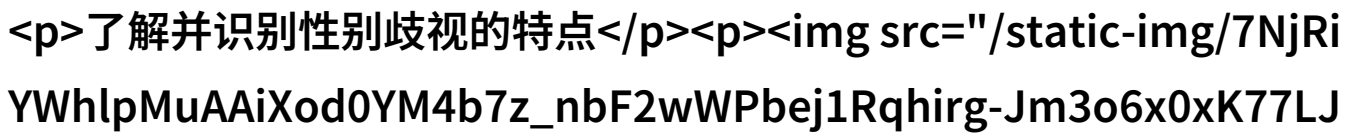


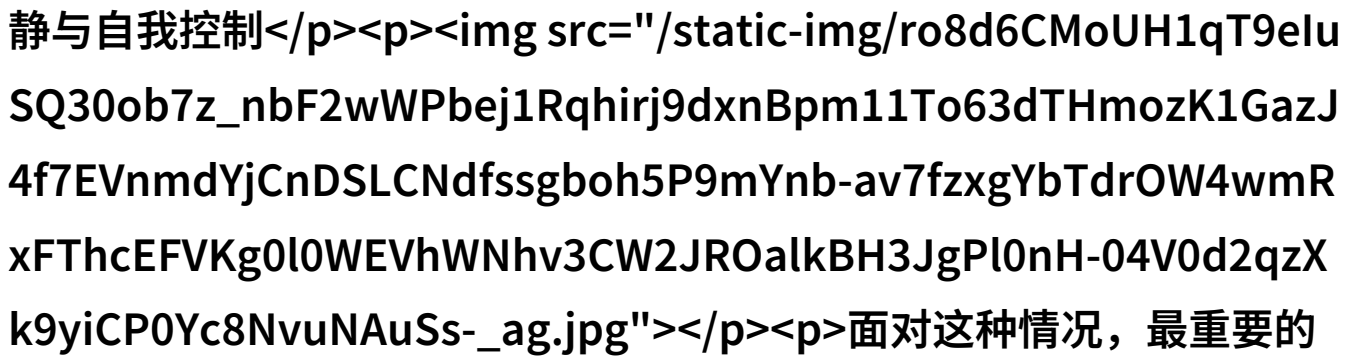
如何应对表哥的性别歧视言论

了解并识别性别歧视的特点



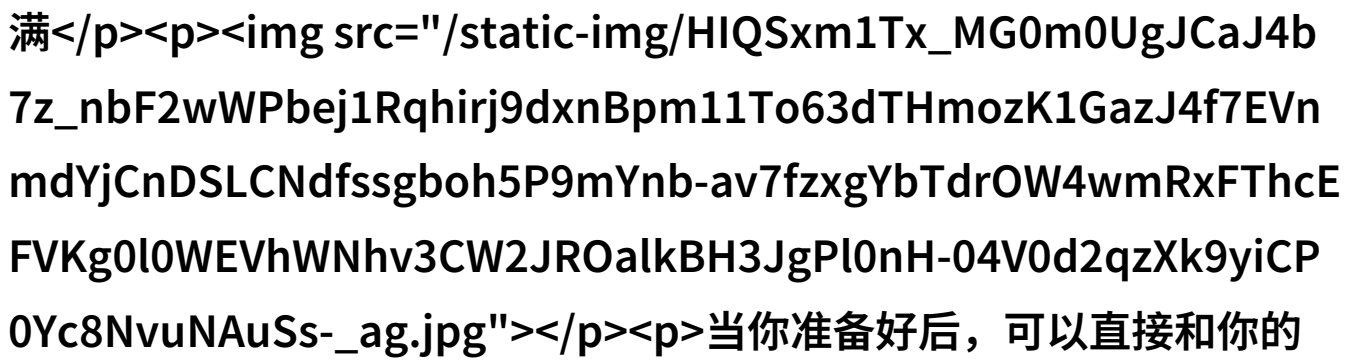
性别歧视是一种基于个人生物学性别或性取向而产生的偏见、不公平待遇或者不当行为。它可能以言语、行动或是社会文化方式表现出来。当你的表哥说他想要C你时，这句话本身就是一种带有性别歧视色彩的话语，需要被正确理解和处理。

保持冷静与自我控制



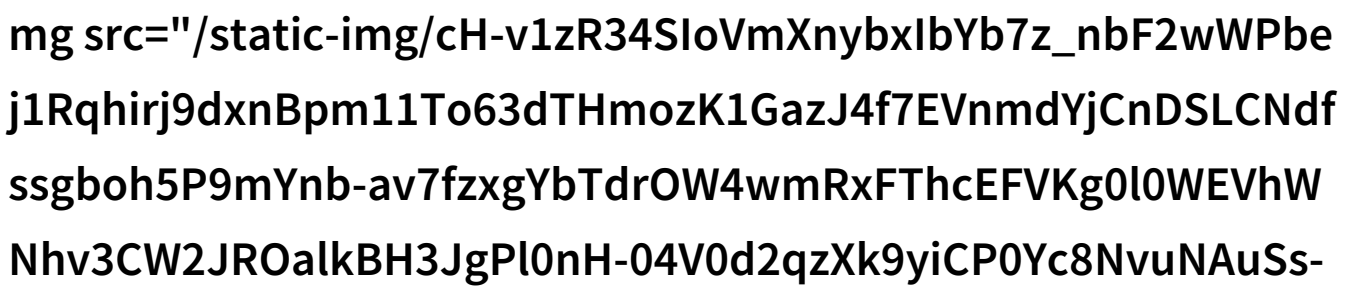
面对这种情况，最重要的是保持冷静，不要立即作出反应。如果你感到愤怒或震惊，请找一个安静的地方暂时离开，让自己有时间冷静下来。在这个过程中，可以尝试深呼吸，进行正念冥想等方法来缓解情绪。

明确界限与表达不满



当你准备好后，可以直接和你的表哥谈话，清晰地告诉他他的话让你感到不舒服，并且这些言论是不受欢迎的。你可以用“我不同意这样的语言，因为它们会让我觉得很差。”这样的方式来表达自己的立场。

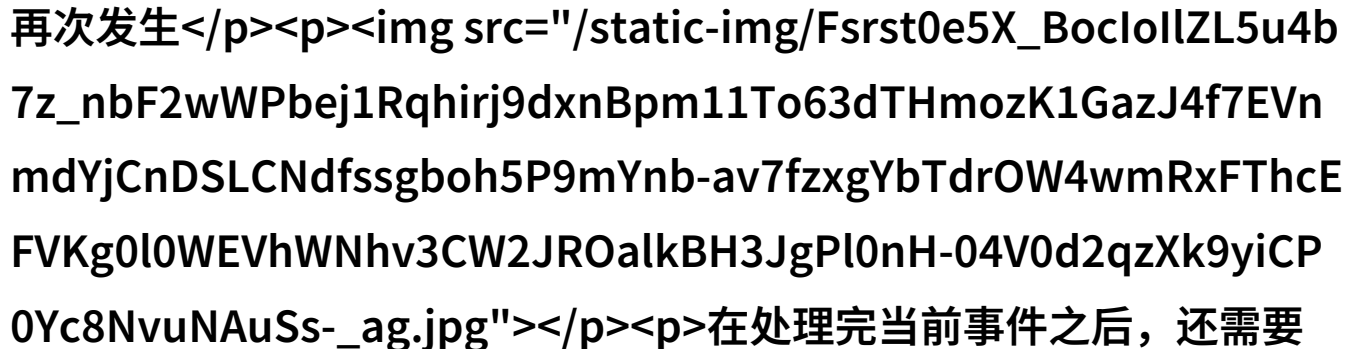
寻求支持与帮助



如果面对的情况非常严重，你可能需要寻求家人的

支持或者专业人士如心理咨询师的帮助。他们可以提供更专业的建议和解决方案，同时也能给予必要的心理支持。

采取实际措施防止再次发生



在处理完当前事件之后，还需要考虑长远的问题，比如改变社交环境中的氛围，使得所有人都能在一个安全、尊重的人际关系中交流。此外，也可以学习一些沟通技巧，以便未来能够更加有效地处理类似问题。

提升自身价值感与自信心

最后，对于遭受了性别歧视的人来说，更重要的是维护自己的价值感和自信心。通过参与各种活动，如志愿服务、兴趣爱好的培养等，可以增强个人的能力和自我认知，从而减少受到其他人的负面影响。

[下载本文pdf文件](/pdf/912501-如何应对表哥的性别歧视言论.pdf)