淡江時報 第 921 期

【性別平等】男女大不同 ─如何與異性相處

書香聊天室

進入多采多姿的大學中，交男女朋友似乎已成為大學生的重要課題之一。然而，如何與異性相處，的確是一門學問。

我們常忽略了，男女是不同的。我們經常會因我們的男、女朋友的緣故，變得很生氣，或覺得挫折。因為我們期待他們能「想我們所想的」及和我們「感同身受」。男性錯誤期待女性和男性一樣去反應、思考和溝通。女性也有相同的錯誤期待。這樣的錯誤期待，造成許多不必要的衝突和挫折。

小莉與男友阿成，就是一個典型的例子。經由社團，小莉認識了大她一年的阿成，小莉與他分享自己的感受，起先很甜蜜，漸漸的小莉與阿成分享的越來越少。比如說，當小莉考不好時，向阿成告知其沮喪的心情，但男友的反應是「妳哪裡考不好？需不需要我教妳？」但小莉反而覺得心情更不好，因那不是小莉期待的安慰方式。而阿成也覺得很挫折，好心安慰小莉不見感謝反而更加其沮喪的心情。最後小莉終於受不了，哭著說：「為何你都不了解我？」而阿成則生氣的說：「妳到底要我怎麼做？」

因不了解男女思考模式上的差異性，往往使我們覺得很生氣，或是挫折。那麼男女之間主要的差異有哪些呢？女性對男性最大的抱怨往往是，男性不願傾聽。女性期待的是同理心，但男性以為她要他幫她解決問題。而男性對女性的抱怨是，女性總想要改變他們。她覺得她是在幫助他，然而他的感覺是被控制。

事實上，這些問題都可以解決的，只要了解兩性之間的差異性。如果一個男性不了解和女性的差異時，他可能使事情越弄越糟，越幫越忙。就如小莉和阿成，若阿成能了解到小莉並非想要解決問題，而是要阿成傾聽她的感受及適時的安慰。男性若能了解，女性談到她的困擾時，並非一定要解決問題，很多時候，可能只是想分享她的感受。此時，男性如果懂得如何「傾聽」，這將使女性覺得很感激。

男性習慣去「解決」問題，往往得不到女性的感謝，並非她們不想解決問題，而是時機的掌握及方法上的錯誤。如果女性在談她的感受及困擾時，此時就不適合提供解決問題的方法。

女性遇到困擾時，她需要與人分享她的感受。藉由分享與支持得到自我肯定。若男性遇到困擾時會如何反應呢？往往是不願說話，需要自己獨處的時間。此時女性往往會誤解為「他是不是不愛我，否則為何不告訴我。」女性也會以她的方式來對待他，認為只要說出來就會覺得好些。不知這會帶給男性更多的壓力。

男性與女性之間如何和平相處？若男性能了解女性談問題，並非因他做的不好，而是

抒解壓力的方法時，那麼男性心中會覺得較舒服。且學會如何傾聽，不會感受到被責備、批評時，那麼傾聽就簡單多了。

女性若能了解到，男性不想說話時，並非表示他不愛她，而能學習去接納此刻的他，因他正感受到許多壓力，很難給她關懷及注意。此刻最好的方法是找自己的朋友。若仍覺得有困難時，歡迎來諮輔組，讓輔導老師來幫助你／妳。