

# 家人這種病



[家人這種病\\_下载链接1](#)

著者:[日]下重曉子

出版者:三采文化股份有限公司

出版时间:2016-9-2

装帧:平装

isbn:9789863426738

一本寫給為家庭所苦的人們，得到心靈的救贖與自由

戳破「幸福家庭」的真相！

愈親近的人，愈讓人感到疲倦、恐懼！

挑戰家人關係，反轉對家庭的美好想像。

不過度期待，適度的家人關係更健康！

人們常消極地說，「我們生來不能選擇家人，當我們一出生就決定了將來成長的框架。」

但作者用他的堅強與勇敢面對，顛覆了亞洲對於家庭的傳統認知，以一種本位與個人主義的觀點來思考問題。

她主張，

1. 女人要有自我空間且經濟獨立！
2. 不要當大人眼中的乖乖牌，要有主見和自我意識。
3. 只對「自我期許」負責，不再在乎他人看法。

但是當她接二連三失去家人後，她開始體悟到「家人間是需要溝通的」！

因為了解家人的同時，就是了解自己。

她學會，

1. 學習傾聽對方的聲音。
2. 不要先入為主地評斷你心目中的家人。
3. 真正的「家人」與血緣無關。

人生必讀的一本「家庭經」，我們總是習慣「表現幸福」、「隱藏痛苦」。

「幸福為什麼這麼難？」

那是因為我們有著一顆慣性追求「幸福範本」的心。

面對這些苦痛時，選擇逃避、面對或自我封閉，這些方法都沒有對錯。

最重要的，自己必須要有信念，讓家族成為人生的一種選擇，而不是一種宿命。

在形成「家庭」這個群體前，我們都應從「自己」出發。

不被原生家庭的價值觀影響甚至束縛，才能有更健全的家庭關係。

#### 【國外暢銷佳績/得獎紀錄】

- 2015年日本最爭議「社會議題」書！
- 累積銷量超過600,000本
- 幻冬舍2015年度暢銷書 第1名
- 東販2015年度暢銷書 綜合書籍類 第3名
- 日販2015年度暢銷書 綜合書籍類 第3名
- 日本公信榜2015年度暢銷書 綜合書籍類 第4名

#### 【本書特色】

- 1.

解決各面向的家庭問題和煩惱：找出家庭崩壞的源頭，提供一種新型態的「家庭相處法」。

2. 單身族必看：在進入家庭前，別以為嫁個好老公從此人生一帆風順。

做好正確的心理準備，才有真正和諧的家庭生活。

3. 已婚者也能看：別再說為什麼你的另一半不了解你，因為你們本來就不可能彼此了解！

擁有各自獨立的空間和生活，婚姻才會幸福。

4. 為人父母者更要看：強迫孩子接受你的價值觀和做法，只會引導出更多社會悲歌！

作者介紹：

作者簡介

日本時事評論家\_下重曉子 Shimoju Akiko

早稻田大學 教育學部 國語國文學系畢業。

曾是NHK的首席女記者，43歲開始文字寫作。

作品包括散文、評論、紀實作品、小說等多樣類型。

曾任財團法人JKA（舊・日本自行車振興會）會長等。

現任日本Pen Club副會長、日本旅行作家協會會長。

著作有『持たない暮らし』（KADOKAWA）、『老いの戒め』『老いの覚悟』（海龍社）等。

譯者簡介

許婷婷（藍莓媽咪）

東京大學教育學博士課程修畢，御茶水女子大學文學碩士，淡江大學文學碩士，日本口譯協會專業口譯執照。2008年成立【藍莓媽咪日文繪本親子讀書會】，透過繪本和童謠，以童心韻文和溫馨手指謠的方式，帶領所有愛聽故事的孩子們進入日文繪本故事的殿堂，主要的譯作除了學術論文外，另有《這是蘋果嗎？也許是喔》、《做一個機器人假裝是我》、《脫不下來啊！》(三采出版)、《我們大不同》(小魯出版)等。育有二子。

藍莓媽咪的【日文繪本親子讀書會】 [www.facebook.com/blueberrymama/](http://www.facebook.com/blueberrymama/)

目錄：推薦序1 你怎麼想，決定你怎麼活——作家 小生

推薦序2 幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭卻各有各的不幸——楊聰才身心診所院長

楊聰財

推薦序3

在家庭的天空下——那些生命中值得深入探尋的事——衛生福利部旗山醫院臨床心理師

謝志伸

推薦短語 —— 律師娘 林靜如

序章 其實大家都不了解自己的家人

何謂家人？

為何我避開家人呢？

第1章 如何處理困難的家人關係

盲目相信家人的東方人

為何會盲目相信家人？

不婚男女增加的原因

對孩子無法放手的父母，讓人看不下去

家庭不睦，孩子還是能安穩成長

大人眼中的好孩子，只是個乏善可陳的人

家人的期待是最可怕的壓力來源

為子孫留下遺產沒有半點好處

金錢，讓家人關係變得醜陋

即使是夫妻，也未必能真正相互瞭解

第2章 家人這種病

只會講家庭私事的人很無趣

聊私事就是想自誇或抱怨

和他人比較家庭私事是萬惡根源

稱呼丈夫為「一家之主」的畸形文化

「為了孩子而不離婚」是正確的嗎？

沒有比婚姻壓力更大的事

女性應該生孩子嗎？

對不孕的女性說「給我生孩子」，實在太殘酷

也有人因被家人捨棄而過得不錯

孤獨死並非不幸

死後不進入家族墳墓的人越來越多

就算不結婚，和別人一起生活很重要

家庭相簿代表的意義？

沒有比家庭更讓人感到身心俱疲的

第3章 了解你的家人

因家庭照護而增進的親子關係

父母需要被照顧時，才會表現出軟弱的一面

家庭為何具有排他性？

以家族為名的暴力

不被人依靠的孤獨感

不斷改變的家庭結構

家人關係又近又遠

只有兩個人的家庭

印有全家福的賀年卡是種幸福的強迫推銷

真正的家人關係和血緣無關

第4章 給離世家人的信

了解家人就是了解自己

給父親的信——冬雷

給父親的信——剝奪公職

給父親的信——遺物

給父親的信——男人間的吵架

給父親的信——墮落的偶像

給父親的信——家庭崩解

給父親的信——主治醫生的信

給父親的信——病情驟變

給母親的信——通信

給母親的信——母性

給母親的信——反抗

給哥哥的信——胰臟癌  
給哥哥的信——纏繞的線  
給自己的信——最後還是孤身一人  
• • • • • [\(收起\)](#)

[家人這種病\\_下载链接1](#)

## 标签

日本

康永

亲子关系

下重晓子

思维

家庭关系

生活

2017书单

## 评论

特意买了台版的来读，中国大陆应该不会发行了吧，光看题目在我们的文化价值体系里就已经大逆不道了。作者的观点犀利，不愧是个评论家。。明明自己也有那些想法但是就是不能像作家一样整理成文

-----  
180826 at 合生汇中信

只记住了一句话——因为是家人，所以没法像朋友那样坦诚沟通。

-----  
尽管很多观点没有展开来讲，有些内容浅尝辄止，但是观点犀利，能够表达出来即是一种勇气！

-----  
面对生活方式有问题的父母，我们不能照单全收，要学着把父母关系当成经营家庭情感的反面教材，敢于质疑、批评，追求自己理想的生活，成就由自己引领的全新家庭。

-----  
这是一本有意思，又存在争议的书；这是一本看完有同感，却无法拍手叫好的书；这是一本很多人不认可，却会在心里思索的书。

-----  
无论你在什么地方，如何承受着来自家庭的压力，这本书应该是读完能让你心里舒服些的文字，也许是挣脱枷锁的好方法。

-----  
排版是古代从右到左，从上到下的书写，读起来难免有些别扭和阻碍思绪，虽然有其特色。这本书着重描写了原生家庭问题的各种表象，让你一次性看到世间家庭百态之感，甚至看到某些情况，你可以代入其中。换位思考一下，也许你早已找到对应的解决方法了——断舍离。

-----  
[家人這種病\\_下载链接1](#)

## 书评

在微信公众号“哪凉爽哪喜庆”的作者庆哥推荐下知道这本书，并且在评论被抽中后收到了庆哥亲自送出的书。第一次读繁体书，发现基本都能认识哦。本书语言平实，娓娓道来的语气，让人想到毕姥姥，年龄相仿嘛！印象最深的一点就是作者和“同居人”几十年的婚姻中，居然一直...

-----  
[家人這種病\\_下载链接1](#)