

# 基于弗洛姆逃避自由理论谈当代大学生的心理困境

金 乐

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年10月13日; 录用日期: 2023年11月16日; 发布日期: 2023年11月27日

## 摘 要

大学生是社会主义的建设者和接班人, 是实现伟大中国梦的先锋力量, 但大学生正处于心智尚未成熟阶段, 同时也面临着学业、就业等多方面压力, 需要进一步关注其心理健康状态, 提高其心理素质。本研究以弗洛姆的“逃避自由”思想为理论基础解析了当代大学生的心理困境, 探讨了解决这一问题的出路, 以引导大学生进行积极的心理调试, 促进其健康全面发展。

## 关键词

弗洛姆, 逃避自由, 心理困境

## Discussing the Psychological Dilemma of Contemporary College Students Based on Fromm's Escape Freedom Theory

Le Jin

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Oct. 13<sup>th</sup>, 2023; accepted: Nov. 16<sup>th</sup>, 2023; published: Nov. 27<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

College students are the builders and successors of socialism, and the vanguard force to realize the great Chinese dream. However, college students are still in the stage of mental maturity, and they are also facing pressure from many aspects such as study and employment, so they need to pay more attention to their mental health and improve their psychological quality. Based on Fromm's thought of "escape freedom", this study analyzes the psychological dilemma of contemporary col-

lege students and probes into the way to solve this problem, so as to guide college students to carry out positive psychological adjustment and promote their healthy and all-round development.

## Keywords

Fromm, Escape from Freedom, Psychological Dilemma

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

当前,世界面临着“百年未有之大变局”,我国也正处于全面深化改革的紧要关头,在复杂多变的形势下,我国意识形态领域正面临着严峻挑战,个人主义、拜金主义、历史虚无主义等错误思潮侵蚀着国民的思想意识,给大学生的心理和思想造成一定的影响,这时心理健康教育显得尤为重要,担负着引导学生走出心理困境、培养健康心态的责任。青年大学生正是成长发展的关键时期,树立科学的世界观、人生观、价值观至关重要,必须要始终保持奋发向上的精神状态,提高自身的思想认知、道德规范、政治觉悟,努力成为爱国、励志、求真、力行的社会主义接班人。

弗洛姆的“逃避自由”学说,虽然是在分析法西斯主义产生的心理根源的基础上形成的,但这一理论揭示了在自我控制和社会的影响下,现代社会中的个人逃避自由的过程。在复杂的社会环境中,当代大学生面临着激烈的竞争和繁重的学业压力,使他们的生活和心理发生了巨大变化,他们时常感到迷茫无助,普遍存在着追求自由又逃避自由的双重现象。因此,弗洛姆“逃避自由”思想在物质生活富足、精神生活匮乏的今天依然值得研究,对正确认识新时代大学生心理状况,解决大学生现存的心理困境,指引他们健康成长方面有着重要价值。故本研究借鉴弗洛姆“逃避自由”理论来分析当下大学生存在的心理问题,提出克服大学生心理困境的对策,以期能够增强高校思想教育的实效,培养全面发展的高素质人才。

## 2. 弗洛姆“逃避自由”理论概述

### 2.1. 历史背景

#### 2.1.1. 文艺复兴和宗教改革

弗洛姆认为,文艺复兴和宗教改革对“逃避自由”思想的形成具有基础性意义,因为这两个事件重新定义了传统的带有积极属性的“自由”,使其成为具有二重性的新概念。一方面自由表现为,人摆脱权威,日益独立;另一方面,表现为个人日益感到孤独,觉得自己无能为力(埃里希·弗洛姆,2000)。

文艺复兴在艺术领域攻陷了民众的精神世界,但是这些活动集中于贵族阶级,底层人民并未参与其中,他们在心理层面感受到上层阶级同自己逐渐产生距离,这种疏离感使得下层民众日渐感到不安、孤独。而在宗教改革运动中,下层民众的地位被重新定义,不再受上帝和教会的束缚,但是这种解放也会使得个人在世俗生活产生焦虑、不安情绪并感到无所适从。

#### 2.1.2. 资本主义的发展

在资本主义的生产过程中,手工劳动逐步被机器所取代,工人只需完成产品某一部件的生产,而不再参与生产的全过程,这在一定程度上阻碍人与人之间的交流,个体更多关注自身,加速了个体化进程。

同时，在资本主义看来，财富的创造就是为了满足个人私利而产生的，这种“合理化”的外表掩盖了个体对自身利益的追逐，从而使经济行为变成了人生活的目的。因此，随着资本主义的发展，人们的社会人格也逐渐具有了个性化、逐利性的特征，这对人的社会人格产生巨大的影响，人们逐渐地体会到了心理上的孤独。

## 2.2. 理论来源

### 2.2.1. 弗洛伊德的精神分析理论

西格蒙德·弗洛伊德是一名奥地利的精神病医生和心理学家，他关注人的内心世界，从人的精神世界来研究人类行为和外部世界，提出了精神分析理论。弗洛伊德认为，潜意识对人的心理活动产生了重要影响，能够间接地控制人类行为，成为人类实践活动的内在动力。而人类这些内在冲动和欲望往往会受到风俗教条、社会道德、法律制度的制约，这些本能欲望只能在社会允许的范围内得到满足。这一理论的缺陷在于，脱离了社会因素来考察人的性格，将人的本能、性欲看作是形成人性格的根本原因。

弗洛姆批判继承了弗洛伊德理论，认为“心理学的关键问题是个人与世界的特殊联结关系问题，而不是每个人或此或彼的本能需求的满足与受挫”（埃里希·弗洛姆，2000）。马克思指出“人的本质不是单个人所固有的抽象物，在其现实性上，它是一切社会关系的总和”（中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局，1995）。社会属性是人的本质属性，社会是在不断地发展变化中前进的，生存于社会中的人也是不断变化的，社会历史的发展变化影响着个人性格。弗洛姆将精神分析理论与外部社会环境联系起来，弥补了弗洛伊德理论的不足。

### 2.2.2. 马克思的唯物史观与异化理论

首先，唯物史观从物质生产活动和社会关系的角度来研究现实的人，物质生产实践作为人类最基本的实践活动，决定着人类社会的存在和发展，是社会存在对社会意识起着决定性作用；同时，唯物史观也指出人的本质属性是社会属性，这一属性通过各种社会关系表现出来。弗洛姆汲取了这一思想，他强调外部社会环境对个人性格的形成的影响，社会政治经济文化等外部环境的变化都会造成个人性格的变化，人类自由同样受到各种社会因素的制约，最终影响着人类思想和行为。

其次，马克思在《1844年政治经济学手稿》中，对资本主义的劳动异化理论进行了深刻的阐释。在资本主义私有制条件下，劳动者与他的劳动产品以及劳动本身发生了异化，劳动变成机械性活动，工人失去了自我意识，所做的一切不是为了个人的幸福和发展，而是在为资本家累积资本，从而揭露了资本主义社会剥削压迫人民的本质。弗洛姆从马克思劳动异化理论中看到了政治、经济的重要作用，但同时指出异化理论夸大了政治和经济的决定作用，忽视了人的心理因素。

因此，弗洛姆将弗洛伊德和马克思的观点结合起来，从外在的社会层面和内在的心理层面全面地进行分析，从而创造了逃避自由理论。

## 2.3. 心理机制的表现形式

### 2.3.1. 权威主义

这种逃避机制也可以称之为受虐—施虐冲动，受虐方和施虐方放弃自我，并试图与自身之外的人或物融为一体，以此摆脱自我的孤独感和卑劣感，两者形成了一种共生关系。受虐者屈从于施虐者，他们通过贬低自身、依靠外在力量来获得归属感和安全感；施虐者则是在主宰和操纵受虐者的过程中来抵消自身的无力感。弗洛姆认为，这正是法西斯主义兴起的心理基础。

### 2.3.2. 破坏欲

破坏欲源于个人在成长发展中难以忍受的孤独感和无力感，但不同于权威主义这一逃避机制，“破

坏欲的目的不在于主动或被动的共生，而在于消灭其对象”(埃里希·弗洛姆, 2000)。“破坏欲”者通过铲除外在威胁来增强自身力量，并在这一过程中获得一种满足感从而对抗内心的无能为力和不安。弗洛姆认为人类的生命欲和破坏欲是相互依存的，当生命欲被抑制越严重，就会表现出强烈的破坏欲，破坏欲正是生命未能得到实现的后果。

### 2.3.3. 机械趋同

这是一种常见的逃避机制，即个体彻底放弃自身，将自我消解在当前社会文化模式的样本中，个人丧失了主体性，成为由外界塑造的伪自我。通过这一方式，个人将自身的个性隐藏起来，变成社会的自我，从而解决了自身的无助和焦虑。人们似乎通过这种方式克服了孤独，但实质上，人们盲目地屈从与他人，抑制自身的真实情感，给自己套上了更加沉重的枷锁(张和平, 2005)。

## 3. 当代大学生的心理困境

### 3.1. 迎合倾向

这就是我们通常所说的“随大流”、“从众”，与“逃避自由”的表现形式——机械趋同相类似。从众是指个体在群体内其他成员的影响下，放弃自己对事物的判断，与群体内大多数人保持一致的行为(程兆宇, 王爱青, 2022)。大学生的心理机制尚未成熟，缺乏主观判断能力和自我认知能力，且大学生这一群体具有高度的相似性与内部互动性，极易受到他人影响。同时，大学生长期处于集体环境中，会经常对自身偏离群体的行为产生焦虑，为了消除自身的孤独和焦虑，往往选择放弃独立的个体，与他人趋同，主动融入周围环境，以此来摆脱内心的不安全感。但这样的“合群”会使大学生压抑真正的自我，把独特的我变成机械化的人(李群, 2021)，这不仅不会真正地摆脱孤独感，反而会导致更加惶恐不安。

### 3.2. 攻击与破坏倾向

近年来，自杀成为世界范围内一个越来越重要的卫生问题，受学业压力、情感受挫、就业困难、心理抑郁等方面所影响，大学生自杀现象更是层出不穷。分析其背后原因，就在于大学生在内在自我和外界环境之间失衡，个人的生命欲无法得到充分实现。当代大学生由于家庭过度保护、缺少社会经历等原因导致心理防线脆弱，部分学生进入到大学后，脱离家长的庇护，难以适应全新的环境、复杂的人际关系，极易产生压抑、孤独等情绪。同时，受宿命论、虚无主义等错误价值观的影响，部分大学生对生活持有消极的态度，缺乏对生命的热爱(李梦婷, 秦雪婷, 2022)，认为自己时常处于一种孤立无援的境地，会感到极度的无助和焦虑，破坏欲到了临界值就会以自杀这一极端的方式爆发出来。这也正是弗洛姆所指出的，“重要利益(物质和情感上的)受到威胁，必然会产生忧虑，而破坏性倾向是对这种忧虑的最常见的反应”(埃里希·弗洛姆, 1987)。

### 3.3. 自卑与依赖倾向

由极权主义而产生的自卑和依赖心理在大学生群体中十分普遍。进入大学后，各种竞争和挑战接踵而至，部分大学生往往对自己抱有过高的期望，但现实却给他们沉重的一击，面对这一落差，会形成巨大的挫败感。同时，进入数字时代后，网络媒介冲击着大学生的思维方式，对他们的是非观产生了很大的影响，使得大学生无法正确认识自己(谭小霞, 李默海, 2023)，萌生妄自菲薄的心态，认为自己低人一等，对于一些竞赛、评奖推优的机会不敢主动争取，也不敢积极地展示自我，而是选择以一种“躺平”的姿态来面对，给自己贴上“佛系”的标签，躲在这块遮羞布后碌碌无为地度过大学生活，这归根到底是为了摆脱自己内心的无力感来逃避自由和孤独的一种方式。

## 4. 克服大学生心理困境的调试方法

### 4.1. 坚持“以人为本”，关注大学生的心理困境

弗洛姆提出了重占有和重生存两种不同的生存方式，当今社会，人们采取了重占有的价值观，这种生存方式使人放弃本我，把人变得焦虑、孤独、软弱无力，最终导致逃避自由。而重生存的心态则是主张创造性地发挥自身力量，积极主动地与世界融为一体，只有这样，人才能追求一种积极的自由。关于这两种生存状态的探讨，其出发点和落脚点都是维护人的自我实现。因此，要进一步提高教育的实效性，必须要将“以人为本”的教育理念内化到思政工作中，培养德智体美劳全面发展的时代新人。

#### 4.1.1. 加强主体性引导，生成积极自由的心理状态

我们把在与客体相互作用中得到发展的人的自觉、自主、能动和创造的特性，称为人的主体性，这也是人作为活动主体的质的规定性(郭湛, 2002)。具备主体性的大学生拥有强烈的自我意识，能够确定自己崇高的理想追求，并以此为目标不断地奋发向上，追求更光明的未来(张耀灿, 郑永廷, 2001)。在当今激烈竞争的社会，大学生的主体性愈发重要，但很少有高校专门设置人格教育课程，因此，高校需要开设此类课程，对大学生进行系统的人格教育(邹增丽, 2016)。从受教育者的角度出发，结合先进人物事迹、优秀学生宣讲等活动，提升大学生的自我认知能力，塑造大学生的主体意识，培养面对挫折问题时的积极心态，形成良好的心理素质，以社会主义核心价值观为指引，对大学生进行科学合理地引导，使其形成健康积极主动的世界观、人生观、价值观，将其培养成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代青年。

#### 4.1.2. 加强心理健康教育

高校要对大学生心理健康状况引起高度重视，积极开展心理健康教育，时刻把握大学生的心理状态，引导他们保持健康的心态。第一，高校要设立专门的心理健康中心，配备心理咨询、心理治疗等专业人员，定期组织排查学生心理情况，实时掌握学生心理动态，组建学生个人心理健康档案，针对存在心理问题的学生进行重点监测与干预。同时还要定期组织辅导员进行心理专业知识的学习，加强教师的人文关怀，为学生提供更多的倾诉机会，从而对大学生不良心理状态进行科学地引导，缓解他们在生活和学习上的巨大压力。第二，由于缺乏相关的心理知识，大学生往往意识不到自己的心理问题，即使察觉到心理问题，但也会因为性格原因不愿意主动寻求教师的帮助(张书涵, 2021)。为此，高校要开设心理健康教育课程，除此之外，还要组织挫折教育、就业教育、人际交往教育等针对性教育活动，让大学生更好地认清自己的心理问题，提高自我调适的能力，能够坦然面对挫折，促进身心健康全面发展。

### 4.2. 打造高质量教师队伍

作为大学生思政教育的主力军，教师队伍质量直接决定着大学办学水平，教育部在《关于加强新时代高校教师队伍建设改革的指导意见》中指出，要建设一支政治素质过硬、业务能力精湛、育人水平高超的高素质专业化创新型高校教师队伍。

#### 4.2.1. 提高教师专业素养

当前，多数高校是由辅导员来负责心理健康教育工作，缺少具有系统心理知识的专业教师，因此，高校应引进部分兼职教师，通过专兼结合的方式，完善师资队伍建设。同时高校要开展多元化的培训教研活动，使教师熟练掌握心理学相关理论知识，在理论知识的运用和实践中，逐步形成科学的教育理念和教育方法。其次，改变传统的填鸭式教育，尊重学生的主体地位，针对学生的个性化需求，改进教学内容和教学方法，创新教学模式，调动学生的参与感，让学生主动地融入到教学过程中去，鼓励学生敢于表现自我，打造轻松和谐的课堂氛围。最后，充分利用网络教学平台，深入挖掘丰富教学资源，推动教学内容与时

俱进。借助微信、QQ等社交平台，教师与学生可以保持密切地交流，及时掌握学生心理动态，消除师生隔阂，同时，教师也可以在线上组织各种类型的心理健康知识讲座，结合近期网络热点事件，激发学生的学习兴趣，拓展心理教育和思想教育的渠道。

#### 4.2.2. 提升教师精神品质

长期以来，我们侧重于关注教师的知识、素养、技能等专业方面，而忽视了道德观念、职业信念等精神品质。新时代对思政教师提出政治要强、情怀要深、思维要新、视野要广、自律要严、人格要正这六点要求，这对教师队伍精神建设方面指引了方向。第一，教师要有高站位、大视野、深情怀(唐芳云, 2023)，对国家、对社会富有责任感，积极投入教学活动，将教书看作是一份神圣的事业而不仅是一种谋生手段，同时要以社会主义核心价值观来约束自身，做到知行合一，更好地肩负起引导学生健康成长的重任。第二，教师要设身处地站在学生的角度思考问题，突出学生的主体地位，加强对学生的人文关怀，主动关注学生心理健康状况，提升自己的共情能力，增强师生之间的情感沟通，以更好地推进心理健康教育工作的展开。

### 4.3. 以校园文化建设为载体，营造良好的校园环境

文化是一个国家、一个民族的灵魂。高校作为培养社会主义接班人的主阵地，在传授知识的同时也承担着文化传承的重任，这就要求高校构建健康和谐的校园文化，营造向上向美的校园氛围。

#### 4.3.1. 以主流价值观凝聚共识，锻造健康人格

在互联网时代，多元化社会思潮相互交融，大学生正处于三观尚未成熟的成长期，极易遭受西方不良思潮的侵蚀。因此，高校必须要始终坚持马克思主义的一元主导地位，坚定社会主义主流意识形态，弘扬社会主义核心价值观，既要将有社会思潮融入社会主义文化，又要坚决抵制各类错误思潮，推动多元文化融合发展。其次，应当要深入挖掘红色文化、革命文化等优秀文化资源，弘扬中华优秀传统文化，开展如传统文化节、辩论赛、演讲比赛、征文活动等相关文化活动，增强文化自信，宣扬自强不息、乐观自足等积极向上的正能量，培育学生健全人格。最后，加强对大学生的理想信念教育，宣传爱国主义、集体主义精神，不断地提高大学生的思想觉悟，自觉将社会主义核心价值观外化为自己的行为，坚定人生目标，勤奋学习、刻苦奋斗，使自己成为对国家和社会有用的人才。

#### 4.3.2. 开展丰富多样的校园活动

首先，加强大学社团建设。社团是校园文化建设的重要载体，是思想政治教育第二课堂体系的重要组成部分，也是开辟思想政治教育新渠道的有效途径。它以活动类型多样化、参与自主化等特点充分满足了大学生兴趣爱好，促进学生思想素质、心理健康等多方面发展。大学生要积极自由地面对校园生活，改变单一的生活模式，就要积极参加健康有益的社团活动，体验课外活动带来的满足感。社团在组织活动的过程中，通过任务分配、组织协调、活动举办、总结评价等环节，加强了同学间的情感交流，建立良好的人际关系，更好地提高了学生的组织能力、社交能力等综合素质，帮助大学生健康成长。

其次，开展多样化的校园主题活动。高校通过开展文化活动，既能够促进人与人之间的交往，增进师生情感，又能帮助学生获取知识和增长智慧。一方面，鼓励学生积极参加勤工俭学、义务劳动、环境保护宣传、下乡支教等社会实践活动，在实践中积累经验，增强大学生的抗压力、判断力、适应力。另一方面，学校要积极开展多种形式的学术、体育、文艺等活动，从多个角度、多重层面入手提升大学生的综合素质，帮助大学生克服自卑情绪，丰富精神世界，展现大学生的青春活力。

## 参考文献

[美]埃里希·弗洛姆(1987). *逃避自由*(陈学明 译). 工人出版社.

- 
- [美]埃里希·弗洛姆(2000). *逃避自由*(刘林海 译). 国际文化出版公司.
- 程兆宇, 王爱青(2022). 大学生从众心理的利弊与思想政治教育应对. *山西青年职业学院学报*, 35(4), 43-47.
- 郭湛(2002). *主体性哲学: 人的存在及其意义*. 云南人民出版社.
- 李梦婷, 秦雪婷(2022). 大学生自杀现象的归因分析及危机干预. *高等教育研究学报*, 45(4), 38-41+53.
- 李群(2021). 浅析弗洛姆的逃避自由思想及其当代价值. *品位·经典*, (22), 26-29.
- 谭小霞, 李默海(2023). 基于大学生心理现状试论“课程思政”的改革路径. *吉林广播电视大学学报*, (2), 25-27.
- 唐芳云(2023). 论思想政治理论课教师专业发展的精神向度. *思想理论教育*, (10), 70-75.
- 张和平(2005). 试论弗洛姆的“逃避自由”说. *西北师大学报(社会科学版)*, (2), 105-110.
- 张书涵(2021). 大学生心理问题早期发现和科学干预机制研究. *教师*, (36), 5-7.
- 张耀灿, 郑永廷(2001). *现代思想政治教育学*. 人民出版社.
- 中共中央马克思恩格斯列宁斯大林著作编译局(1995). *马克思恩格斯全集(第1卷)*. 人民出版社.
- 邹增丽(2016). 论当代大学生精神成人的心理困境. *学校党建与思想教育*, (14), 86-88.