男性說教（https://www.famplan.org.hk/sexedu/zh/sexuality-education-articles/feature-articles/detail/ej20240313）

男性說教

參考編號：EJ20240313

日期：2024年3月13日

類別：信報《知性匯》專欄

對象：公眾人士

作者：教育組 李婉嫺

主題：性別角色

最近看到一段影片，片中一位女士正在練習高球，一位她不認識的男子卻喋喋不休地指出她的揮桿問題。影片發佈者是該女士本人，她打高球已有十多年經驗，亦是一名職業高球選手。片段中，女士不止一次解釋她「正在轉換揮桿的方法」，但那男士堅持她的揮桿方式不好，不斷對她指指點點，又強調自己「已經打了高球20年。」當她繼續以自己的方式向中間範圍擊出一球後，該男士立刻表示：「這樣不是很好嗎？」彷彿那是他指導下的結果。

以上就是活生生的“Mansplaining”（男性說教）的例子。“Mansplaining”一詞在2010年被《紐約時報》評選為年度詞彙之一，意指男性以一種居高臨下的姿態向人講解事情，對象通常是女性。男性說教被定義為不受歡迎的行為，可能讓人感到惱怒或被冒犯。研究顯示，男女也有機會展現出這種帶有性別優越感的說教態度，當中女性受者對男性的說教行為相對較為反感，甚至認為個人能力遭到質疑，致令有些女性被“Mansplain”後不大敢發表意見和堅持個人想法，甚至影響職場表現和生產力。

不想讓自己成為男性說教者，首先，要細心聆聽。透過積極聆聽，了解對方的看法，多從不同角度了解事情，減低不必要的誤解，是避免說教的關鍵。其次，放下自以為是的姿態。「萬事通」不一定討人歡喜，尤其那些愛突顯自己有多聰明的人，更何況別人說不定深藏不露，懂得更多。最後，我們也可主動去改變，無論是看似善意的糾正，還是極其無禮的評論，透過肯定個人感受、設定界線來告訴對方甚麼行為或說話是不可接受的，這一切都從我們開始。