

## 为什么我们总觉得“没意义”？大学生生命意义感研究进展

邵晓旭<sup>1,2</sup>

1. 新疆师范大学心理学院，乌鲁木齐；
2. 新疆心智发展与学习科学重点实验室，乌鲁木齐

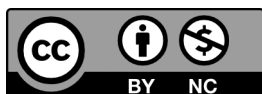
**摘要** | 生命意义感是个体心理健康的重要心理资源，相关研究已受到各领域的广泛关注。随着数字时代的到来，影响大学生生命意义感的前因变量在形式上既呈现出连续性，也呈现动态变化。本文基于发展情境论与意义感建构整合模型，兼顾情境性与主体能动性，从个人、社会支持、社交媒体使用三方面来探究核心自我评价、自我呈现、领悟社会支持等对大学生生命意义感的影响。未来研究需进一步结合中国本土化视角探讨生命意义感的成因，深入探讨在社交媒体使用过程中产生的特定心理体验对生命意义感的影响路径，并从研究方法层面加强对生命意义感纵向发展变化的研究与干预实践的探索，以期为高校心理健康教育工作者提供借鉴。

**关键词** | 生命意义感；大学生；影响因素

Copyright © 2026 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



### 1 引言

生命意义感 (Meaning in Life) 贯穿人的一生，对其获取与追寻是人类的基本动机，更是维系心理健康的重要心理资源 (Van Tongeren & Green, 2010)。当前大学生处于人生发展的关键阶段，面临学业压力、人际关系、职业规划等多重挑战，其生命意义感的建立与巩固对个人成长和社会发展均具有重要意义。数字技术的普及使得信息传播方式、社交模式，以及生活节奏发生了深刻变革，大学生作为互联网的主要使用群体，其认知方式、情感体验和价值观念的形成过程不可避免地受到影响，同时，数字化时代意义困境的表现特征可概括为四重张力结构：“忙”与“茫”之间；“虚”与“实”之间；“亲”与“疏”之间；“意义”与“无意义”之

间 (成雪峰, 2025)。马莹 (2010) 认为不能感受到生活的意义就是空虚，连帅磊 (2025) 的研究表明：短视频社交媒体依赖可以直接正向预测大学生的空虚感，这反映出数字化环境下大学生的生命意义感建构面临新的挑战，凸显了在当前时代背景下深入研究大学生生命意义感的必要性和紧迫性。

生命意义感是指个体对自身存在价值、生活目标与价值感的感知与追寻 (Martela & Steger, 2016)，高水平的生命意义感能够预测正向心理健康水平 (Hooker et al., 2018)。随着技术变革、产业升级与社会变迁，社会媒介已成为个体与社会的新连接 (王景强等, 2025)，在工作、社交和个人生活中迅速普及 (Castells, 2023)。生命意义感的研究既具有连续性，又表现出具体情境下的依赖性。以往研究多关注人格特质、情绪等对生命意

作者简介：邵晓旭，新疆师范大学心理学院应用心理研究生在读，研究方向：社会与社区心理。

文章引用：邵晓旭. (2026). 为什么我们总觉得“没意义”？大学生生命意义感研究进展. *中国心理学前沿*, 8(5), 617-625.

<https://doi.org/10.35534/pc.0805093>

义感的影响(赵娜等, 2017), 已积累不少丰富成果, 现有研究表明, 社会媒介与网络的普及确实改变了青年人在学习、娱乐和社交方面的生活方式(吴猛, 田丰, 2014), 而这种生活方式又会影响到个体对生命意义感的动机(Mazaheri, 2024)。可见, 在数字时代, 我们对生命意义感的探寻也悄然被打上了时代的烙印, 也会对个体生命意义感的塑造产生深刻影响, 那么, 生命意义感又如何获得? 又有哪些因素会影响生命意义感? 本文目的在已有综述的基础上, 对生命意义的影响因素进行系统介绍与梳理, 以期为后续相关研究提供新视角。在理论层面有助于厘清生命意义感的形成路径, 在实践层面则能为高校开展生命教育、引导大学生构建积极生命观提供科学依据, 帮助大学生在复杂多变的社会环境中更好地探寻生命的价值与方向。

## 2 生命意义感及其理论模型

### 2.1 概念

生命意义感的研究最早始于二战后人类对生命意义感的思考, 即存在主义的兴起。意义疗法的奠基者Frankl (1985) 在其著作《活出生命的意义》中谈到: 人类天生具备追求意义的意志, 通过超越自我并追寻深层价值, 能够有效克服存在的虚无感。正是在这一思想的影响下, 生命意义感逐渐从哲学范畴进入了心理学研究的视野(程明明, 樊富珉, 2010)。

生命意义感的概念在不同研究中并不相同。如有研究者认为生命意义感是指个体具有明确的生活目的, 在追寻个人价值时的主观感受, 或者是拥有能够指引自身行动的价值系统(聂晗颖, 甘怡群, 2017; Ryff, 1988)。也有研究者认为生命意义感是个体对自我、对外部世界以及二者关系的有序地、有目的地心理表征(Heine et al., 2006)。随后Martela和Steger (2016) 认为生命意义感是指个体对自身存在价值、生活目标与价值感的感知与追寻, 该定义被广泛使用。综上所述不同学者在对生命意义感进行定义时虽各有侧重, 但普遍包含目的性、一致性和价值感的基本内涵。

### 2.2 理论模型

关于生命意义感的研究拥有多元的理论视角, 前人已从不同视角展开了探索, 构建了多种理论模型, 使其内涵不断丰富。本研究聚焦于两个更具情境性与整合性的理论框架——发展情境论与意义建构整合模型, 以此为依据来探讨数字时代下生命意义感的新特征。

发展情境论(Developmental Contextualism)是由20世纪80年代Lerner (2014) 整合动力系统观、人-情境整体交互作用理论等已有理论提出的。在数字时代背景下, 发展情境论为理解生命意义感提供了核心框架。该理论认为, 个体的发展是个体特征与其所处多层次、多维度环境动态交互作用的结果, 同时该理论认为人具有

可塑性, 可以通过建立拟合优度模型对个体和所处的环境进行干预, 这一观点支持Martela和Steger (2016) 研究中生命意义感的目的感, 个体并非被动接受“生命的意义”, 而是可以通过主动选择来自我建构生命意义感。数字时代下社交媒体使用频繁正是数字时代个体面临的独特发展情境, 也影响个体的自我呈现、社会比较和人际关系模式, 进而影响其生命意义系统的建构(高馨, 2024)。与此同时, 个体可以通过主动筛选信息、调整社交行为等方式, 优化与社交媒体环境的拟合度, 从而促进生命意义感的积极建构, 这也为后期干预生命意义感提供理论依据(张文新, 陈光辉, 2009)。

Park (2010) 首先提出意义建构整合模型(Integrated Model of Meaning Making, IMM), 该理论系统阐述了压力背景下个体如何建构生命意义感。意义建构整合模型认为获得意义感需将情境中产生的意义与自身既有信念做对比。Park将意义感分为两类: 一般意义感(General Meaning)是个体的信念、目标与主观感受, 早年形成且随人生经验不断修正, 深刻影响人的认知、行为与情绪; 情境意义感(Situation Meaning)是特定环境下对事件的意义评估, 会随情景变化而调整。若想成功重构意义, 可从以下三个方面入手: (1) 建立对压力事件的理解与把握感; (2) 恢复对现实世界的掌控感; (3) 通过意义寻求, 强化自身价值感(廖雨, 2025; 赵娜等, 2017)。这一过程不断整合会促使个体形成更具适应性的意义解释框架。阳光耀和陈一笛(2024)从意义建构视角出发, 研究表明应激与生命意义感呈倒“U”形关系。在数字时代下, 个体深度融入数字生活场景, 大学生日益表现出对数字技术的高频使用与行为卷入, 其生活、娱乐、学习等各项活动均围绕社交媒体使用展开, 这种碎片化的信息很容易使个体陷入意义迷茫(于小植, 2018), 若想数字时代建立清晰的生命意义感, 个体需要重构自身的生命意义感。

以上理论从不同角度对生命意义感进行了阐述, 发展情境论提供了宏观的解释框架, 阐明生命意义感是在个体与情境的交互作用中产生; 意义建构整合模型则提供了微观的心理机制, 阐明个体如何通过叙事和反思将经验整合为意义。单独使用任何一个理论都会导致分析的不完整, 仅有发展情境论难以解释个体如何具体地“建构”生命意义感, 仅有意义感建构整合模型则忽略了数字时代这一关键情境变量的作用, 两者的结合使未来对生命意义感的研究者能够兼顾情境性与主体的能动性。

## 3 生命意义感的测量

生命意义感对个体心理健康至关重要, 一直受到人们的重视, 故如何有效测量生命意义感也是研究者们关注的重心。目前, 学术界已发展出多种成熟的测量工具, 这些工具从不同维度和视角对生命意义感进行量化

评估。其中,应用最为广泛的是由Steger(2006)等人编制的生命意义感量表(The Meaning in Life Questionnaire, MLQ),该量表包含“拥有意义”和“追寻意义”两个核心维度,通过10个条目来测量个体对自身生命意义的感知和追寻程度,具有良好的信度和效度,王鑫强等人(2016)修订了生命意义感量表中文版,使其更适应中国大学生,被多项研究所采用。此外,还有一些针对性较强的测量工具,如Schulenberg等人(2011)编制的简版生活目的测验(Purpose in Life Test-Short Form, PIL),主要聚焦于个体对生活目标和方向的感知。从脑功能方面来看,研究中发现右前岛叶的全局大脑连接可以显著预测个体生命意义感(Zhang et al., 2023),还有张丰韬等人(2023)采用网络分析技术对大学生生命意义感与应对方式进行研究,通过识别出影响生命意义感的核心节点与桥梁节点,为后续开展精准靶点干预、提升大学生生命意义感提供了依据。总之,这些测量工具的不断完善,为生命意义感的实证研究提供了方法上的支持,使得研究者能够更精确地考察不同群体生命意义感的现状及其影响因素。

## 4 影响生命意义感的因素

前人对生命意义感的研究成果较为丰富,主要从个体内部因素、社会支持,以及社交媒体使用三方面探讨了影响大学生生命意义感的前因变量。根据发展情境论的观点,个体的发展是人与情境相互作用的结果。个体内部因素包括核心自我评价、自我呈现、社会比较、情绪等,这些因素通过塑造个体的认知模式、情感体验和倾向,直接或间接地影响其对生命意义的感知与建构。社会支持作为重要的外部环境资源,目前存在领悟社会支持和网络社会支持等不同形式,良好的人际关系为大学生提供情感慰藉、信息支持和实际帮助,进而在其生命意义感的形成过程中发挥着缓冲和促进作用。而随着数字时代的到来,社交媒体使用已成为大学生生活中不可或缺的一部分,也逐渐成为影响生命意义感的一个因素,与个体内部因素和社会支持因素共同构成了一个复杂的影响系统。

### 4.1 个体内部相关因素

#### 4.1.1 核心自我评价与生命意义感

核心自我评价指个体对自身能力和价值的最基本评价(Judge, 1997),包括自尊、控制源、神经质和一般自我效能感四种人格特质。以往研究表明,核心自我评价与生命意义感之间呈现稳定且显著的正相关,这一关系在特定群体(如残疾大学生、警校生、特殊教育师范生、普通大学生)和不同研究情境中均得到验证(Xiang et al., 2025; 王雁等, 2025; 吉学松等, 2024; 曹瑞林等, 2023)。这侧面反映出核心自我评价是生命意义感的一个稳定而有力的预测因子,提升个体的核心自我评

价是增强其生命意义感的一条有效途径。

自尊是核心自我评价的一个重要维度,指个体要求他人尊重自己,是一个人尊重重要的反映(杨丽珠, 张丽华, 2003)。实证研究表明,柳之啸和吴任刚(2018)通过启动自尊,发现可以显著影响个体的生命意义感。黎桂瑞等人(2020)通过问卷法探讨、自尊、医学生职业认同与生命意义感之间的关系,研究发现自尊对生命意义感有显著正向预测。同时,自尊作为核心自我评价的关键组成部分,其对生命意义感的正向作用也进一步印证了核心自我评价作为整体对生命意义感的重要预测价值,为后续从人格特质角度干预和提升大学生生命意义感提供了更具体的切入点。

#### 4.1.2 自我呈现与生命意义感

社交网站自我呈现指用户在社交网站上通过文字、图片和视频等方式呈现与自我有关的信息,以影响他人对自己的印象形成(王树青等, 2025)。大众传媒的发展为个体开展核心自我评价开辟了新途径。过去,个体的生命意义感主要受周围人与摄影(丁思远, 2016)、报纸等传统媒介的影响,如今,社交媒体凭借其即时性、互动性和信息传播的广泛性(史宇晖等, 2020),为个体提供了一个能够呈现多元信息并进行自我展示的平台。当今越来越多的个体倾向于在社交平台上精心构建和展示个人形象,有利的自我呈现会影响自我评价(Britt et al., 1997)。高馨(2024)通过追踪研究表明,自我呈现初始水平均能正向预测生命意义感的初始水平,真实自我呈现的增长速度能正向预测生命意义感的增长速度。交叉滞后分析进一步证实,前期的自我呈现能预测后期的生命意义感,且比较稳定。社交网站积极与真实自我呈现均能使大学生获得更高水平的网络社会支持与基本心理需要满足,进而通过二者的单独和链式中介作用促进大学生同一性获得(王树青等, 2025),自我认同最终可以促进生命意义感(冯富荣等, 2020)。其背后原因可能是由于个体在社交媒体上通过获取他人的点赞、评论、关注等反馈,不断调整对自我能力、价值和情感状态的认知,进而影响自我评价的形成与发展,进而影响个体对生命意义感的内部感知。

#### 4.1.3 线上社会比较与生命意义感

在数字时代,个体也会借助数字技术,在社交媒体使用过程中,通过“虚体”制造新的身份景观,在虚实相生中完成自我认同与生命主体的人文重构(徐强, 2023),这就不可避免引发社会比较。社会比较指个体对自身社会特征的认知源于与他人的比较(Festinger, 1954),线上社会比较是一种网络形式。邢淑芬和俞国良(2005)认为个体进行社会比较最终是为了获得关于自己能力和观点的准确的自我评价。研究显示,线上上行社会比较稳定正向预测后续的生命意义寻求,而线上下行社会比较能稳定负向预测生命意义体验。同时,低

水平的生命意义体验也会导致更多的下行比较行为，形成恶性循环。总之，线上社会比较主要通过影响个体的社交自我效能感来影响生命意义感（王雪皎，2023）。个体可以通过认知重评策略重新建构个体的生命意义感（张晓州等，2024），这一发现为数字时代应对社会比较提供了重要的思路，即通过主动的认知调整，在虚实交融的生存环境中重建自我的生命意义感。

#### 4.1.4 情绪与生命意义感

前人研究表明个体积极情绪可以显著正向预测生命意义感（赵娜等，2017）。Chu等人研究发现积极情绪为年轻人与老年人都提供了生命意义感体验，年轻人高唤醒积极情绪对生命意义感的影响较大，这说明真正获得与个体年龄段相匹配的情感，生命意义感更强。对于大学生而言，在完成学业目标、社交互动等活动中获得的愉悦、满足等积极情绪，能够有效提升个体对生命意义的感知。同时，积极情绪也可以通过改善大学生的认知重评来增强大学生的生命意义感（朱蓉蓉等，2017）。在最新研究中，Edwards等人发现希望感也是预测生命意义感的一种积极情绪。与积极情绪相比，关于消极情绪与生命意义感的研究成果比较少，庞焯月等人（2019）研究发现消极情绪与生命意义感没有显著影响。

### 4.2 社会支持方面相关因素

#### 4.2.1 领悟社会支持与生命意义感

领悟社会支持（Perceived Social Support）是社会支持的一种具体形式，是指个体主观感知到的来自家人、朋友及重要他人的关心与帮助，强调可能收到的社会支持的信念。社会支持是个体在人际互动中受尊重、被支持和理解的程度（丁道群，2005）。研究发现社会联结与生命意义感有关（Lambert et al., 2013; Lutz et al., 2023），领悟社会支持与生命意义感呈显著正相关（Li et al., 2023）。然而有研究发现，不同类型的社会支持对大学生生命意义感所起的作用不同，家庭支持可直接预测生命意义感，而朋友支持和他人支持通过乐观间接预测生命意义感（李旭，2015）。前者可以提供的情感慰藉、资源保障，往往具有直接的安全感与归属感，这种稳定的环境支持能够让大学生在面对人生困惑时更易感受到存在的意义。相比之下，朋友支持和他人支持更多体现在日常陪伴与互动中，通过共同经历和积极反馈培养个体的乐观心态，而乐观作为一种积极的认知倾向，会进一步促使大学生在生活中主动寻找和构建生命意义感。需要指出的是，上述结论主要基于线下面对面的互动情境，随着社交媒体使用的普及，当代大学生的社会交往模式发生了显著变化（袁文华，2025）。

#### 4.2.2 网络社会支持与生命意义感

网络社会支持是社会支持在网络环境中的延续和拓展。在实证研究中，很多研究已经证明网络社会支持正向预测个体生命意义感（蒋俊杰等，2023）。前人研

究探讨了微信使用与生命意义的关系，结果显示个体微信朋友圈点赞行为可以显著正向预测主观幸福感（衡书鹏等，2020），而主观幸福感与生命意义感呈显著正相关（靳宇倡等，2016; Heintzelman & King, 2014），所以推测点赞行为可以促进生命意义感。王伟等人（2015）采用问卷法研究青少年网络社会支持、生命意义感与动机三者之间的关系，网络社会支持的两个分维度：信息支持和情感支持与青少年生命意义感之间相关达到显著水平。然而Lyu（2024）研究发现中国大学生在线学习中的领悟社会支持和亲社会行为显著低于正常线下学习，但二者生命意义感没有显著差异。这一现象推测，网络环境下的社会支持可能通过不同于线下的路径作用于生命意义感。尽管在线学习中实际获得的社会支持水平有所下降，但大学生或许通过调整认知评估或激活其他心理资源来维持生命意义感的稳定。这也反映出生命意义感作为一种相对稳定的心理特质，其形成与维护受到多种因素的综合影响，单一维度的社会支持变化未必会导致其显著波动。

### 4.3 社交媒体使用与生命意义感

大众传媒的出现，突破了时间和空间对传播内容和传播效果的限制。有研究表明，内卷、焦虑等关联的意义困境正在成为数字化时代的典型特征（蓝江，2022），共同构成了数字化时代大学生生命意义感建构所面临的独特挑战。

社交媒体使用（Social Media Use）是个体通过社交网站和在线消息与他人互动的各种活动的总称（Correa et al., 2010），研究者通常从使用方式、使用动机、使用时间、使用强度及使用成瘾等维度对其进行操作化测量。娱乐媒介使用不仅满足了用户的需求，还潜移默化向人们传递特定的价值观念，生成关涉人生、现实、情感等维度的“自在意义”，帮助个体在快节奏生活中获得情感支持与心理抚慰（晏青，郭京，2025）。

在社交媒体使用方式方面，社交媒体使用通常被细分为主动使用（Active Use）与被动使用（Passive Use）（Verduyn et al., 2017），可见其对个体生命意义感的影响并非单一的促进或削弱，而是取决于具体的使用方式。一方面，陈晓燕等人（2021）研究发现：主动性社交媒体使用能直接预测生命意义感，也能通过积极情绪的中介作用影响生命意义感；这一结论在其他相关论文中也得到了验证（Cuong et al., 2025; Nitschinsk et al., 2025; 李洁琳，2022）。另一方面，被动性、过度卷入式的媒介使用可能对生命意义感产生消极影响。王汉卿等人（2025）的研究表明手机社交媒体依赖与生命意义感呈负相关；微信过度使用与生命意义感存在显著负相关（陈梅等，2023）；在线环境还为人们提供了不同程度的匿名性和识别性，在可识别环境中，被动使用与生命意义呈负相关（Nitschinsk et al., 2025）。此外，被动性社交媒体使用对大学生的认知、情感、主观幸福感等

方面均会产生不利影响(代宝等, 2022)。

在社交媒体使用动机方面, 研究表明使用动机与多种生命意义感衡量指标相关(Rai et al., 2026)。不同的使用动机会导致不同的社交媒体使用偏好, 当用户有着明显的目的性时, 强烈的使用动机会促使人们更深入地使用社交媒体(王玮, 2016)。在相关实证研究中, Rai等人(2026)的研究发现, 不同使用目的在生命意义感各维度的侧重上存在差异, 自我表达与生命意义感各维度均呈正相关, 但与生命意义感整体没有显著相关; 社交连接与生命意义感无关; 学术动机仅与重要性呈正相关, 建立新友谊和娱乐动机与连贯性呈负相关, 这与Cuong(2025)等人的研究发现学术动机和社交动机对生命意义感影响显著, 而信息和娱乐目的没有显著影响的结论不一致。

在社交媒体使用的影响方面, 晏青和郭京(2025)采用日记法研究发现, 我们日常生活无时无刻不在进行社交媒体使用, 在使用中获得快乐的同时, 也在自我探索、自我反思及认知层面得到满足, 潜移默化促成了个体重塑生命意义感。同时, 陈光辉和张文新(2018)发现社交网站具有两面性, 一方面可以让用户便捷地浏览他人呈现的积极信息而诱发自动的上行社会比较, 进而诱发或加剧用户的抑郁状态; 另一方面, 社交网站也有助于用户突破时间和空间的限制, 来建构更多元的人际关系网络和积累更丰富的社会资本, 进而可以预防或减轻用户的抑郁状态。可见, 社交媒体使用对生命意义感的影响具有两面性, 我们应该辩证看待它的作用。

总体来说, 生命意义感从本质上还是一种体验(赵娜等, 2017), 是大学生受多层次、多因素交互影响的复杂心理状态。网络环境中既可能通过他人点赞、评论等反馈得到强化, 也可能会由于负面评论或无人回应的“冷落”, 陷入自我怀疑, 使得原本稳定的核心自我评价、社会支持出现波动, 进而影响个体生命意义感。目前有关生命意义感影响的研究涉及了大量的因素, 其中核心自我评价、社会支持、社交媒体使用最受关注。除此之外, 也有研究探讨了其他影响生命意义感的因素, 如国家认同(赵礼等, 2022)、政策支持(冯富荣, 2020)、父母心理控制(叶文婷等, 2025)、创造力(韩建涛等, 2024)、敬畏(张誉瀚, 丁凤琴, 2026; Fu et al., 2022)、认知重评(张晓州等, 2024)等对生命意义感的影响。

## 5 未来展望

生命意义感的研究受到众多学者的关注, 前人已对生命意义感的影响因素展开了聚焦且细致的探讨。随着经济发展与社会变革, 大众传媒也在经历传统媒介转型和新媒介发展的变化(史宇晖, 2020), 这对生命意义感的形成也产生了深刻转变。本文围绕生命意义感的理论模型及影响其形成的前因变量展开讨论, 研究发现生

命意义感随时代发展呈现出动态变化。数字时代能使各因素“脱离原有的束缚”, 让个体的生命意义感塑造从传统走向现代, 如社会支持的方式则从线下的领悟社会支持延伸至线上的跨时空连接, 社交媒体使用对生命意义感的影响也具有多样性。同时, 不同个体对相同的刺激或相同情境时, 所产生的生命意义感也是有差异的。综合已有研究来看, 目前对生命意义感的研究还存在一些问题与不足。主要体现在以下几个方面。

第一, 在概念上, 纵观已有研究发现, 生命意义感是从西方传入的概念, 以西方个人主义为文化背景, 多体现的是自我价值, 过往研究多从目的感、重要性、连贯性三个维度出发(Martela & Steger, 2016), 有研究把生命意义感当成一个整体概念进行研究, 也有研究者对生命意义感的意义拥有与意义追寻分成两个变量进行探讨(蔡佳熠等, 2025)。同时, 在中国以关系本位为核心的社会结构中, 个体生命意义感的形成并非仅与自我相关, 也会围绕家庭、家族与社会关系展开。因此, 个体生命意义感的形成与激烈的社会竞争、家长的期望与自身价值都有关系, 未来研究中可以结合中国的实际情况, 对生命意义感进行中国化的界定。

当前支撑生命意义感的理论呈现出“碎片化”特征。多数研究依附于单一理论, 未能构建一个整合认知、情感、行为多维度的统一理论模型, 系统解释不同使用行为对生命意义感的影响机制。同时, 数字生命观(牟怡, 蓝剑锋, 2025)等新兴概念与生命意义感的交互关系, 也缺乏深入探讨。未来可尝试突破单一理论框架的局限, 从跨学科视角出发, 融合积极心理学、社会学、传播学等多领域理论成果, 构建一个能够整合认知评估过程、情感体验变化及行为表现差异的系统性理论模型, 以全面阐释不同情境下个体生命意义感的动态形成机制。

第二, 在方法上, 前人对生命意义感的研究多数证据来自横断研究, 静态研究占主导, 但生命意义感是一个长期的动态发展过程。虽已有追踪研究(高馨, 2024; 王雪皎, 2023), 但更长周期、多时间点的动态研究仍匮乏, 同时研究发现影响生命意义感形成的各因素存在形式呈动态发展, 未来可以考虑进行交叉滞后研究追踪各变量与生命意义感的纵向关系, 也可以研究传统变量与社交媒体使用的动态交互如何随时间变化。此外, 前人研究主要依赖问卷法, 易受社会赞许性等影响, 容易产生自我报告偏差, 鉴于此, 未来对心理学变量的变迁研究也可以适当借鉴质性方法, 特别是可以结合实验法、经验取样法、访谈法以更客观地捕捉各变量内部及变量与变量之间的关系。

第三, 在内容层面, 目前社交媒体使用如何对生命意义感的研究已经取得了一定进展, 但仍存在研究深度和广度不足的问题。从研究深度来看, 现有研究多聚焦于社交媒体使用频率、使用时长等表层行为与生命意

意义的关联,对使用动机(如自我提升、情感宣泄、社交拓展)对生命意义感的差异化影响探讨较少。从研究广度而言,较少关注社交媒体使用过程中产生的特定心理体验(如社交焦虑、错失焦虑)在社交媒体使用与生命意义感之间的中介或调节作用,同时对于不同群体的社交媒体使用对生命意义感影响的异质性研究也较为缺乏,未来可进一步细化研究内容,深入剖析社交媒体使用影响生命意义感的内在路径和边界条件。除此之外,跨文化研究也是需要关注的。已有研究发现不同民族文化也会影响个体对生命意义感的理解,如Steger等人(2008)构建了一个辩证的生命意义模型来预测文化差异对意义追寻与存在感倾向的区分作用,结果显示:美国人意义追寻与存在感及幸福感呈负相关;而在日本则结果完全相反。这些发现为文化如何影响生命意义提供了新视角。

第四,在干预层面,其提升路径不仅在于改善个体内在的认知与情绪,也依赖于构建良好的人际关系与社会支持网络,同时需要警惕过度社交媒体使用带来的负面影响,可以通过体育锻炼、艺术体验、价值追寻等活动创造积极意义体验。未来研究不仅要聚焦生命意义感形成过程中的风险因素,更应探索如何借助社交媒体开展积极的生命意义感建构,即借助社交媒体使用来增强生命意义感。例如体验式欣赏也是促成生命意义感形成路径之一(Kim et al., 2022),也可以融合当下热门的游戏,开发针对性的教育干预方案,例如通过提升大学生的自我概念清晰性、社交自我效能感可以有意识训练其进行积极与真实的自我呈现和应对社会比较,来增强其在数字时代的心理韧性和生命意义感(聂哈颖,甘怡群,2017;李放等,2018)。另外,跨学科合作也是推动干预研究深入的重要方向,可结合教育学、计算机科学等多领域,共同探索将人工智能、虚拟现实等新兴技术与生命意义感干预相结合的创新模式,为大学生提供更丰富、更具吸引力的干预体验。

综上所述,本文系统梳理了生命意义感前因变量的研究成果,揭示了影响大学生生命意义感的复杂路径,并对现有研究的不足展开分析,以期各高校心理健康教育工作者提供参考。未来需结合时代发展特点,进一步深入探讨大学生的生命意义感,助力大学生在动态变化的环境中实现主动调适与自我重构,找寻自身的生命意义。

## 参考文献

- [1] Van Tongeren D R & Green J D. (2010). Combating meaninglessness: On the automatic defense of meaning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(10), 1372-1384.
- [2] 成雪峰. (2025). 数字化时代大学生的意义困境与教育路径转型. *江苏高教*, (7), 76-81.
- [3] 马莹. (2010). 大学生获得生命意义感的方法与途径. *学校党建与思想教育*, (4), 72-73.
- [4] 连帅磊, 饶仕杰, 吴宇彤, 张艳红, 张冬静. (2025). 短视频社交媒体依赖与大学生空虚感的关系: 人际关系困扰的中介作用和依存型自我建构的调节作用. *中国临床心理学杂志*, 33(3), 572-577.
- [5] Martela F & Steger M F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545.
- [6] Hooker S A, Masters K S & Park C L. (2018). A meaningful life is a healthy life: A conceptual model linking meaning and meaning salience to health. *Review of General Psychology*, 22(1), 11-24.
- [7] 王景强, 田金尧, 吕晓峰. (2025). 媒介社会的数字转向: 数字媒介社会的生成与关键问题. *当代传播*, (6), 13-17.
- [8] Castells M. (2023). The network society revisited. *American Behavioral Scientist*, 67(7), 940-946.
- [9] 赵娜, 马敏, 辛自强. (2017). 生命意义感获取的心理机制及其影响因素. *心理科学进展*, 25(6), 1003-1011.
- [10] 吴猛, 田丰. (2014). “数字原生代”大学生的手机使用及手机依赖研究. *青年研究*, (2), 73-82.
- [11] Mazaheri H. (2024). Finding the Relation between the Two Concepts of ‘Meaning of Life’ and ‘Lifestyle’. *Nasim-E-Kherad*, 10(1), 225-244.
- [12] Frankl V E. (1985). *Man's search for meaning*. Simon and Schuster.
- [13] 程明明, 樊富珉. (2010). 生命意义心理学理论取向与测量. *心理发展与教育*, 26(4), 431-437.
- [14] 聂哈颖, 甘怡群. (2017). 自我概念清晰性与生命意义感及主观幸福感的关系. *中国临床心理学杂志*, 25(5), 923-927.
- [15] Ryff C D & Singer B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28.
- [16] Heine S J, Proulx T & Vohs K D. (2006). The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations. *Personality and Social Psychology Review*, 10(2), 88-110.
- [17] Lerner R M. (2014). *Developmental contextualism and the life-span view of person-context interaction*. *Interaction In Human Development*, 217-239.
- [18] 高馨. (2024). 大学生社交网站自我呈现对生命意义感影响的追踪研究(硕士学位论文). 济南大学.
- [19] 张文新, 陈光辉. (2009). 发展情境论——一种新的发展系统理论. *心理科学进展*, 17(4), 736-744.
- [20] Park C L. (2010). Making sense of the meaning literature: an integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257.

- [21] 廖雨. (2025). 大学生社交媒体使用与生命意义感(硕士学位论文). 西南大学, 重庆.
- [22] 阳光耀, 陈一笛. (2024). 应激与生命意义感的曲线关系: 基于意义建构视角. *中国临床心理学杂志*, 32(3), 645-649.
- [23] 于小植. (2018). 淹没于瞬间里的非理性碎片——对新媒体时代文化特征的反思. *学习与探索*, (6), 149-154.
- [24] 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(1), 80-93.
- [25] 王鑫强, 游雅媛, 张大均. (2016). 生命意义感量表中文修订版在大学生中的信效度及与心理素质的关系. *西南大学学报(自然科学版)*, 38(10), 161-167.
- [26] Schulenberg S E, Schnitzer L W & Buchanan E M. (2011). The purpose in life test—short form: Development and psychometric support. *Journal of Happiness Studies*, 12(5), 861-876.
- [27] Zhang Y, Ma S, Liu Y, Kong F & Zhen Z. (2023). Functional integration of anterior insula related to meaning in life and loneliness. *Journal of Affective Disorders*, 338, 10-16.
- [28] 张丰韬, 毋琳, 李翊君, 宋磊, 王攀辉, 曹阳, ... 武圣君. (2023). 大学生生命意义感与应对方式网络分析. *中国医学伦理学*, 36(6), 670-678.
- [29] Judge T A. (1997). The dispositional causes of job satisfaction: A core evaluations approach. *Research in Organizational Behavior*, 19, 151-188.
- [30] Xiang Y, Ming X & Liu Y. (2025). The Impact of Depression on the Meaning of Life of Police College Students: The Chain Mediating Role of Negative Cognitive Processing Bias and Core Self-Evaluation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 43(3), 1-14.
- [31] 王雁, 罗晓雯, 傅王倩. (2025). 特殊教育师范生核心自我评价对职业使命的影响: 生命意义感的中介作用和教育实习经历的调节作用. *教师教育研究*, 37(3), 63-71.
- [32] 吉学松, 郑帅伟, 卜宪贵. (2024). 体育锻炼对残疾大学生自杀意念的影响: 核心自我评价与人生意义的链式中介作用. *中国特殊教育*, (10), 43-51.
- [33] 曹瑞琳, 梅松丽, 梁磊磊, 李传恩, 张莹. (2023). 感恩与大学生网络成瘾的关系: 核心自我评价和生命意义感的中介作用. *心理发展与教育*, 39(2), 286-294.
- [34] 杨丽珠, 张丽华. (2003). 论自尊的心理意义. *心理学探新*, 23(4), 10-12.
- [35] 柳之嘯, 吴任钢. (2018). 自尊对生命意义感的预测机制——心理控制源和积极情绪的中介作用. *北京大学学报(自然科学版)*, 54(6), 1339-1345.
- [36] 黎桂瑞, 钟逸民, 黄倩, 刘秀婷, 李芸. (2020). 自尊在医学生职业认同感与生命意义感间的中介效应. *医学与社会*, 33(7), 110-114.
- [37] 王树青, 王雪皎, 严凤霞, 孙海燕, 魏淑华. (2025). 社交网站自我呈现对大学生自我同一性的影响: 网络社会支持与基本心理需要满足的纵向中介作用. *中国临床心理学杂志*, 33(6), 1258-1264.
- [38] 丁思远. (2016). 意义摄影对大学生生命意义感影响研究(硕士学位论文). 南方医科大学, 广州.
- [39] 史宇晖, 冯文猛, 常春, 葛延风. (2020). 我国健康教育中大众媒体的应用进展及建议. *中国健康教育*, 36(3), 255-258.
- [40] Britt T W, Doherty K & Schlenker B R. (1997). Self-evaluation as a function of self-esteem, performance feedback, and self-presentational role. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 16(4), 463-483.
- [41] 冯富荣, 朱呈呈, 侯玉波. (2020). 控制感与老年人生命意义感: 自我认同和政策支持的作用. *心理科学*, 43(5), 1087-1094.
- [42] 徐强. (2023). 身份景观: 虚实相生的数字身份及其认同. *山东社会科学*, (11), 113-119.
- [43] Festinger L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(1), 117-140.
- [44] 邢淑芬, 俞国良. (2005). 社会比较研究的现状与发展趋势. *心理科学进展*, 13(1), 78-84.
- [45] 王雪皎. (2023). 大学生线上社会比较对生命意义感影响的追踪研究(硕士学位论文). 济南大学.
- [46] 张晓州, 彭婷, 罗杰, 邹昌浪. (2024). 高职大学新生认知重评策略与生命意义感的关系: 基于潜在剖面分析. *贵州师范大学学报(自然科学版)*, 42(6), 104-109.
- [47] Chu S T W, Fung H H & Chu L. (2020). Is positive affect related to meaning in life differently in younger and older adults? A time sampling study. *The Journals of Gerontology: Series B*, 75(10), 2086-2094.
- [48] 朱蓉蓉, 甘怡群, 李艳, 张贤. (2017). 大学新生积极情绪在认知重评与生命意义感关系中的中介作用. *中国心理卫生杂志*, 31(6), 490-494.
- [49] Edwards M E, Booker J A, Cook K, Miao M, Gan Y & King L A. (2025). Hope as a meaningful emotion: Hope, positive affect, and meaning in life. *Emotion (Washington, DC)*, 25(6), 1365-1380.
- [50] 庞焯月, 庄淑婕, 王羽茜, 甘怡群. (2019). 回忆过去事件的认知评价对生命意义感的影响——情绪的中介作用. *北京大学学报(自然科学版)*, 55(5), 977-986.
- [51] 丁道群, 沈模卫. (2005). 人格特质、网络社会支持与网络人际信任的关系. *心理科学*, 28(2), 300-303.
- [52] 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(11), 1418–1427.
- [53] Lutz P K, Newman D B, Schlegel R J & Wirtz D. (2023). Authenticity, meaning in life, and life satisfaction: A multicomponent investigation of relationships at the trait and state levels. *Journal of Personality*, 91(3), 541–555.
- [54] Li X, Bian X & Luo W. (2023). The relationship between university students' perceived social support and their meaning of life under a regular situation of epidemic. *Journal of Medicine and Health Science*, 1(2), 56–67.
- [55] 李旭. (2015). 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. *中国特殊教育*, (1), 81–86.
- [56] 袁文华. (2025). 数字时代大学生社交行为的样态、特点及其引导. *思想理论教育*, (9), 86–92.
- [57] 蒋俊杰, 陈璐怡, 喻婧. (2023). 老年人微信使用与获得感的关系:领悟社会支持和生命意义感的链式中介作用. *心理与行为研究*, 21(3), 367–373.
- [58] 衡书鹏, 赵换方, 牛更枫, 周宗奎. (2020). 朋友圈点赞与主观幸福感的关系:一个有中介的调节模型. *心理发展与教育*, 36(3), 341–349.
- [59] 靳宇倡, 何明成, 李俊一. (2016). 生命意义与主观幸福感的关系:基于中国样本的元分析. *心理科学进展*, 24(12), 1854–1863.
- [60] Heintzelman S J & King L A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, 69(6), 561–574.
- [61] 王伟, 檀杏, 雷雳. (2015). 青少年微博用户的网络社会支持与生命意义感:动机的中介作用. *心理研究*, 8(2), 69–76.
- [62] Lyu C. (2024). Relations between perceived social support and prosocial behavior among Chinese college students during online learning: Testing mediation and moderation models of meaning in life. *Heliyon*, 10(18), e37677.
- [63] 蓝江. (2022). 功绩社会下的倦怠:内卷和焦虑现象的社会根源. *理论月刊*, (7), 5–11.
- [64] Correa T, Hinsley A W & De Zuniga H G. (2010). Who interacts on the Web: The intersection of users' personality and social media use. *Computers in human behavior*, 26(2), 247–253.
- [65] 晏青, 郭京. (2025). 自在意义的生成:娱乐媒介使用的日常实践与认知涌现. *福建师范大学学报(哲学社会科学版)*, (2), 86–100.
- [66] Verduyn P, Ybarra O, R é sibois M, Jonides J & Kross E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well - being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302.
- [67] 陈晓燕, 陈毅文, 张玉婷. (2021). 主动性社交网站使用对生命意义感的影响:有调节的中介模型. *中国临床心理学杂志*, 29(2), 236–241.
- [68] Cuong T V, Piko B F & Tuong N V. (2025). The role of social media in constructing meaning in life: a SEM analysis. *I-Com*, 24(2), 327–340.
- [69] Nitschinsk L J, Tobin S, Gugushvili N, McComb C & Verduyn P. (2025). The relationship between usage of social networking sites and meaning in life: Anonymous versus identifiable contexts. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 19(4), Article 3.
- [70] 李洁琳. (2022). 大学生主动性社交网站使用与生命意义感的关系(硕士学位论文). 南京师范大学.
- [71] 王汉卿, 郝阳, 孙洪礼, 张泽伟, 曹凡, 王莹. (2025). 生命意义感和错失恐惧对大学生手机社交媒体依赖与学生倦怠的链式中介效应. *中国健康教育*, 41(1), 39–43.
- [72] 陈梅, 黄时华, 许娜, 李娇娇, 吴琦琳. (2023). 特质焦虑对大学生微信过度使用的影响:认知重评和生命意义感的链式中介效应. *中国健康心理学杂志*, 31(2), 249–254.
- [73] 代宝, 杨泽国, 张鹏金. (2022). 被动性社交媒体使用对青少年心理影响的研究进展. *中国学校卫生*, 43(5), 690–695.
- [74] Rai R, Cheng M I & Farnell J. (2026). Meaning in Life Is Associated with Differing Motivations to Use Social Networking Sites. *Behavioral Sciences*, 16(1), 1–13.
- [75] 王玮. (2016). 社会化媒体用户使用动机与行为探析. *湖南师范大学社会科学学报*, 45(5), 155–160.
- [76] 陈光辉, 张文新. (2018). 社交网站使用与抑郁的关系. *山东师范大学学报(人文社会科学版)*, 63(1), 100–109.
- [77] 赵礼, 管健, 黄明珠. (2022). 国家认同、国家信心与大学生生命意义感. *青年研究*, (4), 60–69.
- [78] 叶文婷, 滕召军, 黎杨杨, 崔宏晶, 聂倩. (2025). 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. *心理发展与教育*, 41(5), 710–719.
- [79] 韩建涛, 钱俊妮, 张婕妤, 庞维国. (2024). 创造力与大学生生命意义感:积极情绪和创造性自我效能感的作用. *心理发展与教育*, 40(2), 187–195.
- [80] 张誉瀚, 丁凤琴. (2026). 敬畏与初中生亲社会行为的关系:生命意义的中介作用. *心理与行为研究*, 24(1), 130–137.
- [81] Fu Y N, Feng R, Liu Q, He Y, Turel O, Zhang S & He Q. (2022). Awe and prosocial behavior: The mediating role of presence of meaning in life and the moderating role of perceived social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 1–13.
- [82] 蔡佳熠, 潘舒娅, 王鑫强. (2025). 社会支持与中国人拥有生命意义、寻求生命意义关系的元分析. *中国临床心理学杂志*, 33(5), 1007–1013.
- [83] 牟怡, 蓝剑锋. (2025). 从“机事”到“机心”:“Z世

- 代”与智能技术的深度意义交互及其数字生命观形成. *新闻与传播研究*, 32(6), 17–29.
- [84] Steger M F, Kawabata Y, Shimai S & Otake K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 660–678.
- [85] Kim J, Holte P, Martela F, Shanahan C, Li Z, Zhang H ... & Hicks J A. (2022). Experiential appreciation as a pathway to meaning in life. *Nature Human Behaviour*, 6 (5), 677–690.
- [86] 李放, 王一博, 邢锦涛, 郑雪. (2018). 年轻男同性恋者自我概念清晰性与生命意义感的关系及作用机制. *心理科学*, 41(5), 1178–1184.

## Why do we Always Feel it is “Meaningless”? A Review of Research on the Sense of Life Meaning among College Students

Shao Xiaoxu<sup>1,2</sup>

1. School of Psychology, Xinjiang Normal University, Urumqi;
2. Xinjiang Key Laboratory of Mental Development and Learning Science, Urumqi

**Abstract:** The meaning of life is a crucial psychological resource for individual mental health, and related research has garnered widespread attention across various fields. With the development of the digital age, the antecedent variables influencing college students' meaning of life exhibit both continuity and dynamic changes in their manifestations. Based on the developmental contextual theory and the integrated model of meaning making, this paper examines the impact of core self-evaluation, self-presentation, and perceived social support on college students' meaning of life from three perspectives: individual factors, social support, and social media usage, while balancing contextual considerations and subjective agency. Future research should further incorporate a China-specific localized perspective to explore the underlying causes of the sense of life meaning, explore into the pathways through which specific psychological experiences arising from social media use influence this sense, and enhance longitudinal studies and intervention practices regarding its developmental changes at the methodological level, aiming to provide valuable insights for mental health educators in higher education institutions.

**Key words:** Meaning of life; College students; Influencing factors