

《图书馆期刊》、美国边缘型人格障碍教育联盟主席佩里·霍夫曼、
辩证行为疗法创始人玛莎·莱恩汉

—— 重磅推荐

最亲密的陌生人

当你爱上边缘型人格障碍者

[美] 莎丽·曼宁 (Shari Y. Manning) 著
李晓燕 刘卫一 译

*Loving Someone
with Borderline Personality
Disorder: How to Keep
Out-of-Control Emotions from
Destroying Your
Relationship*

 中国工信出版集团

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

治愈系心理学

最亲密的陌生人

当你爱上边缘型人格障碍者

[美] 莎丽·曼宁 (Shari Y. Manning) 著
李晓燕 刘卫一 译

*Loving Someone
with Borderline Personality
Disorder: How to Keep
Control Emotions from
Destroying Your
Relationship*

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

最亲密的陌生人：当你爱上边缘型人格障碍者 /
(美) 莎丽·曼宁 (Shari Y. Manning) 著；李晓燕，刘
卫一译。—北京：人民邮电出版社，2019.4
(治愈系心理学)
ISBN 978-7-115-50980-2

I. ①最… II. ①莎… ②李… ③刘… III. ①人格障
碍—精神疗法 IV. ①R749.910.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第049686号

内 容 提 要

你所爱的人也许非常聪明、有趣，对你无微不至，是非常好的伙伴、配偶或其他家庭成员，但是转眼间他们会变得非常暴躁、情绪失控、失去理智，甚至会自我伤害，他们的行为冲动且不可预测，常常让你不知所措、心力交瘁，也许这正是边缘型人格障碍的征兆。边缘型人格障碍者不被普通人所理解，他们极度起伏的情绪和屡屡失控的行为也让身边人苦苦地挣扎。

通过阅读此书，你会对边缘型人格障碍的形成机制以及你所爱的人面临的真实的痛苦有更加全面清晰的理解。本书是莎丽·曼宁博士（美国知名边缘型人格障碍治疗师）基于其30多年临床和咨询经验的宝贵分享与总结，曼宁博士基于辩证行为疗法所提供的技巧和分步指导，能够让边缘型人格障碍者身边的人以全新的方式应对，进而重构和谐、亲密的关系。

本书不仅是边缘型人格障碍者的亲人的指导手册，对心理咨询师、心理医生来说也具有重要的参考意义。更让人惊喜的是，本书提到的很多情绪管理及沟通技巧对普通人管理自身情绪以及保持良好的人际关系同样适用。

◆ 著 [美] 莎丽·曼宁 (Shari Y. Manning)

译 李晓燕 刘卫一

责任编辑 曹延延

责任印制 彭志环

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

三河市祥达印刷包装有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：17

2019年4月第1版

字数：250千字

2019年4月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2018-2999号

定 价：69.00元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号



PUHUA BOOKS

我们
一起
解决
问题

对本书的赞誉

《最亲密的陌生人》是与边缘型人格障碍者相处时必不可少的一本书，它能给大家带来希望。本书作者具有扎实的研究基础，语言表达清晰明确，针对复杂的心理问题，并与现实案例相结合，强烈推荐将这本书当作指南。

——《图书馆期刊》

与许多其他心理问题相比，边缘型人格障碍会给双方之间的关系带来更多的影响。这本书向边缘型人格障碍者的家人和朋友介绍了宝贵的技能，用来帮助他们深爱的人以及深受影响的自己。曼宁博士做了一件伟大的事情。《最亲密的陌生人》是一本“必读书”。

——美国边缘型人格障碍教育联盟主席
佩里·霍夫曼（Perry D.Hoffman）博士

在如何看待边缘型人格障碍这一问题上，《最亲密的陌生人》帮我打开了眼界！我想知道朋友正经历着什么，尽自己所能帮助她。我惊讶地发现，书中的技巧确实有助于我以完全不同的方式面对她的病情发作。而以往我只会非常生气。无论是我们的交流，还是我对她的感觉都因为本书改善了许多。

——R.P.，南卡罗来纳

《最亲密的陌生人》是读来津津有味，很有帮助的一本书，书中的每一页都穿插着曼宁博士同情式、理解式以及非评判式的治疗方法。她生动地描述了在护理边缘型人格障碍者的过程中的挑战，并提供了许多处理常见问题的分步策略。

——英国班戈大学心理学院
麦克拉·斯韦尔斯 (Michaela Swales) 博士

书名已经表达了全部！曼宁博士不仅解释了自己从边缘型人格障碍者身上了解到的关于此类心理问题的本质，还阐述了边缘型人格障碍者本身就是此类病症的专家。她向边缘型人格障碍者的家人和朋友展示出，在边缘型人格障碍者发病的关键时刻，我们的本能反应往往无效甚至有害，并且介绍了不同的做法，提供了切实可行的分步指导。《最亲密的陌生人》能够帮助读者理解他们与严重情绪失调人群之间复杂的关系，并为如何处理边缘型人格障碍者的自我伤害、自杀行为和如何判断是否需要住院提供了宝贵的参考方法。至关重要的是，曼宁博士明确地揭示了边缘型人格障碍者及其所遭受的痛苦。

——吉姆 (Jim)、黛安·霍尔 (Diane Hall)、
成年边缘型人格障碍者的父母、美国国家心理疾病联盟
及美国边缘型人格障碍教育联盟家庭教育者

试试采用《最亲密的陌生人》一书中的建议。你会惊讶地发现，之后你们的关系会好得超乎想象。

——美国华盛顿大学行为研究与训练中心主任
玛莎·莱恩汉 (Marsha M.Linehan) 博士

献 给

献给伊丽莎白·尤尼斯·布什 (Elizabeth Younis Bush),
我心中伟大的母亲。

推荐序

边缘型人格障碍（BPD）是最受诟病的精神问题之一。关于边缘型人格障碍的畅销书可能会让读者畏缩，并希望逃离那些符合障碍标准的人。专注心理健康的专业人士经常拒绝治疗被诊断为边缘型人格障碍的患者，即使在常规的医疗环境中，对边缘型人格障碍者的细心护理也可能成为他们的“死亡之吻”（看似细心的护理，有可能给边缘型人格障碍者带来毁灭性的打击）。

很多满足边缘型人格障碍者标准的患者的亲友都打电话来询问，我已经记不清楚研究诊所接到过多少这样的电话了，他们可能是边缘型人格障碍者的父母、儿女、兄弟姐妹、配偶、现任或前任，也许是同事，问题通常有两方面：1. “我们如何生存下去？”；2. “如何帮助我们所爱的人？”偶尔会有第三种问题出现：“我是坏人吗？为什么我不能让他快乐？”这些问题传达出的基本信息其实都是在表达：“请帮帮我！”通常，求助者在初期与我们进行电话沟通后就会接受面对面的咨询。有时需要进行多次的沟通后，我们才能着手为其提供帮助。

在我所供职的华盛顿大学中心里，我们会针对符合边缘型人格障碍者标准的人群的亲友们专门提供技能培训小组。我们会把辩证行为疗法项目（dialectical behavior therapy, DBT）中教授边缘型人格障碍者的技能同样教授给他们的亲友。辩证行为疗法技能（包括正念技能、情绪调节

技能、危机生存技能、痛苦承受技能、人际效能技能)已被证实可以减少情绪失控、愤怒及冲动行为。但这样的技能项目只能对有限的人群实施,况且帮助并说服边缘型人格障碍者自己来接受治疗,本身也不是一件容易的事情。

假若不寻求治疗帮助,是否有一本书能够告诉你应该如何做?没错,那就是《最亲密的陌生人》。本书作者既是治疗边缘型人格障碍的专家,也是辩证行为治疗领域的专家。她几乎用尽了毕生精力来教授人们如何有效治疗和爱护边缘型人格障碍者。莎丽·曼宁有与边缘型人格障碍者亲属合作的丰富经验,这些亲属的核心问题都围绕“我应该离开还是留下?”或是“我应该把这个人送走离家接受治疗吗?”莎丽·曼宁十分清楚这些亲属在谈论什么。

曼宁博士的第一步是帮助你了解边缘型人格障碍者,如果你经常对患有边缘型人格障碍的人发怒,又很想重新找回爱他们的方式,那么其核心就在于了解边缘型人格障碍者。之后她介绍了辩证行为疗法,这些技能是治疗边缘型人格障碍者的核心部分,也是传授给边缘型人格障碍者及其家人的关键技能。确认情绪是通过非评判的方式向他人表达理解的一种沟通方式,这表示你认真对待并且尊重他人的观点。这样做能让他人了解,你能够看懂他的行为中富含的智慧。接下来,曼宁博士列举了许多使用确认情绪来改善关系的例子,进而展开辩证行为疗法——情绪确认的六个级别,以及如何将其内化成自己的独特方式。

本书第二部分的妙处在于,读过这部分内容之后,你会比以往任何时候都能更好地理解你所爱的人。更重要的是,曼宁博士通过解释真正令边缘型人格障碍者痛苦的行为,能让你减少对边缘型人格障碍者的评判。你若爱一个人就需要接受他的全部。

在第三部分中,曼宁博士提供了处理最棘手问题的指导方针:如

何处理自己的情绪，以及如何应对身旁有自杀倾向的人。即使是经验最丰富的治疗师也发现很难处理这两个问题，而你将从本书中得到专家的指导。

总之，如果你希望保持对边缘型人格障碍者的爱护、关心，希望使用技巧性的办法（即便这些看起来不太可能），请打开本书。我相信你会发现它对改善生活中的关系很有帮助，包括你与非边缘型人格障碍者的关系。请尝试运用本书给出的建议，之后你将惊讶地发现，你们的关系有了很大改善。

玛莎·莱恩汉（Marsha M. Linehan）博士

华盛顿大学，西雅图

目 录

导 言 // 1

第一部分 理解你爱的人及你们之间的关系 // 5

第 1 章 为什么我在这段关系中如此迷失 // 6

我的一位朋友，近来完成了一个人生目标：娶了一位很棒的太太。然而，仅仅两个月以后，事情就发生了变化。太太想向先生要很大一笔钱做生意。当他告知自己没有那么多钱后，太太的情绪反应竟完全出乎他的意料。她先是生气，后来痛斥先生不够爱她。她拿起一方镇纸，并威胁要砸先生。之后她又变得很沮丧，说自己根本就不该活着。最终，太太以喝下一瓶酒和用雪茄烫伤自己的胳膊收尾。

.....

边缘型人格障碍者的行为如何让你内心失衡 // 7

边缘型人格障碍意味着什么 // 11

所有的行为模式是如何关联的 // 25

第 2 章 是什么让人如此情绪化 // 27

边缘型人格障碍病症非常复杂，其核心是情绪问题。但是，超级敏感的情绪系统会衍生出很多问题，它涉及日常生活的方方面面。因为无法管理情绪，所以边缘型人格障碍者的人际关系总是很不稳定。他们的行动欠缺思考，即便

他们偶尔有所考虑，也无法找到有效的做事方式。他们无法集中注意力，有时会有些偏执。他们不了解自己，不知道如何说、如何做，不清楚事实是怎样的，以及自己该怎样对事实做出解释。别人自然很难预测他们的言行，不知道什么时候他们的言行会变得激进或因为某些事情突然崩溃。

.....

内置的高度情绪化 // 28

无效的环境 // 40

现在该怎么办 // 49

第3章 验证的隐秘力量 // 55

现在想象你的家人对你说：“我太能理解你的感受了。”或者“我知道你的愤怒从哪儿来了。”又或者“当然，你确实应该产生这样的感受，每个人都会。”当得到这样的回应时，你是不是觉得自己的身心放松了许多，情绪也缓解了不少？但是如果别人说：“你不应该这样。”或者反驳你说的话，你的情绪又会是怎样的？你的情绪会被骤然激发，与此相应，你也会丧失倾听的能力。

.....

回应很重要，有时候超出我们的想象 // 56

验证降低了情绪强度 // 59

验证能够证实一个人的某些内在体验 // 59

除了验证，需要避免尝试的事情 // 62

自我验证和验证他人 // 71

第4章 平衡反应和优化结果的五个步骤 // 74

我告诉这些边缘型人格障碍者的家人，理解边缘型人格障碍如何形成确实能使他们产生不同的反应。实际上，新的理解需要一段时间才能促成改变。因此我给大家五个简单的步骤，无论你觉得自己是因危机而感到压抑，还是想维持有效的对话，都可以使用这些步骤，而且这样做马上就能带来变化。这些步骤方便记忆，而且你可以随时练习使用它们，你也可以随时用它们来应对情绪的威胁。最终，你会改变自己的行为，改变对自己所爱的人的应对方式。

.....

身处危机中，如何进行反应 // 75

明确和沟通底线 // 89

如何在非危机时刻采取行动和做出反应 // 95

练习接受与自我同情 // 97

第二部分 边缘型人格障碍的多面性 // 103

第 5 章 我无法继续忍受 // 104

夜里 11 点，姐姐盖尔（Gail）接到妹妹达纳（Dana）打来的电话，妹妹向她哭诉着。随后，她又在凌晨 1 点和 4 点接到了同样内容的电话。达纳觉得自己要失去丈夫了，因为她白天朝丈夫大喊了好几次，责备他搞婚外情，还威胁他说要自杀。盖尔试图向达纳保证杰克很爱她，并且绝对不会离开她，也试图用其他的话题分散妹妹的注意力。为了帮助妹妹平复情绪，她提了各种建议，但是达纳的情绪正在形成一个旋涡，让她越陷越深。因为不知道如何摆脱自己的情绪，她一直要求盖尔把她从困境中拉出来。

.....

情绪旋涡解析 // 106

当你所爱的人深陷情绪旋涡时，你有哪些不同的应对办法 // 112

第 6 章 都是我的错 // 120

劳拉已经抽泣了几个小时，她祈求丈夫史蒂夫（Steve）能够理解自己由于悲伤已经完全失控。她想让丈夫做一些事情来让自己不再痛苦。史蒂夫也想尽了一切办法帮助妻子，如试图让她喝茶平复心情，也试图安慰她，可都不见效，由此，他想找到一些实际些的办法，如弄清楚究竟妻子在被什么事情所困扰。史蒂夫做的所有事情好像只会让妻子更加发狂，很快他发现自己想乞求妻子告诉自己怎么做才能让她好过一些。由于精疲力竭，劳拉离开卧室去洗脸，等她回到卧室的时候，眼泪已经流干。由于想努力控制自己，她说话的时候声音都在颤抖，她说道：“我根本不该有这样的感觉，我现在正在伤害你，而你是我最爱的人。我没事，不要再为我担心了，我总是这么糟糕，我不配拥有你。我也不想再说了，我没事的。”

.....

如何对自我否认进行回应 // 126

处理羞愧感 // 131

第7章 你必须帮我解决 // 135

边缘型人格障碍者与其他人一样天生聪颖，可为什么看上去缺乏解决问题的基本技能呢？或许你清楚你爱的人其实拥有解决特殊问题的技巧和知识，但为什么他们却坚信自己做不到呢？有时，你刚刚听到自己所爱的人说出困扰他已久的问题，就被急切地要求帮助他解决问题，为什么他对自己独自解决这个问题感到如此绝望呢？可能有两个问题：一是他不知道如何解决；二是没有信心去解决其面对的问题。

为什么边缘型人格障碍者不能解决自己的问题 // 136

缺乏人际互动技能是个问题吗 // 140

不要混淆“主动被动状态”与“被动进攻” // 142

如何应对主动被动状态 // 144

第8章 事情太糟糕……别担心，我来解决 // 152

边缘型人格障碍者会让你感觉在一段关系中迷失。表象能力就是让你困惑的一大因素：本来你以为自己非常了解你爱的人的能力，现在却要怀疑一切是否都是自己的想象？曾经在课堂上轻松完成任务，如今在家里却无法施展能力的成年人到底是谁？因为对一段失败的关系感到绝望，刚刚还威胁要做极端事情的人，一个小时前却笑着告诉你，她会与朋友解释为何她们会争吵，并向朋友道歉，因为朋友对她来说非常重要，她会做出理性的改变，对此你有什么感觉？

你爱的人是否有泛化的能力 // 155

你的假设是否导致否认 // 159

你爱的人是否在隐藏情绪 // 161

你爱的人是否通过你的帮助获得了能力 // 163

面对表象能力，你能做什么 // 164

第9章 为什么可怕的事情不断发生在我身上 // 168

你可能不太了解克里斯蒂（Kristy），她的生活杂乱无序，危机不断。某一天，她终于能在梦寐以求的博物馆工作了，可接下来她在一次购物狂欢中，入手“时髦”的衣服后却拒绝支付支票。上班时间，商家打电话给克里斯蒂的老板。她因为害怕在家里待了三天，最终，她还是被解雇了。她在喝了两瓶酒后，给主管留

了威胁语音，结果主管报了警。当警察来时，她解释说自己当时很难过并保证以后肯定不会再这么做。警察看到她平静并且理智之后便离开了。警察刚走，她就跑到浴室，割伤自己大腿后打电话给你，说自己想去死。你拨打了报警电话，把她送进了医院。你很担心她出院后，这样的事情还会循环发生。

.....

冲动行事：是原因还是结果 // 171

根深蒂固的危机 // 173

低劣的判断加上匮乏的解决问题的技巧 // 174

危机持续发生时，你能如何帮忙 // 176

第 10 章 没事，我很好 // 185

莎拉对事情的反应令你很困惑，有时她看起来并没有很悲伤，可有时她会因为生活不能如她所愿而极度绝望。当你觉得她应该有负面情绪时，你明显看到她关闭了所有的情绪。她看上去在经历极大的危机后崩溃和毫无情绪之间摇摆着。

.....

压抑的悲伤加上被逃避的情绪 // 186

认定负面情绪永无止境 // 187

你如何识别抑制悲伤 // 188

人们如何试图抑制悲伤 // 189

面对抑制悲伤时该怎么办 // 193

第三部分 处理危机，获取帮助 // 197

第 11 章 处理自己的复杂情绪 // 198

在任何一段关系中，我们都会体验很多种复杂的情绪。边缘型人格障碍者的亲属们常常说他们在与患病的父母、孩子、兄弟姐妹或配偶相处时，总会体验强烈的情绪。人们在与他人相处过程中产生的情绪取决于双方的互动和情感的激发。如果同事对你失望，说了几句刻薄的话，你或许会有情绪反应，这种体验让你下次再与同事互动时会有不同的表现，或许你会变得比平时更警惕，准备用愤怒与防御予以回应；或许下次再见到其他人时你也会情绪极度敏感，即使此人与之前促使你产生负面情绪的事件没有任何关系。通常这些表现会持续发挥影响，直到工作日结束，新的一天来临的时候为止。没人能在孤岛中生活。

.....

未经检验的内疚陷阱 // 199

充满恐惧地生活 // 211

处理绝望 // 217

第 12 章 了解自我伤害 / 自杀，做出治疗决定 // 220

我们需要关注边缘型人格障碍者所体验到的最难以忍受的情绪，而自杀与自我伤害可能是最能引发恐惧和绝望的行为。因为这两种行为是边缘型人格障碍者难以避免的两大行为，我们将用一整章的内容对此进行阐述。首先，我们要帮你理解这种令人极度恐惧的行为；其次，根据研究证明和我们的临床经验，我们将介绍我们所能提出的最好的建议，来帮助你处理你爱的人的自我毁灭的行为。

.....

自我伤害和自杀时，发生了什么 // 220

如果你所爱的人想要自杀，你可以做什么 // 230

住院治疗的利与弊 // 232

帮助自己 // 235

第 13 章 接受治疗 and 帮助 // 237

最好的情况是你和患有边缘型人格障碍的亲人都寻求帮助和治疗。关于该障碍的治疗手段每天都在发展，在我们的社会中，针对边缘型人格障碍的误会也仍在盛行，但在心理健康领域该误会正在逐渐消失。当我刚开始治疗边缘型人格障碍时，很多治疗师都拒绝给边缘型人格障碍者进行诊断，他们认为，这个病症对于边缘型人格障碍者来说，就像对他们未来的恐怖生活和心理健康治疗判了“死刑”一样。今年夏天，我参加了一个有关边缘型人格障碍的会议，一位心理健康领域的著名专家说这种失调性心理问题目前被认为“可以治疗”，人们也愿意研究这一领域。虽然仍有很长的路要走，我认为他的话意味着边缘型人格障碍者以及他们的亲属都有了希望。

.....

为你提供帮助和支持的资源 // 238

边缘型人格障碍者可以接受的治疗 // 241

致 谢 // 247

译后记 // 251

导 言

“她怎么能一遍又一遍这样对我和她自己？”

“怎么会有人那么做？”

“我不知道还能承受多久，之前我离开了他，却不断反复回到他的身边，我到底怎么了？”

“我都不知道怎么开始，如何去帮助他！”

如果你所爱的人患有边缘型人格障碍（BPD），有时，你也会问类似的问题，或许还会经常重复询问。无论你是边缘型人格障碍者的配偶、伴侣、父母、兄弟姐妹还是密友，这样一段关系可能都不免让你费心和愤怒。患有这种精神紊乱的人通常做事比较冲动，行为不可预测。他们可能会恐吓他们所爱的人，当然也会摧残自己。他们似乎处处被混乱包围，时刻濒临危机，并且经常把深爱自己的人带入同样的境地。

既然如此，为什么还要阅读本书？为什么你不直接离开，结束这段关系？

或许是因为患有边缘型人格障碍的人都充满了同情和关切。他们喜欢人和动物，并且通常聪明、幽默，大部分人都能看到他们身上的潜能。我们知道，如果他们能在生活中做出一些改变，一切将会变得十分美好。

有时，真觉得自己应该离开，但最终还是留了下来。边缘型人格障碍者可能与你血脉相连，他们是你无法抛弃的女儿或兄弟。也许，他们