

身份的焦虑



[身份的焦虑 下载链接1](#)

著者:[英] 阿兰·德波顿

出版者:上海译文出版社

出版时间:2009-4

装帧:精装

isbn:9787532747511

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。

作者介绍:

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）。

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

· · · · · (收起)

[身份的焦虑_下载链接1](#)

标签

阿兰·德波顿

哲学

身份的焦虑

心理学

随笔

英国

自省

外国文学

评论

我觉得，爱好喝心灵鸡汤的人都该读一读这本书。不过还是得说，前面分析身份焦虑的成因相当精彩，后面的解决办法读起来便有鸡肋之感。毕竟每个人解决身份焦虑的方法与正处于的阶段都不一样吧。

给三星有点儿冤，四星又真不值，道理说得很浅显，但在解决问题方面真心不给力，另外就是德波顿大大讨好读者的痕迹过于明显，甚至有啰嗦絮叨的嫌疑

像我这种焦虑的人，特别需要看这类书，只是看了后还是照样焦虑

身份地位的焦虑是社会发展的副产品。信息的流通，阶级的抹平，更多的机会，民主政治等都使人与人之间的差距被拉近，而嫉妒往往又来源于与自己同级的比较。作者认为，化解身份焦虑的方法是一种迪欧根尼式的“理性遁世态度”，用理性的思维过滤无意义的比较和话语。作者德波顿善于引用总结大量书籍，他的书也像一篇篇书评。

via Xiaoyu reread
叔本华问，如果一个音乐家已经知道，除了一两个人之外，所有的听众都是聋子，那么是否还会因这些听众发出的震耳欲聋的掌声而沾沾自喜呢？

在书店站着翻完的.....阿烂的心灵鸡汤水准直追印度大湿克里吸神油，省省吧！白瞎了一个这么好的书名！

金钱名声等只能视为爱的表征或是获取爱的途径。对一个人最残忍的惩罚莫过于给他自由，让他在社会上游荡，却又视之如无物，完全不给他丝毫关注。这也就是我们对自己的认识在很大程度上取决于他人对我们的看法。没有他人之爱，人类将失去自信。未成年时我们是周围人关注的中心，一旦成年，就意味着我们得在这满是“势利鬼”的世间争取一个位置，这些人的影响是是我们产生身份焦虑的关键所在。其最关注的是权力，权力发生改变他们所崇拜对象自然迅速改变。而深藏我们内心的恐惧才是势利的唯一根源。我们嫉妒的只是我们同一阶层的人即比照群体。如休谟说产生嫉妒的不是自己与他人的远远不成比例，反而是我们的相互接近。以前不平等是社会规律，因而即使在严重不平等也不会引人注目。而现在平等了，人与人之间差异甚少，正因如此哪怕细微的差距也会明显起来。

给身份焦虑者灌下一碗严肃的鸡汤。如果一个人很不幸没混好，很可能是因为不适合商业时代的价值观；如果非要寻求平衡并且找到点身份，古往今来哲学艺术宗教政治波西米亚总有一个圈子适合你；如果还tm焦虑，至少说明对生活还有点追求。

前边废话挺多的，略有鸡汤味。全篇跳脱厉害没啥逻辑，小惊叹下德波顿用典能力想讲的道理其实还不如这新鲜，一天翻完。

买完才发现电子版的书比纸版还要贵...orz...

毕业几年，焦虑一直常伴左右。最糟糕的是想要突破自己却又安于现状。第一年，喝过了太多的鸡汤，依然过得不好。第二年，开始尝试突破，工作、独处、考研、中级，总算是迈出了第一步。慢慢地，找到了自己，开始诚实地面对自己。正如书中：人类对自身价值的判断有一种与生俱来的不确定性--我们对自己的认识在很大程度上取决于他人对我们的看法。我们的自我感觉和自我认同完全受制于周围的人对我们的评价。

我依然焦虑。

看了他的TED演讲，INFJ~语速极快，哈~我能辨别英国口音了，很喜欢英国口音哇~

并不是严谨的社会学或哲学书籍，而是一位博闻强识的作者的知识体系梳理，或可列入“文化观察”。想到这本书在英国有一档电视节目，就能大概评判出他的通俗程度了。不过比起ted演讲，比起公众号文章，比起鸡汤，这本还是要严肃认真许多，语言也算精炼有趣。同时觉得第二部分要比第一部分更好。翻译有小错，但总体流畅不影响阅读。挺适合高中到大学的人读，英文版应该也能学到不少东西。

读了一半，感觉有点重复。需要尊重去等级化导致的焦虑。哲学理性思维？其实是看扁其他人不在依赖评价但必是孤独的，社会评价是否影响社会资源的获取，遁世的观点是如何舍弃

！！！！，！

2010 6.10

基本就是对我已知的一些梳理整理，讲得也不够深，没什么惊喜，三星半

心理卫生的书我推荐三本，少有人走的路，当下的力量，身份的焦虑。过了三十，如果你承认自己不够聪明，一定要读几本心理健康的书，人都渴望爱，但如果不能理性严肃的思考生活，大部分人一生都是充满混乱和错误。

让我想起了卢梭的孤独漫步者的沉思，如果卢梭真的没有为世俗的身份认同所困扰，那《沉思》可能不会是一本充满了抱怨及绝望的书。即便他不承认这点。

[身份的焦虑_下载链接1](#)

书评

昨天教师节，打电话给导师。已经有很久没有和老师联系了，不是不想，而是每每念起自己的近况，心里颇有志忑。虽然，我从不以为自己有多么差，可是，总还是害怕被比较。古话说，人比人气死人，老祖宗的话是有几分道理的，当你觉得自己还不错的时候，总会有什么一边打击你一边...

【我们发现台湾有四亿人口】

这是一句著名的意识形态广告词，但是读懂了字面后的含义你就会明白这绝不仅仅是一句广告词，关乎着英国哲学家阿兰·德波顿笔下的身份焦虑。

比利是个朝九晚五的贸易公司业务经理，晚上则是兼差的无线电计程车司机。上了电脑色情网站他则是个想...

人本质上是空虚的，没有外界的激励人便会失去其灵魂的重量，外在表现为对身份的焦虑，产生强烈的不确定感以及欲壑难平的煎熬等等。人相当于一个容器，自古以来人就深知这一点，因而开始对这个世界加以改造，以满足自身的需要。对身份的渴慕，对权力的崇拜，对知识（不是智慧）...

在《三联生活周刊》上看到的一篇书评引起了我对这本书的兴趣。不知是不是因为毕业论文写的内容和社会学中的“身份”概念有关，至今看到和“身份”这个词有关的书，总是会仔细看看介绍，了解一下是讲什么的。起初，阿兰·德波顿这个名字对我来说是陌生的。“身份的焦虑”...

焦虑的起因： 解决办法： 1.渴求身份 1.哲学 2.势利倾向 2.艺术 3.过度期望 3.政治 4.精英崇拜 4.基督教 5.制约因素 5.波希...

之前就很喜欢阿兰·德波顿的。由喜《旅行的艺术》。也是看到对《身份》这本的评价不错，就买来读，在卓越上买到，觉得很值得，单从性价比上。觉得他的书，碰到了很好的译者，所以翻译的好必是我喜欢这书的原因中很重要的一点。之前读《旅行》时，就对里面提到的《在房间里旅...

千万次地问自己是谁，得到的答案竟是千万个他人眼中我是谁。想到画画。用色块在白纸上画一朵花有两种方法：一是把色块按花的形状拼凑起来，有色部分的外轮廓便是我们要的；或者把花的形状留白，在它的外部涂上颜色，那么纸上空白的部分便是花了。身份的焦虑就...

焦虑起因：1) 可就身份；2) 势力倾向；3) 过度渴望；4) 精英崇拜；
5) 制约因素；实质是对爱的渴望。解决方法：1) 哲学（理性循世）；
2) 艺术（绘画尊重）；3) 政治（身份理想）；4) 宗教（众生皆苦...

译文的德波顿系列一直打的是才子牌。拿之于普鲁斯特、蒙田、王尔德相比，广告词更不忘捎带上张爱玲的佳句。我也一直深信不疑，沉浸在第一次他拿概率来解释与前女友相遇之不易所带来的shake里，直到最近入手的两本新作《身份的焦虑》和《幸福的建筑》。身份一词，对于我而言颇...

这篇不是书评，是翻出来的旧作，将就贴这里了。反正前面有很多书评了，也不在意谁看。当然，贴出来是给某些想看的人看的。：） -----

我在寻找《旅行的艺术》的时候，朋友推荐的是他的《身份的焦虑》。当我拿到两本书的时候，我...

地位的焦虑

译文的德波顿系列一直打的是才子牌。拿之于普鲁斯特、蒙田、王尔德相比，广告词更不忘捎带上张爱玲的佳句。我也一直深信不疑，沉浸在第一次他拿概率来解释与前女友相遇之不易所带来的shake里，直到最近入手的两本新作《身份的焦虑》和《幸福的建筑》。身份一词，对...

孙仲旭

英国作家阿兰·德波顿这个名字，总是和“才子”联系在一起，没读他的书可能人觉得不以为然，然后一读之下，必然会体会到“才子”一词所言不虚。读德波顿的书很有阅读快感，他的文笔天马行空，旁征博引，而且往往一语中的、新见迭出，而且借助图表、插图等，让书整体上...

有句话是叫“物质精神，两手抓，两手都要硬”，很喜欢这位矮小睿智的家乡人，我们渴求温饱，安全，尊重，爱与自我实现，从物质到精神，一直是外界在支撑着我们这一颗颗脆弱的心，否则，我们便如那无柱可攀的潦藤，坠入泥土，很快腐烂生臭。我如果爱你，那么也许是因为你给我提...

一点点感受
我一开始的确是抱着寻求答案的心态去读的，说实在的，谁能给出最符合你的答案呢？所以，无功而返。
也许因为动机不纯的缘故，虽然积极的看完了全书，但却像写在沙滩上的字一样，瞬间就没有了印象。其间，虽然还在盯着书，思想却已经飘走了。我不知道...

status这个词翻译成地位更加好，没有歧义，翻译成“身份”容易让人想到“身分认同”之类的话题。我一开始看到这个题目的时候还以为是说文化根源之类的

[身份的焦虑_下载链接1](#)