

《过犹不及》续篇
期待已久 最新佳作

(美) 约翰·汤森德博士/著
Dr. John Townsend

陈曦/译

超越 界线

BEYOND BOUNDARIES



甘肃人民美术出版社

超越界线

《过犹不及》续篇

[美] 约翰·汤森德博士 著

陈曦 译

甘肃人民美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

超越界线:《过犹不及》续篇/(美)约翰·汤森德博士 著;陈曦 译. —兰州:
甘肃人民美术出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5527-0125-8

I. ①超… II. ①汤… ②陈… III. ①人际关系学—
通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第086589号

Originally published in the U.S.A. under the title: Beyond Boundaries
Copyright ©2011 by Dr. John Townsend
Translated by Xi Chen
Published by permission of Zondervan, Grand Rapids, Michigan
www.zondervan.com
Simplified Chinese edition ©2013 by Enoch Communications Inc. All rights reserved.

超越界线:《过犹不及》续篇

(美)汤森德 著/陈 曦 译

责任编辑:余 岚
封面设计:陈 曦

出版发行:甘肃人民美术出版社
地 址:(730030)兰州市城关区读者大道568号
电 话:0931-8773114(编辑部) 0931-8773269(发行)
E-mail:gsart@126.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:8.5
字 数:185千
版 次:2013年7月第1版
印 次:2013年7月第1次印刷
印 数:1~5,000
书 号:ISBN 978-7-5527-0125-8
定 价:29.00元

如发现质量问题,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。

推荐语：

我喜欢和约翰合作，对每个读过《过犹不及》的人来说，我认为《超越界线》应当成为他们的必读之书。迄今为止，这本书是他最优秀的一部作品。

——史蒂芬·亚特本（Stephen Arterburn），畅销书作者，新生命直播广播节目（*New Life Live!*）主持人

《超越界线》能够为我们准确无误地指明方向，助我们渡过人际关系的激流险滩。汤森德博士所分享的健康生活智慧，会令每个人获益良多。

——葛士卓（Craig Groeschel），生命教会（LifeChurch）主任牧师，《出奇制胜：因为墨守成规行不通》（*Weird: Because Normal Isn't Working*）一书作者

我们都是罪人，因此，在我们所有的人际关系里，我们总是会伤害别人，也会被别人伤害。幸好，每一个愿意改变且努力的人，都可以在约翰·汤森德博士的书里面，找到重新获得医治、信任和康复的路标。

——吉姆·戴理（Jim Daly），爱家协会（Focus on the Family）主席

与亨利·克劳德合著了《过犹不及》之后，约翰·汤森德奉献出这本我们期待已久的续篇——《超越界线》！这本书将帮助我们，令我们的婚姻更为稳固，使我们所有重要的人际关系更加亲密与真诚！我向大家极力推荐这本书。这是一本必读之书！

——贝约翰（John Baker），欢庆更新事工（Celebrate Recovery）牧师、创始人

许多书都在教人怎样建立健康的人际关系，而这一本是我读过最好的作品之一。我几乎在每一页都做了重点标记。约翰·汤森德是美国宣讲这个主题的大师之一。所有约翰写的东西我都找来读，正因如此，我自己也得到了提升。

——吉姆·伯恩斯（Jim Burns），博士，家语电台（HomeWord）总经理，《打造亲密婚姻》（*Creating an Intimate Marriage*）与《心心相印：助夫妻更加亲密的灵修书》（*Closer: Devotions to Draw Couples Together*）一书作者

献给

每一个甘愿为人际关系
冒险的人。
愿上帝祝福你们。

感谢

我的文稿代理人叶慈（Sealy Yates），感谢你委身于高品质书籍的出版工作，也感谢你不知疲倦，努力创造出一个情境，使这些书得以成形。

“荣得份”（Zondervan）出版社前首席执行官葛庆思（Moe Girkins），感谢你对本书中那些理念和价值观抱有的异象，也感谢你的大力支持。

“荣得份”出版社执行编辑资希特（Sandy Vander Zicht），感谢你对那些最初构想进行创意加工，也感谢你在此过程中的倾情投入。

金贝尔（Greg Campbell），感谢你的战略性设计，也感谢你花时间对书中的内容做出回应。

我的妻子芭碧（Barbi），感谢你在我写作期间给予我的爱、支持，以及引人深思的反馈意见。

我的“领导力统御辅导课程”（Leadership Coaching Program）团队的每一位成员，感谢你们对个人成长与专业成长的不懈追求，也感谢你们与我分享你们超越界线的生命故事。

前言

约翰和我决定写《过犹不及》的那一天，回忆起来，恍如昨日。那时，我们正在参加一个策划会议，有人问道：“你们两个做讲员的时候，通常听众问得最多的问题，与哪个主题有关？”我们不禁大笑起来，异口同声答道：“界线。”听众的所有问题，全都与界线有关。

于是，他又提出一个问题：“既然如此，你们为什么不写一本书，阐述一下你们这个界线体系呢？”我和约翰立刻四目相视，想道：“这真是个好主意！如果我们能写一本以界线为主题的书，就可以回答所有那些问题了。这样我们就不用再宣讲关于界线的事，可以转去探讨其他需要关注的主题了。”

当时我们没有料到，之后发生的情况与此恰恰相反。我们没有意识到，继续讲述界线问题的要求是如此迫切。缺乏界线这个问题，在人群中如此普遍，人们因为界线受到侵犯，遭受的痛苦如此巨大，这令我们在有生之年都要传讲界线这个主题。事实上，每个人都需要明白界线是怎样一回事，明白若是我们想要在生活的每个领域里都体验到自由，界线是不可或缺的。在界线

垮塌之处，人际关系也会一塌糊涂。人们会受伤，生命的容颜受损。在心理、人际关系、身体和灵性方面，界线都会对我们产生影响。

时光飞逝，今天，我们发现自己正处于类似的时刻。如果你问我们：“在人们努力建立起界线之后，破坏与痛苦都止住了，下一步该怎么办？超越界线的人生又是怎样的呢？”我们会回答说：“痛苦结束以后，就到了再次去信任的时候。而这一次，你要做得更有智慧。现在是你重建关系、重建生命的时候。在你生命里，要有良好的界线来保护你的安全，确保你能够得到你想要得到的生活。这就是‘超越界线’的意思。”约翰写了一本书，指导你怎样再次信任他人，帮助你这一次能够做得更好。

这意味着，无论是在一段信任曾遭破坏的关系当中再次相信对方，还是建立一份有着良好界线的新关系，或只是以健康的方式界定你的未来，这本书都能够为你提供帮助。我可以证明这一点，原因有二。

首先，众所周知，约翰是这一主题的专家。二十多年来，通过广播和现场直播的研讨会，以及各种工作场合、辅导场合，他已经教导数以百万计的人学习了有关界线的问题。没有什么界线问题是他未曾听说或无法回答的。所以，你尽可以相信他的专业技能。他讲述的并不是一些学术理论，而是在现实生活中经受住时间检视与验证的真实答案。

其次，约翰是个值得信赖的人，在我们合作的几十年里，我亲眼目睹他一直在实践与活出他教导的一切内容。在他的个人生活与职业生涯里，他的生活和他传讲的信息，从来没有出现不同步的现象。在我看来，这一点与他精湛的专业知识同等重要。他

自己不去做的事，他是不会让你去做的。这就是为什么从研究生院读书时起，我已经把他视为可以绝对信任的业务合作伙伴和密友。我觉得你也可以这样信任他。

现在，你已经建立起良好的界线，而且做好准备要采取下一步行动。那么，愿这本书能够引导你，上帝成为上帝造你时希望你成为的人。与合适的人在一起，建立良好的人际关系，上帝与创造了这一切的上帝更加亲近。

亨利·克劳德博士，2011年于洛杉矶

目录

BEYOND BOUNDARIES

前言

引言：不要退而求其次

第一部 了解问题出在哪里	008
1 人际关系的引力	011
2 伤害临到	020
3 界线及其作用	026
4 欲望回归	034
 第二部 知道你自己已经预备妥当	048
5 承认你的伤痛，得到他人的支持	050
6 了解自己过去所做的选择	055
7 连点成线	064
8 哀伤过后，完全放手	075
9 发展助你成长的友情	090
10 相信你的界定性界线	102
11 让你的价值观彻底改变你的欲望	116

12 知道接受哪些风险是值得的，哪些是不值得的 … 127

第三部 知道对方已经预备妥当 …… 142

13 对方是否关心他（她）对你产生了怎样的影响 … 143

14 这个人是否（真正）结交了一些益友 …… 154

15 此人有没有能力处理好你们的关系 …… 170

16 约会与婚姻专题：这个人超越激情了吗 …… 183

17 那个严重的问题，是否以正确的方式解决了 …… 194

第四部 进入关系 …… 208

18 你们必须进行的谈话 …… 209

19 冒险 …… 221

20 处理减速路障 …… 230

21 你们可以走多远？ …… 242

结语：超越界线，进入最美人生

在你的人际关系中，如果你不希望退而求其次，这本书就是为你而写的。

在生活的其他领域里，我们往往需要退而求其次，接受自己心有余而力不足的现实。高尔夫职业选手到了一定年龄，有时便不得不退而求其次，参加为长者举办的常青巡回赛。一些人或是一些家庭，有时需要量入为出，减少花销。父母亲最终不得不接受现实，放开双手，不再控制孩子，而是让他们做出自己的选择。但是，在人际关系的世界里，我们往往过早就退而求其次。

在婚姻、约会、家庭、友谊或是工作中，我们会遇到一些难相处的、令人不愉快的关系。此时，我们会有退缩的倾向。这是很自然的，往往也是必要的。痛苦会刺激我们产生退缩的反应，保护我们免受进一步的不适或伤害。我十几岁开始刮胡须的时候，剃须刀常常会刮伤我的脸。我讨厌那种被刀片划伤的剧痛，于是会快快地把剃须刀移开，草草收工，让剃须刀远离脸上受伤的区域。我真希望不用再剃须了，总是想逃避。但一段时间之

后，我学会了怎样保持正确的剃刮角度，怎样使用得安全顺滑。

人们退而求其次的方式各有不同，但一般都会把自己调整到自认最佳的状态。有些人会留在还算愉快、尚可容忍的婚姻中，夫妻二人虽不对抗，却也不会亲近；有些人接二连三地与人约会，但从来不做任何承诺；有些人对他们最重要的朋友也保持一段安全距离；还有一些人则把精力与注意力转向各种活动中，避开人际关系的问题。

在关系方面退而求其次，并不是度过此生的最糟做法。这样做没那么痛苦，结果也常可以预期。躲避痛楚和可以预期都具有一定的价值，但是和上帝定意要你活出的样式相距甚远。你本应与上帝和他人联结相交，活出有深度、有意义、积极正面的关系，这比世上其他一切事都更重要。这是迈向美满幸福人生的途径和目的。

当最亲密的关系失去健康，甚至散发毒性的时候，挑战就来了。在这个时候，建立健康的关系界线保护自己是非常重要的。二十多年前，亨利·克劳德与我合著《过犹不及》^①一书论述界线问题时，我们还不知道人们会对这书和之后一系列论述界线的书，包括为婚姻、约会、孩子、青少年、棘手谈话立界线产生如此浓厚的兴趣。然而，在各种会议、电台节目互动、电子邮件、社会关系网络以及一对一的谈话当中，我们发现，许多基督徒并不了解《圣经》对于每个人应该承担的责任有怎样的教导，特别是责任应当在何处终止，从何处开始。虽然他们学到了很多关于

^① 亨利·克劳德与约翰·汤森德合著《过犹不及——如何建立你的心理界线》，蔡岱安译，四川大学出版社，2003年。

奉献、关怀、爱、牺牲、饶恕的知识，却对其他重要问题知之甚少。比如说，在一份关系中，他们应当为哪些事负责，不应当为哪些事负责，需要捍卫他们的哪些选择，对那些有毒性的生活模式如成瘾行为、罪、虐待等，应当怎样不再任其发生。我们很开心地看到，有那么多人终于学会了在必要的时候说不，找到了上帝应许赐给我们的选择的自由。正如《加拉太书》5章1节所说：

“基督释放了我们，叫我们得以自由。所以要站立得稳，不要再被奴仆的轭挟制。”人们在学着根据自己的价值观做出自己的决定，找到巨大的幸福与满足感。

然而，若干年以后，一个重要问题出现了：我曾经在人际关系方面出过问题，不得不为此设限，现在我怎样才能知道，我是否可以冒险再给某人一次机会？发出这个问题，是因为受到了想与他人联结、建立关系的欲望驱使，而这种欲望是由上帝内置于每个人生命之中的。很明显，学会适当设限，会令你与对方之间产生某种程度的分离。这可能意味着你仍然留在一段关系当中，却不容许对方进入你的内心深处；可能意味着对一段关系叫暂停；也可能意味着双方一刀两断，不再有任何联系，视情况不同而定。无论情况如何，人们都会发现，尽管他们很享受界线带来的自由，却仍然希望与他人建立亲密的关系，但是无论是现有的关系还是新的关系，他们都不知道应当如何重建这种联结。

这就是本书取名为《超越界线》的原因。写这本书的目的，是要教你识别人际关系在哪些方面出了问题，从而在这些方面成长起来，帮助你分辨某个人现在是否值得你信任，让你学会怎样以渐进且安全的方式，管理好敞开自己心扉的过程。你设定界线之后，一待时机成熟，就可以超越这些曾经保护过

你的界线。而且在界线的另一边，你也能够在与他人的联结中找到美好的关系，拥有关系的深度与自由，这才是上帝一直希望你去的地方。

超越界线之后的生活愿景

这里是一些人的例子，我亲眼目睹他们超越了界线：

在工作场所里。格伦和瑞奇都是我的朋友，他们是一家投资公司的合作伙伴。一个阶段里，两人的关系越来越差，在这种情况下，他们的长处都无法充分发挥出来。他们相互指责，不再信任对方，最终解除了合作关系。我为此感到很难过，因为这两个人我都很喜欢，而且我知道他们会是很好的搭档。经过一段时间的努力，他们为彼此设置了界线，这令双方都有时间思考与成长。他们践行了本书中的那些原则。几年之后，他们在一个项目中再度合作。

在婚姻中。翠莎和凯斯在结婚12年时，婚姻已如脱轨的列车。凯斯总是言语尖酸刻薄，以自我为中心；翠莎则非常脆弱，害怕和他冲突。我第一次和这对夫妻见面，就明显地感觉到尽管他们都关心对方，也在意这个婚姻，两人之间却很疏远，觉得未来没什么希望。

在辅导的过程中，翠莎需要向凯斯设定明确的界线。在过去，当他变得严厉苛刻时，翠莎往往会为了息事宁人而屈从，或是做出让步，至少还跟他保持着某种联系。但是现在她学会了明确地告诉他：“我在意我们的关系，但你这样的行为令我感到受伤，我无法接受。如果你不能对我态度温和一些，我会走去另一

个房间，甚至可能会要求你离开这座房子，直到你选择停止这样做为止。”翠莎不得不这样坚持了一段时间。

渐渐地，凯斯的内心开始发生改变。他的态度温和了，开始与翠莎沟通。翠莎因为不敢确定他的这种改变是真是假，所以并没有立即撤掉自己的防线。但是久而久之，他们两人培养出了真正的亲密感，现在他们是一对经验丰富、缱绻情深的夫妇，享受着彼此相守的人生。

在家庭中。琳希快要被她妈妈逼疯了。虽然琳希已经成家，自己也已为人母，她妈妈却执意要控制琳希，像对小孩子一样对待她。琳希的妈妈每次来她家，都会批评她教养孩子的方式。琳希总是要花好几个小时的时间，陪伴她那位孤苦伶仃的妈妈，可是结果却是听到妈妈说，她陪妈妈的时间太少了。

最后，琳希只好设置界线。她告诉妈妈，她们不能再和以前一样频频见面了。琳希需要一些时间，找到方法，以便用更健康的方式应对她的妈妈。虽然她的妈妈一直都想不明白事情为什么成了这个样子，但是最终琳希却能够带着更饱满的精力，更清晰的思路，甚至带着对她妈妈的爱，重新进入这份关系。

在我自己的生活里。在我读研究生的那几年里，我有一个叫阿丹的朋友，但那时我确实没有以朋友之道对待他。我乐意的时候就去找他，不乐意的时候就会避开他。我会找个借口，说我要出去和别人一起吃饭，或叫上我们两人的女友来个双人约会。我这种做法并不光彩，但事实确是如此。我觉得现在我已经和过去完全不同了。总而言之，有好长一段时间，我们之间产生了隔阂，但是我们现在又是好朋友了，而且我们的关系与过去相比更加对等，更加平衡。