

温暖消逝

(第八版)

Understanding Dying, Death & Bereavement

关于临终、
死亡与丧亲关怀

一本深度讲解临终与死亡的书，思考死亡是为了活得更好

「美」 迈克尔·D·雷明 乔治·M·迪金森 著

庞洋 周艳 译

温暖消逝

(第八版)

关于临终、死亡与丧亲关怀

「美」 迈克尔·D·雷明 乔治·M·迪金森 著

庞洋 周艳 译

Understanding Dying, Death & Bereavement

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

Copyright © 2016, 2011 by Wadsworth,
a part of Cengage Learning Original edition published by Cengage Learning.
All Rights reserved.

本书中文简体版授权予电子工业出版社独家出版发行。未经书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何内容。

版权贸易合同登记号图字: 01-2015-5072

图书在版编目(CIP)数据

温暖消逝:关于临终、死亡与丧亲关怀/(美)雷明(Leming,M.R.), (美)迪金森(Dickinson,G.E.)著;

庞洋,周艳译.--北京:电子工业出版社,2016.5

书名原文:understanding dying,death & bereavement

ISBN 978-7-121-28462-5

I. ①温… II. ①雷… ②迪… ③庞… ④周… III. ①死亡—心理—研究 IV. ①B845.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第059757号

书 名: **温暖消逝:关于临终、死亡与丧亲关怀(第八版)**

作 者: [美] 迈克尔·R.雷明 乔治·E.迪金森

译 者: 庞 洋 周 艳

策划编辑: 王 婧

责任编辑: 王 婧

文字编辑: 秦广萍

专业审校: 王凤香

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

装 订: 北京捷讯佳彩印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱邮编100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 21.25 字数: 300千字

版 次: 2016年5月第1版

印 次: 2016年5月第1次印刷

定 价: 68.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010)88254888,88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn,盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式:010-88254210, influence@phei.com.cn, 微信号:yingxianglibook。

序 言

向死而生，从容跨越生命的终点

死亡是人类无可逃脱的宿命，以死亡落幕，人生似乎注定是场悲剧；但亦因人终有一死，琐碎日常才变得弥足珍贵。

说起死亡，我首先想到了中国文化中两个经典人物形象：黛玉和庄周。

黛玉在花草荣枯间预见了自我生命的结局；读者则在黛玉的哀婉悲泣中感慨死亡宿命的悲凉。黛玉的动人之处在于了然繁华尽处的空寂，因此洒脱随性、不执于俗世；黛玉的恼人之处在于为避世间烦恼而躲进死亡阴影，她不可遏制的破坏冲动，以及自虐和虐人的行为都是对死神的邀请。

如何才能潇洒走完人生路？怎样才能了然生死又不受制于宿命？

记得我在上培训课程时，有一次讨论到死亡，我们引用了《庄子》的故事。

庄周亡妻。惠子去凭吊，却见他席地而坐、鼓盆而歌。惠子愤然诘问：你妻与你相伴多年，为你生儿弄孙。如今她老死了，你不哭也罢，为何还敲盆高歌？很无情啊！

庄子道：妻刚死时我也悲伤，但仔细想，在最初她并无生命，也无形体，甚至无气息，混杂于恍惚蒙昧间。在变化之中才有了气息，气息变化而有了形体，形体变化而有了生命；如今她又因变化而死亡。这生生死死就像春夏秋冬四时交替，循环往复、没有终止。她安然躺在天地这栋大房子里，我却为她悲

伤痛哭，说明我不懂天地间的命数呀！所以，我便停止哭泣为她高歌！

长期以来受儒家“未知生，焉知死”的思想影响，人们羞于谈论死亡、畏于谈论死亡，仿佛只要忽略死亡它就不会发生，不去招惹死神他就永不降临。人类的消极自欺导致对死亡的无知与恐惧，导致平庸者的贪生怕死、孤僻者的盲目轻生。导致临终关怀成为乏人问津的荒漠、多数人都在忐忑不安中仓皇离世。辉煌的人生大剧在悲凉惶恐中草草落幕，成为人生败笔、转而留下遗憾。

好友王婧编辑发给我《温暖消逝》样稿，在洋洋几十万字中，我读出了人生最后阶段真正重要和有意义的东西是什么。拥有一本把死亡讲得如此透彻、如此详尽的巨著，在掩卷抬眼间便会思考更加鲜活蓬勃的人生！

知道结局才能更好地演好角色，克服死亡恐惧、摆脱死神阴影的最好方法是揭开面纱、搞清真相！这正是《温暖消逝》这部书为您所做的。当生命临近终点的时刻，我们该和医生、亲人谈些什么？如何自主快乐、拥有尊严地活到生命终点？书中对“善终服务、丧亲关怀”等理念均做了详尽的说明，将给未来中国的老龄化社会以无限启迪。

了解死亡不会令人消极厌世，而会更加珍惜活着的每一天！

中国人民解放军火箭军总医院心理科副主任 王凤香

于北京 二零一六年三月二十九日

前言

我们缘何要写一本关于死亡的书？

早在20世纪70年代，位于美国明尼苏达州圣彼得的古斯塔夫奥德罗普学院召开了一次题为“生命终结”的诺贝尔大会。会后，乔治·迪金森教授的文化人类学专业学生开始着手写不同文化领域中应对临终、死亡和丧亲关怀的学期论文。与此同时，一名迪金森教授过的医学院三年级学生恰好来拜访他。迪金森教授自然地询问起学生在医学院的死亡和临终关怀课程。学生表现得有些困惑，耸耸肩说他们根本没有开设这方面的课程。难道没有人想过应该在医学院开设关于临终和死亡的课程吗？学生的学期论文以及与这名医学院学生的邂逅引起了迪金森教授研究和教授临终和死亡课程的兴趣。

此后不久，迪金森教授的朋友、曾经的同事迈克尔·雷明找到了他。雷明教授写过关于研究癌症晚期病人的博士论文，他想邀请迪金森合著一本关于临终、死亡和丧亲关怀的书。他们都在教授临终和死亡课程，但那时可供参考学习的资料极少，他们正为找到适合学生阅读的材料而焦头烂额。因此写这本书的初衷缘于20世纪末期仍缺少相关课堂教学资料和学生对于死亡学的兴趣和热情。

我们期望本书能实现什么？

第一版《温暖消逝》问世距今已逾30年。我们希望第八版和以前几版一样内容翔实、实用性强、有一定理论支撑，对读者来说简单易懂。我们希望作品充满人文主义关怀，内容跨越多种文化、多个学科，包含社会死亡学跨学科科目的主要研究焦点。实际上自第一版问世以来，临终问题发生了很多变化。与20纪80年代相比，关于临终、死亡和丧亲关怀的话题越来越公开，人们不再讳莫如深。尽管死亡学还没有普及到千家万户，但较之25年前情况已有较大改观。今天，校园枪击事件频发，恐怖主义袭击在世界各地，特别是处于风口浪尖的美国时有发生，在某些报道中临终问题已然成为一个比较“时髦”的话题。21世纪的《平价医疗法案》曾经被诬称含有使老年人安乐死的措施。此外，随着人们正确的环保观念逐步形成，遗体储存方式也在悄然发生变化。我们希望本书可以达到以下几个目标：

1. 让读者对于临终、死亡和丧亲关怀的话题有更直观的感受。
2. 帮助读者适应亲友亡故带来的痛楚。
3. 帮助人们检测自己应对死亡和悲痛时的感受和行为。

在本书的第八版中将告诉读者如何从社会层面理解和应对临终、死亡和丧亲。我们教授死亡学长达40年，我们明白学生接触这门课程的出发点不仅是学术层面，更有私人原因。尽管本书的读者现在不一定遭遇过丧亲之痛，但人们终有一天会直面亲属的离去。我们希望本书的内容有助于读者应对临终和死亡事件。尽管人们不能像应对流感和重感冒那样应对亲人离去带来的痛苦，但我们必须学会接受亲人已故、再也不能陪伴在我们身边的事实。在我们的学术生涯中，收到学生发来的邮件或打来的电话告诉我们，本书在他或她面对亲人亡故时是多么有用，这让我们感到欣慰。对某些人来说，他们直接从本书中受益；其他人则说，阅读本书后自己成了其他家庭成员的坚强后盾。

本书将对您有极大帮助，因为书中的内容都是从80年的教学实践和调查研究中提炼出来的，是经得起推敲的。本书广泛涉猎了社会死亡学的诸多课题，是一部综合类著作，有较强的学术价值，同时具有实践意义，因为书中大量的案例讲述了个人如何从社会和心理层面一步步应对临终、死亡和丧亲之痛的。其适合的对象也非常之广，不只是因为其广泛适用于各个大学和学院，更是因为它对每个人都具有实践意义。尽管本书最初是写给社会学、心理学、人类学、护理学、社会工作、运动机能学、宗教学、老年病学、健康科学、家庭研究、公共医疗、哲学和教育学专业的学生的，但它同样适用于医药学、护理学、社会工作、儿童生活、个人咨询等学科的专业课程。我们

很惊讶地发现许多行业和学校已经选用了前几版进行学习，其中包括一些大型的心理培训学校，其注重的是客户如何应对临终和死亡。

感谢

我们十分感谢读过前几版并为本书编写提出建议的读者，我们也感谢以下人员在本书编写中给予的帮助：阿达尼·阿曼夸，奥尔巴尼州立大学；M. 泰利·安德鲁斯，伍斯特山社区学院；安吉拉·安德勒斯，富勒顿学院；凯瑟琳·巴屈斯，查菲学院；斯蒂芬妮·E. 阿福尔，密苏里浸会大学；约翰·鲍尔，南缅因州大学；梅雷迪斯·麦奎尔，三一大学；卡洛琳·诺瓦克，纽约州立大学水牛城分校；保罗·罗森布拉特，明尼苏达州大学；希尔维娅·扎基，罗德岛州立大学；戴尔·伦德，犹他州大学；蒂尔曼·罗达伯夫，贝勒大学；约翰·R. 厄尔，约克森林大学；克利夫顿·D. 布莱恩特，弗吉尼亚理工大学；丹尼斯·费拉拉，莫特社区大学；洛丽·亨德森，东南社区大学，伯灵顿；詹妮弗·基恩，内华达大学，拉斯维加斯；帕特里夏·戈拉尔，匹兹堡大学；莱斯利·A. 蒙利，兰辛社区学院；凯利·奈尔斯·约克姆，宾夕法尼亚州约克大学；马里·比利克汉姆，埃文斯维尔大学；丽贝卡·拉斐尔，霍华德大学；茱莉亚·唐，圣玛丽学院；奥尔本·L. 惠勒，海德市州立大学；

玛莎·史瓦德，大都会州立大学；詹姆斯·F.保罗，坎卡基社区大学；凯瑟琳·莱特，米切尔学院；德洛莉丝·穆斯里维斯，格伦威尔州立大学；杰瑞·R.考克斯，威斯康星州大学。

我们依然感谢生命中遇到的每个人，感谢分享相关经历的学生，我们从这些宝贵的经历中受益匪浅。我们希望读者感恩生命，从理性和情感上理解临终、死亡和丧亲的社会心理学过程。这本书看似讲的是临终和死亡，实则阐述的是生活与生命。

迈克尔·R.雷明

乔治·E.迪金森

目 录 CONTENTS

序言 xi

向死而生，从容跨越生命的终点 xi

前言 xiii

我们缘何要写一本关于死亡的书？ xiii

我们期望本书能实现什么？ xiv

感谢 xvi

第1章 死亡教育：完美人生的“必修课” 1

直面临终和死亡：终点与原点 3

人们对于死亡话题的兴趣为何持续增加？——死亡之谜 4

别开生面“死亡课”——死亡教育 14

死亡病因与预期寿命 21

当代人的死亡观 27

死亡，拒绝还是接受？ 27

你惧怕死亡吗？ 33

冥想自己的死亡 47

第2章 与死亡一起成长和变老 51

童年 54

在孩子脑海中的“死亡” 54

儿童对死亡的理解 63

向孩子解释死亡和临终 71

青春期 77

最初的身份危机与死亡焦虑 79

媒体的影响与死亡话题的交流 79

与他人交流死亡话题 82

成年时期 83

恐慌与拒绝 86

反思与接受 87

个人成长 87

老年期 88

“老”就像日落一样自然圆满 90

最好的告别，淡化死亡恐惧 92

实现圆满，觅一处安息之所 94

第3章	正视死亡的过程	97
	死亡的意义	100
	时间意义：处理预后情况	100
	空间意义：隔离与限制	105
	规范与角色意义：患者应有的行为表现	107
	价值意义：重评生命与死亡的价值	109
	客观和主观意义：接受临终的现实	110
	与临终之人接触	117
	医护人员	118
	亲朋好友	125
	从医疗到照顾，有尊严地死去	130
	面对临终的孩子	136
	与临终的孩子如何相处	136
	帮助孩子应对死亡	138
	作为孩子的父母亲人	140

第4章 平静地面对临终的身体与灵魂 145

对疾病的理解和应对 148

身体机能衰退，当生活无法自理 149

癌症与其他病症管理 150

姑息治疗——保证临终生活的高质量 169

临终关怀运动 172

临终关怀团队 176

临终关怀不等于善终护理 182

第5章 论自杀 191

对自杀行为态度的转变 193

自杀的耻辱 194

自杀行为的定义 196

和自杀行为有关的社会因素 197

年龄、性别、地区和婚姻状况因素 198

社会经济和文化因素 200

对自杀行为的理论透视 203

各生命周期的自杀行为剖析 209

儿童自杀 209

青少年自杀 210

大学生与自杀 217

成年人自杀 219

老年人自杀 222

自杀模仿与媒体 224

如何看待“理性的自杀” 228

应对突发性、非自然、创伤性死亡 230

他杀 230

意外死亡 235

第6章 丧亲之痛，迎接生命的终点 239

悲伤的开始 240

悲伤的过程 243

正常和非正常的悲伤 244

悲伤的阶段 247

被剥夺的悲伤 254

哀悼的四项任务 257

安慰的艺术 264

应对暴力死亡 268

事故 272

灾难 274

谋杀 276

大屠杀 280

战争 280

第7章 一生中可能经历的死亡悲痛 283

父母经受失子之痛 284

失去胎儿或婴幼儿 285

失子之痛 301

失去成年子女 303

儿童和青少年经受丧亲之痛 305

失去父母 306

失去兄弟姐妹 308

失去祖父母或外祖父母 309

成年人经受丧亲之痛 311

失去配偶 312

失去父母 312

失去宠物 313

21世纪的临终、死亡和丧亲之痛：一种挑战 318