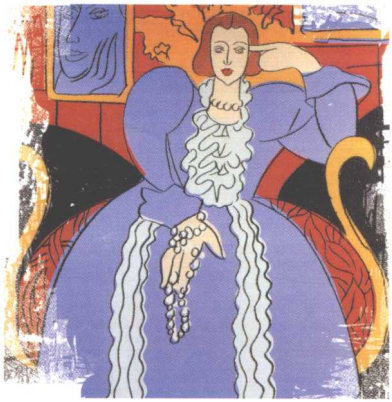
身份的焦虑

阿兰·德波顿文集

Alain de Botton



Status Anxiety

陈广兴　南治国　译

上海译文出版社

阿兰·德波顿文集
Alain de Botton

身份的焦虑

Status Anxiety

陈广兴　南治国　译

上海译文出版社

图书在版编目(CIP)数据

身份的焦虑/(英)德波顿(de Botton,A.)著;
陈广兴,南治国译.—上海:上海译文出版社,2009.4
(阿兰·德波顿文集)
书名原文:Status Anxiety
ISBN 978-7-5327-4751-1

Ⅰ.身… Ⅱ.①德…②陈…③南… Ⅲ.小品文—作品集—
英国—现代 Ⅳ.I561.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 003613 号

Alain de Botton
Status Anxiety
Penguin Group, 2004
根据企鹅出版集团 2004 年版译出
Copyright © 2004 by Alain de Botton
Published by arrangement with Alain de Botton through
Intercontinental Literary Agency and Big Apple Tuttle-Mori Agency
All Rights Reserved
作者个人网站:www.alaindebotton.com

图字:09-2004-409 号

身份的焦虑
〔英〕阿兰·德波顿/著 陈广兴 南治国/译
责任编辑/衷雅琴 装帧设计/张志全工作室

上海世纪出版股份有限公司
译文出版社出版、发行
网址:www.yiwen.com.cn
200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc
全国新华书店经销
浙江印刷集团有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 9.75 插页 5 字数 106,000
2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷
印数:00,001-12,000 册

ISBN 978-7-5327-4751-1/I·2651
精装本定价:27.00 元

本书中文简体字专有出版权归本社独家所有,非经本社同意不得连载、摘编或复制
本书如有质量问题,请与承印厂质量科联系。T:0571—85155604

阿兰·德波顿（Alain de Botton），英伦才子型作家，生于1969年，毕业于剑桥大学，现住伦敦。著有小说《爱情笔记》（1993）、《爱上浪漫》（1994）、《亲吻与述说》（1995）及散文作品《拥抱逝水年华》（1997）、《哲学的慰藉》（2000）、《旅行的艺术》（2002）、《身份的焦虑》（2004）、《幸福的建筑》（2007）。他的作品已被译成二十几种文字。

阿兰·德波顿文集

爱情笔记 Essays in Love

爱上浪漫 The Romantic Movement

亲吻与述说 Kiss and Tell

拥抱逝水年华 How Proust Can Change Your Life

哲学的慰藉 The Consolations of Philosophy

旅行的艺术 The Art of Travel

身份的焦虑 Status Anxiety

幸福的建筑 The Architecture of Happiness

即将推出：

《工作颂歌》 A Song for Occupations

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com

我的作品在中国

——新版文集总序

Alain de Botton 阿兰·德波顿

我很清楚地记得我的首度中国之行。抵达北京时是2004年5月的一个清晨，我的几位中国编辑亲自前往机场迎接，随身带着我所有作品的中文版。从机场前往市区的路上，我的编辑向我解释，对于将我的作品引进中国市场她真是既充满期待又有些担心。她说，要想让中国读者接受一个全新的欧洲作家的作品真的很难，除非是那些教你如何取得商业成功或是如何操作电脑软件的书。不过，我的中国编辑也充满信心。因为中国读书界自有一群严肃的读者，他们渴望读到内容深刻、发人深省的优秀作品。结果，我的中国之行就演变成一连串的图书推广活动：接受采访、在媒体上露面以及在书店里朗读和签售。虽说大家事先都有过各式各样的疑虑，不过好消息还是接踵而至：我的作品确实在中国卖出去了。《拥抱逝水年华》——一本描写以晦涩著称的法国作家普鲁斯特的书竟然卖了两万册！

写书的人可以分成两种：一种人搞不懂为什么他的大著地球人没有人手一册；另一种人则不敢相信自己的好运：竟然有人肯巴巴地花钱买他的书而且认真读过。我属于后一个阵营，所以对于我的书竟然能在中国赢得这么多读者，我深怀感激。我有个网站（www. alaindebotton. com），我每天都能看到中国读者的留言，他们想跟我交流几句，想表达他们对我作品的喜爱。写作是桩难上加难的营生，可是拥有这么热心的中国读者，感觉确实容易了很多。

返观我已经出版的几本书，我有时仍不免有些犯嘀咕：我到底属于哪一类作家——究竟是什么将这些只言片语连缀到一起，成为一本完整的书。从一开始写作，我就缺乏一个明确的定位。在明确知道我想成为哪一类作家之前我只知道我不可能成为哪一类作家。我知道我不是诗人，我也知道我不是个真正的小说家（我讲不来故事，我“发明”不了人物）。而且我知道我也做不来学者，因为我不想墨守那一整套学术规范。

后来，我终于发现了自觉正好适合自己的定位：随笔作家。据我个人的理解，所谓随笔作家，就是既能抓住人类生存的各种重大主题，又能以如话家常的亲切方式对这些主题进行讨论的作家。如果一位随笔作家来写一本有关爱的书，他也许会对爱的历史和心理稍作探究，不过他最终必须得用一种个人化的调子来写，使读者读起来就像跟朋友娓娓谈心。这种朋友般的阅读感受对我而言非常重要：我希望我的书读起来就像跟朋友谈心，不想拿大学问的帽子来充门面、唬人。

初习写作，我还认识到我喜欢写得尽可能简单朴素。这当

然也挺冒险的，因为虽说你是刻意写得朴素，可难免也会冒乏味和幼稚之讥。不过我在自己的学习过程中发现，要想附庸风雅、假充聪明实在是再简单不过的事儿了，你只需故作高深，让人弄不懂你就成。如果有本书我看不懂，也许就意味着作者比我更聪明——这是我们作为读者都未能免俗的一种普遍的受虐欲心理。我则宁肯抵挡住这种诱惑，用日常生活中的语言来写作，因为我讨论的主题本身就是跟每个人息息相关的：恋爱、旅行、身份焦虑、美与丑以及分离与死亡的经验等等。

除了要写让人看得懂的书之外，我还立志要写在某些方面能对人有所助益的书。有一种观念认为好书就不该（没义务）对人有任何用处，为艺术而艺术嘛——并非为了实际的进步或是事业的成功而艺术。在一定程度上我也认同这种观念。为了完全改变自己而去啃那些严肃的书籍确实愚不可及，不过，我也认为，抱定为了更好地理解自己以及自己所处环境的目的去读书，是至关重要的。最好的书能清楚地阐明你长久以来一直心有所感，却从来没办法明白表达出来的那些东西。

恋爱和阅读之间或许真有某种重要的关联，两者提供的乐趣差堪比拟，我们感到的某种关联感或许就是基于这个根源。有些书跟我们交流的方式与我们的爱人同等热烈，而且更加诚实可靠。这些书能有效地防止我们因自觉并不完全属于人类大家族而滋生的伤感情绪：我们觉得孑然孤立，谁都不理解我们。我们身上那些更加隐秘的侧面——诸如我们的困惑、我们的愠怒，我们的罪恶感——有时竟然在某一书页上跟我们撞个正着，一种自我认同感于是油然而生。那位作者用确切的文字描述了

一种我们原以为只有我们自己才有所会心的情境，一时间，我们就像两个早早地去赴约吃饭的爱人，兴奋不已地发现两人间竟有这么多的共同点(陶醉之下，只能嚼几口眼前的开胃小食，哪有心思再去吃什么正餐)，我们也会把书暂时放下，带点乖张地微笑着盯着书脊不放，仿佛在说，“何等幸运，邂逅此君。”

马塞尔·普鲁斯特曾表达过类似的意思，他说，“事实上，每个读者只能读到已然存在于他内心的东西。书籍只不过是一种光学仪器，作者将其提供给读者，以便于他发现如果没有这本书的帮助他就发现不了的东西。”不过，书的价值还不止于描绘我们在自己的生活中习见的那些情感和人物，好书对我们各种感情的描绘远胜过我们自己的体会，它处理的感知和认识虽确属我们所有，却又是我们根本无力予以明确表达的：它比我们更了解我们自己。

我读书时总抱着非常个人的理由：为了帮我更好地生活而读书。我十五六岁时开始认真地读书，当时最喜欢读的就是爱情故事。我把书中的人物都想象成我的生活中真实存在的活人：我读得如饥似渴，又感同身受。这足可以解释文学何以能够为失恋的人儿带来舒解和慰藉。在文艺作品中认出我们自己，可以使我们换一种达观的态度看待我们自身的困境，因为我们可以学着站在普世的高度看问题，这正是作家们为了创作而采取的立场。

学着读书——写作又何尝不是——也就等于接受这样一个现实：我们的个性并非如我们乐于想象的那般密不透风，我们自以为只归我们独有的很多东西其实根本没那么私密——当然并

不是说它们就是客观超然的，像你在快餐店里招呼侍应生那么不带感情色彩，而是说它们其实都是人类所共有的东西。我们在发现自己并非如此孤立的同时也要付点代价：我们也并非如我们想象的那般与众不同。

我自己在读书时总是很自私：我不想只是为了读书而读书。我读书是为了学习，是为了成为一个更好、更有自知之明、更多才多艺的人。我几乎从来都不为了“取乐”而读书。

我希望这能有助于解释我为什么写了这些书——写这些书是期望它们能有助于我们更好地理解我们人类的处境。中国竟然也有些读者愿意跟随我探索的旅程，幸何如哉！

2008 年 10 月于伦敦

（冯涛　译）

中文版序言

阿兰·德波顿

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。

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com

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（这足可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。与古人或与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。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。

界　定

身份

——指个人在社会中的位置；源出于拉丁语 *statum*（拉丁语 *stare* 的过去分词形式，意思是站立），即地位。

——狭义上指个人在团体中法定或职业的地位（如已婚、中尉等）。而广义上——即本书所采用的意义——指个人在他人眼中的价值和重要性。

——不同的社会将不同的人群看作是有身份的：猎人、斗士、古老家族、牧师、骑士、生育力强的女性。从 1776 年起，西方（一个模糊但仍能为人理解的有争论的地域概念）渐渐把经济成就同身份联系起来。

——获得上层身份令人欣喜。由于会得到别人的邀请、奉承、捧场的笑脸（即便你所讲的笑话并不好笑）、与众不同的待遇和注目——上层身份能带来资源、自由、空间、舒适、时间，并且重要的是，能够带来一种受人关注、富有价值的感觉。

——上层身份在许多人眼中是在世间所能取得的最美妙的利益（虽然很少有人公开承认这一点）。

身份的焦虑

——身份的焦虑是一种担忧。担忧我们处在无法与社会设定的成功典范保持一致的危险中，从而被夺去尊严和尊重，这种担忧的破坏力足以摧毁我们生活的松紧度；以及担忧我们当下所处的社会等级过于平庸，或者会堕至更低的等级。

——这种焦虑由同事间的聊天中提到的辞职、裁员、晋升、退休等消息引起，由报纸上刊登的知名人士简介及友人更巨大的成功引起。如同承认自己嫉妒别人一样（这与焦虑情绪相联系），表现出自己焦虑的程度在社交中是一种轻率之举，因此，反映内心变化的外部迹象并不显著，通常仅限于在听到别人的成就之后露出关切的眼神、尴尬的微笑或者过长的沉默。

——如果说我们在等级之梯上的位置事关重大，这是由于我们的自我看法决定于他人对我们的看法。除了少数的几个人（比如苏格拉底，耶稣），我们依赖他人对我们表示出的尊重从而感觉到自己还不错。

——更令人遗憾的是，身份的赢获是困难的，若想保有终生更是难上加难。除非是在注重出身的社会，而我们恰好拥有贵族血统，否则高位的获得就取决于成就的大小；蠢笨、缺少自知之明、宏观经济学原理的作用或是别人的恶意攻击，这些原因都可能导致我们失败。

——随失败而来的是耻辱感：一种腐蚀性的意识产生了，那就是我们没能使世界信服我们自身的价值，并因而获到怨恨成功者且自惭形秽的境地。

论题

——身份的焦虑对烦忧的产生来说具有举足轻重的影响。

——如同所有欲求一样，对身份的渴求有其效用：能激励我们竭力发挥自己的才能，促进卓越者，使我们远离社会中有不良癖好的人及固执的人从而归属于一般的价值体系。然而，同所有欲求一样，过分的渴求也是致命的。

——对待这个问题最为有益的方式兴许是尽力去理解和讨论它。

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com