

<<为婚姻立界线>>

图书基本信息

书名：<<为婚姻立界线>>

13位ISBN编号：9787561432761

10位ISBN编号：7561432763

出版时间：2006-1

出版时间：四川大学出版社

作者：(美)亨利·克劳德

页数：220

字数：183000

译者：董文芳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<为婚姻立界线>>

### 内容概要

《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。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>>

### 作者简介

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（Rose-mead 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。

## <<为婚姻立界线>>

### 书籍目录

前言佳偶？

怨偶？

——两对夫妻的故事 第一部 了解界线 第1章 界线到底是什么 界线的重要性 所有权 责任 自由 界线的铁三角 保护 自制 界线的例子 第三者的协商 第2章 在婚姻中应用界线的十律 第一律：因果律 第二律：责任律 第三律：能力律 第四律：尊重律 第五律：动机律 第六律：评估律 第七律：积极律 第八律：嫉妒律 第九律：活动律 第十律：显露律 第3章 向自己说不，让你更可爱 没有人想要读的一章 除去眼中的梁木 掌握自己的人生 作为“好人”的配偶 不可有双重标准 让配偶自由 为自己的性格立界限 是过程，非完美 切勿扮演上帝的角色 否认自己的本相 从关系中退缩 缺乏责任感 自我中心 论断 控制欲 界线的形式多样 为我们的控制欲立界线 第二部 在婚姻中设立界线 第4章 二人才能成为一体 两个人！

！

彼此互补？

还是彼此成全？

婚姻无法成全的地方 成年人为自己的产业负责 要求对方为自己负责 看重自己及配偶的产业 明白“你不是我”的道理 珍惜对方的存在 成年人尊重彼此的自由 第5章 你看重什么就得到什么 有史以来最糟的价值 结语 第6章 价值观，爱你的配偶 更深地认同配偶 让对方过得更好 爱配偶如同爱自己 委身 行为 远景 第7章 价值观2诚实 参考原则 更深的亲密感 欺骗有理 第8章 价值观3忠诚 为何分道扬镳 没有借口 第9章 价值观4怜悯与饶恕 第10章 价值观5圣洁 第三部 解决婚姻中的冲突 第11章 三人行不行！

！

外界影响内在 为何容不下第三者 割舍便是保护 外界不一定是第三者 第三者是婚姻挣扎的征兆 亲密感也可能促成第三者 填满真空 不知道自己的限制 对婚姻习以为常 与外人立界线 无法生活在歧异中 避免冲突 第三者的种类 第12章 六种常见的冲突 冲突一：其中一方“犯罪” 冲突二：一方的不成熟或破碎 冲突三：双方都没有错的伤害 冲突四：偏好相左 冲突五：个人欲望VS整体需要 冲突六：已知与未知的问题 第13章 喜爱界线的配偶 第14章 抗拒界线的配偶 界线也会不受欢迎 因应界线之苦的态度取决于性格 越界的一方如何醒悟 无知并非性格问题 先自我省察 抗拒界线的原因 特定状况下的例外 若是性格问题，就要费心了 你的行动清单 尊重你的配偶 处理愤怒与冲突的激化 第四部 婚姻界线的迷思 第15章 避免在婚姻中误用界线 为了错误的因素受苦 为逃避成长而立界线 顺服 界线与离婚 结语

## &lt;&lt;为婚姻立界线&gt;&gt;

## 章节摘录

史蒂芬妮独坐在壁炉前啜饮着香草茶，脑海中不断重复着晚间的景象。她的丈夫史提夫一个小时前就上床睡觉去了，可是她一肚子不高兴，不想跟着就寝。事实上，这种不开心的情绪令她想逃得远远的；当她听到老公说累时，还大大的舒了口气，否则万一他这时来求欢，她可不知该如何应付。她对这种舒解感有点惶恐，因为她深知，这对他们的婚姻关系不是好现象。当她反复回想，发觉自己不只是受到晚上发生的事烦扰，这几年来情况更是让她无法释怀，于是乎她开始疏远史提夫，她晓得自己还是爱他。也会永远爱他，只不过史提夫似乎已失去吸引力，她不知该如何是好，对他俩的关系有种挥之不去的不祥预感。

“具体一点，到底是怎么回事？”

“她仿佛听见好友吉儿在耳边问她，吉儿一向比史蒂芬妮条理分明。她在心中琢磨着该如何回答吉儿的问题，不料答案出人意料地像快速影片一般闪过，她像个旁观者在回忆中看着她与史提夫相处的情形。她最先想到的是今晚他毫不在乎她想去哪一家餐馆吃饭，晚餐时也对她所讲的话充耳不闻。还有就是度假方式的选择。她想去山上享受清幽的二人世界，而他则想找个大城市“玩个痛快”，想当然，最后还是他占上风，遂其愿。”

再来，她一直想重回校园完成学业，这是当年她大四辍学工作供他读法学院时就讲好的。可是每次她一提起，史提夫就会说现在对他们而言时机不对，史蒂芬妮根本不懂这是什么道理，其实他指的是“对他”会造成不便！

还有好多其他的情况也一一涌进史蒂芬妮的脑海，不过，“对他”——这两字就能涵括他们关系的所有问题——永远胜过“对他们”甚至“对她”的重要性。她一面想着，原本的冷眼旁观马上变成愤怒及轻蔑。很快，她又及时从这种负面情绪中抽退。

她告诉自己：“振作些，爱本来就是牺牲。”

可是，她愈是努力为爱牺牲，愈感到她这么多的牺牲也没让她产生什么爱的感觉。她空洞地望着炉火，思潮汹涌，咽下最后一口茶，起身走向卧房，一心只盼史提夫已进入梦乡。

界线的重要性 结婚才不过几年的史蒂芬妮，怎会落得这种光景呢？

问题到底出在哪里？

她和史提夫向来如胶似漆，史提夫一直是她心目中的理想伴侣典型，人好、强壮，事业有成，可是在一起这么久，他们的关系还是缺乏深刻的亲密程度。

她真的不懂，她这样爱他，一路走来，怎么会体验不到任何爱的感觉。

不同的夫妻往往有不同的问题，却普遍面临类似的困惑。

一方觉得两人的关系好像少了什么，又说不上来是什么。

她试着去做该做的，努力付出、牺牲自我、信守承诺、相信情况终会好转。

然而，不但没有增进彼此的关系，更糟的是，还更加痛苦。

有时，类似像缺乏责任感、上瘾纵欲等问题，表面上提供了简单解药：“要是他不这么爱控制人就好了！”

“或‘但愿她能改变·爱买奢侈品的习惯！’

“在某些情况下，史蒂芬妮所产生的困惑会隐藏在这些问题的背后。

一对对的伴侣们以为，提出这些“问题”就能解释两人关系缺乏亲密度的原因，最终却发现，即使问题都解决了，还是无法与疏离的对方建立爱的互动。

另一种情形则是，可能表面上没什么“问题”，婚姻品质却仍达不到预期，双方或许仍坚守承诺，但婚姻生活中就是找不着爱、亲密度或深刻的分享。

那么，既然两人都诚挚的互许终身，为何还是同样的结果？

## <<为婚姻立界线>>

从我们多年的咨询经验来看，真的一次次发现，最主要的症结就是：界线。

当然，维持与滋生爱情的原动力不仅止于此，但如果婚姻初期不及时立下界线或界线消失，婚姻关系很容易就跟着瓦解，或是婚姻无法继续成长，超越起初的吸引力，蜕变为真实的亲密感。

许多夫妻从不曾真正的彼此“了解”，自然也培养不出爱中的能力——不只个人成长，更是与配偶一同成长，这是神向着每对夫妻的心意。

有了这个认识，我们接下来就先要广义地来看什么是界线。

从未读过我们书的读者，我们要先为你们作一个简介，你若是读过我们的书，不妨就当做是一次温习的机会。

何谓界线？

简单地来说，界线就像是我们的篱笆，标记着每一户的起点与终点。

比方说，假如你到户籍机关去，可取得一份划有你房产所在的土地位置图，上头清楚划有区隔你与左邻右舍的地界，谨守这些界线是敦亲睦邻的前提。

P3-5

## &lt;&lt;为婚姻立界线&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

导语 婚姻——两个独立个体，才能结合，成为一体！  
只有当你与配偶彼此了解并尊重对方的需要，选择与自由，才能自由地付出。  
并彼此相爱。

这里，本书将提供你所需的指导。

得奖畅销作品《过犹不及》的知名作家与辅导专家亨利·克劳德与约翰·汤森德，教你如何将立界线的原则应用在婚姻生活中。

这本众人企盼许久的佳作，帮助你更深地了解婚姻中的摩擦、伤害与背叛——并超越这些，实现双方所渴望的彼此关怀，互重互信。

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：“你为什么不自己去拿？”

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：中突 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。

## &lt;&lt;为婚姻立界线&gt;&gt;

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。



## &lt;&lt;为婚姻立界线&gt;&gt;

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，而法兰克及茱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 后记 自从出版了《过犹不及》一书以来，我们看到许多人在这堕落的世界中寻找真爱的挣扎，而在这个过程中，也接触到不少成功的案例。

但有许多夫妻想要成长，却发现自己像亚当夏娃一样，碰到问题就互相指责，而陷入僵局。

但除去了自己眼中的梁木后，他们开始为自己的行为负责，以至能更深地与配偶彼此相爱，他们甘心乐意地踏上这个不断前进的成长旅程。

由于自身的软弱或其他怪异的教导，也有一些面临困难处境的人，一直无法在婚姻中采取立场以善胜恶。

这些人心怀恐惧、充满罪恶感不敢向不负责任、辖制或暴力等婚姻杀手说不，结果，伤害与恶行便继续存在。

然后。

他们读到了《过犹不及》，发现应当为了保护爱而坚决抵抗恶的态度，他们也鼓足勇气起身效法，抵挡辖制，力保自由、责任、爱与尊敬，及时扭转局面，挽救了婚姻。

我们最津津乐道的例子是。

有一次讲座上，一位丈夫上前来向我道谢。

当我们问他是否读过此书，他回答：“我没读过，是我太太读的，当她决定不再忍受我的幼稚行为时，我就必须改变自己、追求成长。

学习不再那么恶劣（或辖制人、或酗酒、或其他伤害婚姻的恶行）。

”在众多实例当中，数不清的界线勇士们不但挽回了婚姻，也挽救了个人，这便是经过管教后所结出

## <<为婚姻立界线>>

的平安的果子。

这些界线的原则发挥了功效，让人得以悔改、成长。

然而，也有许多人遭到抗拒，因此而受苦。

他们可能起身面对面地向有暴力倾向或有恶癖的配偶说：“你这样是不对的。

”恶行或许暂停，但自己却被对方拒于千里之外，这样的人虽是得着自由，却失去了爱，需要从周遭寻回爱与扶持。

对于这些人，我们的心与你们同在，你们效法基督，为行善而受苦，愿神祝福你们的勇气与忍耐。

但我们同时也要警诫，有一些自私的人为了继续诱过与逃避责任，而滥用界线一词。

他们从不知该除去自己眼中的梁木，节制自虽的行为，反而怪罪别人，试图论断与辖制人。

在你们诊断别人之前，先看看自己是否也有这样的毛病，不可将自由当作放纵情欲的机会。

所以，无论你处在何种景况中，效法上帝的方式来学习立界线。

他极力维护生命中的美好事物，如爱、饶恕、自由与责任。

上帝希望人走出黑暗，与他一同坚定地住在光明中，而神的爱总是牺牲自己，不是牺牲别人。

一有了模范，我们有信心，你必能在婚姻中立下良好的界线。

亨利·克劳德博士 约翰·汤森德博士 加州新港滩

## <<为婚姻立界线>>

### 编辑推荐

《为婚姻立界线》是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 金奖得奖作品《过犹不及》，《为孩子立界线》之后又一力作。

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——我们定义与维持个体性、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。

<<为婚姻立界线>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>