



联合推荐

王浴 中国台湾大学医学院附属医院护理长

吴庶深 中国台湾师范大学卫生教育系助理教授

纪洁芳 中国台湾彰化师范大学教授兼图书馆馆长

张淑美 中国台湾高雄师范大学教育系副教授

胡冰霜 中国四川大学心理研究所教授、博士

吴薇莉 中国西华大学心理科学研究所教授、博士

你可以更靠近我

——教孩子怎样看待生命和死亡

The Tunnel And The Light

〔美〕伊丽莎白·库伯勒·罗斯 著

林瑞堂 译



四川大学出版社

The Tunnel

And The Light

你可以更靠近我

——教孩子怎样看待生命和死亡

〔美〕伊丽莎白·库伯勒·罗斯 著

林瑞堂 译



四川大学出版社

责任编辑:王 玮
责任校对:敬铃凌
封面设计:墨创文化
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

你可以更靠近我:教孩子怎样看待生命和死亡 /
(美) 罗斯著;林瑞堂译. —成都:四川大学出版社,
2011. 10

(心理咨询系列丛书 心理辅导系列)

书名原文: The Tunnel and the Light: Essential
Insights on Living and Dying
ISBN 978-7-5614-5539-5

I. ①你… II. ①罗…②林… III. ①人生哲学—青
年读物②人生哲学—少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 208919 号

THE TUNNEL AND THE LIGHT: ESSENTIAL INSIGHTS ON LIVING AND DYING
by ELISABETH KUBLER-ROSS

Copyright © 1999 by The Elisabeth Kübler-Ross Family Limited Partnership

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage or retrieval system, without permission in writing from The Barbara Hogenson Agency, Inc.

四川省版权局著作权合同登记号图进字 028-2011-168 号

书名 你可以更靠近我

——教孩子怎样看待生命和死亡

著 者	〔美〕伊丽莎白·库伯勒·罗斯
译 者	林瑞堂
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-5539-5
印 刷	四川锦祝印务有限公司
成品尺寸	170 mm×230 mm
印 张	10.25
字 数	149 千字
版 次	2011 年 10 月第 1 版
印 次	2011 年 10 月第 1 次印刷
印 数	0 001~4 000 册
定 价	28.00 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究

在树的源头浇水

◎纪洁芳

中秋佳节前夕，我很惊喜地收到《你可以更靠近我》的书稿，作者嘱咐写几句介绍的话。在明月、清茶、柚香的陪伴下，我一口气读完了这本赏心悦目、发人深省的书。本书字字珠玑，除了能帮助孩子看待生命及面对死亡外，许多智慧的经验也可以在平日帮助我们的孩子更独立、更坚强。十月是丰收的季节，彰化师范大学将举办“台湾地区儿童生死教育研讨会”，安宁照顾基金会已精心制作了《老人与孩子对话》感人肺腑的录像带，《你可以更靠近我——教孩子怎样看待生命和死亡》的好书也得以出版。大家事先都没有约定，但心有默契从不同角度同心协力来关怀我们的孩子，带着千禧年的努力与祝福飞跃到21世纪的生命教育年。

以往，大家对儿童生死教育相当忽视，在学校中通常不提死亡，而家长在孩子面对死亡事件时常以忽视、隐瞒、欺骗、恐吓或敷衍的态度处理，以致孩子对死亡存有极大的好奇、迷惘、焦虑、恐惧及压力。非常有讽刺意味的是，我们的孩子对死亡的认知多半是来自大众传播或民间的道听途说：或认为死亡是医疗失败的结果，或认为死亡充斥着血腥暴力与痛苦，甚至认为亲人的死亡是对自己做错事或不乖的惩罚。你或许听到小男孩的祈祷：“上帝啊！我要改过自新，我会更乖，请把爸爸还给我吧！”孩子把亲人的死亡归罪于自己，这令我们多么的不忍及怜惜！据研究调查，孩子在日常生活中也常常会想到死亡，会担心自己的死亡，也担心心爱的人及宠物的死亡。如果孩子对死亡的无知、焦虑、恐惧及哀伤无法得到适当的

引领及调适，一旦碰到死亡事件，小孩失落的伤痛及情绪的压抑会以异常的行为及特别的方式表现出来，这将会影响到孩子的身心健康及人格的健全发展。伊丽莎白·库伯勒·罗斯所著《你可以更靠近我》一书中许多珍贵的个案及智慧的经验正可以帮助我们教孩子如何看待生命与死亡。通过阅读本书，我们能够更有智慧地协助临终孩子勇敢面对死亡，帮助孩子接受亲人死亡的事实及调适哀伤，引领孩子对社会中的死亡事件有健康的认知。

当孩子面临自己的死亡时，如何帮助他，本书中有三个动心的案例：杰菲、道奇及丽丝。就在九岁的杰菲临终前一星期（除了病童的直觉外，事先谁也不知道），医生提起：“我们将要尝试另外一种化学治疗。”在罗斯医生的建议下，杰菲的双亲问了杰菲的意愿。杰菲拒绝再治疗，他唯一的心愿是回家去实现他的两个梦：一个梦是骑上已经买了三年的全新自行车在家的附近转一圈，另一个梦是在去世前把最心爱的车亲自送给弟弟当生日礼物。由于父母的善待，杰菲心满意足地在熟悉的家中安详的走了。父母拥有的是杰菲满脸的笑容、满心欢喜在街上骑车的回忆。如果杰菲还留在医院，这个梦将永远不会实现。现在杰菲父母不需要遗憾地说：“早知道他走得这么快，我们会让他回家。”孩子死亡，悲痛是自然的，若有适当的处理，就不会有悲痛的“早知道……就好了”的情结。

道奇也是九岁的癌症病童，他写信问罗斯医师：“什么是生命？什么是死亡？为什么小孩子必须要死？”罗斯医师用不同颜色的信纸做成一本小书，用彩色笔写满了彩虹般的信，还加上插画，寄给道奇（见本书附录《一封给九岁男孩的信》）。道奇将这封信与同学分享。道奇死时，这封又叫做《给道奇的信》已帮助了一万名儿童。在丽丝的个案中，当家中有位12岁得癌症的大姐姐时，她11岁、10岁、6岁的弟妹应该得到适当的安抚。这段情节在书中有非常有趣的对话。虽然丽丝每天祈祷上帝来接她，但当死亡来临时，她还是放不下，因为她最担心“死后不能上天堂”。书中罗斯医生对丽丝的开导，或许会给我们若干启示。

比利的哥哥得了癌症，双亲百般呵护他，比利却被忽视了。比利说：“只要哥哥开口，爸妈会尽力为他办到一切，可是当我想要一个足球，爸

爸却不答应。”比利问爸爸“为什么”的时候，爸爸很生气，骂道：“你也想得癌症吗？”这是多么可笑的逻辑！但患有脑干肿瘤的杰米八岁的哥哥就幸运多了，他被允许帮忙照顾妹妹，他用无比的爱心与温柔来做这份工作。当杰米死时，他只有伤心，没有悲痛逾恒，并且把这份宝贵的经验分享给他的同学。

从罗斯的经验中，我们学会了耳聪目明，我们可用直觉（内心的智慧）去体会孩子的画（非文字象征性的语言），用心去倾听孩子的心声。如果你能用心体会五岁杰米所画的画——《紫色气球飞上天空》，你将会知悉杰米已经知道自己的病情及内心的期盼：紫色是灵魂的颜色，在不久的将来，自己会变成飞向天空去的精灵。当孩子拿画给你看时，不要只说“画得不错”，更千万别说“画得不像”。要用心去体会，画是儿童最简单、最美丽、最有帮助的沟通信息。本书中罗斯提到一位小女孩自杀后，社工人员才体会到小女孩在画中尝试去表达的哀伤及痛苦。如果早点解读画中含意，或许可挽救小女孩宝贵的生命。书中又提及一位老祖母取下手指上的戒指戴到孙女的手上（肢体的象征性语言），孙女你就安心接受吧！这是祖母最后的心愿。

或许在日常生活中，我们会问：“小孩对父母的死亡会有怎样的反应？”罗斯告诉我们这主要取决于死亡事情发生前小孩是如何被教育的：如果父母不害怕死亡，如果没有过度保护小孩，如果让小孩参与亲人的照顾，如果让小孩参加葬礼……那死亡或临终就不会让孩子感到可怕。书中细腻纤柔地提及小学一年级的洛莉姊妹面对妈妈死亡的故事。罗斯从洛莉的画中已充分了解孩子的心境，她告诉洛莉：妈妈现在正处于昏迷状态，就像是在一颗茧里面，她不能再说话，不能再拥抱你，但是她还活着，而且她可以听到你说的每个字、每句话，她甚至还可以听音乐。很快在一两天内，发生在蝴蝶身上的事也会发生在你妈妈身上，她会像只蝴蝶破茧而出。（这是象征性文字语言的运用）在罗斯的安排下，洛莉姊妹见了妈妈最后一面，将所有需要说的话都告诉了妈妈。第二天，洛莉在一年级教室黑板上画了一颗茧，还有一只正在破茧而出的蝴蝶，分享自己探视濒死母亲的生命体悟。由孩子来教导孩子对死亡的认知及准备是一种非常自然有

成效的方式。《你可以更靠近我》真的是一本很值得去阅读的书。

孩子是我们的最爱，也是我们的根本，而生命教育更是根本的根本。让我们一起更有智慧地引领孩子吧！就如同在树的源头浇水一般，让我们的孩子都能够健康快乐地成长、茁壮！

（本文作者现任中国台湾彰化师范大学教授兼图书馆馆长）

序二 The Tunnel And The Light

请不要轻看

◎吴庶深

库伯勒·罗斯医师于1995年荣获美国死亡教育与辅导协会（Association of Death Education and Counseling）颁发的终生成就奖（Life time Achievement Award），以表彰她对死亡和临终现象研究的贡献。当时我正好在颁奖现场。她身材娇小，语调温和，内藏一股对生命热爱的坚定信念。我亲眼目睹了大师的风采，至今仍记忆犹新。

罗斯医师毕生致力于打破死亡禁忌的话题，在这本《你可以更靠近我》中更激励我们“离开死亡的黑暗面，积极寻求生命的光明面”。我相信这本书可成为热爱生命及努力推动生命教育工作者之重要参考。

阅读此书，有几项感动想与大家分享：

首先，请不要轻看苦难带给生命的重塑性。死亡如同生一样，是人类存在、成长发展的一部分，它赋予人类存在的意义。所有在我们生命中所面临的困难或历练，都是成长的契机。我们以为的悲剧，并非真的是悲剧，换个角度想也可将它当成生命成长的机会，就“好像把石头丢进滚筒机里，我们可以选择被辗碎，或是被磨得晶莹剔透”。当生命走到尽头时，也就是病人及家属有机会表达对彼此关怀及感谢，或是该说声抱歉的最后时刻。死亡促使人与人之间可以有最真心的对话。

其次，请不要轻看儿童对死亡了解的需要性。我们知道儿童的身材不若成人来得高；他们的手和脚不若成人来得大、来得长，但是他们的心（Heart）跟成人一样，在遇到悲伤时会心碎。虽然儿童使用词汇有限，注

意力不够集中，思考有时也容易呈现非理性，但他们的心灵（mind）跟成人一样，对死充满了疑惑及焦虑。因此，当我们过度保护小孩，刻意不与小孩讨论有关死亡的问题，并忽略他们的悲伤反应时，小孩就会感到不安及痛苦，并失去成长的机会。正如“将峡谷与风暴远远隔开，就永远都看不到风暴造成的纹路有多美丽”。由于儿童的感受难以用文字直接表达，若我们能通过观察及聊天来解读他们非文字的象征性语言（如图画），我们就更能靠近儿童的心灵世界。

第三，请不要轻看宗教灵性力量的影响。照顾临终病人是让人筋疲力尽、情感枯竭的工作，若我们能有灵性的体会，便能累积心灵的力量去从事这种陪伴心灵受创人的工作。事实上，在陪伴的过程中，我们也明白了“当死亡来临的那一刻，我们就好像脱下茧，再一次如蝴蝶那样自由，回到上帝的身边”。另一方面，有关濒死经验（Near-Death Experience）的探讨与研究，也引发了无数的人去深思死后生命存在的问题。当我们更深入地思考人死后的另一种境况时，也促使我们寻求打开永恒生命之门的钥匙。此外，有许多从死亡边缘被救回来的病人，因有对生命重新的体会，不但更尊重生命，也更积极过好每一天的生活。

末了，再借一句罗斯医师最爱的话语来彼此鼓励：“如果你将峡谷与风暴远远隔开，就永远都看不到风暴造成的纹路有多美丽。”

（本文作者现任中国台湾师范大学卫生教育系助理教授，台北市教育局“国中”生命教育小组指导教授）

关于本书

我们编辑伊丽莎白·库伯勒·罗斯的即席演讲，目的在于创建一个可读性高的文本。然而，我们仍尽力保留了作者充满吸引力的风采，以及她对满堂观众时著名的率直谈吐。我们相信，在这个时候呈现伊丽莎白·库伯勒·罗斯生动地探讨死亡与临终议题，自有其特殊意义，而这也正是她想传递的信息重点所在。这些章节与“原著”有些许的差异。例如，我们将同样的故事在不同场合演说的版本整合起来编辑成最终的版本，将它依据阅读的顺序置于文章脉络之中。另外，我们将许多特别的部分从一场演讲移到另一场演讲，目的在于避免任何不必要的离题，并提供给读者一个思考脉络以供遵循。然而，我们并没有改动任何重要的部分，或遗漏了录音带中任何的细节。

这本书是由伊丽莎白·库伯勒·罗斯以下几场演讲的录音带所编辑而成。

《死亡并不存在》（1976）

《生命、死亡与死亡之后的生命》（1980）

《死亡是如此重要》（瑞典，斯德哥尔摩，1980）

《死亡是如此重要》第二场演讲（瑞典，斯德哥尔摩，1981）

《我们这个时代的医疗》（美国，华盛顿，1982）

《在“爱得格·卡席基金会”（Edgar Cayce Foundation）的演讲》
（美国，弗吉尼亚，弗吉尼亚海湾，1985）

《好好利用中间时刻》（1987）

《塔克森工作坊 (Tucson Workshop)》(私人录音)(美国, 亚利桑那州, 塔克森, 1989)

本书另收录了《一封给九岁男孩的信》(又叫做《给道奇的信》)。伊丽莎白·库伯勒·罗斯在1978年写了这封信寄给道奇——一个得了癌症的九岁小男孩。

序一	在树的源头浇水	纪洁芳	i
序二	请不要轻看	吴庶深	v
	关于本书		vii

第一讲 死亡是如此重要 001

马伊达内克集中营	002
象征性语言	006
失去亲人的孩子	010
杰米的哥哥	011
洛 莉	012
圣地亚哥的男孩	018
15岁女孩的拼贴画	019
丽 丝	022
道 奇	027
苦难的意义	032

第二讲 活着，不带未完心事 037

无条件的爱	037
五种自然情绪	044
比 利	047

杰 菲	050
濒死经验	054
共同的泉源	063

第三讲 隧道与光 069

史华兹太太	070
你不会单独死去	072
苏 西	073
看见死去亲人的孩子	075
印第安女人	077
游 民	078
彼 得	079
柯 瑞	081
天堂的象征	082
回顾你的生命	083
史华兹太太来访	084
我的第一次神秘经验	087
经历一千次死亡	089
宇宙意识	092

第四讲 医治平凡人 095

瘫痪的女人	097
黑人清洁妇	100
“大笨蛋”	103
化学治疗	108
工作坊	110
基 督	114
又见道奇	116

第五讲 接受生命的风暴 119

耶稣受难日	119
自 杀	122
拯救与帮助的不同	124
我的母亲	126
我的父亲	133
诊断出“黑色的兔子”	139

附 录 一封给九岁男孩的信 143

第一讲

死亡是如此重要

我出生在瑞士一个相当传统的家庭。家里和大多数瑞士家庭一样节俭，也和大多数家庭一样非常专制。说我们家很不民主也没什么不对。我们的物质生活向来不虞匮乏，而且父母也非常疼爱我们。

但是，我的出生却是一场意外。倒也不是我的父母不想要小孩，他们非常渴望家里多个女孩子，多一个可爱、美丽，有十磅重的小女孩。他们没想到会来三胞胎，也没想到我在出生的时候只有两磅重。那时我长得很丑，又没有头发。我的出生真的让他们大失所望。

15分钟后第二个小孩出生了，再20分钟之后第三个六磅半重的娃娃诞生了，于是我的父母就变得非常的开心。但是如果可能的话，他们会想要把两个小孩还回去。

生为三胞胎，对我而言是悲剧一出。就算是不共戴天的仇人，我都不愿意让他们有跟我一样的遭遇。如果你们是同卵双胞胎，你就会知道这是一种很诡异的经验，因为就算你们其中一人死掉，也没有人会觉得有什么差别。那时，我觉得我一生都得努力证明，一个哪怕是只有两磅重的小东西也自有她存在的价值。为此，我一生都非常努力，就好像是有些盲人认为自己得比正常人努力十倍才能保住工作一样。我得努力证明，自己是值得活着的。

也正因为我是如此出生，如此成长，才促使我选择了这项事业。50年来的思考使我了解到生命中没有巧合，哪怕我们出生的情况亦是如此。而我们以为的悲剧事实上并非真是悲剧，除非我们要这样告诉自己。因为，我们也可以选择将它当成生命的机会、成长的机会。这样一来我们就会发现它们是对生命的挑战，提醒我们需要改变自己的生命。

当你走到了生命的尽头，回顾来时路时，那些艰难困苦的日子，那些生

命中的风暴，对你而言，都变成造就今日之你的原因之一。不知道谁曾经这样说过：“这就像把石头丢进滚筒机里。你可以选择被辗碎，或是被磨得晶莹剔透！”

生为三胞胎就是这样的一种挑战。一年一年又一年，时间总让我越来越明白，爸爸和妈妈永远都不确定自己是在跟谁说话，老师永远都不确定我该得甲还是丁，所以总是给我们姊妹三人低分过关。

某天，我妹妹第一次出去约会，她表现得就和所有第一次坠入情网的少女们一模一样。可是那男孩第二次来约她的时候，她不巧却生了重病不能出门。她的心几乎都碎了。我于心不忍，就对她说：“别担心！如果你不能去，又害怕他以后不会再来约你而难过的话，我替你去好了。（观众发出笑声）他绝对分不出有什么不一样的。”

我问她进展到什么程度，然后我替她去和那个男孩约会。真的，她的男朋友完全没有看出来有什么差别。（观众再次发出笑声）

你们现在也许在想，从头到尾这都是个有趣好玩的故事，但对于那时年少的我而言，当你爱上了某人，也已经一起出去过几次，可是你却完完全全、绝绝对对可以被替换掉，这真的是一件很悲哀的事情。有时候我甚至怀疑我和我妹妹有什么差别。

我需要在青春刚萌芽时就学到这一课，因为在这次事件之后，在我发觉我妹妹的男朋友不知道我和我妹妹的差别时，我或许作出了自己一生中最难的决定：离开瑞士，离开我的亲人，离开我温暖安全的家园。我于是到当时战后的欧洲旅行了一阵子，后来又到了瑞典，为工作坊的主持人开授关于工作坊的课程。

马伊达内克集中营

为什么像你我这样的成年人能下得了手，屠杀96万名儿童呢？

而下手的同时，还能够担心自己家中的小孩有没有得水痘？

我后来到了波兰的马伊达内克（Majdanek）。在一个集中营里，我看见

整列火车载满了被屠杀的孩子们的鞋子，还有头发……在书本里读到这种场景是一回事，可是站在那里，看着焚化炉，鼻子闻着那样的气味又完全是另一回事。

我那时才19岁，来自一个从未经过风暴摧残的国家。我们没有种族问题，没有贫穷问题，760年来都没发生过战争。我不了解生命的真相为何。在这个地方，人世中所有的风暴刹那间向我袭来。有过这样的经验之后，人就再也跟以前不一样了。我祝福这一天！若没有这样的风暴，我就不会从事现在这样的工作。

我扪心自问：为什么像你我这样的成年人能下得了手，屠杀96万名儿童呢？而下手的同时，还能够担心自己家中的小孩有没有得水痘？

接着，我到那些孩子们度过最后一晚的那个军营去。为什么要去那里，我并不知道，我猜，自己是想去寻觅那些孩子如何面对死亡的蛛丝马迹吧。那些孩子们用指甲，用小石头，用粉笔在军营的墙上画上许多符号，其中最常出现的是——蝴蝶。

我凝视着这些蝴蝶。我还太年轻、太无知了，不了解为什么，这些年龄不超过九岁的小孩子，在被剥夺了家园、父母以及温暖安全的家庭与学校之后，在他们被抓上牛车载往奥斯维辛、布肯沃德及马伊达内克之后，为什么他们竟然会看到蝴蝶？我花了将近半个世纪的时间才找出答案。

在马伊达内克集中营，我遇见了一位幸存的犹太少女。她被救活之后也没有离开集中营，我不知道原因。她的祖父母、父母，还有兄弟姐妹都葬身在集中营里的毒气室。要不是毒气室已经塞得太满再也塞不进去一个人了，她也没办法逃过一劫。

被这恐怖经验震慑的我问她：“你为什么还要留在这里？为什么还要待在这样一个没有人性、地狱一样的地方？”她说：“在我留在集中营的最后几个星期，我发誓自己一定要活下来，向全世界诉说纳粹与集中营的恐怖。当联军将我们救出来，我看着他们，告诉自己：‘不可以。如果我这样做，就和希特勒没有两样了。’我只会将越来越多的仇恨种植在人们心中。但如果我能真切地相信每个人都有能力面对这一切，相信每个人在世上都不孤单，相信自己敢于面对在马伊达内克所发生的恐怖及噩梦，并让