

跟他(她)在一起有壓力？談兩性相處壓力調適之道

南華大學生死學系所助理教授
陳增穎



會錯意

- 阿土是個蛋糕店的送貨員，某天他送完貨回來臉上，帶著一個掌印...老闆就問他：「怎麼了？臉上掛彩？」

阿土：「那個女客戶的奶奶生日啊？可是我送去後啊，就忘了她奶奶的年紀啊，我就問那個女的一句話，結果就『啪』！」

老闆：「那有人這樣的，你說了什麼了？」

- 阿土：「我就問她啊.....你奶奶多大啊？就被...！」
-



Misunderstanding

- 『會錯意』的發生，往往是解讀者的自以為是，與主觀認知有問題。
 - 或許每個人的思考模式不同，進而影響理解別人話語程度的不同，但若頻率不對，很容易產生會錯意的情形。
 - 有的人容易一廂情願的自以為是，而估計判斷錯誤造成彼此間的誤會與心結。
 - 對於初識如果能「發乎情，止乎禮」，這樣就能避免別人會有「不夠莊重與尊重」的錯誤感受。
-

哪些星座女生總是讓男生會錯意？

□ 第一名：牡羊座

牡羊女孩很大方、主動，有時候沒有男女界線，把自己當男生，就算是穿比基尼、坐在男生旁邊，她也沒有女生樣，可是通常她的身材還不錯，讓男生沒有辦法忽視，常會害人會錯意。

第二名：魔羯座

魔羯座女孩很會散發曖昧，而且就算已經有男友了，她還會對別的男生放誘餌，或是訴說一些委屈，讓男生聽了都很想扮演王子，把她救出來。





□ 第三名：雙子座

雙子女生好奇心很強，又很好交朋友，男生只要提出一個她沒去過的地方、她沒聽過的餐廳，她就會說好啊！男生就會認為她有那個意思，想要進一步交往。

□ http://www.youtube.com/watch?v=l_0_YGS8Wzs

大家有碰過會錯意(暗示)的情況嗎？

- 我常使人家會錯意!記得高中時，有天上課上的很悶！就轉頭回去看班上同學，結果剛好一各女同學跟我四目相接，那時我就想完了!對方又會錯意!以為我對她有意思，所以轉頭看她尤其我的眼睛又是會電人的那種~!ㄗ!也不是說會電人啦!就是看別人，人家以為我對她有意思的那種，後來放學我就找了各機會，我跟她聊天說:ㄗ學校旁有各女的在賣雞排的女學生!我覺得不錯ㄗ該怎麼認識她比較好?嗯就化解尷尬了!對了!不是我自做多情說:怎能判別對方以為我對她有意思?我只能說:經驗累積，如果我真的喜歡對方的話，反而不敢看人家，或者眼睛會亂飄，不敢直視著對方!
-

吐吐舌，換換歌？表錯情，會錯意？

- 當正妹迎面走來，給你一個微笑、一個眨眼，還俏皮地吐吐舌頭，你以為她在跟你眉目傳情嗎？錯！她可能只是在替她的iPod換歌。

當科技和微笑掛勾，總是令人起雞皮疙瘩。日本的Okao Catch科技最近推出一款耳機Mimi Switch，看似平凡卻不簡單，它內建了紅外線感應器，可以在耳內偵測因臉部表情不同而產生的微小肌肉運動。比如說，吐舌頭的話可以開關iPod。

- 聽起來很無害吧？繼續看下去，這個耳機還可以「哄你開心」，如果它偵測到你笑得不夠開懷，它可以播放一些high歌；如果你笑太過頭了，它可以設定播放流行尖端合唱團（Depeche Mode）的晚期作品，像是習慣痛楚（A Pain That I'M Used To），讓你瞬間down下來。

發明者大阪大學的Kazuhiro Taniguchi一定不常聽歌，誰會想在心情不好的時候聽high歌阿？我也不想要吐舌頭換歌阿！用來聽iPod？還是算了吧。



你經常讓異性會錯意嗎？

- ❑ 表錯情常常會讓人不好意思，會錯意更是糗極了！
- ❑ 題目：你最擔心自己哪裡的贅肉太多？
 - ❑ 1. 臀部變大或下垂
 - ❑ 2. 小腹變大或腰變粗
 - ❑ 3. 大腿變粗肥



解析

- 1. 選「臀部變大或下垂」異性跟你相處很自在，一點都不會想歪會錯意。這類型的人非常中性，異性跟他在一起時只會覺得他是哥兒們，加上他的言行舉止很大方自然一點都不做作，因此異性跟他在一起完全不會有非分之想。





解析

- 2. 選「小腹變大或腰變粗」的人常不自覺會讓異性會錯意，覺得你對他放電。這類型的人個人魅力太強，有自己的特色和風情，異性看到你都很有好感，加上他偶爾的親切和溫和肢體動作，常常會讓異性胡思亂想。
 - 3. 選「大腿變粗肥」的人反而是你容易會錯意，以為異性對你有意思。這類型的人想太多了，異性往往只是基於朋友的身分照顧你或關心你，但卻被你誤認為對自己有意思。
-

怎樣征服美麗少女？如何征服英俊少男？

- http://www.youtube.com/watch?v=w_kFCmnWFDiE&list=PL52LRY1MA-3C2RgN_DCvckhYPCYhzy0Bc
-

日本女性擇偶 三手男最in

- 「三手」，意指「幫手」（積極幫忙家事或育兒）、「攜手合作」（彼此的合作及瞭解）和「牽手」（愛情），上述三者的共通點為，「並肩走在人生道路」的感覺。
 - 日本女性的擇偶重點，已從傳統僅止於被動要求男方條件，演變為主動參與，同時期盼與另一半一起努力追求幸福。此外，專家分析，即使日本景氣復甦，貧富差距問題仍嚴重，身處於「勝組」的上流階級男性，也可能頓時淪為「敗組」的喪家之犬，也因此當今女性會傾向選擇能夠「共患難」的伴侶，共同克服突如其來的挑戰。
-

足君？貢君？飯君？

- 『足君』
 - 男女之間沒有戀愛感情或友誼關係，但當女生要去某地方時，沒有人載，就會叫她的『足君』來載她囉～其實就是利用男生，當她的免錢司機。

 - 『貢君』
 - 當女生想要某項東西時，沒有錢買時，就會叫她的『貢君』來買東西給她。

 - 『飯君』
 - 就是只有吃飯時，就會call他來請她吃飯的男生。
-

公主病

- <http://www.youtube.com/watch?v=n9KHZknMq3I>
- <http://www.youtube.com/watch?v=FV74GBoS1Yg>
- 這些女孩哪裡有問題？





「公主」 呂安兒被外婆形容為「公主」，不但要求工人為她斟茶遞水，亦不懂打領帶和綁鞋帶，但她稱自己有時會幫忙做家務，沒有工人服侍她。（林振東攝）

公主病特徵



不能照顧自己	依賴性強
自信心低	經常發脾氣
經常感到憂慮	經常不開心
沒有食慾	睡眠狀態差

註：公主病指小朋友驕生慣養、不懂自理；如小朋友遇上以上情況，宜尋找求助

孩童在不同階段能自己應付的事

4至5歲



洗澡

6歲



綁鞋帶

7歲



用刀、
叉切食物

8歲



洗碗
不會打破碗

9歲



掃地

10歲



煮食
煎、炒、煮

資料來源：香港健康情緒中心臨牀心理學家鄒凱詩

王子病

- 自認長相帥氣,過度自戀,並覺得會和所有的女人一見鍾情,有問題常歸外因,缺乏責任感。
無論春夏秋冬 潤唇膏皆不離身,平均相隔十分鐘“補妝”一次。喜歡把桌子擦得光亮,原因只為隨時能看到自己的“倒影美”,我們稱呼其為放大版花倫同學,這位差一點被誤認作性取向有問題的同學,其實是患了“王子病”,因為他覺得所有女孩都會對他一見鍾情。“王子病”病患不會用蘭花指和你打招呼,把自己的眼神弄得深情款款且自詡其為“性感”好男人。
-

王子病測試開始

- 1.和別人出去,大部分異性的目光都只會集中在自己身上.
 - 2.偶爾覺得別人對我帥氣的外表非常嫉妒.
 - 3.曾迷戀於照片上自己帥氣的臉
 - 4.聚會少了我,就顯得寡淡無味
 - 5.在與古代君王/貴族/名人相關的古跡時,情不自禁產生歸屬感.
 - 6.家裏有帶蕾絲的襯衫(衣物).
 - 7.不管什麼時候照鏡子,都會為自己的臉傾倒
 - 8.發現不關心自己的女性,就會不悅。
 - 9.不管別人怎麼說,我都是世界的中心.
 - 10、很在意女伴的形象是否和自己相匹配
-

「港孩」10大特徵

擅於「看見」，
不擅「閱讀」；
擅於「收聽」，
從不「理解」。

外表早熟、心
智遲熟。

對大部分事情
最普遍的反應
是沒有反應。

很喜歡玩，但
無甚麼興趣。

渴望被注意，
但又沒有面對
群眾的信心。

精於計算結果，毫不
享受過程。

本性善良，不吃人間
煙火，當然也未經任
何苦楚及傷害。

甚麼都不在乎不介懷
不思考不要求，典型
答案是：不知道。

不珍惜學習，不嚮往
長大，不怕悶，只怕
辛苦。

沒有責任感、沒有自
理能力，同時也沒甚
麼好奇心和欲望。

台妹愛洋味 老外夜店超吃香

- <http://www.youtube.com/watch?v=B1Azar2mni0>
 - <http://www.ettoday.net/news/20130620/227351.htm>
-

男生是『真心換絕情』，

女生是『祝你幸福』

- 過往男性的戀愛沙文主義已經改變。時下大學男生比女生專情，而女生比男生更放得開。分手時，女生卻比男生狠，大多數不會乞求男生回頭，甚至說聲「祝你幸福」就拜拜。
 - 故過去動不動指男性「負心漢」、「無情郎」等字眼，恐怕已不再適用了。
-

明星高中情殺女校生，書包滿裝兇器

- http://www.tvbs.com.tw/news/news_list.asp?no=vivi20060414125944
 - 國二生苦戀不成，公廁性侵女同學
 - http://www.youtube.com/watch?v=d0cUOdi_bY4&list=PL769E945CC3FD6327
-

單戀男疑愛不到高中女， 臉書留言「死不可怕」

- <http://www.youtube.com/watch?v=qXNKseDW0Os>
 - 女學生遭刺死，就讀高中朝會心理輔導
 - <http://www.youtube.com/watch?v=z9dTEV9I2tI>
-

男女情變各相異

- 女生比男生更懂得求助，故大學女生遭逢情變時，自然較易走出情變陰霾。
- 許多女孩子會選擇大哭或找人訴苦來渲洩悲傷；但男孩子從小被教育「男兒有淚不輕彈」，如果在外人面前哭泣會非常沒面子，常需花更多時間才能走出傷痛。



女較沉穩 容易走出情傷



- 在男女交往上，男生較為熱中，大部分男生很高興有女友、希望戀情長久，甚至交女友以結婚為前提；但只有小部分女生高興有男友，或交男友打算結婚。
- 在分手議題上，男生態度不如女生狠，絕大部分男生想盡辦法減少雙方傷害，有些男生甚至會想盡辦法挽回戀情，但只有極小部分女生會乞求男生回心轉意，大部分女生更斷然祝福對方，然後說拜拜，顯示女生比男生敢分手。



- 大學男生較女生更易墜入情網、難以自拔，許多大學生都認為男生生性衝動，會不顧一切去追求心儀女孩，反而女孩子天性較沉穩，交男友前多深思熟慮，即使分手也較易走出情傷。
- 例如曾有一位大學男生表示，男生的確較難走出情變，他自己的五段戀情，每次分手都痛苦難熬，有次分手是在大學學測前，整整半年，他的課本都被淚水浸濕，最後連志願卡也沒心情交，落得重考下場。

談戀愛，男生自認較吃虧

- 現在女生提分手非常狠，假如男生做錯某些小事，女生就會不理你，一下子就提分手，根本不在乎男生乞求，所以我認為現在談戀愛，男生很吃虧。
 - 大學男生在談戀愛時喜歡發誓，動不動就想跟對方天長地久，反而可能發生許多變數。反觀女孩子考慮層面比較多，如未來家庭背景、經濟等因素，比男孩子更為務實。
-

現代女性意識抬頭， 愛情早不是女性思考唯一出口

- 以往女生比較嚮往婚姻，但現在的問卷調查卻發現，女生對婚姻自主性越來越高，竟有一半受訪女生抱持沒有好對象就不想結婚，甚至有接近一成女生持不婚主義。
 - 現在大學女生交男友前都會有很多顧慮，男方要當兵或出國進修等因素全都考慮進去。其次，男女生在面對分手的時後，女生都會有一群姊妹來做後盾，不像男生常把自己封閉起來，自然不容易走出情傷。
-

感情及婚姻不再是女生的一切

- 現在女人工作能力強，只要有能力賺錢，生小孩就自己養，根本不需要靠男人，現在很多女藝人未婚生子，我覺得現代女生可以跟她們學習。
- 女人為什麼要結婚，找不到好男人，寧願遊戲人間，也不要嫁到婆家當佣人，所以我贊成女生抱持不婚主義。



情人劈腿 男女皆難忍受

- 男女對劈腿看法，男女生無法忍受程度則一致。
- 有的男生甚至說：我認識的人當中，還是女生劈腿的比較多，但要看個人的個性而定，有些人可能是報復心態。





<http://go.to/funpic>



網路上的愛情陪審團

- 愈來愈多人在網路上吐露自己的心事，或貼出感情困境向陌生網友求助。我常在瀏覽網友的部落格、或兩性相處為主題的網路平台，看到類似的現象。網路上的愛情陪審團，已經成為非具體組織，但很有影響力的一環。
 - 董氏基金會所發表最新的調查顯示：大學生感到鬱卒時向網友求助的比率(17%)，高於學校師長(13%)，也高於學生輔導中心(5.3%)。更加印證網路上的愛情陪審團，有舉足輕重的份量。
-

-
- 網友七嘴八舌的意見，各種角度的看法都有，集思廣益也許更能讓當事人清楚目前的處境。不要說是年輕朋友了，熟男熟女透過網路尋求感情諮商的比例，也不算低。除了「唾手可得」的方便性之外，還有一個很重要的原因就是 透過網路諮商可以用匿名方式盡情傾吐個人情緒，而不必擔心隱私曝光，就算你公開罵老闆豬頭、批情人下地獄九次，咒朋友遭受天打雷劈，頂多就是造口業而已，也不會替自己招來什麼實質的傷害。
-

-
- 至於對網路上的愛情陪審團訴苦的效果究竟如何呢？如果當事人需要的只是想要把積壓的心事一吐為快，效果真的是立竿見影。在書寫心情故事的時候，就已經有了自我療癒的作用。倘若當事人需要的是情緒的安慰或心理的支持，那就要碰運氣。畢竟，沒口德、愛修理人的網友，也不在少數。萬一當事人需要的是專業的輔導，那就要找專業的機構，把陌生網友當心理醫師，的確不妥。
-

□ 剛剛失戀的瑩珍，就在一個女性網站貼文，說出自己已被男友欺騙感情的經過，為了避免觸法，她很節制地省略男友的姓名及照片，但把事實發生的過程巨細靡遺地寫出來，得到很多網友的回應。有人同情她的遭遇，給她安慰與鼓勵。有人直接罵她笨，訕笑她太白目，受騙也算活該。有人附和自己被騙的經驗，以故事接龍方式提出更多觀點……這些網路上的愛情陪審團，未必具備專業心理諮商訓練，但是提供的撫慰人心效果卻不算太差。當然，也有少數很偏頗而危險的言論，諸如：「妳自己犯賤，不如去死！」不過這種言論也會立刻遭到其他網友圍攻。

療傷聖經

□ <http://www.wretch.cc/blog/channelN/26350606>

□ 演講結束

□ 謝謝聆聽
