

《过犹不及》

图书基本信息

书名：《过犹不及》

13位ISBN编号：9787561427033

10位ISBN编号：7561427034

出版时间：2003-11-01

出版社：四川大学出版社

作者：（美）克劳德,（美）汤森德

页数：387

译者：蔡岱安

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《过犹不及》

内容概要

人们常常专注在要有爱心、避免自私自利，却忘记自己的有限和界限。他们往往会问：“对别人没界限不是很自私吗？”

“我要怎么回答那些需要我爱心、精力、金钱帮助的人呢？”

“为什么设立界限会让我感到愧疚或恐惧？”“我可以在设限后仍是个有爱心的人吗？”

想要有一个平衡健全的生活，明确的“界限”是很重要的、这是个人产权的分界线，指出你应该为哪些东西负责。它可以定义你是什和，或者，你不是什么。

界限深深地影响我们生活的各个层面。

身全上的界限：帮助我们决定，在何种情况上，谁可以碰我们的身体？

心理上的界限：给予我们拥有个人思想与见解的自由。

情绪上的界限：帮助我们处理自己的情绪，避免来自别人有害与操纵性的情绪。

属灵上的界限：帮助我们分辨上帝的间念与人个的意愿有何不同？

《过犹不及》

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》。

《过犹不及》

书籍目录

编者的话

感谢

译序(蔡岱安)

第一部 什么是界线

第一章 一日没有界线的生活

第二章 界线是什么

第三章 界线问题

第四章 界线是如何发展的

第五章 界线十律

第六章 界线迷思

第二部 界线冲突

第七章 界线与你的家庭

第八章 界线与你的朋友

第九章 界线与你的配偶

第十章 界线与你的子女

第十一章 界线与工作

第十二章 界线与你自己

第十三章 界线与神

第三部分 发展健全的界线

附注

章节摘录

欲望(DeSireS) 我们的欲望也在我们的界线里面。我们每个人都有不同的欲望与需求，梦想与希望，目标与计划，饥饿与渴慕。我们每个人都想要满足“自己”，可是，怎么会有那么少“欲望得到满足”的“我”呢？部分的问题出于我们的个性里缺乏有结构的界线。我们不能确定谁是真正的“我”，与我内心真正渴望的。许多的欲望都会乔装；情欲就是我们不能认知自己内心真正的渴望而造成 的。比如：很多对性上瘾的人一再寻求性经验，事实上，他们 内心所渴望的是爱与真情。

雅各认为我们不能认知和满足内心真正的欲望，是因为我们动机不纯洁：“你们贪恋，还是得不着；你们杀害嫉妒，又斗殴争战，也不能得；你们得不着，是因为你们不求。你们求也得不着，是因为你们妄求，要浪费在你们的宴乐中。”（《雅各书》四章2—3节）我们常常不主动向神恳求所欲望的，而我们所欲望的又往往与我们不真正需要的混淆不清。神是诚心地对我们的渴望感兴趣的；因为是他自己让我们有那些正当适合的渴望。看看下面的经节：“他心里所愿的，你已经赐给他了；他嘴唇所求的，你未尝不应允。你以美福迎接他，把精金的冠冕戴在他头上。”（《诗篇》二十一章2—3节）“又要以耶和華為乐，他就将你心里所想的赐给你。”（《诗篇》三十七章4节）“敬畏他的，他必成就他们的心愿，也必听从他们的呼求，拯救他们。”（《诗篇》一四十五章19节）神很喜欢送礼物给他的儿女，只是，神也是个很有智能的天父，他必须确定他所送的礼物对我们有益。所以，在知道向神恳求什么以前，我们必须先了解自己到底是怎样的一个人，我们真正的动机又是什么。假如我们所求的只是用来满足那膨胀的自我或虚荣心，我怀疑神是否会把它给我们。但是，如果我们所求的东西确实对我们的身心有益，神就会有兴趣。神要我们在寻求欲望上扮演主动的角色（《腓立比书》二章12—13节；《传道书》十一章9节；《马太福音》七章11节）。但我们也必须先知道我们所要的是什么，才能追求它们，满足我们的人生。“所欲的成就，心觉甘甜。”（《箴言》十三章19节）只是，这需要下很大的工夫。……

书摘1 在我们领导整天的《圣经》界线研讨会之后，有一个妇女举手发问：“我知道我本身有些界线的问题，只是，我那位现在与我分居的丈夫，是他有外遇并带走我们家所有的钱，难道他就没有界线问题吗？”我们很容易误解界线问题。乍看之下，我们常常以为谁有困难去设立界线，谁就有界线问题。其实，不尊重别人界线的入，一样也有界线问题。像上面那一位妇女，她自己或许有困难去设定界线，但是，她的丈夫也没有尊重她的界线。

这一章，我们要把一些主要的界线问题，分门别类，来帮助你思考。你将会发现，界线冲突绝对不只发生在“不会说不”的人身上。顺从者：对坏事说“好” “我可以跟你说一件很窘的事情吗？”罗伯问。罗伯是我一位新的病人，想要知道他为什么总是无法拒绝他妻子永无止尽的要求。由于他的妻子老是喜欢跟人家比东比西，他快要破产了。“我是我们家惟一的男孩子，也是四个孩子中最小的。在我们家里，打架一直有个很奇怪的双重标准。”罗伯清了清喉咙，挣扎地继续说下去：“我几个姊姊，比我大三岁到七岁。在我小学六年级以前，她们一个个都长得比我高，比我壮，她们总是利用体型和体力上的优势把我打得鼻青脸肿。我的意思是，她们是真的几乎把我打个半死。”“最奇怪的是，我父母亲的态度。他们总是对我们说：‘罗伯是男生，男生不打女生的，因为那是一种野蛮的行为。’野蛮的行为？她们三个人联合起来打我一个，我只不过是防卫性打回去，这就叫做野蛮的行为？”罗伯就此打住，他惭愧得说不下去了，却也说够了，他已经吐露出自己与妻子冲突的部分原因了。当父母教导儿女：对别人设立界线或对人家说“不！”是坏事时，他们所传给孩子的信息是：别人可以在他们身上为所欲为。因此，父母让自己的孩子毫无防卫力地进入充满邪恶的世界。那些邪恶常常以爱控制人、操纵人，或剥削人的姿态出现，也可能以各种不同的诱惑试探人。

要在如此充满败坏、邪恶的世界里感到安全，小孩需要有能能力说出下面这些话：*“不！”*
*“我反对！” * “我不要！” * “我选择不要那样！” * “停止！” * “你这样会伤到我！” * “那是错的！” * “那样不好！” * “我不喜欢你摸我那里！” 阻挡一个小孩说不的能力，将使那个小孩的一生残缺不全。那些和罗伯一样受过这种伤害的成年人，他们所遭受的便是第一种界线上的戕害：他们会对坏事说好。这种界线上的冲突叫做顺从(ompliance)。一味顺从的人有朦胧不清的界线，他们会屈服在别人的要求与需要中。他们不能单独存在，不能和那些想从他们身上得到东西的人分开出来。比如，一味顺从的人会为了要与朋友“柜处得很好”，而假装喜欢朋友所要去的餐厅或电影。他们会把自己和别人的相异性减至最低，以避免纷争。一味顺从的人是变色虫，等过一段时间以后，就很难把他们跟四周的环境分别出来了。不能跟坏事说“不！”，是会蔓延的。不只使我们在生活里无法拒绝坏事，还常常让我们无法辨认出什么是坏事。许多一味顺从的人

《过犹不及》

要到为时已晚了，才发现他们处于一种危险、被虐待的人际关系当中。他们属灵与情绪上的“雷达”损坏了；他们没有能力保守自己的心(《箴言》四章23节)。这种界线问题使得人身上那些对别人说不的肌肉瘫痪了。每次他们需要保护自己去跟人家说不的时候，那个字就梗在喉头，硬是讲不出来。这有很多不同的原因：

- *怕伤害别人的感情
- *怕被人遗弃与跟人分离
- *希望完全依赖别人
- *怕别人生气
- *怕处罚
- *怕羞愧
- *怕被人贬低，说他有多坏或多自私
- *(怕不够属灵
- *怕自己内心太严格与苛求的良知(conscience)

最后一项恐惧其实是种愧疚感。对自己太苛求的人，会责怪自己一些连上帝都不会怪罪我们的事情。就像保罗所说的：“他们的良心既然软弱，也就污秽了。”(《哥林多前书》八章7节)因为害怕面对那个不合乎《圣经》教诲与太苛求的“内心父母”(internal parent)，他们把适当的界线范围都缩小了。当我们为愧疚感所屈服，我们就会听信自己内心严厉的良知。当我们害怕违背严厉的良知，我们就无法去面对别人，正视中突——也就是说，我们会对坏事说好——因为不这样的话，我们就更内疚了。合乎

《过犹不及》

媒体关注与评论

译序 1999年秋天，一向身体硬朗的父亲突感不适，我在他人院当天就赶到他病床边照顾。原以为尚有几个月生命的父亲，竟在我因体力不支而病倒必须回美国就医后的隔日，在睡梦中撒手人寰。父亲从病发到病逝只两个月，我虽日夜照顾他两个月，竟未能在最后一刻为他送终。听闻噩耗，我内心的哀痛、悔恨、愧疚真是笔墨无法形容，整个人陷入死荫幽谷的忧郁沮丧中。父亲1999年12月5日过世，我灵修用的卢云（Henri J. Nouwen）著《心灵面包》（Bread for the Journey）5目的主题正好谈到“放手”，提到“我们给家人最好的礼物就是帮助他们瞑目。有时，他们已经准备好去迎见神，可是我们却舍不得让他们走”。即使惊异而且感谢神正在安慰我的悲伤，一想到父母双亡，我在这世上成为“孤儿”。我对人世的一切顿时失去兴趣，终日流泪呆坐，或如行尸走肉。没想到回台奔丧前日，接到西岸《台福通讯》主编庄光梓姊的电话，问我是否可以翻译《过犹不及》这本书？即使对世事失去了兴趣与期待，我岂能拒绝为神国服事？“虚心的人有福了！因为天国是他们的。哀恸的人有福了！因为他们必得安慰。温柔的人有福了！因为他们必承受地土。”（《马太福音》丘章3~5节）接下这项工作之后才知，神实在无所不知，无所不在，无所不能。“求你把我眼泪装在你的皮袋里，这不都记在你册子上么。”（《诗篇》五十六章8节）神真是牧人，即使我任性地想离开羊群，神绝不放掉任何一只迷羊；神是良医，他执意要安慰我的心灵，治愈我内心的伤恸；神更是慈悲的天父，他要借着这本书一字一句地点醒我：我并非孤儿。虽然我地上的父母已逝，天父将亲自带我走出悲哀，以永不止息的爱护翼我以后的日子。尤其译到第七章，讲到我们终究要从地上父母的身边走出来，与天上的父建立关系。“神并没有让我们成为孤儿，他把我们带进去他的家，成为他家里的一分子。”眼前白纸黑字如闪电雷霆，我终于想开释怀了。我有主同行，他在我最软弱时甚至把我背负在他肩上，“沙滩上只露出他一双脚印”。我地上的父母虽不在了，却绝非孤儿，我永远有天上的“阿爸父”继续看顾着我。我本来是自怨自怜的，陷在情绪的苦难中走不出去，生活一片混乱。因着神的怜悯，这本书一再对我“对症下药”，告诉我必须靠界线“更新”，提醒我七情六欲都出自内心，若想不开，那是我“自己允许的”，不能怨天尤人。解铃仍须系铃人，我必须为自己界线范围内的情绪负责。不要天真地以为感情的伤恸会自动消失——痛楚只是一时隐藏，仍要再浮出台面的。我不能鸵鸟式地把头埋起，更不能寄望别人来带我出去，只有自己——在神与他神国儿女当后盾的支持下——才可能让自己知行合一地“付诸行动”走出来。不开，那是我“自己允许的”，不能怨天尤人。解铃仍须系铃人，我必须为自己界线范围内的情绪负责。不要天真地以为感情的伤恸会自动消失——痛楚只是一时隐藏，仍要再浮出台面的。我不能鸵鸟式地把头埋起，更不能寄望别人来带我出去，只有自己——在神与他神国儿女当后盾的支持下——才可能让自己知行合一地“付诸行动”走出来。“神的帐幕在人间。他要与人同住，他们要作他的子民；神要亲自与他们同在，作他们的神。神要擦去他们一切的眼泪；不再有死亡，也不再有悲哀、哭号、疼痛，因为以前的事都过去了。坐宝座的说：‘看哪，我将一切都更新了。’”（《启示录》二十一章3—5节）神一直都坐在我的身旁，更新着我的生命，开我的心眼，教我为自己界线内悲伤哀悼的情绪负责，打开心结，走出困境。就像书上所说的，把内心的旧包袱丢掉，“哀伤，然后，完全放手”。……

《过犹不及》

编辑推荐

你的生活失控了吗？ 别人老是占你的便宜吗？ 你很难向别人说“不”吗？ 你因为上帝没有回应你的祷告而失望吗？ 《过犹不及》可以教你定义你是甚么，又，你不是甚么。

《过犹不及》

精彩短评

- 1、没有孩子时,对于自己的生活,只想着如何能随心所欲便是成功.有了孩子之后,便知道自己的一言一行塑造着另外一个独立的个体,对他产生着深远的影响.于是知道,自己得给自己定下许多界限,这本书教会了如何约束自己,如何给孩子当好榜样!
- 2、不错的一本书,书中的观点还是很值得去试试,正在慢慢看这本书,观点需要慢慢接受并运用~
- 3、如果你很难拒绝他人,很难对他人说“不”,无法摆脱别人操纵和控制同时又愤懑不平;如果你无法对别人提出自己的合理要求;如果你很喜欢操纵和控制别人;如果你被别人拒绝后怒不可遏。如果你符合上述一种情况或多种情况,那这本书就是为你而来。书中引用了很多圣经的章节和故事,这些也同样适用于非基督徒和无神论者。唯一不足就是略显啰嗦,若能删繁就简会更好。明天奉上长评。
- 4、讲出感受,为自己的选择负责。From李雪,“「谈界限」正常轻松的人际关系是:你可以提要求,我可以同意或者拒绝。我不能因为难以拒绝你而评判你的要求,我若拒绝你不是因为你提要求错了,而只是我不愿意,我这件事不愿意也不代表我以后都不想跟你交往了。我若同意了则是我自己的主动选择而不是被迫的牺牲,不会背后怨恨你。”
- 5、主旨是一学会对自己感觉不舒服的任何事情说不,设立自己的界限,即自己的原则。总体还不错,但是引用太多圣经的内容,对我这种木有这种信仰的人来说,很啰嗦,跳读。
- 6、如何建议心理界限,这是很多人都需要的,但作者把读者范围限定在了基督教徒。
- 7、真的是太好了~一本值得人人都读一下的书~我喜欢他里面有举例子然后的再分析这件事的片段..真是大爱啊~~~”
- 8、如何处理人际关系的重点在于如何设立界限,教育子女,伴侣关系,非常好的指导
- 9、生活的框架
- 10、曾经拒绝别人对于我是一个很难做的事情,尤其是在答应别人之后的返回更是,曾经的我把帮助别人当成是我分内的事情,曾经的我。。。。在黑暗中独自跳舞,而今天我则站在阳光下和更多的人一起走出黑暗进入光明。
- 11、做人要有自己的原则,做事要有度。
- 12、人,终究是要为自己负责的。(一门人的艺术)
- 13、心理建设的书,内容可以更简练一些。宗教性的内容如果去掉,可以帮助更多的人,而且这些内容建议心理界限并不俱任何意义。
- 14、对于不会说不的人来说,值得一读。我向来害怕伤害或者拒绝别人,结果时间长了自己很不高兴,一看这本书才知道,其实人人都应该正确地设立界限,知道何时说是,何时说不时非常重要的。这也是开始幸福生活的第一步。这是一本心理学的通俗读本,“Yesgirls” or “Yesboys”可以读读。
- 15、主题是好的
- 16、看简介就行了
- 17、有很典型的例子,也是很前沿的领域,可以静下心来仔细揣摩的话,帮助很大,尤其是对俺!
- 18、太多的引用《圣经》,就从心理学读物变鸡汤了。实操的层面还是靠自己摸索。
- 19、这本书,帮助我从迷茫中走了出来,懂得用界限来保护自己,也用界限来帮助别人.只有当一个人,勇敢的做真实的自己,他就完全自由了.而你将获得这种自由...
- 20、用基督教义佐证其观点
- 21、就是涉及基督教的一些知识不是很了解看者有些困难但是总体还是有帮助特别是给我自己的自信和工作上人际关系大有帮助
- 22、指导我们如何与他人建立健康的,身心灵和情感上的界限,并让自己的心灵持续成长。
- 23、关于界线,非常实用
- 24、好书,讲述用圣经真理解决生活实际问题。
- 25、我好喜欢这本书!正在读,感谢神!
- 26、此书浅显易懂,但道理却能够通到生活中从大到小所有渠道。非常具有指导意义。即使明白了也未必能做到,但明白是第一步。如果早些年遇到它,会更好,有点遗憾。已经推荐给身边好友。
- 27、总之还行

《过犹不及》

- 28、基督教的意味很浓厚。也有助于理解到，基督教义，并不是以前我们在学校里被告知的那样。非常值得拿出时间一读
- 29、我们经常会因为不会拒绝或不会接受拒绝而使我们心处疲惫，身陷困境；我们也经常因为好心没有好报而备感挫败；我们还会因为接受别人的帮助而背上沉重的包袱……这些都是因为一个问题在作怪——心理界限不清。读完此书，上述问题的解决之道自然呈现。而如果我们把握了心理界限的设定，我们会发现我们已经远离了生活中很多的麻烦、困惑、焦虑，奇迹真的会发生。
- 30、这本书是朋友推荐的。看过后觉得使用性很强。点点滴滴一语道破。当然如果有一些基督教背景的了解，这本书会带给读者更多的指引。
- 31、这本书非常好，我本身是个没有界限的人。是个善良的一塌糊涂的人。看了这本书我深受启发，过了和不倒都不好。自己的人生自己做主，别人让他见鬼去吧。
- 32、读了这本书才知道什么是心理界线，可以重新审视自己，及面临某些情况可以更从容去面对
- 33、适合不懂拒绝生活一团糟的人
- 34、对我帮助很大，是一本可以教育自己和孩子的书
- 35、朋友介绍买此书，看了觉得太棒好了，也就买多了几本送朋友。
- 36、亚马逊 关注很久了，一直没时间看
- 37、非常好的一本书。我自己原本是一个没什么界线的人。这本书对我太有用了。自此我知道了什么是界线，怎么立界线，看清了以前总是看不清弄不明的人和事。推荐给很多朋友。都感觉非常受益。
- 38、这本书真的是不错,不但适合家长看,也适合每一个人看.如果你不会拒绝别人,不敢拒绝别人,就更应该看了.不但是要看,更要认真地细读,慢慢地理解.
- 39、对大人更有帮助,是一本好书,感谢主!
- 40、每个人都该一读再读的书。
- 41、里面有很多圣经的内容，可能很作者是基督徒有关系，不知道其他中国的读者能否接受，因为对圣经有些研究，所以还是可以接受这样的写作方式
- 42、看这本书！！受益的只有你自己！！！！
- 43、朋友推荐并且先借了自己的书给我,让我懂得了应该怎样的在生活中设立界限.读收受益匪浅
- 44、虽然有许多引用圣经典故,但对找到自己个性上的弱点形成原因有很大帮助.
- 45、很实用
- 46、非常好,看后,感触颇多,对自己建立疆界不是在拒绝别人而是使自己强大起来,我喜欢!
- 47、在它的同类书籍中是不错了的哦
- 48、我买了几次，都是送给最好的朋友，太棒的书了。界线问题在生活中不容易被发现，但通过本书，可以找到很多我们原来无法找到的答案或根本不会意识到其严重性的事件。极力推荐！！！！
- 49、这本书看得我很难受。若不是认识了神的律例，我想我至终会厌弃生命。
- 50、如果不混合宗教内容会不会更好一些...
- 51、自己的界限，完全是自己的负责。//
使人愧疚的信息有时隐藏着“控制”的欲望。//
害怕与他人表明界限立场的根源往往是没有稳固的亲密关系。
“和事佬”的苦恼往往根源于专断或控制欲强的原生家庭：自小为Codependant父母的感情负责，导致其往往将“说不”与“即将失去对方的爱”划上等号。
- 52、全书可以用句话来概括：如何建立界限。
- 53、当我在寻觅成功教育儿子的书时，无意中看到到了这本书，也正是在面对将要离婚的感情纠葛的挣扎中，十六年的相识相伴，十年的婚姻转瞬间土崩瓦解，自己将要崩溃时，这本书就像黑暗中的一盏灯，照亮了我的心灵，建立自己的心灵疆界，自己的心灵自己要守护，终于淡然面对一切，风雨过后依然阳光灿烂，所以我向我所有的好朋友推荐了这本书，因为我痛过，所以我知道要自我心灵救赎，向所有为工作，为生活，为爱而痛苦增扎的人推荐“过犹不及——生活系列”
- 54、很多话能帮助我做出正确的决定和选择，梳理了你我之间的关系，建立规则。我已经推荐了好多人了。没想到真缺货了。
- 55、作者旨在告诉那些顺从的老实人要建立自己的心理界限，不要受人操纵、糊弄、控制等，并介绍了一些具体的改变方法。但是书中所提方法操作性太难，另外产生一问题的本质是内心的不自信，通过一系列的成功建立自信心才是根本的解决之道，其他的都是隔靴搔痒。

《过犹不及》

- 56、我试图直捣黄龙，找到作者提出问题的答案。可作者半遮半掩，全书一半的篇幅都在讲圣经，两种可能：1，作者确实太罗嗦 2，西方读者宗教观念太强，不能蛮拧。
- 57、很多时候，我们的不舒服，是我们未能设定一个明确的界限，给自己和别人，承担别人的后果，无论是多亲近的人，我们都没必要为他们的过错埋单。
- 58、极好。及时。
- 59、中国大部分人很缺乏的一种东西可以在这里找到
- 60、告诉你如何防范那些讨厌的人，让你勇敢的说不！
- 61、看过《如何为孩子立界限》很多收获。这本是他的姊妹篇。正在阅读中。
- 62、我买过这本书，可见我当时的挣扎。
- 63、这是一本对基督徒非常有益的书。从这本书中，我们知道了什么是我应担当的责任，什么是我们要靠神的力量，由神来为我们承担的责任。有相当强的可操作性。建议基督徒们都买一本。
- 64、人在生活中,如何掌握好分寸真是重要.这本书是一定要看的.
- 65、指导我的生活
- 66、过犹不及这本书，大家应该好好看看！通过这本书，使得我们懂得人与人之间沟通的重要性，对我们的为人处事非常的有帮助，我们中国人就是缺乏敢于说出“不”字，时常会感觉生活很辛苦，要学会善待自己。值得一看！！
- 67、好...对人生好有益
- 68、过犹不及这本书真的很不错。希望大家都能来看看。。
- 69、如何建立健康的人际关系，亲子关系。非常好的一本书。
- 70、基督徒朋友介绍的书，读过之后真的很好，现在自己的心态比以前好多了
- 71、任何一个对生活没有界限，没有把握的人都应该买来读一读
- 72、建立界限
- 73、boundaries.
- 74、绝对应该看看这本书。我没有宗教信仰，但，不妨碍我阅读和理解。真是一本好书！
- 75、很好的书，指导性非常强
- 76、树立正确的人与人的界限，可以帮助我们确立更健康的亲密关系
- 77、对我们很大的惊喜,原来人还有各种界线!
- 78、有很多基督神学的思想，看到就忽略了。但仍然不影响它的实用性，简要概括为三个步骤：审视冲突和问题，（和支持团体）练习技巧，建立起稳固成熟的界线。
- 79、对于如何处理界限问题讲得不够。
- 80、比海灵格的书要浅显些。但是确实内容很好。每个人都应该接触一下心理学。最好能和专业人士聊聊，这样的话看这本书要更加深入些。
- 81、显然作者是基督徒.不过真的可以让过去没有读过圣经的人有启发.
- 82、读过书后，对生活中的各种关系存在的问题就有了察觉。值得推荐。
- 83、学习界限此书很适合我。
- 84、我常常在想，那些用条款款叫你怎么生活，怎么学习，怎么成功的人，他们是不是坐在电脑前抠脚的一群大忽悠。当你把一些简单的道理用一些很装逼的语言表达出来，就会给人很厉害的感觉。作者没有给我太厉害的感觉，语言经不起推敲，逻辑也不是很清晰，道理还算是比较明显。评分为什么这么高，为什么。
- 85、以后都能引起人很多的思索.虽然不可能让你有很大的改变,但能让你反思一下自己的人生,并知道那些生活中的困惑并不是你一个人有的,你不孤单,
- 86、很好的一本书，能过更透彻的看清自己。
- 87、圣经内容太多。不能简单点吗兄弟？
- 88、老师推荐。
- 89、非常好的一本书，我自己受益匪浅，觉得自己平时太好了，不懂得拒绝别人，原来是自己没有边界的概念，现在正在努力学习。。。。
- 90、把界限都分清楚，自己时间要自己能够支配
- 91、真正了解界线是什么。
- 92、界限讲得挺好，就是圣经私货夹得太多，累感不爱==

《过犹不及》

- 93、如果你是一个好好先生,好好小姐,你一定要读这本书.其实活着不需要总是对别人好过对自己.有很多时候,对别人有合理的要求也是帮助他们成长.更重要的是也要学会了解自己,为自己立下界限.本书以很多例子讲述立界限的十大准则,有根有据.实用而异读.实在是难得的一本好书.
- 94、我先粗略地读了一遍这本书,有时间要认真地细读。这本书真的使人得自由,尤其是那些决心要做好人的人。很多时候,我们的行为不是出于内心的爱,而是迫于压力、负疚感,看了这本书让我自由地拒绝,接受,也自由地接受别人的拒绝。真的很有帮助。
- 95、就只给两分会不会被基督徒吐槽哇?o(_)o哈哈。不喜欢基督模式的书。
- 96、我先生特受益,我也在生活中树立起这个界线,我们这一代人都缺少啊!要看上几次,每次看所悟都不一样。
- 97、真是好书,解决了我们家很多问题,第二遍读,又是很多收获。
- 98、虽然作者引用了很多上帝的话但是即使从心理学的角度也是非常好的帮助人建立心理边界的书不过理论逻辑有点散~
- 99、学会设立界线,是智慧的表现
- 100、如何定义人际交往的界线。
- 101、爲了找這本書,我簡直是費盡周折啊!收到書后,心裡那個高興勁啊,無法形容!和媽媽同時爭著看,看完后還講給我的老闆聽,從中的體會真是百感交集...

《过犹不及》

精彩书评

- 1、此书对那些一直不好意思拒绝别人的人是很有帮助的，建议很多，也说了很多应该拒绝的理由与证据，但是具体怎么执行，还是需要当事人自己操练滴。而且个人觉得，拒绝之前更应该考虑别人的建议是不是于你有益，不能因为自己不喜欢一股脑儿都拒绝，这样会失去很多祝福与帮助的。应该推介所有人看看吧。看了之后才知道是不是自己的style
- 2、你的生活失控了吗？别人老是占你的便宜吗？你很难向别人说“不”吗？你因为上帝没有回应你的祷告而失望吗？《过犹不及》可以教你定义你是甚么，又，你不是甚么。你的生活失控了吗？别人老是占你的便宜吗？你很难向别人说“不”吗？你因为上帝没有回应你的祷告而失望吗？《过犹不及》可以教你定义你是甚么，又，你不是甚么。
- 3、这本书是一个大我很多的姐姐推荐的 讲的是界线问题 一个健康的人是应该有底线的 不应该一味的退让 为了别人的感受 忽略自己的感受 学会和别人说出自己的真心话 是个很不容易的事情 但这是建立底线的第一步 我在慢慢学着说出自己的心里话给最亲的人 只有展现最真的自己 在以后的亲密关系中才不会过犹不及
- 4、标签：防御系，心理建设类简评：典型的老外思维，在中国这个人情国家不适用。作为心理防御可以推荐看看，但作为一个社会人，在职场上如果敢用“虽然你是我的老板，但是你要尊重我的心理界限”之类的论调，估计你是不想混了。家是一个很有意思的话题。国人往往灌输的思想是，我是为你好，所以你要听我的。其中很大部分是用爱在挟持对方，这种情况多见于家长给孩子设立各种各样的限制，毫不夸张的说是从头到脚的限制。真实的情况是不是有家长想象的那么糟糕，我们来举个例子：一个家长从不让他的小孩吃糖，原因是吃了糖，孩子就不会好好吃饭，吃了糖，里面有很多的添加剂对小孩的成长不利。不否认当今的食品安全问题，家长们人心惶惶。可是小孩子看到包装的那么漂亮的糖果，心里是完全没有抵抗能力的。如果小孩吵着闹着要吃糖，一部分的父母会妥协，另一部分绝不松口的家长在小孩无穷无尽的攻势下，于是各种招数，口才好的用忽悠，脾气急的用棍棒。不管是武力解决还是口头协商（类似你长大了就能吃糖），因为不具备抵抗能力，小孩子从小小的时候只好学会隐藏自己的想法。那么这种长期的欲求不满如何得到宣泄？有人爆发的方式是青春期的叛逆，有人爆发的方式是内化为一股无名的怒火，在生活中遇到一个倒霉蛋就引爆。这些如果和食品添加剂比起来，给家长带来的麻烦相比，可能是有过之而无不及。很少有家长如此美式的教育，参与家庭投票，如果能说出合理的“不”的理由为你更改计划。那么被从头管到脚的小孩，就算长大了，还是会被用爱的名义，侵犯属于自己的心理领地。只不过从糖，变成了其他，学校，专业，男女朋友，配偶，房子，车子，票子。当然，成年人有足够的去抗衡这种侵略，小时候受到压迫越多的，可能反抗的方式更激烈，就像海绵压的越厉害反弹越大，有些压坏了也就弹不起来了，但不反抗不代表妥协，会用其他方式宣泄出来。书里的很多圣经描述贯穿很多自我救赎的理念，作为防御系，可以自我保护。可是始终觉得有阿Q嫌疑，不管怎么筑墙，强势的老板还是在那里，给你的活敢不干？
- 5、刚刚开始读，感觉心理学的味道较浓厚，是要慢慢品味的一本书.....我是采用边看边祷告的方式，看书时不注意的问题，在祷告中就显现出来了。开始觉得自己没有“因害怕他人拒绝而不敢设界限”的问题，但当对主说“主啊，按您的旨意帮我设立界限”时，心里立刻就有害怕被他人拒绝的感受，继续读.....
- 6、此書毫不客氣的指出基督徒在生活中的誤區以及解決之道。沒有界限的生活確實很糟糕。這是本好書，另外作者的其他幾本書也非常好，例如《界限對談》，有助於我們的界限重建，回歸良好運轉的生活狀態。
- 7、对于一个过度适应，“奉献感”过高的人来讲，如果他把别人的成长也以为是自己的责任，那么于己是拖累，劳累，于人也是徒劳无益的。把各人的（情感的，工作的）任务归还各人，可以让原本一团乱麻的事情一件件地正确归位。此书的思想对于曾经过分强调“奉献”精神却还现代无理性原则有力对抗声音出现的我们现在的生活处境.....是非常有参考价值的。可以厘清一些滞后，于人有害的工作\生活观点。是本结合了作者群自身很有洞察力，创造力的，跟基督教信仰与认识见解发展有关的心理学，生活帮助读本。
- 8、- 你是一个什么样的人？- 我是一个喜欢逃避责任的人。说真的，我经常自我否定一下。我很怀疑，我有没有能力，长久地爱一个人，认真地做一件事情，在我不乐意的时候。而且应该说，我不乐意的时候还挺多的。我眼高手低，又爱多想，人家说没有苦哪有甜，我偏偏要怀疑如果自以为吃了太多

《过犹不及》

苦，尝到的到底是不是甜？我又心怀恐惧，我这样做到底是不是对的，会不会伤害到别人，特别是伤害到那些以为是爱我的人们。我知道，我太渺小，太脆弱，没有爱自己的人，我活不下去。真是奇怪啊，到底什么是爱？怎么才能确定，我爱这个人，我爱做这件事情？怎么才能保证，我付出的时间和精力，是正确的，是有所回报的，是哪怕没有回报自己也不会后悔的，无论是现世还是回忆起来会微笑甚至会得意的？我什么时候该坚持，什么时候该放弃？我是想做一个有点狡猾但也许会被指责的浪人，还是做一个心地善良但内心对自己不太满意的好人？我该怎么爱别人，同时让别人和我自己理解，这是爱，而不是冒犯。我们的确互相需要，所以才在一起，这是爱，而不是功利。爱不是一味牺牲自己的蛮力，否则就会产生“我都是为了你……可是你怎么可以……”的怨气。我还是蛮喜欢看这本《过犹不及》的，这是一本教别人设置界限的书，作者年纪不小，苦口婆心，告诉读者如何爱自己，如何保护自己，甚至如何生气……他是个心理学者，同时也是个教徒：时不时地插几句圣经来坚定自己的理念。其实圣经里的一些道理，我们古人也说过，外国人讲“上帝的归上帝，恺撒的归恺撒”，在中国就是“君子和而不同”。我一直怀疑，我们传统的理念不能犹如圣经一样流传，很大程度上是我们的祖宗老实，大家都知道了，说这些话的圣人也好，亚圣也好，在仕途上还是有点失败的，他们并没有当最大的官，打赢最激烈的仗，拒绝最漂亮的美女……而圣经，因为创造了仙人，所以就容易让人感觉在仙人的帮助下，可以对现世产生更大的热情和勇气。不过无论什么方式，我都希望懂得如何才能不总是心生恐惧，如何才能举重若轻，如何才能保持对简单道理和低级趣味的了解支持，如何才能爱别人也被别人喜爱，如何才能既把握自己的生活又准备好无常的来临……这些也许不是一本书教的会我的，但有这样的一本教材，不时地鼓励下自己，心有勇气继续去爱，感觉真不坏。

9、忘记在哪位或哪几位朋友的推荐之下买了这本书，而且一下子买了两本，为的是送给觉得有需要的人第一次读是心中总是在挂念着那个“有需要的人”，虽然已经将书送出，但读的时候总是在想对方可以怎样应用，当时真想告诉对方，你看这就是写给你看的。意识到自己有这样的想法时就停止继续阅读这本书，怎么可以为了别人而读一本书？怎么可以这样骄傲，继续读下去只会让自己更骄傲。虽然没有读了多少，不过当时觉得这本书挺好。几个月之后重新拿出来从头看起时，让我大吃一惊，没有想过对方怎么应用不是唯一的不同之处，不同的在于对这本书的评价。实在不觉得这是一本好书。作者有一些自己的观点（当然也不是说他的观点有问题），然后就拿一些圣经的经文来支持他的观点。我不能说他一定用错，但觉得很牵强，说实话也觉得有点做作。当然他不是解释圣经而是用圣经解释自己的观点，支持自己的观点。对于我们这种期望单纯从圣经中得出圣经想我们得的结论人而言，有些不能接受。没有继续下去也许是因为手头上有更精彩的书，也许也很吃惊自己的反应。先放放吧。

10、我感觉界限疗法也属于一种叙事疗法。“同理心”要求理解来访者，他的行为是有道理的，然后告诉他，合理的未必是公理，公理也未必是真理。这有点麻烦，何为真理？谁能回答？世界观如此多元化，真理提得越来越少，合理成了目的。这本书基于圣经原则，给了一把尺子，衡量何为真理，没有模棱两可，所以，在解决问题方面比较有效率。给孩子立界限，我比较喜欢，这对孩子的成长很必要。

11、《过犹不及》：耶稣会把『界线』设在哪儿

? http://www.chinesechristiandiscernment.net/pop_psychology/S_Boundary.htm 還有，《改变带来医治》不明白「上帝形像」为何物 http://www.chinesechristiandiscernment.net/pop_psychology/S_Changes_Heal.htm

12、这本书对我,是个转折点!每天生活在这个世界上,总觉得哪里不对劲,可就是不清楚。这本书告诉你,你生活的界限在哪里,你的界限能帮助你解决很多问题。于是,我开始全面审视我的界限。于是,我开始真正建立我的界限。于是,我的生活完全改变了模样。

13、恰逢自己在整理自己的人际界线的时候，遇到了《过犹不及》这本书，这是本不可多得的好书。人与人并非都是亲密无间的，总是有隐形的界线。这个界线很好的保护了人的心理空间。给予了个体自由和尊严。每一个成熟的人，必然知道自己的界线和尊重别人的界线。而不成熟的人，或者依赖，或者控制，都是人际界线不清的表现。

14、我很想买这本书，可是各大书店包括豆瓣上推荐的网购都缺货啊。。。好急的，听说是断印了，那么就意味着我买不到了吗？我能买到二手的吗？哪怕是去复印的也没关系啊。。谁给帮我一下？

15、这一本不可多得的好书，指导我们很多为难的事。新版是海天出版社，书非常精美，值得收藏！虽然在定价上高了很多，但现在网店有打折，还是很不错的。你的生活失控了吗？别人老是占你便宜吗？你很难向别人说不吗？其实界线天天在影响我们的生活：不管是身心上，情绪上...在本书里

《过犹不及》

都可以找到解答。荣获美国ECPA金章奖的肯定，值得你参考并身体力得的。

16、生活中遇到麻烦的时候,不是因为不够好,很多时候是因为我们不懂得如何说出自己的感受.教别人知道你的界线在哪里,不要怕失去.帮我端正了一些心态,而且保持情绪良好,有益的.

17、这本书不是人人都会觉得有意思，也不是一本思想非常卓越或者写作水平相当高超的书。我想它大概不会成为一本名著，也不会流芳百世，这一点从豆瓣上的阅读人数就可以看得出。从神学角度看，这不是一本好的解经书。对圣经的引用既不系统，也有一些牵强。更根本地说，它的出发点就不是圣经，而是作者作为一个基督教背景的心理咨询师的实际工作经验。但是，它被写出来了。而且帮助了一些人。也许这就是神给予作者的任务，而他完成了它。这就像一个有音乐天赋的人一样，由于一次感动，为耶和華谱了一首新歌。然后他的人生也同样湮没在众人当中。按我看来，这本书不需要如此频繁地引用圣经来证明自己的观点。因为它只是诚实地指出了一个问题。这就像医生对一个麻风病患者作出诊断一样，不需要大量引经据典，医书上一句关键的话就够了。这本书是写给那些从小被别人控制的人看的。是写给那些内心柔弱、过于善良、长年被恐惧追赶、总是以羞涩的微笑示人的人看的。那些人往往在拼命逃离这个世界。那些人通常会对一些人和事物发展出一种病态迷恋症，以此来麻醉自己的伤口，并寻找自己存在的意义。不幸的是，这样的人又会不可避免地遭到其迷恋对象有意无意的虐待。好。如果你认识一个这样的人，请给他/她看这本书。不管你自己是否觉得这本书写得很烂。它不是一本伟大的书，它只是需要完成自己的任务。我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处。

18、这是一本涵盖从出生到坟墓的书。不是每个人都能认真的读下去，因为不是每个人都读圣经，不是每个人都愿意正视自己的问题并改进。然而，正是这本不是人人都读得下去的书可以帮助那些读不下去的人解读生活解决问题

19、有很多读过了过犹不及，同时也推荐看看过犹不及的续集 界线对谈，非常好的一本运用在实际生活当中的一些界线，与人面对面的交谈。直得一读

20、其实我可以说不，其实我可以不用负责别人的渴望这本书让我对亲密关系有了顿悟，让我知道“说不并不等于不爱”，如果对方无法接受你的界限或者你的“不”，那迫使他们接受。否则，大家相互远离。而远离并不代表我是没有价值的，我是被抛弃的，这是对方无法接受独立的我而已，他们更希望我是那个他们想象中的万知全能百依百顺的泰迪熊。对于我来说，设立界限意味着冲突，而冲突会导致关系的分裂，关系的分裂会让我觉得更加孤单无助，“大事化小小事化了”是我的处事原则，为了化解冲突，我愿意做很多事，包括付出大量的时间、精力和金钱。在以他人为自己生活的中心这么多年之后，我发现生活陷入一团糟。我开始生气、抱怨、愤怒和愧疚。感谢这一团糟，让我开始更深入的了解自己，寻找更好的方法去处理亲密关系。这是书中所讲的界限成长的第一步：“不满——我们早期的警告信号”。我开始进入第二步：喜好的改变——深为喜欢界线的人吸引，我开始阅读很多关于亲密关系的书，并在生活和网络上寻找支持界限的团体和朋友，强烈推荐在这个阶段的朋友可以看看这本【过犹不及-如何建立你的心理界限】，以及其他类似的书籍，比如【不要用爱控制我】、【家庭会伤人】等等。同时在康复的过程中，寻找一个支持你的朋友或者团体很重要，一个人要去抗击自己从小到大的行为模式很容易被打败，如果背后有人可以支持你的话，这个过程会没有那么痛苦。这本书让我补上了婴儿时期就应该学习的一课，建立自己的界限，带着安全感去说不，并在一直保护和坚守自己的心理界限，所以我给了5颗星。

21、这是我读界限问题的第一本书。我过去的不自信和逃避行为，源自我自己界线的不清楚，害怕设立界线会失去爱。而在这个幌子下不去设立界限，反而使自己受伤更深。界线不是为了防范别人，而是为了表明什么事情你会去做，什么事情你不会去做。译者蔡岱安的功底非常深厚。有机会想多读他的书。

22、读了大半，可能自己太没有神学细胞了吧，一直没什么共鸣。本能的总结便是从神学角度分析过犹不及这个道理。。因为从别处看到对这本书的推荐才来读，本以为又是像《优势谈判》《GTD》这样类似的实用性经典书籍，没想到内容对我来说就像是鸡肋，弃之可惜，食之又无味，最终因为假期结束，便把这本没有读完的书留在了爸妈家里。。也许过一些时间，等我的理解力有所提升的时候，再来读此书会有更深的体会。不过下次再买书要记得看一下内容介绍了，否则白花了金子。

23、我其实是为了学习如何养小孩才看这本书的。我非常希望能够培养一个独立，精神健康的宝宝。看了这书后，发现其实自己的问题最大了。我以前的生活目标就是尽可能地去帮助别人，宁可自己苦死，累死也要周围人快乐。结果就是自己真的要苦死，累死了，但有的时候别人还不高兴，还埋怨我

《过犹不及》

。看了这个书，我才明白不是什么忙都要帮的，人一定要给自己和别人设定界线，如果是别人应该做的，你就不能帮助他。而且要遵循因果关系，不能老给别人擦屁股，充当救火队。看了这书，我的第一个练习就是告诉老公我不给他洗袜子了。他马上跳了起来，非常生气地问：“你看的那是什么书呀！我要把它撕了。”看，阻力还挺大。

24、人与人之间要有界限，而要设计界限，最大的困难之一就是我们内心的恐惧，如果我拒绝了朋友，朋友是不是不再联系我？如果我拒绝了父母，是否我就背上了不孝的骂名？如果我拒绝了爱人，爱人是否会抛弃我？如果我拒绝了老板，是否我明天就会被炒鱿鱼？流过很多泪，绕过很多圈，虽然我已经比较明白这些问题的根源，但是谁能消除我内心深深的不安全感？书中介绍有“支持系统”可以帮助我们，但是我周围有支持系统吗？只有神是完全爱人的，绝不会抛弃任何人，因为神根本就看不见，摸不着，神存在于我们的内心。那么只有强大的内心才可以一直支持我们。书中大量的圣经故事，倒让我想起小时候看到《汤姆大伯的小屋》。是的，哪怕不是虔诚的信徒，也可以体会到神的力量。

25、终于把这本书看完了，来写读书笔记时，也顺道看了其它人的评论；这是一本非常好的心理辅导的书，引用（解读）经文的部分，老是觉得不是那么流畅——确实，或者这本书非要打上基督读物的标志，反而限制了它的影响范围。然而，它所倡导的适当适时说“不”的能力，却能让我们受益终身。明确的自我界限，让我们有了选择的自由，于是，我们明辩自己的需要，也看清自己人际关系的真相；放弃了无意义的偏执，也宽恕了别人的伤害；发挥了自己的才能，也真正用爱心去对待他人；承担自己的责任，也尊重了别人自由！当然，懂得这些道理，还需要很长时间的实践，我们才能感知益处，愿大家在生活中，彼此互助，在爱中建立自己。另，我以为，它并不是如某些评论所言，只适合EMOKID看。

26、看这本书第一部分（前六章），心中给了3星的评价；看第二部分（界限的冲突）和第三部分前两章，感觉至少给4星评价，如果不是翻译文字比较拗口，我想5星都有可能。为什么有这种感觉，可能和我已经看过《为孩子立界线》有关系，对界限十律熟悉了。不过《过犹不及》比《为孩子立界线》更为深入。例如“能力律”，我们能控制的是自己对别人行为的反应，而不是改变别人行为。另外，该书比较独特的是大量引用《圣经》。

《过犹不及》

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：www.tushu000.com