

幸福是有意义的快乐：主观幸福感和生命意义的关系

吴佳慧

江汉大学教育学院，湖北 武汉

收稿日期：2026年1月8日；录用日期：2026年1月27日；发布日期：2026年2月6日

摘要

主观幸福感(subjective well-being, SWB)和生命意义(meaning in life)是人类生活中不可或缺的两个重要元素，对于个体成长、发展和幸福都起着至关重要的作用。生命意义包括拥有意义(presence of meaning)和寻求意义(search for meaning)两个维度。拥有意义凸显了意义与幸福之间的正向关联，而寻求意义则揭示了二者之间的负向联系。然而，这种负向联系并非固定不变，而是具有短暂性和动态性。尽管负面经历和消极情绪可能会在短期内削弱个体的幸福感，但通过积极追求生命意义以及实现个人目标，人们能够获得一种更深层次、更持久的内在幸福，这种幸福源于对自我价值的认知和实现，与外部环境的影响相对独立。对于个体来说，通过寻求并拥有生命意义和追求主观幸福感，可以更好地实现自我成长和发展，创造更加美好和有意义的人生。

关键词

主观幸福感，生命意义，拥有意义，寻求意义

Happiness is Meaningful Joy: The Relationship between Subjective Well-Being and Meaning in Life

Jiahui Wu

School of Education, Jiangnan University, Wuhan Hubei

Received: January 8, 2026; accepted: January 27, 2026; published: February 6, 2026

Abstract

Subjective well-being (SWB) and meaning in life are two essential elements in human life, playing a

crucial role in individual growth, development, and happiness. Meaning in life consists of two dimensions: the presence of meaning and the search for meaning. The presence of meaning highlights the positive correlation between meaning and happiness, while the search for meaning reveals a negative relationship between the two. However, this negative relationship is not static but rather temporary and dynamic. Although negative experiences and negative emotions may weaken an individual's sense of happiness in the short term, by actively pursuing meaning in life and achieving personal goals, people can attain a deeper and more enduring form of inner happiness. This kind of happiness originates from the recognition and realization of self-worth, and is relatively independent of external environmental influences. For individuals, seeking and possessing meaning in life and pursuing subjective well-being can better facilitate self-growth and development, and create a more beautiful and meaningful life.

Keywords

Subjective Well-Being, Meaning in Life, Presence of Meaning, Search for Meaning

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

主观幸福感(subjective well-being, SWB)和生命意义(meaning in life)是人类积极心理品质的核心,它们对于构建美好人生具有举足轻重的地位[1]。在当今社会快速发展的背景下,人们对生活质量的关注度不断提升,生命意义与主观幸福感之间的关系逐渐成为研究热点。早期的幸福研究多聚焦于个体的主观体验,着重强调快乐与满足感。然而,随着对幸福本质的深入探究,众多研究者逐渐意识到,幸福并非单纯的主观感受,其背后还应具备一定的结构性特征。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,包括个体的心理、生理、社会和环境等多个方面。其中,意义就是幸福的核心建构之一[2]。国外大量研究表明,生命意义与主观幸福感密切相关,国内研究者也对生命意义与主观幸福感之间的关系进行了大量的实证研究,但是并未取得一致结果,靳宇倡等学者通过元分析的方法研究生命意义与主观幸福感之间的关系,研究结果揭示生命意义可以有效预测主观幸福感[3]。基于此,本文将在前人研究基础上探讨主观幸福感与生命意义的关系,深入探讨如何提高人们的幸福感和生命意义,从而帮助他们更好地面对生活中的挑战和困难,实现个人和社会的和谐发展,这不仅有助于个人成长,也有助于社会的进步和发展。

2. 主观幸福感

2.1. 主观幸福感概述

“幸福”这一概念在日常生活中被广泛提及,然而,不同个体对幸福感的定义和理解存在显著差异。众多研究者从各自学科领域出发,提出了多种多样的定义和解释,为幸福观注入了多元化的理解。追求幸福是人类永恒的主题,它贯穿于人类历史的长河中,不断激发着人们去探索、去追求更美好的生活。积极心理学认为幸福、不幸福和有多幸福是一种很主观的个人感受,于是将其称作“主观幸福感”。Diener指出主观幸福感是个体心理健康的重要指标,并提出主观幸福感有以下三个特点:首先,个体主要依据自身设定的标准来衡量主观幸福感水平;其次,主观幸福感具有相对稳定性,它体现的是某段时间内的整体情感体验和生活满意度;最后,主观幸福感是一种总体性评价,反映的是对自身生活的整体感受,

包括总体生活满意度、积极情绪和消极情绪体验[4]。在测量层面,主观幸福感涉及两个维度:一是“情绪幸福感”(emotional well-being),指一个人日常经历的情绪质量,即一个人的生活有多愉快[5],高分代表在日常生活中更频繁和强烈地体验到开心、快乐、满足、喜悦等这些积极情绪而不是压力、悲伤、愤怒等这些消极情绪;二是“认知幸福感”(cognitive well-being),它是一个人对于自己生活的整体评价,高分代表人们对于现在的生活状况感到满意[6]。综合起来,高主观幸福感就是日常积极情绪多、消极情绪少,同时对生活感到满意。

2.2. 主观幸福感的测量

当下研究主要从积极情绪、消极情绪和生活满意度三个维度来评估个体的主观幸福感,主观幸福感的测量通常借助自评报告的方式。这种测量方式的选择源于主观幸福感本身的特性——其高度的主观性决定了它主要反映的是个体自身的内在感受。在主观幸福感的测量中,测量工具的结构设计存在差异,如 Diener 开发的跨文化生活满意度量表,采用单维结构模型,通过评估个体现实状况与心理预期的差异来量化整体幸福感[6]。相比之下,本土化的测量工具则普遍倾向于多维结构模型。王极盛编制的《中学生主观幸福感》量表涵盖了自我、学习、同伴交往、教师、家庭、生活条件满意感以及正性情绪七个维度[7]。张兴贵等人开发的《青少年学生生活满意度量表》也采用了多维框架,通过家庭关系、友谊质量、学业成就、校园适应、自主权感知及物理环境六个维度,共计 36 个题项来评估个体近两周内的体验强度[8]。Diener 等的生活满意度量表在测量个体对主观幸福感的认知方面获得较广泛认可[6]。该量表包含 5 个项目,采用 7 点计分制,其中“1”代表完全不同意,“7”代表完全同意,用于衡量受试者过去一周自身状况与题目描述的契合度,该量表信效度良好,使用最为广泛。

2.3. 主观幸福感的相关研究

以往研究多将主观幸福感作为预测变量以探讨其影响因素,向光璨对前人研究进行总结,发现其影响因素主要分为内部因素和外部因素,外部因素主要包括家庭环境、人际关系、经济水平等,如亲子关系、童年经历、父母教养方式及友谊质量均被证实与幸福感显著相关[9]-[13]。然而,早期侧重外部因素的研究揭示其解释力相对有限,促使研究焦点逐渐转向内部个体因素,如人格特质、自我概念和心理资源等。例如,张兴贵和郑雪的研究表明,青少年大五人格结构与主观幸福感存在稳定关联,外倾性和乐观倾向正向预测幸福感[14],而张家喜等进一步发现神经质会通过情绪不稳定路径对幸福感产生显著的负面预测作用[15]。主观幸福感并非由单一因素决定,而是内部特质与外部环境共同作用的结果。内部因素如人格特质提供了个体感知幸福的心理基础,而外部环境则为幸福感提供了现实条件与互动背景,未来的研究与实践需关注二者如何相互交织、动态影响个体的幸福体验。

3. 生命意义

3.1. 生命意义概述

探寻生命的意义,宛如一场贯穿人类始终的旅程,从未止步。然而,当人们试图追问生命意义究竟是什么时,却发现难以找到确切的答案。这是因为人类本身就充满了无尽的神秘与未知,人们既探索着自身的存在,又不断在寻求着生命的真谛。“生命意义”这一概念是 Frankl 在上世纪七十年代提出的,他认为寻找意义是促使人类生存最基本的动力,生命意义感不足的人会体验到虚无、无聊和厌恶烦恼[16]。Steger 等人对生命意义感进行进一步深入研究,从中划分成两个方面:拥有意义和寻求意义[17]。“拥有意义”从认知层面出发,体现个体对自身生活价值与意义的感知,揭示了意义体验的丰富度与深度,侧重于感受的结果;“寻求意义”则从动机角度展开,描述个体为探索生命意义所付出的努力,展现了在

追求过程中所体验到的强度、活跃度与紧张感,更强调寻求的过程本身。

3.2. 生命意义的测量

生命意义感的测量研究随理论发展不断演进,形成了多种评估工具,以反映个体在此概念上的认知、体验与价值导向差异。生活目的量表(The Purpose in Life Test, PLT)由 Crumbaugh 和 Maholick 基于 Frankl 的意义治疗理论编制,主要用于测量个体对生命意义和目的的感受,主要评估生活态度、生命价值、自我意识和生活目标等维度[18]。生命关注指数量表(Life Regard Index, LRI)由 Battista 和 Almond 基于哲学相对主义观点编制,包含“人生规划”和“目标实现”两个分量表[19]。两者均被广泛用于评估生命意义感,并表现出较高的信度。然而,这两个量表也存在共同的局限性,例如因素结构不够稳定,且与幸福感等相关概念存在较高的交叠[17] [20]。目前国内外使用最广泛的是 Steger 等人编制的生命意义感量表(The Meaning in Life Questionnaire, MLQ),包括拥有意义和寻求意义。刘思斯和甘怡群对其进行本土化修订,但结构不够完整,原因在于相对于原量表,修订版本的题项有所缺失[21]。王鑫强在前人基础上进行修订,得出了生命意义感量表中文修订版(MLQ-C),该量表结构完整,且在研究中显示出良好的信效度[22]。

3.3. 生命意义的相关研究

生命意义感并非一个抽象概念,其在个体心理系统中扮演着关键的保护性与动力性角色。根据意义建构理论,生命意义感为个体提供了理解世界与自身经历的框架,从而带来连贯感、目的感和重要感。实证研究表明,这种内在的认知-情感架构对身心健康具有多层面的影响。依据现有文献,生命意义的研究主要涉及身体健康、幸福感与生活满意度、压力应对、人际关系、学习与工作绩效以及心理修复与成长等多个领域[23]。个体的生命意义与教育水平、人际关系质量、健康、社会支持、控制感和幸福感等呈现正相关关系[24],而与焦虑则呈现负相关[25]。这提示,在心理健康层面,生命意义感是强大的缓冲器,它通过帮助个体整合负性经历、减少存在性焦虑,从而显著降低抑郁与自杀风险,并提升主观幸福感[26]。此外,王鑫强等在以大学生为群体的研究中发现,生命意义感的两个维度作用机制有所不同,相比于寻求意义,拥有意义对心理健康的代表性更强,拥有意义与心理健康的正向关联更为稳定和直接,而寻求意义则与当前的心理状态关系更为复杂,长期的意义寻求过程若受阻,反而可能伴随心理困扰[27]。由此可见,生命意义感对于个体的心理健康有着密不可分的联系,找不到生命意义的个体容易感觉到空虚和压抑直至产生心理疾病。

4. 主观幸福感与生命意义

在探讨拥有意义与寻求意义的关系时,有一个生动的比喻:意义好比名人。拥有意义就如同名人所展现的令人羡慕的光鲜一面,而寻求意义则反映了名人背后不为人知的努力与付出。尽管拥有意义和寻求意义是生命意义的两个不同维度,但它们都与幸福紧密相连[2]。

国内外众多学者的研究表明,那些对生命意义有较高体验程度的个体,往往在主观幸福感、生活满意度以及积极与情感相关的体验方面表现出较高的水平[3] [28]。靳宇倡等人的元分析显示,在国内被试寻求生命意义的过程中,与西方观点认为会感受到痛苦或消极情感不同[3],他们通常会体验到积极的情感,而消极情感的体验相对较少。如林小园通过一项间隔三个月的纵向调查发现,个体若具有较高的意义寻求倾向,在追寻意义的过程中更容易获得自我价值感与成就感,同时其自主需要和胜任需要也得以满足,从而有效提升主观幸福感水平[29]。王鑫强推测,这种差异可能源于东西方文化的不同。中国文化深受儒家思想影响,强调积极面对责任,倡导在挫折面前保持超脱[22]。因此,中国人在追求生命意义时,

往往以积极进取的心态享受这一过程,对主观幸福感等积极情感的体验也相对较高。张荣伟和李丹提出,当人们感知生活缺乏意义时,会感到空虚孤寂,若寻到生活的意义,情绪问题随之解决[23],即拥有生命意义的人心理更健康,生活更满意,体验更多的幸福与快乐,对未来更乐观,心理及社会适应更好,反之,缺乏生命意义的人体验更多的孤独感,更高的焦虑、抑郁和自杀意念,经历更高的自杀风险。大量研究亦表明,生命意义能够有效激发个体的建设性行为,提升其自我价值感与效能感,并增强对未来的乐观预期,进而促使持久幸福感的形成。实证研究进一步支持了该机制,例如李丹等人发现青少年存在意义的增长能显著预测主观幸福感的增长[30],这可能是由于生命意义感较高的青少年在面对生活事件时具有更强的心理掌握感,从而能够更好地应对情绪体验,提升生活满意度[31]。总而言之,生命意义既是幸福感的重要内在来源,也承载着文化塑造的认知与情感路径,它不仅通过促进建设性行为、提升自我效能感与乐观预期来支撑持久幸福感,还作为一种重要的心理资源,帮助个体在面临挑战时保持适应与健康。

5. 结论

幸福是什么?可能是遇见的可爱小狗,是追逐的熹微晨光,是冬日冒着热气的香甜红薯……但在短暂的愉悦后,也许会体验到空虚和无意义感。那生命意义能带来幸福吗?杨谦等人的研究指出,拥有生命意义不仅能让人感到幸福,还能帮助维持甚至提升幸福感[2]。然而,寻求生命意义与幸福感之间的关系较为复杂,受到多种因素的影响。当排除其他干扰因素后,研究结果倾向于表明二者之间存在负相关关系。即便如此,负面体验并非与幸福完全对立。痛苦和磨难能够促使人们学会正确处理消极情绪,帮助人们更清晰地认识到生命意义的价值,进而深化对幸福的理解。真正持久且深沉的幸福,并非源自短暂的欢愉或物质的满足,而是需要建立在有目的、有意义的生活之上。这种幸福是一种内心的满足和安宁,它源于我们对生活目标的追求和实现,对自我价值的认同和实现。

与其他生物相比,人类的显著特征在于,不仅追求快乐和满足,还会赋予事物以意义和价值,并在追求和实现这些意义与价值的过程中获得真正的幸福。对于个体来说,享乐是本能也是刚需,每时每刻都追求意义是没必要也很难做到的,那么或许可以学着在体验幸福中做有意义的事情,或者在做有意义的事情时寻找幸福。如王芳在《我们何以不同中》所言,希腊人将幸福定义为生命力量在生活赋予的广阔空间中的卓异展现,如果只是为了趋利避害或者享受快乐,人类大可以永远留在伊甸园,而人类走出伊甸园,就是为了要感受世界的丰沛,拥抱广袤的星空,成为可以成为的人[32]。

参考文献

- [1] Kashdan, T.B., Biswas-Diener, R. and King, L.A. (2008) Reconsidering Happiness: The Costs of Distinguishing between Hedonics and Eudaimonia. *The Journal of Positive Psychology*, **3**, 219-233.
<https://doi.org/10.1080/17439760802303044>
- [2] 杨谦, 程巍, 贺文洁, 等. 追求意义能带来幸福吗[J]. 心理科学进展, 2016, 24(9): 1496-1503.
- [3] 靳宇倡, 何明成, 李俊一. 生命意义与主观幸福感的关系: 基于中国样本的元分析[J]. 心理科学进展, 2016, 24(12): 1854-1863.
- [4] Diener, E. (1984) Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, **95**, 542-575.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- [5] Kahneman, D. and Deaton, A. (2010) High Income Improves Evaluation of Life but Not Emotional Well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, **107**, 16489-16493.
<https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>
- [6] Diener, E., Horwitz, J. and Emmons, R.A. (1985) Happiness of the Very Wealthy. *Social Indicators Research*, **16**, 263-274. <https://doi.org/10.1007/bf00415126>
- [7] 王极盛, 丁新华. 初中生主观幸福感与应对方式的关系研究[J]. 中国公共卫生, 2003, 19(10): 1181-1182.

- [8] 张兴贵, 何立国, 贾丽. 青少年人格、人口学变量与主观幸福感的关系模型[J]. 心理发展与教育, 2007, 23(1): 46-53.
- [9] 向光璨. 青少年自我概念清晰性对主观幸福感的影响: 行为与脑成像证据[D]: [博士学位论文]. 重庆: 西南大学, 2022.
- [10] 何震, 詹林, 曾子豪, 等. 亲子关系对青少年亲社会行为的影响: 主观幸福感的中介作用和 5-HT1A 基因 rs6295 多态性的调节作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2025, 33(1): 195-201.
- [11] 钱乐琼, 黄秋平. 童年不良经历对大学生生育意愿的影响: 主观幸福感的中介作用[J]. 中国临床心理学杂志, 2024, 32(6): 1297-1301.
- [12] 史滋福, 陈火红, 张艺瀚, 等. 父母直升机教养对大学生主观幸福感的影响: 自我控制和抑郁的链式中介作用[J]. 心理与行为研究, 2024, 22(1): 116-122.
- [13] 牛凯宁, 李梅, 张向葵. 青少年友谊质量和主观幸福感的关系: 一项元分析[J]. 心理发展与教育, 2021, 37(3): 407-418.
- [14] 张兴贵, 郑雪. 青少年学生大五人格与主观幸福感的关系研究[J]. 心理发展与教育, 2005(2): 98-103.
- [15] 张家喜, 黄申, 齐啸, 等. 气质性乐观对大学生主观幸福感的影响: 领悟社会支持的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志, 2022, 30(6): 881-885.
- [16] 弗兰克尔. 活出生命的意义[J]. 华北电业, 2016(10): 75.
- [17] 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>
- [18] Crumbaugh, J.C. and Maholick, L.T. (1964) An Experimental Study in Existentialism: The Psychometric Approach to Frankl's Concept of Noogenic Neurosis. *Journal of Clinical Psychology*, **20**, 200-207.
[https://doi.org/10.1002/1097-4679\(196404\)20:2<200::aid-jclp2270200203>3.0.co;2-u](https://doi.org/10.1002/1097-4679(196404)20:2<200::aid-jclp2270200203>3.0.co;2-u)
- [19] Battista, J. and Almond, R. (1973) The Development of Meaning in Life. *Psychiatry*, **36**, 409-427.
<https://doi.org/10.1080/00332747.1973.11023774>
- [20] 张姝玥, 许燕, 杨浩铿. 生命意义的内涵, 测量及功能[J]. 心理科学进展, 2010, 18(11): 1756-1761.
- [21] 刘思斯, 甘怡群. 生命意义感量表中文版在大学生群体中的信效度[J]. 中国临床心理学杂志, 2010, 24(6): 478-482.
- [22] 王鑫强. 生命意义感量表中文修订版在中学生群体中的信效度[J]. 中国临床心理学杂志, 2013, 21(5): 764-767, 763.
- [23] 张荣伟, 李丹. 如何过上有意义的生活——基于生命意义理论模型的整合[J]. 心理科学进展, 2018, 26(4): 744-760.
- [24] Niu, C., Huang, H., Hung, Y. and Lee, H. (2016) A Study of Interpersonal Intimacy and Meaning of Life among Elderly Institutionalized Veterans. *Journal of Nursing Research*, **24**, 311-320. <https://doi.org/10.1097/jnr.0000000000000130>
- [25] 苗淼, 朱茵, 甘怡群. 临退休个体生命意义感对于心理健康的影响: 有中介的调节模型[J]. 中国临床心理学杂志, 2018, 26(2): 341-346.
- [26] Waytz, A., Hershfield, H.E. and Tamir, D.I. (2015) Mental Simulation and Meaning in Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, **108**, 336-355. <https://doi.org/10.1037/a0038322>
- [27] 王鑫强. 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[J]. 西南大学学报(自然科学版), 2016, 38(10): 161-167.
- [28] 沈清清, 蒋索. 青少年的生命意义感与幸福感[J]. 中国心理卫生杂志, 2013, 27(8): 634-640.
- [29] 林小园. 初中生生命意义感与学业成就的关系: 横断与纵向研究[D]: [硕士学位论文]. 桂林: 广西师范大学, 2022.
- [30] 李丹, 陈佳宇, 刘思格, 等. 青少年特质感恩与主观幸福感: 生命意义的纵向解释作用[J]. 心理发展与教育, 2026, 42(1): 28-38.
- [31] 常保瑞, 方建东. 可协商命运观对少数民族大学生生命意义感的影响: 自我效能感的中介作用[J]. 民族教育研究, 2020, 31(2): 142-148.
- [32] 王芳. 我们何以不同[M]. 北京: 北京日报出版社, 2023.