

从弗洛姆“逃避自由”谈大学生“佛系”现象

王悦, 陈岩

(东北农业大学, 黑龙江 哈尔滨 150030)

摘要:“佛系”文化本身作为一种亚文化通常表现为理性与感性并存、进取与焦虑共生, 大学生选择“佛系”生活实为一定程度上的逃避。在弗洛姆看来, 自由具有双重意蕴, 这些标榜“佛系青年”的大学生正处于自由的窘境之中, 部分大学生选择了逃避消极自由来克服内心的孤独感, 以弗洛姆《逃避自由》为理论基础分析这种现象, 尝试提出实现积极自由的路径, 帮助大学生追求积极自由。

关键词: 逃避自由; 大学生; 佛系

中图分类号: B089.2

文献标识码: A

文章编号: 1673-4513(2023)-01-65-05

引言

弗洛姆是法兰克福学派重要的思想家之一, 他的代表作《逃避自由》将马克思主义的异化理论与弗洛伊德主义的精神分析学结合起来, 对人的心理异化状态进行了较为系统的揭示, 探讨了现代人追求自由又逃避自由的尴尬困境。在自由观的基础上, 从自由的特征、存在形式和原因等方面总结出通往自由之路。新时代对我国来说是一个全新的历史阶段, 新时代的大学生是中华民族复兴伟大进程的见证者和参与者、是社会主义事业的生力军, 党和国家对其提出了新的时代要求, 在这个长知识、塑品格的关键阶段, 一些大学生却深受低欲望社会群体中的佛系文化影响, 他们进入大学后对于突然获得的自由会有一些的新鲜感, 新鲜感过后就会感到孤独, 这种孤独的逐渐加深会让他们打着“佛系”的旗号去逃避孤独, 披着这个“佛系”外壳放纵自身, 由此来逃避困惑, 释放

压力。而弗洛姆的《逃避自由》中所描述的自由与孤独两难的状态正是我国这群“佛系”大学生们所面临的生存状态, 因此, 我们能够从《逃避自由》中借鉴其提出的克服自由与孤独两难状态的积极途径来解决“佛系”大学生的问题, 促进大学生自由全面发展。当代青年在面临工作、学习、生活的压力时, 迷茫、困惑的现象一直或多或少地存在。对此, 我们要把命运的船舵真正的握在自己手中, 在这个“佛系”社会中拒绝躺平。

一、当代大学生标榜“佛系”来“逃避自由”的生成过程

(一) 个人的脱颖而出和自由的模棱两可

要想深入探究当代大学生选择“佛系”的原因, 仅仅从表面现象是很难得出背后真正原因的, 《逃避自由》中阐述, 当人与自然界从统一的状态中脱离出来, 意识到人与自然有别、自我与他人有别时, 人类这部奇妙而伟大的社

收稿日期: 2022 年 03 月 10 日

作者简介: 陈岩 (1970-), 女, 黑龙江哈尔滨人, 副教授, 博士, 主要研究方向: 思想政治教育。

王悦 (1999-), 女, 黑龙江绥化人, 硕士, 主要研究方向: 思想政治教育。

基金项目: 黑龙江省哲学社会科学规划项目“提升中华优秀传统文化国际传播认同研究”(18GJE481)。

会史就拉开了序幕。这时候人类走出了与自然的原始联系并拥有了独立支配自己生活的权利，但伴随而来的是孤独与不安，因为这种自由是在失去与原始社会联系的基础上获得的，与原始社会的联系能给人带来足够的安全感。正如卢梭在《社会契约论》中说到的“人生而自由却无往不在枷锁之中”。弗洛姆认为自由所带来的孤独感会成为“自由的重负”，当这种“重负”累积一定程度时，人就会选择逃避自由。而现代文化中自由的模棱两可主要包含两方面，即人类一方面摆脱外在权威获得独立，另一方面感到日益孤独，滋生了个人无意义感和无权力感。现在很多大学生由于心理尚未成熟、社会阅历不够丰富，在步入大学前，一直成长在家长的保护下，部分学生性格比较脆弱，情绪波动较大，步入大学后他们从“母体”中分离出来后，脱离了家庭的保护和约束，独自面对繁重的学习压力、激烈的课业竞争，孤独感日渐增强、归属感日渐缺失，这些成长过程的压力和焦虑让部分大学生迫切需要情绪迁移，这就容易开始自觉的逃避自由，那么称自己为佛系青年自然不失为最好的途径。既如愿地逃避了痛苦的心情、迷茫的状态，也巧妙地维护了自己的体面。

（二）个人无能为力感而选择消极自由

弗洛姆在《逃避自由》中把自由分为积极自由和消极自由，积极自由就是个人能够积极主动的利用自身所获得的自由来全面发展，目标明确，抓住机遇让人生彰显价值，这就是当代一些有理想、有追求的大学生所选择的，他们舍弃了佛系的“不作为”，制定长远的发展计划和学习目标，不骄不躁、不好高骛远，面对大学生活中的种种诱惑不乱阵脚，沉下心来，对比自己优秀、上进的同学不嫉妒，糟糕的境遇来临时也不颓废，绝对不会躲在“佛系”这块遮羞布后面庸庸碌碌地过一生，他们通过自己的自律来享受这种自由权，对于这种积极上进的大学生，就是弗洛姆所描述的：“个人挣脱了经济与政治关系的束缚。由于他

必须新的制度中，扮演积极和独立的角色，他也获得了积极地自由”。而对于绝大多数人，在不受政治、经济、文化等各种关系的约束后也理应利用自由权来体验自我价值实现的乐趣，但事实上却陷入了无尽的孤独中，这就是弗洛姆所说的消极自由，那些标榜“佛系”的大学生就是在陷入孤独和个人无能为力感后，产生了消极心态，为了克服这种无能为力感，部分大学生放弃了自我个性的冲动，想要把自己消融在外面的世界里，于是，他们把“佛系”看做一种与世无争的修养，可殊不知在旁人看来这就是在给自己的懒惰当挡箭牌，用“佛系”的外壳来包装自己的弱小而已。基于此，这部分大学生的思想和行为必然带有一定的臣服性，他们以放弃自我完整为代价，其结果往往既增添了不安，又制造了叛逆情绪。这正如弗洛姆所说：“他脱离了以前给予他安全感及相与感的那些关系。由于人失去了他在一个封闭社会中的固定地位，他也失去他生活的意义，其结果是，他对自己和对生活的目的感到怀疑。但是其实这种自由不是大学生真正的心理需求，他们真正想要的是自由却不孤单、积极却不消极，“佛系”这种颓丧文化的出现恰恰就满足了这一类大学生的理想生存状态，由此也陷入了消极自由。

（三）“逃避自由”的心理机制

弗洛姆在《逃避自由》中指出了逃避自由的心理机制具有三种不同的表现形式。首先是权威主义——受虐狂与虐待狂共生。弗洛姆认为，不管是受虐方还是施虐方都具有“逃避自由”的心理，他们都不能忍受自己的孤独懦弱从而企图寻求安全，只不过二者的方法不同，前者往往妄自菲薄不敢去主导任何事情，去服从一些外在的权威对象成为其附庸，后者主动地使别人变为自己的一部分，让他人依赖自己。无论是哪一种形式，对我国大学生的影响都是消极的，一些“佛系青年”就有潜在的受虐倾向，他们经常会感到自卑，对自己感到不自信，认为自己的存在是没有什么价值的，不

敢去展示自我，因此给自己披上了“佛系”的外壳。受虐者经常感到很容易陷入悲观和消极的情绪，常常对学习生活中的压力感到无助，虽然大学生们也会极力遏制这种情绪，但往往潜意识中有一股无形的力量驱使着他们“享受”这一过程，因此，他们标榜“佛系”自我贬损，将自己的妄自菲薄合理化。而对于施虐倾向的人来说，则是表现出对他人控制的欲望，归根究底也是由于想消除自身的无能为力感，因此需要一个屈从于自己的对象来确认自己犹豫不决的信念。其次是破坏欲，弗洛姆破坏机制下的破坏欲主要是指一种非理性的破坏欲，它是由于被压制过久而造成反弹，想要通过摧毁一切外在威胁的方式来使自己内心的孤独感和无能为力感减弱，虽然“佛系青年”们还没有达到这一程度，但是当长期的“佛系”所获与自己真正的“野心”不相匹配时，就容易产生一些极端心理，破坏欲对学校、社会的影响是消极的，一些恶性事件中往往就有这种心理机制作祟。最后是机械趋同，是现代社会大多数人的逃避自由的普遍方式，也就是我们通常讲的“从众”“随大流”，按照佛系文化的“凡事怎么都行、做事不大走心、看淡一切”态度进行自我塑造，逐渐丧失了自我，大学生正处于人生价值观形成的关键时期，盲目的“佛系”更容易使自己感到迷茫。弗洛姆从个体心理层面分析了机械趋同的原因，认为这是个体为了回避孤立处境带来的无能为力感而形成的一种避免受到孤立的对策，这就需要在一定程度上放弃自我而选择从众，这其实是大学生建立“自我”的必经之路，因此，这一过程中要加强引导，在一定程度上减轻低欲望社会群体的感染与影响。

二、价值困境：“逃避自由”不利于“佛系”大学生价值观塑造

（一）“佛系”心态动摇大学生的理想信念

新时代的大学生要坚定理想信念，坚定马克思主义信仰。青年大学生随着知识的不断丰富、身心的不断成熟，个体化、社会化程度日

益加深，他们对自身的要求更高，想要独立的欲望也变得更强烈，然而，当理想与现实互相排斥时，他们的受挫能力、情绪调节能力还不足以支撑他们完美的克服困难，“佛系”文化的出现恰恰迎合了部分大学生想要逃避困难与压力的心理。现如今佛系大学生青睐的“无欲无求”“不争不抢”“凡事随缘”的处世哲学，实际上就是一种“无理想”的消极状态。大学生步入大学后要独自面对学业、人际交往、就业等等来自社会、家庭、同辈间的各种压力，很多大学生感到力不从心，加之西方一些以历史虚无主义为首的意识形态企图冲击我国大学生的思想壁垒，消费主义、享乐主义等错误思潮在大学生校园里渗透，给“佛系”文化煽风点火，思想还未完全成熟的大学生难免会受到冲击，又必将以“无理想”状态加重对“佛系”文化的吹捧，助推着大学生的消极自由愈演愈烈，他们的理想信念就会容易发生动摇，从而不可避免使大学生陷入“逃避自由”的真空地带。倘若任其发展下去，“佛系”大学生们凡事都不走心，丧失奋斗的激情，最终就会落入西方敌对势力的陷阱，达到弱化我国大学生共产主义理想信念的目的，在大学生坚定理想信念的关键时期，“佛系”文化的兴起必然不利于其马克思主义理想信念的形成和巩固，因此，必须对“佛系”文化的广泛流行予以重视。

（二）精致利己主义

“佛系”文化本身作为亚文化体现着一种消极怠世的价值观，与中国特色社会主义的主流价值观相背离，它的“不争不抢”容易造成大学生的利己主义，影响大学生对个人与集体关系的把握，弗洛姆认为，“人的个体化是一个辩证的过程，个人人格力量日渐完整的同时个人也日渐失去了与他人之前的同一性，孤独感就在这种日渐分离的状态中形成”。然而这种孤独感带有个人主义观念时，就容易产生利己主义，当前虽然有部分大学生标榜自己为“佛系青年”，但是他们内心自我要求却很高，更注重自身的情感满足，甚至在一些时候将自己的价值

理念凌驾于集体之上，颠倒了集体与个人之间的关系，甚至还有一些大学生披着“佛系”的外衣拒绝参加集体活动，认为会占用自己的私人时间，一边打着“佛系青年”的旗号一边追求个人利益，想要挣脱集体价值观念的束缚。这种现象实际上是大学生个人本位即与集体本位相矛盾的结果，大部分“佛系”大学生们都十分清楚个人利益要服从集体利益，明确二者的利害关系，但是在“佛系”文化和低欲望社会群体盛行的大环境中，难免会有大学生盲目从众，人云亦云，久而久之大学生就形成了将自己私利置于首位的价值理念，利己主义风气在部分“佛系青年”间盛行，削弱集体本位价值观，不利于集体的和谐发展。

（三）缺乏主观能动性

弗洛姆认为人的本性实际上就是人的主体能动性，人类能够通过能动的创造，将其内在的潜力充分发挥，从而实现自我价值，人的存在实际上就是这样的一个过程。在我国，大学生作为新时代中国特色社会主义事业的建设者和接班人，务必要具备创新思维 and 创新能力才能在激烈的国际竞争中把握先机，这就要求新时代的大学生要充分发挥主观能动性，提高实践能力、创新能力。实际上，当前我国大学生的创新意识较强，对于新鲜事物，他们能迅速接受，在意识形态领域也不断创新，引领社会发展，然而近些年兴起的“佛系”文化主张“与世无争”“不行动”的理念必然不利于大学生发挥主观能动性，使大学生在工作、学习等实践活动中缺乏主动性和创新性。“佛系青年”不肯发挥主观能动性分析所遇困难的原委以寻得解决办法，有压力却没动力，正如马克思在《青年在选择职业时的考虑》一文中所说：“我们没有仔细分析它，没有衡量它的全部分量，即它加在我们肩上的重大责任；我们只是从远处观察它，而从远处观察是靠不住的”。部分大学生却在“佛系”观念的影响下不愿发挥主观能动性，丧失实践意愿，在享乐思想的控制下逃避自由。新时代的大学生要自觉运用理性思

维进行分析，充分发挥主观能动性有效抵制负面意识的传播，而不是在潜移默化中被动接受。

三、积极自由：大学生“佛系”现象的解决对策

（一）加强主体性引导，确立“积极自由”的心理状态

选择“佛系”生活并不是大学生克服孤独和压力的最佳办法，它并不能把大学生从焦虑、自卑、孤独的深渊中解救出来，基于此获得的自由也是消极自由，大学生要想获得长久的发展，唯有确立“积极自由”的生存状态。弗洛姆曾清楚表示：“为了求生，人试图逃避自由。他不由自主地又套进新的枷锁。这种枷锁与原始的约束不同，原始的约束还能给他一种安全感，而逃避自由并不能使人们复得已失去的安全感，而仅能帮助他忘记他是独立的个体。为了避免“佛系”文化将大学生羁绊于“消极自由”的牢笼之中，就要求大学生必须要摆正自己的心态，从自身实际出发，增强自信心，培养乐观的生活态度、良好的心理素质以及提高抗挫折和抗压能力，自觉运用整体理性思维去分析所得信息，这样才能增强自身的抵抗能力，以理性思维对待“佛系”思想的传播。学校和社会要引导大学生根据自身定位和社会价值树立正确的人生追求和理想目标，客观地对自身定义，重视对大学生进行挫折教育。新时代的大学生多数是有理想、有担当的一代青年，很多大学生之所以会受“佛系”文化影响，是因为他们的意志不够坚定，虽有一颗积极进取的心，但是当受到挫折时为了维护自己的尊严，甘愿选择佛系生活。因此要加强引导，帮助确立“积极自由”的心理状态。

（二）构建和谐校园文化，营造健康向上的校园氛围

高校作为思潮汇合和教书育人的一线阵地，在授业解惑的同时也要注重对大学生进行价值传播，用正能量的价值观武装大学生思想，这就要求高校营造积极向上的校园氛围，和谐的

校园文化可以营造良好的校园氛围,在一定程度上消解“佛系”大学生的享乐主义追求,各高校应积极打造符合社会主流、积极进取的校园文化。首先要大力弘扬新时代主流文化,加强社会主义核心价值观教育,引导“佛系”思想回归主流,以集体主义对大学生进行价值目标引领,树立集体价值观念,将部分大学生无欲无求的“佛系”思想引领回社会共同价值领域。其次,要将中华优秀传统文化融入到校园文化建设中,它不仅是涵养中国特色社会主义核心价值观的源泉,也是我国文化自信的基础,让大学生学习我国传统文化中的人格培养思想,将传统文化中的勤劳勇敢、自强不息等理念融入校园文化中,增强大学生的“硬实力”和积极向上的正能量,唤醒大学生为实现中华民族伟大复兴不懈奋斗的使命感。最后,学校要积极开展人文社科讲座,培养大学生的人文精神,让大学生经常性的接受人文素质教育和道德意识教育的熏陶,丰富大学生的精神世界,从而使大学生渐渐战胜自卑,不再“佛系”生活,重新树立自己的人生目标。

(三) 加强大学生心理健康教育

“佛系”的生活态度对于一些大学生来说是用风趣自嘲的方式来缓解学习和生活上的压力,一部分同学能将其作为一个调节方式,在自我调侃后能继续奋斗前行,但也有很多大学生选择“佛系”的生活态度其实是为了逃避内心的极度焦虑,是一种习得性无助的反映,他们被禁锢在“佛系”的消极圈子里无法脱身,尤其那些心理承受能力弱的同学在经历过几次失败后便难以走出失败的阴影,陷入自我怀疑、自我否定,从而选择了逃避,而具有积极人格特征的同学便能勇于接纳自我,直面挫折,在失

败后也能克服与身边优秀同学的疏离感,可见,对大学生的心理健康教育应当予以高度重视,首先,要将心理学纳入教学范畴,积极向大学生传授心理调适的方法,引导其在遇到挫折时提高心理韧性。其次,各科教师除了传授专业知识外,还要主动关心学生的思想动态,对抱有“佛系”心态、不上进的同学进行心理疏导,帮助他们稳住心态、找准目标。最后,高校要建立专业的心理咨询室,聘用专业的心理教师来对大学生进行心理辅导,引导大学生坦然面对失败,学会自我调适。

参考文献:

- [1] (法)让·雅克·卢梭. 社会契约论 [M]. 黄卫锋译. 北京:台海出版社, 2016: 4.
- [2] 埃里希·弗洛姆. 逃避自由 [M]. 哈尔滨:北方文艺出版社, 1987: 13.
- [3] 埃里希·弗洛姆. 逃避自由 [M]. 哈尔滨:北方文艺出版社, 1987: 35.
- [4] 埃里希·弗洛姆. 逃避自由 [M]. 哈尔滨:北方文艺出版社, 1987: 35.
- [5] 陶志欢. 高校“佛系青年”现象的生成逻辑与引导策略 [J]. 思想理论教育, 2018 (5): 100-103.
- [6] 埃里希·弗洛姆. 逃避自由 [M]. 哈尔滨:北方文艺出版社, 1987: 86.
- [7] 马克思恩格斯全集:第1卷 [M]. 北京:人民出版社, 1996: 456.
- [8] 埃里希·弗洛姆. 逃避自由 [M]. 哈尔滨:北方文艺出版社, 1987: 133.
- [9] 埃里希·弗洛姆. 逃避自由 [M]. 哈尔滨:北方文艺出版社, 1987: 113.
- [10] 埃里希·弗洛姆. 逃避自由 [M]. 哈尔滨:北方文艺出版社, 1987: 133.

(下转第73页)

The Dissemination of National Security Education in Colleges and Universities in All Media Era

QIU Peiyu¹, QIANG Junfeng²

(1. Student Office, Nantong University, Nantong, Jiangsu 226019, China;

2. Student Office, Tibetan College of Agriculture and Animal Husbandry, Linzhi, Tibet 860000, China)

Abstract: In all media era, all kinds of media grasp the direction of the dissemination of news and public opinion, and shoulder the responsibility of educating college students' awareness and concepts of national security education. Their news and public opinion must take a firm stand, and they need to firmly establish the guiding position of the overall national security concept, deeply integrate the dissemination pattern of all-media national security education, and actively transmit the vigorous power and deep understanding of the new era model in order to promote the publicity of the sense of Chinese national community.

Keywords: all media; overall national security concept; sense of Chinese national community

(责任编辑: 侯净雯)

(上接第 69 页)

On the Phenomenon of “Buddhism” Among College Students Based on Fromm’s Theory of “Escape from Freedom”

WANG Yue, CHEN Yan

(School of Marxism, School of International Culture and Education, Northeast Agricultural University, Harbin, Heilongjiang 150030, China)

Abstract: The “Buddhist” culture itself, as a subculture, is usually characterized by the coexistence of rationality and sensibility and the coexistence of aggressiveness and anxiety. The choice of “Buddhist” life for college students is an escape to a certain extent. They leave their families and come to a relatively free university. A sense of loneliness and powerlessness is generated, which leads them to defend themselves to relieve pressure, thus the psychological phenomenon of “escape from freedom” appears. However, there is a certain pragmatism while escaping. This seemingly free and easy “Buddha system” Mentality actually has a negative impact on the subjective well-being of college students. In Fromm’s view, freedom has dual meanings. These college students who advertise as “Buddhist youth” are in the predicament of freedom. However, in reality, some college students choose to escape from negative freedom to overcome their inner loneliness. This paper analyzes this phenomenon based on Fromm’s “Escape from Freedom”, and attempts to propose a path to achieve positive freedom and help college students pursue positive freedom.

Keywords: Escape from Freedom; college students; Buddhism

(责任编辑: 王颖)