

<<身份的焦虑>>

图书基本信息

书名：<<身份的焦虑>>

13位ISBN编号：9787532741663

10位ISBN编号：7532741664

出版时间：2007-3

出版时间：上海译文出版社

作者：[英] 阿兰·德波顿

页数：291

译者：陈广兴,南治国

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：<http://www.tushu007.com>

<<身份的焦虑>>

前言

新的经济自由使数亿中国人过上了富裕的生活。

然而，在繁荣的经济大潮中，一个已经困扰西方世界长达数世纪的问题也东渡到了中国：那就是身份的焦虑。

身份的焦虑是我们对自己在世界中地位的担忧。

不管我们是一帆风顺、步步高升，还是举步维艰、江河日下，都难以摆脱这种烦恼。

为何身份的问题会令我们寝食难安呢？原因甚为简单，身份的高低决定了人情冷暖：当我们平步青云时，他人都笑颜逢迎；而一旦被扫地出门，就只落得人走茶凉了。

其结果是，我们每个人都惟恐失去身份地位，如果察觉到别人并不怎么喜爱或尊敬我们时，就很难对自己保持信心。

我们的“自我”或自我形象就像一只漏气的气球，需要不断充入他人的爱戴才能保持形状，而他人对我们的忽略则会轻而易举地把它扎破。

因此，惟有外界对我们表示尊敬的种种迹象才能帮助我们获得对自己的良好感觉。

身份的焦虑是何时产生的呢？生活的基本需求总应该首先得到满足吧。

在饿殍遍地的饥馑年月里，很少有人会因为身份而焦虑。

历史证明，社会保障了生活的基本需求之际，就是身份的焦虑滋生之时。

在现代社会里，我们总爱拿自己的成就与被我们认为是同一层面的人相比较，身份的焦虑便缘此而生了。

翻开报纸，发现上面有熟人光彩照人的相片(这足以毁掉你整个早晨的心情)；你的好友兴冲冲地告诉你一个消息(他们升了职、他们即将结婚、他们的书上了畅销书排行榜)，因为他们幼稚地、甚至带点施虐性地认为这是一个好消息。

在晚会上，有人用力地握着我们的手，问我们在“干”什么，而他自己筹集资金刚刚开张了一家新公司：每当这一切发生时，我们便为自己的身份地位而担心了。

现今，身份的焦虑比以往任何时候都强烈，因为每个人获取成功(性爱的成功、经济的成功和职业的成功)的可能性似乎比以往任何时候都大。

要想觉得自己不是一个“失败者”，我们必须期望更多的东西。

我们每时每刻都被成功人士的故事所包围。

然而回顾历史，我们可以发现，在绝大多数时代里，人们的主导思想与之完全相反：对生活抱以很低的期待不仅正常，而且明智。

仅有极少数的人立志追求财富与成就。

就大多数人而言，他们知道自己活在世上就是为人奴役、逆来顺受。

即使是今天，我们攀上社会顶层的可能性也微乎其微。

我们很难获得能与比尔·盖茨一较高下的成功，就如同一个17世纪的人想获得路易十四那样的权力是痴人说梦一样。

然而不幸的是，现在的人们觉得这一切并非没有实现的可能——这种想法来自于每个人阅读的杂志。

事实上，如果谁没有为了实现这一切而全力以赴，那才是世间最荒唐无稽的事情。

富豪们是否也会受到身份焦虑的困扰？答案是肯定的，因为他们攀比的对象是与他们同等地位的人。

我们所有人的做法都并无二致，故而即使我们比历史上的任何时期的人都富裕，到头来还是觉得一无所有、两手空空。

并非我们不知好歹，而是因为我们并不以古人为参照来判断自己。

与古人或其他地域的人相比而显现出的富裕，并不能长时间地使我们开心。

只有同那些一起长大的同伴、一起工作的同事、熟识的朋友，或是在公共场合与那些有认同感的新知相比较时，如果我们拥有和他们一样多或更多的东西的时候，我们才认为自己是幸运的。

因此，要想获得成功的感觉，最佳途径莫过于选择一个稍逊于己的人作为朋友……毋庸置疑，对身份地位的渴望，同人类的任何欲望一样，都具有积极的作用：激发潜能、力臻完美、阻止离经叛道的有害行径，并增强社会共同价值产生的凝聚力。

<<身份的焦虑>>

如同那些事业成功的失眠症患者历来所强调的那样，惟焦虑者方能成功，这或许具有一定的道理。

但承认焦虑的价值，并不妨碍我们同时对此进行质疑。

我们渴望得到地位和财富，但其实一旦如愿以偿，我们的生活反而会变得更加糟糕。

我们的很多欲望总是与自己真正的需求毫无关系。

过多地关注他人(那些在我们的葬礼上不会露面的人)对我们的看法，使我们把自己短暂一生之中最美好的时光破坏殆尽。

假如我们不能停止忧虑，我们将会用生命中大量的光阴为错误的东西而担心，这才是最令人痛心疾首的事情。

治疗身份的焦虑并无灵丹妙药。

但我们可以尽量去了解它、讨论它。

这好比气象卫星发来的热带暴雨的报道。

气象卫星并不能阻止暴雨的发生，但它给我们提供的地球图片至少能告诉我们一场暴雨的来源、强度、结束的时间，从而可以减轻我们在灾难面前手足无措的感觉。

一旦对身份的焦虑有所了解，当我们再次面对对手的漠视和挚友的成功之时，我们的反应就不会仅仅是痛苦和内疚了。

2006年12月初于伦敦

<<身份的焦虑>>

内容概要

《身份的焦虑》并非一本充满学术语言的“高深”著作。它用通俗、有趣的语言，为现代人解读了“身份”的前世今生，以及我们为什么会为“身份”而焦虑。

“身份”这个词在这本书中更多的还是指一种社会地位，一种当代人追求的功名利禄。为什么我们渴望得到别人的认同？是什么让我们变得“势利”，对于金钱和时尚的欲望之壑为何总也填不满？我们到底怎样才能克服这种身份的焦虑呢？

在阅读这些文本的时候，一方面，你会惊叹于德波顿广博的知识，那信手拈来的典故和风趣的点评，为你从多个视角展现了人类的“身份”观念；另一方面，你会渐渐审视自我，发现许多已经在你脑海里根深蒂固的东西，开始动摇和解体。

在他人眼里，我是怎样一个人？我是个成功者还是失败者，每个人的内心，潜藏着对自身身份的一种难言的[焦虑]。可有谁曾真正审视过这种身份的焦虑呢？睿智的德波顿做到了，他首次引领我们直面这一人心深处的焦虑[情结]。德波顿援引艺术家、思想家及作家的观点与作品，抽丝剥茧般地剖析身份焦虑的根源并从哲学、艺术、政治、宗教等各个角度探索舒缓和释放这种焦虑的途径。一枝生花妙笔，伴以广博的学识和独特的视角，澄清种种心性的困惑和社会的壁障，让你不经意间峰回路转，解开心结，感悟人生更加丰盈适意的含义。

<<身份的焦虑>>

作者简介

<<身份的焦虑>>

书籍目录

中文版序言（阿兰·德波顿）
第一部分 焦虑起因
第一章 渴求身份
第二章 势利倾向
第三章 过度期望
第四章 精英崇拜
第五章 制约因素
第二部分 解决方法
第一章 哲学
第二章 艺术
第三章 政治
第四章 基督教
第五章 波希米亚

<<身份的焦虑>>

章节摘录

第一部分 焦虑起因 第一章 渴求身份 人为什么要追求显耀的身份?对此问题的回答几成共识：要言之，无非是祈财、求名和扩大影响。

然而，有一个显然不为权势规则所关注的字眼却能更准确地表述我们心中的渴慕，那就是“爱”。衣食一旦无忧，累积的财物、掌控的权力就不再是我们在社会等级中追求成功的关键要素，我们开始在意的其实是显耀的身份为我们赢得的“爱”。

金钱、名声和影响只能视为“爱”的表征——或者是获取爱的途径——而非终极目标。

“爱”这一字眼，一般用于表述我们想要从父母或爱人那里得到的东西，怎么可以用来描述一种我们求之于社会，并受之于社会的诉求呢?也许我们应该同时在家庭、两性和社会三种范畴中寻求爱的定义，把它视为一个人对另一个人的尊重，以及对其存在的关注。

获得他人的爱就是让我们感到自己被关注——注意到我们的出现，记住我们的名字，倾听我们的意见。

宽宥我们的过失，照顾我们的需求。

因为这一切，我们快乐地活着。

你可以认为，与社会身份相关的“爱”有别于两性之间的爱，譬如它不具有“性”的成分，婚姻也不是其归宿，而且其施与者也通常有附带目的，然而，你并不能否认这种爱的接受者一样能沐浴在他者关怀的目光里，倍感呵护，就像忘情于爱河中的情侣。

我们惯常将社会中位尊权重的人称之为“大人物”，而将其对应的另一极呼之为“小人物”。这两种“标签”其实都荒谬无稽，因为人既以个体存在，就必然具有相应的身份和相应的生存权利。但这样的标签所传达的信息是显而易见的：我们对处在不同社会地位的人是区别对待的。那些身份低微的人是不被关注的——我们可以粗鲁地对待他们，无视他们的感受，甚至可以视之为“无物”。

由身份卑微所带来的影响不应该仅在物质层面上进行思考。

他们的痛苦也很少，只是一种物质意义上的不如意；相反。

只要能够维持生计，他们的痛苦就远远不止物质上的局限，而主要在于他们意识到了自己身份的低下危及自尊感。

只要不觉得羞辱，人完全可以长期过着艰苦的生活而毫无怨言，如士兵和探险家们，他们愿意过着一种极其艰苦简陋的生活，其物质之匮乏远甚于现今社会上那些最窘困的群体，然而，他们能熬过一切的苦难。

为什么会是这样呢?因为他们清楚自己受到他人的尊重。

同样，由显耀的身份所带来的东西也不仅仅局限在财富上。

一些非常富足的人仍孜孜以求地聚敛财富，尽管他们所拥有的已足够供其后五代人挥霍之用。

如果我们坚持以理性的财务视点来分析他们，也许会对他们的狂热感到难以理解，但是，如果我们看到在积累财富的同时，他们其实也在赢取他人的尊重，我们就不会奇怪了。

很少有人只是一味地追求高雅情趣，也很少有人只是耽溺于奢华享乐，但我们每个人都渴求一种生存的尊严。

因此我们可以大胆假设，如果未来社会是凭着积攒小小的塑料圆片（而非金钱）来获取他人的爱，那么，要不了多久，这种我们现在看来毫无价值的小玩意就会成为所有人追求和渴望的焦点。

亚当·斯密在他的《道德情操论》（1759）中说：我们在这个世界上辛苦劳作、来回奔波到底为了什么呢?所有这些贪婪和欲望，所有这些对财富、权力和名声的追求，其目的到底何在呢?难道是为了满足自然的需求?如果是这样，最底层的劳动者的收入也足以满足人的自然需求。

那么人类的一切被称为‘改善生存状况的伟大目的’的价值何在?”“被他人注意、被他人关怀，得到他人的同情、赞美和支持，这就是我们想要从一切行为中得到的价值。

富有的人忘情于财富，是因为财富能够自然而然地为他吸引世界的目光。

穷人则完全相反，他们以贫穷为耻。

<<身份的焦虑>>

他们感觉到自己生活在世界的目光之外。

一旦感到自己被世界所忽略，人类天性中最强烈的欲望将必然难以得到满足。

穷人进出家门都不为人所注意，即使在闹市，他也会像独处在家一样默默无闻。

而名流显贵们则不然，他们一直为世界所瞩目。

所有的人都渴望能够一睹尊颜。

他们的行为成为公众关心的对象。

他们的片言只语、举手投足都不会被人忽略。

” 每一个成年人的生活可以说包含着两个关于爱的故事。

第一个就是追求性爱的故事，这个故事已经广为人知，并且得到人们详尽的描述，构成了音乐和文学的根本主题，被社会普遍接受和赞颂。

第二个就是追求来自世界之爱的故事，这一故事更为隐蔽、更加让人难为情。

人们提到它的时候往往采用刻薄的、讽刺的语言，好像只有那些生性嫉妒和有心理缺陷的人才会有这样的需求，或干脆把对身份的追求简单地解释为对财富的追求。

但第二个关于爱的故事在强烈程度上一点也不亚于第一个，在复杂性、重要性和普遍性上也是如此，而且一旦失败，所导致的痛苦不会比第一个少。

在第二个故事中也有令人心碎的时候，这一点可以从那些被世界定义为小人物的人们空洞、绝望的眼神中得到证明。

<<身份的焦虑>>

媒体关注与评论

先整理一份阿兰德波顿的作品年表。

1. 1994/8 Essays in Love, “爱情笔记” 2. 1995/9 The Romantic Movement, “爱上浪漫”
3. 1996/6 Kiss & Tell, “亲吻与诉说” 4. 1998/4 How Proust Can Change Your Life, “拥抱逝水年华”
5. 2001/3 The Consolations of Philosophy, “哲学的慰藉” 6. 2003/3 The Art of Travel, “旅行的艺术”
7. 2005/1 Status Anxiety, “身份的焦虑” 8. 2006/4 The Architecture of Happiness, “幸福的建筑”
7、8两本的中译本是07年新推出,但已是早在过去两年中就已发表的旧作。
我最早从五道口的光合作用读到“哲学的慰藉”后一发不可收拾,这些书我基本收齐了,就因为德波顿的书特别有趣,小说不像小说,倒像随笔。

抽了零星时间今天熬夜总算把“身份的焦虑”读完,德波顿笔调依旧是不紧不慢的侃侃而谈。

差点受书名所惑,以为此书是用来治疗精神焦虑症;-)但最终发现,德波顿并没有去扮演心理医生,实质上,他是在试图更清晰地诠释成功和失败,重新定义成功者和失败者。

他在这本书的序言中直接点明:“现今,身份的焦虑比以往任何时候都强烈,因为每个人获取成功(性爱的成功、经济的成功、职业的成功)的可能性似乎比以往任何时候都大。”

须知,现代的传媒几乎连篇累牍地把成功者定义为有权势、有金钱的人,包括偶像、职场企业家等等。

做软件的会把比尔盖茨当偶像,做网络的会觉得明天目标就是Google、Youtube。

所以大家奋发努力,结果是可想而知。

正如德波顿说:“如果谁没有为了实现这一切而全力以赴,那才是世间最荒唐无稽的事。”

德波顿于是开方子,实际上2001年的“哲学的慰藉”可算作解除焦虑的第一道药方,在那本书里,德波顿对不受欢迎、缺钱、遭遇挫折、被认为有缺陷、心碎、困顿等几方面“焦虑”分别用不同的哲学家的思想来作“慰藉”。

不过,仅仅从哲学方面的思考来慰藉显然是不够的,于是2005年“身份的焦虑”德波顿更系统的从哲学、艺术、政治、宗教、波希米亚几方面来探讨成功和失败。

从时间线来说,“身份的焦虑”似乎是“哲学的慰藉”的续集,然而前者包含了更宏大的内容,所以更确切的说,“哲学的慰藉”倒像是一个前传。

看书时候常常心生感慨,那些话好像正是我要说的,而为什么我总说不到那么透彻呢?

所以摘录一些方子的精要句子罗列如下,长句子请慢慢理解,基本就是我所理解的其思想精要,你会发现对成功和失败的解释其实是随价值观体系的变化而千差万别: 哲学方面他说:“(如果我们)对我们的失败已经承担了应有责任,但社会依然赋予我们一个很低的身份,在这种情况下我们就有可能采取西方传统中一些伟大的哲学家曾经采取的思维方式:在对我们身边的价值体系有了一个比较客观公正的理解之后,我们可能会采取一种理性的遁世态度,并且不带任何为自己的行为进行辩护或孤芳自赏的味道。”

对于艺术,他说:“艺术作品----小说、诗歌、戏剧、绘画或者电影----可庄可谐,能够在不知不觉当中,潜移默化地向我们揭示我们的生活状态。”

它们有助于引导我们更正确、更审慎、更理智地理解世界。

他还说:“古今中外有众多的艺术家通过各自的作品,对人们在社会中获得地位的方式提出质疑。”

然后,他具体分析几部小说、戏剧、绘画它们是如何做到这一点的。

在政治方面他表示:“现代上层人士所占有的位置曾经为战士、圣徒、骑士或拥有土地的贵族绅士所占据。”

“决定上层地位的因素一直处于变化当中,...,那么导致身份焦虑的因素也随之在不断发生变化。”

关于基督教他说:“在内心深处,我们本能地知道我们的痛苦与抱负之庞大密切相关。”

如果从1000年的角度来看待我们那些渺小的身份焦虑,我们将会非常难得地认识到自己的微不足道,从而获得心情的宁静。

最后在波希米亚人一节,他更是清楚地点明“波希米亚坚持用精神的标准来衡量自己和他人,而反对用物质的标准来对自己和他人做出判断。”

<<身份的焦虑>>

”他还提到梭罗（写瓦尔登湖那位）“梭罗让我们重新认识没有钱对一个人意味着什么，它并不像资产阶级世界观所巧妙地暗示的那样，是人生的游戏中失败的证据。

一个人没有钱可能仅仅意味着他自愿选择把精力投入到别的事情上，而不是投入到商业领域，在这个过程中他在别的方面变得很富有，而不是在金钱方面。

” 德波顿完全就像一个人肉Google，轮番请出古往今来的思想家做嘉宾，旁征博引验证其观点，因而整本书也建立了其自成体系的逻辑，阅读的快感也正是源自于此！

可能德波顿提出的解决方法并不是全部，但是重要的是解决问题的脉络已经有了，真正解决你的焦虑，不外乎就是重建你被“主流世界”引导出来的价值观，重新思考你的人生方式，如果你真正有了自己喜欢的生活方式，有了自己的生活哲学，又何来羡慕旁人，何来焦虑呢？

<<身份的焦虑>>

编辑推荐

<<身份的焦虑>>

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:<http://www.tushu007.com>