

为孩子立界线

BOUNDARIES WITH KIDS

亨利·克劳德博士
Dr. Henry Cloud
约翰·汤森德博士
Dr. John Townsend
吴苏心美 译



深圳出版发行集团
海天出版社

为孩子立界线

BOUNDARIES WITH KIDS

亨利·克劳德博士
Dr. Henry Cloud
约翰·汤森德博士
Dr. John Townsend
吴苏心美 译



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

为孩子立界线 / (美) 亨利·克劳德, (美) 约翰·汤森德著; 吴苏心美译.
深圳: 海天出版社, 2009.9
ISBN 978-7-80747-576-7

I. 为… II. ①克…②汤…③吴… III. 亲子教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第087590号

Boundaries with Kids by Dr. Henry Cloud & Dr. John Townsend
Copyright © 1998 by Henry Cloud and John Townsend Grand Rapids,
Michigan 49530
Originally published in the U.S.A. under the title: Boundaries with Kids
Simplified Chinese translation copyright © 2007 by AGECCO INC.
ALL RIGHTS RESERVED

国际简体中文版授权 / 深圳爱及特文化发展有限公司 www.agecco.com.cn
本书由台福传播中心授权在大陆出版发行, 中文版权 © EFCCC

为孩子立界线

WEIHAIZI LIJIEXIAN

图字:19-2009-022号

出品人 陈锦涛
出版策划 毛世屏
责任编辑 王颖
责任技编 钟愉琼

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天大厦 (518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460137 (批发) 83460397 (邮购)
印 刷 深圳大进印务有限公司
印 张 16
字 数 180千
开 本 787mm×1092mm 1/16
版 次 2009年9月第1版
印 次 2009年9月第1次
印 数 1-10000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。



不要错过这本书

凡管教的事，当时不觉得快乐，反觉得愁苦，后来却为那经练过的人结出平安的果子，就是义。

第一次读到《为孩子立界线》是在2005年5月，当时的想法很激动：这么有用的书，我怎么才读到啊？我要将这本书赶紧推荐给家长。我们幼教机构有学生近3000人，于是我就向出版社买了1000本，当年的毕业生我每位送了一本。这一次的再版，已确实感到它在家长和教师中的广泛影响。是的，这本书不仅仅让我们学习教育孩子的原则，它更是一本工具书，让我们知道如何向孩子表达“是”或“否”，“可以”或“不可以”。同时了解孩子是怎么想的，也帮助孩子要为自己的生活做主。在与孩子沟通交流的过程中，这本书给了我们帮助、正确的方法和盼望。

其实，教育孩子是要从我们自己开始的，我们总是要求孩子要有责任心、荣誉感、能自理、会学习等等，但孩子往往看不到这些品德在我们身上的体现，因为我们自己也不知道界线和分寸在哪里？所以就会与子女产生很多的矛盾。当你认真从头阅读这本书的时候，很多问题是可以很简单的方法来解决的。比如：冲动、反叛、被动、消极、抱怨、仇恨、没有信仰、是非观念、坏习惯、不愿学习、不尊重父母等等问题。

好了，让我们从今天起着手于改善与孩子相处的方法和应对孩

子的技巧，这是我们无法躲开，也是孩子无法逃避的，唯一的办法就是我们和孩子们一起面对。如果你还是不能把为孩子立界线的事情认真审度，那为孩子带来的将不是温暖，而是灾难。其实，风雨过后的天晴，比一直风平浪静来得更让人心存感激。

我们要给孩子自由的心境，让孩子可以有想象力、有创造力和开放的思想，但更重要的一点是，要让孩子学会什么是原则？什么是正确价值观？

有这样一个笑话，讲的是一位聪明有才干的年轻人，这位年轻人总是抱怨：那个著名的苹果为什么不是掉在我的头上？那只硕大的钻石为什么在巴拉旺出产而不是我常去游泳的海湾？拿破仑为什么就能遇上约瑟芬而我英俊潇洒却没有人问津？于是有位善者成全这位焦虑的年轻人，先是照样给他掉下一个苹果，结果被他吃掉了。后来，这位善者又在他行走的路上放了一颗大钻石，结果年轻人绊倒了，一气之下将它踢到了阴沟里。善者又让他成为拿破仑，先将他抓进监狱，撤掉官职，赶出军队，然后将身无分文的年轻人抛在了塞纳河边。就在善者催促约瑟芬架着马车匆匆赶到河边时，远远地听到“扑通”一声，年轻人投河自尽了。

这位年轻人错过的仅仅是机会吗？我们的孩子生命成长的旅程中，是谁扮演善者、智者、勇者的角色呢？我们不能保证，但我们能承诺的是——这本书的价值远超出你的评估。

海丽达国际幼教中心校监

戴薇

2007年5月于上海



尊重界线

《为孩子立界线》让父母有勇气何时该说“不可以”，有智慧教育孩子明白什么是“可以”。跟孩子立界线，学习为自己的行为负责；建构孩子合乎道德的生活，自由地留心行为的后果；负责地在爱中成长。

作者系心理医师，也是美国广受欢迎的“新生命”广播节目主持人，用生动实例，简易原则，经验分享，把教养孩子的观念及帮助孩子设定适当的界线，倾囊相授。本书将可帮助众多父母发现教养上的盲点。

本书适用于从事婴幼儿到青少年教育的工作人员、教师、教练、托幼保姆、青少年辅导员及父母们。当然每对父母或教育工作者都有一套自己的概念，而且文化间借用也有相当的难处，然而，为孩子伤脑筋的事，只要拿捏出“尊重界线”，大概都能叫孩子愉快地走出去。

本书针对不同年龄层孩子的管教给予相当可行的观点和做法，是很好的心理辅导作品。

从事多年的教育工作，我很乐于推荐与您共享！

台湾社区儿童教育学会创会理事长

黄清一

问题不是问题

在辅导工作中，我常向学生劝勉说：“问题不是问题，是如何回应的问题。”鼓励学生不要被问题吓倒，而是能坦然无惧地面对，“它”就不再是问题了，只是一个学习的过程或人生必经的路径。

人们在遭遇问题的过程中最常发现的状况就是人分不清楚自己的权利，当然就负不起当负的责任。因此，自己和他人之间就在这权利、责任中，吃尽苦头，享受不到丰盛的生命；终日困惑、无助、无奈，而最后往往归论为“家家有本难念的经、人生不如意十之八九、知足常乐、退一步海阔天空……”但终究无法对症下药地解决问题。

本书表露了可以直捣问题核心、有效解决智慧及理清人性犯罪后内在混乱生命的智慧。

作者并举出许多的案例，尤其在父母角色与婚姻关系中的模式像亲子互动，提供了明确的原理和原则。对于“想对自己生命有新视野及期待孩子有一丰盛生命，而不被世俗捆绑、辖制”的父母，这是一本不可多得的好书。希望大家用心阅读，努力实践。

黄慈文

拥爱关怀成长中心执行长

议 序

在地如同在天

自从七年半以前，将一岁半的小真从中国杭州领养到家中以后，我和外子志坦便结束了十三年半以来出双入对、了无牵挂、宁静祥和的情人般“夫妻生活”，进入小人跟班、牵三挂四，争吵哭闹皆具的“家庭生活”。

由于小真非我们己身所出，她活泼、外向、调皮、大胆的个性，尤其与我害羞、内向、乖顺、胆小的本性迥然相异。以致在养育管教她的过程中，几乎天天冲突四起，逼得我这从小在母亲身旁受教，长年在教会参与儿童、青少年教育事宜，又在神学院主修教育，并实际从事教育工作的人，不得不谦卑地屈膝，求取从天而来教养这孩子的智慧、能力和方法。

犹记得在2000年11月我拿到《为孩子立界线》这本书之前的两个月，正是小真八岁，开始上小学三年级的时候。我对自己几年以来需要闹钟一响赶紧下床来叫她起身，帮她穿衣服，弄好早餐叫她来吃，然后一直提醒她少讲话、催她吃快一点、急急忙忙送她出门上学……每天早上这一连串像打仗般的生活形态，已感到非常不对劲，尤其是看到她“等着”我替她做每一件事，还怪我啰唆讨厌时，更是叫我怒气冲天。

我深切地反省自己，到底问题出在哪里？结果得到的结论是：我把她准时上学认为是我的责任，不是她的责任；她以为上学迟到我的问题，不是她的问题——这个领悟才让我彻底改变了过往对她的教养方式。

我要她把每天早上从起床到出门上学之前，所要做的每件事，用她最拿手的画画下来，贴在醒目的地方；每晚帮她把闹钟拨好，

隔天要穿的衣服选好；确定她知道怎么倒牛奶、弄麦片和面包；告诉她我早上不会再帮她做任何一件事，因为——准时上学是她的责任，不是我的责任。原以为这要花很长一段时间，她才有办法上轨道，没想到在两个月内，她已经能完全自理，甚至动作愈来愈快，十个月下来至今，她每晚自己拨闹钟、选衣服；每天早上六点半闹钟一响，自己就按掉闹钟起床穿衣；自理早餐，快快吃完；梳洗、打理一切之后，还有15~20分钟，甚至半个小时的时间读圣经，七点半一到就来我床前祷告。

我们一年半以前迁居到奥地利，在维也纳华人教会事奉，当地的接送系统安全、方便，小孩可以自己搭车上学，我甚至连送她上学都不必了。真没想到“让她为自己负责任”，竟然可以带来这种近乎像天堂与地狱般差别的生活！而她也因为能为自己负责任，整个人脱胎换骨似的，愈来愈有自信、愈来愈可爱。

就在我们训练小真在各方面学习“为自己负责任”的同时，我正好在翻译《为孩子立界线》这本书，两位作者在书中所讲的每一句话、每一件事、每一个观念，的确确实就是我切身的体验，它不但帮助身为母亲的我肯定自己对小真所定的界线是正确的，也帮助身为教会师母的我，在辅导信徒家庭、婚姻、亲子关系时，更能掌握问题所在，借用书中所举的实例和原则，更有效地指引兄弟姐妹。

我非常认同作者从与孩子立规范的角度，再三强调让孩子为自己生活的每一个层面负起责任的观念和做法。现今的家庭、社会、教会里面实在充斥着太多因个人的不负责任而带来的诸多问题，只要你是做父母、老师或任何与孩子有交接的角色人物，这本书真的会帮助你省思自己与孩子之间的互动关系，让你们在实际生活上有彻底的更新和调整。如果你已经是成年人，觉得自己在责任的品格上需要更新、突破与成长，这本书也是极佳的自我教育指南。盼望这本译作的出版，使你在阅读并付诸实行之后，享受“在地如同在天”的生活。

谨识于

吴苏心美
奥地利维也纳

导 言

为何要与孩子立界线

七岁的儿子瑞奇问我：“你和柯叔叔在写什么新书呢？”我（约翰·汤森德博士）告诉他：“是有关界线和小孩子的书。”

瑞奇想了一会儿，然后颇有见地地说：“我喜欢‘说’界线，但不喜欢‘听’界线。”

瑞奇啊，你可是跟世上的人站在同一边的喔！大家都只喜欢自己定的界线，不喜欢听别人定的界线。不论你是出于什么动机来看这本书，我们都能体会你的心情，因为瑞奇的那句话正道出了所有孩子（以及许多成人）的立场：“让我满意的，就是‘好’，让我不高兴的，就是‘不好’。”

打从人类的始祖亚当和夏娃以来，人都拒绝为自己的生活做主，也不肯承担责任。为人父母的任务，就是帮助孩子从内心生发外界所要求的责任感、自制力和自主性。你要跟孩子设立界线并坚守之，可并不容易，但若配合正确的要素，就会大有功效。

打从人类的始祖亚当和夏娃以来，人都拒绝为自己的生活做主，也不肯承担责任。为人父母的任务，就是帮助孩子从内心生发外界所要求的责任感、自制力和自主性。你要跟孩子设立界线并坚守之，可并不容易，但若配合正确的要素，就会大有功效。

为何要与孩子立界线？

几年前柯博士和我合著了《过犹不及》（深圳爱及特文化出版，原文“Boundaries: When to Say Yes; When to Say No to Take Control of Your Life”，Zondervan，1992年出版）这本书。其中说明了“设定界限帮助我们更能掌握人生，并且至终帮助我们更爱家庭、更爱他人”的观念。这本书持续大卖，向许多处事不负责任、操纵他人、控制关系、情绪问题、工作冲突等等问题中挣扎的人说话。

自从《过犹不及》一书出版以来，无论在协谈办公室、研习会或广播节目上，都有许多父母问我们：在养育子女方面如何运用“界线”的原则？父母所关心的，不只是把孩子养得活泼可爱，也希望他们能负责任；做父母的不只是要“亡羊补牢”，也要我们提出“防患于未然”之道，帮助他们跟孩子设立界线。这本书是为他们而写的，它应用《过犹不及》一书的原则，针对养育子女来阐述。

谁该读这本书？

本书适合家中有从婴幼儿到青少年子女的父母阅读。然而，如果你尚未为人父母，也可以用本书去帮助你所关爱、生命受你影响的孩子，如果你的身份是：

祖父母

老师

教练

邻居

托儿所的工作人员或保姆

教会青少年的辅导员

甚至本身是有自我界线问题的青少年



即使你不是父母，也会希望自己成为你所影响的孩子、在他生命中那股负责任而坚守正义的力量。无论你是孩子的主要监护人，或只是在他生命中扮演次要的角色，这本书就是为了帮助你实行这些原则而设计的。

为什么你该读这本书？

本书所提供的原则适用于各种情况，你不需要身处危机，才能从这本书获益。你的孩子可能在家里、在学校、在人际关系上，都有配合他年龄的成熟表现。本书可帮你确定当孩子从一个年龄层进到另一个阶段、并且步向成年时，能够持续迈向成熟。

在为人父母上面临问题和危机的人，这本书也会有所帮助。每个做父母的都会有教养子女的问题，而有些问题主要围绕在负责任和自我控制这些方面。本书指出如何处理以下几类问题：

冲动

挑战权威

忽视父母的指示

诉苦抱怨

拖延

无法完成工作

攻击行为

学业问题

和朋友起冲突

性行为

吸毒

帮派

虽然本书提到上述问题以及许多其他的问题，但它并不是以“问题”为探讨中心，乃是着重在“原则”。亦即，这本书所环绕的

主要观念，是要帮助孩子为自己的生活做主。这些观念来自我们对圣经的研究，以及上帝要人负责任、忠心、自制的训诲。在《过犹不及》书中“界线十律”那一章，是设计来帮助读者为自己的生活负起责任，本书则将每一个法则扩充为一整章，应用在教养子女上。

本书并不是按照年龄顺序，从婴孩、幼儿、儿童到青少年分段来写。之所以如此，是因为我们认为与孩子立界线有其共通性，无论孩子处于哪个发展阶段皆可适用，你需要以适合孩子年龄和成熟度的方法，来应用这些法则。因此每一章都包含了许多实例，说明如何将这些法则应用到各个年龄层，好让你了解如何活用在适合自己的情况里。

本书偏重准备做父母的你如何跟孩子“应对”，而非“教育”子女。学习界线与亲身经验有很大的关系，例如：为自己的行为承受后果，学习做主、处理他人的界线……它很像圣经所描写的成长过程：

“凡管教的事，当时不觉得快乐，反觉得愁苦，后来却为那经练过的人结出平安的果子，就是义。”当你学会要求孩子负责任，他们就学到负责任的价值，这个过程要从你自己开始。

“凡管教的事，当时不觉得快乐，反觉得愁苦，后来却为那经练过的人结出平安的果子，就是义。”

当你学会要求孩子负责任，他们就学到负责任的价值，这个过程要从你自己开始。

本书纲要

本书由三篇组成。第一篇，“孩子为何需要界线”——综览帮助



孩子学习负责任的重要性。它描绘出有界线的成熟孩子看起来像什么样子；也描绘了有界线的父母本身，会有什么样的举止及相关的的事情。

第二篇，“孩子需要知道的界线十律”——讨论这十条界线法则。你可从中学习到，不仅要“教导”孩子界线，更要自己“成为”界线并承担后果，来帮助孩子认识到他的生活是他自己的问题，不是你的问题。

第三篇，“与孩子立界线的实践”——以六个步骤来实践与孩子所定的明确而实际的界线，作为本书的总结。

欢迎你进入《为孩子立界线》的殿堂！我们的祷告是，你能够在此找到帮助、资讯和盼望，帮助孩子学习何时该说“可以”，何时该说“不可以”，来掌控他自己的生括！



尊重界线	001
问题不是问题	002
议 序：在地如同在天	003
导 言：为何要与孩子立界线	005
第一篇：孩子为何需要界线	001
第一章：未来就在今天	003
第二章：品格看起来像什么	015
第三章：孩子需要有界线的父母	031
第二篇：孩子需要知道的界线十律	049
第四章：这样做会有何结果	051
第五章：拉自己的推车	069
第六章：非全能也非无助	085
第七章：我并非唯我独尊	103

第八章：超越“因为我是妈妈”	123
第九章：痛苦可以成为礼物	139
第十章：不必永远发脾气	153
第十一章：懂得感恩更快乐	171
第十二章：立刻启动我的引擎	189
第十三章：诚实乃为上策	205
第三篇：与孩子立界线的实践	219
第十四章：卷起你的袖子	
跟孩子实行界线的六个步骤	221

第一篇
孩子为何需要界线