

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？

李靜雯 清華大學/曾光 華南師範大學

一、生命意義的重要價值

在心理學領域中，生命意義感一般是指當個體感覺到自身生活可以被理解，能夠被有意義的目標引導，且認為生活是有價值時的感受[1]。心理學對生命意義感的研究由來已久，最早可追溯到 20 世紀 50 年代。有很多位心理學家曾對生命的意義進行過探討，而其中最為著名的生命意義理論可以說是由荷蘭心理學家弗蘭克爾所提出的。在經歷了被囚禁在納粹集中營的艱辛歲月之後，他憑藉著自己所感悟出的生命意義感的強大，在全世界治癒著人們的精神。

弗蘭克爾表示，人類需要生命意義，並且具有追尋意義的動機，會不斷去發現其生命的意義與目的[2]，而如果人們尋找不到值得為之而活的意義感，就會陷入存在的空虛。這種存在的空虛可能會產生抑鬱、攻擊和成癮等心靈性神經官能症，或是過度追求權力、金錢和享樂而放棄了對生命意義的追求，甚或自殺的問題。心理學家 Das 認為[3]，生命意義對人類的重要功能有四種：一是為我們提供生活的目標；二是提供了評斷我們行為的價值和標準；三是提供一種對生活事件的控制感，四是提供自我價值感。此後，不同的心理學研究者對生命意義進行了不同的定義，併發展出了測量工具研究其在個體幸福生活中的作用，積極心理學、文化心理學、情緒心理學、臨床心理學等心理學的各個領域都對生命意義感研究產生了濃厚的興趣[4]，產生了許許多多的有益發現，證明生命意義感對我們身心生活的各個方面都有著重要的影響。

大量的研究都證明，生命意義感是健康和幸福不可或缺的元素。有較高生命意義感體驗的個體身心健康水準也比較高[5]，會體驗到更高的主觀幸福感[6]、生活滿意度[7]、也更容易產生喜悅等積極情緒[7, 8]。在控制了人口學變數和社會資源變數之後，生命意義感能夠顯著地預測被試 14 個月後的主觀幸福感和身體健康狀況[9]。生命意義高的個體還能夠更專注地投入工作，並享受其中的快樂[10]。而相反地，如果失去生命意義感，個體可能會產生非常消極的反應，包括產生傷心、抑鬱等消極情緒和心理痛苦[7, 8]，甚至出現自殺、反社會行為等[11, 12]。

現有研究顯示，對於青少年群體來說，生命意義感是衡量健康人格的一個重要指標。研究發現，青少年的生命意義感與他們的自尊[13]、希望[14]、社會聯結[14]、自我同一性[15]、心理彈性[16]等可以有效衡量其心理健康水準的心理特性顯著相關，那些認為自己的生命很有意義感的青少年，他們的心理健康程度也會更高，生活滿意度、主觀幸福感也會更強。同時，生命意義感還可以保護青少年免受負面事件的影響，更不容易衝動行事，更不容易形成網路遊戲成癮[17]，也可以使青少年群體在逆境中不那麼容易患上精神病理症狀[18]。除此之外，生命意義感還能顯著預測學生的學習投入度和學業成就，高生命意義感與中學生的學業成就之間存在正相關關係[13, 19]。

在大學生群體當中，前幾年大熱的對“空心病”的討論充分說明了當代大學生群體普遍無法尋找到自己生命的意義，容易陷入價值虛無主義的精神危機，在一項針對北京

大學本科生的調研中，有將近三分之一的學生認為學習沒有意義、甚至 40%的學生認為活著沒有意義[20]。生命意義感的缺乏會在大學生中引發一系列的問題：作息時間紊亂、沉迷網路遊戲、過度依賴手機等。而這些問題長此以往不僅會造成大學生的學業困難，人際交往受限，還可能誘發抑鬱等嚴重的心理問題[21]。如何激發大學生的生命意義感也成為了近些年教育者們一直在探索和解決的一大難題。

而對於高職學生來講，生命意義感同樣可以正向預測他們的社會幸福感，那些認為自己已經體驗到生命意義與價值、並且積極思考和追尋生命意義的學生，他們感受到最強烈的社會幸福感；其次是雖然很少思維生命意義的話題，但認為自己很清楚自己生命的意義、知道自己為什麼而活的高職生；再次是雖然尚未找到生命意義感但一直在努力尋找答案的學生；而社會幸福感最低的則是那些既不知道也不想去探索自己活著的意義的高職生[22]。

最後，對於老年人群來講，生命意義感能夠調節壓力對生活品質的負性影響，那些生命意義感高的老年人們，他們的生活品質並不受到生活壓力的困擾，而生命意義感低的老年人的生活品質則明顯受到了壓力的負面影響[23]。此外，生命意義感對老年人的主觀幸福感[24]、生活滿意度[25]具有顯著正向預測作用，對老年人的抑鬱則具有負向預測作用[26]，醫護人員可通過提高老年人的生命意義感、增加家庭關懷度，減少老年抑鬱的發生[27]。另外，在退休教師群體中的研究顯示，生命意義感也與老年人的成功老齡化之間存在著正相關關係[28]。

在縱觀前人研究的基礎上，生命意義感的重要性已不言而喻。無論是對於青少年群體、大學生群體、還是對於老年人群體、青壯年群體，生命意義感都像是一杆尺規，度量著我們每個人生命的縱深與方向。而在積極心理學的視角下，生命意義感具有更加不一樣的功能。

二、積極心理學視角的生命意義

自 1997 年第一次被提出以來，積極心理學（positive psychology）一直主張聚焦於如何發展美好生活和實現個體潛能，是一個關於人的潛能與美德的研究領域。在過去的二三十年中，積極心理學始終宣導將心理學的關注點從過於關注心理疾病和修復損傷轉為更加強調如何創造美好的生活、重視主觀幸福感，同時聚焦人們的個性優勢，幫助人們找到有意義的事情和熱情，另外，積極心理學也宣導以積極的態度尋求問題的解決之道，始終強調生命意義感在人們生命中的作用，致力於喚醒人們生命中的積極情感與希望，擁抱生命的意義。正如積極心理學的奠基人之一、美國密歇根大學著名的心理學教授 Christopher Peterson 所言，積極心理學就是挖掘人類的積極心理力量，幫助我們過上健康、幸福、美好的生活。而在這人類的積極心理力量之中，不得不說，生命意義感佔據著不可忽視的地位。

意義療法的創始人弗蘭克爾提出，人們可以在 3 條不同的途徑中發現生命的意義，分別是藉由創造性價值來獲得工作的意義、藉由體驗性價值來獲得愛的意義、藉由態度性價值來獲得受難的意義[2]。弗蘭克爾認為，人在痛苦時尤其能夠找到意義，經歷痛苦並戰勝苦難的人更可能發現生命意義[29]。這為我們提供了一個新思路看待痛苦。相關實證研究表明，兒童在經歷重大逆境之後的積極適應可以增強他們對生命意義的感知[30]。例如，對農村留守兒童的研究發現，個體擁有的逆境信念越積極，情緒體驗感就

越樂觀[31]，而這種樂觀的情緒體驗又在一定程度上誘發個體提取與生命意義相關的資訊，繼而獲得更多意義感。

正如當我們遭受痛苦時，常常會思考自己受這樣的苦難到底是為什麼？當我們去尋求這個問題的答案時，其實也正在尋求我們生命的意義感。有人因此成長、成熟，有人因此放下過往的傷痛、選擇輕裝前行；有人或許進一步去探索自己內心的痛苦根源，成為心理療愈的探索者；有人可能選擇成為照亮別人的太陽，願庇護更多人不再像自己一樣遭受同樣的痛苦……在這個過程中，人性智慧與愛的光芒開始閃耀，人們開始超越個體存在的意義，而不斷地擴展開自己生命的長度、廣度與深度。

詩人蘇東坡的詩《觀潮》寫得好，詩言：“廬山煙雨浙江潮，未至千般恨不消。到得還來別無事，廬山煙雨浙江潮。”當我們歷盡千帆、以一種更加成熟睿智的眼光來看待同樣事物時，我們的觀感、認識、境界其實是不同的，這就是以積極的心態、以探索意義感的心態去研究事物、開發事物背後奧秘的生命意義。在戰勝所有的痛苦、挫折、磨難、打擊所帶來的負面情緒後，我們會獲得對生命的新的認識，而我們生命的寬度也在這個過程中得到成長和昇華。

以積極的眼光來看待痛苦，以積極的心態去面對成長，探尋自己生命的意義感，探尋出現在自己生命中每件事背後的意義感，就是以積極心理學的視角去感受生命、尋找意義和答案。相信每件或愉快或不愉快事情的背後都有著一份意義存在，那些不愉快的事情也值得我們去靜思和審視，而非一味抗拒與逃避，這便是積極心態。

此外，積極地構建社會關係也是使個體生命充盈著意義感的重要條件。研究發現，社會關係與個體的生命意義感緊密相連，一旦個體的被需要感未能得到滿足，就會產生強烈的孤獨感，並深陷於生命意義感迷失的痛苦之中[32]。孤獨往往意味著個體未能嵌入到所屬的社會網路，或在內心無法建立與人親密的積極社會關係，因此孤獨會削弱個體對生命意義感的感知與認同[33, 34]。積極的人際關係能夠使個體充分地感受到自己與所處世界、周遭環境之間息息相關的聯繫，充分地打開個體的心門，使個人與集體相連接。藉此，個人不再僅僅是“一個人”，不再是與外界無關的獨立存有，我們的每一個選擇都可以影響外界與他人的福祉，由此，我們學會了愛與奉獻。

三、總結

相比於缺乏生命目的的空虛無聊的生活感受，生命意義感給個體提供了一種自己的生命是重要的感覺，由此，人們更加珍惜自己的生命、更加不會虛度時光，而會更積極地參與到身邊的關係、創造性工作以及擴寬自己生命廣度的事情上去，這樣的個體自然身心健康、各方面發展均衡，更不容易出現缺乏意義感所導致的各項負面表徵，例如易感疲勞、人際關係受到影響、出現精神病理問題、物質或行為成癮，甚至抑鬱等現象。

積極的生活離不開生命意義感的引領，它引導著我們去探索生命的深度、擴展生命的廣度，它呼喚著我們去傾聽內心的聲音、去勇敢地綻放出自己的光彩，它喚醒著我們被冗雜的事情所掩埋的熱情、永遠試圖去愛與奉獻……

生命意義感如同導航的燈塔，即使水手在茫茫無盡的大海中行船，只要看到燈塔的光亮，就不會覺得茫然無所依，心不會彷徨，因為水手知道那燈光即是家的方向。如同在大海中行船需要導航的燈塔一樣，我們的人生需要意義感的引領，來告訴我們前行的

方向，更為重要的是，意義感也幫助我們認清自己的每一個選擇，是否導向豐盈、充實與愛。人生短短，有限的體驗是何其珍貴，願我們善用意義感的鏡子，映照出內心最渴望的方向。

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 workaholism 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] 餘娟. (2022). *初中生社會聯結與生命意義感的關係* [碩士, 廣西師範大學].
- [15] 董琳. (2022). *中學生自我同一性與家族敘事、生命意義感的關係研究* [碩士, 廣州大學].
- [16] 王潔聰. (2022). *中學生領悟社會支持、心理彈性與生命意義感之間的關係研究* [碩士, 陝西理工大學].

- [17] 譚文華. (2022). 初中生生命意義感與網路遊戲成癮的關係 [碩士, 濟南大學].
- [18] 侯化崗 (2023). 簡析中學生生命意義感的重要意義及提升路徑. *教學與科研*. 2023 (2): 63-66.
- [19] 麻超, 劉亞飛 (2023). 逆境中如何激發學生學習投入? 孤獨感和生命意義感的仲介作用. *心理技術與應用*. Vol. 11, No. 2, 107-116
- [20] 徐凱文. 時代“空心病”解讀[J]. *陝西教育: 綜合版*, 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, 劉莎 (2023). 生命意義感對高職大學生社會幸福感的影響: 希望的仲介作用. *黑龍江生態工程職業學院學報*. 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] 馬燕. (2022). 老年人控制感和生命意義感與主觀幸福感的現狀及關係研究 [碩士, 內蒙古師範大學].
- [25] 劉視湘, 孫燕, & 杜曉鵬. (2020). 老年人社會支持與生活滿意度: 生命意義及身心健康的仲介作用. *中國臨床心理學雜誌*, 28 (06), 1265-1269+1273.
- [26] 王玉傑. (2021). 威海地區養老機構老年人自我效能感、生命意義感與抑鬱的相關性研究 [碩士, 延邊大學].
- [27] 周靜靜, 任青卓, 林桂定, 陳影紅, 廖敏怡, 陳少華, & 高鈺琳. (2020). 老年人家庭關懷度、生命意義感及抑鬱的相關性. *護理研究*, 34(19), 3418-3423.
- [28] 惠平. (2022). 退休教師生命意義感、心理資本和成功老齡化的關係研究 [碩士, 昆明醫科大學].
- [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] 趙景欣, 劉霞, 張文新 (2013). 同伴拒絕、同伴接納與農村留守兒童的心理適應: 親子親合與逆境信念的作用. *心理學報*, 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.