

浪漫关系中共情与冲突解决的性别差异

赵鑫

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2022年6月20日; 录用日期: 2022年7月14日; 发布日期: 2022年7月22日

摘要

近期“为什么我男朋友在明知我生气的情况下, 不哄我而是给我讲道理?”的帖子引发民众热议。本文整理浪漫关系中的相关研究发现, 男女在共情能力和冲突解决策略的选择上的性别差异是发生冲突的主要原因之一。另外, 揭示男女在共情及冲突解决上的性别差异并进行共情训练, 可以让彼此互相理解, 从而减少冲突的发生。

关键词

浪漫关系, 共情 - 系统化理论, 性别差异

Gender Differences in Empathy and Conflict Resolution in Romantic Relationships

Xin Zhao

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: Jun. 20th, 2022; accepted: Jul. 14th, 2022; published: Jul. 22nd, 2022

Abstract

The recent post “Why does my boyfriend not coax me but reason with me when he knows I’m angry?” has sparked heated discussions among the public. This paper organizes related studies in romantic relationships and finds that gender differences in empathy and conflict resolution strategies are one of the main reasons for conflict. In addition, revealing gender differences in empathy and conflict resolution between men and women and conducting empathy training can help each other understand each other and reduce the occurrence of conflicts.

Keywords

Romantic Relationship, Empathizing-Systemizing Theory, Gender Differences



1. 引言

人类一出生就要适应复杂的社会关系，而浪漫关系的建立和维持又是大多数人一生中不可或缺的部分。在消息闭塞的过去，关于浪漫关系的讨论只留存于小家庭或私人朋友圈内部。但随着信息技术的发展，人们在各大社交平台上随时可以与各色的人交流恋爱中的困惑，如：某社交平台上“为什么我男朋友在明知我生气的情况下，不哄我而是给我讲道理？”的帖子关注人数高达 51,171 人，并且有 12,737 人直接参与了讨论。

本着研究源于现实生活的指引，本文将对该帖子背后的心理意义进行深入挖掘。这种疑问产生的情景可能有两种：1) 争论内容为男女双方内部问题，所以属于浪漫关系中的冲突；2) 女性在外受挫，回家寻求男性伴侣情感支持，男性提供的支持与女性期待不符。在情景一中，男性之所以忽略女性表达出来的情绪信息，潜在原因可能有两个：首先，男性并没有真正意识到女生生气了，即男女共情能力可能存在性别差异；其次，男生意识到女生生气了，但在该情境下，他认为最佳的冲突解决策略为讲道理，即男女面对同一情境，冲突解决策略的选择存在性别差异。而在情景二中，男性主要扮演的角色为支持提供者，女性扮演的角色为支持寻求者，即如何提供及时准确有效的支持成为情景二的主要问题。

综上，本文对相关文献进行整理，拟回答以下 3 个问题：1) 共情能力是否存在性别差异？2) 冲突解决是否有性别差异？3) 如何有效地为伴侣提供支持？

2. 共情的性别差异

2.1. 共情概述

“Empathy”即所谓的“共情”，其内涵非常丰富。关注概念成分的研究者认为共情主要有两类：认知共情和情绪共情。其中，认知共情是指观察者对目标人物情绪状态、意图和想法的理解[1]。而情绪共情则是观察者对目标人物的情绪反应，倾向于与目标人物相一致或相匹配，即情绪匹配[2]。

2.2. 共情 - 系统化理论

Baron-Cohen [3]首先提出男女的共情能力存在差异。他认为个体对情境的认知方式主要有两个维度，即共情(E)和系统化(S)。女性大脑更倾向于共情，而男性大脑则更倾向于系统化，并提出共情 - 系统化理论(E-S)来解释这种性别差异。所谓共情，即正确解读别人想法、状态，也就是共情中的认知成分。除此之外，还需要对别人的状态作出恰当情绪反应，也就是共情中的情感成分。观察者可以通过共情来预测他人的行为、感受他人的感受。而系统化的目标在于分析和建构一套基于规则的系统，是一个归纳的过程。当进行系统化操作时，只基于“如果 - 就(if-then)”的规则去理解和建构系统，并尝试分辨出“输入信息 - 操作 - 输出信息”，并以此来理解并预测出系统的反应。该系统是机械化的、本能的，因此对情境信息的加工过程就类似一个精密的算法过程，而该算法在加工外界信息时会表现出有限性及封闭性。

在“共情 - 系统化”作为新概念刚被提出时，不少研究者质疑这种维度分类的信、效度。Nettle [4]为检验该理论，将其与已在人格心理学领域被广泛应用的大五人格理论进行相关分析，结果发现：共情维度与大五人格中的宜人性高度匹配，而系统化与大五人格中的开放性和责任心弱相关。然而这并不意味着共情 - 系统化的分类维度没有意义，Baron-Cohen [3]对共情的界定有认知和情绪两种维度，认知为

主导的共情主要体现在个体心理理论上，而情绪主导的共情才主要解释人格上的差异，所以诸如心理理论等认知概念的性别差异并没有在大五人格的宜人性中有所体现，而系统化维度下的其他变量并未被大五人格的开放性和责任心完全囊括。所以，该维度的划分值得我们进一步探究。

2.3. 共情性别差异的研究及解释

Baron-Cohen [5]对男、女在共情和系统化上的表现进行分析发现：共情、系统化这两项技能在男性、女性中都呈正态，但男性系统化水平普遍比女性高，而女性的共情水平普遍比男性高。Baron-Cohen [6]认为这种性别差异是生理层面的，而Lai [7]的研究为这一论断提供了生理证据。他采用基于体素的形态计量学(VBM)对其进行了神经解剖学方面的探索，结果发现：当 $S > E$ 增加时，扣带回与背内侧前额叶灰质体积增加，而这些区域主要与认知的监控与控制、概率推理等相关；而当 $E > S$ 增加时，负责神经内分泌的控制及动机、奖赏相关的下丘脑和腹侧基底神经中枢也增加。这些结果表明， $S > E$ 的个体更易受推理和概率运算结果的影响，而 $E > S$ 的个体更易受社交奖赏的影响，且 $E-S$ 的差异不仅仅体现于外在认知表现，更体现为内部神经脑区的差异。所以对个体而言，这种认知风格的性别差异是特质性的。

Dunbar [8]从进化论角度解释了这种性别差异产生的原因。尽管共情能力对两种性别的存活都很重要，但两种性别从共情中受益的权重并不一致，所以会表现出性别差异。女性需要抚育后代，这也意味着人际关系对她们来说更为重要，因为关系冲突带来的后果对她们来说更为严重，并且幼崽的存在限制了女性换新社交圈的机会。所以她们在长期发展中，培养出了高共情能力，来维持关系的稳定。至于系统化，似乎两性也都能从中受益。但是，技术和工具的使用让男性从系统化中受益更多，因为男性相对于女性有更多的时间及自由去掌握新技术。

综上，我们可以推论，男女共情存在性别差异，且这种差异可推及至生理层面。

3. 冲突解决的性别差异

既然共情能力存在性别差异，体现在亲密关系中，就会导致恋爱冲突难以避免。如果这些冲突得不到正确解决，将会影响一段亲密关系的健康发展，因此采取正确的冲突解决策略，或发生冲突后采取合适的和解方式变得至关重要。

3.1. 冲突解决策略

对冲突解决策略的研究进行整合发现，目前大部分研究从参与度和效果两个维度对策略进行了划分。其中，参与度主要衡量冲突策略是隐蔽的、间接的还是外显、直接的。而效果维度主要判断这些策略会维持还是会毁掉一段关系，如Rusbult等人[9]按照这两个维度将冲突解决策略分为4种：1) 主动积极：沟通、讨论问题并寻求解决方法；2) 被动积极：忠诚地默默守候伴侣，弱化问题的严重性；3) 主动消极：退出一段关系，如离婚；4) 被动消极：通过虐待、人身攻击、忽视伴侣情感需求等方式被动破坏一段关系。

早期的性别刻板理论认为，女性多采取被动积极的解决冲突策略，如恳求、妥协等；而男性则为激烈的消极策略如责备、人身攻击等[10]。然而越来越多的研究发现，在面临冲突时，女性会选择直接面对冲突，并表现出更多的消极情绪，而男性则选择和解、避免冲突等策略[11]。

索取-退缩相互作用模型的相关研究，对这种冲突策略选择上的性别差异做出了解释。该模型认为，渴望关系有所变化的一方会表现出更多的索取行为，而女性会更期待关系中的变化。这是因为女性对其社会身份和地位并不满足，而男性对自己目前社会地位满足并不想做出改变。另外，社会化过程中，男性和女性对亲密度的要求也不同。女性期待亲密无间，而男性寻求自主权利，自主权利自己就可满足，而亲密无间需要双方的参与才可体验。所以，面临冲突时女性行为多表现为索取，而男性则表现出更多

的退缩[12]。尽管短期的退缩可以避免马上爆发的激烈对抗,但一直对关键冲突视而不见,会降低双方对长期关系的满意度[13]。Gottman 和 Krokoff 等人[14]的研究也发现,表达愤怒的确会降低当时对关系的满意度,但却会提升对3年后关系的满意度。

冲突发生时,女性可以准确判断男性采取的策略,而男性却无法准确评估女性所采取的策略。Allen 和 Thompson [15]认为,该性别差异的原因可能是女性在关系中处于弱势,更倾向于维持关系,所以更需要理解男人想法的能力。

3.2. 冲突后的和解方式

Wade 等人[16]研究发现,冲突后的和解方式也存在性别差异。在长期恋爱关系中,男性主要看重女性的繁殖力(如:性吸引力),而女性则更看重伴侣的情感投入。所以,男性对女性的性背叛比较敏感,而女性则更在意男性的情感背叛[17]。

研究发现,情感沟通、道歉、原谅、共度时光及做出情感承诺等和解方式对两性均显著有效。除此以外,男性认为适当的示好姿态及性暗示是冲突解决策略的有效方式,而女性认为伴侣愿意花时间陪伴、甚至哭泣更为有效。因为女性认为男性把有限的资源(如:时间)投入到这段关系中越多,意味着男性对这段关系重视程度越高。更为有趣的是,女性认为男性在冲突过后的哭泣并不是阴柔、软弱的表现,而是真的触及了其内心情绪,也是悔过及承诺的表现。并且,女性对道歉效力的评估要高于男性。在一段不忠的浪漫关系中,男性道歉会更容易取得伴侣的原谅。所以,男性要想成功挽回一段关系,需要花时间去陪伴伴侣、并及时道歉,必要时的哭泣也能快速向伴侣传递想继续维持关系的信息。而女性要是想挽回伴侣,可以采用性暗示的方法让其伴侣知道她并不想结束这一段关系[16]。

4. 有效的支持

男性和女性在共情和冲突解决方式上都存在差异,那该如何在这差异存在的前提下,有效地为伴侣提供支持呢?

Pearlin 和 McCall [18]提出有效的关系支持共分为3个阶段:1) 准确知觉伴侣所遇到的困难;2) 对情境进行评估,判断是否需要给与支持,如果需要,以什么方式给予支持,同时还要评估该方式的有效性;3) 基于前两个阶段的判断给予实际支持。对这些阶段进行分析可以发现,前两个阶段异常重要。在阶段一,伴侣可能并不会主动寻求支持[19]。因为人在寻求他人帮助的时候会有诸多风险,如体验到低自尊、关系中平衡的地位被打破、怀疑寻求支持者的能力等。他们虽然不直接表达需求,但是会通过一种间接的方式表达出来,如叹气、烦躁不安等,而这些信息都非常模棱两可[20]。问题是,人们通常会假设,即使自己不讲出来,伴侣也能够准确识别这些模糊信息[21]。在阶段二,支持者面临的困境是需要根据不完整的信息做出决策,如:伴侣是否已经准备好要去处理她面临的压力?她经历的痛苦程度有多深?这种情景下,哪种支持最有效?而要完成这两个阶段就要回到上文中提到的两类共情能力。其中,情绪共情要求支持者和被支持者的情绪状态相匹配,而这一过程大多是自动化的,无意识的。首先,情绪共情可以作为知觉被支持者需要支持的线索,负性唤起让支持者有了提供支持的动力。其次,只有切身感受到被支持者的感受,才能为其提供及时有效的支持[22]。另外,认知共情则要求支持者准确推论伴侣想法和感受,这对提供积极有效的支持也必不可少。值得提醒的一点是,当支持者共情失败就会采用不恰当的支持策略,而这一策略并不能安抚被支持者,支持者很可能会反过来批评及指责被支持者,使得冲突进一步激化。

5. 结论

本文通过相关文献的梳理发现,共情能力存在性别差异,男性多采用系统化的认知方法,而女性更偏向于共情的认知方法,且这种差异在生理层面上也有所表现。面对冲突时,男性多回避,而女性多

直面冲突。冲突过后男性认为性暗示是有效的和解方式，而女性则更倾向于认为伴侣的陪伴更为有效。要想提高双方对关系的满意度，在伴侣受挫时能给予合适的支持非常重要。浪漫关系中的咨询中，核心要点就是如何沟通及面对浪漫关系中的冲突。所以本文的建议是：首先，为避免因共情能力不同导致的冲突，建议向来访者揭示男女在加工信息时的性别差异，理解彼此，从而减少冲突的发生。其次，训练共情能力，以便于更好地觉察对方心理状态，及时准确的给予有效的支持，提高关系满意度。

致 谢

非常感谢滕东波对本人提供的帮助和支持。

参考文献

- [1] Stotland, E. (1969) Exploratory Investigations of Empath. In: Berkowitz, L., Ed., *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 4, Academic Press, Cambridge, 271-314. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60080-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60080-5)
- [2] Eisenberg, N. and Strayer, J. (1987) Critical Issues in the Study of Empathy. *Empathy and Its Development*. Cambridge University Press, Cambridge, 3-13.
- [3] Baron-Cohen, S. and Hammer, J. (1997) Is Autism an Extreme form of the “Male Brain”? *Advances in Infancy Research*, **11**, 193-217.
- [4] Nettle, D. (2007) Empathizing and Systemizing: What Are They, and What Do They Contribute to Our Understanding of Psychological Sex Differences? *British Journal of Psychology*, **98**, 237-255. <https://doi.org/10.1348/000712606X117612>
- [5] Baron-Cohen, S. (2004) *The Essential Difference: Male and Female Brains and the Truth about Autism*. Reprint Edition, Basic Books, New York.
- [6] Baron-Cohen, S. and Wheelwright, S. (2003) The Friendship Questionnaire: An Investigation of Adults with Asperger Syndrome or High-Functioning Autism, and Normal Sex Differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, **33**, 509-517. <https://doi.org/10.1023/A:1025879411971>
- [7] Lai, M.C., Lombardo, M.V., Chakrabarti, B., Ecker, C., Sadek, S.A., Wheelwright, S.J., Murphy, D.G.M., Suckling, J., Bullmore, E.T. and Baron-Cohen, S. (2012) Individual Differences in Brain Structure Underpin Empathizing-Systemizing Cognitive Styles in Male Adults. *NeuroImage*, **61**, 1347-1354. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2012.03.018>
- [8] Dunbar, R.I.M. (1998) The Social Brain Hypothesis. *Evolutionary Anthropology: Issues, News, and Reviews*, **6**, 178-190. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1520-6505\(1998\)6:5%3C178::AID-EVAN5%3E3.0.CO;2-8](https://doi.org/10.1002/(SICI)1520-6505(1998)6:5%3C178::AID-EVAN5%3E3.0.CO;2-8)
- [9] Rusbult, C.E., Johnson, D.J. and Morrow, G.D. (1986) Impact of Couple Patterns of Problem Solving on Distress and Nondistress in Dating Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, **50**, 744-753. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.4.744>
- [10] Cupach, W.R. and Canary, D.J. (1995) Managing Conflict and Anger: Investigating the Sex Stereotype Hypothesis. In: *Gender, Power, and Communication in Human Relationships*, Routledge, Abingdon, 233-252.
- [11] Margolin, G. and Wampold, B.E. (1981) Sequential Analysis of Conflict and Accord in Distressed and Non-Distressed Marital Partners. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **49**, 554-567. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.49.4.554>
- [12] Christensen, A. and Heavey, C.L. (1990) Gender and Social Structure in the Demand/Withdraw Pattern of Marital Conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, **59**, 73-81. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.1.73>
- [13] Klein, R. (1995) Review: *Relationship Conflict* by Canary, D.J., Cupach, W.R. and Messman, S.J. *Journal of Marriage and Family*, **58**, 529-530. <https://doi.org/10.2307/353518>
- [14] Gottman, J.M. and Krokoff, L.J. (1989) Marital Interaction and Satisfaction: A Longitudinal View. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **57**, 47-52. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.57.1.47>
- [15] Allen, A. and Thompson, T. (1984) Agreement, Understanding, Realization, and Feeling Understood as Predictors of Communicative Satisfaction in Marital Dyads. *Journal of Marriage and the Family*, **46**, 915-921. <https://doi.org/10.2307/352540>
- [16] Wade, T.J., Mogilski, J. and Schoenberg, R. (2018) Sex Differences in Reconciliation Behavior after Romantic Conflict. *Evolutionary Psychological Science*, **4**, 1-7. <https://doi.org/10.1007/s40806-017-0108-6>
- [17] Sagarin, B.J., Martin, A.L., Coutinho, S.A., Edlund, J.E., Patel, L., Skowronski, J.J. and Zengel, B. (2012) Sex Differences in Jealousy: A Meta-Analytic Examination. *Evolution and Human Behavior*, **33**, 595-614.

<https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2012.02.006>

- [18] Pearlman, L.I. and McCall, M.E. (1990) Occupational Stress and Marital Support. In: Eckenrode, J. and Gore, S., Eds., *Stress between Work and Family*, Springer, Boston, 39-60. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2097-3_3
- [19] Pierce, G.R., Lakey, B., Sarason, I.G., Sarason, B.R. and Joseph, H.J. (1997) Personality and Social Support Processes. In: Pierce, G.R., Lakey, B., Sarason, I.G. and Sarason, B.R., Eds., *Sourcebook of Social Support and Personality*, Springer, Boston, 3-18. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1843-7_1
- [20] Barbee, A.P., Rowatt, T.L. and Cunningham, M.R. (1996) When a Friend Is in Need: Feelings about Seeking, Giving, and Receiving Social Support. In: Andersen, P.A. and Guerrero, L.K., Eds., *Handbook of Communication and Emotion*, Academic Press, Cambridge, 281-301. <https://doi.org/10.1016/B978-012057770-5/50012-6>
- [21] Cutrona, C.E. (1996) Social Support in Couples. *The Wiley Blackwell Handbook of Couples and Family Relationships*, Wiley, Hoboken.
- [22] Gohm, C.L. and Clore, G.L. (2002) Affect as Information: An Individual-Differences Approach. In: *The Wisdom in Feeling: Psychological Processes in Emotional Intelligence*, The Guilford Press, New York, 89-113.