

<<过犹不及>>

图书基本信息

书名：<<过犹不及>>

13位ISBN编号：9787561427033

10位ISBN编号：7561427034

出版时间：2003-11-01

出版时间：四川大学出版社

作者：（美）克劳德,（美）汤森德

页数：387

字数：252000

译者：蔡岱安

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<过犹不及>>

内容概要

人们常常专注在要有爱心、避免自私自利，却忘记自己的有限和界限。

他们往往会问：“对别人没界限不是很自私吗？”

” “我要怎么回答那些需要我爱心、精力、金钱帮助的人呢？”

” “为什么设立界限会让我感到愧疚或恐惧？”

” “我可以在设限后仍是个有爱心的人吗？”

” 想要有一个平衡健全的生活，明确的“界限”是很重要的、这是个人产权的分界线，指出你应该为哪些东西负责。

它可以定义你是谁和，或者，你不是什么。

界限深深地影响我们生活的各个层面。

身上的界限：帮助我们决定，在何种情况上，谁可以碰我们的身体？

心理上的界限：给予我们拥有个人思想与见解的自由。

情绪上的界限：帮助我们处理自己的情绪，避免来自别人有害与操纵性的情绪。

属灵上的界限：帮助我们分辨上帝的意念与人个的意愿有何不同？

<<过犹不及>>

作者简介

克劳德和汤森德。

他们是美国广受欢迎的讲员，拥有执照的开业心理医师，共同主持全国广播电台“新生命”广播节目，也是克劳德与汤森德传播中心、讲习会、资讯供应以及教会训练小组的合办人。

两人毕业于同一所心理学研究院，获临床心理学博士学位；在加州新港滩合开私人

<<过犹不及>>

书籍目录

感谢译序 第一部分 什么是界线 第一章 一日没有界线的生活 第二章 界线是什么 第三章 界线问题 第四章 界线是如何发展的 第五章 界线十律 第六章 界线迷思 第二部分 界线冲突 第七章 界线与你的家庭 第八章 界线与你的朋友 第九章 界线与你的配偶 第十章 界线与你的子女 第十一章 界线与工作 第十二章 界线与你自己 第十三章 界线与神 第三部 发展健全的界线 第十四章 对界线的抗拒 第十五章 如何评估界线的发展 附注

<<过犹不及>>

章节摘录

欲望(DeSireS) 我们的欲望也在我们的界线里面。
我们每个人都有不同的欲望与需求，梦想与希望，目标与计划，饥饿与渴慕。
我们每个人都想要满足“自己”，可是，怎么会有那么少“欲望得到满足”的“我”呢？ 部分的问题出于我们的个性里缺乏有结构的界线。

我们不能确定谁是真正的“我”，与我内心真正渴望的。
许多的欲望都会乔装；情欲就是我们不能认知自己内心真正的渴望而造成 的。
比如：很多对性上瘾的人一再寻求性经验，事实上，他们 内心所渴望的是爱与真情。

雅各认为我们不能认知和满足内心真正的欲望，是因为我们动机不纯洁：“你们贪恋，还是得不着；你们杀害嫉妒，又斗殴争战，也不能得；你们得不着，是因为你们不求。你们求也得不着，是因为你们妄求，要浪费在你们的宴乐中。

”(《雅各书》四章2—3节) 我们常常不主动向神恳求所欲望的，而我们所欲望的又往往与我们不真正需要的混淆不清。

神是诚心地对我们的渴望感兴趣的；因为是他自己让我们有那些正当适合的渴望。
看看下面的经节：“他心里所愿的，你已经赐给他了；他嘴唇所求的，你未尝不应允。你以美福迎接他，把精金的冠冕戴在他头上。

”(《诗篇》二十一章2—3节)“又要以耶和华为乐，他就将你心里所想的赐给你。

”(《诗篇》三十七章4节)“敬畏他的，他必成就他们的心愿，也必听从他们的呼求，拯救他们。

”(《诗篇》一四五章19节) 神很喜欢送礼物给他的儿女，只是，神也是个很有智能的天父，他必须确定他所送的礼物对我们有益。

所以，在知道向神恳求什么以前，我们必须先了解自己到底是怎样的一个人，我们真正的动机又是什么。

假如我们所求的只是用来满足那膨胀的自我或虚荣心，我怀疑神是否会把它给我们。
但是，如果我们所求的东西确实对我们的身心有益，神就会有兴趣。

神要我们在寻求欲望上扮演主动的角色(《腓立比书》二章12—13节；《传道书》十一章9节；《马太福音》七章11节)。

但我们也必须先知道我们所要的是什么，才能追求它们，满足我们的人生。

“所欲的成就，心觉甘甜。

”(《箴言》十三章19节)只是，这需要下很大的工夫。

..... 书摘1 在我们领导整天的《圣经》界线研讨会之后，有一个妇女举手发问：
：“我知道我本身有些界线的问题，只是，我那位现在与我分居的丈夫，是他有外遇并带走我们家所有的钱，难道他就没有界线问题吗？” 我们很容易误解界线问题。

乍看之下，我们常常以为谁有困难去设立界线，谁就有界线问题。

其实，不尊重别人界线的人，一样也有界线问题。

像上面那一位妇女，她自己或许有困难去设定界线，但是，她的丈夫也没有尊重她的界线。

这一章，我们要把一些主要的界线问题，分门别类，来帮助你思考。

你将会发现，界线冲突绝对不只发生在“不会说不”的人身上。

顺从者：对坏事说“好” “我可以跟你说一件很窘的事情吗？” 罗伯问。
罗伯是我一位新的病人，想要知道他为什么总是无法拒绝他妻子永无止尽的要求。
由于他的妻子老是喜欢跟人家比东比西，他快要破产 了。

“我是我们家惟一的男孩子，也是四个孩子中最小的。

在我们家里，打架一直有个很奇怪的双重标准。

” 罗伯清了清喉咙，挣扎地继续说下去：“我几个姊姊，比我大三岁到七岁。

在我小学六年级以前，她们一个个都长得比我高，比我壮，她们总是利用体型和体力上的优势把我打得鼻青脸肿。

我的意思是，她们是真的几乎把我打个半死。

<<过犹不及>>

” “最奇怪的是，我父母亲的态度。

他们总是对我们说：‘罗伯是男生，男生不打女生的，因为那是一种野蛮的行为。

’野蛮的行为？她们三个人联合起来打我一个，我只不过是防卫性打回去，这就叫做野蛮的行为？”罗伯就此打住，他惭愧得说不下去了，却也说够了，他已经吐露出自己与妻子冲突的部分原因了。

当父母教导儿女：对别人设立界线或对人家说“不！”是坏事时，他们所传给孩子的信息是：别人可以在他们身上为所欲为。

因此，父母让自己的孩子毫无防卫力地进入充满邪恶的世界。

那些邪恶常常以爱控制人、操纵人，或剥削人的姿态出现，也可能以各种不同的诱惑试探人。

要在如此充满败坏、邪恶的世界里感到安全，小孩需要有能能力说出下面这些话： * “不！”

* “我反对！” * “我不要！” * “我选择不要那样！” * “停止！” * “你这样会伤到我！” * “那是错的！” * “那样不好！” * “我不喜欢你摸我那里！” 阻挡一个小孩说不能的能力，将使那个小孩的一生残缺不全。

那些和罗伯一样受过这种伤害的成年人，他们所遭受的便是第一种界线上的戕害：他们会对坏事说好

。

这种界线上的冲突叫做顺从(ompliance)。

一味顺从的人有朦胧不清的界线，他们会屈服在别人的要求与需要中。

他们不能单独存在，不能和那些想从他们身上得到东西的人分开出来。

比如，一味顺从的人会为了要与朋友“相处得很好”，而假装喜欢朋友所要去的餐厅或电影。

他们会把自己和别人的相异性减至最低，以避免纷争。

一味顺从的人是变色虫，等过一段时间以后，就很难把他们跟四周的环境分别出来了。

不能跟坏事说“不！”，是会蔓延的。

不只使我们在生活里无法拒绝坏事，还常常让我们无法辨认出什么是坏事。

许多一味顺从的人要到为时已晚了，才发现他们处于一种危险、被虐待的人际关系当中。

他们属灵与情绪上的“雷达”损坏了；他们没有能力保守自己的心(《箴言》四章23节)。

这种界线问题使得人身上那些对别人说不能的肌肉瘫痪了。

每次他们需要保护自己去跟人家说不能的时候，那个字就梗在喉头，硬是讲不出来。

这有很多不同的原因： *怕伤害别人的感情 *怕被人遗弃与跟人分离 *希望完全依赖别人

*怕别人生气 *怕处罚 *怕羞愧 *怕被人贬低，说他有多坏或多自私 *(怕不够属灵

*怕自己内心太严格与苛求的良知(conscience) 最后一项恐惧其实是种愧疚感。

对自己太苛求的人，会责怪自己一些连上帝都不会怪罪我们的事情。

就像保罗所说的：“他们的良心既然软弱，也就污秽了。

”(《哥林多前书》八章7节)因为害怕面对那个不合乎《圣经》教诲与太苛求的“内心父母”(internal parent)，他们把适当的界线范围都缩小了。

当我们为愧疚感所屈服，我们就会听信自己内心严厉的良知。

当我们害怕违背严厉的良知，我们就无法去面对别人，正视冲突——也就是说，我们会对坏事说好——因为不这样的话，我们就更内疚了。

合乎

<<过犹不及>>

媒体关注与评论

译序 1999年秋天，一向身体硬朗的父亲突感不适，我在他人院当天就赶到他病床边照顾。原以为尚有几个月生命的父亲，竟在我因体力不支而病倒必须回美国就医后的隔日，在睡梦中撒手人寰。

父亲从病发到病逝只两个月，我虽日夜照顾他两个月，竟未能在最后一刻为他送终。

听闻噩耗，我内心的哀痛、悔恨、愧疚真是笔墨无法形容，整个人陷入死荫幽谷的忧郁沮丧中。父亲1999年12月5日过世，我灵修用的卢云（Henri J. Notlwen）著《心灵面包》（Bread for the Journey）5目的主题正好谈到“放手”，提到“我们给家人最好的礼物就是帮助他们瞑目。

有时，他们已经准备好去迎见神，可是我们却舍不得让他们走”。

即使惊异而且感谢神正在安慰我的悲伤，一想到父母双亡，我在这世上成为。

孤儿”。我对人世的一切顿时失去兴趣，终日流泪呆坐，或如行尸走肉。

没想到回台奔丧前日，接到西岸《台福通讯》主编庄光梓姊的电话，问我是否可以翻译《过犹不及》这本书？即使对世事失去了兴趣与期待，我岂能拒绝为神国服事？“虚心的人有福了！因为天国是他们的。

哀恸的人有福了！因为他们必得安慰。

温柔的人有福了！因为他们必承受地土。

”（《马太福音》丘章3~5节）接下这项工作之后才知，神实在无所不知，无所不在，无所不能。

“求你把我眼泪装在你的皮袋里，这不都记在你册子上么。

”（《诗篇》五十六章8节）神真是牧人，即使我任性地想离开羊群，神绝不放掉任何一只迷羊；神是良医，他执意要安慰我的心灵，治愈我内心的伤恸；神更是慈悲的天父，他要借着这本书一字一句地点醒我：我并非孤儿。

虽然我地上的父母已逝，天父将亲自带我走出悲哀，以永不止息的爱护翼我以后的日子。

尤其译到第七章，讲到我们终究要从地上父母的身边走出来，与天上的父建立关系。

“神并没有让我们成为孤儿，他把我们带进去他的家，成为他家里的一分子。

”眼前白纸黑字如闪电雷轰，我终于想开释怀了。

我有主同行，他在我最软弱时甚至把我背负在他肩上，“沙滩上只露出他一双脚印”。

我地上的父母虽不在了，却绝非孤儿，我永远有天上的“阿爸父”继续看顾着我。

我本来是自怨自怜的，陷在情绪的苦难中走不出去，生活一片混乱。

因着神的怜悯，这本书一再对我“对症下药”，告诉我必须靠界线“更新”，提醒我七情六欲都出自内心，若想不开，那是我“自己允许的”，不能怨天尤人。

解铃仍须系铃人，我必须为自己界线范围内的情绪负责。

不要天真地以为感情的伤恸会自动消失——痛楚只是一时隐藏，仍要再浮出台面的。

我不能鸵鸟式地把头埋起，更不能寄望别人来带我出去，只有自己——在神与他神国儿女当后盾的支持下——才可能让自己知行合一地“付诸行动”走出来。

不开，那是我“自己允许的”，不能怨天尤人。

解铃仍须系铃人，我必须为自己界线范围内的情绪负责。

不要天真地以为感情的伤恸会自动消失——痛楚只是一时隐藏，仍要再浮出台面的。

我不能鸵鸟式地把头埋起，更不能寄望别人来带我出去，只有自己——在神与他神国儿女当后盾的支持下——才可能让自己知行合一地“付诸行动”走出来。

“神的帐幕在人间。

他要与人同住，他们要作他的子民；神要亲自与他们同在，作他们的神。

神要擦去他们一切的眼泪；不再有死亡，电不再有悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事都过去了。

坐宝座的说：‘看哪，我将一切都更新了。

”’（《启示录》二十一章3—5节）神一直都坐在我的身旁，更新着我的生命，开我的心眼，教我为自己界线内悲伤哀悼的情绪负责，打开心结，走出困境。

就像书上所说的，把内心的旧包袱丢掉，“哀伤，然后，完全放手”。

<<过犹不及>>

.....

<<过犹不及>>

编辑推荐

你的生活失控了吗？

别人老是占你的便宜吗？

你很难向别人说“不”吗？

你因为上帝没有回应你的祷告而失望吗？

《过犹不及》可以教你定义你是甚么，又，你不是甚么。

<<过犹不及>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>