



AGECO



知道什么时候说好  
什么时候说不  
掌握你的生活

# 过犹不及

BOUNDARIES

如何建立你的心理界线

著

亨利·克劳德 博士 / Dr. Henry Cloud  
约翰·汤森德 博士 / Dr. John Townsend



深圳出版发行集团  
海天出版社



# BOUNDARIES

# 过犹不及

BOUNDARIES



著 | 亨利·克劳德 博士 / Dr. Henry Cloud  
约翰·汤森德 博士 / Dr. John Townsend  
译 | 蔡岱安



深圳出版发行集团  
海天出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

过犹不及：如何建立你的心理界限 / (美) 亨利·克劳德, (美) 约翰·汤森德著; 蔡岱安译. — 深圳: 海天出版社, 2011.2  
ISBN 978-7-5507-0031-4

I. ①过… II. ①克… ②汤… ③蔡… III. ①人生哲学 — 通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第224912号

图字19-2010-085号

Originally publish in the U. S. A under the: **Boundaries**  
Copyright ©1999 by Henry Cloud and John Townsend Grand Rapids, Michigan 49530  
国际简体中文版授权 / 深圳市爱及特文化发展有限公司 www.AGECO.com.cn  
本书由台福传播中心授权在中国大陆发行, 中文版权©EFCCC

## 过犹不及：如何建立你的心理界线

GUOYOU BUJI: RUHE JIANLI NIDE XINLI JIEXIAN

出品人 陈锦涛 选题策划 毛世屏 油画创作 cldawn yang  
封面设计 邓涛 责任编辑 王颖 责任技编 蔡梅琴

---

作者 亨利·克劳德博士 约翰·汤森德博士  
译者 蔡岱安  
出版发行 海天出版社  
地址 深圳市彩田南路海天综合大厦7-8层 (518033)  
网址 <http://www.htph.com.cn>  
订购电话 0755-83460917 (批发) 0755-83460397 (邮购)  
设计制作 深圳市斯迈德设计企划有限公司  
印刷 深圳市希望印务有限公司  
开本 787mm × 1092mm 1 / 16  
印张 21  
字数 310千  
版次 2011年2月第1版  
印次 2011年2月第1次  
印数 13000册  
定价 39.00元

---

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

献给  
亨利与露依丝·克劳德  
以及  
约翰与利百加·汤森德  
他们在界线的专业训练  
改变了我们的人生

## 编者的话

在当今这个快节奏、竞争激烈的都市生活时代，个体生命面对瞬息万变快速流动的生活洪流，常常会陷入迷惘、困惑，甚至失控和崩溃的状况。心理问题和心理救助成为日渐凸显的普遍社会问题。本书的两位作者亨利·克劳德博士、约翰·汤森德博士是美国著名的心理医师和讲师。

《过犹不及》获得美国“ECPA 金钟畅销百万书奖”。由于西方社会的文化背景和价值体系的不同，本书参照的《圣经》经典是世人皆认可的精华思想及普通大道理，所引用思想观点与我国儒家传统思想体系有异曲同工之处。《圣经》集西方文化之大成，是西方先进文化的代表，在当前世界经济一体化倾向的同时，东西方文化也在相互融合，我们在弘扬优秀的传统文化精华的同时，也可吸收先进的西方文化。《过犹不及》在深厚的心理学知识基础上，列举了大量案例解析和论述了如何在纷繁的社会关系中建立个人的心理界限，或者说建立个人对现实生活的判断

标准，并以此确定自己的行为准则，这对于当今社会大众，是非常有用的“他山之石”。

《过犹不及》的中译本在四川大学出版后，受到读者的好评，多次重印。为此，我们再次向读者推荐这本书，希望它能帮助更多的读者明白“如何建立你的心理界线，知道什么时候说‘好’，什么时候说‘不’”，帮你打造出一个平衡健全的优质生活。

## 感谢

史考特（Scott Bolinder）与布鲁斯（Bruce Ryskamp）很早就看到了这本书的异象，他们在密西根湖安排一场退修会，让我们将这个异象传给“荣得份”（Zondervan）出版社的同工。

珊蒂（Sandy Vander Zicht）主编此书。柔叻（Lori Walburg）润饰我们的手稿，使内容更为典雅精确，更容易阅读理解。丹（Dan Runyon）则负责修减为适当的篇幅。大卫（Dave Anderson）再将书转换成录像带。

从签约到完成，希丽（Sealy Yates）一路上都给予我们鼓励与扶持。

## 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。”（《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

# 目录

编者的话

感谢

译序（蔡岱安）

## 第一部 什么是界线

第一章 3

第二章 19

第三章 45

第四章 59

第五章 83

第六章 107

## 第二部 界线冲突

第七章 129

第八章 145

第九章 161

第十章 179

第十一章 207

第十二章 223

第十三章 245

一日没有界线的生活

界线是什么

界线问题

界线是如何发展的

界线十律

界线迷思

界线与你的家庭

界线与你的朋友

界线与你的配偶

界线与你的子女

界线与工作

界线与你自己

界线与神

### 第三部 发展健全的界线

第十四章 **257**

第十五章 **289**

第十六章 **309**

附注 **319**

对界线的抗拒

如何评估界线的发展

一日有界线的生活

# 第一部

## 什么是界线



# 第一章

## 一日没有界线的生活

6:00AM

闹钟大响！雪丽伸手将那吵人的噪音按掉，因为昨晚一整夜都没有睡好，醒来后仍一脸睡眼惺忪。把床边灯打开，从床上坐起来，她茫然望着墙壁，试图振作起来。

“为什么我这么不愿意去面对今日呢？主啊！你不是应许我一生都充满喜乐的吗？”

等脑筋清楚一点后，雪丽记起她为何如此烦心与不想面对今日的原因：下午4点钟，她必须和塔德三年级的老师有个家长会谈。她仍然记得那一通电话：

“雪丽吗？我是塔德的老师，我们可不可以见个面，讨论一下塔德在学校的表现，以及他的行为。”

塔德老是无法在学校好好坐着听老师上课。他也根本不听雪丽与华特的话。塔德是个意志坚强的小孩，她实在不想要钳制他幼小的心灵，难道这不是更重要吗？

“唉，没有时间烦恼这些了！”雪丽跟自己说。拖着她三十五岁的身体走向洗澡间，“已经有够多的事情让我忙一整天了！”

雪丽一边洗澡，脑筋一边打转，开始在心中数算今天必须做的事。事实上，即使她今天不是一位职业妇女，塔德今年九岁，爱咪六岁，也够她忙得团团转的。

“想想看，准备早餐，弄两份便当，还得找时间把爱咪学校话剧要用的戏服完工。想要把那件戏服缝好——在7点45分来接爱咪上学的车子抵达前完成——根本就是天方夜谭！”

想起昨晚发生的事情，雪丽很后悔。昨天晚上她本来计划好要发挥自己的手艺为爱咪缝制一件戏服，让她的小女孩在学校有个特殊不凡的一天。没想到她母亲突然来访。一向温柔有礼的她觉得自己应该当个好主人，于是，好好一个晚上就那样泡汤了。她曾经想要争取点时间利用一下，结果很狼狈！

雪丽试图耍些外交手腕，很有技巧地跟母亲说：“妈，好高兴您来看我们，这真是一个很大的惊喜啊！可是，不知道我们可不可以一边谈心，我嘛，也一边缝爱咪学校话剧里要穿的戏服？”雪丽卑躬屈膝地措词，注意观看着母亲的反应。

“雪丽，你应该知道我是绝对不想侵犯你的家庭生活的。”雪丽的母亲守寡十二年，早就把她那寡妇的身份升高到有如烈女殉道者的地位了。“我的意思是，自从你的父亲过世了以后，我一直生活得很寂寞很空虚，我仍然会想念我们以前全家人在一起生活的美好时光，所以，我怎么可能会为了自己而剥夺了你那宝贵的家庭生活时间呢？”

我相信我马上就知道你会怎么办了，雪丽自付。

“因此，我当然能够理解你为什么不太常带华特与孙子来看我了。我



哪能娱乐你们什么呢？我只不过是一个把一辈子都奉献给自己小孩的老太婆，有谁会想要花一点时间和我在一起呢！”

“不！妈，不，不，不！”雪丽马上加入她这数十年来与母亲一直合作无间的感情双人舞。“我绝不是那个意思！我的意思是说，您可以这样来看我们是我们全家人的福气。说真的，我们都一直很想去看您，偏偏全家大小的作息总是搞得乱七八糟，我们是心有余而力不足啊！所以，我们实在很高兴您会自己主动来找我们。”主啊！请不要为我这小小的谎言而对我天打雷劈啊！雪丽在内心默祷。

“我想我可以利用其他时间来缝这件戏服的。”雪丽说。求主再一次原谅我的谎言。“来，让我来为我们煮咖啡喝喝吧！”

她的母亲叹口气。“好吧，如果你这样坚持的话。只是，我真的希望我没有打扰到你们，否则，我会很自责的。”

雪丽的母亲一直待到很晚。当她的母亲终于离去，雪丽觉得自己都快要疯掉了。可是，她跟自己找了一个好理由，至少，我让母亲寂寞的日子增添了稍许的温暖与亮光。有个恼人的声音却随即在她的耳边响起：如果你真帮了她那么多忙，她怎么走的时候还一直说她内心有多寂寞呢？雪丽试着不再去胡思乱想，上床去了。

6:45AM

雪丽把心思拉回到现实生活来。“我想，我就是再怎么埋怨自己的时间被人瓜分也没有用了！”她自言自语，挣扎着要把她那件黑色亚麻布裙后面的拉链拉上来。但是，就像她其他的衣服一样，连她这一件最喜欢的套装也变得太窄了。我那中年发福也未免进展得太快了吧？她想。我是真的该好好减肥与运动了。

下一个钟头，就跟平常一样，也是一团混战！两个小孩一直赖着不想起床，华特还跟她抱怨说：“你不会让小孩都准时吃个早餐吗？”