

## 與關係的平衡點——

# 現代家庭中的性別角色與親密經營



在許多家庭裡，衝突往往不是來自不愛，而是來自太多「以為彼此懂了」的期待。我們以為結婚、同住、成為家人之後，關係就會自然運轉；以為分工會隨著時間慢慢穩定；也以為愛足以撐過生活裡那些反覆出現的疲憊與磨合。但現實中，最常讓人感到失衡的，正是那些沒有被說出口的角色假設。

在現代家庭中，性別角色早已不再是單一模板。雙薪家庭成為常態，照顧責任不再理所當然地落在某一方身上，情感支持、家務分工、經濟壓力，都需要被重新協商。然而，很多時候，我們的生活方式已經改變了，內在的期待卻仍停留在舊有框架裡，於是衝突悄悄累積。

## 當角色模糊，關係也容易失衡

許多伴侶並非沒有溝通，而是溝通的內容始終圍繞在「事情怎麼做」，卻很少談到「我是怎麼感覺的」。

你可能發現，家裡的事情總是有人默默扛起來；也可能感覺自己付出很多，卻始終不被看見；甚至在親密關係中，慢慢失去了靠近彼此的力氣。

這些狀態，不一定來自衝突本身，而是來自長期的不對等感。當一方承擔過多，另一方卻沒有意識到差距，愛就會逐漸被消耗，親密感也會被日常瑣事取代。



## 第一個平衡點：看見角色背後的期待

性別角色不只是分工的問題，更是期待的問題。我們從成長過程中，學會了某些「應該」：誰該負責照顧、誰該撐住經濟、誰比較需要體諒、誰比較能忍。這些期待有時並不是刻意的，卻深深影響我們如何看待自己與伴侶。

試著問問自己：

我在這個家庭裡，默默承擔了哪些責任？

我是否期待對方「自然就懂」，卻很少真正說出口？

當這些期待被看見，角色才有重新調整的空間。



## 第二個平衡點：把「幫忙」轉為「共同」

在不少家庭中，最容易引發情緒的，其實是一句「我已經幫你做了」。這句話背後，往往隱含著一種權責不對等——彷彿某些事情本來就屬於某一方，而另一方只是出於好意才參與。久而久之，被視為「主要負責者」的人容易感到孤單與疲憊，而「幫忙的人」則可能覺得自己的付出不被珍惜。

關係中的平衡，來自「我們一起承擔」，而不是「誰在支援誰」。當分工被重新定義為共同責任，親密感才有機會重新流動。



## 第三個平衡點：為親密保留空間

在家庭角色與責任之外，很多伴侶逐漸忘記了彼此最初是如何相遇的。當生活被孩子、工作、家務填滿，親密往往被排到最後一位，甚至被視為奢侈。但親密不是額外的負擔，而是關係的補給。

親密不一定是盛大的約會，有時只是願意坐下來，好好聽對方說一天發生了什麼；或是在疲累時，仍願意靠近彼此，而不是各自滑著手機沉默度過夜晚。這些小小的連結，能提醒彼此：我們不只是合作夥伴，也仍然是情感上的依靠。



## 在家庭中，我們彼此都是關係的塑形者

家庭關係不會自動走向平衡，它需要不斷調整與修正。當我們願意鬆動對性別角色的僵固想像，願意為感受留下空間，關係就能慢慢從「誰比較辛苦」轉向「我們怎麼一起走」。

平衡不是沒有摩擦，而是在摩擦出現時，仍然願意回到對話；親密也不是永遠貼近，而是在拉開距離後，知道如何再度靠攏。

如果你正在家庭關係中感到疲憊，請記得，那不代表你不够努力，而是這段關係正在提醒你：它需要被重新整理與重新經營。

愛不是撐住一切，而是一起找回，能讓彼此安心的位置。



# 員工協助方案



QR  
CODE



02-2986-7890、0800-098-985



world.wide.union3@gmail.com

@宇聯管理顧問有限公司