

《我的父亲是Loser》

图书基本信息

书名：《我的父亲是Loser》

13位ISBN编号：9787303218653

出版时间：2017-1

作者：乔森

页数：428

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《我的父亲是Loser》

内容概要

编辑推荐语

“我懒惰，不求上进，废柴，自私，不体贴，无趣……这全都是因为我有个糟糕的原生家庭，都怪我的父母对我不好，我为什么就不能像其他人一样，有一个快乐、幸福的童年……”

“我曾经被我的家庭伤害，想要向父母讨回公道，他们却不接受我的声讨，甚至不允许我表达愤怒；我想要远远地逃离他们，却无论如何又放不开手脚，觉得被他们绑在一根绳上……”

如果改变不了自己的过去，又改变不了那些曾伤害过你的人，你是否愿意反思自身，试着自己做出一点儿改变，为自己争得一点儿独立和自由的空间？乔森做了这样的尝试，并愿意将这些经验分享给你，于是就有了这本书，有了中国内地第一本真正意义上的“心理传记”。

他是亲历者。他成长在一个充满文化和时代烙印的、典型的中国家庭：不在场的父亲，加上充满焦虑、要求掌控一切的母亲。他曾经认真地想过以自杀的方式解脱。

他是自我救赎者。他接受了多年的心理治疗，以新的视角重构了他经历过的创伤和拥有的资源，为自己找到了一条反抗命运的出路，却不特为了控诉或批判。

他是接受过专业训练的心理咨询师。他从专业角度分析和挖掘了自己的原生家庭，从祖上三代的经历和每个人自身的时代背景出发，回顾了这些经验对家庭结构、个人人格和命运的影响。

他说，这本书的写作是他个人治疗的一部分。

我们和他一起，把这本书推荐给你，无论你曾经是这样的父母，还是曾经有过这样的父母。诚如鲁迅所言，“自己背着因袭的重担，肩住了黑暗的闸门，放他们到宽阔光明的地方去；此后幸福的度日，合理的做人。”

就让我们把作者的故事当做一面镜子，照一照自己的生活，看一看自己走过的路，用余生做更好的成人，甚或更好的父母。

内容介绍：

《我的父亲是Loser》是中国内地第一本真正意义上的“心理传记”，作者以一个心理学专业人员的视角，呈现了一个具有中国文化和时代烙印的普通家庭故事。在这一非常个人化的叙事中，作者讲述了自己成长所经历的创伤。因为父亲的缺位，他长大后深受同一性问题困扰，多次想过自杀……，接受了多年的心理治疗，之后又接受专业训练，成为了一名心理咨询师，开始反思并探索自己与原生家庭的和解之路。本书的叙事从个体的成长回溯到父母的成长背景和家族命运，为读者勾画出在当代社会背景下有代表性的中国家庭的心灵群像。

《我的父亲是Loser》

作者简介

乔森，80后。北京师范大学心理学院硕士。心理咨询师 / GRE & GMAT 教师 / 互联网教育公司产品研发 / 新手作家。再干点什么事待定。主要的业余爱好是格斗术和桌面游戏。非常喜欢猫。现暂居北京。微博：@乔森Roy。微信公众号：the2ndfoundation（第二基地）。

《我的父亲是Loser》

书籍目录

目录

总编序/王琤

见过黑暗，依然渴望光/徐凯文

我们看到/朱建军

自序三十而立

第一部 我的父亲是 Loser

第二部 对母亲说“再见”和“你好”

第三部 余波与回响

后记 给未来的记忆

写与读/吴和鸣

《我的父亲是Loser》

精彩短评

- 1、鼓着勇气把这本书读完。怎么说呢，想起有一天看《锵锵三人行》，谈到的是一个人饱受家暴的女性带着子女一起跳楼的时间，窦文涛说当时强调说：“每一个个体都是具体的，不同的。”这番话刚好与我最近的思考相吻合，那就是当我们用任何一个概念，任何一个理论去描述一个人，一个现场或者一段故事时，
- 2、文笔朴素，难得坦诚而又扎心的自我暴露。经历了这么多，又能再细细的回顾，身为咨询师的作者，无异于在无影灯下对镜自剖...不仅是个人成长的必经之路，也是深度的职业素养。Vulnerability (可受伤性)是一种难能可贵的特质，敢于冒可能受伤的风险，是作者最成功的地方。前半部分稍显啰嗦，叙事和自省穿插，一会儿跳入一会儿跳出，如同一边演戏一边品评，适合一般读者参照自己的经历练习自省思考。
- 3、很多可取之处，能从一个人的成长看到很多家庭所暗藏的问题。后半部分有点不太顺，重复的话和感受比较多，有点乱。
- 4、心理传记
- 5、幸福的家庭都相似，不幸的家庭各有各的不幸。每个人都是一座城，每个家庭也是一座城。不是城里的人，不懂城里的心。家庭成员间都不是孤岛，都在产生各自的影响。只是成年人的心智基本定型，孩子的心智却是逐渐成长走向未来，处在塑形过程中，没得选，会受到更大的影响，何况还需要榜样、指导、关怀和规范，警醒每个父母都不应当缺位、错位、越位，父母责任重大。叙述者和分析者的结合，让我们看到了过程，也看到了心里，看到了孩子的成长历程和心路历程。三十而立，四十不惑，五十知天命。见过黑暗，渴望光明，改变命运。过去塑造了今天，已经凝固成记忆，未来还可选择，走出自己的路。而立之年，解析过去，走出困扰，理解他者，明白世事，拿起放下，和过去说声再见，和今天说声你好，开始新的历程，做更好的自己。过去塑造今天，今天走向未来。

1、书已经读完了好几天，却一直没有鼓起勇气来写点什么。因为只要开始要“写点什么”，就要面对书中一些似曾相识的场景，只不过对于我（或者此刻的读者你）来说，那个场面似乎不那么清晰后果没有那么严重，或者绝大多数情况下的我们都没有勇气真实勇敢的面对甚至写出来吧。书中的很多描写，都让我看得后背发凉，事件和心理的描写十分真切，仿佛历历在目，读的时候让我回忆起很多过去类似的经历。我有很温和且努力工作的父亲，做得一手好菜且大部分时间都在家陪伴的母亲，不断改善的家庭环境，在大学毕业之前的人生阶段里也基本都获得了家庭的资源和帮助（时多时少）。所以似乎成长经历要比该书的作者好不少。不过，自己的身上依然有很多那个时代的烙印——母亲生的第一个孩子是男孩，但是奶奶迷信给刚生下来的男孩喂了无名仙药，之后2天多婴儿口吐白沫抢救无效夭折。之后姐姐和我都是女孩，奶奶嫌弃女孩都无法传宗接代基本无视我们，对母亲也是多年的冷暴力——退一万步讲，如果硬是要带着善意去猜测，也许奶奶是愧疚害了那个男婴所以不爱和母亲来往。父亲觉得母亲在奶奶那里受了委屈，于是对待母亲在家偶尔发脾气一概包容忍让，多年下来纵容了母亲的坏脾气和那种唯我独尊的习惯，对待子女也是霸气总裁态度“我说的就是对的，听我的就好了”。如果错了那就瞬间翻脸“我什么时候说过这话！”。小时候母亲在别人面前撒谎往后说晚一年的属相，当时3岁的我觉得不对，于是当着众多邻居的面“纠正”了母亲的错误，回家被一顿骂而不知道理由——不让我撒谎但是你却撒谎？姥姥家这边也是喜欢男孩子远远胜过女孩（姥姥家全是女儿，所以下一代的男孩也都是外孙，并不能传自己的宗，为何也如此差别对待呢？），母亲在两边都不得宠，对我自小就鼓励（或者说要求）好好学习、只要是男生能做到的你也要做到——以此证明她养的女孩不比男孩子差。小学的时候考了许多次第1名（至少也是班级前3才能免遭责罚），初中三年都是班级第1名年级前3名的“别人家的孩子”。但与此同时，我还有如下特征——毛寸短发很多年、不会开水龙头、没有洗过衣服也不会洗、不会做饭，不懂人际交往、几乎不和同学来往、更不知道如何与异性相处。那时完全不懂女孩子的小团体文化（大概类似该书作者小时候无法面对男孩子群体文化吧），因为妈妈不允许我出去玩（在家自己看电视玩娃娃读闲书都可以），我在小学、初中、高中的班级里似乎一直是个格格不入几乎没有社交的女生，不知道如何表达友好，也不知道如何警示对方离自己远点，有小秘密不知道如何分享，完全不知道怎样建立社交同学以为我每天都在学习才会学习那么好，但其实我只是不知道该怎么和人交谈和沟通。庆幸大学去了一所女孩子居多的文科大学，跌跌撞撞的一路走了过来。到进入研究生的时候比较适应群体生活了。如果有机会穿越回去，我希望在15岁的时候留一次过肩长发，和一群女同学逃课一次出去逛街，看一遍完整的还珠格格，跟几个好朋友分享小秘密。母亲在我大学的时候不允许谈恋爱，各种围追堵截甚至招呼不打就翻我的日记本、手机（那个年代没有锁屏简直是灾难），有任何蛛丝马迹就要刨根问底，否则就会将她能想到的最坏的揣测作为“犯罪事实”开启审问模式。等我研究生毕业后，又鼓励（亦或者要求）我立刻找个有京户有房子的男人结婚生子完成“终身大事”——这大概是全中国丈母娘们的理想目标吧。说到这个，作者的母亲学习心理学之后，似乎改变了很多观点和做事方式。这点十分令人敬佩。人年龄越大，带着之前几十年的惯性去改变就越是不容易。作者书中谈到感觉自己被落下的事情，大概说自己三十岁还在补二十几岁的东西。希望就像他在书中说的，这本书是对过去的一个补考及格的答卷吧。我们每个人对过去的经历，都或多或少都有考得“不及格”的时候，内心都期望有个补考的机会吧。作者坦诚勇敢的陈述，也许可以让我们——更了解自己的内心；试图理解并引导父母；最重要的，知道我们的行为和语言可能会对孩子有什么样的深远的影响。你的一句话一个行为，可能就是那个孩子当时的整个世界。

2、乔森的故事，就是中国家庭一代人的故事，太具普遍性了。从心理学的视角重新梳理自己的成长经历以及父母关系，让我看的如此清晰和明白，每一个细节都勾起我内心的回应和伤痛。很喜欢乔森的母亲最后的回应，一个在婚姻中看不到希望的无助女性最终还是通过学习心理学重新获得了力量，，如果说创伤是可以代际传递的，乔森就是勇敢地要从诅咒中跳脱出来。

《我的父亲是Loser》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com