

家庭暴力

Domestic Abuse

Help for the Sufferer

如何提供帮助



达比·A·斯特里克兰

DARBY A. STRICKLAND

家庭暴力

如何提供帮助

《改变生命的资源》
系列丛书

基督教辅导与教育基金会事工
宾夕法尼亚州格伦赛德市

《改变生命的资源》事工手册

家庭暴力

如何提供帮助

达比·A·斯特里克兰


P U B L I S H I N G
P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

Domestic Abuse: Help for the Sufferer

Resources for Changing Lives

Darby A. Strickland

Originally published 2018

P&R Publishing

P.O. Box 817

Phillipsburg, NJ 08865

<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026

P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:

<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:

<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE

P&R
P U B L I S H I N G

作为一位圣经辅导者，我见证上帝将许多家庭暴力的受害者安置在我照管之下，并从他们身上学到许多。我的心灵承载着他们的故事与伤痛。无论你是受害者还是陪伴者，都需要丰盛的圣经真理、诚实的评估和真挚的智慧来引导你。

什么是家庭暴力？

支配不应成为婚姻的特征。上帝设立婚姻，原是要使它成为人成圣之处，使我们在其中学习彼此服事、彼此相爱、彼此关顾。婚姻并不是供人谋求一己私利的场所；它本是为舍己而设，是基督与他所救赎之子民关系的一幅写照。如果你的配偶试图取得或维持对你的权力与控制，那么，他就是为了建立自己的支配权而违背了上帝对婚姻的设计。对于这种行为，上帝有一个明确的称呼：欺压

欺压一词捕捉了一人对另一人的操控性支配。受欺压者处于他人严酷控制之下。上帝首次谴责欺压是在法老奴役以色列人时，记载于出埃及记中，法老以残暴冷酷的手段

统治，奴役以色列人以维持其能力。神听见他们求救的呼声，看见他们的苦难，便应许要拯救他们（参出 3 章）。或许你的配偶也充满压迫，但你需要知道上帝看见并听见你的呼求——他并未离弃你，使你孤立无援。

或许你正疑惑婚姻中的矛盾是否已构成压迫。与他人的亲密关系会暴露出我们与上帝及他人关系中的缺陷。因着罪，我们都无法完全按上帝的心意去爱配偶，配偶也无法完美地爱我们。我们都会说不该说的话、做不该做的事。那么，何时该认定婚姻已恶化至虐待程度？你会困惑：是否唯有出现身体上的攻击行为才适用此标签？

术语本身往往也会增添不确定性。“虐待”一词可以涵盖极其多样的行为，以致许多人不免要问：“究竟要严重到什么程度，才可以称之为虐待？”对于“家庭暴力”一词，也存在同样的困惑。司法体系和心理健康领域通常将这一术语界定为一系列侵犯性行为，其中包括但不限于身体暴力。¹虽然我有时也会使用“虐待”和“家庭暴力”这些说法，但圣经中“压迫”这一范畴，更能凸显其中所包含的辖制与支配，也使我们能够在圣经中找到直接切合你处境的经文。

婚姻中的压迫行为是指配偶一方通过一系列胁迫、控制和惩罚性的行为模式，试图支配另一方。施压者可能采用不同的手段，这种对待方式对被虐待配偶的福祉造成严重影响，我们稍后将具体探讨。

施压者可能来自任何文化、种族、职业、年龄层和收入阶层。他们往往在家庭之外的角色中广受欢迎，甚至可能是教会中备受尊敬的领袖。如果你的配偶人缘佳且事业有成，你可能会怀疑自己与他/她的相处体验，质疑自己的感知，并困惑你是否才是问题所在。

家庭暴力现象普遍存在²，这意味着施压者与受害者都会出现在我们的教会中。然而许多教会对此避而不谈，加之受害者往往难以启齿，这种罪恶便潜伏在长椅之间。你可能感到孤立无援，但请记住——你并不孤单。

如果你正遭受压迫，你要知道圣经对你的遭遇、你的安全以及上帝的心意有着丰富的教导。这本小册子将帮助你：首先识别虐待行为，进而理解其本质、明白上帝的启示以及你当采取的行动。我们将探讨压迫的实质、施压者的动机及其行为对你的影响，同时探索你如何能与上帝并他人建立联系以获得帮助。

压迫的类型

压迫可能难以识别，因为它在每段关系中表现各异。不同的施虐者会采用不同的行为来掌控局面，但我们可以将压迫归纳为五种主要类型。当你试图理解婚姻中发生时，请谨记通常会有多种类型的虐待同时发生，其中有些形式比其他更为隐蔽。

身体虐待

身体的虐待是指蓄意或鲁莽地使用身体力量，其可能导致身体伤害或形体疼痛。它也包括那些会导致身体受损的行为，例如不让你睡觉，或拒绝让你接受医疗照护。一种行为并不需要实际造成疼痛，或在身上留下瘀伤，才算是身体虐待。配偶若有任何此类行为——从向你投掷物品、推搡你，到掐住你的脖子、殴打你——都属于身体虐待。身体虐待不仅可能针对你，也可能针对你的孩子，或家中的宠物。

情感虐待

情感虐待（也称精神虐待、言语虐待或心理虐待）是指一种持续性的行为模式，使人逐渐产生具有破坏性的恐惧感、义务感、

羞耻感或罪疚感。如果你的配偶忽视你、恐吓你、孤立你、贬低你或利用你，对你玩弄心理操控，频繁撒谎，或责怪你、羞辱你、威胁你，那么这些行为都属于情感虐待。反复的人身攻击与操纵，通常会使受害者的恐惧加剧、情绪更加不稳定，甚至陷入抑郁，或出现程度不一的焦虑障碍。

情感虐待可能比身体上的虐待更具破坏性。它发生得更频繁，并扭曲受害者对自我和现实的认知。若你正遭受对人格的攻击，可能会开始相信自己毫无价值，甚至理应遭受虐待。

属灵虐待

属灵虐待发生在压迫者利用圣经、教义或“领导角色”作为武器来建立控制和支配时。属灵虐待可能很隐蔽，因其常伪装成宗教实践。若你的配偶表现出控制导向的领导方式，用权柄压制你，要求顺服，或在日常生活中或冲突中以羞辱和惩罚的方式使用圣经，这些都是属灵虐待的迹象。当属灵虐待者扭曲圣经并用以攻击时，这种虐待会让人感觉仿佛来自上帝本身。尽管这些经文被断章取义、曲解并武器化，你的压迫者仍在利用上帝的话语，因此看起来仿佛是上帝在施行羞辱。

性虐待

性虐待发生于性行为不再表达情感或属灵联合之时。当性脱离上帝的设计，便极易遭到败坏。最恶劣的败坏莫过于性行为被强求、胁迫或暴力夺取。明显的类型包括强奸或强制性行为。婚姻内的性行为仍需双方认同。非自愿的色情侵入、性行为中使用器具、违背意愿的性活动、偷窥或监视、以及发送色情讯息皆属虐待行为。

性虐待可能以胁迫的方式发生。在这种情况下，压迫者会在你已经明确表示不适或拒绝之后，仍不断施加压力或发出威胁，以逼迫你发生性行为。婚姻中的性虐待往往很难辨认。我所接触的大多数人，都需要他人的帮助，才能理解并辨识这些行为究竟是否构成性虐待。令人痛心的是，在我所辅导的受虐婚姻个案中，有相当大比例的人也经历过性虐待。

经济虐待

经济虐待与其他形式的虐待一样，可能是隐晦或公开的，但通常包括限制伴侣获取资产或家庭财务的手段，或隐瞒相关信息。受害者通常对家庭资源的支配几无影响力。

施虐者通过扣留金钱来限制对方的自由与人际关系，并常常因此造成孤立，使受害者被迫陷入依赖。

你正遭受压迫吗？

以下行为模式不会出现在敬畏上帝、尊崇上帝的人身上。若你对其中任一问题回答“是”，很可能正身处压迫性关系中。

你的配偶是否曾……

- 让你觉得自己毫无价值？
- 贬低你或辱骂你？
- 用眼神或行为恐吓你？
- 殴打、踢踹、推搡、掌掴、掐喉，或以其他方式伤害你、你的孩子或宠物？
- 恐吓并威胁要伤害你或你爱的人？
- 威胁要因你而自残？
- 阻止或妨碍你与亲友见面？
- 强迫你发生非自愿性行为？
- 控制你的经济来源？
- 拿走你的钱、逼你讨要钱财或拒绝给你钱？

- 将你排除在决策过程之外？
- 表现出嫉妒或占有欲，或不断指责你不忠？
- 跟踪你，包括不断打电话或监控你的手机、短信或电子邮件？
- 阻碍或劝阻你去工作或上学？
- 将其暴力行为归咎于你，或告诉你这是你应得的？
- 试图控制你如何花钱、去哪里、服用什么药物或穿什么衣服？
- 长时间忽视你？
- 用暴力或武器威胁你？
- 利用圣经或教义来羞辱你？
- 告诉你你是个糟糕的父母？
- 威胁要带走或伤害你的孩子？
- 表现得仿佛虐待根本不是什么大不了的事，或声称这一切都是你的错，甚至矢口否认自己曾有过这些行为？
- 让你因为害怕而不敢与他们意见相左，或不敢表达自己的看法？

如果你对以上任何问题回答“是”却仍不确定，不妨尝试从另一角度审视你的处境。问问自己：如果这些事发生在我女儿、儿子

或兄弟姐妹身上，我会作何感想？我能容忍他人如此对待他或她吗？为了明确你的答案，不妨邀请一位智慧可信的朋友与你共同思考这些问题。

破除迷思

前来向我寻求辅导的人，常常并不确定究竟什么才算虐待。我经常听到这样的说法：“他只打过我一次”；“他只有喝醉的时候才会这样”；“他想要性生活也是合理的”；“我的朋友说，是我把小事看得太严重了”；以及“她不过是嫉妒而已。”有时，你自己，或你所求助的人，也可能会忽视正在发生的事，为其开脱，甚至否认它的存在。尤其当这种压迫并不带有明显的身体暴力时，更是如此。留意并承认那些具体的虐待行为，是极其重要的第一步。任何人都不应生活在对配偶的恐惧之中。

压迫者希望掩盖自己正在做的事，因此，他们会刻意使受害者陷入混乱。你若无法确定自己究竟遭遇了什么，也无法分辨责任究竟在谁，就会让压迫者更容易继续控制你，把你困在这段关系之中。几乎每一个受压迫的人都会经历这种混乱，无论虐待表现得多么明显。无论你遭到殴打、受到致命暴力的威胁，还是成为情感攻击的对象，你很可能都会发现，自己很难始终清楚地看待所处的境况。为了更容易支配你，压迫者需要使你失去平衡、陷入迷

惘；需要你相信责任在你自己，也需要你对他们心生怜悯。

要穿透迷雾，你需要问自己四个问题。
你是否为所受的虐待感到自责？

压迫者极其擅长把自己装扮成受害者，并使你相信：他们之所以愤怒或受伤，都是你的错。此外，他们许多言语上的攻击，都会把你描绘成一个恶劣的人。如果你经常听到这样的话：“你要不是这么蠢，我也不会生气！”“你看看，我都得忍受些什么！”或者“别再这么情绪化、没完没了了！”久而久之，你配偶的这些话会使你相信，他们的反应都是由你造成的。然而，事实绝非如此。我们都会犯罪，也都会作出错误的选择，但这绝不意味着我们理应承受配偶的严酷惩罚——永远都不。

你的配偶是否胁迫你？

施压者可能通过胁迫手段使你困惑，迫使你屈服并顺从他们的要求。例如，你的丈夫反复要求与你发生性关系。根据以往经验你知道，若不顺从，他会以“妻子本分”为由训斥你数小时，剥夺你的睡眠，并以骇人的严厉态度对待孩子。为了维持这段关系中的和平或稳定，你不得不屈从。

胁迫之所以令人困惑，是因为到最后，你毕竟还是“顺从”了。⁴ 你这样做，是为了避免对方进一步加重惩罚；然而，当你最终依从了对方的要求时，往往很难清楚判断究竟发生了什么。在这种情况下，你所感受到的侵犯，可能丝毫不亚于遭到配偶强行侵害。然而，这种感受又可能让你觉得似乎不合情理，因为归根到底，你毕竟还是“同意了”。

你是否对配偶心怀怜悯？

施虐者也可能通过使你同情他们，而令你陷入混乱。施虐者极其擅长推卸责任。他们会把自己的行为归咎于酒精、毒品、工作压力、前妻、对你过于强烈的感情——甚至归咎于自己的母亲。无论什么理由，他们都可能拿来作为借口，以逃避应负的责任。施虐者希望你把他们看成饱受折磨的受害者。如果他们能够打动你善良柔软的心，就盼望你会因此对他们的罪视而不见。若这一招不奏效，他们甚至可能以自残或自杀相威胁，来博取你的同情。压迫者往往极具说服力。你要记住，他们是在设法转移你的注意力，使你不再看清他们蓄意辖制你的种种方式。你也需要明白：让你对他们心生怜悯，本身就是他们用来影响你思想与行动的一种手段。要理清压迫者层层交织的借口与威胁，你可能需要一位较为客观之人的帮助。

虐待行为是否时时有时无？

虐待具有循环性的特点。你很可能并不是时时刻刻都处在猛烈的攻击之下，而是在某些阶段性的事件中，经历更为强烈的虐待行为。在虐待事件发生之后，通常会进入一个被称为“蜜月期”的阶段；在这段时间里，施虐者会设法“补偿你”、与你和好。事情也往往正是在这里变得格外令人困惑。当你的配偶试图修复关系时，他们可能会为自己找借口、向你道歉、把责任推到你身上，或淡化、否认所发生的事情。在这期间，他们可能显得十分平静，甚至表现出懊悔；也可能用礼物和亲昵来包围你，试图修补这段关系。

然而，这些看似悔恨的举动，通常并不是真正持久的悔改，也不是出于合乎上帝心意的忧愁。⁵ 相反，它们往往只是为了重新确立权力与控制的格局。压迫者所关注的，仍然是自己想要什么。压迫者会设法控制你对事情的理解，试图使你相信：他们是真的感到抱歉；或者虐待其实是你的错；又或者，事情根本不像你记忆中那样发生。

这并不是一个真正为伤害你而忧伤之人所会有表现。真正的悔改，不仅仅是承认自己犯了罪。一个真正悔改的人，会显明自己明白其罪给你造成了怎样的伤害，并且谦卑地接受自己行为所带来的后果（参诗篇 51:3 - 4）。

找借口和推卸责任，表明他们仍在为自己的行为辩解。一个真正愿意摆脱压迫性行为的人，会采取切实的计划，防止虐待再次发生。他们不会把责任推给别人，而会主动承担责任，寻求帮助。他们不会止步于一句道歉，而会进一步采取实际行动，努力促成关系的修复。如果他们真的因伤害你而深感震惊和痛悔，就会寻求帮助，好使自己不再以压迫的方式对待你。他们也会努力理解你为何对他们感到难过或愤怒，并且给你时间，而不是催逼你赶快饶恕他们。

激烈争吵后，人们更容易看清事件的错误本质。但随着时间的推移，配偶会扭曲你对事件的认知，使真相变得模糊。蜜月期过后会出现一段平静期。在这些风平浪静的日子里，配偶表现得体贴甚至温柔，这种反差令人困惑。在这些轻松时刻，你可能会因自己不爱配偶而产生愧疚，甚至怀疑是否小题大做。在平安时期，你可能难以回忆那些黑暗时刻，也不明白为何现在对配偶如此冷漠。久而久之，你会开始相信事件是自己的过错，或是夸大了事实。

有时，你可能很难清楚回想起配偶究竟是如何辖制你、向你提出强硬要求，又如何贬低你的。在这种情况下，写日记可以帮助

你理清事实。你可以开始把每一次事件，以及事件发生之后的情形，都记录下来。这样做能够帮助你较为准确地保存冲突的经过，使事实不至于被掩盖或扭曲，也能帮助你逐渐摆脱这些使人迷惘困惑的处境。

圣经如何谈论虐待

意识到自己身处虐待关系中可能令人恐惧且不知所措。毕竟，你的配偶——那个曾承诺爱你、珍惜你的人——正在伤害你、控制你，并以扭曲的方式奴役你。你不禁想问：“我该怎么办？”仅仅是提出这个问题就引发焦虑，因为眼前大多数选择都将导致更多痛苦与折磨。这段沦为恐怖与支配之地的婚姻，似乎已无法继续维系。

接受配偶违背在上帝面前与你所立圣约的事实，是种令人心碎的体悟。但我不愿你失去盼望。上帝有许多安慰之言要对你诉说。我们将看见，上帝不会因你的苦难责备你，也绝不容忍压迫。事实上，他渴望拯救你。

虐待不是你的错

虐待行为没有任何可以开脱的理由。它们并不是由你的言语、行为，或你没有做什么所造成的。无论你做过什么，都不会使你理应遭受虐待，也不会使你需要为别人虐待你而负责——永远不会。耶稣说：

又说：“从人里面出来的，那才能污秽人；因为从里面，就是从人心里，发出恶念、苟合、偷盗、凶杀、奸淫、贪婪、邪恶、诡诈、淫荡、嫉妒、谤讟、骄傲、狂妄。这一切的恶都是从里面出来，且能污秽人。”（可 7:20 – 23）

压迫者会将他们的愤怒归咎于你。但耶稣指出这些暴行是从他们内心发出的。他们会声称是你激怒了他们。然而上帝宣告事实恰恰相反——暴虐源于压迫者的心灵、选择与蓄意行为。压迫者企图让你为他们的罪咎负责，好利用恐惧操控你。但上帝明言这绝非你的过错。你无法促使他人犯罪。我们都会令配偶失望，但健康的关系有无数表达伤痛的方式。任何暴行都永无正当理由！

你不该承受这些

压迫者会不断向你抛出种种指控。这些接连不断的攻击，可能使你渐渐觉得，自己似乎理应受到如此恶劣的对待。当你想到自己的失败时，可能会得出这样的结论：“我一直不是一个忠心的基督徒，所以这是上帝责备我的方式”；“我年轻的时候曾陷在罪中，如

今不过是在为当年的罪付代价”；或者，“如果我是一个更好的配偶，上帝就不需要这样惩罚我了。”这些想法可能使你相信，自己确实该受这样的虐待。然而，无论你曾经做过什么，都不足以使压迫成为正当。压迫的一切本质上都是不公义的。没有任何人理应受到不公义的对对待！

当我们身处苦难之中时，心里常会发出这样的呼喊，竭力想要明白：为什么这样的坏事会临到我们？有时，当这些疑问久久挥之不去，我们便会转而审视自己，问道：“我究竟做了什么，竟该受这样的遭遇？”我们甚至可能以为，上帝正在惩罚我们。然而，这样的想法并不正确，因为它忽略了上帝的恩典。无论我们过去还是现在有多少功德，都不是上帝爱我们、眷顾我们的依据。上帝所爱的是不可爱的人，是破碎的人。当我们属于耶稣时，我们所得的恩典，惟独建立在耶稣已经成就的工作之上。耶稣的工作已经完全成就，因此，我们得了赦免——完全的赦免。事实上，上帝说：“我不再记念他们的罪愆和他们的过犯。”（来 10:17）既然上帝不再记念你的罪与失败，又怎会因这些事来惩罚你呢？耶稣亲自在十字架上担当了我们一切罪所当受的刑罚。他出于爱，也甘心乐意地代替我们受刑，使我们的罪得蒙赦

免，并使我们得以与上帝和好。上帝的心意并不是要惩罚你，而是要吸引你归向祂自己。他渴望将他充满慈爱的恩典丰丰富富地倾注在你身上——连同你一切的软弱与缺欠，都蒙他接纳（参弗 1:5 - 8）。

上帝恨恶暴力。

上帝对暴力问题并非沉默不语。诗篇 11 等经文描述了上帝对暴虐之人的憎恶。向按上帝形象所造之人施暴，就是亵渎上帝的形象（参创 9:6），因此上帝毫不掩饰对暴力的鄙夷。正如我们将在后文所见，婚姻关系并不要求你必须与暴力的配偶继续同住。逃离危险并非罪过。圣经从未教导人必须置身险境。

虐待违背了上帝对婚姻的设计。

上帝设立婚姻，是要使婚姻成为一个彼此信任、彼此舍己、彼此关怀、彼此诚实的所在。婚姻本应反映耶稣如何爱他的教会——一种以舍己为特征的关系（参创 2:23 - 24；弗 5:25，28 - 30）。然而，压迫者却把婚姻变成了辖制人的场所。他们对自己的价值有一种膨胀的看法，认为自己理当受到特殊优待，也理当得到配偶毫不动摇的忠诚。他们借着操纵和不断施压，来满足自己的需要；一旦你令他们失望，他们便会报复。为了维护自己的权力地位，压迫者甚至不惜伤害你。这绝不是上帝对任何婚姻的心意——你的婚姻也不例外。

你或许在想：“那又怎样？我既然已经结婚了，这些就是我必须忍受的。”或者：“上帝恨恶离婚，所以这就是我不得不接受的现实！”然而，上帝并没有呼召你顺从或接受这种肆无忌惮、具有破坏性的行为。恰恰相反，你应当帮助你的配偶认识耶稣、服事耶稣、爱耶稣，并且越来越像耶稣（参西 3:12 – 16；帖前 5:14）。这意味着，你要限制他们继续得罪你的机会，抵挡他们的辖制，并揭露他们的罪（参弗 5:11 – 14）。上帝并没有吩咐你一味容忍一个不肯悔改的罪人。

上帝看见你的苦难

压迫使人陷入孤立。你可能会觉得，没有人看见你正在经历什么，也没有人在意——甚至连上帝似乎也没有看见、没有顾念。诗人呼求说：“你是赐我力量的上帝，为何丢弃我呢？我为何因仇敌的欺压时常哀痛呢？”（诗 43:2）《传道书》的传道者则这样说：“我又转念，见日光之下所行的一切欺压。看哪，受欺压的流泪，且无人安慰；欺压他们的有势力，也无人安慰他们。”（传 4:1）

当你身处苦难之中，自然会疑惑：上帝真的看见吗？他真的在意吗？然而，你可以因此得安慰：耶稣不仅看见你的苦难，他也

深知你的苦楚，因为他自己也曾经历苦难与压迫：“他被藐视，被人厌弃，多受痛苦，常经忧患……祂被欺压，在受苦的时候却不开口。”（赛 53:3、7）

上帝的心意是要拯救你。

当上帝论到压迫时，他同时也论到对他百姓的拯救：“我必拯救我的群羊，他们不再作掠物。”（结 34:22）在上帝那里，压迫与拯救是彼此相连的。上帝绝不会只是看着他的百姓受压迫，却无意将他们救拔出来。他说：“我的百姓……所受的困苦，我实在看见了；他们因受督工的辖制所发的哀声，我也听见了。我原知道他们的痛苦，我下来是要救他们。”

（出 3:7）耶稣也说，他受差遣，是要“报告被掳的得释放……叫那受压制的得自由”（路 4:18）。因此，上帝鼓励你像诗人一样向他呼求拯救：“耶和華啊，求你拯救我脱离凶恶的人，保护我脱离强暴的人。”（诗 140:1）

理解虐待对你造成的影响

由于每个人对生活在创伤性环境中的反应各不相同，因此重要的是帮助你认清压迫对你个人造成的影响。

压迫者会运用各种控制手段，使周遭的一切都照着自己的意愿运转。这些行为背后的潜台词就是：“服事我，否则你就得承担后果”，或是：“给我想要的，否则你就要受罚！”与一个不断把自己的欲望、期望和要求强加于你的人共同生活，会使人付出沉重的代价。这样的生活会营造出一种充满恐惧的氛围，使你不得不费尽心力，避免配偶发怒，或以消极的方式报复你（例如疏远你、闷闷不乐）。这实在令人精疲力竭，尤其因为压迫者的要求往往过分苛刻。我曾听过这样的种种“规矩”：家庭起居室里任何时候都不能有宠物毛；你跟我说话只能说三分钟；搅拌茶水必须朝特定的方向；我看比赛的时候，孩子绝不能来打扰我；你每天开车不得超过五英里；无论你要买什么，只要需要用钱，就必须先来问我；还有，你必须竭尽全力，绝不能让自己的体重增加。

请思考：你的配偶对你施加了哪些苛求？当你未能满足其期待时，他们会如何报复？

如果与苛责成性者共同生活，你可能感到被奴役、孤独、崩溃、贬低、怨恨甚至愤怒。这种感受完全正常。你所经历的这一切，很可能没有多少人可以倾诉，甚至根本无人可谈，这就使你越发陷入孤立。也许你已经逐渐远离

他人，因为继续在人前装作若无其事实实在太过艰难；又或者你因不堪重负、心情低落，而退缩封闭起来。与一个不断攻击你的配偶共同生活，会使你长期处于警戒状态之中，并因此不断滋生恐惧与焦虑。

我所接触的许多受压迫者，在身体亲密关系上都会经历挣扎，也常因自己对配偶不再怀有温情而感到内疚。然而，受人辖制的处境，本就很难滋养亲密与爱意！当你的配偶虐待你时，你的内心会受到深深的伤害，那些经历也会长久留在记忆之中。你很难再信任配偶，也很难对他们产生亲昵之情。你身上有一些伤口，并不是轻易就能遗忘的。而且，这些伤害也不应当被轻易遗忘。若一个罪人仍不肯悔改，你却继续与他们相处，仿佛他们对你并不构成威胁或危险，这并非明智之举。彼得后书 3:17 这样说：“你们要防备，恐怕被恶人的错谬诱惑，就从自己坚固的地步上坠落。”

有时，与压迫者共同生活所带来的重压，也会影响身体。当我们无法自由谈论那些伤害我们的事，或无法理解自己所经历的一切时，我们的身体便会替我们发出警报。我认识一些女性，她们的丈夫还没有下班回家，到了下午便开始偏头痛。她们的身体已经预先感受到即将来临的压力，并作出反应

应，甚至在她们自己还没有从认知上意识到两者之间的关联之前，身体就已经先作出了回应。

花点时间列出你经历的任何身体症状。将它们记录下来，这些症状是你状态的重要指标。头痛、胃痛和焦虑是我最常遇到的症状。但症状也可能包括睡眠和饮食过多或过少、恐慌发作、全身持续性疼痛、颈部和胸部疼痛、吞咽困难、尿路感染、抑郁和易怒。

需要提醒的是：有时人们会试图通过酒精、药物或婚外情来应对焦虑、孤立和空虚感。这些应对方式有害无益，且会使你更加脆弱危险，也不荣耀上帝。与此同时，你寻求逃离正在经历的噩梦是人之常情。在本手册后续部分，我将为你提供一些应对苦难的策略性建议和明智举措。若你正陷于破坏性的应对方式中，请寻求帮助以获得真实持久的解救。

理解压迫者的心

除非你明白配偶为何具有压迫性，否则你容易自责、抱持虚假的乐观、为配偶的罪找借口（从而承受更多伤害），或相信只要你改变，虐待就会停止。但这些信念会使你更容易

遭受更多攻击，并让你逐渐被支配。理解压迫者的思维方式对你的安全和心智健全至关重要。

压迫者认为自己有权获得某些东西和待遇。也许你的配偶频繁要求性生活，或要求房子一尘不染。他们可能要求你放弃所有与家人朋友相处的时间来陪伴他们。或许他们对每一块钱的花销都有严格规定，或在其他方面对你进行微观管理。有一点是明确的：他们的偏好和欲望凌驾于你之上。更糟的是，他们认为让你满足他们的一切欲望和要求是你的职责。简言之，压迫者在家中实施一种形式的奴役。

压迫者是高效的操纵者，因为他们将自己塑造成受害者。例如，他们可能以感到被你轻视、批评、嫉妒、工作压力大或受其他关系伤害为由为自己的行为开脱。我要强调：压迫源于态度和价值观——而非感受⁷。压迫者并不是因为自己感觉不好，才作出虐待性的行为；他们之所以压迫，是因为他们怀有一种自以为理应得到特殊待遇的心态。⁸ 这种“理所当然”的心态，并不是出于自卑感，也不是过去

所受到伤害的结果。相反，压迫者对自己有一种膨胀的看法，以致能够为自己恶待他人的行为辩解，好使自己的要求得到满足。压迫者也许希望你相信，他们只是“失去了控制”；然而事实上，他们并不是失去控制，而是在夺取控制。

压迫者往往缺乏自我觉察，并且在自己的行为与动机上深深陷于自欺。⁹ 他们看待事情的方式与别人截然不同，因此，想要与他们据理争辩，几乎是不可能的。他们认定自己是正确的，也认为自己的行为完全有理。他们看不见自身的败坏与问题，因此，内心并没有什么力量会促使他们改变。那么，又有什么能够使他们甘愿放弃虐待行为所带给他们的那些“好处”与控制权呢？如果你与压迫者之间的处境要有所改善，就需要由你采取行动，或主动寻求帮助。¹⁰

耶稣与你的压迫者截然不同。耶稣来到世上，是以舍己的方式而来。为了彰显他对你爱，他甘愿倒空自己，甚至顺服至死。他并不凭借自己的权能与地位辖制你，反而以舍己的爱向你显明他全然的委身。他不辖制你，不强求你的爱，也不以自己的威严压服你；相反，他以温柔、赦免的爱吸引你归向他。你当仰望

耶稣，让他成为一个甜美的提醒，使你重新看见何为真正的爱，也看见他愿意赐给你的是什么。因着爱我们，耶稣甘愿受伤，也甘愿放下权柄。与此形成强烈对比的是，压迫者却伤害别人，为要保住自己的权力，并确保自己所认定“理当拥有”的一切。

安全监测指南

罪会随着时间而愈发严重。持续不断、又拒不悔改的罪，会使人的心日渐刚硬。一个逐渐麻木的心，不仅会使罪延续下去，也会使罪不断加剧。因此，虐待行为往往会随着时间变得更加严重，也更加频繁。虐待有时会一点一点地升级，以致你很难察觉究竟发生了什么，直到事态已经变得相当严重；有时，它又会迅速恶化，使你措手不及。因此，你必须认真考虑自身的安全。

身体虐待和性虐待可能会，而且很可能会，随着时间进一步加剧。起初也许只是挡住你的去路或推搡你，后来却可能发展成踢打、掐颈，甚至严重殴打，使你身受重伤。有时，身体虐待甚至可能致命。暴力并不会自行减弱。如果你的配偶已经动手打过你，那么下一次发生肢体冲突时，暴力很可能会以同样甚至更严重的程度再次出现。

性虐待也可能逐步升级。例如，起初也许只是带有性意味的玩笑和施压，后来却发展到配偶把你当作满足性欲的对象，再进一步以令你感到受侵犯的方式触碰你。性虐待也可能变得极其危险，甚至危及生命——尤其是在争吵之后，配偶强迫你发生性行为时。我所辅导的许多基督徒女性，都曾遭配偶强奸，或被迫参与某些性行为。很少有什么经历比这更加令人恐惧。

即使并非不可能，也极难预测压迫者使用暴力是否会升级至谋杀程度。随着施虐者采用越来越危险的虐待行为，遭受严重伤害（无论故意或意外）的可能性会大幅增加。请务必记录你所经历暴力的频率、程度以及任何升级情况。

另需警惕：非暴力型施虐者很可能随时间推移变得暴力。对此要保持警觉并做好准备。如果你身处险境，请不要犹豫，立即离开或拨打911求助。

你应当逃离吗？

你需要不断评估自己所处环境的危险程度；最理想的情况，是在一位非常熟悉家庭暴力问题的人帮助下进行判断。¹¹ 如果你正在经历任何形式的暴力，那么你所处的环境就是不安全的。暴力何时发生往往无法预料，也绝不

应当被容忍。但我也希望你明白：并不是只有遭受身体虐待，你才可以离开。这个小册子中所描述的一切行为，都是不可容忍、也无可推诿的。再次劝你寻求他人的帮助，与可信赖、了解这类问题的人一同审慎思考你目前的处境。

在受虐的处境中，离开的阶段往往是最危险的时候；然而，有时这却是最明智的选择。最理想的情况是你能够与那些真正了解压迫、也熟悉压迫者惯常行事方式的人商议。一个有智慧的人，会把你的安全放在首位。通常，我需要帮助受辅导者与他们的牧师或长老沟通，使这些教会领袖不仅了解眼前发生的事情，也明白一旦压迫者的行为被揭露，他们的配偶可能会作出怎样的反应，甚至采取怎样的报复。务必要让那些帮助你的人清楚知道，事态可能升级，也存在遭到报复的风险。许多出于善意的人，可能会建议你们接受婚姻辅导，或者希望由你或其他人直接与配偶谈论虐待的问题。然而，直接面对施虐者，并不总是明智或安全的。

以下是您需要考虑的因素：

- 对您（及子女）而言，逃离危险的配偶是否最佳选择？若答案为是且确有必要，通常最安全的做法是不留任何征兆悄然离开。
- 您能否筹划离开的时机？抑或必须立

即逃离？若情况允许，你可以收集重要文件、咨询法律意见并做其他准备。与我合作过的人中，有些筹划数月才离开；有些则需迅速撤离。每种处境皆不相同。

- 若需离开，你能信靠谁来协助并保守秘密？若你正在寻求教会的帮助，要确保他们明白：知道这件事的人应当尽可能少。若他们不清楚该如何帮助你规划离开的需要，或处理其中涉及的步骤，就请他们主动寻找相关资源，寻求专业指导。
- 你可能意识到处境险恶，却尚未准备好离开、不愿离开、有留下的理由或惧怕行动。我劝你与人倾诉，因你需要持续的支持、安全监护与智慧引导。

如果你决定逃离

你也许会问：“我离开真的可以吗？上帝恨恶离婚。如果我离开，岂不是在得罪上帝吗？”为了躲避危险而离开，从来都不是错误，也不是犯罪。¹² 耶稣自己也曾这样做（参太 2:13 - 14；约 8:58 - 59；11:53 - 54）；使徒保罗也曾多次逃离虐待与

危险的处境（参徒 9:22 – 25；14:5 – 7；17:8 – 10、14）。¹³尤其值得注意的是，亚比该的例子提醒我们：妻子并没有蒙召顺服一个使她陷入危险的丈夫。当亚比该的丈夫拿八，以愚昧而自私的态度对抗大卫时，他使亚比该和全家都陷入了危险。亚比该有智慧地没有随从丈夫不义的作为，反而主动寻求保护。上帝看重她的勇敢，而拿八的愚妄最终也使他自取灭亡（参撒上 25 章）。

尤其亚比该的榜样提醒我们，妻子并非被召去顺服危险的丈夫。当亚比该的丈夫拿八愚昧自私地对抗大卫时，他将全家置于险境。亚比该明智地无视丈夫不义的行为，寻求庇护。上帝悦纳她的勇敢，拿八的愚妄则招致灭亡（见撒母耳记上 25 章）。

亚比该违背丈夫的权柄暗中行动，为要拯救全家。若你身处险境，同样需要寻求庇护与关怀。如亚比该一般，你需隐秘谨慎。应周密筹备逃离计划，掩盖行踪。假设配偶正监控你的手机、电脑及其他电子痕迹。切记，离开的时刻最为危险，故最好寻求协助

你或许在想：“若配偶未曾造成身体伤害呢？暴力固然明显有罪，但他的罪是否正是我当忍受的？”

圣经说：

耶和華所恨惡的有六樣，
連他心所憎惡的共有七樣：
就是高傲的眼，撒謊的舌，
流無辜人血的手，圖謀惡計的心，
飛跑行惡的腳，吐謊言的假見證，
並弟兄中布散紛爭的人。（箴 6:16 – 19）

壓迫者確實會這樣做。倫迪·班克羅夫特
（Lundy Bancroft）寫道：

精神虐待造成的創傷，可能與拳打掌摑造成的傷口一樣深重、一樣持久，只是往往沒有那麼明顯。事實上，即使在那些曾遭受伴侶暴力的女性中，也有一半甚至更多的人表示，真正給她們造成最大傷害的，是男方的情感虐待。¹⁵

上帝恨惡你正在遭受的這一切。如果壓迫者不願作出重要而實質性的改變，上帝並沒有要求你在等待對方改變的過程中，繼續忍受壓迫。至於在你具體的處境中，究竟怎样做才是最好的選擇，你需要極大的智慧來判斷。但你必須明白：上帝並不願意你以如此劇烈、如此踐踏人格尊嚴的方式持續受苦。

如果你有孩子，请与他人谈谈这种处境给他们带来的独特伤害。许多与我合作的人选择留在施虐者身边，因为他们认为这对孩子最有利。然而，随着时间的推移，他们逐渐看清生活在虐待环境中对孩子造成的负面影响。孩子们可能陷入抑郁或焦虑，出现行为问题，增加吸毒酗酒的风险，学业受阻，自责自罪，在冲突中受伤，或难以建立健康的人际关系。我的许多辅导对象目睹子女远离主，尤其是当存在属灵虐待，或当施虐的父/母亲表面虔诚、私下却施行恐怖之时。要为你的孩子祷告，并思想这段经文：“我今将生死祸福陈明在你面前，所以你要拣选生命，使你和你后裔都得存活；且爱耶和华你的神，听从他的话，专靠他”（申30:19-20）。

或许你有不得不留在施虐者身边的理由：缺乏资源或支持、害怕报复、盼望改变、顾虑孩子、认为自己应当留下、对配偶仍有爱意，或不愿让自己与他人失望。此时寻求支持至关重要。我相信上帝会随着时间向你显明，鉴于你的处境，什么是对你最合宜的行动。

逃离危险并不必然意味着离婚。这可能包含多种形式，包括分居或暂时避难。最终无论你选择留下或逃离，建立支持体系与自我照顾策略都至关重要。

向他人倾诉

家庭暴力往往在紧闭的家门后悄悄滋长。之所以能够持续下去，一个原因就是没有人看见你正在经历什么。施暴者知道如果别人发现他们的所作所为，会给自己带来极大的麻烦。因此，他们通常不会在公共场合对你施暴；如果你把家里发生的事情说出去，他们还会威胁要伤害你。

当你被孤立时，很可能会相信压迫者的谎言，陷入困惑的迷雾。上帝说独居不好，受压迫时更是如此。他愿你从智慧仁爱之人得着帮助。上帝呼召你将暴行显明在光中，好使你得救（参弗 5:11, 13）。这绝非易事。你可能担心无人信你，因配偶善于伪装。或许你已尝试向朋友和教会领袖求助，但他们可能会淡化你的求助呼声，甚至更糟，将压迫者的行为归咎于你。

家庭暴力无论是亲身经历还是揭露出来都令人恐惧。以下是几点建议，或许能帮助你找到合适的支持。

有时你需要走出教会才能寻求帮助。许多充满爱心与支持的教会能妥善关怀受压迫者，引导并保护他们。然而可悲的是，教会并非总是受压迫者的避难所。某些关于顺服、过度强调丈夫权威、将婚姻问题一概归为双方责任、强调“妻子义务”的性观念以及性别角色的教导，往往造成更多伤害，也会使教会更难正确理解压迫关系中的动态模式。遗憾的是，教会有时会未能保护好自己宝贵的羊群。对此你需要保持警觉。如果有人告诉你遭受虐待是因为你不顺服或你本身有罪，请另寻他处求助。还有一些情况下，你所在的教会群体可能对这些问题缺乏足够认识，过去处理家庭暴力的记录并不良好，或根本没有足够资源来帮助你。你也可能担心，在自己尚未准备好、尚未处于安全状态之前，配偶就会得知你已经把他们的虐待行为揭露出来。因此，你应当寻找真正了解压迫关系运作方式的地方和资源。你需要安全的环境，也需要可信赖的人。

有智慧、有爱心的人，会耐心聆听你完整的经历。像耶稣一样，他们会进入你的处境，与你一同面对。他们不会因为你的配偶不在场，就告诉你不可谈论配偶的事，也不会指责你是在毁谤。他们会设法引导你把事情讲清楚，询问更多具体事例，并表现出合宜而真诚的关切。有智慧的人不会淡化、轻忽或为压迫者的虐待行为开脱。那些真心愿意以爱待你的人，即使一开始并不了解你正在经历什么，也会愿意花时间认识虐待的情形，或者把你转介给真正了解这类问题的人和资源。你当祷告，求上帝向你显明，谁才有能力以合宜的方式关怀你。在向人寻求帮助时，也要谨慎分辨；如果你感到自己被误解，甚至反而受到责怪，就应当重新考虑你所选择的求助对象。判断一个人是否合适，其中一个方法，就是问问他读过哪些有关虐待问题的资料。你也可以把一篇文章、这本小册子，或一篇相关的博客文章给他看，听听他对此有何看法。

你的配偶在人前所呈现的形象，以及他善于蒙蔽他人的能力，可能会成为那些认识他的人理解真相的障碍。朋友们也许需要一些时间，才能真正明白你所告诉他们的、关于你配偶的实情。对此，你可以给他们一些时间；但你也要知道，真正的朋友终究会相信你所诉说的经历。

要寻找那些能够与你并肩同行、也愿意在你摸索如何应对当前局面时耐心陪伴你的人。至于那些急于指手画脚，甚至因你未听从其建议便加之非难者，远离他们才是明智之举——况且，你的配偶已然让你承受了太多的这般压力。关切你的人难免会为你担忧，甚至急切地催促你采取尚未来得及准备的行动。请勇敢地表达出来，提醒他们：每个人截然不同，你需要更多的时间，亦或希望以属于自己的方式去面对这一切。

经济上的限制与孤立无援的处境，常常成为寻求帮助的阻碍。如果你正面临这样的情况，可以看看当地是否有免费的支持小组，或善用家庭暴力求助热线。有时，较为明智的做法是告诉配偶：你需要接受辅导，好处理因受压迫而产生的某些后果，例如抑郁或焦虑。如果你的抑郁或焦虑已经对他的生活造成不利影响，他或许会同意你接受辅导。你也可以考虑请求教会分担部分辅导费用，或提供照看孩子方面的帮助，使你能够与那些重要的支持资源和支持者建立联系。

向上帝倾诉

受压迫的经历，可能使你觉得上帝离你很远。诗人最大的惧怕之一，就是上帝向他掩面。即使你正因上帝而心中不安，甚至觉得自己被他撇弃，上帝仍邀请你向他倾诉，甚至可

以这样说：“耶和华啊，你为什么站在远处？在患难的时候为什么隐藏？”（诗10:1）上帝愿意了解你的内心，也愿意看顾你的心。他甚至已经赐下圣灵作你的保惠师，帮助你在最深的痛苦中转向他。

上帝并没有要我们忘却自己的苦难。事实恰恰相反，他邀请我们向祂哀诉。诗篇中充满了上帝百姓在痛苦中向主发出的呼求。有时，找一篇能够道出你内心感受的诗篇，并借着其中的话向上帝呼求，会很有帮助。（诗篇18、22、55、56和57篇尤其切合这样的处境。）哀诉是一种极有力量的敬拜方式，因为它帮助你即使身处最艰难的境况，仍能記念上帝对你的爱。

上帝深知来自亲密同伴的背叛会带来何等深重的痛苦。他赐给你合宜的言语，使你既能倾诉自己的苦楚，也能向他恳求公义得以伸张：

原来不是仇敌辱骂我，
若是仇敌，还可忍耐；
也不是恨我的人向我狂大，
若是恨我的人就必躲避他。
不料是你；你原与我平等，
是我的同伴，是我知己的朋友！.....
愿死亡忽然临到他们！

愿他们活活地下入阴间！
因为他们的住处，他们的心中，
都是邪恶。（诗 55:12-13, 15）

你可以借着这些话向主恳求，求他使那折磨你的人认识到自己所造成的邪恶与痛苦。这样的祈求听来或许严厉，却正是悔改的开端。你的配偶需要意识到自己造成了怎样的伤害，明白自己带来了何等的破坏，并看见自己使这段婚姻陷入了怎样的死亡光景。上帝明白这一切毁坏；他都看见了。把你心中的愤怒、怨恨和绝望告诉上帝，是好的。你可以向他恳求你所渴望的公义，也求他使你的配偶悔改。他知道你的心，也明白当伤害你的人竟是自己的配偶时，你所承受的是何等的煎熬。你来到主面前恳求时，无须刻意把自己的话修饰得洁净无瑕；只管将你整个的心带到他面前。

有时，最美的祷告恰恰是最简单、最短的。向上帝呼求一句“求你帮助我”，正显明你对他的倚靠与信赖。上帝应许作受压迫之人的避难所（参诗9:9）。他说：“不要害怕……我必帮助你……〔我是〕救赎你的。”（赛41:14）要信靠上帝，他必垂听你内心的呼求。把你的伤痛告诉他；他必听见你的呼声。

向上帝寻求帮助，部分意味着铭记他是

谁，以及你在他眼中的身份。你的压迫者希望你相信你不配得耶稣的爱与救赎。配偶的批评、威胁和嘲弄是一种深刻的背叛。当你从配偶那里接收到宣称你毫无价值的信息时，你承受了一种可怕的贬低与羞辱。当谎言来自最亲近之人时，人很容易信以为真。当你感到自己不配被爱时，很难记起上帝如何看待你。

事实上，当上帝论及你时，他为你欢欣。他应许你“你必得新名的称呼……你在耶和華的手中要作为华冠……你必不再称为‘撇弃的’……你却要称为‘我所喜悦的’……你的上帝也要照样喜悦你。”（赛62:2 - 5）。请默想片刻——上帝称你为华冠，且以你为乐。沉浸于上帝所宣告的你之本相中：你在他眼中极为宝贵。他的声音必须盖过压迫者的声音。

倾听神的声音，将心于他对齐。仰望上帝，去寻得他对你的定义。如果你因着信成为他的子民，他称你为他所珍爱的产业（参申7:6），是蒙拣选、圣洁的人（参西3:12），是他所爱的（参申33:3），是他的儿女（参约壹3:1），是他的朋友（参约15:15），是在他面前圣洁、无有瑕疵的人（参弗1:4），也是蒙救赎的人（参弗1:7）。他对你的爱如此深厚，以至于他为你的缘故采

取行动——他不只是救赎你脱离罪（仿佛这还不够似的），也要搭救你脱离那充满压迫的婚姻处境。愿大卫的话成为你的鼓励：

我曾寻求耶和华，他就应允我，

救我脱离了一切的恐惧。

凡仰望他的，便有光荣；

他们的脸，必不蒙羞。（诗 34:4 - 5）

在苦难中仰望耶稣。让他告诉你，你在他眼中何等宝贵，并让这些真理推动你采取行动。

后续步骤

要理解并消化这一切，需要时间。我盼望你继续思想自己的处境，并为此祷告，同时牢记：上帝深深地关怀着你。如果可能，要向一位有智慧、并且有帮助家庭暴力受害者经验的人寻求辅导。也要记得，当你把配偶的罪带到光中时，你正是在爱你的配偶，也是在尊荣上帝（参弗5:11）。你所承受的虐待太过沉重，绝不是在没有支持与帮助的情况下应当独自忍受的。

有时，要迈出这下一步，会让人感到不堪重负。谈论这些事情并不容易。虽然压迫你的

人对你所做的一切，并不是你的责任，但说起这些经历时，你仍可能感到羞耻。也许你可以把这本小册子带在身边，与对方分享你已经学到的内容，以及你心中仍然存有的疑问。

如果你还没有准备好向认识的人倾诉，可以先祷告，求上帝指引你可以信任、可以倾诉的人；也可以把自己的经历写下来，或拨打匿名家庭暴力求助热线（1-800-799-SAFE；也可在 <http://www.thehotline.org/help/> 在线交谈）。

要始终把目光定睛在一个至关重要的真理上：上帝既为你舍了自己的儿子，就显明他没有一样好处会向你保留。他乐意施行救赎与拯救——尤其乐意搭救祂那些心碎的儿女。

达比·A·斯特里克兰（Darby A. Strickland，西敏神学院道学硕士）是一位辅导员。她在基督教辅导与教育基金会（CCEF）以及各教会中教导他人，如何辅导存在虐待问题的婚姻，并关怀受虐者。

延伸阅读

贾斯汀·S. 霍尔科姆 (Justin S. Holcomb)、林赛·A. 霍尔科姆 (Lindsey A. Holcomb) *Is It My Fault? Hope and Healing for Those Suffering Domestic Violence* 《这是我的错吗? 给遭受家庭暴力者的盼望与医治》芝加哥: 慕迪出版社 (Moody Publishers), 2014年。

达比·A. 斯特里克兰 (Darby A. Strickland) *Domestic Abuse: Recognize, Respond, Rescue* 《家庭暴力: 辨识、回应与援救》新泽西州菲利普斯堡: P&R出版社 (P&R Publishing), 2018年。

安全计划资源

“Get Help” 《寻求帮助》One Love。访问日期: 2018年1月6日。<https://www.joinonelove.org/get-help/>

“Leaving an Abusive Relationship” 《离开一段虐待关系》Woman’s Health。访问日期: 2018年1月6日。
<http://womenshealth.gov/violence-against-women/get-help-for-violence/safety-planning-for-abusive-situations.html>

全国危机救助机构与援助

全美儿童虐待热线 / Childhelp 1-800-422-4453
(1-800-4-A-CHILD) www.childhelp.org

全国约会关系虐待求助热线 (National Dating Abuse Helpline) / 尊重就是爱 (Loveisrespect)
1-866-331-9474
www.loveisrespect.org

全国家庭暴力求助热线 (The National Domestic Violence Hotline)
1-800-799-7233 (SAFE)
www.thehotline.org

全国家庭暴力资源中心 (National Resource Center on Domestic Violence)
1-800-537-2238
www.nrcdv.org
www.vawnet.org

全国性侵害求助热线 (National Sexual Assault Hotline)
1-800-656-4673 (HOPE)
www.rainn.org

全国自杀预防生命热线 (National Suicide Prevention Lifeline)
1-800-273-8255 (TALK)
www.suicidepreventionlifeline.org

法律援助

美国律师协会家庭与性暴力委员会 (American Bar Association Commission on Domestic & Sexual Violence)
1-202-662-1000

www.americanbar.org/groups/domestic_violence.html
受虐妇女司法项目 (Battered Women's Justice Project)
1-800-903-0111
www.bwjp.org

注释

1 美国司法部（The United States Department of Justice）将家庭暴力定义为：在任何关系中，一方伴侣为取得或维持对另一亲密伴侣的权力与控制，而持续采取的一系列虐待行为。家庭暴力可以表现为身体、性、情感、经济或心理方面的行为，也可以是以实施这些行为相威胁，从而影响另一方。完整定义参见：“家庭暴力”（“Domestic Violence”），美国司法部（The United States Department of Justice），2017年6月16日更新：
<https://www.justice.gov/ovw/domestic-violence>

2 在美国，几乎每三名女性中就有一名（30.3%）曾在一生中的某个时期遭到亲密伴侣掌掴、推搡或猛推。大约每四名美国女性中就有一名（24.3%）曾在一生中遭受亲密伴侣严重的身体暴力。参见：《全国亲密伴侣与性暴力调查：2010年概要报告》（The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey: 2010 Summary Report），美国国家伤害预防与控制中心

（National Center for Injury Prevention and Control）及美国疾病控制与预防中心（Centers for Disease Control and Prevention），2011年11月，第43 – 44页：
http://www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs_report2010-a.pdf

3 在存在殴打虐待的亲密关系中，约有40%至45%发生过性侵害或强迫性行为。参见：“亲密伴侣暴力有多普遍？”（“How Widespread Is Intimate Partner Violence?”），美国国家司法研究所（National Institute of Justice），访问日期：2018年1月10日：

<https://www.nij.gov/topics/crime/intimate-partner-violence/pages/extant.aspx#noteReferrer5>

4 “强迫”（coercion）是指借着威胁、恐吓，或其他形式的武力或压力，迫使另一个人在并非出于自愿的情况下采取某种行动、表现某种行为，或不采取行动。因此，如果认为一个人在这种情形下的顺从是真正出于自愿，本身就是自相矛盾的。“被迫的同意”（coerced consent）本身就是一个矛盾的说法。

5 合乎上帝心意的忧愁，所关注的是罪如何冒犯上帝，并且这种忧愁会结出真正悔改的果子（参林后7:10）。

6 如果要进一步了解上帝如何在其他处境中显明祂对受压迫者的眷顾，可参阅创世记16章；撒母耳记上25章；诗篇146:7-9；以赛亚书1:17；耶利米书50:33-34；撒迦利亚书7:10；以及路加福音4:18-19。

7 参伦迪·班克罗夫特（Lundy Bancroft），*Why Does He Do That? Inside the Minds of Angry and Controlling Men*（《他为什么这样做？走进愤怒而控制欲强烈的男人内心》）（纽约：Berkley Books，2003年），第75页。

8 “特权感”（entitlement）是压迫者最核心的心态。关于特权感更详细的讨论，参见我的文章：“特权感：当期待变得有毒时”

（“Entitlement: When Expectations Go Toxic”），*Journal of Biblical Counseling* 29卷1期（2015年）：19-33页。

9 暴力之人既不真正认识自己，也不让别人真正认识他们（参耶17:9）。

10 虽然基督徒可以倚靠圣灵，并且对改变怀有盼望，但也必须认真看待这样一个事实：绝大多数施虐者，即使参加了最优良的虐待干预项目，也不会真正改变。其中一个原因，是施虐行为本身会给施虐者带来某些内在的“回报”。如果要改变，就意味着必须放弃支配他人所带来的种种利益。关于改变的过程，以及迈向改变具体会呈现出怎样的步骤，参班克罗夫特（Bancroft），*Why Does He Do That?*，第334-361页。

11 有几种工具可以帮助进行安全评估与计划。我使用的是 One Love Foundation 的 myPlan 应用程序。你也可以善用当地社区资源，例如警方或家庭暴力庇护机构；全国家庭暴力求助热线（National Hotline, 1-800-799-SAFE）也可以为你转介当地资源。

最能预示致命暴力风险的因素包括：你是否认为配偶有可能杀害你；或者配偶是否曾经用武器攻击你或威胁你、勒颈或掐住你的脖子、强迫性行为、威胁伤害或杀害自己，或表现出具有暴力倾向的强烈嫉妒。如果这些情形曾经发生，请务必善用上述资源。

12 如果要深入探讨这一问题，可参贾斯汀·霍尔科姆（Justin Holcomb）与林赛·霍尔科姆（Lindsey Holcomb）的文章：“圣经是否教导女性应当忍受虐待与暴力？”（“Does the Bible Say Women Should Suffer Abuse and Violence?”），*Journal of Biblical Counseling* 28卷2期（2014年）：9–21页；亦可参他们合著的 *Is It My Fault? Hope and Healing for Those Suffering Domestic Violence*（《这是我的错吗？给遭受家庭暴力者的盼望与医治》）（芝加哥：Moody Publishers，2014年）。

13 另参霍尔科姆（Holcomb）与霍尔科姆（Holcomb），*Is It My Fault?*，第127–143页。

14 关于安全计划工作表，参“家庭暴力个性化安全计划”（“Domestic Violence Personalized Safety Plan”），美国国家家庭与性暴力中心（National Center on Domestic and Sexual Violence），访问日期：2016年6月15日：

http://mnadv.org/_mnadvWeb/wp-content/uploads/2011/07/DV_Safety_Plan.pdf

15 班克罗夫特（Bancroft），*Why Does He Do That?*，第8页。

RCL 事工小册子

小册子作者

杰弗里S.布莱克、迈克尔R.埃姆莱特、
沃尔特亨尼加、罗伯特D.琼斯、苏珊卢茨、
詹姆斯C.佩蒂、大卫鲍力生、达比A.斯特里克兰、
保罗大卫区普、爱德华 T.韦尔奇、约翰延奇科

注意力缺陷障碍 (ADD)

婚前预备

愤怒

优先次序

对上帝生气？

拖延

痛苦记忆

悖逆的儿女

抑郁

自我伤害

家庭暴力

性犯罪

饶恕

压力

上帝的爱

受苦

引导

自杀

同性恋

青少年与性

“再来一次”

感恩

婚姻

为什么是我？

动机

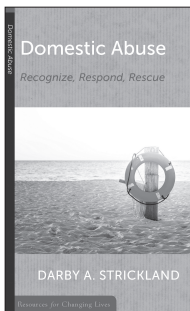
忧虑

强迫症 (OCD)

色情

欲查看《改变生命的资源》系列
全部书籍与小册子，
请访问 www.prpbooks.com

家庭暴力专题续谈

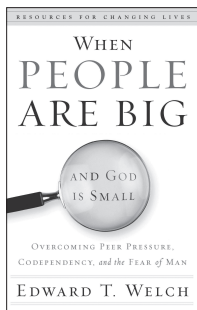


当我们所爱之人的婚姻中存在虐待时，辅导员，以及关心他们的家人和朋友，可以做什么？

达比·斯特里克兰（Darby Strickland）说明了如何辨识并揭露压迫，又借着圣经帮助我们看清虐待婚姻中真正发生的事情。她装备我们，使我们在面对压迫者、为受压迫者发声时，能够有智慧、有见识地采取行动。

斯特里克兰提出具体可行的建议，帮助我们重新引导压迫者的内心，同时安慰并保护受压迫者。借着这些建议，你将学习如何耐心陪伴受害者，并引导施虐者走向悔改。

RCL系列其他作品



“爱德华·韦尔奇（Ed Welch）是一位出色的灵魂医师。这本书既启迪人心，又使人知罪，也带来鼓励。我极力推荐。”

——杰里·布里奇斯（Jerry Bridges）

“令人耳目一新的合乎圣经之作……全书充满了有帮助、易读而又切实可行的洞见。”

——约翰·麦克阿瑟（John MacArthur）

“易读而清新……直指一个正使教会陷于瘫痪的问题核心。作者以智慧和怜悯，揭露并驳斥了治疗式神学中那些琐碎而肤浅的内容。”

——苏珊·亨特（Susan Hunt）

你的婚姻是怎么样的？

婚姻是本是彼此舍己付出的地方——如果配偶利用婚姻来获取权力并控制对方，就是违背了上帝对婚姻的设计。如果你正遭受压迫，你很可能感到孤立无援、形单影只……但你并不孤单。

圣经对于你的经历、你的安全以及上帝对你的心意都有许多话要说——他并不因你的苦难责怪你，也绝不容忍压迫。事实上，他愿意搭救你。

资深家庭辅导专家达比·斯特里克兰助你拨开迷雾、勇敢发声并获得支持，继而明确后续行动方向。

上帝深知压迫带来的苦难与创伤，他以救赎与拯救为乐——尤其眷顾那些心碎的儿女。

内页附有改变生命的资源系列其他实用小册子目录。



Resources
for Changing
Lives

A MINISTRY of the CHRISTIAN COUNSELING
& EDUCATIONAL FOUNDATION