



当绿叶 缓缓落下

与生死学大师的最后对话

[美] 伊丽莎白·库伯勒·罗斯&大卫·凯思乐 著
张美惠 译



On Grief and Grieving
Finding the Meaning of Grief Through
the Five Stages of Loss

据央视报道 8008699855 或
02568681856 或发短信至
移动 83159 联通 93419 或真伪
四川出版集团



四川大学出版社

当绿叶 缓缓落下

与生死学大师的最后对话

[美] 伊丽莎白·库伯勒·罗斯&大卫·凯思乐 著
张美惠 译

On Grief and Grieving

Finding the Meaning of Grief Through
the Five Stages of Loss



四川大学出版社

责任编辑: 陈克坚
责任校对: 李金兰
封面设计: 米茄设计工作室
责任印制: 李 平

图书在版编目 (CIP) 数据

当绿叶缓缓落下: 与生死学大师的最后对话 / (美)
库伯勒-罗斯 (Kubler-Ross, E), (美) 凯思乐 (Kessler, D.) 著; 张美惠. —成都: 四川大学出版社,
2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5614 - 3930 - 2

I. 当… II. ①库…②凯…③张… III. 情绪 - 自我控制
IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 203279 号
四川省版权局著作权合同登记图进字 21 - 2007 - 077 号

ON Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief
Through the Five Stages of Loss

Copyright © 2005 by Elisabeth Kubler - Ross Family Limited Partnership and David
Kessler, Inc.

Published by arrangement with The Barbara Hogenson Agency, Inc.

Simplified Chinese translation copyright © (2007) by

AGECO CULTURE DEVELOPMENT INC.

ALL RIGHTS RESERVED

国际简体中文版授权/深圳市爱及特文化发展有限公司

http: www.ageco.com.cn

本书译稿引用自张老师文化事业股份有限公司

书名 当绿叶缓缓落下
——与生死学大师的最后对话

著者	[美] 伊丽莎白·库伯勒·罗斯 & 大卫·凯思乐
译者	张美惠
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 - 3930 - 2/B·178
印刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	170 mm × 230 mm
印张	12.75
字数	156 千字
版次	2008 年 1 月第 1 版
印次	2008 年 1 月第 1 次印刷
印数	0 001 ~ 5 000 册
定价	26.00 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
此书无本社防伪标识一律不准销售



作者的话

悲伤没有正确的方式或时间。我们撰写本书，希望让读者更了解悲伤的意义与过程。任何书籍都无法取代你所需要的专业协助。每个人一生都会经历悲伤，希望本书在你最艰难的时刻，能够如火炬一般，带给你光明、希望与安慰。

伊丽莎白·库伯勒·罗斯

大卫·凯思乐

2004年8月



推荐序一

爱与悲伤——人生必经之途

赵可式

这本论悲伤的书是伊丽莎白·库伯勒·罗斯医生去世前的最后一本著作。她于1969年出版第一本著作《论死亡与临终》，在全球掀起了“生死学”的革命浪潮。由于此书被翻译成多国语言，因此“死亡”、“临终关怀”、“临终病人的心理”等课题，在不同文化中引起人们的广泛关注，对医疗、社会及文化形成巨大的冲击。

本书的叙述从病人的角度转移至失去亲人哀伤者的角度，也是罗斯医生在因中风坐了9年轮椅及面对死亡的预期性悲伤中，切身体会之后的作品。本书的最大特色有以下三点：

一、理论基础与实例水乳交融，引人心领神会。

本书的理论基础相当完备并佐以实例，无论对医疗专业人员，还是一般民众、病人及家属，都是绝佳的参考资料，对正处于悲痛之中的丧失亲人的家属来说，也是一剂良药。两位作者都是长期众积实务经验的大师。本书不像教科书那样枯燥，读起来生动活泼，发人深省。



二、两位作者的真情告白，写出了自己的肺腑之言。

罗斯医生与大卫·凯恩乐在本书中与读者分享自己的悲伤经历，他们在悲伤中体悟生命的脆弱及坚韧，而“曾经爱过、失去，又活了过来”的人生历练，使得他们更感念：“生命、死亡与爱是上天给你的恩典。”

三、内容包含悲伤各层面且面面俱到。

本书对预期性悲伤、悲伤的内在世界及外在表现、悲伤的不同面貌以及特殊情况，例如，灾难、自杀、阿兹海默症（失智症）及猝死等所造成的悲伤都有详尽的诠释。尤其在《自杀》一文中，以真实遗书来表达自杀者的心境，更是让人热泪盈眶，也能以更大的包容及同理心看待深陷悲伤的人们。

罗斯医生自从在1969年出版的《论死亡与临终》一书中，提出“临终的五个阶段——否认、愤怒、讨价还价、沮丧、接受”后，可说是毁誉参半。誉者认为如此清晰的分类与阶段论，很符合科学原则；毁者则认为太过清晰，将复杂的情绪简化，不符合临床的事实或现象。真正接触临终病人者随即发现，几乎没有一位病人是按照五阶段论发展的。如此简单的阶段论反而造成人们误判病人的情绪，并加以标签化，使病人更感到不被了解与孤独。再者，由于近三十年来关于死亡与临终的主题研究甚多，大部分研究的结论均推翻了五阶段论。

罗斯医生是一位具有丰富经验的临床精神科医生，曾撰写了二十多本著作，却未曾在学术领域中深耕。她的著作并非从严谨的研究得出新知，而是从实务经验出发，因此很难说服正统学院派的学者。近年来，有关死亡与临终的学术论著或百科全书陆续出版，全是对五个阶段的批评。罗斯医生当然知道这些批评，因此她在本书中表示：“五个阶段被世人广泛地运用与误用。”她也在《我的悲伤经验》一文中道出：“我的人生目的绝不只是度过这些阶段……我的



生命绝不只是五个阶段便能一语道尽的，我相信你的人生也同样丰富。重要的不只是认识这些阶段或纪念逝去的生命，而是活过的岁月。”这段结论正是本书宗旨的最佳写照。虽然本书开宗明义仍是介绍“悲伤的五个阶段”，但作者的重点置于后记《悲伤的恩典》中。后记中有几段掷地有声的话：“悲伤是必经的人生体验……没有人会白白悲伤。悲伤有治疗的作用。如果你没有好好走过悲伤，便会丧失治疗灵魂、心理与情感的宝贵机会。悲伤是上天的恩典！”

因此这五个阶段只能作为背景知识，帮助人们对“悲伤”的本质与表现多些了解，却不能视为金科玉律，对应在每个人身上。本书虽再次提出五阶段论，却在书中再三强调：“失落与悲伤是非常个人的经验，但你的失落对你有独特的意义与痛苦。”真正要了解悲伤或帮助悲伤的人，只有用爱，全然包容、接纳的爱，才可能看出每个人的独特性与个别性，也唯有爱才有治愈悲伤的力量。

对从事以下职业的读者，例如，医生、护理人员、心理咨询师等，读本书时请务必读完全文，才不致断章取义。同时，“五阶段论”只能作为背景知识，不能作为诊断的术语或依据。一般民众也请谨慎解读“五阶段论”，它只能作为“知识”，不能直接加以“应用”。人的独特性与复杂性绝非几个阶段可以说清楚的。深入了解、体恤、接纳、爱，才是真正治疗悲伤的途径。

（本文作者为中国台湾地区成功大学医学院教授，
是台湾地区安宁疗护的先驱）



推荐序二

完成人类悲伤而做的最后功课

林绮云

如果生命已走到尽头，你最想完成什么事？

你可曾有过因人们的误解，颇觉委屈而急于解释的心情？

从事研究工作的人可能都经历过，不知如何将人类复杂的行为简化成抽象的普遍性理念。在研究上，这是最不容易的“概念化”（conceptualization）过程。伊丽莎白是位实务工作者，在工作中坚持务实的研究态度，建构出人类悲伤的阶段理论，姑且不论后来的褒贬如何，都已占据“天下第一”的地位。简单的五个阶段，几乎道尽人类在面对失落事件时五种复杂的心理情境：否定、愤怒、讨价还价、沮丧与接受。但是，没想到伊丽莎白在生命走到尽头时，最想做的事竟是用尽生命余力弄清这五个阶段的实质内涵，阐明细节，回答所有对她理论的疑虑。

对一个悲伤辅导教学与实务工作者而言，我始终明白理论来自实务，但不等于实务，我相信任何理论都有参考与运用的价值。我喜欢用伊丽莎白的五个阶段来检视服务对象的情绪状态，甚至检视自己。面对失落事件时，有些人可以震惊、否认至死而毫无进展；有些人始终处于讨价还价的状态，四处求医或求神问卜，甚至怨天



尤人而不得解。最常见的情绪反应是愤怒，愤怒带来攻击，攻击行为不外乎往外伤人或向内伤害自己。所有打算从事悲伤辅导或自杀防治工作的人，都必须学习处理愤怒情绪，伊丽莎白一再强调，五个阶段其实是模糊的，其间有很大的距离，任何一个阶段都可能夹杂着所有的情绪，只是被主要情绪主导而其他的情绪状态未明显表现出来。换言之，当人们可以不再被否认、讨价还价或愤怒情绪主宰，而走向较缓和的沮丧情绪状态时，大概也逐渐可以与失落和谐共处，在失落事实之下重建新生活，真正接受失落或死亡的事实。

真正懂得悲伤或死亡已然靠近的人，情绪是平静而温和的。一如已达临终状态的伊丽莎白在本书中带给读者的感受，她处处彰显悲伤具有的神秘复原力，只有懂悲伤的人能懂；只有愿意经历悲伤历程的人，才能在悲伤过程中开发这股复原的力量。换句话说，只有能悲伤的人，才能找到这股力量面对死亡。本书字里行间透着伊丽莎白的似水温柔，让我们体验到如水般流动、洗涤、澄清、沉淀、过滤、清凉……以至清明的境界。

悲伤，如何以笔墨形容？说自己是懂悲伤、懂爱的人。真的懂吗？这是一本贴着心写的书；是一个为人类悲伤而活的人，留下为失落与悲伤做见证、建构理论的生命之书。这是一本让人想哭但知道为何想哭、能哭的书，说出我们在悲伤时的痛、挣扎、煎熬、解脱、轻松与自在等复杂的悲伤情绪。本书对一个想尽办法压抑悲伤反应的文化或社会而言，具有打破死亡禁忌和“悲伤禁忌”的意义。

2004年到2005年间，学界失去了三位大师，除了伊丽莎白外，还有约翰·摩根（John Morgan）与桑德斯（C. Saunders）。然而“老兵不死，只是逐渐凋零”。当绿叶缓缓落下时，是历经春、夏、秋、冬完整历程而自然落下的成熟叶子。这些大师们也是在充分体验人生的四季之美，看尽人生百态，成熟历练之后自然凋零的。正如伊丽莎白所言，她已完成最后的功课。这片绿叶落下的姿态如此



当绿叶缓缓落下



柔美、优雅，连最后的一刻，也努力用生命做见证，留下不朽的巨作，也为如何创造生死意义，留下最佳写照。

（本文作者为台北护理学院生死教育与辅导研究所教授）



作者序

我的功课已完成

大卫·凯思乐

2004年8月24日，伊丽莎白离开了人世。她咽下最后一口气时，我抬头看时钟，记下时间是晚上8点11分。我必须说，若非亲眼所见，我可能无法相信她真的走了。很多人也有相同看法：从某种意义来看，她是不朽的。她常说当她“毕业了，过渡到下个阶段”时应该好好为她庆祝，那时她将“在银河众星之间跳舞”。

但对于我们这些和她很亲近的人来说，她的离开是莫大的损失。我非常怀念这位充满活力、风趣、亲切而又聪明的多年好友。她是位复杂的女性，每天看着她的生命一点一滴地消逝，让我心痛。在写作过程中，有时她似乎很疲倦，但当她觉得某些地方不太顺畅时，又会突然振作精神。

她热爱教学，总希望可以多做一些事，工作时常提出犀利的见解，看到她如此乐在其中，我也很高兴。她走后我非常想念她，但是知道死亡可以带给她活着时没有的自由，从此她不必局限于房间里的一张床，以及一具行动不便的躯体。

刚开始与伊丽莎白一起撰写本书时，她告诉我：“这本书要写得真实、感人，你自己必须真正体会悲伤的感受。”



我顺从地回答：“当然。”心中立刻浮现出过去的伤痛。我以为她是要引导我重新检讨那些经验。我一时好奇地问她：“你也会探讨你的悲伤经验吗？”

她答：“当然。很早以前我就处于预期性悲伤的状态，我预期将不再有悲伤了。”这段对话亦催生了本书的前言。

最后一次道别

我们预先分配好各自要写的章节，在写作过程中我开始回想自己的失落经历。我怎能不去回想？要写一本悲伤的书，作者很自然会想到自己的经历。我也曾多次看到伊丽莎白写到一半时激动起来，她的眼泪透露出她也在检视旧伤。有句话说：“如果你写一篇文章时不会彻夜难眠，就无法深刻感动他人。”写这本书时，我常觉得如果它不会让我们哭泣、不能治疗我们的伤痛，便不可能帮助任何人。

每次写完一个段落，与伊丽莎白道别时，我知道那可能是最后一次道别。但这正是我们的功课——体认人生无常，把握当下。过去几年来伊丽莎白曾多次病危，我很清楚她的生命有多么脆弱。我预期本书得以顺利出版，但应是她的最后一本著作，且正与第一本书相互呼应。我们总觉得这三本书是相连的，她自第一本著作《论死亡与临终》（*On Death and Dying*）之后陆续写了很多书。我们合作的第一本书《用心去活》（*Life Lessons*），当时几乎要将它命名为《论生命与活着》，接着就是最后这本《当绿叶缓缓落下》。

只可惜她来不及看到此书出版。她去世前一个月，我们还花了两天的时间工作，她回答了我最后两个问题后问：“你不需要我的协助了吗？我的任务完成了吗？”

“是的。”我有些不情愿地回答她。我一向不喜欢我们完成工作



时的感觉，但所有的访问录音都已誊写好，我的问题也问完了。前一天我搜集了所有的资料，这一天刚读完最后几章给她听。我知道只需读完各章，请她做最后修正与校对就大功告成。

我们共事的最后一天，将近下午5点，她请我发信给赛门与舒斯特公司（Simon and Schuster）斯克里纳出版部（Scribner）的编辑米契·艾弗斯（Mitchell Ivers）。她对着我的录音机说：“你好，米契。现在是下午5点，我们完成了。撰写此书带给我们很大的快乐，希望你在编辑时同样乐在其中。我该做的事已完成了。”

我说：“可是伊丽莎白，我们只是结束了今天的部分，并不是全部完成。我还要将编好的稿子读给你听，请你做最后确认。”

“我的功课已完成了。”她再次重复。

伊丽莎白常说：“要倾听临终者说的话。当他临终时，会告诉你所有需要知道的事，但你往往容易忽略。”

伊丽莎白协助我完成我的首部作品《临终的需求》（*The Needs of the Dying*）时，便觉得她的时候到了，甚至在书的封面上宣示她“已到了面对死亡之时”。《用心去活》出版后，她也认为时候到了，但我们又合著出了另一本书。

生死学传奇大师

伊丽莎白多次提及她已做好死亡的准备，却一直在勇敢地活着。

她说：“我知道一旦我对自己的状况不再有愤怒与焦虑，能够真正放下，便是离开的时候了。我已经走了一半的路，就快到那个境界了。我还有两门课程要学——学习耐心与接受爱。过去九年来我逐渐学会耐心，随着身体日渐虚弱，无法下床，对于如何接受爱，我有了更多体会。”



“终其一生我都在照顾别人，鲜少被人照顾。我知道当我终于到达接受的境界，必然能够展翅飞到另一个世界，超越此生的限制。坦白地说，我并不真正了解上帝为何让我受苦，有时也会对上帝愤怒。我曾因上帝让我困坐轮椅九年而愤怒不已，甚至因此认为该有第六个阶段——‘对上帝愤怒’。当然，这只是愤怒阶段的一部分，也是预期性悲伤的一部分。但我确信上帝有一个计划，会为我安排一个最恰当的时间，当那个时候来到，我会欣然接受。我将离开这个躯体，如蛹化成蝶，多年来我有幸教导别人的道理将在自己身上应验。”

我知道这是她的最后一部著作，但当她说她已完成，我以为她指的是这本书，而非她的生命。我更没有想到，她教我用心探索与体验悲伤的对象竟然是她自己。

伊丽莎白不仅是探讨死亡与临终的传奇大师，更是我见过的最有生命力的人。她喜欢别人叫她伊丽莎白，连名带姓的介绍让她觉得太正式。她总说自己只是个瑞士乡巴佬，但这个简单、平凡的女人，让自己的人生大放异彩。她致力于服务临终者，为那些无法为自己争取权益的人发声；她不只是努力了解临终者的心声，更鼓励他们说出对生命的体会，成为世人的导师。

临终理想境界

我和她原本要在埃及一场探讨死亡与临终的国际会议上会面，后来会议未开成——因为她中风了。几个月后我打电话问候她，我说：“我希望我们的道路能有某种交集。”

她回答：“星期二见面，好吗？”

她就是这么积极、热忱，而这种态度正是她开始投入工作之初



最需要的，因为在那个时代，根本没有人愿意探索这个领域。她认为人不应该在无菌的医院角落孤单地死去，而应该在像家的地方、在亲人环绕下简单、自然地面对死亡——一个世纪前，人们便能轻易实现这个梦想。

在我们合著的《用心去活》中有一章探讨愤怒。我对伊丽莎白说：“要写这一章必须先分享你的心情，你面临死亡时曾经非常愤怒，当别人批评你不该愤怒时，你的感受是什么？”

她回答说：“人们很认同我提出的五个阶段，却不喜欢看到我实际经历这些阶段。”但她毕竟也是凡人。

她临终时打电话给我，简单地说：“来吧。”其后四天，她的子女、另一位好友布鲁克和我陪伴在她床边，我们都不知道她的生命是否真的走到了终点，或者这次她将再度展现惊人的生命力。时间一分一秒地过去，这样过了几天，我们看到这位写了二十多本探讨死亡的著作的女性，显然也将结束生命。崇拜她的人不免有种特殊的感觉，或许预期她去世时将发生奇异之事，这位探讨死亡与临终的专家必然会有异于常人的死亡体验吧。

我不知道这些人的预期是什么，也许是仙乐飘飘或出现神奇的彩虹，不过这些都未曾发生。她的死毫无出奇之处，事实上太不平凡也不符合她的特质。她的离开，正是在充满这些年来她热情宣扬所有凡俗的快乐——在家里，一个装饰了许多鲜花的房间（而不是医院），一扇望去风景如画的大窗，亲人环绕身旁，子孙在床边地板上开心地玩耍。在这样平凡的环境里，她能够平静、坦然地接受死亡，这正是她数十年前提出的临终理想境界。

伊丽莎白曾说：“死亡不过是从此生过渡到另一个没有痛苦或烦恼的世界。当我为逝去的亲人悲伤，这个信念让我知道所爱的人安然无恙，且所爱的人在我离去后必然会受到眷顾。我将微笑地看着他们，继续陪他们欢笑。如果他们不相信来世，我就扮鬼脸，说：



当绿叶缓缓落下



‘哈哈，我好端端在这里呢！’我确知世上能恒久存在的唯有爱，我会非常怀念这一生以及我曾爱过的每个人。”

我们也很怀念你，伊丽莎白。

大卫·凯思乐

2004年11月

前言

预期性悲伤

