

喚醒性別友善狀態 一起打造自我價值地圖

我們也許曾經因為自己某些與眾不同，而有被他人評價的經驗。可能因為害怕被所處環境或社群排拒、過於在意他人想法、感覺自己不被理解而備感孤獨與無力，所以隱藏自己，但這只會讓情緒負擔越來越重。

這些來自於性別傾向的負向經驗，容易導致不安，包括：負面思考、自我貶低、害怕他人看法、社交退縮、覺得不被接納等，影響情緒、行為、認知想法及人際關係等，讓自己困在更糟的狀態。

改善負向狀態方法

找出問題



從認知、情感、生理、行為、態度、人際等層面，檢視自我對於性別認同及這些層面帶來哪些影響。了解問題後思考如何解決，試著學習正面思考、自我肯定、不過度害怕他人看法、參與社交活動等。

打造正向經驗



在友善環境中喚醒正向經驗，像是回憶曾被肯定的經驗，透過各式正向作法，讓自己不再束縛於糟糕的性別角色狀態。

檢視價值觀



時常檢視自己關於性別的信念與價值觀，是否受到社會刻板印象、成長經驗影響，形成不利的自我準則並影響生活，如果是的話，試著重新調整。

先認識自我狀態，檢視自己的價值觀是否受到不合宜的影響，然後，重新整理現況再發展行動計畫，針對正向經驗作練習，讓自己進入正向狀態，建立自我認同。每個人都可以自在展露多元樣貌、擁抱差異，一起建構眾人可以互相理解、支持與接納的環境。

