

# 《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：9787807478898

10位ISBN编号：7807478896

出版时间：2010-10

出版社：海天出版社

作者：(美)亨利·克劳德, (美)约翰·汤森德

页数：202

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《为婚姻立界线》

## 前言

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四十年，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及莎拉这一对来说吧。那天晚上我享受了一顿自助全餐，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。他将餐券在莎拉面前晃了晃，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。

# 《为婚姻立界线》

## 内容概要

《为婚姻立界线:如何建立你的心理界线》内容简介：婚姻——两个独立个体，才能结合，成为一体！只要当你与配偶彼此了解并尊重对方的需要、选择与自由，才能自愿地付出，并彼此相爱。《为婚姻立界线》一书提供了你所需的指导。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。

# 《为婚姻立界线》

## 作者简介

作者：（美国）亨利·克劳德（Dr.Henry Cloud）（美国）约翰·汤森德（Dr.John Townsend）译者：董文芳亨利·克劳德博士(Dr.Henry Cloud)，约翰·汤森德博士(Dr.John Townsend)，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

# 《为婚姻立界线》

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1 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

# 《为婚姻立界线》

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  
处理愤怒与冲突的升高  
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  
界线与离婚  
结语

## 《为婚姻立界线》

### 章节摘录

一旦你识别出四围界线，就容易找出这片地产的所有人。以房地产而言，我们通常说是某某人“拥有”这片土地及地上的所有物。在婚姻关系中，厘清所有权非常重要。‘一旦我弄清楚了我们关系中的界线在哪里，就可以得知是谁“拥有”感觉、态度及行为等，知道这些“归属”于谁。假如其中一项发生问题，我也自然会知道问题属于哪一方。婚姻关系更需要双方都具有对自身的所有权。我（克劳德博士）不久前就在一对夫妻身上亲眼目睹了缺乏所有权的情形。卡罗琳和乔来找我时不约而同地抱怨他俩没法停止争执。我问卡罗琳他们在争执些什么，她回答：“他总是对我怒目相向，让我觉得非常受伤，他有时真的很恶劣。”我转头问乔，“你为什么会这么生气？”乔不假思索地就说：“因为她总想管我和我的生活！”我又把头转向桌子的另一端，心想这一对八成要开始打一场“乒乓”球赛了，我继续问卡罗琳，“你为什么想要管他？”她脱口而出：“因为他总是埋头在自己的事里面，对我不理不睬。”两个人都把自己的行为归咎于对方。我知道再问下去，他们两位应该可以从火药味里嗅得出一点幽默的味道，于是我故意问：“你为什么对她视而不见？”他马上反击道：“因为她唠叨个没完，又爱管人……我只想离她远一点。”我再试了一遍，希望他们其中一方可以开始掌管自己的行为所有权，我问她为什么要唠叨，她仍然想也不想地就说：“因为他根本不理我要他做的事。”我希望他们注意到我每问一个问题，头就像钟摆一样，他们还是不断将这个所有权的球弹给对方，不肯收回自己的行为所有权，而且压根认为，自己的行为是对方造成的。



# 《为婚姻立界线》

## 媒体关注与评论

“约翰与亨利写作此书，令我们等待多时——此书的确值得众人久候!《为婚姻立界线》提供了配偶互重的关键，并具备实现婚姻目标的秘诀：这样杰出的作品，不容你忽视。”——雷斯与莱丝莉派洛特《抢救婚姻》作者“克劳德与汤森德博士再度创作出另一部杰作!再没有人比他们更了解界线的艺术与学问了，不论是心理辅导的专业人员或夫妻们，都能受惠于他俩深入浅出的指导与说明。”——艾奇博哈特博士 富勒神学院心理学教授与研究所前所长

# 《为婚姻立界线》

## 编辑推荐

《为婚姻立界线:如何建立你的心理界线》：下一个男人真的会更好吗?下一个女人真的会更好吗?

# 《为婚姻立界线》

## 精彩短评

- 1、可适当参考！
- 2、敬畏耶和华就是智慧的开端，认识至圣者便是聪明，愿人人能从这本书中学到经验
- 3、读后很受益，在婚姻中的一些问题也迎刃而解。
- 4、非常值得一读~
- 5、已结婚的人都值得一看，不论你是不是基督徒。
- 6、了解界限的内容，分项阅读。首先选为婚姻立界限。
- 7、翻了一下还没有时间看但是感觉不错
- 8、不错啊给了满分
- 9、婚姻需要界限,你立了吗?
- 10、为人生关系立界线
- 11、佩蓉女士的智慧和爱心有根有基，我们的家庭教育如果不从自己的学习和改变做起，孩子就会遇到和我们成长时一样的困惑，谢谢佩蓉的分享。
- 12、为婚姻立界线 这套界线的书重复比较多 更象是一本圣经宣讲书不过有些概念还是值得看一看的
- 13、书是送给妹妹的，还没看，但快递很快。
- 14、书中的理论和技巧值得借鉴和学习。
- 15、先阅读后收藏。
- 16、界线不是立在别人身上的，是给自己立的。只需要弄清楚再次出现类似情况时自己要怎么做。每个人都对自己负责任。
- 17、刚开始看，觉得比较有启发。还可以。
- 18、不错，为当今婚姻提了很多醒，学习了
- 19、走进迷城的人都要看下
- 20、婚姻，是将两个完全不同文化、背景、成长经历甚至是两个来自不同星球的人，组成共同生活的一体。自然少不了这样、那样的分歧，这本书教会我们如何在婚姻的过程中，在不伤害对方又保证自我利益的前提下去共同制定一些界线，以达到在拥有各自空间的同时又能够融洽的滋养爱，让双方都能够健康的共同成长。
- 21、相当有帮助的一本书
- 22、四十不惑的年龄，心中有很多不明白的事情，从信仰的角度来看婚姻内外和人心。推荐。
- 23、婚姻中需要彼此的尊重，需要给对方一定的空间！这是我们男尊女卑的孔子思想影响下的人，所需要思考的。
- 24、爱里没有畏惧。
- 25、买了两次书，每次都有破的。这是第二次买，买了三本，一本后皮破了，一本是旧书，前后都很多污渍。连送货的人都说退了吧，不知道装书的人是傻子吗，把这书都能装了给送出来。
- 26、书的内容很好，值得仔细读，特别是已经/即将结婚的人士。送货速度很快。唯一不好的就是，送来的时候书的封面有点脏。
- 27、有些句子难懂，不过看了也是有所学习。
- 28、非常好的界限书，对于我这种总是犹豫不决的人非常有用
- 29、朋友说这是很好的一本书，买来送给老公，希望他能仔细看！
- 30、明白上帝创造婚姻的目的，并借着自己的婚姻荣耀上帝
- 31、这本书其实并没有传授什么搞好婚姻关系的"秘诀"，该书强调在婚姻关系中我们需要成长，阅读该书需要进行思考.....值得关心婚姻问题的朋友阅读，也适合相关专业人士阅读。
- 32、朋友推荐的，虽然有些心理学方面的专业知识，但认真体会还是能读懂的。对那些为家庭、婚姻无私奉献又自认为得不到回报、心里不平衡的人来说是一本良书。
- 33、书不错，但是书很脏。
- 34、【拥有者】JENNY【借阅状态：可借】
- 35、是本有用的书，只是有些引用圣经的话我们无法更好的理解，但妨碍不大，基本上下一句都会翻译解释。每个人都会在婚姻中碰到这样或那样的问题，我们从这本书中可以清楚地看到自己及对方。我也看过作者另一部《过犹不及》，雷同。这些道理可以举一反三。如果结婚了就看这本，没有就看

## 《为婚姻立界线》

《过犹不及》吧。其实处理人际关系（无论是外人还是家人）都应该先为自己立界限，说明白些吧，就是每个人都为自己的行为负责，如果你总为他人的行为负担，他人就会依赖，当有一天你为此抱怨时，他人也同样不会买账给你了。

36、看看这书长知识，值得购买！

37、非常好的书，强烈推荐所有人都来读一下，无论你是未婚还是已婚都适合你读一下的。

38、为婚姻立界线

39、婚姻是需要用心经营的

40、这是一本如何经营婚姻的书，非常值得一读

41、帮别人买的 不过因为是《过犹不及》的作者 相信关于在婚姻当中界限的问题应该是很有助益的！

42、丰富很有帮助

43、书总的来讲还不错，但是就是快递慢了些，估计是发货的问题，看起来这本书好像还挺难定的

44、帮同事买的，不晓得咋样

45、界线是为自己而立.这句话让我很震动，能不能够管得住自己很重要。

46、书页封皮给折了压得，，，，

47、没能坚持读完

48、必须对自己的婚姻负责,为婚姻立界线

49、个人成长

50、虽然我现在是幸福的婚人。但是看过此书，觉得很多分析、案例还是蛮值得一些婚姻不顺或者相爱容易相处难的男女生思考的地方。

51、此书是让好多对婚姻持有想当然的想法的男士或女士清醒现状，婚姻并不是你想象中的那样，是要好好的定个人界线，婚姻日子不断增长界线定好了你会发现你的婚姻也因日子的增长而慢慢滋长。超级感谢这本书，让我自己发现了一只认为对方缺乏责任心的想法原来是我没定好自己的界线，过多的为对方担负了婚姻的责任，本书让我对婚姻生活改观，也开始慢慢的学着定自己的界线，我们的关系更比以往的更好了。极力推荐给已婚的人士！！

52、真心不错，教你如何积极解决问题

53、卖家很细心，书里有两个书签，很精美，虽然宣传了卖家，却也方便了读者。书封面很有特色，内容也很好。值得一读。

54、这本书是一位心理专家给我推荐的 不是很容易懂 但是我觉得很有用 可以教会我很多东西 使自己成长的一本书

55、不如《为孩子立界限》，看的令人头昏

56、读完收货很大的一本书，其中的场景描述非常真实，是在观照自己的行为，触动很大，反思自己的行为，犯过的错，全书虽有某些重复和啰嗦，但还是推荐相处了一段时间的恋人们看看

57、看起来不错，还没有读，为以后做准备，慢慢读。

58、买来送人的。但这系列的<过犹不及>跟<给孩子立界线>都买了，感觉很不错。估计这本讲婚姻的应该也错不了。

59、三部曲剧终，读完这本要休息一阵子，忘记了今年给自己定的目标了，看多少本书的计划要翻出来对照下，11月之前就比较忙了，读书暂停。

界线系列三部曲这是最好的一部，如果要选择这个是可以的，其他两本都差劲，不过说实话这一本和那两本翻译不一样，我还是觉得外文书的翻译比原著更加重要，要么就还是读原著吧。

婚姻界线还是挺重要的，和对方立界线，好好讲话，帮助对方重建自己，改掉恶习，担负起责任，懂得拒绝，这些道理都懂，只差去修行，修行的道路漫长。

60、终于读完了，婚姻需要双方共同经营，不是说，不是想，要真的迈出第一步，勇敢做！

61、应该是好书，便宜推荐的

62、界限丛书中的一本，对于处理婚姻关系有比较好的帮助。也是心理咨询师应该阅读的一本好书。

63、不错，慢慢看完，，，

64、每个人都应该学习真理并按照真理生活。

65、相当好的一本书，有很多帮助。唯一不足的地方是有一些被改动了，书中部分出现“神”的地方，被换成“生活”或别的词来代替，让人读来费解而生气。还有一章很重要的被删去了，就是第一个重要的价值：神！我觉得以后还是买国外出的原版书比较好，国内的有太多限制了！气！

## 《为婚姻立界线》

66、夫妻一起看定有收获

67、我一下子买了几本婚姻的辅导书，这本最好。热烈建议大家买来看。还有一本 为孩子立界线 关于教育孩子的，我也打算买。

68、该作者的书买了几本了，都很好，

69、希望婚姻美满的去看看吧

70、文化不同，有部分内容可以用的上！

71、很有帮助的书，推荐给每一对希望婚姻美满恩爱的夫妻。

72、国人似乎已经太习惯掩藏自己的情感,做人含蓄到需要别人来猜,慢慢的感情就游走了...也许我们都需要一些沟通的技巧,才能够好好地经营生活.因为工作关系,能够经常能够触碰到这类书籍.不禁在想,美国人,你们脸皮怎么这么厚,心理素质怎么会这么好?

73、这本书写的实在太好了。能让人发现自身存在的很多问题，清醒地意识到婚姻中一些问题的根源。看完以后，心里面很温暖明亮。虽然看的过程有些艰难，因为对自己有太多反思。

74、凡事都需学习，只是往往被忽略。

75、大家肯定听过这样一种说法，结婚不是两个人结婚，而是两个家庭在结婚。但我不想要两个家庭结婚的婚姻，所以至今也没能结成婚。

我还是很赞同本书中作者的观点。婚姻真的两个人的事，工作、朋友、孩子、双方父母的父母都有可以成为婚姻中的“第三者”。当然真正的第三者也的确是婚姻的大敌。

当婚姻被真真假假的第三者插进来的时候，你也就没那么多精力或者无心关注婚姻，婚姻自然就破碎了！亲爱的你，到底想什么呢？

76、给咖啡阿姨买的，阿姨说挺好的

77、帮助我们成长，帮助我们更理性、更客观地看待婚姻、建设婚姻、经营婚姻！

78、虽然还没有开始阅读这本书，但我相信这本书应该不会不好。对于很多人来说，如何对别人设立界限是很让大家纠结的事情，更糟糕的是，我们生活的环境和文化，从来没有告诉我们这样的思考。今天感谢这本书能在这些方面给我们大家重新思考。

# 《为婚姻立界线》

章节试读

# 《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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)