

活動訊息

◇ 107 學年度繁星推薦及個人申請簡章已公告，歡迎同學上網查詢!

◇ 107 學年度特殊選才招生報名時間公告

特殊選才學校	報名開始	報名截止	備註
國立中興大學	11 月 01 日 9 時	11 月 30 日 17 時	網路+郵寄報名
國立臺北大學法律學系	11 月 16 日	12 月 04 日	通訊報名
國立暨南國際大學	11 月 20 日 9 時	11 月 30 日 15 時	網路+郵寄報名
國立高雄醫學大學	11 月 20 日 9 時	12 月 01 日 17 時	網路報名
國立嘉義大學	11 月 21 日 9 時	12 月 05 日 17 時	網路+郵寄報名
國立成功大學	11 月 23 日 9 時	11 月 30 日 12 時	網路+郵寄報名
國立聯合大學	11 月 24 日 9 時	12 月 11 日 17 時	網路+郵寄報名
國立中正大學	11 月 29 日 9 時	12 月 06 日 17 時	網路+郵寄報名
靜宜大學	11 月 06 日 12 時	12 月 07 日 24 時	網路+郵寄報名
東海大學	11 月 14 日 10 時	12 月 04 日 12 時	網路+郵寄報名
逢甲大學	11 月 17 日 9 時	12 月 11 日 18 時	網路+郵寄報名

性別平等教育文章

吳若權 vs. 林萃芬：交換彼此最舒服的讀心時刻(上)

資料來源：本文摘自 Cheers 雜誌 135 期

在兩性世界裡，戀人往往是「相愛容易傾聽難」。當另一半不只要你聽他說話，還要你猜心時，你如何進行最甜蜜的傾聽？兩性傾聽又有什麼最高境界？本篇文章為吳若權與心理諮商師林萃芬進行精采對談，教你聽懂男人心、女人心。

男人別只聽「邏輯」，學聽「期待」

Q：兩性相處中，最常遇到的傾聽問題是什麼？

吳若權（以下簡稱吳）：男生跟女生在聽的習慣上，以及傾聽時用到大腦的反射區，都不一樣。男生是聽妳講話的邏輯，研究妳鋪陳事情的前因後果。當他找不到連結時，會聽不到重點。例如，女生如果說：「今天雨下得好大，百貨公司週年慶還要一大早去排隊。」男生會聽不出這幾件事中間有什麼關連性，他會一直推敲邏輯。但他不知道，女生講這些話只是在描述一種心情，或者是想要你去接她。女生很希望男生能聽出她的「期待」，但通常是大失所望。

至於女生在傾聽的過程中，會覺得男生太目的性。男生說話常會省略「鋪陳」那一塊，直接把心裡想要的講出來，聽在女生耳中，會認為「原來你就是為了吃這頓飯才出來」或是「原來你就是要跟我上賓館」。

林萃芬（以下簡稱林）：對，所以我常跟學生說，兩性如果太快進入親密關係，聆聽就會受到干擾。男女在情感發展的不同階段，「聽」這件事會扮演不同角色。



剛認識時，應該是最認真聽的時候，因為對對方有興趣，不管他講什麼，你都會耐著性子聽。不過，到了熱戀階段，注意力可能會轉移到欲望，就會聽得心不在焉了。

Q：什麼時候比較聽得進對方說的話？

吳：我發現兩性在傾聽時，有個「時間差」。女生的傾聽時間比較即時、隨時、長時；男生則會規畫時間，他有時並不是那麼喜歡傾聽。

曾經有國外研究顯示，男生在出門前4分鐘以及進門後的4分鐘，是他最不想講、最不想聽的時候。偏偏女生最愛在那個時候講話，急於分享，喜歡問男生「鑰匙帶了沒」、「回來不要忘記帶什麼」或是在他一進門就開始報告今天發生什麼事。

男生會有他的傾聽時刻，通常在他休息、放鬆到一個程度之後，他才會想講話，也比較能夠傾聽。這個時候，女生就可以有些甜蜜的條件交換。你說你想買新車，我就相對提出「我們很久沒有出去旅行了」或「那個包我看很久了」。這就是交換你們的傾聽時間，但千萬不能拿來做談判。

林：心理學上也有個研究，男生喜歡的是「肩並肩」，一起做事、一起打球、打電動，語言比較沒那麼多。女生則比較重視「面對面」，說的需求或是被聽的需求，的確會高一點。女人別催他講，多給時間空間

Q：男女雙方在傾聽時，最常發生哪些誤解，或踩到哪些地雷？

吳：男生傾聽女生時，絕對不要跟她說「講重點」、「妳想太多」，這兩句話是大忌。女生希望男生用的詞彙是「然後呢？」「真的，妳真的這樣想？」她們會因為這樣的帶領而講到重點。你催促她講重點，她反而講不出來。

林：這我同意，這是很容易引發情緒的一句話。你叫我「講重點」，表示你認為我講的都不是重點，你聽得很不耐煩。女生就是比較喜歡講細節，她要分享的是整個歷程，希望人家理解她的心情，但男生只想知道結果。

吳：男生都希望女生表達可以簡短，讓他們很快得出結論或提供建議，是自己對傾聽的一種「負責」態度。但最大的誤會是，這些結論和建議，女生都覺得不必要。

林：如果是女生在聽男生講話，記住，不要任意打斷他，或是有不以為然的表情，這對男生很傷。當男生講得興高采烈時，妳要眼神發亮，聽得津津有味的樣子，他需要的是一個好聽眾。也有時候，妳很有意願聆聽，想讓他多講一點，但不要用錯方法。例如，直接問：「若權，你今天是不是心裡有事？」

吳：男生很怕聽到女生這樣問。因為他們不喜歡被探測、被解剖，可是女生卻希望用敏銳的觀察來表達她的關心。

林：對，這種問話會給對方壓力，他的解讀會是「妳想做什麼！」妳也許可以說：「若權，喝杯咖啡吧，休息一下好了。」當他休息的時候，可能就會跟妳說了。妳想傾聽時，要讓他有準備的時間，要包容他，想講就講，這樣反而會讓一個人比較願意放開心、願意說。