

感恩与生命意义的关系研究

——积极心理品质的中介作用

韩晓红*, 郑颖念

贵州中医药大学人文与管理学院, 贵州 贵阳

收稿日期: 2026年9月9日; 录用日期: 2026年10月6日; 发布日期: 2026年10月19日

摘 要

目的: 探讨积极心理品质在感恩与生命意义之间的中介作用, 为大学生积极心理品质培养提供实证依据。方法: 采用感恩量表、积极心理品质量表和生命意义量表对583名在校大学生进行了调查。结果: 1) 感恩与积极心理品质之间存在显著正相关, 与生命意义也存在显著正相关。2) 积极心理品质与生命意义之间存在显著的正相关。3) 积极心理品质在感恩与生命意义之间发挥部分中介作用。结论: 本研究解释了感恩与生命意义的关系及其作用模型, 发现积极心理品质对大学生的生命意义存在强化作用。

关键词

感恩, 生命意义, 积极心理品质

A Study on the Relationship between Gratitude and Meaning in Life

—The Mediated Role of Positive Mental Characters

Xiaohong Han*, Yingnian Zheng

School of Humanities and Management, Guizhou University of Traditional Chinese Medicine, Guiyang Guizhou

Received: September 9, 2026; accepted: October 6, 2026; published: October 19, 2026

Abstract

Objective: To explore the mediating effect of positive mental characters on the association between gratitude and meaning in life, and to provide basic evidence for the cultivation of positive mental characters among undergraduate students. **Methods:** A questionnaire survey was administered to

*通讯作者。

583 students using the gratitude scale, the positive mental characters scale and the meaning in life scale. Results: Gratitude was significantly and positively correlated with positive mental characters, as well as with meaning in life. Then, Positive mental characters showed a significant positive correlation with meaning in life. Finally, Positive mental characters exerted a partial mediating effect on the relationship between gratitude and meaning in life. Conclusion: Our study clarifies the relationship and mediating model between gratitude and meaning in life. The findings indicate that positive mental characters can effectively enhance college students' sense of meaning in life.

Keywords

Gratitude, Meaning in Life, Positive Mental Characters

Copyright © 2026 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

感恩是一种持续性的、积极情绪倾向和人格特质,具有跨越时间和情境的一致性(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002)。在日常生活中,感恩的人通常会将自身的注意力投放在环境中具有积极影响的事物上,并接受积极的外部评价和反应,增强他们的积极心理体验,更好地感知生活的意义(杜青龙, 2024)。正如 Watkins (2013)提供的感恩放大理论视角,感恩能够放大一个人生活中的好处。例如,当个体怀着感激之情回忆起某个事件时,会自动放大积极面对自我感受的影响。这一理论表明,感恩倾向高的个体具有扩大个体感知外部世界的能力,这可以帮助个体更好地感受和理解生命意义。

国外学者 Frankl (1962)指出生命意义是个体在人生中建立目标并不断朝目标前进的过程,具体来说,生命意义可以为个体提供明确的方向和价值导向,是人们对生命意义的理解与领域,这点对应意义体验(presence of meaning)维度;追求目标是个体原始的内在动力和心理需求,对应 Steger 等(2009)提出的意义寻求(search for meaning)维度。已有研究证实,个体缺乏生命意义将引发很多消极的心理问题。例如,生命意义与空心病、抑郁症、焦虑症和自杀风险之间存在负相关(李媛, 2024)。但是高中生感恩与生命意义存在显著正相关,特质感恩水平越高,生命意义水平就越高(刘亚楠, 2020; Wood et al., 2008)。因此,当前研究提出研究假设一,大学生群体中感恩与生命意义也存在正相关关系。

积极心理学之父 Seligman (2011)认为每个个体都存在着可以抵御心理疾病的内部潜在能量,这种能够使人在困境中战胜心理疾病的能力品质即积极心理品质。孟万金(2009)团队通过中美合作,进行了“中国化”的积极心理学研究,提出积极心理品质是一种正向的或主动的心理品质,包含认知、人际、情感、公正、节制和超越六个维度。“认知”是指人认识外界事物的过程,即对作用于人的感觉器官的外界事物进行信息加工的过程。“人际”是指人与人在社会交往过程中形成的社会关系,包括真诚、勇敢坚持、热情三项。“情感”包含感受爱、爱与友善、社交认知三项品质。“公正”是公平正义,积极心理品质的公民素质维度,包括团队精神、正直公平、领导能力三项品质。“节制”是对人、对己、对社会的积极心理特征,包括宽容、谦虚、审慎和自制四项内容。“超越”是超越现实、追求理想的精神,与宇宙和意义世界建立联系。这六个维度较为全面地阐释了中国文化视角下的积极心理品质。姜月和彭贤(2017)以 Web of Science 为数据基源,对积极心理学研究串联并绘制出知识图谱发现,积极心理品质与生命意义、乐观、心理韧性等高频次相关。由此可见,从积极心理学视角来看感恩是一种深层次的心理过程和强大的心理资源,并且感恩、生命意义与积极心理品质之间可能存在着相关性。因此,提出研究假设二:感

恩与积极心理品质存在正相关。

结合感恩的放大理论, 感恩水平高的个体容易对外部世界产生更好的良性体验。这说明高水平的感恩会影响个体的“认知”, 在“人际”关系上可能更和谐, 更多的在“情感”上与他人分享爱, 进一步影响到个体的“节制”, 即以一种宽容和谦虚的态度对待他人和事件。这些与积极心理品质的维度都息息相关。同时, 积极心理品质带来的认知和行为层面的积极影响则会有助于个体对于生命意义的体验和寻求, 这符合 Fredrickson (1998)提出的扩展建构理论的观点。因此积极心理品质的提高也许可以促进感恩个体更好地追求生命意义, 现实个人价值。即感恩“放大”的积极体验通过“扩展”认知、人际、情感、节制等方面, 为个体“建构”起积极心理品质这类稳定的心理资源, 从而影响个体的行动, 带动个体主动去探寻生命意义、实现生命价值。因此, 当前研究提出假设三: 积极心理品质在感恩与生命意义之间发挥中介作用。

综上, 本研究将探讨感恩与生命意义的关系, 以及积极心理品质在其中的中介作用。感恩作为中华优秀传统文化, 其意义在于知本、知善和回馈。对于感恩的探讨, 不仅可以丰富感恩放大理论, 也有助于从积极心理的视角看待大学生生命意义的建构。推动大学生心理健康教育方向的多元化的同时, 也有助于为现代道德建设提供传统文化资源。

2. 研究内容

2.1. 量表工具

生命意义量表选用 Steger 等(2006)编制, 王鑫强(2016)修订的量表, 该量表适用中国大学生群体, 问卷一共 10 个题目, 分为两个维度, 分别是意义寻求和意义体验。采用李克特 7 点记分形式, 1 是完全不同意, 7 是完全同意; Cronbach's α 系数为 0.884。感恩量表采用 McCullough 等人(2002)修订的量表, 该量表一共 6 个题目, 采用李克特 7 点记分形式, 1 是完全不同意, 7 是完全同意; Cronbach's α 系数为 0.835。积极心理品质采用孟万金在 2009 年编制的量表, 一共 62 个题目, 包含 6 个维度, 采用李克特 5 点记分形式, 1 是非常不符合, 5 是非常符合; Cronbach's α 系数为 0.969。

2.2. 被试样本

被试为在校大学生一共 583 人, 其中女生 413 人, 男生 170 人, 平均年龄 20.02 ($SD = 1.67$)。被试构成中一年级学生有 277 人(47.5%), 二年级学生 175 人(30%), 三年级学生 131 人(22.5%)。并且有 358 人为非医学生, 225 人为医学生。319 人为汉族, 264 人为少数民族。学生主要通过线下渠道填写问卷, 志愿参与。研究遵循伦理守则, 通过贵州中医药大学第二附属医院伦理审核(编号: LW20260321)。

2.3. 结果

2.3.1. 共同方法偏差和相关性

根据 Harman 单因子检验结果显示, 有 31 个特征根大于 1, 解释的总变异量为 27.24% (< 40%), KMO 值为 0.922, 表明本研究中不存在显著的共同方法偏差。

结合下表 1 可知, 将年级、性别、专业、民族放为控制变量之后, 感恩、生命意义和积极心理品质三个变量之间两两显著正相关, 并且生命意义的两个子维度(意义体验和意义追寻)与感恩、积极心理品质之间也是显著正相关。积极心理品质的六个子维度与感恩、生命意义之间也成显著正相关。

2.3.2. 中介模型检验

在对数据进行标准化后, 采用 SPSS 26.0PROCESS 中的模型 4 进行中介效应分析, 并采用 Bootstrap 法(重复抽样 5000 次)检验, 估计 95%置信区间。表 2 的结果表明, 在控制了专业、性别、年级和民族之

后, 感恩对生命意义具有显著的直接预测作用($\beta = 0.550, t = 16.118, p < 0.001, 95\% \text{ CI } [0.483, 0.617]$), 积极心理品质作为中介变量也能显著预测生命意义($\beta = 0.376, t = 8.517, p < 0.001, 95\% \text{ CI } [0.287, 0.459]$)。感恩对生命意义的直接效应显著($\beta = 0.201, t = 4.639, p < 0.001, 95\% \text{ CI } [0.116, 0.286]$), 并且感恩通过积极心理品质对生命意义的间接效应也显著($\beta = 0.205, 95\% \text{ CI } [0.143, 0.273]$), 表明积极心理品质在感恩和生命意义的关系中发挥部分中介作用(表 3)。最终形成的中介效应模型如图 1。

Table 1. The correlation among gratitude, meaning in life and positive mental characters

表 1. 感恩、生命意义和积极心理品质相关性

序号	平均值	标准差	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	1.75	0.80											
2	1.71	0.46											
3	0.39	0.49											
4	1.45	0.50											
5	24.61	4.98	1										
6	25.18	5.88	0.449***	1									
7	49.80	9.25	0.821***	0.879***	1								
8	32.57	4.98	0.387***	0.310***	0.405***	1							
9	41.15	7.38	0.492***	0.317***	0.466***	0.493***	1						
10	35.33	5.69	0.512***	0.318***	0.477***	0.468***	0.800***	1					
11	40.42	6.23	0.383***	0.293***	0.392***	0.580***	0.725***	0.706***	1				
12	31.14	5.39	0.441***	0.309***	0.433***	0.458***	0.757***	0.813***	0.735***	1			
13	33.70	5.93	0.424***	0.226***	0.371***	0.416***	0.759***	0.743***	0.674***	0.792***	1		
14	36.31	6.04	0.457***	0.288***	0.428***	0.556***	0.833***	0.758***	0.830***	0.739***	0.708***	1	
15	218.05	32.82	0.506***	0.327***	0.479***	0.556***	0.917***	0.895***	0.872***	0.895***	0.869***	0.912***	1

注: 序号 1 = 年级, 2 = 性别, 3 = 专业, 4 = 民族, 5 = 意义体验, 6 = 意义追寻, 7 = 生命意义, 8 = 感恩, 9 = 认知, 10 = 人际, 11 = 情感, 12 = 公正, 13 = 节制, 14 = 超越, 15 = 积极心理品质。* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$, 下同。

Table 2. Mediation effect test

表 2. 中介效应检验

	积极心理品质			生命意义			生命意义		
	β	SE	t	β	SE	t	β	SE	t
感恩	0.550	0.034	16.076***	0.406	0.038	10.642***	0.201	0.043	4.639***
积极心理品质							0.373	0.044	8.517***
专业	-0.214	0.104	-2.061*	-0.145	0.116	-1.249	-0.065	0.110	-0.592
性别	-0.085	0.076	-1.125	-0.110	0.084	-1.305	-0.078	0.079	-0.983

续表

年级	0.169	0.063	2.662**	0.049	0.071	0.690	-0.014	0.067	-0.211
民族	0.014	0.068	0.203	-0.048	0.076	-0.626	-0.053	0.072	-0.735
R^2		0.334			0.173			0.265	
F		57.892***			24.129***			34.692***	

Table 3. Analysis of mediating effects
表 3. 中介效应分析

	效应值	Boot SE	95% CI	
			下限	上限
总效应	0.406	0.038	0.331	0.481
直接效应	0.201	0.043	0.116	0.286
间接效应	0.205	0.033	0.143	0.273

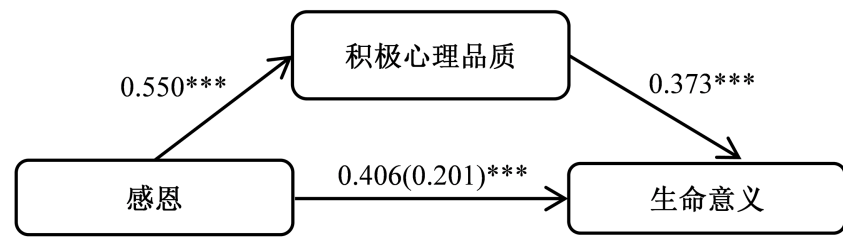


Figure 1. Mediation effect model diagram
图 1. 中介效应模型图

3. 讨论

本研究以大学生为研究对象,考察感恩、积极心理品质与生命意义之间的作用模型。结果发现,感恩不仅能直接预测生命意义,还能通过提升个体的积极心理品质间接促进生命意义。也就是说,积极心理品质在感恩与生命意义之间发挥了部分中介作用,这解释了感恩促进生命意义的心理路径。

当研究控制了年级、性别、专业和民族后,结果发现感恩与生命意义存在显著正相关。验证了研究假设 1。即感恩水平越高,个体的生命意义越强烈。这一结果与前人研究结果一致。例如,Wood 等(2010)的研究发现具有高感恩倾向的个体往往对生命意义有更加敏锐的感知力和捕捉力,这是因为感恩的产生并不直接取决于感恩对象的影响,而是源自于个体本身对感恩对象所蕴含的价值认识和意义领悟。根据感恩的放大理论,感恩倾向高的个体会更加关注生活中的积极方面,他们善于发现并感激生活中的美好事物,将更多的精力放在积极的事物上,而不是纠结于生活的困扰,因此,感恩倾向越高的个体随着时间推移,其生命意义感越能得到增强(刘亚楠等, 2016)。

其次,研究结果发现感恩与积极心理品质存在显著正相关,这验证了研究假设 2。个体感恩水平越高预示着其积极心理品质越好。感恩与积极心理品质都属于积极心理范畴(Emmons & McCullough, 2003),但是积极心理品质的维度更多。在一些干预研究中发现,如果对感恩进行干预,可以提高个体的亲社会行为和生活满意度(Nelson, 2009)。积极心理品质会提升个体的利他行为,投入更多的社会责任感(Yamagishi, Nawa, & Isomura, 2025)。本研究证实感恩与积极心理品质两者相辅相成,有着密切联系。

积极心理品质与生命意义呈显著正相关,这与前人研究结果相似(李彦宁, 2024)。例如,已有研究发现团体积极心理干预可以提高生命意义感(张平等, 2024)。同时,中学生的宽容、责任心与其生命意义水平存在显著正相关(范令一, 2017)。并且生命意义的积极心理研究关注三个主题,影响生命意义的积极因素、个体如何利用积极信息判断生命意义感的水平、在意义感下降后个体如何通过自我调节重新恢复意义感。这当中的认知、人际和超越都属于积极心理品质的维度。由此可见,大学生群体的积极心理品质不仅可以正向预测生命意义,其诸多维度也与生命意义紧密相关。

最重要的是,研究发现积极心理品质在感恩与生命意义之间发挥了中介作用,且中介效应占比50.53%,验证了研究假设三。结合 Fredrickson (1998)提出的扩展建构理论的观点,感恩具备跨越时间和情境一致性的积极情绪特点,高感恩倾向的个体能够以更加开放的目光看待自身经历,从而在认知、情绪、人际等多个维度上积累积极心理资源,逐步内化为更为稳定的积极心理品质。同时,越丰富的积极心理品质,意味着个体在面对生活挑战时更有充足的心理资源,进而更容易在生活和学习中感受到生命的意义和价值感。因此,感恩通过塑造和强化个体的积极心理品质,间接为生命意义的形成提供了心理资源。

综上,从理论层面看,本研究从积极心理的视角出发,引入感恩与生命意义,验证了感恩放大理论和扩展建构理论在中国大学生群体中的适用性,为积极心理学视域下的生命意义的形成机制提供了新的解释路径。从实践层面看,研究结果可为高校心理健康教育工作开展感恩训练、感恩日记等干预方式提供参考,这些方式可以帮助大学生培养积极心理品质,从而改善生命意义和心理健康水平。

4. 研究局限与展望

当前研究仅从感恩、积极心理品质和生命意义进行讨论,但是个体成长环境不同,在面对挫折困难时,应对方式也会不同,因此,诸如心理韧性、情商等都有可能在其中发挥调节作用。后续的研究将从这些视角展开丰富当前的模型。同时,个体每个阶段呈现出来的成长特点不一样,如果做成纵向追踪研究,更有利于从发展心理学的视角提供更多可参考的教育策略。

基金项目

2024年贵州省高校心理健康教育专项课题(项目编号: JYT-XLZX-2024-BK012)。

参考文献

- 杜青龙(2024). 初中生感恩水平、生命意义感和状态焦虑的关系研究及教育建议. 硕士学位论文, 武汉: 湖北大学.
- 范令一(2017). 中学生生命意义感及其与良心、学校道德氛围的关系研究. 硕士学位论文, 长沙: 湖南师范大学.
- 姜月, 彭贤(2017). 国际积极心理学领域的知识图谱研究——基于 Web of Science 数据库的 citespace 分析. *南京航空航天大学学报(社会科学版)*, 19(2), 95-100.
- 李彦宁(2024). 家庭功能和生命意义感的关系: 积极心理品质、心理复原力的链式中介作用. 硕士学位论文, 南宁: 广西民族大学.
- 李媛(2024). 高中生特质感恩与生命意义感的关系: 领悟社会支持和核心自我评价的链式中介效应及其干预. 硕士学位论文, 武汉: 华中师范大学.
- 刘亚楠, 张舒, 刘璐怡, 刘慧瀛(2016). 感恩与生命意义: 领悟到的社会支持与归属感的多重中介模型. *中国特殊教育*, (4), 79-83, 96.
- 刘亚楠, 张迅, 朱澄铨, 苏芮莹, 尹媛媛(2020). 生命意义研究: 积极心理学的视角. *中国特殊教育*, (11), 70-75.
- 孟万金, 官群(2009). 中国大学生积极心理品质质量表编制报告. *中国特殊教育*, (8), 71-77.
- 王鑫强, 游雅媛, 张大均(2016). 生命意义感量表中文修订版在大学生中的信效度及与心理素质的关系. *西南大学学报: 自然科学版*, 38(10), 161-167.

- 张平, 涂翠平, 张兰鸽, 付芳(2024). 大学生感恩与学业倦怠的关系. *中国心理卫生杂志*, 38(1), 89-93.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting Blessings versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- Frankl, V. E. (1962). *Man's Search for Meaning*. Beaco Press.
- Fredrickson, B. L. (1998). What Good Are Positive Emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.300>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Nelson, C. (2009). Appreciating Gratitude: Can Gratitude Be Used as a Psychological Intervention to Improve Individual Well-Being? *Counselling Psychology Review*, 24, 38-50. <https://doi.org/10.53841/bpscr.2009.24.3-4.38>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being* (pp. 11-16). Random House.
- 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, 80-93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2009). Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and the Dynamic between Seeking and Experiencing Meaning. *Journal of Personality*, 76, 199-228. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x>
- Watkins, P. C. (2013). Does Gratitude Enhance Social Well-Being? In P. C. Watkins (Ed.), *Gratitude and the Good Life* (pp. 139-157). Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-7253-3_8
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). A Social-Cognitive Model of Trait and State Levels of Gratitude. *Emotion*, 8, 281-290. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.2.281>
- Yamagishi, N., Nawa, N. E., & Isomura, S. (2025). Enhanced Work Engagement in Japanese Employees Following a 12-Day Online Gratitude Journal Intervention. *BMC Psychology*, 13, Article No. 1098. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03494-2>