

The Borderline Personality Disorder
Survival Guide: Everything You Need
to Know about Living with BPD

BPD

边缘型人格障碍 生存指南

如何与边缘型人格障碍相处

原著 Alexander L. Chapman, Ph.D.
Kim L. Gratz, Ph.D.

主译 王学义



北京大学医学出版社

边缘型人格障碍生存指南

——如何与边缘型人格障碍相处

**The Borderline Personality Disorder Survival
Guide: Everything You Need to Know about
Living with BPD**

原 著 Alexander L. Chapman, Ph.D.
Kim L. Gratz, Ph.D.

北京大学医学出版社

BIANYUANXING RENGE ZHANG'AI SHENGCUN ZHINAN:
RUHE YU BIANYUANXING RENGE ZHANG'AI XIANGCHU

图书在版编目(CIP)数据

边缘型人格障碍生存指南: 如何与边缘型人格障碍相处 / (美) 查普曼 (Chapman, A.L.), (美) 格拉茨 (Gratz, K.L.) 原著; 王学义主译. —北京: 北京大学医学出版社, 2016. 6

书名原文: The Borderline Personality Disorder Survival Guide: Everything You Need to Know about Living with BPD

ISBN 978-7-5659-1373-0

I. ①边… II. ①查… ②格… ③王… III. ①人格障碍—研究 IV. ①R749.91

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第077863号

北京市版权局著作权合同登记号: 图字: 01-2014-8231

THE BORDERLINE PERSONALITY DISORDER SURVIVAL GUIDE By
ALEXANDER L. CHAPMAN, PH.D. AND KIM L. GRATZ, PH.D.

Copyright: © 2007 BY ALEXANDER L. CHAPMAN, PH.D. AND KIM L. GRATZ, PH.D.

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

Simplified Chinese edition copyright: 2016 Peking University Medical Press.

All rights reserved.

边缘型人格障碍生存指南——如何与边缘型人格障碍相处

主 译: 王学义

出版发行: 北京大学医学出版社

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路38号 北京大学医学部院内

电 话: 发行部 010-82802230; 图书邮购 010-82802495

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京瑞达方舟印务有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 药 蓉 责任校对: 金彤文 责任印制: 李 啸

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 6.125 字数: 176千字

版 次: 2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-1373-0

定 价: 35.00元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

译者前言

边缘型人格障碍 (borderline personality disorder, BPD) 是精神科临床实践中常被忽视的一种人格问题。按《精神障碍诊断与统计手册》(第 5 版) (DSM-5) 的分类属于 B 类人格障碍, 主要表现为反复无常的情绪波动、人际关系不稳定、身份障碍和行为冲动问题。这类患者总是害怕被别人抛弃, 情绪管理困难, 常伴有自伤或自杀行为的企图或行为。起初, BPD 这一概念对我国精神科和心理医生来说是陌生而含糊的, 在《中国精神障碍分类与诊断标准》(CCMD) 中也没有将其纳入。由于 BPD 患者常常同时伴有其他精神行为问题或者与其他精神障碍共病, 如抑郁、焦虑、物质 (酒精) 滥用或使用障碍、双相障碍、进食障碍或精神病性症状等, 因此在临床上容易被误诊为其他精神障碍。在治疗上, 过去人们认为人格障碍是无法治愈的, 因此只给予适当的管理和对症处理。实际上这种观点也是不恰当的。因为 BPD 患者也是社会的人和生物的人, 经过系统的整合治疗, 同样可以获得良好的预后。本书给了我们很好的启发和力量。

随着精神医学的发展, 尽管我们对 BPD 已有所了解, 但在实际的临床工作中, 无论是精神科医生、心理医生还是 BPD 患者及其家庭成员, 仍然对 BPD 的诊断与治疗存在很多的困惑和认识误区。我们翻译的《边缘型人格障碍生存指南——如何与边缘型人格障碍相处》一书为大家带来了希望。全书分为两部分。第一部分有 6 个章节, 介绍了 BPD 的概念、认识与误解、病因学、病程、共病、自杀和自伤的问题; 第二部分的 6 个章节中, 详细介绍了各种治疗方法和帮助患者应对各种问题的具体策略, 包括如何获得帮助、辩证行为治疗、心智化治疗、自杀观念的处理和情绪的管理。

本书受众广泛，它运用通俗的语言为我们描绘了 BPD 患者的临床特征，又为我们指出了帮助患者走向健康之路的方法。可以说，这是一本使临床医生和心理医生了解如何处理与解决 BPD 问题的临床普及手册，也是一本 BPD 患者家属的指导手册，还是一本有益于 BPD 患者自我管理的手册。我深信本书将为 BPD 患者开辟健康的生活航线，使其走向康复之路。

本书所有参与翻译校对的人员都是精神科医生或心理医生。在翻译本书的过程中，我们也感到受益匪浅，并认为本书值得推广使用。本书翻译难免有偏颇之处，希望得到广大同仁的斧正。

王学义

2016 年 5 月

原著前言

《边缘型人格障碍生存指南——如何与边缘型人格障碍相处》一书由 Alex Chapman 博士与 Kim Gratz 博士共同编著。他们为广大 BPD 患者提供了广泛的知识与指导。

在医学或精神医学领域各种疾病纷沓而来的时代，最关键的是传播最新信息，有关 BPD 的信息也是如此。然而医学界对 BPD 的各种争议使人们认识 BPD 更加困难，甚至超过疾病本身数倍。Chapman 博士和 Gratz 博士却迎难而上接受了这项任务。

我们感到编写这项内容一定会有许多激烈的争论，因为将复杂的事情采用可读性强而又富有医学风格的特点展现出来并非一件易事。这要求我们提供给读者与时俱进的科学信息，并且为争论的问题指出明确方向。作者的恭敬口吻贯穿于本书的每个章节。作者出于对读者的尊敬和对本话题的兴趣创作了这本书，这并非是 BPD 患者的书，而是专为 BPD 患者编写的书。作者这种通俗易懂的写作风格并不代表他们没有进行深度的思考，而是为了服务于更多的群体。本书几乎囊括了 BPD 患者生活中的方方面面，它将成为 BPD 群体（包括 BPD 患者、家庭成员和临床医生）的掌中之宝。

本书的目的在于提供一个边缘型人格障碍的路线图。读者从起点开始旅程。第一部分提供了 BPD 的一般信息和数据信息。第二部分给出了治疗建议。两部分的内容都有教育和实践意义。例如，在第一章中，作者为读者描绘了一幅“BPD 清晰易懂的画像”，并且标注了一些强烈呼吁读者寻求专业咨询和准确评估的意见和建议，而不是直接得出患有 BPD 的结论。之后我们建议读者转到第 7 章，本章列举了读者寻找帮助应采取的适当步骤。本书的布局合理，前后呼应，作者先提供指导，然后传授具体的操作方法。

本书还包括对 BPD 的病因学探讨。关于 BPD 的病因有很多争论。Chapman 博士和 Gratz 博士认为，除了生物学因素外，压力性生活事件也是一部分原因。父母的教育模式也是毋庸置疑的原因之一。比如 Marsha M. Linehan 博士提出的无效环境（invalidating environment）概念。学校或家庭的无效环境（包括家庭成员和同龄人）与严重的性虐待或躯体虐待一样，都可能与 BPD 发生有关。无效环境产生的影响不容忽视。然而，也有学者认为，单一的无效环境并不足以引发 BPD，因此也应该考虑其他因素的影响。同时，作者采用中立的态度说明目前还不能明确 BPD 的病因，本书只描述了几种病因学理论的假说。

Chapman 博士和 Gratz 博士在书中列举了相关参考文献，以保证读者能够找到可靠的信息来源。在应用药物治疗的章节中（常是最令人迷惑的内容），作者为读者提供了对照研究方式的利弊。他们不仅对研究进行了概述，还给出了研究类型和安慰剂使用等主要的心理教育内容。该章节内容比较人性化，便于人们使用，能够让患者做出明智的决定。

本书生动鲜明的案例和比喻以及 BPD 患者的现实故事为本书增加了可读性，同时也能让读者与 BPD 患者产生共鸣。本书既对 BPD 患者产生了共情，也涵盖了渊博的专业知识。

Chapman 博士和 Gratz 博士都是 BPD 治疗方面的研究学者和临床专家。本书提供的信息均来自于他们的亲身工作经历和科学研究知识总结。这些信息和案例可以引起广大读者的共鸣。值得注意的是，两位作者在 BPD 研究和治疗方面做出了重要贡献，并先后获得了美国国家教育协会颁发的青年学者奖（Gratz 博士，2005 年；Chapman 博士，2007 年）。

Chapman 博士和 Gratz 博士受到大家的热诚赞扬。本书共 12 个章节，他们为 BPD 患者提供了生活的希望，为这种难治又可治的疾病做出了卓越的贡献。

致 谢

我非常感谢那些鼓励、支持和指导我的良师益友。我非常感谢聪明睿智并给予我支持的 Marsha M. Linehan 博士，她引导我完成了这项任务，她在发展 BPD 治疗方面做出了不懈努力，帮助了世界上无数的人；我感谢我的导师 Richard Farmer 和 Tony Cellucci 博士在 BPD 领域对我的研究和临床工作给予很多的支持与指导；我感谢 Tom Lynch 帮助我提高治疗水平，感谢 Clive Robins 教导我以精湛的技术简化和解决很多复杂问题。与他们的长久友谊和合作，使我感到非常荣幸。

没有这些朋友的帮助，这本书是不可能完成的。首先感谢 Kim Gratz 博士，我能与她一起工作感到非常荣幸。当得知撰写这本书的时候，Kim 这个名字第一个出现在我的脑海里，非常感谢她为这本书所付出的劳动，使这本书丰富多彩。我还要对新先驱出版社（New Harbinger Publications）的 Karen Stein、Catharine Sutker、Jess Beebe 给予的帮助和支持表示衷心感谢。他们帮助我大大推进了工作进度，非常感谢他们对于本书的热忱，尤其是接近最后期限的时候。对那些邀请我走进他们生活的宾客，我同样表示深深的谢意。我真切地希望这本书会帮助 BPD 患者走出黑暗，获得幸福美满的人生。

我还要感谢我的父母和夫人 Katherine 对我一贯的支持。在我撰写本书的时间里，有许多周末不能与夫人和儿子在一起。家人的关爱和支持，使我过着幸福甜蜜的生活。

——Alexander L. Chapman

有身边众多朋友的鼓励、支持和指导，这本书才得以完成。首先，我应该感谢BPD领域的导师 Elizabeth Murphy 博士和 John Gunderson 博士。Elizabeth 博士的支持让我心里感到踏实，她的热情和精湛技术增加了我对这项工作的热情和勇气。据我所知，Elizabeth 博士是最富有感染力的临床医师之一。John 博士则引导我从不同的角度看待问题，拓宽了我的视野，这对我成长为一个研究者和临床医生有着非常重要的价值。同时我也要感谢他提供给我一个机会，使我与他一起工作并获得经验。我还要感谢我的专业顾问 Liz Roemer 博士在学术和情感上的支持。

我要感谢我的同事和合著者 Alex Chapman 博士，他邀请我参加这本书的编写。这是一个非常有意义的过程，我们的合作非常愉快。我还要感谢 Karen Stein 以及新先驱出版社的朋友，特别是 Catharine Sutker 和 Jess Beebe 教授。他们付出了很多心血，给了我很多支持。此外，我还要真心感谢给我力量和勇气去介入本领域研究和临床工作的患者朋友们。他们让我汲取了比书本更多的东西，并让我看到了他们的智慧。我非常感谢他们成为我生命的一部分，并允许我分享他们的康复过程。

我要感谢父母无条件的爱和支持以及榜样的力量，没有这样的支持，我不可能完成这本书。最后，我要感谢一直支持我的丈夫 Matt Tull。他的支持帮助了我，他的勇气鼓舞了我，他对临床心理学的热情激励了我。并且，他阅读本书的愿望以及对书稿的编辑使本书更加完善。我愿永远与他分享我的生活。

——Kim L. Gratz

目 录

引言——导向与使用者指南·····	1
-------------------	---

第一部分 何谓边缘型人格障碍

第 1 章 什么是边缘型人格障碍·····	9
第 2 章 边缘型人格障碍——他们所说的是真实的吗·····	21
第 3 章 边缘型人格障碍的起因·····	31
第 4 章 我会终身患边缘型人格障碍吗——BPD 的病程·····	46
第 5 章 边缘型人格障碍的共病问题·····	57
第 6 章 自杀行为与蓄意自伤·····	70

第二部分 如何获得边缘型人格障碍的治疗方法

第 7 章 如何找到对 BPD 有帮助的方法·····	85
第 8 章 辩证行为疗法·····	97
第 9 章 心智化治疗·····	115
第 10 章 药物治疗·····	126

第 11 章 自杀观念的处理	145
第 12 章 如何管理你的情绪	154
参考文献	166
作者简介	180

引言——导向与使用者指南

简第一次割伤自己发生在 14 岁。那是一个很普通的早晨，简和朋友们一起去上学。午餐时，她的朋友兰迪说起简最近与男朋友分手并逗她：“简，看起来你不应该有个男朋友，也许你应该有一只猫！”在回家的路上，简不停地想着兰迪的话。她的恐惧、羞耻、愤怒感也越来越强烈。每走一步，她都感觉似乎正在失去自我，她害怕将永远不能停止这种感觉。当她回到家的时候，她不知所措，她推开父母，冲进房间，锁上门，拼命地想找到一种方式来释放她的情绪，否则她就会失控。但她却找不到任何方式，于是她冲动地抓住昨天不小心摔碎的杯子的碎片。

边缘型人格障碍（BPD）患者与他们的情绪、行为、自我同一性及与他人的关系而抗争。因为他们处于这种混乱情绪中，所以经常借助于似乎瞬间有效的应对策略，但实际上这却使他们的问题更加糟糕（例如，自杀企图、自我伤害、使用药物）。的确，BPD 患者的生活有时就像驾驶着一部时速 350 马力没有刹车的汽车一样，他们通常不经仔细思考就凭一时冲动做事，这导致他们的人际关系和责任感可能出现问题。就情绪而言，BPD 患者就像烧伤患者一样（Linehan 1993a），即使对最轻微的情感变化也非常敏感，他们如此害怕自己的情感，以至于会想方设法做任何事情来逃避。

最近 BPD 受到了研究者和大众媒体的空前关注。研究者们正在寻找 BPD 的病因，探究 BPD 患者如何与何时恢复，探索涉及 BPD 的相关脑区，以及能够帮助 BPD 患者过上较满意生活的治疗方法。几年前，《纽约时报》与《奥普拉杂志》都报道了 Marsha

Linehan 博士针对 BPD 患者的辩证行为疗法所做的开创性工作 (Linehan 1993a)。此外，一些大众电影，如《移魂女郎》(*Girl, Interrupted*) 也是以 BPD 为特征，还有电视节目，如《比弗利山 90210》(*Beverly Hills 90210*) 和《第七天堂》(*7th Heaven*) 均以自我伤害为特征，有时这也是 BPD 的一个症状。

你也许会问：“BPD 为什么如此热门？”最佳回答是“为什么直到现在 BPD 才引起人们的重视？”BPD 患者体验着强烈的情感痛苦。他们人际关系混乱，空虚、孤单和绝望，对自我以及人生去向感到困惑。事实上，大约 10% 的 BPD 患者都可能发生自杀，是一般人群自杀率的 50 倍。尽管如此，许多 BPD 患者并没有得到他们精神上所需要的支持。

BPD 患者也会影响家庭成员、朋友和照料者的生活。如果化学家可以配制一种给所爱之人带来压力、担心和痛苦的饮剂，那么这种饮剂一定很像 BPD。听到你所爱的人谈论或企图自杀是非常令人痛心和可怕的。我们尝试帮助 BPD 患者战胜情感混乱，这就像帮助一架即将降落的全速飞行的喷气机，没人知道它该怎么着陆，也不知道它会落在哪里。

BPD 患者的强烈情绪和敏感性可能是令人激动和痛苦的。他们可能引人注目而富有个人魅力，又颇为细心和善解人意。然而，关爱 BPD 患者却像捧着太阳——BPD 患者的强烈情绪可以把人际关系烧焦。而且 BPD 患者经常被悲伤和痛苦所耗竭，离开照料者和家庭成员后他们不知何去何从。

许多 BPD 患者和他们的亲人不知道如何理解他们日常生活中的困难，也不知道该去哪里寻求帮助。虽然网上有些一知半解的信息，但互联网对某些人来说是一个混乱和变幻莫测的空间。因为有错误的信息和提供危险建议的网页（有些会促成自伤和进食障碍的行为）隐藏在每个角落。

BPD 患者还可以从哪里得到有益的信息呢？有两种资源包含了许多信息，即治疗指南与研究论文。但是，如果你不是一名治疗师或研究者，这些资源可能很难被理解和使用，尤其是在没有治疗师或专业人员帮助的情况下。

对遭受痛苦的 BPD 患者来说，关键在于他们所面临的问题能在哪里获得最新且精确的信息。因此，我们编写本书是为了给 BPD 患者提供一个容易识别的引导图，指引他们走出自己问题的迷宫。如果你有下面这些问题，本书将对你特别有益。

- 你已经被诊断为 BPD，想了解该障碍的更多知识。
- 你认为自己患了 BPD，想弄清楚该怎样去做。
- 你自我伤害，经历了情感混乱，想学会有益的应对技巧。
- 你正在接受治疗或服用药物，想更深刻地了解 BPD 及其病因，以及你可以做的一些有益于自己的事情。
- 你关心或者正在治疗某个 BPD 患者，你想要了解 BPD 全面的信息资源。

如何使用本书

如果你患有 BPD 或有类似的问题，本书将回答你想要了解的许多问题。例如，对 BPD 的误区问题。在第 1 章中，我们讲述了 BPD 的定义以及这个术语的由来。我们还讲述了精神卫生专家如何诊断 BPD。希望本章提供给你所需要的信息，让你了解 BPD 的本质。

遗憾的是，精神卫生问题承载了巨大的社会病耻感。在古希腊时期，精神卫生问题被认为是体液不平衡所造成的（例如太多的黑胆汁）。从 19 世纪中叶起，人们将精神疾病归因于道德低下、魔鬼附身或其他原因。到 19 世纪末期，人们认为颅骨的异常形状会导致精神疾病（曾经有研究领域专注于颅骨形状，称为“颅相学”）。虽然目前我们思考精神疾病时较为理智，但与“正常”不同的一些人仍然经常被社会拒绝、排斥和批判。这不仅是针对精神疾病患者，还包括在种族认同、性取向、文化或者宗教方面等不同的人群。

社会病耻感确实影响了许多 BPD 患者。BPD 患者伴发的许多问题触动了西方文化中人们的神经。例如，如果你患有 BPD，那么当一段人际关系结束时，你可能比一般人有更多的困难。你可能会

拼命地想要阻止他人离开你。这种行为虽然是可以理解的，但还是无意中冒犯了他人。因为在我们这个社会，大多数人都持有“人应该是独立的”的价值观，所以对那些“太依赖的人”就会持否定态度。自杀和自伤行为对于从来没有经历过这些行为的人来说是极其震惊、恐怖和迷惑不解的。社会还拒绝大量使用药物或酒精、容易发怒、情感表达过于强烈或似乎易“失控”的人。然而，这正是BPD患者经常伴随的混杂问题。所以，有时他们依次去求助许多人（家人、朋友甚至是治疗师）却被拒绝。我们认为非常有必要与BPD相关的耻感作斗争。在第2章我们将讨论关于对BPD的偏见以及常见的误区，我们希望能够减少BPD患者的病耻感。

如果你本人或你认识的其他人患有BPD，你首先可能会对导致这些问题产生的原因有很多疑问。确实，了解疾病的病因很重要。如果你是一位癌症患者，你可能想知道是什么原因导致你罹患癌症，哪些是最好的治疗方法。幸运的是，研究者已经在BPD的病因方面投入了许多时间和精力，并且找到了一些问题的答案。大体来说，我们已经知道BPD患者的发病是由于遗传、情绪化或冲动的人格特质，以及成长过程中遭受压力性事件等许多复杂的因素共同所致。我们将在第3章讨论BPD的某些病因学问题。

当你痛苦煎熬的时候，对未来充满希望的信念是非常重要的。然而，“人格障碍”这个术语不利于我们对未来抱有希望！这个术语让人听起来像灵魂上有一个永远抹不掉的污点。幸运的是，我们知道这不是真实的。研究结果表明，BPD患者在一段时期后能够并且一定会变得越来越好（Zanarini et al. 2003）。此外，经过治疗，BPD患者的生活会发生显著变化。我们在第4章总结了BPD患者康复时间的最新进展，如哪些症状会随着时间的推移而不断改善，哪些症状会比较顽固。

目前，我们需要记住的一件重要的事情是，BPD常常伴有其他问题，而且可能符合其他诊断标准。例如，许多BPD患者合并抑郁症、焦虑障碍、进食障碍和（或）药物和酒精使用问题。BPD患者还存在自杀企图、自伤行为和其他自我破坏行为的风险性。我们在第5章和第6章将阐述和讨论BPD患者伴发的其他问题。

在本书的第二部分，我们改变了关注点。第一部分（第1~6章）的重点在于提供与BPD相关的信息，第二部分则是帮助你找到求助的途径。我们知道当你罹患这种疾病时，要承受巨大的情绪困扰，还要应对似乎永无止境的生活难题，你很难弄清楚如何获得帮助。第二部分会让你在寻找帮助的过程中得到帮助。最好的方式是从治疗BPD患者（或BPD患者的伴发症状）的精神卫生专业医生那里去寻找帮助。在第7章，我们会针对如何找到能够了解你的问题，并能给出你行动建议的人，而且给你的是一些具体的建议和实用的信息。除此之外，我们还解释了你该从治疗中期待什么，以及你该如何做出选择。

当然，在你因BPD或其他类似情况寻求帮助的时候，谨慎选择治疗并了解何种治疗最有效是非常重要的。例如，抗生素对细菌感染有效而对病毒感染无效。如果你患病毒性肺炎，你的医生却开出抗生素，你应该知道这也许不是最好的治疗方法。同样，你需要了解对BPD哪种治疗方法是最有效的。在第8章和第9章，我们讨论了对BPD患者有效的心理治疗方法（辩证行为疗法和心智化治疗）。在第10章，我们描述了一些用来治疗BPD的常用药物，还讨论了这些药物可能的作用机制。另外，我们还提供了一些指导原则。例如，如何选用药物，该向医生提出哪些问题，如何评估你的药物是否有效。

无论你已经开始治疗还是正在寻求治疗，或者对目前的治疗感到厌烦，你可能都想知道一些可以帮助你应对BPD的技巧。在第11章和第12章中，我们提出了可以帮助你的一些应对技巧。记住，单凭自助还不足以让你战胜人生中的所有困难；然而，当你接受治疗时，练习使用一些有效的应对技巧可以帮助你控制情绪（第12章）并且生存下去（第11章自杀观念的处理）。

当你阅读前面描述的章节时，你会注意到书中还包含了一些罹患BPD患者的病例。某些病例是假设的，其余的来自于我们对BPD的真实案例研究。当我们列举真实的个案时，为了保护患者的个人隐私我们稍调整了一些信息。

我们编写本书的目的是帮助BPD患者了解自身的问题并获得

帮助。你会发现从头至尾完整阅读是使用本书的最好方法。这样，你就能全面了解 BPD。当然，你也可以像使用《使用者手册》一样阅读本书，通过阅读相关章节寻找你所需要的信息。我们希望这本书会提供给你应付 BPD 伴发某些症状的信息，让你的生活持续向前，并沿着重要的方向前进。