



白丝带丛书 06

White Ribbon Series

主编 方刚 Chief Editor Fang Gang

和家暴创伤说 “再见”

方刚 丁新华 李璐 著

**Together We Survive
and Thrive**



原生家庭中承受暴力者团体辅导方案



*Group Counseling Plan for Adults Who Were Exposed
to Domestic Violence
During Childhood and Adolescence*

中国社会科学出版社



白丝带丛书 06

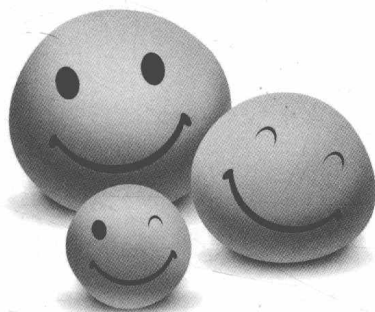
White Ribbon Series

主编 方刚 Chief Editor Fang Gang

和家暴创伤说 “再见”

方刚 丁新华 李璐 著

Together We Survive and Thrive



原生家庭中承受暴力者团体辅导方案



*Group Counseling Plan for Adults Who Were Exposed
to Domestic Violence
During Childhood and Adolescence*

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

和家暴创伤说“再见”:原生家庭中承受暴力者团体辅导方案/
方刚,丁新华,李璐著. —北京:中国社会科学出版社,2016.11
(白丝带丛书)

ISBN 978-7-5161-9179-8

I. ①和… II. ①方… ②丁… ③李… III. ①家庭问题—暴力—心理
辅导 IV. ①B849.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 261127 号

出 版 人 赵剑英
责任编辑 郭晓娟
责任校对 周晓东
责任印制 李寡寡

出 版 中国社会科学出版社
社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号
邮 编 100720
网 址 <http://www.csspw.cn>
发 行 部 010-84083685
门 市 部 010-84029450
经 销 新华书店及其他书店

印刷装订 三河市君旺印务有限公司
版 次 2016 年 11 月第 1 版
印 次 2016 年 11 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16
印 张 20
字 数 375 千字
定 价 49.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社营销中心联系调换

电话:010-84083683

版权所有 侵权必究

总 序

促进性别平等，男性不再缺席

促进性别平等，是 21 世纪重要的国际议题。

在推进性别平等的过程中，国际社会越来越重视男性参与的力量。

1994 年，“男性参与”的概念在开罗国际人口与发展大会《行动纲领》中首次被提出；在 1995 年的北京世界妇女大会上得到了进一步强化，《北京宣言》第 25 条明确呼吁：“鼓励男子充分参加所有致力于平等的行动。”

2004 年，联合国妇女地位委员会第 48 届会议呼吁各国政府、联合国组织、公民社会从不同层面及不同领域，包括教育、健康服务、培训、媒体及工作场所推广行动，以提升男人和男孩为推进社会性别平等作出贡献。

2005 年 8 月 31 日通过的《北京 + 10 宣言》第 25 条也写道：“关注男性的社会性别属性，承认其在男女平等关系中的地位和作用，承认其态度、能力对实现性别平等至关重要，鼓励并支持他们充分平等参与推进性别平等的各项活动。”

2009 年，联合国妇女地位委员会第 53 届会议上进一步呼吁男女平等地分担责任，尤其是照护者的责任，以实现普遍可及的社会性别平等。

同年，联合国秘书长潘基文成立了“联合起来制止针对妇女暴力运动男性领导人网络”，凸显了对男性参与社会性别平等运动的重视。笔者于2012年受潘基文秘书长之邀成为“男性领导人网络”的成员，也是该网络目前唯一的中国成员。

在男性参与促进性别平等的运动中，“白丝带”运动是重要的力量。

“白丝带”运动最早起源于加拿大。1989年12月6日，加拿大蒙特利尔一所大学的14名女生被一名年轻男子枪杀，凶手认为妇女权益运动毁了他的前途。受此悲剧的触动，以迈克·科夫曼博士为首的一群加拿大男性于1991年发起了“白丝带”运动，以表示哀悼的白丝带为标志。

“白丝带”邀请男性宣誓绝不实施对女性的暴力，同时绝不为此种暴力行为开脱，也不对其保持沉默。“白丝带”提倡以友善的态度和行为对待妇女，在必要的时候，以安全的方式制止对女性的暴力。

至今，先后有八十多个国家和地区以不同形式开展了“白丝带”运动，“白丝带”运动从而成为全球最大的男性反对对妇女暴力的运动。

在中国，从2001年起便有男性进行“白丝带”运动的倡导工作，但这些工作略显零散且缺乏持续性。2013年，在联合国人口基金驻华代表处的支持下，笔者发起成立了“中国白丝带志愿者网络”。中国“白丝带”运动的新纪元开始了。

在笔者的理想中，“白丝带”运动不仅是男性终止针对妇女暴力的运动，更应该扩展为男性参与全面促进社会性别多元平等的运动。

“中国白丝带志愿者网络”成立以来，开展了一系列可持续的、系统的工作，包括：男性参与促进社会性别平等，特别是反对针对妇女暴力的宣传倡导；性别暴力受暴者的心理辅导、施暴者行为改变的辅导，包括热线咨询、团体辅导、网络咨询、当面咨询多种形式；针对青少年的性与性别多元平等的教育，包括学校教育和夏令营的形式；男性气质与反暴力的学术研究；等等。

我们也非常重视“中国白丝带志愿者网络”的发展和志愿者培训，以及002电影中的性别暴力国内外的学术和社会运动经验的交流。电影演员冯远征及其妻子梁丹妮受邀担任网络的形象代言人。

在促进性别平等的运动中，男性长期失声、缺席。这不仅碍于促进对女性及其他性别弱势族群的维权，同样也阻碍着男性的自我成长。男性成为性别平等的一分子，由成为“白丝带”志愿者开始！

我们的理想是：让“中国白丝带志愿者网络”的工作成为中国男性参与性别平等运动的样板，同时也成为国际男性参与运动中最重要的一支力量。为此，我们还需要不断努力。

方 刚

联合国秘书长“联合起来制止针对妇女暴力运动”男性领导人网络成员

中国白丝带志愿者网络召集人

北京林业大学性与性别研究所所长

白丝带志愿者网站：<http://www.whiteribbon.cn>

白丝带邮箱：bsd4000110391@163.com

白丝带热线：4000 110 391（每天 8：00 - 22：00）

白丝带微信公众号：[baisidai2013](#)

微信公众号：“学者方刚”（[fanggang1968](#)）



前言：对团辅方案的说明

这本团体辅导方案，是基于两个团体小组的实践经验，总结、完善后出版的。

中国白丝带志愿者网络，一直致力于对性别暴力当事人的咨询辅导工作。在这个过程中，我们注意到了一些未成年阶段在原生家庭中受到暴力对待的成年人，仍然处于暴力的阴影中，并且传承暴力。2014年，网络负责人方刚独自带领了第一期“原生家庭中目击与承受家庭暴力者团体辅导小组”，本书中简称为“马年小组”。在此小组的经验基础上，2016年，白丝带志愿者网络再次创办了同样的小组，由方刚、丁新华、李璐三人共同带领，三人分工各自带手册中的三个板块，另二人辅带，本书中简称为“猴年小组”。猴年小组对马年小组使用的团辅手册进行了大幅修订，在实践中应用、修改完善，最终由三位带领者合力完成了这本书。

本书完稿之后，请女权主义心理咨询师朱雪琴进行了全书通审，提出许多非常宝贵的意见，又进行了修订。可以说，本书是三易其稿完成的。

方刚指导的硕士研究生周洪超的毕业论文是关于家暴目击者的心理动力研究，受访对象主要来自马年小组，他也为本书提供了几个活动的建议。

我们希望这本手册将推动全国各地的白丝带志愿者，以及其他专业人士，在当地开展这样的团辅小组，造福社会。

下面，对此手册的应用理论、适用人群、内容安排、使用建议等进行介绍。

依据的理论

认知、情绪与行为是心理调节的三个主要途径，因此知、情、行的协同改变

才可能最大限度地促进改变的发生。本书团辅方案围绕与家暴相关的认知、情绪和行为进行理论构思和设计，具体分为三个板块，一是认识暴力，二是走出阴影，三是立足当下。

第一板块为认识暴力，主要目标在于帮助组员对家暴有全面、深入与正确的认识，包括家暴的表现形式、家暴与人权、常见认识误区、家暴的特点与规律、家暴与男性气质，着重从认知层面进行辅导，让组员对家暴持有更为全面和合理的视角。

第二板块为走出阴影，主要目标在于处理家暴对组员带来的负面影响，包括联结内在资源学会自我关爱，面对过去经历给自己带来的伤痛，进行表达和宣泄，着重从情绪层面进行辅导，让组员释放因家暴而经历的各种负面情绪能量。

第三板块为立足当下，主要目标在于帮助组员提升心理技能，包括提升自信心、增强情绪调节能力、学会管理愤怒、学会人际沟通，着重从行为技能层面进行辅导，协助组员习得积极健康的心理技能，更好地处理当下及未来的生活挑战。

有了合理的认知，并不再受过去负面情绪的困扰，行为改变才更容易产生和学习。因此本团辅方案以认知开始，情绪跟进，最后是行为技能训练，遵循由浅入深的原则层层推进，确保能最大限度地促进组员的积极改变，达成预期的辅导目标。

逻辑框架

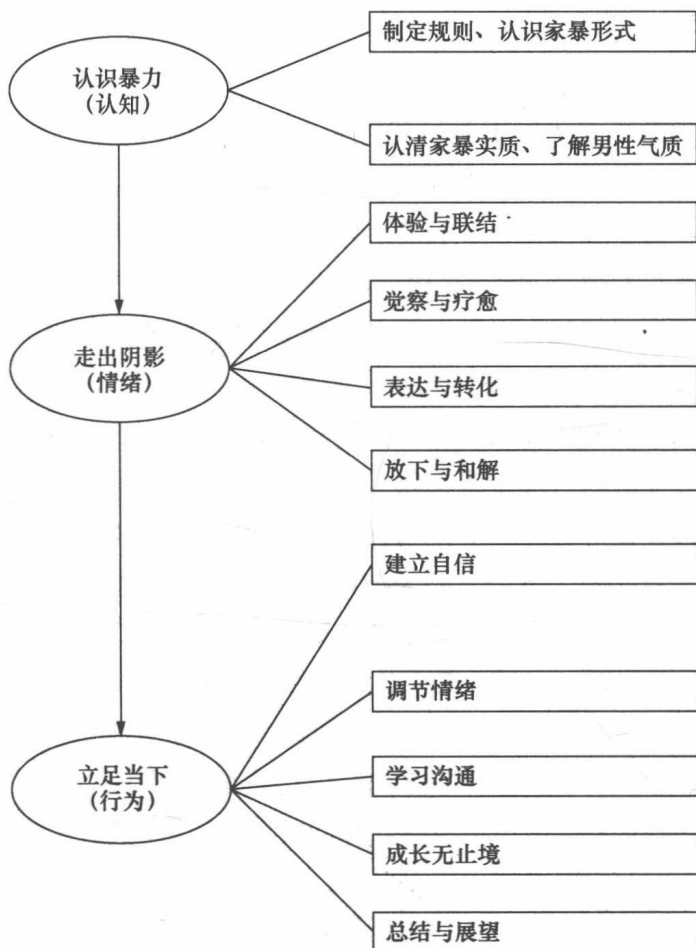
有了前述理论作基础，本辅导方案的逻辑框架图如下。

需要说明的是，在这样的逻辑基础上，带领者可以结合自己小组成员的实际情况，对内容进行调整和取舍。

结构式的团辅方案，特别在小组初期是非常有用的。随着小组成员能够开始放开自己，开放式的讨论会增多和变得重要。有时，带领者便不得不调整具体的执行情况。

也就是说，团体是以主题渐进设计的，并不一定固定在一系列的结构活动，所以如果需要，可以考虑跟着团体所发生的浮动，将各主题相互渗透和反复。

我们的经验是，书中现有的主题对于目击者的成长是非常重要的，带领者调整时不应该减少现有的主题。当然，针对小组成员的特性，可以增加新的主题。



小组的适宜成员

小组的名称是“原生家庭中目击与承受家庭暴力者小组”（本书中多数时候简称为“目击者小组”），即指未成年阶段，在与父母生活的原生家庭中，目击了家庭成员间的暴力，或者承受了来自原生家庭中家庭成员的暴力的人。目击与承受暴力，二者通常是结合在一起的。小组成员现在已经成年了，也就是说，这个小组适合的是成年人，他们几乎都已经离开原生家庭独自生活了，而不是仍然在原生家庭中的未成年人。

处于原生家庭暴力环境中的未成年人，中国白丝带志愿者网络另外开发有专门的辅导工具。

小组的意义

目击暴力，特别是父母间的暴力，会给孩子们造成严重的内心创伤。如果是直接针对他们的暴力行为，更是如此。儿童具有脆弱性，比成人更容易受到伤害；而且因为家庭环境的特殊性，无可逃遁。不仅殴打是暴力，辱骂是暴力，罚站、下跪、写检讨、关黑屋子、取消零用钱、不许外出、当众羞辱，这些都是暴力。对孩子正常需求的蔑视也是一种暴力。

被殴打和责骂的情况，虽然男童多于女童，但是，对女童的暴力更多来自性别歧视、漠视等精神暴力。

联合国人权事务高级官员 Louise Arbour 曾说：“对儿童的暴力是对其人权的施暴……无论处于惩戒的理由或文化传统，它永远不会是正当、‘合理’的，暴力是不能接受的。在一种背景下对儿童施暴的合法化有可能容忍对儿童普遍施加暴力。”（转引自金一虹、陈晴钰，2010，178—191）

童年期间目睹父母暴力，或受父母暴力的孩子，他们可能在成长中缺失很重要的人际关系良性处理的经验，这可能给他们今后的生活造成很大的困扰，其中一些人可能会在当时或长大之后出现下列行为：抑郁、消沉等症状和反社会行为的增加，酗酒或吸毒、婚姻冲突和暴力，虐待自己的孩子，攻击非亲属和犯罪。对于这些人，让他们在今后的人生中需要加倍付出更多的努力去处理这些过往的创伤经历。

我们希望通过这个小组，做“事后补救”。即帮助他们消解暴力阴影，让他们更加开心、快乐、自信，使他们能够顺利地开展亲密关系。

更重要的一个目标是阻断暴力的传承，即他们自己不再成为施暴者和可能的受害者。暴力具有传承性，有调查显示，很多原生家庭中目击与承受家暴者，成年后进入亲密关系后复制了来自原生家庭的暴力模式。暴力的习得与代际传递的特点，使我们的工作更显示出重要意义。

容易被忽视的一点是，我们的工作对象，通常在暴力的氛围中形成了错误的社会性别态度。我们也希望通过这个小组，树立他们的性别平等观，甚至使他们成为反对性别暴力的一分子。

小组致力解决的问题

原生家庭中目击家庭暴力者，在成年之后可能会延续的一些问题，是这个团体小组致力于解决的。

这些问题可能包括但不限于：

1. 成年人身上暴力的延续，认为暴力是解决问题的好办法，认为“我必须掌控所有的事”；在约会关系里对伴侣施暴，或有操控行为；
2. 因目睹家暴而产生的有偏差的不公平的性别观，如认为男的强壮可以欺负人，女的柔弱可以被欺负；
3. 因为早期的阴影造成的现在的人际交往的缺陷，如暴力、冷漠等；
4. 家暴目击对于现在的婚恋的负面影响，如渴望伴侣关系但惧怕之类的；
5. 家暴引起的自卑感，怕做错事情，不敢面对未知的结果等，如恐惧婚姻家庭以及伴侣关系；自我价值感低；以暴力来处理人际关系；错误而僵化的两性互动态度，不平等的性别关系。
6. 其他问题，如不可理喻地发脾气；喜欢攻击、嘲弄同事，不受欢迎亦无所谓；流露出对人生乏味，有自杀想法；出现偏差行为：撒谎、打架、偷盗、结伙、吸毒、参加帮派、逃学逃家，等等。

需要说明的是，上面列举的这些问题，并不仅仅出现在原生家庭为暴力家庭的人身上，同样地，暴力家庭成长起来的人当中，也有很多不会出现上面这些问题。作为这个团辅小组，只是致力于解决组员因为原生家庭中的暴力影响而出现的上述问题。

组员记笔记、写日志的意义

带领者应该强烈建议组员坚持做笔记和写日志。这既是为了小组活动的正规化，又是为了促进组员的成长，将小组活动中的领悟转化为日常生活中的实践。

笔记是指小组活动时组员要记录的内容，日志是小组活动后组员的思考。

日志中可以包括：我的收获，我最希望自己能说的一件事是……，我希望提出的个人重要事件或问题是……，目前为止我对团体中最主要的反应是……，我最想改变自己的一个方面是……，生活中我可以做些什么改变？在团体内外分别做些什么？……

组员可以回顾生命的特定阶段，把它们写出来。可以回忆童年时代的一些片段或其他提示物，自由地写。组员记录每天的主要感受、情境、行为和作为行动方针的想法，甚至花几分钟就可以。这些日志可以帮助组员更好地聚焦，决定对自己写的材料可以做什么。

日志的另一个作用：为在日常生活中与他人互动做准备。

组员带着日志参加团体会谈，分享曾经的某些特别经历，正是这些经历导致了他们现在的问题，在团体中可以探索用不同的方式进行处理。

带领者也要记笔记和日志。带领者的笔记是对小组成员反应、小组互动的及时记录；带领者的日志是对小组互动的分析，以及日后活动的思考。

小组活动的总结与作业

通常的团体辅导书会建议，在每次活动结束的时候，让每个人来分享他在这次活动时得到的，或者印象最深刻的。这是一个好办法，但也无须机械地套用。小组成员还没有充分放开的时候，不宜采取；小组单次活动时间已经很长，或超出了预计时间的时候，也不宜采取。

但这工作可以作为“作业”，请大家回去写好后发邮件给带领者，特别是在小组开始阶段。成为作业的好处是，可以平静地只“面对”带领者呈现，更容易流露出真实想法，便于带领者了解组员的心理。

本方案几乎在每次小组活动之后都设计了作业。小组有以下两种形式：

1. 日志写作。参加小组所得，或者为下次活动做准备。
2. 完成一个任务。包括在生活中如何落实团体中学习所得。

很多时候，带领者要求小组成员在下一次组会开始前提交作业。这是为了让带领者可以事先了解组员的情况。这等于也为带领者自己留了作业。

在下一次活动时，团体带领者可以告诉组员你在这一周对团体进展情况的思考。当团体遇到困难或团体中出现某种问题时，带领者说出来，可以引导成员放开。

在我们已经有的小组实践中，作业对于小组有很大的促进作用。带领者在小组间隙针对作业进行事先处理，一对一地处理一些遗留问题或个人问题，则节省了很多小组正式活动的时间。

本方案的不足

作为国内开创性的实践，在本书付梓之际，我们感觉仍然存在很多可以提升的空间。特别是，社会性别视角的应用仍然不够。团辅方案中，虽然有社会性别的诸多内容，但是我们自我感觉对于主流心理学的社会性别视角的反思仍然不足。很多环节，比如小组成员的觉察与疗愈、空椅子表演、情绪处理等环节，社会性别意识的分析可以更加明显。

这些问题的存在，与中国目前心理学学科发展的局限有很大的关系。但是，我们个人理论与实践能力的不足显然是主要的原因。

在针对家庭暴力受暴者的工作中，社会性别意识的提升与觉悟非常重要，这也是女权主义心理咨询的核心。希望未来使用本书的带领者们，可以在自己的工作中增加这部分内容，弥补我们的不足。

此外，我们的理论视角基于西方的反家暴理论，但是对于中国文化下的伴侣、家庭关系与反家暴的反思还没有总结出来。这些都是在未来工作中需要总结和提升的。

对团辅手册的其他说明

在此团辅方案中，除了团辅活动，还有一些内容。在此简要说明：

建议时间：每项活动后面附的时间仅供参考，因为人员不同、效率不同，在实际操作中存在一定的差异。

提示：对团辅活动操作上的提示、理念和逻辑上的思考，有些提示有举例。

带领者笔记：带领者一些感受上的延伸性的分享，主要是基于带领小组活动时的经验和感受，所以多有案例辅助说明。

热身活动：方案中安排的热身活动，多数基于对小组当次活动内容有助益的原则，带领者应该根据小组的时间、气氛等决定是否增加相应的热身活动。

材料链接：活动所需的知识点。

带领者工具箱：发给组员的链接材料、小组所需材料，如签到表、评估表等。

附录：主要是小组历次活动结束后学员的作业、感想等。

目 录

前言：对团辅方案的说明·····	001
------------------	-----

第一部分 团体筹备

一 团体活动的整体安排·····	003
二 带领者自身的准备·····	009
三 组员的招募与筛选·····	015

第二部分 团体第一阶段：认识暴力

第1次 制定规则、认识家暴形式·····	027
第2次 认清家暴实质、了解男性气质·····	059

第三部分 团体第二阶段：走出阴影

第3次 体验与联结·····	087
第4次 觉察与疗愈·····	101

第5次 表达与转化·····	117
第6次 表达与转化（续）·····	131
第7次 放下与和解·····	150

第四部分 团体第三阶段：立足当下

第8次 建立自信·····	163
第9次 情绪与身体感受和内在需要·····	177
第10次 情绪与认知调节·····	192
第11次 学习沟通·····	210
第12次 学习沟通（续）·····	221
第13次 成长无止境·····	230
第14次 总结与展望·····	237
备用活动·····	246

参考文献·····	249
-----------	-----

附录：性别暴力热线咨询手册·····	方刚、林爽等编著/251
--------------------	--------------

第一部分

团体筹备

