

生命意义感在青少年教育中的实践应用价值

姜洁女

绍兴文理学院教师教育学院, 浙江 绍兴

收稿日期: 2023年10月28日; 录用日期: 2023年11月24日; 发布日期: 2023年12月1日

摘要

随着社会的发展与教育的变革, 青少年作为心理问题的高发群体受到社会的普遍关注。由于青少年时期心理发展的不稳定性和不成熟性, 对青少年群体心理问题的解决对策不能仅从问题心理的治疗干预入手, 还应该从构建积极心理资源方面出发。近年来, 核心素养课程背景下增强青少年适应社会发展的能力成为教育重点, 而这其中就包括提升青少年群体的心理能力。生命意义感作为有效的积极心理资源得到多方面的研究, 积极的心理资源有助于个体抵御外来压力, 减少问题心理和行为。本文综述了生命意义感的相关研究, 并通过梳理这些已有研究基础上给出具体的实践应用价值, 为青少年的心理教育提供一定的帮助。

关键词

生命意义感, 青少年, 积极资源, 应用

The Practical Application Value of Sense of Life Meaning in Youth Education

Jienv Lou

School of Teacher and Education, Shaoxing University, Shaoxing Zhejiang

Received: Oct. 28th, 2023; accepted: Nov. 24th, 2023; published: Dec. 1st, 2023

Abstract

With the development of society and the reform of education, teenagers, as a group with high incidence of psychological problems, have been widely concerned by the society. Due to the instability and immaturity of adolescent psychological development, the solution to adolescent psychological problems should not only start from the treatment and intervention of problem psychology, but also from the construction of positive psychological resources. In recent years, it has become the focus of education to enhance the ability of teenagers to adapt to social development

under the background of core literacy curriculum, which includes improving the psychological ability of teenagers. As an effective positive psychological resource, the sense of meaning of life has been studied in many aspects. Positive psychological resources can help individuals resist external pressure and reduce problem psychology and behavior. This paper summarizes the relevant research on the sense of meaning of life, and gives specific practical application value on the basis of sorting out these existing studies, so as to provide some help for the psychological education of teenagers.

Keywords

Sense of Life Meaning, Teenagers, Active Resources, Application

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

随着社会压力的增加,青少年的心理问题一直受到广泛关注,抑郁、自杀等心理问题逐年上升,《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》中指出青少年抑郁检出率 24.1% [1],《中国儿童发展纲要(2021~2030)》中也强调了促进儿童心理健康发展的重要性,当前青少年的心理问题是严峻的,更是迫切待解决的重要问题。青少年时期处于自我同一性形成的重要时期[2],这一阶段的青少年处于不断向外探索人生的价值意义的时期,但是由于其发展的未成熟性和不稳定性加上对自我认知的混乱以及外在压力,容易造成内心的空虚和生活的无目的感、价值感等问题最终造成问题性心理与行为的发生。

现阶段教育强调核心素养背景下个体具备能够适应社会发展和自身品格能力的发展,强调个体在实现自我实践、创新、思维等能力提升和自我价值实现,也强调最终能够实现社会责任拥有家国情怀的良好特质。而作为心理健康教育是培养促进个体持久而良好的心理状态,最终形成积极的心理品质。生命意义感从进入积极心理学以来对个体的生活满意度、积极情绪、主观幸福感等有着密切的联系[3] [4] [5],因此,生命意义感在对个体积极心理建构方面发挥着重要的理论价值与作用。

2. 生命意义感概念

生命意义感最早开始属于哲学范畴,生命的意义是什么?我从何来?到哪去?这是我们一直以来所思考的问题,每个人都有对自己生命意义的感知与理解,我们通过自己的经历与感受建构了我们自己的人生观与价值观,人生旅途中,一些美好或是残酷的经历告诉我们自己存在的意义到底是什么,只有当我们探索到自己内心真正意义的时候,我们才能够找寻到自己的方向和目标。再后来关于生命意义感的研究逐渐进入心理学的领域,在心理学领域关于生命意义感的研究最早开始于 20 世纪 50 年代,由心理学家 Frankl 系统研究生命意义感,他提出人生目的、自我超越的生命意义、生命意义感等概念,他认为个体在人生过程中发现生命意义和目的,并为之追寻是一种支持人类活下去的动力和内在需要[6]。对于生命意义感的测量很多也是基于意义治疗、相对主义、积极心理学等不同理论基础形成的。直至今对生命意义感的理解很多学者给出了自己的解释。

一些学者采用单维度方式去定义,如 Emmons 从动机角度将意义分为了四个部分包括成就、关系、宗教以及自我超越,并指出目标是有意义生活的基本要素[7]。Baumeister 从认知角度出发认为人生意义感有四个需求:目标、价值观、效能感和自我价值,当个体能够满足这些需求时往往会认为自己的生活

是有意义的[8]。

还有很多学者对于生命意义感采用多维度去定义，如 Wong 认为生命意义感由三个部分组成：认知、动机、情感，它包含了个体对日常生活事件的思考和对自我目标的追求与决心，还包括对个人生活是否值得问题的思考[9]。Steger 将生命意义感分为了寻求意义感和存在意义感两个维度，认为个体对自我存在和自我重要性的意义感知和理解是生命意义感的重要内容[3]。无论我们如何去定义生命意义感，它对于个体的价值意义都是无比重要的，它是个体活下去得重要动力，也是影响我们人生观和价值观的重要因素。

因为生命意义感分属于哲学和心理学并且其概念难以理解化，关于生命意义感在青少年群体中的具体实践性很低，现如今学校开展的生命教育课程注重于对生命的敬畏与珍惜，提倡青少年群体对自我的保护和对自己生命的珍爱，而防止问题行为的发生也需要从青少年构建积极心理资源来双重预防。本文对生命意义感的影响因素进行了汇总梳理，并阐述通过理论指导下提升青少年生命意义感的具体实践，能够为青少年积极心理资源的积累提供一定的帮助。

3. 生命意义感的影响因素

3.1. 内部因素

人格通常指在和环境相互作用过程中所表现出来的一种独特的行为思想模式和情绪特征。Lavigne 等人研究表明人格特质与生命意义感具有关联[10]，通常人格健康水平越高，个体生命意义感越强，其中外倾型人格与生命意义感有显著的关系[11]，张野等人也通过研究发现冲动型特质的个体往往能够通过生命意义感的调节对自杀意念产生影响[12]，这可能是因为对于生命意义感高的个体来说在面对负性事件后更能采取积极策略，进而降低了自杀的意念的产生。

生命意义感作为心理健康的影响因素之一与幸福感之间息息相关，通常保持乐观、希望的个体能够拥有积极的情绪体验，而积极情绪又与生命意义感有着密切的联系[4]，生命意义感高的个体更加容易产生幸福感[13]，而生命意义感低的个体就容易造成抑郁情绪从而产生问题行为[14]，这通常是因为生命意义感能够通过积极情绪影响个体的积极应对，生命意义感作为一种良好的心理资源能够对未来压力源提前做好准备[15]，当个体拥有对人生的一定目标和使命感时就会有面对外在挫折和压力的心理资本，减少了个体选择不理性方式排解压力的可能性。

除了以上因素影响外 Waytz 通过实验证明了生命意义感能够通过心理模拟来提升生命意义感[16]，心理模拟包括时间模拟和空间模拟，心理模拟既可以跨越时间和空间的限制，在心里预演将来可能发生的事情或者再次回忆过去已经发生的事情[17]，这种帮助个体思考过去和未来的过程可能激发个体不同的生命价值体验进而能够增强个体的生命意义感。与之结果相似的研究表明怀旧能提升生命意义感[18]。因此运用心理模拟化的实践应用，加强青少年的希望感也是增强生命意义感的重要途径。

3.2. 外部因素

家庭仪式对生命意义感的因素是近来新的研究因素，蕴含着象征性意义的家庭仪式帮助个体建立起家庭成员的身份认同感[19]，这种自我对家庭身份的认同促进个体家的归属感，个体感知到自我存在的重要意义进而增强了人生有意义的主观体验[20]。个体一出生就通过与他人建立联系来获得对外界世界信息的感知，与他人建立联系并保持关系是提高意义感的有效方式[21]，生命意义感的维持与流动模型指出，当个体的生命意义感遭到威胁后，个体更有可能通过选择补偿机制重新来建构归属感，通过建立与他人的联系来重构生命意义感[22]。家人作为个体最重要的他人，家庭仪式中如生日庆祝、欢度某个有意义的节日等能与家人建立起更加紧密的情感纽带，这种亲密的家庭环境也帮助个体体验到了更多的生命意义

感[23]。

除此之外在生命意义感这一补偿机制下也有研究表明亲社会行为与生命意义感的重要关系[24],这是因为个体与他人的联系不局限于家人,也渴望同社会联结,而在参与亲社会活动的过程中个体能够感受到自我的存在价值,在帮助他人的过程中提升了内心的幸福和被依存感。青少年阶段自我意识不断高涨,他们渴望摆脱束缚参与自由化的社交活动,满足自己高涨的欲望,在这一时期满足青少年的社交愿望并适时适当加以引导,帮助树立正确的价值观念,获得自我人生意义感的重要体悟也是关键的一环。

4. 实践应用价值

4.1. 个人方面

4.1.1. 加强积极人格与品质的塑造

合理情绪疗法(RET)由美国心理学家艾利斯 1962 年提出,他认为心理工作者可以从根本上修正个体自身的认知,促进个体从理性的信念去看待事物[25]。基于众多量化研究发现人格与生命意义感的相关性[10][11][12],其中 Schnell 等人通过路径分析方法表明了大五人格中外倾性人格与生命意义感有着最直接的正向联系[11],而神经质型人格与生命意义感不具有相关性的发现[26],这可能的解释是由于外倾型人格的个体更拥有积极乐观的心态,很少会对得失出现悲观情绪,并且具有外倾性人格的个体具有良好的人际社交能力能够让自己获得更多的朋友,减少孤独感。虽然在研究过程中会有不同的差异和影响因素的存在,但是这为我们实践提供了指导。通过理论的发现与结合我们在积极人格的塑造过程中可以采用合理情绪疗法对青少年树立积极的信念,采取积极的认知,减少不合理的信念帮助个体减少负性情绪的产生,以更加积极的心态去面对生活。除此之外,增强青少年外倾性人格的培养过程中可以通过加强社会实践能力,加强人际关系与交流的能力,积极参加团体化的活动,在团体交流与合作过程中塑造积极的品格。

4.1.2. 提升自我希望感与目标价值感

美国心理学家 Seligman 于 1998 年提出了积极心理学概念,积极心理学帮助个体理解和获得幸福为主要目标,而积极心理干预(PPI)则是基于积极心理学背景下而产生的一种干预技术[27],积极心理干预重在于培养个体的积极情感体验,增加幸福感。因此从积极心理干预出发来提升个体的生命意义感也是一个有效的途径。Steger 认为个体的生命意义感通常来说是个体对当下所拥有的生命意念和价值的感知,以及对未来生活意义和目标的追寻[28],感知到生命意义感低的个体容易缺乏对现实生活的目标追求,内心空虚从而造成存在性挫败感[6],因此个体需要在他人的帮助下找到自我目标,制订目标追求的路径,最后努力发掘追求目标的动力,通常拥有目标并对于未来充满希望的人更容易对自己的生活拥有掌控感,个体能明确自己将要往哪个方向去以及将要做什么来实现这个目标,因此在帮助青少年找到未来目标与希望的过程中我们可以采用希望疗法,这是积极心理干预中常用的方式之一,希望疗法就是给予个体更多的希望来提高幸福感和意义感[29]。Feldman 等人在研究中发现希望与生命意义感有着密切的联系,增加希望水平有助于提升生命意义感进而降低负性情绪[30]。因此结合理论与实践对青少年灌输积极希望,与未来的自我建立起一种积极的联系,树立青少年自身对未来的方向与目标能够提升其生命意义感。从青少年自身出发,对青少年群体积极进行梦想教育,帮助其构建自我未来蓝图,促进其生命意义感的产生。当青少年放眼未来,对未来产生希望的时候往往能够热爱生活,并且创造性地发掘美好的生活的可能。

4.2. 家庭方面

4.2.1. 缓解压力与成瘾化行为

家庭系统理论产生于 20 世纪 50 年代初,由美国心理学家 Bowen 在治疗时发现,家庭系统理论认为家庭作为与个体最为相关、影响最大的因素,家庭成员之间相互作用产生影响[31],并且家庭作为青少年

除学校教育外的另一个教育来源地之一，家庭的幸福感体验有助于个体提升生活的目标感和自我效能感。生活中仪式所蕴含的象征性意义不仅能够赋予个体自我的价值与意义，获得自我认同感[18]，还能帮助个体抵制及时性满足的诱惑[32]，提升个体自我控制能力，降低物质成瘾等问题行为的发生[33]。这种通过仪式传达出的生活中的独特意义，帮助个体缓解压力，形成自我控制的意识的方式能够适用于青少年网络成瘾的相关实践中，帮助青少年重新获得生活意义感。

4.2.2. 建构积极的家庭情感记忆

首先，家庭仪式中群体间的互动能够提升家庭成员之间的亲密感，增加个体的归属感与安全感[34]，这种情感的能量帮助青少年减少外来压力产生的负面影响，提升青少年的生活幸福感。其次，亲密的家庭互动方式也可以成为在未来的美好回忆，当个体在怀旧过往家庭活动过程中往往能带动积极情绪的延伸，这种积极情感激发着个体的生命意义感的存在与提升[17]，为个体在未来应对压力时提供积极的应对资源。因此家长应该关注孩子的身心发展状况，建立稳定而有序的家庭仪式，提供温暖的家庭环境与密切的亲子交流，通过晚餐期间的深度沟通，共同制订假期旅行计划，制作家庭回忆录等帮助孩子建立起与亲子之间情感的联结，提升家庭幸福感以及最终获得人生意义感，恰恰这份珍贵的情感将作为个体面对未来不确定性的有效屏障，帮助青少年获得对未来人生的意义与寻求人生目标实现的勇气。

4.3. 学校方面

4.3.1. 提前感知生命的挫折与意义

对于心理模拟可以应用于提前感受未来所会遇到的风险因素，提前感受挫折的意义，帮助青少年提前建构起积极地信念，加强生命的意义感悟也是重要而新颖的实践方式。提供心理素材进行模拟，学生自我代入式体验所遭遇的生命挫折，在教师辅导下感知挫折的积极内涵，提高个体面对挫折的心理弹性。代入式体验后的挫折结果体验帮助青少年获得面对挫折的积极启示并强化了自我的生命意义感。

4.3.2. 促进情知互促的体验式教学实践

核心素养的教育背景下任何教学内容要具有情境性、具身性，而生命意义感具有内隐性这一特点决定了心理教育内容不能只停留于书本知识表面，它应该是一种体验实践性教育，强调身体感性活动在认知形成过程中的重要性。要想学生真正理解生命意义感对自身的意义必须要让学生亲身经历，亲身体悟，创设一种宽松的氛围，不拘泥于课堂的规范，让学生能够拥有充分的自由进而全身心的参与到生命意义感的情境之中。利用心理模拟对生命意义感的相关理论[16]，采用时间和空间模拟，情景代入式体验，超越时空的界限去感受当下所产生的积极体验。心理模拟可以形成积极取向和反面取向。通过对积极情感画面的播放，青少年能够沉浸式代入视频，感受自我愉悦的情感体验，感受生活的美好瞬间。除此之外，通过播放灾难等视频来感悟和产生对生命的敬畏感，当回顾现实后往往能感悟到当下生活的美好与幸福，获得人生的意义感。

4.4. 社会方面

促进良好品德与价值观的培养

马斯洛在1943年从人类动机的角度出发提出了需求层次理论，该理论中强调了当人在满足低层次需要后会追求更高层次的社交交往、尊重与自我实现的需要[35]，Baumeister等人认为生命意义感就是个体追求目标与价值感的过程[8]，个体在帮助他人的过程中能够建立起自我的价值感，实现自我的需要。因此开展亲社会的活动能够帮助青少年感受到自我的价值从而有效提升生命意义感，满足个体高层次的需要。

生命意义感不仅来源于对自身目标价值感的满足,还来源于个体同他人的联结感,Steger认为当个体能感受到对他人产生影响时便会感受到自我的存在感与意义感[28],而亲社会的实践过程其实就是与他人建立联系的过程。同样柯维和史密斯在《生命中最重要的一》一书中提到有意义的生活与给予息息相关,生命的意义在服务社会、帮助他人的过程中实现幸福[36]。因此青少年能够在帮助他人、服务社会的过程中能够找到自己的使命感与幸福感,同样反过来说当个体生命意义感提升时也能促进亲社会倾向[24],积极融入群体关系中寻求自己与社会的联系,提升自我积极的道德品质与价值观。因此,给予孩子更多的机会参与社会,提高参与意识,增强奉献意识都可以为生命意义感的提升提供多样化的渠道。

5. 总结及未来展望

首先,现如今对于青少年的生命意义感研究仍然不多,回顾以往研究很多研究指向的对象偏向大学生群体或老年群体,很多学者认为生命意义感的理解对于青少年有难度,因此极少的理论研究能够在青少年群体中进行生命意义感的具体实践应用。因此扩大年龄层,开展对青少年群体的生命意义感过程机制的研究,为生命教育提供更多的实践应用理论指导是未来所需要做的。

其次,对于生命意义感来说不同地域有不同的文化差异存在[37],比如地方的经济状况、家庭文化习俗等都会影响意义感[38],因此不仅需要开展对生命意义感文化情境下的研究,还需要在不同情景下开展不同的具体实践。还有一点值得我们注意的是对于生命意义感的研究最初研究来源于国外,国内外的差异也是存在的,因此发展本土化的意义感理论与测量工具也是未来研究的趋势。

最后,对于生命意义感的研究多集中于积极心理方面,意义感的维持流动模型表明当个体的生命意义感受到威胁后,会选择一定的补偿方式来寻找失去的生命意义感[39],那么负性的经历是否能增长其生命意义感,生命意义感又是否能作为积极资源提升个体的心理韧性,如何进行实践促成负性经历地积极化应用实践,开展负性经历对生命意义感的过程机制研究并且如何进行积极地实践化应用于青少年发展仍然需要进一步研究,总之,未来生命意义感的实践与研究仍然任重而道远。

参考文献

- [1] 中国国民心理健康发展报告(2021-2022) [M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2022: 7-8.
- [2] (美)埃里克·H·埃里克森. 同一性: 青少年与危机[M]. 孙名之, 译. 北京: 中央编译出版社, 2015: 62-66.
- [3] Steger, M.F., Frazier, P., Oishi, S. and 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. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- [4] King, L.A., Hicks, J.A., Krull, J.L. and Gaiso, A.K.D. (2006) Positive Affect and the Experience of Meaning in Life. *Journal of Personality & Social Psychology*, **90**, 179-196. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.179>
- [5] Ho, M.Y., Cheung, F.M. and Cheung, S.F. (2010) The Role of Meaning in Life and Optimism in Promoting Well-Being. *Personality and Individual Differences*, **48**, 658-663. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.008>
- [6] Crumbaugh, J.C. and Maholick, L.T. (1964) An Experimental Study in Existentialism: The Psychometric Approach to Frankl's Concept of Noogenic Neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, **20**, 200-207. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(196404\)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U](https://doi.org/10.1002/1097-4679(196404)20:2<200::AID-JCLP2270200203>3.0.CO;2-U)
- [7] Emmons, R.A. (2003) Personal Goals, Life Meaning, and Virtue: Wellspring of a Positive Life. In: Keyes, C. and Haidt, J., Eds., *Flourishing: Positive Psychology and the Well-Lived Life*, American Psychological Association, Washington DC, 105-128. <https://doi.org/10.1037/10594-005>
- [8] Baumeister, R.F. and Vohs, K.D. (2002) The Pursuit of Meaningfulness in Life. In: Snyder, C.R. and Lopez, S.J., Eds., *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, New York, 608-618. <https://doi.org/10.1093/oso/9780195135336.003.0044>
- [9] Wong, P.T.P. (1989) Personal Meaning and Successful Aging. *Canadian Psychology*, **30**, 516-525. <https://doi.org/10.1037/h0079829>
- [10] Lavigne, K.M., Hofman, S., Ring, A.J., Ryder, A.G. and Woodward, T.S. (2013) The Personality of Meaning in Life:

- Associations between Dimensions of Life Meaning and the Big Five. *The Journal of Positive Psychology*, **8**, 34-43. <https://doi.org/10.1080/17439760.2012.736527>
- [11] Schnell, T. and Becker, P. (2006) Personality and Meaning in Life. *Personality & Individual Differences*, **41**, 117-129. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.11.030>
- [12] 张野, 苑波, 王凯, 申婷. 冲动性特质对高中生自杀意念的影响: 校园排斥与生命意义感的作用[J]. 心理与行为研究, 2021, 19(1): 89-95.
- [13] 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(8): 634-640.
- [14] 范永红, 王航宇, 葛可可, 刘晓丽, 等. 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/OL]. 中国健康心理学杂志: 1-8. <http://kns.cnki.net/kcms/detail/11.5257.R.20230919.1711.002.html>
- [15] Miao, M., Zheng, L. and Gan, Y. (2017) Meaning in Life Promotes Proactive Coping via Positive Affect: A Daily Diary Study. *Journal of Happiness Studies*, **18**, 1683-1696. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9791-4>
- [16] Waytz, A., Hershfield, H.E. and Tamir, D.I. (2014) Mental Simulation and Meaning in Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, **108**, 336-355. <https://doi.org/10.1037/a0038322>
- [17] Shelley, E., Taylor, Sherry, K., et al. (1989) Coping and the Simulation of Events. *Social Cognition*, **7**, 174-194. <https://doi.org/10.1521/soco.1989.7.2.174>
- [18] Routledge, C., Sedikides, C., Wildschut, T. and Juhl, J. (2013) Finding Meaning in the Past: Nostalgia as an Existential Resource. In: Markman, K.D., Proulx, T. and Lindberg, M., Eds., *The Psychology of Meaning*, American Psychological Association, Washington DC, 297-316. <https://doi.org/10.1037/14040-015>
- [19] Fiese, B.H. (2006) Who Took My Hot Sauce? Regulating Emotion in the Context of Family Routines and Rituals. In: Snyder, D.K., Simpson, J. and Hughes, J.N., Eds., *Emotion Regulation in Couples and Families: Pathways to Dysfunction and Health*, American Psychological Association, Washington DC, 269-290. <https://doi.org/10.1037/11468-013>
- [20] King, L.A. and Hicks, J.A. (2021) The Science of Meaning in Life. *Annual Review of Psychology*, **72**, 561-584. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
- [21] Heintzelman, S.J. and King, L.A. (2014) Life Is Pretty Meaningful. *American Psychologist*, **69**, 561-574. <https://doi.org/10.1037/a0035049>
- [22] 赵娜, 马敏, 辛自强. 生命意义感获取的心理机制及其影响因素[J]. 心理科学进展, 2017, 25(6): 1003-1011.
- [23] 程建伟, 杨瑞东, 郭凯迪, 颜剑雄, 等. 家庭功能对高职大学生希望的促进: 生命意义存在与意义寻找的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2019, 27(3): 577-581.
- [24] 吴明证, 李阳, 尹金荣, 李修梅, 等. 家庭仪式与青少年亲社会倾向: 生命意义感的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2023, 31(1): 175-178.
- [25] David, D., Cotet, C., Matu, S., et al. (2018) 50 Years of Rational-Emotive and Cognitive-Behavioral Therapy: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, **74**, 304-318. <https://doi.org/10.1002/jclp.22514>
- [26] 周芳洁, 范宁, 王运彩. 大学生大五人格、心理资本与生命意义感的关系[J]. 中国健康心理学杂志, 2015, 23(12): 1866-1871.
- [27] 段文杰, 卜禾. 积极心理干预是“新瓶装旧酒”吗? [J]. 心理科学进展, 2018, 26(10): 1831-1843.
- [28] Steger, M.F., Kashdan, T.B., Sullivan, B.A. and Lorentz, D. (2008) Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and the Dynamic between Seeking and Experiencing Meaning. *Journal of Personality*, **76**, 199-228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>
- [29] 陈海贤, 陈洁. 希望疗法: 一种积极的心理疗法[J]. 桂林师范高等专科学校学报, 2008(1): 121-125.
- [30] Feldman, D.B. and Snyder, C.R. (2005) Hope and the Meaningful Life: Theoretical and Empirical Associations between Goal-Directed Thinking and Life Meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, **24**, 401-421. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.3.401.65616>
- [31] 王瑶. 家庭仪式与高中生亲社会行为: 家庭功能和生命意义感的链式中介作用[D]: [硕士学位论文]. 济南: 山东师范大学, 2022.
- [32] Woods, P.R. and Lamond, D.A. (2011) What Would Confucius Do? Confucian Ethics and Self-Regulation in Management. *Journal of Business Ethics*, **102**, 669-683. <https://doi.org/10.1007/s10551-011-0838-5>
- [33] 吴明证, 李阳, 王洁, 刘鸿业, 等. 家庭仪式与大学生幸福感的关系: 社会联结与自我控制的链式中介作用[J]. 心理科学, 2021, 44(6): 1346-1353.
- [34] Fiese, B.H., et al. (2002) A Review of 50 Years of Research on Naturally Occurring Family Routines and Rituals: Cause for Celebration? *Journal of Family Psychology*, **16**, 381-390. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.16.4.381>
- [35] 马斯洛. 动机与人格[M]. 第3版. 许全声, 等, 译. 北京: 中国人民大学出版社, 2007: 16-39.

- [36] 史蒂芬·柯维, 希鲁姆·W·史密斯. 生命中最重要[M]. 陈允明, 等, 译. 北京: 中国青年出版社, 2004: 247-262.
- [37] Baumeister, R.F., Vohs, K.D., Asker, J.L. and Garbinsky, E.N. (2013) Some Key Differences between a Happy Life and a Meaningful Life. *The Journal of Positive Psychology*, **8**, 505-516. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.830764>
- [38] Bossard, J. and Boll, E. (1950) *Ritual in Family Living*. University of Pennsylvania Press, Philadelphia, 463-469. <https://doi.org/10.9783/9781512814613>
- [39] Heine, S.J., Proulx, T. and Vohs, K.D. (2006) The Meaning Maintenance Model: On the Coherence of Social Motivations. *Personality and Social Psychology Review*, **10**, 88-110. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1002_1