

過猶不及-界線(1)

楊蕙 November 12, 2023

介紹過猶不及此書

亨利·克勞德博士和約翰·湯森德博士用聖經真理，向我們展示如何與神、父母、配偶、孩子、朋友、同事甚至我們自己設定健康心的界限。

這本書能幫助我們：

發現我們界線的盲點

建立健康心的（包括心情，心理，心態）界線！

更認識自己

改善我們的人際關係

知道什麼是健康心的界線？

界線定義：

有籬笆/界線清楚 vs 沒有籬笆/界線混淆不清

定位：

知道什麼是我、我的所有權，我的責任？

什麼不是我、不是我的所有物、不是我責任？

負責：為自己{擔子} 與 對別人{重擔}

讓{好}的進來，拒{壞}的在外

如何過今天？ / 角色 / 責任

那些是我的責任？

那些不是我的責任？

順從者：對壞事說“好”（不能說不）
迴避者：對好事說“不”（不能聽好）
控制者：侵犯、操縱（不能聽不）
沒反應者：對人太嚴厲或太注意自己的慾望和需要、自私（不能說好）
功能/關係者：

看看自己是那一類型的人？

介紹十律

因果 (sowing and reaping)

責任 (responsibility)

能力 (power)

尊重 (respect)

動機 (motivation)

評估 (evaluation)

積極 (productivity)

嫉妒 (envy)

活動 (activity)

顯律 (exposure)

用聖經真理與此書中提到的十律，應用到我們每天生活的連結。

“不要自欺，上帝是輕慢不得的。人種的是甚麼，收的也是甚麼。順着情慾撒種的，必從情慾收敗壞；順着聖靈撒種的，必從聖靈收永生。”
——加拉太書 6:7-8

因果 (sowing and reaping)

“你們要彼此相愛，像我愛你們一樣；這就是我的命令。”

——約翰福音 15:12

責任 (responsibility)

“我們若說自己無罪，便是自欺，真理不在我們心裏了。 我們若認自己的罪，上帝是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。”
——約翰一書 1:8-9

能力 (power)

“所以，無論何事，你們願意人怎樣待你們，你們也要怎樣待人，因為這就是律法和先知的道理。”

—馬太福音 7:12

尊重 (respect)

“人一切所行的，在自己眼中看為清潔；
惟有耶和華衡量人心。”

—箴言 16:2

動機 (motivation)

“所以，你們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話，因為我們是互相為肢體。”
——以弗所書 4:25

評估 (evaluation)

“其次就是說：『要愛人如己。』再沒有比這兩條誡命更大的了。」”
——馬可福音 12:31

“你們作父親的，不要惹兒女的氣，恐怕他們失了志氣。”
——歌羅西書 3:21

積極 (proactivity)

“爱是恒久忍耐，又有恩慈。爱是不嫉妒。爱是不自夸。不张狂。”

——哥林多前书13:4

嫉妒 (envy)

“你們祈求，就給你們；尋找，就尋見；叩門，就給你們開門。因為凡祈求的，就得着；尋找的，就尋見；叩門的，就給他開門。”
——馬太福音 7:7-8

活動 (activity)

“你所喜愛的是內裡誠實；你在我隱
密處，必使我得智慧。”

——詩篇 51:6

顯律 (exposure)

功課：

- 觀察自己的每一天
- 自己是那種類型的人？
- 看看可否看到自己不健康心的界線？
願意禱告求神幫助我們改變嗎？

下次12/3 討論：

我們和神，自己，家人的關係