



心理健康讓您更快樂 別被男子氣概綁架了

文／精神醫學部 專案計畫人員 潘子祁・精神醫學部 職能治療師 劉光興

示意圖非當事人

在現今社會中，男性所面臨的心理健康問題日益受到關注。近期，一個名為「直男行為研究社」中，成員探討的「直男行為」和「傳統男性氣質」的話題引發了廣泛討論。

所謂「直男行為」，指的是某些男性在社交中表現出令人不適的言行，如不尊重他人界線、動輒性騷擾、對女性持有高高在上的態度、缺乏同理心，以及對性別刻板印象根深蒂固等。這些行為反映出部分男性對性別意識淡薄、情緒感知不足的問題。然而，與之相伴的「傳統男性氣質」，可能源自父權制文化對男性角色的定型塑造，強調男性要剛強不能示弱、要以事業為重，或者把泡妞、打架視為男人專利等。

面對人際困境，復原力從何而來？

這種「男子漢」形象看似威武不凡，實則殘害了男性情感表達的自由，既傷害了女性，也讓男性深陷壓力和焦慮。現代社會呼喚突破傳統性別框架，「直男行為」恰恰折射出當代性別話語權的變遷，表達了女性對平等相處方式的訴求。作為男性，學會用平等的視角審視自我，接納疼惜自己的柔軟面，在事業、家庭、生活間取得平衡，方能獲得身心的全面發展。當今社會也開始辯論「直男」一詞的負面意涵是否過當。這凸顯了一個公共心理健康議題：當男性面對人際困境時，是否具備足夠的復原力？他們擁有哪些提升自身復原力（resilience）的資源？

不少人向我訴說過，他們注意到在不同年齡層的男性中，有些類似的性格，像是自我中心、無視他人界線、容易發怒，以及展示優越感等。當面對別人的反饋時，第一個反應往往不是關心對方感受，而是開始自我辯解。一旦遭遇拒絕或反對，就會感受到「打擊」而防衛與發怒。這類行為已經明顯給他人帶來困擾，但當事人卻很少自我反省，因此有必要透過教育或諮商等介入，以增進其情緒覺察力及復原力。

不同人生階段，面臨哪些困擾議題？

不過，目前對男性心理健康的關注，多集中在憂鬱症和自殺防治，但心理健康不應只等同於心理疾病。澳洲出版物《男性》將心理健康比喻為一個連續光譜，從「健康－應對－困難－疾病」逐步惡化。我們可從中觀察不同人生階段的男性所面臨的困擾議題。例如：

- ① **青春期男孩**：面對成長壓力，可能將情緒發洩在同儕身上。
- ② **剛步入社會的男性**：面臨職場適應、婚配壓力，又缺乏約會和社交技巧。
- ③ **中年男性**：承受職場、婚姻的雙重壓力，人際困難累積。
- ④ **退休男性**：失去工作角色和人際互動，易產生孤獨感。

青春期是男孩經歷快速生理和心理變化的時期，他們面臨學業壓力、同儕競爭和自我認同的挑戰，常導致情緒波動和行為問題。由於社會普遍期待男孩堅強獨立，他們可能壓抑內心焦慮，轉而將情緒發洩在同儕

身上，掩蓋自己的脆弱。情緒管理能力不成熟，使他們容易爆發衝突，加劇心理壓力。

剛步入社會的男性需適應職場壓力、人際關係和職業發展的不確定性，同時面臨婚配壓力。缺乏約會和社交技巧，使他們感到孤立和焦慮，導致心理健康問題，如焦慮和憂鬱。中年男性處於職業高峰期，承擔更多職責和壓力，同時要維持婚姻和家庭關係。雙重壓力讓他們感到疲憊和焦慮，隨著年齡增長，人際關係網絡縮小，社交支持減少，加劇心理壓力，容易導致心理健康問題的積累。

而退休對於男性來說是重大轉折點，失去工作和職責後，感到失去價值和目標。退休後，與同事和朋友的互動減少，社交圈縮小，容易產生孤獨感和孤立感。如果這些感受得不到疏導和支持，可能導致嚴重的心理健康問題，如憂鬱和焦慮。因此，退休男性需要找到新的興趣和社交活動來填補空白，維持心理健康。

傳遞正確兩性觀念的具體作法

各階段的核心在於培養男性面對挑戰的情緒應對能力與復原力。現今男性在人際關係受挫後，除校園資源外，幾乎無其他支持系統，問題加劇後果嚴重。應及早建立全面的心理健康促進資源，具體作法包括在教育體系中增進男性的情緒覺察和管理能力，如在課程中加入情感或性別教育；大學設立師生諮商機制。

在職場方面，政府應鼓勵企業辦理情緒管理訓練，心理治療團體可進入男性社團和工作場域進行情緒教育。其次，建立更多支

持性資源，提高其普及性和可近用性，如社區心理衛生中心設立男性友善的諮商服務，宣傳男性求助熱線，並在結婚登記處提供家庭諮商資訊。

此外，媒體和倡議應打破傳統男性氣質，支持男性軟性面的展現。或者，提供婚配需求的男性學習社交技巧的正式管道。目前主要仰賴商業交友軟體，但政府可開設系統性的人際交往教育課程，民間交友公司應轉型，不只賺取配對費用，更應提升會員的自我覺察與情緒管理能力，傳遞正確的兩性觀念。

不過，如果要特別關注原本在父權社會中佔優勢的男性群體，不免有爭議。但也有一些社會學觀點指出，父權不僅壓迫女性，也剝奪了男性表達柔性與脆弱的權利，這也傷害了男性。我們不能偏頗只看見一方受害，必須兼顧支持女性與重建男性氣質，這兩者並不互斥。唯有從根本檢視並改造扭曲的父權體系，讓男性找回情感認知，增強人際社交技巧，才能創造真正平等與尊重的社會。

成就男性完整均衡性格的途徑

但也要提醒各位讀者，「強烈的男性性格」並非不好。精神分析大師佛洛伊德曾說過，男孩與女孩在幼年時期的性格基本是相似的，女孩身上有男孩的個性，男孩身上也有女孩的個性。然而，隨著社會、教育的深入及塑造，女孩會壓抑自己男孩的特質，男孩也會壓抑自己女孩的特質。因此，理論中也會提到男性雌化和女性雄化概念，這也意味著人們對性別特質需要拓展得更多元，並視性別特質是種可移動的光譜。

此外，榮格學派的觀點也認為，每個人身上都需要同時具備男性的女性化特質，及女性的男性化特質，意味著每個人的心靈有聯合的父母形象作為內在的客體，類化到心靈之中。因此，當你我心中都同時具有陰性和陽性的特質，如此才能形成一個完整且均衡的性格。因為過度偏向任何一方面，都是不健康的表現。

鼓勵男性學習表達需求，勇於尋求支持，接納「陰柔面向」行為，是促進其心理健康的關鍵。這可以透過增加社交支援、學習表達感受、尋求專業幫助等方式實現。與家人朋友建立連結，加入支持團體，與信任的人談心，能減輕壓力。若情緒困擾持續，應尋求心理諮詢師或輔導員的指導。

此外，保持規律運動、學習放鬆技巧、維持健康生活、獲得正向支持、設定目標並追求意義、接受自己的脆弱，以及尋找正向榜樣，都是有效途徑。對男性心理健康的關注，不僅是為了幫助男性個體，更是為了構建和諧平等的兩性關係和社會結構。通過理解和回應男性的內心需求，化解性別刻板印象和偏見，進而營造一個讓所有人都能自在呼吸、盡情生長的環境。正視並呵護男性的柔軟面，不是削弱男性，而是幫助他們成為更完整、強大的個體，進而成就更加成熟、健康的人際關係和社會風氣。在這一點上，無論男女，我們都是命運與共的。

你我攜手避免男子氣概的悲劇

男性的心理健康問題包括憂鬱、焦慮、成癮、藥物濫用、暴力侵略、強迫行為、自

殺傾向，以及在親密關係或自我表達上的困難、性功能障礙或性別認同議題。由於社會標準和角色期待，許多男性不願尋求幫助，導致問題惡化。了解並關心這些議題，對促進男性心理健康至關重要。

探討男性心理健康時，常會提到知名人士的案例，例如，美國演員羅賓威廉斯因憂鬱症和成癮問題最終自殺，澳洲演員休傑克曼曾談及自己的焦慮問題，呼籲大眾正視男性心理健康。這些案例提醒我們，心理健康問題可能發生在任何人身上，必須以開放、理解的態度看待男性的內心脆弱，鼓勵尋求支援，才能避免悲劇重演。

營造男性友善的心理健康環境，需要全社會的共同努力。每個人都應該從身邊的男性家人、朋友、同事做起，觀察和關心其心理狀況，及時伸出援手。媒體應該創造多元的男性形象，展現男性的柔軟和脆弱，而非一味強化剛硬的刻板印象。政府和企業應制定友善的心理健康政策，強化相關的公共服務和福利措施。學校和社區可開展情緒教育和兩性平權教育，從小培養男孩表達和處理情緒的能力。

促進男性心理健康，需要大家突破性別框架，以平等、同理的心看待彼此，攜手打造免於偏見和壓抑的社會環境。以寬容、平等的眼光看待男性的內心世界，給予情感表達和尋求幫助的空間，或許能避免許多「男子氣概」悲劇的發生。

結語

從「直男行為」的討論出發，正視男性心理健康，可以化解性別對立，建立共享協

作的新關係，這不僅關乎男性福祉，更關乎人類整體文明進程。唯有男女平等、和諧共處，個體才能真正擁有自由發展的空間，社會才能迸發最大的活力與創造力。在追求心理健康的道路上，男女同行，其利斷金。

5句給傳統男性性格的關心小語

- 1 學會傾聽自己的心聲，並不代表你不像男人，而是讓你更有擔當。
- 2 鐵漢柔情不是放心裡，而是男人面對壓力的勇敢表現。
- 3 學會適度放鬆和享受生活，才能更好地照顧家人。
- 4 遇到困難別硬扛，找個信任的人聊聊天，讓自己重新充滿力量。
- 5 別把自己逼得太緊，適時尋求幫助是一種智慧，不是軟弱。

衛生福利部資源

二十載春秋，家暴防治法守護受創家庭。衛福部創設男性關懷專線，傾聽男性心聲，陪伴渡過人生難關。專線成立14年來，撫慰20餘萬顆男性心靈，從青澀到蒼老，皆有不同苦楚。恐怖情殺事件頻傳，令人心痛。學習表達愛，面對分離，紓解情緒，或能避免悲劇。關懷專線全年無休，願成為男性溫暖港灣，讓愛在家庭扎根茁壯。

男性關懷專線：

0800-013-999 您一聲，幸福久久久！☎