

积极心理学视角看待生命意义感：为什么说我们每个人都应去寻找自己生命的意义？

李静雯 清华大学/曾光 华南师范大学

一、生命意义的重要价值

在心理学领域中，生命意义感一般是指当个体感觉到自身生活可以被理解，能够被有意义的目标引导，且认为生活是有价值时的感受[1]。心理学对生命意义感的研究由来已久，最早可追溯到 20 世纪 50 年代。有很多位心理学家曾对生命的意义进行过探讨，而其中最为著名的生命意义理论可以说是由荷兰心理学家弗兰克尔所提出的。在经历了被囚禁在纳粹集中营的艰辛岁月之后，他凭借着自己所感悟出的生命意义感的强大，在全世界治愈着人们的精神。

弗兰克尔表示，人类需要生命意义，并且具有追寻意义的动机，会不断去发现其生命的意义与目的[2]，而如果人们寻找不到值得为之而活的意义感，就会陷入存在的空虚。这种存在的空虚可能会产生抑郁、攻击和成瘾等心灵性神经官能症，或是过度追求权力、金钱和享乐而放弃了对生命意义的追求，甚或自杀的问题。心理学家 Das 认为[3]，生命意义对人类的重要功能有四种：一是为我们提供生活的目标；二是提供了评断我们行为的价值和标准；三是提供一种对生活事件的控制感，四是提供自我价值感。此后，不同的心理学研究者对生命意义进行了不同的定义，并发展出了测量工具研究其在个体幸福生活中的作用，积极心理学、文化心理学、情绪心理学、临床心理学等心理学的各个领域都对生命意义感研究产生了浓厚的兴趣[4]，产生了许许多多的有益发现，证明生命意义感对我们身心生活的各个方面都有着重要的影响。

大量的研究都证明，生命意义感是健康和幸福不可或缺的元素。有较高生命意义感体验的个体身心健康水平也比较高[5]，会体验到更高的主观幸福感[6]、生活满意度[7]、也更容易产生喜悦等积极情绪[7, 8]。在控制了人口学变量和社会资源变量之后，生命意义感能够显著地预测被试 14 个月后的主观幸福感和身体健康状况[9]。生命意义高的个体还能够更专注地投入工作，并享受其中的快乐[10]。而相反地，如果失去生命意义感，个体可能会产生非常消极的反应，包括产生伤心、抑郁等消极情绪和心理痛苦[7, 8]，甚至出现自杀、反社会行为等[11, 12]。

现有研究显示，对于青少年群体来说，生命意义感是衡量健康人格的一个重要指标。研究发现，青少年的生命意义感与他们的自尊[13]、希望[14]、社会联结[14]、自我同一性[15]、心理弹性[16]等可以有效衡量其心理健康水平的心理特性显著相关，那些认为自己的生命很有意义感的青少年，他们的心理健康程度也会更高，生活满意度、主观幸福感也会更强。同时，生命意义感还可以保护青少年免受负面事件的影响，更不容易冲动行事，更不容易形成网络游戏成瘾[17]，也可以使青少年群体在逆境中不那么容易患上精神病理症状[18]。除此之外，生命意义感还能显著预测学生的学习投入度和学业成就，高生命意义感与中学生的学业成就之间存在正相关关系[13, 19]。

在大学生群体当中，前几年大热的对“空心病”的讨论充分说明了当代大学生群体普遍无法寻找到自己生命的意义，容易陷入价值虚无主义的精神危机，在一项针对北京

大学本科生的调研中，有将近三分之一的学生认为学习没有意义、甚至 40% 的学生认为活着没有意义[20]。生命意义感的缺乏会在大学生中引发一系列的问题：作息时间紊乱、沉迷网络游戏、过度依赖手机等。而这些问题长此以往不仅会造成大学生的学业困难，人际交往受限，还可能诱发抑郁等严重的心理问题[21]。如何激发大学生的生命意义感也成为了近些年教育者们一直在探索和解决的一大难题。

而对于高职学生来讲，生命意义感同样可以正向预测他们的社会幸福感，那些认为自己已经体验到生命意义与价值、并且积极思考和追寻生命意义的学生，他们感受到最强烈的社会幸福感；其次是虽然很少思维生命意义的话题，但认为自己很清楚自己生命的意义、知道自己为什么而活的高职生；再次是虽然尚未找到生命意义感但一直在努力寻找答案的学生；而社会幸福感最低的则是那些既不知道也不想去探索自己活着的高职生[22]。

最后，对于老年人群来讲，生命意义感能够调节压力对生活质量的负性影响，那些生命意义感高的老年人们，他们的生活质量并不受到生活压力的困扰，而生命意义感低的老年人的生活质量则明显受到了压力的负面影响[23]。此外，生命意义感对老年人的主观幸福感[24]、生活满意度[25]具有显著正向预测作用，对老年人的抑郁则具有负向预测作用[26]，医护人员可通过提高老年人的生命意义感、增加家庭关怀度，减少老年抑郁的发生[27]。另外，在退休教师群体中的研究显示，生命意义感也与老年人的成功老龄化之间存在着正相关关系[28]。

在纵观前人研究的基础上，生命意义感的重要性已不言而喻。无论是对于青少年群体、大学生群体、还是对于老年人群体、青壮年群体，生命意义感都像是一杆标尺，度量着我们每个人生命的纵深与方向。而在积极心理学的视角下，生命意义感具有更加不一样的功能。

二、积极心理学视角的生命意义

自 1997 年第一次被提出以来，积极心理学（positive psychology）一直主张聚焦于如何发展美好生活和实现个体潜能，是一个关于人的潜能与美德的研究领域。在过去的二三十年中，积极心理学始终倡导将心理学的关注点从过于关注心理疾病和修复损伤转为更加强调如何创造美好的生活、重视主观幸福感，同时聚焦人们的个性优势，帮助人们找到有意义的事情和热情，另外，积极心理学也倡导以积极的态度寻求问题的解决之道，始终强调生命意义感在人们生命中的作用，致力于唤醒人们生命中的积极情感与希望，拥抱生命的意义。正如积极心理学的奠基人之一、美国密歇根大学著名的心理学教授 Christopher Peterson 所言，积极心理学就是挖掘人类的积极心理力量，帮助我们过上健康、幸福、美好的生活。而在这人类的积极心理力量之中，不得不说，生命意义感占据着不可忽视的地位。

意义疗法的创始人弗兰克尔提出，人们可以在 3 条不同的途径中发现生命的意义，分别是藉由创造性价值来获得工作的意义、藉由体验性价值来获得爱的意义、藉由态度性价值来获得受难的意义[2]。弗兰克尔认为，人在痛苦时尤其能够找到意义，经历痛苦并战胜苦难的人更可能发现生命意义[29]。这为我们提供了一个新思路看待痛苦。相关实证研究表明，儿童在经历重大逆境之后的积极适应可以增强他们对生命意义的感知[30]。例如，对农村留守儿童的研究发现，个体拥有的逆境信念越积极，情绪体验感就

越乐观[31]，而这种乐观的情绪体验又在一定程度上诱发个体提取与生命意义相关的信息，继而获得更多意义感。

正如当我们遭受痛苦时，常常会思考自己受这样的苦难到底是为什么？当我们去寻求这个问题的答案时，其实也正在寻求我们生命的意义感。有人因此成长、成熟，有人因此放下过往的伤痛、选择轻装前行；有人或许进一步去探索自己内心的痛苦根源，成为心理疗愈的探索者；有人可能选择成为照亮别人的太阳，愿庇护更多人不再像自己一样遭受同样的痛苦……在这个过程中，人性智慧与爱的光芒开始闪耀，人们开始超越个体存在的意义，而不断地扩展开自己生命的长度、广度与深度。

诗人苏东坡的诗《观潮》写得好，诗言：“庐山烟雨浙江潮，未至千般恨不消。到得还来别无事，庐山烟雨浙江潮。”当我们历尽千帆、以一种更加成熟睿智的眼光来看待同样事物时，我们的观感、认识、境界其实是不同的，这就是以积极的心态、以探索意义感的心态去研究事物、开发事物背后奥秘的生命意义。在战胜所有的痛苦、挫折、磨难、打击所带来的负面情绪后，我们会获得对生命的新的认识，而我们生命的宽度也在这个过程中得到成长和升华。

以积极的眼光来看待痛苦，以积极的心态去面对成长，探寻自己生命的意义感，探寻出现在自己生命中每件事背后的意义感，就是以积极心理学的视角去感受生命、寻找意义和答案。相信每件或愉快或不愉快事情的背后都有着一份意义存在，那些不愉快的事情也值得我们去静思和审视，而非一味抗拒与逃避，这便是积极心态。

此外，积极地构建社会关系也是使个体生命充盈着意义感的重要条件。研究发现，社会关系与个体的生命意义感紧密相连，一旦个体的被需要感未能得到满足，就会产生强烈的孤独感，并深陷于生命意义感迷失的痛苦之中[32]。孤独往往意味着个体未能嵌入到所属的社会网络，或在内心无法建立与人亲密的积极社会关系，因此孤独会削弱个体对生命意义感的感知与认同[33, 34]。积极的人际关系能够使个体充分地感受到自己与所处世界、周遭环境之间息息相关的联系，充分地打开个体的心门，使个人与集体相连接。藉此，个人不再仅仅是“一个人”，不再是与外界无关的独立存有，我们的每一个选择都可以影响外界与他人的福祉，由此，我们学会了爱与奉献。

三、总结

相比于缺乏生命目的的空虚无聊的生活感受，生命意义感给个体提供了一种自己的生命是重要的感觉，由此，人们更加珍惜自己的生命、更加不会虚度时光，而会更积极地参与到身边的关系、创造性工作以及扩宽自己生命广度的事情上去，这样的个体自然身心健康、各方面发展均衡，更不容易出现缺乏意义感所导致的各项负面表征，例如易感疲劳、人际关系受到影响、出现精神病理问题、物质或行为成瘾，甚至抑郁等现象。

积极的生活离不开生命意义感的引领，它引导着我们去探索生命的深度、扩展生命的广度，它呼唤着我们去倾听内心的声音、去勇敢地绽放出自己的光彩，它唤醒着我们被冗杂的事情所掩埋的热情、永远试图去爱与奉献……

生命意义感如同导航的灯塔，即使水手在茫茫无尽的大海中行船，只要看到灯塔的光亮，就不会觉得茫然无所依，心不会彷徨，因为水手知道那灯光即是家的方向。如同在大海中行船需要导航的灯塔一样，我们的人生需要意义感的引领，来告诉我们前行的

方向,更为重要的是,意义感也帮助我们认清自己的每一个选择,是否导向丰盈、充实与爱。人生短短,有限的体验是何其珍贵,愿我们善用意义感的镜子,映照出内心最渴望的方向。

参考文献

- [1] George, L. S., & Park, C. L. (2016). *Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward in the gratiation and new research questions. Review of General Psychology, 20(3), 205-220.*
- [2] 维克多·弗兰克尔 (著). 何忠强, 杨凤池 (译). (2003). *追寻生命的意义*. 北京: 新华出版社.
- [3] Das, A. K. (1998). *Frankl and the realm of meaning. Journal of Humanistic Education & Development, 36, 199 - 211*
- [4] Stephens, N. M., Fryberg, S. A., Markus, H. R., & Hamedani, M. Y. G. (2013). *Who explains hurricane Katrina and the Chilean earthquake as an act of god? The experience of extreme hardship predicts religious meaning-making. Journal of Cross-Cultural Psychology, 44(4), 606 - 619.*
- [5] Boyle, P. A., Buchman, A. S., Barnes, L. L., & Bennett, D. A. (2010). *Effect of a purpose in life on risk of incident Alzheimer disease and mild cognitive impairment in community-dwelling older persons. Archives of General Psychiatry, 67(3), 304 - 310.*
- [6] Zika, S., & Chamberlain, K. (1987). *Relation of hassles and personality to subjective well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 53, 155 - 162.*
- [7] Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). *The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. Journal of Counseling Psychology, 53, 80 - 93.*
- [8] Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). *On the relation between meaning in life and psychological well-being. British Journal of Psychology, 83, 133 - 145.*
- [9] Reker, G. T. (2002). *Prospective predictors of successful aging in community-residing and institutionalized Canadian elderly. Ageing International, 27, 42 - 64.*
- [10] Bonebright, C. A., Clay, D. L., & Ankenmann, R. D. (2000). *The relationship of workaholicism with work - life conflict, life satisfaction, and purpose in life. Journal of Counseling Psychology, 47, 469 - 477.*
- [11] Littman-Ovadia, H., & Steger, M. F. (2010). *Character strengths and well-being among volunteers and employees: Toward an integrative model. The Journal of Positive Psychology, 5(6), 419 - 430.*
- [12] 向思雅, 魏绮雯, 郑少丹, 杨慧, 李炳全. (2016). *大学生社会性无聊感、生命意义感与自杀意念. 中国健康心理学杂志, 24(4), 522 - 526.*
- [13] 林小园. (2022). *初中生生命意义感与学业成就的关系: 横断与纵向研究* [硕士, 广西师范大学].
- [14] 余娟. (2022). *初中生社会联结与生命意义感的关系* [硕士, 广西师范大学].
- [15] 董琳. (2022). *中学生自我同一性与家族叙事、生命意义感的关系研究* [硕士, 广州大学].
- [16] 王洁聪. (2022). *中学生领悟社会支持、心理弹性与生命意义感之间的关系研究* [硕士, 陕西理工大学].

- [17] 谭文华. (2022). 初中生生命意义感与网络游戏成瘾的关系 [硕士, 济南大学].
- [18] 侯化岗(2023). 简析中学生生命意义感的重要意义及提升路径. *教学与科研*. 2023(2): 63-66.
- [19] 麻超, 刘亚飞(2023). 逆境中如何激发学生投入? 孤独感和生命意义感的中介作用. *心理技术与应用*. Vol. 11, No. 2, 107-116
- [20] 徐凯文. 时代“空心病”解读[J]. *陕西教育: 综合版*, 2016(11): 3.
- [21] Daschmann, E.C., Goetz, T. and Stupnisky, R.H. (2011) *Testing the Predictors of Boredom at School: Development and Validation of the Precursors to Boredom Scales*. *British Journal of Educational Psychology*, 81, 421-440.
- [22] 江雅琴, 刘莎(2023). 生命意义感对高职大学生社会幸福感的影响: 希望的中介作用. *黑龙江生态工程职业学院学报*. Vol. 36, No. 2, 102-107
- [23] RLPD Melo, MDC Eulálio, VV Gouveia, et al. *The Effect of Stress on Elderly Quality of Life: Meaning in Life as a Moderating Role*[JJ. *Psicologia Reflexão E Crítica*, 2012, 26(2): 220-230
- [24] 马燕. (2022). 老年人控制感和生命意义感与主观幸福感的现状及关系研究 [硕士, 内蒙古师范大学].
- [25] 刘视湘, 孙燕, & 杜晓鹏. (2020). 老年人社会支持与生活满意度: 生命意义及身心健康的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 28(06), 1265-1269+1273.
- [26] 王玉杰. (2021). 威海地区养老机构老年人自我效能感、生命意义感与抑郁的相关性研究 [硕士, 延边大学].
- [27] 周静静, 任青卓, 林桂定, 陈影红, 廖敏怡, 陈少华, & 高钰琳. (2020). 老年人家庭关怀度、生命意义感及抑郁的相关性. *护理研究*, 34(19), 3418-3423.
- [28] 惠平. (2022). 退休教师生命意义感、心理资本和成功老龄化的关系研究 [硕士, 昆明医科大学].
- [29] Janoff-Bulman, R., & Yopyk, D. J. (2004). *Random outcomes and valued commitments: Existential dilemmas and the paradox of meaning*. In J. Greenberg, S. L., Koole, & Pyszczynski, T. (Eds.), *Handbook of experimental existential psychology* (pp. 122 - 138). New York, NY: Guilford.
- [30] Du, H., Li, X., Chi, P., Zhao, J., & Zhao, G. (2017). *Meaning in life, resilience, and psychological well-being among children affected by parental HIV*. *AIDS Care*, 29(11), 1410-1416.
- [31] 赵景欣, 刘霞, 张文新(2013). 同伴拒绝、同伴接纳与农村留守儿童的心理适应: 亲子亲合与逆境信念的作用. *心理学报*, 45 (7), 797-810.
- [32] Silva, O. D. (2020). *In the eyes of others: Loneliness and relational meaning in life among Japanese college students*. *Transcultural Psychiatry*, 57(5), 623-634.
- [33] Mwilambwe-Tshilobo, L., Ge, T., Chong, M., Ferguson, M. A., Misic, B., Burrow, A. L., & Spreng, R. N. (2019). *Loneliness and meaning in life are reflected in the intrinsic network architecture of the brain*. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 14 (4), 423-433.
- [34] Van-Tilburg, T. G. (2021). *Social, emotional, and existential loneliness: A test of the multi-dimensional concept*. *The Gerontologist*, 61 (7) , 335-344.