

心理育人视域下大学生生命意义感培育研究

王如琪

浙江理工大学马克思主义学院, 浙江 杭州

收稿日期: 2025年4月18日; 录用日期: 2025年5月29日; 发布日期: 2025年6月11日

摘要

新时代背景下大学生心理健康与生命意义感培育已成为高校教育的重要命题, 本文基于心理育人的理论框架, 深入剖析大学生生命意义感的整体状况、影响因素、现实困境并提出大学生生命意义感的培育路径。研究发现, 新时代大学生生命意义感整体处于中等水平, 受到学业压力、人际关系、社会适应及价值认同等多重内外因素的影响, 心理育人作为推动大学生全面发展的关键路径, 可以通过构建“课程-实践-支持-评估”四位一体的综合培育体系, 将生命意义感培育贯穿于学科教学、校园文化及社会实践各个方面, 从而引导大学生形成正确的生命认知, 为新时代的人才培养奠定坚实的心理基础。

关键词

心理育人, 大学生, 生命意义感, 培育路径

Research on Cultivating College Students' Sense of Meaning in Life under the Perspective of Psychological Education

Ruqi Wang

School of Marxism, Zhejiang Sci-Tech University, Hangzhou Zhejiang

Received: Apr. 18th, 2025; accepted: May 29th, 2025; published: Jun. 11th, 2025

Abstract

Under the background of the new era, the cultivation of college students' mental health and sense of meaning in life has become an important proposition in college education. Based on the theoretical framework of psychological education, this paper analyzes the overall situation, influencing factors, and practical difficulties of college students' sense of meaning in life, and proposes a path to cultivate college students' sense of meaning in life. It is found that the overall sense of meaning of life of college students in the new era is at a medium level, which is affected by multiple internal and

external factors such as academic pressure, interpersonal relationship, social adaptation and value identity. As a key path to promote the comprehensive development of college students, psychological education can be realized through the construction of a comprehensive cultivation system with four aspects: "curriculum-practice-support-assessment". As a key way to promote the comprehensive development of college students, we can build a four-in-one comprehensive cultivation system of "curriculum-practice-support-evaluation" and integrate the cultivation of the sense of meaning of life into the teaching of academic subjects, campus culture, and social practice, so as to guide college students to form a correct perception of life, and to lay a solid psychological foundation for the cultivation of talents in the new era.

Keywords

Mental Health Education, College Student, Sense of Meaning of Life, Cultivation Path

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

面对新时代日益激烈的社会竞争与不断加速的生活节奏，部分大学生群体中出现生命情感淡漠、生命价值歪曲、生活目标虚无的问题，由此使得他们在追求自我实现的过程中遭遇诸多挑战。这种生命意义缺失的现象不仅会威胁他们的心理健康，甚至会影响他们的生涯规划和长远发展。《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023~2025 年)》中明确提出要“培育学生热爱生活、珍视生命、自尊自信、理性平和、乐观向上的心理品质”(教育部, 2023), 为新时代心理育人工作指明了方向。心理育人作为高等教育体系中不可或缺的一环, 对于提高大学生的心理健康水平、贯彻立德树人的根本任务、培养符合时代要求的新人具有重要作用。本研究聚焦新时代心理育人要求, 探索大学生生命意义感培育的有效路径, 为新时代高校心理育人工作提供指导, 帮助大学生树立正确的生命观和价值观, 逐步成长为德智体美劳全面发展的时代新人。

2. 心理育人视域下大学生生命意义感科学内涵阐释

2.1. 心理育人的科学内涵

心理育人涉及心理学、教育学和思想政治教育多个方面, 旨在通过系统性和科学化的方式促进学生全面发展。2018 年教育部印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》, 对高校心理育人工作作出了明确规划, 心理育人的核心目标是促进学生全面健康发展, 培养能够担当民族复兴大任的“时代新人”(中共教育部党组, 2018)。心理育人作为立德树人工作不可缺少的一环需回应社会对人才的时代要求, 不仅要关注学生的心理健康, 还要通过心理辅导与引导促进学生在认知、情感、意志、行为及价值观领域的改变, 实现知识传授、能力培养与价值引领的统一。在这一过程中应以马克思关于人的全面发展理念为哲学基础, 以“三全育人”、“五育并举”等教育理念作为行动指南, 关注学生需求, 逐步实现从传统“单一干预”模式向“全员育人”协同体系的转变, 加强新时代心理育人的系统性、整体性与协同性, 为培养担当民族复兴大任时代新人贡献力量。

2.2. 大学生生命意义感的科学内涵

生命意义感是积极心理学领域的一个重要概念, 源于存在主义心理学, 从本质上说是个体的一种主

观体验、价值判断和高层次心理感受。Steger (2009)认为生命意义感分为认知和动机两个维度,即从“拥有意义感”和“追求意义感”两个层面理解生命意义感,前者体现了个体对自身生命意义的理解,后者则反映了个体对生命意义的持续追寻,是人们对自己生命目的与目标的认识和追求的过程。

大学生生命意义感是指处于高等教育阶段的青年个体,在探索自我同一性、适应社会角色转变的过程中,对自身存在目的、价值及生命整体意义的动态感知与主动追寻。大学生处于自我认同与亲密关系构建的关键期,需在探索自我与建立关系之间找到平衡,体现出从“依赖”到“独立”、从“理想”到“现实”不断过渡的特征。他们对生命意义感的感知与追寻体现在自我价值实现、情绪价值体验、社会责任承担等各环节,既包括对个人成长的期待也包含对集体使命的回应。在这一过程中还会受网络文化、朋辈关系、家庭期待等多重因素影响,使得大学生生命意义感成为一个通过持续反思、实践试错与价值冲突调适而不断调整的动态过程。

2.3. 心理育人与大学生生命意义感的内在联系

心理育人工作突破传统知识传授模式,以大学生心理健康素养与人格健全发展为双重目标,通过构建融合系统课程与个性化辅导的心理支持体系,引导大学生探索生命价值、明确人生目标,其培育成效不仅直接关乎青年学子的价值认知与生命态度,更通过激发积极心理品质形成育人良性循环。生命意义感作为个体心理架构的核心要素,在大学生整个体成长发展中发挥着关键作用,其培育质量将直接影响青年学子的价值取向与生命姿态,当大学生生命意义感得到提升时,他们面对挑战的稳定心态与成长动能,既为心理育人深化提供实践反馈,也推动高校教育创新,最终实现学生知识增长、心理成长与人格完善的同步发展。

3. 大学生生命意义感现状与问题分析

3.1. 大学生生命意义感现状

北京大学副教授徐凯文的研究揭示一个严峻的社会现象:30.4%的学生对学习有厌恶感或者认为学习没有意义,还有40.4%的学生认为人生没有意义,他将学生的这种状态称之为“空心病”。这种存在感与价值感的缺失现象将使部分大学生陷入低落情绪、缺乏幸福感,感觉生活没有意义、甚至走向自杀或残害的极端。据《中国国民心理健康发展报告(2021~2022)》显示,约21.48%的大学生存在抑郁风险,45.28%的学生存在焦虑风险(傅小兰等, 2023)。(薛朝霞等, 2024)针对11288名在校大学生就过去一年自杀意念发生情况展开调查,发现17.1%的人曾有过自杀想法,8.7%的人曾有过单次自杀念头,8.4%的人曾有过多次自杀念头。自杀,作为当前导致大学生死亡的重要原因之一,引起了学界和社会的高度关注,同时映射出部分大学生对生命的淡漠态度,以及当前生命教育的不足。

生命意义感作为个体精神世界的核心,在大学生群体中呈现多维度的结构性特征。实证研究揭示(周兰, 2019),当代青年在生命认知层面存在意义倾向与背离的辩证统一,实践层面则表现为积极追寻与消极应对的共存状态。人口学变量分析显示显著群体差异:张鹏(2024)通过量化研究证实,男性大学生在生命意义总分及意义体验维度显著高于女性,而意义追寻维度未呈现性别分化;年级发展呈现“U型”曲线特征,大四学生意义感水平居首(68.3 ± 4.2),大一新生得分最低(52.7 ± 5.8),呈现随年级增长先抑后扬的态势。家庭系统要素亦产生深刻影响,郭楠(2023)研究表明,独生子女在人生意义体验维度得分较非独群体高12.6%,无留守经历者生命意义总分较有留守经历者高8.9%;社会经济地位梯度效应显著,高收入家庭大学生在意义追寻维度得分较低收入群体高15.4%。

心理机制研究表明生命意义感与多重心理变量相关,张鹏(2024)通过结构方程模型发现,感恩特质与心理弹性在知觉压力对意义感的影响中起链式中介作用,解释率达42.3%;徐娜(2021)证实心理韧性通过

提升社会支持领悟力间接强化意义感,高韧性个体社会支持评分较对照组高 21.7%。扩展性分析显示(王姝瞳,胡丽萍,2020),意义感与社会适应指数($r=0.58$)、主观幸福感($r=0.63$)呈中度正相关,与死亡焦虑($r=-0.42$)、职业倦怠($r=-0.39$)呈负相关,其解释力在心理健康模型中达 38.7%。这些发现系统揭示了生命意义感在大学生心理生态系统中的枢纽地位,为构建发展型育人范式提供了科学依据。

3.2. 大学生生命意义感的影响因素

大学生生命意义感的形成过程受个体、环境及社会文化等多种因素的影响。认知风格、情绪调节能力以及价值观成熟度等个体因素与大学生生命意义感紧密关联,成长型思维的大学生在遭遇困难时更倾向于将挫折视为成长的契机,在反思与调整的过程中不断巩固提升自己的生命意义感;而固定思维的大学生面对挫折通常自我否定,陷入焦虑与迷茫的境地,生命意义感较低。情绪调节能力较强的大学生能够最大程度减少焦虑、抑郁等负面情绪带给自己的困扰,敏锐地感知生命中的积极元素,生命意义感较高。个体的价值观念也会影响生命意义感,追求物质主义的大学生通常会忽视精神层面的成长,生活满意度较低从而导致生命意义感较弱;而那些注重精神内核提升的大学生,能较好领略生命的更多层次,拥有更为稳定和深刻的生命意义感。

家庭作为个体成长的首要环境,其情感联结与教育功能对生命意义感的培育具有奠基性作用:情感支持型家庭通过民主沟通构建安全依恋使子女在情感滋养中形成对生命的积极认知,而高控制型教养方式则易引发心理阻抗导致生命价值探索的内驱力不足。高等教育领域的功利化评价倾向进一步加剧了意义感缺失,过度强调量化指标的教学体系忽视了对生命终极问题的哲学思辨引导,使部分学生在工具理性裹挟下陷入存在性迷茫。网络文化则呈现出双重效应,信息洪流既拓展了大学生的认知边界也导致价值判断碎片化;“丧文化”的解构性话语与浅层娱乐刺激,一方面消解了青年对生命深度的系统性思考使意义感建构面临更多元的文化挑战,这些环境因素交互作用影响个体生命意义感的形成。

社会文化转型与科学技术迅猛发展同样对大学生生命意义感的塑造产生影响,个体主义与集体主义价值观的并存与碰撞,大学生群体难以平衡个体与集体、家庭与社会之间的矛盾,这种矛盾可能使他们在人生选择与价值判断上感到困惑和迷茫,影响个体生命意义感的平稳发展。与此同时,人工智能技术引发的就业结构变革和职业替代危机,使大学生群体在尚未形成稳定职业认同的阶段便遭遇未来规划不确定性的冲击,打破了对生命线性成长的传统认知,进一步削弱了生命意义感的稳定性。

3.3. 新时代心理育人视域下大学生生命意义感培育现实困境

新时代心理育人强调以“人的全面发展”为核心,致力于积极心理品质的培育、价值观的引导以及生态化育人体系的打造。尽管党和国家对心理健康领域给予了前所未有的关注,高校在生命教育方面也取得了一系列进展,但当前大学生生命意义感培育仍面临多重现实困境,这些困境在一定程度上限制了育人工作的整体成效。

当前生命意义感培育存在缺乏系统性与实践性不足的问题,学校对于大学生生命意义感的培育多采用选修课、专题讲座、主题班会等形式开展,内容涵盖生命安全、健康知识、挫折应对等方面,但生命意义感的培育是涉及从个人发展到社会责任、从心理健康到哲学思考等多个层面的多维立体体系,要求教育内容和教学方法要有系统性规划(罗佳睿,李昌国,2024)。现有的教育模式往往存在碎片化的特征:在教学方法上仍以理论讲授为主,缺乏实践场景(吉玮玮,2024),如在“死亡教育”主题课程中教师多通过案例分析、视频播放等方式传递知识,学生缺乏真实体验难以形成具身化认知;在学科协同上,思政课教师更加侧重价值观引导,心理学教师则更关注心理调适,彼此间缺乏有效沟通与协作导致教育内容割裂;在育人生态结构上,高校与家庭、社会之间的联动不足,部分家长重成绩的认知偏差与社会媒体对

极端事件的片面报道容易引发学生认知混乱,进一步消减教育效果。

心理育人资源的分布相对分散,多平台运行却缺乏协同育人格局。目前高校普遍设立心理咨询中心、开设心理健康课程、成立学生心理团体等教育平台,但这些平台之间缺少有效的联动。心理咨询中心倾向于对问题学生的针对性辅导,心理健康课程偏向于集体学生的教学,学生在这一过程中可能会接触到重复的教育内容造成教育资源的无效利用。随着信息技术的飞速发展,心理在线评估、人工智能心理辅导等先进技术也已融入大学生心理健康提升过程,但目前这些数据分析主要用于危机的预防与干预,在生命意义感培养过程中提供的个性化支持则相对不足。生命意义感的培养过程还需要教育主体的参与,教师应具备心理学、哲学、教育学等跨学科知识,然而现阶段高校教师队伍的专业化程度不一,缺少相应专业背景的教师(冯建军,2020)。部分思想政治课教师缺少心理学专业知识难以帮助学生解决生命疑惑,心理学教师虽然精通专业技巧但对生命哲学和文化传统的理解不够深入,导致教学内容缺乏深度。这种资源配置与效能评估的双重错位,折射出当前心理育人体系在系统性设计上的深层困境。

4. 新时代心理育人视域下的大学生生命意义感培育路径构建

4.1. 以课程建设为核心,构建“认知-体验-反思”教育体系

课程建设是大学生生命意义感培育的核心环节,通过搭建一个集“认知、体验、反思”于一体的教育体系,有利于全方位优化学生生命意义认知改善生命意义体验。

4.1.1. 融入思政与专业课程

教师应将生命意义的培养融入思想政治理论课与专业学科教学中,实现知识教学与价值观引导的有机结合。思想政治教育课程中增加生命哲学、生命观教育等单元,通过哲学思辨引导学生深入思考生命的意义与价值;专业课程教学结合职业道德和社会责任等生命教育要素,引导学生认识个人发展与社会进步的密切联系,激发他们的内在动力和社会责任感。

4.1.2. 开发专题化生命教育课程

教师通过使用多样化的教学方法打造一系列生命意义感培养专题性课程,例如在开展“生命历程回顾与未来规划”、“心理健康与生命发展”、“生死智慧与人生哲理”等专题教学时,将理论讲解、实例分析、小组互动、角色扮演等环节同时融入课堂,让学生通过回顾与分享生命历程中的重要时刻,增强对生命连续性和稳定性的感知。

4.1.3. 强化实践体验与反思环节

强化实践体验与反思环节,带领学生参观生命教育场所、参与志愿工作、举行生命意义主题的研讨会,让学生在活动中沉浸式体验生命的价值和意义。同时,反思与回顾也是培育生命意义感的重要环节,鼓励学生撰写生命日记,通过文字叙述的方式记载自己的成长经历和心理变化,加强对自我的认识不断提升自我感知。

4.2. 以实践活动为载体,强化意义体验与价值认同

参与丰富多样的实践活动是培育大学生生命意义感的重要途径,学生们在参与精心设计和实施的多种形式实践活动过程中,可以直接体验生命的价值与意义树立积极向上的生命观。

4.2.1. 社会实践与志愿服务

教育主体应动员学生积极参与教育支援、环境保护、助老助残等类型的社会实践与志愿服务活动,学生在为他人提供服务和社会做出贡献的过程中能够深入认识社会现状体验民众艰辛,进而感受到生命的价值和意义,提升对生命的尊重和珍视,这一过程也是主动践行社会主义核心价值观,增强社会责

任感和使命感的过程。

4.2.2. 校园文化浸润

高校应积极开展生命教育讲座、主题展览、心理剧演出等丰富多彩的活动，将生命哲学思考融入这些体验式活动中营造积极的校园文化氛围；另一方面依托校园新媒体矩阵传播积极向上的生命故事与价值观念，让学生潜移默化地接受生命意义的熏陶。

4.2.3. 打造“榜样叙事”平台

高校可以构建“榜样叙事”生命教育机制，通过邀请优秀校友和行业先锋走进校园分享他们的职业生涯故事和生命体验，以真实故事展示生命的多种可能。这种情境化教育能够突破传统说教的局限，学生能够体会到生命力量的具象化，从而激发他们的内在动力和追求卓越的勇气，提升应对挫折和压力的能力，提高生命体验的幸福感。

4.3. 以心理支持为保障，建立个性化指导机制

提供心理支持是大学生生命意义感培养的核心保障，通过构建针对性的辅导体系为学生提供专业的心理支持和咨询服务，促进其身心健康与全面发展。

4.3.1. 心理咨询与团体辅导

完善心理咨询与团体辅导系统，确保学生能够及时且高效地获得心理援助。针对生命意义感较低的学生群体开展存在主义理念的团体辅导活动，如“生命树绘画疗法”、“意义重构小组”等，帮助学生探寻生命的意义与价值，重塑积极的生命观。

4.3.2. 开发数字化干预工具

运用先进的信息技术开发基于人工智能的心理评估与个性化反馈系统，这一系统可以测量学生的生命意义感水平及相关因素，并根据评估结果提供个性化的心理调整建议。同时，借助大数据分析技术实时监控学生的心理状态变化，以便对学生的心理健康问题发出及时的预警，并采取相应的干预措施。

4.3.3. 家校社协同赋能

提高学生生命意义感需要家庭、学校与社会的全员参与，通过举办家长研讨会等活动引导家长树立非功利性成长理念，减轻“唯分数论”的压力；同时，联合各方企业整合社会资源，为学生提供志愿服务与实习机会，使学生将个人发展与社会需求相融合，提升他们的社会责任感和使命感。

4.4. 以评价体系为牵引，实现动态反馈与长效改进

评价体系在塑造大学生生命意义感方面扮演着重要的导向作用。通过建立科学合理的评价体系实现对学生的生命意义感水平的持续跟踪与长效反馈，为改进和优化培养方法提供坚实的支撑。

4.4.1. 多维评价指标

构建包含定量与定性指标的多维度评价体系，定量指标涉及生命意义感的量表评分、学生参与活动的频次等，定性指标则包含学生的个人叙述、教师的观察记录等。科学数据与文字描述双重维度的评价方式，能够全面地了解学生的生命意义感水平以及其变化趋势，更准确地把握学生的心理状态，为后续的教育介入提供科学的依据。

4.4.2. 动态调整机制

利用大数据分析技术建立一个灵活的调整机制，定期对评估数据进行分析，及时发现生命意义感不

足的学生并调整干预策略和教育资源分配。同时形成反馈环路，持续收集学生与教育工作者们的观点和建议并及时改进，为生命意义感的长期优化和持续进步提供保障。

参考文献

- 冯建军(2020). 我国学校生命教育的经验、反思与展望. *中国德育*, (9), 24-30.
- 傅小兰, 张侃, 陈雪峰, 等(2023). *中国国民心理健康发展报告(2021-2022)*. 社会科学文献出版社.
- 郭楠(2023). 大学生生命意义感现状研究. *心理月刊*, 18(7), 57-59.
- 吉玮玮(2024). *新时代大学生生命教育存在的问题及对策研究*. 硕士学位论文, 重庆: 重庆交通大学.
- 教育部(2023). 教育部等十七部门关于印发《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划(2023-2025 年)》的通知. *中华人民共和国教育部公报*, (5), 4-9.
- 罗佳睿, 李昌国(2024). 大学生生命观教育的多维路径探究. *佳木斯职业学院学报*, 40(9), 37-39.
- 王姝瞳, 胡丽萍(2020). 生命意义感研究综述. *农家参谋*, (20), 143+158.
- 徐娜(2021). *大学生生命意义感的现状及团体干预研究*. 硕士学位论文, 重庆: 重庆师范大学.
- 薛朝霞, 任子媛, 荆雷, 李慧(2024). 大学生自杀行为影响因素的分类决策树分析. *心理发展与教育*, 40(3), 421-430.
- 张鹏(2024). *大学生生命意义感特点、影响因素及干预研究*. 硕士学位论文, 重庆: 中国人民解放军陆军军医大学.
- 中共教育部党组(2018). 中共教育部党组关于印发《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的通知. *中华人民共和国教育部公报*, (6), 12-15.
- 周兰(2019). *高校新生生命意义的现状与提升对策研究*. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- Steger, M. F. (2009). *Meaning in Life*. Springer.