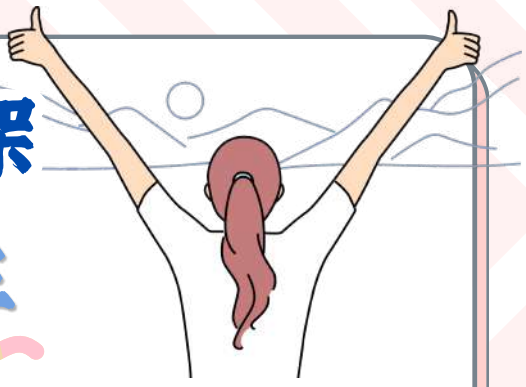
跳脫職場性別角色框架
活出自在人生



財團法人「張老師」基金會 李之安、吳美慧諮商心理師

「女性婚後應以家庭和孩子為重」、「女生要溫順，太強勢小心沒人要」這些話是否似曾相識?過去當我們談到性別角色壓力時，多數人會先想到女性較易面臨不公平待遇。隨著性別平等觀念普及，加上企業持續推動性別友善職場，大家漸漸認知到：不論性別，都有可能受到傳統性別角色期待的影響，在工作與生活中承受不同形式的壓力。

性別角色壓力並非來自性別本身，而是來自社會、文化及個人對於「你應該成為什麼樣的人」有所期待。當這些期待與個人的需求、價值觀或生活現況產生衝突時，便可能造成心理負擔與壓力。

1 女性面對的職場性別角色壓力



- 部分職業婦女仍承擔較多的家務和照顧責任，除了社會對女性的期待外，女性也對兼顧家庭與工作有較高自我要求，因而產生角色衝突與時間壓力。
- 女性領導者可能受到較多的檢視，例如：表現溫和可能被認為缺乏決斷力，展現果斷與權威又被認為過於強勢，這種雙重標準讓女性主管易感受到額外壓力。
- 懷孕、育兒及家庭照顧等議題讓女性擔心影響職涯發展、升遷及工作穩定度，進而產生焦慮。



2 男性面對的職場性別角色壓力



- 隨著平權意識抬頭，男性被期待共同分擔育兒與家務責任，對成長過程較少父母平等分工的男性而言，面臨角色適應的壓力與內在衝突。
- 傳統文化期待男性成為家庭經濟支柱，男性對於升遷、收入或工作表現有較大的壓力。當遭遇挫折或收入不如預期時，易產生自我懷疑與挫敗感。
- 男性常被期待展現理性、堅強與抗壓能力，不輕易表露脆弱或情緒，造成男性習慣獨自承擔壓力，不擅求助，累積心理負荷與情緒困擾。

3 因應性別角色帶來的職場壓力

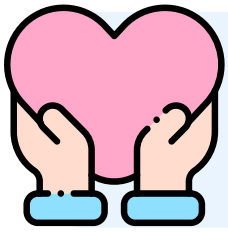


身處新舊觀念轉折時期，在面對新的生活任務型態的同時，傳統對性別角色期待仍隱隱存在，重要的不是完全擺脫社會期待，而是學習辨識哪些期待已不合時宜並造成負擔，需要調整觀念與做法。

- **覺察性別期待對自己的影響**：「我這麼要求自己，是真心認同這個價值觀，還是害怕不符合別人期待？」透過自我覺察，重新選擇適合自己的生活方式。
- **接受不完美**：每個人都同時扮演多重角色，與其追求每個角色都做到滿分，不如學習在有限的時間、心力下做出適當安排。
- **建立合理界線**：為每個角色設立界線，適度拒絕，練習說「不」，保護自己不耗竭，也避免他人過度期許，維持自我身心平衡。
- **學習表達與求助**：長期壓抑和過度配合他人對角色的要求，容易角色過勞。適時跟信任的人談心，透過書寫釋放情緒，必要時尋求員工協助方案專業諮商來整理自我。
- **提升心理韌性**：透過運動、興趣培養及建立家庭、朋友等支持系統，提升面對壓力的能力，讓自己更有力量迎接挑戰。



性別平權不只是消除對特定性別的限制，更是讓每個人都有機會依照自己的能力、興趣與價值觀發展人生。當我們能夠跳脫傳統性別框架的束縛，以更彈性、多元的方式看待自己與他人，也能在工作與生活中獲得更多自在與平衡。



員工協助方案諮詢專線

委由「張老師」基金會提供服務

02-2993-6180