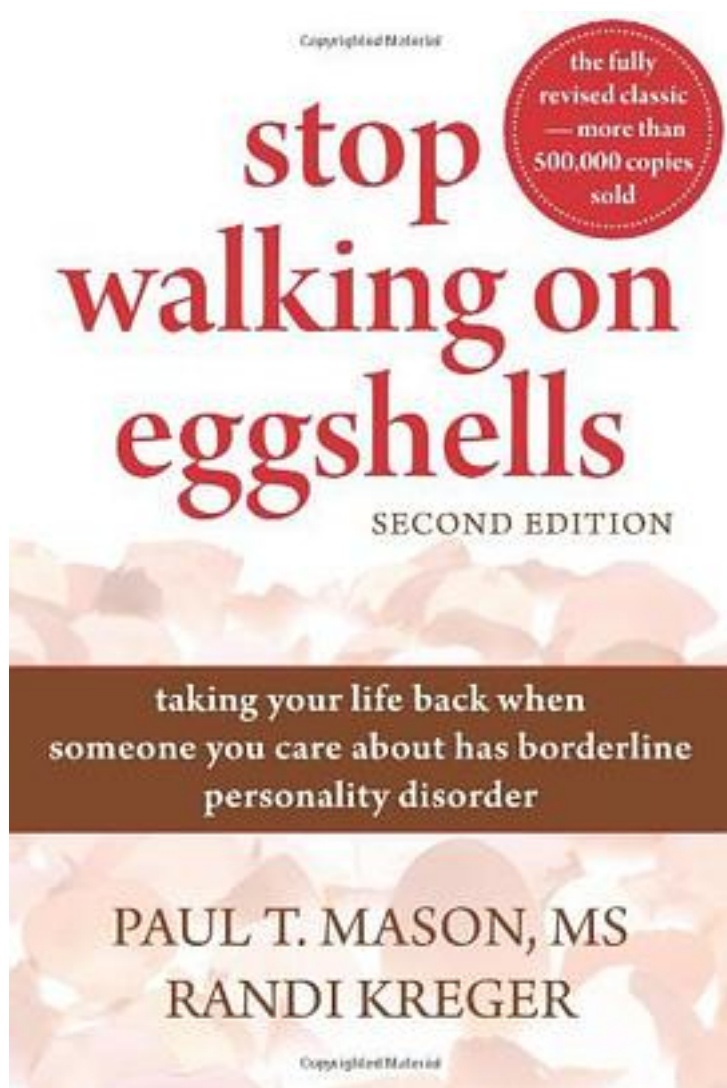


# Stop Walking on Eggshells



[Stop Walking on Eggshells\\_ 下载链接1](#)

著者:Paul T. Mason

出版者:New Harbinger Publications

出版时间:1998-7

装帧:Paperback

isbn:9781572241084

People with Borderline Personality Disorder (BPD) challenge those close to them with their often bewildering mood shifts and unpredictable behavior. For those people who have relationships with persons with BPD, whether they be relatives, friends, spouses, parents, or children, this book should prove a godsend. It delineates the ways in which borderline individuals' (BPs) behavior and communications frustrate and perplex those around them but goes further in articulating specific strategies that those close to the person with Borderline Personality Disorder (non-BPs, as they are termed in this book) can effectively cope with these kinds of behaviors. ----Larry J. Siever, M.D.

作者介绍:

作者 | 保罗·梅森 (Paul T. Mason)

美国著名BPD专家，心理医生，美国威斯康星州拉辛市惠顿方济各会医疗健康服务中心副总裁。

在梅森的领导下，心理健康与成瘾护理服务部门得到极大发展，为病人、家属和深受边缘性人格障碍影响的人们提供了更好的服务。

他对边缘性人格障碍的研究成果主要发表在《临床心理学杂志》上，他的相关著作也得到专业读者与大众读者的普遍欢迎。

作者 | 兰迪·克莱格 (Randi Kreger)

边缘性人格障碍 (BPD) 专家。她创建了网站[www.bpdcentral.com](http://www.bpdcentral.com)和“欢迎来到奥兹国”在线支持群组，在全球范围为那些关爱着边缘性人格障碍患者的家庭成员提供支持关怀。她为需要帮助的患者亲属提供了极为丰富且专业的资料。她还为非营利性组织人格障碍认知网 (PDAN) 的创建提供了帮助。

克莱格也是《与内心的恐惧对话：实战攻略》和《边缘性人格障碍患者家庭实用指南》两本书的作者。她还经常主持召开关于边缘性人格障碍的国际性讲座和研讨会。

目录:

[Stop Walking on Eggshells\\_下载链接1](#)

标签

评论

书评

快速看完了这本书，简单评价一下。主要是两部分内容：边缘型人格的形成，和边缘型人的相处之道。大部分内容在讲相处之道，车轱辘话然而条理并不甚清晰。关于边缘型人的行程部分我认为很有启发，包括：自我不完整而导致空虚感，非黑即白的极端思维导致人际关系过山车，极端情...

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

文 | 素心  
三年来，他一直告诉我，问题都出在我身上，我的毛病毁了一切。我相信了他，所以疏远了一切好友，因为他不喜欢他们。  
我下班之后就马上回家，因为他说他需要我，可是每次我回去我们总是争吵。现在的我孤独而沮丧，找不到任何人可以倾诉，甚至怀疑自己才是那个有病的人...

-----

2020年简直是负能量爆棚的一年，大到新冠病毒的流行、地震的爆发、凉山大火的出现，小到身边因孩子在家上网课被逼疯的家长，还有无数工厂被迫倒闭的老板们和各式各样失业职员。

好像所有不幸的事都随着鼠年的到来呈井喷式喷发，那只来者不善的大老鼠背着一挺机关枪，被它瞄准...

-----  
如果问一个人被问到，怕什么？他可能回答怕死，怕丑，怕没钱。  
但是你要是问他恐惧什么，大部分人是没法立刻回答出来的。  
这个恐惧，是深层的不安定与负能量，没有到情绪爆发时候，你可能都意识不到自己处于这样的环境里。《与内心的恐惧对话》在1998年就出版了，与心理...

-----  
因为娃住校，一周我陪孩子就一天，其中半天都在朝他fabiao,我发了biao,还哭了一场，后悔自己无法控制情绪，工作的压力和负能量，让我喘不过气，找不到发泄口，面对孩子的一丁点要求，其实也太过分，就是吃了面包，没吃饱，想再蒸几个包子，就被我无端吼叫.老公打麻将，晚上七八...

-----  
对这本书感兴趣的源头来自最近在看的一部韩剧《虽然是精神病但没关系》，恐惧，人格障碍，童年生活在不幸家庭的孩子，他们往往倾向于比正常家庭生活的孩子，受到更多的创伤，换句话说，在不幸福家庭里长大的孩子，他们感受不到父母的关爱，更有甚者还曾遭受过家人的虐待。他们...

-----  
世界上最难走的山路，不是翻山越岭，而是来自亲人的负能量。  
冯绍峰、倪妮2013年主演了一部爱情片叫做《我想和你好好的》，剧中的倪妮饰演的喵喵是个古灵精怪，独立特别的女演员。一开始是温柔体贴、处处为冯绍峰饰演的男友蒋亮亮着想的，但是他和包括前女友梅梅等女性之间的藕...

-----

[Stop Walking on Eggshells\\_下载链接1](#)