

# 寒衣节,让我们聊聊生死教育

11月13日是农历的十月初一。进入农历十月,寒冬已然到来。古时人们会在这一天为亲人送去抵御寒冷的冬衣,慢慢地逐渐发展为也要为祖先、亡人一并送过冬寒衣。因此,农历的十月初一也是中国传统的祭祀节日——寒衣节。

寒衣节,当促使我们在繁忙的生活中沉静下来,追忆先人、感怀往事。当此时刻,我们也可以让自己的灵魂安静下来,直面死亡,更深刻地去理解生命的意义、感悟生命的价值……

中共中央、国务院印发的《“健康中国2030”规划纲要》强调“立足全人群和全生命周期两个着力点”,生与死是生命周期的必然,是每个人必须面对的议题,关乎人的生命价值与生活福祉,关乎人民美好生活需要。

2020年12月9日,教育部对政协十三届全国委员会第三次会议《关于新冠疫情后加强全社会生死教育的提案》的答复明确指出,进一步加强全社会生死教育,推进生死教育相关政策落地落实。开展生死教育对引导全社会树立正确的生死观、价值观具有重大意义。

——编者

## 生命教育要直面“死亡”

实习生 黄欣玥 本报记者 朱英杰



在第八届中国当代生死学研讨会上,厦门大学长庚医院疼痛科主任、我国安宁疗护与生死教育的推动者路桂军(左一)发言。

本报记者 贺春兰 摄

近日,第八届中国当代生死学研讨会在厦门召开,会议以“华人生死学的回顾与展望”为主题,医学、哲学、教育学、殡葬行业等各领域专家齐聚一堂,共话死亡教育。

### 谈死才能论生

无论东方还是西方,关于生死议题的探讨由来已久。孔子曾云“未知生,焉知死”,认为不知道生命是什么的人,怎么知道死亡是什么。而生死学家则认为,正视死亡、认识死亡、理解死亡,是引导人们追求生命价值与意义的必由之路。

每个人都知道人终有一死,生命只有一次,但不是每个人都能认识到生命之宝贵,需要珍惜爱护。与会者山东大学基础医学院副教授王云岭近年注意到,因为缺乏意义感和价值感导致焦虑、失眠以及心理问题的学生很多,“学生出现自杀、自伤、伤害他人的问题,根源一是对人生和死亡的看法出现了错误”。2021年,《半月谈》在全国若干省份调研发现,学习无动力、对真实世界无兴趣、社交无能力、生命无价值感的“四无”青少年越来越多。同年,北京大学心理健康教育与咨询中心副主任徐凯文提出“空心病”概念,指价值观缺陷导致的心理障碍,症状为觉得人生毫无意义,对生活感到十分迷茫,不知道自己想要什么。这意味着生死教育的需求是非常巨大且紧迫的。

与会专家指出,死亡问题是我们每个人终生都需要去解决和面对的问题,生死教育可以帮助人们做好面对死亡的准备。在中国的文化传统中,人们往往讳言死亡,但没有人能够回避死亡。如果我们没有死亡准备,在将来面对它的时候可能会不知道该怎么办。学会如何面对死亡,能让我们在面对无论是自身还是他人的死亡时多一分理性、少一分惶恐,避免过度的痛苦和心理创伤,珍惜现有的生活与生命。

### 生死教育的本质是爱的教育

生死教育也是教人们如何去爱的教育。以向死而生的态度体会生命的价值,进而热爱生命,人面对死亡天然会感到恐惧,而爱可以超越生死,实现人与人、人与世界的和谐。会议承办方代表厦门大学长庚医院疼痛科主任路桂军尤其强调死亡的人文内涵,“每一个人走到生命尽头,可以在天、人、物、我的关系上寻求到一种共融,寻求到永恒的生命意义和价值并在不断超越、整合中达到平安的感受”,在人与世界的和谐中安顿生命。

作为大陆安宁疗护和生死教育的积极推动者路桂军介绍:2022年2月7日,国家卫健委等15个部门联合印发的《“十四五”健康老龄化规划》提出,发展安宁疗护服务,开展安宁疗护服务发展专项工程,推动安宁疗护的发展,需有良好的普及的生死教育作为土壤。安宁疗护的核心是提升生命终末期的患者生命质量,对患者及家属提供心理支持和人文关怀。推行安宁疗护的前提是生死观的转变,追求少痛苦、多关爱、有尊严的善终,首先需要转变安宁疗护就是“放弃治疗”“见死不救”的误解,这也能减少临终期“活人花钱,死人受罪”的过度医疗,去者善终,留者善别。中国人民大学哲学院教授魏德东应邀与会,他特别指出,“生死教育将帮助我们每个人对生死有更透彻全面的理解,其核心是对生命的尊重。每个人的生命都是独一无二的,具有不可替代的价值,不得有任何的轻视或忽视。站在生死学的高度,人与人在

本质上是平等的。生死教育的内涵,就是个人对自我价值肯定的基础上,实现个体与世界关系的和解。生死教育传播的平等、尊重、关爱、和谐、希望等理念,不仅可以改善病患的生命质量,而且有助于提升所有人的生命境界,让所有人受益。”

### 生命教育中要敢于直面死亡

2010年通过的《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》在战略主题中明确提出,要学生会生活,要重视安全教育、生命教育、可持续发展教育,加强对生死教育的研究。

然而不少与会者反映,目前在大学和中小学开展生死教育都遭遇了我国传统文化中的死亡忌讳。“目前生死教育还有失宽泛和笼统,难以给学生带来触动。”包括本刊主编贺春兰在内的现场屈指可数的几位与会教育者反思:我国生命教育中目前直面死亡的勇气、探索和系统研究还比较匮乏。首都师范大学初等教育学院院长刘慧指出,在生命教育蓬勃发展的历程中,学校生死教育研究和实践目前还极为有限。刘慧指出,各级各类学校应该作为普及生死教育的主要阵地,结合各教育阶段特点,开设生死教育相关课程或者讲座,将生死教育纳入思想品德教学、心理健康教育,把生死教育融入课堂教育教学,扩大生死教育工作覆盖面。

### 生死教育需要跨界合作

会议发起人华人生死学与生死教育学会理事长雷爱民强调,推动生死教育的发展需要更多的相关组织机构和研究机构,吸收和培养更多研究性人才,进一步深化生死教育的研究,并挖掘我国传统文化内涵。目前,国内已有一批长期研究与实践生死教育的专家和学者,初步建设组成了关注生死学与生死教育的学术共同体。未来仍需继续推进生死教育的人才队伍建设,提升生死教育工作水平,推动全员全过程全方位生命教育格局的建设和完善。雷爱民还希望,生死学能纳入教育部的学科专业目录当中,为生死学正名。

推动跨界合作,构建生死教育合作共同体。生死教育要落到实处,需要政行校企研跨界合作。北京社会管理职业学院生命文化学院开设了现代殡葬技术与管理专业、陵园服务与管理专业、殡葬设备维护技术专业,旨在为殡葬行业培养具有生命文化理念的高素质技术技能人才。院长何振锋在会上介绍了殡葬行业如何基于自身特点开展生死教育的探索。何振锋表示,生命文化学院的现代殡葬协同创新实训中心建筑面积达1780平方米,已实现人才培养、职业培训、技术创新、就业创业、社会服务、文化传承“六位功能”于一体。学院打造了多个丰富的体验项目,搭建了充足的资源,以便学生在沉浸式、冥想感悟中接受生命教育,通过技术手段为教育赋能,实现殡葬新技术与殡葬教育互动,为殡葬教育高质量发展提供支撑。

“生命教育工作者要密切与生死教育相关的医疗、殡葬等行业的互动合作。一方面,在相关行业机构中建立生死教育基地,为从业者进行生死教育培训,开展相关合作研究,利于提升从业者认知水平,提高服务质量。另一方面,相关行业可以参与生死教育,提供实践经验和帮助,在生死教育中联动相关行业,开展参观殡仪馆、参与安宁疗护等活动,拓展生死教育的方式方法。医疗、养老、殡葬等社会相关行业组织起来一体化地推进生死教育。”在何振锋看来,只有在全社会范围内广泛地建立起正确的生死观,才能够在殡葬领域中为逝者提供暖心的最后一站服务,为逝者家属面对亲人离去提供心灵抚慰。

### 向死而生,人们便会更在意的生的价值

山东大学王云岭副教授一直致力于生死教育,他从2006年起便在山东大学为临床医学专业学生开设了专业选修课程“死亡文化与生的教育”。2021年,该课程被山东大学认定为通识核心课程,以“大学生生死教育”的课程名称面向全校各专业学生开设。

人民政协报教育在线周刊:您是怎么接触到生死教育这个领域的?为什么您致力于在这个领域发展?

王云岭:我是在医学院校做医学伦理学教学和科研工作的。医学伦理学领域有一个很重要的专题是死亡医学伦理,涉及如何处置终末期病人的问题,比如要不要插管,要不要心肺复苏,以及安宁疗护等。我发现处理好这些问题的基础是人们对死亡的看法,也因此意识到人们的生死观是一个很重要的议题。

后来,我注意到校园里面有学生自杀、自伤、伤害他人的事件发生。我认为这些问题背后的根源之一也与年轻人对生死的看法有关。我在文献中看到死亡教育在国外很普遍,在我国港澳台地区也有很多成功的教育实践,但我们大陆很少有相关课程。

人民政协报教育在线周刊:对医学专业和非医学专业的通识课,您的生死教育课程内容会有什么不同?

王云岭:对于临床医学专业的学生,安宁疗护、尊严死亡等内容与他们的专业密切相关,我会重点和学生进行交流,也通过一些体验活动来达到教学目的。对于非医学专业的同学,我会更多关注生命教育的内容,例如探讨生命的意义、个人的存在问题等。对非医学专业的同学,我会从一个公民的角度讲安宁疗护。了解这些内容,当自己的家人、朋友或者自己遇到威胁生命的疾病,抑或是生命到了终点的时候,将有利于做出明智和理性的医疗决策,提高生命质量,维护生命尊严。

人民政协报教育在线周刊:据您观察,学生为什么会选修这些生死教育的课程?

王云岭:根据这么多年来经验,大多数选修这个课程的学生一般是出于两个原因。一个是兴趣。面向全校开设生死教育这样的人文类的课程,对于扩展、培养学生的人文思维和素养很重要。学生也认为这对他们的成长很重要。另一个是为了解决自身的问题。很多学生遇到了一些挫折,对死亡问题有困惑。还有的学生可能是心理上有抑郁的情况,他希望通过这些课程能够打开心结,缓解自己的焦虑或者抑郁的症状,或者是找到人生的答案,解除人生的困惑,来实现自己的成长。

人民政协报教育在线周刊:为了解决自身问题来选课的需求大吗?

王云岭:是有不少需求的。我举一个例子,今年我在做一个课程导入时,问大家有没有想过自己的死亡。有一个同学站起来说:“我们天天想死。”我开始以为他是开玩笑,我问为什么天天想死,他说“老师,我们真是这样想的,太累了,太卷了。”我再问其他同学,结果全班有不少同学都说确实这么想过。这反映出现在学生的竞争压力极大,为了让自己不落人后,总是在争各种机会。不少学生觉得,自己好不容易考到好学校来,不拼就对不起自己。一些学生之前从来没有为自己安排过人生,到了大学不知道路该怎么走了,没有自己的人生目标和方向,缺乏意义感、价值感,由此出现各种心理问题。

### 摒弃偏见和忌讳 对死亡畅谈无阻

2013年王云岭的生死课被评为山东省精品课程,之后又被以慕课形式邀请进入中国东西部高校联盟智慧树平台,从2015年秋季学期开始上线。出乎王云岭预料,上线后选课的人数越来越多,从第一个学期的近7000人,到2019年之后,每个学期都有10000—15000人。2017年,该课被教育部认定为国家精品在线开放课程。学校也把这门课程推荐到“学习强国”上线,后来又在中国大学慕课“超星·尔雅”等平台陆续上线。2022年,该课程再次被教育部认定为国

## 我们需要补齐生死教育的人生必修课

——访生死教育专家、山东大学基础医学院副教授王云岭

实习生 黄欣玥 本报记者 朱英杰



王云岭,人文医学博士,哲学博士后,山东大学基础医学院副教授。兼任华人生死学与生死教育学会副理事长,中国老年学和老年医学学会安宁疗护分会常务理事。

人民政协报教育在线周刊:在这么多年开展生死教育的实践中,您总结了哪些经验?

王云岭:首先,高校老师开设生死教育课程要能够得到领导的支持。有很多老师在申请开课阶段就遭遇了障碍,很多人会对这个课程有误解,以为这个课是教学生怎么去死的。恰恰相反,这个课程是帮助学生能够理性地看待自己的生命。我注意到,很多讲生死教育的老师都与患有抑郁症的学生有联系,帮助他们摆脱抑郁症,还有对自杀倾向的孩子进行干预,改变他们的观念,让他们能够珍惜生命好好活下去。

其次,生死教育必须灵活教学。在课堂上不能照本宣科,必须有体验活动。也不只局限在课堂,还要有课下的体验活动。比方说去殡仪馆、墓地、医院的肿瘤病房或者安宁疗护中心,让学生去亲身体验生命的终点,人世的无常。让学生抱着反思来规划自己的人生,这样才能够真正达到具身认知的效果。

人民政协报教育在线周刊:您在这么多年开展生死教育的过程中,有哪些心得和收获?

王云岭:开展生死教育让我在心理上更平静坦然,面对死亡话题不会感到恐惧,能够正确地看待家庭生活事业和自己的人生成长中的跌宕起伏,保持自己的情绪的平稳快乐。总的来说,作为生死教育的老师,肯定会首先去思考如何过好自己的人生,希望能在这个方面做出一些示范。

人民政协报教育在线周刊:在您看来,理想的生死教育是什么样的?

王云岭:从整个国家来讲,我认为生死教育应该纳入国民教育体系,各级各类学校都应该开设相关的生死教育课程或者生死教育讲座,让每一个孩子在从小到长大的过程当中,都能够认识到人生有死亡,认识到死亡对生命的重要意义。大学里面每个专业都应有选修生死教育课程的机会,既然学生有这个需求,我们就应该提供机会。不仅如此,对病人和家属的死亡教育也非常重要,需要通过一种合适的方式,比如办讲座、座谈或者是“死亡咖啡馆”,鼓励有需要的人自愿参加,在活动中引导参与者坦然地交流死亡相关的话题,对死亡畅谈无阻。

人民政协报教育在线周刊:在这么多年的生死教育过程中,您本人对于生死教育的理解有没有什么变化?

王云岭:开始的时候我确实是把生死教育看作是临床医学专业学生的一门专业课,它帮助临床医学专业学生改变生死观念,能够更好地适应自己的职业生涯。后来看到社会上发生的大学生自杀自残伤害他人的这种事件的发生,以及我们国家推广安宁疗护,公众死亡观念滞后等等,我逐渐地认识到死亡教育也是所有人都需要的生命教育课程。每个人都需要对自己的生命做出反思,对自己未来的生活做出安排,在生命接近终端的时候做好准备。

人民政协报教育在线周刊:您认为目前中国的死亡教育还有哪些需要改进的方面?

王云岭:首先,现在我们开课的阻力很大。要从观念上摒弃我们对于死亡的偏见和忌讳,对生死教育的误解必须要消除。其次,现在开展生死教育的师资力量很有限,能够讲相关课程的老师太少。现在有一些培养生死教育师资的组织活动,但受到各方面限制,受益的人很少。我希望能够得到政府和社会的关注,特别是希望教育部门能够给我们支持和鼓励,号召学校开设相关的生死教育课程、讲座等,大力推动生死教育事业的发展。

家级一流本科课程(线上线下混合式),目前线上平台学习人数累计超过30万,以青年学生居多。

人民政协报教育在线周刊:作为专业工作者,您怎么看待生死教育的重要性和意义?

王云岭:第一,生死教育让人们认识到死亡的价值。我们知道中国社会是非常忌讳死亡,其实死亡是每一个人都会遭遇的事情,我们不应该用负面的方式来看。死亡其实具有重要意义。从临床医学角度来说,死亡可以帮助终末期解脱痛苦。从社会角度来讲,死亡对那些不可能逆转的严重失能、失智高龄老人来讲可以终止治疗,有利于节约有限的医疗卫生资源。另一方面,死亡是自然界新陈代谢的方式。人类的进化是通过死亡与新生来实现的。通过生死教育,可以让人们认识到这些价值。

第二,死亡能够帮助我们反思人生。死亡让我们产生人生的迫切感,去思考当前的生活是什么样的,我们需要的生活是什么样的,避免利用有限的生命做一些毫无意义的事情,从而能够拓宽生命的深度和厚度。还可以让我们认识到生命的意义和价值,防止自伤或伤害他人。通过生死教育,让孩子们认识到生命的宝贵,认识到生命对于我们的价值,把握自己的人生。

第三,生死教育可以帮助人们做好面对死亡的准备。死亡是每个人都必须要面对的一个生命大限。如果我们没有死亡准备,在将来我们面对它的时候可能会惊慌失措,在决定医疗干预措施的时候,我们无法理性地做出选择。面对死亡的哀伤,也是一个生死教育非常关注的内容,因为不恰当的哀伤,比如过度哀伤或者延迟哀伤,会对生者的身心造成严重的伤害。

另外,从现实的意义来讲,当前国家卫健委正在推广安宁疗护。安宁疗护是接受不以治愈为目的,而仅以提升病人生命质量,减轻痛苦为目的的医疗措施。安宁疗护的一个重要前提是死亡教育,如果人们对死亡非常忌讳,那么安宁疗护就很难推进。我们要通过死亡教育让人们认识到医学无法改变人的死亡,接受死亡的必然性,从治疗转向提升生命末期的质量。