

饱食穷民



[饱食穷民 下载链接1](#)

著者:[日]斋藤茂男

出版者:浙江人民出版社

出版时间:2020-1

装帧:平装

isbn:9787213095474

泡沫经济年代的日本社会，宛如梦幻泡影一样变化无常，又像断梗浮萍一样飘忽不定，到处充斥着不安的色彩。

被眼前的欲望迷住双眼而深陷连环债务不能自拔的他们，
在IT革命的洗礼中被机器同化的他们，
在食欲和失衡的内心世界间痛苦挣扎的他们……

每个人都在成功强迫症的驱动下随波逐流、筋疲力尽。我们究竟想要做什么？想要度过怎样的人生？漂泊于饱食时代的新穷困人群，将会走向何方？

随着经济的高度发展，日本终于走出了战后在生存线上挣扎的饥荒时代，然而生活水平的提高并没有减少人们的焦虑和不安全感，仅仅是从“贫困中的贫困”转变为“繁荣中的贫困”。在这个不再为温饱发愁的新时代依然陷入穷忙和债务缠身的极限状态的人们，被称为“饱食穷民”。他们既是支撑日本经济发展的“企业战士”，又是这个残酷竞争社会的牺牲品。

本书记载了这样一群“饱食穷民”的故事，他们中有因自我迷失而参加心理咨询团体寻求慰藉的OL、难耐超负荷的工作节奏而人间蒸发的金融从业者、背负贫穷家庭期待而在东京打拼的保险销售者、为了不落人后的生活水准被贷款消费逼入窘境的夫妇……一边是超饱和、让人身心临近崩溃的工作状态，一边是同侪压力和鼓吹消费的宣传导向下的过度购买，表面的经济繁荣背后日本人的阴影，害怕竞争失败而跌入底层的恐慌和不安全感，埋藏在每个“饱食穷民”心中，也预告了即将到来的泡沫经济崩溃的危机。

本书是日本著名记者斋藤茂男的代表作，被认为是描写日本泡沫经济时代社会问题的经典之作。

作者介绍：

斋藤茂男（1928-1999），日本著名记者。东京出生，毕业于庆应大学经济学部。1952年进入共同通信社，历任社会部记者、次长、编委，1988年退休。1958年获第一届日本记者会议（JCJ）奖。1974年因系列报道“啊，繁荣”再次获JCJ奖。1983年，因长年的新闻报道活动和作为新闻记者的高声望，获得日本记者俱乐部奖。1984年“日本的幸福”系列获日本新闻协会奖。1993年岩波书店出版其12卷著作集。

斋藤1958年因“菅生事件”的报道一举成名。他终身关心弱势群体，敢于暴露社会黑暗面。斋藤认为，“对于我们生活的这个社会的现实，光用所谓冷静客观的观察是无法准确捕捉的。记者必须越境进入弱者的状况中，只有彻底站在弱者的立场和视角上来观察世界，我们才能接近情况的本质。必须自觉‘中立、公正、客观’等常识的虚构性。”

有人曾用“生涯一记者”来形容斋藤茂男，认为他是全日本最符合新闻记者形象的人。他作为业界榜样至今依然受到许多年轻记者的仰慕和怀念。

目录：序章 走向世纪末

（1）不会珍爱自己的人们
向往强大/ 我是谁？ / 讲师引导/ 连性也要谈
（2）人吃人的画
成为富豪帝国/ 女性员工也加班/ 24小时的不夜城/ 无孔不入/ 报复人类/
心灵失去健康的人们/ 一个工作狂人的死
| 饱食穷民

(1) 无处可逃的男人

“未来不是梦” / 业绩猛于虎 / 公司销售皆兄弟 / 一条船上的男人们 /
弱肉强食的旋涡之中 / 地狱二重奏 / 逃避的欲望 / 走向衰弱的人

(2) 梦想之城

自由的憧憬 / 从山沟沟到东京闹市 / 不眠不休 / 穷人和穷人的缘分 / 自掏腰包的赔本买卖 /
在夹缝中生存 / 打高尔夫球也是自掏腰包 / 刀刃架在脖子上 / 背负贫困家庭的期待 /
保险帝国的顶梁柱 / 女销售员的世界同样残酷 / 跟踪、埋伏妻子 / 机器“人”的悲哀

(3) 我要买！买！买！

梦想中的新房 / 七十六万日元的戒指 / 成排的新衣服 / 无法抑制的冲动 /
用物质填补心中的空虚 / 销售竞争的背后 / 消失的房子

(4) 美满生活

银行女职员的优雅婚姻 / 七十万日元随你花 / 虚幻的中产之梦 / 貂皮大衣迷人眼 /
幸福的舞台成泡影

(5) 与X先生的对话

最为缺失的东西 / 重新审视“生活”的价值

II 快节奏的城市

(1) 魔性附身

战士们贫穷的早晨 / 矗立在田野中的不夜城 / 工程师都是漫画迷 / 外星来客 / 厌恶人情味 /
计算机才是情人 / 梦里也要被追赶 / 被时代抛弃的不安 / 喜怒哀乐波澜不惊

(2) 人心的变化

女工程师的告白 / 先杀了你再自杀 / 人心会变形吗？ / 幸福妻子的隐情 /
把压力发泄到妻子身上 / 内心的呐喊 / 短短三秒都等不及

(3) 自闭化社会

技术应激的真面目 / 妻子的怒火 / 心理崩溃的不安 / 商业领域悉数陷落 /
决定是否走向毁灭的因素 / 孺弱的心灵 / 恍然回过神来 / 畏惧踏入人心 /
人沦为机器的危险

III 呕吐的女人

(1) 狂乱的独角戏

每天晚上的秘密仪式 / “逃离现实” / 在饿鬼道痛苦挣扎 / 女人们可悲的癖好 /
伴随繁荣的脚步 / 心灵的空虚是元凶 / 寻求母爱 / 对爱的执着和反抗 /
缺乏父爱的后果 / 扮演“模拟夫妇”的母女 / 爱恨交织 / (后略)

(2) 为妻为女

憧憬的背后 / 背着丈夫吐出不安 / 假装平静 / 虚伪的“娇妻” / 主动交代 / 爱情走向分裂 /
寻找人生道路的流浪者

(3) 两个自己

男性社会主导的“女人味” / 依赖共生关系的心理剧 / 高人一等 /
树立目标并活在计划之中 / 我究竟想干什么？ / 不惜消灭肉体 / 对男权社会的抗拒 /
男人们的自闭化

后记

追踪取材：心灵寂寞的贫民们依然在漂泊

· · · · · (收起)

[饱食穷民](#) [下载链接1](#)

标签

日本

社会学

泡沫经济

社会

日本文化

日本研究

消费

文化

评论

来自上世纪日本的当代中国镜鉴之书：小微贷，保险热，996加班，消费主义，无性生活，暴饮暴食症，女性近乎残酷的自我审视和男性机器人般的工作状态。作者真的是很焦虑，才去做一个一个讲述起来这么令人痛苦的个体故事吧。

本书写于近二十五年前，但与眼下中国有着许多相似之处。在经济繁荣的表象之下，社会达尔文主义正日夜压榨着每一个人。人们为追赶上不停加速运转的现代生活并享受它，在学历、形象、地位、财产等方面树立起超一流的目标要求自己。高强度、长时间、以结果为导向的职场氛围变得常态化、合理化。没人希望自己落后于时代进步的脚步，人们在提升阶级的美梦中不断自我驱动自我异化着。超负荷的工作使人不再将目光更多看向充满人性的感情世界，甚至失去了性的味道。但人赖以生存的最终手段—技术、知识等，可能在一夜之间就被颠覆。物质和精神的双重折磨是现代贫困的一大特征。我们在追求物质上的富裕时却得不到真正想要的，于是幻想通过对物质的占有，证明自己能够融入社会，证明自己没有落后，证明自己不低人一等。人被改造成金钱和物欲统治下的行尸走肉。

正是这个以企业为中心的社会，将激烈的竞争和高度的紧张状态强加给每一个成员。土地与房价导致的“泡沫经济”，少数资产家把持着一路狂涨的土地，贪得无厌地增殖手中的资产，导致贫富差距越拉越大。一个人从根本上赖以生存的最终手段，技术、技能、知识、判断能力，也许一夜之间就会被彻底推翻。现代人心中的这种不安，都在日渐膨胀。

资本主义桎梏结构下的日本社畜们，读来有种深切的共情感~

现在的中国完全是对八十年代日本进行的复制粘贴，效率至上、心理危机、996、超前消费、借贷经济、过劳死、对性失去兴趣的年轻人，接下来就是泡沫经济的崩塌。然而再怎么喊以史为鉴也没有用，因为人类的历史课上了也是白上。

30年前的日本啊。小微贷、保险热、饱和房贷、消费主义、996加班、计算机（手机）成瘾而对现实社交失去兴趣、暴饮暴食。“饱食穷民”这个词太精髓了。还挺期待这个系列其他书的。

我以为在读现在的我国，电视台工作人员累死，加班996，大城市通勤时间过长，房价贵，每天时刻一个微信就让你继续工作……

第二章一直在重复性的放采访论据，读得好累

越读越觉得可怕，因为文章中的那些深渊，在现代生活中，我很可能不小心就会踏进去，想起了《蜂鸟》中的台词“人要怎么生活呢”
本书在最后提出的问题或者正是答案，思考一下，你究竟想要什么样的人生

在好奇心日报读了人吃人的画卷（节选）

日本的昨日，我们的今天。#以日为鉴

#尽管是三十年前的非虚构作品，但书中的996、微贷、过食症却仿佛今天的新闻。想到了NHK拍的《三和大神》纪录片，这些贡献着劳动力但被历史冲刷的年轻人，可能曾对未来抱着一丝的希望，但最终却成为了游荡在网吧的“无身份”的游民。在高压的环境下，大概人人都是“负债者”。饱食穷民，我们到底为什么而活呢？

卓别林在《摩登时代》中拧螺丝的画面成为经典的影视桥段，八九十年代的日本、现今的中国，这个被重复劳动侵蚀变形的角色随处可见。人类发明了计算机，在科技的欢呼中，为自身制造了最冷酷而隐蔽的主人，无论是沉迷虚拟形象关闭交流之门的工程师，

还是身居高位不得不央告小微贷款救济的销售，都在完全量化的职业标准中，出卖灵魂，成了滚轮里循环跑动的仓鼠、蒙眼拉磨的驴子。男人尚有家庭作为第二空间，可供腾挪（当然，这种释放也有可能被扭曲成冰冷的态度和暴力的拳脚），女人们更迷茫和无措，名校名企的家庭催逼和大和抚子的妇德驯化撕扯着泡沫经济路口的女孩们，压力在胸腔里癌变，引诱着她们如野兽般狂暴进食，如泄洪般呕吐，周而复始。斋藤先生的预言和隐忧30年后仍无解药，阴冷的实录在公众号和朋友圈描画了繁华而败落的世相。

不愧是日本首屈一指的大记者，作者文笔非常生动，而且对被采访对象很有共情心，所以格外有感染力。这些略显极端的案例就矿井中用来探测缺氧状态的金丝雀，比我们普通人更早察觉出社会病态畸形之所在，也是对自己的警钟。当然对于某些不愿意正视社会弊病的人来说，应该是读来不会很愉快的一本书。

虽说斋藤茂南的采访基于二十世纪八十年代中期到九十年代，但是其中的描述如今读起来并没有任何的落伍之感，大概是源于如今的中国也进入了经济高速腾飞的阶段，人们面对如此大压力之时的心理困境又如此的相似。

虽然每章总结作者都在向这个失格唯利益驱动的社会愤慨疾呼，但最后呈现的让人反思的撬动点都是一个个已被裹挟其中的无力个体。虽然成文于30年前，彼时日本就是此时我们的当下，能让自己就这么滑落出来以自救吗？可谁又能完全做到？不免和作者一样对这个世间失望彻底。

后人哀之而不鉴之，亦使后人而复哀后人也。

书中记录了日本自七十年代中后期石油危机到泡沫经济崩溃前夕的白领劳动状况。此刻日本战后健康的高速发展告一段落，日本农村劳动力向城市的转移后继乏力，资本利润率达到峰值后开始降低，而制造业利润率首当其冲。资本依雁行模式向东亚四小龙转移，而日本本土的资本主义大机器未见收缩，反而以人为燃料加速运转，自噬肌体。

八十年代末日本社会的浮世绘——金钱主义，竞争压力大，KPI至上，过劳，996，身陷小微贷财务危机；程序员逐渐被机器异化，无性；精神病态，强迫症、过食症、抑郁；女性备受刻板化审美折磨，减肥潮，过度消费；整个社会都在向前（钱）奔跑，每个人的内心却空空荡荡——三十年过去，这幅图景又被我们完完整整演了一遍。记者斋藤茂男的问题意识非常惊人，能在当下就捕捉到社会病态发展的一个个片段。无论是《妻子们的思秋期》还是《饱食穷民》，都揭露出飞速发展的悖论：虽赢在了GDP，但那些被牺牲掉的个人呢？

社畜落泪，我现在就是上世纪九十年代日本那些进食障碍的女性之一。

最近突然蹲在直播间，看着大家疯狂地抢购，我就在想：其实我们都是繁忙中的贫困，都是饱食贫民们

被当下中国复制的日本三十年前的效率景观社会，同样在自我刑具下迷茫着无措着却又不敢分毫偏差着的“饱食穷民”们，每天叫醒我们起床的究竟是什么的？这些看似“不重要”的问题究竟要到什么时间人们才有空思考呢

[饱食穷民 下载链接1](#)

书评

北京开春第一场沙尘暴袭来的午后，还在蜗居中隔离的我收到了远在杭州的出版社朋友@糯米饭桃子发来的消息，日本世相系列头两本《妻子们的思秋期》和《饱食穷民》迎来了首次加印，这也是今年疫情肆虐以来收到的第一个好消息。在这个艰难的非常时期，这样一套正式发售还不到两个月...

又值岁末，北上广深的社畜们即将面临“一共放假七天，三天在路上，两天和爸妈吵架，剩下两天和不熟的亲戚假笑”的无奈现实，以及来自亲戚邻里“工资多少？有对象吗？啥时买房？”的灵魂三问。

早高峰进城，晚高峰回村的社畜们，哪怕工作中已是独当一面的精英，深夜拖着疲惫身躯...

《饱食穷民》的作者斋藤茂男被誉为是“最像新闻记者的男人”，我个人对于这位负有盛名的作者是感到陌生的，网络上能查到的信息也是仅仅是一篇名为《如果不让媒体提问，国家会完蛋的》的评论。既然如此索性通过阅读他的书籍来了解他所想展现的“日本世象”，读罢或许会对其之所...

地板上桌子上到处都是玩具，孩子一会疯跑，一会跳沙发，房间一片狼藉，女人在厨房忙的不可开交。

男人进门，皱眉，阴沉着脸，喊着：“你这个女人怎么回事？就做个饭，带个孩子，都带不好，你说你有什么用？”逗弄一下孩子，舒服的坐在沙发上，拿出手机玩了起来。这样的场景相...

很多东西真的不能去想，一想通通是毛病。

你可以说他物质丰富，也可以说他不丰富。这次疫情开始确实买不到口罩，因为没有必要有那么多存货。现在全民戴口罩，有那么几天缓冲，工厂一开动，十几亿人手一份，可以出门，可以复工，这就很可怕了。每次发生个什么事，微信微博知乎各种...

我是在看了这本书的第一系列-《妻子们的思秋期》后，马上看了这本第二系列的《饱食穷民》。书中背景是日本战后经济发展放缓时代（二十世纪八十年代）下一个又一个真实个体的生活。感觉就像作者拿着望远镜仔细观察每一个他采访的人所发生的故事。书中第一部《分饱食穷》详细讲...

记《饱食穷民》|斋藤茂男 “饱食终日，无所用心。”

在《绝叫》和《我的天才女友》中都不约而同地提到了一个概念“弃民”，于《绝叫》里是那些流浪者、无家可归者，社会的最底层，吃了上顿没下顿的贫困线以下的人，于《我的天才女友》里老师告诉莱农的是那些看上去麻木地过着相...

这个相似性，大概意味着从小微贷款角度去看，中日还有20-30年的时间差吧。
饱食穷民章节里，用自己的信用去借贷来维持好不容易实现的销售业绩，免得同侪背锅
和埋怨，最终个人破产；跟大量加班，用自己的时间和未来的健康去交换团队成果以及
收入稳定，何其相似。旱涝保收和及时...

《饱食穷民》是一部在特定时代下的人类观察。时间跨度差不多是在日本战后一直到泡
沫经济崩溃前经济最为繁荣，并且高速发展的二三十年间。
无论是文中出现的小微贷/计算机技术高速发展/金融杠杆/消费主义等社会现象也好，
还是那些不停负债/不懂得如何人际交往的码农/家庭关系缺...

现代市民受到暴力压迫的情况少了很多，然而，严格的评价制度取代了暴力对人进行管
理，并依据人的“质量”进行阶层划分。社会的评价制度在内化后形成了人们的自我评
价，使人们自觉主动地将自己客体化，并努力成为对他者（社会）来说的“优质产品”
。对于自身力量的信仰将胜者变...

以前读过知乎的一篇高赞文章，是关于日本泡沫危机前的生活状态，今天再回头想想其
实并没有说的太过准确。文章说日本国民当时极度奢靡浪费，日本国民甚至在大街撒钱
疯狂印钞，可这只是宏观层面，也并不完全真实。但其实真实的事情是他们已经是被捆
绑在末世列车上的僵尸，只等待...

[饱食穷民 下载链接1](#)