

# 跨儿的性别困惑与身份认同

# 讲师：欢喜

- 跨儿，心理学硕士，心理工作者
- 跨儿心理小组发起人，“全国跨性别热线”接线员
- 致力于通过服务、研究、教育、倡导等工作，提升跨儿心理健康水平
- 曾翻译美国心理学会《跨性别者与非性别常规者心理工作指南》
- 曾在美国访学，学习心理咨询与性学课程

# 各式各样的性别困惑

生为男性：

- “我不希望自己是男的，想成为一个女人，这是病吗？”
- “我喜欢穿女装，喜欢过女性的生活，我不是变态吧？”
- “我的阴茎和睾丸让我感到恶心，我让它们消失，我还想要让乳房发育、皮肤变光滑，这是痴心妄想吗？”
- “我有女朋友，我很羡慕她，而且我希望她把我当成女生，我是怎么回事？”
- .....



# 各式各样的性别困惑

生为女性：

- “我觉得自己应该是一个男的，从小就和男孩子一起玩，不愿意去女厕所，这是不是不正常？”
- “我抗拒留长发、穿裙子，一直穿束胸，听说打雄激素可以长出胡子，我应该也去打吗？”
- “我不觉得自己是女的，但也不觉得自己是男的，我究竟是什么？”
- “我希望女朋友把我当成男生，那我还是拉拉里的T吗？”
- ……



# 各式各样的性别困惑

生为男性/女性：

- “我是不是性别认同障碍/易性症/异装癖/性变态？”
- “我是不是跨性别？”
- “如果我是跨性别，我是哪种跨性别？”
- “可以治疗吗？可以把我扭转回去吗？”
- .....

来访带着这些困惑与痛苦前来咨询



# 性别困惑的来源

感到自己和同性别的人不一致：

- 对身体性特征的感受
- 自我感受
- 群体归属
- 期望别人如何看待自己

自己与性别的社会常规不符：

- 生理决定性别
- 心理生理相符
- 性别只分男女
- 男女各有规范

不一样就是不正常吗？

# 性别不同维度

- **出生分配性别 / 被指派性别** (Sex assigned at birth) : 个体在出生时根据外生殖器的外观被分配的性别。
- **性别认同** (Gender identity) : 一个人对其作为男性或女性或某种替代性别的深刻而内在的感受。
- **性别表达** (Gender expression) : 通过外表、服装、配饰和行为来展现性别认同或角色的个人表达。

# 性别不同维度

- **性特征** (Sex characteristics) : 不同性的身体上存在差异的特征, 一般包括性染色体、内生殖器、性激素、外生殖器、第二性征。
- **性倾向** (Sexual orientation) : 根据一个人在性上被什么性别的人所吸引, 而组成的一种自我认同或身份。
- **情感倾向** (Romantic orientation) : 根据一个人在情感上被什么性别的人所吸引, 而组成的一种自我认同或身份。

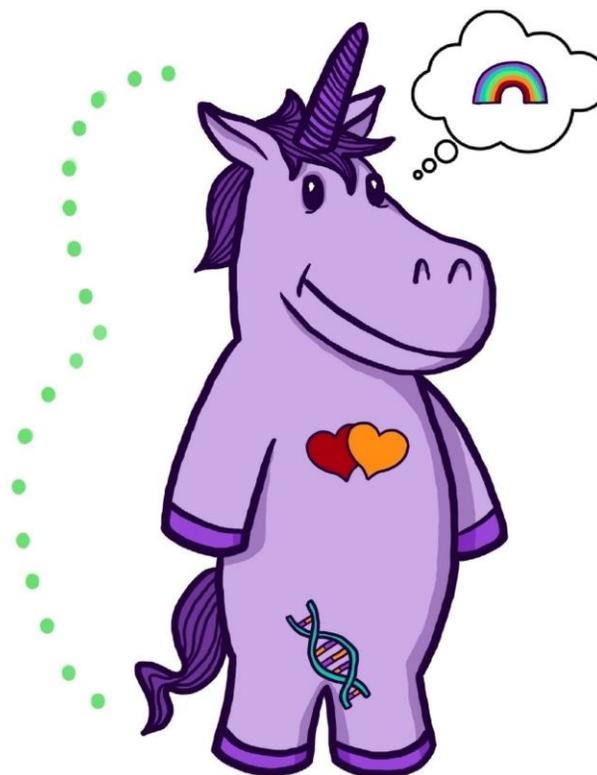
# 性别是多元的

- 性别不同维度是独立的，没有必然联系
- 性别不只有男女
- 性别是光谱

# 多元性别独角兽

图片来源:

**TSER**  
Trans Student Educational Resources



了解更多: [www.transstudent.org/gender](http://www.transstudent.org/gender)

原图设计: Landyn Pan and Anna Moore

翻 译: 跨儿心理小组



 性别认同



 性别表达



 出生分配性别



 性倾向



 情感倾向



# 跨儿的身份认同

- **跨儿** (Trans / Transgender and gender nonconforming people)，即广义的**跨性别者**与**非性别常规者**，是指性别认同或性别表达与其出生分配性别的社会常规不一致的人，是跨越、挑战和超越了传统男女定义的人。
- 跨儿包括：
  - **性别酷儿** (非二元性别、第三性别)
  - **跨性别女性** (“男跨女/MtF”)
  - **跨性别男性** (“女跨男/FtM”)
  - **跨性者** (“变性者/TS”)
  - **跨装者** (“变装者/CD”) 等群体



# 中国现代社会中的跨儿



舞蹈家、脱口秀主持人  
金星  
(跨性别女性、跨性者)



社会学家李银河的伴侣  
大侠  
(跨性别男性)



“奇葩来了”人气选手  
超小米  
(性别酷儿)



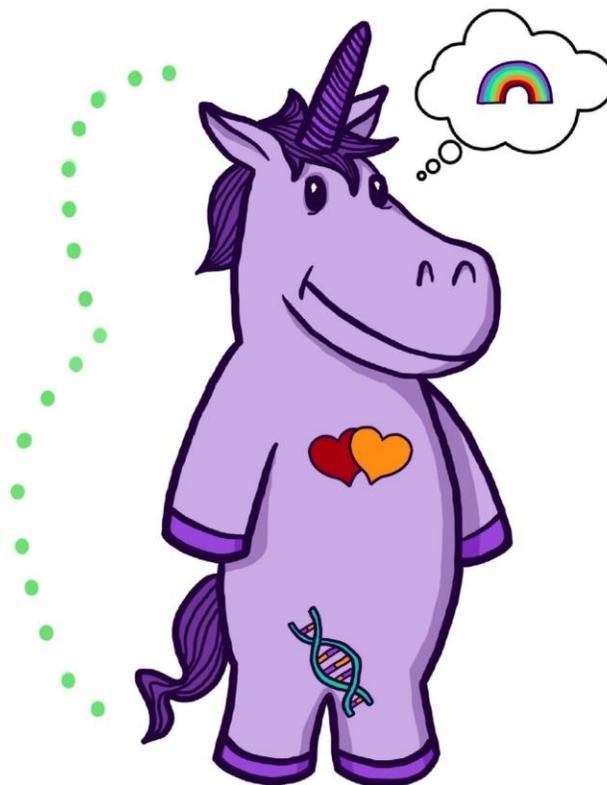
“快乐男声”人气选手  
刘著  
(跨装者)

# 多元的身份认同

- 男性
- 女性
- 异性恋
- 非异性恋 (LGB+)
- 顺性别
- 跨性别 (T)
- 间性人 (I)
- LGBTI+

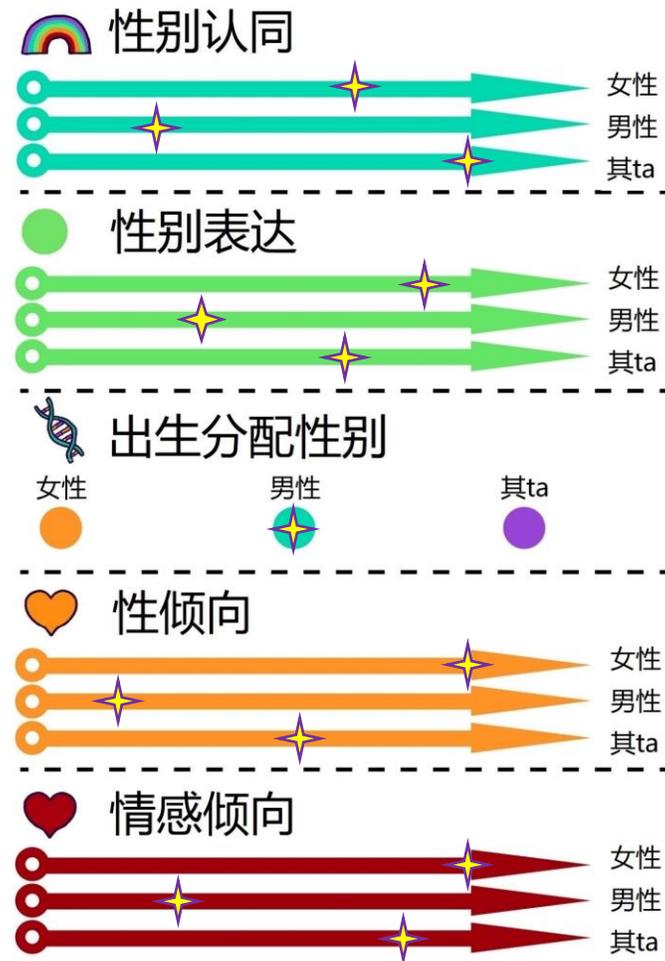
# 多元性别独角兽

图片来源: **TSER**  
Trans Student Educational Resources



了解更多: [www.transstudent.org/gender](http://www.transstudent.org/gender)  
原图设计: Landyn Pan and Anna Moore

翻 译: 跨儿心理小组



# 来访性别探索与身份认同遭遇的阻碍

- 缺乏多元性别知识
- 缺乏与多元性别社群及同伴的接触
  
- 精神病理化带来的污名
- 无效且有害的扭转治疗

# 跨性别去精神病理化

- 2001年中华医学学会精神病学分会《中国精神疾病障碍与诊断标准第3版（CCMD-3）》、世界卫生组织《国际疾病分类第10版（ICD-10）》：“易性病/易性症/性身份障碍/性别认同障碍、异装症、异装恋物癖”
- 2013年美国精神医学学会《精神疾病诊断与统计手册第5版（DSM-5）》：“性别不安、异装障碍”
- 2018年世界卫生组织《国际疾病分类第十一次修订本（ICD-11）》，将跨性别的性别认同和性别表达从精神疾病与心理障碍中全部删除，同时在“性健康相关状况”章节中增加了“性别不一致”的编码，从而让跨儿能够以此获得激素、手术等医疗保健服务。

# 跨性别反对扭转治疗

- “扭转治疗”是一种企图改变性倾向、性别认同或性别表达的行为，其基础是将个体的性倾向、性别认同或性别表达视为病理性的。
- 众多专业机构及专家的研究和实践已证明，扭转治疗是无效且有害的。
- 2015年联合国禁止酷刑委员会第56届会议中，中国代表发言表示：“中国并未将LGBTI视为一种精神疾病，不会要求对LGBTI人员强迫治疗，更不会将ta们关在精神病院。”
- 2018年台湾卫生福利部门发布函释称，针对性倾向的扭转治疗属违法行为。

# 跨儿的身份认同与心理咨询

**讲师：70**

跨儿心理小组友善心理咨询师；

应用心理学（心理咨询方向）硕士；

研究方向：跨性别身份认同；

2018-2020年先后在台湾、美国方向，接受关系取向心理治疗、女性主义治疗、性别与心理、多元文化咨询训练；

参与编写《跨儿心理工作手册》、《跨儿心理咨询手册》；

- 2019年 《跨儿/跨性别者的心理健康及影响因素”调查研究项目》
- 2020年 《跨儿/跨性别者的身份及影响因素调查研究项目》

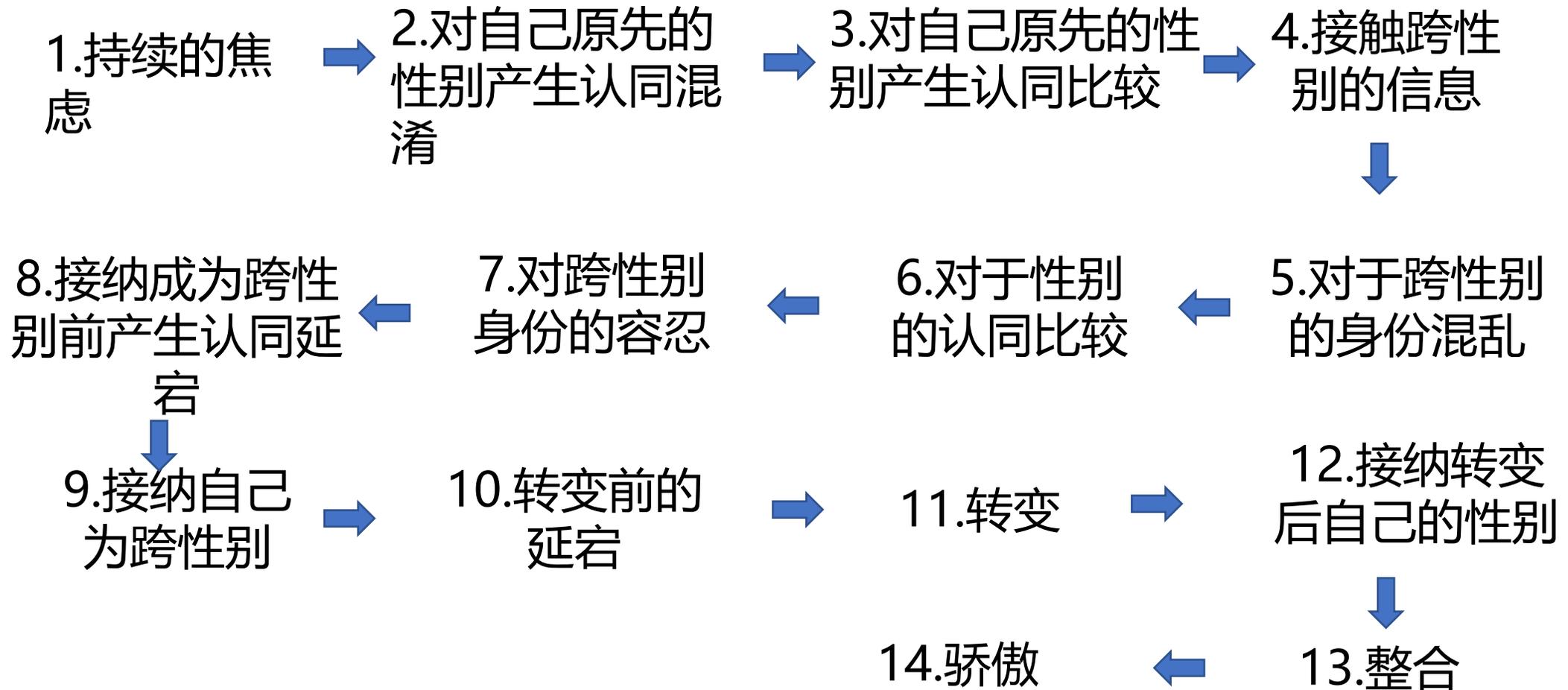
# 为什么要关注跨性别身份认同？

- 跨性别者是如何意识到ta们是跨性别者的？
- Erikson (1956) 最早提出身份认同 (Identity) 的观点，认为身份发展是一个社会互动的过程，在此过程中，个体学会在个人身份中体验自己的独特性和连续性，同时从属于群体身份。
- 跨性别身份认同指跨性别者基于对性别认同的确认和对所归属群体的认知，将性别经验整合到自我整体理解中，最终接纳自己的性别认同的过程 (Zhang, 2020) 。

## 为什么要关注跨性别身份认同？

- 跨性别身份认同是一个动态的发展过程（Golden, 1987; Diamond, 2005, 2007）。
- 跨性别身份认同往往始于童年期，最早儿童可从2或3岁发现自己的性别认同与出生分配性别的不一致，身份认同可能持续整个生命历程（Strong, Singh, & Randall, 2000）。

## Devor的跨性别身份认同模型 (Devor, 2004)



## Devor的跨性别身份认同模型 (Devor, 2004)

- Devor (2004) 强调，因为每个人都以自己独特的方式体验他们的世界，所以上述模型不一定适用于所有跨性别个体。
- 社会文化和社会话语在跨性别身份发展中起着重要作用。
- 身份认同视为随着时间的推移不断构建和重建的状态，而不是简单的一个身份“结果”，社会歧视和社会污名是影响跨性别身份发展的重要因素。

(Zhang, 2020)

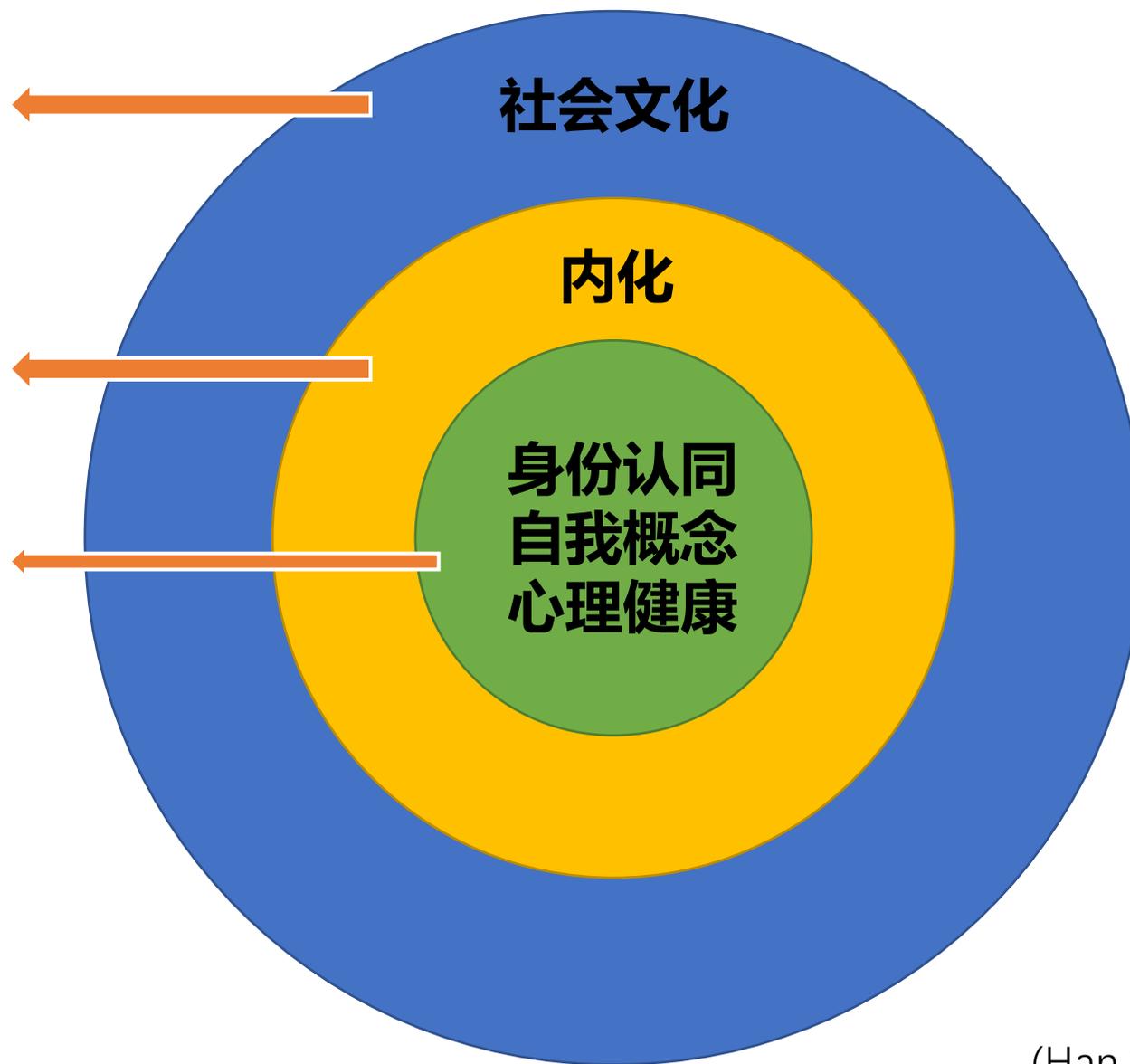
性别规范  
社会歧视与社会无名

↓

内化跨性别嫌恶

↓

污名化的身份认同  
低自尊与负面自我认知  
抑郁、焦虑、自伤自杀  
等.....



(Han,2019; Zhang, 2020)

- 跨性别女性比跨性别男性感知到更多的歧视。同样地，跨性别女性相对于其他亚群体报告了更高水平的歧视知觉和内化跨性别嫌恶、更低水平的自尊。
- **年龄与教育对跨性别身份认同的影响。**总体而言，跨性别者的身份认同水平随着年龄增长而提升。
- 激素和手术的使用对跨性别身份认同有着促进作用。

(Zhang, 2020)

# 对心理工作的启示

## 1. 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，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。

## 2. 咨询师的肯定性态度

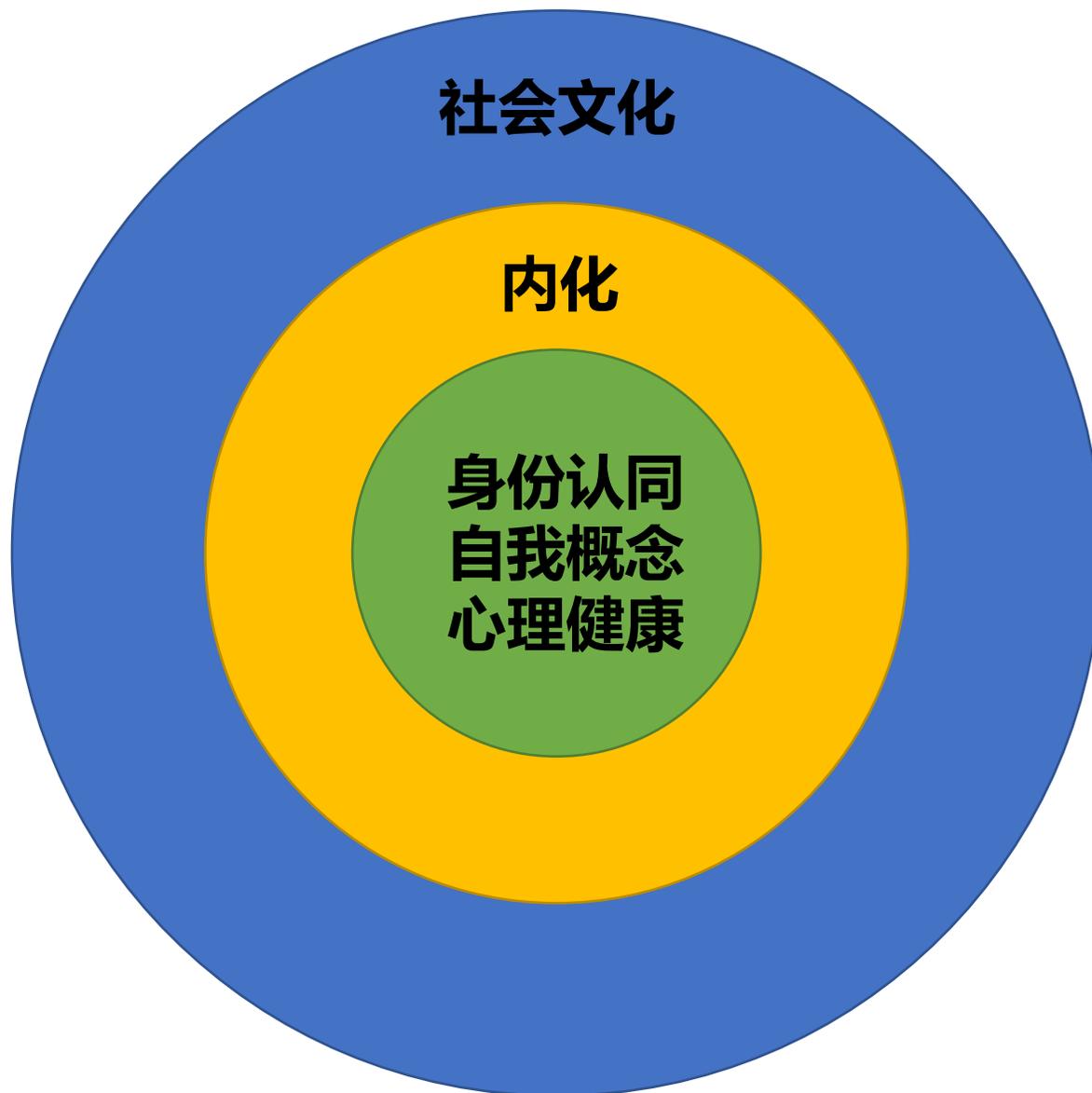
- 心理工作者应当认识到，跨儿在获得社会支持或跨儿肯定性服务时，更有可能获得积极的生活结果。
  - ——美国心理学会《跨儿心理工作指南》
- 心理工作者在肯定性护理方面的培训和经验有限，可能会对跨儿群体造成伤害（Mikalson, Pardo, & Green, 2012; Xavier et al., 2012）。
- 肯定性态度：尊重和支持跨儿真实地表达 ta 们的性别认同和性别表达，以及 ta 们的生活经历。

## 2. 咨询师的肯定性态度

- 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。
- 尊重跨儿的自我决定。
- 使用性别肯定语言很重要。
- 创造一个性别肯定的咨询环境。
- 咨询师的多元文化胜任力。
- .....

### 主线故事 /问题的叙事

问题在自己身上  
不符合主流价值  
专家和权威可以指正  
受困在重复的行动模式  
孤单、无力的 没有希望感



### 支线故事 /心理弹性

人 ≠ 问题  
看见价值  
心理弹性  
见证  
正向自我认同

(Han,2019; Zhang, 2020)

### 3.与跨儿一起解构社会文化，特别是性别文化，这是一个自我赋能的过程。

练习：

回想自己对性别有关的理解，你是如何知道自己有这样的理解？如果过去生命中某一位或一群人曾跟你表达过有关性别的规范/规则，那他/她（们）是谁？

### 3.与跨儿一起解构社会文化，特别是性别文化，这是一个自我赋能的过程。

解构（Deconstructing）：對於主流文化的解構，以及對於地方性故事的再建構。

人 ≠ 问题。

外化（externalize）：主流论述强加在个体经验的故事，强调问题并非来自个体的内在，而是将问题与人分开，因此，问题就变成是加诸在案主身上的社会文化叙事的问题。

## 4. Ta者的见证与镜映 (Witnessing and Mirroring)

来自咨询师的见证与镜映：心理咨询

来自同伴的见证与镜映：社群支持

来自家庭的见证与镜映：家庭治疗与家庭支持

# 跨儿心理小组

- 2018年3月成立于广州，是一个专注于跨儿心理健康的公益团队。
- 现有志愿者30多人，包括性与性别少数人士、心理工作者、学生、友善人士等。
- 致力于通过社群服务、社群培力、调查研究、公众教育与社会倡导等工作，改善跨儿的福祉，促进社会的性别多元平等。



微信公众号  
跨儿心理