

【信徒培育部消息】

9月屬靈書籍推介

《過猶不及：如何建立你的心理界線》

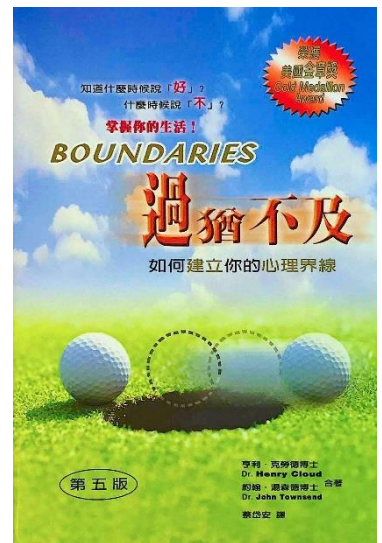
方承方牧師

推介書籍

亨利·克勞德、約翰·湯森德著、蔡岱安譯《過猶不及：如何建立你的心理界線》、台北、台福傳播中心、二〇〇一年初版

由於本堂 2019-2020 的教會主題是「在愛中建立家庭」，因此在每月的書介中，我會專注推介有關建立教會或家庭的書籍。

而今個月我特別向大家推薦曾在本世紀初獲美國金章獎的暢銷書：《過猶不及：如何建立你的心理界線》，英文原著《Boundaries》。



知道什麼時候說「好」，什麼時候說「不」嗎？

很多時我們有錯覺以為「界線」是對人的限制，甚至是窒礙人自由發展的一種「律法」。這是對「界線」的錯誤理解。上帝造人，最寶貴的當然是人有自由意志作選擇。然而，若要建立一個健康、道德的個人和群體生活，人活著，是不能沒有「界線」的。

《創世記 2:16-17》耶和華上帝吩咐他說：「園中各樣樹上的果子，你可以隨意吃，只是分別善惡樹上的果子，你不可吃，因為你吃的日子必定死！」上主給亞當一個在自由中的「界線」，伊甸園中各樣樹的果子可以隨意食，只是……！這是上主「小家」？上主不愛亞當嗎？當然不是。剛剛相反，正正是上主愛亞當，所以特別以「界線」來提醒他，他只是受造之物，而人是有限制的。與此同時，上主劃定的「界線」，也就提供了一個安全的指引給亞當生活其中，生活在上主的旨意裡。

誠如本書中的推介說：

身體上的界線：幫助我們決定，在何種情況下，誰可以碰我們的身體？

心理上的界線：給予我們擁有個人思想和見解的自由。

情緒上的界線：幫助我們處理自己的情緒，避免來自別人有害與操縱性的情緒。（避免「情緒勒索」）

屬靈上的界線：幫助我們分辨上帝的意念與個人的意願有何不同？

最後，不得不向身為幼兒父母的弟兄姊妹推介此書，幫助幼兒從少學習和遵循「界線」，對塑造幼兒成長時有健全的人格有無法估量的影響。