

## 家庭暴力

家庭暴力不再是我国家庭的潜在威胁。如今，人们一直通过电视、报纸和杂志谈论家庭暴力犯罪的话题。然而，人们谈论家庭暴力的事实并没有使其消失。根据联邦调查局的数据，美国每两名女性中就有一名在她的一生中曾遭受过来自伴侣的虐待。每天都有人会遭受来自所爱之人的虐待。下面的小册子和相关信息解答了人们对家庭暴力的一些疑问。

### 有纪念意义的月份

#### 一月份

全国跟踪宣传月

#### 二月份

全国青少年约会暴力意识和预防月

#### 四月份

全国性侵犯意识月

#### 十月份

家庭暴力意识月

---

### 有用信息

## 家庭暴力的类型：

- 身体暴力：针对配偶/其他重要的人、儿童或宠物的任何形式的攻击
- 性暴力：未经同意的任何形式的强迫性活动都是虐待，即使发生于已婚者/亲密伴侣之间
- 情感暴力：用情绪作为武器来控制配偶/亲密伴侣
- 经济暴力：利用钱使配偶/其他重要的人陷入经济危机。

## 家庭暴力周期：

- 紧张气氛阶段：施虐者变得越来越紧张和愤怒。受害人认为自己应对施虐者的不幸负责。施暴者开始出言不逊，并可能实施一些轻微的身体虐待或毁坏受害人的个人财产。
- 爆发阶段：施暴者的暴力行为失控而且不合情理。在此阶段，试图援救受害者的人也可能处于危险之中。
- 蜜月阶段：施暴者向受害者道歉，表示出由衷的歉意。通常，施暴者会承诺绝不会再施暴。有时会说服受害人与施暴者团聚。尽管施虐者在蜜月期间做出了承诺，但没有咨询和其他外部资源的帮助。

没有什么能阻止暴力再次发生。

家庭暴力慢慢地摧毁了所有卷入暴力关系者的生活：包括施暴者、受害者和儿童。如果您是家庭暴力的受害者，可以寻求帮助。请不要害怕开口。

## 如果您认为您认识的人受到虐待该怎么办

- 如果您听到施暴的声音，请报警。不要让自己处于危险之中，也不要坐等事态自行解决。
- 悄悄向疑似受害者提供当地庇护所或咨询和支持服务的电话号码。您可以说您正在将它们传递给您认识的每个人。
- 提供力所能及的帮助。许多受害者可能会感到孤立、恐惧和/或愤怒。做一个好的倾听者会有所帮助。

## 如果您认为有人受到虐待，不该做什么

- 不要试图劝阻或制止。把警察的工作交给警察处理。拨打 911。
- 不要与施暴者对峙。相反，敦促受害者寻求帮助。
- 就受害者为什么不中止受虐关系，不要仓促下结论。没有人喜欢被虐待。受害者通常需要很长时间才能脱离出来。
- 在没有事先考虑好的情况下，不要让家庭暴力的受害者住在您家里。您可能会将自己的家人置于危险之中。主动帮助受害者入住避难所

## 我被虐待了吗？（测验）

请查看以下问题。想想您是如何被对待的，以及您如何对待您的伴侣。请记住，当一个人恐吓、伤害或不断地贬低另一个人时，这就是虐待。

您的伴侣有没有.....

\_\_\_ 在您的朋友或家人面前让您难堪或取笑您？

\_\_\_ 贬低您的成就或目标？

- \_\_\_ 让您觉得自己无法做决定？
- \_\_\_ 使用恐吓或威胁手段逼迫您服从？
- \_\_\_ 告诉您没有他们您什么都不是？
- \_\_\_ 粗暴地对待您——抓、推、捏、猛推或殴打您？
- \_\_\_ 每晚给您打几次电话或亲自前来，以确认您是否就自己所在之处撒谎？
- \_\_\_ 以吸毒或酗酒为借口说出伤人的话或虐待您？
- \_\_\_ 因为他们的感受或行为而责怪您？
- \_\_\_ 为您尚未准备好的事情向您施加性压力？
- \_\_\_ 让您觉得这段关系“没有出路”？
- \_\_\_ 阻止您做自己想做的事——比如与朋友或家人共度时光？
- \_\_\_ 试图在吵架后限制您离开，或者在吵架后把您留在某个地方“教训您”？

您是否.....

- \_\_\_ 有时对伴侣的行为感到害怕？
- \_\_\_ 不断为您的伴侣的行为寻找开脱的借口？
- \_\_\_ 相信只要您改变自己，就能帮助您的伴侣改变？
- \_\_\_ 试着不做任何会引起冲突或让您的伴侣生气的事情？
- \_\_\_ 总是做您的伴侣想让您做的事，而非自己想做的事？
- \_\_\_ 和您的伴侣在一起是因为害怕如果分手，您的伴侣会有过激行为？

如果您的关系中出现了以上任何一种情况，建议您找人谈谈。没有他人的帮助，虐待将会继续。

[家庭暴力手册](#)

[受害者服务名录](#)