

浅谈弗洛姆“逃避自由”理论之下大学生“躺平”行为

米尔扎提·阿不都赛麦提

新疆师范大学政法学院哲学系，新疆 乌鲁木齐

收稿日期：2024年5月23日；录用日期：2024年7月11日；发布日期：2024年7月22日

摘要

“躺平”作为一个网络流行语，指的是人们面对生活、学习、工作的压力时，一部分人不再去积极面对竞争和压力，而选择接受现状，不再追求更理想的生活的态度。大学生群体中选择躺平的人倾向于减少对社会，生活的追求，减少工作和学习的负担，以此来表达对社会和对个人的不满和反抗。“躺平”不仅仅是被动地适应，更是一种消极逃避或缺乏责任感的表现。文章尝试以弗洛姆《逃避自由》理论为切入点，浅谈大学生“躺平”行为，引导大学生积极面对生活和学习，实现人生价值。

关键词

大学生，逃避自由，躺平，弗洛姆

A Brief Discussion of College Students' "Lie Flat" Behavior under Fromm's Theory of "Escape from Freedom"

Mierzhati·Abudusaimaiti

Department of Philosophy, College of Political Science and Law, Xinjiang Normal University, Urumqi Xinjiang

Received: May 23rd, 2024; accepted: Jul. 11th, 2024; published: Jul. 22nd, 2024

Abstract

"Lie flat" as a network buzzword refers to the attitude that when people face the pressure of life, study, and work, some of them no longer face the competition and pressure positively, but choose to accept the status quo, and no longer pursue a more ideal life. College students who choose to lie flat

tend to reduce the pursuit of society and life and reduce the burden of work and study, as a way to express their dissatisfaction and resistance to society and individuals. "Lie flat" is not only passive adaptation, but also a kind of passive avoidance or lack of responsibility. In this paper, we try to take Fromm's theory of "Escape from Freedom" as an entry point to talk about college students' behavior of "lie flat", and guide college students to face life and study positively and realize the value of life.

Keywords

College Students, Escape from Freedom, Lie Flat, Fromm

Copyright © 2024 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

埃里希·弗洛姆知名的社会心理学家、哲学家、精神分析学家，是法兰克福学派重要代表人[1]。他在《逃避自由》一书中把马克思主义异化理论与弗洛伊德精神分析学理论相结合起来探讨了随着社会现代化进程中传统权威和约束的削弱，人类便得到了前所未有的自由，以及这种自由提供的个体发展机遇，又给个体带来的孤独、焦虑和无意义感的心理困境。大学生是我国建设社会主义伟大事业进程中的主力军，大学生正处于个人价值观、世界观形成的关键阶段。很显然，部分大学生面对“自由”的大学生活时，沉迷于自我欢乐之中，当他们享受完“自由生活”带来的欢乐之后就会陷入孤独，焦虑和无意义感的泥潭，他们为了逃避“自由生活”带来的心理困境，或者选择同流合污，追求与他人的完全一致，避免独立思考，通过融入集体来消除个人独特性和责任，或者选择过度依赖技术和消费主义，用物质享受和娱乐以及破坏欲来填补内心的空虚，从而丧失深层次的精神追求。我国大学生“躺平行为”正是弗洛姆逃避自由理论的具体表现。因此，本文尝试从弗洛姆《逃避自由》理论之下理解大学生“躺平”行为，鼓励大学生正视并接受自由带来的挑战，通过自我认识和创造性活动来实现个人的全面发展和真正的自由。

2. 弗洛姆“逃避自由”理论简述

自古以来“自由”是人类追求的崇高理想[2]。从原始社会到现在的人类历史表明人的认识和科学技术发展不断使人得到自由。在原始时代人类处于朦胧的状态，人与自然的关系非常密切，原始人的生存离不开自然界的支配。随着人类社会的进步和发展，人类逐步认识到自身的自由，不断去尝试摆脱自然的支配，在社会实践中不断去提高对自然的认识，发展科学技术改造自然，逐渐实现自身自由。弗洛姆认为，自由是人的存在的特征[3]。当然，自由的两面性正是人类所面对的心理困境的根源。弗洛姆把“自由”分为消极和积极自由。消极自由社会实践使人类摆脱了种种权威的约束，使个体得到了空前发展，加快了人类“个体化”的速度，但是在获得自由同时孤独感、焦虑、无意义感替代了原有的安全感、归属感、依赖感。在弗洛姆看来消极自由给人类带来的是战争和动荡、不安，因此消极自由不是人类寻求自由的终点，而是克服并接受消极自由带来的挑战和机遇，通过自我认识和创造性活动来实现个人的全面发展的积极自由才是终点。

2.1. 自由的两面性：机遇与挑战

所有的事物都有好的坏的、积极的消极的两面[4]。在社会发展过程中追求自由而出发的人类发现，

摆脱种种权威和约束换来的自由，不仅给人类提供发展机遇，还给人类带来了无限的孤独和焦虑、无意义感等挑战[5]。人类开始厌倦自由，从追求自由转向到逃避自由，为了逃避消极自由带来的挑战人类表现出极度扭曲的心理反应和行为反应，面对消极自由带来的心理困境，人类选择趋同性，破坏欲等等逃避自由机制。

2.2. 逃避自由的心理机制

通常情况下人们认为自己的情感、观念都是自发性产物。但是弗洛姆认为受趋同性逃避自由机制的人表现出来的情感活动、观念活动可能是受外界力量影响的产物。个体在社会整体当中很容易受整体力量或者某一个定式的限制，换句话说个体所表现出来的行为，情感活动很可能就是复制、映射他人的观念。这时人所表现出来的都不是真的，是伪思想、伪愿望、伪感情。这种“三伪性”组成一个“伪个体”，是丧失自己的特色、身份、放弃自我、顺应大多数人的个体。这种个体把自己的矛盾消解于群体当中，尝试摆脱无力感，无意义感，孤独感。这种逃避心理机制就是弗洛姆所说的趋同性心理机制：即追求与他人的完全一致，避免独立思考，通过融入集体来消除个人独特性和责任。

科学技术发展给人生活带来了更多的方便，人越来越依赖于科学技术，科学技术无形的融入人类生活的方方面面。与原始社会或者说传统社会不一样，科学技术极大削弱了人以物质条件为基础的人身依附关系。人对技术的过度依赖以及对消费主义的极度崇拜、用物质享受、甚至用娱乐来填补内心的孤独、空虚，这实际上是“逃避自由”的另一种表现形式，更接近于弗洛姆提到的“机械趋同”的心理机制[6]。准确地说，人们面对“自由”带来的挑战时，可能会过度依赖技术和物质消费，沉迷于当下的感官快乐和快餐式的享受之中，以此作为逃避自由机制，避免面对自我成长责任和内心深层次需求，最终可能导致个体精神世界匮乏和个性的丧失，这种逃避自由机制反映了个体寻找归属感的需求，但是牺牲了创造性和主动性、以及对高层次目标的追求。除此之外弗洛姆还提到了破坏欲机制，也叫做“反击性破坏欲”。破坏欲的产生根源与前两种机制同样，都是企图把自己从孤独、空虚、无力感、无意义感中解脱出来。但是破坏欲机制它是非理性的、极端的逃避自由机制，这种机制以个体的生命完整性以及保护自我的为目的，是个人长时间受孤独和焦虑、空虚、无力感等消极情绪影响，最终爆发出来的怒火。他们希望消除任何一个威胁自己完整性的力量，以此获得成就感，消解无力感和孤独等消极情绪，更可怕的是走投无路时他们以结束自己的生命来表示不满。显而易见，这种逃避机制非常危险的。

3. 大学生“躺平”行为的分类以及特点

“躺平”在社会中有不同的表现形式，基于大学生“躺平”时表现出来的特征把“躺平”可以分为三种，分别是“无奈式躺平”“从众式躺平”“主动躺平”。首先，“无奈式躺平”指的是大学生并非完全出于自愿，而是经过一段时间的努力没有得到回报之后感到失望，觉得没有办法克制种种竞争压力，从而逐渐产生无力感、无奈感、被动接受现状、减少期待和追求的生活方式。选择“无奈式躺平”的大学生他们有改变现状、追求自己人生目标的想法、但是他们看到自己的付出没有效果之后被动选择接受现状，因此“无奈式躺平”也叫做“被动躺平”。其次，“从众式躺平”指的是一种盲目地、无意识地跟从别人。准确地说指的是大学生或者说个体在社会环境中，受到周围人群选择的影响，或者受周围群体消极态度或者说低俗世界观，为了追求归属感主动放弃自己的追求，顺应整体的生活方式。最后，“主动躺平”指的是大学生充分认识自己的人生价值追求和社会生活目标的前提下，自愿的、有意识地、自觉地选择减少追求其目标地生活态度。

3.1. “躺平”的具体表现

在大学生群体当中“躺平”有很多表现，根据个体所处的环境不同，个体所表现出来的“躺平”

有所不同，但是可以把具体表现大致分为以下几点：减少对学业和生活的追求，对学业不感兴趣、消极对待生活，陷入完全的悲观主义泥潭中是当下大学生“躺平”最为显明地表现；对职业、理想的态度转变，这种表现常见于已经就业或者说即将就业的大学生群体当中，他们对自己的工作要求不高、大部分人愿意接受短期的工作或者没有压力的兼职工作，不谋略长远利益、不为高收入而努力；远离现实、沉迷于快餐式娱乐之中，这种情况在大学生群体当中司空见惯，这一类大学生不关心现实生活、打游戏、上网、及时行乐是他们的唯一追求。

3.2. 影响大学生“躺平”行为的因素

影响大学生“躺平”行为的因素是复杂性与多元性统一[7]。可以从个人心理成长环境、教育环境、社会环境等多方面因素分析。从个人心理因素来讲，“习得性无助”影响大学生“躺平”行为[8]。“习得性无助”是美国心理学家马丁·塞利格曼提出的心理学概念，马丁在一次实验中，把一只狗关进笼子里，狗试图逃走时电击狗，经过一段时间之后，他们把笼子门打开时，狗没有逃走。这实验表明的是一个人在遭受连续不断地打击、伤害之后，形成的一种负面心理状态，尽管他们有能力反击或者改变现状，他们还是放弃挣扎、接受一切不利条件，经常自损、感到焦虑、无助。从教育环境因素来讲，高校内的“反式躺平”也就是过度竞争导致的压力导致大学生“躺平”。在大学校园内同学之间的过度竞争以及不正当竞争，导致部分大学生看不到自己努力的效果，丧失主动性。从社会环境因素来讲，高失业率、就业环境的不景气、职场“内卷”等因素，促使大学生主动逃避上述的压力，直接跳入所谓的舒适圈。

4. 弗洛姆理论视角下“躺平”行为的解析

从弗洛姆的“逃避自由”理论视角下看，“躺平”行为可以被理解为一种社会心理现象，与他的“逃避自由”理论有密切的关系。无论是“无奈式躺平”“从众式躺平”还是“主动躺平”都是部分大学生为了逃避自由、逃避压力、逃避孤独而做出的心理和行为反应。弗洛姆的“逃避自由”理论正好解析了当代大学生“躺平”行为。

4.1. “躺平”作为逃避自由的一种形式：机遇与挑战的契合

在弗洛姆看来，自由伴随着责任与重担[9]。大学生活比起繁忙地高中自由得多，三年在教师指导和管理下习惯了的学生，踏入有充足自由时间可以自行支配的大学后，觉得没什么压力，实际上他们的责任、学习压力比高中还要大。有的大学生能够抓住“自由”带来的机遇，为自己的争取更多的价值，是弗洛姆所说的“积极自由”的表现。而部分大学生面对自由带来的挑战采取消极的态度，为了保护自我、减少失败的可能性而采取防御措施。这种防御与弗洛姆的所说的“破坏欲”、“趋同性”等逃避自由机制[10]。

4.2. 自由感缺失与“躺平”的心理机制：恐惧、焦虑与自我价值感的丢失

弗洛姆的“逃避自由”理论告诉我们自由并不一定总是让人向往的乌托邦。社会现代化、信息爆炸、学业就业背景的复杂化，让大学生面临前所未有的压力，增加他们肩上的重担。这种情况下对失败的恐惧和对未来的焦虑、无力感导致自由感的缺失。因此部分大学生意识到自己的努力无法抵御社会的挑战，把社会压力、挑战变成逃避、不参与其中，以此来减少心理负担和压力，这种逃避机制能够短期内给个体提供快乐，但是以长期来看，导致个体自我价值感丢失。

5. 大学生“躺平”行为的负面影响与正面启示

大学生“躺平”是一把刀，也是一面镜子。长期“躺平”导致大学生失去方向和行动力，限制个人

发展、影响学习进步以及能力发挥，导致抑郁症等心理问题、甚至侵蚀我国主流价值观、影响意识形态安全[11]。从文化的角度去讲，“躺平”是一种不健康的文化，是在文化多元化和传播速度实时化的情况下，部分不健康思想对我国青年精神的攻击。从个体和社会角度去讲，“躺平”是大学生关注社会变化、关注自己内心需求的心理和行为上的具体表现，尽管这种表现大多数是消极的，但是它提醒着我们正面看待，要求我们积极引导大学生群体、时刻关注大学生心理健康以及就业、升学、工作待遇等正当需求，着手处理大学生关注的热点问题，实现社会和个人层面积极做出改变。

5.1. 对个人发展的影响：学业、职业、就业规划、心理健康与社会责任感

“躺平”对我国大学生的影响之大。首先学业、职业、就业规划来看，大学生长时间“躺平”会导致大学生因不关注学习和自身能力提升而没有办法满足毕业条件、无法就业以及在此基础上形成的落差感、无奈感、失望感，使他们最终选择极端的方式去结束自己的生命或者报复社会和他人。大学生是社会主义建设接班人，如果他们长时间处于“躺平”，使他们自行脱离社会生产、逃避承担社会责任、不愿意面对现实生活，最终形成一个恶性循环，滋生更多社会问题。

5.2. 正面启示：自我认知的深化、关注社会问题、自身需求的方式

大学生“躺平”它不仅是一种逃避心理，还是自我认识、自我定位、探索社会和关注自身需求的方式。大学生在“躺平”时表现出来的对自我发展、就业、学业、工作环境、工作待遇甚至对未来的担忧，启示着我们要关注大学生身心健康，尤其是心理健康和思想政治教育的引导，帮助他们正确认识自己的价值，引导他们树立积极地、健康地价值观，启示着社会相关管理部门调整和改善就业环境、关注大学生的现实需求，避免滋生社会问题，启示着我们迫切对待“躺平”行为，避免它成为一种社会思维方式和效仿模式。

6. 对策与建议

6.1. 增强心理辅导、职业规划教育与人生观引导

心理健康在个体的发展过程当中至关重要，是促进个体全面发展的保障。针对“躺平”带来的心理问题以及行为反应学校和社会同时加强对学生尤其是对大学生群体的心理辅导和教育，引导他们认识自身价值，树立正确的价值观、人生观，防止大学生长期处在消极情绪当中，走向犯罪或者其他极端行为的深渊[12]。除此之外积极给大学生群体提供科学的职业规划、大量的就业机会、社会、家庭、学校多方形成合作机制，为及时关注和解决大学生的现实需求[13]。

6.2. 培养自我效能感、积极参与社会活动

自我效能感是个体对自己能够完成事业或者任务的信心。自我效能感影响着个体在事业上能否坚持到底、面对压力和失败采取什么样的态度、情感反映等关键因素。因此我们需要培养大学生的自我效能感、给予他们鼓励和支持、引导他们积极参与社会活动当中，促使他们在参与社会活动、社会生产过程当中正确对待失败以及它带来的消极情绪，促使他们相信采取积极的态度面对可以解决其中问题。

7. 结语

大学生作为社会主义接班人需要调整自由和责任的平衡性，面对社会、学习、就业压力要采取积极向上地态度，实现人生价值。弗洛姆的“逃避自由”理论给我们提供了一个新的视角，在大众媒体迅速发展、价值观多元化的情况下，倡导我国社会主流价值观、保证我国意识形态健康发展为根本，以心理学和社会学的角度去理解一直困扰我国大学生的“躺平”行为可以被理解为一种对自由带来的重压和责

任的逃避，是提醒我们关注大学生现实需求和强化心理健康、思想政治教育的启示，因此弗洛姆地“逃避自由”理论对当下研究社会问题和大学生心理问题具有借鉴意义和参考价值。

参考文献

- [1] 吕其璇. 大学生“躺平”现象的现状分析及引导策略研究[D]: [硕士学位论文]. 长春: 东北师范大学, 2023.
- [2] 王悦, 陈岩. 从弗洛姆“逃避自由”谈大学生“佛系”现象[J]. 北京城市学院学报, 2023(1): 65-69, 73.
- [3] 周铁岩. 弗洛姆思想中的“逃避自由”研究[D]: [硕士学位论文]. 曲阜: 曲阜师范大学, 2022.
- [4] 许婕, 李春霖. 论弗洛姆的逃避自由思想[J]. 哈尔滨师范大学社会科学学报, 2023, 14(5): 1-6.
- [5] 杨澜. 弗洛姆逃避自由思想[J]. 学理论, 2021(4): 44-46.
- [6] 刘强, 韦娟娟. 论现代人的生存困惑——析西方马克思主义者弗洛姆的“逃避自由”观[J]. 学术探索, 2006(1): 8-11.
- [7] 解亚宁.“躺平”对大学生人生观的影响及应对策略研究[D]: [硕士学位论文]. 北京: 中央财经大学, 2022.
- [8] 戴丽莉. 大学生“躺平”现象的形式分类及成因分析[J]. 华章, 2024(4): 18-20.
- [9] 张洁. 浅论弗洛姆逃避自由思想及其现实意义[J]. 新楚文化, 2023(7): 69-72.
- [10] 顿海威. 解析弗洛姆的“逃避自由”思想[D]: [硕士学位论文]. 长春: 吉林大学, 2012.
- [11] 齐子越. 弗洛姆自由思想研究[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 西南政法大学, 2019.
- [12] 吴玲, 李思璇. 消解“躺平”: 新时代青年选择“奋斗”的价值重构[J]. 内蒙古农业大学学报(社会科学版), 2024, 26(1): 40-45.
- [13] 陈姣, 牛菲. 当代青年“躺平”现象的病理溯源、症候透视及诊治路径[J]. 湖北经济学院学报(人文社会科学版), 2024, 21(3): 21-25.