

马尔库塞单向度的人及扬弃异化的途径

张森林

新疆大学马克思主义学院, 新疆 乌鲁木齐

收稿日期: 2026年3月9日; 录用日期: 2026年3月29日; 发布日期: 2026年4月9日

摘要

马尔库塞继承并发展马克思、黑格尔和弗洛伊德等多位思想家的理论, 提出由于技术异化导致的失去否定、批判和超越能力的“单向度”的人理论。经济发展促进科学技术的完善, 不可避免地带来相应的社会问题。工厂借助新生产技术加大对工人的剥削力度, 劳动本质被扭曲。智能时代下个人思维异化, 马尔库塞思想预见了在智能时代下个人沉迷于智能技术算法, 思想的批判能力大幅度下降。本文从单向度的人思想产生基础、表现形式及扬弃异化的手段等方面进行讨论, 以加深对西方异化思想的认识。

关键词

技术理性, 大拒绝式革命, 异化, 单向度

Marcuse's One-Dimensional Man and the Path to Overcoming Alienation

Senlin Zhang

School of Marxism, Xinjiang University, Urumqi Xinjiang

Received: March 9, 2026; accepted: March 29, 2026; published: April 9, 2026

Abstract

Marcuse builds upon and develops the theories of Marx, Hegel, and Freud, among others, to propose the theory of the “one-dimensional” human being, who, due to technological alienation, loses the ability to negate, criticize, and transcend. Economic development drives the advancement of science and technology, inevitably leading to corresponding social issues. Factories exploit workers more intensely through new production technologies, distorting the essence of labor. In the intelligent age, individual thinking becomes alienated. Marcuse's ideas foresaw that in the intelligent age, individuals would become obsessed with intelligent technology algorithms, leading to a significant decline in their critical thinking abilities. This paper discusses the theoretical foundations, manifestations, and

methods for overcoming alienation of the one-dimensional human being, aiming to deepen understanding of Western theories of alienation.

Keywords

Technological Rationality, The Great Refusal Revolution, Alienation, One-Dimensionality

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. 单向度的人哲学根基

马尔库塞《单向度的人》的中心论点是：西方社会的稳定繁荣发展，人们过于追求物质需求忽略了精神需要，逐渐演变为一个极权主义的社会。生产的机械化、生活物质资料的极大丰富，除满足人的需求外，还带来了“虚假消费”与文明破碎等消极现象。人们失去了否定性、批判性和超越性的向度，“从而使社会也成为单向度的社会，使生活于其中的人成为了单向度的人。”这种社会现实促使马尔库塞深入思考技术革新带来的社会问题。他认为，技术在资本主义社会中被异化为一种统治工具，它不仅控制了人们的劳动过程，还渗透到社会生活的各个领域，使人们陷于一种看似自由实则被控制的状态。技术的发展并没有带来真正的解放，反而加剧了人的异化，使人们成为技术的附庸。马尔库塞通过对这一时代背景的深刻洞察，揭示了技术异化的根源在于资本主义社会的生产关系以及对技术理性的过度推崇。

1.1. 单向度的人思想现实来源

批判地停顿：没有反对派的社会

由于“社会的政治需要变成了个人的需要和愿望，它们的满足刺激着商业和公共福利事业”，社会的各个部分都是理性的，但这个社会作为一个整体呈现出非理性的特征。生产力的发展不是人的需要和倾向得以发展的基础，相反，社会的生产对人的自由发展是“破坏性的”；社会的和平也不是由于自身实力的强劲，而是“由经常的战争威胁来维持”；社会的发展不带动个体的发展，社会的发展由“对各种平息(个人的、国家的、国际间的)生存竞争的实际可能性的压抑”决定。对于那些“离心的社会力量”，是“利用技术而不是恐怖”。在不合理的社会生产模式下，既有的社会力量控制着所有的正常传播渠道，并根据社会需求来决定其是否有效，与这些需求相悖的价值观念，或许只能通过不正常的或幻想性的传播手段来传播([1], p. 2)。个体反对的声音被边缘化，甚至被彻底消除，这种没有反对派的社会，实际上是一种单向度的社会。这种社会现实，使得人们的思想被禁锢，无法真正地追求自己的需求和发展。在资本主义社会中，技术被异化为一种统治工具，它不仅控制了人们的劳动过程，还渗透到社会生活的各个领域，使得人们失去了独立思考和批判的能力，成为了单向度的人。

1.2. 单向度的人思想理论来源

1.2.1. 马克思劳动异化理论

马克思认为在资本主义生产方式下，技术成为资本增殖的工具，劳动者与劳动产品、劳动过程以及劳动者自身的本质力量相异化。马克思阐述异化劳动理论的过程中也体现出对人的理解。马克思提出，整个所谓世界历史不外是人通过人的劳动而诞生的过程，是自然界对人来说的生成过程([2], p. 196)。他在手稿中着重批判了资本主义生产方式下劳动的异化现象。异化劳动使人们失去对劳动成果的控制权，

丧失了劳动的创造性乐趣，甚至对自己的生命活动产生疏离感。劳动者在劳动过程中失去自主性和创造性，成为机器的附属品。

1.2.2. 弗洛伊德压抑理论

弗洛伊德的压抑理论指出“人的历史就是人被压抑的历史”。文化不仅压抑人的社会生存，还压抑人的生物存在。他的“元心理学企图重新考察和揭示最终体现为爱欲和死域关系的文明与野蛮、进步与苦难、自由与不幸之间的可怕的、必然的内在联系”([3], p. 5)。弗洛伊德最终旨在解释人类心理如何通过无意识机制处理那些与社会规范或个体心理平衡相冲突的欲望和记忆，当某些本能冲动可能引发焦虑或道德不安时，它们会被排除在意识之外，压抑到无意识领域。这种压抑并非彻底消除，而是将其隐藏使其无法被直接觉察，但它们仍会以扭曲的形式影响人的行为。

1.2.3. 黑格尔否定性思维

黑格尔的“否定性思维”是其辩证法的核心，强调真理通过矛盾与否定不断自我扬弃的动态过程。在黑格尔看来，理性不是静态的肯定，而是通过否定现存事物的局限性来实现更高层次的统一。“精神现象学把理性结构作为统治的结构、作为对这种统治的克服而加以揭示，”([1], p. 69)理性就通过人的自我意识的发展而发展。黑格尔认为真理在于对支配这个文明的原则的否定，矛盾驱动进步，而真正的肯定必须通过对否定的包容与超越来实现。意识通过不断否定自身的片面性，从感性确定性最终上升为绝对知识。

2. 单向度的人表现形式

技术主义和消费主义的“合理的”外观。政治经济力量向无形的文化力量的转化，进而内化到人的生存结构中。马尔库塞对现代技术理性进行了深刻的批判。他认为，“人对人的统治是技术理性的历史延续性”，这种技术理性改进了对人的奴役，让人的生存斗争永恒化，不仅扩大到破坏这一生产机构的使用者，还影响到其生产者，技术理性使人忽视了自身价值和意义，导致人的精神和文化的贫困。马尔库塞提出“单向度的人”的概念，认为现代社会通过不断的技术更新和政治与经济力量的控制，人自觉地或非批判地与外在物化现象和物化结构认同的意识状态，人从意识上缺乏超越这种物化的倾向，反而将这种物化结构当作外在的规律和人的既定命运而加以遵循和服从，由此，人丧失了主体内在的批判和超越维度，陷入一种单向度的思维方式和生活方式。这种单向度的社会状态使人们无法认识到社会的不平等和压迫，从而无法实现真正的解放。马尔库塞在批判技术异化的同时，也试图探索解放的可能性。他认为，解放的关键在于恢复人的批判能力和反抗意识，通过文化批判和政治行动，打破技术理性和意识形态的统治，实现人的全面解放。他认为最具有希望提出抗议的不是那些失去批判的、否定的、超越性和创造性的内心向度的人，而是那些受技术理性影响较小的青年学生、无业游民和失业者等等。

2.1. 消费异化

马尔库塞在《爱欲与文明》中提出“额外压抑”概念，也即是产生于特定统治机构的附加统治，用以解释资本主义如何通过心理控制维持统治。在发达工业社会，统治阶层为了维护自身的权利，强加于人“改变”和“转移”的人的本能能量的非必要压抑，如消费主义制造的虚假需求和标准化生活方式。“人们似乎是为商品而生活。小轿车、高清晰度的传真装置、错层式家庭住宅以及厨房设备成了人们生活的灵魂。”([1], p. 18)人们对商品的追求远超其实际使用价值，浪费变为需要，破坏变为建设的能力，消费被赋予更多象征意义，成为彰显身份地位与社会阶层的符号。消费不再单纯为满足生存发展需求，而是被广告、媒体等塑造的虚假需求主导。“资本主义的生产和分配把它的商品作为‘灵魂’来兜售，”([1],

p. 49)广告不断向大众灌输消费主义观念,将特定商品与成功、幸福、魅力等概念紧密相连,诱使人们购买远超实际需要的商品。“发达工业的显著特征就是它有效地窒息那些要求自由的需要,社会控制所强求的政治对于过度生产和消费的压倒性需要。”个人能够选择什么以及实际选择的是什么,消费主义使人们陷入虚假满足之中,逐渐忽视对政治自由、创造性或批判性思维的追求,被重新定义为“选择商品或生活方式的权利”,文化已丧失其批判与否定功能,沦为对现存秩序的认同性力量语言被操作化、功能化,失去历史性与批判性,成为控制工具[4]。

2.2. 需求异化

马尔库塞认为,在资本主义工业社会,人的真正需要在资本主义社会得不到满足,而不必要的需求却被强加给人。这种现象导致了需求的异化,需求得到满足后不但不能促进人的发展,反而控制个体为满足需求进行痛苦的劳动,成为一种异己的力量。在发达工业社会,技术理性占据支配地位,社会通过各种手段制造出大量的“虚假需求”。马尔库塞指出“社会的政治需要变成个人的需要和愿望”,虚假的需求是占统治地位的意识形态的消费模式从外部强加于人的,这些虚假需求并非出自人本性的自主需要,而是由商家通过广告和大众传媒等方式营造出来的。它们诱导人们追求物质享受,使人们误以为通过消费更多的商品就能获得幸福和满足。然而,这种满足只是表面的、短暂的,实际上却使人困囿于一种被控制的状态。“人们似乎是商品而生活”,消费成为了生活的核心,人们的价值也通过所拥有的商品来体现。“人获取真正幸福的前提条件是劳动必须成为人的自由活动和消费活动,但在资本主义工业社会,技术理性在整个社会发挥着支配作用,人们所从事的劳动变得单调而无聊”。异化的劳动使得人们无法从劳动中获得真正的满足和自我实现,只能通过消费来寻找慰藉。于是,消费不再是满足需求的手段,而成为了目的本身,进一步加剧了需求的异化。

2.3. 劳动异化

马尔库塞认为,在资本主义工业社会,人成了劳动的工具,他的工作及其产品具有一种独立于他自身的形式和力量。劳动是“人的本质的真正表现和实现”,是人的“自我创造”和“自我实现”的活动。因此,异化就是人的本质的丧失、扭曲和外化[5]。但在现实中劳动本质上是压抑性的,不可能真正实现人的自由([3], pp. 10-11)。个性在名义上只存在于对类的特殊表达中。劳动者在生产过程中,工作关系“成了可以相互替换的人与人之间的关系”。资本主义社会的劳动不属于劳动者自己,劳动者是在为某一生产设施而劳动,并且受这种设施的控制,劳动成为一种手段而不是目的,这种劳动实质上是一种被异化的劳动。劳动者成为了生产线上的一个环节,如同机器的附属品,失去了作为主体的自主性和创造性,仅仅是在执行某种既定的功能。“资本主义操作原则将人的身心都变成了异化劳动的工具”,为了获取维持生计的物质资料,满足社会所营造的消费需求,人们不得不投身于这种异化的劳动中,他们不是在为自己活,而是在为商品活。此外,机械化生产设施的合理使用不断降低劳动者在劳动中所消耗体力的强度,不断满足人的机能和需求。表面上看,劳动者的劳动强度似乎有所减轻,劳动者的痛苦程度似乎得到了缓解,但实际上,这却进一步加深了劳动的异化。因为这种变化使得劳动者逐渐失去了对自身被剥削地位的反抗意识,劳动者不再反抗资产阶级,甚至“渴望在技术型的或适合于用技术来解决的生产问题上积极发挥他们的才智”,在不知不觉中认同了现存的社会制度和生产方式,成为了“单向度的人”,失去了对社会进行批判和变革的能力。

3. 单向度的人困境解放

马尔库塞认为“人的历史就是人被压抑的历史”([3], p. 3)。在当下工业社会,爱欲对压抑性环境和压

抑性生存的改造作用被忽视。弗洛伊德认为，文明的发展以对人的本能压抑为代价，马尔库塞进一步剖析现代社会中爱欲压抑的特殊性。他把压抑区分为“必要的压抑”与“多余的压抑”，在当代资本主义社会，大量压抑并非源于劳动必要，而是根源于统治阶层为维护自身利益施加的额外压抑。这种压抑致使爱欲无法自由舒展，人类陷入单向度的生存困境。人接受与被迫接受这个社会，既不会使得社会的不合理减少，也不会减少对这个社会的指责，人要在这种社会中分辨出真正的利益与眼前的利益。也就是“要否定那种肯定的东西并加以拒绝的需要”。爱欲作为生命本能，包含创造性和快乐原则。在物质充裕的条件下，技术发展可以服务于爱欲的解放，而非压抑，不同于正统精神分析，马尔库塞认为压抑并非永恒，未来社会可能实现“非压抑性升华”，解放的路径是打破技术理性与压抑的共谋，重建爱欲与理性的辩证关系。

3.1. 爱欲解放

在资本主义体系里，分工越是被细化，劳动就是被异化，人们从事的工作是为某种设施工作，难以满足自己的需要以及发挥自己的作用。马尔库塞强调，占据人们大多数时间的劳动时间是给个体带来痛苦的，个体从事劳动是为了获得满足需要的手段，当劳动沦为否定自己的活动，爱欲便被逐出这一占据极大人类生活时间的领域。马尔库塞认为解放爱欲的关键就是要解放劳动，“正是劳动以外的领域规定着自由和实现，” ([3], p. 26) 要使人在劳动中感到幸福而不是痛苦，就必须让爱欲充斥于劳动的领域，个体才能自主消解异化劳动带来的否定力量。“爱欲的解放可以创造新的、持久的工作关系”，社会将摆脱现有不合理的劳动组织形式，构建起更符合人性的秩序。衣俊卿认为艺术 - 审美革命被马尔库塞视为总体革命的关键环节，只有通过塑造新感性，才能打破技术理性霸权，实现人的爱欲解放与异化扬弃 ([6], p. 218)。爱欲得到解放不仅关乎个体幸福，更会对社会结构产生深远影响。

在《单向度的人》所批判的发达工业社会里，消费主义盛行，技术统治强化，人们的思想与行为被塑造为单向度模式，失去对社会的批判性与反抗性。马尔库塞期望通过爱欲解放打破这一僵局，因为能满足爱欲的只有非异化的劳动，人的欲望和机能才能得到的自由消遣。马尔库塞认为异化劳动越是发展，自由发展的潜能就越大。在成熟工业文明下，个体劳动的时间被降到个体自由生活时间的最低，劳动过程实现全自动化，这样就结束了劳动的异化状态，人就获得自由的发展。

3.2. 大拒绝式革命

马尔库塞身处发达工业社会，目睹其种种弊病。在《单向度的人》里，他指出这一社会通过技术统治、消费主义等，使民众陷入单向度思维与行为模式，丧失批判性与反抗性。此时，“大拒绝”应运而生，他称“我们拒绝生活在一个使儿童中毒、妇女被杀害的社会里”，强调要对现存资本主义社会的一切不合理秩序、制度以及控制形式进行彻底的、全面的拒绝。这种拒绝并非简单的个体行为，而是集体性的抗争姿态。马尔库塞主张人们应拒绝参与资本主义体系下的劳动，因为在这一体系中，劳动已被异化，成为压抑人性、维持统治的工具，人的身心都被异化为劳动工具，而非自由自觉。人们不应再充当这种不合理制度的帮凶，拒绝服从于资产阶级利用科学技术实施的奴役统治，“科学 - 技术的合理性和操纵被熔在了一起，成为了一种新型的社会控制形式”。马尔库塞呼吁发展一种新的技术与科学以替代现有的统治性科技，将人的价值准则内化到科技发展中，使科技服务于人的解放而非控制 [7]。拒绝意味着不与现存统治秩序同流合污，以对抗姿态打破单向度社会对人的禁锢。

在《爱欲与文明》中，马尔库塞从爱欲解放角度进一步阐释“大拒绝”式革命的意义。他认为现代文明对爱欲进行过度压抑，而“大拒绝”有助于打破这种压抑状态。他倡导“非暴力反抗”，将其视为“大拒绝”的实践形式，这种反抗是西方文明中古老且神圣的因素，是自由发展的潜在动力。他所说的“总

体革命”与“大拒绝”紧密相连，革命涵盖政治、经济、文化及人的本能结构等多个层面。在“总体革命”中，人的“本能结构”革命尤为关键，只有改变人的心理压抑状况，实现“本能结构的决定性的变化”，让人的本能占据主导，人们才能重拾批判能力，进而改变不合理社会制度，实现爱欲解放与真正自由。

4. 结语

在高度发达的工业社会中，技术理性将一切纳入可计算的秩序，人们被技术所支配，消费主义将需求简化为物的占有，劳动被异化为一种机械重复的生产活动人失去了否定、批判与超越的能力，成为与单向度社会同构的“单向度存在”。同时，社会的单向度特征愈发明显，人们的思想被单一的价值观所束缚，批判性思维被压制，个体的自由与解放受到严重限制。社会通过大众文化为人创造多样化的消遣活动，并以此逐步消解人对社会的否定和反抗，人的工具化使得人的价值理性被工具理性压倒。马尔库塞在爱欲的解放中看到了非压抑性文明的可能。这些探索虽带有乌托邦色彩，却为当代社会提供了珍贵的反思坐标。

马尔库塞的异化理论让我们充分认识到人才是社会发展的主体，在物质财富获得充分发展的基础上坚持物质文明与精神文明的协调发展。在物质财富获得极大发展的今天，“单向度”的危险并未消逝，反而以更隐蔽的方式蔓延。真正的解放，或许正始于对“虚假需求”的辨识。我们要树立正确的价值观，以防出现过度追求物质发展而忽略精神财富。警惕科学发展技术的消极方面，正确利用科学发展的正向作用，最大程度消解科学技术发展带来的副作用，实现科学技术与人的发展良性互动。

参考文献

- [1] 赫伯特·马尔库塞. 单向度的人: 发达工业社会意识形态研究[M]. 刘继, 译. 上海: 上海译文出版社, 2008.
- [2] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯全集: 第1卷[M]. 北京: 人民出版社, 2009.
- [3] 赫伯特·马尔库塞. 爱欲与文明: 对弗洛伊德思想的哲学探讨[M]. 黄勇, 薛民, 译. 上海: 上海译文出版社, 2015.
- [4] 李丹. 异化的继承与美学的救赎——论马尔库塞美学乌托邦思想[J]. 北方论丛, 2011(4): 133-135.
- [5] 陈蓓洁. 马克思的“人的本质”及其哲学中的主体性问题——从马尔库塞对马克思的人道主义解读谈起[J]. 复旦学报(社会科学版), 2006(2): 34-41.
- [6] 衣俊卿. 西方马克思主义概论[M]. 第2版. 北京: 北京大学出版社, 2019.
- [7] 李桂花, 张媛媛. 超越单向度的人——论马尔库塞的科技异化批判理论[J]. 社会科学战线, 2012(7): 30-32.