

幸福研习社

行动场书系

主编 王琿



我的父亲是
LOSER

乔森 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

主编 | 王珅

我的父亲是 LOSER

乔森 著

见过黑暗，
依然渴望光



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的父亲是 Loser / 乔森著. —北京: 北京师范大学出版社, 2017. 2

(幸福研习社·行动场书系 / 王琤主编)

ISBN 978-7-303-21865-3

I. ①我… II. ①乔… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 316193 号

营 销 中 心 电 话 010-58805072 58807651
北师大出版社学术著作与大众读物分社 <http://xueda.bnup.com>

WODE FUQIN SHI LOSER

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 915 mm×1285 mm 1/32

印 张: 13.375

字 数: 284 千字

版 次: 2017 年 2 月第 1 版

印 次: 2017 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 46.00 元

策划编辑: 周益群

责任编辑: 王 宁

美术编辑: 王齐云

装帧设计: 张颖丰

责任校对: 陈 民

责任印制: 马 洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58805079

目 录

自序	三十而立	/1
----	------	----

第一部	我的父亲是Loser	/9
-----	------------	----

第二部	对母亲说「再见」和「你好」	/189
-----	---------------	------

第三部	余波与回响	/361
-----	-------	------

后记	给未来的记忆	/394
----	--------	------

写与读	吴和鸣	/399
-----	-----	------

自序

三十而立

“比如我生下来发现父母是混蛋，我就不爱父母了。有没有可能一个人发现自己父母是混蛋？脑子又乱了……一步一步来，世上有没有混蛋？混蛋能不能生育？子女发现父母是混蛋有没有可能？完全可能，是吧。如果像我这种思考能力的人，如果发现父母人品不好，我绝对，我就无情地修理他们，是吧，绝不留情。”

——罗永浩（摘自“老罗语录”）

对我来说，老罗只有一个，不是罗振宇，而是罗永浩。当年在“老罗英语培训”学 GRE 时，我坐在第一排，几乎正对老罗，直线距离不超过两米。后来在新东方做 GRE 讲师，我主讲的科目和老罗一样，甚至效仿过他讲课的风格。为了学老罗的风格，我把“老罗语录”听了很多遍。前面引用的那一段，我基本上都是认可的。父母如

果有问题，孩子有权利不服从，也有权利“修理”父母，不必囿于“父母的生养之恩”而选择沉默。我选择把我和父母的故事写下来，选择言说我在其中的感受和想法，于是就有了这么一本书。

但这本书的目的绝非“无情地修理他们”。本书是我前三十年的心理传记。作为传记，它是由一系列故事组成的，是一条由思想和感受串联起来的脉络；另外，既然是心理传记，就涉及以心理学理论（尤其是精神分析）对个人历史的分析和重构。我的初衷是反求诸己：不是“修理”父母，而是修理自己；不是为了证明父母是混蛋，而是为了避免自己堕落成一个混蛋。

我在一个有些特别的家庭中长大，经历了一些还算特别的事。后来机缘巧合，我选择心理学作为我的专业，进而又成为了一名心理咨询师。在这些年里，我陆续接受了一些心理治疗，又做了一些自我分析。这既是我的人生选择，又是我工作的一部分。在此过程中，我得以收集并反思我的既往经历，并对自己的生活轨迹做出一种重构，就像一个精神分析师分析自己的来访者一样：我是怎样一步一步变成今天这个样子的呢？这就是所谓的“个案概念化”（Case Formulation）。写作本书的过程，正是我对自己个案概念化的过程。

心理治疗中的个案概念化还涉及另外一个问题：来访者为什么选择在此刻开始治疗？实际上，我从多年前就萌生了这种想法，想要写一系列有关我的家庭和成长经历的故事，但一直拖着没有动笔。2016年清明节前后，我忽然心血来潮，想要动手写一篇文章，谈谈已经过

世的父亲。我找到前《心理月刊》的主编王琿老师，想把这篇文章投稿到她的公众号“十分心理”。刚好“十分心理”在推吴和鸣老师的“心理传记写作班”，我就半开玩笑地对王老师说，我的这篇文章其实就是我的心理传记。王琿老师听了我的想法，很认真地建议我把这个故事写下来。当我开始动笔后，才发现“一篇文章”根本打不住。那些我思考过许多次的内容如潮水般涌出来，我甚至不得不砍掉许多想法以便保持行文的连贯。王老师建议我不要等全部写完再发稿。她说，干脆我们连载吧，也可以推动你尽快写完它。这就有了“十分心理”上大家看到的那个长篇。

刚开始动笔的那几天，我恰好动了一个小手术，拔掉了一颗“横着长”的阻生智齿。舔着嘴里那个空空的小洞，我忽然感到，这些在我心里憋了许久而没有写下来的东西就像那颗智齿：如果不拔掉，它们会继续横冲直撞，破坏其他的牙，甚至致癌。所以当王琿老师邀请我“把它扩充成一本书”的时候，我几乎没有犹豫就答应了。

动笔写下这些故事对我来说并不困难。我从多年前就开始记日记，从纸质版写到电子版。在这些日记中，我不只记录了当天发生的事，也记录了我做过的梦和我对这些梦的分析。我跟我的治疗师讨论的话题，治疗师对我的回应，我与家人的互动，我对过往经历的回忆……这些都不时出现在我的日记里。关于家里长辈的那些故事，我从小听到大，早就记得滚瓜烂熟。家里的相簿我也翻过许多遍。有这么多记忆碎片可供参照，我的初稿写得很顺利。我甚至冒出一个念

头，觉得自己注定要写这么一本书出来——既是为了纪念家人，也是为了整理自己的过去。也正是在写作过程中，我陆续做了一些梦；通过分析这些梦，我得到了比以往更深一层的认识。心理治疗正是针对记忆工作的，故而本书事实上构成了我自己治疗的一部分。

当然，并非所有的故事都可以很“平顺”地写出来。写故事就是整理记忆，而整理记忆的前提是回到那些记忆中去。就像收拾旧物的人难免睹物生情一样，在整理的过程中，我也不时陷入某个情境、某种感受里。这些感受未必总是美好的。如你在书中将要读到的那样，许多记忆伴随着痛苦和遗憾，甚至伴随着对创伤场景的闪回。我写到这些地方，也不免停笔长叹，甚至泫然欲泣，也有些时候是强忍着才没有大笑出声。回忆真是一种非常有趣的东西啊！

也正是在整理回忆的过程中，我把那些掺杂在一起的经验慢慢分开了来。一些经验代表了我经历的伤害、挫折和匮乏，另一些经验代表着我获得的资源和发展机会。对我来说，前者的比例显然多过后者。即便如此，我还是长大了，而且活到了现在。这不是一件容易的事情。

在讨论书名的时候，朋友们一致建议使用《我的父亲是 Loser》。这个书名对父亲是不够尊敬的。按照某种传统的价值观，我应该“为亲者讳，为尊者讳”，不应该用这样的方式称呼他，甚至根本不应该把这些故事写出来。但对于心理治疗尤其是创伤治疗而言，对那些令人讳莫如深的、恐惧的甚至羞耻的经历进行言说和体会，是治疗的重

要一步。我既然希望“修理”自己，就不能为了尊长一味避讳下去。要修理，总要打开盖子。

何况，我所经历的故事和我所经历的父亲，在当下的中国显然不是特例。在“十分心理”连载期间，我得到了一些反馈和鼓励。最具代表性的反馈是一些读者认为“读到某个故事或者某种感受时想到了自己相似的过去”。这让我感到欣慰。“以史为鉴，可以知兴替。以人为鉴，可以明得失。”这本传记是我的个人故事。也许它记录了一些失败的、令人心酸的故事；也许作者是一个不那么成功的、走了很多弯路的人。如果它能给各位做一面镜子，让读者从中看到些许自己，不要再重复我或我生活中的那些人犯下的错误，那么即使是失败的故事也将有其价值。这正是传记或者严肃故事最重要的意义。我希望这些故事不要在我或我的后代身上重演，我也希望这些故事尽可能不在他人身上重演。

既然是修理自己，我便不希望本书成为无限度的控诉。孔融、胡适、鲁迅都谈“父母对子女无恩论”，大意是说“生孩子”这件事是中性的，不是孩子的选择而是父母的选择；既然生了，父母为选择负责任，就要尽量把孩子养好。故而生养不是恩，爱、照料和教导才是。我的父母生了我，给了我一些养育，给了我一些爱和照料，令我活到今天，没有变成一个十恶不赦之徒，其中有恩。他们因为各自的缘故，给我造成一些伤害，给我带来一些糟糕的影响，其中有过。对前者，我无意否认；对后者，我也无意回避。我不希望因为话语权在

我，就把这本书变成对父母的诘问和审判；但谈到过往的伤害，我未见得百分之百能做到“公正客观”。我在写作时尽力保持冷静，但读完后的感受和想法，还要各位读者见仁见智，自行斟酌才是。

其实，心理治疗也好，写书也罢，我希望做的无非是一种整理和分辨：对有恩的部分加以“感恩”，对伤害的部分加以“哀悼”。此两者亦是相辅相成的：把粪便和食物掺在一起喂给你，你绝不肯吃；唯有知道粪便是脏的，食物是有营养的，将两者区分清楚，你才知道什么可以吃，什么要远离，如此才有生长的可能。鲁迅有“健全的产生，尽力的教育，完全的解放”之谓，我的父母力有未逮，业有未竟，我不能求全责备，但我可以自己接下这个担子，为自己和下一代——如果有的话——做一些什么。

我的一些朋友——特别是心理咨询界的朋友——得知我在写这么一本书，向我表达了他们的不安和劝诫。他们担心这些相对私密的个人经历一旦公之于众，可能会对我造成意想不到的伤害。他们也担心对我存有恶意的人拿这些事作为武器攻击我。我对这种危险不以为意。若将来有机会成名，写自传或是迟早的事。若一辈子平平淡淡，偶尔做这么一次“出格”的事亦无伤大雅。不过我的确很在意另一种危险，那就是由于我的叙事给那些与我有关联的人带来不必要的困扰。因此我在书中隐去了几乎所有人的真实姓名，且尽量避免谈及与我不相干的人和事。这一点请只想看“八卦故事”的读者谅解。

那么，与我关联很大的人，比如说我在书中直接写到的父亲和母

亲又如何呢？我的父亲已经过世，母亲仍然健在。在本书行将收尾时，王琿老师担心母亲读了之后无法接受，建议我将初稿拿给母亲过目。我对母亲的态度很有信心，但还是听从了这个建议。结果不出所料，母亲读完后，很高兴我能把这些经历写下来。她亦欣然为我写了一篇简短的回应，收录于本书中。从这个意义上来说，本书能够最终付梓，要感谢母亲的宽容和成全。

另外，虽然类别上叫作“心理传记”，但这本书更偏重的还是“故事”而非“历史”。书中记载的人和事，除非专门注明（如“据××回忆”），基本都来自我的记忆。无论是由于年代久远、记忆不准确，还是由于掺入了我自己的主观体验，这些人和事都无法保证百分之百“精准无误”。换言之，本书不可避免地带有我自己生命叙事（Life Narrative）的色彩，而非一般意义上的“口述历史”。这一点也请各位读者理解。

最后还有一件事。本书定稿的时候，距离我的三十岁生日就只剩一个月了。古人云“三十而立”，又有“太上立德，其次立功，其次立言”之说。“立德”“立功”和“立言”我不敢奢谈，只能先试着做一点“立身”之事。而修身即修心，故“三十而立”在我看来，立的首先是这个“心”。那么，如何而立呢？“独立之精神，自由之思想”，再加一个“健全之人格”，已经很不少了。

在这些事上，我不敢说自己过去做得多好。如各位将会读到的那样，由于种种原因，我在这十多年来落下了很多功课，挂了不少学

分。鉴于此，我想，赶在三十岁前写完这本书，也算是给自己生命的一次补考吧。

就像李宗盛在《亡命之徒》中唱的那样：

“嘿，小子，我想我大概明白你的意思，那些发生在你身上的，曾经以不同的面貌，也在我生命里出现过好几次。对此我并无更高明的解释，只是觉得今天说不定是个合适的日子。我们就各自用舒服的姿势，用擅长的方式，给人生我们的，不管是一种告解还是一份答辩词。”

也像罗大佑唱的那样：

“我们都不必在意未来的样子，就像精神病患写的诗，或是烟花绽放的节日。随它去吧，我们都只活一次。”

但愿这次补考我能及格。

第一部 | 我的父亲是
Loser

引子

2016年3月，在我动笔写下这个故事之前不久，我做了这样一个梦。

我自己此刻在北京的住处。我的父亲喝醉了酒，晕晕乎乎、摇摇晃晃地从外面走进来——现实中父亲酒量很差，喝一点就会醉，所以我极少见他喝过酒——他从外面走进来，回屋里去睡觉。

到了早晨，我去厕所，发现厕所里面一片狼藉。抽水马桶的盖子不翼而飞，马桶里面是没有冲的大堆粪便，水箱里面也有大堆粪便，厕所的地上和洗手池里也一样。在梦里我意识到，这种恶心至极的场景似乎是父亲喝醉了酒四处胡乱拉屎的结果。我感到莫名的恼怒，觉得这个烂摊子本不该由我来面对；而且我意识到梦里的自己其实还很年幼，就想一走了之，把这个摊子留给母亲收拾。

但我很快又想到，母亲这时候是在睡觉，而且不可能被叫醒，且我自己还要使用厕所的。于是我无奈地想到“除了我之外似乎没有什么人能管这件事”，开始硬着头皮冲马桶、收拾厕所……之后，我在

这种恶心的感觉中醒来。

这个梦，是我和父亲关系的一个缩影。

突发事件

2013 年 8 月 4 日，一个阳光还算灿烂的上午，十点左右，我放在讲桌上的手机忽然震动起来，屏幕上显示的来电人是父亲。

我那时是北京新东方学校的一名 GRE 老师。手机震动的那一刻，我正站在“老国展”校区的一间教室里，面对几十个学生，按部就班地给他们讲着课。讲桌的桌面是金属的，手机震动的声音在安静的教室里显得异常烦人。

父亲和母亲离婚已经十年，我的抚养权不归他，我们通常也很少见面。他若找我，一般不是什么大不了的事。何况，按我的习惯，就算是老俞打来电话，我也不会这时候接。我一边继续讲课，一边拿起手机，把来电按掉了。

没过一分钟，电话又响了，这次显示的来电人是堂兄。堂兄是我大伯的儿子，大我两岁。我们来往很少，平素只有过年回奶奶家时才见一面。我按掉一次，他又打来。我再按掉，他没有再打来。我扭头看看窗外，阳光正好。同学们都在认真听课，没觉得有什么不妥。我却忽然感到莫名烦躁。我隐约感到这两通电话之间有关联，也许父亲

出了什么事？但无论如何，上课就是上课。对面没有发短信过来，我无从知道发生了什么，只能等课间休息再说。

二十分钟后就是课间。我走到楼下一个无人的角落，拿出手机，给堂兄拨了回去。

“喂，哥，是我，有什么事吗？”

堂兄的腔调听上去还有点点满不在乎的味道，一如既往。但听完他说的话，我的眼镜差点就掉下来。

“哦，那什么，你爸不在了。”

我脑袋“嗡”的一声响。用了一秒钟回过神来，说话声也不由得提高了两级。我当然知道他所谓的“不在了”是什么意思。“我爸没了？”

“是啊。”

“怎么回事？怎么突然人就没了？”这个剧本是我始料未及的。父亲刚过五十九岁，身体健康，与高血压、糖尿病、肝硬化……统统无缘，只看外表绝不像马上要过六十大寿的人。跟他在一起的阿姨比他小十多岁，俩人站在一起，看到的人都说般配。这么一个人，怎么说死就死了呢？

“心梗。早晨突然就没了……哎呀，总之你快点回来吧。”

挂断电话，我内心余震未消。新东方的暑假班还在进行中，我不至于每天连续上十小时的课，但不是想走就走得开。请假调课要牵涉到部门主管、教学秘书以及其他老师，想到这一层，我就不由得想犯