

性別溝通不一樣—如何覺察性別溝通差異

溝通是為了訊息傳遞的過程，並從中接收訊息的意義，對於發訊者來說，溝通可以表達自我意見、情感，滿足被瞭解的需求；對於收訊者來說能夠瞭解對方的想法、接納對方的感受。對於雙方互動而言，溝通可以擴展視野、互相交流、增加工作的協調合作、解決衝突、達成共識、表達關心與支持，更可以提升雙方感情。

溝通的歷程並非一切都暢通無阻，在傳遞訊息的過程中有可能會被外在或內在的干擾，使得溝通發生阻礙。外在干擾可能存在於（1）物理刺激傳遞或接收時干擾：溝通雙方所處的物理位置是否存在噪音、明暗光線程度、氣溫冷熱、室內或戶外等都可能影響訊息的傳遞；或者（2）腦部語意理解詮釋的阻礙：語言的聲音和使用圖像符號，也會傳達出思想和感情，當傳訊者與收訊者的判斷與解釋有所差距時，將形成溝通的阻礙。

內在心理干擾的感擾則是（1）情感和想法的阻礙：溝通雙方當時的心理環境如何，當時的情緒感受、過去互動的經驗；甚至互動雙方文化情境，如生活的方式、次文化，個人思想與價值觀等心理因素也將影響溝通的訊息傳遞。

（2）溝通的意願與期待：溝通互動過程中，雙方對於溝通是否有主動意願，對於溝通的內在期待是情緒上的支持陪伴，或是任務導向的問題解決策略，也將影響溝通歷程。

溝通中，性別角色的溝通的感受想法的差異，往往也是影響溝通品質重要的因素。常常有人說女人來自金星、男人來自火星，在解讀非語言訊息的差異上，女性優於男性；而在表達個人情緒感受的差異女性也較男性更常使用，在大部分的情境與場合上，男性較理性、女性較感性，然而不管事理性或感性，都是表達策略的差異，在於女生在社交場合中較強調關係，運用溝通與人建立或維持關係，而男生強調語氣、任務性、利用溝通來維持自主，但不管是關係或自主都是溝通中重要的訊息，需要彼此去理解與回應，而不僅是堅持理性或感性的重要性，變成單向的溝通甚至於成為爭執。

對性別角色溝通差異性的覺察，男性角色可以學習多聆聽、保持對關係互動的敏銳性與覺察非語言訊息，而不僅是想要理性的想要問題解決；女性角色也可以學習明白表達自己的意見與界線，維護自己的權益，並且直截說出自己的需求、願望、信念、意見或感覺。對於性別表達的差異，應保持學習理解、尊重與涵容，更有助於創造性別溝通的雙向的交流，更有助於關係的維持，在溝通中保持彼此的自主性，更有助於性別關係的維持與經營，減少因為溝通的差異所引起的爭執與關係破裂。

參考資料：

1. 以人際溝通為基礎之情感論壇網站設計。資訊傳播研究；1 卷 1 期(2010/09/01)，P45-65。

導師知能研習

05/24(四)	12:00- 13:10	導師輔導知能研習~情感教育	郭麗安教授	3F 會議室
----------	-----------------	---------------	-------	--------

專業輔導人員研習

05/25(五)	08:00- 17:00	輔導知能研習-享變在混沌	劉淑慧博士	3F 會議室
----------	-----------------	--------------	-------	--------

學輔中心近期講座系列活動列表

<p>活動報名網址 https://goo.gl/forms/Ths6sJUe6Z9WKY0F2 報名 QR code 如右圖→</p>				
5/3(三)	15:20- 17:10	電影看人生-原來是這樣	董又嘉 諮商心理師	5F 圖書館
5/8(二)	15:20- 17:10	電影看人生-原來是這樣	潘盈廷 實習心理師	5F 圖書館
5/10(四)	15:20- 17:10	從塔羅牌探索人際與愛情關係~ 尋找「心」方向	陳雅婷 諮商心理師	學輔會議室
05/07- 05/11	11:30- 13:30	「把愛說出口」母親節感恩 留言暨牌卡諮詢活動	學輔中心	1F 活動中心
5/16(三)	15:20- 17:10	正念減壓~談大學生的自我 情緒照顧	蘇琮祺所長 諮商心理師	圖書館 5F
05/18(五)	09:00- 12:00	原夢手作-小布包製作	韓秀香 老師	學輔會議室
05/19(六)	09:30- 12:30	自然手作, 舒壓療心~手作 皮雕工作坊	林勝輝 老師	秘密花園
05/23(三)	15:20- 17:10	聲之形-電影賞析~從霸凌事件, 談愛、接納與包容	詹寓婷 諮商心理師	圖書館 5F
05/23(三)	18:30- 20:30	戀愛主題講座	鍾雅惠 諮商心理師	二舍學習資源 中心

