

# 从弗洛姆“逃避自由”谈大学生沉迷网络短视频现象

高清青

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年5月8日; 录用日期: 2023年6月14日; 发布日期: 2023年6月27日

## 摘要

互联网的普及给大学生带来便利的同时, 也产生了沉迷网络短视频的问题。对待这一问题, 可以用弗洛姆“逃避自由”理论来解析大学生沉迷网络短视频现象的心理机制, 同时弗洛姆提出的确立“积极自由”的状态, 也为解决大学生沉迷网络短视频的问题提供了理论指导。

## 关键词

弗洛姆, 逃避自由, 心理健康

# From Erich Fromm's "Escape from Freedom" to Talk about the Phenomenon of College Students' Addiction to Internet Short Video

Qingqing Gao

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: May 8<sup>th</sup>, 2023; accepted: Jun. 14<sup>th</sup>, 2023; published: Jun. 27<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

The popularization of the Internet has brought convenience to college students, but at the same time, it has also caused the problem of addiction to short videos on the internet. To deal with this problem, we can use Erich Fromm's "escape from freedom" theory to analyze the psychological mechanism of college students' addiction to online short videos. At the same time, Erich Fromm's proposal to establish a "positive and free" state also provides theoretical guidance for solving the

## problem of college students' addiction to online short videos.

### Keywords

Fromm, Escape from Freedom, Mental Health

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

埃里希·弗洛姆(Erich Fromm, 1900~1980)是法兰克福学派的主要代表人物之一。他在代表作《逃避自由》中提到现代人处于既追求自由又逃避自由的尴尬境地。网络的普及给人们学习和生活带来了很大的便利,但是也产生了一系列的负面影响,如沉迷网络短视频现象。根据中国互联网络信息中心(CNNIC)在2023年3月发布的第51次《中国互联网络发展状况统计报告》显示,截至2022年12月,我国短视频用户规模为10.12亿,较2021年12月增长7770万,占网民整体的94.8%(中国互联网络信息中心,2023)。而大学生作为互联网原住民一代,是短视频用户的主力军。正如现代人追求自由又逃避自由一样,大学生在刷网络短视频的时候,也存在既想远离短视频又依赖短视频的心理矛盾。因此,采用弗洛姆“逃避自由”思想分析当下大学生沉迷网络短视频现象,一方面对于大学生而言,可以帮助他们更加理性地使用网络短视频,摆脱“消极自由”,另一方面也可以促进短视频自身规范化和良性化的发展。

## 2. 简析弗洛姆“逃避自由”理论

### 2.1. “逃避自由”的理论来源

弗洛姆“逃避自由”思想来源于弗洛伊德的精神分析学说和马克思的异化理论。弗洛姆认可马克思在《1844年政治经济学手稿》中从经济层面来解释资本主义社会的本质以及揭示支配人生活的社会规律,但是他认为异化理论过分强调经济和政治因素,忽视了人的心理因素。而弗洛伊德关于人的“潜意识”思想理论正好可以弥补这一不足。弗洛伊德认为人的心理包含意识和无意识,无意识又可以分为前意识和潜意识。人的心理就像一座冰山,冰山裸露在水面之上的那一部分是意识,潜意识同样也是不能察觉和感知的无意识,则是隐没在水下的绝大部分的冰山,而前意识作为中介,连接着意识与潜意识。弗洛伊德认为:“心理过程主要是潜意识的,至于意识的心理过程则仅仅是整个心灵的分离的部分和动作”(弗洛伊德,2007),即人心理活动的绝大部分是由最底层的潜意识决定的,潜意识的本能欲望才是实践活动的动力,而这些本能欲望往往会受到风俗教条的约束,被意识所压制,得不到释放。弗洛姆对弗洛伊德的潜意识理论给予肯定,认为人们“逃避自由”的心理就源于这种原始的冲动即潜意识所支配的人的心理活动。但是弗洛伊德只是从他所处的历史时期和阶级去考虑,没有考虑到资本主义的经济基础以及与之相适应的意识形态。因此,在吸收了马克思异化理论中关于政治经济的部分和弗洛伊德理论中关于人心理因素的分析,弗洛姆形成了自己的理论。

### 2.2. “逃避自由”的生成机制

#### 2.2.1. 个体化发展的必然结果

弗洛姆认为,自由的权利是人存在的首要特征,并且随着个体的发展,人对自由含义的认识也有所

不同。人发展之初就有追求自由的权利，但是个体的不断发展，使得人们意识到现实的自由和人们所追求的自由是不一样的，这种对自由理解的变化，就产生了人们“逃避自由”的结果。其实人从出生开始就处于矛盾的价值取向中：个体脱离了阻碍他个体独立的“脐带”，成为了一个独立且分离的存在物，但是随着人自由的增长，人的安全感、归属感逐渐降低，孤独感不断增强。这奠定了人逃避自由的心理机制基础。对于处于婴儿时期的个体，虽切断了阻碍其独立的“脐带”，但是由于现实条件得制约，婴儿仍然需要母亲的照顾，仍然本能地依附、处处服从自己的母亲。随着个体生理机制的不断完善，人认识事物的能力提高，这时候孩子意识到母亲与其他实体一样与己有别，“自我意识”不断加强，这时候也服从母亲，也依赖权威，但区别于婴儿时期的那种无条件服从依赖权威。后来随着个体年龄的增长，人的个体化进程日益加剧，人的活动日益多元化，在面对一些复杂社会情况时，一些人显得力不从心，无力解决。于是他们为了克服这种无力感和孤独感，“逃避自由”的冲动就越来越强烈，最终形成了“逃避自由”的心理机制。

### 2.2.2. 个体社会性发展的必然方向

在中世纪之前，由于生产力和生产关系的限制，人类的发展依赖且受制于自然界，完全意义上的人类自由还未出现。弗洛姆曾指出在封建的社会条件下，人们缺乏自由。因为处在封建社会森严的等级制度之下的人们，社会地位固定，并且统治阶级对人们思想、行为形成全方位的禁锢，人们意识不到，也更没有能力冲破这种束缚，来追求个体相对的自由(弗洛姆, 2017)。这一时期，人们循规蹈矩地在统治阶级所制定的等级之下生活。这种固定的生存发展方式使人产生一种“安全感”和“归属感”，因此人们便缺乏了追求自由发展的动力。随着封建制度的瓦解，资本主义工业文明的建立，人们的思想得到解放，个体意识逐渐觉醒，人们开始意识到封建社会统治者强加给他们压迫的不合理性，力图摆脱这种束缚，此时他们追求自由的心理愈发强烈，这是社会发展的必然结果。但是也必须看到，人们摆脱封建社会的层层枷锁的同时，也摆脱了原有的“稳定的生活方式”，与之前的生活相比，生活中的不确定性增多。弗洛姆也曾指出，这种现象在垄断资本主义时期表现得尤为明显。垄断资本主义所导致的个人主义不断发展，人们更加关注自身发展并积极追求进步。个体在面对越爱越多异己力量，没有足够的力量去接受和处理，就希望停下自己追求自由脚步，以此来缓解社会压力，缓解不安与焦虑。在这样的情况下，当人们没有能力重建自己与他人的社会关系，并创设不出积极氛围为自身发展时，人们就会渴望回归到之前稳定的社会大环境，通过“逃避自由”来缓解自身的压力和孤独。弗洛姆认为，“逃避自由”的心理机制在资本主义社会已经发展成为一种较为普遍的心理机制。

## 2.3. “逃避自由”的表现形式

弗洛姆在《逃避自由》中介绍了“逃避自由”心理机制的三种表现形式：极权主义、破坏欲与机械趋同。

### 2.3.1. 极权主义

“极权主义指的是一种虐待狂和被虐待狂共生的心理机制”(弗洛姆, 1987)。虐待狂和被虐待狂二者都是在为了摆脱不堪忍受的孤独感和孱弱感的需求基础之上产生的，不同之处在于虐待狂通过压抑别人来获得安全感，被虐待狂则是完全相反，即通过别人压抑自己来获得安全感。这种情况下，二者都失去了自我的完整性，前者选择扩大自己，使自己成为别人的一部分，彰显自己的统治力。后者选择交出自己，使自己消解在外部力量之中。施虐狂通过控制他人获得安全感，被虐狂在别人的奴役下寻找到了暂时的安全感和依赖感，这二者之间形成了共生关系。弗洛姆曾认为，法西斯主义之所以得逞，核心就在于利用了施虐狂和受虐狂这一对共生关系(弗洛姆, 1987)。

### 2.3.2. 破坏欲

破坏欲不同于弗洛姆“反击性”的破坏欲，破坏机制下的破坏欲是一种非理性的破坏欲，他的目的在于毁灭外部世界，同时在毁灭世界的过程中会体会到一种操纵性的力量，借助这股力量暂时性地抵御内心的孤独感和无力感。弗洛姆认为“破坏欲是生命未能得到实现的后果”（弗洛姆，2015），即处于孤立状态的个人的成长被抑制，压抑了人的生命，因此滋生了破坏冲动，想要消灭阻碍其生命成长的对象，甚至摧毁世界。并且如果这种破坏冲动未能找到发泄的对象，则他自身便成为破坏的对象。

### 2.3.3. 机械趋同

机械趋同是现代人普遍的逃避机制，也就是通俗意义上的随大流。在机械趋同逃避机制中，个人不再是其本身，他按照社会模式的要求把自身塑造成和其他人一样的那类人，就类似于动物为了增强生存能力，形成和自然地理相同的颜色。这样一来，个人通过对自我的放弃，符合了其他人对他的期望，他认为他和其他人之间的差距也不复存在，远离了孤独和焦虑的情绪。但是从本质上来说，个人与其他人的趋同不仅没有摆脱孤独和焦虑，反而“在现代社会中进一步增加了孤独感和不安全感”（弗洛姆，1987）。因为个体所表达出的思想、观点和想法并非是其自我的真实表达，更多的是一种“伪思想、伪感觉”。他们在这种“伪自我”的旗帜下扮演着社会所期待的角色，压抑内心的真实，陷入一种极不安全的状态之中。

## 3. 自由与孤独：大学生沉迷网络短视频现象心理机制解析

由于笔者尚未检索到关于网络短视频的概念界定，但不可否认的是网络短视频属于网络媒介的一种，因此本文关于沉迷网络短视频的概念沿用媒介沉迷概念，即“因过度使用和高度涉入媒介内容而导致的一种沉溺于媒介虚拟世界而陷入无法自拔的带有仪式性、习惯性的生理和心理状态。”（廖鼎乾，2017）那么具体到大学生这个群体，大学生沉迷网络短视频指的是大学生对于使用网络短视频平台（如抖音、快手、TikTok等）产生过度依赖和无法自控的行为，以至于影响他们的学习、社交、身体健康和心理健康的现象。根据2023年《第51次中国互联网络发展状况统计报告》可以看出，从2018年起我国的短视频用户持续增加，截止2022年我国短视频用户规模为10.12亿，相比较2021年12月增长7770万，占网民整体的94.8%。大学生作为互联网原住民一代，是短视频用户的主力军。这样高频率的使用短视频，使得沉迷网络短视频的负面影响也一再凸显。因此，解析沉迷网络短视频行为的心理机制对我们研究减少网络短视频所带来的负面影响问题至关重要。

### 3.1. 孤独感

弗洛姆认为，“个体化进程”是人类逐渐摆脱自然界的束缚走向自由的过程，这个过程是人类进化与发展所必然包含的内容。个体化产生的双重后果导致了现代人对自由的“困惑”，即人在获得自由的同时，也失去了原始的安全感，这个时候由于孤独感的增强与归属感的缺失，人们选择逃避自由。弗洛姆的自由悖论也生动地映照了当代大学生沉迷网络短视频行为的心理矛盾，即自由与孤独并存。大学生在大学时期，伴随着个体化进程的发展，伴随着内心的矛盾和成长过程中的焦虑，尤其是发现自己制定的目标难以实现时，内心的痛苦、焦虑和迷茫亟需迁移，而网络短视频的多样化和丰富性正好可以成为大学生排解孤独和驱散苦闷的良药。但是这在一定程度上弱化了能够缓解大学生孤独感的其他有效社会支持。

### 3.2. 从众心理

从众心理其实类似于“逃避自由”的表现形式之一——机械趋同。即放弃自我特征，和大多数人保



持趋同。反映在大学生生活中，大学生群体接受着共同的校园文化熏陶，群体成员之间潜移默化地相互影响，并且由于脱离了原生家庭，独立意识尚未完全形成，他们更多地依附同伴，更容易产生“别人干什么我也干什么”的从众攀比心理，这就在一定程度上导致了部分大学生为了所谓的“合群”或者拥有共同话题，看到其室友、同学、朋友刷网络短视频，自己也刷起了网络短视频，从而在自己内心中产生了已经消除了自己与他人之间的差异与矛盾，已经融入了群体之中的错觉。但是网络短视频的内容良莠不齐，鱼龙混杂，再加上大学生自身分辨能力不强，大学生更容易随波逐流，丧失自己独特个性。这种机械趋同的逃避自由机制并没有使他们获得真正意义上的安全感，反而使得他们陷入彷徨迷茫而不自知的旋涡。

### 3.3. 人格缺陷

有学者的研究表明：人格特质能够显著预测大学生手机依赖的程度(杜立操, 梁杰华, 2012)。拥有神经质人格和低严谨性人格的人可能更沉溺于手机使用，那么在手机使用的过程中，部分大学生也会沉迷刷网络短视频。前者即拥有神经质人格的大学生，大多多愁善感、敏感多疑，遇到困难和挫折时不能正确应对，容易产生消极情绪，以回避和转移注意力的方式来减轻消极情绪，而网络短视频的娱乐化正好满足了他们这个需求。后者即拥有低严谨性人格的大学生，大多意志力薄弱，自控力不强，不能合理规划自身在网络短视频上面花费的时间，从而在一定程度上加深了他们对短视频的依赖。

## 4. 积极自由：解决大学生沉迷网络短视频问题的对策

“逃避自由”虽然可以使人获得暂时的安全感与归属感，但是从长远角度来看，人只有确立“积极自由”的心理状态，才能实现心灵的真正自由，人的个性才能得到全面发展。因此，解决大学生沉迷网络短视频问题，需要借助多方合力以此来帮助他们确立“积极自由”的心理状态。

### 4.1. 加强大学生社团建设，丰富大学生日常生活

大学生在面对学业压力、情感压力、毕业择业等问题时，会出现逃避自由的现象，这种现象是自由和孤独之间力量对比不协调的结果，在一定程度上会加深大学生对网络短视频的依赖。因为网络短视频大多以轻松愉快内容为主，符合压力大，需要快速消遣需求的大学生。面对这样的情况，首先大学生自身要确立积极自由向上的心态，积极参与校内各种各样的社团活动，丰富自己的大学生活，回归自由的心态和本性。其次，高校要对社会进行有效地指导和监督。配备专职教师指导社团活动，由老师带队开展诸如送法下乡、科技助农、爱心支教等实践活动，开阔学生眼界，增强大学生社会责任感。还可以开展“校园社团文化节”“校园社团文化周”等活动，鼓励百花齐放，营造和谐校园氛围。加强大学生社团建设不仅可以使当前高校社团活动规范化，更重要的是还可以影响大学生的行为方式和丰富大学生的精神世界，帮助大学生走出孤独感的阴霾，走出网络短视频的迷雾，确立积极自由的心理状态。

### 4.2. 利用同辈效应，培养大学生独立个性

弗洛姆说过，“我们可以有许许多多的思想、感觉、希望以及甚至于感官的感觉，而这些思想、感觉、希望等是我们主观地认为是我们自己的，其实是外面加诸于我们的”(弗洛姆, 1987)。在大学范围内，同辈群体对大学生的影响是潜移默化的，大学生独立性增强的同时依赖性也在增强。正如学者朱安安所说：“社交需要强烈，但难以摆脱心理封闭性；求知欲望强烈，但社会认知能力不足；自我期望强烈，但社会实践能力不足。这些心理特点必须依靠一定的同辈群体价值归属才能增大自我价值实现的可能性。”(朱安安, 2000)因此，学校应该加大对如弘扬中国传统文化之类的优秀短视频的宣传力度，鼓励学生创作符合社会主义核心价值观的网络短视频，在校园中营造出一种正向的、积极的短视频氛围。此外，大学

生在业余生活积极参与各种各样的实践活动，找到自己的长处，挖掘自身的独特个性，减少内心的孤独感和焦虑感，克服盲目跟从沉迷短视频行为，达到内心和谐。

### 4.3. 加强心理健康教育，确立“积极自由”

弗洛姆认为“为了求生，人试图逃避自由。他不由自主地又套进新的枷锁……他牺牲了个人的自我完整性，所得到的不过是不堪一击的安全感。因为他忍受不了孤独的滋味，他宁愿失去自我。”(弗洛姆，1987)大学生由于复杂的社会环境，不成熟的个性心理和自身的人格弱点，常常会陷入“消极自由”的牢笼，并且将“积极自由”关在门外。面对这种情况，首先大学生自身要主动接触心理学，了解自身心理活动的特点和规律，掌握心理调适的方法，合理整合人格，克服人格弱点，提高辨别是非的能力，抵制粗制滥造短视频，走出网络短视频所营造出的“信息茧房”。其次高校要开设相应的心理学课程，完善当前心理咨询室建设，了解大学生普遍存在的心理健康问题，认真分析学生产生心理健康问题的因素，通过有效的课程教学和心理辅导来促进学生心理健康发展，从而保证学生良好的学习和生活状态，帮助大学生确立“积极自由”。

## 5. 结语

笔者认为，弗洛姆“积极自由”的思想在未来是可以实现的，自由发展的过程不会构成一个恶性的循环，人是可以自由且不孤独的，可以在追求自由的过程中实现自己的个性。大学生在个体化发展的过程中会产生孤独感、从众心理和人格缺陷等问题，并且借助网络短视频去发泄，缓解压力，纵然这些是由于一些主客观因素所造成的，但是笔者认为还需要对现实社会中的政治、经济和文化因素进行综合考量，在此基础上形成解决大学生沉迷网络短视频问题的合力，促进大学生自我和谐发展。

## 参考文献

- 埃里希·弗洛姆(1987). *逃避自由*. 北方文艺出版社.
- 杜立操, 梁杰华(2012). 大学生人格特征与手机依赖的相关研究. *高等函授学报: 哲学社会科学版*, (12), 65-69.
- 弗洛姆(2015). *逃避自由*(刘林海 译). 上海译文出版社.
- 弗洛姆(2017). *健全的社会*. 上海译文出版社.
- 弗洛伊德(2007). *精神分析引论*(高觉敷 译). 商务印书馆.
- 廖鼎乾(2017). *我国移动直播平台发展过程中的伦理问题研究*. 硕士学位论文, 广州: 暨南大学.
- 中国互联网络信息中心(2023). *CNNIC 发布第51次《中国互联网络发展状况统计报告》*.  
<https://cnnic.cn/n4/2023/0302/c199-10755.html>
- 朱安安(2000). 同辈群体对大学生价值观影响的社会学研究. *广东教育学院学报*, (2), 23-29.