

希望之路

打破暴力循环的七个步口

a way of hope

希望之路

Seven steps toward breaking the cycle of violence

打破暴力循环的七个步骤

Leslie J. Barner 著

目录

家庭生活（FamilyLife）致辞2

第一步.....3

 你的生活需要改变

第二步..... 17

 理解健康的关系需要界限

第三步..... 25

 寻求外部援助和指导

第四步 29

 确认危险程度并制定自我保护计划

第五步..... 33

 通过和神建立更深的关系来实现自我医治

第六步 41

 鼓励丈夫寻求帮助

第七步 45

 走向和好

注释..... 49

附录一 51

 认识神

附录二 55

 妻子和丈夫的角色

附录三..... 57

推荐书目：关于正确认识自我和建立属神家庭

家庭生活致辞

每年有数以百万的女性在她们认为最安全的地方——家，遭受暴力对待。我们制作这份资料有如下两个目的：

- 一 给遭受家庭暴力的女性带来改变生活的希望
- 二 提供如何迈向医治和修复的建议

这不是一项关于家庭暴力的深入研究，亦非完全的指导手册，也无法提供你所需要的所有问题的答案。我们的目的是帮助你审视你所处的婚姻关系，认识何为家庭暴力，并提供一些有关如何改善婚姻和重建家庭生活的指导性建议。

或许你阅读这份资料是因为你想帮助那些在受暴处境的朋友。相信你会从中得到重要信息，让你成为她们艰难时刻中及时有力的支持。期待你理解朋友的处境，了解家庭暴力和重创意味着什么。你也可以将这份资料送给你的朋友，并帮助她们来一步一步地学习其中的内容。

为简便起见，当我们提到施暴者时，我们统一称其为“丈夫”。我们了解到许多受害者是单身，并且男性被妻子施暴的数量也在攀升，因此请在使用该材料时，注意根据实际情况来应用。

我们祈祷这本书能够成为你的希望之路。

第一步

你的生活需要改变

莎拉的故事

这是个真实的故事，为了保护故事的主人公，我们将故事细节做了些调整。

我 17 岁时上高中三年级。那时我认识了科特，他非常好，在他眼中我“完美无瑕”，后来我们开始约会。我以为自己恋爱了。科特住得比较远，离我家好几个小时的路程，我们也算是异地恋了。（我确信父母当时对此非常庆幸。）我们每周三打一个多小时的电话。到了周末，父母有时允许他留宿我家，但规矩非常严格。我也很顺服，清楚自己不应该越界出轨。

在一次周三电话约会中，我第一次注意到他脾气很大。当时科特和他爸爸吵架，他说自己气得挥拳打穿了卧室的墙。我把这件事告诉母亲，她说，“今天他的拳头落到墙上，明天就会落到你身上。”我回答说，他绝不会这么做，因为他非常爱我。

我高中毕业三周后，我们结婚了。我父母很伤心，因为我不上大学，进入高校求学是我和父母多年的梦想，但我对自己考取大学没有任何信心，觉得自己很没用。所以决定走条捷径。

我很快发现新夫极易嫉妒，防卫心理很强。他诬告我和他的朋友上床，也不允许我回娘家探访。一旦人们不关注他，他就好像特别恐惧。我父母来看望我们的时候，他不准我和妈妈出去购物，也不让我和他们单独相处。不让我单独行动，必须有他作伴，我们家的车也只有他能开。

更糟糕的是，我变得怕他。他开始无故发飙，火冒三丈。至此，最糟的情况是激烈的争吵和痛苦的泪水，但每一次他都送花、认错，说再也不会再有下次了。

后来我发现自己怀孕了。科特非常开心，也很焦虑。但几个月之后，情况变得一塌糊涂。那天我们在开车，他说这个孩子不是他的，说他知道我在外面有人，然后他开始大喊大叫，骂我。我也不知道他的拳头怎么送过来的，一拳打到我的胃。我记得当时自己用手捂着胃，痛苦地哀叫，我怕他伤到宝宝，简直无法相信这一幕。

科特立即在路边把车停下，泪流满面，试图拥抱我。他不断请我原谅他，并保证自己再也不这么做了。我的心都碎了，心痛到想死。

接下来几周平安无事，但有一天晚上，他又莫名其妙发火，开始乱扔乱砸东西，这种状况持续到我们的儿子出生，随后我们的生活成为真正的人间地狱。

科特越来越频繁地发怒，他坚持认为我和他同事上床了，无论我怎么解释他都不相信。肢体层面的暴力从此真正开始了。我尝试用化妆，穿长袖衣服来遮盖瘀青和伤痕，生怕同事发现，因为我无法承受那样的尴尬。

科特在工作时间给我打电话，追踪我的状态。后来他不去上班，坐在我办公室附近的停车场，监视我。我倍感孤独和困惑。我想告诉父母，但又怕他们无法理解。

一天晚上，我们去超市购物，他当时有点被惹到了。我把儿子从车上抱下来，科特突然打我，把我推压下楼梯，我失去平衡，身体往后倒，儿子也倒进我怀里。我试图用一只胳膊制止他，最后我们滚到楼梯半道，到处都是血。幸好上帝有怜悯和恩典，我儿子只是手臂擦伤，但我的腿和膝盖都骨折了。

我和科特说，如果他在孩子面前动手打我，我就杀了他。科特哭了，跟我道歉，乞求我的原谅。但我憎恨我眼中的他和自己。我大声呼求神，求神保护我和我的儿子。

你并不孤单

或许你和莎拉有某些相似的经历。

当你遭受暴力时，你感到孤独和绝望。你或许会想“为什么是我？其他女人都没有这样的问题，我一定是哪里出了问题。”你或许会因为这样的遭遇而产生羞耻感，不想让人知道。但事实上许多妻子都遭受不同程度的家庭暴力，她们有着不同的种族、信仰、教育和经济背景。

根据美国医学会的统计，全球每年有约 190 万女性遭受身体攻击。有 10%-50% 的女性举报男性伴侣实施某种虐待。¹ 这群女性中多数人感觉孤立无援，焦虑，恐惧和无望。有些人觉得责任在自己，如果她们能更好地取悦丈夫，情况就会改变。有些人手足无措，不知道到哪里寻求帮助。大多数人都选择在沉默中忍受，因为羞耻感和尴尬而向家人和朋友隐瞒实情。或许她们害怕别人根本不相信她们的遭遇。

但你并不孤单。事情总有希望。很多女性勇敢地迈出暴力的困境，寻求帮助，远离虐待，

并开始新生活。有些人甚至帮助施虐者寻求医治，制止他们的破坏性行为，并恢复到正常的生活。一些夫妇在牧师或专业辅导员的帮助下，通过调解和系统的治疗过程，他们的婚姻关系得以恢复和和解。

毫无疑问，改变需要时间、勇气和极大的支持。但改变总会发生，如果你正处在受暴的境况中，那就必须要改变。

什么是虐待？

在这个过程中，最关键的一步是要清楚认识到你在婚姻中遭到的虐待。虐待指的是，为了控制或者压制别人，而采取暴力和肆虐对待。人们通过虐待来驾驭别人，不让他人做出自由选择。

虐待有很多种不同的形式。

情感/心理虐待：通过恐惧、操控、威胁以及攻击他人的自尊心和自我认知来虐待和控制别人。施虐者要使妻子感到害怕、无助、困惑和没用。这种形式的虐待包括谩骂、嘲笑、贬低、指责、责备、叫喊、咒骂、骚扰、要求与家人和朋友保持距离、滥用权力、抑制情感支持和关爱，以及背信弃义。

身体虐待：通过蛮力来攻击、威胁或控制某人。易怒的男人通常用肢体暴力来控制女人，威胁她们，为所欲为。身体虐待包括：击打、扇打、拳打、棒打、抓、推、咬、踢、抓头发、灼烧、使用武器或以武器威胁、在争吵过程中堵住房间或大楼出口、肆意飙车，或用威胁的动作恐吓。

性虐待：通过性行为，性满足或性侵犯来操纵或控制某人。

包括在违背她意愿的情况下，在她生病或疼痛的时候要求进行性行为；通过逼迫（包括婚姻里和婚姻外的强奸），威胁或强制获得性体验或进行性行为；强迫进行没有安全措施性交或与他人性交；把某人当作性工具来对待，并谩骂，使用鄙视的言语，如性冷淡或淫妇。

暴力循环

在一段关系中存在虐待，那么暴力通常都是循环发生的

- 1.暴力循环随着关系恶化，怒气，责备和争吵的增加而产生
- 2.然后，当施暴者开始付诸身体暴力如打、踢和扇耳光时，暴力循环进入严重阶段
- 3.一场暴力风波平息之后，施暴者会懊悔并发誓再也不会发生这样的行为。这是冷静阶段或蜜月阶段。这个阶段的暴力循环会随着时间减少。

男人通常使许多花招，用花言巧语挽回他受暴的妻子，如果妻子离家出走，就劝妻子回家。花招还包括送礼物，示爱，声称自己会是个好爸爸，开始参与教会服侍，停止酗酒或其他滥用药物，并开始寻求外部辅导帮助。但受虐的女人要挣脱束缚以获自由时，暴力循环会重新开始和继续。

男人为什么会施暴？

施暴的男人来自不同种族、宗教、教育和经济背景。一些施暴者伪装在西装革履下，收入不菲，住在上层街区，一些施暴者是蓝领，也有一些穷困和失业的。但很多都是被同龄人和同事尊敬，在教会中也受敬重。

暴力行为产生的原因和动机比较复杂。许多施暴男性在暴力家庭中长大。他们在童年时期被打，或目睹父亲虐待母亲。一个男人在暴力家庭长大，他就觉得暴力行为很正常。Debi Pryde 和 Robert Needham 在他们的书《圣经视角：遭到丈夫虐待的你该怎么办》 *A Biblical Perspective of What to Do When You Are Abused by Your Husband* 中提到：

“暴力行为是一个男孩从父亲对待母亲的方式中学到的，并在此过程中做出一系列关于他是否认同暴力行为的决定。当他听父亲辩解时，他相信父亲施暴的理由和辩词使暴力正当、合法。作为儿子，他渴望父亲的爱和肯定，因此会通过某种方式来赢得父亲的接纳，并成为父亲眼中的男子汉，于是就模仿父亲……；他看到父亲把罪的重担加在别人身上，缺乏对上帝的怜悯和赦罪之恩的理解，如此，一个男孩就学到了暴力。愤怒是个很容易学的习惯。”²

值得一提的是，有些施暴的男人从未在儿时遭受虐待，而有些男人来自暴力家庭，但自己从不向任何人施暴。男人施暴有很多原因，但最终这些原因都归结为我们每个人都存在的一个问题。如果你养育一个孩子，你知道不能教孩子撒谎，拿别人的东西，违抗和无礼。相反，我们要教导孩子的正是，如何成功，做个好人。我们内心的这种渴望本质上是自私

且缺乏爱心的。在圣经中，这种偏行己路的渴望被认为是罪。

圣经清楚指出，我们生活在被罪包围的世界，我们每个人都骄傲，自我为中心，并且悖逆神。就像罗马书 3：23 节说的：“因为世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀。”每个人悖逆神的方式都不同。但最终，你和施暴者内心真正和持久的改变来自神，唯有让基督成为生命的主才能带来转变。

（更多内容，请参见附录 1）

咨询师 David Powlison, Paul David Tripp, 和 Edward T. Welch 在他们的咨询手册《家庭暴力：如何提供帮助》³中对施暴者的特征做了详尽地阐述：

- 暴力行为背后普遍存在的自私
- 自欺的形式复杂、微妙且敏感
- 欺骗别人的方式高明且难以理解
- 自欺欺人地承认错误并自认为悔改
- 操控和恐吓受害者

无论施暴者具有哪些特点，也不管施暴的理由是什么，施暴者要知道，每一拳，每个充满暴虐的字眼，和每一份操控的努力，都最终剥夺了另一个人作为上帝孩子的尊严。

女人为何会留在暴力关系中？

女人留在暴力关系中，不是因为她们喜欢被虐，也不是因为她们是软弱无助的弱女子，被困在暴力关系中。相反，很多受暴女性坚强、能干，但随着日复一日地家庭暴力而变得畏缩。事实上，通常越是坚强的女性越能承受暴力，因为她们不轻易放弃。她们坚信这段关系仍有被改变和修复的希望。律师 Dawn Bradley Berry 写道：“一个女人和施暴者生活在一起，就是落入一段复杂的关系，遭受情感陷阱和暴力。”⁴

很多女人在这种情感陷阱中倍感无助。她们就是不相信有任何出路，也不相信有任何人能帮助她们，所以就放弃了。

一个女人可能会因为如下各种她认为身不由己的原因而继续和施暴的丈夫生活在一起，例如：

- 她仍然爱着他
- 她为他感到难过，相信自己能够帮助他
- 他承诺去寻求帮助
- 她觉得相安无事比受罪的时候多

- 她相信如果自己更努力地取悦他，他会对她好些
- 她自责，认为自己活该挨打
- 她不相信自己能逃离施暴者的手掌
- 她觉得其他人会认为一切都是她的错
- 施暴者威胁她，如果她离开他，就杀了她，或者别人，或者自杀
- 她觉得自己无法独立养活自己和孩子
- 她没有后援团的支持（朋友、家人等）
- 她相信如果继续和他在一起，情况会改变并好转
- 她害怕孤独
- 她来自暴力家庭，某种程度上她对暴力习以为常
- 她否认或弱化暴力的存在，例如，自我安慰：“这还不是很糟糕，他几个月才打我一次。”
- 由于宗教或文化的原因继续和他在一起
- 她觉得离开意味着自己是个失败的母亲和妻子
- 她不知道自己的法律权利，觉得自己没有选择
- 她因为孩子而留下来
- 她不知道自己能搬到哪里去
- 她因为害怕或倍感无力而不敢离开
- 他不是一直残忍，当他不施暴的时候，表现得惹人爱
- 她没有意识到自己所拥有的资源⁵

这些原因大都根植于令人麻痹的强烈的恐惧感。

对孩子的影响

如果你有孩子，那么这就是改变现状另一重要理由。研究表明，目睹母亲遭打的孩子中，有三分之一的孩子，暴露出显著的行为和情感问题。这些孩子可能经历如下问题，抑郁，易怒和嫉妒，孤僻，学业表现不佳，吸毒或酗酒等等。他们会试图通过暴力行为来获得关注，如猛击，虐待宠物，或用暴力威胁自己的兄弟姐妹或者母亲。

目睹父亲虐待母亲的男孩长大后更容易施暴于人。有数据显示，目睹母亲受暴的女孩长大后更能承受虐待。来自暴力家庭的孩子通常会在成人阶段遭遇情感和婚姻的关系问题，这些影响会循环延续到下一代。

面对现实和真实存在的恐惧

否认暴力的存在或暴力带来的影响，会帮助你暂时解决问题，但这样的逃避同样也阻碍你

打破生活中的循环暴力，使你无法享受暴力以外的和平与自由。实际上，你在读这本手册说明你愿意了解什么是暴力虐待。你已经勇敢地跨出了第一步。当你面对遭丈夫虐待和毒打的事实，认识到这种行为并非正常，会产生强烈的情感波动，特别是恐惧。为了面对和解决问题，你必须承认恐惧的存在。Kay Douglas 在她的《看不见的伤痕：女性在破裂关系中的自救指南》中写道：“否认恐惧的存在会使恐惧缠绕我们的心思，耗尽我们的信心，直到我们精疲力竭无力去处理手边的问题。要战胜恐惧就是要直面和经历它。当我们面对和感觉到自己的脆弱，我们内心的恐惧会在短时间内高强度地增加，随后开始减弱。”⁶

如下是作家 Michael 和 Chuck Misja 摘录自一个在伤害中觉醒的当事人，令人心碎的文字：

我贴错了标签。我看不清在我眼前清晰可见的东西。我不愿看到事情本来的样子，因为直面现实会非常痛苦。面对丈夫邪恶的一面会使我崩溃，因为那意味着我渴望的爱会破灭。面对自己内心的丑陋……⁷

Misja 和 Misja 引用圣经，

神对人的状况一清二楚。他不给人找任何借口，他也不会替人选择他们想要的生活方式。…显然神并不为他自己难过，不会指责别人，开怜悯派对…… 做决定，做什么都没有成功过……

如果没有意识到这点，相关的罪会持续摧毁一段婚姻。⁸

同时两位作者也告诫我们，“你的配偶不太可能停止暴力威胁，除非他/她不得不对你以外的人交待。”⁹

鼓起勇气。信靠这位知道你深爱你超乎你想象的神，他就会指引你。圣经提摩太后书 1：7 中说，神赐给我们，不是胆怯的心，乃是刚强，仁爱，谨守的心。

做出正确的选择

无论你说出了什么做了什么，你都不应该遭到虐待。你不该为所受的虐待而自责。

如果你处在暴力境况中，迈向自由和新生活的第一步就是要认识到你的生活需要改变。虽然改变很困难，有些时候改变甚至很吓人。但在任何形式的受暴境况中，为了你自己的益处，改变是绝对必要的。

请不要忘记，虐待是种蛮力和控制。你现在也许只是遭到言语和情感暴力，但若不改变现状，当你的丈夫控制欲加强的时候，虐待很可能升级为更严酷的暴力形式。纳什维尔警察局家庭暴力分局声称，“当施暴者破坏摔打物品，或威胁对方时，几乎 100% 会最终演变为肢体暴力。”¹⁰ 一时的言语暴力会一路飙升为肢体暴力。无论哪种暴力都是无法接受的。

与你的自我认知恰恰相反，你并非无能为力！你是个有价值的人，你无需继续忍耐施暴者的虐待。你有能力做出自己的选择。

个人应用

1. 在“女人为何留在暴力关系中”的一系列原因中，根据你的实际情况圈画出符合你的理由。还有其他原因使你留在目前的境况中吗？你为何忍耐？
2. 你遭受虐待和暴力，你或许怀疑神是否真的在那里，怀疑神是否真的垂听你的祷告。请读诗篇 34 篇，仰望他不变的话语，信靠他必帮助你，拯救你。

另找一张纸，写下其中给你盼望的经句。然后现在花一些时间，向他倾心吐意，告诉他你的感受。他一直在那里。

背诵经文

你不要害怕，因为我与你同在；不要惊惶，因为我是你的 神。我必坚固你，我必帮助你，我必用我公义的右手扶持你。（以赛亚书 41:10）

第二步

健康的关系需要界限

我们需要理解，健康的婚姻关系有着明确的界限。你想象一下你和邻居在房产上没有界限会多麻烦。她随时都可以到你的游泳池边晒日光浴。她接你家的水管浇灌草坪和花园。她不打一声招呼，带着四个孩子到你家吃饭。她的丈夫铲除你家上等的玫瑰，挖了一个马蹄坑，诸如此类，你大概明白了。这样一段没有界限的关系，不会长久和睦，友好互助。

一条没有边界的河流，就是一片沼泽。就像河流需要岸来防止决堤，每一段关系也需要界限来预防失控。没有界限，就没有信任、尊重、同情、使命感、和睦，甚至缺乏安全感。

神为不同的关系设立界限

有些人认为在婚姻中任何界限都是错误且多余的。但神设立界限，贯穿整本圣经，从旧约到新约（例如十诫）。这些界限来自神的本质和属性，目的是为了建立和维护神和我们之间以及人和人之间良好的关系。在一段关系开始的最初，设立良好的双方认可的行为界限很有必要，且使双方受益。在存在暴力和虐待的关系中，应当在虐待行为第一次出现时划清界限或重新设立界限。如果你从未设立任何界限，或许你需要外界帮助你如何建立有益的界限。（参见第三步）

婚姻中的界限

Neil Anderson 博士是“在基督里得自由”事工的创始人和名誉主席，他明确表示：“脱离神旨意界限的真理会变成错误/谬误。”¹

例如，如果丈夫在家中带领，却摒弃以弗所书第五章描述的爱和自我牺牲，那他就成了独裁者和暴君。如果一个妻子的顺服不包括创世纪 2：18 和彼得前书 3：7 中所描述的成为“帮助他”的配偶，并“与（他）一同承受生命之恩”，那么，她将遭受虐待和奴役。一段幸福健康的基督徒婚姻是男人和女人自愿牺牲他们的个人权利，把自己百分百地交托给对方，各自为对方而活，并一同为神而活。但当虐待出现时，爱和自我牺牲的界限就被冲破，也就是说，两个人不再彼此相爱，彼此为对方的益处牺牲，使婚姻陷入困境，也违背上帝创造婚姻的本意。这时界限应当重新设立，婚姻双方为彼此重建安全，被保护的关系。

也许，你或你的配偶来自没有界限设立传统的家庭，这也会影响你们的关系发展。关键是不要使这个问题延续到你们的婚姻和家庭生活中。如果问题已经出现，请不要屈服和气

馁。总还有希望。你可以借助一定的指导和支持，打破暴力的恶性循环，设立必要的界限，建立健康美好的婚姻关系。

如果你遭受言语暴力，这里有一段对话，向你演示，如何在爱中说诚实话，如何设立合理的界限。（如果你正遭受肢体暴力，请务必模仿此方法，否则会招致更严重的暴力。）

丈夫：“是你不好。”

妻子：“我不觉得。你说说看我哪里不好？”

丈夫：“哪里都不好。”

妻子：“你不如说得具体一点，这样我好改进。”

丈夫：“你就不能闭嘴嘛！你没资格和我说你的想法。”

妻子：“我有。只要我没贬低任何人，我就有权利表达我的想法。”

另外一个设立明智界限的例子是，妻子可以在婚姻关系的最初向丈夫表明，如果他打她，那她就要离开他，并起诉他，直到他寻求辅导，解决和控制他的脾气。（注意，设立有效界限的关键是坚持到底。）在一段暴力关系中，有许多界限，以及越界的后果需要明确设立。你和你的丈夫需要具体的界限。如果肢体暴力已经发生，你就需要借助外界引导来重建你们的婚姻界限。（参见第三步）

责任明晰是关键

设立合理健康的界限是十分重要和关键的一步。更重要的是，界限一旦被设立，就要明确双方责任来维护界限。丈夫和妻子必须彼此帮助，当一方越界，或存在越界危险时，应及时给予对方直接且友爱的回应和提醒。并且，界限被打破时应当承担相应的后果。如果无需承担任何后果，你的界限就是形同虚设，最终就消失了。就像国家需要战士保护边疆，需要警察和法院来执行法律。否则界限就仅仅是建议。在婚姻中，界限一旦被设立，就需要用实际行动来维系。没有清晰的责任和承诺，彼此的尊重就会消失殆尽。关于婚姻中丈夫和妻子的角色讨论，请参见附录 2。

你的个人权利

为了使你更加明确在婚姻中需要在哪些方面建立/重建界限，Ginny NiCarthy 和 Sue Davidson 在他们的书《你的自由：受虐妇女简易自助手册》²（You Can Be Free: An Easy-to-Read Handbook for Abused Women.）中罗列了下列个人权利。他们认为每

个人都享有如下这些权利，尽管经常遭到施暴者的剥夺和破坏。

- ▢ 发表观点的权利，包括发表不受欢迎的观点
- ▢ 表达感受的权利，哪怕感觉很低落
- ▢ 隐私权
- ▢ 信仰自由和选择生活方式的权利
- ▢ 远离恐惧的权利
- ▢ 拥有私人时间的权利
- ▢ 按照自己的意志花钱的权利
- ▢ 获得合理劳动报酬的权利
- ▢ 选择朋友的权利
- ▢ 获得家人和朋友情感支持的权利
- ▢ 享有被家人和朋友倾听的权利
- ▢ 决定是否行房事的权利

显然，上述任何一条权利都有可能被滥用或扭曲，偏离上帝的旨意，使自私、罪性的行为和态度滋生蔓延。虽然你在上述方面享有自由，但你据此所做的每个决定都应当被神的话语过滤。例如，隐私权并不能使你不合宜的沉默和秘密变得合理。沉默和秘密会破坏婚姻中的亲密、合一和信任。同样，按照自己的意志花钱的权利不能成为你财务混乱的借口，也不允许你未经配偶同意，无节制地挥霍。事实上，所有的开支花销都应当顺服主。这项自由权利是为了预防你用强权控制开支，却不愿与配偶公开坦诚地沟通财务问题。

同样，性绝不能遭到强迫，哪怕是在婚姻中，但也不能毫无理由地保留。根据圣经的教导，我们都应将自己的身体给配偶，夫妻不可彼此亏负，除非两相情愿，暂时分房，为要专心祷告。（见哥林多前书 7：3-5）。在这个前提下，婚姻中的任何一方都有自己的权利和对对方的义务。所以，我们都当用合宜之份彼此相待，但在任何时候也有权利表示拒绝。在神的眼中，性从未被强迫，亦非惩罚和交易的工具。

神的话语涵盖我们展开丰盛生命所需要的一切（见提摩太后书 3：16-17），因此神教导我们活出他的话语，使“我们必晓得真理，真理必叫我们得以自由。”（见约翰福音 8：31-32）

迷幻和现实

在 Gary Chapman 的书《绝望婚姻》中（Desperate Marriages），他指出有四个认知偏差使我们陷入婚姻的捆绑中：

1. 我的环境决定我的思想状态。你是否陷入这样的误区，认为你的幸福取决于你配偶的表现？
2. 人是不会改变的。
3. 在一段绝望的婚姻中，我只有两个出路——甘于过一种可悲的生活，或者走出这种可悲的生活。你是否曾陷入这样的疑问，而偏离了问题的核心“我怎么能摆脱这段婚姻开始自己的生活？”或者你甘于将所有问题都归结为“我的生活很苦，但我对此无能为力”？这两条出路都无法带你步入亲密的婚姻。
4. 就是有很绝望的处境——我就深陷其中。这种错觉给你塑造了一个失败者的心态，扼杀了积极的力量。³

随后 Chapman 罗列出这些认识偏差相对应的六种现实情况：

1. 我对自己的态度负责。
2. 我的态度影响我的行为。
3. 我无法改变他人，但我能影响他人。
4. 我的情绪不能控制我的行为。
5. 承认自己不完美并不意味着我是失败者。
6. 爱是世界上最强大的武器。⁴

以上哪种误区捆绑你？哪些来自神的真理使你得自由释放？

个人应用

1. 阅读约翰福音 15：12-17 节和约翰一书 1：5-10 节，注意观察，神看重我们的需要，我们要成为神的朋友，与他相交，就要遵循他所吩咐的。你也可以查看神在出埃及记 20：1-17 颁布的十诫。神为我们的所思所行设立诫命（界限），以确保我们与神，我们彼此之间有美好的关系。
2. 在你的婚姻关系中，你认识到界限的重要性吗？列举（1）你觉得你的配偶在哪些方面破坏了你们所设立的界限，或（2）在哪些方面你们需要设立界限却尚未设立。
3. 对照个人权利列表，你觉得哪些权利被剥夺？有哪些权利是你或你的配偶为了满足个人私欲而扭曲越界的？
4. 你认为你的配偶愿意沟通界限、后果和责任吗？如果你因担心遭受更严厉的暴力而不敢设立明确的界限，请为此祷告，在该手册的接下来几步中寻求帮助。

背诵经文

我们遵守神的诫命，这就是爱他了。并且他的诫命不是难守的。因为凡从神生的，就胜过

世界。使我们胜了世界的，就是我们的信心。(约翰一书 5：3-4 节)

第三步

寻求外部帮助和指导

不要尝试靠自己来转变现状。在修复关系的过程中你需要帮助，同样，在你坦然承认婚姻中的暴力事实时，也需要帮助。这是你扩大后援团的重要时刻，你的牧师，家人，朋友和其他亲密的人都将成为你坚固的后盾。如果你的配偶离间你和这些人的关系，不让你们来往，那么这些情谊就会疏远。然而，你若努力维系和修复这些关系，必将受益匪浅。因为这些人能够倾听你，有地方接待你，提供经济援助，在必要时能满足你的各种需要。如果你遭遇危险，他们还能提供安全保护。（详见第四步）

如果你还没有委身在一个以基督为中心的，圣经教导纯正的教会，现在是时候开始了。教会能够在很多方面帮助你：爱心和情感支持，属灵辅导（个人，婚姻和家庭），食宿，经济支持，以及引导。由于种种原因，过去很多教会都无法处理家庭暴力的问题，有的是缺乏对该问题的认识，有的是缺乏资源，还有可能是不愿承认暴力问题在基督徒家庭中存在。然而，现在有越来越多的教会认识到这方面事工的需要。你可以寻找一间教会，帮助你做调解的工作，并给你和你的配偶纯正的圣经辅导，帮助你们的关系恢复，也治愈其中的伤害。

如果你无法得到这样的帮助，还有个选择就是找一位在这方面有经验的基督徒咨询师。其他援助途径包括：妇女收容所，注册咨询师，强暴危机处理中心，危机热线，或者当地其他专门帮助妇女的服务机构。

提醒：这些机构中的工作人员，大多数人所持的价值观与基督教相违背。如果你要寻求他们的帮助，要有智慧的心去分辨和采纳他们的辅导。（请读诗篇第一篇）

请注意：如果你正陷入酒精或药物滥用，在你踏上远离家庭暴力的自由旅程前，要先去康复中心接受治疗。你可以联系当地教会，医院，私人医生，匿名戒酒会，或其他康复机构，帮助你战胜醉酒和毒隐的问题。

了解你的权益

除了朋友和咨询师以外，法律也能够为你提供援助，保护你作为一个人，一位妻子和母亲的合法权益。保护权利，如限制令，强制带离对你施暴的配偶。还有监护权，财产权，以及与财产相关的其他权益等。但你需要根据自身情况以及国家的法律来了解你有哪些权

利，如何行使这些权利。你可以通过基督徒律师，法律援助中心，地方警察局，国家律师协会，地方检察院，妇女收容所或危机热线等途径了解你享有的权益。为受虐的妇女提供免费法律援助的服务比较少，但也有。你可以通过上述途径了解你的具体权利。

个人应用

1. 请阅读彼得前书 5：6-7 节。
2. 若要打破你生活中的暴力恶性循环，你会有哪些担忧、恐惧和顾虑，请具体列举。
把这些忧虑都向神祷告交托，相信他会帮助你克服每一种担忧。为神看顾你，担负你的重担而感谢主。向自己宣告，你不再自己背负这些重担，借此来仰望他，信靠他。然后撕掉这些忧虑，丢到废纸篓里。
3. 列举你的后援团成员，然后开始着手加深和稳固与这些人的关系。
4. 记得神是信实的。紧紧抓住他的话语和应许。请阅读希伯来书 10：23，35-36 节。

背诵经文

耶和華也必時常引導你，在乾旱之地，使你心滿意足，骨头强壮。你必像浇灌的园子，又像水流不绝的泉源。（以赛亚书 58：11）

第四步

确定危险等级，制定安全计划

既然你已经承认问题的存在，也意识到你的生活需要变化和突破，那么，在你尝试行使合法权益，远离恐惧、暴力和威胁的过程中，要确定自己的人身安全是否受到威胁。

如果你尚未遭受任何肢体暴力，并且不认为自己会受到伤害，那么你可以在仍与配偶同居的前提下，寻求辅导和帮助。请记住，要达到恢复与和解你们的关系，外部干预是必不可少的。（如咨询辅导。）

如果你有理由相信你或者孩子正处在受伤的危险中，请你务必面对现实，采取必要手段保护自己和孩子。Kay Douglas 解释说，“妻子们自然地倾向于低估危险程度，并认为丈夫们不会真得伤害她们。这种观点很危险，特别当丈夫们的言辞也否定伤害的存在时。今天的威胁通常会成为明天的暴力。”¹

如果你担心自己的安全，不要因为配偶承诺会改变而继续留在暴力环境中。先采取必要行动保护自己和孩子安全，然后再鼓励配偶寻求他所需要的帮助。暂时离开配偶，直到他得到必要的帮助，这样才能给他动力做出生命中一个重要的决定。

制定安全计划

需要提醒的是，如果你为了保护自己免受肢体暴力的伤害而决定离开家，你的丈夫会认为你的离开就是背叛和抛弃。结果致使他变本加厉。因此你需要外界的咨询辅导，制定安全计划。你甚至可能需要警察的帮助和保护。不要擅自行动。

如果你因为害怕而留在家中，或者丈夫的言辞和行为越发暴力，你需要立即制定安全计划。在朋友和咨询师的帮助下，你需要计划如何存放钥匙，衣服，药物和重要文件，如何保护孩子，哪里能够暂住一段时间，等等。你需要选择一个安全的，被保护的环境来躲避你丈夫的拳头。

如需安全计划样本，请联系纳什维尔警察局家庭暴力分局，网站 <http://police.nashville.org/bureaus/investigative/domestic/index.asp>，或致电 (615) 880-3000。

警力介入

在某些情况下，确保你人身安全的唯一方式就是叫警察。这会让你的丈夫清楚意识到他越界了，你拒绝接受他的暴力行为。然而，你要了解，当你采取这个行动时，或许会惹他发

怒，并使问题升级。如果他被逮捕，获释后你会更加麻烦。你需要具体的安全计划来实施自我保护。

在《看不见的伤痕》（ Invisible Wounds）这本书中，Kay Douglas 就警力介入给出如下建议：

- 尽量保持冷静。将详细情况告诉警察。展示你所遭受的身体伤害，如果有现场证人（包括孩子），也一并告知。
- 确保警察就你的报案做了相应记录，哪怕他们没有逮捕你的丈夫。
- 如果有必要，你可以叫警察把你送到妇女收容所或其他安全的地方。
- 确保留下参与案件处理的警务人员的基本信息，包括证件号码和姓名。记录你报案的具体时间，以备将来跟进调查。2

给未婚女性的特别提醒：

如果你还未与男友结婚，你应当立即与他分开，停止一切身体上的亲密行为，不要再见面。不要企图讲和，分手了就别复合。或许你想挽回这段感情，但前提是他必须承担责任，为他曾经的行为悔改，并在几年的时间里有持续良好的转变。如果你考虑进入婚姻，请务必在当地教会参加婚前辅导，咨询有经验的长者帮助你。

个人应用

1. 神爱你，在乎你。他知道你所承受和面对的境况，也了解你此刻的感受。请阅读以赛亚书 53：2-5 节。耶稣饱受痛苦和悲伤。他理解你内心的感受，他完全接纳你。他不会丢弃你。请阅读腓利比书 4：5-7 节，然后用你自己的话写下来。
2. 或许你并未确定该如何迈出这一步，继续走下去。你或许在想，我是留下还是离开？或许会问，我和丈夫做出怎样的选择才是最好的？阅读箴言 3：5-6 节，经文中提到我们应当到哪里寻求智慧？
3. 联系你当地的教会，或者值得信赖的朋友，请他们推荐专门帮助人们处理和辅导家庭暴力问题的牧师，教会或者基督徒事工项目。罗列出这样的资源，并选择你认为最有用和感觉最安全的方式。与这些能够提供帮助的人一同制定安全计划。

背诵经文

你是我藏身之处。你必保佑我脱离苦难，以得救的乐歌，四面环绕我。（诗篇 32：7）

第五步

建立与神的关系 展开内心医治

神爱你，在乎你，并渴望你经历他的大爱，平安，喜乐，以及只有他能赐予的丰盛的生命。

约翰福音 10：10 节提到，“盗贼来，无非要偷窃，杀害，毁坏。我来了，是要叫羊（或作人）得生命，并且得的更丰盛。”

在耶利米书 29：12-13 节神告诉我们，“你们要呼求我，祷告我，我就应允你们。你们寻求我，若专心寻求我，就必寻见。”这一位神渴望与我们拥有很深的关系。

在你成长的过程中，你或许听说过有这样一位神，但你从未经历与他拥有丰盛深入的关系，这种亲密的关系是他应许给寻求他的人的。如果你从未与他建立这样的关系，现在是时候开始了。（如果你还未接受耶稣基督作为你的救主，成为你生命的主人，请看附录 1：认识神。）

你或许已经认识基督，但一直忽视你和他的关系。那么现在，你比从前更加需要他。

透过神的眼来看待你自己

被你深爱的人虐待无疑会带来许多深刻的伤痕——情感上，精神上，人际关系上以及肉体上的痛苦。每个人都需要被爱，被尊重，被珍视，被信任，被理解，并且被需要。在暴力境况下，这些需要都无法被满足，于是你开始觉得自己一无是处。如果你感觉不到被他人爱着，珍惜着，你或许就不会爱自己。

当你自觉一无是处时，你就不再关心自己了。你开始接受生活的无奈，哪怕是伤害。你或许会自我安慰说，“我可能就是活该如此。”一无是处的自我认知会导致忧郁、饮食紊乱、自杀倾向、药物和酒精滥用，以及其他不胜枚举的破坏性行为，使你更加孤独封闭和绝望，也影响其他你深爱的人。活在暴力虐待下，剥夺了你的自我价值，自尊自重，还有对未来的希望。最终会毁了你。

但是，神用不同的眼光看待你。今天神爱你，接纳你，无论你是什么样。在耶利米书 31：3 节，神告诉我，“我以永远的爱爱你。”

当你用上帝的眼光来看待自己的价值时，你会从完全不同的角度审视生命。你会发现，你是按照神的形象被创造，你的生命有独特的目的。你的生命配得一场极致精彩的人生。你会发现，上帝给了你力量，才华和能力，来服侍他。你会确信自己是谁，你和其他人不一样，你再也无需担心其他人怎么看你。

重新认识你在上帝那里的价值，是你重获自由和平安的关键一步。这会给你带来勇气和动力去改变你的生活，你所处的环境。给你力量持守坚定的立场，向施暴者宣告，“住手！我是上帝所爱，所珍视的有价值的人。他不容我被你这样践踏。”

我们如何确信这一点呢？查看如下经文，你就会明白上帝对你无与伦比的爱：

他按照他的形象造你。创世记 **1：27，31a** 节

神就照着自己的形像造人，乃是照着他的形像造男造女。神看着一切所造的都甚好。

他爱你。约翰一书 **4：9-10a** 节

神差他独生子到世间来，使我们借着 he 得生，神爱我们的心，在此就显明了。不是我们爱神，乃是神爱我们。

他为你牺牲。约翰福音 **3：16** 节

神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。

他拣选你。以弗所书 **1：4-5** 节

神从创立世界以前，在基督里拣选了我们，使我们在他面前成为圣洁，无有瑕疵。又因爱我们，就按着自己意旨所喜悦的，预定我们，借着耶稣基督得儿子的名分。

他接纳你。罗马书 **5：8** 节

惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。

他对你有独特的计划。耶利米书 **29：11** 节

耶和华说，我知道我向你们所怀的意念是赐平安的意念，不是降灾祸的意念，要叫你们末后有指望。

他渴望满足你的需要。腓立比书 **4：6-7** 节

应当一无挂虑，只要凡事借着祷告，祈求，和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。

你所需的一切都能在他那里寻到。歌罗西书 **2：10**

你们在他里面也得了丰盛。他是各样执政掌权者的元首。

他顾念你，以及你所面临的苦楚。诗篇 **55：22a** 节

你要把你的重担卸给耶和华，他必抚养你。

他应许从不让你失望。希伯来书 **13：5b** 节

因为主曾说，我总不撇下你，也不丢弃你。

他时常想到你。诗篇 **139：17-18** 节

神阿，你的意念向我何等宝贵。其数何等众多。我若数点，比海沙更多。我睡醒的时候，仍和你同在。

当你开始从神的眼光来看待自己时，你会意识到自己独特的美和价值，感受到神对你无条件的，奇妙的爱。不管别人怎么看你，怎么批评你，要记住全能的创造主爱你，视你为独一无二的珍宝。

确信这一点，能激励并鼓励你寻求他人的帮助，来面对丈夫的虐待，以及你在痛苦绝望中

引发的自我伤害。（如抑郁，饮食失调，或药物和酒精滥用。）如想进一步了解如何透过神的眼光来看待自己，以及如何看待生命中的挣扎和挫折，请查看附录 3 中的推荐阅读材料。

神在哪里？

当你读到最后几段内容时，或许你在想，“我在承受这一切的时候，神在哪里？为什么他会允许这些事情发生在我身上？”

咨询师 Powlison, Tripp 和 Welch 对此有精辟的见解：

苦痛总是提醒神的子民，要认识并依靠这位倾听我们的神。

神并未遗忘我们。（请看诗篇 10 章，56：4 节）相反，神正在回应我们的祷告，拯救我们。我们虽不能立即看到他的搭救，但神会拯救他的子民。神的手仍然在那些遭遇苦难的人们身上工作。

耶稣理解我们的痛苦。耶稣曾遭受他的子民的暴力对待。在神的圣殿中，独一的真神会拥抱一个受虐的女人，因这位神完全理解我们，他深爱我们，也为我们陷入极度的悲伤。

十字架是上帝之爱永恒的铁证，他爱他的子民，恨恶罪。罪和苦难总是难以琢磨，但神的爱，借着耶稣基督向我们显现，超越我们的想象，十字架上的公义使十字架下的人缄默不语。¹

基督的能力

请留意你的仇敌撒旦，他千方百计要偷取你的喜乐和平安，破坏你的希望，你的婚姻，孩子……你的生活。但是在基督里，你有能力胜过仇敌。

雅各书 4：7 节说，“你们要顺服神，务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。”要抵挡魔鬼，你首先要承认问题的存在。客观地看待你遭受暴力的现实。然后借着来自基督的能力，向自己宣告，“我拒绝忍受这一切！”顺服神：把你的问题，忧虑，担心和恐惧都交托给神，让主来带领你的生活。（请看诗篇 3：5-6 节）他会看顾你每一步通往自由平安的努力。在希伯来书 13：5 节他应许我们，“我总不撇下你，也不丢弃你。”

个人应用

1. 在哥林多后书 10：5 节圣经告诉我们：“将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。”就像一个机场备有金属探测器能够检测险情，我们也需要思绪探测器来排除那些有违神意念的想法。我们如何鉴察我们的思想呢？（请阅读哥林多后书 10：5 节。）
2. 在接下来的七天里，试着将你所有的心意夺回，使它们都顺服基督，用基于真理的认识将那些错误的想法抵消，比如，应用神话语中的应许。

- 如果你在想，“我恨我的模样。”就大声朗读诗篇 139：14 节“我受造，奇妙可畏。”
- 如果你觉得“我总是做错事。”，背诵腓立比书 4：13 节“我靠着那加给我力量的，凡事都能作。”
- 如果你因犯罪而倍感愧疚，就到神面前认罪，恳求他的赦免，然后阅读诗篇 103：12 节“东离西有多远，他叫我们的过犯，离我们也有多远。”
- 如果你觉得孤独，被神遗忘，请背诵希伯来书 13：5 节，“因为主曾说，我总不撇下你，也不丢弃你。”
- 如果你对未来恐惧，请记得诗篇 18：2 节说“耶和华是我的岩石，我的山寨，我的救主，我的神，我的磐石，我所投靠的。他是我的盾牌，是拯救我的角，是我的高台。”

3. 请阅读如下内容，以便稳固你在基督里的身份，并标出你在接下来几周内能完成的练习。

- 不要细想和放大你以为的弱点。而是要发展属灵恩赐。避免给自己贴负面标签。（诸如，我很丑，我做什么都不行。）
- 把你的错误当作学习和成长的机会。当你犯罪时，向神认罪（约翰一书 1：9），恳请他的赦免，拥抱他的慈爱。（罗马书 8：1）
- 大方地接受恭维和赞美，并学习赞美和鼓励别人。
- 交一些良友：那些能够建造你，支持你，爱你和接纳你的人。
- 不要和别人比较。（请看加拉太书 1：10）享受神所造的独一无二的你。
- 学习享受生活，领悟生活中的幽默感。时常给自己机会参与不同的活动，享受其中。
- 照顾好自己。注意休息，规律的饮食，以及适量的运动。好好打扮自己，（做头，美甲，穿漂亮衣服，等等）不是为了获得别人的认可和关注，而是帮助你建立自信。
- 关注神所赐给你的特别恩赐。记住他按照他的形象造你，他爱你。

背诵经文

弟兄们，我还有未尽的话。凡是真实的，可敬的，公义的，清洁的，可爱的，有美名的。若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。（腓立比书 4：8）

第六步

鼓励你的丈夫寻求帮助

很多虐妻者没有意识到或者不愿承认他们有问题。他们要改变，首先必须承认自己的暴力行为，并渴望寻求改变。

当你和丈夫之间关系还比较紧张时，不要试图和他对峙。否则你就是在煽风点火，遭致更强的怒气、威胁和暴力。最好在你不受到暴力威胁的情况下，当双方都比较冷静时，在他真正懊悔自责一段时间之后，再和他面对面地谈，进行外部干预调解。最重要的一点是，和你的丈夫谈判时要获得那些帮助你处理暴力危机的人给予的协助。（参见第二步）

最初，你要有智慧，请你的牧师为你祷告，获得一些建议。牧师应该会帮你找两三个成熟的弟兄和你的丈夫见面。其中一个弟兄可以作为你丈夫的信任伙伴，挑战他成为合上帝心意的丈夫和父亲，并与他一同走过这段寻求转变和医治的过程。

另外，你的牧师或咨询师能帮你评估情势，根据你的安全等级，看是否介入警力或寻求法律援助。

心理辅导的必要性

在很多情况下，施暴的男人需要从伤痛、回忆以及儿时受虐后遗症中，经历医治和康复。通常，要从这么深的伤害中复原都需要心理辅导。最常用的方式是集体治疗，专注于处理怒气和击打。集体治疗的优势在于，群体中的成员能够彼此帮助和信任。建议先找主内的专门做男人情绪管理的项目。另外，教导纯全真理的教会，法庭服务和公民健康项目也能提供相关信息。

有些人除了参与集体治疗外，还需要职业咨询师的帮助，他们在处理家庭暴力和虐待行为方面受过专业培训。在你丈夫的暴力行为有所改观，并步入康复正轨之后，你可以为他找一些教会里的服侍项目，帮助他学习如何做属神的丈夫和父亲。在这些小组项目中，他能与其他弟兄建立友谊和兄弟之情，挑战他成为属神的男人，帮助他过与主同行的生活。

你会试图寻找捷径，一扫眼前的问题和烦恼。例如，你原谅你的丈夫并不意味着你要恢复对他的信任。真正的信任只有来自真正的悔改，付出，以及经过心理和属灵层面的辅导医治之后才会建立。纳什维尔警局家庭暴力分部列举了三项表明治疗效果的指标：

- 他为自己的暴力行为负责。
- 他可以独自接受治疗，而无需你的陪同。

- 他可以无条件地接受治疗，他不会威胁说：“如果你回到我身边，我就去。”否则，他就是在试图重新驾驭你。¹

请记住，转变不是一蹴而就的。除了神改变他的心，以及他自己真正的悔改之外，你的丈夫还有很长的一段康复之路要走，需要他忍受困难，付出努力和极大的勇气。然而，长远看来，如果他持续忍耐，并依靠神来改变他，他将会拥有崭新的生命，他也将学会在和你以及他人日常相处时如何自我控制。他会懂得如何对待女人，并最终远离羞愧、自责和绝望，开始自由的生活。

个人应用

1. 找一张空白纸，替你丈夫写下祷告事项。你是怎样为他祷告的？
2. 请阅读以西结书 36：26-31 节。在这段经文中，我们看到先知以西结将神的信息传递给犹太的子民，百姓虽离弃神的道路和旨意，但神应允他们救他们脱离罪恶。这段话也把希望带给施暴者。请用你的话说说，盼望在哪里？
3. 施暴者必须愿意向基督敞开心，需要神借着圣灵救赎的工作来使他脱离罪恶。请阅读约翰一书 1：9。
4. 请阅读哥林多后书 5：17 节。这节经文里说，那些把自己的生命全然交给基督，并与他同行的人会怎样？

背诵经文

因为出于神的话，没有一句不带能力的。（路加福音 1：37）

第七步

走向和好

当你开始摆脱暴力阴影的医治时，你会问自己一个重要的问题，“我的婚姻还有希望吗？”

很多朋友和家人会劝你离婚，和好如初几乎是不可能的。

除非神的转变大能彰显，和你丈夫真实的悔改出现（包括思想和人生方向），否则改变确实非常缓慢。他需要理解圣灵的能力，以及如何被圣灵充满，生命结出圣灵的果子——仁爱，喜乐，和平，忍耐，恩慈，良善，信实，温柔和节制。虽然和好是个漫长和困难的过程，但我们的神是和平的君王。他能将光照进最黑暗的心灵。

神不愿看到任何人活在暴力环境中，遭受伤害、恐惧和威胁，失去真爱、平安和喜乐。很多时候，妻子为了自身安全需要和丈夫分开一段时间（可能是几个月），好从创伤中复原，然后寻求和解。总要努力寻求合好（建立必要的界限），哪怕这需要很长的时间。家庭生活（FamilyLife）的家庭宣言中提到：

我们相信神对婚姻的计划，是让一个男人和一个女人彼此之间终身委身。我们相信，神憎恶离婚。我们相信，离婚会带给与此相关的每个人很大伤害。因此，我们鼓励婚姻中夫妻彼此和好，我们劝阻离婚。我们同时相信，在某些情况下，神允许离婚，不是因为他愿意这样做，而是因为人的心硬。我们相信，《圣经》教导我们说，只有人在犯奸淫罪，或不信的配偶选择放弃婚姻委身时，神才允许信徒离婚。

我们相信，神的优先考虑是人们婚姻中的合一应尽量得到恢复，并藉着耶稣基督的福音，人们去经历饶恕与和好。我们相信，在诸如虐待、遗弃这些不幸的情况下，神会通过教会，民法，主内的辅导人员，祷告和其他实际可行的措施，对受虐待的配偶提供保护，并对孩子的抚养有所供应。¹

复原之路

和好首先需要施暴者和受暴者双方承认他们之间存在问题，并需要改变。施暴者需要承担暴力行为的责任。双方要愿意尽最大努力寻求帮助，改变现状。

和好需要有人来认罪，并承认暴力行为的残忍。和好需要从暴力和过去的伤痛中得医治，需要原谅——原谅本身就像奇迹，因为它包含上帝的工作，也意味着委身于重建长久的信任。

最后，和好需要引导和决心。为了修复你们的关系，你们需要朋友，有经验的牧师或咨询师的帮助。

在康复的过程中，你需要处理伤痛和冲突，你会犯错，也会流泪；需要时间摆脱那些阻止你和丈夫和好的错误观念和态度；需要很长的时间重新学习和建立爱、信任、互相尊重、一段婚姻以及一个能够经受时间考验的以基督为中心的家庭。

无论你处在怎样的环境，是威胁、暴力还是曾经遭受的虐待，基督已然推倒每一面墙并得胜有余，给你盼望。他能成为你的平安，你的希望之路。愿他与你一路同行。

个人应用

1. 神希望我们与他沟通，向他祈求，在每一件事情上信靠他。阅读彼得前书 3：12 节。从这节经文中你学到如何祷告？
2. 停下来，为你的生活 and 婚姻祷告：“亲爱的主，你对我的旨意是怎样的？你对我们的带领又是如何？你希望我接下来怎么走？在这样的境况中，我应该做什么？我该怎么办？”恳请他来帮助你，塑造你的品格，能力和智慧，帮助你和你的丈夫更加亲近神，也使你们更加亲密。
3. 为了扫除盘旋在你脑海的疑虑，更加明确神对你的生活和婚姻的旨意和带领，请花一些时间查考他的话语。请阅读诗篇 119：9，11，33-34，133，和 37：31 节，关于他话语的能力。
4. 每当你觉得焦急、无望或沮丧时，停下来，向神倾诉。恳求他来帮助你，给你能力去处理这些情绪。在你等候神带领你的生活和婚姻时，求主赐你盼望和忍耐，将诗篇 119：81，116 节作为你的祷告：“我心渴想你的救恩，仰望你的应许。求你照你的话扶持我，使我存活，也不叫我因失望而害羞。”

背诵经文

我深信那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子。（腓立比书 1：6）

注释

第一步

1. 科学委员会“亲密间的暴力”（美国医学会，7号报告全文 1-00），3.
Council on Scientific Affairs, “Violence Between Intimates” (American Medical Association, Report 7 full text, 1-00), 3.
2. Debi Pryde , Robert Needham , 《圣经视角：遭到丈夫虐待的你该怎么办》(Newberry Springs, CA: Iron Sharpeneth Iron Publications, 2003), 22.
3. David Powlison, Paul David Tripp, Edward T. Welch, 合著
《家庭暴力：如何提供帮助》(Phillipsburg, NJ: P & R Publishing, 2002) 12-14.
4. Dawn Berry, 《家庭暴力原始资料》The Domestic Violence Sourcebook (Los Angeles: Lowell House, 1998), 56.
5. 改编自 Nancy A. Murphy, 《和好的爱：给牧者的家庭暴力手册》God’s Reconciling Love: A Pastor’s Handbook on Domestic Violence (Seattle: FaithTrust Institute, 2003), 69.
6. Kay Douglas, 《看不见的伤痕》：受暴女性的自助手册 Invisible Wounds: A Self-Help Guide for Women in Destructive Relationships (Auckland, New Zealand: Penguin, 1996), 176.
7. Chuck Misja , Michael Misja, 合著《婚姻峡谷中盛开的百合》Thriving Despite a Difficult Marriage (Colorado Springs: Navpress, 2009), 141.
8. Ibid., 142.
9. Ibid., 155.
10. 纳什维尔警察局家庭暴力分局 ,
<http://police.nashville.org/bureaus/investigative/domestic/index.asp>.

第二步

1. Neil Anderson 博士, Talbot 神学院讲座, 时间未知. 经本人允许后引用.
2. Ginny NiCarthy , Sue Davidson 合著, 《你的自由：受虐妇女简易自助手册》You Can Be Free: An Easy-to-Read Handbook for Abused Women (Berkeley, CA: The Seal Press, 1989), 28.
3. Gary Chapman, 《绝望婚姻》Desperate Marriages (Chicago: Northfield Press, 2008), 218-9.
4. Ibid., 219-21.

第四步

1. Douglas, 《看不见的伤痕》 Invisible Wounds, 145.
2. Ibid., 189.

第五步

1. Powlison, Tripp, Welch 合著, 《家庭暴力》 Domestic Abuse, 4-5.

第六步

1. 纳什维尔警察局 Metro Nashville Police Department.

第七步

1. 家庭生活, 家庭宣言 FamilyLife, The Family Manifesto (Little Rock, AR: FamilyLife . 1993, 2007), 5.

附录 1

认识神

如果你渴望经历神所设计的生活，你需要和神建立一种关系。如果你渴望按照神的旨意去生活，你需要认识这位创造你的主。

问题是，因为骄傲，我们拒绝神在我们的生命中掌权，偏要孤行己意。罪使我们与神隔离。虽然我们会努力做个好人，来洗净我们的罪，试图赢得神的认可，但是我们必须理解，罪要比恶习严重得多，以至于我们无法用好行为与之对抗。神的话清楚地告诉我们，我们无法靠着自己的努力来挡住中间的破口：

我们都如羊走迷，各人偏行己路。（以赛亚书 53：6）

有一条路人以为正。至终成为死亡之路。（箴言 14：12）

罪的工价乃是死。（罗马书 6：23）

神是圣洁的，我们是有罪的人。无论我们多么努力，都无法确保自己拥有更好的人生，或者让自己变得足够好，来赢得上帝的爱。

底线：我们的罪使我们与上帝隔绝。我们需要一位救主。

神的邀请

感谢主，神已经为我们的两难境地预备了出路。他道成肉身，成为耶稣基督。耶稣在世过着圣洁的生活，完全顺服神，并甘愿死在十字架上，为我们的罪担当刑罚。之后他从死里复活，表明自己胜过罪和死亡。

耶稣说，我就是道路，真理，生命。若不借着我。没有人能到父那里去。（约翰福音 14：6）

惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。（罗马书 5：8）

因为罪的工价乃是死。惟有神的恩赐，在我们的主基督耶稣里乃是永生。（罗马书 6：23）

我当日所领受又传给你们的，第一，就是基督照圣经所说，为我们的罪死了。而且埋葬了。又照圣经所说，第三天复活了。并且显给矶法看。然后显给十二使徒看。后来一时显给五百多弟兄看。（哥林多前书 15：3-6 节）

基督的生命，死亡和复活已经为你预备了道路，与神建立亲密的关系。

接受神的邀请

圣经上说接受基督，意思是我们承认自己无法从罪的刑罚和权势中逃脱自救。接受基督意

意味着我们要悔改，要远离我们的罪性，并信靠基督能够赦免我们的罪，使我们成为他想要我们成为的那种人。仅仅在知识上承认基督是上帝的儿子还不够，还需要在意志上信任、依靠他，并将自己的生命交托顺服于他：

你们得救是本乎恩，也因着信，这并不是出于自己，乃是神所赐的。

也不是出于行为，免得有人自夸。（以弗所书 2：8-9 节）

当我们接受上帝赐下的宝贵礼物时，我们就成为他的孩子：

凡接待他的，就是信他名的人，他就赐他们权柄，作神的儿女。（约翰福音 1：12）

那你呢？

你和上帝之间的关系如何？他是你生命的中心吗？他对你生命的计划是你看重，并优先考虑的吗？抑或你偏行己路，在生活中打转、失控？

如果你一直走在自己的道路上，今天你可以请他赦免你所有的罪，开始改变你的生命。转向基督，将生命交托给他，开始全新的生命旅程，让耶稣基督和神的话来转变你的生命。你所要做的，就是凭着信心对他说话，告诉他困扰你心灵和思绪的一切。

祷告也许对你来说很不习惯，但你要明白，上帝知道你的心思意念，他不管你说了什么，他在乎的是你的心，你的态度。这里有一段祷告供你参考：

主耶稣，我需要你。感谢你为我的罪死在十字架上。我接受你做我生命的救主。感谢你赦免我的罪，并赐给我永生。求你按照你的心意来改变我。

阿门。

如果你做了这样的祷告，或你关于认识上帝仍然有疑问，请访问网站 <http://www.matthiasmedia.com.au/2wtl/>。

附录 2

丈夫和妻子的角色

或许你在犹豫是否要改变现状，因为你认为妻子的角色就是要无条件“顺服”丈夫所说的一切。同样，很多丈夫认为他们是“一家之主”，借此为自己的暴力行为找开脱的理由。

神设立婚姻制度是为了彰显他的属性。家庭是每个社会的重要基础。上帝创造婚姻来满足我们内心对爱、接纳和亲密关系的需要。他创造家庭环境，养育敬虔的后代。作为婚姻设计的一部分，上帝造男造女，拥有相同的价值，但担任不同的婚姻角色和责任，就像三位一体的神（圣父，圣子耶稣，圣灵）三个位格拥有同等的价值，却有不同的角色。

不幸的是，属灵的角色在我们现今的文化中常常遭到嘲讽和攻击，被视为老古董。结果导致许多丈夫和妻子在婚姻中违背了神最初的设计。

婚姻中的属灵角色是基于无条件的爱，仆人式的委身以及谦卑。上帝赋予每一位妻子履行的职责是，成为丈夫的帮助者。（创世记 2：18-25）妻子被呼召去爱她的丈夫，尊重并支持他。在神眼中，妻子与丈夫拥有同等的价值，并拥有一个崇高和圣洁的呼召。每一位妻子都应当心甘情愿地认可、尊重并顺服自己的丈夫所处婚姻关系中的领袖地位，及其做出的职业选择。（歌罗西书 3：19）妻子通过出色地履行帮助者的职责来支持丈夫。

每一位丈夫都有责任成为妻子仆人式的领袖。（以弗所书 5：21-29）丈夫有一天要到上帝面前交帐，表明他是如何爱他的妻子，服侍并供应她。

圣经中没有一处经文教导丈夫驾驭妻子。他的责任是要给妻子舍己的爱，这种爱的特点是，主动关心妻子，并视她为上帝赐下的礼物。丈夫应该保护妻子，满足妻子身体、情感和精神上的需要；应当在乎妻子的意见和想法，并在基督里平等相待。

以弗所书 5：28-29 节告诉我们，“丈夫也当照样爱妻子，如同爱自己的身子。爱妻子，便是爱自己了。从来没有人恨恶自己的身子，总是保养顾惜，正像基督待教会一样。”暴力是与仆人式领袖的角色相对立的行为。

总之，妻子需要明白，圣经没有任何依据允许丈夫虐待妻子，也没有教导妻子要顺服暴力行为。

附录 3

有关正确看待自己以及建立属神家庭的推荐阅读

注释：推荐阅读列表中的每一项内容都非常实用，虽然家庭生活（FamilyLife）并没有详细介绍每一份资料。请结合祷告的方式，并用圣经教导的眼光和角度来阅读这些书。

正确认识自己

《如何确认自己的基督徒身份》How Can I Be Sure I'm a Christian? Donald S. Whitney 著

《胜过幽暗》尼尔·安德生著 Victory over the Darkness by Neil T. Anderson

《圣灵：超自然生活的秘诀》The Holy Spirit: The Key to Supernatural Living Bill Bright 著

《一个女人通往上帝心意的旅程》A Woman's Journey to the Heart of God Cynthia Heald 著

《婚姻中的界限》Boundaries in Marriage Henry Cloud, John Townsend 合著

艰难时刻

《无语问上帝》杨腓力著 Disappointment with God by Philip Yancey

《有话问苍天》杨腓力著 Where Is God When It Hurts? by Philip Yancey

《怒汉和爱他们的女人》Angry Men and the Women Who Love Them Paul Hegstrom 著

《不信主的男人和爱他们的妻子》Unbelieving Husbands and the Wives Who Love Them Michael Fanstone 著

《离婚前的明智之选》DivorceCare 提供视频资料 Choosing Wisely Before You Divorce, a video resource kit from DivorceCare

《不欢而散之前》Before a Bad Goodbye Tim Clinton 著

婚姻

《给婚姻一个好开始》丹尼斯/芭芭拉·雷尼著 Starting Your Marriage Right by Dennis and Barbara Rainey

《共度好时光》丹尼斯/芭芭拉·雷尼著 Moments Together for Couples by Dennis and Barbara Rainey

《罗斯伯格夫妇：自己动手修缮关系》加里·罗士伯格著 Dr. Rosberg's Do-It-Yourself Relationship Mender by Dr. Gary Rosberg

《建立配偶的自尊》丹尼斯/芭芭拉·雷尼著 The New Building Your Mate's Self-

Esteem by Dennis and Barbara Rainey

《爱的五种需要——男女大不同》加里/芭巴拉·罗士伯格著 The Five Love Needs of

《男人和女人》加里/芭巴拉·罗士伯格著 Men and Women by Dr. Gary and Barbara Rosberg

《夫妻双赢》罗伯·路易斯/威廉·汉迪斯著 Rocking the Roles by Robert Lewis and William Hendricks

男人

《基督徒丈夫》The Christian Husband by Bob Lepine 著

《兴起》雷尼·丹尼斯著 Stepping Up by Dennis Rainey

《温柔的勇士》Tender Warrior by Stu Weber 著

《好汉基本训练》Basic Training for a Few Good Men by Tim Kimmel 著

《保守你的心》加里/芭巴拉·罗士伯格著 Guard Your Heart by Dr. Gary and Barbara Rosberg

《每个男人的战场》Every Man's Battle by Fred Stoeker and Stephen Arterburn 著

女人

《贤妻》The Excellent Wife by Martha Peace 著

《如何为你的丈夫祷告》The Power of a Praying Wife by Stormie Omartian

《妻子的荣耀》Woman of Splendor by Linda Weber 著

《透过顺服得自由释放》Liberated through Submission by P.B. (Bunny) Wilson 著

《女人相信的谎言，及使她们得自由的真理》Lies Women Believe: And the Truth That Sets Them Free by Nancy Leigh DeMoss 著

亲子教育

《子女心，父母情》泰德·特里普著 Shepherding Your Child's Heart by Tedd Tripp

《如何爱你的孩子》How to Really Love Your Child by Ross Campbell, M.D. 著

《当今青少年的培养》丹尼斯/芭巴拉·雷尼著 Parenting Today's Adolescent by Dennis and Barbara Rainey

《如何爱处在青春期的孩子》How to Really Love Your Teenager by Ross Campbell, M.D. 著

《当他们入睡时：用祷告建造孩子的品格》While They Are Sleeping: Praying Character into Your Children by Anne Arkins and Gary Harrell 著

《给心碎父母的鼓励》 Encouragement for the Broken-Hearted Parent by Leslie
Barner 著

《危险中的孩子》 Kids in Danger by Ross Campbell, M.D. 著

如需更多有关婚姻，亲子教育和家庭建立的资料信息，请访问网站 FamilyLife.com，或
致电 1-800-FL-TODAY.



受困。
恐怕。
无助。
羞愧。

前面所提到的对于家暴受害者是原始情绪。有些快要放弃，感觉上帝撇弃他们，他们确认所认识的人也忘记他们。但是有一条希望之路，有些步骤能带领你或你哪那位所爱的朋友—能够离开暴力的情况，进入安全的环境。

jiatingshenghuo.com

 家庭生活

FAMILYLIFE
Help for today. Hope for tomorrow.