

# 弗洛姆异化心理理论及其当代价值探析

陈彦洁

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年7月6日; 录用日期: 2023年7月28日; 发布日期: 2023年8月9日

## 摘要

埃里希·弗洛姆是法兰克福学派及其重要的代表人物。弗洛姆作为首次将异化的概念延伸到心理学领域的杰出学者, 开辟了独特的理论视角来研究当代人在心理上所面临的问题。他的“心理异化”理论在吸纳了马克思主义学说及弗洛伊德精神分析理论的基础上, 试图论述的是人的心理与社会心理的关系。弗洛姆所探讨的异化是一种心理或精神层面的异化, 他认为随着现代社会物质生活的极大富足, 异化现象却逐渐普遍化, 这造成了人主体性的消失, 人们的心理健康也受到了威胁。因此, 他主张人们在关注物质生活的同时, 更应该注重心理需要的满足, 只有这样才是获得幸福感的关键所在。

## 关键词

弗洛姆, 异化心理, 精神分析学

# An Exploration of Fromm's Psychological Theory of Alienation and Its Contemporary Value

Yanjie Chen

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Jul. 6<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jul. 28<sup>th</sup>, 2023; published: Aug. 9<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

Erich Fromm is a representative of the Frankfurt School and is a key figure. As the outstanding scholar who first extended the concept of alienation to the field of psychology, Fromm opened up a unique theoretical perspective on the psychological problems faced by contemporary people. His theory of "psychological alienation" is based on Marxist and Freudian psychoanalysis, and seeks to

address the relationship between the human psyche and the psychosocial psyche. The alienation that Fromm explores is a psychological or spiritual alienation. He believes that with the great material affluence of modern society, alienation has gradually become more common, resulting in the loss of human subjectivity and threatening people's psychological health. He therefore argues that people should focus on the satisfaction of their psychological needs in addition to their material life, which is the key to happiness.

## Keywords

Fromm, Alienation Psychology, Psychoanalysis

Copyright © 2023 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

弗洛姆是二十世纪著名的心理学家之一，经历过一战的他早年便开始关注人文主义精神，大学时他认识到个体在社会中对群体所产生的作用并开始专注于心理学的研究。而从事多年的心理分析和精神治疗工作使得他善于运用心理学原理审视多种社会问题，这也为他的异化心理理论诞生打下了坚实基础。这些理论体现于他《逃避自由》、《健全的社会》等著作中。

## 2. 弗洛姆心理学的理论渊源

弗洛姆的心理学理论借鉴和吸收了马克思主义理论和弗洛伊德的精神分析学说。他认为二者具有共同的指导原则和动力，即“怀疑、真理的力量和人道主义”。弗洛伊德正是在此基础上构建起其“逃避自由”学说，解释人的心理机制和人格结构异化问题的。

### 2.1. 弗洛伊德的精神分析学说

弗洛伊德主义学说产生于西方社会进入帝国主义阶段的十九世纪末到二十世纪初，在社会矛盾日益尖锐的环境中，人的心理问题逐年增长并变得不可忽视。思维意识的改变往往伴随着科学和技术的变革，因此传统的心理学理论也逐渐退出历史舞台。在此背景之下，弗洛伊德尝试以一种全新的方法来了解人性，开始从理性的无意识领域进行探索并丰富其精神分析理论。他继承了普洛丁的无意识哲学、柏拉图的“爱欲”以及亚里士多德的“梦说”理论，加之他对临床神经症的观察，不断强化他对于无意识领域存在的假设(季岐卫, 2017)。

弗洛伊德的无意识理论正是弗洛姆人学思想的理论框架。无意识理论是弗洛伊德精神分析学说的基本概念，他将人的精神意识分为意识、前意识和无意识三个层面，无意识通常指未能进入意识层面的因素，即非理性且被压力抑制着的欲望或现象，如来自内心深处的恐惧、口误等。弗洛伊德又将无意识的情况分为完全的无意识和发生过意识但未能形成意识片段两种，并认为该现象无法在意识层面予以理性的解释，因此也就证明了无意识领域的存在。由此可见，非理性与压抑贯穿弗洛伊德无意识理论的始终，也为后来弗洛姆论证无意识理论对于人摆脱束缚之必然性产生了重要影响。

弗洛伊德的人格理论对弗洛姆的社会性格理论也起到十分重要的影响作用。他将人格结构划分为本我、自我和超我三个部分(车文博, 郭本禹, 2018)。其中本我是与躯体直接接触且能够遗传的部分，是人

本性与自然的体现。外在则表现为人对原始快乐和满足感的追求。而超我则是具备了道德因素的人格结构,包含自我和理想两个方面(Hergenhahn & Henley, 2014)。超我在一定程度上受到个体成长环境的影响,这些环境影响一方面来自父母及社会,一方面来自于文化及种族的传承。弗洛姆则批判继承了该理论,他认为性格的塑造是由内外在多重因素以及动力共同决定的。

## 2.2. 马克思主义人道主义

马克思与弗洛姆有关人学理论的思想具有相似一致的基本框架,他们都是从人的角度出发来探讨人及人的本质问题,并进一步阐释异化现象的。马克思对“现实的人”的关注早在其《黑格尔法批判》时期就初步体现,马克思认为现实的人的本质属性是其社会属性,“不是人的胡子、血液、抽象的肉体本性,而是人的社会特质,而国家职能等等只不过是人的社会特质的存在和生活方式”。在《1844年经济学哲学手稿》之中,马克思进一步指出人的本质只有在劳动中猜得到确证,劳动是人的本质。而在《德意志意识形态》中马克思将实践引入历史观来分析人的本质和社会现实问题,确立了人的实践活动的核心位置,并以此为基础探讨异化劳动的内容和发展历程。

弗洛姆批判异化的同时吸收借鉴了马克思的历史唯物主义并运用于他的心理学说中。但与之不同的是,弗洛姆站在人道主义立场来阐述马克思的劳动理论,认为马克思主义哲学就是关于人的哲学。另外,弗洛姆的异化概念也来自马克思的劳动异化思想,但他更注重异化所带来的对人们精神和心理上的影响。他提出“精神健康”这一概念来解释人的个性问题,认为独立性和自由是健康人的主要标志,自由不只来自于经济方面,亦是个性的真正实现。

## 3. 弗洛姆对异化心理的多视角解读

### 3.1. 逃避自由：异化心理的产生机制

《逃避自由》是弗洛姆研究异化心理机制的重要代表著作,其中所表达的逃避自由学说不仅将对个体心理状态的重视提升到新的高度,也强调了客观现实对人类自由和心理健康的决定性影响作用。弗洛姆从个体的成长过程角度分析自我异化与个体心理之间相互作用的机制。他认为,虽然在成长的过程中个体的物质与思想认知都在不断提高,但内心的不安定因素与情感往往会加深其自我异化程度,或使其产生对新的自由的逃避心理。另外,弗洛姆在集体的角度分析了异化与心理的关系。他指出在人类社会的成熟过程中,人与自然的联系逐渐脱离,虽然人的理性不断强化,但最初的安全感却在逐渐消失,并会伴随产生更多孤独感和对自身的质疑情绪。正如弗洛姆所说,随着人类社会对科学技术的追求逐渐达到顶峰,技术理性却没有如预想那样为个体带来自身的全面发展或带领人们寻找到真正的自由,反而成为了奴役人们的新桎梏。在这样的状态下,人们会感到焦虑并“产生了想要放弃个人独立的冲动,想要把自己完全隐匿在外界中,借以克服孤独及无权利的感觉”(弗洛姆, 1987)。

在《逃避自由》中弗洛姆论述了三种异化心理机制的表现形式:极权主义、攻击性和破坏性、顺世与随俗。极权主义或者说受虐狂与虐待狂,在弗洛姆看来是极具逃避心理倾向的个人,他们通常倾向于表现出服从或支配他人的意愿,以此来获得与某种新束缚的关联,并替代其失去旧束缚的孤独感。攻击性和破坏性代表着人出于对自身利益的维护而想要消除孤独感的心理,它产生于人们对孤独和无权的无法忍受。顺世与随俗则是指人们主动放弃自身的个性和主动性。弗洛姆指出,在现代资本主义社会中充斥着超人的因素,科技、市场、资金等占据着人们的日常生活,社会的发展变革打破了原有的规则,现代主体也不得不面对全新的社会秩序以及未知的前进方向,于是他们的生存压力逐渐增加,安全感的降低使得他们愈发焦虑和孤独。在这种情况下,人们逐渐失去改变他人或自身的勇气,转而变得更加消极。而在人际关系方面,人与人、人与自然的联系逐渐疏远,人们被充斥于社会的物欲包围,失去相互关爱

及包容的力量，更无法专注于提升自我，逃避的心理也因此产生。

### 3.2. 社会压抑：社会结构与个人心理异化

弗洛姆认为，从心理学的角度来说，压抑的主要原因包括一般的恐惧、对孤立与排斥的恐惧以及合理化三个方面：① 一般的恐惧。弗洛姆指出人们正是出于对事实的恐惧，才会压抑自身并避免认识事实，而这种恐惧又是没有固定对象的。比如，大多数人害怕自己不能被社会接受，因此需要抛却自身的个性化特征使其尽量与社会保持一致。进而，弗洛姆又指出，这种恐惧是与社会的不合理密不可分。他认为，任何一个特定社会中的不合理之处都必然会导致该社会的成员对自己感觉和意识的压抑。一个社会越是不能代表该社会全体成员的利益，这种必然性就越大。② 对鼓励与排斥的恐惧。弗洛姆认为，社会压抑正是由于人们对孤独感的排斥和恐惧才能够成立。“人，就其成为一个人而言，超越了自然并且意识到自身与死亡而言，彻底的孤独感会使人接近于精神错乱。作为一个人，他害怕精神错乱，正像作为一种动物的人害怕死亡一样。为了成为一个健全的人，人必须与别人接触，同别人联系起来，这种欲望甚至较性欲以及人的生存欲望更加强烈(弗洛姆，1988)。”③ 合理化。现代人出于害怕接受事物真相的心理，宁愿接受关于世界的虚假言论，这也就使得人们逐渐失去理性。弗洛姆认为，理性是人们本该习得的能力，人们通过它去思考并认识世界，也是其获得真理的手段。他认为如果人长期生活在幻想中，理性思考的能力就会被压制并逐渐失去认识到世界多面性的机会，其直接后果便是公平伦理观代替人道主义伦理观。

弗洛姆以性格学说论述了个体的心理变化与社会结构间相互作用的关系。他认为人们往往需要不断探索新的心理状态并调节自身行为以适应社会的发展，他将这一过程称为同化过程：“把人能量引向同化和社会化过程的相对固定形式”。弗洛姆将人的性格分为五种类型：一是接受性取向，是表面友善与内心焦虑并存的性格取向。二是剥削型取向，他们对一切都持有怀疑、妒忌等态度，并会以强力的方式夺取他人的所有物。三是囤积型取向，他们的安全感表现在对于思想情感和物质资源的强烈依赖中，并认为消费是威胁性行为。四是市场型取向，他们将自己的需求与市场行为连接在一起。五是生产型取向，他们依靠生产行为去观察并认识世界，这种人往往需要不断进行生产活动以确保其安全感不丢失，从而实现自身的发展。进而，弗洛姆指出，正是由于现代社会的结构异化导致人的心理也呈现出上述不同程度的异化，“一个人的精神是否健康，从根本上来讲，并不是个人的事，而取决于他所处的社会结构(弗洛姆，1988)。”他认为，现代异化已经普遍存在于社会的各个方面，包括劳动、消费、科技、交往的异化，它们共同促使个人的心理发展走向与健康相悖的道路。

### 3.3. 社会无意识：特定条件下的群体心理异化

“无意识”是精神分析学派的核心概念，而后被广泛应用于人文科学专业领域，指的是人们背后潜藏的决定其欲望的因素。荣格则将无意识区分为集体无意识和个人无意识两方面。弗洛伊德作为精神分析学说的提出者则更倾向于在个人无意识的角度做出分析，“虽然他也曾对社会无意识做出过解释，但在他的临床工作中主要论述的还是个人的无意识，至于‘社会的无意识’确是绝大多数精神分析学家很少注意的(弗洛姆，1988)。”弗洛姆则在社会对个人思想情感的压抑作用方面作出解释，他在继承弗洛伊德研究的基础上吸收了马克思主义的社会历史学方法论，在社会无意识的角度进行了分析。弗洛姆指出，由于一个社会不允许它的成员认同某种思想或情感，因此采取措施抑制其产生和发展，即这些思想情感是在社会压抑的境况中共同构成了社会无意识。社会为了巩固维护其存在和发展需要在社会无意识的作用下，使社会中的大多数成员被压抑其全部经验中的某个部分。也就是说，只有在意识和社会无意识共同作用下才能构成完整的个体，二者缺一不可。弗洛姆认为人应该成为完整的人而不是被社会无意识限

制其行为和思想。他的社会无意识理论旨在为现代社会的救治、健全社会的建立以及健全人格的塑造探索出路。

弗洛姆将社会无意识起作用的方式称为社会过滤器，它以情感以及知觉的方式联合社会生活实践、文化和制度等因素形成一个认识体系，只有通过该体系的经验才能够成功上升到意识层面。社会过滤器主要有语言、逻辑和社会禁忌三种：① 语言过滤。该过滤体系指社会中具有特定文化系统的语言，它能够决定何种情感经验能够上升为意识。另外，特定文化系统中的语言总是侧重于对某一方面的表达，而忽略其他方面。例如，文艺复兴时期的绘画作品常以投影等技巧凸显物体的立体感，而现代绘画则着重以线条和色块来表现主观的美感形式。② 逻辑过滤。指社会中用以指导人们思维的一套特定逻辑体系，习惯于某种逻辑架构的人往往会过滤到不能使其逻辑自洽的思想和经验。③ 社会禁忌过滤。它包含社会的法律法规以及风俗习惯等，“这些社会的禁忌宣布某些思想和感觉是不合适的、被禁止的、危险的，并且阻止这些思想和感觉达到意识这个层面(弗洛姆，1986)。”

## 4. 弗洛姆异化心理理论的当代价值

### 4.1. 合理性

#### 4.1.1. 学理价值

弗洛姆以心理学视角对人性以及社会问题的思考是具有其独特价值的，尤其体现在他对弗洛伊德精神分析学说局限性的超越上。弗洛姆突破了弗洛伊德狭义的性驱力理论，把对性格的探讨扩展到社会层面(夏宏，2001)。他的性格学说直面了异化的现实以及人的无奈处境，但同时，他呼吁人们应当摆脱以占有为目的的生存方式，主张发挥人的潜能并倡导人们追求奋斗的人生，这不可否认是一种积极向上的价值观。

弗洛姆的思想在一定程度上丰富了马克思主义的意识形态理论。他不仅吸收借鉴了马克思主义的人本主义思想，也将社会学、哲学引入心理学领域并作出解读。同时他在马克思劳动异化理论的基础上，以自己的方式解读了异化现象并提出解决之道，即人要获得积极自由的生活，就必须扬弃人和社会的异化，这在某种程度上来说是西方学界当中更接近于马克思主义理论的一个观点(白雪晖，布署，2011)。

#### 4.1.2. 现实价值

弗洛姆的爱观念对于人们树立健康的价值观具有积极意义。他在《爱的艺术》中指出，爱是解决人们心理的异化以及孤独感的最终途径(高士杰，2015)。他认为目前社会宣扬的爱的观念是错误的，成熟的爱应当是一种主动的活动，而非被动的感情(杨生平，李金娟，2012)。此外，弗洛姆认为一个精神健康的人一定是富有爱心和爱的能力的人，而陷入心理异化则会令人失去这样的能力，也就不能成为健全的人。因此，他倡导应当将心理异化这一问题的关注点回归到人本身，并呼吁人们为爱作出更为积极的实践。

弗洛姆关于人与自然的理论对中国特色社会主义的建设也具有一定价值。他认为人与自然的分离过程在科学技术的干预作用下会使人们产生“逃避自由”的心理机制(张瀚心，2022)。而随着我国社会经济的飞速发展，对生态环境的保护问题也逐渐提上日程，因此，需要促进我国社会保障事业高质量发展、可持续发展，避免消费主义等思想糟粕滋生弥漫。同时，弗洛姆关于爱的观点也提醒我们必须不断完善自身，丰富自身的精神生活，在追求健全自我的同时为社会作出更多贡献以实现真正的自由。

### 4.2. 局限性

弗洛姆提出的关于建立健全社会以及健全的人的方案难免陷入乌托邦的幻想之中(戴桂斌，2001)。首

先，他违背了马克思主义的唯物史观，过分夸大性格的决定性作用，甚至认为是“社会意识决定社会存在”。其次，他不是基于社会历史和人的实践活动的角度去分析人性，因此未能在本质上概括出人性观。

## 5. 结语

总之，弗洛姆以开拓性的目光在心理学角度分析异化现象对学理和实践的发展方面颇有成就，也对我们研究异化和人的心理健康问题有借鉴意义。虽然弗洛姆的理论有着明显局限性，其理论中违背马克思主义方法论的地方是需要我们仔细甄别并规避的，但我们仍应如他倡导的那样丰富自身精神生活，关注个体全面发展。

## 参考文献

- 白雪晖, 布署(2011). 弗洛姆的异化理论及其对人的异化扬弃途径的探索. *内蒙古民族大学学报(社会科学版)*, 37(1), 80-83.
- 车文博, 郭本禹(2018). *弗洛伊德主义新论(卷1)*. 上海教育出版社.
- 戴桂斌(2001). 弗洛姆社会无意识理论审视. *内蒙古大学学报(人文社会科学版)*, (1), 109-113.
- 弗洛姆(1986). *在幻想锁链的彼岸*. 湖南人民出版社.
- 弗洛姆(1987). *逃避自由*. 北方文艺出版社.
- 弗洛姆(1988). *健全的社会*(孙恺祥 译). 贵州人民出版社.
- 季岐卫(2017). 弗洛伊德无意识理论的“科学”地位及其哲学价值. *学术交流*, (5), 64-69.
- 商士杰(2015). 弗洛姆异化心理理论探微. *马克思主义哲学研究*, (1), 261-268.
- 夏宏(2001). 弗洛姆的性格学说述评. *求索*, (3), 88-90.
- 杨生平, 李金娟(2012). 弗洛姆意识形态理论新探. *学习与探索*, (9), 21-25.
- 张瀚心(2022). 弗洛姆逃避自由的心理机制及其现实意义. *商丘职业技术学院学报*, 21(6), 5-8+13.
- Hergenhahn, B. R., & Henley, T. B. (2014). *An Introduction to the History of Psychology*. Wadsworth Cengage Learning.