

初中生生命意义感干预研究综述

周 阳

福建师范大学心理学院, 福建 福州

收稿日期: 2026年8月26日; 录用日期: 2026年10月5日; 发布日期: 2026年10月15日

摘 要

生命意义感反映个体对自身生活价值、发展方向及生活经历的理解,是青少年积极发展的重要心理资源。初中阶段是自我认识、价值观和未来方向逐渐发展的时期,生命意义感的培养具有一定的教育价值。文章采用叙述性综述方法,检索中国知网、万方、维普与Web of Science四个数据库,共纳入21篇文献,对国内外初中生及年龄相近青少年生命意义感干预研究进行梳理。结果显示:以初中生为对象的干预研究共6项,干预内容涉及生命教育与意义探索、基本心理需要、心理资本、社会支持、感恩、运动体验与未来目标等;实施方式集中于心理健康课程、团体辅导与体验式活动三类。已有证据初步支持生命意义感具有可培养性,学校情境可为干预提供实施场景。但现有研究存在三方面局限:一是分析框架与测量工具之间存在错位,多数研究以三成分模型组织论述,实际测量却采用只涵盖意义拥有与意义寻求的二维量表;二是样本量普遍偏小、对照设置与随机化程度不足;三是缺少追踪测量,效果的持续性未能得到检验。未来可结合初中生的发展特点,进一步完善干预内容与实施形式,并加强长期效果的检验。

关键词

初中生, 生命意义感, 心理干预, 生命教育, 心理健康教育

A Review of Intervention Research on Meaning in Life among Junior High School Students

Yang Zhou

School of Psychology, Fujian Normal University, Fuzhou Fujian

Received: August 26, 2026; accepted: October 5, 2026; published: October 15, 2026

Abstract

Meaning in life reflects an individual's understanding of the value, direction, and experience of his or

文章引用: 周阳. 初中生生命意义感干预研究综述[J]. 社会科学前沿, 2026, 15(10): 135-144.
DOI: 10.12677/ass.2026.1510822

her own life, and serves as an important psychological resource for positive youth development. The junior high school period is a critical stage in which self-awareness, values, and future orientation gradually take shape; therefore, cultivating meaning in life holds considerable educational value. This paper adopted a narrative review approach. Four databases (CNKI, Wanfang, VIP, and Web of Science) were systematically searched, and 21 publications were included to synthesize intervention studies on meaning in life among junior high school students and adolescents of comparable age. The results showed that six intervention studies directly targeted junior high school students, covering life education and meaning exploration, basic psychological needs, psychological capital, social support, gratitude, exercise experience, and future goals. Delivery formats mainly comprised mental health courses, group counseling, and experiential activities. Existing evidence tentatively supports the malleability of meaning in life, and the school context provides a feasible setting for such interventions. Three major limitations were identified. First, a mismatch exists between analytical frameworks and measurement instruments: most studies organized their arguments around a tripartite model while actually employing two-dimensional scales that assess only the presence of and search for meaning. Second, sample sizes were generally small, and control conditions and randomization were often inadequate. Third, follow-up assessments were largely absent, leaving the maintenance of intervention effects untested. Future research should further refine intervention content and delivery formats in light of junior high school students' developmental characteristics and strengthen the examination of long-term outcomes.

Keywords

Junior High School Students, Meaning in Life, Psychological Intervention, Life Education, Mental Health Education

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

生命意义关注个体如何理解自身生活的价值、方向及经历之间的联系。与单纯关注快乐、情绪或生活满意度不同,生命意义更强调生活是否具有方向、价值和可理解性。Martela 和 Steger (2016) [1]将生命意义区分为连贯性、目的和重要性三个相互联系的成分:连贯性强调个体能够理解自身经历,目的指未来目标和行动方向,重要性则涉及个体对自身存在价值的感知。本综述以该三成分模型作为核心分析框架,后续对各类干预内容、实施路径的分析均围绕连贯性、目的、重要性三个维度展开,以此剖析不同干预的作用靶点与内在机制。这一框架为分析生命意义感的不同内容提供了较清晰的理论视角。

初中阶段是个体自我认识、价值判断和未来想象不断发展的时期。学生开始关注“我是谁”“我希望成为什么样的人”以及“现在的生活与未来有什么关系”等问题。因此,生命意义并非成年阶段才需要面对的议题,而是可以随着个体发展逐步形成和调整的心理内容。已有研究表明,生命意义与青少年的幸福感、心理健康和社会适应等积极发展指标存在联系:一项以 1977 名中学生为对象的调查显示,生命意义感与心理健康显著相关,并对多种健康风险行为有保护作用[2]。由此,在学校心理健康教育中关注生命意义,不应只被理解为风险预防的一种补充,也可以成为促进学生积极发展的重要切入点。

由此需要进一步回答的问题是:生命意义感是否能够通过有目的的教育和心理干预得到促进?国外较早的研究主要从意义中心干预出发。Lim 和 Kang (2018) [3]对青少年意义中心干预进行了系统综述,发现相关干预主要围绕自由、选择、责任、痛苦、死亡、生命价值、人生目的和生命意义等主题展开,所纳

入研究均采用准实验设计，多数以团体形式实施。综述结果显示，意义中心干预对改善青少年生命意义和人生目的具有一定积极作用。近年来，研究对象进一步向儿童和学校情境扩展。Rolls 和 Steger (2025) [4]对 6~12 岁儿童生命意义导向干预进行系统综述，纳入 9 项研究，其中 8 项进入效果综合，多数研究报告了生命意义相关指标的积极变化，但研究数量较少、方法差异明显，因而结论的推广仍需谨慎。

国内研究也逐渐从相关因素研究转向干预探索。现有干预并不局限于直接讨论生命价值和人生目的，而是进一步涉及基本心理需要、心理资本、心理韧性、社会支持、感恩、运动与未来目标等内容。基于此，有必要对已有研究进行系统梳理，以明确当前生命意义感干预主要“干预什么”“如何实施”，并进一步分析现有证据能够支持什么、尚不能回答什么。

2. 研究目的

本文主要梳理近年来初中生及年龄相近青少年的生命意义感干预研究。归纳已有研究所采用的主要干预内容，比较直接意义探索与积极心理资源、社会关系、生活体验等间接路径的特点；分析心理健康课程、团体辅导和体验式活动等实施方式的优势及限制；从研究对象、理论整合、测量工具、研究设计和效果持续性等方面总结现有不足，并结合初中生的发展特点提出后续研究方向。

3. 初中生生命意义感发展特征与测量工具

3.1. 初中生生命意义感的发展心理学特征

从发展心理学视角来看，初中阶段(12~15 岁)处于青春期早期，自我同一性开始萌芽，抽象思维快速发展但仍高度依赖具体生活经验[5]。对应 Martela 和 Steger [1]三成分模型：在连贯性维度，初中生开始尝试整合学习、人际、挫折等各类生活事件，但尚未形成稳定统一的生活叙事，容易因负性事件产生生活混乱感；在目的维度，个体开始萌生未来向往，但目标容易摇摆，难以建立持久的行动指向，较少形成稳定人生目的；在重要性维度，自我价值高度依赖同伴评价、家庭反馈，存在自我价值感波动大的特点。

该发展特点决定：初中生无法深度理解纯粹抽象的生命哲学议题，生命意义的建构必须锚定真实生活事件；意义感不是一次性习得，而是反复建构、动态调整的心理过程。这也成为评判各类干预方案适切性的核心依据：脱离学生现实经验的抽象说教很难提升生命意义感。

3.2. 现有主要测量工具及本土化适用性

当前国内外初中生生命意义感干预研究使用工具并不统一，工具适配性问题制约研究结果横向对比：

生命意义问卷(MLQ) [6]：由 Steger 等编制，包含意义拥有与意义寻求两个分量表，国内由王鑫强修订并在中学生群体中完成信效度检验[7]，使用最为广泛。中文修订版在 1899 名中学生样本中，总量表及两个分量表的内部一致性 α 系数分别为 0.830、0.842 和 0.828，间隔 7 周的重测信度为 0.639、0.746 和 0.558 [4]。该量表为通用工具，部分题项对初中生而言理解难度偏高，更关键的是，它测量的是意义拥有与意义寻求，并不对应连贯性、目的、重要性三个成分。

本土工具方面，刘丽君[8]编制的中学生个人生命意义问卷包含生活态度、自主性、一般关系、目标追求及未来期待、亲密关系、经济状况、生命态度、长辈关系 8 个维度，总问卷内部一致性 α 系数为 0.910，重测信度为 0.860。该工具的维度更贴近中学生的日常经验，但取样与项目分析存在一定局限。

目的取向的工具则侧重测量未来目标，如 Ryff 心理幸福感量表中的目的感分量表[9]。这类工具聚焦目的的成分，不覆盖价值感与生活连贯性，只能反映生命意义的局部维度。

总体来看，缺少专门针对我国初中生群体、且完整覆盖三成分的、信效度良好的测量工具。多数干

预研究实际采用的是只测意义拥有与意义寻求的二维量表，这使得后文按照三成分对干预效果进行归类时，只能停留在理论推演层面，无法得到测量数据的直接支持。

4. 初中生生命意义感干预的主要内容

依据 Martela 和 Steger 连贯性、目的、重要性三维框架，对各类干预的作用靶点、作用机制整理如表 1 所示。

Table 1. The target points and potential mechanisms of the three components of life meaning corresponding to different intervention types
表 1. 不同干预类型对应的生命意义三成分作用靶点与潜在机制

干预类型	主要作用维度	潜在作用机制
生命教育与意义探索直接干预	连贯性、目的、重要性	引导学生梳理个人经历，思考生命价值与人生方向，建构属于自己的生活叙事
基本心理需要干预	重要性为主，兼顾连贯性	满足自主、胜任、关系需要，提升自我价值感知，为意义建构提供心理基础
心理资本、心理韧性、自我同情干预	连贯性	帮助个体重新解释挫折与负性生活事件，降低生活破碎感
社会支持与家庭关系干预	重要性	依靠人际关系体验获得归属感与存在价值感
感恩干预	重要性、连贯性	觉察生活中的积极资源，建立自我与他人之间的联结叙事
运动与积极生活体验干预	重要性、连贯性	通过活动中的成功体验与同伴合作，重构对生活经验的理解
未来目标导向干预	目的	探索个人兴趣、价值，建立未来方向感

4.1. 以生命教育与意义探索为核心的直接干预

直接干预将生命本身及其意义作为讨论对象，通常围绕生命价值、人生目的、选择、责任、死亡和个人经历等主题，引导学生思考自己与生命、他人及未来之间的关系。Lim 和 Kang (2018) [3] 的系统综述显示，意义中心干预涉及自由、选择、责任、痛苦、死亡、生命价值、人生目的和生命意义等主题，其共同特点是把“意义”作为学生需要主动探索的问题，而不是单纯传递关于生命的既定结论。

这种路径的重要价值在于，它能够直接触及生命意义的核心内容。自由与选择涉及个体如何看待自己的生活选择，责任涉及对自身行为及生活承担的态度，人生目的则进一步指向未来方向。因而，生命教育中的“教育”不宜被理解为知识灌输，而应当为学生理解生活经历、形成价值判断和思考未来提供空间。

国内研究已经开始将这一思路转化为学校课程。方康孝、庞文汐(2024) [10] 以初一年级学生为对象开展生命意义感提升研究，通过团体干预等方式开展课程活动，结果显示干预后学生生命意义感得分显著提高。该研究说明，生命意义相关内容可以进入学校教育情境，而不必局限于个别咨询或治疗场景。

对于初中生而言，意义探索不能停留在抽象的“人生价值”讨论。学习、人际关系、家庭生活、兴趣、挫折和成长经历才是学生能够直接感知的生活材料。因而，更适宜的做法是把抽象的生命意义转化为与现实经验相联系的问题，使学生在理解自身经历的过程中形成对生活价值和方向的认识。

4.2. 以基本心理需要和积极心理资源为基础的间接干预

与直接讨论生命意义不同，间接干预从个体已有的心理资源和生活条件出发，通过改善影响意义体

验的相关因素，为生命意义形成提供条件。现有研究涉及基本心理需要、心理资本、心理韧性、自我同情等多个方面。

4.2.1. 基本心理需要

自我决定理论认为，自主、胜任和关系是个体重要的基本心理需要。当这些需要能够得到较好满足时，个体更容易形成积极的自我体验，并保持对环境的主动参与，受挫时则出现动机与幸福感的下降[11]。生命意义感并不脱离现实生活而独立存在，学生能否感受到“我可以选择”“我能够做好”“我与他人有联系”，可能影响其对自身生活的理解。

岸本鹏子等(2022)[12]针对低生命意义感初中生开展基本心理需要团体干预，以自主、胜任和关系为主要切入点，结果显示干预后学生的基本心理需要和生命意义感均有所改善。该研究为从基本心理需要切入初中生生命意义感干预提供了直接证据。

基本心理需要干预为何能改善生命意义感，现有证据尚不足以给出因果解释。更符合证据的解释是：需要满足为意义建构提供了心理条件，而非直接带来意义感提升。对初中生而言，拥有一定自主空间、获得能力体验并保持稳定关系联结，本身就是生活意义的重要组成部分，也可能成为学生重新理解生活的重要基础。

4.2.2. 心理资本、心理韧性与自我同情

部分研究关注学生面对压力、挫折和负性生活事件时的心理资源。商婧琦[13]的研究一以 401 名初中生为对象，发现负性生活事件负向预测心理资本与生命意义感，心理资本正向预测生命意义感；研究二的心理电影课程干预显示，课程能提升心理资本并提高生命意义感。

这一类研究使生命意义干预的关注点由“意义是什么”进一步转向“学生如何面对自己的生活”。对初中生而言，生命意义不仅来自对价值问题的思考，也与其如何解释失败、应对困难以及评价自己有关。因此，心理资本、心理韧性和自我同情[14]可以作为直接意义探索的补充。但需区分相关证据与干预证据：变量间存在关联，不能自动证明提高某一心理资源就能稳定提升生命意义感。

4.2.3. 社会支持与家庭关系

青少年的生命意义体验也处于具体的人际关系环境之中。家庭、同伴和学校关系是初中生重要的生活组成部分，学生对自身价值、归属以及未来的理解可能受到这些关系经验影响。刘梦璇(2023)[15]以 1607 名初中生为对象，发现领悟社会支持、家庭亲密度与生命意义感两两显著正相关，家庭亲密度在领悟社会支持与生命意义感间起中介作用；其研究二对实验组实施领悟社会支持团体心理辅导，结果显示团体辅导能提升领悟社会支持并提高生命意义感。

从干预角度看，社会关系可以成为意义教育的具体入口。亲情、友情、师生互动和社会责任等主题能够把抽象的生命价值转化为学生熟悉的生活经验。不过，社会支持或家庭关系与生命意义感之间的相关关系并不等同于充分的因果证据。因此，在课程设计中可以把关系体验作为重要内容，但不能简单断言改善某一种关系一定能够提升生命意义感。

4.2.4. 感恩

感恩干预通常从学生已有的生活经验出发，引导其注意来自家庭、同伴、教师和其他重要关系中的积极体验。史滢(2024)[16]以培养生命意义感为导向设计初中生感恩教育课程，对南昌市某校 181 名初一学生前测，实验组接受 8 周感恩课程，对照组实施不含感恩及生命意义主题的常规心理健康课程，显示课程对生命意义感具有促进作用。

从理论上讲，感恩可能通过重新注意生活中的积极关系和支持资源，使学生对“我为何重要”“我

的生活与他人有什么联系”等问题形成新的理解。但目前这一作用过程仍需要更多严格实验研究验证。因此,感恩更适合作为生命意义教育的一个切入点,而不是被直接视为生命意义感提升的充分机制。

4.3. 以运动和积极生活体验为基础的干预

运动干预与课堂意义探索不同,它主要通过真实活动中的目标、挑战、合作和人际互动,为学生提供可直接体验的生活经验。陆天赐等(2024) [17]以篮球为内容开展 12 周运动干预,研究对象为初一年级学生,实验组 42 人、对照组 45 人,每周 3 次、每次累计 30 分钟中等运动强度,对照组按学期体育教学进度实施。结果显示,运动干预后学生的感恩、社会支持和生命意义感均出现积极变化;感恩的中介效应占比为 19.47%,社会支持为 9.97%,二者链式中介占比为 19.08%。该研究为通过体育活动促进生命意义感提供了较为直接的实证证据。

这一结果提示,运动的作用可能不只是身体活动本身。持续参与、目标达成、同伴支持和都可能成为学生理解自身生活的重要经验。因此,体育、户外活动和社会实践可以作为生命意义教育的补充场域。但现有研究数量仍然有限,不同活动类型、持续时间和参与方式的效果不能简单等同,未来仍需要进一步比较。

4.4. 以未来目标和发展方向为导向的干预

生命意义不仅涉及对当前生活的理解,也涉及对未来方向的认识。Martela 和 Steger (2016) [1]将目的视为生命意义的重要成分,强调个体生活具有方向,并能够朝向目标或理想状态展开。与此相关的目的感研究近年来逐渐进入学校干预领域。

Ruini 等(2023) [18]在学校情境中考察目的感与积极心理干预的关系,共招募 614 名学生,其中 456 名初、高中学生随机接受学校幸福感疗法或心理教育干预。Sepulveda 等(2021) [19]开发的 MPOWER 项目以个人优势、核心价值、兴趣、能力和未来目标为内容,强调青少年对自身目的的探索,94 名高中生参与的随机前后测设计显示,项目参与者的超越自我目的显著提升。此外,横断与日记法研究提示[20],目的承诺在青少年同一性与幸福感间起中介作用。

需要注意的是, *purpose in life* 与 *meaning in life* 并非完全等同。目的感强调未来方向、目标和行动指向,而生命意义还涉及生活的价值感和连贯性。因此,未来目标可以作为生命意义干预的重要组成部分,但不能替代生命意义本身。对初中生而言,过早确定具体职业既不现实也无必要。教学的重心可以放在一类开放问题上一—比如“你希望成为怎样的人”——让学生在回答中逐渐形成关于未来的想象与方向感。

5. 初中生生命意义感干预的主要实施方式

5.1. 心理健康课程

心理健康课程具有覆盖面广、便于纳入学校常规教育的特点,是生命意义教育进入学校的重要形式。方康孝、庞文汐(2024) [10]的研究表明,生命意义主题可以通过连续性的学校活动实施。课程还可以结合故事、案例、心理游戏、艺术表达和情境任务,将抽象概念转化为学生可以体验和理解的问题。

但课程的普及性也意味着教师需要在有限时间内兼顾知识、体验和参与。如果课程过于强调概念讲解,生命意义容易变成需要记忆的知识;如果讨论过于抽象,又可能与学生现实生活脱节。因此,学校课程应更多联系学习、人际关系、家庭、兴趣、挫折和未来发展,使学生在具体生活中理解意义。

5.2. 团体辅导

团体辅导具有较强的互动性和过程性,学生可以在共同活动中讨论经历、表达观点并获得同伴反馈。

Lim 和 Kang (2018) [3] 的系统综述显示, 多数意义中心干预采用团体形式, 这说明团体情境在青少年意义探索中具有较高的适用性。国内基本心理需要团体干预[12]同样采用团体形式, 并报告了生命意义感的积极变化。

与常规课程相比, 团体辅导对时间、参与稳定性以及带领者专业能力要求更高。因此, 两种方式并不是简单的替代关系。面向全体学生的课程更适合开展普及性教育, 团体辅导则更适合针对特定需要开展较深入的体验和互动。

5.3. 体验式活动

体育、艺术和社会实践等活动能够把生命意义放入真实生活情境。运动可以提供目标、挑战和合作, 艺术活动可以提供表达个人经验的空间, 社会实践则能够让学生接触更广泛的社会关系。陆天赐等(2024) [17]的研究为体育活动促进生命意义感提供了较直接的实证支持。

不过, 体验本身并不会自动转化为意义。只有当学生能够对经历进行理解和反思, 活动经验才可能进一步进入其自我认识和生活解释。因此, 未来的体验式干预可以更加重视“体验-反思-行动”的连续过程, 而不是仅增加活动数量。

5.4. 不同实施方式的对比

综合现有实证研究, 对三类实施路径的优劣势、适用人群与适用情境进行对比分析:

1) 心理健康课程: 优势: 覆盖全体学生, 可嵌入学校常规教学, 实施门槛低; 劣势: 深度有限, 难以照顾个体差异; 适用: 全校普及性生命意义教育。

2) 团体辅导: 优势: 互动深度高, 利于个体意义探索; 劣势: 需要专业带领者, 人数受限, 耗费课时; 适用: 生命意义感水平偏低的亚群体学生。

3) 体验式活动(运动、社会实践等): 优势: 依托真实生活体验, 容易调动初中生参与; 劣势: 缺少反思环节则难以转化为意义感知; 适用: 作为课程、团体辅导的配套补充, 不建议单独作为干预方案。

6. 现有研究的主要特点与不足

6.1. 生命意义感具有一定可塑性, 但长期稳定性尚未得到充分证明

现有研究从生命教育、基本心理需要、积极心理资源、感恩和运动等多个角度报告了生命意义感的积极变化。Rolls 和 Steger (2025) [4]对儿童生命意义干预的系统综述显示, 8 项进入效果综合的研究中, 多数报告了积极结果。这些证据可以支持生命意义感具有一定可塑性的判断。

但“可干预”与“能够稳定改变”并不是同一个问题。本文纳入以初中生为对象的研究均为设置追踪测量, 且已有研究的干预周期、测量时间和追踪设计差异较大, 短期后测结果不能直接说明变化已经形成稳定特征。因此, 对生命意义感干预效果的判断需要从单纯关注后测差异转向同时关注效果维持。

6.2. 干预内容日益多维, 但理论整合不足

现有研究已经从直接生命教育扩展到基本心理需要、心理资本、心理韧性、社会支持、感恩、运动和未来目标等多个方面。这说明生命意义感并不是孤立形成的, 而是与个体心理资源、关系环境和生活经验存在联系。

问题在于, 不同研究的理论基础并不一致, 多个变量虽然都与生命意义感有关, 却很少被放在同一理论框架中说明其关系。Rolls 和 Steger (2025) [4]依据 Martela 和 Steger [1]的三成分框架对已有干预进行归类分析, 发现部分研究同时涉及目的、重要性和连贯性, 但这些研究本身并未明确以该模型作为理论

框架。因此，“目的－重要性－连贯性”目前更适合作为整合已有研究的分析视角，而不能直接被视为已经得到验证的统一干预模型。

6.3. 测量工具差异较大，且分析框架存在错位

不同研究对生命意义的操作化并不一致。有的测量整体生命意义，有的关注目的感，也有研究涉及价值感、重要性或生活连贯性。Rolls 和 Steger (2025) [4]在纳入的量化研究中发现，研究使用了多种生命意义测量工具，而且部分工具与研究对象的年龄匹配程度不同。

更值得注意的是分析框架与测量工具的错位，本文以三成分框架组织文献发现，多数研究[10] [12] [16]报告的“生命意义感提升”实为 MLQ 意义拥有维度得分上升[7]，而非三成分分别改善。这带来两个后果：一是表一作用靶点的归属只能是理论推断，无测量数据支持；二是研究结果难以直接比较。对初中生这一问题更突出，因学生对目的、价值和生活连贯性的理解仍在发展中，因此，应在明确概念边界基础上选择相匹配的工具。

6.4. 直接针对初中生的研究仍然有限

与生命意义相关因素的调查研究相比，直接以初中生生命意义感为主要干预目标的研究数量仍然不多。国内虽然已经出现生命意义课程、基本心理需要、感恩和运动等干预研究，但样本、干预周期、内容和研究设计差异较大，尚未形成能够相互验证的稳定证据体系。

国外研究也不能简单视为已经建立成熟模式。Rolls 和 Steger (2025) [4]的综述对象主要为 6~12 岁儿童，与我国初中生并不完全对应；Ruini 等[18]的样本混合小学生与中学生，Sepulveda 等[19]与 Burrow 和 Hill [20]的样本为高中生或大学生。因而，现有研究更多说明生命意义干预具有可行性，而对于“什么内容对初中生最有效”“什么实施方式更适合学校情境”等问题，仍缺乏充分证据。

6.5. 研究设计仍需进一步规范

现有研究在样本规模、对照设置、随机化程度、干预周期和追踪时间等方面差异明显。部分国内研究具有单一学校取样、样本量较小或干预周期较短等特点，这些研究具有实践探索价值，但结论的外推需要保持谨慎。

未来研究应尽可能扩大样本来源，增加平行对照或随机对照设计，并采用前测、后测和追踪测量相结合的方式。同时，需要区分三个层面的问题：一是某种干预内容是否有效；二是某种实施方式是否有效；三是干预为什么有效。要回答生命意义感干预“为何有效、对谁有效、在什么条件下有效”，需要同时考察干预内容、实施过程、心理机制与结果评价四者的匹配。

7. 研究展望

在未来的研究中，还需要处理“生命意义教育”与“生命安全教育”的概念边界。二者都关注生命，但教育目标并不完全相同。生命安全教育更多强调生命保护、安全意识和风险应对，生命意义教育则关注生活价值、个人方向和存在感。两者可以在学校心理健康教育中形成联系，但不能相互替代。对于初中生而言，生命意义教育尤其需要避免将课程简单化为说教式的“珍爱生命”，而应让学生从自身生活经验出发，逐步形成对生活价值和未来方向的理解。

同时，未来研究可以更加关注干预的生态有效性。许多研究能够在相对集中的实验条件下观察到积极变化，但学校真实环境中存在课程时间有限、教师专业背景不同、学生参与程度不一等问题。一个在研究情境中有效的方案，如果高度依赖专业心理咨询师或额外课时，其大规模推广的现实价值就会受到限制。因此，学校生命意义干预不仅需要回答“是否有效”，还需要回答“谁来实施”“在什么时间实

施”“需要多少训练”“能否融入常规课程”等问题。只有兼顾效果和可实施性,研究成果才更容易转化为学校心理健康教育实践。

最后,应当进一步关注生命意义感变化的过程性。生命意义并非一次课程后立即形成稳定状态,而可能随着学习、人际关系、家庭事件和未来目标变化而不断调整。未来研究可在传统前测-后测基础上增加阶段性测量,考察学生在不同干预阶段生命意义变化的速度和方向。如果条件允许,还可以结合课堂观察、学生成长记录或简短过程性评价,从不同来源了解学生意义体验的变化。这样不仅能够判断干预最终是否有效,也能够进一步回答“什么内容首先产生变化”“哪些变化能够保持”“哪些学生需要更长时间”等问题,从而提高干预研究的解释力。

8. 结论

近年来,初中生生命意义感干预研究逐渐从直接的生命价值和意义探索扩展到基本心理需要、积极心理资源、社会支持、感恩、运动和未来目标等多个方面。实施方式主要包括心理健康课程、团体辅导和体验式活动。现有研究总体支持生命意义感具有一定可塑性,学校也为相关干预提供了现成的实施场景。

但目前证据仍不足以形成统一、成熟的初中生生命意义感干预模式。直接针对初中生的研究数量有限,不同研究在理论基础、干预内容、测量工具和研究设计方面差异较大,长期效果也缺少充分证据,且多数研究以三成分模型组织论述、实际测量却采用二维量表,框架与工具之间存在错位。因此,未来研究应以清晰的概念界定为基础,结合初中生的发展特点,合理整合意义探索、心理资源、关系体验和未来发展等内容,并通过规范的实验设计和追踪研究进一步检验其作用机制与持续效果。

基于 Martela-Steger 三成分框架,本文提出一个待检验的整合思路,以基本心理需要、社会关系体验作为底层基础;以心理韧性、感恩、运动体验作为中介支持要素;以直接意义探索、未来目标探索作为核心干预内容;依托心理健康课程、团体辅导、体验活动三类实施载体,共同作用于连贯性、目的、重要性三个维度,最终促进初中生生命意义感提升。该模型尚待实证检验,可为后续研究与学校实践提供参考框架。这样才能使生命意义教育从零散的课程实践逐步走向具有理论依据和实证支持的学校心理健康教育实践。

参考文献

- [1] Martela, F. and Steger, M.F. (2016) The Three Meanings of Meaning in Life: Distinguishing Coherence, Purpose, and Significance. *The Journal of Positive Psychology*, **11**, 531-545. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1137623>
- [2] Brassai, L., Piko, B.F. and Steger, M.F. (2010) Meaning in Life: Is It a Protective Factor for Adolescents' Psychological Health? *International Journal of Behavioral Medicine*, **18**, 44-51. <https://doi.org/10.1007/s12529-010-9089-6>
- [3] Lim, Y.S. and Kang, K.A. (2018) Systematic Review of Meaning-Centered Interventions for Adolescents. *Child Health Nursing Research*, **24**, 263-273. <https://doi.org/10.4094/chnr.2018.24.3.263>
- [4] Rolls, H. and Steger, M. (2025) A Systematic Review of Meaning in Life Oriented Interventions among School-Aged Children. *International Journal of Applied Positive Psychology*, **10**, Article No. 71. <https://doi.org/10.1007/s41042-025-00255-9>
- [5] Meeus, W. (2011) The Study of Adolescent Identity Formation 2000-2010: A Review of Longitudinal Research. *Journal of Research on Adolescence*, **21**, 75-94. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00716.x>
- [6] 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>
- [7] 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.
- [8] 刘丽君. 中学生个人生命意义问卷的初步编制[D]: [硕士学位论文]. 长沙: 湖南师范大学, 2009.

-
- [9] Ryff, C.D. and Keyes, C.L.M. (1995) The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, **69**, 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>.
- [10] 方康孝, 庞文汐. 初一年级学生生命意义感现状及提升研究——以重庆市巴南中学校为例[J]. 心理学进展, 2024, 14(5): 609-615.
- [11] Ryan, R.M. and Deci, E.L. (2000) Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, **55**, 68-78. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68>
- [12] 岸本鹏子, 等. 基本心理需要团体干预对低生命意义感初中生的影响[J]. 中国临床心理学杂志, 2022, 30(5): 1257-1262.
- [13] 商婧琦. 负性生活事件对初中生生命意义感的影响——心理资本的中介作用及基于心理电影课程的干预[D]: [硕士学位论文]. 武汉: 华中师范大学, 2022.
- [14] Neff, K.D. (2003) The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, **2**, 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- [15] 刘梦璇. 初中生领悟社会支持、家庭亲密度与生命意义感的关系及其干预研究[D]: [硕士学位论文]. 合肥: 合肥师范学院, 2023.
- [16] 史滢. 以培养生命意义感为导向的初中生感恩教育课程设计与实施[D]: [硕士学位论文]. 南昌: 南昌大学, 2024.
- [17] 陆天赐, 颜军, 岁漠然, 等. 运动干预对初中生生命意义感的影响——感恩与社会支持的链式中介作用[J]. 武汉体育学院学报, 2024, 58(11): 64-74.
- [18] Ruini, C., Albieri, E., Ottolini, F. and Vescovelli, F. (2023) Improving Purpose in Life in School Settings. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **20**, Article 6772. <https://doi.org/10.3390/ijerph20186772>
- [19] Sepulveda, J.A., Lincoln, B., Liang, B., Klein, T., White, A.E., Hill, N., *et al.* (2021) MPOWER: The Impact of a Purpose Program on Adolescents' Intrinsic and Extrinsic Motivations. *Frontiers in Psychology*, **12**, Article 761580. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.761580>
- [20] Burrow, A.L. and Hill, P.L. (2011) Purpose as a Form of Identity Capital for Positive Youth Adjustment. *Developmental Psychology*, **47**, 1196-1206. <https://doi.org/10.1037/a0023818>