

Going Solo

The Extraordinary Rise and  
Surprising Appeal of Living Alone

# 单身社会

Eric Klinenberg

[美] 艾里克·克里南伯格 著  
沈开喜 译

非  
外  
借



人民文学出版社

PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

Going Solo

The Extraordinary Rise and  
Surprising Appeal of Living Alone

# 单身社会

Eric Klinenberg

[美] 艾里克·克里南伯格 著  
沈开喜 译



人民文学出版社  
PEOPLE'S LITERATURE PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号 图字 01-2017-3740

**Going Solo: The Extraordinary Rise and Surprising Appeal of Living Alone**

by Eric Klinenberg

Copyright © 2012 by Eric Klinenberg

All rights reserved including the rights of reproduction in whole or in part in any form

#### 图书在版编目(CIP)数据

单身社会/(美)艾里克·克里南伯格著;沈开喜译.  
—北京:人民文学出版社,2017  
ISBN 978-7-02-012869-3

I. ①单… II. ①艾… ②沈… III. ①生活方式-研究-美国  
IV. ①D771.28

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 110648 号

责任编辑:甘 慧 何家炜  
装帧设计:李 佳  
封面摄影:陶立夏

出版发行 人民文学出版社  
社 址 北京市朝内大街 166 号  
邮政编码 100705  
网 址 <http://www.rw-cn.com>

印 刷 山东临沂新华印刷物流集团  
经 销 全国新华书店等

字 数 160 千字  
开 本 889×1194 毫米 1/32  
印 张 8.5  
插 页 5  
版 次 2017 年 8 月北京第 1 版  
印 次 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号 978-7-02-012869-3  
定 价 48.00 元

如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换。电话:010-65233595

# 目 录

导言	1
第一章 独自生活	33
第二章 独自生活的能力	67
第三章 分离	101
第四章 自我保护	127
第五章 共同的孤单	151
第六章 独自老去	179
第七章 重塑独居生活	211
结论	241

## 导 言

《旧约》开篇是这么写的：上帝创造了这个世界——乐园与人间，水，光，昼与夜，以及人世间的万物，每天的创造之后，上帝都说：“这很好。”然而，当上帝创造了亚当之后，他的语气变了。上帝突然宣称这是他第一件不甚完美的作品：“他不应该孤单一人。”于是，上帝创造了夏娃，从此以后亚当不再是孤单一人了。

随着时光的流逝，对孤单的反对从一种神学的禁令延伸到了文学与哲学的领域。亚里士多德在《政治学》<sup>①</sup>一书中写道：“被孤立的人，无法从政治的联盟中分享获益，又或者已然自给自足而无需分享获益，这样的人已不再是城邦中的一部分，因而也与野兽或神无异。”古希腊诗人提奥克里图斯<sup>②</sup>也坚称“人类永远彼此需要”，

---

① 《政治学》是古希腊哲学家亚里士多德一部关于政治学的著作。亚里士多德在书中提出了“人天生就是政治动物”的命题，阐述了城邦的起源、性质、目的、任务和活动原则，提出了关于公共权力、政体、法治等方面的理论。——译者注（本书脚注除特别说明外，均为译者注。）

② 提奥克里图斯（Theocritus，约公元前310—240年），古希腊著名诗人，学者，西方田园诗的创始人。

而罗马帝国的皇帝、斯多亚学派<sup>①</sup>的马可·奥勒留<sup>②</sup>更是宣称：“人类是社会化的动物。”

其他物种也是如此（可惜，亚里士多德也只说对了一半）。野生动物仅在条件所迫下才选择独自生存，尤其是当食物出现紧缺时。不然，绝大多数物种都更愿意选择群居。群居生活自然有其代价，如为了族群中的地位而产生的竞争以及偶尔发生的暴力冲突。但群居的种种优势，如：族群为个体防范来自掠食者的侵袭、合作协同捕食、繁衍后代的效率等，令其所带来的代价和劣处，相形之下变得不值一提。与人类最为接近的物种猿猴，就是稳定的社会化群居动物。即便是众所周知的独居动物红毛猩猩，在出生后的七八年中也是与母亲共同居住生活的，正如著名的荷兰灵长类动物学家卡雷尔·范斯海所发现的那样，在苏门答腊食物资源丰富的沼泽丛林中，红毛猩猩与它们的远房表亲黑猩猩“一样热衷于社交”。

红毛猩猩并不是唯一被误解的动物。寄居蟹也被证实为一种社会化的动物，它们生活在由多达一百只同类所组成的族群中，因为

---

① 斯多亚学派，是公元前305年左右创立的哲学流派。这个学派的基本主张即宇宙是绝对的理性，理性能提供“共同概念”，使人人具有共同的经验，从而，以形成知识、真理的标准。斯多亚学派强调道德价值、责任义务与正义，也强调砥砺心志。

② 马可·奥勒留（Marcus Aurelius，121—180）是罗马帝国五贤帝时代最后一个皇帝，也是罗马帝国最伟大的皇帝之一。他不但是一个很有智慧的君主，同时也是一个很有成就的思想家，有以希腊文写成的著作《沉思录》传世。

离群索居是无法令种族繁衍昌盛的。一本写给即将成为寄居蟹饲养者的宠物指导手册中这样说：“每一只水缸里最好有两只寄居蟹，如果可能的话，每种种类两只。”这并不仅仅是因为它们需要保护，或是在获取食物时彼此帮助，也同样是為了一个更为简单的原因——独自生存的寄居蟹更易因压力而生病，它们会对身体自暴自弃，有时甚至会失去一只蟹足或是蟹钳。

正如不同历史时期的立法者所认识到的那样，孤立对人类来说也是一种无法承受的压力。在远古社会，放逐在所有的酷刑中排名最高，仅次于死刑处决（甚至有人认为放逐是一种比死亡更为残酷的命运）。在十七世纪与十八世纪末期，现代监狱系统开始推广单独监禁的做法，因为正如英国法学家威廉·佩利所说的——孤立隔离“能提升惩罚的威慑力”，进而制止犯罪。时至今日，仅仅美国就羁押着大约两万五千名“超级囚犯”，在那里，正如一位杰出的心理学家所记录下的，超级囚犯们“被不同程度地单独隔离，这确实是有史以来所可能实现的、最高程度的、最彻底的剥夺人性的惩罚”。人们常用一个词来形容这种与世隔绝的囚禁状态——无论是单独监禁的拥护者还是反对者，都一致称其为“生不如死”。

“家庭”这一形式是人类需要共同生活的最佳诠释。纵贯不同历史时期、不同文化体系，家庭而非个人，一直是构筑人类社会以及经济体系的基石，这恰恰合情合理。正如生物进化学家们所指出的，群居生活为最早期的人类社会成员创造了竞争优势，因为群居意味着安全与保护，获得食物，以及繁衍后代的机会。社会科学家尼古

拉斯·克里斯塔基斯<sup>①</sup>与詹姆斯·福勒也提出，通过自然选择，我们人类发展建立起一种生物遗传上的倾向性——更乐于建立亲密的社交关系。

1949年，耶鲁大学的人类学家乔治·彼得·默多克发表了他的调查研究报告，研究范围涵盖了不同历史时期、世界各地二百五十多个“代表性的人类文明”，他在报告中指出：“核心家庭<sup>②</sup>是人类社会一种普遍的群体单位。无论是单纯从家庭这一形式的盛行而言，还是由核心家庭发展衍生而出的其他复合家庭形式，家庭一直都作为一种独特而且带有显著功能性的单元存在于所有已知的社会文明中，无一例外，或者说，现今仍没有为人所知的反例。”

此后，学者们一直在美国国内寻找各种不符合他的核心家庭模型理论的实例，如集体农庄，以向默多克的理论发起挑战。然而他们找到的所谓反例，都无一例外地采取了另一种形式的群居方式，一起生活的人数通常比传统的家庭形式更多。尽管学术争辩仍未平息，但至少有一点双方都能认同——人类社会，无论时代和地点，都是围绕着共同生活而非独自生活的想法才建立起来的。

---

① 尼古拉斯·克里斯塔基斯 (Nicholas A. Christakis, 1962— )，美国医生和社会科学家，他致力于研究在社交，以及社会经济和生物社会学对人类健康和长寿产生的影响。任教任职于哈佛大学医学院。

② 核心家庭是人类家庭的一种组合形式，指以婚姻为基础，父母与未婚子女共同居住和生活的家庭，其家庭成员只有夫妻两人及其未婚孩子。社会中上层或工业家庭一般为核心家庭。全世界的家庭结构正体现出由扩展家庭向核心家庭发展的趋势。



## 然而，今非昔比

在过去的半个世纪中，人类一直在从事一项伟大的社会试验。人类史上前所未有的，世界各地数量庞大的不同年龄、不同政治信仰的人们，都选择了独居生活。<sup>①</sup>不久以前，人们还习惯于在年轻时结婚，而死亡才是终止婚姻的唯一方式；当年轻丧偶时，人们选择早早地再婚，而老年丧偶的人们则搬去与家人同住，或是家人选择搬来陪伴他们。但如今，人们选择晚婚（佩尤研究中心<sup>②</sup>的报告指出，如今男性与女性的初婚年龄都已经“达到了世上最高纪录，在过去的半个世纪中，男性与女性的初婚都推迟了大约五年”），人们离婚，而后十多年地保持着单身。有些人活得比自己的伴侣长久，并且千方百计地避免与他人共同居住——即便这个“他人”常常是他们自己的孩子。人们在不同的生活方式之间轮回流转：独居生活，与他人一起生活，共同生活，又再回归独居。

不久之前，独居还被视为一种过渡——通向其他更为长久的生活方式，例如与他人结为伴侣共同生活，或者搬入疗养院。而如今此想法已经不再适用，几个世纪以来，美国社会第一次面对占据人

---

① 在本书中，原作者选用了“独居生活”这个说法，因为并非所有“单身”者都独自生活，他们有些和情侣、室友或者孩子生活在一起，因而，并非所有的单身者都是独居生活者。

② 佩尤研究中心（Pew Research Center）是美国的一间独立性民调机构，总部设于华盛顿特区。该中心受皮尤慈善信托基金资助，是一个无倾向性的机构，为那些影响美国乃至世界的问题、决策与动向提供研究信息资料。

口绝大多数的单身人群。典型的美国人一生中更多的时间是单身而非已婚，而单身时人们大多独自生活。于是，自然而然地，人们也开始学习适应孤独与独居，并在学习中精心打造出全新的生活方式。

统计数字说明了一切，而这一社会现象的数据则令人触目惊心。1950年，仅有22%的美国成年人是单身，同时，400万美国人选择了独居生活，独居者占到了美国住户的9%。在那时，独居生活在美国西部广阔且荒芜的诸州中常见，如阿拉斯加、蒙大拿以及内华达州，那里吸引着外来的劳力，而独居不过是他们在通往更传统的家庭生活过程中一个短暂的过渡阶段而已。

今天，超过50%的美国成年人正处于单身，其中3100万人独自一人生活，这意味着差不多每7个成年人中就有1个选择了独居。（这个数字还不包括约800万自愿或非自愿选择了集体宿舍的美国人，例如生活在辅助生活机构、看护中心以及监狱中的人们。）独居人口占到美国户籍总数的28%，这意味着独居者已经成为了仅次于无子女的夫妻家庭，成为了美国第二大户籍形式，远远超越了核心家庭、多代复合式家庭模式、室友同居以及老人之家等其他形式。令人吃惊的是，独居生活同时也是最为稳定的居住及生活方式。相比其他生活方式的人群，独居五年以上的人们更可能维持同样的状态不变，而此项稳定性的数字，独居人群仅次于有孩子的核心家庭，位列第二。

女性构成了当代独居人口的主体：大约1700万女性选择了独居，相比之下，男性中独居人口仅为1400万。单身人口中的多数，

是 1500 万 35 至 64 岁之间的中年男女，而老年人则有 1000 万左右。18 至 34 岁之间的独居年轻人约为 500 万，而 1950 年时独居年轻人口仅为 50 万，因此，毫无疑问，这一群体也将成为独居人口中增长最快的一个群体。

与以往不同，如今独居人士聚集在现代化城市中，遍布美国各州。拥有独居人口比例位列前茅的城市名单中，包括了华盛顿、西雅图、丹佛市、旧金山、明尼阿波利斯市、芝加哥、达拉斯、纽约以及迈阿密这些城市。仅仅在纽约市，就有 100 万独居人口，而在曼哈顿区，一半以上的居住人口选择了独自生活。

尽管独居生活正在盛行，它却是当代鲜少被谈及，因而，也最常被误解的问题。年轻人都渴望独立生活，一段时间的独居之后，即便很喜欢这样的生活方式，他们也会担心继续保持独居是否合适。尽管单身人士坚称自己的生活很愉快，而且也终会找到自己的伴侣，人们依然忍不住为单身的亲友们操心担忧；我们忧心忡忡地想为丧偶后独居的年迈父母或者祖父母提供帮助，即便老人们表示更乐意独自生活，子女后辈们却往往变得更为不知所措。

无论情况如何纷繁复杂，每个人和家庭都将独居生活看作一种隐私，但实际上，越来越普遍的独居现象应该被正视为具有重大社会意义的话题。但不幸的是，当独居现象的兴起偶尔被公众谈及时，评论家们总是将其视为一个不折不扣的社会问题，一种自恋、社会道德崩坏以及公众生活锐减的现象。人们满怀道德感地谈论着，试图去理解为什么许多人选择了独居生活，而这个问题本

身，却恰恰是一种被误导的产物，——介乎《父亲什么都知道》<sup>①</sup>的浪漫主义理想以及《欲望都市》光线亮丽的诱惑之间的假象造就了误解。有目共睹的是，这场独居生活的社会试验实际上是趣味横生的，与人们传统保守的印象相反，独居生活甚至并非那么孤立离群。

独居生活的兴起本身也已成为一种具有革新力量的社会现象：它改变了人们对自身，以及人类最亲密的关系的理解；它影响着城市的建造和经济的变革；它甚至改变了人们成长与成年的方式，也同样改变了人类老去甚至去世的方式。无论今时今日我们是否与他人一起居住，独居几乎与每个社会群体、每个家庭都密切相关。

上文所说的“我们”是广义的，范围之广甚至可能超乎人们的想象。日益提升的独居比例总是被当作是一种独特的美国现象，——就像文学评论家哈罗德·布鲁姆<sup>②</sup>所说的，这是一种美国的“自力更生的宗教信仰”。确实，美国人长久以来一直为自给自足而感到自豪。托马斯·杰斐逊<sup>③</sup>也将个人主义称作“美式生活的伟大

---

① 《父亲什么都知道》(*Farther Knows Best*) 是美国广播电视台的五六十年代的一部系列喜剧，刻画了一个中西部的中产阶级家庭的生活。

② 哈罗德·布鲁姆(Harold Bloom, 1930—)， “耶鲁学派”文学批评家，著有《西方正典：伟大作家和不朽作品》，书中评论了二十六位西方文学家，引起了广泛的争论。

③ 托马斯·杰斐逊(Thomas Jefferson, 1743—1826)，第三任美国总统，《独立宣言》的主要起草人之一，美国开国元勋中最具影响力的人物之一。

口号”，而在历史学家大卫·波特<sup>①</sup>的笔下，美国人却将这种个人主义视为“一个神圣的字眼”。在《心的习惯》一书中，社会学家罗伯特·贝拉<sup>②</sup>以及他的合作者分析并定义了两种传统的美国个人主义：“功利个人主义”的最佳例子就是本杰明·富兰克林<sup>③</sup>，他信仰当每个人都优先追求自己的利益时，社会也将繁荣昌盛，而这一论调激发了美国个人主义的急速发展；“表现型个人主义”的典型例子则是沃尔特·惠特曼<sup>④</sup>，主张培育以及“赞美”每个人的自我（这位诗人在《草叶集》第一版的第一行中就用到了“赞美”一词），这一观点激发了美国人对于认同以及自我意义持续不懈地追求。尽管这两种不同的个人主义倡导不同的价值，并拥有各自的目的，但两者一起为所有的美国人提供了一种很好的文化支持——将个人放在社会的需求之前。美国人依然时常从中获益。

以美国第一个公众知识分子——拉尔夫·沃尔多·爱默生<sup>⑤</sup>为例，

- 
- ① 大卫·波特 (David Potter, 1910—1971)，美国的南方（奴隶制）历史学家。他深入叙述和分析南北战争原因的文章《一触即发的危机》，在他死后的1977年，为他带来一项追认的普利策历史奖。
  - ② 罗伯特·贝拉 (Robert N. Bellah, 1927—2013)，美国社会学家，加州大学的名誉教授，《心的习惯》是他在1985年出版的广为人知的作品，书中探讨了宗教如何建立以及削弱美国的共同利益。
  - ③ 本杰明·富兰克林 (Benjamin Franklin, 1706—1790)，美国著名政治家、作家和慈善家，更是杰出的外交家及发明家。
  - ④ 沃尔特·惠特曼 (Walt Whitman, 1819—1892)，美国诗人和人文主义者，美国文坛中最伟大的诗人之一，有自由诗之父的美誉，《草叶集》是其代表作。
  - ⑤ 拉尔夫·沃尔多·爱默生 (Ralph Waldo Emerson, 1803—1882)，生于波士顿，美国著名思想家、文学家、演讲家。

在他伟大的散文《自力更生》中，爱默生告诫众人“社会到处充满着对于其中每一份子的个人权益的阴谋”，而他更进一步建议那些正寻求解脱的人们：“向自己赦免自己，而且，你应当拥有整个世界的选举权。”爱默生的邻居亨利·戴维·梭罗<sup>①</sup>将“自力更生”用一种更为戏剧化的方式加以诠释，他搬进了瓦尔登湖畔一间他自己搭建的小木屋里。他写道：“我就像住在大草原上一样遗世独立，我拥有属于自己的太阳、月亮与星辰，一个属于我一个人的小小世界。”梭罗坚持那样的生活方式下，他并不孤独：“对一个生活在自然的围绕中，且依然神智清醒的人而言，所谓黑色的抑郁并不存在……我从未感到过寂寞，哪怕一丝一毫来自孤独的压迫感，……但有那么一次，我花了大约一个小时，思考着我是否真的需要与人毗邻而居而维持健康平静的生活，然而一瞬间，我感受到了周遭自然环境带来的甜美与益处，人类邻里的种种虚无的益处也就因而变得一点也不重要了，此后，我再也没有兴起过需要人类邻居来陪伴的念头。”

爱默生与梭罗的睿智激励了一代又一代美国人，绘制出自己逃离人类社会的路线图：孤胆骑侠们<sup>②</sup>独自游荡在西部边疆，披着斗篷的侦探们出没于昏暗的都市街道，探险家们“深入荒野”去寻找自我——所有这些都是美国广为人知的文化标志，代表了对于我们

---

① 亨利·戴维·梭罗（Henry David Thoreau，1817—1862），美国作家、哲学家、废奴主义者、超验主义者。他著有著名的散文集《瓦尔登湖》和《论公民抗命》。

② 原文为 lone rangers，在美国是一个著名的独行侠式的虚构人物，他被塑造为一个在旧时期的美国西部，蒙面对抗不公的前得克萨斯州游骑兵，孤胆骑侠（lone ranger）已经成为美国文化的一个历史悠久的标志性称号。

无拘无束的自我的浪漫想象。所以，要下定论说当代都市独居人群不过是这一主题下一种最新的变异，似乎顺理成章。

但，这并不恰当。

美国人从未全心认同个人主义，人们对于极端的个人主义依然心存怀疑。德·托克维尔<sup>①</sup>在美国不仅发现“将每个公民置于一种与绝大多数的同伴孤立开来，并令他回退到朋友与家人的小圈子里去的”个人主义正在蔓延，同时人们也发现了一种历史悠久的、将每个公民都纳入各种民间组织以及团体的道德准则。爱默生以及梭罗这样的超验论者推崇隐居，但这些遁世者最终也都回归了人类社会，而促成隐居的核心观点恰恰是为了寻求人类的共同利益。

实际上，关于超验论者的个人主义的种种报道难脱夸大之嫌。在那场运动中的绝大多数领袖人物，爱默生、梭罗、布朗森·奥尔科特<sup>②</sup>、伊丽莎白·皮博迪<sup>③</sup>，以及玛格丽特·福勒<sup>④</sup>，都无一例外热切地投身于政治以及民间活动中。在梭罗居住在瓦尔登湖畔的两年

① 即亚历西斯·德·托克维尔 (Alexis de Tocqueville, 1805—1859)，法国政治思想家和历史学家，最知名的著作便是《论美国的民主》以及《旧制度与大革命》。在《论美国的民主》一书里，托克维尔以他游历美国的经验，从古典自由主义的思想传统出发，探索美国的民主制度及其根源。

② 布朗森·奥尔科特 (Bronson Alcott, 1799—1888)，一名美国教师，同时也是一位作家、哲学家，和倡导废奴主义者和妇女权利的改革者。他是爱默生的好友，两人共同投身超验运动。而他的女儿路易莎·梅，也就是著名的《小妇人》的作者。

③ 伊丽莎白·皮博迪 (Elizabeth Peabody, 1804—1894)，美国女性教育家，她开设了美国第一家英语幼儿园，并担任过第一部英文佛经的译者。

④ 萨拉·玛格丽特·富勒 (Sarah Margaret Fuller, 1810—1850)，美国记者，评论家和女权主义者以及超验论者。她是美国新闻史上第一个全职的评论家。

里（1845—1847），其实他鲜有独自一人或者纯粹自给自足地生活的时候。就像当代的旅行者们所熟知的那样，他的小木屋坐落在一片属于爱默生的土地上，离康科德小镇不到两英里。用不了三十分钟，梭罗就可以步行前往镇上，而且他也常常回去看望家人和朋友，有时也花上几个小时在当地的小酒馆里喝酒。不仅仅是梭罗外出，其他人也常常前去拜访，梭罗喜欢人们的到访，尤其是他的母亲，她常常为他带来家中烹饪的食物。

又有谁能责怪她呢？我们总是为离群索居的人们担忧，当我们的亲友独居时尤甚，而这种紧张和担忧，一直笼罩在美国人对于自给自足生活方式的热衷上。在早期新英格兰的殖民城镇中，地方当局禁止年轻人独自生活，以避免他们因独立的自由而追寻无拘无束的生活。诚如历史学家大卫·波特所写道：“在美国的文学著作中，任何关于彻头彻尾地从人群中被孤立而独自生活的故事，无论是生理上的还是心理上的，都被认为实际上是一个恐怖的故事，即便《鲁滨逊漂流记》也是一样——直到鲁滨逊在沙滩上发现了其他人类的足迹。”

关于美国“社区衰退”的种种报道，也好似恐怖故事，在美国人的心目中，“社区”同样也是一个神圣的字眼。美国历史上最为著名的社会学论著——《孤独的人群》<sup>①</sup>、《追求孤独》<sup>②</sup>、《公众人物的衰

---

① 《孤独的人群》(*The Lonely Crowd*) 是1950年由大卫·里斯曼、内森·格雷泽与鲁埃尔·丹尼一同撰写的社会学分析著作，此书与里斯曼与同事C. 赖特米尔斯共著的另一本《白领：美国的中产阶级》一起，被公认为是对美国人性质的社会学研究中，具有里程碑意义的作品。

② 《追求孤独》(*The Pursuit of Loneliness*)，美国社会学家、作家菲利普·埃利奥特·斯莱特的著作，一本关于美国文化的畅销书。



落》<sup>①</sup>、《自恋的文明》<sup>②</sup>以及《心的习惯》，都加剧了人们对于个人主义盛行的恐惧。近期最具影响力的学术著作之一，罗伯特·普特南的《独自打保龄》<sup>③</sup>也起到了相同的作用，书中提出美国当代的许多问题，如健康问题、学业不佳、缺乏信任，甚至不快乐，都是由于社区的崩坏所造成。美国人热衷于此类争论，正因为从骨子里，与德·托克维尔近两个世纪前游历美国时一样，美国依然是“一个参与者的国家”。

美国文化，并不是急剧增长的独居人口背后的原因。

如果你还未信服，我们一起来看看另外一个证据：今时今日，相比其他许多国家，甚至跟那些我们通常认为更为公有化的国家相比，美国人独自生活的几率其实更小。独居人口比例最高的前四位国家分别是：瑞典、挪威、芬兰以及丹麦，在那里，几乎40%到45%的住户是独居者。通过在所有人同心协力的社会福利中投资，以及建立互相支持的牢固纽带，斯堪的纳维亚人可以自由地独自

- 
- ① 《公众人物的衰落》(*The Fall of Public Man*) 纽约大学的人文社会学系教授理查德·森尼特的著作。
  - ② 《自恋的文明》(*The Culture of Narcissism*) 全名为《自恋的文明：期望递减时代的美国生活》，是美国文化历史学家克里斯托弗·拉希(1932—1994年)的著作，书中用心理学、文化、艺术和历史的综合方法探讨了美国合理化病态的自恋心态的根源和影响。
  - ③ 《独自打保龄》(*Blowing Alone*) 是哈佛大学肯尼迪政府学院的政治科学家和公共政策教授罗伯特·普特南最有名的和最具争议的著作，书中的观点认为，自20世纪60年代以来美国经历了前所未有的民事、社会、结社和政治生活(社会资本)崩溃，并带来严重的消极后果。