

心灵护航

# 对家暴说“不”，你可以更勇敢

## ——“国际消除对妇女暴力日”特别报道

“家丑不可外扬”“两口子打架是家务事”“夫妻床头打架床尾和”……这些对家庭暴力的“劝导”，你是否有些耳熟？

今天是“国际消除对妇女暴力日”，也称作“国际消除家庭暴力日”。根据全国妇联统计显示，我国有24.7%的家庭存在家庭暴力，多数受害人为妇女、儿童等。施暴者九成是男性，发生在夫妻间的家庭暴力，受害者85%以上是女性。

现实生活中，大多数家暴受害者很少想过寻求心理咨询、家庭治疗，而绝大部分家暴的形成，却与心理因素有关。



反家暴巡回宣讲。

### 丈夫歇斯底里，妻子对生活失去信心

佩林(化名)与丈夫结婚十几年，婚后两人一起到义乌务工生活。这两年，因为经济压力导致双方矛盾升级，丈夫多次对妻子和女儿的住处进行破坏，造成佩林与女儿总是担心受怕，无法正常生活。

在佩林的记忆中，她和丈夫从结婚起就经常因家庭琐事争吵，丈夫脾气暴躁，极易情绪失控，严重时会对她拳脚相加。有一次，佩林为躲避暴力伤害独自去外地亲戚家散心，丈夫坚定认为“她跟人跑了”，非常气愤，后因女儿年幼需要照顾才将她接回，但此后总怀疑她跟异性关系不正常。这段婚姻中，她已被家暴多次，多年

来几乎都以“孩子小、不想因家庭破碎影响孩子成长”而容忍下来。

去年下半年开始，丈夫暴力行为越来越频繁，发怒时会将她衣物扔出去，赶她走，并表示不会分任何财产给她，试图通过剥夺财产的手段迫使她就范，也常对她恶语相向，女儿考试成绩不好时，直接翻脸对着她大声吼叫，这让佩林感觉自己毫无尊严、生活无望。她也曾因不堪忍受暴力提出离婚，但都被拒绝。今年8月中旬，她害怕至极，内心挣扎、迷茫、犹豫，觉得日子太煎熬，最终选择了报警。

为依法维护被家暴人的合法权益

益，义乌妇联“家事和姐”工作室对双方进行调解，在充分掌握纠纷事实的基础上，调解员分别对夫妻双方做思想工作，通过讲法律、讲道理、讲感情等方式，对夫妻二人普及《妇女权益保障法》《中华人民共和国反家庭暴力法》等法律法规，并对丈夫进行批评教育，劝导双方在今后的生活中相互尊重，相互体谅，多沟通交流，学会换位思考。经过耐心细致的调解，佩林丈夫表示愿意尊重妻子的意见。

“父母吵架最大的受害者是孩子，家庭矛盾会让孩子发育以及身心健康产生极大的影响。”义乌妇联

“家事和姐”工作室负责人、国家二级心理咨询师杨舒然表示，在孩子眼中，歇斯底里的父母会造成孩子性格存在缺陷，亲情淡漠、缺乏安全感，严重的甚至抑郁等。孩子在目睹家长家暴之后，家长要特别关注孩子的心理变化，如果孩子出现性格或者心理上的改变，一定要引起重视，减少不利影响。如果处理不当，孩子会将父母之间的暴力归因到自己身上，缺乏安全感，并且学会以暴力解决问题，同时对婚姻产生恐惧。情感修复期间，家庭可以组织一些亲子活动，或者与孩子过一次特殊时光，从细节上让孩子感受到爸爸妈妈的爱，重新感觉家庭温暖。

### 妻子不吃肥肉，丈夫开始家暴

晓婷(化名)在遭受家暴后，选择独自承受这份痛苦，因为职场上光鲜的她不愿意承认自己是个家暴受害者，甚至连最亲近的胞妹都难以启齿。

在义乌妇联“家事和姐”工作室，不堪痛苦的晓婷和志愿者含泪道出了自己的心酸过往。“我和丈夫是在恋爱半年以后结的婚，谈恋爱的时候他给我感觉又温柔、又体贴、斯斯文文的，反而衬托得我挺粗枝大叶。可是我万万没想到，婚后，丈夫会因为我吃肥肉而大打出手。”晓婷回忆，或许丈夫的暴力倾向早有迹可循，但是当时陷入爱情里面的自己并未想太多。

婚后，丈夫露出了专横、暴躁、偏执的一面。“一开始我以为发生了什么事导致他如此转变，后来才发现，他本来就是一个专制的人。”晓婷清晰记得，丈夫第一次对自己动手，是在婚后两个月的一个夜晚。

“我从小不喜欢吃肥肉，那天晚上家里做了红烧肉，我把瘦肉夹起来吃了，把不吃的半块肥肉留在餐盘里。没想到，丈夫对我不吃肥肉极度不认同，他不允许我离开餐桌，除非吃掉盘子里所有的肥肉，见我沒有理會，竟然直接将剩余的红烧肉倒在了我头上。”晓婷说，更可怕的是，他还要求自己必须向他承认错误，并承诺今后一定吃肥肉。

当晓婷在极度惊吓情况下做出承诺后，丈夫又马上变回体贴、温柔、斯文，第二天还买了鲜花取悦她。从此，晓婷的噩梦开始了。只要违背丈夫的意愿，轻则责骂、重则殴打，最后还必须以她承认错误告终。晓婷试图离开他，可是他却威胁：“如果你敢走，我就毁了全家！”

自那以后，晓婷只能用长衣长裤遮掩身上的淤青和伤口，尽量顺着丈夫的意愿。“只要我完全顺从，他就会变回正常的样子，有时甚至给我造成一种错觉，他的暴戾是我造成的，只要我乖乖的，一切都不会发生。”晓婷无助地望向志愿者，

“求求你们，救救我！”

杨舒然分析，晓婷丈夫心理机制中既有非黑即白的价值取向，又具有极强的控制欲，而他之所以选择暴力为呈现价值、降低焦虑的唯一途径，是因为他并不认为有任何其他可选方案。建议晓婷先离开丈夫一段时间，从而打破形成多年的“施暴—被虐”循环模式，让被虐者在独处中结束心理退却，重启心理成长。同时，调整“他之所以对我那样，是因为我做得还不够好，只要我够好，他就不会再这样对我了”的错误认知，重获自我保护、自我认同的能力。如果家庭暴力已威胁到人身安全，建议通过司法途径解决。

### “妇联+”多元调解，更好守护“她”

女儿童和家庭。

在义乌，妇联系统将婚姻家庭纠纷调解纳入司法多元调解体系，在完善市婚姻家庭纠纷人民调解委员会运作的同时，联动司法部门在市、镇(街道)、村(社区)层面分别成立婚姻家庭纠纷调解工作室，初步构建婚姻家庭矛盾纠纷市、镇(街道)、村(社区)三级多元化解格局。除接单调处外，婚调室姐妹还充当婚姻家庭矛盾纠纷“排查员”，利用问题

及时报给社区民警，并做好先期控制和化解工作。

女性在遭遇家暴时可以通过哪些途径维护自己的合法权益？

市妇联相关负责人表示，首先从思想上要排除顾虑，摒弃“家丑不可外扬”的观念，勇于自我保护。根据《中华人民共和国反家庭暴力法》相关规定，在遭遇家暴时可以报警，向公安机关求助，并及时前往医院就诊，保留相关就医手续凭证，公安机关会根据情节轻重，对施暴者进

行处罚。在遭遇家暴后，也可以向村(社区)、民政、妇联等部门投诉或者求助，造成人身威胁的向人民法院申请人身安全保护令。家庭暴力情节严重还可能构成刑事犯罪，比如构成虐待罪、故意伤害罪，根据情节轻重将受到有期徒刑、拘役等处罚。

家庭暴力并不是家事，反家暴是国家、社会以及每个家庭的共同责任。面对家暴，我们不能妥协、沉默，要勇敢地拿起法律武器维护自己的合法权益！

#### ◆咨询师观点

### 遭遇家暴后该如何走出阴影？

“遭遇家庭暴力后，会让我们对人际关系产生不信任和恐惧的心理，难以建立健康的人际关系。”国家三级心理咨询师贾春梅表示，遭遇家暴是一种不幸的人生体验，确实会给我们女性朋友身心造成很多伤害，但与此同时，它也会促使我们在痛苦中学会自我反思，进一步促进自我成长，比如，让我们学会如何更好地

地处理夫妻矛盾，怎样有效地控制自己的情绪，如何正确表达自己的观点等。

家暴给人带来巨大创伤，心理有创伤后会有应激障碍，被家暴者容易回忆遭遇家暴的情景，从而引起痛苦反应。同时，被家暴者警觉性会提高，哪怕对方抬一下手都会有本能反应，甚至不想回家，不想回到那个曾经发生家暴的地方。如果不能远离，如何回归正常生活呢？

贾春梅建议，可以通过积极参与各种社会活动缓解心理压力，增

强自信和自尊心，例如参与公益活动、参加社交活动、与亲朋好友聚会等，这些活动可以让我们尽快走出心理阴影，重新拥有积极向上的心态。假如因家暴产生的害怕、恐惧、担心、抑郁、失眠等心理问题已影响日常生活，也可向社区的心理专业社工、医院的心理咨询师或心理医生等寻求专业心理帮助。

生活中，遇到“暴”风雨时，常常会让我们措手不及，但只要做好防范意识和准备工作，那么风雨后的“彩虹”，也必会让我们欣赏到不一样的风景。



### 婆婆帮忙带娃，观念不同怎么办？

结婚3年，丈夫体贴、浪漫且独立，林红(化名)以为，这种幸福会一直持续下去。

林红的烦恼是从儿子出生后开始的。怀孕时婆婆对他们的生活不闻不问，生娃后却强势介入。两代人带娃观念不同，生活习惯不同，婆婆的出现，让林红的生活空间一再被挤压，她过得越来越压抑。

作为一位新手宝妈，林红和丈夫很早就商量好，请个月嫂照顾她和孩子，可是当孙子出生后，婆婆一直要求过来照顾，丈夫考虑到林红的产后情绪，就和婆婆“打太极”，林红看在眼里，暖在心里，休完五个月产假后，林红也做了让步，同意婆婆住进家里，和阿姨一起照顾小孩，她心想，“毕竟婆婆是自己人，怎么都比阿姨让人更放心吧！”

林红的婆婆是个地道的农村妇女，吃苦耐劳，虽然干活糙了些，但十分勤劳。前几年公公因病去世，开朗的婆婆一直没有从悲痛中走出来，林红原本不指望婆婆过来带小孩，她也习惯了不受约束的新婚生活。“住在一起后，我们就把月嫂辞退了，婆婆每天从早上5点忙到晚上9点，我真的打心底里感谢她，为了帮我们带娃，她心甘情愿受累。”林红说，唯一让她介意的是，婆婆是个“自来熟、人来疯”，后，家长要特别关注孩子的心理变化，如果孩子出现性格或者心理上的改变，一定要引起重视，减少不利影响。如果处理不当，孩子会将父母之间的暴力归因到自己身上，缺乏安全感，并且学会以暴力解决问题，同时对婚姻产生恐惧。情感修复期间，家庭可以组织一些亲子活动，或者与孩子过一次特殊时光，从细节上让孩子感受到爸爸妈妈的爱，重新感觉家庭温暖。

前阵子一个中午，林红抽空回了一趟家，打开门的一刹那，她瞬间惊呆了，只见家里四五个阿姨带着孩子，小孩子们在客厅沙发上上蹿下跳，阿姨们有的嗑瓜子，有的在给小孩换尿不湿，本就不宽敞的家里看起来乱糟糟的。婆婆见到林红回来了，赶忙上前给她介绍：“这是韬韬奶奶，这是琪琪阿姨……”林红当时脑子里一片混乱，进了房间后甚至忘记自己为啥中午要回家。

深感郁闷的林红，不知道该怎么做，婆婆毕竟不是亲妈，她不想背后说对方的坏话，只好将苦水往肚子里咽。

一次没有制止，婆婆愈演愈烈，隔三差五就把小区的陌生邻居往家里带。忍无可忍的林红和老公很严肃地挑明了这个问题，结果老公并不当回事。“老人家在

#### ◎记者手记 >>>

一代人有一代人的生活观念和习惯，既然叫婆婆帮忙带娃，生活在一起，就要换位思考，接受她的生活习惯和交往方式。人与人相处，贵在互相理解。

从农村来到城市，大多数老人不会不习惯，而婆婆不仅可以帮助孩子把娃带好、家务做好，还可以在短时间里和邻居打成一片，很快融入城市生活，说明她是一个乐观开朗、善良能干的人，孩子有这样一位奶奶，实乃幸事。至于所谓的安全隐患等问题，不能说没有道理，不妨让老

家里带小孩寂寞无聊，你也不要太介意了。”“把这么多陌生人往家里带，不说把家里折腾得一塌糊涂，安全隐患也很大啊！”在林红看来，好几个带娃阿姨都是邻居从家政公司找来的，万一品行不端，发生一些不好的事情找谁去说理？

最终，林红和婆婆说明了自己心里的顾虑，提醒她以后注意。结果婆婆根本没把她说的话放在心上，表示她也经常去别人家串门，人要懂得礼尚往来，大家都熟悉的，还劝林红不要把人想得那么坏，世上总是好人多。

这段时间，流感、支原体肺炎等来势汹汹，林红多次和婆婆强调，尽量少出门，千万不要去人多的地方，可是婆婆在家根本待不住，家务活一忙完，就抱着孩子往外跑。这几天，孩子出现感冒流鼻涕，林红请假在家照顾孩子。吃完晚饭后，婆婆非说宝宝吵闹，要带着出去走走。“宝宝都生病了，晚上外面风大，别出去了，妈，你辛苦把垃圾拿下去丢一下吧！”林红说，其实她心里清楚，不是宝宝想出去，是婆婆待在家里无聊，想出去“放风”，婆婆最终收拾完家里，拎着垃圾出门了。

林红说，每次跟老公反映，他就说没事的，他妈就是这样把他带大的，让林红放宽心。“今时不同往日，为什么你就不能像以前一样理解我呢？儿子难道就是我一个人的孩子吗？我感觉你变了！”林红委屈地流下眼泪。

一起吃饭的时候，婆婆经常会跟林红夫妻讲小区里的各种八卦，老年协会里谁和谁吵了，谁家老人被骂了几千块钱，谁家的女儿35岁了还没出嫁……听着这些没有营养的八卦，林红觉得挺心烦。一家人吃饭聊家里的事情，孩子的事情不好吗？非管人家那么多闲事干吗？

接下来，孩子马上就要进入“模仿敏感期”，林红开始担忧，万一自己的儿子越来越像奶奶，变成一个“小话痨”，爱管闲事，该怎么办？林红坦言，婆婆帮忙给他带儿子，做家务，尽心尽力，自己似乎没有更好的理由让她回到乡下生活，另一方面确实也很难找到一个合适的阿姨。可看着婆婆这样带娃，自己每天上班也没心思，老是担心家里要出事，硬生生被逼出了“被迫妄想症”。

公一起和婆婆多沟通，相信热情开朗的婆婆也会是一个明事理的人。此外，婆婆带娃的确很辛苦，如果能从社交活动中找到一些乐趣，对她来说，也是一种身心的放松，作为晚辈，理当多一些包容。

每个人的行为和思想都有轨迹可循，如果有让你不舒服的事情反复发生，改变不了就去适应，除非对这一段关系选择放弃。学会技巧性地处理问题，有些话不一定要从自己嘴巴里说出口，反而能够事半功倍。

### 我市首批新婚家庭辅导员上岗

本报讯 11月22日，市婚姻登记中心携手市妇女儿童活动中心，正式推出“执手婚姻幸福‘义’家”家庭第一课项目，我市首批10名新婚家庭辅导员正式上岗。

市婚姻登记中心新婚辅导室内，新婚家庭辅导员耐心地为一对情侣提供免费咨询服务，包括婚后夫妻如何相处、和谐家庭如何建设、正确家庭教育理念如何培育等。

据悉，新婚家庭辅导员通过公开招募而成，并参加了围绕护航家庭婚姻美满、妇女维权、家庭教育等方面内容的专题培训。“新婚辅导”不仅提供夫妻相处之道，

更大的作用在于为婚俗护航。近年来，我市全力打造“执手婚姻幸福‘义’家”婚姻家庭辅导服务品牌，创新婚姻家庭辅导方式，让新婚夫妻学习和掌握婚姻家庭经营技巧，提高对彼此的理解，促进夫妻之间情感沟通和亲密度，帮助新婚夫妻更好地应对家庭生活中出现的问题和挑战，从而提高家庭生活质量和幸福指数。

“我们主要是把服务前置，将家庭关系、家庭教育、家风家教理念融入家庭第一课中，倡导培育文明、健康、理性的婚姻家庭观。”市婚姻登记中心主任龚君婷介绍，如今，新婚家庭辅导第一课已纳入结婚登记流程。