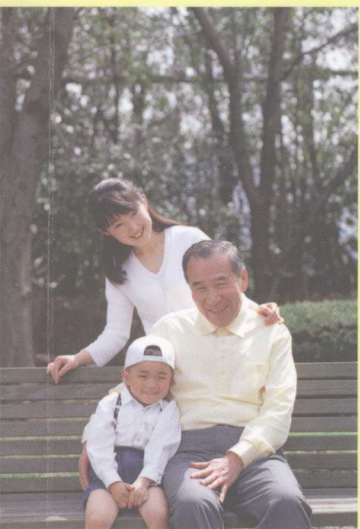




死亡教育

● 中国健康教育丛书 ●

人生是一条单行道，
生老病死是生命的必然过程。
人活在世上，风险无处不在，
每一个人都会经受死亡的考验。

我们无法做到长生不老，
但可以用坚强的品质延长生命的长度，
用积极进取的精神拓宽生命的宽度，
从而活出人生精彩。

死亡教育是一种帮助个体认清死亡的现象及本质，
积极地预防和应对各种死亡事件，
从而更加珍惜生命、延长寿命的教育。

邹宇华◎主编

广东省出版集团
广东人民出版社

SIWANG JIAOYU

死亡教育

● 中国健康教育丛书 ●

广东省出版集团
广东人民出版社

· 广州 ·

邹宇华◎主编

SIWANG JIAOYU

图书在版编目 (CIP) 数据

死亡教育/邹宇华主编. —广州: 广东人民出版社, 2008. 1

(中国健康教育丛书)

ISBN 978-7-218-05741-5

I. 死… II. 邹… III. 健康教育 IV. R193

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 006039 号

责任编辑	林秀钰 蚁燕芬
封面设计	张竹媛
责任技编	周 杰
出版发行	广东人民出版社
印 刷	肇庆科建印刷有限公司
开 本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印 张	6
插 页	1
字 数	150 千
版 次	2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-218-05741-5
定 价	13.00 元

如果发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社(020-83795749)联系调换。

【出版社网址: <http://www.gdpph.com> 电子邮箱: sales@gdpph.com

图书营销中心: 37579604 37579695】

《中国健康教育丛书》编审委员会

主任委员：彭 炜 陶茂萱 邹宇华 唐礼清

副主任委员：巫小佳 胡俊峰 陈思东 李建中 汤 捷
林 琳 黄祖星

委 员：（以姓氏笔画为序）

方小衡 邓光辉 王普生 丘志坚 卢振光

余 琪 陈万胜 陈 昱 陈 琦 张顺祥

林德南 范雁飞 徐良玉 袁耀钦 高永清

高春霖 栾玉明 曹晓鸥 谢锦尧 詹志强

秘 书 长：邹宇华（兼）

秘 书：邹宗峰 张东枚

本书编委会

主 编：邹宇华

副主编：楚慧珠 林 琳 黄祖星 丘志坚

编 委：（以姓氏笔画为序）

方小衡（广东药学院公共卫生学院）

丘志坚（广州市番禺区疾病预防控制中心）

刘茂玲（广东药学院公共卫生学院）

邹宇华（广东药学院公共卫生学院）

林 琳（深圳市龙岗区疾病预防控制中心）

夏 云（广东药学院公共卫生学院）

黄祖星（佛山市疾病预防控制中心）

谢锦尧（深圳市盐田区疾病预防控制中心）

楚慧珠（广东药学院基础学院）

《中国健康教育丛书》序

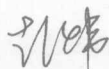
随着社会的发展,科学的进步,人们逐渐认识到公共卫生问题对社会、经济和人们心理的巨大影响,必须采取群防群控的对策加以应对。以个体、群体的行为改变和环境改变为着眼点的健康教育及健康促进已成为全球防治传染病和慢性非传染性疾病的核心策略。目前,我国健康教育工作的开展还远远跟不上形势发展的需要。充分利用卫生工作者和教育工作者的专业特长来开展健康教育,把健康的理念、态度、知识和技能传播给广大群众,提高他们的健康素质和健康水平,这无疑具有重要的现实意义。

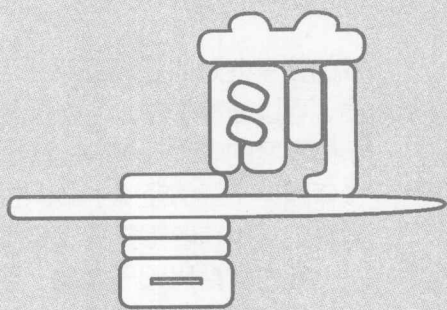
健康是人的一项基本要求和权利,健康也是平等的社会目标,这就要求每个人不仅要珍惜和不断促进自身的健康,还要对他人、群体乃至全社会的健康承担义务。健康不仅应立足于个人身心状态的完好,同时还关系着全社会的精神面貌和民族文化素质的提高。在积极倡导健康对人类发展的重要性,重视健康对社会进步的价值和作用的同时,还应提倡个体、群体乃至全社会都应积极参与促进健康、发展健康的伟大实践当中去。要想获得健康,就必须驾驭健康。

《中国健康教育丛书》力求抓住社会普遍关注的公共卫生问题,通俗扼要地介绍有关事件的背景、起因、防控方法和策略等,使广大群众对某一公共卫生事件或健康问题有一个客观、科学、全面的认识,避免不必要的恐慌、害怕和误解。这种形式既有利于读者查阅,也便于在社区中开展卫生宣传。

我们相信,该丛书的出版,必将有力地推动健康知识和技能普及,为有效地应对公共卫生事件及健康问题做好心理和知识的准备。这一工作必将为我国卫生事业的健康发展及构建和谐社会作出积极的贡献。

广东省卫生厅





现实生活中，风险无处不在，每个人都会经受死亡的考验，我们无法回避，无法做到长生不老。写本书前后的八个月中，在广州市我身边共有六所高校的九名学生被害或自杀身亡。

死亡，从古至今都是中国人的忌讳词语。我们从小就知道，与死亡有关的事都说不得。死亡成为禁忌，人们不去谈它，不去想它，也对它加以全盘否认，一想到死，随之而来的都是负面联想——悲伤、恐惧、诅咒。人们以为只要不提“死”，它就不会来临。但人人都会死却是千真万确的，古往今来无人可以逃避，任何人永远都无法改变。所以，进行死亡教育是大势所趋，我们不应该回避，也不能回避。

死亡教育不是一种指向死亡的教育，而是帮助个体认清死亡的现象及其本质，积极地预防和应对各种死亡事件，从而更加珍惜生命、延长寿命的教育。这种教育的目的在于消除人们因挫折、因失意、因恐惧死亡而带来的悲观、不安和空虚，以鞭策自己更好地理解生命的真正价值，实现更高的追求。死亡教育是为了带给社会更多的温暖，令我们更加正视生命、珍惜生命，健健康康、快快乐乐地度过一生。

死亡教育对青少年尤为重要。孩子们通过不正当、不合理的渠道和途径在潜意识里获得的“死亡教育”，注定是不全面的、偏激的，甚至是畸形的。例如，经常玩武打、格斗电子游

戏的孩子会对血腥场面麻木不仁，甚至会认为人有无数条生命，可以随意杀之。这势必会使他们在成长过程中的心智受到不同程度的影响和伤害，对他们的成长发展极为不利。针对青少年屡见不鲜的轻视生命、曲解死亡和恐惧死亡的现实，死亡教育的实施有着重要的现实意义。

死亡教育兴起于美国，至今已走过半个多世纪的发展历程，现在已经发展得相当成熟。国外很多学校都开设有死亡教育课程。目的是帮助学生“体验同遭遇损失和生活方式突变有关联的复杂心情”，并学会“在各种非常情况下把握住对情绪的控制力度”，增强其心理承受能力。

人们对死亡越知觉，越了解，则对生命的看法就能越积极，能越合理地安排生命过程，且会在生存过程中创造完整的生命意义。

为进一步在广大群众中普及与死亡相关的知识，提供行之有效的预防措施，使广大民众对“死亡”树立良好的心态，由广东药学院公共卫生学院、广东省健康教育所、深圳市龙岗区和佛山市疾病预防控制中心等有关专家、学者编撰了本书，希望能为公众正确认识死亡提供帮助。本书得到了广东省卫生厅彭炜副厅长的细心指导和大力支持，才得以与读者见面，在此深表谢意！

限于水平，编写的内容难免有错误和不足之处，敬请广大读者批评指正。

邹宇华

2007年7月

正确的死亡观源于教育

——听邹宇华教授关于死亡教育讲座有感

第一次对死亡有印象并知道它存在的事实是因为爷爷的死。那时候年少无知，只知道棺材里躺着的是爷爷，他已经死了，接下来要进行的是壮观的葬礼，每个人都要哭，都要戴草帽。但为什么要这么做，做这些有什么意义，我不知道，也没有想过去了解它的来源和缘由，似乎这一切都不关我的事。而想起来让人惭愧的是，我当时只对摆宴的大鱼大肉有兴趣。那时候我才五岁。

第一次对死亡深有感触、悲伤难过，痛哭流泪是因为奶奶的死。当年我大学三年级。虽然其间也经历过姑妈的死、姑夫的死，但是我并没有去参加过他们的葬礼，没见过他们的遗容，只是在远方表示性地哀悼几分钟。看当时情况，我对死亡的概念仍是一片茫然，没有多余的关注、关心和安慰。然而，面对奶奶的离去，我却是不自觉地感到失落、愧疚、悲伤、难过。因为一直以来，奶奶最信任的人，最依赖的人，最挂念的人，都是我。而在那么多姐妹兄弟中，照顾、陪伴奶奶最多的人也是我。可以说，我跟奶奶的感情要比其他人都深厚得多。所以奶奶的死给我的打击不小，从她患病→卧床→死亡，我都感觉到这是我们的错，所以感触特深的情感顷刻间就爆发出来，出现了有生以来对死亡那种无奈而又痛恨的观念。

从我对死亡的观念转变来看，人们对死亡的看法往往都是掺杂了不少的感情。当然，这个感情根基都是双向的，且多数

是通过经常接触，并且是双方都能感受得到的，但这些都是针对“懂事”的人来说的。而对“不懂事”的人来说，像小孩子，仍处于萌芽阶段，就像我五岁那年，爷爷死的时候，只看到表象的东西，而感受不到本质的意义。但如果当时就给我进行正确的死亡教育，让我认识到死亡是一种不可避免的现象，也许我后来就不会由于奶奶的死亡而痛恨死亡了。所以，死亡教育的最好时机就是从儿童时期开始。

从儿童时期开始进行死亡教育是不无道理的。因为在儿童期，他们对知识的追求愿望最强烈，学习能力最强，理解能力、适应能力都处于最佳状态，好奇心最强，领悟能力最好，所以在此时进行死亡教育是最佳的。且此期儿童记忆力好，能给他们留下深刻的印象，使他们对死亡有正确的认识和态度，使其在以后人生生涯里能够正确地对待死亡，也使他们在以后年老时，能够引导他们在生死面前作出正确抉择，也使他们自己临终前能过得舒服，平静地接受死亡。

实际上，死亡教育确实是一项很大的工程。它没有我们想象中的那么简单，如果真的要將一个人从传统的死亡观念拉出来的话，死亡教育的难度更是难上加难。那么，死亡教育的重要性和必要性更为显著。

那，什么是正确的死亡观？自古以来，人们对死亡的认识都是随着时间的推移而不断地改变的。通常，人们总是把死亡理解为生命的终结，如中国传统的观点是出生为始，入死为终，即所谓出生入死。西方国家的人也有类似的见解，古罗马哲学家卢克莱修说：一定的生命的一定的终点永远在等待着每个人；死亡不能避免，我们必须去和它会面。在许多人看来，死亡是人生最后阶段之事，生老病死是分阶段持续递进的，人在孩童时期、青壮年时期不必考虑死，因死神离得很远，只有进入衰老期，疾病丛生，死亡才是需要认真考虑与对待的问题。这不能说没有道理，因为若按正常的自然的发展，老年期比中青年确实更接近死亡。

但是，死亡并不都是这样顺利地进行下去的。众所周知，人类除自然死亡与意外死亡以外，大多数人是病理性死亡，即身患疾病最后不治而亡，其实还有极少数人则是被枪决的死亡。所以在现实生活中非正常的、意外的死亡是不定时存在的，并且未必都降临在老年人身上，像在战场上，就有不少的青壮年殉国牺牲。西方有句古老格言就说：每个人必定都要死是确凿无疑的；而一个人何时何地死则是十分的不确定。

所以，正确理解死亡及其意义是十分重要的。就人类整体而言，死亡关系到地球上人类的生存与发展；对个人来说，死亡可以促使人去领悟生命的真谛以及生存、生活的价值意义。这也是死亡教育的主要内容之一。死亡是人类繁衍发展必不可少的内在要素与特殊的推动器。倘若没有死亡，老年人将愈来愈多，社会负担将愈来愈重，整个人类的思维能力也随人衰老过程中智力的衰退而随之退化，那社会还有什么素质提高，智慧更新，社会进步可言！可见，死亡有利于人类的生存。西方哲学家海德格尔也认为：死亡不能只理解为“临终”这一生理的结局，而应看成是人的存在的一种方式。死是包容每一个人的整个生活以及承担自身责任的实际存在，它笼罩、覆盖、贯穿整个人生的过程，并决定着生的内容、内涵价值与责任，以及生活的走向。因此，正确认识死亡有助于人们反思生命的价值和意义。

实际上，了解死亡与死亡的意义，对我们破除死亡的神秘感和恐惧感，以及以理智的心态看待安乐死等问题是大有裨益的。从某种意义上说，只有整个社会大多数人接纳了正确的死亡教育，对死亡有了一定程度的深入了解，才可能更深刻地思考安乐死之类的问题，并以平常的心态看待死亡和选择死亡的方式。

了解死亡与死亡的意义，也只是死亡教育的一个方面内容而已，而死亡标准的探讨也是死亡教育的一大内容。以前在农村里，入土为安是很重要的。当一个人死后，最好也是能够在

生源地扎根，所以当时棺材也是一种很奢侈的物品。当然生在农村里的人都知道，除了埋葬尸体的仪式存在之外，还有一个尸骨转移的仪式。就是将尸骨从腐烂的棺材里转移到结实的罐里。当人们进行第二个仪式时，有时会发现一个奇怪的现象，就是棺材上有指甲抓痕。于是，有人猜想，可能是棺材里的人本来是没死的，只是亲人或医生误以为已死亡的结果。有时，我们也会听到这样的怪事，放在殡仪馆里的尸体有些会突然弹跳起来吓人不浅。在医学上，这种“后知后觉”的事是有的。例如，有些农药中毒的人，中毒之后心跳、呼吸停止，然后亲人则从道义上给他做最后一次的大清洗，脱掉衣服，洗净头发，清洗皮肤，这些程序正好跟医学上初步处理中毒事件的程序对上号，以至当人们准备给中毒者入殓的时候，病人就活过来了。所以，在死亡教育里，死亡标准的认识是很重要的。

传统的医学死亡标准是心肺和循环功能的丧失，即呼吸、心跳、血液循环的完全停止。自古以来，人们在生活实践中都是沿袭这一死亡标准。但是，如果是这样的话，像上面几个例子中，这个标准就真的是害死人了。事实上，一方面，在临床实践中，不时会出现因心跳、呼吸停止数小时的“死者”，经抢救而复活的例子；另一方面，现代医学技术的发展，又使一些濒临死亡者，因人工心肺机的使用而长久地存活。然而，按照传统死亡标准，那些已经脑死或者处于不可逆转昏迷状态的病人，就是因为心肺复苏、体外循环等医疗装置的运用，被延续着毫无质量的“生命”。在这种情形下，促使人们不得不去思考和探讨新的死亡标准。

1968年，美国哈佛大学医学院特设委员会提出了“脑死亡”的概念。脑死亡标准的提出，反映了医学科学的发展和生命本身认识的深入。它不仅对死亡的认识与把握更加科学，而且还突破了纯生物医学的界定，接近于对死亡的本质理解。脑死亡标准隐含着这样一个命题：人的生命的本质是意识，意识既是人脑对客观世界的反映，又包含自觉区别自身与他人、

自身与周围环境的自我意识状态。一个人如果脑功能已完全丧失，意味着他的意识也随之丧失殆尽，即使他暂时还可能存在心跳与呼吸，或依靠医疗装置维持着心跳与呼吸，也只不过是“无质量的生命”。如果要勉强维持这样的“生命”，不仅会给家属带来沉重的经济与精神上的负担，而且还极大地浪费了社会的卫生资源。显然，伴随现代医学发展而产生的脑死亡标准，是人类文明的进步。由此可见，脑死亡教育也是死亡教育不可缺少的一部分，让越来越多的人了解、认识脑死亡的概念及其进步意义，使人们更能正确地面对他人与自己的死亡，让生命掌握在自己手中。

在死亡教育中，光是有死亡认识和死亡标准认识等理论知识是不够的，实践才是最重要。如何让死亡教育学到的知识贡献于社会，也成了死亡教育的一大问题。目前我国社会老年化问题越来越明显，老年人对死亡的恐惧感，远远地超过了青壮年人。在精神病学中，疑病障碍的患者大多数是老年人。因为他们很少甚至是没有接受过死亡教育，对死亡本质的认识不够，对脑死亡标准引申出来的伦理道德无法体会。在这时候，对他们进行临终关怀教育是很重要的，也是必要的。

实际上，临终关怀可以广泛地实践于各种人群。不管是老人，还是小孩、青壮年，只要是处于人生历程的最后阶段的人，包括自然死亡阶段，病危阶段的人，甚至是快要枪决的人，无论是从道义上，还是从非道义上，都有临终关怀的需求和给予。

临终关怀的主要特点是以病人为中心，它针对住院病人各自的特点，以控制症状、姑息对症和支持疗法为主，采取生活护理、临终护理和心理、精神上的安慰。临终关怀的目的不是要延长患者的生存时间，而是希望提高患者的生存质量，让濒死患者在减少身心痛苦之时，得到无微不至的关怀和温暖，包括家属的亲情与呵护照顾，使他们满怀尊严，无痛苦，无遗憾，安详、宁静、舒适、坦然地辞别人生，告别亲友，走完人

生的最后旅程。

由此可见，临终关怀对临终患者实行的是一种全方位的人道主义服务，它的目的不是要盲目地投入大量医药、设备去救治回天无望的病人，这基本上也是符合死亡教育中脑死亡标准的伦理要求；它也杜绝简单、冷漠、草率地对待病人，而是希望让临终病人在人生的最后历程中，于身心两方面都能充分感受人间的温暖，真正体现出他们的生命价值和生命尊严。

与国外相比，我国开展临终关怀起步较晚，在某种意义上，我国临终关怀的兴起和发展是伴随人们对安乐死的关注而引发的。有关安乐死问题，无论国内外，数十年来一直存在着激烈的争论。临终关怀的兴起与发展，对于安乐死处于进退维谷的局面，给出了一条新的妥善处理临终患者的探索途径。

现代意义上的安乐死已与本原意义“无痛苦幸福地死亡”相去甚远，它虽然也被称作“优死”或“好死”，但绝不是本原意义上的身心安泰、神情愉悦地笑迎死亡，而通常是指身患绝症的病人，于治愈无望、生命垂危而又极度痛苦的情形下，自愿要求尽早结束生命，是在此前提下所实施的保持人的尊严与安详的死亡处置方式。

一般而言，安乐死分为主动安乐死与被动安乐死。主动安乐死是借助于医生或其他人之手运用药物等手段加速结束病人的生命；被动安乐死是病人放弃医疗措施，等待死神降临自然逝去。按患者是否同意，又分为自愿安乐死和非自愿安乐死。无论是什么方式的安乐死，都备受人们的关注，既有赞成的，也有反对的。

除了安乐死这种特殊的死亡方式之外，还有其他特殊死亡方式，如有关胎儿生死方面的避孕、人工流产、绝育，及现代生殖技术、人工授精、体外受精、克隆技术等方面的问题，都让人们感受到生死观念的不断变化，科学技术的不断进步。同时，也让人们对这些非自然方式的生与死的选择产生了矛盾的心理。如何看待这些问题，如何正确地面对这些问题，也是死

亡教育应该重视的一方面。实际上，只要人人都从死亡教育中了解到死亡的本质和脑死亡标准的真正意义，那么他们就可以从容地看待这些让人费解的问题！

更为重要的是，死亡教育的对象主要还是儿童、青少年，使他们了解死亡的基本事实，消除对死亡的好奇和恐惧。树立正确的死亡观念也有助于降低青少年自杀率升高的趋势，不仅如此，他们对生命质量、生命价值的认识也会一代比一代更为理性，他们对生命的珍惜也会愈强，而他们的人生，即使坦荡不平，正确的死亡教育，也会让他们正确地面对人生的生与死。死亡教育对他们来说，可以说是受益终生，享之不尽。

针对儿童青少年的死亡教育对目前社会的发展来说还不够。目前，我国仍处于社会主义初级阶段，逐渐步入老年化社会，除了对儿童青少年进行死亡教育外，也不要忘了对成年人、老年人进行教育。通过社区内讲座、宣传教育、图片、医务工作者的协助，使每个人都获得医学、殡葬方面的知识，帮助每个人都澄清社会上伦理道德与死亡的关系，正确地面对他人与自己的死亡，透过个人价值增进对生命本质、生命意义的理解。

除了死亡的定义与本质、死亡标准的确定、特殊死亡的理解等方面的内容探讨外，死亡教育还包括了死亡哲学、死亡伦理、宗教对死亡的认识、人类生命的循环过程、死亡不同范围间的比较，研究不同性别、年龄的人对死亡的不同态度、心理，研究人类在死亡面前的悼念，为死亡做准备的心理，对孤寡死亡的看法，对器官移植、生命保险、生活与死亡形态关系的理解等等方面的内容。

如果真想要将死亡理解得很透彻，那是很难办到的。因为科学技术是发展的，人的观点是不断改变的，也许现在将死亡教育提出来，也只是人们认真了解死亡现象的起步而已。以后随着社会的发展，环境的不断变化，人口的不断剧增，即使地球还有 50 亿年的寿命，人类也不知道换了多少代，也会因死

亡的复杂性而继续将这个话题延续下去。但是，可以肯定的是，无论社会怎么发展，经济怎么发达，人的生命有多长寿，死亡教育对每个人来说，都有着莫大的存在价值，起着对生命意义观的引导、指导、定位作用，都会让每个人受用一生。因此，可以确定的是，死亡教育的确是人生不可缺少的一门课程。各个国家的有关政府部门，不论是发达的西方国家，还是发展中国家，还是贫困国家，都应将死亡教育安置到课程表上来，从儿童青少年到老年，不仅人人都享有最基本的健康保障，而且人人都成为自己生命的主宰者。

死亡教育将慢慢地成为人类健康成长的社会工具，不仅造福人类，而且人类由此也多了一个良师益友。

张碧艳

（作者系广州市黄埔区疾控中心工作人员）

Contents

代序：正确的死亡观源于教育

——听邹宇华教授关于死亡教育讲座有感 张碧艳 1

第一篇 概述

- 一 死亡教育的含义 2
- 二 死亡教育的意义 4
- 三 死亡教育的目的 6
- 四 死亡教育的作用 7
- 五 死亡教育的原则 10
- 六 进行死亡教育的时间 11
- 七 国内外死亡教育概况 12

第二篇 死亡的原因

- 一 导致人类死亡的自然因素 15
- 二 导致人类死亡的社会因素 17
- 三 导致人类死亡的社会心理因素 21
- 四 疾病对人类死亡的重要影响 21
- 五 自杀对人类死亡的影响 23