

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

BOUNDARIES IN MARRIAGE

如何建立你的心理界线

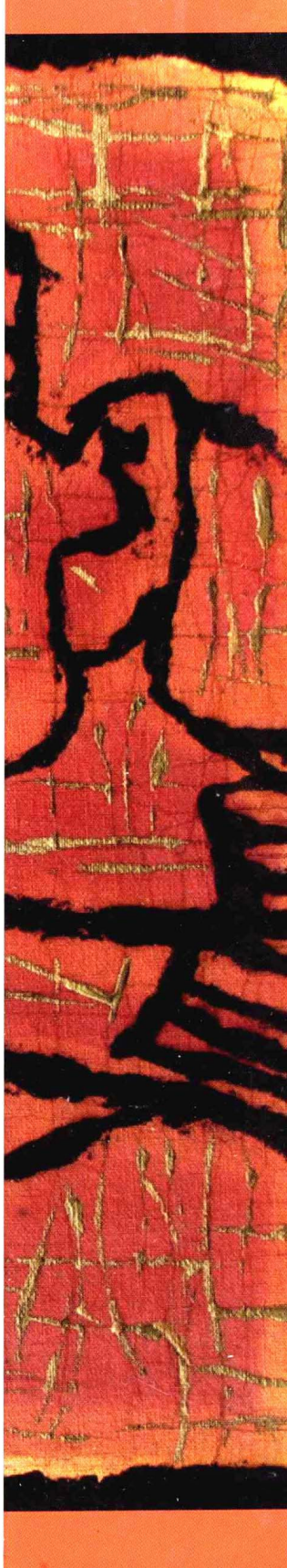
亨利·克劳德 博士 / Dr. Henry Cloud

约翰·汤森德 博士 / Dr. John Townsend

译 董文芳



深圳出版发行集团
海天出版社



BOUNDARIES IN MARRIAGE

为婚姻立界线

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，帮助你更深入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。

“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》(Saving Your Marriage Before It Starts)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前所长



AGECO 深圳市爱及特文化发展有限公司中文简体版权总代理

上架建议：家庭·婚姻

ISBN 978-7-80747-889-8



9 787807 478898 >

定价：32.00元

BOUNDARIES IN MARRIAGE

为婚姻立界线



著 亨利·克劳德 博士 / Dr. Henry Cloud
约翰·汤森德 博士 / Dr. John Townsend
译 董文芳



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

为婚姻立界线 / (美) 亨利·克劳德博士 (美) 约翰·汤森德博士著 ; 董文芳译. — 深圳 : 海天出版社, 2010.10
ISBN 978-7-80747-889-8

I. ①为… II. ①克… ②汤… ③董… III. ①婚姻—通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第094958号

图字: 19-2010-040号

Originally publish in the U.S.A under the: **Boundaries in Marriage**
Copyright© 1999 by Henry Cloud and John Townsend Grand Rapids,
Michigan49530

国际简体中文版授权/深圳市爱及特文化发展有限公司 www.AGECO.com.cn
本书由台福传播中心授权在中国大陆出版发行, 中文版权©EFCC

为婚姻立界线

wei hunyin li jiexian

出品人 陈锦涛 出版策划 毛世屏 油画创作 cldawn yang
封面设计 邓涛 责任编辑 王颖 责任技编 蔡梅琴

作者 亨利·克劳德博士 约翰·汤森德博士
译者 董文芳
出版发行 海天出版社
地址 深圳市彩田南路海天综合大厦7-8层 (518033)
网址 <http://www.htph.com.cn>
订购电话 0755-83460137 (批发) 83460397 (邮购)
设计制作 深圳市线艺形象设计有限公司 Tel: 0755-83460339
印刷 深圳市希望印刷有限公司
开本 787mm×1092mm 1/16
印张 13.25
字数 200千字
版次 2010年10月第1版
印次 2010年10月第1次
印数 10000册
定价 32.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

前言

佳偶？怨偶？ ——两对夫妻的故事

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。就某

种程度来说，哈洛与莎拉徒有夫妻之名，一点也不同心。

法兰克与茱莉亚

法兰克及茱莉亚就不一样了。有一回我出外远行，他俩负责接待，晚餐后我随着他们回家聊聊天，过不多久，我起身准备回旅馆，需要有车送我。茱莉亚也是从事心理咨询，安排我这次的行程并负责接送。

不过，法兰克看了一眼妻子说：“亲爱的，你累了，还是让我送约翰吧。”茱莉亚脸上的表情，透露出她陷入了责任与需要休息的挣扎，最后她说：“好吧，谢了。”法兰克把我送了回去。

隔天的特会上，我向茱莉亚提及了法兰克前一晚的体贴，也提到她当时反应的挣扎。她说：“以前可不是这样，我们年轻时，他根本不会这样提议，我也不会接受。我们花了很长的时间沟通，我态度坚决不从，一度还差点离婚。那段日子真的很难挨，还好辛苦总算有了代价，现在我们很难想象没有对方做伴的生活。”我从他俩身上看得出来，法兰克与茱莉亚心心相印，情感交融。


界线与冲突

虽然这两对结婚都很久，爱的关系却有天渊之别。哈洛与莎拉无法更深地去爱对方并引起共鸣，因为哈洛主控着莎拉，而莎拉任由他控制。他俩的主要问题正是所谓的界线冲突，其中一方跨越了另一方的责任与尊严区，当一方压制另一方，爱即无法更深更圆满地滋长，因为当中没有自由。


反观法兰克与茱莉亚差点也步其后尘。就我所知，这对夫妻早年深陷在类似的景况中，法兰克居于上风，茱莉亚则夫唱妇随，然而，她主动面对问题，立下限度，也看到结果，婚姻开始成长。显然，他们都承担了婚姻初期互动模式的后果，不幸地，第一对夫妻叫人惋叹，另一对则有个快乐的结局。

从今开始新生活

如果你正在阅读本书，多半表示婚姻对你很重要，可能你的婚姻生活美满，想继续保持；也有可能你正面临挣扎，遭遇一些或大或小的问题；或者是你还单身，想做好婚前的准备；你也许离了婚，希望能避免重蹈覆辙。



当两人能自由地表达不同意见时，便能自由地相爱。当他们不自由时，就是生活在恐惧中，爱也就随之夭折了。



我们多数人最大的渴望与祷告便是，与挚爱的人共度此生。婚姻是上帝赐给人类最大的礼物之一，更是两人结为一体的奥秘。

婚姻的首要便是爱。婚姻结合了两个人的照顾、需要、陪伴及价值观，这样的结合能够克服伤害、不成熟及自私，组合出比个人单独所能产生的更好的结果。爱是婚姻的核心。

然而，光是有爱还不够。婚姻关系需要其他元素使其成长茁壮。这些元素便是自由与责任。当两人能自由地表达不同意见时，便能自由地去爱。当他们不自由时，就是生活在恐惧中，爱也就随之夭折了。《圣经》说：“爱里没有惧怕。”当两个人共同担起责任，以婚姻的福祉为先，寻求对婚姻最大的益处，爱就能够在其中滋长。否则，其中一人因承担过多责任而愤愤不平，另一半却乐得轻松，变得自我中心或处处压制对方，婚姻中自由与责任的问题，就会导致爱情摇摇欲坠。正像植物在劣土中生长，婚姻关系将在不友善与充满敌意的气氛中岌岌可危。

不要浪费光阴

《为婚姻立界线》一书基本上是关乎爱——提升它、发展它及修复它。我们希望帮助你透过为爱提供一个自由与责任均衡的理想环境，来延续爱的寿命。这也正是我们所谓的界线——可以说是个人的地



就是今天，你要为
婚姻立界线。



盘——发挥作用之处。借着心理
界线保护个人来提升爱情。

我们看到许多人的生活及
属灵冲突，都与缺乏结构与界线有关，所以几年前写了《过犹不及》
(Boundaries: When to Say Yes, When to Say No, To Take Control
of Your Life)。许多人无法向压制人或没有责任感的人说不，就一直
受他人施加在他们身上的要求所控制。然而，从那时起就有许多人问我
们：“你们何不干脆写本书，探讨如何在婚姻中立界线，好叫我们能未
雨绸缪。”我们也有同感，于是就有了这本书。

很快我们就会谈到，一个人的性格是否成熟，是最关键。当人性
格逐渐成熟时，接受及设立婚姻界线的能力也随之成长。当他们抗拒别
人对他说“不”，就还停留在不成熟的阶段。

许多人相信，随着身体的长大，我们的心理年龄也随之自动成
长，那可不尽然。年龄是成长的必要条件，却还不够。不成熟的老年人
不是没有，也有不少相当成熟的年轻人。就像哈洛与莎拉还在最初始的
界线问题中打转，而法兰克及茱莉亚则已充分进入更深一层的爱与成熟
度。我们要说的无非是，此刻便是你面对自己婚姻界线的时刻。就像
《圣经》给我们的忠告：“不要浪费光阴，因为现今的世代邪恶。”你
现在就当机立断付诸实行的，将影响日后的婚姻生活，你若无动于衷或
不敢正视问题，日后也要承担后果。你不是步上哈洛及莎拉的后尘，就
是以法兰克与茱莉亚为范本前进，你已处在半途中了。

你们夫妻俩或许都很能接受彼此设立界线的观念，这样的开放心
态就事半功倍，因为你们在价值观与个人成长上都能同步，万一另一半
持抗拒的态度，也能够对症下药。

综观全书

我们将此书分为几个部分。第一部“了解界线”帮助你温故知
新，论及如何在婚姻中以及在你个人身上应用立界线的原则。第二部

“在婚姻中设立界线”谈到两个独立个体在婚姻中连结的必要性，婚姻界线的基本要件，以及夫妻二人如何共同针对旁人及外来的影响设立界线。第三部“解决婚姻中的冲突”则描述六种冲突形态，并分别就接受或是抗拒的配偶分析如何向他们划定界线。第四部“婚姻界线的迷思”是关于普遍误用或滥用界线的一些常见现象。

这几个部分都提供给你许多实例及建议，帮助你将界线的原则应用在婚姻生活中。



“为婚姻立界线”

这本书可不是在教你如何搞定、改变甚至惩治你的另一半。



搞清误解

不过，我们要澄清的是，《为婚姻立界线》这本书可不是在教你如何搞定、改变甚至惩治你的另一半。如果你感觉缺乏自我主权，解决之道不是在学习怎么掌控别人，而是学会自制，这是圣灵的九种果子之一。所以，别以为你读了这本书就能叫别人长大，其实是让你学习向自己负责，好好保护自己，能够去爱人，同时别再指望扮演英雄拯救配偶，这就是对他/她最好的保护。

欢迎你进入本书！希望不管你现在的婚姻处境如何，书中的资源都能给你带来帮助，我们向上帝祷告，希望你学会了如何在婚姻生活中说“不”之后，随之建立的责任与自由能够让你俩的爱情更深。

祝福你

亨利·克劳德博士、约翰·汤森德博士
南加州新港滩 一九九九年

目 录

前 言 佳偶？怨偶？——两对夫妻的故事 /1

第一部 了解界线

第1章 界线到底是什么？ /002

界线的重要性 /003

所有权 /005

责任 /007

自由 /009

界线的铁三角 /010

保护 /011

自制 /013

界线的例子 /014

第三者的协商 /018

第2章 在婚姻中应用界线的十律 /022

第一律：因果律 /023

第二律：责任律 /026

第三律：能力律 /027

第四律：尊重律	/029
第五律：动机律	/032
第六律：评估律	/034
第七律：积极律	/036
第八律：嫉妒律	/037
第九律：活动律	/038
第十律：显露律	/040

第3章 向自己说不，让你更可爱 /042

没有人想要读的一章	/044
除去眼中的梁木	/045
掌握自己的人生	/046
作为“好人”的配偶	/048
不可有双重标准	/049
让配偶自由	/049
为自己的性格立界限	/050
是过程，非完美	/051
切勿扮演上帝的角色	/052
否认自己的本相	/052

从关系中退缩	/053
缺乏责任感	/054
自我中心	/055
论断	/056
控制欲	/056
界线的形式多样	/058
为我们的控制欲立界线	/060

第二部 在婚姻中设立界线

第4章 二人才能成为一体	/064
两个人!!	/065
彼此互补? 还是彼此成全?	/066
婚姻无法成全的地方	/067
成年人为自己的产业负责	/070
要求对方为自己负责	/071
看重自己及配偶的产业	/073
明白“你不是我”的道理	/075
珍惜对方的存在	/078
成年人尊重彼此的自由	/078

第5章 你看重什么就得到什么	/084
有史以来最糟的价值	/085
结语	/089
第6章 价值观1 爱你的配偶	/090
更深地认同配偶	/091
让对方过得更好	/092
爱配偶如同爱自己	/092
委身	/093
行为	/094
远景	/095
第7章 价值观2 诚实	/096
参考原则	/097
更深的亲密感	/098
欺骗有理	/100
第8章 价值观3 忠诚	/102
为何分道扬镳	/103

没有借口	/105
第9章 价值观4 怜悯与饶恕	/107
第10章 价值观5 圣洁	/110

第三部 解决婚姻中的冲突

第11章 三人行不行？	/114
外界影响内在	/115
为何容不下第三者？	/116
割舍便是保护	/117
外界不一定是第三者	/118
第三者是婚姻挣扎的征兆	/120
亲密感也可能促成第三者	/121
填满真空	/123
不知道自己的限制	/124
对婚姻习以为常	/125
与外人立界线	/126

无法生活在歧异中	/128
避免冲突	/129
第三者的种类	/130
第 12 章 六种常见的冲突	/134
冲突一： 其中一方犯罪	/135
冲突二： 一方的不成熟或破碎	/137
冲突三： 双方都没错的伤害	/141
冲突四： 偏好相左	/145
冲突五： 个人欲望VS整体需要	/150
冲突六： 已知与未知的问题	/151
第 13 章 喜爱界线的配偶	/153
第 14 章 抗拒界线的配偶	/158
界线也会不受欢迎	/159
因应界线之苦的态度取决于性格	/161
越界的一方如何醒悟	/162
无知并非性格问题	/163
先自我省察	/164

抗拒界线的原因	/165
特定状况下的例外	/169
若是性格问题，就要费心了	/170
你的行动清单	/171
尊重你的配偶	/175
处理愤怒与冲突的升高	/183

第四部 婚姻界线的迷思

第15章 避免在婚姻中误用界线	/188
为了错误的因素受苦	/190
为逃避成长而立界线	/193
界线与离婚	/197
结 语	/201

为婚姻立界线

第一部 了解界线

- 界线到底是什么？
- 在婚姻中应用界线的十律
- 向自己说不，让你更可爱

第1章 界线到底是什么？

史蒂芬妮独坐在壁炉前啜饮着香草茶，脑海中不断重复着晚间的景象。她的丈夫史提夫一个小时前就上床睡觉去了，可是她一肚子的高兴，不想跟着就寝。事实上，这种不开心的情绪令她想逃得远远的。当她听到老公说累时，还大大地舒了口气，否则万一他这时来求欢，她可不知该如何应付。她对这种舒解感有点惶恐，因为她深知，这对他们的婚姻关系来说不是好现象。当她反复回想，发觉自己不只是受到晚上发生的事烦扰，这几年来情况更是让她无法释怀，于是乎她开始疏远史提夫，她晓得自己还是爱他，也会永远爱他，只不过史提夫似乎已失去吸引力，她不知该如何是好，对他俩的关系有种挥之不去的不祥预感，挥之不去。

预感。

“具体一点，到底是怎么回事？”她仿佛听见好友吉儿在耳边问她，吉儿一向比史蒂芬妮条理分明。她在心中琢磨着该如何回答吉儿的问题，不料答案出人意料地像快速影片一般闪过，她像个旁观者在回忆的流中看着她与史提夫相处的情形。她最先想到的是今晚他毫不在于她想去哪一家餐馆吃饭，晚餐时也对她所讲的话充耳不闻。

还有就是度假方式的选择。她想去山上享受清幽的二人世界，而他则想找个大城市“玩个痛快”，可想而知，最后还是他占上风，遂其心愿。

再来，她一直想重回校园完成学业，这是当年她大四辍学工作供他读法学院时就讲好的。可是每次她一提起，史提夫就会说现在对他们而言时机不对，史蒂芬妮根本不懂这是什么道理，其实他指的是“对他”会造成不便！

还有好多其他的情况也一一涌进史蒂芬妮的脑海，不过，“对他”——这两字就能涵盖他们关系所有问题——永远胜过“对他们”甚至“对她”的重要性。她一面想着，原本的冷眼旁观马上变成愤怒及轻蔑。很快，她又及时从这种负面情绪中退出。

她告诉自己：“振作些，爱本来就是牺牲。”可是，她愈是努力为爱牺牲，愈感到她这么多的牺牲也没让他产生什么爱的感觉。她空洞地望着炉火，思潮汹涌，咽下最后一口茶，起身走向卧房，一心只盼史提夫已进入梦乡。

界线的重要性

结婚才不过几年的史蒂芬妮，怎会落得这种光景呢？问题到底出在哪里？她和史提夫向来如胶似漆，史提夫一直是她心目中的理想伴侣典型，人好、强壮，事业有成又有信仰，可是在一起这么久，他们的关系还是缺乏深刻的亲密程度。她真的不懂，她这样爱他，一路走来，怎么会体验不到任何爱的感觉。

不同的夫妻往往有不同问题，却普遍面临类似的困惑，一方觉得两人的关系好像少了什么，又说不上来是什么。她试着去做该做的，努力付出，牺牲自我，信守承诺，相信情况终会好转。然而，不但没有增进彼此的关系，更糟的是，还更加痛苦。

有时，类似像缺乏责任感、上瘾纵欲等问题，表面上提供了简单解药：“要是他不这么爱控制人就好了！”或“但愿她能改变爱买奢侈品的习惯！”在某些情况下，史蒂芬妮所产生的困惑会隐藏在这些“问题”背后。一对对的伴侣们以为，提出这些“问题”就能解释两人关系缺乏亲密度的原因，最终却发现，即使问题都解决了，还是无法与疏离的对方建立爱的互动。

另一种情形则是，可能表面上没什么“问题”，婚姻质量却仍达不到预期，双方或许仍坚守承诺，但婚姻生活中就是找不着爱、亲密度或深刻的分享。那么，既然两人都诚挚地互许终身，为何还是同样的结果？

从我们多年的咨询经验来看，真的一次次发现，最主要的症结就是：界线。当然，维持与滋生爱情的原动力不仅止于此，但如果婚姻初期不及时立下界线或界线消失，婚姻关系很容易就跟着瓦解，或是婚姻无法继续成长，超越起初的吸引力，蜕变为真实的亲密感。许多夫妻从不曾真正地彼此“了解”，自然也培养不出常在爱中的能力——不只个人成长，更是与配偶一同成长。

有了这个认识，我们接下来就先要广义地来看什么是界线。从未读过我们书的读者，我们要先为你上一堂简介，你若是读过我们的书，不妨就当做是一次温习的机会。

何谓界线？简单地说，界线就像是我们的篱笆，标记着每一户的起点与终点。比方说，假如你到户籍机关去，可取得一份画有你房产所在的土地位置图，上头清楚画有区隔你与左邻右舍的地界，谨守这些界线是敦亲睦邻的前提。

所有权

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。

他们的回答还是不断将这个所有权的球弹给对方，两个人都不肯收回自己的行为所有权，而且心里压根认为，自己的行为是对方造成的。

我等着乔先说：“我向她发脾气是因为自己不够成熟，不懂得用更好的方式来响应，我很抱歉，所以才来求助，希望你能帮助我，教我不管她怎么做，都能以正确的方式来

爱她。”这样的回答在咨询者的耳中简直像音乐一样动听，只可惜看来这对怨偶是不会让我听到这样的天籁之音了。

我觉得我仿佛坐在当年伊甸园的露天看台上，神在亚当犯罪后亲自寻见他，亚当选择悖逆神的命令，吃了分辨善恶树上的果子，这一点毋庸置疑，神发问时，亚当的反应就像卡罗琳与乔一样。

耶和華说：“谁告诉你赤身露体呢？莫非你吃了我告诉你不可吃的那树上的果子么。”那人说：“你所赐给我，与我同居的女人，她把那树上的果子给我，我就吃了。”亚当将自己的行为归咎于妻子，就像乔、就像你我一样：“都是因为你，我才……”而神质问夏娃时也碰到相同的反应。

耶和華对女人说：“你做的是什么事呢？”夏娃解释道：“那蛇引诱我，我就吃了。”夏娃本身的行为与悖逆也顺理成章地变成蛇的错：“要不是那条蛇……”

本质上，不管是卡罗琳和乔，还是亚当和夏娃，甚至是你和我，说辞都是千篇一律：“要不是你……我本来其实是个负责又满怀爱心的人。”

搞清界线的第一步便是，了解双方责任归属的藩篱何在。问题是什么？在哪一方？是在你？还是在我身上？一旦我们清楚了界线的分野，也会晓得双方角力的问题到底属谁所有。比方说，乔并未恢复他原有的感觉主权，而卡罗琳则将自己的行为主权弃之不顾。“所有权”是一切人际关系的要件，尤其是婚姻。

责任

界线能够帮助我们决定谁该为什么事负责。如果我们明白每一件事的主权在谁，就知道该由谁来负起责任。假如我能让乔看到他的反应是他自己的问题，与卡罗琳无关，我就能帮助他负起责任改变自己的反应。只要他继续归咎于卡罗琳，那么只有卡罗琳改变，他才有可能改变自己。比方说，在他看来，如果不是因为卡罗琳爱管人，他也不会那么生气。

假如我们看到这是我们自己的问题，该由自己来负责，就等于坐上了驾驶座，蓄势待发，才有能力改变现状。

只要我们能够发现责任归属于谁，就有机会改变，假如我们看到这是我们自己的问题，该由自己来负责，就等于坐上了驾驶座，蓄势待发，此刻我们才有能力改变现状。一旦卡罗琳意识到，自己应为原本以为是乔造成的痛苦负责，无论乔怎么做，她都有能力先改变无能为力的无助感，一旦她为自己的反应负责，就能开始有所转变。例如，她学习不受他的脾气影响，直截了当地向他表达她的感受，同时也学到不再唠叨要他做东做西，而是请他去做某一件事，但允许他有选择的空间。

责任同时也牵涉到行动。事情的发生，是由于我们采取了行动。我们需要改变某些心态或行为，并改变反应及选择，不论人际关系出了什么问题，就算不是我们的错，也应采取主动。

一旦乔看出他的怒气纯粹是自己的问题，不关卡罗琳的事，他也开始为自己负责了。他学到不是因为卡罗琳有所改变他才息怒，而是因

不论人际关系出了什么问题，就算不是我们的错，也应采取主动。

成长后的自己对她的行为举止有不同响应，他领悟到圣经箴言书上的教导，发怒与未立界线是不可分的：“人不制伏自己的心，好像毁坏的城邑，没

有墙垣。”他学会控制自己的反应，考虑有哪些选择，并找出怕受她威胁的这种感觉根源何在。他的成长过程还需要学习其他的新事物，但学习搞清个人责任的界线，是首要任务。

任何一方配偶都必须就以下几个元素负起个人的责任：

- 感觉 欲求 •
- 态度 思想 •
- 行为 价值 •
- 选择 才能 •
- 限度 爱 •

为这些负责也就是说，我们必须掌握自己的感觉与情绪，学会换一个新的感受，我们是否感到痛苦或无奈，取决于“我们的”——不是对方的——态度。以什么方式反应，最终会形成问题的一部分，而我们必须打破这样的恶性循环。是我们任凭事情超出自己的忍耐限度，然后愤愤不平，我们没有将心里的想法化为目标去达成，要不就是没去处理那些不切实际的想法。

责任的归属弄清楚，才有能力过一个美好的人生。即使亚当夏娃认清这一点，也能拥有我们每一个人所渴望拥有的——充满爱的环境以及充分发挥才能的机会。神给了亚当夏娃能力与机会，去选择他们的人生，他们没有选择生命之道，就要为后果负责，我们也不例外。

好消息是，关于界线与责任的计划未曾变更，我们并非落入配偶行为或问题掌控中不能自拔、听凭处置。任何人都能避免成为配偶问题的受害者，更进一步改善婚姻关系的本身。我们稍后会教你，如何促进

婚姻关系，就算配偶不想改变也无妨。不过第一步总是由你自己先负起个人的责任。

我们并非落入配偶
行为或问题掌控中不能
自拔、听凭处置。

自由

“他缺乏责任感，简直让我的日子过得痛苦极了。”珍妮妮道来丈夫这几年来是如何不负责任地对她予取予求，让她深陷财务危机及性生活失调的泥沼。

我一面听，一面意识到，捆绑她的是她自己强烈的绝望感，虽然我这个旁观者可以提出好几种方法，使她从丈夫的行为模式中得以释放，她有许多选择可以自救并挽回这段关系，但遗憾的是，她还是“当局者迷”。

我问她：“你为什么还要继续为他付出代价，不停地替他收拾烂摊子？”珍止住啜泣反问：“你这话是什么意思？”她露出一脸轻蔑的表情说道：“我根本没办法，他就是这样，我不得已只有接受。”

我一时分辨不出，她是在替自己的处境悲哀，还是我刚才的话让她不悦。

继续往下谈，我发觉珍无法抉择的关键是：她从来不曾体会到，自己是个自由的个体。她没想过自己有表达和选择的自由，减轻受他影响的程度。然而，无论他做了什么不该做的，或没做到该做的，她都只觉得自己是不幸的受害者。

同样的问题也困扰着乔，导致他对卡罗琳的激烈反应。她只不过试图去控制他，而他则真的感觉受到辖制，然而在现实中，卡罗琳不可能辖制得了乔，假如他能了解这一点，就不会反应过度，他同样没把自己当做一个自由的主体。

上帝造万物自由均等，我们不该成为彼此的牢笼，反而应自由地彼此相爱。上帝创造我们时，就赋予我们自由选择的权利，不管面对生活、自我或他人，皆是如此。

她从不曾体会到，自己是个自由的个体。她没想过自己有表达和选择的自由，减轻受他影响的程度。

就好像，你的隔壁邻居无法强迫你把房子漆成紫色；照样，任何人都没有权利迫使你去做任何事。

当人发觉不管是在配偶或任何人面前，他都一样有自由，许多可能性就向他开启。界线的观念帮助我们杜绝他人的辖制。之前提到地界的原理，也适用于人际关系。就好像，你的隔壁邻居无法强迫你

把房子漆成紫色，照样，任何人都没有权利迫使你去做任何事，因为这样是违反了宇宙的基本自由律。如果希望爱滋长，夫妻双方都要行在自由中，而界线的原则帮助我们区分出我们所拥有以及所没有的自由。

婚姻不是奴役，乃是深植自由中的爱的关系。任何一方都不受辖制，才得以自由地去爱对方。一旦出现辖制，或感觉自己受辖制，爱便荡然无存。爱只能存在于自由之中。

界线的铁三角

自开天辟地以来，有三样元素便已存在：自由、责任和爱。

我们是自由的个体，但不容自由超出责任限度之外。我们用这些自由的个体来彼此相爱，这个真理贯穿整本《圣经》。当我们同时具备这三项元素：自由地生活，为我们的自由负责，那么人生——包括婚姻，便能重现伊甸园的风光。

随着这人际关系的三大要素互相效力，奇妙的事就要发生。当爱开始滋长，夫妻就更能挣脱种种辖制——自我中心、罪的模式、过去的伤害及其他自己加诸的限制；之后，他们的自制与责任感也就愈稳固，而他们愈是负责任，也就愈表现出爱配偶的心。随着爱的滋长，自由应运而生，以致责任感加强，形成爱的良性循环。

这也就是为什么某些结婚五六十年的老夫老妻，会感到婚姻质量

渐入佳境。由于被爱，他们更能自由地扮演自己，进一步强化爱的关系。

我曾听过一位妻子这样说：“在我嫁给汤姆之前，内心充满不安全感，生怕认清自己到底是谁。但我实在很幸福，能拥有他这样的爱，结婚初期，我经常感到恐惧或不负责任，他总是很有耐心，不轻易发怒。他的灵命比我强，在爱我包容我的同时也期待我能更多如此对他。我做错时，他不会纵容，但也不会因此惩罚我，让我了解必须担负起责任突破心防，学习去爱，我不能将自己的过犯归咎于他，在他日渐加深的爱中，更多向他敞开，也逐步改变自己。”

有趣的是，她的丈夫也告诉我类似的话，他俩不约而同成为彼此的触媒，激励对方成长，婚姻关系渐入成熟佳境。

由此看来，界线的这三个要素就像是三足鼎立，不可或缺。双方都在自由中不必受对方的言行激动，每个人都为自己的问题负责，并且在对方一点也不可爱时，仍然付出爱。这位妻子省察自己的不安全感，着手改变，由于他们不受辖制，可以自由地彼此相爱，这样的爱也持续地蜕变成长。

记住，失去自由的地方，人便受到奴役，人一感觉受奴役，就想抵抗。同时，没有责任的地方，就会出现捆绑。只要我们放弃了自我的主权，不去做属于我们该做的事，人际关系的发展就会遇阻、停滞不前。

只有在自由与责任并行之处，爱才有存在的空间；爱创造更多的自由，自由导入更多的责任，责任便衍生出更多能力去爱人。

保护

界线的观念能带动爱的生长，其最后一环是保护。请你此刻思想一下另一半。你一定会在房子四周加上保安设施，比方说，筑一道篱笆

及上了锁的大门，防止人任意入侵，然而，某些人还是有本事闯入偷走你心爱的财物。就像耶稣说的：“不要把圣物给狗，也不要你们的珍珠丢在猪前，恐怕他践踏了珍珠，转过来咬你们。”你要谨慎，保护自己不受恶的侵犯。

或许你家没有篱笆，至少你会将门紧锁，不管怎么做，都有一道防护措施阻挡坏人，不过，铁门也好，木门也好，都不是墙，你必须能够随时打开门邀请“好人”进屋。换句话说，界线需要具有穿透性，要能隔绝恶的，容纳善的。

你的心灵就像房屋一样需要保护的界线，恶发动攻势时，你就升起防护界线，危险过去后，再卸下防卫。

芮吉娜实在是受够了！和李结婚十九年来，她用尽各种方式去爱，最后几乎赔上自己。李长期酗酒，脾气又坏，有时同时发作，让她毫无招架之力。更糟的是，他还经常对她冷嘲热讽：“好漂亮的洋装哦……他们不是没有你穿得下的尺寸吗？”他的口舌就像一把利刃，让她的生活雪上加霜，他也从不帮她照顾小孩，只当那是“女人的事”。

她原本适应力强，总是避免冲突，以爱心感化人，碰到恶劣的人，她会更加和善，更有爱心。但问题是，她愈是努力去爱李，他就愈肆无忌惮，各种恶行变本加厉，最后她终于崩溃了。

她发现默默地隐忍，不是个好办法，教会的一些弟兄姊妹鼓励她让李知道他的问题严重地影响到她，她也参加了一些课程，学习如何采取断然的态度，开始与李沟通。

可悲的是，李压根不听。有时他故意漠视，有时道歉后还是故态复萌，要不就是发一顿脾气替自己辩解。他就是听不进去她的话，不了解自己造成的伤害有多深，遑论改变。

芮吉娜终于向李下了最后通牒，请他开始“拥有”自己的问题，负起责任，否则就搬出去，她不能再任由他的酗酒和脾气来影响她与孩子的生活。现在她要采取防卫措施“保护好的”，抵挡恶的。

一开始他不敢置信，但她坚守立场，结果，他搬了出去。如果他

不肯搬出去，她就会搬，或者上法院。李第一次看到自己的行为所造成的后果，他开始正视问题，寻求帮助，戒除恶习，一年半之后，他和芮吉娜和好，挽救了婚姻。

芮吉娜很开心他们能重新在一起，婚姻生活也开始上轨道，这是当初她心痛地采取防卫姿态的产物，她立下界线保护自己和孩子，也将婚姻从破裂的边缘挽回。

自制

不少人对界线的观念有误解，以为立界线是自私的举动。甚至有人确假界线之名，行自私之实，这都是不正确的。立界线基本上是自制。

有人问过我：“我在丈夫身上立下界线，告诉他以后不可以再用那种口气对我说话，可是没用，我现在该怎么办？”

“你这根本不是立界线。”我告诉她。

她不解：“我不明白。”

“其实你很微妙地想操控你的丈夫，这样只是白费力气。”我向她解释，界线不是立在别人身上，而是自己。

她不应该告诉丈夫：“你不能用那种口气对我说话。”这根本是徒劳无益，她其实应该让他明白，再用这种口气说话，她会怎么做。她应该是将界线立在自己身上，这样对他说：“如果你再用这种口气，我会走开。”这才是可行的，因为完全在于“她”要怎么做，她等于是为她唯一能控制的人立下界线，那就是：她自己。

你在庭院四周筑起篱笆，不是为了定邻居的界线规范，然后指挥他怎么做，反倒是你为了行使在自己产业上的活动权限，才如此行动；个人界线亦然，如果有人

界线不是立在别人身上，而是自己。

擅闯你的心理界线，你可以控制自己的反应，不再受他人影响或是伤害，这就是自制。

总归来说，自制不是自私，自制的目的是爱。希望你在学会掌管自己之后，能更懂得爱，好让你与对方建立圆满知心的亲密关系。

界线的例子

在物质世界，界线定义了房地产的范围，并加以保护，围篱一户接着一户，现在流行将房子建在铁门小区内，多数房屋也都有门锁，在古代，人们还要靠在护城河里养鳄鱼来防止恶人入侵。

在心灵世界，界线稍有不同，想象一下这个滑稽景象：你的心房四围是一道护城河，还布满了无法越雷池一步的鳄鱼等着你喂食。所以在人际关系上，要装备我们以下这些特定的界线。

话语

最基本的界线是话语。你的言语让人了解到你是什么样的人，你所说的话透露出你的价值观、信仰，还有你的要求，下面是几个例子：

- 不，我不想这么做。
- 不，我不会加入的。
- 好，我想这样做。
- 我会。
- 这样很好。
- 我不喜欢。

你所说的，或没说出的，是对方了解你的重要管道。还记得本书一开头提到的史蒂芬妮吧？她逐渐疏远丈夫史提夫，也从未表达内心对

他的不满，只是慢慢地退出她的心理地界，她的沉默就像是被人毁坏的篱笆。

真理

真理是另一个重要的界线。当我们在真理中生活，便能安居，以下是其中一些我们平日所依据的真理：

- 不可说谎
- 不可奸淫
- 不可贪恋
- 给予他人
- 彼此相爱
- 富有同情
- 饶恕

当我们的人际关系基于永恒真理时，自然就会成功，一旦我们反其道而行，就失去了真理所提供的保障。

此外，真诚地面对自己及人际关系中所发生的问题，就是立界线。彼此间少了真诚，也就无法真正认识到我们自己的处境。比方说，芮吉娜不断适应李的行为所带来的伤害，没有真诚地让他明白她内心的感受，她表现出一副乐于付出的样子，但内心却独自承受伤痛。

使徒保罗说：“所以你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。”假如我们不诚实地面对彼此，等于将人际关系的真实面藏在地里，结果原本一种真实的关系衍生为两种：外在的关系假象及内在隐藏的真相。如此双方便失去了亲密度，爱也远去。爱与真理是齐头并进的。

后果

芮吉娜终于受不了，立下后果的界线。她说只要李一天还喝酒，她就一天不和他生活在同一个屋檐下。这样的后果就是她为自己划定的

规范。她以前一直说不出口的，现在以行动来表达，她把他给踢了出去。

《圣经》告诉我们种与收的律（详见第二章中因果律），让我们了解接受任何事物的限度。只靠语言，对方不一定“开窍”，事实上，不肯低头承认自己的问题的人，对别人说的话也是充耳不闻。他们只会对痛苦和损失产生反应，我们所立的界线就表现在让他们自己去承担后果。

有些配偶需要像分居这样的当头棒喝，有些则不需要这么严重的后果，以下做法也是常见的界线：

- 取消信用卡。
- 假如总是迟到的配偶未照约定时间返家，独自外出赴会。
- 当对方再度失信时，自行去吃晚餐。
- 对方出现语言暴力时，终止谈话。
- 不管是乱花钱，或不如期完成工作，对方的烂摊子让对方自己去收拾。

心理距离

有时在不健康的婚姻中，一方不想改变，照常我行我素，或者对方可能刚犯下背信或外遇，即使已经表达悔意，仍是无法在短时间内取信于配偶。


在这种情况下，一味地信任对方并非明智之举，最好是谨慎地保持双方互动并且解决问题，为了避免再次受伤，箴言书忠告：“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的效果，是由心发出。”下面这些说辞有助于你保守你的心：

- 我爱你，可是无法再信任你。只有等我们彻底解决这件事，我才有办法靠你近一点。


- 等你态度好一点时，我们才能恢复亲近。
- 等你真的愿意寻求帮助，我才会有安全感。
- 你若因此惩罚我，我就无法和你分享内心深处的感觉。

不少夫妻彼此承诺愿意遵守这个原则，在心理上保持一点距离，等到下一个安全的阶段来临再恢复亲密，这样可以防止二度伤害，以免降低原有婚姻关系的价值。

不过，提醒你，只有带着一颗清洁的良心才能运用这种方式，人的心态不纯正时，很容易滥用界线的原则作为报复或泄愤的手段。我们每个人都有罪性，在立界线之前，必须省察自己的动机，确定是出于爱而不是我们的私心，否则利用心理上的退缩来惩罚对方，充其量不过是报复，冲突还是没有解决。



人的心态不纯正时，
很容易滥用界线的原则作
为报复或泄愤的手段。



地理距离

有时，当所有方法都失效时，双方必须要分开一段时间，直到伤害停止。空间能提供时间，使人得到保护，同时冷静思考，让伤口愈合，并且学习新的事物。在好几个案例中，出于保护的分居能预防危险。双方的距离可大可小，视情况而定：

- 在争吵时起身离开。
- 有一段独处的时间，思考双方的问题。
- 离家参加瘾君子戒除班。
- 配偶有暴力倾向或酒（药）瘾问题时，实行分居。
- 住进庇护所保护小孩。

以上的界线可以保护婚姻及配偶避免受到进一步伤害。就像箴言

书所言：“通达人见祸藏躲，愚蒙人前往受害。”实际的距离有时提供了安全疗伤的空间，可以保全配偶，也保全了婚姻本身，往往分居这最后一招，反而是挽救婚姻的关键。

第三者的协商

珊蒂一向不敢单独向杰瑞表达不同意见。每一次她试着立界线，总是在冲突中落荒而逃，她实在没有勇气，而他则总是稳居上风。

我建议她，只有我也在场时才向他表达某些特定的感受。起初，她总认为这像是在找外人撑腰，不愿意这么做，等到自己还是节节败退，才肯接受。

珊蒂将特别难沟通的事留待协谈时才拿出来讨论，渐渐地，当杰瑞又开始失控时，她就依赖我来介入调停，而我所扮演的角色及设计的每一次咨询重点，无形中成为他们双方的界线，他开始响应，他们的婚姻自此才走上新的方向。

后来，她转去成长扶持小组，继续学习设立自身的界线。原本其他人充当她所缺乏的“勇气”，慢慢地，她将这些人的关怀、扶持、教导及模范，转化成力量。我们为需要的人提供帮助，不妨参考以下做法：

- 求助第三者，帮助你化解冲突。
- 让第三者提供你所需的扶持，帮助你保护自己。
- 参与小组，寻求内在医治。
- 向他们学习立界线的原则。
- 找牧师、心理辅导人员或朋友提供一个安全的处所来解决复杂的问题。
- 情况严重时，前往庇护中心栖身。

不过要小心，要找试图提供协助解决问题的人，若帮你逃避问题，只会扩大伤害，这一点我们会在第十一章中详加说明。

时 间

在人际关系中，时间是另一个有助于解构难题的界线要素。有些人特别需要时间来解决冲突或防止冲突继续扩大：

- 腾出充分时间讨论特定问题：“我们有一个小时的时间来讨论预算，之后就等下周再谈。”
- 当讨论演变为争执时，另外再找时间，结束火爆场面。
- 每一季专注在一个重点上：“今年夏天，我们专心解决彼此间的沟通问题，秋天再来协调性生活。”

就像家家户户的地界都不太一样，人际关系中也要运用不同的界线。有时篱笆比门作用更大，有时需要的是直接面对面，以爱心说诚实话，而不能彼此隔离，本书第三部指导你，不同情况适用哪些原则。

史蒂芬妮

其实一开头提到的史蒂芬妮与史提夫的问题，并不是我们个案中最严重的，不过她所面临的单方心理疏离感，肇因于在婚姻关系中将自己放错了位置，因此更适合拿来作为婚姻界线的案例。她的不快乐并非来自显而易见的问题，有时这种心理困境更为棘手。

她的故事有个圆满的结局，而且还是运用了本章探讨的所有原则。

史蒂芬妮首先便清楚划出她与史提夫在婚姻中的分野，她发现自己在这种关系中只占了微不足道的部分，她努力适应对方，一切以男方为主，甚至到了自己不存在的地步。她早已不记得做自己是什么感觉，

在史提夫主导下，俩人维持生活现状，她想要重拾书本的渴望及过往的成就，都变成尘封已久的陈年旧事。她不断妥协，直到失去了自我。

当她回头检视这段关系，发觉不能全怪史提夫，全然顺从的是她，是她因害怕冲突而选择任由史提夫支配，她必须为自己的消极心态负责。

有了这点认知，史蒂芬妮做了一个成熟的决定，她要为自己的痛苦担负起责任，并开始婚姻生活中处理这个问题。许多类似消极的配偶在觉醒之后，往往就离开婚姻去寻找失落的自我，但史蒂芬妮并没有这么做。许多时候，婚姻之所以破裂，是因为消极的一方决定要过自己的生活，就背起行囊出走，甚至称之为“划清界限”，这真是天大的误导。


只有身处在关系之中才能设立界线，逃离关系划清界限，并非界线的原则，而是在拒绝与另一方发展健全的界线，只有在关系存在的前提下，才会产生真正的界线。

史蒂芬妮没有“落跑”。她彻底整顿自己的感觉、心态、期望与选择，然后去找史提夫谈。起初也发生不少冲突，但史提夫最终还是有所成长，他了解到人生不是只关乎他个人，假如他不肯改变，最后将会失去许多重要的事，像是与妻子的亲密契合。当她开始为自己的生活负责，他也被迫这么做，婚姻关系自然有了转机。


在这道婚姻方程式中，双方的个体主权是均分的，史蒂芬妮领悟到她已恢复自由身，过去那种受史提夫辖制的感觉，其实是来自她内心。如此一来，她能更多表达自己的感受与看法，她不会再立刻就被动

地服从他的决定，当他没听到她的声音时，她会加大音量。

史提夫也学习珍惜与欣赏她的这份自主，她的独立不再给他带来威胁感，而是吸引力。在不知不觉中，爱悄悄地滋长，



消极的一方决定要过“属于自己的生活”，就背起行囊出走，甚至称之为“划清界限”，这真是天大的误导。



他们俩也都成长不少。

但这一切起源于史蒂芬妮认真地学习立界线的功课：界定并担负起自身的责任范畴，实现真正的自由，做出抉择，在婚姻关系中进行艰难的改变工程，学习去爱，而非一味地逆来顺受。

史蒂芬妮与史提夫的关系日渐紧密，他们学到互为独立个体，在自由中彼此相爱。过去的婚姻生活所缺乏的便是深厚的亲密感，就如《圣经》所指的“一体”感，缺少了界线，反而难以合为一体，也就无法真实地彼此相爱了。

随着双方更多学习界定自己，重新恢复为两个能同时付出爱，也接受爱的独立个体，并逐渐成为彼此的知己与良伴，他们开始成长。

这也是我们期待你的婚姻所能达到的境界。我们会教你如何更清楚界定自己，认识更多的责任，也获得更大的自由。好让你能更多敞开来爱与被爱，这也是婚姻的最高呼召。

第2章 在婚姻中应用界线的十律

每当我们应邀演讲界线专题，最常听到的问题是：“我该怎么处理丈夫的疏离感？”或“太太乱花钱时，该怎么跟她说？”许多夫妻都陷入类似的挣扎。

然而，要回答这些问题并不容易，因为我们并不清楚每一对夫妻的特定情况。会出现疏离特征的丈夫，可能是因为他无法信任别人，或者是他比较内向，也可能他其实根本没问题，只不过是妻子的期望过高罢了。反观妻子花钱经常超支，可能是自制力薄弱，或者她根本不承认有财务问题，当然也有可能是丈夫管制太严。在婚姻中应用界线的原则之前，要先做一番了解，我们如果贸然地给予意见：“回去这样说……”乍听之下好像很专业，最后可能还是无功而返。

虽然本书提供了许多实用的建议，不过到头来，学习基本的原则，比只学皮毛的技巧来得有用，因此我们特别加进本章探讨界线的十律，这些虽非实际策略，却能帮助你建立起婚姻生活的实质架构。我们也在《过犹不及》与《为孩子立界线》两本书中提到过这十律，相信能让你超越单纯“解决问题”的层次，协助你掌握界线的运作原则，能够在问题产生前，防患于未然。

界线的定律看似不是针对婚姻问题的，其实正好相反，就像科学中的地心引力定律或是电磁极定律一样，不管我们是否感觉得到，界线的律一直在作用中。我们可以跳得愈高愈好，也可以宣告：“我否认地心引力的存在，我拒绝相信它！”但我们仍然没办法跳得太远，自然律比我们强有力多了。


界线十律可为生活中的责任所有权奠基，可能你读到这里会想：“这正是我目前婚姻中的主要挣扎！”你的反应也可能是：“原来这是我们的婚姻没这方面挣扎的原因。”不管你是哪一种反应，熟谙这十律，都能获益匪浅。

第一律：因果律


艾美与蓝德结婚八年，深爱对方。可是，每当蓝德心情不好，就变得非常情绪化，不想见到艾美与孩子，偶尔则会大发雷霆，当他的制造业生意不理想时，他在晚餐桌上会一言不发；有一回又碰上这种情形，孩子们在吃晚餐时吵了起来，突然间，蓝德劈头就问：“艾美，你没教孩子守规矩吗？我连回到家，都片刻不得安宁！”说完，他便气呼呼地冲出厨房，回到书房，打开计算机，一直到孩子们都上了床。

艾美深觉委屈和困惑，不过她一向有本事“因应”蓝德的情绪化。她会尽量顺从他，一面鼓励、一面以轻松的气氛感染他，她告诉自己：“他的事业不容易，需要多一点体贴。”往后的几个小时或是几天，全家人的重心就是围绕着蓝德的喜怒哀乐，为了怕惹他生气，每个人都小心翼翼自己的言行举止。艾美会不断企图提振他的心情，讨他高兴，她全心全意都集中在如何让蓝德开心。

艾美用尽最大的努力，试图解决丈夫的情绪问题，但情



这些界线的定律看似好像不是针对婚姻问题的，其实正好相反。




况只有恶化，他的情绪更不稳定，持续的时间更长了。更糟糕的是，他对此丝毫不察，反而会说：“是你反应过度。”有时甚至还归咎于她：“要不是因为你不够支持，我也不会这样。”这让艾美难过极了，到底问题何在？


不再为对方的行为付代价

艾美与蓝德的问题是界线第一律的最佳写照：因果律。简而言之，此律也就是“种与收的律”，意即“我们的行为都有后果”。当我们选择去做出于爱与责任的事，人就会靠近。当我们不负责任，也没有爱时，人就会退避三舍，甚至离开。

蓝德在婚姻生活中，种下了愤怒、自私以及退缩，不但伤害了艾美，也使家庭陷入分裂，然而蓝德并没有为他所种下的付出代价，他可以发一顿脾气，雨过天晴后就像什么也没发生过，继续埋头工作。艾美可就累了，她等于要担起整个老公情绪化的大包袱，随时都要放下手边的事，及时在蓝德身旁扮演拉拉队的角色。蓝德觉得很过瘾，吃苦头的就成了艾美，正因如此，他也一直改不了，既然是艾美在帮他处理他的问题，自然在蓝德身上引发不了改变的动机。



当我们选择去做出于
爱与责任的事，人就会靠
近。当我们不负责任、也
没有爱时，人就会退避三
舍，甚至离开。



那么蓝德早就应该碰到哪些后果呢？艾美其实应该向他说：“亲爱的，我知道你最近压力很大，而我也希望能尽可能支持，可是你的疏远和怒气已经伤害到我和孩子，这是令人无法接受的，

我希望你在心情不好时，说话能心平气和一点。下次如果你再像刚才那样对我们大吼，我们就需要和你保持一些安全距离，如出去看一场电影或是到朋友家。”这样一来，蓝德就不得不面对他自己行为的结果：孤寂和隔离。你种的若是以不当方式对待别人，就应该收到别人对

你敬而远之的结果。当然，结论是，希望这份孤独的痛苦会让蓝德采取步骤解决情绪问题。

承担后果令配偶长大

上帝计划中的婚姻不只是爱的寓所，而且是心灵成长之处。学习到每一个行动的背后都会产生一个后果，是通往成长的主要路径。既然婚姻中双方建立的是一个长期密切的关系，彼此的行动会相互影响。我们常说，“你最常伤害到的人往往是你所爱的人。”这话一点也不错，也正是为何了解与掌握因果律是如此重要，这不只是针对替配偶收拾烂摊子的人，也是对逃避责任的一方而言。除非是出于报复或是自私的心态，否则应该在爱的出发点之下，让配偶自行去面对他自私或不负责任的后果。

建立界线是顺服此律的基钥。当我们向配偶设限，所传达出的信息其实是：“我虽然爱你，但我这回不再为你自身的问题付出代价了。”继续为他超支的信用卡账单缴款，当他张牙舞爪乱发脾气时在一旁哄他开心，在他彻夜狂欢后的隔天替他请病假……这些都只会让他永远像个长不大的孩子。

关系上与功能性的收成

第一个律在婚姻中彰显在两大领域：关系上的与功能性的。就婚姻生活中关系的部分而言，指的是两人在情感上的联系，诸如双方的联结有多深，他们对彼此的观感（正面及负面）如何；至于功能性方面，则是指婚姻关系中的“行动”成分，诸如付账单、分配时间、烧饭洗衣、打扫带孩子等等。

以关系层面为例，种与收的律是关乎双方在心灵或情感上的互动与影响，像艾美与蓝德就在这方面出现问题，他难以相处的脾气伤害到她，而艾美则不断为他的行为承担后果。另一个例子是那位巴不得老公

有求必应的妻子，想霸占老公每分每秒注意力的她，种的是自我中心与捆绑，他收的则是愤恨、罪恶感及失去自由的感觉。

不过，在此律中，较易察觉到的是功能性的部分，因为事务通常比较具体。比方说，老公爱乱花钱，做妻子的就必须外出工作赚钱养家，或带着全家一起节衣缩食过日子，又或者是妻子不爱整理家务，丈夫所收的后果，就是生活在脏乱中或客人造访时的难堪。

不管是哪一个领域，问题都一样：“出问题的一方并没有面临问题所造成的后果！”而除非在生活中替对方承担后果的那一方开始采取行动，否则双方的婚姻关系无法产生任何转变。采取行动的方式可以包括向配偶表达内心感受，或直接针对某一项行为设限，这样才能有效地让他种什么也就收什么，而另一方则开始恢复受到侵犯的界线失地。

第二律：责任律

要学习在婚姻中立界线，必须对责任有正确的认知。另一方面，你结婚时，同时承接下爱与照顾配偶的负担，你会在乎对方的福祉与感受，假如一方对另一方缺乏责任感，他实际上还停留在单身的状态，徒具婚姻之名。不过，话又说回来，你也不能越过责任的界线，务必要避免越俎代庖，取代了另一半的生活主权。

责任律即：我们应该向配偶负责，而不是替配偶负责。《圣经》上也这样教导：“你们各人的重担要互相担当，如此，就完全了基督的律法。”以及“各人必担当自己的担子”。第二节中的“重担”指的是会把背压断的大石头，可能是财务、健康或情感上的危机，婚姻中当一方出现负荷不了的问题时，本就应主动扶持对方，可是第五节经文中的“担子”意思则是日常生活中的义务，包括了一个人的情绪、态度、价值观，以及如何处理每天可能面临的难题。当然，双方也可以在这方面彼此帮助，但至终，还是要各自为自己的每一天负责。

责任律遭到破坏，会发生两种极端。一方面，做丈夫的会忽略爱妻子的责任，可能会变得自私、不体贴或伤害对方，他不会考虑到他的行为影响到配偶，根本没有顺服主耶稣的教导：“你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人。”这种态度就是对配偶不负责任。

另一方面，丈夫可能帮妻子承担她自己的责任。比方说，妻子不快乐，丈夫以为自己负责，他可能会猜测，妻子的不快乐是因为自己收入不够高，没有花更多时间注意她，或帮忙家务不够多，于是他不断努力试图让不快乐的人快乐一点，这简直就是不可能的任务！丈夫也许应该对不快乐的妻子表现出更多同情与关怀，或矫正自己伤害到对方的行为，但他不应该为她的感觉负责，感觉是属于她自己的，她必须自己学习处理。

最后，责任律同时也意味着配偶不应继续“拯救”伴侣，或是纵容他们不成熟的行为。夫妻双方有义务要向彼此间会带来伤害的行为或态度设限，比方说，假如丈夫有赌博问题，就得适度设下限制，诸如取消他的信用卡，分开银行的共同账户，或坚持他寻求专业协助，迫使他为自己的行为负责。

第三律：能力律

在界线十律当中，能力律大概是引发最多疑问的一个。不少夫妻都弄不清楚他们在婚姻中有能力去改变的是什么，很多时候，他们只关心如何改变另一半的行为，却丝毫不管自己。人类的自然天性本就是倾向于改变别人，让自己的日子容易过一些。

在界线座谈会上，大家最常问到的便是：“到底要怎样才能让我的妻子/丈夫……”当下，我们就知道碰到了权力支配的问题。夫妻往往会把立界线当做是支配对方的工具，这是行不通的。试想如果别人强迫你改变，你会作何感想：愤怒？叛逆？抵抗？这些都不是有心改变者

夫妻往往会把立
界线当做是支配对方的
工具，这是行不通的。

会有的反应。

能力律让我们认识到我们自身力量所及之处，首先谈谈我们能力不及之处。对于别人的态度与行为，我们是无能为力的，我们没办法叫配偶长大，也不能阻止他们别再显露出某些性格缺陷或坏习惯，我们甚至没办法让配偶准时回家吃晚餐，或让他们主动和我们说话，更没法禁止他们对我们大呼小叫。

圣灵的果子提到了节制，却不是压制，就连大有能力的上帝也并没有在我们身上任意行使他的支配权。

我们没有能力让配偶变成我们希望他们成为的样子，甚至我们也没本事变成自己想要的样子。不管是坏脾气还是饮食无度，我们里头其实都软弱无力难以改变。及早在婚姻中认清我们自己的能耐会很有帮助，因为这让我们能更多体谅配偶的处境。同时，了解自己的软弱本相后，也多少会了解，要学习在婚姻中设立界线，还需假以时日。

因此，假如多年来，你一直在帮对方承担责任，不要期待你能在一夜之间就成熟地立下适当的界线。

既然你不能改变配偶，还能做什么？你能够认罪、顺服，并且为你在婚姻中给对方的伤害悔改，你能够以一颗愿意改变的心，一一数算这些罪行。不管另一半的某些言行有多令你讨厌，显然，在对方眼里，你也是如此。如果你希望对方聆听你所立的界线，那么你也要问，是否你也侵犯到他/她的界线。当你感到受伤或不悦，可能会试图掌控环境，或干脆来个冷战。无论如何，只要配偶有心改变，双方的关系就有指望。

即使你不断凭血气解决问题而使事情更糟，还是有能力从中不断成长，很少有婚姻问题都是一方造成，另一方全没责任，其实双方都有

我们没有能力改变别人，但可以影响他们。

份！或许你的自律很强，却嫌老婆太懒散，或许她总是指责你教坏孩子；或是，她

该出面时，结果由你顶替；又或者，你经常唠叨，不希望配偶知道你心中的无力感。不论如何，你都有能力开始反省你在问题中的角色及责任，并且逐渐改变。主耶稣在马太福音七章1-5节中将这段过程称之为“先去掉自己眼中的梁木”。


我们没有能力改变别人，但可以影响他们，你所做的也会带动配偶。比方说，当你工作不顺利拖着一身疲惫下班回家，你没有能力让配偶体会到你的感受，但可以让她知道，你希望她能体贴你的情绪不佳。你能够以身作则，在她有同样需要时，也以体贴待她。建议你参加夫妻的成长团体，一同对付问题，即使另一方缺席，你也可以立下界线。记住，影响力无远弗届。

第四律：尊重律


有人认为尊重律是十律中与立界线最不相干的，因为此律不在于教我们如何立界线，反倒是顺服别人的界线。尊重律讲求的是，假如我们希望别人尊重我们的界线，那么我們也需要尊重他们的界线。天下没有白吃的午餐！我们若不能看重别人的限度，就没有立场期望别人看重我们的限度。

一听到别人教我们如何说不、立界线、可以自由选择时，我们会跃跃欲试，却很难接受听到别人说不。假如说中了你的情况，别担心，像你一样的大有人在，小孩子便是如此！他们吵着要自由，却不准别人自由地向他们设限，成熟的成年人不但希望自己拥有自由，同样期望别人也是。

尊重律能让爱滋长。爱配偶意思就是保护他/她选择的自由，丢弃对方跟你同样看法的愿望，并欣赏



成熟的成年人不但希望自己拥有自由，同样期望别人也是。



对方的价值、感觉与心志。回想一下你上一次向别人说不，对方若是回答：“哦，我还以为你会同意。”你有什么感觉？你可能会觉得内疚或是有种屈服的感觉，或者是你坚守界线，可是却感到愤愤不平，不管你怎么想，你俩的关系已经受到损伤，这也是当你不能接受配偶对你说不时，对方会产生的反应。

在婚姻生活中要想贯彻尊重的律，实在很难。一对新人缔结婚约之后，“二人成为一体”，双方的生活冲撞在一块儿，形成另一种形态，彼此的期望与感受是否能顺利地融合，便成为新的课题。许多时候，有一方会不自主地以为“他既然爱我，就会顺从我的意见”，只因为老公的一句：“不要，我现在只想睡觉，不想出门散步！”她可能就感到不再被爱了。有时这种情况也会发生在你依我依的蜜月期，一旦不同个体的价值体系反应在现实中，蜜月期也就告终了。此时，双方正是需要运用尊重律。

前几天我去理发，理发师问我最近在忙什么，我说在写书，她对界线系列的书非常感兴趣，听我谈起“为孩子立界线”时兴奋地说：“我今天就要去买这本书，处理孩子的问题。”

可是当我告诉她《为婚姻立界线》这本书时，她不好意思地笑了一笑说：“嗯，我其实才是婚姻中的那只黑羊，我可不希望我老公读到这本书。”她很诚实地道出了许多人的矛盾：我想保有我的自由，不容许别人的自由压缩我的自由空间。

尼克与柯琳这对夫妻与我和妻子都很熟。一次我们共进晚餐，尼克说：“柯琳有时会莫名其妙地不理我。”

“这是有原因的，因为我每次向你说不的时候，你就试图勉强我，我才会不想理你。”

尼克反驳：“我才没有在你说不的时候试图勉强你。”

柯琳结束争论：“我想我们的看法不一样。”

话题接着转到别的方面。然后尼克邀我与他去看一场两周之后举行的球赛，我翻了翻日程表说：“很抱歉，我没办法去。”

尼克突然高举双臂，口气夸张地说：“得了吧，你可以去啦，只要把事情挪一挪就好了，老朋友，捧捧场嘛。”

此时旁观的柯琳高声道：“你看吧！你看吧！他就是这样勉强我的。”尼克惊讶地问：“我怎么啦？”

“她说的没错，尼克。”我坦白告诉他，“你的确给我一种没办法说不的压力。”

这一刻对尼克来说有如当头棒喝，他看出有时候他的确是越了界，他的好意成了对别人的不尊重。

现在就开始在你的婚姻生活中应用尊重律吧。不过可千万别拿着圣旨般冲进客厅向配偶大喊：“从今以后在家里，……”告诉对方你希望你的界线得到尊重，同时问他你是否也给予他足够的尊重了。让他知道，即使你会失望，还是宁可他能自由地拒绝你，不妨问他：

- 我在哪些方面可能侵犯到你的界限？
- 你感觉得到我尊重你向我说不的权利吗？
- 每当你设限时，我是否会反弹或退缩，造成你的内疚？
- 下次我没尊重你的自由时，可以让我知道吗？


这几个谦卑的问题会让对方感受到，你重视他胜过自己的方便。只有愿意自我牺牲时才会发出这些问题，其中彰显出的是度量与爱，这两个元素则是婚姻的黏着剂。

如果你的配偶够成熟，就会比较容易问这些问题。否则，你很可能感觉到对方滥用你的尊重，不过即使是不成熟的人也有权利保有自己的需要与界线，当然这是指在没有人身安全顾虑的前提之下。尊重对方的界线，同时也为他的不成熟设限。举个例子来说，做妻子的在面对脾气暴躁的老公时还是可以取得平衡。她不应该强迫他不得动怒，应尊重他有生气与抗议的自由，但同时，她也可以告诉他：“我无法接受你发脾气的方式，假如你不能换一种方式发泄，那么我就必须要和你保持


距离了。”

看重配偶的界线，是双方保持爱的亲密关系之钥，当对方体验到这份自由，就会明白你所付出的爱，尊重对方的界线，同时是在为自己铺路，对方终究会学习到互重。

第五律：动机律



如果一个人觉得他根本没有选择的余地，就很难真心地去爱对方。



赖瑞什么运动都喜欢。妻子珍虽然爱他，却讨厌运动。他俩最大的冲突就是赖瑞求她陪他一起去看曲棍球赛：“好啦，去啦，很好玩

的，而且我们又可以在一起。”

虽然珍对曲棍球不感兴趣，她还是会告诉自己：“上帝要我爱赖瑞，何况我也不希望他生我的气。”结果，她在百般不情愿之下去看球。然而，她会不由自主地让赖瑞感觉到她不高兴：

- 出门前拖拖拉拉，以致迟到。
- 表现出兴味索然的样子。
- 从头到尾情绪都很恶劣。
- 表现出情感疏离。
- 接下来的几天不断提醒他，她多厌烦这次的约会。

最后，赖瑞终于受不了，然后告诉一点也不热衷球赛的妻子：“我宁愿你别去，也好过你到那里心不在焉。”珍感到很受伤，赖瑞根本一点也不感激她的牺牲！她不明白她一味答应他的请求，其实动机并不正确，以至于双方都没得到期待的结果。

动机律是指，我们在能够全心顺应对方需求之前，必须先能够自由地说不。如果一个人觉得他根本没有选择的余地，就很难真心地去爱对方。


在你做的决定是出于自愿而非恐惧时，才能自由地将你的爱与时间献给对方，甚至向对方显露出自己软弱的一面。

“不得不”做某一件事是一个人内心有恐惧的征兆。以下这些类型的恐惧让配偶无法在婚姻中设立界线：


- 害怕失去爱。
- 害怕配偶生气。
- 害怕孤独。
- 害怕扮黑脸。
- 害怕内疚感。
- 害怕无法回报对方的爱或伤害对方的感情。
- 害怕失去他人的认可。
- 害怕配偶会因为想起过去的痛苦而受到伤害。

恐惧与爱是背道而驰的。“不得不”去做就剥夺了“选择”去做的机会；反过来说，在爱里没有惧怕。当我们自由地选择去爱时，也就不受上述那些恐惧的驱使。假如你有任何一种恐惧，请开始追求成长，不要受这些心态奴役，让它们夺去你的界线。比方说，你很怕失去爱，那么找一些可以信赖的人，在他们身上试试看，比如实话实说。一旦他们继续与你保持关系，你的恐惧也会开始减轻。

以珍的例子来说，她害怕两件事：怕失去赖瑞的爱，以及怕他认为她不够体贴。恐惧心理让她无法自由做决定，感到“不得不”陪他去看曲棍球赛，就好像赖瑞拿枪指着她的头逼她去



只要是心理健全的人，都不希望配偶因害怕而勉强配合。



一样。结果当然是她感到愤恨、愤怒，并且敌视丈夫。同时珍也怪罪赖瑞，认为是他夺走了她的自由。

学习注意你的动机并不是说，要你在心里想做时才答应，这样就成了自私。很多时候，我们为了成全另一半，必须做出痛苦的抉择与牺牲，然而，这种情况下的选择是基于爱与责任的动机，而不是由于害怕失去。比方说，我认识一对夫妻，丈夫有了外遇，对妻子有如晴天霹雳，她大可以离开，没有人会责备她，但是她留了下来，在过程中也深受其苦，当然她并不想这么做。

然而，她选择留下，并非出于害怕孤独或经济因素，她知道她有离开的自由。可是她爱上上帝也爱丈夫，她想做应该做的。

对于配偶的期望，你有自由说不，也有同样的自由说好。因此有时在婚姻生活中不妨常常练习这样说：“我没办法全心答应你，所以目前我得说不。”这样做的好处是给你更多的时间与空间找出最好的选择，配偶也不至于碰到你出现怨怼或疏离的情形。只要是心理健全的人，都不希望配偶因害怕而勉强配合，因为这样一来，他也从她身上感受不到爱、自由与开放的心怀，人在心不在的情形一点意思也没有！动机律帮助人在彼此互动中去除恐惧的因素。

第六律：评估律

崔林已经绞尽脑汁无计可施！妻子梅根这回又把信用卡给刷爆了。每一次她只要心情不好，就上街“血拼”购物。即使他们的财务状况有点吃紧，她似乎还是不把她的消费习惯当作是问题。“我们总有一天会把钱还清的嘛！”她说得倒是很轻松，“反正只不过是一笔贷款。”崔林却对他们亮起红灯的经济忧心忡忡，他一直努力去赚更多钱，改善负债情况。

当我问崔林有没有考虑过把卡取消，他马上接口：“这怎么行，

你不晓得她的日子很辛苦，每个人都需要一点解脱嘛，而且你应该看看，她每次大采购完毕回到家春风满面的样子。”

只因为人感到痛苦，
不表示一定是坏事。

我继续问：“假如信用卡真的取消了，她会有什么反应？”泪水涌上他的眼眶：“那她会很受伤，她从小家境就不好，穷得什么都买不起。现在连她仅有的一点都要夺走，她会受不了的，我没办法这样对待心爱的人。”

崔林在评估梅根的痛苦时，自己也陷入了挣扎。他知道她经历过贫苦，心里很不忍，希望在物质上尽量满足她，只不过他的纵容虽然让她好过一些，却可能影响他们的财务稳定。

他将痛苦与伤害这两个不同的概念混为一谈。不错，梅根在痛快地刷卡时似乎可以减轻内心苦闷，却伤害到家庭的经济，在他默许之下，梅根的自尊没受到伤害，可是更大的伤害却已经造成了。

崔林开始针对信用卡设限，事情也出现逆转，梅根的确觉得很痛苦，不过超支的伤害却得以慢慢复原。只要她花钱又超出限度，他就要她一个月不用信用卡。梅根原本反应激烈，不能谅解，但她也没像崔林想象的那么容易就崩溃；事实上，她开始成长。梅根将购物当做寄托，逃避生活中诸如损失、失败及压力等的负面元素，现在少了信用卡，她一时间无处可逃，只好勇敢面对，她开始成熟。没错，她是很痛苦，但她同时也毫发未伤，相反的，还得医治。

只因为人感到痛苦，不表示一定是坏事。很可能正在酝酿好的结果，就好像成长中的配偶。这就是评估的律：我们需要去评估我们所立的界线带来什么样的痛苦，是否真的会在对方身上造成伤害？还是会产生产成长过程中不可或缺的痛苦？

如果立界线只是为了伤害配偶，就是没有爱。这叫做报复，应该留给上帝去处理。可是如果你怕对方不能适应，就不敢立界线，你的爱也不充足。有时走出我们的惯性，会带来成长的机会。你可能会需要面

对面地给配偶一个警告，不要只为了怕造成痛苦就不敢立界线，痛苦可能会成为你俩关系的良师益友。

第七律：积极律



痛苦可能会成为你
俩关系的良师益友。



艾瑞克及茱蒂结婚十一年，两人都觉得双方关系牢不可破，然而，在双方遇到争执时，艾瑞克会企图借着嘲讽来赢得争论或表达怒气；另一方面，顺服的茱蒂则总是默默地承受，不想与老公一般见识，但心里不快仍挥之不去，这种局面持续多年。

一天晚上，他们又吵了起来，艾瑞克像往常一样讥讽茱蒂，她突然间爆发：“住口！住口！我受够了你的幼稚举动，从今以后，我再不再忍耐了！”她倏地停住，两个人都愣住了，艾瑞克从没见过茱蒂这样的反应，她感觉糟透了，好像自己突然间变成了坏人。

茱蒂一直将对艾瑞克的不满埋在心底，这些真实的抗议终于浮出水面，一发不可收拾。茱蒂的界线是一种“被动反应”式的界线。假如茱蒂这些年来不要卖力地忍，早就可以心平气和地坐下来对老公说：“亲爱的，有时你说话真的很恶毒，令我想与你保持距离，我爱你，但不能容你这样对待我，希望我们能一起来解决。”这种方式就是“积极出击”，而不是“被动反应”。

积极律是指根据你的价值观与需求，来采取行动解决问题，这样的人不会坐视问题扩大、忍无可忍时才发飙。他们本身就“是”自己的界线，所以不必像被动反应的人一样，刻意地去“造”一条界线。



积极出击的人不会
坐视问题扩大、忍无可
忍时才发飙。



积极律有三个层面：1.

被动反应的界线是婚姻生活成长的必经之路，不少家庭暴力的受害者有权借着抵抗恶事争取自由。2. 成长不能光靠被动反应的界线。双方血气喷张的叫嚣绝非成年人应有的举动，如果配偶不能继续成长脱离不断尖声抗议的“受害者”角色，爱将无处容身，双方关系受损。3. 积极主动立下的界线能够维持婚姻中的真实的爱与自由。主动的人行在自由中，在婚姻生活里会不断表达不同的意见，果敢地挑战冲突，并仍能坚守对配偶的爱，因他们已不再陷入情绪风暴，稳健地度过了之前的被动反应期。

此律适用于不同成长阶段中的夫妻，或许你此刻正待发作你的第一场脾气，或是你刚立下一些被动反应的界线，不妨请有经验者协助你走过这段学习过程，配偶可能很难帮得上忙。


又或者是，你此刻正陷入不断地诉苦抱怨和不满抗争之中，所厌恶的多如牛毛，喜爱的事却屈指可数。我建议你接受这些可悲的现实，多接触生命中对你具有意义与价值的事，在愁烦中注入一些积极正面的养分。

积极建立界线吧！谨慎地将这些构筑在爱的基础上。


第八律：嫉妒律

婚姻界线的最大障碍便是嫉妒。嫉妒的律说明了：假如我们在界线之外定睛于别人所有的，那么将永远得不到我们想要的。嫉妒使我们所拥有的一切都失去价值，因为有了这些还不够，我们把焦点放在别人有什么，然后心怀不平别人有我们所没有的。亚当和夏娃因着嫉妒，在伊甸园中吃了神唯一不准他们吃的那棵树上的果子，其实他们可以吃园子里任何其他树上的果子，可是他们就是不满足，非要吃到这棵树上的不可。

嫉妒会令人心不平：我们对现有的处境不满，却又无力



婚姻界线的最大障碍便是嫉妒。



嫉妒会令人心不平：我们对现有的处境不满，却又无力改变。

改变，因此成为发展界线过程中最大的障碍。有嫉妒心的人同时也是没有设限的人，因为他从未好好正视自己有哪些选择，反倒时时刻刻盯着别人的

幸福快乐而眼红不已。

不要将嫉妒与欲望混为一谈，欲望让我们想拥有某样东西，激发我们采取行动去获取它。上帝乐意将我们心里所求的（或译为欲望）赐给我们；欲望并不会让我们注视自己的缺乏或是别人有多幸运，反而会让我们珍视所拥有的，以及与这些事物的关系。

而在婚姻中，嫉妒往往是界线问题的核心，当事人却未察觉。我的朋友贝芙提到丈夫吉姆时说：“他总是发号施令，决定所有事情，让我充满无力感，更难向他说不了。”

“为什么？”我问道。

“因为他就像对待公司员工一样，强势得让我难以招架，我很讨厌他这种作风。我因为不想变成他的样子，所以也没办法像他一样果决。”

贝芙再三保证她绝对不可能向吉姆立下界线。她看自己是软弱无力，把吉姆当成是权力的象征，要她立界线，就好像意味着她也必须拥有吉姆身上那些让她反感的特质，在背后哭诉总比真的去立界线安全多了。只有等到领悟你本人就是问题的一部分，同时也是关键解药时，你才有办法在婚姻中立界线。好好面对“嫉妒心”的问题，采取行动吧。

第九律：活动律

活动律表明：我们必须采取主动，解决问题，不能消极怠惰。你有没有注意到，许多夫妻都被二分法分成“主动的一方”与“被动的一方”？其中一方常常设立目标，率先行动，挑战问题；另一位配偶则待

对方行动之后再去做响应。

主动的配偶在立界线方面也比较强，采取主动能增加一



主动积极的配偶在立界线方面也比较强。



个人从错误中学习的机会，主动的人往往会犯很多错误，但有智慧的就从中得益。他们勇于尝试，经验到限制，然后适应。被动的人则不容易学习，因为他们害怕冒险，也因此更难掌握自己的生活与界线。

一个人之所以被动退缩，有许多可能的原因。有些人害怕失去爱，有些人则压根不觉得自己有问题，更多的人害怕犯错，一部分的人基本上就是懒散成性，不管什么因素，结果都一样：问题只有每况愈下。不去立界线，就等于助长恶。这也就是为什么那些不承认自己酗酒的酒鬼们，需要亲友介入。没有行动，问题不会自动消失。英国知名政治演说家柏克（Edmund Burke）曾说：“想让恶势力获胜，只需要让好人在一旁袖手旁观。”“袖手旁观”或消极被动，都会阻碍界线的发展与夫妻关系的成长。

当一方主动，另一方被动时，可能会发生几种情况：

- 主动的一方支配被动的一方。
- 主动的一方可能会感觉被配偶弃之不顾。
- 被动的一方可能会愈来愈依赖配偶采取主动。
- 被动的一方会对主动的一方产生怨怼的情绪。
- 主动的一方说不时，会激怒被动的一方。

当夫妻积极地设立界线、用爱心说诚实话、解决问题并订定目标，双方都会成长。他们有把握其中一方没有提出问题，另一方也会提出来；他们总是向对方靠拢，对彼此的爱也不断加深成长，不会发生其中一方一直消极等待对方采取行动的情况。千万



“袖手旁观”或消极被动，都会阻碍界线的发展与夫妻关系的成长。



千万别等对方跨出第一步，把它当做你自己的责任。

别等对方跨出第一步，把它当做你自己的责任。假如你倾向被动的性格，让配偶明白要你采取主动不容易，请对方来帮助你。你其实并不孤独，因为

上帝就是这样恩待我们，当我们还陷在罪中，即使这不是他造成的，可是他却采取主动以十字架上所成就的救赎来解决问题。

可能你会奇怪，积极律与活动律似乎有点雷同，其实两者的差别在于，积极律是相对于情绪反应，全凭深思熟虑之后的决定采取行动；而对照于被动地等别人跨出第一步，活动律主要是指自己主导采取行动。

第十律：显露律

你可能会以为你的婚姻中没有界线，可能事实正好相反。你可能的确有自己的限度、看法、感觉，及对事情的解读，只是没有向配偶充分沟通。未曾与对方沟通的界线是没有作用的，结果就像完全没有界线一样。

此律指明，我们需要彼此向对方沟通自身的界线。我们设计界线的律是为了促进爱与真理，配偶双方应该讲明自己想要与不想要的，需要更多了解对方的界线是什么。当界线显明时，两人在婚姻关系中就有了联结，否则，双方都会在情感上裹足不前。

举那位因妻子自我中心感到受伤，结果产生疏离的丈夫为例，他可能回到家会说：“我的工作压力很大。”妻子可能响应：“你以为我在家带小孩，很轻松吗？”他立刻感到受否定与贬抑，她甚至还不知道自己已忽略对方的感受，之后，丈夫就可能封闭自己，将自己的感受埋藏

未曾沟通的界线是没有作用的。

起来，他会想：“有什么用？她只会打压我，不顾别人，只顾自己。”她与他的沟通断线，却还

不明就里。她失去了响应现实、发展成熟性格的机会。

这位丈夫应该要让妻子知道：“亲爱的，当我向你表达负面情绪，你却批评我，反过来谈自己，让我很受伤。我只好疏远你，我不想这样，只想改善这种状况，但假如你还是不学习倾听，我就可能保持距离，转向能了解我的朋友倾吐。”

当我们将界线暴露在婚姻的光中，就与配偶建立了更深的联结。我们能够解决冲突，采取主动去爱对方，强化彼此的关系，想要得到医治与成长，显露律是唯一途径。

在婚姻中应用这十律（见附表），看看对你们的关系有何影响。记住，你若违反这些律，就要承受后果，我们每个人要么就是顺从、享受美好果实，要不就是继续违背，付出代价。这些律将能帮助你顺应我们为婚姻关系所定下的法则。

附表

界线十律

1. 因果律：我们的行动都会产生后果。
2. 责任律：我们是对彼此负责，不是为彼此负责。
3. 能力律：我们对事物有主导能力，对人没有。（也不能改变人）
4. 尊重律：希望别人尊重我们的界线，我们也要尊重他们的。
5. 动机律：在我们能够全心说好之前，必须要能自由地说不。
6. 评估律：我们需要学习评估我们的界限造成别人多少痛苦。
7. 积极律：我们根据自己的需求与价值观，来采取行动解决。
8. 嫉妒律：在我们的界限之外定睛于别人所有的，将永远得不到我们想要的。
9. 活动律：我们必须采取主动，解决问题，不能消极怠惰。
10. 显露律：我们需要彼此向对方沟通自身的界限。

第3章 向自己说不，让你更可爱

琳恩再也受不了汤姆长期的晚归。他的事业经营得有声有色，也常在办公室超时工作。虽然表面上看来只是小事一桩，但长久下来，他的习惯性迟到带给琳恩很大的困扰。她尽量安排自己及孩子们的作息，准时开饭，因此也希望老公准时回家吃晚饭。

不管是提醒、抱怨还是哄骗，在汤姆身上都宣告无效。汤姆有时会冠冕堂皇地替自己辩护：“你难道不了解，我这么卖命，还不是为了家大小！”要不他根本就不把问题当一回事：“我才没有你说的那么离谱，是你自己反应过度！”琳恩束手无策。

最后，在与姊妹淘们商讨对策之后，琳恩决定智取。一晚，当他们俩准备上床时，琳恩开口说：“老公，我要向你道歉，最近我提到你晚餐总是迟到，口气不太好。”

汤姆一听差点没跌下床来，他正想听琳恩的道歉。她继续道：“每次你一回家，我就像是一头张牙舞爪的老虎，你进门前大概会想先丢几磅生肉在门口比较安全吧！难怪你不想回家。谁受得了家有恶妻呢？”

“你说得没错，我的确一点也不想听到你不停地抱怨，”汤姆接

口：“这的确会让我避开你，像前天，本来我只可能迟十分钟，可是我一想到你又要发飙，我干脆迟半个钟头算了，反正你一样会生气，于是我就到店里去租了部片子。”

琳恩点点头：“今后我会试着控制自己脾气，也会尽可能体谅你，可是一开始可能没办法完全做到，我需要你帮助，我可不喜欢变成泼妇骂街。还有，我不只会改变态度，做法也会稍有不同，我爱你，也盼望你能回家一同共进晚餐，可是如果你无法守时，我会把你的晚餐放在冰箱里，请你回来自行微波加热。”

汤姆马上抗议：“琳恩，你晓得我最讨厌自己动手，我在办公室累了十小时，希望回到家有热腾腾的饭菜等着我。”

“我当然晓得，我也希望如此，但除非你能重新安排时间，赶上开饭时间，否则我和孩子不会再等你了。”

接下来好几个晚上，琳恩果真逾时不候。汤姆一连吃了几顿微波炉加热餐，最后终于学会更有效率地掌握下班时间，准时到家，琳恩也实现了全家共进晚餐的心愿。琳恩后来问汤姆如何改变时，他回答：“我想是你的双重计划奏效，第一，你变得和颜悦色以后，我也比较愿意回家；其次，我讨厌吃加热餐。”

到底这是谁的问题？

琳恩在态度上的改变，解决了这个微不足道却重要的婚姻问题。她不再试图去改变汤姆，而是由自己做起。琳恩的转变在于，原本她将汤姆的晚归当做问题核心，之后她开始将问题看成是自己不满他的晚归。这样一来，她就能掌握问题了。一旦你开始停止归咎于配偶，负起本身的责任，就有能力改变并解决你的问题。

琳恩向自己定下几个限制。首先，她必须停火，不再攻击汤姆的晚归。这一点做起来并不容易，因为她处于有理的一方，毛病是出在汤姆身上，她大可以得理不饶人。但是她向自己的怒气划定界线，因为发脾气也无济于事。第二，她为自己的纵容态度立下界线，她发觉是她营造了一个任由他晚归的环境，因此即使她不忍看他吃加热餐，还是要果

决地说不。这双重的改变，让夫妻双方都获益。

没有人想要读的一章

假如你浏览了一遍目录，本章应该不会是你最先阅读的一章。没有人喜欢读这一章的内容。我们都宁可学如何向配偶说不，而不是向自己说不。然而，假如你想要在婚姻生活中发展出一套健全的界线，这可能是你唯一的希望所在。“为婚姻立界线”并不等同于“为配偶立界线”。此书主旨不在于教你如何改变、搞定或是迫使配偶做任何事，而是帮助你将界线的原则带进婚姻关系中，提供一个双方得以成长的环境。

因此，我们在婚姻中最先立下的界线，往往是针对我们自己的。为了达到更高的目的，我们必须“舍己”，放弃某些自由说话或行事的权利，就像琳恩，既然知道效果不彰，就要学习克制自己指责别人的冲动，就像《圣经》给我们的忠告：“不要责备褻慢人，恐怕他恨你；要责备智慧人，他必爱你。”

此书主旨不在于教你如何改变、搞定或是迫使配偶做任何事。

许多人将界线的观念当成“修理”配偶的工具。他们只看到“配偶问题”，却看不到“婚姻问题”。当然，我们不是在替任何一方脱罪，只不过，


单单归咎于配偶，简化了问题的复杂性，反而解决不了。

面对现实吧！不管你的婚姻出了什么问题，需要由你跨出第一步去解决它。你的配偶可能：


- 像汤姆一样总是迟归
- 爱乱花钱

- 规避与你的互动
- 暴躁易怒
- 企图辖制你

即使这些毛病都与你无关，你恐怕还是需要先采取步骤解决它。听起来很不公平，不少人会质疑：“凭什么我要去解决对方造成的问题？”问题很合理，可是，公平本来就不存在于这个堕落的世界。一直这样问，怨天尤人，只有愈陷愈深。



不管你的婚姻出了什么问题，需要由你跨出第一步去解决它。



上帝的想法就不一样。不管是谁的错，他要我们先跨出一步。假如有弟兄对我们心怀不满，我们要先去同他和好。同时，如果弟兄得罪了我们，也是同样的原则。过失在谁身上，反倒是其次，我们应该努力去解决。上帝也是这样待我们，他看见我们迷失在自己过犯中，就先跨出第一步，差遣他的爱子为我们的罪死在十字架上，与我们和好。就像一首古老圣诗所吟：“我们欠下的债还不起，他还的债却非他所有。”

除去眼中的梁木

另一个我们需要先检视自身界线的原因，通常是我们自己也不完美。最典型的情况就是，夫妻双方你来我往互不相让，却绝口不谈解决之道，使得问题不断恶化，连带把无辜的一方也拖下水。有个案例是这样的，忙乱不堪的莫莉，总是记不清开出去多少支票，账户不断超支，最后缴了许多冤枉的罚金，令史考特气得七窍生烟。此举又伤害到莫莉，变得退缩的她也会尽量在往后几天加紧记录开支，然后又故态复萌。

我问史考特为什么他不干脆结束户头，或让她自己想办法去缴罚金，他的回答是：“这样也于事无补。”不过，等我们继续往下谈，我发现史考特有一种倾向，他总是气不过那些没有责任感的人：政客、同事、儿女，还有莫莉！他很自豪，自己是值得信赖的。

我发现史考特需要莫莉保持现状，好让他得以继续谩骂那些生活中不负责任的人，一旦她扭转恶习，他也就没有管道发泄他对所有人的怒气了。于是他阻挡任何能够帮助莫莉的方法，向她发怒，让他不至于那么无助。

当史考特也有这样的意识，认清自己怒气的背后隐藏的是害怕事情超出他的掌握，他开始谈到当他改变不了别人时，他所感到的恐惧与悲哀，也谈到他最想改变的人：莫莉。而他们俩同意进行一项计划，帮助她能够好好管理账户的收支。

“无辜”的一方需要知道他在问题中是扮演主动或被动的角色。耶稣称之为我们眼中的梁木：“先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。”梁木可能就是 we 习以不察而助长问题的心态。在史考特除去他心中防御性的怒气后，就能以更成熟的态度面对莫莉了。

掌握自己的人生

与自己立界线其中的重要一环是，掌握自己的生活。我们需要为我的心、我们的爱，还有我们的时间与才能负责，活在上帝的光中不断成长，性格更趋成熟：“用爱心说诚实话，凡事长进。”这是我们的任务，别人无法代劳。

不过，说起来容易，做起来很难。我们向来将注意力放在那个逼得我们发疯或痛苦的人身上，而很少注意自己生命的进展。透过卸责使我们不再行在真实的光中，这是人类与生俱来的劣根性。亚当与夏娃就

是如此，将自己的失败归咎于别人。


当我们忽略为自己设立界线的责任，而老是想着与其他人立界线时，无形中便限制了自己的属灵成长。正如任何成长的过程，心灵的成长到某种程度就看我们如何投资。当我们投资在别人身上，寄望他们改变，得到益处的是他们，对我们自己最重要的责任却忽略了。

比方说，你可能会对配偶产生以下的反应：


- 怕激怒对方而退缩。
- 对他不负责任的态度愤愤不平。
- 因为对方视而不见，就弃之不顾自己的责任。
- 对方以自我为中心，就来个以牙还牙。

假设上述几项都是你配偶的毛病，那么你再继续受他影响，纠缠在对方的问题当中，自己将很难成长。

我们应该对自身的问题，比对配偶的，有更深的关切。希望你能明白此话的重要性，生命中最令人战兢恐惧的一项事实便是，有一天上帝要召集我们每一个人，一一交待自己在地上的生活：“因为我们众人必要在基督台前显露出来，叫各人按着本身所行的、或善或恶受报。”到那一刻，我们就无法再躲在配偶背后，将罪行归咎于他。上帝到时要单独与你面对面。



我们应该对自身的问题，比对配偶的，有更深的关切。



为自己立界线，其实是比为婚姻立界线还要大的课题。到最后，我们只需对婚姻的成长负部分责任，却要对个人的成长负上完全的责任。

作为“好人”的配偶

在婚姻中与我们自己立界线的另外一面，就是作为“好人”的一方面临到的困难。在许多婚姻中，一方会比较自私、不负责任、退缩或辖制人；而另一方则被视为“受苦的圣徒”，让外人好奇他是怎么忍受和这种配偶生活在一起，这种情况则会令“好人”这一方更不容易为自己立下适度的界线。

原因有好几个。首先，受苦的一方可能会更关注在配偶的问题上，反而忽略自身的问题；而缺点愈明显，大家就愈讨论配偶这些显而易见的过失，也就更注意不到受苦者了。

我的一位朋友因为被妻子遗弃，消沉了许久，他花了好几年的时间才想通，原来自己一味讨好对方的行为，也是导因之一。所有的朋友都口径一致地归罪给他的妻子，让他更看不清事情本相。他们会不断向他说：“她实在是太自私了，竟然离弃你这么好的人！”这些朋友当然不会将他最需要听到的告诉他：“她当然会自私啦，因为你一直消极地隐藏自己的感受，从不直接向对方表达。”

第二，“好人”的一方容易在婚姻关系中感到无助。他一直试着更爱对方，问题却持续存在。因为做“好人”的一方通常忙着“关怀、体贴及同情”，根本来不及思考真实、诚信、限度及后果等议题。

第三，“好人”的一方易于自认道德高人一等，由于问题不是明显由他直接造成，他可能会想：“我不可能像对方那样差劲！”这种想法最要不得。由于我们都带着罪性，都有行恶的本能，要格外警醒：“所以自己以为站得稳的，须要谨慎，免得跌倒。”任何时候只要我们从开始顾影自怜，欣赏起自己的“好”，我们的心就偏离了向着爱与赦免的需要。

不可有双重标准

要了解，我们希望配偶能遵循什么样的原则，我们也应同等地顺服，所以要体会到我们对立界线的需要。顺服界线的过程能帮助双方建立平等的关系，而不是一高一低。双方都要尊重另一方的限度，任何一方都不能为所欲为，要求另一方一味地顺服。假设一位做妻子的不断抱怨老公生活散漫，却没有看出她自己有控制人的倾向，那么要他改变的几率微乎其微，因为她迟早会让对方看出她也会犯同样的毛病，而这种伪善至终会抵消掉任何在配偶身上的正面影响。

我认识一对夫妻有类似的问题，每当做丈夫的觉得妻子没有听他说话，就会产生退缩的倾向，她则对老公的疏离感到气愤，他们俩为此吵了好久。他上一次又有相同反应时，她终于问：“我到底做了什么伤害到你？”他忍不住痛哭失声，走出了疏离。当他看到妻子对自我的怒气与挫折感设限并关切他受到的伤害，才又愿意与她和好。

让配偶自由

当你对自我设立限度，就同时营造出一个让配偶能自由选择并成长的环境。想改变配偶，是很大的试探，辖制人、唠叨、责怪，或是一味服从，都无法叫配偶成长。控制只会激起对方的消极反应，他仍然不能体验到自己的寂寞、感谢、对爱与感谢的需求、良性的罪恶感或自己行为的后果。他一心一意只想脱离你改变他的企图，甚至故意以牙还牙，好让你知道他的感受。

比方说，布莱恩得了“小飞侠彼得潘症候群”——不想长大。他只爱享乐，厌烦一切沉闷无聊的责任或工作，可想而知，他会遇到一连串职业与财务上的问题。布莱恩的妻子安蒂觉得肩头上的担子沉重，因此不断地抱怨，希望他能产生罪恶感，赶快长大。她总是对他说：“难


道你看不出来你把我害惨了吗？我为你付出这么多，你却这样对我！”

他小时候，母亲也是这样毫不留情地指责他，当下所产生的罪恶感让他只想离母亲愈远愈好，对安蒂也是一样。她愈是啰嗦，他就逃得愈远，感受到的罪恶感，也像小时候一样令他痛苦难当。


最后，安蒂终于针对她想控制布莱恩的意图立下界线。她不再批评他，对他付出爱与关怀，同时也为他的工作与金钱问题设限；她向他们教会一位财务咨询专家求助，暂时控管布莱恩的钱，等到他更成熟为止。由于她不再唠叨，让他得以自由地改变，之前，他只能对安蒂或是母亲被动地反应，但现在，布莱恩可以自由地去体验她的爱，这也是他迫切需要的。当然，他的自由也让他感受到失去金钱的痛苦，有了这位财务专家的监督，布莱恩想逃也逃不了，他开始成长。

你没办法使你的配偶长大。但是你可以营造一个环境让对方感到所需的爱与限制。让他面对自己不成熟造成的后果，会比面对你的咆哮更能够走上改变的路。用爱心说诚实话，但不要控制对方。

接下来，我们要谈到在婚姻生活中为自己立界线的两个主要领域。第一个是我们自己的性格问题，另一个则是我们如何看待配偶的性格问题。



你没办法使你的配偶长大。



为自己的性格立界限

丽丝与桂格都是我的朋友。丽丝为自己性格立界线的故事是个很好的例子，她与桂格的婚姻关系面临许多问题。他是个好人，但比较自我主义，对自我成长没兴趣，他偶尔会听听丽丝分享在座谈会上听到的内容，或翻阅一下他希望他看的书，但顶多就是这样。

桂格在这几年的婚姻中忽视个人成长，对丽丝而言是一种损失。她一直希望能嫁给一位像她一样追求成长的丈夫，可是她也逐渐适应了

这个婚姻中的黑洞。她爱丈夫，努力经营婚姻，同时这些年来，她与其他追求成长的弟兄姊妹也保持密切的关系。

丽丝最让我刮目相看的是，她会定期问桂格：“我最近做了什么伤害或困扰你的事没有？”不管桂格的回答如何，她都会放在心上仔细思想。只要他提到她性格中果真存在的弱点，丽丝就会认真地改进，她跨出第一步，在婚姻中谦卑自己，即使配偶从不曾问过这相同的问题：

“我最近做了什么伤害或困扰你的事没有？”


丽丝并没有和桂格交换条件：“只要你为我改变，我就为你改变！”她仅仅希望成为个称职的妻子，而且相信桂格能提出不少她需要改变的部分，不论桂格有没有心追求成长，都不会影响她自己的心路历程。当然，她不断祷告，深切地盼望他有一天也能与她同行。

是过程，非完美


我们对配偶最大的呼召便是去爱我们，尽己所能地为配偶付出便是爱，而在婚姻中最能表达出爱的，就是为你性格上软弱立界线。你愈是成长，就变得愈温和，愈能

体会别人的软弱，但对信心更有确据也更诚实。自己先变成容易相处的一方。最令我难过的莫过于看到一方才开始心灵成长的过程，却又因为自己的论断、自我中心及好管闲事把配偶给吓跑。一个心灵成熟的人应该更知道如何改善婚姻问题，而不是制造问题。

当我们检视自己的性格问题时，没办法用意志力“叫”自己成熟。我们既没能力改变配偶，也不能只靠“说不”就摆脱那些伤害性的态度与行为。正如《圣经》上所说的，我们无法改变自己的想法与行为：“因为我所做的，我自己不明白；我所愿意的，我并不做；我所恨



我们没办法用
意志力“叫”自己
成熟。



恶的，我倒去做。”

然而，我们的确仍有一些力量与选择的余地。可以选择诚实地、坦然地与配偶讨论自己的软弱；可以选择悔改、成熟地解决问题，为自己立界线，有时单为问题态度或行为寻求配偶的理解与协助，而非任性而行。

切勿扮演上帝的角色

我们的天性倾向扮演上帝的角色，而不是去寻求他。我们必须不断正视性格中这个最糟也最有伤害性的一环。在扮演上帝的同时，我们反而无法以配偶的利益为出发点，也无法负起责任去付出爱与关怀。

否认自己的本相

当我们不肯承认自己的真实面，配偶就失去了与之连结的伴侣。“我们若说自己无罪，便是自欺，真理不在我们心里了。”我们极力否认的部分自然得不到爱的回应。比方说，你故作坚强，否认你有缺乏安全感的问题，配偶就难以去爱及关怀那个缺乏安全感的你，妨碍关系的进深及婚姻的连接。

学习就此来设立界线，否认的相反词便是承认或同意事实，毕竟你的配偶多半已认清真相了。还在为你的失败、软弱、自私或伤害找理由吗？好好对付这个毛病吧。当你向配偶承认自己的本相时，你的情感就不再缺席，还给对方一个服侍你的机会。

我这些年来辅导过的许多对夫妻都很讶异，当他们不再否认时，配偶竟给予他们如此温暖的接纳！配偶了解他们下了多大的决心才敢如此做，自然全心支持。

从关系中退缩

无法与人建立关系以及保持情感上的连结，是严重的性格缺陷。双方或是一方避重就轻，逃避对方，造成这种无法向对方袒露自身软弱的可能原因有几个。譬如有些人的信任感曾受伤害，有些人害怕婚姻关系会辖制或伤害他们，而更有些人只有切断关系，才能立下界线或感到自由。不管是什么因素，情感疏离会令我们失去与上帝及与人的连结，此乃生命的源头。

有时候，退缩的症状表现在婚姻中时就成了情感缺席。常听到妻子抱怨丈夫好像“人在心不在”，有些个案是一方能够付出爱及支持，却没有办法接受，还有一些是其中一方能够连结到某种程度，再深一层他就断电了。

虽然理想的婚姻是一方的全人与另一方的全人连结，不过大部分的夫妻都还是无法交心。退缩的状态让他们觉得安全，受到保护，然而，当他们彼此保持距离，将使关系逐渐萎缩。婚姻关系最大的支撑便是爱。

假如你发现自己有退缩或逃避配偶的倾向，不妨：

- **请求配偶助一臂之力。**要求对方发现你又不劲时，让你知道。问对方受到什么样的影响？作何感受？是否感到孤单？了解你的退缩对别人造成的影响，可以帮助你自我设限。
- **找出退缩的原因。**你可能是害怕被人拒绝，或怕受人辖制及论断，也有可能是你因为受到配偶伤害而想惩罚对方。了解这些原因，能帮助你为自己的行为立界限。
- **向你逃避人际关系的倾向说不。**向那些能帮助你建立关系的人撤除心防。

缺乏责任感

自人类的始祖堕落以来，人就不肯俯首承认我们的生活是自己的问题，跟别人无关。每个人都巴不得找别人做代罪羔羊，或逃避自己行为的后果，这种现象在小孩子及不成熟的成年人身上更为明显，他们不满必须担负自己的担子，还抗议“这样不公平”！这种逃避责任的心态，会将配偶逼疯。

有些人觉得要他担负起责任，简直是强人所难。比方说，你可能在你的财务、工作上或婚姻生活中，留下了一些未完成任务或琐事给别人去收拾；或者别人向你说不时，你根本不能接受。无法面对他人的拒绝，显示你在处理失望与悲哀情绪上有困难，可能也很难放任别人自由。假如你有这方面的问题，下列几种方式或许会有帮助。（假如你认为自己没问题，不妨问问配偶，或许对方的看法不同！）

- 向那些能在爱中坦诚指出你错误的人求助。比方说，我有个“与众不同”的朋友，她起头的事，从来不去收尾。她常忘记约会时间，让朋友久等，可是她经常要求朋友：“我的老毛病要是又冒犯你，你一定要告诉我，这样能帮助我改变。”事实果然如此。
- 除了他人的反应之外，也学习接受任何事的后果。请亲友们不要再纵容你，比方说，假如你又迟到，请对方不必等你，自行离开。面对后果能帮助你更妥善地管理自己的生活。
- 告诉配偶，他/她的沉默或唠叨对你都起不了任何作用，你需要的是爱。但同时，在你无法贯彻执行界限原则时，请对方伸出援手。

自我中心

终日思想我们自己的处境，是再自然不过的事了。不过误以为日升日落无非是为我个人，是婚姻生活的致命伤。若是你所付出的，无法超出你乐意付出的程度，那么你的婚姻很难成功。然而，自我中心的人结了婚，通常还会抱着单身时的心态，他们毫不客气地接受，却闭口不谈付出。结果，配偶觉得自己的想法与感受都不受重视，像是被当成物品一样。

婚姻结构本身就是反自私的。在婚姻中，双方都无可避免地向对方暴露出自己的软弱与失败，光照出我们良善的尽头，使我们幻灭：原来世界不是围绕着我们运转的！不去正视我们里头的自我主义，会对婚姻造成极大的伤害。

有一对夫妻就特别遇到这方面问题。当孩子上小学及初中后，丈夫每天下了班回到家都面临挣扎。他一直梦想，下班回家时，妻儿会在门口列队迎接，全家人在餐桌旁听他谈论他的一天。现实中，大家虽然很高兴看到他下班回家，但没有人会跑过来迎接他，而只是坐在桌前随意地说一句：“哈啰，爹地。”当他试图谈及他的一天时，大家的音量仍然没有降低，动作也照常进行。他尽量不去怪他们，这个不切实际的梦想破灭时，也极力避免产生退缩的反应。

以下是帮助你为自我中心立界线的方法：

- 假如配偶感到双方失去交集，不得不照你的意思行，请对方告诉你。
- 舍弃要求一切都要特殊或完美的心态。接受对方爱你的本相，包括缺点。
- 向想做“好人”的冲动说不。学习饶恕与悲恻的技巧，接受你与配偶都不完美的现实。

论断

许多夫妻都面临批评、论断甚至定罪别人的问题。他们总是以黑白二分法来看事情，难以接受另一方的不同，也往往因不明白对方想要爱与接纳的出发点，而误解对方的行为，这样的人不只恨罪，也恨罪人。

论断在婚姻中是扼杀爱情的元凶！当你与法官一同生活，无异于每天受审。受论断的配偶活在如履薄冰的恐惧气氛中，唯恐触怒对方。爱无法在惧怕的环境下成长：“爱里没有惧怕……因为惧怕里含着刑罚。”假如配偶明白自己的行为会造成什么样的后果，就能在爱中成长。在爱的纪律中成长与害怕刑罚截然不同，后者在审判与定罪配偶后，将其从婚姻关系中驱逐出去。

假如你在婚姻中正是扮演“法官”的角色，以下的方法可以让你成长：

- 问问你的态度是否伤害到所爱的人，喜欢论断别人者通常不自知给别人带来多大的伤害。
- 注意你内在良心的审判。大部分论断型的人内心也有一把严厉的尺，随时衡量、惩罚自己。学习为自己的失败，不断接受来自上帝及他人的饶恕与怜悯，有助软化你的良心。
- 学习以怜悯与同情来看待别人的过犯。


以上提到的这几项性格问题，是婚姻生活不和谐甚至疏离的主要源头。然而，只要你学习负起自己的责任、立下界线，爱就能在其中滋长。

控制欲


在我们需要为自己立界线的所有层面中，控制配偶的倾向大概是

最关键的一项了。自伊甸园中的堕落以来，我们就不断试图要对方照我们的意思来过生活。我们企图用来改变配偶的哄骗、煽动、操纵等手段，不胜枚举。假如你想摧毁婚姻中的爱与信任，那么去控制对方准没错。我们必须自由地付出爱，不可说：“只要你这样那样，我就会爱你。”《圣经》教导我们：“基督释放了我们，叫我们得以自由，所以要站立得稳，不要再被奴仆的轭辖制。”当我们感觉受人控制，自由便不翼而飞，爱就饱受威胁。

控制他人或受他人控制（简称“他制”）的反面便是，在婚姻中彼此保有界线。界线让人由“他制”转向“自制”。妥善地运用界线的原则，能让配偶保有个人自由，同时又不致纵容不负责任的行为。



假如你想摧毁婚姻中的爱与信，那么去控制对方准没错。



如何判定有一方正企图控制另一方呢？参考指标包括：

- 不尊重另一方说不。比方说，丈夫不顾妻子的感受，用尽方法驱使她改变决定。
- 对“错误”的选择施以惩罚。例如丈夫想做某件事，妻子不想，她就表现出没兴趣或是一副受害者的样子，她也可能指控丈夫不爱她。
- 不看重自由。例如，丈夫不关心妻子真正想做的选择，只考虑她这样决定“对”不对。
- 糟糕的后果。受到丈夫控制的妻子到头来可能会愤恨，甚至采取报复行为。

唯一有权利控制我们决定的是上帝，可是他却不愿意这么做。他给我们自由抉择，当我们的决定会导向毁灭时，他只有黯然神伤：“耶路撒冷阿、耶路撒冷阿，你常杀害先知，又用石头打死那奉差遣到你这

里来的人。我多次愿意聚集你的儿女，好像母鸡把小鸡聚集在翅膀底下，只是你们不愿意。”上帝非常看重他所赐给我们的自由，甚至不忍强迫我们去做对我们有益的事。他知道，失去了这代价昂贵的自由，我们就永远学不会如何响应他的爱。

接下来我们要谈到企图控制配偶时常用的方法，并且教你如何为这个要不得的倾向立界线。

界线的形式多样

康诺觉得自己好像走进时光隧道。他与史黛西老是为同样的事争执不休，他对她的反应几乎已倒背如流。一如往常，起点不过是鸡毛蒜皮的小事。康诺几周前满心不情愿地答应陪史黛西去听歌剧，他一点都不喜欢，可是她坚持。然而，康诺在自己心里偷偷安置了一个记分板，他记录下日期，准备找机会“平反”，去参加他喜欢的活动。

有个朋友送了康诺几张职业棒球赛的票，他引颈企盼。可是史黛西却提醒他，当天她的母亲早就安排好要来。康诺提及他上一次去听歌剧，为她所做的牺牲，史黛西不从，康诺怒不可遏吼道：“这就是我为你付出所得到的回报！你太不知好歹了！”

即使史黛西对康诺的反应并不陌生，还是禁不住泪如雨下：“那你干吗要娶我！为什么要这样伤害我？”她头也不回地冲上了楼。

康诺马上感到一股罪恶感，尾随妻子上楼，他安抚她，承诺那天会为了岳母待在家里。康诺与史黛西两人都企图夺走对方的自由，本质上就是控制。他心底还是愤愤不平，只不过暂时被罪恶感给压了下来。

康诺利用发脾气来激使史黛西改变计划，一方面也是在惩罚她的不公平；而史黛西的泪水攻势则间接地惩罚康诺的发怒，同时企图扭转他的心意。两人都没有看重对方的自由意志。

以下是配偶通常用以彼此控制的方式。

罪恶感

我们往往说话时暗示对方要为我们的处境负责，利用的就是对方的罪恶感。换句话说，只要让配偶觉得他/她的自由伤害到我们，罪恶感就控制了对方，好像对方的需求与我们不一致，就是不够爱我们。有些话诸如“假如你真的爱我”或是“你怎么可以这么自私”等，甚至沉默都能传达出类似的信息。

愤怒

通常，夫妻双方需求不同时，失望的一方会生气。当我们面对自己无法掌控环境的事实，愤怒是最基本的反应。可能是像康诺一样直接发作，有时则是消极抵抗或冷嘲热讽，对方也有可能威胁报复，尤有甚者，有家庭暴力倾向者会做出危险的举动。

持续挑战配偶的界线

当一方说不时，另一方则不断企图改变其决定。就像死缠烂打的登门推销员，软硬兼施，直到对方低头，这种情形也像小孩子一样，直到听到满意的答案才停止哀求，这一类的配偶与界线绝对势不两立。

对爱持保留态度

在我们试图控制对方时，这一招大概是最有力的。当一方表示不同意，另一方随即实行情感断电，直到配偶愿意配合为止。这种方式有力之处在于，我们受造之后，爱便成为我们生命的源头，当配偶向我们收回爱，我们便如失去根据地一般感受到强大的压力，迫使我们去迎合对方，重新恢复爱的连结。

为我们的控制欲立界线

若有人真的爱配偶、并希望配偶能在心灵上成长，会放弃控制对方的企图，乐意给予对方爱与自由。以下便是一些为控制欲立界线的方法。

了解“他制”的代价

“他制”的代价就是——配偶可能在表面上勉为其难地服从，你却失去了对方的心。不论是罪恶感、愤怒、攻击还是退缩，都在扼杀婚姻关系中的爱与自由，就算你占了上风，但对方心里却愤愤不平，甚至封闭自己。随着你更加认识爱的真谛，为你的控制欲立下界线吧。

请问配偶你的控制欲对他/她造成的影响

既然在婚姻中，二人成为一体，配偶的感觉当然对你很重要，通常，当受制的一方让控制人的那一方明白此举带给他的伤害与痛苦，对方会感同身受，较容易去立界线。

接受无法改变配偶的无力感

不管你认不认同，配偶只有在心甘情愿时，才可能改变自己的决定、看法或感觉。你需要认识到，你没有办法“促使”配偶去做任何你认为对的事。这种无力感通常会让人感到痛苦，当配偶因为怕我们生气而勉强顺服时，往往使我们产生错觉，以为我们真的有能力支配对方。接受现实并不是一件令人愉快的事，但终究不能逃避。

学习哀恸的艺术

哀恸的过程帮助我们接受真相，不再紧紧抓着那些我们不能改变或拥有的事物。当你让配偶恢复自由，你因放弃了对配偶的要求，通常

会感到失落与悲伤，给自己一段时间沉淀这种哀恸的情绪，能帮助你重新适应婚姻。

解决依赖的问题

假如你只能透过配偶来满足自己的需要，就很有可能会产生控制的倾向。让其他对象也能成为爱、认可或饶恕的来源，当然，配偶还是我们满足这些需求的主要管道。比方说，你有一些努力的成果需要获得他人的认同，不要指望完全从配偶那里取得，朋友也是一个重要的管道。当你可以从其他地方满足需要时，就能多给配偶一些自由的空间。

做一个独立于配偶之外的个体

有时候，夫妻其中一方会以对方的一切来定位自己，然后，当配偶不同意他/她或是产生不同意见时，就以为对方有意唱反调。比方说，丈夫因某事生妻子的气时，妻子就以为丈夫已不再爱她，也开始反击，她没有能力将自己与丈夫的感受分别开来，是主要的问题，当你个人的界线健全发展之后，你会开始感觉，对方的感受或是决定主要是他/她个人的领域，你在给予对方自由的同时，自己也得到自由。

看重配偶的自由如同看重自己的自由

《圣经》说：“无论何事，你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人。”这个属灵的黄金定律同时也是夫妻之间的相处之道。回想上一次配偶不认同你的选择时你有何感受，就能够“人同此心，心同此理”。

与配偶立界限不再控制对方

通常，做妻子的在没有办法说不或无法自由面对丈夫时，会不由自主地运用起控制的策略。她可能会怕丈夫的反应或感觉无法保护自

己，控制的本能应运而生。其实，此时，与丈夫立下自制的界线才是她应该做的。当你设立适当的界线时，你不但会有安全感，同时也可以不再控制配偶。

相信你多少已了解到，当你愈少控制配偶时，你也就能更多地爱对方，同时保护你个人的自由，营造一个夫妻双方共同成长的环境。

下一章，我们要告诉你在婚姻中保持独立性的重要性。你或许意想不到：其实在二人成为一体之前，你必须先做一个独立的个体。

为婚姻立界线

第二部

在婚姻中设立界线

- 二人才能成为一体
- 你看重什么就得到什么
- 价值观1 爱你的配偶
- 价值观2 诚实
- 价值观3 忠诚
- 价值观4 怜悯与饶恕
- 价值观5 圣洁

第4章

二人才能成为一体

一体！这乃是浪漫爱情的关键词。也是一男一女情有独钟之际最大的梦想。听听好朋友寻见白马王子/白雪公主时是怎么描述的！当银幕上的俊男美女彼此深情地凝视对方，男女主角的眼神只透露出一个信息：且让我们二人合为一体吧！

现实生活中，合一不仅止于幻想，乃是上帝为婚姻所特别设立的，也是《圣经》中对婚姻的代名词。从一开始，在伊甸园中，上帝就认为“那人独居不好”，他将男人与女人放在一起，建立了人人梦寐以求的一体关系。《圣经》也这样对我们说：“因此人要离开父母，与妻子联合，二人成为一体。既然如此，夫妻不再是两个人，乃是一体的了。”电影中的“合一”情节，并没有完全脱离现实呢。

不过，电影中忽略了一项不可或缺的元素：二人成为一体的过程与代价！多数人都亲身体验过一开始想与对方结合的冲动。男女双方在恋爱初期，乍尝水乳交融的幸福甜蜜，情不自禁地放弃了所有的心理界线。情侣们的口头禅无非：“他就是我的梦中情人！”“她是我心目中的女神！”或是“我们合衬极了！”当一对对佳偶初次经验到长久渴望的“一体”境界，无不觉得这个阶段的关系真是美妙，可是，这些感觉

并非真实的“一”，只不过是像电影的预告片罢了。这个“一”要随着双方的关系成长而逐步建造，最后才能够“成为”二合一的。

电影来不及演出的部分是：一开始的幸福感逐渐减弱、一体感消退、男女双方期待幻灭，自然要问：“这是怎么回事？我娶/嫁错人了吗？”半数以上会在这个阶段渐行渐远、分道扬镳。他们以为大不了下一回眼睛睁亮一点，找个更好的，殊不知，补救之道可能要靠自己的成长，而不是汰旧换新。新的关系还是要面临相同的难题，不管是针对个人或二人世界，逃避成长只会重蹈覆辙。

我们会在这一章检视夫妻需要如何成长，谈及“二人成为一体”的必要条件。“二合一”的要件即——必须要有“两个人”才能起头，“两个完全独立的个体”！此话怎讲？又跟界线有什么关系？

两个人！！

合一的条件就是完整的两个人。《圣经》将完整的个人定义为成熟的个人。一个完整的个体能够



婚姻不是让你成为完整个体的地方。



承担成年人生活与人际关系中的所有事物：付出并接纳爱、独立而自给自足、生活在诚信原则中、有责任感及自信、处理问题与失败、在生活中充分发挥才能。如果夫妻双方都是完整的个体，那么他们的合一也将是完全的。一方只要有任何程度的不完整，合一的过程就会胶着在这个不完全的状态中。不完整的一方对双方的关系付出有限，却同时怀着达到合一的强烈渴望，于是乎关系就产生紧张。

因此，若是一方或双方结婚的动机，是期待对方使自己变成完整的个体，那么婚姻势必不会稳固。毕竟，婚姻不是让你成为完整个体的地方，乃是让两个完整个体来一同建立在各领域都比单身更强更好的“我俩”关系。正如包赫纳（Frederick Buechner）在《暗中响笛》

(Whistling in the Dark) 中所言：“所谓天作之合的姻缘，乃是男女在一起彼此丰富对方的人生，远超两人独身时所能及。”

然而，婚姻是两个成年人所缔结的约，只要任何一方的成熟度不够，你就务必三思而后行！想要营造成功的婚姻，先决条件是双方各自的心智必须步入成熟期。当然，成熟条件样样俱全的完全人也并不多见，不过至少你可以向着全备的成熟期稳步前进，在过程中，你的婚姻关系也就愈来愈合一了。在我们进一步讨论成熟的要件之前，再来看二人成为一体的另一个要素。

彼此互补？还是彼此成全？



“二人成为一体”
的要素是两个人各自在
婚前，都必须是完整独
立的成熟个体。



如前所述，婚姻的目的不在于使一个人更完全，乃在于两个完全的个体组成另一个截然不同的共同体，让你的全人进入全新的经验领域。

可是不少人将婚姻视为成熟的快捷方式，他们告别单身，出发点不是由于根基已经稳固，而是内在的软弱，他们嫁娶，纯粹是为了补足自身的缺乏。出于不完全的结合，将侵蚀日后合一的可能性。

你可能听过一些夫妻这样说：“我们两个人真是互补。”这当然很好，比方说，男方善于创业，女方长于持家，或者是反过来。但假如这句话的意思是，女方没有了丈夫，就无法独立在职场上竞争谋生，那她等于是嫁了一张“饭票”，只是找个人来让她像小孩子一样地依附生存；同样地，如果少了妻子，丈夫就面对家务手足无措，那他其实是娶个“老妈子”回家。

我再说，这一点重要无比：“二人成为一体”的要素是两个人各自在婚前，都必须是完整独立的成熟个体。这不是说，丈夫与妻子具有

相同的才能或是个性，而是，双方各自能发挥一个成年人独立生存于社会的基本功能。

他或许没有她的生意眼光，她或许不像他一样善于社交或有创造力，这些都无妨。这些个人特色能够彼此“补足”，而不是彼此“成全”。

互补是指，双方将不同的见解、才华、能力、经验及其他恩赐带入婚姻中，形成一种共同协力的关系。我认识一对夫妻一起经营家族事业，丈夫擅长管理，妻子专才营销。有些夫妻可以各自在开源及节流上补对方的不足，而有的夫妻则一方特别会抓住机会，另一方的长才在于识破其中暗藏的危机，这些不同的质素让两人成为一个互助的组合。

彼此成全的关系就不一样了。它意味着“填补对方不成熟的部分”。企图借另一个个体来平衡自己性格中的缺乏，这是行不通的。每一个人都有责任发展完全自己失衡的性格部分，再将这个完整均衡的自己献给婚姻。

婚姻无法成全的地方

我们一再强调，许多时候，人选择结婚是为了填补自己性格中的缺乏，尤其是在“被恋爱冲昏头”的时候，这个动机更是强烈。当人在某一方面特别欠缺时，特别容易遇到在这方面处于强势的“救星”，而陷入如痴如醉的热恋状态。

举个例子来说，有一回亚曼达参加公司举行的派对，故事就这样发生了。她突然间注意到宴会厅另一头的他：温文儒雅又笃定自信。她观察着他与身旁的人交谈的神情自信满满，在他谈笑风生之间，她意识到自己心跳加速。

她朝着围着艾瑞克的圈子走去，有人介绍了她，艾瑞克马上流畅地主导起彼此的互动，让她和身旁的人都如坐春风，她心动的感觉逐渐

加强，等到派对结束，她已经被他的魅力给全然征服了。他就像是个横扫千军的王子，令她深深着迷！

他俩开始约会，她对他的第一印象再次得到印证：他既温文儒雅又笃定自信。虽然有时候，她觉得他太强了，对她的看法不怎么重视，可是他们彼此“相爱”，而她对他的需要早就强过所有的理智与判断能力。

他们很快就结了婚，然而，艾瑞克一开始吸引亚曼达的个人魅力，突然间成了她的噩梦。在现实生活中，艾瑞克不只是干练强势，同时口才很好，很能掌控全局。随着两人相处的机会更多，她开始感觉自己被牵着鼻子走，对任何事都不能有自己的主张，几个月后，他们终于来找我求助。

她抱怨他太专断独行，他不满她老是绷着脸一副不高兴的样子。其实问题症结在于，他们都以为对方能够成全自己的不完全，结果发现这却成了冲突的主要来源。

亚曼达迷人又有爱心，人缘也很好，总是迎合别人，大家都喜欢她，可是她的弱点就是没办法果决地当机立断，她总是顺应别人，不敢唱反调，也不善于为自己争取权益。她在生活中需要培养果断的能力，这就是她感到不完全的地方。从小受父亲的权威作风影响，她一直没有发展出勇于面对强者的能力。因此，她迫切地需要这方面的功能得以完全。可是她没有去发展自我，反而在艾瑞克身上寻找替代，无怪乎她会毫不犹豫地投入他强有力的臂弯。问题在于她没有力量为自己争取空间，婚姻成了单行道，她不过是他的“收藏”之一，她开始怨恨他。

艾瑞克的情形正好相反。他的个性中缺乏顺应他人、适度显露自己弱点或无力感的一面，他也怕自己会这样，因此总是掌握全局，以免产生这些感觉，不过由于这是一个健全成年人少不了的一面，他也开始想经历一下。结果他在亚曼达身上找到了这些特质，她的善解人意与乐意顺服对他充满了吸引力——谁知她突然间不再体贴，还气他剥夺了她的空间。他就像她一样，开始痛恨原本吸引自己的，因为对方所具备

的特质就与自己的这一部分对立。

亚曼达与艾瑞克都不是完整的个人，都企图借着与具备自己欠缺特质的人结合，来解决

自己的不完整，这样迟早要爆发冲突，偏偏战场又是在他们本身就欠缺能力处理的那一方。这也就是为什么《圣经》往往将“全备”视为成熟的要件。

他们必须先努力发展成两个完整的个体，才有可能根据两人真正的亲密度结合成一体，而不是建立在来自对方虚假的安全感上。艾瑞克必须成长，学会面对自己的自私，不能接受别人拒绝的弱点，以及去适应别人甚至受人控制的恐惧。亚曼达则必须学习果断地为自己发言，以及如何面对冲突。她必须脱离以前事事要经过爹地认可的小女孩心态，变成能够处理丈夫不悦的成年人。

艾瑞克和亚曼达的例子说明了，成长没有快捷方式。别以为你找对了人，就可以跳级。在与配偶真正进入合一之前，你必须先成为一个完整独立的个体。

务必要弄清楚彼此成全与彼此互补之间的差异。艾瑞克还是那个亚曼达无法望其项背的商业奇才，而亚曼达管理事务与企划的角色，也是艾瑞克永远做不到的；他是个创意十足的创业青年，而她则条理分明按规章行事，加在一起就是绝佳的互补。

但一个人性格的基本元素无法靠互补供给，少了任何一环就无法成为完整独立的个体。

以下的清单是配偶双方都必须同时具备的能力，不能向对方“借用”的：

- 与人建立情感的关系
- 适时与人分享内在的感觉或向人显露自己的弱点

在与配偶真正进入合一之前，你必须先成为一个完整独立的个体。

- 适度的果断与掌控的能力
- 能够向人说不
- 具有采取主动的驱动力
- 基本的组织能力
- 真实但并非完美
- 接受不完美，有恩慈，能饶恕
- 懂得悲恸
- 自主思考并能表达自己的意见
- 学习成长
- 冒险
- 发挥自己的长才
- 有责任感，贯彻始终
- 做个自由的人，不受内、外在因素左右
- 有自然的性取向
- 有属灵的生活
- 有道德感
- 有平衡的智能生活

每一个人都应该拥有这些做人的基本能力，即使不是每个人都能充分表达。你们两人要各自培养这些属灵及属人的特性，如果你们已经全备，就可以准备“合一”了。

那么该如何培养这些特性呢？要如何才能变成一个成熟又全备的人？成人的基本条件有哪些？

成年人为自己的产业负责

我们在第一章谈到为个人界线内心灵产业负责的重要性。让我们

再来看一次这个重要的清单：

- 感觉
- 态度
- 行为
- 选择
- 限度
- 欲求
- 思想
- 价值
- 才能
- 爱

我们也谈到，人要认清自己对这些心灵产业的所有权，并且需要负起责任，还谈到，缺乏责任感会有什么样的后果：开始怪罪别人，失去解决问题的能力。

因此，做一个成年人，或是“成全完备”的人，首要条件便是能够为自己的心灵产业负起责任，不然，他们的婚姻只有开倒车，双方放弃自己的主权，将责任推给对方，或要求对方赔罪。

比方说，假如妻子不为自己的感觉负责，那么每当她不开心，就开始责怪丈夫。她不负责任的心态好像在说：“我心情不好，都是你做错事，你不该这么做！”多少婚姻破碎，皆因一方仰赖另一方提供快乐、安全感或完整的感觉！？

要如何避免之？首先，双方为自己心灵界线内的一切所有物负责，请回头参考第一章；其次，双方要求对方负起自身责任，我们现在就要来谈这一点。

要求对方为自己负责


还记得在20世纪80年代的心理辅导学领域，开始大量使用“依赖共生”（codependency）这个名词。基本上，这个词意思就是指为另一个人的行为负责，并且一直不去要求对方为自己负责。我们在谈如何成

为一个完整个体时，不得不在此提到这个词，是因为一个成熟完整的个体，不仅为自己负责，也会要求他所爱的人这么做。容许依赖共生的情况存在，而不去要求对方负起自身的责任，非并有责任感的行为，以下就是个典型案例。


史古与玛琪的关系走到了死胡同，他来找我（克劳德博士）时，一开口就自责：“我好像就是做不了好丈夫，老是让玛琪失望，我不晓得要怎么样做得更好。”他滔滔不绝地重复着他的内疚，因为他认为自己是个差劲的丈夫。

我先是对他表示同情，然后问他觉得自己哪些方面很失败，他马上就列举了一长串，还好我手上有纸笔可以速记，否则还会赶不上他呢。以下只是其中几项：

1. 钱赚得不够她花用，让她失望。
2. 工作太多，无法常伴左右，害她不开心。
3. 老婆交代的要事，经常没办妥。
4. 非要和讨厌的女人合作公事。



一个成熟完整的个体，不仅为自己负责，也会要求他所爱的人这么做。



我看得出来，假如他再继续长期疏忽一个做丈夫的责任，对婚姻的伤害将难以弥补。你想想，不负担家计！遗弃！当老婆可有可无！不履行

同居义务！向别的女人效忠！我心想：“这位仁兄真是失职！”

于是我们开始切入问题，在一番抽丝剥茧之后，我才赫然发现，真相是：

1. 史古的收入无法满足玛琪每两年买一部新车的需要。
2. 即使他在家工作，其间仍有许多会要开，必须出门进城三四个

钟头，令玛琪有被遗弃的感觉。

3. 玛琪经常交代史古一大堆事要办，他可能无法在她指定的时间内完成所有的事。

4. 玛琪不喜欢一位与史古经常有生意往来的女性，对方在公事上表现突出，但玛琪还是希望老公毁约辞退她。

史古本身的确是有一些问题，不过不是没有扮演好丈夫的角色，而是过度纵容玛琪，没有要求她为自己的感觉与心态负责。他必须要认清，他没有义务满足她所有的要求，并且有拒绝的权利，不必忍气吞声。

不切实际的物质欲望，使她无法正视自己的嫉妒与虚荣心，当他向她妥协，就等于不指望她面对自己与自己的问题。

我们能给予所爱的人最好的礼物，其中之一就是坦诚相告。正如箴言书中所说：“朋友加的伤痕，出于忠诚，仇敌连连亲嘴，却是多余。”爱我们的人给我们的逆耳忠言似乎会令我们“受伤”，却会为我们带来成长。彼此坦诚相告，指出对方未尽到责任之处，而不纵容对方的不成熟，这才是真正的礼物。

看重自己及配偶的产业

在本书一开头提到，史蒂芬妮发觉她开始避开丈夫史提夫，她觉得这场婚姻好像是他的独角戏，根本就没有所谓“他们”甚至“她”的舞台。史蒂芬妮犯的是许多人都会犯的错，她并未看重自己的产业，到头来郁结难消。她在婚姻中长期忽略自己的产业，自然就没有好好维护。

当史蒂芬妮忙着“为史提夫而活”时，无形中荒废了她的感觉、她的心态、她的才能，这些生命的有机体转化为深层的不满足感，最

后，她还是不得不面对这些内在不断发出的讯号，因为她的活力已为之消耗殆尽了。


我们不能对这些上帝放在我们心灵深处的层面视而不见。迟早，还是要面对的。

同样的道理，我们也必须看重配偶的心灵产业。成熟的人会关心自己身旁的人如何滋养及发展他们的心灵产业，想的是他们所爱的人过得好不好、心里有什么感受、自己该如何帮助他们成长。一对成熟的夫妻会非常关心对方的感觉、想法以及心态。


有一次我参加会议，中场休息时，几位男士开始谈起自己的新计划。其中一位邀另一位共进早餐，以便讨论一项极有潜力的投资，只见这位男士回答道：“让我先听听内人的意见，再回你电话。”第一位男士有点反感地问：“你为什么非要请示她不可，难道你自己不能做决定？”

他不能理解的是，其实对方不是做不了决定，而是想看看妻子会有什么反应。这位男士关心的不只是新投资会让妻子受到什么影响，他真想知道她的评估与见解，也就是“他看重他的心灵产业”，这些对他很重要，但这不表示他自己缺乏判断力，必须依赖她才行，他当然很清楚自己的想法，不过妻子的看法在他心中也具有同等的分量，他不想错失她的观点。

“不想错失”是形容看重配偶心灵产业的一个很好的说法，上帝将对方赐给你，要你们彼此分享、彼此了解，看重对方心灵产业。这个



成熟的人会关心自己身旁的人如何滋养及发展他们的心灵产业。



看重他人心灵产业的过程是人成全完备的一部分，成熟的人也充分认识对方是个完整独立的个体，就好像是在说：“我知道你和我一样也是人，而我对你这个人很感兴趣。”

明白“你不是我”的道理

“你不是我”是界线原则中最重要的一个概念。我们彼此都非对方的延伸，而是一个截然不同的个体。我们同样都需要克服自我中心的倾向，时时提醒自己“地球并非绕着我旋转”。关于这一点，以下还有几个要素。

对方不是我的所有物

第一个元素是将配偶视为全然不同于自己的另一个个体，对方有自己的需要与感觉。换句话说，对方不是为了满足你个人的需要而存在的。人在童年期会对母亲抱有这样的心态，以为对自己的每一个需求，母亲都必须有求必应。他从不会想到她还有自己的生活要过，不可能分分秒秒围着他的需要团团转。

不过这种心理在婴幼儿身上倒还可以接受，若是发生在成年人身上，就会发生人际关系问题。

莎莉和吉姆带着“冲突”来到我的辅导中心，问题出在他俩都无法将对方视为另一个个体。当莎莉想和他说话时，看不出工作了一天的他这时已经累得说不出话来，只想上床睡觉，她会将他倒头就睡解读成不关心她的需要。

吉姆也是这样，当他要求她做的事没有在当天完成，就会生气。“我的蓝衬衫呢？”这类问题从他口中说出来，语气听起来就像是控诉。他不能理解，莎莉那天可能已经做了一百件其他的事，还来不及洗他的衬衫。

只要我们一将别人视为从属品，就有麻烦了。这种自我中心的态度将别人降级为满足我们需要的对象，我们并没将他们视为真正的人。而什么时候我们不能以平等的角度来看真实的对方，爱就瓦解了。

接纳别人的经验

第二个让别人有权利做自己的方式就是接受他们的经验。我们需要放下自己的经验，进入别人的经验。我们需要了解对方的经验，并且认同它，向对方表达同情，这种能力也就是所谓的“同理心”，也就是与对方感同身受，是亲密关系的基础。

假如我不能让你自在地做自己，就没办法对你的经验感同身受，我会总是以自己的角度出发来看你的感受。

凯伦与威尔就有这个问题。有一次他们向我叙述前一天晚上才发生的状况。凯伦当时试图与威尔谈到他俩现在的处境：“我最近觉得和你有些疏远。”

威尔问：“什么意思？”“我只是觉得我们两个好像没有任何互动。”

“那可好，真的好极了，我整天为了你做牛做马，下了班的时间和力气都花在你身上，你竟然还不领情，我真是白忙一场。”

凯伦一听哭了起来，她觉得她的话受到曲解，孤立无助又委屈，这已经成为他们俩人的沟通模式。每次凯伦向威尔倾吐内心的感受，他就会当作是对方在指控自己；他根本不想听她在说什么，更别提与她有所同感了。他没有任何同理心的能力，因为他无法脱离自我。凯伦很失望，没办法让丈夫与自己有更深一层的连结。

夫妻双方壁垒分明是一件好事。将自己和对方分别开来，保有各自的经验，两人之间立下良性的界线，就不容易受到刺激而产生冲动反应，反而能出于同理心来关怀对方。否则，拒绝接纳别人的经验，只会导致争吵与误解。

给对方与我们有所不同的自由

我们让别人得以自在地做自己的第三个方式就是，给他们自由得以与我们不同，当一对夫妻彼此有别时，会有什么样的表现？其实要看

他俩独立分别于对方之外的程度，他们是否能顺利地合而为一，端赖两人在合一关系是否允许对方有不同的意见、心情、品位与需要。

万一其中一方想要做爱，另一方却不想怎么办？要是他们需要不同的频繁度怎么办？假如一方想外出，另一方想待在家里？假如一方想要买大房子，而另一方想省点钱，不希望背负着更重的房贷压力？夫妻双方是否能包容彼此间的差异，会对两人的相处造成关键性的影响。

在良好的婚姻关系中，双方都会看重配偶的不同并且尊重对方，他们了解对方，彼此聆听，理论，互相妥协，有时候必须让步，个中原因不外乎：“二人”一直都存在，“一体”还有待发展。

反而在个人不能表现相异性时，两个人就很难和睦同居在一个屋檐下了。此时，丈夫与妻子会互相认为对方的坚持很“恶劣”，或是将对方的不同喜好当作是对自己的侮辱或缺乏爱心。

赛门与洁芮就有这样的问题。赛门不喜欢洁芮所参加的教会，他压根不觉得这个教会的聚会有她认为的那么棒或是有深度，她也不认同他的选择。她的说法是：“假如他真的爱我，就应该和我一起上教会，他知道这对我的重要性，我不懂他为什么要这样对我？”

赛门则不断向洁芮解释，她参加教会聚会花太多时间“手舞足蹈”的表达方式让他不太适应，可是她听不进去；对她来说，他这种反应就是不关心她看重的事。

歧义不是一件坏事，这也是爱之所以成长的原动力之一，两性一开始受到对方吸引的就在于此，等到双方建立关系之后，却成为彼此冲突的主要来源！这是什么道理？两个人之间的不同会带来新鲜感，让人有机会去享受自己生活圈之外的经验，但假如双方的成熟度不够，就会觉得对方的不同是一种威胁。对不成熟的人来说，违逆我的看法就代表着孤立、拒绝、放弃、缺乏爱甚至有时是一种挑战。在这种心态下，为求自保，爱就暂时搁置一旁了。

要在婚姻中立界线，培养包容配偶不同之处的能力，是其中很重要的一环。

珍惜对方的存在

“我就是想听她描述上课的情形。”罗勃指的是苏珊的舞蹈课。

我不了解他为什么会对课堂上的细节这么感兴趣，于是问他：“你不是最讨厌跳舞的吗？”“我就是想透过她的眼睛和耳朵来感受这些经验，她总是兴味盎然地探索生活中的事物，我就做不到。”

罗勃很爱苏珊。他最爱她的一点就是，她能够将感官的功能淋漓尽致地发挥到像学跳舞这样的事情上，他喜欢她拥抱生活的热情；换句话说，他珍惜对方的生活经验，他爱的是她的本相，也就是与他不同的那个她。

更值得一提的是，罗勃所爱的苏珊这一部分，是“完全与他无关”的，她并没有满足他的需求或是利益，她只是做她自己，而他光是从了解她，就已经感到趣味十足。他宝贝的是她这个人，即使她并不是在为他付出，他还是一样地爱她、看重她。

这个“你不是我”的概念的另一部分就是，能够不以我们期望的角度来看他/她，并且照其本相去欣赏、去爱。不再以你自己作为出发点，单单地珍惜对方的存在，这就是爱。这样的境界需要良好的界线，如此才能视对方为与你有所分别的个体——他/她的价值及可贵之处并不在于讨你高兴，对方也可以单纯地欣赏你。真正认识一个人的喜悦就在于此，这样的爱，在夫妻共同成长的过程中，会带来最大的喜乐。

成年人尊重彼此的自由

自由乃是爱的先决条件。如果我们受人辖制，爱就无法产生，辖制的结果是奴役，不会为爱，婚姻关系稳固的标志之一便是，夫妻双方都能容许另一方做一个自由独立、有所分别的个体。

保有自由的空间

瑞奇有一次向我描述了他与玛莉的关系，他在婚前单身了很长时间，朋友们都认为他会做一辈子光棍。他是个事业有成的律师，人很属灵也很和善，是许多女性的理想对象，不少人向他表示好感都不成功，然后，事情就这样发生了。

他与玛莉陷入热恋，令周围所有人都跌破眼镜，大家也确信他俩的交往不会长久。但很快地，两年过去了，瑞奇与玛莉的感情仍然没有改变，不过瑞奇的朋友还是相信他最后一定会抽身，然而他向玛莉求婚，有情人终成眷属。

我从他形容玛莉的口气中听得出来，光是认识她就带给他极大的喜悦，他的话值得普天下的夫妻效法：“我很感恩，她从来不会试图管我，我可以自由地与朋友外出，也有个人的时间可以去做我喜欢的事（他的最大嗜好是赛车）。而且，她是我约会过唯一如此的女孩。”

我也认识玛莉，他说的一点都没错。她虽然很喜欢与瑞奇在一起，但还是让他保有自己的时间与空间做他想做的事。这对她来说并不全是牺牲，因为她本身也是个完整独立的个体，她也有自己的兴趣。她喜欢打网球，闲暇时也忙着做义工，她不仅仅是“给予瑞奇空间”，其实是和他一起活出自由的样式。他没有被绑死的感觉，她也一样。

箴言书卅一章就这样的关系，描绘了一幅很好的画面。其中描述一位妇女个人一天中有许多活动忙碌，她的丈夫也是。她外出进行买卖，他则与同僚一起称赞她，他俩同时展现出个别性，同时也有很深的连结。

双方在彼此连结与自由地做自己之间取得平衡，是婚姻成全完备最重要的一环，在这当中，让个人与婚姻都能有所长进与发展。

但是许多人还是无法做到让彼此保有自由，这种心态之下产生了一度盛行的车牌贴纸：“如果你爱他，让他自由，如果他也爱你，就会回头，否则，追到天涯海角去找他算账！”只要我们不高兴，对方也休

想自由。

良好的婚姻质量来自在这个二人结合成的一体之中，双方仍得以保有其个别性与空间，如此更能强化彼此的关系。两个人各自活动，再聚首彼此分享双方的经验，有助于培养亲密度。

反之，假如其中一方将双方分开行动的空间视为威胁，婚姻就要出问题。这个不能独立的配偶可能会感觉分开就是不爱或是离弃，只在两人如影随形时才能感觉有爱。举一个我辅导过的案例来说，妻子不满地指控丈夫“不关心”她，因为他每周都要和一伙朋友出去打一次保龄球。有人可能会担心假如配偶分别到某一个程度，就会离开他或另结新欢，这样的人不懂在爱与安全感中小别，远胜新婚。

我们无法概括地指出到底多少“量”的分别，对夫妻来说才是好或不好，这要留待双方去商量，好叫你们俩都能获益，并没有绝对的答案。不过那些并不认为分别是一种威胁，基本上是高举自由的夫妻较能开放地讨论细节。

我所认识最成功的一对夫妻，每到年初就会一起坐下来讨论该年度双方待在家中的时间。由于丈夫是娱乐圈的律师，经常需要商务旅行，不过他们俩会一起决定那一年中他外出过夜的数量，比方说，假设他们决定上限是一百个晚上，那么他们就会拒绝超出限度的邀约。请注意，我说的是“他们拒绝”，他们共同决定，双方认定每一方都是自由的，再讨论如何运用，而不是争论到底该不该有自由。

然而，自由是所有人类特权中最令人害怕的，亚当与夏娃就是滥用了他们的自由得罪神；同样地，我们也很可能滥用我们的自由彼此得罪。使徒保罗提醒我们：“弟兄们，你们蒙召，是要得自由，只是不可将你们的自由当做放纵情欲的机会，总要用爱心互相服事。因为全律法都包在爱人如己这一句话之内了。”这个要我们与上帝与人建立关系的呼召，也是自由的呼召，不过这份自由并非用来讨好我们的自我中心。

有些配偶滥用自由只为满足个人的私欲，却牺牲了婚姻。只要到高尔夫球场附设餐厅走一回，就不难看见许多所谓的“高尔夫寡妇”，

她们的丈夫终日与一班球友消磨时光。太太们，你若是喜欢打猎钓鱼的老公，大概常有类似的体验，相信那些老婆成天忙于事业的丈夫们也有同感。像这样滥用自由是自私的行为，不会让个人甚至婚姻有任何成长或发展，我们每个人里头都有自私，都可能会犯这样的错误。

因此，《圣经》为这样的危险提出了最好的解决之道：爱人如己。换句话说，在你操练彼此分别时，留心配偶对你的自由有什么感受，你是否会希望受到配偶的冷淡对待呢？当然不会，好好操练这一条黄金法则吧。

不过要记住，自由就像一条双向道，你有自由与配偶分别，也有控制对方的自由！除了你自己，没有人可以决定你要怎么做。因此，假如你想用罪恶感来禁止或限制对方的自由与个别性，不妨自问：你希望自己被监禁吗？答案当然是否定的。这条黄金法则可以防止自由成为自我中心的通行证。

对现实的恐惧也是好事

假如黄金法则也阻止不了你，或许恐惧会有效果。我看过有控制欲的配偶因为害怕现实中可能发生的后果而改变。事实上，上帝创造人要他们做两件事。第一件事是离开父母，从父母的“监督与管理”中独立出来，第二件事就是要我们自由。

假如你控制配偶的自由与个别性，就不再是爱的对象。你变成配偶反抗的两个对象，这本是上帝的命定，你不但变成奴隶的主人，还变成了父母，配偶不该是这两项中的任何一项。

如果你的另一半正好被视为“妻管严”或“夫管严”，切记你最后要付出的代价。配偶为了追求自由或长大成人，会与你反抗到底，他/她被造成为一个自由的个体，能自由地与你一同组成“我们”，如果你破坏了这个计划，所谓的“一体”不过是你自己的延伸罢了。

还有，假如你夺走他/她的自由，他/她还是“离开”你的父母

角色，与其他人“连合”。我们对小孩子的安排本来就是接受“监督与管理”。千万不要因为干涉配偶的自由而成为对方的父母，迟早你所得到的是对方积极或消极的反叛。

叛逆威权是许多问题的背后动机。感觉受辖制的配偶通常还不够成熟到以立界线来面对控制的程度，通常会借出轨来“获得一些自由的感觉”。他/她可能找到能接纳自己的人，至少在外遇这个谎言的包装下，感觉自己得到接纳，自由成了毒素，就像待宰的羊一般落入陷阱。正如《圣经》警告我们的：“淫妇用许多巧言诱他随从，用谄媚的嘴逼他同行。少年人立刻跟随他，好像牛往宰杀之地，又像愚昧人带锁链去受刑罚，直等箭穿他的肝，如同雀鸟急入网罗，却不知是自丧己命。”

这段经文中的“巧言”往往是谄媚的话语，听来让人有自由的感觉，对在家听腻了啰嗦唠叨或受够了辖制的罪恶感的丈夫或妻子，这些吴侬软语无异提供了另一种解脱。千万不要变成这种父母，给对方自由，并为了爱的缘故，要求对方以负责的态度使用这份自由。

渴望

是什么因素让你俩结合？当然有许多因素——包括健康的与不健康的，不过有一件事是可以肯定的，神造亚当之后设立了婚姻关系，为的是解决单身汉的问题：“那人独居不好。”

我们拥有婚姻关系的渴望放在人的心里，因此人渴望能与另一人在一起共度此生。我们都有这种渴望，单身者以亲朋好友来满足这种渴望，而已婚者则更进一步，找到终身的伴侣来满足这份渴望，我们特别为了满足人对长久关系的渴望而设立婚姻，让人在人生旅程上能有同伴。

当我们讨论自由时，寻求同伴的动机应该是讨论的核心。假如其中一方有控制的倾向，限制配偶的自由，同伴的关系就受到动摇；否则，自由应该培养出个别性，即使这种分别的状态正是我们一开始“极

力避免”的。因此，彼此自由地分别一阵子反而会不断制造出相聚的渴望。你必须在婚姻中保有自由的空间，让你俩有够长的分别而渴望相聚，好解决这个独自一人时产生的问题。

这个似是而非的说法，乍看似乎矛盾，其实正是宇宙中的平衡律。分别与连合两者并行不悖，假如双方分别太多，就没有关系可言，因为已失去连结；但假如你们没有分别，同样也没有所谓的关系，因为并没有两个人参与在其中。

因此，要认清自由是计划中的一部分，在你们两人之间找到自由与依附的平衡点。同时确保这两项，假如你们彼此给对方自由，就会产生渴望；你们在一起，就会产生更多的爱，引发更多自由，呈现出你在婚姻生活中的成长。朋友、嗜好、工作、独处时间等都是组合中的一部分，好好培养每一部分，时候一到，这一切都将以倍数成长报偿你。

第5章 你看重什么就得到什么

我（克劳德博士）不记得在哪里听过别人这样说：“你的忍耐极限到哪里，就得到什么样的待遇。”这句话真的有些道理。换句话说，在这个不完美的世界，不完美总是会找上你，一旦你容忍它，就可能忙着处理这些事。令人不愉快的事情总似乎在试探人的容忍度，尤其是在婚姻生活中更是如此。

你可能正应接不暇一些你忍气吞声的麻烦事，那么婚姻中那些好的事物呢？它们又是打哪儿来的？通常这些好事和你所容忍的事是来自同一处：价值观。不管正面或负面的事，基本上你所看重的也就是你会得到的。假如你看重双方关系中的某一个层面，就不会容忍任何事来摧毁它，也会想办法继续维持让它成长。你所看重的这些价值会赋予你俩关系特有的身份与形态，它本身会有自己的性格，在你们关系中会有某些事发生，但某些事就不会发生；你所看重的事会发生，你认为没有价值的事就会缺席。在婚姻中，这个原则是像这样的：

1. 不容许任何事违背我们诚实的价值。
2. 我们两人都会努力在婚姻中增建忠诚度。

你的价值观会为你的婚姻把关，让坏的事情不发生，只有好的事能存在。这份价值观也就变成婚姻中的防护界线，赋予它根本的特性。

在第一章我们提到，界线就像是划分你所持有产业起始与终结的地界，价值观正是婚姻中的根本。你的价值体系会形成它、保护它并提供它成长的空间。价值观为你的婚姻下定义，决定哪些元素可以在此滋生，哪些要继续追求并维护，你婚姻关系的价值体系就仿佛是一栋房屋的外壳，决定房屋的形状。你认为有价值的事物会决定你的婚姻关系最后会变成什么样子。

正因如此，我们在这一章想要介绍一些能够给予你婚姻特定形式与面貌的价值，有助你保护你的婚姻并在上帝命定的方向上前进。


《圣经》使用“看重”（value）一词的希伯来原文是“放大、提升、扩大”的意思。希望将这些原则应用在婚姻中，在婚姻关系中放大有价值的事物，并提升其重要性。假如你们都能看重这些事物，一起尊重并追求之，相信你们的婚姻关系是建立在磐石上一般的稳固。箴言书中提到的智慧法则亦然：“不可离弃智慧，智慧就护卫你，要爱他，他就保守你。”

不过在谈我们希望你高举的这六个重要的价值观之前，先来看看最糟糕的价值观。


有史以来最糟的价值

我有一天与一个年轻人谈到他的女朋友。他想与对方结婚，对他们的关系有一些疑问。在谈话当中，他好几次提到她做的事或他俩的关系“让他不开心”。对他来说，这显然是主要问题，她“让他不开心”。

我问清楚后发现，她希望他好好处理他俩关系中的一些问题，他需要付出一些努力做一些事，这当然不会是“开心”的时候；当他必须



那些总是追求快乐，并当做生活最高目标的人，往往是全世界最可怜的。



花一些工夫在这段关系上时，他就不太喜欢了。

起初，我一直试着去了解到底是什么样的困难，但我愈来愈明白，原来“他”就是那个问题。

他的态度是：“如果我不开心，就表示一定不是什么好事。”他总仓促地下结论：对方造成的，与他无关。从他的角度来看，他既然没有造成任何问题，自然解决之道也不在他身上，最后我实在是听够了他自我中心的独白。

“我想我知道你该怎么做了。”我对他说。

“怎么做？”他问道。

“我认为你应该养一条金鱼。”

他不敢置信地望着我：“你在说什么？为什么？”

“在我听来，你现在能接受的最高层次的关系就是如此。我劝你还是先把结婚的事放在一边吧。”

“什么叫做‘最高层次的关系’？”

“即使是养一只狗也会对你有基本要求。你必须定时放它出去大小便，还要跟着在后头收拾，有时候，你就算再累，也得分出一部分时间来照顾它。即使是一只小狗也可能会让你的生活不太开心，最好还是养一只金鱼，因为金鱼的要求不高。不过，交女朋友可就完全不是那么一回事了。”

我们到现在才步入正题。

这位仁兄的最高价值就是他自己的快乐，还有自己当下的舒服，我想不出生活中还有什么比这更糟的价值观了，更何况是婚姻生活。此话怎讲？人不能追求自己的快乐吗？当然不是。我并不是在鼓吹大家都去做苦行僧，我也讨厌受苦，但我至少知道一点：那些总是追求快乐，并将它当做生活最高目标的人，往往是全世界最可怜的。

原因是，快乐是“结果”，而且有时是做对好事之后的结果。而

且往往我们里头的心态正确的，也做了所需的性格操练，以至于我们能在任何景况中都保持满足与喜乐。不管是在人际关系中、工作中、属灵成长或生活中其他领域，快乐都是辛勤耕耘后得来的果实。这个原理在婚姻中更是不假。

一言以蔽之，婚姻需要付出极大的努力！只要是多年的夫妻都可以证明这一点。一旦夫妻做对了努力——性格成长——就会发现他们在婚姻生活中获得超乎所求所想的幸福；然而这一切都先要经过一些艰难的过程：冲突、恐惧、旧创，还有大大小小的排拒、争吵及受伤。因对方不合预期而幻灭，以及接纳不完美与不成熟的功课，超乎预期的艰巨。

这些都是正常状况，也都是解决得了的。假如人能一路努力，最后还是能再次达到快乐，通常是更大也更深的快乐。但假如他们不可避免地碰了壁之后的心态是，这个问题“干扰到我的快乐”，那麻烦就大了。他们会对自己的快乐被不方便地打断而气愤不平，并拒绝解决问题，甚至干脆一走了之。假如生活是跟着快乐走，而快乐又会断续地消失，我们就会以为哪里不对劲。

事实上，这也是为什么快乐是最糟糕的价值观；因为，当我们不快乐时，也许因好事正在发生。你不得已经历了危急时刻，是因你需要成长，而那个危机的发生可能正好解决你生活中的问题。假如你能够抓住机会，学习在各种景况中必须学会的，就可能改变一生。这也就是为什么雅各布要我们“落在百般试炼中，都要以为大喜乐，因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。但忍耐也当成功，使你们成全完备，毫无缺欠。”

婚姻出了问题，你的快乐也就无影无踪。雅各布书中的信息无非是，你大概正因此处于大幅成长的绝佳机会，一个让你“成全完备”的机会。你们能够根治问题症结，从此就不必再受这个问题的困扰，



事实上，当我们不快乐时，也许因好事正在发生。



不管什么问题，都能杜绝它，在这方面，你们将“毫无缺欠”。你们已经长大了。

比方说，有一个人开着车撞上好几次树，虽然没有威胁到生命安危，但也够叫人烦恼的了，他上路，又撞了几次树，最后终于叫停：“我受够了！”然后把车卖掉。“我恨死这部车了，老是撞树！”他以为只要买部新车就高枕无忧了，从没想过自己在这个问题上扮演的角色，以为换一部新车就能解决问题，现在开的这部车“让他很不开心”。

可是假如他能回头磨炼驾驶技术，就能不再撞树，进入另一个层次，不必再发生同样的意外，然后享受到不再撞树的“快乐”。照雅各布的话说，他最后就是一位“成全完备”的驾驶人了。他的快乐来自苦练开车、克服令他头疼的问题，然而，假如快乐是他最大的人生价值，练习开车这件事恐怕就要让他快乐不起来了。

人生有比快乐更好的事要看重，反而这些事最终会产生快乐。不要本末倒置，别像小孩子一样思考，小孩子只想着今天快乐最重要，这样的人会有个错觉，以为婚姻就是为了满足他们当下的每个需求，这不但非常自我中心，最后也是一种自我毁灭的生活方式。不要管你的感觉如何，现在就开始进行成长的苦工，快乐自然会随之而来，千万别抱持这个糟糕的价值观：“我必须时时刻刻都要感到快乐，这是我至高无上的指标，比成长还重要。”你一这样想，快乐就逃之夭夭。

不看重快乐，那你应该看重什么呢？应以什么指标领你前行？当然我们没办法替你决定你的价值观，但是《圣经》倒是有一些崇高的价值，目的是帮助你在婚姻中建立良好的界线。以下这五项，在往后五章中，我们会一一来看每一项帮助你建立长久婚姻关系的缘故何在。

1. 爱你的配偶
2. 诚实
3. 信实

4. 同情与饶恕

5. 圣洁

结语

世界上有两种人：一种是注意力只放在他们想要的东西，老想不劳而获，却又永远得不着；另一种人将重心放在如何取得想要的。后者愿意付出努力，稍后再收成，做出牺牲，最终得着辛苦换来的报偿。

在婚姻中，假如只是想着你想要什么，然后不断生气失望得不到，你会一直在原地打转；可是假如将重心转向好好耕耘，你的园地迟早会大丰收。

价值观也是这样。将主要重心放在培养上述这几项价值，努力工作，好好保护，不受你自己或是配偶的毁坏。这也可称之为义愤，你的婚姻可能就要靠它了。同样地，尽一切努力增加这几样。时间、金钱、精力、专注及其他资源，来培养对配偶的爱，诚实、信实、同情、饶恕与圣洁。运用你们可以征集到的资源来追求这些，最后定不会叫你们失望。

第6章

价值观1 爱你的配偶

有关爱的定义，我们都听了许多，也都有自己的看法。对某些人而言，爱就是浪漫，对其他人，爱是安全感，而对大部分人来说，爱可能是被对方的才能或成就等特质所吸引。我们也经常会说：“我最爱你的就是这一点。”意思其实是，对方身上的某个特点使我们得到满足，让我们很开心、很喜欢。当你爱人时，这些都很美好，我们喜欢对方这个人，自从他/她出现，我们的生活更多彩多姿，爱是双方关系中的重要成分。

可是万一我们在配偶身上看不到“我们所爱的”那些特质时，怎么办？“爱”消失了，又该怎么办？

能够建造婚姻的爱，与上帝对我们的爱是同一种，圣经原文用的是“agape”这个字，这是只求他人益处的爱，与对方此刻让我们高不高兴无关，而是关乎“另一方”的福祉，换句话说，“agape”所关心的是另一方是否获益。

“agape”所关心
的是另一方是否获益。

耶稣也是这么说，他给我们的第二大诫命就是：“爱人如己。”我们这样做，就真的

是爱对方了。

在婚姻中要如何爱人“如己”呢？有三个关键：更深地认同配偶，让对方过得更好，及即使配偶不能明白，仍一心求对方的益处。

更深地认同配偶

首先，你要更深地与配偶产生同理心，就能感受你的行为对配偶的影响。当人产生伤害婚姻的举动时，往往根源是自私心——没有思考自私行为对他人造成的影响。

想要更深地被另一方认同，就要考虑你的行为对另一方的影响。

有一回在辅导中，史考特生起玛丽亚的气，当他一感到受威胁，对玛丽亚说话时就会激动起来，他一生她的气，她也就会想办法责怪他。在她的怪罪背后，我察觉出她所隐藏的一面。

我打断史考特的怒骂，转头问她：“你有什么感觉？”“我最痛恨他这样。”她说。

我再问：“不，我是问你‘感觉’如何？”她当场哭了出来，然后告诉我每次他一发火，她就怕得不得了，她一面抽搐，一面恐惧地颤抖。

我望着他，看到他从来不曾在我面前表露的一面，他对她的态度开始软化，眼角泛起泪光，感受到自己对她造成的伤害，他已产生“同理心”，就像耶稣所说的，他现在看她就好像是自己。

“你希望自己也有这样的感受吗？”我问。他羞愧又同情地望着她说：“我以前不知道，对不起。”

在这段关系中的另一方有什么样的感受，他透过她的眼睛来看事情，开始视她“如己”，他会希望自己受到这种待遇吗？当然不会，一旦他的焦点变成：如果他是必须忍受他行为的那一方，会作何感受，他的行为就开始改变。

想要更深地与对方认同，就必须考虑你的行为在对方身上会产生什么影响。同样地，你必须脱离只想取悦自己的自私心态，“爱人如己”就是设身处地为对方着想；设想换成是你，你会作何感想。这样一来，你就得着力寻求对方的益处，因为你开始触及对方的生命，及对方与你一同生活的感受。

你希望别人如何待你？希望配偶待你正像你待他/她一样吗？这种认同他人经验的方式，我们称之为同理心。

让对方过得更好

其次，爱配偶如同爱自己一般，意味着你会考虑如何让对方过得更好，你第一个先想到对方目前的生活状况，然后想如果换成你在这种处境下，你会希望对方怎么做。假如你辛苦地带了一天孩子，你希望配偶怎么待你？希望趁机喘口气？这样会不会感到好些？

再来看看生活中的其他主要问题。假如你一直没有机会发挥长才，会有什么感受？你一定会觉得自己停滞不前、死气沉沉，你会期望有机会成长、自我有所进展，也会希望别人给你自由，甚至提供你资源去进修。

只要有这种心态，婚姻关系中的许多争执必能立时停止，当其中一方想要挪用部分家庭预算去投资个人成长，就成为双方的事，因为两个人都感觉到其中一方的需要所造成的影响，你将对方的需要当成是自己的（同理心），就会牺牲自己去成全对方。当然，他/她找到了满足感与快乐，你也在其中得着喜乐。

爱配偶如同爱自己

第三，这是最难做到的一点，爱配偶如同爱自己，意味着即使对

方还不知道什么对自己最好，你仍希望他/她能得着最好的；可能双方需要开诚布公、讨论他/她难以启齿的问题，或对方生命中需要寻求医治的部分。最好的例子就是，当人将染上恶瘾的配偶送进戒毒所时，对方还不理解这是为了他/她好；或者，对方需要在属灵上成长，而你试着让他/她更亲近真理；又或是，你为了减轻配偶肩头上的经济重担，而外出工作。不论何种方式，关键是你的动机是为了对方的益处。即使你介入是“为了帮助配偶”戒瘾，但全家人都会跟着一同受益。

你或许要为这样的爱付出代价，可能会感压力难当，过程可能会很艰难；但如果你是对方，最后还是会有好处，爱他/她如己的意思是，配偶的迫切需要也就成为你自己的迫切需要。

委身

这样的爱除了基于同理心之外，还有委身。同样地，从上帝向着我们的爱可以得到最佳印证，上帝将这种委身的许诺称之为约（covenant）。上帝借着与我们立约，向我们承诺他对我们的委身，并且他绝不会毁约。

他说：“我总不撇下你，也不丢弃你。”圣经中所用“丢弃”一词的希腊原文意思是“离开或遗弃”；向某人委身的意思也就是，即使环境再艰难，你仍然留守在对方身旁，不离不弃。

这一点为何如此重要？假如一个人对婚姻缺乏委身，一旦发生问题，就会面临离开的试探，而不是留下来解决。假如我们可以选择离开，又何必自讨苦吃？何必白白受苦？婚姻关系亮起红灯，通常意味着双方需要成长与改变，一旦缺乏委身的精神，逃避是最容易的一条路。有些人可能身体没有离开，但心早已不在，哀莫大于心死的他们，其实已经离弃了婚姻关系。

然而正如前所言，留下来做必要的改变，通常会带来极大的报

偿。问题是，在跑马拉松时，参赛者在途中是看不到终点线的，只有委身到最后一刻的人才能跑完全程。在生活中，委身提供了改变过程所需的时间、架构及安全感。

改善婚姻关系也可以比喻成动手术，想想看，如果没有委身，手术怎么进行？万一心血管绕道术进行到一半，病人从手术台上爬起来怎么办？当然，来不及等到救命的手术完成，他就先归西了。在婚姻中，上帝为了挽救关系，往往也想动手术，可是病人却在手术完成前先跳了起来！委身就是让病人乖乖躺在手术台上直到完成的关键。

委身同时也提供成长过程必需的安全感。少了这份安全感，配偶心底深处会认为他们的表现如果不合格，就会遭“撇弃”。这种不安全感只会激发各种妨碍生长的毒瘤。对自己的表现感到焦虑，会遏制真正的改变。

我的一位大学同学人很好，却很没安全感。他企图给周围每一个人都留下好印象，因此我总觉得他不太“真实”，十年后，我们在朋友的婚礼上碰面，他的改变令我吃惊，大大不同！他整个人放松许多，相处起来比较自在，我邀他共进晚餐，聊聊这几年来的变化。

老同学在谈话中将他的改变归功于婚姻。他说他的成长关键在于委身。“当你知道配偶不但爱你，也决不会离弃你，生活会全然改观。你会经历到很深的改变。”真是一番美好的委身见证！

委身促动成长的“需要”以及“安全感”。如果你们有心共度此生，最好把问题解决，否则，势必要吃不少苦头！委身通常会让人痛下决心。

行为

雅各布书中说到，信心没有行为是死的。徒具信心之名却无行为之实，是不太可能的。爱也是如此。爱不只是抽象的感觉或只想和某人

腻在一起。为婚姻立下良好界线的爱，也能在婚姻生活中带来行为的效果。

人对身旁的伴侣愈是熟稔，就愈懒。通常在热恋初期，爱侣们无不费尽心思互吐情衷或表达爱意，然而随着关系进展，结了婚，其中一方甚至双方都开始“吝于”表现、表达并付出爱，渐渐地对彼此“视若无睹”。

真爱受不了低温的环境，即使当它开始冷却，马上会有行动的需要——重燃爱火。我认识一位丈夫每天都写纸条给妻子，具体告诉她，他看重或喜爱她所做的某一件事。在爱的关系中，永远有示爱的需要。

远景

爱是婚姻的基础。不管对方如何，爱是寻求对方的益处，爱将对方的重要性置于自身需求与欲望上。爱牺牲、给予并愿意受苦。为了守护一生的盟约，爱能安度伤害的风暴，在生死关头奋不顾身。因为从创造之初，爱与生命本就牢不可分。

让爱成为你婚姻中的最高价值，它将百倍、千倍地报偿你的委身，远超你所求所想，因为至终，爱的强大能力将源源不绝地供应我们：

爱是恒久忍耐，又有恩慈，爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理，凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐，爱是永不止息。

我们没有人能够完全活出这爱的真谛，但随着我们尝试做出行动，爱便形成一道最强有力的界线，阻挡各样的恶。爱要保护你的婚姻，并且你在其永恒能力中所做的投资，有一天要带给你极大的回报。

第7章 价值观2 诚实

瑞秋再度听到坏消息——他们的汽车贷款根本还没还清，这回又被丈夫误导。她气坏了，这已非第一次丈夫让她误以为他们的财务状况安好。一开始房屋贷款连续迟缴，然后她发现丈夫偷偷地向朋友借了几笔钱，接着，好几笔她以为老早就付清的账单找上门来，在他再三保证一切都没问题之后，现在竟然又发生同样的事。

“我只是需要知道真相，”她向我解释，“他不明白，不管什么问题，我都能面对，只要他老实告诉我，我都能接受，但我就是没办法应付这些突如其来的债务，我实在是受不了他一再说谎。”

不用她多说，我知道她善于解决问题，她原本可以忠实地与理查德并肩，一同克服经济困窘。

但他不晓得这一点。他不敢让她知道实际的状况，因为最近他在业务上遭遇到的瓶颈，令他羞于启齿，自觉无颜面对妻子。其实，他低

估了谎言对婚姻的杀伤力，每次她发现自己又被蒙在鼓里，就更加生气：“我真是不懂，我以为他还是那个我熟知的人，却发现

说谎行为本身，
比谎言内容的杀伤力
还要强。

自己错了，我现在觉得已经不认识他了。”

欺骗可以毁掉婚姻关系。说谎行为本身，比谎言内容的杀伤力还要强，因为说谎破坏了双方互信及关系的基础。欺骗在何处开始，双方的连结就在何处终结。一位男士曾向我这样描述他的未婚妻：“我以为她告诉我的都是真的，后来才发现全是一派胡言。”他连忙取消婚约，因为他的信任已被严重摧毁。

夫妻可能在许多方面瞒骗对方。有时候一方会说些小谎，比方说不小心多买了一些东西，另一些时候，他们会开始编织更

除了欺骗以外，婚姻中的大小过犯都是可以原谅、可以摆平的。

大的谎话，例如外遇。我们认为，除了欺骗以外，婚姻中的大小过犯都是可以原谅，可以摆平的，因为欺骗代表着否认问题，以致这个婚姻关系中无法饶恕的罪，让人无从饶恕起。

参考原则

我们相信百分之百的诚实，是存在的，不过诚实同时也需要加入我们谈到的其他几项价值。没有爱与委身的诚实有可能会毁掉一个微妙的关系，没有饶恕的诚实也是如此；若只有诚实，却没有对圣洁生活的委身，则无法取信于配偶，不会再发生同样的问题。

以下这些是一般夫妻较难坦诚相对的领域：

- 感觉
- 失望
- 欲望，喜欢与不喜欢的事物
- 伤害
- 愤怒与恨意

- 性
- 犯罪
- 失败
- 需要与软弱

更深的亲密感

克莉丝蒂与丹尼结婚五年。他很满意两人的关系，对他来说，一切都很好，然而事实上，一点也不好。克莉丝蒂感到寂寞、不满足、情感上被孤立，她觉得自己正逐渐凋零。

可是她却从没让丹尼知道，每个人都喜欢他、尊敬他，他不但“人好”，也从未让家人有任何物质缺乏，让她感觉问题应该是出在自己身上。

她还是不断想要更深一层的東西，她开始幻想营造另一个更能带给她满足的关系；她并不是真的要去付诸行动，只不过她希望自己拥有的不是这种婚姻，她想要更多热情与刺激。

每当她向丹尼暗示她心里的感受，他总是避重就轻，然后对她更“好”，企图压抑她的不满足。但他的“好”只有令她更痛苦，有时候她宁可他向自己发脾气，让她感到更多活力。逐渐地，她原本暗潮汹涌的情绪，一看到他，就顿时化为一潭死水。


终于，有一天，她失控了：“我痛恨我们的婚姻！”她尖叫道：“所有的一切，我都痛恨！”

丹尼愣住，他吓呆了！他不敢相信自己耳朵所听到的，他试图说服她他俩的婚姻好得很，这只有令她更气，最后他才理解到他俩之间真的有问题，愿意寻求帮助。


在辅导中，克莉丝蒂向丹尼全盘托出，她说他缺乏热情，总是扮演好人，让她觉得他好像没有任何感情，她还是头一遭坦诚自己的愤恨

及深层的需要。

在一开始的几次辅导，丹尼还像往常一样，试图说些好话安抚她，但她要的根本不是这些，她想探究他各种面貌：他的感觉、喜恶，他的灵魂深处。最后她忍不住，只好大声抗议。



夫妻双方为了保护或维持关系，往往自欺欺人，以致最后连发展真实关系的一丝希望，都荡然无存。



事情终于发生了。原本克莉丝蒂的角色好似“控诉者”，丹尼则像坐在犯人席上受审，不过情况在某一天逆转，换成丹尼爆发，“好好先生”忍无可忍，也让克莉丝蒂尝尝这种滋味。他尽情表达对她的积怨：不管他怎么做，似乎总讨好不了她，他的努力对她来说永远不够。他又谈到心底对她的渴望，这是她从未体会到的。

此刻换成克莉丝蒂目瞪口呆，她并未忙着替自己辩护，而是立即投身到他的怀里，她大大地松了一口气，原来“好好先生”也不乏有血有肉的一面。如此的坦诚令彼此的连结更加真实。从那天起，他俩开始针对彼此的需要，重新加强双方的关系。

亲密感来自深入地“认识”对方。如有不实，任何一方所认识到的只是虚假，就像使徒保罗在《圣经》中所提：“所以你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。”夫妻双方为了保护或维持关系，往往自欺欺人，以致最后连发展真实关系的一丝希望都荡然无存。

请与对方分享你最深的感觉、需要、伤害、欲望、失败，或灵魂深处的其他呼声，其无以复加的重要性，无需赘言。假使你与配偶都有足够的安全感，能够在婚姻生活中彼此分享软弱，不再隐藏，那么你们的婚姻将再一次回到伊甸园的状态。真正的亲密关系是我们所知最接近天堂的地方。

欺骗有理

大部分时候，在某些不错的婚姻中，欺骗通常出于自保。换句话说，说谎的配偶是为了保护自己，而非出于恶意，才撒谎的；恐惧会驱使欺骗，当然这不能作为说谎的借口，但的确会使事情更复杂。希望配偶全然坦诚，首先要对付自己的恐惧。

以下是一些常见的恐惧：

- 害怕太亲近，被人发现真实的自己。
- 害怕人一旦认识真实的自己，会遭离弃或失去爱。
- 害怕受到控制。
- 害怕自己的某些真实面暴露出来，会让人以为自己不好。
- 害怕他们自己的欲望、需要或感觉。


由于篇幅，我们无法在这本书中提到你所有可能的恐惧，但可以告诉你的是，想要过一个完全诚实的生活，你们需要解决更深的障碍。建议你俩在婚姻生活中从以下的委身开始：

1. 以仁慈相待，承诺绝不会因配偶的诚实而惩罚对方。这不是说，吐露实情之后没有后果，只不过，惩罚、羞辱和定罪不该包括在内。
2. 容许配偶自由发问。对方有所疑虑时，不要觉得受到侵犯，或是反应过度：“怎么，你不相信我吗？”
3. 觉得配偶并未完全坦诚相告时，可以玩玩无伤大雅的警察游戏彼此盘诘一番，不过目的还是找出真相。
4. 成为配偶生活中的伙伴，医治对方所隐藏的说真话的恐惧，假如他/她有被离弃的恐惧，让对方明白你不会这样做。
5. 为你自己的不诚实与隐藏的恐惧负责，决心解决，实话实说，


除了配偶之外，再找一位朋友从旁支持，协助你即使在恐惧时仍能说真话。

6. 运用判断力。虽然百分之百的坦诚听来很吸引人，不过并非每一个婚姻关系都准备好面对每一项事实。有些还太脆弱，无法承受事实；或在特殊处境中，需要先处理一些事情；或者时机还未成熟。运用智慧，知道你的关系现在能或不能处理某些问题，不要忽略其他资源，不管是心理咨询、医治、时间或其他人，都能助你养成坦诚的习惯。

假如你想要建立稳固的婚姻关系，彼此委身全然坦诚，但切记，诚实必须伴随足够的恩典，让人能听取并面对诚实披露的真相。



诚实必须伴随足够的恩典，让人能听取并面对诚实披露的真相。



上帝总是要求我们要在他恩典的光中坦诚相待，因此你也必须能够接受并面对真实的表达。你们两人应该好好谈一谈，让这项价值成为关系的基石，防御欺骗，建立在真实中，这将带来极高的回报。

第8章 价值观3 忠诚

思考一下这些字眼

→

然后再用来描述婚姻关系

- | | | |
|------|---|---------------|
| • 信任 | → | • 互相信任 |
| • 信心 | → | • 对彼此有信心 |
| • 确信 | → | • 确信对方的性格与可靠 |
| • 确定 | → | • 确定自己信赖对方的能力 |
| • 忠实 | → | • 对彼此的忠实有把握 |
| • 真实 | → | • 真实面对彼此 |
| • 确知 | → | • 确知彼此 |
| • 永久 | → | • 永久在一起 |
| • 安于 | → | • 安于彼此 |

这些名词加起来，便形成这一章的主题：忠诚，一位忠诚的伴侣是让配偶可以信赖、依靠、相信，以及安于双方关系的。

一般人对于婚姻忠诚的概念往往太狭隘，通常指肉体方面的关系。然而，许多人在身体上保持忠诚，情感上却并非如此。他们的心

并不忠诚，无法像刚才所列举的一般彼此相待，也极为缺乏信任度、确定性或安全感。尤其是对于基督徒来说，他们以为在性关系上没出轨便称得上是忠诚了。

一般人对于婚姻忠诚的概念往往太狭隘。

然而，忠诚指的是可以在各领域都让人信赖，不只是肉体，也包括心灵。对配偶忠诚的意思是，对方可以信得过你实现承诺，或完成对方的托付，一旦你应允对方做什么事，必贯彻始终，他们的期待不会落空，大至性关系，小到做家务！也可以是每月照预算消费，在说好的时间内返家，更指不怕对方报复或定罪仍然袒露内心话。

在《圣经》中所用到的信任一词其中一个希伯来原文是batach，意思是“信心十足、到无虑的程度”，换句话说，你根本不必担心。对方会为你设想，所以你不必多心；你有把握对方会守信、会去幼儿园接孩子、牛奶不会忘了买、账单不会迟缴、医生预约不会错过，你可以高枕无忧，安然度日，该做的，一件都不会失误，这是一幅最美好的忠诚图。

为何分道扬镳

当然，忠诚也包括不任意离弃所爱的人。出轨指的是你将自己的身体给了旁人，而你也可以犯下情感的出轨，或“心灵外遇”；也就是说，你可以刻意地将自己内心的某些层面向着婚姻关系封闭起来。

这不是说你不能与其他人建立更深、有医治扶持效果的情感关系，我们强烈相信朋友在这方面的功能；事实上，有时你需要其他人来协助你重整，回去与配偶建立更亲密的关系，不管是朋友、心理咨询师或扶持小组都有助于你培养安全感、学习更多信任他人，这些都能带进你的婚姻关系中去。

这里所指的是，当你利用生活中的其他事物，不管是不是人际关

系，来规避配偶。也许是公司里某一位谈得来的同事，让你与配偶的心理距离开始有隔阂，霸占你更多时间精力的嗜好，重要性高过配偶的恶瘾。

不忠的“对象”不胜枚举，这些人事物介入了你与配偶之间，让你在某一方面想逃避婚姻关系；但不包括某些情况下你没办法与配偶建立亲密感，或觉得没有安全感。所谓不忠乃是指，刻意地将自己切做两半，其中一半的自己与这段婚姻并不相干。

这种情况普遍发生在有冲突的婚姻中，或者，婚姻需要成长但一方拒绝面对现实。为了避免面对冲突或配偶，其中一方开始建立一些“外界”的关系。

查理与莉亚结婚十年，朋友们都以为他们婚姻“美满”：“他们与其他夫妇友人相处融洽，每个人都喜欢找他们做伴，他们俩都很风趣。”

但这几年来，他俩早就貌合神离。莉亚喜欢管人又爱批评查理，查理则避之唯恐不及，这样的组合让他们的关系从深处出现裂痕。

导火线来自“咄咄逼人”的莉亚对查理的控制倾向，每当她的不安全感一涌上来，就开始向他开火，一样样地数落他还没去做的事，或她认为他应该改进的缺点。

查理只有“逃之夭夭”。由于他极惭愧，又怕批评，没勇气直接与她面对面地开诚布公；他要不自我辩解，要不虚应故事一番，然后情感上开始退缩，她以为只要他同意“改进”，情况就没问题；当他“默许”他对他的恶评，她就觉得有人倾听与了解，虚假的安全感便油然而生。

真相是，查理对两件事上了瘾，满足他无法从妻子那里得着的需要。他开始离不开色情刊物与影片，另一面，与公司里的女同事打情骂俏。

查理在逃避中得到舒解。莉亚对他不满，不过他幻想中的女人们可不会如此，杂志中的她们对他既崇拜又热情；公司女同事们对他眉来

眼去时，更令他眉飞色舞。他心里却愤慨莉亚无法像这些女人一般的欣赏他。

在现实中，查理已经不忠。他过的是双面生活，表面上他好像试图讨好她，内心里却将最深的需要与欲望移转至幻想世界中。他应该直接与莉亚共同处理的，现在靠着色情来麻醉；他不再是完整的一个人，这种分裂让夫妻无法共同对付问题。

他们最终来到我的辅导中心，两个人都必须面对自己的不忠。莉亚并未忠于查理所托付给她的心，而查理也早就将自己的心交给了婚姻之外的恶欲；莉亚必须学着不去定罪人，查理则需要治好他的不忠，直接地解决婚姻问题。

没有借口

许多时候，像查理这样的配偶会将自己的不忠归咎于对方：“嗯，要不是她处处看我不顺眼，我也不会到别处去寻找爱。”或者是红杏出墙的妻子会这样说：“假如他能满足我的需要，事情就不会发生了。”

这种说法简直是大错特错！不忠不是一个人而是两个人的行为。不要让配偶的失败成为你不忠的借口。

你们应彼此承诺：绝不容任何事物介入二人的关系，你要成为可信可靠的伴侣、身心都持守忠诚。生活中很少有事物像婚姻不忠一样，给所有人都带来莫大的伤害，若是出轨意念似乎很诱人，劝你快逃，找个可靠的朋友劝醒你；如果你即将陷入外遇，那么你也将要毁掉许多人，你需要拯救。

假如你内心出现挣扎，想要在配偶以外的人事物上寻找寄托，好好想一想到底是什么因素

不要让配偶的失败成为你不忠的借口。

造成的。此举或许问题不大，你的配偶不可能完全投其所好，不同的兴趣与个性让夫妻之间难以百分之百契合；你也不可能从一个人身上满足一切所需，朋友可能比配偶更能与你某些特质起共鸣，这无妨。比方说，你喜欢滑雪，可能配偶讨厌，那就找同好一起去，对方也可以发展自己那一方你不感兴趣的嗜好。朋友可以丰富你的生活圈。

会导致婚姻危机的是，你容自己受私欲诱使，以致对伴侣心不在焉、口是心非，这种表里不一的状态就是不忠。在情感和行为上，你的心都已经离弃了婚姻。

下一章我们会继续谈到维系婚姻关系的其他价值观。

第9章

价值观4 怜悯与饶恕

我（克劳德博士）有一次在座谈会时，要求台下清一色是夫妻档的听众们，停下来想想他们的配偶。我要他们去想对方身上最棒、他们最爱的特点，焦点放在对方有多好以及自己是多么的爱他/她。我向他们说：“想想你最欣赏他/她的那一点，还有那些对方特别吸引你的美好特质，让这些感觉充满你。”

接着，就在他们正将配偶理想化、全身感到轻飘飘时，我要每个人转向对方，并跟着我复述：“亲爱的，我是个罪人，我会令你失望，我会伤害你。”

霎时，整个室内满是无所适从的反应。就在一瞬间，他们从理想的云端坠入现实当中，有些人恍然大悟笑了起来，有些人则觉得反而与配偶更亲近，还有一些人困惑地看着我，一副不知所措的样子。

但这就是真实的情况。你要与之共度一生的最爱，是个不完美的人，肯定会在许多方面让你失望甚至受伤；可能有些严重，有些无关紧要，你可以预期失败的来临，正如《圣经》上的话：“时常行善而不犯罪的义人，世上实在没有。”并且“凡犯罪的就是违背律法，违背律法就是罪。”最完美的人，也会有失败的时候。

于是我们要问：“那该怎么办？”当配偶在某一方面令你失望，远不及你的期待时，你会怎么做？当他/她软弱或失败时，会发生什么

后果？万一没有能力去做某一件事？他将某个童年时未解决的伤害带进婚姻关系怎么办？

除了否认以外，你的选择有限。你可以为其不完美继续教训对方，或让他/她在你的爱中克服，《圣经》上说：“爱能遮掩许多的罪。”只要有饶恕，婚姻中没有什么永远不能挽回的，失败绝不会大过恩典，没有爱医治不了的伤害。然而，在奇迹发生之前，必须先有怜悯与柔软的心。

我很喜欢《圣经》对上帝怜悯的描述：在仁慈中向弱小者弯身俯就。（Strong 希伯来希腊文字典）因为上帝同情我们的破碎与犯罪，绝对是俯就弱小者，在对待与我们同等的配偶时，也需要相同的态度，理由有二：

第一，你饶恕对方达不到完美标准，谦卑自己与心爱的人认同，对方正经历生命中的软弱，非你所愿也非其所愿，放弃要求对方那一刻所做不到的。

第二，假如配偶正在经历伤害或失败，你并非道德上高他/她一等，只不过你处在一个能伸出援手的有利地位。上帝从来不会利用他高人一等的地位去伤害人，乃是去帮助人。正如保罗所说：“所以，你们既是上帝的选民，圣洁蒙爱的人，就要存怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心。倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容、彼此饶恕，主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。在这一切之外，要存着爱心，爱心就是联络全德的。”

好一幅图画！“存怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心”，假如每一次配偶失败或受伤时，你都存这样的心，事情会如何发展？我想会看到有许多破碎的婚姻得到医治。但这却不是人的方法。人的方法就是，当有人得罪或伤害我们时，我们就硬起心肠。

我之前与一位朋友聊天，他说他最近因一件小事得罪了妻子，对她来说可不是小事，所以气得好几天都不跟他说话。最后他忍不住问她要到什么时候才原谅他：“下个月前？还是圣诞节前？先告诉我一声，

让我做好心理准备。”她忍不住笑出来，才打破僵局，看出自己对老公的硬心实在是没必要。

硬心其实比失败更称得上是婚姻杀手。耶稣也教导，失败并非离婚的起因，人的心硬才是。这也是《圣经》为何如此看重一颗柔软的心。

柔软的心是由好几项要素组成的。

1. 自承己罪与失败。

务必对配偶的失败持谦卑的态度。假如你以为自己不会犯罪，就有麻烦了。如果你对自己的罪很敏感，也就能以恩慈看待对方的罪。

2. 认同软弱掩饰自己的软弱是造成心肠刚硬的主因之一。你若漠视自己的伤害与软弱，就无法认同配偶的软弱。《圣经》上说，我们能以上帝给我们的安慰，以同理心去安慰那些与我们同样在挣扎中的人。面对自己的痛苦与伤害，就能更同情配偶。

不要为对方的软弱动怒！再没比这更糟的事了，你所使出的无非是破坏力罢了。假如你已批判配偶软弱无能，劝你先放下这本书去道歉，就算不是为了对方，也是为了你自己的缘故。

3. 愿意坦承自己的软弱。

人对自我的保护往往来自童年时期，这句“我再也不会让任何人伤害我！”不少人都说过，无形中也把这种心态带进婚姻。小时候可能管用，现在却让双方无法建立亲密关系。假如你受了伤，配偶又真心悔改，就应重新打开心门，再次撤下防线，因这也是上帝不断在我们身上所做的工作。

4. 愿意悔改。

饶恕与柔软的心来自受伤的一方。不过为确保双方未来仍有这样的关系，犯错的一方必须为自己的失败负责，并有真实的悔过；否则，向对方敞开一点意义也没有。对方无需完美，但至少有意愿做一个可靠的人，我们才有必要敞开自己。

怜悯、饶恕与柔软的心，使得不完美的人也得以经历到爱，并建立持久的关系。故此，你们都当存这样的心。

第10章 价值观5 圣洁

圣经中的圣洁，
非指脱离现实的宗教
生活。

一提到“圣洁”这个词，想必你不会联想到“维多利亚的秘密”性感内衣吧！？反而脑海中可能会浮现一些乏味又不罗曼蒂克的事物。圣洁听起来一点都不好玩。

的确，大部分人只会感到僵化和无趣，甚至还会给人早期老式教派的刻板印象。

但事实上，圣洁对婚姻来说却颇具吸引力，因为圣洁的人也是“无瑕”的。《圣经》中的圣洁，非指脱离现实的宗教生活，同时有纯洁与无可指责之意：既然上帝是圣洁的，而他就是生命，他的现实更是完全的现实，同理可证，我们不圣洁到什么程度，就代表我们离现实生活本身有多远。

只要一对夫妻看重圣洁的价值，他们的婚姻必然不乏以下的特点：

- 彼此认罪，并为自己的问题负责

- 追求成长与进展的强烈动力
- 弃绝爱的绊脚石
- 弃绝虚假，真实相待
- 不沾染污秽的纯洁的心

假如婚姻辅导专家要替客户开一张目标清单，一定少不了这几样！只要促使夫妻彼此认罪，为自己的问题负责，并在爱的道路中除去一切绊脚石，就有办法让人破镜重圆。假如每一桩婚姻都能自动自发地这么做，那该有多好！

凯特与戴维的婚姻遇到了瓶颈。她终于决心不再忍受他的行为。他忽而暴怒、忽而冷漠，酒喝得愈来愈多，一次他又喝醉乱发脾气后，她将他踢出家门，告诉他，等他愿意解决自己的问题，才可以回来。

戴维走投无路下开始打电话向婚姻辅导求助。我（克劳德博士）答应帮助他们。很快我就看出，假如戴维想与凯特——或任何人——维持关系，许多方面都有待成长。戴维每一次受到威胁，就会在愤怒中拐弯抹角地冷嘲热讽；而每当感觉痛苦或受伤，他就倾向寻求酒精或享乐的慰藉。于是为了抢救他们的婚姻，我向他指出一些需要改变的地方。

戴维开始积极地痛改前非，但同时，我和凯特都觉事有蹊跷，每次他宣告在某一方面“得胜”，就催促凯特让他搬回家，显然，他努力矫正，无非为了赢回妻子的心。

我明确地告诉戴维，除非他让人感觉到求变是为了自己，不是为她，我才会建议凯特重新接纳他。只有在“圣洁”对他的重要性非关她的期望时，他才有可能进入真实的圣洁。我直截了当地宣布，当他不再要求搬回家住时，就是可以回家的时候了。

戴维很沮丧，此刻重头戏才真正开始。我拿走了他改变的动机与目标，原本他想改变只是为了妻

只有在“圣洁”
对他的重要性非关她
的期望时，他才可能
进入真实的圣洁。

婚姻中的圣洁
一点都不乏味。

子，其实这个动机不坏，只是太薄弱了。成长的主要动力来自一个人“饥渴慕义”，不是为别人，乃是

为自己。至终，这也是人得到生命的唯一途径，他要先感到饥渴，然后摆上一切去追求。

逐渐，我开始看见戴维的变化。他不再为了凯特的要求而改变，圣洁对他的价值已不仅止于“可以搬回家住”。戴维追求圣洁的动机超越了婚姻的需要，也从凯特的控制中得到释放；因他改变是为自己，不是为她，这一切是为了圣洁本身的缘故，不再由于外力的施压。

可想而知，随着戴维开始真实地面对人生，凯特也再次感到他散发的吸引力，她发现他将自我成长视为首要之务，而不是处心积虑地把她抢回来。他投入时间与精力追求圣洁，她再度将心托付给他。于是他俩终于团圆。

切勿把圣洁与宗教的框框混为一谈。追求圣洁意味着，你与配偶积极成为能够结出真爱与生命果实的人，成全完备毫无缺欠：可靠、真诚、信实、以爱相待。婚姻中的圣洁一点都不乏味，只有在纯洁与值得信任的环境中，才能产生最深的热情。

那么，就请你脱下诗班袍，开始追求圣洁吧。

为婚姻立界线

第三部

解决婚姻中的冲突

- 三人行不行？
- 六种常见的冲突
- 喜爱界线的配偶
- 抗拒界线的配偶

第11章 三人行不行？

每年一到这个时候，迪妮丝就开始坐立不安，她和罗伊的二十三年结婚纪念日就快到了。朋友们每年总会关心他们有什么计划，或恭喜他们婚姻美满，她和罗伊也会想出特别的方式来庆祝。

多愁善感的迪妮丝像往年一样，又回顾起与罗伊多年的婚姻路。想到许多变化，她不禁感慨，他俩的关系好像变成各种活动与事务的仓储，当然其中有许多是好事：孩子、事业、朋友、教会。但他们围着这些人事物团团转，焦点反而已不在彼此身上了，即使她的生活忙碌又充实，仍常感寂寞与疏离。

然而，婚后头几年，她与罗伊往往一聊知心话就是好几个小时，深入分享彼此的快乐与伤害，她常想他正是她祷告得来的心灵伴侣。无奈，随着孩子来临、工作、生活大小琐事，占满他们的时间与精力，交心的时刻就逐渐少了。虽然大部分夫妻婚后通常不复热恋期的强度，不过迪妮丝的情况并非如此，她觉得除非有其他人在场或在忙其他事，他俩已形同陌路。对迪妮丝来说，今年的结婚纪念日只让她感到阵阵的空虚。

外界影响内在

迪妮丝的情况反映出为婚姻立界线的一个重要层面：婚姻连结本身需要积极地加以保护。上帝的心意是夫妻双方要不断加强对彼此的依恋，好好地守护住爱情。



婚姻的强度与你付出多少代价保护它成正比。



许多事物都在争夺着你的爱，千万别理所当然地以为新婚的浓情爱意会“永不止息”。外力会介入、稀释你们的关系，正如银行看紧客户的钞票，每一对夫妻也须严密防护婚姻的核心：爱。

婚姻要持久，需要好几种界线。要与自己的需求立界线，也要向配偶说不；同时，为了保守婚姻关系中的重要资产，也须与外面的世界立界线，因为婚姻的进展深受这些数不清的外界事务所影响：压力、诱惑，甚至看似不错的机会。

想成为婚约的好管家，你必须学会如何构筑你俩的关系，好让外力无法左右关系核心。以下是会削弱婚姻契合度的“入侵者”：

- 孩子
- 嗜好
- 媒体
- 姻亲
- 教会
- 财务
- 朋友
- 恶癖
- 外遇
- 工作

单独来看，上述大部分都不是坏事，然而，一旦介入夫妻关系却深具破坏力。你需要费力防守婚姻才行。先让我们看看这些入侵者的成因。

婚姻的强度与你付出多少代价保护它成正比。你必定会看重你的投资，假如你花了心血与时间在婚姻上，失败的可能性就相对减少；但若你只任由婚姻“顺其自然”，你们的连结将不堪一击。就像圣经中那

位变卖所有去买贵重珍珠的人，看重婚姻质量的人，也会不惜代价用心经营。

为何容不下第三者？

婚姻就像两个人的专属俱乐部，与他人无关。这也是为什么在婚誓中常有“排除其他所有的……”这一句话，婚姻应该是个人心灵的庇护所，第三方闯入只会带来威胁感。

三角关系

我们的爱经常会岔到别处去，可称之为三角关系，此乃婚姻的大敌。当其中一方为了某种不健全的原因，而将第三方带进婚姻，就演变成三角关系。比方说，妻子（A方）原本应该从丈夫（B方）那里得着的，却转而取之于朋友（C方）。以下是三角关系的典型：

- 妻子向朋友吐苦水抱怨丈夫，却不让丈夫知道。
- 丈夫告诉女秘书：妻子一点都不了解自己。
- 其中一方移情至孩子身上，与孩子的关系比配偶还亲。
- 丈夫将更多心思花在父母而非妻子身上。

在这些例子当中，一方将心从配偶身上转移到外界，此举不仅带来痛苦，更是不公平。违背了上帝旨意中要我们发展的婚姻关系——更深更亲的神秘合一。三角关系背叛了夫妻间的信任，折损彼此的连合。

上帝因此坚决主张诚实直接的关系，恨恶三角关系中的欺骗与拐弯抹角。例如，说人闲话便是三角关系的一种，说闲话的人（A方）趁B方不在场，向C方说B的私事，“传舌离间密友”，上帝要我们“唯用爱心说诚实话”。

假如你刚好是C——夹在配偶两方中的那一位——你可能以为你在帮忙。说实在的，我们都喜欢听人说知心话，但万一你介入冲突的婚姻关系，好意也可能坏事。不妨向找你倾吐的一方这样说：“凯瑟琳，这些是你和丹彼此间的伤害，我很同情你的挣扎，也支持你，但你若不先与丹谈，我会觉得自己是你欺瞒对方和说闲话的帮凶。等你俩谈过以后，再告诉我该如何帮忙。”记得，“隐藏怨恨的，有说谎的嘴；口出谗谤的，是愚妄的人。”不要成为第三者，也不要做向外发展的配偶。

婚姻中的爱需要大量的安全感，亲密关系才能成长。在婚姻中，人暴露出最脆弱的一面，需要温暖并充满恩典的安全环境，在其中成长。假如存在第三方的威胁，这些脆弱面就难以浮现，遑论建立连结或发展。比方说，假如丈夫对别人比对妻子和善，或将她的隐私告诉朋友，那么，缺乏安全感的妻子，就很难继续信任丈夫。

此外，上帝设立婚姻的目的是让我们成熟。与另一个人在漫漫年月日中，近距离地生活在一起，使我们得以脱离内在的疏离与自我中心，然而这一切需要大量努力。想想，一辈子与对方维系互相关怀的亲密关系，要付出多少心力？岂容得下第三者！

当然，你也会以真实面目与同事或朋友相处，不过，假如你想更多认识自己，最好先听听配偶怎么说。婚姻关系就像烤炉，内部的温度与压力令人招架不住，却又无处可逃，但至终要让我们面对自己的软弱并寻求解决，帮助我们成长。

割舍便是保护

我们大部分人都宁可避免在生活中说不，因为这会引起焦虑，甚至可能得罪别人。然而事实在眼前，想要保有亲密的婚姻关系，就得向其他事物说不。婚姻的排他性在于：你没那么多时间或精力完成所有想做的事。

婚姻不仅指两个人持续相爱，更是割舍其他事物的艰难任务。这不容易，新婚夫妻最先感到挫折的便是，要持续走在婚姻的道路上，必须不断地向许多事说不。

琳达在婚前一直享受着活跃的单身女郎生活：工作、朋友、旅行、晚餐约会、运动及各式各样的进修课程，她可以保持平衡。等她与汤尼恋了爱结了婚，仍企图维持这一切，还带着汤尼一起。虽然汤尼单身时期不像琳达这么丰富多彩，但仍兴致盎然地陪她参加各种活动，直到有一天他对她说：“我虽然不一定喜欢所有你喜欢的活动，但也不喜欢总是一个人待在家里。”汤尼陷入两难，只好开始了设立界线的过程。

琳达这头也很为难，无法放弃其中几项。她觉得受到束缚，甚至开始怨恨起汤尼。可是当她发觉，他们的亲密度的确受到影响，就甘心乐意地妥协了。她说：“我还以为结了婚和婚前没有两样，只不过是身边多了个老公同行。”她认识到，婚姻不止于维系彼此的情爱，还包括，为了成长的目的，放弃部分个人自由。幸好，琳达看重汤尼，只好舍弃次要的事。

夫妻应以平常心看待割舍，视为日常生活操练。凡已婚者应多练习“我需要先问问我的妻子/丈夫”及“对不起，我们需要独处的时间”这两句话。好好保护你们的连结，

婚姻是割舍
其他事物的艰难
任务。

严防第三者。凡第三者问题皆因婚姻中渗入不当的人事物，或在婚姻中漏掉了亲密或诚实等美善的事物。

外界不一定是第三者

不少人读到此处就开始断章取义，担心他们虽想与配偶建立亲密程度，但仍少不了生活中其他人事物。有些人怕失去自由，配偶也可能在某方面无法提供让人倾心吐意的安全环境，专一排他的关系对他们而

言，无异于心灵的枷锁。

有时他们一味地认定外界的人际关系与活动“不好”，应加以避免。比方说，依赖心重又爱控制人的丈夫会坚持妻子不得与友人一起消磨时光，让她以为交朋友就是对婚姻不忠，殊不知其实是丈夫在辖制她。

本章重点绝非强调配偶能完全满足双方一切情感上的需要。婚姻并非我们的生命源，上帝及他里面的丰富才是：“他在万有之先，万有也靠他而立。”婚姻是上帝滋养我们的管道之一，还包括他的爱、圣经与教会弟兄姊妹。

婚姻关系乃是两个成年人所立的盟约。两人相加相乘，形成更有意义的丰富生活。虽然婚姻是神医治我们的媒介之一，但主要目的不在于修复双方的不全，更不在于使我们获得原生家庭未能供应的一切。上帝并未让婚姻变成我们寻求安慰、帮助、真实或成长的唯一处所，否则便是将重担加在我们的肩上。

抱持这种企图的婚姻通常会演变为父母——子女的互动模式，其中一方要求另一方扮演过去缺乏的父亲/母亲角色；另一方勉力为之，最后因心力交瘁而积怨难申，结果像是小孩子的配偶感到被遗弃没人爱。还有一种普遍情形是，夫妻双方同时扮演着对方的父母。比方说，妻子是丈夫的唯一情感对象，而丈夫则一肩挑起家中的财务大权。结果她被他无止境的需求累垮，而他则暗自希望她能去学学会计，分忧解劳。不论如何，婚姻并未涵盖双方所需的一切资源。

几年前我读到一篇报道，有人问葛理翰的妻子鲁思：“你们的婚姻为何这么成功？”她回答道：“因为他打高尔夫，我玩桥牌！”可见她深谙外界资源对维系婚姻的帮助。

即使这些需求都是与生俱来的，上帝宁可我们以其他方式得到满足，而非扮演彼此的父母。耶稣也这样告诉我们：“凡遵行我天父旨意的人，就是我

婚姻并未
涵盖双方所需
的一切资源。

的弟兄姊妹和母亲了。”我们可从那些内心看重上帝的人那里，得着所需的爱与认可。

就心灵层面的需要而言，配偶有时并非最安全的供应来源。比方说，妻子软弱或寂寞时，丈夫或许能体贴呵护，但她发怒或受挫时，丈夫可能就反弹或吓跑了。由于我们整个人每一部分都须连于人际关系，那些愤怒、软弱或寂寞的部分都需要人际关系来医治，使之成熟。因此，我们需要婚姻以外的人际关系，来实现配偶做不到或不愿做的。

谨言慎行

由于良好的婚姻关系需要外界的扶持，我们应找出最恰当的来源，不仅必须安全，也要能加强婚姻连结。结交对婚姻关系有正面影响并能帮助你们共同成长的人；避免那些只会说“你真可怜，怎么会和这样的人结婚”的人。小心避开那些虚情假意、毁坏你婚姻关系的人。许多外遇就是这样开始的。假如做妻子的碰巧有一位男同事，比丈夫还了解她的处境，她或许会感觉好过一些，但她的婚姻却因此而削弱。真正的朋友不只帮助你，同时也会帮助你更爱配偶。

第三者是婚姻挣扎的征兆

最近我（汤森德博士）约谈了杰瑞与玛西。玛西觉得他们的婚姻走下坡，他俩都忙得不可开交，彼此冲突与距离日渐加大。杰瑞觉得忙碌的玛西将他丢在一边，然而玛西认为外界事务牺牲了他们的婚姻，觉得自己是牺牲品，她会问：“哪里有时间？工作、孩子还有一大堆责任，根本脱不了身。”

与朋友详谈几次之后，玛西发现自从她母亲一年前去世之后，她就更忙了，她无法用正常的方式来哀悼，只好容许那些事务闯入她与杰瑞的婚姻。


通常，婚姻中的第三者并非问题本身，而是婚姻中其他问题的结果或症状。真正的问题其实是关系本身或性格，有时是你们彼此间的联系中断。比方说，其中一方没有爱又喜欢批评伤害人，另一方只好向外发展，或忙碌的配偶借此隐藏自身的不成熟。

以玛西为例，她容许第三者侵入婚姻，与杰瑞的关系不大，主要是与她自己有关。婚姻本身的性质原本就特别容易让外界事物乘虚而入。


由于人天性不喜欢真空，婚姻关系中的距离（真空）就方便地以忙碌来填满。当婚姻中出现冲突或伤害，我们自然会忙起别的事。与其日日面对婚姻中似乎无解的问题，忙碌反而能取代痛苦。许多夫妻试着解决一阵子然后放弃了，就想找其他方式来填满在婚姻中感到的真空。活动似乎能够转移婚姻关系中的痛苦与问题，问题仍然不会消失，只是以其他形式出现，诸如隐藏的愤怒、讥讽及冷淡。

许多夫妻为了培养感情，刻意安排晚餐约会或旅行。当然，这也有效，然而，若对真正问题了解不够，结果可能还是令人失望。约会可能一再延期，就算勉强成行，悬而未决的婚姻问题只会破坏气氛。约会或旅行虽是不错的点子，但非解决之道。

当你看出问题的关键，勇敢地面对。



通常，婚姻中的第三者是其他问题的结果或症状。



亲密感也可能促成第三者

亲密感本身也可能让婚姻面对外界影响时不堪一击。关系紧密时，不但看到对方好的一面，负面个性也无所遁形。只有了解其软弱与不完全之处，才算真正认识对方。两个人共同生活在一起，自我防线自然松懈下来，以致经常“表现失常”。换句话说，他们放松自己，更多依赖对方，也变得软弱起来——像婴孩全然信赖地依傍在母亲怀里。

配偶的软弱最容易暴露在婚姻中，无法长久向对方隐藏自己的缺

点。既是缺点，就表示这方面难以相处，不论是爱管人的丈夫，还是喜欢批评、没安全感的妻子，都会引发冲突与摩擦。

如此一来，亲密感就导致婚姻中产生两股对抗的力量，容易让外来者乘虚而入。当我们发现自己脆弱的一面暴露无遗，恐惧就油然而生：

- 害怕配偶排斥我们的缺点
- 害怕自己会更需要或依赖对方
- 害怕愈来愈无法正视自己的缺点
- 怕自己缺点拖累配偶的罪恶感

人一产生这些恐惧心理，多半反应在情感疏离上。比方说，他们会封闭自我、退缩、感觉受责备或定罪，都会导致互信关系分裂，一旦分裂持续扩大，外力就有机可乘了。例如，妻子可能怕受到丈夫排拒，将精神放在孩子或朋友身上，但其实她心底最渴望的，还是回到丈夫那起初的爱中。

第二层威胁不是内在的，而是存在于婚姻关系本身。比方说，双方亲密程度加深，妻子个性上某些瑕疵暴露在丈夫眼前，他可能开始退避三舍。虽然随着双方日益坦诚，他应更多在爱中以怜悯、恩慈与饶恕相待，却反而就是无法处理妻子的这一面，原因可能有几种：

- 受伤：配偶希望你能坚强一点
- 失败：配偶对你的不完全感到失望
- 罪：配偶无法忍受与一个罪人一起生活
- 负面情绪：你的配偶只想要正面的情绪
- 自觉：你的软弱令配偶想到自己的问题

然后，做丈夫的对妻子的问题开始在心理上保持距离。真空再度形成，加上此刻又有工作、孩子、其他人开始介入。

不过，有时是软弱的一方先行远避，这种心态无非是：“我先离开你，免得你离开我。”对方也有可能真的会因此躲得远远的。不管怎样，结果对双方的关系都是严重威胁。

填满真空

当双方发觉彼此间的亲密感已遭破坏，最好尽快各自为问题负责，并开始重新修复。比方说，对自己的软弱深感不安的妻子，或许需要坦承她怕丈夫认清后会因此远离，这么做可望让丈夫的心转向妻子，向她澄清：一切不过是她的想象。

我认识一对参与许多教会事奉的夫妻。妻子觉得结婚多年，自己可能已失去吸引力，借着忙碌避免丈夫对她感到厌倦。

她后来鼓起勇气向他吐露实情：“我让自己这么忙，是因我以为对你已不再有吸引力了。”

他意外又伤感地说：“我根本就没有这样想过，而且我很怀念我们相处的时光。”对无法容忍妻子某一面而退缩的丈夫来说，他需要面对自己怕认同妻子的失败或怕自己有定罪的灵；妻子则需让丈夫知道他的疏离伤害到她，要求他共同来解决。

另一个例子是，妻子不齿丈夫的坏脾气，因这令她联想到自己里头潜藏的愤怒。她可能须先对付自己的怒气，丈夫则需要让她明白，每当他发怒，她的相应不理令他感到孤单并失望。

有些配偶因自己没立好界线，才会选择退缩，作为唯一的界线。他们没办法无视配偶的失败，继续保持关系。当他们必须向某些问题立界线时，就无法保持关系；要他们保持关系，就不能面对问题。像这样的配偶需要学习在爱中坦诚。

爱与真实缺一不可。夫妻应操练，感到两者有一样缺席时，就发出警讯，彼此提醒。假如你发现自己在准备说真话之前会害怕，最好让

配偶知道；同样地，假如你注意到配偶似乎有点冷淡时，提醒对方，谈一谈是怎么回事。

不知道自己的限制

戴尔和玛格丽特是我的朋友。戴尔天性乐观又活力充沛，喜欢参加教会所有活动，也是孩子学校球队的教练，他很喜欢自己的工作所以经常晚归；另一方面，玛格丽特是个一丝不苟的MBA（商业管理硕士），她觉得自己总跟在他屁股后头收拾烂摊子。他一下子安排太多事时，她帮他取舍，他花太多钱时，她想办法补救。即使她视戴尔的毛病为他们婚姻中的一部分，仍觉得丈夫未凡事为她设想。她告诉我：“戴维很关心人，热爱生命，事实上，他把生命看成一场探险，但就是没有认真看待婚姻关系。”

通常因双方或一方没有意识到他们的时间、精力与资源都非常有限，才会产生婚姻第三者。他们以为有的是机会，也想好好坐下来聊聊或去约会，但现在就是不行。问题是，机会通常不会来，也不够，最后第三者告捷，夫妻认输。

往往婚姻中有一方看不出自己行为本身带来的后果，总有人善后，最早是父母，再者是朋友或同事，最后轮到配偶。这样的人对婚姻问题缺乏警觉，对任何事皆如此，犹如生活在旁人组织起来的安全护网中，自信：就算他/她不负起责任，也不会怎么样，或，真的发生后果，也没人会介意，或者是，就算影响到旁人，也有人处理，大家都

会原谅他/她。这人总是活在快乐的结局中，却早已脱离现实。

当玛格丽特将自己的感受告诉戴尔时，他很吃惊。他还

通常因双方或一方没有意识到他们的时间、精力与资源都非常有限，才会产生婚姻第三者。

以为她也喜欢这种生活形态，当她向他说：“我爱你，但没办法再支持你这些扰乱我们家庭生活的事工和工作了。”他心里有些不平。但当她不再帮他“救火”，他才体会到数不清的外务造成的后果。当他赶不及完成事情、不得不自行面对他人指责时，他变得更务实，同时发觉过去玛格丽特帮了他多少忙，感激之情油然而生，甚至遗憾浪费了许多应与妻子共度的时间。

对婚姻习以为常


夫妻双方或一方会对婚姻的脆弱性习而不察。他们通常有一种心态，生活里没什么大不了的危机，太平得很；就算工作上、教养孩子或教会弟兄姊妹发生什么问题，再去处理也不迟，夫妻可能觉得双方关系没问题。

这种心态在婚姻中并不成熟。就像小孩子有把握，不管他做了什么事，父母永远都不离不弃，张开双臂帮他爱他。小孩子可以有这种感觉，但在配偶身上就会产生问题。


即使第三者已介入相当长时间，双方或许还不知不觉。假如夫妻俩活跃又有纪律，可能都未察觉，原本的连结曾几何时早已断线，却仍以为一切OK；一早醒来，心里惦念的不是枕边人，反而是大小琐事。可悲的是，这些“老夫老妻”们可能还心想：“其实这样也蛮好的，保持现状吧。”

事实上，婚姻的质量依赖人们在其中做了多少投资。正如智者对生活定下的律，在婚姻中亦如行舟“不进则退”，不可能保持现状一成不变。夫妻彼此的连结要不与日俱增，向对方开启心门，要不就是开始倒退，合上心门。

我们深信，没有所谓“突如



婚姻的质量端赖
人们在其中做了多少
投资。



其来”的婚姻问题。经常有人这样说：“本来一切好好的，他却突然变本加厉。”或“我发现他出轨前，一直以为我们的婚姻没事。”这些说法根本不成立，因为婚姻关系一直不停息地夹杂着投资/风险及诚实/脆弱

没有危机，不代表婚姻很健康。

等复杂因素。有后见之明的配偶也会说：“我们现在看出一些过去不曾发现的征兆了。”通常都有迹可循：

- 不断退缩
- 对于悬而未决的差异，配偶只是拂袖而去
- 原本从婚姻中得着满足的需求，现却需外求
- 未曾告知的其他人际关系或兴趣

没有危机，不代表婚姻很健康。夫妻需要定时互相检讨：“你觉得我们的关系如何？”“我有哪些地方困扰或伤害到你？”试问，若你每年体检时，只和医师喝咖啡聊球赛，够吗？

与外人立界线

辛迪嫁给韦德没几年，就开始感觉自己像备胎。她知道韦德爱她，却总将其他人的要求、需要或危机当作己任，不管老板要他加班，或教会要他负责管理执事会，韦德就是不懂说不。

辛迪之所以爱上韦德，也是看中他热心助人，不同于以前交往的那些自我中心的男人。可是现在他老是不在家，令她很不开心，他也无可奈何。每当有人要他帮忙，他总是摇摇头叹口气，内疚地看着她，再点头同意。她总说：“韦德属于大家，不是我一个人的。”韦德不向其他人说不，就等于消极地向辛迪说不。

当他们讨论此事时，韦德显得左右为难，他无法向其他人立界

线，是不想让人失望，有时怕人不悦，更怕别人因此就不理他；可是他又夹在对辛迪的爱与义务中，成了《圣经》中所说的“心怀二意的人”，无法安息。一方面，他怕让人失望，怀有罪恶感，另一方面，他对辛迪也是同样的感觉。

辛迪亦不知该如何是好，应该怨恨他？还是为自己生这位大好人的气而有罪恶感？或者干脆与他保持距离？她有时气不过，会说自己是“卖鞋的没鞋子穿”！有时她则表现得更有耐心，更支持他。而她内心深处只觉得，已经离弃了起初的爱。

幸好，韦德想做个好丈夫。他开始克服自己对他人反应的恐惧，他明白问题不是出在周遭这些有求于他的人身上，而是他需要别人认可，害怕失去别人的爱。他向人坦诚本身的限制，并据实以告向他求助的人。他变得更真诚，但这是有代价的，有人因此批评他自私，让他很难过。辛迪及密友都支持他立界线，韦德也逐渐排除那些卡在他与辛迪之间的侵入者了。

韦德与辛迪的故事很常见，不过与前面戴尔与玛格丽特的故事不太一样。戴尔真的很喜欢外界事务，却浑然不觉造成妻子痛苦；韦德则勉为其难地答应别人请求，仿佛自己没选择的余地。

在老公“两害相权取其轻”的原则下，做妻子的成了较无所谓的一方。换句话说，不懂设立界线的他比较担心老板或其他人的反应，将配偶置诸脑后，他以为对方很安全，说什么也不会离开，真是大错特错。配偶所提供的安全让我们得以放松在她的爱中，而不是当作忽视自己义务的合理借口。无条件的恩典并非纵容我们不负责或任意伤害人。就如《圣经》所言：“这却怎么样呢，我们在恩典之下，不在律法之下，就可以犯罪么，断乎不可。”视配偶理所当然地永远等着我们，其实是将重担挂在他们的背上。

假如你的婚姻有这方面的问题，应从两方面着手。第一，自制，不要唠叨或威胁对方。你若不

无条件的恩典并非纵容我们不负责或任意伤害人。

节制，也可能变成他心里愤恨的那些不断要求的人之一。

第二，不要无视于问题的存在，一味地希望它自动消失。最好的解决方式是爱配偶，而非补救他的行为，你可能需向对方说：“我很抱歉，你在工作、教会还有我之间疲于奔命，我很怀念我俩独处的时光，希望你解决这个问题。我不想再成为问题的一部分，假如你持续下去，我会寻求朋友或团体之类的外界资源，等你想设立界线时，我会尽我所能协助你。”

爱他而不是拯救他，说真话而不是唠叨他。你的关怀界线，给配偶带来希望，使他得以发展自我以及界线。

无法生活在歧异中

我们经常听到许多夫妻说：“真不知道我们怎么会在一起，我们简直是完全相反的两个人。”有些人在谈到第三者问题时提及这种两极差异：“我们实在太不同了，只好各自活在不同的世界中。”或：“我有我的活动和朋友，他有他的，没什么交集。”双方有不同朋友或活动本非坏事，但两个人若经营自己多过婚姻，就要亮红灯。婚姻本应成为我们心灵世界的根据地。

事实上，这是很大的误解。双方的歧义不应成为婚姻中的问题，反而是优势。当配偶对装潢布置或教养子女看法不同时，等于是在扩大你的视野，丰富你的世界，你不再局限于自己小小的天地，上帝从没将我们禁锢在自我的牢笼中。在婚姻中，你不得不去倾听、互动，甚至在某些你深信自己对的事情上，仍体贴对方的感受与意见，这简直就是治

疗人类自大狂的一剂万灵丹！

圣经也告诉我们，我们需要这些不同。使徒保罗谈到上帝给每个人不同属灵恩赐时说：“若全身是

双方的歧异不应
成为婚姻中的问题，
反而是优势。

眼，从哪里听声呢；若全身是耳，从哪里闻味呢，但如今上帝随自己的意思，把肢体俱各安排在身上了。”

夫妻处理双方歧义的能力可以显示出他们的成熟度。小孩子总是要人同意他们，不成熟者也是：丈夫因妻子意见不同，就怒骂她“自私”；事情不称心，妻子就挫折退缩说：我们看法就是无法一致。这类配偶没办法生活在紧张压力中，此时如果有第三者表示同情，就可能误入陷阱。当发现有人同意我们的看法，尤其是对配偶的不满时，就容易形成三角关系。

成年人通常会试图了解对方的观点，将心比心体会别人的感受；差异不是造成第三者问题的成因，不成熟才是。随着双方逐渐为自己的软弱与问题负责，爱与牺牲等宝贵价值就能应用出来。过去争闹不休的，现在反而成为相处乐趣的来源。

我认识一对夫妻多年，妻子非常情绪化及随心所欲，跟她聊天很有趣。问题是她经常兴之所致，就天南地北起来，很难有严肃的话题，常令她逻辑化的老公抓狂。他总是带着批评的口吻说：“你看，又来了！”可是现在他成长、更谦卑了，反而认为妻子洒脱迷人，不再用否定的眼光看她，而是爱她了。

双方的差异不是
造成第三者问题的成
因，不成熟才是。

避免冲突

既然你们两人不是复制人，之间的不同自然会在婚姻中产生冲突。假使两个人都对于该如何生活有强烈的自主性，就会努力解决差异性的问题。然而，有些人就是不喜欢冲突，这样的人可能生长在冲突被当成坏事的家庭中，我有个朋友就说：“从小每当我们看见父母争吵时，他们总对我们说：‘我们不是在吵架，是在讨论。’才怪呢，简直

就是怒气冲天的讨论！”这一类人日后不喜欢冲突。对他们来说，冲突代表没有爱，只要双方意见不同，就无法继续维持和谐，因此对外来的第三者最不堪一击，他们会假借他人或活动与冲突或配偶保持距离。

接下来的两章，我们会详加讨论冲突。这里先强调一个原则：将冲突当做朋友，而非敌人，因它是一把能磨利你婚姻的刃铁。

第三者的种类

在谈过克服婚姻第三者问题的原则后，接下来要看看会削弱婚姻连结的第三者种类，以及如何抵御。不管你的婚姻是否免疫，或存在好几类第三者，都请记住：第三者是问题的结果，而非根源。斩草要除根，才能彻底解决。

碍于篇幅，以下只是几个常见的种类，还有诸如父母、电视、网络、运动、购物等，都需要评估其在婚姻中的分量是否恰当，双方需要协商，才能同时成长，彼此相爱。

工作

一般人对这个典型问题很熟悉：每天在家望眼欲穿的老婆，觉得工作狂的老公爱工作多过爱她。事实上，事业与家庭无法兼顾的问题，可能比外遇更普遍。特征有：

- **内心疏离感：**丈夫在情感层面上无法与妻子建立连结，可能会导致他逃避到工作中，因他在工作上感觉较有能力。做妻子的需要帮助丈夫加强情感的联系。
- **需要别人赞赏：**自我中心倾向的丈夫面临妻子的挑剔，会更恋栈工作的成就感与职场上得到的赞赏。妻子需以爱相待，让夫妻的爱胜过别人的崇拜，帮助他克服需要别人赞

许的心态。


- **缺乏安全感：**有时妻子在婚姻中受伤，会一头钻进工作及比较正面的职场人际关系中。夫妻双方需要寻求协助，让婚姻重新成为一个能包容冲突的安全处所。
- **缺乏自由：**丈夫过度管妻子，她唯有逃开他才能透一口气。他需要学习尊重她的界线，她则需直接地表达自己的需要。

在这种情况下，辞去工作并非办法，而是要对付自己性格及彼此相处模式的问题。


朋友

夫妻感到朋友介入他们的关系中，是普遍现象，即使是最安全的柏拉图式友谊也不例外。做妻子的可能和朋友在一起就生龙活虎，一碰到丈夫就百无聊赖；或者丈夫总是安排一大班朋友的聚会，却独缺一对一的二人世界。

背后因素可能包括：



随着夫妻努力建造美满婚姻的同时，朋友就不再是界线问题，而是能让双方更亲近的恩赐。



- **肤浅：**配偶可能“广度”超过深度，意思是他在肤浅的层面上可以与人交往，却无法建立亲密度。他可能需要面对怕受伤害或被遗弃的心理。
- **婚姻中的伤害：**一方可能在内心深处感到被配偶排拒；丈夫可能批评妻子的软弱、脾气或其他需要，朋友就变成避难所。丈夫需要学习接纳妻子的全人，给她自由与朋友交往，并在其中成长。
- **排拒不完美的配偶：**完美主义的妻子可能发现对方一点都不完美，于是放弃他，转向朋友。夫妻双方要学会接受现

实，并在双方关系中培养良善的素质，而不是完美。

- **向朋友倾吐秘密：**有时其中一方会有讲悄悄话的秘密电话时间。理想上，夫妻双方不应有严重的秘密，双方关系愈深，接纳对方真实面的能力也就愈强；不过对不够健全的婚姻来说，还是需要牧师或辅导师在场，直等到双方都能冷静正视彼此间的问题。

朋友是婚姻的资产。随着夫妻努力建造美满婚姻的同时，朋友就不再是界线问题，而是能让双方更亲近的恩赐。

孩子

孩子是来自婚姻“内部”的入侵者，无时无刻不在索求父母的关照。但假如一对夫妻将做父母的责任置于婚姻之上，那就有问题了：

- **向孩子隐藏亲密关系冲突：**双方有亲密与控制的问题，但两方都不想去处理。给孩子的时间永远都嫌不够！两个人的关系只好以孩子为中心，而不是以婚姻为重。这样的夫妻需要坦诚面对冲突，一同解决。
- **过度认同孩子：**有些配偶对孩子的生活感到非比寻常的罪恶感与责任感，无法放手，觉得忽视配偶没关系，过度扮演父母的角色。他们需要与孩子建立恰当的相处空间与时间，让孩子可以与父母分离，好让夫妻能更亲近。（参考《为孩子立界线》）
- **与孩子建立比配偶更好的界线。**通常配偶会觉得：“如果她不听我的，至少小孩子会听。”只因孩子看重他的话，就过度花时间在他们身上。这样的夫妻要学尊重彼此的界线，帮助对方感到爱与自由。
- **对教养子女与婚姻有误解：**有些人就是不解，教养子女是

暂时的，婚姻关系却是长久的。有一次朋友对我说：“我们的文化一向以孩子为中心，我想变成以家庭为中心。”
夫妻应妥善调整价值观。

外遇

外遇是婚姻关系的一大杀手，伤害力最强。然而，就像上述其他第三者一样，外遇也是其他问题的症状：

- **婚姻的空洞：**有些人在婚姻中无法与配偶建立连结，就转向外遇的对象。
- **需要别人以完美的眼光来看待：**某些时候，有自恋倾向的人 would 排拒配偶反应他本身的不完全，然后去找能崇拜他、捧他的人。
- **受害者、施暴者、拯救者的三角关系：**夫妻关系如果演变成一个可怜无助的受害者，另一个是掠夺成性的施暴者，那么受害者角色会去寻找一个英雄救美的拯救者。
- **界线问题：**没有办法在婚姻中立界线的人，会利用外遇关系作为向配偶说不能的界线。换句话说，一直在发生外遇之前，他/她都一直在忍气吞声。

这几例都是严重的婚姻危机，我们认为并非一发生外遇就要自动离婚。在发生外遇时上帝许可人离婚，但并没有这样要求。对那些真心悔改并开始追求成熟的人来说，外遇无疑是一记警钟。我们也碰过不少个案，发生外遇后，婚姻关系更为强化。

即使当你努力防御婚姻的第三者入侵，还是会产生冲突，下一章要教你如何成功地处理婚姻关系中的各类型冲突。

教养子女是短暂的，
婚姻却是长久的。

第12章 六种常见的冲突

婚姻中有不同类型的冲突，各有不同的解决原则。比方说，一方下班晚归，却没事先打电话回家报备，就需要认错与道歉。可是如果你们只是无法同意上哪一家餐馆吃饭，就没必要表现得好像犯了天大的罪一样。

然而，的确会有夫妻这样做。他们以为每次冲突中都有一方对、一方错，结果不去解决问题，反而花时间争执到底谁对谁错。有趣的是，我常听人义正词严地替自己辩护，其实关键不过是要去哪里度假而已！许多冲突没有对错可言，可是一些夫妻争执听起来好像律师上庭答辩。

这一章的目的在协助你区分目前的婚姻冲突，让你装备自己，找出两人都能接受，也有益于婚姻关系的解决方式，常见的婚姻冲突包括：

- 其中一方犯罪
- 个人的破碎或不成熟
- 受伤的感觉并非任何一方的错

- 互相冲突的欲望
- 一方想要的与婚姻关系的需要有冲突
- 已知与未知的问题交错

冲突一：其中一方犯罪

顾名思义，这一项指的是有一方犯了明显的错，得罪另一方。我们在婚姻中能犯的罪还不少：性方面的罪、发怒、失去自制、没有耐心、批评论断、毫无节制地花家用钱（偷窃的一种）、欺骗、恶瘾、辖制人、伤害人的言语、滥用权力、骄傲、自私、贪婪、嫉妒、自高。

洁西卡与瑞吉来找我辅导的理由是，她发现他接触网络色情。一开始她非常受伤，觉得丈夫背叛她，接着她想一定是自己有问题，否则丈夫不可能去看别的女人的身体。然而过了这个混乱的阶段后，她展现出难得的恩慈。

我（克劳德博士）问她：“你对这件事有什么感觉？”我知道她很受伤，有被人背叛的感觉。她回答：“我想我已经过了起初的伤害了。”

“你是怎么做到的？”“我只不过是开始揣度他的处境。当我看出他所受的捆绑，就在想是什么原因让他落入陷阱，我替他难过，希望能帮助他找出原因，加以克服，我也不完美，不想他再这样下去，我想我开始了解他所受的伤害。”

瑞吉这时哭了出来。妻子表现出的恩慈是他从不曾体验过的，连他自己也不曾如此待自己，他转向她，哭倒在她怀里说：“对不起，我这样伤害你。”

从这一刻起，瑞吉不一样了。他努力地配合疗程，积极想要恢复，视为首要任务，以免亏负妻子的恩典。这令我想到圣经上说，上帝的恩慈是为要领我们悔改。

洁西卡完全体现圣经要我们面对人犯罪时二种最重要的态度：谦卑与恩慈。她并没有表现出优越感、自认比丈夫强，使徒保罗说：“弟兄们，若有人偶然被过犯所胜，你们属灵的人就当用温柔的心，把他挽回过来，又当自己小心，恐怕也被引诱。你们各人的重担要互相担当，如此，就完全了基督的律法。”（加拉太书六2）

洁西卡并未盛气凌人，与瑞吉划清界线，反而认同她与瑞吉在上帝面前同是罪人的事实；她了解自己也非完人，并且给他的正如上帝所赐她的恩典——她温柔地挽回了他，并且小心保持谦卑的态度。这正是促使瑞吉悔改最重要的一环。

同时，她也没有小看罪行。这对一些人来说最难克服，这些人以为假如他们要满有恩慈与谦卑，就无法对罪强硬；我的一位朋友说得好：对人柔和，对罪强硬。这正是洁西卡所做的，她诚实地称网络色情为罪，并谈及她的感受，但并未轻忽瑞吉的罪。就像第五章所谈的，她根据自己的价值观，采取断然的态度，色情违反了许多价值：忠实、诚实、圣洁、爱人。

在你不轻看配偶的罪的同时，也要求对方如此待你。这样做对你们双方以及你们的关系都有好处。对罪强硬，但就像上帝待我们一般，对人柔和，效法耶稣，他同时以恩典与真理来面对罪。

过程中建议你：

1. 注意自己的态度。除去论断、定罪、耻辱或骄傲，先去除自己眼中的梁木，恩慈地将心比心，因你与配偶一样，都是罪人。
2. 直接针对问题。假如配偶所做的也得罪了你，让他明白你的感受。告诉对方你所受到的影响与伤害，不要羞辱他，说话时尽量以“我……”起始每个句子，而少用“你……”。
3. 饶恕对方。假如配偶也懂得界限的道理，就会认错，这时接受道歉，并饶恕对方，并向对方再度表达爱与接纳。
4. 寻求协助。如果双方的情绪还算平和，讨论是否他需要外界帮

助，即使他已认罪悔改，或许还有隐而未现的症结需要人从旁协助。

5. 一同制定追踪计划。“假如我又看出不对劲，你希望我怎么做？”这样一来，你成为配偶解决问题的伙伴，而不是纠察队。不妨建议他找朋友一同监督，重要的是，你俩同在一条船上，目标是防止问题再犯。

冲突二：一方的不成熟或破碎

杰瑞对妻子金妮很失望。他们俩一结婚就讲好，由她负责在家带孩子，操持家务；他也照着承诺努力工作，供应家庭所需，她的责任就是把家料理好。

金妮却一点也不“称职”。杰瑞希望她打扫好房子，洗好衣服，煮好晚餐等他下班归来，但他回家时，往往一团乱，脏衣服乱堆，饭桌上也没有晚餐。她还总疲惫不堪，让他回家还得带小孩。

杰瑞会唠叨，要她多做事，她则愤怒地反击，强调自己已尽力；他不能理解为什么她就不能多做一些，他把话挑明了说：“人生就是这样，你就是得汗流浹背地做！”她一点也不感激他的逆耳“忠言”，对他强逼的态度愤愤不平。

最后他们终于决定接受辅导。显然金妮有些问题，而杰瑞也有不能体贴他人的缺点。我很同情他必须多担待家务，但他面对妻子的态度实在不恰当，这种态度很难令对方有所改善。

金妮有忧郁症，这一点是他们两人都必须处理的。“更努力地做”无法克服忧郁，除非她先解决这个问题，否则会一直缺乏体力及注意力不集中。她的个性也欠缺理家的效率与纪律。

两方都需要成长。首先，杰瑞必须要弄清现实，学习接纳金妮这个人，包括她的忧郁症及缺乏组织能力。他必须明白自己娶的是全部的她，包括她的缺点，无条件的爱正是如此。我必须让他认清，她就是没

办法“好好管理”或“打起精神来”，这两点是他必须接受的限制，并在当中仍然去爱她。

第二，杰瑞必须学会不去论断，而是支持，找出分工的方式，包括放弃一些他希望她做但她又做不到的事。放弃期待对他而言并不容易，纵使充满挫折感，但他有一颗宽广及受教的心，当他转眼看自己的弱点，就容易体谅她，毕竟他的生活也有失败。在辅导的过程中，他看见，她并非特例。

至于金妮则必须接纳自己。她一直不愿承认，也从未正视自身软弱，这样的体认是解决问题的关键。她却陷入“应该”当中：“我应该多做一点。”“我不应该这么散漫。”她一直在抗拒自己的本相。她必须自问的是：“我希望能克服忧郁，更有条理，但现实光景是此刻我有这方面的问题，我应该怎么做？”

一旦金妮有了这个认知，改变就要发生；一旦她面对自己的无能，就能开始工作，以下是我们一同制定出的计划。

1. 解决忧郁症。金妮明白她长久以来的忧郁症是个大问题，于是开始接受治疗。她一面服药，一面寻求专业咨询，不出几个月，就有长足进展，她的体力增加，注意力也更为集中，来面对解决其他问题。

2. 适应现实。杰瑞与金妮必须重整生活，暂时放下一些远大计划，等问题改善再说。因他们原本的计划需要两个功能正常的人才能达成，至少目前还做不到，于是他们开始缩减需求。

3. 解决缺乏组织条理的问题。金妮了解自己的散漫无章是很真实的问题，每一回的新年立志都宣告失效。她加入成长团体，让组员们作为动力，帮助她更有组织地切实执行承诺；同时请教会中一位年长姊妹协助她培养这方面的技能，承诺在特定时间达到目标，对她来说是过去不曾学习的新功课。很快地，她能顺利完成任务，也对生活感到更满意。

杰瑞与金妮的关系好转。她对症下药克服忧郁症，开始以两人都

能接受的方式料理家务。杰瑞也变得更富有同情心、更乐于助人。我暗自揣度：或许上帝将他俩放在一起正是为了让他更有弹性。我很为这对夫妻的努力成果感到骄傲。

夫妻一方有特别的软弱者，他们的故事极具参考价值。我们都有达不到他人期望的时候，某些人就是不懂这一点。大部分的人结婚时丝毫未察觉配偶有什么缺点，事实上，“坠入爱河”的过程同时也将对方理想化；但现实生活中的任何一个人际关系，真相必然浮现，最重要的是：

1. 接受真实面

接受自己及配偶的真实面。现实生活中某些事浮现时，你俩必然毫无心理准备，也没有能力以理想方式处理风暴。不要诧异，一般人无法符合自己或配偶的期望，是因普遍面临了过去伤害造成的破碎或不成熟：

- 建立密切互动的人际关系的能力
- 为人父母的能力
- 来自过去或原生家庭的情绪问题
- 缺乏自律的组织能力与执行力
- 缺乏赚钱或管理金钱的能力
- 由于恐惧、过去创伤、羞辱或其他心理因素产生的性功能障碍
- 尚未成为第四章谈及的两个独立个体
- 尚未完成离开父母的成年人过程，因此还未准备好进入婚姻

这些都不是“罪”，只是还不太成熟、需要成长的领域。假如你将这些视为罪，或要求“理想配偶”不应出现这些问题，那么你只是在延迟解决问题的时机。接受现实吧！

2. 让配偶感受到你的支持

我们在受到论断、抱怨、定罪、愤恨时，就无法成长。每个人都需要感到有人站在我们这一边支持我们，让对方知道你是他最大的支持者，并感受你无条件的接纳与爱。正如帖撒罗尼迦前书五章14节要我们“勉励灰心的人，扶持软弱的人，也要向众人忍耐”，让配偶知道你会体谅其软弱。

3. 真实地面对问题

虽然我们不希望缺少恩慈，但仍须诚实地面对问题。杰瑞若是忽视金妮的忧郁症或她缺乏条理的生活，就不是真的爱她了。请记住，诚实、要求彼此圣洁与成长都是爱的一部分。因此，配偶在哪些方面不够成熟，你也有告知的责任。

直截了当让对方知道问题所在，让配偶了解你的感受及所受的影响。但要小心，避免定罪及羞辱：“我真的了解你的困难，金妮，但同时我也希望能再度与你共同分享许多事物，我感到孤单，希望你能接受忧郁症的治疗。”这样的沟通方式就不会令对方感觉被定罪，并能加强对方的动机。

4. 为自己的问题负责

假如你是不成熟的一方，负起责任来。做一个懂得立界线的人，智者一向乐意听从别人的响应。不要急着为自己辩解，试着看看你身旁的人如何评价你，不要抗拒真相与问题本身。

5. 详加计划

金妮与杰瑞定下计划解决他们的不成熟，也接受其他人的帮助；不管是谁，都需要别人的帮助、扶持与教导，没有人能够独力成长。

有些人需要接受治疗，不管是财务咨询、成长团体或是复原因团

体，有些人则特别需要建立责任感，但确保你的不成熟或破碎不能来辖制你。下定决心克服，集结各方资源、时间与精力来克服这个问题。

6. 双方一起来

千万不要将对方贴上“问题配偶”的标签，根本就没这回事。就因金妮有明显的问题，不表示她是唯一需要长大的一方。你们俩都还不是完整个体，双方都需要成长。既然我们都是平等的，那么在夫妻彼此的眼中更应如此。

通常夫妻中有一方会比较需要在人际关系上下工夫，例如表达情感、披露问题；而另一方则在生活功能上还需要成长，例如在事业上进阶或完成工作。在各自的弱点上彼此扶助，记得：你们现在是一体了，其中一方受苦，另一方也跟着受苦，正如保罗所言：

“丈夫也当照样爱妻子，如同爱自己的身子，爱妻子，便是爱自己了。从来没有人恨恶自己的身子，总是保养顾惜。因我们是他身上的肢体。为这个缘故，人要离开父母，与妻子连合，二人成为一体。这是极大的奥秘，但我是指着基督和教会说的，然而你们各人都当爱妻子，如同爱自己一样，妻子也当敬重她的丈夫。”

婚姻关系没有强弱之分，都要视对方为自己的一部分。你们是一体，同样需要成长，若能同工，就能解决许多问题；你们不再是单身，将问题视为两人的问题，彼此帮助。

冲突三：双方都没错的伤害

乔治下班回来，发现房子空荡荡的。他以为玛莉一定会在家，已过了六点，她通常傍晚就到家了，他有点意外，但没多想，开始看报纸和电视新闻。

她回来一看到他，就高兴地走过去给他一个亲热的吻，他嘴角微

扬。她想，他一定很累，也就没在意。

晚餐时，乔治不多话，端起盘子坐到电视机前面。她吃完晚餐开始做家务，乔治一个人上了床。她进卧房时，他已睡着了。

这时，她才觉得不对劲，把他摇醒。一开始他不承认，接着才委屈地告诉她，他觉得很孤单也很伤心。

“为什么？”玛莉继续追问，觉得事情跟她有关。

“我为了你兴冲冲地赶回家，你却不在，把我一个人丢在家里，那么久才回来。”

“我不懂。我回家时还不算晚，而且，我出门是为了替你退还衬衫。”

“好极了！你购物欲一发作就外出血拼，根本就忘了我的存在，你还买了不少东西吧。”

“那好，以后请你自己去换衬衫。”

玛莉回到起居室，看了一部影片，乔治则一个人睡了，两人都一肚子气。类似的模式不断在他们的婚姻生活中重演：

- 其中一方感到受伤
- 受伤的一方口气听起来好像对方得罪了他
- 被指控的一方替自己辩护
- 双方都“上庭”辩白无辜
- 以疏离收场
- 问题悬而未决，第二天当做什么也没发生过

不幸的是，这样的模式也发生在许多婚姻关系中。事实上，乔治与玛莉都没犯罪，但乔治有受伤的感觉，这不是谁的错。她外出也不是罪，只是没有在既定时间内赶回家陪老公，乔治有受伤的感觉，也不是自己造成的。事情只不过碰巧发生了。

乔治从小就是个“钥匙儿童”，下课家中总是唱空城计，因此对

被遗弃或被忽视的感觉特别敏感，虽然玛莉没错，乔治还是一样有受伤的感觉。

这种问题很普遍，有一些伤害或敏感的事随时都会触犯到我们，最重要的是要学会如何面对这种“双方都没错”的伤害：

1. 感到受伤时，自我要有体认

有事情令你不痛快时，承担这些感觉。乔治并未观察出自己内在的感受。不要忽略自己的感觉，找出不开心的原因。如果你弄不清楚，至少承认是有些不对劲。

2. 沟通

告诉配偶他/她的行为伤害到你。不要责备，仿佛对方犯了什么罪。别像乔治，承担起自己受伤的感觉，并认识到这是来自自己内在的。告诉对方你知道这是你的问题，只是希望对方了解。乔治大可这么说：“我知道你并没有错，只不过回家看不到你觉得很孤单，让我联想到以前的遭遇与感受。”

3. 将心比心

如果你并非受伤的一方，向配偶表示同情。要知道，向配偶表达关怀与同情，不代表你承认是你“错”。假如你能产生认同，也很好：“我也有过这种感觉，因此我能体会，你为什么感到悲伤，我也不喜欢孤单一个人。”

做一个医治的使者。当你表示出了解，而不是贬低配偶的感觉时，你所做的就和当年造成原始伤害的人相反，就成为医治而非问题的一部分。

4. 防患于未然

省思哪些事物会伤害到你，就可预期未来在什么样的情况下你又被挑起受伤的感觉。伤害产生时，你便能有良好的正面响应。知道事情发生的模式，就能做好心理准备，完全避免伤害。

我辅导中的一对夫妻最近正在为忙碌的日程做计划。由于妻子很容易感到许多责任强加到她身上而负担过重，因此他俩事先沟通，采取预防步骤，其中一项是由她发出讯号。他告诉她：“只要你一开始感到负担过重，立刻让我知道。”

5. 积极寻求医治

我们对自己心里隐藏的伤害都有责任。假如你意识到有哪一种伤害的模式一再重复，解决这个问题，寻求医治，不再让这份伤害干扰现在的生活，完全得医治。

6. 避免“对簿公堂”的心态

乔治和玛莉的问题也是许多夫妻的问题：总是在找出问题是谁的错，当然永远没有结论，因为谁的错都不是。容许彼此有各自的感觉，因为对当事人来说，任何感觉都是真实存在的。记得，你不一定非赢不可，因为婚姻不是法庭，也不存在有法官或陪审团。最重要的是，不管哪一方受伤，心中都要存有同情。

婚姻中最容易引发旧创，这是无法避免的。过去的伤害可以复原，只要你以不同于配偶以往受到的对待方式来响应。做一个医治使者，关怀、同情、了解、不替自己辩护。


冲突四：偏好相左

让我们来看看下列这些难以避免的冲突：


- 一方喜欢看冒险动作片，另一方则爱看浪漫喜剧。
- 一方想要花钱整修房子，另一方则认为应该先储蓄。
- 一方喜欢崇拜现代感的教会，另一方则习惯传统的诗歌。
- 一方想出门逛街，另一方则想待在家里。
- 一方想要更多小孩，另一方则不想再生。

任何时候，只要有两个人，都会产生不同意愿。这是人际关系的特性，两个不同的人将彼此的差异带进共同的生活中。事实上，差异正是一开始互相吸引的原因，彼此丰富对方的人生。

通常，双方会逐渐发展出彼此间施与受的互动模式，而此时两者的差异能够提供更多公平协商的机会，不过，有时也会不小心走入死胡同。以下几个原则可以在这方面帮助你：



两个人之间的差异正是一开始互相吸引的原因，彼此丰富对方的人生。



1. 避免道德化个人的偏好

我辅导过一对夫妻闲暇时喜欢做不同的事。乔消磨时间的方式就在屋子里漫无目的地打转，与孩子玩电动玩具或看球赛，周六下午他也会小睡一下。

苏珊则比较有组织，喜欢在家里进行不同的计划。在她将家里打理得井井有条之际，却看见乔在睡午觉，不来帮忙，她就会开始生起气来。

接着，争执产生。她觉得他“懒惰”，他则讨厌她“强迫人”。

然后在双方的理论中，苏珊会说家务是好事，看电视则是坏事，他“应该”也要出一份力；他则振振有词地反驳，他工作累了一个星期，周末当然有权利休息。

虽然没什么对错可言，但双方将争执提到道德层面，反而扩大冲突。

我向他们解释这是属“偏好”的领域，非关对错。人往往将自己的偏好看成对的，尤其是像“完成工作”这种冠冕堂皇的理由。对某些夫妻而言，一方可能会坚持为增进彼此关系，两人应该共同活动，对方此刻却只想独处。

要了解，你的喜好并不比配偶的高明，不要只为了分对错，而做无谓的争辩，这些只不过是个人偏好，并非法律。

2. 体认配偶想法的重要性

切勿贬低配偶想要的，也要极力避免话中语意听来好像对方的想法没有你的重要。对方和你一样，也有个人的意愿，将心比心，去了解对方的出发点和需要。

假如妻子想看的电影不是你感兴趣的动作片，没必要说：“我才不想看这种小女生的玩意儿！”何不换个口气：“好，我知道你为什么想去看这部片，听来好像有些剧情对你很有意义。”

3. 在满足个人需要前，先满足对方的需要

使徒保罗的建议很好：“凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀，只要存心谦卑，各人看别人比自己强。各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。”假如先让对方的需要得到满足，那么争执的重点就不再是这次要听谁的，而是谁先放下自己了！

先寻求对方的好处，自然你就能避免大部分的冲突。当然，这在现实生活中并不容易实行，但你起码要具备这样的态度。

这一回先让配偶来挑选车辆的款式、电影的种类或度假地点，以后机会还多的是呢！

4. 必要时做记录以求公平

我辅导过的一对夫妻总是为双方如何花钱、到哪里度假争执不休，我最后只好对他们说，世界上只有两种婚姻关系：在爱中运作，或一切照着规则来。爱的关系不需要规则，因为这样的夫妻遵循的是这条金科玉律——你们愿意人怎样待你们，也要怎样待人；反之，缺乏爱的关系就需要订立规则了。既然这两位无法彼此相爱，我只有替他们立下规矩。

我要他们在纸上画下两栏，记录每一次的消费与度假，还有轮到由谁做决定。双方都有公平的机会选择自己想要看的电影或是想去的餐厅，预算也是一样。

一开始他们抗议：“我们又不是小孩子，不需要订这种笨规矩。”不过我可不同意：“当然，你们的举止就像小孩子，所以我要确保双方都觉得很公平，下周将记录一起带来。”

虽然他们对自己的不成熟很不好意思，但也只有同意。此举果然有效，让他们习惯性地记得，不管如何轮替，双方的时间及金钱等资源毕竟有限，两个人必须分享。

对于个性不同又无法互相让步的夫妻，这个方法很有价值，还记得本书一开头提到的史提夫与史蒂芬妮的故事吗？史提夫比史蒂芬妮果断，不知不觉地落入了凡事由他做主的模式，最后终于造成破坏力。

做记录能使你们避免其中一方成为永远的输家或赢家，对较果断的一方也是一种界线。

5. 不要将“我”当做“我们”

有些喜欢“结伴共处”的配偶会将这一点解释成是为了两人的关

系，但其实这只不过是他/她个人的需要。他们自己喜欢与另一半共同消磨闲暇时光，却以为是两个人的选择，这样的人应该是说：“这一次我选择和你一起度周末，下一次轮到你来决定。”

当配偶想要独自去做其他事时，这一类的人会有遭背叛的感觉，他们以为自己都是为双方的关系，而对方这样很自私。其实不然，他们并非是在“付出”，他们的选择之中不能没有配偶，是因为他们不喜欢独处或分离。

6. 确定对方真的认可所谓的“共同”决定

最近有一对夫妻来找我商谈，他们搬进更大的新家住了三年，妻子才承认她痛恨这个决定，令丈夫非常震惊。他一直以为，即使预算因此吃紧，他们两人都很享受这栋大房子。

一开始妻子就跟着应和丈夫的决定，从无异议。其实买房子是他的想法，但他一直以为是双方“共同”的决定，因此对她的反应感到不可思议。

当夫妻双方必须同时为某一项决定而有所牺牲时，务必弄清楚这是两个人都想要也都同意的，否则，一旦你根据自由意志选择妥协，就不要耿耿于怀。

7. 质疑你的偏好

有时你感到有强烈欲望去做的事并非你真正的偏好。以喜欢在家里忙得团团转的苏珊为例，我们发现她其实有神经质的倾向，她也不喜欢忙碌，但却“不得不”如此，假如她手上没有事可做，就会感到焦虑。

于是我们开始从苏珊的焦虑着手。她必须学习如何放轻松，不要将自己的那股驱动力传给周遭的人。最后她改变了，不再总是需要有事可忙，我们治好了她的“工作狂”。

金钱也是一样。在我的辅导个案中有一位丈夫因为奢侈的作风而引发婚姻冲突。他喜欢买名车以及其他贵重物品，严重损害家中经济。当然最后我们也发现，他真正的欲望不在花钱，而是向人证明他的成功。随着他的成长，自我问题也就改变，也就更多地将钱花在家人的需要上。

正如雅各布书中所言，我们的欲望有时是来自错误的动机。上帝要将那真实的欲望赐给我们；只是有时我们想要的并非真实的欲望，只是试图填补虚空、掩盖不安全感。

休闲方式也能透露出我们内心的光景。比方说，有些男人热衷运动竞赛，为了掩饰心里的不安全感，拼命练习高尔夫球或马拉松；又或是，他们必须更努力工作去赚更多的钱；其他人的教会服事也可能出自类似心理，努力参与服事，可能是为了克服内心的罪恶感或其他的心里创伤。这些不纯动机下所做的事，往往剥夺了与家人相处的时间。

有时，人的确会出于不纯正的动机参与教会服事，称不上是真正的服事。当我们检验过自己的动机，发掘内心真实的渴望后，会匀出许多过去意想不到的时间呢。

8. 扩展探索与尝试的领域

只要你愿意，或许你真的会发现自己其实也很喜欢浪漫喜剧或中国菜，甚至是到山上度假。暂停坚持己见，采纳对方的偏好，将此当做一个学习与尝新的经验。你原本不喜欢，可能是因未曾尝试，配偶说不定比你更了解你自己呢！

只要你顺服，婚姻关系能令你成长，开阔你的视野与度量。试着以配偶的眼光来看事物，说不定也能享受在其中。人喜欢听歌剧，一定有其原因，打开心门去欣赏，看看是否能会有全新的体验。有时，你需要多尝试几次才能发现个中乐趣。

冲突五：个人欲望VS整体需要

有时，其中一方配偶的欲望与整体关系的需要发生冲突。做妻子想重回校园，但家中需要这一份薪水；丈夫想要换工作地点，但搬家会扰乱全家人的生活。表面上看来，其中一方的欲望似乎有点自私，因为全家人要跟着一起付出代价。

该如何取舍，并无公式可循。重要的是，以长期关系的平衡点为考虑，个人的需求若受到忽视，婚姻关系也很难维系；反之，若是只为成全个人而牺牲整体利益，婚姻关系也会受挫。不过，有时顾及个别需要，对双方关系也会有好处。

在我最近的辅导个案中，一位妻子到了中年发现自己有某项特别才能，于是想要发展为一门事业，当她投注时间金钱全力追求梦想时，一家老小总动员支持她，做丈夫的在一旁敲边鼓，甚至比自己的工作还带劲，实在是一幅美好的图画。



该如何取舍，
并无公式可循。



事情之所这么圆满，是因为她多年来为了家庭奉献所有，现在全家人为了她做出牺牲，整体而言是个很好的平衡。

不过，假如永远是某一方享尽优势，问题就来了。在婚姻中，要适时轮番牺牲，并认知到，婚姻整体的利益永远在个人利益之上。为了婚姻的缘故，有时须牺牲个人的“权利”，有时则由婚姻来回报个人。最终，个人成长时，婚姻自然受惠。但要注意平衡，确保婚姻为先：

- 记得婚姻至上，将最好的先献给婚姻关系，然后才是个人的欲望。先有付出，才有收获。
- 清楚告诉配偶你的渴望，不要只是消极地期望。
- 与配偶一同为他/她的渴望兴奋，你们本为一体，对方的

渴望也就是你的，即使目前看来似乎只是对方个人的想法。

- 确认你个人欲望最后不会造成婚姻中的不公或不均衡。
- 尽可能常常为个人的欲望制定远程计划。如此一来，你们可以一起计划做哪一方面的牺牲，而不是凭一时冲动。

冲突六：已知与未知的问题

否认问题有其危险性。当我们不承认自己有问题时，反而成为问题的牺牲品。有些人甚至是刻意地否认，例如染上恶瘾者。

但另外一种则是无心的，有些人并非不肯承认，而是有盲点。我们性格中都有自己察觉不到的问题，正如戴维王在诗篇中所言：

“谁能知道自己的错失呢，愿你赦免我隐而未现的过错，求你拦阻仆人，不犯任意妄为的罪，不容这罪辖制我，我便完全，免犯大罪。”

最终，个人成长时，婚姻自然受惠。但要注意平衡，确保婚姻为先。

在婚姻中，配偶可能比你更了解你自己。成长的诀窍是虚心受教，然而已知的问题与未知的问题不同，应以不同方式处理。

已知问题中的冲突

- 假如你们以前讨论过特定的行为模式造成困扰，并同意再犯时该如何处置，双方已有共识，知道自己问题的一方要负起责任，对某些人而言，这可能意味着：“我不会再提醒你了，我会直接执行我们都同意的后果。”原则上，对

方知道自己有这个问题，并且正在改进中。

- 假如你们已谈过，并需要彼此的帮助，那么就应面对面地提出讨论，目的不是在于纠察，而是让对方产生意识，“我每次这样时，自己都没感觉，请你随时提醒我。”
- 假如你知道问题，也知道自己有责任进行改变，就不要再将问题怪罪到配偶的头上。
- 假如问题出在配偶身上，对方也知道，那就不要继续纵容，如果你再睁一只眼闭一只眼，那么你就是问题的一部分了，确实执行你俩已达成共识的后果。

未知问题中的冲突

彼此同意你们能将注意到的问题告诉对方。假如双方能在这条路上同行，就能成为彼此的良师益友，而非互相辖制。

遭受批评时，持开放心态，不要为自己辩护。接受对方的指点，至少同意自我省察，看看是否真有其事。

每次你重复某一种行为模式时，要求配偶提醒你，好让你自己尽快看出问题所在。我们往往以为问题多半是一次性的，当你发现自己一犯再犯时，才会慢慢对问题的严重性有所警觉。

以恩慈彼此相待。刚发现的问题，通常很难立即改变，多给对方一点时间。

在下一章中，我们要谈谈如何与支持界线的配偶解决冲突。

第13章 喜爱界线的配偶

我（克劳德博士）和雪莉的初次辅导过程发生了一点麻烦。这是她的第一次约谈，而我对她一无所知。之前她在电话中只说想“谈一些事情”。我在电话中不想太深入，于是直接约了一个时间，她满怀痛苦地来到我的办公室。

“他一点都不了解我所受的煎熬。”她劈头就说。她谈起丈夫罗比：“我曾经就这两点与他谈过，可是一点用都没有，所以我想找第三方协谈。”

雪莉需要辅导的部分是罗比的酗酒问题，也无法忍受他的工作狂。他几年前创立了一个零售连锁，事业非常成功，但源源不断的生意早已超出了他所允诺的限度，她对于他镇日在外忙于工作的情况非常不满。

当我听雪莉描述问题时，一面在想该从何帮起。她的语气充满了绝望，好像罗比一点也不愿意为她改变，不过，既然问题牵涉到他俩的婚姻关系，我告诉她我也想找他谈一谈。

起初她对我的要求非常不情愿。当我进一步问她原因时，她说她知道最后我会安排大家一起会面，而她希望在双方“摊牌”之前，我能先帮助她改善她的感受。我问她所谓的“摊牌”是指什么，她解释道，

她认为罗比不会在乎她的抱怨，甚至担心他根本不会来参加。

我对她说，我了解她的顾虑，除非他真的拒绝，否则我不想在他缺席的情况下插手，她一听这才同意。

过了几天，我经过接待室时看见她与罗比坐在一起，于是请他俩进入办公室。

我心里对于他可能会有的强烈反应已做好准备，一开始就大胆地切入他或许不想听到的问题：“罗比，雪莉告诉你为什么要你一起来吗？”

回答出乎我意料：“是啊，我很高兴有机会，我也想了一段时间，希望有人帮助我在工作与家庭中重新找到平衡点，雪莉还认为我喝太多酒，这一点我就没把握，不过，我会照你说的去做，我真希望我们能度过这个困难阶段。”

我大大地松了一口气，原以为罗比会抗拒事实，不过这道防线也解除了。一听到他肯承认自己需要帮助，我就晓得事情会比雪莉想的要顺利得多。

事实上，首先要对付的是雪莉不敢与罗比面对面的心态。这种恐惧心理造成她一与罗比发生问题，就预期事情无法解决；其实刚好相反，他乐于接纳建言，真诚地愿意改变，实在是个不可多得的辅导对象。每一回结束与他们的协谈，我都不由自主地盼望，我所辅导的每一对夫妻都能像他们一样。

乐于设立界线

我为什么会将雪莉与罗比视为模范呢？是因为他们的问题容易解决？才不呢！追根究底之后，我发现罗比的行为背后潜伏着相当严重的忧郁症。他试图逃避痛苦压力下不得不做的改变、害怕失败、不断想取



我喜欢他们的理由是，辅导过程很容易。



悦父亲……我不是因为这一对问题小才喜欢他们，而是他们有心追求成长。

通常任何情况需要改变时，有两个要件，一是有待对付的问题，另一个就是当事人处理问题的能力。假如后者没问题，前者也就迎刃而解，这也就是为什么我说：问题本身困难，但过程容易。罗比与雪莉需要做一些重大改变，但让他们明白问题所在并坦然面对的过程不难，他俩都能敞开，正视自己，觉察自己的缺失，因此一开始我并没有遭遇攻防战，他俩只需要面对要件一，对付问题本身即可。

可是对其他夫妇来说，可能要件二会比要件一困难。他们无法敞开自己接受他人的意见，因此看不出自己的谬误，反而将问题怪到别人头上，这一类人我们称之为“界线抗拒者”，下一章就会谈到这样的案例；相反的，能够倾听与接纳的人就被称为“界线爱好者”，欢迎他人回馈意见的雪莉与罗比就属此一范畴。

不管是哪一个时代，这个世界永远可分为两大类人：倾听回应与不闻不问者，现代精神医学称后者为“性格失调症”（character disorders）。许多专业者相信这一类人是江山易改、本性难移，不过我们不同意，因为不少一开始封闭自己的人最后也能有所转变。至于“界线爱好者”有以下几种特征：

- 接受其他人面对面的挑战，以开放心态面对指正，就像箴言十五章32节所言。
- 配偶表达看法时，不会产生防御心理，而急于辩驳。
- 担负自己的问题、选择、感受、态度与行为所产生的责任。
- 有省察自己的能力。
- 看重配偶的价值。
- 视配偶为相异的个体，有其独特的经验。
- 让配偶能自由地有所不同。
- 尊重配偶的空间与自由。
- 看出自己需要成长与改变。

二人相处，必有
冲突。

这些特质显示出一个人对于他人的自由与真实面能够兼容并蓄，展现出爱与负责的风度。在你

继续往下读之前，建议你与配偶一同检视你们的进程；每个人都有改进的空间，相信这几点仍有值得努力之处，只要你俩愿意敞开，必能彼此坦诚，彼此帮助，在婚姻中经历爱与自由。只要你俩都爱好界线，发生冲突时，就只需对事不对人！这一点就够叫人宽慰了。

还有，问题本身并非坏事。有冲突很正常，假如你们从未发生过冲突，就要小心是否一方已经缺席了！两人相处，必有冲突，这只是意味着两件互相抵触的观点相遇，协调的过程才是重头戏。不管是什么样的冲突，《圣经》一再指引我们解决之道：

1. 观察

你无法克服看不出来的问题，你们其中一方必须先注意到问题或冲突。

2. 面对面

避而不谈，于事无补。正如保罗所言，你们要彼此坦诚：“你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。”当面向配偶反映问题时，要以爱心说诚实话。

3. 为罪忧伤与道歉

如果全然或部分是你个人造成的问题，所有权在你，负起责任来。假如你觉得受伤，与对方沟通你的感受，如果你伤害了对方，认罪并道歉，受伤的一方表达感受后，需要有饶恕。

4. 悔改

一旦察觉自己的过犯，立刻悔改，许下承诺，改变态度，也改变

行为。

5. 参与过程

问题不会即刻消失，改变与否取决于过程中的委身程度，不管是专业的心理辅导或是其他形式的辅助渠道，贯彻始终地参与全程。

6. 重新检验

只因为你愿意面对问题，不代表永不再犯，定期接受辅导者的评估，同时也持续检验是否有其他问题产生。

假如你和配偶都是“界线爱好者”，那么你们很幸运。只要不断寻求真理、自由与爱，就会如愿以偿。

不过要记住，即使双方都愿意敞开，冲突仍会令人痛苦。负面的事物带来伤害，因此一切沟通需具有几点基本原则：

1. 在你寻求对方的了解时，先去倾听，想办法了解对方的立场，将了解配偶的需求视为你的使命。
2. 将心比心，以自省的口吻让对方知道你在乎他/她的感受，积极的聆听态度能清楚传达出你的诚心。
3. 聆听就好，勿替自己辩护，别贬抑对方所说的话与感受。
4. 向对方提问，务求完全了解。
5. 尽可能以第一人称描述你的想法，比方说：“当你晚归时，我就会开始觉得不受关心与重视。”这样说好过：“你害我觉得没人爱！”前者是在表达感受，后者则是责备。

总而言之，不要害怕冲突。正如复活之前，尽是死亡的黑暗，冲突的种子才能结出亲密的果实，以爱为舟，行过冲突，彼岸将是更深的姻缘牵系。

第14章 抗拒界线的配偶

麦可及雪蓉是我（汤森德博士）的老朋友，这对夫妻最大的好处就是，在各种情况中提供了我观察他俩性格的机会。

他们都很会关怀人，也相爱甚深。麦可是成功的企业家，雪蓉有份半职工作，其他时间投注在子女身上，听来像是一对完美的模范夫妻，除了一个我这几年观察到的现象：他们的钱似乎永远不够用。

麦可收入很高，再加上雪蓉的，生活应不虞匮乏才是，但我们每次碰面，他就像工作过度，信用卡等账单总是逾期未缴。

他老是内疚地对我说：“都是我不好，我想让雪蓉快乐，她想买什么东西时，我就是不忍心拒绝。”而这些“东西”包括名贵的家具、珠宝、衣服及度假地点。光彩夺目的贵重物品带给雪蓉快乐，麦可也就跟着快乐。

当她刷卡刷过头，他问起时，她就会说：“可是我们真的需要啊！”麦可往往被她说服。直到他们几乎失去房子，濒临破产的当头，双方终于爆发冲突，在这段艰难时期，有一次我和麦可一同吃午餐，我问起他们的情况。“唉，我有一些领悟。”

“怎么说？”麦可顿了一下说：“我们的财务危机让许多事情浮

上水面，其中之一就是我对婚姻的心态，我以为做丈夫的责任就是赚更多钱供她享用，这是我示爱的方式，我赚的似乎总不够她花，而我一直以为，是我的问题。”

他继续：“直到有一天，一位朋友对我说：‘麦可，你弄错了，不是你赚得不够多，问题在于雪蓉不喜欢听到不这个字。’自此，情况开始改观，我不再努力赚更多钱，现在我们正在对付她讨厌受限，而我又不敢设限的问题，情况慢慢好转了。”

他们不断进步，现在他开口说不时，不再满怀罪恶感，她也开始接受花钱的界线。不过回头来想，假如当时没有那位朋友指点迷津，恐怕麦可和雪蓉还摸不着头绪，她拒绝受限，让他就像深陷敌阵，赚钱的速度根本赶不上花钱的速度。

界线也会不受欢迎

麦可和雪蓉的例子说明了一个事实：婚姻关系不一定欢迎界线，但这并非上帝的心意。上帝设立界线的原则是为了夫妻双方的益处，界线保障了爱，并强化自由，以致两个人能彼此连结又同时独立，界线定义双方的责任归属，在两人一同开始立界线的过程，就能产生美好的果效。

当双方都能限制自己的自由，好更爱对方，就是界线的理想典型。由于你爱配偶，希望对方成长、生活得更好，你就愿意限制自己的自私倾向，甚至连合理行使自由的权利都愿意放下；因为你不愿让自己的自由伤害到所爱的人，基本上你也需要以这个原则来响应配偶的界线。

一旦两个人都能为彼此存留界线，并乐意拥抱来自接受、尊重配偶界线而有的痛

当双方都能限制自己的自由，好更爱对方，就是界线的理想典型。

苦，爱就能滋长加深，结出美好的果子：

- 你们能更多同情配偶的需要或伤害。
- 你们能培养出更多的自制力及耐心。
- 你们会变得谦卑，并懂得自我纠正。
- 你们看重彼此本相的价值，而不再是配偶对你有没有用。
- 你们的快乐取决于自己的价值判断，不再是配偶的反应。
- 你们会认识到，上帝也是如此看待他与我们之间的界线。

然而，有时我们的枕边人还是体会不出这份恩赐的好处。我记得在出版了《过犹不及》后，朋友菲尔从东岸打电话给我说：“我读了你的新书。”


“你觉得如何？”我问他。“我不喜欢这本书！”“为什么？”我又问。“因为我就是婚姻中不守界线的那一个，这本书根本是在抹黑我。”

我们轻松地开起玩笑，不过菲尔的话不容忽视，因为对于那些辖制他人、不负责任的人，这一系列有关界线的教导令他们如坐针毡，听到的尽是他们伤害了所爱的人、需要改变；可是，改变很苦，并非易事，过程中要学习许多功课：


- 允许配偶向你说不。
- 谦卑地承认你一直有意无意地在辖制对方。
- 顺服上帝的带领，学习界线与自制。
- 尊重配偶的自由。
- 克制退缩、攻击配偶或给对方罪恶感的倾向。
- 认清扼制他人时自己内心的无助感。
- 当你闯越配偶的界线时，看看对方的反应。

这些挑战让人一点也不轻松愉快，配偶抗拒接受界线的心理可以理解，菲尔说出了—个事实：接受界线有时让人觉得受到伤害，即使是成长过程中的痛苦，仍然是不折不扣的痛苦。

只不过，界线发展过程中随之而来的痛苦管教，最终将在我们的生活中结出美好的果实。正如圣经提醒我们：“凡管教的事，当时不觉得快乐，反觉得愁苦，后来却为那经练过的人，结出平安的果子，就是义。”我们深信，设立界线是使爱常存的唯一途径。



界线发展过程中随之而来的痛苦管教，最终将在我们的生活中结出美好的果实。



因应界线之苦的态度取决于性格

然而，对于合理的限度，假设配偶的反应不是：“哎哟，我不喜欢这样。”却是：“我拒绝接受！”那就是另外一回事了。因这并非遇痛苦时的正常反应，而是一种价值观的宣告，透露出对方的性格。

健全的性格乐于接受界线所带来的痛苦，因为这样的人在心灵上会不断成长；但偏差的性格本身则会抵挡旁人的限制及纠正，就像箴言所说：“不要责备褻慢人，恐怕他恨你。”更糟糕的是，他可能还会企图扮演上帝的角色——宇宙中唯有他永不需受纠正。

有不少婚姻的组成很复杂，双方对界线的认知缺乏交集，若一方不愿承担起自己的担子，的确会让另一方忧心。多年来我在各地教导界线的观念，最令我欣慰的就是碰到一对对的夫妻来对我说：“我们想要学习设立更好的界线，所以来参加讲座。”这样的夫妻在爱与真理中连结、追求心灵上的成长，但也有一些落单的配偶会对我说“他对界线没兴趣”或“她根本不尊重我的界线”。这种情况实在令人揪心。

混合式婚姻的例子如下：

- 丈夫要求妻子少花钱，她却怪他钱赚得不够多。
- 妻子希望丈夫帮忙家务，却遭他拒绝。
- 丈夫不想去参加宴会，妻子就冷漠相待，作为惩罚。
- 妻子不想做爱，丈夫就表现出一副殉道者的样子。
- 度假计划遭丈夫否决而泡汤，妻子就恼羞成怒，大为光火。
- 妻子要求丈夫帮忙带小孩，他却漠不关心。

在此类范例中，存在两个典型特征：双方责任分配不公，越界的一方抵死不从。

越界的一方如何醒悟

通常，夫妻间最大的问题在于，设限的一方不了解抗拒界线的另一方何以如此；前者不明白后者是用全然不同的眼光来看事情，而发现对方的看法不同时，通常感到吃惊。了解另一方的观点，能帮助你在过程中做正确的选择，避免犯错。

不尊重他人界线的人基本的生活态度是：只要我喜欢，有什么不可以？！就像人类始祖亚当与夏娃越过了受造物与造物主之间的分界线，认为自由乃是他们与生俱来的权利；小孩子也具备相同态度，但长大后应随之成熟。

在一般情况下，抗拒界线的配偶也可能是个充满爱心的好人，夫妻间彼此关怀、互相吸引——直到界线冲突发生，然后，彼此的好感逐渐被愤怒、罪恶感或口水战所取代。

界线让我们无法随心所欲过日子。

配偶之所以抗拒界线，因他/她认定这样的限制或任何限制很不合理、不公平，而无法

谅解对方竟恶劣地在某些领域说不；你希望对方尊重你说不的权利，他/她却将你的要求解读成敌意。当我们受到不公平待遇时，生气是很合理的，可是，配偶若有正当理由向我设限，生气就是不成熟的举动。

抗拒界线的配偶以为他应该可以在任何时候做他想做的事。如果这成为他的生活原则，那么除非他长大，否则将不断挑战所有界线。界线让我们无法随心所欲过日子。

无知并非性格问题

并非所有配偶抗拒界线都属于性格问题，很多时候，看起来像自私，其实是无知。配偶可能只是不知道自己的行为已


伤害或激怒了另一半，一旦发觉实情，通常都会有正面的响应。事实上，他们有时还会对此感到歉疚，而为着爱的缘故，很快地改变自己的行为或态度。

我的朋友瑞克和琴恩，最近就出现这样的问题。当瑞克向琴恩提出某一点时，她总会避重就轻地说：“你的感觉一点根据也没，我才没有这样哩。”他立即哑口无言。


最后他告诉她，“我不是要你同意我，我只是希望你了解我在说什么，每次你听也不听，就认定我有错，让我很难堪。”

琴恩的态度非常正面，她仔细听完之后说：“告诉我该怎么做，我并不想伤害你。”当他吐露心声后，她了解地对他说：“瑞克，对不起，我真的不晓得，以后我再这样时，请提醒我，好吗？”

瑞克感动地哭了出来，他觉得卸下了肩头上的重担，重新恢复与琴恩的连结。她出于无知越过了这条情感的界线，而非性格问题，只要



你的配偶可能会毫
未察觉，就不小心跨越
界线。



觉察到伤害了他，就能有所改变。

你的配偶可能会毫未察觉就不小心跨越界线。或许你无从判定问题背后的成因，如果是这样，请记住爱里充满希望，先把问题当做是对方无知，你马上就会发现你想得对不对。只要是真的越了界，对方会感激你告诉他、然后改变，或者是绝不认账，这样问题就比较棘手。

先自我省察

发现配偶不守界线，不代表他比你糟糕。任性、不成熟、举止像小孩或辖制人的配偶，看起来的确问题比较明显，因为这些行为都暴露在外，而你则像个无辜的受害者。这很危险，当心别掉进论断与定罪的陷阱。“因为那不怜悯人的，也要受无怜悯的审判。”

以仁慈看待另一半，因为很多时候，即使越界的是配偶，我们自己的行为也有待商榷：

- 粉饰太平，当作一切没事。
- 不袒露真情。
- 非但不面对问题，反而态度冷漠退缩。
- 不察验后果。
- 唠叨抱怨、不负责任。
- 消极地报复。
- 自义与定罪。
- 向外人数落配偶的不是，却不将感受告诉对方。

由此可知，在婚姻中设立界线，要花费许多时间，其中一部分是用来对付我们自己。

抗拒界线的原因

在你与配偶恳谈之前，最好先了解对方为何会抗拒界线，以帮助你用合适的方式来处理。

无法将心比心

一个人要能接受界线，必须先看见他越界后对配偶所造成的影响。总是晚归赶不上晚餐的丈夫，一发觉全家人因此受到扰乱，应该要产生一种懊悔并同情她所受的伤害。以同理心为基础的爱，是促使人改变的**最高动机，也就是“你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人”。

问题是，有些人就是无法觉察到自己对别人产生的影响，别人已经受伤，他们却还后知后觉，自然谈不上怜悯，他们的行为可能没什么错，但就是对**人不够敏感。妻子可能向丈夫反映他的晚归问题，但他就是对她的不悦大惑不解，不懂她为什么会受到困扰，反而希望她能“理智”一点，通常，自我中心及人际关系疏离的人会有这方面的倾向。

不妨向这样的配偶打开天窗说亮话，经常向他灌输人心的细微感觉及待人接物的道理，有助他及早开窍，比方说：“每当你一回到家，就直接坐到计算机桌前，令我感到很孤单。”这样的坦白对他来说，可能就像发现新大陆一般。此外，他还需要学习敞开，与人分享自己的软弱，使得他也能“用上帝所赐的安慰，去安慰那遭各样患难的人。”

举例来说，引导他表达内心的苦处：“当你没得到加薪时，你整个人就封闭起来，我也感到很愤怒和受伤，我很想听听你的感觉。”

一个人接受界线，
必须先看见他越界后，
对配偶所造成的影响。

缺乏责任感

有一类人对于自身行为缺乏主权感，以为应该能够为所欲为，而不必承担任何后果，他们就像小孩子，对于侵犯到别人的界线不会有什么感觉，因为在他们看来，他们的生活不是自己的问题，而是别人的。

自亚当夏娃以来，这一点就不断困扰人：“不是我，是别人干的！”我们原本就无法为自己生活负责，必须在吃了许多苦头之后，才逐渐培养出这种能力，不过，有一些人在父母、朋友过度保护下，跳过了这个学习过程。不论现在还是过去，在逃避责任的配偶背后，必然有一位纵容者为他撑腰。

比方说，丈夫或许是好好先生，但由于缺乏界线的观念，而无法肩挑养家糊口的重任。他可能老是换工作，没有完成任务的自律能力，无法看见成果并在工作能力上成长有所作为。这会严重威胁全家人的生活质量，然而，这样的人却反过来怪罪老板或同事，自然无法从失败中学习教训。

这一类人需要看出他自己才是问题的症结，身边需要围绕一群意志坚定的人来扶持他，帮助他培养自制力与责任感。查经小组或成长团体，都可以担任这样的角色。

缺乏在受限时保持自由的能力

有时，配偶之所以会抗拒界线，可能是由于自身内在的伤痕，并可能没办法接受面对面的质问或缺乏爱与自由的统合。当妻子要求他为了顾全婚姻而自我设限时，可能会让他觉得软弱无助，因此在感到自由受波及之下，他拒绝接受界线。

配偶之所以会抗拒界线，可能是由于自身内在的伤痕。

明显例子是，这位做丈夫的可能来自不健全的家庭。成长过程中，每逢抉择时都面临极大挣扎；他可能有时向妻子

发怒或严厉地对待她，当她要求他体贴她的感受时，让他觉得受她牵制，而有所抵抗。在这种情况下，丈夫需要妻子帮助他保有自由选择的权利，并在未危及自由的情况下主动响应外来的限制。妻子可能需要向他说：“你可以对我不说，或是生我的气，都没有关系，我要你保有这个自由，但我不能容忍苛刻的态度。”

辖制他人

有些人抗拒界线是由于他们企图辖制、操纵或掌控配偶。他们无法平等地看待配偶，不明白配偶也有个别的感受与想法；反而，这样的人以为自己的方式是唯一可行的、无法共同解决问题，并否定或贬低配偶的价值。

举例来说，妻子可能会微妙地主导丈夫向外发展友谊圈的意图。丈夫一与她分离，她就感到被遗弃或是丈夫不爱她，于是每当他与朋友外出时，她就愤怒咆哮或是消极疏离。当他告诉她这很令他困扰时，她非但无法看出问题归属在于自己，并为自己的分离焦虑症负责，反而怪他丢下她不管。

比较极端的例子是，当妻子表达不同意见时，做丈夫的便扬声威吓，直接地攻击她的自由，迫使她顺从他的想法或要求；将爱的连结退化成为高压统治的关系。

不管配偶是不由自主或主动地辖制人，他都有必要了解，他不肯认清问题的归属，不只伤害别人，也伤害到自己，以致无法得到真正的自由。掌控别人，端赖对方是否服从；在自由中行事为人者，无需辖制他人。有这问题的人，通常需要我们在爱中与他们面对面沟通，让他们借着后果来接受问题的归属。比方说，在这一点有严重倾向的丈夫可能需要外来的警告，然后是诸如心理与身体上的距离等后果，甚至教会牧者或友人介入，帮助他醒悟。

掌控别人，端赖对方
是否服从；在自由中行事
为人者，无需辖制他人。

拒绝承认自己软弱或过犯的配偶，可能是抗拒界线的主要族群。这些人自视甚高，从不自认有错，假如配偶指出他们没去倒垃圾，他们往往会急于保护自己的“好形象”而这样反应：

- 否认自己的举动过分：“我才没有对你大吼，我从来不吼叫。”
- 掩护或合理化自己的行为：“我才没有吼叫，我只是提高音量，是你反应过度。”
- 责怪配偶：“是你太令我失望，我才会对你大吼。”
- 颠倒是非：“你为什么不想想自己也常常对我大吼！”

在这几种情况中，对方都在试图推翻问题的归属，不管是想逃避良心的谴责，根本没有自知之明，还是以为自己享有特权，这样的人对自己造成的伤害浑然不觉，只知一味地逃避责任。

小孩子从痛苦经验中学习到不守界线的后果，他们会想：“我不打扫房间的话，就一个星期不能出去玩，我要马上开始打扫。”但不肯低头认错的人反而想：“大家都很不公平，我只是没时间打扫房间（何况又不是很脏），却有这种后果，真是冤枉！”此一心态将妨碍有关界线的学习与操练过程。

报 复

当一方报复另一半的过错时，会令问题雪上加霜，因为自认受委屈的一方会觉得有理由对配偶“以牙还牙，以眼还眼”。

比方说，我认识的一位丈夫很气妻子爱乱花钱，于是去买了一艘自己根本不需要也负担不起的船，他的理由是：“哼，让她尝尝破产是什么滋味！”岂知她无动于衷。事实上，她更奢侈了，他们也更深陷财务危机。等到他不再惩罚她，他们才停止争执，对付问题本身。

婚姻的一大学问就是，报复不能解决问题。二人同样置身于爱的

亲密关系，免不了有伤害，彼此不可能永远无微不至。你的愤怒或伤害感受合情合理，但报应是上帝的事。将伤害带到能够得医治的地方，学习解决问题，而不是报复。

心结转移

亲密的婚姻关系有时会催化其他关系造成的心结，愈是亲密，情绪愈强，这些未曾处理的情绪纠结，可能会在婚姻生活中以另一种形式出现，导致界线问题。对配偶的心结其实是针对其他人，这种错置状况可称之为转移。

鲍伯与克莉丝蒂面临了无法解决问题的难题。当生活平静无波时，两人就相安无事，一旦鲍伯提出问题——不论财务、教养子女或两人的亲密关系，她就出现负面反应：“你在指控我，企图辖制我！”鲍伯自知并非完人，就到上帝面前求助，让克莉丝蒂及朋友指出自己的缺失。他的确有太过逻辑的倾向，他努力调整，但每回还是引起克莉丝蒂的激烈反应。

在一段更深的自省之后，克莉丝蒂发觉她对鲍伯的负面情绪，其实是根源于她与父亲的关系。他以责骂的管教方式来严防她学坏，令她动辄得咎，深受伤害。她不曾对付这些心结，当鲍伯问：“你怎么没有准时让孩子上床睡觉？”她就会觉得自己像个挨骂的小女孩。不过，随着克莉丝蒂开始处理对父亲深藏的感觉，也就更能在爱中接受鲍伯的质问。

特定状况下的例外

有一些人平常对于各种界线都很尊重，也有一颗受教的心，但就是有例外，由于这个例外往往带来争执与冲突，双方也就尽可能地避而不谈。比方说，丈夫可能在性生活上会抗拒界线，对这方面特别不敏

感，也听不见妻子的需要与呼声；或者是，妻子平常很善解人意，但偏偏就是喜欢在社交场合中批评丈夫，当他指出这样会伤害到他时，她却不当一回事。即使平时婚姻中照常相亲相爱，这些特定的情况仍会导致相当程度的疏离。

一般来说，根源不止一种：

- **信息不足并缺乏经验：**配偶可能对于另一方所受到的影响一无所知。
- **过去的伤害：**习惯一开口就批评人的妻子，可能在成长过程中被父母公开羞辱过，以致在这方面有不寻常的反应。
- **性格问题：**某个显而易见的问题可能肇因于深藏的性格问题，你愈深入查证，就愈能识别出一再重复的行为模式。

不管是什么根源，这些特定领域——时间、金钱、性、姻亲、沟通或教养子女，可能都是你需要彻底检视婚姻本身及双方内心的讯号。表面上发生的现象，很少是真正的问题所在，较可能是某一个问题的结果。比方说，丈夫缺乏被爱的能力，而性可能是他唯一感到与生活

表面上发生的现象，很少是真正的问题所在。

相应的凭借；应该协助他以话语表达对人际关系的需要，并让其他人以非关“性”的方式进入内心。

若是性格问题，就要费心了

假设情况是，配偶明知你的感受，却仍漠视或抗拒你的界线，你要做好心望准备面对棘手难题，但这也可能是你所做对婚姻最有价值的贡献，以下原则可帮助你以真诚关怀的态度来处理。

不要将对方当做队友，因为此刻，你所面临的是一个对手。他/她可能会像小孩子一样发脾气，痛恨你“莫名其妙”立下的界线，所以要认清一件事，现阶段你在婚姻中是独自处理这个问题；然而，你并非孤军奋战，还有支持的朋友站在你这一边，只不过，别期望配偶会立刻合作。

注意，以下几项是你可能会有的反应，请带在身边，随时提醒自己——切勿妄动！

- 假如真是严重的界线问题，不要轻看情势，逃避现实无济于事。
- 不要自欺寄望情况会自动好转，时间本身并不能治愈性格的不成熟。
- 不要一味讨好或附和对方，以为爱能征服一切，性格要成熟，光有爱不够。
- 避免发怨言！一再叨念改变不了任何人。
- 不必对配偶的行为感到讶异，当人没遭受外力引发的痛苦时，通常还是我行我素，在你采取行动前，不必期望情况会有什么变化。
- 不要怪罪，婚姻界线冲突中很少全是某一方的错，先看自己该负什么责任，去掉自己眼中的梁木。
- 不要将一切责任揽在自己身上，假如你还继续担负配偶的那一份，只有使事情更糟。

你的行动清单

具体的行动计划，可以帮助你以恩典与真理来接近配偶。

结交心灵盟友

假如你面对的是抗拒界线的配偶，会面临冲突。配偶会生你气、与你疏远、企图让你有罪恶感，从而威胁着亲密关系。当你与配偶设立界线时，可能会连带危害到你对爱的需求。



避免发怨言！一再
叨念改变不了任何人。



许多人深层的心灵连结对象只有配偶一人，唯一用心投资经营的人际关系也只有婚姻，当配偶抽离了爱，他们就感内心空洞。因此，在你投身冲突阵仗之前，需要与其他人设立健全真诚的连结；开广你的心，纳入配偶以外的人际关系，吐露需要，在压力期，让他们成为安慰、鼓励与力量的来源。

我们看过不少例子，缺乏其他人际网的一方与配偶立界线时，一遭抗拒，就马上放弃，甚至有时为了恢复关系还反过头来道歉；受到伤害的一方因害怕失去关系，而向伤害人的一方道歉，实在是令人遗憾！虽然与那些能支持你的人建立关系，需要花一段时间，但努力是值得的。

负起成长的责任

你建立人际关系不只是为了在婚姻中立界线。是要在你成长过程中立界线！当你向有爱心的人敞开自己，承认自己的需要与过犯，就在属灵及情感上长进；你的内在会产生良性的变化，你变得更诚实，重新找回自己的心，饶恕，放下过去，旧创愈合。

上帝使用你婚姻中的需要，重新将你导向与他爱的关系，作为你的生命泉源；只要你试着协助配偶学习有关爱与责任的原则，就能在其中一同成长。你可能会在过程中：

- 发现配偶为何有这个问题。

- 发现你为何难以设立界线。
- 从其他人际关系学到如何更坦诚地与人面对面，好预备你与配偶面对面。
- 需要更多恩典与鼓励时，学到如何接受来自他人的爱与扶持。

当然，你很容易会这样想：“我最大的问题就是我的配偶！”——这样想，铁定更惨！然而当你认识到自己对这个问题也有部分责任，就会有种自由解放的感觉，因为至少这部分可以不假外求，在你自己的掌握之中。

只要你试着协助配偶学习有关爱与责任的原则，就能在其中一同成长。

这需要你在其他人脉网之间有开放坦诚的交通。你可能会发现在上述“切勿”清单中犯了几项，如果是这样，先自我纠正。


找出特定问题

一旦你开始了设立界线的过程，就有必要找出特定的界线问题，这是过程中很重要的一环，无法速成，至少需厘清：


- 你的哪一个界线受到侵犯：“我的丈夫总是迟到，侵犯了我准时的界线。”
- 配偶越界对你有何影响，是否也危及你对配偶的爱。
- 对方只偶一为之，还是一犯再犯：“一个礼拜发生好几次，已经好多年了。”
- 事情严重性是否已造成冲突：“我不想对他心怀愤恨，我想要和他保持关系，但我也希望他准时回家吃饭或参加家庭团聚。”

你可能会发现，要找出特定的界线问题，比想象中要难，因为这需要冷静的头脑及归纳分析的能力。许多人会趁机列出一长串清单要求配偶改进，真是大错特错。一下子发现自己有这么多缺点，只会造成挫折感。难怪保罗在看见自己的诸多软弱后，会大声疾呼求主拯救，除非是同时有毒瘾、酒瘾及暴力等严重问题，否则，通常一次解决一样比较好。

在对付某一特定问题时，请先自问是否牵涉到性格改变。到底你希望改变对方的心还是行为？你要求的是性格上或界在线的改变？比方说，假设你的妻子很有爱心，但不会整理家务，即使你已尽量帮忙，家里还是一塌糊涂。你是希望她看重你的感受，并培养一丝不苟的习性？或者，你需要的只是她能将房子打扫干净一点？



许多人会趁机列出一长串清单要求配偶改进，真是大错特错。




其实人心中最深的渴望便是与配偶一同经历成长的过程，加深双方之间的爱以及对彼此的认识。这样的婚姻是大部分人单身时期所求所想的，却似乎是人生在世可望而不可即的最高境界。两人在成长过程中若能合一，许多界线冲突便能迎刃而解，人只要有属上帝的价值观，因着爱配偶，必定愿意解决问题。

通常最好先要求对方心态上有更深的改变，原因不外乎：


- 解决内在的症结，有助于解决外在的症状。做妻子的只要体贴你的心意，知道你希望有个一尘不染的居家环境，并认识到自己缺乏组织能力，必乐于一步步地改变自己。
- 要求发自内心的改变，有助于你更认识配偶对界限的态度。对方如果是抗拒界限，就会否认、找借口或是诿过。
- 即使配偶抗拒界限，也要对方在承受后果前从内在改变起。这样就是置恩典于真相之前，你希望他/她怎样待

你，就怎样待他/她。

然而遗憾的是，抗拒界线的配偶通常会否决你的要求。当你谦卑地请求他/她从内在改变而遭到对方抵抗时，应将重点放在特定的行为上：



两人在成长过程中若能合一，许多界线冲突便能迎刃而解。



“亲爱的，我知道你认为我对房子的事小题大做，我已试过照你的方式并且尽量帮忙，也和几位客观的朋友谈过，所以，即使你认为我没道理，我还是需要你改进整理家务的方法。我会做好自己的部分，但我暂时无法答应你去做你想要的装潢，不过，我希望我们能有更好的协商。”

尊重你的配偶

即使是抗拒界线的配偶也需要知道你了解他/她的出发点，当人的感觉受到否定或漠视时，就很难有改变的动机，当他们觉得自己受到误解，就无法相信另一方会考虑到他们的利益。想想看上回别人要你改变却不愿听你的看法时，你有什么感觉？配偶需要你主动地表现出：

- 看重对方的感受：“从你的角度出发，告诉我问题在哪里，以及你对我们之间的冲突有什么样的感受。”
- 更进一步确认对方的观点：“你是不是认为事情没那么严重，是我反应过度？我并不想伤害你，也不希望造成你的疏远。”
- 回应他所提到的事实部分：“你说的没错，我的确好几个

礼拜都没提这件事，然后才突然爆发，我很抱歉，我会注意自己的态度。”

这是上帝改变我们的方式。他让我们了解到我们的生命是有价值的，也要求我们改变；耶稣向以弗所教会所说的话是最好的例子；首先，他肯定他们的努力，接着再指正他们的错误。（参启示录二2-5）别忘了，改变对任何人来说都是困难的，而肯定与恩典能舒缓这个重担。

爱你的配偶

在解决界线冲突时，你的目的是与对方更亲密，而不是伤害对方。立界线是为了保护婚姻中的爱，而非改变人或让人难堪。界线能加强或修复彼此之间爱的感觉，你需要让对方明白这一点。

当人的感觉受到否定或漠视时，就很难有改变的动机。

抗拒界线的配偶可能会极力为自己辩护，对方会觉得你在做人身攻击，令他/她觉得自己好像很差劲。你的用意是更多地爱他/她，但界线冲突却是爱的一大障碍，修复界线能促使爱苗重燃，这才是你的主要目标。因此，你必须费点心思让对方明白：

- 这个预算超支的问题，让我不知不觉疏远你，我想解决它，恢复我们的关系。
- 当你否定我的感觉时，我感受不到你的爱，我希望能改善这一点。
- 你每次和人打情骂俏，就伤害到我，让我很难信任你，我不想控制你，也很希望能相信你，和你在一起重新恢复安全感。

如果你不能为了爱的缘故，以这样的态度来与对方沟通，那么你很容易会被配偶看成是严厉的父亲/母亲角色。务必表达出你看重的是双方的连结，而这一切的最高目标就是爱。

立界线是为了保护婚姻中的爱，而非改变人，或让人觉得难堪。

有舍才有得

先有心理准备：在期待配偶改变之前，你必须付出代价才有资格要求对方。积极地反省自己，做必要的改变。切勿高高在上像个圣人或法官，因为你既非圣人，也非法官，更会破坏对方改变的动力。我们都不完美，也没资格彼此论断。

最难的就是，即使配偶无动于衷，你还是需要先改变。听起来很不公平，但这就是人生的现实面，上帝要在你身上动工使你成长成熟。不要期望配偶会在你长大成熟之前有所长进，为他/她祷告，爱他/她，立下合宜的界线。

潘与艾尔是最好的说明。艾尔总是向潘发号施令指挥她，做任何决定前从不顾及她的看法，而她则愈来愈沉默寡言与他疏远。例如，艾尔不喜欢潘赴宴时准备穿的衣服，就粗鲁地下令：“我不喜欢你穿这一件，去换另外一套！”潘顺从地照做，但在宴会中，甚至整晚，都没向艾尔说超过三句话。

一开始，我们可能会将情况分析为一般夫妻的沟通问题：只要艾尔和颜悦色一点，潘就不会冷漠以对，或，潘若直接一点，艾尔自然会收敛一些。当然，这样想也没错，不过基本问题是，就算艾尔变得公正又善体人意，也不能保证潘就不会再有疏离的倾向；

即使配偶无动于衷，你这方面还是需要先改变。

同样地，潘的态度也可以更坚决一些，但艾尔也不一定就因此少跋扈一点。

要求改变

在你到配偶面前要求对方尊重你的界线时，请将上述原则铭记在心。让对方知道你爱他/她、而且你也有错，以免对方误解你的意思，再明确地传达要求：

- 我希望以后你不要在朋友面前贬低我。
- 希望你能更多参与小孩的生活，尤其是指导他们课业。
- 我需要你在三个月之内找到一份稳定的工作。
- 既然我们两人现在都要工作，我希望你至少负责煮半个月的饭。

记得，“哪里没有律法，哪里就没有过犯。”

因此，你有责任陈明问题，并且要求改变。这样做的时候，你等于是将部分的责任转移给配偶。

耐心地给配偶时间

这可能是你第一次向对方提出界线的问题，或是你第一次以合宜的态度来谈这个问题。因此，指出问题后给对方一些时间，观察对方的反应；在你决定给对方什么样的后果之前，先看看当你诉诸爱与同理心时，这个正确的态度会带来什么样的结果。记得，目前你要一直评估对方、你自己，还有整个过程，
在给对方时间响应的同时，你也在衡量是否有需要让对方尝到后果。

你有责任陈明问题，并且要求改变。

有一些抗拒界线的配偶需要时间来适应“界线”这个新的生活元素，对方可能会不习惯你这么直接坦率地表露你在婚姻生活中的不满。既然你容许对方跨越你的界线已持续一段时间，现在你的原则有变，当然需要时间去适应，配偶可能正需要你的坦承以及调适的时间。如果你能遵循这个法则，便赢得了对方的心。

设置适当的后果

有时，口说无凭。自从始祖以来，人类并非不知晓界线何在，但还是会语言、行为过分，不管配偶做了多过分的事，对方一定是尝到甜头才会一再无视于你的陈情。此时，你需要的是后果的处置。

后果顾名思义是某一个行为造成的结果，你应该让配偶收到自己不负责任之后产生的效应，对方才能因此经验到一些不愉快或不舒服，设置后果的原则在于：

- **呼应现实/保护自己：**后果不是用来改变或控制配偶的工具，就如同界线不是用来修理或教训对方一样，而是适当地让配偶尝到不负责任的苦果，然后自愿地改变。
- **深思熟虑：**不要在盛怒下做出冲动的决定，以祷告的心彻底思考什么样的后果最恰当，你的目的不是要和对方扯平，而是以善胜恶。
- **不要和现实脱节：**你的目的是希望配偶能从现实中学习到教训。比方说，丈夫又乱发脾气时，让所有人离开他的视线，因为没有人喜欢和怒气冲冲的人在一起，若罚他去带小孩，就是不相干的后果了。
- **轻重程度适中：**后果的严重性要视对方过分的程度、持续时间与造成的破坏而定。
- **有可行性：**确定这样的后果是你的能力范围所及，假如你

不想告诉牧师你所面临的婚姻问题，那就不要如此扬言。

- **让配偶保留自由：**不要使用“你必须”、“你给我也去做……”或“我要你……”等字眼，让对方自由地做决定，同时准备好你的反应。
- **立即执行：**就像小孩子需要实时的后果来加强印象，配偶也一样。行为与后果在时间上够接近，对方才容易在两者之间有所联想。
- **尊重对方平等的角色：**再怎么讲，他/她是你的另一半，远避嘲讽等惩罚性或羞辱性的后果。
- **视进展随时调整：**后果有其时间性。随着对方渐入佳境，后果也要加以修正，确定有真实的改变，光说“对不起”不够，相反的，假如对方变本加厉，后果的严重性也要增强。奢侈无度的妻子可能需要加班，自己把钱赚回来，假如她仍不知节制，可能就只有没收信用卡了。

几种后果类型

界线（我希望你……）	后果（否则我将……）
将家里保持整洁	没收或送走我捡到的东西 不再替你洗衣服
改善迟到习惯	不再等你，自行赴宴
不再公开羞辱我	与你保持距离 马上离开现场
去除说谎习惯	与你保持情感距离，以免再受伤害，或是请你离开（视严重性而定），直到你接受协谈
停止发火	离开房间/离家一段时间 加入有相同问题配偶的团体 向朋友求助
不再乱花钱	没收信用卡 开立分离账户 不再支付某些费用，请你自行负责
解决酗酒/药瘾	寻求外力介入调停 请你离家，直到接受治疗
面对性问题： 色情书刊、召妓等	结束与其他人的性关系 接受协谈辅导
了断外遇	要求你离家，直到结束外遇关系，并开始接受辅导
停止暴力	离开家搬到安全的地方 知会相关单位：警方、教会或辅导员

请以祷告的心使用此表，以下还有一些后果及相关问题的案例可供参考，不过都是一般性原则，应用到个别情况时仍需必要的修正。

警告配偶

适度地向配偶提出警告。假如你已要求对方改变，也给对方时间，但就是收不到预期的效果，此时，你需要让对方知道，你现在要立下界线，这样一来可同时达到两个目的。首先，配偶在吃到苦头之前有机会悔改；其次，你的反应并非出于冲动，而是“恒久忍耐，又有恩慈”的结果：你不想惩罚对方，也不希望对方受苦，只想解决问题后重新恢复爱的关系。

贯彻始终

没有后果的界线最后只会变成唠叨抱怨。务必贯彻执行你所设的界线，否则你就是在告诉对方：他可以为所欲为，除了你的怨言以外，他不会遭受到什么苦果。不过，即使你想要执行到底，仍免不了会因产生罪恶感、害怕失去爱、害怕配偶变本加厉等心理而犹疑不决，此时，你需要身边有鼓励与保护你的朋友，在过程中支持你的立场。

没有后果的界线最后只会变成唠叨抱怨。

观察与评估

在你进行后果之后，等待一段时间，此时，你会更了解配偶。有些人只需要提醒几次就会学到自私及不负责任所带来的苦果；另一些人可能需要更多时间，你甚至要看情形换一种后果，当然，也会有人根本就置之不理。

当配偶不断抵挡爱的界线时，上帝也与你一同忧伤：“耶路撒冷阿，耶路撒冷阿，你常杀害先知，又用石头打死那奉差遣到你这里来的人。我多次愿意聚集你的儿女，好像母鸡把小鸡聚集在翅膀底下，只是你们不愿意。”当人漠视他人的感受与伤害而活时，确非上帝的心

意。然而上帝给予人自私及伤害人的自由，因人也是根据这份自由拣选上帝的道路。正如鲁益师在《如此基督教》(Mere Christianity)中所言：“既给了造物自由，他可以自由为善，当然也可以有为恶的自由……这样说来，上帝为什么要给人自由意志呢？原来自由意志虽然引发恶，但也是爱、善和喜乐这些值得享有的东西的唯一来源。”

假如你正遇到这样的情形，要了解界线并非全关乎配偶，乃是更多关乎你自己。界线的主要功用是在保护与规范你，其次才是在给配偶改变的动机。为了你自己属灵与情感上的益处，请你切实地执行后果。

没有后果的界线最后只会变成唠叨抱怨。

处理愤怒与冲突的升高

假如配偶的行为不仅没有改善，反而恶化，不必震惊，小孩子也是一样用这种方式来测试父母是否真有意要求他们改变。你最好做心理准备，情势若是急转直下，则再度提出警告，并加强后果的严重性，或持守原则决不放松。有些配偶可能及时醒悟，有些可能再继续试探你的极限。

坚定地处理对方的愤恨。不少人经受不住配偶的敌意而退后，因为这种经验让他们感到配偶不再爱他们，这是人之常情，因为人都需要被爱。准备接受对方的愤恨吧，暂时以其他爱的来源替代，不要以为你有责任忍受对方的叫嚣怒骂而急着去打圆场，让冲突停留一段时间。配偶气你向他说不，对方有权利恨你的界线，只要镇定地与人保持良好联结，不要反应。还记得保罗身上那根刺吗？即使痛，为了爱我们的缘故，还是保持界线。

我有一位朋友向妻子立下了财务界线，结果被她恨了好几个月。

由于她花钱不知节制，他剪断了她所有的信用卡，即使她的怒气伤害到他，但他知道为了他俩及孩子，他必须这么做。不过他怕自己因着她的需要及怕她生气而妥协，于是定期与朋友会面，充电打气。他的资源包括：

- 一个健全的教会
- 每月固定二次的夫妻成长团体聚会
- 每周的夫妻协谈辅导

他还安排：

- 每周有一到两次与心态健全的朋友共进早、午餐
- 与好友密集联系

为了解决这个问题，他投资了大量时间，终于有了成效。他可以继续爱妻子，同时保有界线；她则设法对付自己的怒气。

疑虑是正常的

假如你开始自我怀疑，不要讶异，疑虑是正常现象，特别是在配偶抗议、责怪你或生

你气时。你会怀疑自己设立界线的做法到底对不对，毕竟你才刚开始接触到这个新观念，很可能做得不对，而且你爱配偶，不禁会自问：

- 我是否不公平？
- 在进行后果处置之前，是否应该再给她一个机会？
- 我的解释够清楚吗？

假如你开始自我怀疑，不要讶异。

- 我是否反应过激？
- 除了界线/后果，还有没有其他更好的办法？
- 我是否有想惩罚她的不正确心态？

这些问题都很合理，需要去面对、去想清楚。与我们的心灵伴侣立界线，的确是一件很严肃的事。不过，你同时也要知道，生活中的任何一件新事物，都会伴随着疑虑，因此，思考过后，还是要继续进行。

生活中的任何一件新事物，都会伴随着疑虑。

离婚

婚姻中最重大也是最遗憾的后果，无非是离婚。离婚不能解决婚问题，只是画下句点。这绝非上帝理想中的心意，但他的确许可在特定情况下离婚，如犯奸淫或不信的配偶离开。不过，上帝并非如此命定。

在你考虑离婚之前，有许多步骤，在这个包括了祷告、沟通、改变、耐心、后果与爱的漫长过程中，离婚只能当做最后一步。

为婚姻所立的界线（Boundaries in Marriage）乃是“在”婚姻当中的。界线的原则应该是在婚姻的架构中付诸实行（下一章我们会谈到人们因误解界线而离婚），离婚却将问题带离了婚姻的架构。妥善进行界线与后果的每一个环节，至少，你不会成为出走的一方。不管配偶最后因此软化而改变，还是顽强地抵抗到底，对方要为离开你的后果负责，而非你离开对方。

这一章的重点在谈抗拒界线的配偶带来的难题。记得，当你顺服上帝的道路时，他必不会撇下你独自一人面对

为婚姻所立的界线
(Boundaries in Marriage)
乃是“在”婚姻当中的。

黑暗的冲突期。在尝试为自己也为婚姻立下良好的界线时，也接受朋友扶持。“白昼耶和华必向我施慈爱，黑夜我要歌颂祷告赐我生命的上帝。”不要忘记，他的爱自始至终都与你同在。

不过在你开始行动前，请先读完下一章，避免一般人在立婚姻界线时常犯的错误。

为婚姻立界线

第四部 婚姻界线的迷思

· 避免在婚姻中误用界线

第15章

避免在婚姻中误用界线

我（汤森德博士）有一次在讲座上碰到一件很有趣的事。在问题解答时，一位女士站起来说：“我很高兴学到界线的观念，促使我走出充满暴力的婚姻。”周围听众个个点头称是，好像她是刚出狱的犯人一般。

稍后，一位男士走上前来对我说：“我知道我是个辖制妻子的丈夫，但我一直努力改变，也接受了很长时间的辅导，还加入扶持小组，并且定时与牧师会面。刚才那位正是我的妻子，她接触了这些讲界线的

误用界线只会
导致更多疏离，而非
更多的爱。

书之后，丢下孩子离家出走，也拒绝和牧师见面，解决问题。”我很怀疑，会众若是听到这位失魂落魄的丈夫这一番话，是否还会像刚才那样赞许那位女士。

这几年来，愈来愈多类似的情形引起我们关切，主要根源于一方在婚姻关系中误解界线的角色。误用或滥用界线，只会导致更多疏离，而非更深的爱，例如：

- 妻子的第一个也是唯一的界线，就是离婚。
- 辖制妻子的丈夫，将自己的行为称之为“立界线”。
- 妻子以各种后果来报复丈夫。
- 丈夫在盛怒之后，借口为“实话实说”。

《圣经》教导我们要讲求公义、负责、自由，也就是做一个有良好界线的人。立界线不是为了结束关系，而是保存、强化关系。对夫妻双方而言，界线主要应用在婚姻关系中，而非婚姻之外。

受苦的目的

雷利与艾美莉是一对四十多岁的夫妻，雷利对她言听计从，是典型的好好先生。不管是家庭开销还是休闲娱乐，他凡事都听老婆大人的安排。

可是，就在他们年届中年时，雷利却愈来愈不能忍受妻子的意见。他开始要求艾美莉改变：“这些年来不管什么都是你说的算数，现在该轮到我了，从今以后，我说怎么做，就怎么做。”

艾美莉不懂他这话是什么意思，开始怀疑这是不是所谓的“中年危机”，不过她还是回答：“嗯，我愿意接受你的看法，雷利，我想可能有时我的确在太多事情上做主了。”

然而，雷利要的不只是艾美莉的同意，而是一张可以随心所欲的“通行证”。他开始不与艾美莉商量就乱花钱，独自一人远行，回来也不告诉她去哪里。当她质问他时，他却说：“我现在与你划清界限，不需要向你报告。”

这对夫妻经历了一段痛苦的磨合期。直到有一天，教会牧师与雷利促膝长谈，告诉他：“雷利，你把自由与自私搞混了。”雷利将牧师的话放在心上，以后多少还是先与妻子商量。

立界线不是为了结束关系，而是保存、强化关系。

雷利的问题很典型，他以为立界线就表示我们不必再受苦，只要说不，就可以为所欲为了，事实正好相反，界线不是在提供我们逃避受苦或责任的借口。我们立界线时，反而可能要受更多的苦。当做妻子的挺身而出，推翻专权的丈夫所做的计划，可能要因此付出代价，但对他俩来说却是正确之举。

人生在世，痛苦难免，尤其是成长过程或人际关系中，一个成熟的人或婚姻，是不会逃避受苦的。《圣经》教导我们：“患难生忍耐，

忍耐生老练。”我们经受的苦楚，乃是为了帮助我们适应真实的人生。在受苦中，我们放下骄傲，在满足需要的同时并学会付出，受苦能为婚姻带来多重的益处：

界线不是在提供我们逃避受苦或责任的借口。

- 信心成长，相信我们彼此帮助并扶持。
- 学习在艰难的时刻坚守价值观。
- 面对压力时仍然保持真实的态度。
- 未来会有一份更好的报偿。
- 与其他人有更深的连结，而不是退缩到自怜自艾中。
- 学习饶恕配偶的不完美。
- 学习为自己的不完美接受另一半的饶恕。

事实上，在强化及加深婚姻关系的过程中，多半会有一些痛苦与不快，受苦将我们推上成熟期的学习轨道中。

为了错误的因素受苦

许多人经常误解立界线与受苦，不是因为配偶想逃避成长，而是

因他们由于错误的原因已受苦了一段时间。从上帝而来的受苦对我们有益，但若非是上帝要我们受的苦，可就另当别论了。

像是长久以来忍气吞声的妻子突然间意识到，再这样下去对双方都没好处，她心想：“我受够了，任何一种不愉快都是有害的，”于是她做了类似前面雷利所做的选择：“该轮到我了！”

非从上帝而来的受苦，起源于犯错，或没有去做正确的事，这类的痛苦向我们发出警讯：大事不妙，警告我们要改变行为、态度或是感觉。圣经教导我们：“暴怒的人，必受刑罚，你若救他，必须再救。”

非从上帝而来的受苦，起源于犯错，或没有去做正确的事。

许多人经常误解立界线与受苦，并由于错误的原因已受苦了一段时间。

做妻子的若是想包庇勃然大怒的丈夫，必会一再受苦；假如她纵容丈夫的不成熟，而非面对面处理，那么隔不久，又会发生；是她让丈夫有恃无恐，她也连带受苦。

从上帝而来的受苦，是来自做对的事，但这位妻子却不是这样，她所受的苦是自食恶果，我们只能盼望她记取痛苦教训改变方式，当我们停止导致痛苦的错误时，非从上帝而来的苦也就消失。

属上帝的受苦则不同，当我们在各样事上逐渐成熟，也持续地受苦。比方说，一味逆来顺受的配偶开始吐露真心话，对她来说非常困难，这是属上帝的受苦，随着逐渐成熟，说实话也就不那么难了，但她又发现自己有论断定罪的灵，于是又忧伤痛悔，学习饶恕，这也是属上帝的受苦，这个过程随着成长不断持续进行。

上帝并不是要你在婚姻中立

当我们停止导致痛苦的错误时，非从上帝而来的苦也就消失。

界线，好叫你不再受苦；他希望你脱离自作自受的苦，因为这种苦多吃无益，然后进入他的受苦，得着属灵的益处。圣经告诉我们：“在肉身受过苦的，就已经与罪断绝了。”当我们开始为着诚实、公义或爱的缘故受苦，通常就能解除因罪受苦的问题。

以下列表是婚姻界线中两种不同的受苦：

问 题	非从上帝而来的受苦	属上帝的受苦
妻子乱花钱	抱怨或沉默	没收信用卡并承受对方的愤怒
丈夫爱批评论断	一味附和 his 观点	他再开口批评时，离开房间让他去生气
妻子以罪恶感迫使丈夫顺从	心怀不平地答应对方要求	与她面对面沟通，任她责骂
丈夫不帮忙做家务	无所谓地假装他还是个大男孩	请他自己料理三餐，让他去怒吼

这几种情况，不管怎么做，都不会让人轻松愉快，因此，既然都要受苦，何不选择那能造福双方的苦。主耶稣因那摆在前面的喜乐，

既然都要受苦，何不选择那能造福双方的苦。

就忍受了十字架的苦难。不要纯粹为了过一个麻木不仁的人生，而立界线，在婚姻中培养爱、诚实与自由，才应该是你立界线的目标。

为逃避成长而立界线

薇琪虽然爱柯顿，却受不了他的坏脾气。平时一家人和乐融融，但只要他当天工作不太顺利，或与妻子意见不合，就把气出在家人身上，不但伤害彼此的感情，也扰乱全家的平静生活。

薇琪不敢与柯顿沟通。毕竟他们也有许多欢乐时光，而她不想破坏和谐的气氛，非必要，她绝不愿引起争执。她也知道，柯顿这一点是不会改善的。

最后，朋友对她说：“薇琪，在情况变得更糟之前，立下界线吧！”薇琪似懂非懂地开始立界线。

结果就像是俗谚形容的：“一知半解反而坏事。”一天柯顿下班回家，薇琪伫立门口下最后通牒。他还来不及打招呼，她就开口：“我已经受够了你的脾气，以后你要是再将气出在我和孩子头上，我们就搬去我妈家，你自己看着办吧。”

柯顿深受打击，当然他又发了一顿脾气，薇琪只好带着孩子回娘家住了几天，接下来的几个礼拜也闹得很僵，柯顿对妻子突如其来的“界线”愤愤不平，孩子们也莫名其妙，不知所措。就这样双方闹了很长一段时间，最后终于决定坐下来解决冲突，修复彼此的关系。

薇琪的出发点并没有错，只是误解了婚姻界线的含义，在没有预警下突然定规矩，令柯顿感受不到任何的爱与关怀，只感到她的怒火。他的反应就像大部分人一样：被激怒时反击回去，事情也自此一发不可收拾。

更重要的是，薇琪不了解，界线不只是最后通牒。尤其在婚姻生活中立界线是个不断尝试的漫长过程，牵涉到的不只是“设限”。各种错综复杂的情况是我们属灵与情感成长的重要条件，

界线不只是最后通牒。尤其在婚姻生活中立界线是不断尝试的漫长过程，牵涉到的不只是“设限”。

我们需要经历许多事才得以成熟。为了让我们长大成熟，上帝自己也花了许多时间在环境中调教我们，他知道我们有哪些缺点，需要花多少时间、耐心与努力才能改变；当然，他大可以直截了当地丢下简单的一句：“你给我守规矩，否则……”但在真实生活中，面对我们的罪性与幼稚，他却采取迂回曲折的路径：“你们来，我们彼此辩论……”

婚姻也是这样。你要了解成长与改变对你的另一半有多难，尤其是当对方失控或根本不承认问题时。将你从上帝那里得着的恩典同样地传给对方，以下的几个要素是你在婚姻生活中立界线的同时需要应用的。只要你俩的关系有了这几项，就能使你顺利进入成长的过程，而不是一味地要求对方立即改变。界线有助于成长过程的进展，而非改变对方的工具。

爱

爱是任何关系中的首要元素，并为你对配偶的方式奠定基础架构。当你爱对方时，会想为了对方好，不管做或说什么，出发点都是爱，而非报复或惩罚。婚姻出现问题时，第一件该做的事便是，不管对方如何，调整心态以对方的福祉为先，有些配偶对你的爱会有反应，有些则无动于衷。此时，对配偶的爱与关怀，能平衡立界线所带来的痛苦。

他人

你不只要在爱中说实话，还需要得自于上帝和其他人的扶持鼓励。我们都需要人际关系来充实内心的需要，特别是处在婚姻挣扎中时。和人保持关系，能帮助我们承受问题本身及配偶的疏离，并补充我们为对付问题所消耗的元气。许多时候，缺乏外界人际关系扶持的人，通常根本不想立界线，要不然就是因着自身内在的虚空而立下偏激的界线。

有一位先生总是独来独往，没办法培养婚姻以外的人际关系，当他终于向用钱无度的妻子摊牌时，竟克制不住地大吼。正因他自己缺乏被爱的经验，才会同样地立下不必要的严厉界线，只不过这样的界线也得不到理想的响应。

搞清问题归属

不管是什么婚姻问题，通常不会百分之百全是某一方错，谦卑地负起你这一部分的责任，道歉并寻求饶恕和改变。或者，你应该发声时，却保持沉默，又或者，你只是向旁人抱怨丈夫的不是，却从未当面告诉他。只要你能负起这部分问题的责任，对方就不致感觉被贬低或定罪。

发出邀请

无论和配偶间有什么冲突，设限之前，先以同理心和爱的原则要求他改变。不妨这样说：“你批评的口气让我很受伤，想离你远一点，但是我想和你亲近，你是不是可以改变这种口气呢？”通常做丈夫的会因为让妻子痛苦而感到歉疚，这样，你通常就不必再进一步设立后果了。

预警

薇琪正好忽略了这个步骤。她直接去找柯顿立界线，令他觉得冷不防地受到突袭与伤害。预警可以让双方都得到想要的，当我们提出警告时，等于是告诉配偶两件事，第一，苦果即将发生；第二，接下来的后果视对方反应而定。薇琪其实可以说：“如果你继续把我当做出气筒，我会和你保持距离，以策安全。”预警的好处是，如果事先知道会有后果，通常有助人收敛自己的行为。

忍耐

许多时候，人会对配偶的控制或不负责任忍无可忍，一旦问题浮上台面，就要对方立即改变；而当对方失败、倒退或抗拒时，又批评论断。这都是因为他平时已默默忍耐许久，才会觉得超出忍耐的极限。

然而，逆来顺受不算是忍耐，这种隐忍通常是为了害怕或逃避冲突。



逆来顺受不算
是忍耐。



但忍耐是提供一个让人成长的过程，容许配偶有足够时间成长，真诚地去爱对方，看看自己花了多少时间才稍有改变。

后果

当爱、扶持、邀请、预警与忍耐都一应俱全却仍不见效时，你可能就需要实行后果了。后果既能保护你，也同时让配偶认清自己行为的真实面。不要在愤怒中借此报复或惩罚对方，要一致，也要以爱为出发点。

协调

随着配偶不断成熟改变，界线也应有所调整。当外在形式内化在你的婚姻生活中，成为你们两人的一部分，你或许就没必要永远保持同一个界线。

当配偶改变，你重新恢复与对方的距离，就要随时协调界线的程度，可能是你自保的需求减低，或是不必再掌管财政大权。婚姻生活中，尽量少立规则，人愈是成熟，就愈不需要规则。



婚姻生活中，
尽量少立规则。



饶恕

最后，积极不断地处身于饶恕的过程中。饶恕人意味着免除人的债，你需要饶恕配偶，也需要配偶的饶恕。如果你不活在饶恕中，就会妨碍立界线的效果，也等于是在婚姻成长过程中放下许多绊脚石：

- 责备
- 论断
- 给配偶罪恶感
- 对过去问题无法释怀
- 替配偶担负过多包袱

要帮助我们成长，不只是与我们立界线，还使用界线作为我们的成长动力，促使我们改变、成熟、成为合心意的人。成长虽然艰难，但离婚更糟。

界线与离婚

不管我们到哪里办讲座，总会一再听到类似的故事：凯莉充满憧憬地结了婚，史考特正是她梦寐以求的伴侣——外向、迷人、成功又属灵，一与他在一起，就觉生命无比美好。他俩婚前的甜蜜交往简直是让人羡慕，鲜花攻势、浪漫晚餐……，他的巧思与体贴完全掳获她的芳心。

自然，她毫不犹豫地答应了史考特的求婚。不过，她也对交往六个月就互许终身有些不安，但她知道自己爱他，仍然一头就栽了进去。

他们很快地结了婚，凯莉觉得此刻的圆满，就像她一向所期待的。不过这种感觉只持续半年，史考特就开始变脸。

他不再像以前那样嘘寒问暖，渐渐地，他开始鸡蛋里挑骨头。不管

她怎样讨好他，他不是视若无睹，就是百般挑剔，令她充满了挫折感。

史考特愈来愈晚归，成天在外面和朋友们打高尔夫球；在家时，就只顾着看球赛，懒得理她，不管她问他什么，从他嘴里也难得吐出只字词组，跟他一开始的穷追不舍相比，简直是天渊之别。

凯莉开始唠叨史考特，他则生气地说她爱抱怨，她希望他一起去接受婚姻辅导，他不肯。转而采取“好太太”策略的她在报章上读到，类似问题起因于妻子没有满足丈夫的需要与自尊，于是她开始自责，进行一连串的自救行动，打扮得更性感，让他有帝王般的享受。

不料，此举竟遭他不屑，她感到自己仿佛一只摇尾乞怜的狗。史考特鄙夷她的同时，愤怒也加深，她愈来愈孤立无助，她需要他的爱却又得不到，抑郁的她最后只好向友人倾吐。

朋友对她说，没有人要她过这样的日子，她应该划下一些界线，不该再忍受屈辱，假如他不知悔改，就快刀斩乱麻，结束这段婚姻！她的牧师有另一番讲法，要她顺服丈夫，就能相安无事，但这早就是她一直以来的态度。相较之下，朋友的建议似乎比较有道理，世界上好男人这么多，凭什么她要过这种悲惨的日子。

她听朋友的话，向史考特下了最后通牒。他不敢置信地望着她，又无动于衷地走开，她当成是找律师办离婚手续的讯号。她以为自己是在立界线，一直都在讨好人的她却受人践踏，现在该是她好好对待自己的时候了。

果然，她走上离婚之途，重回单身生活，自称找回了界线。就某种层面而言，凯莉的确需要界线的保护，她的朋友也没错：从来没有人要她过这样的生活，但两方都错在解决的问题的方式上。

就像前面讲的：离婚并非婚姻的界线，而是关系的终结。缺乏界线的婚姻，最大危机便是，人会走到忍耐的尽头。其实这没有错，公义法则需要在界线的规范中运作，但并未视离婚为界线的一种，也未将它当做自保的手段，离婚基本上是反其道而行。

对于“我再也无法过这样的生活！”的情况，我们解决态度很简

单：那就不要再这样过了。坚定地设立界线阻挡恶行，促成改变挽救关系，向外界求援，恒久忍耐，但在正确的前提下受苦。

只要你照着我们提供的原则去做，你仍能保有健全的心态。我们见过许多成功扭转劣势的案例，关键在于停止像唠叨抱怨、讨好人或发脾气等种种徒劳无功的行为，在过程中站稳自己的立场。

有数不清的离婚都是没必要的，我们的本意永远是要我们尽其所能地恢复关系，而不是离开。

耶稣不论断任何人，乃是
将光带进我们当中。他凭公义行
事，没有谎言、残暴、恶毒、背
叛、恶瘾或不负责任，他将真光
的界线带进任何景况，并活出这个原则。如果人有所响应，就是被主得
着，没反应的那些人会自动走开。

上帝并未视离婚
为界线的一种，也未将
它当做自保的手段。

人若是明白界线的真义，就可免去许多离婚；不过他们可能仍须分离，避免落入问题的行为模式中。而在恢复关系前要确认公义已掌权，如果他们就像这一道光，那么配偶的反应除了改变，就是分道扬镳。这也就是为什么在多数情况下，你不需要主动出走。如果你做得对，另一方仍执迷不悟，他很可能会先离你而去，而你仍有平安，因为确知你已尽了最大努力。

问题是，有时人会自以为在立界线，实际上却是在不断怪罪对方。自己不肯改，却一味要求对方改变。务必先除去自己眼中的梁木，再要求别人除去他们眼中的刺。修复关系时请参考：

1. 寻求外界的扶持，给你力量解决与配偶之间的问题。
2. 解决自己的问题，以公义对待配偶，不要将自己的问题卷入，使情况更复杂。
3. 借助外界调停（婚姻辅导专家、牧师、朋友、家人等）。
4. 接受现实，面对失望，宽恕已成定局的事。

5. 在你立下健康良好的界线之后，给对方改变的时间，对方一时可能还弄不清楚状况。

6. 恒久忍耐从现在算起，你以前的默默忍受只有使问题恶化，所以不算数。

7. 假如你遵循了这些原则，许久之后仍不见起色，或许可考虑分居，刺激对方承认自己需要改变的事实。

在婚姻中立界线的目的是寻求改变并挽救关系，离婚永不该成为你所立的第一个界线，你必须留在婚姻关系内才能立界线。确定问题是出在对方身上，才坚定表达。除非对方停止破坏性的行为，否则你会在婚姻中有所保留，这才是良性的界线。

希望你在婚姻中受的苦并非自作自受。我们更希望你能挽救关系，看看你用来结束受苦的界线，是否也能使双方和好，恢复关系。

我们已经看过无数宣告无救的婚姻及时避免遗憾发生，在其中一方最后学习到正确地立界线之后，另一方往往也就会回头，试试看吧！

结 语

自从出版了《过犹不及》一书以来，我们看到许多人在这堕落的世界中寻找真爱的挣扎，而在过程中，也接触到不少成功的案例。

但有许多夫妻想要成长，却发现自己像亚当夏娃一样，碰到问题就互相指责，而陷入僵局。但除去了自己眼中的梁木后，他们开始为自己的行为负责，以致能更深地与配偶彼此相爱，他们甘心乐意地踏上这个不断前进的成长旅程。

由于自身的软弱或其它怪异的教导，也有一些面临困难处境的人，一直无法在婚姻中采取立场以善胜恶。这些人心怀恐惧、充满罪恶感，不敢向不负责任、辖制或暴力等婚姻杀手说不，结果，伤害与恶行就继续存在。然后，他们读到了《过犹不及》，发觉为了保护爱必须坚决抵抗恶的态度，他们也鼓足勇气起身效法上帝，抵挡辖制，力保自由、责任、爱与尊敬，及时扭转局面，挽救了婚姻。

我们最津津乐道的例子是，有一次讲座上，一位丈夫上前来向我们道谢，当我们问他是否读过此书，他回答：“我没读过，是我太太读的，当她决定不再忍受我的幼稚行为时，我就必须改变自己追求成长，学习不再那么恶劣。（或辖制人，或酗酒，或其它伤害婚姻的恶行）”在众多实例当中，数不清的界线勇士们不但挽回了婚姻，也挽救了个人，这便是经过管教后所结出的平安的果子。这些界线的原则发挥了功效，让人得以悔改、成长。

然而，也有许多人遭到抗拒，因此而受苦。他们可能起身面对面地向有暴力倾向或有恶癖的配偶说：“你这样是不对的。”恶行或许暂

停，但自己却被对方拒之于千里之外，这样的人虽是得到了自由，却失去了爱，需要从周遭寻回爱与扶持。对于这些人，我们的心与你们同在。

但我们同时也要警戒，有一些自私的人为了继续诱过与逃避责任，而滥用界线一词。他们从不知该除去自己眼中的梁木，节制自己的行为，反而怪罪别人，试图论断与辖制人。在你们论断别人之前，先看看自己是否也有这样的毛病，不可将自由当做放纵情欲的机会。

我们祷告，无论你处在何种景况中，都要来学习立界线。极力维护生命中的美好事物，如爱、饶恕、自由与责任。我们才能走出黑暗守住光明。

我们有信心，在婚姻中立下良好的界线。

愿上帝祝福你

亨利·克劳德博士

约翰·汤森德博士

加州新港滩

如欲得知克劳德博士与汤森德博士的书籍、录音带、资源 与演讲行程，请联络：

Cloud-Townsend Resource
3176 Pullman Avenue, Suite 104
Costa Mesa, CA92626
Telephone: 1-800-676-4673
Fax: 1-949-760-1839
Email: web@cloudtownsend.com
Web: www.cloudtownsend.com