

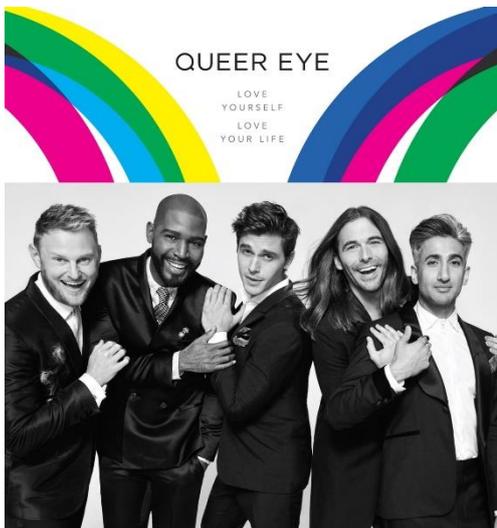


性別平等教育專刊 // 有毒的「男子氣概」 男性的性別刻板印象

潔達史密斯因落髮症剃光頭，在第 94 屆奧斯卡典禮上遭到主持人克里斯洛克開了玩笑，隨後威爾史密斯走上台搗了洛克一掌。台上台下與收看觀眾一片愕然，而這一巴掌也激發出大眾對美國種族、脫口秀玩笑、性別、職場多元公平共融(DEI)等議題。在這一掌打下去之前，威爾史密斯的內心發生了甚麼事？今天，我們就要從這件事情，來看看性別議題中所討論的「男子氣概」。

那個所謂的「男子氣概」

男子氣概是一個起源於社會學的概念，指的是在**特定的歷史、社會文化之下，男生該展現出甚麼樣子才能稱得上「男生」**。男子氣概不只是透過媒體、家庭、社會等學習的性別角色，也包含一個人內心對自我、社會期待的認同，並選擇想要展現出甚麼樣子的男生的過程。



所以，男子氣概是多變複雜的，是內在自我與外在環境的相互影響而產生出來的狀態。男子氣概也會隨時代而影響，像是從鄙視男同志的年代，到現在讓男同志的生活品味滲透到主流的異男世界，認同「那樣的生活品味」代表高尚與潮流；例如 Netflix 的實境節目《酷男的異想世界》(QUEER EYE) 便是代表。這意味著**男子氣概是有改變的可能的**。



男子氣概具有地域性，有全球性的，也有只屬於特定文化的，彼此會相互影響，但全球男子氣概佔主導的地位。例如好萊塢的電影從《鋼鐵人》到《復仇者聯盟》系列，在世界各地都很賣座，形塑了全球性的受到尊崇的白人 / 勇猛 / 多金 / 高科技 / 超能力的男性形象。

所以，我們可以說男子氣概就是「在這個時空脈絡下，自己或所處社會所期望我展現成為的男性的樣態」，是一種對男性的性別刻板印象。

參考資料：獨立評論@天下〈男子氣概：一種社會學的概念〉畢恆達
<https://opinion.cw.com.tw/blog/profile/390/article/10217>

當個男人好累 - 歷史中的「男子氣概」

既然男子氣概是會隨歷史與社會演變，接下來就讓我們來看看西方歷史中的男性，都在面對著什麼樣的社會枷鎖吧！

[古希臘城邦/羅馬時期]

透過積極投入公民參與，在政治、知識、哲學提出自我論述，扮演智者、掌權者的角色，展現「國家利益置於個人成就之前」的節操；然而，為顧全國家大局，不能過度展現自我，特立獨行會被視為異類。

[文藝復興的理想全才男人]

回歸鑽研古希臘羅馬經典，強調男性的博學健談、熟稔社交禮儀、崇尚健美身材。興起的大學限中產階級與貴族男性就讀，學生努力通過浮華的新人禮（被學長羞辱、到酒吧喝得爛醉、不合理的任務等）建立兄弟會情感。此時期，更透過呈現雄偉胸部、肚子、陰部衣著，或黑色布料服裝，展現男子氣概。

[紳士的崛起：彬彬有禮的男人]

崇尚美德、有禮，除了注重外在低調典雅、不浮華，亦重視內在的休養，展現友善、慈愛、為人著想等特質。透過上咖啡館、俱樂部彰顯自身節操、展現社交能耐；受資本主義影響，社會景仰因透過教育、靠自身努力致富的男性。

[工業革命中的勞動階級]

工業革命時期的勞工階層，透過工廠中形成兄弟般的同事情誼，下班後去街頭、酒吧社交，進一步鞏固彼此情感；他們會健身，刻意露出部分結實胸膛、胸毛展現男性魅力。酒酣耳熱之際，透過決鬥、拳擊等方式相互挑戰，便是當時的男子氣概。

[帝國主義的殖民與被殖民]

帝國主義時期，殖民國男性的地位絕對高於被殖民地男性。此外，興起一波為展現獨立、勇猛或為了翻轉階級而自願至新世界開墾的運動，藉此證明符合世俗男性勇猛的標準。

[二次世界大戰帶來的重新審視]

飛揚愛國情操，充斥男性就該奮勇殺敵、為國捐軀的觀念。然而過度宣揚勇猛形象，除了分化「男前線，女後援」外，更輕忽男性本能對戰爭的恐懼。大量出現的男性創傷後壓力症候群、戰後社會功能失調，使社會重新審視「期待男性絕對勇猛」的不合理性。

參考資料：〈有毒的男子氣概：從希臘英雄到現代新好男人，歷史如何層層建構「男人」的形象〉
盧省言；網路與書出版；2021.07

有毒的男子氣概 - 男性面臨的性別刻板印象

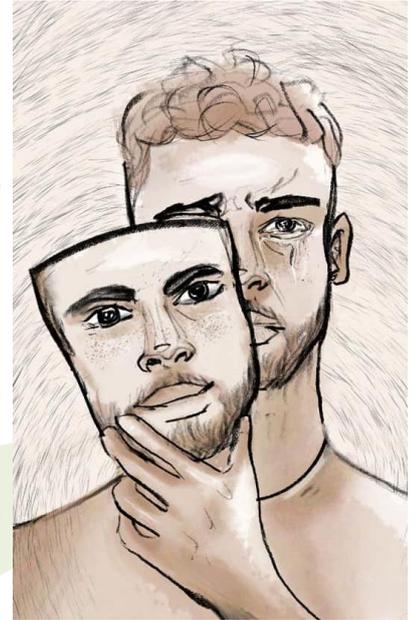


從西方歷史看來，男性長期被期待「壓抑」或「展現」某些特質，才能被當時的社會所認可與接納，甚至才稱得上個「男人」；雖然東方關於男性刻板印象的文獻不多，但可以從「重文輕武」、「男兒有淚不輕彈」等看到一些端倪。由此可知，男性受性別刻板印象的影響已有長久歷史，只是相較於女性、多元性傾向，較少被看見與討論。接下來，就讓我們來看看，男性所面臨的性別刻板印象是怎麼一回事。

男性刻板印象指的是「人對於男性的特質有特定的信念。」像是認為男性應該堅強、不怕挫折、勇敢等。而一項針對男大生進行的性別刻板印象的研究顯示，男性的性別刻板印象可分為兩類：

1. 告訴男性「**不行**」：**不該玩洋娃娃、不可以害怕、不能脆弱...**
2. 告訴男性「**應該**」：**要有擔當、要勇敢、是無敵英勇的...**

絕大多數的人是需要群體來認同自己的，就算社會期待的行為觀念與自己的本質不符，仍會因為害怕被貼上負面評價與印象，而勉強自己做出違背本性的行為，以符合社會的標準，這便可以視為性別刻板印象的威脅。



心理學家發現，當男性成長在強調特定「男子氣概」刻板印象的環境中，像是認為男生該獨立、堅忍不拔、理性、有擔當等特質，會讓他們認為在朋友、家人面前傾吐心事、顯示脆弱是很丟臉的事；因為坦承自己需要別人幫忙是違反社會標準的，不是男子氣概的呈現，更別提尋求專業助人者（心理師、社工師等）的協助。面對問題不敢求助，被負面情緒困擾卻無從發洩。處在挫折卻又不能示弱的狀態，便可能轉換成不恰當的手段作為應對。像是消極的透過物質濫用、逃避人群、壓抑情緒來迴避問題，或者可能變得易怒、攻擊他人（言語、肢體、關係等）、從事危險行為，更可能採取激烈手段自我傷害、意圖自殺。無意間傷害自己與他人，這就是男子氣概之所以有毒的原因。

綜合以上，造成男性內心痛苦的關鍵，在於內在真實自我與社會認為應該呈現的性別角色相互衝突，「主動求助」、「坦承自己無法解決問題」與傳統男性刻板印象不相符。面對這樣的衝擊，可能使男性即使碰上了困難，依然選擇自行承擔，避免內心的衝突感，卻也帶來深遠的身心危害。



男子氣概的解毒劑 – 中毒好苦怎麼辦

了解男子氣概是怎麼影響一位男性的身心狀態之後，不難發現其實每個男性一生中，或多或少都曾經或正在經歷著男子氣概的茶毒，只是每個人不良反應程度的差別而已。如果你現在正被男子氣概所折磨而活得痛苦時，或許可以先嘗試以下的方法，慢慢練習自我解毒！

1.向毒梟說不！-重要關係的評估

檢視身邊的親密關係，尤以原生家庭、重要他人的關係。如果總在相處時感到無法做自己、痛苦，或者無法全然的放心、敞開心扉的與之相處，或許該重新審視這段關係對你的影響，尤其那些他們所教導、影響你的態度、觀念、行為，可能與真實的你有所相悖。

2.向毒梟說不！-生長環境的評估

檢視自己是否過度努力追求成為社會、媒體、職場等形塑的「成功的」、「好的」男性的樣子。你不必全然的抗拒這些標準，而是在改變與行動前，先思考這些特質是受到外在因素影響，而想要讓別人喜歡、讓別人認同？還是發自內心的動力，想為了自己而改變？

3.建立屬於自己的男子氣概-成為真正的自己

我們生長在不同的背景和環境，無法適用同一套成功與否、好壞的標準。盡可能地呈現或感受真實自我的情緒與天性，正視自己的喜怒哀樂、喜歡與不喜歡。當漸漸瞭解自己的天性、優勢與限制後，便可以有意識「選擇」自己想成為的樣子，成為自己的主人！

4.天下人類一般「脆」-接納脆弱與挫折的存在

記住！只要是人，都會有挫折與脆弱之時，也不是每個人生來就知道如何面對挑戰與困難。適時的嘗試求助或許是可以練習的，你可以從值得信賴、能聊心事的人開始，或者尋求專業助人者（心理師、社工師、輔導老師）的協助，對一個素昧平生的人談起自己，也可以是一個選項。

找回男子內心的淨地

回到威爾史密斯的擱掌事件。他在自傳中因著童年、親密關係的經驗，期許自己成為「捍衛家庭／保護家庭者」的角色，這樣壓抑、要有擔當的角色定位，在奧斯卡舞台上，展現出對家的「愛」的方式卻帶來失控與傷害。不僅對潔達史密斯造成傷害，也包含對威爾史密斯自身的傷害。

除了男性本身自我的身心安頓外，美國心理醫學會（2018）也建議，身為其他男性或男性周圍的人，可以：鼓勵父親正向參與男孩的成長，建立健康家庭關係，給予父親對親職投入正向鼓勵；透過教育，協助男孩探索，滿足各方面個別需求；減少男性生活中接觸攻擊、暴力行為，避免藥物濫用及自殺問題；建立男性友善的求助系統與環境。

或許，當日後我們在看待人的時候，不再以「男生都...」、「女生都...」概括論述，而是回到那個人的本質特徵「這個人很...」來形容；了解到特質並非二元存在，而是多元並蓄，就像是同時擁有感性與理性、溫柔與勇敢、堅強與自卑；並且接納每個人都有脆弱孤獨之時，才能真正去除性別刻板印象，回到每個人的主體性，了解其需求，給予「如其所是」的尊重，達到真正的「性別平權」。