



缺乏情緒皮膚，心靈的三度燒燙傷——

認識邊緣型人格



輔導老師您好：

我是大三的學生點點，前陣子我在交友軟體認識一個很漂亮、條件又好的女生，我們聊得很開心，覺得她是唯一真正懂我的人也非常依賴她。在幾次見面以後，她就不再回我訊息，這讓我非常崩潰，生氣她為何拋棄我？也懷疑自己是不是不夠好？經常在這些想法裡打轉這讓我很混亂也害怕孤單。這段時間，我情緒常常失控，一爆發就持續好幾個小時，會怒摔東西，也會突然掉進很深的空虛，好像內心什麼都沒有。我其實非常害怕會被身邊的家人、朋友拋棄，當我快要被這種痛苦淹沒時，就會要求別人能夠多關注自己，甚至用美工刀割自己才會好受一點。老師，我真的快撐不下去了……

痛苦的點點

親愛的點點，你好：

謝謝你的來信，從你的信裡，感受到這段時間你真的很不好受。原本開心的互動突然就沒有了，讓你既難過又憤怒。和對方關係突然的轉變，使原本非常害怕被拋棄的感受產生更大的情緒衝擊，也快讓你承受不住，不僅要求他人多關注自己，也會用自我傷害的方式減輕心裡的痛苦。從你的描述讓我聯想到一個詞「**邊緣型人格**」，不知道你是否聽過呢？

什麼是邊緣型人格？

在精神疾病診斷中，邊緣型人格症的診斷標準包括「自我感」和「自我形象」不穩定、強烈的情緒持續好幾個小時、長期感到空虛感、強烈無法控制的憤怒、自我傷害的衝動行為、一再自殘或自殺的行為、人際上害怕被遺棄或是過度理想化或貶低別人。他們之所以會有強烈的情緒和衝動的行為，常常是因為從小到大有情緒的時候，常常不被他人所認可。

解讀邊緣型人格特質的人

「有邊緣型人格的人，就像是全身90%的面積遭到三度燒傷。」

他們缺乏情緒的皮膚，哪怕只是一點點的觸碰或移動，都會讓他們感到痛苦。」



有這樣人格特質的人，可能從小在一個情緒不被理解，甚至會被責罵或忽視的環境裡長大。久而久之，他們對情緒就會變得特別敏感，感受比一般人更強烈，情緒平復也需要更久的時間。這讓他們得花很多力氣來和自己的情緒相處。當原本平復情緒的方法不管用時，他們可能會用比較激烈或衝動的方式，來減輕情緒帶來的痛苦，但也因此影響到和身邊所有人的關係。

當有強烈情緒和難以忍受的痛苦時，幫助自己穩定的方法：

1

自我生理調節

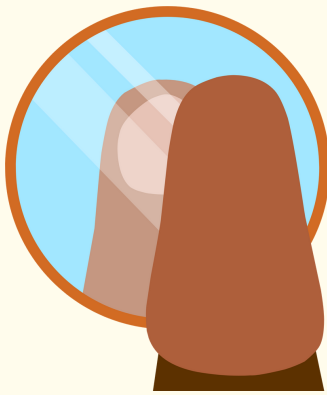
當情緒的痛苦難以負荷時，可以拿出一盆冷水，將頭埋進去閉氣30秒，讓自己冷靜下來。之後可以透過激烈的運動，例如TABATA或開合跳，幫助自己釋放壓力。



2

自我情緒調節

當情緒尚可忍受時，可以去覺察引發情緒的事件、自己對事件的看法、產生的各種情緒，以及情緒帶來的影響。



3

規劃快樂的活動

每天為自己做一件快樂的事，好好的體會與愉悅和享受的感覺。



4

尋求專業諮商協助

當強烈的情緒和衝動行為已經嚴重影響到原本的生活和人際相處，可以尋求專業的諮商協助，讓心理師陪伴你一起面對強烈的情緒。



參考資料：
劉珣瑛、吳書儀、張依虹、林誼杰、陳淑欽、周昕韻、林承儒、張輕竑、詹美玉、林穎（2023）。辯證行為治療（2版）：華人經驗的策略與技巧。五南圖書出版。

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~
電話預約初談：(02)2861-0511轉12612至12615。
親自預約初談：直接前往大孝館2樓 學生諮商中心 安排會談時間