

过犹不及

作者：亨利·克劳德 约翰·汤森德

作者简介

克劳德和汤森德，他们是美国广受欢迎的讲员，拥有执照的开业心理医师，共同主持全国广播电台“新生命”广播节目，也是克劳德与汤森德传播中心、讲习会、资讯供应以及教会训练小组的合办人。

两人毕业于同一所心理学研究院，获临床心理学博士学位；在加州新港滩合开私人诊所。他们合著了许多畅销书，包括：《为孩子立界限》、《为约会立界限》。

第一部分 什么是界线

第一章 一日没有界线的生活

6: 00AM

闹钟声大响！雪丽伸手将那吵人的噪音按掉，因为昨晚一整夜没有睡好，醒来后仍一脸睡眠惺松。把床边灯打开，从床上坐起来，她茫然望着墙壁，试图振作起来。

“为什么我这么不愿意去面对今日呢？主啊！你不是应许我一生都充满喜乐的吗？”

等脑筋清楚一点后，雪丽记起她为何如此烦心与不想面对今日的原因：下午4点钟，她必须和塔德三年级的老师有一个家长会谈。她仍然记得那一通电话：

“雪丽吗？我是塔德的老师，我们可不可以见个面，讨论一下塔德在学校的表现，以及他的……行为。”

塔德总是无法在学校好好坐着听老师上课。他也根本不听雪丽与华特的话。塔德是个意志坚强的小孩，雪丽实在不想要箝制他幼小的心灵，难道这不是更重要吗？

“唉，没有时间烦恼这些了！”雪丽跟自己说。拖起她三十五岁的身体走向洗澡间，“已经有够多的事情够我忙一整天了”！

雪丽一边洗澡脑筋一边打转，开始在心里数算今天必须做的事。事实上即使她今天不是一位职业妇女，塔德今年九岁，爱咪六岁，也够她忙得团团转的。

“想想看，准备早餐，弄两份便当，还得找时间把爱咪学校话剧要用的戏服完工。想要把那件戏服缝好了——在7点45分来接爱咪上学的车子抵达前完成——根本就是天方夜谭！”

想起昨晚发生的事情，雪丽很后悔。昨天晚上她本来计划好好发挥自己的手艺为爱咪缝制一件戏服，让她的小女孩在学校有个特殊不凡的一天。没想到她母亲突然来访。一向温柔有礼的她觉得自己应该当个好主人，于是好好一个晚上就那样泡汤了。也曾想要争取点时间利用一下，结果很狼狈！

雪丽试图耍些外交手腕，很有技巧的跟母亲说：“妈，好高兴你来看我们，这真是一个很大的惊喜啊！可是，不知道我们可不可以一边谈心一边缝爱咪学校话剧里要穿的戏服？”雪丽卑躬屈膝地措辞，注意观看母亲的反应。

“雪丽，你应该知道我是绝对不想侵犯你的家庭生活的。”雪丽的母亲守寡十二年，早就把她那寡妇的身份升高到有如烈女殉道者的地位了。“我的意思是，自从你的父亲过世以后，我一直生活得很寂寞很空虚，我仍然会想念我们以前全家人在一起生活的美好时光，所以我怎么可能会为了自己而剥夺了你那宝贵的家庭生活时间呢？”

我相信我马上就知道你会怎么办了，雪丽自忖。

“因此，我当然能够理解你为什么不太常带华特与孩子来看我了。我哪能娱乐你们什么呢？我只不过是一个把一辈子都奉献给自己小孩的老太婆，有谁会想要花一点时间和我在一起呢？”

“不！妈，不，不，不！”雪丽马上加入她这数十年来与母亲一直合作无间的感情双人舞。“我绝不是那个意思！我的意思是说，您可以这样来看我们是我们全家人的福气。说真的，我们一直很想去您，偏偏全家大小的作息总是搞得乱七八糟的，我们是心有余而力不足啊！所以，我们实在很高兴您会自己主动来找我们。”主啊！请不要为我这小小的谎言而对我天打雷劈啊！雪丽在内心默祷。

“我想我可以利用其它时间来缝这件戏服的。”雪丽说。求主再一次原谅我的谎言。“来，让我来为我们煮咖啡喝吧！”

她的母亲叹口气。“好吧，如果你这样坚持的话，只是我真的希望我没有打扰到你们，否则我会很自责的。”

雪丽的母亲一直待到很晚，当她的母亲终于离去时，雪丽觉得自己都快要疯掉了。可是，她跟自己找了一个好理由，至少，我让母亲寂寞的日子增添了稍许的温暖与亮光。有个恼人的声音随即在她的耳边响起：如果你真帮了她那么多忙，她怎么走的时候还一直说她内心有多寂寞呢？雪丽试着不再去胡思乱想，上床去了。

6: 45AM

雪丽把思绪拉回到现实生活来。“我想，我就是再怎么埋怨自己的时间被人瓜分也没有用了！”她自言自语，挣扎着要把她那一件黑色亚麻裙后面的拉链拉上来。但是，就像他其它的衣服一样，连她这件喜欢的套装也变得太窄了。我那中年发福也未免进展的太快了吧？她想。我是真得好好减肥与运动了。

下一个钟头就跟平常一样，也是一团混战！两个小孩一直懒着不想起床，华特还跟她抱怨说：“你不会让小孩都准时吃早餐么？”

7: 45AM

跟奇迹一样，小孩们终于赶上来接他们上学的车子，华特也开车上班去了。雪丽走出大门，反身把大门锁上，深深吸口气，静心祷告。主啊！我实在不想面对今天，求你给我一点点指望吧！车子开上高速公路后，她在车上化妆完毕；感谢主，让这一路上大塞车。

8: 45AM

雪丽匆匆赶到她上班的地方——爱丽丝企业——她是这家公司的服装设计顾问。看一下表，只不过迟到几分钟而已，或许她那些同事现在都能明了：上班迟到对她来说是家常便饭，已不期待她会准时到达了。

她错了！抵达后，每个礼拜的主管会议已经开始，她蹑手蹑脚走进去，希望别人不会注意到她。好不容易走到了自己的座位，却看到每一双眼睛都正盯着她看。她看看四周，向大家露出尴尬的笑容，喃喃自语着：“都是那可恶拥挤的交通！。”

11: 59AM

早上接下来的时间进行得还算顺利。雪丽是一个才华横溢的服装设计师，对那些具有吸引力的服装不止眼光独到而且精确，她是爱丽丝企业一份很珍贵的资产。那天早上惟一美中不足之处发生在她正要出去吃午餐之前。

她的分机突然响起。“我是费雪丽”

“感谢主，雪丽，你还在。如果你出去吃午餐了，我就不知道应该怎么办了！”雪丽绝对不会错认这个声音：是露依，她从小小学就认识的朋友。露依是个很容易激动的人，老是有紧急问题，雪丽也尽量在对方需要的时候伸出援手，“只要露依有任何需要，她就会在那里。”可是露依却从来都不会关心她，每次雪丽一谈到自己的挫折，露依不是马上改变话题，就是说她必须离开了。

雪丽是真心喜欢露依的，也很关心露依所碰到的那些问题，只是，露依似乎比较像她的顾客而不像她的朋友。雪丽对她们之间那种不平衡的友谊关系很是不满。然而，就像平常一样，她立刻会为自己对露依所产生的怒气感到羞愧。身为基督徒，她当然知道《圣经》强调要爱人和帮助人。你怎么可以这样！她总是如此想。你怎么可以把自己又摆在别人之前呢？主啊请你让我对露依充满爱心，不要只会想到自己。

雪丽问：“露依，你怎么了？”

“太可怕了，真是太可怕了！”露依说：“今天，安妮被学校送回家里来，汤姆工作晋升上也出了问题，而我们的车子又在公路上抛了锚！”

我每天的日子不也都是这样子吗？雪丽心想。内心不满的感觉又浮现出来了，她却只说：“我可怜的露

依，你要怎么处理这么多事情呢？”

露依倒是很乐意并巨细靡遗回答了雪丽这个问题——就是说的太详细了，雪丽午餐一半以上的时间都花在倾听与辅导她的朋友。唉啊，她想，反正还吃得到快餐，总比什么都没吃来得好吧。

坐在车子上等快餐店给她鸡堡的时候，雪丽想起露依。如果这些年来我的耐心倾听、辅导、劝告、真能帮上她一点忙的话，我这一切的牺牲或许就都值得了。问题是，露依所犯的错误和她二十年前所犯的错误根本没有什么两样。我怎么这样折磨虐待自己呢？

4: 00PM

下午，西线无战事，一切过得平静无事。雪丽正准备离开去参加塔德学校的家长会议，她的直属上司杰夫叫住了她。

“雪丽，很高兴我能及时找到你。”杰夫是爱丽丝企业一位很成功的人物，常常点石成金，问题是：他总是利用别人在帮他“点石成金”。雪丽可以感觉到她这一次又要故技重施了。

“听着，我正在赶个截期，时间很紧迫。”他说，并递给她一大叠的文件，“这是我们给‘金柏罗账户’一些最后建议性的资料，所需要的就是稍微整理与编打一下，明天就要交案。不过，我确信你一定会有办法的。”杰夫讨好地微笑着。

雪丽忍不住的惊惧慌乱，杰夫那个所谓的“编打”乃举世有名。雪丽拿捏一下自己手中的那叠资料，这至少得花她5个小时啊！这些资料我早在三个礼拜以前就拿给他了！雪丽很是恼怒。这个人怎么可以要求我为了挽救他的颜面，而必须帮他赶他应该负责的截期？

只是，她很快就恢复正常。“没问题，杰夫，我很乐意帮忙，你什么时候要呢？”

“明天早上9点就可以了。雪丽，真谢谢你啦，每次一出状况，我总是第一个就想到你，你实在很可靠。”杰夫轻松悠闲地离去。

很可靠...可忠心...很值得信赖·雪丽内心暗想.这些想要从我身上得到什么东西的人,常常喜欢用这样的字眼来形容我,听起来我倒真像是能吃苦耐劳的骡子.但愧疚感随即再次升起.唉!我怎么又来了呢,又在愤恨不满了.主啊!帮帮我,让我“栽种在哪里，就在哪里好好开花。”私底下，她却希望自己可以被移植到另外一只花盆去。

4: 30PM

塔德有位能干称职的老师，能够理解小孩那些隐藏在问题行为后面的复杂原因。雪丽与塔德的老师今天的家长会谈就像以前很多次一样，又在华特的缺席下开始。塔德的父亲老推说他工作太忙不能脱身，两个女人单独谈着。

“雪丽，塔德并不是什么坏孩子，”老师希望雪丽能够安心，“其实他是个聪明与精力充沛的男孩。当他在乎的时候，他真是我们班上最叫人愉悦的小孩之一”。

雪丽知道好戏就在后头，等待着对方把斧头对准她劈砍下来。你就赶快言归正转进入问题核心吧，我知道你要说我有“问题小孩”。其实这有什么好稀奇呢？连我自己都有一个“问题生活”可以用来与之搭配成一双呢！

虽然老师感觉到雪丽内心的不安，她还是继续说下去。“问题是塔德似乎不太懂得遵守规定，比如，上自修课的时候，其他的学生都忙着做自己的功课，塔德总是很难服从老师的指示，他老是从位子站起来骚扰其它同学，话也一直讲个不停。跟他说他这种形为不适当的时候，他就会恼羞成怒，脾气拗的很。”

雪丽防卫性的想要为自己唯一的儿子辩护。“或许塔德有‘注意力不集中症’或‘精力过盛症’的问题吧！”

老师摇摇头。“去年，塔德二年级的老师怀疑过，只是，心理测验的结果早已显示不是这个问题了。塔德对他有兴趣的过程反应一直都很好。我知道我不是什么心理专家，但我看得出塔德是不太习惯服从规则的。”

现在雪丽必须替自己辩解了。“你的意思是，我们的家庭有什么问题？”

老师看起来有点不太自在。“就像我刚刚说的，我并不是什么心理专家，但我知道一般三年级的学生大部分都会反抗规则，可是塔德的反抗实在是离谱了些。每次我交代他做什么，如果 he 不想服从，‘第三次世界’大战就会马上暴发。既然他智力与认知测验显示一切都很正常，我是想了解一下，你们家里平常是怎以样一个情形的？”

雪丽的眼泪控制不住了，她把脸埋在自己的双掌里，开始啜泣好几分钟，觉得自己快要崩溃了。

她的眼泪终于慢慢停止。“很抱歉...我想这些问题来得有点不是时候，我今天刚好过得不太顺利。”雪丽从她的皮包里找出面纸来，“不，不，事情不只如此，我想我必须对你说出真相了。事实上我与塔德的问题，也是我自己的问题。我和华特都不知道如何使塔德在家里乖乖听话。当我和塔德一起玩乐或谈话的时候，我真的再也找不到一个比他更好的儿子了；可是，当我必须管教他，我就不晓得应该怎么控制他撒野的行为。所以，我想我也没有办法给你什么好的解答。”

老师缓缓的点点头：“雪丽，知道塔德在家里的行为与他有校内的一样，对我的帮助很大。至少现在我们可以一起来设法解决他的问题了。”

5: 15PM

很奇怪的，雪丽对下班拥挤的交通竟然有一种感激之心；至少，这里没有人让我烦心，她想。她利用这段时间计划一下要怎样度过接下来的那些危机；孩子们、晚餐、杰夫的项目截期、教会...还有，华特。

6: 30PM

“赶快来吃晚餐，这是我第四次也是最后一次喊你们了！”

雪丽最痛恨这样吼叫了，可是她又有什么办法呢？不管两个小孩与华特在做什么，他们总是拖拖拉拉，好不容易每个人都来时，她准备好的晚餐也早凉了。

雪丽不知道问题到底出在哪里，她确定绝对不是她所煮的食物，因为她的手艺很不错，何况，只要每个人围上桌来，饭菜立刻就被他们狼吞虎咽，一扫面光。

每一个人，除了爱咪。每次看到爱咪静静坐着，心不在焉地吃着她的食物。雪丽就很难过。像爱咪这样可爱而敏感的女孩，怎么会那么缄默呢？爱咪从来就没有外向过，宁愿把自己的时间都花在阅读画画，或是单纯地在她自己的卧房“想东想西”。

“甜心，你在想些什么东西呢？”雪丽试探的问她。

“就是想些东西嘛！”爱咪往往如此回答。雪丽觉得自己被排斥在女儿的生活之外，而她多么希望母女能够谈心，说些“就是女生之间”的悄悄话或是逛街什么的。可是爱咪的内心深处似乎有个秘密角落是别人不能触及的，雪丽是多么渴望能涉足啊！

7: 00PM

晚餐正吃到一半，电话铃响起。我们实在需要买个电话录音机来应付这种晚餐时间的电话了，雪丽心想，我们竟然连全家一起好好吃顿晚餐的宝贵时间都没有了！然后一个很熟悉的意念立即袭上心头，或许有人需要我帮忙。

就像往常一样，她听从脑海里的第二个声音，立刻从椅子上跳起来接听电话，但一认出对方的声音，她

一颗心不禁往下一沉。

“希望没有打扰你！”菲莉说。菲莉是她们教会妇女宣教组的负责人。

“当然没有。”雪丽又撒谎一次。

“我的麻烦可大了，雪丽。”菲莉说：“玛姬本来说好要负责我们教会退修会的活动，现在，却说她不行了。说什么她必须“家庭优先”。反正。长话短说，不晓得你可不可以代替她一下？”

退修会！雪丽几乎忘记：这个周末就是她们妇女会每年一次的聚会。其实，雪丽早就期待有机会把小孩与华特暂时放下，到那美丽的山上，清静地好好过两天。她很喜欢这种与神独处的时间，比计划的那些团体活动更吸引她。如果她答应代替玛姬的话，她就必须放弃那些可以与神单独在一起的宝贵时间了。不，那不行的，而她只需要跟菲莉说.....

可是，那第二个声音又不请自来了：雪丽，能服事神与这群妇女是你的特权啊！只要牺牲一点点自己的生活，只要撇下私心，你就可以改变别人的生活啊！好好想一想吧。

雪丽根本不必再多想了，她早就学会毫无疑问的顺服那熟悉的声音了，就像她对她的母亲、菲莉，或神都有反应一样。反正，不管那个声音属谁，都已强烈到她无法置之不顾了；惯性总是获胜。

“我很高兴帮你的忙。”雪丽告诉菲莉：“你只要把玛姬已做好的东西都交给我，我就会接手做下去的。”

菲莉大大松了一口气，听得出来她顿时得到了舒解。“雪丽，我知道你这么做是一种牺牲，其实，我自己每天也都要这样做个好几回的。不过这就是丰盛的基督徒生活，不是吗？总是生活在奉献与牺牲当中。”

如果你一定要这样说说的话，雪丽心想。只是她真想知道那个“丰盛”什么时候才会临到她呢？

7: 45PM

晚餐终于结束了，雪丽看到华特安坐在电视机前看他的足球赛。塔德打电话问他的小朋友想不想过来玩。爱咪也不知何时已悄悄地回到她自己的房间去了。

一大堆碗盘堆积在桌上。全家大小至今仍然不懂得帮忙做一点家事，或许小孩还太小，无法做这类的事情。雪丽开始收拾桌上的碗盘。

11: 30PM

许多年前，每次晚餐后，雪丽就会把碗盘清洗干净，让小孩准时上床，还有精力轻轻松松地帮杰夫做他连一根手指都不必碰到的企案。晚餐后只要喝杯咖啡，在危机与截期引起肾上腺素高亢的刺激下，她马上就有效率地开始工作。全能又多产。她以前被称为“女超人雪丽”绝非徒有虚名。

可是，近年来，很明显地，事情似乎越来越难处理。压力不像以前那样催逼她工作，注意力也越来越无法集中，老是不知今夕，甚至忘记截期。

然而靠着意志力，她还是把大部分的事情都完成了。杰夫临时塞她的那个企案，在品质上或许马虎了些，但她早就气得不得愧疚了。可是，确实是我自己答应他的啊，雪丽想着，这并不是他的错，是我的错。为什么我不能当面向他说个清楚，说他这样临时把工作丢给我，对我实在很不公平。

现在，她没有时间想这些了，她必须把今天晚上最重要，也是最艰巨的一项工作完成：找华特谈一谈。

雪丽与华特婚前的交往与她们婚后早期的关系一直都是很愉悦的。当她困惑的时候，华特总是很有决断力；当她没有安全感的时候，华特则非常的强壮。不是说雪丽在她们的婚姻当中都没有什么贡献，她觉得华特感性非常不足，所以她认为她的职责就是提供两人关系中所缺少的温暖与慈爱。神实在把我们两人配得很好，她这样对自己说，华特有领导能力，我有爱。在华特无法了解她感情受伤的时候，这种想

法可以帮助她度过那些寂寞的时光。

可是，这些年来，雪丽觉得他们的关系有了很大的改变。刚开始，情形很微妙，看不大出来，慢慢地，一切变得显而易见了。当她向他报怨的时候，雪丽听得出华特好种讽刺的语气。当她试着告诉他：她需要更多的支持，从他的眼神，她也看出他内心根本缺乏敬意。当他越来越坚持她必须遵照他的意思去做时，她心中那种感觉更为强烈。

还有华特的脾气，或许是工作上的压力，或许是小孩，反正不管原因是什么，雪丽不能相信这个她所委托终身的人竟然会对她说出那样伤人的气话来。她根本不需要真的冒犯他什么，就可以使他怒气上身——吐司烤焦了，支票透支了，或忘记替车子加油了——任何一项都足以使他脾气失去控制，大发雷霆。

这些问题都指向一个结论：他们的婚姻不再是两个人组成的团队了——如果他们过去曾经是一个团队的话。他们的关系像是父母与子女，而雪丽总是站在错误的那一边。

原先她以为都是自己的胡思乱想。我又来了，好好的日子不过，专门没事找事，自己找石头砸脚！她会这样对自己说。而这种时候总维持一段时间——直到华特的脾气再次发作为止。然后，她的伤痛与悲伤又会向她吐露她理智所不愿接受的事实。

雪丽终于发现华特是一个有控制欲的人，但她只是责怪自己。如果我是他，必须和我这样的人住在一起，我也会变成他那副德行的。她如此想。是我使他变得如此挑剔与有挫折感的。

这些结论让雪丽找到一个解决的办法，也是她这些年来一直奉行不渝的，就是“从华特的怒气中去爱他”。解决的方式是：首先，雪丽学着从华特的脾气、身体语言、言词中去解读他的情绪。她变得很会看华特的心情，知道哪些事情特别容易惹火：迟到、意见不合、她自己的怒气。只要她安安静静，永远与他意见一致，自然天下太平。而一旦她胆敢表示不同的意见、观点，她就随时有被“斩头”的危险，事情就一下子闹得不可收拾。

雪丽学的很会，也很快就能够解读华特的心事。只要她发觉已经走在火药线上了，她马上就会进入“爱华特”的第二阶段：缴械投降，同意他的想法（虽然她并非真心苟同），不再多说什么了，甚至道歉，为自己的“难以一起生活”认错。这些都可以帮助她解除危机。

“爱华特”的第三阶段是：为了表示她的诚意，她会主动向华特献些殷勤，为他做些特别一点的事情，比如在家中穿些比较有吸引力的衣服，或者一个礼拜内多煮几次他最爱吃的食物。《圣经》不也叫人要当这种妻子吗？

这“爱华特”三步骤确实发挥一段时间功效，只是这种假和平不会维持太久的。“从华特的怒气中去爱他”的问题是：在安抚华特的怒气中，雪丽把自己搞得更加精疲力竭了。于是华特发怒的时候越来越长，而他的怒气也使得他们两人的裂痕越来越大，彼此的距离越来越远了。

雪丽觉得自己对丈夫的感情正在慢慢腐蚀不见。她一直以为不管他们的关系变得多恶劣，神都会在他们身边，而他们之间的爱也一定可以使他们渡过那些难关。可是这些年来，她觉得自己对华特的感觉已是义务多于爱心了。如果她坦诚的面对自己，她必须承认，很多时候，她对华特除了满心的愤怒与恐惧外，早已没有什么情份了。

这就是今天晚上她必须要处理的问题。他们的关系必须有所改变。不管怎样，他们必须设法重新点燃那“起初的爱”。

雪丽走进起屋间，电视荧光屏上，午夜剧场搞笑的谐星正好说完他是后一句对白。

“甜心，我们可以谈一谈吗？”她试探性的问。

没有回答。雪丽走近一看，原来华特在沙发上睡着了。雪丽本想把华特叫醒，可是想到上一次她这么做

的时候，华特那些刺伤人的话语，说她怎样“感觉迟钝”等！她只好把电视机与电灯关掉，一个人走进空洞又空虚的卧室。

11: 50PM

躲在床上，雪丽不知道自己到底是比较寂寞还是比较疲惫。发觉是前者以后，她从床边的小桌子上拿起《圣经》，翻开《新约》来。主啊，请你给我一些指望吧！她安静的祷告。然后，眼睛落在一段耶稣的话语上，《马太福音》第五章3~5节：(现代中文译本)

“3“承认自己灵性贫乏的人多么有福啊；

他们是天国的子民！

4“为罪恶悲伤的人多么有福啊；

上帝要安慰他们！

5“谦和的人多么有福啊；

他们要承受上帝所应许的产业！”

可是,主啊我已有那感觉了啊!雪丽抗议.我觉得我的灵性很贫乏,内心非常空虚.我为我的生活、我的婚姻、我的小孩而哀恸。我试着要谦和温柔，却觉得自己像被车子一次次碾过去，气馁又疲惫。神啊我的保证在哪里呢？你的指望在哪里呢，你，到底是在哪呢？

雪丽在黝黑的房间里等待着，却没有听到任何从神而来的回音。她唯一听到的，是自己的眼泪顺着脸颊，一滴滴掉落在《圣经》上所发出来的卜卜的轻响。

问题到底在哪里呢？

雪丽试着用依照正确的方式过她的生活。她试着在她的婚姻、小孩、工作、人际关系以及她的神的各种方面都尽最大的努力。可是，很明显地，有些地方出了差错，她的生活根本就是一团乱麻。雪丽深深陷在灵性上与情感上的痛苦当中。

不管是男或女，我们都有够体会雪丽这种进退维谷、不知所措的困境——她的疏离、她的无助、困惑、愧疚、最重要的，她觉得整个生活都已经失去控制的无力感。

假如你仔细地观察雪丽的景况，她某部分的生活或许和你自己的很类似，所以，试着了解雪丽的挣扎，或许可以给你带来一些生活上的亮光。你将会马上发现，有些答案对雪丽根本不起任何作用。

第一点，试着更加努力是没有用的。雪丽确实花费了很多的精力，试图拥有一个成功的生活；她并不懒惰。第二点，因为恐惧而友善是没有用的。雪丽那种多方取悦人的努力，似乎没有带给她所需要的亲密关系。第三点，替别人承担责任是没用的。雪丽是个“解题专家”，她很会帮助别人处理感情的困扰与种种难题，却觉得自己的生活到处都是悲惨的败笔。雪丽那些事半功倍的精力、出于恐惧中的友善，以及老是让自己负荷过重的责任感，全指向一个核心问题：她根本就没有掌管自己的生活，不曾拥有自己生活的主权。

当初在伊甸园的时候，神就告诉亚当和夏娃有关主权的问题：“要生养众多，遍满地面，治理这地；也要管理海里的鱼，空中的鸟，和地上各样行动的活物。”（《创世纪》一章28节）

我们是神照着他自己的形象造成的，就是要我们为一些特定的工作担负责任。而担负责任和掌握主权的意义之一，就是必须懂得什么是我们的工作，什么又不是我们的工作。那些硬要把别人的工作一肩承揽下来的人，迟早会弹性疲乏或累死自己。我们必须有智能去分辨：到底什么是我们应该做的，而什么是不应该的。我们没办法什么都自己包揽。

雪丽就是不知道到底什么是她的责任，而什么不是。因为她一直渴望做正确无误的事情，以及避免与人发生冲突，结果让自己碰到神原本无意让她承担的一些难题：她母亲那些慢性疾病般的寂寞、她上司的不负责任、她朋友永无止境的危机、她教会领导者那些老让她觉得愧疚而牺牲自我的信息与她丈夫的不成熟。

她的问题还不止如此而已。雪丽不懂得去拒绝别人，也造成他儿子无法延后对需求的满足，并且无法在学校里好好遵守规矩。就某些方面来说，也导致她女儿感情上的退缩内向。

在我们的生活当中，任何有关责任与主权的困惑与混淆都是一种界线问题。就像拥有住家的人一定会在自己土地的四周建造有形的地界一样，我们也必须在生活上设立心理上、肉体上、情感上、灵性上的界线，来帮助我们分辨什么是我们的责任，什么又不是。正如我们所看到雪丽生活上的许多挣扎，不懂得在适当的时间向适当的人设立起适当的界线，一定会产生破坏性或毁灭性的结果。

这就是我们当今，基督徒所面对的最严重的问题之一。许多一心一意想要事奉主的基督徒常常陷入迷惑不解的挣扎当中，不知何时设立界限才算合乎《圣经》的教导。当别人提到他们缺乏界限的时候，他们往往会提出一些很好的问题来：

- 1、我可以在设限后仍是个有爱心的人吗？
- 2、合理的界限是什么？
- 3、要是有人因为我设立的界限生气或受伤呢？
- 4、我要怎么回答那些需要我的时间、爱心、精力、金钱去帮助的人呢？
- 5、为什么设立界限会让我感到愧疚和恐惧呢？
- 6、界限与顺从有什么关联呢？
- 7、对别人设立界限不是很自私吗？

不恰当的引用《圣经》而给予这些问题不正确的答案，将会产生许多界线上的错误教导。不仅如此，许多临床心理上的症状与病症，比如：抑郁症、焦虑症、饮食失控症、嗑药酗酒、冲动失控症、愧疚问题、自惭问题、惊惶症，或是婚姻男女关系上的问题等，都根源于界线上的冲突。

在此书中，我们将应用《圣经》上的一些观点来讨论界线问题：什么是界线？界线保护什么？界线如何发展？界线如何受损？界线如何重整？界线如何运用？这本书除了将一一回答这些问题以外，还会谈到其它许许多多。我们的目标是要帮助你学习：如何适当的利用合适《圣经》教导的界线，来完成神在他儿女身上所希望成就的关系与计划。

雪丽本身对《圣经》的认识似乎不太支持她设立界线。这本书的目的就是要协助你从界线如何表现在神的本性、宇宙的运行和与他子民的互动中，看清楚界线是深植于基督教的信仰。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《过犹不及》亨利·克劳德 约翰·汤森德 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/107.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

