

《为约会立界线》

图书基本信息

书名：《为约会立界线》

13位ISBN编号：9787807475798

10位ISBN编号：780747579X

出版时间：2009-9

出版社：海天出版社

作者：亨利·克劳德, 约翰·汤森德

页数：189

译者：刘如青

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

《为约会立界线》

前言

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和尊重别人的规范。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。

《为约会立界线》

内容概要

《为约会立界线》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，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。他们有关界线的研究，在目前堪称最杰出，广受好评与肯定。《为约会立界线》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。

《为约会立界线》

作者简介

作者：(美国)亨利·克劳德 (美国)约翰·汤森德 译者：刘如青亨利·克劳德，约翰·汤森德，他们合著金章奖百万畅销书《过犹不及》，家有两位正值青春期的孩子。他是全国性广播电台节目“新生命”(New Life Live!)的主持人之一，“克劳德和汤森德资源中心”(Cloud-Townsend Resources)的创始者之一，也是许多畅销书的作者，包括：《为婚姻立界线》(Boundaries in Marriage)《为孩子立界线》(Boundaries with Kids)《界线对谈——Face to Face》(How to Have That Difficult Conversation You've been Avoiding)等。

《为约会立界线》

书籍目录

- 前言：为什么要约会 / 6
- 第一篇：你和你的界线 / 1
- 第一章：为什么约会要定界线 / 3
- 第二章：要求真实、呈现真实 / 11
- 第三章：约会治不了孤单的心 / 23
- 第四章：别让往事重演 / 27
- 第二篇：我该跟谁约会 / 37
- 第五章：你可以忍受和你无法忍受的 / 39
- 第六章：不要跟你无法做朋友的人谈恋爱 / 52
- 第七章：莫因寂寞而毁了一段友谊 / 63
- 第八章：当心相反个性的吸引力 / 73
- 第三篇：解决约会的问题：当你就是个问题时 / 87
- 第九章：现在接受，日后付代价 / 89
- 第十章：太深、太快了 / 95
- 第十一章：别被绑架了 / 106
- 第十二章：告别虚假的盼望 / 117
- 第十三章：责怪的界线 / 129
- 第四篇：解决约会的问题：当你的约会伴侣就是个问题时 / 139
- 第十四章：拒绝不尊重 / 141
- 第十五章：防微杜渐 / 153
- 第十六章：设定适当的身体限度 / 158
- 第十七章：盖一间拘留所 / 170
- 总结 / 186

《为约会立界线》

章节摘录

约会的模式你也许在想，在我的约会关系中，到底有哪些是一再重蹈覆辙的？你该看看哪些是有问题的约会模式，阻碍了你不能进一步迈向深入的、承诺的，乃至于婚姻的关系。从某方面来说，这整本书就是在谈以前约会所碰到的种种问题，以及如何处理。有些人进行得太快了；有些人容易顺应约会伴侣的欲望；有些人则让约会关系主宰一切；等等，不一而足。当你继续阅读本书，不妨把你认为和你一样的模式记下来，然后学会如何不让往事重演。我可以从过去学到什么约会的第一个问题就是否认你的过去出了问题！如果你一心以为问题全出在约会的伴侣并不适合你，那你就无法从过去中学习功课。如果你忧心的是别人多过自己，那你就是在处理别人的过去，而没有去处理自己的过去。请不要把问题归咎于你约会的伴侣，相反的，你需要开始谨慎而积极地去找出究竟过去你都是采取什么方式约会的。我有个朋友为能找到Mr.Right热切祷告了好多年，但几次约会都不成功颇令她灰心。最近我问她，她觉得问题出在哪里，她说：“那些人都不适合我。”我的意思不是男人终究是男人，可是除非她在这些“不对”的男人中看到自己就是问题的症结所在，否则我想情况不会有所改变。因此如果你跟死党聚在一起时，就是抱怨今天可约会的男人品质太差，请你改变一下，做点有建设性的事吧。问问死党，也问问你自己以下问题：我可以从过去的约会里学到什么？过去能不能帮助我避免掉那些不良的事，或者帮助我在今后能够有美好的经验？这可不是光抱怨就成了，虽说回忆往事也不是什么愉快的事，但确实能使我们获益良多。还有更直接的问题是：以前我做了哪些事导致今天约会出问题？不是要你给自己定罪，而是要你找出真相与事实，让你从过去的错误中释放出来。了解过去有助于成长吉明二十几岁的时候一直是个快乐又幸运的人，约会的次数不少，不过都没有结果。后来吉明却交上了坏运，于是他自我安慰说反正还有很多时间可以找女朋友，他从来没有好好坐下来想过究竟问题出在哪里。时光飞逝，吉明年纪也老大不小了，三十好几的他开始有点担心了，以前他一直以为到这时他早就结婚了。吉明开始担心他会不会根本找不到伴侣结婚。此刻，年纪变大也变聪明的吉明终于放慢脚步，开始认真地思索他的约会模式，到底给他想出来了。吉明总是追求倾心于他而非他所倾心的女孩，最能吸引他的就是真正喜欢他的女孩，那样对他风险较小。不过，一旦他开始投入这个关系，很快就失去了兴趣，因为对方一开始就不是他所倾心的对象。过去几乎每一次交往都清楚呈现出这个过程，回溯过去的结果令吉明大感讶异。我很以吉明为荣，因为他非常努力地诊断自己的问题。在此之前，吉明跟两位女士约会过，罗萍和詹玲。他对这两位女士都很诚实，没有假装和欺骗。罗萍对他非常有意思，通常这点在初期会令他比较感兴趣。而另一方面，詹玲虽然也喜欢吉明，可是并不想就此定下，她还是希望跟其他人约会。这下吉明面临挣扎了，按过去的他，是绝对不会去追求詹玲的，约会过几次就算了，因为他很没安全感，实在不想冒险。幸好，这次吉明已经反省自己过往低风险的约会模式，也愿意把认识过去的这份知识运用出来。吉明便将他的孤单和不安全感丢出约会世界，放进朋友圈子里。他对一群令他心安的好友敞开心怀，道出心中的感受，说他很害怕许下承诺。虽孤注一掷，但这群朋友跟他站在同一边，支持他。吉明终于比较能够坦诚与人相处了，因为他知道他有自信和一群好友的关系做后盾。换句话说，吉明在成长。他跟罗萍坦白地说，他并没有很大的兴趣继续约会下去。然后他开始追求詹玲，虽说这个不寻常的决定连他自己都惊慌失措。经过一段时间，吉明不敌竞争，詹玲还是给别人追走了，这个结果令吉明非常痛苦。好消息是，他发现自己经过失恋还是可以活下来。因为他有一番成长的基础，才使他对罗萍作出适当的决定，建立跟詹玲的关系。后来事情的发展虽不出预料，但并非受到他的不安全感所局限。出于健康的歧义而失恋，总好过出于并不健康的歧义而终止约会关系。时机终于来了，吉明追求另一位女士曼莎，是他真心喜欢的对象。这次，是他被她的性格和价值观所吸引，不是她对他有兴趣。追求她可真的是冒很大的风险，不过这次曼莎也是爱他的。现在他们已经快快乐乐地结婚了。假使吉明没有好好面对过去约会的方式，天晓得后来会变成什么样子？过去的例子和警告确实成了吉明有益的盟友。要破除过去的缠累，一般都需要先予以了解与洞察，但光是如此还不够。有时非得要有真理，否则不能使我们得自由。不过，绝大多数的时候，过去的模式会指出我们性格上的某些缺点和受伤之处，除非我们进入个人成长的过程，否则去除不了这些缺点。

《为约会立界线》

编辑推荐

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、师长、牧者及辅导专业人士研读并应用的好书。——叶高芳 / 资深家庭婚姻辅导、真爱家庭协会会长 作者提醒我们：拥有成熟、正确的价值观，他会保护你、提醒你，让你在约会中得到最大快乐，而且诚实面对彼此的关系。

——温小平 / 知名作家、佳音电台主持人 在诸多探讨约会择偶的书中，本书可说是极独特且具深度的一本。过来人读，必有“相见恨晚”之感！它不但可帮助读者少走许多冤枉路，避开不必要的伤害，还可以促进个人的成长，并成为彼此的祝福。——林国亮 / 资深家庭婚姻辅导、台福神学院牧育处主任

《为约会立界线》是近年来最佳之约会资源，相信本书将成为以约会为主题之经典著作。如果你正在寻找一份实用的工具书，这本佳作可在你寻爱之旅中助你一臂之力，实在是不可错过。——赖斯与赖思理·派洛特 / (Les and Leslie Parrott) / 畅销书《Relationships and Saving Your Marriage Before It Starts》作者

本书可帮助你避免落入约会陷阱而弄得处境堪怜，阅读本书你将发现约会的秘密：为约会定下良好的界线，并将因此找到那份天长地久的关系。——盖瑞·史莫利 / (Gary Smalley) / 畅销书《Making Love Last Forever》作者

浪漫界线，一生至爱。在单身与结婚之间有一段约会的过程，无论你的“约会”是甜蜜的，或充满危机的，本书都会提供你修整约会的各项要件。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。

《为约会立界线》

精彩短评

- 1、再爱一个人，也不能倒贴。
- 2、建立一段关系初，时常问问自己，我是不是觉得舒服，我有没有被控制的感觉，我们是不是太快了，我们是不是价值观相同。若是感觉不对，及早刹车！
- 3、对没有结婚的人来说，参考性很强
- 4、是读过的同类书中，最具指导意义、最有价值的一本。推荐！
- 5、好书 推荐 满分 小年轻必看
- 6、非常棒的一本书。
- 7、不错
- 8、教导人如何选择恋爱对象，有很多指导建议。
- 9、极好的书，支持！极好的书，支持！给力。
- 10、值得推荐
- 11、成长，约会，成长
- 12、这本书告诉你，爱情的本质不是荷尔蒙，不是对抗孤独，不是逃避现实，而是通过亲密关系疗愈自己。运用精神分析法研究一个人在亲密关系中的行为和行为背后的逻辑，我也是太喜欢了。值得认真研读几遍。
- 13、学会爱，用于自省、察人。
- 14、书的内容很不错。不过语言上读来不适，不是文字上的生涩，而是用英语的语法来表达中文。
- 15、挺常规的一本书，讲的都是普世的相处之道，只可惜，普世的价值，在我们这里显得过于理想。
- 16、我们读书，学知识，但是婚姻的课程却没得学，可惜，如果婚姻课程不及格，那么我们的生活将与糟糕连在一起。约会却是踏入婚姻的前奏，如果没有走好，后面的会很难走。
- 17、以过来人的感受 认为这是一本婚恋必读书。
- 18、单身的人都可以好好看看！
- 19、这本书对任何年龄中恋爱约会的人都具有巨大的帮助,帮助我们少走弯路,选择高品质的人指明了方向,看了此书的人只要努力去做就不会选择错误的人约会,减少其伤害.找到幸福的人生!
- 20、在《爱情心理学》（亲密关系第二版）之后看这本书，真是一个好选择！
- 21、书籍单纯从心理以及辅导的角度来谈恋爱，虽然讲得不错，但对读者其实无大益处。关于恋爱，可说的很多，我也赞同要立界限。但总不能就这一句然后写成一本书吧，如此则味同嚼蜡了。有兴趣或有需要的朋友偶尔翻翻即可～
- 22、买来送人的，相信是一本不错的书
- 23、学习了！开始懂了...
- 24、对互补性关系的见解很棒
- 25、看的比较匆忙，但是还是有一定的收获。
- 26、没看到，帮朋友定的，应该不错
- 27、我当年去bible study主要就是看这个。。。。
- 28、真是临时抱佛脚的阅读，感觉自己又懂事了一点。推荐推荐
- 29、永远都是认识自己最重要。很庆幸终于度过了那段焦虑消沉的日子。
- 30、【拥有者】JENNY【借阅状态：可借】
- 31、刚收到的包裹，打开之后书面有点脏也就算了，但是书角还各种皱了，有个地方还破了点，看得真心让我难受啊，这是我第一次在亚马逊买书，失望了
- 32、有界线才有准则，在界线范围内行事是一种保护，是给予自由的另一种表现。很适合未婚及正在约会的男女们借阅！
- 33、我是一个对于婚恋这类书很挑剔的人，我在这本书里挑了一些我目前急需的部分来看，实话说，很受益！我愿意按着书里所教导的去思量我的恋爱、情感。我们如果不学习怎样去爱，怎样去立界限，我们就没法去真正地恋爱。（P.S：卓越的服务是没得挑剔的！）
- 34、烂书。有许多编辑上的错别字不说，里面一堆“建议”，条条框框很多，却多流于“主观”。这是一本以“心理学家”为幌子的伪心理学作品，与当代科学心理学相差太远。
- 35、要想找到一个好人，自己先得是个好人。要想找个帅哥，自己要是帅哥。这与我的计划完全一致

《为约会立界线》

，我就打算做个又好又帅的前不见古人后不见来者的人类，并在此过程中寻个合意的相公。完满的婚姻只可能由内心充盈又自我成长的人来缔结，在这一点上我完全同意里尔克，虽说这也是极难的，天地间真正幸福的又有几多？【你忍受什么就会得到什么。】

36、早看到这本书就好了，基本上每个错误都犯过。这本书是《诫律》的正经版本，两本书讲得是同一个道理，只不过《诫律》用的是成功学式表述。

37、非常值得读的书!!

38、从心理学角度来看待爱情，十分好的一本书！很推荐

《为约会立界线》

精彩书评

1、“有些完美主义者会很快跟一个似乎拥有他们所无一切缺点的人定下来，这常常是因为这位完美主义者没有能力解决自己的弱点，坏处和不完美的地方，所以很快就爱上一个具有那些缺点的人。她把自己所无法容忍的部分投射到爱人身上，如此她便能够跟自己所有的部分连结在一起，却不必拥有全部。”这段话太精辟了，也很好地诠释了一个一直让我困惑的问题。“天使”是怎样爱上“魔鬼”的。其实天使根本不是天使，而是一个不愿意承认自己也是一个不完美的凡人的逃避者。不要把责任推到对方身上了，努力克服自身的弱点才是解药。还有一处挺不错1.疯狂的定义是：持续不断地做同一件事，期待有不同的结果。2.在没有变数介入的情况下，预测未来的最佳指标就是过去。是给那些执着地为对方付出期待对方有改变却看不到想要的改变的人。对一个人有耐心是自己的事，而对方改不改变就是对方的事了

《为约会立界线》

章节试读

《为约会立界线》

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:www.tushu000.com