



六、相關資源

當個現代人好累 — 交朋友好累、好多帳號受不鳥

2018.10.21

【YouTube 短片】 01 : 44

<https://youtu.be/52xLnX-MIZI>



短片說明了不同社群網站與通訊軟體的使用，以往只有單一的交友管道，現在各式的社群網站與通訊軟體已經開始被用來區分不同朋友的類型，唯有最親密的朋友才能獲得最真實的網路名稱與 ID。

為什麼被已讀不回的感受這麼差？ — 你討厭的其實不是對方不回你 ...

2019.01.19

【YouTube 短片】 03:52

<https://youtu.be/1p-l7oTr3IY>



影片引用社會尺標理論以及心理學的相關研究，試圖說明人們使用通訊軟體時，為什麼總是期待對方在已讀後儘速回覆，而當自己是接受訊息的一方時，則不會認為自己有義務需儘速回覆的現象。

已讀不回 不讀不回 怎麼辦

2018.08.29

【YouTube 短片】 03 : 22

<https://youtu.be/PZXjO771Jb0>



以男性的角度思考，在追求女性時使用通訊軟體應該注意的相關問題，並且提醒男性聊天內容的選擇，以及如何開啟一段對話，重要的是當對方沒有回應的時候，也要識相地結束話題，而非堅持延續對話。

那些已讀不回的人到底在想什麼！

2019.04.26

【YouTube 短片】 05 : 07

<https://youtu.be/VaEbDI1K4CY>



以接收者角度說明使用通訊軟體時，所產生不想回應對方的可能原因，包含「覺得對話結束了」、「真的在忙」、「懶得回」等，提醒大家站在對方的角度來思考回應訊息的輕重緩急。

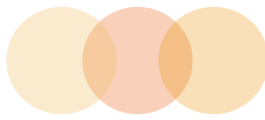


單元七

愛你在心，口「男」開

撰稿者

鍾成鴻



單元內容

- 一、引言
- 二、主題短片介紹
- 三、概念說明
 - (一) 有毒的男子氣概
 - (二) 善用「我訊息」溝通模式
- 四、相關案例探討
- 五、教學活動：情感關係保衛戰
- 六、相關資源





一、引言

近期有些網路紅人在臉書錄製各種不同撩妹金句，也有不同名人的撩妹語錄，讓許多人在網路社群上笑開懷。然而，可能也有人隱約感覺怪怪的卻不敢說出口，或者害怕別人認為自己太敏感，被認為「開不起玩笑」，或是不想破壞大家的好玩興致。

「撩妹」這樣的追求方式，雖然受到許多年輕人喜愛，但其中有許多問題值得深思，例如：異性戀中心的預設、男主動女被動、對方感受真的有被撩嗎？還是感覺被騷擾？檢視這些撩妹語錄，不難發現充斥著男性氣概下性別權力不平等的對話、感受與情境氛圍。

良好的溝通與互動，是情感關係中的伴侶需要學習與練習的，而要如何回應對方，表達出自己喜愛的方式，其實也需要許多對話與反思。因此，情感關係的維繫與經營，得放下既有的性別角色框架，方能好好真實面對這段關係。

本單元課程目標主要讓學生能夠回顧與檢視自己過去的親密關係互動經驗與相關想法，接著運用團體分享方式讓學生彼此間能夠替代性學習，進而改善自我與他人情感關係的經營與維繫之道。

在此特別說明的是，本課程之設計緣起於一個男學生居於多數的教學環境，故本單元命名為〈愛你在心，口「男」開〉，以下相關的教學活動均特別適合放在男性的情感教育脈絡中。



二、主題短片介紹

當代流行的韓、日、臺等戲劇裡充斥著浪漫愛情，建構出理想的愛情世界。請學生觀賞以下影片中的「撩妹」片段，一同找出構築浪漫愛的元素，並進一步剖析其背後的性別意涵，反思浪漫愛在現實生活中所帶來的危害。

遇見愛情－男生的情感表達

2015.01.12【YouTube 短片】 15:31

呈現男生在不同成長階段，所經歷的情感挫敗、失戀的歷程，透過自我反省瞭解傳統男子氣概的性別刻板對情感表達與互動的影響。

<https://youtu.be/cAc1onmeqUA>



周杰倫 Jay Chou 等你下課－最強真人版

MV Cover 翻拍

2018.02.13【YouTube 短片】 04:36

該 MV 男主角從中學開始暗戀女主角，可惜畢業後二人各有發展，即使男主角用盡方法，搬到對方住所附近也沒造就一次「不期而遇」。主要呈現男生用盡一切方式想讓女生知道自己的愛意，但始終沒有得到女生正面的回應，男生內在感受可能是失望、沮喪或是憤怒等負面情緒。從另一種角度來看，私下窺探、打聽他人隱私其實是種騷擾，從事跟蹤、盯哨、守候、尾隨等行為甚至可能構成性騷擾。

https://youtu.be/5aGRw0_gSxY





三、概念說明

(一) 有毒的男子氣概

所謂「男子氣概」指的是個體身處在社會文化，透過有形或無形的學習與教導，進而慢慢形塑具陽剛的性別特質、性別角色的思考與人際互動方式。1935年美國人類學家 Margaret Mead 在《三個原始部落的性別與氣質》一書，以人類學研究方法觀察說明性別氣質（柔弱或是陽剛），其研究發現性別特質是由後天環境與文化所塑造，並非天生，甚至在父權體制下，男性被認為應該要非常強壯、有肩膀，不可以表現出軟弱哭泣的情緒。

澳洲插畫家 Luke Humphris 過去曾深受這種「有毒的男子氣概」（Toxic masculinity）所傷，因此畫下自己過去受傷的經歷，期盼告訴所有人——不論你是男性或女性，都不該被刻板的性別特質所侷限。明明很難過，卻找不到釋放情緒的方法；明明日子過得很痛苦，鼓起勇氣向外求救，卻被說「嘿！Be a Man」，其實就是一種「有毒的男子氣概」。

此外，男子氣概對於男性在情感表達上，也規範許多男性的行為表現與思考模式，如：「男生應該要做什麼，才是真正男子漢」、「男生應該要有點壞壞的，女生才會喜歡」、「當女生說『不』時其實是想『要』，只是不好意思」；或是在女同志群體中也可能有崇尚陽剛氣概者，例如 T (Tomboy) 的形象多為陽剛、男性化，亦可以視為是一種對既定性別刻板形象的對抗表現。

在現今社會，仍充斥著許多性別權力不對等的互動關係，我們可以嘗試去覺察自己與另一半的親密關係是否存有既定刻板印象或習以為常的親密互動模式，便有機會發現與修補伴侶關係中的小黑洞，進而改善雙方的親密關係。

(二) 善用「我訊息」溝通模式

「我訊息」溝通模式能夠在伴侶關係溝通上讓對方了解自己的情緒感受，避免產生防衛或敵意，能夠提升雙方溝通的效能，也避免自

己在情緒當下說出一些破壞性溝通的對話。「我訊息」溝通模式或許不是人人慣用的溝通說話方式，但藉由練習可以更加熟練，且創造出屬於自己適當的情緒表達方式。

「我訊息」溝通模式	
1	焦點專注在某一個事件上且真實描述事件面貌。
例	「哈囉！親愛的，我記得我們約了12點碰面喔！但是已經12點30分了，我還沒見到你，打你的電話、LINE也打不通耶！」
2	表達出自己對這件事情對真實內心的情緒感受。
例	「我其實很擔心你的安全」
3	說明自己觀察事件的詮釋，或是對你所造成的影響。
例	「因為我看見路上車很多，所以讓我好擔心你。」
4	說出自己的期待，甚至與對方討論下次遇到類似的狀況時可以做些什麼調整或準備？
例	「下次你如果一樣會晚點到，其實可以先讓我知道，我也比較放心。」



四、相關案例探討

給不給「虧」？

「我不喜歡那些男生追我的方式，他們只見過我一次耶，就來要電話說我很可愛，一直要跟我聊天。」

「你覺得不舒服嗎？」

「對，他們不認識我，他們只看到我的外表，但是他們不認識真正的我，怎麼可以隨便就說我可愛很喜歡我想認識我。上次還有一個人傳紙條要認識我，還跟蹤我。」

這段對話出自《性別平等教育季刊》第82期（49至54頁）其中一個小故事。該案例提供現代學生對於情感教育的態度與思考的課

題，例如：若向對方表達自己的愛慕之情，對方卻無動於衷，是要停止？還是繼續努力？而遇到對方過度追求時，該如何委婉拒絕且不讓對方感受到挫敗？

這篇案例帶入性別角度去思考情感教育，引發學生反思自己在情感關係中性別角色的行為差異。教學者可以從學生的親密關係經驗，帶領學生討論思考有關男子氣概、性別刻板印象帶來的負向影響，以建立良善且「溝通無礙、互動有愛」的親密關係。



五、教學活動：情感關係保衛戰

(一) 本教學活動設計主要目的為：

1. 讓學生能夠採用性別觀點，回顧自己的親密關係溝通互動經驗。
2. 運用團體分享方式讓學生彼此間能夠發揮替代性學習。
3. 重新建構自我與他人情感關係的經營與維繫。

(二) 進行方式：

Step1.

前一週的課後作業，先請同學準備 5 個印象深刻的親密關係經驗或因性別差異的互動方式，各別寫在 5 張的 A4 紙上，作為下週討論的素材。例如：

我以前有「告白受挫 / 被告白不舒服」的經驗，那就是我當時……我有跟對方「溝通鬼打牆 (導致衝突)」的經驗，因為那時……我有「被對方誤解」的經驗，而我只是做了……，對方就……

Step2.

邀請所有同學圍成大圈，教師大致說明課程的流程、內容及目標 (預計 10 分鐘) 。