



面對面，不是對立面

-談辦公室內的兩性溝通

宇聯心理健康志業群：籃文彬諮商心理師



「妳剛剛講了一堆，我還是不知道重點在哪裡。」『你都沒有顧慮到我的心情！』「妳們女人喔，就是……」『你們男人才是……』

兩性溝通是一項永不退流行的話題，我們可以在各種不同的場合見到這個話題以換湯不換藥的形式重複再現，在辦公室內也不例外。筆者在工作經驗或諮商實務的過程中，也體驗過或是聽說過各種兩性之間關於溝通的戰火，那就好像兩座聳立的高塔對面而立，過程中可能熱戰或冷戰，可能高聲主張或放棄溝通。

「既然是在同一個辦公室，或者為同一個部門/公司努力，我們頂多是坐或站在面對面，不至於要處在對立面吧？」這個問題，可以讓自己 and 別人都冷靜一下，好好地面對面，聊一下。



在職場中要如何與異性溝通、合作，是許多人面臨的困擾，困擾是因為不瞭解對方腦袋/心靈的運作模式，便難以站在對方的立場想事情；倘若能夠試著去理解對方的思路/感受模式，那麼職場中的兩性溝通就不是難事了，甚至日常生活中的兩性相處也能迎刃而解。畢竟，筆者常在諮商過程中聽到個案抱怨辦公室的異性有多難相處，生活中又找不到理想的伴侶，我都會忍不住想說：「其實你/妳在講的兩件事情，可能是同一件事情。」

文章開頭的幾句經典台詞，其實就顯現出兩性溝通的常見差異，理解以下三點原則，便能為職場上的兩性相處帶來助益：



1. 講重點/結論vs. 交代故事細節

男性在講述事情時慣用的是講重點與結論，並以如此作法的效率自豪；女性則習慣把過程細節交代清楚，以防遺漏，細心與貼心便經常被歸類為女性特質。

男性可能覺得女性太囉嗦，女性則覺得男性太隨便。其實兩者的差異只在於呈現量的差異而已，稍作調整即可。男性可以問問對方是否聽得明白，是否需要補充一些細節；女性可以試著將故事濃縮成當下情境許可的長度，若怕對方不懂，再問問是否需要補充，也就行了。

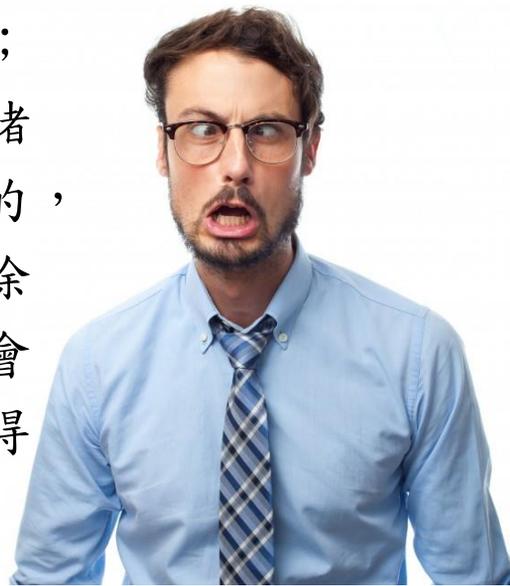
2. 先處理事情vs. 先處理情緒

兩性在天生條件的差異下，對於事情的處理就會有不同的因應策略，這情形衍生到職場上就有可能產生問題，若能先安頓情緒、把事情處理好，才是成熟的展現。但對於先解決問題，這樣的行動方式對男性來說是比較容易做到的，除了天生條件的不同外，我們的所生長的环境、文化、教育等各方面，對於兩性在情緒表達的要求、允許，甚至是鼓勵上，都有相當的差異，造成男性往往遇到事情時，會先抽離情緒處理問題，而女性的則容易安撫情緒。而在這種差異在職場的情境之下，常會影響雙方的溝通，造成誤解。



就心理健康的角度來說，處理事情與情緒都很重要。我們比較常聽到的是要求女性學習克制情緒、處理好眼前事情的聲音，可是卻忽略了男性在處理事情之後，自己情緒不舒服狀態有沒有能被好好的被對待呢？

在實務現場常發生的狀況是，女性在學會壓抑情緒先處理事情之後，還是會另找機會去處理情緒；男性卻是只會處理事情，對於情緒時常是陌生的、否認的、汙名化的，其實這些理智上的閃躲並無法消除情緒的阻塞，久而久之，可能就會形成找不出生理病因的身心症，得去精神科掛號了。



3. 每個人都不是只是男性或女性

很弔詭的，兩性溝通最大的陷阱其實就在於只用兩性去簡單劃分，這種二分的標籤方式，容易形成陣營對立，誇大了自己人之間的相似性以及與對面那些人的相異性。若真要以簡化方式描述，陽性特質與陰性特質或許是較為中性的說法，無論是男性或女性，其實每個人都有不同程度的陽性與陰性特質。



或許性別標籤難以去除，但我們可以多挪出一些心理空間，好好地去認識與瞭解自己在職場上遇到的人，這才是真正的人際溝通秘訣。

兩性溝通，說穿了也不過就是一種人際溝通。



想知道如何成為工作與生活的贏家嗎？金門縣政府「幸福升吉-員工協助方案」，成為您點亮生活的好幫手，請撥打免付費專線：

0800-025985 (您愛我-就幫我)

服務時間：週一 ~ 週五 9:00-18:00 (例假日除外)

服務內容：心理諮詢、健康諮詢、管理議題、法律議題、理財議題、生涯規劃

也歡迎透過 Email 與我們聯繫：kinmeneap@gmail.com

縣長 陳福海 關心您