

拒绝 创建 家庭暴力 和谐家庭

施阳 陈建林◎编著

施暴者——心理学专家教你如何控制自己的暴力倾向

被施暴者——无数真实案例指导你面对暴力时如何防范与应对

家庭暴力——受暴者不能承受之重，施暴者不能漠视之轻

全面剖析家庭暴力的来龙去脉，提供有效解决之道的年度暖心力作



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

拒绝 创建家庭暴力和谐家庭

施阳
陈建林◎编著

施暴者——心理学专家教你如何控制自己的暴力倾向

被施暴者——无数真实案例指导你面对暴力时如何防范与应对

家庭暴力——受暴者不能承受之重，施暴者不能漠视之轻

全面剖析家庭暴力的来龙去脉，提供有效解决之道的年度暖心力作



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

拒绝家庭暴力 创建和谐家庭 / 施阳,陈建林编著. —北京:企业管理出版社, 2016. 1
ISBN 978-7-5164-1163-6

I. ①拒… II. ①施… ②陈… III. ①家庭问题—暴力—防止—中国 IV. ①D669.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 313099 号

书 名:拒绝家庭暴力 创建和谐家庭

作 者:施 阳 陈建林

责任编辑:周灵均 田 天

书 号:ISBN 978-7-5164-1163-6

出版发行:企业管理出版社

地 址:北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编:100048

网 址:<http://www.emph.cn>

电 话:总编室(010)68701719 发行部(010)68701816 编辑部(010)68701408

电子信箱:80147@sina.com

印 刷:北京柯蓝博泰印务有限公司

经 销:新华书店

规 格:170 毫米×240 毫米 16 开本 12.5 印张 140 千字

版 次:2016 年 1 月第 1 版 2016 年 1 月第 1 次印刷

定 价:35.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

家庭是社会的细胞,家庭是否和谐关系到我们的整个社会能否和谐稳定发展。同样,家庭也是我们每个人心灵休憩的港湾,而这个港湾是否风平浪静也关系到我们每个人的生活能否幸福美满。

现如今,家庭暴力事件屡见不鲜,并且大有愈演愈烈之势。家庭暴力的产生不但给原本和睦幸福的家庭蒙上了阴影,更给整个社会带来了不稳定的隐患。因此,为了我们每个人的和谐与幸福,为了我们家庭成员的和谐与幸福,为了整个社会的和谐与幸福,我们每个人都必须坚决抵制家庭暴力,从自身做起,努力创建和谐家庭。

当然,要想真正击败家庭暴力这个家庭幸福的“大敌”,我们首先就必须了解家庭暴力,建立正确的认知。要知道什么样的行为属于家庭暴力,家庭暴力究竟是如何破坏家庭幸福的。进而我们要掌握预防家庭暴力的方法,对抗已经产生的家庭暴力行为。只有这样我们才能够有针对性地防范和纠正诸如夫妻暴力、“虐童”行为等最为普遍的家庭暴力行为,驱散家中的这些“乌烟瘴气”,共建一个和谐幸福的家庭环境。

不过,仅仅是通过与家庭暴力行为进行“斗争”的方式,仍然是治标不治本,要想真正让我们在家中能够感受到爱与温暖,能够让我们的家庭为整个社会的和谐贡献一份力量,我们还必须努力创建一个和谐家庭。

而想要真正做到这一点可并不是嘴上说说那样简单,我们必须通过营造和谐的家庭气氛,融洽夫妻间的感情,让孝道成为和谐家庭的根基,通过合理的教育方式来让我们的下一代继承和谐家风,还要懂得如何经

营家庭,如何让健康与平安萦绕在每个家庭成员之间。只有我们让家中的方方面面都向着更美好、更和谐的方向发展,我们的和谐家庭才能够在岁月的打磨中屹立不倒。

而本书则在抵制家庭暴力和构建和谐家庭两个方面进行全面剖析,旨在让我们大家都能够远离家庭暴力行为的伤害,沐浴在和谐家庭的阳光之下。通过对本书内容的了解,相信我们每个人都能够建立起属于自己的和谐家庭,并维护它不受到任何伤害。

“幸福的家庭都是相似的,不幸的家庭各有各的不幸。”那么就从现在起,从我们自己做起,通过我们不懈的努力让每个人都能远离家庭暴力的阴霾,让我们都能够在和谐家庭中享受亲情的幸福,让我们的幸福“花开不败”。

目录CONTENTS

第一章 对家暴说“不”，妥协只会断送幸福

当一个家庭被暴力充斥，它将再也无法成为我们停泊幸福的港湾。向家庭暴力妥协，等待我们的只能是无尽的痛苦和家庭的破裂。为了我们每个家庭成员的幸福，为了我们家庭的长久和睦，对家暴说“不”，不要给家暴以任何在我们家庭中繁衍生息的机会。

1. 家庭暴力是和谐家庭的“头号杀手”/ 2
2. 纵容家暴只会形成恶性循环/ 5
3. 拒绝家暴从提升自我保护意识开始/ 7
4. 远离家暴，你只差一点勇气/ 10
5. 理智应对家暴，以暴制暴只能适得其反/ 12

第二章 抵制夫妻暴力，别把婚姻带向坟墓

百年修得同船渡，千年修得共枕眠。夫妻间的缘分是如此难得，婚姻的幸福更是弥足珍贵，别让这来之不易的幸福婚姻因为夫妻暴力而毁于一旦。如果我们也期待着白首不相离的幸福婚姻，就别让夫妻暴力在婚姻中生根。

1. 夫妻暴力让婚姻生活犹如地狱 / 18
2. 向冷暴力说“不”，别让婚姻渐渐“冻死” / 21
3. 有些话不能说，“语言暴力”同样危害巨大 / 24
4. 寻求外界干预，快速走出家暴“阴影” / 28
5. 不要放弃离婚这最后的退路 / 31
6. 别让“爱”成为忍受家暴的心理慰藉 / 34

第三章 杜绝“虐童”行为，别以爱的名义伤害孩子

对于每个父母来说，孩子都是爱的结晶，而父母与孩子之间的亲情则凝结成了这世间最伟大的爱。然而正是因为爱之深、情之切，有时却让我们走向了极端与暴力。别让暴力行为亵渎了这份最真挚的父母之爱，别再以爱的名义伤害孩子，还这份爱曾经的纯净与温暖。

1. 管教不等于打骂，做个懂孩子的父母 / 38
2. 常受打骂，孩子人格更易扭曲 / 42
3. 走出“爱他才打他”的强权教育误区 / 45
4. 增强法律意识，打孩子也犯法 / 48
5. “精神虐待”比“肉体惩罚”危害更大 / 50
6. 科学排解压力，别把子女当作“出气筒” / 55
7. 理智看待夫妻矛盾，别让孩子成为“牺牲品” / 57

第四章 营造家庭和谐气氛，让家暴永无滋生土壤

对于我们每一个人来说，让家庭充斥着暴力都是人生一大不幸。然而要想让家庭暴力在我们的家中难以滋生，我们就必须通过努力营造和谐的家庭气氛，让它彻底失去生长的土壤。

1. 创建和谐家庭，远离家暴需釜底抽薪 / 62

2. 相敬如宾,营造和谐家庭氛围 / 64
3. 制定家庭守则,让和谐家庭“有法可依” / 66
4. 关注细节,让家庭和谐全无“死角” / 69

第五章 夫妻恩爱,奏响家庭和谐主旋律

一个新的家庭的诞生离不开婚姻作为基础。同样,一个家庭的和谐也要以夫妻间的恩爱作为基础。只有夫妻恩爱,婚姻关系和谐,我们才能够奏响和谐家庭的主旋律,让我们每一个家庭成员都被这种和谐感染,从而打造一个健康、和谐的家庭。

1. 融洽的夫妻关系是和谐家庭的根基 / 74
2. 时常制造小情趣,让婚姻生活从枯燥中解脱 / 78
3. 寻找激情的步调,让夫妻关系更和谐 / 80
4. 危难之时莫相弃,共患难夫妻勇敢去面对 / 82
5. 能同甘共苦,更要学会苦中作乐 / 85
6. 就事论事,别把分歧看成“人品问题” / 88
7. 面对“冷战”,分析症结有效化解 / 92

第六章 百善孝为先,“孝”乃和谐家庭之基

乌鸦反哺,羊羔跪乳,动物尚且如此,何况于人。孝是每个人根本的品质,更是每个家庭和谐最重要的根基。百善孝为先,一个家庭只有充满了对长辈的孝敬与关怀,它才能真正成为一个和谐之家。

1. 以孝为先,牢固和谐家庭之基 / 98
2. 行孝就在即刻起 / 101
3. 别把配偶的父母当“外人” / 103
4. 融洽婆媳关系,互相包容与理解 / 106

5. 关注父母饮食起居,勿让孝顺流于形式 / 110

6. 将心比心,学会理解父母心 / 112

第七章 教子有方,传承和谐家风

当我们已经体会到和谐家庭带来的安宁与温暖,自然也希望这种和谐家风能够世代流传,造福子孙。那么作为家长,就要学会如何教育好下一代,让这种如沐春风的和谐气息浸染下一代,让他们从小秉承着和谐家庭的理念,让这来之不易的和谐之家得以传承。

1. 父母的教育会影响孩子的一生 / 116

2. 做孩子的第一个老师 / 118

3. 纠正错误价值观,别引孩子入歧途 / 122

4. 做父母也做孩子的“大朋友” / 124

5. 别用我们的思想束缚孩子的未来 / 127

6. 教育子女需坚持终生 / 130

7. 多用“正强化”,鼓励孩子建立友谊 / 132

8. 好习惯从小养 / 135

9. 子不教父母过,孩子犯错先自省 / 139

第八章 深谙治家之道,精心经营自己的家庭

优秀的治国方略成就强大的国家,国如此家亦如此。想要真正把我们自己的家建设成为和谐家庭,除了要投入真挚的感情、避免家庭暴力行为的发生外,也必须懂得治家之道,精心经营我们的家庭。

1. 妥善经营,让和谐家庭更长久 / 144

2. 平等是和谐家庭的灵魂 / 147

3. 经济大权不可一人独揽 / 150
4. 工作时间少想家事,回到家中少忙工作 / 154
5. 勤俭持家,要学会精打细算 / 157
6. 学会理财,财富不请自来 / 160
7. 管好自己的钱包 / 162
8. 平淡的婚姻值得珍惜 / 164

第九章 维护健康和平安,让家庭和谐永远、幸福绵长

对于我们每个人来说,健康与平安比任何事情都重要。丢了健康与平安,幸福也将与我们渐行渐远。如果我们的家庭成员连最起码的健康与平安都无法获得,家庭和谐自然也就无从谈起。

1. 平平安安才是真 / 168
2. 别让家庭成为诱发犯罪的根源 / 170
3. 身心健康才幸福 / 172
4. 用幽默塑造婚姻,让家中多些欢声笑语 / 176
5. 婚姻中的自我定位 / 177
6. 幸福婚姻的保鲜秘方 / 180

附 录

- 附录 1: 家庭暴力程度界定 / 183
- 附录 2: 个人家庭暴力行为倾向测试 / 186

第一章

对家暴说“不”，妥协

只会断送幸福





1.

家庭暴力是和谐家庭的“头号杀手”

现如今随着社会经济的不断发展,人们过上了物质条件越来越丰富的生活。然而,在我们社会的每个角落里,暴力事件频发也成了不争的事实,这种情况折射出了在我们物质生活不断丰富的时候精神道德层面发展不足的现状。而在诸多的暴力之中,有一种离我们最近,随时可能就发生在我们家中的暴力行为——家庭暴力。

家庭是社会的细胞,是培养丰富人性的土壤。家庭对社会对个人都有着深刻影响。家庭是否和睦,关系到社会的兴旺与发达,关系到国家的繁荣和发展。家庭对个人也有很重要的作用。对于孩子,家庭是其人格培训的场所;对于青年人,家庭是其学习、工作、生活的加油站;对于中年人,家庭是他们精神的寄托和工作的动力源泉;对于老年人,家庭是他们安度晚年的最可靠的心灵港湾。然而如果我们的家中充满了暴力,失去了和谐,那么这样的家无法让家庭成员感受到温暖和爱,反而成了噩梦的滋生地。因此,可以说家庭暴力是和谐家庭的“头号杀手”。



沐某经常酗酒后殴打父母、妻儿,因不堪忍受其暴行,父母搬离,妻子亦离家,留下其与女儿沐某某(被害人,殁年5岁)共同生活。2014年2月2日晚,沐某认为沐某某常在外面玩耍,难以管教,遂用绳子将沐某某捆绑在家里的柱子上,并对沐某某扇耳光、用绳子抽打。后沐某将女儿松绑,见女儿又往外跑,遂

用力拉扯她的衣袖，将她拽倒在地，随后又用木棒殴打，致女儿因钝性外力致颅脑损伤死亡。后沐某将他的女儿的尸体用编织袋包裹并移至树林里掩埋。同月11日，沐某到公安机关投案自首。

许某平时经常打骂父母，其母被打得不敢回家。2012年5月28日，许某又因琐事在家中殴打因患脑血栓行动不便的父亲许二（被害人，殁年63岁）。同月30日中午，许某再次拳打脚踢许二的头、面部及胸部等处，造成许二双侧胸部皮下及肌间广泛出血，双侧肋骨多根多段骨折，左肺广泛挫伤，致创伤性、疼痛性休克并发呼吸困难死亡。

1998年9月，被告人朱某与被害人刘某（女，殁年31岁）结婚。2007年11月，二人协议离婚，但仍以夫妻名义共同生活。2006年至案发前，朱某经常因感情问题及家庭琐事殴打刘某，致刘某多次受伤。2011年7月11日，朱某又因女儿的教育问题及怀疑女儿非自己亲生等与刘某发生争执。朱某持皮带抽打刘某，致使刘某持刀自杀。朱某随即将刘某送医院抢救。经鉴定，刘某体表多处挫伤，因被锐器刺中左胸部致心脏破裂大失血，经抢救无效死亡。



这些家庭可能曾经充满了幸福，然而当家庭暴力的阴霾笼罩了这些本来幸福和谐的家庭，原本充满欢声笑语的家很快就走向了支离破碎。曾经做过这样的统计，在监狱中30%的杀人犯罪者的杀人行为都系家庭暴力事件引起。可见，要想让我们的生活有幸福的未来，让我们的家庭和谐美满，我们就必须重视家庭暴力问题，谨防家庭暴力这一毁灭和谐家庭的“刽子手”。

之所以说家庭暴力是和谐家庭的头号杀手，首先是因为家庭暴力侵害了受害者的人格尊严和身心健康，甚至威胁生命。在很多关于家庭暴

力的调查中,多数受害者都是在被施暴时惨遭虐待甚至残害,暴力行为严重地侵犯了受害者的人身权利。如果家庭成员在家中享受不到最基本的尊重和安全,那么这样的家其实早已名存实亡。

其次,家庭暴力还给社会带来了不稳定因素。不及时有效遏止家庭暴力,受害者本人又不知用法律保护自己,在忍气吞声和长期遭受暴力的扭曲心理作用下,很可能发生悲剧,酿成恶性事件,给社会带来恶劣的后果,极大地危害社会安定的局面。而这种不安定的社会局面又会影响到其他本还和谐的家庭,致使形成恶性的连锁反应。

最后,家庭暴力导致家庭成员间感情迅速破裂。例如,在一个家庭中如果丈夫经常对妻子实施家庭暴力,必然影响夫妻感情。当妻子无法忍受其丈夫的暴力时,以选择离婚、离家出走,甚至以暴抗暴等途径摆脱遭受的暴力,致使家庭破裂、毁灭;又或者父母经常对孩子拳脚相加,孩子一定會在心中对父母产生深深恨意,即便长大成人也会远离父母,甚至不愿尽赡养义务。试想,谁愿意跟一个天天对自己施以暴力的人保持良好的家庭关系。

并且,如果让我们的家中总是发生家庭暴力事件,还会影响子女的正常生活和成长。经常发生家庭暴力的家庭,对孩子的身心健康有着严重的影响。特别是直接对孩子施暴时,更容易使孩子的情绪产生恐惧、焦虑、厌世的心理,轻者影响孩子的情绪,致使他们自卑、孤独,影响学习和生活;重者孩子们离家出走、荒废学业,甚至还会走上犯罪的道路,让我们家庭的“传承者”就此断送。

对于每一个和谐家庭来说,家庭成员的生命健康以及尊严,和谐的外部条件,融洽的成员间感情,和谐家庭的传承者都是必不可少的要素,而家庭暴力则恰恰会破坏这些要素,让我们的家庭残破不全。每一个家庭成员不管是家庭暴力的施暴者还是受害者,都绝不会从家庭暴力中得到任何益处,只能亲眼目睹和谐的家庭渐渐在暴力的阴影中走向毁灭。因此,从现在起重视家庭暴力,预防家庭暴力,让我们的和谐家庭世代长存。



2.

纵容家暴只会形成恶性循环

其实我们每个人都知家庭暴力是让我们的家走向分崩离析的“元凶”之一，我们绝大部分人既不想成为家庭暴力中的施暴者，当然更不想做家庭暴力中的受害者。然而有时家庭暴力之所以从产生到愈演愈烈的过程显得如此“顺理成章”，多半还是由于对家庭暴力的纵容所导致。

调查表明：一次的纵容必然会导致暴力的变本加厉。当越来越多的家庭暴力以越来越残忍的形式袭击我们，在这背后一次又一次纵容则在不断地给家庭暴力推波助澜。而对于家庭暴力的纵容背后又有着怎样的原因呢？

第一，家庭暴力之所以被纵容很大程度上是受到了守旧思想的影响。很多人认为家事就要在家中自行解决。俗话说，家丑不可外扬。即便家中发生了家庭暴力事件，很多人也抱着这样的想法隐忍、纵容，这让家庭暴力行为难以被制止，从而愈演愈烈。

第二，在家庭暴力发生后总是因为“爱”而原谅。有些时候当家庭暴力发生时，受害者很可能已经下定了诉诸法律的决心，然而当暴力过后冷静下来，却因为对这个家的爱而最终放弃，不忍让家庭破裂。抑或在家庭暴力结束后，施暴者“诚心悔过”唤起了被害者对他的爱，从而选择轻易原谅。

第三，家庭成员普遍缺乏法律意识，对于家庭暴力认识不足。在很多时候家庭暴力之所以能够发生，甚至在众多家庭成员众目睽睽之下发生，是由于家庭成员普遍对于家庭暴力缺乏认识，缺乏法律意识导致。不管是施暴者、受害者还是“旁观者”法律意识的淡薄，认为家庭暴力不犯法而一次又一次纵容了家庭暴力在家中的发生。



一日夜,德城区史女士因腿骨骨折再次住院,骨折原因竟是因丈夫毒打所致,据其介绍,这已经不是第一次了。史女士结婚两年多了,可本该幸福快乐的婚姻生活却使她苦不堪言。丈夫经常对她恶语相向,甚至拳脚相加。

2009年,她通过网络与丈夫黄某相识。同年11月,两人见面,彼此条件都比较满意,便确立了恋爱关系。2010年2月,两人在民政部门登记结婚,现在育有一女。

据史女士说,结婚前,她对黄某了解不深,婚后不久,两人性格矛盾开始暴露。“丈夫性格暴躁易怒、控制欲强,且有酗酒、赌博的恶习。为了赌博,他时常向我索要钱财,一旦遭拒,就对我拳脚相加,如果喝了酒,打得更凶。”史女士清楚地记得,结婚以来,丈夫对她实施家庭暴力达52次。

“两口子有矛盾,可以坐下来好好谈,为啥一定要动手呢?难道真的只有打架才能解决问题吗?”史女士对丈夫的做法百思不得其解。然而当询问她为何要纵容丈夫的行为时,她却说:“打归打,可关起门来还是一家,说出去也是家务事,谁管?不愿再待在家里忍受伤害,但又能去哪里呢?到头来还得跟他过下去。”



其实,倘若史女士在第一次遭受家庭暴力时就坚决不予以纵容,她的家庭现在可能已经回归幸福。正是一次又一次的纵容让她饱受家庭暴力的侵害,也让本来幸福的家成了她的“地狱”。

要想做到不对家庭暴力隐忍纵容,首先我们就决不能在家庭暴力面前示弱。当暴力发生的时候不要示弱,让对方知道我们是不可以忍受暴力的,并且有反抗手段和能力的。婚姻中其实充满了心理上的较量,任何一种婚姻模式都是自己创造出来的,如果因为觉得“家丑不可外扬”而选择默默地忍受,有了第一次就绝对会有第二次、第三次……,当我们不能忍受的时候,已经迟了。

然后我们还要做好对第一次家庭暴力发生后的处理工作。通常来说家庭暴力是否会愈演愈烈关键就在于家暴第一次发生时的处理方式。我们要贯彻允许第一次但绝对不允许第二次的坚定信念。每一个人在一生中都会犯错,如果只是第一次施行家庭暴力,那么我们应该再给施暴者一次机会,毕竟谁也不希望自己的家庭轻易破裂。然而,我们也必须对施暴者进行惩罚和警告,要明确家庭暴力如果再次发生,受害者将采取的手段和对方将承担的后果。这样就能及时终止家庭暴力行为,让和谐家庭避免毁灭的厄运。

而要想向施暴者发出警告,光靠我们自己的力量可能并不足够,要敢于向家人甚至是街道、派出所等政府部门求助。不要因为碍于面子就将家庭暴力事件“捂”在家中生怕他人知道,将施暴者的恶行向家人甚至街道、派出所反映是对他最大的威慑,也能够让他再次施行家庭暴力行为前产生顾虑,从而制止家庭暴力行为的发生。同时也可利用周围人让他知道家庭暴力的危害,对其进行劝诫,从而让施暴者从根本上放弃这种破坏家庭和谐的行为。

当家庭暴力不幸在我们身上发生时,如果我们依旧“以爱之名”对其纵容,以“家丑不可外扬”的错误认知对其隐忍,那么我们最终迎来的只能是更加疯狂的家庭暴力行为。为了我们自己,为了我们的家庭,从一开始就向家庭暴力说“不”,不要再给它任何继续蚕食我们家庭和谐的机会。



3.

拒绝家暴从提升自我保护意识开始

很多时候,我们并非对于家庭暴力的危害没有充足的认识,也不是甘