

一丝不苟 or 随便做做? 走出家务“道德困境”

放下对家务的道德滤镜

相较于男性,家务对女性造成的压力显然大得多。《家务,随便做做就行了》(上海科技教育出版社出版)说出了几乎每一位女性都会遇到的困境:人们要求她们兼顾工作和家庭,而她们往往会被潜移默化地影响,同时不自觉地回应这种“期待”,把“做好家务”看作自己的责任、用来评价自己。

本书作者、来自美国的凯瑟琳·戴维斯就遭遇了这样的困境。当她生下二胎,又因为本国的新冠疫情无法获得来自亲人、朋友和家政服务的支持,只能独自面对两个孩子和铺天盖地的家务时,她很快就陷入了抑郁,内心充满挫败感。

她鼓起勇气在网上发布视频,展示二胎妈妈面临的困境,却收到了“你可真差劲”的评论。这个评价深深伤害到了凯瑟琳。尽管她是一位心理治疗师,有着丰富的心理咨询经验,在那段时间,她还是很难摆脱负面情绪的影响。“母乳喂养的艰难、夜复一夜的失眠、孩子们无法预测的哭闹……我很快就陷入了抑郁。家务堆积如山……每晚入睡时都充满了自我否定和巨大的失败感。别人是怎么做到照顾孩子的同时还把家打理得井井有条的?别人为什么都行,我却不行?”她还意识到,还有很多女性像她一样,被困在家

在现代生活节奏加快的背景下,家务对于很多人来说,既是日常琐事,也是心理负担。社会往往将“家是否井井有条”作为评价个人能力和道德的标准之一,同时却普遍地轻视家务劳动,不承认家务的复杂、辛苦和价值,甚至家务并不会被当作是工作来衡量。



务的道德评价中,被家务捆绑和奴役。凯瑟琳努力地用自己的专业经验去对抗这种压力,她发现“家务”不是简单劳动,而是复杂的系统性工作,和其他工作一样,需要知识、技巧、统筹能力,也需要公平的分工。她在书中列举了大量家务类工作的复杂性,“做家务需要计划家中所有生活用品的购买流程、家人的日常安排,需要联系各方面的人,准备各种材料,有时还要做出一些创意。这份没有工资的工作,其实相当于一个公司的行政主管,要付出大量精力”。

如何摆脱家务的道德困境?在走出困境之后,凯瑟琳给出了建议:日常家务不应被被赋予道德意义,要放下对家

务的道德滤镜。做家务的最终目的是为了照顾自己,要善待自己。“做家务这个动作本身,只是为了实用性。我们都需要一个无障碍的生活环境,整理的目的是让房间恢复运转。而做这件事的难处在于,日常、重复且琐碎,永远没有彻底完成的时候。所以整理成什么样,你的感受是唯一的衡量标准。”

书中分为41个主题,通过类似心理咨询的步骤,带人们认识家务工作的本质、改变既有观念、分解家务工作,也对家庭中如何公平分配工作量提出建议。

凯瑟琳还提供了一些做家务的小方法。如在准备行动时,听喜欢的音乐或广播,以消解执行过程中的无聊性;度过启动期以后,先分类再整理,理出

头绪也能提升自我效能感;最后,感受做家务时的内心状态,找到自己喜欢且适应的节奏很关键。

正如本书的结尾所言:“做家务的唯一理由是:让你的身体和你所处的环境足够舒适,让你能够体会生活乐趣。”除此以外,家务什么都不是。

找到让自己舒适的人生秩序

近日,本书译者吴慧雯和编辑陈怡嘉在“告别收纳术,家务观念进化论——《家务,随便做做就行了》新书发布会”上,探讨了琐碎的家务背后隐藏的困境、女性如何从家务中探寻自我秩序。

在陈怡嘉找到吴慧雯,请她翻译一本关于家务的书时,吴慧雯的第一反应是拒绝,“我不喜欢做家务”。但当陈怡嘉告诉她,这是一本主张“家务其实没那么重要”的书,她产生了兴趣:“我想知道有什么合理理由站在‘随便做家务’这一边。”

吴慧雯是一位热爱工作的职场女性,与有回报感和价值感的工作相比,她无法从家务中获得成就感。“把所有的东西擦拭得一尘不染,第二天灰尘还是会落下,这个过程中,你得到了什么呢?”

但她也承认,“不善整理”是她的“扣分项”、短板或是缺点。凯瑟琳的书让她开始思考:是谁在我们的内心深处设置了一系列家务的标准与框架,

让我们在身心俱疲的时刻还在不断否定自己?大多数女性从小到大都听惯了这样的批评,诸如,你这点事都做不好,哪点像女孩子?或是,你这么乱,怎么做女人/妈妈?

家务中的羞耻感无处不在。对此,陈怡嘉也深有体会。她的妈妈甚至会在她请钟点工阿姨上门前把房间打扫一遍,她说:“你家里这么乱,请阿姨来我都不好意思”。我当时觉得好丢人,我家已经乱到连阿姨都看不下去的地步”。

什么人会厌恶家务,陷入家务困境?“最典型的三个身份是妈妈、单身打工人和孩子。”凯瑟琳本人就是一个在家庭中焦头烂额的妈妈,对很多都市女性而言,要同时应付孩子和家务,新手妈妈的困境是显而易见的。

在工作压力越来越大的情况下,单身打工人中有一大部分是充满倦怠感的年轻人。他们下班后瘫在沙发上,无法启动自己的生活。

第三个典型群体是孩子,尤其是女孩。家长通常对女孩整洁的要求更高,很多女孩在青春期就有被家长“碎碎念”的经历。

“网络上完美的家看看就好,那不是能让我们舒服的环境,我们要始终关注自己的‘舒适区’在哪里。家务,随便做做就行了,但生活,我们要认真去过,去找到那个让自己舒适的人生秩序。”吴慧雯总结道。 宁安 整理

上海浦东周浦惠民为老服务中心:“七彩夕阳”项目启动,创绘社区健康新图景

为提升社区居民健康素养与生活质量,3月13日,浦东新区航头镇鹤沙航城“七彩夕阳”为老服务项目启动暨健康大使赋能培训在汇仁馨苑居委成功举办。本项目通过“政策引领+专业赋能+群众参与”的三维联动模式,为构建全龄健康共同体注入了基层实践样本。项目启动会在热烈的氛围中拉开帷幕。汇仁馨苑居委负责人出席会议,他强调“七彩夕阳”为老服务项目通过构建资源矩阵、打造社区健康服务闭环体系对于社区居民健康的重要意义。现场还同步启动健康大使招募计划,居民们积极响应形成“骨干带动+邻里互助”的参与模式,展现出基层健康自治的蓬勃活力。启动会结束后,随即开展了健康大使赋能培训。培训期间,周浦惠民为老服务中心的工作人



员为现场的健康大使准备了中医脾胃养胃养生茶,袅袅茶香悠悠飘散,营造出了温馨且浓厚的健康氛围。健康管理师和中医讲师分别就慢病健康管理与头疗保健进行了科普分享。健康管理师以通俗易懂的语言,深入浅出地讲解了常

见慢性病的预防、症状、治疗及日常管理方法;通过生动的案例分析和互动交流,让大家深刻认识到慢病管理的重要性,并掌握了实用的管理技巧。中医讲师则带来了头疗保健的实战内容,从中医理论出发,详细介绍头穴位与身体健康的关系,现场演示了头疗的操作手法。

随着该项目的正式启动,“七彩夕阳”将走进社区各个角落,为居民提供更加贴心、专业的健康服务,助力航头镇社区健康事业迈向新台阶。

蒙山中学学子走进石化街道社区卫生服务中心,亲身体验中医文化魅力

3月15日,金山区石化社区卫生服务中心迎来了一批特殊的客人——上海市蒙山中学的同学们。他们怀揣着对中医文化的浓厚兴趣,参与了一场别开生面的中医康复科普活动,亲身感受了传统医学的博大精深。



亲身感受,领略中医文化精髓
随后,同学们亲身体验了拔火罐这一传统中医疗法。在医生的指导下,他们小心翼翼地操作,感受着火罐吸附在皮肤上的奇妙感觉,也深刻体会到了中医“简、便、验、廉”的特色优势。

探索人体奥秘,学习养生之道
在中医经络模型前,同学们驻足良久,仔细聆听医生讲解人体经络与脏腑功能之间的关系。他们惊讶地发现,原来人体内蕴藏着如此精妙的系统,而中医正是通过调节经络、气血来达到治病养生的目的。

强身健体,感受八段锦底蕴
在医生的带领下,同学们学习了八段锦功法。一招一式,刚柔并济,同学们在练习中感受着

中医养生之道的深厚底蕴,也体会到了运动带来的身心愉悦。
辨识草药,制作香囊,传承中医药文化
活动中,同学们还学习了常见中草药的辨识方法,并亲手制作了具有防病、保健功效的香囊。郑同学感慨道:“原来每一味中草药都有其独特的性味和归经,中医药文化真是博大精深。”
此次中医康复科普活动,不仅让同学们领略了中医文化的独特魅力,更在他们心中播下了传承和发扬中医药文化的种子。

青浦区辅读学校开展植树节主题系列活动

在第47个植树节来临之际,青浦区辅读学校以“植绿色希望 筑美好校园”为主题,组织全体师生开展了一系列实践活动,将生态文明教育融入校园生活,引导学生在劳动中感知生命力量,践行环保理念。

3月10日上午,学校举行了植树节活动启动仪式。团员教师李天阳强调了植树节的意义和环境保护的重要性,并宣布活动正式开始。学生代表陈涛表达了大家对活动的期待,呼吁全体同学积极参与、共同为校园增添绿色。

活动期间,全校各班积极打造特色植物角,设立护绿小岗位。学生们化身“绿色小管家”,负责班级绿化的养护工作。通过浇水、施肥等实际行动,学生们学会了爱绿、护绿,逐步养成了良好的环保习惯。

学校根据不同年龄段学生的特点,设计了分层实践活动。低年龄段学生在植物角放置了植物观察记录表,用图画和简单文字记录植物的变化。中年龄段学生设计并绘制了富有创意的植物牌,

标注了植物名称和养护要点。高年龄段学生则用微景观盆栽装点教室,将环保理念融入艺术创作,展现了学生的审美意识和艺术感知力。

本次活动将持续至月底,学校将结合班级绿植养护情况及作品成果,评选“观察小达人”“植物小画家”等荣誉称号。学校德育副主任王丽君表示:“我们不仅希望孩子们学会照顾植物,更期待他们通过劳动实践,理解人与自然和谐共生的深刻内涵。”

在青浦区辅读学校的校园里,每一片新叶的舒展都是生命的礼赞,每一次弯腰浇灌都是责任的启蒙。这场“绿色行动”不仅美化了校园环境,更在学生心中播撒下生态文明的种子,让爱绿、护绿的意识伴随他们的成长。



乡村摄影展:一场治愈与启发的回归

近日,金山区朱泾镇新泾村的稻田旁,一场名为《未名的她》的户外摄影展悄然开幕,展出了38位乡村妇女的笑靥与劳作身影。这些妇女常被称为“张家阿婆”“李家阿妈”,却鲜少有人记住她们的名字。“90后”姑娘张林莉从市区返乡创业,用镜头记录乡村的温度,串联起村民的善意,让更多人看见那些被忽略的平凡光辉。

将镜头对准了村里的女性,展览《未名的她》分为三部分:38张照片记录妇女劳作与微笑的瞬间;围兜、雨鞋等实物展呈现她们的生活痕迹;互动板上,观者被邀请为照片中的女性补全姓名。

展览得到了金山区朱泾镇新泾村的大力支持,村民们也积极参与。70多岁的盛阿婆拄着锄头、赤着脚,身后的绿色稻田映得她的笑容格外灿烂。王奶奶牵着两只狗在落日余晖中散步,被光拉长的背影仿佛诉说着乡村里的另一种陪伴。亭梁下,一副磨出毛边的袖套在草绳的悬挂下飘荡,裂开的线头仿佛还沾着泥土的温度。

张林莉毕业于同济大学,曾是一名展览及空间行业品牌管理者。在市区打拼近十年后,她选择回到新泾村的老宅定居。回乡后,她创办了乡村生态艺术共创平台“gaibe 隔壁”,试图以创意激活乡土。一次遛狗时,她偶遇了一位站在门口看落日的阿婆,老人的笑容被永久定格,这张照片成了她开始进行乡村摄影的起点。

去年春节,她将拍摄的50余张乡村生活照印成相片,挂在村口的篱笆墙上,办了首场“田头摄影展”。今年“三八”国际劳动妇女节期间,张林莉

张林莉正搭建起一座特殊的桥梁,将镜头对准灶台边的“皱纹”,把碎布变成流动的温暖,用展览和故事串联起城乡的对话。她所打造的乡村生态艺术共创平台践行着“半生活、半公益”的理念——不刻意标榜善举,只让善意在日常耕作与艺术创作中自然生长。

