

下一个男人真的会更好吗？

下一个女人真的会更好吗？

为婚姻立界线

BOUNDARIES IN MARRIAGE

如何建立你的心理界线

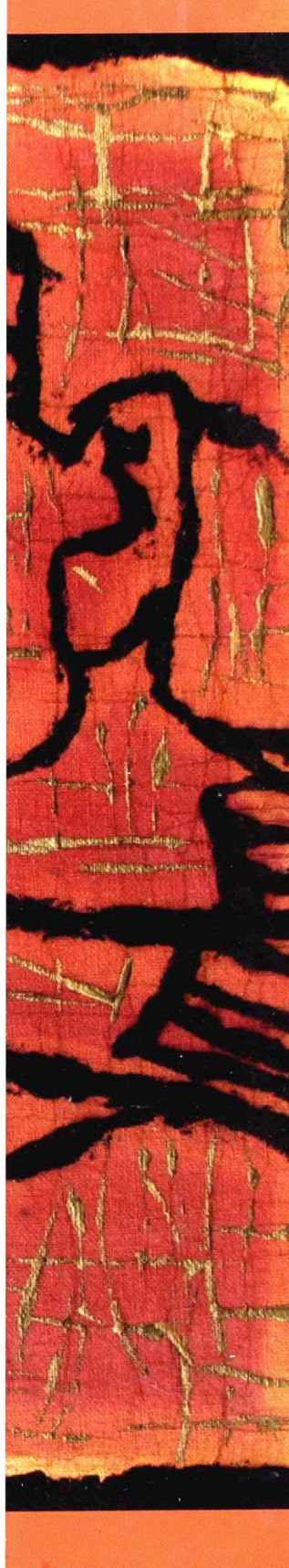
亨利·克劳德 博士 / Dr. Henry Cloud

约翰·汤森德 博士 / Dr. John Townsend

译 董文芳



深圳出版发行集团
海天出版社



BOUNDARIES IN MARRIAGE

界线
为婚姻立



著
译

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

董文芳



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

为婚姻立界线 / (美) 亨利·克劳德博士 (美) 约翰·汤森德博士著 ; 董文芳译. — 深圳 : 海天出版社, 2010. 10
ISBN 978-7-80747-889-8

I. ①为… II. ①克… ②汤… ③董… III. ①婚姻—通俗读物 IV. ①C913. 13-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第094958号

图字: 19-2010-040号

Originally publish in the U.S.A under the: **Boundaries in Marriage**
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出版发行, 中文版权©EFCCC

为婚姻立界线

wei hunyin li jhexian

出品人	陈锦涛	出版策划	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	董文芳	
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	0755-83460137 (批发)	83460397 (邮购)
设计制作	深圳市线艺形象设计有限公司	Tel: 0755-83460339
印刷	深圳市希望印刷有限公司	
开本	787mm×1092mm	1/16
印张	13.25	
字数	200千字	
版次	2010年10月第1版	
印次	2010年10月第1次	
印数	10000册	
定价	32.00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。

前言

佳偶？怨偶？ ——两对夫妻的故事

最近，我（汤森德博士）分别与两对朋友夫妇共进晚餐。这两对友人结婚都已超过四十年，正是一般人所谓的“金色年华”。当然，我们在这个阶段，多年来的亲密爱情与努力建构的关系都达到令人满意的深度，可是，这两对夫妇的不同表现，却叫我叹为观止。

哈洛与莎拉

先拿哈洛及莎拉这一对来说吧。那天晚上我享受了一顿自助全餐，每一道都要凭餐券选取，晚餐进行得很顺利，眼看就要吃甜点了。哈洛将手伸进衬衫口袋，准备掏出甜点券。他将餐券在莎拉面前晃了晃，不经意地说：“莎拉，甜点！”他没有说，“莎拉，请你帮我拿甜点好吗？”更不是：“亲爱的，要不要我帮你拿甜点呀？”哈洛胸有成竹地认定，莎拉一定会顺从他的简短指令行事。

我一时语塞，只好静观事情的发展。显然哈洛公开展现他的丈夫权威，令莎拉有点尴尬，她坐了几秒钟，想着该怎么做，然后鼓足了勇气，语气平静有力：“你为什么不自己去拿？”

哈洛一脸诧异，显然还不太习惯妻子不听指挥。不过，他强作镇定地消遣了一下某些女性的盛气凌人，就离座去取甜点了。这时，莎拉向我说：“真对不起，这回有朋友在场，我实在是忍无可忍了。”我替莎拉感到难过，她今晚对丈夫的反应原来是个例外，而不是常态。就某

种程度来说，哈洛与莎拉徒有夫妻之名，一点也不同心。

法兰克与茱莉亚

法兰克及茱莉亚就不一样了。有一回我出外远行，他俩负责接待，晚餐后我随着他们回家聊聊天，过不多久，我起身准备回旅馆，需要有车送我。茱莉亚也是从事心理咨询，安排我这次的行程并负责接送。

不过，法兰克看了一眼妻子说：“亲爱的，你累了，还是让我送约翰吧。”茱莉亚脸上的表情，透露出她陷入了责任与需要休息的挣扎，最后她说：“好吧，谢了。”法兰克把我送了回去。

隔天的特会上，我向茱莉亚提及了法兰克前一晚的体贴，也提到她当时反应的挣扎。她说：“以前可不是这样，我们年轻时，他根本不会这样提议，我也不会接受。我们花了很长的时间沟通，我态度坚决不从，一度还差点离婚。那段日子真的很难挨，还好辛苦总算有了代价，现在我们很难想象没有对方做伴的生活。”我从他俩身上看得出来，法兰克与茱莉亚心心相印，情感交融。

界线与冲突

虽然这两对结婚都很久，爱的关系却有天渊之别。哈洛与莎拉无法更深地去爱对方并引起共鸣，因为哈洛主控着莎拉，而莎拉任由他控制。他俩的主要问题正是所谓的界线冲突，其中一方跨越了另一方的责任与尊严区，当一方压制另一方，爱即无法更深更圆满地滋长，因为当中没有自由。

反观法兰克与茱莉亚差点也步其后尘。就我所知，这对夫妻早年深陷在类似的景况中，法兰克居于上风，茱莉亚则夫唱妇随，然而，她主动面对问题，立下限度，也看到结果，婚姻开始成长。显然，他们都承担了婚姻初期互动模式的后果，不幸地，第一对夫妻叫人惋叹，另一对则有个快乐的结局。

从今开始新生活

如果你正在阅读本书，多半表示婚姻对你很重要，可能你的婚姻生活美满，想继续保持；也有可能你正面临挣扎，遭遇一些或大或小的问题；或者你还单身，想做好婚前的准备；你也许离了婚，希望能避免重蹈覆辙。

当两人能自由地表达不同意见时，便能自由地相爱。当他们不自由时，就是生活在恐惧中，爱也就随之夭折了。

我们多数人最大的渴望与祷告便是，与挚爱的人共度此生。婚姻是上帝赐给人类最大的礼物之一，更是两人结为一体的奥秘。

婚姻的首要便是爱。婚姻结合了两个人的照顾、需要、陪伴及价值观，这样的结合能够克服伤害、不成熟及自私，组合出比个人单独所能产生的更好的结果。爱是婚姻的核心。

然而，光是有爱还不够。婚姻关系需要其他元素使其成长茁壮。这些元素便是自由与责任。当两人能自由地表达不同意见时，便能自由地去爱。当他们不自由时，就是生活在恐惧中，爱也就随之夭折了。《圣经》说：“爱里没有惧怕。”当两个人共同担起责任，以婚姻的福祉为先，寻求对婚姻最大的益处，爱就能够在其中滋长。否则，其中一人因承担过多责任而愤愤不平，另一半却乐得轻松，变得自我中心或处处压制对方，婚姻中自由与责任的问题，就会导致爱情摇摇欲坠。正像植物在劣土中生长，婚姻关系将在不友善与充满敌意的气氛中岌岌可危。

不要浪费光阴

《为婚姻立界线》一书基本上是关乎爱——提升它、发展它及修复它。我们希望帮助你透过为爱提供一个自由与责任均衡的理想环境，来延续爱的寿命。这也正是我们所谓的界线——可以说是个人的地



就是今天，你要为
婚姻立界线。



盘——发挥作用之处。借着心理
界线保护个人来提升爱情。

我们看到许多人的生活及
属灵冲突，都与缺乏结构与界线有关，所以几年前写了《过犹不及》
(Boundaries: When to Say Yes, When to Say No, To Take Control
of Your Life)。许多人无法向压制人或没有责任感的人说不，就一直
受他人施加在他们身上的要求所控制。然而，从那时起就有许多人问我：
“你们何不干脆写本书，探讨如何在婚姻中立界线，好叫我们能未
雨绸缪。”我们也有同感，于是就有了这本书。

很快我们就会谈到，一个人的性格是否成熟，是最关键。当人性
格逐渐成熟时，接受及设立婚姻界线的能力也随之成长。当他们抗拒别
人对他说“不”，就还停留在不成熟的阶段。

许多人相信，随着身体的长大，我们的心理年龄也随之自动成
长，那可不尽然。年龄是成长的必要条件，却还不够。不成熟的老年人
不是没有，也有不少相当成熟的年轻人。就像哈洛与莎拉还在最初始的
界线问题中打转，而法兰克及茱莉亚则已充分进入更深一层的爱与成熟
度。我们要说的无非是，此刻便是你面对自己婚姻界线的时刻。就像
《圣经》给我们的忠告：“不要浪费光阴，因为现今的世代邪恶。”你
现在就当机立断付诸实行的，将影响日后的婚姻生活，你若无动于衷或
不敢正视问题，日后也要承担后果。你不是步上哈洛及莎拉的后尘，就
是以法兰克与茱莉亚为范本前进，你已处在半途中了。

你们夫妻俩或许都很能接受彼此设立界线的观念，这样的开放心
态就事半功倍，因为你们在价值观与个人成长上都能同步，万一另一半
持抗拒的态度，也能够对症下药。

综观全书

我们将此书分为几个部分。第一部“了解界线”帮助你温故知
新，论及如何在婚姻中以及在你个人身上应用立界线的原则。第二部

“在婚姻中设立界线”谈到两个独立个体在婚姻中连结的必要性，婚姻界线的基本要件，以及夫妻二人如何共同针对旁人及外来的影响设立界线。第三部“解决婚姻中的冲突”则描述六种冲突形态，并分别就接受或是抗拒的配偶分析如何向他们划定界线。第四部“婚姻界线的迷思”是关于普遍误用或滥用界线的一些常见现象。

这几个部分都提供给你许多实例及建议，帮助你将界线的原则应用在婚姻生活中。

“为婚姻立界线”

这本书可不是在教你如何搞定、改变甚至惩治你的另一半。

搞清误解

不过，我们要澄清的是，《为婚姻立界线》这本书可不是在教你如何搞定、改变甚至惩治你的另一半。如果你感觉缺乏自我主权，解决之道不是在学习怎么掌控别人，而是学会自制，这是圣灵的九种果子之一。所以，别以为你读了这本书就能叫别人长大，其实是让你学习向自己负责，好好保护自己，能够去爱人，同时别再指望扮演英雄拯救配偶，这就是对他/她最好的保护。

欢迎你进入本书！希望不管你现在的婚姻处境如何，书中的资源都能给你带来帮助，我们向上帝祷告，希望你学会了如何在婚姻生活中说“不”之后，随之建立的责任与自由能够让你俩的爱情更深。

祝福你

亨利·克劳德博士、约翰·汤森德博士
南加州新港滩 一九九九年

目 录

前 言 佳偶？怨偶？——两对夫妻的故事 /1

第一部 了解界线

第1章 界线到底是什么？ /002

界线的重要性 /003

所有权 /005

责任 /007

自由 /009

界线的铁三角 /010

保护 /011

自制 /013

界线的例子 /014

第三者的协商 /018

第2章 在婚姻中应用界线的十律 /022

第一律：因果律 /023

第二律：责任律 /026

第三律：能力律 /027

第四律：尊重律	/029
第五律：动机律	/032
第六律：评估律	/034
第七律：积极律	/036
第八律：嫉妒律	/037
第九律：活动律	/038
第十律：显露律	/040

第3章 向自己说不，让你更可爱 /042

没有人想要读的一章	/044
除去眼中的梁木	/045
掌握自己的人生	/046
作为“好人”的配偶	/048
不可有双重标准	/049
让配偶自由	/049
为自己的性格立界限	/050
是过程，非完美	/051
切勿扮演上帝的角色	/052
否认自己的本相	/052

从关系中退缩	/053
缺乏责任感	/054
自我中心	/055
论断	/056
控制欲	/056
界线的形式多样	/058
为我们的控制欲立界线	/060

第二部 在婚姻中设立界线

第4章 二人才能成为一体	/064
两个人！！	/065
彼此互补？还是彼此成全？	/066
婚姻无法成全的地方	/067
成年人为自己的产业负责	/070
要求对方为自己负责	/071
看重自己及配偶的产业	/073
明白“你不是我”的道理	/075
珍惜对方的存在	/078
成年人尊重彼此的自由	/078

第5章 你看重什么就得到什么 /084

有史以来最糟的价值 /085

结 语 /089

第6章 价值观1 爱你的配偶 /090

更深地认同配偶 /091

让对方过得更好 /092

爱配偶如同爱自己 /092

委 身 /093

行 为 /094

远 景 /095

第7章 价值观2 诚 实 /096

参考原则 /097

更深的亲密感 /098

欺骗有理 /100

第8章 价值观3 忠 诚 /102

为何分道扬镳 /103

没有借口 /105

第9章 价值观4 怜悯与饶恕 /107

第10章 价值观5 圣 洁 /110

第三部 解决婚姻中的冲突

第11章 三人行不行？ /114

外界影响内在 /115

为何容不下第三者？ /116

割舍便是保护 /117

外界不一定是第三者 /118

第三者是婚姻挣扎的征兆 /120

亲密感也可能促成第三者 /121

填满真空 /123

不知道自己的限制 /124

对婚姻习以为常 /125

与外人立界线 /126

无法生活在歧异中	/128
避免冲突	/129
第三者的种类	/130
第 12 章 六种常见的冲突	/134
冲突一：其中一方犯罪	/135
冲突二：一方的不成熟或破碎	/137
冲突三：双方都没错的伤害	/141
冲突四：偏好相左	/145
冲突五：个人欲望VS整体需要	/150
冲突六：已知与未知的问题	/151
第 13 章 喜爱界线的配偶	/153
第 14 章 抗拒界线的配偶	/158
界线也会不受欢迎	/159
因应界线之苦的态度取决于性格	/161
越界的一方如何醒悟	/162
无知并非性格问题	/163
先自我省察	/164

抗拒界线的原因	/165
特定状况下的例外	/169
若是性格问题，就要费心了	/170
你的行动清单	/171
尊重你的配偶	/175
处理愤怒与冲突的升高	/183

第四部 婚姻界线的迷思

第15章 避免在婚姻中误用界线	/188
为了错误的因素受苦	/190
为逃避成长而立界线	/193
界线与离婚	/197
结 语	/201

为婚姻立界线

第一部 了解界线

- 界线到底是什么？
- 在婚姻中应用界线的十律
- 向自己说不，让你更可爱

第1章 界线到底是什么？

史蒂芬妮独坐在壁炉前啜饮着香草茶，脑海中不断重复着晚间的景象。她的丈夫史提夫一个小时前就上床睡觉去了，可是她一肚子的高兴，不想跟着就寝。事实上，这种不开心的情绪令她想逃得远远的。当她听到老公说累时，还大大地舒了口气，否则万一他这时来求欢，她可不知该如何应付。她对这种舒解感有点惶恐，因为她深知，这对他们的婚姻关系来说不是好现象。当她反复回想，发觉自己不只是受到晚上发生的事烦扰，这几年来情况更是让她无法释怀，于是乎她开始疏远史提夫，她晓得自己还是爱他，也会永远爱他，只不过史提夫似乎已失去吸引力，她不知该如何是好，对他俩的关系有种挥之不去的不祥预感，挥之不去。

预感。

“具体一点，到底是怎么回事？”她仿佛听见好友吉儿在耳边问她，吉儿一向比史蒂芬妮条理分明。她在心中琢磨着该如何回答吉儿的问题，不料答案出人意料地像快速影片一般闪过，她像个旁观者在回忆的流中看着她与史提夫相处的情形。她最先想到的是今晚他毫不在乎她想去哪一家餐馆吃饭，晚餐时也对她所讲的话充耳不闻。