

<<过犹不及-如何建立你的心理界线>>

图书基本信息

书名：<<过犹不及-如何建立你的心理界线>>

13位ISBN编号：9787550700314

10位ISBN编号：7550700311

出版时间：2011-2

出版时间：海天出版社

作者：[美]亨利·克劳德(Henry Cloud) [美]约翰·汤森德(John Townsend)

页数：321

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-如何建立你的心理界线>>

### 前言

1999年秋天，一向身体硬朗的父亲突感不适，我在他入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就医后的隔日，在睡梦中撒手人寰。

父亲从病发到病逝只有两个月，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. Nouwen）所著《心灵面包》（Bread for the Journey），5日的主题正好谈到“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”。

即使惊异但仍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》主编庄光梓的电话，问我是否可以翻译《过犹不及》这本书？

即使对人世失去了兴趣与期待，我岂能拒绝为神国服侍？

“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》五章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，治愈我内心的伤痛。

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。

我有主同行的，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”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痛会自动消失——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，他们要做他的子民；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，也不再有悲哀，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”。

“我靠着那加给我力量的，凡事都能作。

## <<过犹不及-如何建立你的心理界线>>

”（《腓立比书》四章13节）我真的就像书中的雪丽终于学到设限而享受甜蜜果实：“我将永远是个心灵贫乏与虚心的人，但是，我的界线使我有时间去领受神的国度。

我将永远为我这一生所遭受的损失哀恸，但是，设定界线帮助我寻得从神与从人而来的安慰。

我将永远温柔与谦和，但是，成为一个独立自主的人，帮助我能够主动地去承受上帝所应许的产业。

神啊！

感谢你给予我希望，感谢你带领我——以及那些我所爱的人——与你一路同行。

” 感谢外子斐彦，在我译书期间怠忽妻职，他仍一径温柔地给予我爱的支持。

“ 我的良人在男子中，如同苹果树在树林中。

我欢欢喜喜坐在他的荫下，尝他果子的滋味觉得甘甜。

”（《雅歌》二章3节） 最后，也是最重要的，我要感谢神，他是我全部力量的来源。

“ 你们要尝尝主恩的滋味，便知道他是美善；投靠他的人有福了。

”（《诗篇》三十四章8节） 蔡岱安 于北亚托钵罗，麻州

## <<过犹不及-如何建立你的心理界线>>

### 内容概要

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? 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线。

他们往往会问：“对别人设界线不是很自私吗?，” “我要怎么回答那些需要我爱心、精力、金钱帮助的人呢?” “为什么设立界线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“界线，是很重要的，它是个人产权的分界线，指出你应该为哪些东西负责。

它可以定义你是什么，或者，你不是什么。

## <<过犹不及-如何建立你的心理界线>>

### 作者简介

亨利·克劳德博士

约翰·汤森德博士

他们是美国广受欢迎的讲员、知名作家与执业心理医师，并共同主持全美播出的心理咨询节目“新生命”（New LifeLive），也合办讲习会、研究中心与教会训练小组。

两人毕业自同一所心理研究院(Rose—mead GraduateSchool of Psychology)。

获临床心理学博士学位，也在加州新港滩合开心理辅导诊所。

他们是许多畅销书的作者。

包括《过犹不及》、《为孩子立界线》、《为约会立界线》等。

<<过犹不及-如何建立你的心理界线>>

书籍目录

编者的话感谢译序(蔡岱安) 第一部 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 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 第三部分 发展健全的界线附注

## <<过犹不及-如何建立你的心理界线>>

### 章节摘录

版权页：不！

一字界线。

幼儿在经历重归旧好的阶段，往往会使用这个人类语言中最重要的一个字：不。

这个“不”字虽然也会在孵化期出现，却在重归旧好时期臻于完美，也最恰当不过了。

这是小孩子所学习的第一个语言上的界线。

不这个字，帮小孩和他们不喜欢的事物分开，给予他们选择的力量，保护他们。

学习去处理小孩说的不，对小孩身心的发展是很重要的。

有一对夫妇没注意到他们的小孩一直拒绝吃某些食物，后来才发现，原来他们的小孩对其中的一种食物过敏！

小孩在这种年岁常常会说不说上了瘾。

他们不只拒绝吃蔬菜、睡午觉，还不要吃棒冰、不要他们最喜欢的玩具。

可是，绝对值得让他们说不，这样他们才不会产生完全无助或无力的感觉。

在这个不字上，父母有两个任务。

第一，需要让小孩有说不的安全感，鼓励他或她建立起自己的界线。

即使小孩不可能如愿地做所有的选择，大人仍需要倾听小孩的不。

有智能的父母不会被小孩子的抗拒所侮辱或因此感到愤怒。

他们会让孩子觉得他们的“不”或他们的“好”，都是一样的重要。

他们不会因为小孩子一对他们说不，就很情绪性地让自己的感情内缩，他们依旧会与小孩有密切的亲子关系。

如果父母中的一方被小孩所说的不搞得精疲力竭了，另一方必须出手援助。

整个过程必须付出很多的心血。

有一对夫妇便是因为每当他们的姨妈来拜访时，小女儿都拒绝亲吻她或抱她，而必须面对姨妈感情受伤的问题。

小孩有时会想和人家亲近，有时却保持距离，想站在父母背后看看就好。

在姨妈抱怨时，这对夫妇说：“我们不要凯西觉得她感情的流露是她欠人家的。

我们要她可以控制她自己的生活。

”这对父母希望他们小女儿的“是”，就是“是”；“不是”，就是“不是”（《路加福音》五章37节）。

他们希望她现在可以自在地对人家说不，将来才有能力向邪恶的坏事说不。

## <<过犹不及-如何建立你的心理界线>>

### 编辑推荐

《过犹不及:如何建立你的心理界线》：知道什么时候说好，什么时候说不，掌握你的生活。  
界线深深地影响我们生活的各个层面  
身体上的界线：帮助我们决定，在何种情况下，谁可以碰我们的身体?  
心理上的界线：给予我们拥有个人思想与见解的自由。  
情绪上的界线：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。  
属灵上的界线：帮助我们分辨上帝的意念与个人的意愿有何不同。

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>