

# 团体积极心理干预对提升大学生生命意义感的实践与思考

廖奖依,路晓华,李姝静  
(广西农业职业技术大学,广西南宁 530007)

**[摘要]**有研究表明,基于积极心理学的团体辅导有助于大学生生命意义感的提升。为提升大学生心理健康水平、开展有针对性的生命教育、预防不良事件发生,本文在简要分析当前大学生生命意义感缺失原因的基础上,提出团体积极心理干预对大学生生命意义感提升具有重要意义,并结合教育教学实际,整合现有的心理健康教育和生命教育的教学形式。其从生命感受、生命认知层面,通过开展生命意义教育活动、感恩教育活动、死亡教育活动、心理情景剧角色演出活动、生命影片观影与反思活动、意义摄影活动等,对大学生生命意义感的提升进行了一些探讨。

**[关键词]**团体积极心理干预;大学生生命意义感;实践

**[中图分类号]** G640 **[文献标识码]** A  
**doi:**10.3969/j.issn.2096-711X.2025.07.045

**[文章编号]** 2096-711X(2025)07-0136-03

**[本刊网址]** <http://www.hbxb.net>

高校是培养高素质技术人才的重要摇篮。大学生的心理健康是人才培养的重要环节,生命教育是心理健康教育的重要内容之一。做好大学生的生命教育工作,是培养学生积极心态、健康心理的重要内容,而提升大学生生命意义感,强化生命价值意义以及社会适应能力,提升大学生身心素质和思想道德修养,是大学生心理健康教育、生命教育工作中应当研究的重要课题。

## 一、大学生生命意义感现状及原因分析

生命意义感最早由 Frankl(1963)提出。生命意义感是个体对自己存在目的和价值的感知,是个体对自己生命中的目的、目标的认知和追求,以及从过去的经验或已经完成的目标中得到的满足感和成就感,生命意义感本质上是一种主观体验。近年来,大学生因心理疾病、精神障碍、自杀、自伤、自残、跳楼等原因伤害自己和他人的案例时有发生。虽属个别极端案例,但还在呈现出逐年上升的趋势,给个人及家庭带来深重的伤害,对学校和社会也产生了极大的负面影响,引发了全社会对大学生群体的广泛关注。这些不良案例出现的深层原因之一就是生命意义感的缺失。据了解,目前存在部分大学生对生命认知不足,生命无目的感,生命无意义感,对生活缺乏自主性积极性,感到生活无聊,出现“空心病”,没有主动学习广泛知识的欲望,日渐佛系,“躺平”成为日常口号,缺少自我价值认同,怀疑自我,否定自我,生命意识淡薄,漠视自我和他人生命而自伤或伤人,生活态度冷漠,责任感低,自杀率逐年攀升。

结合现有文献分析发现,大学生生命意义感缺失的原因大致有:学生对生命认知不充分、创伤性事件、自我超越感缺失、学校心理健康教育(生命教育)不完善、传统式家庭教育方式忽视的“生命自主”性、家庭教育不够重视、长期遭受父母(或抚养人)情感虐待、不良文化影响及多元文化的冲突(如网络游戏、充满暴力的影视作品等),让原本就生命教育缺乏的大学生更容易迷失自我和方向,淡化对于生死的客观

认识。郭楠在2023年的《大学生生命意义感现状研究》中指出:大学生生命意义感总体上处于中等偏上水平,相当一部分大学生没有明确的目标;独生子女都比非独生子女得到了更多的满足感,生命意义感更高;无留守经历大学生在生命意义感总分及人生意义体验维度、人生意义寻求维度上得分都高于有留守经历大学生,存在显著差异,获得更高的生命意义感;家庭经济状况一般的大学生生命意义感会显著高于家庭经济状况较差的大学生。有研究指出,生命意义感和主观幸福感是影响贫困大学生自杀态度的重要因素。周丹、刘悦滋等人在2023年的《高职院校学生生命意义感现状调查》中指出,影响高职学生生命意义感形成的因素是综合而复杂的,是否为独生子女、家庭收入、父母的教养模式、学生年级、是否接收过生命健康教育、是否接受过生存训练6个因素的影响更为广泛和显著。由此可见,大学生的生命意义感教育关系到高校教育工作质量水平的高低,也直接关系到生命教育的成果。高校应注重大学生的心理健康教育质量,开展有针对性的生命教育,引导大学生积极寻求生命意义,追寻充实而有意义的大学生活,追求生命质量,提高生命意义感,促进心理健康。

## 二、团体积极心理干预对大学生生命意义感提升的重要意义

青少年的自我认同感、幸福感、情绪情感、生活满意度、压力应对、心理复原力、死亡态度、自杀意念与生命意义感之间存在着重要的关系。生命意义感会影响着青少年心理健康的发展,当个人遇到重大挫折、压力、创伤性事件,积极的生命意义感就会成为一种精神力量、正能量,在调节个体心理健康,尤其是面临重大挫折等危机时,发挥举足轻重的作用,支撑青少年渡过难关。生命意义感缺失会使人产生困惑和颓废。而积极心理学正是更多关注人的“正能量”的,它从积极的角度研究人的主观体验,主张用欣赏的眼光去研究人的潜能、动机、能力等特征,是近年来心理学界的一个新的研

收稿日期:2024-5-24

**基金项目:**本文系广西农业职业技术大学2022年人文哲学社会科学项目“大学生生命意义感的干预研究”的阶段性研究成果之一(项目编号:YZS2229);2022年广西教育科学规划课题“心理资本视域下大学生就业竞争力提升策略研究”的阶段性研究成果之一(项目编号:2022ZJY1621)。

**作者简介:**廖奖依(1982—),女,广西田东人,副教授,硕士,研究方向:大学生心理健康、大学生资助、大学生思想政治教育。

究领域。

20世纪60年代, Frankl首次将生命意义感的概念引入心理学研究领域。高校将心理团体辅导与积极心理学相结合进行研究,积极探索大学生心理健康教育工作的新思路是一个比较热门的话题,将积极心理学引入大学生生命教育是心理健康教育的重要内容,对大学生生命意义感的体验和感知起着重要影响。团体积极心理干预是指将心理团体辅导与积极心理学的基本思想和主要观点相结合,从感恩、幸福感、乐观等维度实施团体辅导,探讨促进个体和社会良好发展的因素,实现大学生对健康、幸福的感悟。有研究发现,团体积极心理辅导与干预可以提升生命意义感。例如,2023年11月张平、张兰鸽等学者在《团体积极心理干预对研究生生命意义感和社会支持的效果》相关研究中提出:“团体积极心理对于生命意义感的干预存在不同的维度,团体积极心理干预更容易提升参与者的寻求意义,干预提升了参与者主动寻找生命意义的动力,团体积极心理干预可以有效提升大学生的生命意义感和社会支持。”团体积极心理干预活动有助于引导大学生认识自我、接纳自我,形成正确的自我认知,培养学生的积极心态,培养乐观精神,培养大学生克服困难,坚持不懈的意志品质,获得成功的自我体验,增强心理韧性,强化积极行为,更好地促进人际关系发展,促使大学生社会支持力度的获得,更容易提升更高生命意义感的获得。

### 三、团体积极心理干预对提升大学生生命意义感的实践与思考

为丰富生命教育课程的内容与形式,提高大学生生命意义感的干预效果,提升大学生生存价值,本研究从生命感受、生命认知层面,对现有的心理教育和生命教育进行整合,探索以积极心理学为基础的生命教育团体辅导活动形式,力求提高学生对生命价值的认知,提升学生的生命意义感的感受水平,培养学生正确的生命观,促进学生成长成才和全面发展。

#### (一) 生命意义教育活动

在大学生生命意义感干预中,生命意义教育活动是最有效的团体辅导形式,并且可以有效融入积极心理学,引导学生认识、尊重并珍爱生命(张牧溪,2023)。教师可创设“认识生命”“尊重生命”与“珍爱生命”三个主题开展团体辅导活动。

“认识生命”主题活动阶段,主要是引导学生认识生命的发生过程以及生命的可贵。在教学过程中,教师可以借助多媒体播放《子宫日记》,借助该视频引导学生讨论生命的发展历程,发起关于“生命与成长”的讨论话题,要求学生探讨生命诞生的过程。在课后,教师可以布置专业:给每位学生分发种子与小花盆,要求学生自主培养一株植物,观察生命的形成过程,进而激发学生主动成长的积极心理,更直观地认识生命。在“尊重生命”主题阶段,教师应以引导学生接纳自我、尊重生命的独特性为主要目标。在教学过程中,教师应开展三个心理活动,通过“我的自画像”让学生了解自己的优势与缺陷;通过“优点轰炸”让学生认识自己的长处,建立自信;通过“自我重组”让学生能够从多个维度认识自我,既能尊重自己,又能尊重他人(巩承贤,2023)。课后,教师可以安排学生至少参与1次义工服务,比如,参与到流浪动物收容活动中,通过帮助流浪动物的过程感受生命的平等与珍贵。在“珍爱生命”主题活动中,教师应以引导学生寻找生命的美好为目标。在教学实施过程中,教师可以为学生播放《千手观

音》舞蹈节目,让学生了解残疾人绽放生命之光的过程,让学生意识到生命的珍贵与伟大。再组织学生开展“活着意义”辩论会,然后,通过越王勾践、韩信胯下之辱等案例,让学生认识到“活着即希望”的生命本质。

#### (二) 感恩教育活动

感恩教育是积极心理学视域下的重要内容。在大学生生命意义感塑造中,教师可以借助感恩教育团体系列活动,例如,教师可以开展“一封家书”主题征文活动,要求学生以亲情为主题,通过一件事或几件事表达自己对父母或其他亲人的感恩之心,以此分享自己在该过程中获得的某种精神与感悟。教师可以筛选优秀文章进行展示与宣传,并借助学生们的真实故事,让每一个学生都能传承与弘扬传统美德,能够做到孝敬与感恩父母,并由此能够在珍爱生命的基础上,更加珍惜联通生命的情感。教师可以开展“爱要大声说出来”活动,让学生以电话连线的方式现场表达自己对父母的爱意与感激。同时,教师将学生表达的过程与片段拍摄并剪辑为视频,通过新媒体平台或校园网展示,呼吁并唤醒学生的感恩意识,并在感恩父母的同时能够体会生命之间的羁绊与美好。活动后,教师还可以开展“感恩分享活动”,要求学生上台表达自己的观点,比如母爱的伟大、换位思考后的父母想法等,通过要求学生提出可行的感恩行动,比如每周为父母打电话、回家时为父母完成家务、为父母准备生日或节日礼物等,让学生感受亲人之间生命的意义与价值,让学生进一步学会尊重他人,获得生命的升华与成长。

#### (三) 死亡教育活动

死亡教育是我国心理健康教育中相对缺乏的一项课程内容。在大学生生命意义感干预中,教师应通过死亡教育活动,让学生通过了解死亡,进而更加尊重和珍爱生命的美好,以此建立正确的生死观。只有正视死亡,才能让学生敬畏生命,才能让学生不再对死亡产生恐惧与焦虑。

首先,教师应组织学生开展多元化的死亡教育团体辅导活动。比如组织学生参观殡仪馆、旁观遗体火化过程等,通过直观了解死亡的过程,进而更加意识到生命的珍贵,能够通过积极获取生命意义,而避免死亡后生命彻底的消亡。其次,教师可以组织学生开展“给自己写墓志铭”活动,通过墓志铭的撰写过程,引导学生从生命的终点视角,重新审视、反思与规划自己的人生,进而建立“以死观生,向死而生”的人生观与死亡观。最后,教师还要引导学生针对“死亡”这一话题展开讨论与辨析,比如给出“年轻人自杀或伤害他人生命”的负面案例,要求学生分析其内在原因,由此让学生对生命产生更强烈的敬畏感,体会到生命的可贵与活着的意义。

#### (四) 心理情景剧角色演出活动

心理情景剧是心理健康教育的重要形式之一,也是基于积极心理学与团体心理辅导的心理干预模式,一方面可以让学生在角色演出中体会不同角色生命的意义与价值,提升其对生命意义的理解,另一方面也可以为观看演出的学生提供生命意义的启发与引导,达成双向教育的目的和效果。

当大学生拥有较高生命意义感时,对自身的认知及评价也会更加积极,在学习中遇到挫折时不轻言放弃,而是努力寻找症结所在从而解决问题(张晔,余子杨 & 田宪华,2020)。因此,教师可以在校内组织学生开展“探索生命意义、发现人生价值”的校园心理情景剧活动,要求各个专业、各个年级、各个班级学生组队参与,既可以自主编写剧本,展现现实生活中实际遇到的生命困境;也可以改编知名心理情景剧展现

当前大学生面临的各种问题,并提出可靠的解决方案。比如医学生可以了解“安宁疗护”郭艳汝的真实故事,通过演出她“让病人有尊严地死去”的故事,让学生感受生命的伟大与意义。比如正处于各方压力下的学生,可以编写剧本展现自己面对学业、就业、爱情、家庭等多方面的压力,借助剧情设计分别解决不同方面的问题,让学生感受生命的美好。

#### (五)生命影片观影与反思活动

袁焱(2018)认为生命影片观影反思辅导等心理干预可有效提高大学生的生命意义感,提升其生命价值,干预方法适合不同的生命教育课程形态使用,方案具有推广性。影视剧对学生的内心有着强大的建设与引导作用,通过情感共鸣的方式引发学生的思考与反思,进而可以达到生命意义感塑造的目的与效果。教师可以选择不同主题的电影组织学生观影学习,比如引导学生理解人与自己的《当幸福来敲门》《自虐之诗》《鲸骑士》《潜水钟与蝴蝶》等电影。比如让学生认识生命与死亡的《人生大事》《我爱你》《活着》等影视剧。通过这些影视剧所展现的生命故事,尤其引发学生的情感共鸣,并对生命产生心理理解与启迪。在观影学习生命故事的基础上组织学生开展生命反思活动,比如可以写一篇观后感,分享自己对这些影视剧的感悟;也可以反思自己之前对生命理解产生的误区等,进而通过相互交流分享,进一步强化学生的生命意识。

#### (六)意义摄影活动

当前手机等智能设备已经在大学生群体中普及,在积极心理学视域下,教师可以组织学生开展意义摄影活动,记录学生生活中遇到的美好瞬间,进而强化学生对生命意义的认知与感受。当然,教师首先要调动学生抓拍生活瞬间的兴趣,比如孩童天真烂漫的笑脸、马路上乐于助人的年轻人、石板路夹缝中奋力生长的小草等,通过记录这些美好瞬间,持续激发学生内心对生命意义的理解。为促进学生养成抓拍生活瞬间的习惯,还可以定期组织“意义摄影展”活动,将学生随手抓拍的图片进行展示与分享,并为每一张照片写下一段文字进行描述,进一步激发学生对照片中表达内容的启发与认识,让学生意识到生命中无处不在的美好与价值,进而逐步消除消极思想,让学生形成积极健康的心理品格与强大

的生命意义感。

总之,当前我国大学生的生命意义感水平相对较低,其影响因素分布广泛,涉及学生个人性格、家庭情况、心理状态、周边环境、教育经历、成长经历等诸多方面。高校在大学生生命意义感干预及教育中,可以结合积极心理学元素组织生命意义感的团体辅导活动、开展心理健康教育、心理咨询以及心理危机干预等,让学生进一步认识、感受并理解生命的珍贵与美好,增强学生对生命意义感的感知力,进而提升学生的生命意义感,培养学生更积极的生活态度、成长意识、感恩之心与高尚的人格品质。

#### 参考文献:

- [1]江荷.书院制高校大学生生命意义感的提升路径——以南京审计大学为例[J].三角洲,2023(9):200-201.
- [2]张平,张兰鸽,涂翠平,李雅.团体积极心理干预对研究生生命意义感和社会支持的效果[J].中国健康心理学杂志,2024,32(3):445-450.
- [3]赵婉如.大学生时间心理账户对生命意义感的影响[D].成都:四川师范大学,2023.
- [4]张牧溪.大学生生命意义感的干预研究[D].昆明:云南师范大学,2023.
- [5]巩承贤.大学生心理弹性和生命意义感的关系研究:一个有调节的并行中介模型[D].西宁:青海师范大学,2023.
- [6]张晔,余子杨,田宪华.大学生生命意义感与学习幸福感的关系[J].林区教学,2020(2):103-105.
- [7]袁焱.大学生生命意义感的干预研究及教学启示[J].安徽职业技术学院学报,2018(4):42-45.
- [8]谢杏利,邹兵.主观幸福感在贫困大学生自杀态度与生命意义感中的中介作用[J].上海交通大学学报(医学版),2013,33(1):78-83.
- [9]冉雨琴,姚书红,张曼.积极心理学视角下高职院校大学生生命意义感团体辅导方案设计[J].华章,2023(11):105-107.
- [10]倪旭东,唐文佳.生命意义的缺失与追寻[J].心理学探新,2018,38(6):497-503.

## Practice and Reflection on Group Positive Psychological Intervention for Enhancing the Sense of Life Meaning of College Students

LIAO Jiang-yi, LU Xiao-hua, LI Shu-jing

(Guangxi Vocational University of Agriculture, Nanning Guangxi 530007, China)

**Abstract:** Research has shown that group counseling based on positive psychology can help enhance the sense of meaning in life for college students. In order to improve the mental health level of college students, carry out targeted life education, and prevent adverse events, this paper briefly analyzes the reasons for the lack of sense of meaning in life among college students, and proposes the important significance of group positive psychological intervention in enhancing the sense of meaning in life among college students. Based on the actual education and teaching situation, the existing forms of mental health education and life education are integrated. From the perspective of life perception and life cognition, this paper explores the improvement of the sense of meaning in life among college students through activities such as life meaning education, gratitude education, death education, psychological scenario drama role performance, life film observation and reflection, and meaning photography.

**Key words:** group positive psychological intervention; sense of meaning in life for college students; practice

(责任编辑:陈思婷)