

## 我們倆真的認識嗎？談兩性溝通外一章

林佩儀

臺北大學、淡江大學兼任諮商老師

我在大學諮商中心兼任多年，兩性溝通的話題每每都是聚光燈的焦點，是大學生關心的話題，也是兩性相處的重要問題。地球上只要有男性與女性之別，兩性溝通的問題就不會消失。有趣的是，不管是在學生時代愛戀交往、進入婚姻階段夫妻溝通，兩性溝通的差異依然存在，並沒有因為時間的進展與關係的增進，而消失殆盡。

市面上關於兩性如何增進溝通技巧的書籍，比比皆是，在此並不贅述。然而，我觀察到學習兩性溝通的技巧，似乎並無法完全解決現實生活面的問題。對於相處中的情侶、婚姻中的伴侶等等，學習溝通技巧、上兩性課程，似乎都趕不上現實生活中出現的衝突。是溝通無用？或者技巧不足？

你有答案嗎？相信每個人都同意，男女之間的問題，是遠比溝通

更複雜。從心理諮商的角度，可以去探討原生家庭的成長背景。從社會文化的角度，可以探討性別期待的差異。從生理學的角度，可以探討兩性生理發展的不同。相信從不同角度的切入，可以探討兩性問題的不同面向。

需要溝通，就表示有差異、落差存在。儼然說明兩性溝通的位置不同。因此，本文希望採取不同於上述單純心理、生理、社會、技巧教育等單一面向，而從「差異」的角度來看兩性溝通。希望藉由深入了解男人與女人在生理、心理、社會期待、語言溝通…等方面的差異，在這層理解之上，能夠將所學的溝通技巧運用於其中，相信更能夠發揮效能。

### 一、什麼是差異？

Gray(1992)認為男人是從火星來，而女人是從金星來。這是什麼



意思呢？Gray 認為基本上男人與女人就是來自於不同星球的產物，所以她/他們各自有一套理解這個世界的方式，但當她/他們共同生活在地球上後，忘記了她/他們是來自於不同的星球，忘記了她/他們存在的差異，因此誤以為彼此的想法、感覺、滿足需求的方法，都是相同的。因此，男人與女人便陷入了衝突之中。

Gray 的外星人理論點出了一個事實，男生和女生各有一套理解這個世界的方式，彼此不盡相同。從社會文化的角度來看(Gilbert & Scher, 1999；Gray, 1992；林麗珊，2001；林佩儀，2003b)，這些差異，可以從幾個方面來理解：

1. **關於穿著顏色：**男生傾向於穿藍色的衣服，女生比較是明亮的顏色，如粉紅色。這個現象尤其在剛出生的嬰兒身上，醫院有時也以粉紅色和藍色來標示出生嬰兒的性別。
2. **工作方面：**女生比較多從事的職業有：中小學教師、護士、銀行行員、行政助理等；男生則多從事關於：工程師、醫師、大學教授等。家庭分工方

面，女生較多分配到清洗、打掃的工作，男生則多半倒垃圾、修理器具等方面工作。在美國庭院的工作也是男性負責，但照顧花的事情則除外。

3. **行為方面：**女生通常有宵禁(curfew)，也就是說最好不要超過 12 點以後回家。男生則比較沒有時間的限制，因為通常被認為只有女生有危險的問題。語言表達方面，男生可以使用所謂的 bad words，女生則通常不被接受使用三字經等語言。坐相呢？對女生坐姿的要求比較多，男生則可以坐的隨性，不需要太拘泥腿要怎樣擺。
4. **玩具方面：**女生通常玩的玩具以洋娃娃(例如：芭比娃娃)，布偶、小熊或兔子等溫和象徵的玩具。男生則多半玩具有攻擊性的玩具，例如：汽車、槍、手鎊、士兵、警察、恐龍、老虎等具有力量的玩具。
5. **Emotion 方面：**男生不太被允許哭泣、傷心、難過等情緒表達。女生則比較被接納傷心、挫折、哭泣等情緒。女生也通



- 常希望被讚美為sweet、nice。而男生則希望被讚美為成熟、勇敢、有魄力、有擔當的人。
6. **姓名方面**：女性的名字比較陰柔，男性的名字通常負有家族的期望。
  7. **約會**：男性被期望是主動、追求的角色，並且為約會付費。女生則被期望是被動、等待被約的人。
  8. **教育方面**：男生被期待會讀書，得到比較高的學歷。女生則只要差不多就可以了，比較希望是有一技之長的能力，畢業後可以應用在生活中的技能。
  9. **社會期待**：男生被期待有成功的事業、賺大錢、是家族財產的繼承者。女生則嫁人(嫁好人家)，生孩子，把家中大小事務料理好，做為丈夫的後盾。

從上述所列舉的幾方面，在日常生活、成長歷程中，男生和女生在無形中，已經學到、並且內化這些性別差異的訊息於個人的行為、思想、表現中，因而成為現在的我們。

仔細思索這些差異，不只是個人行為角色，還會影響到男性與女性使用語言、溝通習慣、問題解決方法的不同。然而，我們很少能夠覺知男生與女生的不同，以及反省這些差異是來自於何處？從哪裡所學習到的？為什麼需要依著這樣的社會習慣來生活與溝通？

## 二、兩性差異是程度或種類之別？

對於兩性之間的差異，從生理方面來解釋，很自然會認為男生和女生本來就不一樣，身體的結構就說明了一切。所以，常聽到「男女天生就是不同，沒有真正的平等」。然而，Gilbert 與 Scher (1999)認為兩性之間的差異，某些部分是種類的差別，而某些部分則是屬於程度性的差別。所以，男生和女生並非絕對性的不同，特別是屬於後天學習的部分，通常是程度上的差別。例如：

種類差別有：生孩子(懷孕)、餵母乳、女人有月經和卵子、男人有精子以及會射精、男生有Y染色體。

程度差別有：養育孩子方式、家事分配、化妝、領導能力、修理東西能力、理解能力、教育程度、



力氣、運動能力、情緒表達能力、敏感度、頭髮的顏色。

所以，男女之間最大的不同在於生理上的差別，如上述，生殖器官、染色體、性荷爾蒙等。而這些差異比較屬於種類上的差異。事實上男女生理之間，也存在著程度上的差異。例如，一般來說男性在體格與體力上，常態分配上可能就優於女性高大且強壯。女性在壽命上，比男性較為長命。從智力測驗的結果裡發現，男性對於視覺空間的作業能力較高於女性，而女性在語言流暢性上優於男性。所以，即便是生理方面的差異，仍多數不是絕對性的類型差異，而是程度上的差別(林佩儀，2003a)。

### 三、你看到的另一半是誰？

兩性之間的差別，很容易忽略程度上的差異，而被歸類為種類上的不同。於是，種類的差別形成了我們認識彼此的刻板印象。若男生沒有成就、娘娘腔、充滿了女性特質，在這個社會上就很難被男生或女生接納，甚至被認為沒有男性氣概、不像男人。反之，若一名女生在事業上很有成就，但年過三十仍未出嫁，很可能就被謠傳能力太

強，想當女強人，所以男生不敢娶她。

男性、女性二元化的思考模式，讓人傾向於將性別類別化，甚至推演到整個人的各方面。像是將性格分為男性性格與女性性格，工作分為男性工作與女性工作…等。這就是性別刻板印象，這刻板印象深刻的影響社會中的每個人，包括角色期待、教養方式、生活方式、分工原則等等(吳嘉麗，民88)。

換句話說，這些差異形成了我們理解世界的刻板印象，媒體、學校教育、家庭教育，透過不同形式的傳遞，不斷地加深、加強，對兩性「應該」怎樣的行為舉止。進入親密關係中的男生與女生，也不自覺將複製性別的刻板印象，套用在對方身上，希望對方能夠表現出符合社會性別期待的樣子。然而，一旦有落差時，衝突就很容易發生。

因此，你看到的另一半是誰呢？是真正的她/他自己？還是用社會性別刻板期望套用在對方身上呢？

### 四、理解差異，是為了擴大對另一半的認識

戀愛中的兩人、婚姻關係中的



夫妻，首先可以自我檢核，自己對待另一半的期待，哪些是帶著社會性別期待的眼光來看對方？那些是出自於自己內心的需要？

舉例來說，許多女性期待男性送禮物、送花，來表達男生對於女生的重視與愛意。送禮物與送花，可能就是社會期待下對男性的行為，或許我們可以反思，愛的表達方式有哪些？除了送花與禮物外，有無別種表達的方式呢？對女性來說，若對方不以傳統的行為表現時，是否也會感到失落與失望呢？

另一個例子是關於開車。現代的社會中，女生會開車的比例愈來愈高。一位女性朋友提起，每當她與男友一起出去時，很自然的就把駕駛座讓給男友，自己不會去開車。我們討論這個有趣的現象，讓我想到了，若我的女性朋友繼續坐在駕駛座上，載男友出去，不知道這個男生的感覺是什麼？反之，若我的女性朋友事實上是期待被男友照顧，享受被載的感覺，但男友並沒有如預期的坐到駕駛座，而讓女生搭載時，不知道我的女性朋友感受是什麼？

這兩個生活中的小例子，都在

說明「性別」成為日常生活與兩性關係中的分類法則。所以，由男性開車、女性被載、男人送花給女生…等，才是正常的。若親密關係中的兩性，無法表現出如社會期許的行為態度，兩性之間的衝突很可能就此產生。

因此，若能夠透過自我省思，覺察自己看待對方的期待與要求，是否不自覺的複製社會性別刻板期待於對方身上？並且能夠理解到，男性與女性同時都受苦於社會對兩性的刻板印象，若不符合時，都會遭受到周圍人的壓力。兩性之間相處與互動，逐漸的減少或放下性別角色的刻板期待，去認識真正的另一半。熟悉她/他在社會期望面具下，真正的感受、想法、價值觀、與經驗。瞭解對方在社會性別刻板印象下的成長經驗、限制、壓力、助力和阻力等，建立起面具下的親密關係。少些限制，多些自由，讓彼此都有機會，重新並且擴大對另一半的認識。

#### 五、在新的理解上，重新溝通

站在新的理解上，理解兩性之間的想法、感受、經驗上的差異，其實大部分來自於社會對兩性不同



的期望所形塑而成，因而能夠產生同理與關懷。此時，在此理解之上，運用兩性溝通的技巧，重新展開溝通。我相信，會有很不一樣的體會與結果。

透過新的理解，我們更能夠貼近對方，對於彼此之間的衝突、問題、困難，可能產生不同於過去的看法，並且運用溝通技巧，協助彼此澄清問題、瞭解期望、妥協、找出共識等歷程，達到問題解決與關係的修復。

### 結語

本文企圖跳脫教導如何溝通、如何解決問題的角度，來看兩性問題。我試著帶領讀者覺察到、意識到，在社會文化的生活脈絡下，兩性溝通的問題，不是獨立於社會文化之外，反而深深受到我們中國社會的價值觀、社會性別角色期待等影響。因此，溝通的藝術，不只是學會溝通的技巧，更需要理解男生和女生共同生活在同一個社會文化下，分享著類似的價值觀，帶著社會文化所形塑出來的刻板印象生活著。因此，進入兩性關係時，除了溝通技巧外，更需要理解自己與對方帶著什麼樣子的社會期待，套用

在對方身上。理解對方成長背景的性別經驗與社會期待，透過對彼此這些背景的理解，重新認識你的另一半，擴大對他/她的認識，站自這個基礎之上溝通，才能真正產生效果。

### 參考文獻

- Gray, J. (1992). Men are from Mars, women are from Venus: a practical guide for improving communication and getting what you want in your relationship.
- Gilbert, L. A. & Scher, M., (1999). Gender and sex in counseling and psychotherapy. Boston: Allyn and Bacon.
- 吳嘉莉等著(民88)。跳脫性別框框。臺北：女書文化。
- 林麗珊(2001)。女性主義與兩性關係。臺北：五南。
- 林佩儀(2003a)。性別差異-種類之別，亦或是程度之別呢？(投稿刊登中)
- 林佩儀(2003b)。性別角色的社會化歷程。(投稿刊登中)