

三 跨性别在线·文档库

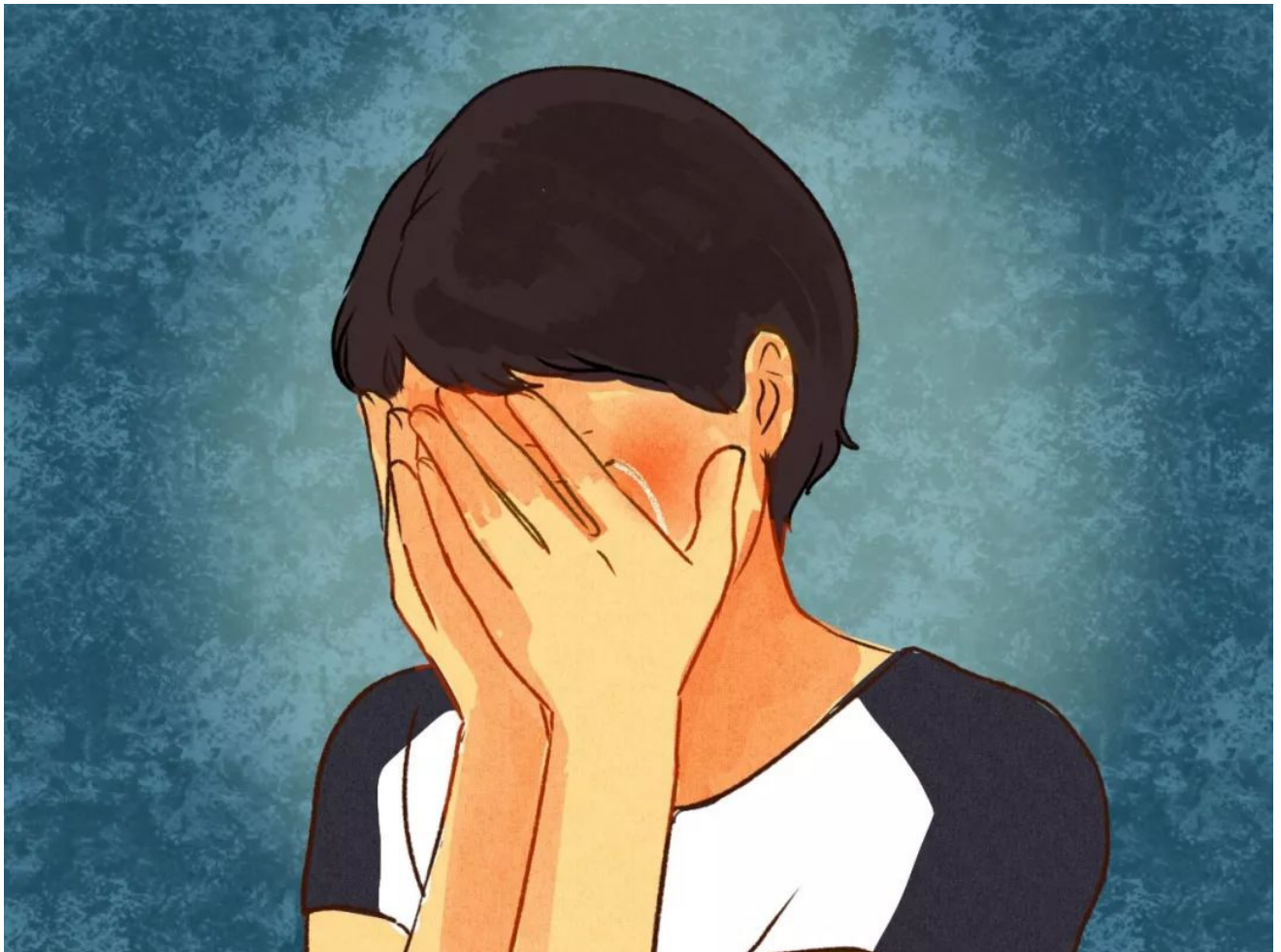
跨儿心理咨询手册

咨询手册第1篇 | 跨儿知觉到的社会歧视

01 什么是歧视知觉？

歧视知觉（perceived discrimination）指个体知觉到由于属于某个群体而受到了有区别的或不公平的对待[1]。简单来说，就是我们感觉到了自己因为自身的某一特点而受到了ta人的歧视。心理学家拉扎勒斯认为，“歧视”是弱势群体的一个重要的压力来源，知觉到ta人对自己的歧视会使个体进入一种应激状态，进而导一系列的应力反应，如焦虑、抑郁等等。大量的心理学研究证实了歧视知觉对人们的心理健康有着负面的影响。

从以跨儿为研究对象的理论和实证研究来看，“性别少数压力模型”认为，基于性别认同的歧视和暴力以及对性别认同的不肯定足跨性别者面对的主要外部压力，这些压力不仅直接对跨儿的心理健康产生负面影响，也会间接为跨儿的心理健康增加负担[2]。大量文献证明了歧视知觉会对跨儿的心理健康产生包括增加抑郁[3][4]和自杀企图[5]等方面的负面影响。



三 跨性别在线·文档库

02 本研究中跨儿的歧视知觉水平如何？

本研究采用了由Bazargan & Galvan改编的《跨性别者歧视知觉问卷》对我国跨性别者的歧视知觉水平进行了测量，该问卷测量描述了跨儿在生活中可能遇到的15个歧视情景，调查参与者可以根据自己的实际情况进行回答。被调查者根据要求阅读每个条目，然后根据日常生活中由于其跨性别者的身份或外表而遭遇量表事件中事件的频率，在数字“1，2，3，4，5”中做出选择，“1=从无，2=每年几次，3=每个月几次，4=每周一两次，5=每天”，最终得分为15个题目的总分。量表的总分得分范围在15分-75分之间，问卷结果显示参与调查的跨儿中，最低分为15分，最高分为67分，在该问卷中的平均得分为30.15。以下是歧视知觉得分的分布情况。

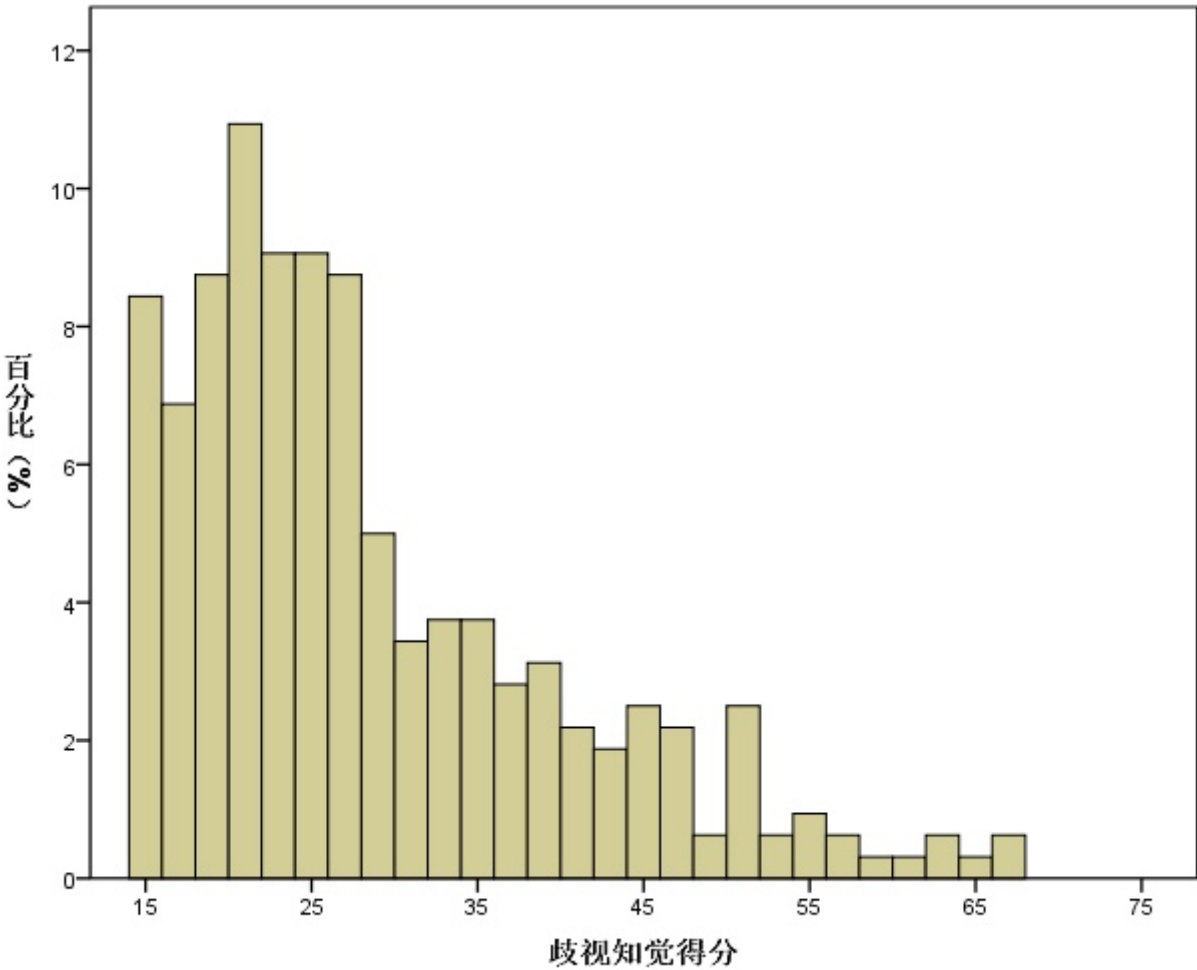


图1 跨儿歧视知觉水平直方图

三 跨性别在线·文档库

2、你因跨性别者的身份而受到 ta 人的不礼貌对待	2. 24
2、你因跨性别者的身份而遭遇 ta 人的不尊重行为	2. 19
3、在餐厅或者商店或其它场合，你因为跨性别者的身份而没有享受和其 Ta 人同等水平的服务	1. 49
4、你感受到人们表现出因为你是跨性别者而很害怕你	2. 05
5、你因跨性别者的身份遭受 ta 人的侮辱、谩骂	1. 89
6、你因跨性别者的身份遭受 ta 人的威胁、骚扰	1. 68
7、你因跨性别者的身份在商店、街道或其 ta 场所遭到尾随	1. 26
8、你因跨性别者的身份遭到 ta 人取笑	2. 14
9、你因跨性别者的身份遭到身体侵犯	1. 24
10、你因跨性别者的身份被误认为是性工作者	1. 37
11、你因跨性别者的身份被认为有精神问题	2. 46
12、你因跨性别者的身份被认为滥用药物、酒精	1. 69
13、你因跨性别者的身份被认为是艾滋病或性传播疾病患者	1. 34
14、ta 人因为你是跨性别者而为你感到难过	2. 56
15、你感觉到身边人因您的跨性别身份而不适	2. 53

表1 量表题目以及各题目的得分情况

如表1所示，量表中平均得分最高的三个选项分别为“ta人因为您是跨性别者而为您感到难过”“您觉得身边的人因您的跨性别身份而感到不适”和“您因跨性别者的身份被认为有精神问题”。由此可见，目前来说，还是有相当一部分人把跨儿看成是不如顺性别者的、可怜的人；也有很大一部分人依然持有“跨性别是一种精神疾病”的错误观念，这也给跨儿带来了相当大的困扰。此外，调查结果显示，有34%的跨儿表示ta们每个月甚至每周、每天都会因自己的跨性别身份而遭遇ta人不尊重的行为或受到ta人不礼貌的对待。这也说明了在我国，很大一部分跨儿会比较频繁的遭遇到ta人的歧视。

三 跨性别在线·文档库



(图片来源: <https://cn.bing.com>)

在不同群体歧视知觉的差异方面。研究发现,在4个跨性别群体中,跨性别女性的歧视知觉水平最高(平均分29.94)。这与很多国外的研究结果相一致。原因之一是,相比于跨性别男性,跨性别女性在人群中相对更容易识别出来。同时,由于长期的性别不平等,导致人们对跨性别男性和跨性别女性的态度会略有差别。在日常生活中,我们可以发现,当一名女性表现出一些男性的气质时,人们倾向于称赞其潇洒、帅气;但当一名男性拥有一些女性化的特质时,则会得到很多负面评价。这种现象可以说是性别不平等对人们思想态度产生的一个不易察觉的影响,同时也是跨性别女性会遭遇到更多的歧视行为另一个原因。在其ta三个群体中,易装者得分低于跨性别女性(19.71),在四个群体的歧视知觉水平中排名第二,其后依次是性别酷儿(11.55)和跨性别男性(8.75)。

研究还发现,不同年龄的跨儿,歧视知觉的水平不同。研究将被试分为18岁以下、18~25岁、25~35岁、35岁以上四个不同的年龄群体。在四个年龄群体中,18岁以下的跨性别者歧视知觉水平最高(30.37)。其ta三个年龄组随着年龄增长,歧视知觉水平呈下降趋势,18~25岁群体的歧视知觉水平平均分为28.35,25~35岁群体的平均分为26.84,35岁以上的群体的平均分为22.47。

究其原因,首先可能是随着年龄的增长,跨儿能够越来越自如的按照自己的内心认同的性别去生活,在外表和举止方面越来越接近社会对另一个性别的规范,因此相对不容易被发现跨性别者的身份,相关的歧视经验也就减少了。其次,年长的跨儿在生活中发展出了更好的应对方式和心理弹性,在面对一些细微的歧视时,年龄相对高一点的跨儿选择了不去在乎,或将这种行为或将ta人的不尊重、不礼貌归因于其它方面(如:ta不尊重我,是因为ta本身是一个素质很差的人,与我是否是跨儿无关)。而十八岁以下的跨儿正处于心理发展的一个特殊

三 跨性别在线·文档库

这可能也是低年龄组的跨儿会报告出比高年龄组更多的歧视知觉的原因。



(图片来源: <https://cn.bing.com>)

03 给跨儿朋友和心理工作者的建议

根据歧视知觉这一变量的研究结果和分析,我们为跨儿和心理工作者们提出一些建议。

面对跨儿朋友:

- 跨儿应当理解歧视知觉对心理健康的负面影响,以及歧视知觉是通过什么样的方式来影响我们心理健康。在歧视事件发生后的一段时间里,跨儿应该观察自己的心理变化,通过倾诉、求助、自我调节等方式,尽量缩小歧视事件对自己心理状态的影响。
- 跨儿可以对ta人的歧视行为进行归因:当歧视行为发生时,可能有很多原因,有可能是因为歧视者本身素质很差,对任何人都是同样不尊重的态度,也有可能在当时的情境中,歧视者受到一些事情的影响而处于不好的情绪中,在以上情况下,歧视者的行为与跨儿的跨性别身份无关。当然,也有可能是歧视者思想守旧、狭隘,不了解跨性别者;或者歧视者的歧视行为并不是针对跨儿的跨性别者身份,而是因为跨儿自身的态度、礼貌等方面问题,触发了歧视者的不满情绪。当产生“ta这样对我完全是因为我是跨儿”这样的指向自身且不能改变的归因时,我们就会产生更大的挫折感和无助感,然而我们又常常容易不经过太多分析就习惯性的做出这种归因。因此,在歧视发生时,有一个合理的归因是很重要的。
- 跨儿应了解所有的歧视行为都是基于对某个群体错误的认识和偏见,因此,应警惕不要产生认同ta人的看法、降低自我评价的想法。

三 跨性别在线·文档库

视事件非常严重威胁到跨儿人身安全时，跨儿可以寻求法律帮助或向相关机构求助或维权。

作为心理健康工作者：

- 首先，要了解跨儿所面临的歧视问题及其对心理健康的影响，了解跨儿在多次遭遇歧视和否定后会产生心理变化。尤其需要注意的是，跨儿在积累了一定时间的歧视经验后，自我价值感会受到影响。应留意跨儿对自身的评价，帮助其维护自我价值，防止跨儿内化ta人对自己的负面看法和评价。
- 其次，应当用平等、尊重的态度对待跨儿，表达“同感”而非“同情”，尊重跨儿的性别认同，更好的服务跨儿。

参考文献：

- [1]刘霞, 赵景欣, 师保国. (2011). 歧视知觉的影响效应及其机制. 心理发展与教育, 27(2), 216-223.
- [2]Testa, R. J. , Habarth, J. , Peta, J. , Balsam, K. , & Bockting, W. . (2015). Development of the gender minority stress and resilience measure. Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity, 2(1), 65-77.
- [3]Almeida, J., Johnson, R. M., Corliss, H. L., Molnar, B. E., & Azrael, D. (2009). Emotional distress among LGBT youth: the influence of perceived discrimination based on sexual orientation. Journal of Youth & Adolescence, 38(7), 1001-1014.
- [4]M. Bazargan, & F. Galvan, (2012). Perceived discrimination and depression among low-income latina male-to-female transgender women. BMC Public Health, 12(1).
- [5]Clements, K., Marx, R., & Katz, M. (2006). Attempted suicide among transgender persons: the influence of gender-based discrimination and victimization. J Homosex, 51(3), 53-69.

咨询手册第2篇 | 跨儿产生的内化跨性别嫌恶

01 什么是内化跨性别嫌恶？

内化跨性别嫌恶（Internalized Transnegativity）是指跨性别者不断接受外部的负面态度，如歧视、侵害、拒绝等，而逐渐内化了社会规范中的性别期待，进而对自身的跨性别身份产生

三 跨性别在线·文档库

直接观察的，但却是所有影响因素中影响最大的，它可能直接影响到个体对压力事件的应对能力，并降低个体面对负面事件的适应力[2]。

02 内化跨性别嫌恶对跨儿产生的影响

以跨儿群体为研究对象的心理学研究表明，内化跨性别嫌恶会对跨儿的心理健康产生多方面的负面影响：

- Breslow等人 (2015)以552名美国成年跨性别者为被试的研究发现，跨性别者内化跨性别嫌恶与消极的应对方式及较低的心理健康水平相关[3]；
- Scandurra等人(2018)将心理中介模型应用到意大利跨性别群体中，发现研究对象的内化跨性别嫌恶水平与抑郁存在显著相关[4]；
- Reyes等人 (2016)以114名菲律宾跨性别男性和跨性别女性为研究对象进行研究，结果显示内化跨性别嫌恶与自我概念清晰度相关[5]；
- 内化跨性别嫌恶程度高的跨性别者在幸福感方面得分也相对较低[6]；
- 内化跨性别嫌恶与自杀意图存在显著相关关系[7]。

内化跨性别嫌恶不仅影响着跨性别者的情绪和心理健康水平，还与特定行为存在着显著的相关关系：

- 研究显示，内化跨性别嫌水平高的跨儿更容易产生无保护措施性行为[8]；
- 内化跨性别相关的污名，还会使跨性别群体减少ta们在产生心理健康问题时所需要的自我关怀和求助行为，最终导致ta们无法在需要时获得心理健康专业服务的帮助[9][10]；
- 跨儿的内化跨性别嫌恶与亲密关系中的浪漫体验成负相关[11]，即内化跨性别嫌恶水平高的个体，在亲密关系中产生的幸福、浪漫的感受，会低于内化跨性别嫌恶水平低的个体。

由此可见，内化跨性别嫌恶水平会影响跨儿生活的各个方面。

三 跨性别在线·文档库



(图片来源: [youtube.com/watch?v=0FEKbl4jiZQ](https://www.youtube.com/watch?v=0FEKbl4jiZQ))

03 本次调查的研究结果与分析

本次调查研究采用的测量内化跨性别嫌恶的工具，是Bockting等人（2014）编制的《内化跨性别嫌恶量表》。原量表在Transgender Identity Survey 中用来测量跨性别者对自己跨性别身份的羞耻感[12]。《内化跨性别嫌恶量表》共有8个题目，采用5点计分法记分，用1-5表示被调查者对题目所描述的心理状态的同意程度，从1到5分别代表完全不同意到完全同意，总分为8道题目之和。以下内容是量表的题目以及研究中被调查者的平均得分。

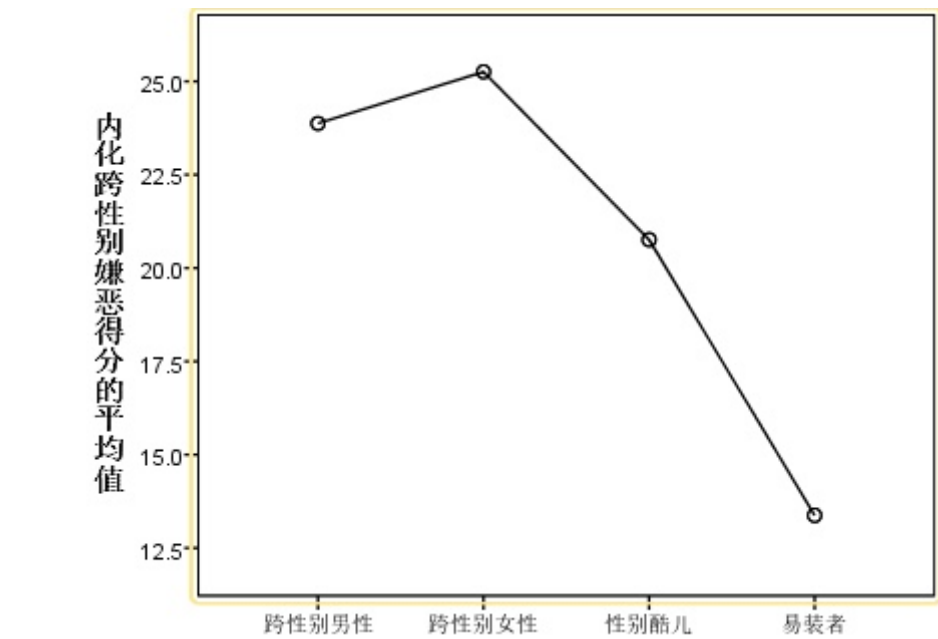
题目	被调查者该题平均得分
1. 我讨厌我的跨性别者身份	2. 54
2. 我的跨性别者身份让我觉得自己像个怪胎	2. 54
3. 当我想到我的跨性别者身份时，我会感到郁闷	3. 01
4. 当考虑我的跨性别者身份时，我会觉得很不开心	2. 99
5. 我的跨性别者身份使我觉得自己被社会排斥	3. 26
6. 我常常问自己，为什么我的性别认同/性别表达就不能正常一点呢？	2. 73
7. 我觉得我的跨性别者身份令我尴尬	2. 98
8. 我嫉妒顺性别的人	3. 19

本研究中，每道题目的得分为1-5分，总分的得分范围为8-40分，参与调查的320名跨儿在每个题目上的平均得分为2.9分，总分超过24分的被调查者占总数的48.44%；总分超过42分的跨儿达到了总数的24.69%。“我的跨性别者身份使我觉得自己被社会排斥”“我嫉妒顺性别的人”“当我想到我的跨性别者身份时，我会感到郁闷”三个题目的平均分最高。

三 跨性别在线·文档库

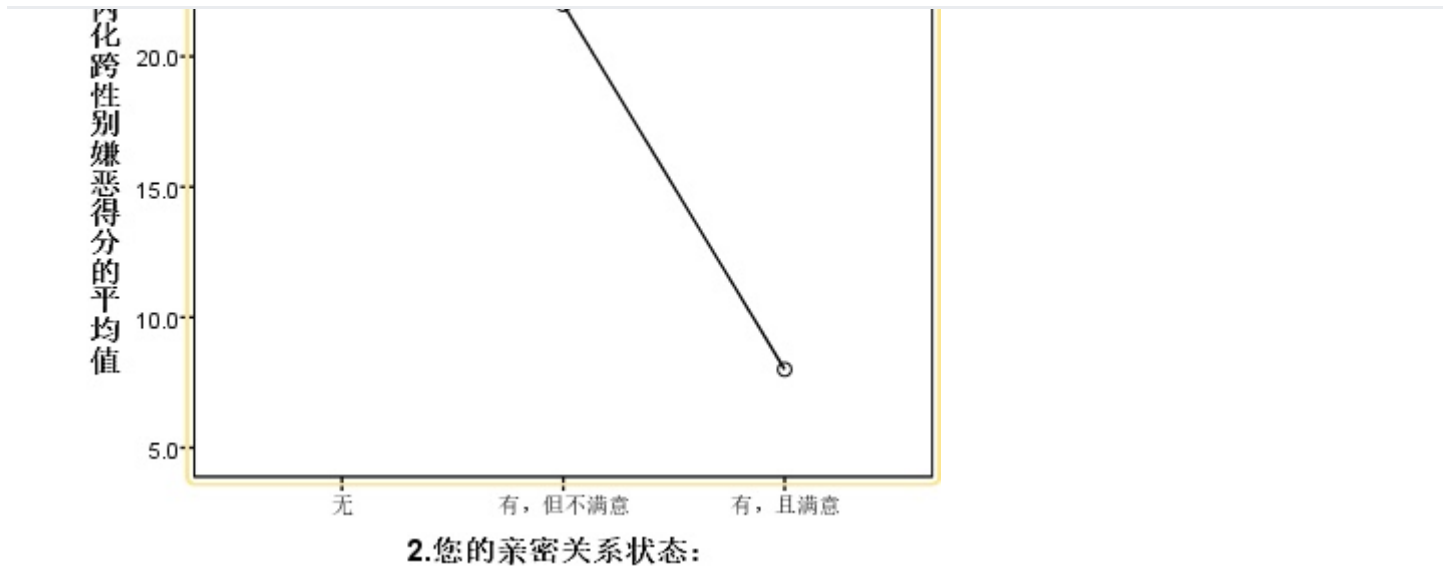
本身都对跨性别缺乏科学的认识。此外，社会上还有很多对跨儿带有偏见的言论，这些都导致跨儿对自己的跨性别身份抱有一种恐惧和厌恶的态度。

在不同跨性别群体的内化跨性别嫌恶水平差异方面，跨性别女性内化嫌恶水平最高，跨性别男性的内化跨性别嫌恶水平稍低于跨性别女性，但二者无显著差异；性别酷儿的内化跨性别嫌恶水平显著低于跨性别男性和跨性别女性，易装者的内化跨性别嫌恶水平显著低于性别酷儿。跨性别女性所面对的歧视和偏见高于其他几个群体，这是跨性别女性内化跨性别嫌恶水平更高的主要原因。

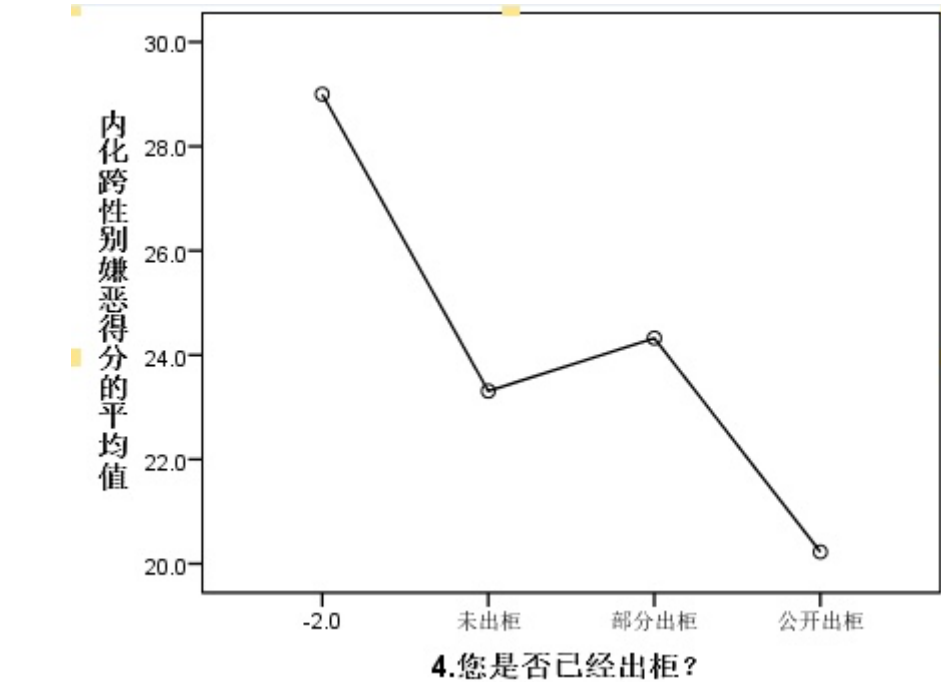


本研究根据恋爱状态将被试分为“无亲密关系”、“有亲密关系但对关系不满意”和“有亲密关系且对关系的状态满意”三组。有亲密关系且对亲密关系感到满意的跨性别者的内化跨性别嫌恶水平，显著低于无亲密关系、和有亲密关系但对关系不满意的两组，有亲密关系但对亲密关系不满意、和无亲密关系的两组差异不显著。但目前的研究还不能确定，究竟是内化跨性别嫌恶水平低的个体更容易进入亲密关系，还是令个体满意的亲密关系使个体的内化跨性别嫌恶水平降低。

三 跨性别在线·文档库



内化跨性别嫌恶水平在不同出柜状态上的差异显著。公开出柜的跨性别者的内化跨性别嫌恶水平显著低于未出柜、和部分出柜的跨性别者；未出柜、和部分出柜的跨性别者的内化跨性别嫌恶水平差异不显著。Bocketing等人(2013)曾在研究中发现，跨性别者对自己的性别认同有着不同程度的开放性，内化跨性别嫌恶水平低的个体对自己的跨性别身份更开放、更容易产生自豪感，因此更有可能公开自己的跨性别身份。



04 给跨儿和心理工作者的建议

1. 跨儿应了解科学的性与性别知识，对跨性别身份有科学的认识，这样能够帮助跨儿在遭遇歧视和接触到有关自身的负面信息时，保持对自身的合理认识，不被带有偏见的观点影响。

三 跨性别在线·文档库

代表性的观点，包括认为“跨性别者是低人一等的”“因为我是跨性别者，所以我会孤独终老”“跨性别者的生活不可能像顺性别者一样充实”，这些错误的想法只会增加自己的失落感。

3. 心理工作者应了解，内化跨性别嫌恶会对跨儿心理健康与生活各方面产生重要影响。在与跨儿的工作中，应主动了解跨儿对自己跨性别身份的内化嫌恶水平，并运用心理咨询技术和科学的性与性别知识，改变跨儿对自身的不合理认识，悦纳自己的性别认同，进而提升跨儿的自我价值感。

参考文献：

- [1]Bockting, W. O., Miner, M. H., Romine, R. E. S., Hamilton, A., & Coleman, E. (2013). Stigma, mental health, and resilience in an online sample of the U.S transgender population. *American Journal of Public Health*, 103(5), 943-51.
- [2]Goldblum, P., Testa, R. J., Pflum, S., Hendricks, M. L., Bradford, J., & Bongar, B. (2012). The relationship between gender-based victimization and suicide attempts in transgender people. *Professional Psychology Research & Practice*, 43(43), 468.
- [3] Breslow, A. S. , Brewster, M. E. , Velez, B. L. , Wong, S. , Geiger, E. , & Soderstrom, B. . (2015). Resilience and collective action: exploring buffers against minority stress for transgender individuals. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(3), 253-265.
- [4] Scandurra, C., Bochicchio, V., Amodeo, A. L., Esposito, C., Valerio, P., & Maldonato, N. M., et al. (2018). Internalized transphobia, resilience, and mental health: applying the psychological mediation framework to italian transgender individuals. *International Journal of Environmental Research & Public Health*, 15(3), 508.
- [5] Reyes, M. S., Alcantara, A. E., Reyes, A. C., Yulo, P. L., & Santos, C. P. (2016). Exploring the link between internalized stigma and self-concept clarity among Filipino transgenders. *North American Journal of Psychology*, 18(2), 335–344.
- [6] Sánchez, F. J., & Vilain, E. (2009). Collective self-esteem as a coping resource for male-to-female transsexuals. *J Couns Psychol*, 56(1), 202-209.
- [7] Oldenburg, C. E., Perezbrumer, A. G., Biello, K. B., Landers, S. J., Rosenberger, J. G., & Novak, D. S., et al. (2015). Transactional sex among men who have sex with men in latin america: economic, sociodemographic, and psychosocial factors. *American Journal of Public Health*, 105(5), e95.

三 跨性别在线·文档库

- [9] Hellman, R. E., & Klein, E. (2004). A program for lesbian, gay, bisexual, and transgender individuals with major mental illness. *Journal of Gay & Lesbian Psychotherapy*, 8(3-4), 67-82
- [10] Ziguras, S., Klimidis, S., Lewis, J., & Stuart, G. (2003). Ethnic matching of clients and clinicians and use of mental health services by ethnic minority clients. *Psychiatric Services*, 54(4), 535.
- [11] Reisner, S. L., Perkovich, B., & Mimiaga, M. J. (2010). A mixed methods study of the sexual health needs of new england transmen who have sex with nontransgender men. *Aids Patient Care & Stds*, 24(8), 501-513.
- [12] Bockting WO.(2002). Transgender identity, sexuality, and coming out: Implications for HIV risk and prevention. Proceedings of the NIDA-sponsored satellite sessions in association with the XIV International AIDS Conference, Barcelona, Spain, July 7–11, 2002, pp 163–172. Bethesda, MD: National Institute on Drug Abuse, U.S.

咨询手册第3篇 | 跨儿的社会支持

01 社会支持的概念及其作用

社会支持是心理学领域的一个重要概念，是个体心理健康的重要保护性因素，它指个体在所处于的社会网络系统中，能够获得来自群体其他成员的关爱、帮助、尊重、重视的信息或行为[1]，大量研究证明，社会支持对个体的健康成长有积极作用。社会支持使得个体相信自己被关心、爱护和接受，减轻个体心理压力，消除个体的心理障碍，从而提高个体对未来的希望，提升个体心理健康水平[2]。同时，保持完善的社会支持系统，能帮助个体保持健康或从伤害中得以恢复 [3]。

很多以跨性别群体为研究对象的调查研究也证明了，社会支持，尤其是与同为跨性别者的支持或相关社群的联结，对跨性别者心理健康会产生重要影响。还有研究表明，与社群的联结能对跨性别者的幸福感产生积极影响，促进心理复原力，并能够减轻外界污名、歧视和偏见对心理健康带来的伤害[4]。

三 跨性别在线·文档库



(图片来源: goo.gl/images/idg9gR)

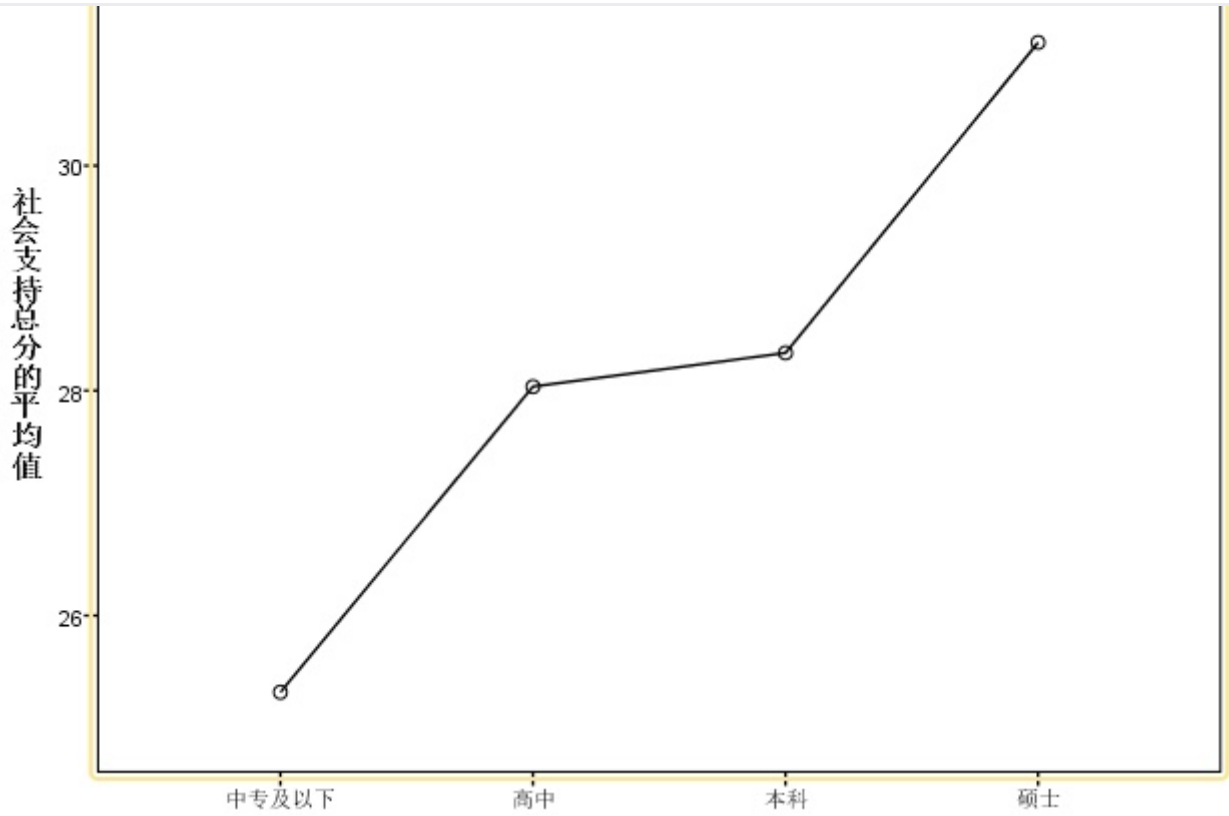
02 本研究中跨儿的社会支持水平

本研究使用了我国学者肖水源编制的《社会支持评定量表》对跨儿进行施测。该量表包含十个项目(见问卷),通过测量三个维度来评定被调查者的社会支持。第一个维度是客观支持,指他人提供的实际的、可见的物质或精神上的支持;第二个维度是主观支持,指被调查者感受和体验到的情感上的被理解、被关心;第三个维度指个体在遭遇生活事件时能够利用他人支持和帮助的程度。

研究结果显示,我国跨性别群体社会支持水平偏低。就三个维度而言,主观支持平均水平高于客观支持平均水平,对支持的利用度水平最低。由于目前的社会观念,跨性别者在家庭、学校和工作场所被接受和支持的程度很低,这是跨性别者社会支持水平不高的主要原因。此外,由于常常遭遇歧视,跨性别者会对未来发生的事件产生消极的预期[5],害怕遭到更多的歧视和拒绝,因此在遇到困难时比较少寻求帮助,对社会支持的利用度也相应较低。

研究中,不同受教育程度的跨性别者社会支持水平有显著差异,随着受教育程度的上升,社会支持水平会有显著提高。李银河和郑宏霞[6]在对我国大众对同性恋的态度及其影响因素的研究中曾发现,受教育水平较高的个体对同性恋的接受相对水平较高,可以推测大众对跨性别群体的接受度也随受教育程度的提高而提高,因此,受教育水平高的跨性别者能够接触到更多受教育水平高的人,拥有更有利的社会支持系统。

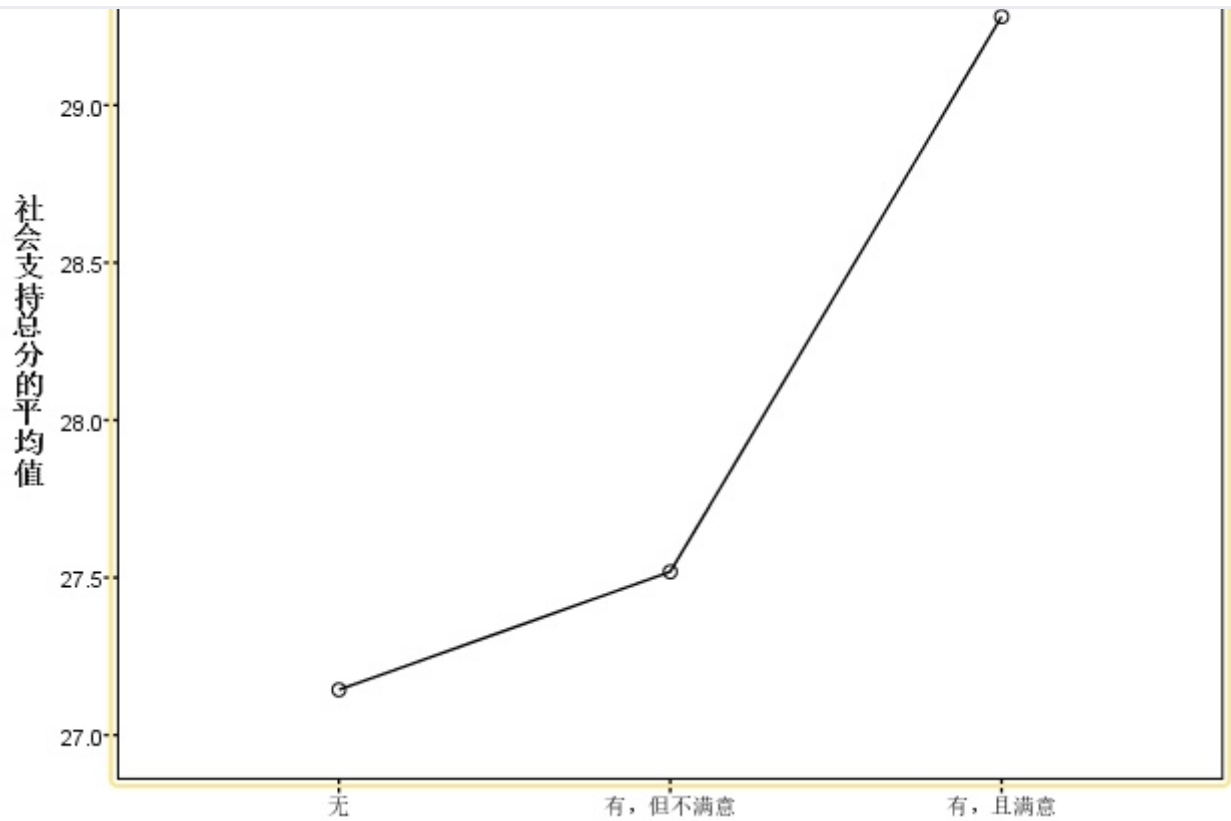
三 跨性别在线·文档库



受教育程度与社会支持水平的关系

社会支持总体水平在不同亲密关系状态的跨性别者间均有显著差异，有满意亲密关系的跨性别者在社会支持的总体水平以及各个维度上，均高于无亲密关系、和有亲密关系但不满意的跨性别者。

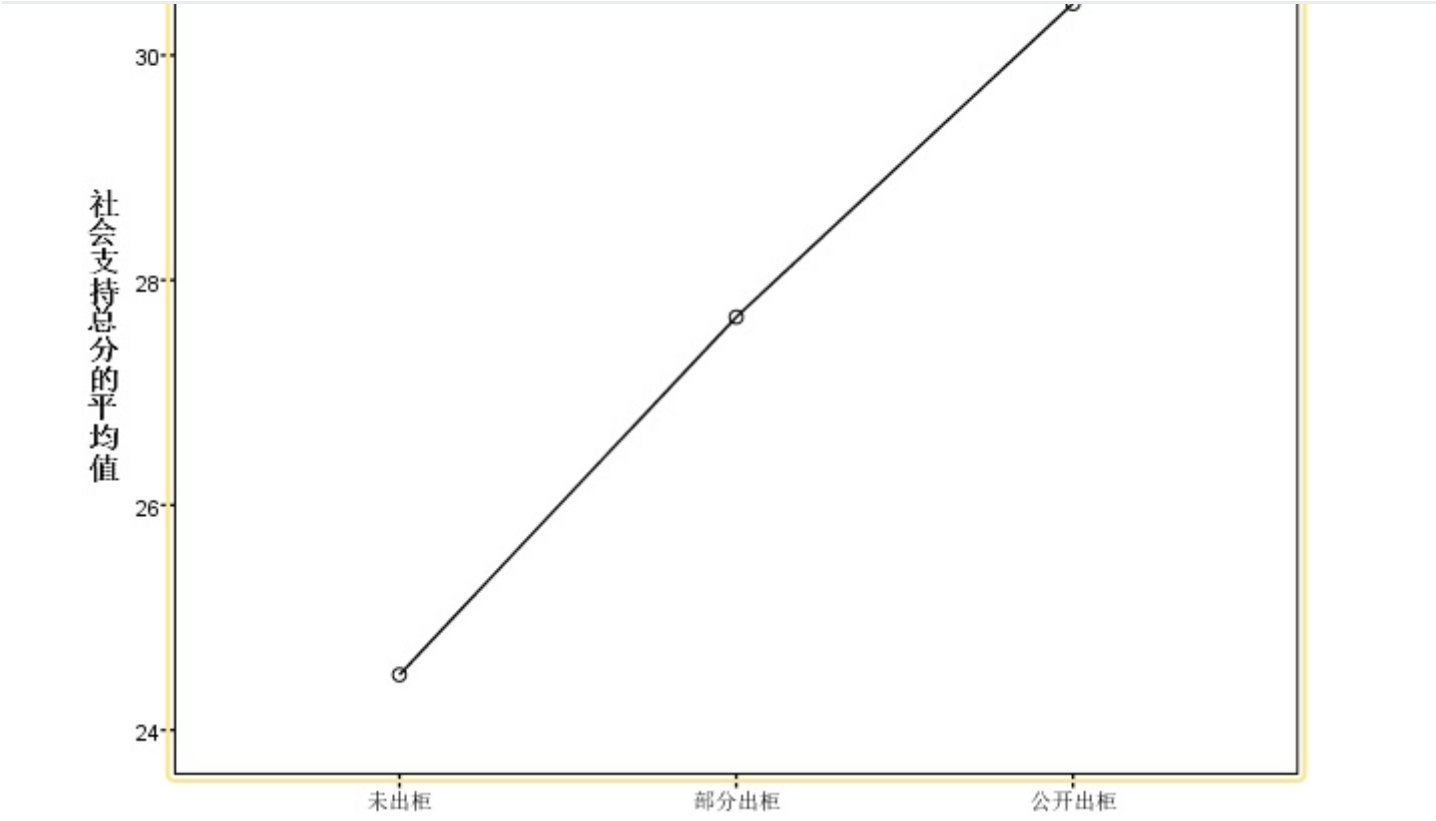
三 跨性别在线·文档库



受亲密关系状态与社会支持水平的关系

研究还发现，不同出柜状态的跨性别者社会支持水平不同，公开出柜的跨性别者社会支持水平最高。但不能确定究竟是出柜为跨儿带来了更多的社会支持，还是拥有较多支持的跨儿更容易选择出柜。

三 跨性别在线·文档库



出柜状态与社会支持的关系

03 建议

- 1. 建议相关机构与组织继续宣传多元性别观念，维护性少数群体权益，关注跨儿的心理健康与生存状况，使跨儿群体能够感受到更多的支持。
- 2. 各组织可以更多地组织跨儿的座谈会或其ta形式的活动，让跨儿有更多的机会参与到社群活动中，产生更多的社群联结。
- 3. 建议跨儿不要将自己封闭起来，可以更主动的参与社群活动，认识新的伙伴。

参考文献：

[1]Caplan G.(1974). The family as a support system.Support system and mutual help: Multidisciplinary explorations. New York: Grune & Stratton,19.

[2]Dreyer, J., & Schwartz -Attias, I. (2014). Nursing care for adolescents and young adults with cancer: literature review. Acta Haematol, 132(3-4), 363-374.

[3]Rueger, S. Y., Malecki, C. K., Pyun, Y., Ayccock, C., & Coyle, S. (2016). A meta-analytic review of the association between perceived social support and depression in childhood and adolescence. Psychological Bulletin, 142(10), 1017-1067.

三 跨性别在线·文档库

[5]Rood, B. A. , Reisner, S. L. , Surace, F. I. , Puckett, J. A. , Maroney, M. R. , & Pantalone, D. W. (2016). Expecting rejection: understanding the minority stress experiences of transgender and gender-nonconforming individuals. *Transgender Health*, 1(1), 151-164.

[6]李银河, 郑宏霞. (2013). 公众对同性恋的态度及影响因素. *华南师范大学学报(社会科学版)* (6), 31-36.

咨询手册第4篇 | 跨儿的心理健康状况



(图片来源: goo.gl/images/xeTG1A)

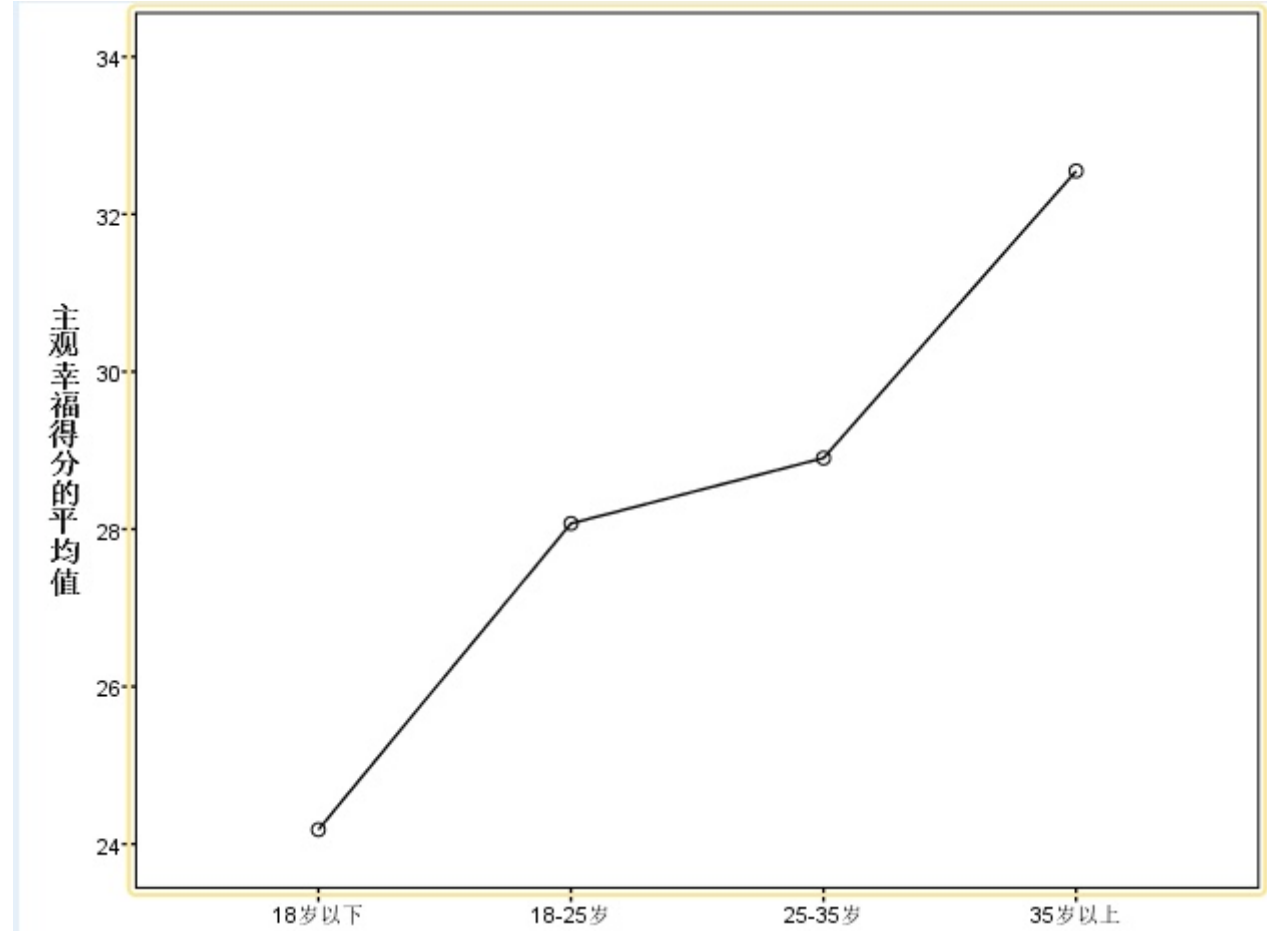
本研究中考察了跨儿的抑郁、焦虑、和主观幸福感三个方面。研究分别采用简版流调中心抑郁量表 (CESD-13)、焦虑自评量表 (SAS) 和Campbell 编制的《幸福感指数量表》来测量被试的抑郁、焦虑和幸福感指数。

研究结果显示, 我国跨性别群体整体心理健康水平相对较低, 主要表现为抑郁水平、焦虑水平较高, 这与北京大学和北京同志中心联合发布的《2017中国跨性别群体生存现状调查报告》结果一致。根据SAS评分标准, 标准分小于50分为无焦虑, 50-59分时为轻度焦虑, 60-69分为中度焦虑, 69分以上为重度焦虑。研究中, 焦虑水平超过50分的被试占56.39%, 焦虑水

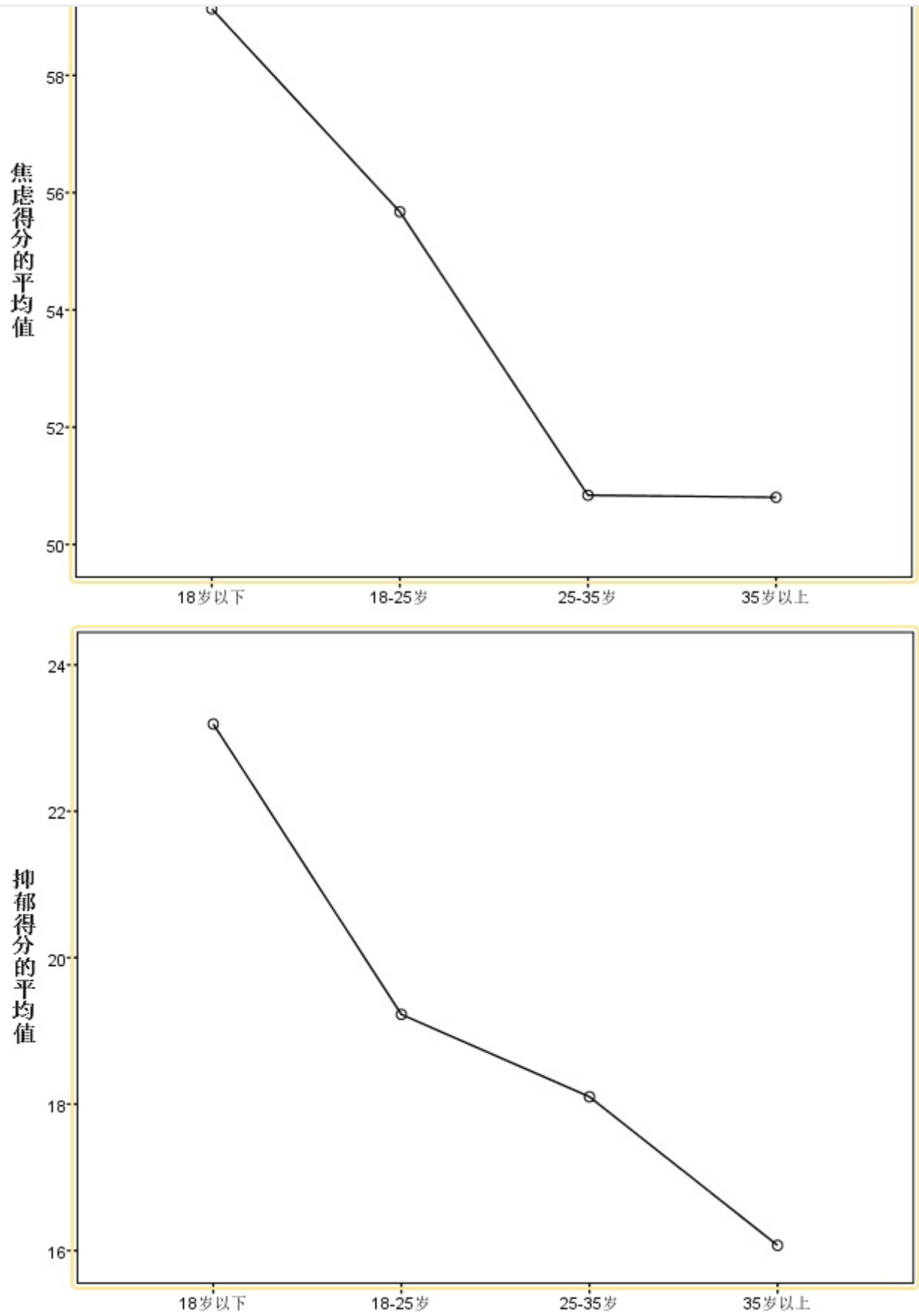
三 跨性别在线·文档库

心理健康的两项消极指标抑郁、焦虑，和一项积极指标主观幸福感，在不同自我认同的4个跨性别群体中的差异，没有达到统计学上的显著水平。

研究按年龄将被调查者分为4组，结果显示，跨儿的抑郁和焦虑情况随年龄的增加而降低，幸福感指数随年龄的增加而增加。



三 跨性别在线·文档库



这项结果与Jackma等人(2017)对不同年龄跨性别女性的内化嫌恶水平以及抑郁情况的研究结果是相似的。研究者推测，这种结果很可能是由于年龄相对较大的跨性别群体发展出了更好

三 跨性别在线·文档库

参考文献：

[1]Jackman, K. B. , Dolezal, C. , & Bockting, W. O. . (2018). Generational differences in internalized transnegativity and psychological distress among feminine spectrum transgender people. *Lgbt Health*, 5(1), 54.

咨询手册第5篇 | 跨儿心理健康的影响因素

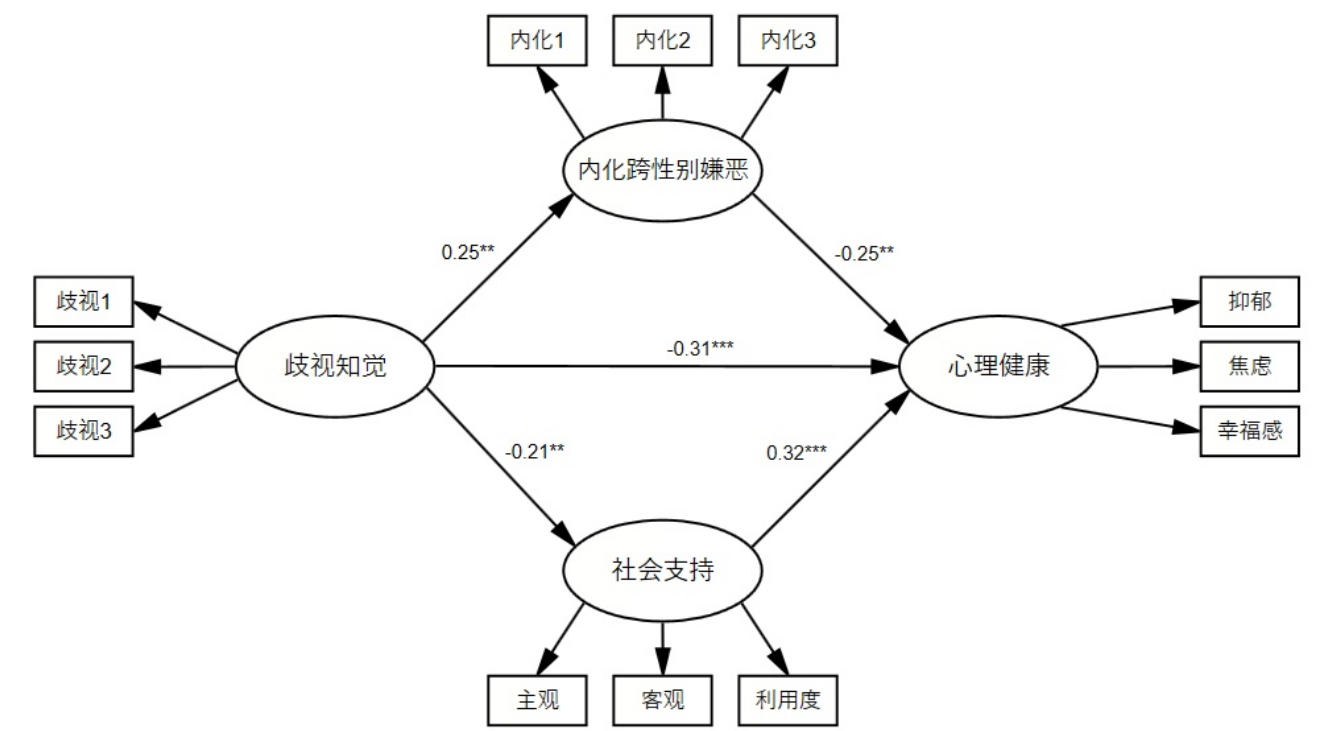


(图片来源: image.baidu.com/)

本研究以歧视知觉为研究起点, 试图探讨歧视知觉、内化跨性别嫌恶和社会支持这三个变量对跨儿心理健康的影响。研究中, 用抑郁、焦虑作为跨儿心理健康的消极指标, 用主观幸福感作为跨儿心理健康的积极指标。

对变量之间进行相关分析发现, 歧视知觉、内化跨性别嫌恶、社会支持、抑郁、焦虑和主观幸福感两两之间均存在显著的相关关系。在相关分析的基础上, 本研究通过建立结构方程模

三 跨性别在线·文档库



歧视知觉对心理健康的影响中介模型图

由模型图可以看出，三种因素对跨儿心理健康的影响：

- 首先，歧视知觉会直接增加跨儿的抑郁、焦虑水平，降低跨儿主观幸福感。歧视知觉的影响我们在这一系列的第一篇文章中已经分享过，这里不再赘述。
- 其次，跨儿的歧视知觉可能通过增加跨儿的内化跨性别嫌恶，间接增加跨儿的抑郁、焦虑水平，降低跨儿主观幸福感。跨性别者接收到有关其性别认同的负面信息（如歧视言论、负面评价）时，不仅会产生困惑、羞耻感等负面情绪，还会对自己的性别认同产生排斥，出现自我厌恶，认为自己是ta人的负担。这一过程就是歧视导致跨性别者内化嫌恶的过程。而内化跨性别嫌恶会导致个体的自我评价降低，让个体缺乏价值感，对未来产生消极的预期，因此更容易产生抑郁情绪、降低幸福感，影响心理健康。
- 最后，歧视知觉还会通过影响社会支持间接影响跨儿心理健康。跨性别者由于被污名化的身份，常常导致其在群体中受到歧视、孤立，其行为和性格特点也会受到影响，这些经验可能导致有些跨性别者变得内向、不善与人交往，因而社会支持水平降低，导致其主观幸福感降低、更容易产生抑郁焦虑情况。此外，歧视知觉还可能影响到跨儿对ta人支持的感知，歧视知觉越强，感知到的社会支持越少。

综上所述，跨儿的歧视知觉既可以直接影响跨儿的心理健康，也可以通过增加内化跨性别嫌恶和减少社会支持，损害跨儿心理健康。除了歧视知觉、社会支持和内化跨性别嫌恶这三个

三 跨性别在线·文档库

咨询手册第6篇 | 咨询师的性别探索与性别特权

心理工作者应当意识到，自身对性别认同和性别表达的态度和知识，可能会影响自己为跨儿及其家人提供服务的质量。

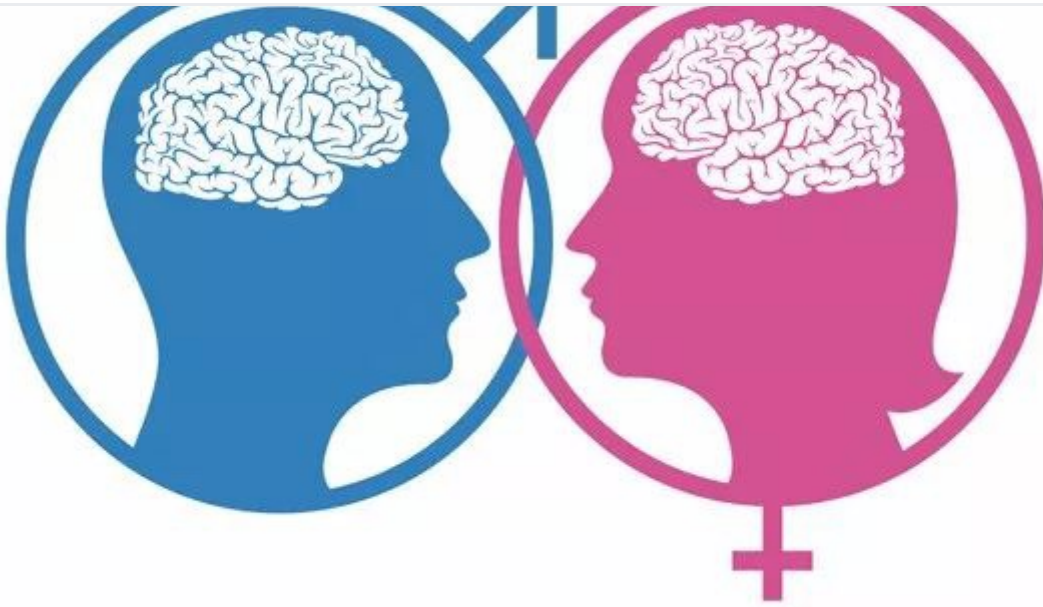
——美国心理学会《跨儿心理工作指南》

研究表明，与跨儿工作的心理工作者，对跨儿和性别认同或性别表达的假设、偏见和态度，会影响服务的质量，以及建立有效咨询关系的能力（Bess & Stabb, 2009; Rachlin, 2002）。例如，如果心理工作者坚持二元性别的价值观，可能会陷入个案必须以男性或女性身份生活而忽略性别多样性的焦虑中。

“你是男孩还是女孩？”“女孩应该剃掉腋毛。”“男孩不能哭（男性在咨询师面前哭会感到惊讶）。”“女性应该照顾ta人”。在我们成长的二元性别文化里，我们内化了诸多关于性别角色和规则的微妙信息。基于性别对人进行分类会有什么负面影响？我们知道，如果违反了性别角色或者性别规则，就会面临指责、攻击、歧视甚至是暴力。

生活在二元性别社会文化中，对跨儿的看法不受到非肯定性信息的影响，是一件很困难的事情，并且很有可能将内隐的性别角色、性别刻板印象、性别规则带入到工作中。例如，如果个案没有一开始表明自身的性别认同和性倾向，多数咨询师会假设个案是顺性别异性恋。正如心理动力学鼓励咨询师进行个人体验一样，咨询师对自身进行性别觉察，能有效减少个人议题的影响，更好地与跨儿工作。

三 跨性别在线·文档库



(图片来源: sites.google.com/site/8bthesandchild/psychological-studies/psychology-of-gender)

【案例】安，33岁，跨性别女性，希望咨询师能够帮助她解决一些婚姻中的问题。在咨询的前几分钟里，咨询师说：“你看起来像一个真正的女人！”

在这个例子中，我们看到咨询师不仅评价安的外表，而且也没有聚焦安提出的问题。咨询师犯了一个常见错误，即假设所有跨儿个案寻求咨询都来讨论性别问题。

我们鼓励心理工作者觉察自身的性别特权，可能包括：男性特权、女性特权、顺性别特权。

顺性别特权：

- 能够使用公共卫生间、更衣室或其它性别隔离的空间而不用担心；
- 无需考虑在各种表格上犹豫填写哪个性别；
- 不必担心其ta人会错误地判断你的性别以及使用性别相关的词汇；
- 不必担心上学或就医时可能遇到的不理解 and 歧视；
- 拥有具有正确姓名和性别的身分证明文件；
- 不必因性别在求职、求学遭遇不理解 and 歧视、拒绝；
-

咨询手册第7篇 | 面向跨儿的肯定性咨询

在与跨儿工作时，我们鼓励咨询师采用肯定性咨询法。

三 跨性别在线·文档库

一种心理疾病，并且处理可能遇到的各种心理问题与现实问题。

研究表明，肯定性咨询对解决跨儿的心理健康问题是显著有效的。尊重和支持跨儿真实地表达 ta 们的性别认同和性别表达，以及 ta 们的生活经历，可以改善跨儿的健康、幸福和生活质量（Witten, 2003）。

01 使用性别肯定性语言

由于跨儿在日常生活中经常遭受有害或不准确的言论，因此咨询师需要特别注意选择话语（Smith & Shin, 2012）。使用肯定性的语言有利于良好咨询关系的建立，为个案提供一个保护性环境，可以避免或最大限度地减少跨儿在陈述性别议题时所面临的创伤（Nadal, Skolnik, & Wong, 2012）和歧视（James et al., 2016）。

使用肯定性语言包括：

1. 避免性别刻板印象；
2. 肯定个案的性别认同与性别表达。
3. 使用专业的名词或者个案认可的名词来称呼个案或者个案的性别认同。包括：注意他/她/ta 的使用，询问个案的称呼等。使用专业名词，可以让个案知道咨询师是有能力了解个案的，不会遭遇到不理解和歧视。
4. 避免根据外表假设一个人的性别认同。并非所有跨儿都会认定自己是男性或女性。重要的是不仅要避免强化性别二元性，而且要为个案非二元性别身份提供空间。
5. 在询问个案出生分配性别及相关的身体感受时需要谨慎，觉察为什么想要询问这一个问题。是出自咨询师的好奇还是咨询的需要。询问不当会引发个案对身体的厌恶情绪。

【案例】非肯定性的问法：“你会想要通过手术去除你的乳房吗？”“一般在这个年龄段女性需要定期做一些妇科检查”。贸然询问会让个案聚焦对身体的厌恶情绪，引发不适。

肯定性的问法可以换成：“我想尊重你的想法，你希望我如何谈论你的身体呢？”“你希望我用什么词来提及你的生殖器官？”“有卵巢和子宫的人进行定期检查是很重要的。”

02 创造一个性别肯定的咨询环境

- 允许个案穿符合性别认同的衣服（提供更衣间）。
- 提供性别中立卫生间。
- 跨儿旗帜或彩虹旗的装饰。

三 跨性别在线·文档库

03 了解性别多元

美国心理学会2009年面向心理工作者及研究生的调查显示，不到30%的人表示熟悉跨儿所经历的问题。研究表明，对跨性别和性别非常规个案提供心理服务，经验有限的精神卫生专业人员可能会造成重大伤害（Mikalsen, Pardo, & Green, 2012; Xavier et al., 2012）。此外，许多跨性别者对医疗和心理健康服务提供者有过负面的经历，28%的人因害怕歧视而避免去看医生，19%的人因为性别过渡而被拒绝接受治疗（James et al., 2016）。

心理工作者应当理解，性别是一种非二元结构，它允许一系列性别认同的存在。从社会建构的角度来看，性别是被文化和社会建构的，基于出生分配性别的基础上，是社会与文化决定男孩应该是什么样子，女孩应该是什么样子。在不同的文化背景下，男性和女性的角色期望是不一样的，如果与角色期望表现得不一致，就会遭遇“惩罚”。



(图片来源: crossculturalblog93.blogspot.com/2016/04/five-important-aspects-of-multicultural.html)

04 尊重个案的自我决定

三 跨性别在线·文档库

这时候咨询师容易陷入到“性别评估”的误区。性别评估假设，作为咨询师或有相关经验社工，我们有权“评估”或确定某人的性别。咨询师的工作并不是帮助个案贴上一个“正确的”性别标签。咨询师应该保持谨慎，不去用暗示的态度表达哪一个性别标签是最好的。

尊重个案的自我决定是肯定性咨询的基本原则。到目前为止，还没有标准的评估工具可以确定一个人是否是跨性别。当个案明确提出，寻求性别认同是希望在咨询中要解决的问题时，咨询师可以做的，是为个案探索性别认同提供一个安全、开放、包容的空间。让个案可以去谈论ta们的性别成长史、对身体感受、对性别的意识。通过这种开放性的探索，个案可以在咨询师的支持下，获取对性别的洞察力，学习新的应对技巧，管理人际互动等。

咨询手册第8篇 | 跨儿的性别认同历程

01 每位跨儿探索的时间点皆不同

有些人在儿童早期或晚期，就识别出自己显著“不同”的感受，这些感受通常与非典型性别行为有关，例如与大多数同龄人相比，男孩表现得更加阴柔、女孩表现得更加阳刚（Hammersmith, 1987; Rottnek, 1999）。

02 童年期的性别认同探索

许多孩子在3至4岁之间，发展出ta们的稳定的（不随时间变化的）性别认同。在入学前和小学初期表现出非性别常规的孩子，可能不会遵循这一发展轨迹（Zucker & Bradley, 1995）。值得注意的是，并不是所有非性别常规儿童都会发展成为跨儿认同。追踪研究表明，12%到50%的非性别常规的儿童，ta们不同于出生分配性别的性别认同可能会持续存在，进入到青春期和青年成年期，进而发展成跨儿的性别认同（Drummond, Bradley, Peterson-Badali, & Zucker, 2008; Steensma, McGuire, Kreukels, Beekman和Cohen-Kettenis, 2013; Wallien & Cohen-Kettenis, 2008）。一般来说，那些有更高强度的性别不安、更多的身体不满，明确地表达“我是男孩/女孩”的儿童更有可能发展出跨儿的性别认同。

对于青春期之前的个案，推荐采取“观察式等待”。倾听他们曾经遭遇的委屈和无措，提供情绪支持，为他们提供一个友善的环境。心理工作者可以形成对性别模糊性的接纳模式。对非性别常规的一种非评判态度，可以帮助抵消许多跨儿面临的普遍污名，并为探索性别认同提供安全的环境（Brill & Pepper, 2008）。

三 跨性别在线·文档库



(图片来源: image.baidu.com/)

03 青春期的性别认同探索

青春期是第二性征开始出现、性发育走向成熟的时期。在这一阶段,许多跨儿会明显地感受到性别认同和出生分配性别的不和谐感,开始有强烈的感觉身体变化是不对的(Grossman& D'Augelli, 2006)。

埃里克森提出在青春期阶段个体面临的是自我同一性和自我统一性混乱冲突。顺利度过这一阶段,青少年将会获得较为清晰的自我认知。但对跨儿来说,在青春期会面临相当大的困扰。青春期第二性征开始发育,这对许多跨儿来说是一件十分糟糕的事情,第二性征的发育提醒着ta们的性别认同是与常人不一样的,是背叛身体的。跨儿会采取不同的做法来缓解这种痛苦,会私下寻求变装、购买激素、甚至自伤或者自行切除生殖器这样激烈的方式。因此在这一阶段,跨儿面临更高的抑郁、焦虑、双向情感障碍等风险。

咨询手册第9篇 | 咨询中的性别认同议题

01 理解个案求助动机——走钢索

【案例】小天,出生分配性别为女性,19岁,因性别困惑前来求助。小天表示从小学起就不喜欢跟女孩子一起玩,喜欢跟男孩打篮球,称兄道弟。青春期发育时,感觉到月经和乳房很恶心,曾经以考试为借口让医生开推迟月经到来的激素药物。感觉自己好像装错了身体,如果是一个男孩多好。看电视节目时很崇拜金星,但是父母说这样很变态。咨询师敏锐地觉察

三 跨性别在线·文档库

从上述个案可以看到，当个案寻求心理咨询时，“走钢索”可以贴切地形容个案的心理状态。在寻求咨询前，个案关于性别认同的困惑已经持续已久，加上社会对非二元性别的污名，个案在咨询师面前必须小心翼翼地维持一个平衡——不要让自己看上去很糟糕（担心被当成不正常或者变态）、也不能表现得很好（会失去求助的理由）。当个案要面临过往可能一直困惑或者逃避的性别议题时，会面临巨大的压力和内化的恐惧，如果咨询关系无法承接这些压力和恐惧，那么咨询关系很快就会结束。

三 跨性别在线·文档库



(图片来源: talkspace.com/blog/the-history-of-lgbtq-conversion-therapy/)

三 跨性别在线文档库

的支持性环境，为个案提供情绪支持，不过分介入。我们应当相信，当个案觉得安全时，会主动呈现信息。

此外，在咨询中要注意，不要过度强调性别有关的担忧，会创造一个狭窄的视角，导致所有的生活问题都指向性别议题。保持一个平衡：当前问题可能与性别有关，也可能与性别无关。

02 性别认同的探索途径

1、自我感受

如何看待自己的性别，包括对出生分配性别的不适、对期望的性别的舒适感。个案可能说：“我总是希望我是一个女孩”或“我希望自己能成为一个女孩”或“我祈祷，当我早上醒来时，我会成为一个男孩。”

个案最初探索性别认同时，可能没有接触过跨儿的知识，会以多种多样的方式描述自己，咨询师应该给予尊重。比如，“我是女孩多于男孩”，“我不是女孩又不是男孩”，“我从来没有感觉像个男孩，但我从来没有感觉像女孩。我只是希望自己可以搬到性别不存在的地方”。

通过帮助个案表达和探索，有助于澄清个案内心的自我意识。

2、群体归属

有些个案会强烈希望与期望性别的同龄人交往，而不是与出生分配性别的同龄人交往（Cohen-Kettenis&Pfäfflin, 2003）。当ta们被排挤在外时，会有深切的失望感。

3、身体性器官感受

与性别认同相关的身体不适主要集中在身体的性器官。个案可能存在生殖器错误的感觉，或者对青春期的第二性征特征感到不适。一些跨儿会努力忽略身体的存在，甚至虐待自己的身体。

4、期望ta人如何看待自己

个案会期望自己的性别认同被其ta人肯定，以认同的性别对待自己。大多数情况下，跨儿首先会向一两个朋友透露ta们的性别认同或者ta们的疑惑。

三 跨性别在线·文档库

咨询手册第10篇 | 面向跨儿的出柜咨询

01 出柜风险考量

当跨儿向家人出柜时，需要冒着极大的风险。特别是对于青少年跨儿来说，与家人同住的青少年，依赖家庭提供的物质与情绪支持，如果错估家长的反应，可能会失去安逸生活与保护。孩子通常宁可选择与家人保持距离，也不愿冒险出柜而使家长失望，甚至被拒绝、被遗弃（Savin-Williams, 1994）。在咨询时，如果个案没有独立生活能力，生活依赖于家庭，有时候出柜不是当务之急。有些时候，我们也不主张个案不计代价与家人坦诚。例如个案的父亲认为跨性别是一种精神疾病，应该被送到精神病院。我们希望几年后，当他更了解个案时，观点会有所改变。



(图片来源: image.baidu.com/)

02 出柜时机

对于何时应该向家人出柜是一个安全的时机，目前没有一个评估的标准。咨询师不会主动建议个案向家人出柜，而是选择跟着个案的步调。让个案知道，是否出柜是ta的历程，我们会陪在ta身边，而不是站在在前面指导个案。我们相信，个案知道什么时候才是出柜的时机，并且协助个案准备处理可能面临的风险和冲击。

不合适的出柜时机：

- 出柜对象生理状态无法承受刺激性信息

三 跨性别在线·文档库

- 出柜带有强烈的其它目的

03 建立合理的期望

出柜是一个阶段性的历程，需要给与家人足够的时间。跨儿一旦向家长出柜，时常期待家长能马上适应并且接受，忘记自己也曾有过一段适应期。

- 回避刺激性信息，例如“断子绝孙”、“割掉生殖器”。
- 运用角色扮演，练习如何与老师、父母或其ta人谈论自己的性别。

04 与跨儿家长工作

1、家长的担忧与误解

当跨儿向家长出柜时，家长可能有以下理解与反应：

- 我的孩子为什么表现得像男孩/女孩一样？
- 我不允许我“儿子”涂指甲油；
- 我不允许我“女儿”穿男性衬衣；
- 我孩子的性别问题只是出于叛逆期对我的反抗；
- 这只是一个阶段性问题，过了这个时期就好了；
- 都是ta朋友的影响；
- 我担心我“儿子”因为表现得太女性化受到校园欺凌；
- 如果现在不去纠正ta的性别，日后ta会遭遇到什么呢？
- 当ta想要去谈恋爱的时候，会受到伤害；
- 如果我允许我孩子表达ta想要的性别，我会受到其ta家庭成员指责；
- 我孩子变成这样是不是我的教育问题；
- 我的孩子太小了，ta现在还不能自己做决定。

我们可以看到，上述担忧、误解与困惑很大程度上是因为家长对跨儿的性别认同缺乏了解造成的。与监护人或者父母会谈，咨询的其中一个任务是帮助家长了解跨儿的性别发展，减轻父母的困惑、偏见与恐惧。咨询师与家长的会谈中，提供必要的信息是工作的一部分。

2、家庭成员适应历程

当孩子探索和肯定ta们的性别时，父母通常会感到恐惧和忧伤。ta们不仅害怕ta们的孩子因为性别而不被社会接纳，也会经历丧失的体验（例如女儿变成儿子）。这些情绪都是值得探索的，并且协助父母以对孩子无害的方式表达出来。

三 跨性别在线·文档库

和跨儿的自我认同历程一样，家人的接受也会经历类似的历程。可以为家人提供这样的历程信息——否认、生气、协商、悲伤、最终接受，可以帮助家人理解ta们目前处在哪个阶段，帮助ta们理解接纳需要时间。

3、家庭动力

将视角挪动到家庭的单位上，父权体制以及异性恋霸权底下，家庭的构造与周期被期待为某一种特定的形式，譬如组成家庭的夫妻需要生儿育女才是完整的、各个性别角色需要按照脚本来发展才算是正常的。跨儿在家庭系统中的位置是处在一个尴尬、难以触碰与理解的状态。

当跨儿出柜后，家庭关系变化历程

1. 发现与揭露
2. 动荡
3. 协商
4. 寻找平衡

咨询手册第11篇 | 面向跨儿的家庭治疗

01 面向跨儿的家庭治疗原则

1、关系是个体成长与发展的坩埚（crucible）。

一个家庭带着自己的家庭结构、规范与痛苦前来，咨询师需要提供一个承载环境——坩埚（crucible），承载高温的容器来支持，如此才能因为信任治疗关系而改变。由于家庭成员相互依赖，家庭关系中单一成员或任何的改变，都会影响其ta同在系统的成员。

2、关系历程或关系动力比事件内容更重要。

事件如何发生，比发生什么事件更加重要。探索关系动力，意味着觉察家庭成员间复杂且隐而未显的互动关系。探索关系动力很艰难，必须在一个所有成员都感到被尊重被支持的环境中进行。

3、拥抱多元，能促进个人及关系成长与发展。

关系会因面临不同的经验、信念、价值观与想法而受到考验，但个人也会因此得以成长。

三 跨性别在线·文档库

02 面向跨儿的家庭治疗

第一阶段：建造避风港。

建造一个远离有害环境的庇护所可以增进疗愈（Bloom,1997）。对于跨儿来说，避风港是一种滋养多元性别与性倾向观点的态度。咨询师应具有尊重多元与异己的态度，既尊重并滋养每个人对正常的定义，接受个案所有的想法与感受，认可所有不伤害自己或ta人的行为（Compton, 1998）。在避风港中，家庭成员可以免受社会信息的束缚与限制，自在地认识彼此。

1、兼具同理（empathetic）与刺激（stimulation）的回应

前来寻求家庭治疗的家庭通常是处在危机状态中。在危机状态中人会变得不知所措，容易激动。为了防止这样的情况发生，咨询师需要为家庭成员的内在状态提供外在调节，即同理，除同理外，咨询师可以协助刺激成员可能从未探索过的自我。

当家庭成员在具有治疗性的环境里看见孩子时，就更有能力在家庭中建立避风港。治疗介入的最终目的，是协助家庭建造一个提供保护的环境，借由在治疗中互动，家庭成员沉浸在保护性环境中，而咨询师也与家庭成员讨论如何将这样的互动模式带回家里。

2、解构性别文化，觉察性别羞愧感

当自我与社会性别文化相冲突时，会启动性别羞愧感，知道某些冲动、感受与存在的方式是无法被世人接受的，也因此推论出自己是不被接受的，并且为此感到羞愧。小时候，孩子通过观察亲近的人对某些事件的反应，来建构出这些事件的意义。因此跨儿内化了外界教导方式，并认为这是唯一的事实。在恐跨文化里，跨儿学习到自己的表现方式是错误的，并且为此感到羞愧。ta们不知道这是文化的重重束缚，只知道ta们是错的。觉察的历程帮助羞愧感发声，并解构内化的信息。

通过挑战与性别有关的文化意义，跨儿开始营造其它诠释的方式。

对于有创伤经验的个案，ta们陷入了关系困境中——如果不去表达真实的想法和感受，就无法与家人产生连结；但如果说出真正的感受和想法，又不会被接纳甚至被远离。因此保持沉默或者叛逆是跨儿与家人维持关系的两种方式。作为咨询师，我们必须引导家庭成员看见自己，也看见彼此，当ta们学会如何见证彼此那些未被说出、未得到倾听、未被看到和感受到的想法时，往往能学到表达关爱的方式。

第二阶段：艰难对话

三 跨性别在线·文档库

在一个高度接纳和安全的环境下，咨询师鼓励家庭成员坦诚对话，消解误解、谎言、未表达的想法与破坏性互动，积累与过去不同的经验，小心翼翼增加自我袒露的强度。同时，艰难对话也会伴随紧张、反复不定、难过、愤怒、离开和重返。艰难对话往往是改变的起点。需要注意的是，艰难对话应当在相对安全的环境下进行，有时候必须与跨儿一同寻求有帮助性的家庭成员，帮助ta们成长。



(图片来源: image.baidu.com/)

1、艰难对话与接纳度

艰难对话用来探索每个人心中没有被探究的想法与感受，有时候会发掘出无法接受性别少数身份认同的信念。

家庭成员是否接纳孩子的跨儿身份，并不是二元的接纳与否，而是一个动态的光谱。有些家庭成员可能表现出某种程度的接纳，也有些人选择不再提及此事，也有些人起初无法接纳孩

三 跨性别在线·文档库

然而，也有些家庭完全无法接纳孩子的性别身份，并且视之为疾病。这种情况并不代表家庭治疗失败了，也不表示跨儿无法跟家人继续维持关系。只是在这种情况下，跨儿需要学习隐藏部分自我，或者向家庭妥协（例如，不在家里谈这个话题）来维持关系。此时跨儿可以不必去担心受怕地猜测家人的想法，能够更了解家人的接受度，并且在咨询室的引导下，学习表达自己想法的同时依然与家人维持好关系。

思考：如果家庭成员向你提出希望扭转治疗该怎么办？

有些家庭可能会要求扭转治疗。当这个议题出现在治疗过程中，咨询师应当探寻背后的想法。有些情况下，家庭成员提出扭转治疗只是想知道有没有其它选择，或者想知道扭转治疗是否有效，有些人是想要在接纳之前试一试，当然也有些人是完全无法接纳。咨询师可以向家庭成员提供“扭转治疗不可行并且有害”的信息。

2、艰难对话与关系动力

因为家庭成员的相互依赖，使很多人难以冒险跟家人分享，ta们会害怕分享的信息可能会引发激烈回应，甚至使关系无法维系。如果讨论太过激烈，家庭成员会担心有人要负气出走，而产生被遗弃的恐惧。

有时候关系动力是造成误解的催化剂。孩子在与家人互动中长大，在外面遭到朋友拒绝时可以交新的朋友，但如果被妈妈拒绝，代价会十分高昂。所以很多跨儿会先选择与朋友出柜，ta可以承受朋友的拒绝，却无法承受重要照顾者的拒绝。因为在ta的观点中，对家人坦诚可能意味着失去爱、安全与生活。

3、营造艰难对话的坍塌

凯根（1982）提出的自然疗愈原则——认可、反驳、继续维持关系。

（1）认可

有些跨儿曾经向家庭成员谈论过痛苦的经历，但父母之后变得非常暴躁和担心，试着为孩子提供各种解决方法，却让孩子更加孤单绝望，孩子会觉得自己的痛苦和性别身份是不被接受的。所以，要让孩子同意参与治疗，咨询师应当认可跨儿的情绪和经历，不着急找到解决办法，仅仅承接ta所叙述的事实，并且相信个案有能力面对。被了解的经验可以带给个案越来越多的力量。

（2）反驳。

咨询师要具备一种能够反驳案主，却不使案主疏离的能力。

三 跨性别在线·文档库

(3) 持续维系关系。

不论家庭成员出现什么争执，咨询师都要营造出一个保持稳定的环境。让案主感觉到，咨询师能够承接呈现的所有议题，不论事情多么糟糕，咨询师都保持沉着与稳定，案主可以依靠咨询师，并持续抱持事情会好转的希望。

重要的是，家庭成员知道咨询师会鼓励ta们改变，但不会改变得过于剧烈，以免家庭成员离开或者无法继续维系关系。这意味着咨询师对关系动力具备足够的敏感度，了解在何时、如何挑战人们进行改变，又该在何时缓和此历程，让家庭关系得以维系。



(图片来源: image.baidu.com/)

第三阶段：滋养跨儿特质

为了让跨儿能持续得到家人支持，咨询师不仅协助家人付出包容与接纳，更要帮助家庭成员努力朝向滋养孩子发展的方向前进，开拓家庭的多元文化观。

这一阶段在个别会谈和关系会谈中进行。在个别会谈中与跨儿单独会面，谈论ta们因家长在场而无法开启的话题，协助ta们探索性别认同，通过肯定性的态度持续为跨儿营造避风港。关系会谈一般要求两个家庭成员参与，让ta们可以坦率说出彼此的担忧，不用顾虑其ta家庭成员。

三 跨性别在线·文档库

本文参考值自：

Stone Fish, L., & Harvey, R. G.(2005). Nurturing queer youth: Family therapy transformed. WWNorton & Co.

咨询手册第12篇 | 跨儿的亲密关系与出柜咨询

01 亲密关系多元化

一些跨儿的关系类似于那些被认为是主流或与主流文化期望相符的关系（例如，异性恋，一夫一妻制）。另一些跨儿可能选择以非传统的方式构建ta们的关系，例如：

- 相伴多年的恋人，因各种原因，选择不走入婚姻。
- 多重关系：关系中人数大于“一对一”且参与者皆“知情同意”的恋爱、交往、伴侣等关系。

02 出柜议题——跨儿与顺性别异性恋者的亲密关系

1、伴侣可能的反应 (Israel, 2006)

- 「我的先生是同性恋吗？」（当先生由男过渡为女时）、
- 「为甚么我的伴侣一开始就不揭露自己性别议题？」、
- 「是因为我没有很好的扮演男性或女性的角色才造成我的伴侣变成跨性别者吗？」
- 「这是我的问题吗？」
- 「这是正常的吗？」
- 「如果我处于这种关系中，我是正常的吗」

在一段亲密关系中出柜，跨儿的伴侣经历忽略、拒绝、惊讶、生气、背叛、忧郁、焦虑、混淆、低自尊等等的情绪（Lev, 2004），而且对于彼此关系的观感在跨性别者出柜以后产生剧烈的变化（Gurvich,1991）。可以看到，伴侣也需要陪伴与支持。

2、出柜对伴侣关系的影响

透露跨儿身份，可能会对跨儿与其伴侣之间的关系产生重要影响：

1. 在关系早期透露跨儿状态，可能与更好的关系结果相关联。（Erhardt, 2007）
2. 现有关系中多年隐藏跨儿状态，可能被视为背叛，先前存在的伴侣关系或婚姻，可能无法继续维系（Dickey et al., 2012）。

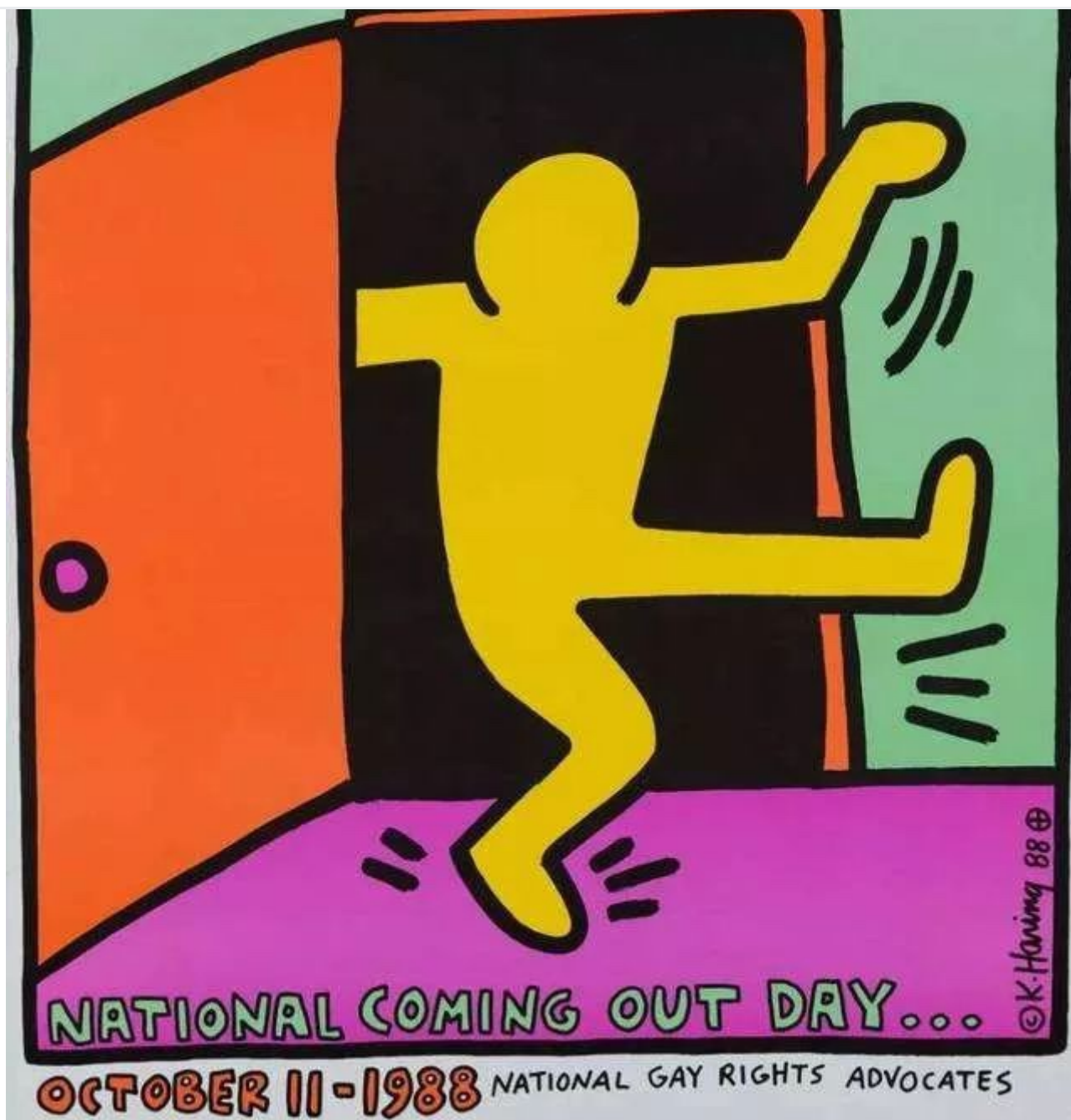
三 跨性别在线·文档库

3、有助益的工作方向

当在现有关系出柜时

1. 意识并接纳伴侣并不是一个单向的过程，会伴随停止和犹豫。
2. 咨询师应当理解，出柜对跨儿来说可能是一个可怕并且精疲力竭的过程，并且是长期的过程，需要帮助跨儿去缓解这些负面情绪。
3. 伴侣咨询可以做的：
① 鼓励伴侣双方共同决策(Alegria,2010)。ta们想要保留哪些关系互动模式，以及 ta 们可能想要改变哪些关系互动模式，如何重新协调关系角色 (Erhardt, 2007)。
② 探讨 ta 们的关系和性行为中的一系列问题 (Dickey et al., 2012)，包括何时以及如何向当前或潜在的浪漫和性伴侣出柜，传达 ta 们的性欲，重新协调在跨儿伴侣过渡期间可能会失去的亲密关系，适应使用激素或手术引起的身体变化，探索触觉、感情和安全性行为的界限 (Iantaffi & Bockting, 2011; Sevelius, 2009)。
③ 社会支持。参与伴侣成长团体，或者参与性与性别少数社群支持性团体。
④ 与伴侣一起参与社群活动。通过参与性与性别少数社群活动，了解跨儿面临的困难。
⑤ 协助伴侣双方沟通技能：让伴侣双方进行坦诚而尊重的会谈可能会对某些个案有些难度。这时咨询师应当协助个案进行积极倾听和镜映，或者教授个案一些表达欣赏和抱怨的技巧（非暴力沟通）。
⑥ 探索关系动力：从依恋角度去探索伴侣关系中的动力变化不失为一个有效的方法。对失去伴侣的恐惧促使个案留在关系里面，也促使个案不得不去面对关系面临的问题。跨儿考虑是否向伴侣出柜一个重要的担忧是担心会被对方拒绝或者抛弃。这意味着失去一段非常信赖的关系，特别是对于缺乏其它社会支持的跨儿来说。

三 跨性别在线·文档库



(图片来源: image.baidu.com/)

03 出柜议题——双方同为性与性别少数身份

双方都为跨儿时，其实要比一方是顺性别者情况要好。因为更容易理解跨性别的含义和面临的一些困难。所以一些跨儿会倾向于与同为社群的人发展亲密关系。然而，即便双方同为跨儿，也会面临一些困难，毕竟每个人的经历都是不一样的，依旧可能会产生一些误解。

伴侣双方同时是性少数群体时，咨询师应该关注出柜可能诱发一些创伤性或污名化经验。在很多个案中，一方的出柜会引发另一方的丧失体验，因为对方不再是与自己有相似经历和身份的人了。

三 跨性别在线 文档库
