

生命意义的缺失与追寻^{*}

倪旭东 唐文佳

(浙江理工大学经济管理学院, 杭州 310018)

摘要: 生命意义 (Meaning in life) 指人们对自己生命中的目的、目标的认识和追求, 主要包括意义存在 (Presence of Meaning) 和意义追求 (Search for Meaning) 两个维度。生命意义缺失 (Absence of Meaning) 指个体缺乏生活的目标、对自身存在价值和意义感的感知。意义缺失的体验一方面会带来焦虑、抑郁等消极影响, 另一方面将激发起个体强烈的重构意义的动机, 引导人们进行意义追求。未来研究应增加对生命意义的获取和提升、意义缺失的原因、含义与结构、意义追求的动机和效果的研究。

关键词: 生命意义; 意义缺失; 意义追求

中图分类号: B8409

文献标识码: A

文章编号: 1003-5184(2018)06-0497-07

1 引言

2016年11月16日, 北京大学副教授、临床心理学博士徐凯文的一篇关于《时代空心病与焦虑经济学》的主题演讲, 引起全社会的广泛关注。演讲中提到: “40%北大新生认为活着没有意义”、“30%北大学生厌学”……对这些现象进行总结后, 他提出“空心病”这一概念。空心病的表现与抑郁症的部分症状相似, 同样会出现长期的情绪低落, 兴趣减退, 感觉生活没有意义, 严重的会有自杀或自残等情况。但当对其进行抑郁症的相关治疗时, 效果却并不理想。空心病的背后反映当前年轻群体存在的一个问题——生命意义的缺失。

生命意义是一个古老的哲学问题, 很多著名哲学家, 如叔本华、尼采等都对其进行了探讨。在心理学研究方面, 最著名的生命意义理论由弗兰克尔 (Frankl) 提出: 他认为生命意义是人们对自己生命中的目的、目标的认识和追求。他确信人类需要生命意义, 并且具有追求意义的动机, 会不断去发现其生命的意义与目的 (弗兰克尔, 2003)。

研究发现, 生命意义与个体身心健康有着密切的关系 (Sherman, Simonton, Latif, & Bracy, 2010; Westerhof, Bohlmeijer, van Beljouw, & Pot, 2010)。生命意义感本质上来说是一种主观体验 (Heintzelman, Trent, & King, 2013), 具有较高生命意义感的个体通常会更健康、更快乐、更少烦恼、也更长寿 (Hill & Turiano, 2014); 反之缺少生命意义感的个体往往更

容易受到压力事件的影响, 产生消极情绪及一系列的健康问题。生命意义缺失指的是个体缺乏生命的目标、缺乏对自身存在价值和意义感的感知 (贾林祥, 2016), 它是构成心理障碍的主要原因, 会造成个体低自尊、焦虑、抑郁甚至自杀 (Yalom, 1980; Mascaro & Rosen, 2006; Bryan et al., 2013); 此外意义缺失将激发起个体强烈的重构意义的动机, 引导人们投入到意义追求的努力中去 (Klinger, 1998; Steger, 2007)。以往研究大多关注意义缺失、意义追求的后果变量, 而本文在前人研究的基础上对生命意义进行概述, 对意义缺失的原因及影响、意义追求的途径及影响等问题进行探讨, 以期能为未来的研究提供方向。

2 生命意义的研究现状

生命意义 (Meaning in Life) 最初是一个哲学概念, 首先将其引入心理学领域的是心理治疗大师 Frankl, 他根据自己二战时在纳粹集中营的经历著有《Man's Searching for Meaning》(Frankl, 1962) 一书。此书的诞生将生命意义从哲学研究领域带进了心理学研究领域, 是生命意义研究走向心理学化的重要里程碑 (程明明, 樊富珉, 2010)。近年来, 生命意义的相关研究受到越来越多国内外心理学者的重视。

2.1 生命意义的定义

半个多世纪的理论和实证研究中, 出现了许多不同的生命意义的定义, 主要包括单维度定义和多

^{*} 基金项目: 浙江省自然基金项目 (LY16G020019), 教育部人文社科基金项目 (16YJA630039)。

通讯作者: 倪旭东, E-mail: nienguang@126.com; 唐文佳, E-mail: 1766967292@qq.com。

维度定义。

2.1.1 生命意义的单维度定义

单维度定义包括目的性定义和含义性定义。目的性定义是从动机维度来界定生命意义,主要关注人们如何追求自己的目标。Fankl(1962)认为生命意义是个体对某一特定时间内的生命中的目标的认识和追求,是特定的时间里感受到的特定的意义。Crumbaugh(1973)认为生命意义是一种能给予个体存在方向感与价值感的目标,藉由实现此目标的过程,个体可以获得“成为一个有价值的人”的认同感。

含义性定义是从认知维度对生命意义进行界定,主要关注人们对自我(例如同性)或者世界(例如世界观)的理解。Baumeister(1991)认为生命意义指的是理解生命意味着什么或者生命的含义是什么;Bering(2002)认为人类所具有的信息处理能力使个体能够认识自己的社会行为的含义,努力去理解生命意味着什么,个体正是通过解释自己的经历去创造生命意义。

2.1.2 生命意义的多维度定义

在总结已有生命意义的研究基础上,Steger(2009)从动机和认知两个维度对生命意义的定义进行了综合,他把生命意义的动机维度命名为生命意义追求(Search for Meaning),指个体努力去建立或增加对意义和目标的理解;把认知维度命名为生命意义存在(Presence of Meaning),指个体理解生命的含义,并且认知到自己在生命中的目的、目标或使命(Steger, Kawabata, Shimai, & Otake, 2008)。

除了认知和动机维度外,有些研究者们认为生命意义还应包含情感维度。生命意义的情感成分主要指个体从过去的经验或已经完成的目标中,所得到的满足和自我实现的成就感(张姝玥,许燕,杨浩铨,2010)。整合以上三个维度来定义,Wong(1998)认为生命意义是个体基于文化所构建的个人认知系统,这个认知系统将影响个人对活动和目标的选择,并赋予生活是否有目的、有价值的情感体验。Reker(2000)认为生命意义是对于秩序、一致性和个体存在的目的的认识,对有价值的目标的追求和实现,以及伴随的一种成就感。生命意义的动机和认知维度得到了研究者们认可,而情感维度仍然存在争议:一方面研究发现积极情绪对生命意义有较强的影响(King Hicks, Krull, & Del Gaiso, 2006),另一方面对生命意义情感维度的测量,难以区分从理解生命、完

成目标而产生的意义感和其他来源产生的积极情绪。

总结学者们的不同观点可知,生命意义是个体对自己存在目的和价值的感知,是人们对自身生命中的目的、目标的认识和追求。它包括了个体对于生命存在的理解,并且在探寻这种理解的过程中个体所领会到的一切内容。

2.2 生命意义的来源

Kaufman(1986)认为生命意义来源于个体人生经历中能够获得意义的事件,包括过去的经验和现在的生活,并且因文化的不同而存在差异。Baumeister 和 Vohs(2002)指出了四种带来意义的方式:感受到目标、有自我价值感的基础、明确价值系统、发展效能感。Wong(1998)提出生命意义包括关系、宗教、成就、接纳、亲密感、超越和公平待遇 7 个维度。Emmons(2003)在总结以往研究的基础上,提出四种类别的生命意义的来源:成就/工作、亲密/关系、宗教/精神、自我超越/传承。国内对于生命意义来源研究发现,成人的生命意义来自社会关注、自我成长、关系和谐、生活享受以及身心健康五个方面(程明明,樊富珉,彭凯平,2011)。

不同的个体生命意义的来源有所不同,但是关系总被认为是最重要的来源(Emmons, 2003)。这也说明了生命意义包括不仅仅是包括自我,还包括超越自我的其他东西(与他人的联系)(Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006)。

3 生命意义缺失

生命意义缺失的个体往往缺乏生命的目标、对自身存在价值和意义感的感知,对于自身的生活式样有种不知所措、无所适从的感觉(贾林祥,2016)。许多存在主义理论学者认为,生命意义缺失在人类苦难中位于前列,无聊和消极情绪的体验是生命意义缺失的主要组成部分(Fahlman et al., 2009)。

3.1 意义缺失的原因

对于意义缺失的原因,目前还没有系统的理论与实证研究,通过对涉及到的相关研究进行整合,我们提出以下几个可能的意义缺失的原因:

第一、创伤性事件的发生导致生命意义缺失。创伤性事件通常指“人类经验范围以外的,并且明显令大部分人沮丧的事件”,主要包括突发性、威胁性或灾难性生活事件。创伤性事件会使当事人突然遭遇或持久地陷入异乎寻常的威胁性或灾难性的事件或情境之中,对个体造成重大的情绪冲击,使得个

体深陷痛苦。张姝玥和许燕(2011)的研究表明,地震这一重大创伤事件削弱了灾区学生的生命意义感,使个体对生命价值和人生目标的看法变得不确定。总结来看创伤性事件的发生可能会导致生命意义的缺失。

第二、工具理性的蔓延导致生命意义缺失。在后现代不确定性、否定性、多元性等社会思潮的影响下,人们不知道什么事情是唯一的、可以把握和确定的,每个人都成了一个“封闭在自己心中”的单元。近代以来科学技术的突飞猛进、形式逻辑和数学方法的快速发展,使得工具理性超越了价值理性,逐渐演变为压制人、统治人的工具。工具理性的蔓延使得社会上物质主义泛滥、享乐主义盛行,金钱、权力、地位等成为许多人唯一追求的东西。然而这些追求只是短暂的,并不能给个体带来真正的价值与思考。工具理性的蔓延容易使人们忽略对于生命意义的追求,导致生命意义的缺失。

第三、高度聚焦自我导致生命意义的缺失。2015年北大中文系钱理群教授提出:现在大学正在培养一些“精致的利己主义者”——即高智商的利己主义者,这无疑反映了现代人高度聚焦自我的特征。现代社会强调“我”的学业、“我”的事业、“我”的成功、“我”的快乐,人们只关注自己目标的达成,减少了与他人、与社会的连接,导致自我超越缺失。而这种自我超越的缺失,容易导致生命意义的缺失。

第四、生命意义教育的缺失导致生命意义缺失。现代社会中,有心理健康问题的人越来越多,一些学者认为这是教育问题。全人教育(Holistic Education)先驱 Ron Miller 认为,教育的核心目的之一是教人感悟生命的意义并使其过有目标有意义的生活,明确、清晰、健康的意义和目标会使人更加幸福和成功;反之,缺失意义和目标会使人感到空虚,没有方向感。因此生命意义教育的缺失也是导致生命意义缺失的一大原因。

3.2 意义缺失的影响

弗兰克尔(2003)认为如果人们不能感受到值得为之而活的意义,就会陷入“存在空虚”。这种“存在空虚”可能会产生三类问题:第一类问题是心灵性神经官能症,包括抑郁、攻击和成瘾。第二类问题是对权力、金钱和享乐的追求代替对生命意义的追求。第三类问题是自杀,这也是存在空虚最严重的问题。有关大学生的研究发现,自杀的大学生缺

乏对“存在”的重要信念和价值的理解,那些没有找到“存在意义”的大学生面对压力时倾向于选择放弃努力并产生无助感,面对严重压力时他们甚至会选择自杀(Petrie & Brook, 1992)。

除了产生负面影响外,意义缺失的体验也会激发个体重构意义的动机,引导人们进行意义追求(Klinger, 1998; Steger, 2007)。这种意义追求的动机具有两面性:既可能出于开放性的、积极健康的目的(例如拓展生命体验),也可能源于意义感缺失所带来的焦虑和不满(Reker, 2000)。意义缺失的这种正性影响可以由意义存在与追求的负相关体现——Steger 等人提出生命意义追求和生命意义存在的动态关系可能有两种:存在-追求关系(Presence-to-Search)和追求-存在关系(Search-to-Presence),前者是指当个体觉得自己的生命有意义或失去意义时,就会去进行追求,相反如果人们体验到意义,就会减弱或者停止意义追求。后者指对生命意义的追求使个体获得更多的意义体验,或者不进行意义追求的人其生命意义体验会降低。这两种模式中,存在-追求关系得到了较多支持,无论是同时还是间隔一个月、甚至一年的测量,生命意义存在与追求之间都是负相关($-0.22 \sim -0.34$)(Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008)。

4 生命意义追求

生命意义追求指个体主动建立或增加对意义和目标的理解,并寻求和探索自己的生命意义,以及对自己生命意义的扩展。对于意义追求的测量常用 MLQ 寻求分量表(MLQ-search)(Steger et al., 2006)。

4.1 意义追求的影响

意义追求的影响主要体现在与幸福的关系上:研究发现,生命意义与主观幸福感指标(积极情绪、生活满意度)、心理幸福感显著正相关(Steger et al., 2006; Rathi & Rastogi, 2007),与抑郁、焦虑等消极悲痛指标有显著的负相关(Steger, Kawabata, Shimai, & Otake, 2008)。关于两者的关系,存在着不同的观点:第一种观点认为,对生命意义的追求有利于个体幸福。Frankl(1962)认为追求意义是人的本能需要,它促使人们积极乐观地去对待生活。在追求意义的过程中,人通过不断探索和开拓新方向,获得自我改变和发展的机会,从而丰富自己的人生经历和意义,提升幸福水平。第二种观点认为人对意义的追求会导致其幸福水平的降低。研究发现,意义

追求与悲伤、愤怒、抑郁等负面情绪正相关,与幸福感、生活满意度、积极情绪负相关(Baumeister et al., 2013)。

对于意义追求与幸福的这种负相关,原因可能有三点:第一,缺失意义或目标时,人们倾向增加意义追求的强度,这可能会导致幸福感的降低。第二,意义追求涉及心理资源的投入,过度追求和探索会导致投入过多的心理资源,从而对个体的心理产生负面影响。第三,意义追求需要通过行动来实现,在行动过程中,个体很可能会遭遇痛苦、挫折和逆境,并因之导致行动受阻或偏离,从而使得个体的幸福水平降低(杨谦,程巍,贺文洁,韩布新,杨昭宁,2016)。此外国内学者研究发现,意义追求与主观幸福感、生活满意度和积极情感呈正相关,而与消极情感呈负相关,这与国外的研究结论存在差异,也说明了不同文化下不同个体在意义追求过程中所获得的体验是不同的(靳宇倡,何明成,李俊一,2016)。

4.2 意义追求的途径

弗兰克尔(2003)认为人生的意义是相对的,每个人只有通过承担他自己的才能向生命作出回答,也只有通过成为负责任的人才能向生命作出反应。一般人可以藉由以下三种价值来追求(获得)生命意义:

一是创造性价值——透过某种类型的活动以实现个人价值,即工作的意义。弗兰克尔认为,工作是实现创造性价值,发现生命意义的重要途径。一般而言,工作的意义和价值不在于工作本身,而在于其在工作中所实现的人生的意义以及对社会所做出的贡献。如果人们能够从创造性的工作中发现有价值的东西,那么工作再辛苦、再艰巨都是值得的和有意义的;相反,如果人们在工作中没有发现自我实现的意义,那么工作对他而言将毫无意义的。具体方式有经由个人工作、嗜好、运动、服务、自我的付出或贡献,与他人建立关系等来发现生命的意义。

二是经验性价值——藉由对世界的接纳和感受中实现的,即经由体验某种事物或者经由体验某个人(爱情)来发现生命的意义。如:欣赏艺术作品、投入大自然怀抱、与人交谈、体验爱的感觉等。弗兰

克尔认为,经验性价值来源于我们去享受事物所提供的触动,而且在经验性价值中最重要的是爱与被爱。因为爱是理解一个人个性的唯一的、核心的方法,它可以使人充分体验生命的价值,使人的生命焕然一新并实现人的独特性和唯一性。

三是态度性价值——指当个人面对无法改变之命运(罪恶感、死亡或者是痛苦的压迫)时所采取的态度,此价值即苦难的意义,是人类存在的最高价值所在。如个人所持的生活信念或价值观、生命观等。弗兰克尔认为,对命运的选择完全取决于人的精神状态,即使是面对无法抗拒的命运力量时,我们仍然可以通过选择自己的态度和立场,为自己开辟一种新的生命体验。

此外从生命意义的来源角度出发,成就、关系、宗教、超越等也是人们进行意义追求的途径。人们可以通过成就体会到自身活动的的能力,从而体会到人生的意义:这种成就可以是对世界的奉献与利益,也可以是个体心灵与智慧的增长。个体也可以通过与他人建立亲密关系来发现生命意义,已有研究表明亲社会行为(如感恩)可以帮助促进成功的社会关系,从而提高生命意义(van Tongeren, Green, Davis, Hook, & Hulse, 2015)。此外当个体生命意义缺失时,可以通过宗教信仰来追求生命意义,研究表明那些体验到生命意义的人更有可能参与宗教活动(Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006);最后自我超越作为意义追求的终极价值,是活出有意义人生的途径。弗兰克尔认为人只有在超越自身时才能理解自己,人之所以为人是因为能超越自身的局限,使自身的存在充满意义。

5 小结与展望

生命意义是个体对自己存在目的和价值的感知,是人们对自己生命中的目的、目标的认识和追求。与之相反的生命意义缺失指的是个体缺乏生命的目标、对自身存在价值和意义感的感知。生命意义缺失一方面会带来消极影响,另一方面也会刺激个体投入到意义追求。本文绘制出了总体研究框架图(图1),针对现阶段研究存在的不足,提出几点关于未来研究的展望。

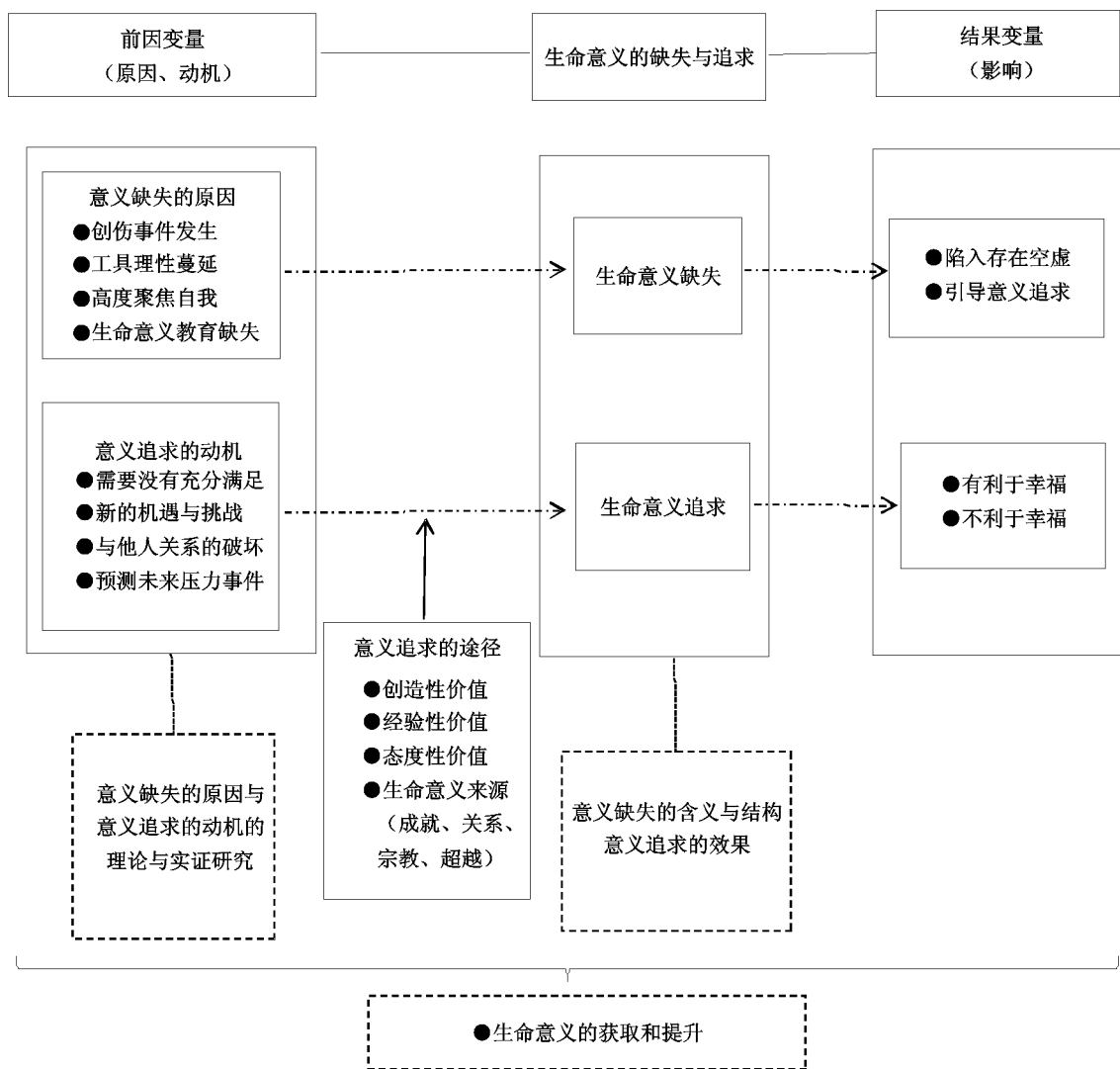


图1 生命意义的缺失与追求研究框架

(虚线箭头表示对应,虚线框为未来研究展望)

第一、增加对生命意义的获取和提升的研究。Frankl(2003)提出的通过三种价值获得生命意义的理论,但缺少相关的实证研究。研究表明亲社会行为(如感恩、宽恕)可以帮助个体提高生命意义(van Tongeren, Green, Davis, Hook, & Hulsey, 2015);有关人格与生命意义的研究也发现外向性、宜人性和神经质(低程度)与生命意义感有显著的正相关(Henningsgaard & Arnau, 2008);开放性和果敢性高的个体更容易从质疑、挑战传统等过程中获取意义感,而责任心强、富有同情的个体,意义感则更多的来源于工作的成功、健康的身体和幸福的家庭(Lavigne, Hofman, Ring, Ryder, & Woodward, 2013; 赵娜, 马敏, 辛自强, 2017),因此完善人格也可以帮助提升生命意义。未来的研究可以继续从认知角度进行寻找获得和提升生命意义的方法。

第二、明确意义缺失的含义与结构。存在主义学者认为无聊和消极情绪的体验是生命意义缺失的主要组成部分(Fahlman et al., 2009),然而意义缺失的含义以及结构目前并未明确。理论概念研究的缺失,也导致意义缺失的测量研究的缺失,国内学者王玉等(2016)根据已有的生命意义感缺失和无意义感(meaninglessness)方面的理论研究,结合定性研究的发现和定量研究中常用的测量问题,编制了意义缺失问卷,包括“困扰”和“无聊”两个维度。未来应该从理论和实证研究上明确意义缺失的含义及结构,进而对意义缺失的测量进行研究。

第三、增加对意义缺失原因的研究。本文中所提到的意义缺失的原因,仍然需要实证研究加以证明。国内学者孙元元(2016)对461名高职院校大一新生研究发现,共有155名学生表示曾有过生命

意义缺失的时候,而在意义缺失的原因中,因为在过去的生活中遇到某种困难造成的心理压力占比 31%;因为家庭关系的问题占比 23%;因为人际关系的问题占比 9.7%。由此可以看到关系的损坏会导致归属感、安全感降低,是意义缺失的重要原因;同时压力与生命意义之间存在某种双向关系,当个体遭受压力时,一方面生命意义作为一种应对资源,可以对压力进行缓冲,另一方面这种压力的产生很容易导致生命意义的缺失,意义缺失的个体又会更加容易受到压力事件的威胁(Jina & Roy, 2016)。未来的研究也应从多个角度对生命意义缺失的原因进行探讨,并加以实证证明。

第四、增加对意义追求的动机的研究。已有研究表明,追求意义的动机主要来自两个方面:一是在个人成长和发现新的机遇与挑战中,作为一种适应方式去应对不同的生命环境(Bronk et al., 2009; Frankl, 1962);二是因为个人需要没有得到充分满足,而作为一种个人和存在挫折的表达(Baumeister, 1991)。也有研究表明与重要他人之间的关系出现问题(比如人际关系危机:亲密朋友的去世、离婚等),可能会引起人们去寻找新的生命意义(Shaver, & Mikulincer, 2012),另外人们在预测未来压力事件时会有意义寻求的动机,他们会将意义追求作为一种手段,以防止任何的压力的负面影响(Jina & Roy, 2016)。未来应在此基础上扩展对生命意义追求的动机研究。

第五、增加对意义追求效果的研究。研究者们普遍认为意义追求的负面影响是短暂的,想要达到有意义的生活必须要进行意义追求(杨谦等, 2016)。这其中存在一个潜在的假设:进行意义追求能够重新获得生命意义。通过意义追求后重获生命意义的经历无疑会对个体产生积极作用,然而 Steger 等(2009)对经历创伤事件的个体进行研究发现,进行意义追求的人一半不能获得生命意义,已经发现意义的人,也并不一定停止对意义的追求,并且意义追求的强度并不亚于那些没有获得意义体验的人。这说明了意义存在与意义追求之间关系的不确定性。对于进行意义追求不能获得生命意义的人来说,会造成怎样的影响,是未来的研究应该探讨的。

生命意义反映了长远的人生目标和行为指向,并给人方向感和前进的动力,它体现了人的存在价值。当人们找不到这种价值所在时,就会陷入“存在空虚”。当个体的意义缺失,在找到生命意义之

前,其实生命的意义就在于寻找意义的过程。我们不该继续追问生命有何意义,而该认清自己无时无刻不在接受生命的追问。面对这个追问,我们不能以说话和沉思来答复,而该以正确的行动来作为答复。最后我们将会发现生命的终极意义,就在于探索人生问题的正确答案,完成生命不断安排给每个人的使命。

参考文献

- 程明明,樊富珉,彭凯平.(2011). 生命意义源的结构与测量. *中国临床心理学杂志*, 19(5), 591-594.
- 程明明,樊富珉.(2010). 生命意义心理学理论取向与测量. *心理发展与教育*, 26(4), 431-437.
- 靳宇倡,何明成,李俊一.(2016). 生命意义与主观幸福感的关系:基于中国样本的元分析. *心理科学进展*, 24(12), 1854-1863.
- 贾林祥.(2016). 社会控制视野下的青少年生命意义教育. *心理学探新*, 36(5), 392-396.
- 维克多·弗兰克尔.(2003). *追寻生命的意义*(何忠强,杨凤池译). 北京:新华出版社.
- 杨谦,程巍,贺文洁,韩布新,杨昭宁.(2016). 追求意义能带来幸福吗. *心理科学进展*, 24(9), 1496-1503.
- 张姝玥,许燕.(2011). 生命意义问卷在不同受灾情况高中生中的应用. *中国临床心理学杂志*, 19(2), 178-180.
- 张姝玥,许燕,杨浩铿.(2010). 生命意义的内涵、测量及功能. *心理科学进展*, 18(11), 1756-1761.
- 赵娜,马敏,辛自强.(2017). 生命意义感获取的心理机制及其影响因素. *心理科学进展*, 25(6), 1003-1011.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., Aaker, J. L., & Garbinsky, E. N. (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505-516.
- Boyras, G., & Efstathiou, N. (2011). Self-focused attention, meaning, and posttraumatic growth: The mediating role of positive and negative affect for bereaved women. *Journal of Loss & Trauma*, 16(1), 1-32.
- Burton, C. M., Plaks, J. E., & Peterson, J. B. (2015). Why do conservatives report being happier than liberals? The contribution of neuroticism. *Journal of Social and Political Psychology*, 3(1), 89-102.
- Boyle, P. A., Buchman, A. S., Barnes, L. L., & Bennett, D. A. (2010). Effect of a purpose in life on risk of incident Alzheimer disease and mild cognitive impairment in community-dwelling older persons. *Archives of General Psychiatry*, 67(3), 304-310.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. In C. Keyes & J. Haidt (Eds.),

- Flourishing: Positive psychology and the well – lived life* (pp. 105 – 128). Washington: American Psychological Association.
- Frankl, V. E. (1962). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
- Fahlman, S. A. , Mercer, K. B. , Gaskovski, P. , & Eastwood, A. E. (2009). Does a lack of life meaning cause boredom? Results from psychometric, longitudinal, and experimental analyses. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(3), 307 – 340.
- Hill, P. L. , & Turiano, N. A. (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological Science*, 25 (7), 1482 – 1486.
- Henningsgaard, J. M. , & Arnau, R. C. (2008). Relationships between religiosity, spirituality, and personality: A multivariate analysis. *Personality & Individual Differences*, 45 (8), 703 – 708.
- Heintzelman, S. J. , Christopher, J. , Trent, J. , & King, L. A. (2013). Counterfactual thinking about one's birth enhances well – being judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 8 (1), 44 – 49.
- Jina, & Roy, F. B. (2016). Meaning in life and adjustment to daily stressors. *The Journal of Positive Psychology*, 12 (4), 333 – 341.
- Kaufman, S. R. (1986). *The ageless self: Sources of meaning in late life*. The University of Wisconsin Press.
- Mahmoudi, S. , Jafari, E. , Nasrabadi, H. A. , & Liaghatdar, M. J. (2012). Holistic education: An approach for 21 century. *International Education Studies*, 5(3), 178 – 186.
- Park, N. , Park, M. , & Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well – Being*, 2(1), 1 – 13.
- Steger, M. F. , Oishi, S. , & Kashdan, T. B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from adolescence to older adulthood. *Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43 – 52.
- Steger, M. F. , Kawabata, Y. , Shimai, S. , & Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 660 – 678.
- Steger, M. F. , Kashdan, T. B. , Sullivan, B. A. , & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76 (2), 199 – 228.
- Shaver, P. R. , & Mikulincer, M. (2012). An attachment perspective on coping with existential concerns. In P. R. Shaver & M. Mikulincer (Eds.) , *Meaning, mortality, and choice: The social psychology of existential concerns* (pp. 29 – 307). Washington: American Psychological Association.
- Van, T. , Daryl, R. , Green, J. D. , Davis, D. E. , Hook, J. N. , & Hulsey, T. L. (2015). Prosociality enhances meaning in life. *The Journal of Positive Psychology*, 11(3), 1 – 12.
- Wong, P. T. P. (1998). Meaning – centered counseling. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.) , *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical application* (pp. 395 – 435). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential Psychotherapy*. New York: Basic Books.

The Absence of And Search for Meaning in Life

Ni Xudong Tang Wenjia

(School of Economics and Management, Zhejiang Sci – tech University, Hangzhou 310018)

Abstract: The meaning in life refers to the understanding and pursuit of the purpose or goal in one's life, it includes two dimensions: presence of meaning and search for meaning. Absence of meaning refers to the lack of life goals and the perception of value and meaning of the sense of existence. The experience of absence will bring negative effects such as anxiety and depression on the one hand, and on the other hand, it will arouse the individual's strong motivation to reconstruct meaning and guide people to pursue their meaning. Future research should increase the study of acquisition and promotion of the meaning in life, the reason, implication and structure of absence of meaning, the motive and effect of the search for meaning.

Key words: meaning in life; absence of meaning; search for meaning