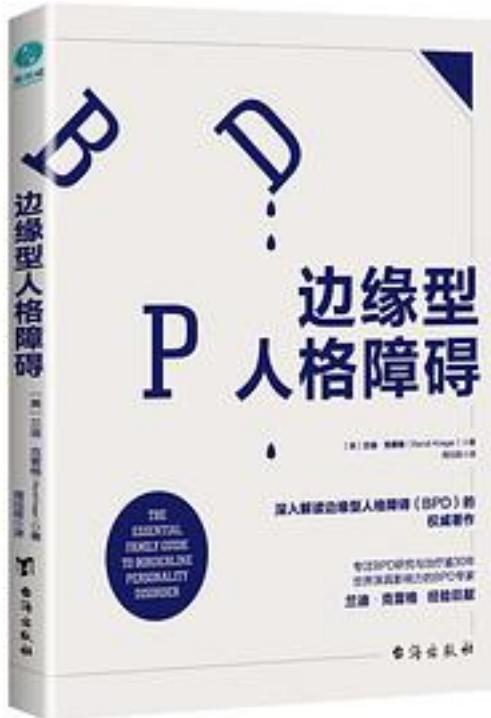


边缘型人格障碍



[边缘型人格障碍 下载链接1](#)

著者:[美]兰迪·克雷格 (Randi Kreger)

出版者:台海出版社

出版时间:2018-9

装帧:平装

isbn:9787516820025

为什么她刚才还对我柔情似水，顷刻间又要将我撕成碎片？

为什么他原本称赞我才华横溢，转眼又骂我卑鄙可耻？

为什么她害怕孤单，不能忍受冷落？

为什么他说所有的不幸都是因为我？

为什么一个聪明而有教养的人，有时竟会完全失去理智？

答案很可能很简单：边缘型人格障碍。如果和他在一起让你心力交瘁、如履薄冰，你却无法放弃或离开，那么你其实并不孤单。早已有一群与你有着相似经历的人通过努力走出了困境，而本书就是一位深入心理咨询与帮助第一线的专业人士的经验之谈。

这是本专门写给边缘型人格障碍者亲友的书。在简明实用的技巧与丰富详尽的案例之外，本书试图传递这样的信念——你可以自助并帮助所爱之人掌控你们的人生。

作者介绍：

兰迪·克雷格是边缘型人格障碍领域开创性著作《亲密的陌生人：我们如何与边缘型人格障碍者相处》及其实践版的作者。这两本书至今已翻译成7国语言，销量超过35万册。随着这两本书的畅销，“边缘型人格障碍”的问题也得到了国际性的关注。

同时，兰迪·克雷格还是美国几个大型边缘型人格障碍患者自助网站的发起人或管理者。通过组织边缘型人格障碍者的自助团体、出版专著、发表演讲等方式，她为千千万万的边缘型人格障碍者及其亲属，带去了源源不断地关怀和帮助。

目录: 第一部分 你所爱的人是否有边缘型人格

- 1 对边缘型人格者的迷思
- 2 边缘型人格障碍的特征
- 3 边缘型人格者的行为表现
- 4 边缘型人格障碍的成因
- 5 边缘型人格障碍的治疗
- 6 为边缘型人格者找合适的治疗师

第二部分 保护自己免受边缘型人格障碍者的伤害

- 7 方法一：重新掌控自己的生活
- 8 方法二：了解自己深陷的处境
- 9 方法三：积极有效的交流 / 143
- 10 方法四：过犹不及——如何建立你的心理界线
- 11 方法五：学会如何保持界线

结语

参考文献

· · · · · (收起)

[边缘型人格障碍_下载链接1](#)

标签

心理学

BPD

边缘型人格障碍

心理

精神分析

个人管理

社会学

kindle

评论

读之前我觉得我是，读完我觉得我不是

没点病都不好意思上豆瓣

这本书就像一盏灯，让我感觉自己的内心被看到，也让我感觉到和我同样的群体，人因为觉得不孤单而觉得有力量

“去找你的船吧。”

我要怎么帮助你不受我的伤害。

于西西弗。越读越觉得自己是BPD，讲得主要还是和边缘性人格障碍患者如何相处，但其实对和非边缘型人格障碍者任何人交流相处都适用，例如建立心理界限等。道理是浅显的没有讲得过深，主要还是爱心灵鸡汤化解一切。其实更想看得是BPD如何自处。

一个朋友说自己不是，我读完也觉得不是

了解边缘型人格障碍的读物，简单易懂。后半部分有点多余。

无意于拯救的话，作为主动选择的边缘型人格障碍者的受害者，就还是远离吧……

已购。偏专业的备查手册，既谈对患者的辨别和治疗，也关注患者亲属的心理调适。

“如何与边缘型相处”部分看下来自己都觉得很累，大概谁和我这种人相处都会很累吧。
。也是够讨厌

如果在进入亲密关系前都能了解更多的心理障碍类型，其实也算是一种自我保护了。

3.5 前半段干货 后半段看着想鸡汤 老生常谈的东西吧

作用不大

读完还是有點confused，到底我是患者还是我姐是患者还是我俩都是患者呢？

翻了一下，书写得很美式，更像诊断手册和医师指导，我没有认真看。（本来以为自己有这个问题，但是看了书里的段落，又觉得自己不像，那就随意吧。）

这本不推荐

翻译不好。

很多案例更像是歇斯底里和偏执

2日看完，准备模仿下写个书摘+买个纸质版收藏 感恩。记住 治疗需要时间 time will tell！好评：“这些人吃着鹰嘴豆和素食，谈论着病人。”

界限/边界，类似较清晰的法规

确定归责原则，从而鼓励自己承担更多责任——这与亚隆很相似。【健康的关系界线是在“取悦他人”的愿望和“独立”的愿望之间找到平衡】【对于边缘障碍者来说，信仰之跃就是要相信他人的爱，尽管爱是不完美的，仍要选择相信】

[边缘型人格障碍 下载链接1](#)

书评

[边缘型人格障碍 下载链接1](#)