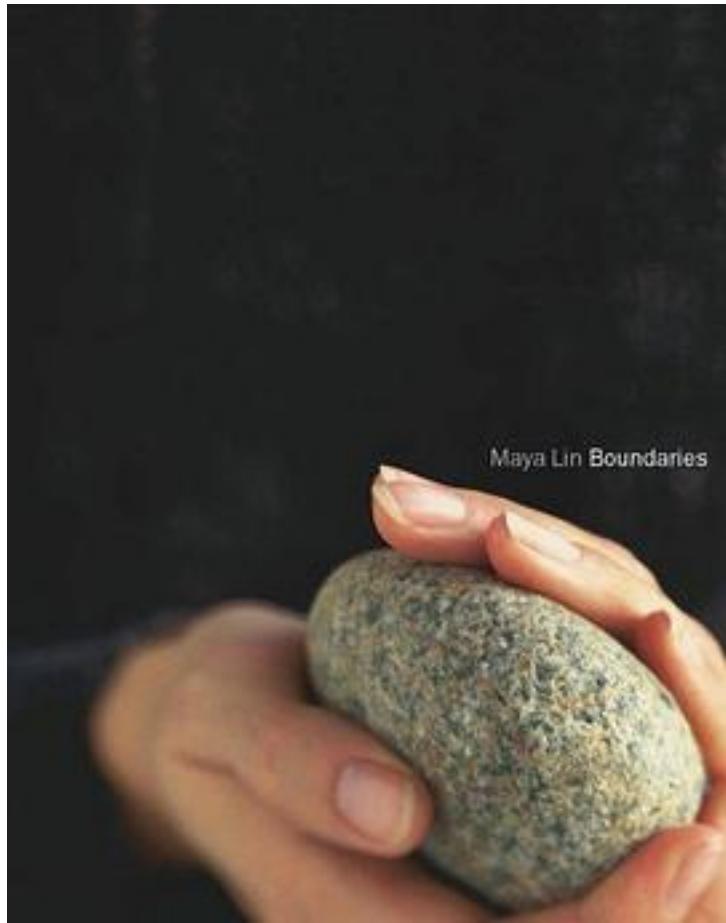


Boundaries



[Boundaries_下载链接1](#)

著者:Henry Cloud

出版者:Zondervan

出版时间:1992-4-1

装帧:Paperback

isbn:9780310247456

Having clear boundaries is essential to a healthy, balanced lifestyle. A boundary is a personal property line that marks those things for which we are responsible. In other words, boundaries define who we are and who we are not. Boundaries impact all areas of our lives: Physical boundaries help us determine who may touch us and under what

circumstances -- Mental boundaries give us the freedom to have our own thoughts and opinions -- Emotional boundaries help us to deal with our own emotions and disengage from the harmful, manipulative emotions of others -- Spiritual boundaries help us to distinguish God's will from our own and give us renewed awe for our Creator -- Often, Christians focus so much on being loving and unselfish that they forget their own limits and limitations. When confronted with their lack of boundaries, they ask:

- Can I set limits and still be a loving person?
- What are legitimate boundaries?
- What if someone is upset or hurt by my boundaries?
- How do I answer someone who wants my time, love, energy, or money?
- Aren't boundaries selfish?
- Why do I feel guilty or afraid when I consider setting boundaries?

Dr. Henry Cloud and Dr. John Townsend offer biblically-based answers to these and other tough questions, showing us how to set healthy boundaries with our parents, spouses, children, friends, co-workers, and even ourselves.

作者介绍:

Dr. Henry Cloud and Dr. John Townsend are popular speakers, psychologists, cohosts of the nationally broadcast New Life Live! radio program, and cofounders of Cloud-Townsend Clinic and Cloud-Townsend Resources. Both graduated with doctorates in clinical psychology from Rosemead Graduate School of Psychology at Biola University, and both maintain practices in Newport Beach, California. They are best-selling coauthors of several books, including *How People Grow*, *Boundaries in Dating*, *Boundaries with Kids*, *The Mom Factor*, *Safe People*, and *Twelve "Christian" Beliefs That Can Drive You Crazy*. Dr. Cloud is the author of *Change That Heals* and Dr. Townsend is the author of *Hiding from Love*.

目录:

[Boundaries_下载链接1](#)

标签

心理学

relationship

成长

关系

Christian

自我管理

spiritual

英文原版

评论

对基督教背景的同学很有用，这本书教会我们如何成熟地去爱和拒绝，怎样成为像耶稣一样的人。没有背景的同学忽略宗教的部分，仍然能在做人和为人处世方面学到很多道理和方法。

宗教放一边，这本书真是对不敢说no的老好人太有帮助了！

解释并解决世间90%的问题

many helpful insight to the problems in my life :P

核心思想是极好的，摆脱掉基督教说教也能独立成书

this is just. systemised the doubt

作者用了大量的例子和圣经的引用来解释边界，如何建立边界。很实用，但是，还是老话，要完全做到需要不断的实践。

Work In process

我的boundaries实在太糟糕了。那又怎么样，孩子的boundaries的作用大多数是来理解两岁之后人生的拒绝，做一个控制狂不是更开心吗，绝对优势策略<https://archive.org/details/BOUNDARIESTheBook>

Christian view of yes and no

非常赞的一本书，干货满满，花了差不多两个月才读完，并且尝试去做，感觉经历了一次奇妙的转变！几年前第一次读这本书的中文版，当时我的界限完全是混乱的，所以拿起来读的时候心中有种莫名其妙的怒气，一下子就把这本书丢掉了。但是经过我一年多在界限上的调整和突破，这些意味不明的经验经过这本书层层递进，清晰，丰富却简洁照亮，使我在智识上更加明白那些非常容易被混淆，让我们陷入困惑和伤害的真理。读完后心中充满了感激之情！也真实为自己能够坚持把这么厚一本书坚持不懈地读完感到骄傲！

Reference to the Bible makes it hard to follow.

D |
这本书是写给基督徒看的。不信上帝的我看的甚是拗口。所以扫了一眼就退了。不过无论如何，设置boundary都是很重要的。

请想传教的作者在书上注明好吗听得我想和我therapist说不治了

非常棒的书，推荐给我的好几个朋友了。

作者深受弗洛伊德学说影响，同样的观点在全书重复多次，不过内容仍很有启发。

原来爱与界限不曾有矛盾

Reading it again.

从宗教角度不够信服，但是从信仰角度有好的立意，从日常来说值得每个人读一读，虽然不够深不够有层次，但足以有指导作用，自从几年前mentor们把Boundary这个概念引入我的生活，自己就开启了生存新的大门，很多东西有了界定，很多困难有了步骤，很多迷惑也多了耐心和解释。亚洲人确实文化里太没有界限了，日常很多小事都是庸人自扰如果没有自己的原则和界限。

很多地方宗教味太浓。。。但主题思想个人看来是非常正确的。对人与人界限的来源，各种体现，各种问题有很深入的阐述。我个人就是个人界限不够强的人，引发了不少苦恼，努力改啊。

[Boundaries 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，手上有许多多媒体资源可运用。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...

[Boundaries_下载链接1](#)