



开心支持 系列 [2/8]

# 大学生性心理健康 指导手册

性 别 认 同 与  
性 别 焦 虑 话 题



吉林大学学生心理健康指导中心

2021.08

**大学生性心理健康  
指导手册**

**3S<sup>+</sup>**

**Safety·Smile·Sex**

感谢清华大学学生心理发展  
指导中心提供的专业支持!

# 目录

## Directory

### 系列 1 性少数

### 系列 2 性别认同与性别焦虑

- 1. 什么是性别认同? ..... 01
- 2. 什么是性别焦虑? ..... 03
- 3. 性别焦虑有哪些常见的表现? ..... 05
- 4. 性别焦虑有哪些常见的干预方法? ..... 07
- 5. 性别焦虑人群应如何自治? ..... 09
- 6. 如何培养性别认同? ..... 11
- 7. Q&A ..... 14
- 6. 参考文献 ..... 17
- 7. 推荐读物 ..... 18
- 8. 推荐影视作品 ..... 19

### 系列 3 性传播疾病

### 系列 4 自慰

### 系列 5 性行为

### 系列 6 性侵害与创伤

### 系列 7 安全避孕话题

### 系列 8 艾滋病

# 前言

## Foreword

在我国的文化体系中，“性”一直是比较敏感的话题。但随着社会的不断发展，人们的思想意识日趋多元化，心灵深处的壁垒也逐渐被打破。当代大学生作为先进文化的弘扬者、实践者，加强其性健康意识、促进其性健康发展是大学教育中不容忽视的课题。

《大学生性心理健康指导手册》的编制，旨在帮助大学生科学认识和发展安全、快乐的性，英文缩写为：3S+(Safety+Smile+Sex)。本系列手册是由吉林大学——清华大学学生心理健康教育协同发展共同体成员，吉林大学学生心理健康指导中心和清华大学学生心理发展指导中心共同策划编制的科普读本，该读本结合同学们关注的热点、难点和必备点，分别对性少数、性别认同与性别焦虑、性传播疾病、自慰、性行为、安全避孕、性侵害与创伤、艾滋病共八个话题进行科普探讨。

参与系列读本第一版编撰的是清华大学的七位实习咨询师和一位心理系访问学者，她们是刘静远（系列1）、徐庆琪（系列2）、

张逸梅（系列3）、沈雨瞳（系列4）、王新洋（系列5）、赵姝迪（系列6）、王爽和王凯丽（系列7），全文由赵姝迪统稿定稿。参与系列读本修订编撰的是吉林大学学生心理健康指导中心的五位老师和一位实习咨询师，她们是何思彤（系列1、系列8）、汤晓（系列2、系列3）、张琳（系列4）、余丽军（系列5）、王薇（系列6）、杨紫豪（系列7），全文由何思彤统稿定稿。由于性科学和性健康教育理论体系浩瀚，该读本难免会出现一些疏漏，恳请广大读者朋友们提出宝贵意见或建议，以使我们的工作能够不断完善。

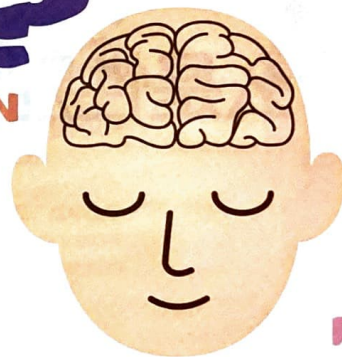
在读本的编写过程中，我们系统发掘和整理了许多专业资料，并进行了多次修改，我们尽可能地标出了文献和数据引用出处，但囿于时间紧迫、引用广泛，有可能有遗漏，如发现遗漏，请与编者联系。在此由衷感谢清华大学老师们的大力支持，特别感谢李焰教授的全程帮助与指导，正是有了老师们的支持与指导，该读本才得以顺利跟大家见面。

最后，本系列读本仅用于吉林大学校本宣传教育使用，真诚希望该系列读本能给广大读者朋友们带来一些收获，进而对加强性健康意识、促进性健康发展起到一定的推进作用。

# 1. 什么是性别认同?

- 所谓性别认同就是个体的心理性别,即个体认为自己是什么性别;与之相对的是个体的生理性别,即出生时就已经确定的性别。

MAN ?  
WOMAN



MALE  
FEMALE



## 2. 什么是性别焦虑？

- 性别焦虑 (gender dysphoria)，曾被称为性别认同障碍 (gender identity disorder, GID) 或易性症 (transsexualism)，是指一个人在心理上无法认同自己与生俱来的性别，而相信自己应该属于另一种性别，为此会产生焦虑的感受，并可能考虑改变自己的性别角色，对自己的身体进行女性化或男性化处理，以取得更大的舒适性与自我认同的性身份。

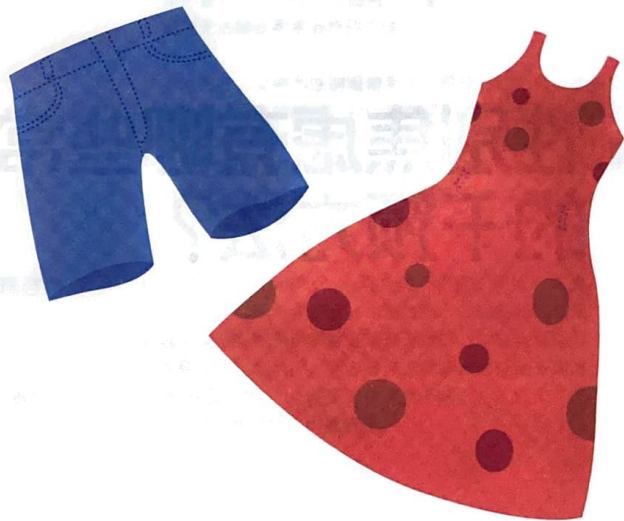
美国精神医学学会在 2013 年 5 月出版了《精神疾病诊断与统计手册》第 5 版 (DSM-5)，去除“性别认同障碍”的诊断名称，改为“性别焦虑”，这说明性别认同的差异不再被视为一种障碍或疾病。这一性别认同的去病理化过程肯定了性别认同的多元性。自此，性别认同的差异不再有正常与异常之分。

美国精神医学学会调查发现，成年生理男性存在性别焦虑的比例约为 0.005% 至 0.014%，而成年生理女性的比例约为 0.002% 至 0.003%。



### 3. 性别焦虑有哪些常见的表现？

- 性别焦虑在临床上大多始于青春期前，没有明显的诱因，部分性别焦虑者甚至从“刚懂事”的童年就开始产生强烈的性别焦虑。他们会对自己的第一、第二性征抱有不满意甚至否定的想法，并且会产生改变性别身份的强烈愿望。他们更喜欢穿着异性服装，模仿异性的声调、表情、姿势，参加异性偏爱的活动。



# 4. 性别焦虑有哪些常见的干预方法？

## 4.1 生物治疗

- 生物治疗旨在通过改变性别焦虑者的第一、第二性征来降低他们生理性别和性别认同之间的一致，主要包括激素治疗和手术治疗 / 易性术。

激素治疗的原理是通过外源性内分泌制剂，削弱性别焦虑者现存的第二性征，对于性别焦虑的变性者、跨性别者、和非性别常规者而言，是必要的介入治疗。它适用于一些不愿意进行社会性别角色转换，或者无法接受手术治疗的个体。

手术治疗，又称为性别重建手术，需要将性别焦虑者原有的外生殖器改变成异性的结构，并切除性腺。对于一些性别焦虑者而言，只有改变他们的第一和 / 或第二性征，使之与他们的性别认同更加一致，才能使他们的焦虑得到缓解。性别焦虑者在接受手术治疗之前需要满足多项标准，并在术后定期服用雄性或雌性激素。

## 4.2 心理咨询

- 直到上世纪 70 年代，心理咨询一直是干预性别焦虑的主要方法，其目标是帮助个体适应其生理性别。之后的研究表明，单靠心理咨询改变性别认同被证明是无效的。现在越来越多的性别焦虑者会接受生物治疗，而心理咨询则是作为辅助干预方法伴随生物治疗过程。同时，心理咨询还有助于缓解由性别焦虑产生的一系列共病，比如焦虑症、抑郁症等。



# 5. 性别焦虑人群应如何自洽？

- 寻找有效平台，进入同样类型的群体中获得承认与共同话题。

保持自信，对于他人评价要有批判性地接纳，不断提升自己，尝试接纳自己。

尊重自己，敬爱生命，用发展的视角审视自己，用积极的眼光看待未来。追求自己想要的人生，以自己想要的样子而活着。



面对焦虑时积极寻求心理帮助，中度焦虑可以尝试专业治疗，重度焦虑需要医师干预，权衡利弊后选择相应的治疗手段。

通过各种渠道剖析当前社会的性别相关问题，寻求社会援助与福利，勇敢发声，发现并帮助与自己相同的人，在相互交流中相互治愈、共同成长。

# 6. 如何培养性别认同?

## 6.1 改变性别角色认同是可行的

- 性别角色认同可以通过教育和改变环境因素而改变。通过性别角色分析、自我反思、阅读有关文献、改变由于传统性别角色塑造而形成的世界观等方法而克服性别角色的影响。

## 6.2 性别教育需要全社会参与

- 广大教育工作者了解性别知识、提高对自我行为性别取向的敏感性是很重要的。虽然大学生已经成人,但他们的性别角色依然可以改变。然而现实生活中有些大学老师的行为间接地表现性别歧视,因此大学老师也应该具备性别敏感性。

成人可以通过自我意识的提高而认识自己的性别;而儿童主要受父母、媒体宣传、学校环境和同伴的影响,因此性别知识的教育可以在中学开展,也可以在社区和家长学校开展。各种宣传媒体所制作的节目应该传递科学的性别知识,不应该在一些社会因素与生物性别之间建立非必然的联系。

### 6.3 性别教育的方法

- 在社会实践活动中发展性别认同。行为技能和角色意识是在参与社会实践的过程中发展起来的，要消除男女性别认同上的问题一个重要的方面是消除男女两性实践活动上的差别，不要人为地把某些活动划作男性的、而另一些活动是女性的。实践活动的改变必将改变性别认同，例如，现代社会有许多单亲爸爸，他们在照顾小孩过程中学会了做家务、发展起了对他人的敏感性，说明男性参与传统女性的社会实践会发展起传统女性的优秀特征。

在生涯辅导和生涯教育中实施性别教育。现在各学校开展的生涯辅导的目的在于改善学生的就业。但是，应该将性别角色的辅导和教育纳入其中。性别角色上的问题会妨碍甚至破坏生涯发展，例如，如果不能区分爱情和友情的关系，在恋爱过程中就会走入歧途。结婚成家后，个人承担的社会角色变得复杂，如果不能处理好各种角色的关系，整个生涯也会失败。

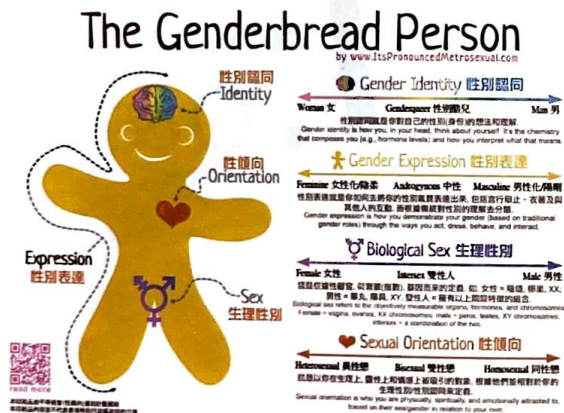
女性主义心理治疗可以提供一些针对个人和小组的性别教育方法，例如阅读有关的书籍、参与行为训练、通过性别角色分析提高自我觉察等。社会和组织提供参与社会行动的机会也是性别教育的方法，例如让大学生参与有关家庭暴力预防、强奸危机干预、为性别歧视呼吁等社会活动能提高他们的性别意识、改变传统的性别认同。

## 7. Q&A

## 1. 同性恋与性别焦虑有什么区别？

- 同性恋是指个体的性取向是与自己性别相同的人，而他们在心理上认同自己的性别与其生理性别是一致的，比如，一位生理男性的性别认同是男性，他喜欢的也是男性。

性别焦虑则是个体在心理上不认同自己的生理性别，比如，一位生理男性的性别认同是女性，如果他喜欢一位男性，那么虽然从生理上看是同性恋，但在心理上却是异性恋；如果他喜欢一位女性，那么虽然从生理上看是异性恋，但在心理上却是同性恋。



## 2. 我是一名性别焦虑者，我应该改变自己的生理性别，还是去适应它呢？

- 首先，性别焦虑者的根源在于性别认同与生理性别的不一致，而性别认同是个体人格中非常重要的一部分，无论是研究还是临床工作都发现，目前没有任何方法可以成功改变性别焦虑者的性别认同，所以适应生理性别几乎不可能。而在性别认同无法改变的前提下，饱受困扰的性别焦虑者想要缓解一直以来的状态，就只能改变自己的生理性别。





## 参考文献

- [1] 邓明昱. 性别焦虑的临床研究新进展 (DSM-5 新标准)[J]. 中国健康心理学杂志, 2016, 1: 001.
- [2] 美国精神医学学会. 精神障碍诊断与统计手册 (案头参考书) (第五版) (DSM-5). [美] 张道龙等译. 北京: 北京大学出版社, 2014: 185-186.
- [3] 世界跨性别健康专业协会. 变性者、跨性别者、和非性别常规者的健康照护准则. 第七版. 窦秀兰译注, 吴敏伦校阅. 美国: 世界跨性别健康专业协会, 2012: 31-53.
- [4] 张晓辉, 童辉杰. 性别认同障碍的诊断——来自 DSM-4, CCMD-3, ICD-10 的观点 [J]. 神经疾病与精神卫生, 2006, 6(5): 375-378.
- [5] 谭潇潇, 刘卫华. 大学生性别认同调查与教育对策 [J]. 湖北职业技术学院学报, 2007(03): 36-39.

### \* 部分数据源自网络:

百度百科 [http://baike.baidu.com/link?url=b2POQOERfcBs89mIOaTpfaaVxOgUl-jXc3Ux0iE\\_qbK-ON3GDhDTdhQgUe1ZqmQY4j3iUhCQrVQjine70AoLhCL3cw-HHbQR4yqy3U77C6GN-viL-7Pfh0Tlt5rZcKQg](http://baike.baidu.com/link?url=b2POQOERfcBs89mIOaTpfaaVxOgUl-jXc3Ux0iE_qbK-ON3GDhDTdhQgUe1ZqmQY4j3iUhCQrVQjine70AoLhCL3cw-HHbQR4yqy3U77C6GN-viL-7Pfh0Tlt5rZcKQg)

维基百科 [https://en.wikipedia.org/wiki/Gender\\_dysphoria](https://en.wikipedia.org/wiki/Gender_dysphoria)

知乎 <https://www.zhihu.com/question/51324525>

<https://www.zhihu.com/question/43624066>

## 推荐读物

- [1] 李银河. 性的问题 [M]. 呼和浩特: 内蒙古大学出版社, 2009
- [2] 李银河. 性爱 [M]. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2010
- [3] 西蒙娜德波伏瓦 [著] 郑克鲁 [译] 第二性 [M]. 上海: 上海译文出版社, 2011
- [4] 金赛 [著]. 潘绥铭 [译]. 金赛性学报告: The Kinsey Reports: sexual behavior in the human male sexual behavior in the human female [M]. 北京: 中国青年出版社, 2013
- [5] 潘绥铭, 黄盈盈. 性之变: 21 世纪中国人的性生活 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2013
- [6] 雪儿·海蒂 [著]. 林淑贞 [译]. 海蒂性学报告 [M]. 海口海南出版社, 2016

**性与成长主题：**

- 同性恋爱与跨性别  
主题:

- 社会性别主题：**

- 多元性主题：**

- 《午夜巴塞罗那》[美国/西班牙],2008

- 反性骚扰主题与  
家庭暴力主题：

- 《熔炉》[韩国],2011
- 《天水围的夜与雾》[中国香港],2009

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

让学生普遍享有专业化系统化温情化精准化心理健康指导服务



吉林大学  
学生心理健康指导中心

#### 各校区学生心理素质培育基地分布

中心校区:鼎新楼C座北侧双号C206-214

南岭校区:新交通楼206室(原继续教育学院楼)

南湖校区:学生六公寓133室

朝阳校区:朝阳校区学生二公寓101、103室

新民校区:医学部行政楼114室

和平校区:管理楼一楼

心理咨询网络预约

关注公众号“JLU吉大心声”

点击“预约咨询”进入预约窗口

