

115年2月每月一書「長女病」延伸閱讀資料

1			
書名	咬一口馬克思的水煎包:我這樣轉大人	北市圖索書號	544.5933 1158
作者	張慧慈		
出版者	大塊文化		
出版時間	2017年		
作者簡介			

張慧慈

1988年生，長女。畢業於台大社會所、清大人文與社會學系、板橋高中，是個在北部長大的北港孩子。雙子座的靈魂，註定無法在一處停留。曾在政治圈工作、在總統府當文稿幕僚，也曾踏入傳統產業，在越南擔任台幹，亦曾在藝文圈工作，去國外行銷台灣的電影，目前在住宅產業工作。

喜歡說話跟寫東西。最近在研究命理，夢想成為命理大師，讓更多人想跟她講話。經營臉書粉專「小花媽」，並有 Podcast 節目《南臺灣大姑娘》

內容簡介	
------	--

生長在重男輕女的貧戶，母親為了她，偷偷藏書在衣櫃裡，而她為了升學，除了幫忙家庭代工之外，國中起就開始半工半讀在工廠當女工。即使生命以來就長期就戰鬥位置，但總認命認為是與生俱來的原罪，一定是上輩子「沒做什麼好事、沒積什麼陰德」！自我認同啓蒙得晚，對國家族群的認同一樣遲緩，即使解嚴已多年，小六還傻傻跟著體育老師「為反攻大陸」而跑，國中、高中仍相信蔣（中正）家帶給台灣繁榮，更矛盾的是，受日本教育養成的阿公影響，卻堅持民進黨是台灣的政黨、日本時代一級棒！直到進入大學人文社會系，不一樣的學習、老師、同學，世界終於有了天崩地裂的改變，了解了社會結構如何影響一個人，終於從自責的罪惡感解脫。

社會階級、社會歧視、社會的眾多不平等，決定了現在我所在的位置，我所經驗的。過去降落於我身上的眾多事件，層層堆疊出的標籤與傷害，他人為我訂定的行為準則，始作俑者是社會，是社會建構而成的。是我們所身處的社會，決定了我們。社會用階級位置、用文化資本、用品味等象徵資本，直接、隱晦的，告訴每一個身在其中的個人：「你，該是什麼樣子」。

我希望在人生的每一個轉折上，留下隻字片語，讓同類、讓制定政策的人、讓既得利益者看到，我們所經歷的困難。希望他們可以發現，進而拓寬、修繕這條小徑，成為康莊大道。因為我總是認為，只要有人看到，就有機會在制定政策過程中，把我們放進去。有可能在行善的過程中，給我們一點。

這是一個藍領階級女兒的脫貧故事，也道盡了年輕世代翻轉的努力和困境，不悲情、不控訴，但也不一定勵志，畢竟知識、教育改變得了人生，未必拯救得了人生；「一直努力，朝著目標努力。會不會努力才是目標？」因為還在路上，而路還漫長，免不了還要跌撞！

2

書名	女兒是吸收媽媽情緒長大的	北市圖索書號	177.2 4374
作者	朴又蘭		
出版者	悅知文化		
出版時間	2021年		
作者簡介			

朴又蘭

精神分析專家

東國大學教育學院諮詢心理學碩士，首爾佛教大學研究所取得諮詢心理學博士。曾任職安山精神科醫院心理治療室、首爾市青少年諮詢支援中心等，目前在心理診所「彼岸」擔任諮詢心理師。至今，已完成一萬件以上諮詢個案及夢境分析。

高中畢業後，進入修道院，以十年時間學習靈性。當時活著的使命，是為了默默無聞的人們所背負的痛苦祈禱。後來因對人類的生命與情感不斷提出疑問，為了尋找這一連串問題的解答而還俗。

即使經過十年的修道院生活，最終仍未能釐清「自我」的混亂與苦惱，直到日後在接受精神分析與學習相關知識的過程中，才得以一窺究竟。

內容簡介

現在開始，是母親和女兒都要「活出自己」的時代。

「為什麼母親在傷心時，不對兒子而是向女兒訴苦？」

「為什麼母親看到女兒幸福時，除了欣慰卻也有些嫉妒？」

「為什麼女兒在想到母親時，總會感到委屈又抱歉，討厭又感謝呢？」

獻給無形之中受傷的女兒，以及無意造成傷害的母親，

一帖溫柔的處方籤，願妳們不再感到匱乏而能感覺到愛。

之於女兒——「媽媽對我永遠都不滿意，她是不是不愛我？」

透過順從父母慾望來追求個人成就，最終也將淪為順應他人之人。母親的不斷索愛，將影響女兒對自我的肯定與日後適應社會的能力。

之於母親——「孩子的人生出了問題，是不是我的錯？」

唯有母親，必須先愛自己，才能堅定不移地牽起孩子的手。不必給答案，只要好好觀照自己的人生，孩子必將學會面對生命的態度。

本書特色

★結合心理學研究和諮詢案例，放下糾結，與內在的自己和解。

★以親子的立場穿插書寫，客觀解折雙方情緒與行為背後的涵義。

★宛如走進諮詢室，藉由心理師的專業引導，透過自我提問，探索真實核心。

★提供如何遇見全新自我，及享受生活的實用方法。