

探寻人生意义：自我与社会维度的审视

陈柏铭

河池市第二高级中学，广西 河池

收稿日期：2025年5月30日；录用日期：2025年6月22日；发布日期：2025年6月30日

摘要

人生意义的探寻贯穿人类思想演进历程，是个体存在价值的核心议题，也是维系个人幸福与社会和谐发展的关键纽带。本文综合运用哲学、心理学、社会学等多学科理论，从自我与社会两个维度深入剖析人生意义的内涵与构建机制，旨在为个体在复杂多变的现代社会中找寻并实现生命意义提供兼具理论深度与实践价值的指引。研究表明，人生意义在自我维度体现为个体生命要素的有机整合，在社会维度则通过个体与社会的互动得以彰显，二者相互关联、相互影响，共同构成了人生意义的丰富图景。

关键词

人生意义，自我维度，社会维度，多学科理论

Exploring the Meaning of Life: A Review of the Dimensions of Self and Society

Boming Chen

Hechi No.2 High School, Hechi Guangxi

Received: May 30th, 2025; accepted: Jun. 22nd, 2025; published: Jun. 30th, 2025

Abstract

The exploration of the meaning of life has run through the evolution of human thought. It is a core issue of the value of individual existence and a crucial link in maintaining personal happiness and the harmonious development of society. This paper integrates theories from multiple disciplines, including philosophy, psychology, and sociology, to conduct an in-depth analysis of the connotations and construction mechanisms of the meaning of life from the perspectives of the self and society. It aims to provide guidance with both theoretical depth and practical value for individuals to find and realize the meaning of life in the complex and ever-changing modern society. The research shows that the meaning of life is reflected in the organic integration of individual life elements in the self-

dimension, and is manifested through the interaction between individuals and society in the social dimension. The two are interrelated and mutually influential, jointly constituting a rich picture of the meaning of life.

Keywords

The Meaning of Life, Self-Dimension, Social Dimension, Multidisciplinary Theories

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

1. 引言

对人生意义的追问是人类文明的永恒主题。从古希腊的“认识自我”到儒家的“修身”传统，个体对生命价值的探索始终与社会发展紧密交织。当代社会，全球化与多元价值的碰撞加剧了这一议题的复杂性：心理学研究表明，明晰的人生意义感能显著提升幸福感与抗逆力[1]，但消费主义与功利主义却使部分群体陷入物化焦虑与意义真空。

既有研究多囿于单一视角：存在主义强调个体自由[2]，功能主义侧重社会规训，心理学聚焦意义感知机制。然而，人生意义本质是自我整合与社会互动的动态关系，割裂二者易导致理论偏颇——或夸大个体孤独，或忽视主体价值。

本文以自我与社会双维度为框架，融合多学科理论，探讨：

1. 个体如何通过整合欲望、目标与独特性构建内在意义；
2. 社会互动如何通过劳动、责任与奉献反哺个体价值；
3. 二者平衡何以破解现代性意义危机。

研究旨在构建更具解释力的分析模型，为个体提供实践指引，为社会优化价值生态提供理论参照。

研究目的与意义

本文旨在从自我与社会两个维度，综合运用多学科理论与方法，深入剖析人生意义的本质、构成要素及其内在关联，构建一个相对完整的人生意义理论框架。通过这一研究，期望达成以下目标：其一，为个体提供一种系统性的思考方式，帮助其在复杂多变的世界中明晰人生方向，找寻到属于自己的生命意义；其二，为社会提供有益的启示，促进社会环境的优化，营造有利于个体实现人生意义的良好氛围；其三，丰富和拓展人生意义研究的理论体系，为后续相关研究奠定基础。

2. 概念界定与理论基础

2.1. 人生的定义

在探讨人生意义之前，明确“人生”的概念至关重要。《现代汉语词典》将“人生”定义为“人的生存和生活”，但从研究人生意义的角度来看，此定义存在一定局限性。人生意义具有宏观性、普适性以及一定程度的稳定性，并非因个体阶段性的生存状态或生活方式的差异而改变。因此，本文将“人生”定义为“人从生到死的整个过程”，这一定义有助于从更广阔、更具整体性的视角来探讨人生意义，避免因个体生存细节的多样性而导致研究的碎片化。因此，本文结合自我与社会的双重价值，将“人生意

义”定义为：个体在生命历程中，通过整合内在生命要素(如欲望、目标)与外部社会互动(如劳动、奉献)，实现自我价值并推动社会发展的动态过程。

2.2. 理论基础

本文从自我与社会双维度的分析需求出发，整合以下多学科理论：

1. 存在主义哲学[2]：强调个体通过自由选择与行动创造意义，为“自我维度”中生命整合、目标驱动等论述提供核心支撑。例如，海德格尔的“此在”概念揭示了个体对存在意义的动态感知[3]，直接呼应后文对生命瞬间真实性的分析。

2. 儒家伦理与涂尔干社会整合理论：儒家“修身 - 齐家 - 治国”的递进责任观(《礼记·大学》)[4]，与涂尔干关于个体通过社会分工实现价值的主张[5]，共同构成“社会维度”的理论根基，支撑劳动、奉献、责任等社会互动行为的分析。

3. 心理学理论的双向衔接：马斯洛需求层次理论[6]从欲望层级化角度解释个体目标的设定逻辑，积极心理学[7]则通过意义感与幸福感的关联，为自我维度的心理机制提供实证依据。

上述理论并非孤立存在，而是形成互补性框架：

- 1) 存在主义与儒家思想分别从个体自由与社会责任的角度，界定自我与社会维度的张力与平衡；
- 2) 心理学理论则从动机与情感层面，串联起个体内在需求与外显行为的互动关系。

这一框架为后文双维度的分述与综合奠定了坚实的逻辑基础。

3. 人生意义的自我维度

3.1. 存在主义视角下的生命整合

海德格尔的“此在”概念强调个体通过互动领悟存在意义[3]，本文据此提出：自我维度的意义源于对生命瞬间的真实感知，并通过整合欲望、目标等要素实现内在统一。个体在生命历程中，通过与他人交往、对自然的体验、对知识的追求等，不断丰富和深化对自我存在的认知。

3.2. 个体生命的欲望

欲望是人类行为的原始驱动力，它与生俱来，贯穿于个体生命的始终。欲望既包含生理层面的基本需求，如对食物、安全、繁衍的渴望，也涵盖心理与精神层面的追求，如对尊重、爱、自我实现的向往。从心理学角度，欲望的满足与否直接影响个体的情感体验，带来快乐、幸福、喜悦等积极情绪，或者烦恼、痛苦、挣扎等负面情绪。然而，欲望的无限性与现实资源的有限性之间的矛盾，常常导致个体内心的冲突与困惑。因此，如何合理引导和调节欲望，使其成为推动个体成长与发展的积极力量，而非陷入无尽痛苦的根源，是实现人生意义的关键环节之一。

3.3. 个体生命的目标

目标是个体在欲望驱使下设定的行动方向与预期结果，可分为长期的人生理想和短期的日常行为目标。目标与欲望紧密相连，欲望为目标设定提供动力源泉，目标则是欲望的具体化与现实化。例如，一个渴望获得他人尊重的个体，可能会设定成为某一领域专家的目标，并通过长期的学习与努力来实现这一目标。目标具有层次性和阶段性，从简单的日常任务到复杂的人生规划，个体在不断追求目标的过程中，实现自我价值的提升与生命意义的构建。同时，目标的达成过程并非一帆风顺，往往伴随着困难与挫折，正是在克服这些困难的过程中，个体培养了坚韧不拔的意志品质，体验到成长的喜悦与人生的意义。

3.4. 个体生命的独特价值

每个个体都具有独特的、不可复制的对自我的价值，这是个体在人类社会中独一无二的标识，也是人生意义在个体层面的独特体现。这种独特价值源于个体的天赋、性格、经历以及所秉持的价值观，表现为对生命存在、欲望、目标的独特诠释与延伸。例如，一位艺术家可能将对美的追求融入生命的每一个角落，通过创作艺术作品来表达自我、传递情感，实现自身价值；一位志愿者可能将帮助他人视为人生的最大价值，全身心投入公益事业，在奉献中找到生命的意义。这种独特价值不仅丰富了个体的人生体验，也为社会的多样性与丰富性做出了贡献。

4. 人生意义的社会维度

4.1. 社会整合中的价值实现

个体通过多元化的社会参与实现人生意义，具体表现为：其一，劳动与创造活动推动物质与精神财富的积累，如科学家通过科研促进技术进步，艺术家以创作丰富文化内涵；其二，奉献与责任担当强化社会凝聚力，志愿者服务与公益行为不仅改善他人福祉，也提升社会道德水平；其三，生育与教育行为保障人类文明的代际传承，承载家族文化与社会规范的延续。这些活动既满足个体的归属感与成就感[6]，也通过涂尔干所言的社会整合机制[5]维系社会秩序，体现儒家“修齐治平”的责任伦理[4]。

4.2. 特殊群体的社会反思价值

躺平族、啃老族等群体的选择，虽与传统价值路径相悖，但其存在揭示了社会发展中的结构性矛盾，如资源分配失衡与过度竞争压力。例如，躺平族对“慢生活”的追求促使社会反思效率至上的发展模式，推动对个体多样化需求的包容。此类群体并非无价值，而是以非主流方式充当社会问题的“诊断镜”，为政策调整与价值重构提供实证依据。

5. 结语

人生意义的本质在于自我整合与社会互动的动态统一。在自我维度，个体通过存在主义的自由选择与生命要素(欲望、目标、独特价值)的有机整合，构建内在意义感；在社会维度，劳动、创造、奉献等行为不仅满足个体归属需求[6]，更通过涂尔干的社会整合机制[5]与儒家责任伦理，推动社会秩序与文明的延续。二者相互依存：自我意义的明晰强化社会参与的深度，而社会价值的实现又反哺个体意义的丰盈。

本文的局限在于理论分析为主，缺乏跨文化实证支撑。未来研究可结合量化方法与深度访谈，探索不同社会背景下人生意义的差异性；同时，人工智能、虚拟现实等技术正重塑人类生存境遇，数字化时代的意义重构亟待理论回应，例如：技术依赖是否削弱意义感知？虚拟社交如何影响社会价值的实现？此类问题的探讨将为个体与社会提供更具时代性的指引。

人生意义的探寻永无止境，但正是这种追问本身，构成了人类超越有限性、迈向精神自由的核心动力。

参考文献

- [1] Steger, M.F., Frazier, P., Oishi, S. and 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.
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- [2] Sartre, J.P. (1943) *Being and Nothingness*. SDX Joint Publishing Company.
- [3] Heidegger, M. (1927) *Being and Time*. Harper & Row.
- [4] 郑玄(注), 孔颖达(疏). 礼记正义[M]. 北京: 中华书局, 2015.

-
- [5] Durkheim, E. (1893) *The Division of Labor in Society*. SDX Joint Publishing Company.
 - [6] Maslow, A. H. (1943) A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, **50**, 370-396.
 - [7] Seligman, M.E.P. (2002) *Authentic happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Simon & Schuster.