

弗洛姆《逃避自由》视角下大学生逃避心理的生成机制分析

周恩菊

宁波大学马克思主义学院, 浙江 宁波

收稿日期: 2025年3月19日; 录用日期: 2025年5月8日; 发布日期: 2025年5月21日

摘要

弗洛姆在《逃避自由》中揭示了现代人追求自由带来的孤独与焦虑时, 通过“逃避机制”寻求安全感的心理现象。当前, 在全球化与信息化浪潮下, 大学生群体面临着巨大的心理挑战。学业、就业和社会竞争的多重压力, 使大学生中普遍存在的“躺平”“佛系”、网络沉迷及择业焦虑等现象, 这些现象均可视为逃避自由的心理投射, 这些心理困境与弗洛姆的理论高度契合。基于弗洛姆的逃避自由理论, 分析大学生逃避心理的生成机制, 揭示其根源在于个体化进程中安全感的丧失。通过理论分析, 学校、家庭和社会的共同努力, 为大学生实现积极自由寻找方法。

关键词

《逃避自由》, 艾里希·弗洛姆, 心理机制, 大学生, 积极自由

Analysis of the Formation Mechanism of College Students' Escapism from the Perspective of Fromm's *Escape from Freedom*

Enju Zhou

School of Marxism, Ningbo University, Ningbo Zhejiang

Received: Mar. 19th, 2025; accepted: May 8th, 2025; published: May 21st, 2025

Abstract

In *Escape from Freedom*, Fromm reveals the psychological phenomenon that modern people, while

pursuing freedom, experience loneliness and anxiety and seek a sense of security through “escape mechanisms”. Currently, under the waves of globalization and informatization, the college student group is facing tremendous psychological challenges. The multiple pressures of academic studies, employment, and social competition have led to common phenomena among college students such as “lying flat”, “Buddhist-style” attitudes, internet addiction, and anxiety about job selection. These phenomena can all be regarded as psychological projections of escaping from freedom, and these psychological dilemmas highly coincide with Fromm’s theory. Based on Fromm’s theory of escaping from freedom, this paper analyzes the generation mechanism of college students’ escapist psychology and reveals that its root cause lies in the loss of a sense of security during the process of individualization. Through theoretical analysis and with the joint efforts of schools, families, and society, this paper aims to find ways for college students to achieve positive freedom.

Keywords

Escape from Freedom, Erich Fromm, Psychological Mechanisms, College Students, Positive Freedom

Copyright © 2025 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

美国著名精神分析学者及人本主义哲学思想家艾里希·弗洛姆，巧妙融合了马克思的异化理论与弗洛伊德的精神分析学说，深入探究个体的心理结构与性格构成，着重分析了现代人在追求自由的同时又规避自由的复杂矛盾处境。在《逃避自由》中，他剖析了个体化进程的自发性因受限于社会条件而引发的积极自由与消极自由之间的对立现象。人们为避免消极自由伴随的孤独感与心理负担，往往甘愿舍弃部分自由以换取安全感。当代社会，深受低欲望社会群体中佛系亚文化影响，逃避心理普遍存在于大学生群体中。高中至大学的过渡，初时赋予大学生以自由的新鲜体验，但新鲜感消退后，取而代之的是孤独、迷茫与无助，这些情绪促使他们寻求安全感，倾向于加入能提供归属感的群体，即便需为此牺牲诸多亦在所不惜。《逃避自由》所描绘的自由与孤独的双重困境，与大学生当前的矛盾状态高度契合。据此，若能借鉴该书提出的解决孤独与自由冲突的策略，应用于解决大学生的相关问题，将有效促进他们的个人成长与发展。

2. 大学生逃避心理的表现与现状

为了更直观地理解大学生逃避心理的生成机制和表现形式，根据文章主题发放了一份 11 道题的线上问卷调查。调研目标群体包括专科生、本科生和研究生，题目涵盖学习、社交、生活决策等方面的内容。本次共发放 1000 份问卷，有效回收 980 份。根据调查结果，58.97%的人在大学中有过逃避心理。在学习方面，57.26%的学生表示在面对复杂学习任务时经常想逃避；在生活方面决策方面，52.14%的学生表示在面对重要生活决策时，会依赖他人的意见，缺乏独立决策的能力，51.28%的学生表示存在拖延决策的现象；在社交方面，64.1%的人觉得独处时会陷入孤独和焦虑，42.74%的人表示在社交场合，会因害怕表现不佳而回避和别人深入交流；在集体活动中，42.74%的人表示自己倾向于跟随他人。甚至有 83.76%的人表示在面对挑战时，会因害怕犯错或失败放弃尝试，选择逃避。这些数据均反映出大学生在学习、社交或生活决策等方面存在不同程度的逃避心理。对于大学生逃避心理的生成机制及干预措施的分析更加

必要和紧迫。

3. “逃避自由”心理机制的生成

3.1. 个体化进程使自由与孤独并存

弗洛姆从人的个体化进程切入探讨人自由与逃避的矛盾。人的历史就是不断斗争、摆脱束缚、追求自己的历史，而这种不断摆脱束缚的过程可以称为人的个体化过程。弗洛姆称之为“个人日益从原始纽带中脱颖而出的过程[1] (p. 20)”。自我意识的出现意味着个体化进程的开始。这一过程有两个方面，一方面，个体在生理、情感及精神层面均呈现出日益强化的趋势，其各项能力的强度与活动范围均在不断扩大，个体的自由空间亦得到了更为充分的发展，这是“自我力量的增长[1] (p. 23)”；另一方面，个体一旦与其原有的联结纽带断裂，便不得不独自承受来自世界各个角落的种种风险与巨大压力，同时失去了对既往环境的归属感。这种归属感的缺失所引发的孤立状态与隔绝感受，令人心生恐惧与无力，进而导致个体的“孤独日益加深”。

根据弗洛姆的观点，个体化进程使个体与原始的社会纽带断裂，原有的安全感来源被削弱。从这点来看，中学时期可以比作大学生个体化进程的始发纽带，当从中学毕业后就脱离了当初给自己安排好一切的世界，进入大学不仅意味着自己摆脱高中一系列“束缚”实现自由的开始，也意味着个人独立的开始，不会再有同学和老师陪伴着学习，也不会有家长照顾生活起居。此外，大学阶段要面临的也不再只是中学时期单一的生活，只能依靠自己的力量解决一系列复杂的问题。面对新环境和新挑战时，若缺乏有效的应对方法，容易陷入孤独和无意义感之中。当他们无法从外界获得足够的支持和认同，又难以依靠自身力量建立新的安全感时，逃避心理便成为一种本能的防御机制，以避免面对内心的不安和恐惧。

3.2. 个体化带来的焦虑和不确定性

存在主义心理学强调个体的自由和责任，认为人有自行选择其生活目标及生活意义的自由[2]，但要负责其自由行动所产生的后果，承担相应的责任，而这种责任带来的焦虑和不确定性可能导致个体产生逃避心理[3]。同弗洛姆的理论一样，都关注个体在自由状态下的心理体验和逃避倾向。在存在主义心理学中，焦虑被视为个体对追求自由和逃避责任的一种反应。当个体意识到自己拥有选择的自由，但又不确定选择的后果时，就会产生焦虑感。为了逃避这种焦虑，个体可能会选择放弃自由，将责任推卸给他人或外部环境。例如，一些大学生在选择专业或就业时，由于担心自己做出错误的选择，会听从父母或老师的安排，放弃自己的兴趣和想法，这种行为实际上是在逃避选择的责任和可能带来的焦虑。存在主义心理学还认为“自我实现的途径之一是建立良好的人际关系”[4]。然而，这种关系也可能带来冲突和矛盾，使个体感到痛苦和无助。为了逃避这种痛苦，个体可能会选择逃避人际关系，陷入自我封闭的状态。

3.3. 社会历史发展影响现代人自由的两个方面

弗洛姆从历史进程分析了社会发展把人从传统的束缚中解放出来，促进人积极自由的增长，但资本主义的影响使这种自由伴随着更孤独、焦虑。他认为，在中世纪以前，受生产力和生产关系的制约，人类的发展极大地依附于自然界，个人自由全面发展的概念尚未全然成形，受社会制度制约的同时，也有一种保障和安全感。彼时的人们既未感到孤立，也未经历孤独感的侵袭。中世纪结束后，伴随资本主义经济的繁荣，人们的思想束缚逐渐松解，开始认识到封建社会统治强加于身的压迫与不公，力求打破既有社会框架，解除束缚个人自由发展的枷锁。这使人类获得了更为广泛的自由，但同时也失去了传统社会所提供的“稳固生活形态”[5]。尽管人们挣脱了封建统治的重负，却面临着更多难以预料的、引发心

理新压力的不确定性，促使人们极力想摆脱这种孤独的自由。尤其是在现代资本主义社会，人的异化使自由变成人们的负担，“逃避自由”普遍成为一种异化心理机制。

随着时代的演进，特别是网络技术的飞速进步，学生利用网络平台进行沟通的频率显著上升，这一现象加剧了部分学生在现实生活中的社交疏离感。一旦脱离虚拟的网络环境，他们在现实世界中往往感到难以被周围人理解，个人的负面情绪难以被察觉和有效排解，进而与同学间产生了强烈的隔阂感，自觉被边缘化，最终导致内心孤独，滋生焦虑与迷茫的情绪。此外，社会的快速发展加剧了竞争态势，传统的“分配就业”机制已成为过往，这意味着众多学生需要自己搜集、分析和选取就业信息和渠道。在中学阶段，学生通常无需自行搜集外部信息，因为这些信息多由学校、老师和家长代为收集和传递。然而，进入大学后，学生需自行搜集各类信息，这涉及个人人脉、科技应用能力和复杂信息筛选能力等多方面的考量。面对这一系列需要从零开始的挑战，多数学生感到迷茫无措，最终倾向于选择逃避并为自己标上“佛系”青年的标签，以维护自己的体面。

4. “逃避自由”心理机制的表现形式

弗洛姆认为，个体化和自我力量的增长之间的差异会使人产生一种无法忍受的孤立和无能为力感，最终导致逃避机制的产生，主要有权威主义、破坏欲、机械趋同三种逃避机制。

4.1. 权威主义的逃避和依附机制

权威主义是一种受虐倾向与施虐倾向并存的心理机制。具体表现为个体倾向于放弃自身的独立与自由，寻求与他物结合，以弥补其力量的缺失，这一过程实质上是在寻求另一种形式的束缚。受虐倾向常展现为自卑感、无力感及个体在现代社会中的渺小感。这类人往往极度依赖于外在的权力、他人、组织或自然界，自认为缺乏完成任何事务的能力，深感自己处处需仰仗他人，并将自我价值视为微不足道。在此心理状态下，个体不仅不愿承担责任，且自觉无力承担，最终只能将个人命运全然托付于外部环境。与受虐倾向形成鲜明对比的是施虐倾向，它代表了另一种心理状态。这种心理状态有三种倾向，即“让别人依赖自己，以绝对无限的权力统治他们，以便让他们成为自己手中的工具；二是不但要以绝对方式统治别人，而且还要剥削、利用、蚕食别人，在物质和精神方面都要把别人榨干；三是希望使别人受磨难，或看别人受磨难” [1] (p. 99)。这种心理虽看上去有绝对的权威，但实际上正是他们内心孤独，没办法承受自由带来的不安，而通过控制和虐待他人增强自身力量，以掩盖这种孤独感的表现。

权威主义的第一个倾向在学生群体中表现为对权威的过度依赖和盲目服从。在学习上，部分学生过于依赖教师的权威，认为教师所说的一切都是正确的，缺乏独立思考和质疑精神。这种权威主义心理会使大学生逐渐失去自主思考和决策的能力，限制了自我创新思维和个性发展。若在长期的权威主义影响下，大学生在未来的工作和生活中，面对需要独立解决问题的情况时，将可能会感到无所适从，难以适应社会的变化和挑战。而施虐倾向在现实生活中往往被冠以“伟大的爱”之名，如同父母与孩子间的关系，父母常将自己认为有益的事物强加给孩子，并坚信所作所为皆是为了孩子的福祉，从而在孩子周围构建起严密的保护网，形成绝对的权威。在此环境下成长的学生，往往会在潜移默化中继承这种倾向。他们在小时候受到父母的严格管束，进入大学后摆脱了曾经畏惧的“爱”，可能会感到某种缺失。为了规避这种感觉，部分学生倾向于使自己成为如同父母般的权威人物，这一行为会引发一系列校园霸凌事件。

4.2. 攻击性的破坏欲

与前两种心理机制不同，破坏欲使用的方式是摧毁一切威胁到自身存在的外力，由此来缓解内在的孤独感和无力感。具体表现为：“与自身之外的世界相比，我感到自己无能为力，为了避免这种感情，我

可以摧毁世界[1](p.122)。”这样,通过消除威胁自己发展的事物来使自己变得强大,扫清自己发展道路的阻碍,以最大限度减轻社会制约带给自己的负重感,最终达到摆脱孤独的目的。这种被压制过久而造成的反弹在大学生群体中的表现形式多样。一些学生在面对学习和生活中的压力和挫折时,会通过破坏物品来宣泄情绪。比如,有的学生在考试失利后,会摔打书本、文具,撕毁试卷等。还有部分学生通过网络暴力的形式来释放破坏欲,在网络媒体上对他人进行恶意攻击、谩骂,传播不实信息,以此来获得一种虚假的成就感和力量感。这种破坏欲不仅会对他人造成伤害,破坏校园和谐的氛围,也会影响大学生自身的心理健康和道德品质的发展。

4.3. 削除个性的机械趋同

弗洛姆认为,机械趋同这种逃避机制是现代社会中大多数人采用的逃避方式。这是一种“个人不再是他自己,而是按照文化模式提供的人格把自己完全塑造成那类人,于是他变得同所有其他人一样,这正是其他对他人的期望”[1](p.126)。这种机制类似于某些动物为保护自己而融入与自身颜色相似的环境中,不会被轻易辨认。在这种心理机制下,个体只是按照社会要求生活,容易完全丧失自己。最后会将外部世界的各种规定默认为自己的生活准则,而不是遵从自己的内心去生活。久而久之与自己周围的人已没有什么区别,实现与他人高度同质化。虽然找到了与自己有共同社会情感的群体,使个人不再感到孤独和威胁,但代价是丧失了自我,也就是彻底丧失了凭借自己独特的活动而创造自身与创造世界的可能。这种放弃自我的个性,以及追求与他人无异的行为模式,无形中促使个体逐步变成马尔库塞笔下的“单向度人”。在学生群体中,这一心理现象具体表现为“从众心理”的盛行,即难以辨识并追求个人真正所求,只能盲目追随大众潮流。

5. 大学生逃避心理的应对策略与干预措施

5.1. 基于理论分析的应对策略

弗洛姆分析了追求自由的两方面,也区分了消极自由和积极自由。他认为人要实现自由又避免孤独的方法是通过自发活动实现自我。积极的自由是实现个体自由全面发展,这是现代人所追求的真正的自由,人类要获得发展,其根本在于确立积极自由的状态[6]。弗洛姆认为“解决个体化的人与世界关系的唯一可能的创造性方案是:人积极与他人发生联系,以及人自发地活动——爱与劳动,借此不是借始发纽带,把作为自由独立的个体的人重新与世界联系起来”[1](p.28)。根据弗洛姆的理论,应引导大学生追求积极自由,通过自发性活动实现自我价值。学校可以开设相关课程,帮助大学生理解积极自由与消极自由的区别,认识到逃避心理对个人成长的阻碍。鼓励大学生参与各类社团活动、学术研究和社会实践,在这些活动中,他们能够发挥自己的主动性和创造性,与他人建立积极的联系,从而获得成就感和归属感,减少逃避心理。

积极心理学关注人类的积极心理品质、幸福感和自我实现,其核心观点强调个体的内在优势和潜力,认为每个人都具备追求幸福和成长的能力。积极心理学主张通过培养积极情绪、构建良好的人际关系、设定有意义的目标等方式,提升个体的心理韧性和生活满意度[7]。实际上,当代大学生的创新意识较强,对于新鲜事物,他们能迅速接受,但受重结果和轻过程氛围的影响,许多学生害怕自己付出的过程没有得到好的回报,即使看到别人通过实践获得成就,对自己产生一些压力,但却没有实践的动力,只能驻足观望。而有能力,却不肯发挥主观能动性,丧失实践意愿,在享乐思想的控制下逃避自由是无论如何不能实现积极的自由的[8]。因此,要从焦虑、自卑及孤独的困境中解救大学生,使他们克服逃避心态,关键在于需调整大学生的心态,立足自身实际,秉持求实精神,培育积极向上的生活观念,塑造良好的心理素质,并增强抵抗挫折与压力的能力。可以开展心理健康教育课程和心理咨询服务,引导大学生反

思自己的生活和选择，帮助他们树立正确的三观。让大学生认识到逃避并不能解决问题，只有积极发挥主观能动性，勇敢地面对生活中的挑战，承担起自己的责任，才能实现自我的成长和发展。

5.2. 优化高校心理健康教育

在课程设置方面，高校应进一步完善心理健康教育课程体系。将心理健康教育课程设置为全校必修课，确保每个学生都能接受系统的心理健康教育。丰富课程内容，除了涵盖常见的心理健康知识，如情绪管理、压力应对、人际交往等，还应融入精神分析学、存在主义心理学和积极心理学等相关内容。在讲解情绪管理时，结合心理学中对焦虑情绪的分析，帮助学生理解焦虑产生的根源，引导学生正确面对自己的情绪；在传授人际交往技巧时，借鉴心理学中关于构建良好人际关系的方法，培养学生积极的社交态度和能力。采用多样化的教学方法，如案例教学、小组讨论、角色扮演、心理实验等，增强课程的趣味性和互动性。

在心理咨询服务方面，高校要加强心理咨询服务队伍建设，提高咨询师的专业素养。招聘具有心理学专业背景、丰富咨询经验和良好职业道德的咨询师。定期组织咨询师参加专业培训和学术交流活动，不断更新知识和技能，提升咨询水平。同时，建立咨询师督导制度，邀请资深心理咨询专家对咨询师的工作进行指导和监督，确保咨询服务的质量。优化心理咨询服务流程，为学生提供更加便捷、高效的服务。设立线上和线下咨询平台，学生可以根据自己的需求和时间选择合适的咨询方式。建立心理咨询服务反馈机制，及时了解学生对咨询服务的满意度和意见建议，不断改进服务质量。此外，加强对心理咨询服务的宣传推广，消除学生对心理咨询的误解和偏见，鼓励学生在遇到心理问题时积极寻求帮助。通过举办心理健康知识讲座、发放宣传资料、开展心理咨询服务体验活动等方式，向学生普及心理咨询的作用和意义，提高学生对心理咨询服务的认知度和认可度。

在校园文化建设方面，学校应营造积极向上、和谐包容的校园文化氛围。开展丰富多彩的心理健康教育主题活动，如心理健康月、心理讲座、心理剧比赛、心理健康知识竞赛等。组织形式多样的活动，包括心理健康主题班会、心理咨询服务现场咨询、心理健康科普展览等，引导学生关注心理健康，提高自我心理调适能力。通过心理剧比赛，让学生将自己的心理问题和成长经历以戏剧的形式展现出来，在表演和观看的过程中，实现自我探索 and 心灵成长。加强校园文化建设，还应注重校园环境的营造，打造具有人文关怀的校园景观和文化设施。此外，还可鼓励学生成立心理健康相关社团，如心理健康协会、心理志愿者服务队等，通过社团活动，增强学生的自我教育和自我管理能力，促进学生之间的互助和交流。学校为社团提供必要的支持和指导，帮助社团开展心理健康知识宣传、心理互助活动等，营造良好的校园心理健康文化氛围。

5.3. 构建家庭与社会支持体系

家庭在大学生心理健康中起着基础性的作用。家庭氛围对大学生的心理状态有着深远影响。和谐、温馨的家庭氛围能够给予大学生情感上的支持和安全感，使他们在面对困难时能够保持积极的心态。家庭教育方式也与大学生逃避心理密切相关。民主型的家庭教育方式，尊重孩子的个性和选择，鼓励孩子独立思考和解决问题，有助于培养大学生的自信和自主能力，减少逃避心理。在这种教育方式下成长的大学生，在面对问题时更有勇气和能力去应对。为了构建良好的家庭支持体系，家长应注重营造和谐的家庭氛围，加强与孩子的沟通交流。家长要学会倾听孩子的心声，了解他们在大学中的学习、生活和心理状况，及时给予关心和支持。在孩子遇到问题时，鼓励他们勇敢面对，帮助他们分析问题、寻找解决办法，而不是替他们包办一切。同时，家长要调整教育方式，采用民主型教育，尊重孩子的独立性和自主性，培养他们的责任感和解决问题的能力。此外，家长还应关注自身的情绪和行为，为孩子树立良好

的榜样，以积极的心态和行为影响孩子。

社会在大学生心理健康中同样扮演着重要角色。社会环境因素，如社会文化氛围、就业压力等，对大学生逃避心理有着显著影响。积极向上的社会文化氛围，能够引导大学生树立正确的价值观和人生观，增强其心理韧性。社会组织和政府机构应为大学生提供更多的支持和帮助。社会组织可以成立心理咨询机构，为大学生提供专业的心理咨询服务，帮助他们解决心理问题。政府应制定相关政策，加大对大学生心理健康教育的投入，支持高校心理健康教育工作的开展。同时，政府可以引导企业为大学生提供更多的实习和就业机会，降低就业压力，减少大学生因就业问题产生的逃避心理。此外，社会应加强对大学生心理健康的宣传和教育，提高公众对大学生心理健康问题的认识和重视程度，营造关心大学生心理健康的良好社会氛围。

6. 结语

从弗洛姆的语境出发分析当代大学生的逃避心理，能够提前把握学生的思想动态，并针对性地帮助学生在高度竞争的社会环境中保持个性、摆正心态、锻炼本领。虽然从心理机制分析了几种逃避心理的现象，要求在实现积极自由的过程中实现个人的独立而全面的发展，但在多因素综合影响下，当代大学生要真正摆脱逃避心理的束缚，除自身主体性的觉醒外，还需要家庭、学校、社会等多方面共同努力，营造良好的社会氛围和制度创新，才能引导大学生超越消极自由，在爱与创造中实现积极自由。

参考文献

- [1] 艾里希·弗洛姆. 逃避自由[M]. 刘林海, 译. 上海: 上海译文出版社, 2007: 20, 23, 28, 99, 122, 126.
- [2] 缪艳君. 生命教育视角下中职院校心理健康教育模式的构建[J]. 中小学心理健康教育, 2021(28): 64-67.
- [3] 车文博. 人本主义心理学价值观论评[J]. 苏州大学学报(教育科学版), 2013, 1(1): 15-27, 126.
- [4] 叶浩生. 罗洛·梅和他的存在主义心理学[J]. 心理学探新, 1987, 12(3): 92-96.
- [5] 孙建莉, 王萍. 论弗洛姆逃避自由的心理机制[J]. 牡丹江大学学报, 2019, 28(8): 1-5.
- [6] 王鹤岩, 王红. 现代人生存境遇的深层批判——弗洛姆《逃避自由》解读[J]. 学习与探索, 2009(4): 24-26.
- [7] 苗元江, 余嘉元. 积极心理学: 理念与行动[J]. 南京师大学报(社会科学版), 2003(2): 81-87.
- [8] 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.