



“死亡教育”：不同阶段 不同方式

张权利

有一位96岁的老人去医院检查后，非要医院给个说法。医生只好实话实说：“您可能不行了。”老人火冒三丈，要打医生：“说话不吉利！”

一位领导干部，好喝酒，犯两回病都被抢救回来了。第三次犯病，没救回来，死了。其儿子不依不饶，找医生大闹：“他怎么会死呢？我从没想过我爸爸会死！”医生说：“你怎么会从没想过你爸爸会死呢？不管你爸是谁，你都应该知道，他总有一天会死。医学治疗是帮助我们生理机能恢复正常的手段之一，但是医学治疗不能免除我们生命的死亡。”

……

在注重生生不息的中国文化传统中，成人对“死亡”的话题一直讳莫如深。在儿童的教育成长生活中，这个话题更是一个禁忌。实际上，由于缺乏正面的教育引导，儿童会从其他途径获得对死亡的错误认知，这不利于儿童的健康成长。如果缺乏死亡意识，一些人可能会产生“我会一直活着”的幻觉。而拥有这种幻觉，个体就会对生活中的死亡现象察而不觉，甚至认为，死亡不仅离自己很遥远，而且离自己的家人和朋友也很遥远。但是，死亡无论是对个体还是群体都是必将发生的事实。我们每天都在一步步接近死亡，所以我们要正视它，并做好准备接受它。

合理地应对死亡恐惧和死亡焦虑是儿童心理发展任务之一。面对儿童关于死亡话题的好奇与提问，成人如何对孩子给予科学合理的引导？科学引导孩子，成人首先要对死亡意识发展阶段有科学的认识，并据此选择相应的策略。个体死亡意识的发展是个体面对死亡由惊慌失措到理性应对的过程，笔者结合多年的教育教学经验，将死亡意识大致经历的五个阶段进行归纳分析并对家长提出指导建议：

死亡发现：从他者的死亡事件中发现死亡事实

应对指南：不建议超前讲解和过度讲解

先分享一位学生的真实经历：我和表弟从小关系就很好，特别是上初中后，我们一起上学放学，几乎形影不离。记得一次，我和表弟一起去他家，打算看动画片。但到他家时，家里有很多人在看其他电视剧。表弟走到电视跟前，调换了频道。一向性格暴躁的姑父当着很多人的面，呵斥并打了表弟一耳光。我离开他家后没几天，表弟和家人拌嘴后就自杀了。这是我第一次直接面对最亲密同伴的离去，而且永远不会再见面。我痛哭了好几天。母亲心疼地安慰我，“每一个人都会死的，不要难过了。”

儿童青少年对死亡发现的情境包括动画影视中的战斗、宠物意外丧生、亲人葬礼中的死亡、

同伴的死亡、亲人的死亡等。一般而言，与自己关系密切的个体或宠物的离世会让儿童青少年获得直接的死亡经验。它给他们留下死亡会带来悲伤、恐惧等印象，但不一定会让儿童青少年意识到死亡必然会降临到自己身上。

处于死亡发现阶段的孩子，对死亡的感知，死亡即意味着分离，分离意味着不舍和痛苦。因此，此阶段儿童不愿意接受亲人会死亡的事实。但随着成长，儿童早晚会发现死亡的真相。所以，父母不能回避死亡现象和死亡主题；但是，鉴于孩子的智力发展水平，家长对死亡现象进行解释要以孩子能够理解的语言和方式。不建议超前讲解和过度讲解，因为超前和过度讲解可能会给孩子带来对死亡的恐惧。

死亡恐惧：认识到死亡必然会降临到自身

应对指南：用爱为生命成长提供力量

“至今我仍然清楚地记得，自己第一次真正理解‘我迟早会死’这句话的情形。当时我大概10岁……在一片黑暗之中，我突然从床上坐起来；我也会死去！正是这个念头触动了我，不断地在我的脑海中刺激着我！我无处可逃！……这是一件多么怪异、多么可怕、多么危险、多么难以理解，同时又是多么彻彻底底个人化的事儿啊！……面对死亡，我们究竟恐惧什么？”这是哲学家费尔南多·萨瓦特尔所分享的死亡恐惧。

当儿童将死亡发现应用到自身时，就会认识到死亡必然会发生在自己身上，这会让儿童感到害怕，所以死亡恐惧便开始出现。

调研发现，儿童所恐惧的对象如下：自己未来毁灭的恐惧；再也不能复活的恐惧；感官意识丧失的恐惧；与亲人分离的恐惧；在死后世界遭遇痛苦的恐惧；肉体毁灭的恐惧。

处于此阶段的儿童，所恐惧的对象更多指向与亲人的分离、肉体的毁灭、感官意识的丧失等这些与身体体验和情感体验关联的想象行为。只要儿童想到死亡将降临到自身时，死亡恐惧也可能瞬间放大，甚至由此郁郁寡欢。因此，儿童的死亡恐惧不应该被反复激活，也不应该轻易尝试脱敏训练。父母需要警惕的是，在此阶段，生和死两种力量就如同阴阳两极进入儿童以后的生命成长全过程中。若缺乏死亡意识教育，无论儿童或成人都可能会习得错误的死亡恐惧应对方式：否认死亡和回避死亡，都会带来不良后果。比如，将宗教或神话中永生不死的传说套用在自己



■ 家教·支持

上期本刊推出的“生死教育”话题，引发不少读者反馈。其中，有教育工作者表示：“对中小學生而言，生死教育迫切需要，但现实中各种因素使之很难走进校园”；有家长也反馈，“我们知道生死教育很重要，但由于不知道如何把握尺度，所以不敢贸然向孩子开口”……面对家长“摸不着底儿”的困惑，本期我们特邀请一位大学教师，他在大学中开设生命教育课多年，并主持多项相关课题的研究。他认为面向孩子开展死亡教育，成人首先要对死亡意识的不同发展阶段特征要有科学的认识，从而对孩子进行科学指导。

——编者

本期学术支持：刘慧，首都师范大学儿童与未来教育创新研究院院长

死亡焦虑：认识到死亡终将会降临到自身

应对指南：引导孩子合理规划有意义的人生

心理学家认为死亡恐惧阶段，人有明确的恐惧对象，而在死亡焦虑阶段却没有。人们知道“死亡终将会降临到我们自身”这个事实，于是，便会产生“生命有限仅有一次”的感觉，死亡焦虑便泛化为人生意义的焦虑。这种状态下，人体内生和死两种力量的对比随时会发生变化。这也告诉我们，应对死亡焦虑及其泛化后的人生意义焦虑，是多么地迫切和重要。

若对死亡焦虑应对失当，会让人们感到生命意义匮乏，表现为选择过一种得过且过、随波逐流的生活。严重的话，会让人产生生命虚无感，可能导致放弃生命。

帮助儿童应对死亡焦虑的首要原则是，在不否认死亡最终降临、人的生命有限的前提下，对孩子开展生命教育，让孩子明晰生命的本质和意义。

其次，增强孩子对家庭的归属感。父母要营造和谐、温暖的氛围，让孩子感到家庭是爱的港湾，是他们遭遇挫折后的避风港。

死亡反省：从安身立命到死亡敬畏

应对指南：引导孩子生命的意义在于奉献

死亡反省指个体面对自然生命终结所表现出来坦然接受的意识状态。它是死亡意识长期沉淀的结果。死亡反省能够使个体产生积极的内在成长动机，减少个体对死亡的回避和压抑行为。处于死亡反省阶段的个体，也产生了对死亡的敬畏。死亡敬畏即敬畏生命终结的自然性，不主动伤害自我生命，不放弃自我生命。拥有了死亡敬畏，内在生命中生和死两种力量对比中，生的力量占据绝对优势。此阶段的个体不会轻易自杀或自伤，除非安身立命的根基再次动摇或崩溃。

家长如何引导孩子由死亡意识阶段发展到死亡反省阶段？

首先，父母要有意识培养孩子的兴趣、特长，引导孩子根据自己的兴趣特长选择职业。兴趣包含着热爱，兴趣孕育特长。以兴趣开发、特长养成，引导孩子主动寻找安身之基，立命之本。

其次，父母要引导孩子对自我生命进行反思和总结，即引导孩子向内反思自我生命历程，在回顾生命过程中思考个体生命的意义。在世界闻名的伦敦威斯敏斯特大教堂地下室的墓碑林中，有一块名扬世

向死而生：迈向意义生活，回归日常关系

应对指南：家庭活动中，引导孩子坚守人生信念

苹果之父乔布斯2005年在斯坦福大学作过一个题为《向死而生：把每天当成生命里的最后一天》的演讲。其中有这样一段话：“17岁时，我读到了一段引述，大致如下：‘如果你把每一天都当作生命中最后一天去生活，那么有一天，你会非常确定你是正确的。’这句话给我留下了深刻的印象。从那时开始，过了33年，我在每天早晨都会对着镜子问自己：如果今天是我生命中的最后一天，你会不会完成你今天将要做的事情呢？当连续很多天答案都是‘否’的时候，我就知道自己需要改变一些事情了。‘记住我即将死去’是我一生中遇到的最重要箴言，它帮我做出了生命中重要的选择。因为几乎所有的事情，包括所有外部的期待，所有的荣耀，所有的尴尬或失败，这些在死亡面前都会消失。留下的只有真正重要的。你有时候会思考你将会失去某些东西，‘记住你即将死去’是我知道的避免陷入这个思考迷局的最好方法。你已经赤身裸体了，

你没有理由不去追随本心……”

向死而生，指的是生命存在的每一刻既是生命成长的表现，也是生命趋向死亡的过程。因此，我们要让生命的每一刻都拥有意义和价值。向死而生阶段，死亡意识与生命意识汇合而成个体当下的生活态度，使其越发珍视在日常生活与日常关系中实现生命的意义和价值。

毫无疑问，向死而生是死亡意识发展中的最高阶段。但并不是每个人都能达到这个阶段，更何况儿童。作为父母，我们首先要做的是重构我们自己的意义载体，回归日常关系，迈向意义生活；我们要不断修炼自己的死亡意识，使之不断发展，达到最高境界。以此，以身作则、率先垂范，引导孩子死亡意识逐步发展。家长可以通过家庭中的共同活动，围绕死亡教育影片、书籍或相关社会问题，和孩子一起讨论生死话题，引导孩子坚守人生信念、树立人生目标、珍视重要的人际关系、专注于学业或事业发展等。

(作者单位：盐城师范学院教育科学学院)

■ 研究·发现

20个养成快乐的习惯

生活中人人都想追求快乐和幸福，事实上，快乐很大一部分来源于我们日常生活中的心态和习惯。特给读者分享哈佛大学推荐快乐习惯养成法，希望给读者以启发。

学会感恩——放慢脚步，环顾四周，关注生活中的点点滴滴；人行道上娇嫩的紫色花朵、美丽的日落、洗去你一天疲惫的淋浴、伴侣眼中的微笑……当你有一颗感恩的心，欣赏生活的美好、奇迹和祝福时，你会自然充满了幸福感。

明智地选择你的朋友——研究发现，影响个人幸福感最重要的外部因素是人际关系。所以，如果你想快乐，就选择和那些乐观的人在一起，他们欣赏真实的你，他们能让你的生活更丰富、更有趣、更有意义。

培养同情心——当我们尝试换位思考并从他人的角度理解情况时，我们更有可能以同情心、客观性和有效性来处理问题。生活中就会少一些冲突，多一些快乐。

不断学习——学习让我们保持年轻，梦想让我们充满活力。当我们调动大脑，进行运作的时候，我们就不大可能沉迷于不愉快的想法，而更有可能感到快乐和满足。

成为问题的解决者——快乐的人是解决问题的人。当他们遇到生活中的挑战时，他们不会自暴自弃，陷入抑郁状态。相反，他们直面挑战，调动全身力量寻找解决办法。通过成为一个问题解决者，你将建立自信，并有能力完成定下的目标——无论生活给你带来什么样的挑战。

做你想做的事情——由于我们成年后三分之一的时间都在工作，热爱我们所做的事情对我们的整体幸福感有着巨大的影响。如果你现在不能做你想做的事情，那就试着在你当前的工作中找到乐趣和意义，或者培养一个你喜爱的兴趣。

活在当下——当你感到沮丧时，那是因为你活在过去。当您感到担心或焦虑时，那是因为你生活在未来。但当你感到满足、快乐和平和时，你才是活在当下。

要经常笑——笑是对抗愤怒或沮丧最有力的东西。研究表明，弯曲嘴角的简单动作可以增加你的幸福感。所以不要把生活看得太重，要学会在每日的奋斗中找到幽默感和笑声。

学习原谅——怨恨和愤怒是自我惩罚的形式。当你原谅时，你实际上是在练习对自己施以善意。最重要的是，学会原谅自己。每个人都会犯错。只有通过我们的错误，我们才会慢慢学会如何成为一个更强大、更好的人。

经常说谢谢——对生活中的祝福要学会欣赏。同样重要的是向那些以某种方式让你的生活变得更好的人表达你的感激之情，无论或大或小。

建立深交——当我们在更深层次上与另一个人建立联系，关系不断递进时，我们的幸福感就会成倍增加。全神贯注和倾听是加强这种联系并为我们自己和他人带来幸福的两项最重要的技能。

遵守承诺——我们的自尊是建立在我们对自己守承诺的情况下。高度的自尊和幸福有直接关联。所以请遵守与他人和自己的协议。

冥想——这种训练会导致大脑结构发生变化，包括海马体中的灰质密度增加，众所周知，海马体对学习和记忆很重要，以及与自我意识、同情心和内心相关的结构。

专注于你正在做的事情——当你全身心投入一件事的时候，你正在创造一种幸福状态，称为“心流”。当你处于这种状态时，你就不太会在意别人对你的看法，也不太会被那些不怎么重要的事情所困扰。当然也会收获更多的快乐。

乐观——对于快乐的人来说，杯子总是半满的。如果您倾向于在每次面临挑战时想象最坏的情况，那么请训练自己扭转这种趋势。问问自己这种情况有什么好处，或者你可以从中学到什么。乐观肯定会促进成功和幸福。

无条件的爱——没有人是完美的。接受自己所有的不完美。也要这样对待别人。无条件的爱意味着接受人们本来的样子，并允许他们按照自己的节奏找到适合自己的方式。

不要放弃——未完成的项目和反复的失败不可避免地会削弱一个人的自尊心。如果你已下定决心要做某件事情，并做完它，那么在你成功之前就不要放弃。

做最好的自己，然后放手——每个人都有局限性，尽管我们付出了努力，但事情并不总是如我们所愿。所以尽力而为，然后放手，让事情顺其自然。当你尽力了，你就不会后悔。

好好照顾自己——健康的身体是幸福的关键。如果你身体不好，无论你怎么努力，都很难快乐。因此，请确保照顾好自己的身体、精神和心灵。

给予——做好事是最能确保你心情好的方法之一。当人们做好事时，他们的大脑变得活跃，会在与他们体验其他奖励时受到的刺激完全相同。因此，更关心他人的人比不关心他人的人更快乐也就不足为奇了。

(张惠娟 整理)