

[文章编号]1009-3729(2015)03-0098-04

# 自由与孤独:当代大学生网络迷恋心理困境

——由弗洛姆“逃避自由”思想引发的思考

陈科频

(福建工程学院 统战部, 福建 福州 350108)

**[摘要]**随着高等教育大众化时代的到来,大学生群体日益壮大,其存在与影响备受社会关注。20世纪西方著名精神分析学家弗洛姆,毕生致力于人的心理机制和性格结构的分析,其“逃避自由”思想对当代大学生网络迷恋心理困境分析有着重要的启示意义。弗洛姆的自由悖论生动地映照了当代大学生网络迷恋的心理矛盾,即自由与孤独并存。弗洛姆提出的确立“积极自由的存在状态”,为当代大学生走出网络迷恋心理困境指明了方向,其根本途径是让当代大学生积极地以爱“投入学习”,争取“积极自由”,超越异化,不再受网络技术所奴役,并最终成为网络技术的掌控者,从而进入既自由又不孤独的生存状态。

**[关键词]**弗洛姆;逃避自由思想;大学生网络迷恋;顺世与随俗

**[中图分类号]**B844.2 **[文献标志码]**A **[DOI]**10.3969/j.issn.1009-3729.2015.03.019

随着高等教育大众化时代的到来,大学生群体备受社会关注。2014年,全国高考报考人数为939万人,高校计划招生人数为698万人<sup>[1]</sup>;同时,有超过七百万的大学毕业生走上社会。大学生是肩负国家兴旺发达之责的栋梁之才,是祖国的未来和民族的希望,更是全面建成小康社会和实现中国梦的生力军和主力军。当前,网络的普及,一方面给当代大学生学习生活带来诸多便利,但另一方面也带来了一些不可忽视的问题,例如,不少大学生过度迷恋于网络游戏、不健康网站、聊天交友、网络小说、网络恋爱等,给其身心健康带来严重危害。对此,专家学者们从各方面进行了研究与探讨,付诸实践,也取得了显著成效,但从心理方面进行的研究还有所欠缺。20世纪西方著名的精神分析学家弗洛姆,毕生致力于人的心理机制和性格结构的分析,其所著的《逃避自由》一书成为现代性格结构和心理机制分析的经典之作,尤其是其对现代人异化的心理机制的具体解析,对研究我国当代大学生心理问题有着十分重要的启示意义。本文拟在对弗洛姆逃避自由思想进行梳理的基础上,联系高校工作的实际,对当代大

学生网络迷恋心理困境进行尝试性研究。

## 一、弗洛姆逃避自由思想的主要观点<sup>[2]</sup>

### 1. 人的个体化与逃避自由心理机制的生成

弗洛姆认为,个体化是人类进化与发展所必然包含的内容,并将导致具有不同价值取向的双重结果:一方面是人的自由的增长,另一方面则是人的孤独感的增强。简言之,自由与孤独并存是个体化过程所不可回避的,从而产生了人的生存之内在冲突与矛盾。

在弗洛姆看来,人的个体化进程中产生的生存之内在冲突与矛盾,是逃避自由心理机制生成的基础。人一旦开始个体化进程,就无法一劳永逸、一次性地结束这种自由与孤独并存的生存境遇。人由于对孤独的恐惧而倾向于逃避构成自己本质的自由,而认同某种整体和权威,以获得安全感。

### 2. 逃避自由的心理机制及其表现形式

弗洛姆以中世纪为分水岭,将传统人与现代人进行了区分,认为中世纪时期及其之前的人是传统

[收稿日期]2015-03-12

[作者简介]陈科频(1980—),女,福建省莆田市人,福建工程学院讲师,主要研究方向:马克思主义理论。

人,中世纪之后的人是现代人,且传统人与现代人在生存方式上存在很大的差异。传统人虽然缺少独立和自由,但并不感到孤独与焦虑,而且有一种天然的安全感,现代人虽自由但感到孤独,且倾向于逃避自由,即现代人在获得自由的同时,却失去了中世纪固定的社会秩序和不变的经济地位给其带来的安全感,且由于孤独、不安全和责任而倾向于逃避自由。

弗洛姆指出,随着自由与孤独的同时增长和加剧,现代人便产生了一些极端的逃避自由的心理,其表现形式主要有三种:受虐狂与施虐狂共生的极权主义;攻击性与破坏性;顺世与随俗。其中,顺世与随俗是大多数人可能采取的逃避自由的方式。一般说来,普通人为了消除自由和责任带来的重负和孤独,比较倾向于通过采取与世无争的方式或沉溺于、封闭于内心世界的方式来摆脱世界、摆脱威胁和孤独。

### 3. 确立积极自由的存在状态

弗洛姆强调,面对生存困境,人有两条路可以选择:一是逃避自由,二是积极地以爱去工作。弗洛姆指出,逃避自由并不能使人获得真正的安全感,是不可取的,人的真正出路在于确立积极自由的存在状态,即积极地以爱去工作。具体而言,首先是要用爱心去工作,使工作不再是被迫的劳作,爱心不是把自己融化在另外一个人之中,也不是占有他人,而是在保持自己的个性和肯定他人的独立性的前提下“把自己与他人合为一体”;其次是要积极地去工作,使之成为一种创造,并且凭借这种创造发展人的自我和个性,实现人的潜能,从而达到“人与自然合而为一”。

## 二、当代大学生网络迷恋心理困境分析

毋庸置疑,当代大学生个体网络化是弗洛姆所说的“个体化进程”的一部分。在校园网络化的今天,对于一般大学生而言,一方面是自由的增长,另一方面则是孤独感的增强。对于迷恋网络的大学生来说,更是如此,虽然他们能够随意点击鼠标,并在网络世界里自由遨游,但由于他们缺少与老师、同学间的现实沟通,因此即使共同学习和生活在一起,彼此之间却并不真正相识,更谈不上真诚的交流与感情的升华,当他们从网络世界转回现实世界后,其内心世界会感到极度空虚与孤独。

### 1. 校园网络化中大学生自由的增长

校园网络普及化,这已是不争的事实。当代大学生随时随地都可以接触网络,网络俨然已经成为

当代大学生学习与生活中不可或缺的组成部分。在这种大背景下,大学生个体要想在其中生存必须融入网络,与其他人一样占有和使用网络,简言之,就是个体网络化,从而进入了弗洛姆所说的“个体化进程”,只不过个体网络化仅仅是个体化进程的一部分而已。按照弗洛姆的观点,既然走进了“个体化进程”,必将引起自由的增长。诚然,网络的确给当代大学生的学习与生活带来诸多便利,如查询资料、购物、交流对话等,网络由于不受时间和空间限制,极大提高了大学生的学习效率和生活质量。与此同时,网络也给一部分大学生带来了其他方面的自由,如免费阅读网络小说、自由进行网络游戏等,甚至自由进行网络恋爱,一部分大学生因“自由”而陷入“网瘾”不可自拔,在“自由”中逐渐迷失自我。物极必反,自由的增长必然会伴随着孤独的产生。

### 2. 网络生存状态下大学生孤独的加剧

迷恋网络的大学生其孤独感可分为两类。一是一般孤独,主要是因为交流减少,感情淡化。大学生如果在网络世界上所耗时间过多,其在现实世界中活动的时间就必然会减少,与同学、朋友进行现实交流的机会就必然会减少,感情淡化、自我封闭、孤独感的产生就在所难免。二是特别孤独,主要是指程度上比一般孤独严重,陷入空前孤独。不可否认,网络技术是一把双刃剑,其在给大学生学习生活带来益处的同时也会给大学生带来不利,如隐私泄露、网络诈骗、网络侵权、黑客攻击、虚假新闻、恶意炒作等。有网络迷恋情结者,面对这些问题,有的会一笑而过,继续演绎着一般孤独;有的则会采取极端行为,一概否定网络的积极功能,对网络失去信心;有的则会对网络小说、网络游戏推崇备至,甚至沉浸在刀光剑影、叱咤风云的虚拟世界中,通宵达旦,孑然一人,拒绝与现实世界中的人交往,陷入空前孤独。

### 3. 当代大学生网络迷恋心理困境

弗洛姆的自由悖论生动地映照了当代大学生网络迷恋的心理矛盾,即自由与孤独并存。不言而喻,在网络普及的今天,当代大学生依赖、使用网络实属正常,但凡事皆有度,过度依赖、迷恋网络则会给大学生带来一些负面影响和作用。大学生如果迷恋网络,视网络为校园生活的全部,染上网瘾,成为网虫,那么一旦离开网络,他们就会感到不知所措、惶惶不安、陷入茫然状态。在校园网络化过程中,当代大学生的自由度不断增长,充分享受着网络技术革命带来的硕果,在网络世界中可以“自由驰骋”,干一些在现实世界中不敢干、不便干的事情,尤其是在

网络游戏中把自己装扮成“超人”,摧毁一切,为所欲为,尽情享受自由带来的快感。但是,大学生在迷恋网络享受自由的同时,孤独感会悄然而至。一方面,人被网络技术所异化,被动地使用网络技术,不可能有真正的自由,随时面临着自由被剥夺的危险,如遭到黑客侵袭,系统崩溃,一切资料化为灰烬,顿感孤独无助;另一方面,从网络世界回到现实世界后,大学生感到落差甚大,一切幻想化为泡影,加上无人与之交流,犹如世界末日到来,陷入空前孤独。如此,自由与孤独并存也就不足为怪了。

### 三、当代大学生网络迷恋心理困境之出路

根据弗洛姆设想的“积极自由的存在状态”,现代人要超越异化,其真正出路在于“积极地以爱去工作”。因此,笔者认为,要使当代大学生摆脱网络迷恋心理困境,其根本途径就是要使当代大学生“积极地以爱去学习”,不再受网络技术的奴役而是成为网络技术的掌控者,做到既自由又不孤独。本文从大学生个体和高校教育与管理两个层面,对当代大学生走出网络迷恋心理困境进行探讨。

#### 1. 大学生个体层面

其一,增强德性。亚里士多德认为,德性分为两种:理智德性和道德德性。理智德性主要是通过教导而产生和发展的,所以需要经验和时间;道德德性则通过习惯养成,因此它的名字“道德的”也是从“习惯”这个词演变而来。<sup>[3]</sup>在亚里士多德看来,德性是一种适度。因此,大学生要遵循适度原则,以增强自己的德性。一方面,要适度上网,在学习“孤独”之余进行适当的网络“自由”。网络的出现是社会生产力发展的必然结果,大学生个体无法逃避也无须逃避,关键是要正确认识网络生活与学习之间的关系。毋庸置疑,学生的天职是努力学习并完成学业,尤其是在知识经济时代,只有不断学习才能跟上时代步伐。况且,青年是学习的最佳时期,校园是学习的最佳场所,天时地利人和皆备,学有专长才能立足社会,报效祖国。网络只是学习的补充和工具,不是逃避学习的借口,更不能沉迷于网络世界而荒废学业。另一方面,要学习心理学知识,提高自身心理健康水平。如今,心理健康教育课程已普遍成为高校教学的重要组成部分。在竞争日益加剧的现代社会的产生是不可避免的,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,提高应变能力,一旦在学业、

恋爱、择业、交往等遇到困难与挫折时,要及时将不良的情绪合理地宣泄或转移出去,从心理上战胜自己,而不是一味地沉溺于网络虚拟世界,脱离现实,逍遥“自由”。

其二,仁爱交往。马克思说:“人的本质并不是单个人所固有的抽象物。在其现实性上,它是一切社会关系的总和。”<sup>[4]</sup>人是社会中的人,处于一定的社会关系中,必然要与他人交往。心理学不仅研究个体心理现象,还研究群体的社会心理现象。实现个体心理与群体心理融合的唯一途径是交往。现代研究表明,决定一个人成功的因素有智商(IQ)和情商(EQ),而人际关系属于情商(EQ)范畴。因此,一个人要想获得成功,良好的人际关系是不可或缺的重要因素。高校是社会的缩影,学会与人交往,构建和谐的人际关系,是大学生的重要任务。要通过仁爱交往,做到由己推人,“己欲立而立人,己欲达而达人”和“己所不欲,勿施于人”。通俗而言,就要学会换位思考,互相尊重,平等待人,使个性心理融入群体心理,远离“孤独”,获得现实“自由”。

其三,转移视线。心理学中的“转移”是指一个人将原先对某个对象的情感、欲望或态度,转移到另一个对象身上,以减轻自己心理压抑的行为。作为现实世界的大学生个体,要积极主动参加各类活动,转移注意力和关注点,走出虚拟世界,重回现实世界。众所周知,大学校园到处都充满着青春气息,课外活动丰富多彩,大学生只要想参与进来,肯定能找到属于自己的一片天空,从而摆脱网络时间和空间的限制,尽情体味现实生活的乐趣。具体来说,一是要进行个人户外活动。这种活动可以随时随地进行,完全取决于个人兴趣与爱好,如跑步、打球等,可完全自我掌握,且成本低效果佳,是值得推崇和强力推荐的一种活动。个人户外活动除增强人的生理机能外,还可以消除疲劳,缓解精神压力,形成乐观开朗的情绪。正如现代奥林匹克运动发源地古希腊山崖上刻着的话:你想变得健康吗?你就跑步吧!你想变得聪明吗?你就跑步吧!你想变得美丽吗?你就跑步吧!<sup>[5]</sup>二是要参加集体组织活动。网络时代人与人之间的交往在某种程度上表现为人与机器的交往,人完全沦为机器的附属物,导致人与人相疏离,致使部分大学生习惯于以自我为中心,集体意识淡薄。参加运动会、晚会、社团活动和各种竞赛活动等,可以使大学生在集体活动中学会合作与交流,培养集体主义观念,并在活动中体验人间真情,免受“孤独”的煎熬。三是要参加各类社会实践活动。

实践出真知,实践是检验真理的唯一标准,通过理论与实践相结合,可找到学习的兴趣,并培养艰苦奋斗的精神和坚强的意志力,如参加各级团组织组织的“三下乡”社会实践、社区实践、志愿者实践等。总之,通过参加各类活动,可锻炼身体、磨练意志、调适心理,从而远离网络,走近现实。

## 2. 高校教育与管理层面

其一,创新德育工作。网络给高校德育工作带来了新挑战。我们知道,思想与心理是很难绝对分开的,思想问题解决了,很多心理问题也会随之烟消云散,反之亦然。因此,在以网络为代表的新媒体时代,创新高校德育工作势在必行。一是要创新德育教育主体。高校要通过培训使广大德育工作者掌握现代新兴传媒技术,提高网络综合素质,缩小与大学生之间的心理距离,从而在思想上与大学生产生共鸣。<sup>[6]</sup>二是创新德育教育方式。要利用新媒体技术与大学生进行对话交流,加强手机信息、腾讯QQ、电子邮件和各种论坛等载体建设,所谓“以其人之道还治其人之身”便是这个道理,这对于迷恋网络的大学生来说,必将会收到良好效果。三是创新德育教育内容。要高度重视青年大学生的学习、生活、恋爱、就业、升学等实际需求,并有针对性地进行引导,而不是唱高调。<sup>[7]</sup>另外,要将心理健康教育作为德育教育的重要内容,在德育中融入心理学知识,完善心理咨询体系。四是创新德育教育实践。理论工作必须坚持务虚与务实相结合,在对大学生进行理论教育的同时,要组织实践活动,这也是德育工作必不可少的环节之一,如组织农村调查、社区服务、车间生产等实践活动,以增强德育教育效果。

其二,优化制度设计。制度管人是依法治国精神的核心,也是控制和减少大学生网络迷恋的重要手段之一。取消网络服务既不现实也不合理,关键是要进行科学管理,用制度引导大学生正确使用网

络,而不要迷恋网络。一方面,要加强网络信息监管,通过先进的软件技术在信息“进出口”上把好关,建立起“信息海关”,及时清除垃圾信息和有害信息,确保网络信息的纯洁性、健康性。另一方面,要合理安排互联网的开放时间,大学生迷恋上网和沉迷于网络游戏,必须同时具备网络连接和充足时间两个条件,有时间但没有网络信号,将无法进入网络世界,如晚上十一点至凌晨六点关闭网络和插座电源,因为这个时间段是休息时间,并不影响学习。据调查,恰恰就这段时间是大学生疯狂上网的时间,所以该做法合情合理。因此,可以通过控制网络连接,减少大学生上网时间,从而遏制其进入网络游戏的念头。不言而喻,限制大学生一定程度的上网“自由”,换来的是使之精力充沛地投入到学习中去,让其生活得更加充实而不孤独。

## 【参 考 文 献】

- [1] 教育部. 2014年全国高校计划招生698万人 报名人数为939万[EB/OL]. (2014-06-07)[2015-03-10]. [http://www.qh.xinhuanet.com/2014-06/07/c\\_11111026773.htm](http://www.qh.xinhuanet.com/2014-06/07/c_11111026773.htm).
- [2] 陈学明. 西方马克思主义教程[M]. 北京:高等教育出版社,2001.
- [3] [古希腊]亚里士多德. 尼各马可伦理学[M]. 廖申白,译. 北京:商务印书馆,2003:35.
- [4] 马克思,恩格斯. 马克思恩格斯选集(第1卷)[C]. 北京:人民出版社,1995:56.
- [5] 钱淦荣,罗正楷. 毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想概论[M]. 北京:北京大学出版社,2008.
- [6] 曹凤才,田维飞. 新媒体时代高校学生德育工作的思考[J]. 中北大学学报:社会科学版,2008(6):14.
- [7] 张爱华,王振刚,宋雪峰. 新媒体技术与环境对高校德育工作的影响与对策[J]. 思想教育研究,2009(11):44.