

# 身份的焦虑

[英]阿兰·德波顿 著

陈广兴 南治国 译

Alan de B...

上海译文出版社

# 身份的焦虑

〔英〕阿兰·德波顿 著

陈广兴 南治国 译



ALAIN DE BOTTON  
——阿兰·德波顿作品集——

上海译文出版社

Alain de Botton

**Status Anxiety**

Copyright © 2004 by Alain de Botton

All Rights Reserved.

图字：09-2004-409号

图书在版编目（CIP）数据

身份的焦虑 / (英) 阿兰·德波顿  
(Alain de Botton) 著；陈广兴, 南治国译. — 上海：  
上海译文出版社, 2020.6  
(阿兰·德波顿作品集)  
书名原文: Status Anxiety  
ISBN 978-7-5327-8452-3

I. ①身… II. ①阿… ②陈… ③南… III. ①社会地  
位—研究—世界 IV. ①D561

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第105267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 封面设计/观止堂\_未氓 内文版式/高 熹

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

上海盛通时代印刷有限公司印刷

开本 890 × 1240 1/32 印张 10.25 插页 5 字数 129,000

2020年8月第1版 2020年8月第1次印刷

印数: 00,001—12,000册

ISBN 978-7-5327-8452-3/I · 5193

定价: 58.00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: 021-37910000

# 文学的意义

## ——新版作品集代总序

阿兰·德波顿

在人类为彼此创造的艺术形式和作品中，有一个门类占据了最大比重，即以某种形式探讨伤痛。郁郁寡欢的爱情，捉襟见肘的生活，与性相关的屈辱，还有歧视、焦虑、较量、遗憾、羞耻、孤立以及饥渴，不一而足；这些伤痛的情绪自古以来就是艺术的主要成分。

然而在公开的谈论中，我们却常常勉为其难地淡化自身的伤情。聊天时往往故作轻快，插科打诨；我们头顶压力强颜欢笑，就怕吓倒自己，给敌人可乘之机，或让弱者更为担惊受怕。

结果就是，我们在悲伤之时，还因为无法表达而愈加悲伤——忧郁本是正常的情绪，却得不到公开的名分。于是，我们在隐忍中自我伤害，或者干脆听任命运的摆布。

既然文化是一部人类伤痛、悲情的历史，那么，所有的问题都能予以修正，把绝望的情绪拉回人之常情，给苦难的回味送去应有的尊严，而对其中的偶然性或细枝末节按下不表。卡夫卡曾提出：“我们需要的书（尽管也适用于其他任何艺术形式）必须是

002.

一把利斧，可以劈开心中的冰川。”换言之，找到一种能帮助我们  
从麻木中解脱的工具，让它担当宣泄的出口，可以让我们放下长  
久以来对隐忍的执念。

细数历史上最伟大的悲观主义者，他们中的每一人都能抚慰  
这种被压抑的苦楚。用塞内加的话说：“何必为部分生活而哭泣？  
君不见全部人生都催人泪下。”或者就像帕斯卡的叹谓：“人之伟  
大源于对自身不幸的认知。”而叔本华则留下讽刺的箴言：“人类  
与生俱来的错误观念只有一个，即以为人生在世的目的是为了得  
到幸福……智者知道，人间其实不值得。”

这种悲观主义缓和了无处不在的愁绪，让我们承认：人生下  
来就自带瑕疵，无法长久地把握幸福，容易陷入情欲的围困，甩  
不掉对地位的痴迷，在意外面前不堪一击，并且毫无例外地，会  
在寸寸折磨中走向死亡。

这也是我们在艺术作品中反复遭遇的一类场景：他人也有跟  
我们同样的悲伤与烦恼。这些情绪并非无关紧要，也无须避之不  
及，或被认为不值思量。关键在于我们如何看待。艺术作品带我  
们走近那些对痛苦怀有深刻同情的人，去触摸他们的精神和声音，  
而且允许我们穿越其间，完成对自身痛苦的体认，继而与人类的  
共性建立连接，不再感觉孤立和羞耻。我们的尊严因而得以保留，  
且能渐次揭开最深层的为人真理。于是，我们不仅不会因为痛苦  
而堕入万劫不复，还会在它的神奇引领下走向升华。

不妨把自己想象成一组同心圆。所有一眼望穿的事物都在外

圈：谋生手段，年龄，教育程度，饮食口味和大致的社会背景。不难发现，太多人对我们的认知停留在这些圈层。而事实上，更内里的圈层才包裹着更隐秘的自身，包括对父母的情感、说不出口的恐惧、脱离现实的梦想、无法达成的抱负、隐秘幽暗的情欲，乃至眼前所有美丽又动人的事物。

虽说我们也渴望分享内里的圈层，却又总是止步于外面的圈层。每当酒终人散，回到家中，总能听见心中最隐秘的部分在细雨中呼喊。传统上，宗教为这种难耐的寂寞提供了理想的解释和出路。宗教人士总说，人的灵魂由神创造，唯有神才能知晓其间最深层的秘密。人也永远不会真正地孤独，因为神总是与我们同在。宗教以其动人的方式关照到一个重要命题，意识到人对被深刻了解和赞赏的愿望何其猛烈，并且大方地指出，这种愿望永远也无法在其他凡人身上得到满足。

而在我们的想象空间里，取代宗教地位的是人和人之间的爱情膜拜，俗称浪漫主义。它朝我们抛来一个漂亮而轻率的想法，认为只要我们足够幸运和坚定，从而遇到那个被称为灵魂伴侣的高维存在，就有可能打败寂寞，因为他们能读懂我们的所有秘密和怪癖，看清我们的全貌，并且依然为这样的我们陶醉沉迷。然而，浪漫主义过后，满地狼藉，因为现实一再将我们吊打，证明他人永远无法看透我们的全部真相。

好在，除了爱情和宗教的诺言之外，尚有另一种可用来关照寂寞的资源，并且还更为靠谱，那就是：文学。

## 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，我们每个人都唯恐失去身份地位，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，唯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，唯焦虑者方能成功，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

## 004.

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

## 第一部分 焦虑起因

序言「阿兰·德波顿」	001
界定	005

第一章 爱的渴求	003
第二章 势利倾向	011
第三章 过度期望	023
第四章 精英崇拜	061
第五章 制约因素	091

## 第二部分 解决方法

第一章 哲学	109
第二章 艺术	125
第三章 政治	179
第四章 基督教	223
第五章 波希米亚	273
致谢	305
图片致谢	306

# 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