

## 男士的內心世界

常說「女人心海底針」，那麼，「男人心」又是怎樣呢？我認識的一位前輩說：像「俄羅斯套娃」，男士的情緒和想法位於一層又一層的心中。

男性平日聚會或傾談時，較常談的話題為政治、運動、金融等，這類外界、人和事的話題，在這些方面男士較能發揮所善長的邏輯分析、推理和判斷等的能力，做起來往往感到順暢又舒適。

### 男士形象的建立

當談及家庭（家人）狀況或個人感覺時，則甚少提及或有意無意間顯得迴避。這都是由於男性自幼被以下的教育和期望：

1. 「堅強」— 堅定剛強、外型強壯、意志堅定、有自信及不示弱；
2. 「追求能力」— 憑個人能力完成獲得滿足感和成就，依賴別人是弱者；
3. 「保持冷靜」— 無畏無懼、能解決問題最重要、男兒流血不流淚；
4. 「有勇氣沒畏懼」— 認為感到害怕等於沒勇氣，將懼怕藏起來，或抽離情感，以免他人知道影響男性形象及吸引力；
5. 「避免女性化」— 不可情緒化「娘娘腔」否則可能被排斥或恥笑；保持情緒穩定，甚至壓抑情緒不外顯；
6. 「與男性保持距離」— 很多男性參與的嗜好，如運動和遊戲等，都具備相當多的競爭性，分勝負、論高低，是朋友也是競爭對手，心理上保持一定距離，或只談平常或外界事情。

總括來說，這些期望和教育讓男性往剛強、理性、好勝、無懼及冷淡的形象發展。在追求成效的現實生活中，這些特性固然有其重要及功能性。然而，這都讓男性變得忽略甚至壓抑個人感受，與個人及他人在情感上顯得疏離失聯。

因而在談及個人感受，尤其悲傷（如親人離世、失戀等）或憂愁（如經濟壓力、婚姻關係等）則顯得難以啟齒，寧願把自己關起來思考如何解決。為的都是不想讓他人看到自己能力有所不足或是弱的一面。這都是有其背後的因由及苦衷。

**其實，男士都能開啟心窗的，想對男士多一份理解，尤其女士們不妨參考以下要點：**

1. 安全的環境及氛圍：一個寧靜、舒適、有他信任的人；
2. 耐性聆聽：開始傾談時，男士好可能沒什麼回應，給予男士空間和時間，陪在他身旁靜靜等待，讓他沉澱、消化及組織如何表達，同時，也藉此讓他感到被尊重，按他當刻意願分享的程度。
3. 同理心：接納他所想所說的，不批判，不否定；

4. 分享建議：最後，如有提議或提醒也可分享給男士。但不要求他按這方式去做。

- 真男人—非故作堅強，強忍不流淚；誠實接受個人內心真實的感覺，更是份勇氣，讓男士變得更加完整。

以上文章由聖公會澳門社會服務處提供