

追求意义能带来幸福吗？

杨 慷¹ 程 巍² 贺文洁³ 韩布新⁴ 杨昭宁¹

(¹曲阜师范大学教育科学学院, 山东曲阜 273165) (²滨州学院教师教育学院, 山东滨州 256600)

(³教育部普通高校人文社科重点研究基地北京师范大学教师教育研究中心, 北京 100875)

(⁴中国科学院心理研究所心理健康重点实验室, 北京 100101)

摘 要 幸福(Well-being)有快乐幸福(Hedonia)和心盛幸福(Eudaimonia)两种取向。心盛(Flourishing)是一种新兴的具有整体性、综合性和结构性的幸福评价指标, 越来越受研究者关注。生命意义(Meaning in life)与幸福密切相关; 它反映了人的存在价值和人生目标, 具有动力作用, 并体现于人的行动之中。生命意义包括意义拥有(Presence of Meaning)和意义追求(Search for Meaning)两个维度。意义拥有体现了意义与幸福的积极联系; 而意义追求则反映了意义与幸福的消极联系, 但这种消极联系具有短暂性和变化性。从心盛幸福(Eudaimonia)的视角来看, 虽然负性经历和消极情绪会降低人当下的幸福感, 但是人能在意义追求的过程中实现自我目标并体会到自我价值, 从而获得内在而持久的幸福。

关键词 幸福; 心盛; 心盛幸福; 生命意义; 意义追求

分类号 B849:C91; R395

1 引言

《圣经》中说, 痛苦越大, 福祉就越大。中国有古语: 天将降大任于斯人也, 必先苦其心志, 劳其筋骨, 饿其体肤, 空乏其身, 行拂乱其所为。人们愿意承受痛苦, 是因为所遭受的痛苦对他们来说具有独特的意义和价值。从大众的角度出发, 幸福是一种主观感受, 与痛苦相对立。当人的需要得到满足、愿望得以实现、生活中积极情感多于消极情感, 他们会因之而幸福。意义是一种象征, 是个体生存于世的体现, 激励个体设立目标、行动、完成目标、实现价值。表面上看, 意义与幸福是两个完全不同的概念, 也是两种不同的个体追求取向。幸福取向的个体看重当下的快乐和需要满足; 而意义取向的个体则重视人生目标和自我实现的价值, 他们立足过去并着眼将来, 不会过度受困于当下的负性体验。尽管幸福与意义两种追求取向的差异明显, 但两者的关系却十分密切。

以往幸福研究主要关注个体的主观感受, 强

调快乐和满意。随着对幸福理解的不断加深, 许多研究者不再仅仅将幸福视作一种主观感受, 他们认为衡量人的幸福应该从更加综合、更加整体的方向进行, 幸福应该具有结构性。其中, 意义就是幸福的核心建构之一。意义分为意义拥有和意义追求两个维度, 先前研究的关注点是个体的意义拥有与幸福的关系, 却较为忽视意义追求与幸福的关系。意义拥有与主观幸福感和生活满意度的正向关系已被诸多研究证实, 然而, 许多研究发现, 意义追求与它们却是负向关系。Baumeister, Vohs, Aaker 和 Garbinsky (2013)认为, 意义追求与压力、焦虑、痛苦等消极体验密切相关, 而这些负性体验却是幸福的对立面。那么, 考虑到意义追求的这层消极性质, 将意义作为幸福的核心建构之一似乎并不合理。为此, 我们将在前人研究基础上探讨意义与幸福的关系, 进而解释为什么有些人宁愿承受痛苦, 也要追求意义? 为什么意义是幸福的核心之一?

2 幸福的研究进展

幸福是人类最关注的话题之一, 早在几千年前, 哲学家和思想家们就已经开始对幸福进行理

收稿日期: 2015-11-27

通讯作者: 杨慷, E-mail: 331736220@qq.com

论性的探讨和分析。现在, 心理学家们也加入到其中, 并试图将幸福量化, 如测量人对幸福的主观感受。其中以 Diener, Emmons, Larsen 和 Griffin (1985)的生活满意度量表(Satisfaction with Life Scale)与 Lyubomirsky 和 Lepper (1999)的主观幸福感量表(Subjective Happiness Scale)最具代表性(Diener et al., 1985; Lyubomirsky & Lepper, 1999)。生活满意度(Satisfaction with Life)和主观幸福感(Subjective Well-being)是评判人的幸福感的两个指标, 强调人的主观快乐和需要满足; 它们反映了人对自己过去和现在生活总体情况的态度和看法, 是人对自己生活状况和质量做出的情感性、认知性的整体评价; 具有相对稳定性, 但也较容易受到现状情境的影响而波动。

随着认识的不断深化, 研究者们逐渐意识到, 幸福的概念所指过于宽泛, 意义过于模糊, 既难以着手研究, 而且容易被滥用。于是, 研究者们将关注点转向幸福的具体构建, 认为幸福应该源于多方面共同作用。比如, 意义、人际关系、对生活的投入、对生活的掌控感、积极乐观、自主性等多方面的综合共同决定一个人是否幸福。其中以 Keyes 和 Haidt (2003)提出的心盛(Flourishing)理论和 Seligman (2012)的新书《Flourish》中提出的 PERMA 结构最具代表性(Keyes & Haidt, 2003; Seligman, 2012)。Keyes (2002, 2007)认为, 心盛(Flourish)指人拥有高度的心理健康和高水平的幸福感, 能以积极态度对待生活, 心理和社会功能完好, 是个体心理幸福感、社会幸福感和情绪幸福感的结合, 是三者的全面繁荣。Fredrickson 和 Losada (2005)认为, 心盛指人的身心皆处于最佳状态, 心盛者往往有良好的品行、创造力、自我成长能力和心理韧性。Seligman 认为积极心理学的主题是幸福, 而幸福的测量标准是心盛(Flourishing); 他提出, 心盛具有 5 个核心结构, 分别是积极情绪(Positive emotion)、沉浸体验(Engagement)、人际关系(Relationships)、意义(Meaning)和自我实现(Achievement), 简称 PERMA (Seligman, 2012)。Diener 等(2010)发表的心盛量表(Flourishing Scale)也涵盖人际关系(Relationships)、意义(Meaning)、沉浸体验(Engagement)、掌控性(Mastery)、乐观性(Optimism)等 5 个方面, 他们认为应该从这 5 个方面来测量人的幸福(Diener et al., 2010)。可见, 心盛是一个综合性、整体性和结构性的幸福指标,

反映了研究者对幸福的新认知。

纵观幸福的研究历程, 幸福研究经历了从理论化到量化两个阶段, 现在逐渐进入结构化的研究阶段。从心盛的角度出发, Seligman, Ryff 和 Diener 等人都认为意义是幸福的核心建构之一(Seligman, 2012; Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008; Diener et al., 2010)。Seligman 认为, 人会赋予事物意义, 并愿意去为其投入和贡献, 人因之而幸福。Ryff 和 Diener 则将意义等同于生活目标, 他们认为幸福来源于有目的有意义的生活。尽管有不同的看法, 但研究者们普遍认同, 意义是衡量人是否幸福的一个关键维度。

3 心盛幸福与意义

古希腊的哲人们将幸福分为 Hedonia 和 Eudaimonia 两类, 现在对幸福的研究取向也大致归为这两类(Ryan & Deci, 2001)。Huta (2013)认为, Hedonia 和 Eudaimonia 既体现了个体当下所拥有的一种幸福状况, 也是个体追求幸福的一种取向。人更偏向于哪种幸福取向依赖于其内在的真我以及长期生活中形成的对待外在世界的内部原则。不同幸福取向的人有着不同的思维和行为方式。Hedonia 强调寻求快乐和舒适, 是一种愉悦、享乐的体验。Hedonia 取向的个体遵循享乐主义, 追求最大化的快乐和最小化的痛苦。本文将 Hedonia 译为“快乐幸福”。Eudaimonia 强调个体生活的目的性和意义性、积极的人际关系、个人成长、自主独立等多个方面, 是一种综合性的幸福取向。Eudaimonia 取向的个体认为幸福是通过与他人建立积极的关系, 发挥自我价值, 过着有意义有目的的生活来实现。Robinson (1989)将 Eudaimonia 翻译为“Human Flourishing”, 本文将 Eudaimonia 翻译为“心盛幸福”。

Eudaimonia 和 Hedonia 都与生活满意度和主观幸福感显著正相关, 但 Hedonia 与生活满意度和主观幸福感的正向联系更紧密(Huta & Ryan, 2010)。与 Eudaimonia 取向的个体相比, Hedonia 取向的个体有更多的积极情感, 他们重视当下的幸福, 追求快乐和积极体验, 避免负性情感。而 Eudaimonia 取向的个体生命意义更丰富, 自我成长经历更多, 也更有活力; 他们看重长期的幸福, 致力于追求意义和实现自我价值(Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick, & Wissing, 2011)。

古希腊哲学家 Epicurus 将 Eudaimonia 与探求人生意义联系在一起,他认为,探求人生的意义是为了获得 Eudaimonia,而探求过程中所经受的痛苦旨在获得更大的 Eudaimonia (Purinton, 1993)。研究发现, Eudaimonia 取向者的显著特征是,他们都重视生活的意义性以及对自己意义的追求和实现 (Ryan & Deci, 2001; Huta & Ryan, 2010)。Eudaimonia 与 Hedonia 的关键区别是:在追求幸福的过程中,当个体经历焦虑、烦恼和压力等负性体验时,他们是否能从积极的角度接纳和理解这些负性体验,并将其视作实现幸福的一部分。Baumeister 等 (2013) 发现,相比享乐取向的个体,意义取向的个体会经历更多的负性体验。某些情况下,人们为了追求意义,必须以牺牲当下幸福作为代价,但是他们仍然义无反顾。从 Eudaimonia 的角度解释是:意义取向者将意义等同于幸福,尽管在追求意义的过程中会经历许多痛苦和挫折,但有目的有意义的生活使他们痛并快乐着,他们会因达成目标和实现意义而感到内在持久的幸福。任何人都无法避免负性情绪和经历,对于人类来说,负性体验与积极体验同样重要。负性体验使人更敏锐地感知事物和更理性地思考,有助于人妥善处理所面临的问题,并引导人深入了解自己正在经历什么以及自己真正想要的是什么,帮助人认清自身价值及意义追求。

4 生命意义的研究起源及进展

4.1 生命意义的研究起源和含义

生命意义 (Meaning in Life) 最初是一个哲学概念,首先将其引入心理学领域的是 Frankl,他是最早对生命意义进行研究的心理学家。Frankl 根据自己二战时在纳粹集中营的经历著有《Man's Searching for Meaning》一书 (Frankl, 1992),研究者们普遍认为,这本书将生命意义课题从哲学研究领域引入到心理学领域,是生命意义研究走向心理学化的重要里程碑 (程明明, 樊富珉, 2010)。随着积极心理学的兴起,生命意义因与幸福密切相关而被纳入到积极心理学范畴,相关研究受到研究者们进一步重视。

宏观地说,生命意义反映了人长远的人生目标和行为指向,并给人方向感和前进的动力,它体现了人的存在价值,并影响人对待事物的态度及行为方式。微观地说,它是人为自身设立的短

期而具体的目标,具有动机作用,影响人当下的行为选择和方式。Frankl (1992) 认为,生命意义是指人们对自己生命目标的认识和追求。Reker (2000) 将生命意义定义为,个体对自己存在的认知,激励个体追寻有价值的目标,并伴随有实现感。Snyder 和 Lopez (2009) 认为,生命意义是人的一种存在性和价值性的信念,它是人行为的原由,影响人的行为选择,并赋予其价值感和归属感。虽然各研究者定义不同,但可以发现,生命意义主要涉及三个方面。第一,生命意义的存在。存在主义认为,意义体现人的存在价值。生命意义是人拥有的价值性的人生目标,人能在追求意义和实现目标的过程中体会到自身存在的意义和价值,在这个过程中又创造出自己独特的意义。第二,生命意义的动力。根据马斯洛的需要层次理论,人最高级的需要是自我实现的需要。自我实现就是一种意义,它促使人产生不断成长和自我实现的动机,激励其设定目标、付诸行动、完成目标。第三,意义追求的行动。目标和价值是意义的载体,人需要通过行动来实现目标和价值。意义具有激励和维持行动的作用,而行动能实现意义并使人在原有意义的基础上生成新的意义。综上所述,生命意义反映了人的存在价值和人生目标,具有动力作用,并体现于人的行动之中。

4.2 生命意义的追求与拥有

Steger 等人在总结已有生命意义研究的基础上,提出生命意义应包括意义追求 (Search for Meaning) 和意义拥有 (Presence of Meaning) 两个维度,对意义的研究不能将两者分割开来。意义追求指个体主动建立或增加对意义和目标的理解,并寻求和探索自己的生命意义,以及对自己生命意义的扩展;而意义拥有则指个体对当下所拥有的生命意义或生活目标的认知,具有导向和动机作用 (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006; Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008; Steger, Kawabata, Shimai, & Otake, 2008)。

意义追求和意义拥有既相互依赖 (Steger, Kashdan et al., 2008),也相互独立 (Steger, Kawabata et al., 2008)。具体而言,意义拥有是意义的认知维度和主观表现,体现了人的价值观和意义观。它可能形成于社会学习和观察中,也可能是人通过意义追求而获得。意义追求是意义的行动维度,体现于人的认知活动和身体行动。当人的意义拥

有水平较低时,意义追求主要经由认知活动来实现;人投入心理资源,通过认知努力探寻目标和意义。当意义拥有水平较高时,为实现目标和意义,人需要制定计划、实施行动、克服困难、完成目标,这是一个协同认知活动和身体行动的意义追求过程。关于意义拥有和意义追求的关系有个形象的比喻:意义就像名人,意义拥有代表了名人令人羡慕的光鲜亮丽的一面,而意义追求则体现了名人背后不为人知的努力与艰辛。尽管意义拥有与意义追求是生命意义的两个不同维度,但是它们都与幸福有着密不可分的联系。

5 生命意义与幸福的关系研究

5.1 生命意义的拥有与幸福

大量的研究证明,人的幸福感与意义拥有水平密切相关。首先,意义拥有水平是人的身心健康的一个稳定可靠的预测指标。Reker (2001)发现,在控制人口统计学变量和社会资源变量后,意义拥有水平能预测老年人 14 个月后的幸福感和身体健康。意义拥有水平与疲劳、疼痛、焦虑等身心症状显著负相关,与幸福感、自我价值感、自尊等显著正相关。此外,意义拥有水平与积极情绪和生活满意度均有较高的正相关,而与伤心、抑郁等消极情绪负相关(Steger, Kawabata et al., 2008; Steger, Frazier, & Zacchanini, 2008)。Zika 和 Chamberlain (1987)考察三个人格变量(控制点、自信和生命意义)对压力与主观幸福感关系的影响,发现生命意义对主观幸福感的正向预测作用是三个人格变量中最强的。还有研究发现,低水平的意义拥有是抑郁的直接诱因;意义拥有水平较低的个体面对压力时倾向于选择放弃努力,容易产生空虚、厌烦和无助感;他们易受挫折,有更多的抑郁、焦虑和物质滥用,对心理治疗的需求更多,也更容易自杀(Wilchek-Aviad, 2015)。而当生命富有意义时,人的积极情感更丰富,主观幸福感和生活满意度也更高;他们能够投入地工作,享受其中的快乐,并且能更多地感知生活中的积极改变。高水平的意义拥有还有助于缓解心理创伤和压力的影响,能抑制健康风险行为,调节应激条件下的负性情绪和一般健康问题,并具有持久性的积极影响。Steger, Frazier 等人(2008)在美国“9·11”恐怖袭击事件和西班牙“3·11”马德里爆炸案后对两国民众进行调查,发现在控制人口统计

学变量和创伤暴露程度后,意义拥有水平对创伤后应激障碍(PTSD)有负向预测作用,对创伤后的积极成长转变有正向预测作用;他们发现意义拥有水平越高的人,在经历创伤性事件后恢复和生活得越好。此外,King, Hicks, Krull 和 Del Gaiso (2006)发现,积极情绪会促使人去感知生命意义,并增加人对意义的敏感性。这说明意义和积极情绪间的因果路径是双向的,意义能产生积极情感,同样积极情感也能提升人的意义拥有水平(张姝玥, 许燕, 杨浩铨, 2010)。

总之,意义拥有体现了意义与幸福的积极联系,意义拥有水平高的个体主观幸福感和生活满意度都更高,积极情绪比例也更高。有目的有意义的生活能给人带来希望感和方向感,当人遭受痛苦和挫折时,明确的目标和坚定的信念有助于人的坚持行为,并激励人朝着积极方向发展。可见,拥有意义不仅能让人感到幸福,还有利于其幸福感的维持和增加。另一方面,高幸福感个体的意义拥有水平往往也高,这可能是因为,高幸福感的个体通常会主动建构自我的意义系统,他们对生命意义更加敏感,这也将有助于提升意义的积极效应。高幸福感的个体善于从寻常事物中发现意义,并将其纳入自己的意义系统,从而提升意义拥有水平。这说明,意义拥有与幸福感之间具有相互增强的效应。

5.2 生命意义的追求与幸福

探讨意义与幸福的关系需要同时考虑意义拥有与意义追求两个维度。相比意义拥有与幸福的关系,意义追求与幸福的关系比较复杂。除了受意义拥有、文化差异、认知方式、动机等因素的影响外,从不同的幸福取向来探讨它们的关系也有差异。关于两者关系主要有两种观点。第一种观点认为,对生命意义的追求有利于个体幸福。Frankl (1992)认为追求意义是人的本能需要,它促使人们积极乐观地去对待生活。在追求意义的过程中,人通过不断探索和开拓新方向,获得自我改变和发展的机会,从而丰富自己的人生经历和意义,提升幸福水平。第二种观点认为人对意义的追求会导致其幸福水平的降低。研究发现,意义追求与悲伤、愤怒、抑郁等负性情绪正相关,与幸福感、生活满意度、积极情绪负相关(Steger, Kawabata et al., 2008; Park, Park, & Peterson, 2010; Baumeister et al., 2013)。原因可能有3点:第一,缺

失意义或目标时,人倾向增加意义追求的强度,但是由于没有意义拥有的保护作用,意义追求会导致幸福感的降低,因此意义追求与幸福负相关。第二,意义追求涉及心理资源的投入,过度追求和探索会导致投入过多的心理资源,从而对个体的心理产生负面影响。并且,持续的意义追求也表明个体在这个过程中遭遇到阻碍或困境,这也将有损个体的幸福感。第三,意义追求需要通过行动来实现,意义追求是一个行为过程,在这个过程中,个体很可能会遭遇痛苦、挫折和逆境,并因之导致行动受阻或偏离,从而使得个体的幸福水平降低。

意义拥有水平是影响意义追求与幸福关系的重要因素。意义拥有与意义追求在预测生活满意度上有显著交互作用(朱海腾,姚小雪,2015)。Cohen 和 Cairns (2012)发现,意义追求与主观幸福感负相关,但是意义拥有对意义追求和幸福的关系起到正向调节作用。也就是说,如果人的意义拥有水平较高,即使其追求意义的强度过高,幸福感也不会降低;而意义拥有水平较低的人在追求意义时其生活满意度往往会降低。Steger, Oishi 和 Kesebir (2011)也认为,意义追求的负面作用主要体现于意义拥有水平不高的群体,他们会因为无法找到生命意义或意义缺乏而陷入痛苦;但随着意义拥有水平的提高,无论意义追求的强度如何个体都会拥有较高的幸福感。此外,Steger 等(2011)发现,意义追求会使人赋予正在追求的目标更深的意义,并帮助人理清为什么要追求意义。这说明意义拥有与意义追求相互影响,两者是循环上升的螺旋结构关系。Park 等(2010)也认为意义拥有和意义追求两者会相互增强。意义追求会增加意义拥有在生活满意度评估中的作用,个体积极追求意义时,其意义拥有水平与生活满意度有更强的正相关。高水平意义拥有是修正和扩展人生意义的基础,有利于个体在意义追求的过程中保持较高的幸福水平。朱海腾和姚小雪(2015)按意义追求得分将参与者划分为高追求组和低追求组,分别考察意义拥有对抑郁的预测作用。在高追求组,意义拥有水平对抑郁的预测力不显著,但在低追求组,意义拥有水平对抑郁具有显著的负向预测作用。这说明意义追求与意义拥有对抑郁等负性心理也有显著的交互效应。

除了受意义拥有影响外,意义追求与幸福的

关系主要还受到文化差异的影响。Steger, Kawabata 等(2008)的跨文化研究发现,与日本被试相比,美国被试的意义拥有水平更高,但意义追求水平更低。另一方面,两国被试的意义拥有与主观幸福感都显著正相关;然而,美国被试的意义追求水平与主观幸福感显著负相关,日本被试的意义追求与主观幸福感却无显著相关。同样,以中国人为被试的研究也发现,意义追求与幸福感的关系为正相关或无相关(刘思斯,甘怡群,2010;王孟成,戴晓阳,2008)。这可能是因为,东、西方人思维模式的差异导致了他们对意义追求有着不同的认知。欧美人注重逻辑思维和理性思维,偏向于从实际出发来考虑问题,他们可能将意义追求视为费心费力的行为过程,并将这一过程与痛苦、挫折等负性体验联系起来。而东方人则偏向于从感性和整体和谐的角度思考问题,意义对东方人来说是一个积极概念,对积极事物的追求有利于幸福。因此,意义追求与幸福关系的跨文化研究得出了不同结果。

综上所述,虽然意义追求与幸福的关系受到诸多因素影响,但是,当控制了其他影响因素时,研究结果偏向于支持意义追求与幸福的负向关系。人在追求意义过程中往往会经历许多消极体验,从而导致幸福水平的降低。意义追求体现了意义与幸福的消极联系,但是,这种消极联系却具有短暂性和变化性。从 Eudaimonia 的角度来看,追求意义和实现意义的过程与结果都有益于人的心盛幸福。Baumeister (1991)提出,有四种需要激励个体去追求意义,即获得目的感需要、澄清自我价值观需要、培养效能感需要和拥有自我价值需要。人们通过意义追求满足这四种需要,需要的满足不仅能消除意义追求过程中负性经历的消极影响、提升幸福感,还有助于进一步加深个体对意义追求与幸福关系的理解。此外,尽管意义追求与负性体验联系紧密,但负性体验并非幸福的对立面。痛苦与磨难有助于人学会如何正确地处理消极情绪,使人对实现意义的价值有更加清晰地认识,并能深化人对幸福的理解。真正持久的幸福需要建立在有目的有意义的生活上,对意义的追求是实现幸福的必由之路。

6 小结与展望

追求意义能带来幸福吗?从 Hedonia 视角来

看,幸福是单维性的主观概念,人因当下的快乐和需要满足而幸福;倘若人在意义追求过程中经历了负性体验,就意味着意义追求会降低其幸福水平。然而,从 Eudaimonia 视角来看,幸福是一个综合性和整体性的概念,意义是幸福的重要组成部分。在意义追求的过程中,Eudaimonia 取向者能正视所遭遇的挫折和困难,不以当下的主观感受作为评判自己是否幸福的标准,他们更看重通过意义追求和意义实现而获得的内在幸福。综合来看,人们通常会同时拥有两种取向,但是,由于个体差异和环境差异,某种取向会占据主导地位。可以发现,Hedonia 和 Eudaimonia 其实分别代表了人的幸福取向和意义取向。幸福取向展现了人的感性方面,以幸福取向为主导的个体倾向于将追求快乐视作自己的生命意义,他们偏向于依靠主观感受进行判断和行动。而意义取向则体现了人的理性方面,以意义取向为主导的个体将追求意义等同于追求幸福,他们依据自己设定的目标和事物价值来决定行为指向和行为方式。

Baumeister 等(2013)认为,那些重视意义而非当下快乐的人更适合从事艰巨的工作,他们愿意付出努力和接受挑战,能正视挫折和失败,并能更好地处理消极情绪。相比起成为一个接受者,他们更愿意作为一个付出者去照顾和帮助他人,也更可能为社会做出有益贡献。意义取向的个体不会陷于当下的快乐和需要满足,他们更看重发挥自我价值和实现自我意义。对于他们来说,幸福源于努力工作和帮助他人,追求意义和实现目标的过程就是追求和实现幸福的过程。

现代社会中,有心理健康问题的人越来越多,一些学者认为这是教育问题。全人教育(Holistic Education)先驱 Ron Miller 认为,教育的核心目的之一是教人感悟生命的意义并使其过有目标有意义的生活(Mahmoudi, Jafari, Nasrabadi, & Liaghatdar, 2012)。明确、清晰、健康的意义和目标会使人更加幸福和成功;反之,当缺失意义和目标时,人的生活将会陷入混乱,他们将失去自我成长的动力,感到空虚,没有方向感,并伴有无力感。这些可能会使人消极地对待生活,产生抑郁、焦虑等心理问题,甚至诱发反社会行为或自戕行为。因此,研究者和教育者们要重视意义教育。意义教育应该是终生教育,各个年龄阶段的人都可能面临意义缺失的挑战,他们需要适当的帮助和引

导。在学校中,教师有责任针对不同阶段的学生制定相应的意义教育计划来帮助他们树立清晰的当前目标和长远发展目标,引导他们建立适当的意义观和人生观,从而实现更好的发展。

人类与其他生物的一个重要区别就在于,人不仅仅为了追求快乐和满足而活,人赋予事物意义和价值,并通过追求意义和实现价值而获得幸福。

参考文献

- 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.
- 刘思斯,甘怡群.(2010). 生命意义感量表中文版在大学生群体中的信效度. *中国心理卫生杂志*, 24(6), 478-482.
- 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.
- 张姝玥,许燕,杨浩铨.(2010). 生命意义的内涵、测量及功能. *心理科学进展*, 18(11), 1756-1761.
- 朱海腾,姚小雪.(2015). 大学新生的人生意义与抑郁:交互效应与中介效应. *心理发展与教育*, 31(4), 475-484.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505-516.
- Cohen, K., & Cairns, D. (2012). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective well-being? Confirmation and possible moderators. *Journal of Happiness Studies*, 13(2), 313-331.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Fave, A. D., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100(2), 185-207.
- Frankl, V. E. (1992). *Man's search for meaning* (3rd ed.). Boston: Beacon Press.
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686.
- Huta, V., & Ryan, R. M. (2010). Pursuing pleasure or virtue: The differential and overlapping well-being benefits of hedonic and eudaimonic motives. *Journal of Happiness Studies*, 11(6), 735-762.

- Huta, V. (2013). Eudaimonia. In S. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.), *Oxford handbook of happiness* (chapter 15, pp. 201–213). Oxford: Oxford University Press.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207–222.
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95–108.
- Keyes, C. L. M., & Haidt, J. (Eds.). (2003). *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*. Washington, DC: American Psychological Association.
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179–196.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155.
- Mahmoudi, S., Jafari, E., Nasrabadi, H. A., & Liaghatdar, M. J. (2012). Holistic education: An approach for 21 century. *International Education Studies*, 5(3), 178–186.
- Park, N., Park, M., & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1–13.
- Purinton, J. S. (1993). Epicurus on the telos. *Phronesis*, 38(3), 281–320.
- Reker, G. T. (2000). Theoretical perspective, dimensions, and measurement of existential meaning. In G. T. Reker & K. Chamberlain (Eds.), *Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span* (pp. 39–55). Thousand Oaks CA: Sage.
- Reker, G. T. (2001). Prospective predictors of successful aging in community-residing and institutionalized Canadian elderly. *Ageing International*, 27(1), 42–64.
- Robinson, D. N. (1989). *Aristotle's psychology*. New York: Columbia University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Simon and Schuster.
- Steger, M. F., Frazier, P. A., 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, 80–93.
- Steger, M. F., Frazier, P. A., & Zaccanini, J. L. (2008). Terrorism in two cultures: Stress and growth following September 11 and the Madrid train bombings. *Journal of Loss and Trauma*, 13(6), 511–527.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & 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(2), 199–228.
- 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.
- Steger, M. F. (2009). *Meaning in life*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Steger, M. F., Oishi, S., & Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? The moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 173–180.
- Wilchek-Aviad, Y. (2015). Meaning in life and suicidal tendency among immigrant (Ethiopian) youth and native-born Israeli youth. *Journal of Immigrant and Minority Health*, 17, 1041–1048.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1987). Relation of hassles and personality to subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 155–162.

Will searching for meaning bring well-being?

YANG Qie¹; CHENG Wei²; HE Wenjie³; HAN Buxin⁴; YANG Zhaoning¹

(¹ Department of Psychology, Qufu Normal University, Qufu 273165, China)(² Department of Education, Binzhou

University, Binzhou 256600, China) (³ Center for Teacher Education Research at Beijing Normal University Key

Research Institute of Humanities and Social Sciences at Universities, MOE, Beijing 100875, China)

(⁴ Key Laboratory of Mental Health, Institute of Psychology, Chinese Academy of Sciences, Beijing 100101, China)

Abstract: Studies on well-being have been derived from two general perspectives: the hedonic approach and the eudaimonic approach. “Flourishing”, being a newly holistic, comprehensive and structural standard for evaluating well-being, is receiving increasing attentions among researchers. Meaning in life is closely related to well-being. It reflects the value of existence and the purpose of life of an individual, has implications on one's motivation, and can be realized in one's actions. Meaning in life includes two dimensions, presence of meaning and search for meaning. “Presence of meaning” is positively related to increased well-being. While the relation between searching for meaning and well-being is negative, the negative relation has variability and transience characteristics. From the perspective of eudaimonia, although negative experiences and feelings reduce individual's current happiness, individuals can achieve their goals and self-worth in the process of searching for meaning, thus acquiring lasting well-being internally.

Key words: well-being; flourishing; eudaimonia; meaning in life; search for meaning