

爱 与陪伴

李赞◎著

老人临终关怀的理论和实务



爱 与陪伴

李赞◎著

老人临终关怀的理论和实务



© 李赞 2019

图书在版编目(CIP)数据

爱与陪伴:老人临终关怀的理论和实务/李赞著.
—沈阳:辽宁人民出版社,2019.1

ISBN 978-7-205-09427-0

I. ①爱… II. ①李… III. ①老年人—临终关怀
IV. ①R48

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第224243号

爱与陪伴

——老人临终关怀的理论和实务
李赞 著

版权所有 侵权必究

出版发行:辽宁人民出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路25号 邮编:110003)

联系电话:024-23284324/010-88019650

传 真:010-88019377

E-mail: fushichuanmei@mail.lnpgc.com.cn

印刷者:北京金康利印刷有限公司

经销者:各地新华书店

幅面尺寸:170mm×240mm

字 数:197千字

印 张:14.25

出版时间:2019年1月第1版

印刷时间:2019年1月第1次印刷

责任编辑:凌 之

排版设计:贺 天

封面设计:大名文化

责任印制:高春雨

如有质量问题,请速与印务部联系 联系电话:010-88019750

ISBN 978-7-205-09427-0

定价:42.00 元

陪伴的力量（代序）

李 赞

《爱与陪伴——老人临终关怀理论和实务》一书的出版，标志着爱与陪伴老人临终关怀理论体系的形成，标志着爱与陪伴老人临终关怀学科的建立，标志着爱与陪伴老人临终关怀行业的更趋成熟。这部书的出版，是我国老龄化社会加快发展的形势下，养老需求将得到更好满足、社会将越发趋向文明的一个标志性事件。

（一）集思广益，《爱与陪伴》是众人智慧的结晶

《爱与陪伴》这部书，可以说是集体智慧的结晶。首先，要感恩成千上万的接受过我们陪伴的老人。老人用他们生命的最后一段教导我们，让我们更加明白了生命的意义，也明白了爱与陪伴的真谛。其次，要感恩数以万计的参与爱与陪伴老人临终关怀公益活动的义工小伙伴们，他们在陪伴老人的过程中，摸索和总结出了一套陪伴老人的理论和技术。参加爱与陪伴公益服务的义工们，来自社会各界，真的是五湖四海，国内国外，男女老少，不问尊卑，只讲奉献。有些义工是某一领域的专家学者，有些义工是跨国公司和企业的负责人，有些义工是政府部门的工作人员，有些义工是育儿有方的专职妈妈，各行各业的社会精英都把自己的智慧和能力无私地贡献出来，让这部书和整个爱与陪伴老人临终关怀具有了很高的站位和很大的格局。正是这种集思广益，《爱与陪伴》这部书有理由成为当代的经典必读书目。

我们每一个为人子女的，内心都希望自己的父母和家里的老人生活幸福，安享晚年，但由于我们经常不懂老人的心思，不能很好地调整自己的心态，也不懂得用什么方法来陪伴老人，因此往往事与愿违。老人不理解、不认可、不接受，自己也很难受，不知道该怎么照顾好自己家里的老人。其实，养老院里的护理人员、医院老年病房的医护人员等为老年人服务的从业者，内心是很想把老人照护好，把工作做好的，但常常也由于不知道该怎么做而导致实际效果很不理想。还有，大学里面社会工作和养老服务等相关专业的学生，也极想把本专业知识学好，将来能更好地服务老人、回报社会，但苦于没有好的教材，往往学习实效也不尽如人意。为了解决人们的上述苦恼和需求，我撰写了这部书。

这部书的核心内容就两个：陪伴老人的理论和陪伴老人的技术。陪伴老人的理论，解决的是我们在陪伴老人之前和陪伴老人的过程中，应该秉持的心态和基本认识。每一个生命都是需要被呵护的，所以我们不分析、不评判、不下定义，就是爱与陪伴。这是这部书所要传达的核心价值观。我们每个人都应该有这样的感受，当我们陪伴父母和家里老人的时候，经常带着对于“老人”的成见和判断，力图说服和要求老人这样做那样做，或不能这样做不能那样做；对于某些我们自认为脾气古怪、不好伺候的老人，更是不懂心理也不懂方法，给老人和自己都造成困扰和痛苦；对于有些临终重症状态的老人，如失能失智甚至植物人状态的老人，就误认为这样的生命是不需要什么陪伴与呵护的。《爱与陪伴》这部书，可以为大家提供正确认识这些问题的视角和途径，让我们保持喜乐祥和、平静轻松的心态来做好家里和身边人的爱与陪伴。

陪伴老人的技术，就是给大家提供陪伴老人过程中可以使用的一些简单可行的技能和方法。现在，对于大多数老人尤其是城市里的老人来说，基本的物质生活保障还是问题不大的，关键是精神慰藉和心灵呵护的需求得不到很好的满足，孤独、空虚、对疾病和死亡的恐惧，终日萦绕于怀。儿女晚辈们很想做得更好，往往心有余而力不足，不知如何下

手。因此，针对这种情况，这部书把爱与陪伴老人呵护中心多年来在实践中积累的技术进行了总结和提炼，形成了爱与陪伴老人临终关怀的八大技术：用心倾听、祥和注视、同频呼吸、抚触沟通、音乐沟通、动态沟通、经典诵读、零极限。这部书告诉读者，针对什么状态的老人使用哪几种技术，使用这些技术的步骤和方法，还有陪伴故事和案例的解析。

可以说，这部书篇幅不长，语言简练生动，表达优美顺畅，方法好学实用，不仅仅可以用于陪伴父母老人，对于陪伴好配偶和孩子、同事和领导，甚至身边的一切有缘人，都极有价值。我们的目的就是为了让千千万万的普通大众有机会读到这本书，能更好地实现自己的孝顺孝心。花几天时间读完，踏踏实实去努力践行，就可能解决困扰多年的家庭生活与工作问题了。

我很幸运也很荣幸亲自参加了爱与陪伴事业的创始工作，与诸位同仁一起开创了中国爱与陪伴老人临终关怀这个公益事业，在这个伟大的时代里做一点堪称有意义的事情，真的值得庆幸。我大约从2008年开始关注老龄化和养老问题，从2010年开始投入很多的时间和精力从事养老服务方面的研究和实务。特别怀想刚开始走进养老领域的时候，我跟来自北京大学、清华大学等院校的一群有情怀、有远见、有智慧、有力量的朋友们一起，凭着兴趣和使命以纯民间的方式着手进行“养老养心”的研究，经历了很多，直到今天，基本形成爱与陪伴老人临终关怀的完整学科理论体系。一路走来，有机会与来自国内外的大学、研究机构、企业、政府、公益组织、宗教界、国际组织等各方面的有缘人切磋和学习，内心怀着深深的感恩。

我多年来一直在一线做义工，直接面对和服务老人。刚开始的时候，我跟亲戚朋友、同学同事几乎是逢人便说爱与陪伴的老人临终关怀很好，但听者往往感觉不出来。后来我进一步成长，才知道这样一种生命呵护生命的、触及人的心灵乃至灵魂的事情，光靠嘴巴上的说教传播是无力的，关键在于践行。我们每一个人都应在自己的日常生活中把爱与

陪伴的理论和技术的运用起来，从自己的父母家人和身边人做起。呵护好自己，呵护好父母家人，呵护好同事朋友，呵护好天下老人，呵护好一切有缘人。只有付诸行动，亲自践行，才能实际受益。我现在更愿意做一个爱与陪伴文化的践行者、倡导者和传播者。

根据多年的经验和惯例，读者从这部书中至少可以得到这样几个启发：一是自己的父母和家里的老人可以得到更好的陪伴与呵护；二是自己与配偶伴侣、孩子亲人和同事朋友的关系可以得到改善；三是我们对自己和身边人的认识角度和处事态度会得到优化，纠结和困扰会变少；四是在我们的生活与工作中，喜悦会增加。

（二）人到老年，精神生活是一件多么重要的事情，爱与陪伴是一种多么重要的需求

我跟很多人一样，在年轻的时候是不会太关注老人和养老问题的，因为自己的父母当时毕竟年纪不大，孝养家里老人的事情好像还不是那么迫切，还显得有些遥远。随着年龄的增长和社会老龄化趋势的发展，我越来越觉得从事爱与陪伴老人临终关怀事业，是一个方向绝对正确的选择。

我记得第一次接触到很多老人，还是很多年前有一次在日本的一个地方帮助那里的市长候选人竞选拉票，那天正好跟随一位年逾古稀的市长候选人进入一个老年人活动中心开展竞选活动。除了我和少数几个是年轻人外，包括候选人在内几乎都是清一色的老人，候选人在发表竞选演说的前后，我便与前来听讲的老人们展开了交流。这是我生平第一次近距离接触如此多的老人，给我所带来的震撼与小时候陪伴家里的祖辈老人是很不一样的。一大片银发簇动的景象，实在是日本深度老龄化社会的真实写照。也正是从那一次开始，我觉察到，人到老年，精神生活是一件多么重要的事情，爱与陪伴是一种多么重要的需求。后来，由于各种因缘，我在美国学习的时候也有机会参与服务老人的公益活动。后

来每次出访的时候，只要有机会就要去了解一下当地的老人境况。我想，这样一些积累对于我现在从事爱与陪伴老人临终关怀事业应该是不无影响的吧。

第二次世界大战之后，世界各主要国家的老龄化逐渐引起人们的关注。日本、法国、德国、俄罗斯等的老龄化非常严重，美国由于不断吸引新移民的加入，人口年龄比例基本保持平衡，老龄化趋势得不那么显著。

近40年来，老年人权利的保护受到国际社会越来越多的重视。1982年，联合国在维也纳组织召开第一届世界老龄问题国际大会，通过了《1982年维也纳老龄问题国际行动计划》。1991年，联合国大会通过《联合国老年人原则》。2002年联合国在马德里组织第二届世界老龄问题大会，分别通过了《2002年马德里政治宣言》和《2002年马德里老龄问题国际行动计划》。现在，联合国正在着手准备制定《老年人权利公约》。可见，老年人权利问题成为国际法，主要是国际人权法的一个重要方面。国际老年人权法也日益成为一个独立的法学部门。

在上述国际文件中，老人的精神慰藉和心灵呵护问题都被反复提到，老人心理需求的满足，是实现老年人权的重要内容。老年人的其他需求，比如物质和经济的需求、住房和医疗的需求等，可以通过看得见、摸得着的方式来实现，唯独老年人的精神需求，也就是精神慰藉和心灵呵护的问题，似乎是一个不太好操作、不太好实现的方面。确实，老人的精神和心灵层面的需求，对于政府来说，只能是心有余而力不足，对于企业来说，利润难以保障，自然也积极性不高。只有社会公益机构和每一个家庭，才可能成为满足老人精神慰藉和心灵呵护需求的主力军。对于中国这样大部分老人没有宗教信仰或没有清晰正确的宗教追求的社会来说，老人的临终关怀需求，更是一个迫切却不容易落实的问题。

世人对于“临终”“死亡”这样的字眼可能有所忌讳或误解，对于“老人临终关怀”这样的表述可能会心生胆怯或畏惧。尤其是当我们跟老人和老人家属讲我们是在做临终关怀的，老人和老人家属可能难以接

受这样的词汇，或者认为老人还没有进入临终阶段不需要临终关怀。当义工第一次听到自己要去做临终关怀时，可能也会一时难以接受，多少会有一些忐忑甚至害怕。然而，用爱与陪伴这样通俗、温暖、积极、光明的表述来诠释临终关怀，应该更有利于大众接受，也有利于推广传播。因此，在爱与陪伴老人临终关怀的文化语境下，爱与陪伴就是临终关怀，临终关怀就是爱与陪伴。当然，不仅老人需要爱与陪伴，其实所有的生命都需要爱与陪伴，爱与陪伴几乎也同样可以适用于所有处理人际关系的场合。

（三）每一个人的内心深处都充满了爱，都有助人为乐的基因

其实我曾经做过一些不同领域的公益慈善活动。我体悟到，每一个人的内心深处都充满了爱，都有助人为乐的基因。因此，很多人都在以自己合适的方式参与着各种各样的公益慈善事业，有扶贫的，有助学的，有环保的，等等，都非常值得赞叹和鼓励。经过这么多年的成长，现在我选择爱与陪伴老人临终关怀作为自己追求的重要的公益事业，是基于如下几方面的考虑。

一是要考虑社会的现实需求。公益事业是要解决现实社会需求的，在中国老龄化汹涌而来的今天，老年人尤其是高龄老年人所占人口总数的比例越来越高，如何养老成为每一个家庭无法回避的现实问题。在老人的主要需求里面，日常生活照护、姑息医疗护理两个方面已经有很多机构在做，只要能花钱，解决起来好像还比较容易，唯独老人临终关怀方面的精神需求得不到满足，尤其是在中国这样一个大部分老年人没有宗教信仰的国度。因此，我们专注于这些没有宗教信仰的老人的临终关怀。现在中国已经有大约 5000 万临终重症老人，社会需求是非常大的。

二是要考虑到做公益必须众缘和合，照顾到方方面面的需要和利益。义工小伙伴们是需要得到呵护的，并且要创造条件让他们都能从服

务与奉献中有所收获，得到生命的感悟和成长。这就需要我们所从事的公益事业，对义工小伙伴而言，必须是安全的、合法的，最好能得到社会各方面力量的赞叹、支持和鼓励。而爱与陪伴老人临终关怀事业，恰恰很符合这样的标准和要求。我们陪伴老人，老人很开心，对我们的爱与陪伴是非常欢迎的；在陪伴过程中，我们不给老人家属和养老院添任何麻烦，老人的子女家人、养老院的工作人员自然是很欢喜的；每一位义工小伙伴在陪伴老人的过程中，自己获得人生的感悟和生命的成长，也是充满了喜乐和感恩的；我们切实解决社会问题，促进社会和谐，为政府分忧，政府也是很赞赏和支持的。因此，可以说，爱与陪伴老人临终关怀，是一个符合各方利益、赢得社会普遍赞誉的事业。

（四）一部值得全民阅读的书，它倡导和帮助 社会形成一种适应新时代发展要求的爱与陪伴孝道文化

我是科班出身的学者，在国内外接受过严格的学术训练。以前主要是做理论研究多一些。这一次为了很好地完成《爱与陪伴》中国首部以精神慰藉和心灵呵护为主题的老人临终关怀教科书式的著作，确实一改以往书斋学问的研究路径，而是真正从实践入手，进行理论提炼和总结，用实践来印证理论，用理论来指导实践。所以，我一直以义工的身份进入养老院和社区，陪伴过数以百计的临终重症老人。我的想法是，必须自己真正弄清楚爱与陪伴老人临终关怀是怎么一回事，我才敢动笔写作，而不是把一些自己都似懂非懂、没有经过实践检验的理论和方法编辑整理出来。因此，这本书中的内容，我都是逐字逐句反复推敲出来的，可以说是字斟句酌，字字用心，至少态度是非常认真的。当然，还很难说完美，相信还有很多地方需要进一步完善，留待再版时修订。

这部书特别适合如下几类人群：

一是家里父母健在或爷爷奶奶、外公外婆健在的情况下，家里的晚辈可以好好地读这本书，更好地陪伴家里的老人。

二是有阅读能力的老人们。我们的老人可以阅读这部书，与子女家人共同学习，实现老少互动，形成彼此呵护，让爱与陪伴真正成为家庭文化。

三是养老院、临终关怀医院、医院老年病房和临终重症病房的护工、护士、医生、管理人员甚至病患家属以及家政和护工从业人员，特别需要阅读这部书。

四是各个高等学校和职业院校的社会工作、养老服务、社会学、老年学、康复医疗、心理学等相关专业的师生，应该将这部书作为必读或选修书目。

五是民政、老龄、老干部等工作部门的人士值得阅读这部书。

六是所有期待自己能拥有一个和睦幸福的家庭、过上平静安康喜悦生活的人，特别需要阅读这部书。

可以说，其实这是一部值得全民阅读的书，它倡导和帮助社会形成一种适应新时代发展要求的爱与陪伴孝道文化，在传承中华民族敬老、爱老、尊老、护老传统的基础上，探索出一个理论上说得通、实践上行得通的新时代爱与陪伴孝道文化系统。

通过全国各地的爱与陪伴老人呵护中心、团队和诸多同行们多年的践行和推动，爱与陪伴老人临终关怀已经被党和政府以及社会大众所认识和接受，爱与陪伴老人临终关怀师事实上已经成为了一种职业，老人临终关怀行业正在建立和完善当中。我们的目标是为全国 5000 万临终重症老人提供专业的爱与陪伴临终关怀，让他们在平静安然、喜乐祥和，有尊严、有希望的状态中走完人生最后的路程。目标远大，任务艰巨，还需要千千万万的有缘人，共同投入到这样一个利国利民、惠及众生的伟大事业中来。全国各地的爱与陪伴机构、爱与陪伴核心文化连锁机构和所有运用爱与陪伴的理论和技术的老人提供临终关怀的组织和团队都将全力以赴，为更多的临终重症老人提供高品质的爱与陪伴临终关怀，也为更多的有缘人搭建人生与事业发展的公益平台。

光有爱与陪伴老人呵护中心是远远不够的，还需要成千上万的爱与陪伴机构和有意愿从事爱与陪伴老人临终关怀事业的机构和人士，共同完成这一愿景。爱与陪伴事业，是完全公开和开放的，向全社会开放，向所有机构、团队和有缘人开放。我们希望，有一天，爱与陪伴真正成为每一个家庭的文化，每一个人都能学会爱与陪伴的理论和技能，都能够呵护好自己的父母家人和身边的所有生命。我们相信这一天一定会到来！

让爱与陪伴成为我们的生活方式！

让我们相会于中华文化伟大复兴之时！

目 录

陪伴的力量(代序)

上篇 爱与陪伴的理论基础	1
第一章 爱与陪伴老人临终关怀的时代背景	2
一、中国加速发展的老龄化趋势	2
二、社会日益迫切的更高品质养老需求	3
三、爱与陪伴老人临终关怀的肇始和发展	4
四、爱与陪伴老人临终关怀的思想渊源和理论构建	6
五、爱与陪伴老人临终关怀的主要对象	10
第二章 临终重症老人及其 对爱与陪伴临终关怀的需求	12
一、临终重症老人的范畴	12
二、对临终重症老人生命状态的再认识	13
三、爱与陪伴老人临终关怀的重要价值和社会意义	14
第三章 爱与陪伴文化的基本表达	23
一、对爱与陪伴老人临终关怀的界定和认识	23
二、爱与陪伴是新时代的孝道文化	24
三、爱与陪伴是一种生活方式	27
四、爱与陪伴的核心价值观	29
五、爱与陪伴的宗旨和愿景	42
六、爱与陪伴的行动理念	43
七、爱与陪伴的从业境界	53
八、爱与陪伴对从业者的基本要求	56

九、爱与陪伴的感恩文化	59
十、爱与陪伴应避免的三种心态	60
十一、爱与陪伴义工的感悟和分享摘录	62
 中篇 爱与陪伴的主要技术	67
第四章 对爱与陪伴技术的认识	68
一、爱与陪伴老人临终关怀技术是 科学理论与实践经验的结晶	68
二、单独运用与综合运用的有机结合	68
三、爱与陪伴的最高境界是不刻意使用任何技术	69
四、用心与用知识	69
五、让自己的生命节奏慢下来	70
第五章 同频共振是爱与 陪伴技术所要达成的目标	72
一、同频共振的内涵	72
二、同频共振的表现形态	73
三、实现同频共振的路径	74
第六章 用心倾听	76
一、什么是用心倾听	76
二、倾听时如何做到用心	77
三、倾听时的应答技巧	79
四、需要注意的事项	82
五、用心倾听在日常生活和工作中的运用	83
六、案例解析	84
第七章 祥和注视	93
一、什么是祥和注视	93
二、如何做到祥和注视	94
三、需要注意的事项	96
四、祥和注视在日常生活中的运用	97
五、案例解析	98
第八章 同频呼吸	106
一、什么是同频呼吸	106

二、同频呼吸中自我状态的调整.....	106
三、如何捕捉老人的呼吸频率.....	107
四、需要注意的事项.....	107
五、案例解析.....	108
第九章 经典诵读	114
一、什么是经典诵读.....	114
二、经典的选择.....	115
三、诵读现场的环境营造.....	116
四、案例解析.....	116
第十章 抚触沟通	121
一、什么是抚触沟通.....	121
二、抚触沟通的基本动作要领.....	122
三、抚触沟通中需要注意的事项.....	124
四、案例解析.....	125
第十一章 音乐沟通	129
一、什么是音乐沟通.....	129
二、音乐沟通的功用.....	129
三、音乐和歌曲的选择和准备.....	131
四、音乐沟通中需要注意的事项.....	132
五、案例解析.....	133
第十二章 动态沟通	139
一、什么是动态沟通.....	139
二、动态沟通的基本功用.....	140
三、值得注意的事项.....	141
四、案例解析.....	142
第十三章 零极限技术	147
一、零极限技术在爱与陪伴中的运用.....	147
二、运用零极限技术的基本要领.....	148
三、案例解析.....	152

下篇 爱与陪伴公益组织治理模式..... 157

 第十四章 爱与陪伴公益组织治理理念 158

 一、对爱与陪伴公益事业的理解和认识 158

 二、爱与陪伴公益组织的功能定位 160

 三、义工是爱与陪伴事业的决定性力量 161

 四、爱与陪伴文化是组织治理的土壤和托举力量 163

 第十五章 爱与陪伴义工服务行为规范 166

 一、爱与陪伴活动前的准备 166

 二、义工服务行为规范 169

 第十六章 爱与陪伴义工服务协作形式 180

 一、团队内分工合作的组织形式及其必要性 180

 二、团队成员的分工与各自的职能 181

 第十七章 爱与陪伴义工自治模式 187

 一、爱与陪伴的治理结构 187

 二、爱与陪伴义工管理委员会模式 190

后 记 207

上篇

爱与陪伴的理论基础

