

# 大学生生命意义感现状研究

郭楠

广州华南商贸职业学院，广东 广州 510550

**[摘要]** 目的 了解大学生生命意义感现状，为生命教育提供思路。方法 使用中文人生意义问卷（C-MLQ），对882名大学生进行测量，对数据进行统计分析。结果 ①大学生生命意义感总体上处于中等偏上水平，相当一部分大学生没有明确的目标；②不同性别大学生生命意义感得分不存在显著差异；③独生子女与非独生子女大学生在人生意义体验维度及生命意义感总分上存在显著差异 ( $P < 0.05$ )；④无留守经历大学生生命意义感总分及各维度得分都高于有留守经历大学生，存在显著差异 ( $P < 0.05$ )；⑤不同家庭经济状况大学生生命意义感总分及各维度得分存在显著差异 ( $P < 0.05$ )，家庭经济状况一般的大学生得分显著高于家庭经济状况较差的大学生。结论 ①大学生生命意义感总体上处于中等偏上水平；②独生子女与非独生子女、有留守经历与无留守经历、不同家庭经济状况大学生生命意义感存在显著差异；③开展有针对性的生命教育团体辅导活动，提升生命教育实效性。生命教育要和心理健康教育、劳动教育相结合。

[关键词] 大学生；生命意义感；生命教育

[中图分类号] B849 [文献标识码] A doi:10.19738/j.cnki.psy.2023.07.016

## A study on the current situation of college students' sense of life meaning

GUO Nan

Guangzhou South China Business Trade College, Guangzhou 510550, China

**[Abstract]** Objective To understand the current situation of college students' sense of life meaning and to provide ideas for life education. Methods Using the Chinese meaning of life questionnaire (C-MLQ), 882 college students were measured and the data were analyzed statistically. Results ①The sense of life meaning of college students was generally above the average level, and quite a few of them did not have clear goals. ②There is no significant difference in the scores of life meaning of college students of different genders. ③There were significant differences between only child and non-only child college students in the dimension of life meaning experience and the total score of life meaning sense( $P < 0.05$ ). ④The total score of life meaning of college students without stay-behind experience and scores of all dimensions were higher than those of college students with stay-behind experience, and there were significant differences( $P < 0.05$ ). ⑤There were significant differences in the total score of life meaning and the scores of each dimension of college students with different family economic status( $P < 0.05$ ). College students with average family economic status scored significantly higher than those with poor family economic status. Conclusion ①College students' sense of life meaning is generally above the average level. ②There are significant differences between only child and non-only child, left-behind experience and non-left-behind experience, and the sense of life meaning of college students with different family economic status. ③Carry out targeted life education group counseling activities to improve the effectiveness of life education. Life education should be combined with mental health education and labor education.

[Key words] college students; a sense of meaning in life; life education

生命教育<sup>[1]</sup>是关于生命的教育，是引导人们关注生命、了解生命、认识生命的教育，是阐释生命现象、生命过程和生命本质的教育，是探索“生命与自我、生命与他人、生命与社会、生命与世界”关系的教育。当前，生命教育受到了越来越多的关注，开展生命教育，是促进大学生健康成长的重要举措。大学生生命教育受到越来越多的关注，许多高校教师投身生命教育的研究中。当前多数研究主要停留在定性的描述性研究，缺乏调查问卷法、深度访谈法、个案研究法等实证性研究方法<sup>[2]</sup>。对于生命教育的研究还需要深入。

生命教育的目的在于引导学生正确认识生命、尊重生命、珍惜生命，以积极的态度对待生活，提升生命意义感，实现生命的价值。当前，高校中存在部分大学生漠视生命的现象，有的直接表现为对自己或他生命的不重视，有的表现为对自身生命的虚度，没有明确的人生目标，常感觉内心空虚，体会到人生的意义感。意义感由意义治疗创始人弗兰克尔最早提出。缺乏生命目标、对自身存在价值和意义认知缺陷的个体，往往缺失生命意义感<sup>[3]</sup>。生命意义感与心理健康状况之间关系密切。有研究发现<sup>[4]</sup>，生命意义感与正向情绪之间有显著相关，生命意义感知觉愈高，正向情绪也愈高。增强人们的生命意义感对维持心理健康至关重要<sup>[5]</sup>。同时，提高大学生的生命意义感和学习幸福感对于大学生的学习动机有着重要的指导意义<sup>[6]</sup>。因此，要加强大学生的生命意义教育，塑造积极心理品质<sup>[7]</sup>。本研究基于生命意义

角，了解大学生生命意义感现状，为生命教育提供思路，努力提升大学生生命意义感，实现生命教育的作用。

### 1 对象与方法

#### 1.1 研究对象

研究于2022年3月~2022年12月进行。选取广东省某高校在读学生作为调查对象，所有被试均是自愿填写问卷，共回收问卷970份，剔除无效问卷88份，得到有效问卷882份，问卷有效率为90.93%。其中男生409人（46.37%），女生473（53.63%），年龄在16~27岁之间，平均年龄19.21±1.19岁。被试均自愿参与本实验研究。

#### 1.2 研究工具

1.2.1 被试人口学变量调查问卷：采用自编的一般人口学资料调查表，内容包括性别、年级、是否独生子女等。

1.2.2 中文人生意义问卷（meaning in life questionnaire, C-MLQ）：本研究采用由王孟成和戴晓阳<sup>[8]</sup>修订的C-MLQ，该问卷由10个项目组成，共包括2个维度，分别是人生意义体验维度和人生意义寻求维度。在本研究中，该问卷的Cronbach's  $\alpha$ 系数为0.905，人生意义体验维度和人生意义寻求维度的Cronbach's  $\alpha$ 系数分别为0.741和0.938，均大于0.7，信度较好。使用因子分析得出该问卷的KMO值为0.935，大于0.7，具有较好的效度，由此，可以得出该问卷在本研究中具有良好的信效度。

### 1.3 统计学方法

运用SPSS 21.0统计软件对本研究所得数据进行分析，具体统计分析方法包括描述性统计、独立样本 *t* 检验、单因素方差分析等。以  $P < 0.05$  为统计学差异检验标准。

## 2 结果

### 2.1 被试人口学变量调查表

被试具体人口学变量分布情况见表1。

### 2.2 大学生生命意义感总体水平

对大学生生命意义感的得分进行描述性统计分析，结果如表2所示。生命意义感总分以及人生意义体验、人生意义寻求维度得分分别大于理论中数40、20、20，人生意义寻求维度得分稍高于人生意义体验维度得分。题项“我的生活有很明确的目标感”，选择非常符合的有105人（11.90%），比较符合的有175人（19.84%），有点符合的有206人（23.36%），不确定的有280人（31.75%），即有55.10%的大学生认同自己的生活有明确的目标感。

### 2.3 不同性别大学生生命意义感差异比较

对不同性别大学生生命意义感得分进行差异检验，结果如表3所示。在生命意义感总分及人生意义体验、人生意义寻求维度上，男生与女生得分差异并不显著 ( $P > 0.05$ )，因此大学生生命意义感在性别上差异不显著。

### 2.4 独生子女与非独生子女大学生生命意义感差异比较

由表4可见，独生子女与非独生子女大学生在人生意义体验维度及生命意义感总分上存在显著差异 ( $P < 0.01$ )，独生子女大学生的得分显著高于非独生子女大学生。在人生意义寻求维度上，独生子女大学生得分高于非独生子女大学生，但是不存在显著差异 ( $P > 0.05$ )。

### 2.5 有留守经历与无留守经历大学生生命意义感差异比较

由表5可见，无留守经历大学生在生命意义感总分及人生意义体验维度、人生意义寻求维度上的得分都高于有留守经历大学生，并且达到统计学意义，存在显著差异 ( $P < 0.05$ )。

### 2.6 不同家庭经济状况大学生生命意义感差异比较

由表6可见，不同家庭经济状况大学生在生命意义感总分及各维度得分上均存在显著差异 ( $P < 0.01$ )，事后多重

比较发现，家庭经济状况一般的大学生得分显著高于家庭经济状况较差的大学生。

表1 被试人口学变量分布情况 (n, %)

项目	类别	例数	占比
性别	男	409	46.37
	女	473	53.63
是否独生	是	128	14.51
	否	754	85.49
有无留守经历	有	228	25.85
	无	654	74.15
家庭经济状况	较好(月收入 $\geq 10\ 000$ 元)	25	2.83
	一般(3 000元 $\leq$ 月收入 $< 10\ 000$ 元)	678	76.87
	较差(月收入 $< 3\ 000$ 元)	179	20.30

表2 大学生生命意义感总体情况 ( $\bar{x}\pm s$ )

项目	得分
人生意义体验	22.89 $\pm$ 5.08
人生意义寻求	24.75 $\pm$ 6.20
生命意义感	47.64 $\pm$ 10.40

表3 不同性别大学生生命意义感差异比较

项目	男(n=409)	女(n=473)	t	P
人生意义体验	23.09 $\pm$ 5.26	22.71 $\pm$ 4.92	1.110	0.267
人生意义寻求	25.01 $\pm$ 6.71	24.53 $\pm$ 5.72	1.131	0.258
生命意义感	48.10 $\pm$ 10.91	47.24 $\pm$ 9.93	1.216	0.224

表4 独生子女与非独生子女大学生生命意义感差异比较

项目	独生子女(n=128)	非独生子女(n=754)	t	P
人生意义体验	24.16 $\pm$ 5.70	22.67 $\pm$ 4.93	2.771	0.006
人生意义寻求	25.73 $\pm$ 6.99	24.58 $\pm$ 6.04	1.754	0.081
生命意义感	49.89 $\pm$ 11.31	47.26 $\pm$ 10.19	2.659	0.008

表5 有留守经历与无留守经历大学生生命意义感差异比较

项目	有留守经历 (n=228)	无留守经历 (n=654)	t	P
人生意义体验	21.67 $\pm$ 4.92	23.32 $\pm$ 5.06	-4.263	<0.001
人生意义寻求	23.90 $\pm$ 6.32	25.05 $\pm$ 6.13	-2.402	0.016
生命意义感	45.57 $\pm$ 10.42	48.36 $\pm$ 10.30	-3.513	<0.001

表6 不同家庭经济状况大学生生命意义感差异比较

项目	较好(n=25)	一般(n=678)	较差(n=179)	F	P
人生意义体验	23.36 $\pm$ 7.16	23.26 $\pm$ 4.99	21.42 $\pm$ 4.82	10.119	<0.001
人生意义寻求	24.24 $\pm$ 8.93	25.12 $\pm$ 6.09	23.42 $\pm$ 6.03	5.605	0.006
生命意义感	47.60 $\pm$ 15.50	48.38 $\pm$ 10.15	44.84 $\pm$ 10.02	8.711	<0.001

## 3 讨论

### 3.1 大学生生命意义感总体状况

本研究结果显示，被调查群体的生命意义感总体上处于中等偏上水平，55.10%的大学生认同自己的生活有明确的目标感，说明仅有过半的大学生有明确的生活目标。当前许多大学生把“空虚”“无聊”挂在嘴边，对学习提不起兴趣，不知道自己为什么要学，不知道自己将来要做什么。许多大学生表现出学习动力不足，生活态度消极、内心空虚等特征，其中一个重要的原因是目标的缺失，人生意义感降低，这提示我们开展生命教育的重要性。

读大学之前，许多大学生在父母和老师的督促之下学习，学习动机大多来源于外部的奖励或者为了避免惩罚，没有从内心真正产生对学习的兴趣，因此，到了大学之后，来自外界的督促减少的情况下，他们学习的积极性降低，对未来没有明确的目标和规划，每天花费大量的时间用于聊天、打游戏、刷视频等。看上去轻松的生活并不会给他们带来幸福感，有同学表示，花费大量的时间打游戏，其实内心并不快乐，而是充满着空虚感。

教育工作者应该引导大学生树立远大的目标，体验生命的意义，实现自己的生命潜能。将个人的学习和国家、民族的发展联系起来，从小我走向大我，增强人生的使命感和责任感，这是大学生增强生命意义感的重要途径。

### 3.2 生命意义感在人口学变量上的差异

根据本研究结果，在生命意义感总分及人生意义体验、人生意义寻求维度上，男生的得分都比女生高，但是不存在显著差异。一般来说，男生被社会赋予了更多的责任，这或许是男生生命意义感得分比女生高的原因。随着时代发展，女生接受教育的机会越来越多，女生也能够像男生一样肩负起重要的使命，无论在工作还是在家庭生活中，都能够独当一面，因此，男女生之间生命意义感的差异不存在显著性。男女生性别上的差异属于生理性先天存在的，男女生生命意义感不存在显著差异，说明生命意义感主要是在后天成长的过程中形成的，因此，可以通过开展生命教育对学生进行引导，提升大学生的生命意义感。

独生子女与非独生子女大学生在人生意义体验维度及生命意义感总分上存在显著差异，独生子女大学生的得分明显

高于非独生子女大学生。相较于非独生子女家庭来说，独生子女家庭父母可以将经济资源投入到一个孩子身上，因此，独生子女的物质需求满足程度更高，对生命意义的感受也更高。同样，独生子女比非独生子女受到来自父母的更多关注，父母养育一个孩子和养育几个孩子，对孩子的情感关注程度是不同的。一般来说，非独生子女家庭，父母承担更大的经济压力，花费更多的时间在工作上，分配给孩子的亲子时间相对较少。由于精力有限，非独生子女家庭的父母不会在某一个孩子身上投入过多的关注，导致非独生子女的亲密感等心理需要得不到满足，对生命意义的感受降低。因此，无论从物质上还是精神上，独生子女都比非独生子女得到了更多的满足感，生命意义感更高。

无留守经历大学生在生命意义感总分及人生意义体验维度、人生意义寻求维度上得分都高于有留守经历大学生，存在显著差异。有研究发现<sup>[9]</sup>，有留守经历大学生的孤独感水平较高，且有留守经历与较低水平的社会支持与较差的生命意义体验显著正相关。许多留守儿童没有得到父母足够的关爱，随着年龄的增长，甚至有些和父母之间出现较大的隔阂，从父母处获得的社会支持较少。有研究表明，大学生良好的社会支持可以使其获得更高的生命意义感<sup>[10]</sup>。当然，这种影响不是绝对的，也有的留守儿童能够突破这种成长的局限，发展出更好的自我。

不同家庭经济状况大学生在生命意义感总分及各维度得分上均存在显著差异，家庭经济状况一般的大学生得分显著高于家庭经济状况较差的大学生。一般来说，人们会认为家庭经济状况较好的大学生由于有更好的经济条件，物质需要得到极大满足，生命意义感会显著高于家庭经济状况较差的大学生。实际情况可能是，物质的极大满足反而让大学生失去人生意义寻求的动力，这或许是家庭经济状况较好的大学生，生命意义感没有显著高于家庭经济状况较差大学生的一个原因。贫困生是非常值得关注的一个群体。相对于普通家庭或者高收入家庭的大学生，贫困生不能获得物质上的满足，这种物质上的匮乏容易造成其对生命意义的体验感降低。在学校生活中，也会因为吃穿用度没有其他同学好而产生自卑心理，有研究指出<sup>[11]</sup>，生命意义感和主观幸福感是影响贫困大学生自杀态度的重要因素，高校应开展有针对性的生命教育进行引导。

### 3.3 对大学生生命教育的启示

开展有针对性的生命教育团体辅导活动，提升生命教育的有效性。团体心理辅导与生命教育在目标、功能及意义上具有一致性，是生命教育的重要形式<sup>[12]</sup>。国内多数研究者通过进行各种形式的团体辅导活动以提高大学生生命意义感<sup>[13]</sup>。可以针对非独生子女、有留守经历、家庭经济状况较

差大学生开展团体辅导活动，分类制定辅导方案，分批次开展辅导活动。如果人手不足，可以充分利用朋辈的力量，培训高年级的学生担任活动的实施者。除了针对特定学生群体开展团体活动，还可以开展面向广大学生的文体艺术类活动，让学生动起来，可以减少学生对电子产品的依赖，增加和身边同学以及大自然的亲密接触。比如，广州华南商贸职业学院开展的“读书声”“跑步声”活动，组织同学们一起诵读经典，用书香浸润学生心灵；组织同班同学一起开展早晚跑活动，强健学生的身体，锻炼学生的意志，促进学生之间的沟通交流，对于提升学生的生命意义感具有重要作用。

生命教育要和心理健康教育相结合。当前各个高校生命教育的力量还相对薄弱，大多没有形成独立的体系，而心理健康教育工作经过多年的发展，已经有了较为成熟的课程体系和工作机制，有专业的人员配置，有专门的活动场所等。生命教育和心理健康教育的育人目的是致的，都是为了培养大学生珍惜生命、热爱生活、积极向上的人生态度，鼓励学生实现自己的人生理想。二者之间有很好的契合点，可以将生命教育融入心理健康教育工作中。同时，除了通过心理健康教育课程开展生命教育之外，还可以通过开设专门的生命教育课程来提高生命教育的实效性，现有的生命教育课程并不能满足学生对生命知识的渴求<sup>[14]</sup>。

生命教育要和劳动教育相结合。劳动教育是教育界乃至整个社会的关注点，通过劳动教育培养学生的劳动意识、奉献精神、工匠精神等，培养大学生成为合格的社会主义建设者和接班人。劳动教育通过一定的劳动方式，创造的不仅仅是外化的劳动成果，更是生命本身的意义展现，是对生命自身的创造<sup>[15]</sup>。可以将生命教育和劳动教育有机结合，通过劳动教育提升学生对生命意义的体验感。

## 4 结论

第一，大学生的生命意义感总体上处于中等偏上水平，但是，相当一部分大学生没有明确的生活目标。

第二，不同性别大学生生命意义感得分不存在显著差异；独生子女与非独生子女大学生在人生意义体验维度及生命意义感总分上存在显著差异 ( $P < 0.01$ )；无留守经历大学生在生命意义感总分及人生意义体验维度、人生意义寻求维度上得分都高于有留守经历大学生，存在显著差异 ( $P < 0.05$ )；不同家庭经济状况大学生在生命意义感总分及各维度得分上均存在显著差异 ( $P < 0.01$ )，家庭经济状况一般的大学生得分显著高于家庭经济状况较差的大学生。

第三，开展有针对性的生命教育团体辅导活动，提升生命教育的有效性。生命教育要和心理健康教育、劳动教育相结合。

（收稿日期：2023-01-16；修回日期：2023-02-14；编辑：齐亚梦）

## 参考文献

- [1] 肖川,马朝阳,曹专.生命教育的内涵、价值与实施路径[J].人民教育,2013,64(24):12-15.
- [2] 晋银峰,胡海霞,陈亚茹.我国大学生生命教育研究十六年[J].黑龙江高教研究,2018,36(11):41-46.
- [3] 黄钰敏,杨洋.人生纪录片课程对大学生生命意义感的干预效果[J].中国健康心理学杂志,2021,29(9):1426-1429.
- [4] 肖禹,李晓飞.大学生生命意义感对正向情绪的影响:学习适应的中介作用[J].中国健康心理学杂志,2022,30(8):1234-1238.
- [5] 张潮,靳星星,陈泓逸,等.生命意义感与心理健康关系的元分析[J].中国健康心理学杂志,2021,29(6):821-825.
- [6] 田宪华,张绍波,付伟.大学生生命意义感与学习动机的关系:一个有调节的中介模型[J].黑龙江高教研究,2021,39(7):144-149.
- [7] 张迅,刘亚楠.早期逆境对大学生抑郁情绪的影响:生命意义感和心理弹性链式中介作用[J].中国健康心理学杂志,2022,30(5):768-773.
- [8] 王孟成,戴晓阳.中文人生意义问卷(C-MLQ)在大学生中的适用性[J].中国临床心理学杂志,2008,16(5):459-461.
- [9] 朱澄铨,苏芮莹,黄凤英,等.孤独对抑郁的影响:一个有调节的中介模型[J].中国健康心理学杂志,2022,30(4):498-503.
- [10] 李旭.大学生社会支持与生命意义的关系:乐观的中介和调节作用[J].中国特殊教育,2015,22(1):81-86.
- [11] 谢杏利,邹兵.主观幸福感在贫困大学生自杀态度与生命意义感中的中介作用[J].上海交通大学学报(医学版),2013,33(1):78-83.
- [12] 王伟,杨彩霞.高校大学生生命教育途径研究概述[J].校园心理,2021,19(1):46-47.
- [13] 黄晓佳,邹鑫,陈昕苑,等.大学生生命意义感的影响因素及干预的研究进展[J].中国健康心理学杂志,2020,28(12):1900-1905.
- [14] 张宝根,罗佳,张华."互联网+"时代大学生生命教育的现状及其发展[J].职教论坛,2019,35(1):151-154.
- [15] 程从柱.论劳动教育的生命意义[J].当代教育科学,2020,35(9):30-36.