

远离家庭暴力后 如何重建您的自尊心

华盛顿韩国社区服务中心家庭暴力支援部门

帮助家庭暴力受害者远离暴力的关系,重建自尊心自信心是个漫长的过程。突然间,他们完全需要靠自己面对未来的道路,作为社工,朋友,社区的成员,应该如何帮助他们渡过这一时期呢?

身体的伤口可以靠时间平复,但是心理上的创伤,带来的影响力会持续更久。

那现在怎么办?希望以下几点,对曾经遭受过家庭暴力的受害者重建自尊有所帮助:

1. 容许您自己足够的时间,耐心去复原。

在远离家庭暴力以后,重建自尊需要很长的时间。允许您自己花时间去复原。也许您需要每天都给

自己一些肯定,就像身体的伤口也需要花时间愈合。您已经跨出了最艰难的决定,接下去的路您可以自己完全掌控,而不是被他人掌控。因此,希望您给自己足够的时间。想象如果如果是您最好的朋友,您会如何鼓励支持她?正面您自己的感受,而不是否定它。记住--花时间肯定自己!

2. 选择您身边的人,并建立社交的界限。

我们往往讨论虐待关系的恶性循环(cycle of abuse)受害者往往在家庭暴力中归因于自己,并责怪自身而导致暴力。请记住,当您尝试重建您的生活的时候,请确保选择您身边围绕着真正支持您,对您有正

面影响的朋友和家人,同时建立健康的人际交往界限。如果您身边有一些对您有负面情绪影响的朋友或家人,应该尝试远离;您也可以寻找周围是否有互助小组(support group),如果您感兴趣的话,可以尝试加入support group,和您有相似经历的人分享。

Women's Center Support Group 妇女中心互助小组

<http://thewomenscenterinc.org/support/counseling-and-support-groups>

3. 原谅您自己

在许多您值得拥有的事情中,自我原谅是最重要的一件事情。您需要常常提醒自己,自我原谅的重

要性。遭遇家庭暴力不是您的错。不管您是如何进入这段关系的,不论您深陷其中有多久,都不是您的错误。真正重要的事情是,您已经远离了这段关系。您自由了!

4. 分享您的情绪-也许寻求专业的心理咨询师

心理咨询是一个很有力的工具,帮助您面对,消化自己的情绪。如果您希望找专业的咨询师寻求帮助,建议搜索周围的相关资源,讲座,或者互助小组。以下信息仅供参考:

CCACC 美京华人活动中心

Phone: 301-820-7200

情绪上的复原需要很长的时间,给自己足够的时间。请记住,您不是孤独的。

华盛顿韩国社区服务中心的家庭暴力支援部门不仅为韩裔人士服务,而且对所有的美国亚裔人士均开放服务。家庭暴力项目是首次被维吉尼亚州政府公认,并由政府拨款支持的项目。我们有24小时热线电话服务,并为家庭暴力受害者提供全面的服务。我们将会提供中文、韩文、英文服务,为更有效地提供服务,我们还与维吉尼亚州其他非营利服务机构协同合作进行项目,必要时将联系家庭暴力专门机构或者法院。

如果您是家暴受害者,或者需要了解更多信息,请与我们联系!

华盛顿韩国社区服务中心(华人部门,中文服务)

703-354-6345 Ext 119

家庭暴力热线电话1-888-987-4561 所有服务完全保密



让全美领先的零售房贷公司之一为您提供房屋贷款。

您可以得益于:

- 有多种传统贷款计划供您选择
- 低房贷利率
- 固定和浮动利率抵押贷款(ARMs)
- PriorityBuyer® 预先批准
- 提供屋主自住和投资者房贷计划
- 由资深房贷专业人士提供周到的服务



请即刻与我联系:

Yang Cheng (程颺)

房贷顾问

202-277-5206

yang.cheng@wellsfargo.com

www.wfhm.com/yang-cheng (英文)

NMLS ID 397875

WELLS FARGO

HOME MORTGAGE

请注意,有关贷款的大部分口头交流、所有法律文件和所有披露都将以英语提供给您。我们建议在需要时寻求独立口译员的服务以为您提供帮助。本资料截至印刷当日准确无误,如有更改,恕不另行通知。Wells Fargo Home Mortgage (富国房贷公司)是富国银行的一个分支机构。© 2020 Wells Fargo Bank, N.A. 保留所有权利。NMLS ID 399801. AS5133880 Expires 11/2020



荣富地产公司

LONG & FOSTER COMPANIES



全美最大地产公司

全美业绩 Top 1%

双硕士,专业有心

前蒙郡家长会会长

教育学区房讯专家

240-888-5076 专线

301-469-4700 (O)

余青蕙

Michelle Yu

MichelleYuRealEstate@gmail.com

www.MichelleYuRealEstate.com

卖房最佳时机! 欢迎查询: www.MichelleYuRealEstate.com

\$1,950,000
Potomac/Churchill HS
10107 Gary Rd, Potomac
阔气豪宅,地点绝佳6卧7卫浴5490 Sq.Ft

\$1,725,000 新上市
Potomac/Churchill HS
10519 Rivers Bend Ln, Potomac
豪华梦想之家5室6卫浴5,914 Sq.Ft

\$1,545,000
Potomac/Churchill HS
10409 Shepherds Crook Ct, Potomac, MD
浪漫之家,超大庭院5卧4.5卫浴4,586 Sq.Ft

\$710,000
Gaithersburg/Quince Orchard HS
12209 Bayswater Rd, 12209 Bayswater Rd
环境优美,温馨之家6室3.5卫浴3,252 Sq.Ft

\$779,000
North Potomac/Wootton HS
10900 Cartwright Place, North Potomac, MD
交通便利,装修完美4室3.5卫浴2,408 Sq.Ft

\$930,000
Potomac/Churchill HS
8626 Timber Hill Ln, Potomac, MD
装修完备,双车库4室4卫浴2,535 Sq.Ft

\$945,000
Rockville/Richard Montgomery HS
506 Golden Oak Ter, Rockville
环境优雅温馨之家3室2.5卫浴3,349 Sq.Ft

\$1,595,000
Potomac/Churchill HS
12303 Glen Rd, Potomac
超大空间,庭院6室4.5卫浴5,581 Sq.Ft

\$1,950,000
Potomac/Churchill HS
10244 Democracy Blvd, Potomac
豪宅,泳池,网球场,二楼主卧8卧8卫浴7,846 Sq.Ft

\$909,000
Potomac/Churchill HS
8710 Hidden Hill Ln, Potomac, MD
大空间,双车库5室3.5卫浴2,964 Sq.Ft

\$2,350,000
Potomac/Churchill HS
11215 Marwood Hill Dr, Potomac
打造您的专属豪宅! 6室,10卫浴10,062 Sq.Ft