



MAKING DATING WORK

心灵成熟 约会成功

约会可以是人生的一段美好时光，  
但必须用爱对美好事物的界线加以平衡。



# 为约会立界线

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

合著 / 刘如青 译

*Boundaries in Dating*



深圳出版发行集团  
海天出版社



# Boundaries in Dating

# 为约会立界线

亨利·克劳德博士 Dr. Henry Cloud

约翰·汤森德博士 Dr. John Townsend

合著



深圳出版发行集团公司  
海天出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

为约会立界线 / (美) 亨利·克劳德, (美) 约翰·汤森德著; 刘如箐译.  
深圳: 海天出版社, 2009.9  
ISBN 978-7-80747-579-8

I. 为… II. ①克…②汤…③刘… III. 两性关系  
IV. G913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第087591号

Originally publish in the U.S.A. under the Title:  
BOUNDARIES IN DATING  
Copyright © 2000 by Henry Cloud and John Townsend  
Grand Rapids, Michigan 49530  
Simplified Chinese Translation Copyright © 2009 by AGEKO 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.ageco.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

## 为约会立界线

WEIYUEHUI LIJIEXIAN

图字:19-2009-021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 13  
字 数 150千  
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 30.00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。

献给 Matilda Townsend (1902—1983)

感谢她为我的生命贡献良多

——约翰·汤森德

献给世界各地的单身者，盼望你们的

约会经验可使心灵的渴望，

得以实现。

——亨利·克劳德

# 叶序

## 说“不”的自由

## 说“是”的风度

**结**婚是终身大事，现代男女步入婚姻之前，多经过交友、恋爱、订婚等阶段，每一个阶段的关系必须先确定，才适合进入下一个阶段。

结婚是男女之间亲密度、专一度及委身度最高的一种关系。在其他的阶段和关系中，因情况各有不同，故两性的互动、期待和彼此的要求亦有不同。这些“不同”事实上就是在约会中应设的“界线”。若越过了这些界线，难免会导致彼此的伤害、遗憾，或“将错就错”的无奈。

诚如本书作者一再强调“为约会立界线”，其实是两性交往当中应知道如何保护自己 and 尊重别人的规范。我个人认为，在男女交往过程中，懂得保护自己的人，乃是懂得自重自爱的人，因而对异性朋友不合理、不适合的要求，坚守勇于说“不”的自由。至于尊重别人，其实就是“爱人如己”的表现，因此对别人的拒绝，保持说“是”的风度。

所谓“自爱者人恒爱之，自重者人恒重之”正是“为约会立界线”的核心理念。懂得为约会立界线的人，才是有节制、真自由的约会高手。

本书作者克劳德博士与汤森德博士，两人不但毕业于同一所著名的基督教大学（Biola University），而且都是杰出的基督徒心理学家。他们不单一起主持心理辅导诊所，还在各处一起主持讲座、广

播节目、研习会，并合著书籍。他们有关界线（Boundaries）的研究，在目前堪称最杰出，广受好评与肯定。本书是专为婚前男女所写的，是一本值得未婚男女、为人父母者、师长及辅导专业人士研读并应用的好书。

**叶高芳**

（作者为资深家庭婚姻辅导，现任真爱家庭协会会长）

## 温 序

# 不想跌入外太空

曾经做过一个梦，我坐在太空船里，飘啊飘的，从窗户望出去的宇宙，是那么的美丽虚幻，如果我有一对翅膀，我就可以飞翔。于是，好奇的我，不顾同伴的反对，打开门，探出我的脚，然后，一脚踏了空，跌跌跌……直直坠落，就在慌乱中，醒来。

还好，我在地球，我在自家的床上，我还活得好好的。这活脱就是我的写照，爱探险，爱冒一些风险，然后，让自己置身危险的境地，现在它是一场梦，再下去呢？

就像我小时候，喜欢去海边玩，尤其羡慕舅舅们能够游到遥远的灯塔边。于是，有一回，我央求他们，带我去灯塔。他们当然不会答应，因为我不会游泳，去了，只会造成他们的负担，而且，我又是外公外婆的心肝宝贝，万一我有什么闪失，他们怎么赔得了。

我这人别的本事没有，缠人的功夫一级棒，总算让他们点了头。他们给了我一个轮胎当救生圈，我把身体钻进轮胎，就这么上路了。

渐渐地，我的脚踩不到沙滩了，我跟着他们游了出去，他们轮流一边在前面游，一边把我往前拖。我慢慢察觉出水温下降了，但是水也越见清澈。

我一方面兴奋着，一边看着自己越过了警戒线。舅舅问我怕不怕？其实我心里是有一点毛毛的，怕舅舅食言，在深海里就把我弃之不顾。

总算到了灯塔边的浮标，想要靠着休息，却发现浮标上头都是油，滑得不得了。其中一位舅舅说，他好累，而且越来越冷，快不行了，必须早点游回去。

我知道，这是因为拖了一个我，所以他们的体力透支了。感觉出会有危险，我立刻说好，连一秒钟也不想待下去，原有的浪漫，全都化为乌有。

回程大家毫无心情开玩笑，只是拼命游着，我好怕回不去，却不敢说出来……之后，这也成为我的另一个噩梦，总是担心自己终生都必须漂在海上，像是一个失了家的魂魄……

看到《为约会立界线》这本书，我就想到了过去的经验，很像刚开始约会的人，对新的经验充满好奇，却忘了为自己设定一个警戒线，不懂得保护自己，轻易地投入或是太过相信别人，末了，很可能在越线之后，伤得体无完肤，更惨的，就失去了宝贵的生命。

当你定下界线，你就会知道，自己的分寸在哪里，不会盲目地把约会当作治疗孤单的万灵丹，也明白你可以跟对方做些什么事，怎么样避免伤害。

说得更明确一点，约会，是我们寻找未来伴侣的第一步，借着这个机会，我们更多地认识对方，甚至，还可以认清自己，知道彼此是否相合。

如果你觉得对方有某些习性或是怪癖令你无法忍受，你就要想清楚，是不是要继续忍耐下去？还是，趁早做个结束。

作者克劳德和汤森德博士给了我们一个最好的提醒，那就是让界线跟你去约会，他会保护你、提醒你，让你在约会中得到最大的快乐，而且诚实面对彼此的关系。即使最后的结果是分手，那也是



一种成熟而友善的分手。

诚挚地希望你约到一个充满爱心的对象，学会何时付出真心、何时接受这段爱情，然后，在上帝的祝福中，牵手进入婚姻。

**温小平**

(作者为知名作家、佳音电台主持人)

## 前 言

# 为什么要约会

几年前，我在美国中西部某城举办单身研讨会，突然有人冒出一个问题：“克劳德博士，请问关于约会，圣经的立场是什么？”起先我以为我听错了，于是请那位女士再重复一次，结果她的问题还是一样。

“你说‘圣经的立场’是什么意思？”我问。

“就是你认为约会是合乎圣经的吗？”那位女士解释道。

起初听到她的问题时，我还以为她在开玩笑，但很快我就明白她可是认真的。我听过有人问圣经对于死刑或安乐死的立场是什么，却从未听人问过圣经对于约会的立场。

“我想圣经对于约会并没有提出什么‘立场’，”我说，“约会是人所从事的一项活动，有很多活动圣经都没有提，约会就是其中之一。但圣经的确谈到无论你做什么，都要做个有爱心、诚实、不断成长的人。所以，我想我会说，圣经对于约会的立场跟你现在是什么样的人、将来会成为什么样的人有关，而跟你约不约会无关。圣经对于约会的立场应该是，约会也要圣洁。”

“其实，透过约会的关系使人成长，就像透过人生各式各样的活动使人成长一样。问题不在于你约不约会，而应该朝下列方向思考，就是‘你在约会时是什么样的人，还有你会成为怎样的人？约会为你和你的约会伴侣结出什么样的果子来？你如何看待这些结果？你学到什么？’主要是关于你性格的成长，还有你如何对待别人。”

“所以，你是认为可以约会啰？”她进一步问。

“当然啊，但是只有不逾越应有的尺度才可以。”我说，一面心里忍不住想笑，为什么总是非有一条规则不可？

我以为这个问题到此为止，可是当我到全国各地主持单身聚会时，却总是碰到这个问题，我被许多人一而再、再而三地询问可不可以约会。我很好奇为什么有这么多人问同样的问题。

因此，有一天，我就打听这些问题到底出自何处，有人告诉我是由一本书所掀起的运动，这本书是由哈瑞思所写的《我跟约会吻别》（原文为“I Kissed Dating Goodbye” by Joshua Harris）。该书的前提是约会不是什么好主意，而且已经有很多人放弃约会。我继续深入追查，发现这项运动甚至传到不曾听过这本书的某些圈子里。

所以我就把《我跟约会吻别》这本书找来读，本章我们将分享一些对该书的回应。至于“所有的人都应该放弃约会”这个观念，我们非常不同意，有几个原因。不过，在具体讨论之前，我们先来看看在这项运动背后的理由。

反对约会一定要提出好理由才行，而放弃约会的原因似乎就是：痛苦，幻灭，以及对灵命造成损害。换句话说，约会对他们的成长没有帮助，既不能帮助他们找到伴侣，也不能使他们心情更加愉悦。因此，和约会吻别似乎言之成理。

我们对这份痛苦感同身受，因为这些年来有许许多多单身者找我们咨询，我们自己也有过一段颇长的单身时期（我们都是三十好几才结婚的），所以非常了解约会能造成很多伤害和痛苦。许多人在约会的过程中感到希望破灭，不知道怎样才能一路顺利、开花结果。他们曾经心碎，一再地挑到“类型不合”的人，他们找不到“适合类型”的人，或者找到了“适合的类型”，却无法像爱“类型不合”的人那样地付出他们的爱。他们不知道如何将心灵与约会融合在一起，对于如何面对肉体的吸引力与道德尺度，还有究竟如何从普通友谊的约会进入正式交往的关系，也充满疑问。

很多人因为约会而受到太大的痛苦，所以准备另寻出路。若是出于这个动机，则我们能够赞同那些追随并支持不约会运动者的做法。倘若因约会所受的痛苦没有带来任何好处，那的确不值得，我们能了解该书作者写作的动机。

但是我们却不同意他的结论，尽管我们同意那个伤害不能继续下去，但我们认为问题不在于约会，而在于人。就像汽车不会害死人，而是酒醉驾车的人害的一样，同样约会伤害不了人，而是失控的约会方式害的。

人类的问题是心灵的问题。诚如保罗所说，禁止从事一些具破坏性的事，并不能解决你不成熟的基本问题，因为成不成熟是看内在，不是外在。也许你不够成熟，远无法处理约会的事，所以你就禁止自己约会。除非你想办法迈向成熟，否则你永远都是不成熟的，而且会把不成熟的个性带进婚姻里。

约会碰到问题，不能用不约会来解决。要学习如何爱人，要诚实负责，你要别人怎么对你就要怎么对别人，培养自制力，建立一个圆满的生命，如此方可保证约会更顺利。

本书将告诉你如何有更好的约会，不过在进入主题之前，我们先讲清楚为什么我们认为你不应该跟约会吻别的几个原因，然后再谈几个我们认为约会可以是件很棒的事的原因。

那本书有一章题为“约会的七大恶习”，作者说约会有七个“负面的倾向”：

1. 约会带来亲密关系却不一定有承诺。
2. 约会很容易跳过“友谊”的阶段。
3. 约会常误把肉体关系当做爱。
4. 约会常使一对伴侣与群众孤立，隔绝了其他重要的人际关系。
5. 许多例子显示，约会使年轻人分心以致无法为将来的重大责任作准备。
6. 约会使人不能安于上天给人的单身的恩赐。

7. 约会制造出一种人为的环境来评估另一人的性格。

上述问题都是人所制造出来的，是因为约会的方式而导致的结果。我们将在本书以下各章探讨每一个问题，我们将看到其实这些问题都是由于缺乏适当的架构，比方在个性上、支持系统上、价值观上，等等。易言之，就是没有“界线”。

这七个恶习都跟性格的不成熟有某种关系，比方混淆、依赖、自我为中心。所谓没有界线，就是一个不成熟的人放弃了他或她的一切内在外在的架构体系，为了不想长大成熟，而跟某种理想观念、某个人或别的事混淆在一起。我们都晓得那种不成熟的、理想中的“坠入情网”，极具毁灭性，但其实问题都是在于那个人需要被拉回现实。要是谁有这种倾向，都需要在性格及心灵上长大成熟，才能够以比较平衡的方式面对人生和各种人际关系。

这些问题在本书中都会谈到，我们也会讨论要定出什么界线以解决问题。所以我们能够自由自在地成长，培养成熟的生命。我们不要去逃避人生，也不要逃避长大成熟。

哈瑞思举了很多实例，说明一个人因为要满足自私的情欲，而牺牲了另一个人，使那人心碎，或付上不成熟、依赖、上了浪漫之爱的瘾等代价。这些情况都不是约会所导致的，而是由于双方的不成熟。但我们都知道有很多情况是，比较成熟的青少年、年轻人、成人，以能使人成长而成熟的方式约会，而且对于约会的过程满怀感谢。哈瑞思的逻辑似乎是：

若甲跟乙约会，  
甲或乙，或者两个人都受到伤害，  
约会是坏事。

这有点像是说因为有人离婚，所以大家都不应该结婚。或者因为车祸，所以大家都不应该开车。有很多单身者都以负责的方式

式约会，而且也透过约会的经验学习、成长。男女双方都因约会而受益，而且也进一步预备好要许下承诺。

然而，哈瑞思有一点是对的：“有些”人不应该约会，至少该停一阵子。就像有些人不应该开车。

我曾经拿这个观点询问过一位国际知名的牧师，他专门服务年轻人，他也肯定这个看法：“对我们所服务的一小部分青少年而言，也许禁止他们约会是个不错的点子，但其他多数人却需要约会，以学习如何处理约会所带来的各种迈向成熟的问题。”我们也这么认为。不约会对极少数的人可能是个不错的主意——就是那些很容易坠入具毁灭性的浪漫情网的人，他们会被别人利用，或者他们不想长大成熟。因为不约会而使得这些人有机会成长，所以对他们而言是很好的。

但是，对其他的人，我们认为约会可以成为美好的经验。哈瑞思也是这么认为，只是他不称之为“约会”，他说一对情侣应该花时间在一起，以了解他们是否适合步入婚姻。但是，他把这个跟约会划分开来，因为从第一次“约会”开始，这对情侣就是在探测结婚的可能性，在此之前都只是友谊。我们相信这个计划不错，在许下婚约之前先好好认识对方。我们也相信约会能提供这个机会——而且不只这样。

以下就是我们所看到的约会的好处：

1. 约会让人有机会了解自己 and 别人，并且在安全的环境下建立关系。

用正确的方式约会，可使约会成为一段保温期，让你发现异性、自己对性的感受、道德尺度、在人际关系上需要学习什么技巧，以及对人的品味。但是你一定要在正确的环境下开始约会，单身者必须在一群关心他或她的人群里，开始跟异性约会。对青少年而言，这个环境就是父母、朋友、年轻人团体等等。

约会让人有一个可以成长的地方，并在安全的环境下学习分辨

谁可以帮助他们发展。我曾经对一位辅导年轻人的传道人说，他相信不约会运动并鼓励青少年不约会，等于是剥夺青少年学习的机会。我宁愿看到青少年能先有个学习的环境，有人指导并有机会长大成熟，然后才许下婚姻的承诺，而不愿看到年轻人先委身承诺，然后再来弄清楚究竟适不适合。

对于年龄稍长的单身贵族也一样，他们的朋友、牧师和社群都应该支持他们的约会生活，这可以让他们有成长的地方，并预备进入婚姻。

## 2. 约会提供人一个理清问题的环境。

你可以去问那些婚姻幸福美满的人，如果他们跟第一个男朋友或女朋友结婚的话，日子会过得如何？这类事我们已经司空见惯了，通常人所选择第一个心动的对象并不一定那么好。约会让人可以去发觉他们所看上的那个人的优点，可能看久了就不是优点了。也许他们会发现当初吸引他们的地方，竟然如烟消散，甚至具有破坏性。有些吸引人的地方可能带着心灵的装扮，我听过非常多人说当初吸引他们的是那人心灵的“成熟度”和品格，他们以为那人很优秀，可是开始约会不久之后，就渐渐多认识那人一点，也更靠近一点，这才发现当初只是普通朋友时看起来很棒的地方，进一步交往后竟然就露出马脚了。

我曾经约谈过一位女士，她从小生长在一个父权至上的家庭，因此非常不喜欢这种独裁的方式。令她心动的男士都是温和型的，都具备她的父亲所没有的特质。最后她嫁给了第一个交往的男友，两人是闪电结婚。虽然他是非常仁慈的好男人，但是因为她很害怕男人的强权，所以她选择了非常被动的人做丈夫。她很遗憾没能早点了解到自己有把被动个性理想化的倾向，要是她能和她的丈夫先约会一阵子，应该就能知道她即将委身的婚姻会是怎样，而在真实的关系中她的丈夫又会是怎样的人了。有非常多的人刚开始看起来很好，直等到日复一日真实地相处后才露出真相。

### 3. 约会有助于建立人际关系技巧。

亲密关系得付上许多努力和技巧，很多人还不曾在家里或其他地方学到这些人际关系技巧，就已经进入成年了。但是，当他们开始约会时，就发现自己有某些严重的不安全感，或者说缺乏某些人际关系技巧，比方沟通、容易受伤、信任、断然决定、诚实、自我牺牲、倾听。他们在约会的关系中才开始看到自己不成熟的地方，也发现到他们需要改进才能够进一步固定交往。除此之外，约会也让人有机会从关系的本身学习功课，知道如何去处理一份关系。所以约会可以成为一段成长与发现之旅。

### 4. 约会能疗伤与修复。

有次碰到一位男士，我已经有一阵子没见到他，他居然已经快快乐乐地结了婚，而结婚的对象不是我上次看到的那一位。我问起他的前任女友，他说：“噢，我们是很好的朋友，我非常感谢上天让她在我生命中扮演了那个角色。”

“这句话是什么意思呢？”我问。

“有一度我以为她就是‘那一位’，不过，我的确相信上天把我们两个放在一起一段时候，好教导我们多认识自己，并带来一些医治。过去我受过太多伤害，而她非常能够接纳并能体贴照顾。她的爱对我很重要，她使我成为有能力再去爱的人。尽管现在我知道她不是适合的对象，但我们的关系对我们真的很好，使我们预备好可以面对未来的关系。”

上天使用一些关系来医治我们、改变我们。虽然我们并非在暗示约会的主要目的是让人疗伤止痛（这种观念很可怕），但是约会是可以使人的心灵体会美好之事。好的关系能让人受益良多。好的约会关系能使人有所学习、成长、疗伤止痛、向外延展，即使到最后并未走入婚姻，可是仍然对这个人的生命有很大的价值。

### 5. 约会是一种关系，而且交往的过程和关系本身都有其价值。

哈瑞思说，人在约会中寻求的是自我满足。的确有一些人借着



约会利用他人以满足自私的欲望，但是，还有些人却很喜欢一步步地认识另一个人，而且用敬虔的方式付出、领受，不单是为了步入婚姻。

越来越认识某个人，花时间跟他在一起，分享心事，这就是“亲密关系”。如此深入去认识另一个人就叫做爱。这是一种关系，是神圣而美好的。但是，这过程并不是在约会中得以完全，还没步入婚姻的人并不会把自己的全部都交出去；比方，他们禁止自己在性方面彼此联合。但是，其他部分的分享却有其真正的价值，而且是美好的，单单为了这份爱和这份关系的缘故。这就是约会本身的目的。

爱（不只是婚姻之爱）成全了整个律法。当两个单身的人彼此相爱，互相付出，分享生命中的某些事，就算这关系在身体及心灵上都有限制，还是很有价值的。

#### 6. 约会让人明日他或她喜欢怎样的异性。

前面我们提到有一位女士如果约会的时期再长一点，应该就可以发现“美好”背后的真相。但是除了这种痛苦之外，还有别的方面需要学习。在这位女士的例子中，她是在弥补父亲的问题，但是其他人则不同，他们就是不晓得什么样的人才是他们真正喜欢而且可以相处愉快的。每个人都有一些理想，也有一些自然而然被吸引的优点。有些可能是好的，但有些可能是出于一种病态。

并不是每个人都知道自己喜欢的是怎样的人、什么样的人对自己最合适。跟一个司机长时间个别相处会是什么感觉？有人觉得像到了天堂，有人则觉得像地狱。日复一日跟一个知识分子相处的感觉如何？有人觉得很能启发灵感，有人却觉得非常枯燥无聊。类似的例子不胜枚举。某段时候觉得喜欢的，长此以往却不一定真的对我们有好处，但是我们一定得自己去发现。约会让人有一个跟各种不同的人相会、相处的环境，从中去发现什么样的人是他们喜欢的、他们需要什么，还有什么是对他们有好处的。