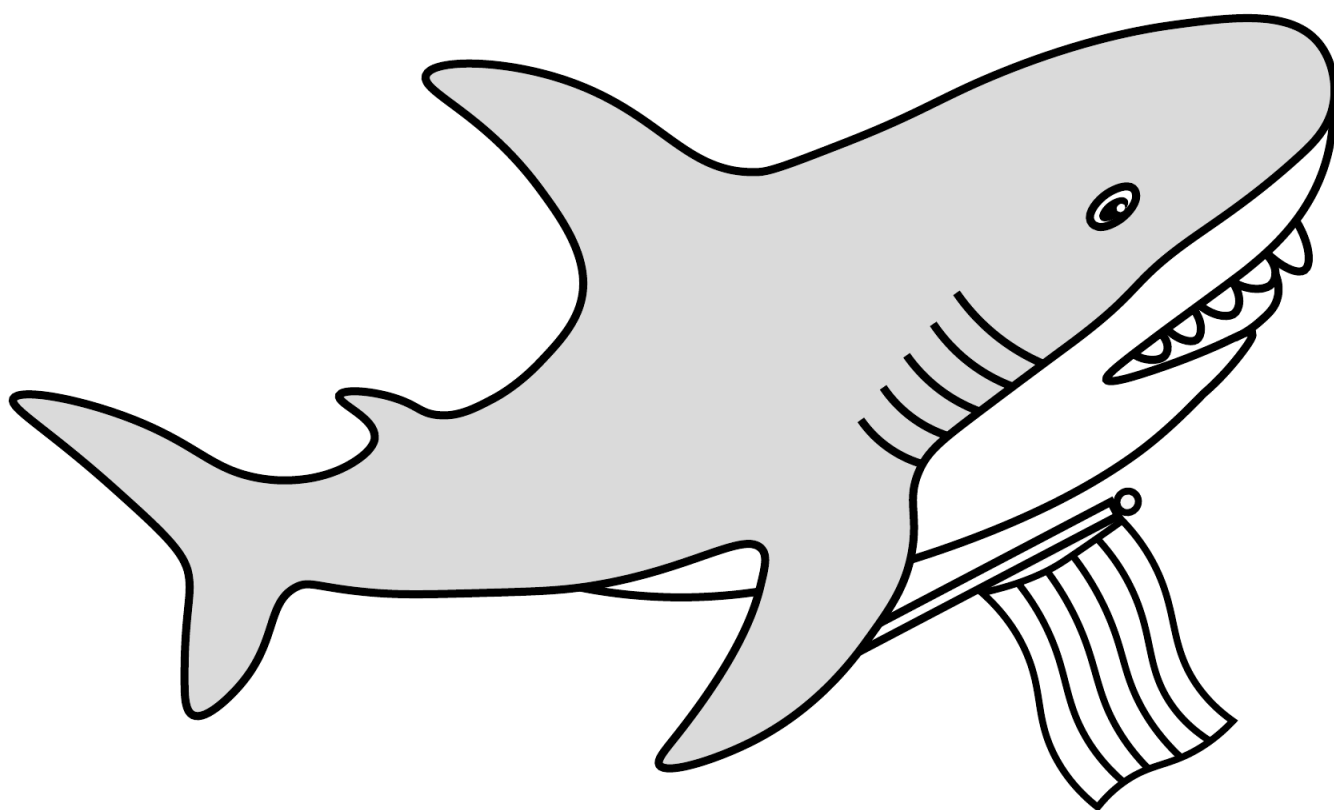


BLÅHAJ

共情手册



与以下机构合作



多年来，跨性别社群将 BLÅHAJ 视为庇护与归属的象征。

这个毛绒玩具，除了适合拥抱，也象征着这个群体的抗争、陪伴与坚韧。

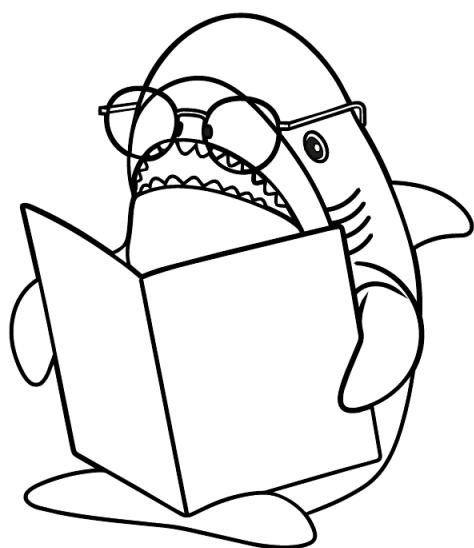
一个毛绒玩具需要说明书吗？

也许不需要，但这本手册诞生于对 BLÅHAJ 多年来所收到的全部喜爱的感谢。

你在这里找到的并不是组装说明。恰恰相反，在这本手册中，你会发现一些拆解偏见的小线索，让一切更容易契合，也让人们能够感到被看见、被尊重、被欢迎。

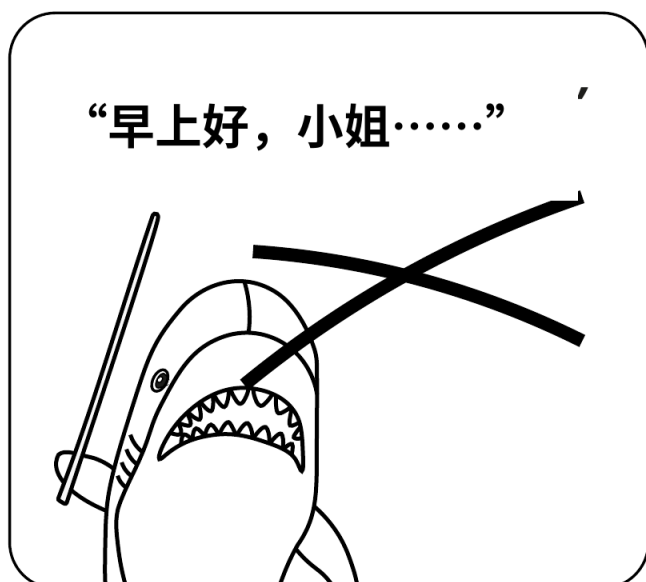
因为共情本不该需要一本手册，但有时候，有一本会有帮助。

共情手册



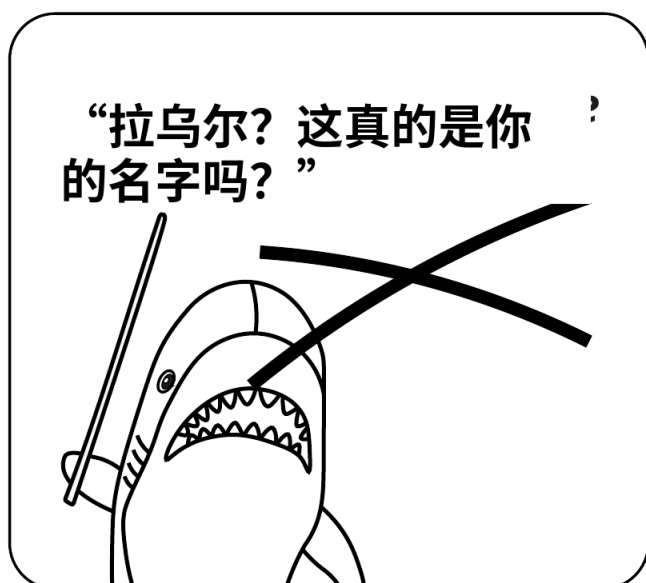
1. 性别不是一道猜谜题

当我们对另一个人的性别有疑问时，不能根据其身份证上的名字、声音或外貌来假定。怎样才能稳妥地称呼正确？让每个人自己介绍，并决定希望被如何对待。



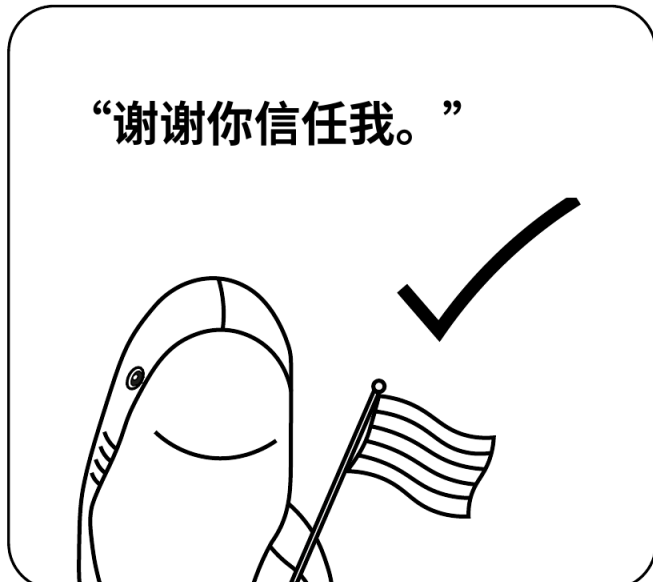
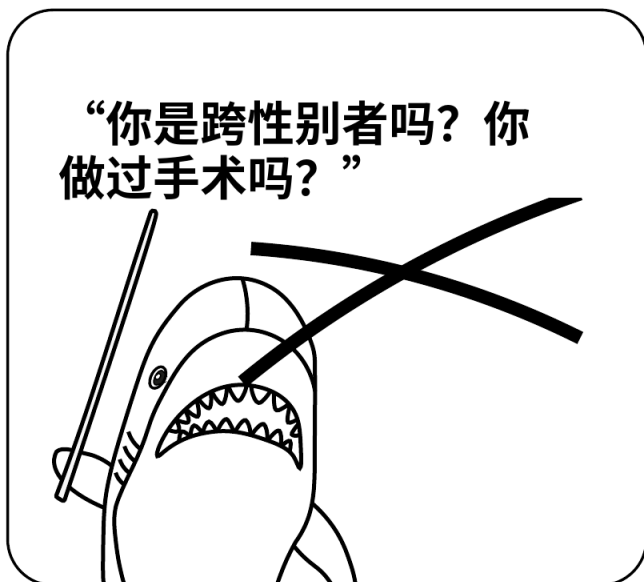
2. 我们询问名字，并接纳它

当有人用一个名字介绍自己，那就是对方的名字。我们不质疑，也不询问对方的“真实姓名”。如果我们需要确认信息，就以敏感、尊重的方式进行，并只聚焦必要的信息。



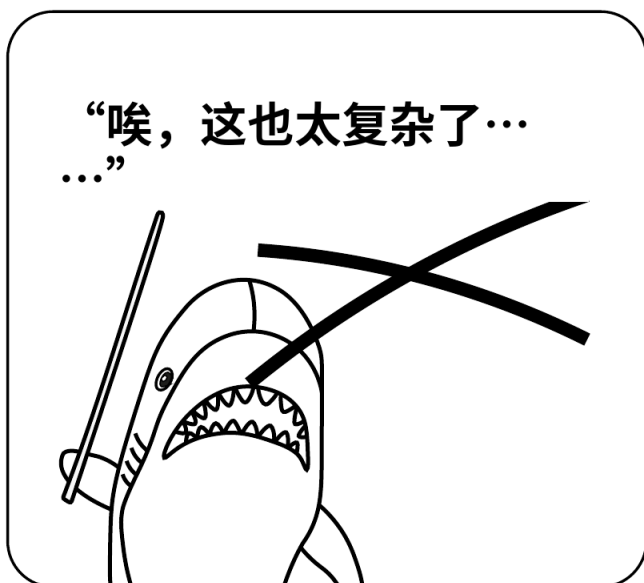
3. 我们倾听，但不评判

如果一位跨性别者分享关于身体、治疗或私生活的信息，我们就倾听。如果对方决定不说，我们就尊重。共情意味着在场陪伴，而不是要求解释。



4. 道歉的力量

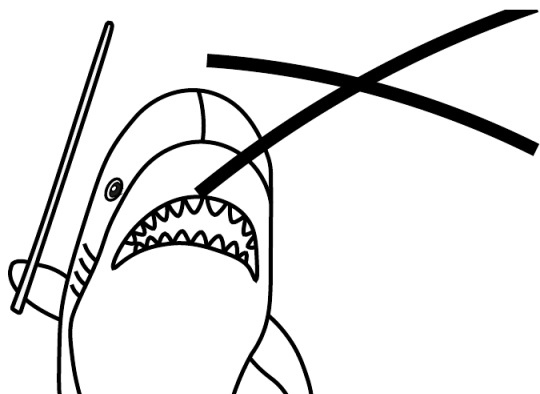
我们可能在名字或代词上犯错。最好的解决方法是什么？承认错误、纠正它，并自然地继续，不让这个错误成为谈话的中心。一次真诚的道歉，体现了尊重和学习的心愿。



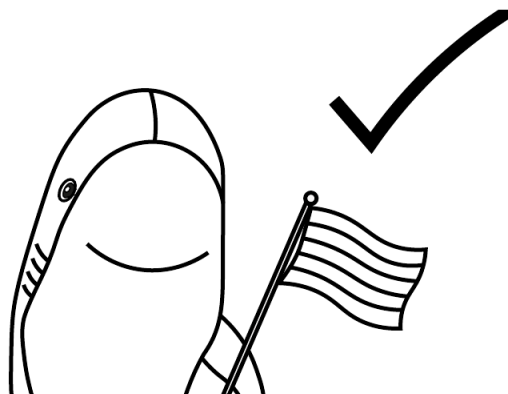
5. 尊重的语言

我们使用的词语会让一个人感到被包容或被排除。调整我们的语言并使用合适的代词，体现出关注，也体现出我们愿意为所有人创造尊重环境。

“你确定这个时间吗？”



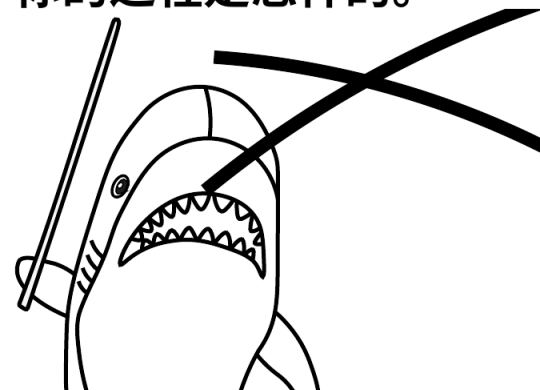
“这个时间正确吗？”



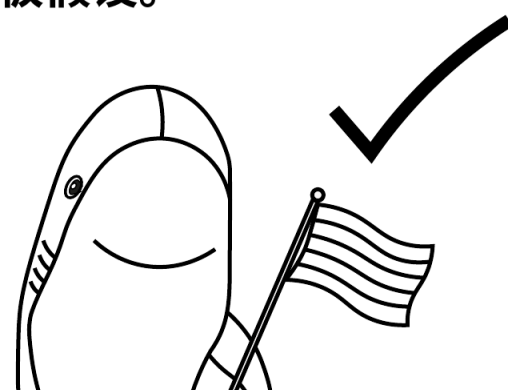
6. 标签是给家具用的

良好的共处，来自于不带刻板印象、不问侵入性问题地相处。要以尊重的方式与人交往，我们必须把偏见留在外面，避免令人不适或不必要的评论。

“但你具体给我解释一下你的过程是怎样的。”



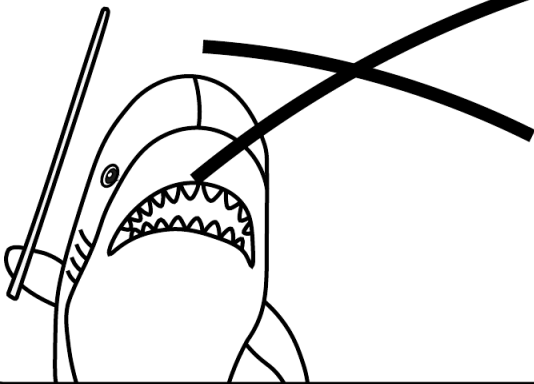
我们不对跨性别者作刻板假设。



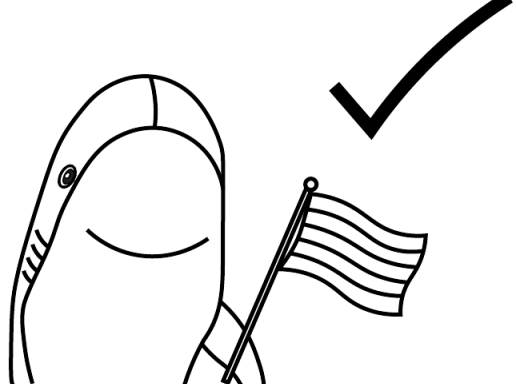
7. 尊重不是可选项

我们不仅在对方面前使用正确的名字和代词，也在对方不在场时这样做。和第三方交谈时也是如此。互动结束后也是如此。我们始终保持尊重，绝不在未经同意的情况下透露他人的身份。

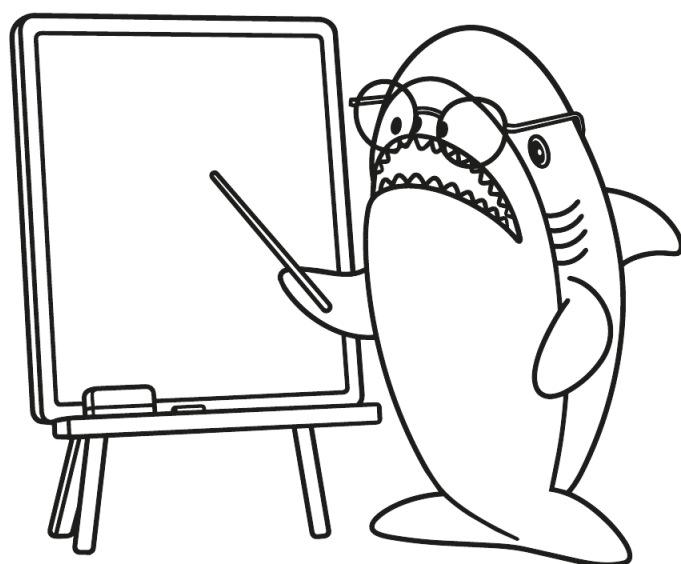
当对方不在场时，你怎么称呼都无所谓。



“玛丽亚是个很棒的女孩。”



如果发生……时的手册



有人公开自己的性取向或性别身份：

当一个人在一个可能并不完全安全的环境中分享亲密之事时：

- 我们自然地接住，不做夸张反应，也不改变肢体语言。
- 我们倾听并确认。它不只是“信息”，更是一种信任。
- 我们确认对方需要什么，以及我们可以如何帮助。

出现仇恨言论：

我们是否目睹了 LGTBI+ 仇视性言论？

我们首先照顾受影响的人，询问其需要什么，并不淡化发生的事情。

我们是否能识别说出这句话的人？

我们私下与那个人交谈，避免指责式语气，解释为什么这不对，以及它造成了怎样的影响。始终不要让受影响的人在场。

这是攻击或威胁吗？

我们联系当局，并收集尽可能多的信息。如果发生在工作环境中，我们将其告知人力资源部门，或使用为举报此类情况而设计的渠道。

这本《共情手册》由 IKEA 与西班牙国家 LGBTI+ 联合会共同创作，并获得 Yes We Trans 标识。

它源自跨性别者的真实经历，源自他们的日常体验，以及他们一路走来所学到的一切。多亏他们的声音，今天我们拥有了一份不是“关于他们”发声，而是“从他们自身”出发的指南。

BLÅHAJ 是 IKEA 第一个需要说明书的毛绒玩具。但不是为了学习如何组装它，而是为了学习如何陪伴那些把它带回家的人，并帮助他们真正感到自己在家。

因为作为一条好鲨鱼，BLÅHAJ 知道，有时海面并不平静；而真正重要的不是独自游泳，而是在最需要的时候拥有陪伴。

