观影说多维实相

之影评荟萃

第七册（专题系列）

性别与性取向

65.《如果我是男人》
66.《生而为人》
67.《人生密密缝》
68.《丹麦女孩》
69.《XXY》
70.《后街女孩》

著作 細雨

《观影说多维实相》之影评荟萃

第七册（65-70）

性别与性取向

细雨社 www.xiyushe.org

本书代码：GY7

细雨＆观影群友 著

细雨社出品

细雨资料建议学习顺序

→ 建议顺序 ↓	从左到右，逐阶提高															
	三 正 道															
	基础一阶				基础二阶		基础三阶		基础四阶		扩展一阶			扩展二阶		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	S1-3	Y1-1	Y1-3	Y1-5	Y2-3	Y2-7	Y3-3	Y3-5	Y4-1	X5	GY5	Y5-1	GY9	Y6-1	X7-3	Y7-3
	S1-2	Y1-2	Y1-4	Y1-6	Y2-4	Y3-1	Y3-4	Y3-6	Y4-2	X6-1	GY6	Y5-2	GY10	Y6-2	X7-4	Y7-4
	GY1	S1-4	SY	Y2-1	Y2-5	Y3-2	X3	X4	Y4-3		GY7	Y5-3	GY11	X7-1	Y7-1	Y7-5
	GY2	S1-1	YM	Y2-2	Y2-6	S2-4	S3-1	S3-3	Y4-4		GY8	Y5-4		X7-2	Y7-2	X7-5
		GY3	S2-1	S2-2	S2-3	X2	S3-2	S3-4	Y4-5			X6-2		Y6-3		X7-6
		GY4		X1		JY2		JY3	JY4			JY5		Y6-4	JY6	JY7
说明	本阶段阅读量多且密集，是必要的筑基				建立新认知的必需基础		认知难度加大与深化，知识点建立与扩充		与高维沟通的信息，交换平台基本架构，修炼误区详解		观影写出自我知见，扩展识界，认知梦结构，消除执念			解析多重多元自我间的脉络道理与知行合一，多维自我间的整合经历演绎		
目的	破除线性思维局限，为以后奠定基础				建立基础 认知网格		扩展认知 网格界面		认知辨别多维多元信息架构		融通自我，连接多重实相			活出通透自我		

代码	书名	代码	书名	代码	书名
SY	《失忆的归途》（共一册）	Y1	《已知的实相I》（共六册）	X	《虚空法界》（共九部）
YM	《隐秘的医案》（共一册）	Y2	《已知的实相II》（共七册）	GY	《观影说多维实相》（系列）
S1	《思想的阶梯》第一季(共四册)	Y3	《已知的实相III》（共六册）	JY	《早期课精要萃取》（系列）
S2	《思想的阶梯》第二季(共四册)	Y4	《已知的实相IV》（共五册）	……	

代码举例说明：（每册书均有唯一代码，字母代表系列书名，数字代表第几季、第几册）

S1-3《思想的阶梯》第一季第三册　GY1《观影说多维实相》第一册　Y1-1《已知的实相I》第一册

SY《失忆的归途》　YM《隐秘的医案》　X1《虚空法界》第一部　Y2-4《已知的实相II》第四册

学习建议：

1. 要有想象力　书中描述多是没见闻过的，放开束缚，天马行空去想象；

2. 抛开旧观念　先将典籍习俗规范等存放一边，清出空间；

3. 别用脑子想　脑子容量有限，思维逻辑无法承载这些无量智慧；

4. 看完就忘记　这些未知其实都是已知，当内在深沉记忆被唤醒时，这些就都是日常了。

特别提醒：

细雨资料的整体文字有其很严谨的认知递进关系，并且多部不同的书籍内在互为认知阶梯。

例如《已知的实相》系列和《虚空法界》交相呼应，互相印证，建议交叉学习，有助于深化理解。

以上的建议学习顺序结合每册书的内容、难度、内在关联进行了考虑周到的精心安排。

建议读者朋友们参考此建议顺序、同时结合自身的认知次第进行系统学习。

细雨资料发布平台：

♥ YouTube“细雨社”“细雨资料”　♥ 微信公众号“细雨资料”“细雨资料 觉心接力”　♥ 视频号：细雨社

♥ 哔哩哔哩“Cathyshen0103”“海轮海轮”　♥ 喜马拉雅“海轮海轮”　♥ Telegram“细雨资料”

♥ 亚马逊网站搜“细雨资料”或书名细雨社　♥ 细雨社网站 www.xiyushe.org 提供全部电子书免费下载。

目 录

《性别与性取向》专题系列开篇 1

65. 《如果我是男人》

系列之一：生男生女与精子性别无关！ 4

66. 《生而为人》

系列之二：我到底是男是女，或者干脆什么都不是？ 41

67. 《人生密密缝》

系列之三：被后天塑造的性别认知 90

68. 《丹麦女孩》

系列之四：娘化是怎么产生的？ 133

69. 《XXY》

系列之五：爸妈，我想做真实的自己！ 189

70. 《后街女孩》

系列之六：资本运作下的女权，是如何在彩虹运动中兴起与落幕的 ... 222

常见问题 256

细雨资料发布平台、免费下载路径 257

细雨著作出版一览和代码对照表(2025 年 3 月版) 258

《观影说多维实相之影评荟萃》各册影片列表 260

细雨社 www.xiyushe.org

《性别与性取向》专题系列　开篇

一个脑垂体瘤的患者向我求助——

他有很女性的长相与身材，但却是个纯爷们儿。医生通过核磁断层影像学诊断，那个垂体瘤很可能是自幼就存在的，其影响就是他的雄性激素分泌占比无法超过他泌乳素的血浓度占比。而手术风险极大，且术后脑垂体功能也不一定恢复。如果长期服用雄性激素，会导致癌变可能性倍数增加。

患者的困惑是成为一个女性，还是保留男性身份。自己从心灵到真知再到自我感受都是女性，性取向很正常，喜欢男性。

这时一定会有人问:一个男人喜欢男人,怎么说其性取向正常呢?

细雨社 www.xiyushe.org

其实肉身所表现的性别特征，不管是真男身、真女身、双性表达、伪双性表达、伪男身、伪女身，这在角色形体层面上都只是相，而且是可以通过医学手段随时改变的相。

关键问题在于：你自己对自我的性别认知是什么？还有你的性取向是什么?

如果心理认知为女性，你喜欢男性，那就没问题;

如果你心理认知为男性，但喜欢女性内核的男身，也不是问题;

如果是双性或中性，对两性或中性都有好感，还是没问题。

因为灵魂本身是没有性别的，它选择了不同的角色进行相应的人生体验，这才有了肉身性别之分。

我们都知道灵魂进入本位面进行体验时，需要同意接受最少三个

角色的套餐，才能入场参与：做一次男人，做一次女人，生养抚育一次孩子。

那是否有从本位面中脱离出去的要求呢?

还确实有!

那就是自己走时要能了无牵挂，不再当真，死后没人祭拜惦念纠缠念叨，重新具有中性的理念与认知，不再把自己定义为男人或女人，返回全然所是的意识状态。

所以往往在高阶灵魂快要毕业时，会选择无子女、无明确性别的一生来作为此行的句号。

有人会问:你说这也正常那也没问题,难道就没有是非分寸了吗?

细雨社 www.xiyushe.org

别说，还真是有的。那就是：论说是非者，即是“是非人”。

你可以不必须认同所有理念与做法，但要知道，那不是他人的问题，而是自己还存在着认知的缺陷。自然的多样性与多元性是一种自然，也是一种必然。秉持非黑即白的二元论认知与理念，只是因为所知甚少，故而无法理解与认同各种不同的表达形式与存在道理。

在本系列的文字中，我们将逐步带入一系列相关知识和概念，帮助渴望在认知上了解全然真相的朋友们获得较为全面的知见提升。

细雨

2024.3.28

GY7

(65-70)

性别与性取向专题

- GY7-65 《如果我是男人》
- GY7-66 《生而为人》
- GY7-67 《人生密密缝》
- GY7-68 《丹麦女孩》
- GY7-69 《XXY》
- GY7-70 《后街女孩》

细雨社 www.xiyushe.org

***注：以上为【观影(梦)说多维实相】QQ群**

2023.5-2023.6讨论的主题电影

65.《如果我是男人》

《如果我是男人》电影海报

电影背景：

《如果我是男人》*Si j'étais un homme* (2017)，又译作《如果我是男生》《女子汉又怎样》。

由奥黛丽·达娜执导的一部幽默温馨的法国喜剧影片。讲述了一段荷尔蒙失调的性转爱情故事：天生仿佛被霉运笼罩的女主人公让娜在经历了男友劈腿分手之后，在她人生急转直下之际，一夜间突然发现自己长出了一根小棒棒，此后同时具有男女性征的她踏上了一段艰难的自我认同之旅.....

细雨影评

GY7-65

性别与性取向专题六部曲

系列之一：生男生女与精子性别无关！

很多人被初中生理教育告知，孩子出生的性别与母亲无关，都是小蝌蚪们的优胜劣汰随机无常。这一理论其实是很肤浅的。主导与普及这一理论有着其大时代的文化背景，即减少女性生育后被婆家施与再生育的压力，是少生优生时代的产物。

实际上人类生物学家们都知道：生儿生女是可控的，而且很多程度上取决于母体的自身状态。男性精子中确实有 X 精子与 Y 精子，但比例是 5:5，所以到底母体孕育出怎样性别的胎儿与男性没太大关系。注意是没太大关系，不是没关系。

这里男性对胎儿性别的影响力发生在精子比例上。我们都知道 Y 精子，即可形成男胎的精子，活力充足，涌动迅速，但因此生命周期较短，死亡率较大。Y 精子从睾丸中出来，进入到储精囊内等待冲锋的可涌动时间一般在 3 天左右；而 X 精子，因其活动力较小，耗能较少，能活 7-10 天。

所以当男性一周一次性交时，精子内 XY 的比例就不再是 5:5，而是

8:2——雄性精子多数已经出师未捷身先死，长使英雄泪满襟了。

同时，烟酒毒害让总精子量减少，活性降低，雄性精子更少得可怜；久坐、厚内裤、牛仔裤都导致裆部高温，睾丸产出雄性精子比例大幅减少，精囊内自然也就成了女儿国。所以一般情况下，多运动、健康饮食、在家穿宽松睡裤或长裙都有助于提高后代的雄风。

其实，高跟鞋、丝袜、紧身裤、短裙、长头发，都是极其男性化的着装，至少在过去几千年里是这样的。但在近半个世纪，随着女性男性化，女性把这些服饰逐步借鉴了过来，然后又把继续穿传统男装的男性叫做异装癖，并视为病态。当然这样的认知是因为吃了没文化的亏。

话说回来，当精子进入阴道后，女性开始筛选精子，第一关就是阴道内的酸碱度和抗体。如果女性和多个男性有过深度交往，或在经期有过交往，抗体会认为精子是细菌，直接绞杀，导致不孕。如果女性烟酒成瘾，吃大荤食物、高糖食物，阴道内粘液就会对雄性精子很不友好。如果女性在性生活的过程中没能享受到高潮，宫颈口处于闭锁状态，那蝌蚪们就很难进门，长期排队等待导致雄性精子大量减少。

所以从生物学上来说，在自然受孕的情况下，生育男孩的比例其实并

非是五五开。而实现种群繁衍也无需过多的男性参与，男人多了反而还容易搞事情，比如政治领地的博弈战争。

精卵结合后，性别就确定了吗？

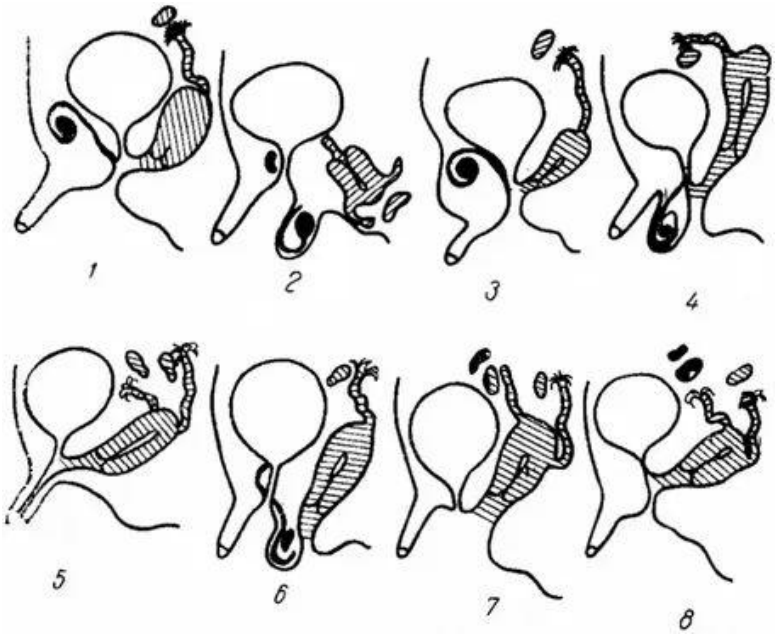
那你天真了。

其实胚胎在早期是没有性别的，即中性。很多古老和现代的方法其实是可以在受孕后，调节胎儿性别发育倾向的。在胎儿 12 周前，是可以通过草药制剂或激素决定胎儿性别表达方式的。一些意外原因，比如饮食添加剂、药物副作用，也会导致胎儿出现性别特质与基因特质表达不同。

细雨社 www.xiyushe.org

这里又可分为：真两性人、假两性人、真隐性人、假隐性人四大类。

- 真两性人——存在两套完整的生殖器官，并且都运作正常。
- 假两性人——存在两套完整的生殖器官，但只有一套运作正常。
- 真隐性人——存在一套外显的伪生殖器官，和一套隐藏不运行的生殖器官。
- 假隐性人——存在一套外显的伪生殖器官，和一套隐藏运行的生殖器官。这在成年前无法被发现。



其上是肉身载具在各种物理性别上的多样化表达。即男性、女性、男女性、伪男女性、伪男性、伪女性，六大类不同的物理性别。这里还不包含基因变异导致的双阴茎、双子宫、双产道等更复杂罕见的性别变化。

细雨社 www.xiyushe.org

对性别表达的干预，不仅仅可以在胎儿期完成。在临床上，最近二十年里，随着大量受性别困惑的案例在全世界被正视，相应的配套医学也在成熟普及。

继而形成了三级医学干预体系：

- 针对 5 到 10 岁的求助者，如果生理性别确定，而心理性别存疑，那会给予性发育抑制剂，让孩子不开始性特征的发育。如果两年后，孩子还坚持要变性，则给予指定性激素，帮助孩子完成指定性别的性发育。
- 第二阶段 10 到 15 岁，如果求助者已经开始性发育，可以通过激素

干预，扭转性发育趋向，帮助完成指定第二性征的发育。

- 第三阶段 15 岁后，利用手术和激素，对发育成熟的身体进行性别改造与重建。只是改造人，没有真实的生育能力。

所以受孕性别不代表出生性别，出生性别不代表终生性别，而终生性别不代表心理性别。

在这里我们就要引入一些专属学术名词和知识概念了。

L G B T Q+

性别认同、性别表达、性别取向、性别倾向、性别角色

如果我们把“我”从里到外细分的话，可以分为五个具体的层面：

人格我、角色我、载具我、表达我、社会我。

首先，自我内在神魂在内心最深处，具有怎样的累世经历，对自己的性别习惯与性别认知是怎样的。

我们都知道神魂意识体本身是没有性别的，但它有在生命体验中习得的性别认知习惯。比如做了三辈子女人的灵魂，开始尝试补全自己的认知，按照计划展开男性面的体验，但各种女性的习气还根深蒂固地

成为自己的下意识意识状态，这时此生的男身就成为其课业挑战，很容易就退缩妥协，无法真的体验男性人生的真实觉知感受，只好反复多历经几次慢慢适应。其实很多女汉子也是遭遇了同样的问题。

神魂没有性别，但有性别趋向。人格没有性别，但有未达成的内在认知平衡和经历互补。

同时，体验跨性别、性别疑惑、社会压力、自性自信、中性婚恋，都是很高阶的人生功课，是相对成熟的灵魂需要经历的必经课业。确定性到非一不二，是初阶到中阶的认知飞跃。

继而是角色我。人格当前演绎的这个角色，遭遇到的人生问题没有偶然性，一切都在生命蓝图中早有铺陈。是一路艰辛坎坷还是被祝福接纳，都是生命体验中预设好的剧目。生命历程越是艰辛、内在自我越感蹉跎、课业越难，成长幅度也就越大。当然前提是没被压垮、选择逃课、自戕提前退出剧情。

细雨社 www.xiyushe.org

载具我，是本角色肉身的性别表达。为配合剧情，上边我们说过，肉身可以是纯爷们儿、真女人，或各种真假混搭。各种不同载具可引发与带来的人生体验是全然不同的。接纳、认可、将就、挣扎、抗争、转变、随喜，各种可能性带来同一个角色不同的人生历程。没有对错，变与不变都是一种经验。各种选择形成对等体验，好化解内心中的不甘与如果。而每一版人生都同样地真实并同时存在着。

如果说肉身是心灵的衣服，那衣服就是肉身的包装。

一个人格是男性、肉身是男性、认知是男性的人，也可以嗜好女装，这并不冲突，因为这涉及到心理学层面上的自我审美、童年认知塑造和社会环境塑形。

比如在姐妹姨妈堆里长大的男孩，耳濡目染都是女孩们相互赞赏——你的胭脂好看，你的裙子真美，我也想要这样的首饰，这个动作太好看了，这个妆型真适合你……那这个男孩虽然人格与心理认知都很男人，但着装与化妆会渴望女性化，从而想要获得认可与赞美、关注与认同。

另外，在社会大环境中，如果女性占据与取得了社会资源的倾注，活得更容易，那一些男性也会表达成女性化外观来蹭饭吃。

其次，当男性失去对性爱的主导权，男性会通过改变着装来满足自己内心的性幻想，好弥补内心亏缺的性主导权。

最后，社会性大环境刻意扭曲性别认知，在政治、资本、商业、军事等领域人为地主导某一种理念和思潮时，那一时代中被这思潮洗脑了的男女就会表达出被集体潜意识催眠后的非理性行为模式。这类性别错乱，可以发生在较为封闭的小范围内，比如监狱、校园、某某圈子，也可发生在开放性的大环境中。

内在性别认知、心理性别趋向、真实生理性别、外在性别展现、外在性别角色，这五个层面在很多时候并非是相互一致的，可被分为 X、Y、O 三种可能性。O 代表中性，外加 XY 同时表达的双性，结果在五个层面上，每个层面都形成了四种可能性变量。

如果你已经能理解上边的五层性别变量，那我们开始带入**下一个话题：**

性倾向

内在对自我性别的性别认知与实体载具的生理性别，可以相同也可以不同——自己可以没有性别认知困惑，但可以有性别认同、审美着装上的心理趋向性，甚至在某些环境中被迫承担着社会“性”角色扮演。比如在监狱里，在教会中，弱小者被迫从事性服务，“被”异性化，这叫做苏格拉底之恋。这与柏拉图式恋爱还不一样，后者更重视精神共鸣。

细雨社 www.xiyushe.org

以上是性取向的内容。

性取向和性倾向还有所不同，而且没有必然的关联性。

性取向是自我对自身性别的认知，而性倾向则是自身择偶时会渴望寻

求怎样性别的伴侣。这里又可细分为：寻找异性身体同性心灵的、同性身体异性心灵的、异性身体异性心灵的、同性身体同性心灵的四大类。除此之外，我们不可忽视双性恋者和跨性别者带来的变数。

跨性别者又可细分为未变性者、半变性者、全变性者三大类。当然还有真伪天生双性别者。

在这些林林总总中，还有一类是无性别者——天生或心理上，两性特质与特征都未发育，对任何一种性别都不认同或认可，也实际上不是任何一种性别的成熟体。他们不受性激素的鼓荡，对性爱和伴侣没有实际的心理和生理诉求欲望，在心理和生理上表现出中性的混合状态。

细雨社 www.xiyushe.org

《如果我是男生》If I Were…A Boy 是法国 2017 年的电影，又名《女子汉又怎样》。

2008 年的同名歌曲《如果我是一个男孩》红极一时，是迄今为止在欧美加最畅销的歌曲之一。

If I were a boy even just for a day	哪怕仅仅只有一天，如果我是一个男孩
I'd roll out of bed in the morning	我会在清晨翻身下床，

and throw on what I wanted and go	并且想穿什么就穿什么出门。
drink beer with the guys	和那群哥们儿大灌啤酒，
and chase after girls	然后跟在女孩们屁股后头。
I'd kick it with who I wanted	追求我喜欢的那个妞儿，
and I'd never get confronted for it	并且对谁都逢场作戏，
'cause they stick up for me	否则她们会粘着我。
If I were a boy	如果我是一个男孩，
I think I could understand	我想我会明白，
how it feels to love a girl	爱上一个女孩会是怎样的感觉，
I swear I'd be a better man	我会发誓我要做一个好男人。
I'd listen to her	我会倾听她的诉说，
'cause I know how it hurts	因为我懂得那是怎样的伤害：
when you lose the one you wanted	当你失去你爱的人，
'cause he's taking you for granted	因为他把你的爱视为理所当然，
and everything you had got destroyed	你的世界因此而崩溃。
If I were a boy	如果我是一个男孩，
I would turn off my phone	我会关掉我的电话，
tell everyone it's broken	告诉所有人它坏了，
so they'd think that I was sleeping alone	然后让他们觉得我独自躺在床上睡觉。
I'd put myself first	我会把自己放在第一位，
and make the rules as I go	我会做我想做的事。
'cause I know that she'd be faithful	因为我知道她的忠诚，
waiting for me to come home, to come home	等着我回家，一直等着我。
It's a little too late for you to come back	你现在回头已经太晚了，
say it's just a mistake	轻描淡写那只是出了一点点错，
think I'd forgive you like that	觉得我会像以往那样原谅你？
If you thought i would wait for you	如果你以为我会等你，
you thought wrong	你的想法大错特错。
but you're just a boy	可你只是个男孩，
and you don't understand, oh	所以你根本就不明白，
how it feels to love a girl	爱上一个女孩会是怎样的感觉，
someday you wish you were a better man	然后有一天你希望自己能成为一个更好的男人。
you don't listen to her	你从不倾听她的诉说，

细雨社 www.xiyushe.org

you don't care how it hurts
until you lose the one you wanted
'cause you're taking her for granted
and everything you had got destroyed
but you're just a boy

你并不在乎她有多受伤，
直到你终于失去你的最爱，
只因为你把她的爱视为理所当然，
你毁掉了你所拥有的一切。
因为你只是个男孩。

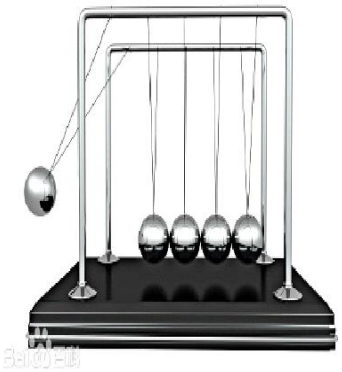
不同的时间表

知乎 www.zhihu.com

女人往往想要按照自己的时间表，按部就班地完成自己此生的规划；而男人则在中年时期会因不甘此生就此一目了然，而渴望过得更激情四射一些。

在 35 岁到 45 岁间，多数女人已经被孩子累得精疲力竭，上有老下有小，大点儿的孩子不到十岁，小的孩子哇哇叫，每天焦头烂额。而社会上新生代的女孩已经在伺机而动，渴望通过青春活力直接步入中产阶级，接盘社会精英。

自古萝莉爱大叔，年轻女性对成熟稳健智慧幽默多金的男人，几乎没有抵抗力。毕竟同龄的男性还很单纯幼稚、木讷稚嫩，毕竟浪漫是靠钱堆出来的，而各种让人羡慕的美好也不是创业期的小男生能消费得起的。



很现实的一个问题：

是自己在流水线上拧十年螺丝、嫁个前途未卜的愣头青再拉扯俩孩子长大，还是被父爱般的大叔收纳，上来就用二十岁的身体享受四十岁的资本，少奋斗二十年，给个社会精英绩优股生个继承人呢？毕竟现在十年离婚率多年是保持在 50%，和哪个男人过这十年，在投资回报率上更划算呢？

细雨社 www.xiyushe.org

至于爱情嘛，大叔们真的更懂女人心的。

在现在的社会里，大量的两性处于“游历”状态。已婚或离异的女性，在孤独和寂寥中渴望寻求活着的感觉，正常健康的女性也有强烈且迫切的生理需要和心理需要。

在社会学官方统计中，在中国婚内非亲生子女占新生儿的 29%，而在欧美则是 42%。BBC 的统计数据，75%的男性和 68%的女性婚内出轨。但分析学家解释，男性多喜欢夸张地表达自己，谎报交往人数，显示自己有性魅力；而女性多隐瞒或少说深交的人数，好让自己显得更矜持单纯。这解释了为何两性婚内出轨百分比出现统计学上的明显差异。

毕竟男人有钱的没时间，有时间的没钱，有时间又有钱的不帅气，要是多金浪漫还帅气的肯定不止一个女人。

在生活中，两性间的家庭与社会矛盾千古恒续，双方都在抱怨不被理解，对方要的太多，自己已经很努力了，可生活还是过得一团糟。

其实如人饮水冷暖自知，要想了解一个人，你就要穿上他的鞋、走过他的路，才能获得真正的同理心。所谓将心比心不是以自己的思想认知去评判别人，而是用他人的视角去理解其未能说出口的心酸不易。

阴茎羡慕：

女性儿童在生命早期对母亲有一种强烈的依赖，因为妈妈的出现代表了食物和舒适。但过了三岁后，自己可以进食与清理卫生后，母亲的

重要性就不再是第一位的了。当她发现自己没有男性生殖器时，因自己是女孩，男孩子们不带自己玩时，当注意到社会上具有权力的角色都是男人在掌控时，女孩会产生出阴茎羡慕（penis envy）。

女性的社会性、生理性、心理性的弱势在其人生顺畅时的 20 到 28 岁期间并不显著被体验——择偶期女性被追捧，享受着性别优越感；但当年过三十，又生养了几个小崽后，落地凤凰不如鸡的悲催状态就逐渐被生活所强化。这时男性的洒脱、干脆、强势、意气风发，成为女性暗自羡慕和嫉妒的标靶，而因男性性特征带来的种种便利，让部分女人开始第二次产生阴茎羡慕的心理。此时心想如果我是个男人，拥有男身，肯定要比你们这些臭男人做得更好、玩得更嗨。这种不甘与如果，在心头缠绕多年，就构成了对等体验的意愿契机。

细雨社 www.xiyushe.org

女人有女人的麻烦，男人有男人的烦恼。

永远排队的厕所；每月来也麻烦、不来更麻烦的月信；男人们还趴在床上犯懒时，自己就要爬起来化妆了；男人躺在沙发上喝啤酒看电视时，自己还要花很多时间卸妆；长头发要每天打理，脏了油了还要藏在帽子里不敢见人。

男人的生活真的犹如看上去那么轻松吗?

很多年前中国有一种说法，叫做干一行爱一行。但其实每个人都是干一行恨一行。你不在那个领域中摸爬滚打，你是不会知道其间辛苦的，都看着别人过得光鲜，个个儿在晒幸福，其实人生真的谁都不比谁容易，各有各的难。

女性多嘲笑男人是下半身动物，看见浪的就管不住眼睛，管不住腿。男人的下体每三天就会胀满一次，如果不能即时宣泄，在储精囊内自然凋零死亡的精子，会被身体再吸收，形成激素峰值对大脑形成刺激，让男人情绪化，易激愤。而如果一泻千里，精兵勇将倾巢而出，就会后方空虚，精神萎靡，大脑一片空白。所以满也不是，空也不成，总是在这样的周期中循环。

如果男性有正常的生理需求，而这需求被妻子总是各种回绝，那心理就会有强烈的挫败感，自尊自信就会动摇。这时男性为拯救自己的自我价值感，就会被小迷妹的一个崇拜的小眼神、弱弱的小恳请，轻松拿下。

正常女性体内也有雄性激素，在青春期、经期前、更年期时，雌雄激素的水平会出现紊乱。当激素紊乱且雄性激素被表达时，就很容易进入情绪化的状态——言行表达过激，欣喜沮丧轮替。

还有一种疾病，会导致女性长期雄性激素处于亢奋状态，结果开始长胡子、体型彪悍、胃口极好、体毛加重、皮肤粗糙，这种病叫做多囊卵巢综合征。

多囊卵巢综合征（PCOS）

是一种发生于育龄女性的激素失调病。症状表现为月经失调，体毛旺盛，健壮魁梧。

病因多与胰岛素抵抗有关。这是一种半遗传病。其结果：

- 不孕不育症，妊娠期糖尿病或怀孕引发的高血压、流产或早产；

- 非酒精性脂肪性肝炎，是脂肪在肝脏内堆积引起的重度肝脏发炎；
- 抑郁症、焦虑症和暴饮暴食、子宫内膜癌。

发病原因之所以说是半遗传，因为现在已知，胰岛素抵抗症是一种基因病，其基因缺陷源自父亲，父亲在生育前经常暴食、肥胖，会导致基因表达上对糖耐受产生突变。这基因突变会传递给后代，让后代很容易患上二型糖尿病，即天生糖不耐受。发病一般在 27 岁到 35 岁间。发病的原因是后代在原生家庭中习得同样的饮食习惯并传承了同样的饮食结构。

当女性无法控制自己的食欲和体重时，当体重超过自己身高减 100 的 5%时，高体脂会影响雌性激素的表达，让卵巢陷入激素性代谢混乱，继而诱发多囊卵巢综合征。这里主要的元凶是：甜品、面食、餐后水果，分别是：单糖、双糖与果糖多糖。

细雨社 www.xiyushe.org

饮食中有两个源自西方的无知陋习，近年来被我们学到：

第一、餐前喝汤，稀释了胃酸，导致消化不良。

第二、餐后水果甜品，导致饱食后额外摄取大量糖原，在峰值上又雪上添霜。

治疗：

PCOS 的治疗侧重于解决那些困扰患者的显著问题，可能包括不孕不育、多毛、痤疮、肥胖。

具体的治疗可包括改变生活方式或药物干预。

- 生活方式改变：少吃多动。
- 药物治疗：雌激素和孕激素药丸，但会增加子宫肌瘤、乳腺囊肿的发病比例，且停药后疗效就会消失。

本病如果受孕也会遗传，成为贪食者世代的家族诅咒。女孩胖不单单是个人审美与大众眼光的问题，其实很多我们莫名的审美标准中隐藏着大量谱写在基因里的记忆。

比如胯宽腰细翘臀的女性，骨盆下腔开口就足够大，不会死于难产；乳房坚挺表示雌性激素分泌旺盛，卵巢发育良好；长头发代表着营养均衡，粉红的脸蛋和朱唇表达了气血旺盛……每一种性别审美都有集体无意识中积累出来的最优解标准公式，只是无知的现代人对此早就遗忘。

细雨社 www.xiyushe.org

《假如我是男人》

词：林振强

你可知女人的心思，我也许倔强却是女子，我喜欢男人浪漫一点，及呵护我不用提示！

我也知细碎的心思，你总不会意，你是汉子！你会否营造浪漫故事，和我讲些美丽句子？

If I were a man and you were my girl.

（如果我是男人而你是我的女人。）

定必体贴地柔情待你，全部赞美全部献上给你，并低声讲我属你。

不需要等生辰鲜花每天送赠，凌晨共你谈心求明白女人的心，凝望眼中的气氛。

If I were a man and you were my girl.
定将所有夜完全赠你，沿着发尾投入你那香气，并跟烛火吻你。

If I were a man and you were my girl.
定将天与地移来就你，还用两臂围着软软的你，在手心写爱妳，

假使你感消沉，悉心细心慰问，同游下雨黄昏，凌时共对尝香槟，同待破晓的发生。

But I'm not a man only you're my man.
（但我不是男人，只有你是我的男人。）

绝不应懒惰平庸待我，如愿爱我行动决要改过，绝不许可冷落我！

GY7-65.2

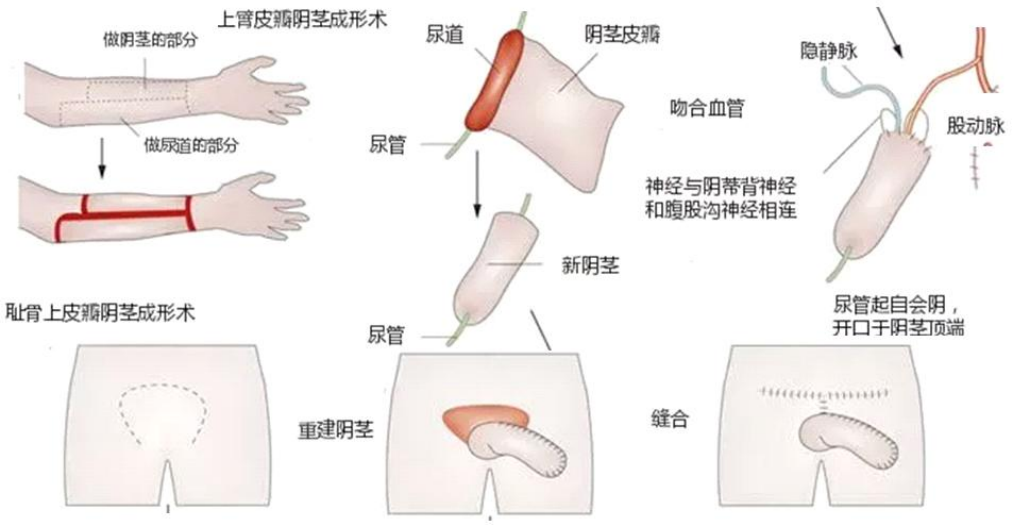
上文中我们提到，如果女性体重超过身高减 100 的 5%，就很容易因激素代谢障碍而诱发多囊卵巢，并导致长胡子、生肌瘤。但如果女性体重低于正常值 25%，那身体也会出现激素问题，因为身体要优先确保维生系统的良好运作，一些耗能但不必要的生理功能就会被暂停下来，比如出现闭经与掉头发。

灵能社 www.lingyushe.org

如果载具性别为女，而人格与心理渴望男身，就需要经历激素干预和性别重置手术：

激素干预：

可以改变声带的声音，让喉结更明显，增加体格的强壮，改变体脂的分布位置，促进体毛与胡须生长，让阴蒂开始增生并前凸，缩小乳房体积。这个过程一般需要八到十二个月。



性别重置手术：

女变男手术，需要剔除乳腺、缩小乳晕，利用小臂或小腿连骨带肉打造阴茎，利用硅胶球塑造阴囊睾丸形状，利用自身骨骼，作为人造阴茎的支撑物。手术后的男性外性器官，有 16 到 18 厘米长，且始终如一。女性阴蒂会被保留放置在阴茎根部，在性爱的过程中，利用反复冲撞的压力而非摩擦力获得女性的高潮感。因为没有真实的睾丸，所以不会形成射精，也没有疲软的问题。当然日常持续雄伟的下体在穿紧身裤时会让人侧目。现在最新技术是植入一个充气泵，代替骨骼支撑，但人造假体的长度无法伸缩自如。

在不同手术预案中，对女性的内外生殖器官处理方式是不同的：有些是彻底切除内器官，但创口较大；有些是靠辐射摧毁其功能性。后者不留下剖腹产式的创口疤痕，但需保留阴道，好不时排除体内生成的积液，当然外阴部分是做了缩小隐蔽处理的。

同性别间的爱恋，其实也有多样性。比如相同生理性别、不同心理性别形成互补；相同生理性别、相同心理性别形成共鸣；相同心理性别、不同生理性别形成伪异性恋。除此之外，还有一些同性恋者其实并非同性恋者而是双性恋者，其更看重对方的心理性别，对生理性别并不在意。

细雨社 www.xiyushe.org

另外，还有“被”同性恋了的——很多懵懂时期的初恋，把心理共鸣理解成了爱，然后被同性恋者带入，成为了事实同性恋；后因婚恋忠贞的心理，没有尝试过其它恋情，始终以为自己就是同性恋者。很多双性恋，其实是这类被害者日后又接触到“正常”的异性恋，结果前缘难弃真爱难舍，就慢慢地搞成了三人行。

在有些三人行中，其中“品”字桥接三人的中间人，有着多重人格：在不同人格当家时，所真心爱慕的对象是不同的；但切换人格后，记忆和感觉就会瞬间截然不同。

这个世界的多样性，远超一般常人的想象，所以不要一听到非常规操作，就急于用道德伦理去评断，或将心比心地去质疑。每一种体验都

有其必然，每一种经历都蕴含着觉知中当品悟的理解。自己不理解、不认可、不接纳的人或事，不是别人的问题，而是自己的问题，是自己知见还没能做到全然。可以理解所有人时，你就具有了圣者之智。当然，认同不认同单说，那是自己的三观；但学会尊重每一种可能性中的生命蓝图剧本，是高阶灵魂当有的基本觉悟。

一个人活得痛苦、纠结甚至拧巴，其实绝大多数原因是因为无法坦然接纳自己的所是和人生蓝图中的流程。当你能学着坦然、安然、从容地以自己本来的面貌接纳自己、以他人本是的面貌接纳他人，不让自己努力活成他人价值观中当是的样子，也不强迫他人必须活成自己认知里的正确时，人人都可以活得自信且舒爽。

细雨社 www.xiyushe.org

当你看不惯别人的行为时，当你试图用自己的标准规矩他人时，你是否也在为自己被各种眼光是非所塑形而感到烦恼困惑沮丧压抑呢？

别太活得患得患失的，别总是努力隐藏自己，活在面具下。我们要学会自爱、自重，也要学会尊重他人的自我所是。无法接纳多样性表达的人，在心智与情商上，内在自我的发展还很不充分。

自信，是自我内在神魂得以发展的基石。过度自信会成为自傲的疯子，过度不自信将成为自卑的抑郁。知道自己的斤两，而不被外界的评断左右自我价值感的认知是很关键的。拥有独立思考能力是自信的前提。学会征求意见，但要自己拿主意。

作为父母，要学会尊重孩子的决定和选择。当孩子做出选择后，可以建言，但不能否定。长期被父母拿主意，或者让孩子选择、然后再推翻其选择的父母，会摧毁孩子的自信。孩子犯错不可怕，就怕孩子成长为一个没有主见、没有抉择力、被选择障碍困扰、耳根子软的乖宝宝。

听话是一个孩子最要不得的“好”品质。匮乏自主意识、缺乏创造力判断力、没有自信与自尊的孩子长大后，在社会上能独当一面、脱颖而出才奇怪呢——是家长亲手培养了新一代的社畜和流水线工人。

细雨社 www.xiyuche.org

（社畜是日本企业底层上班族的自嘲用语，源于“会社”与“家畜”，意思为“公司的牲畜”，最早出现在 1990 年代的日本，随后在东亚逐渐流行。一般用来自嘲或嘲笑他人会为了企业而放弃身为人类的尊严，睡眠、饮食和与家人朋友社交都草草了事，拼命卖力地为企业效劳。）

中性或双性的心理状态，并不是一种心理病态，而是一种内在自我的平衡成长。当然前提是自己不为这种状态而苦恼，也不在意他人的指指点点。你活得越是自性开朗、阳光爽利，你身边的嫉妒者和崇拜者也就会越多。

性别，不管是内在的还是外在的，其实都并不是问题的焦点，内外性别差也不是心理疾病。所谓的心理疾病是：当你无法接纳认可自我状态、渴望做出改变又没有实践的勇气、渴望接纳自己的状态又总在意旁人的目光，因此别别扭扭地把自己活拧巴时，就是心理疾病了。简单地说，自我内外的撕裂感、渴望与束缚的较力会让自身陷入病态的情绪无法自拔。

细雨社 www.xiyushe.org

如果你决定做女人，那就做出个女人的样子来；如果你是个爷们儿，也就有个汉子的担当。如果你说我就是娘，我就是女汉子，那也不是问题，接纳就好。只是同时也要找一个能接纳你内外性别差的伴侣来共鸣。

当然，人格化身的灵魂进驻与转换不同性别的肉身角色，是有其课业用意的，其中平衡体验与男性意识面向、女性意识面向的均衡发展相当重要。当然刻意体验中性或跨性别人生也是一种可能性的对等尝试——在这样的生命历程中，如何建立自信，如何找回自我，如何面对社会压力，如何体验婚恋，都成为很独特的经历。所以很难说，在这种情况下，当内外性别产生冲突时，应该如何做。这里没有一个标准

的唯一答案，只能说尽量保持与内在心流热忱的共鸣，遵从生命蓝图的引领。

作为有此类焦虑的孩子父母，尽量不要为孩子做出终生不可逆的决定，不管专家医生怎么说、邻居怎么看，尊重孩子的人格完整和心理健康永远是第一位的，尊重孩子的自由意识是相当重要的，不然很容易得到的只是冷却后的生命，与无尽的遗憾懊悔。

这个世界很大，大到任何人都可以找到包容自己的环境；这个世界又很小，小到很多人一生都走不出自己的在意与心结。

很多时候不能接纳自己、让自己万分痛苦的，并不是这个世界，而是自己相互矛盾的多重自我。当你能勇敢地、坚定地确立、统合、交融多重自我时，新生也就随即得以开启。当内在自我从自我纠结中走出时，你会惊讶地发现，外在实相也会随着自我意识频率的转换而转换。

生命的历程犹如旋梯，很多时候，我们都以为自己在原地打转，甚至觉得累世的往复就是一种折磨。其实，在这往复中，在看似重复的经历中，有人拾阶而上，有人困顿原地，有人一坠千丈。

当你打破自我认知的瓶颈，拿出跟随内心热忱的勇气，真的把心流中的能量转化为实际的行动力时，你就能有能力、有力量、有机遇推开自己心中那不敢碰触的秘径之门，步入崭新的生命之旅，摘取与收获属于你的奇迹契机。不再被恐惧胆怯自困一隅，逃避面对自我内心中最真实的渴望与期许。

当我们褪去铠甲，摘下面具，坦然面对这个世界与自我内在时，当我们不再忧虑得失，不再惶恐他人眼光时，涅槃重生的火焰会荡涤灵魂中的纠结与瘀滞，让多重自我琉璃通透如水晶璀璨。

当你闯荡过一切后，再回收那些一路上经历过的聚散、那些爱恨中的纠结、那些所谓的苦难、彷徨、胆怯、犹豫，就都是暴风雨中的闪电霹雳，轰隆隆中为我们照亮前路，划破黑暗的天际；那磅礴的大雨，也不是阻路的迷雾，而是荡涤心灵皮囊的洗礼。

这个世界在变革中，一些人原地踏步，一些人胆怯逃避，一些人观望犹豫，一些人抓住了机遇破茧而出。我的朋友，你是哪一类人呢？你是在雷暴中瑟瑟发抖的、还是哭着喊世界浩劫的、或者趁乱打砸抢忙着致富的？

一生百年，犹如漫漫长夜又如朝露点滴，回想自己走过的路，不过弹指间。其实谁真的在意谁呢？这个世界离开谁都还照样地转。那真要负责的、真要活明白的到底是谁呢？

每个人都有自己的人生路，父母、子女、伴侣、爱人，各自有自己的经历宿命和未来。而你自己何时能找回那个属于自己的自我呢？何时能成为真实“赤裸裸”的自己，去拥抱自己的爱呢？

细雨社 www.xiyusho.org

当我们离开这个世界，当所有的角色在欢聚一堂时，谁是谁的孩子、谁是谁的父母、谁是谁的前任、谁是谁的第三者，还真的那么重要吗？一辈子在意过的、爱恨过的各种荒唐，都不过是百年烟云一梦里的场景剧。随着字幕升起而剧场重回明亮，演员谢幕，观众离场，明天，又是同样的剧情，又是同样的角色们，为下一批观众带来不同的人生

感悟与启迪。

我们彼此天各一方，在不同的荧屏前一起但又不是同时，经历了相同的人生剧，在共时性中经历同时性。什么是真实，什么是虚假，记忆留下，回想时只有思想的觉知被意识转化成认知中的智慧——那是我们唯一可被称为财富的真实收获。

有些人看了一个热闹，有些人看了一个寂寞，有些看完嗤之以鼻——对混乱的家庭关系、混乱的性关系、混乱的剧情嗤之以鼻；也有人借此会心一笑，心中温暖，深有感悟，受益良多。

在此，细雨送出我的祝福：

细雨社 www.xiyushe.org

希望每一个我作品的观众，都能借助这一部部影片，在欢笑中，在眼泪里，拾阶而上，达成各自内心的渴望与内在的成长。我们彼此相伴，共同成为这个世界中的光，照亮与温暖自己与他人。

细雨 2023.4

群友观感精选

宁静

观看完电影，我既兴奋又羡慕女主让娜，很激动，真心地想问我的高我，这一世我能不能也半途变成男人，做回真正的自己。电影故事情节有趣还脱俗，内在渴望也被慢慢揭开。

电影展现出了女主让娜是女人时多么不擅长做自己，她唯唯诺诺，逆来顺受，又很纠结自己的人生，不能果断果敢抉择自己的所愿。女性的人生让她压抑住了自己的本性，她觉得人生全是难题，却无能为力地忍气吞声。是她愿意这样选吗？我想应该不是，只是她内在灵魂真的不擅长当女人，越想好好体验女性角色，越让自己的本性被压抑，生活的鸡毛，很难让她去享受体验人生的热忱吧。但是真的转变成男性时，虽然内在从女性到男性有一段啼笑皆非且艰难的认知转变，从害怕改变到享受人生，只需要真正体验过做回自己。阳具是药引，让她面对了现实又重新找回了自信，这才是让娜发光的人生啊！

我对性别的认知在高中时都还很模糊，小时候趣事一堆。家里的玩具永远被我大卸八块，淘气地和男孩一起打架，懂事前喜欢站着尿尿，被家人叫“儿子”，大学前从未留过长发等等。

高中时班里学霸暗示让我跟他交往，我想都没想就觉得他有病，我要跟女性朋友一生一世在一起，回想起来还挺搞笑的。我没有性别认知，只觉得我喜欢谁，跟谁一起很舒服，才不要和跟我有竞争的人一起呢。长大后，渐渐了解世间游戏规则，才知道只有男人和女人才能一生一世，同性是受到社会偏见，所不被理解的。我不懂爱情，所以也未能让我突破自己的枷锁去真的释放我的本真人格。好在老天对我厚爱，现在的伴侣是内在人格女性面向，我俩在生活中方方

面面都互补，没有引起我的不适和反抗。不过我想说，真爱来了，不管身体是什么性别，那灵魂的吸引，能量的共振一定会让彼此感应到，这爱才是我们灵魂来体验的归宿吧。

我自己还很迷糊，我对爱和性分得很开，骨子里不擅长做女人，但是又没勇气做男人，期待细雨老师未来六周的影评，让我通透了解自己。感恩大家有机会一起学习成长，感谢细雨老师和团队孜孜不倦地付出爱的能量滋养我们。

三月

看完影片又忍不住回味：是的，一直局限于女性视角的自我认知中，生活中常常觉得不被先生理解；可是同样的，我又何尝真的从男性视角出发，同理心过他的言行呢？仅是生理结构的不同，五感带来的体验和视角就会是翻天覆地的变化。

细雨社 www.xiyushe.org

我读中专时的上铺，是个很个性的女生，着装男性化，活泼好动，跳舞，溜冰，出去玩，保护我们一个宿舍的女生，那是妥妥的。曾发生的笑话是她上卫生间，打扫卫生的阿姨吓一跳，颤颤地问：你是男生女生？从我个人的视角出发，倒从没觉察到她的异样，只觉得和她在一起是酷酷的，很安全的感觉。后来工作不久，有一次出差去到她的城市，她和另一个女生同租同睡，骑自行车带着我俩玩儿，我坐前面的车杠，那女生坐后面车座，闹世里穿行着横冲直撞，开怀大笑，我是又怕又爽，至今想起，那笑声依然会回荡耳旁。可是没多久，听说她死了，自杀！同住的女生家里察觉，不允许再与她交往。我打了她家里的电话，想问清真相，传来的是她父亲苍老无力的声音，隔着电话线都能感受到悲痛沉重的气息，我就只匆匆地问候了一下，再没勇气打探下去。今天想来，世俗对于同性恋当然是不认可的，当事人的内心中也必然充满了矛盾与挣扎，在情绪激化的时候采取极端的行为也是自然正常的了。

现在的学习让我明了：不论我们是男性还是女性，男女的内在品质是我们每个人都具备的。但多与少，显与隐是需要一个内在平衡的。

内在男人的 10 项品质是：爱、慈悲、谦卑、感恩、真实、责任、智慧、幽默和如如不动。

内在女人的 10 项品质是：爱、善良、贤惠、温柔、真诚、自信、优雅、忠贞、善解人意和健康。

灵魂是中性的，可以选择做男人，那么男性品质为显性，女性品质为隐性守护；可以选择做女人，那么女性品质为显性，男性品质为守护。作为独立的人格，我们每个人都需要不断地自我融通，从内在下功夫，达到内在的无评判，阴阳的平衡，从而在外在彰显你所需要的品格。如果我们的内在不平衡，就会存在许多的精神冲突，外在的表现也会情绪化，不稳定，男人不够男人，女人不够女人，甚至扭曲失控，走向极端。

www.xiyushe.org

比如很多人都痛恨暴力，可是身边又常常充满了暴力，自己一面痛恨它，对待孩子和身边的人时，又在使用它。这就是内在矛盾不平衡的显影，以暴治暴，永远都收获不了和平。

是的，我要认真地把自己带入影片经历一次，我就是男生，我会怎样地经历此生，在想象中驰骋一次，也许生活中的一些小事就忽然理解、释然了吧。让我们一起观影，品悟，享受人生吧！

Rita

我很喜欢问为什么？所以我就在想为什么女性要长出男性的生殖器官，让自己变成一个世人眼里的怪物？

然后我就把电影倒着观看，发现了另一个面向的答案：女主最后希望跟爱自己，并且自己也心动的男人在一起，所以她的男性生殖器官消失了，让她如愿跟心爱的人在一起了。

女主对跟自己在一起很多年并未结婚的前男友不满，所以她用这器官去恶作剧打击他，这让她心里感觉舒畅。

我想着是不是女主独自带着两个孩子，或多或少有点无力感，她渴望男性力量的加持，所以如愿以偿，让她体验一把男性的面向，包括体会到男性的生理需求，工作方面，精神渴望，情感需求。

这一次的体验让她感受到了女性、男性、女性+男性的多重组合。都是为了得到不同面向的体验，没有对错、好坏，都是体验。辨别是非的心是环境给予的。生活中、修行中，跟随热忱，没有对错，时时解离，虽然难以脱离世俗的评判，但是我们可以用一颗中正的心，静静观察涌现出来的奇妙生活情景，慢慢体悟它到底要表达什么，也许这也是我们的功课吧。

太阳喵

细雨社 www.xiyushe.org

电影的奇幻剧情，女主历了一个大劫。编剧导演另辟蹊径，不用转世、灵魂交换或分裂第二人格的套路了，直接让女主雌雄同体，进行别样人生体验。影片开头展示了女主的背景，性格温和懦弱，生活工作中处处隐忍哑忍，被女上司针对、被男工友排斥压制、被男友背叛，整个人失意无助无力，情绪崩溃到一个爆发点，满弓一触即发。那一晚她内心怀着对力量能量的强烈渴望以对抗不公不平而睡去，在雷雨交加的幻梦中被上天赋予男性 JJ，开启了一场跌宕刺激的对等体验。

女主从刚发现异样时的震惊、恐惧，到被迫接受现实，尝试解决 JJ 带来的一系列生理心理问题。首先可以看到男性荷尔蒙雄性激素竟然让大直女的女主性取向扭转，对下半身的躁动难以自控，还成为主动出击的一方。想想生活中男性出轨率远高于女性，从生理结构上来说无法全然地归咎男方，毕竟贤者难得。而目前的主流意识要求身体与感情的双重忠诚。而实际上随着时间推移，若要保证永恒的绝对忠贞绝非易事。很多人由恋人爱人处成了室友，性趣缺缺。男

女在各方面均处于变化中。载具细胞不断生灭着，我们的本质不等于并远大于载具意识。现在看来能把爱情与身体性事分开的人，可谓幸事乎。但估计这一观念短期内逃不了被世俗道德的鄙夷批判。

终于，女主与女保安滚完床单之后，排放了快憋出内伤的生理需求，全身舒坦。转换男性身体，犹如被灌注了内力真气，让她短时间内肌肉发达、强健、精气神充盈，雄性能量让她在事业生活上发生翻天覆地的巨变，成了局面的掌控者。力量感、爆发力是女性普遍会羡慕的男性特质。我人虽没啥力气，但之前的思想偏大女子主义，一直对男女生理结构愤愤不平。为什么女性生就一个被动接纳的身体？为什么在力量上天生被男性碾压，以致于很多时候不得不忍耐他们？为啥我天生没劲就得被戏称手无缚鸡之力，瓶盖都拧不开的娇娇女？为啥女性不敢走夜路？不敢穿着暴露？为啥出门就得加倍小心防坏人？原因无外乎是绝大部分女性欠缺力量，无法抗衡男性以及其它。

风雨社 www.xiyushe.org

除了在生理上获得能量并增强自信之外，在心理上，女主亦能在男人的立场，以完全不同的视角出发去看待感情婚姻事业。原来男人们并非如她原先刻板的成见——粗俗无礼、无情、无责任感等等，他们背后各有各的无奈辛酸。这一系列发自根本的换位体验，让她理解并宽容了那些曾经与之有过矛盾、伤害的男性。

雌雄同体的女主散发着独特而迷人的气质，糅合了两性的优点，阳刚果敢与温柔细腻，优美又洒脱。与男女皆可共情共鸣，令她的受众者范围自然拓宽，获得不少支持、赞赏，当然还有爱情。而爱情的伟大动力也让女主不愿藏着掖着，真正无所畏惧地接纳了命运安排的考验。结局那一刻电闪雷鸣，她的意识频率飞升了，顺利过关，恢复女儿身。历劫结束，Happy ending！末尾女主打开门，彩蛋忽临。或许上天仍想同她开玩笑，或新的魔考呢！

其实在生活中常常看到一些男性即使拥有生殖器，但行为表现却如本片开头的女主一样——懦弱胆怯，任人摆布。而有的女性言行却比男人更 MAN。性别其实没有严格的标签划分。而个人的自信与强大，究其根本——并不在于性别身份或身体肌肉、比谁劲儿大。而是源于内在对自我价值的认可与肯定，源自每个人心灵的强大！

电影的另一启发：不论眼前发生任何挫折苦难，只是表相，其后续的目的意义不是角色我的短视所能理解的。而我们从中学到的应对方式是首先必须平静下来，别惊慌，从失中见得，顺势而为！武侠片中的男主在小白时被注入了高手的毕生真气，若不静心不知口诀心法引导反而会将自己的经脉弄断、走火入魔之类。影片女主也一样，一开始从被迫适应，接纳这天降大器到学习驾驭陌生的阳性能量。许多镜头展示女主穿上男装去模仿男人的言行姿态，这是意识与两性能量调节融合的过程。终于身心与气/炁机皆顺畅了，将看似倒霉的现象转化成了自身莫大的助益。

个人以为女主的转折点关键在于对现实的接纳臣服，不再恐惧抵触，跟随内在感召行动。唯有转识转念无畏，才能从根源改变人生的种种际遇。而对我们每个人来说亦是如此。

麦田

当女主遇到男性基因突变后，她从不知所措地被激活的雄性荷尔蒙中，体验了拥有下半身思考的大脑，扫描到女性三点就不由产生生理亢奋时，让她对色男有了同理心的谅解。

当我想到如果我是个男人，好像也有想撩妹的冲动，还是一种很迫切的感觉，然后意识到男人的 H 点在海底轮或脐轮，与女性的 H 点心轮不同。但男子光有男性特征，没有撩妹的技术和温情，若女子羞于启齿自己的欲求，那快餐会变

成正经饮食男女一生的标配，使得女子难免会沦为泄欲或生育的工具，很难达到天雷勾地火的体验。

顺着这个思路，一下子理解了同性之情的存在，应该是同性间更懂得彼此的感受吧。

或许我们的前世都有身为男性或女性的人生经历，但隔阴之迷让我们忘记了对异性的感受，那么因爱而步入婚姻的夫妻不妨学习一些房中术，了解伴侣的所求，让双方的身心灵共同踏入阴阳和合，何尝不是性福伴侣的人生功课！

星光

细雨老师《如果我是男生》的影评结束了。随着一段段以前在认知里难以启齿的话题，被一点点轻松自然地剖析开来，轻松、自然、流畅……

那种感觉真的是心流激荡。

细雨社 www.xiyushe.org

自己独自带着儿子生活的那些年，特别想做男生，一套迷彩军装，军勾鞋，自己沉浸在自己酷酷的世界里。前几天遇见儿子同学的妈妈，她还提起来我那时的装束，我依然能感受到那种让她“飘飘欲仙”的感受……我笑着说她是“花痴”！

那时候，居然有一天做梦，我就是男生，还是个清明梦，梦里有着男生的感受和欲望，而且我也达到了那种“飘飘欲仙”的体验，我想这就是细雨老师说的“性取向”吧，在梦里的另一个平行世界的我。

学习就是一个自我剖析的过程，对照细雨影评，我对自己又有了新的了解。我觉得自己就是双向性格的人。有时候做事大气，跟男人一样风风火火、雷厉风行；有时候又像小女子那样细致、抠抠搜搜、斤斤计较。

所谓的大事雷厉风行，表现在买房子买车上，不前思后想，说做就做，说买就买，说干就干。小事就是在小节上，带儿子出去吃个饭，买个小东西，通常就是几十块钱的，跟儿子计较，算计奢侈与浪费。

自从学习细雨资料。我知道这是父辈遗留下来的习气，小时候的缺爱，女汉子的强势，儿子正好和我是相反的性格。

现在开始用灵性角度去思考人生，我们本自具足，我这一世就是来体验来学习的，来找回那个真正的自己。我不再否定我自己，我开始赞美自己的一切，开始接纳自己，接纳儿子，对过去和当下做了一个回顾与融通。当放下心里的一切负担，没有不甘和如果，每天面对的人和事，都跟花一样。放假带儿子去吃好吃的好喝的，不再训斥儿子，允许他的自由意识，不再只是看着儿子吃，不再算计价格，而是我们每人一份，享受美味带来的欢愉。身心俱足……

以前我觉得，高我就是我的老师，是我的灵魂，随着进一步的学习，我现在知道，高我不是另一个我，高我就是我自己，是我内心的热忱。

活在当下，开心去生活。尊重他人，允许他们做自己。

细雨社 www.xiyushe.org

用真诚的心去爱他们，不评判，不摇摆。

时刻走在中正的路上。

66.《生而为人》

《生而为人》电影海报

电影背景：

《生而为人》（2021）。

台湾电影，根据真实故事改编。杨世男是再直不过的高中男孩，打游戏、打飞机，对异性兴致勃勃。某天却发现原来自己同时拥有完整的男性与女性生殖器，在医师建议下，父母擅自决定让他／她以女性之姿重生。然而，“转性”的崭新生活仿佛打开了潘多拉的魔盒.....

细雨影评

GY7-66

性别与性取向专题六部曲

系列之二：我到底是男是女，或者干脆什么都不是？

本周的影片是台湾于 2021 年拍摄的一部关于性别认知的电影。

主人公“杨世男”，在出场时是高中男孩，打游戏、打飞机，对异性兴致勃勃。但一切在多次便血后发生了巨大的改变——

细雨社 www.xiyushe.org

其父母与主治医师因匮乏最基本的心理学知识和性别学认知，草率匆忙地想要把内疚的罪责感，快速纠正成“常态”，于是忽略了个体的自由意识和心理性别取向，把孩子当成是自己生命的延续和附庸者。在无知医师的建议之下，父母擅自决定让孩子以女生之姿被“再造”重生。

以为搬了家，转了学，就可以重新开始孩子的新生。但父母并不知道，时间与地点的改变是无法强迫已成熟的内在自我意识对自身性别的内在认知的。

重生后的主角，被叫做“杨诗兰”。然而，表面上性别改了，却改不了小男生的心思与对女孩的迷恋。

“转性”后的“新”生活与新“身份”是福是祸?

打开了一个潘多拉的魔盒……

在上一期我们说了，孩子的性别与父母基本都无关。父亲给出了包括两性的精子，而母体只是一个被动的受体。至于胎儿想要表达出怎样的一种性别特征，并利用这一载具体验怎样的人生功课，其实都是新生儿自己的幕后推手。

细雨社 www.xiyushe.org

在受孕后十二周内性别仍然是中性，至于发展成哪个性别，甚至真伪双性别，都是可能的。到孕期的第四个月，胎儿的性别表达才稳定定性下来。但载具性别和内在自我性别又不必须相同。

一个与载具真实性别、对自我性别认知不同的内在自我，有几种可能:

1. 为发展不同性别特质与认知平衡的目的，为达成感性与理性、直觉与逻辑、强悍与柔韧等多方面特质的内在平衡，神魂会特意在不同性别中轮转，直到达成性别特质中性且认知平衡。

2. 为了挑战高难度的人生课业，承受社会压力、他人是非指点、内在自我自信力与自我价值感的塑造和认同，于是决定体验与经历“跨性

别”人生的课题。这种高难度的人生一般幼稚期的意识单位是无权选修的。

3. 因为某些原因匆忙进入某一角色，剧情展开后发现自己无法驾驭这一角色性别与性别趋向。

4. 成为家人人生成长中的助缘人，为家人带来对此类课题的思考，考验每一个家人在面对“特例”时的抉择与智慧、认知与理念、爱与责任感。

没有对错，一切都绝非巧合，所有的经历都蕴含着冥冥中的巧妙安排，只看你在经历时，如何选择、如何面对、如何作为。任何经历都可带来内在自我的成长，任何经历也都可成为人间八苦中的拖累。一念佛一念魔，佛魔不在天边，而在人心是非之中，在你我的一个眼神一句话语一个念头里，爱、包容、谅解、宽恕，憎恶、评判、厌弃、打压……认知塑造了人性中的喜恶，人性中有良知也有恶毒。

细雨社 www.xiyushe.org

无知是很可怕的一种意识状态，因为其往往带来对成见的偏执。有多少人一生中只知道与认识男女两性，而对多重内外性别和真/伪双性甚至无性别一无所知。

我希望通过六周的话题，把这一系列问题讲透彻。因为在当下与今后，大量的新生代都会出现性别模糊的状态，这不是病，而是意识进阶到临界点前的抖动。如果家长或旁人认为这是病或病态，请及时自己去看心理医生，接受必要的心理辅导。

小知识点：

肉身载具除可发展成男性或女性外，还可以形成先天无子宫、双子宫、隐睾、睾丸缺失、睾丸绞索性坏死、双阴茎、双性别同时完整或非完整存在等多种情况。

女性可以有乳房与外阴，却天生没有子宫或双子宫。失去生育能力、没有内生殖器的女人是否可被定义为女人呢？如果可以，那变性后的男人是女人吗？如果透过基因确定性别，那 XXY 染色体的人，性别是 XX 雌性还是 XY 雄性呢？先天没有睾丸，或因隐睾症、睾丸绞索症失去睾丸活性的男人，还是男人吗？如果是，他没有男性特质；如果不是，又没有女性特质。怎么定义呢？相反，如果同时拥有两性特质，又要怎么定义呢？

知荷社 www.xhyashe.org

常人习惯了是非的确定性、答案的标准化与唯一性，但在多样性中，这样肤浅的是非真的能指导对错吗？依据这样的是非认知去看待与对待他人，谁才是那心存恶意的“妖”呢？

我到底是男是女或干脆什么都不是！

在临床心理学研究中发现，一个人的性别与其肉身性别可以但不必须是一致的。

首先，肉身性别在临床上是具有多样性的：男性、女性、无性别、真双性、伪双性。

内在自我对自身性别的认知也是多样的：男性、女性、无性别、真双

性、伪双性。

内在神魂对自我性别的认知同样多样性：男性、女性、无性别、真双性。

外在自我欣赏与渴望表达的服饰性别有：男性化、女性化、中性化、混搭。

内在自我对自身配偶性别的喜好需求可分为：男身男性、男身女性、女身男性、女身女性、身体性别不限+内在是男性/女性、身体性别必须是男/女但内在性别不限、身体与内在性别不限但外在服饰表现必须是男/女，等多种性别喜好诉求。

其实一个人服饰、身体、心理、神魂，到底是对性别保持高度一致好，还是混沌，甚至中性好，没有必然的定论，都是自我认知发展过程中不同意识面向上的体验与尝试，这些经历完善了内在自我的无漏认知与平衡智慧。其问题与困惑往往并非来自体验者本人，而是社会中对此无知的压力和怪异的眼光。

下面的内容我们分为三个部分：

- **影片内容**
- **性别认知塑形**
- **各种关键知识点认知**

一、影片内容

梦蝶

人生一梦，灵珠成胎，转世为人，或男或女或男女。美丽的翅膀、隐形的翅膀，当我们用双脚行走于大地时，我是谁？谁是我呢？

男性进入青春期后，其生理器官会茁壮成长，经常要承受不可控的“巨大化”尴尬，这时是对自我性别与性取向的塑形期。如果妈妈不能理解儿子在这一时期对异性图片、内衣、气息的正常需求，不能接纳儿子自我安抚、自我释放的正常性趋向的培养，就会人为地扼杀儿子的男性化进程和对性的无垢心理认知。

这类问题只出在无知的单亲妈妈身上，因为父亲或双亲家庭，可以理解孩子青春期的正常心理和生理需要。

真/伪两性人，具有两套外在器官，且神经发育多数是正常的，所以绝

大多数是可以无障碍地体验两种截然不同的性兴奋。变性人在手术中也保留了全部的性兴奋神经组织，所以同样也可在性生活中享受到“正常”的性高潮：男变女感受的是阴蒂摩擦高潮，女变男则体验碰撞压迫高潮。

随着网络知识的逐步完善，很多人在出现第一症状后，会先去查网上信息，在被医生治疗的过程中，也不断地利用网络信息，验证医生的治疗方案，自以为是在自救与查漏补缺。在医生们口中，这样的患者叫做百度华佗。

细雨社 www.xiyushe.org

这样的患者是很难被医治的。

首先，患者会因为接触到某些断章取义、偏激局限的信息，陷入不必要的焦虑与自我催眠中。通过查找各种资料，意撰补齐出各种相关症状，说出误导信息，导致医生误诊耽误病情不说，还吃下了不必要的药物导致药物性症状的发生，导致病情扑朔迷离越发复杂。还有的病人自己就开始购买服用非处方药，导致部分症状被掩盖缓解，导致临床诊断时证据链不全，无法及时确诊。

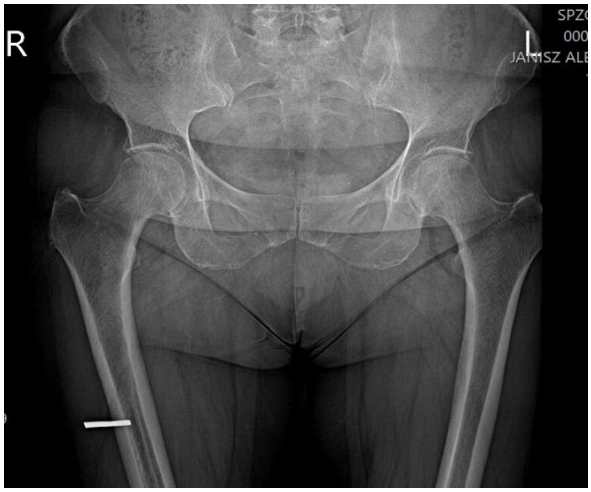
同时，这类患者在网络上学到一些零星皮毛，在就诊时，喜欢和医生抬杠，回家后质疑医生的诊断用药，私自增加药物剂量或减量、增加或减少服用次数。这类患者很被医生反感，几次接触后，就会想怎么打发走转诊给其他医生。几次踢皮球后，患者的病情就会被一再延误。患者质疑之心日重，就诊时废话也更多。

医生很难对患者形成良性的正面心理暗示，而患者疑心生暗鬼，会不自觉地因此招引来许多看似很真实的临床症状，误导医疗方向。这被叫做“癔症”。患者经常是越想越怕，越怕越想，然后精神上首先就崩溃掉了。本来吃两片药、医生安慰几句就能彻底好转起来的小问题，可被自己搞成持续几年的大毛病。

细雨社 www.xiyushe.org

自我暗示在医疗过程中起到的作用，比常人能想到的极限其实更加强大。医生的话语非常重要，病人在精神力高度集中时，医生的一句安慰就能救命，甚至成就奇迹；一句“客观”的冷酷，同样也能熄灭生命的焰火。很多临床经验不足的医生，觉得自己很客观唯物，却只把患者看作是“机器”人，根本就不知道，人心与人性是双刃剑，披荆砍魔或自残自杀的力量都源自它。

老一代中医人，都说病人来了首先要看的是患者的“精气神”。佛渡有缘人医救不死病，生存意愿与意志决定了患者的预后。而患者心理层面上的力量，一方面来自医生的明示暗示，一方面来自自己的淡然从容。



现在很多女生很反感婚前体检，因为觉得这是男性在质疑自己过往的性经历与性健康程度。换句话说，讨厌男人嫌自己“脏”。

另一个极端就是，为了保持处子之身，拒绝在婚前有实际的性接触，想把最好的留给新婚夜。

这两种思想都有着其内在的心理认知支撑，无可厚非；但在临床上我们发现，绝大多数婚姻中因性不和谐、生育无能导致的情感破裂并不罕见。各种先天畸形后天病变导致的异常，本来是可以在早期就预防处理的，但因年少无知，家长又对此不好干预，就拖延成了人生悲剧。

有阴道无法插入的，插入子宫畸形的，有阴茎无睾丸的，有睾丸但坏死的，有勃起功能障碍的，有假双性的……一个人对自己与对另一半全然不了解就冒然结合成夫妻，还想赌命好好过一辈子，其实是很冲动的事情，和开盲盒没有两样。

很多天生有变异残障的男女，会极力拖延实际接触的第一次，想让对方在投入大量的时间与金钱成本后，面对全赔或将就，无奈选择后者。

所以不管男女，尽早全面地了解对方的能力与真实状况是很有必要的，可以通过实践或医学两个不同的领域，知道自己与对方的真实状态，再做出有可能涉及到终生幸福的重大决定。这是对自己与对方都负责任的良好态度。

细雨社 www.xiyusha.org

性别发育异常(disorders/differences of sex development，DSD)

是一种先天性染色体、性腺和表型性别的发育异常或不匹配。DSD 是一种非常复杂的疾病，包含一系列先天的代谢异常和畸形，主要表现为外生殖器的异常。双性别世界范围内 DSD 的患病率在近十年约为 1/1500，其实并不罕见。主要原因是大量食品含有激素，导致孕早期孕妇体内激素对胎儿产生影响。

在牛奶、反季节蔬果、瘦肉、转基因产品中，在保鲜、催熟、防腐、提高品质、提高美观、增加产量等多个生产、保存、出售环节中，食品从源头到流程全面激素化已经是常态。

哪里有十二个月都在泌乳的奶牛？哪里有冬天巨大化的鲜果？哪里有

只长瘦肉的猪？哪里有放不坏的鸡蛋？哪里有永远蓬松不发霉的蛋糕？哪里有长期不变质的坚果……

性别发育异常是指由于胚胎受孕后染色体在性腺或性别解剖结构发育中出现了表达异常，导致胎儿呈现真/假双性特征，或显/隐双性同体。是当前较为广泛、且临床表现各异的一种非“疾病”类器质性问题。

在临床上，显性双性在新生儿或青少年多见。而隐性真假双性病例，则在青春发育期或婚后多见。一直以来，由于 DSD 的多样性且经常无法确定病因，导致其分类和诊断较为混乱。近年来，随着细胞和分子遗传诊断技术的快速提高，越来越多的 DSD 病因得以探明。

在此背景下，从 2005 年起医学上统一用名词 DSD 来替代两性畸形（intersex）。

细雨社 www.xiyushe.org

在临床上可分为：

- 遗传性真/伪两性——其父母中就有基因变异者。
- 获得性基因变异——男性精子因食用食品或药品产生基因变异，或女性在受孕早期因饮食、药物、酒精等关系导致激素水平异常，引发受精卵胚胎早期变异。
- 最后一种就是突发性随机变异，没有任何可解释的医学原因。变异成雌雄同体的概率自古有之，并不罕见。在自然界中，雌雄同体的生物种类其实占绝大多数。单一性别是进化中的进步还是退步，很难评说，利弊各异。只能说是一种多样性的可能性尝试。

随着对性别发育和分化的不断深入研究，目前已明确地知道人类胚胎在受孕时是双性的，性别发育过程可分为性别确定和性别分化两个连续的步骤：

性别确定是指一系列基因表达而使未分化并具有双向潜能的性腺向睾丸或卵巢发展；性别分化则是一旦睾丸或卵巢形成，其分泌的激素将促使机体的性别分化。睾丸分泌的激素对于男性内外生殖器的发育是必需的。

到 2013 年，已知参与性别确定、性别分化及引起性腺功能减退症的基因超过 59 个。

以往许多的 DSD 只能通过表象和激素水平变化来推测病因，临床处理常较为困难。近年来，随着分子生物技术的提高，尤其是染色体微阵列和外显子测序技术的应用，我们已知，生男生女发生在受孕后的 8 周内，即使受孕的是 X 精子，也可被激素、草药或食品导向性发育成为男胎或抑制发育，令其呈现为女胎。

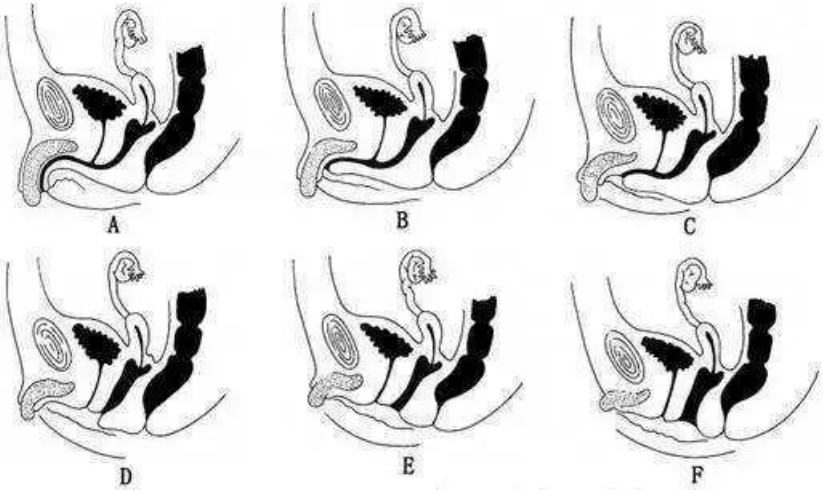


图 11.1.2.4.1-0-1 先天性肾上腺皮质增生症

A 妊娠4周前发病尿生殖窦畸形 B 妊娠4～6周发病尿生殖窦畸形 C 妊娠6～8周发病尿生殖窦畸形 D 妊娠8～10周发病尿生殖窦畸形 E 妊娠10～12周发病：阴蒂肥大 F 妊娠12周后外阴部分化和发育已完成

此类知识已在 2021 年加入到新医科教材，但 2021 年前毕业的医生多数还对此并不了解。

临床评估及诊断

一线的评估包括染色体、双侧性腺是否可及、盆腔超声检查苗勒管结构（输卵管、子宫）、AMH、17-羟孕酮、睾酮、皮质醇、雄烯二酮、促性腺激素和尿液分析，其中 AMH 的重要性超过睾酮。当超声无法显示内生殖器情况，可行核磁共振、生殖道造影和腹腔镜检查。

二线的评估是在一线评估获得的证据基础上进行，包括通过 HCG 激发试验后检测睾酮、雄烯二酮、双氢睾酮、11-脱氧皮质醇、17-羟孕烯诺龙水平。此外，还可以进行 LHRH、ACTH 激发试验、性腺活检及遗传学基因检测。

细雨社 www.xiyushe.org

DSD 的治疗

1. 性别分配(gender assignment)

性别分配目前仍是 DSD 处理中最具挑战的项目，其基本原则是：

- 拖延疗法，阻断性别发育的进程，等待孩子的自我人格与性别认知稳定后，根据孩子的自我性别认知倾向，修改外阴显性结构，剔除掉一套内生殖系统。评估和长期管理应在一个有丰富经验的 MDT 中心进行。
- 依据真伪器官的发育程度，把坏事或未能发育成熟的伪器官摘除，

避免体内激素相互激荡。

- 依据主要遗传基因的表达，来确定性别取舍。避免病人体内具有无法支撑后续正常发育的伪器官。比如男性无法生成精子的睾丸、女性无法生成卵子的卵巢。

目前公认大多数患者都应性别分配为女性，因为现有证据显示，这一人群成年后多对自身女性性别满意，并能获得满意的性生活。而作为男性能保持勃起并生成精子的只是极少数。

雄激素不敏感综合征中，由于雄激素合成障碍和不完全的性腺发育不全，不论幼年时性别分配为男性或女性，成年后都无法完成男性角色的真正作用，小阴茎无精子，体格矮小，肌肉力量性差。

www.yiyuhe.com

有限的证据显示，最初性别分配为女性的求助者，比男性在成年后出现要求变性的比例要少很多。最近的研究显示，46，XY DSD 中的性腺发育不全、雄激素合成障碍、PAIS，不论其外生殖器雄性化评分如何，越来越多的在最初的性别分配中被选择为女性。即性别分配不再完全依赖外生殖器的形态，即使幼年时期手术效果不理想，成年后仍能通过其他手术或治疗来弥补。

因为相较下，多数男性可以接受女性不孕，且性生活也可正常完成；但男性无法勃起，过于短小，且无精子，在现实中很成问题。

目前大多数心理学家认为，性别分配需要至青春发育期或以后，待患儿有完全自我意识时来决定性别归属，在幼年由医生和家长替他们做

性别分配是侵犯了他们的基本人权。因此，目前有少数西方国家，在新生儿注册时允许第三性别，即最后的性别待成年后患者自行决定。

2. 激素替代治疗

激素替代治疗包括肾上腺皮质激素、雄激素或雌激素的替代。目前尚没有儿童 DSD 性激素替代的临床指南。DSD 激素治疗的目的现阶段主要是改善求助者总体的性生理健康、完善成年后男女在单一确定“性”表达上的具体要求以及长期预后。有时性激素的早期干预治疗还可以避免青春期时不必要的生殖器和性腺的手术。

但性激素治疗也有许多不良反应，必须做好效益与风险的评估，充分告知家长并获得知情同意。比如容易诱发癌症、性特征发育不完全、激素依赖导致的内分泌失调或失能。此外，还应尽量避免因生殖器或性腺手术引起的激素替代方案骤然重大改变。

外源性睾酮可以促使雄激素激增及阴茎生长。阴茎的增加长度取决于对睾酮的敏感性。DSD 男童青春期发育通常在 12 岁，14 岁才开始青春期发育则为青春期延迟。DSD 患儿使用低剂量的睾酮并且在 2-3 年逐渐增加到成人剂量，可以防止青春期发育延迟。睾酮的使用方式有肌注、口服、外用。常用的睾酮包括睾丸激素、睾酮凝胶和睾酮贴片等。

若体内同时有睾丸与卵巢，形成雄激素抵抗，临床上通常用高于正常雄激素 5 倍的剂量，克服机体雄激素抵抗的问题。

如果渴望发展成女性，需要将体内睾酮经芳香化酶转变为雌激素。在

雌激素作用影响下，令小胸乳房发育，臀部脂肪增厚，腰肢变细，皮肤细腻，脸型顺美。提早提升体内雌激素水平可以帮助身体女性化，避免日后许多手术。现在很多食品中有使芳香化酶被抑制的添加剂，导致女性乳房不发育，腰变粗，扁平臀，性格男性化。

如果孕期头三个月，孕妇抽烟喝酒吃路边摊，大量食用各种廉价零食，摄入的激素会导致 5-α还原酶缺乏，进而导致体内睾酮转化为生物活性更强的双氢睾酮，从而发生胎儿双性化特征，导致 DSD。过去临床上曾使用大剂量的睾酮治疗。另外也有个别报道局部使用 2.5%的双氢睾酮凝胶获得较好的疗效。

DSD 女童青春期发育通常在 11 岁，13 岁才开始青春期发育则为青春期延迟。塑形女性 DSD 时通常会使用低剂量的雌激素，1-2 年后逐渐增加到成人剂量。女童子宫或者月经初潮出现用孕酮治疗。青春期发育通常选择 17β雌二醇口服或者经皮下给药。

观影社 www.xiyashe.org

有些假男性患者，其雄激素受体完全缺陷，引起睾丸女性化综合征。其治疗主要包括预防性腺肿瘤的发生，采取切除性腺术。这类患者如果不接受自己变性成女性，可以成为无性别者。

3．选择外科变性的时机

分析各项评估结果，与求助者本人、心理分析师、家长讨论其性别分配的优劣、预后的生活婚恋问题，明确方向后确定手术方案。分析重建手术的难易及利弊、制定从幼年至成年的手术计划，要特别考虑成

年后的性功能及生殖能力。

女性化手术的基本步骤包括：

阴道成形术、阴蒂缩短成形术、会阴成形术重建大小阴唇、男性化器官摘除术。

男性化手术的基本步骤包括：

下阴缝合术、乳腺缩小术、阴茎强化再造术、隐睾外置术。

这些手术最好在性发育成熟前完成。

4. 心理支持

DSD 患儿在完成性别分配及之后的治疗中，常需经历多次手术，其外生殖器外观常与正常人有明显差别，若家庭成员表现出为此的严重焦虑，会影响孩子的自信。这些都需要长期的心理评估和积极干预，但参与 DSD 干预的心理科医师应该了解 DSD 的基本知识。

细雨社 www.xiyushe.org

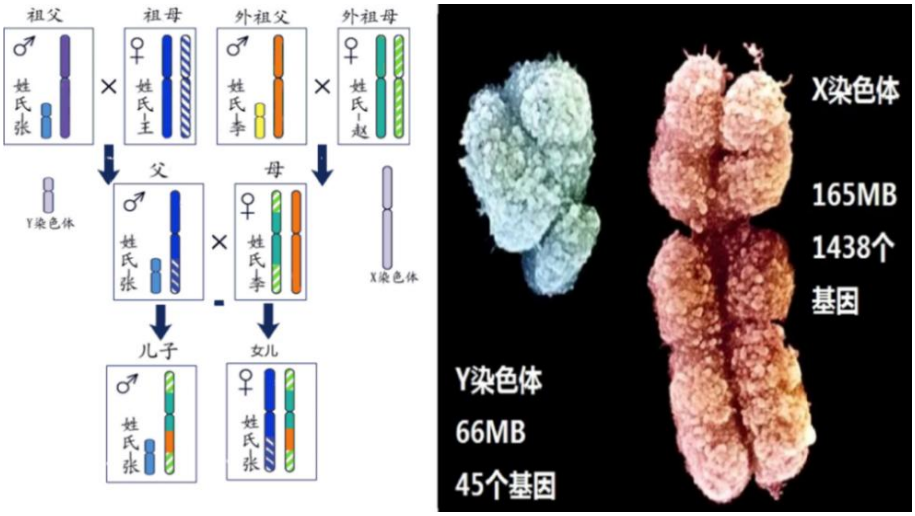
而作为小儿(泌尿)外科医师需要了解“性心理发育”的基本概念：

性别特征 (gender identity)，指个人的表现为男性或女性；

性角色 (gender role)，指与性别相关的行为，通常男孩女孩在3岁以下即可表现出明显差异，如玩具的选择、身体的攻击性等方面，但DSD患儿常会表现出模糊；

性取向 (sexual orientation)，指色情爱好的方向，如异性、双性或同性，包括性行为、性幻想和性吸引。

一般建议在成年后交往异性时，选择处男或处女交往，毕竟没有比较也就少些质疑。



《圣经》说，夏娃是用亚当的一根肋骨做出来的，但实际上，男性基因只是被阉割后的女性基因，换句话说男性其实是被女性基因“阉割”后的产物。女性可以产生男性，而男性无法产生女性。

知乎 www.yiyusho.org

很多人凭借自己的长相与气质推测自己孩子的长相，这其实是一种误解。夫妻俩生出来的孩子如果是男孩，那是爷爷和姥姥两人混合后的后代；要是女儿，则是奶奶与姥姥的后代。这里没有任何姥爷的事，姥爷的基因表达被遗失在历史中。

孩子长成什么样、有怎样的遗传病，需要看爷爷、奶奶和姥姥的健康状态和容貌特征。所以都说隔代亲，不是没有原因的。孙子、孙女其实才是自己的基因复刻版。

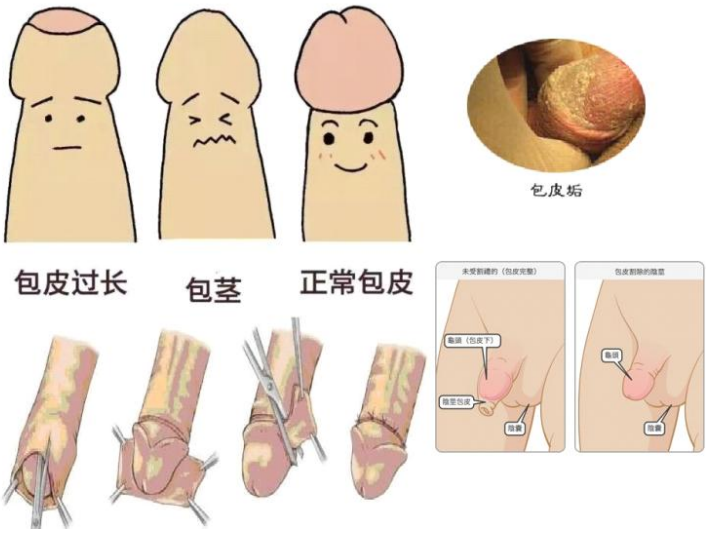
没有儿子的男性，其雄性基因就从历史长河中永远地遗失了。而生男生女涉及到的因素极其众多：和精子性别比例有关，和女性是否高潮有关，和女性头三个月饮食结构有关，和入胎之灵自己想要经历的人

生角色有关。胎儿性别不是一锤子买卖，女孩可以变成男孩，男孩也可变成女性化的女孩。

男性包皮过长是一种极其常见的器质性生理问题。阴茎外包皮如果过长并开口较小，会在射精、排尿过程中残留大量残液，形成细菌滋生的沃土。这些腐败后的残留物不但很味儿而且容易形成粘膜、皮肤、尿道感染，并在性交时污染女性内生殖器，导致阴道炎、尿道炎。

细雨社 www.xiyushe.org

男性割包皮，在全球许多地区又叫做割礼，是幼儿时期的一项重要手术。对预防阴茎癌、减少炎症感染、保护女性性健康都有极大的好处，并且可以降低阴茎的敏感度，增加阴茎的勃起程度，极大地提高性生活质量。



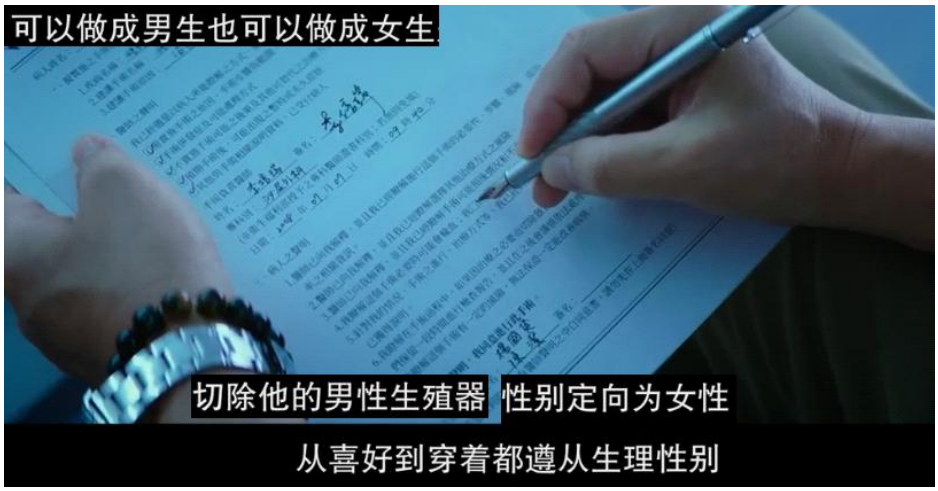
包皮环切术是一个很成熟的小手术，没有任何风险。局部麻醉，一般十五分钟内完成环切与再缝合；手术后服用雌激素十天，预防晨勃把伤口崩裂。在拆线前不要进行性生活或撸啊撸。可以正常排尿。

GY7-66.2

二、性别认知塑形

在许多对双重性别患者没有足够经验的唯物主义医生那里，个人的性别只有生理性别，并把生理性别定义成唯一需要考虑的物质化基础。此类医生对性心理、人格性别、外在性取向、性表达等多学科知识一窍不通。这样的医疗性别重置手术，会对患者造成不可逆的心理负面影响，甚至真正地影响其一生的自信与幸福。

www.科学社区.science.org



性心理的发育受多种因素的影响，如胎儿时期的雄激素暴露、性染色体、大脑结构、家庭及社会因素等。

性歧异是指对自身拥有性别的排斥感，不论“正常”人或 DSD 人群均存在此类性歧异，但 DSD 人群要明显更多，毕竟有的选。

上述影响性心理发育的因素仍不能在幼年预测成年后的结果。DSD 人群常发生性厌恶或缺乏性唤醒，临床调查发现其性生活明显晚并少于正常人。目前，临床心理科医师已有多种心理评估量表来评估 DSD 处理中的各种心理问题。

我们已知幼儿对自身性别认同发生在 0-6 岁间，女孩对鲜明的颜色、美丽的饰品、过家家、洋娃娃更感兴趣，憧憬组建家庭，拥有自己的宝宝，寻找渴望自己受孕的男性。而男性儿童则对机械类玩具更感兴趣——小汽车、枪械、竞争类游戏。孩子的天性偏好很大程度上决定了孩子日后的性取向。在男孩堆里或女人圈里长大的孩子，很容易发生获得型性认知偏差。

细雨社 www.xiyushe.org

7-12 岁是性别表达期。男孩一堆，女孩一堆，彼此嫌弃。孩子理解哪些是自己的同性，哪些是异性，可以从服饰、体型、性格、声音、相貌上轻易区分她与他的不同。如果在这个阶段，孩子的服饰、行为取向、接触群体过于异性化，其性别认知会发生认知障碍。

12-18 岁是性别认知中性别取向的表达期。这时往往会发生对异性的爱慕，我们叫早恋。如果孩子在表达正常的性取向过程中被干预或强行打断，会让孩子发生性取向困惑，日后很可能因挫折改变性取向，发展同性恋，对自我性别定位产生模糊。这个过程是建设与尝试表达我喜欢哪种外在与内在性别、我想要成为哪种外在与内在性别的时期。

18 岁后，基本一切已经定型，只是有些人表达的勇气要更晚些出现。

两性、中性、无性、心理性别与生理性别倒装，性别人格可以是稳定的，也可以是不稳定的。有些人随与自己交往的另一半可以随意切换内外性别特征。

往下我们需要了知一系列专用术语，好展开后续的讨论。

细雨社 www.xiyushe.org

（一）：

性别意识：我自己是男人还是女人。内在自我性别的内在认同。

性别认同：我可以接受我的身体是男性还是女性。比如，自我可以很汉子，但接纳自己的肉身是女性；或接纳自己是男儿身，但我就是娘怎么呢。

性别表达：在服饰上是更愿意呈现男性化特质，还是女性化特质，或中性化混搭。

比如：是男儿身，也是男儿心，但就是穿女装，可以让自己感到兴奋与快乐；

或者是男儿身，但有女儿心，想要穿女装才舒服；

亦或者是男儿身，是男儿心，但为生计或艺术，学的是花旦。

当然女性也是这样，只是我们的社会对女性男装宽容度很高。女人穿裤子、穿汗衫、打领带、戴礼帽没人提出质疑，甚至女人情急冲进入男厕所也不会因此被起诉拘留。

性别认同障碍：搞不清或拿不定主意，到底自己要选择怎样的一个性别。自身很中性，同时可接纳自己与他人呈现出两性的特质，在知道可以保持与选择中性前，往往被迫要参与性别单一化的抉择，并为此苦恼。其中还有一部分人具有两性的双重人格，不时彼此切换，一个认同自己的肉身性别，而另一个则反感自己的肉身性别。

性别决定：多数人最终会面临性别决定。到目前只有 10 个国家承认第三种合法性别。这是未来的大趋势，但在当代，很多老一代的政客对此还无法理解与认同。

细雨社 www.xiyushe.org

性别重置：当求助者决定了自己肉身想要表达的性别后，医生会利用外科手术和激素疗法做必要的外性别特征重置，好让求助者在外貌特征上更被那些出场设定单一的人认可。

（二）：

自我性别认知：一种是被后天灌输给你的性别认知，一种是自我内在的性别认知。

自我性别表达：一种是社会性的人前的性别表达，一种是回家后私人时间内的性别表达。

自我性别取向：自己想要爱的和被迫接受的爱人，可能在内/外性别上并不一致。

自我性别价值感：虽然认可自己的性别，但总觉得异性更具社会优势，渴望下辈子做异性。

自我内在性别取向：虽然认可自己当前性伴侣的性别，但如果有机会很想尝试不同内/外性别的性关系。比如：双性恋或有女性化人格的女性，却想和男性化人格的女性交往；有很爷们儿的老公，但总惦记着能与够娘的小狼狗发生暧昧。

自我内在性别取向价值认同感：很正常地与一个很正常的异性维系着两性亲密关系，但总觉得这种关系让自己没有价值感。比如活成了一个舔狗，于是经常幻想自己是女神，被自己这样的舔狗追捧服侍。这类人在再选择性别时会毫不犹豫地选择体验异性的一生。但在此之前，他并没有内外性别认知障碍或困惑，自己的性取向也是绝对的异性载具异性内在。

（三）：

自我性别认知障碍：搞不明白自己到底是什么性别。

自我性别表达障碍：既不敢表达为异性，又不甘于认同自己性别的服饰。

对他人性别认知障碍：搞不懂他人的性别到底是男是女。不明白他人的外在诉求、着装、生理性别、内在人格性别是四种全然不同的意识领域心理状态。当某人呈现多样性差异时，很容易导致对他人性别认知障碍者陷入自我困惑与迷茫。

对他人性别认同障碍：无法接受他人四重性别在表达上的不一致。因此会对他人产生嘲讽、敌对甚至攻击性的言行。看不惯别人做自己，是一种心理疾病。

对子女性别或他人性别接纳障碍：

www.xiyushe.org

主要表现为：

- 生儿子癖，无法接纳女儿，必须生出儿子为止。其观念中，对自己后代的性别，有着强烈的偏执，无法接纳自己孩子的女性性别。
- 把儿子打扮成女人，当闺女养。
- 把女儿当假小子养，训练体能与搏击。

这都是对他人性别接纳障碍。其中还包括他人表现出异性化时，嗤之以鼻，说三道四，只把自己的性别认知标准作为普世道理。这不是无知，而是一种心理疾病，应该主动接受治疗。

角色所喜欢的异性，并非是角色肉身载具自身性别上的“异性”，而是心理异性。当然心理异性也可表现为同时具有生理异性，比如一个很娘的男生与一个假汉子姑娘的结合，或一个很漂亮的假汉子女孩喜欢上另一个很漂亮温柔的女孩。

多数同性恋是内在的异性恋，很多异性恋其实却是心理上的同性恋。比如一个钢铁直男找了一个假小子结婚，这男人喜欢的就是对方很爷们儿够义气。

很多家长总习惯于理所当然的天经地义，总想着把自己孩子的一生安排得明明白白、顺理成章、无风无浪、按部就班：自己考学、升学、打工、恋爱、生孩子、带孩子、生孩子、带孩子；然后逼着孩子去考学、升学、打工、恋爱、生孩子、带孙子、生孩子、带孙女；然后重病入土。一生环似一生，生生如此，代代如是。

总念叨平安是福，对孩子任何会打破这一眼看到死的周密计划的举动，总会陷入深切的惶恐，然后苦口婆心地武力镇压。一个个活成了基因传承的奴隶，没有自我，也不想不敢不能走出现有格局。

年轻时防贼一样防早恋，然后就各种督促着介绍男朋友，千叮咛万嘱咐别搞大肚子，转手就催着想抱孙子。

我们当代社会，因女性性解放运动引发的全面女性社会化参与，慢慢地深入到方方面面。女性在许多场合为彰显男女平等而以男性化特质出现，并做与男性相同的行为和工作、呈现出男性化的种种特质，来模糊两性的区别。

随着女性完成男性化，男性也逐步在去除男性化，呈现出女性化或中性化特质。但整体上看，男性的中性化或女性化，被整个社会的接纳度还很低。女性男装上街是英姿飒爽，而男性穿女装上街则是变态、有病，被女性和男性都区别对待。真正做到由女性提出的男女平等还

有很长的一段路要走，而其中对性别单一且唯一化的长久成见，需要几代人来打破。

尤其是渴望通过战争与非战争手段来达到政治目的的政体，对操控性别认知的转化更是各有奇招，各有用心。

最为典型的就是：美国的性解放运动，和中日韩三国的伪娘文化兴起。

GY7-66.3

如果你能有意识地自由选择自己的性别，且对自己的身材和容貌塑形，你会如何选择呢？

你在自己的心底暗藏着的自我性别认同与渴望，到底是钢铁直男，还是萝莉、女神呢？

细雨社 www.xiyushe.org

在网络游戏盛行、元宇宙逐渐拓展的今天，每个人其实都在虚拟世界里有着自己内在渴望的投影。在不受到社会舆论攻击、不被身边人指指点点时，你会真实地展现出自己真正被压抑了的性取向。包括自我性取向和自我性别认同，在被网路虚拟出的世界里，我们不存在性别表达障碍时，自我性别认知就被充分体现出来了。

男性或女性玩家在网游中选择异性角色，突出异性性征，一般有三种心理目的：

1. 内心中有对异性强烈的操控欲。
2. 内心中觉得异性在社交中可更容易地获得生存资源和社交利益。

3. 内心中渴望彰显不同于自身性别的性别表达即异性服装，或性别表达即异性造型。

前两者虽然在使用异性载具的躯体参与社交互动，但其内在本质并不认同异性性别，即内在性别与外在性别是有差异的，但不反感外在性别。这就是大多数人的真实状态，自我人格性别与外在性别其实是倒装的。这不仅仅在男性中发生，在女性里也不少见。

在现实中的跨性别者中，其实也存在着多种类型：

- 有用跨性别牟利的，但其实不认同异性的性别；
- 有利用跨性别谋求性主动权的，把性别差看作是达成性欲表达的工具；
- 有用异装混入异性群体骗取社会性生存资源的；
- 有真实渴望顺应自我内在性别倾向的。

细雨社 www.xiyushe.org

其实并非所有跨性别者都真正地在内心中认可或认同自己性别转化后的性别。

所以跨性别群体中，有一部分是心随所愿地得偿所愿，一部分则是为更容易地获得利益而改变自己载具的外形，还有少部分则是被生活压力所迫、“为你好”从小被父母强行变性。

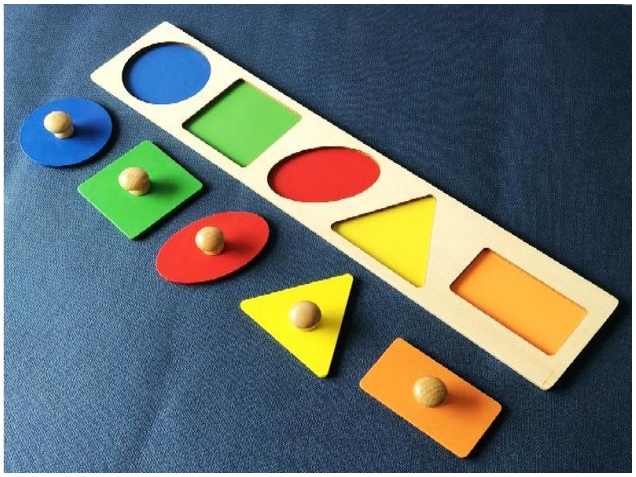
我们自幼被错误的性别教育误导，并逐步形成固化的 0/1 性别认知。在这样非黑即白的理念成见中，产生了很多自我困惑与歧视误解。

性别本身是立体多维的：人格性别、角色性别、载具性别、表达性别，并非是单一且统一的。多元性组合几乎发生在所有人身上，如果四层都是统一的，那不是什么值得庆幸的事情，只能证明你的内在之外在经历比较匮乏。

幻天 it www.yiyuche.org

在女性身体里的男性人格倾向或在男性身体里的女性人格倾向，利用“异性”身体体验人生，其主要目的是为了感受、体验、平衡自己的性别意识与能力。所以当女人时就尽量让自己全然地体验女性视角与感触，当男人时就让自己更爷们儿些，这能帮助内在人格达成初心所愿。

自然，也不能排除想要通过变性来体验这一种如果假设的，其目的是为了平息内在的不甘。有些人格在出生前，觉得自己可以应对或有能力应对另一种性别的人生，但当真的经历人生时却发现内在自我无法适应与应对异性的生活与载具肌体，连选择伴侣配偶都成问题。



现在在临床心理学领域中，我们鼓励求助者在性别认同不明时，不必做出判断。性别认同不明本身就是一种性别认同，即中性。强迫其接受某一指定性别，反而会造成其人格困惑与心理扭曲。就好像非要把一个圆形，放入三角或方块的模具中。

当下肉身物理性别区间，可被分为：男性、真双性、伪双性、无性、女性，五大类。

细雨社 www.xiyushe.org

很多男生与年幼的女生，并不知道也不明白，女性间的友谊是建立在小群体社交与秘密共享上的。不管是谁找男朋友，还是谁有了什么糗事，这样的私密都会被相互倾诉，然后相互依次出卖，在交换秘密的过程中换取秘密共享的亲密感。

这样相互依赖相互出卖的行为，会一直持续到心智成年才会慢慢停止。因为突然有一天自己会发现，那些别人嘲讽自己的话题，都是自己一

句句共享出去的。出卖自己与他人的秘密只会让自己成为大家的笑柄，并不能给自己带来本想要的理解与同情。

在闺蜜面前夸自己男人的，只会引起闺蜜对其产生觊觎；而在闺蜜面前骂自己男人的，则被闺蜜传扬出去，成为一众嘲笑你配不上好男人或不会经营感情的实锤。一个女人真正在心智上成熟的时候，就是学会三缄其口的时候。当然在学会不把刀柄交予她人前，是会经历很多次深刻教训的。

被自我隐藏、压抑、扼杀的内在自我，平日里犹如体内休眠期的病毒，毫无踪迹。但当自我处于迷茫、虚弱、彷徨、孤独时，被忽略压抑的内在自我就会展现出来，唤醒“如果”中的不甘与懊悔，引动剧烈情绪化的内在体验。

长期被自我与家人压抑的内在自我，突然显身于自我意识中时，会彰显出强烈的内在心理空洞。那空洞中有所有自己不愿碰触、不能面对、不敢提及的真实自我需求。当这些被自己填满于心底的苦楚一并喷涌爆发时，人会“突然”陷入崩溃的情绪状态，表现出极端的言行。这种事情一般发生在某临界点上或扳机点上。

临界点就是压死骆驼的最后一根稻草，扳机点一般会是内心中最在意的某一种感触、人名、味道、名词、曲调，就好像是催眠时的口令，被触发，被自己封存压制的情绪思绪一股脑地就都瞬间重现。

他人看着好像只是“一件小事”的事，当事人却会因此做出极其“过分”的情绪反应。这种内心的坍塌与自我价值感的崩溃，往往压抑得越久，反应得越激烈且严重。很多人不能明白，上午还是乖乖女的她，怎么下午就变自残伤人的疯婆娘了。

国人在这方面，很不习惯去请求心理医生做心理疏导与情绪解压，总觉得只有神经病才会需要看医生。其实心理医生和精神科医生是两种全然不同的医疗体系，针对的患者、使用的治疗手段也全然不同。

细雨社 www.xiyushe.org

心理医生就好比高压锅上的安全气阀，为了防止高压锅爆炸而存在；精神科医生更像是补锅匠，锅炸裂了，出现了裂纹，为避免锅彻底崩碎、伤人伤己，而用药物与物理办法控制住思想与情绪、行为与言辞失控了的患者。心理医生主要是话聊。

许多父母把自己的孩子当成自己人生的附庸品，是自己生命的延续，是弥补自我内心亏蚀的新机会。不知道也没想过要尊重子女的独立人

格和自我内在意识，更不知道什么是人格与内在意识。父母只想着怎么能延续香火，传递基因，怎么能让这一计划更好地达成。给孩子的关心与投资，并不是出于无私之爱或亲密感情，而是对给自己养老或延续基因表达的一种投资。

想要孩子健康、快乐地成长，是怕投资突然破产；督促着孩子好好学习获取各种文凭，是好在未来能有更好的婚恋竞争力、获得更好的基因传承，与能获取到足够的生存资源、养育孙代；给孩子好吃好喝，是为了其获得更好的交配竞争力；给孩子买好看的衣服，是为了自己在社交时更有面子。

“我们都是为你好啊”——其实真要细细算来，能有几个父母真的是在无私地爱着自己的孩子。有多少爸妈说过，“这孩子算是白养了，一点儿不懂感恩、孝顺”“我们是怎么为你的，你怎么就不知道回报呢”——当把爱与亲情论斤论两地逐一放在天平上过秤时，爱也就剩下一个名词了，其本质只是长线投资和一笔买卖。

细雨社 www.xiyusha.org

别总把孩子当成是自己的，父母只是另一个灵魂入世时的渠道、成年前的宿主，学会尊重另一个灵魂。

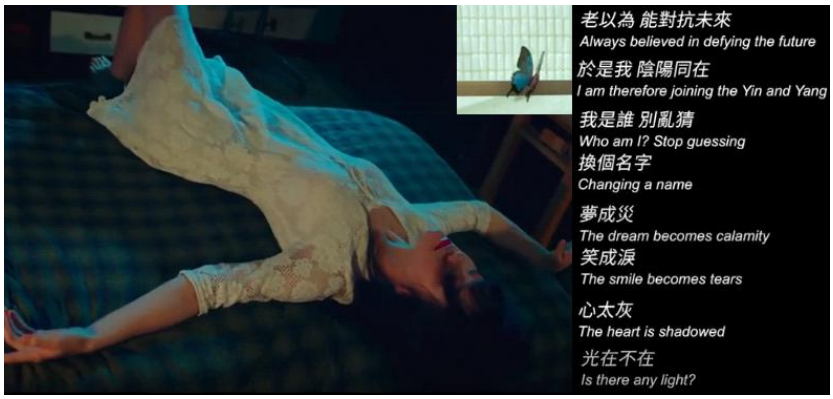
别总觉得自己虚长几岁，别总觉得“小孩子能懂什么！”——很可能父母的灵魂还没孩子灵魂成熟度的一个零头大呢。

许多医者因匮乏基础的多重性别认知，只把患者看作是“物”，是数据，是自己磨练医术的道具，对患者的心理重建、心理需求、人格倾向一无所知，更不在意。这样的医者与家长在扮演救世主的同时，毫不觉知地也做了荼毒他人内在人格的恶魔。

人不单纯是这身皮囊，和血液中流转的生化指标，更不是可以随意按需雕塑的艺术品，人有着内在自我心理人生和人格。这些意识内核构成了人的灵魂，而无知的人却往往忽视或无视这最重要的部分。当人格被压抑与扭曲时，心魔就从中滋生了出来，晦暗的思想、恶毒的语言、多变的情绪、绝望的念头，每日萦绕心头。

细雨社 www.xiyushe.org

很多父母想要让孩子能有一个未来，却又因无知亲手葬送了孩子的未来。父母想着十年、二十年后的盘算，却不知孩子在心灵扭曲的压力下，是否还愿经历下一个夏天。



沐风观感专栏

GY7-66M

这部影片是台湾近年来几部讨论性别议题的影片之一。对于性别议题，台湾相对是个较开放的地方，但是也因此出现许多乱象，导致该被重视的都被扭曲成性解放、性暴力的许可，甚至把对于幼童、不伦、人畜的亲密性关系或行为，扭曲解读为多元家庭的生活方式，彻底扭曲了爱的真正含意。

这部影片以一位十四岁的少年为主角，讲述一个双性人的故事。

或许在某个时空在线的我，曾经有过类似的经历，在影片开始不到 8 分钟，那种伤心的感觉一股脑地涌上心头：我事先完全不知道这片子在演什么，直到看到他肚子痛得厉害，一下课便跑到厕所尿血这段，整个人伤心欲绝，失声痛哭。

跟着一幕幕的画面，一段段伤心的感觉接踵而至——这种感觉太熟悉了，在此之前就有类似的前世回溯经历，虽然不记得发生了什么，但是那感觉已经深深地刻印在意识里。或许不是我，或许也是我，在整合各个人格片段的过程中，这些经历都会以各种形式保存并被取用。

但是知道有这经历就好，别再度进入其他的故事线，必须以当下的这条线为主，做好回顾与融通。若要了解更详尽的部分，请自行阅读细雨资料，里面有详尽的描述与解说。

下面就几个观点与各位共享。

一、我是为你好

剧中父母亲出于保护孩子的立场，不与孩子沟通，私自并痛苦地帮孩子完成了影响一生的决定。当孩子最后伤心欲绝憎恨他们时，做父母的说出一句天条：“我是为你好！”——这句话让多少扭曲变得合理，让多少邪恶变得正义，让多少难过伤心成为了爱。

“我是为你好”这句话是包着糖衣的剧毒，多少的家长在自以为是的心态下，认定自己的想法与做法是没有错的，对孩子一定是有益的，就算现在不合理，以后他就会理解。

细雨社 www.xiyushe.org

当我们还是孩子的时候，常常会因为这句话相信父母师长的一片爱心，甚至在自己成年之后又依样画葫芦地如此这般教育下一代；但是自己心里明白，因为这样的情感绑架让你失去多少自我发展的可能面向，这样的情感勒索让你丧失多少自我成长的空间。

会说出这句话只有一个原因，就是“我是为了自己好”，美其名是为了孩子，实际上只是源于自私，强迫别人接受自己的认知与决定。每

个人都有自己的成长规划，该经历什么、体验什么都是已经决定的，该经历的历经是跑不掉的，所谓的“我是为你好”实际上完全是在扼杀孩子们成长的机缘与可能性。

二、尊重个人选择

主角的双亲在没有跟当事人沟通的状况下，径自决定孩子的性别。我们可以很清楚地知道这样的父母不在少数。不管是不是像电影中决定性别这等大事，但凡在现实生活中各种大小决定，都会以孩子的心智不成熟当成理由，然后直接帮孩子决定许多事情。不需要做任何决定的孩子，在不断地被决定后，就会成为一个不会选择并决定的孩子。

或许在年幼的时候，这样的孩子很听话很省心，相对的，这样的孩子会渐渐失去思辨的能力，失去自我追寻的向往，失去自我承担责任的机会。对父母来说，一个口令一个动作，不用担心有什么出线的剧情发生，孩子们也成为听话的乖宝宝；成长之后，刚好就成为社会的牲畜，没有个人思想的奴隶。

不尊重孩子选择的父母，教育出来的孩子，只会成为社会的一颗螺丝钉，成为听话的社畜，成为权贵的打工仔，人生的目的只是为了活着，从来都不会想到自己也有选择的权利、自己也有自己的梦想。

三、自我认知的重要

很多时候我们会人云亦云，就算有怀疑也不去查证，尤其是权威性的发言更是令人无法反驳。在剧中就是如此：医生、父母、师长等等，这些引领后进的长辈们，往往就是自己的榜样。不管如何，这些人在孩子的心目中都有一定的地位与分量。

到了青春期，朋友、同学渐渐取代那些权威性的象征，在自己懵懵懂懂的时期，同侪的一句话往往就可以决定人生的走向，但是信任与背叛却常常发生在同一批人身上。

细雨社 www.xiyushe.org

在人生每个时期，自我认知的建立都是举足轻重的，我们必须要建立自己的中心思想。

在孩提时代，身为父母的需要做到教导并训练孩子自己思辨，而不是一昧地害怕孩子受伤而拼命指路；

进入青春期，从教导变成引导，放手让孩子去犯错，从错误中去学习并修正自己的认知。

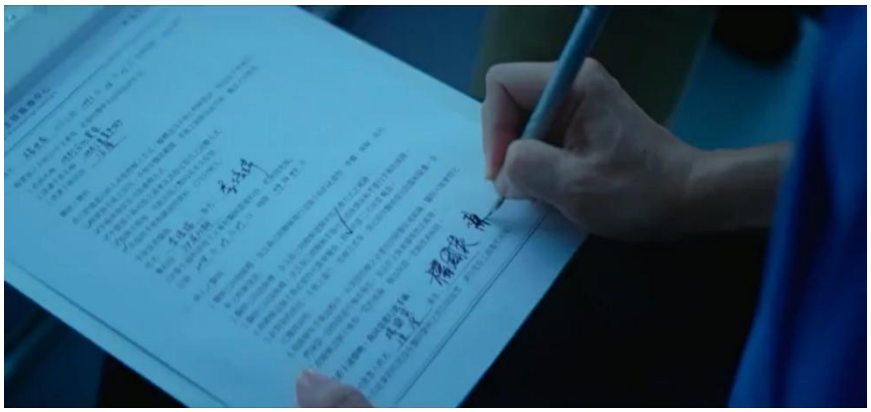
到了成年，经过了多年的砥砺磨练，自己可以很明确地知道自己的位置与方向，不会轻易被他人左右；并追随于自己的热忱，开心地做自己心悦诚服的事情，如此便不会有遗憾与不甘，形成内心匮乏的空洞。

四、性别认知不是病

我认为整部剧里最刺耳的就是“病”——只要是在平均数据以外的就属于不正常，就是有病——会有这种想法的人，本身就是一个病态。凡有可能并且已经发生的任何事物，都是正常且真实存在的，只是它游离于大多数的存在之外，它只是少数，绝对不是一种病态。

人们普遍认知的性别就是阴阳、雌雄、男女，有别于这些区分的就是异类，我就想问一个问题：若你看到一个人在天空漂浮飞翔，你会不会怀疑那个人有病？还是会认为他是超人？

再来，如果那个人是个有男性器官的雄性，或是拥有两性器官的双性，或是长了其他动物器官的异性，你又会觉得他是什么呢？依照上述的思维，为何不合于大多数人所认定的性别区分时，就是一种病态？



性别的区分取决于自己的认知，所谓的阴阳、雌雄、男女，只是天平的两端。若你觉得只有这些分类，那是你自己的狭隘与局限，是你自己的见识不足。在你相信神是无性别的同时，也必须相信世间的万物也有各种可能性，包含自己所属的物种。不只是在外型上的分别，还有心理上的组合，这也是属于你不可分割的一部分。

五、诚实面对

大人常会以保护为由掩盖一些真相，这事不只发生在家庭，小到个人，大到机构、政府、国家、区域都有类似的事情发生，似乎没有秘密就

没有重要性，似乎人们习惯生活在谎言之中，似乎身处什么都不知道的世界里才会得到真正的幸福。这是一件非常诡异的事情。

从小我们被教导不能说谎，同时又被教育可以说出善意的谎言，因为说实话的人容易被人讨厌，因为不能再给予那人更多的刺激……

是的，口无遮拦确实让人心烦，甚至心惊，但是不管是否为谣言都取决于听话的人。别人的嘴我管不到，但是自己的心可以辨别，这也是你当下做决定的依据。

剧中的父母如果对孩子坦承、接受自己所生的孩子是个双性人，并与孩子沟通，至少他们会知道孩子喜欢当男生，也会尊重孩子的选择。然而他们自己对于没有给孩子一个多数人都拥有的所谓正常身体感到愧疚，不敢面对孩子在知道事实后的反应，进而选择隐瞒一切。而这一开始的谎言，可想而知后续必须要用更大的谎言来圆。果然一步错，步步错，最终毁了一个孩子。

六、性别是什么

性别除了物理上的载具外，还有心理层面。我们常常在说身、心、灵，身是指载具，心是角色，那灵呢？一般来说身体的性别是很容易区分的，但是心理的性别就比较困难了，常常听到伪娘、娘炮或女汉子等，

这些都是“名不符实”的象征，但是这些虽然是心理层面的区分，也还是属于表象。

更深的一层则来自于灵魂层面。所谓的灵，指的是灵魂，但也仅限于灵皮，在灵皮内的意识体是没有性别的，这个性别的比例来自于意识体本身对灵皮的设定，并将设定显化于外形成灵魂，但是这并非是性别，而是正负阴阳的消长，哪边的比重多，就倾向哪边。

意识体可以依照自己的喜好变化灵皮的样子，而喜好的决定来自于自我意识群体的共识：对它们来说这只是一种尝试，并用这种尝试去体验各种可能性的组合，所以并没有一定非要是哪种性别。在此，我们必须突破自己的局限，学习尊重各种事物的可能性，尤其应该从自己所属的物种做起，相信一切都是可能的，这样才算真正踏足“全然的接受”的边缘。

细雨社 www.xiyushe.org

七、爱是没有区别的

并非所有的爱都要有肌肤之亲，我们可以有同性恋、双性恋、异性恋，甚至跨物种的恋情，但这些若是都牵扯到物理的摩擦，那就太狭隘了。真正的爱是无情的，所谓的无情是没有牵挂的，没有扯东拉西的绑架与勒索，爱是很单纯的不干涉，是精神上的一种契合，是万物的融入与结合。

爱不止是自己所认为的各种爱的行动，而是全然地接受对方所做的任何行动，不评判、不区分、不期待、不设想、不干涉任何行为，而顺水推舟、顺势而为。爱也是无为的，也是随波逐流的，任何有目的的行为或想法都不能称为爱，因为爱是无私的。

对于爱，人们有千千万万种解释，但是做到真正无条件的爱的却寥寥无几，关键在于度的拿捏，而度的拿捏不是算计，而是无为。

细雨社 www.xiyushe.org

最后，在人类迈向新纪元的时刻，突破现有的局限是很重要的。在国家、民族、人种等各种限制中，人类普遍认同的就是对性别的区分。当所有的人类都能将自身的区分降低，甚至摒除区分，那对整体的融合有莫大的帮助与进展。不仅男女的分别消失，进而各物种间的隔阂也将消散，这世界将不会再有因分别而产生的歧异、因歧异而引发的动荡。大伙将会解除心灵枷锁，万物皆通联感应，创造真正的共赢共生、共存共荣的世界。

沐风 2023.5

昕冉

看完《生而为人》这部电影，怎么都想不通为何用这个名字？影片引用一只翩翩起舞的蝴蝶引出一场如梦的人生。杨诗兰对李博士说：“你毁了我的人生，我将毁掉你的作品。”

细雨社 www.xiyushe.org

科学的成功都是在无数的试验下堆积出来的。杨世南就是科学中的一只小白鼠。这么罕见的先天性疾病只有老灵魂才会去选择挑战，可生活环境和父母的包办让杨诗兰最终只有孤独一人沉浸在这场梦中。

通过这部电影我看到了两点：一个是外求，一个是好心。

杨诗兰的父母本是非常爱自己的孩子，但因旧思想观念导致面对突如其来的事件不知所措。得知李博士是美国回来的资深专家，如同抓住了救命稻草。这段真实地反应了当今父母包办的社会问题。父母用一种爱的方式为孩子做一切的抉择，父母的经验之谈都来自自身的不甘、挫败感和邻家孩子的优秀与社会报道。面对各种“人生路口”时，父母宁可听取邻家大妈的建议，或者神佛的信息，也不愿意听听当事人的真实想法，因为父母永远觉得小屁孩懂得啥？自己吃咸盐都比你多！哪有想害自己孩子的父母！一切的一切都是为了你好呀！……最后，孩子变成了父母的作品！

张天琦，一个仗义又善良的女孩。当她听到杨诗兰真实心声的时候，那个真诚的拥抱已经代表了一切。这也让杨诗兰心中的向日葵花开。同学对杨诗兰的言语攻击勾起了张天琦行侠仗义的好心。她在试图各种沟通无果后，选择了告知实情。她认为这样也许会得到同学的感同身受，可是却好心办成了坏事。这里让我又一次感受到“好心不如心好”。因为诗兰在意的不是所有人的认可和包容，而只是个好友的真诚与陪伴就足够了。

不管怎样，杨诗兰最后还是臣服在当初选择的角色中。香水、装扮、裙子、舞姿曼妙都为此生的功课画上了句号。《蝴蝶梦》《梁山伯与祝英台》或许都是想表达不忘初心之意吧。

云儿

影片中，小主人公的父母是爱孩子的，他们给到了他无微不至的照顾和陪伴，可他们又是不会爱孩子的，没有给到孩子尊重，一份对生命个体的尊重。作为一个独特的生命该有的选择权，他们没有给到孩子。一个十五岁的孩子，对自己的性别居然没有选择权，我想做男生或女生，不是我自己的心说了算，而是一堆冰冷的数据说了算，这是多么悲哀。更让小主人公悲哀的是，这居然是无知的父母和自以为是的医生，打着为你好的名义给到自己的礼物。“你毁掉了我的生命，那我就毁掉你的作品。”这可能是小主人公唯一可以宣示自己主权的做法，也是这个角色用这样的方式警醒世人的独特安排。回到影片中，如果小男孩有选择权，他也许更喜欢男生的角色。手术后，他的心理和生理没有违和感，他也许会更阳光。当他接纳和喜爱自己角色的同时，外面也不会有嘲笑和不接纳，他的生活也许是另一个样子。父母和医生在尊重他的同时，也尊重了自己。

爱是什么，爱是彼此的成全。我也许不能理解你的选择，但我捍卫你自由选择的权力。当我们打着为你好的旗帜，却在剥夺你的自由时，那不是爱。

可是生活中，这类事却随处可见。那些用自己的意愿和学校的标准评判自己孩子的家长们，他们把对自己的期待投射给了孩子，绞尽脑汁要把孩子塑造成自己希望的模样，不惜时间和金钱，也要为孩子打造一个自己认为的康庄大道。可是有些自主意识强的孩子，不堪重负，只能用毁掉自己的方式去对抗和逃避，当今社会大量的抑郁症的孩子，就是对这种现象的一个无声的反抗。不仅是孩子，还有好多现行教育体制下，某些成功人士也有得抑郁症的。这也在用另一种方式告诉我们，我们的教育体制生病了。如果教育不尊重个体，不是因材施教，不是发挥个体的长处，那就是不健康的。如果一个老师不能尊重学生，只是用成绩来衡量和评判学生，那他绝对不是一个好老师。

在亲密关系中，当你用自己的价值观去评判和束缚身边人时，你也活在被束缚和被评判的牢笼中，家就可能成了对立观念的战场，而不是滋养守护的补充能量的场所，家也会因此而失去温暖港湾的意义，而留不住自己的亲人们。许多反目成仇的夫妻、婆媳，甚至包括某些父女和母子，不都是这样的例子吗？

为了自己所谓的孝心，对老人进行过度治疗的孝子们。为了自己的面子和所谓的责任，逼婚逼生的父母们。认为父母不给自己带孩子，就是不负责任，没有爱心的表现的宝妈们。哪一个不是迷在了集体信念，没有活出自己，又不让别人活出自己的人。

生而为人，请学会无条件的爱自己吧，在无条件爱自己的同时，也去学着无条件地爱身边人，不要修改别人的设置，也不要让别人修改自己的设置，活出自己的那份独特性，享受自己的那份独特性，世界因你而美丽。

姜江

很高兴看到大家精彩的观后感，体会到每个人不同的视角，给其他人带来启迪。

这部电影有几个细节颇有深意。

比如最明显的主人公的名字，杨世男，即“是男”，已经告诉了观众这是个男孩。

再比如诗兰同桌的妈妈，那个冷淡的歌仔戏演员，上台表演的剧目是《梁山伯与祝英台》——中国文化中最著名的女扮男装、混淆性别的故事。

另外就是生物课上老师拿的那个雌雄同体的蝴蝶标本，红、蓝两色的翅膀对比显著，却长在同一只蝴蝶身上——这完全翻版了主人公的生理特征。

此外，这部电影用了大量的红、蓝色来对比和表达两种性别，包括两所学校的制服、台北诗兰的粉色新房间、妈妈买的粉色胸罩、梁祝歌仔戏的一粉一蓝戏服，甚至主人公老家中，外面不断闪烁的霓虹灯，投射进夜里青少年孤独的房间，一红一蓝，有一种窒息感。

还有很多，像李博士的办公室背景颜色、耐人寻味的雕塑等，看电影时可以仔细观察，这都是导演特意的安排，为的是营造一个氛围、提示一些不言而喻的信息等。

细雨社 www.xiyushe.org

其实我们的高我在设置我们的人生时也是如此，即使是当下你觉得乏味无比千篇一律的日常琐碎，都有你所不知道的背后安排。但，这有什么意义呢？为了达到什么目的呢？

探寻这些，又何尝不是每个人的功课之一呢，或许会得到很多意外收获。试试看吧。

土豆

看《生而为人》的过程很梦幻，开头的蝴蝶有自由的感觉，而蝴蝶身上的两种颜色并存是美丽、神秘又费解的，那么，这部电影的主题就来了，阴阳并存于一具躯体中。

故事的主人公不是积极面对生活的，但却有一股顽强的生命力，他在开头男儿身中是胆怯、害怕，在家中则是沉迷于游戏和女人的身体诱惑中，在学校时出现事情只知躲避。

我对这样的灵魂表达是好奇的，不习惯的。感觉无法去掌控自己的人生，只能被动面对。

众生百态在一副双性人的身体面前表露无遗。自己的选择影响着他人的故事线和自己的人生。

结局世男是选择了接受还是抛弃生命，我不知道答案，但似乎感觉到了他的癫狂，他在疯狂中必须要得到一个答案，可能生存，也可能毁灭。

但不管结果如何，对这个灵魂都是一个跨越的机会，到了巨大的考题面前，于是，灵魂真正的张力得以体现，世男的坚强力量得到了展现，而这也是对教授、他的父母、同学最好的拷问，你们能决定一个人灵魂的性别吗？答案应该在主人公自己手中，由他来选择自己的身份认同，由他来创造自己的剧本，是男身还是女身，是女身男性还是女身女性，而之后又选择怎样的爱与被爱，都会很有趣吧。

细雨社 www.xiyushe.org

电影中很好地用到了光影，蝴蝶的颜色，还有小主人公房间窗外的灯光，在男儿身时是蓝色常亮、粉色闪烁，女儿身时粉色常亮、蓝色熄灭。在教授的实验室则是高级、冷感，搬去台北后住的房子明亮，房间粉色温馨。感谢电影的用心布局。

67.《人生密密缝》

《人生密密缝》电影海报

电影背景：

《人生密密缝》彼らが本気で編む（2017），又译作《当他们认真编织时》。一部日本家庭亲情电影。某日，友子的母亲在丢下了生活费后又不知所踪，友子只好找到舅舅牧男暂住他家。友子因此见到了牧男的同居“女友”伦子，一位变性人。伦子的无限温柔与体贴让友子渐渐找回缺失的母爱，三个人组成了一个奇异却充满了温暖的家庭。正当伦子产生了想要收养友子时的念头时，友子的母亲回来了。

细雨影评

GY7-67

性别与性取向专题六部曲

系列之三：被后天塑造的性别认知！

在前面两期中，我们先后展开了人格性别、心理性别、头脑性别、肉身性别、外显服饰性别的多层探讨。我们已知性别并非是二分的，而是多元的。单纯的男或女是两种罕见的极端现象，在绝大多数情况下，两性的多重混合发生在同一个体中，并且在完成逐步的内在自我平衡。

细雨社 www.xiyushe.org

在我们了解了自我性别的多样性后，进而我们就可以理解，每个人在选择自己伴侣时，为什么会基于互补性与心意共鸣形成多样性。一个人对自我的性别认知与其心中的性取向可以是相同的也可以是不同的。即使在肉身上是男女结合，但实际上双方都是同性恋也是有可能的。所以同性恋这样的理念，并非仅限于肉身性别相同这一狭窄的认知领域。

当深入地了解了一个人由内到外的多样与多重性后，我们就可以发现，肉身性别与自我内在性别不符的人，其实占大多数。因为肉身载具性别只占五种变量中的 20%，所以在现实中达成多重自我性别统一的概率，就好像连续抛五次硬币都得到同一面一样大。

虽然混装是一种常态，但选择进行自身性别重置的人，其实并不多。

原因大体上因为：

- 身体健康程度是否可进行手术；
- 家庭经济状态是否有能力完成手术；
- 所在地区的传统文化与人文认知的文明成熟度；
- 所在国家的司法与宗教对变性的理解容忍度；
- 还有，就是这里涉及到了许多人生蓝图里台前幕后的复杂因素。

内在平衡

首先，演绎角色的神魂是自身主人格的人格片段，而人格要想达成自我内在的认知与智慧平衡，需要在理性逻辑和感性直觉上达成内在平衡：既可感受情绪，并利用和使用情绪的能量作为生命动力；又不可被情绪所架空，成为情绪化的奴隶，结果什么事都不过脑子，嘴比心快。

细雨社 www.xiyushe.org

在本位面的伪装层中，我们体验人类在地球上的生命与生活，其目的就是把自己放置在一个线性均速的时间环境中，体验单一性中的多元性冲突。借由这一闭卷考试，深刻地理解到在意识界或灵界中都无法体会到的自限性。

就好像我们都知道水的化合结构是氧与氢的结合，但如果我们想要认知氧或氢的特性，是无法透过研究水达成的。那么分离水中的氧和氢，然后分别对其特性进行分析与观察，就成为了了悟基础认知的必要。

进而，一氧化氢、二氧化氢、一氧化二氢等不同形式的组合进阶研究得以展开。

在地球上学做人、经历人生的人格体，需要满足做一次男人、做一次女人、抚育一次新生命这三个基本条件，才能有资格毕业。当然这看似简单的命题，其实大有讲究。有多少男人一辈子压根儿活得没个男人样，有多少女人比汉子还猛还强悍霸道，有多少父母真的敢摸着自己的良心，凭借良知说“自己对得起自己的孩子”“我的教育和养育是成功的，我为这个世界培养出了一个对人类文明成长有所贡献的后代”。

灵魂进出一个个角色我，在离开肉身时，一生的财富、名望、爱情、地位，都化作乌有，但记忆、领悟、习气、认知、智慧、未能达成的不甘与其诱发的如果，被人格回收。这些成为了神魂下一次进入生命时，初始化自我人物的内在人格底蕴。所以同样的父母，在同一个时刻，相同的地点，生出的多胞胎，在相同的生存生长教育背景下，可见性格各异，习气迥异，甚至性认知与性取向也存在明显的差异。

细雨社 www.xiyushe.org

一个三辈子都做女人的神魂，在为了达成自我内在认知平衡的目的下，开始体验男性生活，那“她”的人格，在一个大老爷们的躯体里，尤其在性成熟期，在展露性取向的过程中，一定会发生别扭的扭曲感。

这时，作为他的她，会面临抉择：

1. 变性，返回自己熟悉的女儿身，并与男性形成伴侣；
2. 变装，用女性的身份和男性的身体生活，并与男性成为伴侣；

3. 维持男身男装，但以女性的内在与男性形成伴侣；

4. 变装变性，与女性皮囊男性内在的人，形成伴侣；

5. 变装不变性，与女性皮囊女性内在的人，形成伴侣；

6. 维持男身男装，与男女两性形成不固定的伴侣状态；

……

这些可能性一共 17 种，是基于 5 种内外变量、加上双方可能性而形成，就不都罗列出来了。我们只是讨论性别认知与性取向间的多样性，和性别表达与性别重置的多样性，都是为了帮助人格在体验人生剧时，更好地应对多重平行矩阵而展开的平行可能。

这里还未涉及到更复杂的一夫一妻、一夫多妻、一妻多夫、走婚与群婚，甚至不婚等组合形式。这一话题我们会在下一个婚姻系列中深入探讨。

细雨社 www.xiyushe.org

性别重置

性别重置可分为五个层面：

人格性别重置、心理性别重置、性别认知重置、肉身性别重置、着装性别重置。

- 人格性别重置：

经过成功的对异性角色的人生体验，人格克服与弱化了之前自身对自己的性别成见，不再单纯地认为自己是男性或女性，而是接到什么角

色就演绎什么角色，并能良好地用其角色性别完成整个人生蓝图中的故事线。

- 心理性别重置：

在出生到青春期甚至成年的过程中，始终被教育与告知自己是某一特定性别，但随着生命历程的展开，角色我对自我的性别产生了质疑，在内心中越发地渴望以另一性别或无性别的状态去经历人生。这种渴望随时间而逐渐强烈，甚至最后已经在心中确信不疑。

- 性别认知重置：

这是发生在头脑层中的性别既有后天观念，被新认知冲击，进而发生了摇摆和置换。这多见于其原生家庭在某些宗教与人文比较专政的特定地区，从小接受的观念是单一且固化的；在机缘巧合下，个体接触或进入到更多元的世界，并接触到多元文化的冲击，在这样的朋友影响下，自身的性别认知发生了动摇甚至崩溃。

细雨社 www.xiyushe.org

在性别认知重建的过程中，受到怎样的影响，就会形成怎样的性别认知。这在很多年轻的留学生身上很常见。

- 肉身性别重置：

在真双性人、伪双性人、被迫变性人、主动变性人中，因肉身性别被重置，导致其着装和内在性别认知需相应做出后天调整。比如职业人妖、太监、外伤或癌变后失去外性器官的人。

- 着装性别重置：

现在很多灵魂等级相对较高的年轻人，他们对自己肉身性别并不在意，其内在与外在，都体现出随性的中性化趋向。自己在什么时候扮演哪一种性别，完全取决于自己的需要和心情。服装不再成为特定的认知符号，而更多的是一种彰显角色特性、特征、特质的外在修饰。其表现或呈现出的性别特征，可以完全与其内在性别迥异，而且不形成心理冲突。

被后天塑造的性别认知！

一个人对自身的性别认知，是可以被后天经历所影响的。

人作为一种群居生物，极其渴望自己被自己所处的群落所接纳与欣赏。在这种情况下，哪怕在自然界中，也有大量的生物演化出伪性别特征，或随温度与种群雌雄数量随时变换自己性别的能力。

杜鹃鸟是一种具有典型性别二型性的鸟类，雄鸟和雌鸟具有明显的不同外貌。但在交配季时，为了欺骗其它雄鸟，获得更好的交配机会，一些雄鸟会把自己“变”装成雌鸟。这种行为称为“伪装”或“模拟状态”。它使其它雄鸟很难分辨出它们的性别，骗取其它雄鸟清空弹夹，然后降低它们的竞争力。同时让雌鸟不提防自己，常以知己的身份出现，但目的是搞大对方的肚子。雌鸟受孕后，会找个老实人——“鸠”把蛋下到对方的巢中，抢占对方孩子的生存空间与生存资源。

在大草原上，斑点土狗更绝——雌性会刻意长出阳具，让自己在外观上无法被识别为雌性，这样降低自己被攻击的可能性。

当然更多的昆虫类和鱼类：自身要不就是雌雄同体，要不就是随温度、食物充足度、种群需要，随时转变性别。生殖系统的转变只在一周内就可按需退化或生成。

在这里我就不科普动物世界了。

引入这个话题，我只想告诉大家：性别认知的固化——放眼整个地球生物圈，只有人类做到了在认知上的自我局限。很难说这是一种进步还是一种自限，但很显然，随着近代文明的逐步成熟，这种性别自限性认知在悄然瓦解。随之瓦解的还有性别歧视与对跨性别者的歧视。

在临床上我们可知，后天塑造性别可被分为三种：

1. 自我性别认知随环境而发生自主转变。
2. 自我性别认知随环境发生被动改变。
3. 自我性别认知随体内激素状态发生后天改变。

而第三种又可分为：获得性改变和自发性改变。

1. 自我性别认知随环境而发生自主转变。

比如现在日韩中三国文化圈，被美国资本导向有意识地扭曲成伪娘文化当红，这具体我们在下一节“娘化是怎么产生的！”来分析。

娘化：让利益做主导，让年轻男性与女性的审美认知被大众传媒有目的导向性地植入特定认知理念、价值观念、审美取向；续而模糊男性特质，逐渐强化女性特质，并通过抬高女性在某一特定领域的社会地位，达成不平等竞争的优势，让社会生存资源倾斜向娘化后的男性，以鼓励这一潮流得以夸大。

2. 自我性别认知随环境发生被动改变。

当你从小就生活在异性的群体中，耳濡目染的所有行为与审美认知都是异性的，那就没有机会习得与培养与自身性别相符的行为模式和认知偏好。在这种环境中成长起来的孩子，自然而然地会在肢体语言、行为模式、认知偏好上更贴近异性而不自知。比如在女校中长大的男生、在军营里生活的女孩、大观园里的宝玉、单亲多姐妹家庭中的唯一男孩，都会出现性别认知与行为特质上的异性化。

细雨社 www.xiyushe.org

自我性别认知随体内激素状态发生后天改变。

有些家庭，尤其是偏远地区，男孩子出生后有隐睾症，即睾丸在一岁前没能通过腹股沟落入阴囊；或男孩在幼年期长期使用尿不湿，穿紧身内裤，导致睾丸退回腹腔内。男性睾丸负责提供雄性激素并生成精子，而睾丸需要低温环境中才能正常运作，所以几千年来，男性一直都穿开裆裤或裙子，来为自己的生殖器降温。

在现代，男性的牛仔裤、紧身裤、厚内裤，甚至秋裤，一件件套上，导致睾丸长期处于高温状态，精子成活率与雄性激素水平都在近三十年直线下降。阳痿、早泄、无性欲、精子活性差畸形多，都与这有着直接关系。再加上我们的食品中、蔬菜中、饮品中大量地添加了激素类制剂，导致男性被化学阉割。

很多家庭在此基础上还喜欢买综合维生素这类复合化合物，多数是瞄准女性市场投放的；里边的化合物，更是为了提高销量、吸引主妇，增加了针对女性的植物类雌性激素。而妈妈们本着均衡微量元素的理念，自己服用还组织孩子与老公跟着吃，导致男孩长乳房，阴茎不发育。

细雨社 www.xiyushe.org

与此相对应的，豆奶、牛奶，都是大量雌激素的重灾区。本来大豆就含有大量的天然植物雌激素，精炼后更是“营养丰富”。母牛本应在产子后哺乳，但为了天天能产奶，在牛饲料里放入大量激素，还给其乳房注射激素和抗生素。奶场把收上来的奶提取走奶油和营养物质，分别高价贩卖；剩余的汁液加粘稠剂、防腐剂、染色剂、奶香剂，投放入市场，并购买广告与专家宣传牛奶有多好。可专家嘴里对你健康有帮助的牛奶是你每天喝的牛奶吗？

那你知道鸡场是怎么让母鸡每天下蛋的吗？

“激素鸡蛋”

鸡蛋内的确存在激素，分为外源性和内源性两种黄体酮。是的，黄体

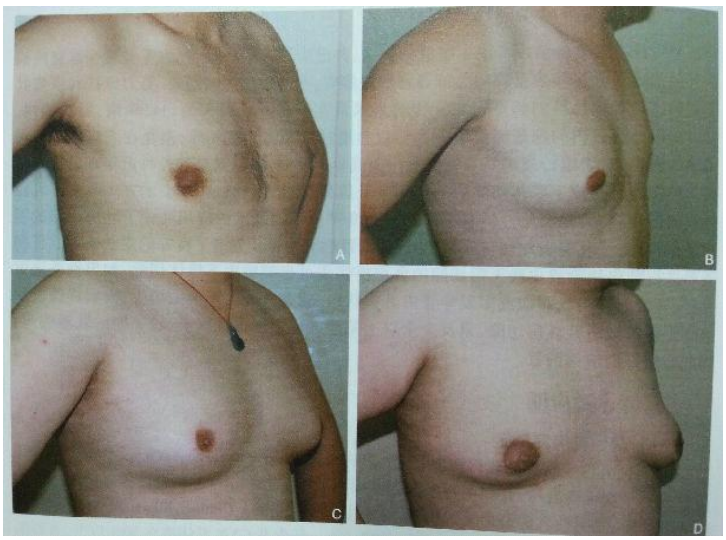
酮就是女性促进子宫内膜生长的激素。

蛋内自带的内源性激素，是由卵巢黄体分泌的天然孕激素，不会给健康带来威胁；但外源性人为添加的激素就不同了——为刺激鸡的卵巢长期亢奋高产，商家会为鸡添加各类激素药物，想要以此获取更大利益，因此会对人体健康造成较大威胁。

虽然激素鸡蛋的确存在，但我们无需过度担心，因为这类激素鸡蛋只要不每天吃，很少能形成可见的病变性影响。在饲料内添加激素增加产蛋量，会严重影响鸡的寿命，所以鸡场会定期把中年母鸡淘汰出来，流入市场成为老母鸡，进入餐厅餐桌。

在食品安全部门，不管是鸡蛋，还是牛奶，或者激素鸡、激素牛、激素猪、激素保健品，每个单品内所含激素的量都在国家标准以下，可是消费者却自行在家把这些东西都集结在一起了。有多少家庭，早晨学着洋人，一杯牛奶俩鸡蛋加一片综合维生素，配上培根吃面包片。

细雨社 www.xiyushe.org



你知道现在在欧美的临床上，男性大乳房的病例比例与其大小程度，简直让国内某些省份的少女们汗颜。2020 年 3 月世卫组织的统计，欧美

大约有半数的男性曾在某些时刻，因饮食问题经历过胸部变大或者松弛的烦恼，这个比例在中年以后将增加到 65%以上。西化较彻底的日本，早在 2008 年就已经出现男性乳罩，好解决乳房下垂的问题。

所以在临床上，自我性别认知随体内激素状态发生、形成后天改变的原因有获得性改变和自发性改变两种。

总结今天的话题：

被后天塑造的性别认知！

在多重自我的加持下，个人的性别从来都不是一个既定事实。随着自我内在、外在与实际情况的转变，一个人的出生肉身性别和内在自我性别都会发生摇摆或转变。

细雨社 www.xiyushe.org

此类转变发生在内外五个层次上，有些是由内而外的，有些则是由外而内的。不管这样的转变到底是怎么形成的，在临床心理学上，都不构成任何病态的问题；除非其本人因陷入自我纠结与矛盾的深渊，被身边人嘲笑、质疑、冷落、排挤，导致心灵与心理出现扭曲，自信和自我价值陷入危机甚至崩溃，产生了性别认知障碍、性别识别障碍、性别认同障碍。

这些因外因导致的“习得性”性别认知障碍又会引发“逃避型”性别认知障碍，进而让求助者陷入彷徨、抑郁甚至自我质疑与自我否定。

在临床心理学治疗上，对求助者进行性别认知重建、自我性别接纳是很必要的。

更多时候，临床医生主要治疗的对象是求助者的父母与爱人——因为认知与理念的局限性，不能接受他人多样性的人、因此陷入情绪化、表达出攻击性的人，其实才是真正的心理“病人”。

在心理学医生的领域 ，有一句很有意思的经典“笑话”：

“你有病吧？”“你才有病呢！”

在临床上，我们发现一个普遍的规律，在各国几乎都一样：

送孩子来看病的家长，多数才是真正的病人。而家长的诉求往往却只是要求医生去矫正孩子（被害者）的临床症状。

GY7-67.2

细雨社 www.xiyushe.org

如何定义谁是“真正”的女人呢？

从男身转变成女性的“伦子”，确实比大多数女性还要更女人些。

在她看似不幸的早年经历中，承受过许多旁人无法理解的身心内在苦痛与纠结。她同时又是幸运的，因为她拥有着爱她、理解她、无条件支持她的父母。在被爱的氛围中，她感受到了源自家庭的庇护与滋养，这让她的心灵获得温暖，让她的绽放未被刻板成见摧残，让她得以始终做那个最真实的自己，拥有自信、勇气和力量。

一颗健康的、未被扭曲的、温暖的心，让她在日后的人生路上，可以有能力去爱，并被爱，有交心的闺蜜，良好的情商。她（他）的身心灵，在这样的人生课题下得以健康的成长，并以温暖善良的心去面对

世间生活，以充满期待的愿景去拥抱生命。可以说这一切的一切，因她有一个可以坦然接受其所是、并无条件爱着她的父母。

爱，不是交易，不是束缚，不是压制，不是私有化的理由！亲子之爱、孝亲之爱、伴侣之爱、血亲之爱、友谊之爱、信仰之爱、乃至天下大同的博爱和自我珍惜的自爱，都是一种无条件的、不住相的滋养与温暖。

我们的主人公，不管他的人格到底在演绎怎样的一个性别，使用何种皮囊，他（她）为我们展现出了爱的真谛。影片借由这样一个反转题材，为我们展示出了：家庭对子女的影响力是深刻与长久的，温暖的爱是可以代代传递的，而因是非而扭曲了的心灵也在家族中代代传承。

细雨社 www.xiyushe.org

回想《生而为人》的小“女”主和本片中的小“女”主，两人后半生谁更幸福呢？父母都是基于爱的好心，结果却全然不同。两个家庭在养育理念上到底在“哪儿”是有所不同的呢？

作为家长，我们因自己的一己私欲，把一个生命一个灵魂带入到我们的生活中，在之后的几十年间，用我们的方式去塑形另一个生命的人生体验，然后观察其所经历的一切。

家长往往把孩子身上值得夸耀的部分说成是自己辛勤努力的回报，把那些“缺点”看做是孩子的问题。把孩子被扭曲了的性格、坚硬冷却崩裂的真心，看做是孩子有病，让孩子吃药，让孩子去拜佛，让孩子去看心理医生……可从来没想过孩子是需要榜样才能习得什么是爱、如何去爱与被爱的。

“伦子”是温柔静娴的，她的气质如此自然地散发，让人渴望与之亲近。她的婚姻是幸福的，待人接物言行举止既成熟又优雅，内心充满坚毅的自信，情绪上平稳又不寡淡。她从母亲那里习得的爱，是专注的、博大的、深厚的。这让她有能力去爱，也真的值得被好好地爱与呵护。

细雨社 www.xiyushe.org

她能找到“牧男”，并彼此珍爱对方，是幸运的，但这幸运中却没有偶然的成分。如果把她换做内心中充满不信任、充满自卑、充满抵触的“杨世男”，《生而为人》的“女”主，也同样遇到“牧男”，其婚姻会与能经营成什么样子呢？

伦子 vs 博美

小友的妈妈博美和伦子是对比角色。她容颜秀丽，身体健康，却活得颠三倒四，为什么会是这番模样？

牧男说自己的姐姐分不清远近亲疏——她的原生家庭的双亲没有给她应有的爱和榜样。父亲的缺位让她分不清什么样的男人该爱、该怎么爱；母亲对她只有严苛的要求，甚至仇怨密密缝。她恨妈妈的冷血，早早逃离了家庭。虽然没有传承虎妈的做法，但她虽然生了孩子却不会做母亲，对孩子连最起码的爱护保护也做不到。她极度缺爱，自我价值匮乏，缺乏边界感，觉得可以跟的男人就不顾一切地全身扑上，然后再伤痕累累两手空空地回来，并一再重复。小友的父亲没有在片中提及，可以推测也是一场类似的破碎恋情。

伦子妈妈 VS 同学妈妈

当伦子的妈妈见过老师回到家，儿子痛苦地说想要胸，沉默片刻后，她温柔地搂住孩子，告诉他这根本不是他的错。作为妈妈，她早就观察到了儿子的特别，这一刻证实后，她坦然接受并立刻付诸行动，用爱支持孩子。在她帮孩子系上胸罩的搭扣时，孩子脸上绽开的灿烂笑容，是全片里最闪亮的一幕。

即使伦子早就成人，她还在像一只老母鸡一样处处护着自己的孩子，

甚至对小友也毫不客气，因为她敏锐地直觉到小友当时的防范拒绝——她了解自己的女儿，这闪躲会伤了自己女儿那温柔敏感的心。

童年伦子和小友的同学是极其相似的两个小男孩，却有着迥异的命运。小友的同学虽然整整晚生了一代，但愚昧落后的妈妈却把孩子的心生生地撕碎了。

她认知狭窄，闭锁局限又自以为是，是典型的“为你好”妈妈，对孩子各种压制约束。孩子极度孤独痛苦，作为母亲却毫无察觉或毫不在意，缺乏起码的沟通。翻孩子书包，看到孩子写给男生的情书，用撕碎替代交流，这冰冷无声的决绝直接送孩子走上死路。

正因为伦子的妈妈能够全然地接纳多样性，用自己的爱为伦子开路，因此伦子也一样对人们有爱又包容，磨砺中也得到了人生奖励；而小友的同学的妈妈狭隘落后又自私，因此也用自己的爱把自己的孩子逼

进绝境。

在《生而为人》细雨影评中提到，认知障碍的人，对他人表现出异性化时、做自己时，嗤之以鼻，说三道四，只把自己的认知标准作为普世道理。这是一种心理疾病，应该主动接受治疗。谁觉得别人有病，谁就应该自己去看病。同学的妈妈和博美就是例子，自诩是正常女人，却恰恰是有病的：扭曲、狭隘、阴郁、不称职。

细雨社 www.xiyushe.org

有女人的身体就可以做女人、做母亲了吗？

当小友躲进壁橱时，伦子想出用“打电话”游戏的纸杯巧妙对话，互相袒露心扉，这份用心给我们上了高难度沟通的生动一课。

到底谁才更配得上妈妈这个称呼？

这影片里几个“病”女人：小友的妈妈、小友同学的妈妈、博美的妈妈，都很可怜、可悲甚至可恨，也各有不同和相似，后面再谈。

伦子爸爸

绝对的配角，没有几句话，但是他时刻都在妇唱夫随，只言片语间巧妙地做着平衡。这温和坚定的呵护就是力挺的证明，一家人同心关爱，伦子能够成长得这么健康和强大，父亲的角色功不可没。

细雨社 www.xiyushe.org

细看，伦子小时候的妈妈性格举动是比较内敛的，而中老年的伦子妈妈要外放得多，敢说敢做，可以想象她们仨在伦子成长的岁月中一起抵挡了多少世俗的明枪暗箭，在这相互的助缘中，每个人都走向了丰满成熟。

牧男

性格温和甚至有些懦弱。小友问谁是这个世界上他最爱的人，他答“当然是伦子”。想象一下他是如何对伦子一见钟情的：伦子专注工作时迷人的样子、那发自内心深处的人性的光辉——那光芒是如此夺人心魄，是他一直在寻找的母性的温暖。所以他得知伦子的过去后，仍然毫无动摇地深爱着她，她就是女人，他的至爱，无人能比。

细雨社 www.xiyushe.org

小友

很懂事的孩子，从饭团的情节就可以看出她心中充满了不安与恐惧。自己的妈妈以为便利店的饭团就可以喂饱她，浑然不知那是小友因为怕失去妈妈而一次次咽下让自己作呕的食物。和舅舅与伦子在一起时，她才展现出真正的自我，饭团成为她的厌恶和痛苦回忆的触发扳机，开始大声地呕吐，把积压的痛苦排出。

她舍不得吃伦子为她做的便当，也是因为害怕这美好只是昙花一现，想一再延长这幸福的感觉，因为自己的妈妈总是来无影去无踪。她防备着审视着这比妈妈还疼自己的“怪人”，终于从伦子无微不至又平稳持续的爱中找到了真正的妈妈的感觉，也开始向她彻底敞开，用行动送出自己的爱。

小友的成长

最后一幕虽然是伤感的离别，但有一抹亮色：牧男居然把自己姐姐托付给了小友。

在这短暂的相处中，小友的心灵已经被伦子强大的母爱能量治愈了。她把伦子的爱与坚韧深植于心，记住了一个母亲应该有的样子：不需要有血缘关系、不需要怀胎十月甚至不需要有女人的器官，母亲的本质是无条件的爱。她因此成长为一个勇敢的小姑娘，会去治愈自己的妈妈，教她如何做一个称职的母亲——三代的母女家族业力即将在小友这里终结。

细雨社 www.xiyushe.org

在小友去探望自杀未遂的同学时，可以看到她用自己的眼睛和亲身体验，已经学会了独立思考，跟同学大声说：“绝——不是！”还把象征好运的硬币给了好友，想鼓舞又一个伦子走出阴暗，勇敢做自己。

一直摸护理员手的老先生

脑子已经糊涂，活在多年前的工作问候、介绍鞠躬中——对外的门已关闭，通往内心的通道却因此变得分外清晰：做药厂业务员时握过太

多人的手，也一直在揣测对方的内心；而现在他可以从手直达对方的心灵，清醒和精准地感受着那里的温度。他拉着伦子的闺蜜、准备结婚的护理员的手，说她诚实又顽固。而对于伦子，神魂借他之口给出了赞誉：这双手，一定是一位心灵美丽之人的手吧。

伦子的礼物

结尾小友打开伦子的礼物包裹，我还以为是她喜欢的萝卜丝和腌蛤蜊，看到一对毛线织的乳房，我的眼泪刷地流了下来。小友离开的前一天晚上，伦子不是夜里爬起来在织东西吗？慈母手中线，游子身上衣，临行密密缝，意恐迟迟归。这首诗用在那个场景下是多么贴切啊。

这和伦子小时候妈妈给伦子织那胸垫是多相似的一幕！都是毛线做的乳房，都没长在身上，可那就是深入骨髓的母爱，纯粹，无条件，如影随形，无微不至。

乳房，不仅仅是一个哺乳的性腺器官，也不单纯是展现性吸引力的地方。在众多临床报告与我多年的临床实践中，医学界很肯定的是，乳腺结节甚至癌变与女性把自己的心过寒了有关。

当一个女人把自己活得很拧巴时，其心理层面上会依次出现三层变化，分别是：

- 不想给当前的伴侣生育后代
- 不想再受孕成为母亲，把另一个生命带入这泥沼漩涡
- 拒绝乳房被吸吮，不想有能量交流，自我封闭。

这三种心理变化，会导致卵巢囊肿、子宫肌瘤、子宫内膜异位、乳腺囊肿。如果三种心态长时间存在，人持续地活在负面情绪化中，乳腺、子宫、卵巢中的囊肿就会开始癌变，好让自己尽快脱离，结束当前的角色。

可当代医疗体系却经常对症不对心地挽救与延长生命，之后惊讶于高复发率。

乳房里装的不是简单的性腺，而是充盈满溢的爱，这爱本当形成生命的滋养。

密密缝织的那条线，贯穿了大部分的影片

除了两次慈母给孩子密密编织的场景，还有一次是博美的妈妈被织毛线触发，讲述了心底的秘密——

她的丈夫长期出轨，最终离家。此后的几年里她织了五大箱的毛衣围巾，可女儿博美坚决不穿。她织进去了什么吗？是的，敏感的博美能感应到那些织物里妈妈一针一线中满腔的怨恨和压抑。细雨资料里提到过，能量的确是可以附加到物品上的。

最后她把这些织物全倒在了丈夫的棺材里，让怨念围绕着死后的他。如此的深仇大恨，看得我后背发凉。难道她真的只有仇恨吗？不，其实她一直都在爱着，只是用她扭曲的方式：

细雨社 www.xiyushe.org

她爱丈夫，由爱生恨；她爱女儿，恨不规矩的小三夺走自己的幸福，不希望女儿重蹈自己的可悲命运，要博美“优秀”——从她犯糊涂时对小友的严厉就可以想见她当年的严苛；直到女儿出走，一去不回，被女儿抛弃后，爱又转化为歉疚的补救加给儿子，比如每天做便当，无论多晚都要等儿子一起吃饭，这沉重的爱让儿子喘不过气来。在养老院的她冷漠木讷，似乎神魂早已远去，对鱼塘禁止投喂的告示置若罔闻，显示出她对这社会的怨恨和抗争。

博美最终理解了妈妈其实是爱她的，去养老院看她。见到了睡着的妈妈，面容平和安详——这才是妈妈真实的样貌。

博美的妈妈织进去的是怨念，伦子织进去的是什么？

密密编织也是伦子成长的象征：一开始她说自己心烦的时候就会编织，那时的她和博美的妈妈相似，织进去的是自己的郁闷痛苦和无奈。

后来她做了变性手术，自创了一项跟自己曾经的身体告别的仪式，那中间织进去的有惆怅和失落。

细雨社 www.xiyushe.org

小友在伦子住院时体会到她的痛苦，边哭边拿起伦子的毛线针编织，想让伦子早日远离苦难步入新生。这是小友的真正转折和对伦子的全然接纳，她坚定地和伦子站在了一起，共同面对社会世人和命运。从那之后伦子编织进去的不再是忧郁，而是爱和希望，而其中还加入了小友的一份。

再后来牧男意识到伦子的编织已经和以前不一样，也加入了爱的编织行列，而且是小友教他怎么织。这是心流的传递、激荡和加强，和谐默契又坚强的三人之家已成。这时他们一起织进去的是新生活快快到来的希冀。

三个人打闹着扔那些毛线阳具的时候，是一家人爱的互动，是压抑的释放，是对过去的告别，也是对世俗偏见的嘲弄和声讨。

细雨社 www.xiyushe.org

母爱的传承

最后一幕伦子织就的不再是阳具，而是一对乳房，是给小友的，和自己妈妈当年织给自己的一模一样。

那是妈妈给女儿的祝福——她把传承于自己母亲的深沉之爱传给了即将离开的小友。小友将带着这份爱，去爱自己那可怜的半生在找爱的妈妈，补上她因为姥姥的扭曲而缺失的爱的功课。

伦子那针线间密密浓浓的爱，将一直守护着她的孩子小友，成为她一生的勇气和动力之源。

通过这次经历，伦子也可以对一直的遗憾释怀了吧：

即使自己不能生育、不能收养小友，但她俨然已经是一位优秀称职的母亲。小友也悄悄给了伦子一份礼物——把自己最珍爱的象征着妈妈的手帕留给了她。伦子抱着手绢啜泣，她知道那意味着什么：这是小友在陪着她、叫她“妈妈”呢。

细雨社 www.xiyushe.org

观看中忽然想起《野天鹅》

这是小时候看的安徒生童话。艾丽莎和哥哥们被王后迫害，哥哥们被

变成白天鹅，她得知荨麻织成的披甲可以破解魔咒，于是昼夜不停地赶工。即使被当作巫婆送往火刑架烧死的路上还在编织。她忍受着巨大的身心痛苦却只能沉默，因为魔法解除前哪怕说一个字都会成为刺入哥哥心脏的匕首。终于在最后时刻，她将织好的披甲抛向哥哥们，自己和哥哥重获自由。

写到这里，我知道自己为什么会想到这童话了：艾丽莎就是伦子的象征，是她的心；哥哥们也是伦子的一部分，是她的身体。那魔法施在了她身上，如同伦太郎不能自由做女人。

艾丽莎饱受折磨考验，她的缄默正反映了社会对于“异类”的压制，最终她用坚韧的行动、强大的意志、爱与善良的力量化解掉魔法，获得自我拯救，也感动教化了世人甚至其他生灵，连牢房里的小耗子、画眉鸟都来帮忙。但人生总是有缺憾的：那最后一件披风没有织完，少了一个衣袖，因此那最小的哥哥一只胳膊还是天鹅的翅膀。

细雨社 www.xiyushe.org

最后说说伦子的扮演者生田斗真

他少年出道，演过很多角色。当初他是在导演的说服下才接演了伦子

这个角色，称这是自己演员生涯中最困难的一项挑战。

前些天在读《已知的实相 III》的 123 节，其中提到，“想要激活动荡的角色人生，需要自身拥有很高的意识等级与能量储备”。我们说，性别课题是高成熟度灵魂的课题，无论是“台前”还是“幕后”，这角色不是谁都能演的。导演找到生田斗真，是因为觉得他的整体水准够格。如果他对性别的认知是偏执二分的，是狭隘偏见的，那么他就不会接下这个角色，更不可能演出彩，甚至根本没资格打开这剧本。

生田斗真凭借自己的用心感悟和专注投入的细腻演技，刻画出了这个让人难忘的角色，同时也大大拓宽了自己的戏路，成就了一部发人深思的经典。这部电影被日本教育部收录入学校教材，衷心希望有更多的国家也能效仿，让更多的孩子能够扩展自己的认知。

细雨社 www.xiyuche.org

细雨、Helen合写　2023.5

群友观感精选

昕冉

这是一部灵感来自【高跟鞋革命】作者妈妈发出的一篇假乳的文章。这部电影原名叫做【彼らが本気で編む】，直译也可以是：Ta 们在用心地编织。

细雨社 www.xiyushe.org

这部电影让我看到了变性人伦子为了追求那个真实的自己，突破种种不平等的区别对待。同时也看到了作为真的可以生育的女人，却生而不育。所以说：这个世界公平的标准到底来自哪里？

小学五年级的小友是单亲家庭，妈妈是典型内在匮乏安全感而牢牢地向外索取爱的女人，她是无奈的，也是被困住其中的睡美人。小友每天自己起床准备上学，三餐都是便利店，就连最喜欢的食物都是居酒屋里的下酒菜，这种外人看似有妈有家的生活，只有自己才会知道内心的那种孤独感和不安。

这部电影围绕着小友的妈妈又一次离开她，只给小友留下一万日元和一个去舅舅家的纸条开始：小友无奈又愤怒地扔掉了纸条后去舅舅家寄宿时，遇见了舅舅的变性女友。这让小友在一位变性女人那里得到了前所未有的陪伴和关爱，同时故事也围绕着亲子方面和性别歧视而展开。

当小友第一次打开舅舅女友为自己准备的盒饭时，内心的防范意识几乎被击退了。因为那是小友的第一份便当。在日本，小孩子从幼稚园开始到高中毕业，有的学校会每天都需要自带便当。就算有校餐，运动会或者远足的时候也是需要自带便当。所以便当成了妈妈和孩子之间的情感交流，也是小孩子之间和妈妈们之间的默默攀比。

“鲤鱼旗”是日本 5 月 5 日男孩节的代表，当这天到来，有男孩子的家庭就会在门前插上鲤鱼旗。鲤鱼旗上前两条鱼一般是固定好的，第一条是最大的黑色鲤鱼，代表“爸爸”；第二条比爸爸小一些的红粉色旗代表“妈妈”；接着是比妈妈小一些的，代表“男孩”。这个鲤鱼旗也是来源于中国的鲤鱼跳龙门，寓意男孩子要健壮勇敢。旗本是对男孩子的象征，但现在有的家庭也会选择粉色鲤鱼挂在旗上，代表自家女孩子，所以看小鱼的数量一般就会知道这家里有几个孩子。可惜现在坚持这个风俗的习惯也在慢慢地减少。顺便说一句，三月三日是女儿节。

细雨社 www.xiyushe.org

在日本，虽然妈妈们会通过各种动漫风格便当来展示自己的厨艺与爱，但这种风俗特色便当多数也只会在节日当天可见。小友和舅舅、伦子三人出游当天，从伦子做的“鲤鱼旗便当”中可以感受到她内心一直对孩子的渴望和想做一名母亲的心愿。同时，或许也是在祭奠上天给的这个男人身吧！就如同她一定要编织好 108 个丁丁才愿意把自己的户籍性别改变一样。

电影中因为伦子妈妈无条件的爱、陪伴和支持，让伦子勇敢地一针一线、全身心地去编织自己想要的人生，即使遇见困难都无所畏惧，因为伦子深深记住妈妈说的：“这不是你的错，是老天选错了身体给你。”可见智慧的妈妈不一定是要给孩子创造多好的教育环境和物质生活，而是完全地接受孩子原本的样子，为孩子做一个乐观勇敢的榜样，这比任何物质都有价值。

伦子的料理是荤素搭配的一盘盘精心准备的普通家庭料理，但伦子的妈妈并不怎么会做料理。在伦子妈妈看来火锅就是最好的料理，很多食材洗干净往锅里一放，简单方便也算荤素搭配。技能可以通过一个视频或学校学到，唯有爱的能力和安全感是需要从小父母给予的。火锅在日本是聚餐时经济实惠的最佳选择，也是节假日家人团聚的首选。就像中国的饺子一样，寓意着一家人团团圆圆、能量聚焦的意思。可见伦子妈妈是一个可以给予孩子安全感的妈妈。

小友的朋友妈妈每天接着，每天陪伴孩子练琴，一心想要孩子在音乐上取得成绩、过上幸福生活。当她在超市遇见小友和伦子时，评判心和防守心不自觉地呈现了出来。她不但排斥性取向不端正的人，同时还怕小友会带坏自己的孩子，所以背后把消息散发到学校，并且给儿童管理所打去举报电话等等，希望借助社会力量阻止她认为就是一个反面对比。在小友朋友妈妈身上我看到了平行体验。她不但排斥变性的人，还怕自己孩子学坏，把消息散发到学校，并且给儿童管理所打去举报电话等等，希望借助社会力量阻止她认为的荒谬事情。

细雨社 www.xiyushe.org

但她万万没有想到自己的所作所为不但没有影响到他人生活，反而让内心早已是女儿心的儿子越来越无法和妈妈坦白真心。就算儿子多么努力地做一个妈妈认为的好孩子，也无法欺骗自己的心。当妈妈发现了儿子一直没有发出的一封写给男孩子的情书时，妈妈愤恨冷漠的言语让他终于崩溃并选择了自杀，万幸中被妈妈发现送去了医院。

显然小友的朋友就没有伦子那么幸运了。同样的母爱，朋友妈妈的爱带有压迫感和孩子的期待，而伦子的妈妈是孩子原本样子的接受。两位妈妈做出了一个对比。小友的朋友妈妈给观众展示了平行体验的教育角色。

我做为局外人真的没有权力去做任何评论，想必编剧也是这种心情吧！

一般这样丢弃孩子的单亲妈妈，百分之九十都是自己没有得到过父母的爱，导致不断地外示一种安全感和被爱的感觉。往往没有准备好就有了身孕。

因为日本需要到指定妇产科堕胎，而且堕胎是没有医疗保险，需要自己支付高额医疗费。所以一旦有孕，选择把孩子生下来的女人非常多。可因为自己还是个未成熟的“孩子”，面对天天哭闹的小孩子便会变得越来越暴躁，离异又没有父母帮忙带孩子的单亲妈妈们，为了自己解压会把孩子单独放在家里跑出去玩，导致孩子营养匮乏死亡的新闻每年都很多。

所以电影也用变性的女人给妈妈们做一个活生生的榜样。同样是要面对个别人群对性取向不理解导致歧视的压力，都能够用爱去对待一个男友姐姐家的女儿，这种无私的爱和内在那种刚强不就是我们所有妈妈们应该学的嘛。

在性取向的这个观点上，伦子在初中时因柔道课上的表现被找了家长。体育男老师的那种态度完全展示了那个年代的男尊女卑，现如今的社会是没有哪个老师敢那样喝斥家长的。随着时代的转变，虽然现在的日本是接受变性人群的，但还是有很多无法接受的人利用自己的职权变相地冷嘲热讽。

细雨社 www.xiyusha.org

电影中就是利用了伦子住院时护士的态度表达了出来：当家属要求换房间时，医院当然可以因为没有合适的房间为借口拒绝，但使用“单人房间一夜 40 万元”这样的方式完全地表达了自己内在的情感，一旦追究是要接受相当严重的处分的，即使这样，护士还是无法掩饰内心那种对这样人群的歧视。

面对性取向，影片中也科普了医疗技术和当事人的感受，这也是导演想通过影片同时传播一个不要冲动的信息吧！就像伦子陈述手术后身体那种痒和痛一样，这是从伦子的外在状态中看不到的，所以是否可以不通过手术而找到那个迷失的自我呢？

观影讨论会中我提到自己用便当与儿子取得关系和解的话题，我想分享几张儿子的便当。我是三年前开始学习，各种学习让我心沉淀了下来，细雨老师的资料是最后的一把心锁钥匙。但我想分享的是，老师可以给予方向，但实践一定

要自己去努力。在我生活的这个城市，我能走进儿子心的方式就是便当。这个反馈也是后来儿子给我的。

我明白该如何去做妈妈的时候，已经错过了动漫便当的年龄段。但我的便当一定都是早起现做的，从不放冷冻成品，这是我打动孩子的地方。在孩子的心里不一定多么渴望有能力或者十全十美的父母，但一定会渴望愿意用心的父母。

当影片接近尾声时，小友的妈妈回来了。得知弟弟和变性女友想抚养自己女儿时，忍不住开始语言攻击伦子。先不说亲生妈妈这个角色，就算是作为普通女人对小孩子的关爱上来说，小友的妈妈都没有普通人做得好。导演选择小学五年级的孩子来表达这部电影，想必目的就是想表达爱和陪伴吧。

小友没有遇见伦子之前都是便利店的饭团，可小友从来没有呕吐过，就连小友的妈妈都认为女儿什么都吃，并且最喜欢便利店的食物。可当小友吃过伦子的亲手料理后，竟然无法接受便利店的饭团了。这里让我看到，生活中很多人麻醉在理所当然中，不敢真的面对自己的心，不敢真的选择一个属于自己的生活。当然一个新的选择也不会一帆风顺，就像小友第一次吃到可爱的便当导致腹痛。在变性长辈的陪伴给小友家的感觉、内心主的安全感和幸福感的时候，这些在外眼中却是小友的不幸——小友不但妈妈离家，还吸引来了一位三观不正的长辈陪伴，这会不会对小友的成长不利？或许这也是小友的朋友妈妈为何背后举报的原因吧！.....可真的属于自己的幸福、到底是来自谁的评价和感受呢？

细雨社 www.xiyushe.org

看到伦子对小友的陪伴和互动，我自身都感觉很惭愧。当看到伦子使用游戏的方式让小友表达委屈的心情，还有用编织的方法发泄自己的情绪、做家务的时候友善地请小友帮忙、与小友讲话既是朋友又是长辈的方式等等都让我学到了很多今后应该和孩子互动的方法。

人生或许就是那样得到了不知道珍惜，失去了才感到可贵。可这到底是谁的错呢？一次次的不甘带来一次次的重复，小友姥姥因丈夫出轨，全身心地投入到

愤怒中。自身的能量扭曲导致无法把爱的能量分享给孩子。老公离家后用编织饰物打发内在的愤恨，同样是母亲编织的饰物却让小友妈妈无法分辨是姥姥的爱还是恨。因小友妈妈内心对编织物的抗拒，所以她从来没有给小友编织过任何东西。这种因没有得到过爱，所以不会爱的家族传承，到底错在谁？

如今还是执着于男女性别，男女分工的时代，变性后的伦子却做到了超出一位女人所做的。她不但教会了小友如何面对人生中的困难，还教会了小友妈妈如何去爱。当小友抱住妈妈表示永远爱她，并且又要求留多舅舅家过一夜后，小友的妈妈也彻底地从睡美人中苏醒了过来，她不但把家收拾得非常整齐，还放下了对自己母亲的恨。伦子送小友上了计程车后，一脸的满足感望向远方的鲤鱼旗，或许那一刻伦子心里默默地在感谢上天不但让她做了女人，还有了一个短暂的亲子体验。

电影最后用放下、圆满和爱做了结尾，也是真的给我深深地上了一课。

细雨社 www.xiyushe.org

三月

影片中伦子刚出场，男人的外貌，女人的装扮，我看到自己的评判心就在升起，心里提醒自己不评判，眼光依然挑剔着，觉得异于常态，别扭、违和、不协调。

我觉察着自己评判的心，跟随影片简单朴实的镜头，一点点地打开，温暖、接纳、被触动；平凡、细碎，但真实、温暖，这就是生活点滴中，磨砺我们心性的过程吧，在经历中受挫，教会我们如何面对，并自我成长，成熟起来。

镜头下那个妈妈离家，不得不独自坚强起来面对生活的小女孩，几次走过桥上，看下面流水的镜头，我都怕她跳下去。想起 12 岁的女儿，在她 7 岁上一年级的时候，我也曾离家一年，让她独自与父亲面对生活，各种的五味杂陈，自己的和体会孩子的，欢笑和泪水并存着。

生活中确实有很多苦，看似无法挣脱的困难境遇，在内心和现实中不断上演冲突着，难以抉择。掩饰、逃避只能获得表面暂时的安宁，遭遇的是内心长期的

挣扎煎熬；真实地面对，当然更需要智慧、勇气，清晰的自我认知和恒久、笃定、和平的内心。

影片中伦子是男人身体，女人心理，深入进去你会更容易看到并理解那种冲突，来自自己身体心理的、来自外界的、世俗的、他人不理解的。伦子的处理方式，充满了成熟灵魂的智慧，值得我们学习，善良笃定、温暖陪伴、不逃避、也不压抑情绪，用毛线编织这种和平不伤害的方式面对并转化消极情绪。将不平、不甘、痛苦压抑统统抛出、净化、烧毁，从而不堆积发酵，获得持续稳定的心理状态。这样的状态让她吸引来理解、接纳和充满爱的人生。

当然，这样的状态，得益于幼年伦子表现出异于常人的性倾向时，母亲对她的理解与支持。伦子这看似布满荆棘的人生，就这样在爱的选择下，被演绎得充满温情。影片中伦子照顾老人，爱护小友和三人一同编织的镜头都美丽极了！

同样，伦子也用言传身教的方式，把这爱的方式教会给小友，孩子在影片结束的镜头中，面对自己的人生时，同样面对了困难，坚定、清晰地选择了心与爱的方向。

细雨社 www.xiyushe.org

影片中同时从不同视角展现了家长的行为对孩子成长的影响：伦子妈妈对伦子的，小友妈妈对小友的，男孩妈妈对自杀男孩的，外婆对妈妈的，外婆对舅舅的，伦子对小友的，你会发现他们交织在一起，彼此影响、回应传承、支持成长着。

人生中不仅是性别倾向，我们其实是更需要对自身有一个清晰的觉察与自我认知的，不是人云亦云地随大众，想要活出自己，需要时刻觉察自己内心的真实感受，学会和平不伤害地表达，学会笃定地做自己。不论境遇如何，他人对我们的态度如何，要始终选择爱的方向来走自己的路，创造自己心中的理想国。清晰自己，接纳自己，爱上自己。让我们彼此陪伴，创造最美好的我们！5.20 我爱我们！

Rita

有时候忘了初心，也忘了我们看电影，写影评是为了什么？

仔细回想了一下，原来是我们在不经过自己亲身经历，通过观影去体验平衡法则，然后通过回顾融通超越这个主题，达到解除这个主题的循环，也就是从二分达到不二，其中还会涉及如何抉择如何做才能达到这个次第。

这部影片伦子妈妈无私的爱与同学的欺凌可以看成是一对平衡对等体验。

小友妈妈与伦子对小友的照顾也是平衡对等一样。

性别男-女，男+女，有很多灰色地带，有些人非要黑就是黑，白就是白，没法接纳黑+白。通过几部电影，有对自己混合性格超常的利用，有沮丧不甘，又隐忍选择变性，这些都是不同面向的体验。从几部片我们可以发现更多面向，通过视频跟着他们去经历，就不用自己亲身投入到角色中再经历一次，毕竟都是梦，不同程度的梦而已。

细雨社 www.xiyushe.org

伦子用自己经历过的体验得出的智慧去指引小友的行动，小友得到引导，又去引导她的好朋友与感化自己的妈妈，让这种平衡法则的业力得到打破。他们在二元对立的角度找到了一个突破口，接纳并超越二元对立。有点像自己的高我引导小我。

便当盒是爱的象征，用心做出的便当化成爱的陪伴。

编织的假乳房也化成妈妈对孩子无私的爱、支持与陪伴。有时候无法直接表达爱，亚洲人比较喜欢用化物的方式去表达爱。

编织的生殖器是对所有委屈不甘失落的象征化，烧毁也是让这些情绪转化的一种方式。

看了这些电影，我能理解反思的是：是否我们能全然接纳不同性格与性别，并且对这个主题所产生的心态是什么。

我们跟着角色去体会激荡各种复杂的情绪与体验，但是我们也要时时刻刻做到解离，超越这种二分，达到不二的境界，破除这个主题轮回。

理解与实际能全然做到有一定差距，努力中。

云儿

人生风雨路，有爱才好走

一部很感人的影片，诠释了什么才是爱的真谛。爱是理解和尊重，爱是接纳和包容，尽管你与众不同，你的选择会让我遭人非议，甚至颜面尽失。但我依然尊重你选择的权利，我尊重你灵魂深处的渴望，我尊重你独一无二的那份独特性。

影片中，同样的一双手，在敞开心扉，没有偏见的人眼中，是双展示着美丽心灵的温暖的手；在满是偏见的人眼中，就是不合身份的大手。有着同样境遇的人却因母亲观念的不同，也有着不同的命运，一个找到了自己应有的幸福，一个却心如死灰，想要放弃生命。

细雨社 www.xiyushe.org

我认为，所谓的“厚德载物”中的德，不只局限在道德规范中的德，而一定是建立在认知的拓展上的一种包容力，没有认知上的拓宽，做不到真正的厚德载物。因为懂得所以慈悲。感恩细雨老师的带领，让我们在影片的生动和影评的渊博中，拓展自己的认知，提升自己的理解力和包容力。

人生密密缝，就看你缝进潜意识的是爱，还是恐惧，时刻觉察自己的信念吧，因为外在的一切都是自己内在信念的投射。时刻回到自己的心，在信念上下功夫，只有你放下让你恐惧的信念，光才会照进来。

Carol

分享一下观影看到的几个点：

1.对等体验：知道儿子性取向后两位母亲的不同态度，一个完全接纳理解支持保护与另一个抵触排斥羞辱。小友同学在知道自己性取向被母亲知道后，选择了自杀。即便如此，儿子的助缘也还没唤醒这位母亲，她没检讨自己而是羞辱儿子是个罪恶深重之人，如果她不醒悟，只会把儿子继续推向深渊。

总之，我们作为父母如果能在孩子的成长里支持孩子做自己，给予无条件的爱与理解，孩子在外面遇到再大的风浪，知道至少还有爸妈这个温暖的港湾可以回来充电疗伤，然后再展翅飞翔，就不会轻易走上绝路。

2.电影里我很喜欢的一幕是伦子友子和舅舅三人默默地坐在一起编织丁丁的时候，无声胜有声。三人一起为伦子的告别男性性别仪式而准备 108 个毛线丁丁，那种为共同目标而专注努力，也是一种心流状态和爱的能量流动。

说到伦子不开心时会做编织，是一种转移专注点的方法，情绪来了，编织可以让自己静静地感受身体内的情绪，但专注在一针一线之上能够把头脑更容易地从编造各种戏剧中抽离，减少这方面的能量输入的显相，让自己身心慢慢平静下来。

细雨社 www.xiyushe.org

而我自己从小处理情绪的方法是写日记，有什么想法都写出来，最后还会给自己鼓鼓劲儿，写完之后就舒服多了，不知不觉也坚持了 40 年。小时候的日记很多是发泄情绪，成年后是记事，有孩子后是记录孩子的成长，学灵性后看着这几十本日记觉得都只是角色故事，去与留一时不知道怎么处理。现在可以拿来做回顾与融通，主要记录自己对事情的灵性方面的观察和感悟，当然还是忍不住会写下孩子成长过程中的趣事。

3.毛线咪咪。当伦子略带羞涩和感动地在妈妈面前很自如地脱衣戴上胸衣和咪咪时，我能感受到他们之间强大的链接与信任感和爱的流动。友子从抚摸轮子胸部而得到安慰，其实有好些孩子小时候只要摸着妈妈的胸部就能安静下来入

睡，有安抚的作用。伦子也留意到这点，给友子编了两个毛线咪咪，也是把爱从他妈妈那里继续传递给友子吧。

Cathy shen

看完这部电影后特别的感动，由衷地感叹：原来还可以这样去做一个女人；妈妈还可以为孩子做这些事情。影片的女主角伦子，她是如此的温柔和贤惠，又是如此的坚强和聪慧。最重要的是，她是通过变性手术成为的女人，真的让我为之喝彩。

影片看完两天了，脑海中印象最深的是这副画面：伦子悉心照顾的一个老爷爷突然握着她的说：“这只手，我知道，属于心灵很美丽的人。”

是啊，在这人世间，男人、女人、父母、夫妻，子女、兄弟姊妹、朋友、同事，一个个只是一个角色而已。

可这一次次彼此之间的相遇和相处，最重要的其实不就是两个人心灵交流时的那份温度和感动，与是男是女真的没有任何关系。

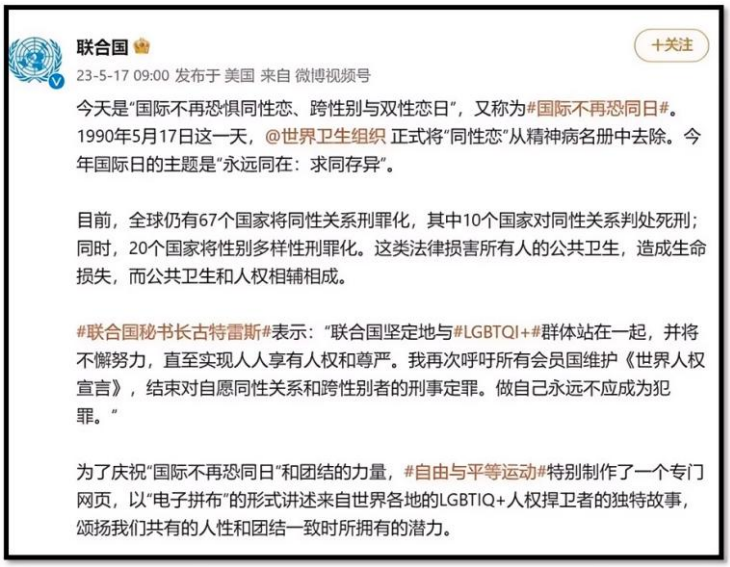
回首看伦子和自己母亲、丈夫、友子、同事之间的相处，处处可以感受到她发自内心的温暖。

我在想是什么成就了伦子这样一个女人？ 在细雨影评中，举例有的神魂经历了三世女人，此生投胎男身，或许正因为如此才能把一个女人该有的样子刻画得惟妙惟肖？

但是，如果没有她母亲在第一次听到青春期的他提出想要一对乳房后的支持和鼓励，而是像另外一个男孩的母亲那样歇斯底里地反对；如果他没有遇到友子那位不在乎世俗成见只看重心灵的舅舅；如果伦子工作的场所和同事们无法包容和接纳她的性别和外形，这部电影是否还能呈现出同样的这个伦子？

如果你的身边有这样的人，你是否能像伦子身边的这些人一样接纳她、尊重她、理解她呢？

在寻找相关资料的过程中，我看到了下面这个“国际不再恐惧同性恋、跨性别与双性恋日”的新闻和相关视频。


联合国
+关注
23-5-17 09:00 发布于 美国 来自 微博视频号

今天是“国际不再恐惧同性恋、跨性别与双性恋日”，又称为#国际不再恐同日#。1990年5月17日这一天，@世界卫生组织 正式将“同性恋”从精神病名册中去除。今年国际日的主题是“永远同在：求同存异”。

目前，全球仍有67个国家将同性关系刑罪化，其中10个国家对同性关系判处死刑；同时，20个国家将性别多样性刑罪化。这类法律损害所有人的公共卫生，造成生命损失，而公共卫生和人权相辅相成。

#联合国秘书长古特雷斯#表示：“联合国坚定地与#LGBTQI+#群体站在一起，并将不懈努力，直至实现人人享有人权和尊严。我再次呼吁所有会员国维护《世界人权宣言》，结束对自愿同性关系和跨性别者的刑事定罪。做自己永远不应成为犯罪。”

为了庆祝“国际不再恐同日”和团结的力量，#自由与平等运动#特别制作了一个专门网页，以“电子拼布”的形式讲述来自世界各地的LGBTIQ+人权捍卫者的独特故事，颂扬我们共有的人性和团结一致时所拥有的潜力。

老实说，我很惊讶原来世卫组织早在 33 年前已经承认同性恋的存在，但又由衷地欣慰，我真真切切地看到这个世界在展开它的双臂，欢迎这些和普通人不太一样的人们。在我生活的地方，对这类人有着无比的尊重和包容，每年还有来自全世界的这类人群一起来参与的庆典活动，我也曾接触过同性恋的同事，感受过他内心的那份温暖。最近我发现这座城市的很多公共场所已经开始取消了男女厕所，建立不分性别的公共厕所。见下图：

公共厕所战略提出了彻底的改变，使公共设施更具包容性。图片：彼得·里斯特夫斯基

影片中的两家家族业力，里面的几个母亲和女儿的角色形成了明显的对比，让我不禁联想到我的原生家庭和身边的这些母女们，堪比电影里的某些情节，曾经我也为之愤怒、哀伤、不解和难过。

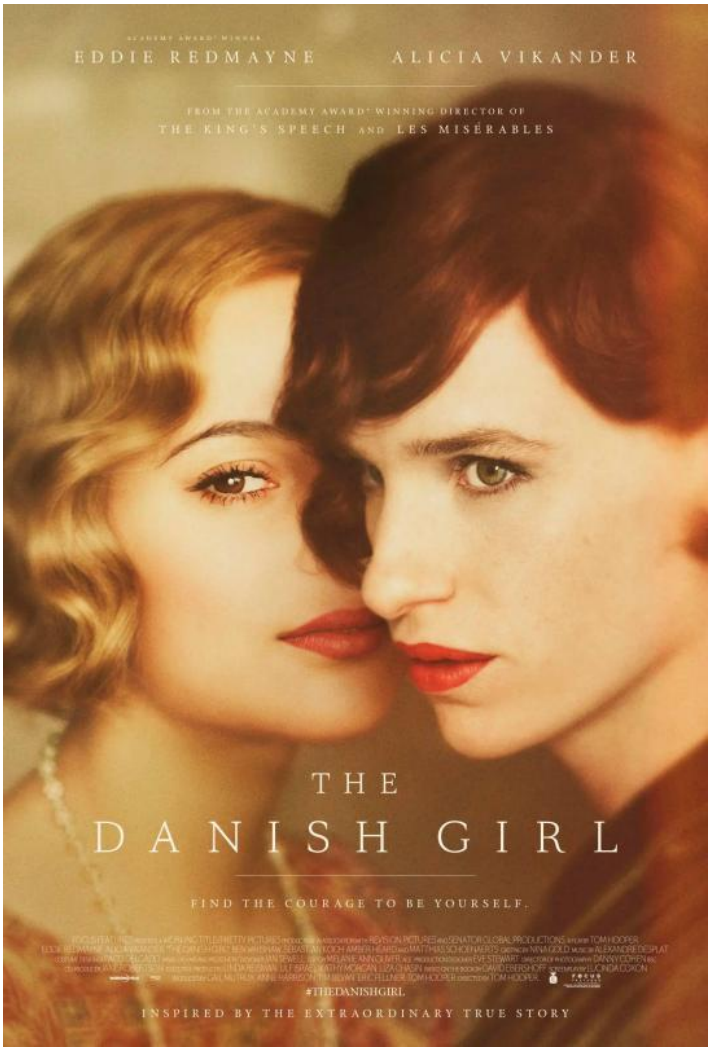
细雨社 www.xiyushe.org

跟随着细雨资料的这两年，我从一个一遇困难就想着离家出走，到学着把“八苦”当“八甜”的人。真心感谢细雨老师让我在《隐秘的医案》《失忆的归途》《已知的实相》《虚空法界》这些书籍里，还有细雨影评过的近百部电影里，在海伦每晚娓娓道来里感受到心弦的共鸣和家乡的味道。

正如刚在 B 站 cathyshen0103 上发布的《细雨致细雨志愿者的信》：在此我们一同成长、一同见证一个大时代的转变，成为这一历史时刻的见证人和缔造者；让自己可以在面对自己的良知与内心时，自豪地说：“此生不枉此行，我与光同行同辉，我与时代并肩并进。 我在十八门必修课上收获良多。这是令我骄傲的一生。 我真切地感受到了自己的成长，也真心地、诚心地用自己的爱心照亮过世界。”

刚入群的朋友们，真心地欢迎你们加入我们这个大家庭，相信你一定会和我一样在细雨资料里看见不一样的世界和自己。

68.《丹麦女孩》



《丹麦女孩》电影海报

电影背景：

《丹麦女孩》*DANISH GIRL*（2015）。

取材自上世纪 20 年代的真人真事，剧本改编自 David Ebershoff 的同名小说。主人公是世界上最早有记录的变性人之一、充满传奇色彩的丹麦画家莉莉•艾尔伯，他的妻子格尔达也是一位画家。一次偶然机会，沉睡在主人公内心的女性人格莉莉被唤醒，他开始厌恶自己作为男性的身体，也渐渐发现莉莉不但是艺术存在，更是真正的自己，两人的生活也随之发生了翻天覆地的变化。

细雨影评

GY7-68

性别与性取向专题六部曲

系列之四：娘化是怎么产生的？

《丹麦女孩》（英语：The Danish Girl）是英国 2015 年拍摄的一部传记电影，改编自 2000 年出版的同名小说，其原型则是取材于丹麦画家“莉莉·埃尔伯 Lili Elbe 与格尔达·魏格纳 Gerda Wegener”的真实人生经历。呈现出男主在自我内在性别渴望觉醒后，所需面对的自我性别认知重建，和在这一过程中他家人态度对他心理与生理上的影响。他是西方世界已知最早接受性别重置手术的名人。

作为性别重置外科医学领域的探索求证者，他（她）用自己的生命，为后人打开了一片崭新的天地，为推动与展现自我性别认知做出了自己的贡献。在为了完善变性外科医学发展的过程中，她为自己的理想

献出了自己的生命，死于变性手术的第二次手术并发症下。

电影的后期制作于 2015 年 9 月完成。导演在接受采访时说：电影的结局与真实历史是不同的，我们渴望展现出爱与爱情的不离不弃。但真实历史中“莉莉”的人生，在最后的岁月中，声称爱他的格尔达没有和他相伴，因为她接受不了他的选择，也无法接纳自己改变对伴侣生理与心理性别上的性取向。

在本片中真实地反映出，内在自我性别在一生中，并非是一成不变的。而经历性别转变对一个人来说，在很大程度上是一场巨大的内在心理挑战：是选择在挣扎、压抑中拧巴地按照他人的希望活成正常人，还是选择遵从内在渴望，去成为绽放的焰火，哪怕短暂也选择绚丽。

细雨社 www.xiyushe.org

在另一个访问中，女主角艾丽西亚透露，她有两个跟 Elbe 跳舞的场景被从电影中删除了。以及电影的初剪版超过两个小时，但不同国家的版本都不同，最短的不到 90 分钟。所以全世界里存在着十多个平行版本，观众们看到不同版本的本片会产生不同理解与认知。某些国家与地区以电影道德堕落为理由，至今禁止本片、哪怕是删减版的公映。

电影中的时间设定为从 1926 年开始。电影中说莉莉和格尔达已经结婚六年，但实际上当时莉莉 44 岁，而格尔达是 40 岁，他们的婚姻维持了 26 年（1904 年-1930 年），他们结婚当时分别是 22 岁和 18 岁。

在电影中描述的事件现实中起于 43 岁时，在 1930 年达到故事高潮。莉莉接受变性手术的时候是 47 岁，翌年她死亡时是 48 岁。而现实中

的格尔达和莉莉是于婚后 1912 年搬到巴黎的，当时他们分别是 26 及 30 岁，电影中把这一时间推迟到了 1920 年代末。

在 1909 至 1920 年代间，巴黎正处于自由主义高涨的年代， 那时中国是清宣统元年，在那时格尔达已经尝试并能够公开地以女同性恋身份生活。

影片中莉莉在巴黎穿着男性装束，被两名男子误认为是女同性恋者，并被殴打的情节是虚构的。

在影片中，一个具有争议性的话题是格尔达自身的性倾向：她的绘画作品主要是情色图片，将描述女性性渴望作为绘画主题。她本身是双性恋，但无法接受爱人变身成女性。很大程度上她需要一个男性伴侣为其遮挡世俗的悠悠众口与指指点点。

细雨社 www.xiyushe.org

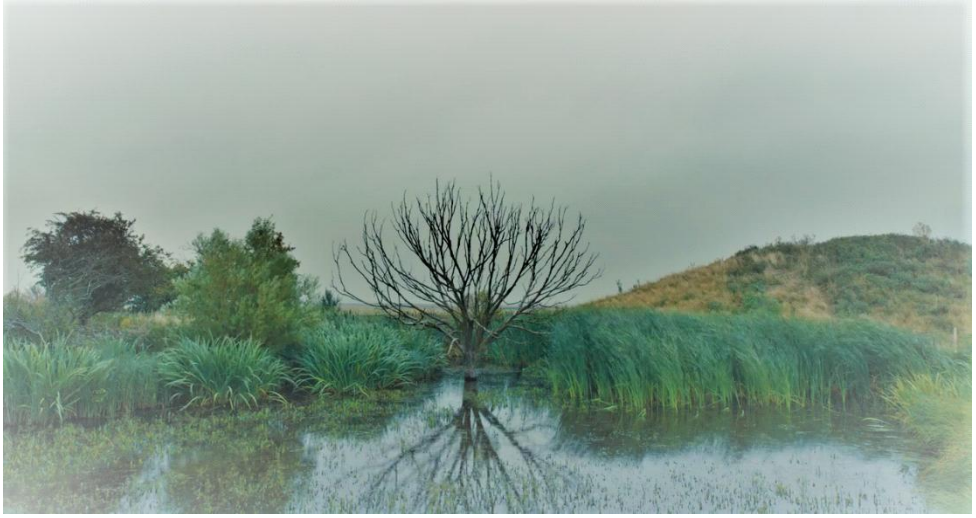
格尔达与莉莉两人的关系于 1930 年破裂，并宣布婚姻终止，这在小说及电影中都被刻意省略了。她的第二任丈夫是意大利官员费尔南多，婚后移居意大利，但又在 1936 年离婚，因为丈夫发现她的多重性取向。她一生没有儿女，后回到丹麦，在穷困潦倒中死于 1940 年。

莉莉在第二次变性手术后死于排斥反应。死亡发生时，“她”的男友法国画商“克劳德”本想与之结婚。资料显示莉莉在离婚前两年，于 1928 年开始与克劳德相恋，当时莉莉与格尔达仍处于婚姻关系，但双方都各自有自己的双性恋人。电影中并没有提及过克劳德，而亨里克的角色则是虚构的。

莉莉死亡的重要因素在电影中被省略了：她于 1930 年离婚后，和爱人克劳德同居，并渴望给他生孩子，于是于 1931 年进行了异体子宫植入术（这是他的第五次手术）。事实证明这样的外科尝试是失败的。

事实上，莉莉并非第一个跨性别手术变性者，亦非第一个接受变性手术的人。要注意：变性手术包括乳房塑形、下体性器官改造重建，与单纯的阉割有本质区别。

http://www.yzhe.org



细雨中枯槁的小树，在初春时节，积蓄着萌发的力量。平静的水塘里，它的倒影犹如它的根系，深入到泥沼中。劲风吹过，长草呼啦啦地随风倒。这枯荣、动静、明暗的对比中，导演暗示给观众本片想要表达的中心思想。

在影片开始的部分，男主表现出了他男性面的自我性别认知与对爱妻的性取向。在芭蕾舞剧团，他窥视美女时的欣赏也表达出了他内心的性别审美与内在细腻的心理渴望。

在前期的内容中，我们说过：

细雨社 www.xiyushe.org

人的自我性别认知与表达由五个平行层面交织构成。从内而外分别是：人格性别、心理性别、头脑认知性别、肉身性别、服饰性别。

在这五层性别中，全部统一的人其实是极少的，多数人会依据自我对“我”的认知而偏重于把某一层面的自我性别当做自己的性别主体，而其它自我位面上的自我性别差异则会因此被屏蔽或无视。

但当在某一契机下，自我有机会可以主动或被迫地体验到异性的美好时，多重自我中内在的某一被压抑的领域就会苏醒，并渴望得到展现。所以越是搞艺术类的人，其越是细腻敏感，越是贴近自我内在直觉渴望，越是想要完成自我表达。这类人往往因在审美上有着强烈且明确的价值认知，所以对比例、线条、质地、色彩之美有着近乎偏执的偏好。而往往在男性的世界里，此类表达是单调的、雷同的、粗犷的。

当男主第一次“被迫”穿上他很是欣赏的美丽时，他的心情是复杂的：逻辑脑在拒绝，身体在接受，心理是好奇的，而人格是欢喜的。从这一刻开始，他的外在性别着装被“合理”地改变了性别的唯一表达模式。他突然意识到，自己眼中的美丽，其实也可以全然地呈现在自己的身上；并且自己的身材与身高，让那种线条美、比例美、丝滑美更加显著——自己从一个对美的偷窥者，变成了行走中的美丽本身，甚至能驾驭这美展现出不同姿态的造型来。

这一刻的他，是彷徨的，是冲突的，是胆怯的，也是欣喜的。一抹鲜嫩的绿色，从其黑白的心田绽放了出来，犹如新春枯枝上的嫩芽。

在绝大多数男性的基因中，镌刻着对女性线条、气息、质地的强烈渴望。那起伏的曲线、恬淡的声音、光滑的触感、柔软温暖的质地，都让人“莫名”地兴奋。当女性用服装修饰身材的曲线、用丝袜来模拟顺滑的质感、用各种色彩来凸显出妩媚，有些男人就会想：如果我穿上这些服饰，我是否也一样地美，甚至更美？我所渴望碰触的，渴望

观赏的，是否就与我自己融为一体了呢？

当你窥视她人的美、抚摸她人的光滑时，你需要得到她人的同意，并不介意你的碰触；而如果、如果这丝滑、这曲线就在自己身上呢？这样的思考往往会诱发尝试的行动，而一旦拿起第一条丝袜后，这多米诺的骨牌就会开始逐一倒下。

男性的这种“癖好”与审美是镌刻在骨子里的。很少有哪个男人真的知道为什么自己会偏好这样的线条，或这样的色彩，对丝绸锦缎般光滑的触感为什么那么无法抵抗。而这样的记忆，在男性化人格借用女身体验人生时，同样发挥着习气的作用，其审美与性取向还是很女性化的女性。

其实浓密的长发、光滑的皮肤是雌性激素分泌正常的表现，明眸皓齿朱唇是内脏健康、气血充足的表现，丰臀肥乳是骨盆与尾骨结构发育正常、不会因难产死亡、有能力完成哺乳、不用到处买高价奶粉的象征。

男性的每一个审美标准其实都和色情毫无关系，都是集体意识中对健康与美的统一标准。只是当代人已经很无知，把这些都当做了色色的

虚妄，并用各种伪装物完成对异性视觉审视的欺诈。

高跟鞋配丝袜、超短裙加束腰、海绵屁股、海绵胸，戴上项链好让脖子长，脸色是几千块钱的伪装色，睫毛、瞳孔、眉毛、头发都是假的，每次出门都需要两小时来画皮、搭配衣裳，回家后又需花两小时把这些劳什子玩意儿洗干净，外加护肤保养。男人根本就不知道做女人有多辛苦，尤其当整个社会都在高唱“没有丑女人只有懒女人”时。

细雨社 www.xiyushe.org

每当男人因久久的等待表现得很不耐烦时，女人会很生气：我这样折腾自己还不是为了让你觉得我好看吗？我要是和你一样，凉水捧把脸就出门，去掉美颜，去掉瘦脸，去掉磨皮，去掉美光，去掉童颜，老娘怕吓跑你好吧。

性别角色置换之爱，是一个极其隐秘的心理学话题，但其存在的普遍

性，远比常人想象的要多。

在交换对性的主动权后，男女双方可以更深刻地体会到异性在生理与心理上真正的渴望与需求、喜好与抵触。这样的做法虽然极少被公然讨论，但对提升伴侣亲密度与增加彼此了解上，有着很大的实际助益。

现在社会上对异装男性有一种鄙夷的叫法：“女装大佬”。对这类异装群体，从 1920 年算起虽然已经过了一个世纪，很多人对性别表达的认知与理念还是保持着很低的包容度，通常只把纯粹当做唯一可接受的“正常”，这在心理学上叫做**性别认知单一化心理障碍。**

这类患者在看到他人做出与自己认知不同的行为表达时，会引发自身的强烈情绪变化，甚至表现出言行方面的攻击性与排异性。这类患者对性别表达不一致的人，之所以产生过激反应，是因为在童年时没能有效地形成对性别的多元化认知，被灌输了绝对化的标准化理念，进而形成了性别认知方面的心理扭曲，无法接纳多元性多样化现实环境。

此类心理问题是性别认知障碍中的一个亚种。如果简单地只是看不惯，

那属于少见多怪；但若表现出对他人的攻击性或排异性情绪，那就属于心理认知扭曲导致的心理疾病了。

变装者本身并不存在对社会或他人的危害性；异装的选择与自我不同性别面向上的展示也不是什么问题；但不少直男会认为，在现实中或在网络上的变装者，存在对自己情感的误导性，让自己损失了时间与金钱甚至情感成本。这类人在与异性的交往过程中，一般都手段简单、目的明确，他们渴望得到的是可进行正常性行为的肉体，而显然变装者无法满足他们的此类需求。

细雨社 www.xiyushe.org

另外研究发现，女性对变装者的容忍度也很低。这是基于性竞争心理。我们往往会发现，变装者无形中成为了女性群体择偶时的潜在竞争者，让可能成为配偶的单身男性多了一种选择。更可恨的是很多变装者比女人还漂亮。

从异装癖的变装者，转变成为双性恋或生理同性恋，要经历一个被认可、被接纳、被追求的过程。在这个过程中，变装者会经历演绎异性视角的好奇、被认可的喜悦、被爱慕的悸动、和骑虎难退的尴尬。

如果追求者并不介意甚至接受生理性别的相似性，就会发展成为生理同性恋；如果不能接受生理性别的雷同，但很欣赏与喜爱其内在自我，就很可能导致异装者进入第二阶段，甚至第三、第四阶段，即生理变性、认知变性、心理变性。这一过程在心理学上叫做性别重置。在这一过程中，还会伴随性别认知重置和性取向重置。

细雨社 www.xiyushe.org

请注意同性恋分为生理同性恋和心理同性恋。一个男人娶另一个很彪的假小子，就属于心理同性恋；或者一个女人嫁给一个伪娘，也属于心理同性恋。在现实中，此类同性恋并不少见。

在欧美大学校园的问卷调查中，2021 年数据表明，青年人中同性恋和双性恋的学生占比为 12.5%。如果刨去尚未婚恋的人数，这一比例还会增高 1.5 倍。而其中女同比男同占比更高。分析认为，女同主要考虑到完全性生活、不会受孕影响学业、更亲密的认同感和更好的隐蔽性。

其中 70%的女同受访者觉得自己只是在进行一种无害的尝试，并且不排斥未来与男性发展婚恋关系。但在男同中的“女”方，多数表示不能接受生理女性作为自己的伴侣。

攻(1、英语：Top，上，凸)、受(0、英语：Bottom，下，凹)和可攻可受(0.5、10、英语：Versatile，可攻可受，攻受兼备)是性活动中的性交体位或性角色，尤其指代两个男人之间。攻通常是肛交中的插入方，而受则往往是被插入方；可攻可受则是既可以插入他人也可以被他人插入。

根据美国同性恋社交网站上用户的个人资料统计数据显示，在 55,464 份简介当中，26.46%的用户认为自己是“攻”；31.92%的用户认为自己是“受”；而认为自己是“0.5”的用户则占据了多数，比例高达 41.62%。

细雨社 www.xiyushe.org

根据一项由美国盖洛普组织于 2021 年进行的调查，美国成年人中自认为是同性恋、双性恋或双性人的比例约为 6.4%。此项调查并没有提供具体的男女同性恋比例。

在欧洲地区，性取向的研究和数据也存在差异。根据一项由欧洲联盟基础权利机构于 2019 年进行的调查，欧洲联盟成年人中自认为是同性恋、双性恋或双性人的比例约为 6%。同样地，该调查并没有提供男性同性恋占比的具体数据。

同性恋有天生的，也有后天被塑造形成的。有些人会对自己的性取向坚守一生，有些则会发生渐变，或者多次反复的摇摆。

在变装者中，有一部分人会因试图逃避自我的双重性而衍生出双重人格，每一个人格单独具有自己的自我认知、姓名、记忆、偏好、才能和性取向。双重人格交替出现，并平行存在，可相互了解也可并无对另一方作为的记忆。在人格切换后，人的整体形象、声音与无意识行为动作都会发生显著的改变；并且这不是装出来的，具有可对比可验证的一致性。并且在认知、审美、宗教理念、人生态度、情绪化管控上也存在着显著的差异。

双重人格不同于多重人格，它本身在两个人格间，很难有效界定哪个是其主体。有些主人格在幼年就被从属人格屏蔽多年，有些从属人格是后天慢慢在自我逃避中培养出来的。

双重人格会导致人格分裂：如果两个人格相互争夺对肉身的主控主导权，有时失败的一方会被拥有或一时地镇压到自我意识的后台。多数心理治疗针对这样的情况，会鼓励一个更适合患者的人格成为其主意识面向，稳定地面对社交与家人，而学会隐藏或屏蔽另一个人格在人前的表露。

在人死后，两个自我人格如果在生前没能达成内部整合，将会各奔东

西，各自展开自己认同性别的后续经历。再见面时成为彼此独立的两性个体，上演欢喜冤家的戏码，相爱相杀。

GY7-68.2

在男性变装者中，在变装后，一部分会选择借此尝试接受与接近生理男性，而另一部分则会继续更喜好与生理女性成为性伴侣。女装男性可和男装女性或女装女性发生感情与性交往，并形成伪女同关系。而在这伪女同关系中的生理女性，有些自认为是女性，有些则自认为是男性。自认为是男性的生理女性，在与自认为是女性的生理男性交往过程中，形成内在性别与外在性别的互补，表现出女性男装、男性女装的情侣状态，或女性女装、男性女装的女同状态。

下面的这幅画反复地出现在影片中不同阶段里。如果你留意看，就会发现在其看似雷同的布局中，艺术创作者在表达着自己不同阶段的内在心态：从被“认可”的单调机械式重复中，男主慢慢地发生着自我内在审美与理念的改变——

画面从枯槁的树干、冰封的大地、色彩明暗对立的天空、天地二分的十字构图中，逐渐转变成流云混彩、天地对镜、新绿萌生的状态。

如果你仔细看会发现，画面中，树与倒影是不镜像的，表明了显化面与映照面发展得尚且不均衡。不过整体可以看出，作者的自我格局与对全然的流行性理解在得到表达，其内心已经从冰冷坚硬的冬季进入了万物萌发的春季。细雨社 www.xiyushe.org

如果可能，在一生中先后或交替体验两种不同性别的人生经历，用男性的视角感知这世间的冷暖，用女性的视野去感受人际间的爱恨——如果，如果这是一种可行的可能，那是否会让自己更全面地了解人性与自我呢？

当内在自我苏醒后，内心中就会始终萦绕着一种莫名的饥渴感，那是一种近乎欲望但又与贪婪无关的内在冲动。这冲动被压抑时会扭曲成抑郁，那激情被释放成行动时会产生充盈的快感。但这样的内在激情，经常无法被世俗的规矩和宗教道德的人文法理所认可。

只是灵魂对宗教和法理还有那些爱嚼碎嘴的世人都毫不在意。灵魂不在意的未必角色我不在意，神魂欢喜的未必逻辑脑认同。

内在自我可被分为三重：神魂、心智、头脑。这三者各有各的渴望，各有各的在意。

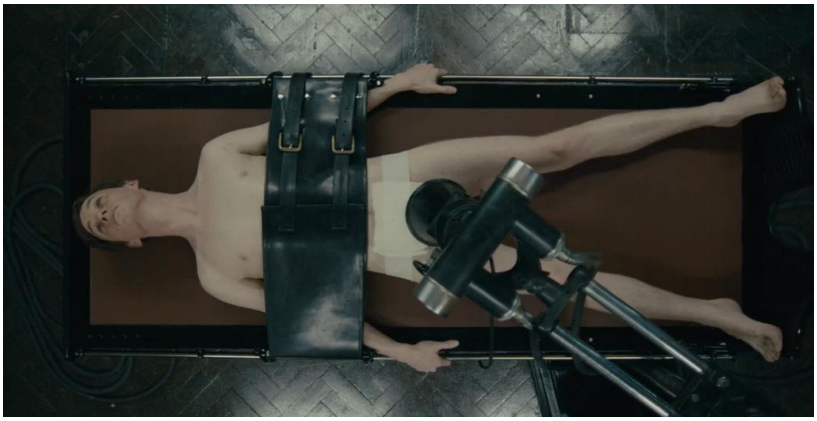
至于外在皮囊和服饰到底展现出三重自我中的哪一个，就看自己的着眼点重心更偏向发展哪一个了。当然绝大多数人在这一阶段几乎是没得选的，因为对自己的心理和神魂几乎是无知的。所以多数人只能受限于头脑中已有的认知素材，进行看似逻辑的理性抉择。

“对不起，我出轨了。”

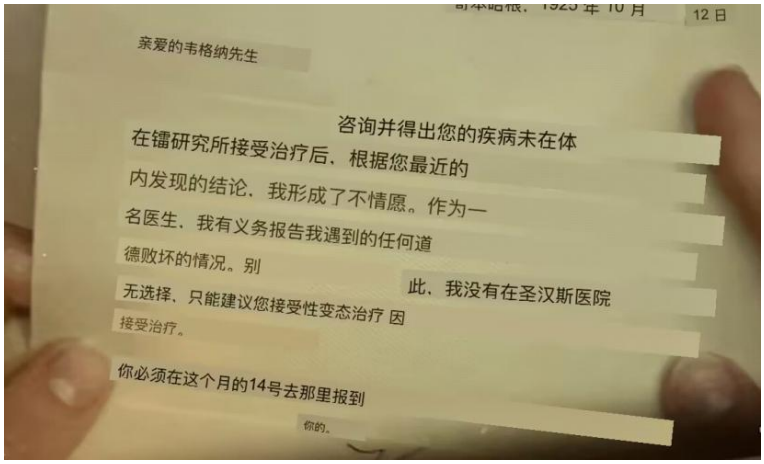
“告诉我她是谁？哪点比我强？”

“不是她，是他！你俩没有可比性。”

这样的对话，我想对于多数妻子来说，是致命的。因为这挑战了人们处理问题的认知极限，甚至无法和闺蜜们一起声讨或讨论如何处理这一情感危机。当妻子发现，除了防小三、防闺蜜还要防其他男人染指自己丈夫时，这种感觉往往是很崩溃的。



在上个世纪初，西方医学中，心理学还未被广泛认知。荣格提出的“阿尼姆斯”与“阿尼玛”这一概念，最早是在 1921 年出版的《心理类型》一书中。在此之前，性别被认为必须遵循内外统一的唯一标准。如果出现心理上的“偏差”，医生会认为患者存在激素亢奋躁动导致的性压抑，并使用 X 光对其睾丸或卵巢进行持续照射，目标是为了降低其性激素的生成水平。这样的治疗手段一直持续到 1930 年后。被治疗的男性患者无疑都被这种疗法成功地完成了无形阉割。



阿尼姆斯是指男性心理中的女性原型，代表着男性的内在女性特质和潜在的情感世界。

荣格在他的心理学理论中强化了人的个体心理结构中同时包含着男性和女性两个方面。无论肉身性是如何被表达的，这两种性取向都同时存在。如果其中一种性别取向过于强大，而另一面过于弱小，则会出现因偏激而导致的相应心理问题。

细雨社 www.yiyushe.org

一个心理健康的人，其内在的男性心理面向与女性心理面向应该是处于相互平衡状态的。荣格本人在他的《红书》中曾经详细地记载了，自己是如何通过艰苦的自我意识内化达成自我认知革新，完成了自己两性认知与内在感受的自平衡。

《红书》中，荣格先后记载了自己如何破除被世俗固化了的自我性别认知、宗教观认知、历史观认知、善恶观认知、因果论认知、人物名相善恶观认知、荣誉观认知、生死观认知、成就观认知、符号代意固化认知等一系列被人文强加给个人的成见理念。最终荣格通过二十多年持续对自己头脑中被灌输入的人文理念进行再破立，达成了自我与神魂的融通整合，成为了可以影响地球文明走向的真正心理学家。

透过荣格一个人的自我认知成长，改变了医学界、宗教界、社会伦理界等诸多方面对“性变态”的理解与认知，在一个世纪后的今天，我们才能坦然面对每个人都是多重复合体，都存在着被隐藏和压抑着的多样性。男性不再是刻板的男人，女人也不再是生理上的女性。谁要是少见多怪，把他人的性认知、性取向、性观点、性偏好、性表达看作有病，那需要接受治疗的是这个性认知固化偏激的家伙，而非他人。

服饰性别表达的转变，引带自我性别体验感的改变。

在自我性别认同发生平行性共存时，人物会经历一段双重人格的摇摆挣扎期。在这摇摆期内，自己被谁认同与需要、被谁爱与呵护，就会更偏重渴望扮演哪一种性别角色与人物角色。被压抑的另一个性别人格，会选择蛰伏或被挤压成心病，甚至心魔，成为在体验不甘时，蠢蠢欲动的如果。

每个人都渴望被需要、被爱慕、被欣赏、被尊重、被认可、被理解、被认同、被呵护，而这些心理需求又被人文地分割成了男性行为与心理面向和女性行为与心理面向，进而强迫男性必须成为栋梁与呵护者、

女性必须表现出细腻与柔弱的病娇。这类认知其实已经让每个人不论性别都发生了压抑。而对自我部分合理需求的压抑，会直接导致内在更强烈的憧憬与渴望。

有多少女人会说：你是个男人诶，你怎么能这样？！又有多少男人会讲：你怎么这么不女人呢？

这样的质疑显著地表示了质疑者自身的心理问题和认知偏差，把生理性别与心理甚至人格性别做了绝对化的唯一性捆绑。这样的质疑表现出质疑者本身存在严重的性认知、心理认知、常识认知、神魂认知上的匮乏，是极其不成熟的，甚至可以说是严重匮乏见识的一种思维方式。

细雨社 www.xiyushe.org

面对心满意足而安枕的爱人，她辗转反侧无法入眠——他达成了自我内在的表达需要，安然入眠；她开始对未来担忧，更不知要面对怎样的结局。

绝大多数人都是以结果作为导向，而谋划与抉择当下的。而这个结果当然是自己想要的结果。为了达成自己想要的结果，往往不惜用家庭

内的冷战或吵闹，强迫对方按照自己的心意做事，让自己的伴侣活成自己允许其活成的样子、做自己认为对的事、说自己认为合适的话，甚至着装、表情也要让自己看着舒心顺意。

可是有多少人真的想如此配合，活丢了自己的灵魂与人格呢？结果就是争执、打压、抵抗、冷战、僵持，各自寻找外遇、寻找理解与懂自己、肯支持自己的别人。

结果在求偶期过后、与新人组成新家庭后，慢慢发现，那些共鸣的雷同慢慢变成了理所当然，那些彼此的差异又逐渐显露放大了出来：没有谁真的能让谁全然，难以事事做到对方心坎里。于是建言升级为指点，指点再三就成了指责，责备带来抵抗性争执，各自委屈中都是一肚子气。

细雨社 www.xiyushe.org

气到不行还是那句：能过，过；不能过，离。这句话其实不是在说离婚的诉求，其潜台词其实是：你的要求过分了，你该退一退，给我留出做我自己的空间。但现实中多数人是听不出弦外之意的。最常见的后续就是崩溃，算各自自己的付出，加重指责对方的不是，抬高自己的价值，贬低对方的价值。这一切言辞的核心意思，就是对方不懂隐忍，就是不惜福。

在这个故事里，男主在慢慢地做茧化蝶，他的妻子要不选择比翼齐飞；要不只能看着他独自起舞，慢慢远去；或者强力扼杀他的蜕变，让他此生只能做那条大毛虫，好陪在自己身边。

同样的事情还有精神出轨与婚外恋。其实这些看似不同的家庭问题，都是同一个问题的不同引伸。这个问题就是：伴侣中的其中一方，想要并寻求做出改变，并找回自己，完成自我价值；而原地踏步的另一方，因跟不上对方的意识转变，逐渐地无法展开共鸣对话，越来越不了解对方的内心需求，结果渐行渐远。彼此同床，但除了家庭内一地鸡毛的琐事已无话可谈；谈，就是各种因认知不同的相互抨击批判。如果在此时，有能理解你、认同你、支持你、欣赏你的第三方出现，那貌合神离的伴侣也就只能一拍两散了。

我见过很多离异后的人说：他变了，变成了我不认识的人。是的，多数人在一生中都会发展这样或那样的蜕变，这是因为其经历与经验、匮乏与渴望、遭遇与环境导致的认知变更。这样的变更有些是助益自我人格成长的，有些则是扭曲偏激甚至病态的。不管这变化的趋向是什么，这变化导致了其意识频率发生了显著的跃迁。

意识跃迁后的个体，其认知理念、思维方式、视野眼界都会相应地发生改变，有的更狭隘局限，有的更宏大宽广。有些人在自己沉入泥沼时想死死地抓住他人一起沉沦，有些人在自己飞升前渴望恩泽家人共襄盛举。可是多数家人都只会依据自己当下所是，留在自己的意识实相中，留在自己熟悉并理解的频段上，于是某些分离与再组成为无法避免的必然。

在这里没有所谓的对错，更不涉及责任。不合适就是不合适。不再适合彼此，因为已经不是一个认知“界”面上的人了，无法继续维持共

鸣，无法被显化在同一个实相中。

无声的暗示

她是一名优秀的画家，但多年来她的画始终不被欣赏与认可，并不是她的绘画技巧有问题，而是她笔下的人物、她的模特，匮乏生机活力。

画是某一种状态的定格，是生命中被剥离拓印下的一帧。画面是静止的，从化学角度上讲不过是颜料的堆砌，从物理角度上讲不过是反光色彩的平面点状平铺，但画面是有表达力的，是有影响力的，是有穿透力的。看见画作的人，想或不想都会被画面中的信息所影响，这形象可以是正面积极的，也可以是负面消极的；可以是温馨的，也可是充满威胁感的。

画面的构图、色彩、线条、比例，让画面传递出的下意识信息，或是死板的，或是灵动的。当她以充满自信张扬的他（她）作为模特时，那眼神、那面部与肢体上的微表情、那色彩光泽，都让画卷的观赏者可以感受到活力与喜悦。哪怕购买者不懂得什么艺术理论、流派技法，也能从画面中得到振奋的感触。这样的画放在家里，会在每一次不经

意瞥见时，感受到正面的、积极的、良性的心理暗示。

在自己的家里或办公室里，最好不要悬挂那些很衰、很颓废的、充满威胁感的画，哪怕是名人名画。这类画作代表了一种情绪的宣泄与表达，有其艺术价值和流派地位，是艺术品，但不是好的家居用品。

每幅画都有其被定格的意境，这意境具有其影响力，这影响力可以滋养生命，也可以透过无意识干扰情绪，甚至影响抉择与人生走向。

同理可证，很多符号化的物品也因此具有其实际的心理作用。

物相赋能

朋友送你一个紫水晶洞当生日礼物。大家说着吉祥话，告诉你这能招财还旺运势、矫正能量场、保平安健康。

你放在办公室显眼的地方。确实怎么看怎么喜欢，那个月谈事情也顺，家庭也和美，自己都感觉清爽了很多。你感叹风水这东西就是邪门。

一天一个下海的科学家来找你谈生意，他语重心长地告诉你，这晶体是人造染色的，而且制作工艺环节中会掺入放射性元素，放在身边会有辐射。

他走后，你将信将疑：怎么看它都感到碍眼，别扭。丢了吧，怕伤朋友面子；不丢吧，万一致癌怎么办？

来往的人们还是每次见到这东西都夸两句，它也没有换地方或变更质地与款式，只是你从那天后，就感到这东西有辐射，在纠结留还是不留。之后的一个月里，你情绪越来越差，失眠烦躁，骂下属，生意还谈崩了，回家老婆也阴阳怪气的。难道这东西的辐射波这样厉害？还是不能摆了。送谁都是害人家，留家里害家人……怎么处理成了一块心病。

其实你不知道的是，那下海前的科学家之前是研究胚胎的，其实对矿物学一无所知，只是前几天偶尔看了一个网络流言，就信以为真还讲给了你听。

细雨社 www.xiyushe.org

物“相”有其自身所携带的信息，同时也被感知观察者所赋能，你如何解读理解认知某一特定物品、如何诠释解译其真实意都是很个人的一种意识再加工。在这个过程中，我们被外在信息所催眠或自我催眠，对自己植入某种正面或负面的心理暗示，透过这暗示形成的意识滤镜，把好的或坏的事情与之关联，形成“客观”的证据链，来强化自己认知中某些概念的合理性。

GY7-68.3

随着男主性别重置的进程，他从偶尔着装女性化到保持一种女装常态化，从心理犹豫彷徨到坚定自信。在 X 光去势疗法的作用下，其睾丸萎缩，雄性激素分泌大幅度降低，最后其女性人格面莉莉甚至已经不再允许其男性人格面的显露。

他的妻子需要一个男人，需要一个丈夫，需要一个可以满足自己生理与心理需求的异性，可是她还深爱着自己的丈夫，想要维系住俩人的关系。她渴望被关注，被爱，被牵手，但又还无法接纳其他男性走进自己的私密生活。

在这里体现出了男性和女性在爱、性、婚姻这些问题上很不同的态度。对于男性来说，性是生理需要，就好像饿了吃饭、腹痛跑厕所一样；而爱是情感需要；家庭是确保自己后代可安全成长的需要。我们的男主在衣着、肉体、头脑、心理、人格五个方面都依次完成了性别重置，但他还是一个居住在女身里的男人——逻辑、冷静、从容地把性、爱、家庭看做是三种可并存也可独立看待的事情。

细雨社 www.xiyusche.org

一个男人可以和 A 有家庭、和 B 有爱情、和 C 有性关系，而一个女人却很难做到这样的认知分离——

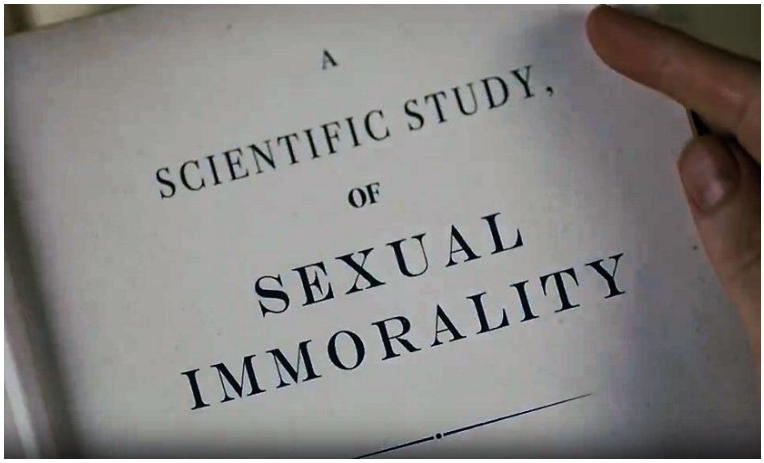
在女性心理上，我和你上床只是因为我爱你、我想给你生孩子，而孩子需要一个安全、牢靠、稳定的成长环境，所以我们要有一个家庭。作为女性，在孕育、哺乳、养育后代期间，维系家庭生存资源可持续性运转的主要经济支柱、孩儿他爸，需要把所有的猎获带回家，成为当日所需和储备粮。

如果在此期间出现了其他女性要求共享与分割部分男性猎获，就会威胁到母子的生存水平；而更大的危险是，很可能另一个女人会和自己一样，渴望从分享到占有这男人的全部时间与劳动剩余价值。

所以女性在婚恋生养方面多表现出利己排她，而男性则更多只考虑自己“裆”下的客观需求和心理欲望。这种差异源自生育与抚养带来的女性子宫思维，即母性。

男性可以变性为女性，也可以领养儿童满足角色扮演的心理需要，甚至成为一个很称职的妈妈，但始终是无法真正理解母性与女性是有所差异的——其实很多女人终其一生也没能让自己真的成长为一个母亲，哪怕确实生养过几个孩子。

细雨社 www.xiyushe.org



名为《性别》的书

在一百年前，当时人们还普遍认为，与众不同的性表达是一种不道德的个人行为，为此展开科学研究，探讨这些不正常的人到底哪里出了问题。其中的论调与观点大多数是基于假设和当时欧洲的价值标准，是性别发展理论的早期文献。

当时医学界对性别的认知还仅限于生理性别，对认知层面、心理层面、人格层面上的相关知识还一无所知。一个世纪过去了，今天的人们包括很多医生对此所知，其实并不比我们百年前的祖爷爷多多少。说不好听点儿，基本多数人的性认知、性别认知都只停留在五岁前的状态。不能说是一无所知，但也基本上是无知的。

在面对双重人格的求助者时，我们往往需要先确定其主人格到底是哪个。有时这很难，因为很可能那来求助的、想要剿灭或印封另一个人格的，并非是患者的主人格。在很多时候，需要追溯求助者童年时期的记忆，来确定原生人格到底是哪个。有时原生人格为了自保，为了逃避，主动生成并扮演成另一个自己，直到有一天，再也演不下去了。

在很多案例中，大学开学第一天，孩子跳楼自杀了，第一学期因抑郁住院了。究其原因可以发现，孩子从懂事起就开始被迫扮演乖宝宝、好学生、听话的好孩子、争气争光的好学生、父母的骄傲。孩子就一直配合父母演绎一个不是自己的自己；十八岁了成年了，跳楼了！做回自己了。

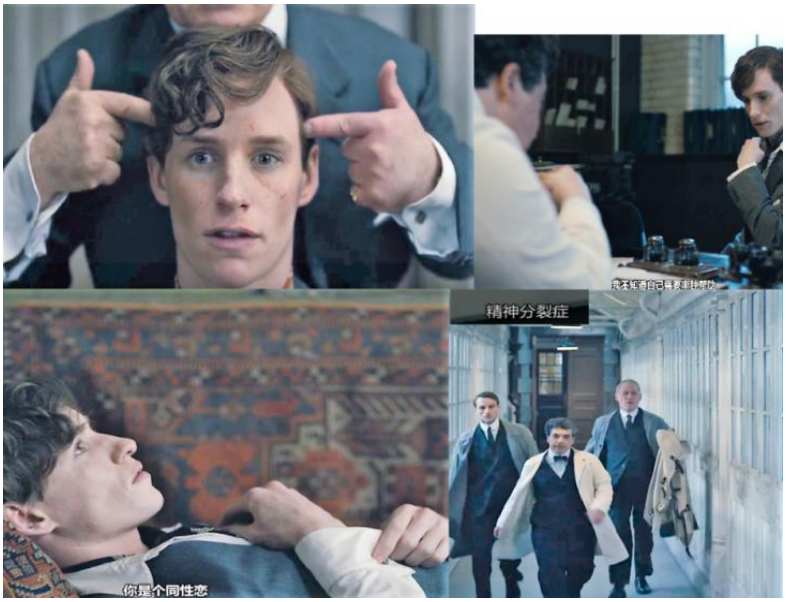
遗书：

“你们不就是想让我考上大学，给你们长脸吗？我做到了，不欠你们什么了，我走了。你们爱的不是我，而是我给你们带来的种种炫耀资本。你们从来没有问过我活得是否开心、是否感受到了生命的美好，你们想要的、只想要的是：年级前十、明日之星、才艺冠军、其他家长的羡慕嫉妒恨。我演了十八年，累了，走了，以后也不再会找这样的家庭和父母投生人间了。

若有来生，我们不要再见面。”

许多时候，家长会为孩子做长达半个世纪的长远人生规划：上什么学，考什么校，学什么才艺，成为什么人，从事什么事业，嫁什么人，生几个孩子，什么时候生，怎么带孙子……然后就开始按照这一宏愿目标鸡娃。但家长想不到、不知道的是，在那些鸡汤立志成才的教科书中，没人写我国青少年在 2000 年后年均自杀人数已经世界第一！青少年的自杀意念发生率为 12.1%，实际自杀企图和计划为 8.1%，自杀行为达 5.7%。有 45%因经验不足而自杀未遂。

北大医疗脑健康儿童发展中心发布的数据显示，中国大陆每年有约 10 万青少年死于自杀，平均每小时就有 2 人自杀死亡、9 人自杀未遂。主要是家庭、学校都不教孩子怎么做人，只单纯地要求名次、分数，导致孩子们产生“无意义、无价值、无希望”的三无错觉。家长在强调自己想要的未来，而孩子看不见自己想要的未来，这就是主客体间的现实矛盾。



在大多数人的观念中，虽然一个世纪已经过去了，但至今很多人，仍然对多重性别复合体存在着认知误解，对非大多数的“异类”，持有攻击性的态度和莫名的抵触。

细雨社 www.xiyushe.org

这种因不了解而产生的否定性敌意状态，源自对未知的恐惧，是一种很正常的心理防御机制，但其存在的基础是基于自身对性与性别的无知。

男主自幼的主人格，起初就是莉莉；之后随着成长，自我性别认知被设立成男性，莉莉则蛰伏在其内心深处。并非是莉莉让他生病，而是摇摆不定的自我状态，与自觉“摇摆不定的状态是问题”的自我认知。

现在心理学明确地指出，个人自我性别认知与肉身性别不符，并不是问题，也不是心理疾病；但无法接纳自己存在差异性、无法安然直面自己的特异性，在纠结中逐渐拧巴了心理与身体，就构成了心理疾病。这类心理疾病会反映成焦虑、抑郁、失眠、惶恐等多种情绪化状态，影响个人与家人的生活。

“我相信我身体里住着一个女人。”

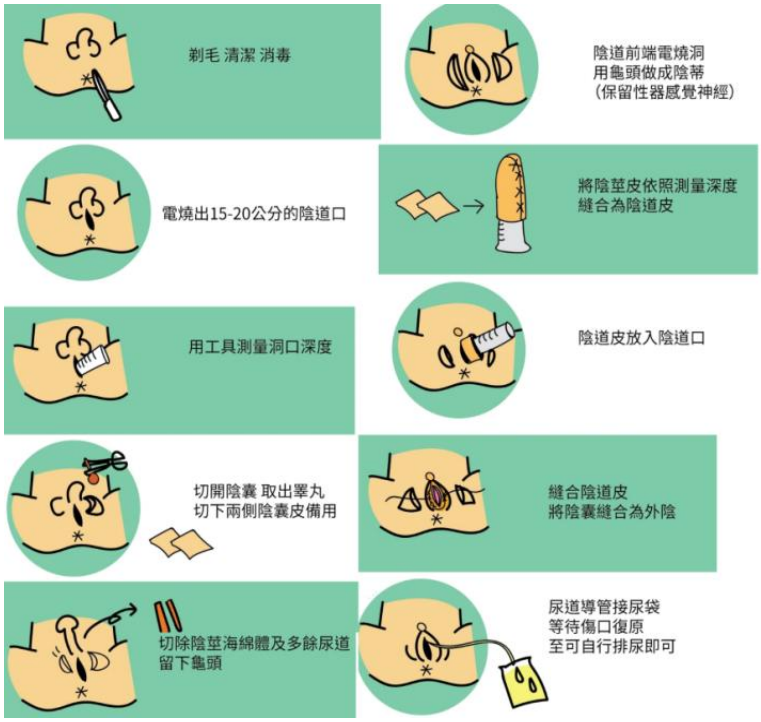
这句话更精准的表达应该是：我相信在我的皮囊里不止一个人格，其中一个是女性的意识人格；而她正在渴望获得充分自我表达。

从 1920 到 2020 年，一个世纪过去了，现在变性手术已经是很平常的事，手术的流程也已经很成熟，不管是男变女或女变男，都已经可以做到乱真的地步：修改面部轮廓，进行乳房填充，臀部、胯部脂肪填充，外阴造型与功能性造型，现在这些都已经做得不错。但还仅限于

不错，离人们真正想要的良好尚且有一段距离。

人造阴道现在多使用自身肠道或自身阴茎外皮反转内置。前者优点是可形成湿润的环境，缺点是相对脆弱，容易粘合，还经常有异味，并且没有足够的神经形成性冲动。后者的优点是坚韧、有感觉，缺点是无法形成足够的性刺激，并且需要人工润滑剂，也很容易长死，需要经常放置较大的内置物，来保持腔体的稳定性。

所以在当代技术下完成变性后的求助者，只是在外形上达到酷似，在实用上达到能有。自己一生中后期长期维护的工作量还是很大的。



1. 阴道深度

结肠皮：保证 15-19 公分的阴道深度，不会有变浅的风险。

阴茎皮嫁接其它皮：术后前期可以保证至少 10 公分的阴道深度，但以后可能萎缩。

2. 皮的成活率

结肠皮：成活速度快且成活率非常高，不易萎缩。

阴茎皮嫁接其它皮：皮质比结肠皮差，其成活率相对低一点，萎缩的风险也大一点。如果选择该技术则需更严谨的照护及通模具（类似自慰棒）。

娘化是怎么产生的！细雨社 www.xiyushe.org

由先天人格自带的自我性别认知偏好，在挑战男性生命体验的过程中，发现自己无法接纳男性肉身与男性世界的种种困扰，渴望重新回到自己熟悉擅长的性别领域。

在心理层面上，更多地认同和接纳女性的姿态、价值与社会地位，渴望用女性角色特有的性别优势度过人生。

在头脑思维层面上，对自己性别的认知被固化成了女性，不能接受自己男性身体的事实，也无法接受中性化的状态。

在肉体层，更多与自己的性取向相结合：如果决定做受 0，那就需要完成女性化改造；如果自己可以 1/0，那基本无需改造；如果自己是攻 1，那就不用改造。

在着装上，更具吸引力的着装、更凸显线条、有良好触感的服装被更多青睐，让自己成为行走着的艺术品。

当然娘化在当今也分为自发“性别”认知重置和被利益或大国博弈洗脑的盲从。

后者为了赚钱而变性，为了得到流量成为明星而变性，或为利益而主动娘化。这类人群并非对异性有真实的心理认同或内在渴望，只是想借助这一类造型与行为模式快速走红赚钱。

这里涉及到了一个持续了半个世纪的日美文化与文明博弈。具体内容我们会在第六期展开。

细雨社 www.xiyushe.org

细雨 2023.5

沐风观感专栏

GY7-68M

细雨老师的影评有许多丰富的内容，这里我就不再赘述电影信息、背景或是其他科普，仅就其中较会被大众忽略的部分提出我的看法。

一、选择：

由内而外地扩大，先从自己的内心开始。

如何让自己坦荡而行、没有恐惧与愧疚？以下三点建议：

（一）臣服自己

细雨社 www.xiyushe.org

首先要倾听自己的心声，这个声音不是来自于逻辑的思考，这是天外飞来一笔的灵光一闪，你要能抓住这短暂的一瞬间，不加思索地行动，这是臣服自己内心的第一步。

高我的讯息不只是灵光一闪，你会突然听到、看到、感知到莫名的关注，这些都是它利用你恍惚的瞬间，告诉你该注意的事情，当然这只是普遍的状况。总之当你可以抓住来自高我的讯息后，不压抑地追寻心中那股冲动，就是自我选择的关键。

一开始的选择会夹杂着逻辑的小我思考，让你内心出现摇摆，就像天使与魔鬼在你耳畔交互地诱导你，这时候的你多半会依照习性、考量道德、遵循规范、维系人情等展开你的行动，但是不管你顾虑的是什么，都是逻辑与习性的表现。这虽不是臣服，却是选择，你用逻辑思维，慎重考虑了自己的思绪，并以这种方式展开行动。

以角色的思维来选择似乎是符合人生的较优解，但是对于神魂本身的渴望却是背道而驰，这时候会有一个疑问：“这些事情真的是我想要做的吗？”当你出现这样的质疑时，代表你是活在别人的眼光下的，是别人眼中所希望的样子，而你自己会越来越渴望活出自己，或迷失自我在众人的期待中。

所以，臣服自己实际上就是为自己做选择，选择自己内心的冲动与渴望，让这种渴望成为行动的动力，实现自我内在的冲动。让自己的选择被自己重视，这样别人才会知道你要的是什么，才会尊重你的选择。

本作品 www.xiyuhebeg

（二）尊重他人

当你理解到，实践自己的渴望是需要勇气的，理所当然会希望得到他人的支持，这是一般人都有的想法。我们都会希望得到别人的支持，那是意识到自己的不足，需要别人的助缘。这支持不是他有多赞同或参与你的行动，而是给你临门一脚的勇气，也给你稳住阵脚的底气，虽然这是一种外求，但是在行动的初期却是蛮重要的助缘。

除了自身对于支持这件事的理解外，评判心也成为一个重要的因素。每个人都会有自己认定的是非，也总是用自己认定的是非去评断他人的所作所为，最常看到的道德、规范、情感、善恶等，都是评判的依据。但是你必须要知道这些评判对你来说是肺腑之言，对他人可能就是残酷的打击。

人们最常见的就是以自身的案例为依据，推己及人后一以贯之，或许你认为这是必经的过程，只要自己够坚强，吃苦当吃补，没什么大不了的，可是每个人的状况其实不尽相同，自身的程度也不一样，怎么可以一概而论呢？

所以，我们必须学会尊重他人的选择，或许这些选择未达标准，或许没有挑战性，甚至令人看不上眼，但是这是他自己的决定，我们必须尊重，而不以自己的期待来希望对方可以达到何种状态，也尽可能别以自己的认知来带领或引导其方向，这都是在左右他人。

细雨社 www.xiyushe.org

真正有智慧的人，不会去干涉他人的行动，也不会对其行动进行批判，在担心与期待之间，适度的提醒与引导是可以的，但请记住他们要的是支持，是走下去的勇气。

（三）包容万物

当你对待他人如己，说明你已经具备同理心、基本的共情力，对内在感官的连结又更进一步。除了跟自己连结外，还跟自己的物种连结。这时候可以向外扩散到别的物种，也就是万物自然。

同理心让你在自我成长的程度上又跨了一大步，你开始知道万物都是一体的，你并不独立于其之上，你跟它们是一样的。或许大家所处的空间不同，时间流速各异，可是你依然可以感知到它的能量。

你会感知到它们的选择，在生死之间的频率波动，那种本能的纯粹，看似残酷的生存竞争，看似无奈的猎杀，或是各种事物的消长，都是依照自己的蓝图规划无私地执行着。没有所谓不甘与如果，只有一段段必经的体验。

若是到了这境界，真的就没有分别心了，你会明白这一切都是选择，包含蓝图的安排，也是遵从了自由意志，没有真正的逼迫，只有自己的无知。

二、热忱：

这是发自内在的呼喊与狂热。真正的热忱在参与的过程中是不会感到辛苦的，只有不断前进的动力，不会因为遇到阻碍就停止前行，是冲动之后的实践。

如何借着内心的涌动走下去？以下三点供各位参考。

（一）坚持

跟随内心的冲动并实践，最难的就是坚持，这是最重要的开始，也是一切的根基，我们看到电影里的男主，在成长的过程中，曾经因为家人与礼教的束缚，将自己真实的内在遮蔽了，直到再度穿上女装，这次他不再与社会妥协，决定做回自己。

在坚持走上自己的道路时，总会遇到支持或是反对你的人，我们通常会在人情与道德规范的压力下被迫妥协，虽然成为人们眼中听话的乖宝宝，却实实在在地委屈了内心。就算你体验到逼迫下成功的喜悦，那也是短暂的快乐，内心只有松一口气的感觉，并没有多余的动力，甚至想好好地解放一番。

以前常常听到“大考大玩，小考小玩”，这种压力的释放方式说明了平衡法则，也说明了这件事的压迫性——这不是你的热忱所在，才会需要如此宣泄，因为在过程中根本没有快乐可言，感觉到的都是辛苦，结束后也没有喜悦，想的只有怎么放松。

细雨社 www.xiyushe.org

对于自己想做的、期待的，只有源源不绝的渴望与动力，在这种情况下“坚持”就像呼吸一样轻松自在，没有什么痛苦、辛苦、压迫、压力，只有迫不及待与不断达成的喜悦。所谓的努力，是针对没有热忱的部分必须的付出，那是辛苦的，有热忱是没有所谓努力的，只要坚持自己所愿，一切都会甘之如饴。

（二）不要脸

在确定自己的热忱所在后，所要面对的是他人的眼光。若是大多数人认可的事情，自然不会承受过多的歧视，偏偏你是特立独行的先驱或

是探索者，那异样的眼光与评判就会如洪水猛兽般，毫不留情地扑打在你的心里，这时候你如果认真你就输了。

不管你是否在意这些恶毒的攻击或是善意的劝阻，你的心理阴影面积多多少少都会增加。若说这些负评是你修正的依据，让你可以做得更好，那你就不是热忱所在，而是为了取悦别人。

要记住自己的所作所为不是为了别人而活。当你在追求某些事物的时候，要想想这些东西对你而言算是什么？它们对你又有何种价值？你若祈愿世界和平，那世界和平对你来说是你活着的意义；但是若你将这个你所定义的拿掉后，你的人生又是什么呢？

若你认真思考这个问题，你会发现当你把一生追求的房子、车子、钱财、名声都去除后，你将会是个无所事事的人。当你看清楚人的生命价值不是在追求被奴役的日子，不是在用辛苦努力来偿还债务、维持家计、取悦他人时，上学读书似乎也不再重要了，活出自己成了最重要的事情。就像回到婴儿的时期，没有需要顾虑的烦恼，可以尽情地释放自己的喜怒哀乐，卸下各种面具的装扮。

“不要脸”听起来似乎是无耻的，但是什么是“耻”呢？对大多数人来说，就是面子的问题，也就是表相、包装；那真正的你又在哪里？把真实的自己隐藏起来，成了一个人是否成熟的依据；自己装还不够，

连同与自己有关的都得配合，否则就是给自己丢脸，这样的人生会不会太辛苦？

（三）坚持不要脸

当你真正理解前面所说的，你就不会觉得自己特立独行，不会觉得自己与众不同。我们每个人本来就生而不同，又不是批量生产的机器，怎么可能型号功能都一样呢？每个人都会有自己与生俱来的功课，这就是生命的蓝图，你的蓝图是自己所规划的，也是自己的初心，怎么轻易就让人给更改了呢？

或许我们没有神通去观看自己的前生来世，但是我们可以把握当下，成就你的规划。不是每个人都有什么丰功伟业，也不会有什么春秋霸业需要你的挺身而出，把握当下的你才是最真实的自己，活出自己想要的生活，不应人所愿地奴役自己，这是对自己最纯粹的负责。

细雨社 www.xiyushe.org

持续地坚持自己所选，不因人废言，择善固执，真正地做回自己，让大家看到你真实清澈的美，那毫无杂质的善良会让大家对你如婴儿般疼爱，会使人卸下自己的心防，摘下自我保护的面具，你就像阳光一样无私、灿烂地发散光和热，感染着每个想要挣脱束缚的人。

三、爱自己

这不是自私的声明："你的世界只有你自己，你活在你创造的世界里"，这是世界的真相。

或许你会问，既然是我创造，那为何会有那么多的不堪与磨难呢？简单说，这都是蓝图的安排，目的是体验你想体验的，在经历的过程中创造新的可能性。而安适的生活与不适的折磨，对自我成长并没有多大的突破性，所以在各种尝试中体验才是真正的大爱。

我们会去区分爱的方式，想让自己成为无私的人，但是爱并不是如此区分的，爱也不是层次的，爱是无为的，是不需要遵守平衡法则的，是没有分别的，是没有目的性的。下面以普遍的看法来谈谈。

（一）利己

利己的爱是基本的生存法则。所有的生命在形成之初，一定要保有自己可以存活的条件，这时候的你，看似自私的行为，却为你提供了生命存续的动力，不断地吞噬、成长成了单纯的行动，目的就是自身的壮大。这时候的你对于想依附的自然欢迎，但是不想依附的就成了竞争对手，进而产生了争执、并吞、杀戮等兼并行为。

细雨社 www.xiyushe.org

而利己并非只有单纯的长大，到某一个程度后，自我的雏型会有一个特性，这个特性就是天性本真。这时候成长的目的就是以这个为依归，进而开始对生命进行探索，发展出各种可能性。这时候的你会有意识地想成为什么，因为想成为什么而进行一连串的行动。

我们要区分的是“想”——这个想是发自于内在的呼唤，还是脑子的逻辑，或是累世的习性，这是我们必须要练习区分的。

这时候的自己还处于“我是谁”的迷离中，对于“我”是局限又狭隘的，所以会出现“利己就是自私”的观念误导，那只是对自我存在的质疑所引发的涟漪。

剧中的男主不顾自己的婚姻，毅然决然地去做变性手术，在道德礼法的规范上是难以容忍的。我们会想：他老婆怎么办？却少有人顾虑到当事人的心情。你要为了他人顺心，自己憋屈一辈子；还是自己顺心，他人委屈呢？要记住，我不是来取悦你的，我要活出自己的样子。最后成为女人的莉莉说“我终于成为我自己了”，而他曾经的妻子成为最关心他的闺蜜，这时候谁又真正的委屈了呢？

（二）利他

虽然莉莉最后死了，但并不表示他的行为令人唏嘘，反而让人有一种欣慰的感动，这是将利己转变成利他的开始。当时的环境背景对这种状况是不友善的，但是对后世的启迪却有着不可磨灭的贡献。

对于利他，似乎有种时间的限制。大多数的利他会呈现在帮助他人或爱护动物等其他行为上，这是可以立即呈现的效果。历史上重大的利他，几乎都具有严重的排他效果，有些在当时呈现的是一片哀鸿，有些是不被接受、尽情打压，总的来说就是要以时间来证明一切，历史上有很多人可以参考，像秦始皇、特斯拉等。

细雨社 www.xiyushe.org

以片中的情况来说，看似没有利他的因素存在，多的都是当时的委屈，但是对自我价值的完成却有不少帮助，这要从“大我”的角度来说。某一条线的你选择了这样的剧情演绎，尝试了在那个时代下的性别扩

展认知，从奴性的庄园思想进步到个人思想萌发，这是跨时代的毁灭式成长、先破后立的实践。

依照平衡法则，当时的破坏性能量都会有对等的偿还，而时间在这个层面像层薄纱，你无法看到多强大的能量反转，而施予与接受的却是同一伙人。就宏观的“我”来说，没有所谓的他人，这个世界的一切都是因你而生，我们生活在众志成城的时空泡里，这里的所有人都是“我”的分身，在泡泡里遵循着平衡的对等体验。你就是自己的核心，一切都随着你的心在转动，这个所谓的“我”也因此从利己变大成了利他，我去除了局限，成了大我。

（三）共赢

最后你会发现，其实没有什么绝对的利己与利他，就时间的长河来说，最后一定会形成平衡。但是我们要知道爱是不需要遵守守衡的原则的，时间也是一种假相，流速与方向决定了你对这个时空的价值观。在这个泡泡里有着自己的道法，让所有的参与者都得到该得到的，体验该体验的，甚至超出预期的期望，这多出来的部分是从哪里来的？

细雨书 www.xiyushu.org

你所认为的好，就会有等量的坏；有一定的善，就会带来一定的恶。这些二元的对立都是值的两端，就宏观的我来说，都是自己的体验。在其中的比例分配，代表度的调控与拿捏。

当每个个体都达成当初设定的目标时，就是完成了自我价值的充盈，你是什么形状就会成为什么完型。而爱是其中不可控的能量，是源源不绝的，它提供了创新的可能性，也包含了一切的必要性，它是单纯且多样性的。

当我们去除了评判、区分、得失的偏执时，就不会要求每个人的一致性，就不会强迫所有人接受与他不容的事物，就会全然地接受万物的特性，就会融于自然的大道之中。这时候所有的起落生灭都是你，也都不是你，而你将会成为你将成为的，也将成为你所不是的，再也没有“我”的区别了，这也是终极的共赢。

看完电影后想着，现在的人们可以依照自己的心理性别去做变性手术，来达成身心的合一，这是不是一种外求呢？当时你选择这样的剧本来演绎，难道是为了从这个框架转换成另一种框架？为的是将自己彻底地二分吗？

细雨社 www.xiyushe.org

如果天生下来的你是这样，那是种完美还是种残缺呢？你显化的身体是自己最完美的作品，是你为了这次体验设定的载具，为何要让自己因为他人的眼光而改变自己最美的样子？你就是为了活出不同的路而来探索创新的先驱，怎么又陷入自我挣扎的泥沼中呢？难道只因为别人的想法，而忽略自己是多么的完美？我想，该改变的不是他人的想法或是自己的身体，而是自己的心态与认知。

沐风 2023.5

群友观感精选

晓锐

尽管这个世界变得越来越多元与开放，但不得不承认，一提到性别，“非男即女”的二元性认知仍被视为天经地义、不容改变的客观事实。像中性化、变性人等少数现象，则被定义为“异端”“另类”“病态”，尽管有些人可以在心理和情感上说服自己接受这些特别的存在，但认知理念还是刻板的固化的。还有一部分人，接纳并认同这种多元化的存在，认知却未必全面与中正。想要撬动人们在性别认知上种种根深蒂固的限制性信念，不把相关知识讲得清清楚楚、明明白白，我想是很难起作用的。这一系列的细雨影评，每一篇都长达上万字，从医学、心理学、社会学、文化研究等视角，把围绕“性别与性取向”展开的相关话题和知识点讲得如此透彻，即使没有修习灵性的人读过，也能从中受益，认知得以拓宽。

细雨社 www.xiyusche.org

细雨老师说过在当下与今后，大量的新生代都会出现性别模糊的状态，这不是病，而是意识进阶到临界点前的抖动。我们作为铺陈的一代，在性别认知上率先做到全然通透，无疑有助于我们的孩子、孩子的孩子做回自己。再者，如果人们连性别上的多样性都能接受，那对于其他认知领域上的自限性，也就没那么难突破了，也许会逐一松动、瓦解。从这个视角来看待最近的细雨影评与大家的观感讨论，深感其意义重大，相信随着传播的扩大与深入，这份资料将不断地产生影响力，可以看做这是未来的我们传回来的资讯，借此告诉当下的我们，如果再不转变认知，人类将落入必然的宿命轨迹，错失转场的机会。

此外，“性别与性取向”系列也加深了我对于“心理学专题”系列中有关“性”话题的理解。突破了性别认知上的局限性，对性也将持有开放的态度，一些因

性压抑而导致的心理问题会随之释然。在我们的文化中，长久以来，性与性别观念恰恰被扭曲得最厉害。无论是极端利己的当权者，追求利益最大化的资本集团，还是擅长炮制新理念的大众媒介，无不借着强化一些性别认知理念，来试图控制集体意识形态，好实现各自的图谋。当人们看清看透了隐藏在性别背后的一系列谎言，权力将失去它得以存在的根基。

回到影片中，艾纳的心理与行为被认定为是非正常的，作为妻子的格尔达试图纠正与挽回，想要艾纳还似从前一样，作一名合格而体面的丈夫，这是符合社会所期待的性别角色。但对于艾纳而言，他并不在乎世俗怎么看，自始至终没有忽略与压制自己内在强烈的渴望，并追随内在热忱，敢于活在大众的视线下，大胆地去做想做之事，我觉得他真实不造作。也正是艾纳流露出自己本真的样子，才激发了格尔达的创造力，迎来其绘画事业上的成功。影片中有一情节，格尔达为一名长着胡子的男性画肖像，这名男子显得极为不自然，忸怩作态，而格尔达的一番说辞就像是鸡同鸭讲，两人完全没有共鸣，自然也很难彼此激荡出心流上的体验。对画家来说，如果作画的对象都无法打动自己，无法激起强烈的心灵感受，那怎么可能画出动人的作品呢！神魂借由绘画来传递与表达自己的内在感受，将其意识频率借由外在形式固化下来，作品得以有了生命力。如果一位艺术家只是一味地追求商业利益，迎合市场需求，从来没有体验过心流，也感知不到内在的指引，纵然有些高超的技艺，也未必能创造出勾人心魂的作品。

细雨社 www.xiyushe.org

艾纳手术失败，因此失去生命，看似悲情，但他却含笑离开，因为勇敢地追求过、体验过，结果怎样已然不重要，关键是内在神魂藉由这样的经历，达成了初心，从中萃取了智慧。更何况这仅仅是多重平行自我中的一个版本。该体验的、当成就的，都同时展开着。有手术失败了的就会有成功的一版与之形成对等体验，彼此间形成涟漪，相互影响。

艾纳不仅成就了格尔达的绘画事业，也通过自身经历拓宽了格尔达的认知，使其愈发成熟稳重具有韧劲。反过来，没有格尔达的支持与陪伴，艾纳还能坚定地走下去吗？我想那会很难。二人是灵魂伴侣，共同选定这一高难度的课业，相互助缘、彼此成就，在婚姻关系中阴阳调和，以近乎无条件的爱与支持，实现了双赢。

正是通过他们的故事，使我深刻体会到神魂借由体验不同性别特质达成理性与感性、直觉与逻辑上的内在平衡，亦是一种动态平衡，不是僵化在某种状态，也不是刻意地守中，而是能在不同情景中自由随意地切换自己的心理状态，就像万能充电器，不管遇到什么接口都能应对自如，该理性时不会感情用事，感性时真情流露不造作，既能听从直觉又懂逻辑分析。诚如细雨老师在《玛丽公主》影评中所言：“坚持可穿石开山，柔软可滋养万物，咆哮可怒浪拍天，宁静可映照梵天。”整合各个意识面向，达成圆融，才会不失中正。这样的境界，还需在世上事上反复地炼，直到从中摸索出自己的那个分寸与度，真正将认知转化为智慧。

想要在本层面毕业的条件有三：做一次男人、女人以及养育过孩子，体验过为人父母。那么，该如何完成这样的闭卷考？细雨资料中已经为我们透露了太多答案，能不能顺利交卷，就差知行合一了。

姜江

主人公夫妻俩，在“莉莉”出现之前，就已表现出内在性别是反的。比如俩人初相识时，丈夫是腼腆的，妻子是主动搭讪的；两人的关系中，妻子是更自信强势和主导的，丈夫则相对更配合、顺从和欣赏妻子的强势——这倒不是说男性才能强势或女性必须顺从，而只是男女性别面向的体现。

电影利用一些细节铺垫了这种对比。例如影片开头妻子为一位中年男人画肖像，她对男模特的掌控、对几人关系的掌控、对狗的掌控，都通过较为阳刚、果敢、

霸道的眼神、动作和台词表现了出来。女主犀利地一呵，男模特、宠物狗皆陡然一紧，就好像在威严的将军面前连大气不敢出的士兵。相对地，男主则表现得细腻、内敛。比如，进屋时温柔地捡起地上妻子的内衣（此处也反衬出女主在家这个自由空间里，真实的状态是不拘小节的），并仔细折叠好。再比如，虽然一向都不喜欢参加社交活动，但会被妻子说服而陪同前往，即使自己要忍受尴尬别扭。还有，同为画家，妻子在事业上更胜一筹，进而带全家去往时尚艺术之都巴黎生活，等等。

那住在身体里的女性莉莉，在某个时刻被唤醒，如同每位神魂引领的自我，在人生的某个扳机点得到机缘进而能看到、认识和发展内在自我。

前后对比，观众能够感受到男主心理上坦诚和接纳自己是女性后，反而比之前扮演儒雅的男性时更加开朗、自信、大方。“她”触摸丝绸、连裤袜、香水、化妆品等女性用品时，那发自内心的喜悦和震颤，让“她”的脸熠熠生辉。她和柜员女同事一起说说笑笑，议论谁的臀部翘身材好，她走在街上顾盼生辉，那一蹙一颦，怕是连白居易都要回魂再写一遍“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”了。

细雨社 www.xiyushe.org

从一个不愿意成为被大众关注的对象，却成为了历史上第一个做变性手术、大胆向世界展现“有悖常理”的自我。

剧中一个桥段是，当医生提到变性手术有很大的危险性，而且还从没有人做过时，妻子表现出了常人都会有的担忧和顾虑，而男主却是眼里冒光，惊喜而坚定地说：“这就是我想要的！”

不知多少人曾在人生的某些时刻，能够抛开所有的顾虑，真切地感受到“这就是我想要的/做的”，还能坚定地跟着这个感受去行动。

“这就是我想要的”，这是从灵魂深处发出的赞叹与欣喜，你捕捉到了吗？

再来说说这部影片中的妻子，肖像画家。经历了失去丈夫的苦楚与懊恼（毕竟是自己一手助推的），品尝了婚姻与情感的困顿，最终心中对爱人的“爱”让她战胜了自己的私心和众人的非议，她鼓励和支持着爱人成为从内到外的莉莉。

成就一段人生，有时只靠自己是难以实现的，因此我们安排了身边的人来助缘。助缘人千变万化，你认得出来吗？

在我们走不下去时，身边有个声音说，没关系，我撑着你。这是助缘人。

在我们得意忘形的时候，身边有个声音阴阳怪气地说有什么了不起，肯定是靠潜规则！ 这也是助缘人。

在我们沉入谷底，希望能有救命稻草抓一把的时候，身边一个声音都没有，你怨天怨地，直到自己挣扎着爬出来，才发现其实一直有无声的力量在托着你，但又让你觉得你是靠自己东山再起的，自己可真厉害！那没有声音的，还是助缘人。（有时候，忍着不干预，也不容易呢。）

细雨社 www.xiyushe.org

上周电影《人生密密缝》中伦子有一次住院，原因是“头被打破了”，侧面表现出跨性别人遭受的攻击。其实可以想象，在每一天的日常生活中，他们是以怎样的勇气面对周围人的不理解，甚至投来像看怪物一样的眼神。本片中变性前后的莉莉，在巴黎街头直接遭受了路边混混的毒打。

看到这些片段时，观众是为他们感到心疼的。因为观众站在上帝视角，知道他们不是精神错乱、不是魔鬼附体、不是生病， 他们也不是怪物，他们和每个人一样，有自己的生命蓝图、有自己的爱恨情仇、有自己的工作事业、有自己的爱侣家人、也有自己的烦恼琐事，他们和每个人一样，始终渴望做真实的自己，他们希望自己像普通人一样被对待，也能像普通人一样正常，有着自己的烦恼与小确幸。

其实作为“正常人”的我们，也有想躲进人群不要被非议的时候吧？

前几天看到一位喜欢的歌手在接受采访时说道："希望大家要接纳自己与别人不一样，因为那可能是你最有力的武器。"混沌中，这句话敲了一下我的脑袋。与其千方百计地努力不让自己显得和别人不同,何不如大大方方地做真实的自己？而真实的自我，不扭曲、不阻塞、不费劲，方才能不枉在这世上通透地走一遭。

你所在意的，你所顾忌的，百年后还剩什么？剧情结束、如梦初醒时，你又获得了什么？就像这电影讨论结束，一幕幕场景退出脑海，还有哪些感悟留在你心中？

三月

影片《丹麦女孩》展现了一个男性身体中女性意识觉醒的过程，充满灵魂与躯壳的痛苦与挣扎，又在那焦灼的绽放中，透出破灭与重生的美丽，窒息的惊艳！在莉莉的画中，眼神中，气息中，自我抚摸的喘息中，不论怎样压抑内心，不论世俗怎样地界定与框架男人女人，她就是一个女人哪！

细雨社 www.xiyushe.org

观影的整个过程，我的内心交织上演着纠结，直到莉莉满足安详地闭上双眼，内心一声叹息的轻松了。如果是我，会怎样演绎这样挣扎扭曲的一生？

那心中逐步清晰的渴望，会让我奋不顾身地冲破一切世俗的不耻与不可能，决绝地经历这一场飞蛾扑火吗？明知痛苦，在苦中欣喜；明知向死，死后才是重生！

我可能没有主人公那样的勇气，尽管我的头脑里知道没有真正的死亡，人生只是场体验，死亡是存在形式的转换。可是面临现实的困境，他人的眼光，我总不由躲避逃离着，甘愿禁锢心的冲动，选择压抑。为什么会这样？这是一种矛盾，自我与自我的争斗，必然的矛盾，不可调和，摇摆间选择着自我的平衡。

情感上，我是有些羡慕莉莉，真实地表达和勇敢地做着自己。相似的心理体验一直在我的内心世界上演着，程度弱一些，纠结多一些，没有莉莉那样勇敢地能破茧成蝶，我更多地选择了妥协与退缩。问自己为什么会这样？行与承担的勇气欠缺吧，知与行中差别的可不止是一点点。

观影会这几场电影的跟随探讨与思索，忽然间有种顿悟的感觉，它不仅仅是在性别认知上打破我们的固有成见与束缚，更是通过这一个点，让我们更深入地去洞悉到这个眼见的真实世界的二分基础架构。眼见的未必就是真实，拨开内心隐藏时，除了男女、阴阳两级，黑白间还有各色灰的演变，并且是这样得丰富多彩。紧闭包裹的内心，要如何去了知这大千世界？

我看见自己的固有认知在这一部部电影的讨论与激荡中开始松动，或许现在才是觉醒的正式开启吧。我回过头去重读《虚空法界框架结构详解》，看一粒意识微尘如何经历虚空法界这一层层虚空投影，开始在世间游历。恍惚间，看了一年多，听了几遍的书，怎么又是从未读过全新的一般。收回神识，小白的旅程刚刚开始，我们本自一体，也从未分离！

子玄

电影中并没有展现出其他人对男主女主的歧视，可没展现并不代表不存在，哪怕在已相对开放的现代社会，对于男女的讨论也仍旧激烈。每个人都希望别人能够尊重自己，有着自己的价值观，对其他不同的声音报以不同的看法，可我们的世界却是五彩缤纷的，非常多元。

细雨社 www.xiyushe.org

当面对那些与我们有着不同想法的人，哪怕不认可，也多少要给点尊重，因为你的世界其实没有别人，都是你自己，尊重别人，就是尊重自己。（成熟的人应该多听、少说，接纳那些与自己有着不同想法的人）从大惊小怪到见怪不怪再到习以为常。

愚讷

若不是跟随观影群，观看细雨老师推荐的关于性别方面的电影，我的意识可能还固执地停留在只有男女两性别之观念的认知里，更别说让我去接受变性人。

但看了这几期的电影，慢慢地开始消融我固执的心，原来性别是多样化的。难怪有报道说美国开始有多样性别的厕所，我当时很难理解，现在方理解并接受、尊重性别的多样化。

电影《丹麦女孩》使我从主人公由男变女的经历中看到以下触动自己的几点：

1. **被唤醒的女性意识**

当封藏已久的艾纳内在女性意识被妻子无意唤醒时，他的画作也开始发生了变化，从以往沉暗且无叶孤杆的画风，变成枝杆生叶充满的生机与希望，随着他内在女性意识的清明与内心的笃定，他的画作也开始变得明亮而有活力。

看到这想到自己，内心是否也有过，被“神”唤醒的宏大意识，想想还真有过，有刹那被点燃的激情，那份喜悦中的清明，那份充满希望与力量。

2. **勇于做真实的自己**

细雨社 www.xiyushe.org

当封沉的枷锁被卸去，一次次喜悦地看向真实的自己，那份想要做女人的迫切感，推着他去做自己想成为的样子。即使面对泪流满面的妻子，也不为所动；即使有生命危险，艾纳都不在乎。他这等坚定的决心，换我可能做不到。因为我无法面对亲情的泪水，内心升起的自责感，使我无法像艾纳一样，勇敢且大阔步地迈向属于自己的自己。

3. **超越之爱**

好在一切都被爱推着，好在妻子走过内心的煎熬，选择放手与成全，开始懂他，理解并支持他，那份超越两性的爱开始升华。

感悟：一个人是否能达成内心的渴望，需要的是自己对自己的了解，对自己内心那份热忱的追求，路无平坦，因为无悔选择，人生而了无遗憾！

云儿

一部让人心情沉重又心生敬重的影片。以世俗的眼光看，男主本是一位才华横溢，年轻有为而又前途无量的青年画家，也是一位英俊健美的男子，却在自我

的诱惑下走上了一条“自毁前程”的不归路。但从更大的灵性视角看，他只是走了自己特别渴望的，自己的灵魂想要走的一条路，开创了一个可能性，虽然最后没能成功，但他的勇气也为这种探索提供了一种不可磨灭的贡献。

“世上本无路，走的人多了，就成了路。”可是谁都知道，走在别人已走出的路上，相对好走。去开辟一条新路却相当艰难，不但要有披荆斩棘的勇气和力量，还要承受异于常人的孤独和责难，有时还要付出生命的代价。可是这世界上的多姿多彩，哪一个不是由这些先驱开创出来的。

人生的经历就是你灵魂想要的体验呀，即使和大多数人的价值观不合，被人看作异类，不被大众接纳，但那也是你心心念念想要走的路，布满荆棘又如何，付出生命又怎样，当生命结束的那一刻，你可以满足地说，我走了自己想走的路，我无怨无悔。

看似男主成就了女主，让女主走向了事业巅峰，却被自己所毁。但从另一个角度看，女主也成就了男主的另一个人格“莉莉”，让她从男主的心底走出来，见了天日，虽然时机未到，医疗水平有限，但为一种新的可能性开创了机会。那是在为拓展意识的多种可能性和多元性，拓展为有更大的包容力和理解力的潜意识，最后走向合一的贡献。

纯雅社 www.xiyushe.org

没有巧合，也没有伤害，一切都是看似偶然的必然，一切也都是最好的安排。世界上不缺成功的风景画家，也不缺画得像的人物画家，缺的是画出不同寻常的，欲罢不能，欲遮却露的那一种妩媚，那一种摄人心魂的万种风情。女主有能力，男主有渴望，他们互相成全。世界也不缺正常的男性女性，缺的是，如果我是双性又会怎样的一种尝试。女主有爱，男主有勇气，他们也在互相成全。包括他们遇到的各种朋友和大小事件，也都是偶然中的必然，人生路上的助缘。

当你只是想了解各种人的想法和活法，体会他们的价值观，而没有丝毫的评判时，那时你才能真正懂得世界有多大。

星光

爱是无条件的不住相的

爱他就是放手给他幸福，让他回归自己，女孩送男孩去德国做手术，在火车站的情景，无论是丈夫还是莉莉，女主都给予了无私的爱和接纳。我爱的是你的全部，甚至于灵魂。

看完影片，再次对男主的勇气和女主的爱与包容表达赞同。生活中，我们每个人是彼此助缘，你爱的恨的，喜欢的不喜欢的。如果能通过观影和学习，再次去重新打开视角，拓宽心路，回顾与融通，那未来要走的路也将会是轻松的、愉悦的、感恩的，就此带着爱和快乐出发吧！

昕冉

看似很荒谬不合情理，惋惜又遗憾的事情是真的吗？一生全部精力都贡献到学业、事业、家庭之上，得到完美的他人眼中的幸福美满、健康长寿有价值，还是为了自己内心的真正梦想去奋斗有价值呢？其实在这个过程中，当事人和助缘者都会需要经历相当大的考验。

细雨社 www.xiyushe.org

艾纳的一生，为画家妻子格尔达做女模，助她成就；为医学贡献了变性手术先行者的临床经验；为很多不敢追求真实内心性别的人群做了榜样，此生【生而为人】值了。

69.《XXY》

《XXY》电影海报

电影背景：

《我是女生，也是男生》XXY（2007）。

阿根廷电影。十五岁的雅莉丝生来雌雄同体，同时拥有男女双性器官，不过从幼时起一直被父母当成女孩抚养。而在成人之际，雅莉丝面临着选择，是顺应生来自然，还是顺从世俗价值观选择一套生殖器，舍去另一套，做世人眼中的“正常人”？本片展示了真双性人在青春期所遭遇的困惑、烦恼与选择。

细雨影评

GY7-69

性别与性取向专题六部曲

系列之五：爸妈，我想做真实的自己！

《XXY》是一部阿根廷于 2007 年拍摄的电影，其主题展示了真双性人在青春期时，所遭遇的困惑、烦恼与选择。

人们习惯于面对具有标准答案的二元论确定性，但在自然中，不确定性的混沌才是其本真。

细雨社 www.xiyushe.org

双性人（英语：Intersex），又称间性人，中国俗称阴阳人，可分为真双性人与伪双性人。前者具有两套完整且运作正常的性器官，而后者的两套器官中有一套虽存在但未发育完全。

在生物学和临床医学角度上看，双性同体现象在生物界中其实极其普遍：很多动植物可以轻松地依据种群需要，在气候与食物充盈时，表达为雌性，在生活艰辛时表达为雄性。这种一体双性或性别自由切换，让个体可以体会与理解两性不同的生理与心理需求，更好地做到群落间的彼此配合，消除私有化、专属化、固化的种种弊端。

“雌雄同体”一词被认为是具有误导性的、污名化的和非科学客观性的用词。在 2006 年后，在临床环境中被“性别分化多元性”一词所取

代。并且不再被认为这是一种必须被矫正的疾病，而是一种人类进化与文明发展的其它可能性。

比如三名宇航人要移民火星，性别如何搭配，才能让人类可以在火星展开？

两女一男？两男一女？

在漫长的旅行和未知的生活中，如果其中一个牺牲，任务如何达成？

2011 年，德国判处医生未经儿童同意进行手术干预性别的案例，科隆地区法院判罚款 10 万欧元对受害者赔偿。2015 年 4 月，马耳他共和国立法承认身体的完整和身体性别自主权，并禁止对性别特征进行未经同意的修改。

细雨社 www.xiyushe.org

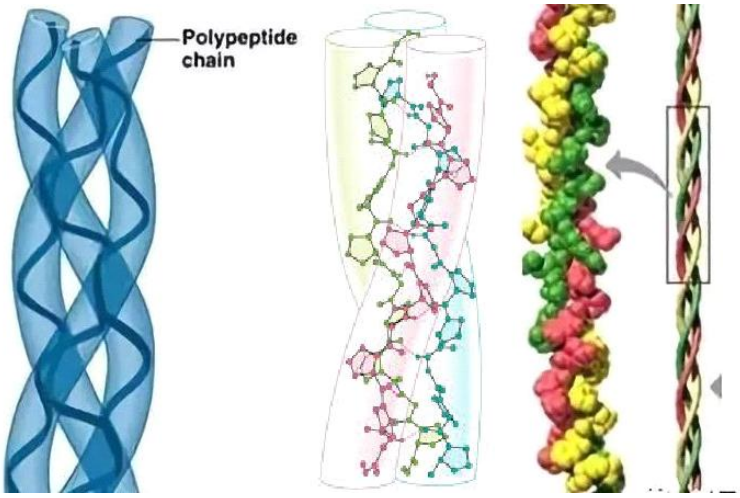
2013 年，欧美第三届双性人国际交流会，双性人们通过自己的生命历程与现实案例，向传统认知与传统西方医学“不变性就会得腺体癌”的假设发起挑战，证明这种推理并不成立。

双性人拥有三条染色体——XXY，在这种情况下，其身体不但同时具

有两性内外在特征，同时基因组里的备份与纠错能力是平常人的两倍以上。他们更加强壮、健康，且自愈力极强。

据联合国 2022 年全球新生儿统计概况介绍：发达国家年新生人口中有 1.7%是生来就具有双性特征的。而在二十年前，这一比例是 0.05%。

现在还没有结论，这一人类物种的大范围改变是因为食品添加剂、药物副作用，还是单纯的人类在进行大规模的进化演变，从双基因生物进化成三基因生物。



在未来，单性别人类可能会被嫌弃其原始，无法理解与融入双性别三基因的文明；婚恋也被歧视，怕你把人家的基因传承降维打击。

当然，也可能原始人合力把三基因的新生代扼杀，好让人类与当代文明千秋万代。

我相信很多人还不知道，自己身边有双性人，甚至觉得这只是都市传说或偶发事件；但在医学临床上，这类第三性别的小患者比例确实在显著提升。这类患者一般都身体很健康，精力充沛，只是其父母焦虑、忐忑、无助，渴望让孩子正常起来。孩子多在青春期后产生心理困惑，

需要心理性别认知方面专业的疏导。多数此类小患者，在度过青春期 12 到 18 岁阶段后，自己的性别困扰、性取向问题、家族给的“有病”暗示，就都会过去。

依据双性人的外在显著性别特征，比如脸型、胸脯大小、腰身比例，决定着装与显化性别。现在医学不再认为真双性人有病，只要心理上能维持稳定健康就没问题。一般出问题的是孩子的父母。临床上我们不鼓励孩子父母对任何他人宣扬孩子的双性身份，并告诫孩子，不要对任何同学老师说起自己的特异性，以免经历因无知导致的差别歧视。

2005 年起国际组织将每年 11 月 8 日订定为国际双性人团结日。

医学知识点：

细雨社 www.xiyushe.org

Klinefelter 综合征，诊断名简称(KS)，也称为 47，XXY。过去认为是一种非整倍体遗传病，即 XY 男性具有额外的 X 染色体拷贝副本，同时呈现出 XX 女性特质。当然这是男权认知的产物，也可以解释为 XX 染色体中多出一条 Y 来。

三基因人群主要特征是乳房小，睾丸小；但通常症状很微妙：乳房发育到 B，阴茎长度在 14 厘米左右。多数受试者并不会意识到自己存在性生活和哺乳障碍。普遍皮肤细腻，身材高挑，肌肉线条不明显，且不易堆积皮下脂肪，体毛较少，对生育与性的兴趣不浓厚；性格平静，很少出现因激素峰值起伏导致的情绪化问题。智商与常人无异，但很少生病。

基因研究发现额外的 X 染色体几乎均来自父亲的母亲。孩子等于是全然的父亲 XY 加上姥姥的一个 X 基因构成。这类新人类总共具有 47 条或更多的染色体，而不是通常的 46 条。

当今医学界尚无对此进化的治愈方法，但许多治疗方法可以被临床应用。包括使用激素类睾酮替代品，让其某一指定性特征被强化；通过手术摘除乳腺，平整乳房，缝合下体，切除子宫。

XXY 中被定义为“男性”的患者，其患乳腺癌的风险比一般男性高 15 倍，因为毕竟有了乳腺组织，但总体发病概率不到天生女性的 1/4。

XXY 三基因人群的平均寿命接近或超过其所在地的平均寿命，死于心脑疾病、癌症、基因病的非常少见。医学诊断学猜测，这与三基因能形成相互自校正互补有很大的关系。2020 年后每 100 名活产男婴中就有一到两名新生儿具有三基因特征。

细雨社 www.xiyushe.org

孕育有三基因胎儿的孕妇，产前 60%有过多次流产症状，预计与排异有关。在孕程 5 到 10 个月间努力保胎后，可以产下三基因儿童。

此外，每 2 万新生儿中可见一名四基因婴儿。XXYY 综合征是一种性染色体异常，其中男性有 2 条额外的染色体——一条 X 和一条 Y 染色体。人类细胞通常包含两条性染色体，一条来自母亲，一条来自父亲。通常，女性有两条 X 染色体(XX)，男性有一条 X 和一条 Y 染色体(XY)，出现至少一条带有功能正常的 SRY 基因的 Y 染色体就可以成为男性。因此，具有 XXYY 的人在基因型上是男性。患有 XXYY 综合征的男性

有 48 条染色体，而不是典型的 46 条染色体。

染色体三倍体症/染色体四倍体症，非整倍体/镶嵌	克氏综合征 (47,XXY) • 48,XXYY • 48, XXXY • 49, XXXYY • 49,XXXXY 三染色体X综合征 (47,XXX) • 48,XXXX • 49, XXXXX XYY-三体 (47,XYY) • 48,XYYY • XYYYY综合征 (49, XYYYY) 46,XX/XY

拥有三条或四条基因的儿童叫做非整倍体。以前，1990 到 2020 年间概率是 160 比 1；2020 年后，医学统计比为 100 比 1。

可见人类基因的进化尝试，一直在悄悄地发生着。这时人类是否真的准备好了面对非二元性的社会结构、接纳并培养新人类完成种群迭代，就是问题了。我们可以让人类从物种上更具多样性，也可以把这些非“常态”的新人类，扼杀在成年前。

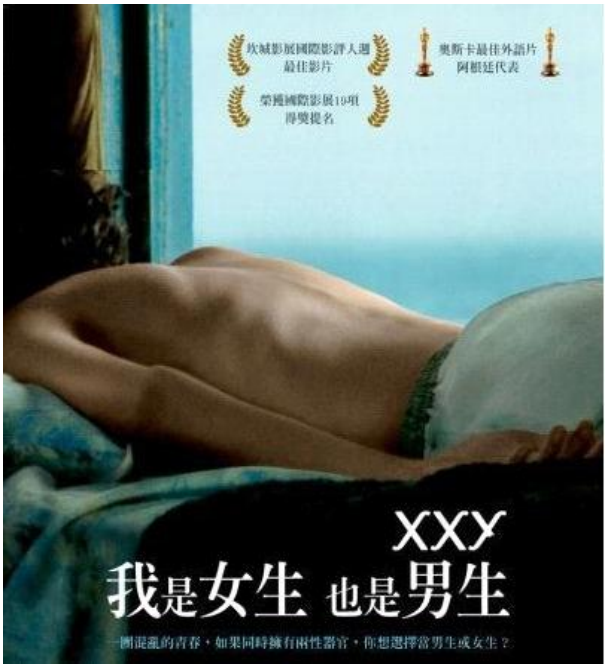
《XXY》讲述了一个 15 岁双性人的青春故事。

前两周我们看过亚洲台湾电影《生而为人》，现在看看欧洲父母是如何应对类似状况的，以及她最终如何决定自己的性别认同。

《XXY》这部电影在十年前的欧洲影响力极大，获得了影评人的积极评价，赢得了 2007 年戛纳电影节的影评人周大奖，以及 ACID/CCAS 支持奖。它在 2008 年阿根廷影评人协会奖中获得八项提名，获得包括

最佳影片在内的三项大奖，并在其他多个国外电影节上获得提名或获奖。它被选为 2008 年墨尔本酷儿电影节的闭幕影片，还获得了戈雅奖最佳西班牙语外语片奖和喀拉拉邦国际电影节金乌雉奖。

当她（他）与他在阁楼上进行着攻受转换时，谁是他？谁又是她呢？在 0/1 的同时性中，我们可以很明确地看到，内在自我性别认知与性取向，并不受皮囊性别特征的约束。



她（他），对男人有“性”趣，但并非是对男性有性趣。她成为行动的主导方和有释放需求的主动方。在这种情况下，因其具有的双向性特质，我们很难把其简单地归纳成同性恋或异性恋。

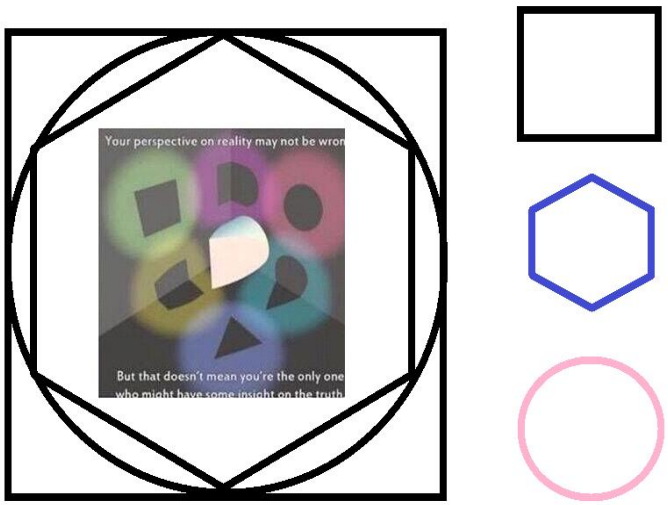
困惑与挣扎，是双性人在青春期中最常见的心理问题，自我性别认知障碍与性取向障碍构成了心理问题的主体。双性人虽然在近二十年已经在青少年中占比 1%，但因为出于自保的目的，多数孩子不管在服装与发型上表达成男性还是女性，都不会对他人公开坦言自己的秘密。

这导致即使同一个班级里有两个双性人，他们之间也很难彼此亲密。所以基本上每个三基因的双性人，都是在孤独地面对着全世界，感觉自己是那唯一的特例。

因自身身体的特异性，在追求爱情时，既不合适男生，又不全然合适女生，还不太对同性恋者的心理需求。这让本身具有最大可能性的他们反而很难匹配上“正常”的伴侣关系。

细雨社 www.xiyushe.org

大多数三基因孩子的心灵健康是被自己父母摧毁的——很早就被不停地灌输“你是异类”“你有病”的思想，然后本着“孩子能懂啥”的理念，武断且粗暴地先下手为强，让孩子变成家长心里渴望的性别，只为满足家长自己对性观念的认知与认同，以为这样就能让孩子过上普通、正常的标准化人生。



有多少争执是因为无法设身处地的理解？有多少误解源自性别差异？——“你是男人不懂的啦”“你是女人怎么能理解呢？”

两性间有多少次都会渴望来世换一个性别，换一种活法；有多少人想过，如果他也能亲身感受与经历我的痛，就会理解我的诉求与渴望、怨恨与无奈。双性人游走在两性之间，体验着双重、甚至多重人生压力。这一先天突变，不来自母体也非父体，而是生命多样性为“如果”做出的展现，即我的名字、我的性别我做主。

在这种情况下，不再存在需要抗争的女权或倍感委屈的男权，也不存在性别歧视和两性社会分工争议。厕所不用排大队，受孕带娃俩人轮替着来。不再存在同性恋歧视，也不会因大龄未嫁而被指指点点。

她（他）不是病人也不是怪物，他（她）确实与众不同，就像在岸上开始爬行的“鱼”那般，被“同类”奇“异”。

中性的人格、中性的心理、中性的思想、中性的身体、中性的着装、中性的性取向，有问题吗？为什么不能被父母、医生、其他孩子接纳呢？

其实那些不能接纳的人，并非真的不能接纳三基因双性人的存在，而

是他们不能接纳自己天经地义的性别认知成见是个笑话。所以与其更新自己的性别认知观，不如去诋毁、攻击、伤害那些让自己性别认知受到现实挑战的特例。

旋舞的硬币，在坍缩成确定态前，它表现出最大的多样性：在正与反的结果间，其实还有立而不倒的中间态。人们的认知多数只在正反两面上，渴望一个稳定且确定的结果。但当你从低维点线性确定性认知中尝试着脱离出来时，你会发现世界突然因认知升维而变得更宽广美丽。

我们无需确定与固化出一个专属的性别定式，自我性别表达、性别认知、性取向，是可以在不同时期有不同表达形式的。家长要让家庭成为孩子坚实的港湾与后盾，是可以坦然做自己并疗伤的地方。家长要让自己的孩子获得与养成自爱的能力，拥有自我价值感和自信心，能坦然地接纳自己的所是，并在这基础上完善自己的内在心灵。

这一生拥有过什么、活了多久、爱过几次、养了几个孩子、拿到了什么学历、为国家做出了多大贡献，其实都不重要。对于一个人格所扮

演过的人来说，它真正在离开时，在回首时，关心的、在意的是什么？它怎么评价此生自己的父母？它怎么看待自己一生的作为？它的心是温暖充盈饱满的？还是干瘪寒冷坚硬的？

回想我们的父母，他们到底是爱你这个他们的 nobody 孩子，还是多数时候在爱那个能让他们在攀比中更有面子的“somebody”呢？爱必须要附加某项标准才能交换买卖吗？

细雨社 www.xiyushe.org

爸妈，我想做真实的自己！

孩子，去做那个真实的你，无论你如何选择，我们都爱你，并支持你。这是你的人生与你的经历。

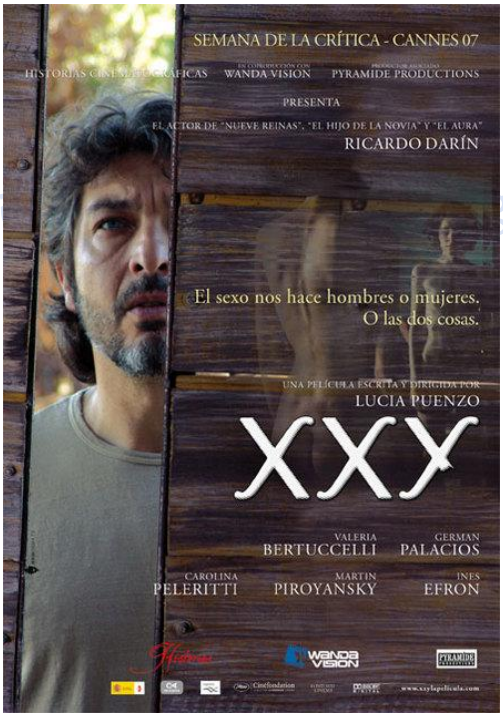
我们能做的就是，无条件地爱着你。家是温馨的港湾，不是强权的战场。

细雨 2023.5

沐风观感专栏

GY7-69M

几周的性别专题电影欣赏，应该让许多人对于“性”这个令人尴尬的议题有了不同的感受，对于自己的局限性也解除了不少，甚至有耳目一新的突破。这对于思想观念僵化的我们来说，无疑是一次灵性提升的机缘。或许此生你再也无法碰到如此专业且专门的讨论和厘清，可能有些人还是选择不愿面对，一切都随缘，这些都是成长的历经，也许是转变的契机。



谁都不能断定自己没有经历过相关的人生，如果你笃定自己这一生的经历是你的所有，那你就活得太狭隘了。在累世轮转的长河里，多多少少都会体验不同的性别或是物种。各种所谓的性别，远远大于你所能的想象。放开自己的局限，打开自己的心防，你会接受到不一样的光芒，感受到不同的色彩。

看完这部电影，觉得这里面谈的不只是男生女生的问题，还有亲子关系、同侪关系、社会认知等。我想从几个常常挂在嘴边的观点，来讨论该如何体会与面对。

上周我写了《丹麦女孩》的观感，里面提到较多个人的部分："选择"、"热忱"、"爱自己"；这次会较多着重在群体的部分。

以下是我的观点。

一、完美

什么是完美？完美的定义是什么？

"在人生的路上我没追求完美"——但是你所认为的完美是别人眼中的完美吗？抑或别人眼中的完美是否跟你一样？到底什么才是真正的完美呢？

细雨社 www.xiyushe.org

（一）接受

这是一切的根本。所谓的"一切"是所有的所见、所观、所觉，当你接受时你才能"有"。什么是"有"？这个"有"是局限，也就是范围。你必须要有所边界才能感受到自己的存在，你要知道自己不再是无边无际的虚无。简单来说，你要先将意识焦点锚定在当下，先接受"我"这个存在，一切才会如你所是。

说到这里你可能不是很清楚到底在说什么。其实很简单，就是你要在这个世界存在，必须要认同自己是这里的一部分，包含你所看到的、感受到的，都是你心里认定的。反之，你不认定的一切，都将不会进入你的频率范围——人们常说的“视而不见”就是如此。

我们常常会为了某些理念或是理想而活，看似再正常不过了；但少有人为了自己的存在而活。所以，当你觉得自己要有一番成就，又为了达成目的而汲汲营营时，回头想想：这么做为了什么？当你把这些大义、理念、梦想都拿掉时，你真正想要的是什么？

当你发现你所谓的那些成就，都是为了活在别人的眼里时，接受自己的存在会变得非常重要，因为你会突然觉得人生没有意义了。相对而言，这时的你才真正体会到自己的存在价值，才会思考如何接受自己的存在，如何才会让自己的人生充盈；才会知道全世界都是由你自己的心创造出来的相，才会理解“当世界没有你依然会继续转动”——这句话，实际在点醒你“当你不在意世界时，世界也将没有任何意义”。

所以，接受自己的存在价值是完美的根本，只有肯定自己的存在，一切才会被赋予对你的存在意义。

（二）接纳

在你完成了对自我价值的肯定后，你真正地接受自己的一切，包含生理与心理、内我及神魂。你会发现自己的独特性，对于自己的所是完全地认同。就算你天生残疾，你也会臣服当下的自己，因为你知道这就是你这次的完美型态，是为了这次的体验所显化的一切，是为了更大的价值完成所设定的参数、道具、服装等。

或许你会说：若是后天遭遇意外发生了憾事，那是不是就不完美了？

完美并不是由一个所谓的完整性来定义的，完美是由你所能接纳的程度来定义的。你接纳了什么，就肯定了什么。举个例子来说，对于有处女情结的人来说，处女膜代表一切——难道一道膜就能决定一个人的价值吗？

完美也不是由各种区分来决定的。例如一个黑帮的成员，整天都在干不法勾当，然后把利益所得用来兴建养老院，请问这算是善还是恶呢？

除了你自己外，你必须做到接纳自身以外的一切。唯有接纳才能将自己的局限破除，才能将界线扩展，才能重新建立框架。这个框架不是限制，而是纪律，是这个世界运行的道：不是人道、世道，而是天道。

细雨社 www.xiyushe.org

唯有接纳万物的存在，才能肯定如其所是。你在自己所构筑的世界里，也在天道运行的框架里存在；而这里的一切，都依循着这个框架的规则在流转着。跟你同时存在于其内的万物，都有它自身该有的状态与型态，都有自己该有的样子，也都活在自己所设定的世界里，体验着该有的经历，完成必要的历经。而身为“我”的自身，基本要做的就是接纳万物，不区别、不评判，静观觉受就好。

（三）接触

理解到何谓完美后，你的所见所闻都尽是美好，内心的喜悦是源源不绝的——那是一股神奇的力量，正确来说应该是能量。这时候的你已

经连接了万物，感受到天地的气息流转，体验到了万象的流动，你的眼中再也没有好坏善恶的区别，感受到的只有源源不绝的施与受。

这种施与受就是接触的开始。你会知道谁需要谁不需要，而“谁”包含了一切万物万象，因为你就是其中，你就是它，它也是你。那是一种融入感，你能感受到各种清新与污浊、流动与卡顿，你会不自觉地知晓当下的供需，而你要修炼的是节度与拿捏、余地与弹性。

不管你是出世还是入世，你总会跟天道连结，这是接触，而你可以观的不只是眼前的当下，还有过去与未来，甚至这个道中的各种可能性。这时候的你若还有区分与评判，就会有了是非与得失，就会有了干涉与造作，就会引发无尽的涟漪。原因是你误解了完美，想要完美而起心动念后采取行动。

细雨社 www.xiyushe.org

真正的完美并不是来自于外，而是发自于内，你的心就是全部的一切：当你觉得有缺憾，那世界也将有缺憾；当你的心喜悦，看世间一切都是美好。万法皆由心造，万物尽由心化，万念全由心起。所谓的完美，一切由你开始。

二、包容

包容常常挂在嘴边：我们要包容万物，要包容他人的行为等，看似大公无私的境界，但真正跟自身利益或理念冲突时，又以尊重对方的说法、坚持自己的看法为包容的幌子，这种矛盾不禁令人莞尔无言。

我所理解的包容有三个境界：

（一）无心

在无心之前，必须先有无念的空，也就是各种念头都没有，包括“要无念”的念头。这也是基本的根性。没有念头不是压抑的，是像呼吸一样的自然。到达这个状态并不难，只要做到不评判、不区分就好。但不是要你躺平不作为，而是做该做的就好，管好自己就行。

无心的相对是有心。说无心太难，有心就比较容易理解。人们常常心念难以区分，其实是可以区分的：你学过细雨资料就会知道角色产生的念头、神魂我产生的心识，这是简便的区分，但是实际上人们还是不太能辨别来源，这是需要不断地练习的，自然就会感受到其来自的深浅远近。

常听说有心天下无难事，会被叫做有心人的几乎都是努力的人。有心跟有心机是不同的，有心人认为凡事努力必定有其成功可能，不努力必定没有成功可言。那无心呢？这里的无心不是丧志泄气、躺平不干的负面思维，而是自由意志，来自于神魂的意识抉择，或许不是蓝图的规划。

包容不只是这个层面的词汇，也是来自本源的行动。包容不只是人与万物的交流，也是来自于本源的爱。你唯有真正的无心才能体认到何谓真实，才会理解身体载具与内我不过是行走于世间的工具与设定，自由意志不是让你角色造作的理由，而是本源给予神魂的爱。

（二）无我

无心看似区分念头与心识，实际是为无我的一个重要阶段。就像你要知道：当你知道时，你会发现你不知道；当你理解自己不知道时，你就真正地知道了。在无心时，你还会区分“我”是谁、哪个我是我、哪个我不是我？都是我，也都不是我。光这些“我”绕来绕去就足以让人抓狂，到底“我”是什么呢？

你若问我“我是谁”，我会告诉你，“我”谁都不是，“我是谁”是由你所是来定义，而“我”自己对自己的定义唯有当下所是，所以我到底是个啥？我啥都不是，我又啥都是。

这不是抬杠吗？你认为是，那就是，而“我认为”已经不重要了：你活在你所建构的世界里，当我们的世界交会时同频共振，你所是将与我所是雷同；而没有交会的部分，频率会决定我们所是的一切，没有正确与否，没有是非善恶，一切都是，也都不是。

无我是很难却也很简单的，只要你能拿捏好分寸，不在乎得失，就不会有是非，你可以在乎每一件事情，但你不需在意每一件事情，这个“我”就是开放的，就是没有阻隔的，虽然如此看似虚无，但却是存

在的。就像琉璃般可以穿透也可以反射，存在而不造作，反映出他人的色彩，闪耀着自身的光芒。

（三）全然

这是一个空泛的概念。我们喜欢说“自己包容不够，还得全然地接受”，难道接受还要区分条件？是的，绝大多数的人都是有条件地接受与给予，所以无条件是伟大的，更准确的形容应该是宏大的。

全然在爱的表现上，几乎成了一个口号，有人振臂一呼，底下每个人就以自己认为的善，来展现包容的爱，殊不知如此的造作，反而激起了对等的涟漪，爱成了害。

你是否理解并做到了前面的那些条件，是体悟到全然的关键。这里的全然不是一种词汇，更像是一种行动，藉由知行合一所达成的境界。不是装出来的包容，不是自我认知的善行，而是最基础的无为，是对自己的尊重，对万物万象的释然。

许多人对于全然都产生了自我的理解，而跟许多名词画上等号，似乎这是一种绝对的包容；但是自我认定中的全然，并非真正的包容，那只是你给自己的行动合理化的逻辑，与包容没有半毛关系。

当你真正体会到包容，并且实践了包容，你才算知道什么是包容，才知道什么是爱。但这也只是你所体悟到的部分。就以地球来举例，人类大肆地改造它原有的容貌，到处地挖掘填充、改变气候、砍伐杀戮，它有特别针对谁去做制裁或是维护吗？我们都知道所谓的天灾，其实是人为的造作，是集体意识的显化。在这个星球上，地球给了我们无尽的爱与包容，这是真正的全然，也是它的道。

三、无为

老庄的无为是“道法自然”，这个“法”是跟随，不是规则，而“自然”才是真正的规则与纪律。无为太难，难在人心思变；若人皆无心，则顺应自然，无为而治。无心在前面说过，这里说“思”不是要你像个傻子言听计从，而是要你臣服自己的内在热忱，这个热忱就是自然的一部分。

细雨社 www.xiyushe.org

（一）顺势

顺势而为是最不费力的做法。说是做法，其实顺势而为不需要做法，只要随波逐流。这样的说法似乎是要大家躺平不干，其实躺平是真的，不干却是消极的，道理很简单：顺势只是借力，你不是一只死鱼顺水流；顺势而观是在谋思而后动，而动非自己所思，而是热忱所在，只是蓄势待发。

这是观察的时机，也是借力使力的机会。无为在此不是不干，而是不作为，是不造作，待定而发，后发而至，这是顺水推舟。这时你会说，哪有什么都合心意的事情等着你来顺势？这时候你要知道无心的重要——若有心则有得失生是非，如此心态，不如无为。

“观”跟“觉”在这时反而重要。不只在电影里的场景，在生活中“观与觉”就像呼吸一样，随时都在进行着，只是我们伴随着评判与得失，产生了区别的对待。就像性别的区分，往往会决定我们怎么去爱一个人，忽略了爱的真义，成了情感的交易。

顺势而为不只是字面上的意思，要实践这个行动必须要符合许多条件，虽然常有成功的事件发生，也只是极短暂的过程。对于整体事件来说，只是阶段性的顺流，大多数的过程都在努力谋划，没有真正的顺势。

（二）逆流

细雨社 www.xiyushe.org

逆流而上好像跟无为无关，有句谚语“学如逆水行舟，不进则退”。这里的重点就是在“退”。举个“以退为进”的例子，大家都有坐船的经验，划船的时候顺水流是最省力的，但也常常会超出预定的目标而需要减速。当你要渡河到对岸，两岸的码头若是平齐，有经验的船家就会先逆流而上，到点后又会顺势而下，水流刚好会让船进码头。虽然直线距离最短，但是如此的巡航方式反而节省力气与时间。

这是无为中的为所应为，重点在于度的拿捏。凡事过与不及都不好，拿捏得恰如其分就是一种艺术了。你可能会说：这不是种算计吗？你要认为是算计也行，可是你得会算，而且还是神算。这种拿捏多是神来一笔、一种感觉，不明就理，事后反思，反而觉得恰到好处、妙不可言。

逆流为何而上，说明这是必须的突破，代表勇气。“退”并没有不好，反而可以更明确地观察。以退为进是蓄积更大的能量，是另一种的借力，也是一种淬炼。看似消极的退却，实际上是谋定而后动，定是稳静安住。

退不是无止尽的让，是内心的沉稳，是当下的安住。默默地耕耘，总有收获的一天，吃亏就是占便宜也是如此。这里面的巧妙不是短短几个字可以陈述的，个中滋味只有各自体会了。

细雨社 www.xiyushe.org

（三）圆融

就像一颗打磨过的通透水晶球存在于有无之间，它是如此地无瑕与透明，它可以看透过去与未来，它可以映射自我与他人，它可以散发每个人的色彩。这是一种圆融，是发乎自然的，是给人舒适的， 是令人喜爱的一种感觉。

圆融无法刻意为之，而是到了“自然”的境界。你理解了这世界的道法，在大的规则中往复循环，并在其中找到其他的可能性，在尝试突破中又不违反规则，融会穿梭其中又不失其独特性。这时候你就是世界的主宰，你创造你的世界，可以不被群体意识牵扯。

这样的状态似乎已经是无为了，是也不是。因为你已经与自然融合为一，你就是自然，自然也是你，你的所作所为皆合乎自然，没有什么为与不为的区别，一切都是道，自成一体又不离其中。

看起来这个观后感似乎跟电影内容没什么关系，但是道理是相同的。当大家从生理层面看到心理层面，就会有一种说不出来的感受，那是局限的松动、框架的拆解，是突破的萌芽；若干时日后，当你再看到同样的电影及影评后，你会惊讶于自己的成长，也会赞叹当时自己去面对、不逃避的勇气。

细雨社 www.xiyushe.org

沐风 2023.5

群友观感精选

太阳喵

完美无瑕

这部电影令我想起去年 2 月 14 的一个梦，每次一回想就会困扰不适，直到这部电影，才终于解开了这个大疙瘩。在那梦境中，老家的一位男性面向的女同，她外表完全的男生模样。她带我飞向了空中，我掠过宽阔的水面，岸边有大人小孩，白人老外；翱翔过金黄的树林，林中有破旧的老房子。后来降落在一个动物园门口，一群缩小版只有小狗那么大的犀牛们向我冲过来，但它们头顶的犀牛角却是正常尺寸，感到这群小犀牛要用角攻击我，心中突然一慌，跳脚就跑。于是镜头切换到了一间卧室内。女同已躺在床上，诡异的是她已褪去一半裤子，展示出双性的生殖系统。比较清晰地看到其身体构造，甚至男性 JJ 还立着。视角转到第三方，看到床尾坐着的一脸尴尬目瞪口呆的“我”，惊慌懵圈、宕机中。前后强烈的情境落差太难忘了。那时才接触赛斯细雨资料，而此梦吓我一大跳，甚至深以为耻、懊恼。不明白为何梦到双性人的隐秘，而我并无一点对此的窥探嗜好啊。直至本片的结尾，主角雅莉丝拉下裤头，给男生展示自己的双性器官，那一刻我感觉头被咚地撞了一下，心跳漏两拍，方知晓此梦的意义，正是为这电影铺垫的吧。

梦中水面、树林、旧房，双性的女同，是我对电影的个人转译版本。雅莉丝在树林中狂奔，在海面上漂浮，是她活在父母为其营造的爱的桃花源，被保护下的自由生活。而青春期的来临与躁动，宁静的时光被打破，一家人不得不面对雅莉丝成长的身体，选择是否定“性”的问题。开明的父母对她是无条件的爱，从娘胎里得知她的特殊性时，都不打算人为干预。因为父亲坚定地认为雅莉丝的身体“完美无瑕”，不需改造。

在幼年时，她的自我性别认知应该是偏向女性，家人便把她当女孩去养。当到了青春期后，雄性荷尔蒙涌现，起初让她吃药抑制。然而男性阳刚的面向让她感到了力量、刺激、兴奋、活力。如同《如果我是男人》的女主雌雄一体后，反而更加充满魅力与魄力。雅莉丝逐渐开始觉得做男生也不错，动作行为也越来越男性化。一言不合，可以把男同伴鼻子打出血。还会主动向第一次见面的男生求欢。相信雅莉丝无数次犹豫纠结究竟要保留哪一个性别。她的画作、摆设的女娃人偶都接着男性 JJ，皆是她/他自己的写照，可以看出雅莉丝并不排斥与害怕自己的身体，反而是好奇与探索。她本身人格是健全的，没有什么情感障碍。但矛盾在于外界对她的窥探、质疑、评判、歧视，人人都想对其改造。在雅莉丝正在发生重大改变突破的青春期，父母也不堪压力，于是做整形的医生朋友一家子来到了雅莉丝家。感觉就像梦中面对那一群向我狂奔而来的犀牛角，不知所措！

阿尔瓦多的出现让她真正第一次产生情爱。虽说这比一般的纯情少男少女复杂多了。影片中双性人的 XX 场面我从未见过。也令我好奇，试图深入其视角去体验多元化的她/他的觉受。于此阶段，雅莉丝在爱情上的认知仍偏女性，喜欢男性；但身体内旺盛的雄性荷尔蒙又让她情不自禁成为攻方。而她还挺幸运的，阿尔瓦多本身具有男同倾向，被雅莉丝的野性给激发了，他被其深深吸引了。但这吸引力究竟来自雅莉丝的身体或本真天性，也许他也搞不清。阿尔瓦多长期处于父亲的冷漠压制之下，不敢表露真性情，懦弱少言，总是处于一种被动，唯唯诺诺的状态，与雅莉丝的活力、朝气、自信主动形成鲜明对比。他亦渴望爱与关注，当泪光闪烁地恳请父亲能正视他时，我也不禁动容了。父母之爱对孩子是何其重要啊！

一个是肢体健全正常的少年，生活在父权权威打压的家庭中；一个是被认为畸形的双性人，从出生便被包围在无条件的家人之爱中。而雅莉丝看上去却比阿尔瓦多更“健全”、更“正常”、更快乐自然，不是么？

雅莉丝的妈妈重游旧地，感慨当年在那野外 XXOO 受孕时很害怕被人看到。而讽刺的是那一刻的畏惧竟延伸到了肚子里的 BB 身上，接下来的十几年都在担惊受怕被人知晓、关注，在意外界的看法。恐惧什么，就亲历什么，真实不虚。

雅莉丝的父亲是生物学家，见多识广，在自然生物界，雌雄同体，雌变雄，雄变雌的动物及现象多了去了，而人类固守着两性认知才是退步吧。由于他的意识认知程度广度高于普通人，所以坚决不认为女儿是异类，而是大自然的作品，完美无瑕！

人类社会中对性别的认知里只有男与女，否则就会如何如何……人们可以接受、同情、关爱残疾，少胳膊少腿少只眼少只耳。但是多一个器官，则忽然间洪水猛兽，成了畸形。非我族类，异形必诛，非要将多出来的东西切掉，变得跟自己一样“正常”才罢休。打着你好我好大家好的名号进行道德制约。所以父亲在一番内心的纠结思量之下，甚至于还找到女变男的变性人进行参考，最后终于坚持自己的本心，将阿尔瓦多父亲这位整形正畸的传统人物赶走了，这是雅莉丝的幸运！父亲看到了，了解了，感受到了，女儿并不想真的固定作女性，她不想选择，为什么不能就做自己的本来面目，做一个双性人，不选择、不变性，只要开心就好。世上有比自发的开心更重要的事么？作为身心健康的双性人，感情与身体可以随时切换来爱男人爱女人爱双性……，这变量算都算不过来了，难道不比传统两性、同性，更多选择、更加扩展与完善了吗？说起来为什么还有些羡慕他们了？只要不恐惧自己的身体，不畏流言，永远选择更乐观的意识心态去面对，命运阻力会越来越小不是吗？

我们深知世间无邪，没什么对错、是非、美丑……只有狭隘局限的认知，点状片状的一维低维意识，分别心与分离心。导致人类只以自己那可怜的认知为衡量一切的准则，才是真正地违背自然天道。“正常”一词反而很不正常，宇宙万物本混沌，哪有恒定不变呢？

回到开端梦境，虽然我本人天生接纳各种跨性别，非异性恋的种种，自以为在此方面极为敞开。但梦中让我直面双性人最隐秘私隐之际，我却只剩尴尬慌乱，并没有真过关。其实对方就是雅莉丝的投射，影片结尾她在表白时坦然敞开了自己的身体，打开心扉。而我却完全没有阿尔瓦多的深情感动。不禁想问为何提前一年多让小白的我梦到并深为困扰。明明前段自由 happy，结尾却急转直下。而电影中展现的何尝不是如此，本来天地广阔自由，人人却把己心困于身体与成见中。彼时的我知见局限在群体意识中，后来通过学习多维实相知晓还有无数其它平行我，怎会没有多元恋与多元性别的“我”呢。

未来梦里梦外若再现这一幕，我想我会心无波澜地祝福：“谢谢你。你是完美无瑕的！”而你何尝不是我。

这略显遥远的梦带来更深触动：一切已然发生，自我意识焦点掠过一帧帧的画面，来到了细雨老师当下对我们进行人类性别意识认知拓展破立的阶段。如果我没有跟随细雨观影会，就没有机会看到这部极小众电影，那么这梦也许永远没有机会得到精准对应的解析。而那更高的意识在冥冥中告知，你在回归的方向上行进着。Thank you，I love you.

细雨社 www.xiyushe.org

昕冉

男女生殖器竟然在一个人的身上同时呈现！如果雅莉丝是一个肖像艺术品的话，会不会有很多点赞叫绝的人呢？自然也会有评判塑造家是一个变态者的声音。

雅莉丝不但被外人看作是怪人，就连自己也是无法全然接受自己。可灵魂为何要塑造这样的身躯呢？初心到底是什么呢？还是说灵魂就是想塑造一个这样的作品等待有缘人的出现。就如同很多抽象派的画家，他们的作品是等待懂的人。

雅莉丝的爸爸是生物学家，他了解大自然的神奇并也尊重大自然赋予的神圣，可对于一位医生来说，他们的使命就是让人们返回到“常态”中。阿尔瓦多的父亲是位整形医生，一生帮助烦恼的人群，一遍遍地忍着无法言语表达的疼痛、

就为了不被看做“怪人”而改变身体。被看做“怪人”无法把自己展示给他人是一种痛，一次次躺在手术台上、赤裸裸被医疗人员研究，术后身体的疼痛折磨也是一种痛，可哪一种才是正确的选择呢？

雅莉丝的父母为了保护孩子搬到了偏远海港城市，都说面对大海生活的人们，内心如同大海一样善良包容大度。但还是会有好奇的人群存在。雅莉丝的父母看似尊重孩子的选择，但内心的纠结、自责和恐惧已经完全地表达了出来。

这部电影我看到了逃避换不来快乐，语言也不是唯一的交流。不管遇到什么困难，都有勇气去面对，相信一个结果会带来一个新的开始，一个新的开始会跟随自己的心态伴随出无数个结果。人生如同杯满则溢，不管幸福和痛苦都要看杯子的容量。学会把自己保持在空杯状态，勇敢乐观地去看待周边的一切。就像雅莉丝父母每天面对着美丽的滨海城市，但台风袭来时也会狂风聚集，海涛汹涌澎湃，渔船纷纷入港躲避。可风平浪静之后，大海就如同睡着了一样安安静静地任由渔船的穿梭。

细雨社 www.xiyushe.org

雅莉丝的妈妈责备自己的行为，她或许想表达雅莉丝是他们夫妻之间一个因果的杰作。可那些迷失方向感的海龟无意闯入了渔民网中也是因果的呈现吗？不是的，一定不是的！有很多报道：比如海滩上发现大量海龟群，海鸟群投入大海，大象闯入山村……科学角度解说是地球磁场改变导致动物们失去了方向感。但或许这也是细胞群的一种尝试吧！进化过程不就是一次次的尝试得以生存空间的吗。

如果活着活着连自己都不知道要什么？自己的初心是什么？方向感在哪里？如何选择才是对的时候，千万不要害怕和迷茫。不管灵魂是什么初心创造了自己，带着勇气去面对，不要轻视自己。在灵魂面前，每一个细胞都是完美独立的，每一个细胞都做着自己应做的贡献。相信每一个结果都是最好的开始去生活，一定会看到和体会到不一样的世界。

三月

雅莉丝在父母无条件爱的滋养下虽然身体上有诸多的困惑和烦忧，但性格是活泼开朗的，敢于勇敢真实地做自己。相较男孩阿尔瓦多，凡事父母都代他做了决定，心中所想从不敢真实的表达，唯唯诺诺的。我有些觉得他也是双性别的孩子，也许很小的时候父母就替他做了选择，人为干预了另一个性别特征的发育，所以男性的面孔，心理其实是女性，因此心理和生理上他都是理解雅莉丝的，也因此爱上了雅莉丝。但自己从小就被驯化得不敢做自己了，只能在离别时有一点怯懦的不舍，他连大声地说句想要的话都不敢，更谈不上表达真实的内心了。

这些是值得我们思考的，在现行充满偏见，金钱至上，依靠政治、科学、宗教统一思想，一致向外竞争、掠夺、扩张的社会架构下，明知在越来越偏离扭曲的不归路上，我们要如何回归心灵的成长，做回真实的自己。

想想现代的工业智能文明是如何造物的？造一只机器狗，分别制造出头、身子、腿，各个零部件组装完成。智能的，加上控制电路与程序，可以像人一般翻个跟斗，突破啦，欢呼！

大自然是如何造物的？一粒种子，适当的泥土、阳光、水滋养，生根、发芽、抽枝、散叶、开花、结果，回归泥土，循环往复，生生不息。苹果的种子结苹果，玫瑰的种子开玫瑰，小鱼的鱼卵孵化小鱼，鲸鱼妈妈生养小鲸鱼，鲸落大海，滋养一方生灵。

大道自然，自然而然，生物多样性，个体的共性与独特性哪个不是完美的呢？是我们自己的偏见，人为的界定只能这样，不能那样，这是正常，那是不正常，以偏盖全，一叶障目，到底是智慧还是愚蠢呢？要如何打破我们的固有认知，融合多面向，迎回本自无限的创造力呢？

最近还看了两部关于人工智能 AI 的电影，其中的《机器人总动员》以前看过，只是当时唏嘘了一下，并未太在意，如今再看心头一惊：人工智能不论表面的科技怎样的炫酷，程式化的运行都是一条不归路，我们真的要向那个方向发展吗？走内在的路，表面也许并不光鲜，如接纳动植物的生物多样性一般，接纳自然人的身体心理的多样性呈现，除了现有界定的男女性别特征外，还有多种的可能性，这本就是自然正常的。

我们这一代的认知拓展，对于下一代孩子们减少扭曲，自然成长，是至关重要的。或许身体多性别的发展进程，也是人类自然进化的一个方向，是有别于 AI 机械化进程的另一个面向，在大众一边倒的今天，让我们多一些看见、接纳与融合，更多地回归内在，开始接纳自己。支持今天和未来的每一个孩子，他们每一个都是独一无二的，值得拥有光明坦荡的生活！

子玄

细雨社 www.xiyushe.org

双性人、同性恋，各种不同的性别和不同性别取向，因为与主流的社会价值不同，在生活中难以得到大多数人的认可，被视为异类。可我们每个人的基因、家庭、成长环境、习性习惯、长相，都不相同，又有什么大多数可言呢？

在别人制定的好坏价值评定体系中成长，活成别人眼中的大多数，也许不会受到身旁人的冷嘲热讽与阴阳怪气，可那也活不出自己生命的激情，没人想当一个畏畏缩缩不敢表达自己的人。活得潇潇洒洒，看的不是有无红尘作伴，而是你有没有活出真正的自己，不要等完事了才后悔。既然我们每个人都独一无二，那么放手去表达自己就是了，在差异中看到不同，求同存异，相互尊重；在相同中寻找不同，开拓视野，相互学习。也许在这过程中并不顺利，可也许就是这一帆风不顺的经历，让我们得到成长。

云儿

无论如何，你都值得被温柔以待

生而为人，一定要有个固定的标准才配幸福吗？我们真的需要整形医生吗？每个人的价值真的取决于外在的标准吗？不，生而为人，你的存在就有价值，无论如何，你全然接纳自己，坚定地做自己，欣赏自己，活出自己那份独有的特色和喜悦，就是对这个世界最大的贡献。外面从来就不该有个固定的标准去框住你，评判你并衡量你。每个人都是独一无二的存在，每个人的价值都在自己的喜悦里，而不在外面任何的评价体系中。

“对你孩子做出最糟糕的事，就是让他害怕自己的身体。”是啊，最大的内耗和最大的伤害就是从不接纳自己开始。经由不接纳自己，你无法真正懂自己，更别说喜悦地做自己。经由不接纳自己，你也无法接纳任何人。

你不但会活在自己自卑打造的牢笼里，还自负地把别人关进了同样的牢宠。自卑和自负永远是一体两面，自卑的人一定是自负的。只有完全接纳自己的人，才有可能真正拥有自尊自爱，也只有自尊自爱的人，才能真正学会尊重自己，尊重别人，在关系中才能真正和谐。

细雨社 www.xiyushe.org

因此，父母能给到孩子的最好礼物就是无条件的爱和尊重，孩子此生能披荆斩棘的能力也是自尊自爱。一个知道自己的存在就是价值的人，需要去外面刷存在感，找价值感吗？一个不向外求的心能有匮乏感吗？一个没有匮乏感的人会有坑洞吗？一个内在没有坑洞的人，会被外在的道德绑架或被自己的欲望伤害吗？一个心中充盈着自尊自爱的人，能给到任何人爱的人，能不在爱中吗？

无论如何，请温柔以待，先从自己开始，无论高低胖瘦，无论漂亮与否，没有任何标准，自己就是那最值得被无条件爱的存在。

自己也是自己能无条件爱自己的完美父母。先从无条件爱自己开始，追逐自己的热忱，活出自己的喜悦，无愧于自己的每个当下，才能无愧于此生，无愧于自己的世界。

当然，真正的无条件的爱里包含着太多的智慧，一种止于至善的中道和动态平衡，是需要我们不断地拓展自己的认知，不断地在事上练的真功夫的。如果你还在某些成见的架构里，如果你生活中还有太多的应该和不应该，如果你根本就不相信一切都有可能，只有你想不到的，没有不应该存在的。如果你根本就不相信凡存在就是合理的，那你也根本给不出无条件的爱和尊重。

你不是你的身体，你也不是你的身份、地位和财富，相反，这一切都只是你在地球之旅中的道具。你本是无限的创造力，爱和力量在你之内，你借这些道具来学习激发自己本真的爱和力量，借以激发自己的爱和力量，去触发身边人的爱和力量，经由我们的一体心的爱和力量，这个世界的所有美好都经由我们的创造。所有的不完美也在更大的完美中。

细雨社 www.xiyushe.org

70.《后街女孩》

《后街女孩》电影海报

电影背景：

《后街女孩》*Back Street Girls*（2019）。

由漫画改编的电影《后街女孩》描述了以刚猛武士道文化为核心的黑道三人组因为犯了错，而被组织的老大下令转性变成女性偶像歌手赎罪赚钱的故事。三人为了活命被迫接受，意想不到的是在成为偶像歌手后，居然真的走红，有了许多粉丝！可心中还是铁汉子的他们，每天都非常苦恼。

细雨影评

GY7-70

性别与性取向专题六部曲

系列之六：资本运作下的女权，

是如何在彩虹运动中兴起与落幕的？

这是一部依据 2015 年日本漫画拍摄而成的电影。

该作品描述了以刚猛武士道文化为核心的黑道三人组，为社团经济利益而被迫接受变性，进而成为地下偶像“后街女孩”演艺偶像组，续而通过不懈努力，成功从社会底层小混混翻身成为流量明星，达成名利双收的故事。

细雨社 www.xiyushe.org

这部作品同时还有 2018 年上映的电视动画版，电影则是 2019 年上映的。

影片的内容虽然并没有什么太多的亮点，但却真切地反映出二战后日韩文化与性理念的一个剪影。

而这就是我们今天主要讨论的主题。

在之前的五个单元中，我们已经分别说了多重性别复合体、自我性别认知、自我性别表达、自我性别困惑与自我性别重置。

在前面五部影片中，其主人公为我们展现了多个对等体验面向：有渴望成为女性生活的，有厌恶自己被阉割的，有体验了男人进而理解了男人的女人，也有体验了女性状态渴望成为女人的男人。

不论如何，这些都还属于个案的范畴。这些个案让我们认知到性别的多样性和多重性，让我们更深刻细腻地了解到，少数人群在错乱的多重自我组合中体验着、经历了怎样的人生。

今天我们要谈论的最后一个话题是：

社会群体“性”认知带来的集体实相“性”认知转变。

首先我们来看看当下很流行的一些词汇到底是什么意思：

娘娘腔、娘、娘化、伪娘化、半变性、变性。

在上世纪六十年代，亚洲刚经历完二战，各国都在努力生产复苏。那时的男性，因接受战争的洗礼，担当着国家的复兴重任，普遍以阳刚为美，有血性，很爷们。个别男性因内在的女性特质，被叫做娘娘腔，那女性化的姿态是受到男性鄙夷、女性择偶厌弃的。

娘，本是华夏对母亲的尊称，但后来成为了娘娘腔的缩写。在七十到八十年代，人们会说：这人怎么这么娘啊。

八十年代末九十年代初，日本动漫和漫画书成为青少年认知世界的主要窗口，年轻人的世界观、人生观、价值观，很大程度上受到日漫作品的影响。而那时的日漫作品中，大量地充斥着娘化人物造型。

娘化指的是将任何事物赋予女性的外貌、性格、装束等的一种艺术创作手法。在视觉中呈现出纤细的身材、娇柔的做派、萌美童颜的面部轮廓、波涛胸涌的曲线造型。

随着娘化即正义不断在一部部动漫中被强化，男性角色也开始萌娘脸、

纤细身。如果你看到某个角色是壮汉、很男人的样子，那不用问，一定是充满攻击性、有暴力倾向的大坏蛋。

现在所说的娘化，一般指以萌系手法进行的娘化，又称萌娘化。萌娘化是随着现代 ACGN 次文化和萌文化的发展而兴起的。

细雨社 www.xiyushe.org

随着从八十年代初到 2010 年间的认知塑形，两代人的性别审美已经悄然发生了巨大的变化，伪娘文化成了亚洲文化市场的主流风气。女性化纤细的身躯、女性化的面庞、女性化的举止，成为想要拿到流量密码的先决条件。

随着日本偶像男团比女团更阴柔卖座的潮流出现，男性口红大卖，男性乳罩热销，男性女性化就能摆脱社畜的命运，被一众小女生迷恋，成为年轻的当红巨星。然后短短几年赚够一辈子的钱，成为名利双收的人生赢家。而这一切的前提只有一个：若想舞林称霸，需练葵花宝典。

母亲决定了一个民族的未来。小女生们喜欢什么，什么就会成为未来

的走向趋势，成为择偶市场上的热门；而那些一眼看上去就很男人的男人，被动画片描述成有暴力倾向的坏蛋，让女人在集体前意识中没有安全感，感觉不帅、大男子主义且危险。

女性的择偶标准就在塑造本国男人养成的大趋势。这些女人成为妈妈后，也会如此培养自己的儿子符合自己的审美择偶观。结果日本就这样从一个东方的战士，慢慢变成了色情文化输出国和主产地。

但这一切并非偶然或自然发生的：之后的韩国与中国，也先后跟随日本步入了亚洲集体“去势”疗法。

中日韩伪娘文化的兴起与资本推手，文化认知的输入与性观念的塑形

泰国年轻男性，很多做了变性，但他们中有大部分并不是认同女性人格身份，而是渴望用女性的皮囊来讨生活，好让自己活得更好，过得更轻松容易。

细雨社 www.xiyusne.org

有句话：金币抛向哪里，哪里就会成为热点。

在二战结束后，美国虽然实际控制住了日本，但对其战前施行了半个世纪的军国化理念、武士道精神很是头痛。每每想起那些喊着万岁、头扎太阳旗、俯冲下来的自杀式攻击飞机，就感到郁闷。如何能在战后较长时间让被迫投降的日本彻底失去血性骨气，成为了一个首要问题。

这时一个重要的美籍日本人登场了，他为其宣誓效忠的祖国献上了一条绝户计：文化阉割计划——利用美国的资本与在日本干预行政的能力，开始垄断了在日主流媒体的所有发声管道，包括：电影、电视、杂志、报刊、公共大众娱乐、民间地下会所、甚至幼儿到成年的所有教材。

然后日本的文化与娱乐导向开始慢慢地“被”在美资控制下的话事人授意，进行必要的改革与创新：大量引进美国电影，与在本土拍摄与美国差异化的文化产品，形成文化市场的细分与互补。

就这样，在八十年代到 2000 年里，美国队长、超人、一个个肌肉男在忙着拯救世界，而太平洋中的岛国和半岛上，男人们在画眼影、选口

红的唇号、比谁的皮肤更美白有弹性。欧美把廉价的帆布涂上防水漆，然后编个故事，当成奢侈品，倾销到亚洲，利用掌握的媒体造势宣传，构成新的无烟鸦片，把亚洲的金银一船船地运回欧美。

为了能让被欧美定义出来的奢侈品文化被亚洲女人接受，并成为其心头好，一系列拜金主义的攀比思潮被融入电视剧和广告中，进行无差别思想灌输；为了让女性在渴望冲动性攀比消费时，能拿到家里的钱，并在花钱时没有阻力，于是操作日本与后来的韩国掀起了女权主义的思潮；进而物化男人的价值与作用，把爱情、幸福、女性的自我价值都与奢侈品、礼品、爱情献金、彩礼数量直接挂勾。用一碗碗被中情局秘制的鸡汤，量身定做地给亚洲女性洗脑。

细雨书 www.xiyushu.com

把消费主义至上的信念，悄悄地植入到东方女性的思维中；并且把消费品的目标，用简短且反复资讯的形式强化催眠给群体，形成对某一指定国家、品牌的商品产生盲目的认同与追捧，拿自己有限的资金去购买自己完全不需要的东西，好让欧美资本完成一次次对亚洲国家的资本收割。

至此，男性伪娘化，女性物质化，家庭动荡，社会不稳，经济发展停滞，资本财富外流，政治混乱，民族缺乏信仰，也没了骨气和底气。

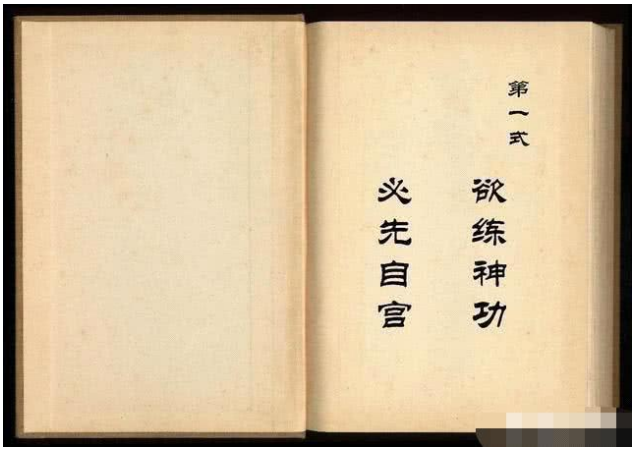
是外来资本引导了国家和民族的性认知，开创了性产业，重金打造了伪娘文化的温床，让男人为了利益而自宫，然后把赚到的钱再购买欧美的奢侈品，成为毁灭大坝的蚁穴，点滴抽空本国资本池。如果在文化领域干得好，还能获得移民资格，强化美公民身份，宣誓效忠新的祖国，然后再回到母国继续吸金，成为国有资产的搬运工。

对于性别扭曲的个案，我对那些把自己活拧巴了的人很理解也很同情，支持每一个人按照自己的心愿体验自己的人生。对于男团和女团，我是欣赏的。对于那些为了利益、生计，选择不同造型、服饰甚至重置皮囊的人，我也理解他们的初心与苦衷。

细雨社 www.xiyushe.org

可是对于国家机构有组织、有计划、有步骤地，刻意利用资本导向、文化塑形，去打造一个地区对“性别”与“性”认知的畸形扭曲，我就有点不舒服了。

绝大多数底层的百姓，其实并不知道：你以为的“我以为”其实与你认为的毫无关系。都是别有用心之人里通卖国后包装好的剔骨尖刀。



彩虹旗是采用彩虹色阶作为主体设计的多色旗帜。当今有很多种彩虹旗正在被使用，它们之间可能完全没有关联，其中最著名的是用以代表同性恋“骄傲”宣言的彩虹旗。

在欧洲一些地方，彩虹旗则普遍用作和平多元文化并存的标志，不单单被跨性别者使用。

第一面宣言“共存、平等、多元”文化的彩虹旗帜是 1978 年由旧金山艺术家“吉尔伯特·贝克”手工染色做成的。至今它成为“LGBT”运动的旗帜。

“LGBT”是四个单词的缩写，指女同性恋者 Lesbian、男同性恋者 Gay、双恋者 Bisexual 及跨性别者 Transgender，是四类人群。

随着全世界更多理解与重视多元多维开放，原先的“LGBT”已经发展

成“LGBTQIA+”

性少数群体在国际上也被称为“LGBTQIA+”，是女同性恋（Lesbian）、男同性恋（Gay）、双性恋（Bisexual）、跨性别（Transgender）、酷儿（Queer）、间性人（Intersex）、无性恋（Asexual）的英文首字母缩略字，+代表着更多的可能性。

“酷儿”是所有不符合主流性与性别规范的性少数群体所使用的身份政治和学术用语。该词来源于英文的“Queer”，原意是“怪诞、奇怪、（性）变态的”，在过去的英语语境中常被用来侮辱同性恋者、跨性别者等不符合主流性别规范的人群，具有较强的歧视性 。

间性人（Intersex，又称双性人、阴阳人）。

细雨社 www.xiyushe.org

这是最后一期性别话题。

本期内对这个电影我不想评说什么，它只是一个真实的社会现象，而这社会现象，在日韩与我国还在进行着。男孩子在效仿，女孩子被洗脑。性别与性取向，有多少是天生的，有多少是自己人格中的，有多少是被后天教化成的，又有多少是一时一地的社会习气？

性别不止是男女两种，性别也不能只看生殖器官或基因表达。一个人在自己的一生中，想要怎么经历、想要用怎样性别的皮囊、服饰、态度、和什么人一起走过，都是个人自由。其实谁都不应干涉。

但有些道理、有些知识、有些潮流，我们需要提前确切地知道，好在自己或家人需要的时候，给出有理有据的建言。让相互的误解少些，

让彼此的争执少些，让理解与爱可以在人们间无条件地流传，让每个渴望被爱的心被无住相地爱着、温暖着、尊重着、支持着。不要让认知的冲突、让理念的局限性，扭曲了家人间的亲情。

- **衣服是身体的修饰，服装不是性别的符号。**
- **身体是心灵的皮囊，性器官不是性别的界定物。**
- **思想是人格当前角色的此生认知，它的理念具有地域的、时间的、人文的、经历的局限性。**
- **心理是这个角色自我的外显之内在，它有自己的渴望与认知，这有时与身体表现、与头脑理念并不一致，这差异往往带来挣扎与扭曲。**

细雨社 www.xiyushe.org

- **人格是自我神魂中的意识主体，它不住在心里，与心理的念头或头脑中的思想有时并不一致。而且同一个身体内可以承载着多个人格，不同人格各自有自己的性别趋向。不同人格当家时，心理状态与头脑逻辑都是全然不同的。这导致服装风格与性别彰显、性取向、性爱好也存在显著差异。**

希望每个人都能坦然地面对这个多彩的世界，别把自己的世界过成非黑即白的绝对。

细雨 2023.5

沐风观感专栏

GY7-70M

这电影算是观影会里难得的搞笑电影。由漫画改编成的题材竟然也能成为灵性的材料，对于大家眼中硬梆梆的修行观念，无疑是一种刷新。这也说明了“意义”这件事情，不是由事件的本身决定，而是由观察者的心态决定。你的心决定了波的坍缩，这个凝聚出来的东西就是你所给予这个事件的意义。

我们进入最后一周的性别认知影片，对于性别的认知应该已经没有那么局限了，甚至对于性别的概念已经开始松动，这是自我成长的启迪，也是人类转变的开始，我们将不再为了求平等、平权而起争端、动干戈，从自我物种的区别认知做起。

细雨社www.xiyushe.org

我在《生而为人》的观感里说到“我们必须突破自己的局限，学习尊重各种事物的可能性，尤其应该从自己所属的物种做起，相信一切都是可能的，这样才算真正踏足‘全然地接受’的边缘”。这是转变的开始，这次来跟大家讨论转变大概会遇到的情形。

一、改变

“变”是转换的开始也是持续的过程，我们都知道“变”是唯一不变的真理，没有改变的世界将是一片死寂。跟随着变的就是“动”，各种因念而起的行动，就是“变”的初心。

改变的成因有许多，在这我想把它简易区分一下，没有先后顺序，多以心里的状态为主，以下三种给大伙参酌。

（一）逼迫

简单说就是“不愿意”。心里处于不愿意的状态，不管这件事情好坏与否，你都无法接受。即便如此，你还是保有选择的权利。所以愿不愿意跟接不接受是两回事，心理上的接受度会决定你的意愿，这个意愿又会影响你的认同，认同的强度会直接展现在行动的效度上。

我们要知道在不愿意的心态下所做的选择，多的是无奈，无奈下的决定会逼着你做出违背自己底线的行动，虽然如此，这也是转变的开始。我们不说极端的例子，就拿一个不吃青椒的孩子来说，在一般情况下，对于青椒一定是避而远之，因为他有别的选择；如果只有一种选择时，他还是有吃或饿肚子的选择；等到饿到不行时，他可以选择就范或是就义。我想应该不会有人选择为了青椒献出生命吧，若真如此，那也是伟大的情操。

电影里的血性男儿为了活着，选择了变性。在强大威逼下，看似不得已的选择，追根究底或许会发现，这是人生蓝图的规划。在追寻灵性的过程中，有许多人沉溺于游戏人间，追逐功名利禄，忘了自己的初心，这时候常常会出现生病、意外等事件，藉此让你看破红尘，不再汲汲营营。若这时你仍旧习性难改，那就会出现更多的不测，目的是要你警醒或是重置。

所以，面对不得已的选择时，你可以坚持你的底线，但最好的选择应该是坦然面对，就算是要你牺牲性命，你也可以从容地接受，至少你明白这是自己的蓝图规划。若能如此面对时，代表你即将完成你的初心，也表示你具备了转变的条件，达成阶段性目标，准备好进入下个阶段的体验。

（二）愿望

与逼迫相对的就是愿望，出于自身的祈求，这是一种愿力，是一种强大的信念发送，但并非你所愿都可以实现，发于自身的期待、希望等都必须与自身的条件匹配，这信念才有被实现的可能，但是强大的祈求，确实会让自身的念力变得更强，多多少少可以战胜内心的恐惧。

我们常听到吸引力法则，就是利用这种方式，所谓向上天要东西，不能说“我要”，要说我“已经”，这里面有个很深的因果关系。说“我要”代表我没有，所以才需要，你内在散发的是渴求，是缺少；而说我“已经”代表完成。上天是指高维，所谓完成是指在高维所思即所得，但要在这实相显化必须要“做”出来。也就是说，因是高维将已完成的构思，在这个实相里实践为果。这才是真正的因果，这部分跟你的脑子的想法没有关系，你的脑子只负责将构思好的念想传达到这个载具并开始执行。

所以要真正实现吸引力法则必须够格，你的认知水平要能与你的高维意识匹配，这时候就算你呼风唤雨也不足为奇；但若你好高骛远或老是要功名利禄，除非蓝图规画如此，否则一愿难求。

以自身蓝图匹配的愿望，会强化愿力，让自身的转变有飞跃式的进展，这是一种顺流的状态。偶而出现的小挫折，多为阶段性的小考，基本上没有什么阻碍，目的是跃升后的稳定，践行的过程会有如神助。

（三）随缘

前面说的是逆流与顺流，而随缘则是顺势、随波逐流、随遇而安。这不是躺平，而是不造作，原因是你已经知其天命故方寸不乱，节度拿捏且稳若泰山，所以你可坐井观天以小窥大，可博览万象洞烛机先。

所谓随缘是规划后不预设立场，而这规划并非出自于角色的逻辑思维，而是神魂的初心。你只需要臣服，即可以知其然而行动，这行动发自于内在的热忱，并没有逻辑可言，完全出自冲动一念。等到若干时日，你才会知其所以然，这时候就代表你已经知行合一了。

纵横社 www.xiyushe.org

随缘的转变是非常妙不可言的，那转变的过程已经不是有如神助了，而是你会觉得自己就是神，一切就像呼吸一样自然而然，水到渠成，一个念想的发散，就一定会有实现的一天，这时候你灵性的认知水平跟高维是合一的，你随的是它，你也代表着它。

那当下，时间的线性思维对你已经没有意义，一切都是机缘，凡事只讲缘分，不干涉起涟漪，不造作生是非，没有期待也没有得失，悠然于苍穹之间，流转于三界之外。

二、转化

说完改变的契机，再来就是转变的过程。这过程可长可短，时间在转变中是没有意义的，如果你在乎时间的流转，那这就不是真正的转变，只是压力下的妥协，那种变化有点类似寅吃卯粮般的挪移，是短暂的、临时的、极度耗能的，没法真正的稳定恒久。真正的转变是变化成某个状态或形态，是量变到质变的过程，我们可以从不同的角度来看转化有哪些状态。

（一）成为

许多人小时候都写过我的志愿，说长大要成为什么，但长大后少有人完成儿时的梦想，这个状态叫做“成为”。“你想成为什么”是个目标，目标的设定是愿望，在实践的过程中会遇到阻碍，这些阻碍其实不是绊脚石，而是要你冷静的里程碑。

我们想要成为自己想成为的人物时，总希望面前一片坦途，可是伟大的成就似乎都会伴随着披荆斩棘的崎岖，若你在遭遇困境时心生抱怨

或恐惧，那这成为的过程将会形成内卷，你会一直处于困境之中，在其中不断地消耗你的神志，最终消散于现实的洪流。

想要成为自己心中所愿的人物而面对必经的困境时，唯一能自由调控的就是自己的心态。如何面对眼前的石头，都是由自己决定，就算是别人故意为之的绊脚石，也可以变成自我转化的里程碑。面对困境，我们要做的就是认清自我。

“成为”不是一蹴而就的，你不可能一下子就成为一个顶尖的大人物，就算你是数据库，你也得有人去查阅才知道你有多行。在成为的过程中，需要伴随着热忱，热忱会让你有源源不绝的动力，光靠努力只会让你换来一身的疲惫，所以成为可以算是一种启蒙、开始、探索的总和。这个时期需要好好地认识自己，才能成为想成为的或该成为的。

（二）做为

细雨社 www.xiyushe.org

“想成为谁，就要做为谁，做了谁，你就会变成谁”，这拗口的一段话，明白地指出转化的根本在于内心。你得用心去扮演你想成为的角色。除了外在的修饰，真正要做到位的是神韵，若是神韵掌握了，外在的因素就不再重要了。我们常看到模仿秀的演员，不只是装扮神似，其实最大的卖点在于被模仿者的特色掌握，模仿者可以长得不像，但是言行举止模仿到位时，也会令人拍案叫绝。

然而“做为”不只是单纯的模仿，而是将其典范于自身并转换成自己的特点，藉此渐渐彰显出自我的价值。要明白你不是某人的复制品，虽然转变的过程中会有效法的对象，但是最终都还是要回归自己的本心。影片中的男孩虽然被迫变性，但是本心是不变的，虽然成为偶像团体，却也走出自己的路。

很多人会认为做到外在的相似就真正地成为你想成为的，实际上外表就是一种相，乍看之下令人惊艳，深入观察会发现完全不同。你若真的想成为你想成为的，必须连皮带骨地实践出来。要实践的是精神与理念，这些才是真正的精随，才会让你有质的转变。

当你做到你想成为的样子时，你就真正转变成那个样子，再从那个样子转化成自己所是，这就是“做了谁，你就会变成谁”。而这个谁，就是全新的你，不是你所模仿的，是你所转化成独一无二的自己。

细雨社 www.xiyushe.org

（三）变为

这个看起来很奇怪的词，其实是种动态的平衡。就像赛斯说的，我们一直处于变为的状态。这个变为是一种无为，虽然是不断地在变化，但却不是由自己的念想所驱使，也不是愿望与期待所为，而是自然而然地顺应。

这种转变是随着你的心渐渐变化的，这个心是来自内我与神魂，这两者的转变都会在你的载具与心理形成导向，让体内气场凝聚或发散，这部分在细雨资料里有许多的说明，各位有兴趣可以自行参阅，这里就不多说了。

在这里我们要看的这种动态的转化，是非常灵活的，电影中男孩们有不少在厕所与内在的对话，这些对话让他们找到自己的出路。虽然是

黑帮组织里的棋子，也是众人瞩目的偶像，但他们还是活出自己的样子：不会因为外在的眼光而有了偶像的包袱；也不会因为老大的要求，而出卖自己的灵魂。这就是变为的状态，是一种浑沌，也是一种自然。

变为看似无序，实际上时刻都是有条不紊的，你只是被局限在时间的幻境，无法窥视全部的铺陈，也被困在狭隘的视角，无法俯瞰全面的宏大。要理解变为，就要深切地体会“变”是唯一不变的真理后，顺应无为的转化。

细雨社 www.xiyusha.org

三、成长

转变的目的就是成长，成长不是长成别人期待的样子，而是要长成自己所要的样子，这里我们会说“自我价值完成”，如何达成这个层面的自我价值完成？

在细雨资料里面有提到十八门功课，分别是无漏认知、透彻快速的理解力、洞察力、觉知力、预见力、记忆力、分析力、表达力、爱与被爱的能力、情绪稳定度、多重自我间的平衡、共情力、行动力、自信力、包容力、延展力、抗压力、再生力。这些就是成长必备的完成条件，但这些条件不是在一世完成的，这是累世的积累。我们可以分成三个部分讨论。

（一）突破

成长是突破现状的一种展现，人们赋予成长正面的涵义，基本上成长并没有正负之分，而是一种适应环境的行动，你只是以自身的价值观来评判好坏，并没有身处其中，这是个中滋味，没有对错。

突破在成长的过程中是必须且重大的，唯有突破才会转变，就像毛虫变成蝴蝶。突破不是突变，但突变是一种突破，身为人类的我们也在不断突破自身的限制，比如你的身体会随着年龄形变，在心智上也讲究先破后立，足见突破是一个非常重要的过程。

我们在自己的圈子里过着适合自己的生活，这个适合仅是蓝图的规划，实际上你自己心里有着自己的理想：穷苦的人想要有钱，被打压的人想要有权，生活优渥的人想要安全，身处危难的人想要安逸。在蓝图规画下，每个人都会处在适合自己的地方，为的是完成此生的课业。

想要实现理想就必须离开当下的环境，这就让自己有了突破的动力，有动力是不够的，还需要勇气，不管你追求的是什么，你都要勇敢地踏出第一步，这一步是艰难的，因为多的是你没有见闻或尝试过的事物。很多事情也许你用听的、看的都觉得没问题，当自己亲身去经历时，才真正体会到那道难以逾越的鸿沟，这时，心念的转变，就是突破的关键，除了要有勇气外，你还要克服未知所带来的恐惧。

（二）定型

在此说明，不是突破之后就定型了，这只是完成了一个阶段的成长。定型是一个必要的过程，目的是站稳脚步，稳定频率。突破与定型会往复不断，这是循环的淬炼，可以有关联也可以各自成长，例如水滴成溪河，汇成湖海，蒸发成云雨，降为水滴，每个过程都是一次定型与突破，定型之后各自经历不同的历经，再度突破。

人的一生中会有大大小小的定型，我们只要顾好自己的部分，不需要去管别人，因为你不知道他的型号，也不清楚他的规划，别主动去插手他人的成长，别拿自己的样子去打磨他人的形状，每个人都有自己该成为的样子，也有为自己成长所设定的规划。

再说回自己身上，电影中被迫变性的男人们，已经被定位成女人，且又是偶像歌手，这是一种不可抗拒的定型。这时候要稳定的是自己的心态，不愿意的心会带来情绪的波动，所以在每次突破完后，心态的调整是很重要的，不要以为自己的突破会带来全面的改变，突破只是一时的激荡冲击，心态的转化才是稳定的基础。

这个阶段是非常浮动的，有可能一下高一下低，也有可能再次陷入恐惧的得失之中。我们可以看到三个变性人在厕所的自我对话，就是在稳定与释放。当我们提升境界时也一样，开心过头时就会过于骄傲，开始口不择言、自以为是，这些都是在定型期间要注意的。

（三）延伸

这个部分可以区分成同一面向与不同面向的展开。举例来说，你这次被设定要成为一个三角形，你的人生蓝图都是已成为三角形为依归，各种经历的设计也都是为了成为三角形。在成形之前，你必须要先有点，有了两个点才能连成线，有了三条线才能成型，这就是一个面向内的延伸。

当然这是很单纯的举例，人生的十八门功课比这个复杂得多。我们也是在成就一个完型，只是有许多的面向要完成，这就是多面向的延伸。举例来说，一个立体的三角锥，视角不同所见投射光影也不同，有的视角会见到圆形，有的视角见的是三角形，有的可能见到水滴形，这就是不同面向。

不同的面向发散出不同的投影，而我们要完成每个面向的定型，才能知道真正的完型是什么，就像瞎子摸象，各摸各的，各自表述，都对，也都不对，这部分的延伸，是为了整合所有的视角，也就是所有的形状都要合一。

细雨社 www.xiyushe.org

每个延伸都是为了更完整自己的初心，在还没整合之前，你是什么形状就是什么形状，三角形不可能变成圆形，直到你完成了这个面向的功课，才可以展开延伸，又是一个新的成长过程。当所有面向都完成就是合一的时候，这时又进入另一个成长的循环中。

这部电影虽然有点搞笑，现实中或许真有其事发生，我们借镜的重点，不是他们的遭遇是否不幸，而是转变时心态的调整，在自身面临心里的不愿意时，心态的稳定是重要的，不管你是天生不愿意或是后天不愿意，爱自己的样子是必须的，当你已经是这个样子的时候，你只能接受自己所是，藉此当成转变的契机、成长前的突破，将眼前的绊脚石变成展望的里程碑。

沐风 2023.5

细雨社 www.xiyushe.org

群友观感精选

昕冉

这是一部由 2015 年的周刊连载漫画改编的电影。在日本平安时代女人禁制的宗教兴起，有【女变男性】的思想，这是根据宗教所言：“如果女人不转世一次男人是很难成佛的”。历史中【女变男性】和【男变女性】是同等意思。明治维新时代引发了女性起义，1873 年女性可以提出离婚，1874 年成立了女子学校。1922 年宪法改变女性可以报考律师。

时代的进化由男尊女卑转变为男女平等。2015 年后半年，由处于哺乳期的女性下班晚和周末需要出勤而引发了深深的课题：女性到底如何发挥自身的价值和光芒？日本在 2016 年后才慢慢地设立了保育园，也是为了让女性可以放心地结婚生子后还可以返回职场。现在日本带薪产假不但针对女性，连同爸爸也是同时可以休息帮助育儿。

这部电影从漫画家的出发点思考，作品是为了展示一个女性即将在这个社会的大舞台上发光发亮。但也许这是高维给予我们的一个阴阳平衡的信号。

电影中有一句这样的台词：“请割掉我的小手指，只要留住我的性命。你们这些小人物，我才不要你们的手指。”在日本进入黑社会后是很难离开的，真的决定离开是一定要割下小手指。这一段对话是真切地表达了大当家的气愤。在日本，小手指还代表了妻子，小妾的意思。不知道是不是这个小手指让大当家的突发奇想地让他们去做变性手术，然后组建一个女子偶像剧组为自己的社团赚钱，从此 3 人也开始了被软禁的生活。

3 人每天忙碌在仅有十几平米的舞台上，没有自己的决策权，生活完全被鞭策和控制，每天不停地唱跳接广告，但也因此很快地吸引了很多粉丝。喝清酒，睡觉还有十几平米的小黑屋是唯一属于自己的空间。同样的十几平米的空间却

拥有不同的感受，台前是光鲜的身姿，五彩缤纷的灯光还有欢呼声和掌声；台下是无奈与正义。

电影中还突出了一个“团结”。在日本，从小学开始就会有各种兴趣校团，孩子会根据自己的喜好选择。其目的是放学后小孩子可以直接在学校接触到兴趣活动，还有就是同学间的情感互动。校团中同学之间的前辈后辈意识也是非常强的。同时，优秀的团队会有一个很大的优点，那就是不以个人成绩讲话，所以每个人都可以把自己的闪光点发挥到极致。大家很明白互助才是让整个团体夺冠的最佳选择，这叫做利他集团。自然个人的技能也是很主要。但一个团队由教练开始特别强调个人能力，一旦个人能力特别凸显，整个团队就很容易被克隆式地统治起来，还有就是弱者会被整个团队欺负，导致每个人无法自由发挥自己的内在潜能，这叫做利己集团。利他集团的能量来源于彼此之间的心流共振，而利己集团就会注重适者生存的丛林法则。

知乎 www.xiuzhe.org

电影中的三人在舞台上因名利地位产生了相互的排斥与嫉妒，导致相互之间的厮杀。关键时候灵魂出现的救援，让三人又找到了初心，相互嘲笑自己的无知，最终因为凝聚把三人的真实力量展示了出来。

是佛还是魔？大当家的拳打脚踢的鞭策，让三人无法放松。歃血为盟的三兄弟，却因台前收到礼物多少被大当家羞辱后产生了嫉妒之心。这段像不像三个灵魂约定好了一起来的体验，却因恐惧、名利、得失、攀比……迷失了自己。就好比 VR 游戏，刚戴上的时候还可以清晰地听见 VR 之外的声音，但一次次在游戏中得失，让自己的五官和感官全部投入到 VR 中，慢慢地偏离了自己的初心。

电影开始大当家对三人的擅自主张进行惩罚，也是想告诫三人既然加入了组织，做事就要以团队为主。在影片最后，三人去和大当家请求，要抗义投资商去参加偶像组合表演时，大当家很有力量地说了一句：“去做你们想做的事情吧！”这是一种多么强大的后盾呀。相比二当家的有勇无谋，争夺地盘，打打杀杀保

护地盘为了让自家兄弟有饭吃，最后导致自己走进监狱的命运。大当家却用正当手段赚钱养活整个组织的兄弟。三人犯了错误，大当家的也是用棒子惩罚，但都是狠狠地打屁股，也告诉三人不许伤人命害，所以在大当家的引领下，他们没有犯过人命案。

三人的人生蓝图：男儿身与二当家一起，打打杀杀，随时丢掉性命，也无法给家庭安全感的人生。女儿身与大当家一起，靠实力和努力赚钱，给自己和身边人带去快乐和安全感。这两条平行线最终哪一个是灵魂想获得的蓝图呢？哪一个更是男人中的男人呢？其实就算没有开挂的觉悟，一路走下来也会明白。

大当家的是谋，二当家的是勇。智慧与勇敢，阴和阳的平衡。无为不是无所不为，修行看透一切都是阴谋，无所谓不用心地去对待人生，就如同脱口秀演员讲着讲着要是告诉观众要开始抖包袱了！那可想而知这样的包袱能响吗？就算自己笑得前仰后合观众也会一脸懵的状态。开了挂的人生或许更难，因为要在假里演真。就像很多美食自媒体，用小孩子的玩具从制作到食用的一场美食拍摄节目一样，谁能做到真实、新颖、独特与别致，谁才能吸引更多的粉丝。

细雨社 www.xiyushe.org

好的喜剧演员不是靠抖包袱吸引观众，而是自身的每一个细胞都是带着笑点。开悟的人也不是靠言语和行动，而是整个的细胞能量磁场状态都是特别带有亲和力与舒适感。仗义也不是只赋予给男儿身，女人一样拥有。

电影中男人的社会就是靠拳头和力气讲话。当赞助商小泉看到三人拍摄美食视频时，感叹地说了一句：“太诱惑了。”在这个男人眼中的猎物究竟是三人中的谁呢？小泉会见三人的时候下了安眠药。民间的“是福不是祸，是祸躲不过”这句话就是告诉我们剧本中的体验是一定要去经历的。药物对小我起了作用但却唤醒了灵魂，要成为男人中的男人的结盟兄弟，最终用自己的力量解救了爱人和自己。

三人的台前幕后，中国有一句古语：“既来之则安之”，让我从这部电影中看到了什么是修行。还有时代的变革，就像这六周的性别与性取向观影不但开阔了我的视角，意识体也通过梦境，身边人的场景表达不断地传输给我。就在几天前儿子也无厘头地突然说起“嫁”字。这个字在日本是“媳妇”的意思，儿子说：“妈妈，我觉得汉字‘嫁’真的是时代的落后，为何女人结婚后就要在家中？为何结婚后整个生命就要奉献给家庭？”面对儿子突如其来的话题，我没有任何互动。事后想想都觉得自己很好笑，每天学习着细雨资料，跟着电影写着自己的感悟，可却对儿子的话没有任何反应。

我反思学会了和会做了的差别真的太大了。但我很庆幸和感恩能有缘接触细雨这么好的资料让我成长，让我学会了如何在这个身体的当下去品味活着的意义。

云儿

什么是“装腔作势”和“分裂性人格”，什么是“资本运作”和“盲从”，什么是“偶像”，看完这部影片，让我对这些词有了一个形象的认知。“腔”是装出来的，“势”也是作出来的。“偶像”是资本运作的“木偶”和大众无意识的投射。人格是不知道自己是谁时，才分裂出来的。

细雨社 www.xiyusne.org

他们到底是谁，是有黑道之魂的武士，还是卖萌扮可爱的极道少女。影片形象地演绎了角色是怎么被塑造出来的。当你不知道你是谁时，你才是你自己（角色）。当你知道自己是谁时，你谁都可以演。角色的所有痛苦和纠结，只在角色内。那背后的编剧，怎么出人意料怎么编。那装腔作势和有勇无谋的武士，和那装甜卖萌的美少女合二为一，会怎样的呢？于是一场无厘头的闹剧拉开了帷幕。当他们不知道自己是谁时，黑帮武士的装腔作势就是他们自己，也是他们的角色，他们演得很像，毫无违和感。当他们变身美少女时，他们尽情在舞台上拼命演出，也非常成功地收获了自己想要的掌声和礼物。但独处时，他们清楚地知道自己曾经是谁，一种深深的分裂感如影随形。但当身份彻底曝光，

当战胜了自己身份的束缚，他们才无畏地活在每个当下，披荆斩棘，尽情地演好自己的每一个角色，无论黑帮还是美少女，他们演得都很到位和享受，当挣脱了自己身份的束缚，想怎么演都可以。当遇到欺负时，他们就是那有黑道之魂的武士，黑白分明，勇猛，所向披靡；当想要给爱时，她们就是卖萌装可爱的极道少女，各种可爱的表情和肢体动作，用力表演。

当我们没有隔阴之迷时，当我们看见了累生累世的自己，当我们知道自己一生的剧本是自己选的，自己这个角色以及自己这辈子的所有痛苦和磨难也都是自己选的扳机点，自己周围的亲朋好友甚至看不惯的所有人和事，也是自己的助缘时，那时我们会怎样呢？当知道自己不是这个角色，只是在演时，我们又会怎样呢？那时一切恩怨情仇恼怒都会随风而散吧？你演出的所有角色只是让你历经、体验并学习的，而不是让你执着的。你编剧本并到这里投入体验就是来学习的，学习你的信念是如何创造了自己的实相，学习让自己成为生活的主人，对自己负百分之百的责任。关键是你信吗？既使你还没能看见，也深信不疑吗？信、愿、行、证，只有深信不疑，你才会有大愿，有大愿你才会践行，在践行中，你才能证得。

当你知道自己就是来学习的，自己在成长中，你还会深陷懊悔而自我内耗吗？当你知道他人也是在学习、成长中，你还会评判和指责吗？那时你会慢慢学会不带评判地观察，不带情绪地表达。那时你会祝福并感恩每一种与众不同的可能性，借由他们的经历拓展了你的认知。

一切都是为你而来，你所有不理解的，抗拒的，排斥的都是来拓展你的。当你臣服接纳了这个角色的所有安排，倾心演绎而又不当真时，你会放松下来。你会对这个世界的所有人和事物充满了好奇，一切都有可能，一切都在变化，你的每一刻都是新的。那时，你会经由接纳自己而允许自己做自己，允许别人做别人。一切都是最好的安排。你的本质清白无罪，百害不侵。好好爱上自己吧，借由爱自己去爱上自己的世界。

水月光

男性力量与女性力量的融合统一

三位男主身上既具备了男性力量的不屈不挠、对朋友的保护、对正义的维护，完全洗去了之前“男人中的男人”时的鲁莽、冲突、对立、冷漠、不负责任，又具备了女性力量在精神上给与他人支持、鼓舞、共情、关怀、赋能、予爱的特质。

这两种力量的优势面开始彼此融合，并相互抵消掉对方面向中的劣势方面。他们身上的男性面向和女性面向开始融合统一，并得到了一种平衡，这也是荣格阿尼玛与阿尼姆斯的融合统一。

“天行健，君子以自强不息”讲的是我们身上的阳性力量，“地势坤，君子以厚德载物”讲的是我们身上的阴性力量。乾卦能量和坤卦能量是我们每一个人的生命都具有的两种维度的能量，性别只是表现出各自的优势面向所在的倾向性不同而已。

细雨社 www.xiyushe.org

如果我们用割裂的眼光认为男人就应该是纯阳性的，女人就应该是纯阴性的，用这样的能量配比构建的社会，也许在家庭层面上阴阳能量可以达到平衡，但是在个体层面上，能量是失衡的，角色是痛苦的，就好像影片一开始，偏激地追求男人中的男人，闹了很多乌龙。

阴阳合一与其外求，不如将我们内在的阳性力量和阴性力量的品质都发动出来，这样的我们既有力量又有爱，阴阳内合才是真合。

（第七册完）

细雨社 www.xiyushe.org

细雨社 www.xiyushe.org

细雨社 www.xiyushe.org

本书鸣谢

《观影说多维实相》之影评荟萃第七册的编辑校对排版设计等工作非常荣幸地得到太阳喵、温馨、水晶、梧桐、迦贝、菏壹、福气、非非、微笑的叮当猫、Sebastian、子玄、晓锐、土豆等众多志愿者伙伴的大力支持，在此表示衷心的感谢！

——细雨社

关于图片

由于本书内容的广度和难度，采用了很多配图来辅助读者理解。除作者自己绘制编辑的大量图片外，还有一些图片源于网络，均是公益非营利目的的使用，无意侵犯版权，谢谢理解和支持。如有需要，请联系编者，一经收到，我们会第一时间删除掉换。细雨社全体志愿者感谢各界对我们的认可、支持与关注。

常见问题

1.细雨资料免费吗？在哪儿能拿到？如何早点儿看到新书？

全部细雨资料都可免费获得，包括电子书、视频、音频。见下页的细雨资料发布平台和免费下载路径，这些都由细雨社编辑部直接维护，是最全、最新、最准确的**细雨资料源头版本**。

2.现在都出了哪些书？是关于什么的？还将出版哪些？

细雨资料自 2020 年已累积了四年多并在每日增加中，目前已出版多个系列、五十多册、七百多万字，还有更多内容将陆续出版。详见每册末尾最新版的出版一览表和细雨社网站**《细雨资料丛书系列简介》**。

3.细雨资料能自学吗？该从哪儿学起？为什么要按顺序学？

细雨资料是成体系、有逻辑的**深度心灵自学课件**。书写安排有严谨的认知递进关系，由浅入深形成知见的阶梯。

在每册书开始都有适用当册的**细雨资料建议学习顺序图**，请结合自身情况循序渐进系统学习。更多相关内容和学习心法等问题请见细雨社网站**《细雨资料导读》**。

每部/册书均有唯一代码，书内各分节处有红色编码，均可用于在细雨社网站、亚马逊网站和细雨社的各细雨资料发布平台快捷搜索。

4.关于细雨社？

细雨社是**非营利志愿者公益社团**，于 2020 年 8 月成立。经由作者“细雨”本人授权，专门负责细雨著作的整理、校对、制作、出版、传播和保存工作。是细雨已授权相关著作及著作文献衍生品的唯一首发机构。并具有维护其版权的责任与义务。

5.更多问题？ 请参考细雨社网站 **www.xiyushe.org**《细雨资料导读》等文件。

细雨资料发布平台、免费下载路径

YouTube 细雨社
细雨资料

amazon 亚马逊网站搜“细雨资料”或书名

微信公众号 细雨资料
细雨资料 觉心接力

bilibili Cathyshen0103
海轮海轮

喜马拉雅 海轮海轮

细雨社 www.xiyushe.org

免费下载全部最新电子书：

- ✓ 细雨社网站 www.xiyushe.org
- ✓ 细雨社志愿者协作、细雨资料星门 QQ 群（623 940 583）群文件夹
- ✓ Telegram 细雨资料 https://t.me/xiyutuzi/3

超链接提醒：以上带有下划线的文字均有**超链接**，点击进入，可以阅读、收听、观看、下载更多更全面的细雨资料内容。

细雨社自 2023 年 8 月起正式更名为“**细雨社**”，并启用细雨社新图标。细雨社坚守非营利无住相法布施原则，别无分社分号，无商业经营和募捐劝捐，请注意识别。

Email：xiyushe@outlook.com（志愿工作专用）

细雨著作出版一览和代码对照表（2025 年 3 月版）

系列代码	系列书名	各册代码	本册书名	出版状况
	（单行本）	YM	《隐秘的医案》	已出版
	（单行本）	SY	《失忆的归途》（全称《失忆的归途——隔阴不迷》）	已出版
S1	《思想的阶梯》第一季	S1-1	《自我认知与意识连通高维》长文	已出版
		S1-2	《自我认知的百宝箱》杂文	已出版
		S1-3	《知道 vs 问道》问答	已出版
		S1-4	《世上练 致良知》案例	已出版
S2	《思想的阶梯》第二季	S2-1	《自我认知与意识连通高维》长文	已出版
		S2-2	《自我认知的百宝箱》杂文	已出版
		S2-3	《知道 vs 问道》问答	已出版
		S2-4	《世上练·案例问答》	已出版
S3	《思想的阶梯》第三季			待定
GY	《观影说多维实相》之影评荟萃	GY1	第一册 1-15	已出版
		GY2	第二册 16-28	已出版
		GY3	第三册 29-38	已出版
		GY4	第四册 39-49	已出版
		GY5	第五册 50-60 儿童与亲情、转世、神通	已出版
		GY6	第六册 61-64 心理学	已出版
		GY7	第七册 65-70 性别与性取向	已出版
		GY8	第八册 71-78 女性的自我救赎与自我价值实现	已出版
		GY9	第九册 79-82 破幻三部曲之“破我执”	已出版
		GY10	第十册 83-86 破幻三部曲之“破法执”	已出版
		GY11	第十一册 87-90 破幻三部曲之“破空执”	已出版
Y1 Y1H	Y1-新世纪中如何理解赛斯书《未知的实相》（679-744）、Y1H（赛斯细雨合并版）			
	《已知的实相I》	Y1-1	第一册 679-687（Y1H-1、Y1-1）	已出版
		Y1-2	第二册 688-695（Y1H-2、Y1-2）	已出版
		Y1-3	第三册 695-704（Y1H-3 即将出版）	已出版
		Y1-4	第四册 705-715（Y1H-4 即将出版）	已出版
		Y1-5	第五册 716-726（Y1H-5 即将出版）	已出版
		Y1-6	第六册 727-744（Y1H-6 即将出版）	已出版
Y2	Y2-用非线性视角剖析赛斯都说了些什么（细雨“早期课译本”现代汉语版 1-72）			
	《已知的实相II》	Y2-1	第一册 1-14	已出版
		Y2-2	第二册 15-22	已出版
		Y2-3	第三册 23-32	已出版
		Y2-4	第四册 33-42	已出版
		Y2-5	第五册 43-51	已出版
		Y2-6	第六册 52-62	已出版
		Y2-7	第七册 63-72	已出版

Y3	Y3-全我是如何在多重宇宙中运作的（细雨“早期课译本”现代汉语版 73-148）			
	《已知的实相III》	Y3-1	第一册 73-85	已出版
		Y3-2	第二册 86-100	已出版
		Y3-3	第三册 101-114	已出版
		Y3-4	第四册 115-127	已出版
		Y3-5	第五册 128-140	已出版
		Y3-6	第六册 141-148	已出版
Y4	Y4-梦中梦与次人格诱发的疾病（细雨“早期课译本”现代汉语版 149-198）			
	《已知的实相IV》	Y4-1	第一册 149-157	已出版
		Y4-2	第二册 158-165	已出版
		Y4-3	第三册 166-175	已出版
		Y4-4	第四册 176-185	已出版
		Y4-5	第五册 186-198	已出版
Y5	Y5-或然自己与或然实相如何造梦（细雨“早期课译本”现代汉语版 199-239）			
	《已知的实相V》	Y5-1	第一册 199-208	已出版
		Y5-2	第二册 209-218	已出版
		Y5-3	第三册 219-228	已出版
		Y5-4	第四册 229-239	已出版
Y6	Y6-内在自我的多重结构与运作方式（细雨“早期课译本”现代汉语版 240-280）			
	《已知的实相VI》	Y6-1	第一册 240-248	即将出版
		Y6-2	第二册 249-259	即将出版
		Y6-3	第三册 260-270	即将出版
		Y6-4	第四册 271-280	即将出版
JY	细雨“早期课译本”现代汉语版Y2-Y9各部精华要素（1-510）			
	《早期课精要萃取》	JY2	《已知的实相II》1-72	已出版
		JY3	《已知的实相III》73-148	已出版
		JY4	《已知的实相IV》149-198	已出版
		JY5	《已知的实相V》199-239	已出版
		JY6	《已知的实相VI》240-280	即将出版
X	《虚空法界框架结构详解》 简称《虚空法界》	X1	第一部《意识微尘》1-17	已出版
		X2	第二部《意识觉醒》合集 上18-25/中26-35/下36-44	已出版
		X3	第三部《双生羁绊》合集 上45-56/下57-73	已出版
		X4	第四部《承前启后》合集 上74-82/下83-89	已出版
		X5-1	第五部《寻找答案》上篇：90-108	已出版
		X5-2	第五部《寻找答案》下篇：109-128	已出版
		X6-1	第六部《道理始末》上篇：129-149	已出版
		X6-2	第六部《道理始末》下篇：150-177	已出版
		X7	第七部《融会贯通》	待定
		X8	第八部《浪子之心》	待定
		X9	第九部《涅槃重生》	待定

《观影说多维实相之影评荟萃》各册影片列表

GY1 第一册

1. 《K 星异客》（K-PAX)
2. 《心灵奇旅》《灵魂奇遇记》（Soul)
3. 《头号玩家》《玩家一号》（Ready Player One)
4. 《大鱼海棠》（Big Fish & Begonia)
5. 《刺杀据点》《绝命缉凶》（Vantage Point)
6. 《在天堂遇见的五个人》（The Five People You Meet in Heaven)
7. 《日日是好日》(Every Day A Good Day)
8. 《开端》电视连续剧（Reset)
9. 《失控玩家》《脱稿玩家》（Free Guy)
10. 《云图》（Cloud Atlas)
11. 《星际穿越》《星际启示录》（Interstellar)
12. 《阿凡达 1》（Avatar)
13. 《哈尔的移动城堡》（Hawl's Moving Castle)
14. 《千与千寻》《神隐少女》（千と千尋の神隠し Spirited Away)
15. 《降临》《你一生的故事》(Arrival)

细雨社 www.xiyushe.org

GY2 第二册

16. 《美梦成真》《飞跃来生缘》(What Dreams May Come)
17. 《寻梦环游记》《可可夜总会》(CoCo)
18. 《圣境预言书》《塞莱斯廷预言》(The Celestine Prophecy)
19. 《龙猫》（となりのトトロ Totoro)
20. 《盗梦空间》（Inception)
21. 《无姓之人》《国民尼谟》(Mr. Nobody)
22. 《源代码》《启动原始码》（Source Code)
23. 《楚门的世界》（The Truman Show)
24. 《瞬息全宇宙》《妈的多重宇宙》（Everything Everywhere All at Once)
25. 《土拨鼠之日》《今天暂时停止》（Groundhog Day)
26. 《时空罪恶》《超时空犯罪》（Timecrimes)
27. 《蝴蝶效应 1&2》（The Butterfly Effect 1&2)
28. 《健听女孩》（CODA)

GY3 第三册

29. 《美丽心灵》《美丽境界》（A Beautiful Mind)
30. 《雨人》《手足情未了》（Rain Man)
31. 《困在时间里的父亲》《爸爸可否不要老》（The Father)
32. 《怪兽电力公司》（Monsters，Inc.)
33. 《霍顿与无名氏》《霍顿奇遇记》（Dr. Seuss' Horton Hears a Who!)
34. 《少年 Pi 的奇幻漂流》《漂流少年 Pi》（Life Of Pi)

35. 《她》《触不到的她》（Her）
36. 《机器的脉动》（The Very Pulse of the Machine）
37. 《深夜加油站遇见苏格拉底》《和平战士》（Peaceful Warrior）
38. 《天能》《信条》（TENET）

GY4 第四册

39. 《雷神 4：爱与雷霆》《雷神索尔：爱与雷霆》（Thor: Love and Thunder）
40. 《禅》《道元东游记》（ZEN）
41. 《十三条命》（Thirteen Lives）
42. 《有史以来最棒的啤酒递送》《在前线干杯》（The Greatest Beer Run Ever）
43. 《血战钢锯岭》《钢铁英雄》（Hacksaw Ridge）
44. 《西线无战事》（2022\1930）（All Quiet on the Western Front）
45. 《傀儡人生》《成为约翰•马尔科维奇》（Being John Malkovich）
46. 《穆赫兰道》《浮生若梦》（Mulholland Drive）
47. 《爱有来世》《发现》（The Discovery）
48. 《曼德拉效应》（The Mandela Effect）
49. 49A《回阵》（Touchback）；49B《大甩卖》（Everything Must Go）

专 题 系 列

细雨社 www.xiyushe.org

GY5 第五册

- 儿童与亲情

50. 《八月迷情》《把爱找回来》《声梦奇缘》（August Rush）
51. 《爸爸的小提琴》(My Father's Violin)
52. 《可靠港湾》（In Good Hands）
53. 《拉面人生》《碎脆的蛋壳与方便面》（Cracked Eggs and Noodles）

- 转世

54. 《重生》（Birth）
55. 《一条狗的使命》（2017\2019）《为了与你相遇》（A Dog's Purpose）

- 神通

56. 《金色豪门》《灵魂庄园》（The House of the Spirits）
57. 《美丽的》《美错》（BIUTIFUL）
58. 《从今以后》《通灵感应》（Hereafter）
59. 《开心家族》《你好鬼魂》（Hello Ghost）
60. 《心灵访客》《寻找佛罗斯特》（Finding Forrester）

GY6 第六册 心理学

61. 《当尼采哭泣》（When Nietzsche Wept）
62. 《危险方法》《危险疗程》（A Dangerous Method）
63. 《玛丽公主》（Princess Marie）
64. 《提线木偶》（The Puppet）

GY7 第七册 性别与性取向

65. 《如果我是男人》《如果我是男生》（Si j'étais un homme, If I Were…A Boy ）
66. 《生而为人》（Born to be Human)
67. 《人生密密缝》（Close-Knit)
68. 《丹麦女孩》（The Danish Girl)
69. 《我是女生，也是男生》（XXY)
70. 《后街女孩》（ゴクドルズ Back Street Girls ）

GY8 第八册 女性的自我救赎与自我价值实现

71. 《我罩袍下的口红》（Lipstick Under My Burkha)
72. 《科莱特》《柯莱特》（Colette)
73. 《十二夜/日》2000\2023（Twelve Nights/Days)
74. 《水》《祸水》（Water)
75. 《沙漠之花》（Desert Flower)
76. 《廊桥遗梦》（The Bridges of Madison County)
77. 《美食、祈祷和恋爱》（Eat Pray Love)
78. 《成为简•奥斯汀》《珍爱来临》（Becoming Jane)

GY9 第九册 破幻之“破我执”专题系列

知乎社 www.xiyushe.org

79. 《群星》《异星谜变》（Constellation)
80. 《人生复本》《暗物质》（Dark Matter)
81. 《生命不息》《生生世世》（Life After Life)
82. 《重启人生》《刷新生活》（Brush Up Life)

GY10 第十册 破幻之“破法执”专题系列

83. 《萨满•鬼神传》（Shaman•Whispers from the Dead)
84. 《库马雷——一位假先知的故事》《库马雷》（Kumaré)
85. 《撒旦万岁？》《魔鬼万岁？》（Hail Satan?)
86. 《内观改变人生》《佛法兄弟》（The Dhamma Brothers)

GY11 第十一册 破幻之“破空执”专题系列

87. 《修行》（Increasing Echo)
88. 《春夏秋冬又一春》（Spring，Summer，Fall，Winter...and Spring)
89. 《禅的世界》（禅のさ思)
90. 《生命之树》《生命树》（The Tree of Life)

＊GY1-4 属于基础一阶，从 GY5 开始列入扩展阶段，这是一个量变到质变的过程。前四册是破除既有框架，走出线性思维，让自己的视野与视角进入更高更广的新境界；专题系列则是给准备好的读者，已经完成基础阶段，将进入转变的过程的钥匙和助力。

细雨著作推荐阅读：

X《虚空法界》

全名《虚空法界框架结构详解》（共九册）

本系列丛书承载本源意识架构，以虚空意识体的视角，描绘出各个意识维度系统的运作机制，诠释了意识之所在的虚空法界及其内所蕴含的各种场域的奥秘。

细雨社 www.xiyushe.org

细雨将带领我们以前所未有的角度，观察并探究意识的循环往复，了悟万物万象运行之道，并对人间的种种信仰提出了关键的引导。

《虚空法界》是一部举世无双、妙不可言的绝世之作，细雨以接地气的文字，尽量不扭曲地忠实呈现那神秘的实相。此系列将彻底揭开隔阴之迷并改变人类的意识频率。

本丛书将会引领你找到困扰自身许久问题的答案，颠覆的观念会让你翻转整个人生，你将会感受到自己的渺小与伟大，并深深体会到玄妙的平衡法则。

本系列和《已知的实相》一至九部系列交相呼应、互相印证，有严谨的认知递进和相互解读关系，建议按照细雨资料建议学习顺序交叉学习。

《观影说多维实相》之影评荟萃
第七册（专题系列）
性别与性取向

本书代码：GY7

细雨 & 观影群友 著

2024 年 3 月 第一版
细雨社 www.xiyushe.org
2025 年 3 月 29 日 修订版

细雨·著作权所有

ASIN: B0CZCM35TN

以上细雨资料学习平台上发布的内容和已出版的细雨丛书（请用最新版），均**欢迎全文转载，请注明出处。**

为免扭曲误导，请勿断章取义、改变顺序或增减内容。

若有对细雨社出品的细雨系列资料有侵权行为，我方保留法律追诉权。

如有相关问题请咨询细雨社编辑部。