

生命意义感的理论发展与当代困境

张景莲^{1,2}

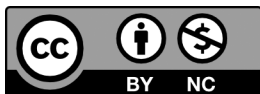
- 新疆师范大学心理学院，乌鲁木齐；
- 新疆心智发展与学习科学重点实验室，乌鲁木齐

摘要 | 生命意义感是个体对自身存在价值、生活目标及世界联结的主观感知与体验，作为整合自我与现实的核心心理资源，其重要性体现在情绪调节、个体发展与社会适应等多个维度。本文系统梳理生命意义感的经典理论框架与新兴研究，剖析当代社会中面临的生命意义感问题，旨在厘清生命意义感的理论演进脉络与现实挑战，为破解当代人“痛苦—无聊”的意义钟摆困境、提升全人群心理韧性提供理论参考。

关键词 | 生命意义感；积极心理学；数字时代

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

叔本华曾指出，“人生如同钟摆，在痛苦与无聊之间来回摆动，欲望未满足时深陷求而不得的痛苦，欲望达成后又坠入无所事事的无聊”，这句话表达了人类对生命状态的普遍困惑。这一困境在当代社会更为突出，且呈现出鲜明的时代特征，职场中“996”工作制下的过度投入者，受绩效指标压力影响，意义感下降。同时，部分青年群体则呈现低欲望状态，在无目标的短视频刷取、碎片化社交中消耗时间，不少人在长期缺乏明确目标的状态下，产生无意义感（黄依伦等，2025）。在数字时代下，个体注意力在海量内容中频繁切换，认知资源被分散消耗，却难以形成稳定的意义锚点，被卷入叔本华所描述的人生困境，既无法深度投入（避免痛苦），也无法获得真实满足（摆脱无聊）。而破解这一钟摆困境的核心在于生命意义感。

生命意义是一种感觉和觉知，感觉能够让个体体会到构成生命存在的本质，觉知则是对与生命存在的重要事物的察觉（Steger, 2012）。生命意义感是个体对自身存在价值、生活目标及世界联结的主观感知与体验，是整合自我与现实、赋予生活秩序感的重要心理资源，其重要性体现在个体心理功能与社

会适应中。在情绪调节层面,生命意义感既能缓冲压力事件的心理损耗,降低焦虑、抑郁等负面情绪风险,又能正向预测主观幸福感与心理韧性(胡婧,王詠,2023;Li & Wu,2025)。在个体发展层面,生命意义感是身份认同与整合的关键支撑,个体通过生命意义感能完成自我确认,以及对理想、价值观等重大问题的思考抉择,形成稳定的价值体系(Negru-Subtirica et al.,2016)。

尽管生命意义感的重要性已得到广泛证实,但在时代快速变迁的背景下,生命意义感面临的挑战呈现出新特征。基于此,本文从理论演进与现实困境两个维度出发,以期破解当代人“痛苦—无聊”的意义钟摆困境提供理论参考与实践路径,也为提升人群心理韧性提供理论支撑。

2 生命意义感的内涵

生命意义感最初是哲学领域的核心议题,20世纪中叶后逐渐进入心理学的研究视野。Frankl(1959)在《活出意义来》中提出,寻求意义是人类最重要的内在驱动力,而非弗洛伊德强调的快乐意志或阿德勒主张的权力意志。他认为,人类在任何处境下,即便是极端的苦难和虚无,都保留着选择自身态度的自由,而正是这种自由使得发现生命意义成为可能。随着研究视野扩展到普通人的日常生活,生命意义的内涵得到了多维度拓展。学者开始将其理解为一种将自我与更广阔世界相联结的心理结构,它不仅是目标,更是个体理解生活事件、组织人生经验的框架。Battista与Almond提出,生命意义是个体对人生的积极关注及对生活信念的确信程度,强调了内在信念体系的基础性作用(Battista & Almond,1973)。Baumeister从社会心理学视角出发,提出生命意义感来源于目的、价值、效能和自我价值(Baumeister,1991)。Reker提出了一个多维结构,认为生命意义包含目的、理解与价值等多个相互关联的成份,这是对内涵的一次较为系统的整合(Reker,2000)。Emmons则强调其动机属性,认为生命意义是能赋予个体方向感与价值感的终极目标(Emmons,2003)。这些定义从不同侧面触及了生命意义感的多维本质,但长期以来缺乏整合性的理论框架和标准化的测量工具,使得不同研究间的比较和累积受到制约。Steger等(2006)整合了存在主义心理学和积极心理学的理论资源,认为生命意义感包含拥有意义和寻求意义,拥有意义是人们对生命意义的理解与领悟,它体现出个体对人生目标与使命的明确认知;寻求意义则是指人们不断追寻生命意义的内在动力与方向指引,涉及人们对生命意义的深入探索与积极追求(Steger et al.,2006)。

尽管生命意义感的表述各有侧重,学界认为生命意义感在内涵上包括三个维度:目的性,即生活有方向和目标;一致性,即生活经验是可理解、有秩序的;重要性,即生活是有价值、有分量的(Martela & Steger,2016)。生命意义的内涵,经历了从生存的答案到生活的建构,再到整合的体验的过程。学者从最初聚焦于价值与目标(目的性),逐步纳入了对世界与自我的理解(一致性),并最终明确了对自我价值的肯定(重要性)。

3 经典理论框架及其发展

3.1 生命意义二维模型

Steger等人整合存在主义心理学与积极心理学的理论,提出生命意义感的双维模型,该模型将生命

意义感分为拥有意义和寻求意义两个维度。拥有意义是指个体对自身生命是否有价值、有目的的认知评估；寻求意义是指个体主动建构、探索或增强意义的动机强度与努力程度。一个人即使尚未找到清晰的意义，他仍然存在强烈的意义寻求倾向（Steger et al., 2006）。基于该模型，Steger 等编制了生命意义感量表，包含 10 个条目，测量两个因子，成为该领域最具代表性的自评工具。该模型的提出，不仅为生命意义感的测量提供了科学工具，也揭示了意义感的动态发展特征（Steger et al., 2006）。

拥有意义和寻求意义在与心理健康相关因素的关系中，呈现出不同的关联模式。在主观幸福感方面，Li 等研究发现，拥有意义与主观幸福感之间存在正相关，感知到生活富有意义的个体，倾向于报告更高的生活满意度与积极情感；寻求意义与主观幸福感之间存在负相关（Li et al., 2021）。未建立起稳固意义感的个体在主动寻求意义时，往往伴随着困惑、不确定感甚至存在性焦虑，在一定程度上降低个体的幸福感。在心理困扰方面，心理困扰与拥有意义呈显著负相关，而与寻求意义则呈显著正相关，且这一关系模式受到心理困扰类型的调节。具体而言，抑郁与拥有意义的关系最为强烈，而焦虑与寻求意义的关系最为强烈（He et al., 2023）。

不过，这一关联模式并非保持不变，而是在不同文化语境发生变化。Steger 等（2006）对美国与日本年轻群体的比较研究发现，美国被试报告了更高的拥有意义水平，而日本被试报告了更高的寻求意义水平。同时，寻求意义与拥有意义及幸福感的关系，在日本样本中为正、在美国样本中为负。这表明，生命意义可能依赖于特定的文化背景：在集体主义文化中，意义寻求本身被视为一项值得重视的个体任务，因而与积极的心理结果相关联；在个人主义文化中，寻求意义若长期未能转化为拥有意义，则可能伴随更多的心理困扰。

3.2 意义维持模型

意义维持模型由 Proulx 和 Heine 提出，该模型假设人类具有与生俱来、自动化的意义建构倾向，人们会将经历的事件与被期望的联系进行比较，形成关于事物应然方式的心理表征。当实际体验与期望联系相冲突，即意义框架受到威胁时，个体体验到一个令人不适的意义缺失状态，从而产生动机去恢复意义感。意义维持通常通过流体补偿实现，个体在某一领域遭遇意义威胁后，会通过加强另一个领域的意义进行补偿（Proulx & Heine, 2006）。Proulx 和 Inzlicht 进一步发展了意义维持模型，将其与神经认知机制的探索相结合，检验了意义威胁对认知控制、注意加工等的影响（Proulx & Inzlicht, 2012）。意义维持模型对人类寻求一致性这一普遍动机进行系统整合，将属于社会心理学各分支的分散现象联结。

当人们原有的预期联系被打破时，他们会通过强化其他方面的信念，或提升自身识别模式的能力，重新获得意义感（Heine et al., 2006）。在冲突情境中，Rovenpor 等研究发现，群际冲突本身能够成为一种意义来源，被试在接触群际冲突信息后报告了更高的生命意义感知，表现为“为群体斗争让人生有价值”的信念。当人们从冲突经验中解读出奋斗、牺牲等超越个人的价值时，原先被体验为剥夺感的冲突事件便完成了意义重构（Rovenpor et al., 2019）。在工作冲击情境中，Meng 和 Ouyang 研究发现，当个体前一项工作的意义突然消失（如任务意外中断）后，其在下一项无关工作中会付出更多的劳动时间与努力，这种令人不安的意义缺失状态，可以通过投入另一项活动寻求补偿，从而提高个体在后续无关任务中的自主动机强度（Meng & Ouyang, 2020）。除行为层面的证据外，研究者也开始关注意义威胁后

的神经机制。Wei等的研究发现,面对意义丧失的实验组在后续完全不相关任务中表现出更高的工作投入度,其脑电波中衡量动机诱发的成分(reward positivity)上显著强于对照组(Wei et al., 2020)。当个体在某一领域的意义框架遭受威胁时,会通过另一无关领域中表现出更强的动机与认知绩效,进行补偿性意义维护。

3.3 PERMA 模型

PERMA模型由积极心理学创始人Seligman提出,包含积极情绪、投入、关系、意义和成就五个要素,积极情绪是指体验喜悦、感激、希望等愉悦情绪;投入是指全神贯注进入心流状态;关系是指拥有被关怀并支持他人的联结;意义是指感受到生命属于更宏大的框架,具有明确目的与价值;成就是指在实现目标过程中体验到胜任感与成就感(Seligman, 2011)。近年来,PERMA模型进一步发展,Donaldson等人提出了PERMA+4扩展模型,在原有五个要素基础上增加了身体健康、心态、工作环境和经济安全四个要素(Donaldson et al., 2022)。此外,Butler和Kern开发了PERMA-Profiler(一份高效的心理繁荣多维测量工具),成为应用最广的标准化量表(Butler & Kern, 2016)。此后,PERMA模型被广泛应用于教育、工作场所、公共政策、健康心理学及旅游体验等领域。

Kern等研究发现,PERMA五个维度中的积极情绪、投入、关系、成就在学生群体中得到验证,其中关系维度和意义维度对整体幸福感的解释力最强,能够有效预测生活满意度、希望、感恩、学校投入等积极心理指标(Kern et al., 2015)。在干预的效果评估层面,基于PERMA模型及其关联的积极心理学干预,被广泛应用于提升青少年和成人的幸福感、降低焦虑与抑郁水平。尤其是在教育环境中,针对意义维度的干预由于同时整合了幸福感的认知与动机成分,表现出了最佳的长期维持效果(Tejada-Gallardo et al., 2020)。生命意义感与幸福感呈正相关,与焦虑、抑郁呈负相关,个体的幸福感越高,其生命意义感往往也越强;焦虑、抑郁水平越低,个体的生命意义感则越高(Boreham & Schutte, 2023)。

3.4 新兴理论取向

Lougheed系统阐述了基于撒哈拉以南非洲文化的生命活力理论,该理论源于传统非洲文化中的生命力概念(Lougheed, 2024)。生命活力理论认为,一个人的生命越有意义,就越能提升自己和他人的活力。这里的活力包括健康、成长、繁殖、创造力、活力、活动、自我运动、勇气和信心等属性。与传统的灵魂观念不同,活力具有程度差异,可以被完全消灭,也可以以各种方式表现出来,其中一些表现形式比其他形式更优。

刘芳等从进化心理学角度系统阐述了生命意义感的心理机制,认为生命意义感是人类进化过程中形成的一种心理机制,与适应性选择、响应本能需求、社会互动与群体适应密切相关(刘芳等, 2024)。第一,适应性选择塑造意义感知。对安全和资源丰富环境的偏好,源自古代生存选择,反映在现代社会中表现为对住房安全、经济稳定的追求。繁衍选择影响择偶策略,促使人们根据健康状况、智力和社会地位等因素选择伴侣。第二,社会互动与群体适应强化了生命意义感。人类早期历史中,合作对狩猎、抵御外来威胁和抚养后代至关重要。拥有共同目标和价值观的个体,能够增强社群凝聚力,提高集体生存机会。

因此, 生命意义感可能促使个体为集体做出贡献。第三, 认知能力的进化, 使得个体对生存和繁衍的需求开始使用更复杂的表达方式, 随着人类大脑演化和认知能力的提升, 人类开始思考自身存在的目的和意义。

不同文化背景下的个体对意义的理解存在显著差异: 在个人主义文化背景下的个体, 更关注自身生命意义感的存在; 集体主义文化背景下的个体, 则更多地寻求生命意义。例如, 美国学生更强调个人成就、自我实现, 如职业成功、个人成长; 日本学生则更重视社会联结、家庭责任, 如人际关系和谐、为家庭贡献 (Steger et al, 2006)。

4 当代社会的生命意义困境及其成因

生命意义感是人类抵御心理危机、实现自我整合的核心心理资源, 但在时代快速变迁的背景下, 使得生命意义感面临新挑战, 如职场耗竭、数字迷茫、关系疏离和学业危机等, 问题共同加剧了个体的意义感的缺失。

4.1 职场意义耗竭

当代职场的内卷化竞争, 不仅表现为工作量的过载, 也表现为意义感的缺失。职业活动从实现自我价值的载体异化为单纯谋生的工具, 导致个体陷入意义耗竭状态。根据自我决定理论, 当个体长期处于认知资源透支状态时, 其对自主性、胜任感、关联性等基本心理需求的满足度会显著下降, 从而导致意义耗竭。意义耗竭具有扩散性, 职业领域的意义缺失会向家庭、休闲等其他生活领域蔓延, 导致整体生命意义感下滑 (Steger, 2012)。陈逸雯等的研究发现, 生命意义感与职业认同感呈显著正相关, 生命意义感越强, 职业认同感越高 (陈逸雯等, 2023)。具体而言, 较高的生命意义感, 能够帮助个体以更积极的心态看待学业与临床压力, 降低对压力的负面知觉, 从而减少焦虑和无助感。张旭东和庞诗萍的研究发现, 中小幼教师的职业倦怠与人生意义呈显著负相关, 职业倦怠水平越高, 个体的生命意义感越低 (张旭东, 庞诗萍, 2020)。这表明, 当员工感到自己只是在为 KPI 打工, 而无法在工作中体验到自主和成长时, 生命意义感就会持续被侵蚀。职业倦怠与生命意义感呈显著负相关, 即职业倦怠程度越高, 教师的生命意义感越低。当教师长期处于职业倦怠状态时, 会出现情绪耗竭、去人性化及个人成就感降低等典型症状, 这种身心俱疲的状态, 使其难以从日常教学工作中获得价值感和目的感, 逐渐对职业产生疏离与冷漠, 进而削弱了对生命意义的内在感知 (王鑫强等, 2026)。

4.2 数字意义迷茫

数字化浪潮带来的信息过载与注意力碎片化, 削弱了个体的意义整合能力。在海量信息中, 个体逐渐失去稳定的意义锚点, 难以将离散体验整合成连贯的意义框架, 陷入数字意义迷茫。算法推送的碎片化内容, 虽能提供持续刺激, 却缺乏深度与连贯性, 难以支撑个体构建清晰的自我叙事, 反而加剧了空虚感。黄依伦等的研究发现, 大学生短视频过度沉迷, 既会直接降低其生命意义感, 也会通过诱发错失焦虑间接产生负面影响 (黄依伦等, 2025)。生命意义感的一个核心维度是连贯性, 即个体能否将自己的生活经验整合成可理解、有秩序的故事 (Martela & Steger, 2016)。短视频和社交媒体的碎片化信息

恰恰破坏了这种连贯性,如个体上一秒在看搞笑视频,下一秒切换到社会新闻,再下一秒又刷到明星八卦。这些内容之间没有逻辑关联,也难以被纳入个人的人生主题。久而久之,个体被碎片化信息影响,大量的信息输入,而个体没有整合信息的能力,使得自我概念变模糊(陈晓燕等,2021)。此外,刘庆奇等人的研究发现,被动性社交网站使用会通过上行社会比较,负向预测个体的自我概念清晰性,即浏览他人呈现的完美生活,容易引发别人过得比我好的比较心理,进而使个体对自我的认识变得模糊、不稳定(刘庆奇等,2017)。聂晗颖和甘怡群的研究发现,自我概念清晰性和生命意义感之间存在正相关,即个体的自我概念越模糊,其生命意义感就越低(聂晗颖,甘怡群,2017)。当大学生长期沉浸于短视频或被动浏览社交媒体时,更倾向于进行上行社会比较产生自我怀疑与认知冲突,导致自我概念变得模糊、矛盾且不稳定,进而削弱对生命意义的感知。

4.3 关系意义疏离

个体虽然身处密集的社交网络,却难以获得真正的情感支持和价值共鸣,这种表面社交关系对深度亲密关系替代的现象,被称为关系意义疏离。谷莲莲和朱海雪的研究发现,手机过度沉迷与心理弹性、人际适应能力及生命意义感均呈显著负相关,且人际适应与心理弹性在手机过度沉迷与生命意义感之间起链式中介作用(谷莲莲,朱海雪,2025)。这意味着,手机过度沉迷首先削弱了个体的人际适应能力,使其难以建立和维护真实、高质量的社交关系,人际适应能力的下降又进一步降低了心理弹性,即个体在面对挫折与压力时缺乏有效的心理调节资源,最终导致生命意义感的显著流失。个体在表面上在社交网络有众多好友,实则丧失了能够提供深度情感支持与价值共鸣的亲密关系,在虚拟与现实的夹缝中陷入孤独与意义缺失的境地。

对于大学生个体而言,张荣伟等的研究发现,大学生的人际交往能力与生命意义感呈显著正相关,而孤独感在其中起部分中介作用(张荣伟等,2020)。这意味着,当个体具备较高的人际交往能力时,能够更顺畅地建立和维护真实的社交联结,从而降低孤独感;孤独感的减轻又进一步有助于个体从关系中获得归属与共鸣,进而增强对生命意义的感知。相反,若人际交往能力不足,个体便容易陷入孤独感的困扰,即便身处人群之中,内心仍感到疏离与被隔绝,从而造成意义感的缺失。

4.4 学业意义危机

从小学到大学,很多学生被分数、排名和升学的逻辑推着走,却难以认识到学习的内在目的与自身发展的关联。当这个问题长期得不到回答时,学业意义危机就会出现,即使考了高分,也会感到空洞,或者因为看不到意义而彻底失去学习动力。

在应试压力过大的环境中,学生的拥有意义感容易被持续削弱,而寻求意义的尝试如果屡屡碰壁,如教师家长的回应只是“别想那么多,先考个好学校”,就可能彻底放弃寻找,陷入麻木的倦怠状态。生命意义感和学业倦怠直接存在双向关系。一方面,生命意义感是抵御学业倦怠的心理资源。当学生拥有清晰的意义感时,学习便不再仅是完成外部任务,而是成为了实现个人价值、连接更宏大目标的途径。这种深层的价值认同,能够持续为学习注入内在动机,帮助他们在面对繁重的课业、挫折和压力时,展现出更强的韧性,将其视为有意义奋斗过程中的挑战。低生命意义感的个体,通常难以维持对生活与学

习的热情,丧失目标和信心,进而出现学业倦怠(蒋家丽等,2025)。因此,高生命意义感能有效缓冲情绪耗竭和成就感降低等倦怠核心症状。另一方面,学业倦怠会反过来侵蚀生命意义感。持续的倦怠本身就是一种意义感被抽空的状态。当学生在学习中长期感到精力耗竭、情感疏远、效能感低下时,个体在学业活动中无法体验到价值与目的,进而将这种空虚感泛化,上升为对“我为何而活”“我的生活有何价值”的质疑。梁家凤和李炳全的研究发现,学业倦怠对大学生生命意义感存在显著的负向预测作用,即学习倦怠水平越高,生命意义感越低(梁家凤,李炳全,2017)。除学业倦怠外,生命意义感的缺失同样会影响学生的学业拖延行为,于晓琳和杜婷淑的研究发现,生命意义感通过自我控制和时间管理倾向的链式中介作用,间接影响青少年的学业拖延,即生命意义感越强,个体的自我控制和时间管理能力越强,学业拖延水平越低(于晓琳,杜婷淑,2023)。

参考文献

- [1] 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.
- [2] 陈逸雯,贺惠娟,张媛,宋嘉莉.(2023). 压力知觉和积极应对在护生生命意义感与职业认同感间的链式中介作用. *护理学杂志*, 38(17), 85-89.
- [3] 谷莲莲,朱海雪.(2025). 大学生手机成瘾对生命意义感的影响:人际适应和心理弹性的链式中介作用. *黑龙江工业学院学报(综合版)*, 25(2), 63-66.
- [4] 黄依伦,吴彩云,周焱.(2025). 短视频成瘾影响大学生生命意义感:一个有调节的中介模型. *中国健康心理学杂志*, 33(8), 1263-1268.
- [5] 蒋家丽,章鹏,白学军.(2025). 校园现实人际排斥和网络社会排斥与青少年学业倦怠的关系:自我同情与生命意义感的中介作用. *中国临床心理学杂志*, 33(5), 942-948.
- [6] 梁家凤,李炳全.(2017). 大学生生命意义感、社会性无聊感与学习倦怠的相关性. *中国健康心理学杂志*, 25(2), 222-226.
- [7] 刘庆奇,牛更枫,范翠英,周宗奎.(2017). 被动性社交网站使用与自尊和自我概念清晰性:有调节的中介模型. *心理学报*, 49(1), 60-71.
- [8] 刘芳,杨硕,赵永耀.(2024). 进化心理学视角下的生命意义感:心理机制、影响因素及作用(综述). *中国健康心理学杂志*, 32(8), 1129-1134.
- [9] 胡婧,王詠.(2023). 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. *中国健康心理学杂志*, 31(12), 1853-1859.
- [10] 聂晗颖,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.
- [11] 王鑫强,郭孟,钟名旺,肖明玉.(2026). 中小学教师的组织公平感缓解职业倦怠?职业认同与生命意义感的中介作用. *教师发展研究*, 10(1), 117-124.
- [12] 于晓琳,杜婷淑.(2023). 生命意义感对青少年学业拖延的影响:自我控制和时间管理倾向的链式中介作用. *中国健康心理学杂志*, 31(1), 135-141.
- [13] 张荣伟,柯少菁,连榕,李丹.(2020). 人际交往能力与生命意义的关系:孤独感和年级的作用. *心理发展与教育*, 36(5), 576-583.
- [14] 张旭东,庞诗萍.(2020). 中小幼教师职业倦怠对心理生活质量的影响:主观幸福感与人生意义的中介作用.

- 心理学探新, 40(1), 90–95.
- [15] Battista, J., & Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry*, 36(4), 409–427.
- [16] Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- [17] Boreham, I. D., & Schutte, N. S. (2023). The relationship between purpose in life and depression and anxiety: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 79(12), 2736–2767.
- [18] Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48.
- [19] Donaldson, S. I., van Zyl, L. E., & Donaldson, S. I. (2022). PERMA+ 4: A framework for work-related wellbeing, performance and positive organizational psychology 2.0. *Frontiers in Psychology*, 12, 817244.
- [20] Emmons, R. A. (2003). *The psychology of ultimate concerns: Motivation and spirituality in personality*. New York: Guilford Press.
- [21] He, X. X., Wang, X. Q., Steger, M. F., Ji, L. J., Jing, K., Liu, M. F., & Ye, B. J. (2023). Meaning in life and psychological distress: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 104, 104381.
- [22] 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.
- [23] Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *The Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262–271.
- [24] Li, J. B., Dou, K., & Liang, Y. (2021). The relationship between presence of meaning, search for meaning, and subjective well-being: A three-level meta-analysis based on the Meaning in Life Questionnaire. *Journal of Happiness Studies*, 22(1), 467–489.
- [25] Li, Y., & Wu, D. (2025). Creativity and well-being among college students: The mediating role of meaning in life. *The Journal of Psychology*, 159(1), 1–16.
- [26] Lougheed, K. (2024). Liveliness as a theory of meaning in life: Problems and prospects. *Journal of the American Philosophical Association*, 10(4), 797–813.
- [27] 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.
- [28] Meng, L., & Ouyang, F. (2020). Fluid compensation in response to disappearance of the meaning of work. *PsyCh Journal*, 9(6), 942–943.
- [29] Negru-Subtirica, O., Pop, E. I., Luyckx, K., Dezutter, J., & Steger, M. F. (2016). The meaningful identity: A longitudinal look at the interplay between identity and meaning in life in adolescence. *Developmental Psychology*, 52(11), 1926–1936.
- [30] Proulx, T., & Heine, S. J. (2006). Death and black diamonds: Meaning, mortality, and the meaning maintenance model. *Psychological Inquiry*, 17(4), 309–318.
- [31] Proulx, T., & Inzlicht, M. (2012). The five “A”s of meaning maintenance: Finding meaning in the theories of sense-making. *Psychological Inquiry*, 23(4), 317–335.
- [32] Reker, G. T. (2000). Theoretical perspective, dimensions, and measurement of existential. In *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span* (pp. 39–55).
- [33] Rovenpor, D. R., O’Brien, T. C., Roblain, A., De Guissemé, L., Chekroun, P., & Leidner, B. (2019). Intergroup conflict self-perpetuates via meaning: Exposure to intergroup conflict increases meaning and fuels a desire for further conflict. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116(1), 119–140.

- [34] Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon and Schuster.
- [35] 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.
- [36] Steger, M. F. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry, 23*(4), 381–385.
- [37] Tejada-Gallardo, C., Blasco-Belled, A., Torrelles-Nadal, C., & Alsinet, C. (2020). Effects of school-based multicomponent positive psychology interventions on well-being and distress in adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Youth and Adolescence, 49*(10), 1943–1960.
- [38] Wei, W., Mo, Z., Liu, J., & Meng, L. (2020). Man's pursuit of meaning: Unexpected termination bolsters one's autonomous motivation in an irrelevant ensuing activity. *Frontiers in Human Neuroscience, 14*, 81.

Theoretical Development of the Sense of life's Meaning Andcontemporary Dilemmas

Zhang Jinglian^{1,2}

1. Xinjiang Key Laboratory of Mental Developmental and Learning Science, Urumqi;

2. School of Psychology, Xinjiang Normal University, Urumqi

Abstract: The sense of life meaning refers to an individual's subjective perception and experience of their own existential value, life goals, and connection to the world. As a core psychological resource integrating the self and reality, its importance is evident in multiple dimensions including emotional regulation, individual development, and social adaptation. This paper systematically reviews classic theoretical frameworks and emerging research on the sense of life meaning, while examining contemporary societal challenges surrounding it. The study aims to clarify the theoretical evolution and practical challenges of the sense of life meaning, providing theoretical insights for addressing the “pain-boredom” dilemma faced by modern individuals and enhancing psychological resilience across all populations.

Key words: Meaning in life; Positive psychology; The digital age