

Employee Assistance Program (EAP)

2023 年 08 月 EAP 關懷報



職男心聲：職場男性必知的自我照顧法

曾在一部日本電影裡，看到失業的男主角，每天依然穿西裝、打領帶、拎著公事包出門，完全不敢讓妻小、鄰居知道自己丟掉了工作，因為對他而言，那實在太丟臉了，就連失業，他也得裝出有去上班的樣子，自己才像是個有價值的人，這幕實在說出了男人的苦悶，也說出職場男性的壓力。

過去在「男主外、女主內」的年代，男性是家庭的主要經濟支柱，扛著要養一家大小的重擔，工作表現自然事關重大，若是工作表現不順，遭受事業挫折，或是面臨失業、轉職的挑戰，常常就會備感壓力。然而，現代雙薪家庭結構下，男性不再是家庭經濟的唯一支柱，男性看起來好像承擔家計的擔子輕了、壓力應該變小了吧？

可惜事情沒這麼簡單，這時代對男人的期待已經變了，除了工作之外，**男性也要參與家務**，在育兒上也要投入更多時間與心力，現在的夫妻型態不再是「誰主內、誰主外」，而是「內外兼修」，家務與育兒的責任不該落在某一方身上，而是兩個人共同分擔，但許多夫妻缺乏有效的溝通，導致越講越氣、越灰心。許多男性想參與家務，卻因為溝通不良，或是價值觀、習慣不同，而被當成「豬隊友」，其實是很挫敗的。在家中，常覺得沒有參與感，家庭生活變得疏離，這時回到職場，若又遭遇不順，就是雙重打擊，彷彿自己什麼也不是，也就是現代職男的新挑戰：**不只在家庭與工作中找到平衡，更要在家庭與工作生活的壓力中找到自我的活力。**

生活本來就是充滿壓力，問題不在生活有壓力，**而是我們怎麼因應這些壓力**，但這正是最大的問題，社會讓男人不習慣「說」，有心事就放在心裡，其實「說」出來就是最佳的紓壓法。

男人，你為什麼不說呢？

「因為說也沒用呀！」

確實，男人不說是有原因的，一來可能是礙於自尊，把求助視為軟弱的象徵，要講出自己內心的壓力，彷彿承認失敗。勇者並不是永遠剛強的人，而是願意分享內心世界並承認自己需要幫助。

另一個不說的原因，源自於男性的「問題解決取向」。當同一件事情發生，女性的「關係取向」會透過分享述說來平復心情，但男人就覺得事情發生了、說了也沒用，既然不能改變，幹嘛要說？可是這並不代表心裡沒有感覺，很多時候，男人是拿起酒杯，企圖透過酒精忘卻不順，如果是小酌怡情倒還好，須注意不能總是透過飲酒方式處理壓力，到最後被酒精給控制就不好了。

給職男的一個重要自我照顧建議：請相信「說」的效果

我大學時候住宿舍，有一晚因為宿舍網路不通（有點古早的說法），自己瞎弄了半天，還是不知道網路出了什麼狀況，心情也很低落，這時剛好接到朋友的電話，那年代還沒手機，對方是打宿舍的電話號碼，他聽出我心情不太好，問我怎麼了，我說因為網路不通，心情很煩躁。其實我忘記後來說了什麼，只記得這通電話改變了我的心情，因為它讓我知道有人在關心我。就算心情不好的原因沒解決（網路還是沒通），但有人能說一說，也是能讓心情好轉。

沈默有時對男人的心理健康也是有害的，它會使人陷入孤單。要改變的，不是那些無法改變的事情，而是練習去相信「說」的力量，去練習說出自己的感受，當這些感受越清晰，越有承擔的力量，這就是自我照顧的開始；「說」能讓我們與人連結，這是調節壓力最神奇的魔法。

最後，分享影集《犯罪心理》主管對員工說的一句話：「你會發現當你把話全說出來，比較容易想起自己不是一個人。」

~ EAP/員工協助方案 關心您的每一天 ~

撰文顧問：黃柏威心理師 EAP 聯絡電話：0800-025-008 Email：service@ffceap.com.tw

重要提醒：EAP 文章僅為資訊之分享，目的在提醒讀者對身心靈健康之自我覺察與工作生活平衡之認知，無法取代相關之專業性建議；任何服務需求，請洽詢 EAP 服務單位或相關專業資源。