

Positive Expectancies Provide Meaning in Life: Hope Is More Efficient than Optimism

Meng Sun, Yan Wang, Rong Bi

Beijing Key Laboratory of Learning and Cognition, Department of Psychology, Capital Normal University, Beijing
Email: wangyan@cnu.edu.cn

Received: May 2nd, 2017; accepted: May 19th, 2017; published: May 23rd, 2017

Abstract

In this study, the questionnaires of 235 subjects were investigated, and the effects of the two prospective positive expectations (hope and optimism) on the meaning of life were discussed. The results showed that (1) the correlations between hope, optimism and meaning in life were all statistically significant; (2) hope and optimism can predict meaning in life independently in regression model, and only hope would predict meaning in life when optimism and hope simultaneously entered the model; (3) the agency of hope fully mediated the relationship between optimism and meaning in life. The results suggested that two different prospective expectations, both hope and optimism can predict meaning in life, and hope is more efficient than optimism to contribute to meaning in life; there is direct effect of hope on meaning in life, and optimism need to influence the individual's hope to indirectly provide meaning in life.

Keywords

Hope, Optimism, Positive Expectancies, Meaning in Life

积极预期提供生命意义：希望比乐观更有效

孙 猛, 王 岩, 毕 蓉

首都师范大学心理系, 北京市“学习与认知”重点实验室, 北京
Email: wangyan@cnu.edu.cn

收稿日期: 2017年5月2日; 录用日期: 2017年5月19日; 发布日期: 2017年5月23日

摘 要

本研究采用问卷法考察了235名被试的希望、乐观两种未来积极预期对生命意义的影响。结果发现: (1)

希望、乐观和生命意义之间有显著的正相关；(2)希望和乐观单独对生命意义的回归方程均显著，而且希望比乐观能够解释更多的生命意义的变异；(3)希望的动力思维维度在乐观对生命意义的影响中起完全中介的作用。结果表明：希望和乐观两种不同的未来积极预期都能预测生命意义，且希望的预测力更强；希望对生命意义有直接的预测作用，而乐观则需要通过影响个体的希望来间接地提供生命意义。

关键词

希望，乐观，积极预期，生命意义

Copyright © 2017 by authors and Hans Publishers Inc.

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

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



Open Access

1. 引言

生命意义指个体对自身生活存在的目的、重要性和一致感的认识和整合，是一种人类本能动机，也是幸福感的重要来源(Frankl, 1985; Martela & Steger, 2016; Ryff, & Singer, 1998)。生命意义对人类行为有直接和广泛的影响，在维持正常心理功能方面起着重要的作用(Park, 2016)，体验到生命意义对应更高的健康水平和生活满意度(Steger, Mann, Michels, & Cooper, 2009)，而缺乏生命意义则会造成无聊、抑郁等心理症状(Owens, Steger, Whitesell, & Herrera, 2009)，产生更多的自杀意念(李虹, 2006)。

在 Frankl(1985)看来，人类具有追求生命意义的动机，通过生命意义和生命意义寻求两个方面表现出来(Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006)。以往研究探讨了过去和当下的情感满足对生命意义的作用。比如，怀旧作为一种过去指向的心理资源(Routledge, Sedikides, Wildschut, & Juhl, 2013)，除了给个体提供温暖和快乐的回忆，也是生命意义的重要来源，有研究发现怀旧让个体报告了更高的生命意义水平(Wildschut, Sedikides, & Routledge, 2008)，而经历怀旧也满足了个体的生命意义，降低了个体的意义寻求(Routledge, Wildschut, Sedikides, Juhl, & Arndt, 2012)。另外，人们当下基本需要的满足也能够给个体提供生命意义(Eakman, 2014)，比如亲密关系以及归属感的满足都能够让个体感到生命更有意义(Hicks & King, 2009; Lambert et al., 2013)。

那么，个体对未来的预期是否也能提供生命意义，比如作为对未来积极预期的希望和乐观？Frankl (1985)曾提出憧憬未来获得生命意义的说法。也有研究发现希望和乐观与生命意义具有正向的相关关系，自我报告乐观和希望水平高的个体也认为自己的生活更加有意义(Varahrami, Arnau, Rosen, & Mascaro, 2009; 余祖伟, 关冬梅, 邬俊芳, 孙配贞, 2014)。可以从两方面来解释乐观和希望所代表的积极期待与此刻感受到的生命意义的关系：首先，乐观和希望的核心是对目标将来能够实现的积极期待(Carver & Scheier, 2014)，这种积极的期待也是维持目标追求过程中资源投入的重要决定因素(Rand, 2009)，意义的获得不仅是基于目标已经实现带来的感受，意识到目标将会实现也能给我们带来意义(Emmons, 2005)；其次，有可能是乐观和希望所代表的未来导向思维增加了生命意义，有研究发现相比较思考此时此刻，思考未来能够增加个体的生命意义(Waytz, Hershfield, & Tamir, 2015)，乐观的个体对未来的生活充满了积极的看法，认为好事会更多的发生在自己身上，例如，有研究要求被试对未来可能事件进行积极或者消极的想象，结果发现对积极未来事件想象的生动程度和乐观有显著的正相关，这说明乐观者不仅会经常的预期积极的目标，而且生成积极目标的能力也更强(Blackwell et al., 2013)。

不过，虽然希望和乐观都是指向未来的积极预期，但是两个概念对意义的贡献可能有所不同。首先，

乐观是一种积极的认知倾向,期待未来自己发生更多的好事情(Carver & Scheier, 2014),这种强调未来会有好结果,但并不关注这个结果如何实现,是一种对未来的整体的、抽象的、模糊的积极看法(Carver & Scheier, 2014; Snyder, 2002),而希望作为一种指向未来的目标导向思维,关注达到目标的方法(路径思维)和通过既定的方法实现目标的动机(动力思维),与乐观相比,希望更强调个体如何达到一个具体的目标(Snyder, 2002),从目标的具体性上来看,乐观所关注的未来目标必须通过具体的计划以及实现的动机才能实现,希望越大的话意味着目标实现的可能性越大,那么这种由目标很可能实现带来的意义也会越大。其次,从个体对预期的目标的控制力上来看,高希望者对未来预期的控制力要大于高乐观者,高希望者相信只有通过自身的努力才能够实现目标,获得想要的未来,而高乐观者期待的未来好的结果并不强调必然经过自身努力,运气或者他人的帮助也可以成为美好未来的促进因素(Alarcon, Bowling, & Khazon, 2013)。有学者认为生命意义就是一种控制感,当人们认为能够有效管理自己的生活,以至可以取得渴望的目标时生命意义就产生了(Feldman & Snyder, 2005)。综合来看,希望在目标具体可行性以及个人对目标的控制感方面都要强于乐观,而目标的具体可行性以及对目标的控制感都是人们获得生命意义的重要因素,因此,希望对于生命意义的贡献可能要大于乐观的贡献。

综上,已有研究表明积极预期和生命意义有紧密的联系,但都是单方面从乐观或者希望的角度探讨它们对于生命意义的影响,都未比较乐观和希望提供生命意义上的差异(Varahrami, Arnau, Rosen, & Mascaro, 2009; 余祖伟, 关冬梅, 邬俊芳, 孙配贞, 2014),因此有必要同时考察希望和乐观对于生命意义预测力的大小关系;另外,对于积极预期如何影响生命意义的机制并不清楚,而希望和乐观在目标具体性和目标控制力上的差异,恰好能够提供探讨积极预期影响生命意义内在机制的机会(肖倩, 吕厚超, 华生旭, 2013)。故此,本研究进行希望、乐观与生命意义的问卷调查,实际考察两种未来预期对生命意义的影响。我们假设:首先,希望和乐观作为两种不同的对未来生活目标的积极期待,都能够独立地预测生命意义,且希望会比乐观对于生命意义预测作用更强;其次,考虑到目标的抽象程度不同以及个体对目标的控制感的差异,我们认为希望会对生命意义起直接作用,而乐观会通过希望间接的促进生命意义,希望会在乐观与生命意义的关系中起到中介的作用。

2. 研究方法

2.1. 被试

采用方便取样的方法,对北京某高校学生在课堂上进行整体施测,共发放问卷 250 份,回收有效数据 235 份(59 男, 176 女, 20.97 ± 2.94 岁),有效回收率为 94%。所有被试在上课时完成本研究问卷,并获得相应的加分。

2.2. 研究工具

成人特质希望量表(Adult Dispositional Hope Scale)。Snyder 等人(1995)编制的自评量表,陈灿锐,申荷永和李淅琮(2009)作了信效度检验,该量表具有良好的内部信度(动力和路径成分内部一致性系数都在 0.70 以上)。量表共 12 道题,包括动力(agency)和路径(pathway)两个成分各 4 个题目,还有 4 个填充题,采用李克特 7 点计分,得分越高代表希望水平越高。本次施测动力和路径两个成分的信度系数为 0.70 和 0.73。

生活定向测验问卷(The revised Life Orientation Test, LOT-R);Scheier 等人(1994)编制,采用张勇等人(2006)修订的版本,内部一致性系数为 0.68。该问卷共 10 题,包括乐观和悲观两个维度各 3 道题,还有 4 道填充题,采用李克特 7 点计分,问卷总得分越高,乐观水平越高。本次施测中该问卷信度系数为 0.65。

生命意义问卷(The Meaning in Life Questionnaire)。Steger (2006)等人编制,包括意义体验和意义寻求

两个成分,各包括5个项目,王孟成和戴晓阳(2008)考察了本量表在大学生中的适用性,具有良好的一致性(意义体验和意义寻求的内部一致性系数为0.85和0.82)由于本研究主要考察生命意义,因此只选用其中的意义体验部分,共5个项目,采用李克特7点评分,得分越高代表生命意义越高。本次施测的信度系数为0.84。

2.3 数据处理

采用SPSS22.0对收集的数据进行分析和处理。

3. 结果

3.1. 共同方法偏差检验

由于本研究的数据是采用问卷法收集,为避免共同方法偏差的影响(熊红星,张璟,叶宝娟,郑雪,孙配贞,2012),我们在问卷施测时采用了匿名回答的程序控制方法。此外,在数据回收后,采用Harman的单因素因子分析来检验共同方法偏差,结果发现未旋转时,共生成5个因子,第一个因子解释了32.25%的方差变异;旋转得到的第一个因子解释的变量为17.53%,皆小于Harrison, McLaughlin和Coalter (1996)推荐的50%的判断标准,表明本研究中共同方法偏差对结果的影响不大。

3.2. 希望、乐观与生命意义的相关

首先,希望总分和乐观($r = .63, p < .01$)、生命意义($r = .57, p < .01$)都存在显著的正相关;希望维度中的动力思维与乐观($r = .50, p < .01$)、生命意义($r = .63, p < .01$)存在显著的正相关,路径思维也与乐观($r = .51, p < .01$)生命意义($r = .43, p < .01$)存在显著的正相关;乐观与生命意义($r = .25, p < .01$)存在显著的正相关(表1)。

3.3. 希望、乐观对生命意义的预测作用

为了比较希望和乐观对生命意义的预测能力,分别做希望和乐观对生命意义的回归方程。结果发现,希望解释了生命意义31.9%的变异($F = 109.11, p < .001$);而乐观能够解释生命意义6.5%的变异($F = 16.10, p < .001$)。这说明,希望和乐观都能够独立对生命意义进行预测,但希望在对生命意义的预测力上都大于乐观的作用。

3.4. 乐观、路径思维、动力思维和生命意义的回归关系

为了考察乐观、希望,生命意义三者的关系,以及考察希望的两个维度(路径思维和动力思维)在乐观对生命意义的影响中的作用,根据温忠麟和叶宝娟(2014)提出的中介检验的分析步骤,第一步检验乐观对生命意义的回归;第二步检验乐观对路径思维和动力思维的回归;第三步同时纳入乐观、路径思维和动力思维,做对生命意义的回归;结果如表2所示,乐观能够显著的预测路径思维、动力思维和生命意义,分别能够解释25%、26%、7%的变异;当同时纳入乐观、路径思维和动力思维时,乐观和路径思维对生命意义的预测作用都不再显著,只有希望的动力思维维度能够预测生命意义,这说明动力思维在乐观对生命意义的影响中起了完全中介的作用。

3.5. 希望对乐观与生命意义的中介效应 Bootstrap 检验

回归分析提示动力思维在乐观对生命意义的影响中都起到了完全中介的作用,但具体的路径并不清楚。根据温忠麟和叶宝娟(2014)的建议,为了让结果更加可靠,可以进一步采用bootstrap方法进行多步中介效应检验。参照Hayes (2013)给出的程序,采用模型6,样本量选择为5000,根据Bias-Corrected

Table 1. Correlation coefficient between hope, optimism and meaning in life**表 1.** 希望、乐观与生命意义的相关

	<i>M</i> ± <i>SD</i>	希望	动力	路径	乐观	生命意义
希望	39.40 ± 6.85	1				
动力思维	18.86 ± 3.57	.93**	1			
路径思维	20.54 ± 3.80	.94**	.73**	1		
乐观	28.03 ± 5.32	.55**	.50**	.51**	1	
生命意义	22.50 ± 4.70	.57**	.63**	.43**	.25**	1

注: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$ (下同)。

Table 2. The mediating effect test of optimism, hope and meaning in life**表 2.** 乐观、希望和生命意义的回归关系

步骤	因变量	预测变量	标准化回归系数 β	<i>t</i>	R^2	<i>F</i>
第一步	生命意义	乐观	0.25	4.01***	0.07	16.10***
第二步	路径思维	乐观	0.51	9.13***	0.26	83.37***
		动力思维	0.50	8.90***	0.25	79.27***
第三步	生命意义	乐观	-0.08	-1.24	0.40	52.22***
		路径思维	-0.05	-0.65		
		动力思维	0.71	9.25***		

Bootstrap 方法保存 5000 个各条路径的路径系数, 并计算中介效应的平均路径系数, 设置 95% 的置信区间。首先把生命意义作为因变量, 乐观作为自变量, 而动力思维和路径思维为中介变量, 结果发现只有路径“乐观→动力思维→生命意义”的中介效应显著, 95% 水平置信区间为 0.221~0.431, 效应量大小为 0.31; 而乐观对生命意义的直接效应的 95% 水平置信区间为 -0.172%~0.039, 95% 水平的置信区间包括 0, 说明直接效应不显著。这些结果进一步验证了希望的动力思维维度完全中介乐观对生命意义的作用。这说明乐观主要是通过影响动力思维来间接促进生命意义。

4. 讨论

本研究从积极心理学的视角出发, 使用希望、乐观以及生命意义调查问卷, 考察了对未来积极预期的希望和乐观能够提供生命意义, 并起到不同作用。结果发现, 希望、乐观和生命意义三者相关显著, 希望和乐观都能够预测生命意义。更重要的是, 希望比乐观有更强的预测作用, 回归分析的结果显示, 希望的动力思维维度在乐观与生命意义的关系中起到完全中介的作用。结果说明, 希望和乐观作为对未来的积极预期, 是个体生命意义的重要来源。而且, 希望和乐观以不同的方式提供生命意义, 希望比乐观的作用更大些。

首先, 本研究发现, 希望、乐观和生命意义三者相关显著, 未来指向的希望和乐观都能够预测生命意义。根据 Frankl (1985) 的看法, 创造性活动以及基本需要的满足体验是生命意义的主要来源, 但当二者都不起作用时, 也会通过有意识的改变态度克服当下危机并发现意义, 比如通过怀旧或者憧憬未来来获得生命意义, 大量研究的结果与 Frankl 的论断一致, 发现怀旧以及当下的基本需要的满足(比如亲密关系和归属感)都能提供生命意义(Eakman, 2014; Hicks & King, 2009; Lambert et al., 2013; Routledge et al., 2012)。而本研究支持了 Frankl 的看法, 即对未来的积极预期也可以作为一种策略获得生命意义, 当个体

改变态度, 对未来有更多的希望, 或者对未来目标更加乐观时, 也体验到更高的生命意义(Feldman & Snyder, 2005; Varahrami et al., 2009)。

其次, 结果发现希望比乐观对生命意义有更强的预测作用, 这可能是因为希望比乐观表征了更具体可行目标和更强的控制感。具体的目标由于其清晰性和可操作性更容易达到, 相对于乐观是对未来整体的预期, 而希望有更加具体的目标、以及相对应的实现途径和达到目标的动机(Snyder, 2002), 在针对包括减肥、学业成绩等清晰目标达成的预测力方面, 希望都表现出比乐观有更好的预测力(Nelissen, 2015; Rand et al., 2011), 本研究也发现, 虽然乐观和希望与生命意义的相关系数都显著, 但希望对生命意义的预测力更大。另外, 从控制感的角度来看, 生命意义很大程度上来源于个体对于目标的控制感(Feldman & Snyder, 2005), 高希望者因为目标的高指向性对预期结果有更大的控制感(Alarcon et al., 2013), 也有更高水平的生命意义(Gallagher & Lopez, 2009), 但乐观者相信好事未来会发生, 并不需要考虑自身对欲求结果的控制力。希望在乐观和生命意义之间的完全中介作用也说明希望与生命意义的关系更加紧密。而希望的完全中介作用说明乐观并不能直接预测生命意义, 要通过影响希望来间接的预测生命意义, 这说明一个人仅是乐观的看待未来并不能获得生命意义, 还要对未来充满希望, 有明确的目标和达到目标的动机。

进一步的中介效应检验发现主要是动力思维在发挥完全中介的作用。动力思维是希望的一个重要维度, 其重要性一方面体现在目标受阻时, 个体有毅力克服困难达到目标, 另一方面也体现在因为目标的重要性, 个体对目标的持续投入的意愿(Snyder, 2002)。考虑到目标在心理层面是根据抽象程度分层建构的, 抽象的目标包括一系列更加具体的目标, 而动力思维强调的是采用既定的方法达到特定具体目标的动机, 这说明, 只有当未来的整体预期(乐观)激发了个体对具体预期的动机以后, 乐观才会对意义有预测作用。

总之, 本研究通过实证研究揭示了未来预期提供生命意义, 尤其是发现希望和乐观对生命意义的不同作用。希望和乐观都能够预测生命意义, 希望比乐观有更强的预测作用, 而且希望在乐观与生命意义的关系中起完全中介作用。对未来目标持积极的期待是个体维持目标投入的关键因素, 使得个体即使在目标追寻过程中遇到挫折也不至于轻易放弃, 这种对未来的积极预期能够给个体带来生命意义。在现实生活中的心理问题缺乏意义是造成无聊以及自杀问题的重要因素, 而本研究的结果表明, 希望和乐观是生命意义的有效预测源, 因此本研究为在抑郁及自杀问题的解决中, 可以通过给个体提供希望的目标或者指导个体对未来积极的看法的方式来增加个体的生命意义, 从而改善个体的心理健康。不过, 由于研究方法, 限制了我们对结果的解释, 即我们虽然发现了乐观会通过希望对生命意义产生影响, 但现实中这种关系有可能是双向的, 即那些具有高生命意义的个体可能会更乐观而且充满希望, 因此未来的研究可进一步通过操作个体乐观或者希望水平来考察它们如何对生命意义产生影响。

致 谢

感谢高翔同学为本研究的数据收集工作做出的努力。

基金项目

积极心理学研究基金项目(京民基证字第 0020344); 首都教育发展协同创新中心课题。

参考文献 (References)

- 王孟成, 戴晓阳(2008). 中文人生意义问卷(C-MLQ)在大学生中的适用性. *中国临床心理学杂志*, 16(5), 459-461.
- 温忠麟, 叶宝娟(2014). 中介效应分析: 方法和模型发展. *心理科学进展*, 22(5), 731-745.

- 肖倩, 吕厚超, 华生旭(2013). 希望和乐观——两种未来指向的积极预期. *心理科学*, 36(6), 1504-1509.
- 熊红星, 张璟, 叶宝娟, 郑雪, 孙配贞(2012). 共同方法变异的影响及其统计控制途径的模型分析. *心理科学进展*, 20(5), 757-769.
- 余祖伟, 关冬梅, 邬俊芳, 孙配贞(2014). 中学生乐观与生命意义的关系: 自我概念的中介作用. *广西师范大学学报: 哲学社会科学版*, (1), 123-127.
- 张勇, 李恒芬, 张亚林, 邹韶红(2006). 认知倾向问卷在儿童和少年情绪障碍患者中的信效度检验. *中国临床心理学杂志*, 14(5), 446-447.
- Alarcon, G. M., Bowling, N. A., & Khazon, S. (2013). Great Expectations: A Meta-Analytic Examination of Optimism and Hope. *Personality and Individual Differences*, 54, 821-827.
- Blackwell, S. E., Rius-Ottenheim, N., Schulte-van Maaren, Y. W., Carlier, I. V., Middelkoop, V. D., Zitman, F. G., Giltay, E. J. et al. (2013). Optimism and Mental Imagery: A Possible Cognitive Marker to Promote Well-Being? *Psychiatry Research*, 206, 56-61.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional Optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18, 293-299.
- Eakman, A. M. (2014). A Prospective Longitudinal Study Testing Relationships between Meaningful Activities, Basic Psychological Needs Fulfillment, and Meaning in Life. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 34, 93-105. <https://doi.org/10.3928/15394492-20140211-01>
- Emmons, R. A. (2005). Striving for the Sacred: Personal Goals, Life Meaning, and Religion. *Journal of Social Issues*, 61, 731-745. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00429.x>
- Feldman, D. B., & 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. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.3.401.65616>
- Frankl, V. E. (1985). *Man's Search for Meaning*. Simon and Schuster.
- Harrison, D. A., McLaughlin, M. E., & Coalter, T. M. (1996). Context, Cognition, and Common Method Variance: Psychometric and Verbal Protocol Evidence. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 68, 246-261. <https://doi.org/10.1006/obhd.1996.0103>
- Hayes, A. F., & Scharkow, M. (2013). The Relative Trustworthiness of Inferential Tests of the Indirect Effect in Statistical Mediation Analysis Does Method Really Matter? *Psychological Science*, 24, 1918-1927.
- Hicks, J. A., & King, L. A. (2009). Positive Mood and Social Relatedness as Information about Meaning in Life. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 471-482. <https://doi.org/10.1080/17439760903271108>
- Lambert, N. M., Stillman, T. F., Hicks, J. A., Kamble, S., Baumeister, R. F., & Fincham, F. D. (2013). To Belong Is to Matter: Sense of Belonging Enhances Meaning in Life. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39, 1418-1427. <https://doi.org/10.1177/0146167213499186>
- Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The Three Meanings of Meaning in Life: Distinguishing Coherence, Purpose, and Significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11, 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- Nelissen, R. M. (2015). The Motivational Properties of Hope in Goal Striving. *Cognition and Emotion*, 1-13.
- Owens, G. P., Steger, M. F., Whitesell, A. A., & Herrera, C. J. (2009). Posttraumatic Stress Disorder, Guilt, Depression, and Meaning in Life among Military Veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 22, 654-657. <https://doi.org/10.1002/jts.20460>
- Park, C. L. (2016). Meaning Making in the Context of Disasters. *Journal of Clinical Psychology*, 193, 59-64. <https://doi.org/10.1002/jclp.22270>
- Rand, K. L. (2009). Hope and Optimism: Latent Structures and Influences on Grade Expectancy and Academic Performance. *Journal of Personality*, 77, 231-260. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00544.x>
- Rand, K. L., Martin, A. D., & Shea, A. M. (2011). Hope, But Not Optimism, Predicts Academic Performance of Law Students beyond Previous Academic Achievement. *Journal of Research in Personality*, 45, 683-686.
- Routledge, C., Sedikides, C., Wildschut, T., & Juhl, J. (2013). *Finding Meaning in One's Past: Nostalgia as an Existential Resource*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14040-015>
- Routledge, C., Wildschut, T., Sedikides, C., Juhl, J., & Arndt, J. (2012). The Power of the Past: Nostalgia as a Meaning-Making Resource. *Memory*, 20, 452-460. <https://doi.org/10.1080/09658211.2012.677452>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological inquiry*, 9, 1-28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing Optimism from Neuroticism (and Trait Anxiety, Self-Mastery, and Self-Esteem): A Reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*

- ogy, 67, 1063. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.6.1063>
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, Measuring, and Nurturing Hope. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 73, 355. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1995.tb01764.x>
- Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Mann, J. R., Michels, P., & Cooper, T. C. (2009). Meaning in Life, Anxiety, Depression, and General Health among Smoking Cessation Patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 67, 353-358.
- Varahrami, A., Arnau, R. C., Rosen, D. H., & Mascaro, N. (2009). The Relationships between Meaning, Hope, and Psychosocial Development. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 3, 1-14.
- Waytz, A., Hershfield, H. E., & Tamir, D. I. (2015). Mental Simulation and Meaning in Life. *Journal of personality and social psychology*, 108, 336. <https://doi.org/10.1037/a0038322>

期刊投稿者将享受如下服务:

1. 投稿前咨询服务 (QQ、微信、邮箱皆可)
2. 为您匹配最合适的期刊
3. 24 小时以内解答您的所有疑问
4. 友好的在线投稿界面
5. 专业的同行评审
6. 知网检索
7. 全网络覆盖式推广您的研究

投稿请点击: <http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱: ap@hanspub.org