

读弗洛姆的《逃避自由》看待当代大学生择业心理困境

朱玉环

南京林业大学马克思主义学院, 江苏 南京

收稿日期: 2023年4月19日; 录用日期: 2023年5月24日; 发布日期: 2023年5月31日

摘要

面对当前大学生就业形势的严峻, 大学生的择业心理问题频发。弗洛姆的《逃避自由》中论述了现代人为了逃避自由带来的恐惧和孤独, 就会通过依赖和服从来逃避自由带来的危险, 就会通过不同的机制来逃避, 包含权威主义、破坏欲和机械趋同这三种逃避自由的机制。而大学生在面临择业时, 基于这三种机制产生了择业自卑、依赖心理, 择业抑郁、焦虑心理, 择业迷茫、从众心理。面对这些不良心理问题, 弗洛姆的《逃避自由》为现代大学生提供了追求自由的方法, 他提倡我们走向积极自由并提出如何走向这种积极自由。高校应注重大学生主体性引导, 树立“积极自由”的择业观, 引导大学生进行积极的心理调适, 培养积极的人格品质、加强对大学生的职业导航, 增强自我效能感。

关键词

弗洛姆, 《逃避自由》, 大学生择业心理

Reading Fromm's *Escape from Freedom* to View the Psychological Dilemma of Contemporary College Students in Choosing a Career

Yuhuan Zhu

School of Marxism, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: Apr. 19th, 2023; accepted: May 24th, 2023; published: May 31st, 2023

Abstract

Facing the severe employment situation of college students, the psychological problems of choosing a career frequently occur. Fromm's "Escape from Freedom" discusses that in order to escape the fear and loneliness brought by freedom, modern people will escape the danger brought by freedom through dependence on kimono, and they will escape through different mechanisms, including authoritarianism, desire for destruction and mechanical convergence. When college students are faced with choosing a career, based on these three mechanisms, they have the psychology of inferiority and dependence, depression and anxiety, confusion and conformity in choosing a career. In the face of these adverse psychological problems, Fromm's Escape from Freedom provides a way for modern college students to pursue freedom. He advocates that we should move towards positive freedom and proposes how to move towards such positive freedom. Colleges and universities should pay attention to the subjective guidance of college students, establish the "positive and free" career view, guide college students to carry out positive psychological adjustment, cultivate positive personality quality, strengthen the career navigation of college students, enhance the sense of self-efficacy.

Keywords

Fromm, *Escape From Freedom*, College Students' Career Psychology

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

随着市场经济日益完善、大学生就业制度的改革,尤其是在经济全球化和信息时代化的进展加快,我国大学生就业逐渐呈现出严峻态势。随着就业环境的变化、就业模式的调整,大学生的择业心理随之发生了明显的变化。另一方面,高校在建设发展过程中不断扩招,大学生数量日渐增多,极大地增加了学生的就业压力。当代大学生的择业心理具有竞争意识强、重视自我发展、追求经济价值、缺乏吃苦耐劳精神的特点。面对社会的就业、择业的巨大冲击,大学生择业时产生了常见心理问题,比如焦虑、急功近利、盲目攀比、自卑自负等心理(罗婧文, 2017)。而这种不良的心理问题以及越来越大的竞争压力束缚了当代大学生的身心健康发展。目前,大学生在择业和就业中产生的心理问题得到了国家和社会的高度关注,积极开展大学生就业心理辅导工作已成为高校工作的重要组成部分,也是国家和社会深化教育体制改革的重要举措(胡庆娜, 2016)。当代大学生的择业心理的生成机制在弗洛姆的《逃避自由》中有合理的阐释,他从心理学和哲学的角度解析了现代大学生择业心理变化,并结合弗洛伊德的精神分析学对现代大学生的生存困境进行了分析,现代大学生面对就业择业压力,选择逃避消极自由来克服内心的孤独感,产生不良的择业心理,如弗洛姆所说的听从权威心理、破坏心理、从众心理等。以弗洛姆《逃避自由》为理论基础分析这种现象,并提出实现积极自由的路径,帮助大学生追求积极自由,力图破解现代大学生逃避自由所面临的生存难题。因此,研究弗洛姆《逃避自由》对于当代大学生克服心理障碍、摆脱现实困境、树立积极的择业观、突破择业心理困境具有重要的理论价值和现实意义。

而面对就业、择业问题给大学生带来的心理束缚，弗洛姆的《逃避自由》为现代大学生提供了追求自由的方法，他提倡我们走向积极自由并提出如何走向这种积极自由。弗洛姆认为要通过自我实现、自发活动来实现积极自由。一种自发活动是通过爱，这种爱不仅仅是爱别人或者拥有别人的爱，而是在保留自我的基础上与他人、社会和自然融为一体的爱。另一种自发活动是创造性的劳动，主动地从事自己热爱的劳动，而不是被利益捆绑着工作，在劳动中创造和实现自身的价值(王霞, 2020)。弗洛姆的《逃避自由》中的观点用于分析大学生的择业心理困境有着重要的理论价值，也对于寻找大学生心理困境的优化路径具有一定的意义。

2. 弗洛姆《逃避自由》的写作背景与主要内容

2.1. 《逃避自由》的写作背景

艾里希·弗洛姆，美籍德国著名的社会心理学创始人和精神分析师。1941年他发表了第一部长篇著作《逃避自由》。这篇著作可以被称为弗洛姆理论建构过程中产生的首要成果(赖纳·丰克, 王琦琪, 2021)。20世纪初，世界资本主义迅速发展，极大地改变了世界经济格局以及人们的生活方式。但随之而来的是大范围的经济危机，导致工厂倒闭、工人失业、货币崩溃和经济大萧条。另一方面，20世纪频发的战争带来了极大的恐慌和社会动荡，人们极其渴望获得自由和民主。弗洛姆对这些社会现象进行了反思，通过分析文艺复兴和宗教改革所导致的社会结构变化，解释了人们的自由观念是如何发生的。弗洛姆认为人类历史始于人类的自我意识觉醒，即人类开始认识到自身是区别于其所在的世界的一个个体。在他看来，与极权主义一样，科技的发展、战争的频发给剥夺了人们的个性，促使人们逃避自由(肖大伟, 曹桂华, 2022)。

2.2. 《逃避自由》的主要内容

弗洛姆在该书的序言就鲜明地指出了这本书所阐述的主题。现代人即使冲破了前个人主义社会给予安全的同时又给予限制的枷锁，但是并没有获得积极意义上的自由。当自由赋予人们理性和独立的时候，也会让他陷入孤绝的境地，令人恐惧和无力。当他无法面对这种孤独，就只有两种选择，要么逃避自由这个不堪忍受的重负，使自己重返于依赖和屈从；要么向前迈进，充分实现这一基于人的独特性和个性的积极自由(赖纳·丰克, 王琦琪, 2021)。该书全文都在论述这个核心主题，在该书前四章中，弗洛姆深刻地描述了人们从前现代的身份认同向现代过渡的过程中的心理状态，他认为在这个过渡时期，人们断开了过去的那种社会共同体的链接，激起了他们对于被隔绝和失去自我的恐惧，让人们无所适从，对自由产生抵触和恐惧心理。只有通过精神发展出“自我”的概念的时候才能消除这种对自由的恐惧。假若未能通过发展自主的凝聚力形成自我，就会通过依赖和服从来逃避自由带来的危险，就会通过不同的机制来逃避，包含权威主义、破坏欲和机械趋同这三种逃避自由的机制。

2.2.1. “权威主义倾向”的逃避自由机制

该书的第五章就描述了这种“权威主义倾向”“逃避机制”，当人们切断原始的社会共同体的链接，处于被隔绝和失去自我的恐惧，且人们未能通过发展自主的凝聚力形成自我时，为了逃避自由带来的恐惧和负担，人们就会再次将自己与某个外在的“大人物”捆绑在一起，从而形成了逃往专制权威以及权威主义社会性格。这种性格通常表现为放弃自我的独立或被他人主宰，这种机制可以称之为受虐—施虐冲动。受虐者依赖于施虐者，有受虐倾向的人往往十分自卑，施虐者则是渴望主宰受虐者，他们十分需要完全统治受虐者，一旦受虐者离开，他们这类人就会陷入孤独和绝望。所以这种关系是一种互相对立又互相依赖的关系。弗洛姆表示在现代社会，逃往专制权威是摆脱对自由的恐惧的首选方式。

2.2.2. “破坏倾向”的逃避自由机制

弗洛姆在文中论述了另一种逃避自由机制，即逃向破坏性。弗洛姆仔细区分了两种破坏欲，一种是由特殊形势引起的，是在自己或他人的生命完整受到侵犯时，也可能是自己赞同的观点受到攻击时进行的反击，这种破坏欲是自然产生的。除了在《逃避自由》中描述，在万年的作品《人类的破坏性剖析》中也进行了论述，他以虐待狂和恋尸癖的性格倾向为例对之展开了详细的描写。这种机制比权威主义机制表现得更为极端。他会向世界充满敌意，无时无刻不感觉到世界的威胁，妄图去消灭所有威胁。弗洛姆指出，“可以肯定，如果我成功地驱逐了它，我仍然孤独孤立，但我的孤立是光荣伟大的孤立，其中我自身之外的强大权力无法将我击碎。面对破坏欲，人们需要用爱心、感动、责任说服与化解(肖大伟，曹桂华，2022)”。

2.2.3. “机械趋同倾向”的逃避自由机制

弗洛姆认为，“机械趋同倾向”的逃避自由机制相对于前面两种机制来说相对温和普遍，大多数都会采用这种机制，当个人与他人不断趋同，活成了一种他人期盼的样子、社会需要的样子。通常指代一种放弃个性和自我现实需求去迎合他人的状态，这种“迎合心理”类似于所谓的“从众心理”，即没有自己的想法，人云亦云地跟随大流。弗洛姆表示这种机制就是个人顺应潮流融入社会人角色，他又将这种性格称为“市场型人格”，表面上融入了世界，消灭了矛盾、孤独和自卑，实际上这种性格的人会陷入更深的恐惧和失去自我的无能为力感。这种机制下，人们都成为一种可以称之为机械化的人，社会转化为一种单向度的社会(李群，2021)。

3. 从《逃避自由》看待大学生择业的心理表现

3.1. 基于“权威主义倾向”萌生择业自卑、依赖心理

由权威主义倾向萌生的自卑和依赖心理在大学生择业中十分常见，大学生在面对竞争力强的岗位竞争中容易萌生自卑心理，认为自己能力不够突出，对于喜欢的岗位缺乏信心和勇气去争取，表现地自卑和无能为力。这种倾向导致了大学生失去了独立自主性，选择通过依赖他人获取安全感，逃避自由和孤独。目前大学生职业价值观偏差、独立意识不强，以及国家就业指导政策不协调，大学生偏向于对国家、学校、家庭的依赖。当面临择业就业难题时，往往会寻求学校、家庭的意见，自己并不会充分参与到就业市场的竞争去，这类消极的依赖心理，会使大学生处于劣势地位。部分大学生甚至不知道自己能胜任什么工作、喜欢什么工作，也不知道应该选择一个什么样的工作单位。有些家庭条件优越的毕业生，会不做努力，等待父母安排工作(吴楠，尹东霞，2016)。

3.2. 基于“破坏倾向”滋生择业抑郁、焦虑心理

目前很多大学生不注重培养和提升自身综合素质，市场竞争能力较弱。当面临就业时，大学生缺乏有效的应对措施，便会产生强烈的焦虑感。当前激烈的就业竞争环境使就业问题给大学生带来了较大的心理压力，特别是一些基础类学科毕业生，无奈受自身所学专业学科的限制，就业时得不到市场的青睐，也会产生强烈的焦虑感(梁娉婷，吴霞，张星杰，2017)。面对重重的竞争和困难，很多大学生在择业不顺利的时候会抑郁、焦虑的心理。当个体长期处于孤独彷徨的焦虑心理，且这种焦虑心理长期得不到排解就会产生破坏倾向。这种破坏欲体现在两方面，一方面是消灭外在，将消灭自身以外在人和物为破坏对象的极端行为，体现在许多大学生的犯罪事件和暴力事件，如投毒、泼硫酸等。另一方面是消灭内在，以自身为破坏对象的一种极端行为，体现在大学生自残、自杀等行为(刘延宣，马洪彦，张鹤，2021)。

3.3. 基于“机械趋同”催生的择业迷茫、从众心理

在选择专业时,因缺乏专业的指导和了解,部分大学生在选择专业上就处于迷茫状态。这种专业上的迷茫也直接导致了毕业后的择业迷茫,大学生对自身综合条件没有正确定位,在择业和就业选择时追求一步到位,一味追求环境优越的经济发达地区和收入丰厚的职业(胡庆娜, 2016)。大多数大学生在面临择业迷茫时,往往会寻求外界的帮助,参考别人的选择,将那些面临与自己相同情况的人做出的选择当作自己重要的行为参考依据,久而久之,这种人云亦云的选择依赖心理被放大,最终形成一种极端的从众心理。近些年的“考研热”、“考公热”体现了这一点。这种“机械趋同”催生的择业迷茫、从众心理,忽视了自我的个性和需求,盲目跟随大流,并不能实现择业需求,反而容易误导自我,失去真正适合自我的工作机会,走入就业盲区(周爽, 韦伟, 2017)。

4. 克服大学生择业心理困境的调试方法

4.1. 注重大学生主体性引导, 树立“积极自由”的择业观

弗洛姆的《逃避自由》为现代大学生提供了追求自由的方法,他提倡我们走向积极自由并提出如何走向这种积极自由。“逃避自由”的心理机制,即依靠权威、破坏欲、机械趋同,都不是克服孤独感的最佳办法,通过三种机制获取的只能是“消极自由”,并不能真正地将人们从孤独、焦虑、自卑和依赖中彻底解救(刘延宣, 马洪彦, 张鹤, 2021)。大学生要彻底摆脱孤独感,必须消灭这种“消极自由”确立一种“积极自由”的心理状态,这种积极自由是个体的自发性活动。因此,帮助大学生克服择业心理困境首先要注重对大学生主体性引导,让他们找到实现自我的途径,增强自我独立意识,从自我出发,凭借自身努力在社会上找到符合自身的岗位和价值。做到既不自卑自抑,又不骄傲自大,而是脚踏实地去锻炼能力、实现自己的人生目标。高校在大学生学习和实践过程中,就要有意识地培养学生的自主意识,充分发挥大学生自我主体的作用,发挥其主观能动性,增强其核心竞争力。

4.2. 引导大学生进行积极的心理调适, 培养积极的人格品质

健康积极的人格特征能够帮助大学生接纳自我,与他人建立良好的人际关系,克服与身边同学的疏离感和焦虑心理。很多负面情绪是由不合理的认知导致,大学生择业焦虑也是如此。面对大学生普遍的择业焦虑,一方面高校应引导大学生进行积极的心理调适,帮助大学生提高心理承受能力,保持一个稳定的心理状态(崔楠, 2018)。学校可以开设相应的课程、讲座、实践活动等,引导大学生进行心理调试,比如运用自我激励法、适度宣泄法、合理情绪疗法、专家咨询法等心理学方法,帮助大学生培养积极的人格特质。另一方面,高校心理咨询中心要对大学生的择业心态进行心理测试和心理疏导,帮助大学生客观现实地认识自己,分析自己的优势和不足,指导学生提高社会适应的能力(曾振华, 2016)。注重对大学生受挫、抗压能力的培养,提高大学生的心理韧性,在面临择业、就业困难时,能做到从容应对。

4.3. 加强对大学生的职业导航, 增强自我效能感

高校为大学生提供专业的就业指导服务是消除其就业心理问题的重要手段,高校对于大学生提供就业指导是一种实质性的帮助。高校应结合目前社会就业形势的变化和学生的实际情况,构建完善的学生择业就业服务体系。在课程建设和教学上,将就业理论与实践很好地结合起来,将就业指导和职业规划贯穿大学四年始终,将学习的理论内容与社会实践相结合,结合学生的专业、特长、兴趣等因素,帮助学生制定职业生涯规划。在教学中尽可能全面地向大学生普及社会就业情况与市场情况,引导学生根据自己的个性、专业特征及市场需求做好职业规划,提高自我效能感。在就业资源的提供方面,学校应对校内外就业资源进行良好整合,扩大就业信息渠道(张元祝, 邵丹, 2021)。在实践中,引导大学生积

极参加社会实践，给大学生提供更多岗位的实习机会，帮助学生克服羞涩与胆怯的心理特质，提升大学生就业时需要的能力素质，增强大学生的自我效能感。

参考文献

- 曾振华(2016). 大学生就业过程中的心理问题研究. *湘潮(下半月)*, (6), 96-97.
- 崔楠(2018). 大学生择业心理问题探析. *长江丛刊*, (14), 211-212.
- 胡庆娜(2016). 大学生就业心理问题分析及对策探索. *产业与科技论坛*, 15(15), 85-86.
- 赖纳·丰克, 王琦琪(2021). 弗洛姆《逃避自由》一书的出版及其意义. *国外理论动态*, (3), 56-62.
- 李群(2021). 浅析弗洛姆的逃避自由思想及其当代价值. *品位·经典*, (22), 26-29.
- 梁娉婷, 吴霞, 张星杰(2017). 大学生择业心理探析. *时代教育*, (15), 61-62.
- 刘延宣, 马洪彦, 张鹤(2021). “逃避自由”心理机制下大学生择业心理困境. *现代交际*, (10), 150-152.
- 罗婧文(2017). 新形势下大学生择业心理剖析及对策分析. *中国高新区*, (9), 41.
- 王霞(2020). 读弗洛姆的《逃避自由》有感. *山西青年*, (12), 102.
- 吴楠, 尹东霞(2016). 浅析当代大学生择业的心理问题及调适方法. *新课程(下)*, (2), 87.
- 肖大伟, 曹桂华(2022). 从弗洛姆《逃避自由》的角度分析当代大学生心理困境. *文化学刊*, (5), 165-169.
- 张元祝, 邵丹(2021). 大学生就业心理问题及对策研究. *黑龙江人力资源和社会保障*, (21), 151-153.
- 周爽, 韦伟(2017). 当代大学生就业心理分析. *赤峰学院学报(自然科学版)*, 33(3), 89-91.