

## 樊登读书《与内心的恐惧对话》思维导图

### ① 边缘性人格障碍患者和非边缘性人格者

- 边缘性人格障碍患者** 指已确诊为罹患边缘性人格障碍的患者
- 非边缘性人格者** 指受到边缘性人格障碍患者行为影响的人

### ② 认识边缘性人格障碍行为

- 与正常人的区别**
  - 感受更强烈
  - 行为更极端
  - 难以调整自己的情绪和行为
- 患者的常见想法**
  - 我必须时刻被生命中重要的人关爱，否则就一文不值
  - 我的感受是由外部导致的
  - 有人对我很不好，那我整个人也都不好了
  - 当我孤独一人时，什么也不是
  - 感觉创造现实：无意识地修改现实去匹配自己的感觉
  - 合理化，比如应该去运动但嫌麻烦，就说太忙了
- 患者的防御机制**
  - 鬼抓人：投射游戏
  - 都是你的错：持续不断地指责和批评
- 行为模式**
  - 必败局面
    - 对他人，置他人于必败局面
    - 对自己，让自己前后矛盾
  - 被抛弃的恐惧和被吞噬的恐惧
  - 考验你的爱
  - 幼稚的世界观
- 非边缘性人格者对患者行为的常见反应**
  - 困惑
  - 丧失自尊
  - 感觉陷入困境和无助
  - 退缩
  - 负疚与羞愧
  - 开始不良行为
  - 孤立
  - 过度警觉和身体疾病
  - 接受患者的思想和感受
  - 相互依赖

### ③ 重新掌控你的生活（非边缘性人格者）

- 从内心开始改变**
  - 你无法让边缘性人格障碍患者主动求医
  - 不要认为对方的行为是冲着你来的
  - 照顾好自己
  - 对自己的行为负责
- 设置界限，磨炼技巧**
  - 辨识强烈情感反应的“导火索”
  - 确定你的个人界限
  - 化解怒火与指责
    - 选择一种平和的交流方式
    - 做到四不要：不要辩解、不要否定、不要反击、不要退缩
- 自信而清晰地申明你的需求**
  - 不再“海绵式吸收”，开始“镜面式反射”
  - 与边缘性人格障碍患者讨论你的个人界限
  - 要求对方改变
    - DEAR沟通方式
      - 描述
      - 表达
      - 申明
      - 强化
- 制定安全计划**
  - 面对失控的愤怒
    - 先让自己和孩子暂时回避
    - 不要忽视或默默忍受
    - 围绕愤怒设置个人界限
  - 面对身体虐待 查阅“家庭暴力应对”和“危机干预”的相关信息
  - 面对自残
    - 不要为任何人的行为负责
    - 不要说教、数落对方
    - 寻求专业人士的帮助
    - 保持冷静并用实事求是的方式讲话
    - 围绕自残设置你的个人界限
- 保护孩子不受边缘性人格障碍行为的影响**
  - 树立好榜样
  - 获取边缘性人格障碍患者的支持
  - 强化你和孩子的亲子关系
  - 鼓励独立思考，带给孩子全新体验
  - 帮助孩子客观看待边缘性人格障碍患者的行为
  - 为孩子寻求治疗
  - 带孩子离开受虐环境

### ④ 特殊情况特殊对待

- 患病孩子的父母应该怎么做**
  - 保证家庭成员的安全
  - 照顾好自己
  - 负责病儿的治疗
  - 创造适宜的环境
- 对抗歪曲事实**
  - 行动前注意事项
    - 采取行动前，与专业人士商量
    - 保护自己，也不要伤害对方
  - 策略
    - 减少你的弱点
    - 思考患者的反应，反省自己的弱点，做好应对计划
    - 不做回应：对方的行为后果无关紧要或让你尴尬时，可以置之不理
    - 开诚布公地回应：患者造成的后果较轻时，可以直接揭穿谎言
- 帮助你做出选择的要点**
  - 在留下或离开之外，还有其他选择
  - 思考在这段亲密关系中，自己想要和需要得到什么
  - 不要为了孩子勉强在一起
  - 康复与希望：边缘性人格障碍可以痊愈