



译文经典

身份的焦虑

Status Anxiety

Alain de Botton

[英] 阿兰·德波顿 著

陈广兴 南治国 译

上海译文出版社

身份的焦虑

Status Anxiety

Alain de Botton

〔英〕阿兰·德波顿 著

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,2018.6
(译文经典)
书名原文: Status Anxiety
ISBN 978-7-5327-7734-1

I. ①身… II. ①德… ②陈… ③南… III. ①社会地位—研究 IV. ①D56

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 007908 号

Alain de Botton

Status Anxiety

Penguin Group, 2004

根据企鹅出版集团 2004 年版译出

Copyright © 2018 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/袁雅琴 装帧设计/张志全工作室

上海译文出版社有限公司出版、发行

网址: www.yiwen.com.cn

200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co

山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 10.75 插页 5 字数 123,000

2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

印数: 0,001—8,000 册

ISBN 978-7-5327-7734-1/I·4736

定价: 48.00 元

本书中文简体字专有出版权归本社独家所有,非经本社同意不得转载、摘编或复制
如有质量问题,请与承印厂质量科联系。T: 0539-2925659

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，他人都会笑颜逢迎；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，而他自己刚刚集资开张了一家新公司：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。对大多数人来说，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做朋友……

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，身份的获取是困难的，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承认我们自身的价值，并因而沦落至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，强化归属于同一价值体系的社会成员身份。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。

目 录

中文版序言(阿兰·德波顿)	001
界定	005

第一部分 焦虑起因

第一章 爱的渴求	003
第二章 势利倾向	012
第三章 过度期望	024
第四章 精英崇拜	065
第五章 制约因素	097

第二部分 解决方法

第一章 哲学	117
第二章 艺术	135
第三章 政治	195
第四章 基督教	240
第五章 波希米亚	291

第一部分 焦虑起因

第一章 爱的渴求

追求显耀的身份

1

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为“有身份的人”，而将其对应的另一极呼之为“无身份的人”。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。只要能够维持生计，身份卑微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。

2

亚当·斯密在他的《道德情操论》（1759年）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。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。”

3

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产生这样的需求，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不亚于第一个，在复杂