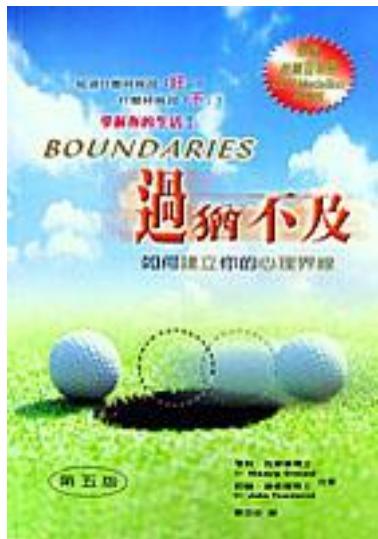


過猶不及



[過猶不及_下载链接1](#)

著者:亨利.克

出版者:道聲出版社

出版时间:2004年10月22日

装帧:

isbn:9781885216311

基督徒常常專注在要有愛心、避免自私自利，卻忘記自己的有限和界線。他們往往會問：「對別人設界線不是很自私嗎？」「我要怎麼回答那些需要我愛心、精力、金錢支助的人呢？」「如果有人因為我設立的界線生氣或受傷呢？」

想要擁有一個平衡健全的生活，明確的「界線」是很重要的，它是個人產權的分界線，指出你應該為哪些東西負責。它可以定義你是什麼，又，你不是什麼。

作者介绍:

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。

目录：

[過猶不及 下载链接1](#)

标签

社会学

輔導學

生活智慧

心理學

心理学

评论

老实说对基督教没什么感觉，所以其中的理念也很难感知到。

Amazing!!!!!!

相當好的作品.

[過猶不及 下载链接1](#)

书评

- 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...

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...

就在前不久，看了一期2012职场好榜样，老板是李湘，要为她的影视公司招聘一名市场企划，有一女孩在1分钟的电梯时间里先声夺人，说自己最大的优势是性格外向，从事过多家外企的Marketing工作，手上有很多媒体资源可运用。当时李湘坦言，在8位应聘者中，这位女孩给她留下的印象最...

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，...

看完过犹不及了，不管作者怎么说，用什么例子或什么定义，我认为，全书在说的，就是“责任”二字，所谓界线，大约就是分清哪些是自己的责任，哪些是别人的责任，承担起自己的责任，就是爱自己，也是爱别人。因而，过份的自卑与过份的自恋都不是爱自己，因为这些都是可以产生后...

给一些问题的发生定义为：界线不清楚。强调自己要对自己负责。
但并未深入谈到界线不清楚产生的原因是什么？由于不好意思拒绝别人、热心过度、或者是想包办全场导致的界限不清楚，那在这想法背后的来自自己心的问题是什么呢？作者并未深入阐述，可能是惧怕人，掌控权等。没有...

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...

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。

个体成熟的一大标志，就是懂得为自己的生活负责，而界线的概念就是帮助我们学会责任感。
孩子能从小就能接触界线、设立自己的界线，使界线成为他们真实性格的一部分，无疑是对他学习责任感最好的帮助。一个三岁的孩子应该能具有初步的界线能力：有能力对别人说适当...

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

...

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...

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，...

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...

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...

阅读目标：1. 观察没有边界感的表现 2. 分析没有边界感的原因

3. 练习重新建立边界感的方式

*因圣经内容和判断性语句穿插，不确定本书是否能够达到以上目标。第一章关于界线的疑问 第二章 界线是啥一、界限的定义 P23引-我们必须对 (to) 别人与为 (for) 自己负责。P24引-好...

[過猶不及](#) [下载链接1](#)