

• 快 • 乐 • 成 • 长 • 系 • 列 • 丛 • 书 •



避免家庭暴力

[美] 约尼克·E·伦查等 著 梅建 董中旭 译

如何预防和认识家庭暴力

神经性厌食和过食的危害

中国人民大学出版社

成长系列丛书

避免家庭暴力

避免家庭暴力

——如何认识与预防

[美]约尼克·E·伦查 著

梅建 译

进食紊乱

——有关神经性厌食和神经性
过食的问题与解答

[美]艾伦·厄兰格 著

梅建 董中旭 译

中国人民大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

避免家庭暴力

[美]约尼克·E·伦查等著;梅建等译

北京:中国人民大学出版社,2001

(快乐成长系列丛书)

ISBN 7-300-03485-3/G·676

I. 避…

II. ①伦…②厄…③梅…

III. ①暴力-虐待-家庭问题-青少年读物

②饮食-卫生习惯-青少年读物

IV. ①X913.11②R155.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 32634 号

快乐成长系列丛书

避免家庭暴力

[美] 约尼克·E·伦查等 著

梅建 董中旭 译

出版发行:中国人民大学出版社

(北京中关村大街 31 号 邮编 100080)

邮购部:62515351 门市部:62514148

总编室:62511242 出版部:62511239

E-mail: rendafx@public3.bta.net.cn

经 销:新华书店

印 刷:中国人民大学印刷厂

开本:787×960 毫米 1/32 印张:3.625

2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷

字数:60 000

定价:7.00 元

(图书出现印装问题,本社负责调换)

出版说明

这套丛书是美国一些关心青少年心理健康的专家为青少年读者写的。

针对美国青少年心理发展中面临的实际问题，作者们指出：在青少年时期，少男少女们的身心在发生迅速的变化，他们可能面临着来自朋友、同学、父母、老师和媒体的各种压力，可能不知道如何解决建立自尊、克服学习障碍、交友、爱情、医治心理疾病、对付家庭暴力、自我保护以及正确看待生死等问题。这套丛书以简明平易的语言，为青少年读者提供了大量的指导和建议，其中不少事例都直接引自作者或在校青少年的亲身经历，具有很强的现实感和说服力，很适合青少年阅读。

当今，我国社会经济和文化的飞速发展，也使我国青少年面临着相同或类似的心理问题。要妥善解决这些问题，除了弘扬我国优秀的民族传统，注重正确的世界观和道德观的集体宣传教育以外，借鉴国外的有益经验，更多注重青少年的心理健康、个性培养和自我调适，使他们能以健康的心理塑造自我、面对社会、面对生活、面对

世界、面对新的世纪，也是不可或缺的。这就是我们引进这套丛书的初衷。希望此类书籍成为青少年读者良好的精神食粮和生活向导。

本套丛书共分三册，由八个部分组成：

第一册《避免家庭暴力》包括“家庭问题——如何认识与预防”、“进食紊乱——有关神经性厌食的问题与解答”两部分。

第二册《为你喝彩》包括“为你喝彩——建立起你的自尊”、“热爱生命——如何面对死亡与忧伤”、“感到安全与坚强——如何避免侵犯”三部分。

第三册《克服学习障碍》包括“克服学习障碍——学习指南”、“你是我的好朋友——关于少年友谊与恋爱问题”、“理解心理疾病——写给关心心理疾病的青少年”三部分。

根据青少年读者的理解能力和阅读趣味，为他们提供科学、全面、具体的心理健康指导读物，目前尚需要社会、学校和家长们的共同努力。而在这方面，国内适合青少年阅读的出版物远不为多。因此，这套丛书不仅可以成为我国青少年读者的良师益友，而且可以为我国的青少年教育工作者、心理健康工作者提供有益的启迪，使之写出符合我国国情和青少年成长心理特点的优秀读物。另外，家长们也会发现，这套丛书将成为他们了解和解决子女心理健康问题的好帮手。

这套丛书的一些分册曾获得美国多种图书奖项，很受青少年读者的欢迎。我国的青少年工作者翻译了这套丛书，并根据我国的情况对其中一些部分作了删除和编译。

目 录

避免家庭暴力

——如何认识与预防

导读	(2)
前言	(5)
1 躯体虐待	(9)
为什么父母对她们进行躯体虐待?	(10)
为什么成年人不能控制自己的行为?	(13)
当虐待被报告后将会发生什么?	(15)
如果感到不安全时怎样才能获得帮助?	(15)
2 情感虐待	(17)
什么是情感虐待?	(19)
情感虐待会导致躯体虐待吗?	(22)
3 同胞虐待	(24)
同胞间的打架正常吗?	(27)

	我怎样和我的兄弟姐妹相处好?	(29)
4	老年虐待.....	(32)
	什么是老年虐待?	(34)
5	家庭虐待.....	(38)
	什么是家庭暴力行为?	(42)
	我总是为我家里的事情担忧	
	——我能做些什么吗?	(44)
6	自信.....	(48)
7	结束语.....	(53)

进食紊乱

——有关神经性厌食和神经性 过食的问题与解答

	导读	(58)
	前言	(59)
1	戴娜怎么了.....	(61)
2	征兆与症状.....	(69)
	“进食紊乱”对我们意味着	
	什么?	(70)
	什么是“神经性厌食”的主要	
	特征?	(70)
	什么是“神经性过食”的主要	
	特征?	(73)
3	原因和警告.....	(77)
	什么是情感问题及压力对“神经性	

“过食”和“神经性厌食”的作用?	(78)
有关进食紊乱的身体原因是	
什么?	(81)
4 帮助和希望	(84)
有益的帮助	(85)
我们能做什么?	(88)
5 第一个人的故事	(91)
 附录 1 神经性厌食:我认可的	
探索	帕特丽夏·豪·蒂尔登(93)
附录 2 食物是我全部的	
生命	琼·卡森(97)
结束语	(103)



避免
家庭暴力
—— 如何认识
与预防

[美] 约尼克·E·伦查 著
梅建 译

导 读

大多数成年人认为家是青少年的安全之地、受保护之地，是回避惊吓最安全的处所。可是对不少青少年来讲却并非如此。对这些儿童和青少年而言，他们是生活在一个风暴常常光顾的家庭之中，那里并不是回避惊吓的庇护所。更确切地讲，这样的家庭是引发惊吓与恐慌的根源。

每年成百上千的儿童及青少年在家庭中遭受虐待，他们被踢打、被吼骂、被大声直呼名字、被领养、被伤害，而且他们还常常遭到成年人的羞辱——而那些成年人却认为这是家庭对孩子的关心和爱护。每年，数百万儿童、青少年亲眼目睹父母中的一方殴打另一方（通常是父亲打母亲），或父母中的一方虐待另一方（通常是母亲虐待父亲）。这正像每年世界上有许许多多的儿童出生一样，也同样是一个醒目的事实。

如果你生活在一个充满躯体虐待或情感虐待的家庭里，上述虐待无论是发生在你身上还是其他家庭成员身上，那么这本书就是为你而写的。

如果你生活在一个没有家庭暴力的家庭中，这本书也同样会适合于你。因为它将奉献给你一些故事，你从这些故事中会更加理解你自己以往的经历和你朋友的经历，而且还可以发现一些相关信息，它们使你不感到孤立。这本书会告诉你：造成家庭暴力的原因与你无关，这不属于你的错，并且有人和某些机构还能为你和你的家庭成员提供帮助。

美国是世界上最激烈的社会之一。无论你是否喜欢它，或者是否有其他倾向，这个社会正在教授给儿童的是：“如果你想获得你所需要的，那么好，你可以还以暴力。”我们正在淡化暴力，但不是在美化它。如果暴力涉及到了你，可能会有不少人来问候你，甚至有些年轻人认为他们的乐趣来源于暴力。（你能设想出对年轻人的其他非暴力方式吗？）

绝大多数在美国成长的孩子都有来自家庭、邻居、群体或学校暴力的个人经验。由于暴力是在相当广的范围内被接受的，以至于它成为一种极易被采取的解决个人问题的最简单的方式之一，或者它被认为是他人（特别是成年人）对你实施躯体暴力或情感暴力的权利。这是一个真实存在的和无可辩驳的事实。

所有青少年都应得到安全的、健康的生活环境和为他们提供的学习、生长发育及娱乐的机会，并且得到关心和爱护，因为你们有权利得到

关心和尊重。

我们必须着手花费更多的时间、精力和金钱去确保这个社会的青少年应该得到的关心和照顾。这意味着我们要越过我们目前社会正在允许和鼓励应用暴力这个巨大的障碍。首先我们应从设立一个可以谈论和着手处理有关虐待儿童和家庭暴力的重要场所开始。

国家反对家庭暴力联盟（NCAADV）中的所有成员都认为，自己有责任为共同创造一个非暴力的社会而起到应起的作用。为此，这意味着一些反对应用暴力控制他人的个人和群体已经对此达成共识。这对我们来讲，将意味着需要去制定法律，从根本上保护受害者，保护那些反对家庭暴力和逃避家庭暴力的人们。另一点是对一些家庭已成战区的受害者提供支持、关心和照顾。

你属于哪部分人？读完这本书后你可能要自问：“为了这个世界的安全，自己能做些什么？是为自己还是为他人寻求或提供安全之地？”

39

言



家庭，是一个比社会上任何其他人群生活在一起的时间都多的群体。在家庭中我们能得到知识，获得爱，受到影响并得到接受和容纳。家庭以不同的规模、形式、色彩存在着。也许你的家庭包括你和你的母亲，你和祖父母，你和你的兄弟姐妹，你父亲和他的女友，或者是你的母亲和你的继父。你可能与姨母和姨父及他们的孩子生活在一起，也可能与同性恋者或和他的同性恋伙伴生活在一起，或在一个领养或收养家庭中生

活，也许你是和你的父母生活在一起。

不管你和谁生活在一起，你的家庭对你来讲都是非常重要的。你期待你家中的成年人关心和照顾你，并向你提供你所需要的一切物质，直到你成长为一个独立的成年人。我们的基本需要是食物、衣服和保护。但是儿童和青少年还需要爱抚、关心、安慰和鼓励。

绝大多数成人对他们的孩子很好，并为他们努力做好一切。遗憾的是，并不是所有的成年人都这样对待青少年。这些成年人可能在他们自己的童年时代没人给他们关心、照顾和爱护。也可能他们在孩童时期曾遭受过躯体、情感、语言虐待，因此他们认为虐待是家庭正常生活中的一部分。无论是何种原因造成对爱、关心和照顾的替代，或者受到家庭成员间的虐待，有时甚至是对另一家庭成员的严重伤害；这些情况都称为家庭暴力。

家庭暴力或虐待是一个家庭成员用错误的方式对待另一家庭成员。家庭暴力包括许多不同种类的虐待：

- 躯体虐待——拳打、脚踢、推搡、碰撞、咬、火烧。
- 语言虐待——伤害人的言论，如：“你这个蠢货”、“我真希望你没出生”、“我讨厌你、

恨你”、“你真丑陋”，或像这样的威胁：“如果你再这样我就杀了你、用皮带抽死你、把你送走”等。

- 情感虐待——否认关心和爱护。如：不关心、不给准备合适的衣服、食物、房间等。
- 家庭暴力——与你一同生活的成人对你推推搡搡和殴打、家庭成员间的相互虐待或虐待另一个家庭成员。

对儿童施虐的历史已很久远。在《圣经》中有这样一段话：“孩子不打不成器”，这曾被用于对体罚儿童的辩护。在美国殖民地时期，在家庭中打孩子（如：鞭抽、杖打、禁闭）及处死婴儿都是法律允许的。

在1847年，纽约城的传教士发现一个叫玛丽·爱伦的女孩正遭受她养父的躯体虐待。这些传教士认为她应该得到帮助，但他们不知从何处开始劝说。最后他们号召社会阻止残酷对待动物，用这个女孩也是动物王国中的一员说服了她的父亲。这个事件发生后，阻止残酷对待儿童的法律才建立起来。然而直到19世纪60年代末期，虐待和忽视儿童法才在全国通过，至此，发生虐待儿童的事件时可以向警察报告。

此前，法律支持丈夫对妻子使用武力、在重责法律内，允许丈夫鞭抽和杖打她的妻子。

在 70 年代早期，对妇女实施暴力开始受到公众的注意。在妇女运动开始的早期阶段，妇女们汇集成小组，共同讨论她们遇到的问题。大家发现她们有共同的家庭暴力经历。与此同时，成立了第一个受虐待妇女避难所。1976 年，美国妇女组织开始了一个改变法律和重视妇女权利的政治运动。

家庭暴力可以发生在所有年龄段的群体中、所有的种族中以及所有的宗教信仰中。它也同样可能发生在任何教育水平和任何收入水平的人群中，故家庭暴力非常普遍。这是一本有关家庭暴力方面的书，在每篇文章的后面都列有你能回答的问题，目的是衡量一下你的家庭中是否存在家庭暴力；同时你也会找到可以获得帮助的渠道并得到一些有效的帮助建议。