

The background of the cover is a surreal landscape. At the top left, a large, dark, crescent moon hangs in a dark blue sky. The sky transitions into a vibrant sunset or sunrise with orange and red clouds. In the foreground, a silhouette of a person stands on a grassy field, holding a string attached to a kite that is flying high in the sky. To the right, there is a silhouette of a large, leafy tree. The overall mood is contemplative and hopeful.

孤独，恐惧，痛苦，被操纵，被厌弃，缺少爱与温暖
——和内心的小孩对话，治愈童年创伤

与内心的小孩对话

如何治愈你的童年创伤

[美] 金伯利·罗斯 弗雷达·弗兰德曼博士◎著
王小亮◎译



Surviving a Borderline Parent

与内心的小孩对话

如何治愈你的童年创伤

【美】金伯利·罗斯 弗雷达·弗兰德曼博士◎著

王小亮◎译



 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

与内心的小孩对话:如何治愈你的童年创伤/(美)
罗斯,(美)弗兰德曼著;王小亮译. —北京:金城出版社,
2011.4

ISBN 978-7-80251-894-0

I. ①与… II. ①罗… ②弗… ③王… III. ①儿童心理学
IV. ①B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 046978 号

SURVIVING A BORDERLINE PARENT: HOW TO HEAL YOUR CHILD-
HOOD WOUNDS & BUILD TRUST, BOUNDARIES, AND SELF-ESTEEM by
KIMBERLEE ROTH AND FREDA BFRIEDMAN

Copyright: ©2003 BY KIMBERLEE ROTH AND FREDA BFRIEDMAN

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2011 GOLD WALL PRESS

Copyright©2011 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有,未经合法许可,严禁任何方式
使用。

与内心的小孩对话:如何治愈你的童年创伤

作 者 [美]金伯利·罗斯 [美]弗雷达·弗兰德曼

译 者 王小亮

责任编辑 方小丽

特邀编辑 胡小龙

开 本 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张 6.5

字 数 140 千字

版 次 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-80251-894-0

定 价 26.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)84250838

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

前言

我从上世纪九十年代开始这项研究，并撰写了《不再如履薄冰》一书。在研究的过程中，我先后访问了几千名家人或朋友患有边缘性人格障碍(BPD)的人士。

如果你所爱的人中有边缘性人格障碍患者，那么你就需要具备一定的判断力、洞察力和应对技巧。不过，我最关心的却是那些父母患有边缘性人格障碍的人。与边缘人格患者相处很不容易，但要是你的父亲或母亲患有人格障碍性疾病，病情未经控制、不为人知或未经治疗，那么由这样的父母抚养长大就足够在精神上给你毁灭性的打击了。

父母患有边缘性人格障碍的孩子们总是不断地表述着同样的想法：

“我很想知道‘正常’到底是什么感觉。”

“别人对我好的时候我就会感觉不舒服，但我说不上是因为什么。”

“每当看到别人的父母充满爱意地抚摸自己的孩子，我就想哭。”

“对人坦诚，到头来受伤的却总是我。”

“我感觉自己就像破碎的拼图：想要把自己拼成一幅完整的图画，却不知道每一个碎片的位置，也不知道整幅图画的样子。”

“每当电话铃声响起，一想到来电话的可能是我那边缘性人格的父母，我就觉得想吐。”

“每当我放松心情真正想要感受自己内心的时候，我就会发现自己不禁在想：‘我到底有什么毛病？’”

如果你也有过上面这些想法，那么你的父母或监护人就很有可

能也患有边缘性人格障碍。如果情况是这样，那么有这些想法是完全正常的。成百上千万和你一样的人正在努力应对自己那不甚理想的童年，努力使自己成为他们本该成为的那种人，你并不孤单。

然而，和你不同的是，他们可能并不知道自己在成长过程中所经历的那些情况应该被怎么称呼。但在读了本书之后，你就会知道。这些知识将帮助你理解你的父母为什么会有那样的行为，以及那些行为对你有哪些影响。本书还将帮你找到成为自己想要成为的那种人的方法。

边缘性人格障碍的症状并不好描述，在《不再如履薄冰》一书中，我与合作者保罗·梅森用了整整两章的篇幅来描述边缘性人格障碍：第一章解释边缘性人格障碍的标准定义，第二章解释这些定义在现实世界中的表现。

现实中的情况很复杂，边缘人格患者的表现也各有不同。有些患者能够成为称职的父母，有些则不行。既然你在读这本书，那么你那边缘性人格的父母很可能：

◆因为过分关注如何满足自己的需求而忽略了你的需求——甚至完全无视你的需求。

◆期望你无条件地爱他，而不是相反。

◆在感情上完全无视你，或者完全控制你，使你产生无望、羞耻和愤怒的感觉。

◆让你觉得他爱的是你所能达到的某个目标，而不是你这个人。

◆情绪波动不定，忽而充满爱意，忽而又言行残暴。

通过阅读本书，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，即使你已经不再与你的父母联系，或者你的父母已经过世。

你也将进一步了解到自己感觉不正常的原因——我们的文化认为，父母对子女的爱是无条件的，但你所得到的爱却总是反复无常而附带条件的。

你将明白，为什么别人对你好时你会觉得不舒服——因为儿时的经历使你在潜意识里认为，随之而来的迟早都会是失望和背叛。

你将明白，为什么看到别人的父母充满爱意地抚摸自己的孩子时，你会感觉想哭——因为这会让你想起自己从未得到的那种爱，或者你觉得自己根本就不配得到那种爱。

你将明白，为什么自己会认为别人到头来总是伤害自己——因为你在期盼着这种情况的发生。外面的世界充满不确定性，而你的心中已经形成了一种不健康的定势：已知的痛苦要好过未知，即使未知意味着某种更美好的事物。

最后，你将真正地了解，你为什么不知道自己究竟是什么样的人——因为一直以来，你都充当着容器的角色，不断地接纳父母的痛苦、愤怒和种种情感投射。一次又一次，你回到父母身边，想要得到自己迫切需要的爱；但最终，你只能在不可能实现的愿望又一次落空时感觉自己再次受到了背叛。

不论年龄大小，你都应该学习如何应对这些情绪。通过阅读本书，并由具有相关知识的临床医师辅导，你就可以逐渐完整地拼凑出自己的经历，理解自己之前的种种行为，并决定未来的行动。你想成为怎样的人？你的父母并不能给予你想要的东西，你能够最终接受这一点吗？同时，你也将学会从自己或其他人那里得到自己所需的东西。

尝试新的事物会有一定的风险，但任由情况发展同样也很危险。你在旅途中并不孤独，因为还有人与你同路，他们当中的很多人已经发现了这么做的价值。你最终也会发现这一点。

——兰迪·克莱格*

*《不再如履薄冰》一书的共同作者、《不再如履薄冰使用手册》作者、“欢迎来到奥兹国”网络互助小组负责人、www.BPDCentral.com 网站 BPD 中心负责人、人格障碍认知网络理事会成员。

序

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各式各样令人迷惑的，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。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。这并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籍呢?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。

致 谢

很多人都在这本书诞生的过程中做出了各种各样的贡献,如果没有他们,这本书就不可能付梓出版。我的经纪人斯科特·艾德斯坦在本书的编辑过程中和我们分享了他的激情、天赋、敏感以及知道在何时发出为人鼓劲儿的语音信息的古怪能力。他就是上天赐给作者的礼物。我还要感谢弗莱达。我曾在报纸上发表过一篇关于边缘性人格障碍的文章,这篇文章触发了我的灵感。如果没有她的帮助,我的这个灵感就不可能变成你手里拿着的这本书。她了解了我那粗陋的想法,从一开始就提出了许多宝贵的建议,并提出了不少温和而又富有建设性的批评。在本书诞生的过程中,她自始至终都保持着激情与同情心,并与我们分享了她的专业经历(我知道自始至终这个词听上去有点假,但事实就是如此)。她是一位能够激发他人灵感的导师,一位愿意时刻待命的治疗师,在写作本书的过程中,她也成为了我的挚友。兰迪所照亮的道路让后来人的工作容易了不少。贝瑟妮、凯丽、黛比、芭芭拉和史蒂夫为我们提供了持续的、无条件的支持和友谊。感谢路易斯那敏锐的洞察力;感谢那天在沙滩上听我倾诉并煽动起我写作热情的路人;感谢我的父母,他们用自己的方式鼓励我写作。最后,如果没有那些愿意与未知的陌生人分享他们的时间、知识和故事的各界人士,这本书就不可能完工。谢谢你们,谢谢。

——K. R.

首先,感谢我的共同作者金姆,这位集勤奋、幽默和同情心为一身的人极大地启发了我的灵感。感谢各位老师、顾问和管理人员,

以及我的各位同事,尤其是在纽约医院康奈尔大学医学院和凤凰研究院工作的同事,谢谢你们教会我在高标准工作的同时还保持一颗富有关怀和同情的心,这对我而言非常的重要。感谢在各地使用DBT疗法的同事,尤其是玛莎·林汉博士、辛迪·桑德森和查理·斯旺森,你们激励了我,并教会了我生活的辩证道理。最重要的是,感谢我在纽约和芝加哥的客户,感谢你们与我分享你们的挣扎,感谢你们在成长道路上所表现出的希望、毅力和决心,是你们让我知道了什么是真正的勇气。最后,感谢不断为我提供反馈、灵感,鼓励并帮助我使用电脑的哈维。

——F. F.

简介

儿时,你是否总是觉得自己不够好,做得不够,令父母、继父母或其他监护人感到失望,无论如何努力都无法使他们高兴?你是否觉得自己有责任使父母感到高兴,是否在自己快乐时感到羞耻?你是否因为自己做了或没做什么事而厌恶自己,是否觉得自己无论做什么都是错的(并为此付出了代价)?你是否因为自己没有做过的事情而受到指责?你是否在有的时候感觉自己像个受人操纵的木偶?前一分钟还受人赞赏后一分钟就被人厌弃?因为父亲或母亲的行为没有道理而感觉自己“疯了”?怀疑自己的直觉、判断或者记忆,觉得自己一定是忘记或误解了什么?你是否觉得与父母在一起时每时每刻都要保持警惕,父母的行为从来都无法预测?

你没有疯狂,过去没有,现在也没有,尽管你可能仍然觉得自己疯了。使你产生这种感觉的很可能是你边缘性人格障碍的父母对待你的方式。

尽管这种病症相对常见,但边缘性人格障碍经常被治疗师忽略或误诊,也常常得不到患者本人的承认。这是一种令人疑惑的复杂疾病,给每一个相关人士都带来了极大的痛苦:对于边缘人格患者和试图帮助、理解他们的治疗师来说是如此,对于需要忍受这种疾病所带来的不可预料影响的孩子们来说更是如此。

没有人可以挑选自己的父母,对于小孩子来说,一旦来到这个世界,你就无法摆脱与他人的亲属关系。事实上,你极其需要通过这种关系来获得食物和避风港,来敦促自己学习,来帮助自己建立与社会互动的模式,来养育自己,来感染自己,来给予自己无条件的爱。然而,如果你的父亲或母亲患有边缘性人格障碍,那么他或她将很可能

无法持续不断地提供给你以上的一切，这并不是你的错。他们自己可能也没有获得过这种关心。这听上去有点讽刺，但你的父母可能已经有意无意地将你变成了他们的监护人，好让你满足他们的需求，让你成为那个提供滋养和情感支持的人，尽管那时你还只是个孩子。

这些话听上去是否很耳熟？

以下哪些描述符合你在成长过程中对父母或监护人的感受？

——父母经常无情地拿你身体、心理、智力、习惯或其他方面的特征来嘲笑你。

——你对事件和对话先后顺序的记忆与父母有很大的不同。

——你的父母极其依赖你，其中有些细节甚至令人难以启齿，他们希望你保守他们的秘密，并站在他们一边。

——父母对待你就像对待一个小大人，而不是对待一个孩子，他们期望你像大人一样总是能够承担责任，比如让你安慰他们，经常让你做饭、打扫卫生、照顾兄弟姐妹并承担其他责任。

——你的感受被打折、否定、批评或无视。

——不容许你表现出强烈的感情，尤其是愤怒。

——很少对你表现亲密，无论是在肢体语言上还是情感上——比如拥抱、亲吻、告诉你他们爱你。

——要求你达到极高的、甚至是不切实际的标准，而且这些标准经常变化，让你很难知道他们到底对你有何期望。

——对你的外表或行为表现出暧昧的或前后不一的看法。

——不鼓励你独立思考或者拥有、发表自己的观点。

——不尊重你的隐私，并且(或)随意拿动你的私人物品。

在你成长的过程中，你是否感觉

——害怕？

——迷惑？

——愤怒？

——羞愧？

——承担很多责任？

——显得远远比你的实际年龄和你的同龄人成熟？

——倦怠？

——被无视？

——不被关爱？

如今，已经成年的你是否

——发觉自己的人际关系不健康，自己在人际关系中处于屈辱而得不到满足的地位？

——感觉无法信任他人，不能摆脱自我防卫的心理？

——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？

——在社交场合和新环境中感觉极其焦虑？

——害怕冒险，尤其是在与人相处的时候？

——要求自己达到几乎完美的标准？

——感觉自己一无是处、没有希望、心理压抑？

如果你亲身经历过这里面的许多情况，那么很有可能，你也是由患有边缘性人格障碍或具有边缘人格症状的父母所养大的。这种经历也很有可能仍然在做人的基本层面上潜移默化地影响着你。这些经历塑造了你的为人，并很有可能将继续影响你的行为和你的人际关系，例如如何与人相处，选择与谁相处、与谁成为朋友、与谁成为伴侣、与谁坠入爱河。

新现实

本书关注的不是功能失常的家庭或凶恶的母亲（尽管在确诊的边缘人格患者中，女性患者的人数是男性的三倍，后文中将简要介绍造成这一现象的原因）。我们所关注的也不是指责或堕落——你们所经历的不仅仅是功能失常的过往，因此你们也必须自己肩负起

创造自己需要的新生活的责任。当然，弄明白边缘性人格障碍对你的生活到底造成了哪些影响是很重要的。同样重要的是，你应当明白，边缘性人格障碍无法决定你是谁，也无法决定你的命运。

本书只关注两方面的内容：理解和改变。不论你的父母是否健全，我们都希望本书能够帮助你理解自己作为边缘性人格人士子女的童年生活，帮助你认识这一切对你的影响，并引导你摆脱负面的想法、理念、感受和习惯，迎来更加积极的人生。我们也希望你能够通过阅读本书而在心中想象并创造出一个你希望自己能够成为的形象，并开始构建一个你想要的未来。这句话听上去可能有些老套，但却是事实：幸福值得你拥有。

作为边缘人格患者的子女，你自出生以来的成长环境可能已经使你养成了一些习惯，形成了一些理念。尽管你自己可能没有意识到，但在你还是婴儿的时候，你就已经从父母的抚摸、语调和呼吸节奏中本能地感受到了愤怒、挫折和绝望。在成长过程中不断地面对反复无常而又激烈的情绪变化使你形成了条件反射，每当医生用小橡胶锤敲打你的膝盖时，每当别人在你的身后叫你的名字时，这种条件反射就会发生作用。这种根深蒂固的反应在你的成长过程中也许很好地保护过你，使你在身体上、精神上、情感上不受边缘性人格父母的伤害，但这种反应也很可能已不再能适应你的生活——事实上，它可能会阻止你全面的了解并接受自己。关键在于，你适应环境的技能和与人相处的方式与你的情感指令系统密不可分，而你却几乎每时每刻都在质疑它们。这一切就像有色眼镜一样决定了你的世界观，并由此决定了你理解这个世界、与这个世界互动的方式。

我们在书中假定，你想要使你的生活发生一些好的变化；你模糊地意识到生活远远不是你想的那样，不是你被告知的那样，也不是你和家人生活在一起时的那样。我们假定，你想要追逐那新的可能性，尽管过程可能令人感到害怕。不论你的情绪正处于什么状态，我们都在书中假设，你具有那种潜力，并且你愿意——也有勇

气——将潜力变成现实。

如何开始不戴有色眼镜重新审视你的生活呢？如何了解自己、相信自己，拆除环绕在周围的防御呢？如何开始孕育更美好的新生活呢？怎样学习看到别人的长处，认识到自己值得获得健康的人际关系和美满的生活呢？本书将帮助你探寻可能的方式。你将按照自己的节奏做出你自己所选择的改变。尽管过程可能会漫长，改变不会在一瞬间发生，但你所获得的回报将会是巨大的。

过去这些年中，已经有多部关于边缘性人格障碍的好书出版。去图书馆或者书店逛一圈，你就会买到一大摞面向患者或其家人的书，这些书在十多年前都还不存在。你还可以在网上找到大量的网站、聊天室及其他相关资源。我们在第一章里简要地介绍了边缘性人格障碍及其研究的历史，但这并不是简单重复别人的工作，而是要把前人的工作作为更进一步探索的跳板。

如何使用本书

本书的第一章简要地介绍了这种疾病的表现和症状，并解释了这种病症对孩子的影响。如果你是第一次听说边缘性人格障碍，或者听说过这个词但不了解其实质，那么这一章会对你有所帮助。

如果你很了解边缘性人格障碍的症状和患者的行为，并且认为你的父母、继父母或其他监护人中有人患有这种疾病，你可以跳过第一章，直接阅读第二章。第二章介绍了在童年时获得的信息如何持续性地影响你。如果你是某个父母患有边缘性人格障碍的人的伴侣、朋友或家庭成员，本书将告诉你这些经历如何塑造了你所认识的这个人。

在本书中，我们将用成年子女一词来指代父母患有边缘性人格障碍的成年人。为了方便阅读，有时候我们会用边缘人格父母来指代具有边缘性人格障碍行为的人。父母一词还指代继父、继母、祖父、祖母以及其他肩负儿童监护人职责的成年人。

你将在本书中看到不少标有“停下来，想一想”的部分。这种练习可以帮助你接受书中的理念，并将其应用到自身的环境和经历

中。你也许需要一个记事本来记下自己的反应，以便衡量自己的进步，记得写下每次记录的日期。

诊断书不是唯一的标准

如果你的父母从来没有被专业人士诊断过，那么在阅读本书的过程中，你可能会想要知道，他们是不是真的患有边缘性人格障碍。你的父母可能被诊断患有其他疾病，比如抑郁症、精神分裂症或者双相型障碍（躁狂抑郁症）。你的父母可能还有滥用药物的情况。边缘性人格障碍不是凭空出现的；它可能会伴随其他这些疾病而发生。此外，由于具有此类行为的人并不总是会去寻求帮助，因此临床医师并不总是能够诊断出边缘性人格障碍来。事实上，你不需要成为一个注册医师就能够识别出不健康的、令人困扰的行为。诊断书并不代表疾病本身。如果你所读到的内容与你的经历产生了共鸣，书中的练习使你想要换个方式来面对烦人的行为和理念，那么你就能从本书中获益，不管你的父母有没有被诊断出边缘性人格障碍。

你在本书中读到的故事都取材于对于成年子女和其他家庭成员的访问和临床治疗。在与成年子女的交流中，我们发现他们的经历都极其相似。边缘性人格障碍的症状可以在两个极端间跳跃——极度愤怒或无法表达愤怒，理想化他人或贬低他人，这使得边缘性人格障碍的诊断在临床上变得极为棘手。尽管如此，成年子女们还是会发现他们具有许多相同的经历，并从中分辨出典型的边缘性行为。

这些观察、经历和记忆的极端相似性使我们能够组合出一幅完整的图景。我们在讲述这些故事时改变了里面人物的姓名和那些能够被人辨认出来的环境因素，以便保护当事人和其家人的隐私，这些改动不会削弱故事本身。