

Changes That Heal

改变 带来医治

[美] 亨利·克劳德 博士
Dr. Henry Cloud 著

顾美芬 译

《过犹不及》
作者经典之作



四维的改变
全人的更新



甘肃人民美术出版社

改变 带来医治

〔美〕

亨利·克劳德 博士

Dr. Henry Cloud

著

顾美芬
译

Changes That Heal

图书在版编目 (CIP) 数据

改变带来医治 / (美) 克劳德著; 顾美芬译. —兰州: 甘肃人民美术出版社, 2012. 4
ISBN 978-7-5527-0002-2

I. ①改… II. ①克… ②顾… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 079191 号

Originally published in the U. S. A. under the title: Changes That Heal, Copyright © 1992 by Henry Cloud. Translated by Meifen Gu. Published by permission of Zondervan, Grand Rapids, Michigan. www.zondervan.com.
Simplified Chinese edition © 2012 by Enoch Communications Inc. All rights reserved.

改变带来医治

(美) 克劳德著 顾美芬译

责任编辑: 余 岚

封面设计: 奇文云海 
www.qwyh.com

出版发行: 甘肃人民美术出版社

地 址: 兰州市南滨河东路 520 号

邮 编: 730030

电 话: 0931-8773224 (编辑部)
0931-8773269 (发行部)

E-mail: gsart@126.com

网 址: <http://www.gansuart.com>

印 刷: 四川五洲彩印有限责任公司

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张: 9.625

字 数: 200 千

版 次: 2012 年 6 月第 1 版

印 次: 2012 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1~5000 册

书 号: ISBN 978-7-5527-0002-2

定 价: 29.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用
未经同意, 不得以任何形式复制转载。

出版前言

在心理辅导界，有一个非常重要的概念：界线。在这个飞速运转、压力高强的社会，个人如何拥有明确合宜的界线，是保证生活的各个层面能平衡健全的核心要素。2003年，中国引进了第一本这个领域的开山之作《过犹不及》，反响出乎意料的热烈。自此之后，关于界线的一系列图书被陆续引进，如《为孩子立界线》《为婚姻立界线》《界线对谈》等，均广受欢迎。人们对于什么时候说“好”，什么时候说“不”，对于身体、心理、情绪上和灵性上的界线，以及如何在工作、家庭、社交等不同人际互动场合中设立合理的界线，有了更多的认识和体验。时至今日，《过犹不及》及界线系列书，不仅列入心理辅导从业者的必修书目，而且对一般喜欢阅读心理自助类图书的人而言，也成了爱不释手的案头必备。

有了这个背景，再来看手中这本与界线概念密切相关的进深之作《改变带来医治》，自然更会明白其内涵与价值。因为本书的作者跟《过犹不及》和界线系列书是同一个人，也就是发现和创立“界线”概念的美国著名执业心理医师亨利·克劳德博士，他同时也是拥有众多忠实读者和听众的知名作家和讲员。

在本书中，克劳德博士从各种情绪困扰的外在表现入手，顺由真诚的疑问引发出深刻的思考。他着重阐述了一个真正成熟的生命

必须经历改变的四种能力：与人相连、与人分离、分别善恶、长大成人。每种能力都有条分缕缕的展开分析和探讨，包括对该种能力的详细定义，不具备此能力的各种症状和形成原因，以及如何培养和发展该种能力。诚如美国评论家所说，论到自我成长和心灵提升的历程，很少有心理辅导专家能够像克劳德博士一样描述得如此简明清晰，并提供切实可行的行动指南。书中充满丰富生动的案例和随处可见的睿智洞察，不少段落让人有茅塞顿开的欣喜。比如：

心理与灵性上的界线界定了我们是什么，不是什么。许多人挣扎于发现、设定与防卫个人的界线。缺乏界线最具毁灭性的结果，是在身体与情绪上遭到虐待。不能定界线的人容许自己一再被人控制，甚至被人伤害。没有多少事，比见到一个有爱心的人因不当的界线而不断受人虐待更令人心碎的了。

学习照着人们的本相接纳和爱别人。因为你不如此，就是控制不属于你的。如果你愿意被接纳，你就要去接纳别人；如果你愿意别人尊重你说不，你就要尊重别人说不。如果你不喜欢别人对你说不，你就会想去控制别人。当人说不时，仍然爱他，让他享有自由。只有这样，你自己才会有自由。

当我们为自己的态度负责，就从别人的期望中释放得自由。当我们因别人的期望受伤，必须分辨为何我们的态度使自己感到压力。如果有人替我们的态度负责，我们永远不会成长。事实上，这种压力感是一种同意对方态度的倾向。我们应该设定自己的态度，查究为什么自己会被说动，而不要怪罪别人。

由于每个人的原生家庭和成长背景不一样，不同的读者自然会对这四种能力有不同的感受：有人因缺乏与人相连，再成功也无人分享；有人却与人连得太紧，需要学习如何与人分离；有人是不能同时接受善恶的完美主义者；也有人虽到了成人的年龄还是过度需要别人的认同。其实如果你面对现实，就不得不忧愁地承认，在这个充满伤痛的世界中，每个人都是或轻或重的心理疾病患者。

但这本书为我们带来了充满盼望的好消息：改变可以带来医治。这确是一本已为很多人带来医治的好书。中国的读者们也完全可以对号入座，对症下药。值得一提的是，作者克劳德博士是一位虔诚的基督徒，习惯引用《圣经》来探讨问题，字里行间也会自然地提及上帝，这在有着深厚基督教信仰底蕴的美国，实际上是人们最高理想和生活准则的代名词，跟我们的文化背景有所不同。但尽管有这些差异，人类的主要心理和情感经历却是非常相似的。为尊重原作者，体现原书内容的完整性，我们原则上对论及上帝和《圣经》的文字予以保留，相信聪明的读者自会分辨。惟愿本书的出版，能为许多痛苦挣扎的心灵带来突破性的改变和医治，让生命经历奇妙的成长，重新寻回心底的活力。

前言

在他里面的改变

每个星期，我都看到基督徒们受到各种情绪上的困扰：忧虑、孤单、因关系破裂而伤心、怨恨以及自己的不称任之感。他们为这些问题已经挣扎多年。他们是受苦的人。

教会对如何关顾这些人的意见分歧。有一些人说，这些受情绪困扰的人是在罪中，他们“信心不足”，“不顺服”或“没有花足够的时间读上帝的话”。这些人指责受苦之人。

正如约伯的朋友，这些人会说：“上帝要教你一些功课。”“看看你还有的祝福。”“上帝在试炼你。”“无论什么环境总要感谢上帝。”约伯的朋友是说出了一些真理，但通常帮不了痛苦之中的人。

约伯说：“那将要灰心、离弃全能者、不敬畏上帝的人，他的朋友当以慈爱待他。”（伯6：14）约伯了解，对在痛苦中的人，如果只是以一些简单的话告诉他，非但不能解除他的痛苦，还可能使他更远离上帝。那受伤的人不只有一个问题，他现在有两个问题了：他原来的痛苦，加上他不能活用别人给的答案的罪恶感。

多年来，人们给情绪受苦的基督徒的帮助，已造成了很大的伤害，正如约伯所说：“你们是编造谎言的，都是无用的医生，惟愿

你们全然不作声，这就算为你们的智慧。”（伯 13：4—5）

面对这样的帮助，受苦者不是学着假装得到医治而留在教会，就是离开教会，因为他们发现，信心对情绪上的痛苦似乎没有什么慰藉作用。

另外一些人试着伸出援手去触摸伤心之人，他们在教会中找不到可行之法，就转去求助于心理学。通常心理学的方法成功了，伤心之人得到解脱。这些人于是落入迷惑：到底是上帝，还是心理学给予医治？他们知道释放来自上帝，但《圣经》的论点在哪里？他们只知道这样行得通。

身为一个基督徒，一个心理学者，以及同为挣扎的人，我曾站在藩篱的两边。我试过“标准”基督徒的答案，把这个答案给自己也给别人，得到的结论与约伯一样：那是无用的药方。我也试过浸淫于心理学的洞察中，使它们看起来比较像基督教的理论，但这也行不通。

几年以前我对上帝说：“我不干了。我实在不知道什么才有帮助。上帝啊！如果有可以帮助的，请一定要显明给我看。”以后的几年，上帝带领我走一条属灵的道路，在其中他极有恩典地回答了我这个问题。这是一个简单的，但我非常渴望得到答案的祷告。

这本书的目的不是要陷入教会的辩论，到底是心理学还是神学可以帮助人。我心里有一个不同的目标。我要指出的是，你的挣扎有符合《圣经》的解决之道。要解决你的沮丧、忧虑、痛苦、苦难和罪恶感，在于你必须了解一些成长的工作——是你成长中可能没有完成的，或一些可以使人得到医治的改变工作。这些工作包括长

大成熟，成为基督的形状，就是那位创造我们的主的形状。容我解释于下。

《圣经》说，我们被造是“照着上帝的形象”（创1：27），我们是被造成“像”上帝的。图书馆充满着神学家所写有关上帝属性的书。他们把它分成两类，一类是不可传达的属性——他是不变的、全能的、无限的、全知的、无所不在的；而可传达的属性是——他是公义的、公平的、圣洁的、慈爱的、信实的。显然，我们无法反映出上帝不可传达的属性；但我们可以变得更慈爱、更圣洁。我们越是更像他的性格，我们就越不会挣扎于情绪问题。

使徒保罗写到上帝呼召我们成为“预先定下效法他儿子的模样”（罗8：29）。他的意思是我们的目标是变得更像基督。我们的问题就是要知道如何更像基督，我们连控制自己饮食习惯的力量都没有，还怎能变得更“圣洁”呢？当我们的时间和精力都被燃尽时，还怎能变得更“慈爱”呢？

既然要变得像上帝不太实际，我们就用两个方法来解决日常生活的问题。我们会问：“这是情绪问题还是灵性问题？”如果我们在为情绪问题挣扎，我们就去找基督徒心理学家；如果是灵性问题，就打电话给牧师。我们假定沮丧、痛苦、罪恶感、苦难等和灵性的关系很小；它们似乎是两种不同的类别。

但把我们的问题分成“情绪”问题和“灵性”问题本身，就是一个问题。我们所有的问题都出在我们不能反映出上帝的形象。由于亚当夏娃在伊甸园犯罪堕落，我们没能发展出上帝的性情，也不能按照被造时上帝的本意来生活。因此我们在痛苦中。

从我的成长经历和专业，我认定了四种上帝的属性，如果我们在这四方面好好培养，将会大大提升我们的生活。上帝能在以下四方面做得很好，这是我们这些上帝的儿女很难做好的：

1. 与人相连
2. 与人分离
3. 分辨善恶
4. 长大成人

如果我们不能将这些基本的像上帝的属性运用于日常生活，我们的生命就可能停滞经年，没有改变，也没有成长。在本书中，我将解释这四方面的发展，澄清阻碍我们发展的因素，并帮助我们完成在这四方面发展的技巧。

由于我们生活在一个堕落的世界里，我们在这四方面都有缺失。从失败中转变成为在上帝的形象上成长，决不是一件容易的工作。但上帝应许我们，“那在你们心里动了善工的，必成全这工，直到耶稣基督的日子”（腓 1：6）。

在我们开始学习在上帝的形象上成长和在上帝里面改变之前，我们必须先检视上帝属性的两大品格——如果我们能正确地了解，这些品格就能在我们奔走属灵道路时让我们充满活力。



前言	001
第一篇 成长的三个因素	001
1 恩典与真理	003
2 时间	018
第二篇 与人相连	035
3 什么是相连	037
4 当我们不能与人相连时	056
5 学习相连	080
第三篇 与人分离	089
6 何为界线	091
7 我们如何发展界线	118
8 越界	127
9 当我们没有界线	154
10 学习设限	169
第四篇 分辨善恶	177
11 问题在那里?	179
12 当我们不接纳善与恶	199
13 学习同时接受善与恶	208
第五篇 长大成人	221
14 什么是成人	223
15 当我们没有长大	250
16 学习长大成熟	265
结 论	275
研读指引	277



第一篇 成长的三个因素

1

恩典与真理

从前在银河系中，有一种高等进步的外星人。他们想要的都有了：可以解决各种问题的科技，比我们一生还多的休闲时光。但他们觉得很无聊，无聊得要命。他们需要一点新鲜，一点刺激——使他们的星球快活起来。

他们成立了一个委员会。他们讨论到发展一种新的活动，或建立一个新的游乐场。最后有一个叫“忙”的外星人提出了意见，大家都赞成。

“我们创造一个上帝如何？”他建议。

“这样我们的人民星期六就有事可做了。”一个人附议。

另一个说：“也使我们多点话题。”

因此他们试着发明一个上帝。但不成功。“忙”是这个委员会的主席，负责研究发展新的上帝，他把委员们召集来说：“各位，这样不成。”他说，“我们如果发明出来一个上帝，会有什么好处？我们知道那不是真的。为什么我们不去寻找一位上帝——像地球人敬拜的那位一样？”

委员会同意了，所以“忙”就出差到地球上。他以隐形之身，

造访了许许多多的教会和机构。他记了不少笔记，作了很多报告。

当他回去时，委员会迫不及待要听他的结果。他说：“同胞们，我不只找到一位上帝，我找到了两位。”

房间里响起一阵惊叹之声。

“第一个上帝的名字叫恩典，是很吸引人的上帝，她该是个女上帝。她常提到爱，‘要与人和平相处，要和别人做朋友，要仁慈。如果你做不到，我还是会原谅你。’她说。“忙”看起来有点困惑。“唯一的问题是，我看不出她要原谅什么，他们根本没有规范，怎么会犯法呢？”

“忙”继续说：“我特别喜欢恩典上帝的跟随者所做的事，像给穷人吃东西，探望被囚之人。然而——”“忙”摇摇头，“这些跟随者似乎迷失了。他们继续做坏事，一错再错，他们不知往何处去。”

“忙”深深吸一口气，“另一位上帝，名叫真理。正如恩典如此之好，真理却是如此可怕。他一直说着人们所做的错事，使他们觉得自己很坏，他的跟随者也做同样的事。但真理好的一面是，他向仇敌宣战，对抗谎言、欺骗、淫乱、堕胎、醉酒。他像一个大扫街车，把敌人都扫清了。问题是，他扫掉坏事，也把做坏事的人扫除了。像恩典上帝跟随者脸上的笑容，在真理上帝的跟随者脸上是绝对看不到的。所有真理上帝的跟随者都是面带愁容，只会尖叫。”

不用说，听完了“忙”的报告，委员会开始去兴建一个新的游乐场，因为两种上帝他们都不喜欢。“忙”又提出了最后一个建议。

“我们有这么好的技术来融合不同的组成，像水和油，”他说，“我们试试来把恩典与真理结合在一起如何？”

恩典与真理分开

我们的上帝是一位“充充满满有恩典，有真理”的上帝（约 1：14）我们常听到“满有恩典真理”的词句，但我们很少停下来思想，这跟我们在地上的挣扎有什么关系，什么是恩典与真理？它们为什么如此重要？

我们先看恩典。恩典是上帝对无功之人的恩惠。恩典是我们不能赚也不配得到的。正如布赫纳（*Frederick Buechner*）所说：“恩典是你不能得到，只能被给予的。没有办法赚得，配得，或令其发生。就像你无法赚得好容貌，或配得享受珍馐美味，或叫自己出生一样。”

换言之，恩典是无条件的爱与接纳。这样的爱是所有医治的基础，是人类心灵的安息。这也是上帝的本质。“上帝就是爱”（约壹 4：8），使徒约翰这样写。上帝白白地爱我们，毫无条件。

《圣经》对恩典和爱并没有很清楚的区分。正如国际标准圣经百科（*International Standard Bible Encyclopedia*）的注释说：“爱强调上帝如何对待不配的受造物，而恩典强调上帝有拯救或不拯救的自由。但其间的分别并不清楚。恩典与爱都由基督而来（罗 5：8；加 1：6）。两者的共同点是，它们都是我们不配得的。”

恩典是使我们长成有上帝形象的第一个因素，恩典是不能破坏、不能打断、不能赚得、只能完全接受的一种关系。是人和上帝在伊甸园中的关系。上帝爱亚当和夏娃，供应他们一切。他们知道上帝的真理，他们也有完全的自由去行上帝的旨意。简言之，他们很安全，他们没有羞耻和忧虑。他们可以做真实的自己。

也许你曾经历过这样的爱和恩典。你可以做你自己。你不需要隐藏自己的感觉或想法；你不需要做出一些表现，你不需要做任何事去赢得爱。那个人知道真正的你，而且无论如何都爱你。

恩典，是上帝在关系方面的性格。恩典在上帝和我们无条件的连结中显示出来。“忙”找到的第一个上帝有这种性格：恩典像是一个女神，有热情，重关系。她的追随者做许多有爱心的事；他们奉献自己。他们要帮助在痛苦中的人，想与他们认同。

他们只有一个问题：很少听到真理的声音。因此他们一再落入不好的景况，需要更多更多的恩典。恩典的上帝不在乎多给一些恩典，因为恩典没有限量。然而，恩典的追随者需要方向，免得他们一再落入同样的状况。他们需要指引，让他们远离麻烦。

真理就在此出现了。“忙”所找到的第二位上帝最善于设定界线。他对追随者有很多指令；他清清楚楚告诉他们什么可做，什么不可做。他们清楚地知道善恶之分。他们对自己可以活动的范围知道得一清二楚。

真理是使我们长成有上帝形象的第二个因素。真理是真实的，他指出事物的真相。正如恩典是上帝“关系”方面的性格，真理也是上帝“架构”方面的性格。真理是生命赖以维持的骨架，使宇宙中各种事物有自己的形体。上帝的真理引导我们趋向真实、精确。正如 DNA 包含了我们身体将有的形象，上帝的真理也包含了我们心灵应有的形象。

这些听起来很好，但正如恩典一样，真理有他的问题。他太严厉了，对违背标准之人，他似乎不关心。他只关心把坏的扫除。他没有恩典所表露出来的热情，有些时候他似乎漠不关心。简言之，他没有关系的一面：他缺乏宽恕、恩宠、仁慈、热情——即所有恩