

# 女性自我保护手册

教你应对10种常见危险处境



性骚扰 / 性侵 / 家暴 / 职场歧视 / 产后抑郁

跟踪骚扰 / 敏感拍照 / 安全分手 / PUA陷阱 / 识别骗炮

— 远 / 离 / 伤 / 害 —

壹心理 x 北京大学心理咨询中心徐凯文团队

联合出品



# 女性自我保护手册

## 教你应对

## 10 种常见危险处境

# 目录

## CONTENTS

- PART 1.** 性侵的认知误区、预防、自救应对全指南 / 006
- PART 2.** 产后抑郁的误区、预防与自助指南（附测评与冥想方法） / 022
- PART 3.** 性骚扰的防范和自救指南 / 042
- PART 4.** 面对敏感拍照威胁，女性应该如何自我保护 / 056
- PART 5.** 女性防范 PUA 套路骗术与自救全攻略 / 072
- PART 6.** 识别“骗炮”和女性防范、自救指南 / 088
- PART 7.** 女性安全分手，避免意外伤害全指南 / 106
- PART 8.** 女性如何应对跟踪骚扰 / 122
- PART 9.** 家暴的误区、识别、应对和自助全指南 / 138
- PART 10.** 常见职场性别歧视现象与应对指南 / 170
-







## PART 1.

# 性侵的认知误区 预防、自救应对全指南

出品方：壹心理

本文作者：高洪尧、杨沛君

专业指导：徐凯文

## - 女性要如何应对性侵？

在韩国电影《熔炉》中，本该享受美好生活的孩子们，却身患残疾，或听不到、或看不见。但更为痛苦的事情，却在她们当中上演。

这是一群生活在聋哑人学校的孩子，在这里，无论是校长还是老师，都比这些年幼的孩子强大。因此，孩子们除了每天正常的上课、吃饭、睡觉，还要被那些大人们逼迫，遭受“不正常”的经历。

之前没有人知道，甚至不敢想象，慈善机构居然是人间地狱。因为，道貌岸然的校长、老师，有着魔鬼的一面，他们偷偷地把手伸进女孩的衣内，实施性侵。如果不服从，还会殴打，甚至残杀。

惨无人道。

更令人无法容忍的是，这样的事情持续很久，一些 7-20 岁的女孩被长期性侵，达 6 年之久……



这部电影是根据真实事件改编而成的，看似是虚构的电影，实则是发生在我们身边的惨案。在我国，女性被性侵这样的事情也几乎每天都在发生。

不仅仅是未成年的女孩，大学女生、女记者等都是被性侵的高危人群。

2017 年，“MeToo”运动在国外社交媒体上广泛传播，意在号召那些被性侵的女性，为自己发声。后来在我国，也兴起了“MeToo”/“我也是”运动，一件件女性被性侵的真实案例被大众知晓。我们逐渐开始意识到，原来这个世界不仅仅是表面那样光鲜亮丽，黑暗得让人无法想象。

根据世界卫生组织（WHO）的数据调查显示，在不计性骚扰的情况下，世界范围内有 35% 的女性会在一生中的某个时刻受到性侵犯。甚至，在一些国家，这一比例高达 70%。[12]

希望本手册，可以帮助你了解性侵，了解如何应对与处理发生在自己身上的性侵，以及如何帮助身边那些被性侵的亲友。

了解的根本意义在于，让更多的人可以正确看待这件事。

---

---

## 一、关于性侵，我们有哪些误区？

### 1. 关于“未经本人同意”的误区

关于性侵害的定义是，指加害者以威胁、权力、暴力、金钱或甜言蜜语，引诱胁迫他人与其发生性关系，或在性方面造成对受害人的伤害的行为。其中非常重要的一个要素是“未经本人同意”，而关于这一点，很多人会产生误区，什么叫“同意”呢？有如下几点：[4]

- 没有明确拒绝不代表同意
- 之前同意不代表现在同意
- 情侣或夫妻关系不代表同意性行为
- 穿着性感、答应一起跳舞、调情等都不代表自己想要发生性行为
- 有些人或许无法明确表达自己的意见，例如未成年人、智力障碍群体、昏倒或失去意识（服用药物或酒精，熟睡），也不代表同意
- 只有明确表示“是”，才表达愿意发生性行为，此外均代表本人未同意

### 2. 关于“性侵实施者是谁”的误区

一般来说，70% - 80% 的性侵发生于熟人之间，即更可能被认识的人性侵，而不是陌生人。以下人员都可能是性侵的实施者：[10,12]

- 亲属
- 朋友
- 老师
- 约会对象
- 伴侣
- 前任
- 陌生人

### 3. 关于“性侵实施者性别”的误区

说起性侵，我们的第一反应，应该就是女性被男性性侵。但实际上，女性也可能被女性性侵。

同性性侵（女同）会模仿男性动作借助辅助器，给她人造成身心伤害。

## 二、哪些人更可能会性侵的实施者？

### 如何预防、避免被性侵？

根据以往调查研究，我们要重点防范具有以下特征的人：[7、8]

1. 自恋、以自我为中心，做事情只考虑自己的需求和利益，不在意他人的感受；
2. 社交能力较差，严重压抑自我、封闭自我；
3. 有“强暴迷思”，认为女性说“不要”实际上是“要”；
4. 敌视女性，例如经常说一些侮辱女性的话；
5. 存在“性压力”，可能是没有正常的性生活；

当发现对方拥有以上任何一项的特征时，我们就要更加留心注意了。

但切记，万不可随意给人贴上“潜在性侵犯”的标签。

根据以往调查研究显示，性侵的发生，与两个因素关系密切：酒精 / 药

物与密闭空间。因此，我们 W 们可以主要从这两个方面着手，提前做出应对之策。[9]

1. 参加聚会时，和多个朋友一起去，一起回。聚会期间可以和朋友讨论一下自己的计划，让朋友知道自己聚会结束时要干什么。
2. 第一次约会或与陌生人初次见面时，选在公共场所。
3. 相信自己的直觉：当与某一个认识的人单独在一起，但感到对其不信任、不舒服时，选择离开，不要害怕伤害他们的感情或不被他们喜欢。
4. 与信任的家人或朋友约定某个信号，代表自己处于危难，需要救助。
5. 时刻关注自己喝了多少酒。调查表明，几乎一半被性侵的人，都酩酊大醉。所以，注意自己的饮酒量，避免不省人事。（注意：并不是因为自己喝醉而导致被性侵，而是实施性侵的人采取的这一行为）
6. 留心自己的饮食，避免被他人下药。
7. 注意周围的建筑，当独自一人行走时，切忌不要带耳机。

### 三、被性侵时有哪些反应？是否要做出反抗？

#### 1. 在性侵的过程中，至多有 88% 的受害者会出现短暂麻痹 [6]

与其它动物类似，人类在处于极度恐惧的状态时，如果无论逃跑还是反抗，都无法确保自己的安全，那么身体就会自动进入第三种保护机制：

僵硬。

这是一种特别正常的现象，不用因为自己在这个过程中无法做出反抗而感到自责。身体变得僵硬后，会令人失去力气，没有力气推开实施性侵的人、没有力气喊叫。

## 2. 被性侵时，是否要做出反抗？[1、11]

虽然被性侵时身体会出现僵硬的情况，但还是可以告诉自己，保持冷静，并做出反抗。

曾经有学者根据一千多例的性侵事件总结出，在大多数情况下，言语或身体上的反抗都没有明显增加受到额外伤害的风险，而是可以在一定程度上阻止性侵的实施与完成。面对反抗，那些实施性侵的人一般会倾向于选择停下来或者交涉，甚至直接跑开。

因此，你可以通过言语，如大声说出自己的想法、坚定拒绝；行动，如推开对方、离开现场；或大吵大闹，引起旁观者注意；来进行反抗，保护自己。

---

---

## 四、被性侵后应该怎么办？ 如何从性侵中恢复过来？

首先，若是非常不幸，当你遭遇了这样的侵害，如下操作对你有所帮助：

[3、4]

- 首先，去一个比较安全的地方，保证自己的生命安全；
- 不要擦洗身体，以保证有效的证据。如果想换衣服，请把衣物放在纸袋中，避免影响证据；
- 在 72 小时内，尽可能快地前往医院做取样及检查；最好是有对人体损伤司法鉴定机构挂靠的三甲医院。（可通过网上搜索“所在地 + 司法鉴定机构查询”，或拨打 114 查询鉴定机构的电话和登记地址）；
- 如果皮肤、衣物、毛巾、床单、卫生纸、避孕套等沾上精液，尽可能保留，这是可以作为日后 DNA 检测的证据（干燥条件下可以保存很久）。
- 录音或监控摄像头的记录也是非常有力的证据。
- 如果施暴者是熟人，不要删除 TA 的联系方式和通话聊天记录。
- 其他要注意的地方：找值得信任朋友商量对策，尽量不要找与施暴者有利害关系的人（包括 TA 的伴侣）。
- 有效的取证和保留证据，能大大提高施暴者被惩治的可能性。别让禽兽轻易逃掉责任，甚至继续祸害他人。

其次，如何从性侵的阴影中走出来呢？我们需要了解，女性被性侵后，可能会出现以下这些症状：[5]

1. 不可抑制地回忆性侵经历，特别性侵实施者是身边的人，当再次见到他们时，会不由自主地想起经历过的创伤事件；
2. 回避与性侵相关的刺激或信息，因为这会让女性感到特别害怕；
3. 想法与心情会出现变化，例如想法更加消极负面，变得更加抑郁、焦虑、愤怒。并且，会高度警惕，容易受到惊吓。

这些反应，是我们人类受到创伤后的“正常反应”。这是一种对恐惧、失控感和脆弱性的反应，人们在任何意外和震惊的事件之后都会经历这种反应。

被性侵后，如果有效减少这些反应、有效减少性侵所带来的心理创伤呢？心理学家给出了以下一些建议：[3]

1. 从信任的家人、朋友那里获得支持；
2. 谈论性侵事件并表达自己的情绪，选择一个合适的时间、地点，向他人表露自己感到安全的性侵经历。如果回避这件事，不敢回想、不敢谈论，则可能会使不好的情绪体验持续更长的时间。
3. 运用一些可以减少压力的技巧，例如冥想、瑜伽、走路、听音乐；
4. 尽可能保证平衡的饮食和睡眠，避免过度使用咖啡因、尼古丁；
5. 进行一些有创造性的活动，例如弹钢琴、画画、园艺、手工；
6. 允许自己有时间来放松，可以在压力很大的时候，选择一个安静的地方，独自待一会；
7. 尝试阅读，阅读可以让自己感到放松；

8. 通过写作或旅行来表达自己的想法与感觉；
9. 给性侵实施者写一封信，告诉他自己的感受，越详细越好；
10. 拥抱你深深爱着的人，可以让自己感到放松，减少压力与疼痛；
11. 时刻记着，现在的自己是安全的，即使感受不到安全。

注意：应对性侵，最无效的方式可能是尝试忘记它，例如不报警、不寻求他人的帮助，想着一个人承受，当做从来都没发生过这件事……

尽管这些办法会让我们感觉自己还好、对自己和眼前的情况有控制感，但这其实这是临时的效果。这样的方式不会让我们从被性侵的创伤中恢复过来，因为这件事真真实实地发生了。如果选择了逃避，以后它还是会给我们带来诸多的心理痛苦。[5]

## 五、我们如何识别家人或朋友被性侵的信号？

哪些信号提示我们，家人或朋友可能遭遇了性侵呢？

### 1. 自残行为

受害者陷入过度自责与自我否定的痛苦情绪当中，有时会有脱离现实的感受，她们会通过自残来获得存在感。



## 2. 改变饮食习惯，厌食或暴食

有时暴饮暴食，有时不吃不喝，频繁遭受性侵害的女性会产生厌食症，或迅速发胖，她们希望自己对性侵者不再具有吸引力。

## 3. 性格的突然转变

原来安静内向的，变得暴躁易怒；原来活泼好动的，变得沉默寡言，甚至把自己锁在房间里。例如，突然变得很内向，害怕与人（特别男性）接触。

## 4. 突如其来的愤怒

自我不接纳对外攻击的表现。

## 5. 谈论或尝试自杀（自杀意念）

例如，希望自己死去，搜索一些关于自杀的相关信息，甚至开始计划如何自杀。

## 6. 表现出抑郁、恐惧或焦虑

害怕来访的某些人或者害怕参加他们通常期望参加的一项定期活动，强烈不愿意被人打扰、不愿与人交朋友，也不愿被人关注。与人（尤其是异性）接触会出现恐惧，要求父母陪在身边。

---

## 7. 离家出走

逃避现实的做法之一，避免面对家人或朋友的突然询问。

## 8. 滥交

与多人发生性行为。

## 9. 吸毒或酗酒

愤怒情绪的具体会表现为对某种物质的滥用。

## 10. 有不知出处的钱和礼物

合理化被性侵的行为，接受侵犯者的礼物或钱财从而回避自己受害者的身份获得掌控感。

# 六、家人或朋友被性侵，我们应该怎么做？

若家人或朋友不幸遭受了性侵，我们应该怎么做呢？ [2]

**1. 无条件相信她。**不带评判地接受她所说的任何事情，包括被性侵的原因、自己的感受等。

**2. 始终向她强调，那不是她的错。**记住，被性侵从来都不是受害者的过错。另外，避免问“为什么”，例如“为什么你在那个时间出现在那里？”因为，这样的问题好像是表示她应该为这次性侵负责。

**3. 理解自己无法控制她对性侵的感受，以及如何修复这一问题。**每个人对性侵的感受、反应可能都不一样，也会通过自己独特的方式从这次创伤中走出来。所以，我们不应该假设她内心的真实感受是什么，任何的反应都是可能的、都是正常的。

**4. 认真、耐心地倾听。**让她知道，当她准备好与你交流时，你会及时出现。当她确实想要谈论被性侵这件事时，不要催促她以获得更多的相关信息，而是让她以自己舒适的方式来分享自己的经历。

**5. 帮助她重获对生活的控制感。**当被性侵时，女性会对自己感到特别无力，不带评判地支持她所做出的的决定和选择。不要试图告诉她应该做什么、不应该做什么，相反，可以通过提供选项和资源等方式，来帮助她做出正确的决定。

**6. 尊重她的隐私需求。**如果她想要自己一个人安静地待会儿，请尊重她的这个决定。

**7. 避免建议她生活还要继续、忘记这次性侵。**她很难立刻忘记这件事，需要时间来处理、应对这次性侵带来的创伤，即需要一个治愈的过程。

**8. 是否报警，要尊重她的决定。**

9. 同时，照顾好你自己，如果你自己无法应对家人或朋友被性侵这件事，请寻求帮助。这样做可以让你更好地给她帮助。

10. 当你无法给她很好的帮助，请联系专业人士寻求帮助（具体信息详见“第十部分”）。

## 七、什么时候应该寻求心理咨询师的帮助？

根据调查显示，大部分性侵受害者在家人、朋友的帮助下，都会自然恢复。[5]

但是，心理学专家认为，所有被性侵的女性都可以寻求专业人士的帮助，而且越早越好。这是因为，在专业人士的帮助下，可以更好、更快地从创伤中走出来，并且可以减少创伤给自己带来的危害影响程度与持续时间。

特别是，在出现以下情况时，要尽快寻求专业人士帮助：

1. 亲友与朋友无法给到有效的支持与帮助，或者亲友与朋友对自己不理解，甚至贬低自己。
2. 物质滥用。过度使用咖啡因、酒精等物品，甚至使用一些毒品，如可卡因。
3. 正常生活受到严重干扰。被性侵两周后，仍然无法正常地生活、学习、工作，那

么就可能需要专业人士的帮助。

4. 自杀想法与行为。当出现自杀的想法，甚至自杀行为，例如割腕、吃安眠药……

**请立即寻求自杀干预专家获得帮助。**

## 八、如何找到专业人士，获得帮助？

### 1. 在哪里可以找到专业靠谱的心理咨询师？

学校心理学健康（咨询）中心          正规三甲医院心理健康门诊

线上心理咨询：壹心理

### 2. 自杀干预热线：

上海：400-161-9995          北京：800-810-1117 或 010-82951332

广州：020-81899120          深圳：0755-25629459

重庆：023-65372255

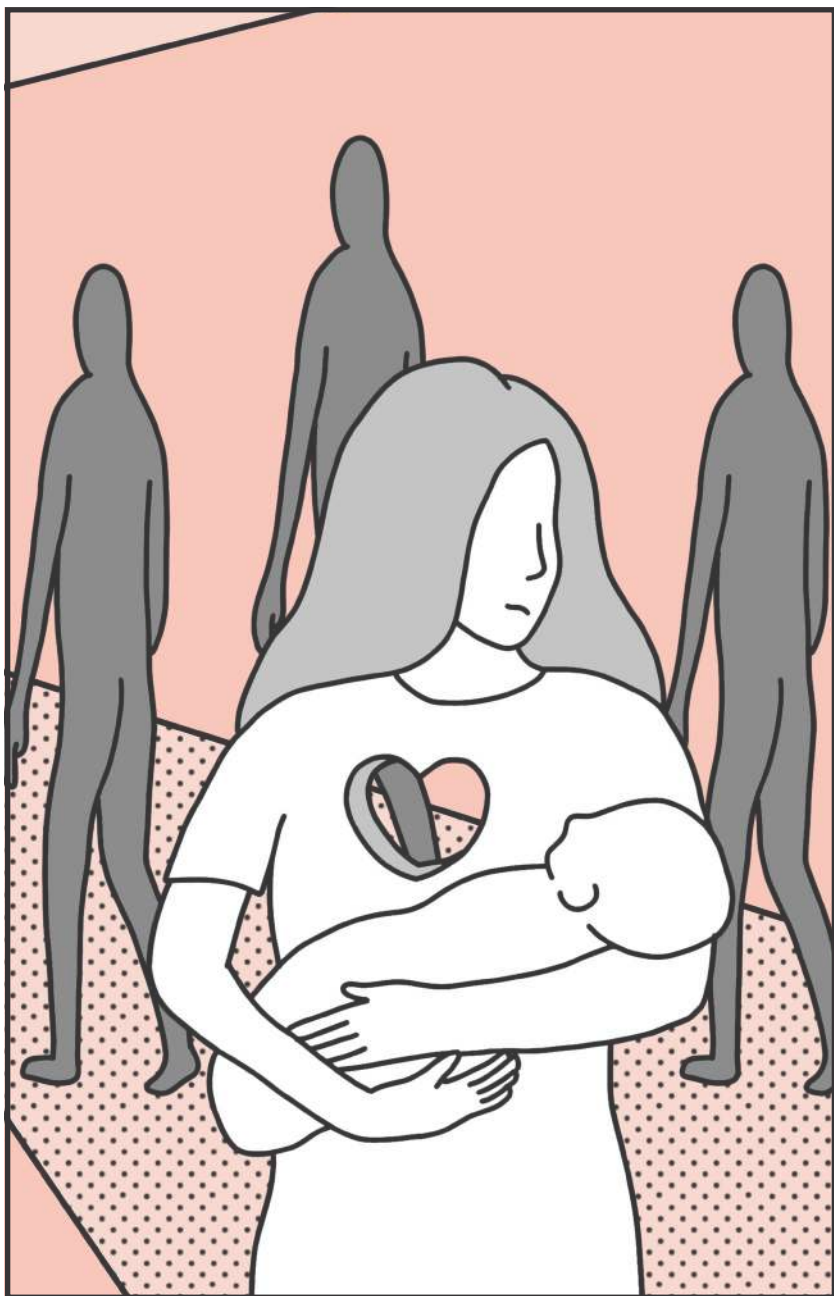
如果你需要地方文化 / 语言服务，但以上没有列出的，可以在网络上关键词“危机干预热线”+“地区名”。请尽量选择由精神卫生中心或公立医院设立的危机热线。

---

## 参考资料

- [1] Bart, P. B., & O'Brien, P. H. (1984). *Stopping rape: Effective avoidance strategies. Signs: Journal of Women in Culture and Society*, 10(1), 83-101.
- [2] Connecticut Sexual Assault Crisis Services, Inc. (2011) "If A Friend or Loved One Has Been Sexually Assaulted."
- [3] Counseling & Health Promotion & CSB Health Services. (2019). *Sexual Assault Survivor's Guide*.
- [4] Department of Justice. (2016). *Sexual Assault*.
- [5] Elyssa Barbash. (2017). *Overcoming Sexual Assault: Symptoms & Recovery*.
- [6] Heidt, J. M., Marx, B. P., & Forsyth, J. P. (2005). Tonic immobility and childhood sexual abuse: a preliminary report evaluating the sequela of rape-induced paralysis. *Behaviour Research and Therapy*, 43(9), 1157-1171.
- [7] Heather Murphy. (2017). *What Experts Know About Men Who Rape*.
- [8] Lonsway, K. A., & Fitzgerald, L. F. (1994). Rape myths. In review. *Psychology of Women Quarterly*, 18, 133-164 through engaging college men. *Journal of College Student Development*, 48(5), 585-594.
- [9] Rape, Abuse & Incest National Network. (2016). *Safety & Prevention*.
- [10] Smith, S.G., Chen, J., Basile, K.C., Gilbert, L.K., Merrick, M.T., Patel, N., et al. (2017). *The National Intimate Partner and Sexual Violence Survey: 2010-2012 State Report*. Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.
- [11] Tark, J., & Kleck, G. (2014). Resisting rape: The effects of victim self-protection on rape completion and injury. *Violence Against Women*, 20(3), 270-292.

*[12] World Health Organization, Department of Reproductive Health and Research, London School of Hygiene and Tropical Medicine, South African Medical Research Council (2013). Global and regional estimates of violence against women: prevalence and health effects of intimate partner violence and non-partner sexual violence, p.2.*





## PART 2.

# 产后抑郁的误区 预防与自助指南 （附测评与冥想方法）

出品方：壹心理

本文作者：王小凡

专业指导：徐凯文

## 一、什么是产后抑郁？

2019年7月27日，山东济南某小区一位28岁的年轻妈妈，在凌晨时分，从12层楼跳下，当场死亡。据邻居称，该女子疑患有产后抑郁，孩子刚刚两个月大。无独有偶，短短3天之后，有新闻报道，2019年7月30日，湖北十堰某小区的一位女子，因为产后抑郁，从27楼跳下，自杀身亡。

这样的新闻，屡见不鲜。然而，不仅仅是普通人，明星同样也可能会遭到产后抑郁的困扰。

比如因为“超女”而成名的何洁，就在参加某节目时自爆自己的产后抑郁经历，不过幸运的是，她最终战胜了产后抑郁。此外，小S、Ella、袁咏仪、秦海璐、那英……众多明星都曾被报道说过有产后抑郁。

其实，产后抑郁就在我们身边。

据统计，在我国产后抑郁的发生率为1.1%~52.1%，平均14.7%。也就是说，大概100位产妇当中，平均有将近15个人可能会患上产后抑郁（丁

辉, 陈林, & 邱晓兰, 2014)。而在欧洲国家, 产后抑郁的患病率为 7.73% (Eastwood, Jalaludin, Kemp, Phung, & Barnett, 2012)。不同地区, 产后抑郁的发生率也不一样。在上海, 产后一周女性抑郁的发生率是 10.08% (胡海萍, 吴志国, 吴荣琴, & 张少艷, 2014), 而在广州, 产后抑郁的发生率高达 27.37% (Deng, Xiong, Jiang, Luo, & Chen, 2014)。产后抑郁障碍在人群中越来越普遍。世界卫生组织在报告中指出, 产后抑郁是女性生育期最具致残性的疾病, 其严重程度仅次于艾滋病 (Norhayati, Hazlina, Asrenee, & Emilin, 2015)。

什么是产后抑郁?

1968 年, Pitt 首次提出产后抑郁 (postpartum depression, PPD) 的概念, 它是指女性在产褥期出现悲伤、沮丧、抑郁、烦躁等明显的症状, 和产后精神病、心绪不宁同属于产褥期精神综合症。作为抑郁症的一种, 产后抑郁的发生时间是在女性生产后的一段特殊时间, 典型的产后抑郁通常发生在产后 6 周内, 一般最多是集中在产后两周左右。

---

## 二、关于产后抑郁，我们有哪些误区？

大众对于产后抑郁存在一系列误区，最常见的有以下几种：

### 1. 产后抑郁就是矫情，是一种“公主病”。

很多人觉得产妇在生产后，性情大变，情绪变得不稳定，为了一点小事小题大做，是“公主病”，而在几十年以前的艰苦时代，自己或者自己的上一辈，就不会有这些问题，纯粹是因为现在条件太好惯出来的。

其实，随着社会的发展，产后抑郁越来越普遍，它由多种因素综合产生：

- 生理因素，比如妊娠期体内生殖激素的变化。女性在孕产期激素水平变化非常显著，产后黄体酮的浓度最高可以达到产前的 20 倍；雌激素中的雌二醇和雌酮水平在孕期会增加 100 倍，雌三醇浓度会增加 1000 多倍。大多数的激素会在产后的 2 周内恢复到产前水平，而这种激素浓度在产后的迅速下降，与大多数产后抑郁女性的抑郁症状相关。

- 心理因素，比如新手妈妈，不知道如何应对身份角色的变化，缺少照顾新生儿的经验，从而在心理上产生不适应以及压力过大的表现；再比如有研究表明，童年负性生活经历与产后抑郁之间，有很强的正相关，尤其是遭受过童年期性虐待的创伤经历，更是提高了产后抑郁的易感性。

- 社会因素，比如缺少亲人的理解、陪伴和支持，丈夫和婆婆将所有的重心放在孩子上，而忽视了对产妇的关心；再比如某些地区重男轻女氛围严重，导致产下女婴的产妇，承受了更多来自男方家庭的压力。

这些因素的共同作用下，产生了一系列心理症状。产后抑郁就如同我们的身体疾病一样，并非只是简单的矫情。

## 2. 产后抑郁就是心情不好，过几天就好了。

由于心理知识的不普及，很多孕妇的家人都会觉得这可能是生完孩子之后，孕妇会发生的正常情况，因此常常不会放在心上。虽然大多数抑郁情绪会在几周内好转，但是其中也会有 20% 左右发展成为临床抑郁症，如果得不到及时的关注和干预，会持续整个产褥期甚至终生。

因此，如果发现自己或者家人有产后抑郁的倾向，一定要高度重视，并及时干预，否则不仅仅影响孕妇的健康，也会对婴儿的成长产生损害，影响到整个家庭的幸福，甚至会造成不可挽回的后果。

## 3. 二胎宝妈不会有产后抑郁。

因为具备第一次生产经验，并且并未出现产后抑郁的情况，很多人觉得二胎宝妈应该不会再出现产后抑郁的症状，从而缺少警惕。其实，二胎宝妈同样也会有罹患产后抑郁的可能，尤其是当两次生产的情况不同的时候，更容易引起情绪波动。

## 4. 没有明显症状就没有产后抑郁。

因为社会文化的原因，很多人会把抑郁当作一种过错来看待，也不愿意去看医生，担心会让别人觉得自己心理有问题，而产生一种羞耻感。在这种情况下，很多产后抑郁的产妇会很努力地掩饰自己，让自己看起来没有什么问题，在别人面前表现出乐观和积极的一面，认真地照顾孩子，但其实内心感到非常的煎熬。

### 2.5 男性不会得产后抑郁。

很多人以为产后抑郁是女性的专属，但是有时候，但是男性也有可能患上产后抑郁，只是比例会低于女性。

新生儿的降生，无论是对于新妈妈还是新爸爸，都会产生一定的压力，这些压力包括多个方面，比如经济的压力，角色转变的压力等等，都有可能造成男性在妻子产后出现情绪问题，甚至发展成产后抑郁。

## 三、哪些信号警惕你可能有产后抑郁？

### 1. 情绪上，情绪波动明显。

产妇产后抑郁最为明显的症状就是情绪非常低落，没精打采，容易哭泣和流泪，心情极度郁闷，容易为大事小事发脾气。

而且，与正常的情绪低落不同的是，产后抑郁而造成的情绪低落，并非受到某种外界的刺激，而是无缘无故就会感到心情难受，并且持续。

### 2. 身体上，容易出现躯体症状。

容易疲倦和感到累，睡眠质量差，也会伴有其他一些身体反应，比如心率加快、恶心、头疼、泌乳减少等。

而且，与正常的困倦不同的是，产后抑郁的人，即使是什么都不做，也会感到极度疲倦，而不是因为劳累而感到疲倦。

### 3. 认知上，自我评价降低。

产妇往往会对婴儿的健康太过于焦虑，一旦出现一点问题，就会小题大做，对自己产生了无尽的自责，怪自己没有照顾好婴儿；在生活中出现自暴自弃的情况，自罪感强烈；对身边人充满了敌意，与家人和丈夫关系不协调，会因为一些小事发生矛盾；对生活缺乏信心，会觉得生活没有意义。

（注：文末附有一份专业的产后抑郁评测量表，可以帮助你更好的了解自己是否有产后抑郁倾向。）

## 四、如何预防产后抑郁？

### 1. 提前进行防范。

如果过去有抑郁经历，或者家庭成员中有过抑郁症患者，那么产妇患上产后抑郁的几率会更大，所以对于这种情况，要增加防范的意识。

### 2. 保证良好的休息。

过度劳累，缺少睡眠，会导致大脑的控制功能减弱，负面情绪增多。新生宝妈因为要照顾宝宝，常常会缺少足够的睡眠。但是适当的休息是非常重要的，在爱孩子的同时，也要学会爱自己。只有自己的状态好了，才能给予孩子健康充足的营养。

### 3. 学会跟人倾诉。

倾诉本身就是一种情绪释放的方式，在倾诉的同时，来自对方的反馈也会让自己从另外的角度了解到自己认知的不合理性。多与人倾诉，可以避免情绪的累积，以及打破负面想法的不断循环，同时，倾诉还可以增加与外界的联结，减少孤独感。这些对于预防产后抑郁的产生，都非常有效。

### 4. 适当的运动。

生孩子是一件需要消耗很多体力的事情，宝妈产后身体特别虚弱，在补充营养的同时，还需要适度的运动，运动除了增强体质之外，还可以释放多巴胺，有利于减少消极想法，增加积极情绪。可以选择散步或者瑜伽等一些轻柔的活动。

### 5. 家人多关心和陪伴。

作为丈夫，在妻子生完宝宝后，要及时关心产后妈妈。来自丈夫的关心和陪伴，对于宝妈减少负面情绪的产生至关重要。或者经常给她温暖的拥抱，或者在她夜里给孩子喂奶的时候，在她身旁陪她一起。

大多数家庭，在宝宝出生之后，把重点都放在了宝宝身上，从而忽略了妈妈的感受，因此，让宝妈知道“她仍然是被关注的”，对于预防产后抑郁的产生，至关重要。

---



## 五、面对产后抑郁，我应该要怎么做？

### 1. 寻求心理医生和专业人士或机构的帮助，必要时接受药物治疗。

当发现自己可能有产后抑郁时，最好的方法就是及时寻求心理医生的帮助。抑郁症并非简单的心理问题，也涉及到生理的改变，因此必要时，需要遵医嘱接受一定的药物治疗。

### 2. 进行放松训练（relaxation training）。

包括 2 种放松方式：

**第一种是腹式呼吸。**不同于我们平时的胸式呼吸，腹式呼吸是以膈肌的运动为主，通过有意识的延长呼吸时间，增加腹部起伏，进行深长而且缓慢的呼吸。腹式呼吸操作简单，安全可靠，是一种非常适用于孕妇的自我调节策略。

腹式呼吸强调慢、长、深，1 分钟尽量控制呼吸次数在 5-6 次。具体操作方式是：想象你的丹田位置（肚脐下三根手指处），有一个假想的“小气囊”，用鼻子深深地吸气，让空气从胸部腹部一直到“小气囊”里，这个时候，小腹会微微向外凸出。然后，再深深地吐气，把“小气囊”里的空气，全部由鼻子呼出，小腹平缩。

**第二种是有氧运动。**进行适量的有氧运动，能够有效缓解因为长期卧床或者不运动而产生的焦虑情绪，比如散步、瑜伽、健身操等等。

### 3. 寻求社会支持（seeking social support）。

社会支持主要包括工具性社会支持和情感性社会支持两类：

工具性社会支持是指向别人寻求具体的建议、物质或者信息上的支持。

比如，经济困难时向朋友借钱度过难关，就是一种工具性支持。

情感性社会支持是指向别人寻求鼓励、安慰、同情或者理解等精神层面的支持。比如，失恋了找最好的朋友倾诉，就是一种情感性社会支持。

有效及时的社会支持对于缓解产后抑郁至关重要。如果发现自己有产后抑郁，多去向身边的亲人和朋友以及专业人士寻求支持，而不是自己一个人闷在心里，默默承受。

最理想的状态，是找到最信任和最关心你的一两个人，比如自己的另一半，坦诚的诉说自己的情况和烦恼。需要注意的是，为了可以让他们更好的帮助你，你需要尽量讲清楚你的需求，而不是仅仅只是诉苦和抱怨，而是尝试告诉他们，你希望他们可以怎么帮你。

比如，你觉得压力太大，就告诉他们可以给你减少压力，你觉得自己情绪不稳，就告诉他们不要在自己情绪不好的时候与自己争论，或者最简单的一句：“当我难受的时候，希望我可以找到你。”

### 4. 写感恩日记（gratitude diary）。

感恩日记是由著名的积极心理学家 Seligman 等人在 2005 年提出的一种用于提升幸福感的训练。他们通过研究发现，书写 1 周的感恩日记，可

以降低个体的抑郁症状水平。而 Emmons 等人也发现，书写 3 周的感恩日记可以显著增加积极情绪，改善睡眠质量。

- 你可以感恩过去，用感激的心态去看待过去的经历，无论是好的还是不好的经历；
- 你也可以感恩自己，不去问自己有什么错，而是问自己对在哪里，感恩自己的优势和美德；
- 你也可以感恩伴侣，关注对方的优点，感恩他为自己的付出；你也可以感恩已经拥有的生活。

任何事情都可以写到感恩日记中，即使是最轻微的想法和经历都可以，不需要写太长，短短几句话都可以。

## 5. 做一下正念冥想（mindful meditation）。

正念冥想是目前比较流行的一种新型心理干预方式，它指的是将自己的注意力集中在当下，以不评判的态度接受当下时刻自己的体验，觉知当下的呼吸、身体感觉、情绪感受等等。

坚持正念冥想的练习，可以有效缓解情绪问题，而相关的研究也发现，正念训练对于降低抑郁复发率效果显著。可以跟着一些正念引导的音频，每天抽出 10 分钟左右的时间来跟着进行练习。

（注：文末附有一份经典的正念冥想引导语。）

---

## 六、家人得了产后抑郁，我们应该要怎么做？

### 1. 我们能做些什么？

#### （1）陪她一起学习。

系统的去学习一些心理学知识，了解抑郁或者产后抑郁的相关知识，对于我们来说，可以帮助我们更好的理解产后抑郁的人群。对于她来说，可以更好的了解自己目前的状况。

#### （2）慰问。

当亲人生病的时候，我们会问很多关心的问题，比如“什么时候生病的”“感觉怎么样”“生病多长时间了”等等，在问的过程中，我们会了解到足够的信息，从而可以进一步作出有效的帮助，同时，对方也会得到安慰的作用，让她感觉到“你在关心她”。同样，产后抑郁也可以去对她进行慰问。

这里有一些具体的问题，当你遇到亲友有抑郁的情况时，可以用这些问题进行慰问：

- “你是从什么时候开始有不好的感觉的？”
- “你能想到导致你抑郁的原因可能是什么吗？”
- “你有自杀的想法吗？什么时候有的？你想过怎么自杀吗？”（这个问题非常重要！不要觉得不好意思问！）
- “有没有什么事情会让你感觉好一些？”
- “让你感觉更糟糕的事情是什么？”
- “最近在饮食或者睡眠上有没有什么改变？”

原则就是尽量使用开放式的提问方式。

### （3）倾听。

要做到全神贯注地听她说，不要随便评价，说“这没什么大不了的”，也不要轻易地下结论，说“你这个就是因为自己想得太多了”，只是听就可以，要有眼神的接触，不要离得太远，让她感受到安全和温暖。同时要有耐心，不要表现得不耐烦。

### （4）逗她笑。

笑是保持健康的有效方法，幽默是一种心理上的防御机制。当我们做出微笑的表情，也可以让我们暂时的阳光起来。试着去逗她笑，适当的陪她去看一些喜剧、相声，或者分享一些最近遇到的开心的事情，可以让她暂时的缓解一下情绪。

### （5）陪她哭。

抑郁的时候容易流泪哭泣，这本身并非是什么坏事，因为当情绪流动起来的时候，这是一种宣泄。所以当她哭泣的时候，我们可以陪她一起感受一下情绪。

### （6）传递希望。

在抑郁的时候，人容易丧失对未来的希望，所以要让她看到希望。直接跟她说“一切都会好起来的”，可能并不是一个传递希望的好方式，我们可以这样做：和她一起呼吸，因为在拉丁文里，呼吸和希望是同一个词根。同时，呼吸也可以从生理上改变情绪。可以选择一个放松的姿势

坐好，闭上眼睛，用鼻子呼吸，双手放在腹部，轻轻的吸气，轻轻的呼气，同时呼吸尽量深和慢。

## 2. 我们不能做（说）些什么？

- (1) 批评。“别人生完孩子都没什么，为什么你就抑郁呢？”
- (2) 抱怨。“你再这样下去，我都要崩溃了。”
- (3) 评价。“你这样就是矫情。”
- (4) 控制。“你让自己忙起来，就会好一些了，现在起来和我一起动一下吧。”
- (5) 嘲讽。“有才华的人才会得抑郁症，你这是由才华的表现。”
- (6) 轻蔑。“就这么点事情，你有什么可痛苦的，我经历过的困难，你根本想象不到。”

最后，对于女性来说，怀孕生产是一件伟大的事情，同时也是一件辛苦的事情，而产后抑郁让原本的辛苦又多了一分。希望这本手册可以帮助到你们，正视、了解和战胜产后抑郁。

---

## 参考资料:

Deng, A. W., Xiong, R. B., Jiang, T. T., Luo, Y. P., & Chen, W. Z. (2014). Prevalence and risk factors of postpartum depression in a population-based sample of women in Tangxia Community, Guangzhou. *Asian Pacific journal of tropical medicine*, 7(3), 244-249.

Eastwood, J. G., Jalaludin, B. B., Kemp, L. A., Phung, H. N., & Barnett, B. E. (2012). Relationship of postnatal depressive symptoms to infant temperament, maternal expectations, social support and other potential risk factors: findings from a large Australian cross-sectional study. *BMC pregnancy and childbirth*, 12(1), 148.

Norhayati, M. N., Hazlina, N. N., Asrenee, A. R., & Emilin, W. W. (2015). Magnitude and risk factors for postpartum symptoms: a literature review. *Journal of affective Disorders*, 175, 34-52.

丁辉, 陈林, & 邱晓兰. (2014). 产后抑郁障碍防治指南的专家共识 (基于产科和社区医生). *中国妇产科临床杂志*, (6), 572-576.

胡海萍, 吴志国, 吴荣琴, & 张少艷. (2014). 上海市闸北区孕产妇焦虑, 抑郁症状发生率及相关因素. *中国临床心理学杂志*, 22(1), 110-114.

---

## 附 1：爱丁堡产后抑郁量表（EPDS）

共 10 题，4 级计分，总得分 9 分以下正常，总得分超过 13 分，建议及时进行综合干预。

请选出一个最能反映你过去 7 天心理感受的答案。

### 1. 我开心，也能看到事物有趣的一面

0 = 像以前一样，1 = 不如以前多，2 = 明显比以前少，3 = 完全不能

### 2. 我对未来保持乐观的态度

0 = 像以前一样，1 = 不如以前多，2 = 明显比以前少，3 = 完全不能

### 3. 当事情出错时，我毫无必要地责备自己

0 = 从不这样大多，1 = 很少这样，2 = 有时候这样，3 = 多数时候这样

### 4. 我无缘无故地焦虑或担心

0 = 从来没有，1 = 偶尔这样，2 = 有时候这样，3 = 经常这样

### 5. 我无缘无故地恐惧或惊慌

0 = 从来没有，1 = 偶尔这样，2 = 有时候这样，3 = 经常这样

### 6. 事情发展到我无法应付的地步

0 = 从不这样大多，1 = 很少这样，2 = 有时候这样，3 = 多数时候这样



**7. 我因心情不好而影响睡眠**

0 = 从不这样太多, 1 = 很少这样, 2 = 有时候这样, 3 = 多数时候这样

**8. 我感到悲伤或悲惨**

0 = 从不这样太多, 1 = 很少这样, 2 = 有时候这样, 3 = 多数时候这样

**9. 我因心情不好而哭泣**

0 = 从不这样太多, 1 = 很少这样, 2 = 有时候这样, 3 = 多数时候这样

**10. 我有伤害自己的想法**

0 = 从不这样太多, 1 = 很少这样, 2 = 有时候这样, 3 = 多数时候这样

注: 本量表只能帮助你进行初步的了解和判断, 仅供参考之用, 不要轻易给自己下诊断。如果发现自己有疑似产后抑郁的倾向, 应该就医, 由医生来进行确诊。

## 附 2：正念冥想 - 身体扫描练习指导语。

找一个不被打扰的时间，把所有紧绷的衣服松开，平躺下来，花一点时间，请把注意力，从外面的世界，拉回到自己的身体上。

想象你的注意力，就像是一盏探照灯，你可以把它照向任何你所希望的身体部位，然后保持一段时间，再将它依次转移到别的地方。

先将你的注意力放到你的头部，感受头发和头皮接触的感觉。再把注意力往下转移到前额和太阳穴，感受它们的感觉。

继续往下去感受你的眉毛、和眼睛，再把注意力转移到鼻子，感受到空气从鼻子中进来，再从鼻子中出去。

再把注意力转移到嘴唇，牙齿，和舌头，感受舌头接触下颚的感觉，感受唾液充满整个口腔的感觉。再把注意力转移到脸颊，它舒展的还是紧绷的。

如果你发现自己的注意力游离到呼吸和身体之外，没有关系，这非常正常，如果你觉察到自己的分神，轻柔的觉察一下它去了哪里，然后再温和地把它带回到希望关注的身体部位上。

随着呼吸，慢慢的将注意力放到你的脖子和喉咙。观察它们是什么感觉？再慢慢地把注意力顺着你左边的肩膀，依此去到手臂，手腕，再到左手的手指，然后再从指尖出发，到指节、到左手手心、手背、手腕，整个手臂，再回到你左

边的肩膀，留意它们的感受。接着把注意力从左边的肩膀，转移到右边的肩膀。

同时感受一下你右边的肩膀和左边的肩膀两边的感受。

再把注意力集中到胸口和腹部，觉察到它们随着呼吸的进入和离开，身体所带来的变化。吸气的时候，腹部轻轻地涨起来，吐气的时候，腹部轻轻地落下，感受腹部随着呼吸一起一伏的感受。

再把注意力轻轻地移到你的背部和脊柱，感受一下自己的整个后背，跟床铺或者地毯接触的感受。

顺着呼吸，轻轻地将你的注意力从臀部，依次经过左边的大腿、膝盖、小腿、脚踝，脚背、脚掌，带给你左边的脚趾，留意脚趾之间的接触。

再把注意力从左脚的脚趾，依次带到脚掌、脚背、脚踝、小腿、膝盖和大腿，感受它们的皮肤、肌肉和骨骼现在是什么感受，觉察那里的温度和压力。感受一下整个左腿的感受。

将注意力放回到臀部，感受臀部和床或者毯子接触的感受。然后再从臀部出发，依次经过右边的大腿、膝盖、小腿、脚踝，脚背、脚掌，带给你右边的脚趾，感受它们的皮肤、肌肉和骨骼现在是什么感受，觉察那里的温度和压力。感受一下整个右腿的感受。

注意一下左腿和右腿的感受有什么不同。

现在，我们已经完成对整个身体的扫描。

注：更多专业冥想练习，下载 APP【冥想星球】。随时随地，冥想一下。



## PART 3.

# 性骚扰的防范 和自救指南

出品方：壹心理

本文作者：殷竹婷

专业指导：徐凯文

## 一、女性遭受性骚扰问题有多严重？

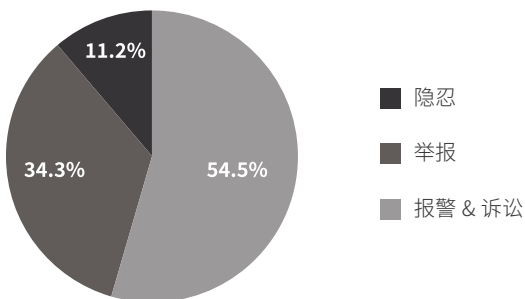
据美国 2018 年的一项研究显示，有 81% 的女性曾经受过性骚扰，其中，77% 的女性曾经受过言语性骚扰，而 51% 的女性曾受接触性的性骚扰。

有研究表明，在各个国家和地区，性骚扰都并不罕见。根据北京众泽妇女法律咨询服务中心在 2011 年开展的“妇女观察”项目中，对中国四大城市对 2000 名女性雇员的调查，19.8% 的被调查者承认自己遭受过性骚扰，23.9% 的被调查者目睹或经历了其他女性雇员遭受性骚扰。而由于性骚扰问题的特殊性，真实受害比例只可能更高。但遭遇骚扰后，只有 34.3% 的人会向单位人事部门、工会或者管理者投诉，而报警和提起诉讼者不超过 20%，高达 54.5% 的女性选择隐忍。

相较于其他侵害，性骚扰更加难以取证。一些处于边缘的行为，也很难被定性。比如，口头骚扰和非敏感区域的接触，通常包裹着玩笑的外衣。如果在没有录音录像等证据的情况下，很难认定受害者确实遭受过性骚扰。

此外，骚扰者通常是受害人的熟悉的人。在社会压力之下，较为传统的中国女性很难将如此难以启齿的事情摆上台面，甚至举报起诉。

而正如麦金侬教授所言，“性骚扰行为不必是由于性欲而引起。相反，性骚扰必须满足性别歧视的标准。即某一性别的成员在就业的条件和要求中处于不利的地位”。现实中，实施性骚扰的男性通常会有更高的权位。为谋求在职场和学业中获得更多发展，处于相对劣势的女性，很难毫无顾虑地进行反抗，而不考虑自己以后可能面对的困境。因此，相较于来自陌生人的恶意，职场和校园中的性骚扰更棘手。



## 二、3 个不为人熟知的性骚扰真相

尽管性骚扰是一件普遍存在的事情，我们对性骚扰却还有着各种各样的误区。

## 1. 除了性以外，性骚扰者还有 3 个隐藏动机

与许多人的想象不同，性骚扰者的动机中，性欲本身的驱使并非主要原因。Martha Langelan 曾分析过性骚扰者的不同动机，熟人作案动机一般有三类。

- 掠夺型，侮辱他人本身就是一种性刺激。这种人通常会经常性去骚扰自己锁定的猎物，并观察对方的反应。如果受害者没有反抗，可能会受到进一步的强奸。
- 支配型，他们并不是为了从性骚扰中得到性满足，而是为了满足膨胀的自我，为了展现自己的权力，为了确定自己可以去支配他人。
- 策略型，将性骚扰作为一种策略和手段，实现自己的职业目标。例如，骚扰潜在的竞争者，很可能会影响受骚扰者的职场表现。

## 2. 任何场所、社会关系和情境都可能发生性骚扰

事实上，性骚扰的发生，没有特定的共性。任何类别的情境中，都曾有受害人遭遇到性骚扰。

侵权人可能存在于各种社会关系中，客户、合作者、亲戚、老师、学生、朋友等。大部分的骚扰者都会有更高的社会地位，但也不排除与受骚扰者的社会地位相同甚至更低的可能性。

性骚扰也可能发生在各种场所，学校、职场、公共场所等，办公桌前和部门聚餐团建，都可能发生性骚扰。也并非只有年轻美貌的人才会被性骚扰，无论怎样的性别年龄或背景，都有可能受到性骚扰。性骚扰发生时，可能没有目击者，但也可能是在很多人的场合发生。

---



大多数时候性骚扰者很清楚自己在做什么。比如之前提到的，有人以性骚扰为手段，干扰他人的职场表现。而有时，性骚扰的侵权人也未必能意识到自己的行为让人觉得不舒服，也未必能意识到自己的行为就是性骚扰。

有时候，受害人甚至也未必能意识到性骚扰的侵害。例如一些口头的玩笑，在受害人听来，会觉得不舒服，却又担心是自己敏感。而被有意触碰一些敏感部位时，性骚扰的受害人基本都能够清晰地分辨到自己遭受了性骚扰。

因此，在何种场合中，都不应当抱有侥幸心理，也不应以任何外部环境条件，而怀疑他人性骚扰指控的真实性。

### 3. 性骚扰诉讼没有“不公平地威胁到男性”

特朗普曾在记者会中发言，认为 metoo 运动“非常危险”，会“不公平地威胁到整个有权势阶层的男性”。这样的言论，在任何一次女权运动活跃时期，从没缺席。

过严的性骚扰认定标准，的确会导致过度的指控，会让一些居心叵测者钻空子。例如，一些基于两性之间吸引力的行为，如果也被认定为性骚扰，是明显不合适的。但事实上在各国的司法的实践中，并不是只要在工作场所、且与性吸引有关的行为，都会被认定为性骚扰。如果最终在司法实践中被认定为性骚扰，那么该行为都会有以下特征：

- (1) 不受欢迎的性暗示举动，反复多次或程度恶劣，致使工作环境恶化

(2) 明显会影响与受害人职场发展有关的决定（例如，聘用解雇，升职降职等决定。）

此外，就性骚扰诉讼量来看，受到性骚扰而未伸张的人数，远远大于已有的诉讼量。国际劳工组织早年的研究就显示，工业化国家中，有15%～30%的女雇员称经常受到性骚扰，而这一数据还很有可能被低估。但实际上，各国性骚扰诉讼案的数量，都远小于此。

最后，在诉讼案中，必须要由主张方（受害者或公诉人）提供有力的证据。谁主张谁举证原则，已经足以保证无辜受控者不会被定罪。所以，我们看到的胜诉的性骚扰诉讼中，案件中均已有力的证据，证明性骚扰行为的存在。因此，性骚扰诉讼，不会如特朗普之流所担心的，成为迫害有权势男性的手段。

### 三、遭受性骚扰后，女性会面临哪些伤害？

大部分国家和地区，性骚扰都被认定为一种违法的行为。但在实际中，很多性骚扰事件都因取证困难而无法认定。或许有人觉得，性骚扰与强奸等性侵行为不同，受害者的身体并没有受到实质性的伤害。“摸一下 / 开个玩笑，又不会少块肉”这样的言论，也使得许多受害者放弃了申诉。

但事实却是，性骚扰事件的受害者同样会承受巨大的伤害，以及来自各方面的压力。

## 1. 心理伤害：受到破坏的内心世界

同其他形式的性侵害一样，性骚扰通常都会在心理层面引起较大的负面影响。受害者轻则受到不良情绪的干扰，重则经历诸如抑郁障碍等心理障碍。性骚扰又有其特殊性。不同于其他形式的性侵害，性骚扰通常不会直接给受害者身体造成伤害，大部分甚至连一点身体上的痕迹都没有。但性骚扰对受害者的伤害，却并不因此而破坏性更小。

2014年，欧盟基本权利机构 (the EU Fundamental Rights Agency) 对 1.7 万受到性骚扰的女性进行调查。根据研究结果，愤怒、厌恶和尴尬是最常见的情绪反应，比例分别为 45%、41%、36%。而有 29% 的女性则在严重的性骚扰事件后感觉害怕，有 20% 感受到了羞耻。

而当受害者无法将愤怒指向施害者时，就会攻击自己。例如责怪自己过分轻信、或担心自己行为不检点才引致这样的事情。因此，性骚扰也可能引起暂时或长期的精神压力和抑郁情绪。这些影响，对那些缺乏亲友支持或者不擅长处理压力的女性来讲，就更为明显。

早期研究如 Koss, Mary P. (1987) 就曾发现，严重的性骚扰，或持续时间较长的性骚扰，对受害者的心理伤害不亚于性侵。例如，许多受害者都曾报告，在性骚扰事件后，会有进食和睡眠方面的障碍，受辱的场景会不断在自己脑海中闪现，经常处于一种恐惧的、缺乏安全感的状态。

而这些，都是典型的创伤后的反应。它们都会严重影响到受害者的工作和生活。可怕的是，一旦性骚扰发生了，却没有被制止，受害者就要一直受到这样的折磨。

## 2. 舆论伤害：来自社会关系中的压力

与其他性侵害类似，在性骚扰事件公开后，受害人通常会成为八卦的话题。在这些话题中，受害者会被物化，会受到不公正不友善的评价。例如，许多人会对受害人所谓性魅力评头论足。而受害人一旦被评价为性魅力低，她的处境就会越加困难——“毕竟人家功成名就，怎么可能冒险去骚扰这种长相的女人”。有时候，舆论甚至会有对受害者声誉的恶意诋毁。“苍蝇不叮无缝的蛋”这样受害者有罪论，在性骚扰的事件中，也绝不罕见。

对女性而言，这些流言蜚语还总会倾向于贬低受害者的能力。受害人常常会因为担心得罪人而不敢反抗。性骚扰就会被恶意揣测为是受害人主动，甚至是受害者上位的手段。但即使是受害人已经反抗甚至提交投诉或诉讼，也未必能在舆论中占上风。受害人不是被描述为不近人情、因为小事就毁人前程的神经质，就是被描述为未达到目的而反水的荡妇。

在 metoo 运动中，一些因明确证据而获刑的名流，都会有许多人同情，而起诉他们的女性会被形容为无理取闹。更不用说，那些还没有定罪或者证据不足无法定罪的高位者，又占有怎样有利的舆论位置。

本来就因性骚扰事件而产生巨大心理压力的受害人，不得不承受来自舆论的二次伤害。这些舆论，不可避免地会影响到受害人的生活。例如受到同事、同学的排挤，又或者是在升职的竞争中处于下风，而又难以申辩。

与此同时，因为对受害人的不理解，或者因为较大的舆论压力，受害人的亲密关系也会受到损害。传统的性观念中，受到骚扰的女性，就算不是不贞洁的，最少也是不检点的，这才招致他人的不当行为。也正是出于这样的担心，许多处于亲密关系中的女性，不仅不能从伴侣那里得到安慰和帮助，反而因为担心伴侣的误解，而不得不选择忍气吞声。

## 四、面对性骚扰，我们能做什么？

生活中，性骚扰事件并不罕见。但性骚扰难取证难认定，因此，更像是房间中的苍蝇，可能不会立即威胁到生命，但长期存在，无疑是影响心情也损伤健康。如何惩戒性骚扰行为，很大程度上需要依赖法规和政策完善程度。如果不幸遇到性骚扰，我们完全可以在现有的法规和政策框架之下，尽量降低它对生活的负面影响。

### 1. 明确自身立场和态度

(1) 当感觉到不舒服时，就是需要表明立场的时候。骚扰者没有任何

理由去侵害他人，超越他人可以接受的亲密界限。如果对方想与你发展亲密关系，也不应该以让人不舒服的方式开始。

(2) 不要试图忍让与逃避，这样解决不了问题。骚扰者反而会借口自己得到了默许，甚至借口受害者在半推半就，做出更严重的侵害行为。

(3) 郑重表明立场和可接受的界限。拒绝的立场要明确、郑重，清楚地要求对方尊重自己也尊重他人。切勿为减少冲突，而让自己看起来是在开玩笑。

(4) 保持冷静，而尽量不要情绪崩溃。对于一些希望通过性骚扰来确认自己主导地位的人而言，冷静本身就是一种力量。

(5) 态度可以根据当时的情境调整。例如当对方已经动手动脚时，拒绝态度就需要比对待半开玩笑的口头骚扰更严肃。

## 2. 收集证据，向监管部门举报

(1) 培养收集证据的意识。性骚扰自提出伊始，就与司法有着密不可分的关联。根据《中华人民共和国妇女权益保护法》，受到性骚扰的女性有权向单位投诉，也有权向有关机构提起诉讼。如果掌握着强有力的证据，无论是在举报还是诉讼中，无疑会占有更有力的位置。

(2) 聊天记录和视频音频都是有效的证据。在科技相当发达的今天，性骚扰的证据比之前更容易搜集和保存。聊天记录和电子邮件的截图，以及手机中的录音片段，都是可用且容易收集整理证据。如果遇到狡猾的侵害者，无处不在的监控摄像头，也可以帮你收集到大量的证据。

(3) 注意证据的整理留存。切不可因为麻烦，而不整理证据，致使以

后难以找回。告知对方自己手中有完整的证据，就足以给骚扰者一定程度的震慑。如果一旦事态超过了预期，手中握有现成的证据，也可以保证受害者日后诉讼成功的可能性。

(4) 不要害怕争端而放弃举报和诉讼。如果事态发展到已经影响你的生活，那么不要因为对未知的恐惧而放弃让施害者得到应有惩罚。如果你手中有足够有力的证据，那么一定要让它发挥作用。如果你开始为自己的权利而斗争，就会发现这件事情并不可怕，反而会让你挖掘出自己的力量。

(5) 整理出有力的举报材料。写清事由、你能提供的证据，提出合理的诉求，而不要在举报材料中发泄情绪。如果有需要，你也可以寻求专业法律工作者的帮助。

### 3. 从社会支持系统中寻求帮助

(1) 向你信任的人求助。当我们遇到这些事情的时候，需要和值得信赖的人讨论。社会支持系统（social support system）并不是简单的社会关系网，而是个体能从中获得支持和帮助的关系集合。朋友、亲人和伴侣，甚至是对你存有善意的陌生人，都是重要的组成部分。不要害怕向他们寻求帮助，他们通常都非常愿意帮助你。

(2) 请求他人帮你理清思路，做出应对决策。不论是举报，还是通过其他方式处理性骚扰给你带来的现实问题，都需要一个理性的状态。如果你因为性骚扰而心烦意乱，不妨请你身边值得信任、而又理性认真

的人帮你理清自己的思路，想想自己的诉求和可能的优势。如果计划举报，也可以请他们帮你一起整理资料，看看是否能进一步优化。

(3) 让爱修复心中对创伤。性骚扰的影响从来不仅仅是现实层面的，更是心理层面的。性骚扰会影响个体对自我的评价，受害人常常会自我怀疑。这时候，更需要有人相信和爱护受害者，走出自我怀疑的泥潭。

## 4. 寻求专业的心理帮助

(1) 相信专业的力量。亲友高质量的陪伴，是生活中最温暖和最治愈的良药。但有时，他们因为缺乏必要的相关知识，而未必能有效地帮助到心理压力极大，陷入抑郁情绪的受害者。而专业的心理咨询师，可以陪伴你度过这段特殊的压力巨大的时光。

(2) 如何寻求专业帮助。如果是高校在读学生，可以去校内的学生心理咨询中心接受帮助。此外，还可以寻求社会心理机构（如壹心理）专业心理咨询师的帮助。

## 五、如何帮助受到性骚扰的朋友

(1) 倾听。当身边有朋友遭遇性骚扰，除了给出以上建议外，作为朋友能给出的更重要的帮助，是陪伴和倾听。因为只有倾听，才能真正了解到她的处境，帮助她找到合适自己的应对方式。



**(2) 精神支持。**如果受害人陷入自我怀疑，也需要朋友提醒她，需要反省的永远是施害者而不是受害者。

**(3) 尊重她的立场。**如果她并不打算投诉，也请尊重她的立场。毕竟，公开举报性骚扰是一件需要相当勇气的事情，可能面临各种压力和风险。而这样的压力和风险，并不是任何人都能承受的。但无论如何，你用心的陪伴和倾听，就是她重整旗鼓的开始。

#### 参考文献

1. Catharine A. Mackinnon, *Sexual Harassment of Working Women, a Case of Sex Discrimination* (1979)
2. Harnois, Catherine; Bastos, JL (2018). "Discrimination, Harassment, and Gendered Health Inequalities: Do Perceptions of Workplace Mistreatment Contribute to the Gender Gap in Self-reported Health?". *Journal of Health and Social Behavior*. 59 (1): 283–299.
- 3.3. "Reporting of violence against women in University. [Social Impact]. VGU. Gender-based Violence in Spanish Universities (2006-2008)". SIOR, Social Impact Open Repository.
- 4.4. *Violence against women : an EU-wide survey : main results*. European Union. Agency for Fundamental Rights. Vienna. 2014.
5. Langelan, Martha. *Back Off: How to Confront and Stop Sexual Harassment and Harassers*. Fireside, 1993.
6. 骆倩雯:《性骚扰影响40%职场女性,多数选择隐忍或离职》,妇女观察网,2011年5月3日



## PART 4.

# 面对敏感拍照威胁 女性应该如何自我保护

出品方：壹心理

本文作者：席丹荔

专业指导：徐凯文

## 一、什么是敏感拍照？

敏感拍照问题从来没有像今天这样，对女性带来深深的伤害。

女性可能因为拍摄敏感照片或视频而遭到敲诈勒索；

女性还可能因为一念之差，拍摄裸照借贷，最终因还不上高额利息以及面对裸照被泄露的威胁而选择自杀。

调查显示，在 18 岁至 45 岁的澳大利亚女性当中，每五人就有一人曾受到“情色报复”。所谓“情色报复”是指一种将他人的亲密照、裸照或情色视频恶意散播的报复行为。而情色报复只是敏感拍照带来的诸多问题中的一个方面，裸照借贷、敲诈勒索、隐私泄露等问题都常伴随敏感拍照发生，由此可见敏感拍照有多危险。

目前，中国还没有关于敏感拍照问题的权威统计，但从以下数据中也可感受一二：在知乎中输入裸照威胁等关键词，有 200 余条相关提问，且在提问下方还有更多的答题者分享了自己的相似经历。在搜索引擎中输

入裸照威胁，近一年来有近百条结果。这些数据告诉我们，随着信息时代的到来，生活中的敏感照片威胁问题与我们的距离可能比想象中更近。

## 二、敏感拍照通常发生在哪些情境中？

### 1. 夫妻、恋人或性伴侣之间

敏感拍照常发生的一个情境是在夫妻、恋人情侣或者性伴侣之间。有的时候，出于亲密感、激情和寻求刺激的冲动，可能会进行一些敏感拍照。

常用的理由或借口有：

(1) 正常化，比如：“这没什么大不了的，别人也会这么做的，你知我知，不传出去就行了呗。”

(2) 以爱之名，有的人会将敏感照片的拍摄与爱和信任挂钩，比如“拍个照片纪念一下呗，你不愿意拍是不是不爱我呀，还是不够信任我。”面对这样的理由，女性有时候会当局者迷，顺从地拍摄下敏感照片；或者在面对敏感照片威胁时，以爱之名进行自我催眠。

(3) 网线上的“安全感”，在异地恋的情侣、网络交友聊天等情况下，由于空间和屏幕的限制，索要敏感照片情况的发生率常常较高。在搜索引擎中输入裸照威胁等关键词，常常会看到诸如“网恋对象 / 异地恋男友总是向我索取私密的照片，应该怎么委婉地拒绝？”等求助发帖。

## 2. 裸贷

另一个敏感照片的常发生情境就是裸贷。所谓裸贷，是指在借款时，以借款人手持身份证的裸体照片替代借条进行的贷款行为。这一情况是在几年前逐渐发展起来，给卷入其中的女性造成了很大的影响。

新闻中也曾不止一次报到过女性因无力偿还裸贷高额利息，面对着债务压力以及裸照泄露的威胁，而卷入卖淫行为，甚至因走投无路而尝试自杀的情况。

事实上，在法律规定中，裸条本身不是物品，不能用作抵押物，因而用裸条作为抵押物的借贷行为是非法且无效的。因此，这种非法的灰色借贷行为，常常会与高昂的利息，暴力的追债，隐私泄露的威胁等因素挂钩。裸贷的受害者主要是年轻的女性群体，她们中有大学生，有毕业不久的创业者等等。这些女性有的仅仅是想买个心仪的手机或衣饰，有的是急需一笔资金，因而在高估了自己的还款能力的情况下轻率地卷入裸贷之中。

## 3. 艺术写真、偷拍或其他

除上述情况之外，还有一些出于纪念青春等目的的艺术写真或自拍情境，以及最近越来越来与常被提及的偷拍行为——酒店房间、商场更衣间、公共厕所等场所发生女性被偷拍的情况也越来越多，越来越迷你和精心伪装的偷拍摄像头更是让人防不胜防。而网络黑客和恶意窃取者的存在，也让女性保存在自己设备中的敏感照片存在泄漏的风险，曾经也有新闻报出一名女子在请他人用自己手机帮忙代打游戏刷积分时，自己的敏感照片被恶意窃取并加以威胁的案例等。

## 三、敏感拍照可能会带来哪些不良后果？

敏感拍照的真正的危害在于敏感拍照的泄露，以及不法者以泄露敏感照片为威胁手段进行的犯罪行为。不难理解，在当今社会背景下，敏感照片泄露往往会给女性带来极大的名誉损害和心理创伤。在此基础上，也就进一步发展出了一系列以泄露敏感拍照为威胁手段的犯罪行为（如诈骗、勒索等），这些犯罪行为常常会给女性带来财务、身体、心理上的多重伤害。

### 1. 敏感拍照泄露

当他人手中握有女性的敏感照片时，就意味着该名女性需要自己承担起照片被泄露的风险。而敏感照片的泄露毋庸置疑会给受害者带来极大的名誉损害和心理创伤。那些敏感照片被泄露的女性往往会遭受到巨大的舆论压力，来自他人的风言风语带给受害者强烈的羞耻感和压力，使其正常的生活、工作或学习受到很大的影响。

而一些不良媒体更是倾向于在此类事件中聚焦于受害者本身，使其遭遇到“荡妇羞辱”等标签化的贬低，而相对忽略对于加害者行为的谴责。她们感到自己无法抬头做人，甚至还使得自己的家人蒙羞，这些伤害会围绕她们相当长的时间，有些甚至会持续终生。

### 2. 基于敏感拍照的犯罪行为

鉴于敏感照片泄露的后果是女性难以承受的，且羞耻感往往使其难以对

他人诉说和求助。因此，也会有一些不法者和心存恶念之人利用女性对于自身敏感照片被泄露的恐惧，而故意以之威胁，从而达到自己的目的。比如，以泄露敏感照片为手段来索要钱财，逼迫发生性关系等。而一些恋人之间拍摄的敏感照片还可能在分手之后出于矛盾、纷争而被恶意传播出去以损害女性名誉，即用于“情色报复”等。

## 四、面对敏感拍照威胁，女性应该如何保护自己？

在面对裸照威胁时，女性受害者常常由于强烈的羞耻感，害怕私密照片被泄露后，自己将遭受周围人的风言风语和指指点点，从此抬不起头做人而一次次的妥协和屈服。

然而值得注意的是，女性遭受私密照敲诈、勒索、威胁的情况时的羞耻感，恐惧感和软弱屈服恰恰会成为不法者的依仗。这种威胁骚扰一旦开始，绝大多数是不可能一次就结束的，而是会如蛆附骨般地一直纠缠下去。

这个时候，他人的支持和法律的保护是女性手中的有力武器，以尽可能地减少不法者带来的伤害。那么，在面对裸照威胁时，女性到底应该如何有效地保护自己呢？



## 1. 寻求他人的帮助以及需要注意的问题

首先，要确定自己的身边，有没有能够理解和帮助到自己的人存在，当感觉到遭受威胁骚扰时，不能够仅仅一人隐忍。这个时候，积极寻求亲人好友的支持与帮助是较为重要的，他人的陪伴至少可以保障我们的基本安全。但在寻求他人的帮助的过程中，也存在一些需要注意的问题。

让我们来看一个案例：

小 A 在一次失恋后，通过了一名陌生男子的好友请求，隔着网络的屏障，两人在线上会聊一些比较露骨的话题，甚至最后发了一些敏感照片给彼此。

后来，该男子以小 A 的敏感照片相威胁，对方通过聊天平台，添加了很多小 A 的好友，声称如果不同意与之发生关系就会将照片和聊天记录群发给这些好友们。

小 A 感到很慌乱，向自己的一名朋友求助。朋友建议她先群发一下消息委婉地告知一下发生了什么，给他人打一下预防针。小 A 斟酌之下，未采纳朋友的建议，还是报了警。

最终，警察介入此事，让小 A 通过网络将该男子约出，警察与其正面接触，查了其身份证件，询问了其工作地点。男子被突然到来的警察所震慑，当面删除了所有与小 A 的聊天记录以及联系方式，并在警察的要求下向小 A 道歉，且被警告了相关的法律责任。

---

此后，小 A 再未受到其骚扰。事情发生之后，小 A 非常庆幸自己没有听从朋友所言，广泛告知他人自己经历的事情，否则可能会对自己的生活带来巨大的影响。

由此可见，当遭遇敏感照片威胁之后，寻求他人的帮助，避免独自面对固然很重要，但也需要客观、理智地评价他人的可信任程度，避免告知他人之后，遭遇隐私泄露或者面对强烈指责出现的情况。

现在的社会对于受害者的污名化仍然是普遍存在的，在隐私被暴露给大众之后，可能会遭遇“荡妇羞辱”以及贴标签、被贬低等等的情况。这也是女性受害者在遭遇威胁之后，害怕报警的重要原因。

因此，在应对敏感照片威胁的过程中，虽然需要做好应对失败后隐私被泄露的心理建设，但未到最后一步尽量不要选择主动公布细节情况。在感到自己孤立无援需要帮助，选择倾诉对象时，一定要慎重评估对方的可信任程度，避免遭受二次伤害。对待身边有这些经历的女性时，我们也要尽力去多一分理解，少一些指责。

## 2. 手中的武器——寻求法律帮助

### (1) 法律小 tips

若男方以女方的敏感照片威胁钱财，那么这就构成法律意义上的敲诈勒索。根据《中华人民共和国刑法》规定，敲诈财物金额达到 2000 至 5000 以上，或两年之内敲诈勒索三次及以上，则构成敲诈勒索罪，需负刑事责任。当敲诈勒索行为未达到刑事责任标准时，则按照《治安管

理处罚法》处以相应行政责任。

若男方以女方的敏感照片威胁发生性关系，即存在强奸目的（违背妇女意志与其发生性关系的目的），则构成法律意义上强奸罪，需承担刑事责任。

出于一些目的，男方可能会威胁群发、公布敏感照片，如果实施该行为，则对方侵犯了我们的肖像权、隐私权和名誉权，当点击量达到一定标准，还会涉嫌传播淫秽物品，因此同样可以予以追责。

这些法律规定告诉我们，在面对敏感照片威胁时，女性会承受隐私信息被暴露的风险与后果，但行为一旦实施，威胁者也并不是不会付出代价。因此，法律的保护和支持是在面对这些威胁时我们手中的有力武器，它在带给我们面对不法者的勇气和底气时，让其也会考量自己的行为成本。因而，在面对这种事件时，我们一定要理智地保存证据，如聊天记录、截屏、通话语音的录音等等，然后勇于寻求法律的帮助，这才可能将我们的损失降到最低。我们需要知道，绝大多数威胁者是不会在明知要付出法律代价的情况下，还要坚持实施自己的威胁行为的。

## （2）寻求法律帮助时我们该怎么做？

a. 最为重要的一点，收集证据并报警。

与一些西方法系中，当事人主导推动诉讼程序的情况不同，在中国诉讼程序主要是公权机关主导推动。因此，当我们遭遇到敏感拍照问题时，最为重要的一步是告知公安机关，即收集证据，到就近的公干机关报警。

警察会根据你告知的信息和提供的证据，推动相应的行政和刑事诉讼程序。一旦警察立案并开始调查，当事人所需要做的事情就是积极配合警方的问询流程。根据调查结果，加害者可能会受到行政或刑事的处罚，以维护社会秩序的稳定。

b. 报警后如何保证侵害不再继续？

对于情节较轻的情况，警察可以让加害者删除照片，停止侵害并道歉。对于需要立案调查的情况，警察则可能会扣押加害者手机等存储有敏感照片的载体作为证据。如果加害者的行为对我们造成了较大的损失，当事人还可以选择同时提起民事诉讼，以停止侵害（删除照片等）并要求赔偿。

c. 当敏感拍照经由网络平台被传播时，可以怎么做？

这里就要提到有关网络侵权的“避风港”规则，即根据《侵权责任法》第三十六条，网络用户利用网络服务实施侵权行为的，被侵权人有权通知网络服务提供者采取删除、屏蔽、断开链接等必要措施。网络服务提供者接到通知后未及时采取必要措施的，对损害的扩大部分与该网络用户承担连带责任。

因此，当我们发现被他人一些网站或平台上传播敏感照片时，可以联系相关的网站或平台服务方，要求他们对相关照片予以及时的屏蔽和删除。根据法律规定，网站有及时删除、屏蔽侵权行为的义务。如果其未能积极履行该义务，造成了当事人的进一步损失，则其需要承担连带责任。当事人也可以在后续的民事诉讼中一并起诉追责。

### 3. 走出阴霾——寻求心理帮助

#### (1) 什么情况下我需要寻求心理帮助？

当遭遇了敏感拍照威胁事件后，事情的经历过程以及处理结果都可能会给当事者的心理状态造成一些影响。遭遇了敏感照片威胁或经历了敏感照片的泄露等在心理学上都属于生活中的急性应激事件，这些事件可能会带来一些不良的心理结果，如情绪低落或情绪不稳，自责自贬自罪，严重的甚至会出现自杀倾向。

但根据事件严重程度等的不同，这些不良心理结果的严重程度也存在区别——人的心理健康状况是存在自我调节的弹性的，绝大多数人在事件结束之后一段时间，能够自行调整回相对正常的情况，主动走出阴霾。但另一些受害者可能会难以摆脱这种心理上的影响，包括但不限于长时间的自我怀疑与贬低，情绪低落，人际交往受损，工作或学习不能正常进行等情况，那么这时就需要寻求专业的心理帮助了。

更简单地说，就是自己或者身边的人发现其状态出现了较大的改变，存在强烈的心理痛苦，严重影响了正常生活，且长时间难以自我调节，那么这个时候是一定需要专业人员的帮助的。

比如，如果自己或者身边的某个人超过两个月处于每天大部分时间都情绪低落的状态中，睡眠变差（难以入睡、早醒、易惊醒等），食欲改变（食欲增强或者减退，可能导致短时间内体重的增加或减轻），有较强的无望感、无意义感、无价值感，甚至出现自杀倾向等，那么 ta 可能需要及时就医确诊。

在生活中，如果察觉自己或者身边的人可能出现焦虑、抑郁等心理障碍，可以参考一些权威的诊断标准（如由美国精神病学会推出的《精神障碍诊断及统计手册》第五版（DSM-5）），以及做一些简单的心理状态筛查问卷（如贝克抑郁量表、焦虑自评量表等），以初步判断是否存在异常。

除此以外，自我感觉虽然走出了阴影，能够相对正常地应对生活、工作、人际、学习等方面，但心底仍然存在“心结”，希望能够在专业指导下获得自我成长的个体，同样可以寻求心理咨询的帮助。

## （2）有哪些渠道能够寻求专业的心理帮助？

当发现自己需要心理帮助后，有哪些渠道可以提供相对专业心理帮助呢？

### a. 危机干预热线

首先，当自己因为遭遇敏感照片威胁而觉得走投无路，出现了轻生等想法时，可以拨打各个地区设立的危机干预热线（如中国心理危机与自杀干预中心救助热线电话：010-62715275；北京危机干预中心电话：010-82951332 等，其他地区的危机热线也可以在网上搜索得到）。这些热线会有受过专业培训的人员接线，他们可能会给你提供一些倾听和建议。在以往的案例中，确实也存在不堪威胁而企图自杀的情况。因此，无论如何，生命才是最为宝贵的东西，当出现轻生念头后，有人能够陪伴走出至暗时刻是尤为关键的。

---

### b. 药物与心理治疗

其次，如果因为敏感照片威胁这一应激事件诱发了较为严重的心理障碍（如抑郁障碍等），则需要到精神科医院或综合医院精神科进行诊断和鉴别，从而制定专业的治疗方案，帮助恢复。

这里值得一提的是，目前我国对于精神疾病的污名化是较为严重的，人们对于精神科诊断治疗是存在较大抵触的。但讳疾忌医的态度往往造成一些真正需要帮助的人未能够及时得到治疗，从而带来不可挽回的损失（如影响预后等）。

因此，当发现自己或者身边人的心理状态出现一些异常时，请到精神医院挂号就诊，让专业医师来判断是否存在抑郁、焦虑等精神障碍，是否需要用药治疗等。事实上，目前对于抑郁、焦虑等障碍的药物治疗效果是显著的，寻求治疗会在很大程度上缓解我们的症状与痛苦。

### c. 心理咨询

最后，如果敏感拍照威胁带来的心理影响未到严重心理障碍的程度，那么是可以寻求心理咨询师的帮助的。这里值得注意的是，我国目前的心理咨询行业尚未形成明确的体系与规范，因此行业的鱼龙混杂情况是存在的，在寻求心理帮助的过程中一定擦亮眼睛，了解好基本的咨询设置与伦理规范，从而获得更为专业的帮助。

Q1：权威的平台上哪找？

A：在我国，相对比较专业和权威的心理咨询师分布在精神医院的心理科，高校

的心理咨询中心，较大的心理在线平台（如：壹心理）等地方。

Q2：专业的心理咨询师怎么鉴别？

A：在寻找咨询师时：首先需要考察其是否具有专业资格，其中以国家二三级心理咨询师证书、中国心理学会临床心理学分会注册认证等专业认证较权威。其次，在对咨询师专业水平的考察上，可以考虑其个体咨询时长、受督导情况等因素。一般来讲，个体咨询时长与接受督导小时数等指标，能够较为客观的反应咨询师的从业经验。如果你选择的咨询师从业经验较浅，还可询问一下其目前是否正在接受督导，来自更有经验的咨询师的督导会给你的咨询带来保障。

总的来说，以往的种种案例经验告诉我们，当女性面临敏感拍照威胁时，只有冷静收集证据，勇敢拿起法律的武器保护自己，必要时积极寻求心理援助，才能够尽可能减少敏感拍照带来的伤害。然而我们所探讨的如何应对敏感拍照威胁这一问题，本身还是一种亡羊补牢，虽然为时不晚，但在面对敏感拍照问题时，保护自己的最好方式，还是从根本上杜绝敏感拍照的发生，只有明确敏感拍照可能带给我们的伤害，准确识别敏感拍照的情境以及背后常用的借口，长存风险意识，避免侥幸心理，坚决对敏感拍照的要求说不，才能够真正让我们的生活不再被敏感拍照所威胁。

---



参考资料

<https://world.huanqiu.com/article/9CaKrnK5xu0>

<https://mp.weixin.qq.com/s/rGJRPrXmADJcXJDVtF5nig>



## PART 5.

# 女性防范 PUA 套路骗术 与自救全攻略

出品方：壹心理

本文作者：向九如

专业指导：徐凯文

## 一、PUA 是什么？

小纯前不久刚刚失恋，在一个同城失恋疗愈互助讨论小组里认识了小 P。她发现小 P 很懂自己的心思，也很会说话讨自己欢心。

小 P 称自己正在创业，朋友圈里也总展示着各种异国风光，他不是出差，就是在参与各种酒会应酬。小纯觉得小 P 有能力又温柔，对他渐生好感。小 P 也不时说些暧昧的话，送小纯惊喜礼物，却迟迟不挑明关系，直到小纯忍不住先告白。

之后，两人进展迅速。怕小 P 不高兴，小纯答应了小 P 与其发生关系并拍照留念的要求。就在小纯以为自己遇到此生真爱时，小 P 的态度却渐渐冷淡下来，总以出差太忙为由，很少回小纯讯息，也不带她去见亲友。疑惑的小纯趁小 P 熟睡时刷开了他的手机，“PUA 导学”、“约炮”、“PUA 话术交流”等字眼映入眼帘，更可怕的是，小纯点开其中一个群，在里面看到了自己信息和裸照，下面写着“哈哈，又推到一个！”

小纯顿觉五雷轰顶，她遇到 PUA 了！

## 1. 什么是 PUA？

PUA，全称是 pick up artist 译为“搭讪艺术家”、“恋爱大师”、“把妹达人”，泛指通过学习使用各种技巧，吸引异性，使异性着迷的人，也可指搭讪或两性交往的艺术。

它起源于西方，本意是教授人们一些合理的社交技巧，帮助人们更好地开始并建立一段关系，但随后 PUA 的初衷被歪曲，内容被掺杂了许多情感欺骗和心理控制的元素，目的也渐渐不纯。他们使用各种套路，骗色骗财，演变为“不良 PUA”。

## 2.PUA 在中国的畸形传播

不良 PUA 研究者孔唯唯 [1] 写道：“PUA 传入中国的本土化过程中与我国色情行业合流，走上异化的畸形道路”。这些产业组织处在灰色地带，宣扬不良的价值观，将原本纯粹的两性互动与关系建立，演变为肉欲的满足和身心的摧残，对很多女性造成了严重伤害，并从中牟取暴利。据目前网络和报刊中曝光的数据 [2][3][4]，我们可以更直观地窥见 PUA 在中国的现状和影响：

(1) 有 PUA 中毒者第 1 年与 40 人发生关系，以“推倒 (TD)”为目标彰显男性魅力，甚至有些机构以 1 周与 3 个女性发生性关系作为 PUA 门徒考核指标。

(2) 不良 PUA 内容开始向未成年渗透。

(3) 在国内多家知名网站上，PUA 与诱奸、骗财、骗婚联系在一起。截至 2018 年 5 月，网络上 PUA 发展会员超过 182 万人。

(4) PUA 教学课程几千到上万不等，甚至某 PUA 教学公司净利润过亿。

---

## 二、PUA 是如何施展骗术的？

不良 PUA 的方法是有迹可循的，通常包含以下特征和路数，我们可以在人际交往中加以注意和分辨：

### 1. PUA 常见套路

**陌生感**——PUA 式的信息沟通渠道只在两人之间的面谈和网络会谈中，你很难真实接触到对方的亲友圈和工作生活圈，例如，PUA 会建许多马甲号，为自己编造不同的身份；当你提出想要见其亲友或者参观其公司或房子时，他总是百般推辞；

**针对性**——PUA 男的技巧并非屡试不爽，他们往往“对症下药”，针对的通常是缺乏感情经历，或有着“爱情奇遇幻想”，或者内心孤独寂寞、渴望陪伴温暖的女性。例如，开篇的例子中，小纯和小 P 就是在“同城失恋疗愈互助小组”中相识的。

**N 话术**——在 PUA 圈子里，有多种话术技巧以营造氛围，打动人心，从而建立关系。例如 kino（不经意的肢体接触）、冷读（指在对方没有防备的时候，读取人心）。

常用句式有“你外表活泼热情，其实内心很孤独”，“你很豪爽、独立，但可能也容易因为这点被人诟病使人感到压力”，这些话看似观察细微，实则没有细节，可以套用到大多数人身上）；

**握把柄**——除了谈感情，PUA 男还会收集女性的各种私人信息，甚至拍下女性各种私密照片（若被发现美其名曰，爱和纪念），以利用其沉没成本心理、侥幸和害怕的情绪，作为后期对其进一步控制和要挟的手段。

## 2. 五步陷阱法

在一般环境要素的促成下，五步陷阱法应运而生，它是不良 PUA 在实践中最惯用的手段，步骤如下：

**(1) 建立人物印象。**PUA 通常会在网络或者一些娱乐、文艺场所物色自己的“猎物”，当完成第一步接触后，他们会通过谈话或朋友圈包装，向你展示他们的虚拟人设，创造故事性，以勾起你的好奇心。

比较典型的模式有三种：事业有成、但人生坎坷的帝王；离经叛道、却受过伤害的浪子；才华横溢、且随性自我的诗人。

**(2) 颠覆人物形象。**拿“浪子”形象举例，其表面放浪形骸、无牵无挂（A 面），但之后他们会告诉你，他以前不这样，是因为受过很重的情伤（B 面）。在丰富他的经历以外，还会勾起你对他的理解和怜惜。

**(3) 暧昧诱导。**在前两步的基础上，PUA 会进一步展示他的温柔体贴，但往往点到为止，从不显得过分主动，营造一副尊重女性的假象，实则是勾起女性去探索和确认的想法，在这一过程中，PUA 会通过提问的方式，如“你怎么对我这么好？”暗示女性对其的心意，诱导女性表白，和其建立正式关系。

**(4) 贬低打压。**当女性沉浸在美好的爱情中时，PUA 却开始态度大转变。从前他们会夸赞你的种种，但现在他们会放大你生活中每一个错误，告诉你，你不像他所想象的那样完美、合适，同时 PUA 会用言语刺激女性，让女性认同是因为自己的原因，才消磨了这段感情。女性往往会陷入自责和后悔之中，并采取各种行为想要挽回。

**(5) 情感虐待。**这是性质最为恶劣的一步，已触及法律的边缘。正如第四步中描述的，女性会失去理智，想通过各种行为挽回感情，而 PUA 只是冷眼观察，似不经意间说一句“你不是没有我不行么，你证明给我看啊”鼓励女性自杀示爱。

此外 PUA 还会以各种方式榨取女性财务，偷偷拍摄女性床照、视频，既用作操纵女性的把柄，也作为自己炫耀的资本。

## 二、PUA 男有哪些行为特征？

根据不同的调查和经验结果来看，识别 PUA 男，我们要警惕小心存在以下特征的人：

1. 才刚认识不久，就对女性甜言蜜语，主动发起话题，吸引女性注意又点到为止的人。
2. 看重女性外表，且有意无意地对女性进行言语打压的人。



3. 更喜欢身体接触和性，而很少在意女性的感受和彼此精神世界的交流的人。
4. 朋友圈信息总是关于高端生活的展示，让人觉得其事业有成、积极正能量，人间难得一遇，但又难以让人将真人与其朋友圈一一对应上，故作神秘的人。
5. 手机不离身，且有很多聊天和社群软件的人。

## 三、如何鉴别和避免 PUA 陷阱？

前文已经介绍了不良 PUA 的典型模式和相关特征，这在一定程度上将有助于女性在实际生活中意识并识别出 PUA 陷阱，但这还不够。我们还需加强在关系中的自我保护意识，树立正确感情观，并增强对关系状态的觉察，以不变应万变，这才是防范毒瘤的根本之术。

### 1. 自我保护的 7 个关键点

**(1) 肯定自我的价值。**首先我们要相信每个人都有自己的价值，都值得被爱；其次要学会发现自己的价值，例如，随时记录一天中令你感到开心、有成就感、价值感的事件（无论大小）；最后当觉察到自我评价偏低时及时调整，例如，多想想自己已经达成的事情，不必苛求事事完美。须记住只有先肯定自我的价值，才能不被他人的评价限定自己的感受，才能真正享受爱。

**(2) 设定情感底线。**换言之就是要在一段关系开始前就想清楚哪些是可以做的，哪些是不能做的，哪些事可以容忍，哪些事不能接受。例如，初识阶段不能涉及过度亲密的肢体接触、不涉及大额金钱互动等。底线是让你在关系中清醒的一把戒尺，真正尊重你、尊重关系的人，不会强迫你去突破自己的底线。

**(3) 警惕快节奏。**一段关系的发展通常始于心动，渐渐过渡到偶尔的约会、牵手，再发展为日益亲密的相处相伴。若中间的某一环节时间过短或被直接跳过，你就要注意了。一见钟情，速定终身，听起来很美好，但现实中能够善终的例子少之又少。

**(4) 学会自我暂停和反思。**和前一点关系密切，自我暂停是控制感情节奏、避免我们在情感中迷失自我的一个好方法。重点在于使自己从当前的关系中跳脱出来，以旁观者的角度反思审视一下目前的关系进度和状态。例如，给自己一点独处的时光，或者也可以听取一些身边人的意见。

**(5) 警惕陌生环境遇到的陌生人。**这并非让我们拒绝一切善意，但不该毫无防备，是时候打破一些缘分幻想了。

**(6) 追寻平等的地位。**平等意味着在关系中双方是相互尊重的，重大决定是彼此商量的，双方人格依然独立，谁也不是谁的附属品。

**(7) 相信自己的直觉和第六感。**当你在这段关系里觉得并不快乐，或者闪过不止一次不对劲的念头，请别一味地为对方开脱，认为自己神经

敏感。请正视、相信自己的感受。

## 2. 必须警惕的 5 个相处问题

当我们在关系中感受到一下几种情况，你就要在脑中敲响警钟了，那不是对方的无心之举，或者感情迟钝，也不是你自己过于敏感，那可能证明他在玩弄你的感情。

(1) 对方态度是否总是暧昧不明？每次在你以为彼此的关系已经渐渐明朗时，他又刻意保持距离，在你有些想念不明所以时，他又会给你一些温暖甜蜜的话语问候。

(2) 彼此难以建立共同的兴趣爱好？即使最开始你们的确是因为一些共同话题聊到一起，但渐渐地你会发现对方只是迎合你，其实他更擅长谈论他自己的经历，更关注性，而不是真正地在意你。

(3) 多次提到借钱或遇到困难需钱急用？你渐渐发现，你们的交谈中，金钱交易变多了。他不是资金流出现问题，就是家人朋友出事。即使他没有直接向你借钱，但会向你表达他的焦急和难处，暗暗向你施压。

(4) 关系建立前后态度的反差？在关系建立以前，对方对自己总是无微不至，言辞温柔，但关系建立后却经常因小事挑剔打压自己，突然消失、冷暴力也是家常便饭。

(5) 感觉总是被牵着走？对方总是话题的主导者，你在回应理解对方

的同时会发现很难表达自己的意见，或者说出自己内心的想法。

如果你觉察到了这些情况中的某一种，都请你及时在心里对这段关系叫停。如果伤害已经造成，保留你与对方的聊天或通话记录、转账记录，并求助于家人、警方。

## 四、如何走出 PUA 陷阱阴影

### 1.PUA 对女性受害者会造成哪些影响？

女性是 PUA 陷阱最大、也是最直接的受害群体，她们受到的伤害不光有身体、物质上的，还有精神生活上的。

**第一，PUA 陷阱会让受害者人财两失。**不良 PUA 的目的不是一段长期稳定的关系，而是以发生关系的快慢，骗取钱财的多少作为自己男性魅力和能力的象征。

掉入 PUA 陷阱的女性，往往在不知被骗的情况下，与 PUA 发生性关系，期冀一份良缘，实则被“骗色”。

而与此同时 PUA 实践者会等待时机，以资金周转等借口为由，哄骗女

方借钱，实际根本不会归还，施行“骗财”。

**第二，隐私的披露。**被暴露的不止有个人信息，甚至包括裸露的私密照，这将对受害者的名誉和安全造成影响，受害者甚至可能承受莫大的舆论压力和网络暴力，觉得在人群中难以抬起头。

**第三，各种情绪问题。**在 PUA 经营的关系中，女性长期感受到的是不平等、被压迫和被控制的感觉，享受不到稳定关系中的安全感，容易疑神疑鬼、生活失控，不能专注到自己的事情上，往往产生不安、焦虑、紧张、害怕、甚至崩溃的情绪，对生活感到绝望。

**第四，创伤类反应，信任瓦解。**被 PUA 的女性会产生极大的精神创伤，一般表现为后悔自责（例如：我怎么会这么蠢，为什么会相信他？）的想法，贬低自我价值、警觉性增高，睡不安稳或做噩梦、产生一些退缩和回避的行为，尤其害怕社交场合。被 PUA 伤害过的女性可能对于关系，对于异性再无信任可言，失去爱人的能力。

## 2. 受害女性可以做什么？

**（1）收集证据。**保留好与对方的聊天短信记录、转账记录；保留与对方的合照及其单人照；收集对方泄露自己隐私的证据（在前文案例中，小纯正确的做法是拍下小 P 在群中发布的图片和言论）等。

**（2）寻求支持。**告知你的家人、朋友你被欺骗、伤害的事实，以免不知情的人被 PUA 的表象迷惑。向他们表达你的感受和情绪，从倾诉中

获得一些力量和放松。请不要觉得羞愧或难以启齿而压抑自己，这不是你的错。

如果家人和朋友依然难以给你足够的帮助，你可以向外寻求一些专业服务，如，高校设置的心理咨询、正规医院的心理门诊或者是社会心理机构（例如：壹心理）。

**(3) 善待自己。**一要照顾好自己的身体。请努力按时吃饭，远离酒精和药物，这是很艰难的一段时期，但一定会度过的，在这之前别让身体出问题。二要照顾好自己的情绪。要正视、调整自己的情绪，而非回避、忽视自己的情绪。例如，可以尝试一些呼吸、肌肉放松训练，或者把脑子里不愿细想又挥之不去的东西写下来，这既是帮你厘清千头万绪，也在暗示你，别再想了，让它留在纸上吧。

**(4) 法律咨询。**尽管我国目前没有针对 PUA 的专门立法，但 PUA 所涉及的低俗资料传播、隐私泄露、财产欺骗和虐待操纵已经触及法律底线，你可以保管好相关证据咨询警局、律师或为妇女维权的公益组织（例如：反 PUA 的公益组织，微博 @ 孔唯唯 Vivian；@ 小红帽公益官博）。

### 3. 我们能为女性受害者做什么？

大部分 PUA 受害者在发现自己被感情欺骗时会产生一种末日和窒息感，如果她们是我们身边的亲人、朋友，我们最应该给予她们的是温暖支持的环境，具体可以做到如下：

**(1) 认真倾听。**倾听她的情绪和感受，支持她，相信她，一定不要责

备她，并强调这并非她的错。必要时可以握着她的手，或者给她一个拥抱，告诉她“我理解 / 我知道 / 我在”。

**(2) 耐心陪伴。**首先对她有足够的耐心，陪她一起慢慢恢复，用“没关系的，我陪你一点点处理和面对”来替代“希望你快点好起来”。其次，当她有任何想去的地方时，尽可能陪同；当她做出任何不伤及她自身与他人的决定时，尽可能尊重，修复她的安全感。

**(3) 帮助维权。**帮助受害者收集和整理各种聊天、转账记录和影音信息，帮助受害者联系警局或律师，咨询相关情况。

**(4) 联系专业人士。**如果你发现受害者的情况比较严重，自己难以应付时，可以为她联系更专业的人士。

## 五、结语

爱情或者说感情的建立，最本真的样子应该是两颗诚意的心的相遇，技巧只是锦上添花。愿每一位女性都能遇到真挚的爱情，也愿我们每一个人都能不受 PUA 的毒害。

---

### 参考资料

1. 孔唯唯.Pick-up Artists (中国 PUA) 的形成、发展及其危害分析. 来源: 知乎
  2. 和陌生人说话: 猎艳者. 来源: 网络视频
  3. 周冲. 不良 PUA 到底有多恶毒? 万字长文, 深度揭秘这个残酷组织. 来源: 周冲的影像声色 (公众号)
  4. PUA 相关百度百科. 来源: 百度网页
  5. 杰克森·麦肯锡. 如何不喜欢一个人 [M]. 北京联合出版公司
-







## PART 6.

# 识别“骗炮”和 女性防范、自救指南

出品方：壹心理

本文作者：蒋冬冬

专业指导：徐凯文

## 一、什么叫“骗炮”？

情侣同居并发生关系，后因矛盾和平分手，这算骗炮吗？

在网络认识的朋友，见面后并自然发生关系，之后分道扬镳，这算骗炮啊？

在旅途认识的朋友，彼此都有好感，并发生关系，之后联系不上，这算骗炮吗？

不难发现，上面的这些情况都属于双方自愿的行为，女方要是不自愿，那就是强奸、性侵。

若是在自愿的行为中，存在欺诈成分地发生性关系便可以认为是骗炮。

骗炮的现象并不少见，而且往往是女性受骗居多。这两年关于 PUA 的新闻也是铺天盖地，外国人宣扬亚洲女孩 easy girl 的现象也愈发常见，网

络上也常出现这么些话题“山寨梅西靠长相骗炮数十次，已被 23 名受害女性起诉”、“骗炮、骗钱、艾滋病、洋垃圾叫嚣‘中国女人真好睡’”、“总有女性陷入迷途：他究竟是真爱还是骗炮？”

作为女性，应当如何识别男性是否“骗炮”？

## 二、如何快速识别男性“骗炮”的套路呢？

搞清楚一个人的目的并不是件容易的事儿，如何快速地搞清楚就更是难上加难。首要的问题是，男性骗炮都有哪些典型的行为特征？而女性又有哪些潜在提示自己是否掉进被骗的陷阱呢？

下面我们将从从骗炮的“骗”和“被骗”两个角度来进行快速识别：

### 1. 男性“骗炮”有这样几种典型的行为特征：

既然是欺骗，那就有真真假假之分，如果发现男性有这些行为特征，女方若是想要与他相濡以沫，那么在发生性关系之前，需要谨慎再谨慎：

#### （1）虚构 / 炫耀身份

常见的有这么两大类：一是不认识的，没这实力的就虚构身份；二是认

识的，有这实力的就炫耀身份。

据北京青年报的新闻，婚恋诈骗案件中大多通过网络相识，犯罪手法就是虚构身份，特工、官二代且是公司老板出现的较多，归国华侨华人、富二代、公司高管亦较为常见。在自然界，雄孔雀在求偶的时候都会开屏来炫耀羽毛，人类当然也不例外。

如果遇到确有此雄厚背景的男性有以下几种情况，也有可能是对方在炫耀身份：比如说在朋友圈发个在高端场所觥筹交错的身影、在深夜发张办公室寂寥面对江滩繁华的夜景等等……

不管是虚构还是炫耀身份，这些身份都存在普遍的共同特征，可以用进化心理学中的观点进行解释，由于女性的生育成本较高，故而有以下三条择偶标准：

- 良好的形象，意味着优秀基因，繁殖品质较高的后代；
- 良好的事业和经济能力，意味着给女性和孩子创造好生活条件的养家糊口能力；
- 良好的责任心，意味着照顾女性不离不弃，与其一起完成养育后代的任务。

因此，关键是识别 / 确证“真实身份”。如果是在网络的一些社交软件上认识的，还是要考察对方信息的真实性；如果你发现本就认识的男性在朋友圈中突然异发弥漫着一股单身可撩的气息时，需要考虑对方是否过度炫耀，也许那只是他希望你看到的印象。

---

## (2) 迅速博得信任

自古深情留不住，总是套路得人心。最擅长用的套路有两：①打感情牌；②打经济牌。也就是，谈钱也谈点感情。

为了在短时间内高效且快速地把姑娘给睡了，往往会分成这么几个步骤：

- 先见面一块吃个饭，要么在咖啡馆喝点东西，聊聊天，要么约在晚上去酒吧小酌一杯，开始一般都是男性请客；
- 话题不断，笑料百出，增加女性的舒适感，指出反差直击女性柔软内心，使其觉得无话不谈，非常懂自己，比如：“你外表看上去很高冷，但我想你的内心一定很脆弱…”、“其实你表面上大大咧咧，没有想到，你内心这么细腻、这么体贴…”
- 收集基本信息，以便深入了解女性的情况，比如住在哪里？和谁一起住？是否可以夜不归宿？同时深入聊天也可能会增加女性的舒适感，使其觉得无话不谈，非常懂自己，这些都涉及他接下来要怎么实行欺骗计划；
- 转场以升级关系，若是察觉出女性对自己有点意思的，下一步的转场就会到能进行亲密行为的场所，进一步的约会，更多的相处时间不仅是在感觉上提升女性对自己的好感也是有助于实现身体亲密的行为。比如去河边散步看江景，有助于实现牵手、拥抱甚至是接吻；开车到山顶看月亮数星星，美景有助于调动好情绪，人少的环境时也可能有助于发生性关系；借口一起回酒店拿东西，喝着红酒听着音乐也可能会引发性行为。

但是，一定要注意的是：这些行为都是为了短时间内和你建立联系。其实他们的路子是这样的：“那个女孩啊，很容易就可以上手了，你只要装得深情一点再花点钱就好了”，来自电梯间里某两男的对话内容。

因此，关键是识别“亲密还是操纵”。警惕男性过度付出的行为，比如每顿饭都请客，带着到处玩，事事依你等，其实他们也不愿意花费过多的时间成本和经济成本，这些行为也可能是为了达到短时间内的亲密和操纵你达到目的。所以，时间是检验骗炮男最好的试金石，谈恋爱还是要慢慢谈。

### （3）谈性不谈责任

圆桌派第三季第三集中，中国人民公安大学李玫瑾教授谈到一个系列强奸犯的例子，分手的时候其实跟很多女孩都睡过，但就死追一个，原因是这女的好睡呀。老话说，在吃不准的情况下，不要轻易地和一个男人睡到一起。

如果你发现有些男性有以下这些行为，可千万要擦亮眼睛了：

- 约会没几次频繁聊性话题，专挑助性场所；
- 不跟你交流过深，在一起只想上床；
- 往往多多益善，身边人不止一个；
- 来得快去得快，谈起责任就“翻车”；

例如，一名只打过6场比赛的拳击手 Jaymes Schulte 勾搭中国姑娘偷拍视频，在国外色情网站上收获颇丰，总播放次数达62万之多。有些推倒的姑娘可能会成为一些男性炫耀的战利品，他们享受驯服女人的满足感，私自录制视频、拍摄图片等发到群里或者网络上，无异于分享到手的猎物。也有的男性为了满足生理需求，要求不戴套等不安全行为，而一旦满足生理需求之后就做好了消失的准备，而当你跟他谈论怀孕的时



候，他挥手表示拒绝，无情地让你去堕胎。

因此，关键是识别“负责行为”，注意男性借口出差、夜不归宿等准备离开的征兆，当然，来得快也是一个参考指标；同时也要关注某些男性只想着性欢乐，炫耀性经历等行为，对你们在一起生活毫无想法、计划和行为。

## 2、女性可能掉入“被骗”陷阱的潜在提示信息？

### (1) 强烈的交友愿望

小 A 和他是探探上认识的，小 A 在备注里写了找个男朋友，我的五包卫龙辣条都可以分给你。他一上来就说你的五包辣条给我吧，我做你男朋友。随便聊得合拍后，就在第三天见面吃饭，吃完饭之后，他说住的酒店就在附近，先回去放下包再送小 A 回去。虽然小 A 表示在楼下等他不上去了，他说放个东西一起下来，小 A 上去之后，他就脱了外套，解了领带，开了音乐…第二天，他出差了，再也没联系上。

苍蝇不叮无缝的蛋。男性在骗炮之前也会对目标进行筛选，目标往往是对交友有一定的诉求。现在的认识途径丰富多样，比如一些交友软件，而头像、照片、发布信息等都可能成为合格的猎物，像小 A 那样轻易展现出成为男友的低门槛要求、随便相信对方的信息便出去与人约会，很容易掉进被骗的陷阱里。

### (2) 涉及经济纠纷

30 岁的小 B 最近遇到中意的他，他经常出差，刚好来北京，小 B 觉得

他应该是一个比较有能力的人，他说在澳洲有自己的公司，看朋友圈觉得说的应该没问题。他算是对小 B 千依百顺，一个月内就跟小 B 表达了结婚的意向，对于认为自己是高龄剩女的小 B 来说有点受宠若惊，他反复强调自己会一辈子对小 B 好，很快他们便发生了亲密行为。可奇怪的是，不久后他就时常以项目资金周转不及时为理由向小 B 借钱，从 1500 元小额借款开始，上升到 50 万说要投资工程。

在海淀法院审理的 56 起犯罪事实种，平均诈骗案值 15.4 万元，案值分布严重不均，其中最小案值为 1500 元，最大案值 460 万余元。其中 4 起案件中被害人钱款来源系信用卡透支、银行贷款、网贷等。借款理由中，出车祸赔偿对方最为常见，其次像小 B 遇到的投资工程、项目资金周转不及时等为由来骗钱，也有遇到男性说需要疏通关系、差旅费等理由向女性借钱。

骗炮与骗钱总是息息相关，骗炮之后遭骗钱较为常见，骗钱后遭骗炮的事件也是稀罕。比如，2019 年 3 月 8 日，熊猫直播破产，女主播讨薪不成还被骗炮，有人炸称和熊猫高管熟，可以帮讨薪前提是先上床。床上完了，事儿也不给人办了。若是发生性关系和借钱挂上钩之后，可要警惕是否已经走上被骗的道路了。

### （3）身体伤害突出

除了金钱损失外，上述女性被害人中 6 名被害人曾因此流产，3 名被害人表达出自杀倾向。

令人非常惊讶的是，搜索关键词“骗炮、怀孕”，出现相关的条目超过

6 万个。在网络上有诸如以下话题：“骗炮多人成功，并导致多名女方怀孕”“一直被垃圾男骗炮怀了孕对方不把自己当人”“我已经动心了，但确实知道自己被骗炮了，我去死吧”……

我们来看看这些真实的新闻，女性在被骗的时候都遭受了哪些身体伤害：

- 在武汉读大二的女生与非洲黑人很快发展成男女友关系，没几个月黑人男友被遣送回国，女生也染上了艾滋病，她说“不怪他”；
- 一名谎称自己是成都商报记者和编辑，曾是国家二级田径运动员，在交友软件上以交友的名义骗炮，在和女性发生性关系的时候说自己对避孕套过敏，已知被骗的就有 5 个女性，为其流产，吃避孕药；
- 2010 年福州女大学生黄某被外籍毒贩利用，用画册夹藏毒品走私入境，被查获高纯度海洛因 1596.2 克；2013 年厦门有一女大学生帮外籍男友运毒被判死刑。

讲述被骗炮的经历是一件困难的事情，许多女性深受其害，像上述的例子有女性在被骗后流产、长期服用避孕药的不少见，甚至有的 PUA 采取自杀鼓励的方式让女性证明爱的方式，有的也骗得女性染上性病、走上犯罪道路等。若是发生性关系时没有安全措施，发生性关系之后还要用自杀证明、运东西，这些手段都需要警惕。

#### (4) 情感崩溃边缘

哀莫大于心死。在被骗的时候，女性的情感是最能明显提示的指标。情感上的伤害可能有这样几种情况：

**情况一：**开始没见多久，某男就提出想 sleep together，被循循善诱，给

自己一种因为爱到深处情不自禁才想那么亲密走进身体的感觉，上床完之后失联感到被深深伤害，魂不守舍、夜里哭，无比伤心难过，经历了难以置信、无法接受、心痛、失望、愤怒至极、纠结不已、魂不守舍，我想我不会再相信爱情了…

情况二：自己傻，被骗炮了，每天都很煎熬，觉得自己太愚蠢了，内心很绝望……

情况三：我也被骗了，还傻乎乎地说爱他，不知道怎么办，很恶心……

斯滕伯格把爱情分成三个元素：激情、亲密和承诺。男女双方开始一段爱情关系之前都是由生物的繁衍本能召唤相互吸引的，可当心，别把激情当做爱情。激情过后没有亲密和承诺会带来情感伤害，比如像情况一那样怀疑爱情；像情况二那样对自己产生罪恶感、无望感；像情况三那样产生耻感、陷入迷途。若是发生性关系之后引发对自己的罪恶感、耻感、无望感，这便在提示你可能被骗炮了。

### 三、如何应对男性“骗炮”？

以上讲了许多男性骗炮，女性被骗的路数，现在从被骗的角度，讨论发生性关系之前、发生时和发生后来探讨，女性如何应对有助于减少被骗

炮带来的伤害：

## 1、发生性关系前：做好准备

准备 = 高门槛要求 + 了解真实信息 + 慢慢来

带有欺骗的性关系往往是低门槛的、虚假的、迅速的。在发生性关系之前，女性最好设置高门槛的要求，了解对方的真实信息，慢慢发展。

《我和你》一书中讲到，性欲在大多数亲密关系中都扮演着重要角色，因为强烈的身体快感和反应的相互交换是联系、冷漠和再生联系的相互影响中最有力的媒介因素。所以，女性在发生性关系之前，要考虑清楚，和你亲密的那个人，你是否希望和他进一步发展？

第一步：建立筛选标准——高门槛要求

现在认识的途径是丰富多样的，社交软件、朋友介绍、相亲、参与活动等都能认识异性，如果你是在社交软件上，那么尽量不要透露“谁叫我起床，就做我男朋友吧”等轻易建立恋爱关系的信息。

登门槛效应就可以解释这个现象，指的是个体接受了一个小要求后，为保持形象的一致性，他可能接受一项更大、更不合理的要求，也叫得寸进尺效应。比如，女性先接受了牵手，男性就会提出拥抱的要求，从拥抱再到亲吻再到发生关系就更加轻易。如果你是朋友介绍、相亲、参加活动等面对面地碰到对你有点吸引力的异性，也尽量不要表现出“我很随便，欲拒还迎”的信号，从拒绝小要求开始。

---

### 第二步：了解真实信息

对于不认识的人而言，他所展现的所有信息都是一方之言，而且在认识初期往往会存在印象管理现象，也就是试图管理和控制他人对自己所形成的印象，大多数人都会通过时髦的穿着、可观的名片、靠谱的工作来美化外表和经历，达到自我美化的目的。所以在考察真实信息时非常重要，比如在谈话中发觉对方总是谈论自己的成功经历，有可查证的信息时都需要各种渠道来证实。

### 第三步：慢慢来

如果你没有想清楚这个人是否可以进一步发展，那一定要放慢，再慢。那么要多久才算是慢呢，曾有一个研究发现，问 10 个问题也能爱上一个人，所以还是得看程度，如果在你还拿不准的时候，就放慢速度，看看你最好的朋友通常用了多久才进入关系圈，曾经的恋爱又是多长时间才开始建立关系的，那就以这个时段作为参考，再缓缓。

## 2、发生性关系时：安全措施

安全措施 = 安全环境 + 安全的人 + 安全套

在性行为中，自己与他人的身体界限是被置之一旁的，所以在突破界限的时候，女性要保证自己的安全，就必须考察这三点：安全的环境、安全的人和安安全套。

在被骗的例子中，我们可以发现，这些共同特征就是：发生关系的环境大多是在酒店、人少的地方；对方认识时间不久，信息虚假；借口对避

孕套过敏等来欺骗女性。而女性需要关注到的是对方是否在短时间内跟你探讨性话题、频繁提出性要求、借口去酒店拿东西邀你一同前去、在房间里放好了酒和音乐，这些都是制造暧昧氛围的利器，需要引起注意。最近 35 岁女遇到一个开跑车的富二代，很喜欢人家，想尽快拿下。她说富二代第一见面就暗示去开房，35 岁女不肯。周围的人劝她说，富二代是骗炮的，她不信，继续和人家纠缠着。这个例子也告诉我们，这个人安不安全，旁观者的建议还是值得听一听的。

如果你并没有和这个人生育的准备和打算，也不清楚对方身体状况的情况下，那一定要让对方带安全套。因没有做好安全措施，而意外怀孕、流产、服药、染上性病的例子不在少数，女性在发生性关系时也要警惕男性提出不带安全套的行为。

### 3、发生性关系后：明察秋毫

明察秋毫 = 察觉对方有无逃跑、借钱、炫耀与不负责任的征兆

在发生性关系之后，女性需要对男性前后行为进行判断，有可能会存在这些情况：

#### (1) 一夜情

对方可能是得手后就闪人，联络不上、消失不见，那可能是碰上一夜情的手段了。

#### (2) 借钱

小范在和他发生关系之后，他就出差了，后来一直处于异地恋的状态，他

谎称自己最近手头紧张，生活艰难，骗得小范从小钱借到大钱，得逞后就消失不见。这些男性喜欢装可怜，常常通过讨好取悦来博得女性的同情心来兑换利益。

### （3）人前人后两样

在小南面前，他表现得非常体贴，记住小南的例假日子，呵护有加，有一天小南发现他在兄弟的群里说“这个傻女人，现在还不知道我把视频发到了网上，还想给我生孩子，真是蠢”。

如果在发生关系之后出现对方落跑、像小范遇到的那样开始提出更多借钱等无理的要求、像小南遇到的那样在朋友面前和自己面前话锋判若两人的情况，一定要睁大眼睛，看清楚，当断则断。

## 四、受骗女性如何寻求帮助？

### （1）最有力的帮助：“骗色”属于侵权，该负法律责任。

过去，公民的贞操权，只停留在法学理论上；如今，厦门法官首次在司法实践中实际运用，首度判决保护公民的“贞操权”。

之前也有类似的案例但没有引发轰动：2012年1月27日，小美和刘勇在婚恋网上相识，随后，多次约会并发生性关系。同年3月9日，刘勇向小美提出了分手。随后小美将刘勇告上了法庭。法官判决认定，小美



所主张的性行为纯洁性之权益，属于建立在一定社会和法律基础上有关女子的性的“不可侵犯性之贞操利益”。所以，也作出如上案例的判决。贞操权是公民保持性纯洁良好品行，男女均享有的以性行为为特定内容的维护人格利益的人格权。其侵权为一般侵权行为，其损害赔偿仅限于精神上的损害赔偿。侵害贞操权的民事责任构成，必须同时具备贞操权受到损害的事实、侵害贞操权的行为具有违法性、侵害贞操权的行为与贞操损害事实有因果关系和行为人主观故意 4 个要素。

如果发现有些男性以寻求婚外性关系为目的，隐瞒真实姓名、年龄和已婚身份在社交软件上登记注册并发布择友信息，存在欺骗他人的恶意。而且在交往中一直未告知其真实身份，却以男女朋友的身份发生性行为，具有骗取感情和身体的主观故意和客观行为，造成精神受害的严重后果，则违反了性行为纯洁性之权益。

## **(2) 最普遍的帮助：网络**

网络发帖求助手段愈发常见，但在上述的例子中也可以发现，在网络求助时也要注意：可以讲述被骗的遭遇，但切勿公开披露对方真实姓名、电话等详细个人信息，公布聊天记录的时候记得打码。确知对方属于欺诈行为的，可以保留聊天记录、录音、视频、图片等证据作为寻求法律渠道的途径。

## **(3) 最易得的帮助：亲朋好友**

在上述的数据中我们也观察到仍存在黑数、不愿继续谈论的现象。如果不幸，已经受骗了，我们还可以去找亲朋好友聊聊，你不是一个人在战

斗，仍有人在身边关心你。

- 如果你有受到身体上的伤害，请让 ta 陪你去正规医院进行检查，以确保安全；
  - 如果你有被骗钱，而且是银行卡账户，可以让 ta 陪你立马到归属银行求助和报警；
  - 如果你感到自责、无望、羞耻，可以请 ta 这段时间鼓舞你，支持你，做你曾经感兴趣的事情，找到曾经有效的解决方式；
- 如果是你的亲朋好友遭受了这样的事情，我想，你也可以这样帮助她。

#### **(4) 最专业的帮助：求助心理咨询师**

被骗炮带来的伤害可能不止身体、经济方面的损失，在心理层面也是很大的伤害。如果你的身边找不到可以支持的对象，自己又很难度过那个黑暗的阶段。这时，求助心理咨询师对修复心理创伤，重建对生活的信任 and 希望是非常重要的。

高校的心理咨询中心、医院的心理科、社区的心理健康服务都可以给你提供靠谱的心理咨询服务，陪伴和支持你，与你一同想办法减轻被骗带来的情感伤害。如果以上的资源你很难找到，你也考虑社会上靠谱的心理咨询机构，根据咨询师的受训背景是有专业机构认证的、咨询小时数在 500 小时以上的、有相应的督导经历和个人体验经历的，这三个指标可以作为考察咨询师是否靠谱的标准。

---

参考资料:

D·M·巴斯. (2007). 进化心理学. 华东师范大学出版社.

北青网新闻 (2019). 96.8% 婚恋诈骗“缘”于网络. 北京青年报.

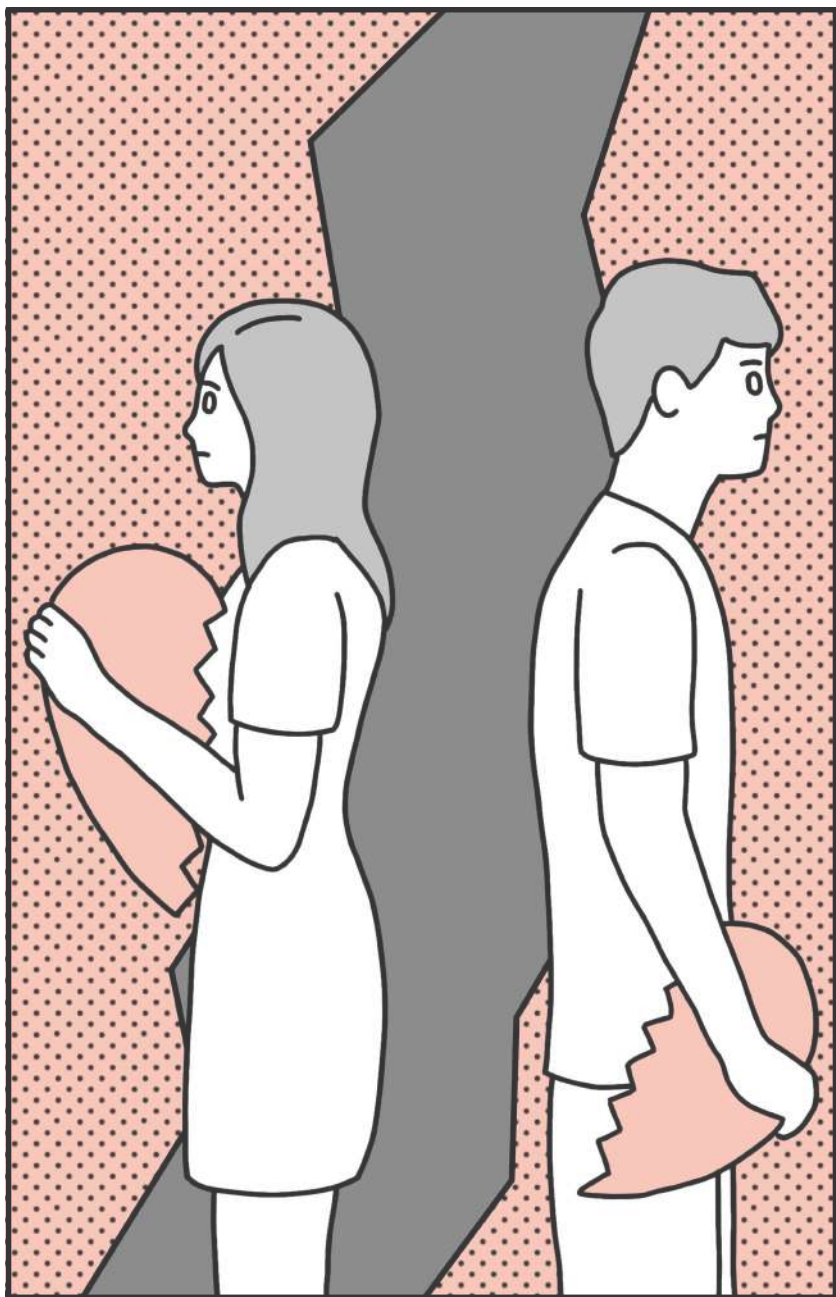
圆桌派第三季第三集链接:

[https://v.youku.com/v\\_show/id\\_XMzM3Mjc4MDUyMA==.](https://v.youku.com/v_show/id_XMzM3Mjc4MDUyMA==.html?spm=a2h0j.11185381.listitem_page1.5!3~A&&s=efbfbfd3cefbfd64efbf)

[html?spm=a2h0j.11185381.listitem\\_page1.5!3~A&&s=efbfbfd3cefbfd64efbf](https://v.youku.com/v_show/id_XMzM3Mjc4MDUyMA==.html?spm=a2h0j.11185381.listitem_page1.5!3~A&&s=efbfbfd3cefbfd64efbf)

朱瑟琳·乔塞尔森. (2009). 我和你: 人际关系的解析. 机械工业出版社.

---



## PART 7.

# 女性安全分手 避免意外伤害全指南

出品方：壹心理

本文作者：黄 甜

专业指导：徐凯文

## 一、分手引发的报复事件有多严重？

你知道每年因为分手引起的犯罪事件有多少起吗？

搜狐“数字之道”整理了裁判文书网2017年的101起“前任复仇事件”，其中分手后的施暴者中，男方向女方施暴有94起，女方向男方施暴有7起，男性报复是女性报复的近十多倍。

其中，在“前男友报复”中里最容易波及的人包括女方本人（52起）、女方的现任（29起）、女方的亲朋好友（13起）；涉及的案件类型包括30起故意伤害罪、9起寻衅滋事罪，8起盗窃、放火罪，以及故意破坏财务、非法拘禁、强奸罪等等。

从数据可以看出，不安全分手的受害者而多为女方，以及和女方亲近的人，涉及的方式包括物理伤害、名誉伤害、心理伤害等等。由此可见，“好好恋爱”固然重要，但“好好分手”也非常需要关注，不安全分手导致的伤害很显著，并且也很普遍。

## 二、哪些情况下分手，容易导致意外伤害？

既然目的是要好好分手、安全分手，那首要的问题是，我们是否清楚分手背后存在哪些潜在的危险，什么样的分手更容易发展成为“不安全分手”？

从分手的“人”和“事”两个视角来判断：

### 1. 识别危险人物：和什么样的人分手可能不安全？

如果在恋爱过程中，发现男方有这些性格特点或者惯常行为，女方在提出分手的时候，需要提高警惕：

#### (1) 性格偏激、自大、自卑、爱计较

这类性格的人一般爱钻牛角尖、情绪不稳定、行为莽撞。他们容易对别人的话产生误解，总觉得他人在鄙视自己；他们常常会将中性的事情感知为贬低并对此念念不忘，甚至因此仇视别人；他们忍受不了别人的拒绝，会因被拒绝而变得狂躁或者阴郁，让你觉得仿佛变了一个人……

对于有这些性格特点的男性而言，“分手”不仅仅是两个人结束恋爱关系这么简单。分手这件事也许对他还意味着，你狠狠践踏了他的自尊心，意味着你看不上他，意味着他在恋爱这件事上的所有“投资”打了水漂等等，而这些事情都很容易激发他们巨大的负面情绪，以至于做出一些过激行为。

## (2) 存在危险行为：暴力、亲密恐吓

如果在恋爱过程中，对方常常会有一些暴力行为，或者恐吓威胁行为，那你在分手时也需要格外谨慎。即便恋爱中对方没有将攻击性指向你，你一直是安全的，但在“分手”这件事上，你就成为了最有可能被攻击的对象。

## (3) 控制欲强、死缠烂打

对方有以下行为特点，可能提示你，他是一位「控制欲强，分手后可能死缠烂打」的人：

- 夺命连环 Call：当你有一段时间忘记回他的信息，他会非常紧张地给你打很多电话，直到联系上你为止；
- 事无巨细“偷窥狂”：他需要知道你的一切，你每天的日程都恨不得要你报备，甚至要求对你好友的情况和情感史也要了如指掌；
- 如影随形“粘人精”：他很粘人，而这种亲密已经开始让你感到窒息，从追求你到在一起之后都和你黏在一起，几乎不会给你独处的空隙；
- “都听我的”霸道总裁：他也可能并不会真正在意你的感受和决定，把自己觉得好的强加给你，不容拒绝等等。

在亲密关系中，这样过度的控制欲和死缠烂打的行为也许都在提醒你，对方是一个安全感很低，对拒绝、抛弃非常敏感的人。

很多女生也许会觉得这是对方在意自己的表现，但值得注意的是，当对方的行为曾让你觉得有些喘不过气的时候，一定要警惕。因为在某种意义上，提出“分手”就是拒绝和抛弃，因此对方也很有可能做出一些行为，让你重新处于他的“控制”之中。



#### (4) 对女性充满敌意、贬低

许多因虐待女伴而被监禁的男性在被访谈时表示，他们认为男人比女人更优秀、强势，因此他们有权利控制和处罚女性。因此在相处过程中，如果你发现对方的言谈举止中，透露着对女性的贬低和敌意，在日常生活中对你不太尊重。

有如下典型行为特征时，要注意：

- 在你给他提建议的时候，他会不屑地说“女人家家的懂什么”；
- 在看到女性被家暴的新闻时，他会认同地说“这样的女人就该教训教训”；
- 在你和他意见不一致的时候，他会非常强硬地用“都听我的”“不要你觉得，我要我觉得，你觉得没用”等语言，而不会和你商量。

在与这样的男性分手的时候，需要格外注意，因为他很可能会“理所当然”地惩罚你。

## 2. 避免不当方式：什么形式的分手可能不安全？

除了要关注分手的对象，女性在分手时也要尽可能避免不恰当的方式。分手这件事，意味着分离和结束，本身就是一件容易让人受伤的事情，如果分手方式再不恰当，无益于在伤口上撒盐，也容易让对方做出报复、纠缠不清等不安全行为。

#### (1) 理由不当

一些人在分手时情绪激动，因此常常出现争吵、互相指责，一味地把错误归结到对方；另一些人在分手时则不给理由，或者给一些让对方觉得

是借口的敷衍。这样不明不白的分手理由都会更让对方愤怒，而难以有效沟通。

### **(2) 方式不当**

许多令人难以释怀或者造成二次伤害的分手往往是因为方式不恰当。例如通过一条短信、微信，或者一个电话就草草结束感情。如果可以，伤害更小的方式是双方心平气和地见面谈，或者约一个时间一起沟通，给感情画一个句号。

### **(3) 分手后处理不当**

分手之后依然纠缠不清，时而亲密时而疏远也是不恰当的处理行为。分手后反反复复地和好、决裂、藕断丝连会消耗彼此的情绪和情感，如果反反复复后再次分手，对方会觉得受到了反复的伤害。

## **三、“安全分手”的注意事项**

那如何让你的分手更加安全呢？我们从分手前、分手时和分手后探讨，女性如何分手有助于帮伤害降到最低：

### **1. 分手前：做好准备**

分手之前做好准备，包括自己的准备以及对方的准备。难以让人接受的

分手往往是毫无征兆、莫名其妙、突如其来的。因此分手之前，可以参考我们的分手准则 1：知己知彼，有情有理，坚持立场。

- “知己知彼”：“知己”即确认自己是否已经下了分手的决心，“知彼”则是借助上面“第二部分”的内容，思考一下伴侣是否属于危险人物，然后根据对方的性格和行为模式，选择合适的分手方式；
- “有情有理”：既表达出对这段感情真诚的肯定，也给出不攻击、不伤害对方的分手理由；
- “坚持立场”：尽可能多地预想可能出现的情境，以及如何坚定自己的立场。

例如，当你确定自己要分手，你的伴侣是一个通情达理、性格温和的人。你可选择真诚地表达内心真实想法、对对方的感谢和祝福，尽可能在和平的情境下提出分手。预想好如果对方表现出难过或挽留，如何保证自己不会因为愧疚或心软而不和对方分手。

如果当你确定自己要分手，但你发现对方是一个脾气暴躁、敏感多疑且有暴力倾向的人，那么你在准备分手时需要更谨慎。如果你认为真实的分手原因对方难以接受（例如“你心眼小、脾气差，”），你可以说用换一种容易被接受的说法（例如“我们几乎天天吵架，这让我觉得我们并不适合”），或者用换一个不伤害对方的理由（例如“我的家人不同意，我也不想耽误你”）。

此外，还要预想可能出现的结果，并在此之前想好自己的立场和应对方式（例如，对方不同意分手，当他深情挽留或者勃然大怒的时候，你如何坚定自己的态度和立场）。

最后，也可以在日常的相处中慢慢给与对方一些“信号”，例如一些委婉暗示或者渐渐的疏远，让对方有一些心理上的预期。但要注意把握疏远的分寸，不要演变成冷暴力，最后逼到对方和你摊牌。

## 2. 分手时：和平分手

分手的过程尽量温和，尽可能避免伤害。因为分手本身是一件容易使人感到被抛弃、被伤害的事情，所以在分手时，尽量地保证双方情绪平和，可以参考我们的分手准则 2：天时、地利、人和。

**“天时”**：分手的时候，尽量选择一个恰当时机，在双方情绪稳定、可以有效沟通的时候提出分手。比如可以在某个双方心情都比较平稳的下午。而尽量避免某一方处于激烈情绪状态时分手，例如，对方刚被老板骂完、刚和父母吵完架、刚失业等容易让人情绪失控的状态。

**“地利”**：选择合适的分手地点，尽量避免潜在的危险发生。在选择分手地点的时候，如果对方是类似第二部分的“危险人物”，则尽量避免在人少的地方单独见面提分手。如果你认为很有危险，可以选择不见面的方式，例如用电话、视频电话；你也可以和对方约在人多、有安全保证的地方，例如有保安的饭店；或者让自己的朋友在原处等候自己，以保证第一时间有人出来阻止危险发生，帮自己解围。

**“人和”**：双方心平气和真诚沟通，如果可以的话，双方可以就分手开诚布公地聊天、沟通，尽可能地把伤害减到最小。在分手的时候，做到“心硬但嘴软”。不说过多伤害或者贬低对方的话，在于对一些可能对

对方的自尊敏感的话题，要尽可能照顾对方的感受。

分手的沟通，一定是一次艰难谈话，要注意自身安全，如果对方反应强烈，要先保证自己的人身安全，在对方情绪稳定之后，可以询问对方做什么可以“补偿”对方让他好受一些。在保证自身安全和原则的前提下，尽可能安抚对方、满足对方的合理需求。

### 3. 分手后：保持距离

分手后彼此祝福，保持距离很重要。不管之前的关系有多么亲密，一旦分手，两个人最好保持明确的界限。因此分手之后，可以参考我们的分手准则 3：不来往，不回头，不心软。

**“不来往”**：很多不安全的分手就是因为分手之后依然有许多的来往，频繁见面、吃饭，甚至性关系和经济往来，这些界限不清的行为，很容易让不愿分开的那一位产生误解，以为自己还有机会，因此一直还抱有复合的念头。

**“不回头”**：每个人从分手到释怀都需要一个接受的过程，不管是分手还是被分手的那一方，都需要经历难过、痛苦甚至恨意，然后慢慢冷静、接受，最后释怀，这个过程很难做到彼此帮助。因此一旦决定分手，就要坚持自己的原则，划清界限。不管是自己还是对方，在分手之后都难免会有怀念过去的时候，但反复纠缠对双方都没有好处，有时各自成长才是最好的办法。

**“不心软”**：做到“嘴软但心硬”，特别是当一些因家暴分手的女性，会

因男方哭着请求原谅和复合，而心软同意，然后又重蹈覆辙。因此在面对这类“危险请求”的时候，要“嘴软”，注意自己的措辞，不要激怒对方，但也要“心硬”，坚持自己的底线。

此外，还要注意，不要刻意在对方面前显示自己分手之后多么快乐，甚至炫耀现任的好，这样不明智的行为，也容易刺激对方，做出“鱼死网破，你死我活”的极端行为。

## 四、如果分手后，遭受报复怎么办？

虽然我们之前介绍了，如何识别“不安全分手”的潜在威胁，以及如何尽可能地“安全分手”，但是我们也无法完全保证，事情按我们的设想发展。假如我们真的遇到了分手之后被反复纠缠、被报复的情况，我们应该如何应对以及寻求帮助呢？

### - 最普遍易得的帮助：求助亲友

首先，我们的父母、老师、朋友都是我们的积极资源。当我们遇到被死缠烂打、反复骚扰，甚至扬言要报复的情况时，一定要敢于求助自己身边的人，他们可以是我们的父母家人，身边的舍友、同学，学校的老师、辅导员，公司的同事等等。让你身边的人成为你的保护伞和智囊团，首先

尽可能确保自己的安全，其次让周围可以帮助你的人和你一起面对。亲友能给予的帮助更多在于：保护身体安全，提高心理安全。

在保护身体安全方面，父母、同学、同事可以在上学、工作等外出的路上多给我们一些陪伴；老师、辅导员也会更加对周围的环境更加警惕，帮助我们让生活环境变得更安全。一旦但我们身边的人变得多了起来，对方会因顾虑旁边的人而没有机会来死缠烂打或者实施骚扰，我们遇到危险的可能性便大大降低了。

在提高心理安全方面，当我们把压在心里的大石头告诉了亲友，当我们知道会有人支持和保护我们，但我们相信自己不是处于孤立无援的状态，我们的焦虑、抑郁、恐惧等情绪会得到很大程度上的缓解。当情绪得到了缓解，我们也就能将更多的资源放在如何解决问题上面了。

其次，让身边的人得知这件事也是对他们的一种保护。大量的案例说明，分手后被报复的对象不仅仅是女方自己，女方的现任男友、家人、亲密的朋友都是被报复的对象。

## **- 最有力的帮助：求助法律和警察或相关机构**

当对方的行为严重影响到你的正常生活、个人名誉或者人身安全，而你感到凭借自身或亲友的力量也难以控制时，可以积极寻求法律和警察的帮助。专业人士能够借助有力的武器，从更专业的角度帮你分析、解决问题。

---

法律帮助：如果对方从经济、名誉上恐吓或造成伤害，及时求助律师或了解相关法律的专业人士。可以拨打 12348 法律援助咨询电话，或者在网上寻找靠谱的法律服务平台，如中国法律服务网，当地的法律服务网（例如北京法律服务网）、110 法律咨询网等。

警察或相关机构帮助：如果对方的行为已经对你造成了巨大的威胁或实质上的伤害，可以报警或者向当地妇联寻求帮助。值得注意的是，在被恐吓、威胁、骚扰的时候，最好将其恐吓威胁的证据搜集好，并且保存下来。可以用手机进行拍照或是录音保存证据，这样在报警的时候更有说服力，能够更快地立案；并且警方处理的时候也更加有理有据的，不会显得空口无凭。

## - 创伤修复：求助心理咨询师

不安全分手带给人的伤害，可能远远不止于身体层面或名誉损失方面，在心理层面也是很大的伤害。曾经如胶似漆的恋人如今反目成仇，做了很多伤害你和你身边人的事，就算伤害得到了解决，或者伤害已经发生，但这对任何一个人来说都是对人性的信任崩塌。当亲友的安慰陪伴，或者自我疏导都难以解决心理上的困惑时，你可以选择求助心理咨询师。心理咨询可以在修复心理创伤、重建对生活的信任和希望上为你提供专业的帮助。

心理咨询可以和你一起处理被不安全分手创伤之后的焦虑、抑郁、恐惧等情绪；可以和你一起勇敢地面对、回顾、叙述这一段并不愉快的经历。一方面给你情感上的支持，一方面一起尝试接纳、重拾对生活的信心。

---



如果你是在校的学生，你可以直接去心理健康咨询中心寻求帮助；如果你所在的城市有正规三甲医院心理健康门诊，或者接受社会人士的高校心理咨询中心，你可以直接寻求帮助；如果你所在的地方以上资源都没有，你可以向一些靠谱的心理咨询平台求助，例如在壹心理、App 或者公众号里面咨询以及预约。

## 五、当家人朋友遇到“不安全分手” 如何帮助 ta？

最后，除了在自身分手过程中保护好自己，我们也需要在家人、朋友分手时确保分手的安全。我们可以：积极预防，及时识别，事后安抚。

### 1. 积极预防：要尽可能避免不安全分手的发生。

一方面，我们可以提醒朋友上文的 3 条分手准则：分手前做到“知己知彼，有情有理，坚持立场”；分手时注意“天时、地利、人和”；分手后保证“不来往，不回头，不心软”。

另一方面，我们可以适当“参与”给朋友一些提醒和建议。例如，如果你也认识朋友的伴侣，分手之前你可以帮助朋友识别对方是否是危险人物；在朋友分手时在远处陪伴或者适当提醒朋友不要单独见面；在分手

后适当提醒朋友不要频繁联系、随便复合。

## 2. 及时识别：尽可能识别出亲友的“不对劲”。

我们可以从亲友的日常情绪和行为等外在表现，观察 ta 是否反常。例如在情绪方面，朋友是否突然变得紧张焦虑、情绪低落、喜怒无常，或者容易受到惊吓，对很小的刺激也会有很大的反应。在行为方面，是否失眠、食欲下降，疑神疑鬼、突然说一些奇怪的话，或者原本很开朗的人突然话变得很少。亲友可能因为恐惧、羞耻而不敢求助，因此如果我们知道 ta 最近分手，并且有反差的表现，一定要提高警惕。

## 3. 事后安抚：如果亲友不幸遇到了“不安全分手”，也要及时给予 ta 情绪上的安抚和事件上的解决。

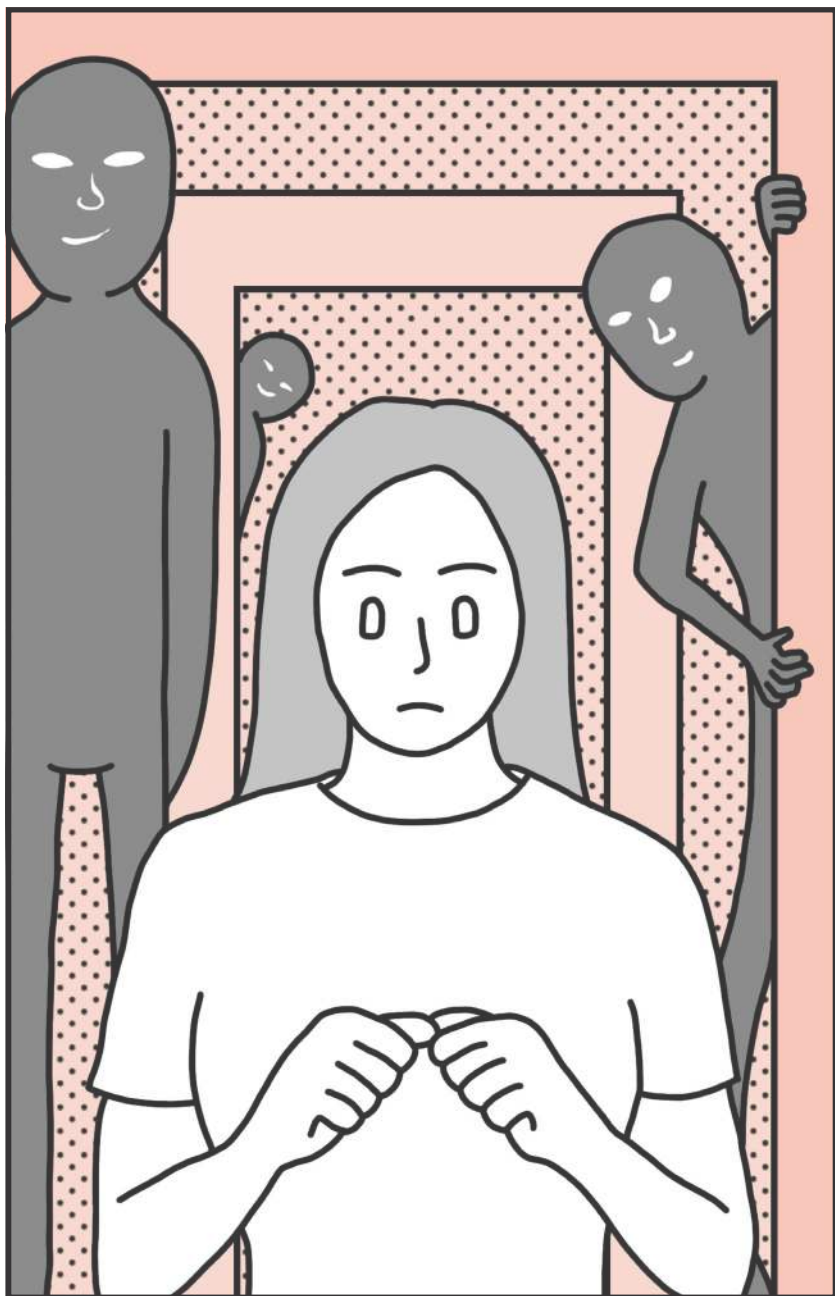
在情绪安抚方面，作为亲友，你的安慰、陪伴和鼓励对 ta 而言十分重要，有时甚至是静静陪着对方，或者听对方倾诉，就能起到很好的治愈作用。在事情解决方面，你可以多给 ta 一些物理上的陪伴，让 ta 觉得自己是安全的，如果你认为事情超出了你的解决能力范围，可以积极寻求法律、警察的帮助；如果你发现 ta 有较严重的心理创伤，带 ta 见心理咨询师也是不错的选择（法律和心理求助的具体途径见上文）。但值得注意的是，在帮助的过程中，自身的安全也非常重要。

---

参考资料：

数据来源：搜狐新闻数字之道

[http://www.sohu.com/a/167241657\\_157078?spm=sm pc.content.share.1.1570852785781OcJyIK0#comment\\_area](http://www.sohu.com/a/167241657_157078?spm=sm pc.content.share.1.1570852785781OcJyIK0#comment_area)



## PART 8.

# 女性如何 应对跟踪骚扰

出品方：壹心理

本文作者：秦一鸣

专业指导：徐凯文

“私生饭”这个词想必大家并不陌生，根据百科解释，私生饭是指艺人明星的粉丝里，行为极端、作风疯狂的一种。他们为满足自己的私欲，喜欢跟踪、偷窥、偷拍明星的日常以及未公开的行程和工作，骚扰自己喜欢的明星，影响他们（以及艺人家人）的生活。

16 年 1 月，MIC 男团的赵泳鑫发微博痛斥私生饭，该私生饭非法闯入他家，监控拍到以后警察进去抓人，该私生饭竟然赤身裸体躺在他的浴缸里洗澡；

17 年 8 月，杨坤发微博称“天天蹲我家门口，真的要崩溃了！”，他的私生饭租了他家附近的房子，全天候在他家门口蹲守，趁杨坤不在家的时候撬了杨坤家门三次，半夜还往门缝里塞照片；

18 年 5 月，易烱千玺助理胖虎发微博称，有人“替他“叫了外卖到酒店大堂引他下楼，目的是试探其所在位置，TFBoys 因为上学的原因，总是能被追踪到位置，为了躲避私生饭他们经常出了校门就开始百米冲刺，甚至还遇到过直接穿着婚纱求婚的……

---

看了这些明星的案例，你可能觉得不可思议，其实，这样的事也会经常发生在普通人的身上，“私生饭”实质上只是跟踪骚扰的其中一种类型，只是由于明星的话题效应，我们总是能看到此类信息，却缺乏对大众危险的认知。

试想这样一个情景，每天不管去哪里，路上总有人远远地跟着你；每天蹲在你家门口，你出门就跟在你身后，你吃饭就坐在你附近偷拍你；每天打开各个社交软件都有同一个人发来的无数条消息，无时无刻给你和你的家人打骚扰电话，甚至换了号码后也会被再次找到；时不时会收到一些莫名其妙的快递；甚至你丢过的垃圾，都会被翻一遍，“偷走”一些东西……

这些都是跟踪骚扰（stalking）的一些典型行为，目前国内大众对跟踪骚扰（stalking）的认知还不够，甚至跟踪骚扰（stalking）都还没有一个明确的中文定义。

## 一、什么是跟踪骚扰（stalking）？

维基百科把 stalking 译为缠扰，又称纠缠、跟踪骚扰、或死缠烂打，它是指一个人或团体对另一个人给予过多的关注，而造成被关注者的困扰和恐惧。具体的行为包括站岗、尾随和监视等。美国的全国犯罪被害人

中心（National Center for Victims of Crime）称“两个人只要发生人格不想要的接触，直接或间接形成恐吓，或让被害人感到恐惧”都可称为缠扰。[1]

stalking 目前没有明确的中文定义，在大多国家和地区定义也不明确。事实上，直到 1980 年，随着约翰·欣克利（John Hinckley Jr.）为了让《计程车司机》女主演注意到他，暗杀总统罗纳德·里根（Ronald Reagan），约翰·列侬（John Winston Lennon）被其歌迷射杀等著名跟踪案件，“跟踪”才慢慢成为一个家喻户晓的词汇。从那时起，几乎每个星期都有媒体报道跟踪故事：各种被前男友，同事，甚至是邮政人员等陌生人跟踪骚扰的恐怖故事。

根据美国一组报告 [2]，在美国，每年大约有 750 万人遇到过跟踪者（stalker）。超过 85% 的受害者是被熟人跟踪骚扰。61% 的女性受害者和 44% 的男性受害者被现任或前任亲密伴侣跟踪骚扰。11% 的跟踪骚扰行为受害者已被跟踪 5 年甚至更长时间。46% 的跟踪骚扰行为受害者，每周至少经历一次令人不适的接触。

---



## 二、有哪些常见的跟踪骚扰行为类型？

犯罪心理学将跟踪骚扰行为分为四种类型 [3]：单一纠缠型跟踪骚扰、爱情纠缠型跟踪骚扰、色情狂型跟踪骚扰和复仇型跟踪骚扰。

### 1. 单一纠缠型跟踪骚扰

在跟踪骚扰案件中，此种类型占了绝大比例（60%），通常是之前家庭暴力和心理虐待的一种延续行为。这种类型的跟踪者（stalker）通常是由于被害人摆脱，或者想要摆脱亲密关系后，仍然想继续寻求对被害人的控制。

这是最危险的一类跟踪骚扰，因为这类跟踪者（stalker）通常认为“如果我得不到你，别人也休想”。在亲密关系中，他们习惯于使用精神控制、心理虐待，甚至是家庭暴力来控制被害人，并始终认为被害人是从属于自己，而非独立人格，那么在亲密关系破裂之后，他们就会恼羞成怒。

### 2. 爱情纠缠型跟踪骚扰

在爱情纠缠型跟踪骚扰中，跟踪者（stalker）有极低的自尊感，他们倾向于选择，他们认为拥有某种品质的被害人，并认为这种品质可能提高他的自尊。此种类型中，跟踪者（stalker）和被害人是偶然认识或者完全陌生的，一旦被跟踪者选中，他将开始对被害人展开严重的、影响到其正常生活的疯狂追求，试图与跟踪骚扰对象建立恋爱关系。

---

### 3. 色情狂型跟踪骚扰

这是新闻上常见的跟踪骚扰类型，此类跟踪者（stalker）往往患有严重的精神疾病，如妄想症。他们跟踪的目标通常是公众人物或者名人，前文提到的“私生饭”便属于此类。事实上，这种情况是最少的，只是由于明星自带的话题效应，我们总是能看到此类信息。

### 4. 复仇型跟踪骚扰

此类情况极为罕见，且与其他三种有很大的不同，他们不寻求与跟踪目标建立亲密关系，而是试图诱发被害人被跟踪骚扰后的特别反应。比如，复仇天使（avenger 或 revenge angel），他们认为某件事存在不公，比如，他们认为某位商家缺乏职业道德，某项判决不合理，某位政府官员不作为，却未承受其应该承受的惩罚，于是便把自己当作正义的“审判者”和“惩罚者”，去跟踪骚扰这个“有罪之人”，直到跟踪者（stalker）认为自己或他人得到了公平的补偿。

## 三、如何甄别跟踪者 (stalker): 跟踪骚扰可能的行为表现

跟踪者（Stalker）根据行为方式，可分为线上跟踪和线下跟踪两种。线上跟踪就是指通过网络跟踪，搜集被骚扰人的私人信息，然后进行骚扰。线下的跟踪行为主要集中在日常生活和工作中。

## 1. 线上跟踪（Cyberstalking）可能的行为表现

（1）他会出现在你各个社交软件中，你的微博，微信，qq 等都能看到这个人的好友申请，但事实上你们生活中不一定交集。

（2）他会试图跟你建立连结，比如，频繁给你发消息，在你的每条动态下点赞留言，他可能会表现的很“友好”，不断的夸赞你，不要被这些花言巧语迷惑了。

（3）他会观察你发送动态时附带的位置等信息，制造“偶遇”，等他掌握你的生活规律时可能开始线下跟踪。

（4）他开始出现在你的家人和朋友的社交账号圈里。通过这种方式，他可以收集到更多关于你的信息和生活动向。

## 2. 线下跟踪（Stalking）可能的行为表现

（1）他会观察记录你的生活规律，准时出现在任何你出现的地方，无论你去哪里，都能看到他的身影。

（2）他会给你寄一些东西，有时是一些你并不需要的正常礼物，有时，这些东西可能是一些用过的私人物品，或是一些吓人的玩意儿。

（3）他会不断的联系你，打电话，发短信，发电子邮件，如果你拉黑了他，他还会想办法换个号码再找到你。

（4）他会收集关于你的信息，开始接触你的社交圈，打探你的消息；搜索公共或个人记录，甚至是垃圾箱，以获取信息。

（5）他会开始监视你，甚至使用相机，音频设备，电话窃听或窃听受害者的家中或工作场所。

（6）他会散播关于你的流言，试图限制你的选择，并削弱你的支持网络。试图隔离你，使你看起来更加脆弱，并给予他一种权力和控制感。

(7) 他会使用威胁和暴力来吓唬你，故意破坏和财产损失（通常是车）；物理攻击会留下擦伤和瘀伤（主要是为了吓唬）；不常见的物理攻击会造成严重的人身伤害或性侵犯。

## 四、发现自己可能被跟踪骚扰如何保护自己？

### 1. 线上骚扰

- (1) 不要随便同意陌生人的好友申请。
- (2) 不要在社交帐号的个人资料中添加太多信息。
- (3) 设置你的朋友圈分组。尽量少向陌生人暴露太多个人动态。
- (4) 在社交软件上发表动态前，一定要仔细检查内容。避免包含身份证信息，车票机票具体时刻信息等，尽量不要发具体的地理位置信息。
- (5) 如果确认对方是跟踪者（stalker），要立马拉黑，并告知你的亲友，检查他是否也出现在亲友的社交帐号里。
- (6) 尽量把社交账号和邮箱的密码设计的复杂一点。

### 2. 线下骚扰

**(1) 记录发生的事情：** 每次被跟踪，打电话，收到邮件或电子邮件的时间。你拥有的细节越多越好，比如，跟踪者看起来或听起来如何，他们穿着什么，车牌等信息。

**(2) 保留证据：**保留礼物或包裹的信息，即使它们包含令人恐惧或令人不安的信息，也不要丢弃它们并尽可能少地处理它们。

**(3) 切断联络：**不要以任何方式回应电话、信件或谈话。如果你忽略了九次电话却在第十次借了电话就前功尽弃。一旦他们认为引起了你的注意，他们将被鼓励继续。

**(4) 通知亲友：**告诉亲友这个人的存在，避免亲友在不自知的情况下透露你的信息给他，也能帮助保护亲友的安全。

**(5) 更换信息：**能搬家就搬家，把现有的手机号码转入留言（便于收集证据），另外申请一个新号码与亲友联络。更换所有密码（包括手机，电脑，邮箱，社交账户等）。

**(6) 保护自己：**外出尽量请家人或者朋友陪同。拒绝接收不知来源的包裹。避免让对方摸到自己的生活规律。

**(7) 保护家人：**如果有孩子的话，通知孩子的学校和老师，确认安全的接送计划。

**(8) 掌握一门格斗技术：**这会让你充满勇气和力量，学习这些并不是要徒手制服对方，而是在紧急情况到来时不至于那么被动。另外经常运动的人，反应快，跑起来也快。

---

**(9) 通知警方：**尽管我国目前没有针对跟踪骚扰（stalking）的专门法律，但若是受害者遭跟踪、威胁、恐吓等，也可以调取电话、短信记录，或通过录音、摄像等方式保留对方的威胁证据，由公安机关进行处理。建议提前咨询警方、律师等专业人员，了解在我国法律制度下如何取证更有效。如果你人在国外并且受跟踪者（Stalker）骚扰，可以了解一下当地的法律。

## 五、发现朋友被跟踪骚扰我们该如何做？

**(1) 耐心倾听。**无条件相信她说的话，并让她感受到如果她需要，你会随时出现。

**(2) 给与支持。**如果允许，尽量能一直能陪伴她出行或去任何地方。给她安全感。

**(3) 查看自己的朋友圈是否出现跟踪者的信息，避免在不自知的情况下泄露朋友的信息，并保留作为证据。**

**(4) 一定不要责备受害者。**始终向她强调，那不是她的问题。

**(5) 请记住，每种情况都不同，并允许她做出如何处理它的选择，不**

带批判地支持她所做出的决定。

**(6) 也要采取措施保护你自身的安全。**跟踪者为了达到目的很有可能从其身边亲友下手，所以请务必保护好自己。

**(7) 当你觉得无法给她很好的帮助，请联系专业人士寻求帮助。**

## 六、跟踪骚扰可能对受害者产生的影响？

跟踪骚扰事件可能对受害者产生严重的经济，社会和心理影响。[4]

### 1. 经济影响

据受害者报告，因躲避跟踪者，工作时间减少或停止工作或上学（23% -53%）而遭受财务损失；因有些物品被破坏或被盗，而需要花钱重新添置（22% -73%）等等。

### 2. 社会影响

由于工作和上学等安排的变动，会对受害者正常的社会生活造成极大影响。受害者主要报告了以下影响：获取非上市电话号码（64% -81%），避免社交活动（63% -82%），在地下或重新安置住所（11% -66%）等。

### 3. 心理影响

最值得关注的还是跟踪骚扰对受害者带来的，经常会被忽略的心理影响。

如果被跟踪，你可能

- 感到害怕，不确定跟踪者会做什么。
- 感到脆弱，不安全，不知道该信任谁。
- 感到焦虑，烦躁，不耐烦，或边缘。
- 感到沮丧，绝望，不堪重负，流泪或生气。
- 感到困惑，沮丧或孤立，因为其他人不明白你为什么害怕。
- 感到压力，难以集中注意力，失眠。
- 感到食欲不振，忘记吃东西或暴饮暴食。
- 有闪回，出现令人不安的想法，感受或记忆。

首先你要明白，以上都是正常的心理反应。这不是你的问题。

在长时间受到跟踪骚扰的情况下，很多受害者虽然没有受到身体上的伤害，但是受到了严重的心理创伤，甚至会患上创伤后应激后遗症。他们先是感到不安、多疑，即使在摆脱跟踪者（stalker）后仍然无法相信周围的环境和人群，被跟踪的噩梦也一次次使他们再次陷入恐惧中，以至于有一部分人因为实在无法承受过大的压力，最终选择自杀。

研究表明 [4]，受害者报告的主要心理影响有，不信任增加（44%），偏执（36% -39%），混乱（28%），恐惧（21% -57%；女性受害者的恐惧比男性受害者更常见），神经质（31%），愤怒或攻击性（10% -27%），抑郁症（21% -28%）和慢性睡眠障碍（74%），过度疲倦或



虚弱(55%)，食欲不振(48%)，经常性头痛(47%)和持续性恶心(30%)。

此外，Pathé 和 Mullen (1997) 发现 55%的受害者患有与创伤后应激障碍诊断相关的症状，Blaauw, Winkel, et al. (2002) 指出，78%的受害者的症状水平表明存在可诊断的精神疾病。K. E. Davis et al. (2002) 表明，跟踪受害者更有可能报告当前健康状况不佳，发展慢性病，并报告抑郁症。

所有这些调查结果都表明，跟踪骚扰行为对其受害者产生了严重的不良影响。

## 七、针对心理影响如何寻求相关帮助？

### 1. 什么时候应该寻求心理咨询师的帮助？

被跟踪者（stalker）支配的痛苦并不会因为跟踪骚扰 (stalking) 事件的结束而立即终止，而是会延续很长一段时间，因此必须寻求专业心理咨询师的帮助。尤其是当出现以下情况时，要尽快寻求专业人士帮助：

- (1) 反复出现责怪自己、伤害自己的心理，甚至有自杀轻生的想法；
- (2) 长期处于精神高度紧张，脑海中不断闪回曾经被跟踪、骚扰的画面；
- (3) 正常生活受到严重干扰，对于人际交往的安全感和掌控感彻底丧失，害怕社交，本能逃避具有某一类特征的人群，无法正常生活、学习、工作。

## 2. 如何找到专业人士，获得帮助？

如果你是在校学生，可以直接去学校心理健康（咨询）中心；

如果你所在城市有正规三甲医院心理健康门诊，可以直接去寻求帮助；

如果你所在的城市没有，可以选择远程线上咨询：壹心理。

参考文献:

[1] National Center for Victims of Crime. *Stalking Victimization*. Office for Victims of Crime. Feb 2002.

[2] Matthew J. Breiding et al., “Prevalence and Characteristics of Sexual Violence, Stalking, and Intimate Partner Violence Victimization – National Intimate Partner and Sexual Violence Survey, United States, 2011” , *Centers for Disease Control and Prevention Morbidity and Mortality Weekly Report*, Vol. 63, No. 8 (2014): 7

[3] 《犯罪心理学（第 11 版）》，[美]Curt R. Bartol Anne M. Bartol，中国轻工业出版社 2019 年第一版

[4] Sheridan, Lorraine & Blaauw, Eric & Davies, Graham. (2003). *Stalking. Trauma, violence & abuse*. 4. 148-62. 10.1177/1524838002250766.

<http://www.haltabuse.org/resources/laws/>

<http://www.protectionagainststalking.org>

<http://www.protectionagainststalking.org>

<http://victimsofcrime.org/our-programs/stalking-resource-center/stalking-information>

---



## PART 9.

# 家暴的误区、识别应对 和自助全指南

出品方：壹心理

本文作者：卢淑芳、高强、向思雅

专业指导：徐凯文

家庭是最小的社会单元，门吱呀一声关上后，在这里人们如何相待，多少决定了一个社会的基本面目。

他人经受的，我必经受。

—— 柴 静

## 一、什么是家暴？

上一秒是亲密爱人，下一秒是地狱魔鬼。

门内传来尖叫声，绝望的哭泣、求饶，一下又一下愤怒的拳头，夹杂着小孩的哭喊声，满地狼藉，平时整洁温馨的家此刻无处落脚。失去理智的表情太狰狞，撕扯头发的手无法挣脱，就像一场不会醒来的噩梦 ..... 这是一幕家庭暴力，简称家暴。

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。[1]

据研究表明，家庭暴力有明显的性别特点，90% 的受害人都是女性。

在全国离婚纠纷涉及家暴的一审审结案件中，有 91.43% 的案件是男性对女性实施家暴。家暴的方式以殴打、打骂和辱骂为主。[2]

家庭暴力有四种主要的表现形式：

- 身体暴力
- 性暴力
- 精神暴力
- 经济控制

调查发现，生理暴力（躯体攻击、伤害、性强迫）的年内发生率为 31.6%，精神暴力（心理侵犯、控制、忽视）的年内发生率为 52.4%。这一结果与其它发展中国家和人口大国 29% 躯体暴力和 49% 精神暴力的结果相当，与国内相关调查数据也基本一致。[3]

但无论是哪种形式的家庭暴力，无疑都会对女性造成伤害。

## 二、引发家暴的因素

### 1. 施暴者

#### (1) 自卑的人

自卑主要的表现在于对自己的能力、品质评价过低，具体表现为：

①过分敏感，自尊心强。非常希望得到别人的重视，唯恐被人忽略，过分看重别人对自己的评价。比如，别人真诚地夸他，他会认为是挖苦。

②情绪化：情绪起伏非常大，时而开心，时而暴怒，身边的人会觉得战战兢兢，无法预测他的情绪，严重时表现为拳脚相向或者自残等极端的方式。

### （2）自我优越感强的人

自以为在生理方面、心理方面以及其他方面强于别人。表现出蔑视或自负的状态，即使本身没有什么能力，却喜欢指手画脚，总感觉自己比别人强，三句离不了一个“我”。

### （3）报复心理的人

①经不住挫折：上进心强和面子观念重，想出人头地，一旦没有实现自己的愿望，会产生不满情绪，形成报复心理。

②容易兴奋：脾气暴躁、倔强、固执，遇到不如意的事就牢骚满腹，容易火冒三丈，不分青红皂白地实施报复行为。

③意志消沉：出现过失行为后，觉得自己失去了应有的尊严而孤僻，从而产生痛苦和精神的压力，使内心发生病变，形成多疑的性格，再遭到挫折，意志彻底垮了，便自暴自弃地形成报复性犯罪心理。

④人际关系紧张：长期与他人关系紧张，精神时常处于紧张状态，一旦碰到一些不顺心的事，便会“豁出去”地实施报复行为。

### （4）个性偏执的人

对侮辱和伤害耿耿于怀，很记仇；思想行为固执死板，敏感多疑、心胸



狭隘；爱嫉妒，对别人获得成就或荣誉感到紧张不安，妒火中烧，寻衅争吵，在背后说风凉话，或公开抱怨和指责别人。对自己的能力估计过高，惯于把失败和责任归咎于他人，建立家庭后常怀疑自己的配偶不忠等等。

### **(5) 易激惹的人**

一遇到刺激或不愉快的情况，即使很轻微，也容易产生一些剧烈的情感反应。易生气、激动、愤怒、甚至大发雷霆，与别人产生争执。

### **(6) 病态人格：有以下几种类型，**

- ①情绪不稳型。本型表现为喜怒无常，狂热狂怒，恣意任性不加控制。不考虑后果而做出毁物、伤人等侵犯性行为。有的相反，谨小慎微过于细心。
- ②偏执违拗型。本型表现为狂妄自大，能言善辩，常发表与人相反的意见，并把自己的主张强加于人。
- ③意志薄弱型。本型表现为优柔寡断，多愁善感，对外界影响特别敏感。意志不坚强，工作无计划。
- ④冥思幻想型。本型表现为极度内向性。有羞怯、自卑情绪。孤僻、好静，经常自我陶醉于脱离现实的幻想中。

### **(7) 酗酒和吸毒：有酗酒和吸毒的恶习。**

## 2. 受害者

### (1) 低自尊的人

①经常贬低自己，如说“我做不好任何事情”、“我笨拙”和“我没用”等等。缺乏责任感，行为不负责任。例如，往往很难把自己已答应的工作坚持到底。缺乏自信心，抱着失败主义的态度。认为自己是不值得被爱的。

②常常抵制变化。似乎更喜欢僵化和无所作为的行为方式而不愿冒险尝试新的行为、环境和人际关系。

### (2) 依赖感强的人

表现为过度依恋他人，敏感多思，控制情绪的能力较差，不喜欢自己做决策，较少主动和别人进行人际交往。

这种类型的人有几个特点：

- ①深感自己软弱无助，当要自己拿主意时，便感到一筹莫展。
- ②理所当然地认为别人比自己优秀，比自己有吸引力，比自己能干。
- ③无意识地倾向于以别人的看法来评价自己。

### (2) 缺乏社会支持的人

与他人交往较少，交情浅薄，在需要帮助时，能够从亲朋好友中获得的社会支持较少。

### (4) 懦弱的人

- ①对亲人发脾气，对不熟悉或者陌生的人逆来顺受，胆小怕事。

- ②吵架时会通过摔东西来发泄愤怒。
- ③别人说什么就是什么，不敢反对别人的意见。
- ④遇到困难会选择去逃避，譬如用酒精来麻痹自己。

#### (4) 缺乏安全感的人

- ①负面情绪较多：经常无缘无故就不开心。
- ②不断尝试向全世界和自己证明一些事情。
- ③有较强的控制欲。
- ④总活在自己的想象里，不活在当下。

### 3. 关于家庭文化传统

首先，封建传统观念是产生家庭暴力的历史原因 [4]，在部分地区，依然有“男尊女卑”的封建思想与传统习俗；在家庭中，这种风气增加了家庭暴力的风险。

其次，家庭成员的经济和社会地位的不平等，对家庭暴力的产生也有影响 [5]，大量家庭暴力的案例中，女性难以逃脱，经济上不独立，没有自己的全职工作，成为一个重要原因。

另外，由于传统社会环境的影响，家庭暴力常被视为家庭私事处理 [6]，一方面，中国传统文化中有“家丑不可外扬”的思想，家暴受害者往往不愿意求助，而是隐瞒自己被家暴的事实；另一方面，从古至今，中国人有不插手他人家务事的习惯，认为夫妻之间的问题是“床头吵架床尾和”，这导致发生家暴时，没有外部力量接入，更别谈公安机关及其他

协会组织的介入处理了。

## 三 . 关于家暴的错误认知

### 1. 家暴的 3 大错误认知

**(1) 错误：**家暴是偶然性事件，可能一辈子只会发生一次，不会有下次了。

**事实：**第一次遭受家暴之后，受害者暂时没反应过来，可能会帮施暴者找各种借口：喝多了控制不住自己 / 最近工作压力大等，下次不会再发生了。但不管是否为偶然性事件，受害者应该意识到事实，及时采取行动以保护自己，如果没处理好，不排除第二次家暴发生的可能。

**(2) 错误：**殴打才是家庭暴力，其余的形式不能被定义成家庭暴力。

**事实：**家庭暴力除了身体暴力，还有性暴力、精神暴力以及经济控制。

**(3) 错误：**家庭暴力只会产生于以下几类人群：社会底层的群体、特定的民族、特定宗教信仰的群体、教育程度低的群体等。

**事实：**家暴可能发生在任何家庭中，产生家暴与家庭关系、施暴者、受害者等因素有关。

---

## 2. 关于受害者的误区

**(1) 错误：**受害者可能做了错事，争执中引发施暴者愤怒的情绪。

**事实：**具体问题应该具体分析，某个行为或事件的对错，不应该单凭一方主观看法判断，用暴力手段处理问题是不被允许的。

**(2) 错误：**受害者的精神或心理方面本来就有问题。

**事实：**当受害者长期遭受暴力的压迫，使得受害者的外在行为或者社交水平看起来不太寻常，可能表现为自闭、压抑、回避、冷漠等等，其实是长期的焦虑、恐惧、紧张造成极度的无助、敏感、依赖等心理症状的表现，从而产生社会适应不良的行为反应。适当的心理辅导可帮助受害者重建愉快自主的生活。

**(3) 错误：**受害者为什么不选择一走了之呢？这不是很简单的选择吗？

**事实：**许多受害者会抱持着相对保守的家庭观念，认为自己必须为家庭健全负完全的责任，这种强加在自己身上的责任，以及缺乏独立自主的能力，加之当受害者想要离开但施虐者却扬言对其（以及家人）不利，因此，受虐妇女常常在真正离家前有许多挣扎。

**(4) 错误：**受害女性为了给孩子一个完整的家，抱着“忍一忍就过去了”的想法。

**事实：**目睹发生在父母之间的暴力，会给孩子造成巨大创伤，在暴力环境中成长对孩子毫无益处。一个表面完整实质上却不健全的家，孩子通常只是另一个受害者。

协会组织的介入处理了。

## 三 . 关于家暴的错误认知

### 1. 家暴的 3 大错误认知

**(1) 错误：**家暴是偶然性事件，可能一辈子只会发生一次，不会有下次了。

**事实：**第一次遭受家暴之后，受害者暂时没反应过来，可能会帮施暴者找各种借口：喝多了控制不住自己 / 最近工作压力大等，下次不会再发生了。但不管是否为偶然性事件，受害者应该意识到事实，及时采取行动以保护自己，如果没处理好，不排除第二次家暴发生的可能。

**(2) 错误：**殴打才是家庭暴力，其余的形式不能被定义成家庭暴力。

**事实：**家庭暴力除了身体暴力，还有性暴力、精神暴力以及经济控制。

**(3) 错误：**家庭暴力只会产生于以下几类人群：社会底层的群体、特定的民族、特定宗教信仰的群体、教育程度低的群体等。

**事实：**家暴可能发生在任何家庭中，产生家暴与家庭关系、施暴者、受害者等因素有关。

---

## 2. 关于受害者的误区

**(1) 错误：**受害者可能做了错事，争执中引发施暴者愤怒的情绪。

**事实：**具体问题应该具体分析，某个行为或事件的对错，不应该单凭一方主观看法判断，用暴力手段处理问题是不被允许的。

**(2) 错误：**受害者的精神或心理方面本来就有问题。

**事实：**当受害者长期遭受暴力的压迫，使得受害者的外在行为或者社交水平看起来不太寻常，可能表现为自闭、压抑、回避、冷漠等等，其实是长期的焦虑、恐惧、紧张造成极度的无助、敏感、依赖等心理症状的表现，从而产生社会适应不良的行为反应。适当的心理辅导可帮助受害者重建愉快自主的生活。

**(3) 错误：**受害者为什么不选择一走了之呢？这不是很简单的选择吗？

**事实：**许多受害者会抱持着相对保守的家庭观念，认为自己必须为家庭健全负完全的责任，这种强加在自己身上的责任，以及缺乏独立自主的能力，加之当受害者想要离开但施虐者却扬言对其（以及家人）不利，因此，受虐妇女常常在真正离家前有许多挣扎。

**(4) 错误：**受害女性为了给孩子一个完整的家，抱着“忍一忍就过去了”的想法。

**事实：**目睹发生在父母之间的暴力，会给孩子造成巨大创伤，在暴力环境中成长对孩子毫无益处。一个表面完整实质上却不健全的家，孩子通常只是另一个受害者。

---

**(5) 错误：**受害者的教育水平很低。

**事实：**受害者的教育程度从小学到博士都有，受害者和教育水平没有必然联系。

### 3. 关于施虐者的认知误区

**(1) 错误：**施暴者一般都是有精神问题的，并不能控制或改变自己的暴力行为。

**事实：**若施虐者有精神问题，应该通过接受专业的心理咨询或治疗，修正自己的行为来解决问题，而不是通过暴力手段来解决。若精神分裂症患者处在无法控制自己的状态下，应该由医疗或法务机构及时介入干预。

**(2) 错误：**施虐者对所有的人，都有暴力倾向或暴力行为。

**事实：**许多施虐者的暴力行为仅限于家庭范围内。在其他的社交场合或工作环境中，他们可能看起来非常温文尔雅，言行举止有分寸。

**(3) 错误：**施虐者一般是那些本身就遭遇不幸事件，是生活上的失败者，是人际关系冷漠、行为粗暴的人。

**事实：**很多施虐者从事高收入或受人尊敬的职业，例如医生、律师、政治家等，表面光鲜体面，甚至施虐者在外界面前，对受害者表现得善意体贴，从而给外界造成误解。

### 4. 关于处理家暴的认知误区

**(1) 错误：**偶尔为了发泄负面情绪，对家庭成员有一些暴力行为，是可以理解的。



**事实：**应该学习科学有效、纾解压力的方法，绝对不应该以伤害他人的精神或身体为手段。

**(2) 错误：**报警了就一定可以保护受害者不被伤害。

**事实：**每个地区的保障体系不同，并且由于施暴者是家庭成员，有时候受害者往往在警方干预后也不能得到有效保护，很多时候需要自己寻求自我保护方式。

**(3) 错误：**夫妻出现矛盾一般就是“床头吵架床尾和”，外人不适合插手。

**事实：**如果不及时干预家庭暴力，很多情况下会越演越烈，甚至出现悲剧事件。及时向外界和专业机构寻求帮助，通过多方面的干预、配合和辅导才能改善现状。

**(4) 错误：**家庭暴力既然在家庭中发生，最好就在自己家庭中解决，两个人分开了还怎么解决？

**事实：**家庭暴力往往伴随着混乱的家庭秩序。及时脱离暴力的家庭环境，不仅可以有效地保护自己，使自己不再坠入重蹈覆辙的生活模式，有机会真正看清问题的根源，努力以一种新的认知和有效的方法来处理问题和规划自己的未来。爱自己，才会有美好的未来。

**(5) 错误：**婚姻可以改变一个施虐者的暴力行为。

**事实：**施暴者暴力行为的产生有很多方面的影响因素，结婚并不能改变施虐者，家庭暴力在婚后往往会变本加厉。

## 四 . 被家暴时，我们该怎么办？

受暴人面对家庭暴力，若只是一味忍让，并没有及时地采取有效行为，认为时间久了可以淡化或者消除彼此之间的施暴行为。实际上，这无形中助长了施暴人的信心、强化了施暴人的行为，因此受暴人极大可能会遭受二次施暴。所以我们要提升自我意识，保护自己，采取积极措施。

1. 当受暴者面临家庭暴力时，需保持冷静，不要直接顶撞与刺激施暴者，必要时向施暴者求饶，缓解施暴者的情绪，避免遭到施暴者进一步的报复；
2. 被家暴时，需注意保护自己的头、颈、胸腹等重要部位，免受严重伤害，事后可以将那些伤痕及淤青拍摄下来，作为证据；
3. 如有机会，需要躲到屋子里的安全地方或逃出屋子，向邻居、朋友、亲人等求助，必要时拨打 110 报警；
4. 受暴者在家暴中受到人身伤害，需要在 24 小时内到医院去验伤和治疗，保留证据，进一步保护好自己；
5. 拨打家庭暴力专线电话；向居委会、街道办事处、派出所、妇联求助；  
(联系方式备注在文末)
6. 对自己受伤情况进行司法鉴定，要求相关部门为自己提供人身保护以

避免遭受施暴者的继续伤害。

我们提醒女性，遭到这种情况应勇敢地站起来，借助各种合法途径，维护自己合法权益。

## 五．被家暴后，我们该如何摆脱

### 1. 当代女性，应摒弃不合理的传统观念

“男尊女卑”，“家庭暴力是家务事”，“家丑不能外扬”等传统观念像一张巨大的网，捆绑着女性，悄无声息地影响着女性认知与行为模式。她们认为女性的地位是卑微的，认为弱势的一方理应受到强势一方的控制与支配，认为自己即使面对侵害时也需要沉默、隐忍，所以不向外求助，不寻求改变，而最终，伤害到是自己。唯有自救，才有机会看到生活中的曙光。

### 2. 提升自尊、树立信心，去寻找属于自己的价值

被家暴的女性选择沉默，往往与低自尊有关，认为自己没有资格反抗，这无形中增长了施暴者的家暴行为。自尊主要包括自我效能感与自爱两个方面 [7]，为保护自己，我们需要提升自尊：

①多参与社交活动，寻找欣赏自己 / 支持自己的朋友；

---

- ②自我觉察、自我了解，发现自己的优势，做自己擅长的事情；
- ③列一份自己喜欢做的任务清单，每当完成小任务后，进行勾选并奖励自己；
- ④停止不合理的自我批评，比如“引起家暴都是我不够好”等，不要把所有的不幸遭遇都归因于自己，沉溺在对自我价值的怀疑之中。

### 3. 经济独立，降低依赖性，争取自己的权利

受虐的女性常常过度依赖丈夫，没有独立的经济来源，缺少社会支持，甚至精神也不是独立的，把自己的生存机会依托给丈夫，而非自己。

- ①从观念上，我们要有这样的意识：自己是独立自主、与他人平等的个体，认知观念是做出有效行为的前提；
- ②从物质上，我们可以尝试通过自己的努力去挣钱养活自己，经济独立是影响人格独立的重要因素；
- ③从自我成长上，女性最好的归宿不是婚姻家庭，而是自我成长，包括：社交、工作能力、阅读等。

### 4. 尝试沟通、澄清问题

当遭遇家暴后，施暴者可能会自责、内疚，保证不会有下一次。但家暴行为的背后，并不是无缘无故就发生的，为了尽量避免家暴的再次发生，我们需要做的可能是双方的沟通与澄清。[8]

- ①关注对方有什么样的情绪以及产生情绪的原因；
- ②共同探讨，情绪的背后是有哪些心理需要想要被满足；
- ③双方应澄清彼此的需要，找到平衡点，满足彼此的需求。

在日常生活中，加强夫妻间的沟通，共同面对和解决存在的问题。在对

方情绪特别冲动时，建议暂时回避险境。如果沟通无果，需要通过合法渠道保护自己。

## 5. 珍视自己，打破沉默、公开事实，才能获得帮助。

珍爱自己，需要认识到自己是值得被爱的个体，而不是可以任人轻视的对象。

- ①打破沉默，这并不是代表你对婚姻、丈夫的背叛，而是明白：保护自己，才有机会去爱你值得爱的人；
- ②要明确自己的个人边界，对“受害者有罪论”要持有批判的意识，分清责任方是谁；
- ③寻求任何能帮助你的人，可以是父母，可以是亲朋好友，也可以是专业人士，甚至是新闻媒体。

## 六 . 我们如何识别家人或者朋友被家暴的信号

### 1. 看见淤青、伤痕

较多的家暴形式是肢体冲突，家暴过后，受害者的身上会出现一些淤青，当看到亲朋身上出现淤青，需要引起重视，详细了解原因。

---

## 2. 衣着不适与行动不便

比如就算炎热的夏天也坚持穿长袖或高领衣服，可能是为了遮住伤痕；行为举止有些怪异，与平时不同，被询问时看起来非常紧张、恐惧、意图含糊带过，需要多一些耐心，先平复受害者的情绪，给予坚定的鼓励和支持，倾听受害者的心声。

## 3. 伴侣有酗酒习惯

若受害者无意中提及其伴侣有酗酒的习惯时，应询问一些细节，醉酒后一般会怎么样等，观察受害者的神情及行为表现，及时察觉是否可能存在被酗酒者家暴行为。

百科：酗酒指饮酒超出适量饮酒或一般社交性饮酒的标准。重度饮酒往往根据超出一定的日饮酒量（如每天 3 标准杯）或每次饮酒量（如一次 5 标准杯，每周至少一次）加以确定。

## 4. 与朋友、家人的联系变少，伴侣的控制欲很强

奥地利诗人傅立特说：“暴力不是开始于一个人卡住另一个人的脖子，它开始于当一个人说‘我爱你，你属于我’”。

当亲朋述说伴侣出现限制自己的社会交往，窥探自己的隐私，限制自己的经济时，需要注意。施暴者会把女性当成是其私有物品，有了这些控制之后，家暴行为的发生概率变得更高。

---

## 5. 变得自卑、敏感

慢慢发现受害者的性格变得怯弱，唯唯诺诺，不敢发表自己的想法，容易受到惊吓，眉宇间愁云满布，应该花多一些时间和精力陪伴受害者，获取多一些信息，察觉是否有被家暴的可能性，从受害者角度出发，协助其勇敢走出现状。

# 七. 家人或者朋友被家暴，我们可以怎么做

在提供帮助的同时，请注意保护好自己，不要被伤害到。

## 1. 给予言语上的支持

很多受害者担心亲朋的不理解，觉得被家暴是一件很羞耻的事，认为是自己的错。对她说一句“我很关心你的情况，我希望能为你做些什么”，就能给予受害者精神上的支持，一定的安全感。再通过倾听、理解、亲近她，激发其自身的动力和潜能，协助她走出当前的困境。

## 2. 鼓励其离开，做好自我保护

长期在施暴者的迫害下，受害者变得自卑、消极，会担心离开了他，就不能保障后续的生活。包括有的施暴者还会威胁受害者，如果受害者离

开，就会杀害她，甚至是她的家人。这些顾虑致使受害者继续选择忍受家暴。

在这里需要给受害者建立自信，告诉她，“离开他，你可以过得比现在好”。并且对于受害者描述的一些问题的严重性，引起重视，必要时报警，并协助受害者先与施暴者隔离。

为了避免悲剧的发生，某位亲人或朋友可以和受害者设定暗号，如发送短信“1”则意味着情况紧急，亲朋收到短信可立即报警或前往受害者家中查看；也可预先设置快捷键拨号报警，在必要时能够救助受害者。

### 3. 介绍、提供工作机会

遭受家暴的女性大多没有自己的经济收入。若能为其介绍、提供工作的机会，后续能有一定的经济来源，也会更有底气离开施暴者。在前期为其提供经济与居所，是很有力的支持。

### 4. 预防、干预极端行为的发生

Barnett（1997）认为，女性使用暴力的普遍动机是希望以此结束自己所遭受的虐待，进行自我防卫。[8] 家庭暴力会引发恶性的报复事件，导致受害者反成为施暴者或犯罪者，形成暴力事件的恶性循环。在家暴受害来电热线中，更有女性来电者暴露出想先杀死施暴者然后再自杀的想法。[9]

这些极端的反击，大多是突发的，结果是不幸的，女性也会因此入狱。



我们需要告知其使用上述那些正确的方式来保护自己。

## 5. 纠正不合理的认知

有的女性作为母亲的出发点，是不希望孩子在不完整的家庭成长，忍受伤害也不愿家庭破碎。殊不知在家暴的环境，对孩子的成长更为不利。

孩子一方面会习得这种暴力行为，另一方面会认为暴力是解决问题的最佳方式，暴力可以实现一方控制另一方的目的。如果是男孩目睹，很可能成为新一代的施暴者。[10]

在面临家庭暴力时会选择隐忍的女性受害者，很多目睹过父母之间发生的家庭暴力。[11]

## 八. 寻求心理援助

### 1. 心理援助热线 / 网络援助

①自 2010 年以来，全国妇联在 12338 妇女维权热线开通了心理咨询服务功能，12338 的在线接听时间是周一至周五 8：30~11：30 以及 14：30~17：30，也可在除此外的时间留下录音，随后会有专人回复。

②中华全国妇女联合会（妇联）网址 <http://www.women.org.cn/>

③组织，“幸福家庭成长小组”以及“受虐妇女支持小组”等团体相继涌现，以保密、尊重、互助为原则，鼓励家暴受害女性积极参与，提供帮助。

## 2. 心理咨询

对于遭受了家暴的女性，除了身体受伤，心灵也会有难以消除的伤痛，如果跟亲朋好友倾诉一番后，依旧没法调节情绪，甚至严重影响了生活、工作等，建议寻找心理咨询。心理咨询可以分为：个体咨询、家庭咨询以及团体咨询。

个体咨询是指一对一的心理咨询，有助于解决家庭暴力受害女性的深层次心理阴影，帮助其成长，具有针对性；

家庭咨询是指家暴受害女性的咨询需要家庭成员的参与，并利用家庭动力所开展的心理咨询；

团体咨询指针对具有遭遇家暴的群体进行心理咨询，在咨询师的引导下，互帮互助、共同进步。

而选择合适的咨询师是非常重要的

- ①从业年限、相关经验时长以及受督导情况
- ②咨询师擅长相关主题的领域
- ③咨询师平时是否有接受相关主题的培训
- ④是通过心理咨询平台或者咨询机构进行预约，对服务质量会进行把控。

## 写在最后

随着社会的发展，家庭暴力不仅仅存在于男性对女性，也需要大家关注孩子、老人，还有女性对男性的家暴现象。O' Leary 等人的研究则表明 (2009) : 在寻求治疗的夫妻当中, 有 36% ~ 58% 是丈夫对妻子施加暴力, 而 37% ~ 57% 是妻子对丈夫的暴力。[11]

家暴中的一切暴力行为都是不应该发生的，也是违反法律的。

全世界都存在难以根除的家庭暴力，没有任何婚姻制度可以承诺给人幸福，但应该有制度使人可以避免极端的不幸。在对家庭暴力的预防或惩戒更为成熟的国家，经验显示，百分之九十以上的家暴只要第一次发生时干预得当，之后都不再发生。警方可以对施暴者强制逮捕，紧急情况下法官可以依据单方申请发出紧急性保护令，禁止他们联络、跟踪、骚扰对方，不得接近对方或指定家族成员的住所、工作以及一切常去的地方，这些政策向施暴者传递的信号是：你的行为是社会不能容忍的。[12]

---

参考文献:

- [1] 中华人民共和国反家庭暴力法.(2016). 第一章第二条, 3月1日起施行.
- [2] 中国司法大数据研究院.(2018). 司法大数据离婚纠纷专题报告.
- [3] 崔轶, 等.(2012). 七省市家庭暴力现状调查及影响因素报告 .Chinese Journal of Clinical Psychology Vol. 20 No.3.
- [4] 范德章. (2005). 妇女遭受家庭暴力的现状、成因和对策. 周口师范学院学报. 22(4).
- [5] 赵幸福、张亚林、李龙飞, 等. (2007). 家庭暴力施暴者的心理健康状况. 中国健康心理学. 15(11).
- [6] 蒋一聪.(2016). 家庭妇女隐忍家暴的心理分析. 法制与社会, 09-25.
- [7] 魏运华 (1997) . 自尊的结构模型及儿童自尊量表的编制. 发展与教育心理学, 3:32-36.
- [8] 马歇尔·卢森堡 (2009) . 非暴力沟通. 华夏出版社
- [9] Barnett O W, Lee C Y, T helen R E.(1997).Gender differences in attributions of self-defense and control in interpartner aggression [J] . Violence Against Women, 3: 462-481.
- [10] 王翠玲, 王怡, 孟梅, 等. (2009). 家庭暴力受害来电者自杀危险特征及热线 干预方式[ J] . 中国健康心理学杂志 17( 10) : 1266-1269.
- [11] 陈友华, 佘莉.(2018). 家庭暴力: 社会工作干预与社会思考 .Journal of Yangzhou University(Humanities & Social Sciences)Sep.Vol.22No.5.
- [12] 张素娴.(2014). 家暴受害女性心理问题及其干预研究述评. 湖南警察学院学报. 26(4),44-48.
- [13] O'Leary K D, Woodin E M. (2009) . Psychological and physical aggression in couples: Causes and interventions [ M] . Washington, DC, US: American Psychological Association: 15-35.
- [14] 柴静.(2013). 看见. 广西师范大学出版社.
-

## 可利用资源：

全国统一热线——24 小时服务

### 1. 报警电话

报警电话：110

短信报警：12110

服务时间：24 小时

所属机构：各地公安局 110 指挥中心

服务内容：及时制止家暴，提供报警回执，开具告诫书、伤情鉴定委托书等

### 2. 举报热线

电话：12389

如果警察不出警，或者没有按照规范处理家暴事件，可以拨打 12389 对涉事民警或派出所进行举报。

### 3. 妇女维权公益服务热线

电话：12338

所属机构：各地区妇联组织

服务内容：为妇女儿童提供法律、婚姻、家庭、心理、教育等的咨询、各级妇联协助提供庇护服务。

## 4. 全国性反家暴机构热线

鹏星家庭暴力防护中心

电 话：0755-25950003、18929315210

接听时间：工作日 9:00-17:30

服务内容：综合服务：受暴者辅导、施暴者辅导、目睹儿童辅导、心理辅导、法律咨询、经济救急、反家暴培训、社区宣传等。

服务范围：全国

机构地址：深圳市宝安区

## 5. 深圳市德纳慈善基金会

电 话：0755-82805166

接听时间：工作日 9:00-18:00

服务内容：个案辅导、法律援助、经济支持、紧急庇护

服务范围：全国

机构地址：深圳市福田区

## 6. 维德志愿法律服务中心

电 话：4000-343-580（免通话费）

接听时间：工作时间接听

服务内容：为受暴妇女儿童提供法律咨询

服务范围：咨询（全国）；诉讼（深圳）

机构地址：深圳市福田区

---

## 6、跨性别中心反家暴小组

电话：020-80927537

服务内容：个案辅导、紧急庇护、资源链接

服务范围：全国

机构地址：广东省广州市越秀区

## 7. 为平妇女权益机构

电 话：15117905157

接听时间：不局限接听时间

服务内容：综合服务；支持英语求助。倡导完善和实施相关法律政策，协助相关机构和专业人员进行性别平等和反暴力能力建设，通过服务和支持促进妇女和女童赋权，尤其是增强受暴力影响的妇女和女童的能力。

服务范围：全国

机构地址：北京市

## 8. 北京红枫妇女心理咨询服务中心

电 话：010-6833 3388

接听时间：工作日 9:00-17:00

服务内容：普及知识，提供心理咨询服务；唤起意识，挖掘潜力，促进成长；实行服务与研究并举的方针；培训和渠道传播社会性别、以妇女为本的观念。

服务范围：全国

机构地址：北京西城区

---

## 9. 北京源众性别发展中心

电 话：17701242202、15901337457

服务内容：对受害人开展综合性支持与服务；包括法律援助、法律服务、心理疏导、社工陪伴以及受害妇女儿童的紧急救助资金支持。

服务范围：全国

机构地址：北京市朝阳区

## 10. 中澳合作家暴危机干预中心

电 话：010-84659225

服务内容：贯彻男女平等基本国策，消除家庭暴力，推进会性别主流化，增进妇女权益，促进性别平等，推动社会和谐与进步。

服务范围：全国

机构地址：北京市朝阳区

## 11. 北京市千千律师事务所（原北京大学法学院妇女法律研究中心）

电 话：010-84831639、84833270

接听时间：工作日 9:00-17:00

服务内容：机构关注所有针对女性女童带有性别歧视色彩的案件 / 公共事件，提供法律援助，推动弱势群体权益状况改善，推动国家法律援助事业的发展。

服务范围：全国

机构地址：北京市朝阳区



## 12. 白丝带反对性别暴力男性公益热线

电 话：4000110391

接听时间：全周 08:00-22:00

服务内容：免费为性别暴力施暴者、暴力倾向者提供行为改变的帮助，为受暴人、暴力目击者提供心理辅导。

服务范围：面向全国接听

## 13. 女声网

电 话：010-64808179

接听时间：工作日 10:00-18:00

服务内容：促进媒体中的性别平等和妇女的传播权利为宗旨，主张纠正对妇女的歧视贬低性态度及性别刻板印象，提高妇女和性别议题在媒体及传播中的可见度。

服务范围：全国

机构地址：北京市朝阳区

## 14. 彩虹暴力终结所

电 话：4001166308

家暴服务：

每周二、四、六下午 14:00-18:00

每周二、周四 晚上 20:00-22:00

法律服务：

每周一、三、五下午 14:00-18:00

---

服务内容：个案辅导、心理咨询、经济支持、性与性别少数人群家暴个

案服务、转介

服务范围：全国

机构地址：暂无

## 15. 云南连心家庭暴力求助中心

电 话：0871-64183896、4006004039

服务内容：对施暴者、受暴者进行专业辅导；婚姻关系辅导；家庭暴力  
庇护申请；离婚咨询；法律援助转介；陪伴出庭等。

服务范围：全国

机构地址：云南昆明五华区

## 16. 昆明五华区明心社会工作服务中心

电 话：18064830617

接听时间：工作日 9:30-17:30

服务内容：家暴受害人一站式服务（心理疏导、法律咨询与援助、紧急  
救助等）、目睹儿童关怀、施暴者辅导、隐蔽型庇护、司法服务、社区  
公众教育、反家暴能力建设培训等。

服务范围：全国

机构地址：云南省昆明市五华区

---

## 17. 陕西家源汇社会工作服务中心

电 话：029-87420063

接听时间：工作日 9:00-17:30

服务内容：综合社工服务、婚姻家庭、反家暴、困境儿童与长者服务

服务范围：全国

机构地址：陕西省西安市碑林区

## 18. 长沙市开福区鑫晨婚姻家庭综合服务中心

电 话：0731-82290866

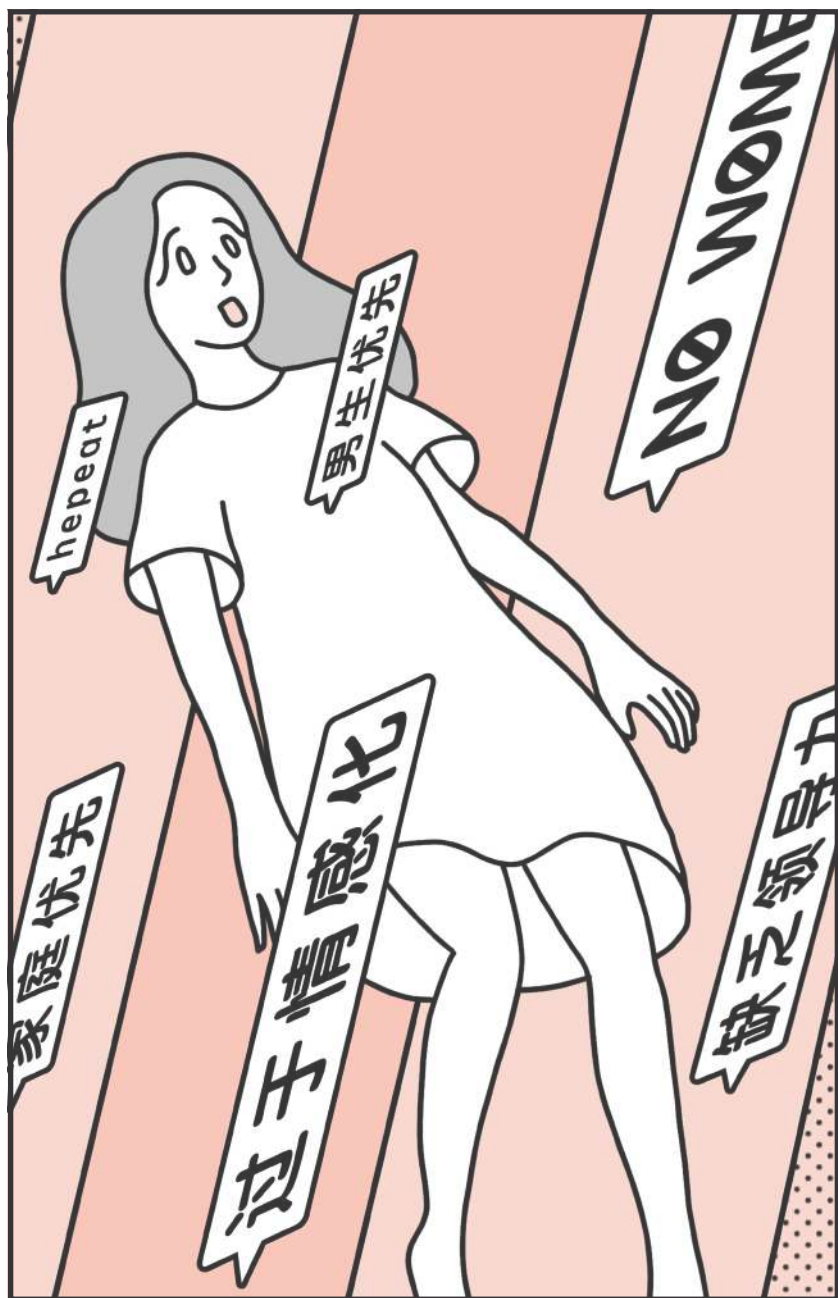
接听时间：工作日 9:00-12:00 13:00-17:00

服务内容：情绪支持、陪伴、家庭关系指导、制定安全计划、心理咨询、法律咨询、医疗救助、互助小组、关系调解、庇护、就业支持、经济援助、认知教育、资源链接

服务范围：全国

机构地址：湖南省长沙市开福区

---



## PART 10.

# 常见职场性别歧视现象 与应对指南

出品方：壹心理

本文作者：黄佳雨

专业指导：徐凯文

## 一、什么是职场性别歧视？

“毕业季招聘简章上的「仅限男性」让我恨不得去做变性手术”，这虽然只是网友吐槽的一句玩笑话，却道尽了职场女性的辛酸。

根据智联招聘发布的 2018 女性职场现状调研报告，女性的职场整体收入低于男性 22%，位居管理岗位的女性员工数量比男性少 14.8%，其中 75.2% 的被调查者表示，在自己部门中，经理级别以上的员工大部分是男性。

职场性别歧视影响着我们身边每一位职业女性，不管是正在求职过程中的人群，还是在岗工作的，甚至失业和离退休群体也难逃其影响范围。这一现象将会使在职场上本来已处于弱势的女性，不断地被剥夺竞争、发展的机会，弱者更弱，陷入不良循环之中。

---

## 二、职场中，常见的性别歧视现象有哪些？

作为女性，在职场上拼杀，好像总是需要过五关斩六将，从求职的彷徨与无奈开始，到勤恳工作，却时常遭遇的冷眼与标签，怀孕期间的战战兢兢、缺乏安全感，在工作岗位徘徊多年、晋升无望的失落。在这条女性职场之路上，似乎处处都是深不可见的歧视漩涡。

### 1. “女程序员？一听就不会写代码”

作为一名计算机专业的女大学生，思语一直选择了少有人走的那条路，从小到大，其他女孩可能喜欢唱歌跳舞，但她却对计算机非常痴迷，大学选择这个专业之后，更是成为班里仅有的几名女生之一。虽然她大学期间学习勤勤恳恳，一点不比男同学差，然而在就业市场上，却不是“物以稀为贵”。用人单位似乎是忽略了这个女程序员群体的存在，偶尔招一两个也是觉得想要调节一下公司氛围。

等到思语终于找到对口工作，准备大展宏图时，上级却总是分配给她团队里难度最低的任务。几个月后她的能力得到上级认可，也开始写一些有技术含量的代码，这时对她的评价变成了：“没想到你的代码水平不错，在女生里算写得比较好的了”，这句话表明他们还是没把女程序员放在和男同事同样的标准上进行比较。似乎在这个行业，“女不如男”早已是一条铁律，深深地印在了每一个从业者的心中。

你知道吗？早在女性投出简历之前，就已经身处和男性截然不同的就业

大环境，面临着不同的选择和机会。在我们的印象里，总是会有一些典型的“男性”职业和“女性”职业，比如所谓的IT男和女护士，不难发现，女性就业人口往往集中在技能要求低、工资薪金较低、社会声望低的行业。然而，就算进入了所谓“高薪热门”领域，男性都通常被提供较高的职务，男性占多数的行业内，话语权将不断地由男性把握，进而导致女性更加边缘化。从工作岗位来看，女性主要从事与客户和财务有关的业务，这些常常不是企业的核心业务，其中行政/后勤/文秘、销售、财务/会计/审计、人力资源是女性“四大岗位”，而男性往往会在一些技术岗位占据绝对优势。

## 2. “你单身吗？打算多久结婚呀？”

小雨作为唯一杀进终面的女性，一路披荆斩棘好不容易来到了最后一关，为此她精心准备了半个月之久，反复模拟可能被问到的问题。然而在面试现场，面试官却似乎毫不在意她的专业水平，反而问了一大堆与工作无关的问题：“你有男朋友吗？打算多久结婚呀？会不会喝酒？”。这些问题让小雨很不舒服，不仅让她觉得自己的专业能力没有得到尊重，而且自己的隐私仿佛也被窥探挖掘。

事实上，在面对男性和女性求职者时，用人单位为了追求利益最大化（单位往往需要承担与生育相关的费用，使雇佣女性的成本高于男性），常常更加青睐男生。然而，由于法律规定不得以性别为由在就业时歧视女性，因此很多用人单位不在招聘过程中提出直接、明显的歧视性要求（比如只招男性，男性优先等），而是通过隐性歧视的方式表现出来：

- 面试时表现出对男性应聘者更感兴趣；



- 面试时对不同性别应聘者设立不同门槛，女性多被问到具有一定难度的专业性问题，以及一些与工作无关的问题；
- 在招聘时已确立男性候选人，但为了美化用人单位的形象在终面阶段仍然让女性候选人“参与竞争”；
- 招聘中实行性别搭配，要想被录用，必须再推荐合适入职的男生。

### 3. “颜值与工作能力成反比”

“部门一枝花”的安妮工作5年了，凭着一身闯劲儿和不服输的精神，她拿下了大大小小很多 case，其中不乏一些人人避让的硬骨头。然而，每当有人提起她，同事们却总还是第一反应“她是我们公司的门面”。好不容易她的实力和功劳终于被领导看见，成功升职加薪，然而背地里还是有不少关于她的风凉话“长这么漂亮，谁知道她靠的是啥呀？”。在职场中，女性身上总是存在很多隐形的标签，没有实体，却总也摆脱不掉，时时刻刻提醒着你，和男性不一样。

“长得漂亮的女生一定是花瓶”

“女性过于情感化，没有决断力和领导力，难担大任”；

“女生没有进取心，事业心，主要精力还是用于家庭”；

“‘男主外，女主内’说得没错，女性的工作能力就是不如男性，这些复杂任务还是交给男员工吧”。

前阵子，一位名叫 Nicole Gugliucci 的天文学教授发了条 twitter，提到有人造了一个新词，叫 hepeat。词的来源很简单，就是把 he（男性）和 repeat（重复）合在一起。它说的是工作中，女性员工表达自己看法的时候可能没人重视，但如果男性员工以自己名义说了同样的事情，就

会得到更多关注和好评。这条 twitter 很快获得 20 万次赞和 6 万多次转发，转发者表示她们“每天都在遭受这些”或者“从小到大一直是这样”。

当然，职场男性也会有约束他们的一些刻板印象，比如肩负责任，保持独立等，但关于女性的词汇往往更多地提示了她们不擅长，或者不属于职场——这个“男性专有领地”。即使很多男性和女性并不适合这些标签，但这些性别框架还是会像箱子一样，在工作中把人们围在其中，女性尤其如此。

#### 4. “家庭会分散你的工作精力，少拿点钱很正常”

雅慧在今年遇到了一些意料之外的尴尬时刻，之前她因为照顾孩子在家做了两年家庭主妇，等到孩子大了，再重新回归工作。辞职之前她是公司的中流砥柱，不仅专业水平高，抗压能力强，还善于沟通，是大家很喜欢的合作对象。

这次她如约回来，公司非常欢迎，却给她提出了一个条件，她的工资需要比正常岗位薪资低 30%，因为公司认为她有了孩子，肯定会牺牲掉一部分工作精力，无论思语怎么解释，孩子已经上了幼儿园，还有父母照看，自己加班出差都不会有问题等等。人事只是劝她：“这年头已婚育妇女工作不好找，公司继续要你，得珍惜”。她只好一边看着刚有了二胎的男同事拿着高薪，拼着事业，而自己只能苦水往肚子里咽。

而对于女性工作待遇的歧视，不仅体现在工资差异，还包括不同的岗位福利，男女性退休年龄差异，以及对女性员工特殊保护范畴中的歧视。

许多女性员工在怀孕、产假及哺乳期内被用人单位强行调岗降薪，手段借口层出不穷：

一些女性由于缺乏法律知识，在怀孕后由单位诱导主动离职；

为照顾女职工员而安排工作量小的岗位，借机降低工资待遇；

提拔女职工员到上级行政部门，让其脱离企业核心部门，“明升暗降”限制职业发展和核心竞争力的提高；

工作环境恶劣，缺乏母婴室，阻碍女职工员重返工作岗位。

## 5. “透明天花板”——女性职场晋升的重大阻碍

你遇到过“透明天花板”吗？就是那种在职场里全力拼搏用尽力气，却还是提升不了的感觉。明明上面有空间，看得见摸得着，却总是捅不破穿不过去。

首先，因为工作能力得不到信任，复杂核心任务一般很难分配给女性，展现自己能力的机会因此也比较少，而获得的培训 / 发展机会就更少了。很多时候，女性想要晋升，都难以为自己找到充足理由。

其次，处在婚育阶段的女性，常常被动失去晋升机会，甚至恶意调岗，怀孕回来的女性，很难再回归之前的职业上升道路。

除此之外，还存在隐性的选择偏见。面对同样的晋升机会，男性更倾向于选择男性作为领导候选人，而女性则不受性别因素影响，做出更客观的选择。

---

## 三、面对职场性别歧视，我们能做些什么？

### 1. 作为职场女性

**了解更多相关讯息，提高警惕，保护自己的权益不受侵害。**

女性在求职时，需要了解更多行业和企业背景信息，不打无准备之仗。

- 谨慎对待一些就业歧视的“重灾区”行业，例如 IT 等高技术要求，政府部门；
- 识别“职位间隔离”和“招聘性别歧视”的企业，例如可以从招聘广告，管理层女性员工比例，公司文化与氛围，面试问题等方面去识别；
- 注意劳动合同以及协议的细节，防范被迫签署“禁婚”“禁育”的劳动合同或协议

**提高个人素质，紧跟职场发展步伐，保持个人独特价值。**

在以男性为主导力量的职场上，女性表现出更多对自己的工作能力缺乏自信，认知偏保守，更容易对自己表示怀疑。比如，相比于外界对女程序员的偏见，她们对自己的错误定位与消极评价，才是更为最致命的，在潜意识里认同外界的说法，认为自身确实不抗压、能力弱，久而久之萌生放弃退却的念头。

不过，当代女性的角色日益多元化，女性心目中的理想形象也已经从“贤淑德”逐渐开放为“自信、勇敢、独立”，面对挑战，越来越多的职场女性愿意去尝试，敢于去争取机会表现自己。哪怕面临挫折，面对因为婚育可能会使自己职业道路受损的情况，职场女性也不会过分焦虑，不会过早产生退缩、放弃的心理，而是配合生育时间做好职业规划，展现

出自己可以承担责任，能够为企业提供价值的一面。

女性还可以加强对用人单位的了解，针对单位对女性歧视的因素，来提升自己，比如针对单位害怕女性抗压能力低的方面，多向单位展示出自己吃苦耐劳的精神，体现出自己也一样可以加班，一样可以独立承担项目，一样可以为了 case “精益求精、不眠不休”。

另外，还应该突出女性在耐心、韧性、控制情绪、处理人际关系等方面的优势。认识女性特质的优势，例如在决策和执行管理时，能起到的男性所不能及的效果，从而保持个人价值的稀缺性。同时，由于女性对自己保守的评价，女性能够提升的空间更大，有更大的潜力等待激发。

高层女性还可以多传递自身成功经验，帮助女性群体，树立职场信心。

### **面对职场性别歧视事件，维护自己的正当权益。**

首先，记录下遇见的职业性别歧视事件，包括事件发生的日期、地点、人物、时间以及可能的目击者。如果可能的话，让目击者写下他们看到，或听到的事情。同时，保存好相关物证，比如招聘说明，劳动合同，工资单，包含歧视信息的邮件、录音等。如果这件事不仅发生在你一个人身上，告知其他当事人也做好相关记录，并把一切记录和证据保存在家里或其他安全的地方。

### **歧视事件发生后，可以先争取单位内部解决。**

第一步可以先研读单位内部政策规则，包括这个事件违反了哪些公司条

款，公司对于处理歧视投诉，有无相应政策或规范程序需要遵守，如果对规则有不明白的地方，可以及时从 HR 处获取相关信息。

之后，如果公司有相应的投诉流程，则按照流程进行，如果没有，则可能需要与相关人士（可能是你的直接上司也可能是 HR，可以参考公司出现类似投诉事件的处理办法）进行协商，在这个过程中也最好创建书面记录，描述你所面临的问题，以及你希望如何解决它，你在什么时候提出投诉，以及你所收到的回应是什么。

最后，也可以向相关工会寻求帮助，一般来说单位内部组织有工会，只不过大多数工会为福利型工会，维权职能较弱，如果了解到单位内部工会，有较完善的维权制度和维权成功的先例，工会也是可以较好的维权途径，比如可以请工会成员参与事件调查，对单位的补偿措施进行监督落实等。

**如果这件事在公司内部难以得到解决，可以向专业人士寻求帮助。**

针对低收入群体，各地方工会提供一些免费的职工法律咨询和援助，具体援助规则和条件，可登陆当地总工会的官网查询。另外，还可以向各级妇女联合会寻求帮助，妇联设有维权热线，各地妇联官网上也一般也设有妇女维权栏目，可以通过这个渠道获取法律援助，有的妇联还设有心理咨询栏目，为有需要的妇女提供心理帮助。

除了工会与妇联之外，也可以咨询劳动仲裁以及劳务纠纷相关律师，获

取他们的法律建议。北京红枫妇女心理咨询服务中心，还开设了红枫妇女热线，为女性提供心理支持和情绪疏导，帮助女性缓解心理压力。

在维权困难时，有人可能会想到利用媒体和网络的力量检举曝光，这样做虽然可以扩大事情影响力，但容易侵犯他人的隐私权。如果冲动曝光，不仅可能会影响自己的职业前途，对方有可能还会反告你侵权。想要采取这样的措施之前，建议先咨询一下律师这样的行为是否违法，谨慎行动。

针对职场性别歧视，国家也出台了一系列相关法律，可以选择向政府相关部门进行举报投诉，如通过当地的人力资源服务机构窗口，劳动监察大队，维权热线等。还可以充分利用相关法律条规，保护自己的正当权益，必要时进行劳动仲裁或者向人民法院提起诉讼。

## 2. 作为企业

每一个企业，都应当认识到女性员工对于企业长远发展、组织多元化建设的重要性，推进性别平等的企业文化，创造一个没有歧视和骚扰的工作环境：

- 完善招聘、晋升、工作待遇等相关制度，来保障女性员工的权益；
- 提供歧视事件处理机制，及时回应投诉，惩罚那些实施歧视行为的员工；
- 设置女性管理层占比，发掘优秀女性领导者；
- 为职场父母设置专门福利，如为孕期和哺乳期女性，提供灵活的工作时间和工作地点，为职场父母设立家庭活动日或看护假，使职场父母能够更好的兼顾工作与家庭。

### 3. 作为职场女性家属

作为职场女性的家属，能做的事情也有很多，帮助女性应对职场难题，提升整体生活幸福感。比如：

- 男女共同承担家庭责任，更平等地分配家务劳动等内容，也许是轮流接送孩子上下学，也许是妻子加班后的一顿热饭。
- 给职场女性更多放松自我的时间和空间，有空时陪她出去旅游散心，留给她个人空间去和朋友逛街、聚会。
- 关注职场女性的心理健康，理解她关怀她，为她提供情感支持，给她一个坚实温暖的大后方。

虽然追求职场性别平等的道路仍然困难重重，但在经过这么多年的努力后，我们看到了女性的自信、独立和坚定。这里面蕴藏的巨大力量孕育着改变、希望和机会，让我们把这条艰难的性别平等之路勇敢地走下去。

(文中所有姓名事例均为杜撰，如有雷同，纯属巧合)



## 参考文献

智联招聘 2018 女性职场现状调研报告

李莹. (2010). 中国职场性别歧视调查. 北京: 中国社会科学出版社.

张然然. (2017). 中国劳动力市场就业性别歧视问题研究. (Doctoral dissertation).

庄丽红. (2009). 职业隔离与城镇男女工资性别歧视的实证分析. (Doctoral dissertation, 浙江大学公共管理学院 浙江大学).

好奇心日报 <http://www.qdaily.com/articles/46298.html>

女程序员在互联网界是否遭受了性别歧视? <https://www.jianshu.com/p/192d060e77b2>

<https://smallbusiness.chron.com/effects-gender-discrimination-workplace-2860.html>

KNOW YOUR RIGHTS SEX DISCRIMINATION AT WORK [https://www.equalrights.org/wp-content/uploads/2013/04/KYR\\_SexDiscrm.pdf](https://www.equalrights.org/wp-content/uploads/2013/04/KYR_SexDiscrm.pdf)

## 帮助资源

中华全国总工会职工维权热线: 12351

全国妇联妇女维权公益服务热线: 12338

人力资源社会保障电话咨询: 12333

---

## 可参考的法律条款

《就业促进法》第二十七条规定与第六十二条，《关于进一步规范招聘行为促进妇女就业的通知》，保障了女性就业不受歧视。

《就业促进法》第二十七条第三款，保障女性在工作中婚姻与生育自由。

《中华人民共和国妇女权益保障法》第 26 条规定，《女职工劳动保护规定》第 4 条规定以及《劳动合同法》第 42 条规定，保障女性“三期”内公司不得辞退降薪等事宜。

---

我们希望永远不会有人用上这份手册，但如果不幸真的来临，不用怕，还有我们。

我们做的，不是每逢受害者出现时，吃瓜群众一句轻飘飘的“女性要保护好自己”。而是告诉你，当危险发生时，我们能帮你。

这是一份可以挽救生命的方案，请把它推荐给身边的女性亲朋。

世界和我爱着你。

出品方：壹心理

出品人：李可

主编：曾旻

专业审核：徐凯文

作者：高洪尧 杨沛君 王小凡 殷竹婷

席丹荔 向九如 蒋冬冬 黄甜 秦一鸣

卢淑芳 高强 向思雅 黄佳雨

插画&版式：陈杰

## 关注壹心理内容矩阵



壹心理

随时随地学习心理学知识  
接收国际前沿的心理学资讯



壹心理咨询

专业心理咨询师  
陪你跨过内心障碍



壹心理读书会

壹心理读书会  
与大咖共读经典好书



壹心理测评

多维的心理测试  
用科学的工具了解自己



壹心理 FM

暖心的心理音频 APP  
陪你度过心情低谷



壹心理学院

更多专业课程  
引领你成为更好的自己