

【性別平等】輕鬆放電 不觸電

書香聊天室

文／諮商輔導組提供

終於踏入大學校園，增加許多在課堂、社團、聯誼等等與異性認識、相處的機會，有些人能和同性侃侃而談，但面對異性卻總是張口結舌、手足無措，是什麼讓他們打結呢？

一、缺乏自信：

茱麗葉每次和異性說話，總是擔心對方注意自己的雀斑，怕別人笑自己腿粗，於是藏頭縮尾。羅蜜歐每說一句話便檢討這句話夠不夠吸引人、是否風趣，反而說的不流利。

小秘訣：外表、校系、說話流暢度常常只是第一印象，除了加強說話內涵及表達方式，並學習幽默外，別忘了很多其貌不揚、木訥少言的人，也能與異性相處融洽，因為他們擁有平常心、同理心、熱心主動，以及善意、誠意，這可是人際相處的利器哦！

！另外，每個人都擁有專屬於自己的珍貴特質與資源，藉著相處，彼此學習、交換資源，雙方互惠，太小心翼翼反而難以建立較親近、平等的關係喔！

二、不知男女大不同

羅蜜歐和茱麗葉常覺得彼此雞同鴨講，例如，羅蜜歐習慣陳述事件，以問題解決為導向，茱麗葉則傾向表達感受，希望自己的感覺被瞭解。

小秘訣：由於天生及教養的差異，男生與女生在生理、行動、思考及表達方式等方面會有不同的偏好，除了耐心並嘗試不同的表達方式，讓自己被瞭解外，也要花時間，用耳、用心、用眼來傾聽對方。

三、以性別刻板印象套在自己和對方身上

茱麗葉喜歡中性打扮、處事明快俐落，羅蜜歐則善體人意、多愁善感，然而，兩人相處時，茱麗葉總要假裝矜持、柔弱，期望讓羅蜜歐發揮英雄救美的超人精神，羅蜜歐則必須在一同看悲劇電影時，佯裝無動於衷，不能感動落淚，以免破功。

小秘訣：男生不需要都是無敵鐵金剛，女生也不必都當林黛玉，雙方都可以溫柔也可以堅強，這樣，男生在需要時可以得到扶助與安慰，女生也可以有濟弱扶傾的時刻，人人都可以展現剛柔並濟的特質。

四、以過去經驗一視同仁的和異性相處

羅蜜歐從小看媽媽毆打爸爸，以為女生都是粗暴、囉唆，男生必須唯命是從。茱麗葉則因前男友一天要打20通電話查勤，而以為兩性認識便是朝夕相守、無話不說。

小秘訣：我們常會以過去看到或經歷過的人際互動為藍本，以為兩性互動必然是某個樣子，忘了眼前的這個人不是自己的爸爸或前任女友，一旦我們能分清楚現在面對的人和『前人』的不同，現在的自己也今非昔比，我們就能開創不同風格的人際關係。

五、以為兩性不能是朋友

羅蜜歐被批評為「以下半身思考」，見到美眉就想把，把開黃腔當幽默，以為兩性相處只為共赴巫山雲雨。茱麗葉則謹慎評估每個要相處的異性，符合擇偶標準的才往來，以未來可當伴侶為目標，常嚇得對方退避三舍。

小秘訣：避免一開始以性、婚姻為認識的目標，兩性也可以是朋友。而且，先從成為朋友開始，可以免於一開始的患得患失，也可以增加溝通和瞭解的機會。不熟悉的人可先從團體活動開始，較能更自在的相處。

瞭解了自己卡住的原因，加上前述的小秘笈，羅蜜歐和茱麗葉不但可以自在的和對方相處，也認識了更多的異性同學，擴大了自己的人際圈。

大家準備好認識異性了嗎？