



# 3 類典型男 重新做人

上期分析過 3 類典型男人的特質，當你發覺自己不知不覺走進這 3 個典型，而你又想衝破它們的界限和枷鎖，到底可以怎做？



## Profile



### 張錦紅

香港基督教服務處僱員發展服務總經理。香港基督教服務處於 1991 年成立「僱員發展服務」，另於 2005 年設立「富達盟信顧問有限公司」，致力為各大小公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。  
網址：[www.fourdimensions.org](http://www.fourdimensions.org)

**男**性的 3 類典型，分別是「追求等級的戰士」、「把物件或理念作為聚焦對象」及「壓抑情感的木乃伊」，在探討他們如何衝破界限之前，讓我們先看看他們的特性。

### 第 1 個典型：追求等級的戰士

- 不斷競爭往上爬。
- 跟同性相處變得功能化，欠缺友情基礎。
- 傾向不停工作，生活變得單調。

### 第 2 個典型：把物件或理念作為聚焦對象

- 內心焦點投放在工作、電腦、音響、汽車等之上，往往不以人為對象，藉著沉迷物件來迴避親密的人際關係。
- 不大習慣向人表露心聲，也不懂得回應別人的感受。

### 第 3 個典型：壓抑情感的木乃伊

- 壓抑內心感情，外表變得冰冷。
- 就算開心也不能表現得太過興奮，以免別人覺得自己不夠成熟。

## 突破第 1 步：面對真我

其實，男性的 3 個典型是被塑造出來的集體產物，所以並不一定代表個人的獨特真我。事實上，這 3 個典型反映了男性自負和迴避感受的習性。假如男性要衝破 3 個典型，第 1 步便是要勇敢面對真我，不必把自己困在典型裡面，扭曲自我的發展。試想想有多少文學家、藝術家或音樂家都是男性，我們便知道男性也可以是感情豐富的，也可以擁有一班志同道合、互相扶持的好朋友。只要在適當的範疇裡，活得真，活得出色，活得開心，這樣便很足夠了。

## 重新學做人

要相信自己有重新選擇的能力。雖然過往活在男性的典型裡面，如今也可重新選擇和學習做一個甚麼樣的人。其實只要你願意的話，你可透過閱讀、參加課程、不斷實踐及累積經驗，不斷超越自己。

## 練就高 EQ

專家發現，一個人剛是 IQ 高並不足夠，必須同時配合良好的 EQ，才能達致成功。EQ 包括 5 方面的能力，即自我認識、適當處理自己的情緒、自我激勵、了解別人的情緒反應及妥善處理人際關係。你可能也注意到 EQ 高的人其實已超越了男性的典型，他們看重的是認識真我、處理情緒和人際關係的學問。男性喜歡追求成功，在現今講求團隊精神的社會，更要掌握 EQ 的奧妙。

## 平衡有道

時移世易，男性的 3 個典型看來已變得不合時宜了。男性更要掌握平衡之道：懂得追求等級和尋找人生其他目標、重視物件或理念並建立親密的人際關係、維持理性堅強的形象亦適當地流露情感。每人也有多方面的需要和關注，採取平衡之道，才可獲得滿足。

## 尋求專業輔導

假如你需要跟別人分享和討論不同的意見，好讓你衝破 3 個典型，掌握平衡之道，擺脫現在的困擾，除了與親友訴說以外，你亦可聯絡心理輔導員尋求專業協助。

其實，男性的 3 個典型也具有某些正面的作用，只是我們要注意在不同的情況中，可能需要跳出典型的框框，重新調校，取得平衡。