



## 為什麼他總是不說內心話？ 原來男人比妳想的更貼心！

● 撰文／涂耀丰（城男舊事心驛站 諮商心理師）  
照片提供／城男舊事心驛站

**臺**灣男性真的比較不願意表現脆弱嗎？若從臺灣的本土研究來看，恐怕真是如此！根據張虹雯與陳怡姿的研究，都發現臺灣男大學生比起女大學生，更會隱藏和不願意揭露自己的困擾與負面情緒。而此種現象不只在臺灣發生，國外許多研究也都發現，比起女性，男性的確更不願意分享自己的負面心情和困擾。

**不說出內心的困擾，會有什麼影響嗎？**

根據郭哲宏於二〇一八年整理國內外諸多相關研究發現，隱藏負面的心情不僅跟憂鬱、心理困擾、酗酒、網路成癮、自殺意念與行為等有關聯外，越不願意表達負面心情時，也會連帶影響跟親友的關係。除了自己感覺孤獨外，也會跟他人越疏離，對伴侶關係的信任感降低、滿意度與承諾度下降，婚姻的衝突也會增加。



## 為什麼男性不願意表達呢？

對男性而言，為了能夠成為家人與社會期待下的真正男人，從小就不斷吸收與練習表現出男人該有的樣貌。不幸地，脆弱、情緒就與社會期待下的男人形象，如堅強、理性等相衝突。因此，當男性要表達內心的脆弱時，會相當擔心不符合男性該有的樣子，遭受親友的負面評價。也就是說，因為對家人的愛與在乎，常常是男性開始學習不說出內心困擾的起點。

## 如何讓男性更願意坦露內心呢？

曾經有國外學者認為，不管任何領域只要花上一萬小時的練習就能成為專家。那對於許多從小就相信並致力於練習成為「真男人」的男性而言，早已練就一身不說的本領。所以想要協助男性表達的第一要素，就是「脈絡性的理解」，從男性的成長脈絡裡，理解要改變從小累積而成的習慣是多麼不容易。理解打破「原本不說的信念」對男性心理的衝擊，以及理解被他人給予負面評價的擔心。

第二要素，則是「尊重與不批判」，一味地指責男性不願意坦誠表達，或是不斷追問男性的心理，

反而容易引發負面的情緒，造成反效果。建議在男性還沒準備好表達時，可多等待並給予他空間，適時表達願意理解與不批判的態度。如：「我知道你有些情緒，但你現在好像更需要沉澱。等你準備好時，我很願意聽，我一直都在。」除了語言表達外，有時一個簡單的擁抱也能傳遞相同的心意。

最後是「讚美與鼓勵」，根據 Sandra Toy 的研究指出，促進男性願意求助的因素中，包含重要他人的鼓勵。相同地，在男性開始表達內心脆弱時，適時地讚美與鼓勵，可讓男性慢慢放下導致負面評價的擔憂，以及更願意改變不說的習慣。如：「謝謝你願意說你的心情，我知道這對你不容易，但因為你願意說，我感覺我們好像更靠近了。」😊

