

《身份的焦虑》

图书基本信息

书名：《身份的焦虑》

13位ISBN编号：9787532747511

10位ISBN编号：7532747514

出版时间：2009-4

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《身份的焦虑》

内容概要

这本书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。

《身份的焦虑》

作者简介

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）、《亲吻与诉说》（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》

书籍目录

中文版序言（阿兰·德波顿）

界定

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

版权页：插图：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、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。

《身份的焦虑》

编辑推荐

《身份的焦虑》自2004年于英国出版后，旋即风靡英美，已被翻译为20多种文字。

《身份的焦虑》

精彩短评

- 1、书很好，找出的焦虑的根源。但看完就看完了，焦虑依旧。。
- 2、在内心最困苦的时候给了我无限的安慰和勇气。
- 3、一部翔实的焦虑发展史。如今的亚文化内核都离不开消费主义，而非德波顿所描述的变滑稽为严肃的波西米亚人。雨果、司汤达、梭罗、福楼拜们的时代早已一去不复返。
- 4、从社会学角度对身份焦虑提供的解决方案。不提供对错，只是让人意识到现有的价值观念不一定有天然的合理性，人们还有哲学艺术宗教等选择。
- 5、没有一劳永逸，焦虑过后还有焦虑。
- 6、增加财富或者降低欲望，都能让焦虑减少。对成功对幸福对人生的评价标准从来都不是也不应该是统一的。内容很多，一次吸收不完。后面是不是有点偏题？
- 7、对英伦小王子的才情感到佩服，他能很好的用很多人的观点佐证自己的观点。克服的前提是承认和认识，本书比较详细地阐述了为什么会焦虑，以及给出了一些方案来克服。方案简单，需要实践。
- 8、身份的焦虑来自对外界认可的渴求，解决的方案，一是转移注意，从哲学，艺术来转移精神体验，二是从精神上改变，政治和基督指引人从心理暗示来宽慰自己，三是认知主流价值观的轮替，从而让个人不要过分为所谓主流价值束缚住。
- 9、获得广泛的爱是焦虑的本质根源，开篇的观点就很吸引人。
- 10、虚空的虚空，凡事都是虚空。
一代过去，一代又来，地却永远长存。
- 11、被一下击中的书并不多，这本算是其中之一。
书写的有意思，一个礼拜就读完了，插图也很精彩。
任何东西都没有最终解决，买这本书的时候我还是希望他能帮我缓解焦虑的，但是就如书中所写，知道暴风雨要来，知道其形成的原因，这样在迎接暴风雨的过程中会不那么迷惘，这就够了，但不要想着熄灭暴风雨，但是可以稍微避开一些。
从书中得到的一些科普知识，比如说波西米亚原来不只是一种风格，还是一种精神追求，梭罗原来是属于波西米亚系的。
- 12、看这个因为洒家确实是焦虑。我想看看怎么个解决法来着。首先得确定我焦虑的原因是不是因为身份问题。德波顿说：“身份——指个人在社会中的位置……即地位”。又说：“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。”我过于在意别人的看法，重利更重名——这样不好，我们不要——我总觉得这像是主席讲的话。德波顿先是肯定身份的焦虑广泛存在又不可避免，也不完全是负面意义，毕竟能让人上进；可是，过于焦虑也没什么好处，因此给了好多解决办法。比如，哲学、艺术、政治、基督教（死亡面前人人平等，我看这是世界上唯一的平等）和波希米亚处世。我记得大概2004年左右流行所谓“布波族”呢，就是布尔乔亚和波希米亚的混种。流行得快似乎消失得也快。我对艺术没感觉，音乐、美术、建筑，统统艺术盲，可惜了了，也没办法。还是书里提到的那个美国人威廉·詹金斯说得好：“自尊=实际的成就/对自己的期待。”我想，如果达不到更高的成就，提高自尊的办法就是降低自己的期望值。
- 13、前半本分还好后半部分鸡肋
- 14、阿兰的加有砒霜的毒鸡汤
- 15、认识自己正见
- 16、郁闷时，特别是看到别人比自己过得好而心怀不满时，应该多翻翻此书！
- 17、很赞
- 18、再次买他的书
- 19、最大的焦虑就是对身份的渴求吧。灵魂不够重时焦虑得越重。
- 20、身份的焦虑，无非是欲望过多且得不到满足。屈服于世俗的等级观，忽视内心的富足。作者前半部分介绍焦虑的起因，后半部分阐述解决方法，用哲学，艺术，基督教等方法帮你缓解身份的焦虑。
- 21、前几章还挺有同感的，后面有点为了分析而刻意找到一些没太有记忆点的东西，反倒不知道想说什么。
- 22、比较通俗易懂，没有太多的学术性

《身份的焦虑》

23、一如既往好看。

24、不想被每天的报纸、电视、杂志、所谓流行音乐排行榜所左右了。人们现在的困扰，好像在200多年之前已经被分析和预见。睿智的生活才是有品质的生活，这本书是有启发的。

25、正如标题所言，虽然作者的爱尔兰血统，多少让他有点自以为是，但是书确实很好看，引经据典，也结合了很多实际个案，很容易让人对号入座。

26、一句话总结：别在意别人的眼光，只做自己的女王

27、观点十分有趣，值得读第二遍。

28、越高级的需求越难被满足，不用为衣食烦扰以后就多了很多现代病。书中和搏击俱乐部里很有共性的一点就是你所拥有的任何东西都不能代表你，反正生活不过从一种焦虑转向另一种，何不乐在其中？

29、终于读完了...作者很有才华，读起来不费劲。焦虑的起因部分很能找到共鸣，解决部分感觉没什么用。身份的焦虑是不能完全消除的，我们只能去思考，去了解，把焦虑控制到一个合理的范围内。毕竟如果没有了身份的焦虑，我们应该也不用活了。

30、雾霾天躲在屋里装泥马大龄文艺男女青年用

31、阿兰德波顿一贯的丰富知识，轻松笔调。从现代社会的身份焦虑现象谈起，继而引发对势利这一现象的思考，从历史的角度试图发掘其产生的原因，最后给出了可能的解决方法。作者为解决身份的焦虑开出了五味药：哲学，艺术，政治，宗教和波希米亚。对个人来说，避世与信教较易实现。但不知是否因为中译的缘故，总觉得此书烂尾了。

32、找到“我”

33、批判和反思了精英崇拜，身份的变化，身份焦虑的来源阐述清晰，也提到了解决办法，融合了心理学和哲学的说法，援引丰富，怪不得被称为英伦才子型人物。看完在想，当代社会价值导向是否多元？显然不是，是精英时代。至于后半部分的解决方法，很难解决。因为精英也在焦虑。

34、从内心寻找幸福---《身份的焦虑》读后感马斌幸福的人生，如果不能摆脱焦虑，便成为一句空话。让自己的生活获得圆满的幸福元素为什么如此艰难，就是因为我们时常不由自主地被某种焦虑感所折磨。焦虑可以分为许多种。引发焦虑的原因的种类到底有多少不是一张清单就能说清楚的。然而不管种类有多少，归根结底是一种安全感的缺位。依然从最经典的马斯洛心理学金字塔理论来看。维持生命存在的基本物质的缺乏是造成最基层焦虑的因素，所谓吃不饱穿不暖忍饥挨饿。当人们为基本生存而担忧时，贵族的优越生活离他们过于遥远，以至于难以引起其他范畴的焦虑与不满。因此，焦虑是有阶段性和层次的。而离我们最近的朋友、同学、邻居的生存状态往往是容易产生焦虑的最直接的诱发因素，这种参照系真实到残酷，让大部分人不得不思考为什么自己的生存境遇竟然会有如此之大的差别，继而引发心神不宁的情绪，包括羡慕，直至嫉妒。人类社会生存的艰难性一方面来自物质性，另一方面来自心理特征。这两者之间无法分开。为什么物质性焦虑会引发心理性焦虑或社会性焦虑。其中原因之一就是人从社会中取得物质的能力与这个人在社会上所处的地位有关。即便在大荒大灾之年，有权有势的人遭受的伤害相对会小些，获得食物的机会就会多些。地位身份意味着某种特权，特权直指资源。总之，地位越高、权势越大，所能从社会中获得资源的机会也就越大。地位身份与资源的关系，直接在心理与社会资源建立关联。这个关联体现在对自己身份的焦虑。这个焦虑呈阶梯状，但这梯子很怪异，只有最低的台阶，却没有最高的台阶，如同通天梯一样，仰着脖子向上看，没有尽头，除了眼光所及之处的云雾缭绕。云雾缭绕处并非阶梯的尽头，只是我们的眼光在较低层级时无法穿透而已。然而，当人有幸靠近云雾缭绕处，你又会看到梯子的延伸。你若仔细观察自己的熟人，包括朋友、同学、老邻居，知足常乐的人和家庭极少极少。而知足常乐的词则被日常地挂在嘴边。这不是好兆头，而是恰恰人们很难做到知足。因为难以常乐，便用这样的智慧之言不断提醒自己。从小被灌输的好好读书天天向上，并不是纯粹的精神追求的概念性口号。透过这些，孩子们逐渐地（或被老师家长用实例启发灌输地）了解学而优则仕，也就是读书好的，就该做官；做官就有更多获得社会资源的机会；有机会，日子才会好过，家人的日子才会好过，才会让左邻右舍、远亲近邻、亲朋好友羡慕不已，如此一来，这一家子在邻里之间、在街头巷尾才会有面子、有地位。而相对有地位有身份的人家，往往就成了当地教导孩子的好榜样，也成为妻子奚落丈夫的好教材。于是，被训斥的孩子有了焦虑感，被斥责的丈夫也有了严重的不安感。什么能解决这些，在这样一个经济主导、以经济成败论英雄的社会，还能有什么好的解决办法，只能是想办法挣钱、多挣钱，唯有此才能改变自己的形象，摆脱难以抬头的地位，获得广受尊敬的地位和身份，即便成不了官，也该成个万元户啊。这

《身份的焦虑》

是一个有形无形的没完没了的竞争。与别人的差距越大，越容易造成心理落差。落差越大，越少安全感。没有安全感，怎么会没有焦虑感，而解决了身份，就能缓解此种焦虑。这也在很大程度上解释了为什么公务员考试如火如荼，被戏称为中华第一考。我们不由得担忧起来，如果是出于如此企图心的人掌握了国之神器，不腐败不沦落才怪！可是这种连锁关系是事情的本来面目吗？是完全自然界定下的规则吗？我们只能认命而不能做一点思考？这种心理、这种关系是正常的吗？在以精英崇拜的经济主导的世界里，这种身份的焦虑是必然的产物，对绝大多数人而言。但并非对所有人。任何时代的主流思潮一定也同时存在着其他反潮流。波西米亚思潮、达达主义、福罗拜、埃默森、梭罗就不是人云亦云的主义和思想者。难道人的成功与否、人的幸福与否只能透过经济领域的精英主义才能获得吗？难道资本主义的精英主义思想才是获得人生持久幸福感的唯一道路吗？德波顿在《身份的焦虑》最后用这样一句话结束全文：世界上并不是只有一种方式才能证明生活的成功。这句话不由得让我想到了数年前宝莱坞出品的电影Three Idiots。也让我再次赞叹叔本华在《人生的智慧》中的大德思想：任何外在的因素都无法构成持续幸福感与安全的根本，最可靠的幸福源泉必须从人的内心中寻找。这些话在我心中激起强烈反响与共鸣。我深以为此！阅读更多 ›

35、生活就是一种焦虑替代另一种焦虑，一种欲望替代另一种欲望的过程。身份顾名思义就是“标签”，身份的焦虑是一种担忧，担忧自己在社会和他人的眼中不被认同。当代的物质拜金成功精英主义，不知误导了多少人去追逐名利。所以大多数人的生活即使再富有，也还会焦虑和有欲望，因为方向就错了，内在依旧贫乏。

36、有些地方发散太厉害了，但是这就是他的写作风格吧。对我来说只能说还行。（内容有些拖沓）

37、意外的浅显……有点不过瘾

38、焦虑是什么？它是怎样产生的？有解决的方法吗？本书从这些方面介绍了这些，比较系统完整的呈现出来。

39、2016.6.1

40、经典著作，值得一看。

41、不得不说这是一本很好看很有内容的书值得拥有

42、我们焦虑的事都是对自我的怀疑，用别人的标准衡量自己。这并非不对，而是要在自我价值观和他人标准里找到平衡。在这个马上要考试的焦虑午后，焦虑的读完本书，希望少点焦虑

43、就是在读一本小论文啦 还是挺有意思的 人生来焦虑 无忧无虑的人生基本不存在 如何缓解焦虑的情绪 就是要像我这种心很大或者自欺欺人的人吧

44、找到身份焦虑的成因，解决的方法就好找了。每个人在社会中，受到社会的影响的，评价他人，评价自己，建立自己的评价体系。身份的焦虑是我们承诺在成功生活和不成功生活之间存在公共差异的时候，必须付出的代价。生活是存在，而不是做事。不要用一种焦虑代替另一种焦虑，用一种欲望代替另一种欲望。

45、无论宗教艺术政治资本主义或是波西米亚，起初都扮演着反抗并重塑价值的角色，但随后也变成了某种僵化的牢笼。多样性，远胜于对单一价值顶礼膜拜。

46、真的 心灵鸡汤水准直追印度大湿克里吸神油 最蛋疼的就是 毫不怀疑我认识的不少民哲民社会学甚至科班出身的书读的好到不行的写出来也就这种货色 啊 早日放弃写作吧还是。就这还豆瓣有脸卖19块。没脸骂到广播。

47、不错不错不错 书质量很好 包装好 物流好

48、拿到的时候象盗版书，因为不是自己签收的，所以就没办法了。哎，失望啊~

49、最荒唐的困顿，不是不知人，而是不知己。

50、喜欢这本书的封面和捧在手里的感觉。当然，书的内容本身也很好啦！如果不介意，我提个想法哈，附在书上的那个介绍作者的条有些麻烦，不如直接印到书上啦，翻书的时候不舒服另外又容易丢，如鸡我又不想扔掉。肋一般，弃之可惜，食之无味。去掉吧去掉吧……

51、书包装很好，是硬皮的，没有破损之类的，整体很满意。

52、太喜欢这个才子了看了好几本他的书，越来越喜欢

53、道理我都懂，还是要别人讲给我听。读完暂时缓解了下我焦虑的每一天。

54、加上这一本共看过作者写的四本书，感觉这一本不如前三本好，内容有些松散。阅读的时候总是忘记主旨，要不停地翻看目录。有些失望。

55、陈广兴老师的赠言签名一直留在首页。没法在生活中找到共鸣的时候只能在书里寻找答案。阿兰

《身份的焦虑》

德波顿让我欣喜之处即是，他能完整解读任何一个我仍没发现的问题。身份带来的焦虑只是源于自身内心的不平静。修行还在路上。

56、没有感觉到像很多人说的所谓的醍醐灌顶，作者在书里所说的东西，我已经靠自己的胡思乱想得出了差不多的结论，所以没什么惊喜。不过关于身份的变迁和其论据的梳理还是蛮细致的。事实上，只能依靠哲学、艺术、宗教这些梦幻般的东西，才能短暂地脱离一下被经济和权势占据的现实，正因为是一种很容易被认识到的不可逆转的现象，所以才更加可悲。

57、一本包罗万象引经据典才华横溢的心灵鸡汤

58、成因分析挺好看的，渴求身份 追求爱 势利 过度期望 精英崇拜等等，认知了一些观点，很有历史的气息。解决方法又哲学艺术政治基督教和波西米亚，提供了一个方向和见解。

59、嗯.....我可以用“肤浅”这个词么.....完全没有进行有深度的探讨。偶尔看个序这写的什么鬼！

60、通过作者的叙述。可以稍微平息一下自己急功近利的心

61、09年这版和07年那版 有什么差别

62、讲得很浅 略鸡汤

63、写得相当到位，语言易懂，幽默生动，值得推荐~

64、还是对那些喜欢掉书袋的作家有感.....然而如何控制焦虑，最后的结论却是学会接纳身份的焦虑，扶额，大概这是人生求而不得的命题吧。不如旅行的艺术有趣。

65、身份的焦虑只有在一种情况下才是成问题的，那就是我们遵循那些导致焦虑的价值观念。如果这样，我们是否可以忽视这些价值观念，不要在意这些，从而达到减轻焦虑的目的。愿我们都可以如此洒脱，内心富足。

66、读他的书最重要的是借鉴思维模式。固有经验一再被重复，除了细节上有灵光闪现之外，根本缓解不了焦虑。

67、高中买了没读完，上次回去看见立马拿下来揣着了，可能正在状态期望能感受到点儿啥吧。总体来说，没有惊喜。

68、能决定你的存在价值的，只有你自己。

69、看了目录和前3章，感觉不错，能学习并收获。（PS:印刷雪白的封面好几条黑色的脏痕）

70、正版图书，很满意呢。

71、应该作为成年人心理健康教育普及读物。

72、好失望，最近比较焦躁，想看本书静静，看完并没有顿悟反而觉得有点鸡肋，还是喜欢《爱情笔记》那种把东西一一列出来的思辨式

73、通俗易懂。但在读过东方哲学的书籍后 不免觉得德波顿的切入点 有点...太表面

74、还是有所收获的，尤其其中的一些例子感觉颇为生动

《身份的焦虑》

精彩书评

《身份的焦虑》

章节试读

《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：www.tushu000.com