

# 大学生生命意义感现状调查与对策探讨

张兴瑜<sup>1</sup>, 周 静<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>重庆师范大学, 学生心理健康教育与咨询中心, 重庆

<sup>2</sup>重庆工程学院, 综合办公室, 重庆

Email: \*609943216@qq.com

收稿日期: 2020年11月25日; 录用日期: 2020年12月16日; 发布日期: 2020年12月28日

## 摘 要

目的: 确定信效度良好的适合大学生生命意义感的研究工具, 了解大学生生命意义感现状, 探讨大学生生命教育对策。方法: 首先验证尹美琪的生命意义感量表对大学生被试的适合性, 然后以重庆市大学生为被试进行问卷调查, 最后进行分析讨论与对策探讨。结论: 1) 大学生生命意义感测量问卷信效度符合心理测量学标准, 适合对大学生进行研究。2) 大学生生命意义感整体处于中等偏下水平, 具有显著的性别和年级差异, 但在专业、家庭居住地、是否独生子女维度上差异不显著。对策: 建构高校生命教育体系、在大二年级开设生命教育课程、开展生命教育团体心理咨询与辅导、开展生涯规划课程教学与咨询。

## 关键词

大学生, 生命意义感, 现状, 对策

# Investigation on the Status Quo of College Students' Sense of Life and Discussion on Countermeasures

Xingyu Zhang<sup>1</sup>, Jing Zhou<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Mental Health Education and Counseling Center for College Students, Chongqing Normal University, Chongqing

<sup>2</sup>Chongqing Institute of Engineering Integrated Office, Chongqing

Email: \*609943216@qq.com

Received: Nov. 25<sup>th</sup>, 2020; accepted: Dec. 16<sup>th</sup>, 2020; published: Dec. 28<sup>th</sup>, 2020

\*通讯作者。

## Abstract

**Purpose:** The purpose is to determine the reliability and validity of the research tool suitable for college students' sense of life meaning, understand the status quo of college students' sense of life, and carry out corresponding countermeasures for college students' life education. **Methods:** First, verify the suitability of Yin Meiqi's Sense of Life Scale for college students; then conduct a questionnaire survey with Chongqing college students as the subjects; and finally conduct analysis, discussion and countermeasures. **Conclusion:** 1) The reliability and validity of the college students' sense of meaning survey questionnaire conforms to the psychometric standards and is suitable for research on college students. 2) The overall sense of meaning of life of college students in Chongqing is at a lower-middle level, with significant gender and grade differences, but there are no significant differences in the dimensions of majors, family residences, and whether they are only children. **Countermeasures:** Establish a life education system in colleges and universities, establish life education courses in the sophomore year, carry out life education group psychological counseling, and carry out life planning course teaching and consultation.

## Keywords

College Students, Sense of Life Meaning, Status Quo, Countermeasures

Copyright © 2020 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

20世纪60年代, Frankl第一次将哲学范畴中的生命意义概念引入了心理学范畴, 并从这个理论形成了他个人的“意义治疗”(何忠强, 杨凤池, 2003)。Frankl(1992)认为每个人生来就具有追求生命意义的本能, 指引个体持续不断的去追求自己的目标, 并且在人生不同阶段所追求的自我实现是不同的, 这种本性驱动着去实现自己的生命意义, 在追求生命意义过程中受到的挫折将是导致某种心理疾病的原因。后续有不少学者对生命意义感展开研究, 提出了各自的见解。Steger(2009)认为从心理活动和行为的产生方面来说, 生命意义包括认知和动机两个维度。认知维度是指个体从概念或者知觉上对自己的生命含义和价值理解的信息加工过程, 称为“拥有意义(present of meaning)”, 主要强调的是人们对自己生命理解的结果。动机维度是指激发个体朝着自己设定的目标不断努力的内部动力, 来满足自己的成就感, 实现自己的生命价值, 称为“追寻意义(search for meaning)”, 主要强调的是人们对自己生命目标去努力寻找的过程。总之, 生命意义感主要指的是人们基于个体自身过去的经验, 用来解释自己对生命含义的认知, 并对自己生命中能赋予自己价值感、成就感目标的追求过程。

在大学生生活里, 学生的自由时间相比于高中生活明显增多, 很多大学生不知道自己的生活目标是什么, 整天无所事事, 厌学逃学, 一边宅在寝室里高呼“无聊透顶”, 一边又荒废着自己的学业(陈艺华, 叶一舵, 王丽馨, 2012)。谭华玉, 黎光明(2019)研究发现: 大学生生命意义感与无聊状态直接互相预测。显然, 大学生们在面临诸多压力与诱惑的情况下, 会出现“困惑”、“冷漠”、“郁闷”等不良的心理状态, 这也成为近几年来不断传出大学生自杀事件的原因之一(李英, 王丽敏, 杜娟, 2007)。国内学者谢杏利等(2012)研究发现选择自杀的大学生生活目标很模糊、生命意义感缺乏。生命意义感缺乏是指个人面

对生活时不知该如何度过, 陷入迷茫, 体验到负性消极情绪, 甚至采取极端方式解决问题, 表现出对生命不负责任的想法与行为。大学生正处于一个心理社会性发展、价值观困惑的时期, 也处于解决亲密与孤独的矛盾阶段, 当他们获得爱与归属感, 心理逐渐成熟时, 才能顺利过渡到人生的下一阶段, 因此如何在大学阶段给予学生们适时适合、有针对性的生命教育, 就成为了当代教育学者关注的问题。

## 2. 研究设计

### 2.1. 研究目的

调查了解重庆市大学生生命意义感现状, 以便提出有针对性的应对策略, 提升大学生心理健康水平, 预防不良事件发生。

### 2.2. 研究对象

本研究从重庆师范大学、重庆交通大学、重庆工商大学、重庆第二师范学院和重庆医药高等专科学校的在校大学生进行抽样调查, 共发放 1000 份问卷, 对回收问卷进行剔除无效问卷后, 有效问卷为 901 份, 回收有效率为 90.1%, 研究对象分布情况如下表 1 所示。

Table 1. The distribution of subjects ( $N = 901$ )

表 1. 研究对象分布情况( $N = 901$ )

变量	类别	男	女	总人数	百分比
专业	文科类	65	309	374	41.5
	理工类	168	359	527	58.5
年级	大一	65	184	249	27.6
	大二	58	289	347	38.5
	大三	88	115	203	22.6
	大四	22	80	102	11.3
家庭居住地	城市	55	146	201	22.3
	城镇	65	210	275	30.5
独生子女	农村	113	312	425	47.2
	是	98	213	311	34.6
	否	135	455	590	65.4

### 2.3. 研究工具

生命意义感量表(PIL)1964年编制用于测试个体对自己生命存在的价值的感知程度, 包括个体是否在朝着目标努力这一过程的觉察。Crumbaugh 和 Maholick 以弗兰克林的意义治疗理论为编制基础, 共同编制出了 20 个条目的这个问卷, 目前该量表已成为测量生命意义感最常用的量表, 被广泛应用(刘丽君, 2009)。后来该量表经过台湾学者尹美琪(1988)的修订, 证实 PIL 量表具有良好的信效度。但由于其时间比较久远, 故不能直接使用。因此, 本研究首先考察生命意义感测量问卷 PIL 的信效度和各项指标的拟合度是否符合测量学的要求, 检验该量表在重庆市大学生样本中运用的适合性。

本研究采用随机抽样法, 向重庆师范大学和重庆工商大学的在校本科生共发放 600 份尹美琪修订的生命意义感量表 PIL, 以班级为单位进行团体施测, 由施测者进行指导语解说, 施测结束之后立即回收问卷, 尽量避免被试误解答题方式和废卷的产生。收回有效问卷 518 份, 有效率为 86.3%。采用 SPSS19.0

和 Amos21.0 软件进行数据统计运算分析。结果表明: 1) PIL 总量表的内部一致性系数  $\alpha$  为 0.89, 各维度内部一致性系数  $\alpha$  在 0.72~0.76 之间, 说明生命意义感量表问卷具有良好的信度。2) 总问卷与生活态度、生活目标、生命价值、生活自主这四个维度呈显著相关, 相关系数在 0.74~0.87 之间; 生活态度、生活目标、生命价值、生活自主各维度之间相关系数在 0.46~0.62 之间, 说明生命意义感 PIL 量表具有良好的结构效度。3) 验证性因素分析发现, 问卷的各项指标数值显示本研究使用的生命意义感问卷拟合度良好, 模型可以接受。

因此, 本研究采用经过适合性检验验证, 信效度和问卷拟合度良好的尹美琪修订的生命意义感量表 PIL, 包括生活态度(个体对生活的感受)、生活目标(对当前生活目标的掌握度与实践感)、生命价值(个人对自己生活价值的肯定)、生活自主(个人的自主性)四个维度, 供 20 个题项, 采用 7 点计分的方式, 调查数据采用 SPSS19.0 进行统计分析。各维度得分相加为总得分, 总得分越高, 表明个体的生命意义感水平就越高。本量表总得分在 20~140 分之间, 得分小于 92 分表明个体生命意义感较低, 得分介于 92~112 分表明个体生活目标及意义尚不明确, 得分高于 112 分表明个体生命意义感较强, 具有明确的生活目标及意义。

### 3. 研究结果

#### 3.1. 大学生生命意义感的现状描述性分析

本研究首先对大学生生命意义感的整体情况进行描述性分析。在所有被试里, 得分在 92 分以下者, 即生命意义感较低的大学生有 394 人, 占 43.7%; 得分介于 92~112 分中间者, 即个体生活目标及意义尚不明确的大学生有 408 人, 占 45.3%; 得分高于 112 分者, 即具有明确的生活目标及意义的大学生有 99 人, 仅占 11%。大学生生命意义感在量表各个维度以及总体上的具体情况见表 2。

**Table 2.** The general situation of college students' sense of meaning of life

**表 2.** 大学生生命意义感的总体情况

	生活态度	生活目标	生命价值	生活自主	总分
<i>Mean</i>	34.26	18.39	23.31	19.00	94.95
<i>SD</i>	5.57	3.62	4.36	3.77	13.78

根据表 2 数据可以看出, 总量表的平均数是 94.95 分, 处于 92~112 分之间, 表明重庆市大学生的生命意义感处于中等水平, 但缺乏明确的个体生活目标, 且找不到生命意义。从各维度的得分来看, 生活态度得分最高, 但生活目标与生活自主得分较低, 说明大学生的目标感与自主性较差。

#### 3.2. 大学生生命意义感在各人口学变量上的差异情况

##### 3.2.1. 性别差异比较

本研究采用独立样本  $t$  检验来分析大学生生命意义感总分及各维度在性别上的差异情况。由表 3 可以看出, 不同性别在大学生生命意义感上存在显著差异( $p < 0.001$ ), 除了在生活自主上男女性别没有差异外, 在生活态度、生活目标、生活价值上都存在显著差异( $p < 0.01$ ), 且男生显著高于女生。

##### 3.2.2. 年级差异比较

以年级作为自变量, 各维度为因变量, 单因素方差分析结果如表 4 所示, 不同年级在大学生生命意义感总分及各维度上均存在显著差异。通过进一步的多重比较检验, 在生活态度维度上, 大一显著高于大二、大三的得分, 大四显著高于大二的得分; 在生活目标维度上, 大一显著高于大二的得分; 在生命

价值维度上, 大一、大三显著高于大二的得分; 在生活自主维度上, 大一显著高于其它三个年级; 在生命意义感总分上, 大一年级学生的生命意义感水平显著高于大二、大三年级学生。

**Table 3.** The differences in the sense of meaning of life among college students of different sexes  
**表 3.** 不同性别大学生的生命意义感差异

维度	男( $n = 233$ )		女( $n = 668$ )		$t$	$p$
	Mean	SD	Mean	SD		
生活态度	35.14	5.55	33.95	5.55	2.803	0.005
生活目标	19.29	3.75	18.07	3.52	4.490	0.000
生命价值	24.61	4.16	22.85	4.34	5.380	0.000
生活自主	18.85	4.13	19.04	3.63	-0.666	0.506
总分	97.89	13.95	93.92	13.58	3.818	0.000

**Table 4.** The difference of sense of meaning of life among college students of different grades  
**表 4.** 不同年级大学生的生命意义感差异

	大一	大二	大三	大四	$F$	$p$	LSD
生活态度	35.40 ± 5.66	33.44 ± 5.19	33.95 ± 5.63	34.87 ± 6.03	6.728	0.000	1 > 2, 1 > 3, 4 > 2
生活目标	18.81 ± 3.65	17.99 ± 3.48	18.47 ± 3.61	18.53 ± 3.92	2.670	0.046	1 > 2
生命价值	23.66 ± 4.69	22.78 ± 4.17	23.60 ± 4.35	23.64 ± 4.05	2.724	0.043	1 > 2, 3 > 2
生活自主	20.05 ± 3.97	18.67 ± 3.34	18.48 ± 3.89	18.57 ± 3.91	9.315	0.000	1 > 2, 1 > 3, 1 > 4
总分	97.92 ± 14.44	92.88 ± 13.02	94.51 ± 13.60	95.61 ± 13.89	6.747	0.000	1 > 2, 1 > 3

注: 1 表示大一, 2 表示大二, 3 表示大三, 4 表示大四。

### 3.2.3. 专业类别差异比较

本研究采用独立样本  $t$  检验来分析大学生生命意义感总分及各维度在专业类别上的差异情况。由表 5 可知, 不同专业类别在大学生生命意义感总分及各维度上均没有显著差异( $p > 0.05$ )。

**Table 5.** The difference of sense of meaning of life among college students of different majors  
**表 5.** 不同专业类别大学生的生命意义感差异

维度	文科类( $n = 374$ )		理工类( $n = 527$ )		$t$	$p$
	Mean	SD	Mean	SD		
生活态度	34.06	5.49	34.40	5.63	-0.912	0.362
生活目标	18.20	3.69	18.52	3.56	-1.309	0.191
生命价值	23.14	4.24	23.42	4.44	-0.955	0.340
生活自主	19.08	3.77	18.94	3.77	0.568	0.570
总分	94.48	13.87	95.28	13.72	-0.859	0.391

### 3.2.4. 家庭居住地类型差异比较

本研究采用单因素方差分析来考察大学生生命意义感总分及各维度在家庭居住地类型的差异情况。由表 6 可以看出, 不同家庭居住地的学生生命意义感没有显著差异( $p > 0.05$ )。

**Table 6.** The difference of sense of meaning of life among college students from different families  
**表 6.** 不同家庭居住地大学生的生命意义感差异

	城市	城镇	农村	<i>F</i>	<i>p</i>
生活态度	34.20 ± 5.87	33.94 ± 5.31	34.50 ± 5.60	0.85	0.43
生活目标	18.44 ± 3.75	18.42 ± 3.56	18.34 ± 3.60	0.08	0.93
生命价值	23.39 ± 4.33	22.99 ± 4.26	23.47 ± 4.44	1.05	0.35
生活自主	18.96 ± 4.16	18.75 ± 3.41	19.17 ± 3.79	1.09	0.34
总分	94.99 ± 14.43	94.09 ± 13.31	95.48 ± 13.78	0.84	0.43

### 3.2.5. 是否独生子女的差异比较

本研究采用独立样本 *t* 检验来分析大学生生命意义感总分及各维度在是否独生子女变量上的差异情况。由表 7 可见, 是否独生子女在大学生生命意义感上没有显著差异( $p > 0.05$ )。

**Table 7.** The difference of sense of meaning of life between college students with or without only child  
**表 7.** 是否独生子女大学生的生命意义感差异

	独生子女	非独生子女	<i>t</i>	<i>p</i>
生活态度	34.25 ± 5.54	34.27 ± 5.59	-0.022	0.982
生活目标	18.49 ± 3.71	18.33 ± 3.57	0.605	0.546
生命价值	23.43 ± 4.20	23.24 ± 4.44	0.638	0.523
生活自主	18.80 ± 3.84	19.10 ± 3.73	-1.109	0.268
总分	94.98 ± 13.63	94.93 ± 13.87	0.049	0.961

## 4. 分析与讨论

### 4.1. 大学生生命意义感的现状水平

本研究得知, 被调查的重庆市大学生生命意义感的总分为 94.95 分, 大学生生命意义感水平属于中等偏低水平, 这与刘阳和陈鹏(2012)及王佳一(2013)对大学生生命意义感的调查研究结果一致。从各维度的得分来看, 具体表现为生活态度得分最高, 其次是生命价值、生活自主, 生活目标得分最低, 说明大学生有较为积极的生活态度, 但对生命的价值是不清晰的, 生活的自主性差, 特别没有目标感。具有明确的生活目标及意义的大学生只有 99 人, 仅占 11%, 这提示我们大部分大学生的生命意义感有待于提高。根据以往对大学生心理发展特点的研究, 可能是由于大学生正值青春年华, 充满活力, 觉得生活多姿多彩, 而大学生活与高中生活不同, 社团活动和文体娱乐活动增多, 大学生对生活有很高的期待。但他们在进入大学后, 没有了在高中时代那么既定的强烈目标——考上一个理想的大学, 加上在大学期间他们没有制定一个规划好的目标, 而可自由支配时间很多, 面对空余时间, 会产生一种无所适从的空虚感, 导致大学生的整体生命意义感水平不高。

### 4.2. 大学生生命意义感在各人口学变量的差异

#### 4.2.1. 性别差异

本研究发现不同性别的大学生在生命意义感总分、生活态度、生活目标和生命价值均存在显著差异, 男生显著高于女生, 这与王佳一(2013)的研究基本一致。分析其原因, 一方面这可能与社会对男性的期望更高的思想有关。在社会的普遍观念中, 男生比女生要负有更多的责任, 且社会对男生的标准也更高, 在生活中遇到的挫折也会更加激励起男生的斗志, 体会到更强烈的责任感, 在不断突破自己的过程中, 发现

更多的人生意义。虽然目前在倡导男女平等,但是在实际生活中,男生比女生更容易受到重视这一客观现象仍然是存在的,比如在就业应聘中,这种在社会大环境中透露出来的对女生的某些不认可也会导致女生的生命意义感降低。另一方面,女生天性比男生敏感脆弱,在应对方式上更容易采取消极对待的方式,男生在面对社会赋予他们的更多责任时,会更加努力去寻找自己的目标,实现自身的价值,而女生相对于男生更感性,在面对恋爱中若得若失的心情及就业压力时,可能会抱有害怕疑虑的想法,而社会对女生这一性别角色也存在诸多约束的情况,这可能也是造成女生生命意义感比男生低的原因之一。

#### 4.2.2. 年级差异

本研究表明,在生命意义感总分及各维度上不同年级存在显著差异,这与赵广兵(2012)研究结果相近。研究表明,无论是生命意义感总分或各个维度上,大一级的学生都有较高的得分,甚至显著高于其它年级,而大二年级无论总分或各个维度上几乎都显著低于其它年级。这提示我们,大二年级是我们进行生命教育的关键年级。究其原因,这可能是由于新生刚脱离高中严格的管束,对大学生活充满了向往,可以自由管理自己的时间,认识新的朋友,接触新的事物,希望能在大学里有一番自己的成就,因此在达成生活目标方面,总是期望能达成自己的理想。到了大二年级,在认识到自己与其他人的能力差异之后,就会陷入一种挫败感,没有了冲劲,没有了管束。随着学习难度的增大,学校教授内容可能与社会上实际工作内容的脱节,学生会处于一种不知道怎么学习的状态。到了大三年级,由于面临实习、就业或考研的问题,学生会积极思考自己的人生方向,反思自己大二生活对时光的浪费,考虑到自己的就业或考研,不得不努力上进,以更好的生活态度、生活自主去实现自己的生活目标与生命价值。

#### 4.2.3. 专业、家庭居住地、是否独生子女上的差异

生命意义感总分、生活态度、生活目标、生命价值和自主的得分在专业类别上不存在显著差异。分析原因可以发现,随着改革开放的经济发展,不管学习哪一门专业,从事哪一个行业,只要拥有一技之长,努力认真都可以有立足之地,所以就使得专业上的不同类别在生命意义感上就没有了显著差异。

家庭居住地、是否独生子女如专业类别一样,在总分及各维度上均没有显著差异,这与赵广兵(2012)等对大学生生命意义感的研究结果相同。大学生生命意义感的水平受个体的主观因素影响较多,受客观因素影响较少。城乡一体化的发展迅速,使得不管是来自农村还是城市的孩子,都能够接受良好的教育,在思想观念上并没有差别。在是否独生子女上,现在社会生活水平进一步提高,父母也更注重对子女的培养教育,是否独生子女不会影响孩子体验到的生命意义感。

### 5. 对策探讨

第一,建构高校生命教育体系。该体系是以学校为主导,以学生个体为中心、以心理咨询与治疗机构为保证,相互配合、通力协作的高校生命教育体系。建议老师、家长给予更多的支持与陪伴,培养学生用积极的人生态度来面对生活中随时会出现的难题,正视死亡,珍惜现在拥有的幸福,找到自己的存在感,学会处理困难挫折事件,终能为大学生的生命意义带来正向的改变。

第二,在大二年级开设生命教育课程。高钰琳(2010)在某高校大学生的公共选修课《人的优逝》上进行生命教育授课的方法,对大学生的生命意义感选用生命态度量表分别进行授课前后的调查,发现生命教育课程可有效引导大学生拥有积极的人生态度。林蓉,罗列,李小芳(2020)进行了大学生生命意义感课程教育的实效性研究,发现大学生生命意义感课程教育实效性显著,生命教育课程教育能够有效提高大学生的生命意义感水平。这提示我们,在大二年级开展生命教育课程的必要性和有效性。

第三,开展生命教育团体心理咨询与辅导。柴丹、宋旭红(2014)认为生命教育团体活动对生命意义感具有积极的作用。以“生命意义感量表(修订版)”为评估工具,在目标班级里随机选取两个班级进行实验。实验组每周两次进行生命教育团体活动,持续6周,包括独特生命、和谐生命、感恩生命、珍惜时间、

充实生命、放飞生命主题。研究表明,对大学生进行生命教育活动能够有效的提升大学生的生命意义感,让学生找到适合自己的目标,明白自己的责任,珍惜生命。刘慧瀛(2020)研究了生命意义团体心理咨询对大学新生心理症状的影响,发现生命意义团体心理咨询能够改善大学新生的心理症状。可见,生命意义团体心理咨询与辅导对大学生生命教育具有积极意义。

第四,开展生涯规划课程教学与咨询。从调查结果来看,大学生的生活目标感很低,说明他们对自己的人生及职业生涯缺乏明确的规划,开展职业生涯规划课程教学与咨询是让大学生探索自己的生涯追求,明确自己的方向与目标,激发自己的学习动力,朝着自己理想的目标去努力。目前,很多高校都开展了大学生生涯规划教学,但是否真的让大学生们明确了自己的生涯目标,还需要进行检验和咨询辅助。让每一个大学生特别是女生群体从进校开始就有明确的生涯目标,并按照目标管理的原理与方法,协助和督促学生朝着自己的目标去努力,是学生工作的一个重要方面和考核内容。

## 6. 结论

本研究通过对生命意义感量表的适用性检验,然后对重庆市大学生生命意义感的现状进行调查、统计分析和对策探讨,得到如下结论:

1) 大学生生命意义感测量问卷 PIL 信效度符合心理测量学标准,可以作为进一步测量大学生生命意义感的研究工具。

2) 重庆市大学生生命意义感整体处于中等偏下水平。在性别维度上,男生在生命意义感总分、生活态度、生活目标和生命价值上均显著高于女生,而在生活自主变量上性别差异不显著。在不同年级维度上,大学生生命意义感差异显著,主要表现为大一年级大学生显著高于其它年级,而大二年级最低。另外,不同专业、家庭居住地、是否独生子女维度上,大学生生命意义感差异不显著。

3) 建构高校生命教育体系、在大二年级开设生命教育课程、开展生命教育团体心理辅导、开展生涯规划课程教学与咨询,将是提升大学生生命意义感的重要保障措施。

## 基金项目

本文系重庆市教育科学规划课题“大学生生命意义感的现状调查及生命教育团体心理辅导干预研究”(课题批准号:2015-GX-051)的阶段性成果。

## 参考文献

- 柴丹,宋旭红(2014).探索生命教育团体活动对大学生生命意义感的影响.《卫生职业教育》,32,123-124.
- 陈艺华,叶一舵,王丽馨(2012).大学生生命意义感与自杀意念的关系研究.《南京医科大学学报(社会科学版)》,12(6),423-426.
- 高钰琳(2010).生死教育对高年级医学生生命态度的影响.《中国学校卫生》,31(6),731-732.
- 何忠强,杨凤池(译)(2003).《追寻生命的意义》.北京:新华出版社.
- 李英,王丽敏,杜娟(2007).低年级大学生自杀意念倾向与生活态度关系的研究.《中国初级卫生保健》,21(1),72-74.
- 林蓉,罗列,李小芳(2020).大学生生命意义感课程教育的实效性研究.《教育心理》,14,154-155.
- 刘慧瀛(2020).生命意义团体心理咨询对大学新生心理症状的影响.《中国心理卫生杂志》,34(5),393-397.
- 刘丽君(2009).《中学生个人生命意义问卷的初步编制》.硕士学位论文,长沙:湖南师范大学.
- 刘阳,陈鹏(2012).大学生生命意义与主观幸福感的关系研究.《钦州学院学报》,27(2),46-50.
- 谭华玉,黎光明(2019).大学生生命意义感与无聊状态的关系——心理弹性的中介效应.《教育学术月刊》,2,92-97.
- 王佳一(2013).《大学生死亡态度及其与自尊、生命意义感的关系研究》.硕士学位论文,哈尔滨:哈尔滨师范大学.
- 谢杏利,邹兵,黄中岩(2012).大学生自杀态度与生活目的、生命意义感的关系.《南方医科大学学报》,32(10),1482-1485.

- 赵广兵(2012). 青海大学生生命意义与大五人格、主观幸福感的关系研究. 硕士学位论文, 西宁: 青海师范大学.
- Frankl, V. E. (1992). *Man's Search for Meaning* (3rd ed.). Boston: Beacon Press.
- Steger, M. F. (2009). *Meaning in Life*. Washington DC: American Psychological Association.