

当今闲暇时间中人的异化现象及应对策略

钟德超

江西财经大学马克思主义学院, 江西 南昌

收稿日期: 2025年6月13日; 录用日期: 2025年7月14日; 发布日期: 2025年7月23日

摘要

现代科学技术的发展和劳动生产率的提高, 给人们享有更多休闲方式和闲暇时间提供了可能。闲暇时间作为人们生活工作之外的一个自由空间, 在当今社会越来越得到人们的重视和渴望。文章从现实的社会发展背景出发, 探讨了闲暇时间对于人真正的意义, 以及面临的现实挑战; 接着分析了在闲暇时间里人面临物质追求的异化、社会关系的异化和精神追求的异化三种现象, 以及这些异化现象对个体心理和社会环境产生的不良影响; 最后, 在此基础上提出可能的应对策略: 倡导科学健康的生活方式、加强现实的人际交往活动和积极追求精神世界的成长, 以期帮助人们守护闲暇时光, 扬弃技术和工具理性, 发展作为人的能力。

关键词

闲暇时间, 异化现象, 应对策略

The Alienation Phenomenon of People in Today's Leisure Time and the Coping Strategies

Dechao Zhong

School of Marxism, Jiangxi University of Finance and Economics, Nanchang Jiangxi

Received: Jun. 13th, 2025; accepted: Jul. 14th, 2025; published: Jul. 23rd, 2025

Abstract

The development of modern science and technology and the improvement of labor productivity have made it possible for people to enjoy more leisure activities and leisure time. Leisure time, as a free space outside people's life and work, is increasingly valued and desired by people in today's society. Starting from the background of the current social development, this article explores the

true significance of leisure time for people and the practical challenges they face. Then, three phenomena that people face in their leisure time, namely the alienation of material pursuit, the alienation of social relations and the alienation of spiritual pursuit, were analyzed, as well as the adverse effects of these alienation phenomena on individual psychology and the social environment; Finally, on this basis, possible coping strategies are proposed: advocating a scientific and healthy lifestyle, strengthening real interpersonal communication activities and actively pursuing the growth of the spiritual world, in the hope of helping people protect their leisure time, abandon technology and instrumental rationality, and develop human capabilities.

Keywords

Leisure Time, Alienation Phenomenon, Coping Strategy

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

闲暇时间作为人们日常生活的重要组成部分，其在不同的历史时期和文化背景下对于人们的价值和意义是有所不同的。在现代社会中，随着生活节奏的加快和工作压力的增加，人们对闲暇时间的渴望和追求也不断增强。特别是在当今社会生产力相比过去得到了巨大进步，人们的基本物质生活条件已经得到了较好地满足，人们在闲暇时间越来越追求精神文化上的富足。然而，在享受闲暇时间的同时，人们也面临着各种异化现象的挑战。本文从闲暇时间的角度出发，分析人们的异化现象并探讨其带来的不利影响，最后提出可行的应对策略。

2. 闲暇时间的意义及挑战

时间对于人来说具有特殊的意义，马克思认为：“时间是人的积极存在，不仅是人生命的尺度，而且是人发展的空间。”^[1]人的时间可以简单分为劳动时间和闲暇时间两个部分，闲暇时间被当作与劳动时间相对的概念，非劳动时间就是闲暇时间。当劳动时间与闲暇时间形成鲜明的对立时，人们往往将闲暇狭隘和庸俗地理解成一种单纯追求舒适享受的消遣时间^[2]。然而，闲暇时间对于人的成长和幸福必不可少，劳动与闲暇都是人自由发展的条件。

2.1. 闲暇时间对于人的意义

马克思关于“闲暇”的思想是与“劳动”密切联系在一起的，“劳动－闲暇”是作为马克思人类解放思想中的一组核心范畴。在马克思看来：“闲暇时间是在满足绝对需要的劳动时间之后留下的从事其他活动的剩余时间，是劳动者用于消费和用于从事自由活动的时间，是为全体社会成员本身发展所需要的时间。”^[3]

在马克思的思想中，真正的劳动和闲暇不再是对立的两个部分，而是能够相互促进并统一于实现人的自由全面发展之下。然而在当今社会，发展程度仍然没有达到马克思所说的“劳动不仅是人类生存发展的必要手段，更是实现自我解放的重要目的”，因此闲暇时间才可以保证人们更自由、更主动地从事创造活动^[4]。

所谓闲暇时间，是指人们在完成工作任务、学习进展和家庭事务等必要活动之外，能够自主、自由

支配的时间。闲暇时间具有个性化、自主性和多样化等特征，对于人们来说是其追求精神自由、实现自我价值的重要条件。闲暇不能简单理解成休息，不能仅仅是为了放松劳累的身体和恢复体力，它更应该是工作之外的一片自由空间。在这个空间内，人们不再是为生存生活而奔波，而是真正回归到人性的尊严和价值，重新获得精神成长的机会。在闲暇时间中，人们追求自由全面地发展，发展自己的能力创造和精神成长，这才是闲暇时间的真正意义所在。

2.2. 闲暇时间面临的挑战

在马克思的词典里，闲暇一般被称为“自由时间”，与劳动时间相对应。在人的全面发展语境下，马克思认为自由时间是“个人得到充分发展的时间”[5]。在十八世纪的欧洲，随着资本主义的蓬勃发展，工人深受资本家的压迫和剥削，工作时间远远大于必要劳动时间。为此，马克思和恩格斯提出过一个具体的目标，就是为八小时工作制而奋斗。在现代社会，随着科学技术的发展，劳动生产率和物质财富总量相比过去已有了质的飞跃。照理来说，在一个物质生活条件得到较好满足地时代下，人们应该拥有更为充裕的自由时间去追求个人兴趣爱好，发展自己之所以为人的能力，但事实并非如此。即便我们拥有了支配大量闲暇时间的客观条件，我们又是如何利用的呢？身心是否得到了真正的放松和充盈呢？

在现代社会发达的信息技术和“病态”社会价值体系的裹挟下，本该属于个人的自由时光，闲暇时间沦为工作时间的延续，休息时间很容易被挤压蚕食。同时，在休息时段里，受大众传播媒体的宣传和企业广告营销的诱导，人们沉迷于消费旅游等主要休闲方式，使得闲暇时间成为了资本增值的新空间。可以这么说：“资本增值的生命活动，要求整个社会按资本运作的需要高度有效地组织起来，而这种社会组织的有效性目标，居然直接地被看作是社会进步的尺度。其重大的结果之一，就是我们的文化生活也被卷入了这样一种‘进步强制’之中。”[6]此外，在闲暇时间里沉溺于网络虚拟世界，把追剧、玩游戏、闲聊等泛娱乐活动当作主要的休息放松方式，在无意识中将休息放松等同于不动脑的消遣，忽视了精神方面的成长。这样的休闲方式缺失主体性，自然也没有实现自由时间的旨趣和人的自由选择。以上现象正是当下人们在闲暇时间面临的挑战的集中体现。

3. 闲暇时间中人的异化现象

当今时代，得益于社会文明的进步和劳动生产率的提高，人们虽然拥有了相对更多的闲暇时间，但在闲暇时间的利用和分配上存在一定的问题，表现出鲜明的异化特征，主要包括：物质追求的异化、社交关系的异化和精神追求的异化。

3.1. 物质追求的异化

社会生产力的快速发展，使得人们的物质生活条件得到了充分的保障。然而，在一种快节奏、竞争压力大的社会环境下，很多人在闲暇时间的放松方式主要放在物质的享受和消费的满足上。特别是受享乐主义和消费主义浪潮的影响，吃喝玩乐、购物消费等物质享受活动备受追捧，并以此来获得生理和心理的双重快感及满足，这也成了很多人工作之余的主要日常生活状态。于是，闲暇的意义不断被扭曲，闲暇活动成为一种消费的升级，闲暇时光被等同于物质享受的一段时间，被异化为对金钱的挥霍。然而，沉溺于物质追求容易引发人的异化。当人陶醉于物质世界带来的及时快乐时，有可能忽视精神层面的追求和成长。这种异化现象表现为永不满足的物欲，对物质、金钱的极端占有和过度崇拜，而非满足自身真正的需要，从而失去自我。

3.2. 社交关系的异化

人是社会性的动物，在社会中人离不开与他们的交往，正是在交往中实现了文化的传播。然而，社

交媒体与网络技术的迅猛发展，给人们的交往方式提供了极大便利的同时也改变着人际交往的本质。一方面，在“进步之上”和“效率优先”的社会价值导向的裹挟下，上班下班的边界变得越加模糊。下班之后的闲暇时间也需要通过手机、电脑等通讯工具与领导、同事随时保持联络，工作中人与人的关系被工具化了，人成了一种通过网络通信技术连接的工具。也就是马克思指出的那样，“人和人之间的社会关系可以说是颠倒地表现出来的，就是说，表现为物和物之间的社会关系”[7]。另一方面，人们在闲暇时光沉溺于通过社交媒体来进行人际关系的交流和维系，花费大量时间精力投入虚拟社交表演，而忽视了真实的面对面交流。这种异化现象表现为人们在网络世界中追求虚拟的关注和认可，人际互动停留在表面化、符号化层面，从而忽略了真实的人际和情感交流。

3.3. 精神追求的异化

物质财富的极大满足，给人追求精神层面的满足提供了可能。而闲暇时间，正是人们满足精神需要和实现自我的重要条件。然而在互联网时代，受消费主义、娱乐至上、个人自由主义等不良社会思潮的影响，人们的精神追求也出现了某种程度的异化。“从前的人们慢慢地品味艺术的滋味，今天的人们则几乎把一切当成了消费活动，并且把快感当成了美感。”[8]现在很多人休息时间的活动方式是旅游，但旅游不再是享受异地的风土人情，而逐渐演变成“打卡竞赛”和“拍照记忆”，把美好的风光留在了手机里，至于旅行的体验和感受早已抛之脑后。此外，互联网时代的娱乐方式成为了人们在闲暇时光的主要精神活动。主要表现为网络游戏、小说爽文、视频追剧等方式，这些活动能够带来及时的视觉刺激和精神享受，尤其是很多年轻人沉迷其中。然而，“在娱乐大肆展开的表征背后，人的本质的异化加速演进”[9]。虽然娱乐是休闲的一种方式，但休闲却绝不仅仅是娱乐。休闲的娱乐化，是将休闲降格为娱乐，是休闲在现代的一种异化表现。休闲的目的除了身心的恢复，更应该积极主动发挥人的智力潜能以及进行高级的精神活动，以达到身心的发展。而过度依赖网络的精神娱乐方式，使得人们沉溺于快餐式、表面化的精神消遣，而忽视了自身精神成长与发展的机会。

4. 闲暇时间中人的异化现象的影响

在认知上，对闲暇时间给以消极庸俗地理解，在实际中，对闲暇时间的利用和休闲活动的选择上呈现明显的异化特征，由此带来的异化现象势必会对个人心理和社会环境产生不利的影响。

4.1. 对个体心理的影响

在闲暇时间中，物质追求、社会关系和精神追求的异化问题无疑会给个人的心理产生深远的影响。

首先，是生活兴趣的丧失。当人们在闲暇时间沉迷于物质享受和购物消费来获得及时的满足和短暂的刺激，但这种享受很难满足内心深处的精神需求，很可能逐渐丧失对生活其他方面的兴趣和热情。一旦缺乏对生活的兴致，会使人们感觉生活枯燥乏味，难以拥有真正的满足感和成就感。

其次，是心理空虚感的增加。当人们过度依赖于社交媒体和网络平台来进行追求虚拟的关注和认可，很容易忽视在现实中与他人真实的交流和沟通。这种缺乏触及情感的深层次人际交往会带来心理空虚感的不断增加。

最后，引发心理健康问题。以看电视为例，弗雷(Frey)等人经过重点研究这一主要的闲暇活动，他认为长时间看电视可能意味着不完美的自我控制，从而降低个体的主观幸福感[10]。在闲暇时间，如若沉迷于物质的享受、虚拟的人际交往和快餐式的精神消遣，劳累的身心反而没有得到真正的放松和舒缓，长此以往会带来生活兴趣的不足、心理空虚感增加、自我认同感低等问题，继而带来焦虑、抑郁、孤独等心理健康问题。

4.2. 对社会环境的影响

在闲暇时间中人的异化现象，不仅给个人带来不利后果，还会给整个社会环境产生不良影响。

首先，带来社会风气的恶化。在闲暇时间，人们忽视精神层面的满足与发展，过度追求物质享受、购物消费、虚拟社交等娱乐活动，无疑会滋生拜金主义、消费主义、享乐主义、流量至上等不良社会风气。在网络时代，这种社会风气更是会得到迅速地传播，进而荼毒很多人。

其次，引发社会矛盾的激化。在闲暇时间，休闲方式的差异特别是通过攀比、炫富等物质消费来彰显自己的品味，“有钱人有资格在大片的绿地上打高尔夫，没钱的人也要在游戏机前寻求心理平衡，我们的生活水平不得被消费所设计”^[11]。这会导致一些人在贫富差距的现实面前感到不满和失落，从而加剧了社会的矛盾和对立，产生了不和谐的社会因素。

最后，造成社会关系的冷漠。在闲暇时间，如果人们过于追求物质层面的满足和网络虚拟世界的交往，缺乏对内心世界的探索和精神世界的投入，被物质所奴役，被网络媒体所控制，从而失去人与人之间真情和真实交往。这样，会造成人与人之间关系的淡薄，进而造成整个社会关系的冷淡，不利于和谐社会的建立。

5. 应对策略

针对闲暇时间中人的异化现象，可以采取以下应对策略：

5.1. 倡导科学健康的生活方式

科学健康的生活方式，是人们在闲暇时间里摆脱异化、实现自我的前提条件。这种生活方式要求人们特别是在闲暇时间里要更加注重身体和心理健康的协调发展。首先，通过有益于身心健康的活动丰富生活体验。闲暇时间不应该只是被动地消耗在电子产品和购物消费上，而应当更多投入到有益于身心健康的活动中，可以通过运动、旅行等方式来增强身体素质和促进心理健康，树立积极乐观的人生追求，减少对物质和金钱的过度追崇。其次，通过多样化的休闲方式提升生活质量。在闲暇时间里不能局限于传统单一的休闲方式，而是主动地去参与和规划多样的更具深度和价值的休闲活动，可以是阅读、爬山、爱好培养等，不断增添生活的色彩。最后，社会应该加强科学健康生活方式的宣传与引导。通过新闻媒体和健康生活教育主题活动，让人们养成健康生活方式的意识，在闲暇时间合理安排自己的休闲活动。同时要规范商业广告对生活方式的不良诱导，提倡理性消费。

5.2. 加强现实的人际交往活动

加强现实的人际交往活动，是应对闲暇时间中人的社交关系异化的重要手段。通过现实中面对面的语言、肢体、情感交流互动，能够避免人们在闲暇时间被网络平台、社交媒体等虚拟娱乐占据，回归到人际交往的本质。首先，积极主动参加线下社交活动，拓展自己的社交圈。在闲暇时间，人们应该减少对社交媒体和网络平台的依赖，积极参与亲朋聚会、社区活动、兴趣小组等活动，这不仅是结识新朋友、拓宽朋友圈的好机会，也能够带来情感上的满足感与归宿感。其次，建立健康的人际关系。健康的人际关系是一个人生活幸福的重要方面，它是建立在相互尊重、理解和支持的基础之上的。在闲暇时间，我们通过现实中真实的情感交流，在这个过程中更加清晰感受到他人的感受和情绪，理解他人的需求和立场，同时表达自己的观点和感受，有利于增进信任和共鸣。此外，健康的人际关系对双方是相互促进，共同进步的。健康的人际关系除了具有情感交流的作用，还能够与他们进行交流中了解彼此的所见所闻、所思所感，对于开拓自身的视野、丰富内心世界具有重要作用。

5.3. 积极追求精神世界的成长

积极追求精神世界的成长，不断满足自我实现的需要，是人们摆脱闲暇异化最根本的途径。在闲暇

时间里,通过学习、思考、创作等方式来发展和丰富自己的精神生活,不断明晰人生的价值和意义所在,使闲暇成为滋养灵魂的沃土。首先,在认识上明确精神成长的重要性。精神成长是超越物质需求的更高层次上的情感体验,是人们追求幸福和内心充实的重要途径。追求物质享受固然重要,但更为重要的是精神上的满足,物质只能满足一时,但精神富足却关乎一世。其次,培养良好的兴趣爱好。培养良好的兴趣爱好对于个人的自由全面发展具有重要的意义,是精神成长的重要方面。特别是在闲暇时间培养读书、写作、艺术创作等活动,能够丰富自己的精神世界,在忙碌的生活中找到属于自己的乐趣和满足感。最后,不断追求内在的价值。追求内在的价值,是一个涉及自我认识、成长和实现的过程。不妨在闲暇时间,将更多时间投入到自我成长、发展自身才能、实现人生目标上面,在获得精神上满足的同时更好地理解生命的真谛,从而更好地生活。

参考文献

- [1] 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,1979:532.
- [2] 王杰,来听.倍速播放:青年闲暇时间的消费与异化[J].当代青年研究,2022(4):36-42.
- [3] 马克思,恩格斯.《马克思恩格斯全集》第46卷下[M].北京:人民出版社,1980:225.
- [4] La Rose, J. (1996) Unemployment, Leisure and the Birth of Creativity. *The Black Scholar*, **26**, 29-31. <https://doi.org/10.1080/00064246.1996.11430792>
- [5] 马克思,恩格斯.《马克思恩格斯全集》第8卷[M].北京:人民出版社,2009:203.
- [6] 王德峰.寻觅意义[M].上海:锦绣文章出版社,2007:44.
- [7] 马克思,恩格斯.《马克思恩格斯全集》第46卷上[M].北京:人民出版社,1979:108.
- [8] 陈谈.闲暇是金[M].武汉:武汉大学出版社,2006:4.
- [9] 黄荣.泛娱乐化思潮下人本质的异化及复归[J].湖北经济学院学报(人文社会科学版),2023,20(10):26-30.
- [10] Frey, B.S., Benesch, C. and Stutzer, A. (2007) Does Watching TV Make Us Happy? *Journal of Economic Psychology*, **28**, 283-313. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2007.02.001>
- [11] 马惠梯.休闲:人类美丽的精神家园[M].北京:中国经济出版社,2004:28.