

# 浅析弗洛姆“逃避自由” 思想

郑晓琳

浙江工商大学马克思主义学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2026年1月27日; 录用日期: 2026年2月18日; 发布日期: 2026年3月3日

## 摘要

“逃避自由”的思想是弗洛姆学术思想体系的核心部分, 他从社会心理学的独特视角出发, 对现代人“追求自由”但又竭力“逃避自由”的困境作了详细的解析, 并试图寻找解决人类两难境地的方法。本文将根植于弗洛姆的经典著作, 以自由为主线, 在深入挖掘其著作中所包含的自由相关理论的基础上, 对其“逃避自由”思想进行系统性的研究与论述。弗洛姆站在人本主义的立场, 从人的个体化进程、人的基本需要及性格结构理论入手对资本主义社会中人的自由困境进行深入的分析与考察, 并区分了积极自由与消极自由两种形式, 揭示了孤立无援的现代人逃避自由的心理机制、性格结构以及社会表现。对于现代人逃避自由的异化现象, 弗洛姆倡导通过社会变革与个体变革两条道路将人们从病态的社会中解放出来。一方面, 需要通过生产性的爱与劳动塑造精神健全的自我, 另一方面, 通过对社会经济、政治、文化领域进行全面改革构建健全的社会以保障自由的实现和人的全面发展。与以往的自由思想相比, 弗洛姆的“逃避自由”思想不仅为自由的概念引入了心理学的新视角, 还超越了政治、精神及经济等传统的自由范畴, 因此进一步拓展了自由的视域, 丰富了马克思关于人自由全面发展的学说, 也为我们提供了研究马克思主义的新视角, 对我国社会主义和谐社会的构建以及精神文明的发展皆具有不可替代的指导作用。然而, 由于背离了现实的人及其实践活动的本体论基础, 弗洛姆夸大了人的心理作用, 对人性问题的剖析存在矛盾性, 进而导致了其自由思想具有一定的乌托邦性质。

## 关键词

弗洛姆, 自由, “逃避自由”

# Fromm's "Escape from Freedom" thought Research

Xiaolin Zheng

School of Marxism, Zhejiang Gongshang University, Hangzhou Zhejiang

Received: January 27, 2026; accepted: February 18, 2026; published: March 3, 2026

## Abstract

The idea of “escaping freedom” is the core part of Fromm’s academic thought system. Fromm, from a unique perspective in social psychology, has made a detailed analysis of the dilemma that modern people pursue freedom but try their best to escape it, and has tried to find a solution to human’s dilemma. This study will be rooted in Fromm’s classic works, taking freedom as the main line, and conduct systematic research and discussion on Fromm’s “escaping freedom” thought based on the in-depth exploration of the freedom-related theories contained in his works. Fromm stood on the standpoint of humanism and started from the individualization process of people, their basic needs, and their character structure to conduct in-depth analysis and examination of the freedom dilemma of people in the capitalist society, distinguished between positive and negative freedom, revealing the psychological mechanism, character structure, and social expression of the modern people who escape freedom. For the alienation phenomenon of modern people escaping freedom, Fromm advocated liberating people from the pathological society through social reform and individual reform. On the one hand, the spiritual and healthy self should be cultivated by means of productive love and labor; on the other hand, a sound society should be established through comprehensive reform of the economic, political, and cultural fields to ensure the realization of freedom and the comprehensive development of people. Compared with previous ideas of freedom, Fromm’s “escaping freedom” thought not only adds a psychological dimension to the concept of freedom, but also elevates the problem of human freedom from political freedom, spiritual freedom, and economic freedom.

## Keywords

Fromm, Freedom, “Escape from Freedom”

Copyright © 2026 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. 弗洛姆“逃避自由”思想的内涵

### 1.1. 自由的双重维度

从本质上讲，人类历史就是一部不断追求并实现自由的演进历程。在人们谋求自由、谋求自我解放的过程中，不少哲学家们都热衷于对自由进行探析与解释。意大利伟大诗人但丁认为，自由的第一选择就是意志自由，并且这一点恰恰是区分人与动物的关键。哲学家斯宾诺莎强调因人类自身本性的必然性而存在的东西就称为自由。德国古典哲学家黑格尔认为，自由是人性中不可或缺的一部分，人类是具备思维与思想的生物，只有人类才有获得自由的可能。英国哲学家培根指出通过探究事物的形式，即认识自然规律，就能在不同的实体中抓住事物的统一性从而获得自由的行动。国内学者林志友与李盈卓在《资本主义病态社会“人性化”病症：弗洛姆的诊断与救治》一文中指出，弗洛姆深刻洞悉到人性化是资本主义病态社会的严重问题，并从四个维度揭示了人性化的典型特征，为人们通过整体的社会变革，形成健全的生产性人格、实现积极的自由指明了方向[1]。在《“自由之疾”与弗洛姆的诊治》一文中，谢震与谢函峰提到，弗洛姆所处的时代，伪思想占据个体的独立思想，社会无意识控制着个体意识。在这样的时代中，弗洛姆致力于通过“成熟的爱”与“创造性劳动”实现人道主义的社会主义的自由的实现[2]。弗洛姆基于前人对自由研究与剖析，在自由的释义中融入了心理学的内容，揭示了自由日益增长过程中的辩证特点，并将自由区分为积极自由与消极自由两种形式。他主张自由不仅意味着摆脱传统的

束缚，更重要的是要推动个体自我的成长与潜能的充分展现。

### 1.1.1. 消极自由

消极自由是指人们破除了外在传统束缚以后，所获得的新的个人独立感，即摆脱束缚，获得自由。“废除外在的统治似乎不但是实现人孜孜以求的目标——一个人自由——的必要条件，而且是充分条件。” ([3], p. 1) 消极自由的实现是人们走向积极自由的起点，积极自由是消极自由的必然趋势与最终归宿。

首先，弗洛姆从人与自然的关系探寻了消极自由的双重意义。当人们的个体化进程逐步发展，他开始思考自我与他人、族群有何不同，便开始有了朦胧的自主意识。人们的行为模式终于摆脱了先天本能的控制，个人便诞生了。由此可见，人类诞生之初就是和自由不可分割的。但这里所实现的仅仅是消极意义上的“摆脱束缚，获得自由”而非积极意义上的“自由的发展” ([3], p. 21)。

其次，弗洛姆还剖析了资本主义社会的经济、政治的发展以及人际关系对人们自由增长的影响。“资本主义把人从传统的束缚中解放出来，促进了积极意义上的自由的增长，促进了积极进取、爱批判、有责任心的自我的成长。” ([3], p. 72) 然而，资本主义在推动积极自由发展的同时，也加剧了消极自由的扩散。

### 1.1.2. 积极自由

弗洛姆指出，“我们不但要保存并扩大传统自由，而且要赢得一种新自由，它能使我们认识到属于自己的个人自我，可以使我们对这个自我及生活充满信心。” ([3], pp. 70-71) 这种新自由便是积极自由，它是实现个人潜能以及自我完整人格的自发活动。在个体的自发活动中，人们能够重新与大自然、他人、自己融为一体。弗洛姆认为，此类自发活动可通过爱与劳动实现。一方面，爱是最核心的要素，它是在保存自我完整性的基础上，与他人完美融合的爱；而不是消极意义上将自我消弭于他人之中的爱。另一方面，人们通过创造性的劳动与自然融为一体。

“积极自由就是实现自我，它意味着充分肯定个人的独一无二。” ([3], p. 176) 人人生而平等，但又千差万别。个体生命起始的基础在于人们在肉体与精神层面所展现出的天赋差异。除此之外，每个人的人格都是独一无二的，这些独特的特质构成了个人的特征，也是区分个体彼此差异的关键因素，个性的本质意味着自我的健全发展。积极自由不仅代表着个人潜能的充分展现，还预示着个体能够积极自发地驾驭自己的生活。弗洛姆不仅从心理学的视角出发，强调了自由的重要性，同时也指出人类的自由问题与人们生存的社会物质基础、社会政治结构是紧密相连的。

综上所述，在弗洛姆的语境中，积极自由与消极自由并不是对立的关系。他揭示了自由日益增长过程的辩证特点，将自由区分为积极自由与消极自由两个方面。消极自由意味着打破旧式的权威与束缚，获取越来越多传统的自由，但自由不仅涉及数量的问题，更重要的是人们所获得自由的质量问题。因此，消极自由的实现仅仅属于自由的量变问题，积极自由才涉及自由的质变。

## 2. 弗洛姆“逃避自由”思想的成因与表现机制

### 2.1. 自由的困境：“逃避自由”思想的成因

弗洛姆指出，现代人的自由困境根源于个人从原始纽带脱颖而出的个体化进程。由于在个体化进程自发进行的过程中，根植于人类存在的基本需求得不到满足，个体的潜能与理性因为个人及社会的原因被压抑，孤立无援的现代人便走上了放弃自我、逃避自由的道路。

#### 2.1.1. 人的个体化进程

人类诞生之初，与大自然处于浑然一体的状态；独立的个人还未存在，此时的人类是无自由可言的。当人类走出前人类时期，逐渐意识到自己是异于他人及自然而存在的独立实体，他才开始拥有了模糊的

自我主观意识。弗洛姆将个人逐渐从始发纽带中挣脱出来的过程称作人的个体化进程。他从宏观与微观两个角度，辩证地剖析了人的个体化进程。

首先，从人类社会历史的发展来看，在人类历史的伊始时，人类与生意盎然的大自然处于密不可分的状态。人类诞生之初，与大自然之间的原始联结给予了人类以安全感与基本生存条件，这种联结被弗洛姆称作“始发纽带”。它不仅是联结人与自然之间的媒介，也是联结原始社会的成员与部落、中世纪的人与社会阶级之间的不可缺少的纽带。人们走出与自然相融的前人类时代，个人亦逐渐从始发纽带中挣脱出来的过程就是人的个体化进程。

其次，从个体生命的历程来看，也具有与人类历史发展进程中相似的个体化进程。婴儿在母亲体内，通过脐带实现母子相连。然而当婴儿离开母亲的子宫，进入到外界后，他们就不再是母子一体的状态，而是成为了两个相分离的实体。从稚嫩婴儿到活泼孩童再到独立的青少年，孩子渐渐地意识到自己与母亲、他人以及外部世界是有差异的实体。

在弗洛姆看来，人们日益增强的个体化进程具有辩证特性，它会造成两个方面的结果。一方面意味着个体在挣脱母体的“脐带”——原始纽带的过程中，肉体以及精神上都愈发健壮，自我作为一个完整的组织结构渐渐地发展壮大起来。个体化进程的另一方面意味着个人的孤独感与无能为力日益增长。与大千世界相比，个人的力量微不足道，由此，他产生了对自我命运的焦虑感与无能为力。“他将疑惑重重，并最终使他行动的能力——生命——丧失殆尽。”([3], p. 13)个体化进程这两个方面的特性共同存在，相互影响；在个体生命的发展历程中又表现为此消彼长的状态。

### 2.1.2. 人生存的基本需要

人们对自由的追求，始于人们生存状况的内在矛盾与根本需要。人与动物最大的区别就在于，人是具有自我意识的一种存在物，人不会像动物一般消极地顺应自然，而是在遵循自然变化发展规律的同时，不断解决着自我生存的矛盾。弗洛姆由此提出，人类生存的双重需要，即生理需要与心理需要。生理需要即自我保存的需要，如睡眠、饮食、穿衣、饥饿等。但是尽管人们的生理需要得到最大限度的满足，也不能解决他作为“人”的问题。人类最为迫切的需求和最强烈的情感并非源自人的生理层面，而是深深植根于其存在的独特性之中。这种需要即心理需要，根源于人们的生存境况，是人之为人的关键，也是人们爱恋、焦虑以及各种情感的来源。

#### 1) 关联的需要

弗洛姆指出，只有通过爱才能实现个人与世界、自然的积极关联，才能使个人超越动物式的联结，达到人类的存在状态。“爱就是在保持自我的独立与完整的情况下与自身之外的他人、他物结合在一起。”([4], p. 24)在爱的实践中，富有创造性的个人在保持自我完整性的情况下，能够与他人、自己、大自然结合在一起，形成主动、健康的联结关系。

#### 2) 超越的需要

超越需求与人们的关联需求之间存在着不可分割的紧密联系。它描述的是人们不甘于被动接受或消极生存的状态，而是努力挣脱自身存在的偶然性束缚，积极主动地去创造，从而成为自己命运的造物者。人类的诞生就是一件具有否定意义的事件，“他在偶然的时间、偶然的地点被抛在了这个世界上，又偶然地被强行从这个世界上清除掉。”([4], p. 17)但人类与动物不同，他具有丰富的想象力以及高度的自主意识，他能意识到自己“被造物角色”，并不满足于任人驱使的状态。人能创造出鲜活的生命个体，并从事各种生产活动进一步发挥自我的创造活力。

#### 3) 寻根的需要

人类在诞生伊始，便意味着与自然环境切断原始联系，需要寻找新的纽带以谋求生存所需的安全感

与归属感。切断与自然、土地、母亲的联系，是个人存在的开始。同时，摆脱“自然的根”的人类必须找到新的“人类的根”，他才能避免孤独无助的局面。人们要通过积极前进的方式寻找根基，那便是人与人之间建立的友爱纽带。友爱是父爱与母爱积极方面的有机结合，它既代表着对平等、自由、生命的认同感，又意味着对纪律、个性、理性的肯定。

#### 4) 身份感的需要

“人的身份感是在脱离母亲及自然的‘原始纽带’的过程中发展形成的。” ([4], p. 49)人们对这种身份认同感的需求，与关联需求、超越需求以及根性需求一样，都是不可或缺的。弗洛姆认为，人类对身份感的需求是其强烈追求的根源所在，这一需求深深植根于人类的生存境遇之中。因此，个体的自我身份感对人们精神的健全有着不可替代的重要性。而个体对身份感的追寻又必须以个性为基础，在保持自身完整与独立的条件下，与他人、世界、宗教、民族、国家发生积极的联系。

#### 5) 定向与信仰的需要

定向与信仰的需要实际上意味着人们对生命意义的探索与追寻。人们想要精神健全地生活，就必须进一步以理性或非理性的方式找到自我的定位坐标系。在人类生存的诸多需要中，弗洛姆认为与他人、世界保持积极关联，避免孤立与精神孤独是人类生存最核心最基本的需要。弗洛姆对现代人自由困境的探析与研究也是以人类的基本需要为逻辑起点来展开的。

### 2.1.3. 社会性格的压抑

社会性格对于理解社会进程的发展具有重要意义。每个社会都有特定的社会结构与运行机制，社会性格能够将社会环境与人们的心理需求相联系，社会制度引导社会成员按照既定要求去思考与行动，这些行为既符合人们的实际需求，有助于获取生存所需的物质条件，又遵循了文化规范，从而给予人们心理上的满足与慰藉。“在一定的社会中，为使这个社会能继续发挥作用而改变和操纵人的能力，这就是社会性格的功能之所在。” [5]当社会结构中的大多数人的性格特征，即社会性格，转化为个人必须承担的责任与义务时，人们的内在动力就会转化为生产力，成为维持社会稳定运行的核心驱动力。

在资本主义社会弱肉强食经济法则的影响下，社会成员们丧失了自由选择的权利；人类已经不再成为社会发展的中心，而是沦为了实现经济目标的手段和工具。弗洛姆指出，二十世纪人们的社会性格以市场型性格结构为主，而在十九世纪，人们的社会性格主要表现为接受型、剥削型和囤积型这三种类型。

## 3. 自由的悖论：“逃避自由”思想的成因与表现机制

基于对现代人个体化进程及性格结构的深入分析，弗洛姆从社会心理学视角剖析了在资本主义国家里现代人竭力逃避自由，不惜毁掉自我、臣服于外在权威的原因与表现机制。

### 3.1. 逃避自由的心理机制

“人无所谓好坏，生命与生俱来的倾向是要成长，发展，表达潜力，如果生命受阻，如果个人被孤立了，并被怀疑或孤独及无能为力感所淹没，那么他就会不由自主地产生破坏欲，并渴求权力或渴望臣服。” ([3], p. 180)在现代社会中，人们逃避自由的心理机制具体表现为三种模式，分别为权威主义、破坏欲、机械趋同。

#### 3.1.1. 权威主义

权威主义即施虐冲动与受虐冲动，具体展现为对臣服或主宰的强烈渴望，其核心倾向在于放弃个人的独立性，力图使自我与他人或者他物融为一体，从而增强自我的掌控感与安全感。或者换句话说，想要寻找一个新的始发纽带，以代替原始纽带继续给予他归属感与安全感。

### 3.1.2. 破坏欲

破坏欲与权威主义中的施虐与受虐冲动往往交织在一起，它们都来源于个体的无能为力感与孤独，但它们从根本意义上来说，又是不同的。权威主义目的在于通过与他人或者他物结合在一起，通过共生以弥补自己内心的焦虑与不安，并获得安全感。所谓破坏欲，也称为破坏冲动，表现为攻击性与破坏性。它旨在于通过消灭一切威胁到自身生存的外力，从而展示自我存在的价值，克服个人的孤立感与渺小感。“因为再没有我自身之外的强大权力会将我击碎。” ([3], p. 119)

### 3.1.3. 机械趋同

弗洛姆视阈下逃避自由机制的第三种模式便是机械趋同，它与前面我们所提到极具危害性和破坏力的权威主义与破坏欲相比，是一种更为温和的逃避机制。因而也是现代社会中，大多数人都会采用的一种逃避自由的模式。这种方式主要是个体为逃避个人与世界相比时所带来的软弱无力与焦虑感，而放弃自我的属性与特征，与世界相融在一起。“我与世界之间的鸿沟消失了，意识里的孤独感与无能为力感也一起消失了” ([3], p. 123)由此，个人不再是他自己，而成为了社会机构、文化模式、宗教礼法所期待塑造的那类人。“个体成为了某一个成员，他自己也变成了一种东西” [4]。这种机制下的个体，就如同动物利用保护一般，为了使自己完美融入周围的自然环境之中，便放弃自我原始的标志性特征。

## 3.2. 逃避自由的外在表现

在当代社会中，个体逃避自由的心理倾向往往基于权威主义、破坏冲动及机械性趋同这三种前提。鉴于群体由个体组成，个体的心理作用模式不可避免地会催生相应的群体心理运行模式。“我们这个时代逃避自由的主要社会途径在法西斯国家里是臣服于一位领袖，在我们自己的民主政治里则是强制性的千篇一律。” ([3], p. 89)在弗洛姆所处的时代，逃避自由的机制在社会性格的影响下，最终以德国纳粹主义和现代虚伪民主的形式表现出来。

### 3.2.1. 德国纳粹主义

在深入研究了当时德国的经济、政治及意识形态背景后，弗洛姆认为，纳粹主义统治下的德国民众普遍展现出一种权威主义性格机制即施虐与受虐的性格机制。一方面体现在作为纳粹主义领袖希特勒的身上，另一方面则体现在狂热拥护纳粹意识形态的民众身上，尤其在下层中产阶级身上表现得最为典型。这些人同时具有施虐与受虐冲动，他们性格的基本特征体现在两方面：一方面，他们渴望拥有至高无上的权力，以主宰和操控他人的命运；另一方面，他们又强烈地希望臣服于一种能够压倒一切的外在权威之下，并分享它的力量与荣耀。

### 3.2.2. 现代虚伪民主

个人的孤立与微不足道感是法西斯主义生发的沃土，它同时也存在于现代民主社会中。传统观念认为，现代民主制度使人们摆脱了外在的束缚与压迫，赋予了人类新的自由。在这样的制度下，人们能够自由地表达思想，充分展现自我的独特个性。然而弗洛姆指出，人们只有拥有真正属于自己的思想时，才能自由表达自我的思想。

人们的自发感觉以及真个性在个人成长的早期就受到了压抑，具体体现在学校、家庭教育以及社会压力之中。现代教育的结果是人们的自发性被扼杀，外在的愿望、思想取代原始的、自发的心理活动。人们许多自发性和创造性的情感被压抑，并被伪感情取而代之。整个社会的文化精神受到权力机构集团的控制，他们操控着教会、学校、剧院、教育制度、新闻传媒、舆论宣传，并不遗余力地将自己的价值观灌输给所有人。

综上所述，德国纳粹主义和现代虚伪民主国家里的两种逃避自由的社会途径，虽然具体表现形式有所不同，但都体现了孤立的现代人试图找到新的纽带与他人融为一体、保持关联的需求。但是，它并未从根本上解决问题，所谓的生活变成了机械式的复制。

## 4. 实现积极自由的实现途径

自由的实现与人们生存的社会经济、政治结构以及现实的物质基础、精神需求密不可分。因此，弗洛姆提出，必须进行全面的变革，构建符合人性的健全社会，同时通过培养个体生产性的能力、塑造健全自我，实现人的个体变革与社会变革相统一，最终达到人的自由而全面的发展。

### 4.1. 个体变革：塑造精神健全自我

爱与劳动是人类最重要的两种生产性能力，一个自由的个体意味着他能自由地运用和控制自身的力量，去进行生产性的爱与劳动，并与其他人建立积极、真实的联系。因此，生产性的爱与劳动是人们实现积极自由的有效路径，同时也是积极自由的内在要求。

#### 4.1.1. 生产性的爱

对于现代人来说，自由具有两方面的意义。一方面，意味着他打破了种种传统的束缚与原始的纽带获得了自由，成为了一个独立的个人。另一方面，他又变得与他人、世界疏离，沦为自身之外、不可控力量的工具；他无助又恐惧，怀疑自我乃至生命的意义。

生产性的爱是此类自发性活动的最核心组成部分，是在维持自我的完整性的基础上，与世界连为一体的爱。生产性的爱是一种成熟的爱，它体现在个体在保持自身个性和尊严的同时，能够肯定并尊重他人的人格，进而与他人实现真正的融合与统一。生产性的爱意味着个体具有主动性、创造性的能力，是一种突破疏离人们之间的屏障，使自己与他人重新联合起来的能力。

生产性的爱既是一种积极的力量，同时也是一种积极的活动；在这种积极的活动中，人们能掌握自己的天赋、理性能力壮大自我，进一步体会到自我人格的强大与力量。因此，斯宾诺莎得出结论，爱是一个人能力的实践，而这种实践只能在自由的活动中完成。生产性的爱本质在于给予，而不是索取。因此，生产性的爱是实现人们积极自由的重要力量与动力源泉。

#### 4.1.2. 创造性的劳动

劳动是个体完整人格自发性活动的另一重要组成部分，它能够在更高的基础上解决自由与生俱来的根本矛盾，即个性的生成与孤立的痛苦。因此，这种劳动并非源于人们逃避孤独与不安的被迫性行为，而是一种充满创造性的活动。它通过肯定个体的自我与个性，将个人与世界、自然重新融为一体。因此，人们创造性的劳动即是指生产性的工作，它不仅仅满足了人们的必然需要，也将人们从自然中解放进而成为一个独立的个体。通过创造性的劳动，人不再是自然存在物，更重要的是成为了一种社会存在物。

劳动对于人的生存具有两方面的意义。其一，创造性的劳动将人们从自然中解放出来，同时又使他以自然塑造者的角色与世界重新联系在一起。其二，在个体超越自然、改造自然的过程中，他的创造力与劳动能力得以提高，个性也不断发展。在创造性劳动的过程中，人们生存的基本需要能够得到相应的满足，个人的理性以及人与人之间的合作能力与关系也能进一步发展。

### 4.2. 社会变革：构建健全的社会

在追求积极自由的征途中，仅仅依赖个体的变革是远远不够的，我们还需要携手构建一个健康、完善的社会体系，以确保自由的真正实现与保障。健全社会的构建应始终以人为中心，经济、政治以及文化领域的发展目标都应该服务于人的潜能与理性的成长。“只有人主宰了社会并使经济机器从属于人类

幸福的目的，只有人积极地参与社会进程，才能克服目前正把他逼入绝境的孤独及无能为力感。” ([3], p. 184)只有在这样的健全社会中，人才能实现积极自由的状态。

#### 4.2.1. 经济改革

“积极自由及个人主义的实现与经济社会的变化是密切相连的，经济社会的变化允许个人在实现自我上获得自由。” ([3], p. 182)弗洛姆提出，“创造这样一种工作环境，在其中，人将其毕生的时间与精力奉献给某种对他有意义的事业，他知道他在做什么，能对正在生成的事物施加影响，同时，他感到与他的同类团结在一起，而不是同他们分离。” ([4], p. 269)只有在良好的工作环境中，才能激发出工人对工作的热情与兴趣，而工人强大的自我创造力与内在潜能的发挥能为整个社会创造出更多的价值。

弗洛姆对于创建人道主义的工作环境勾勒了框架，提出了实际的建议。首先，要确保工人从技术方面和经济方面熟知工作的流程以及整个企业的运行情况。其次，坚持共同管理、共同决策，让工人参与企业管理与决策。再次，工人还需拓宽自己的关注范围，进一步超越企业的局限，更加关注整个工人阶级的福祉、消费者的声音以及同行业其他工人的境遇，这是实现工人参与决策与管理的基本组成部分。最后，将生活的各个领域与工作联系起来。

弗洛姆不仅提倡工人参与管理决策的人道化管理模式以消除劳动与工作的异化，而且还提出了在消费以及社会保障体系领域的人道化改革策略。可见，弗洛姆所提出的一系列的改革方案始终是以实现人的自由为宗旨来推进的。

#### 4.2.2. 政治改革

“判断自由实现的唯一标准是看个人是否积极参与决定自己及社会的生活，这不仅包括形式上的投票行为，而且包括个人的日常活动、工作以及与他人的关系。” ([3], p. 183)弗洛姆提出，真正的民主并非仅仅是被动地作为“旁观者”的民主，而是积极地成为“参与者”的民主。在这种民主制度下，国家集体的公共事务与每个公民的个人事务同等重要，民众的自由与幸福被视为政治制度运作的核心。建立参与式民主需要制定许多新的原则和实施方法，基本的原则包括三个方面。其一，必须建立起与市民大会规模相当、直接对话的小团体。只有在面对面的小团体中，每位成员才能顺畅地发表自己的政治意见，并就经济、卫生、教育、外交等方面与他人进行理智的协商与讨论。其二，确保每位公民都能实事求是、根据事实真相作出合理的决定，不受外来的影响。其三，在小团体中，每位成员所做的决定都应当对选举产生的权力机构及其决策拥有实质性影响。可见，健全的政治体制能为积极自由的实现提供强大的政治保障，也为人们的精神健全开辟了道路。

#### 4.2.3. 文化改革

经济转型与民主政治的革新为构建健全社会奠定了坚实的基础，并为积极自由的实现提供了有力保障。因此，我们必须将改革从经济与政治领域扩大到文化领域，为人们的心理注入新的理想与精神力量，以实现正义、友爱以及个体自由的目标。弗洛姆所设想的文化改革主要从教育、集体艺术、宗教信仰三个方面展开。

弗洛姆认为，教育的核心要义应该是塑造健全的人格、培养自由人，人们的人道主义理想与价值规范应该由教育来培养。首先，在教育方法上，要避免理论与实践的有害分离，消除工作与思想之间的异化关系，使人们更加全面地了解他所从事的工作。其次，在教育对象上，不仅要重视儿童教育，更要大力发展成人教育。最后，在教育的内容上，不仅要教授相应的学科知识与专业技能，提高人们的智力与理性思考的能力，同时还应该重视人们的审美教育，提高人们用感官认识世界、表达自我的能力。

然而精神健全的社会不可能仅仅具有哲学与科学等理性知识，还需要能够将孤立个人与他人、世界积极地联结在一起的集体艺术，即“以一种有意义的、熟练的、创造性的、积极的、与人共享的方式对世

界作出反应。” ([4], p. 291)

弗洛姆同样重视宗教在文化改革中所发挥的作用。传统宗教之所以存在，是作为一种精神信仰与象征，满足人们的精神需要。各种传统的宗教所强调的人本主义教诲与目标基本一致，旨在将人的本质与人格尊严作为人自身的目标。弗洛姆指出，要发展这种新人道主义宗教，一方面需要反对各种非理性的权威，反对依附于各种被神化了的权力与国家，而应坚定的依靠自我的力量。另一方面则需要人们发挥自身的创造力，鼓励人的创造倾向，通过理性控制住自我的非理性欲望与激情。

综上，现代人要摆脱逃避自由的困境、战胜权威主义制度，实现积极自由的状态，就必须在社会领域进行经济、政治、文化体制的改革，并通过生产性的爱与创造性的劳动塑造个体健全的人格，使人们个体化进程的每一步都伴随着相应的自我成长。弗洛姆的“逃避自由”思想丰富了马克思关于人自由全面发展的学说，对我国社会主义和谐社会的构建以及精神文明的发展皆具有不可替代的指导作用。为了“实现中华民族伟大复兴的中国梦，物质财富要极大丰富，精神财富也要极大丰富。我们要继续锲而不舍、一以贯之抓好社会主义精神文明建设，为全国各族人民不断前进提供坚强的思想保证、强大的精神力量、丰润的道德滋养。” [6]为此，可以从三个维度着手。其一，以社会主义精神文明育人，涵养人民文化素养。其二，以社会主义核心价值观培育人，提高人民道德水平。其三，以中华民族伟大复兴的历史使命激励人，激扬人民精神状态。唯有以丰富人民精神世界为导向加强社会主义精神文明建设，才能增强人民的精神信仰，激发人的创造性，塑造个体健全的人格，进而推进和谐社会的构建。

## 参考文献

- [1] 林志友, 李盈卓. 资本主义病态社会“人性化”病症: 弗洛姆的诊断与救治[J]. 湖北大学学报(哲学社会科学版), 2025, 52(6): 38-46.
- [2] 谢震, 谢函峰. “自由之疾”与弗洛姆的诊治[J]. 佳木斯大学社会科学学报, 2025, 43(1): 19-22+27.
- [3] 艾里希·弗洛姆著. 逃避自由[M]. 刘林海, 译. 北京: 人民文学出版社, 2018
- [4] 艾里希·弗洛姆著. 健全的社会[M]. 孙凯祥, 译. 北京: 人民文学出版社, 2018
- [5] 艾里希·弗洛姆著. 在幻想锁链的彼岸: 我所理解的马克思和弗洛伊德[M]. 张燕, 译. 长沙: 湖南人民出版社, 1986: 83-84.
- [6] 习近平. 习近平谈治国理政(第二卷) [M]. 北京: 外文出版社, 2017: 323.