

下一个男人（女人）真的会更好吗？

BOUNDARIES IN
MARRIAGE

为婚姻 立界线

亨利·克劳德博士 约翰·汤森德博士 著
董文芳 译



博克展號 8008699865 號
02986631855 索書查詢
地址 93349 廣濟坊
四川大學出版社



四川大學出版社

下一个男人（女人）真的会更好吗？

BOUNDARIES IN
MARRIAGE

为婚姻 立界线

亨利·克劳德博士 约翰·汤森德博士 著
董文芳 译



责任编辑 / 徐 燕

封面设计 / 米茄设计工作室

责任印制 / 杨丽贤

责任校对 / 朱兰双

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

Originally publish in the U.S.A under the: Boundaries in Marriage
Copyright © 1999 by Henry Cloud and John Townsend Grand Rapid
Michigan 49530

四川省版权局著作权合同登记图进字 21-2005-060 号



版权所有·侵权必究

此书无本社防伪标识一律不准销售

图书在版编目 (CIP) 数据

为婚姻立界线 / (美) 亨利·克劳德, (美) 约翰·
汤森德编著; 董文芳译. — 成都: 四川大学出版社,
2006.1

ISBN 7-5614-3276-3

I. 为... II. ①克...②汤...③董... III. 婚姻-
研究 IV. C913.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第124129号

心理咨询系列丛书 (生活技巧辅导系列)

著 者 亨 利·克劳德 博士
约 翰·汤森德 博士
董文芳 译
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段24号 (610065)
发 行 四川大学出版社
印 刷 华西医科大学印刷厂
成品尺寸 170mm × 220mm
印 张 15
字 数 183千字
版 次 2006年1月第1版
印 次 2006年1月第1次
印 数 0 001-8 000册
定 价 29.00元

作者介绍

亨利·克劳德

约翰·汤森德

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 Life Live），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学研究院（Rosemead Graduate School 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。

二人成为一体：这是婚姻的理想。不过或许你已经发现，此话说来容易，做起来难！如何才能解决问题？如何建立健全的沟通管道？如何解决冲突，处理双方不同需要的挣扎？

在二人合为一体的过程中，常可见裂痕产生。这也就是为何界限的原则——我们定义与维持个性、个人自由及价值的方式——是如此重要；同样地，假如你希望你们的婚姻关系能够滋长，《为婚姻立界线》一书的内容提供了关键之道。

全美知名的心理与婚姻辅导专家亨利·克劳德与约翰·汤森德，继美国ECPA金章奖得奖作品《过犹不及》、《为孩子立界线》之后又一力作，将帮助你与另一半共同体验婚姻的佳境。你会学到如何处理背叛问题与受到侵犯的婚姻界线，并发展出爱、关怀、欣赏与成长的相互关系。《为婚姻立界线》要告诉你：

- 为何界限与“界线十律”是婚姻幸福的基础
- 夫妻双方的价值观是如何形成婚姻的整体架构的
- 如何保护婚姻关系，不受父母、外遇、个人偶像等第三者入侵
- 为何夫妻双方需要设立个人界线，并如何实行
- 如何与了解并看重界限的配偶——以及抗拒界线的配偶——立界线

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40年，正是一般人所谓的“金色年华”。当然我们希望，在这个阶段，多年来的亲密爱情与努力建构的关系都能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

先拿哈洛与莎拉这一对来说吧。那天晚上我享受了一顿自助餐，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：“你为什么不去自己拿？”

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

法兰克与茱莉亚就不一样了。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，过了没多久，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工作的，并安排我这次的行程和负责接送。

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，也提到她当时反映出的挣扎。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。那段日子真的很难捱，还好辛苦总算有了代价，现在我们很难想像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

虽然这两对夫妇结婚都很久，爱的关系却有天壤之别。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；或者是你还单身，想做好婚前的准备；你也许离了婚，希望能避免重蹈覆辙。

我们多数人最大的渴望与愿望便是，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，更是二人结为一体的奥秘。

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，产生出比个人单独所能产生的更好的结果。爱是婚姻的核心。也是神的中心。

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。

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。“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



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。

松、变得以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心灵冲突，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们：“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。

很快我们会谈到，一个人的性格是否成熟，是重要关键。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，而法兰克及茉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。就像古代智者给我们的忠告：“不要浪费



就是今天，你要为
婚姻立界线。

光阴，因为现今的世代邪恶。”（以弗所书五16）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模板前进，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联结的必要性，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。

厘清误解

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。所以，别以为你读了这本书就能叫别人长大，其实是让你学习对自己负责，好



“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。

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为何，书中的资源都能给你带来帮助，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进深。

愿神祝福你

亨利·克劳德博士、约翰·汤森德博士
南加州新港滩 1999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 /3

界线的重要性 /4

所有权 /5

责 任 /7

自 由 /10

界线的铁三角 /11

保 护 /13

自 制 /14

界线的例子 /15

第三者的协商 /19

第 2 章 在婚姻中应用界线的十律 /25

第一律：因果律 /26

第二律：责任律 /29

第三律：能力律	/30
第四律：尊重律	/32
第五律：动机律	/35
第六律：评估律	/38
第七律：积极律	/39
第八律：嫉妒律	/41
第九律：活动律	/42
第十律：显露律	/44

第3章 向自己说不，让你更可爱 /47

没有人想要读的一章	/49
除去眼中的梁木	/50
掌握自己的人生	/51
作为“好人”的配偶	/52
不可有双重标准	/53
让配偶自由	/54
为自己的性格立界限	/55
是过程，非完美	/56
切勿扮演上帝的角色	/57
否认自己的本相	/57

从关系中退缩	/58
缺乏责任感	/59
自我中心	/60
论 断	/61
控制欲	/62
界线的形式多样	/63
为我们的控制欲立界线	/65

第二部 在婚姻中设立界线

第 4 章 二人才能成为一体	/71
两个人!!	/72
彼此互补? 还是彼此成全?	/73
婚姻无法成全的地方	/74
成年人为自己的产业负责	/77
要求对方为自己负责	/78
看重自己及配偶的产业	/80
明白“你不是我”的道理	/81
珍惜对方的存在	/85
成年人尊重彼此的自由	/85

第 5 章 你看重什么就得到什么 /91

有史以来最糟的价值 /92

结 语 /96

第 6 章 价值观 1 爱你的配偶 /97

更深地认同配偶 /98

让对方过得更好 /99

爱配偶如同爱自己 /99

委 身 /100

行 为 /101

远 景 /102

第 7 章 价值观 2 诚实 /103

参考原则 /104

更深的亲密感 /105

欺骗有理 /106

第 8 章 价值观 3 忠诚 /109

为何分道扬镳 /110

没有借口 /112

第9章 价值观4 怜悯与饶恕 /115

第10章 价值观5 圣洁 /119

第三部 解决婚姻中的冲突

第11章 三人行不行!! /125

外界影响内在 /125

为何容不下第三者 /127

割舍便是保护 /128

外界不一定是第三者 /129

第三者是婚姻挣扎的征兆 /131

亲密感也可能促成第三者 /132

填满真空 /134

不知道自己的限制 /135

对婚姻习以为常 /136

与外人立界线 /137

无法生活在歧异中 /139

避免冲突 /141
第三者的种类 /141

第 12 章 六种常见的冲突 /147

冲突一：其中一方“犯罪” /148
冲突二：一方的不成熟或破碎 /150
冲突三：双方都没有错的伤害 /155
冲突四：偏好相左 /158
冲突五：个人欲望 VS 整体需要 /163
冲突六：已知与未知的问题 /164

第 13 章 喜爱界线的配偶 /167

第 14 章 抗拒界线的配偶 /173

界线也会不受欢迎 /174
因应界线之苦的态度取决于性格 /176
越界的一方如何醒悟 /177
无知并非性格问题 /178
先自我省察 /179
抗拒界线的原因 /180