

逃避自由



[逃避自由_下载链接1](#)

著者:[美]埃里希·弗洛姆

出版者:上海译文出版社

出版时间:2015-6

装帧:平装

isbn:9787532769186

《爱的艺术》作者 艾里希·弗洛姆

影响现代人精神生活最深远的社会心理学名著

要战胜极权主义势力，就必须首先弄清楚极权主义者竭力逃避自由的原因。

—艾里希·弗洛姆

“极其重要且令人深思的著作！”

—《纽约先驱报》

“极为精彩地分析了当代文明社会的精神官能性病征。”

—《国家周刊》

“弗洛姆的思想值得所有关切人类处境及其未来者的高度重视。”

—《华盛顿邮报》

弗洛姆语录

自由是所有成长的基本前提。

自由虽然给人带来了独立和理性……个性为基础的积极自由。

思想能成为……才能变为现实。

我们不能丧失现代民主所取得的任何基础成就，无论是最基本的代议制政府（即民选且对人民负责的政府），还是《权力法案》赋予每位公民的所有权利。我们也不应该伤害下述这些新的民主原则：任何人不得挨饿，社会必须对所有成员负责，任何人不得因害怕失业和饥饿而臣服于他人或失去尊严。

如果人性不能适应自由所固有的危险和责任，它就很可能转向极权主义。这是艾里希·弗洛姆在1941年出版的社会心理学里程碑式著作《逃避自由》中所探讨的主题。

《逃避自由》诞生于第二次世界大战期间，法西斯极权威胁着全人类的共同命运。《逃避自由》即是弗洛姆对两次大战之后社会政治现状的诠释，也是他从心理学角度对当代社会做出的系统而强烈的批判，在今天依然振聋发聩，发人深思，被誉为精神分析运用在社会学的不朽名著。

弗洛姆开宗明义：要战胜极权主义势力，就必须首先弄清楚极权主义者竭力逃避自由的原因。他在书中主要探索了历史进程中，“人性”和“自由”概念不定变化的关系。他提出，如果民主的兴起让某些人自由，那么与此同时，它也产生了一个个人感到孤立、无能为力的社会。

很少有一本著作像《逃避自由》这样深入地解释形成现代社会的力量、透彻地分析极权主义机制滋生的原因。也很少有心理学家像弗洛姆这样热烈地谈论自由的价值、社会的塑造、民主政治的真义，以及个体发自内心的爱。他努力教导人如何自由而不致孤独、自爱而不自私、理智判断而不找合理化借口、拥有信仰而不迷信于神学。

作者介绍：

艾里希·弗洛姆，著名德裔美籍心理学家、精神分析学家、哲学家。1900年生于德国法兰克福犹太人家庭，1922年获德国海德堡大学哲学博士学位，是二十年代“法兰克

福学派”重要成员。纳粹上台后，他于1934年赴美，在从事心理咨询工作的同时，在哥伦比亚大学等学术机构讲学，并先后执教于墨西哥国立大学、密歇根州立大学等高校。1980年弗洛姆病逝于瑞士洛伽诺。

弗洛姆的研究植根于弗洛伊德的精神分析学说和马克思主义哲学理论。他认为人是各自所在的产物，在现代工业化社会，人变得越来越自我疏离，这种孤立感导致人们潜意识下渴望与他人结合、联系。

弗洛姆以深入浅出、平易近人的文笔，创造了大量学术著作和普及性作品，其中影响最大的有《爱的艺术》、《逃避自由》、《健全的社会》、《精神分析的危机》等。

目录: 前言

第一章 自由——一个心理学问题?

第二章 个人的出现及自由的模棱两可

第三章 宗教改革时代的自由

第四章 现代自由的两个方面

第五章 逃避机制

第六章 纳粹主义心理学

第七章 自由与民主

附录 性格与社会进程

• • • • •

(收起)

[逃避自由 下载链接1](#)

标签

心理学

社会心理学

弗洛姆

心理

逃避自由

哲学

社会

社会学

评论

读这本书时，并不轻松，想起了当年认真研读过的那些教材。只有跨出阅读的舒适区，才会有成长和进步~

逃避自由只是在逃避不安全感。源于自发性的创造活动是自我完整的基础，实现自我才能真正自由。

第二次精读，受邀为“认识你自己”做一场讲座做的准备。时值二战，法西斯极权主义与西方民主社会水火不容，绥靖政策不过是将施-受倾向发扬光大，当此之际，弗洛姆融合了弗洛伊德的生死本能与马斯洛的人本主义，在历史急剧变革的时候接受了社会学的兴起，马克思的历史社会经济哲学和韦伯的新教伦理资本主义精神对其影响也是无以复加。就社会心理学而言，这恰恰继承了《乌合之众》而预告了《娱乐至死》。不过千万别忘了弗洛姆的海德堡哲学博士学位与法兰克福身份，作为雅斯贝斯的学生，弗洛姆的存在主义若显若隐，那么就让我来点出他最后所受的影响吧，当然是与弗洛伊德和马克思并列的现代思想三巨头之尼采。尼采的权力意志让弗洛姆乃至弗洛伊德从生存本能中看到了更进一步的存在本能，生命不进则退吴增定的逆水行舟正是此意，爱和劳动的创造正在此拈出。

新旧精神分析学派我只读过老爷子和霍妮的一些著作，弗洛姆常被人引用，拜读却是首次。本书是他从心理学角度解读纳粹经典的经典之作，大概是学哲学出身，文章逻辑结构的完美性令我爱不释手，追溯精神生活从中世纪到资本社会转化的内容甚至会让人以为他是一位历史学家。弗洛姆的基本观点是纳粹的心理基础源于个人获得自由之后的孤独感，从而激发了三种作为应对手段的逃避机制，因而施虐-受虐就完全超越了老爷子的性现象解释范畴。弗洛姆将社群统治看做是人类逃避消极自由投入到新束缚中的表现，而如何能够避免这种恶性循环，弗洛姆指明了他的人本主义观点：自我实现。作为实践这一观念的信徒，深感前进的困难，然而又确是避免坠入无边孤寂无助的良方。不过我并不认为弗洛姆所说的积极自由具有稳定性，而他对社会主义民主的期待则有点过于乐观，对于政治的

研究的是纳粹支持者，但诡异地今天竟极有参照价值。逃避自由的心理动力学值得沉浸大梦之中的国人深思反省。富国强兵却不利民只是一种虚怯水肿的强大，真正的强大是每一个国民能够做自己，实现自己，为自己负起全责，发挥潜能贡献社会。这可不是什么思想什么精神这些口号式的政治表演可以达成的事情。

行文平白明晰，但略啰嗦，末章像为收尾而收尾，写得浮泛。41年的书，七十多年过去，人类还是书中那副模样。

这本书读的时间比较久 两天历时10小时多 因为书读的不多 比较费脑
弗洛姆反复强调的观点从中世纪宗教哲学上的缺乏安全感而导致臣服上帝
到文艺复兴后的个性解放 法西斯主义的臣服 纳粹主义的权威主义
施虐受虐性格导致渴望权利又渴望臣服
个人陷入失去原始纽带而逃避自由带来的孤立感提出的三种机制
1.放弃自我变成机器人 2.实现自我 3.权威主义性格的逃避机制
社会文化和性格与经济和个人的性格辩证关系 还有谈到家庭 教育 原创性 批判性思维
历史 人与人之间的物化关系把自己当作商品一样 伪感觉 伪思想 伪愿望
自我活跃的程度和自我强大成正比 认识你自己 否认弗洛伊德的自我封闭的思想体系
强调心理学应该是与人与世界 他人 自然的一种经验联系 笔记太多了
此书要看几遍才能彻底消化

关于人类心理行为的根源，弗洛伊德说，是性；阿德勒说，是自卑感；弗洛姆说，是孤独感。（在探索了解自己的道路上又前进了一丢丢）

很好的解释了现代社会个体的孤独感、无权感的根源。“他是自由的，但这就表示，他是孤独的、是隔离的，受到来自各方面的威胁。只要人一天不能克服他的孤立，只要他在世界的地位一天不能有意义，怀疑的本身便一天不会消失。”

醍醐灌顶的经典段落太多，全程几乎跪着读完。理论体系和推演都非常令人信服，唯独最后的解决方案，所谓的自发积极自由，个人觉得有点玄乎，甚至站不住脚。

前五分之四都在讲人类有多糟糕多无能印证各种对人类物种的讨厌之情，最后五分之一却燃出泪来，即使是理想化的人性光辉仍然愿意去相信，可能就是真理了。心中带着日常工作生活里让人丧气的疑问去读的时候，发现总能遇到答案

花了一个多月间歇读完这本大薄书，重新审视自身发现果然自己依旧是「身在枷锁之中」。年轻气盛的时候，如王朔在《动物凶猛》里说「常常对微不足道的小事反应过分，要麼無動於衷，要麼摧肝裂膽，其縫隙間不容發。」對於自己被拋棄的孤獨感，往往只有選擇逃避自由來麻痺自己從爾扮演他人眼中的自己。如今意識到不能繼續如此，我不

得不尋求別的改變了。

我太吃弗洛姆这套了

通俗易懂

本书主旨：拥有自由意味着个体不得不独自承担自由选择的所有后果，而逃避自由是因为 你们都是抖M！

弗洛姆吸收了精神分析动力学，将个人心理结构借由生活模式扩展到社会心理/性格结构(可理解为潜意识形态)，并指出其与社会进程形成反馈、互动作用，由此，他论证了逃避自由的回路：个人脱离(free from)传统权威(如中世纪教会)获得自由--感到孤立、无能、渺小--为寻求安全感而臣服于新的权威(法西斯主义代表的极权、资本主义的工具性和conformity)，以至于外在期望的伪自我取代真实自我，忽视了实现自我之独特潜能、即积极自由(free to)的途径。这套思路潜藏的原型意义(逃避机制)和文化色彩(新教的贬抑自我、资本主义的异化人)都有启发性，但弗洛姆将“绝大多数人”视作一个可以统一整合的对象，最后急于操纵概念开出药方：爱和劳动(其实是强调独立与他人相连和创造性)，包括计划经济，显得比较粗糙。

弗洛姆以一种细致入微的心理学的角度探讨人类的生存处境，他试图以此说明人类从根本上无法摆脱断裂的处境，然而弗洛姆在最后却重新回到了马克思主义的立场，而天真地认为通过爱与劳动就能够解决人类的在体性创伤。

当个体化进程行进到与孩童时期的始发纽带完全割裂即从无意识的前人类生命存在状态跃升到人的阶段时，个体的孤独和焦虑却日益加深并产生逃避自由的困境，且自宗教改革时期起因生产力的不断发展而加剧，便有如路德教派与加尔文派等宗教的蓬勃发展，前者坚信投降是被爱的先决条件，后者主张自我贬义与毁灭人的自尊，其中已隐隐暗含后来的纳粹意识形态；到了资本主义高度发达的现代，自由困境再一次深化，走上了两条逃避自由的歧路，一是寻求权威主义下的新的继发纽带，以基于自由困境的受虐-施虐（乃至破坏）心理渴求臣服与主宰，其根植于共生的根本目的，在丧失自我完整性、消弭彼此边界的同时获得归属感，二是民主社会的机械趋同，被灌输的思想、感觉、愿望将自我伪装成自我的映像即皮兰德娄“你所期待的我”从而获得个人自决的安全幻觉；（下接广播）

性格决定命运，并非因为性格是基础，而是因为性格是思想和行动的中转枢纽。对个人如此，对社会也是如此。

除了文末对于计划经济的支持算作一点瑕疵，这是开年以来读过的最重要的作品。

[逃避自由_下载链接1](#)

书评

《逃避自由》是法兰克福学派重要成员埃里希·弗洛姆的代表之作，一本以精神分析心理学为切入点剖析极权主义和批判现代社会的惊世力作，与哈耶克的《通往奴役之路》，波普尔的《开放社会及其敌人》并称为反极权主义三大经典著作。如果想要了解这位一生致力于批判现代工业社会的...

这本书主要是从欧洲历史着眼。人在文艺复兴以前的社会中（主要是指中世纪）缺乏自由，但却处在稳定的社会结构中。社会虽然严格的规定了每个人的社会身分和地位，不许越雷池半步，但同时也给余个人以保障和安全感，使人不用为自己的前途、命运担心。（参考封建时代或改革开放前...

读这本书，首先应当注意作者的两个身份背景，一是他出生于德国，二是他的犹太家庭背景。注意到这两点，就不会把本书仅仅看作是心理学或者精神分析的著作。事实上，弗洛姆的目光着眼点，恰好在于德国社会何以会产生纳粹的疯狂和灾难，他要从心理学的角度解说，为什么人们在获得...

作者艾里希·弗洛姆在该书中阐述了两战时期社会政治现象，并利用了心理学的方法来讲解孤独与自由的联系及逃避自由的心理。作者文中逃避的自由是属于“积极自由”（即人自由地发展）。作者写此书时处于二战时的德国。法西斯主义在当时民主自由的欧洲国家产生，并吸收了许多民众。...

1933年，因为纳粹党在德国上台执政，弗洛姆不得不离开法兰克福的社会研究所，从德国移民到美国。纳粹党的逆行倒施，给作为人本主义哲学家的弗洛姆带来了巨大的刺激。而就在前一年，弗洛姆在《精神分析的性格理论及其社会学的意义》一文中提出了他的著名的“动态社会性格理论” ...

弗洛姆的《逃避自由》出版于1941年，正是纳粹德国发动第二次世界大战的第三年。在书中，弗洛姆从心理学的角度详尽地分析了纳粹得以统治德国的原因，并把批判的利剑直接指向了我们身处其中的现代社会。他一针见血地指出，资本主义社会所追求的个人自由，只不过是—个幻影。面对...

《逃避自由》这个名字吸引了我，够酷。
分了三个晚上看完它，以我的习惯，短期内是不会再看第二次。所以我永远谈不上以研究的科学态度去读书，只是不求甚解的那个层次。所以请大家也用“无知者无畏”的态度对待我吧~~~：P 自由=孤独！？所有人的命题！永远的反...

“当一出戏的剧情大纲分配给每位演员时，演员们会活力充沛地扮演好被指派的角色，甚至自行添加台词与某些桥段，让角色更具说服力。但尽管如此，他依旧是扮演着他人所赋予的角色。” -- 逃避自由 埃里希·弗洛姆
----- 人，真的是自由吗...

读完弗洛姆的《逃避自由》，我对自由有了新的认识。
在讨论“逃避自由”之前，如何理解并定义“自由”至关重要。我把自由分为两个部分，一是形式自由，即外在自由。第一层次是人作为动物所拥有的生存自由，能有选择吃、穿、住、行，以及伴侣的权利。吃、穿、住、行、性，是人...

时至今日，距离弗洛姆所属的法兰克福学派的兴盛时期，已经过去了半个世纪，弗洛姆本人离世也已三十年矣。那些提倡无私奉献、利他主义和牺牲精神，曾经烜赫一时的集权国家早已烟消云散，或是只留下一个苟延残喘的残躯。这一点作为中国人想必有着深刻的体认。然而旧的权威的破灭...

自由就是重荷，虽然人类千年来都在为反抗权威争取个人的自由而努力，但即使人能够获得宗教和政治的自由，这也不意味着人能够实现精神的自由。对于一个没有能力自己进行独立思考的人来说，言论的自由对他而言只是多余的负荷，他不知道自己想什么，所以他只能服从于权威，陷入新...

为了帮助自己记忆和理解，并且充实豆瓣空间，我按照章节做了主要内容摘录和总结并张贴于此。如果你没有看过全书，或许这一系列的书摘能够帮助你做一个快速的内容浏览。自认为摘录了全书的重要部分（或者至少是我自认为看懂的部分），但是显然这种观点会因人而异。 Digest：书...

自由是一个最常被人提起的美好概念之一.法国大革命起”自由平等博爱”的旗帜飘扬在欧洲上空,巴德里克·亨利在殖民地呐喊出” Give me liberty or give me death”,自由如同那个女神,被万人崇拜,却又披着神秘的面纱让人无法捉摸.自由也不仅是美好生活的先决条件,是人类...

有一段时间很喜欢看这样的心理分析的书。
记得在那些日子里，每次和一个同学吃饭，都会把里面的观点拿出来现学现卖。想想那时的自己，真是很傻很天真。再想想我那同学，只能说声迟到的抱歉了。
从小到大，我都自认为是一个行动能力很差的人，是一个逃避的人，所谓趋利避害...

为了帮助自己记忆和理解，并且充实豆瓣空间，我按照章节做了主要内容摘录和总结并张贴于此。如果你没有看过全书，或许这一系列的书摘能够帮助你做一个快速的内容浏览。自认为摘录了全书的重要部分（或者至少是我自认为看懂的部分），但是显然这种观点会因人而异。 Digest：书...

弗罗姆的这本是很有启发性的，他的关注点非常吸引人，自由。一谈到自由，很容易联想到的是鸟儿在空中的翱翔，又或者鱼儿在深水里的畅游，那种无拘无束的生活，不正是每个人都期待的吗？然而弗罗姆却用“逃避自由”这种反其道而行之的观点来表达他对自由的理解。 ...

[逃避自由_下载链接1](#)