



THE
MENTORING
PROJECT

设定界限：
如何说“不”
而不破坏关系



ERIC YEE

设定界限：
如何说“不”
而不破坏关系



ERIC YEE
(埃里克·易)

目录

引言	4
第一部分：说“不”的目标是什么？	6
第二部分：你为什么难以说“不”？（头脑）	8
第三部分：你为什么难以说“不”？（心）	14
第四部分：你如何说“不”？	19
结语	26
尾注	27



引言

“真奇妙啊，一个词的力量！”自诩为“巨擘”的珊达·莱姆斯（Shonda Rhimes）如是说。她一手打造了四部电视剧，共计七十小时的节目内容，每季在全球范围内创造 3.5 亿美元营收。

这究竟是什么词呢？

“YES”改变了我的生命。“YES”改变了我。¹

然而，身价约 1500 亿美元的知名投资家和慈善家沃伦·巴菲特（Warren Buffett）却持截然相反的观点。

“成功人士和真正成功的人的区别在于，真正成功的人几乎对所有事情都说‘不’。”²

有些人支持“YES”（想想一些热门电影³传达的信息），有些人则支持“不”（想想许多效率书籍的建议）。

所以到底是哪一个？

鉴于本生活技能指南的标题是《说“不”》，你可能会认为我们站在“不”的阵营，但事实并非如此。

我们并非要加入某个阵营，而是要与我们的创造者—耶和華神一对齐，我们是按他的形象被造的。

所以神希望我们说“是”还是说“不”呢？

嗯，这要视情况而定。对谁说“是”或“不”？做什么事？在什么情况下？在什么时刻？出于什么原因？

实践指南

鉴于本生活技能指南的副标题是《设定界限而不使关系破裂》，你可能会认为设定界限绝对有益，但事情并非如此简单。

是的，耶稣确实坚守了一些界限，最显著的是在熙熙攘攘、渴望得到他关注的人群中“退到旷野去祷告”（路5:15-16；参可1:35-39）。⁴但他也会打破个人界限；众所周知，耶稣虽然带着门徒到旷野休息，却最终教导、医治并喂饱了五千人（如果算上妇女和儿童，人数更多！）一直持续到深夜（太14:13-21；可8:30-44；路9:10-17；约6:1-13）。⁵

那么，作为基督徒，我们应该如何理解这一点？

简而言之，智慧并非仅仅在于说“是”或“不”。我知道我们都希望事情就这么简单，但事实并非如此。

你倾向于哪种答案？“是”还是“不”？或许你对这种感受深有体会——总是对自己要求过高。你熬得越来越晚，起得越来越早，却仍然觉得一天的时间不够用，无法完成所有答应的事情。你告诉自己这只是暂时的忙碌，但忙碌似乎永无止境。或许你已经精疲力竭。

相信我，我经历过这一切。我知道那种感觉——你一直不愿对其他一切说“不”，直到你的身心终于也开始对你说“不”。所以，你知道你需要开始学会说“不”，但你应该如何看待这事？和大多数事情一样，我们需要从设定目标开始。

1

说“不”的目标是什么？

错误的目标

当我们感受到过度说“是”所带来的负面影响时，很容易得出这样的结论：说“不”的目标应该是保护自己。我们会告诉自己：“我需要设定界限，这样我就不会再精疲力竭。”之前我们的生活感觉失控，所以目标一定是掌控自己的生活，对吗？

如果自我保护是目标，那么很自然地就会按照人们普遍理解的方式去理解界限——“界限是个人财产的边界，它界定了你是谁以及你不是谁，并影响你生活的方方面面——身体、心理、情感和属灵层面。设定界限就是建立这些限制，保护你生活中最重要的领域。”但问题在于，这一切的起点和终点都是“我”。界限塑造了我们，而说“不”的目标是为了维护我们的身心健康。但谁来为我们划定界限？神话中对界限的定义才真正塑造我们的身份。虽然我们可以设定个人界限，但最终定义我们的目的和身份的是神。

以界限为中心的生活会把“治疗式”的说法变成自我中心的借口。这并不好。

正确的目标

相反，根据神的话语，万物的起点和终点不是我而是神。保罗写道：“因为万有都是本于他，倚靠他，归于他。愿荣耀归给他，直到永远。阿们！”（罗 11:36）。因此，神的荣耀是万事万物的最终目标——包括说“不”。

我们无法随意划定界限来主观地定义自己，唯有神，我们的创造者和救赎者，定义我们是谁，我们不是谁，并影响着我们生活的方方面面——身体、心理、情感和属灵层面。因此，说“不”或设定界限并非为了掌控你的人生，而是一种帮助你活出荣耀神的生命工具。

实践指南

想想奥运比赛。只想避免晕倒的运动员和力求在比赛中为国争光的运动员之间有着天壤之别。前者可能因为害怕晕倒而无法发挥出最佳水平；后者不仅会全力以赴，而且会确保完赛，为他所代表的国家赢得荣誉。

我可不是在编故事！在 1968 年墨西哥城奥运会男子马拉松比赛中，坦桑尼亚选手约翰·斯蒂芬·阿赫瓦里（John Stephen Akhwari）在选手们争抢位置时突然抽筋摔倒在地。结果，他的肩膀重重地摔在路面上，膝盖也擦破了皮，导致关节脱臼。尽管 75 名参赛选手中有 18 人退出比赛，但他依然坚持下去。他一拐一拐地跑完剩下的路程，并在冠军冲过终点线一个多小时后才进入体育场。观众们起立为他鼓掌。当被问及为何明知毫无胜算却仍坚持不放弃时，他回答说：“我的国家派我跋涉五千英里过来，不是为了让我开始比赛，而是为了让我完赛。”⁶

同样，我们的神创造并救赎我们，并非只是为了让我们避免精疲力竭和保全自身，而是为了让我们跑完人生的“赛程”并追求他的荣耀（提后 4:7-8）。保罗写信给哥林多教会说：“所以你们或吃或喝，无论做什么，都要为荣耀神而行”（林前 10:31）。

我们所做的一切，包括说“不”（或“是”），都应该扪心自问：我们这样做是为了荣耀神吗——也就是说，“我这样做的心愿或目标，是为了彰显和颂扬神的品格与旨意吗？”

然而，即便我们与这个正确的目标一致，我们仍然可能难以说“不”。

这是为什么？接下来的两部分我们将探讨这个问题。

问题反思：

1. 你是否倾向于说“是”或“不”？你做出“是”或“不”的理由或动机是什么？
2. 回顾你过去几个月的决策，目标是什么？是更倾向于自我保护还是荣耀神？

2

你为什么难以说“不”？ (头脑)

对忠心的误解

“好，你这又良善又忠心的仆人”（太 25:21, 23）。这是我们都渴望有一天能从主耶稣那里听到的话。

但对我来说，问题在于我对“忠心”的含义理解有误。作为一名大学生，我成为基督徒后反复被告知“一切的成败都取决于领导”⁷，这实际上是在说，一切的成败都取决于我。

为什么？因为作为一名基督徒，我就是领袖。

为什么？因为每一位基督徒都被呼召去使人作门徒—或者说去影响他人—而“领导力就是影响力—不多不少，仅此而已。”⁸

那我作为领袖的责任范围是什么？全部。

我以身作则。我竭尽全力。我确保万无一失。

在这种模式下，对任何事情说“不”都是不忠，而对任何事情说“是”才是忠心。这种“忠心”无异于逐风，但我仍然坚持不懈地追逐。

我承担越来越多的责任，也越来越努力地工作。我是如此渴望被视为“忠心”以至于在这个过程中耗尽自己，无法正常生活。回想起来，我对美国喜剧演员莉莉·汤姆林（Lily Tomlin）的这番话深有同感：“我一直想成为某个重要人物，但如今我意识到我应该更明确地定义自己。”

“我一直想成为忠心的人，但现在我意识到我应该更明确地定义自己，”我心想。

实践指南

我们对忠心的理解不应是自创的或借用世俗的观念。相反，它必须源于神话语所界定的健康界限。唯有主才能决定忠心对他的仆人意味着什么——而他已在圣经中阐明这一点。当我们不了解圣经如何定义界限的含义时，我们常常会给自己背负圣经之外的重担，而这些重担我们根本无法承受。如果不设定界限，我们就有可能忽略真正重要的东西——我们对神呼召的忠心，而不是我们试图满足世俗的一切期望。

忠心的最低标准

圣经在生活的各个领域对忠心的最低标准是什么？⁹这或许是一个奇怪的问题，但如果我们无法回答这个问题，我们就无法正确理解忠心的含义。如果我们想要成为忠心的人，就必须达到一定的标准；否则，我们就无法判断自己是否真的忠心。

我并不是说我们应该只是以最低标准为目标（我们可能常常会超越它），但忠心至少可以通过达到最低标准来定义。

作为基督徒，我们生活的三大主要领域是家庭、教会和工作。¹⁰

关于家庭，忠心的最低标准可能比我们许多人想象的高。妻子要“顺服自己的丈夫，如同顺服主”，丈夫要“爱你们的妻子，正如基督爱教会，为教会舍己”（弗 5:22, 25-26）。儿女要“孝敬父母”，父母要“照着主的教训和警诫养育他们”（弗 6:1-2, 4）。

关于教会，忠心的最低标准包括对地方教会生活有意义的委身和联结。圣经中对基督徒的比喻都具有群体性——羊群中的羊（约 10:14-16）、肢体（林前 12:27）、家庭成员（提前 3:15）、圣殿中的石头（弗 2:21）以及神国的子民（腓 3:20）。此外，新约圣经中有很多关于基督徒“彼此”的命令，这些诫命通常被概括在类似教会盟约的形式里。总的来说，我们要彼此相爱（彼前 2:17；加 5:13；6:10；弗 4:32；罗 15:1；12:10, 13, 15-16），彼此劝勉（帖前 5:11；来 10:24-25），彼此守护（来 3:12-13；12:15-16；太 18:15-17；林前 5:1-5），并且顺服我们的领袖（来 13:17；彼前 5:5）——这些全部都要在地方教会的生活中实践出来。

当然，如果你自愿承担教会中的特定角色和责任（例如长老、执事、财政、书记、小组组长、儿童事工老师等），那这方面的最低忠心标准也会相应提高以匹配这些额外的责任。但作为教会成员，最低忠心标准就只在于定

设定界限：如何说“不”而不破坏关系

期与教会成员一起参加主日崇拜，并在教会中与他人建立有意义的关系，有意识地为其他成员带来属灵上的益处。

在人际关系中，设定界限是维护情感和属灵健康的一部分。明白关系中的界限是什么，能帮助我们划出必要的限度，让彼此得到尊重，也顾及个人的福祉。比如，健康的关系界限让人既能保护自己的时间、精力和情感，又仍然向人付出爱与服侍。这样的界限不是把人关在门外，而是说明怎样的相处对双方都健康、也能长久。

当我们想好好爱人，又不愿牺牲自己的属灵健康时，就更需要学会在关系中设定界限。清楚的界限能帮助我们避免倦怠，也提醒我们在每一次互动中荣耀神：他呼召我们服侍人，也呼召我们合宜地照顾自己。

就工作（我们的职业）而言，忠心的最低标准可能比我们多数人所意识到的还要低。我们应当勤奋工作（西 3:23-24），养活自己（帖后 3:10-12），供养家人（提前 5:8），并帮助有需要的人（弗 4:28）。拥有一份能充分发挥自身恩赐和才干、意义非凡且令人愉悦的工作固然很好，但这并非圣经对忠心的要求。¹¹古今中外，世界上的大多数人都没有这样的条件，但他们仍然可以忠心勤奋地工作来养活自己，供养家人，并帮助他人。

当我们不明白圣经怎样界定界限时，很容易把圣经以外的重担压在自己身上，而这些担子本来就不是人能扛得住的。在这样的处境里，设定界限能帮助我们安排时间、分清责任，使我们在忠于本分的同时，不至于忽略生命中的其他责任。

当我们理解这些忠心的最低标准时，我们就能更好地做出明智的权衡。你或许会感受到来自内心或外界的压力，想要多带家人旅行、多在教会服侍，或者在晚上和周末工作。但如果这些压力导致你无法在生活的其他方面达到忠心的最低标准，那你必须说“不”——而且你可以问心无愧地这样做，因为说“不”本身就是一种忠心。

在许多情况下，圣经中的界限会指导我们做出这些决定。圣经中的界限通常与我们如何管理时间、资源和人际关系有关，确保我们不会不堪重负，也不会因此分心，偏离最重要的委身。

实践指南

原则 vs. 形式

注意圣经中许多关于忠心的教导都是原则而非形式。原则规定我们应该做什么，而形式则描述我们应该如何去做。例如，如果原则是“照着主的教训和警戒养育你们的儿女”，那其中一种形式可能是每日进行家庭敬拜。我个人认为（历史上许多人也这样认为），定期进行家庭敬拜是一种明智的做法（或形式），¹²但这并非实践这一原则的唯一途径。

重要的是我们要清楚地认识到圣经原则和实际形式之间的区别，因为如果我们把某些并非圣经规定的形式误认为圣经规定，就会开始以为自己不忠；但实际上并非如此。

例如，圣经是否要求我们在教会中建立坦诚的关系，彼此真诚相待，在属灵上互相造就（例如，门徒训练）？是的（参见所有“彼此相爱”的诫命）。但圣经是否要求我们每周参加小组聚会？不。你是否可以不参加小组聚会，却仍然有意义地活出帮助他人跟随耶稣的圣经原则？可以。参加小组聚会是否就意味着你拥有这样的门徒训练关系？不。

区分原则和形式有助于我们在实践圣经原则时更加灵活（也更少苛责他人和自己）。

设定界限能帮助我们保持这种灵活性。有了清楚的界限，我们就能把注意力放在神所规定的必要形式上，例如参与圣礼和守主日，而不至于被其他义务压垮。

话虽如此，圣经确实规定了一些形式。举例来说，就地方教会而言，神不仅赐给我们原则，也赐给我们属天规定的形式。他规定了洗礼和圣餐的圣礼，为的是将信徒与非信徒区分开来，并使教会在地上可见（林前 12:13；10:17；11:17-34；太 16:13-19；18:15-20；28:18-20）。他规定主日是分别为圣的，是教会聚集休息和公开敬拜的日子（徒 20:7；林前 16:1-2；启 1:10）。他还规定长老的职责（徒 6:4；20:17-35；提前、提后；多；彼前 5:1-4）。因此，我们必须明白，忽视、替代或错误地实践这些形式，就是不忠心。

享受是忠心的一部分

很长的一段时间以来，我常常因为做任何纯粹为了享受的事情而感到内疚（“这是在浪费时间；我应该去做别的事情”）。我坐下时会感到不安

设定界限：如何说“不”而不破坏关系

（“肯定还有更有成效的事情可以做”），而且我不允许自己读小说（“我应该读一些能帮助我提升技能的非虚构类书籍”）。我以为舍己、背起自己的十字架、跟随耶稣（太16:24；可8:34；路9:23）就意味着我不能做任何纯粹为了享受的事情。仅仅为了享受而拒绝他人或有意义的活动对我来说是不可想象的。如果我想要享受什么，那必须是刻意与他人或一群人一起，为了团契而进行的。享受本身并不在我对忠心的定义之内。

然而，后来我读到传道书中的这些经文：

人莫强如吃喝，且在劳碌中享福（2:24）

我知道，世人莫强如终身喜乐、行善。并且人人吃喝，在他一切劳碌中享福，这也是神的恩赐。（3:12-13）

我所见为善为美的，就是人在神赐他一生的日子吃喝，享受日光之下劳碌得来的好处，因为这是他的份。神赐人资财丰富，使他能以吃用，能取自己的份，在他劳碌中喜乐，这乃是神的恩赐。他不多思念自己一生的年日，因为神应他的心使他喜乐。

（5:18-20）

我就称赞快乐，原来人在日光之下，莫强如吃喝快乐。（8:15）

我开始意识到，我许多所谓的“忠心”实际上却是不忠心。关于这些经文，一位作者写道：“因为神吩咐我们享受，所以他也会追究我们如何使用他所赐的一切，包括我们是否按应有的方式享受这些恩赐。”¹³

理解界限的意义帮助我意识到，忠心不仅在于我做了什么，更在于我如何享受并感恩神已经为我所做的一切和他每天继续赐给我的恩典。享受无法储存，忠心的一部分在于将每一件微小的美好事物都视为神的恩赐，并在当下享受一有时，这意味着设定界限，对接下来的事情说“不”，以便充分享受当下。

然而，即使我们对忠心有了圣经的理解，我们仍然可能难以说“不”，因为问题的根源最终还是在于内心，我们将在下文中探讨这一点。

实践指南

问题反思：

1. 对你而言“忠心”意味着什么？圣经在不同生活领域对忠心的最低标准，在哪些方面挑战或肯定了你对忠心的理解？
2. 你觉得在生活的哪些方面更容易做到忠心？你觉得在生活的哪些方面更难做到忠心？
3. 你会因为享受休闲娱乐而感到内疚吗？对你而言，忠心与享受并存会是什么样子？

3

你为什么难以说“不”？

(心)

偶像崇拜的定义

提摩太·凯勒（Tim Keller）将偶像定义为“你看着它，内心深处却说：‘如果我拥有它，我就会觉得我的生命有意义，我就会知道自己有价值，我就会感到自己很重要，很安全。’”¹⁴对我们许多人来说，我们的偶像崇拜要么基于行为（我们的行为可以让我们得到想要的东西），要么基于人（其他人可以让我们得到想要的东西）——也可能是两者的混合。

但偶像崇拜与说“不”有什么关系？

基于行为的偶像崇拜

难以说“不”往往源于一种自我认知“我很能干”。我们感到需要不断地向自己和他人证明这一点，欣然接受那些能展现我们能力的机遇。

从某种意义上说，说“不”似乎与我们对自身的认知相悖，因为我们往往将自身的意义、价值和重要性寄托于我们所做的事。但如果我们与基督联合，那我们就不是我们所做的，而是基督已经为我们所成就的。

对我而言，我并没有明确地用“能力”这个词，而是用“忠心”来思考。但这不过是披上基督徒外衣的基于行为的义（它可以被理解为意义、价值、重要性、安全感，或任何我们希望从行为中获得的东西的替代品）。

如果我们基督徒，那我们就知道我们的义并非来自我们自身和我们自己的善行。毕竟，保罗写道：“没有义人，连一个也没有”（罗 3:10）。然而，我们的义在于基督，在于他为我们成就的完美救赎——“就是神的义因信耶稣基督加给一切相信的人”（罗 3:22）。

实践指南

我们知道这一点。我们相信这一点。然而，我们却常常忘记这一点。

我们的忠心并非取决于我们答应了多少事，完成了多少事。

相反，当我们有一天听到主说“好，你这又良善又忠心的仆人”时，这并非因为我们一切忠心的行为，而是因为耶稣基督为我们成就的完美救赎，这救赎是借着信归给我们的。

他是信实的，所以我們也被算为信实。

当我们记起这荣耀的真理时，我们就无需努力赚取或证明自己的忠心。相反，我们可以说“不”，并相信我们的忠心在我们的主和救主耶稣基督里已经永固。

设定界限是学会说“不”的关键。在工作中设定健康的界限，可以避免过度投入从而忽略生活中更重要的方面，包括我们与基督的关系。如何在工作中设定界限可能是一个挑战，但这对于维护我们的心理和属灵健康至关重要——免得我们被工作压垮，或被基于行为的偶像崇拜牵着走。工作中的界限不只是限制时间，更是在分辨什么真正重要，并为休息、关系和反思留出空间。

钟马田 (D. Martyn Lloyd-Jones) 是 20 世纪最伟大的牧师和布道家之一。然而，在他生命的最后几年，当他无法再讲道时，他的朋友伊恩·默里 (Iain Murray) 记录了他探望他的情景：

我到他房间时，他有一段经文，是给我的经文，也显然是一条他自己一直在默念的经文：“那七十个人欢欢喜喜地回来，说：‘主啊，因你的名，就是鬼也服了我们！’耶稣对他们说：‘……不要因鬼服了你们就欢喜，要因你们的名记录在天上欢喜。’”他说，这段经文的教训是，如果我们靠自己的所作所为生活，如果我们的幸福是建立在讲道或服侍基督之上，那就大错特错了。主说：“不要因此欢喜，要因你们的名记录在天上欢喜。”对一位传道人来说，最终的考验是当他无法讲道时的感受。靠讲道为生，对传道人来说是一个真正的陷阱。现在有人对我说：“你不能讲道，一定很伤心吧。”他会回答说：“一点也不伤心，我并不是靠讲道为生。我能够欢喜，也确实欢喜。”¹⁵

设定界限：如何说“不”而不破坏关系

为了能够说“不”，我们必须明白我们不是活在某些我们所答应的事情上。无论我们的服侍多有恩赐、多有果效，都不重要；我们是在基督和他为我们成就的完美救赎里安息和喜乐——而不是在我们自己的行为里。

以人为中心的偶像崇拜

我们难以说“不”的另一个原因，是惧怕人——或者说，渴望被他人爱、接纳、需要或认可。

如果我们拒绝别人，我们会害怕对方因此让我们付出代价。他们可能会收回对我们的爱和接纳——或者以更糟糕的方式伤害我们。如果我们答应别人，我们会期待别人能给我们带来好处。他们可能会肯定他们对我们的爱和接纳——或者以更多方式帮助我们。

当然，这一切的问题在于我们“把人看得比神‘更大’（也就是更有权势和更重要）。”¹⁶ 但圣经反复警告我们不要有这种想法。

惧怕人的陷入网罗，唯有倚靠耶和华的必得安稳。（箴 29:25）

你们不要倚靠君王，不要倚靠世人，他一点不能帮助。他的气一断，就归回尘土，他所打算的当日就消灭了。以雅各的神为帮助，仰望耶和华他神的，这人便为有福！耶和华造天、地、海和其中的万物，他守诚实直到永远。（诗 146:3-6）

你们休要倚靠世人，他鼻孔里不过有气息，他在一切事上可算什么呢？（赛 2:22）

耶和华如此说：“倚靠人血肉的膀臂，心中离弃耶和华的，那人有祸了！因他必像沙漠的杜松，不见福乐来到，却要住旷野干旱之处，无人居住的碱地。倚靠耶和华，以耶和华为可靠的，那人有福了！他必像树栽于水旁，在河边扎根。炎热来到并不惧怕，叶子仍必青翠；在干旱之年毫无挂虑，而且结果不止”（耶 17:5-8）。

需要说明的是，对他人的需要本就是创造秩序的一部分（创 2:18），但这种需求的扭曲是堕落的后果（创 3:16）。问题的关键在于动机和目的。神设计我们与他人建立爱的关系是为了荣耀他（约 13:35），¹⁷但在我们的罪中，我们与他人交往的动机变得自我中心，目的则是满足自我感觉良好或

实践指南

抬高自己的欲望（雅 4:1-3）。换句话说：“对他人而言，我们的问题在于，我们更**需要**他们，而不是为了荣耀神而**爱**他们。神赋予我们的任务是减少对他们的**需要**，更多地**爱**他们。”¹⁸

为了消除对人的恐惧并为了神的荣耀而正确地与人相处，神必须在我们眼中变得“更大”。当我们在耶稣基督的脸上看到主的荣耀时，人在我们眼中的分量就会回到合宜的位置，我们荣耀神的渴望也会更加强烈（林后 3:18；4:6）。

在这种情况下设定界限就显得至关重要。理解界限的意义能让我们以一种不会让别人对我们拥有不当影响力的方式与他人相处。相反，我们在人际关系中设定健康的界限不是为了疏远他人，而是为了确保我们首要的目标是荣耀神，而不是寻求他人的认可。

就我个人而言，我经历过很多不得不说“不”的情况，而且并非每次都能得到积极的回应。我曾拒绝过一些想要加入我们教会的人，因为他们没有做出可信的信仰告白（例如，否认基督是得救的唯一途径，否认三位一体的真神，不理解基督在十字架上的救赎是替代刑罚）。我曾拒绝为信徒和非信徒主持婚礼（林前 7:39）。我也曾（某种程度上）拒绝过那些明知自己犯罪却依然活在罪中的信徒。

在这些情况下设定界限并不容易，却是必要的。很多时候，当我明白说“不”不是拒绝人，而是为了忠于神的呼召和真理时，界限的意义就清楚了。我也看见，这样设定界限是在帮助我持守对主的忠心，而不是向对人的惧怕低头。

每当对人的恐惧开始在我心中滋生时，我常常会预先设想最坏的情况（“他们会对我大吼大叫，他们会说我是个多么糟糕的人，他们会诽谤我，他们会解雇我，他们会离开我”），但随后我会对自己说：“但如果我有基督，我就不会有事。”然后，我会坚持做我认为最能荣耀神的事—无论是说“不”还是采取其他行动。

事实上，相比我们惧怕人会怎样待我们，主本可以、也理应更严厉地待我们（太 10:28）。然而，他并没有按我们的罪所应得的惩罚我们，而是赦免我们这些在基督里的人的罪，遮盖我们的羞耻，收养我们为儿女，赐给我们基业，并将他自己赐给我们作我们的至宝。

设定界限：如何说“不”而不破坏关系

当我们意识到自己作为罪人站在圣洁的神面前时，我们应当充满惧怕和战兢。但当我们知道基督已使我们成为天父的儿女时，我们应当充满敬畏、虔敬、委身、信靠和敬拜。¹⁹

在我的祷告里，我常常提醒自己这奇妙的恩典：“神啊，虽然我是一个不配的罪人，但感谢你让我成为你所爱的儿子。”

经常思考福音中的这种对比，看看你与基督的团契如何使你对人的恐惧（或其他任何恐惧）逐渐消退：“我何用畏惧，我何用惊慌，倚靠主耶稣永远膀臂；主在我身旁，我满有平安，倚靠主耶稣永远膀臂。”²⁰

问题反思：

1. 你在基于行为的偶像崇拜上如何挣扎？你认为你的行为能给你带来什么？耶稣基督的福音如何改变你对行为的看法？
2. 你在基于人的偶像崇拜上如何挣扎？你认为别人能给你带来什么？耶稣基督的福音如何改变你对别人的看法？

4

你如何 说“不”？

既然我们已经处理了头脑和内心两方面的问题，现在就可以开始说“不”了。但要如何设定界限，又不破坏关系呢？

以下是一些建议，供你在说“不”之前、过程中和之后参考。

说“不”之前

1. 先计划好你要答应什么。

记住，说“不”是一种帮助你过上荣耀神生活的工具——而你的生活体现在你答应的事情上。因此，在说“不”之前，先想想你应该答应的事情，并首先把这些事情安排进你的日程。

你每天应该答应的首要任务是与主在神的话语和祷告中交通。这是耶稣在世传道期间设立的最明确界限（路 5:15-16），他甚至在人生的重要时刻为此专门留出大量时间（路 4:1-13；22:39-46）。

在我刚信主的时候，我立志每天早上在与主亲近之前绝不进食。我不能说自己一直完美地遵守这原则，但多年来，它已将一个重要的真理深深地印刻在我的心中：“人活着不是单靠食物，乃是靠神口里所出的一切话”（太 4:4）。

除此之外，每个人的日程安排都会有所不同，但要记住圣经在生活各个方面对忠心的最低标准。

还要注意原则需要以具体的形式来实践，因此你需要思考如何将圣经原则付诸实践并将这些具体形式安排到你的日程中（例如，每天在餐桌旁与家人一起敬拜，一起读经、唱诗、祷告）。

设定界限：如何说“不”而不破坏关系

2. 了解自己的局限。

如果你难以说“不”，你可能也难以接受自身的局限性。我们知道自己并非无所不在、无所不知、无所不能，但我们却很难真正接受这一点。现实是我们不可能对所有事情都说“是”，同时还能在所有方面都保持忠心。总得有所取舍。

我花了十一年才完成神学学业—我对此并不引以为豪（不过感谢神，我最终完成了！）。我入学神学院的那一年就成为牧师。第二年我结婚了，然后被差派去建立另一间教会（我绝对不会向任何人推荐这种做法）。之后几年，我开始生儿育女，教会也经历各种各样的问题。我很快意识到我的家庭、教会或我的神学院三者中必须有一个承受冲击，所以我认为最好还是放慢脚步循序渐进地完成神学学业。

你不可能面面俱到，所以必须明智选择。

3. 祈求智慧。

我们所面临的机会，往往多过我们所能答应的，更别说还要在生活的各个方面都保持忠心，因此我们需要向神求智慧。“你们中间若有缺少智慧的，应当求那厚赐与众人也不斥责人的神，主就必赐给他”（雅 1:5）。

我们也应当留意圣经中许多反对倚靠自己智慧的警告，转而寻求神的智慧（箴 3:5-7； 14:12； 16:25； 赛 30:1-2； 31:1）。

当你祈求智慧时，要知道神赐予智慧的主要途径是通过他的话语，因此我们应当经常研读圣经（例如：个人阅读、公开教导、小组讨论、一对一门徒训练），求他帮助我们理解经文、段落和书卷的正确上下文并将它们正确地应用到我们的生活中。

此外，当你求智慧时，你不应等待某种特定的感觉或印象来指引你该做什么，但你必须认真评估自己的动机。我们不应被蒙骗；作为仍然拥有罪性的人，罪会玷污我们一切行为的动机。

与诗人一同祷告：“神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念。看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路”（诗 139:23-24）。

实践指南

要为任何罪恶的欲望悔改并求主洁净你的动机。如果你真心想在这个决定中荣耀神，而且就你从神话语所能判断的，这件事本身并无错误或愚昧之处，那你就自由地作出决定。²¹

4. 寻求属灵的劝告。

我很高兴你已经通过阅读这篇实践指南来寻求劝告，但我同时也鼓励你向认识你的其他敬虔的弟兄姐妹寻求劝告。

虽然并非有意为之，但我们有时会向一位并不了解我们的“专家”寻求建议，并且在讲述自己的处境时，已经（可以说）“让天平倾斜”，使对方更容易给出我们想听的建议。

虽然这种情况也可能发生在真正了解我们的人身上，但他们对我们的生活和身边的人有更全面的了解，因此更容易看出我们是否夸大了某些细节、遗漏了重要信息，或是在试图说服自己相信某件事。他们也更能察觉我们思维和生活中的模式，所以当他们给出不合己意的建议时，我们就更难用“他们并不真的了解我”来把它挡回去。

我们也容易向那些了解我们却不熟悉圣经或缺乏智慧生活记录的人寻求建议。要记得并非所有建议都是合乎神心意的建议（王上 12:1-20）。

尤其当需要做出重大决定时（例如：是否与某人约会/结婚，是否换工作/城市/教会，为孩子选择哪种教育方式，如何管理财务，如何解决人际冲突等等），向那些既了解你又精通圣经的人寻求属灵的建议是明智的（箴 11:14； 15:22； 24:6； 出 18:13-27）。

说“不”的时候

1. 肯定你能肯定的。

说“不”并不意味着态度要生硬。相反，你应当尽可能保持礼貌。

即使是在说“不”，你仍然有许多可以肯定的方面。

- 你可以肯定对方或这段关系（“谢谢你想到我”）。
- 你可以肯定这个机会（“这听起来是个很棒的机会”）。

设定界限：如何说“不”而不破坏关系

- 你可以肯定自己愿意参与的心意（“我很想做，但是……”）。
- 你可以肯定未来仍有可能（“抱歉，我这个月没空，但下个月可以”）。

设定界限有助于在人际关系和多样委身之间保持平衡。婚姻中的界限尤其重要，因为它能帮助夫妻双方顾及彼此的需要，不让婚姻关系或个人责任被忽略。合宜的婚姻界限也能为情感和属灵成长留出空间，使双方在各自角色中成长，并避免不必要的重压。

设定界限不仅在婚姻中至关重要，在所有关系中也同样重要。它让我们能够优先考虑最重要的事——我们与神以及彼此的关系——而不会被外界压力压垮。

当然，如果你认为这不是一个好机会，或者你没有意愿去做，或者对未来的机会不感兴趣，那就不要肯定这些事。毕竟，奉承是一种罪过。相反，只肯定你能真心肯定的事。

2. 明确地说“不”。

我刚搬到国外的時候，有时会因为有的人言行不一而感到沮丧。例如，如果我邀请某人来我家玩，他可能会答应，但他真的会来的可能性只有一半。如果有人说了“也许”，那几乎可以肯定他实际上是拒绝。我很快意识到，“是”意味着“也许”，“也许”意味着“不”，而“不”则根本不会说出口。这或许是文化差异、顾及面子，或者仅仅是撒谎，但被拒绝的感觉总是不好受。

作为基督的追随者，你应该努力做到“是”和“不”都表达清楚（太 5:37；雅 5:12）。同时，你也可以清楚地表达“不”，而不必非得说“不”这个字（例如：“谢谢你想到我，但抱歉，我那时没空”或者“这听起来是个很棒的机会，但很遗憾，我因为其他安排无法参加”）。

如果你当下感到压力，不必立即回复（“我稍后回复你”）。在你仔细考虑并决定拒绝之后，可以发邮件或信息礼貌地婉拒。

如果你在工作中需要对你的经理说“不”，设定界限至关重要。你可以通过让他们思考需要权衡取舍来设定界限，这样你的“是”就意味着对其他事情的“否”（“是的，我可以优先处理这个项目。为了完成这个项目，我应该降低哪些项目的优先级？”）。如有必要，你还可以分享更多关于

实践指南

你目前正在进行工作的细节并建议哪些项目可以降低优先级（“当然，我可以优先处理项目 A。我现在正在做项目 B 和项目 C。那我是否该降低项目 C 的优先级？”）。当然，这只有在你的经理已经知道你是一个有条理、勤奋可靠的员工时才可行。如果你就是这样的人，而你目前的工作场所却不接受你的“否”，尤其是如果这导致你在其他方面无法达到圣经中对忠心的最低标准，那你或许该考虑其他工作机会。

如果你遇到对方似乎不接受你明确拒绝的情况，你仍然可以坚定而友善地回应（“抱歉，为了履行我的其他承诺，我不得不拒绝”）。

3. 尽力而为。

这仍然是对别人提出的要求说“不”，但会提供一些“代价”较低的帮助。

我从那些仅仅给我提供资源或介绍其他人给我的人那里受益匪浅，所以即使我不得不拒绝，我也会尽我所能地提供帮助。

例如，一位教会以外的人（不是牧师）给我发了一段他/她讲道的录音，问我是否可以听一下并提供一些反馈，以下是我的回复：

谢谢你想到我，我很感激你重视我的回馈。虽然我很想提供回馈，但很抱歉我现在事情太多无法提供。以下是我参加布莱恩·查佩尔（**Bryan Chapell**）讲道课程的笔记，或许对您有所帮助：
[笔记链接]

再举个例子，有人邀请我在一个我计划参加的聚会上讲道，以下是我通过邮件回复的内容：

感谢您邀请我参加十月份的[会议名称]聚会，我深感荣幸。虽然我很想去，但我还在从之前的疲劳中恢复，而且那段时间我的日程安排会非常繁忙。很抱歉我无法出席，但我可以推荐[另一位讲员]吗？我认为他也符合你的要求。如果你有其他人选也完全没问题，我只是想到他作为备选。感谢你的理解，期待在[会议名称]会议上见到你。再次感谢你的盛情邀请。

永远不要认为只有你能提供帮助。很多时候，人们只是想要帮助，并不太在意这帮助是否直接来自于你。

设定界限：如何说“不”而不破坏关系

4. 表达感谢。

我们有时会忘记对某些人来说开口求助并非易事。或许他们不得不克服焦虑、不安全感或自尊心才能向你求助。无论如何，他们选择向你寻求帮助这个事实本身就是一种对你的尊荣。他们相信你能帮到他们；否则，他们就不会向你求助了。

即使你拒绝了，也要对这个人、这段关系以及这个机会心存感激一并尽力表达你的感谢。

这不仅仅是敷衍或礼貌的道谢，而是要思考为什么主的旨意是让我们在任何情况下都心存感恩（帖前 5:18）。

说“不”之后

1. 信靠神的主权和良善。

拒绝之后，很容易产生错失恐惧症（FOMO）。“如果我当时抓住那个机会会如何？如果我当时见了那个人会如何？”我们可能会因为无数个“如果”而感到焦虑。但如果你相信神是至高无上的，他是良善的，那这些“如果”就都不重要。

只要你还在至高无上的天父手中，你就不会毁掉自己的人生。你的一生都已被他预定，在你出生之前就写在他的册上（诗 139:16）。我们原是他的工作，在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善，就是神所预备叫我们行的（弗 2:10）。

神的主权和良善，是两个使你得自由的真理—决定之前，不再陷入分析瘫痪；决定之后，不再被错失恐惧和后悔所困。

2. 全心全意地投入到你答应的事情中。

我们说“不”是为了能够对其他事情说“是”。

然而，每个小孩都知道那种沮丧—父母说“就一分钟”，却被拖沓的工作越占越久，孩子根本无从一起玩。每个上班族也都知道当自己想专注于一项主要任务时却总是忍不住查看邮件、信息或其他突然冒出来的任务的那种精疲力竭感。

实践指南

神的话语说：“无论做什么，都要从心里做，像是给主做的，不是给人做的”（西 3:23）。这不仅适用于职场，也适用于“无论做什么”——无论你答应了什么——都要全心投入。

归根结底，这并非为了取悦孩子、让雇主获利或保全自身，我们拒绝一些事情是为了全心投入我们答应的事情中来荣耀主。

懂得如何设定界限对于平衡生活至关重要。设定界限有助于我们合理安排时间和责任，确保我们始终忠于最重要的事。通过在个人生活和职业生活中设定界限，我们可以防止倦怠，并保护我们所珍视的事物，例如我们与神的关系以及我们的家庭。

问题反思：

1. 在说“不”之前，你是否难以计划先答应什么、了解自己的极限、祈求智慧或寻求属灵的指引？为什么？你可以采取哪些措施？
2. 当你说“不”时你是否难以肯定自己所能肯定的事情，难以清楚地表达你的“不”，难以在力所能及的范围内提供帮助，或者难以表达感谢？为什么？你可以采取哪些措施？
3. 说“不”之后，你是否难以信靠神的主权和良善，或者难以全身心地投入到你已经答应的事情中？为什么？你可以采取哪些措施？



结语

亨利埃塔·“赫蒂”·格林（Henrietta “Hetty” Green, 1835–1916）“荣幸地”被吉尼斯世界纪录认证为“最吝啬的女人”。

在她那个时代，她是世界上最富有的人，净资产高达 1 亿美元（相当于今天的 20 亿美元），但她只穿一件旧黑裙和内衣而且只有穿破了才会换。她主要吃 15 美分的馅饼，还曾花一整晚的时间在家里寻找一张价值 2 美分的邮票。为了避免支付办公室租金，她躲在纽约一家银行的金库里办公，身边堆满了装满文件的行李箱。由于她迟迟找不到免费诊所，她的儿子感染坏疽后不得不截肢。晚年，她患上了严重的疝气，但她拒绝手术，因为手术费用高达 150 美元。²²

在消费方面，赫蒂·格林堪称说“不”女王，但并非人人都愿意效仿她。

生活并非只是多说“不”（或“是”）那么简单。相反，当我们努力与神在圣经中启示我们的真理对齐时，我们需要智慧来分辨神希望我们对什么说“是”，对什么说“不”。

对于那些尤其难以说“不”的人而言，我们需要对生活中各个领域的忠心最低标准有圣经的理解；用耶稣基督的福音来消除我们心中以行为和人为中心的偶像崇拜；并且知道在说“不”之前、之中和之后应该做什么。

在每一个机会和每一个决定中，永远不要忘记，我们的目标不是掌控自己的人生而是为荣耀神而活。

这才是真正值得过的生活。



尾注

1. 珊达·莱姆斯 (Shonda Rhimes), 《我对一切说 YES 的那一年》 (*My Year of Saying Yes to Everything*), TED 演讲, TED 2016, 2016 年 2 月, https://www.ted.com/talks/shonda_rhimes_my_year_of_saying_yes_to_everything; 另见珊达·莱姆斯 (Shonda Rhimes), 《这一年, 我只说 YES》 (*Year of Yes: How to Dance It Out, Stand in the Sun and Be Your Own Person*) (纽约: 西蒙与舒斯特出版社, 2015 年)。本书繁体中文版书名为《这一年, 我只说 YES》(杨沐希译, 台北: 平安文化, 2017 年)。
2. 参见劳拉·贝克 (Laura Beck), 《沃伦·巴菲特的成功秘诀: 几乎对所有事情都说“不”》, 2024 年 3 月 7 日, <https://finance.yahoo.com/news/warren-buffett-key-success-no-161048764.html>。
3. 例如, 佩顿·里德 (Peyton Reed) 执导的电影《好好先生》 (*Yes Man*, 华纳兄弟影业, 2008 年); 以及米格尔·阿尔特塔 (Miguel Arteta) 执导的电影《说“是”日》 (*Yes Day*, Netflix, 2021 年)。
4. 除非另有说明, 所有经文引自《圣经·新标点和合本》。
5. 爱德华·T·韦尔契 (Edward T. Welch), 《关系中的界限》, 《圣经辅导杂志》第 22 卷第 3 期[2004 年春季], 第 18-19 页) 有力地指出: “分裂是秩序堕落的本质特征; 合一是福音的本质特征。耶稣打破了一道又一道的界限, 使我们能够摆脱构成我们孤独牢笼的幽闭壁垒。他通过成为像我们一样的人来打破受造物与创造者之间的隔阂。他呼召门徒与他同在。他邀请人们亲近他。那些信的人知道他甚至邀请我们触摸他 (路 7:25-38; 8:43-48)。他主动接近妇女、穷人、受压迫者、病人、垂死之人以及被鬼附之人, 从而打破当时的文化界限。他邀请我们住在他里面, 如同枝子连在葡萄树上 (约 15 章)。他借着圣

设定界限：如何说“不”而不破坏关系

灵向我们保证他持续的同在（约 16 章）。然后，在他死期将近时，他祷告我们一教会一能够与他自己和彼此合一，使这合一的爱成为神向世人见证他自己的方式[约 17:20-23]……旧约时代的犹太人认为进入世界是一种诅咒，而新约时代的基督徒则将其视为一项命令（太 28:19）。神的子民是被差遣出去的一是世上的盐和光（太 5:13）一是使全团发起来的酵（路 13:20）。曾为保护人们远离邻舍偶像崇拜而划定的界限，如今已被拆除。我们不再只顾保护自己，而是邀请邻舍和陌生人来认识那位打破隔阂的神。”

6. 参见《马拉松运动员阿赫瓦里展现超人精神》，1968 年 10 月 19 日，<https://www.olympics.com/en/news/marathon-man-akhwari-demonstrates-superhuman-spirit>；以及《“我从未想过放弃”：马拉松运动员阿赫瓦里谈他在 1968 年奥运会上的史诗级表现》，2020 年 10 月 20 日，<https://www.olympics.com/ioc/news/-i-never-thought-of-stopping-marathon-man-akhwari-on-his-epic-effort-at-the-68-games>。
7. 约翰·麦克斯维尔（John Maxwell），《领导力 21 法则》（路本福译，北京：北京时代华文书局，2016 年），英文版第 267 页。
8. 同上，第 16 页。
9. 我最初是在塞巴斯蒂安·特雷格（Sebastian Traeger）和纪格睿（Greg Gilbert）合著的《工作中的福音》（*The Gospel at Work*）（密歇根州大急流城：宗德万出版社，2018 年）一书中接触到忠心的最低标准这一概念。
10. 另外两个可以考虑的生活领域是个人生活和社交。蒂姆·查利斯（Tim Challies，《做得更好》（*Do More Better*），明尼苏达州明尼阿波利斯：十字出版社，2015 年，第 29 页，Kindle 版）详细阐述道：“你需要思考生活的方方面面，并创建一些大的类别，问问自己：在神面前，我该负责什么？……你肯定有个人责任—你需要照顾好自己身心，需要给自己穿衣吃饭。你几乎肯定也有家庭责任，无论是配偶和子女，还是父母和兄弟姐妹，或是以上全部。作为基督徒，你知道神把你放在一个地方教会群体中，并将新约中所有“彼此”命令托付给你，所以你也需要在教会中承担对应的责任。你也有社会责任，要做一个委身的朋友和一位传福音的邻舍。你可能是一名要承担学校责任的学生；也可能是一名要承担工作责任的副总裁。”

实践指南

11. 在选择工作时，特雷格和纪格睿提出了两类问题，分别对应“必备条件”（这份工作是否荣耀神？这份工作是否允许我过敬虔的生活？这份工作是否能满足我的需求并让我成为他人的祝福？）和“锦上添花条件”（这份工作是否以某种方式造福社会？这份工作是否能发挥我的恩赐和才干？这份工作是不是我想要做的？）。
12. 参见唐·惠特尼（Donald Whitney），《家庭敬拜》（*Family Worship*，蔡贤译，九标志中文事工，2018年）。
13. 鲍比·杰米森（Bobby Jamieson），《永无匮乏》（*Everything Is Never Enough*）（纽约：水溪出版社，2025年），第144页。
14. 提摩太·凯勒（Tim Keller），《诸神的面具》（*Counterfeit Gods*，吕允智译，北京：新世界出版社，2012年），英文版第xx页。
15. 伊恩·默里，转引自杰里米·马歇尔（Jeremy Marshall），《钟马田论为死亡做准备—伊恩·默里牧师》，《真理旗帜》，2020年7月17日，<https://banneroftruth.org/us/resources/articles/2020/drmartyn-lloyd-jones-on-preparing-for-death-by-rev-iain-murray>。
16. 爱德华·韦尔契（Edward Welch），《亲爱的，别把上帝缩小了》（*When People Are Big, and God Is Small*），第2版（新泽西州菲利普斯堡：P&R出版社，2023年），英文版第25页。另有中译本：《亲爱的，别把上帝缩小了》（顾蓓晔、李台莺译，真生命辅导传道会，2009年6月）。
17. 韦尔契解释道：“神创造亚当和夏娃这一事实表明在任何一个非属天的人身上神的形象都无法完整地体现。彰显神的形象并非一人之力，而是需要彼此合作。神的荣耀浩瀚无边是任何一个受造物都无法清晰反映出来的。神的形象是群体性的，因为我们都共享着它。神创造了一个相互依存的群体，如果我们想要最完美地彰显他，我们就需要彼此”（《亲爱的，别把上帝缩小了》，英文版第144页）。
18. 同上，第20页。
19. 同上，第81页。
20. 伊莱沙·A·霍夫曼（Elisha A. Hoffman），《倚靠主永远膀臂》（*Leaning on the Everlasting Arms*），1887年。
21. 参见凯文·德扬（Kevin DeYoung），《行动起来》（*Just Do Something*）（伊利诺伊州芝加哥：慕迪出版社，2009年）。本书繁

设定界限：如何说“不”而不破坏关系

体中文版书名为《神啊！你到底要我做什么？》（刘如菁译，台北：校园书房出版社，2024年）。

22. 参见唐纳德·麦克法兰（**Donald McFarlan**）主编，《1991年吉尼斯世界纪录大全》（纽约：班坦出版社，1991年），第336页；以及《一切皆在心》，《民族日报》（**Daily Nation**），2008年6月26日，2020年6月21日更新，<https://nation.africa/kenya/life-and-style/weekend/it-is-all-in-the-mind-550578>。



埃里克·易 (Eric Yee) 是印度尼西亚雅加达丰收使命社区教会 (Harvest Mission Community Church of Jakarta, HMCC Jakarta) 的主任牧师。他与妻子蒂娜 (Tina) 育有两个儿子。

