



# 过一种“品尝死亡”的生活 ——死亡反思何以带来成长

魏巍 王喆辰 孙时进

**摘要:** 死亡反思指由直面死亡引起的关于生死的深度反省和审视。区别于死亡焦虑、恐惧等情感反应,死亡反思更接近于一种认知状态,是在意识层面进行的思考。无论现实案例,还是实验室研究,都显示了死亡反思会导致个体选择坚定而真诚的生活,获得成长。情感合理性假说、双重存在系统和创伤后成长模型分别从情感反应、认知加工和心理适应角度阐述了死亡反思何以带来成长,为深入研究死亡反思的心理机制奠定了理论基础,但也存在各自的局限性。最后,本文强调:生与死不能割裂开来,厘清死亡反思带来怎样的成长以及如何带来成长,是为了呼吁过一种“品尝死亡”的生活,从而“向死而生”。

责任编辑:张永超

收件日期:2022/10/02

接受日期:2022/11/25

发表日期:2023/06/02

通讯作者:孙时进

Email:sunshijin@fudan.edu.cn

**关键词:** 死亡, 死亡反思, 成长, 心理机制

**中图分类号:** B845.9; R395.1      **文献标识码:** A      **文章编号:** 2957-370X (2023) 01-0042-015

古今中外,无论是哲学家,心理学家,文学家等思想家和学者,还是普通人,多有“反思死亡能够促进成长”的论述和经历。

在文学界,托尔斯泰对高尔基说:“如果一个人已经学会了思想,不管他可能思考什么,他都总是在思考自己的死亡”<sup>[1]</sup>。当他将关于死亡的思考投射到笔下的人物——伊凡后,可以看到对死亡的反思让伊凡领悟到自己以前的生活方式没有意义,不得要领<sup>[2]</sup>。陀思妥耶夫斯基<sup>[3]</sup>借米希金的口讲述了自己的亲身经历:这个人被拉出去,带上断头台,宣读死刑判决,20分钟后又宣布缓期执行。在这两个判决的间隔期间,他完完全全地确信几分钟后就要死



掉。他只能再活 5 分钟了，那 5 分钟对他似乎是无限的，是一笔巨大的财富。他说，在那个时候没有什么比接连不断的思想更可怖了：“倘若我不死将会怎样？如果我能够复生——那是什么样的永恒！一切都将是我的！我要把每 1 分钟变成一辈子；我什么也不会失掉；我会数着每 1 分钟消逝过去，我 1 分钟也不会浪费掉”<sup>[1]</sup>。

在哲学界，蒙田<sup>[4]</sup>直接将哲学家西塞罗的“研究哲学就是学习死亡”作为《随笔集》某一章节的标题，写下“对死亡的熟思就是对自由的熟思。谁学会死亡，谁就不再有被奴役的心灵，就能无视一切束缚和强制。谁教会人死亡，就是教会人生活”。存在主义之父克尔凯郭尔认为，经历死亡是超越死亡焦虑的唯一方法，所有抑制死亡想法的行为都只会适得其反。如果我们拒斥生活在“死亡”阴影中的恐惧和害怕，就失去了体验超越的唯一机会<sup>[5]</sup>。海德格尔对死亡哲学的贡献则是其“直面死亡以真实地活着”的训诫<sup>[5]</sup>。

在学术界，郑晓江教授<sup>[6]</sup>认为，若沉思相伴于“生”之“死”的问题，由死观生，就可以获得安排“生”的正确方式，赋予“生”以方向和动力。胡军教授<sup>[7]</sup>提出“未知死，焉知生”，正是有限的生命迫使我们思考人生的真正意义何在，要深入研究和真切体会“死”在每个人的生命历程中究竟处于什么位置，以便使生活更健康，更有意义。复旦大学青年教师于娟<sup>[8]</sup>在被确诊乳腺癌后，曾写下这样的文字：“生不如死、九死一生、死里逃生、死死生生之后，我突然觉得一身轻松。不想去控制大局小局，不想去多管闲事淡事，我不再有对手，不再有敌人，我也不再关心谁比谁强，课题也好，任务也罢，暂且放着。世间的一切，隔岸看花，云淡风轻。”

事实上，几乎每一位伟大的思想家都深入思考并论述过死亡，并且得出结论：死亡是生命不可分割的一部分，对于死亡的毕生思考使生命更为充实丰富，而不是使其贫瘠枯竭<sup>[9]</sup>。与一般对死亡的态度和认知不同的是，这里死亡不再是需要去抵抗的洪水猛兽；相反，深思或经历死亡会使它化身为成长的契机和催化剂。换言之，死亡对生命可以有积极的贡献。然而，人们并不容易接受这样的观点<sup>[9]</sup>。死亡何时带来成长？如何带来成长？带来怎样的成长？这就要涉及到一个与死亡思维相关的重要概念——“死亡反思”，但是当前学界和大众对于这个概念还鲜有关注。因此，本文旨在通过介绍死亡反思的内涵及其引发的成长导向效应，讨论死亡反思促进成长的内在机制，从而为死亡教育提供更坚实有力的基础，并最终提高人们反思死亡的意识，呼吁把“死亡”带入“生活”，通过直面死亡把握人生的意义<sup>[7]</sup>，超越死亡，向死而生。

## 一、死亡反思带来成长



## （一）死亡反思的研究背景

在文化人类学家贝克尔<sup>[10]</sup>看来，“自我意识凸显出人类的存在困境和悖论：如果人纯然是天使，就不会恐惧死亡；如果人纯然是动物，就不懂恐惧死亡。但人既非天使又非动物，既是生理性肉体，又拥有自我意识，命中注定要直面死亡，恐惧死亡。如此彻底的二元性分裂是人独有的荒诞命运，是人所遭受的最基本压抑。正是这一压抑导致人无意识的反抗，以及人身上普遍的英雄主义冲动：为了拒斥死亡，否认荒诞命运，拼命利用种种文化规范和关系，如宗教、道德、爱、父母、家庭、权威思想、艺术等，试图凭借这些力量营造某种神话工程，力争不朽。”受此启发，心理学家<sup>[11]</sup>试图在实验室中通过实证验证该观点，并在此基础上，提出了恐惧管理理论（Terror Management Theory）。根据该理论，人在死亡面前是脆弱的，需要构筑坚固的墙，包括世界观、自尊与亲密关系，以获得安全感，抵御死亡恐惧<sup>[12,13]</sup>。

但是，恐惧管理理论仍然存在局限，且其局限性主要是由于其研究范式——死亡凸显（Mortality Salience）导致的<sup>[14]</sup>：在死亡凸显范式中，被试被要求粗浅地回答两个关于死亡的问题，然后分心，将死亡思维压抑在潜意识中。这种情况下，对死亡的认知不深刻、抽象、遥远，而未知导致恐惧，进而防御。然而，反观现实生活，人在死亡面前并不总是脆弱和投降的姿态，而是可以坚强，超越死亡，战胜死亡，死得其所。因此，这种将被试暴露于抽象死亡概念下的操纵引发的防御反应并不能解释死亡对个体影响的全部现象。

尽管如此，恐惧管理理论在学界仍然占据主导地位，以往研究关注防御远多于成长，如死亡凸显促使个体通过获取更多金钱以增强存在安全感<sup>[15]</sup>。此外，这也反映了大众的一种普遍印象，面对死亡侵袭，人们只能被动抵抗。

## （二）死亡反思的概念与操纵

死亡反思是作为一种与死亡凸显互为补充、形成对比的范式而提出的。Cozzolino 等<sup>[16]</sup>参考濒死体验的三种核心要素——真实性、生命回顾和观点采择<sup>[17]</sup>，创造性地设计出一个情景以在实验室中模拟真实的濒死体验，即死亡反思启动。在该情景中，主人公去拜访一位朋友，朋友家在 20 楼，这天半夜发生了火灾，主人公被呛醒，虽然几次试图冲出被大火吞噬的房间，但是都失败了。最后，主人公趴在地上，闭上眼睛默默地等待着死亡。这一情景对可怕的火灾以及主人公的挣扎过程描述地非常形象真实，也易于想象，所以只需阅读并想象自己就是故事中的主人公，不需要让被试真实经历火灾，就能够让被试在安全的实验室中有一次惊心动魄的“濒死体验”。除情景外，Cozzolino 还设计了两个开放式问题（问题 1 & 问题 2），以强化被试的真实死亡观念。另外，濒死体验者还会在生命的最后关头回顾自己



的一生，他们还会经历“观点采择”过程，体验那些与自己交流沟通过，并相互影响的人的想法和感情<sup>[17]</sup>。对此，Cozzolino 又设计出两个开放式问题，以在实验室中模拟“生命回顾”（问题 3）与“观点采择”（问题 4）。见表 1。

表 1 死亡反思操纵

死亡反思操纵<sup>[18]</sup>

想象你正探望一个朋友，他住在市中心一所旧住宅大楼的 20 楼。现在是深夜时分，你听到许多尖叫声并闻到呛鼻的烟味，于是突然从睡梦中惊醒。你伸手摸向床头柜开灯，震惊地发现房里已经充满着厚厚的浓烟。你冲到门前摸向门把，滚烫的门把狠狠地烫伤了你的手，你从床上拿了被毯护着双手，才终于可以扭开门把打开门。几乎同一时间，一大波火焰与浓烟涌进房间，冲力大得让你整个人重心不稳跌坐在地上。

你已经没有办法可以离开这个房间了，逐渐地开始变得很难呼吸，而火焰的灼热几近难以忍受。你很恐惧，急忙爬向房间里唯一的窗户，但它的四周基本上是完全被油漆密封住，丝毫不动。现在你只能勉强睁开眼，眼睛又被浓烟熏到流泪；你尝试呼救，但已经没有空气让你说出话来。你趴倒在地上希望可以避开正慢慢上升的烟雾，但已经太迟了，房间里从上到下都充满着浓烟，也几乎充满着火焰。

你的心疯狂地跳着，时间在那一刻仿佛停住了，你突然发现，你真的离死亡不远了，那个一直等着你、不能避免又不可知的终结终于来临，你又虚弱又不能呼吸，你紧闭起双眼等待终结。

现在，请您根据自己的真实感受回答以下问题。

1. 请仔细描述在想象这个情景时你的想法和感受。

2. 假如你真的会经历这件事，你觉得你会怎样面对这最后的时刻。

3. 再次想象这一事件确实发生在你身上，请描述那之前你的生活是怎样的。

4. 假如你真的会经历这件事，你觉得你的家庭会有怎样的反应。

尽管死亡反思最开始是作为一种模仿濒死体验的操纵范式被提出，但是，不同于死亡焦虑和死亡恐惧，个体在此过程中更多的是处于对死亡的认知状态，在这种认知状态中，个体会表现出回顾自己的一生、反思生命的意义和目的、思考自己死后他人如何看待自己等心理与行为<sup>[16,17,19]</sup>。而本文所指的死亡反思包括但不限于实验室操纵及随后引发的死亡相关思考，准确来讲，只要是由直面死亡引起的关于生死的深度反省和审视就是死亡反思。

反省和审视的深度定义了死亡反思的本质，即涵盖了：1) 思考在意识层面进行，死亡



不被当做“房间里的大象”被压抑到潜意识中；2) 区别于对死亡的焦虑、恐惧等情感反应，更多的是认知状态；3) 从第三人称的“人死”命题过渡到第一人称的“我要死”命题，相信自己会死去<sup>[1]</sup>，死亡真实性凸显，如诗人多恩<sup>[20]</sup>所说“不要问丧钟为谁而鸣，它为你鸣响”；4) 对死亡的态度是不逃避、不否认、不拒斥，而是坦然面对，接受并与之共处；5) 不能将死与生截然两分，“死”并非“生”的异质性存在，二者互渗互融，要立于生命的“终点”看人生的“中点”，由死观生，获得安排“生”的正确方式<sup>[6]</sup>。

直面死亡的途径定义了死亡反思的类型，包括：1) 受到死亡或疾病的直接威胁而对自身生命有所觉察，如濒死体验、癌症晚期；2) 他人死亡引起的反思，如陌生人、亲朋好友之死。亚隆<sup>[9]</sup>指出，失去父母使我们触碰到自己的脆弱，父母离去之后，我们与坟墓之间就再也没有别人了；3) 修死亡教育相关课程，如广州大学《生死学》、山东大学《死亡文化与生死教育》等；4) 参加以死亡为主题的工作坊、会心团体等活动，如临终关怀志愿者、死亡咖啡馆；5) 一些看似与死亡无关的重大生活事件，如亲密关系破裂、到达生命里程碑（如五十大寿）、重大创伤、退休等也会使个体看到生命的内部<sup>[21]</sup>。

### （三）死亡反思与成长

研究发现，个体经由死亡反思可以在诸多方面获得生命体悟和精神成长。对此，亚隆总结的非常全面<sup>[9]</sup>，结合其他学者的研究，大致分为：1) 生命无法拖延。活在当下的感觉增强，不再拖延到退休或未来某个时间之后才过想要的生活<sup>[9]</sup>，更无法接受无聊的虚度时光<sup>[22]</sup>。如余德慧<sup>[23]</sup>所说，“活着本身被时间推着，此在承受最大的被动”，故君子要慎独，因为时间和生命属于自己；2) 盘点福气。更感激生活<sup>[24]</sup>，欣赏生命中鲜明生动的自然现象，如季节更迭、微风、落叶等<sup>[9]</sup>；3) 重估生命优先级。更不关注他人的看法，更少关注物质、名声和财富<sup>[25]</sup>，能够选择不去做不想做的事<sup>[26]</sup>，不再重视没有意义的事情，更加主动的追求自由，体验意义感<sup>[27]</sup>；4) 更重视关系。与所爱的人有更深入沟通，能在与他人的关系中全然付出，对人际间的恐惧减少，更不担心被拒绝<sup>[9]</sup>。这些生活中的案例或实验室中的结论，都提供了“思考死亡带来成长”的确凿证据，充分展现了成长的具体样态。

海德格尔也论述过死亡带来怎样的成长。海德格尔认为，世界上有两种基本的存在模式：

（1）忘失的存在状态；（2）念兹在兹的存在状态。当人活在忘失的存在状态时，也就是活在事物的世界里，沉浸于日常琐事，任由世界摆布，人意识不到是他创造了自己的生活，倾向于“逃避”、“沉沦”和“麻木”，通过随波逐流回避选择，这是一种“不真诚的模式”。而在念兹在兹的存在状态中，个体能够获得最大程度的自我意识，注意到对自身生命存在所负





有的责任，掌握改变自我的力量，这是一种“真诚的模式”<sup>[9]</sup>。

综上，死亡反思带来的成长即：使得个体从席卷其全部日常生活的、琐碎事务的奴役状态中解放出来，展开本质的“筹划”，使其生活成为仅属个人的、有意义的生活。海德格尔把这种状况叫做“向死的自由”或“决断”<sup>[1]</sup>。简而言之，就是以更坚定和真诚的方式生活<sup>[9]</sup>。

## 二、机制：死亡反思何以带来成长

### （一）情感合理性（Emotional Rationality）

耶鲁大学教授卡根<sup>[28]</sup>认为只有当某种情绪恰当反映了周遭环境和情形时，它才是理性和恰当的。面对死亡时，个体可能会产生多种情感，包括恐惧、愤怒等，但是可以通过意识层面的理性分析，识别某些负面情感的不合理之处，从而降低负面情感，促进理性的成长。

死亡恐惧是许多心理学家研究的课题。很多人都害怕死亡，这种反应很常见，被人认可和接受，但卡根认为并不恰当。恐惧合乎情理至少需满足三个条件：1) 恐惧对象是坏事；2) 坏事降临到自身的概率不可忽视，如一个在生活中不会接触且远离动物的人害怕自己会因为被西伯利亚虎吃掉而死去并不合理；3) 坏事的发生须具有一定的不确定性，比如因在偷盗率较高的地方旅行而害怕被偷合理，但是如果知道坏事肯定会来临，而且知道它究竟有多坏，害怕就说不通了。人必有一死显然违背了条件三，即使死亡意味着某一刻起我们再也不能从生活中获益，而这使得其本身是件坏事，但是既然知道生命必然会终结，那么对这种必然会有缺失感到恐惧并不恰当。需要注意的是，这里的论证只关注“死亡事实”，没有过多考虑痛苦的死亡过程、英年早逝等可能性。

对死亡这件必然发生的坏事感到愤怒也不合理。愤怒需要指向施事者，即有能力决定如何对待我们的对象，并且所做之事不符合道德。对此，卡根分情况进行论证。对于有神论者，上帝创造宇宙并决定人类命运，即使给与了短暂生命，也并不关乎道德。上帝不欠我们，并不需要给我们比已有更多的生命。因此，有神论者不应因必死命运对上帝感到愤怒。而如果相信非人格化宇宙的存在，这种情况下甚至没有一个施事者，对宇宙感到愤怒不是理性和恰当的行为，它对自己的所作所为没有选择权和控制权。

悲伤似乎较为合理。世界那么美妙，如果能更多地从世界提供的精彩事物中获益该多好。因此，卡根认为我们可以为不能得到更多而伤心，但他同时提醒我们，当注意到“不能得到更多”时，公平起见，也不能忽视“得到”的事实。尽管不能得到更多，令人遗憾；但是能够得到这么多，无比幸运。



总之，这一论证过程与常识相违背，推翻了面对死亡时恐惧和愤怒的合理性，拨开层层笼罩在死亡周围的迷雾，教我们在认清事实本质后依然感激生活。卡根对冯内古特<sup>[29]</sup>书中人物临终祷告的引用恰恰体现了“死亡引起感激情绪”的一个例子：

上帝创造了泥人

上帝感到有点孤独

于是上帝对一些泥人说：坐起来！

上帝说：看我创造的一切，山峦，海洋，天空，星辰

我就是那些坐起来环视四周的泥人

幸运的我，幸运的泥人

我，一个泥人，坐起来，见到了上帝完成的伟业：

干得好，上帝！

唯有你才能胜任这一切，上帝！

我肯定力不能及

跟你比我不足挂齿

只有在想到那些甚至都没有坐起来环视四周的泥土时，我才产生些许自尊

我收获如此丰厚，而大多数的泥人却收获如此微薄

谢谢您赐予我荣耀！

现在泥人再次躺下，入睡

泥人有多美好的记忆啊：

遇见多么有趣的其他坐起来的泥人

并喜欢所见到的一切！

情感合理性视角着重强调面对必死性事实时哪些情绪是合理的，认为可以经由意识层面的理性思考，分析使每种情绪合乎情理需要满足哪些条件，以及“死亡”这一事实是否满足这些条件，从而减少面对死亡的恐惧和愤怒，增强感激。然而，个体成长的表现不仅限于合理的情感表达，还包括不再重视财富、地位等外在目标<sup>[25]</sup>，献血意愿增强<sup>[30]</sup>等，对此，另有研究者从认知和信息加工角度解释死亡反思带来成长的机制。

## （二）双重存在系统（Dual Existence System）

双重存在系统由 Cozzolino<sup>[31]</sup>根据死亡反思和死亡凸显两种操纵的差异提出，这一模型从二者对比角度解释了不同操纵对个体心理和行为的不同影响及其原因。



双重存在系统认为，在死亡凸显操纵中，个体只是接触一个抽象的死亡概念，是不明确不具体的微妙的死亡提醒，这种抽象的“死亡”信息使得个体通过抽象、绝对的存在系统加工死亡，并倾向于从存在上也是抽象的东西上寻找支持，如文化世界观；在死亡反思中，个体想象自己身处一个非常真实具体的濒死情景，这种具体的“死亡”信息使个体通过具体的、个人化的存在系统加工死亡，并倾向于从存在上也是具体的东西上寻找支持，如内在成长。

关于上述所说的抽象的存在系统或者这个加工的过程，具体来讲就是，当个体暴露于抽象死亡操纵时，个体抽象存在系统被激活，该系统将死亡与个体存在的绝对化的特征，如宗教、文化世界观等联系起来。当这些特征或信息被整合进行为，个体的行为或决策倾向于在“一种性质上比较绝对的过程”的基础上展开，比如，基于所处的文化世界观标准展开。而因为有这种倾向，个体真正的行为或决策将受到外在标准限制，最终，个体行为就会被世界观的规定控制和决定。一旦个体以“由文化世界观决定”的方式发起行为，个体会发展抽象的、与内在需要不相关的目标。因为是与自己内在的真实需要不相关，个体很可能不会为实现目标而设计计划去利用自己的能力，因此，这些个体不太可能实现目标。简而言之，经历死亡凸显的个体会发起世界观决定的行为，追求满足外在要求和责任，因此不太可能设计计划，最后不太可能实现目标。然后个体会对自己的能力丧失信心，产生不安全感，认为自己一定会失败<sup>[32,33]</sup>，而这些正是以防御为中心的自我管理的必要输入<sup>[34]</sup>，所以个体最终会表现出防御导向行为。

同理，当暴露于具体死亡操纵时，个体具体存在系统被激活，该系统将死亡与个体存在的个人化、具体的特征或信息，如个人目标、关系、内在需要等联系起来。当这些特征或信息被整合进行为，个体的行为或决策倾向于在“一种性质上比较个性化的过程”的基础上展开，比如，基于固有、内在的需要发起行为。而因为有这种倾向，个体真正的行为或决策将不受外在标准限制，相反，个体可以自由决定在当时什么是最有意义的，最被需要的，并相应地进行行动。一旦个体以一种自我决定的方式发起行为，个体可能发展具体的、与内在需要相关的目标，因为这些目标在关注真正的需要，他们更可能在生成目标的同时产生计划，利用自己的能力来实现目标。事实上，证据表明，有具体目标的个体比有不具体目标的个体更可能实现目标<sup>[35,36]</sup>。简而言之，经历死亡反思的个体会发起自我决定的行为，追求满足内在需要的目标且更可能实现，最终对自己的能力充满信心<sup>[32,33]</sup>，而这些正是以成长为中心的自我管理的必要输入<sup>[34]</sup>，所以个体最终会表现出成长导向行为。

上述过程看起来是很复杂的，总结来讲就是，双重存在系统模型起点是不同的信息处理





方式，即抽象 VS 具体的死亡信息，终点是防御导向 VS 成长导向的行为，从起点到终点有两条道路。韦庆旺等<sup>[37]</sup>也总结过这一规律：不同的死亡认知产生不同的死亡意识，不同的死亡意识产生不同的死亡应对。对死亡的抽象认知产生死亡焦虑，死亡焦虑产生死亡恐惧、自我保护、外在价值导向等外部防御反应；对死亡的具体认知产生死亡反省，死亡反省产生死亡接受、亲社会动机和行为、内在价值导向等内在成长反应。这两条道路的过程是平等的，结果是不平等的，因为参与成长导向行为的个体会朝着积极的、有意义的、自我决定的方向奋斗<sup>[38]</sup>，而参与防御导向行为的个体则不会。

然而，双重存在系统模型只是描述了可能的认知加工过程，并没有指出抽象存在系统和具体存在系统的实质，也没有说明为什么两种系统分别与外在标准和内在标准有必然联系。这里的黑箱或许可以在未来通过研究死亡心理的大脑机制解释清楚。不过，也有研究者从心理适应的角度解释认知过程的转变。

### （三）创伤后成长模型（Model of Post-Traumatic Growth）

创伤后成长模型<sup>[26,39]</sup>认为，个体会在生活中形成一系列关乎“我是谁”“世界如何运转”的信念，这些信念被称为“假想世界”（Assumptive World），如“世界是公平的”，“心脏病只会发生在比我年龄大的人身上”等。而现实世界中发生的事件会对这些信念形成挑战，当挑战足够大时，个体被迫丢弃旧的，形成新的信念，以适应现在的、真实的世界，并有可能发现新的机会，而成长就有可能在这个过程中发生。

这一挑战-重建过程（Challenge-rebuilding Process）用于解释死亡意识带来个人成长就是：我们每个人都大概相信自己会死，但我们倾向于将死亡概念化为在某个时间（如几年后我准备好离开的时候），某个地点，发生在某个人（如更老的我）身上的事情；然而，一次与死亡的密切接触，如濒死体验会对这种概念化形成挑战，个体会突然意识到死亡的必然和生命的无常；这种意识会促使个体重新评价自己的计划，对生命中哪些事物更重要进行价值重组，从而带来成长的机会<sup>[40]</sup>。

这个模型类似于亚隆<sup>[21]</sup>说的觉醒体验和存在主义休克治疗。重大的生活事件，如丧失、患病、关系破裂等常给个体带来“动人心魄的体验，将他们从日常琐事中拉进本真的存在之中，引发真正的觉醒”，这就是觉醒体验。死亡意识作为促进成长的强有力的催化剂，是一种特殊的觉醒体验。个体经过存在主题（包括死亡）伴随的觉醒体验而解决心理困扰就是存在主义休克治疗。

这种解释强调成长前后的转折点，海德格尔称其为“紧急体验”，雅斯贝尔斯称其为“临



界”“边缘”或“极限情景”，而死亡是这种紧急体验或临界的极致，是一种极端的边界处境，会使人受到震撼，将人从日常的存在状态猛拉入念兹在兹的存在状态，为生命提供深入、强烈而完全不同的观点<sup>[9]</sup>，其实质就是个体对转折后所处境况的心理适应。

然而，这一模型的问题在于，对创伤后获得成长的个体有充分的解释，但是有过创伤的人并不必然获得成长，如冯佳丽等<sup>[41]</sup>发现，乳腺癌术后患者的创伤后成长水平一般，受到家庭收入、文化程度、基础疾病、临床分期等多种因素的影响。其中原因可能是，该模型的前提条件只强调“经历过”创伤，实际上个体患病后生存质量可能非常差，比如乳腺癌幸存者会出现疲乏、睡眠障碍、认知障碍、焦虑抑郁等身心症状<sup>[42]</sup>，还有笔者刚刚去世的外婆，在生前，她的心血管系统、消化系统和呼吸系统都有不同程度的问题。因此，常年被病痛折磨的病人可能已经没有多余的心理资源或社会支持资源消化“如何面临死亡”这一问题。另外，疾病、死亡等震撼人心的经验在撕裂防御的帷幕后，潜意识可能会修复这一裂缝，再度隐藏成长的机会<sup>[9]</sup>，如对死亡的恐惧使得个体不能坦然接受这一事实，从而继续否认死亡<sup>[9]</sup>，或者受到中国传统文化“只谈生不谈死”的话语惯习影响，无法完全公开地与他人讨论自己的善终问题，有所压抑<sup>[43]</sup>。

综上，目前已有研究者从不同角度出发解释死亡反思何以带来成长，但都有各自的局限，死亡反思促进个体成长的心理机制应当成为未来研究的重点。

### 三、“品尝死亡，向死而生”

卡斯卡特和克莱因<sup>[5]</sup>用书名准确描述了大多数人面对死亡时的深层心理活动，“每个人都会死，但我总以为自己不会”。这与亚隆的观点一致，亚隆<sup>[21]</sup>认为“被压抑的不仅是性，还有人类的整个动物性自我及其局限的本性，我们会因为不得不面对人类的处境——存在所带来的一系列问题而备受折磨”。必死性意识的压抑会催生出贝克尔<sup>[10]</sup>的“永生系统”，这种非理性的信仰结构让我们相信自己可以永远存在，也就是恐惧管理理论的防御机制<sup>[44]</sup>。笔者在小学阶段开始有对他人死亡的恐惧，虽然“理性上知道”自己也会死，但直到大学阶段才“真正体会到”自己也会死。那时，一直被好成绩维护的自尊防御机制失效，死亡意识凸显。正如黑塞<sup>[45]</sup>《在轮下》的汉斯：“在这种困境和孤独中，另一个幽灵伪装成安慰者接近了这个患病的少年，使其逐渐对它产生信任和依赖。这个幽灵就是死亡的念头。想象着不久后有人发现自己死在了这儿，心里就有种特别的快感，有时会感到压力从他身上退去，一种几近愉悦的舒适感涌上心头。一切都已安排妥当，他随时可以上路。”而随着越来越频繁、越来越深入的思考死亡，有一天（忘记哪一天）笔者突然意识到：自己也受限于光阴，也会

华人生死学 . 2023 . (1): 42-56



死去。“我一定会死”的事实像一个漩涡，有着巨大的吸引力，从那之后很多决定都围着它转。死亡化作礁石，提供了在世间的立足之地。从对他人死亡的恐惧，防御机制失效，对死亡的逃离接受，再到反复思考，最后直视死亡，这是一次觉醒体验，一场存在主义休克治疗，从防御走向成长。

脱离生命或生活谈论死亡毫无意义，正像伍德·安德森<sup>[44]</sup>的墓志铭所讲：“生命，而不是死亡，才是一场伟大的冒险。”但根据完形心理学，不存在是存在的必要土壤，让我们得以看到存在<sup>[5]</sup>。郑晓江教授<sup>[6]</sup>也认为一个人仅仅关注“生”，未必能很好地“生”；只有悟透了“死”，并能立于“死”的视角观察“生”，才能更好地“生”，“一个人若能在想象中感受一下死神的脚步，便会倍感生命的可贵”。正如本文主题，死亡反思可以促进成长。

如果我们不是来访者、老年人、临终患者，作为健康的年轻人，却依然想从死亡中学会如何生活，那么余德慧的《生死学十四讲》<sup>[23]</sup>可以提供启发。余德慧认为，大多数人以连续状态活着，但真正的处境却是随时要面临死亡的断裂。这时有两种反应，一是躲到永远活着的信念中，好比在狂风暴雨的夜里，躲在屋内什么都不想，二是不投入到世界，离开红尘出家，但只有少数人能做到。这两种反应都是极端，在这中间则是更好的状态：同时纳入断裂和连续的感觉。书中一个很有趣的比喻是“存在于连续却又将连续打薄到隐约间透着断裂的晕光，而不是把自己包裹在连续意识里”。

余德慧强调活着的双重性。一个方向朝外，对发生进行意义化，即心智自我的外造化，一个方向往内，让存在默默承受此刻发生的事情，即默存。默存的存有是生命活着的底景，外造化的世界是底景活出来的图像；底景空无，但它支撑起图像，即人的立足点是空无的，但空无使得外造化丰富，空中妙有。另外，心智自我的外造化容易进入，却很难抽身，有时需要把这些东西括起来，退后一步，浸淫在存有的先在性里。这与萨特<sup>[46]</sup>的“存在先于本质”有异曲同工之处。

总之，余德慧更进一步将生与死整合，认为“我们要保持在双重性的暧昧上，承认生命根本上的断裂，同时活在现在暂时筑起来的世界”，也就是将死亡反思整合进日常生活。我们每个人都可以像汉斯一样“从斟满死亡的酒杯中享用几滴喜悦和活力”，但“始终不走到把绳子挂到树上去那一步”<sup>[45]</sup>，过一种品尝死亡的生活。

## 结语

濒死体验、他人之死、死亡教育等直面死亡的经历可以引起个体关于生死的深度反省和审视，即死亡反思。这种在意识层面进行的关于死亡的沉思区别于死亡焦虑、恐惧等情感反



应，更接近于一种认知状态。在这种认知状态中，个体“相信自己终有一死”，能够坦然接受，并将其纳入日常生活。目前为止，已经有大量的证据显示了死亡反思会启发个体珍惜时间、感激生活、追寻意义感，最终获得成长。关于死亡反思何以带来成长，情感合理性假说、双重存在系统和创伤后成长模型分别从情感反应、认知加工和心理适应角度给出解释，为死亡教育以及深入研究死亡反思的心理机制提供了更坚实的理论基础。“死”与“生”一体两面，绝不能割裂开来，“死亡反思带来成长”启发我们：可以让自己停留在死亡被确知的门边，将自己把持在这种威吓中，心理上“先行到死”，在向死存在中找寻生活的意义。

## 参考文献

- [1][美]威廉·巴雷特著，段德智译. 非理性的人[M]. 上海：上海译文出版社，2012：189，182，297，299
- [2][俄]列夫·托尔斯泰著，许海燕译. 伊凡·伊里奇之死[M]. 北京：东方出版社，2017
- [3][俄]陀思妥耶夫斯基著，荣如德译. 白痴[M]. 上海：上海译文出版社，2015：70
- [4][法]蒙田著，潘丽珍等译. 蒙田随笔全集：全三卷[M]. 北京：译林出版社，2022：第20章
- [5][美]托马斯·卡斯卡特，丹尼尔·克莱因著，胡燕娟译. 每个人都会死，但我总以为自己不会[M]. 北京：人民邮电出版社，2013：36，48，36
- [6]郑晓江. 关于生死问题的几点思考[J]. 哲学研究，2007（9）：115-120
- [7]胡军. 生死相依：未知死，焉知生[J]. 中国医学伦理学，2017（3）：290-291+293
- [8]于娟. 此生未完成[M]. 湖南：湖南科技出版社，2011：64
- [9][美]欧文·亚隆著，黄峥等译. 存在主义心理治疗[M]. 北京：商务印书馆，2015：32，34，177，169-174，38，38，36+38，33，59，33-34+168，48，45
- [10][美]欧内斯特·贝克尔著，林和生译. 拒斥死亡[M]. 北京：华夏出版社，2000：4
- [11]Greenberg, J., Pyszczynski, T. & Solomon, S. The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory[J]. In R.F. Baumeister (Ed.), *Public self and private self*, 1986: 189-212.
- [12]Solomon, S., Greenberg, J., & Pyszczynski, T. A terror management theory of social behavior: The psychological functions of self-esteem and cultural worldviews[J]. *Advances in Experimental Social Psychology*, 1991, 24: 93-159.
- [13]Mikulincer, M., Florian, V., & Hirschberger, G. The existential function of close relationships: Introducing death into the science of love[J]. *Personality and Social Psychology Review*, 2003, 7: 20-40.
- [14]Rosenblatt, A., Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., & Lyon, D. Evidence for terror management theory: I. the effects of
- 华人生死学 . 2023 . (1)：42-56



- mortality salience on reactions to those who violate or uphold cultural values[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989, 57(4): 681-690.
- [15]王子灵, 李静 & 郭永玉. 向死而生, 以财解忧? 存在不安全感对物质主义的影响[J]. *心理科学*, 2016, 39 (4): 921-926
- [16]Cozzolino, P.J., Staples, A.D., Meyers, L.S., & Samboceti, J. Greed, death, and values: From terror management to transcendence management theory[J]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2004, 30: 278-292.
- [17]Ring, K., & Valarino, E.E. (1998). *Lessons from the light: What we can learn from the near-death experience*. San Francisco: Red Wheel/Weiser.
- [18]Fung, H.H., Chu, S.T.W., Jiang, D., Chen, A.X., & Ng, C.C. Contrasting the effects of mortality salience and future time limitation on goal prioritization in older and younger adults[J]. *The Journals of Gerontology: Series B*, 2020, 75(10): 2112-2121.
- [19]Ring, K. (1984). *Heading toward Omega: In search of the meaning of the near-death experience*. New York: Morrow.
- [20][英]约翰·多恩著, 林和生译. 丧钟为谁而鸣: 生死边缘的沉思录[M]. 北京: 新星出版社, 2009: 142
- [21][美]欧文·亚隆著, 张亚译. 直视骄阳: 征服死亡恐惧[M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2009: 34, 7
- [22]Cozzolino P J, Blackie L E R. I die, therefore I am: The pursuit of meaning in the light of death[J]. *The experience of meaning in life: Classical perspectives, emerging themes, and controversies*, 2013: 31-45.
- [23]余德慧, 石佳仪. 生死学十四讲[M]. 北京: 中国长安出版社, 2011: 54, 182, 188
- [24]Frias, A., Watkins, P.C., Webber, A.C., & Froh, J.J. Death and gratitude: Death reflection enhances gratitude[J]. *The Journal of Positive Psychology*, 2011, 6(2): 154-162.
- [25]Tedeschi RG, Park CL, Calhoun LG.(Eds.)(1998). *Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- [26]Lykins, E.L.B., Segerstrom, S.C., Averill, A.J., Evans, D.R., & Kemeny, M.E. Goal shifts following reminders of mortality: Reconciling posttraumatic growth and terror management theory[J]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2007, 33: 1088 - 1099.
- [27]Cozzolino P J, Blackie L E R, Rentzels P, et al. In pursuit of existential liberty: Differential effects of mortality salience and death reflection on desires for freedom[J]. *Unpublished manuscript*, 2013.
- [28][美]谢利·卡根著, 贝小戎译. 耶鲁大学公开课: 死亡[M]. 北京: 北京联合出版公司, 2014: 第 14 章
- [29][美]库尔特·冯内古特著, 刘珠还译. 猫的摇篮[M]. 北京: 译林出版社, 2006: 237-238
- [30]Blackie E.R., Cozzolino P.J. Of blood and death: a test of dual-existential systems in the context of prosocial intentions[J]. *Psychological Science*, 2011, 22: 998-1000.
- [31]Cozzolino, P.J. Death contemplation, growth, and defense: Converging evidence of dual-existential systems?[J]. *Psychological Inquiry*, 2006, 17: 278-287.





- [32]Sheldon, K.M., & Elliot, A.J. Goal striving, need-satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model[J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1999, 76: 482-497.
- [33]Sheldon, K.M., & Houser-Marko, L. Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2001, 80: 152-165.
- [34]Higgins, E.T. Beyond pleasure and pain[J]. *American Psychologist*, 1997, 52: 1280-1300.
- [35]Bargh, J. A., & Gollwitzer, P. M. (1994). Environmental control of goal-directed action: Automatic and strategic contingencies between situations and behavior. In W. D. Spaulding (Ed.), *Integrative views of motivation, cognition, and emotion. Nebraska symposium on motivation* (Vol. 41, pp. 71-124). Lincoln: University of Nebraska Press, p. 71-124.
- [36]Gollwitzer, P. M., & Schaal, B. (2001). How goals and plans affect action. In J. M. Collis & S. Messick (Eds.), *Intelligence and personality: Bridging the gap in theory and measurement*. Mahwah NJ: Lawrence Erlbaum Associates Inc, p.139-161.
- [37]韦庆旺, 周雪梅 & 俞国良. 死亡心理: 外部防御还是内在成长? [J]. *心理科学进展*, 2015, 23 (02): 338-348
- [38]Shah, J., & Higgins, E.T. Expectancy X value effects: Regulatory focus as determinant of magnitude and direction[J]. *Journal of Personality & Social Psychology*, 1997, 73: 447-458.
- [39]Tedeschi, R.G., & Calhoun, L.G. Post-traumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence[J]. *Psychological Inquiry*, 2004, 15: 1-18.
- [40]Martin, L. L., Campbell, W. K., & Henry, C. D. (2004). The Roar of Awakening: Mortality Acknowledgment as a Call to Authentic Living. In Greenberg, J., Koole, L., & Pyszczynski, T. (Eds). *Handbook of Experimental Existential Psychology*. New York: Guilford, p.431-438.
- [41]冯佳丽, 杨海林, 魏灵芝, 武树箭 & 冯银环. 乳腺癌术后患者创伤后成长与心理弹性和生命质量的相关性研究[J]. *现代生物医学进展*, 2022, 22 (17): 3373-3377
- [42]黄玉婷, 张慧琳. 乳腺癌幸存者生活质量现状的研究进展[J]. *华人生死学*, 2022 (1): 14-38
- [43]罗正鹏, 李婷婷. 癌症患者在网络互助小组中的期望话语表达[J]. *华人生死学*, 2022 (1): 99-110
- [44][美]杰夫·格林伯格, 谢尔登·所罗门 & 汤姆·皮茨辛斯基著, 陈芳芳译. 怕死: 人类行为的驱动力[M]. 北京: 机械工业出版社, 2016: 8, 223
- [45][德]赫尔曼·黑塞著, 朱雁飞译. 在轮下[M]. 湖南: 湖南文艺出版社, 2019: 172-174
- [46][法]让-保罗·萨特著, 周煦良等译. 存在主义是一种人道主义[M]. 上海: 上海译文出版社, 2012: 6

## Live a life of "tasting death"

### - How does death reflection bring about growth



Wei Wei, Wang Zhe Chen, Sun Shi Jin

School of Social Development and Public Policy, Fudan University

**Abstract:** Death reflection refers to the deep reflection and examination of life and death caused by facing death directly. Different from emotional reactions such as death anxiety and fear, death reflection is closer to a cognitive state, which is thought at the level of consciousness. Both practical cases and laboratory studies have showed that death reflection can lead individuals to choose a firm and sincere life and gain growth. The Emotional Rationality Hypothesis, Dual Existence System and Model of Post Traumatic Growth respectively elaborate how death reflection can bring about growth from the perspectives of emotional response, cognitive processing and psychological adaptation, which lay a theoretical foundation for in-depth research on the psychological mechanism of death reflection, but also have their own limitations. Finally, this paper emphasizes that life and death cannot be separated. To clarify what kind of growth does death reflection bring and how death reflection brings about growth is to call for a life of "tasting death", so as to "live towards death".

**Key words:** death, death reflection, growth, psychological mechanism

### 作者简介 (ID):

1. 魏巍，复旦大学社会发展与公共政策学院在读研究生，通讯地址：上海市杨浦区邯郸路220号复旦大学社会发展与公共政策学院，邮编：200433，电子邮箱：weiwei2021fdu@163.com
2. 王喆辰，澳大利亚昆士兰大学博士，复旦大学社会发展与公共政策学院青年副研究员，通讯地址：上海市杨浦区邯郸路220号复旦大学社会发展与公共政策学院，邮编：200433，电子邮箱：wangzc@fudan.edu.cn
3. 孙时进（通讯作者），华东师范大学心理系博士，复旦大学心理研究中心主任，心理系教授，通讯地址：上海市杨浦区邯郸路220号复旦大学社会发展与公共政策学院，邮编：200433，电子邮箱：sunshijin@fudan.edu.cn