

我们的  故事

我们的 故事

我们的 目录

前言 I

我们的 声音

“记仇”	乔伊林自述	1
“他从来没动过手，直到那一次”	Phyllis	7
“不管他再怎么打我，他都还是我爸爸”	乔离	13
“重建自我的力量要从哪里来呢”	Miya	21
“妈妈让我失去了自信”	菠萝	29
“我觉得父母的行为不能算是暴力，应该是一种控制吧”	张三	35
“在那样的环境下我的命运注定是悲惨的，不会有任何改变”	风悦	41
“我从没把家庭内部发生的性侵害当成家庭暴力”	土豆	49
“他根本就不尊重女性，但他才是我们关系中的那个女权主义者”	阿珍	55

“离家出走前，我还想着要给前男友买菜”	Jane	67
“如果他再继续骚扰我，我就去申请‘人身安全保护令’”	番茄	75
“BDSM不能成为家庭暴力的借口”	大壮	81
“我老公亲口承认他想杀我”	花花	91
“为了不让自己上社会新闻，我只好跟他离婚”	YuHaoniao	99
“我很抵抗‘家暴’这两个字，我不认为自己是受害者”	白姨	107
“娘家和婆家都拿我当工具”	彩虹	117
“我也不确定是不是因为我养了个小姑娘，公婆就这样虐待我”	小Z	127
“我爸爸没喝酒的时候是天使，喝了酒就变成魔鬼”	melon	135
“我妈妈经常戴着墨镜出门”	Kim	143

专业人士的 声音

逐条解析《反家暴法》	Key	151
家庭暴力的心理影响	韦婷婷	167
我不明白那些女性为什么不离开那些配不上她们的男人	爱民	179

普通人有很多方式可以参与到反家暴工作中来	冯媛	189
男性应该更多参与到反家暴工作中来	张智慧	199
我更想要做针对受害者的个案援助和服务	林爽	205
后 记		215
感 谢		223

我们的

前言

家庭暴力极其广泛地存在于我们的生活中。由全国妇联和国家统计局组织的第三期中国妇女社会地位调查2011年10月21日发布的调查结果显示，我国有24.7%的女性在婚姻生活中曾遭受过配偶侮辱谩骂、殴打、限制人身自由、经济控制、强迫性生活等不同形式的家庭暴力¹。据世卫组织及其伙伴公布的新数据显示，暴力侵害妇女行为仍然极其普遍，而且始于很小的年纪。全球三分之一的女性（约7.36亿人）在其一生中会遭受来自亲密伴侣的身体或性暴力或非伴侣的性暴力——这一数字在过去十年中基本保持未变²。近几年中国的妇女遭受家庭暴力的调查数据很难取得，或者甚至根本没有；未成年人遭受的以及非婚关系中发生的家庭暴力的数据就更难找到。而在问卷收集、与家暴亲历者接触和访谈之后，我发现针对成年人对未成年人的家庭暴力和非婚关系里面发生的暴力可能比我们想象得更加普遍与严重。

2020年1月开始，新冠疫情爆发，很快蔓延到全国。当时关注性别暴力的朋友想必都听到或读到过，疫情期间家庭暴力频发且程度升级，妇女在家庭中面临更多的危险，并因为疫情防控政策等无法获得有效干预和救助。本册《我们的故事》因而想要通过呈现大家的亲身经历来呈现家庭暴力不同表现形式，再加上对相关专业人士的访谈对法律、心理、民间支持援助

¹http://www.gov.cn/jrzq/2011-10/21/content_1975297.htm

²<https://www.who.int/zh/news/item/09-03-2021-devastatingly-pervasive-1-in-3-women-globally-experience-violence>

等相关知识进行科普。本册主要有以下几个目的：第一，就是希望其TA遭受家庭暴力的人也能够知道这些都是家庭暴力的表现形式，也希望施暴者知道这些行为是家庭暴力，是触犯《反家暴法》的违法甚至是犯罪行为；第二，就是让受暴者知道遭受家庭暴力不是我们（访谈人也是家暴受害者）有问题，是施暴者有问题，是TA们不应该对我们实施暴力；第三，是希望能够记录与呈现并不被重视的普通人的经历、感受和声音，向世界重申普通人的历史也很重要；最后一点，希望能够提供受暴者的经历和感受给专业人士，作为改善《反家暴法》的法条内容、司法解释跟执行的一些根据。

2020年8月，我们与平权陆续开始访谈受暴者以及专业人士。2021年11月，我们与平权在问卷星发布了收集受访人家庭暴力事实的问卷（问卷可以通过微信扫码直接填写，不需要登录、注册或下载任何软件）。由于该问卷只是对答卷人的受访意愿和家庭暴力事实的初步筛选，内容比较简单。除去个人信息及意愿询问，主要问题只有9个，包括：是否曾遭受家庭暴力、谁是施暴者、何种暴力形式、简述家暴经历、是否曾寻求机构帮助、是否向亲友寻求帮助、简述求助经历、是否了解《反家暴法》、了解《反家暴法》哪些内容。

截至2022年2月28日，我们与平权一共收到了90份问卷，其中有16份无效问卷和74份有效问卷。在74份有效问卷中，有22份填写了不愿意接受志愿者的采访讲述自己的故事，但是有13份问卷留下了微信号码，14份留下了邮箱地址，其中有12份两种联系方式都留下了。其中有一份问卷讲述了一个女同性恋伴侣间的家庭暴力案例，在联系方式那一栏，填写者留言说她不希望受访者联系，但是想让别人知道“女性也会家暴女性”。

在52份表示自己有意愿接受志愿者采访的问卷中，我们联系到了其中的18位，经对方同意后对16位进行了访谈。访谈时间由访谈者直接通过微信和邮件联系受访人确定，并根据实际情况和受访人意愿采取线下见面、线上视频或者电话访谈的形式。访谈者在开始即告知受访人访谈内容和目的，经受访人同意后录音。访谈问题由问卷的基本问题展开，根据受访者的回

答继续提问细节，协助还原当时的经历和心理感受。如果受访者分享的经历发生在疫情期间，访谈当中会同时询问当地当时的疫情防控政策对该家庭暴力事件是否及有何种影响。

访谈及文稿的呈现程序如下：收集到问卷，初步判断并评估各方面情况以后，我会联系受访者询问受访意愿。在个人关系介绍的情况下，我也会单独询问受访人意愿。在受访者表示愿意继续接受采访的情况下，与受访者约好时间进行线下面对面、线上视频访谈，在受访者网络条件不允许的情况下进行电话访谈，并同时录音。访谈结束后，对录音进行文字转录。之后根据转录文字，以受访者口吻和语言对其经历进行文字还原，将成稿发送给受访者核实确认细节，在受访者确认好以后留存，在微信公众号发送并收录于此。

我们选取了其中16份访谈记录，尽量运用受访者使用的语言整理成以受访者讲述自己经历的形式呈现的文稿，由受访者核对确认文稿后授权发送给“我们与平权”公众号并收录在本册中。其中有一位访谈者/写作者在访谈后，发现自己的精神能量和写作能力无法将访谈整理成有逻辑的故事，只好暂时搁置。另外一位遭受典型的母亲对女儿的荡妇羞辱和肢体家暴经历的受访者在文章整理之后，经过5次联系并未回复发布意愿，由于时间关系无法收录在本册中，待受访者授权后仍会发布在“我们与平权”公众号上。

值得一提的是，来自问卷的受访者中，由于受访经历的特殊性，有6位也是经过熟人介绍填写问卷，并因为熟人的关系愿意开口与我们讲述自己的创伤经历。另外有1名受访者来自反家暴科普活动，2名来自个人关系由访谈/写作者得知其家暴事实后主动联系接触。6名家庭暴力相关专业人士都由访谈者通过私人关系主动接触进行了访谈。

最终，本册《我们的故事》包含了18个亲历者的故事和1份写作者的自述，以及与6位专业人士的访谈对话。个人经历部分，我们尝试包括各种不同的身份——经济收入水平、受教育程度、民族传统文化、身心残障情况、性取向、性别认同、施暴者性别；施暴者与受暴者的不同关系——父母子

女、亲密伴侣、已婚伴侣、其它亲属关系；不同家庭暴力形式——肢体暴力、言语暴力、精神暴力、冷暴力、性暴力、经济暴力、暴力环境等等。在专业人士访谈部分，有律师、心理咨询师、前警察—现法律工作者、反性别暴力专业人士、男性反家暴学者以及反家暴志愿者分享了自己的经历和专业知识。由于个人能力及时间的限制，并不能在有限的篇幅中包含到所有的家庭暴力形式和身份、文化背景的交叉作用，比如我们与平权没能访谈到身体残障在家庭暴力中有很大影响的案例，没有访谈到男性受暴者，也没能访谈到施暴者。

以往的两册《我们的故事》都对亲历者的故事进行了简单的分类以便于阅读，因为受访者经历的复杂性，本册并未进行分类，只在排序的时候将类似关系间发生的家庭暴力故事排在了一起。

家庭暴力是性别暴力最常见的表现形式，它的根源是不平等的父权体制。刚刚离世的女权主义理论家、活动家贝尔·胡克斯在其著作《激情的政治》中将家庭暴力称作父权制暴力，认为它的根基建立在“更强有力的个人可以通过强力强迫他人服从……的信仰上”。我认为这个总结非常切中要害，并且更容易让我们意识到家庭暴力的受暴者不只是妻子，还有未成年的孩子，还可能有丈夫，同/异性伴侣，家庭中的任何其TA成员，它的逻辑是用暴力来达成自己的目的，而它带来的伤害是巨大且不可逆转的。

由于我们与平权的人力、时间的限制，以及不时出现及变化的疫情防控政策的影响，本册《我们的故事》只能呈现一小部分人的家暴故事、感受和观点。我相信这些故事总能在你心中唤起一些并不美好的记忆，或者愤怒、悲伤，或者引起你的共情和反思，但我更希望是一种力量。希望这种力量可以让你更好地抵抗暴力，面对这个世界，或许甚至可以改变它。

我们的

声音

“记仇”

乔伊林自述

最早的记忆片段里，我大概只有两三岁。按理来说，人两三岁的时候还是不记事的，但是写下这句话的时候，我还能记起那条长长的狭窄黑暗的土路，两边是玉米地，从村庄通向大山。那时一定是春天，玉米地里只有小小的苗，还没长到可以遮挡住田地轮廓的程度。那天晚上一定有月光，否则在那么暗的、从不曾有过路灯的土路上，谁能看清前面和后面的路呢？前面的山白天是深绿色的，晚上就变成扁平的黑色巨物，只有轮廓，有点吓人。

记忆中我爸背着我。除了那次以外，我从来不记得他曾背过或抱过我。即使小时候每年我们家三口人都要在大年初二乘着长途大巴回去我妈的娘家，即使乘务员总会要求家长抱着小孩坐，好省下座位给其TA大人，他也没有抱过我。有时候我妈累了，好说歹说要求他抱一会让她休息下大腿，他也不愿意，只让我在过道上面站一会儿。又或许在其TA乘客的注视下他也勉强地让我坐在过他腿上的吧，只是我没有那样的记忆了。

他是倒着背我的。我的上半身趴在他的后背上，腰部在他的肩膀处折叠，他的一只手好像抓着他胸前的我的两条腿。长大以后我开始学会嫉妒那些曾经享受过骑坐在爸爸脖子上的孩子们，嫉妒从那个高度看世界的经验和历史。小时候我从没见过骑在爸爸脖子上的女孩，只有极少数男孩曾经获此殊荣。上了大学，城市里来的女孩子们才告诉我，这样简单细小的爸爸的疼爱对她们来说，完全是不值一提的。

这个类似“倒挂”的姿势听起来就不舒服，但我不记得当时有什么感觉了，也不记得我有没有哭。我爸走得很快，我看着后面一路小跑地跟着的我妈，她一边哭着，一边央求他放下我。他还是怒气冲冲地走着。等到了山前的深谷边，他停下来，作势要把我扔下去。她一边哭一边拉住我的衣服，不知道说了些什么安抚的话求他不要把我扔进那个又黑又深长满了各种灌木的谷里。

记忆到这里戛然而止。现在回想起来，说不出为什么总有很强的看电影的感觉。假如这是个表演的片段，那观众是谁呢？我当然没被扔下去，不然

怎么还能这么清楚冷静地记录呢？我曾经跟我的父母提到过这段记忆，我的妈妈，像是往常一样，什么也没说。而我爸（理直气壮地）说：“我不记得了。要是真有那么回事，肯定是因为你惹你奶生气了，我才能把你扔进山里。怎么可能真扔呢？你不是好好地在这吗？”我猜他现在回首往事的时候，会发现他过去的人生里做过很多让他后悔的决定和行为，不知道这件事是不是也在其中。

不知道我小时候他总是打我的事情是不是也在其中。从我很小的时候他就开始打我了。到我上小学二三年级的时候，大概有那么两三年的时间，每两三天他就会打我一次。在有限的记忆片段里，原因可以是顶嘴、说了不该说的、做了不该做的、跟男孩子打架打输了等等等等；而打的形式我已经记不太清了，大概有脚踢屁股、拳头打头/脸、随手抄起一件称手的工具打下去等等等等。有一次堂兄弟们来家里做客，他掀翻了刚刚摆好的饭桌，在客人面前，一拳打在我的人中上。我的门牙斜着嵌入上颚的肉里几乎一半，疼痛感迅速侵入。他骂骂咧咧地被拉开了，留下我呆呆地站在那里。

我大概知道他有哪些时候可能会打我，但很明显年少的我还不具备总结归纳的能力以避免猝不及防的爆发。每一次的爆发都让我震惊，有时候他会一直骂我——奇怪的是他骂了什么我一点儿也想不起来了——却不动手，有时候他静静的却突然打起我来。生活的不确定性，似乎从我很小的时候开始就是我必须处理的一个题目。可是记忆中我的童年一点儿也没有痛苦，相反可以称得上非常快乐，甚至那条见证我差点被扔进黑夜的山谷的小路，也是快乐童年不可分割的一部分。

有时候我会想，他会不会也和我一样震惊于暴怒的突如其来和难以控制的爆发力呢？是不是也震惊于他的力量和我的弱小的巨大对比呢？会不会对我对暴力的无条件接受感到惊讶呢？对于每次爆发的结果，他有没有过一丝丝自责和后悔呢？毕竟我知道他是为我的学习感到骄傲的。如果这种骄傲可以算作父爱的话，那他就是爱我的。

我忘了这些时候我妈在做什么了。她要么在家里的小工厂忙着赚钱，要么在菜地里忙着劳作。爸爸从17岁起就患有慢性病，需要每天吃很贵的药来维持。而他（因为生病，或者因为生病的情绪）不能赚钱。不知道他哪来的那么多怒气，或许因为在这个东北农村的家里是女人在赚钱，或许是病痛扭曲了他的性格，又或许仅仅是因为他可以使用和表达这个怒气，他找到了一个简单又高效的发泄出口，就是打我。我也记不得挨打的时候奶奶都在做什么了，她应该保护过我，她曾要求我爸不可以打头只可以打屁股，可能出于一种实用性的考量。总之，我爸对我的暴力在这个四口之家内是被默许的行为，虽然不会加以鼓励，但是既然他一定要做些什么，就让他打他的孩子吧。毕竟在TA们的观念里面，这是天经地义的事。

奶奶去世以后，我爸曾在闲聊中，提到奶奶在他小时候曾经出手很重地打他。我没相信。因为我奶奶是一个那么慈祥的老太太，她从我还吃奶的时候就照顾我，肚子疼的时候给我揉肚子，一遍又一遍地给我讲七侠五义的故事，偷偷藏起鸡腿等我放学给我吃，况且她从来“没动过我一根手指头”，怎么可能打（那么暴虐的）我爸呢？现在回想，他说的可能是真的。我爷爷在爸爸出生前一个月就死了，爸爸在“三年自然灾害”焦灼的年份出生，由奶奶拉扯长大，要不是跟奶奶学的打孩子，他还能从哪学到这个最便利的发泄方法呢？

初中时我开始了住校生涯，回家的时间不多，挨打的次数也明显减少了。不过他突然的暴怒、大喊大叫和谩骂还是维持着。我误打误撞地逃离了那个环境，只是不知道我的妈妈是不是把那些怒气都承担了起来。初中的同学们几乎都被父母打过，只有那么一两个例外。到城市里去上高中以后，除了法定的较长的假日以外，我都没有机会回家，好像就没挨过打了。上了大学以后，我回家的频率就更低了，家里也发生了一些变故，我确实没再挨过打了。

记忆里还有一块大学的片段：（不记得前因后果）在隔壁寝室，我对几个女同学说，很感谢小时候我爸打我，因为如果他不好好管教我，我肯定会跟着不好好学习的人乱混，肯定没机会考上大学，更不用说这一所了。有

位同学问了我为什么这么说，我笃定地给出了至少能说服我自己的答案。

来到上海以后，我跟身边的朋友提起小时候挨打的经验，她们都毫不掩饰自己的惊讶。她们告诉我，女孩子是用来疼的，不是用来打的，只有男孩子的爸爸才会打他们。很明显男孩子才需要利用暴力来立规矩，而女孩子“天生”比较温顺不用打。可是我——作为一个女孩——除了挨打的时候并不温顺呀？我也同时听到了比挨打还可怕的故事，像是爸爸要求并且全程监视着女儿亲手把自己最爱的玩具毁掉。这个故事又唤醒了一段回忆：我大概5岁的时候家里没钱给我买玩具，堂姐就把有点坏了的毛线娃娃送给了我。它是一个穿绿色毛线衣服、橡胶脸的白人小孩，有一对漂亮的蓝眼睛，是我那几天里的宝贝，直到被我爸骂骂咧咧地拿走。或许我该庆幸他没在我面前把这个孩子的脸剪烂。

我爸一直说我很记仇。他觉得邻居亲戚朋友都打孩子，他那么做就没有什么不对。别的年长的亲戚也这么说。三十岁以后的某一天，他破天荒地给我打了一个电话，带着哭腔向我道歉，乞求我的原谅。我没说话。他有点不知所措。可能在他的脑子里排练过的场景只会有一种走向，就是假如他道歉了，我就一定会原谅，从此以后父慈女孝。但是我没说原谅，我也没办法原谅，至少当时和现在的我不能。我们僵持了一会，后来换了个话题，再后来就挂了电话。

我记仇吗？我不是主观上拼命地抓住这个“仇”来消耗我自己，它总会不经意地出来。和别人发生冲突的时候，我总是没办法控制满身满心的害怕，好像总在准备着下一秒那个人就会没来由地打我。和年长的男性靠得太近总会让我很警觉，好像他们身上长着什么可以伤害我的无形的触角。过往的每一个正在发展中的亲密伴侣总会有这样那样的特点吸引着我，而逐渐显现出的和我爸的相似性时，又会推我走开。处理一些困难的心理/情绪事件的时候，我会隔离自己的感情，使自己变得麻木甚至冷漠。有时候我会忘记一些事情，有时候我试着去忘记……这个“仇”总会在我毫无准备的时候跳出来，朝我的人中来上一拳，有时候把我打倒了，有时候把我打蒙了，有时候把我打跑了。

就算我就只是小肚鸡肠地“记仇”，那又有什么好解释的呢？如果你在石头上敲了个坑，再用水泥或者别的什么东西仔细地（很多时候根本就是粗糙地）填补上，它就是原来的那块石头了吗？它永远都不能恢复成原来的那块石头了呀。

“他从来没动过手，直到那一次”

Phyllis

采访：033

文字转录：Fenix

文字整理：033

编辑/校对：033/Phyllis

其实我这个应该不是算特别典型的案例吧，因为只有那么一次。虽然我觉得一直都有这样潜在的可能性，但是只有那一次它突然爆发出来了。

我妈妈是做生意的，这些年一直是她在经济上支持这个家庭。我爸爸大概有将近十年没有上班，我妈的生意落地之后他就直接给我妈打工。小时候我的成长环境挺温馨挺和谐的：爷爷奶奶都在，父母虽然偶尔会吵架，但关系还可以。我十二三岁的时候，由于国企改革，我爸妈在同时期下岗了。下岗以后我妈妈很快就托关系到商场里面去做了楼层经理，我爸跟他哥哥一起做了生意。一开始他们哥俩还是赚到了一些钱的，但后来生意失败了，也发生了很严重的经济纠纷，闹得他十年没跟他哥讲话，他也再不要出来上班了。后来我妈做生意了，做得越来越好，他就跟着我妈一起做了。

从那段时间开始，TA们夫妻的关系就变得非常不好，家庭环境也变得特别糟糕。上高中以后，我不想再待在家里就直接去念了住校的学校，只有假期才回家。那段时间我不知道家里发生了什么事情，但回家的时候总能感觉到有什么不对劲。我爸妈从我小时候就一直是分房间睡觉的，那时候也还是分房睡，但我开始发现我妈打电话总会遮遮掩掩的，后面跟亲戚吃饭的时候我也听到了一些风言风语说我爸妈离婚了。虽然我不觉得离婚是件大事，但TA们可能觉得离婚对小孩挺不公平的，就一直装作还是一个正常的家庭环境。

大概是高二升高三的时候，有一次我妈妈从学校接我回来去一个餐厅吃饭。在餐桌上她告诉我，她跟我爸离婚了。我也不知道为什么她当时哭得那么惨，可能觉得这么多年不容易吧。后来聊天时我也能听出来，虽然她不会因为离婚对我有愧疚感，但她还是觉得是因为她处理不好夫妻关系，才造成了不好的家庭环境，让我对亲密关系有抵触情绪、对婚恋有恐惧。幸好她现在已经不那么自责了。

我爸一直蛮大男子主义的，老是觉得自己的才能没有得到施展。他经常说我妈“家里的碗你洗过几次？”“房间乱成这样子了你为什么不收拾？”“你给

孩子做过几次饭？”“孩子三岁的时候是不是你把她丢给我自己跑出去玩？”他也会一直攻击我妈妈不是一个好妈妈好妻子，即使给家里赚钱了，他也会说“你不就是给家里挣了这么点钱吗？”来来回回反复地说这些话来贬低她。他也会说很多话来贬低我，无外乎就是别人家的小孩如何如何，我怎么怎么样不好。我小学和初中的学习成绩都在班级中等位置徘徊，他就一直抓住这个点来说我。那个时候身边的家长都很重视早恋的问题，他就说：“你看人家谁谁谁早恋了成绩还是很好。”我说可是不早恋呀，他说：“你要是成绩好，早恋也行呀。”这件事让我印象特别深刻，就是他总能揪住我身上那个他不满意的地方来贬低我，根本不在意其他任何我做好的地方。我从小就特别听话特别懂事，跟别的小孩在一起玩的时候我都会让着TA们，但是我爸丝毫看不到这些，只会用学习来评判我。我觉得家长这么做对小孩是非常不公平的。

一般小孩子遇到父母关系不好或者离婚都会自责吧。上初中的时候，我会责怪自己，觉得父母吵架是因为我没有好好学习。上高中以后，我渐渐明白了，我爸总是拿我和别人家小孩比，是因为他比不过别人的父母。别的家庭里爸爸都出去上班，但是他不上班，所以那种深深的自卑感一直都扎在他的心里，他没办法表现出来，就只能通过贬低他的小孩来说服自己“你不好不是我的问题”。想明白这一点我也就不再自责了。

其实我爸从我小学一直到高三——一直到那件事情发生之前——一直都酗酒。每次喝酒回来，不管是晚上十一点、十二点、一点、两点，他都会踹开我或者我妈的房门，大声地骂个十几二十分钟，再不然就是在自己的房间里不停地骂人，骂爽了他就自己去睡觉了。有时候骂我妈，有时候骂我，骂我阿姨（我妈的妹妹），有时候还会骂我姥姥（妈妈的妈妈），总之就是骂到他累了，骂不出来了，他才停下来。我还住在家里的那段时间，只要他不在家我就会心慌、睡不着觉，因为不知道他什么时候会回来，会踹开谁的门开始骂人，要是他神志清醒而且在家我就能安心。

那件事发生的时候我应该是高二升高三，大概十七八岁了吧。那天晚上TA们两个都出去应酬了，我爸回来的稍微早一点，大概是十点的样子；我妈

回来的晚一点，可能是十一点。我特别清楚地记得我妈穿的是墨绿色的高领衣服——直到现在我都不怎么穿绿色的衣服，因为这个颜色会让我心里很不舒服。一开始就是常规的吵架，因为我妈也喝多了，两个人的情绪都不太稳定。我就在自己房间里看电脑，房门开着。后面不知道为什么，吵着吵着我就看到我爸动手了，大概有两三分钟，他一下又一下地挥拳打到我妈身上。那是他第一次动手，当时我并不不知道怎么面对、怎么处理这件事情，可能有点吓呆了。从小我就不是那种会忍受别人欺负的小孩，我不会主动去冒犯别人，但要是有人打我我就一定会打回去。我一时冲动就冲进厨房拿了一把菜刀出来，走到TA们俩中间，把我妈挡在身后。虽然现在我知道这个反应不是特别正确，但当时的我作为一个涉世未深的孩子，只能想到这样的方法来保护我妈。我妈看到这个景象大概已经完全清醒了，她可能害怕我会伤害到我自己，所以就要把刀抢下来。但是刀把是握在我手上的，我又握得很紧，我妈就只能从刀刃那边抢刀。然后我就看到我妈一直用手握着刀刃，血一直往外冒，我愣了一会儿就把刀松开了。我爸当时可能也有点慌了，但看到我手松开了，他回身就照着我的头给了我两拳，我头上马上就起了个大包，大概维持了有半个月的时间才消下去。我妈也受伤了，满地都是血，她也不肯去医院。这件事情就这样结束了，大家都睡觉去了。第二天再去医院的时候，我记得我妈的手还缝了针。后续我爸没有任何道歉，这个事情也就不了了之了。因为生意上的瓜葛，我爸妈必须得在一起工作，约等于还是住在一起的，只是跟以前一样分房住。那件事情至少名义上除了我们家这三个在现场的人是没有其他人知道的。现在每次我回家的时候气氛也还算和谐，但我爸会特别回避谈关于家暴的事情，所以我觉得他一定是记得的。

我妈也提起过她经常会想起我爸威胁她的话。因为我妈家里人口少，只有我阿姨跟我姥姥。我妈小时候，我姥爷是在政府里上班的，家庭环境蛮好的。但是她七八岁的时候我姥爷就去世了，姥姥就一直一个人带着她们姐妹俩。但我爸爸家是一个特别大的家庭，他有四个兄弟姐妹，再算上兄弟姐妹的小孩，人丁特别兴旺。我爸跟我妈吵架的时候总是扬言：“就算我打你一顿，你家里都没有人能出来帮你教训我。”虽然话这么讲，但他从来没动过手，直到那一次。我妈对这个话印象特别深刻，我想应该也是听过很

多次了。

这些事情确实影响了我处理亲密关系的方式。我从小被我爸对我、对我妈的言语伤害影响得很深，所以我很反感用言语去伤害一个人，我也很害怕自己会成为像我爸一样的人。在我的某一段感情里面，对方非常喜欢用言语伤害我，常常会说很过分的话用很过分的词，但我不喜欢用言语回击，就会直接一掌打过去。有的时候我扇他一巴掌，他就会回扇我一巴掌，甚至两巴掌、三巴掌，这样只会加重当时的冲突。我跟这个人拉拉扯扯将近三年的时间，一直重复发生这样的事情，就决定去看心理医生了。心理医生问了我很多问题，也有问到我小时候的经历，了解我的家庭情况。TA问我说：“你有没有一次克制住了自己的怒气，没有伸出手去打他呢？”我说，那我还是有的。TA说：“哪怕就只有一次，你也不会成为和你爸一样的人。”TA说完这个，我瞬间就清醒了。后面我就离开了那个人，也就没再发生这样的事情了。

我也是上了大学之后，看到了一些书还有社交媒体上面的宣传，才恍然大悟，原来我爸以前对我跟我妈的言语贬低也叫做家庭暴力。被骂了肯定是觉得不舒服的，但是当时根本不会往这方面想。我觉得如果在发生那件事情的时候就有《反家暴法》，就知道《反家暴法》的话，报不报警我也应该会尊重我妈的意愿，毕竟她是第一受害人，我愿意支持她的决定。而且我是那个拿刀的人，真的诉诸法律的话，我觉得我也并不在理。

“不管他再怎么打我，他都还是我爸爸”

乔离

采访：033

文字转录：24601

文字整理：033

编辑/校对：033/乔离

我叫乔离，来自四川大凉山，1998年出生的，目前是大专生，在一边准备考证一边工作。我们家里有四个孩子，我是老大，下面还有两个妹妹和一个弟弟。我们彝族这边也是一样，每个家庭没有男孩的话都会一直生，生到有男孩出现为止。

到昆明上学以后，我户口本上的彝族名字经常会被说好听，可我却莫名对这个名字有些排斥，总觉得它不该属于我。因为在家的时候妈妈都会叫我乔离，翻译成汉语是“胖嘟嘟”的意思，我慢慢觉得这个名字好听而且属于自己，现在就这样介绍自己了。在我们那边，到我这个年纪还在读书的很不常见。我小时候家长们都觉得挣钱很重要，小孩可以采茶、干活，长到16、17岁，女孩子就去嫁人，男孩子就自己赚钱娶个媳妇。我二妹妹今年17岁，已经结婚了。之前跟我一起上学的女孩子现在已经有三个小孩了。村里上初中的大概也就十来个，现在还在上大学的，总共就五六个。现在生活条件改善了，而且国家强制义务教育，除非是特别偏僻的地方特别困难的家庭，大部分都还是会让小孩上学的。我下一届下下届上大学的也越来越多。

我们那很多父母都觉得小孩子犯了错不打不长记性，但像我爸这种不分青红皂白就打的也很少。我也不知道为什么会碰到他这种个例，肯定是我上辈子造孽造太多了。夫妻两个闹矛盾也肯定会打的，我估计打老婆的至少也占个三分之一吧。我爸打我妈比打我还狠还惨，会打得她满身都是淤青，路也走不了。

我出生的时候父母也刚20出头，不太会照顾小孩。大概1岁多的时候，有一天我妈妈要去喂猪，就把我留在火坑旁边自己玩。那个时候我们家还是泥土房，没有自己的猪圈，年猪放在我阿爸家的猪圈里养，离我们家大概有两三分钟的路程。我妈着急忙慌回到家时，我已经在火坑里挣扎很久了，左手五个手指就这样没有了，落下一个残疾。

小的时候我什么都不懂，人又笨，经常会莫名其妙做错事，就经常被打。我妈妈打我比较少，只有我真的做错了她才会打。但是我爸爸就不会。我

妈说，从我会哭会闹会认妈妈开始，我爸就经常打我。我出生没多久，我爸爸就跟我妈不停地闹矛盾，每次我妈都会吵着要走，我就每次都抓着她不放。一看到我抓着我妈，他就会把我打得半死不活。

记忆里面最早一次被打，我应该只有四五岁吧。有一次他要出去玩，我那会儿很粘他，就拉着他让他带我一起去。拒绝了几次我还是粘着他，他就狠狠地打了我，打得特别痛。从那以后，我从来没提出过让他带我出去玩，他去哪里我也不问。我再笨也知道被打成那样就应该学乖了。

我爸的文化水平是在小学两三年级的样子。上一年级的时候我数学课听不懂，他就给我讲，几遍不会他就打我，再一遍不会他再打，一晚上可能会打断好几根比大拇指还粗的竹竿。所以后面他不再教我了以后，我就没碰过数学，到现在水平还是停留在一、二年级。一提到数学我就总会想起一根一根被打断的竹竿子。

小学时，我爬梯子上屋顶，在大概一米七的高度从梯子上背朝下摔到地上，一开始呼吸都很微弱，好几分钟才缓过来。我爸当时在屋顶上修什么东西，看到我摔下去，一边哈哈大笑一边说“活该”。可能对别人来说这是一个小小的事情吧，但它对我内心的创伤是很大的，我比较记恨。我当时躺在地上痛得不行，但我很清楚地记得我在心里告诉自己：这是因为我自己调皮捣蛋才摔的，痛死也是我自找的，我活该，只要爸爸不打好就好。所以当时我就假装不痛，对他笑。

也不知道为什么，我自尊心很强。每次我爸打我我都不会跑，不管多小，只要我觉得自己没有错，就不会流一滴眼泪。既然我没有错，你打死我我也不会觉得我错了，当然不会跟他认错。五年级有一次我要考试，出家门的时候我爸跟我说“你要考个200分回来”。因为我数学不好，我就开玩笑说：“那我也有可能考0分呀。”他就开始打我。那是他打得最狠的一次，他用脚踢，用拳头打，扇我巴掌，踹我肚子，把我打得都快晕过去了，还一直往死里打。他力气很大，我妈妈跟我奶奶也不敢拦他。那时候我全身痛死了，感觉要熬不过去了，世界都要崩塌了，但他还是一直不停地打，可

能因为我不哭他就觉得我不疼吧。然后他质问我：“你错了没有？”耳边是妈妈和奶奶在劝我：认错吧！再不认错你要被打死了……我当时痛死了，就认错了。那可能是我第一次向他认错。后面他又让我跪在他面前，我不愿意，但是我也跪了。

我那该死的自尊心不允许我向他低头。我觉得我认错了，下跪了，就失去了尊严也失去了活着的意义，失去了站在对的那一边的权利。那一刻我心如死灰——就开了一句玩笑而已，哪怕是真的考0分又怎么样呢？我家后面有一个斜坡，特别陡，特别长，从半山腰一直延伸到山下的河床，可能有两三百米，有点像个悬崖一样——现在我扶着树往下看都特别发怵，感觉我要是掉下去必死无疑。当时我特别难过，一等到我能起来了，我就拼命跑，跑到斜坡那边。我爸爸追过来，他可能以为我不会怎么样吧。我就站到斜坡边上看着他慢跑过来，然后义无反顾地跳下去了。可能还是命大，一开始我横着滚，滚到一半的时候，不知道为什么就变成了斜着滚，慢慢地人就竖着了，就滚不下去了，我爸爸就滑下来把我背去学校考试。这个事情我妈不知道，我爸爸骗她说是我不小心摔倒才受伤的。从那次我跳下悬崖以后，我爸爸就没怎么打过我了，可能死亡是最有效的威胁吧。

我妈妈比较重视教育，但我爸在我小升初、初升高、高中升大学每一阶段都会阻止。他总是会说“我花了那么多钱给你读书，但是你还怎么样怎么样”。但其实如果我的教育总花销需要一百块钱，我爸可能只给了一块。小学跟初中是义务教育，没花多少钱，都是我妈妈在出。高中我开始收到公益机构和私人的资助，还会省下来一点给家里应急，比如给弟弟妹妹看病之类的。现在我上大学可以打工了，弟弟妹妹有什么生活上的需要，我都会给。我爸本来就不愿意挣钱，有时候挣了钱也是用来赌博、喝酒。不用说孩子的教育，就是家里面的经济支出，我爸也是从来没出过力的。

我从小就对读书有很强的、甚至是疯狂的执念，谁也阻止不了我，因为我感觉读书是我唯一的出路。小学的时候我贪睡起不来，我们家又住在半山腰，离小学校很远，每天早上都要我妈喊我起来。有时候我会背两个啤酒瓶子去上学——那时候啤酒瓶子值钱，好像一个可以卖5毛——卖掉以后自己当零花钱。晚上放学回家的路是上坡，那个时候很小，同村又没几个读

书的，顾不到彼此，而且又没钱买吃的，经常会特别饿，就会觉得回家的路真的好长好艰难呀。

小学毕业后，我爸不让我去读初中。那一整个假期我都在想着，不管怎么样我一定要读，后来他拦不住也就让我读了。初中升高中的时候，学校给考上高中的学生家长开会讲注意事项什么的，所有的父母都来了。我爸迟到了将近一个小时，来的时候会都开完了。那时候初中升高中需要父母签字，我爸不肯签字，又不让我妈签，我妈也不敢反抗，我就没办法去读书。直到我们初中所有的同学老师全都一起来找到他，跟我说我学习怎么努力，让他签字送我去读书。我爸看到这么多人来劝他，就迫于面子签了字。第二天他跟我说：“你去读高中，我绝对不会给你花一分钱。就算是你饿死在那里，我也不会管你。”听到这句话我其实蛮难过的，但我什么都没说。那时候我很尊敬他，不管他再怎么打我，他都还是我爸爸。

大凉山是四川最穷的地方，大家都是将就着过，家家都有本难念的经。所幸我阿爸（大伯）一直特别疼我，把我当自己亲生孩子一样对待，在教育方面比待我堂哥堂姐还要好。我去读高中的时候，我阿爸给了我5000块钱做生活费和学费。进学校没多久，我爸爸就跟我他说要去打工没有路费，从我这里借走了500。他当时说挣到钱了还给我，但是他从来都没还过。

高中升大学的时候，我爸又和我大吵了一架，这次是因为他把妈妈赶出了家门。出发前一天我去办助学贷款，还是我堂哥开摩托送我去的。那天狂风暴雨的，路上遇到泥石流，我们差点被卷到里面。我收拾东西的时候，阿爸对我爸说：“孩子要去读书了，你有没有钱拿一两块给孩子？”我爸说：“我就算有也不给她。”去上大学的那天，我爸头发梳得油光锃亮，打扮得特别精致到镇上去炸街（炫耀）。当时我没有衣服也没有被子，我爸也不管，只管他自己漂亮，我堂哥就在“样样20”店里挑了两套给我带上了。前一天我和我堂哥都差点死了，他却还是对我嗤之以鼻的，看到他的样子我心里受的伤比受到家暴还更严重，那是我第一次觉得被抛弃了。我觉得是我自己的错吧，因为我不是很聪明，也没有考到特别好的学校，我爸这样子对我也情有可原。自从我爸不要我以后，现在任何人不要我都

觉得情有可原。

以前他再怎么打我，哪怕打死我，我心里面还是觉得我是他的孩子，命是他给的，他要拿就拿去。高中毕业之前，哪怕他不给我一分钱，哪怕我生病了，他一点也不关心我，我也不恨他。但他对我妈越来越过分了，已经到了我无法容忍的地步。我长大了，再也不是那个打不还手骂不还口的小孩了，我黑化了，现在每次他打我妈和我弟弟妹妹，我都跟他拼命，他怎么打TA们我就怎么打他。村里人都觉得，夫妻吵吵闹闹的很正常，没什么大不了的。但在我眼里，我妈那么辛苦，他凭什么那么对待她。最近几年我堂哥也会帮我和我妈一起收拾他，所以他现在也比较怕我。我们彝族也讲要对父母尽孝，不管怎么样我也不应该打我爸，可能我从来都不是个好孩子……

我们那边应该算是家庭暴力的法外之地吧，没有人会报警，遇到什么事情也不会想要警察来处理。我们彝族是自成习俗，一般村里出什么事情，都是由有权威的长者来出面调解，邻里邻居的也都会来帮忙。像去年我和我妈跟我爸爸打架，村里知道的人都会来劝和。我妈妈脾气比较大，大咧咧的，听到她不爱听的话就会怼回去；我会觉得来劝架的人出发点都是好的，不希望跟TA们有什么冲突，但如果是来告诉我我爸是对的再怎么样都是我爸之类的话，那我就觉得这种话还是不要说了。难道就因为他是爸爸，就能颠倒黑白胡作非为？

不知道你有没有看过王宝强演的电视剧《树先生》。那个树先生，就是自己的人生过得一塌糊涂，在外人面前又特别要面子。我爸就是这样。他对我们家人只有剥削，只会侵犯我们的权利，透支我们的精力和爱。对外人，有什么抛头露面的事情，他都积极得不得了。谁家建房子，他一定是最积极的那个；谁家生病了需要送菩萨（彝族特有的一个习俗，家里有人生重病、厄运缠身的，就会送菩萨，就是汉族常说的祭鬼神），我爸肯定会帮忙。在外人看来他是很好很热心肠的一个人，但是对自己的家庭来说，他绝对是世界上最差劲的丈夫、最不称职的爸爸了。

如果我的出生地是一个沼泽，那我现在算是已经靠近沼泽的边缘了，只要能够抓住一个支点，我就可以逃出去，不至于死在这个沼泽里面。我现在能力还比较弱，也没有挣很多钱，自己的生活都是问题，还要顾弟弟妹妹，所以就特别疲惫。可能我再长大一点点，再经历多一点的事情，对痛的记忆就不会那么深。身体上的痛，现在已经不存在了；但是那些痛苦的记忆很难忘掉，有的时候我自己想起来莫名其妙地就会哭，当时有多痛，想起来还是有多痛。现在我会自己调节，无法调节的时候，我就会想起以前的那些痛，会想为什么生活一直都是苦的，就会觉得我这辈子可能是逃不掉这些苦这些痛了。不过不管怎么样，擦擦眼泪还要继续生活。

记忆对我来说是不太靠谱的载体，它轻易记得所有痛苦，又那么轻易丢掉美好。我所需要的是不断创造新的快乐的记忆，溅起回忆的尘埃掩埋所有痛苦，活在幸福和阳光里。

“重建自我的力量要从哪里来呢？”

Miya

采访：033

文字转录：Phoenix/李韞西/Jackie

文字整理：033

编辑/校对：033/Miya

事情发生在我高一的时候。当时班上有个男生到处传播他和有多熟、关系多好甚至亲密的谣言。首先这不符合事实，而且他这个人很会打官腔，还很低俗，这么造谣就让我很恶心。我尝试过无视他、直接让他不要再讲了，但是都没什么用，他还是照说不误。后来我的策略就变成无论他说什么我都会怼他，就像现在微博上吵架的那种“对人不对事”，怎么让他难受我就怎么反击回去，他给我造成了困扰，我也要让他困扰。在初中的环境里大家对这个男生的性格都很了解，都能理解我的做法，但是到了高一，有很多从外校考来的新同学并不了解情况，对我产生了“理客中”式的质疑：在TA们看来，他没有什么恶意，他的行为也无伤大雅，反而我的反应过于激烈太不近人情了，应该给人家男生留点面子。这让我很困惑：我的回击怎么可能那么难理解？我对他的“伤害”和他对我的伤害能同日而语么？男生的面子就那么重要，重要到我作为女生就得照顾他的面子而把自己的尊严放在次要的位置上？就这样，我对身边的人越来越无法理解、无法信任，甚至开始充满敌意，后来就患上了抑郁症，请了两个星期的假在家里休养。

当时事发突然，家里人对“抑郁症”这个概念也很陌生，并没有意识到这是一种心因性疾病，而是认为我不懂事胡闹。在勉强接受了我因为“厌学”休假之后，我妈也请了几天假来照顾我。当然，她的“照顾”是带着很多偏见和指责的，她还总是逼问我到底发生了什么。不过隔离开学校的环境到底还是有用的，几天之后我逐渐恢复了一点面对现实生活的力气，就在闲聊中跟我妈提到了这个男生的行为。她觉得这个男生没有恶意，也不能理解这对我来说怎么就成了一个巨大的问题。我妈认为男生的做法确实有点过分，但我不喜欢大不了就嘲讽他几句，她不明白为什么我会想要撕破脸还把自己弄得这么“疯”，她当然也不明白跟我的同学采取一样的看法对我造成的二次伤害。她还跟我说了，1980年代初她上大学的时候，不论男女，类似的死缠烂打作为一种追求手段是非常常见的，也很容易奏效：被纠缠久了，各种流言蜚语就随着来了，如果硬扛着不和纠缠者在一起，自己也很可能会名声扫地。她举这些例子是“希望我想开点，不要用别人的小错误惩罚自己”，但这些例子并不能解答我的困惑，反而让我觉得要是这样的事情发生在我身上，我哪怕炸了这个学校也要阻止对方胁迫我就范。

后来我了解了一些历史性的背景，才发觉那个年代持续的性压抑不仅带来了性体验机会的匮乏，还导致了相关的知识以及理性态度的严重缺位。拿我妈妈来说，她深深地知道大家都“憋坏了”，以至于“可以被表达了”从某种程度上来说本身就是正义的，表达方式恰不恰当就没有太多人深究。这也导致了她对当时新输入的保守的性别观念缺乏甄别和批判能力，于是在抛弃了压抑的旧有的性的规训之后，她很快认同了这样的观点：人的自然天性决定了TA会被异性吸引，年轻人的理想生活就是在天性引导下找到心仪的另一半，离开父母组成自己新的小家庭。没过上这样生活的人要么挣扎于痛苦，要么本身就“不正常”。当青春期的我出现心理问题的时候，她就很肯定地认为我的烦恼跟青少年之间的性吸引有关系，问我有没有喜欢的男生，我就照事实告诉她我比较喜欢班上一个女生。

没想到前一秒还是母女两个促膝谈心一样温馨的氛围，下一秒她就变了脸，很凶地死盯着我说：“这是扭曲的！不配出现在阳光之下的！没有人会这样！”她一边这样疯狂叫骂，一边狂扇自己耳光，那个情景真的非常恐怖。她又搬出她那一套“天性决定论”开始恶毒地攻击我：“你这是反自然！这是变态！这也太奇怪了，那别人看你不会像看怪物一样？这种是绝对不行的，我理解不了，我甚至都觉得很反胃！就算是在世界知名的大公司，你是这样的怪物也得赶紧走人！”她说的是美国某些大公司当时的状况。后来我才知道在性/别多元这个问题上，美国在全世界来说都不算很开放，但当时我不知道，我妈应该也不知道，她就把那套东西拿过来证明我的反常。她后来甚至还把我的抑郁归因于我对同性“不正常的欲望”，认为我“学了一堆变态的嗜好”。

现在我已经无法还原当时的感觉。我清楚地记得那是我有生以来感受到的最深刻的厌恶，我妈当时一定深深地厌恶我，也厌恶她自己。我也很自责，痛恨自己天真地把一个本应该深藏于心的秘密当成平常的事一样分享出来。我之所以会这么天真，一方面是因为她花了些时间来照顾我，当时氛围还挺融洽的；更主要的是我的预判失误：我确实没想到我妈的反应会那么激烈，也没想到同性恋在她眼中是如此不能接受的。尽管理论上我们都知道同性恋比较边缘，不被主流社会所接受，但当时耽美文化至少在我

们学校范围内是很流行的，在我和同学们接触的日本漫画里，同性恋、性别可转换的情节也都非常常见，同龄人对这个问题都不陌生，没人会觉得同性恋奇怪，也不会因为自我认同是同性恋受到排斥、疏远或者损失朋友之类的。这样的同温层效应让我不仅没有意识到出柜在我的同学层之外是一个很大的问题，甚至没有觉得这是个需要很正式地声明的事情。后面我才知道这叫“出柜”，是经常会伴随着很大的社会风险的。

在那之后的一段时间里，我没有过多纠结我妈是不是还像从前一样爱我，也没有陷入事实上我非常看重的信任问题。我自己心里很清楚那样的精神暴力发生之后，家人的爱已经绝对没有可能修复了，如果抱着不切实际的希望，是一定会落空的。而冷静地考虑实际的问题、制定战略，可能是我的理性建立起来保护我的机制吧。那时候我想的是：我的天哪，我要失去生活来源了吗？我妈会不会把我赶出家门？我才16岁呀，我能去哪儿啊？那我是不是得好好哄哄她好让她别赶我走呀？我得用什么办法哄好她呀？要不等我熬到18岁高考完赶紧跑路吧……高考的时候我很坚决地报考了外地的学校，打算只要条件允许就永远不回家。但即使远离了原生家庭，我也没有真正从这个经历的阴影里走出来，无论在哪里我都带着一个沉重的包袱——害怕经历失败或者因为疾病等不可抗力而失去独立生活的能力，需要依靠别人。我的经历告诉了我需要和依靠别人——即使是很亲密的人——可能会付出重大的代价，相比之下，一切都靠自己尽管很孤立，但至少起码的安全。也许正是因为我在很大程度上成功实践了当时的设想，已经没有那么害怕同类的事情会再发生了，我才有起码的安全感去感受当时的痛苦，才能说出这件事。它现在只是一个不愉快的回忆，不再是随时会卷土重来的威胁了，但那种恐惧感还是很深重的，我相信它带来的刺痛感也会永远伴随我的生命。

我必须承认这个遭遇彻底瓦解了我对于“家庭”和“家人”的信任。我切身地把这个知识印在了脑子里：父母家人这些关系承载的是人很多的怯懦，不是每个人都会用很坚强、很负责的姿态去应对问题，至少不可能坚强、负责地应对每一件事情。尽管我的家人们经常告诉我“家是避风港”，但当外界不能接受我的时候，TA们根本无法作为“最后的港湾”来接纳我。

我知道世界上有一些父母，哪怕TA们的认知再受局限，当自己的孩子是同性恋的时候，出于爱，他们会尝试去了解那到底是怎么回事，尝试着去接受，哪怕无法接受也会带着宽容的态度去对待孩子。有的人对亲近的人会更宽容一些，哪怕TA认为一件事是错的，当亲近的人犯了这个错TA也可以尝试着去理解去原谅，面对外界的质疑的时候也会帮亲近的人辩护。我是这个思考方式，我知道的一些出柜比较顺利的例子，他们的家人也是这样的思考方式，但我妈不是。早年我妈给我讲过一个故事，说美国某次战争的时候有一个男孩子在战场上当了逃兵跑回家了，他父亲是个爱国者，绝对不能接受自己的儿子有这样的“懦夫”行为，就一枪把孩子打死了。她觉得这个父亲的行为尽管有过激之处但说到底是英雄之举。每当我想到她当时可能也有跟故事里的父亲一样的心态，把对我的暴力升华成“勇士斗恶龙”的壮举，我背后就一阵阵发凉。

直到现在，我依然害怕会因为不经意的言行戳中其TA人的敏感点，引发暴怒。可能这样的担忧在网络时代已经很普遍了，很多人觉得网上大家的怒点都很低，不知道哪句话就会引来一堆攻击，但在我的认知中，没有社交媒体之前生活原本就是这样子的。你可能觉得是很小的事情，但它就是会引来一阵爆炸，而且这类引信是无处不在、无法避免的。这些网络骂战（当然不包括大规模的有意图的网暴，只是说那些一言不合就开始的言辞过激充满戾气的争吵）对我来说大多是小打小闹：网上还都是不认识的人呢，可能今天上厕所没带纸就开始骂人了，TA又不生活在你身边，你又不依靠TA，TA的行为也不会给你带来多严重的不安全感。另一方面，因为我很容易对人产生猜忌和提防心理，以致于当欺骗和背叛发生的时候，我几乎从不感到吃惊，但这也导致我总是无法与人顺利地合作。而且很多时候我遵循直觉做出的判断和我的理性认知会出现南辕北辙的情况。我不知道这种认知偏差持续了多久，但我知道我非常需要统一一下这两个方面。可是怎么做才是有效的呢？这个认知和尝试的过程已经让我感到很痛苦很无力了，重建自我的力量要从哪里来呢？也许仅仅依靠我本人也做不到吧，有些时候我甚至期待有人愿意以“骂醒”的方式在我糊涂的时候提示我一下。

在我妈对我的“出柜”大爆发几个小时之后，她对我的态度就突然恢复了正常，好像什么事情都没发生过。直到今天她仍然表现得好像我从来没跟她出柜过一样，继续用她的“天性决定论”让我找男朋友结婚。有一段时间我甚至开始怀疑自己真的跟她出过柜吗？她真的在我面前那样可怕地爆发过吗？还是所有这些都是我自己想象出来的？有很多人爆发之后会以冷静的态度去处理那个引爆TA们的问题，通常是反思以及提出解决方案，就像我们都有过心情不好冲人发脾气事后又道歉的情况。但是我妈爆发以后让我很困惑，那些问题真的存在过吗？当然，她装作这件事没发生过，或者甚至真的不记得了，可能也是她自我保护的一种机制。但这个反差动摇了我的现实感，让我觉得我只是在妄想中受到了一次强烈的刺激，所以我应该遗忘，不应该追问或者悲伤。我感觉自己被遗弃了，如果没有人愿意想起和提起我的这段遭遇，那我的某一部分也就永远停留在不幸发生的时候了。据说很多遭受暴力的人的现实感也会受到影响，因为施暴者在施暴与不施暴的时候判若两人，这会妨碍受暴者以连贯的态度去认知和处理与TA们的关系，会让受暴者陷入“谅解-受暴-再次谅解-再次受暴”的恶性循环。但在我的遭遇当中，我的经历直接被抹除了，就连这个循环都没有出现过，一切都在向前走。

这么多年过去了，我妈逐渐了解、接受了一些新的东西，加上社会风气的变化和话题可见度的提高，她对同性恋和性/别多元问题的态度好像出奇意外地跟上节奏了，我可以毫无障碍地跟她聊起彩虹游行和同性婚姻这样的话题。她可能也发现了，生活里很多看似美好的事情都有很多隐藏条件，很多东西也没有她原来信奉的那么理想。原来她的生活一直相对顺利：在她的第一段婚姻里，我亲爸不接受她在外面工作抛头露面，她就离婚找到了支持她、甚至鼓励她比自己更强的我后爸再婚了，两个人价值观很像，有很长一段时间都非常和谐；而且，她那个年代大学生毕业直接分配工作，性别歧视——尤其是在比较正式的企业里——也没有市场化之后严重。所以只要她一直留在职场上勤奋努力，她的职业发展肯定比开放二胎三胎以后的职场女性要顺得多。在婚姻和职场上面相对顺利的经历，让她产生了乐观情绪，觉得婚姻不管是在“天性”还是实践上面都非常不错，好像那些结构性的男女不平等就暂时不存在了。以前我们经常会因为她催婚

逼婚的事情吵架，但随着她的认知的变化，现在频率低了很多。这意味着我不再不惜一切地远离家人了，但不论现在如何和谐，我都不敢奢望正面地解决遗留在过去的问题。她变好了，所以她之前所犯的错误就可以合情合理地一笔勾销，而我作为受害的一方则应该配合她的变化不计前嫌，而不是要求她为曾经的作为道歉。倘若我这样要求，等待我的大概又会对我“不够达观”“不够大度”的羞辱，或者是以“家不是讲理的地方”为由的忽略，而我直到目前也并没有自信面对这些可能的新问题新伤痛。她的这种看似积极的变化在我看来和她爆发之后忘记没有什么区别，都是对我曾经的现实的一种否定。

关于我小的时候父母都没打过我这件事，我也有了不同的看法。那件事发生的时候，我妈打的也不是我，而是她自己。她的潜台词是：你看我没打你、没强制要求你怎么样吧，但你怎么就不为我想一想呀！实际上是用伤害自己、看似示弱的方式在道德上要求我，让我自责、给我施加压力以此来左右我的行为。虽然暴力的直接对象不是我，但它依然通过展示它的破坏力达到了威胁和控制的目的，如果我不服从，就会背负和施暴近乎同等的道德负债——“眼睁睁地看着自己的母亲挨打而无动于衷，那和你亲自动手打她有什么不同？”虽然我从小到大没有挨过打，但周围环境中“父母都会打孩子”、“父母都可以打孩子”这样的观念从未消失过，我的长辈们就把“不打我”当做了一个额外的恩惠，我就需要对这个恩惠背负额外的“报恩”义务，也就是顺从。比如考大学填报志愿我没有顺我妈的意，她几乎在每个寒暑假我回家的时候都要抱怨，不停地明示和暗示她的规划一定是最好的，我的想法都充满缺陷。还说：“别人的父母连问都不问孩子就把学校和专业都给填好了，我不过是提出建议，你却这么任性，完全不听，都怪我之前对你太自由太宽松了。”我也是后来才知道身边的确有很多同学完全不知道自己的高考志愿是怎么填的，就稀里糊涂地走了家长安排好的路。暴力始终以一种不同的形式存在在我的家庭生活里，我也耗费了巨大的精力透支了我的精神健康与它时刻进行博弈。现在说出这一点，也是希望能帮助到没有被殴打过但始终无法以放松的精神状态与其他家庭成员平等共处的子女（或者妻子）认清自己的处境，明白这不是自己的错。

我的“自我”也从来不是我一个人的事情，就像它会被来自外界的暴力破坏一样，它的重建也要通过与外界的对话来进行。这种对话不一定总是愉快的，但我仍然想要将它进行下去而不是一味地回避。就像是你这次发的问卷、做的访谈一样，看到这个主题，我也挣扎了好久要不要说出自己的遭遇，最终我意识到哪怕会让自己再次受到一些伤害，说出来也是值得的。你的问卷里不是提到过《反家暴法》吗？我觉得好几年过去了，它的认知度还是迟迟上不来，有一个原因就是最迫切需要这个东西的人可能不愿意去触碰它。但问题只要存在，就需要一个解决的开端，“说出来”就是我个人开端。之前我从未说出口，也就等于自行放弃了接受帮助的机会，现在我不想再继续放弃下去了。

“妈妈让我失去了自信”

菠萝

采访：033

文字转录：不吃饱

文字整理：033

编辑/校对：033

我妈妈家里是江苏农村的，上面还有两个哥哥一个姐姐。她小学还没读完就辍学来上海打工了，后来相亲认识了我爸爸，就嫁到上海了。我外婆重男轻女非常严重，孩子又多，她也不怎么会带，只会打骂，我妈也没有一个当妈的好榜样。小时候我爸工作特别忙，基本不在家，妈妈的工作可以准时上下班，就会接送我、看着我写作业什么的，爷爷奶奶管我吃饭，有时候爷爷也会带我出去玩。我妈受教育水平比较低，她一方面不懂我学的东西，一方面又不会教育孩子，就只会骂和打。

小时候的很多事情都有点模糊了，但有一件我印象比较深刻，现在还记得。我小时候特别爱动，幼儿园的时候，游泳队来选拔苗子就选上了我。我也挺喜欢游泳的，就一直跟着练习。二三年级的时候，我大概8、9岁吧，去参加了一次市里组织的游泳比赛。因为规则不成熟，我泳姿用得不对，速度比较慢，平时我的排名一般是二级证书，那次就只拿到三级。我妈也不懂规则，就觉得我没有听教练的话，没拿到应该拿的名次，就很生气。她一般是骑自行车载我回家，那次比赛结束之后，她让我跟在她的自行车后面跑。我那个时候挺小的，还刚比赛完，边跑边哭，跑着跑着就吐了。大街上的人都会看到一个成年女人在前面骑着自行车，后面有个小孩一边追着车跑，一边哭，一边吐。跑了大概有一个公交站距离吧，她才停下来，骑车载我回家。我后面跟我妈妈说这件事的时候，她说她已经一点印象都没有了。

其实我会自动把具体发生过的事情模糊掉，只在记忆里留下了委屈的感觉。我妈妈自己的教育环境从来没给过她鼓励，所以她对我也只有打击，可能觉得这样会让我更努力吧。我最早的印象就是小学的时候，考试没考到她满意的成绩，有什么事情她不满意，或者老师跟她说了什么，她都会骂我。她脾气一上来就会骂得口不择言，什么蠢啊笨啊都会说，还总是拿别家的小孩来跟我比较。她拿比我大的小朋友的游泳成绩跟我比，说你看TA游得多快多好，可以到高端的班里去训练；学习上面也会说你看来人家谁谁又考进了哪个区重点、市重点……我心里不服气她总是拿年纪比我大的跟我比游泳，拿家里送去课外班学习的跟我没有去过的人比较，这很不合理。要是我为自己辩解，她就会说我顶撞她，就会打我。衣架拖鞋

这些都是她比较常用的工具，我印象里她还拿皮带抽过我两次。小学时候骂得比较多，打的频率不算太高，可能一个月里面会打个三四次吧。身体上的伤害倒是没什么，我觉得最主要的是她会贬低我的自尊，打击我的自信，让我觉得什么都不如别人。

本来我是很喜欢游泳的。但是经过她这样打击，我开始慢慢觉得我游泳好像也没有那么好，总归会有人比我快，动作比我好，比我标准；再加上兴趣变成强迫的训练以后，感觉也不一样了，渐渐地我就没那么想去练习游泳了。初中有些台风天训练，我就不想去了。那时候我也刚开始来例假，每次都很难受，来之前几天还会拉肚子，也不太想去。后来到了初三要中考了，我就直接不去训练了。现在如果朋友提出来去游泳我也会去，到水里我还是感觉很自如，但我就是不会主动地去游泳了。

从小到大，我妈都特别喜欢在我跟别人讲话的时候打断我，纠正我说的话。比如说，家庭聚会我主动去称呼别人什么，她就会说：“你怎么这个都记不住的啦！应该叫什么什么。”慢慢地，我就不爱主动和别人打招呼了，怕怕做错。如果我们两个说的是同一件事情，但我跟她说的不是一样的角度，她就会打断我说“你说的不对”，让我觉得我好像不应该说这个话。久而久之，一到家庭聚餐，我就想着，只要说话就有可能被她打断、被骂，不说话还可能相安无事地好好吃完这顿饭，那我就每次都安安静静地在边上吃饭。后来，我也不会主动去跟自己不认识的人交流了。

我偏科一直很严重，语文比较好，数学就很头疼。小学的时候我还发表过文章，样书寄过来的时候她也会夸两句，但更多的时候是打击我的自信。初中时我的自信心变得很差很差，成绩也受到了影响。那时候我毕竟长大了，想得也多了，她骂我我也不会像小学时候那样老实地听着了，跟她的矛盾冲突也变多了，她打我的频率也上升到大概三天一次。

初中的时候我爷爷偏瘫了，找过来的保姆都不太靠谱，我爸就让我妈辞职在家里照顾爷爷，我妈不同意。有一个雨天，TA们俩吵架吵得特别厉害，我爸把我妈做的点心什么的都扔到窗户外面去了。我记得我哭得很

凶，还跑出去把我爸扔的东西捡回来，希望TA们不要再吵了。第二天TA们俩又好了。最后妈妈妥协了，辞职在家里护理爷爷到我高二，后来爷爷更严重了就送去养老院照顾了。高中开始我爸爸换了工作，有更多时间待在家里了，我妈妈管我就少了，她骂我的话我爸爸会阻止她，也告诉了她很多次不能打我，她也就骂得少了，打是完全不打了。

我跟我爸不管什么的话都聊得下去，不会吵嘴，观点不一样也没关系；但是我跟她根本就聊不到一起去，两个人在一起沉默着也有点尴尬。有时候我跟她讲话会有种“鸡同鸭讲”的感觉。比如我问她：“今天晚上我们晚饭吃什么啊？”她就会回答说：“你不要催我！”我就很莫名其妙。我爸有时候会让我跟她在微信里面聊聊天，我也不知道怎么开口。现在我搬出来自己住了，联系也比较少，有需要的时候再回家。这样不用三天两头吵架，起码我的心态好了很多。

除了不会教育孩子这一方面，我还是很佩服我妈妈的，无论是她没成年就来到上海打工，还是一直坚持工作和学习，不怕辛苦一直上进，她都是很厉害的。爷爷送去养老院之后，她考了一个中式点心工艺师的证书，现在的工作也是跟这个相关的。她在其它方面也是有进步的。像我17岁的时候回她农村老家，亲戚就都在问什么时候找男朋友结婚——TA们那边觉得18岁就可以考虑结婚生子了。我妈就会给我压力，让我找男朋友，我就吐槽：“我都还没成年呢，结什么婚。”高中时我也跟我爸聊过以后可能不想结婚，他觉得我长大以后想法会变；我妈是很传统的，她强烈地反对，她就觉得女孩子应该要结婚生子。现在我工作五年了，想法还没有变，我妈老家那边再打电话过来，她就会说：“我女儿想结婚就结婚，想什么时候结婚就什么时候结婚，你们不用管她。”

回想以前的行为，我可以理解她的难处和限制，也可以原谅她，但是我不会跟她相处了。偶尔在一起吃饭、聊天，我是做得到的；但是让我跟她发展别人家里那种很亲密的母女关系，我做不到。我妈有时候还抱怨说我跟她不亲，不像别的小姑娘会跟妈妈撒娇，我不会明说出来，但是我心里会说：“那不得问你自己吗？”

我现在有严重的社交恐惧症。前两年比较严重的时候，自己去店里买东西都做不到，根本就踏不进那个门。最近我状态比较好，才能跟你进行这个采访。我自信心很差，很多事情我也不会主动去做，因为我都会觉得我肯定不行的。这两年我自己逐步调节，除了偶尔会发作一下，已经比以前好很多了。而且现在疫情，每个人都要戴口罩，跟人的接触也比较少，我会好一些。我上班跟下班也完全是两个状态，上班的时候可以跟别人正常地聊聊天，一下班我就什么都不想说了。

我想，我不想结婚可能也是因为我觉得“结婚”这种亲密关系形式我不太能接受，或者说要成为一个母亲我觉得我做不到。喜欢一个人到要跟TA结婚，对我来说是不太可能发生的，我没有这个需求，也没有自信去跟别人发展一段亲密关系。因为觉得自己特别差，我也不太希望别人来了解我。在婚姻关系里面，两个人会住在一起，会特别亲密，要了解对方很多很多，这让我感到恐惧。我会很害怕让别人完全了解我的生活，了解到我可能没有TA想的那么好。

“我觉得父母的行为不能算是暴力，应该是一种控制吧”

张三

采访：033

文字转录：24601/Lynn

文字整理：033

编辑/校对：033/法外狂徒张三亲传弟子

我对自己的身体产生疑惑，是很久很久以前的事情了。从幼儿园第一次开始觉得自己是女生以后，我就一直认为自己是女生。我小学是在市里比较好的学校上的，有一门自然与生物课，里面有一章讲男女的生理结构，虽然比较浅，但也能达到科普的目的。那时候我才惊讶地发现，我明明是个女生，怎么我的器官是归属于男生这个类别的呢？那时候我也没有手机，也不知道怎么搜索信息，到了初三中考完有了手机之后我就自己去网上找了资料，了解到自己是个跨性别者。

我们家在北方的一个三线城市。我爸妈原来都是公务员，在一个局里工作，后来它改成了国企以后，TA俩也都继续在那里上班。其实在我身边，家庭暴力是个挺常见的现象。像我爸，每次喝醉了酒就会跟我妈和我找事，有时候可能是他和我妈吵架牵扯到我身上，有时候就是之前发生的特别小的事情他都记着，到喝醉了以后爆发出来。一般他喝完酒回家已经很晚了，我和我妈都已经睡着了，他就会把我叫起来跟他聊天，语无伦次不着边际地聊上几句以后，他就会回去睡一会，过一会又来叫醒我聊天，就这么一直反反复复地不让人睡觉。以前小的时候，也有过聊到后来拳打脚踢的情况，但是现在他喝醉酒不会动手了。

我印象里最后一次动手是动刀了的。大概是还没上高中的时候，记不太清是什么具体的诱因了，他先是吵架，吵着吵着就急眼了，抄起来一把刀。后来不知道又是因为什么，他把刀放下了，我就拿起来了，然后他又去拿了一把，不过应该谁也没有受伤。他这种喝醉了酒骚扰我，找茬吵架后来拳打脚踢的情况应该发生过很多次了，当然动刀的情况可能也就那么一两次。但是他说的吵的都是一些特别平常的一些小事，我就很不容易记住。我妈虽然不喝酒不撒酒疯，但是性质也差不多，一旦对一件事较真了，就蛮不讲理。小时候我爸单位里事情多，基本上都是我妈在带我学习，我俩经常会因为学业问题吵起来，有时候她也会打我，不过不太严重。

小学和初中的时候，我一直是女孩子打扮，有些男孩就觉得挺稀奇的。后来他们看到我性格比较软，觉得我好欺负，就开始了霸凌。大概四五年级的时候，有那么三四个男生总是会找我的茬，把我的课本书包什么的从教

学楼窗户扔下去，在体育课自由活动或者课间休息的时候围起来打我。有一次我回家跟我父母说了，第二天TA们就来学校找了老师，老师就把那几个小孩说了一顿。这种方法当然一点用也没有，老师就是对付一下家长也不管这些事，当天我就又被打了一顿。我知道父母肯定是关心我，但是这种关心和干预只起到了反作用，让我受到的霸凌变本加厉了，之后我不管在学校经历什么事情都没跟TA们说过了。

初中的男孩就更烦人了，他们一开始还只是挑逗，就是捏下脸蛋，揪下头发，撩一下扯一下衣服之类的。他们也会去揪女孩子的头发，但是捏脸扯衣服这种行为就只针对我一个人。初二有一天生物课讲了男女的生殖结构，下了课正好是中午，几个男生就把我拖到一间没人的教室扒光了我的衣服，一边扒还一边说“让我们看看你到底是男的还是女的”。扒完他们就走了。我当时都傻了，一个人蜷在那里不知道多长时间，直到我回过神来中午还得回家吃饭，回去晚了家里人会起疑。我想我开始讨厌男生和男生的身体就是从那个时间开始的。这个事情也导致我在任何环境下，哪怕是在家里面穿脱衣服都特别特别快，就是不想让任何其TA人看到我的身体。

我那时候皮肤很白也很瘦，扮成女孩子是完全看不出破绽的，我就觉得可能是这个原因造成了他们的行为。初二暑假，我有意地一直在外面暴晒，不停地吃高热量的食物，初三开学的时候我就变成一个黑皮肤的壮壮的粗糙的男孩子了。我以为这样他们就不会再欺负我了，但是这个办法并没有奏效，他们还是继续逼我看他们上厕所，把我的头压到贴近厕所坑的位置，但因为面临中考他们确实比以前安分了一点，我也就想着赶紧考出去离开他们。

初三的时候我终于有手机能上网了以后，就搜索信息查找能让身体恢复成女生的方法。高一的时候，我找到了一个激素治疗的资料，就照着在网上买了雌性激素来吃。我有写日记的习惯，每天会记录吃药之后的身体变化，写完就放在我的桌洞里。有一天晚上放学回家以后，我同桌私自把我的日记翻出来了，第二天全班就都知道我吃药的事情了，一周以后全年级

都知道了，两周后全校就都知道了，都觉得我是个变态。

那时候我就想到了自杀。日记事件发生了一两个月之后，我踩点踩好了一间没人的教室，上课时来到这，用螺丝刀捅进手腕的动脉位置，左右划拉几下，血就涌出来了。人绝望的时候，连疼都感觉不到了，我回想这件事一点疼痛的记忆都没有。意识已经有点模糊了的时候，有一对小情侣竟然跑到这间教室里来了，看到地上一滩血，我又好像失去了意识，就报告给学校把我给救了。当时送到医院，其实也不是很严重，处理了一下就回来了。学校怕担责任，把这件事情压住了，没告诉我父母。我自从小学时候那件事开始，就再也没跟TA们谈论过任何学校发生的事情，也没告诉TA们，TA们也没发现。我之所以还想继续活下来，就是因为还没有做全身的手术，我不甘心。就算做手术的那一刻死在手术台上，我也会觉得很值了。

高一的暑假，如果我没记错的话是8月28号那天，我犯了目前为止最大的一个错误。我之前用iPad注册了一个关于跨性别的网站，它是审核制的，需要填写一些问卷之类的东西，网站方审核通过了才能进去。当时我不知道发了什么疯，居然把填写的答案截图存在了iPad图库里。那时候已经快开学了，那天晚上我把群里发的开学通知给我妈看，iPad交到她手里我就干我自己的事去了。她就翻到了相册，看到了那个截图，开始起疑惑了。她先是问我这是什么，我就搪塞她，说是我一个同学遇到了问题，我想帮TA解决一下。但是她越想越觉得不靠谱。第二天一早，我去上补习班，她跟我爸探讨了很长时间，还在在网上找了好多资料。等我回家，她就当着我的面，翻了我房间里的东西，又翻了我的手机，就确认了。然后TA们就把我的手机卡掰断了，给我换了个新号，切断了我原来找到的一切联系方式。当天晚上，TA们又从楼下那家羊肉馆给我点了超大一盆羊睾丸强迫我吃掉，可能觉得吃这个能让我更“男人”吧。

就是从这个时候开始，TA们很明确地告诉我，LGBT性少数这种事对于TA们来说是个红线，是完全不能接受的。也是从这时候，TA们开始非常紧密地监控我的社交生活，时不时地找个理由翻我手机。要是有谁来电话了，或者我给谁打电话了，TA们都会刨根问底是谁呀，怎么认识的，都聊了什

么内容呀之类的，就是希望能够控制住我的“跨性别倾向的发展”。本来我就很抗拒跟TA们分享生活里面的细节，我聊的内容也不能跟TA们讲，TA们再这么审讯我，我就更不愿意说了。所以每次都搞得很烦，经常会吵起来。为了避免这些麻烦，我都尽量不联系别人，迫不得已一定要联系的话我就都躲着TA们。

还好高二我只上了一个学期，一月份就直接去北京集训了。因为我去的是画室，是我一个人去的，父母没有跟着。画室有点类似于现在这种大学的环境，也有宿舍，我就每天上课、画画，晚上回宿舍睡觉，课程特别多也特别充实。所有的同学都是之前不认识的，老师也是不认识的，没有人知道我过去的经历。我父母对我的控制，还有那些霸凌过我的人产生的影响都波及不到这里，那段时间我才第一次感受到什么是真正的自由。我可以在平时闲着的时候打电话、发语音，顺手还能开个视频，完全不用担心被家里人看到，也不用担心被别人知道会产生什么后果。也是从这个时候开始，我有了一些朋友。等集训结束，艺考完是高三的三月份，我直接去了校外的高考突击班，同学也都是不认识的，也是比较自由的。

刚上大学的时候，我们都得回答一个问卷，现在回想起来感觉像是为了对性别倾向做摸底调查排除危险分子。我那时候根本没有防备，就照实回答了问卷，之后就被辅导员在完全没有经过我同意的情况下在学校里出柜了。被出柜之后，辅导员打电话给了我的家长，让TA们过来一趟。知道TA们要来接我以后，我就跟我的小姐妹们约好了：我一天发一条消息，如果两天都没发，她们就可以找人来救我了。父母来的那一整天，我都是极度防备TA们的，坐出租车的时候我把包抱在胸前，左手放在门把手上随时准备逃走；走路也离他们两三百米远，保持距离防止TA们控制住我；在餐厅吃饭的时候我也是保持戒备的。TA们可能看出来我的态度了，就说：我们不会把你送到些奇奇怪怪的地方去的。谁知道TA们会做什么呢？我可不敢相信。而且我家附近就有一家全国闻名的戒瘾矫正中心，TA们要真想怎么样是非常方便的。

成年以后，或者说是上大学以后TA们对我的控制稍微好了一点，不会像高中时期直接看我的手机，会稍微采取商量的语气和态度，有时候也会接受

我的拒绝。疫情期间好像我们就吵过一次架吧，是因为我的身高。因为在高一正在发育的时候用了雌性激素，我从那以后就没再发育了，实际身高就停在了一米六九。但这个原因我又不能直接讲，很怕TA们知道以后会用各种各样奇怪的方式迫害我，比如说给我注射雄性激素之类的——这种事情TA们干得出来。不管怎么样，TA们觉得我一个男孩子这个身高太矮了，必须要长到一米七五以上，所以就强迫我去运动，每天让我蹦高，还给我买什么“牛初乳含片”一直逼我吃。其实本来在家的那段时间我也几乎每天都要下楼去运动，当然有的时候我也不想去，就在家里自己玩。后来疫情解封以后TA们去上班了，下班回来就会问：“你今天跑步了吗？”如果说“跑了”，他们的第一反应就是“你没有”；或者有时候问都不问，就说：“你肯定没去跑步。”好像完全不用过脑子，就可以直接否定我的一切。

我觉得TA们对我的这些行为没法归类为暴力，应该说是一种全方位的控制。我每次回家之前心里都挺不舒服的，好不容易出来躲了一阵子就又要回去了。在家里面我就像一个提线木偶，所有的事情、对外的联系TA们都要控制着，压根就没有一点自由；TA们也会没来由地不相信我，即使是很小的事情也会猜疑我。我也不知道为什么过去这么多年了，TA们还是无时无刻不给我灌输“你是个男生”这样的思想，从衣着打扮、言行等各种方面都要刻意地去强调和纠正“男生”这个属性。比如TA们会买那些现在流行的男生的潮牌衣服，即使我觉得很丑也一定要让我穿；我坐着的时候会把腿闭起来，TA们也会要求我必须把腿张开“像个男孩的样子”。

“在那样的环境下我的命运注定是悲惨的，不会有任何改变”

风悦

采访：033

文字转录：Chloe

文字整理：033

编辑/校对：033/风悦

我的家乡在河南北部的一个小镇。我有一个法定姓名，但我给自己认证的姓名是风悦，风是自由如风的风，悦是喜悦的悦。我现在大概22岁。

小时候，我的生物学父亲经常酗酒，他的暴力不仅指向我，同样也指向我的老奶奶（爷爷的妈妈）、爷爷、奶奶、叔叔和姑姑。他当然也对我母亲实施暴力，后来我母亲她因为受不了被家暴而选择离婚，那时我大概10个月大。我由爷爷奶奶抚养，我父亲不参与。他后来再婚了，因为没有分家，他的再婚妻子和两人的儿子就和叔叔、姑姑、爷爷奶奶和我一同住在一个大院子里。他同样家暴他的再婚妻子，但她却不觉得被家暴是一个问题。在后来我与生物学父亲发生矛盾时，她会情绪激动地向我说诸如“丈夫打妻子、长辈打晚辈都是天经地义的”这类的话。这又让我想起我奶奶反复灌输给我的观点——“打是亲骂是爱，不打不骂是仇人”。我奶奶还说我母亲选择离婚是太年轻不懂事：“谁会不挨打呀！你爷爷小时候经常被他奶奶打得半死不活的。你妈妈太不懂事了。”

我父亲喝完酒之后逮着我打，那是我小时候三天两头就会发生的、很痛也很平常的事情。他的“打”是往死里打，用巴掌扇、用脚踹、用拳头捶，我的鼻子经常被打流血。大概5岁的时候，有一次我们那边下暴雨，水位涨得很高，我个子又小，他把我整个人踹到地上，脸朝下淹在了水里，根本没有办法呼吸，也没办法爬起来。印象里那天他打完我之后就离开了家，我奶奶就像以前的每次一样来收拾他暴打我后留下的残局；现在想起我全身湿漉漉地在奶奶怀里哭，想起她给我换下湿衣服的情景我还会浑身颤抖。

他也会很没下限地辱骂我，但是我怎么也想不起来他当时都骂了什么。小时候的很多事情我也都忘不起来了。后来我一直在做长程的心理咨询，心理咨询师告诉我：“一般来说，如果一个来访者想不起来小时候的事情，那TA小时候大概率受到过很严重的心理创伤，TA的大脑为了保护自己也使TA的记忆出现了缺失。”

我5岁的时候父亲再婚并有了两个儿子，之后全家人都骗我说那就是我亲妈，说以前我母亲不在我身边是因为想要躲避一胎政策而跑到她乡下老家

偷偷生“我弟弟”去了。我9岁的时候在家里翻到了一些离婚文件，里面有一个陌生女人的名字和我的名字，我就隐约知道了这个女人才是我的母亲。小学六年级的时候，我知道了我的生物学母亲在尝试找我，我的生物学父亲就觉得我一定是和她联系上了。他先是去和她交涉让她不要来找我，然后就开始彻底不理我，对我进行家庭冷暴力。在那之前他虽然对我实施身体上的暴力，但偶尔还是会搭理我一下，出去吃饭有的时候也会带上我。在那之后，如果他真的完全不理我就还好，可是在不理我的基础上，他看我不顺眼的时候还是会打我。

当时小学升初中的报名都没人给我办，如果不是我爷爷去和学校联系，我可能就没有学上了。上初中的时候我遇到委屈的事情给我爸爸打电话，他都会直接挂掉。后来我从第一个初中退学了，那时我应该才12、13岁，去了一个亲戚的玩具店里面打工，记得工资一个月就600左右。有一天我回到家，说我不想干了，有点累。但事情传到我爸爸的耳朵里不知道怎么就成了我嫌弃工资低，他就开始骂我：“你配吗？你算个什么东西？给你钱已经不错了。”

他的这些行为不仅影响了我当时的身体、心理状况，也严重影响了我社交功能的发展。那个时候我整个人都很木讷，甚至开始出现闪回（一种精神疾病症状）。后来上到第二个初中我还是没办法上下去，换到第三个也是一样。最后我初中上了五年，换了四五个学校。

2013年夏天，14岁的我因为精神方面的问题第三次退学了。爷爷奶奶那时可能觉得我是个坏孩子，就把我囚禁在了我睡觉的卧室。我把这些第一次叙述给我以前的心理咨询师的时候，她看着我沉默好久，问：“我接收到了你向我表达的你的痛苦，原谅我打断一下。你有没有看到，这整个过程中，有一股极其顽强的生命力？”我不知道那“极其顽强的生命力”是从哪儿来的，我也不知道为什么我是我。不管怎样，被囚禁之后，我没有顺从。我先是砸窗玻璃，发现出不去之后选择了直接在屋里放火。浓烟冒出门外，门开了，我跑出来了。但我还是觉得我被命运囚禁住了，于是我选择了吞化学品结束自己的生命。很可惜第二天早上我醒来了，只是胃很痛，

我没死成。

后来我就打工赚钱。2015年1月，我决定再次上学。我父亲当然不会管我，当时他不仅不对我进行经济支持，还尝试切断我的经济来源。一开始我爷爷奶奶供我上学，后来因为TA们也根本没有什么收入，就成了叔叔供我上学，我父亲就很生气。过年他们在其他亲戚家吃团圆饭的时候，我父亲情绪激动地骂我叔叔说他不应该给我钱，应该放任我自己死活。

2015年12月，我初三，还有半年就要中考了。我一直想做点什么来改变命运，就一直拼命学习想到市里的学校，压力很大。有一天，我奶奶做了很多好吃的给我改善伙食，我坐在厨房里面好端端地吃着饭，我父亲的小儿子惹他生气了，他就从他屋里走到厨房，从背后狠踹了我一脚。我当时一点防备也没有，那个节点我也已经积压了很多的愤怒、恐惧、焦虑，他那一脚直接把我踹崩溃了。我拿所有能拿到的东西往他身上砸，他走上前打我，家里人就拉着他，在这个过程中他还踹了我爷爷一脚。看到他打我爷爷，我就要去报警，我奶奶却死死地抱着我说：“你不能报警，我和你爷爷把你养这么大，不是为了让你来伤害我们儿子的。”我当时还是拼命挣脱了她，去报了警。

过了不知道多久，警察来了，一男一女。TA们去我父亲屋里和他聊了一些什么，出了屋门就要离开，什么都没跟我说。我追着TA们说：“你们为什么不管这些事情，这是严重的家庭暴力！”那个女警就过来骂我：“真是没教养的孩子，你爸打你是为了教育你，你被打也是活该。”我就哇地一下哭出来了，旁边那个男警就吹了个口哨，然后用很流氓的口吻说：“小女孩别怕，警察叔叔来了。”然后TA们就走了。

从那之后，每天晚上三四点我都会从噩梦中惊醒，白天会无数次闪回我父亲打我的场景，每经历一次我就尖叫一声，课已经完全听不进去了。我意识到自己出了状况，就要求看医生，但他们所有人都不理我，我就很绝望。晚上我再被噩梦吓醒的时候，就走下床，在院子里拾起砖头，一个接着一个地去砸他的窗户；白天我就捡起砖头去砸他的车，一下一下地砸。

他后来说，他的车都被我砸成麻花了。我还从批发市场买了6把水果刀，想要杀了他。看到我拿着刀，我奶奶用手抓着刀刃抢走了刀，流下的血一滴滴砸向我的心——我心疼她、也心疼自己。我实在想不通，他不孝顺，对我爷爷奶奶又很差，甚至还打TA们；我奶奶以前也一直在我面前抱怨他，但到这时候TA们居然那么没底线地维护他。

我记得那段时间下大雪，雪积到可以埋掉我半个小腿的高度，我离家出走去了我同学家，和她一起上学，下学就回她家。家里来电话劝我回家，我要求我父亲给我道歉并给我出学费，不然我不回去。他们问我要多少钱，我当时可能说了2000。事情结局是我拿到了几百元，剩下的部分我后妈当着我的面给了我爷爷后续付我的学费、资料费什么的，我也就回家去了。我父亲当然没有道歉，但是至少在我的要求下可以去看医生了，虽然我一点都没意识到我们市里医院的精神科就如同摆设。我在医院里做心理咨询，找了个咨询师好几次，她一句话都没有说过，后来也就不了了之了。

2016年7月，我顺利地考上了想考的高中，我当时想着继续努力考上外省的大学，离家越远越好。暑假里叔叔资助我去学吉他，17岁生日那天我开开心心地骑着车带着吉他回到家，看到我姑姑回来了，她第一句话就是：“你别在这糟蹋你叔叔的钱了。”那天是我的生日，我得到的却不是祝福。晚上我把自己灌醉想要跳河，被路人拦下。围观的群众打了110，但是警察来了之后却用非常暴力的方式把我拽出来扔在地上，还给我反手铐上手铐，其中一个警察踩住了我的头，我的脸紧贴着地面。

我姑姑也对我实施过严重的暴力。比如有一次，她被奶奶从上海叫回家相亲很不开心，还出了车祸，心里应该挺憋屈挺崩溃的。出院之后她行动不方便，我就帮她洗头，结果她突然起身来打我。我意识到她想通过打我来发泄情绪，就只好把她按在沙发上，她力气比我小挣脱不开，就用指甲抓我，在我身上留下了好多抓痕。我喊我奶奶来把她弄住，我奶奶和邻居过来居然都觉得是我在打她。奶奶告诉过我，我爸爸青少年的时候会经常把我叔叔和姑姑打到不敢回家，叔叔就只能去爷爷的妹妹家住，姑姑只能去奶奶

的娘家住。不知道是不是她把小时候遭受到的那些暴力，又施加给了我。

我叔叔那时候一直在经济抚养我，之前我被我爸打得离家出走，去郑州叔叔就会收留我。我记得有一次被打得很惨，连钱都没带就往外跑，身上也就一点单薄的衣服，手机也快没电了。我哭着去坐大巴车，茫然地下了车，一个人看着路标走了两个小时，才凭着记忆找到了我叔叔家。但他也会对我实施暴力，有一次我在他家里面好好的，他不知道哪里来的情绪就一巴掌很重地扇到我脸上。

他当时快40岁了，还没结婚，在我奶奶眼里就是一个大龄剩男。我高一上学期，他突然交到一个女朋友，要结婚了。那段时间我本身精神状态就不好，还在学校里面遭受到了性骚扰，班主任和我家人都教训我说：“他怎么就不骚扰别人，只骚扰你呢？”高一下学期我就完全抑郁了，我说我真的需要看精神科医生，需要心理咨询。我叔叔就让我去郑州。到郑州之后，他和他女朋友开车来接我，上车以后我坐在后座哭，他女朋友就说要到后座来抱一抱我，我没有排斥，她就过来抱了我一下。一个月之后，我叔叔问我：“那时候你是不是故意用拳头戳她了？”我说没有。他说：“我都将近40了，好不容易才找到一个女朋友愿意跟我结婚，你就为了我的婚姻大事去跟她道一个歉吧。”我也不知道脑子缺了哪根筋，真的去跟她道了歉。那个女的说：“你真该跟我道这个歉。”这件事情之后，我叔叔就不对我进行经济抚养了，情感上的关怀也没有了，我感到自己被二次抛弃了。

当时看的那个心理咨询师有一个很重要的理念，是让我在家里人和好。我居然真的打了个电话求父亲和好，隔天他带着后妈来跟我吃了个饭。可是他这个人就是死性不改，没几天他就开始骂我老是去找我叔叔：“只要是一个男人给你钱你就会跟他跑，跟你妈一个屁样子。”我们的关系就又崩了。

我的治疗因父亲和叔叔两方的“撤资”被迫中断，我就一直处于一个半死不活的状态，天天想结束自己的生命。当时医院诊断的是重度抑郁。因为病理性的原因，我上课完全听不进去，一直犯困睡不醒，每天清醒的时间都没几个小时。各种情绪积压到某一个点，高二上学期我就失控了，有一天

我突然把桌子摔到了地上一直踹一直踹，然后就被退学了。

2017年底，我四处打工，到过南京和无锡的电子厂等等。大年初一那天，我在无锡的一个高速公路服务区做超市售货员。看见形形色色的人开车回家过年，每个人脸上都洋溢着笑容，我心里真的挺难受的，不明白为什么我会是这个样子。大概2018年底，我筹划自己的未来，但需要钱和证件（户口本、父母的身份证复印件等），我回去要，他不给，我们就打起来了。他报警，我也报警了，我说他家暴我，他说我家暴他。警察来了之后，哪方面都不管，我当时就哭着要找妈妈。

我软磨硬泡地磨了那个警察好几天，他烦得没办法了，就帮我查了一下我妈。2019年1月11日，周五，16:30，户籍管理室。我妈妈的名字被敲进电脑里，屏幕最终显示出来“死亡注销”，我当场懵了。我看到她所属的户籍管理室地址，想立刻跑过去查。但是打车到那边要50分钟，户籍管理室5点下班。我只能煎熬着过了周六和周日，周一一大早就起来，跑去问了一大圈。最后找到了我外婆家，确定我母亲是真的已经没有了。我这辈子都没见过她。

这个事情给我带来了很大的冲击。而且更恶心的是，我通过外婆发现我在父亲家的户口是他花钱伪造的，出生证明也是假的，而我真实的户口在我母亲手里。这种情况下，很多东西我是办不出来的，比方说出生公证——这对我当时给自己的人生规划影响很大。当时我回家就一直哭一直哭，理智告诉我不能跟TA们发生冲突，因为我要靠着TA们把户口给修复回来。TA们也知道了我的生物学母亲已经没了，就突然对我特别好，给我买好吃的，还问我缺不缺一钱什么的。但TA们会在我耳边辱骂我的生物学母亲，说：“你妈妈是一个很坏的人，她已经跟三个男人睡过觉了。她在你爸爸之后又嫁了两个人，还有一个儿子，她根本不爱你。”当时我知道TA们的话不可信，但我就听着，也不反驳。

2019年4月，我和TA们一起尝试了所有合法途径，发现没一点办法换回我母亲用真实出生证办的真户口。那段时间我天天失眠，白天没有精神。有

一天又一次失眠到早上六点，我就从市里打了个车回到那个家，提起个砖头把他车的挡风玻璃给砸碎了，然后又继续把他车身砸得都是坑。他又报警了，我也报了，然后他就找板凳坐下。警察前面我奶奶、我后妈还有邻居家的女人把我父亲维护在身后，邻居家的女人居然对我破口大骂说我不孝顺、不是个东西，说我辜负了我爸爸的生育之恩。我父亲就坐在板凳上静静地看着那么一堆人用孝道站在他前面去维护他，而他连话都不用说。那一刻我觉悟了，在那样的环境下，我的命运注定是悲惨的，不会有任何改变。然后我就跑了，再也没回去过那个家，自己挣扎着尝试寻找人生的出路。

后面我有个也深受原生家庭问题影响，患上双相情感障碍的朋友自杀了，我很难过，想弄清到底是什么夺走了她的生命，就自己在网上查找资料，发现我自己的症状也很像。2021年1月6号，我正式确诊为双相情感障碍，开始治疗。后来，我就一直精神崩溃，好一点点，再次崩溃。那段时间我几乎每天都是在生死线上挣扎，买了化学品想自杀，又被朋友发现给倒掉，一直这样循环。

今年年初，我在跟当时的伴侣C一起旅行的时候遭遇了约会暴力，我报了警。C以前宣称自己做诸如平权、公益、反家暴一类的工作，而我是自己曾经因为家暴报过警经历过整个过程。在警察局的时候，我意识到我们双方应该都清楚明白家庭暴力施暴者不会受到什么处理的。果然最后警察只让他给我口头道歉。后来我因此PTSD爆发，尝试自杀未遂，警方联系到了我的生物学父亲。在时隔多年以后，他被迫作为我的监护人尽父亲的责任来签字协助我住精神病院。尽管提前做好了心理准备，但他过来后的行为还是让我很崩溃。他就是他，不会变了。

2021年6月，我了解到北欧留学签可以工作，去工作的话是可以做到在留学期间收支相抵的。于是我开始着手准备申请那边的本科。大概是因为看到了出路，我的状况也在慢慢好转。现在我已提交完申请材料，等待着后续的流程。原地停留是不会有有什么实质改变的，所以我尽全力尝试离开。我想把成功着陆北欧的日子作为我的“生日”，开始我新的人生。希望我能顺利去到一个我理想中的环境吧。

“我从未把家庭内部发生的性侵害当成家庭暴力”

土豆

采访：033

文字转录：不吃饱

文字整理：033

编辑/校对：033

本来在我的概念里面，家庭暴力就是肢体的暴力、言语暴力、冷暴力、情绪暴力等等，我并没有把家庭内部发生的性方面的骚扰或者侵害算成家庭暴力。所以当我看到你们的调查问卷里面有涉及到性方面的侵害，就想到我自己的经历，填了这个问卷。

我生长在西南地区的一个城镇，父亲大专毕业，母亲中专毕业，在那个年龄层算是学历很不错的有知识的人，TA们也有非常稳定的受人尊敬的工作。小时候，我的家庭非常温暖，我和父母之间的关系也非常友好亲密。我和我父亲之间有很多肢体上的亲密接触，比如说亲吻脸颊、亲手之类的动作都是我们日常表达爱与亲密的方式。

从小到小学四年级左右，我都经常会跟TA们睡在一起，我妈妈睡左边、爸爸睡右边、我在中间。从我有清晰记忆开始，我就察觉到几乎每次我跟TA们一起睡觉的时候，我爸爸都会把手伸进我的裤子里，刚开始只是拍一拍屁股之类的，然后会把手缩回去。一般都是在大家已经睡着的时候，他可能突然醒来了，不知道是有意识还是下意识地做了这件事情。但是二三年级——大概是我7岁到9岁的某一天，白天我们一家三口在外面游玩的时候我就有不好的预感。晚上回来以后，我又跟TA们一起睡了，那一次我爸爸把手直接伸到了我的阴道外，抚摸了起来。以前每次我都会觉得那是爸爸表达亲密的举动，但是这一次我开始意识到有问题了。首先我的直观感受是，这个举动让我不舒服了；然后是困惑，就在想他为什么要这样做，他有什么目的；第三个想法是“那好吧，我以后就不要再跟TA们一起睡了”。其实我思想上是非常早熟的，在同龄人对自己的身体都不是很了解的时候，就已经开始尝试探索和观察自己的身体了，可能也是因为这个，我才意识到他的举动有问题。这个事情我一直都没有说，现在看起来，这就像是在我内心非常隐秘的角落里埋下了一堆核废料，虽然被掩埋起来了，但它仍然持续不断地挥发一些不好的能量。

这次事件以后，虽然我意识到了身体上的不舒服和想法上的疑惑，但是和家人之间寻求亲密的习惯并没有结束。可能一直到十二三岁这个阶段，我还是刻意地想要去尝试拉近和父亲之间的距离。我想说的是，少女在童年

时期遭受到性侵犯以后，因为实施对象是家人的原因，可能没有办法及时地明白这是一种伤害；第二，在遭受到伤害之后，她很有可能会出现对这个实施伤害的对象极尽讨好的心理和行为，如果她的自我认知不够强大，这种心理就可能逐渐演变成一种病态的依恋，或者发展成会在今后不断伤害她的东西。

其实还有一次我记得很清楚的事件。大概也是差不多大的时候，有一次我妈妈出差到其它地方学习去了，因为妈妈平时什么都要管，她突然不在，家这个空间里面只留下我跟我爸爸两个人，我们就好像可以开心地为了所欲为了。有两个情景我印象很深刻：第一个是，他把我抱起来两脚腾空，在我家的一个平台上很开心地转圈，我感觉到身体下面有什么东西硌着我，回想起来也不知道是他勃起的生殖器还是皮带扣。我记得当时我父亲的表情是非常享受、非常开心、非常愉悦的，他甚至还请求我能不能再像刚刚一样转圈，让我们的身体更加贴近，但被我拒绝了。第二个情景同样是在那天，我们先是坐在沙发上跟妈妈打电话，打完电话之后，他让我面对着他跨坐在他身上，当时我也感受了一些异样，但直到现在我也还是不敢确定下体感受到的那个硬硬的东西是什么。长大以后我也想过他是不是有恋童倾向，毕竟当时我还只是个小孩子。

后来那次事件从我私人记忆里的核废料转化成了我跟我妈之间独特的联系，导火索是四年级的时候我发现我父亲跟我的家教——也是TA们俩很好的一个朋友出轨了。发现这件事情以后，我憋了大概一两个星期，吃饭没有胃口，还总是哭泣，后来实在憋不住了就把这件事情告诉了我妈妈。那是她第一次在我面前情绪崩溃。看到她痛哭的样子，我就鼓起勇气把父亲猥亵我的事讲了出来，想告诉她他不是一个人很好的人，我们或许应该考虑离开他。她的第一反应是不相信，然后她选择了重新去包容和解决TA们的关系，维持这个家庭。但是在我的记忆中她是采取过保护措施的，因为后来我再跟TA们一起睡觉的时候，她就不允许我睡中间了，只允许我睡在挨着她那一边，她自己睡中间。

一直到我上了大学，接触了心理学，认识了更多男性，跟男朋友之间也有

了更多身体和心理的了解过后，埋下的那些核废料开始慢慢暴露出来，辐射值也越来越大了。比如说在一段亲密关系当中，在日常相处中没有性的关系里我会希望自己是控制的一方，而不是被控制的一方；但是在插入式性交时，我会有一点SM（施虐受虐）的倾向，会希望对方能够稍微暴力一点，至少是对方占上风的那种。可能我有一点受虐者的心态，会偏向于刻意地扮演受害者的角色，甚至在这样的角色扮演里面会得到一种扭曲的快感。后来在大学期间我接受了一年的心理咨询，也反复地跟我的咨询师讨论过这个问题。

我是家里的独生女，但不是TA们亲生的，是在我两三个月大的时候抱养过来的，我父母都以为我不知道这件事。这其实也是一个重点，我做心理咨询的时候也提到过：会不会是因为我不是亲生的，他才会这样伤害我。我妈妈对我的庇护也并不是百分之百倾向我的，她更多还是想保全整个家庭，不知道是不是因为没有经历过那种十月怀胎骨肉相连的过程。

从小父母都很疼爱我，会帮我做好所有的事情，我也习惯了依赖TA们，但是长大后再看，那实质上是父母对子女的一种控制。我小时候好像从来没有做过任何家务，也没有需要过任何东西，因为TA们都会为我准备好。现在想想很夸张，我到小学三四年级的时候还都是我妈给我穿衣服的。但是TA们也不是所有事情都不容分说直接包办，名义上我还是有选择权的，至少还有一些微不足道的小事会真的让我自己决定。即使现在我已经大学毕业工作了还是这样，看起来我有很多选择，但其实并没有。

自从那次事件以后，我就再也没有办法和父亲建立真正信任的关系，也开始慢慢意识到他作为一个父权大家长的专横和对我母亲的打压。首先，家里的大事决定权都在他。而且，最近王力宏的事情不是给我们普及到了“煤气灯操控”理论嘛，他就是不那么严重的“煤气灯”，他不会直接地、严厉地打压我母亲，而是用一种更轻的不易察觉的方式。比如他会从知识方面去贬低她，就因为他学历高一点。他也一直跟我们全家包括我妈灌输“她很笨”这样的观念，所以我妈就真的觉得自己很笨、很不自信，即使有些事情可以做好她也不相信自己。我觉得他这样做的目的，是希望我母亲能够老

老老实待在家里处理好家里的一切事务，这样他就可以跑到外面爱干嘛就干嘛。在我印象中，我母亲是一个没有社交、没有朋友的人，每天家跟单位间两点一线。出轨事件发生之后，我妈疯狂地在网上查找老公出轨之后应该怎么办信息，还记了大量笔记。后来我发现她开始不吃米饭，希望自己变瘦变好看，这就给她的生活又加了新一重的束缚。

他对我也是打击型的教育方式，特别是有时他会通过肢体暴力来让我就范。我记得大概十岁左右的时候，有一次他开车不顾交通规则超了别人的车去插队，当时我坐在副驾驶位置，就说你不应该违反交通规则，结果他一个耳光就过来了，让我很震惊。我妈妈倒没有真的打过我，她只会拿一个棍子在旁边敲敲地吓唬我，并不会打到我身上，但他就是会直接用手打我的脸，有一次甚至把眼睛都打出血了。

他打我的理由都是我不听话，而这个听话的标准完全是他说了算的。三年级的时候，班主任问我可不可以把以前学琴的初级课本借给她的小孩，因为我当时已经超过那个级别很久了，就借给她了。我觉得把不要的书借给别人是一件最简单正常不过的事，就没有告诉TA们。那天我爸在外面应酬回来已经十点过了，却跟我妈一起叫醒了睡着的我，开始打我。关键是我父母的愤怒匪夷所思，更令我没想到的是，我母亲当时扮演了一个煽风点火的角色，而其它时候她都是会保护我的。后来我觉得可能TA们不能容忍的是我没有经过TA们的允许自己去做了一个决定，脱离了TA们的控制。长大之后，两个人都不承认发生过这件事情。

从小我就觉得家长没有必要采取肢体暴力的方式来管教孩子，暴力就是暴力，是不对的。那时候电视上还有一些反家暴的宣传，就是讲家暴是违法的，不论小孩子是不是错了，也不应该用这种方式来教育。当时还能看到一些国外译过来的教育纪录片，里面的管教更多采取的是一些让孩子情绪平定的措施，可以严厉但一定不能动手。所以我从小就觉得，我犯错是犯错了，但是你们不应该打我，从来都没有认为过被打是我自己的问题。

当我渐渐长大，自我意识逐渐清晰以后，对他的态度总是不太好。我母亲

一直很疑惑，她觉得：你为什么要这样？他是你的父亲，为什么要对他态度这么差？你为什么不为这个家庭想一想？在我能够系统地表达和输出我的观点以后，我就尝试跟她进行沟通，又重新提到了那次事件。让我意外的是，我妈妈说她已经忘了我曾经说过这件事情。我的第一反应不是去责怪她，而是觉得这件事一定给她带来了非常深刻的伤害，才让她的心理防御机制强到要去忘掉的程度。她毕竟要继续活下去，还要重新回到这个家庭中维持三个人的关系。而且她可能也认为自己没有能力去处理跟解决这件事情，在我爸的打压之下，她从来也都不够相信自己的能力。她的反应跟第一次一模一样，仍然是不相信，然后继续维持这个家庭。

毕业之后，我搬出来自己住了，这也避免了一些矛盾。现在我的思考不一样了，我觉得既然我妈选择了要继续在一起，那就尊重她吧，如果我想要我妈妈好就必须维持表面上和我爸的和谐。以前有太多的争吵，太多的反抗，让我妈夹在中间左右为难，可能也造成了她的情绪问题，又进一步导致了她的身体问题，让她病倒了。我也曾经想要真正地放下那些负面的情感，但我就是没有办法原谅。我可以以正常的态度来对待他，但原谅是永远不可能的。

**“他根本就不尊重女性，但他才是我们关系中的那个
女权主义者”**

阿珍

采访：033

文字转录：Fangyi

文字整理：033

编辑/校对：033/阿珍

我叫阿珍。我的职业是中医，还会做一些音乐演出、视频影片之类的艺术创作。刚跟b37认识的时候，他就跟我说他是一个女权主义者，关注女性权益，也认识很多做相关工作的人，对政治上比较敏感的东西都有关注跟参与。那时我才刚通过MeToo知道了“女权主义”，并没有自己去看法女权主义者都在做什么，也没有了解女权主义的意思。在后面跟他的关系中，他会经常评价我的行为“不女权”“没有维护女性的权益”，并且告诉我应该怎么做，这样就让我对“女权主义”有了一种又混乱又抵触的情绪。

回到广州之后，我就直接去“上阳台”找我的朋友了。“上阳台”的性质比较特殊，TA们自己的工作人每次介绍的也都不太一样。以我的理解它可以算是一个店吧，大家可以花很少的钱租一个小小的店面做业主，平常会有演出和交流活，晚上我们也可以借住在那里。我在那里认识了b37，很快就在一起了，也很快就搬出去同居了。刚在一起，他就跟我说他有个网恋了两年的前女友在重庆，有严重的抑郁症，那个女生不接受分手，他还在处理这段关系。我当时挺惊讶的，但又觉得既然你告诉我了，那我就相信你，你跟她把这个关系处理清楚就好了。他答应了。但是在我们的关系维持了9个月的关系里面，TA们从来没有断联过。

我第一次察觉到他有暴力的倾向，是在一起大概一个月左右，我们一起去旅行的时候。有一天已经很晚了，他突然间脸色很不好，我问他怎么了，他一边告诉我前女友跟他说多少分钟内不回信息她就立刻自杀，一边惊慌失措地按手机找那个女生的家人朋友联系她。我很痛苦，一边哭一边质问他为什么没有像答应我的那样处理好这个关系，他却很凶地指责我说：“人家都要自杀了，你怎么还在这里讲这些！”就好像他在做的事情是正当的，而我的要求是不正当的。我就只好不再讲话，背对着他哭。后来他确认了她没事，这个事情对他来说就结束了，他没有解释，也没有安慰我。

第二天我的情绪很糟糕，我觉得这样很不公平，他应该给我一个解释。但不管我怎么问他，他就是不回应，要不就很不耐烦。我再追问他，他就表现得比我还激动，说那个女生在电话里面歇斯底里，如果是我根本就承受不了她的这些情绪，所以他在替我承受。他完全不想解释，还说既然让我不开心，他就先走了。我当时不想一个人带着这种很糟糕的情绪回家，为

了跟他继续旅行，我就没再追究，还傻傻地以为再过一段时间这个事情就会得到处理。

后来每当他的电话在半夜突然响起，他脸色就会怪怪的，如果我问他怎么还在联系，他就会找各种理由来搪塞我。如果我不接受，就会变成争执。他就会说我老是揪着这件事不放，我在耽误他，让他没办法去做自己的事情。到某个程度，他就会突然出门，打电话不接，到处找也找不到。后面我们的争执一直都是这样的模式，我想要的答复和解释，从来都没有得到过。

再后来他好像已经默认了他和前女友的关系存在在我们的关系之中。他说因为我一直揪着他吵架，才让他回想起前女友对他多包容、多好；他跟前女友诉苦是因为我很糟糕，如果我变好他很快就会忘了她。现在回想起来我知道这些都是鬼话，但是处在那个环境中，我好像不得不接受他的解释，没有别的选择。

在一起的时候，b37已经在“上阳台”做了三年业主，大家都跟他很熟悉。我算是以女朋友的身份加入到他的朋友圈子里面，性格又比较内向，跟大家也不熟。每次吵完架他都会去“上阳台”跟人说：“阿珍昨晚又找茬跟我吵架到天亮，搞得我都没办法干活。”或者说“阿珍昨天又骂我了，我只能一直哄她，好多事情都没办法做。”“阿珍一直闹脾气，我只能一直陪着她。”我情绪不好的时候就会吃不下饭睡不着觉，他就会跟别人说“阿珍不吃饭不睡觉，我一直哄她、求她都不行。”但他从来都没有说过他和这个前女友不清不白的关系是吵架的根源。

就这样，b37制造了一个信息差，其TA人听起来就好像是我一直在无理取闹。而我当时在信息差的另一端，完全不知道他跟别人都说了什么。吵架肯定包含了很多情绪化的、私密的东西，他这样去讲给共同的朋友听，让我觉得很丢脸。两年后我才知道，他甚至会把我们性生活的细节讲给朋友听。再加上从来没有人跟我求证发生了什么事情，我就默认TA们都是支持他的，就慢慢把这些关系都疏远了，甚至会躲避跟朋友们见面。而且老

是被他这样说，即使我不会百分百认为自己错了，也会觉得是因为我一直跟他吵，才把这段关系搞得这么糟糕的。

刚认识的时候，b37就说过他以前有抑郁症，吃了两年药算是好了，已经停药了。但每次我们吵到很激烈的时候，他都会当着我的面打开抽屉，拿出一颗抗抑郁药，掰开吞下去，然后继续跟我吵。现在我知道，真正在接受治疗的人，都是需要至少连续服药两周以上才会起效，一个疗程是半年，只在吵架时候突然吃一颗药是没有任何作用的。但当时我不知道，他就会利用这一点指责我跟他吵架，加重了他的精神负担，把停药很久的他刺激到又要开始吃药。

后来我情绪越来越不好，他就觉得我有问题，让我做很多网上找的量表。如果我做出来结果很差，他就会告诉我我生病了，还说如果我不去精神医院看病，就会毁了我们的关系。我当时觉得是这些刺激让我出现了应激反应，并不是我有病，但是既然我不舒服，我也想听听医生怎么说。

我就跟他一起去惠爱医院了。他提前查了很多资料，觉得我可能是双向情感障碍，就帮我挂了一个资料里面提到双向障碍的医生。去医院的路上，我一直在拍视频、拍照，有点想把自己抽离出这个事情之外。轮到我的时候，他很理所当然地跟我一起进了诊室。医生也没说什么，就问我：“你哪里不舒服？”他就立刻开始回答说做什么量表多少分，不吃饭不睡觉之类的。医生就打断他，说让我自己说。可是因为他在诊室里，我心思也没放在这上面，就讲得很敷衍，我说我食欲忽上忽下的，不愿意去跟人交往，做事情也没什么动力。医生说还需要进一步做身体检查，但因为费用很高，我们没有继续去做，就没有确诊也没开药。但是从那以后，他就一直在朋友面前做出一副很担心我精神状况的姿态，还会特地拜托朋友多照顾我。这些都是两年之后我才陆续知道的。

家暴那件事情对我来说是一个很严重的创伤，我的记忆像断片了一样，前因后果完全想不起来。两年后很多人支持我发声，给我发了TA们和b37的聊天记录，我才拼凑出来一些。2019年2月刚过完年，有一天他转发了一

个服用短效避孕药让女性不来月经避免痛经的帖子，表示支持女性永远不来月经，这样才是解放女性，我看到了，就跟他讨论。我的立场是，女生来月经是自然生理反应，不让女性来月经不能说就是解放女性了，运用先进的医疗技术减轻女性的痛苦才是我们应该追求的。我相信我作为一个女生，每个月都在经历这些，是有发言权的。他就说我不支持女性权益，不女权主义。我就很生气，跟他争执起来。这只是很多例子中的一个，他根本不关心痛经或者女性权益，他只想用他所谓的“女权主义”来打压和贬低我。我又不了解理论，又不会说话，根本没办法给自己辩解。

那天晚上我们吵到凌晨，就各自分开睡了。第二天下午我看到他醒了，心里面还是很气不过，就去找他理论。他当时往厨房里面走，我就跟过去站在厨房门口继续问他，他一直没有回应，我就又往前走了一步。突然他就走过来把我往客厅拖，我马上就失去重心倒在了地上。我根本不记得当时是怎样的过程和动作，就记得我一直在尖叫，脚啊手啊一直在空气里乱踢乱抓都打不到他。中间我挣扎着站起来了一下，又被他拽倒了，继续拖到门口。他要打开门把我扔出去，我就一直抵抗，他就把我整个拖起来四肢离地，开门，把我摔到门外的泥里去。我们住的地方是一楼，我穿着睡衣倒在门外，满身是泥，他要关门，我就立刻用手抓住门板，用另一个手臂去卡住门缝。当时声音很大，周围的邻居都听到了就都围过来，一直劝他放手。然后有人扶我起来，一个阿姨陪我回到房间里，一个阿伯一直说不可以这样，男生不可以打女生之类的。

我当时已经失魂了，只听到那个阿姨一直批评他，然后他说：“她是研究生，整天在家里跟我吵架，不去上班也不找工作。”当时家里面一片狼藉，阿姨走了以后，他拿了一个塑料水壶走到外面庭院，很重地把它摔烂，整个院子都是水壶爆炸的声音。然后他又回到房间里，跪在书架上的耶稣像前面嚎啕大哭。那时候已经到吃饭时间了，他说他是罪人不配吃饭。我当时一点也没有感觉到他的愧疚或后悔，只是觉得很可怕，我很不安全。

后来我们坐下来谈这个事情，我说他家暴我了，他也承认。当时我根本不懂怎么处理这件事，就觉得他打伤了我，要转1000块钱给我做医疗费，他

说要报警告我勒索他。后来他又同意了，转了1000块钱给我，还让我去报警告他家暴。我们普通老百姓面对“报警”这两个字，就是会本能地怕；而且以前我也没报过警，不知道会面临什么，脑子里很乱，就一直哭。我当时也不知道家暴需要报警，不知道我可以向谁求助，讽刺的是，要报警还是他告诉我的。我们还一起讨论他会受到什么惩罚，他说如果达到行政拘留的程度他就要进去蹲个5-10天，如果警察判到这样的程度，他愿意接受惩罚。一个施暴者打完了人叫受暴者去报警，整个场景对我来说都是很变态的。

后来我还是决定去看看警察会怎么说，有点像他带我去医院看病时候的心态。我刚跟他说我第二天要报警，他立刻就拿出手机打了110。连110都不是我自己打的。以我现在的认知，我觉得他应该知道家暴去报警本来就很难有什么定罪后果。接通之后，他就说他家暴了，要自首。警察就问他我们在哪里，我的状态怎么样、有没有受伤什么的。我当时大腿上有一块手掌大的淤青，身上还有散落的一些小淤青，没有流血，也没有大的伤口。他跟警察说完，警察就让我们自己去附近的警察局。这个信息很重要，现在说起来我还是挺伤心的，我也希望其他女生能看到这个吸取教训。如果是我自己报警的话，按照程序警察应该立刻来我的地址跟我了解情况，然后再决定需不需要取证。我和他走进派出所，跟警察上门，这里面的权力关系是不一样的，环境给我的安全感也不一样。

我们就去附近的警察局报案了，是一个男性警察接待的。他首先跟b37单独了解情况，而不是我。聊完换我进去之后，他就好像完全掌握了事情的来龙去脉。我估计b37还是像之前跟别人说的一样，说他开酒吧日夜颠倒，晚上要陪客人没时间陪我，我又没有工作，就一直跟他吵架不让他去工作，他的生活和工作被我严重影响。其实他根本不是开酒吧，就是在“上阳台”租了很小的一个地方卖酒，赚的钱很少，就是朋友之间休闲娱乐的时候一起喝东西而已。但他就很是利用这些话术，把我塑造成一个“怨妇”。

我当时正想从作医转职成为艺术家，平时一直参加活动做演出做作品，但是并没有一个具体的朝九晚五的工作。所以当警察问我有没有工作，我就

按我的理解很诚实地回答说没有，然后警察的表情就好像一切问题都解开了。他就劝我说b37开酒吧赚钱养家很辛苦，要我体谅他，不要整天跟他吵架。还劝我去找个工作转移一下注意力，就好像b37的家暴是被我这个“怨妇”逼的，要改变也应该是我这个受暴者来改变。我跟他讲：“我不是来请你调解的，我来报案就是想知道这是不是家暴，他会受到什么惩罚。”警察说这不是家暴，因为我们没结婚。我当时并不相信他说的，但是好像一个有话语权的人这么说了，我也没办法怎么样了。

但是我已经走进警察局报案了，你说这不是家暴，是不是至少也跟我介绍一下什么是家暴，让我也有一点意识？但是从头到尾这位警察他都没有。当时他说我受伤不严重，而且家庭暴力也很难取证，如果我真的想立案的话就得去医院验伤，TA们还要去跟邻居录口供、请目击证人作证，这些都很难，一直劝我放弃。我很失望，去警察局就是被羞辱了一番，什么有用的东西也没得到就回来了。

第二天，他就到处去讲这件事，还回来跟我说，别人都觉得那不是家暴。我不知道他是怎么讲的，别人可能都觉得不严重，因为没有一个人来问我怎么样，我自己当时的状态又很难去跟别人说。这些对我来说都是很大的伤害，好像除了我之外的所有人都认为我遭受的不是家暴。

三个月后，我跟两个女生朋友一起去香港听讲座，嘉宾分享了很多女性遭遇暴力不公的时候说不出来的例子，让我很感同身受，也激励了我。回家的路上，我第一次鼓起勇气跟她俩说了出来。她们是第一次听到这些事情，直接震惊到说不出话。我们三个就很沉默地走在路上，她们也不知道怎么办。其中一个女生后来一直跟我说，她很后悔当初没有多做点什么，但她完全愣住了，不知道应该说什么、做什么。

知道这个事情的人很少，也没有人告诉我应该怎么做，我只知道我要搬走，但我也没办法立刻跟他分手。在那之后，我再也不敢跟他吵架，也不敢像以前那样追问他了。很多时候我不同意他的意见，说了几句，他举起手抓一抓头发或者皱一下眉头我就立刻会吓得全身发抖。后面我为了保护

自己，就不去跟他争辩了。

后来我在“上阳台”被人性骚扰了。有两个男生朋友来广州玩，我就带他们到“上阳台”来，跟大家一起聊天喝酒。有个男生喝了很多酒，一直对我动手动脚，会摸我的手说你手上怎么有个疤，也会聊着天就挨着我坐过来靠在我身上，还会搂我的腰，整晚都是这样。当时我觉得很不舒服，但也不敢质问他，就只是一直躲避。那天凌晨我回到家之后，b37就发信息质问我跟这个人是什么关系。那时候我还是保护自己的心态，不想跟他有任何冲突，就没有回他。然后他又再发一条说：“算了，反正我们分手了，你跟他什么关系，也不关我的事。”我就继续不回他。

后来我跟一个女生朋友讲了我被性骚扰的事情，她建议我跟这个男生说，他做这些事情让我觉得很不舒服，是性骚扰，要他向我道歉。我当时也觉得可以，但我没办法立刻去这样做，还需要一点时间。那个男生当天晚上还要来“上阳台”玩，我还在想我应该怎么办。那天白天一起去看展览的路上，我和b37又和好了，他问我前一天晚上的事，我以为我安全了，就说了。结果他在大街上暴怒，对我大吼：“他不知道我和你的关系吗？竟然敢当着我的面做这些事情侮辱我，他要跟我道歉！他敢再来‘上阳台’，我就要打断他的腿！”然后就自己走了。后面我只好让人告诉那个男生不要来“上阳台”了。

第二天睡醒，我一打开手机，就看到很多信息问我发生了什么事。在朋友发过来的截图里面，b37在完全没有问过我的情况下，把这个事情公开在了“上阳台”的业主群里，而且我不在这个群里。他写的是：“昨夜一点一名X姓男生，在‘上阳台’喝酒期间对阿珍性骚扰，出现了搂腰摸手等动作。我会在核实信息并跟阿珍确认之后，把这个信息公布在‘上阳台’的大群，提醒其他女生注意。”业主群里大概有二三十个人，都以为他替我发声是因为我不想讲，都觉得这是一件好事。

当时我就全身发抖到连手机都握不稳的程度。等我反应过来要求助，就跟几个比较熟的在业主群里的共同朋友解释了这件事情，TA们就拉我进群

了。进群之后b37马上问我：“请问你是业主吗？”来让我闭嘴。我就立刻作为业主加入到几个朋友的项目里面，才开始在群里讲他没有经过我的同意把这个事情公开在群里，是一件多么不尊重我、多么糟糕的事情。

我当时感觉好像是我一个人在深渊里，要跟所有人证明他是错的，其他人也是错的，我才是对的，才能爬上来。我讲了很多，然后他说，他为不经过我同意就公开我的事情向我道歉。还说如果我愿意继续姑息性骚扰犯，他就不再参与这个事情，然后就退群了。好像他是女权主义者，他在行使正义，而我作为这件事情的受害者，是姑息的那个人。

他退群之后，无论我怎么样尽力地去解释，群里面还是有俩男生出来说：“其实你们两个都是受害者，阿珍你也不要对他太苛刻了。”我真的不明白为什么我被性骚扰了，而他才是受害者？这个事情在业主群里就停了，后面也没有人再来跟进。因为性骚扰是发生在“上阳台”的，即使没有b37突然掺和这么一脚，我认为也是应该得到处理的。

我开始陷入了一种很混乱的境地。是我被性骚扰了，竟然被说我姑息性骚扰犯，不站在女性这一方；而且一直被贬低，我已经失去判断力了，又自我怀疑又自责。所以我就通过朋友找到一个参与反性骚扰工作的女权主义者，问她的看法。她没有贬低我，给我的建议跟我想的也差不多，就是跟那个男生讲我的感受，让他正式向我道歉。然后我就这样做了。那个男生发了很长一段话道歉，我也根本不敢看，只看到他说对不起，就把他删掉了。

b37一直拿这个事情来纠缠我，时不时问我，这个事情处理得怎么样了？我说我已经处理好了，男生已经跟我道歉了。他说：“你觉得这样就可以了吗？他有跟我道歉吗？”他说他那天晚上的感觉，就像是我在他面前被其他男生强奸一样，他被羞辱了，他很受伤，那个男生要跟他道歉才行。其实本质上他就觉得作为他的女朋友，我是他的所有物，那个男生侵犯了他的所有权，所以他才是受害者。我跟他从来就不在平等的地位上，他根本就不尊重女性，也不尊重我，但讽刺的是，他才是我们关系中的那个女权主

义者。

后来“上阳台”组织了一次去重庆做艺术交流的活动，他遮遮掩掩地报了名，我就跟他说我不希望他去见前女友，谈了很久以后他也同意了。很快他就说哪个朋友支持他去见前女友，两年后我去求证，根本没有人说过。上了高铁以后，他又说还是要去见她，我气得直发抖。那一个星期里我每天都惶恐，根本不知道他在做什么，我跟其他人的关系又不好，只能跟他沟通，就每天一直跟他打电话。后来同行的两个女生知道了这件事，就说要陪他去把事情讲清楚，他居然半路上丢下她们自己偷偷去见前女友了。知道这件事情的时候我才确定地知道，如果我再分手，真的会有生命危险。

他不仅一直打压我贬低我，还会在我面前制造那种好像他跟很多女生的关系都不清楚的假象，我又不敢跟那些女生求证。我终于跟他分手的直接诱因是，他告诉我他跟另一个女生告白了，之后在一个活动上他又跟那个女生有说有笑，把我摺在旁边。那时候我的神经已经被刺激到快断了，就走到TA们面前，把旁边的一个木架子推倒在地上，然后就走了，b37就在我后面大声骂我有病。后来他还发信息来说，他那天晚上是故意刺激我的。后面我就彻底跟他分手了。

分手之后，我很快就去一个诊所上班，远离了“上阳台”这个地方，跟他完完全全切断了联系，试图让自己好起来。这两年我一直都没有能力去诉说这个事情，每次只要回想起来，或者有朋友跟我提到这个人，愤怒都会完全淹没我。我没有办法去面对、更没办法去消化这个事情，因为这些精神控制、贬低，这些暴力造成的创伤特别大，我只能通过回避继续生活下去。如果他不来骚扰我，可能我这辈子也不会提起这件事。

2021年10月，有一天半夜他突然在微信加我好友，问我，你原谅我了吗？我当时吓到了，就截图发给身边的朋友，她们跟我说，你先不要着急回应，先考虑一下你想要怎么做，我就没有回应。没想到第二天他就在朋友圈挂了两张他自己对家暴事件的描述，说我pua他，他是被我刺激到才动手

的，还说我也有动手，我们是互相家暴。一些朋友就相信了这个版本。这跟很多微博上女生发声的情况很相似，网友只要看到说女生也有动手，就立刻各打50大板，你们俩都有错，根本不去求证到底发生了什么。我就决定至少讲出我的版本，而不是一直沉默，让他大讲特讲。

决定发声之后，很多朋友都来支持我，跟我一起梳理细节、修改校对。整个过程其实挺辛苦的，我们查了很多做家暴、女权、支持女性方面的公众号，也打了很多法律支持热线。最后我在声明里把我的感受、我看到的和我经历的都说出来了，也要求b37不能以任何方式来联系我，禁止他再回到“上阳台”，把他从上阳台相关的群踢走，并且告知其它广州的友好空间事情的真相。b37当晚就来关注了我的公众号，这个行为就是在告诉我，我奈何不了他。

我确实认为“上阳台”没有为女性创造一个安全的空间，事情发生后TA们的反应也很慢，我当时受到性骚扰的事情甚至没有得到处理，所以我也要求“上阳台”反省跟改进当时做的不好的地方。但支持我的朋友基本上都还在“上阳台”工作生活，声明发出来之后有些人觉得我在谴责“上阳台”，和我的关系也有了一些变化。

这个声明发出来以后，有很多不认识的女生帮忙转发扩散，也有一些主动加了我的微信来支持我，来告诉我她们也经历过相同的事情。很多我不认识的网友也去跟b37对峙，但他说，我们当时报警了，警察说这不是家暴。那时我才意识到警察的结论给了他多大的信心，这也是让我很痛苦的地方。

也有人来跟我说b37的反应，还会发一些TA们之间跟我有关的聊天记录给我。有些女生叫我一定要去报警，不能放过他，说就是因为他一直没有得到惩罚，才会继续作恶。到现在我的精神状态也不是很稳定，没办法报警，也没办法去面对那些更让我觉得不安全的東西。有些女生对我的经历过于愤怒，或者因为她们自己也有过相似的经历，就会一直来催我报警甚至指责我，我觉得这种行为跟b37在我遭遇性骚扰时的行为差不多。我很

感谢大家的支持，但我也真的没办法去做我做不到的事情。作为一个受暴者，我也应该有选择的权利。

我觉得跟几年前比起来，大家的勇气、力量，还有各种意识都好太多了。当他说这是互相家暴的时候，马上就有人站出来反驳他。我也希望通过我的分享，让鼓起勇气想要发声的女生可以预先知道她可能会面临的复杂的情况和过剩的信息，甚至还有一些道德绑架和指责。

2022年3月11日发稿前咨询受访者补充

发声真实地给了我二次生命的感觉。我这三年来都很难出去社交见人，但最近我一直和朋友们见面也可以跟大家开心地聊天，一起出去玩，整个人的状态已经比之前好太多了。现在我恢复了活力和斗志，也已经搜集好了证据，咨询了律师，如果b37再敢来骚扰我我一定会报警走法律程序，给他应有的惩罚。

“离家出走前，我还想着要给前男友买菜”

Jane

采访：033

文字转录：李韞西

文字整理：033

编辑/校对：033/Jane

我叫Jane，刚刚硕士毕业。2021年4月的时候，我以离家出走的形式脱离了持续四年的亲密关系，一个多礼拜后正式分手了。

我是大三认识他的，在上海有三个月短暂的相处，后面很长时间都是异地。2019年8月我到纽约读研究生，我们才开始同居，到我离家出走大概有一年半的时间，中间也经历了疫情。分手之后，我才开始反思跟整理之前的经历，才理解了这段关系对我来说到底意味着什么，有了一个觉醒跟自我重建的过程。

离家出走两个星期前，我们因为一些小事发生了争执，他直接在我面前把他的T恤撕了，又用手来掐我的脖子。我当时觉得这个行为不可忍受，就问他：“你在干什么？”他才把手停下来，然后就威胁要上街被车撞死，从我们的临街公寓夺门而出跑到街上，被我拉回来了。他冷静下来之后又是原来那一套——拼命道歉，说那不是真正的他。因为我之前提过很想家里经常有花，他就说要每周给我买一束花，陪我看我想看的剧。一年前我就建议他去做心理治疗，这时候我再提起，他就说他马上去约治疗师。当时我吓坏了，但不知道为什么并没有表现出害怕的情绪，甚至还去安慰了他。他一直不让我跟别人讲他的事情，不然他就会发脾气，我的日子就不好过。大概一年多以前，有一次我们共同的男生朋友开车，他坐在副驾驶，我坐在后面，往我们家开。我觉得这个男生跟我们俩关系都不错，就想说一些我们生活上的摩擦。刚打开话头，他就把手机扔在我身上，还挺痛的，当时我就哭了。然后他就一直试图篡改事实，说我的记忆都不对。这个男同学就劝架，说Jane就是吐槽一点生活上的小事，又没有外人，她说说又不会怎么样。但我前男友还是一直扭曲现实，那一路上我都有种哭诉的感觉。回到家以后，一进卧室我就把门锁上了，想要自己待一会。他就外面大喊大叫，威胁我如果不打开门让他进去，他就会让可怕的事情发生。当时这个男生朋友和我们的室友Andrew都在外面，觉得应该要给我们俩一些空间，就出去了。我没有办法，最后还是让他进来卧室了。后来我觉得还是应该要好好招待朋友，所以虽然我是情绪崩溃的状态，还是收拾好情绪，组织大家一起在我家吃了火锅。

疫情中还有一次我们和几个朋友一起去山里玩，男生一个房间，女生一个房间。我跟我闺蜜和她室友一起住，晚上就吐槽了一些生活上的小事。第二天他和我单独在一起的时候，非常严肃地问了我前一晚有没有跟闺蜜吐槽他，我就一口咬定说没有。因为有这些事情在先，每次想跟别人说我们关系中的问题，我都很勉强，总会觉得我像个怨妇，心里有委屈也不知道该向谁说。闺蜜知道我们俩有一些矛盾，但也知道具体的事情。

他这次失控之后，我很想离家出走，就跟闺蜜打了招呼，闺蜜说没问题。他之前说过很多次如果我离家出走，他就会做出可怕的事情。我有点害怕，想了想又跟闺蜜讲，这两天就先不过去了。之后的两周，我都在用各种方式寻求帮助。我读了Susan Forward的《依恋：为什么我们爱得如此卑微》——一本非常好的用案例写成的关于控制型关系的书，发觉差不多90%的案例我都经历过类似的。我试图通过跟他共读这本书的形式来解决他的一些问题。我把书发给他，他不读，我就给他读书里的案例，然后问他的想法。他每次都说他很羞愧，他之前没做好，要补偿我，然后就撒娇或者说甜言蜜语让我不要再继续读了。这两周里面，他也没兑现承诺去看心理医生。

那天晚上我们都很饿，我提议吃鸡蛋，他说他想吃摊鸡蛋。我们两个从来没有用过“摊”这个词，我就以为摊鸡蛋像煎鸡蛋一样。做鸡蛋的时候，他在我旁边，一边可能在洗什么东西，一边在和他妈视频。看见我拿出鸡蛋磕在锅边，他就开始生气了，同时对着我和他妈大喊大叫起来，说：“我告诉你摊鸡蛋，你为什么不把鸡蛋打到碗里？！”我就安抚他，他妈也说他，他就直接把电话挂断了，说根本没有人听他讲话。我说：“我听到你说什么了，这个鸡蛋我已经打到锅里了，我会吃掉的，一会儿我再给你一个你要的。”但他还是一直大喊大叫，我就没理他，给他做了一个他想要的“摊鸡蛋”，跟他说：“你现在在发脾气，我不想跟你说话，你应该冷静一下。”就回卧室了。

当时凌晨一点多了，我情绪还挺稳定的，洗了个澡就躺在床上准备睡觉了。他进来说鸡蛋做得太咸了，然后就摊鸡蛋和煎鸡蛋的区别反复地问我为什么那样做，一直讲了两个小时。我当时做得最明智的一件事就是把

Apple Watch的录音打开了，录下了整个对话。他当天晚上完全失控了，直接说他想打我，出去摔了3个盘子，还摔了其它东西，到最后我已经有点想看看他到底能做出什么事情了。摔完东西，他哭了，我还是过去安抚了他。后来他去客房睡，我留在了主卧。

第二天早上我起来得比较早，不知道为什么就给闺蜜发了一条信息说：“我还是觉得我应该去你家住几天。”闺蜜就让我赶紧过去。收拾东西的时候，我还跟她说：“我要先去一趟菜市场买点东西，不然我不在家怕他会饿死。”我闺蜜说：“你是不是有病？你都已经要离家出走了，还要给他买菜，他一个大活人还真能饿死吗！”我想对哦。走之前我过去看了他一眼，他还没起来。然后我给他摔的那些东西的碎片拍了照，就走了。

到闺蜜家两天之后，我才想起来为什么我会在离家出走前还要给他买菜。因为他前一天晚上一直指责我不给他买菜，不照顾他，不考虑家里，是很烂的女朋友。我本来以为自己没有受到影响，但很明显潜意识里我已经被他控制了。后来闺蜜给我讲了“犯罪心理调查”里面的一个杀夫案，妻子把老公捅死了，但是家里的地板一尘不染光可照人，她房间衣柜里面每件衣服、每个衣架之间的距离都是一样的。警察去她家的时候，她一点也不否认捅死了老公。心理学家研究她的时候说，虽然她把老公捅死了，但她的潜意识还是觉得如果家里不够干净，老公会生气的。我觉得我去菜场的那个念头跟这个案例是差不多的。

离家出走以后，他给我发了很长的消息说分手，我还记得有一句话是“我不能忍受一个人被抛弃在这里”。后来我看了一些关于自恋型人格障碍的分析，这类人的表现是“断崖式分手”，就是他会尝试用突然分手来让伴侣回到他身边。那个时候我不接他电话，他发现他说什么我都没反应，就每天来闺蜜家给我送东西，我闺蜜和她室友就帮我顶住他。中间他妈妈来找过我一次，让我稍微理他一点，毕竟他是一个病人，她也已经给他预订了心理咨询师。我就同意了。

“摊”鸡蛋那晚的记忆因为我的反复讲述和前男友来访时不断讲述的他的视

角，而变得面目模糊。虽然摔东西肯定是他不对，但是起因在外人看来还是情侣口角，我们也像是各说各话。我意识到他可能像我们之前的很多次吵架一样在混淆事实，这时候录音就非常重要。有天晚上我跟闺蜜和她室友说：“你们要不要听一听这个录音当个乐？”3小时的录音，我拿出来拉到中间放了1分钟，她们就受不了了。他一直咄咄逼人、暴跳如雷地指责我，而我都是冷静平和地跟他讲道理，根本就不像是吵架，用我闺蜜的话说我“就是在被欺负”。她们说：“你怎么能忍受跟这种人生活在一起！”她们跟他也是认识很久的朋友，总在一起玩，一直都觉得他是个很考虑大家感受的暖男，根本看不出来他会对我这样。

然后我就开始反思他之前对我的所作所为，给他写了一封信。之前很多没留意到的事情，也在反思过程中冒出来了，其中一个就是他对人际关系的掌控。除了我跟他的共同好友以外，他从来没认同过任何一个我的朋友，要么说这个人对我不是真心的，要么那个人追求的东西有问题。我大学时候有个好闺蜜，有一次我做了个礼物让朋友帮忙带回国去送给她。他却说：“都不知道她记不记得你了，你还用这么多时间做礼物。”还有一个我在上海认识的同事，我们背景类似，又都来了纽约，就保持了还不错的联系。她想转行去做码农，已经开始上课了。我一给他讲，他就露出鄙夷的神情说：“码农是想当就能当的？别人都是本科4年，加上研究生都学了6年了，出来还不一定能找到工作，她现在去上几天课就想当码农了？”他持续的质疑，再加上疫情的影响，慢慢得我的朋友圈子就越来越小，我也失去了出去社交的动力。

对异性朋友他的态度更可怕。交往一年的时候，我们还是异地，我第一次去厦门跟他和他的好哥们吃饭。那个男生一看就挺聪明的，饭桌上很活跃，我本来也挺健谈的，就多聊了几句。分开的时候，我就客套地跟他哥们讲：“以后有机会再跟你请教。”连微信都没加。结果一回到酒店，他就质问我：“你是不是喜欢我哥们？”当时我特别莫名其妙。他不光是吃醋，还说女生一般都是对男生有意思才会说“以后再请教”，男生听到一定会想多。那时候可能恋爱的新鲜感还没过，我心里还是觉得他这是吃醋，是爱我的表现。我本来并不在意朋友的性别，后来才意识到这几年我基本不会

主动去结交异性朋友，其实也是不想要惹他生气。

另外一点就是买东西。因为之前有很多次我“自作主张”买了什么回去，他都各种挑毛病嘲笑我，说我总是乱花钱买没用的东西，后来和闺蜜一起回忆的时候发现有段时间我买东西总是犹豫，遇到喜欢的东西也总是反复考虑买回去他会不会生气，往往最后就不买了。闺蜜也提出我们一起去旅游的那次，他说他调的调料不好吃，我就立刻把我的给他了。闺蜜当时大为震惊，他自己调的不好吃，再弄一个不就得了？她跟室友都觉得一定是因为我特别爱他才会那么做。一起玩游戏的时候，因为我闺蜜已经说了不想玩，我就没有提议玩他最想玩的德州扑克，他就摆脸色，很快地玩完游戏下桌了。等到单独在一起的时候，他就来指责我明明知道他想玩却不提议，我说我闺蜜都说都不想玩了，你想玩不能自己提议吗？他就说我不够爱他，不维护他。每次只要他这么说，我就觉得理亏。在后来的反思中我才意识到，他要求的“爱”和“维护”都是没有边界的，可能现实生活中只有他妈能做到吧。而且我所有的举动都跟“爱”没有关系，我只是一直生活在恐惧中，为了避免他发脾气失控，就不断地迎合他的要求，试图让他开心。但即使这样，我也不能完全避免他情绪失控，每次我都会质疑自己：他能发这么大的脾气，是不是我有问题？我跟他讲道理他不接受，是不是我有问题？我不知道其他女生是不是也会这样，尤其在有外人的情况下，我都会想先息事宁人，委屈自己认个错，给他个台阶下。

信最后写了一万多字。发给他以后，他肯定没仔细看。因为我觉得任何一个正常人看了信，都会觉得没戏了。但后来我们约好在闺蜜家见面的时候，他是带着香槟来的，还给我做了个相册，好像是认定我们会复合的。我非常理智，一直在跟他说我经历了什么，说了一个下午，虽然他也不一定听得进去。到大概晚饭的时候，我觉得我的态度已经表示得非常明确了，该聊的也聊得差不多了，就说那大家一起吃个散伙饭吧。吃完饭他就从闺蜜家出去了。闺蜜室友是个调酒师，给我调了酒，喝着喝着我就开始进入到失恋状态了，喝得有点多。一个多小时之后前任又突然敲门，一直讲些有的没的，我虽然喝多了意识也挺清醒的，我说我绝对不可能跟你再继续了，他就又自己灰溜溜地走了。

其实他妈妈也是被他父亲家暴，后来离婚成功的，他还反复地跟我承诺他绝对不想做他父亲那样的人。当时经历这件事情的时候，我还觉得他妈可能会对我有一些受暴女性的共情。但让我失望的是，虽然他妈知道我在闺蜜家是安全的，却不顾我的安全劝我回家。她说她请的心理咨询师的结论是，前任没有什么问题，自己调节就可以了。她还说：“通过打压女人获得自信，可能是男人的通病吧。”听到这句话，我都快崩溃了。我说：“我人身安全受到威胁，无论如何都不会回去。这件事情已经不是第一次发生了，你要不要看一看他之前摔的盘子、他撕的衣服？”我就直接把照片发给她了。《依恋》那本书的读书笔记我也一起发了过去，告诉她这里面的案例很多我都经历过。然后他妈就开始讲他名校毕业有多优秀，我就给他妈怼了一篇《人民日报》讲家暴跟学历没关系的文章。她还让我不要跟我父母讲，免得TA们担心。我爸妈是我爸妈，我凭什么听她的！

这件事情也让我反思我父母的相处模式。我的原生家庭是非常幸福的，父母从来没有当着我的面吵过架，他们处理问题的方式都是互相沟通。所以我不吵架，在他摔东西、发脾气的时候，我根本不知道怎么处理。而且我一个人在国外，怕父母担心，就总是报喜不报忧，也会在TA们面前维护前男友的形象。所以当我跟我妈讲这件事的时候，她应该挺震惊的。我当时正好要毕业了，同时手上还有实习、工作什么的，我妈的态度是让我缓一缓，先把学业搞完再去处理。但我想，这种事情不快刀斩乱麻还留着过年吗？我后来果断跟前任分手，从原来的家里搬出来重新找房子什么的，自己处理得都挺好的，我妈应该觉得我还挺厉害的。

分手之后，前任一直跟我闺蜜和她室友讲，他每天在家看着我们俩之前共同生活的印记特别悲惨，甚至想自杀。虽然已经分手了，毕竟有四年的情分，我就去找了他的好哥们儿、我们的前室友——美国朋友Andrew帮忙看着他点。我给Andrew发短信简单讲了一下我们为什么分手，Andrew让我有空就打电话给他。电话接通，一听到他的声音我就哭了，一五一十地把当时的情况都说了。美国这边的年轻人对家暴还是挺敏感的，他先确认了我的安全、有没有地方住，然后让我有事就叫他帮忙。第二天他就打电

话跟我前男友绝交了。我觉得Andrew跟他绝交比我跟他分手对他打击还大，可能也让他意识到他对我的暴力比他想的严重吧。后来我又找了其他朋友，告诉他们我们分手了，他要是有什么事情请他们帮帮忙，不要让他死了。

分手以后我还回去收拾了东西，把有回忆的东西分配了一下，跟他一起吃了顿饭体面地缅怀了一下过去。他后来总是给我打电话，很多时候我都不接，他就总想出一些奇奇怪怪的理由来尝试挽回我。有一次我挺崩溃的，他当时打电话来，接起来我就哭了，但很快我就清醒过来这样不对，就跟他把这个线划清楚了。后来他搬到一个新公寓，打算养一只猫，就问我能不能陪他一起去接猫。我当时就觉得很奇怪，我是你的谁就要陪你去接猫？

之前我一直觉得没有必要删联系方式，但他还是一直给我打电话骚扰。有一次我就故意说：“你能不能不要给我打电话了，我男朋友很生气。”我当时确实有一个稳定的约会对象，但我是因为他分手后还一直划不清界限才这样说的。他看到消息就马上把我“断崖式拉黑”了，和他当时提分手的表现如出一辙，从此以后他就没有再出现在我的生活中。

分手4个月之后，有个男生朋友经历了一个类似的控制型关系，帮他梳理的时候我才意识到，我应该把自己的经历说出来，让更多人听到。然后我就发了一条朋友圈，没想到很多人都回复了自己类似的经历。有一些TA们的记忆都模糊了或者缺失了；有人的关系让TA整个朋友圈都崩塌了，让TA觉得除了这个伴侣周围的人都对TA不好；还有人只是因为吃了别的异性分享的食物，就被伴侣在危险的山路上突然飙车刹车恐吓。看了大家发给我的叙述之后，我才发觉这种控制型的关系其实是很广泛地存在的。

离开这段关系之后，我经历了一个自我重建的过程，找回了自己的判断能力，才发现这些言语暴力和精神控制对人的伤害跟肢体暴力是不相上下的。如果只认为那些媒体报道的耸人听闻的案例才是家暴的话，那就太低估家暴这个概念了。这种日常生活中对你的交友、对你个人的评判、压制、对你的自信心的打击，才是真正可怕的暴力。

“如果他再继续骚扰我，我就去申请‘人身安全保护令’”

番茄

采访：033

文字转录：24601

文字整理：033

编辑/校对：033

我跟他相识于网络。2020年12月底，他从广东过来四川找我，那是我们第一次见面，相处的过程中聊了很多。他比我大十岁，但我仍然能够感受到他没有脱离原生家庭的控制，以至于他自己不能很好地独立，情绪上非常依赖于外界。所以我当时不愿意跟他继续发展，就告诉他：“我可能没有那么快接受你。”他说了匪夷所思的话：“没关系，怎么样都好。你不爱我也好，爱上别人也好，我都接受，但你不要离开我，我想继续留在这个关系里面。”当时我还没有发现他那么多人格上的缺陷，又因为一些别的事情，2021年1月初我们就确认了关系。后来我又提了一次分开，也没有成功。他特别会卖可怜，说他30多岁了都没有遇到过一个像我这样他真正爱的人，他非常需要我，我会是他爱的最后一个人，我就心软了。我一直想要从我自己那个父权的家庭里独立出来，虽然户口已经迁出来了，但一直没有合适的借口搬家。我们俩的关系刚好创造了一个我可以搬出去的契机，所以从2021年2月开始我就跟他进入了同居生活。

同居的这段时间里，他几乎没有什么收入，基本生活开支都是我在付。本来我工作年限就短，工资也不算很多，这样的开销对我来说负担很大。但我一跟他讨论经济上的承担和划分，他就会说我不理解他，有时候说着说着就发脾气了。假如生活当中有什么开支，他每次都会说：“你先去付，我之后补给你。”事后他确实会补1000到2000块，但这首先就是不够的，而且我好像陷在一个循环里面，永远在承担大部分的开支，透支我的收入来负担两个人的生活。为了给我一点希望能把这个关系继续下去，他会夸大或者假装一些东西：有时候他会兴高采烈地提到一个新项目，然后就没有然后了；有一次故意说他的作品要出国，问我有什么英语教材可以推荐给他，后来也没有发生；有时候又说只要他用家里给的什么，就会好了……

他喜欢把所有的问题都推在别人、外界环境上面，这样他就可以合理化自己的行为，不去负责任。一开始我发现我们去吃饭、住酒店的时候，他总是很不客气地对服务人员说话，也很难听到他说谢谢。我跟他沟通这个问题，他说，因为他爸爸是这个样子的，所以他也这个样子。他情绪失控的时候，也会把责任推给他的原生家庭，会说是因为他小的时候父亲打骂他，他才会这样。而且同居这段时间他每天都很颓废，浑浑噩噩的，睡到

很晚才起来，每天都在玩手机，并没有去努力改变这个没有收入的状态。我们一谈到这个问题，他就会说，是因为疫情，是因为这个市场不行等等等等。他是一个很父权的宗族家庭里面最小的儿子，家里对他的管教一直很严厉，对他的童年是很忽视的，也有肢体暴力，在这个年龄他父亲一打电话来他压力还是很大。这些我都能理解，我也知道不是只有女性才是父权社会的受害者，男性也是。但是你都30多岁了还是没有办法作为一个独立的个体去反思自己身上的缺陷，去批判和改变自己，去反抗，而只是一味地逃避，这是让我非常失望的。

他特别敏感、情绪化，还有非常强的占有欲。比如我要去跟朋友吃饭，化了个妆，他就会在旁边阴阳怪气地问：“今天这是去见谁呀？”死缠烂打地一定要知道我去见谁。我说：“我们已经在一起了，在一起的基础就是要互相信任，你没有必要那么敏感。”他又说：“我只是开个玩笑而已。”就这样，在跟他的共同生活当中我越来越不舒服，同时我也能感觉到走出这段关系非常难，因为他粘得实在太紧了。我一提出分手，他就会非常情绪化，摔门、出走，做出一幅很可怜又很愤怒的样子一言不发。所以我中间提了很多次分手，但最终也没能离开。

其实我也反思过自己为什么不能真正下决心走出这段感情，我到底在担心害怕些什么。每次到最后我都好像是起了所谓的善良之心在可怜他，觉得大家还可以继续努力、相互包容。现在我觉得这是一种虚伪的善良，因为这个善良既不能帮助到他，也不能帮助到我。走出这段感情，让双方都获得成长，才是真正的善良。

就这样拖拖拉拉一直到了2021年10月，我终于下定决心要分手了。我之前提过那么多次了，他可能觉得这次也没什么。然后又重复以前的恶性循环，他开始情绪化，摔东西、推卸责任，但这次我没有心软。他开始觉得我这次可能是真的了，不能再复合了，又一个人出去抽烟，带着一身烟味回来。那天我们说好了分手，所以我让他睡客厅的沙发，我睡卧室的床。但是后来他自己走进来，说外面太冷了，他也要睡卧室。外面确实很冷，家里又没有厚被子，我就让他留下了。睡下之后，他非要来抱我，我就激烈地反抗，我说：“我同意你进来睡是因为外面确实太冷了，家里面没有

厚的铺盖，但不表示我们恢复了男女朋友的关系，不意味着你可以对我做任何事情。”他就抱住我不撒手，力气又很大，我想反抗也没有办法，就像巴西柔术比赛里面被人制服了动弹不得的样子。他压制、我反抗，他再压制、我再反抗，这样循环了大概10分钟。

那个时候我就开始警觉了。看他的力度和表情，他已经处于失控的状态了，我马上想起很多严重的伤害都是激情犯罪，可能凶手平时并没有杀人伤人的计划，一时冲动就做了。我就想，至少我要保持与外界沟通的渠道，就开始找我的手机。他发现之后，也很怕我会报警，怕他会被关起来，就来抢我手机。这个争抢的过程又持续了接近10分钟。那个时候我告诉自己，第一，我不能哭喊，不能情绪失控；第二，我必须保持冷静，在一个封闭的很难与外界取得联系的房间里，又是这种体力上不匹配的情况下，我要冷静地想办法，这是最重要的。他把我手机抢走之后，就跑到客厅，把我关在了卧室里，从外面死死地拉住了门把手，这个过程又持续了大概10分钟。我当时手机被抢走了，还被反锁在卧室里不知道怎么出去，外面还有一个比我体力好太多的人不知道会做什么，在那个时间段里我非常非常恐惧。

幸好后来他放弃了。我一拿到手机就打了110。那个时候已经快凌晨3点了，我的情绪也有点绷不住了，110一接通，我就哭着说我需要你们的帮助，现在我在房间里面，有人身危险。TA们很不耐烦，但是反馈速度很快，5、6分钟以后，接警的警察就打电话给我确定地址了，再过了15分钟左右就有两个辅警上门来了。

辅警询问的过程中前男友一直在辩解和否认他的行为，他用的语言都让我觉得十分恶心。首先，他否认他压制我的行为是暴力，说他“只是抱着”我。在我看来那就是肢体暴力，虽然没有打我，但是是用暴力威胁我、压制我，让我受到身体和心灵的双重伤害。第二，他说：“我上床睡觉，她同意了，我就以为她重新又接受了我，我们和好了。”那两个男性辅警也默认了这一点。但是我当时已经明确告诉他不是这样的了。第三，我说他把我反锁在卧室里面接近10分钟，他说他只是把门关上，没有锁门。门锁在屋子里面他当然没办法用锁把我锁住，但是他的行为就是在限制我的人身自

由。这个时候我妈妈也到了，因为我打完110就打给她了。他就在警察和我妈妈面前编造谎话羞辱我，说我想脚踏两只船，所以他才会失控的。他的逻辑非常恐怖，他认为一切的错误都不在他身上，都在于我，是我的行为引起了他的暴力行为。

刚开始辅警还挺认真地询问，我说前男友的行为是“故意伤害”，可能他们不太确定就去打了个电话，回来态度就180度大转变。可能是那边有正式的警察告诉他们不用管了，不能算“故意伤害”，小情侣之间打打闹闹正常得很——你看哪怕是正式的警察也不重视家庭暴力，就认为是情侣间的纠纷。这也能反映出来我们的社会，特别是像我们这样的小县城对女性权益保护的忽视。随后他们就草草结束了问询，说因为这是我的房子，我前男友不能在没有经过我允许的情况下待在这里，他们可以把他带离这个小区，就这样因为房子的归属问题而不是他对我的伤害把他带出去了。

第二天，他就回到了广东，但对我的伤害并没有停止。他还持续地骚扰我，给我发几百上千个字的短信，给我点外卖，我拉黑他他就托亲戚朋友给我发短信，用各种各样的方式骚扰我。除了骚扰我，他还给我妈妈发短信，因为我妈妈是善良单纯的那个家长，他就不敢发给我爸爸。我妈妈本来身体就不好，后来还突然查出器官受损，我很不希望这件事影响到她。我把他所有的联系方式都拉黑，他却总能找到其他方式，连我的微博也被他偷窥。他的行为就是在践踏我生活的边界，无限地侵扰我的生活，根本就没有真正地尊重我，就像我们在一起的时候一样。

因为我是独居，我必须要考虑我的安全问题。恐怖的是，昨天他又从广东来到了四川，来敲了我家的门，我没开。门口还放了一些东西不知道是谁的，后来收到他的短信才知道是他放的。晚上我一个人在屋里看电视，突然就开始浑身冒冷汗，心狂跳。他又发了很多信息给我，说他不会继续骚扰我了，只是想回来跟过去做一个告别。马上就是我们相识一周年了，他说以前都是误会，他过来找我是想解开误会。在一起的时候他一直自称是一个受过戒的佛教徒，他说他要出家了，让我不用有压力，要是我不愿意见他，他也体谅。说得好像我不见他倒是我的错，需要他来体谅一样。他

这个做法非常自私，他想见我、想谈话，都是想给他自己找心理安慰，或者期待取得什么进展，但我并不需要也不想要这样一场对话。他还说过几天他就走，让我安心，门把上是他放的圣诞礼物。我马上就回了一句：“你这是骚扰，我是受法律保护的，我不会见你的。”前几天我看到《妇女权益保障法》大修，结束同居或者结束婚姻关系之后妇女受到一切形式的骚扰、恐吓、威胁，都将受到法律的保护，我直接就把这个截图发给了他。

我现在的计划取决于他是否还会进一步地骚扰我，如果他再继续我就去申请“人身安全保护令”。因为我独居，对于这种事情我是有所准备的，而且我的家人也住得不算太远，至少我的人身安全还算是有保障的，不会像上次一样受到那么大的威胁。但是我经常会觉得房间里有人在看着我，也会怀疑会不会有人在偷窥我。虽然目前看来我已经是自己最强大的时候了，那种生活的边界被践踏的感觉还是让我非常恐慌、担惊受怕。我觉得对于女性来讲，为了保护我们的安全，学习法律是非常重要的，必要的时候也可以知道怎么跟对方、跟公安机关沟通。

受访者补充后续（2022年2月16日）

2021年12月他来四川将近5天的时间，期间不断通过各种方式骚扰我，包括：买多个新的手机号给我发短信；在我家门口狂敲门；在我家门口放了一晚的惊悚音乐；在电梯口阻拦我……那几天我在极度焦虑不安的状态下度过，联系他的家人TA们也明确表示无能为力。这件事留下了很多“后遗症”：比如居家的不安全感，不太期待新的恋爱关系，每次出门坐电梯都会担心会不会又有什么幺蛾子……目前我也在积极地做认知的调整和相关的学习，观察一段时间如果没有好转，我会考虑寻求专业心理咨询。

他的骚扰持续到除夕那天，目前我已经注销大部分网络账号，也换了新的手机号。我从这件事中得出的最大教训是，千万不要在还没有充分了解对方的情况下与人确定恋爱关系。一个人是否边界意识清晰，是否具备现代文明的观念，对今后的相处十分重要。

“BDSM不能成为家庭暴力的借口”

大壮

采访：033

文字转录：24601/天杨

文字整理：033

编辑/校对：033/大壮

我叫大壮，目前在上海经营一个LGBT+、女性友好的民宿（以下用大别墅代称），本来是希望五湖四海的性少数朋友来到上海以后，都可以在这里坐一坐。但是因为疫情的关系已经转型，只提供一个月以上的住宿。如果是从事性少数公益的朋友，可以根据情况提供一定时间的免费住宿。希望之后经济能力允许，也能给需要庇护的LGBT+人群提供免费住宿，目前能力有限只能优惠少许。

作为一个家暴受暴者，我的经历和其TA受害者不太一样，因为它掺杂了很多复杂的元素。首先，我当时的伴侣是一个跨性别小姐姐，我们的关系又是开放式关系，里面又掺杂了BDSM的关系。当然，所有这些关系形式和身份都不是她可以对我实施暴力的正当理由。她的那些暴力行为，是违背BDSM关系安全、理性、知情同意的原则的，这就是两者的不同之处。而且她使用BDSM作为幌子，这才是最可耻的！现在很多人可能没有办法去分辨BDSM的互动和暴力，所以我也觉得有必要分辨清楚一些人的目的是双方的愉悦还是暴力的发泄，以免污名化BDSM，更避免其TA朋友受伤！

我和Perry是2018年底2019年初在一起的。2018年8月，我从台湾回到上海，因为我们在台湾见过，到上海以后没多久我跟她去北京出差，情感上就有了快速的进展。因为从小一直住寄宿制学校，我特别不习惯自己一个人住，工作结束回到上海之后我们就住在一起了。但这并不代表关系的确立，我觉得确立关系更需要一种仪式感，也需要与开放式关系里其TA方建立连接。

我理解和认同的开放式关系（不同的人对开放式关系有不同的解读，但重要的是游戏规则需要游戏中的每个人都能接受）是不可能所有人都在同一时间一起建立连接的，如果说有其TA人要加入的话，那之前在这个关系里面的人至少都是要知晓并且同意的。这和古时候那种大老婆小老婆的情况不一样，更像是在大城市里面找合租室友，有新租户进来的话，之前在这个房子里的租户都是需要知晓并且同意的，前后的租户并没有地位和权力关系的不对等。当时Perry的另外一个女友A君在异地，她知道并且同意我加入这段关系中，我觉得这才算是我们关系的确立。

当我和A君都在的时候，Perry会把更多的心思放在A君身上，虽然我内心有点小不开心，但也能够理解，因为她俩很久不见一次面。A君是个特别好的女生，很上进很要强，身材也保持得很好，但她不是很擅长和别人打交道；而我是一个及时享乐的人，不太能吃苦也不那么上进，但因为我不喜欢一个人待着，就会到处去交朋友，也比较擅长和人打交道。每次我和A君在一起的时候，Perry就总会拿我们两个做比较，会让我们当下有一点嫌隙，过后理智一点了还是能够把这个不开心消化掉的。

比如Perry会经常说我：“你看你都不学习、不进步，你看看人家A君每天都在学习。”更过分的是，她会在床上说我没有A君紧。在听到那些话的当下，我还是会对A君有一些情绪的。我就觉得那Perry心中最爱的就是A君，她没有那么在乎我。但是在我写文章揭发这件事情之后，才意识Perry有拿对方跟我们比较来贬低我们的问题。A君也来跟我讲过，Perry也经常在她面前说我很会交朋友，她都不去结交别人。

2019年4月，第一次肢体暴力出现了。当时大别墅这边刚弄好，A君就过来上海看看大别墅，也来看看我们两个。需要先说一下，Perry和A君的性互动是会彼此插入和被插入的，但是我和Perry的性互动我只是被插入的，这也是当时我们三个人都同意的方案。当天A君快要回去了，Perry就希望在她回去之前再有一次性的互动，就去灌肠了。她当时把花洒的淋浴头拧下来，直接用下面的水管灌肠，我就跟她说：“你不要这样子灌肠，首先热水器里面的水不一定干净，而且淋浴头拧下来那节水管上也不知道干净不干净，可能会对身体不好。”但因为A君要赶火车，Perry心里很着急，就嫌我烦，就凶我。我必须诚实地说，我也有一些不开心是因为吃醋，她就想着和A君性互动，连自己的身体健康都不管不顾了。她那么凶，我就没有想要一起互动的意思了，就跑去另外一个房间。她灌肠完出来，A君看出来我不开心了，就让Perry先和我道歉才和她互动。Perry就更不耐烦了，她来到我这个房间，很敷衍地哄了哄我，就转身走了。走到一半，她又忽然大踏步折回来，情绪很激烈地把我一下推倒在床上，拿枕头大力地砸我。

这是我第一次遭遇肢体暴力，身体上其实不太疼，都是枕头床垫什么的，但我心里非常害怕，因为她已经控制不住情绪了。那是她第一次情绪失控朝人发泄。我和她一起住的这段时间里，她之前有很多次情绪失控的时候但都是用物品发泄，会跑到门外大喊，后来慢慢转变成到门外砸东西。可能因为身体上没有受到太大伤害，我也没太当回事。后来写家暴回忆的时候我已经不太记得当时的感受了，就让我那时的伴侣跟我重演当时的情景，才回忆起来当时有种突然被推到水里沉下去的感觉，脑子会懵一下。

2019年8月，我和Perry名义上分手过一段时间，不再以“伴侣”的名义去和别人介绍彼此，但还是会发生性关系，平时也生活在一起，我对她、她对我也都还有感情。第二次肢体暴力发生在2019年10月。当时我们在大别墅办了一个艺术展，邀请了很多朋友来，当时比较晚了，有些人要休息，有些人要离开，Perry就在一楼二楼送客或者帮客人拿被子枕头什么的。地下室有一些人在玩绳子，我作为主办方和场地方需要在旁边看着，防止出什么安全事故。但我也不能就杵在那，并且从私心上来讲，很久没玩过绳子了，我也想玩，所以我也参与其中了。当时我刚从被吊起来的状态放到地上，身上的绳子还没有全部解开，Perry直接冲上来扇了我两巴掌，甚至打到了我旁边的女生，把她也吓了一跳。

这和平日里BDSM游戏中的扇耳光不一样，游戏中要确定对方当下的状态，也要尝试从对方能接受的或者较轻的力度入手，在对方身体跟情绪都允许的情况下再加码。那天我还没从上一场绳子游戏的氛围中出来，脑袋还是懵的，她直接过来很用力地打了我，力度和气氛都跟我们在情欲上的玩乐不一样，而且是在我们两个没有任何情绪连接的情况下发生的，这在BDSM的游戏里面也是不合规矩的，让我很不舒服。但当时在场的其TA人都是BDSM圈子里的人，TA们也知道我们俩的关系，可能觉得这是Perry和我的正常互动，就没有插手。

Perry打完我，就自己上楼去睡觉了。当时做了一天活动，我已经非常累了，而且第二天还要继续办一整天活动，所以我也不想再花力气找她理论，就想息事宁人。当时地下室还有在玩绳子的人，我没有明确地跟其TA

人说我是不舒服的。而且我的一片隐形眼镜也找不到了。尽管我当时很不舒服，还是待在地下室，确保大家都睡了，我才去睡的。

当晚我去洗漱的时候，觉得眼睛里面好像有什么东西，转了转眼睛，又滴了一些眼药水进去，才从很深的地方夹出来了那个我找不到的隐形眼镜，当时还有艺术展的志愿者在场。这个事情的性质很恶劣，如果我戴的是硬质隐形眼镜，眼睛就会被划伤。那一刻我开始害怕了，也开始后悔当时没有直接和其他人说我很难受，那并不是我和Perry平时情欲互动的力道。卸了妆之后，我才发现两边脸颊各有三道掌印。

第三次暴力和第二次就隔得很近了，是在2019年11月。当时一个朋友要拍个作业，因为创作经费有限，就请了我当女主角、Perry当灯光师。那天下午大概3点要到拍摄的民宿去，我起来的时候Perry还没起来，我就跟她说：“你快起来吧，马上就到点了。”她就嫌我催她。因为我叫的是顺风车，不能让司机等太久，所以我在外面一边收拾东西一边跟卧室里的她发微信。她就理解成，我出门需要收拾东西在焦虑，而她只要爬起来拎个包就可以走，我催她是在把焦虑转移到她身上。而且我们一走就要三天，洗碗池里还有脏碗，我就让她起来把前一晚她说好要洗的碗洗一下。后来我发现她情绪很不对劲，就不想和她沟通了，她觉得我冷暴力她，就跑到外面来跟我争辩，一定要我承认是我把情绪发泄到她身上，把她弄得状态不好了。我不认同，当然不会承认。

每次出现争执，她都语气非常强硬而且逻辑非常绕，我很容易就会被她绕进去，所以当我不想和不理智的她有任何互动。她就觉得我在冷暴力她，就把桌子朝我掀翻了，桌子上的很多东西都朝我身上砸过来。那些饮料撒在我身上没什么，但是有一个白色的咖啡杯，直接砸到我眼镜片上，砸得我鼻梁很痛，然后又掉在地上碎了。这让我非常害怕，如果我没戴眼镜换了隐形呢？这个杯子会直接砸到我眼球或者眉骨上，饮料也有可能直接洒在我眼睛里面。

之前我只是语言上拒绝沟通，神情上还有所反应，她掀翻桌子以后，我在

神情上都不做任何回应了，就像是整个人被按了关机键一样。我必须把自己从那个氛围里抽离出来，才能够不那么痛苦。然后，我就起身打算去洗掉脸上的那些饮料什么的。她过来问我：“你要干嘛？”我说：“我要去洗脸。”她说不行，然后就直接掐住我脖子的两边，微微用力，那意思就是在说，你要是走我就掐死你。我当时跟她说话的语气是非常平静且抽离的。我说：“我要去洗个脸，我答应了朋友去拍摄，不能这样子去。”她的神情就像电视里那种变态杀人狂，还是说“不行”，还朝我脸上吐口水。我再一次觉得那个框架眼镜真是戴对了，因为她的口水有一部分吐在了我眼镜上，就像是一口痰从镜片上流下来，还带挂壁的，想起来那个场景非常恶心。但因为掐了我脖子，我只关心她什么时候把我脖子上的手放开，并不觉得吐口水是当下性质最恶劣的事情。在生命安全受到威胁的情况下，我根本顾不上人格上的侮辱，甚至觉得如果这样能平缓她的心情那就这样做吧。除了说我要去洗脸，我没再和她说任何话，神情上也没有任何变化，但我当时其实害怕到发抖。她做完这一系列事情以后可能心情慢慢舒缓了，手就从我脖子上放开了。当时时间也差不多了，我怕起身走动会刺激到她，就在原地面无表情地拿湿巾简单擦了一下眼镜和脸。这整个过程中我不断地把自己的思想和感受从身体中抽离出来。

这件事情过去很久之后，我才觉得她朝我吐口水这个行为让我非常难受，很长一段时间里都让我觉得很恶心。当天晚上，朋友给我和Perry安排了同一间房，我发现我没办法和她靠得很近。当时天已经冷了，上海又没有暖气，我就睡在床的最右边，再有一点点就会掉下去的程度。她还跟我说：“你要是觉得冷就靠过来一点。”听到那句话的时候我后背发凉，感受到的只有害怕，一点都不想靠近，我闭上眼睛都觉得她半夜会爬起来掐死我。

从那之后，我们就开始差不多每天吵架。我不喜欢吃烫的东西，她很喜欢吃烫的东西，每天一起吃饭的时候她很快就吃完了，就开始跟我吵架，我还没等到饭凉下来就不想吃饭了，吃了一两口就开始哭，然后情绪一直崩溃到大概晚上一点，我哭不动了，她就开始安慰我，到早上五六点钟实在太困了就睡着了。第二天又是同样一个轮回。Perry还拍了一张当时我在床上擦眼泪的照片，拍完之后说：“你现在瘦了，哭也很好看。”那样的状态持续了很久，导致我从140斤很快瘦到120斤，我甚至觉得我已经有点

厌食了，真的什么都不想吃，而且很容易觉得反胃恶心。到后来我只要觉得她情绪不对劲就下床，躲得远远的，不和她待在一起。即便非要待在一起，我也待在有摄像头的地方才会有一些安全感。

后来她看我躲得很远，就想用自残的方式引起我的注意。可说实话她自残的时候我心里非常爽。当时她用的是一个我们平时玩BDSM的木拍，是放到水里会沉下去的木头，拿在手里非常有分量。一开始她敲床上的杆子，敲了几下发现我不为所动，她就开始敲自己的头，然后在床上咆哮：“你一点也不关心我的死活吗？你比A君冷血多了！”我说：“没事，你出事的话我会帮你打120的。”都这种时候了，她还想着踩一捧一。我当下真的一点也不担心她、不关心她的死活，那时候我就知道，这个人已经不再是我的伴侣了。

2020年1月Perry回了台湾，当时疫情还没有大面积起来。她规划时间的时候还问我她什么时候回来比较好。我很不想她回来。后来她打算等到正月十五过后再回上海，就被疫情留在了台湾。从那之后她就一直没回来，我们就算是完全分手了。

从Perry对我的第三次暴力行为之后，我开始做她杀了我的噩梦。之前的两次我即使再害怕都是清醒的时候害怕，第三次之后我的潜意识也会害怕了。当时我的状态非常不好，就算两个人一个睡在我左边，另一个睡在我右边，我还是会梦到Perry一个人从台湾回来，默默地度过了14天的隔离期，悄悄地到了大别墅，从一个只有我们两个知道的窗子翻进来，把我杀了。那段时间我待在房间里，看着我们一起刷的墙、一起安装的东西，都很煎熬和折磨。后来我每天晚上都不敢睡觉，睡着以后只要惊醒的时候旁边没有人，就会害怕到发抖。那时候我就知道，我需要做一些事情来缓解这些恐惧，所以我才站出来发声，这也是我对自己的救赎。

我发声的那天是3月31号“跨性别现身日”，当时其TA的LGBT+相关公众号也有几篇Perry的报道，写的都是非常光鲜亮丽的那种。当天在不止一个LGBT+群里面，上面是别的公众号发的“跨性别现身日”Perry怎么怎么好的文章，下面就是我揭发她家暴的那篇，很多人都问：“这两个Perry是同一个人Perry吗？”后来发她的正面报道的那家机构直接把文章删除了，这也

算是给我的安慰剂。

LGBT+的很多小伙伴都在支持我。BDSM圈里也有很多人都站出来支持我，TA们都能够明白我想表达的意思是不能借着BDSM的名义来实施暴力。台湾LGBT+和BDSM的朋友知道这件事以后，也都对她有所防备。后来我又知道了她在台湾的开放式关系社群里面约女生出去，在未经对方同意的情况下进行无套性行为。

我犹豫了很久才决定发声，一方面是怕Perry的导演事业会受到影响，另一方面是觉得我在各个圈子里的话语权和发声渠道都比她多，担心发声会变成一种我对她的网络暴力。可发声之后的这些事情让我对揭发她的暴行丝毫没有愧疚感，因为她仍然在实施暴力。她这个人确实有问题，我不发声，就会有更多的受害者。随着时间的流逝我也意识到，我的精神状态已经被她的暴力摧毁了，我需要花很大的力气去和自己对抗，不再是完好无缺的我了。我们女孩子顺顺利利平平安安活到这个年纪，不是用来被伴侣摧毁的。我希望不要再有下一个我了。

童年时期我也是家暴的目击者。我的亲生父亲对我妈有暴力行为，我4、5岁的时候还劝过架。我觉得TA们吵架的时候我妈的一些言行也是很容易激怒对方，但这不能成为对方打她的理由。大概6、7岁的时候TA们就离婚了，我妈和继父也会有争吵和肢体冲突。我姥爷也会打我姥姥，舅舅打舅妈，我身边所有的家庭暴力都是生理男性对生理女性，并且女性从力量上是无法反抗的。所以在我很小的时候的认知当中，就觉得男的能够打她们是因为男的力气大，所以我无法接受比我高比我壮的生理男性。小时候也根本就没有精神暴力这个概念，现在才知道我看到的家庭暴力，可能不止是我看到的那样。

经过Perry的事情，我想和大家说的是，并不是比我们高比我们壮的人才会计家暴我们，也并不是只有男性才会家暴，是这个人有问题TA才会家暴别人。可能对方的体型和你对比力量悬殊的情况下，你会没那么容易挣脱，但是如果对方真的想要家暴你的话，TA有无数种方式可以让你无法挣脱。

我跟朋友描述Perry发泄情绪的状况，朋友说，这种大吼大叫之后又自残的行为就是很典型的双向情感障碍的表现。但当时我对于精神疾病没有那么了解，而且是在我受到伤害之后才意识到事情的严重性，在她已经从我的生活中离开以后才知道她的精神状况是需要系统性治疗的。希望看到这里的小伙伴可以多多关注自己以及周遭的人的精神状态，早发现早治疗，对所有人都好。不要被伤害，也不要做伤害别人的人。

最后，希望我有朝一日还能有再爱别人的能力。

“我老公亲口承认他想杀我”

花花

采访：033

文字转录：24601/天杨

文字整理：033

编辑/校对：033/大壮

以前我也很不理解那些受家暴的女人怎么忍受得了那么多年都不离开。但我的婚姻也维持了十几年，而且我还一直觉得只有肢体暴力才是家暴，其它形式的都不算。自己遭遇了之后我才知道家庭暴力是一层一层的，言语羞辱到精神控制最后上升到严重的肢体暴力，才让我走到了报警这一步。

我们是跨国婚姻，我老公是欧洲人。外人看来，我俩都是人生赢家，都在外企做高管，结婚11年儿女双全。从我们谈恋爱开始，他就有酗酒的问题，不喝酒的时候对我对孩子都很好，只要一喝醉就好像变了个人，找茬吵架辱骂我和孩子，特别是我。第二天只要他清醒过来，都会诚恳地道歉。后来我就只好回避他，他一喝醉酒我就假装睡着，或者去睡客房，不跟他正面接触避免矛盾。那时候我觉得很不快乐，想过要离开他，但总还是想着他不喝醉的时候是个好人，只有喝醉之后“有点失态”。

除了酗酒，结婚这么多年他一直断断续续地出轨，我也不知道怎么就忍过来了，每次都是他特别真诚地道歉，我原谅他，然后他再犯。当时我没有那么坚定地要离婚，一方面是为了孩子，一方面也觉得离婚是人生的失败。而且在这么多年的语言暴力中，我的自尊也变得越来越小，好像也接受了他的语言暴力和背叛，甚至觉得这就是婚姻的常态了。他常常说你看我身边的朋友，有哪一个不喝酒、不出轨。后来心理医生也告诉过我，他这种强迫性出轨和说谎都是人格缺陷。他就是这样一直以同样的方式伤害我，慢慢地形成精神上的控制，这其实也是一种家暴。

出事之前我们已经分居了将近一年半的时间了。不住在一起，矛盾也就少了，他那段时间对我也很好，一直说觉得家庭很重要，要跟情人分手回归家庭，我也做好了要重新和好的思想准备。2020年9月的一天，我意外地发现他跟情人一直频繁地联系着，根本没有分手，就非常气愤跟他大吵了一架，没想到这次他动手了。

他从我身后用手肘掐我脖子，我被他双脚离地拖进浴室，很快就失去知觉了。等我醒来的时候我感觉已经死掉了，头剧痛无比，眼前都是黑的，脑子里面像万花筒一样的五彩缤纷的东西乱飞。回过神来我发现自己裸体躺

在淋浴房里面，他在用水冲我身上的血。我挣扎着坐起来看向镜子，看到额头有爆裂的伤口不停地流血，一颗牙齿也掉了。我马上问他：“发生了什么？你是要杀我吗？”他当时就承认了。我说：“你为什么要杀我？”他说：“你不明白吗？我把你打成这样，如果你不死，我就完了，你现在必须得要死。”说着又再一次要掐我的脖子。我当时求生欲很强，就不停地说：“孩子，孩子，我们有孩子，求你不要杀我。”他也慌了。在几分钟的对话以后，他说：“我可以送你去医院，但是你要用孩子的生命发誓，到了医院你要说是你自己摔倒的。”我马上答应了。那一刻我就已经非常清楚地知道我一定要离开这个男人，而且我一定要报警，但是不管怎样我得先活着出去。

穿上衣服以后，我立刻偷偷自拍了一段几秒面部的录像，发给了我的两个闺蜜，让她们报警。然后我又冲出门去敲两个邻居的门，有一个在家的邻居看到我了，我就跑去按电梯下楼。跑到楼下，小区的物业帮我叫了救护车，这时候我老公也出来了。等救护车的时候，另外一个邻居回来了，我老公就让她陪着我，说要去楼上拿些东西。他上楼以后，我又急中生智让邻居拿她的手机帮我拍了一段视频，大概讲了来龙去脉：因为我发现我老公出轨了，他要杀我，他已经亲口承认了。我让邻居把这段视频保留下来，未来报警可以作为证据。在等待救护车大概一刻钟的时间里，我老公去楼上把整个浴室的血迹全都洗干净了，还把我带血的衣服还有他带血的衣服都扔掉了，到现在都没找到。

救护车来了以后，他随车送我去医院。这时候我才发现社会相关机构对家暴的不了解有多夸张。车上的工作人员了解伤势的时候，我老公说是我自己摔的。他听得懂普通话，我就不能用普通话向工作人员求助，但后来我发现工作人员也是上海人，就用上海话告诉他说我不是自己摔的，是被老公打的，这是家暴，他应该帮我报警。你猜他说什么？他很事不关己地说这个事情我不能帮你报警，但我可以通知你的家人朋友帮你报警。就是他明明看到我这个伤情，我很害怕的样子，不仅完全没有保护我或者把施暴者跟我分开的动作，连报警都不愿意。我只好拿出手机把我闺蜜的电话号码找出来，让他打电话让闺蜜给我报警。在救护车里面我的求生欲很强，

一直对自己说我不死，我的两个孩子以后就依靠我了，他已经承认想要杀我了，他也可能会伤害孩子。我也不知道这是不是五十步笑百步，我不理解那些被打骨折的女人还不离婚：命是最重要的，命都没有了你还能做什么？

救护车送我到医院急诊室，在处理伤口的时候，我闺蜜带着警察来了。后来我闺蜜说一开始警察是不愿意来的，她报警的时候说朋友被老公打，警察就说这是家务事让她不要多管。事后和律师探讨的时候，律师说在中国报警需要技巧，一定要把事情说得严重一点：要么说是严重的家暴，要么说有人要杀人，警察来的几率会大一些。我闺蜜非常坚持，警察就来了医院把我老公带走了。我也不知道我的头伤得多严重，就怕我会忘记整个事情，就又在急诊室里让我两个闺蜜拿她们的手机给我拍视频第一时间锁定我的自述，同时我也让她们帮我找律师。案发后第四个小时闺蜜就帮我找到了一个特别专业的刑事律师，马上带他到急诊室跟我签了委托协议。

我住院以后就把家里的钥匙给了闺蜜，让她帮我做两件事，一是让我父母把孩子接回去，二是把保险箱里面所有的东西都拿出来，包括小孩的身份证件、银行卡之类的重要的东西都放到她家去。第二天一早，我又交代父母把我们家的门锁换掉保护好现场。我老公被警察带走审问的时候，他一直不承认打我，说我是自己摔的，因为没有直接证据，12个小时以后警察居然就放他走了。果然他出来以后第一件事情就是回家，还好我爸爸在他到达前半个小时已经把锁给换掉了。我就在医院里面收到他的微信，问他他可以进房间拿东西吗，还在微信上问我昨天我在浴室里摔了一跤怎么样了。我当时惊呆了。

我的律师24个小时没有睡觉搜集整理资料，又再次到派出所以律师的身份帮我报警。当时警察局还是不接受报案，律师就严肃地和民警说，受害者现在是颅骨骨折，有生命危险，如果她死了，你们警察都是有责任的。当时我闺蜜也跟律师一起去警察局据理力争，后来警察就同意来医院做笔录了。民警看到我的那一刻，立刻就相信这不是普通家庭矛盾了。我当时颅骨骨折，面部三处骨裂，脸上脖子全都是乌青，眼睛周围都是淤血，一颗

牙齿也掉了。民警给我做了很宝贵的第一次笔录，第二天就安排了法医来给我做鉴定，最终结果是轻伤二级。有了这样的伤情鉴定，终于进入了刑侦程序，刑侦大队隔天就到家里去收集证据，把冲洗过的浴室里的血迹都复原了，固定了现场证据，又调了小区监控录像，后来马上逮捕了他。在医院里听说他被批捕的消息，我哭了，我根本无法解释当时矛盾撕裂的心情：一方面听到自己的丈夫、孩子的爸爸被捕了，心里很痛；另一方面，那个要杀我的人终于被抓起来要接受惩罚了。

住院10天以后我脱离了危险，就出院回家疗养了。颅骨骨折导致的头部积液引起的头痛特别难以忍受，需要一直吃止痛药，还需要安眠药才能入睡。住院时我就发现自己有挺严重的抑郁情绪，马上找了精神科医生和心理医生。我的两个孩子一个四岁多一个两岁多，在我从浴室出来的时候看到我满头是血的样子都吓坏了，所以出院以后我就想查查有什么书籍或者课程可以给小孩做心理疏导。一打开家里几周不用的iPad，最恐怖的事情就来了：Google页面显示上次的搜索记录是“*How to suffocate adult in bed*”（怎样在床上窒息成人）。我才反应过来我老公可能是预谋已久想要杀我，不是一时激怒。我马上打电话给律师，把iPad作为补充证据交到警察局。两周以后刑侦大队鉴定结果出来了：鉴定机构恢复了两个月的搜索数据，有大量搜索记录涉及“从高处跌落”、“如何从背后窒息他人”、“家中意外死亡”、“外伤对人体关键器官的影响”等等。

在知道我老公被拘留的时候，我还是有点心疼的，也有自责，毕竟婚姻是两个人的事，婚姻失败我也有责任。我总觉得如果我很早就离开他，他也不至于变成这个样子。如果没看到这个新证据，我觉得大概率我可能会撤诉，但看到这个以后，我才醍醐灌顶般地醒悟了，决定跟检察院沟通起诉他故意杀人而不是故意伤害。后来通过朋友多方面打听，都说证据链没有完美到可以起诉他故意杀人的程度——最大的原因是我没死。检察院分配到此案件是一位女检察官，她也很同情我，也表示这个情节是很严重的，但也表明公诉方对刑事案起诉的证据链要求很高。我自己后来就又去找到了上海市妇联的信访部，她们态度也挺好，第一次就是信访部部长亲自接待的。他说作为中国的娘家人当然很同情我，我老公这个事情做的肯定是

不对的，要跟他离婚，但还是劝我为了孩子要留一点余地，不要置他于死地。我也写了大概有二十几封信，给法院、检察院补充证据，给人大代表委员会，给刑庭的庭长、法院院长……他们不一定看，但是我谁都写了，就是想让这个事情被重视起来。

在这个过程中，我发现女性不见得就能站在受暴者的角度来看家暴这个问题，很多女性的行为让我不理解。我和我老公有个共同的女性朋友，也是个受过良好教育的外企高管。她到医院看到我的第一句话就是：“你要想清楚报警的后果，我劝你不要报警。”她还在医院把我爸爸拉到一边去，让他劝我不要报警。我老公的律师也是女的，还是某个大型律所的合伙人，她对我的态度非常恶劣。因为《刑法》中规定如果我写了谅解书，他可以立即被释放，这个事情就变成家庭内部矛盾了，对方律师就威胁说如果不写谅解书，离婚会把我搞得很痛苦。

我们的朋友也分成了两派：一派让我“顾全大局”，看在孩子的份上不要报警，离婚就好了不用毁了他。他都要杀我了，还要顾什么“大局”呢？即使她们在医院看到我被打之后的样子，还是觉得这只是夫妻吵架，不是什么大事。这些人都是公司高管，教育程度、社会地位都很高，对家暴也没有什么意思，就觉得我报警会毁了他。另一派就认为这就是我最好的机会能离开他，幸好我的闺蜜们都这么想，帮我报警、找律师、锁定证据等等等等忙前忙后，后面案子才能这么顺利。我出院以后我老公还在看守所，很多朋友就觉得我没什么事了，我老公反倒成了TA们眼里的受害人，也有一些朋友可能不知道怎么面对这个事情，就都陆续从我身边消失了。

2020年圣诞节节前这个案子开庭，在法庭上他又翻供了，说他没有主动打我，只是被动地推了一下。刑庭法官应该见多了这种当场翻供的情况，说得很有水平：“主动暴力和被动暴力是两个概念，你太太今天来现场，我相信她是想要原谅你的，但前提是你要把事实讲清楚，包括其中的细节。”因为他当庭翻供，法院要求检察院再补充证据，没有当庭宣判。我的律师也说案情对他不是很有利。案发以后一个多月我就启动了起诉离婚程序，等刑事判决书下来就能安排开庭了。

我必须承认我是很幸运的。我的律师都说家暴在中国很难认定，只有上升到刑事案件才会引起重视——我就幸运在这个案子已经达到了刑事案件的标准。如果他只是把我打成轻微伤，我后面这些维权、甚至离婚都不可能了。只要我老公不要离婚，协议离婚是离不掉的，只有起诉我才有机会离开他。我也幸运在有很多其他女性没有的资源。她们可能没有经济能力和人脉，没有这个意识，可能也没有这么好的闺蜜和家人支持。我是受过很好教育的人，也算是见过世面了，还是隐忍了十几年，那些连“家庭暴力”这个概念都没有的女性该怎么办呢？不知道怎么报警不知道怎么锁定证据的那些又该怎么办呢？

我的律师也说，在中国维权一定是很难的。《反家暴法》也好《刑法》也好都只是工具，不去利用它就一点用也没有。能保护女人的只有女人自己，最关键的是自己要有这个意识，要把自己放在安全的环境中，多去吸引一些有正确价值观的人在身边，要非常有意识地去编织一张保护网，这个保护网有家庭、孩子、亲人、律师、朋友、妇联、政府等等等等。

我现在在家休养和调整，陪伴小孩，每周看心理医生，就想要把自己的生活过好，把刑事案、离婚案打漂亮。离婚不是失败，而是新的开始，我也想多认识一些朋友，接触一些新的东西。既然我死里逃生了一次，我觉得可能老天也是想让我给自己多一些机会，看看未来有什么新的calling吧。

“为了不让自己上社会新闻，我只好跟他离婚”

YuHaoniao

采访：033

文字转录：ShirShir

文字整理：033

编辑/校对：033

至少我不是那种被打击得多了就会否定自己的人，这可能是我没有一直陷进去的最大原因。走不出来的人可能在这方面有很大的问题，会怀疑自己、否定自己。这是我后来才慢慢知道的，我很庆幸我没有那种想法。

我家在东北的一个城市。我小的时候从来没挨过打，后来父母分开了，我跟爷爷奶奶一起生活，TA们也都对我非常好。我身边基本没有过家暴的问题，因为我们东北人会觉得一个男的打女的很没用，相对于南方一些地区来说这方面的环境应该是很友好的。

我跟他是在饭局上认识的。2015年初，有一次我被朋友叫出去吃饭，其中也有他，他那次问我要了微信。他是那种从头好看到脚、而且很有气质的男生，看起来又有一点点多愁善感。第一次单独见面，我就觉得这个世界上怎么会有各个方面都跟我这么像的人！我们的思路很像，甚至他家跟我家的格局都是一样的。他也觉得怎么会相像得这么离谱，不吃也不喝也可以轻松地聊五个小时。一开始他不是很喜欢我，但是带我回家吃饭以后，他们家里人都莫名其妙地很喜欢我，尤其是他爸。因为他爸觉得我很不错，他也慢慢地觉得我很不错。

2015年4月我们在一起了。5-1放假的时候，他出去跟朋友喝酒不接我电话，我就觉得这个人很奇怪，可能不适合我，我不应该跟他在一起。他再来我住的地方找我，我就锁着门，他怎么敲门我也没开。但我没想到他能敲那么久，甚至可以把外面的门把手用拳头砸下来。后来我开了门，他进来朝我肚子上就是一拳，然后又打我的肩膀，还有头。因为从来没被打过，我那个时候有点懵了。尤其打在肚子上的时候，那个感觉不是痛，是很闷的，好像这个地方空了一下。打完之后，他就像电视剧里面那样，给自己找各种各样的理由，还说我也有很大的问题。可能因为我生活的环境还算是“温室”，从来没见过这种人、遭遇过这种事情，我就觉得可能是因为我没给他开门他太激动了才这样的吧，就继续在一起了。那时候我还在上大学，是第一次身上有伤不方便出去上课，刚好放假就避免了这个麻烦。

他小时候是体工队练拳击的，练得还算蛮专业的。后来他就不会打眼眶这

样别人会看到的位置了，会挑关节、胯骨、肩膀、脖子、头这些看不出来的地方。我头上现在还有包，都好多年了还没有消，就是他用拳头打的。每次他打完，我就浑身青紫，也就不爱出门了。

他长得好看，又非常自信，看起来什么都不缺，对朋友也好，我身边所有的人不分男女都喜欢他，都觉得他很好。你看他的样子，绝对想象不到他私底下会做些猥猥琐琐的事情。他跟前女友在一起七八年，一直调她的聊天记录。后来他查起我的手机跟电脑里面所有软件的聊天通讯记录已经很熟练了，甚至我很小的时候的记录他也能翻出来，几乎是没有任何的隐私了。而且他会强行要求我删掉一些他觉得不好的朋友跟同学的联系方式，没删干净的话我就会挨打。

在一起大概半年左右，他慢慢切断了我的人际交往。假如我今天一天都去上课了，回来他就会说：“我也不知道你这一整天都在干什么，跟谁呆在一起，你出去这么久我还得在家等你。”他老是不愿意我去上课，导致我2017年就应该毕业的拖到2019年才毕业。他也会阻止我跟身边的人联系，更加不愿意让我出去。只要我一出去，他就会找各种各样的理由发脾气。我的朋友家人那段时间都对我很不满，也都很相信他的说辞，觉得我天天待在家里打游戏，什么都不干。

我也不算是对操控毫无了解，但他确实是我见过很厉害的人。具体的事情我已经记不清楚了，但我印象很深的是，有一天我发现他居然可以顺着我的思路一步步地都给我安排好了来骗我。你让我具体地说我也说不好，他做的挺隐秘挺复杂的。简单来说，他好像一直都知道，他打完我会怎么想，什么时候会去找谁，出门的话会去干嘛，等等。他好像已经了解了我和想法的各个方面，可能也是因为我们确实是相似的。

在一起的这段时间里面他一直打我，起码一周会打一次；而且他一直出轨，身边有很多女的。他还打我的猫，这个是我最最没办法接受的。他知道我在乎的不多，只有我的家人和猫。他也不是真的打，就是用一个小球之类的东西吓我的猫，让我在房间里听起来声音很大，以此来吓我。

2016年初，他到深圳跟家里人一起过年。当时他一直没回我的消息，却突然发了个消息给我说：“我跟我妈说了，我要跟你结婚。”可是我根本不想结婚啊。他说：“我已经跟TA们说好了，一定要结。”那个时候我的精神状况不是很好，情绪很不稳定，会惊恐发作、焦虑，有时候还会有幻觉。我也不知道是我自己的原因，还是因为跟他在一起遭遇这些事情。

我不同意跟他结婚，他就用我的家人来威胁我。他说会去砸我的家，跟我的家人抹黑我，后来他确实也去跟我爸妈说我吸毒、约炮什么的，而且TA们是信他的。直到这一两年，我妈还是会觉得他很可怜，觉得他如果不是跟我在一起不会变成这样。我当时还很幼稚，也想不出什么办法，只能一直拖。他身边有那么多女的，对他那么痴情，他能喜欢我多久呢？应该很快他就厌倦了，就会放弃结婚了。但我没想到他那么久还是不放弃。后来我觉得只要能不骚扰到家人，我怎么都行。所以2016年3月23日，我从爷爷奶奶家里把户口本偷了出来，跟他领了证，我20岁，他22岁。

我不是“你打我我就会顺着你”的类型，我是那种“你打不死我我就要跟你刚”的性格。我打不过他，就只好用说的，会说他恶心，看到他就想吐之类的话。结婚以后，他没有办法接受像我这样的普通人不喜欢他，开始有更多不满，打我的频率也上升到三天一次：三天里面有一天心情好，就会对我无微不至，特别好；一天很普通，一天会打我。而且他打完我会给我钱，会说：“其实也不都是你的错，你昨天不是说想买什么来着，去买吧。”会给我一种我是他的财产的感觉。

他打人是没有什么预兆的。他凌晨三四点钟回家，我已经睡着了，他就外面砸门砸得非常大声。有时候我只是在睡觉，他也会把我叫醒打我。而且他一直吸毒，睡不着的时候就一定要叫醒我陪着他。性方面也是他想怎么样就得怎么样，有时候他持续十几个小时不睡觉，我就会被叫醒、睡着、再被叫醒、再睡着这样持续很多次循环。我那个时候本来精神状况就不稳定，一直在吃药，再加上他这样，没睡过一个好觉，总是处于一种精神恍惚的状态。心累，身体上也累，这也是为什么我能拖那么久才去离婚。今天刚被打完被吵完，明天谁有力气爬起来报警？大多数平静的时

候，我都只想休息，没有一个完整的、休息好的、有精力的时间让我可以去报警或者跟家里人说清楚。

我那时候几乎没有朋友，年纪又小，身边的朋友都不是我自己选的，更像是围过来要在我身上占便宜的。听说我被打，有些人应该是心里暗喜的。有的说：“你待在家里什么都不用干，就可以有那么多钱花，要是我也愿意被打。”还有人说：“你找了一个又帅又给你花钱的老公，还想干嘛？你真是烦死了。”当时也有两个真心的朋友，但我不想扯她们进来，就有点报喜不报忧。那段时间我觉得世界上没有任何一个人会理解我，更没有人会帮我。有好多次我在外面直接崩溃大哭，也没人理我；有一次我在路上坐了很久，人家看到我眼神都会马上避开；还有一次我在湖边待了很久，很大声地哭，很想跳下去，两个老奶奶走过来说：“你怎么了？控制一下自己，你打扰到别人了。”这样的事情多了，我的心就慢慢变得非常硬。

后来我其实不是害怕他，是害怕自己。我看过中央频道拍的家暴妇女心路历程的纪录片，其实跟我是很像的：一开始我会为了不影响到家人的心情而忍耐，后来这种不断的忍耐就带来一种怨气冲天的感觉。有时候我觉得我没有什么好害怕的，我连被他打死都不怕，为什么要怕杀了他呢？其实杀一个人很简单，忍一个人这么久倒是很难的。然后我在衣柜里、抽屉里都放了刀，觉得实在无法忍受的时候，真想现在立刻马上就杀了他。有一次他打我的时候被我绊倒了，头撞在桌角上裂开了一道口子。我那次是真的犹豫了。地上都是血，他躺在那里，像一个受伤的小动物，我只要随便从不管哪里掏出我藏的刀，他就逃不了了。但是我晕血，一边晕一边又想：“我为什么要这样呢？跟他比起来，我才是更应该要活在世界上的那个人，为什么要因为他让我的后半生过得比现在还要更灰暗？”等到他的血流到差不多凝固了，我就把他叫起来去医院缝合了。他那天还挺害怕的，后来跟我说：“我当时真的以为你走过来是要再给我几下。”之后的一段时间，他打我的次数变少了。

2018年，很多新闻都是丈夫杀妻、妻子杀夫的事。我就想，再不搞定的话，说不定哪天我也会因为被杀或者杀人登报纸上新闻，那就不好了。然

后我就哭着打电话给我妈了。虽然我父母不一定相信我，但是如果我哭了或者很害怕，TA们肯定是会帮我解决问题的。我妈行动力超级强，很快我就用跟她出去吃火锅的借口见到了她找的律师。律师告诉我，要起诉家暴离婚，就要有一份报警记录，有正规医院的验伤报告，还要有证明有家暴情况的录音。他的朋友和家人对我是不错的，起码是关心的。没过几天，他朋友跟女朋友过来接我出去玩，我到了车站刚打开录音笔，TA们就说：“XXX（他的名字）是不是又打你了？”录音很轻松就搞定了。我就稍微激怒他一下，他就又打我了，我就去验伤了。验伤的时候医生还说：“这伤不可能是拳头打的，拳头怎么能打成这样呢！”我说：“他就是用拳头打的，打得多了也就皮实了。”连疼也已经不会觉得很疼了。就算是这样，当时验出来也是小伤。我觉得现在的界定真的挺过分的，一定要留下很严重的后遗症才算严重的伤吗？而且律师说，想要申请到“保护令”得是我或者我的家人出了很严重的事情，到那个时候还要“保护令”有什么用！

后来律师觉得证据已经差不多了，不用报警了，我就没有再报警。然后我挑了一个阳光明媚的早上，他出门很早，一出门我就开始打包行李，装好我的小猫们，给家里打电话把我接到了另外一个城市等开庭。后续的情况也很顺利，因为我什么都不管，只想快一点离婚，连诉讼费都是我出的。

我觉得我能坚持下来，除了满天满地杀妻杀夫的社会新闻的影响，还因为有个网友一直鼓励我。我当时用了一个QQ小号跟那个人联系，TA会每天在线上等着我发消息，及时地回复我。2016年也有个网友会每天确认一下我有没有好好地活着，给我发一个笑话什么的。TA们的存在对于当时的我来说还挺重要的。

我也很想提醒一下女孩子们遇到“完美情人”的时候都要警惕一些。看到那种头发到鞋子都一丝不苟的完美的人，就应该想到他为什么这样打理，是怎么样打理的，他怎么样评价跟要求别人……如果不是工作需要，打扮这么完美的人大概率是有问题的。

一直到今年上半年，我还是会经常梦到又回去跟他待在一起了。每一次的

场景都是，我在梦里醒过来，他围着我转来转去照顾我，对我很好，给我很多钱，我什么都不用做，躺着就可以了。但是我心里非常害怕：我为什么又回来了？为什么没有人找我？为什么没有人把我接走？我应该怎么办？我男朋友呢？他会不会误会我？直到今年上半年最后一次做这个梦的时候，我的想法已经变成：又回来了？那我就只能再跑一次了，想一想怎么跑吧。之后我就没再做过这个梦了，我觉得还挺有意思的。

“我很抵抗‘家暴’这两个字，我不认为自己是受害者”

白姨

采访：033

文字转录：Fenix

文字整理：033

编辑/校对：033

我是很抵抗“家暴”这两个字的，我也不认为自己是一个受害者。传统的说法是“一个巴掌拍不响”，不是我替他找原因，他产生这样的行为肯定是有诱因的。他没有剧烈、过激的行为，他的暴力主要存在于语言、推搡当中，给我造成了心理上的不舒服，让我感觉自己没有受到尊重。我觉得在一个健康的家庭当中，夫妻双方都应该有发言权。如果对方一直不重视你的意见，不听你讲，你仿佛就是一个工具人，那你内心就会产生屈辱感。如果你不是特别懦弱的性格，肯定就会产生逆反心理。体现在我身上就是不管他说什么，说得对与不对，我都不配合。

我和我妈妈是通过我的小学老师，我老公那边是他大哥牵的红线介绍认识的。他家里在码头上做生意，他和他一个哥哥合伙进货，妈妈有一个摊位卖货，家里人口很多，是个很大的家庭。他小时候父母都起早贪黑在外工作，家里小孩多照顾不到他，兄长也没有很好地爱护他。十三四岁的时候他很叛逆，特别喜欢调皮捣蛋。那个年代比较动荡，居委会和派出所权力特别大，隔壁弄堂发生了非正常死亡事件，怀疑到他头上，没怎么调查就直接把他关进了小黑屋，过了一个月才放出来。由于这些因素，他总觉得自己遭受了许多不公正的待遇，内心充满了怨气，就认为自己要强势才不会被欺负，就强硬地对待一切。

我和我妈妈刚刚到上海的那天，他妈妈提早把生意交给别人照看，说要迎接贵客，然后这位六七十岁的老人就专门坐在沙发上等我、欢迎我。那时候我还不到二十二岁，是非常单纯的一个小孩，男女之间的事情我什么都不知道，和异性连手都没有牵过——在那个纯真的年代，牵牵手都已经非常暧昧了。那时候哪有什么性教育？家长甚至都不敢说这些事情。我们读书的时候，大家都害羞，喜欢也都是很单纯的。我当时因为性格好，长得也可爱，在男生女生中间人缘都很好，也有很多男生喜欢我，大多不敢表示出来，表示出来的也都被我拒绝了。我在上海遭受这么多委屈，抚平我创伤的就是青春期的那一段岁月，想想都会一个人开心地笑起来，心里也觉得那时候好幸福。

他大哥可能是早就计划好想要促成弟弟侵占我的行为。那天他们家里一帮

女的一早就把我妈拖到外面去逛商场，留下他、我、他大哥和我小学老师的妹妹——TA们两个人是姘在一起的（大哥没有离婚，老师的妹妹是第三者），我们如果当时就知道这样的情况，是不会来上海相亲的。我们四个人先一起去吃了当时很流行的香港早茶，回来之后那两个人到大哥房间里去了，我们俩就在他的房间。有经验的小孩就会知道房门是不应该关起来的，我比较单纯，也没注意他什么时候随手就把门关起来了。他提议我们坐在床边玩纸牌游戏，游戏规则是谁输了就被刮一下鼻子。一被刮鼻子不是就会习惯性闭一下眼睛嘛，他就开始趁我闭眼睛来亲吻我，看我没有多大的反抗，就有了进一步的动作。我那时完全不知道原来男女之间做爱就是这样子的：我们不是躺在床上的，也没有爱抚，连上半身的衣服都没有脱，他就直接进入了。刚开始的时候非常疼，根本无法插入，我就推开他说：“不行不行太疼了，”他说：“快了快了，没关系，一会儿就不疼了。”这之后，他没有看见他想象当中的处女血，就在他心里种下了一颗种子。

他大哥不知道已经发生了这个事情，就又安排把我带到他小妹妹家去，想让他“生米煮成熟饭”。到了那边，他们一大帮人又说：“你们两个累了，睡会儿中觉吧，我们出去买菜。”那时候我还是不懂这是什么意思，就又一次被侵占了。第二次以后，床单上还是干干净净的，我老公就问我：“你是不是处女？”我小时候条件是非常优越的，哪里受过这样的侮辱和欺负，就扇了我老公两耳光——要说我们之间存在的暴力，是我先开始的。他没看见处女血，再加上后来他兄弟姐妹跟妯娌的挑拨，就完全忽略了侵入我的时候直接的身体感受，就认为我不是处女。而我又觉得心正不怕影子歪，懒得去解释，这个误会就种下了。那时候我也很困惑，后来女儿给我解释说，第一次性行为可能会发生各种各样的情况，是可以没有处女血的。

我当时是没有相中我老公那个高大粗糙的形象的，已经和我妈妈准备好第二天就买票离开上海了。但是他妈妈给我妈妈做了思想工作，说很喜欢我，让我留下来，我妈妈后来就同意了。我那时候像一个天真的小孩找到一个新玩具一样，我妈走的时候，我都没有要离开她了的感觉，开开心心地送她上了火车。这也成了他们家人攻击我的一个理由，说我不像个小姑娘那么矜持，迫不及待要嫁给他，肯定有问题。

我就这样留下来了，1996年跟他结了婚。那个时候还没有分家，什么事情都是一家人一起做，几乎没有什么独处的时间。他家里的人都没什么文化，总是来挑拨我俩的关系，出现矛盾的时候，多么难听的话也骂得出口。他侄子甚至也骂过我“婊子”，我和我老公说了以后，他和他家里人也没有给我一个说法。就这样，这个大家庭里各方力量都在攻击我，唯一对我好的就是他妈妈。

现在去追溯真正属于我们两个人的美好时光，我就只能想到两件事。一次是刚结婚的时候，有一趟我们两个人到超市去买了一个酱鸭，那天晚上打开了包装，香味扑鼻，吃在嘴里，觉得真的好美味哦，简直是吃到过的最美味的食物。两个人单独在一起相处很愉快的感觉再融合上食物的香味，让我记住了那个非常美好的时刻，那是唯一一次我们两个人吃了独食。还有一次是我大肚皮（怀孕）的时候。他听人家说，大肚皮要多运动生小孩才会顺利，他就会从码头上回来带着我出去走走，路过卖西瓜的摊位，他会给我买一片，带着我一边吃一边散步。这两个场景现在回想起来，都还是蛮幸福的。

那时候他就总是会跟家里其他人吵起来。他带着他哥哥做生意，总会骂他动作慢、不积极、不主动。他哥要么不睬他，要么躲开他。我想到一句话“雪崩的时候，没有一片雪花是无辜的”，觉得很符合我的情况：他骂别人的时候，我是置身事外的，就只是劝一劝他；但是落到我身上之后，我才知道他永远都不会肯定别人，也不相信别人的能力，不管别人做什么，他都看不顺眼。

1997年女儿刚出生不久，亚洲金融风暴就来了，各行各业都受到了影响，生意也没得做了，就剩下家里的几套房子在出租。他忙忙碌碌做生意的时候是很好的，一有空闲就开始不舒服了，不愉快的情绪就像潮涌一样泛上来，也打在我的身上。

小时候我生长的环境是妈妈为我安排一切，嫁为人妇之后又是老公为我安排一切，我就懒得动脑。我那时候是“伸手派”，连个钱包也没有，家里所有的金钱都在他手里，到超市购物、菜场买菜，买任何东西都要朝他伸手

要钱。我内心里其实是很抵抗的，甚至为了不承受那种伸手的屈辱感，放弃了很多我想要的东西。要是我有什么需求他不同意，虽然我受了打击，还是会给自己做心理建设，告诉自己不要也可以。我平时几乎没有什么开销，想着自己又不出门，也不需要打扮，也不用买新衣服。但是看到好看的衣服我还是很想买给女儿，给她打扮得漂漂亮亮的，也想给她买好吃的东西让她开心。家里不是没有经济能力，他也不是真的不想要这些东西，但他还老是说这不可以、那也不可以，让我很不舒服。他就希望我去求他好显示我们什么都要依靠他，显示他的地位有多重要。

女儿两岁多左右的时候，我想着她可以送托儿所了，我就可以出去打工，我自己挣了钱想买什么就买什么。那应该是我第一次反抗，也是我第一次遭受他的暴力。我跟他商量着他就爆发了。他问我：“你是到上海来嫁人的，还是来打工的？”然后就动手了。我老公很高大，我站在他面前像小鸡一样，被他一推，站都站不稳。起初我还想跟他对打，但发现根本打不过。他拉扯住我的头发，我当时甚至产生一种理成平头的冲动，好让他没东西可抓。后来我呼吸都困难了，又没人可以求救，那个时候还住在老房子里，大家都听得见，但是家里没一个人来拉劝，邻居也不敢施出援手。

我骨子里是非常倔强的，打不过他我就不跟他打，从那以后他再动手我就几乎没还过手。他这个人的脾气像是天气一样，刚刚还是阳光万丈的笑脸，突然之间就风云突变发起火来，完全没有预兆。他也知道自己下手很重，不敢直接用手打我，就会脱下鞋子来扔我，或者抽一下背部。打耳光是我最不能接受的，我那个时候戴着眼镜，他抽我一下，脸上的疼痛倒是很轻的，但眼镜会被他扇到地上，那种屈辱感和心理上的伤害让我记忆特别深刻。

他骂起人来无休无止，从上海的人、发生的事情能一直骂到我老家的父母。有一句上海话“墨索里尼”是他的口头禅，意思是“没收你的道理”，别人是没有道理的，道理都在他那。女儿读初中的时候，有一天晚上他一直骂到凌晨一两点钟，第二天女儿还要去读书他也不管，我在边上怎么劝也劝不开。他不满意女儿帮妈妈，觉得这好像是在说他错了。他怎么可以错

呢？他永远是对的。

他还喜欢砸东西。手上几千块的腕表，扔到地上去；刚刚几千块新买的微波炉，也砸了；甚至家里的木凳子，也要用榔头敲了，一发火就看见什么砸什么。砸坏了也不能维修，眼看着钱打水漂。而且砸东西是很吓人的，造成的那种恐惧感比打在身上更严重、更让人难受。

他也有精神控制的举动，这是我追求自由的性格绝对难以容忍的。他在我之前有个女朋友，已经同居在一起了，结果因为被邻居讲了他家的闲话后来就跟他分手了，我想就是因为这个他不让我跟别人交往。我要是和人走的太近，他碰见人家就会说：“你又教我老婆什么了？我老婆今天和我吵架反嘴了，翅膀硬了，以前她都没有这样，和你说话以后才这样的，肯定是你教的！”他也会让我不要跟谁谁说话，少和谁谁走得太近。本来他就一直以这样强势的方式跟邻居相处，人家也不愿意招惹他，也不跟我走得近。

我们这个年代嫁到上海的外来妹，一般都来自邻近的地区，有好大一部分嫁给了残疾人，就是为了上海户口。但是人家嫁的是同龄人，也有老公长得好看的，自己又可以出去工作，是双方都在努力打拼的那种很良性的关系。不像我们，他认为只有他一个人在付出，小孩体质差、感冒发烧什么的，他也会质问我怎么连小孩都带不好。

我提出想出去打工之后不久就动迁了，我们小家就和大家庭分开了。我本来以为没有了他兄弟妯娌的挑拨我的处境会好一点，结果并不是，分家以后他的负面情绪就只能全部发泄在我身上了。他这个人还特别爱面子。因为女儿读初中的事情他拜托了一个以前的邻居，就一直想着女儿要学习好他在邻居那里才有面子。那段时间他没事做，总是无时无刻不关注着女儿的学习，不让她有一点点私人空间，我觉得都快把女儿逼疯了。而且，要是他意识到前一天他发脾气不对了，也从来不会嘴上道歉，就会做一大桌好吃的给我和女儿吃，就用这个方式道歉。

在他身上有好多矛盾冲突的点，一方面强势可恶，一方面又非常心软，看

见小孩打针哭闹他眼泪水都要出来。养了小孩之后，我觉得自己的母性都用在身上了，很心疼他，也很想去包容、原谅他。但是我独自一个人在上海，他是我唯一的依靠，我把所有的信赖都给他了，他却还是辜负我。

从一切对他言听计从到开始质疑他的决定和看法，我花了十年。在这十年里，遇到什么事情，他不同意，我都是无底线地退让。一开始的时候，他骂到我父母头上我还会和他争论，十年之后我才悟过来，我父母在老家又听不见，他又不会打电话去骂TA们，就让他说去吧。

2011年他提出在一楼开个店，让我来管店，我毫不犹豫地就答应了。他忙起来女儿就会有自己的空间，各方面都会轻松很多。后来女儿考上了重点高中又上了重点大学，他赚到了面子，脾气也好了很多。2018年，新政策不再允许破墙开店了，我们就只能把这个店给关了。他又好像一个失去玩具的孩子一样，开始成天吵闹。后来为了避免和他每天相处，我鼓足勇气跨越心理障碍出去找了个保洁的工作。如果在家里很安逸的话，我不一定会出去工作。出去打工跟自己开店是不一样的，特别是做保洁，工作的地方都非常脏。我就给自己做心理建设，一定不能打退堂鼓，不然他肯定会说：“你看我说你没本事吧，一点点事情都扛不下来，印证了吧。”就这样子坚持下来了。

2019年，我才把户口从老家迁过来了。他觉得我终于稳定了，就把家里的存款账户都转到我名下了。我也开始投资理财，尝试性地买了一点保守的基金。我出去打工一段时间以后，他突然又想要阻止我工作，威胁说要把钱全部转回他名下，说我应该陪在他身边，要再去找个门面做生意。我给他打打太极拳搪塞一下，过两天他情绪平复了就不提了。后来又有一次，他一直反反复复地折腾了半个月，有一天还把一个敲钉子的榔头放在书柜上，说如果我再不把钱转给他，他就要砸我手机。我当时买的基金已经被套了八千块钱，给不出原来的数字，没办法跟他交代。我就告诉他，现在买的理财产品退出来的话一分钱都赚不到，半年后到期再转给他。他不同意，还一直说：“你在家又不帮我，要你干嘛？我自己会煮饭，又会洗衣服，一个人也能生活。”我就起心动念要离家出走了。

我反复地跟他求证，确定他能自己一个人生活，就准备要走了。我把要穿的两件衣服、银行卡、身份证都装在我上班背的包里。第二天早晨，我早起了半小时，背上包，跟他说了再见，他习惯性地以为我去上班了。带不走的東西我都放在了餐桌上，心里想着等基金回弹填平了我再回来。到了岗位上我把事情做好交代好、办好离职，就到女儿那边去了。晚上他打电话来，我就不敢接了，好像已经把所有的力量都用在了离家出走上面，人已经瘫掉了。

那两个月，我一直把手机卡拔掉，反正有Wi-Fi也可以跟女儿联系。我老公不会用智能手机，也不会用微信，只会打电话接电话，这样他就联系不到我。他非常偏执，就以为我是信了歪门邪道，被传销给骗了，要么就说我在银行理财把钱亏光了，或者说我把钱都转到我母亲那边去了，还到处跟人说我把家里的金戒指全拿走了。我出来的时候是觉得还有可能回去的，但他这些冤枉我的话已经断了我回去的路了。所以说，不是我多么勇敢，主动跳出来开创一片新天地，我是被动走出来的。现在想起来，悲伤的感觉还是会像潮涌一样泛上心头。

我也会担心他的生活他的身体，毕竟两个人在一起生活了那么久，还是有些感情的。他现在也60多岁了，也要开始担心养老的问题了。我就觉得女儿要是和她爸爸的关系好了，他会觉得自己老有所依，我走得就更潇洒更轻松。现在两个人的矛盾不可调和，我就会觉得这个养老责任应该由我承担。他工作的时候，看起来很健壮、很年轻；现在不工作了，整张面孔都暮气沉沉的，耳朵都起皱纹了。我和女儿劝他享受生活，他就会说我们好吃懒做，只想着玩。女儿也劝我说他也是成年人了，自己能承担自己的生活，不是我的责任。但我为什么就放不开呢？虽然他比我大17岁，我对他却有母性的感觉，总是心疼他，觉得要为他负责，要关怀他，怕伤害他。现在我就是这么纠结，一方面觉得应该支撑他的养老需求，另一方面又不想回去那个屈辱的环境。

刚刚出来的时候，我根本控制不住自己的情绪，动不动就崩溃。和女儿住在一起，这种情绪也影响到了她的生活，甚至影响了我们的感情。后来我

找到一份提供住宿的工作，搬出去住宿舍了，跟女儿的关系也好转了。上周有一天他不知道受了什么刺激，又在电话里辱骂我和我的父母，我没挂他电话，等他骂够了，就告诉他：“我已经到宿舍了，我要洗澡休息了。”然后挂了电话。第二天一大早他又连打三个电话，我关了静音没接到；晚上又连打了六个，我也没接。隔了两天，我下班以后他又打电话来，我就接了。我告诉他：“既然你已经骂到这个份上，误会太多，已经解不开了，我是没可能回来了。既然你不肯离婚，那法律上有个规定，分居三年，就可以自动解除婚姻关系。你以后也不要再打我电话了。”他没听明白，挂了电话之后又打过来问我“三年之后解除婚姻关系”是什么意思，我说：“就是这个意思，因为这个家是你一个人的家，家里一直是你‘一言堂’，女儿和我都要做哑巴，那还是我们的家吗？你以后也不要叫我回去了。”他以后打电话，我还是会接的，但我现在不怕他了，他再骂我父母我就会挂掉。

我总觉得这些暴力最终的受害者，不是我们夫妻，而是小孩，因为小孩子没有反抗的能力。像我们70年代生人，总觉得父母说什么就是什么；但是80后90后之后的智商、发育和观念，跟我们受传统教育成长起来的小孩就不太一样，TA们有自己的主见。但是我们往往是零倾听、零交流，自以为地付出跟输出，认为我们对孩子的服务和关心、给TA吃喝就是爱，这也是一种软暴力。硬暴力不会持续产生伤害，但软暴力伤害更重，你不倾听、不让TA有确实确实的存在感，这个影响是更远的。

“娘家和婆家都拿我当工具”

彩虹

采访：033

文字转录：ShirShir

文字整理：033

编辑/校对：033/彩虹

我是1986年出生的，家在湘西南靠近凤凰古城的一个农村。我们那边重男轻女很严重，不生到儿子村里人就会说你家绝户。我上面有一个姐姐，生出来就放在这个亲戚家住一段时间，那个亲戚家住一段时间，10岁的时候才回来我们家，待了4、5年就出去打工了。还有个亲妹妹比我小4岁，带到1岁就送给人家养了。我妈为了生到儿子，包括计划生育拖过去打掉了的，生下来夭折的，大大小小的月子她坐了有十个。

199X年村里很多妇女怀上了就会去看性别，看到是女儿就打掉，是儿子才留下。我弟弟也是爸妈去看了B超，确定是男孩，特意躲到贵州去生了才回来的。我们那边民风很彪悍，当时我9岁，记得很清楚，计划生育的人就像土匪一样，来到家里掀房子、搬谷子、牵牲口，家里有什么统统都搬走了。后来罚了11000块，房子都被打烂了，才算告一段落。

我是在父母身边长大的，小时候被我爸拳打脚踢就是家常便饭，TA们还要给我洗脑，要我体谅TA们的不容易，让我孝顺。15岁初中毕业以后，我就去广州打工了。大概19、20岁的时候，有一天接到我妈的电话说她病重得不行了，我就赶快买车票回去了。到家才发现她啥事没有，就是想要把我嫁掉。她私自收了男方10000块钱的彩礼，把我像卖猪仔一样卖掉了，我连对方的面都还没见过，更不用说同意不同意了。男方比我大两岁，家里跟我们是同镇不同村的，隔我家只有两块钱车程。不知道我妈是怎么跟男方父母商量的，逼我去未婚同居，孩子生到男方家里满意再领证结婚。

我们那边的人，普遍结婚生孩子都早。我们附近邻居的女儿，15岁就自己在外面谈恋爱私奔生了小孩。还有一个女的跟我同年，好像是17岁还是18岁就生小孩了。我爸妈好面子，觉得女儿年纪大了，还不嫁出去脸上挂不住。邻居跟我妈吵架的时候也会用很恶毒的话骂她女儿嫁不出去什么的，她就扛不住了，对我说：“你都20了，还一次婚都没结，必须马上结婚。”我当然不愿意，就要逃跑。320国道就在我家旁边，我跑上国道拦下去广州的长途车上车了。结果我爸开着摩托车追上来，拦下车子，把我从车上拖下来，一阵拳打脚踢，直接拿皮鞋往我身上招呼。我就这么被他给绑回来，送到这个男的身边了。

在一起之后我们就一起回到了广州，很快我就怀孕了。这个男的三观不正，觉得娶老婆一定要娶有钱的，他父母也说只有能帮到TA们家的儿媳妇才配进家门。他嫌弃我娘家太穷，玩腻我了不想要了，就开始打我。那时他直接左右开弓打我耳光，把我五官都打得青肿变形了，去小诊所打了消炎针才消下去。有些老乡看到还说，他下手怎么这么狠！

2007年过年放假的时候，我们回了湖南。在他家过完年以后，我回到娘家就不想跟他一起回广州了。当时我大着肚子，我爸还追着我到田埂上对我拳打脚踢，我妈掐住我的脖子说“掐死你算了”。等到我快要生了，TA俩就像押犯人一样，把我从老家押到男的在广州的出租房。

回到广州我生了个儿子。月子里面我躺在房子里越想越难过，我父母逼得了自己的女儿，逼得了对方嘛？这个男的天天打骂我，还连奶粉和纸尿裤的钱都不出。我跟我妈商量住回去，她却怕我生的儿子以后会占了她儿子的财产。自己的亲妈原来口口声声说要管我跟孩子，要生的时候就把我亲自推到火坑里，让她拉我一把她也不愿意，我就觉得活得绝望了，就闹自杀。当时我喝了一瓶农药，被男方家里人发现送到了医院，抢救过来了。但是之后就落了后遗症，喘气总喘不上来，总好像要窒息一样。

儿子5个月大的时候，那男的父母就带着小孩玩起了失踪，肯定是在外面另租了房子。他又天天不给我好脸色看，打骂我，还逼我去买东西来养着他。本来我就不是很愿意跟他在一起，后来我就搬出去了。过了十来天，休息的时候我想看他父母带小孩回来了没有，回去一问，邻居就说我搬出去第二天他就搬走了。后来我想，人家应该一直都是有目的的，就是为了逼我走，留下这个儿子。

后来我就回湖南老家去调理身体了。我打工四年所有积蓄都被父母要到了自己手里，要钱的时候说得可动听了：“你的钱放在我们手里，你要用随时给你，爸妈不会坑你的。”可是我这一年出了这么大的事，TA们却马上变了脸：“你要钱自己去赚，这个钱进了我们口袋就是我们的了，你没资格问，也没资格要。”我回来养身体，我爸没给过我一个好脸色，一直说别人不要

我丢了他的脸。我妈骂我说：“古时候还有女儿卖身养母呢，你也只不过是为我卖了一次而已。”直到现在，她还好意思经常在我面前说这个话，没有一点悔改之心。

在家里待了一段时间我就待不下去了，2008年我又回到广州打工，开始从事家政行业。2010年，我又被我妈叫回来相亲。因为之前的那段，我当时已经不想再走入婚姻了，但父母老是觉得我年纪大了不嫁出去对TA们是个负担，在村里也没有面子。这个人是我姑姑介绍的，她也挺不负责任的，一点也不了解对方，就想捞点介绍费；男方那边是找了个媒人。他父母掏出所有积蓄，在隔壁镇打了一个五金店门面，说起来算是个生意人，靠这个来找媳妇。我父母也不管男的怎么样，就收下了20000块彩礼钱。那个男的当时说得很甜蜜，说要爱我一辈子，还会做一些很甜蜜的行为把我当公主一样捧着。我从小就是缺爱的，又没有什么恋爱经验，就觉得好像碰上真爱了。认识了两三个月，我就跟他登记摆酒了，就是奔着跟他好好过日子去的。

其实刚结完婚的时候，他也有过一次家暴，那时他出去喝酒回来，发酒疯叫我把20000块彩礼钱还给他，说他是借账娶我的。他老爸当时给了他一耳光，他妈妈挡在我前面，他就连他妈妈和我一起推倒在地。我怀孕的时候他就直接上手打了，打我之前跟他妈妈说了什么，他爸妈就都不过来劝了，像看马戏团一样站在旁边看儿子打我。他直接用拳头打我太阳穴和眼睛，把我往死里整。我也不知道是什么原因，他前面还口口声声说爱我一辈子，后面就变成这样。

人有的时候真的是命运，我那么多次都没被打死也是命大。八字先生说我没有父母缘，兄弟姐妹缘分浅，这么多年TA们从来没帮过我；也说我没有婚姻缘，我确实没有。我不打牌，不抽烟，没有任何不良嗜好，还勤俭持家的，怀孕四五个月了还在他们家插田，累得腰都直不起来，他父母还照样不停地辱骂我。可能是我太老实了，我在娘家就老实，娘家没有一个人善待我，在婆家也是一样。

有一次我找到了我们当地的妇联。跟她们说了情况以后，妇联主任直接上门来教育他们家人了，说这样对媳妇不对，不利于家庭和谐。但妇联的教育也没什么用。2012年生我女儿那天晚上他不肯送我去医院，当时村里又没有接生员，我真怕我会死掉，就给他下跪说：“你不喜欢我、讨厌我，孩子没招惹你。为了孩子你也得送我去医院。”生了小孩，TA们家的态度也没什么变化，他不给我钱，孩子尿不湿都得我自己掏钱去买，他们一家还要赖着我照顾孩子。而且我也知道了他以前是混社会的，下手很歹毒。我在那里生活得很抑郁，女儿三个月的时候，我就想着再不逃命以后还不知道会怎么样，就回了一下娘家，然后直接去广州打工了。

这次婚姻失败以后，我反思了很多。为什么我的生活这么糟糕？为什么我被父母这么磨难？为什么我服务的那些有钱人过得那么幸福？那时候我服务了一个俄罗斯老板“一笑”先生，他天天在家办公，打字打得很快，我忙完手头上的活就问他：“一笑先生，你能不能教我打字？我也想学电脑。”他的眼神就很看不起我，他说：“在我的国家，只要会走路就会打字，你作为一个80后出生的人，怎么连打字都不会呢？”我就跟他解释中国农村不是每个人都有城里人这样的资源。那时候我就想，我也是个年轻人，凭什么不会这些基本的东西，我也要学。2014年，偶然一次机会，我看到一本杂志上有个学电脑的机会，但是没有联系方式，就托会电脑的朋友帮我上网查到了联系方式。那个机会在北京，主办方说：“你来北京学吧，学费我们可以给你免了，但路费你要自己负责。”我当时就很有勇气，虽然我父母我姐姐都反对，我还是自己买票去北京了，一边学电脑，一边继续做家政。

也是学电脑的时候，我听我父母说起诉我离婚的起诉书寄到我娘家了。那个男的当时冷冰冰地跟我父母说：“我起诉了你女儿，她应该回来跟我对簿公堂。”当时我说：“老子被你逼成这样了，凭什么还要配合你的起诉，有本事政府要判离就判离吧。”后来判决书下来也是寄到娘家，说法院已经判离了，孩子抚养权归男方，我什么都没有。

从我15岁打工开始，我父母动不动就找机会跟我要钱，要是不给就道德绑架我，给我念不孝顺的紧箍咒。我2014年以前赚的钱全部被父母用在家

里修的四层楼上去了，还总是不让我住，以后也是留给我弟弟的。这次婚姻结束以后，我爸明面上跟我说：“你以后不管嫁到哪里，给我们二十万，我们就给你人身自由，今后再也不跟你要钱，再不对你道德绑架。”

2015年，我妈确诊了尿毒症，我回去照顾了她半年。她得病之后我也想了很多，我不想为了孩子委屈一辈子，活成我妈妈那样的人生。我爸一直被我妈当成巨婴一样照顾，我妈生病以后，他就赖上我来照顾。我爸、我姐、我弟不仅不照顾我妈也不出钱，还直接骂她“要死快点死，不要拖累人”。我2015年攒下的10000多又全投到她治病里面去了。当时钱不够用，我还在网上弄了“轻松筹”，我兄弟姐妹就不容忍了：“凭什么孝顺的名声被你一个人占了？要弄‘轻松筹’也要写三个人的名分！”

那时候我问我妈有什么心愿，我会尽量完成，不让她带着遗憾走。她说她要坐飞机看大海，我说行。她说：“你还要找一个男人成家，你跟那个人带我一起坐飞机看大海，我才能安心地走。”我估计我待在家里照顾她，别人说她家有老女儿嫁不出去，她觉得没面子。这样我2015年下半年一回广州就去登记了一个相亲网，现在这个男的就是上面认识的一个网友。

我那个混蛋弟弟被父母当皇帝一样惯着，只有要姐姐出钱擦屁股的时候才会联系我，说话就好像他是家里老大一样，一点都不尊重姐姐。他还老想一夜暴富，我以前就警告过他这样容易被坑，他每次都顶回来，说我无权无势不配说他。2017年，他被同学骗去江西南昌做传销，过了段时间发现跟他想的不太一样，就想到我了。我当时在中山医院上班做护理，算是技术工种，不能随便请假，我也没去过南昌，不认识什么人，不知道怎么办。正好我记起来之前认识的这个相亲网的网友在南昌，就跟他联系，问他有没有什么关系能把我弟弟救出来。他就说他有这方面的关系，也可以救他出来，但有个条件，就是要我做他老婆。当时我爸妈知道我认识这个人，都像抓住救命稻草一样一直打电话来求我，让我不管怎么样都不要让TA们白发人送黑发人。我连这个男的面都没见过，视频也没视频过，他还比我大10岁，当时想着毕竟弟弟是家里的独苗，我也不想让他死掉让父母伤心，一时心软就答应了。早先发生了这么多事情早就让我对男人失去

信任了，只相信物质。我当时就想好了，再结婚的话，我要男的赠送10万块钱表示他爱我的决心和诚意。其实之前我们当地也有带着父母上门提亲的，一卡到10万块钱，人家就很现实了，可能觉得我生了两个孩子不值这个价钱了吧。南昌的这个男的，当时去了我家里，看到家里家外我都打理得很好，应该是觉得我挺贤惠的，就给了我妈10万表示非我不娶的决心。算上这次，前前后后我给家里的钱也超过20万了，我想着TA们终于可以放过我了，但TA们还是继续想方设法从我身上榨钱。

2018年我就嫁到江西来了。我也没有想到我会嫁个大10岁的，之前人家介绍1980年的我都嫌老了。2019年12月，我女儿出生了。可能因为TA们这边重男轻女严重吧，怀孕的时候他妈对我可好了，还给我炖鸽子汤，生完第三天她就变脸开始辱骂我了。现在他妈动不动就骂我，说我是他家花十万块钱请的一个合法代孕工具。那男的也这样说：“你以为我有多爱你吗！当年我就是找不到合适的工具而已。我现在有孩子养老了，还要你干嘛？”他还说要学我前任逼我主动离开，再起诉离婚，让我财产、孩子什么都没有。

我之所以还没有离开，就是想让这个女儿对我有个印象。我想把她带到三岁，让她知道曾经有个妈妈照顾过她。之前的小孩对我一点印象都没有，都已经被男方的家人洗脑了。我儿子就被那个恶婆婆洗脑洗得很成功，男的还在我亲戚家炫耀，说我儿子十岁的时候，他们路过我家门口的马路，他逗孩子说：“这条路是去你妈妈家的，你要不要去玩呀？”小孩子说：“奶奶说妈妈是坏妈妈，我不要去坏妈妈家。”

之前湖南的妇联不是很给力吗，这次他再打我，我就去找了江西的妇联。我以为她们能给我出主意，结果她们先叽里呱啦用我听不懂的当地话把我说一顿，然后又用当地话给这个男的打电话，挂了电话又把我教育一顿。我本来是受到了伤害，去维护我的权益，希望她们教育我的家婆和老公的，而且我是一个人嫁到这边，TA们是一家人欺负我。结果这个工作人员就做表面功夫，还教训我一顿，根本没去我家现场处理任何事情，还开了一个外出走访的单子让我签字。江西妇联这种口口声声喊着保护妇女，实

际上只做表面工作的做法真是让人恶心。

2021年的时候，我又和他妈发生口角，他又动手了。当时我脸被打出血了，衣服也扯烂了，连棉花都扯出来了。我手机当时不知道搞到哪去了，还是跑到村子里找到一个阿姨借手机打的110。怕警察来了找不到，我就在村口等着，也不记得过了多长时间，警车来了，我就亲自把警察领到夫家教育TA们。警察看到我这个情况，虽然说的是我听不懂的当地话，但肯定是警告他了，可能是说了进去有案底有污点，对小孩上学不好，不管说了什么反正这男的后来就不敢轻易打我了。

我在娘家和这三段婚姻里面遭遇了这么多事情，自己也总结了一些东西想要告诫姐妹们。首先，最好掐断跟原生家庭有毒父母的联系，不然TA们经常给你念紧箍咒的话，你就无法脱离TA们的思想控制。我觉得越穷的父母，越会给女儿洗脑。我之所以在32岁的时候醒悟过来了，是因为我远嫁逃离了，所以我希望像我一样父母不把女儿当人看的姐妹，一定要逃离TA们，切断联系，为自己而活。

第二是要实现经济独立。你有钱了，能解决99.9%的问题，即使有些问题解决不了，也能用钱缓解。法律不是向着弱者的，像是孩子的抚养权什么的，没钱根本不会判给你。如果男的露出本性，你有钱就可以及时止损离开他，找一个地方重新开始生活。孩子太小了，就请保姆；如果没钱就特别被动，没办法离开。不管什么出身的女性，你都要有钱才不会受别人的威胁和操控，你的思想才属于你自己，经济自由才能实现思想自由。

第三，嫁人之前，女方一定要明察暗访地去调查男方人怎么样，他父母为人怎么样。如果有条件就请私家侦探，要调查清楚，人值得交往的再继续交往。你看社会新闻上的那些案例，包括我自己的三段婚姻，总结起来婚前都很草率、凭感觉。男的求偶的时候，都会伪装自己，展现出一种完美人设来吸引异性。凭感觉就像赌博一样，我不希望姐妹们像我一样赔运气去赌博婚姻，希望大家把不幸掐死在萌芽之中。我的很多不幸真的是自找的，第一段是被父母当商品卖了没办法，第二第三段就因为我没去调查对

方的底细，凭感觉觉得这个人不错，就跟他走了。我就希望姐妹们把我提到的这三点放在心上，避免像我一样被娘家婆家都当成工具，避免我身上发生的这些不幸。

**“我也不确定是不是因为我养了个小姑娘，公婆就
这样虐待我”**

小Z

采访：033

文字转录：Fenix

文字整理：033

编辑/校对：033

我也在关注平权方面的东西，一直没觉得身边会发生这样的事，直到它发生在我自己身上。说来挺巧的，跟我差不多时间生孩子的女性朋友大概有十几个，产假完回去上班跟大家一交流我才发现，类似的情况还蛮多的。有的可能没那么严重，有的比我还严重，有的孕期没几个月就离婚了净身出户，有的差点连孩子也没法留在身边。所以我觉得，这个事情就算不大，也确实是家庭暴力的一种形式。想起来蛮后怕的，如果当时没有我妈妈的帮忙，我也不知道后果会有多夸张。我现在有个女儿，我希望法律也好，社会也好，能够对孕产期的女性有更多的支持。

我是2018年结的婚，2020年夏天生的小孩。他家是上海农村的，我家是城市里的。我生长的环境比较太平，结婚的时候，我妈妈说我老公家也不是特别有钱，彩礼就不要了。我当时也觉得，两个人结婚就是大家好好过日子，别的都不重要。公公名下有一套房子当时说好了做婚房，改名字要产生一些费用又很麻烦，而且我当时也说等有了小孩要卖掉这一套换个学区房，大家都同意暂时不改名字，都默认知道这房子是给我们的婚房。我跟我老公在要小孩之前，跟公公婆婆相处都很愉快。对他们家不管是精神上的陪伴还是经济上的支持，我都做得很好，公婆看起来也很疼爱我这个媳妇。

我挺喜欢小孩的。而且结婚也有段时间了，公公婆婆一直态度特别积极地催我们要小孩，表示TA们自己很喜欢孩子也很愿意帮我们带孩子。而且TA俩年龄只有50出头，身体也都很不错，我父母年纪比较大身体也不好，怀孕前我们就说好了，月子里公公来家里帮忙烧饭，婆婆带孩子，我父母辅助，当时连月嫂都没想到要请。

刚怀孕的时候，我要去产检，婆婆说产检对小孩不好，不让我去。我当时挺惊讶的，没想到上海农村还有这样落后的观念。当时也没发生冲突，我老公去协调了一下也就过去了，后来公公婆婆也基本不来干涉我。因为我人比较瘦，骨架也比较小，怀孕期间有中等程度的耻骨分离，这个其实就相当于肚子里的胎儿把我的骨盆、两块原本合在一起的耻骨撑开了，随着胎儿长大会越来越严重，孕后期一走路就觉得疼。

我这个人一直比较独立，能不麻烦别人就不去麻烦。到孕晚期的时候，我还上班，身体实在吃不消，已经像蚂蚁踩碎步一样挪步了，和老公商量了一下就请婆婆按照原先约定好的来照顾我。我婆婆爱睡懒觉，平常都会睡到九、十点钟再起来，但这次住过来以后，每天早上我一起床准备上班，她就起来跟我抢厕所，时间卡得特别准。那我就让她先上，她就说：“你是孕妇，我不想跟你抢厕所，要不你给我买个痰盂吧。”你也知道痰盂是之前家里没有马桶要去公共厕所的时候用的，不方便又不卫生。当时又是疫情期间，而且我肚子里还有一个宝宝，我本来就爱干净，我婆婆又比较粗糙，我就说，痰盂买来要及时清理、消毒，她答应了。有天晚上她不声不响地拿了个东西回来，笑嘻嘻地放到厕所里面，我老公进去一看，是个痰盂，就拿消毒湿巾擦了一遍。婆婆闻到消毒药水的味道，就觉得是我的主意，说我们不孝顺、嫌弃她。孕期每天早上我都会晨吐，第二天早上我吐的时候，她就在外面哇啦哇啦骂得很大声地说：“都是你弄消毒水才会吐的。”我老公反驳说：“妈妈你不要说了，她每天都呕吐的。”她也不听。我们俩早上都急着去上班，也没多说什么。

我当时觉得可能是观念上的差异，就退让，她要什么我都尽量满足。预产期前两周我休产假了，她在家里要么跟我找茬吵架，要么自己看电视、忙些不知道什么事情，要么就自己出去玩了，根本没在照顾我。有一天晚上，我和老公在电视屏幕上放一个教怎么给新生儿洗澡、洗脸、换尿布的视频，她回来一看到就疯了一样地骂人。她就觉得，你一个做媳妇的，我过来带小孩就不错了，你怎么能看育儿的视频，还对我有要求？她说她对我这个媳妇已经很好了，我还不识大体，她要找个没人的地方失踪找死，让人家觉得是我害死她的。她骂人不仅嗓门大，还夹杂着很多很脏的土话，我都不知道怎么翻成普通话。骂完之后她就摔门回自己房间了，我老公追进去她还在大声地骂。从小到大我都没经历过这种场面，有点受不了，就给我妈妈打了电话，说我有点不舒服，我妈妈就过来了。

妈妈过来以后我们在屋子外面聊了一会儿。我婆婆还是像发疯了一样地骂，说我作为媳妇不应该打电话给娘家人，说我们家宠女儿没规矩什么的。不知道农村是不是有这样男权的习俗，不仅不照顾孕期女性的需求，

而且女性在孕期不能回娘家，也不能叫娘家人过来帮忙什么的。第二天，我看我婆婆还没好，就觉得这事没办法马上解决，我又很快就要到预产期了，身体又不舒服，就决定住到娘家去，大家都冷静一下。后来我老公去求了好几次，公公婆婆才愿意跟我父母还有我们小夫妻一起坐下来谈一下。谈的时候TA俩态度特别好，我觉得好像这事解决了，就说生好孩子我就住回去。

谈好没几天，我就进产房了，生了个小姑娘。我还躺在医院的病床上，就突然接到我婆婆的电话说：“我不要带小孩了，你要不找你爸妈帮忙，要不就请阿姨吧。”我爸爸妈妈年纪比较大，身体也不好，当时我外婆病危，也需要我妈照顾。而且怀孕的时候都说得好好的，疫情期间陪护跟我都不能出院，这么突然我没办法也没时间去请个阿姨呀。半夜小孩哭得很厉害，医生又给关进儿科病房了。我当时心里很乱、很慌、很无助，不知道怎么办。

医院里面住了三天，我就出院了，小孩还在儿科病房观察。我老公一直在跑来跑去求他父母按照约定来帮忙，办新生儿的各种手续。我妈妈送我回来，一开门，家里面一塌糊涂。我这个人特别怕虫，不知道为什么也就不在家半个月，家里居然生了很多小虫。基本的水、肥皂、食物什么的都没有，热水瓶也没有。我妈妈帮我煮了水、做了饭，准备了一些必需品，第一天才捱过去了。婆婆当时是住在我家家的，照理来说她是要照顾我的，谁也没有想到她连水都不给我，更别提一天三顿饭了，每天她都在外面不知道干嘛。出院第二天我妈妈大概下午四五点的时候来看我，才发现我饿了一天。我还觉得后面应该会好的，当时真的太天真了。

如果只是这样还好，她还变本加厉地来找茬吵架。宝宝回来以后，她扬言要把宝宝抱走。我奶水不足，她又一直捕风捉影说些有的没的来责怪我。我女儿身体不太好，本身就很难带，我又还在月子里在恢复身体，再加上耻骨分离的情况没有特别大的好转，她又不做事只骂人，我就觉得这样下去肯定不行，就跟老公说要请个阿姨。起初公公还不同意，我一直坚持才答应了。婆婆说，月子期间本来应该是她照顾的，现在她来请阿姨。

请的住家阿姨是来照顾我和小孩的，我知道她也很累，就让她主要管小孩。阿姨进来第一天，公公婆婆就联合她冷暴力我，我也看得出来阿姨夹在中间很难做。我们家餐桌是一张长桌子，TA们就把阿姨帮我准备的月子餐放在餐桌的一个小角落，把TA们四个人的饭放在桌子另外一边，就好像阿姨是TA们的媳妇，我是阿姨一样。如果小孩在睡觉，我婆婆就会招呼阿姨坐到她旁边吃饭，四个人一起说说笑笑。阿姨坐在那里也不太舒服，就会提出要到里面去带小孩，我婆婆就会说：“小孩不要紧的，你就在这边吃饭好了。”我肯定心疼孩子，就不吃饭进去看小孩了，等到阿姨TA们都吃完饭，我再出来。如果阿姨坚持说要进去带小孩，我婆婆就会疯到把阿姨的那份饭送进去喂给她吃。我有没有吃上饭，身体舒服不舒服，她完全不管的。

其实我婆婆和公公的关系很不好，她也是受男权伤害很严重的一个女性。据说当年她怀孕的时候也被公公一家暴力，回娘家娘家又说她是嫁出去的女儿把她赶走了。后来搞得她很悲惨地挺着个大肚子回到公公家里，跪着求他们。以前她一直说希望以后不要这样，但到最后她还是把她当年受到的这些变本加厉地用在我身上了。

公公当时过来帮忙烧饭，之前我跟婆婆起冲突的时候他也没表过态，我就觉得他还过得去。做月子餐阿姨每天会要求买哪些东西来保证我的营养和母乳的质量，公公每次都会问得很细，比如买个豆腐，他会问，买多少、买什么样子的，甚至买什么牌子的，阿姨也很头痛。阿姨走了之后，他煮的东西很多次都是臭掉的，我都没办法吃，就跟他说，夏天天气太热，有些食物容易臭就暂时不要买了。后来小孩有点便秘，我去医院检查下来医生说，因为是母乳喂养，一个礼拜要吃满多少种蔬菜母乳营养才会充足，小孩子便秘才会好。一出医院我就发了条微信跟公公说，医生要求蔬菜种类稍微丰富一点，小孩子才会身体好。没想到他马上截图保存下来跑到乡下爷爷那边去告状，说我刁难他，要求他一个礼拜做很多菜，做了菜我都倒掉不吃。后来我们回了一趟娘家帮宝宝拿被子，顺便帮我爸爸处理了一点小问题，回来的时候公公脸色铁青，完全不理睬我们，我老公说：“爸爸，你这样不睬人很不尊重人的。”我公公就炸毛了开始骂人，然后就摔门

走了，再也没进来过。

我女儿一直问题不少，一开始有肠胀气，后来又便秘，还厌奶，确实不太好带，阿姨带小孩肯定也不会像自己家里人一样上心。第一次去街道卫生院体检的时候，医生也说小孩发育得不太好。我妈妈心疼小孩，也心疼我，阿姨做了不到一个月就不要她做了，我妈妈自己过来带。后来也试过请别的阿姨，也都不太合适，我妈妈就一直在带。她自己心脏不好，带小孩又很累，还有一次被我婆婆在家里骂人气得差点心脏病发。而且她又不能兼顾到照顾外婆，后来外婆去世我也一直很自责、很遗憾没能去见她最后一面。产假结束到现在一直都是我妈妈每天白天过来带小孩，晚上我下班以后她再回去。

我老公是站在我这边的，现在我们也跟公公婆婆不来往了。但这个事情演变到这个程度，也要说我老公处理事情没有经验。我非常不愿意在这个事情上分男女，但男性在这种关系的处理上确实没有女性圆滑。他每次回去都原封不动照搬我的话：我媳妇认为，我媳妇觉得……公公婆婆又是老思想特别严重的，这样TA们一方面觉得儿子无能控制不了媳妇，又觉得儿子做了叛徒不帮自己父母反而帮媳妇，应该批斗他要他吃点苦头；另一方面觉得我这个做媳妇的怎么那么多事，女人不就是应该生娃相夫教子听老公话吗？我们赚的钱TA们都没要求上交，还来免费帮忙，我这做媳妇的不仅不感恩戴德居然还满腹牢骚！后面事情越闹越僵，公公婆婆就开始在老家恶毒地诽谤我们，开始争夺家产了。也不知道TA们添油加醋跟爷爷说了什么，爷爷以前许给我老公的房子也不给了，我们的婚房又是公公的名字，这样公公就把家里的房子都牢牢捏在自己手里了。其实我不是很在乎房子的问题，反正我自己娘家也有，以后小孩也能上学。

我们两个人是无所谓生男生女的，怀孕的时候我们没去查过。他爸爸有两个妹妹，算是那一代的独子，我老公又是独子，家里可能还是希望他能有个儿子。怀孕的时候我婆婆也一直在看我的肚子尖啊圆啊的，猜是儿子还是女儿。后来我才知道，公公婆婆背后无数次让我老公跟我离婚，说离婚的话，房子是不会判给我的；孩子反正是个小姑娘，改姓、甚至不要了也

都无所谓；老婆不听话就不要了，再娶一个听话的养个儿子。我才反应过来我老公好几次回家，都一张脸铁青的回来也不说话，原来是因为这个。我外婆去世的时候，公婆还要求他不要一叫就回来，实在舍不得女儿，就白天上班，晚上回小家庭吃晚饭，吃完回公婆家睡觉。让他要么这么将就，要么就离婚。我身边好多人都说，是不是因为你养了个小姑娘你婆婆突然就不带孩子了，还对你这样子？我觉得这个原因不重要了，我养了个女儿，这不是我的错，也不是我女儿的错。而且我觉得女儿挺好的。

我觉得最堵心的就是家暴的成本实在太低了。我找过两个律师朋友聊这个事，发觉当下的法律对这个困境真的很无力。我有一些录音能证明婆婆在我孕产期做的这些事情，但是律师告诉我说，录音也没有用，如果我要离婚的话就是净身出户，孩子可以判给我。如果那个时候我妈妈不来照顾我，TA们这样虐待我，律师朋友告诉我最好的结果也就是把TA们支回去，申请一个“人身安全保护令”，根本不会对TA们造成任何实质的影响。经济暴力这个事情，我们的法律是不认的。我周围也很多跟我差不多时间生小孩子的，特别是生女儿的，公公婆婆也这样子，大家都无能为力。当下的生育政策也很难让夫妻两个人既能保全工作同时又能独立带娃，多多少少都需要靠家里老人扶持。好在我娘家各方面给我的支持是足够的，要不然真的不知道怎么办才好。你当然可以说我们可以自己花钱请阿姨，但是从实际操作层面来说，合适的阿姨并没有那么容易找，哪怕请了阿姨也得有人看着。

我老公现在还是心疼女儿、心疼家庭，这是我唯一觉得欣慰的地方。我也不确定他能不能顶住压力，但目前我也不想去纠结。退一步说，就算真的顶不住了，我成了单亲妈妈，我也有信心能承受住这样的现实，能好好教育她把她养大。我一直是蛮阳光、蛮多朋友的一个人，发生这件事情之后，有一段时间我心情真的特别差，现在想想，我还是很想哭。而且我觉得我是一个一直在关注平权的女性，还发生这件事情让我特别心寒。现在女儿各方面的情况都在慢慢好转，很聪明，也很活泼可爱，我的心情也在慢慢好转。

在这里我也想提醒后面的姐妹们，生育之前需要考虑到因素还蛮多的，刚生完娃身体最虚的是产妇，最在乎小孩的也是产妇，即便流产伤的也是孕妇的身体，所以在生育之前一定要有更好、更万全的准备。而且一定要照顾好自己的身体，发现一点不舒服就要好好地检查，我的身体到现在还没有完全恢复，就跟一开始没太当回事有关系。我真的希望社会环境能给怀孕生产的姐妹们提供更多更好的保护。

“我爸爸没喝酒的时候是天使，喝了酒就变成魔鬼”

melon

采访：033

文字转录：24601

文字整理：033

编辑/校对：033

我老家是福建一个小县城的。父母在那都有一份体制内的工作，我在外地工作，还有一个小我一岁半的弟弟在求学。我爸妈结婚很早，早些年家里经济条件不太好的时候，TA们俩感情特别好。

之前我爸一直是家里的主要经济来源。他体制内的那份工作不太需要花什么精力，收入也比较低，主要是为了养老才留着的。他的主业是在外地做工程项目，但也是依托于我妈的家庭才得到相关资源的。因为这个他可能一直觉得要加倍努力赚钱来证明自己，不然别人就会瞧不起他。这几年行情不好，生意少了，收入也变低了，酒精就成了他的宣泄口。他也不好发泄在任何别人身上，怨气、还有他之前对我舅舅和外公的不满，就都借着酒精的作用转移到了家里唯一一个他怎么说怎么做都不用负责的人——我妈身上。

大概我小学三年级开始，我爸一从外地回家就骂我妈，不过不会动手，就砸砸杯子什么的。从小学六年级往后可能生意越来越不好，他酗酒就越来越严重，发作的程度也越来越严重，频率也越来越高。高中他就不在外地了，一家四口住在一起，他骂人和砸东西的次数就更多了，但因为我们要高考，他还算有所收敛。我们都离家上大学以后，他就更放肆了，开始升级到肢体暴力了。

每次喝完酒我爸的力气都特别大，眼神都像是一个发狂的野兽一样，谁也拦不住。之前我妈也有过衣服被撕碎，头被摁在马桶里面等等很极端的状况。而且每次打完我妈，等我爸酒醒了我们再跟他沟通，他都好像完全不记得发生过什么事情一样，坚决不承认自己曾经打过我妈，或者说说自己不记得了。

2015年我和弟弟都在外面上学，我妈有一次被打得耳膜穿孔，就自己去医院了。我们那个县城很小，算是个熟人社会，很多邻居、亲戚家里面都有老公打老婆的状况，只是大家不说破而已。所以医生应该见得多了，知道这个不是意外，TA也是有些反家暴意识的，就问我妈要不要开伤情鉴定。我妈应该知道这个是她被家暴的关键证据，但是她没有要。她听力方面受

损还挺大的，有一只耳朵听不清，还会耳鸣，没办法去很嘈杂的地方。

我妈也算事业小有所成吧，早就做到了管理层。我爸就会阴阳怪气地说：“当个小领导就好像很了不起了似的！”或者说：“下班这么晚，也不给我做饭。”这些都是最轻的。我弟之前骑摩托出了特别严重的车祸，进了ICU，身体调整了大概一年才好，学业也搁置了，手术费花了三四十万。我爸就会说我妈：“为什么他会遭遇这种问题？因为他这个人太轻浮了。他为什么轻浮？因为你没有教育好他。”但凡我弟做出任何有悖于他看法的选择，他都会责难我弟的同时责难我妈。他骂我妈都骂得挺狠挺伤人的，会骂我妈家庭里面的人，有时候还会骂她的朋友，所有跟她有关系的人他都能骂得出来，还会说她和别人有染之类的话，我也不知道他怎么想的。我觉得他就是又依赖我妈，又非常憎恨她的感觉。

每次挨打完，我妈就会情绪激动信誓旦旦地说要离开他。有几次她真的连东西一起从家里搬出去了，住在酒店或者是亲戚家。我爸就绝食，谁来劝都不吃东西，然后让人告诉我妈，如果她不回来他就一直绝食，有一次严重到昏过去。或者说她不回来就去跳海，然后真的去跳海。我妈是天主教的，有点圣母情结。她没有觉得事业上的成功会给自己带来多大的成就感，她觉得把我爸和家里人照顾好才是她理所应当的责任，我爸那个样子就是她没做好，她就回到我爸身边了。我爸有时候也会忏悔说他再也不这样了，或者提出让我妈买个戒酒的药下在他的饭里这种不可行的解决方法。大概这样来来回回拉扯了七八次，每次都是这个样子。

我妈原来有挺多要好的朋友的，都是小时候的玩伴。但是她不敢跟朋友讲这个事情，一方面可能因为她那些姐妹基本上都是不用工作的富太太，老公好像对她们都很好，她也很羡慕她们的生活，觉得讲出来很难堪吧；另一方面她的朋友受教育程度都很低，小学都没有毕业，我妈应该算受教育程度比较高的，可能也没有把她们纳入跟自己相同的群体，不太会有深度的交流。而且这几年我爸一出去喝酒就会发酒疯，她不管在哪都得马上回来，再不然就要像照看病人一样盯着我爸不让他酒后做危险的事情，所以她也不是很放心在外面玩了。渐渐地，我妈就失去了自己的朋友圈子。我

爸对他的朋友也一直不是很开放的心态，所以TA们有什么问题或者难处的时候，对方基本是唯一可以沟通的人。

我觉得我妈的精神状态严重受损，变成了一个非常敏感脆弱的人，和她没受到过暴力的时候很不一样。首先她去上班的时候可能脸都是肿的，就会觉得所有人都在议论她让她很丢脸，还得装做别人都不知道。她情绪起伏也非常大，如果我爸三天没喝酒，她就开心得跟小孩一样，说他这好那好的；一旦我爸又喝酒、又骂她打她了，她又会变得非常低迷。她的性格也变得很偏执、很难沟通，如果我和我弟在任何事情上否定她，她就会跳起来说我们针对她。她在生活中被我爸处处挑毛病，没有一句肯定的话，慢慢地她的自我怀疑已经严重到每讲一句话她都要下意识地瞄一下我爸的眼神，就好像是讨好地看一下你对我这个话有什么反应，如果你同意我就继续讲，你觉得不好我就闭嘴。我观察到这个情况以后，就觉得她已经受到很深的影响了。

我弟弟在这个过程中受伤是最严重的。他小时候曾经有过在大马路上被我爸追着打、被逼下跪之类的经历，直到现在他也一直受到心理问题的困扰。小学三年级我爸刚开始骂我妈的时候，我就装睡，我弟才上一年级就会跑到大厅跟他对骂，维护我妈。到现在也差不多，我不太愿意因为这个事情跟我爸吵，我弟还是会出去跟他对骂。小时候我是不敢出去跟他骂，现在是不想出去，因为跟他对骂没有任何用处，只会激化矛盾让他更生气，还不如等他骂累自己去睡觉。而且我爸对我非常好，非常关心我，从来没动过手，也很少说我什么，出远门回来还会给我带很多礼物。我对他一直都比较有感情，也不忍心骂他。

我爸和我弟的关系很不好。我爸是比较传统的，对我弟弟会寄予更多的期望，但我弟又会很直接地反驳他，可能会让他觉得自己的权威被挑战了。他对女儿本来就没有那么多期望，可能也觉得女孩起码不会挑战到他的威严，而且有什么事情我都是以一个女儿的身份去跟他沟通的，他就不会那么受刺激。我妈和我弟的关系也并不好，因为我弟非常坚定地要劝说我妈离婚，他甚至可以拉着她一聊就聊六个小时，但是都没有用，她没有那么

强的意愿。我弟又是一个认定什么事情是对的他就会一直坚持的人，搞得他自己也精疲力尽。

我跟我弟沟通这个事情的时候，发现我好像失忆了一样，很多事情都不记得了。他会告诉我那个很可怕的事情发生过，并且我在场，但是我怎么都记不起来，可能因为太害怕就把这段记忆抹掉了。小学时候我写的日记我妈都还留着，三年级的日记上面写了：“我爸爸没喝酒的时候是天使，喝了酒就变成魔鬼。”可能那个时候就已经知道有这个情况了，但是我无论如何也记不起来。

我爸妈的亲戚对这个事情也是有深度参与的，但是都没有起到很好的作用。我妈的妹妹是心理咨询师，她就希望通过心理咨询来解决问题。虽然我妈可以接受，这毕竟是两个人的事情，我爸不去也没什么用。我妈的哥哥到家里就指着我爸破口大骂，然后就变成一场骂战，也没什么作用。我的姑姑们教育程度比较低，都是站在我爸的立场上一直劝我妈回去。长期下来这个事情就变成一个讲不清的烂浆糊，谁都不想管，我妈也就不会去联系双方的亲戚了。我爸爸的父亲如果在世的话，他说话会比较有力，如果他能替我妈妈主持公道，我爸应该会收敛一些。但是，我弟有一次跟我爸说：“你想想要是爷爷看到你这样子的话，他会多难过呀！”我爸说：“你爷爷跟我是一样的。”可能爷爷对奶奶也有一定程度上的家庭暴力，我记得他去世的时候，奶奶买了一桌子菜给自己做了一顿饭，像是庆祝什么一样。

2021年过年我们只回家几天，我爸还是没有办法控制自己。有一天晚上，他喝了酒又开始闹腾，我妈就去拦他别再喝了，他就要动手，我弟就去阻止他。可能我弟说了什么激怒了他，他就骂得更凶了，要打人的架势也更凶了，眼看着拦不住，我们就报警了。接电话的警察是本地的，不想上门，让我们自己解决，我弟坚持要他上门，他才来的。我爸对警察说：“没事，这是我们自己的家事，你们不用处理。”但是我弟坚持要到公安局去做笔录，然后就带去了。处理这个事情的是个年轻的外地警察，挺上心的，态度也很好。在他面前，我爸也不承认自己打人，甚至直接用言语攻击

他。警察说：“你打人就是犯法的，不管这个人是谁。”他又说：“我自己的妻子我怎么不能打！”他自己也是前后不一致的。最后公安局也只能把我爸从凌晨两点临时拘留到早上七八点。我们也问这个年轻警察，这个报警记录能不能在离婚的时候作为上法院的证据，他说这只能作为参考，因为没有具体的伤情证明，他不能盖章（证明是家庭暴力）。但他把这个事情做了一个记录，交给了我们，说是可以作为一个参考证据。我们本来是想通过这个事让我爸有所收敛，但他觉得被自己的子女告到警察局是他人生的奇耻大辱，回来以后没有任何改善，还会不时地提起这件事。

那个寒假我们打了很多机构的电话。我们县城妇联的工作人员连“人身安全保护令”都不知道，她比我们还不懂具体要怎么办。我们也查了离婚的流程，发现如果一方不同意，整个过程都会特别复杂。我们觉得靠保护也不是特别有用，就想看看能不能有外界的干涉和警告，让他知道不是没有人管束他的。其实最有力的可能是他的单位，但如果打给单位，他可能会觉得丢人不想再去工作了，也不太好弄。

这个事情一直让我挺困扰的。我从上大学就开始尝试通过各种途径来解决问题，包括让我妈去做心理咨询，给她提供离婚的建议和方案什么的。工作以后离得稍微远了一些，我就变成了家里的心理咨询师，家里的另外三个人的关系都很不好，每个人都来跟我讲TA们的痛苦，我就在三方中间调停。现在来说我的感受也挺复杂的，我知道我爸的行为不对，但我对他恨不起来，也没有办法跟他像没事一样沟通。我一跟我爸说这个事情，他要么就摆出一副自己无罪的姿态，要么是那种父亲的家长姿态，不会真诚地沟通他的想法，也不会平等地听我的建议。

现在我妈常年是比较危险的，我在外地工作，也不能在她身边陪伴她。她自己房间的门锁已经被我爸踢坏了十几个了，每次踢坏了就没有人可以保护她的安全。她还是经常会自己搬出去住，但因为工作在那里，也不能贸然地离开老家。我们唯一能想到彻底帮她走出这个困境的方法就是离婚，也查了很多相关的信息给她，但最终还是要由她自己来决定迈不迈出这一步。她可能觉得自己的生活已经烂透了，没有办法想象另外一种生活的

样子。她妹妹建议她去做心理咨询，但是她觉得治标不治本，没有什么动力。我之前直接给她约好了线上的心理咨询，她做完觉得没什么用，我劝她多聊几次可能会有帮助，她也不太愿意继续。她现在很害怕跟别人讲这个，觉得一开口就像祥林嫂一样，大家都听烦了。她就只会和我说。我其实也听了几千遍了，但我也不会否定她，也不会过激地说你为什么不怎么样，就听她说，然后再跟她讲一些生活里稍微正面的事情，这样她可能会侧面感受到其实还可以有不太一样的生活。

“我妈妈经常戴着墨镜出门”

Kim

采访：033

文字转录：李韞西

文字整理：033

编辑/校对：033

我所经历的家暴中，受暴者并不是我本人，而是我妈，毫无疑问施暴者是我爸。家庭暴力在我小的时候还挺普遍的，我记得隔壁家一个阿姨跟叔叔关系就不太好，经常爆发出很大的争吵声，我妈有时候会去找她一起聊天，我就隐隐约约知道那个阿姨也被她老公打了。还有那种不是夫妻间的，对面的一个小哥哥，父母不知道因为什么离婚了，他爸爸脾气特别差，常年酗酒，经常打他打得特别狠，甚至救护车还来过，后来我听说这个小哥哥去当兵了再也没回来过。

我们家在中国东部的一个三线沿海城市。我爸爸是爷爷奶奶最小的儿子，上面有5个女儿，可见我爷爷奶奶那一辈重男轻女的程度。我爸爸上到初中就辍学了，之后一直打工。后来我姑姑家里的经济条件越来越好，她就给我爸提供了一份工作，一直做到现在。我妈应该是初中毕业后没有读高中。她当时其实已经考上了高中，但是她还有一个哥哥和一个弟弟，大舅舅在我妈考上高中的时候刚好也考上了大学，因为外公外婆家的经济条件只能供一个孩子读书，TA们就果断放弃了我妈，让我妈外出打工跟家里一起供舅舅读大学。

我对这件事最早的印象大概是上幼儿园的时候，回到家经常会看见我妈披头散发地坐在地上哭，我爸站在旁边伸着手。那应该是刚打完的情景，因为如果只是吵架的话，不会有一个人站着一个人坐在地上。小学时候应该是高发期。我记忆最深刻的一次，是有一天晚上，我妈突然爆发出了撕心裂肺的嚎啕大哭，我跑过去就看到我爸拽着我妈的头发在水泥地上拖行，一直把她从家里拽到外面。当时来了很多邻居，有的劝架说“别打了”之类的话，还有一些是好奇发生了什么事情。我妈被拽下来很多头发，我还看到了一点点血迹，当时我一直在哭。

比殴打更常发生的是辱骂，或者说是精神羞辱。TA们每天都会争吵，我经常听到我爸骂我妈“婊子”，还有那种很难听的骂娘话。有时候他还会因为一些家务之类的小事骂我妈，但不会上升到打她。从小我爸就经常称呼我妈为“保姆”，即使是现在我们三个人见面的时候，我妈要是顺手给我收拾家里，他也还是会笑着说我妈“劳碌命，就应该做保姆”之类的话。我听到

这个自然是不舒服的，但为了避免争吵我不会当着我爸说什么，会在跟妈妈出去散步的时候，让她不要把他的话放在心上，她不是保姆，家务活应该是两个人分担的。

小时候我家的收入来源主要是我爸，那会儿我妈也工作也有经济收入。后来她就断断续续地一段时间工作，一段时间又不工作了。其实到最近我才意识到我妈以前的工作可能比较特殊，她是在一些类似于娱乐场所那种浴室里面做按摩修脚之类的技工的，我也曾经在家里翻过我妈考取的技工证。随着阅历的增长，我才发现这种工作有比较暧昧的色彩，可能也是我爸经常猜忌我妈的一个起因。因为一直遭受到辱骂殴打，我妈年轻的时候还求助过她的异性好友，被我爸爸知道之后他就会非常生气，然后开始殴打她。我记得小时候我爸的一个兄弟是他的老板，同时又私下里跟我妈关系挺好的，我爸当时没法跟他的老板撕破脸，就把怒火全部发泄在了我妈身上，常常因为这个辱骂她，要是她回嘴，我爸就会瞬间被激怒，开始殴打。而且，只要挨打的时候我妈有任何肢体反抗，我爸也一定会打得更狠，我目睹的几次家暴现场都是这样子的，她后来几乎就不还手了，一直到现在。

我不清楚我妈到底被打得有多重，但我感觉她的伤应该都挺重的。当时我听到一句话说“女人戴墨镜出门的话肯定是被打了”，我记得那段时间她经常戴着墨镜出门或者去工作。我没有什么机会观察我妈的身体，但即使这样我也能看到她身上一直是有伤痕的。我不知道她有没有去过医院，但我舅舅舅妈都是医生，可能她会背着我去找TA们开药之类的。你可以想象一下伤口愈合的周期，我觉得应该就是我妈的伤好了之后一到两周，我爸就又开始打她，感觉好像挑准了时间等伤好了又打，好了之后再打。

这几天回想跟反思我妈被家暴的事情，我严重怀疑除了肢体暴力以外我妈是有被性暴力过的。小时候她跟我说过，因为爷爷奶奶只有我爸这一个儿子，他们一直想要个孙子，我妈生我的时候，因为我是个女孩，爷爷奶奶甚至都没有来看望我妈和我。那个时候还处于计划生育时代，我爷爷奶奶还是一直催生二胎。在小学我爸对我妈肢体暴力频发的那段时间，我们家住的是比较老旧的房子，隔音并不好，晚上我在自己房间也经常能听到她

说“别碰我”、“把你手拿开”之类的话，然后她就突然怀上二胎了。在她怀孕的时候，我爸也完全不会照顾她，她就自己给自己烧一些猪脚汤之类的，有时候晚上还会喊我起来一起喝。后来那个场面对我冲击实在太大了，甚至根本不愿意去回想。当时我妈有流产迹象送到医院去，护士从手术室出来的时候端了一大盆血。我当时虽然很小，还什么都不懂，也隐隐约约知道我妈应该是流产了。流产之前我爸也打过她，可能就是因为那次家暴她才流产的。

小时候每次我爸打她的时候，我的反应都是哭。其实我更多时候是用耳朵听着他打，眼睛不敢去看。稍微大一点的时候我拉过几次架，但根本没有用，每次都是把我自己也送进去被我爸一起打，打得身上青一块紫一块的。后来我就比较逃避，不太会去想怎么样帮我妈逃脱，我爸打她的时候我就会出去，在外面等TA们没动静了我才进去。也是因为这个，我后来就很少被打了。

我大概八九岁的时候，是二零零几年，有一次还打过110报警。当时我特别急切地在小区门口等着警察来好把他们领到我家，结果我看到那个警察手上拿着个本子，慢悠悠地走着来的——可能是我家那个小区离派出所比较近吧。到了我家，就看到我妈坐在地上哭，明显就是刚被打过的场景。警察问我什么情况，我说我爸打我妈打得很严重，而且是经常打。他看了一眼就说“我们派出所不管这些事情”，然后在本子上写了一个东西，让这个报警人签了字就走了，整个过程也就持续了十分钟不到。那会儿《反家暴法》还没有出台，那次经历让我觉得报警对家暴毫无用处。

我妈也是反抗过的，在我记忆里面她有段时间经常会离家出走。我爸从来都不是一个人去找，而是带着我这个小孩，即使我在上学也会把我拎出来跟着他骑着电瓶车四处找，现在想想真的很恐怖。有时候他会守在我舅舅家楼下堵我妈，还会带着我到我妈曾经工作过的地方一个接一个地去问。后来我妈就辞职了，可能因为这样给她造成的精神压力很大吧。她在大概30多岁——我觉得应该还可以离婚的时候——是起过离婚的念头的，而且没想带着我，因为我小学时曾经在家里翻出来过她写的一封信，信上简单

交代了让我爸好好照顾我。但是我爸因为是唯一的儿子，从小娇生惯养没干过什么家务，生活技能也不是特别强，生活经验也少，我妈离家出走那会儿，我经常饿肚子，他烧个饭也烧不熟，脏衣服积累了好多也不洗。他一直不想离婚，我想一部分也是因为他想要我妈照顾他的生活。他就像菟丝草一样，一定要死缠着我妈，直到吸尽她的血为止。我妈不想给亲朋好友造成更多麻烦，后来也就屈服了，把离婚这件事情深埋在了心底。

在40岁以前，她主要求助的都是我外公外婆这边的亲戚，TA们俩发生矛盾的时候我妈还会打电话给TA们诉苦，离家出走也是去到TA们那边寻求庇护。TA们，包括我的姑姑们都想帮她，但却不知道怎么帮。其实我也断断续续从姑姑们口中听到，我爷爷年轻的时候也会经常打我奶奶，而我爸跟我爷爷“几乎是一个模子里面刻出来的”。我爸这个人很狂，我妈这边的亲戚，即使是外公外婆说他，他也会照样辱骂外公外婆。后来我妈就发现她这边的亲戚对这个事基本没什么用，就转向我的姑姑们了。

初中我开始住宿了，回家次数不多，每次在家待的时间也不长。那个时候我还在青春期，一回来就跟爸妈吵架，没有太注重过TA们的感受。即使这样，我还是会看到TA们很频繁地争吵，有时候也会升级成我爸家暴我妈。有时候我妈会哭着打电话给在学校住宿的我，就算她不说我也大概能猜到发生了什么事情，只能说“你要是想跟他过下去就离婚吧”，我妈就一直哭。回想起来我觉得自己对待这件事情的态度太儿戏了，只是口头说着离婚，从来没有实质性地帮助她筹划怎么离婚。她一直被我爸的暴力困在婚姻里，被我的存在困在这个家庭里，自己也很难有能力主动去谋划离婚。

事情的一个转折点是我大一的那会儿，我妈检查出了乳腺癌。我觉得是因为她常年情绪压抑、哭泣、精神不好，导致身体最终爆发出了癌症。在我妈生病期间，很多亲戚都来看她，每个人临走都不忘说一下我爸，让他好好对我妈，我觉得她那时算是占了两个家族里面的舆论高地吧。我妈在这么多年的受暴生活中也已经圆滑地总结出了一些技巧。出院之后，她会以“医生说不能让我生气，生气了就会复发”当作一个底牌提醒我爸。而且因为我爸平时挺爱面子的，只要他再对我妈动手，我妈就会把这件事情告诉家

里面所有人。后来我爸会越来越顾及面子，再动手之前考虑得就更多了，下手次数也就少了，可能他年纪大了也渐渐打不动了，频率就降到了大概半年一到两次。我妈经过化疗，算是暂时性地痊愈了，现在还在观察期，只要不跟我爸在一起她状态就挺好的。

姑姑们也不止一次劝过我妈跟我爸离婚，但也一直失败，她们也知道我爸的性格是根本不会离婚的。我印象比较深的是我姑姑在我妈得癌症之后跟我说，想要离婚首先要分居，她要有独立生活的能力和经济能力，生着病法院也很难判离婚。现在我姑姑给了我妈一份带住宿的轻松的工作，相当于给她提供了一个分居的条件，也给了她经济来源。如果现在她提离婚的话，应该比之前容易多了，就看她想不想了。但我感觉她这个年纪的人很容易安于现状，现在过得也挺好的，很少挨打，她可能觉得要就这样活下去吧。或许以后又爆发出矛盾再次挨打的话，她会再下定决心去离婚。她可能也怀疑一提出离婚，我爸就会又开始一直缠着她，所以只要我爸不来烦他，她也不会去烦我爸提什么离婚。先安于现状，我觉得对她来说应该是最好的吧。

既然那个焦灼的状况已经缓解了，我也会间歇性地担心我爸。现在他偶尔还会对我展现一些以前没怎么展现过的温情，突然对我关心几句，给我一二百块钱，我还是挺吃他这一套的，就会想他其实也挺好的。

小时候这种事情很影响我的情绪稳定。只要他打她一次，我肯定会哭一次，每次我都很害怕。所以我感觉青春期来得特别早，情绪特别敏感，对周围的人一直都挺暴躁的。从初中住宿之后到高中，跟TA们隔开了一段时间以后，我的情绪才比较平复了，不会那么一惊一乍了。有时候在家里，我只要听到TA们声音一大，就会受到惊吓，就会害怕他们会不会又吵起来，甚至打起来。现在我自己一个人住，这个事情对我的影响就很小了。我也从来不相信什么“原生家庭决定论”，我觉得作为一个成年人这么想是不太负责任的表现，我们是可以通过自己的努力改变自己的人生的。

专业人士的

声音

逐条解析《反家暴法》

Key

采访：乔伊林

文字转录：Janjian/Fenix

文字整理：乔伊林

编辑/校对：乔伊林/Key

Key是一名执业律师，感谢她接受采访帮助我们深度分析《反家暴法》的每一个法条，并且提供她的实务建议。下面是我们的访谈：

乔伊林：可以请您介绍一下自己吗？

Key：我是Key，是一名律师。平时虽然在工作中接触到家暴案件不多，但是我会在业余时间进行家暴的个案援助。虽然目前还没有帮助受害人申请到过“人身安全保护令”，但很想要往这方面努力。在个案援助的时候，我也会接触到一些公权力机关，应对一些托词和盘问，以后也想要做出一套完整、系统的援助方案。

乔伊林：那可以请您介绍一下《反家暴法》的特点吗？

Key：《反家暴法》是在2016年3月1日开始实施生效的，到现在已经6年了。我觉得它最大的一个特点是，它对反家暴的规定更多侧重的是事前预防而不是事后补救。还有一个特点是它规定了“人身安全保护令”制度，这个是在其他法律里面没有的。这两个部分在实务中可能并没有得到很好的落实，下面我们可以通过已有的案例来做分析。

乔伊林：对于一般的民众来说，很多词我们也不明白是什么意思。比如第五条里面有说“反家庭暴力工作应当尊重受害人真实意愿，保护当事人隐私”，那这个“应当”具体是什么意思呢？后面我还看到有“有权”这个词，它们有什么差别呢？有没有“必须”这个词呢？

Key：在《反家暴法》条文里面“应当”一般对应的是“可以”。“应当”指的是对这个主体施加了一项法律义务，如果怠于履行，就会有相应的法律后果；但“可以”就相当于给了当事人一个选择的权利，你可以这么做也可以不这么做。“有权”就是当你有这个权利的时候，你可以选择积极地去行使它，也可以选择不行使，跟“可以”比较类似。“必须”并不是一个法律用语，翻译到法律里面“必须”就是“应当”。

乔伊林：那我们进入到第一章总则，第二条里面规定了“本法所称家庭暴力，是指家庭成员之间以殴打、捆绑、残害、限制人身自由以及经常性谩骂、恐吓等方式实施的身体、精神等侵害行为。”可以具体分析一下吗？

Key：身体侵害应该也包括了性侵害、性暴力。最高人民法院有“人身安全保护令”的十大典型案例，其中第六个的案情就是一个父亲一直不停地性骚扰自己读初中的未成年女儿，持续了很久，导致女儿后来害怕父亲到学校找到她，就开始逃学。学校发现之后就问她为什么不来上学，她就跟老师说了他父亲的事情，老师就立刻报警了。在这个案件里面，学校的处置非常及时，之后公安机关就介入了，检察院也介入了，认定了有家庭暴力的事实，法院也受理准许了“人身安全保护令”。后来女孩转学了，不再和父亲一起生活，和爷爷奶奶一起生活。

我们经常提到和听到的“婚内强奸”，在我国法律里是不认可的。也就是说，一旦你同意和一个人步入婚姻的殿堂，就给了对方终身的性同意和性承诺。但是，如果夫妻双方已经在离婚诉讼过程中或者已经分居了，那么丈夫要强制与妻子发生性行为还是会被认定为强奸罪，妻子要强制与丈夫发生性行为可能会被认定强制猥亵罪，因为男性不是强奸罪的保护对象。

“经济控制”，法院和公安部门认定起来会比较困难。我们在检索过程中发现很多“人身安全保护令”的申请人也会提出自己受到的经济控制，比如，在已经分居的状态下，施暴人霸占受害者及其家人的住所，从家里抢走东西、毁坏东西，甚至有一个案例的施暴人从受害人家里抢走医疗费用去赌博。这些我们都会认为是一种家庭暴力，但是法院却不认可。而且目前“人身权保护令”针对的只是人身危险，经济威胁并不包含在其中。而且如果夫妻是在婚同居状态，那也很难被认定为“偷”“抢”，因为婚内财产仍然是夫妻共同财产。

乔伊林：第四条里面有提到“县级以上人民政府负责妇女儿童工作的机构”，它具体指的是什么？有什么具体的权责呢？

Key：我们在实务中没有接触过这样的部门，但我查出来这个机构是从国务院到市、区一级都有的“妇女儿童工作委员会”。

乔伊林：第四条规定“各级人民政府应当对反家庭暴力工作给予必要的经费保障”，这个经费是拨给哪些部门呢？其中总量是否有全年财政比例要求？拨给不同部门的量是否有比例要求？

Key：这个我在网上没有查到，过往也没有看到过公开的数字。

乔伊林：第二章“家庭暴力的预防”第七条规定了“县级以上人民政府有关部门、司法机关、妇女联合会应当将预防和制止家庭暴力纳入业务培训和统计工作。医疗机构应当做好家庭暴力受害人的诊疗记录。”那么反家暴是不是提到的这些部门的业务考核的一部分？在我国医疗机构的上报义务是怎么样的呢？

Key：业务考核和培训的问题我没办法回答，可能要问部门内部的人。我们从这个法条所做出的解读是，在受害人是完全民事行为能力人的情况下，医疗机构只有记录的义务没有汇报的义务。就是对于一个完全民事行为能力人，作为医生、护士或者医疗机构只需要记录TA的病情和伤情就可以，不需要报警，出了问题也不需要负法律责任。假如我遭受了家暴去到医院，要求医生帮我报警，医生也可以拒绝我，他也不用承担任何法律责任。美剧里经常会看到医生护士发现疑似家庭暴力案件就会立刻报警的情节，是因为TA们的法律规定医护人员对家庭暴力有强制报告义务，无论受暴者是否是完全民事行为能力人。但如果当事人是一个完全民事行为能力人，护士和医生帮助报告的要求被TA拒绝了，没上报也是可以免于法律责任的。

乔伊林：第十条提到的“人民调解组织”具体指的是什么组织呢？

Key：指的是各级“人民调解委员会”。它不是法院，是一个独立的工作机构，一个群众性组织，实际上怎么工作的我也不太清楚，最好是问TA们内

部的人。有一个关键的问题是，我在平时的工作和反家暴志愿活动中都没接触过也没听说过这么个组织，更不知道要怎么去用它，这大概就是个问题。

乔伊林：第十一条规定 “用人单位发现本单位人员有家庭暴力情况的，应当给予批评教育，并做好家庭矛盾的调解、化解工作。“前段时间有一个对单位的罚款案例，您是否可以展开讲讲？

Key：这个案例只有从新闻的角度上面查到单位有被罚的情况，但我其实刚才也没有找到那条新闻，也没有看到因为没有处理家庭暴力问题单位被处理的案例。

从法条来看，用人单位在发现单位人员有家暴情况的时候，有义务去处理这个员工，给TA批评教育以及做好家庭矛盾的调解和化解，但是并没有强制报告的义务，如果单位不报告是没有法律责任的。之前在西安疫情封锁期间，有一个闹得沸沸扬扬的案件，女方在微博上传了丈夫在隔离期间对她进行家暴的视频，单位后来就对这个施暴人进行了处理。这个事情警方也进行了调查取证，对视频中进行殴打的施暴人王某飞进行了5日行政拘留，对受害人王某进行了批评教育，因为她有过激言行。单位的处理是：“关注到公司综合部副经理王鹏飞殴打妻子事件，对他的家庭暴力行为表示强烈谴责，经公司研究决定对王鹏飞予以停职。”虽然单位可能是在舆论的压力下才对他进行了相应处理，但是我认为这也算是一个积极的案例。

按照法律条文来说，只要是用人单位发现本单位人员有家暴情况都应当按照《反家暴法》进行处置，不管是民营、国企、事业单位还是机构，都有责任承担这个法律义务。但是在执行的过程中，可能因为国企、事业单位上面有一个管它的单位，它一定得做出一个姿态，不管的话上面可能会对他进行处理，民营企业就不太一样。不过据我所知有一些民营企业也会对实施家暴的当事人进行处理，只不过可能新闻并没有报道出来。

归根结底，我觉得还是要提升所有人对家暴的意识，要让大家知道家庭暴力是不应该容忍的。等整个社会有这样的氛围和风气之后，单位在接到相

关举报的时候就会更积极去应对。对于单位来说，不管是家庭暴力还是职场性骚扰，都应该建立一个预防和处置机制，但这个现在确实还很少见。

乔伊林：进入到第三章“家庭暴力的处置”。第十三条规定“家庭暴力受害人及其法定代理人、近亲属可以向加害人或者受害人所在单位、居民委员会、村民委员会、妇女联合会等单位投诉、反映或者求助。有关单位接到家庭暴力投诉、反映或者求助后，应当给予帮助、处理。这个“帮助、处理”具体是什么要求？没有帮助处理的话怎么处置呢？

Key：其实《反家暴法》有很多条款给一些主体设立了法律义务，却没有明确他的法律后果。前面会说这个部门应当做什么，但是后面却不告诉你它如果不做的话会有什么后果。所以当你想要去追究这个主体的责任的时候，就会发现很困难，因为你没有法律依据，不知道自己要去主张什么样的权利。而且在我的理解中，这个帮助和处理可能大部分时候指向的是调解，而不是帮助受害者逃离这个困境。

乔伊林：那第十四条规定了一些组织机构向公安机关报告无民事行为能力人疑似遭受家庭暴力的义务，“因为我们的大环境还是会有“家庭暴力是家务事”的刻板印象，目前的判例里面是否有相关组织机构承担了相关责任举报成功的情况呢？

Key：这个我查到了广东的一份刑事判决书。案情是这样，有一位8岁的男童被送入医院抢救，主刀医生发现他的伤情不像是自然造成的，怀疑是遭遇家暴就报警了，公安机关介入后经过调查确认了男童父母家暴的事实。最后这个案子的判决是：男方和女方分别被认定了故意伤害罪和虐待罪，而且判刑了。但是考虑到孩子的教育问题，都是缓刑。在缓刑期间，法院还责令两个犯罪嫌疑人定期去社区接受教育，学习处理家庭纠纷，不再继续伤害孩子。我觉得整个流程看起来，是一个比较好的典型案例。

但是，我们的法院和公权力机关在处理家暴相关的案件，特别是父母对子女暴力的案件的时候，考虑小孩安全要受保护的同时，也会尊重和保护父

母的亲权——就是父母对孩子自然的监护抚养的权利。虽然这对父母受到了一定程度的处罚，也留下了案底，但是法院审理和判定这个案子的思路还是居中调解。就是法院家长制地认为虽然你有很大的错误，但TA愿意再给你一次改过自新的机会。这也是很多其它家暴案件中体现的思路，配偶之间的暴力，也是我知道你有暴力行为，但是我愿意再相信你一次，让你继续回去跟你的受害人一起生活。其实法院还是觉得不管这对父母多有毒，孩子还是不能没有父母；不管你的配偶多有毒，你也需要一个老公。而且这个决定是法院代为做出的，而不是受害人来做的。

乔伊林：第十五条规定 “公安机关接到家庭暴力报案后应当及时出警，制止家庭暴力，按照有关规定调查取证，协助受害人就医、鉴定伤情。”这条对公安机关的约束力有多大呢？

Key：法律上来说，这里用的是“应当”，所以公安机关必须要及时出警、制止家庭暴力，按照有关规定调查取证，协助受害人就医鉴定伤情。在上海这边的公安局接到家庭暴力报警是一定会出警的，不然TA确实会承担行政处罚上面的处罚后果。但是大部分警察还是抱着“法不入家门”的观点，认为家暴是家务事，最重要的是要调解好，两个人可以继续生活在一起。

上海这边我接触过的个案中，有些警察甚至不会告诉受暴者要去做伤情鉴定，只有在当事人主动甚至反复要求的情况下，警察才会同意。那个鉴定等待时间又特别长。我们之前的一个当事人从报警到真正做到伤情鉴定可能等了快一个月，伤势已经比之前轻了很多了，鉴定的结果肯定也不是之前的程度了。

所以我们建议，受害人报警之后，如果没有办法立即通过公安机关的途径去做司法伤情鉴定，要自己赶紧去医院验伤。司法鉴定一般会确定你是轻微伤、轻伤还是重伤，是可以用来确定家暴事实的。医院的验伤往往只是一个简单的就医记录，它会描述你的伤情，比如腿部有淤青、头部产生血肿等等，一般不会鉴定伤情等级。但是就医记录在申请保护令的时候，以及在未来离婚诉讼的时候也是一个有力的证据。

乔伊林：第十六条、第十七条规定了告诫书的申请、内容和执行。我们知道告诫书是在家庭暴力情节较轻，够不上《治安管理处罚法》的处罚情况下发出的。法条里面规定了“公安机关应当将告诫书送交加害人、受害人，并通知居民委员会、村民委员会。”目前是否是这样执行的？还有“居民委员会、村民委员会、公安派出所应当对收到告诫书的加害人、受害人进行查访，监督加害人不再实施家庭暴力。”目前是否有定期查访？

Key：将告诫书移交加害人、受害人，通知居委会，这个一般会执行。但是这个执行可能只是走一个程序。据我所知，我们现在援助的个案里面，移交之后暂时还没有任何受害者得到回访。

乔伊林：第十八条规定了“县级或者设区的市级人民政府可以单独或者依托救助管理机构设立临时庇护场所，为家庭暴力受害人提供临时生活帮助。”目前上海的庇护所情况是怎样的？其它城市是否有更先进或者更落后的案例？我听说家暴受害者的庇护所是跟收容所设在一起的，她进去就没有办法出来了。那这样，不管她自己有工作也好，有小孩也好，还是有其它的事情要办也好，她也出不来，就没办法有正常的生活。是这样的吗？

Key：我还没有接触过庇护所，也没有帮助受害人去寻求庇护所的经验。据我所知，上海嘉定区庇护所做得比较好，但是根据2020年底新华网的一篇报道，两年的时间里也只接收了两位入住者。它都叫庇护所了，应该给受害人提供一个庇护的场所，但它对受害人还是有很多要求，只有达到那些条件才能进去，还是存在不合理的地方。

乔伊林：第二十条“人民法院审理涉及家庭暴力的案件，可以根据公安机关出警记录、告诫书、伤情鉴定意见等证据，认定家庭暴力事实。”在一般认定过程中，是否需要三个证据都齐全？

Key：它这里的用语是“可以”，不是“应当”，所以不是必须三个证据都齐全，但是我们的建议是证据越多越好。出警记录本身并不能证明存在家庭暴力。告诫书应该是有这个作用的，因为它就是认定你有家暴行为，才告

诫你不许再犯，不然后要承担法律后果。

作为证据，所有有公信力的机关出具的证明材料，尽量都要盖章才会有效果。具体的证据除了向公安机关求助的材料、验伤单、就医的材料之外，法院在审理跟家暴相关的案件的时候，也会参考其它部门出具的相关证明，告诫书、音视频、证人证言、两个人聊天记录截图、调解书跟妇联的求助记录等等。告诫书当然是很重要的，施暴者自己写的有“不再进行家暴”表述的保证书和承诺书也可以作为很有力的家暴证据。

乔伊林：第二十一条规定受暴者可以申请撤销实施暴力的监护人，因为家庭暴力“另行指定监护人”是否有先例？我国是否有相关的寄养系统、福利系统？是否对有父母的儿童青少年和有监护人的残障人士开放？

Key：有。这也是最高院发布的关于反家暴的十大典型案例之一。它的案情是，一个未成年女性和一个成年男性共同生下了一个孩子，男性吸毒之后打小孩，案发时这个女性还是未成年，但是她年满十六周岁了，自己有劳动能力、有收入，可以视为完全民事行为能力人。她作为孩子的法定监护人向法院申请撤销父亲对孩子的监护权，后来法院准许了她的申请。针对未成年人的福利收容机构肯定也是有的，但是具体怎么运作我就不太清楚了。

乔伊林：第二十二条 “工会、共产主义青年团、妇女联合会、残疾人联合会、居民委员会、村民委员会等应当对实施家庭暴力的加害人进行法治教育，必要时可以对加害人、受害人进行心理辅导。”这一条看起来非常好，因为它有照顾到施暴人和受害人可能对法律不了解，也可能有心理方面的问题。心理辅导方面是否有相关案例？是如何执行的？

Key：我自己在个案援助的时候没有遇到过，但我查到蛮多案例是法院有要求心理干预机构对加害人和受害人进行心理辅导的。这里有两个案例，第一个也在“十大典型案例”中。这个案子比较悲惨，三个被告人分别是母亲、女儿和女婿，合力杀死了这家的父亲。因为这个

父亲一直有暴力行为，有一次喝醉之后又要打人，三个被告人就把他打晕了。他醒来之后跑出去求救，母亲就和女儿女婿商量，说他之后肯定还会打我们，我们要不就把他杀了吧。然后三个人就合力把他勒死了，之后投案自首。但是案发时这个女儿只有十七周岁，是一个未成年人，自己还生了一个小宝宝，而且还有一个六岁的妹妹。后来法院和检察院也组织对她和妹妹进行了心理辅导。

第二个案例是2014年发生在上海的，当时《反家暴法》还没有实施。它没有刑事案件那么严重，是夫妻双方都有暴力行为，给孩子造成了心理阴影。法院组织对爸爸、妈妈和孩子都进行了心理辅导，还蛮先进的。

乔伊林：那我们进入到第四章人身安全保护令，人民法院不受理“人身安全保护令”的申请是否有后果？后果是什么呢？

Key：这个法条没有规定不受理的后果。正常来说，不受理的话，申请人可以继续向法院申请。你也可以对立案庭进行投诉。但是这个投诉具体会不会得到处理，以及得到怎样的处理，就不一定了。而且如果你未来要起诉离婚，投诉立案庭可能也会对你的离婚案产生不太积极的影响。

乔伊林：第二十四条规定“人身安全保护令”是可以口头申请的，可以由其他机构和个人代为申请。实际上是这样吗？

Key：我们没有接触过，但我觉得应该是有的。因为我看到很多申请人已经是八九十岁高龄了，TA们可以在法院立案庭法官的协助下进行口头申请，或者请其他人代为申请。

乔伊林：第二十六条规定了“人身安全保护令”是“裁定”，这是什么意思？

Key：法院在审理过程中，有两类文书，一类叫裁定书，一类叫判决书。裁定书一般只适用于程序性问题，比如一个民事案件，我可以申请管辖权异议、申请执行等等，这些都是程序性的，它跟实体性的问题——比如你们到底有没有这个合同、婚姻关系有没有法律效力——是不一样的。判决书

一般是经过实质性审理后判决得到的。“人身安全保护令”比较特殊，它进行实质性审理，判定这个人有没有家庭暴力的事实、是否会遭遇家庭暴力的威胁，但是它又不是判决书。我认为它用裁定，首先是因为它是一个民事强制措施，是行为禁令。另外是它的紧急程度不允许它去走审判那一条路。根据《反家暴法》，“人身安全保护令”必须要在72小时内做出裁定，紧急情况下24小时就需要裁定，如果是一般的审判流程，可能立案就要一两个月，根本来不及。

但是在实际执行中，我们做的报告里统计出在2016年到2020年，我们总共查到166起人身安全保护令的裁定，只有77%——127起是在72小时内处理完毕的，有23%——39起超过了72小时，最长的一个案件处理时间是29天，法院并没有说明为什么拖了这么久才做出这个裁定。

乔伊林：第二十七条申请人身安全保护令“确认家暴情形”是否由上一章的第二十条所说的根据公安机关出警记录、告诫书、伤情鉴定意见等证据呢？

Key：证据绝对是申请“人身安全保护令”的关键，因为它的充足程度基本上就预示了你不能成功。第二十条提到的这三个当然是非常重要的，但最好是更多。具体什么证据比较重要，我前面也已经分享过了。

乔伊林：第二十九条里面，“人身安全保护令”包括了一个“其它措施”具体指的是什么呢？有没有什么案例呢？

Key：在前面提到的166个“人身安全保护令”里面，申请人提出的“其它保护措施”，没有一起是得到支持的，特别是要支付医疗费、精神损失费的情况。而且我们在一些保护令里看到，法院在不支持这些“其它措施”的时候，给出的原因都是“不在本案的审理范围内”。法院可能认为赔不赔你钱跟你的人身安全没有关系。那么驳回像“藏匿子女”这些请求可能也是同样的原因。但是驳回禁止骚扰电话、骚扰短信这类的请求，可能是因为法院不想要开这个先河，一是要去允许这些其它措施，就可能要进行更深入的

认定和实质审查，就会给法院增加很多工作量；二是TA们会顾虑一旦我允许了这一次，以后同类型的案件是不是都要进行相应的考量，会不会有大量案件涌进来。现在法院比较保守，TA们要审查的东西已经比较固定化了，只要说“禁止家庭暴力”就可以了。

乔伊林：第三十条规定“人身安全保护令”有六个月的有效期，之后可以申请延长、撤销、变更。那么延长是申请人再次申请，还是法院审核后自行进行延长？其它国家的法律是怎么规定的呢？

Key：“人身安全保护令”的延长是必须要申请人自己去申请的，法院不会主动审查。这有一点像“不诉不理”，我不去诉请，法院就不会来审理。我主动主张我的权利，法院才会关注我。有一个我觉得比较重要的点是，申请人在去申请延长的时候，法院很多时候会认为，这六个月里面没有家暴的事实，那我不需要再给你延长了。但实际上这个法条包括了“面临现实威胁”，在六个月之内没有实际遭受过家暴不代表没有面临家暴的威胁，申请人应该也还是可以申请延长，法院也应当要准许延长，这是申请人要自己去主张和捍卫的权利。我查到美国和英国的法律中，都是要自己去主动申请才能延长保护令的期限。

乔伊林：第三十一条“申请人对驳回申请不服或者被申请人对人身安全保护令不服的，可以自裁定生效之日起五日内向作出裁定的人民法院申请复议一次。人民法院依法作出人身安全保护令的，复议期间不停止人身安全保护令的执行。”是否有复议成功的情形？

Key:上海这边，我们做的案例统计中，179起案例里面，有19起申请复议，6起申请延长，部分案例既有复议又有延长。所有的复议全部都被驳回，就是说，法院第一次认定的结果是什么样的，第二次认定的结果也是怎么样。

被申请人提出复议的情况是10起，它的情况是“人身安全保护令”通过了，TA要申请驳回。TA就认为我没有家暴，凭什么让我不能靠近住所或

者申请人。9起是申请人申请“人身安全保护令”没有通过的情况下提出复议，其中有8起是法院认为没有提供充分的证据，或者直接引用反家暴法第二十七条，就是说TA没有办法证明自己遭受家庭暴力或面临家庭暴力现实危险。申请延长的有6起，其中有1起申请延长三个月，2起申请延长六个月，3起申请延长其它时间。有4起被核准，2起被驳回。在驳回的延长申请中，有一个是原保护令是于2018年2月11日作出，有效期6个月，延长申请于7月11日，也就是提前一个月被受理了。法院认为原保护令仍在有效期内，尚未失效，驳回了申请。这就非常令人困惑，因为第三十条规定：人身安全保护令失效前，人民法院可以根据申请人的申请，撤销、变更或者延长。上述案例中，申请人按照法律规定在保护令失效前申请延长，法院反而以此为由驳回延长申请，明显违反了《反家暴法》。

乔伊林：第三十二条”人民法院作出人身安全保护令后，应当送达申请人、被申请人、公安机关以及居民委员会、村民委员会等有关组织。人身安全保护令由人民法院执行，公安机关以及居民委员会、村民委员会等应当协助执行。“其中送达、执行及协助的具体执行情况如何？

Key：人身安全保护令的执行一直是我们的重点诟病对象。我可以举一个例子，比如说，我是一个家暴受害人，拿到了一个人身安全保护令，现在是在有效期内，我的配偶又开始打我，我赶紧拿起电话打给法官，首先你想要一次打通法官电话就很难。我国法官的工作量真的实在是太大了，TA们不是在开庭，就是在准备去开庭，所以这种情况下想要依靠法院来制止一个即时的危险，是很荒谬的。因为法律规定了公安机关是协助执行，所以TA们有时候也会踢皮球让你去找法官。因此我们常常会发现，即使有“人身安全保护令”，受害人仍旧不能得到很好的保护。而且这种保护会变成事后的救济，而不是达成预防暴力的作用。

法院在发出人身安全保护令的同时，确实是会同步抄送给公安机关、村委会、居委会，但是后续又是怎么执行的，我们没有任何信息。这里我想要分享的是，做刑事的律师同事给了我一个思路，就是以后在拿到“人身安全保护令”以后，受暴人一定要打电话给当地的派出所，告诉TA们我已经拿到

保护令，而且我认为我的配偶还是会打我，你们一定要帮我。有一些好的派出所，会给受害人两个负责TA片区的辅警的电话，告诉TA一旦发生了暴力行为，赶紧打电话，他们会在最短的时间内过来处理。有一些小区居民楼下也会贴片警的电话，法官电话难打的时候，就可以直接打他们的电话求助。

违反了“人身安全保护令”是应该有相应后果的，包括拘留、罚款、训诫、警告。这是要由法院派法警来执行的，但法警的人数也比警察要少很多。如果法官不能及时处理的话，就相当于受害人重新报了一次警，公安机关也要从头处理一遍这个事情，而不是直接依据已经生效的“人身安全保护令”对受害人进行处理。

乔伊林：现在进入到第五章法律责任部分，第三十三条规定“加害人实施家庭暴力，构成违反治安管理行为的，依法给予治安管理处罚；构成犯罪的，依法追究刑事责任。”什么情况下构成违反治安管理行为？什么情况下构成犯罪？

Key:这个可以从法条中理解。扰乱公共秩序、妨害公共安全、侵犯人身权利、财产权利等行为，尚不够刑事处罚的可以给予治安管理处罚。比如说，在故意伤害案件的判定中，伤情鉴定出来是轻微伤，就不构成《刑法》下的故意伤害罪，只有达到轻伤级别，才能入罪。所以如果只是轻微伤的话，它就是一个违法行为而不是犯罪行为，就由《治安管理处罚法》来规制，可以对加害人进行治安拘留、行政罚款。除了犯罪程度之外，具体的制裁措施、适用主体、程序也是不一样的。

但有一个比较现实的问题，是公安机关经常用一种消极被动的态度来处理家暴。为什么会这样呢？一部分也是害怕受害者的反复。我们也得到过一些信息，就是受害人一开始要求对加害人进行处罚，但在公安机关处罚之后，受害人反而举报或投诉了处理案件的警察。即使这只是所有案件里的一例两例，但一旦有这样的投诉，对于在一线执勤的民警的事业可能就是毁灭性的打击。所以好像很多警察就因为害怕被举报，不愿意很积极地去

处理家暴案件。

乔伊林：第三十五条规定“学校、幼儿园、医疗机构、居民委员会、村民委员会、社会工作服务机构、救助管理机构、福利机构及其工作人员未依照本法第十四条规定向公安机关报案，造成严重后果的，由上级主管部门或者本单位对直接负责的主管人员和其他直接责任人员依法给予处分。”造成严重后果需要处分的情况由谁来主张举证？

Key: 关于这一条我是没有找到相关判例的。第三十五条的法条里面没有体现怎样定性严重，什么是严重后果，以及由谁来主张这个单位或者工作人员要受到处分。所以我觉得可能需要用司法实践去一遍一遍地论证，但我们现在又没有足够的案例来知道和统计法院的裁判口径。

第三十六条规定了“负有反家庭暴力职责的国家工作人员玩忽职守、滥用职权、徇私舞弊的，依法给予处分;构成犯罪的，依法追究刑事责任。”这个我查到两个行政法的案例，其中一个案例的原告在事实和理由部分提到说这个法院的审判长在审理家暴案件的时候有非常严重的玩忽职守，没有好好认定事实，但最后法院也没有认定这个审判长在反家暴的事项上面有疏忽。明确地依照这个法条进行追责的，目前我也没有查到任何案例。

乔伊林：第三十七条包括了“家庭成员以外共同生活的人之间实施的暴力行为”，在刚刚出台的时候，有人说这个也包括了同性伴侣之间暴力的情况。是不是可以这么认为？家庭成员以外共同生活的人怎样来定义、怎么来解读这条？

Key：我觉得同性伴侣不属于第三十七条的定义范围。因为同性伴侣的“共同生活”在公权力机关眼里更像“室友”，与异性恋婚姻和异性恋伴侣同居完全不一样，所以也就不是反家暴法的规制对象。我们所接触到的同性伴侣间的暴力，报告到公安机关去，公安机关就会以故意伤害罪来对待。说起来有些讽刺，正是因为TA们的亲密关系不被社会所认可和接受，同性暴力的受害者反而因此受益了。如果TA们是一对男女朋友或者夫妻的话，这个

事情在公权力眼里，就可能降级为一个“家务事”。

以前对家庭成员的理解，就是通过血缘关系、婚姻关系和收养关系组成的家庭里面的成员。但是现在社会也在变化，同居关系、离异关系、寄养关系、监护关系里面发生的暴力，也被纳入到《反家暴法》的规制对象里面。特别是离异关系，这个非常重要，在TA们离婚之后，如果已经不居住在一起了，从更严格的法律定义上来讲，TA们就已经不再是家庭成员了。但是《反家暴法》还是把已经离异且分居的夫妻纳入到它的规制范围内，这个好处就是，当发生一些暴力事件的时候，离异的配偶还是可以对前配偶申请“人身安全保护令”。

家庭暴力的心理影响

韦婷婷

采访：乔伊林

文字转录：Janjian

文字整理：乔伊林

编辑/校对：乔伊林/韦婷婷

韦婷婷于2021年从伦敦大学金匠学院（Goldsmith, University of London）的理解家庭暴力与性虐待专业（Understanding Domestic Violence and Sexual Abuse）硕士毕业，之前也有多年的心理咨询临床经验，下面是我们的访谈：

乔伊林：可以请您介绍一下自己吗？

韦婷婷：我叫韦婷婷，是一个心理咨询师。大概从2007年到2009年开始，我因为参与了《阴道独白》这个戏剧，开始介入到性别平等以及性少数权益的领域，差不多有十来年的实践经验。我本科辅修了华中师范大学心理学的双学位，从2016年开始接受了一些心理咨询的专业培训，在2018年底正式开始一对一的执业，现在是个执业心理咨询师。去年我拿了志奋领奖学金，刚刚从伦敦大学金匠学院理解家庭暴力和性虐待专业硕士毕业，硕士论文的主题是中国家族内的儿童性侵犯。在课上我有学习和了解跟家暴有关的内容，在临床里面也有过几个来访是跟家庭暴力有关的。在童年时期我也目睹过家里发生的家庭暴力，但以前没太注意到这件事对我的影响，直到最近几年才开始反思相关的内容。

乔伊林：我们平时会说的精神健康，跟心理健康有什么相似和区别吗？

韦婷婷：这个分别可能跟翻译有关，像精神健康是metal health，心理学是psychology，心理咨询就是psychological consultation。当我们提到精神健康的时候，可能更多会跟精神疾病这样比较污名化的词联系到一起，我觉得这里面也是有历史性的原因的。但我自己的理解是，心理健康和精神健康是同样的东西。

在中国，精神科更多的是做诊断，里面也有一个心理咨询的科室。你去看精神科，可能医生会给你做精神状况的评判和诊断，然后再把你转到心理咨询科室。心理咨询师是不能做诊断的，只能提供会话性的咨询。像我如果觉得我的来访有严重的精神问题，就会让TA去医院做诊断。在有一些国

家，心理咨询师是同时可以做诊断的，可以开药。

乔伊林：好的。因为您刚刚提到了小时候目睹过家庭暴力的场景，近几年开始反思，请问这个反思是由什么引起的？过程具体是怎么样的呢？

韦婷婷：我反思的其实是家庭暴力的代际传递，以及目睹家庭暴力对孩子的影响。我爷爷跟奶奶早年就因为家庭暴力离了婚，那么我爸至少应该是目睹过暴力的。在1960-1980年代，广西农村的家庭暴力是非常频繁的，我记得我很小的时候就目睹过家庭里和小镇上的家庭暴力，当时我们还不叫它家暴，而是叫“打老婆”，那个年代主流的教育小孩的观念是“棍棒底下出孝子”，所以我推断在那个年代我们的父辈也遭受过暴力。小时候我父母也会对我经常性地罚跪罚站，这在当时应该也算是特别平常的教育手段了。

在英国上学的时候我们有一个科目是家庭暴力对青少年和儿童的影响，老师在课上讲过有个研究证明男性在儿童时期如果受到过或者目睹过家庭暴力，会有蛮高的比例在长大之后也会成为施暴者。从我对我家人及周围男性的观察中，我能感觉到家庭暴力和重男轻女的思想可能影响了他们的人际轨迹和亲密关系。很多那一代的男性很难用语言和行动表达自己，只会通过愤怒和暴力，因为这是他唯一习得的处理冲突的方法。他也没有别的经验去寻找和习得更有效的方法来表达自己的和解决冲突。做为一个女孩，在一个很容易愤怒又难以表达细腻情感的父亲身边长大，出现冲突的时候，我觉察到我会有害怕紧张的情绪。

乔伊林：您刚才提到了目睹家庭暴力对您的影响，以及青少年习得家庭暴力成为施暴者，那家暴对我们都会有哪些心理影响呢？

韦婷婷：我们知道家庭暴力分很多种，除了肢体暴力以外，还有精神暴力，比如精神控制和冷暴力；语言暴力，比如说贬损欺辱；经济暴力；性暴力等等。总体而言，在我了解和接触到的个案里面，家暴造成的影响有很多方面的。首先我想分享的一个概念就是“习得性无助”，是指一个人在忍受超过TA能够承受的反复刺激之后表现出来的行为。心理学里非常著名的一个实验就是美国心理学家塞利格曼1967年做的：他起初把狗关在笼

子里，只要蜂音器一响，就给狗进行电击刺激，刚开始的时候狗会用力挣扎和逃脱，但是多次试验后都无法逃脱，最后当点击和蜂音器再次启动的时候，即便在电击前狗已经看见笼门打开了，但它不但不逃，而且不等电击出现就先倒在地上开始呻吟和颤抖。在经历了多次的逃脱未果以后，它已经开始变得抑郁和绝望，即便能看到门打开，它也不会逃离反而变得抑郁，这就是习得性无助。我们还经常会听到的一个词是“受暴妇女综合征”，下面我会具体解释。

在解释这两个词之前，我们先看一下家庭暴力的周期。第一个阶段是“紧张期”，刚开始出现一些敌意和愤怒，一些轻微的暴力，妻子为了避免挨打可能会去迎合丈夫、满足他的要求，但这个时候紧张的氛围已经形成了。第二个周期是暴力出现得更更多更严重的“爆发期”，丈夫可能已经失控了，开始殴打辱骂妻子，关系更加紧张了。妻子为了自救可能会离家出走或者考虑离婚。第三个阶段是“开放期”也叫“蜜月期”，非常典型的就像《不要和陌生人说话》里的安嘉和会跪下来道歉求和，表示后悔，会带受暴者去吃饭，给她买花等等。妻子这个时候可能因为爱丈夫、传统的家庭观念或者孩子的原因又跟丈夫重归于好了。我们都知道，在中国的语境下，嫁出去之后很多女性在原来的家庭里就没有财产了，一旦离婚如果没有外界的支持，可能根本没地方可去，有小孩的话情况就更加复杂。所以在“开放期”很多妇女可能会因为没有什么选择而“选择”再一次相信爱情、相信丈夫会改。可是这个“蜜月期”过不了多久，施暴者就又会回到第一个阶段，关系又开始紧张，紧接着爆发，再次道歉求和原谅。而且有可能每一个周期之后暴力都会越来越严重，反复几个周期之后受害者就会体验到非常强的无助感，就是刚才我们提到的“习得性无助”，就会感觉无论如何也无法逃脱这种暴力。而且她也会开始有一些抑郁、紧张、焦虑的反应。

长期处在暴力的、不安全的环境下，受暴者会发展出创伤后应激障碍（PTSD）的症状，大概的表现是会有不安、焦虑的情绪，也会有很多侵入性的想象和恐慌。女性主义心理学认为这些创伤和PTSD的反应是非常正常的，任何人在那样的环境下都会发展出保护自己心理健康的某些机制，有时候创伤的反应就是我们为了保护自己而发展出来的应对方式，是在不正常情况下的正常反应。

回到刚才说的家暴周期，在第一和第二阶段妻子都在暴力环境下，第三阶段是所谓的“甜蜜期”，即妻子可能会再感到安全。但是经过很多个周期以后，到了第三阶段妻子也会明白暴力很快就会出现，而且她不知道什么时候会因为什么突然出现，可能没洗个碗暴力就被点燃了，又可能她说错了很严重的一句话也没有任何事情发生，她就会一直提心吊胆疑神疑鬼。

柴静做过一期节目讲女子监狱里的故事，采访了杀夫的女性。之前我们也看到过一些案子，像是拉姆和李彦的案子里，在多方求助没有结果的情况下，她们可能就会认为要么我死掉，要么对方死掉，我才可能脱离这个暴力的循环，这就是刚才我们讲的“受暴妇女综合征”。她可能会呈现出严重的习得性无助、抑郁、焦虑，以及其它的心理问题。在多个家庭暴力周期后，暴力再次发生的时候，受暴者就可能在恐慌的状态下采取更强烈的暴力甚至是杀人来终止这一切。

家庭暴力还会带来身体性的创伤。身体的暴力其实是对人的边界的一种侵犯，会带来很多不同的情绪和感受，最突出的就是安全感的缺失。长期处于不安全的环境中，受害者会被焦虑抑郁困扰，也会产生很多其他的病症，除了刚刚提到的PTSD，也包括“斯德哥尔摩综合征”。它是非常典型的在暴力环境下为了求生存，而去跟施暴者发展出一种亲密关系的症状。

家庭暴力对儿童也有很多严重的影响，只是我们长期不太关注儿童的心理健康，所以甚至都没有意识到这个部分。3到5岁是儿童大脑发育的阶段，已经有研究证明了长期处于暴力环境下，儿童脑神经的发展、大脑各个区域的生长都会受到影响，这就会导致成长过程中或者成年之后的心理问题、人际交往问题、人格和个性发展的问题。我有些来访也曾经在早期经常遭遇家庭暴力，TA有非常强烈的不安全感，在人际交往上有些会退缩、害怕或者恐慌，很难发展出良好的人际关系；还有的习得了暴力的表达方式，导致人际交往和亲密关系的问题。

青少年是一个人从儿童成长为成人的过程，是TA人格和性格发展转变的阶段，有非常多的不确定性。而且青少年也开始形成强烈的自我意识，会因

为好奇尝试一些危险的行为。人的性启蒙也开始于这个时期，会尝试发展亲密关系。我们的课例没有专注讲家暴，只是说青少年的犯罪也是跟持续处在暴力的环境下有很大关系的。在支持青少年、与青少年一起工作的时候，就需要更多地去理解TA们，同辈支持也是非常重要的。

乔伊林：刚刚讲到了受暴妇女会采取极端暴力的方式去尝试脱离暴力的“受暴妇女综合征”，那么在家庭暴力的哪个环节进行干预才会阻止它的升级呢？

韦婷婷：从个人的角度来讲，如果你能在第一次“紧张期”就开始干预其实是最好的。但是在目前这种性别不平等的社会结构下，女性承担着非常多的社会性别刻板印象，想要在暴力初期对其有所识别是很困难的。结合刚才讲的“习得性无助”的概念，我们知道受暴妇女本来就已经非常艰难了，要求她在第一阶段立马做出优秀的反应是不切实际的，而家庭暴力发生场所的私密性也让外人在这样的时期很难介入到其中。而且，最近的拉姆，还有更早以前的李彦都曾经多次向妇联和警方求助，但都没有得到良好的干预，最后导致了她们的死亡或杀夫。

如果受暴妇女对家庭暴力有充分的认识，也有一定的资源，在早期阶段有所觉察，当然可以做一些事情。比如说对这些行为做出回应，尝试在伴侣之间建立一个有效的沟通渠道，那这些行为可能也不一定会发展成暴力。但很多受暴女性并没有这样的条件。如果在第一阶段没能做到及时止损，我们就要了解和学习应对暴力和处理它的心理影响。我记得你们写过一个丈夫差点杀掉的妻子的故事，妻子的表现已经非常优秀了，但她肯定还是受到了非常强烈的心理冲击。

更大的问题就是社会系统如何去应对和干预家庭暴力。比如英国的法院会判施暴男性接受一定时长的家庭暴力矫正，我们有一个课的老师就是专门做这种服务的，其实就是运用社会资源改造有暴力或暴力倾向的男性，教给他们更健康的方式去面对家庭中的冲突矛盾。假如我们也能有社会教育和司法系统的有效干预，比如说在社区做更多预防家庭暴力的宣传，对施

暴男性强制性地辅导和行为矫正，积极干预儿童或者青少年面临的家庭暴力，可能就会更有效地预防和应对家庭暴力。

乔伊林：那您觉得家庭暴力和其它类型的性/别暴力有什么区别呢？

韦婷婷：家庭暴力首先也是一种基于性别的暴力，它们就像是男权社会这一片土壤里生长出来的不同的果实，有很多相似的地方。前阵子我领导了一个对30多个性侵当事人的访谈，其中几个经历的是儿童性侵犯。我的访谈里也出现了一些父母对小孩的家庭暴力，还有丈夫对妻子的暴力，目睹、遭受这些家庭暴力跟TA们遭受的性侵犯带来的创伤是有同质性的。

家庭暴力，会分肢体、言语、精神、性等等暴力形式；但性暴力更多聚焦在性，会跟性的羞耻感，跟社会文化对性的污名有很多的关联。而且家庭暴力还有一个很重要的特点——跟性骚扰其实也有点像——经常会发生在私密的空间中，更具有隐秘性，更难发现，尤其是在中国的文化背景下很多人都会认为家庭暴力是家务事。

另一点家庭暴力跟其它性别暴力的区别在于，它跟不同文化背景下家庭的特质有很大关系。为什么我们的受暴妇女无法离开？是因为中国是以家庭为单位在生活的。离开这个家会给受暴者带来很多难以解决的实际挑战。而且有些受暴者一旦离开了家，几乎都没有什么地方可以去了，所以很多人也强调庇护所的重要性。我毕业论文的研究也提到过：费孝通等学者研究中国的家族观念时讲到，家是人的自我以外离人最近的地方，人的自我也是依靠这个家建立起来的。比如说，我成长的时候就被认为是谁的女儿，才在这个社区里有一个位置，所以我的自我是跟家的概念很严密地捆绑在一起的。当家庭中出现暴力的时候，家的概念就被强烈地破坏了，自我也就受到了威胁。家庭中的暴力也会严重地破坏一个人关于家和亲密关系的想象，使TA难以建立一个健康的家庭概念，更难再组成家庭。

当然欧美国家也有一个姓氏形成的大家族，但我个人的体验和感受是欧美社会的价值观更在乎个体，不会像中国这样用家族的概念把个体包裹得那

么严密。比如说中国家族会一起养一个孩子，我家小孩没人带就可能送去外婆家、奶奶家或者其他亲戚家。我的研究里面好几个案例都是在把孩子寄养到亲戚家去的那段时间出现了性侵犯的。在欧美社会，这个情况就不那么常见，当然社会抚养制度可能也对这个区别有所影响。我的研究里面还引用了一个数据，就是亚洲的家庭内部儿童性侵犯（intra-family child sexual abuse）的曝光率比例是低于欧美国家的，一个重要的影响因素就是TA们的家族观念更深，有这个问题也不会报警。

乔伊林：那么遭受家庭暴力之后受暴者会有哪些生理和心理表现呢？刚才讲的抑郁、焦虑等等的症状是怎么样的呢？受暴者自己跟身边的朋友都能做些什么呢？

韦婷婷：首先肢体暴力肯定会带来身体的损害，这个是我们肉眼可能会看到的。心理上，像“习得性无助”的表现可能是，受暴者会感到很害怕，在家里感觉非常不安全，但TA同时又会有有一种放弃的心态，觉得我去哪里都没有用，我只能忍受。或者TA就会出现“斯德哥尔摩综合征”的一些状态，会说服自己施暴者这样做是对的，TA打我是因为我犯了错误，我应该改正错误，甚至会认为TA打我是爱我的表现。受暴者会有很多内疚感，会自我谴责，并且内化施暴者对TA的谴责，可能也会去讨好施暴者好在家里得到一席之地。

同时TA也可能会在两极中变化，比如说TA一方面会感到无力、害怕、紧张，要讨好施暴者；但另一方面当冲突再次爆发的时候，TA又可能会释放出很多的愤怒，可能会出现刚才我们讲的受暴者杀夫的极端状况。TA也可能将暴力转嫁到孩子身上，打骂孩子来排解自己压抑的情绪和感受，也可能出现自伤自残的情况。

从外人的角度，当你发现你的朋友很少跟你交流，即使一起出去TA也不想说话，而且回避谈起受到暴力这件事情，甚至会有羞愧的情绪，或者TA谈起这件事情的时候不觉得是个问题，或者TA觉得这都是自己的问题……这些都是受暴的表现，甚至可能已经出现了创伤后应激障碍（PTSD），那你

就可以酌情给朋友提供一些帮助了。

乔伊林：我们都知道暴力的伤害是不可逆转的，那么受暴以后受暴者应该如何重建自我呢？别人可以做什么呢？

韦婷婷：受害者对自我的重建可能分为好几个不同的方面。首先就是让自己脱离危险，回到一个安全的环境，重建日常生活。也许你会报警，也许会去申请庇护所、人身安全保护令，或者搬家、离婚，给自己创造一个免于暴力的安全的环境。当然前提是你要有了一定的经济能力来作为日常生活的基础，不管是分得的财产，还是自己的工作或者亲人朋友的支持。

另一个部分是心理的重建。就是从暴力环境出来之后，去重新建立一个自我，从无力的状态恢复到更有能量的状态。从创伤的视角来讲，受害者恢复和重建生活的第一重要原则仍然是安全。其实有好多不同的方法，比如说提升对家暴、对它造成的创伤有关的意识，认识到你出现的紧张、焦虑、抑郁、不安全感等等状态是跟暴力的创伤有关的，那就可能会减少自责和内疚感，在心理上给自己创造一个包容的环境，给自己更多的关怀和爱。我发觉很多女性会轻易地感觉到内疚跟自责，这也是我们需要重点关注觉察的。

第二个我想讲的是控制感。因为创伤剥夺掉了人的控制感，你会感觉周围一切都是不稳定不安全的，你很难控制任何一件事情。我们其实可以在日常生活中通过一些小事去创造自己的控制感，用女性主义的讲法来说就是自我赋权。比如说你可以去学习做一些运动，我曾经都会给我的来访建议去报一个拳击班，因为拳击这种对抗性练习是很容易增强一个人内在的信心的。你也可以决定如何安排自己的日程，决定去做一件什么事情，或者约朋友一起出去玩，在你觉得安全的环境中练习控制的感觉。如果做到了就可以给自己买一点东西，或者是去看场电影奖励一下自己。

社会支持是很重要的，所以第三点就是扩展自己的支持网络。我们可以建立自己觉得安全舒适的人际网络，比如说跟你认为不错的邻居保持良好的

沟通，跟你的好姐妹保持联系，或者跟一些性别社群的伙伴聊相关的话题等等等等。这样可以让自己明白当你出现困难的时候，向这些人寻求帮助是安全有效的。如果是比较严重的状态需要看心理咨询的话，参加一些心理互助小组或者女性互助小组也是非常有效的方式。还有一个蛮有用的东西是正念，也是培养人跟身体之间的联结和对话的。当然每个人的方式都不一样，也需要当事人去探索最适合自己的。

乔伊林：那么受暴者在暴力之后，在创伤中，在可能还有PTSD的情况下，要如何重建与世界的联结呢？

韦婷婷：从我自己的临床经验来讲，重建是一个非常复杂、缓慢而且困难的过程。首先创伤可能是短时间形成的，但我们要去修复这个创伤，修复暴力对我们与自我和社会的联结的破坏，是需要非常长的时间的。所以我觉得，首先就是要有足够的宽容和耐心，不要老是对自己有不切实际的要求。我们真的需要温柔地去尝试包裹自己受伤的心灵，然后再慢慢地跟我建立联结，先意识到我身上发生了什么，我感受到什么情绪，同时也用一定的宽容度和耐受度去承受我的这些情绪。我在这里想要强调的一点是意识的变化：更多地理解了家暴是什么、它会对人产生怎样的影响之后，我们至少可以从理论和认知上去理解自己的心理过程，可以解释自己的症状，这种变化就是联结开始产生的表现。

其次，女权主义运动很讲究命名，家庭暴力这个概念被创造出来，为我们遭受的这种有特殊性质的性别暴力命名，也是对受暴者的一种肯定。所以当事人也要学习去为自己受到的伤害跟感受到的情绪命名。创伤经常会造成我们的解离（dissociation）、注意力不集中、易怒焦躁等等。而且有时候我们不一定知道自己在害怕，害怕可能只存在在潜意识中。当我们感受到了这些情绪，就可以尝试给它们命名，对自己的感受做出肯定。

而且，我发现跟有相同经验的人分享自己的经历会获得更多的理解和联结。MeToo运动在某个层面其实也有心理疗愈的作用，很多受害/幸存者意识到并不是只有自己一个人有过这样的经历。像房思琪的书有那么大的影

响，也是因为写出了很多人的心理和情绪上的感受，引发了共鸣。

乔伊林：您可以解释一下之前提到的正念是什么意思吗？

韦婷婷：也有人把它叫静观，中国的翻译是正念。它应该是从佛教或者禅修里面借鉴的概念，修佛的人也有很早打坐禅修冥想的习惯，你看《西游记》里面唐僧不是每天都打坐吗？其实我觉得它里面很重要的观念就是发展一种觉察、觉知，让你去关注跟感受当下，比如说我现在跟你聊天的心理感受是怎么样，我的身体有什么样的感觉。它也是一种人跟自己的身体建立联系的方式，有时候我们是不知道自己有一个情绪的，通过冥想之类的正念训练就可以慢慢地觉察到自己在当下的情绪和感受。像创伤有一个重大的症状是解离（dissociation），因为那个感受太痛苦让你无法承担，人的身体就会运用自己的智慧让你隔离开这种痛苦的感受。久而久之，你就没那么容易觉察自己当下的感受，就像“灵魂出窍”，就好像你的魂儿不在这儿了，你跟这个世界、跟当下、跟周围的人都没有联系，这就是解离的症状。

正念训练首先通常会让你练习呼吸，练习感受自己的身体，比如肩膀有点累等等——它是通过这些练习让你跟你的身体发生关系，去觉知当下的感受。也有研究证明，长期的正念训练会发展出快乐的因子去包裹痛苦的因子。通过这样的训练，我们就可以建立起一个对我和世界都有所觉知的“我”，去处理和解决刚才提到的那些症状和问题，而且这样的觉察以及由此建立的与世界的联结是没那么容易破坏的。

我不明白那些女性为什么不离开那些配不上她们的男人

爱民

采访：乔伊林

文字转录：Fenix

文字整理：乔伊林

编辑/校对：乔伊林

爱民2006、2007年暑假在派出所实习，2009年到2013年全职在派出所工作，他表示当时接触过跟女性权益相关的主要是家暴和强奸的案件。现在他已经不在基层工作，但他表示自己仍是一位法律从业者。感谢他接受采访，分享他的经历、观察和看法。下面是我们的访谈：

乔伊林：可以请您介绍一下之前的实习和工作经历都是在哪里吗？

爱民：都是在西北地区的城市里面，当地的经济情况也都不太好。我个人觉得男女平等的情况总体上、大面上还是挺好的，毕竟是在城市里面。当然发生家庭暴力案件的家庭里面肯定是不平等的。

乔伊林：那您在实习跟工作的时候，团队的性别比例大概是什么样子的呢？

爱民：性别比例一般都是7比1左右。具体来说5比1到10比1之间吧，肯定是男多女少。家庭暴力不用女民警，强奸我还不太清楚，但是我们有明确的法律规定，有些事情，必须女民警去干。派出所最常见的两种情况是：抓了一个女犯人，需要对她进行搜身，得让女民警去搜；女嫌疑犯上厕所，不能让男警去盯着，得让女警去。每个派出所都有好多女民警，假如山村里面派出所只有三个人，那分局肯定有女民警可以借调过来做这些事。

目前女警还是内勤多，因为外勤什么都干，不一定是什么警情，总体比较危险，而且有些还需要追赶、搏斗需要体力，一般还是让男的去。有的女同志对外勤感兴趣也会去做，有些年轻的女的身体也不见得比男的差。

乔伊林：那一般领导是男的多还是女的多呢？

爱民：领导男的女的都有，女的提拔肯定快。整个政府系统体制内工作的，大家都知道“无知少女”这四个提拔都比较快；就是说总体上无党派人士比党员提得快；学历越高，大学越好，提得越快；少数民族比汉族的提得快；女的比男的提得快。公安局性质特殊，在“无”这一点上不太一样，

必须得是党员，不可能是无党派人士。

外勤和内勤比起来，外勤干的事情多，按道理从工作角度考虑，应该是会提得多提得快。但实际上，有时候有些内勤岗位跟领导接触多，提拔也会快。这个倒没有明确的趋势。

乔伊林：那您之前工作过的派出所里，所长和副所长都是男的还是女的呢？

爱民：我工作过的几个地方所长、副所长倒都是男的。

乔伊林：您刚才也说了，外勤要处理的事挺多的，不光是家庭暴力。那您在工作中接触到家庭暴力的频率大概是怎么样的呢？

爱民：非常少，少到可以忽略不计。我从2009年到2013年大概有5年的时间全职在派出所工作，我记得接触过5个家暴案例，算起来一年也就接触一个案例。我们当时每天要接大概50个警，一个月就是1500，你想一年下来要接多少个警，这样算下来都低于千分之一的概率了。

乔伊林：您处理这些案件有什么观察和感受呢？

爱民：这些案件我观察总结出来这么几个规律：第一，都打得特别惨。不是常人印象中的那种打几个巴掌、踹一脚，都是殴打。我分析如果打得不惨，这个女性也不至于报警，可能就忍受了。打得惨，她或者她的家属、身边的人才会报警。但她给打得“惨”也是有限度的，不会说打骨折了、残疾了。要是那样的话，即使这个女的哀求我们不处理也由不得她了，因为《刑法》规定，构成轻伤伤害以上就成了刑事案件，公安局必须处理，不由当事人或者警察说了算。一般的家暴案件，女的都会哀求我们不要抓她老公/男友，她们打电话报警就是为了制止一下。我们遇到过两种情况，一种是去了还在打，报警的目的就是警察来了会制止你打我；另外一种是吓唬一下，你老打我我就报警吓吓你，那下次你可能就不敢打了。

第二，这些女性都对这些男的爱得死心塌地。我分析如果不是爱得死心塌地，打一次就跟他拜拜了，哪还能给他机会打第二次、第三次。而且每一个都哀求我们不要处理这个男的，那肯定也是爱这个男的为他想，当然我猜想可能也怕这个男的关个几天放出来会变本加厉地打她。

还有，这问题绝对不是一次性的，是反复的。我们去出警，基本都会了解到这家以前也有家暴的情况。我印象最深的那个案例特别典型，是有一段时间我们连续出了三次警都是同一对夫妻。每次男的都跟女的说他挺后悔的，发誓以后再也不会了，女的就哀求我们不要处理。男的还跟我们保证他以后不打了，当时我们就觉得不可能，但是女的谅解了我们也不能处理了。后来男的还是理直气壮地打，看得我们都可恨，感觉他们这些人打老婆跟吸毒一样。

我个人感受，一个是很诧异，不明白这些女的为什么还要跟这些男的在一起，为什么男的这么对她们，她们还这么死心塌地。还有，我不知道是巧合还是也算一个规律，这些女的都挺年轻漂亮的，男的又不是大老板，没有钱又不帅，性格又不好，还打老婆，都让我感觉配不上这些女的，也不知道她们吃了什么迷魂药了。你要说经济上需要依靠这个男的，那这些女的都挺年轻的，有手有脚，完全可以自食其力，离开这个男的生活怎么也应该比总是被殴打强。刚好我经历的案子都是这样，我也分析不出其中的原因。

乔伊林：那您们当时是怎么处理这些案件呢？

爱民：首先接到报警之后，我们百分之百都会出警，不仅是家庭暴力的案件，所有案件接到报警都会出警。按照《治安管理处罚法》和《刑法》，当时家庭暴力案件的处理流程是，在没有打成轻伤需要《刑法》管辖的情况下，我们到了现场就要制止暴力、调查情况，如果受暴人原谅了，她要求不拘留施暴人，从法律角度考虑施暴人等于取得了对方的谅解，问题已经解决了，公安局就没必要介入了。为了减少矛盾，我们就依《治安管理处罚法》批评教育一下。这种情况下，我们要继续追究男的责任的话等于

违背了双方的意愿，也可能进一步激发矛盾，男的出来以后接着打这个女的。虽然我从来没遇到过这种情况，但是如果受暴人不原谅，我们就可以按照《治安管理处罚法》把男的关起来关个15天以内。

乔伊林：您接触到的报案里面，一般是受暴人自己还是有邻居、亲戚来报警呢？都是什么性质的呢？

爱民：我记不清了。好像有一次是邻居报警，剩下的都是受暴人自己报警。邻居报警那次，性质特别恶劣，我们出警以后还在打，是我们现场制止的。另外一个没报警的邻居还抱怨：“天天打老婆，你们好好管一管。”我没接触过家属报警的。我接过的警都是打老婆打女朋友的，没接到过也没听过父母打小孩或者其他亲属关系间的。

乔伊林：有没有接到过精神暴力或者言语暴力报警的？有没有接触过婚内强奸、猥亵、骚扰的案例呢？

爱民：没有。精神暴力，没有人报警，应该还没到报警的程度吧。婚内强奸猥亵骚扰我没遇到过，听也没听说过。

乔伊林：当时处理家暴案件时遇到的最大最棘手的问题是什么呢？

爱民：我觉得两个东西比较棘手。接到报警，最起码我们去了能制止暴力，大问题解决不了，小问题还是能解决的。但问题是，不是所有人都有邻居，不是所有的邻居都能听见，也不是所有能听见的邻居都想惹这个事情去报警。我们遇见的都是报警了的，但更多的肯定是出于各种情况自己没报警也没人帮忙报警的。在殴打过程中万一失手，可能就出现人命了；邻居打个电话，我们去了就可能救人一命。中国这么大，有14亿人口，理性分析肯定存在发生家暴的时候没人打电话报警，这条人命就没了的情况。

还有个我们解决不了的本质问题，我觉得是女的不应该跟这样的男的在一

起。我到现在都没想明白，她们为啥要跟这种人在一起。我不说打一次就走，打了两三次怎么也应该拜拜了，哪还能给他一次又一次的机会，一次又一次地相信这些人，一次又一次地忍耐？他就是这么一个人，本性难移，除非遇到什么突发的大事件，不然他打老婆打了17、18次了，第19、20次怎么可能突然就不打了？如果没有一个关键的转折点，他一定还会打的。

所以我觉得要教育广大女性，一方面千万不要相信这些人说“以后不会再打了”的话；另外一方面可能不太合适，但是我就建议不要跟这种人在一起。假如说你不知道他以后还要打你，但是你认了，那另当别论。

乔伊林：那您觉得这些施暴的男性到底为什么会打人呢？

爱民：这个我真不知道。至少我见到的几起，我都觉得男的配不上女的，不知道之前积了什么福找了这么个好老婆/女朋友，结果还这样对人家。我完全不能理解。所以你问我他为啥打她，那我更不知道了。只能说这人是不是脑子有问题。

乔伊林：那您了解2016年开始施行的《反家暴法》吗？您觉得它的出台对于公安部门的工作有什么积极作用吗？

爱民：我对这个《反家暴法》不是很了解，因为我当时在派出所上班的时候还没有这个法。虽然我现在还算是一个法律从业者，但是有这个法之后我已经不接触这些事情了，没有对比。不过毕竟我对我们国家法律的制定和出台还是了解的，也有很多同学和朋友在公安机关工作。法律制定是很严肃的，要经过很多手续，即使有些法律是有象征意义的，它也要有实际效果，不能光为象征意义存在，所以这个《反家暴法》肯定是有用的。但公安系统的法律都已经很成熟了，我猜测它的主要目的肯定是针对其他部门。家庭暴力不只是公安机关一个部门的问题，其它部门可能以前不管这个事，现在制定这个法律之后就得管了；或者以前其它部门可管可不管，制定之后它们有法律责任了不管不行。我前两天还看到个新闻，以前单位可以不管家庭暴力，现在这个法出了之后单位也得管了。这个法的施行还

有可能产生一些法律层面上的效益和效果，比如以前家庭暴力这个问题在某些方面没有影响，现在有影响。

我感觉这个法对公安局有影响，但影响不大，因为我们以前已经有《治安管理处罚法》和《刑法》管这个问题了，管得也已经比较严厉了。你不能都让公安局去抓人，这些女的又总是要求不抓，而且背后的原因公安局也解决不了。所以我觉得这个法应该对其它部门的实际作用更大，比如单位、街道办、妇联等等。妇联毕竟是管妇女权益保护的，遇到这种事情是不是应该介入一下。包括你说骂两句、冷暴力也是问题，这事谁去管。很多其它法律的修订，比如赌博、偷东西、损坏公私财物的标准变了，对我们日常工作肯定有很大影响，我的同学们也会讨论，但我从来没听哪个同学说过这个法对他们有多大影响。

乔伊林：那您了解告诫书吗？就是在家庭暴力情节轻微，没有达到《治安管理处罚法》可以拘留的情况下，给施暴者的一个警诫的文书。

爱民：我不知道。《治安管理处罚法》也有一个法律手续类似于告诫书，就是我们可以给你出一张纸，上面就写谁对谁做了什么事情，这么做不对，以后再犯有严重后果。在家庭暴力案件里面给施暴人出告诫书的情况在我们这个领域基本不太会出现，因为情节轻微的都不会报警，报警的都是情节相对严重的。一般女方都要求不追究，就算女方要求我们处理，我们也不会出这个告诫书，因为它适用于情节特别轻微的时候，比如精神上的、骂了两句、推了一下、掐了一下，我们可以出告诫书。你都把人打了，女的要求追究、或者说女的只是不要求不追究的话我们肯定也直接抓起来了。但是其它问题里面可能会有出具告诫书的情况，比如这人第一次偷，偷了十块钱的东西，那就通过法律程序给TA告诫一下，这张纸给你了之后是有法律后果的，下次再偷十块钱的东西就不只是告诫了。

乔伊林：那您之前在派出所工作的时候，有没有接受过关于家庭暴力的培训呢？

爱民：我们没有专门针对家庭暴力的培训，都是整体的常年的系统性培

训。比如说治安案件的培训，其实家庭暴力也都是打架，也是按照打架处理，这里会培训到。法律方面，公安系统要考执法资格考试，有相关培训。另外，刚入警的时候要培训，每次晋升也都要进行培训。因为我们的工作特别杂，《治安管理处罚法》和《刑法》里面规定了上千种罪责，逐个培训的话就不用上班了。尤其家庭暴力的概率又特别低，连偷东西这种频率特别高的我们都不会专门培训。

乔伊林：在您当时工作的环境里面，大家对于家庭暴力的认识是怎么样？会有人觉得她被打是她活该吗？或者觉得家庭暴力是私事，应该TA们自己解决吗？

爱民：我们出过好多种类型的警，很多纠纷都是双方都有过错，可能一个占的理多一个占的理少；偷盗这种都是嫌疑人过错，我们也可以明白其中的逻辑。家庭暴力是属于少有的我们不理解的案件，就一直觉得施暴的人太可恨，倒不会觉得受暴的人活该。

私事公事这个是相互关联的，也不好分。但是只要你报了警，在我们这就成了公事，不管是夫妻还是两个不认识的人，打了架只要不严重，双方和解不要求追究，我们就不追究。你说这是私事，那你给打得惨叫，邻居至少听了心里不舒服。TA报警，一方面是同情你，另一方面也是你影响了别人，这也就不完全是私事了。

乔伊林：那您从一个前民警、现法律从业者的角度，对于普通人预防和干预家庭暴力有什么建议吗？

爱民：一个是我想呼吁邻居多帮受暴的人报警。比如你听到隔壁打得惨叫撕心裂肺的，这个时候就尽量还是不要沿袭中国人“多一事不如少一事”的传统，马上伸出援手报警。不能把家庭暴力想成是她家庭内部的事情，不能把这当成小事。它也不光是心理问题、女性权益保护问题，要把这当成一个大的、社会的问题来看待。咱不说别的，万一打残了怎么办？万一出人命怎么办？虽然绝大多数情况是不存在这个问题的，但你作为一个正常

人，要愿意帮助别人。

另外一个是要唤醒广大女性的自我保护意识。你跟人相处的时候，发现这人有暴力倾向，也不要想着改变他，就远离他。跟这人继续接触，就是无尽的深渊。也要教育没经验的女性，不要轻信他们说“以后不会了”这种话，不要一次又一次抱有希望又破灭。

普通人有很多种方式可以参与到反家暴工作中来

冯媛

采访：乔伊林

文字转录：不吃饱

文字整理：乔伊林

编辑/校对：乔伊林/冯媛

冯媛是从1990年代开始关注性别暴力问题的前辈，下面是我们的访谈：

乔伊林：可以请您介绍一下自己吗？

冯媛：我是冯媛，从1998年底开始投身于中国反对性别暴力的行动。我的工作内容里很重要的一部分就是反家庭暴力的培训、媒体报道、立法推动以及热线服务。现在我负责雅芳-为平妇女支持热线（热线号：15117905157，微信号：15117905157或equality-beijing），它是中国目前唯一一个全年无休、中英双语的热线。我们提供的服务是根据来话者的情况支持来话者的需求：有的人可能拿不定主意，我们就和TA一起商量；有的人可能对自己的法律权利不太了解，我们就和TA一起明确TA的法律权利；有的人想要了解怎么预防家暴；有的人想知道怎么克服自己的恐惧；有的人想了解“人身安全保护令”的申请；有的人想要知道如何有效地报警……我们都会提供支持。

乔伊林：我可以理解为是从陪伴到心理支持，到法律援助、协助报警这些方面都有对吗？

冯媛：不能这么概括。要知道“法律援助”在中国是有特定含义的，是指合法机构提供的免费法律代理。“陪伴”也不是所有人都需要的，你的概括把不同情况、不同范围里有不同含义的词汇放在了一起，这样会有一些歧义。

乔伊林：好的，感谢您的澄清。可以请问您为什么会开始关注反家庭暴力的工作吗？

冯媛：首先，我的确花了很多的时间和精力在反家庭暴力的工作上，这是我很大一部分的工作内容。同时，我还做反对其他性别暴力的工作。性别暴力具体来说，是指基于社会性别的暴力，包括基于社会性别观念实施的暴力、直接针对妇女的暴力，也包括受害者以妇女为主或者妇女不成比例

地高几率遭受的暴力形式。家庭暴力是最常见的一种性别暴力。

乔伊林：好的，感谢您的解释。我在处理问卷和访谈的过程中，也有一些困惑想要跟您请教，比如说在同一个宿舍里面发生的谩骂、孤立，甚至肢体暴力的情况是否也可以算是家庭暴力呢？

冯媛：宿舍这个环境有些不一样，不能一概而论。学校宿舍或者合租的室友在经济、情感等方面没有像家人间那么紧密的联系，彼此的权利义务观念没有家庭成员或者共同生活的人那么强；但是TA们之间的有些暴力也有和家庭暴力相似的地方，比如说，可能发生在密闭空间没有外人知道，或者TA们之间的接触比一般人密切。所以不能简单地说，TA们之间发生的暴力可以视同或者不能算做家庭暴力。

乔伊林：那么这种类型的暴力适用于什么法律呢？

冯媛：这不是一个特殊的情况，我觉得所有法律都适用，根据具体情况可能适用于《治安管理处罚法》、《民法》、《刑法》等等。同宿舍或者同村子的人、邻居之间、陌生人之间发生的暴力，并不需要单独的立法。之所以要对家庭暴力立法，是因为大多数人都觉得家庭成员中发生的一些暴力是可以容忍的，过去就觉得“打是亲，骂是爱”、“两口子床头打架床尾合”，还有什么“黄荆棍下出好人”、“棍棒底下出孝子”、“不打不成器”。这些观念不仅影响了普通人，也影响了国家立法、司法和执法机关的人，使得家庭暴力过去没有被当成暴力来对待，才需要专门立法。当然，如果同住一个宿舍或者一起租房的人当中，有了感情和经济上的依赖，又有了一方对另外一方的权力关系和控制，那可能就类似家庭暴力了。总之，需要具体情况具体分析。

乔伊林：那么像是小孩目睹父母之间的暴力，这个目睹本身对于孩子来说算不算是一种家庭暴力呢？

冯媛：是的。其实不光是父母一方对另外一方、或者相互之间的暴力，家

里面其他家庭成员之间的暴力，对于目睹的儿童来说，都是一种家庭暴力。被迫目睹暴力，等于是处在一个暴力的环境里面，处在恐惧之中，天天都要面对，没办法不看到、听到，也没地方可逃。暴力的形式也包括了威胁和恐吓，那被迫目睹暴力对儿童来说就是一种威胁和恐吓，剥夺了孩子的安全感。

乔伊林：还有一个问题是我自己特别疑惑的，就是父母对孩子的猥亵，算不算是家庭暴力？我知道这个是儿童/青少年性虐待，但是它又发生在家庭的密闭的环境里面，有您刚刚说的这些权利跟义务关系，我就不知道是否应该界定为家庭暴力了。

冯媛：为什么会疑惑或觉得不知道呢？可以这样想：第一，父母跟孩子之间是不是家庭成员的关系？第二，对于孩子的猥亵、或者其它类型的性暴力，是不是一种暴力？如果这两个答案都是肯定的，那它就是一种家庭暴力。以性的方式发生的暴力虽然有特殊性，但也不能够磨灭它的性质就是一种暴力。我们经常会提到的儿童性虐待，从实施者来看，如果实施者是家庭成员就是一种家庭暴力；另一方面家庭暴力里面也会包括性方面的暴力，也包括强奸、强制猥亵和其它性骚扰的行为。

乔伊林：我最近在访谈中有遇到过同居关系的人因为家暴去报警的时候被警察以“非婚关系不能算是家暴”为由驳回的情况，那我想问的是，非婚关系报警和婚姻关系报警有什么区别吗？同性伴侣关系要如何报警呢？

冯媛：其实一般而言，警方对于没有亲密关系的人之间发生的暴力反而会更重视，因为这是理所当然需要警察处理的问题，不管是发生在街上还是在封闭空间。报警的话，一般警察都会出警。像你刚才说的那种情况，警察说TA们之不是婚姻关系就不是家庭暴力，那没关系，我们报警不是要警察判断我们之间是什么关系，是要警察记录和处理已经发生的事情，以及预防继续可能发生的暴力。我想夫妻报警警察也不会先把结婚证拿来看一看，父母子女之间报警也不会马上查户口本看是不是父母子女关系。所以重要的不是关系，不管是同性恋、异性恋、结婚的、同居的、追求的、偶遇的，还是别的共同生活的人之间发生暴力报警，警察来了首先都应该看

在谁和谁之间发生了什么事情，做一个记录，进行相应的处理。

如果是事后打电话报警，即便是你遇到了抢劫、偷盗，都需要自己到派出所去，除非有一方动弹不了的，警察才会到现场来。首先，警察会进行询问，如果对方不配合，警察有没有精力去调查，也是一个问题。如果不能调查，TA就只能先做一个笔录，那就只是一方的叙述，而不是对整个情况的调查。除非你有当时直接的证据或者记录，否则这个事情很可能是比较难认定的。如果是在事件发生的时候报警，警察到现场来就可以马上问，可以对现场有些观察，就比较容易判断发生的情况。

乔伊林：那各个地区的公安机关和法院处理家暴会有态度上的区别吗？

冯媛：我觉得这不是不同地区的区别，即使同一个地区也会有区别，因为它牵涉到每一个执法人员对家暴问题的不同理解。比如说，有的人可能只认为打人是家庭暴力，限制人身自由、交往自由不是；还有你刚刚提到的，以为家庭成员的猥亵不是家庭暴力。相关人员有没有经过培训，不了解家庭暴力，不了解自己在处理家庭暴力方面的职责，这个是很重要的影响因素。所以回到刚才的报警问题，报警是一回事，之后能不能得到恰当的处理，有效的记录，有效的调查，对后续可能暴力的有效预防，这些才是最重要的。这里就牵涉到，要让相关执法人员了解《反家暴法》，了解自己制止和预防家庭暴力的责任。

乔伊林：提到执法机构的责任，我想问一下“告诫书”和“人身安全保护令”具体有什么作用，申请方面有什么技巧呢？

冯媛：首先，这两个东西是不同的机构发的，“人身安全保护令”是法院发的，“告诫书”是警察发的。“人身安全保护令”需要你去申请，有一个基本条件就是你要提交证据证明你被家暴了，或者有遭遇家暴的现实危险。没有证据，首先立案庭可能都不立案、不接案，更何况之后法官会不会核发。录音、录像、照片、报警记录、微信聊天都可以作为证据，包括证人、证言也可以，虽然效力可能要弱一些。“告诫书”是警方核发的，《反

家暴法》规定了对于没有达到按照《治安管理处罚法》罚款或者拘留程度的所谓的“轻微”家庭暴力，警察可以发“告诫书”。那也就是说，发“告诫书”的前提是警察调查了解了这个事情的情况。如果在家暴发生的时候报了警，警察出警来做了调查了解，或者是在有摄像的情况下发生的，就比较容易认定；刚才也提到了，事后报警就比较难。不过很多地方的警察和派出所可能不知道可以发“告诫书”，甚至不知道也没见过什么是“告诫书”，这个时候就要请求警察发告诫书，而且可能还要把《反家暴法》的有关规定从网上搜下来，甚至要搜一个“告诫书”的模版，有时候警察也要去请示派出所的领导。“告诫书”常常是要反复地去多方争取的，不是所有的派出所都有这种意识。

乔伊林：那“验伤报告”在争取“告诫书”或者申请“人身安全保护令”的时候都是需要的吗？

冯媛：我觉得这里头可能有一些误区。当然有一个“验伤报告”作为一种根据总比没有好，但是需要注意的是“验伤报告”这个词在不同的情境下有不同的意义。按照法律，验伤结果对于案件性质的判定是有影响的，伤到“轻微伤”可以被治安处罚和民事赔偿，“轻伤”以上就可以追究刑事责任。这个“轻微伤”，不是我们一般人所理解的轻微受伤，它是有特定具体标准的。而且常常需要有司法验伤资质的机构出具的“伤情鉴定”“伤情报告”，而不是和我们自己拍的照片以及医生的诊断当中的描述。当你受伤以后，第一步，不管是自己拍照、去医院，还是去做司法鉴定都可以，要根据自己的情况看哪一样最合适。如果报警以后警察认为你要做司法鉴定的话，虽然比较麻烦也最好去做一下。但同时也要注意，仅仅验伤报告是不够的，在有些地方，法官对于家暴的认识没那么高的情况下，你去法院提出诉求的时候只有一个“验伤报告”没有别的证据的话，法官可能会说，这个报告只能证明你受了伤，并不能证明这个伤是对方造成的。从这个角度来说，我觉得要重视“验伤报告”，但同时也要重视其他相关的证据。

乔伊林：作为一个普通的民众，在陪伴和支持身边的受暴者的时候，需要注意一些什么呢？

冯媛：最重要的就是尊重当事人的意愿，还有不要对当事人造成二度伤害。

第一，尊重当事人的意愿。假如当事人遭遇的是亲密伴侣关系里的暴力，直接跟当事人说你得跟TA继续过或一刀两断、离婚，或者让当事人去揍施暴者或讨好，要求当事人报警或不能报警，都是没有尊重当事人意愿的行为。一般来说，当事人首先需要的是不要再生活在暴力里，后续要什么可能和我们想的不一樣或者根本没想好。我们都知道家庭暴力不是忍让就可以免除的，同样，也不是所有家庭暴力的受害者都想离开，也不都是离开就能解决问题的，有时候离开可能反而会激发其他问题。我们要处理的最根本的问题是家暴，在没有询问当事人的意愿、不了解当事人需求的情况下，一定不能为当事人的生活做建议，更不能替人家做决定。所以，尊重当事人的做法可以是，告诉TA有什么权利，有什么用得着的信息，比如说报警要怎么报有效，保护令、告诫书是什么，可以打什么热线电话，怎么样找妇联怎么样可以进庇护所，诸如此类的。千万不要替TA做决定拿主意。

第二，不要造成二次伤害。首先，不尊重当事人的意愿本身，实际上也是对TA的一种伤害。其次，因为家庭暴力是发生在私密的场所或者亲密的伴侣之间的，TA不一定愿意让其TA人知道，所以有意或无意地泄露当事人的信息，这也是一种二次伤害。还有，当身边的人说TA打我了、骂我了、强迫我了，或者直接说我被家暴了，有些人可能会脱口而出“为什么”。尽量不要问为什么，因为对于性别暴力的受害者来说，“为什么”这个问题常常会造成一种心理暗示，是你做了什么，或者是你什么地方没做到、没做好，才导致施暴者这么对待你。问“为什么”常常会让受害者自我归因，让本来就有的自责加重，减弱TA的自信心和自尊。而且问“为什么”也是对施暴者暴力行为的一种开脱，好像TA施暴是有原因的。还有的时候有些人会埋怨受暴者“你怎么这么拖拖拉拉不干脆”、“再这样我就不管你啦”，还有说一些“可怜之人必有可恨之处”、“一个巴掌拍不响”等等的话，这些也是对当事人的再度伤害。

乔伊林：那么，陪伴跟支持有小孩的受暴者情况会更复杂吗？有其他更需

要注意的问题吗？

冯媛：我想澄清一下，“受暴者支持”是更广义的词，“陪伴”是支持当中的一种。两者可能都是长期的行为，但是陪伴更加具体，它更需要耐心，更要知道有些时候受害人的自信不是一下子就能建立的。TA面对暴力的恐惧可能已经很长时间了，甚至当家庭暴力行为不再发生了，不管TA是不是已经离开了家暴的环境，家暴的阴影还是存在。所以陪伴的时候，一定要对自己的长处短处有更多的了解。陪伴者需要共情，也要清楚界限；需要对危险性有评估，采取预防措施，还要避免爱心爆棚，过度照顾甚至过度保护受害者，这很容易让受暴者的自我决定能力、自我照顾能力的发挥和发展受到限制。受暴者长期在家暴环境中，很容易不够自信、不愿意去尝试，所以这个时候，我们一定要克制自己爆棚的爱心，不要越俎代庖，而是要鼓励TA自己去拿主意、做某些事情，要让TA知道自己才是主体，需要通过亲自去做这些事情一点一点锻炼自己的能力、自主意识和自信心。所以在陪伴过程中，一个是要有耐心，另一个是要注意不要包办代替、过度保护。

再来回答你的问题。帮助有小孩的受暴者情况当然复杂很多，因为牵涉到的不光是受害者自己，还牵涉到怎么样照顾到孩子。一个是你前面提到的孩子目睹暴力的问题，有的时候，父母以为孩子没有看到，但其实孩子的观察能力和感受能力是非常强的，TA可能看到或者感受到了父母却没有注意到。被迫目睹家庭暴力会给孩子造成心理上的阴影，孩子在人际交往过程中也可能产生自信心不足、退缩和害怕的问题，有些时候也有创伤应激行为。另外有孩子的受暴者要考虑的东西也会更多，比如说在报不报警、两个人要不要分开的问题上都会有更多的权衡：不分开，暴力的危险可能依然在；分开的话，带着孩子更不容易找到安全地点，经济负担、照料的负担可能更重；甚至有的时候还要考虑孩子上学的问题，还有被抢、被藏等问题。还有一个很重要的问题是，一般的观念会觉得要给孩子一个完整的家，所以很多人遭遇了家暴即使想离开也会忍辱负重。另外还有一种特殊情况，就是受害者自己在遭遇了家暴之后，再加上生活中叠加的一些压力，TA也会有意识或无意识地拿孩子发泄，有的时候会粗暴地对待

孩子，甚至对孩子有精神上或者身体上的暴力行为。

所以支持有孩子的受暴者，就需要看到TA更多更复杂的需求，比如说，除了TA直接的安全需求，有时候可能需要帮忙照顾孩子，有时候可能需要疏解孩子的情绪等等。这时候，就需要更多的理解和陪伴，以及更多的支持力量、更强的网络。

乔伊林：刚刚您给出了非常实用的关于如何支持受暴者的建议，那另外一个方面，提供支持的人可能也会受到一些影响，会有替代性创伤，您有什么建议来帮助支持者保护自己呢？

冯媛：我们应该相信支持者自己一般会判断自己的心理承受能力，有没有时间和其他的条件来提供相应的支持。有时候当受暴者实在没有地方可去的时候，作为支持者，你可能需要给TA提供临时的住处，那自己是不是有这个条件，我相信支持者是会权衡一下的。所以我的建议是，跟着自己的内心走吧。不要有太大的压力，特别是当支持者权衡以后觉得自己可能没法去帮助的时候，也不要太自责。我觉得这个时候可以动动脑筋想一想，如果你不能直接去帮助TA，可不可以用其他方式，比如说给TA一个友善的态度和举动让对方感受到你的关心，提供可能用得上的信息，或者介绍你其他的资源，包括你认为可能会有办法、有时间或者力量介入的人给TA认识。我们前面强调要尊重当事人的意愿，保护TA的隐私，所以一开始也不用非得说是谁谁谁遭遇了家暴，可以找一些理由或机缘让TA们认识一下，由双方看情况相处。

我觉得我们每个人最重要的还是照顾好自己，自己有好的状态，能更好地享受生活，也能对别人有积极的影响，至少不给别人添麻烦。照顾自己没有什么错，我们坐飞机的时候，乘务员给大家做的安全演示中很重要的一条是，紧急情况的时候，一定要自己先戴好氧气罩，再去帮身边的人。救人的时候，你自己先要处在一个安全、有能力的情况下，如果你自己都在危险当中，去救人的话可能对双方都起到不好的效果。当然，有的时候我们也不知道在什么情况下自己的创伤会被触发，或者我们本来有没有什么

创伤，但是一些猝不及防的情况会让我们受到创伤或揭开旧伤疤。或者有些施害人凶凶极恶，会威胁甚至直接伤害别人。所以我们救人之前也要做好安全评估，尽量不要把自己放在危险的境地。如果自己陷入危险或者无助的情况，也要及时求助求救，打110说清楚自己的位置和面临的危机的情况。如果实在不能打110的话，那就不用一些方法来引起身边其TA人的注意，吸引别人来帮忙让自己脱离危险。有一个公益广告叫《有人敲门》，讲的就是一个人怀疑楼上邻居家出现家暴时候的处理办法。这个时候，你如果在外面大喊“不要家暴”，那也不一定有用，但是如果你去敲门或者按门铃，用一些别的理由，比如说“我好像闻到什么烧糊了的味道，你看看厨房里是不是有火啊”或者“我家正在做饭，正好没盐了，你们家能不能借点盐呢”、“我们家天花板漏水了，你看一下是不是你们家卫生间漏水”……用这种方式中断暴力，趁机了解一下情况，给受暴者一个机会，但同时也没有把自己陷入危险境地，这个很重要。

乔伊林：那么我们作为民间的个人，如何更好地利用《反家暴法》？如何协助改进《反家暴法》呢？

冯媛：宣传《反家暴法》，宣传受害者有什么权利，告诉受害者一些实用信息等等，都是在更好地利用《反家暴法》。普通人也有很多方式可以参与到改善《反家暴法》当中，比如每个人都可以在社交媒体上发言，说自己认为现行的《反家暴法》什么地方还需要完善；或者可以接受新闻媒体的采访；也可以给身边政府机构的人员提建议；也可以在开两会的时候给人大代表、政协委员提供信息；也可以自己呼吁修订、完善《反家暴法》并提出具体的建议。当然，你也可以找专业机构反映情况，比如像我们的雅芳为平妇女支持热线，提出什么事情让你看到了《反家暴法》有什么地方需要完善、怎么完善。还有的时候有一些调查研究、征求意见的机会，这些都是可以参与的。

男性应该更多参与到反家暴工作中来

张智慧

采访：乔伊林

文字转录：Fenix & 李韞西

文字整理：乔伊林

编辑/校对：乔伊林/张智慧

张智慧老师从2016年起担任“白丝带公益热线”的负责人一职，同时也是“白丝带”上海服务站的负责人，目前还是“白丝带”项目共同负责人。下面是我们的访谈：

乔伊林：可以简单介绍一下您与白丝带的渊源吗？

张智慧：我是2013年初参加的“白丝带”，一开始是接热线电话。当时“白丝带”项目得到了联合国人口基金会的资助，从2010年开始启用的手机号码升级成了一个400的全国热线。那时我在上海读博士，“白丝带”在北京开办了一个针对热线志愿者的工作坊，我参加完培训回来以后就去找了学校附近的闵行区吴泾镇妇联。她们当时已经在整合资源做反家暴试点，闵行区也正在准备成立一个反家暴联盟，吴泾镇的妇联主席对反家暴议题具有敏感性，我在这个时间点找到她们其实蛮幸运的。当时《反家暴法》还没出台，每个区还没有独立的庇护所，只在市里有一个统一的庇护所，对于当地社区来说非常不方便，她们就找到了一个女企业家开的附近的酒店作为受暴妇女的临时庇护所。

她们在《反家暴法》出台以前就开始做相关工作了，意识还是很超前的，我们白丝带志愿者就经常去参与她们的活动，和她们一起在社区里做反家暴宣传。她们本身也有像“老舅妈”这种调解组织，也有接待窗口。后来我们又一起建了一个反家暴联盟，有公安、妇联、律师和“老舅妈”等，还有志愿者从中协助，女企业家开的酒店作为庇护所。如果有人报警或者找妇联、村居委报告家暴问题，我们就会和妇联的社工一起上门去走访了解情况。吴泾镇妇联的工作方式基本是，先了解夫妻双方的情况，让施暴者不要再有暴力。每个月社工或者我都会定期回访TA们的状况，有时候跟TA们单独聊，有时候是两个人一起聊。上海本地的基本都是继续维持婚姻状况，有的外来务工人员就两个人分开住，比如一个回老家了，另一个留在上海。妇联的工作方式是偏调解的，原则上还是尽量维护家庭稳定，不太会去鼓励受暴者离开施暴者。我当时和社工一起接触过的夫妻大部分是没有离婚的，只是有的分居了。有很多夫妻的感情状况还是很焦灼的，干预后没有

太大的改善，还在僵持，但是肢体暴力确实没有了。

2016年我离开闵行以后，就没再跟着吴泾镇妇联一起工作了。大概从2018年开始，我就在嘉定区这边做一些家暴干预。我有参与到“嘉定区心理热线”的接听，这是一个24小时的热线，关注很多方面，不只是家暴。我会参与到TA们的免费心理干预活动中，也会接触到一些线下的家暴个案。从2016年开始我也成了白丝带热线的负责人。我们的热线从2020年开始变成了微信热线（微信号bsdgyrx），因为大部分人都用微信，而且它是免费的，用文字或者语音都可以。原来的400热线，打的人和我们接收方都要付钱，我们觉得对双方都不是很方便。正好方刚老师原来有个性教育热线一开始用的就是微信，效果还不错，我们就也换成了微信。从2021年开始，我、方刚、还有田斌开始共同负责整个“白丝带”项目。我一直在负责上海这边的服务站，如果上海有人需要线下的帮助，也可以联系我。

乔伊林：当时是怎么宣传反家暴这个议题和白丝带组织的呢？

张智慧：我们会进社区、居委做一些宣讲，每年的三八妇女节、11月底开始的“终止针对妇女暴力16日行动”的时候，也会到广场上面发一些宣传折页，放一些易拉宝。我们也有比较大的宣传海报贴到几十个对接居委的宣传栏里面，我自己也会去高校里面做讲座。在社区做宣传的时候我们发现，很多人知道“家庭暴力”这个概念是看了2001年左右播出的冯远征和梅婷主演的电视剧《不要和陌生人说话》。现实中，冯远征、梁丹妮夫妇的亲密关系是很好的，她俩后来也接受了我们的邀请，成了“白丝带”的形象代言人。

乔伊林：您为什么会关注反家暴议题？为什么会想要做相关的工作呢？

张智慧：2011年李阳家暴案出来，我就比较关注，当时还写了篇文章《李阳家暴与男性成长》，从男性的角度来分析家暴的成因和干预，后来收录在了方刚老师主编的《性别多元：理论与实务研究》里面。读硕士的时候，我受导师的影响也读了很多女性主义的经典作品，包括《第二性》、《性政治》、《女性的奥秘》、《一个人的房间》等等，也开始了解了“父

权制”这个重要概念，知道了男性很多时候是父权制的既得利益者，很多时候也是施暴者。我那时候也开始读方刚和周华山的作品了，慢慢地对全球的男性运动有了一些了解，知道了男性应该从自身出发参与到改变性别不平等的工作中来。

李阳是一个公众人物，是很多青年的偶像，包括我也有一段时间看碟片学“疯狂英语”。2011年Kim在微博上曝光他家暴的时候，从他连续地上媒体洗白的表现，就能很明显地看出来他没有真正认识到问题的严重性，只是在做危机公关。我觉得像李阳这样的男性，情感是比较冷漠的，从成长经历来说，他小时候也是被父母冷漠对待，没有得到足够的关爱，其实他骨子里是很自卑的。虽然通过喊英语克服了这个自卑，但他仍然害怕亲密关系。他也受到传统男性“事业第一，情感第二”这种价值观的束缚，为了事业常年不在家，并且认同用暴力解决问题。当时除了我以外也有很多女性主义者批评他，借此宣传反家暴的理念。

我会有女性主义意识实际上也跟我个人的成长经历相关。我父母的关系不好，长期冷战，亲密关系不和谐。在我的家族里面也存在很多对妇女的不平等对待，甚至侵害。我奶奶大概是一九零几年出生的，九十年代初去世，她是裹小脚的。裹小脚非常不方便，走路到我姑妈家大概就只有三公里，她路上都要停下来休息几次。我小时候帮她剪过脚趾甲，看到过小脚变形的样子，对这种对女性身体的戕害有切身的了解。我有个大爷爷（爷爷的亲哥哥）因为大奶奶生的都是女儿——有的据说刚出生就被他溺杀了，怕没有儿子传宗接代，就用“典妻”的方式生了儿子。我们浙江台州有个小说家叫柔石，是“左联”五烈士之一，写过一篇《为奴隶的母亲》，里面就描述了“典妻”这种风俗，就是一户家庭把另一户家庭的妻子租过来一段时间，可能是好几年，在这期间生下的小孩都属于付租金的这一家，租约到期，被租的妻子就要回去原来的夫家。总之，大爷爷是租了个“妻子”生下了我伯父他们。大奶奶去世比大爷爷晚，她跟子女说坚决不跟丈夫葬在一起，她的墓地也确实跟大爷爷不在同一个山头。我都没见过大奶奶，但是这些故事还是在上坟的时候断断续续传到了我的耳朵里，我才知道民间曾经有过这样一种制度。到我堂兄弟这一代，还是会出现生不了儿子就

不断地去打胎这样的情况，这对女性的身体肯定是有很大伤害的。在我接触到女性主义理论的时候，这些生活经验就都被照亮了，让我更实际地理解了重男轻女的危害，也知道了要从自身出发去做一些改变。

乔伊林：您觉得男性参与反家暴工作有什么好处呢？

张智慧：作为男性参与到反家暴的工作中，首先是可以吸引更多的男性参与进来。像公安大多是男的，如果有更多的女性主义者，有更多能认识到性别平等重要性的工作人员的话，对保护妇女实现平等有更大的作用；相反他们性别意识很差的话，还会帮倒忙，之前很多人还会帮施暴者说话，说是女人自己有问题什么的，不会站到受暴者的角度考虑。不过这几年《反家暴法》出台后，很多公安的性别平等意识也在提升。其次，男性参与对他们自己也是非常重要的，因为太多男性都被既得利益和父权文化蒙蔽了，成为了施暴者或者共谋者。当然，真正要做一个反暴力的人、做性别平等的推动者，对男性本身就很有挑战性，他需要穿越旧的认知才能真正意识到这个问题，而且要愿意去付出去行动。我们白丝带本身就是一个倡导男性参与反性别暴力的项目，但现在志愿者其实还是女性比男性多，我管理志愿者登记的时候，男女比例大概是3：2。相对来说男性参与公益本身就比较少，都是更关注赚钱啊什么的。

我们也想吸引更多的男性参与到反家暴的工作中来。今年我们一直在准备做针对父亲、准父亲群体的“父亲成长工作坊”，介绍国外的父亲养育经验和男性运动，吸引男性为了伴侣或孩子参与进来。之前我们已经做过一个被媒体炒作为“男德班”的工作坊，教男性怎么做好父亲好伴侣，教男性不要去施暴，不要实施职场性骚扰，让男性跟女性一起做婚检，体验孕妇的状态，参与养育孩子等等。当时有性别平等意识的女记者都很认可、甚至赞赏，后来出的团辅手册也受到了广泛的认可。我们也能体会到，青年一代里面不管是女性还是男性都会比较崇尚性别平等。现在我们就在慢慢探索商业模式，因为公益确实比较难，如果商业化能成功，就可以由消费者来买单，或许能更容易地推动男性参与。方刚老师带领的性教育团队也一直在办针对青少年的性教育冬令营、夏令营，男女学生都可以参加，里面

也包括了反家暴、反性别暴力、反校园欺凌等等内容，也是希望更早地介入性/别平等教育。前几年我们还演过一个叫《男人独白》的剧，就是模仿《阴道独白》讲男性在父权制底下的经验的，当然包括反家暴。

乔伊林：现在上海的反家暴工作形势是怎么样呢？您未来的发展有什么展望呢？

张智慧：2016年《反家暴法》开始正式实施后，上海市各区的妇联开始有自己的家暴庇护所了。其实不光上海，很多地方都开展了家庭暴力干预方面的培训，培训社工和相关基层工作人员。社会整体环境也在变好，而且基本上每年公共媒体都会做一波大的反家暴宣传，很多官方媒体和机构都会参与。全国妇联也开始支持我们做男性施暴者的团体辅导，各地妇联也有更多的资金、人员支持，我们白丝带也申请到了一些项目，提供了很多的在地服务。现在告诫书、保护令这些东西虽然落实得还比较少，但很多地方已经开始用起来了，媒体也有很多统计和报道。我一开始做反家暴宣传的时候，很多人都不知道“家暴”这个词；现在我走到哪里，都会听到很多人讲“反家暴”。之前做反家暴的机构也很少，现在很多之前没做过的机构也在兼职做，社工、心理咨询师和律师等都在掌握家暴干预的知识和技能，专门的反家暴机构也在增多。

《反家暴法》刚出台的时候，有很多的资源在支持，现在政府的支持已经常态化了，它的发展就会比较趋于平稳。可能到2025年——《反家暴法》颁布十年后，会再修改一下法律，比如加强对施暴者的强制干预和矫正。因为现在对施暴者干预的经验、专业队伍都不成熟，法律也不给力，对施暴者的干预很难开展，但我觉得这些问题以后会改变。总体而言，家暴干预的专业人员在成长，干预队伍也在扩大，普通民众的反家暴意识也在提高，我对反家暴工作的未来还是乐观的。

我更想要做针对受害者的个案援助和服务

林爽

采访：乔伊林

文字转录：24601/李韞西

文字整理：乔伊林

编辑/校对：乔伊林/林爽

林爽是上海的反家暴志愿者，从2019年开始对家庭暴力受暴者提供协助和陪伴，下面是我们的访谈：

乔伊林：可以请您先介绍一下自己吗？

林爽：我是在上海的一名反家暴志愿者。我的本职工作跟家暴没有太大关系，但由于对女性权益的关注，我从七八年前就开始关注“反家暴”这个议题，近几年我也和一些小伙伴开始在上海给一些家暴受害者提供帮助，主要是融合了心理、法律、社工和庇护等方面的综合支持。另外我们也做研究和倡导，我们从2020年开始写上海“人身安全保护令”的实施监测报告，通过这个报告我们希望给受害者、法律工作者、反家暴机构、政策制定者等等做一些参考，也希望TA们能够去推动上海制定更详细的、更可执行的反家暴政策。我们也会和其他像“我们与平权”这样的公共平台还有大众媒体合作，去做一些公众教育和倡导。

乔伊林：您在反家暴这个领域已经工作了很久了，可以请您介绍一下是什么契机开始反家暴工作的吗？

林爽：2012年的时候，因为看到Kim在微博上发出来的被“疯狂英语”创始人李阳家暴的经历，我就联系上了她，成为了她的兼职助理。那个时候我已经有了一些女权主义的启蒙，对所有的女权话题包括性别暴力都很关注；成为她的助理过后，我又认识了很多反家暴机构的伙伴、女权行动者、反家暴领域的律师和专家，就由这个切入点对这个议题有了更深入的了解。之后的几年在我上学找工作的期间断断续续的会有一些受家暴的个案找到我，我就帮TA们去链接律师或者机构之类的资源。虽然那几年我也做一些反家暴的研究，但是直接接触的个案并不多。

2017年我到上海工作以后，发现在上海专注反家暴的公益机构、尤其是给受害者提供直接服务的机构是很少的，公开能找到的在上海本地的救助资源和信息也很少。在上海这样的大城市，大家的反家暴的意识普遍是比较

高的，尤其是《反家暴法》出台后，很多人知道了家暴是不对的，知道了家暴有哪些表现，但是真的当受害者遇到家暴要去维权的时候，实际操作上还是很多障碍。因为我一开始接触家暴就是直接跟受害者接触的，所以我认为除了宣传以外，更需要有实际资源和人力去陪伴和支持受害者、和TA们一起认识和了解家暴、重塑自己的力量，整合资源、在《反家暴法》框架下获得有效保护，从而制止暴力、脱离暴力环境。

乔伊林：那因为您在《反家暴法》出台之前就已经开始关注反家暴议题了，那您觉得2016年《反家暴法》的实施对于家庭暴力和反家暴的工作有什么影响吗？

林爽：首先《反家暴法》是从国家的法律层面规定了家庭暴力的防治机制。在这之前，受害者遭到家暴去派出所或者是法院，很难找到法律依据，更少有工作人员了解家暴这个概念，现在有法可依了。而且《反家暴法》规定了很多公权力部门的具体职责。随着法律出台，有很多官方推动的反家暴公众教育和公众倡导，也让更多人知道了这部法律和自己的权益。

2016年之前我接触的个案没有那么多，只能说说我自己的感觉。我记得李阳和Kim的案子中，受害者Kim也多次报警，她会经常跟警察争论，警察对她也很同情，但只是说你回去好好跟你老公聊聊，我们没什么理由去抓他，除非你让他自己来派出所，我们可以帮你们调解。我记得当时Kim跟我说，如果是一个陌生男人打了一个陌生女人，去报警，那么警察是肯定会管的，但是为什么老公打了老婆就不管了？她当时就试图跟警察去争论这个事情，但是就很困难。我相信如果是专业的法律工作者，应该还是可以找到一些当时已有的法律条文来应对这个问题、要求公安机关履行相应职责的，但是作为一个普通受害者在这种情况下就进入死胡同了。这个问题造成的后果是，如果受害者报警了，但施暴者却没有得到任何惩罚，施暴者之后有很大概率会更加肆无忌惮地实施暴力。在《反家暴法》出台之前有一些受害者多次报警但最后还是被施暴者殴打/虐待致死的案例，这是很不幸的事情，非常令人心痛。（参考董珊珊案）

《反家暴法》实施以后，受害者向各个机关求助就有法可依，比如知道《反家暴法》规定公安机关有哪些职责、受害者有哪些权利，在去到派出所时能更好地请求民警的帮助。现在我们接触的受害者去报警时，除了建议收集证据以外，我会建议TA先下载好《反家暴法》全文，了解自己的权利和公安机关的职责，多作一些准备。

另外，《反家暴法》规定，设区的市可以设家暴庇护所，很多省市也出台了地方性的、更具体的反家暴条例，就会有更具体的执行规定，现在就可以看到家暴庇护所越来越多了，虽然它的利用率还是很低，但至少它是存在的。除此之外，受害者还可以向法院申请人身安全保护令等等，这些都切实增强了对受害者的保护。

乔伊林：我刚才听到了一些反家暴的实用性技术，那我很好奇你是怎样得到的这些家暴受害者的援助知识的呢？

林爽：我自己会持续在各个领域自我培训、自我学习，来给受害者提供法律咨询、心理疏导和陪伴，同时与实践当中积累经验也非常重要。虽然《反家暴法》是一个国家性的法律，但是到了每一个地方都有很多不同的操作，即使在上海的不同地区之间，它的操作可能都会有点不一样。所以在地的经验也很重要，我们向专业人士请教技能，学习救助、心理、个案干预的理论之后，还是要在个案里面跟着受害者一起去经历这个过程。把自己放在受害者的角度上，去了解民警的处理流程和逻辑、妇联的工作机制和方法等等，通过积累这些经验，去帮助到之后更多的受害者。现在如果一个受害者去派出所之前和我联系，那么我通常会和TA先通话，分享我所知道的实践当中警方处理家暴案件的流程和操作，如何通过这些了解来更有效地保障自己的利益、其实也是更有效地配合公安机关的工作，避免所谓“无效报警”的情况。

我们的工作是很弹性化的，投入的更多是时间和精力，其实是牺牲了志愿者的很多边界的。一般来说，不管是心理咨询师还是妇联、社工，还是专业的反家暴机构，都会设定明确的服务边界和工作时间。这些边界

的好处是使服务制度化、规范化、同时也是对工作人员的一种保护，但有时也正因为这些边界，有一些受害者就没有办法得到足够有效的陪伴和支持。例如全国妇联设置的12338妇女维权热线是最广泛的、全国通用的热线，但它只在工作日工作时间才开通。而我们可以想见，更多的家暴其实是发生在下班后、周末这种当事人会聚在一起的时间，而这个时间受害者反而无法通过拨打这类由半政府机关设置的热线来获得帮助。所以对于我们这样的个人志愿者来说，是牺牲了一点边界来提供更灵活和长期的服务的。

乔伊林：之前我们做采访的时候发现有一些受暴者并不知道有《反家暴法》，所以我特别想要了解，您在协助个案的过程之中有遇到多大比例是完全不知道《反家暴法》的呢？

林爽：这个比例很难估算，因为我不是专业的机构，接触的案例范围和数量有限。作为个人志愿者，我接触到的受害者大多是朋友转介过来的，她们大多是受教育程度比较高的女性，可能之前就已经去了解过《反家暴法》，尝试过自我救助了，一般都不是第一次受到暴力。所以在我接触的案例中，知道有《反家暴法》的是占绝大多数的。有时候我也接触到外籍的受害者，Ta们会不太了解中国的法律。

乔伊林：在你接触的案例里面，让你感到最困难的地方在哪里呢？

林爽：我觉得最困难的有两点：

首先，作为家暴受害者，要走出来把家暴经历说出来、开始做出求助的行动这一步，是非常非常困难的，能够迈出这一步的受害者在所有家暴受害者中占的比例也是很少的。但即使受害者好不容易走出求助这一步了，才发现困难的地方不仅在于要逃避和对抗施暴者的暴力，而且还要花非常多时间和精力在“维权”这件事情上，维权的成本是很高的。受害者寻求反家暴责任机关的帮助时，会反映仍然有一些一线的工作人员不足够了解家暴的机制、受害者的心理，没有积极地行使自己的职责，受害者和志愿者都

会感到很受挫和无力。比如说我们会花很多时间和精力去提醒受害者如何证明自己求助过，怎样争取和保留求助的纸质记录，怎样沟通和回应一线工作人员的“话术”等。很多时候受害者要反复求助、经历很多二次伤害，花费非常多时间和精力，才能在维权上有所推动。我们协助的结果比较积极的案件，很大程度上还是靠受害者自己有相应的意识和行动力，靠TA们长期的智慧和坚持。而反观施暴者一方，他们施暴的成本是非常小的，受到实质的人身财产惩罚的施暴者非常非常少。这是很不公平的。

第二是，因为家暴的特性，长期受暴的受害者多多少少会产生后天无助感，简单来说就是受暴者自我认同较低、对施暴者有依赖性、难以在短时间脱离暴力关系。这不是受害者的问题，而是家暴本身的控制导致的，施暴者通过各种手段让受暴者在恐惧、原谅、愤怒、可怜等等情绪中，渐渐认为自己无法离开施暴者。并且这与我们支持系统的薄弱是分不开的。有我们一起我们跟了两年多的案例，当事人遭受了多年的家暴，终于有勇气开始维权，但她在整个维权过程里面受到了很多的阻碍，如报警拿不到回执、拿不到告诫书、申请保护令第一次不成功等等；在这个过程中，她自己的心理也会有反复和怀疑，例如不确定自己是否要离婚，不确定自己是否真的能脱离施暴者的暴力和控制，害怕施暴者的报复等，她起诉离婚后又撤诉，预约了协议离婚对方又反悔，在这个过程中她的内心一直是很纠结的、撕裂的、复杂的。这种受害者的心理志愿者必须要去了解家庭暴力对受害者造成的心理影响，才能理解她们的行为和难处，从而提供更长期的陪伴和帮助。我也会介绍一些受害者互相认识，她们彼此倾诉、鼓励、分享经验，形成受害者之间的互助。

乔伊林：那在你协助的这些案例里面，最让你们团队沮丧的是哪一个呢？

林爽：有一个刚成年的跨性别女生遭到原生家庭的暴力，包括精神暴力、控制限制人身自由、强行带她去就医等等。虽然这个女孩已经成年了，但因为跨性别的身份和我国长期的家长主义的文化和机制，向责任机关求助时，遭受到了很大的挫折。例如一次她在被强行带去精神病医院后报警时，民警会倾向于认为这是家长在教育孩子、给孩子治病，但忽略她自己

的意愿，更加相信家长的说辞。这种原生家庭的暴力，特别是像这个案例中的女生虽然已经成年了但经济上还没有真正独立、又涉及到多元性别，就特别复杂、特别让人沮丧，作为个体志愿者我们能做的很少。

乔伊林：可以介绍一下你们做的人身安全保护令在上海的实施监测报告吗？这种学术性质的报告跟在地性质的、直接的受害者救助之间有什么关系呢？

林爽：我先介绍一下这个“人身安全保护令”实施监测报告。我们是把上海的法院发出的从2016年《反家暴法》实施以后的所有保护令的裁定书，通过公开的裁判文书网全部下载下来做一些统计分析，再结合一些其它的报告、新闻报道还有我们自己接触的个案，提出一些数据性的总结，关于一些问题的讨论，再提出一些建议。它是我们去了解实务操作的一个方式，因为我们的切入点是保护令，就可以看到上海这边的保护令的核发情况是什么样的：比如说文书是怎么写的、程序是什么样的、一般需要多久发出等等。毕竟我们接触的个案还比较少，借由做这个报告可以看到上海很多别的家暴案例，包括申请人的境遇，她们去提交了什么样的证据，结果是怎么样的，可以帮助我们在这个区域层面去了解更多的个案。

我们做个案的过程当中会发现这样那样的问题，也希望能够通过一些渠道让这些问题得到改善，做研究是其中的一个渠道。做研究去展现一些问题，再结合我们个案的情况，就能够在更宏观的层面去推动一些改变。比如今年我们做了一个提案，包括了数据总结、问题讨论和建议，提交给了上海人大的代表，代表也提到人大上面去了，希望能有一些推动。

乔伊林：那对于普通人在遭遇、目睹、听到家暴案件的情况，您有什么建议吗？

林爽：有一点最基本的是保留证据然后求助，不管是向公益组织、警方还是妇联等求助，尽量要走出向外界求助这一步且要保留求助的证明。例如对于一个已婚的遭遇家暴的女性受害者，无论目前想不想要离婚，在现有

的体制下，报警回执是曾经遭受过家暴的可以被公权力机构认可的重要证明，而且如果错过了时间可能就无法固定下来的证据。如果以后需要进一步维权，例如申请人身安全保护令、或者在离婚诉讼中主张家暴事实，这都是很重要的证据。家暴通常是发生在私密地点的，而且受暴者在遭受控制和暴力，TA们能收集到的证据是很少的。但是在实务当中，司法部门对证据的要求是很高的。例如我们接触的一个受害者去法院申请保护令时，被告知至少要有两份以上的报警回执才能受理。有时候申请家暴庇护所也需要有报警的证明。

另外，对于有意愿帮助受暴者的朋友，希望大家心理上不要对受害者有过多的评判，要做好这是一件长期的事情、受害者不一定会按照你的意愿去做、你可能会“失望”的准备，去理解家暴的机制和受暴者的心理，受害者需要的是你的帮助，不是你的评判，例如为什么不离婚、为什么当初要和TA在一起、为什么要回到这段关系、为什么要原谅TA，这些质疑是很残忍的。如果你不能理解，不能提供帮助，也请不要伤害TA们。

我们的

后记

这是我们与平权出品的第三本《我们的故事》，这次关注的话题是家庭暴力。2020年初疫情刚刚爆发的时候，我读到过各种热线甚至警方接到家庭暴力求助的数量激增，并且由于疫情的原因很多情况无法得到干预的报道。联合国妇女署及很多国际性组织针对疫情对家暴的严重影响做了大量的宣传和应对策略，也有分析称由于人们隔离在家无法出门，长时间在密闭空间的相处使得很多已经存在的家庭暴力更加严重，甚至催化了暴力的发生。而且由于隔离，居委、妇联和警察无法上门进行干预。但是我的受访者的反馈是，疫情确实对一些案例的家庭关系和家庭暴力的后续干预处理有一定影响，但并没有对受暴者遭遇的家暴产生决定性的影响。根据前警察爱民的反馈，本来家庭暴力的报警率就非常低，即使在非疫情期间施暴者也很难受到处理。我们访谈的案例中，官方的干预并没有达成中止家庭暴力的作用。当然，如果是受暴者遭遇像花花那样的状况而无法得到包括警方等外界力量的有效干预，受伤后由于疫情导致的医疗力量缺乏而无法得到救治，精神健康状况不佳的情况下无法得到诊断和治疗，那可能是致命的。但对很多人来说，身边的家庭暴力情况本来就已经很严重了，施暴者又大多是重复作案，所以疫情隔离和封锁政策对受暴者的处境并没有重大影响。而且由于活动者、志愿者的推动，《反家暴法》的出台，社交媒体的普及，大众对家庭暴力作为一种最广泛存在的性别暴力有了更多

意识，在疫情期间再次遭遇家庭暴力或者听到有其他人遭遇家暴时，就更可能向外求助，这也减弱了疫情带来的不利影响。

本册《我们的故事》尝试最大限度地多样化呈现受访者的家庭暴力经验。在接触受访人时，施暴者与受暴者家庭关系类型，暴力类型，受访者的性别、性向、民族、阶层、受教育程度、身心残障情况等身份都是计入考量的变量。我们采访到的案例涉及到的家庭关系包含了亲生父母与子女、养父母与子女、异性亲密伴侣、同性亲密伴侣、其余亲属关系（叔侄、姑侄），以及公婆与媳妇。另外，在有身心障碍的受访者方面只有一位经诊断有双向情感障碍以及一位有轻微肢体障碍的受访者，两位主要遭受的都是来自父亲的暴力。在少数民族方面，我们采访到了生活在少数民族聚集区域使用本民族语言，并保有相关习俗的受访者。性向及性别身份方面，我们也尝试包括多种不同身份的组合。需要注意的是，多种身份组合是为了更多样化地呈现不同群体的经验，前述提到的任何一种身份都不是暴力的借口，不能引发暴力，也不代表家庭暴力在该群体的发生率高或低，不应该成为任何群体歧视其TA群体的借口。由于时间以及受访者样本的有限，我们没能访谈到男性受暴者和/或人和性别的施暴者，TA们的经验在本册中未有呈现。

本册收录了8个常常被忽略的子女遭受父母暴力的故事，并将它们排在了所有个人遭遇的最前面，其中包含了访谈者自己的经历和反思以及7个访谈故事。在所有8份经历中，有4份的施暴主体是父亲，2份的施暴主体是母亲，还有2份是父母双方。受暴者/陈述者有7位顺性别女性和1位跨性别女性。每一位受暴者都受到了来自施暴者的言语暴力，其中有7位受到肢体暴力，4位被迫处于暴力环境——包括目睹暴力，2位遭受经济暴力，1位遭遇性暴力，1位遭遇忽视，1位遭遇对其社交的控制。除了这8个故事外还有2位女儿讲述的从小目睹父亲对母亲暴力的案例，因为她们着重讲述的都是母亲遭遇的暴力，我将这两个故事放在了所有案例的最后，两位母亲都处于已婚状态，一位在亲属帮助下得到了分居的机会，另一位仍然在暴力环境中挣扎。另外还有4例恋爱关系中的暴力和5例婚姻关系中的暴力。4例恋爱关系暴力都涉及肢体暴力和言语暴力，以及不同程度的精神控制，4

位受访人都已经分手，其中一个案例的施暴者在发稿时仍旧在持续骚扰，受访人并未恢复到安全的环境。婚姻关系中的暴力案例中有4例来自丈夫的肢体、言语、精神暴力，另有1例是孕产期女性遭受到的来自公婆忽视、言语、经济、精神暴力。5位受访人中有2位已经离婚，1位正在分居，还有2位仍处在在婚状态；有4位受访人有小孩。

所有受访者都是女性，而施暴者则男女都有，男性施暴者数量显著高于女性施暴者（16:6）。在8个父母对子女的施暴案例中，有4个案例是父亲单独实施暴力，2个母亲单独实施暴力，还有1例父母共同实施，1例父亲为主母亲为辅。在4例亲密关系暴力中，有3位施暴者是顺性别男性，1位施暴者是跨性别女性。5例婚姻关系暴力中，4位施暴者为丈夫，另1例是公婆对孕产期儿媳实施暴力。在2例目睹暴力的案例中，都是父亲对母亲实施暴力。

由于男性实施家庭暴力的概率比女性高，并且男性在大众的性别刻板印象及媒体的呈现中都更符合施暴者的形象，女性实施的暴力常常会被大众忽略。特别是当男性遭受到来自女性的暴力时，主流男性气质的规训也会让他们无法开口讲述自己的经历寻求帮助。我想这也是我们并没能成功采访到男性受暴者的原因之一。本册包括了6位女性主导或参与施暴的故事，有4位是受暴者的母亲，1位是受暴者的姑姑，还有1位跨性别女性施暴者是受暴者大壮当时的伴侣。就像大壮说的那样，“并不是只有男性会家暴女性，女性也会家暴”，施暴、受暴跟性别、身份都没有关系，是施暴者使用了暴力，对身边的人造成了伤害。而白丝带上海负责人张智慧老师的分享也证明了男性也会积极参与到反家暴工作中来，是反家暴工作非常重要的一份力量。

除肢体暴力外的其他类型的暴力不论在公安机关、妇联还是在受暴者这里都很不受重视，肢体暴力虽然更受公权力机关重视，但仍然是有条件的。前警察爱民在谈到自己在《反家暴法》出台前接到的非常有限的家暴案件时指出，针对非肢体暴力的其它暴力，受暴者或邻居都不会报警。阿珍虽然也遭遇了前男友的肢体暴力，但由于没有达到足够引起民警重视的程度，直接被其告知“这不算家庭暴力”。同样不受重视的，还有“被迫目睹暴

力”、“被迫处于暴力威胁”，2位目睹父亲家暴母亲的受访人都不认为父亲的行为也是对自己的家暴。YuHaoniao提到了前夫殴打和吓唬她的猫，制造恐怖的环境来恐吓她，这也是一种精神暴力。19个受暴者故事中，除去1位儿童性暴力及1位孕产期遭受公婆忽视虐待的案例以外，其余17位在讲述过程中都是先将肢体暴力作为家庭暴力事实确认的佐证，然后才经由访谈人询问或者自己的反思将精神、言语、经济、冷暴力等囊括到家庭暴力经历的讲述中。

媒体对家庭暴力的呈现也非常单一和扁平。我们耳熟能详的案件就是拉姆案，之前的董珊珊案，都是被家暴致死的案件；李彦杀夫案；疯狂英语的李阳家暴案。好像只有男性严重地、甚至造成刑事后果地家暴女性，或者受暴女性杀夫，或者名人家暴案件才会进入媒体的视线。没有名气的普通人身上发生的，没有涉及到人命程度的案件，特别是父母对小孩的暴力案件，非肢体暴力的案件，往往不被报道，也很难得到公众的关注。媒体的这些选择性往往会让受暴女性觉得，我还没到那个程度，这可能不算是家暴或者不需要去寻求帮助；也会让受暴的男性和小孩无法把自己的遭遇放入到这个单一的家庭暴力框架中，更不用说去寻求帮助了；其余的暴力形式更难放入媒体呈现的家庭暴力框架中。Jane就在访谈中提到，“如果只认为那些媒体报道的耸人听闻的案例才是家暴的话，那就太低估家暴这个概念了。”

外界对于家庭暴力的介入很难达到理想的效果。爱民之前接到过的家庭暴力报案中，没有处理过任何一个施暴者，其中大部分都是多次作案。我们的19位受访者中，有6位曾经因为家庭暴力报警，1位遭受的暴力来自父亲，2位来自恋爱关系伴侣，2位来自丈夫，1位是因为父亲殴打母亲报警；其中有2位曾多次报警。只有彩虹的丈夫在民警教育后减少了打她的次数，其余5位的报警并未对家庭暴力产生实际的影响。彩虹和melon还曾经向妇联求助过，彩虹对湖南妇联的反馈比较积极，但是melon发现福建的妇联甚至不知道TA们知道的反家暴规定。张智慧在与妇联的合作中发现，TA们的工作主要是维护家庭的稳定，而不是使受暴者脱离暴力环境。在19个故事中，有10位受访者和2位被女儿目睹被殴打的母亲都曾经寻求过亲戚朋

友的帮助，但是结果各异：土豆的妈妈在听到丈夫对养女的性虐待以后，选择了继续维护婚姻；花花的一些朋友阻止她报警和离开家暴的丈夫……在通过分居、离婚和分手离开施暴者的情况中，受暴者身边的支持系统非常重要，花花得到了闺蜜们全方位的支持；Jane也得到了闺蜜及室友的支持，得以离家出走成功分手；YuHaoniao的妈妈帮她找好了律师，安排好了证据搜寻的流程，让她得以顺利离婚；白姨得到了女儿的收留和支持；Kim的妈妈则受到了Kim姑姑的全方位支持。

我们所知道的“家庭暴力”，就是俗称的“打老婆”。“打骂小孩”以及以其他的形式体罚小孩（罚跪罚站不给吃饭）好像都是天经地义的管教方式，甚至不被认为是家庭暴力。孩子作为未成年人，只能依靠父母，TA们遭遇暴力以后没有条件可以支撑自己的生活，没有办法离开暴力环境，只能逆来顺受地继续待在施暴者身边。在我们几千年的儒家文化传统中，孩子被当成家长可以随意处置的财产，而不是一个有自我意识、有尊严的个人。作为一个人最基本的权利在这个父权的制度和文化下，被排在了亲权，或者说是所有权的后面。

我们可以想象，在这种处境下，儿童和青少年面对父母监护人对其施行的暴力有多绝望。就像Miya在出柜遭受母亲的贬低谩骂和精神暴力时，首先想到的是自己的生存问题而不是爱与信任。我们总会觉得是自己有问题才会遭受到父母的家庭暴力，尝试去“做得更好”以避免暴力。我小时候挨打都会觉得是自己有问题，我爸打我是为了管教我。Phyllis在没有领悟到父亲的贬低背后的原因之前，一直尝试去达成父亲对自己的要求。而乔离则认为自己太笨才会挨打，保护母亲和弟弟妹妹、以暴力反抗父亲的暴力也让她不是一个好孩子。在访谈过程中，大多数遭受父母暴力的受访者都至少曾经在某一个时期尝试过与施暴者和解。风悦在心理咨询师的建议下也曾尝试与父亲求和，但是和解不是只有一方的努力可以达成的。有些时候，好像否认本该爱我们的父母对我们的行为是暴力，就可以让伤害减小。张三就觉得父母因为自己跨性别身份的暴露而产生的精神控制、社交控制和强迫行为是控制而不是暴力。而两位讲述自己母亲遭受父亲的肢体、语言、精神暴力的受访人都因为母亲受到的暴力更加严重直接，而不

认为自己也同样遭受了以被迫处于暴力环境为主的家庭暴力。

心理咨询师韦婷婷告诉访谈人，儿童青少年时期，人的大脑、心理和社交功能仍在发展，在这个时间遭遇暴力会影响受暴者的大脑发育及心理功能。童年和青少年时期遭受的家庭暴力对我们的影响是巨大且不可逆的，多位受访人表示自己现在有精神健康问题，受暴者常常需要难以想象的力量去重建自己的生活。菠萝明确表示在不断的贬低下她的自信受到了严重的打击，从小到大的社交生活都被影响了；melon的弟弟也因为父亲对他和母亲持续十几年的暴力，以及他尝试帮助母亲离婚却未能成功一直受到心理健康类疾病的困扰；Miya表示不知道到哪里去找到重建自我的力量。让我们庆幸的是，没有一位受访人在受访时仍强迫自己与施暴者和解，土豆表示自己可以继续与性侵害自己的父亲相处，但是不能原谅；菠萝则能原谅妈妈在她小时候的暴力行为，但她无法与妈妈相处；Kim则不相信原生家庭决定论，在姑姑的帮助下隔离开自己和暴力环境努力学习工作。很多受访人也对施暴者展现出了复杂的情感，乔离表示“不管他再怎么打我，他还是我爸爸”，张三认为父母所做的一切出发点还是为了她好，土豆在遭受父亲的性虐待以后曾有一段时间仍旧渴望与父亲亲近，melon和Kim都表示对对母亲施以非常严重的暴力的父亲恨不起来。我们需要注意的一点是，父母与子女的直系血缘关系，是很难真正脱离的，即使风悦逃离了这个环境，即使她已经成年，在需要协助住院的时候，还是需要她的生物学父亲的协助。虽然面对暴力伴侣，女性现在离婚很难分手也很难，但仍有脱离这种关系的希望。

妻子和女朋友也被当成丈夫和男朋友的财产。她们的性尤其如此，就像律师Key在访谈中提到的“一旦你同意和一个人步入婚姻的殿堂，就给了对方终身的性同意和性承诺”。施暴的前男友在阿珍遭受性骚扰时要求骚扰者向他道歉，理由是他被羞辱了，受访者总结说“他就觉得作为他的女朋友，我是他的所有物，那个男生侵犯了他的所有权，所以他才是受害者”。在遭遇伴侣暴力的8个案例中，有3位受访者明确提到了遭到伴侣的性暴力，2位将该片段保留在了发布的文稿中，1位因为觉得该片段太“残忍”要求把相关片段去掉。在性作为一个不可说的“羞耻”话题的文化背景下，受访人面对陌

生的访谈者可能觉得难以启齿，因而并未提及或回答相关的问题。

有些遭受伴侣暴力的女性也像受暴的儿童青少年一样从自己身上找原因，花花就觉得婚姻是两个人的事，差点被老公杀了自己也有一定责任，没有能在前期做到及时止损；白姨则觉得自己对于老公的暴力的不配合的回应也是一种暴力，家里的暴力是两个人互相的。在向TA人求助的时候，她们也常常会被质疑，被要求忍耐，甚至直接被要求改变自己来避免施暴者再次施暴，很少有人能够得到不带偏见的倾听和帮助。当女性遭遇来自伴侣的暴力的时候，很多人会劝她们分手和离婚，本次访谈到的离婚的女性确实脱离了家暴的环境，有了新的生活，但是彩虹在离婚后，受到父母的胁迫再次进入不健康的婚姻关系中再次遭受暴力。遭受恋爱关系暴力的4位受访者全部与施暴者分手，但阿珍在分手一年多以后仍然遭受到前男友的诋毁和骚扰；番茄则在遭遇分手暴力报警以后，至今仍持续受到前男友不同形式的骚扰。

亲密伴侣间的暴力也对受暴者的精神健康产生了巨大的影响。花花和两个孩子在遭遇暴力创伤后都在积极地寻求心理治疗；前男友的精神控制不仅影响了阿珍的社交，也让她产生了食欲和情绪问题；melon的妈妈表现出了非常明显的斯德哥尔摩综合征的症状，说话时甚至需要揣测施暴的爸爸的心情来决定后面的表达；番茄面对分手的前男友持续的线上线下骚扰也一直提心吊胆，甚至有惊恐发作；白姨在刚刚离家出走的时候无法控制自己的情绪，甚至影响到了与女儿的关系。

家庭暴力的习得以及代际传递问题在我们的访谈中也有所反映。19个家庭暴力亲历故事里面，有9个故事的受访者提到了主要施暴者曾经遭受过来自其他人的暴力，并将暴力习得为自己的行为方式。心理咨询师韦婷婷指出曾在未成年时期遭遇家庭暴力的男性有很高比例会暴力对待家庭成员，而性别暴力工作前辈冯媛也提到遭受丈夫暴力的妻子也有可能暴力对待小孩来发泄情绪。Phyllis表示自己也曾经暴力对待自己的亲密伴侣；菠萝的妈妈从小受到父母的打骂，也就用这种方法来管教孩子；小Z的婆婆也曾在孕产期遭受到婆家的暴力，而今又施加给自己的儿媳。

“重男轻女”思想，或者说性别歧视思想也对家庭暴力有很大影响。本次访谈中的19个亲历者故事中，有7位受访者明确地提到了自己或家人身处歧视女性的环境。乔离表示在追求生男孩方面，彝族和汉族并没有什么区别；菠萝的妈妈虽然上进又吃苦耐劳，但作为一个女儿还是被父母轻视；彩虹的父母则明确地表示家里的一切财产都是给弟弟的，她也要为弟弟服务；虽然没有明确的证据，但是小Z的公婆在她生了女儿之后对她和孩子的态度突然转坏，甚至私下怂恿老公跟她离婚。性别歧视的思想即使没有直接导致暴力，但它是暴力的种子，在男权/父权的土壤里发芽长大长成怪物。

《反家暴法》自2016年3月1日起正式实施，律师Key指出这部法律里的很多法条权责规定不明晰，缺乏司法解释，在执行过程中相关机构没有制衡不作为，或者趋于保守不创新。性别暴力工作前辈冯媛和反家暴志愿者林爽都指出，受暴者在向派出所要求给施暴人出具“告诫书”和向法院申请“人身安全保护令”的时候常常会遇到意想不到的麻烦，甚至有些执法人员都不知道这些针对家庭暴力的规定，更不知道如何操作，还需要受暴者和志愿者的教育。每一位遭受家暴的受访者都知道《反家暴法》的存在，但几乎没有一位知道在遭遇具体问题时应该如何使用。

奢望能用这么短的篇幅呈现出家庭暴力的所有形式和它带来的危害是不切实际的，但我们确定知道不被媒体关注的普通人的故事都应该讲出来，我们的声音应该被听到。希望这一册《我们的故事》可以带给你一些思考、一些知识、一些力量，让你读完以后对家庭暴力多了那么一点了解，在自己遇到家庭暴力时更有方向找到应对路径和解决方案，在看到、听到疑似家庭暴力的案件时协助受暴者得到TA需要的救助，从我做起推动反对家庭暴力的工作。我们也希望这本小册子可以起到抛砖引玉的作用，希望你关注公众号后台给我们留言提出建议，发邮件给我们分享你的想法，或者用自己的方式讲出自己的故事。

感谢

感谢每一位受访者对我们与平权以及我本人的支持和信任！我知道讲述这些创伤并不容易，谢谢你们愿意把宝贵的故事分享给我。感谢Phyllis、乔离、Miya、菠萝、张三、风悦、土豆、阿珍、Jane、番茄、大壮、花花、YuHaoniao、白姨、彩虹、小Z、melon、Kim（以在报告中出现的先后顺序）。也感谢每一位接受访谈的专业人士抽出宝贵的时间与我分享专业知识，感谢key、韦婷婷、爱民、冯媛、张智慧、林爽。

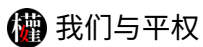
感谢每一位文字转录志愿者，感谢Nora、李韞西、Fenix、24601、Phoenix、Jackie、Fangyi、不吃饱、天杨、Shirley、Janjian、Chloe。

感谢Bug的编辑和封面封底的设计。感谢Bug、陈亚亚的校对和修改意见。

感谢我们与平权亲友团一如既往的支持，谢谢Clare、水晶、媛大大、黄油油帮忙链接资源，找到相关的受访者。

上一本性别歧视《我们的故事》制作完成的时候，我们曾表示希望每年制作一本，现在这本由于各种各样的事情耽搁了，在时隔两年后终于发布。谢谢各位的支持，请你继续支持我们！

you will be fine.



内部资料，仅限赠阅