

家务

家庭文库

简化诀窍

安 镇
田 林 编著

JIATING WENKU

江西人民出版社



《家庭乐园》丛书编委会

主 编：曹均伟 何聿光

编 委：（以姓氏笔画为序）

方小芬 陈如江 周 河

查建国 徐 侗 曹伟民

目 录

-
- | | |
|--------|--------------------------|
| (1) | 引言：简化家务，现代家庭的幸福之路 |
| (8) | 简化家务的宏观艺术 |
| (8) | 树立现代生活的新观念 |
| (13) | 选择合理的生活方式 |
| (18) | 优化家庭的结构 |
| (23) | 摸索家务劳动的规律和特点 |
| (28) | 家务中的管理艺术 |
| (28) | 计划原则及其运用 |
| (31) | 家务安排中的优先方法 |
| (33) | 各尽所能与分工合作 |
| (37) | 如何调动孩子做家务 |
| (40) | 家务中的运筹艺术 |
| (43) | 科学调配巧利用 |
| (47) | “间作套种”与家务统筹图 |
| (49) | 系统工程与采购运筹 |
| (54) | 家务中的效率艺术 |
| (54) | 简化家务与工效学 |

-
- (57) 家务中也有“人体科学”
- (61) 消除家务疲劳有良法
- (67) 简化家务也需要创造力
- (69) 家务中的“替代”艺术
- (69) 请个“不说话的保姆”
- (71) 巧用社会服务
- (76) 家务中的学习艺术
- (76) 家务知识纵横谈
- (78) 熟能生巧话技能
- (80) 学一点家务“窍门”有益处
- (83) **根本出路：现代化**
- (83) 科技化，一个诱人的前景
- (86) 社会化，现状与发展
- (90) 简化家务与现代化

引言

简化家务， 现代家庭的幸福之路

何谓家务？这似乎是再简单不过的问题。“家务”一词，按照《辞海》的释义，就是“家中日常事务”。其实，家务有广义和狭义之分。从广义上说，家务既包括日常的家中事务，也包括家庭收支、家庭储蓄等财物性事务，还包括家中婚丧大事、财务保管等事务。从狭义上说，家务就是指烧饭、洗衣、打扫、照看孩子等日常性家务劳动。本书所说的家务指的就是后者。

一提起家务劳动，成家的人总会啧有烦言，有说不完的烦恼。尚未结婚的青年人，却往往怀着一种浪漫的幻想：每天下班回到温暖的小家庭，夫妻依偎缠绵，听听音乐，看看电视，逗逗孩子，一切都是那么称心如意，那么快乐美满，什么工作中的疲劳，思想上的烦忧，都会消失得一干

二净。然而婚后不久，现实的家庭生活常常幻灭了他们的美好憧憬：没完没了的家庭事务，繁忙琐碎的家务劳动，常常使人陷入应接不暇、疲惫不堪的困扰之中。于是，面对这种困扰，小两口互相推诿、埋怨、争吵者有之；甚者，发生感情冲突乃至造成离异者亦有之。可见，家务在家庭生活中是一个不容忽视的问题，它直接关系到每一个家庭的幸福。

幸福家庭，本身是一个内涵丰富的概念。在不同的时代与社会中，人们对它的理解也各不一样。在我国现阶段，幸福家庭的基本涵义通常包括：家庭成员的物质生活、文化生活和健康水平，夫妻关系的融洽和家庭成员的和睦程度，家庭成员在学业与事业上的成就，等等。所有这些方面，几乎都与简化家务劳动有着直接或间接的关联。

在我国现阶段，众多的家庭，尤其是城镇的双职工家庭，家务劳动繁重，家务时间过长，成为一种沉重的负担，常常是“两眼一睁，忙到关灯”。我国有位家政学家曾计算过，一个有小孩的家庭，单是一早一晚的家务劳动，就要花费3个半小时至4个小时。许多城市的调查报告也证实了我国目前的家务劳动的繁重，据80年代初期有关部门对京、津、沪等大城市职工调查，男女职工平均每天的家务劳动要花2.41小时，多的达到4个小时以上。

近几年，尽管电冰箱、洗衣机以及其他家用电器已进入寻常人家，但随着人们消费水平的提高以及其他种种原因，城镇家庭中的家务劳动时间非但没有下降，有的反而呈上升趋势。据80年代末上海市对500户市民家

庭的抽样调查，每天在家务劳动上花2.85小时的有107人，占23%；花4.28小时的有73人，占15.7%；花5.7小时的有66人，占14.2%。平均每人每天约花3.2小时，占去一天时间总量的13%。

与外国相比，我国家庭中的家务劳动时间也明显偏长，据有关资料，我国与苏、捷、法、美等国相比，男职工的家务劳动时间多2.5—2.8小时，女职工家务劳动时间多0.7—1.9小时。

造成这种情况的原因是多方面的。从客观来说，主要有：

(1) 由于现阶段我国的社会生产力水平还不高，社会物质财富还不丰富。这是造成家务劳动时间过长的根本原因。由于生产力水平还不高，就必然影响家务劳动的物质条件的改善与优化。例如，~~在全国城镇来说，~~拥有煤气与卫生设备的家庭，仍然只占少数。~~加上过去相当长一段时间内，未能正确处理生产和消费的关系，走的是一条“高积累、低消费”、“重生产、轻生活”的路子，~~没有使生活资料和生产资料同步发展，造成日常消费品与公共生活设施的“欠帐”甚多，客观上也加重了人们的家务负担。据1983年东北几个城市的抽样调查，在每千户职工中，有厨房、厕所、下水道和暖气设备住房的户数只有216户，没有这些设备或设备不齐全的有739户。上述设备齐全之户，每个职工一天用于家务劳动的时间约为3.65小时，不齐全之户则需4.7小时，两者相差较大。

(2) 由于社会服务网点不足。在我国，社会服务事业发展缓慢，跟不上人民的日常生活需要，家务劳动社

会化程度还很低。据统计，现在全国城市职工已有一亿多人，而其中从事商业、饮食业与其他服务业的只占十分之一，这个比例不仅低于发达国家，也低于许多发展中国家。尤其是在一些新建的住宅区，服务网点远没有配套成龙，从而使已够繁重的家务劳动更加繁重了。

(3) 由于居民收入不高。尽管有的地区近年来服务事业发展较快，但由于居民收入的限制，大多数家庭并没有能力充分利用这些服务业，无论是对家用电器，还是对半成品副食品的购买力都还不高，更不用说经常到餐馆用餐。

(4) 由于人们精力耗费方式的变化以及生活节奏的加快。随着改革的深入，“十年动乱”中那种因“吃大锅饭”而引起的劳动纪律松弛和工作作风涣散的局面，在很大程度上得到了改变，工作与生活节奏的紧张化，不但不能有更多的时间花于家务劳动，而且还需要在业余时间补习文化科技知识，以不断提高业务水平。人的时间是一个常数，精力与时间集中到工作和学习中，家务劳动的时间自然少了，家务劳动繁重的矛盾也就越加突出。

(5) 由于家庭结构的变化。随着时代的发展，家庭规模日益小型化，核心家庭不断增加，再加上妇女就业面的扩大，双职工的家庭也呈现上升的趋势。这种情形在城镇中尤为普遍。这类家庭大都缺少闲散的家庭成员专门从事家务劳动。家务劳动便成为他们在日常生活中的最大负担。

由于上述种种客观因素造成的繁重家务劳动，对家庭生活带来的影响是很大的。

首先，由于家务时间过长，使人们缺乏必要的闲暇时间，去充分享受人类文明的成果，获取精神上的满足和乐趣，也就更没有足够的时间去进行学习，以提高自己的文化素质。

其次，由于长时间从事繁重的家务劳动，造成人们极度的疲劳，损害了人的身体健康。尤其是许多中年人，他们在单位是业务骨干，在家里又是主要的劳力，上要养老，下要育小，家务的担子压在他们的肩上，就显得更加地沉重。

再次，由于繁重的家务，常会影响夫妻的感情，并引发家庭的争吵，严重的甚至会导致家庭破裂。据调查，在日常生活中，夫妻间因家务而发生的摩擦，比因为一方生活作风不正派而发生的摩擦更为常见。

由此可见，减少家务时间，简化家务劳动，是多么的必要！但是在我国，造成家务劳动负担过重的客观条件目前还不可能一下子得到改变，这需要全社会的长期的共同的奋斗。那么，在这个过程中，作为每一个具体的家庭来说，却可以从主观上作出努力，最大限度地简化家务，并避免因家务负荷过重而引起的家庭矛盾，使家务劳动更加合理化、科学化和艺术化。

你看，同是双职工家庭，家庭中各方面物质条件也都基本相同，但两家的家务劳动状况会明显不一样。做同样数量的家务，有的家庭要从早到晚，忙忙碌碌，不得空闲；而有的家庭则能得心应手、游刃有余地把事情做完。这是为什么？究其原因，与是否掌握简化家务的艺术大有关系。

如同管理有管理的艺术，经营有经营的艺术一样，

简化家务也是一门艺术。

“艺术”一词的含义，是指才能、技能，引申为创造性的、高效能的方式和方法，简化家务的艺术，就是简化家务的高效能的方式和方法。

简化家务是一门应用艺术。它产生于减轻家务劳动负担的实际需要。尽管各家的家务情况各不一样，各人做家务的方法也不尽相同，但如同其他劳动一样，家务劳动也有一定的规律与特点，它需要人们通过实践去摸索、去学习、去掌握。因此，要掌握这门艺术，就离不开家务的实践。只有通过家务实践，才能掌握与运用这门艺术。

简化家务也是一门综合性的艺术。它涉及许多方面，与多种学科相关联，既与家政学有直接的关系，又与管理学、运筹学、工效学、时间学以及生理学、心理学、经济学等原理与方法有着密切关联。譬如，要减少不必要的家务，要避免家务劳动的“浪费”，就要懂得一点家政学、管理学的知识；要提高家务劳动的效率，就要运用一些工效学、时间学、系统工程学、创造学的方法；要及时消除家务劳动的疲劳，又要依据生理学、心理学的原理；要更有效地利用社会服务与科技成果来简化家务，又要学一点经济学的原理，等等。

在国外，早在本世纪二三十年代，就已有专门对这门艺术进行研究，至今，已取得了很大成果，出了许多这方面的著作。在许多国家的大学里，还专门设有“家政系”，其中的一个重要内容，就是讲授家务的管理以及提高家务效率的技能和方法。在我国，虽然对这方面的研究才刚刚起步，但已引起了一些家政学者越来越

大的兴趣和重视。由于实际生活的迫切需要，人们更日益认识到了解、学习与掌握这门艺术的必要。本书就是为普及这门艺术，向读者介绍包括简化家务的宏观艺术，家务的管理艺术，家务的运筹艺术，家务的工效艺术，家务的替代艺术，家务的学习艺术；并结合实际事例，展示国内外在这一研究领域中所取得的成果，以便使读者能从中获得一些启示，并能加以灵活地运用。

简化家务的宏观艺术

树立现代生活的新观念

在日常生活中，人们常可见到这样的事例：有人宁愿排几个小时的队，在公家市场买某种紧张商品，也不愿多化几元钱到私营商店买；有人擦玻璃窗，非要擦得一尘不染，那怕花上再多的时间。从简化家务的角度看，这些做法，实在是得不偿失。之所以产生这种状况，显然由每个人的观念所决定。

人们的观念，对家务的增减有着密切的联系。而观念的变化与时代的变迁又是息息相关的。现代化的生活需要现代化的观念。只有更新观念，克服传统观念的某些“误区”，才能有意识地减少不必做或盲目做的那部分无效家务。或者说得不偿失的家务。

那么，影响家务的观念有哪些呢？有

哪些陈旧的观点需要优化更新，又有哪些新的观点需要树立呢？举其大者，主要有闲暇观念、价值观念、效率观念和适度观念。

1. 闲暇观念

闲暇观念，也就是闲暇时间观念。闲暇时间是可以完全供个人自由支配的时间，通俗地说，就是业余时间。就家庭范围而言，闲暇时间的多少，大体上取决于家务时间的长短。

闲暇时间是人生宝贵的财富。要使人全面发展，即在智力、体力等多方面都得到发展，没有充分的闲暇时间是不可能的。

闲暇时间，也是人才成长的一个重要因素，许多杰出人才的成长史表明，他们都是在认识到闲暇时间的重要性后，善于利用闲暇时间的，许多科学家就是从充分利用闲暇时间进行业余研究走上科学道路的，如达尔文、戴维、爱因斯坦等。

闲暇时间的多少也是生活水平的反映、社会财富的尺度与现代文明生活的体现。闲暇时间的出现和增多，标志着社会的进步。只有社会生产发展到一定的阶段，闲暇时间才得以出现并日趋增加。而有了充分的闲暇时间，人们才能从事丰富的业余生活，从事娱乐、审美、社交等活动，享受人类创造的精神文化成果，发展自己的业余爱好，并可有足够的时间进行创造性的活动，从而使自己的生活变得更加充实、高雅和富有情趣。

在过去，整天围着锅台转的家庭主妇，由于视野的窄小，是不可能有什么闲暇观念并认识到闲暇时间的重要的。而在今天，只有明确和树立这一观念，才能有意识

地去压缩与简化家务，甚至用金钱去换得更加宝贵的时间，才能开动脑筋，想方设法提高家务劳动的效率。如果缺乏闲暇观念，就会缺乏主动简化家务的动力，一切简化家务的原则、方法，也就无从谈起。同时树立闲暇观念也是树立其他家务新观念——价值观念、效率观念、适度观念的前提与基础。

2. 价值观念

这里所说的价值，通俗地说，仅仅是指某种行为是值得肯定的意思。所谓价值观念也就是在两种不同的取舍中，选取哪一样更值得的一种思考。譬如，小张在工艺美术品商店看到一块机织的有美丽图案的白线网扣桌布，售价5元，不禁说：“这不贵，值得买，早知这价钱有卖也不用自己钩了！”原来她不久前曾自己动手钩过一块桌布，仅买12团白线化了3元，为钩那块桌布却用了20多个小时的业余时间；而且由于初次钩，技术不熟练，钩出的图案不新颖，厚薄不匀，疙疙瘩瘩。相比之下，小张感到当初如多化2元钱，就可以省下20多个小时的业余时间，而且桌布质量也高，由此感到还是买现成商品更值得。当然，价值观念包括人生价值、道德价值、经济价值、时间价值等。而与影响家务有关的，主要是经济价值与时间价值。

我国人民历来有节约的优良传统，但遗憾的是，在长期的自然经济环境中，人们往往侧重于物力财力的节约，而忽视了时间的节约。时间价值观念很弱。就拿人们的消费来说，人们往往只注意比较分析商品的经济价值，而容易忽视商品的时间价值，也就是说只注意了经济上的节约，而忽视了时间上的节约。前面所举的小张

买桌布的例子也正好说明这个问题。小张花了3元钱买线，用了20多个小时的劳动构成一块桌布，比买现成的机织工艺桌布只省下了2元钱，时间上的浪费很大，而经济上的节约很小，显然是很不划算的。

为减少不必要的家务“支出”，我们家庭中的每个成员都要逐渐树立起强烈的时间价值观念。在家庭生活、消费的每个方面，在对消费品、消费方式以及消费手段的选择中，都应注意时间选择的原则，注重时间价值。注重时间价值观念正是现代人的一个基本观念。时间，是人生最宝贵的财富。

随着社会的发展与观念的进步，已有越来越多的人认识到时间价值的重要。许多人为减轻家务，宁愿省下其他方面的开支，而花较多的钱购买全自动洗衣机。因为他们已认识到，与其长年累月地花时间洗衣服，不如花钱买全自动洗衣机而将大量宝贵的时间省下来更有价值。因为在现代人的观念中，“时间就是金钱。”

3. 效率观念

英国著名作家帕金森在其名作《帕金森定律》中，描述了一位太太为了给远方的外甥女寄一张明信片，足足花上了一整天的功夫：找明信片花去一个小时，寻眼镜又是一个小时，查地址半个小时，做文章1个小时又1刻，然后，送往邻街的邮筒去投邮。要不要带把雨伞出门？这一考虑又用了20分钟。一个效率高的人在3分钟内可以办完的事，她却要经过一整天的犹豫、焦虑和操劳，最后还累得要命。

这位老太太足足花了一整天的工夫才寄了一张明信片，就是一个缺乏效率观念的最典型的事例。

在家务劳动中，有的人整天忙忙碌碌，但效率却很低。在现实的生活中，这种情况是屡见不鲜的。

效率观念，是现代人的基本观念之一，以探索人的现代化著名于世的美国学者英格尔斯认为，现代人是一种有“效能感”的人，即是非常讲究效率的人。现代人的效率观念同传统的低效率，慢节奏是格格不入的。过去那种“一袋烟的工夫”之类的模糊时间观念，那种磨磨蹭蹭、懒懒散散的低效率，为现代人所不能容忍。

“效率就是生命”这一口号已成为现代人的一切行为准则。也是简化家务的一个重要准则。

4. 适度观念

学过哲学的人都知道有“度”这样一个概念：它指任何事物都有一定程度的限度，超过了这一限度，就会适得其反。在家务劳动中，同样有一个“度”的问题，也应该有一个“适度”的观念。

人们常说：“家务事是个无底洞，是永远做不完的。”如不适可而止，会把自己忙得精疲力尽。举一个极常见的例子：有的女同学很讲究房间的整洁。窗明几净，衣物井然，爱整洁，这当然是个很好的习惯。然而，倘使对房间里的整洁考究到一尘不染的地步，桌子抹了又抹，窗子擦了又擦，地板拖了又拖，衣服叠了又叠，每天不惜为之投入大量精力、劳力。这样的洁癖就成了人的一种负担，变成了为做家务而做家务了，每天不社交、不娱乐。不休息，就为房间的整洁而忙个不停，实在无此必要。

又如擦试自行车，擦到八分亮要用一刻钟，而擦到十分亮时，恐怕一个小时也不够。有了“适度”观念，才能在家务劳动中“不求完美”，避免“功能过剩”，这

样就不至于陷入家务劳动的“无底洞”。

选择合理的生活方式 著名作家

丁玲在《访美散记》中，曾记录了美国人日常生活中饮食简单化的特点，在美国，平时就餐，一是营养价值，一是简便求快。早起一般就是一杯咖啡，一杯水果汁，一片夹肉面包。中午也很简单，通常是在自助餐食堂，一碟色拉，一盘肉，或香肠或鱼，再省事点便是一份快餐包外加一瓶饮料。即便是招待客人也不繁琐。由此，他们在吃的方面花的家务劳动时间很少。

在我国，城市中职工的家务劳动大部分则是花在吃的方面。据上海市家庭文化系列调查的报道说，由于讲究吃得细、少、好，因而每天起早上菜场采购，还要洗涤、配菜、烹调。为此付出了不少时间和精力上的代价。逢年过节，在吃的方面花的时间则更多。可见，生活方式对简化家务劳动有着直接的关系。

生活方式，是指在一定的物质生产的基础上，在一定的思想和风俗习惯的影响下，人们对生活的追求倾向和行为方式，包括用怎样的方式来满足自己或家庭的生活需要，闲暇时间怎样度过，等等。通俗地说，家庭生活方式就是怎样过日子。