

天津大学教育文库

主编 闫广芬

大学生生命意义感的 追寻

孙颖 侯振虎 饶芳◎编著

DA XUE SHENG SHENG MING YI YI GAN DE
ZHUI XUN

中国社会科学出版社

天津大学教育文库

主编 闫广芬

大学生生命意义感的 追寻

孙颖 侯振虎 饶芳◎编著

DA XUE SHENG SHENG MING YI YI GAN DE
ZHUI XUN

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生生命意义感的追寻 / 孙颖, 侯振虎, 饶芳编著. —北京:
中国社会科学出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-5161-5369-7

I. ①大… II. ①孙… ②侯… ③饶… III. ①大学生—人生观—
研究—中国 IV. ①G641.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 308900 号

出版人
责任编辑
特约编辑
责任校对
责任印制

赵剑英

李

吴

高建

戴

戴



出版
社址 北京鼓楼西大街甲 158 号 (邮编 100720)
网址 <http://www.csspw.cn>
中文域名:中国社科网 010-64070619
发行部 010-84083685
门市部 010-84029450
经销 新华书店及其他书店

印刷 北京市大兴区新魏印刷厂
装订 廊坊市广阳区广增装订厂
版次 2014 年 8 月第 1 版
印次 2014 年 8 月第 1 次印刷

开本 710 × 1000 1/16
印张 16
插页 2
字数 263 千字
定价 49.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书,如有质量问题请与本社联系调换
电话:010-84083683
版权所有 侵权必究

本著作得到2011年度教育部人文社会科学研究规划基金项目
“大学生生命感的时代解读及提升路径研究”（11YJA190014）的资助

前 言

当今社会，正在发生着极为深刻的变化。社会经济的不断发展与社会竞争的日益加剧，对人的素质提出了更高的要求。处于这一特定社会背景下的青年学生，在其成长历程中的各个阶段，均承受着巨大的压力——从小学阶段开始体验到的学业压力，一直到大学阶段所面临的学业、就业与生活三重之压，加之成长过程中价值取向多元化社会思潮的影响，这些交织在一起的有形或无形的竞争和压力，常常引发大学生思想观念方面的冲突与困惑。与此同时，大学阶段又是他们一生的重要转折点，在这一时期，大学生们告别了不识愁滋味的花季而进入一个崭新的世界，开始面临着学业、社交、情感、求职等扑面而来的人生新课题，以及以前没有或者很少接触到的社会矛盾与利益冲突的冲击。所有这些，无不影响着大学生们尚在形成中的世界观与价值观，使不少大学生出现心理的失落、失衡与生活的困惑与迷茫……

思想上的冲突与矛盾、生活中的困难与压力，不可避免地引发大学生们的焦虑、紧张和抑郁等心理问题。这些心理问题的诱发常常使一部分大学生不堪重负并经常性地表现出“郁闷”、“无聊”、“意志消沉”、“态度冷漠”甚或“没意义”等负性精神状态，以及深深陷入迷失自我、迷茫无助的困境中，甚至觉得生活处于一种了无生趣、毫无希望、虚度光阴等生命意义感缺乏的状态。

2011年10月，我国召开了首届生命教育高峰论坛，与会专家学者都非常关注当今大学生们面临着的“生命困顿”现象。（曹专、朱敏，2011）大家普遍认为造成这一现象的根本原因在于大学生缺乏对自然、社会及自我的正确认识，缺乏对生命应有的敬重和信仰。因此，当大学生们面对压力时，由于缺乏生命意义感，很容易使他们在面对重大生活

事件时，倾向于做出放弃努力的选择，更有甚者则以选择自杀的方式来逃避对生命意义感的探索与寻求。近年来，大学生的自杀事件，越来越引起全社会的广泛关注。社会和学界都在不断地思考，究竟是什么原因，使得本该朝气蓬勃的个别青年大学生走向绝路？因此，对于生命意义感课题的关注和研究，尤其是关注和研究青年学生群体的生命意义感，已显得刻不容缓。在当代大学生身上表现出的这些心理与精神问题，无不反映出他们在世界观、人生观和价值观形成过程中经历的困顿与迷茫，而正是这些困顿与迷茫，严重地影响着当代大学生的心理健康水平，更影响着他们对生命意义感的体验与感悟。（李荔波，2012）于是，关注当代大学生的心理健康现状，并探究其背后的原因，帮助大学生们找到生命的航向，变得极为迫切。

按照 Frankl V. E. 的意义治疗学说分析，部分大学生身上出现的生活空虚感、生存危机感、人格认同危机感等现象，大多与其自身生命意义的失落有关。空虚的状态容易让人产生绝望的情绪，甚至常常使人自残或者自毁，这一点在年轻人中尤其普遍，生命意义感普遍偏低。（曹艳丽，2007）研究也表明，当代大学生存在一定程度的空虚现象，特别是在消极情绪体验和意义意志缺乏上表现得更为明显。（袁雪，2009）

物质生活的丰富与生命意义感的缺乏，这对矛盾已经成为困扰我国和谐社会发展的一个重大问题。我们的研究也发现，对于生命意义认识的匮乏是幸福感降低的主要原因之一，没有意义的生命感，是没有幸福感可言的。因此，必须对生命意义感进行深入的研究和时代的解读，以帮助当代青年大学生突破这对矛盾，解决生命发展历程中的这个关键问题。正是基于这样的理解和思考，《大学生生命意义感的追寻》一书得以诞生。

本书是2011年度教育部人文社会科学研究规划基金项目《大学生生命感的时代解读及提升路径研究》（11YJA190014）的重要成果。课题组通过对国内外文献进行整理、分析和研究，在界定生命意义感的基础上，对影响生命意义感的因素及其相关研究成果进行总结，剖析目前我国国内生命意义研究现状的同时，就生命意义感这一核心问题展开了翔实的研究，并对未来的发展趋势进行了展望。旨在通过研究更好地理解大学生生命意义感的当代意涵，并探索性地提出了增强大学生生命意义感的多重可操作路径，为大学生生命教育的实施提供一些可行的方案。

本书由孙颖、侯振虎提出并确定研究思路、构思书稿框架、拟定撰写提纲并最终修改定稿。期间，孙颖老师的硕士研究生冯晨旭、张慧、杨英英、王芳、刘璐、刘红、薛坤、田蕊、安俐静、李婧也参与了书稿框架的修订，在多次头脑风暴会议中提出了很多建设性的意见。在孙颖、侯振虎、冯晨旭、张慧、杨英英完成初稿后，饶芳老师和冯晨旭又反复对全书进行了细致的修改，使书稿增色不少。侯振虎老师多次来津研讨，并与孙颖老师一同对书稿进行了整体修订和完善，直至最后定稿。

书稿完成后，虽感疲惫，但内心却充满着无限的感激：首先，要感谢教育部、天津大学教育学院、天津大学人文社科处对研究工作的资助，使我们顺利完成了《大学生生命感的时代解读及提升路径研究》这一课题的研究任务。其次，要感谢天津大学和内蒙古农业大学两所学校领导的支持与厚爱，鼓励我们成立了以提升大学生生命意义感为研究主题的跨校合作课题小组，指导我们形成以构建和培育大学生生命意义的理念和体系为研究共识，突破以往对大学生生命意义感研究和生命教育中单一关注大学生思想状况的模式，转向从各种可操作路径入手，在大学生生活样态的具体情境中，分析大学生生命意义感的影响因素，深入理解大学生的生存困境，并努力探索实施科学援助的具体路径。再次，我们更要感谢天津大学孙颖老师的硕士研究生冯晨旭、杨英英、张慧、段琪、廖星、曹小燕、王芳、龙崎瑶子等人进行的大规模的数据调查与研究，正是他们的研究和书写完成的毕业论文，使本课题得以厘清一些重要变量之间的关系，也为探索提升大学生生命意义感提供了翔实的分析依据。本书的第一章至第六章，以及第七章的第三节，就是在整合、提炼和应用他们前期参与课题研究所得成果的基础上而形成的。本书第七章由天津大学研究生院张立迁老师撰写，第八章、第九章由孙颖、侯振虎在教学改革实践与研究的基础上撰写而成；我们亦要感谢天津大学安俐静同学、内蒙古农业大学大学生心理辅导与服务研究中心的套克申扎布老师、佟晶老师以及助理石敏同学，天津师范大学的张嫚芮同学，他们协助进行了文献整理与书稿校对工作。田蕊、王芳、吕彦为书稿配置了示图。陈士俊教授在申报此课题时，为团队指点迷津，使课题申报成功，怀丽老师也多次为书稿的形成提供建设性意见。在课题书稿出版之日，谨向他们表示由衷的感谢！

当然，也还想对这些年来参与我们课程以及咨询、辅导过的同学们

道一声谢谢！正是在与他们的“人生经历”和相互间的“心灵对话”中，让我们获得了很多科学研究的灵感和对大学生生命意义感与人生幸福问题的思考，书中也有部分资料是隐去他们个人信息后的“加工材料”，比较真实地反映了同学们的所思与所想，希望能够为阅读本书的人们提供更好的案例和故事，以便增加读者对提升大学生生命意义感的可多重操作路径的感性认知。

本书稿是以授课的讲稿为蓝本，参考和引用了国内外许多同行学者的文章和著作。正是学界已有的研究成果，给了我们很多研究思路上的启发与帮助。尽管我们认真核对每一个文献和图片的出处，但依然难免存在疏漏，在此向所有给予本书启迪的学者表示感谢。

最后，要特别感谢中国社会科学出版社的领导和编辑，他们为本书的出版面世给予鼎力支持，并付出了艰辛劳动！

孙 颖 侯振虎 饶 芳

2014年7月20日

目 录

第一章 大学生生命意义感的探索与追源	(1)
第一节 大学生生命意义感概述	(1)
一 生命意义感的界定	(2)
二 生命意义感的来源	(6)
第二节 生命意义感的相关研究	(7)
一 生命意义感的影响因素研究	(7)
二 生命意义感对个体影响的实证研究	(11)
三 针对重症患者的生命意义感现状研究	(14)
四 研究的不足和研究前景展望	(15)
第三节 生命意义感的结构与测量	(16)
一 生命意义感测量工具汇总	(16)
二 国内生命意义感量表的发展	(18)
三 对生命意义感量表的发展分析	(20)
第二章 大学生幸福感的探索与追源	(22)
第一节 幸福感的理解与界定	(22)
一 幸福感的界定	(22)
二 幸福感研究的相关理论	(24)
第二节 幸福感的测量及研究脉络	(26)
一 幸福感的测量	(26)
二 幸福感的研究脉络	(27)
第三节 生命意义感与幸福感关系探究	(31)
一 生命意义感与幸福感的关系	(31)

二	幸福感提升研究中需要注意的问题	(32)
第三章	当代大学生的生命样态扫描	(33)
第一节	当代大学生生命意义感的现状扫描	(33)
一	大学生生命意义感总体特点	(34)
二	不同变量视域下大学生生命意义感现状	(36)
第二节	当代大学生幸福感的现状扫描	(39)
一	大学生主观幸福感的总体情况	(39)
二	不同变量视域下大学生幸福感现状	(39)
第四章	影响当代大学生生命意义感的实证调查	(46)
第一节	大学生自我效能感对生命意义感的影响	(46)
一	自我效能感定义与特点	(46)
二	大学生自我效能感与生命意义感的相关分析	(47)
第二节	大学生完美主义对生命意义感的影响	(48)
一	完美主义的定义与特点	(48)
二	大学生完美主义与生命意义感的相关分析	(50)
第三节	大学生应对方式对生命意义感的影响	(51)
一	应对的定义与特点	(51)
二	大学生应对方式与生命意义感的相关分析	(52)
第四节	大学生自我时间管理对生命意义感的影响	(54)
一	时间管理定义与特点	(54)
二	时间管理的相关研究	(56)
三	时间管理的测量与应用	(59)
四	时间管理与生命意义感的相关调查研究	(60)
第五节	大学生自我状态对生命意义感的影响	(63)
一	自我状态的定义与特点	(63)
二	大学生生命意义感与自我状态的相关分析	(70)
第五章	影响当代大学生幸福感的实证调查	(73)
第一节	大学生的自我和谐对幸福感的影响	(73)
一	自我和谐的概念与特点	(73)

二 大学生自我和谐、人际关系与主观幸福感的 相关研究	(75)
第二节 自我状态、人生定位对幸福感的影响	(79)
一 自我状态	(79)
二 人生定位	(81)
三 自我状态对幸福感的影响	(82)
四 人生定位对幸福感的影响	(84)
第六章 积极心理学视域下的心理资本	(89)
第一节 积极心理学与积极组织行为学	(89)
一 积极心理学的研究起源	(90)
二 积极组织行为学	(91)
第二节 心理资本及其研究	(94)
一 心理资本概念的提出	(94)
二 心理资本概念的研究	(95)
三 心理资本的结构维度研究	(98)
四 心理资本的特征研究	(100)
五 国内外心理资本的研究方法	(102)
六 国内外心理资本的研究现状	(103)
第三节 心理资本开发与主观幸福感、生命意义感	(105)
一 心理资本是主观幸福感的基础与前提	(105)
二 主观幸福感能够提升和发展心理资本	(106)
三 从心理资本开发的视角提升大学生的生命意义感	(106)
第七章 生命教育的人本意蕴与内容维度	(109)
第一节 以人为本的教育对生命教育的召唤	(109)
一 以人为本教育观倡导在生命伦理中建构独立意义世界	(110)
二 关注人的内心世界是教育的应然追求	(112)
三 培养学生丰富的社会属性是生命教育的上位内驱力	(115)
第二节 以人为本是生命教育的根基	(117)
一 生命教育回归于人	(117)
二 实践生命的价值与意义——教育的尺度准则	(118)

三 思想政治教育工作——生命、教育、人的内在关系例证分析	(119)
第三节 生命教育的内容维度	(120)
一 自我效能与生命教育	(120)
二 完美主义与生命教育	(121)
三 应对方式与生命教育	(122)
四 自我和谐与生命教育	(124)
五 时间管理与生命教育	(125)
六 自我状态与生命教育	(126)
七 人生定位与生命教育	(127)
第八章 自主成长视域下提升个体生命意义感的实践教育路径	(131)
第一节 情绪为生命意义感着色	(132)
一 何谓情绪	(132)
二 情绪的分类	(133)
三 情绪与生命意义感	(134)
第二节 性格的塑造把舵意义人生	(144)
一 何谓性格	(144)
二 性格的分类	(145)
三 性格与健康	(147)
四 完善性格提高生命质量	(148)
第三节 认知的改善为生命意义感铺垫基石	(150)
一 知觉是人类生存的基础	(151)
二 普通心理学中的知觉	(151)
三 社会认知是人际交往的基础	(155)
四 社会推论中常见错误及启示	(162)
五 合理认知的构建与完善	(164)
第九章 生涯发展视域下提升个体生命意义感的实践教育路径	(178)
第一节 学习职场智慧 做好入职准备	(178)

一 职场适应障碍	(179)
二 时间管理化解生涯发展中的压力	(179)
三 自我接纳挑战成就焦虑	(182)
第二节 提升沟通能力 融洽人际关系	(183)
一 交互作用分析理论的人生态度	(183)
二 让“成人式自我状态”健康成长应注意的问题	(185)
三 从交互作用分析理论看良好自我状态的养成	(189)
第三节 了解心理咨询 接纳心理援助	(195)
一 心理咨询概述	(196)
二 我国心理咨询的起源和现状	(197)
三 解除对心理咨询的误解	(198)
四 心理咨询的任务	(199)
五 心理咨询理论与方法对提升生命意义感的作用	(200)
第四节 提高自助能力 享受意义人生	(211)
一 正视问题情境,积极应对挫折	(211)
二 正视自身资源,建立合理期望	(212)
三 增强内部自信,消除挫败体验	(213)
四 努力磨砺自我,提高挫折阈限	(213)
五 改善挫折情境,提高适应能力	(215)
参考文献	(216)
中文部分	(216)
英文部分	(230)
后记	(242)

第一章

大学生生命意义感的探索与追源

第一节 大学生生命意义感概述

近年来，社会生产力的进步和人均 GDP 的增加，使人们的生活水平和生存条件得到了极大的提高和改善，人们在物质上得到了越来越多的满足。但是，人们的幸福感指数并没有想象的那样大幅度提升，有一些人认为，自己的幸福感指数反而下降了不少，“不幸福”“不快乐”这样的词汇被越来越多的人用来描述自己的生活状态。即，虽然物质生活越来越好，但是幸福却变得遥不可及。调查还显示，年轻人的自杀数量要高于其他人群。中国心理卫生协会提供的研究数据显示：“自杀”已经成为 15—34 岁人群的首位死亡原因（翟书涛，2001），而大学生的自杀问题尤为突出。

学者分析认为，生命意义的匮乏是人们感到不幸福，甚至走上极端道路的主要推力，这一现象引发了学界对于生命意义感问题的研究热潮。对于生命意义感的研究，最初起源于哲学对于生命的思辨问题。而在 Frankl V. E.（1963）将生命意义感这一词汇引入心理学界之后，很快就引起了全世界对它的关注与解读。在一些学术网站上，以“生命意义”为关键词进行搜索，可以发现很多以它为主题的文献资料，由此可知，学者们都在试图界定生命意义感的内涵与范畴、研究影响生命意义的各种因素，希望通过总结和梳理相关的研究成果，不仅为各国的生命意义感课题研究提供理论支撑，而且为当代社会青年提供一个理解和反思生命意义感的机会，使他们在正视生命意义感的同时，能够提升生命的质量，享受积极的生命意义感带给个体的快乐与幸福。

一 生命意义感的界定

自从生命意义感这一概念被提出之后,研究者们便开始对它的具体含义提出了各自不同的解读,还编制了许多不同类型的生命意义感测量工具。其中包括: Battista J. 和 Almond R. (1973) 编制的生命关注指数量表,该量表重点在于测量个体的统合感和实现感; Antonovsky A. (1987) 编制的统合感量表 (Sense of Coherence Scale, SOC), 重点在于测量统合感。目前,比较新近开发且应用比较广泛的生命意义感测量工具,是 Steger M. F. (2006) 编制的生命意义问卷 (Meaning in Life Questionnaire, MLQ), 该问卷侧重总体生命意义感的测量。在该量表的题项中涉及:“我理解自己的生命目标意义”“我的生命有清晰的目标感”“我很清楚给我生命带来意义的一些事情”等等。该量表采用 Likert 式七点计分,共 10 道题,包含 2 个维度,分别为人生意义体验和人生意义寻求,分数越高,表明生命意义感越高。人生意义体验和人生意义寻求两个分量表的内部一致性 α 系数分别为 0.85 和 0.82,量表具有较好的内部一致性和跨时间的稳定性。

由此可知,学者们对于生命意义感的解读,已经绝不仅仅局限在对其字面意思的理解,而更多地希望运用科学的手段对其进行测量,以便能够更好地理解它、贴近它,使其能够成为被人类所掌控的生命资源。

何谓生命的意义?在过去的很长时间内,这个问题都一直蕴涵在哲学的范畴内,它引导的思辨模式是对“人,为何而存在”这一问题的求解。不难看出,这是一个很难求证的哲学问题。因此,尽管这个问题提出得很早,且一直放置于哲学思辨的话题库中,但是却并未引起除了哲学领域之外的其他学者们的关注。一直到 20 世纪中叶,一个名叫 Frankl V. E. (1963) 的心理学家在其著作《活出生命的意义》(Man's Searching for Meaning) 中,首次将生命意义感这一概念引入心理学界,也就是从那个时候起,生命意义感这一词汇和其背后所涵盖的内容,才开始真正地进入心理学家们的研究视野。该著作的诞生,是学者将生命意义感的研究带入心理学领域的一个重要的里程碑(程明明,樊富珉,2010)。Frankl V. E. (1963) 在书中描述说,生命意义因人而异,因时而变,是个体在某一特定时间内,对其自身生命中的某个目标的一种认识和追求,

它是特定的时间里个体所感受到的某种特定的意义。在 Frankl V. E. (1963) 提出生命意义感的概念之后,国内外的研究者,如 Crumbaugh J. C. (1973)、Reker G. T. (2000)、Steger M. F. (2005、2006、2008、2009)、宋秋蓉 (1992)、张利燕 (2010) 等都分别从不同的角度探讨了生命意义感的结构与概念。

为了更清楚地了解学者们的观点,本书对围绕这一概念的解释和定义等进行了整理与归纳。之所以认为生命意义感这一概念如此重要,是因为在 Frankl V. E. (1991) 看来,每一个个体在其一生中,都拥有着不同的事业或使命等待他完成,而且一个人在某一特定时间内,他的生活也会具有迥异于他人的特定意义,所以生命的意义将会因人而异、因时而变。为此,绝对不要只是从泛泛的角度务虚式地去谈论生命意义感,而是应该透彻地理解和追溯每一个人在具体时空下特定的生命意义感。

正是由于 Frankl V. E. (1991) 提出要对生命意义感的内涵进行深度思考,引起了社会各界对这一概念的高度关注,更引发了理论界对于生命意义感研究的热潮。但是,这个被赋予了多重内涵的概念,到目前为止,也并没有形成完全一致的认识,很多的学者提出了不同于他人的、较具个性化的理论观点。

1. 国外学者的研究界定

Crumbaugh J. C. (1973) 将生命意义定位为一种能够给予个体方向感和价值感的目标,通过实现此目标的过程,个体可以获得一种“成为一个有价值的人”的认同感。而生命意义感则是指个体对生命意义与目的的知觉与感受程度。

Hedlund D. E. (1977) 认为,生命意义感指的是个人的意义,即个人存在的理由。它赋予个人力量与价值感。当个人能够意识到自己存在的理由时,他就会感觉到自身拥有力量,并感觉到自己的存在是有价值的。此时,个体将清楚地知道自己的方向,并满怀完成人生使命的强烈动机。Hedlund D. E. (1977) 把生命意义感划分为界定性意义和个人意义两个部分,并认为,生命意义感是个体存在的基础。在他看来,如果个体能够意识到自己存在的理由,个体就会感到自身拥有无限的活力,感觉到自己的生命是有价值的,而且深知自己生命的方向,从而更加具备认真做事的动机。

Yalom I. D. (1980) 提出,生命意义应该包含两个部分,其一,指

的是宇宙的意义，即宇宙间存在着一个超越于人类之外的实体，个体生存的目的以及整个世界的运转规则，都被涵盖在了神的计划之中。宇宙自身具有一成不变的规律，具有超越于个人之上或之外的、非人类所能理解的内容。因此，个人的生命意义不是别的，而是穷其一生明了神的旨意。其二，指的是世俗的意义，即个人对其生命目的和生命过程的体验，有待个体实现的目标，在这一过程中，个体可以体验到自己的生命是有价值的。Yalom I. D. (1980) 认为，可以通过利他主义、快乐主义、自我实现和自我超越等途径，在现实生活中使个人的意义得以实现。

Fabry J. (1980) 将生命意义分为终极的意义 (the ultimate meaning) 和此刻的意义 (the meaning of the moment) 两个层次。其中：终极的意义，指的是宇宙中超越人类且无法被验证的律则；此刻的意义，指的是在生命的每一瞬间皆有一个有待实现的使命，个人只能以负责的态度来回应。

Baumeister R. F. (1991) 认为，生命意义感指的是理解生命意味着什么、知道生命的含义是什么，他从人生中具有四种不同意义的需要，即目的的需要、正当性的需要、效益的需要和自我价值的需要等出发指出，人类的基本需要获得满足会让人觉得生命具有意义。

Wong P. T. (1998) 对生命意义做了这样的定义，即个体在以文化为背景的基础上所建构起来的认知系统，影响着个体对行为与目标的选择，而且也正是这一认知系统，为个体的生活赋予目的感、自我价值感与成就感。

Reker G. T. (2000) 认为，生命意义在概念的架构上具有多个维度，它的具体组成包括顺序感、连续感和目的感等要素的组合及排列，指的是那些被个体认为具有价值的目标的追寻与实现，以及伴随而来的成就感。

Bering J. M. (2002) 认为，人类具有处理信息的能力，而信息处理能力能够使人们清楚地认识到自己的社会行为的含义，同时这一能力也能够推动人们努力地去理解生命究竟意味着什么？他认为，人们正是通过解释各自的、独一无二的经历而创造了生命的意义。

Heine S. J. (2006) 则认为，个体必须对生命中的各种现象建立预期关系的心理表征，而这些预期的关系会把外在世界的各个组成要素连接在一起，与此同时，也正是这些预期的关系，将人们自我的组成要素连接在