

Meaning of Life in Adolescence: Influencing Factors and Intervention Progress

Jieqiong Shi

Beijing Jingxin Light Healing Consulting Co., Ltd., Beijing, 100000, China

Abstract

In recent years, psychological issues among Chinese adolescents have become increasingly prominent, and the establishment and cultivation of a sense of life meaning have become an important issue that cannot be overlooked. This study systematically reviews the research on factors influencing and interventions for the sense of life meaning among Chinese adolescents over the past decade. The findings indicate that factors influencing adolescents' sense of life meaning include self-concept, psychological traits and resources, and family system characteristics. Intervention strategies include psychological education and activity courses, group counseling, individual counseling, and sports interventions. Based on these findings, the article proposes suggestions for future interventions and research, aiming to provide theoretical and practical references for building a family-school collaborative intervention system and enhancing the sense of life meaning among adolescents in areas with limited psychological resources.

Keywords

adolescents; sense of life meaning; intervention

青少年生命意义感：影响因素及干预进展

师洁琼

北京镜心光愈咨询有限公司，中国·北京 100000

摘要

近年来，中国青少年心理问题愈发显著，生命意义感的建立和培养已成为不可忽视的重要议题。本研究围绕近10年来关于中国青少年生命意义感影响因素与干预措施的相关研究进行系统性综述。研究发现，影响青少年生命意义感因素包含自我概念、心理特征和资源、家庭系统特征等，干预策略涵盖心理教育与活动课程、团体辅导、个体咨询、运动干预等。基于此，文章提出未来干预与研究的建议，旨在为构建家庭—学校协同干预体系、提升心理资源匮乏地区青少年生命意义感提供理论与实践参考。

关键词

青少年；生命意义感；干预

1 引言

近年来，中国青少年心理问题呈现“发病率攀升”与“低龄化加剧”的双重特征，据教育部2023年监测数据，全国中小学生辍学率从2018年的0.07%升至2023年的0.15%，《中国青少年心理健康报告2023》指出15~19岁青少年自伤发生率达12.3%，青少年的心理健康问题成为了不可忽视的议题。存在主义心理学家弗兰克尔认为生命意义是指人们对自己生命中的目的、目标的认识和追求，每个人生命中都有独特目的或核心目标，且要清晰认识并为之努力^[1]。近10年，中国关于青少年生命意义感的研究越来越多，研究表明，生命意义感对青少年自尊的发展、问题行为、亲社会行为、专注的品质、焦虑抑郁、非自杀性自伤等都有显著

影响^[2-6]。所以青少年的生命意义感的建立和培养是十分重要的。本文通过从青少年生命意义感的影响因素和干预措施两个方面进行综述，为青少年生命意义感的教育和干预提供参考。

2 影响青少年生命意义感的主要因素

2.1 一般人口学特征

2.1.1 性别

多数研究表明，青少年男性和女性在生命意义感上并无显著差异^[7-11]。但也有例外，余祖伟等研究显示在生命意义总量表上性别差异显著，女生的生命意义感显著高于男生^[12]，邓希等研究显示男生的存在意义感显著高于女生。

2.1.2 年级

现有研究呈现出一定的差异性。大多数研究表明不同年级生命意义感存在显著性差异^[7-8,13-14]。在初高中阶段，生命意义感会随着年级而降低^[8]，这可能与不同教育阶段学生

【作者简介】师洁琼（1994-），女，中国广东深圳人，本科，从事临床心理学、心理健康研究。

面临的压力和发展任务差异有关。然而,也有研究发现生命意义感总分在年级间无显著差异,仅存在意义维度上初一学生得分高于初二学生^[13]。此外,高中阶段学生的生命意义感普遍较低,可能与学业压力增加有关^[13]。

2.1.3 是否独生子女

近年来,张珊珊^[8]、刘梦璇^[15]、邓希^[13]等多个研究均证实是否独生子女不会影响青少年的生命意义感。

2.1.4 居住地

关于居住地对生命意义感影响显著性研究较少。在少量研究中,余祖伟、关冬梅、项明强发现农村学生比乡镇和城市学生的生命意义感显著低^[16]。

2.2 自我概念

自我概念对青少年生命意义感有重要影响。研究表明,自尊与生命意义感的多个维度(如生活目标、态度、自主性和价值)呈正相关^[17]。自我分化水平,即个体平衡理智与情感、亲密与自主的能力,也对生命意义感有正面影响^[11]。核心自我评价能直接正向预测生命意义感^[18],并调节家庭亲密度与生命意义感的关系^[19]。

2.3 心理特征和资源

2.3.1 人格特征

尽管大学生人格特质对生命意义感的影响已经得到较为广泛的研究和认识,但对于青少年群体,相关研究仍处于起步阶段。现有研究指出,高神经质的个体由于其内在的情绪不稳定性,更容易遭受负面情绪的困扰,产生消极的认知模式,从而削弱对生命意义的感知^[20]。

2.3.2 心理资本

心理资本(自我效能感、韧性、希望和乐观)对青少年生命意义感有显著正向预测作用^[7,21]。心理资本通过增强个体面对未来的信心、积极寻求价值感、适应逆境及保持正向预期,直接增强生命意义体验。心理资本还起到缓冲作用,减轻家庭累积风险和校园排斥等压力源对生命意义感的负面影响^[22]。

2.3.3 消极认知和应对方式

惧怕否定评价和消极应对策略是生命意义感的负面因素。惧怕否定评价通过认知、情绪和行为途径削弱意义感^[23]。消极应对方式(如逃避压力)加剧个体价值感丧失,直接导致生命意义感下降^[22]。

2.3.4 自我同情

自我同情(自我宽容、普遍人性和正念)对青少年生命意义感有显著正向预测作用^[8]。自我宽容减少自我批判,普遍人性观帮助个体超越孤立感,正念促进对痛苦体验的平衡觉察,共同增强对生命目标与价值的领悟能力。

2.4 心理状态

感知压力、抑郁情绪及权力感是影响青少年生命意义感的核心动态因素。感知压力与生命意义感呈显著负相关^[10]。抑郁情绪与生命意义感存在复杂双向作用机制^[24]。权力感

通过增强自尊水平提升生命意义感^[25]。

2.5 家庭系统特征

2.5.1 家庭条件

家庭条件对青少年生命意义感的影响呈现多维度作用机制。有研究表明家庭经济条件一般者生命意义感较高^[10]。母亲教育背景为大学学历的青少年,其生命意义感得分显著高于母亲为初中及以下学历者^[8]。家庭累积风险因素通过直接和间接路径削弱生命意义感^[21]。

2.5.2 教养方式

家庭教养方式对青少年生命意义感的影响主要表现为三类典型模式:父母心理控制、情感忽视、学业比较。有研究表明,父母心理控制水平越高,初中生生命意义感总水平和意义体验水平越低^[26]。此外,也有高中生生命意义感相关研究发现民主型教养方式和父母给予中度以上的关爱能提高学生生命意义感总体水平^[27]。情感忽视可直接负向预测生命意义感^[11]。学业社会比较中,父母对学习过程的比较(如方法、努力程度)显著负向预测生命意义感,过程性评价更易引发青少年自我怀疑^[17]。

2.5.3 互动质量

家庭互动质量是影响青少年生命意义感的关键因素。家庭亲密度是指个体感受到的与家庭成员的情感联结程度。家庭亲密度显著正向预测生命意义感^[19]。家庭仪式指的是发生在家庭空间内由多个家庭成员参与的仪式性活动,比如成节日庆典、生日/周年纪念、有规律的晚餐、周末休闲活动等。家庭仪式因其蕴含的象征性意义有助于青少年获得生命意义感,还能够因其高度的情感互动增进亲子依恋,帮助青少年获得生命意义感,由此促进其自尊的发展^[2]。

2.6 负性生活事件

负性生活事件指的是在工作、学习、家庭以及社会支持系统中引发个体不安、压抑等消极情绪与情感体验的事件。在高中生群体中,负性生活事件的影响程度依次为:人际关系、学业压力、受惩罚、健康与适应、其他以及丧失,这些负性事件与生命意义感呈显著负相关^[28]。此外,也有研究表明,校园排斥和社会排斥作为典型事件,显著负向预测青少年生命意义感^[9,22]。

2.7 社会支持和人际关系

研究发现,社会支持得分与生命意义感得分呈显著正相关关系^[29]。同伴依恋能够正向预测生命意义感^[30]。

3 青少年生命意义感的干预策略

3.1 心理教育与活动课程

心理健康活动课程是一种学校常见的以提升个体心理健康和发展个人潜能为目标的教育形式,它通过多样的课程活动帮助青少年提高生命意义感。

陈世君通过对惠州市某中学的661名学生进行研究,设计了以提升自我概念为目的的心理健康活动课程,研究表

明,该课程显著提高了他们的生命意义感^[31]。此外,史滢以感恩教育为主题,设计培养生命意义感的心理教育课程,证实这种课程设计的有效性^[32]。杨秋彤通过对对照组和实验组发现,相比起八次常规心理课程,8周生命意义感主题心理课程显著提高生命意义感显著提高,降低初中生的问题行为^[33]。

3.2 团体辅导干预

团体辅导是以小组形式开展的心理辅导模式,为青少年打造安全、受支持的环境,促使其探索个人问题、锻炼社交技能,并在同伴互助中寻求问题解决方案。岸本鹏子等人通过对50名低生命意义感初中生分别进行8周的基本心理需要团体干预和无领导自由讨论团体活动,研究表明针对基本心理需要的团体干预可以有效改善低生命意义感初中生的心理需要满足程度和生命意义感^[34]。胡雪萍的研究以高职生为研究对象,探讨了为期8周的感恩团体辅导能显著提高高职生生命意义感^[35]。此外,郭岳冰、吴娇、芦昭汐子、李媛等人研究表明以成长型思维、心理韧性、领悟社会支持、提高自我评价的团体干预对提高青少年生命意义感作用显著^[36-39]。

3.3 个体咨询

个体咨询干预有个性化、深入的典型优势。邓晶晶的研究聚焦于大专生群体,探讨了基于叙事疗法的个体心理干预对生命意义感的影响^[40]。该研究发现,叙事取向的个体心理干预能够有效提升大专生的生命意义感。但该研究只选取了一名被试进行干预,数量少,难以覆盖整体。

3.4 运动干预

陆天赐等人的研究以篮球项目为内容,对初中生进行了为期12周的运动干预,研究表明,运动干预能够通过感恩和社会支持的单独中介作用,间接提高初中生的生命意义感。

4 对今后研究的启示

4.1 自我概念的中介/调节机制研究不足

青少年阶段是个体自我概念动态构建与发展的关键时期。然而,少有研究将自我概念置于核心研究位置,尤其缺乏对其在家庭环境、社会支持、文化背景等外部因素影响生命意义感的多重路径中,所发挥的中介或调节作用的深入探讨。

4.2 个体化深度干预路径探索不深

尽管个体心理咨询在探索生命意义方面具有理论优势,但在提升青少年生命意义感的实际应用中,相关循证研究较少。现有实证研究,如基于叙事疗法的个案研究,普遍存在样本量较小、研究设计缺乏严谨对照等问题,导致研究结论难以具备普适性。

4.3 干预形式创新性与吸引力有待提升

相较于针对大学生群体开发的多样化、情境化干预手

段,如意义摄影疗法、心理情景剧辅导等,当前面向青少年的生命意义感干预策略形式较为单一,多局限于传统课堂讲授式课程与结构化团体辅导。这类干预形式在新颖性、互动性及情境适配性方面存在不足,需考虑对青少年群体的吸引力,促进循证研究。

4.4 家庭干预策略的有待探索

家庭作为青少年成长发展的核心环境,在塑造其生命意义感的过程中起着关键作用。然而,现有研究多集中于探讨家庭因素对生命意义感的影响机制,针对家庭层面的干预策略研究相对较少。未来研究可致力于探索家庭干预的项目,比如面向家长的教育培训课程,提升家长对生命意义感重要性的认识,指导家长运用科学教养方式营造积极家庭氛围,增强家庭亲密度和亲子依恋关系等

5 未来研究展望

随着国家对青少年心理健康的重视程度不断提高,考虑到三四线城市及农村学校等心理资源薄弱地区的实际需求,未来研究应着重提升干预策略的普惠性和可及性。应开发标准化、低门槛的干预模式,涵盖结构化短程课程、数字化自助工具及朋辈互助活动,并依托远程督导与区域协作机制,缓解专业师资短缺问题。同时,需在资源受限的真实教育场景中,系统评估干预方案的有效性与可持续性。此外,研究还可探索家长指南、线上工作坊等家庭干预策略,强化家校协同,激活家庭支持系统,为培育青少年生命意义感提供更可靠的干预方面的循证依据。

参考文献

- [1] 弗兰克尔.《活出生命的意义》[J].华北电业,2016:75-75.
- [2] 吴明证,陈一冉,严梦瑶,林铭,孙晓玲.家庭仪式与青少年的自尊:亲子依恋和生命意义感的链式中介作用[J].浙江大学学报(人文社会科学版),2022,52(10):69-83.
- [3] 胡婧,王詠.生命意义感与青少年内外化问题行为的关系:社会联结和心理韧性的链式中介作用[J].中国健康心理学杂志,2023,31(12):1853-1859.
- [4] 方芳.我国青少年专注品质发展困境及应对——基于全国大样本调查和生命意义感视角的分析[J].上海教育科研,2025,(01):60-66.
- [5] 王文超,伍新春,田雨馨,周宵.青少年创伤后应激障碍和创伤后成长对亲社会行为的影响:生命意义的中介作用[J].心理发展与教育,2018,34(01):112-119.
- [6] 范永红,王航宇,葛可可,刘晓丽,邹敏.生命意义感与青少年非自杀性自伤:一个有调节的中介模型[J].中国健康心理学杂志,2024,32(01):125-130.
- [7] 商婧琦.负性生活事件对初中生生命意义感的影响[D].华中师范大学,2022.
- [8] 张珊珊.初中生家庭功能、自我同情、心理韧性和生命意义感的关系及干预研究[D].合肥师范学院,2023.
- [9] 钟珊.社会排斥与初中生生命意义感:有调节的中介模型及干

- 预研究[D].华中师范大学,2024.
- [10] 刘艺.中职生感知压力与网络游戏成瘾:生命意义感的中介作用与个人成长主动性的调节作用[D].济南大学,2024.
- [11] 贺婧,肖佳,胡春光,刘文,黄杰,刘望,樊洁.儿童期情感忽视对青少年生命意义感的影响:自我分化的中介作用[J].中国临床心理学杂志,2023,31(04):994-997.
- [12] 余祖伟,关冬梅,邬俊芳,孙配贞.中学生乐观与生命意义的关系:自我概念的中介作用[J].广西师范大学学报(哲学社会科学版),2014,50(01):123-127.
- [13] 邓希.家庭累积风险与初中生生命意义感的关系[D].华中师范大学,2023.
- [14] 沈清清,蒋索.青少年的生命意义感与幸福感[J].中国心理卫生杂志,2013,27(08):634-640.
- [15] 刘梦璇.初中生领悟社会支持、家庭亲密度与生命意义感的关系及其干预研究[D].合肥师范学院,2023.
- [16] 余祖伟,关冬梅,项明强.中学生乐观、自我概念与生命意义的关系研究[A]第十五届全国心理学学术会议论文摘要集[C].中国心理学会,中国心理学会,2012:1.
- [17] 程优.父母学业社会比较对初中生生命意义感的影响:链式中介模型[D].山西大学,2022.
- [18] 项明强,侯晓晖.听力障碍中学生社会支持和生命意义的关系:核心自我评价的中介和调节作用[J].中国特殊教育,2013,(06):34-40.
- [19] 李露,叶宝娟,杨强,范楠楠,李紫菲,彭招花.家庭亲密度与中职护理生学习倦怠的关系:一个有调节的中介模型[J].中国临床心理学杂志,2019,27(05):1003-1005+1002.
- [20] 葛纓,邓林园,纪灵超.网络成瘾城市留守儿童人格特质、网络效能感及生命意义感的关系[J].中国特殊教育,2018,(02):89-96.
- [21] 马文燕,高朋,黄大炜,邹维兴.农村学生家庭累积风险因素与生命意义感的关系:心理资本的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2022,30(03):431-436.
- [22] 陈颖,张野,王洪良,王凯.校园排斥对中职生生命意义感的影响:心理资本与消极应对方式的链式中介作用[J].心理研究,2023,16(06):552-559.
- [23] 石耀慧,麻超,庞亚玲.惧怕否定评价对青少年生命意义感的影响:真实自我的中介作用及性别差异[J].中国健康心理学杂志,2022,30(06):886-892.
- [24] 叶文婷,滕召军,黎杨杨,崔宏磊,聂倩.父母心理控制、高中生抑郁症状及其生命意义感的纵向关系:一项交叉滞后模型分析[J].心理发展与教育,2025,(05):710-719.
- [25] 刘亚楠,李元华,张舒,刘璐怡,刘慧瀛.权力与生命意义感的关系研究[J].中国特殊教育,2016,(12):85-90.
- [26] 张雅婷.初中生病理性互联网使用的成因和影响[D].闽南师范大学,2020.
- [27] 钟乃良.高中新生生命意义感的现状及其影响因素[J].民族教育研究,2015,26(03):87-94.
- [28] 张玉.高中生负性生活事件、生命意义感与自杀意念的关系及其干预研究[D].湖北师范大学,2023.
- [29] 余欣欣,邓丽梅.农村留守初中生社会支持与生命意义感的关系:乐观的中介作用[J].现代预防医学,2019,46(15):2807-2809+2815.
- [30] 马茜芝,张志杰.高中生亲子依恋与生命意义感的关系:同伴依恋和时间洞察力的中介作用[J].心理发展与教育,2020,36(02):168-174.
- [31] 陈世君.基于自我概念的课程设置对初中生生命意义感的干预研究[D].延安大学,2024.
- [32] 史滢.以培养生命意义感为导向的初中生感恩教育课程设计与实施[D].南昌大学,2024.
- [33] 杨秋彤.家庭功能与初中生问题行为:生命意义感的中介和干预[D].闽南师范大学,2024.
- [34] 岸本鹏子,李强,林珊珊.基本心理需要团体干预对低生命意义感初中生的影响[J].中国临床心理学杂志,2022,30(05):1257-1262.
- [35] 胡雪萍.感恩团体辅导对高职生生命意义感影响的干预研究[A]第二十届全国心理学学术会议--心理学与国民心理健康摘要集[C].中国心理学会,中国心理学会,2017:2.
- [36] 郭岳冰.高中生成长型思维对生命意义感的影响机制及其干预研究[D].广西民族大学,2024.
- [37] 吴娇.初中生亲子亲合与生命意义感的关系:心理韧性的中介作用及干预研究[D].云南师范大学,2024.
- [38] 芦昭汐.负性生活事件与初中生生命意义感的关系:应对方式和领悟社会支持的作用及干预[D].江汉大学,2024.
- [39] 李媛.高中生特质感恩与生命意义感的关系[D].华中师范大学,2024.
- [40] 邓晶晶.大专生生命意义感与成人依恋、自我同情的关系及干预研究[D].重庆师范大学,2023.
- [41] 陆天赐,颜军,岁溟然,陈瀚文,陈好,陶宝乐.运动干预对初中生生命意义感的影响——感恩与社会支持的链式中介作用[J].武汉体育学院学报,2024,58(11):64-74.