

数字时代自由时间的现实困境及其超越

——基于马克思自由时间理论

李宜书

上海大学马克思主义学院, 上海

收稿日期: 2026年7月26日; 录用日期: 2026年8月17日; 发布日期: 2026年8月27日

摘 要

数字技术的发展不断提升社会生产效率, 为缩短必要劳动时间、增加自由时间创造了物质条件。然而, 在数字资本逻辑主导下, 技术进步并未真正促进人的自由全面发展, 反而使劳动时间持续向生活领域延伸, 自由时间呈现出劳动化、消费化和娱乐化的发展趋向。马克思自由时间理论揭示了自由时间与人的全面发展之间的内在统一关系, 为审视数字时代自由时间异化提供了重要理论依据。立足于马克思自由时间理论, 分析数字时代自由时间异化的现实表现及其生成机制, 并从技术发展、制度保障和价值重塑三个维度探索自由时间回归人的发展路径, 以期推动数字时代人的自由全面发展。

关键词

马克思, 自由时间, 数字劳动

The Realistic Dilemmas of Free Time in the Digital Age and Their Transcendence

—Based on Marx's Theory of Free Time

Yishu Li

School of Marxism, Shanghai University, Shanghai

Received: July 26, 2026; accepted: August 17, 2026; published: August 27, 2026

Abstract

The advancement of digital technology continuously enhances social productivity, creating material conditions to reduce necessary working hours and increase free time. However, under the dominance of digital capital logic, technological progress has not genuinely fostered the free and

comprehensive development of individuals. Instead, it has extended working hours into the realm of daily life, leading to a trend where free time becomes increasingly labor-oriented, consumption-driven, and entertainment-focused. Marx's theory of free time reveals the intrinsic unity between free time and the all-round development of individuals, providing a crucial theoretical foundation for examining the alienation of free time in the digital era. Based on Marx's theory of free time, this study analyzes the real manifestations and mechanisms of free time alienation in the digital era, exploring pathways for free time to return to human development from three dimensions: technological progress, institutional safeguards, and value reconstruction, with the aim of promoting the free and comprehensive development of individuals in the digital age.

Keywords

Marx, Free Time, Digital Labor

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. 引言

马克思指出：“整个人类的发展，就其超出人的自然存在直接需要的发展来说，无非是对这种自由时间的运用，并且整个人类发展的前提就是把这种自由时间作为必要的基础。”^[1]自由时间不仅是劳动者摆脱必要劳动束缚后的可支配时间，更是个体实现知识增长、能力提升和人格完善的重要实践空间。从这一意义上说，自由时间的不断增长及其合理运用，是衡量社会文明程度和人的发展水平的重要标志。随着数字技术、人工智能、大数据以及平台经济的迅速发展，社会劳动生产率得到大幅提升，必要劳动时间在理论上不断缩短，这为自由时间的增长提供了更加充分的物质条件，也使人的自由全面发展获得了新的现实可能。然而，与生产力持续发展的趋势相伴随的，却并非自由时间的不断扩展，而是一种值得深刻反思的“时间悖论”：数字技术在提高劳动效率的同时，不断突破传统劳动的时空边界，使劳动时间持续向私人生活领域渗透；与此同时，以平台算法、流量经济和数字消费为代表的新型资本运行方式，又进一步占有劳动者原本能够自主支配的自由时间，使其逐渐沦为资本增殖的新空间。劳动时间与自由时间之间原本相对清晰的界限不断消融，自由时间的发展功能被消费属性和娱乐属性所遮蔽，其促进人的全面发展的价值也随之不断弱化。

2. 自由时间：人的全面发展的现实基础

马克思始终将自由时间置于人的解放和人的全面发展的理论视域之中。他指出：“时间实际上是人的积极存在，它不仅是人的生命尺度，而且是人的发展空间。”^[2]这一论断突破了时间作为自然尺度的传统理解，赋予时间以鲜明的人本内涵，使自由时间不仅成为社会生产发展的重要成果，更成为人的本质力量得以实现的重要条件。

自由时间是人的全面发展的现实条件。时间是人一切社会实践活动赖以展开的客观前提^[3]。无论是物质生产还是精神创造，都必须以一定时间为基础。对于劳动者而言，必要劳动时间承担着维持社会再生产和个体生存的基本功能，而真正体现人的自由发展的，则是超出必要劳动之外、能够由个体自主支配的自由时间。马克思强调自由时间是“不被生活资料的直接生产所占有的、可供支配的时间”，并进一步将其划分为用于娱乐和休息的“闲暇时间”，以及从事于科学、艺术和社会服务等较高级活动的“发

展时间”[4]。正是在自由时间中，个体能够突破单一劳动身份的限制，根据自身兴趣和价值追求开展自主实践，实现知识积累、能力提升以及精神创造，从而不断丰富人的本质力量。因此，自由时间的增长并不意味着劳动时间的减少，更意味着人的发展空间不断拓展。马克思指出：“财富的尺度绝不再是劳动时间，而是可以自由支配的时间。”[5]随着社会生产力的发展，创造更多自由时间、不断缩短必要劳动时间，应当成为社会发展的重要目标。自由时间越丰富，人的自主实践活动便越充分，人的全面发展也越具有现实可能性。

自由时间体现人的主体性。如果说自由时间构成了人的发展的现实条件，那么其更深层的价值则在于彰显人的主体性。马克思认为，人区别于动物的根本特征，在于能够超越单纯维持生存的活动，自觉地按照自己的目的进行创造性实践。而这种自主实践的展开，正是在自由时间中得以实现。自由时间并不意味着脱离劳动，也不是漫无目的的消遣，而是在摆脱外在强制之后，个体依据自身意志自主安排时间、自主塑造自身的实践过程。人在自由时间中的阅读、学习、艺术创造、社会交往以及公共参与，不仅丰富了个体精神世界，也不断提升其认识世界和改造世界的能力。正是在这一过程中，人的主体意识不断增强，人的本质力量不断得到确证。进一步而言，自由时间还是衡量生命价值的重要尺度。生命的自然长度固然有限，但生命的社会价值却能够通过持续不断的创造性实践不断延展。人的生命意义并不仅取决于其生存时间的长短，更体现于其在自由时间中创造了怎样的精神成果、实现了怎样的发展。从这一意义上说，自由时间不仅拓展了生命的宽度，也赋予生命更深层次的价值内涵。

综上，马克思关于自由时间的全部论述，最终都指向人的自由全面发展这一价值旨归。自由时间并不是劳动时间的简单剩余，也不是可以任意挥霍的闲暇资源，而是实现人的全面发展的重要实践场域。它所体现的“自由”，并非毫无约束的随意放纵，而是在摆脱外在强制和异化劳动之后，能够按照人的本质需要自主支配时间、发展自身能力的积极自由。因此，自由时间的真正价值，并不在于其数量的简单增加，而在于其是否真正服务于人的发展。只有当自由时间成为个体开展自主学习、创造实践、社会交往和人格完善的重要空间时，它才能真正体现马克思所强调的人本价值。也正是在这一意义上，自由时间构成了人的全面发展的现实基础，同时也成为考察数字时代人的发展状况的重要理论尺度。

3. 数字资本主义下人自由时间的现实困境

数字技术的发展本应成为缩短必要劳动时间、创造更多自由时间的重要力量。然而，在数字资本逻辑的支配下，技术并未自动转化为促进人的全面发展的现实条件，反而成为资本进一步占有自由时间的重要手段。劳动时间不断突破传统边界，自由时间逐渐被消费和娱乐逻辑所塑造，其促进人的发展的价值不断弱化，自由时间由此呈现出新的异化特征。

（一）劳动时间对自由时间的持续侵占

劳动始终是人类改造世界、实现自身发展的基本实践方式，自由时间则建立在必要劳动时间不断缩短的基础之上。因此，考察数字时代自由时间的发展困境，首先需要回到数字劳动这一新的劳动形态。数字劳动是指劳动者遵循数字经济的运行规律，利用数字技术、互联网或相关生产工具，创造出具有全新使用价值的有偿或无偿劳动形式。数字技术的广泛应用突破了传统劳动对固定时间和固定空间的依赖，使劳动活动具有即时连接、跨地域协同和全天候在线等显著特征。远程办公、移动办公、平台接单等新型劳动方式提高了劳动效率，也为劳动者提供了更加灵活的工作形式。

然而，在数字资本追求价值增殖的逻辑支配下，这种灵活性逐渐演变为劳动时间无限延伸的重要条件。即时通讯软件、办公平台以及数字管理系统不断强化劳动者“随时在线”“即时响应”的工作要求，使劳动突破了工作场所和法定工作时间的限制，持续渗透到休息时间和私人生活之中。同时平台兼职、碎片化技能内卷促使劳动者主动挤占休息时间提升工作能力，时刻维持劳动预备状态。劳动时间与自由

时间之间原本相对清晰的界限不断消解，劳动者越来越难以真正拥有完全属于自身的自由时间。[6]从马克思自由时间理论来看，劳动时间的缩短本应成为自由时间增长的重要前提，而数字资本却借助技术手段重新扩张劳动时间，使技术进步创造出来的时间红利再次被资本吸收，自由时间的现实基础因此受到侵蚀。

（二）自由时间的泛娱乐化、消费化

当法定劳动时间受到制度约束后，资本便不断寻找新的价值实现空间。数字时代的数据资源、用户行为和注意力资源，恰恰成为资本积累的新对象。平台企业借助算法推荐、大数据分析和个性化推送，不断延长用户停留时间，引导用户持续参与浏览、消费、互动和内容生产，使原本属于劳动者自主支配的自由时间重新被纳入资本循环[7]。在这一过程中，自由时间逐渐呈现出明显的消费化和娱乐化特征。短视频平台、直播平台、网络游戏以及社交媒体等数字媒介，以精准推荐和沉浸式交互不断刺激用户消费欲望，将娱乐体验与商业消费深度融合。算法依据点击率、停留时长等数据指标持续推送同质化内容，使用户在碎片化信息消费中形成路径依赖，难以进入需要持续思考和主动投入的发展性活动。更为重要的是，这种消费化并非单纯满足人的休闲需求，而是在资本逻辑作用下，将人的注意力、时间乃至情感体验转化为可以交换和增值的数据资源。自由时间因此不再主要服务于人的能力发展，而成为数字资本获取流量、积累数据和创造利润的重要来源。资本对于自由时间的占有，也由传统意义上的劳动过程进一步扩展到劳动者的全部生活过程。

因此，从更深层次来看，自由时间的异化最终导致人的全面发展受到新的限制。马克思所设想的自由时间，应当成为发展人的全部能力的重要实践空间，而数字资本却不断将人的自由时间重新纳入资本积累体系，使劳动者陷入“劳动－消费－再劳动－再消费”的循环之中。自由时间不再成为人的发展的条件，而成为资本增殖的重要环节，人的主体性和创造性不断受到削弱，人的全面发展也因此面临新的现实困境。

4. 自由时间的复归与人的自由发展

数字时代自由时间的困境，并非源于数字技术本身，而是源于资本逻辑对技术发展的支配。数字技术既可能成为压缩自由时间、强化资本积累的工具，也可能成为缩短必要劳动时间、促进人的全面发展的重要力量。超越自由时间异化的关键，并不在于拒绝数字技术，而在于使技术发展、制度建设和社会文化条件重新回归人的自由全面发展这一价值目标，使自由时间重新成为人的自主实践空间。

第一，发挥数字技术的解放潜能，夯实自由时间的物质基础。马克思认为，生产力的发展是创造自由时间的物质前提。数字技术作为新一轮科技革命的重要成果，能够显著提升社会劳动生产率，减少必要劳动时间，为创造更多自由时间提供现实可能。因此，应充分发挥人工智能、大数据等数字技术在优化生产流程、提高劳动效率方面的积极作用，使技术进步真正服务于人的发展，而不是沦为资本攫取剩余价值的新工具。需要指出的是，技术的发展并不会自动带来自由时间的增长。数字技术是否促进人的发展，取决于其服务的价值目标。未来数字技术的发展不应仅以效率提升和资本收益作为评价标准，还应将劳动者时间负担是否减轻、自由时间是否增加以及人的发展空间是否拓展作为重要尺度。只有坚持以人的全面发展为价值导向，使技术创新始终服从于人的现实需要，才能将生产效率提升所创造的时间红利真正转化为劳动者的自由时间，为人的全面发展奠定坚实的物质基础[8]。

第二，完善数字劳动保障制度，保障自由时间的实现条件。自由时间不仅取决于生产力的发展，也受到社会制度和劳动关系的深刻影响。面对数字劳动不断突破时间边界的发展趋势，应进一步完善数字劳动保障机制，合理规范平台经济和算法管理，重新确立劳动时间与自由时间之间的合理边界。一方面，应通过法律形式明确劳动者的“离线权”。“离线权”即劳动者在法定工作时间之外，有权拒绝处理非紧

急工作信息、回复工作指令以及接受持续性的数字劳动要求，且不得因合理行使该权利而受到降薪、评价降低或其他不利影响。通过明确非工作时间内劳动关系的边界，可以防止企业借助即时通讯工具、线上办公平台等无限延伸劳动时间，使劳动者真正拥有可自主支配的自由时间。另一方面，建立平台算法影响评估制度，对承担劳动管理职能的算法开展事前审查与动态评估。由于算法已经广泛参与任务分配、绩效考核和劳动过程管理，其运行方式可能直接影响劳动者的工作强度和时间安排。因此，平台上线相关算法前，须评估其可能引发的劳动时长延长、工作负荷上升及各类权益风险，并依托算法透明机制保障劳动者知情权与申诉权，以制度约束算法权力，防止数字技术沦为资本侵占劳动时间的新手段。

第三，完善公共文化服务体系，拓展自由时间的发展空间。自由时间的复归不仅需要防止资本对时间的侵占，也需要为个体提供能够实现自我发展的社会条件。马克思意义上的自由时间，并非单纯脱离劳动后的闲暇，而是人的能力发展和精神创造的重要实践空间。然而，在数字消费逻辑影响下，个体的自由时间越来越容易被商业平台所塑造，发展性时间活动反而缺少充分的社会支持。因此，应完善公共文化服务体系建设，为社会成员提供更多非商业化的自由时间活动选择。如加强公共图书馆、社区文化空间、公共艺术教育和数字公共文化平台建设，使不同群体能够以较低成本参与学习、阅读、艺术创造和社会交往活动。相较于以流量和消费为导向的平台空间，公共文化空间能够为自由时间提供更加多元的发展路径，使其重新具有提升能力、丰富精神世界的功能。同时，也应重新理解自由时间与人的发展的关系。自由时间的价值并不在于消磨时间，而在于个体能够通过自主实践不断发展自身能力、实现人格完善。只有当社会制度保障、公共文化供给与个体主体实践形成结合，自由时间才能真正摆脱资本逻辑的单一塑造，成为推动人的自由全面发展的现实基础。

5. 结语

精神需求是在物质需求得到满足基础上的更高层次追求。数字时代以前所未有的速度推动了社会生产力的发展，也为创造更多自由时间提供了坚实的物质基础。从这一意义上说，相较于以往任何历史时期，今天的人们都拥有更多借助自由时间实现自我发展、丰富精神生活的现实可能。然而，伴随着数字技术的广泛应用，生活节奏不断加快，升学、就业、职业竞争等多重压力交织叠加，劳动不断向生活领域延伸，自由时间又持续受到数字消费和娱乐平台的占据，人的精神世界在便利与焦虑之间呈现出新的张力。近年来社会中出现的消极避世倾向，在一定程度上正反映了部分个体面对自由时间异化时的消极回应，其背后折射出的并非单纯的价值选择，而是自由时间难以真正服务于人的发展的现实困境。

因此，数字时代真正值得反思的，并不是我们是否拥有了更多时间，而是这些时间是否真正属于我们，是否真正用于塑造我们自身。马克思曾指出：“哲学家们只是用不同的方式解释世界，而问题在于改变世界。”^[9]这一论断启示我们，面对数字资本塑造的时间秩序，不能满足于对自由时间困境的描述，更应努力重建自由时间的人本价值。个体应主动摆脱算法推荐和消费主义对时间的过度占有，在自由时间中不断学习、思考、创造和交往，使自由时间重新成为发展能力、丰富精神世界的重要实践空间。唯有如此，数字技术创造的时间红利才能真正转化为人的发展红利，我们也才能借助自由时间不断拓展生命的广度与精神的深度，在持续的自主实践中实现人的自由全面发展。

参考文献

- [1] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯全集: 第 32 卷[M]. 北京: 人民出版社, 1998: 214-215.
- [2] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯全集: 第 47 卷[M]. 北京: 人民出版社, 2013: 532.
- [3] 龚文霞. 自由时间与人的全面发展[J]. 求索, 2008(9): 108-110.
- [4] 张晓兰. 数字化时代“时间悖论”与人的自由发展——基于马克思自由时间思想的考察[J]. 上海市社会主义学院

学报, 2024(4): 52-63.

- [5] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯全集: 第 2 卷[M]. 北京: 人民出版社, 2012: 787.
- [6] 陈红, 邢佳妮. 数字劳动异化的表征、危害及其超越[J]. 海南大学学报(人文社会科学版), 2023, 41(2): 80-88.
- [7] 聂阳. 马克思资本批判视域下的数字劳动异化及其扬弃[J]. 理论探索, 2022(1): 47-53.
- [8] 何云峰. 挑战与机遇: 人工智能对劳动的影响[J]. 探索与争鸣, 2017(10): 107-111.
- [9] 马克思, 恩格斯. 马克思恩格斯选集: 第 1 卷[M]. 北京: 人民出版社, 1995: 54-57.