

男女大乾坤_因性稱異

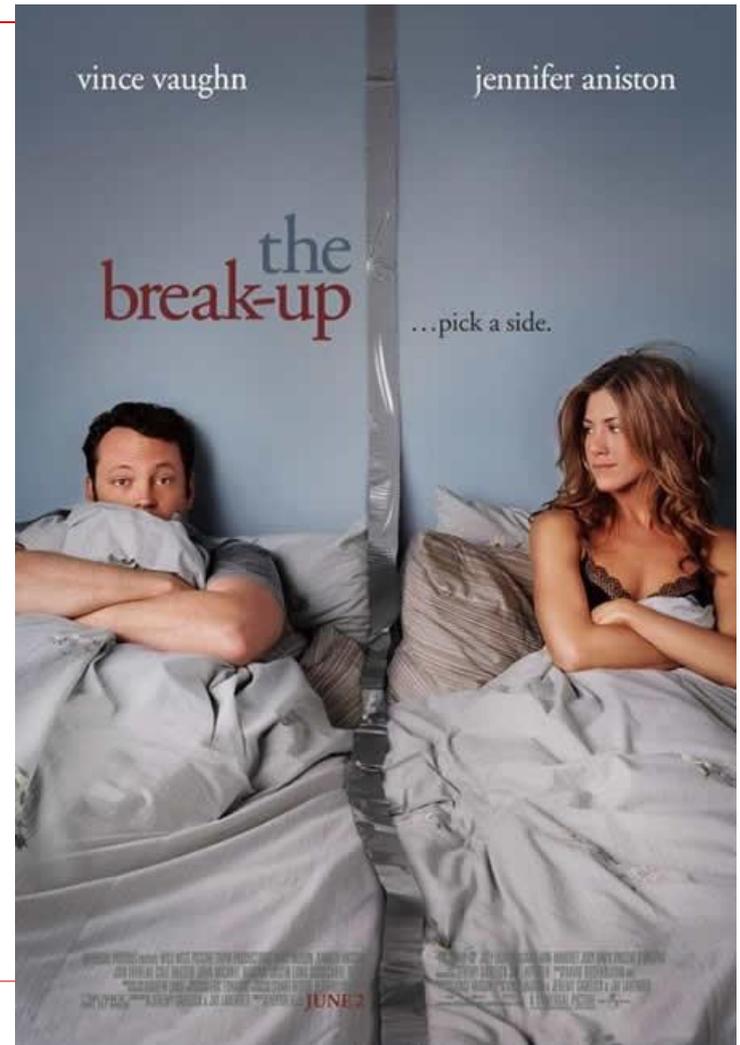
朱元祥

樹德科技大學董事長暨

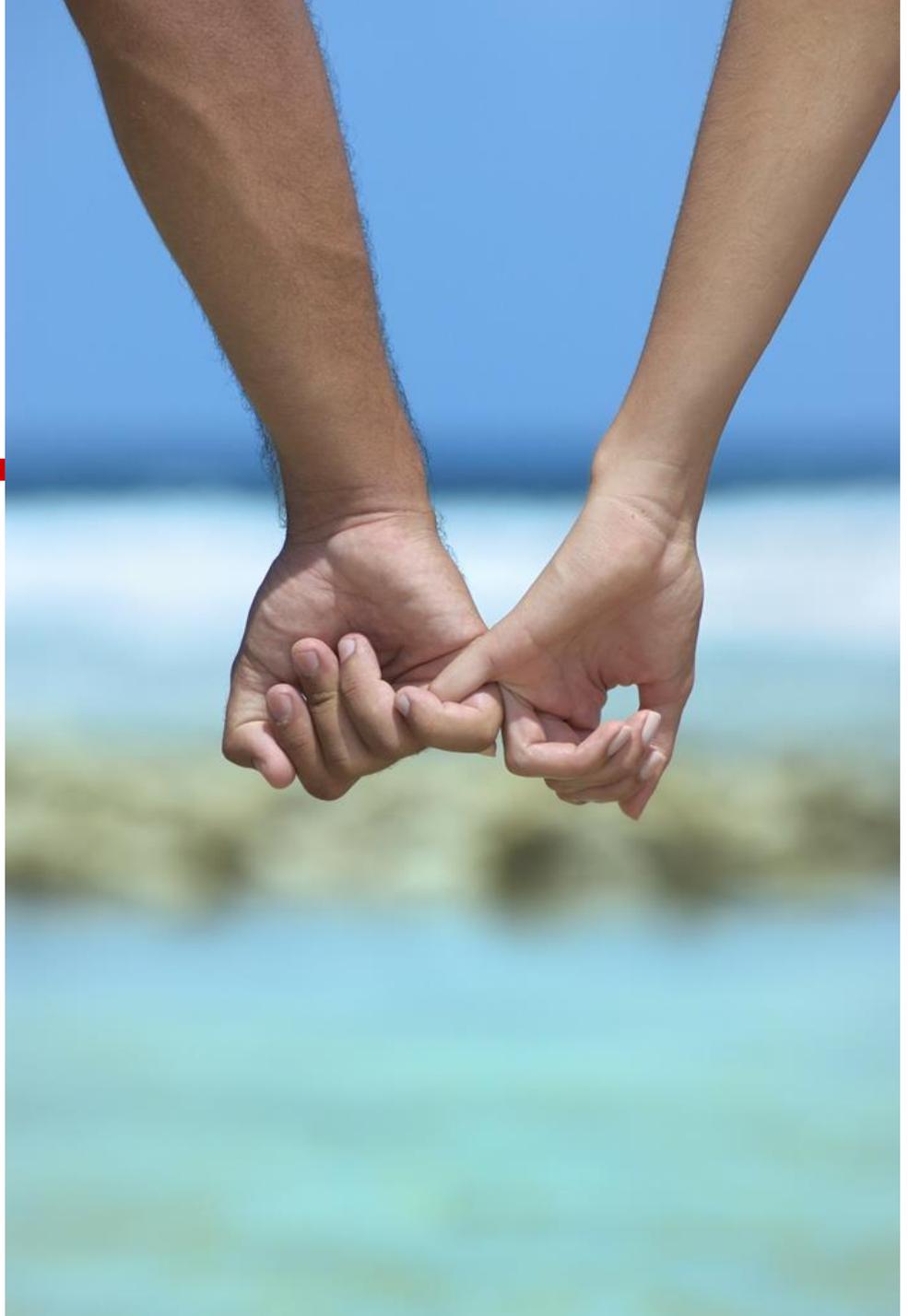
人類性學研究所兼任講座教授

男女大乾坤

- 腦結構不同
- 思緒不同
- 行為表現不同
- 親密關係認知不同
- 結語

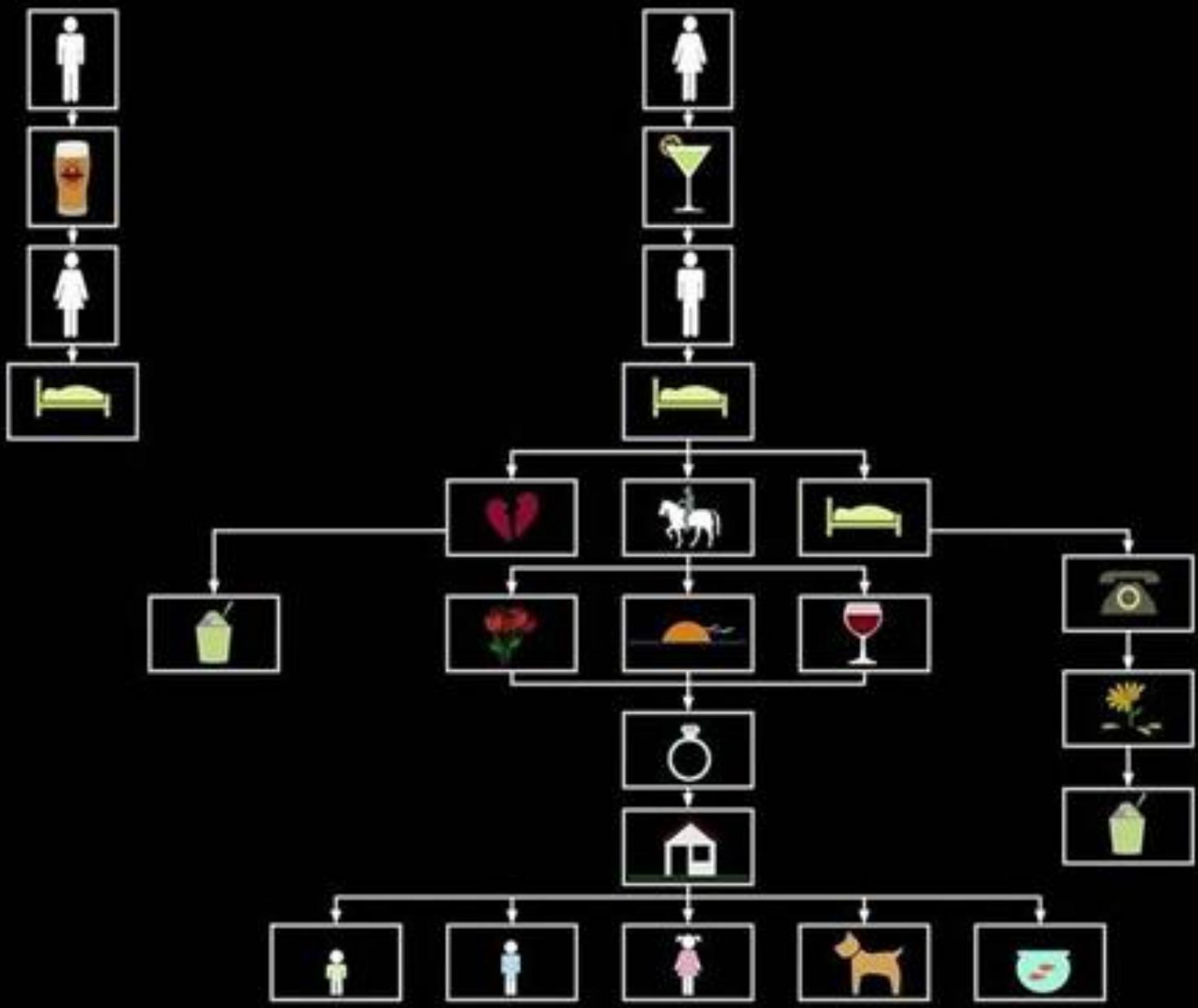


思緒不同

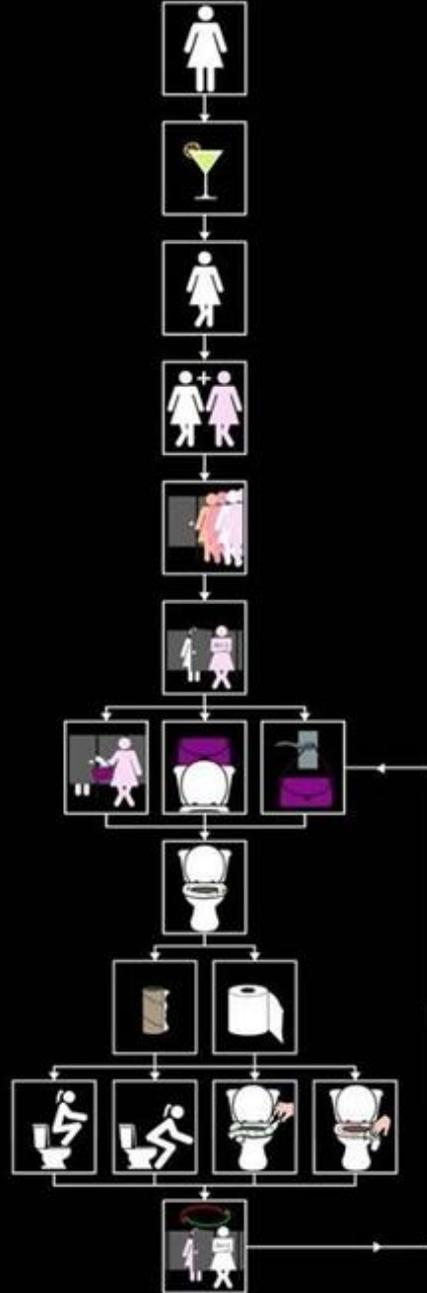




Thank God you're a man.



Thank God you're a man.



Thank God you're a man.

放空大不同Part 1



Amy Eckert, Getty Images

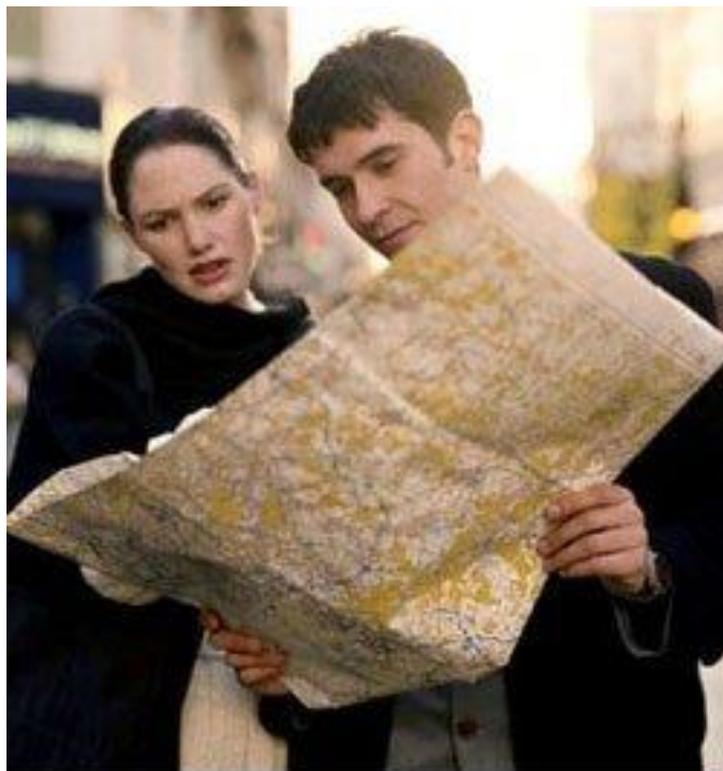
賓州大學的神經心理學家 **Ruben Gur** 曾指出，處於休息狀態時，男性的腦袋大概有**70%**就真的放空了，然而女性的腦部卻仍有**90%**無法停止思考，這也就是為什麼胡思亂想是女性的本能。

放空大不同Part 2



Getty Images

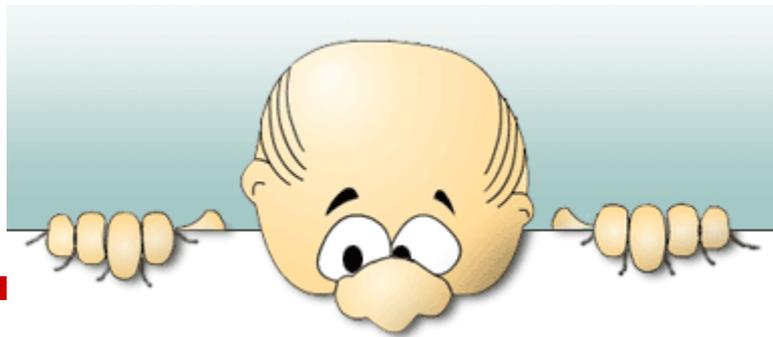
另一項研究也指出，當男人在放空時，負責身體基本運動的小腦會變得比較「清醒」，所以他們會比較容易想起揮杆、投籃、床上活塞運動等動態行為，女人反而是和情緒、情感有關的腦部邊緣系統比較活躍，所以才會滿口孩子經、媽媽經。

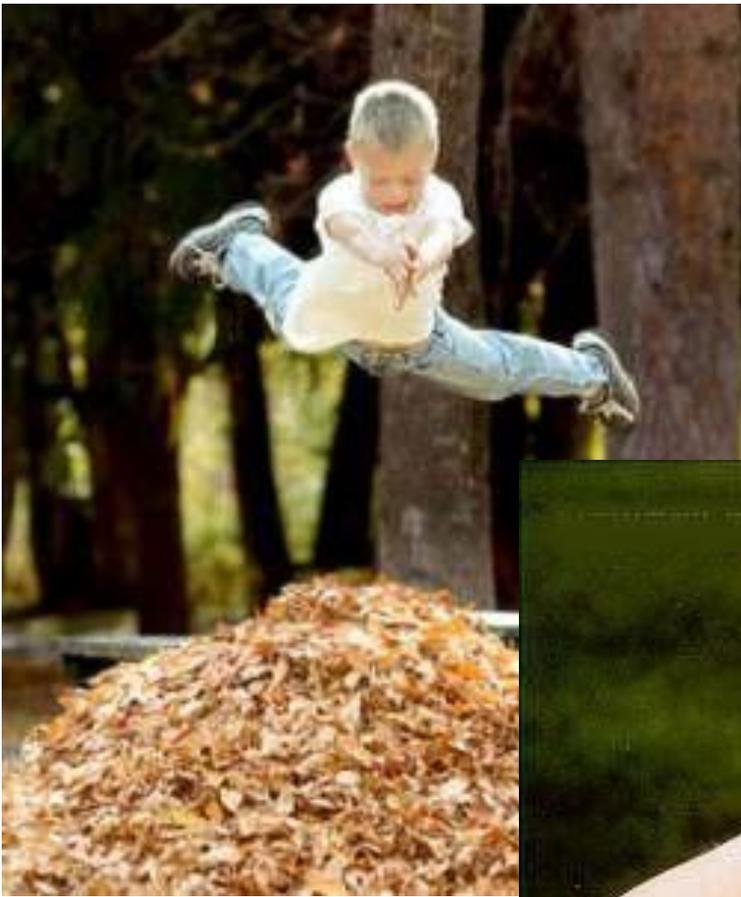


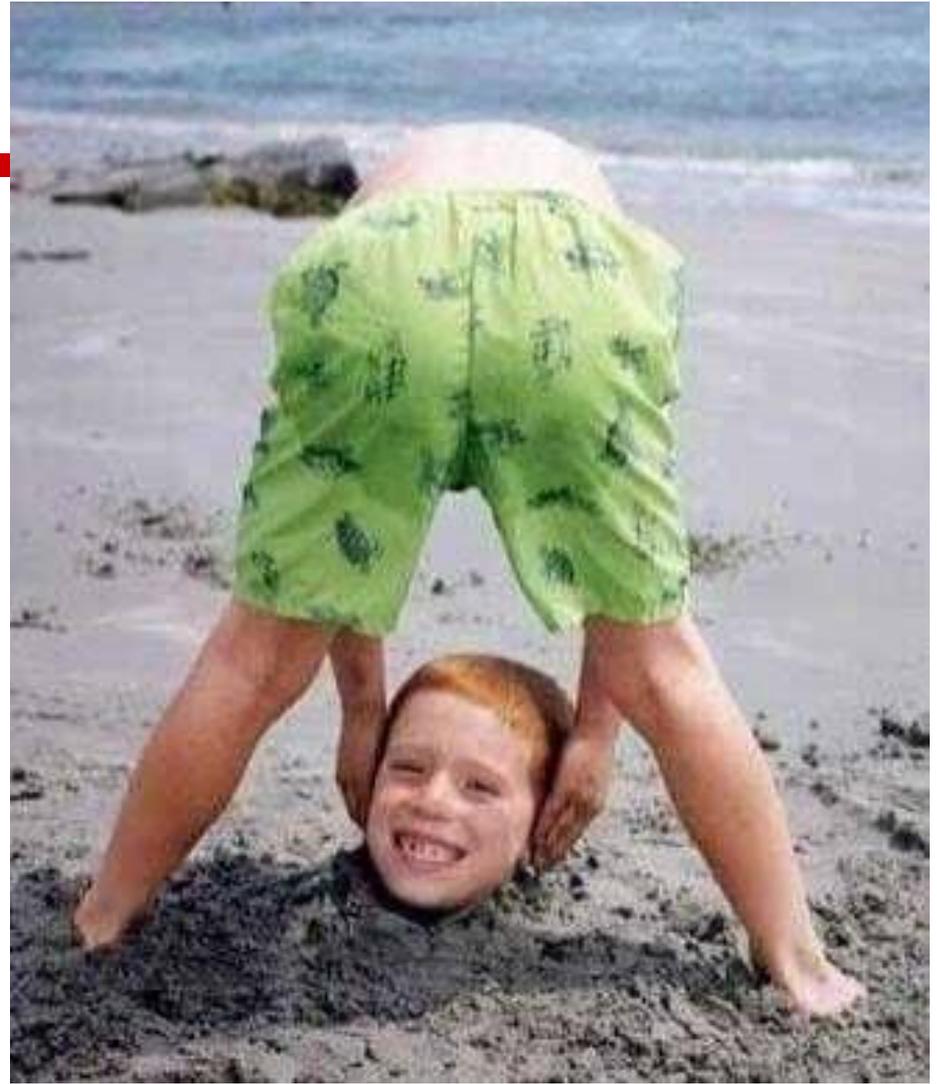
jupiterimages

不過即便負責掌管方向感的頂葉比較發達，男人卻常常搞不清楚自己迷路，只是矇著頭拼命走，這是因為他們和負責掌管「全貌」的右腦不太熟的關係，而咱們說的「迷路」，指的可不只是經過同一個加油站三遍還沒發現自己迷路的迷路，還包括在男女關係上的迷路，根據統計，離婚或分手的案件75%的比例都是由女方提起。

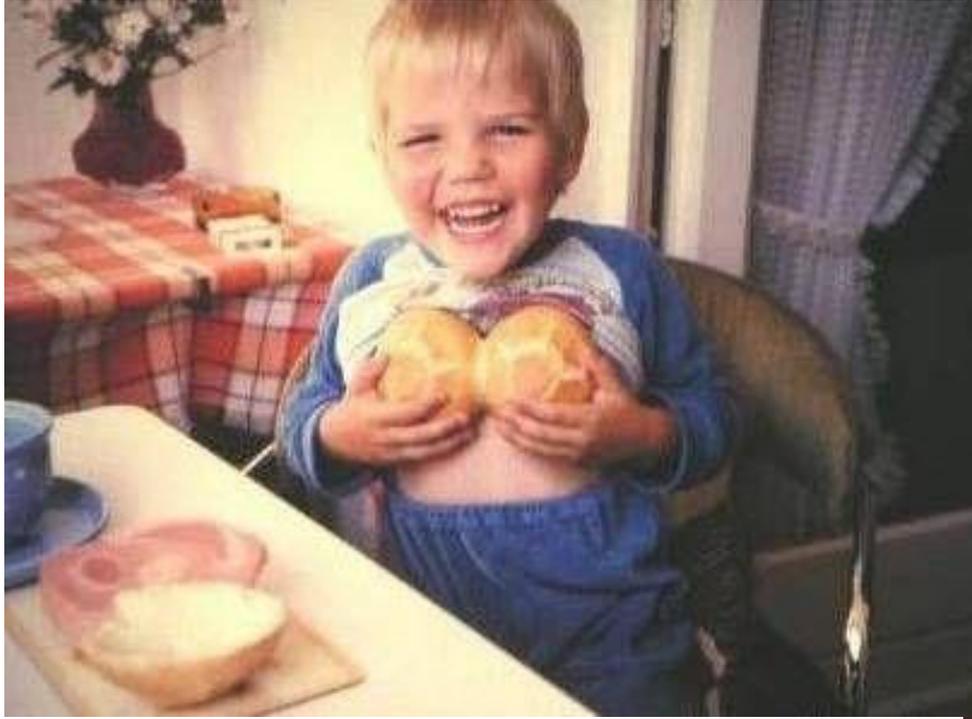
行為表現不同











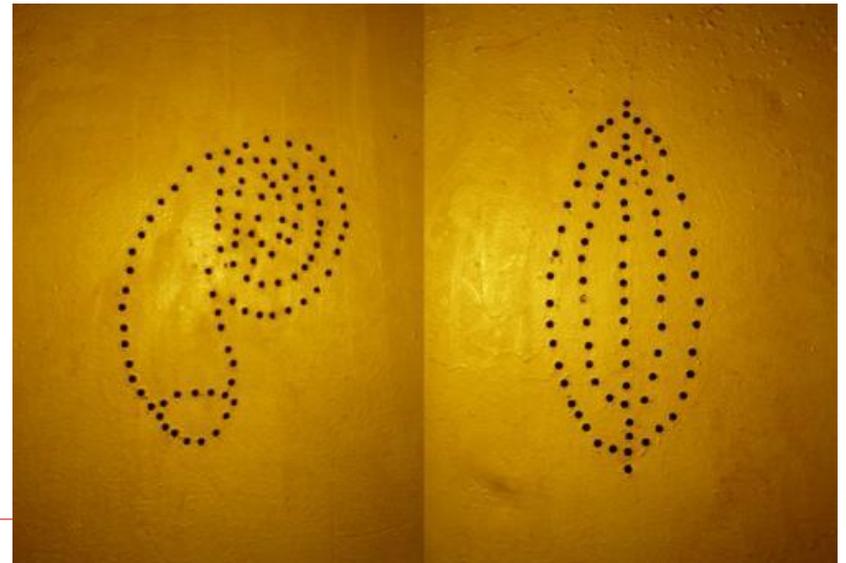
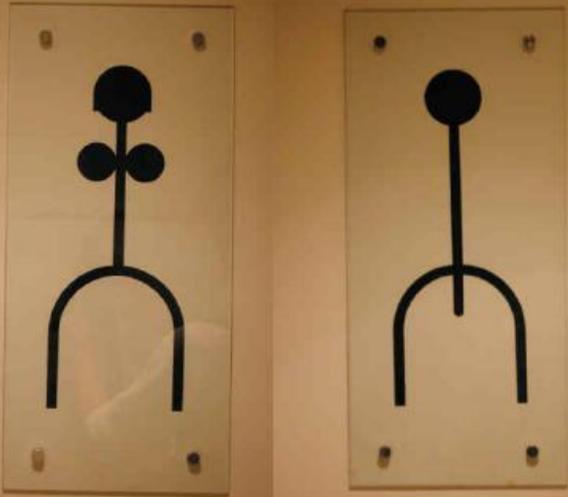








Barcelona (ESP) - Ristorante Roma (ITA)



親密關係定義

包含兩人互相吸引的第一印象,關係的發展和演變,關係中的互相依賴,溝通和維繫關係以及變質的關係。

親密關係的建立與維持需要很多的成份，尤其在一個長期的親密關係中

自我揭露

相互依賴

信任

承諾



-
- 每一個親密要素並不是獨立的，而是互動的，彼此牽絆且有相互性。
 - 就常見的內涵分述如下



自我揭露 (self-disclosure)

- 指個人願意把自己資訊，流露另一個人知道
- 其他人不可能從其他的管道中發現。
- 一個人的自我揭露有助對方判斷彼此是否適合進一步發展關係
- 亦助關係的維持



信任(trust)

- 信任是真愛的基石
- 是對關係感到滿意的伴侶保有一種信任(Love, 2003)。
- 信任所建立起來的基礎牢牢支撐著個人的安全感
- 一旦失去信任，不但會對旁人感到不確定，就連對自己的價值也開始不確定了。
- 在本質上，應該是一種心理上的安全與情感上的放心(Block, 2003)
- 個體能對於伴侶的信任度，影響個體在親密關係中的安全感及穩定性。



相互依賴 (interdependent)

- 親密關係基於相互依賴，而非相互交換 (Weber, 1995)
- 當伴侶共享親密時，其感覺、思想、概念在生活中會相互束縛
- 他們的看法、資源及情感都匯集在一起，彼此對對方都會擁有某種程度的力量。



相互依賴 (interdependent)

- 親近關係發展的共同模式分為三個步驟 (Trenholm & Jensen, 1995)。



行為互賴



建立同行動的規則和規範



個人態度和特性的互賴

承諾 (commitment)

承諾是「親密關係」的核心

- 在於互相照顧，而且能把照顧的意願轉為承諾
- 自在地彼此分享，公開的深入溝通，互相信任，溫柔以待
- 並持續不斷地相互加強彼此的分量

(Masters et al., 1995)



影響親密關係的因素



1.生理性別-在林燕卿和王瑞霽(2008)發現女性在情感親密和溝通親密的表現較男性高

(1).在性關係上,單身年輕成年男性(65%)比女性(41%)更容易同意和他人發生性關係
(whitehead&Popenoe,2001)

(2).男性在性別角色的觀點比女性更傳統,也缺之彈性

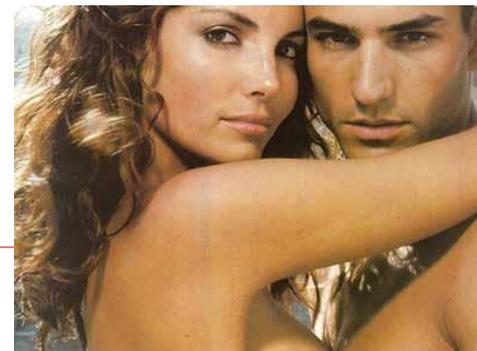
女性主義在評論當代異性戀關係看法

- 男性顯然較女性缺乏主動
- 男女對彼此的親密關係理想形象也有差距。
 - 男人渴望的女性是美麗又性感的。
 - 女人所希望的對象是成熟、聰明、穩重的。



Knox, et al.(2001)研究發現

- 男性想要和對方交往常常容易基於對方身體的吸引力
- 女性決定和對方交往會考慮到很多的因素，包括
 - 感情／情愛（他愛我嗎？）
 - 承諾（他是否有興趣延續我們的關係）
 - 社會經濟的資源（他有錢嗎？）



影響親密關係的因素



2. 年齡-多數年長男性比女性更快進入下一段親密關係的原因,來自於生活照顧及獨立能力的差異,反觀卻有較多年長的女性選擇以單身的方式享受親密關係(鍾芃甄、林燕卿,2021)

親密關係中的依附風格也隨年齡有所變化,其焦慮依附在青少年時最高,隨年齡增長下降(Chopik et al,2019)

3. 婚姻狀態



□ 情侶關係的滿意度高於已婚夫妻

□ 但在Lavner(2012)的研究發現:擁有滿意度高的關係之夫妻比同居或情侶之滿意度高

4. 伴侶數量

- 男性對於多重親密關係的接受程度明顯高於女性(男性一生中希望能有**25**位親密伴侶,女性約為**6~8**位)。
- 同性戀者對於多重親密關係的接受程度高於異性戀者





5. 宗教信仰

有宗教信仰的夫妻/伴侶,比沒有宗教信仰的對關係的滿意度更好,及有顯著影響

6. 健康狀況

良好的健康會帶來更愉快生活,活更長的壽命和彼此的滿足感



但.....

- 男性與女性在理想親密伴侶的知識結構中
- 都比較重視溫暖親和、內在資源、可信
- 較不重視外在資源、外表吸引力、行動吸引力
- 說明了兩性在理想親密伴侶知識結構中，
內在特質比外在特質重要。



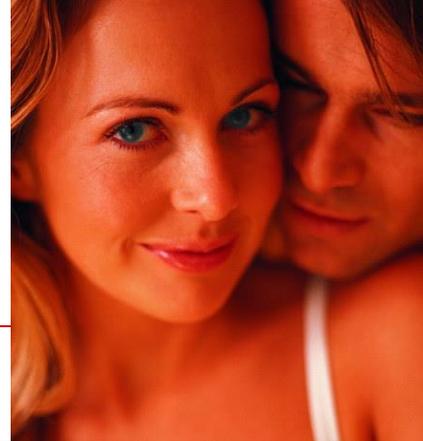
理想親密伴侶...結構中的資源

內在資源	外在資源
■ 有主見	■ 擁有財富
■ 能獨立自主	■ 家世背景好
■ 有智慧	■ 賺錢能力強
■ 有上進心	■ 善於理財等個人特徵
■ 博學	
■ 有自信	
■ 思想成熟	
■ 有理想	



■重視這些親密伴侶的個人特徵，將可能獲得提昇自己的社會地位與使經濟生活獲得保障的對象

理想親密伴侶.....吸引力

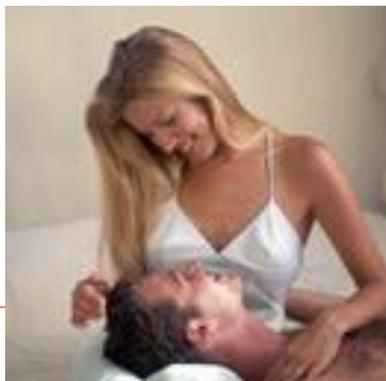


行動吸引力	外表吸引力
<ul style="list-style-type: none">• 熱情、大方、健談、樂觀、浪漫、幽默風趣、人際關係良好、親切、有活力喜好運動等個人特徵	<ul style="list-style-type: none">• 氣質、感性、美麗（英俊）、可愛外貌端正等個人特徵

- 重視這些親密伴侶的個人特徵，將可能獲得身心健康、有社會競爭力與後代繁殖力的對象。

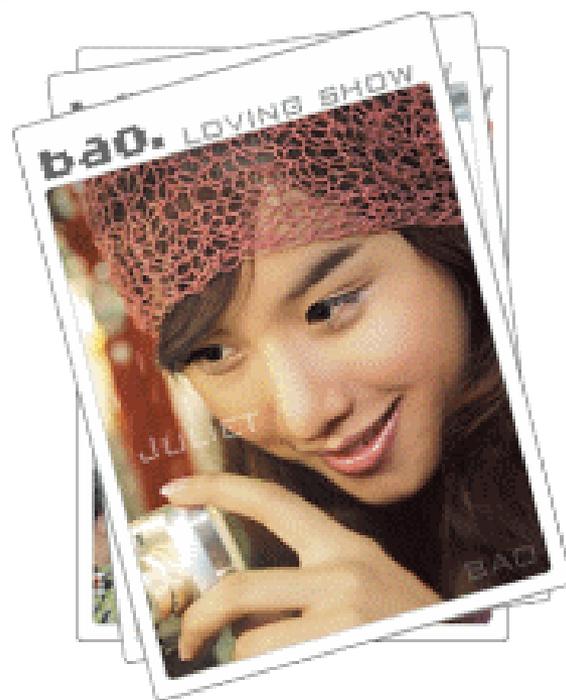
理想親密伴侶中的溫暖可信

- 包括談的來、看的順眼、能溝通協調、坦誠率真、有包容心、能同甘共苦、待人誠懇、心胸開朗、脾氣好、誠懇、溫柔體貼等個人特徵
- 重視這些親密伴侶的個人特徵，將可能獲得能夠扮演稱職父母親角色的對象



□ （李良哲，2002）。

男人的親密週期



男人會自動交替親密與自主的需求

- 男人會在短暫地滿足了親密的饑渴後，他會渴望獨立出來
- 需要一段沒有責任負擔的時間，在這段時間裡他要照顧自己
- 等他回來後，他會願意講話。
- 男人若沒有機會抽離，也就沒有機會感到想親近的強烈慾望。



男人和伴侶相處到某一程度後會失去自己

- 他會因感覺到她的需要、問題、感情、而與自己失去連繫。
- 當男人過於親近而沒有抽離時，常見的症狀是“情緒化”、“急性”、“消極和防衛”。
- 他對這段時間的描述是“我需要一些空間”、“我需要獨處”。



男人會漸漸明白自己的週期，也會向她保證抽離後一定會自動回來。

- 男人通常不知道他的突然離去和回來，對女人會造成什麼影響
- 但他知道後，他就了解愉快地聽女人說話有多重要。



女人的親密週期

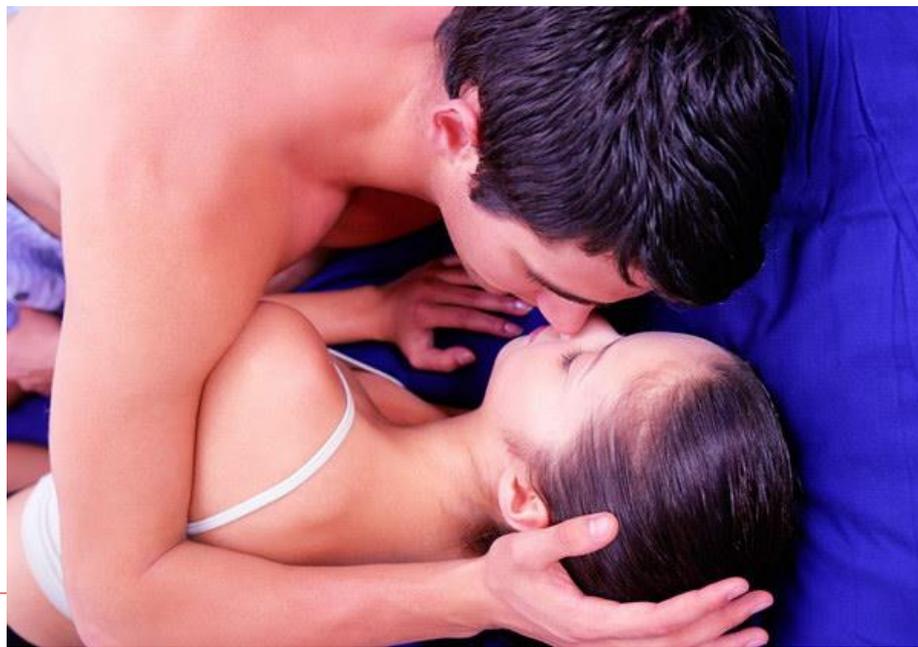


女人的自尊起落，猶如波浪，跌落低點時正是情緒大掃除的時刻。

- ❑ 女人就像波浪，感覺好時達浪峰，反之低至波底。
- ❑ 波浪升起時，她可給與豐富的愛
- ❑ 跌落時，內心空虛，需要愛來填滿。
- ❑ 上升時，她壓抑消極的感覺或隱藏自己
- ❑ 下跌時，激發出曾被壓抑、消極的感覺和尚未被滿足的需求。



□ 男女關係表現在愛的能力上的，
男人是抽離又親近，女人則是上
升又跌落。

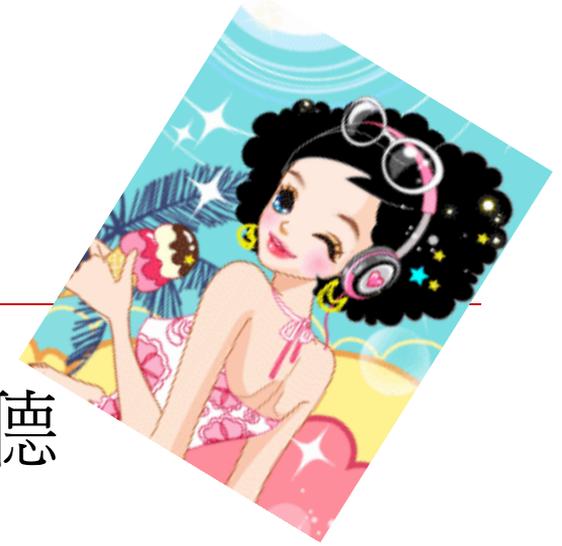


週期重覆起伏

- 女人從井中出來並不表示她的問題已解決了，當她再度下降時，同樣的問題會再出現。
- 當女人抵達高峰後，馬上就覺得自己很脆弱、占有慾很強、缺乏安全感，要求更多的關注，這是跌落井中的關端。

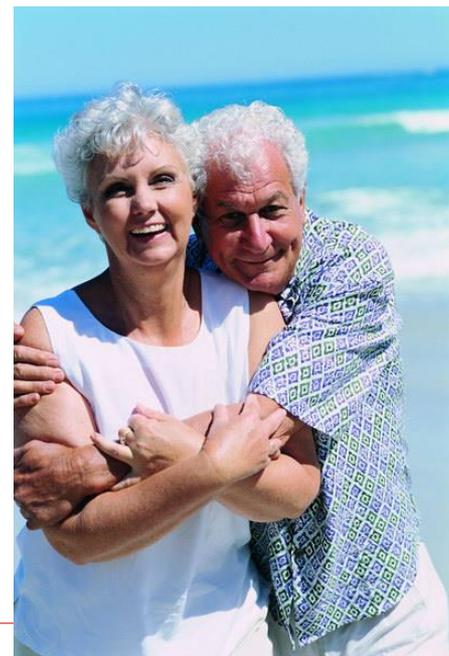


女人的情緒需求



- 被聽到—包括所愛的人能傾聽、瞭解話語。
 - 被看到—包括不被忽視、不被貶低、不被誤解。
 - 被接納。
 - 被觸摸—包括非關性愛的觸摸，能傳達愛意和支持的觸摸。
 - 〔手帕與圍巾〕
-

-
- 被全力支持和照顧－包括有新主意或探索新鮮事時，能受到鼓勵；一切的努力也能被稱讚。
 - 被信賴和信任別人。
 - 被愛。
 - 做真正的自己。

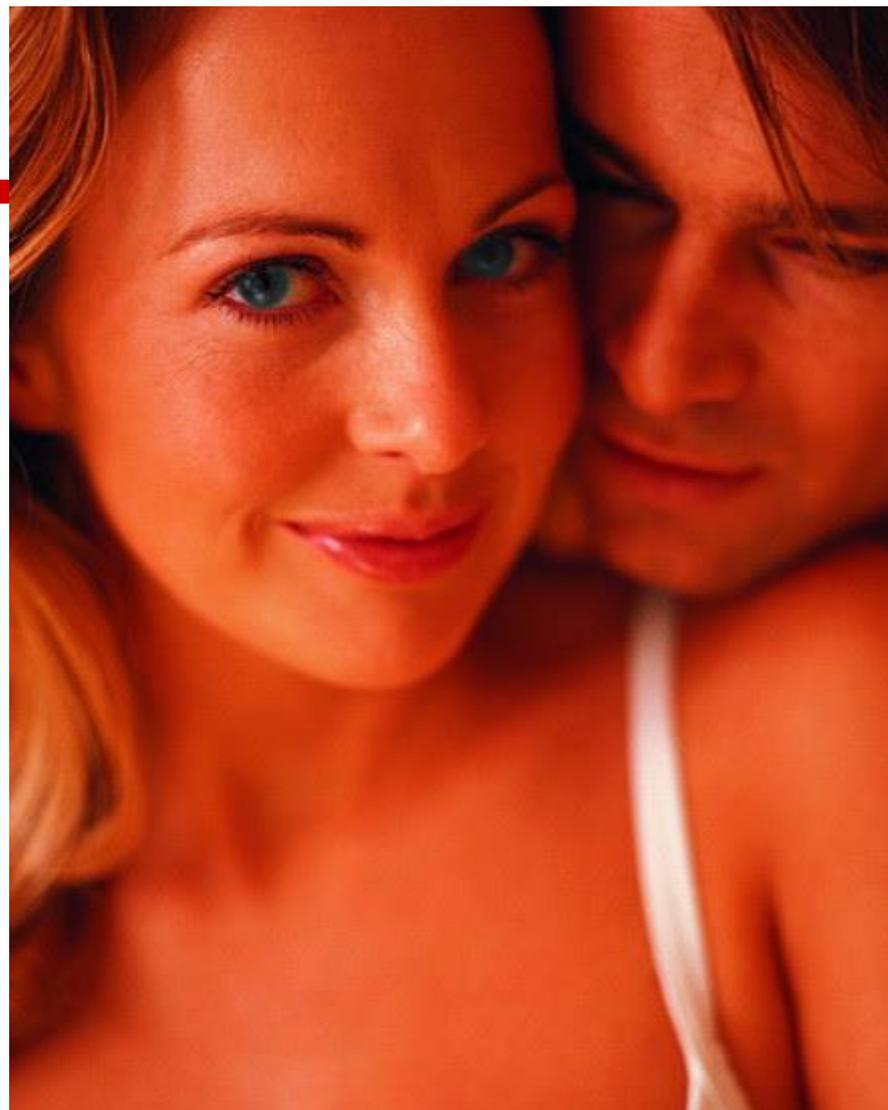


男人如何扶持在井中的女人



- 男人的愛與支持無法永久解決女人的問題，但卻可以使女人安全地往井中探底。
 - 男人的支持可以幫助她渡過難關，此時須放下男人的判斷與要求。
 - 女人掉落井底後，有能力自己升上來，無需替她解決問題。
-

男女的親密週期



男女的親密週期

- 男人爭取自由的權利，女人爭取難過權力；男人要空間，女人要了解。
- 他支持她被傾聽的需要，她也會支持他對自由的需要。
- 當他需要抽離時，支持她的三步驟：
 - (1)接受自己的要求
 - (2)了解她的痛苦
 - (3)避免爭,給她安慰





-
- 當女人把男人當成唯一的愛與支持的來源，會使他喘不過氣來。
 - 金錢不能滿足情感需要
 - 男人有認為金錢可以解決一切問題的傾向，但在女人在經濟有了保障後，便開始注意到情感上的需要。
-

重視感覺

- ❑ 女人不快樂時，如果得不到支持，她就無法快樂。
- ❑ 真正的快樂需要能放心的沉浸在其中放鬆、治療、淨化情感
- ❑ 這是自然健康的方法。



在互動上其性別的不同：重新檢視

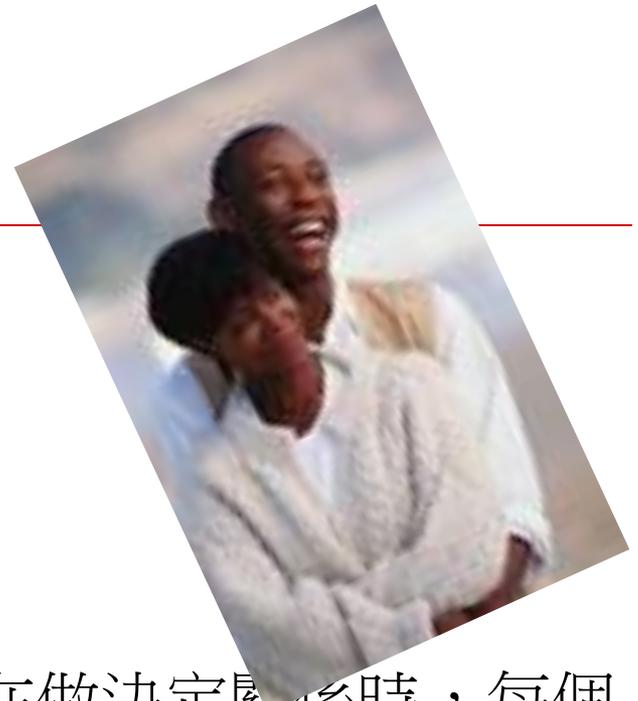


1. 互動的情境內容

- a. 任務
- b. 互動的時間長度
- c. 說話者的性別特性

2. 情境和社會角色

- 異性伴侶其談話的時間和他們在做決定關係時，每個人擁有權力的多少有關。
- 有權力的人會在討論中說更多的話
- 當男女都擁有相同的權力時，男人在討論中所保持的沉默會比女人多。



刻板印象的影響和自我實現

- ❑ 男性的說話被認為是比較大聲的，更有力的，專橫的，和積極的
- ❑ 女性的說話被認為是更友好的，開放的表白真情的，情緒的，和有禮貌的，和為聆聽者及表示更多的關心的（Kramer，1977）。
- ❑ 女人（比男人）被認為使用更多社會的角色理論
- ❑ 因為男人和女人被認定為在工作上及在家庭具有不同的角色，男人和女人被期望持有其不同特性的角色。



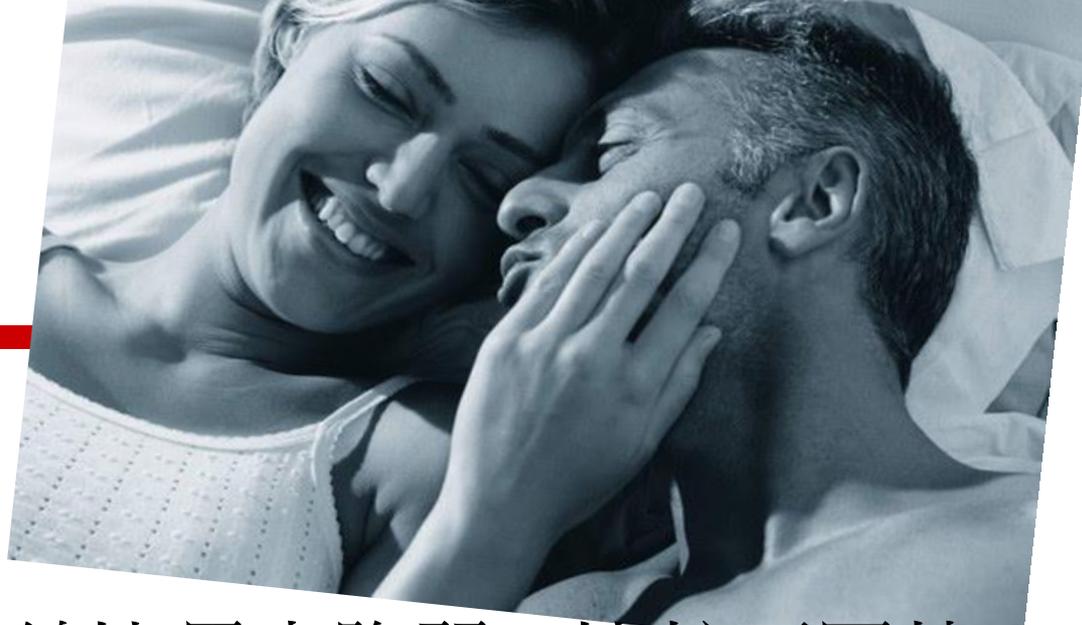
-
- 女人比男人更會改變自己去討好情人或丈夫。
 - 這是女人在愛情中失去自我的初期行為之一。
 - 她們認為，如果這樣做能夠取悅情人或丈夫、確保他的愛、忠誠或陪伴
 - 她們願意試著去改變自己的行為、價值觀、外貌，甚至性格。
 - 許多女人以為，留住男人的方法就是滿足他一切的慾望。



為什麼女人心甘情願改變自己？

有好幾個理由：





- 1. 女人的心理防線比男人脆弱，比較不固執，容易受到情人對她們觀感的影響。
- 2. 女人從小被教導，在愛情關係中必須是具有彈性的一方
 - 而許多女人都對自己適應環境以及「順應潮流」的能力感到驕傲，相對地，男人比較耿直或頑固。



-
- 3. 女人對於他人的需求向來都很敏感，也將創造和諧的關係視為光榮；
 - 只要是對情人有害或會破壞愛情關係的行為，她們比較願意改變。
 - 另一方面，男人卻很怕被女人纏得喘不過氣
 - 於是自我防衛並說服自己，女人的埋怨是無理取鬧。
-



- 4. 女人通常比男人在意身材方面。
 - 許多研究發現，大部男人對白的長相感到滿意，但女人卻不是。
 - 這使得女人對於情人有關外貌的評論與建議特別敏感。

□ 5. 女人期待男人比自己有權、有錢或有成就 -- 這種不平等的愛情關係是女人改變自己的肇因

■ 因為處在這樣的愛情關係中，女人很容易感覺必須格外努力，才能留住男人對她的愛。

■ 上嫁下娶

在互動上其性別的不同：重新檢視

- 對約會伴侶進行調查發現(Rubin et al, 1980)
- 男女性都會向其伴侶報告自己的想法和感覺
- 女性對於自己所害怕的事坦誠較多
- 男性則對自己引以為傲的事坦誠較



結論



-
- 從男女在親密需求與行為呈現上的不同
 - 去尋求包容和接納及調整
 - 才有可能建立較永久的關係與健康的身心。



謝謝聆聽

