

## 如何撰写虐待史：

当我们处理虐待关系时，我们发现了一个好方法，那就是记录在这个关系中发生的所有情感上和身体上的虐待行为。如果您涉及与法律相关的事项，如限制令、子女监护权、离婚或其他法律事务，这些记录可能是有所帮助的。这些记录也有助于让您明白，您的感受是合理的，不是无端的怀疑或错觉。这本日记应该详细记录您的伴侣对您或您的孩子所做的所有残忍行为。试着回忆使用的确切语言，并记录下威胁、要求、粗俗的语言等。这些信息是严格保密的，未经您的书面同意，不得泄露。同时，我们提供了一个选择，我们可以帮您保留一份记录副本，以便您将来需要时能够查阅。

**以下大纲是可以帮助您完成这项困难的任务。请仔细遵循以下要求。**

1. 从第一次虐待行为开始，按照顺序列出每一次虐待行为，直到最近的一次。
2. 说明事件发生的时间。尽量回忆它发生在一年中的哪一天、哪一周或哪个月。可以使用节假日、纪念日、生日或其他时间标志来帮助您回忆这些事件。
3. 说明事件发生的地点。
4. 尽可能详细地描述事件：说明你是否被打以及如何被打的（例如，用拳头、巴掌、勒住脖子、被推倒等）。如果使用了武器，那么要指明是哪种武器（例如，枪、刀或其他物品）。如果对方说了什么（如威胁、粗俗言论、指控），要具体说明并引用原话。
5. 如果有任何目击者（包括你的孩子）在场，列出他们的名字。  
*请记住，即使是在另一个房间听到也可以算作目击者。*
6. 如果报了警，列出是哪个警察局出警以及有多少名警察到场。如果记得，请列出警察的姓名和/或警徽号码。
7. 如果您接受了任何医疗救治，列出医院的名称、治疗您的医生和护士的姓名、您何时去治疗、谁陪您去的，以及是否需要后续治疗。
8. 列出您认为重要的其他信息。

## 虐待史示例：

大约在2022年夏天，在新泽西州莫里斯敦华盛顿街212号的公寓里，**Jamie R. Anderson**用拳头打了我的脸、胸、背和手臂。当时没有人在场，但一位邻居听到了打斗声并报了警。巡警**Brown**赶到了现场。当时没有采取任何行动。

2022年8月，**Jamie**把我推下了楼梯。我在莫里斯敦医疗中心接受了扭伤手臂的治疗。**Smith**医生是主治医生。

大约在2022年9月14日，**Jamie**告诉我，如果我告诉任何人他打了我，或者如果我报警，他就会杀了我。我们当时还住在莫里斯敦的华盛顿街。