

<<与内心的小孩对话>>

图书基本信息

## &lt;&lt;与内心的小孩对话&gt;&gt;

## 前言

你可能因为好奇或者感兴趣而挑选了这本书，因为你也有“难以相处”的父母或亲属。他们是如此不好相处，以至于有时候你会觉得自己像是踩在薄冰上，或者更糟，踩在随时都可能爆炸的地雷阵上。

他们是如此不好相处，以至于有时候你会觉得自己根本无法取悦于他们、无法理解他们，甚至无法原谅他们或者爱他们；但与此同时，你又无法离开他们。

而拥有一个这样的父母，很有可能会改变你对自己的看法。

每个人都有难以相处的时候。

不要把这种“难以相处”和心理学与精神病学上用来描述边缘性人格障碍症状的那种“难以相处”混为一谈。

弗莱达·弗莱德曼在过去的二十多年中治疗过很多患者，他们当中的许多人都被子女、配偶、朋友、同事甚至是治疗师称作是“难以相处”的人。

患有边缘性人格障碍或表现出边缘人格症状的人可以表现得很迷人、很聪明、很有创造力、很有同情心、很令人愉快，当然他们也会很难相处。

他们还有可能高度敏感，难以理解自己的感受，并且缺乏情绪管理的技巧。

而这些因素反过来又会促使他们采取一系列的防卫手段来使自己感觉好受一些，但恰恰是这些手段使他们在别人的眼中显得更加难以相处。

这些症状通常都会对患者和他们的家人朋友产生巨大的影响。

不幸的是，尽管近年来有不少关于边缘性人格障碍的书问世，学界也举办了不少的研讨会，但这些著作和会议却很少关注边缘性人格障碍患者的子女。

本书面向的就是这样一群人——尽管有些已经确诊，有些从未经过诊断，但他们的父母都有边缘人格症状。

你在阅读本书的时候可能会发现，书中的许多讨论和例子对你来说都是那么栩栩如生、似曾相识，这甚至会让人感到害怕。

在你看来，书中的有些部分也许会显得不那么真实，但这并不意味着你不适合阅读这本书。

边缘性人格障碍在不同的时间不同的条件下会有各种不同的表现。

边缘人格患者的表现也是洛式各样令人迷惑的，在他们和自己所爱的人交往时更是如此。

这对相关的各方（不论是父母、成年子女还是其他和边缘性人格障碍有关的人）来说都是一个问题，但解决问题的道路并不是平坦而笔直的。

拥有一个患有边缘性人格障碍或表现出相关症状的父母，这种经历是极端个人化的。

尽管如此，成年子女们还是会经历一些共同的典型阶段，在经历这些阶段的过程中，他们将开始理解自己所处的环境和自己的反应；这些阶段包括：否认、绝望、愤怒和接受，如果情况理想的话，还会有某种问题已经解决的感觉。

当然，这几个阶段的顺序并不总是线性的。

你的情绪可能会上下波动，难以承受的感觉可能会去了又来。

就在你觉得自己已经“克服”了的时候，某些画面、言论或行为又会将你带回到情绪混乱的境地。

这就像是在雨中登山：进一步，退半步，有时候甚至会退两步。

整个过程将十分地漫长，即使如此，你也总是看不到旅程的尽头。

但通过这个过程，成年子女们将认识到他们并不孤独，有许多和他们有相似经历的人正在和他们一起感受着迷惑、挫败或痛苦，如果他们学习应对、不断成长，情况就会不断地得到改善。

改善并不总是会会发生，有时候，人们很难对此一直保持乐观和激情。

不过，对于正在阅读此书的你来说，最重要的就是设定符合实际的目标，保持开放的心态，避免极端思维，并对自己保持耐心。

本书引用了多位专家的见解，其中也包括玛莎·林汉博士，她完善了辩证行为疗法（DBT），是一位先驱人物。

DBT目前已经被广泛地应用在边缘性人格障碍的认知疗法之中。

## <<与内心的小孩对话>>

包括弗莱达在内的数千名临床医师都认为，这种疗法很有效地帮助他们与患者及其家属进行接触。同时，本书中也有大量原创内容，为你提供了多种可供练习和思考用的方法与工具。

本书由多位作者合作完成。

作家金伯利提出了本书的构思，安排了对临床医师和表现出边缘人格症状的人的成年子女的采访，并写作了本书绝大部分的文字。

弗雷达作为本书的临床医学顾问，为本书提供了自己的专业知识，并根据自己多年来与边缘人格患者及其家属接触的亲身经验撰写了其中的部分章节。

为了能使读者从多个侧面了解这一主题，我们使用了不同的方式来呈现各个素材。

这不是一项简单的工作，因为素材中的各位相关人士都表现出了相当强烈的情绪和信念。

本书主要反映了边缘人格患者成年子女的看法，患者本人并不在我们的采访范围之内。

不过，弗雷达根据她的临床经验所撰写的部分也从一个侧面反映了这些父母的内心世界。

在我们所接触到的一些案例中，父母们被临床医师正式诊断为边缘人格患者。

在另一些案例中，则是某人的成年子女和（或）他（她）的治疗师强烈怀疑此人患有边缘性人格障碍。

在阅读本书的时候请一定注意，不要根据本书来“诊断”你所怀疑的人是否患有边缘性人格障碍。

你在阅读本书的时候可能会发现，我们在书中所描写的症状和情境与你的父母及你所遭遇的情况极其相似（正因如此，我们也希望书中所描述的方法能够帮助改善你的状况）。

然而就本质上而言，对患者做出诊断是专家的任务；与本书采访对象相关的那些情境决不仅仅是边缘性人格障碍所独有的。

这些情况也发生在千百万个其他的家庭中，这些家庭中的父母可能患有抑郁症、焦虑症、具有心理创伤、嗜酒、滥用药物，也可能患有其他类型的人格障碍或心理疾病。

那么，我们为什么要专门写一本关于边缘性人格障碍对患者成年子女潜在影响的书呢？

因为就目前而言，与前面提到的其他类型的心理健康问题相比，专家们对边缘性人格障碍的了解更少，所采取的治疗措施也更不充分。

而了解与治疗可以给人们一个“解释”，让人们在某种程度上能够更容易地面对相关的问题。

愿各位都能够迎接挑战，适应变化，并拥有一个美好的未来。

## <<与内心的小孩对话>>

### 内容概要

拥有不理想的童年，其实你并不孤单。

很多父母因其自身的人格障碍而把欲望强加到孩子身上，导致孩子的各类生理及心理需求得不到满足，在很小的年纪就承受常人无法想象的压力，对于外界事物感到害怕恐慌，产生童年阴影。

本书即是治愈童年创伤的良药。  
作者从过去、现在、将来这三个时期入手，深入剖析了童年阴影产生的原因，并对症下药，有针对性地进行逐步治疗，帮助你克服各种心理障碍，重建自我。

## <<与内心的小孩对话>>

### 作者简介

金伯利·罗斯

她是心理健康方面的专业作者与记者，对“边缘型人格障碍”进行过深入研究，在《芝加哥论坛报》等多家报刊杂志上发表过多篇生理与心理健康方面的文章。

弗雷达·弗兰德曼博士

在过去的20年里，她研究的临床重点是边缘人格障碍，为该类人群提供治疗、教育、咨询以及技术支持。

她是几个专业医疗机构的董事，并在纽约和芝加哥着重开发边缘人格障碍课程。

## <<与内心的小孩对话>>

### 书籍目录

- 前言  
序  
致谢  
简介
- 第1部分 过去
- 第一章 我从不知道这是一种病  
“嗯，你说的是什么意思？”  
人们在听到边缘性人格障碍这个词时常会这么问。  
这个词描述了一种不能调节、掌握自身情绪，并在内心深处害怕被抛弃的病态。  
边缘性人格障碍是人们研究最少、了解也最少的疾病之一。
- 第二章 长大成人  
许多情境和经历（包括混乱、虐待、忽视、隐私侵犯、被无视）对你而言可能都似曾相识，也有可能你的经历与此有所不同或完全相反。  
研究一下你成长的环境，想一想你在成长过程中获得了哪些思想、信念、感受、行为习惯，这些东西又是如何影响了今天的你。
- 第三章 哀悼失落的童年  
在成长的过程中，你可能也曾怀疑过有什么事情不对，怀疑你的家庭与别人的不同，或者怀疑自己的家庭不甚健全；但你可能并不知道造成这种情况的原因到底是什么。
- 第2部分 现在
- 第四章 内疚、责任与原谅  
内疚可以是一种正常的反应，但不正常的内疚却是另一回事。  
无法消化的内疚，在心中不断发酵的内疚，不是你的错但你仍然会感觉到的内疚，这些类型的内疚在边缘人格父母的成年子女那里都很常见。
- 第五章 没有怨恨、不再愤怒  
本章 将帮助你弄清楚，你是如何用愤怒来保护自己不受父母伤害的（甚至至今仍然如此），并帮你理解处理愤怒的不同方法，愤怒时所付出的代价，以及如何走出你长久以来（可能）一直感受到的那种愤怒。
- 第六章 用交流重塑关系  
有时候，挫败、被困、无望的感觉会让人觉得难以承受。  
但你可以设置自己的底线，告诉你的父母，并用更直接、更有效的方式向父母表达你的感受，以便改变你们之间的互动。  
结果呢？  
你对环境的控制感会增强。  
你会在尊重自己和自己所持理想，并尊重你的父母的前提下来维护自己。
- 第七章 新的过去、新的现在  
作为一个能够独立思考的成年人，你对事物的看法肯定会与孩提时代有所不同。  
随着对之前所持信念的质疑，你可能会意识到，自己之前对人对事的看法可能并不公平。  
如果可能的话，你也许想要联系一下那些旧交，听听他们对事情的看法、向他们道歉，或者在新的基础上与他们重归于好。

## <<与内心的小孩对话>>

### 第3部分 未来

#### 第八章 打破习惯、迈向改变

难以信任别人、羞耻感、罪恶感、负面的自我认知、界限认知问题、主观评判他人、两极化思维、社交缺陷、难以控制情绪、自我伤害或损害自身利益的行为——其中的哪些方面最能引起你的共鸣并阻碍了你的生活？

#### 第九章 自信、自我、自尊

作为一个在混乱、情绪化并充满质疑的环境中成长起来的孩子，你可能会变得对周围的环境以及他人的意图都极其敏感。

你对人的看法可能比你自己认为的更加准确，只要你肯相信自己的直觉。

#### 第十章 从头开始，做自己

记住，你不应当期盼自己的父母改变。

但你可以改变，而且你也应该改变。

## &lt;&lt;与内心的小孩对话&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：“嗯，你说的是什么意思？”

人们在听到边缘性人格障碍这个词时常会这么问。

这个词描述了一种不能调节、掌握自身情绪，并在内心深处害怕被抛弃的病态。

边缘性人格障碍是人们研究最少、了解也最少的疾病之一。

不过，随着公众意识的觉醒、相关机构的推动、对相关临床研究的资助逐年上升，这种情况正在得到改善。

边缘性人格障碍这三个字母常常引得职业医师们摇头叹息。

由于其症状多样、程度各异，许多医生都无法诊断边缘性人格障碍。

即便确诊，很多医生也不确定应当怎样治疗，考虑到这种心理失调疾病的复杂性，许多医生都对治疗方案犹豫不决。

沉默应对我们在新闻媒体上很少见到关于边缘性人格障碍的内容，考虑到在美国患有这种疾病的人数，以及我们通过各种途径获知的这种疾病对患者家人的持续折磨，这是一个奇怪的现象。

在美国，边缘性人格障碍患者占到了总人口的2%，也就是600万人。

如果把患者的伴侣、子女、父母、亲人、朋友和同事考虑进去，受到这种疾病影响的人数将达到3000万之多。

女性杂志上充斥着坚挺的乳房、蓬松的蛋奶酥、育儿经和着装指南，男性杂志则总是就男人应当如何成为群体中的一员、如何教育子女、如何感受自身甚至如何做饭提出各种建议。

没有人谈论边缘性人格障碍。

造成这一现状的原因之一，可能就是没有什么特效药或速效疗法可以让患者康复并迎来幸福的未来。

边缘性人格障碍太过复杂，无法用简洁鲜活的大字标题描述出来，好动的听众们喜欢换台，有关边缘性人格障碍的话题又太过沉闷。

“我在和临床医师交流的时候都花了30分钟的时间才让他们明白边缘性人格障碍到底是怎么一回事，而在电视上这么做是行不通的。

”兰迪·克莱格在2001年时曾如此表示。

而且也没有哪个名人站出来讲述他们与这种心理失调疾病作斗争的经历。

事实上，与这种疾病有关的名人几乎都名声不佳：琼·克劳馥，玛丽莲·梦露，文森特·凡·高。

可以说，声称自己在和边缘性人格障碍作斗争并不能给名人带来什么好名声。

由于人们对边缘性人格障碍采取了缄默的态度，成年子女们在第一次读到关于这种疾病的详细文字描述时常常会流下如释重负的眼泪。

这些描述给了他们那令人迷惑而又爱恨交织的童年一个定义，一个解释，一种确认。

“我一直以为是我疯了”：“我就知道有什么不对，但我没办法确切指出来到底是什么不对”；“我只知道这种生活，我还以为这就是正常的”；“小时候，我们如履薄冰，但我不知道其他孩子的生活并不是这样”。

很多人在第一次读到关于边缘性人格障碍的文字描述时做出了这样的反应。

边缘人格患者的表现各式各样，且缺乏一致性和协调性，有时候，他们显得完全正常、理性，理解自己所处的位置，容许身边的人自己探索感知现实。

同样地，当他们表现“出格”或极度愤怒的时候，这种爆发会极其的强烈，以至于爱他们的人会强烈地怀疑是自己做错了什么才引发了这剧烈的情绪爆发。

知道不是自己做错了什么，得到一个解释，真让人如释重负！



## <<与内心的小孩对话>>

### 媒体关注与评论

如果《不再如履薄冰》开启了指导边缘型人格家庭成员人生的新篇章的话，那么我预言，这本《父母皆祸害》则是拥有边缘型人格父母的子女们必须应该拥有的一本书。

金伯利·罗斯和弗雷达·弗兰德曼在书中以这些患者的实例为证，经由专业的临床医师指导他们如何克服内疚、情绪异常、孤立无缘的情绪。

这本书适于每一位深陷边缘型人格父母阴影的人们。

——兰迪·克莱格《不再如履薄冰》作者 金伯利·罗斯和弗雷达·弗兰德曼博士帮助有边缘型人格的父母和成年子女建立稳定动荡平衡关系的全面准则。

作者指出，一定要打破“沉默治疗”这种局面，鼓励边缘型人格障碍的病人和家属勇敢面对。

这本书非常值得所有边缘型人格障碍的父母和成年子女来阅读。

——克里斯汀·劳森博士《理解边缘型人格障碍母亲》 与心理正常父母生活尚嫌所受关注不够，而我们却在始终低关注的氛围中成长。

但我们仍可以回顾童年时代父母给我们的温暖的感觉，体会我们曾经拥有过的爱与培育。

那些拥有边缘型人格障碍的家长和孩子可能需要更多的时间，做更多的工作，恢复他们对自己的爱。

《父母皆祸害》帮助他们提供明确的生活目标，有助于其情感恢复健康状态。

——罗斯·弗兰德《芝加哥论坛报》健康编

## <<与内心的小孩对话>>

### 编辑推荐

《与内心的小孩对话:如何治愈你的童年创伤》:不论是与家人、朋友还是陌生人相处,期望值都降到最低?

感觉自己要对他人的情绪、感受和行为负有责任?

将别人的需求摆在自己的需求之前?

不知道自己到底需要什么?

倾向于不相信自己的感觉和反应?

对成功感到不自在,不容易享受生活?

《与内心的小孩对话(如何治愈你的童年创伤)》由金伯利·罗斯、弗雷达·弗兰德曼博士所著,即是治愈童年创伤的良药。

作者从过去、现在、将来这三个时期入手,深入剖析了童年阴影产生的原因,并对症下药,有针对性地进行逐步治疗,帮助你克服各种心理障碍,重建自我。

你在阅读《与内心的小孩对话:如何治愈你的童年创伤》的时候可能会发现,书中的许多讨论和例子对你来说都是那么的栩栩如生、似曾相识,这甚至会让人感到害怕。

通过阅读《与内心的小孩对话:如何治愈你的童年创伤》,你将真正理解自己所经历的事,理解这些经历对你的影响,并知道这些经历将如何继续影响你,即使你已经拥有自己的成年生活,不再依赖童年的过去。

<<与内心的小孩对话>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>