

## 妳要的幸福是甚麼？

— 寫在追求性別平等之外

吳昭燕（義守大學化工系教授）

隨著教育程度的提升，社會環境的日漸開放，有更多的女性得以進入職場。我們在工作中成長，從工作中獲得自信，也展現經濟獨立的能力，但我們雖然因而得以脫離上一代婦女缺乏安全感的恐懼，卻仍發現常常在愛情、婚姻、跟工作中精疲力盡。我們大多想家庭與事業兼顧，卻總是發現魚與熊掌只能擇一，有時甚至難免懷疑「高成就」是不是對女性的一種懲罰？

事業和家庭如何平衡？女性該如何調適？一直是女性社群熱門討論的話題。很多時候我們認為只要能落實性別平等，問題可能可以紓解一大半了。

這兩天，挪威的研究發現，平均分攤家事的夫婦，離婚率較妻子扛起泰半家事的夫婦高出近 50%，調查數據顯示「丈夫做的家事越多，夫妻離婚率就越高」，研究團隊認為這個令人驚訝的結果導因於「現代夫婦」的價值觀。但，另一項涵蓋英國等七個國家的研究卻發現：丈夫若分攤較多的家庭責任，會增加較高的幸福感，且更容易在工作跟家庭生活間取得平衡。這是兩個有趣的研究，好像暗示著女性是較不易感受幸福的？或其對幸福水準的要求是較高的？

也就在幾天前，我們的台灣女科技人社群，分享了由台灣性別平等教育協會前副秘書長楊靜怡所介紹 *Sheryl Sandberg* 與 *Anne-Marie Slaughter* 兩人的演講與文章內容，這兩位都是在職場上有非常傑出表現的女性，但當他們面對相同議題時，所表現出來的反應存在相當的差異。*Sandberg* 給職場女性的建議是：(1) 積極參與職場 (Sit at the table)；(2) 讓伴侶分擔家務 (Make your partner a real partner)；(3) 直到決定生小孩，不要考慮離開職場 (Don't leave before you leave)。反之，*Slaughter* 在事業前景看好時，為了教養兩個兒子而辭官，她給的建議也與 *Sandberg* 迥異：(1) 改變職場對露面時間 (face time) 的要求；(2) 重新理解家務的價值；(3) 重新定義成功的事業的時間點；(4) 重新定義快樂。楊副秘書長認為背景、成長經驗、當下情況可能都是影響他們反應不同的原因。

從上面幾個研究或文章內容，您的觀察是甚麼？

生命是一種選擇的過程。如果說，「追求幸福(快樂)」是我們一生努力的終極目標，則所有的選擇都應以此為依歸。只是，人生沒有標準答案，幸福也沒有一致的定義(但我認為世俗所謂的成功，不等同於幸福)。就如同有人好酸，有人嗜甜，也有人鍾愛白開水的平淡；有人

具短跑爆發力、有人適合馬拉松，每個人的幸福圖譜應該有所不同。隨著天賦、價值觀、外在資源(支援)而異。比較麻煩的是，我們在生活中，可以自在的選擇開水、檸檬汁，但在生命的旅途上，卻常常依附在世俗的價值或期望裡。我們努力配合外在期望的時間太多，了解自己的時間太少；生活的布局太多，生命的著力太少；結了婚，發現婚姻生活不如預期；想要孩子，又深怕犧牲太多；明明有更喜歡的事要做，卻因現有的穩定，而放棄夢想的追求；工作登頂，然後覺得得到的幸福感不如想像，或者，因為沒有所謂的不可取代而悵然若失；總是對幸福投以過高的標準，對周邊的人存在不切實際的期望；總是在工作與家庭的天平上擺盪，以致心理的、生理的壓力超過可承受的極限…

傳統東方世界賦予女性的責任重大，傳統女性終其一生都在這個責任的框架中鞠躬盡瘁，而在這樣的傳統中成長的我們，即使嚐試改變，仍然可能存在有形或無形的制約。在這個在生命幅度變寬，卻只能算轉型一半的世界裡，如果無法跳脫制約或適當取捨，人生可能加倍辛苦。心理的，或生理的。有一個理論是這麼說的：如果把「應做的」、「能做的」、「想做的」各畫成一個圓，三個圓的交集即為快樂的領域，會讓我們感到幸福快樂的事，存在這個領域內。世俗的期盼是「應做的」，能力的範疇是「能做的」，心中的期望是「想做的」，要最大化交集，最大化快樂，最容易自行掌控應該是最後一個。不是嗎？

同樣一件事，每個人的感受差異可能很大，就如分攤家務，有人覺得是幸福，也有人覺得是負擔。感受是主觀的，真正掌控的人是自己，是價值觀。試著重新檢視或調整價值觀，可能會讓我們有不同的幸福體會。調整價值觀不是降低標準，而是從不同的角度或範圍去檢視或感受。前面 Sandberg 的建議中，除了第一點是對企業的建議，其他建議都是偏向價值觀檢視與調整這個區塊的。這當然是件不容易的事，但不是件不可能的事。

一個人的幸不幸福，真的與其對幸福的定義有很大的關連。親愛的女科技人，妳是怎麼定義「幸福」的呢？