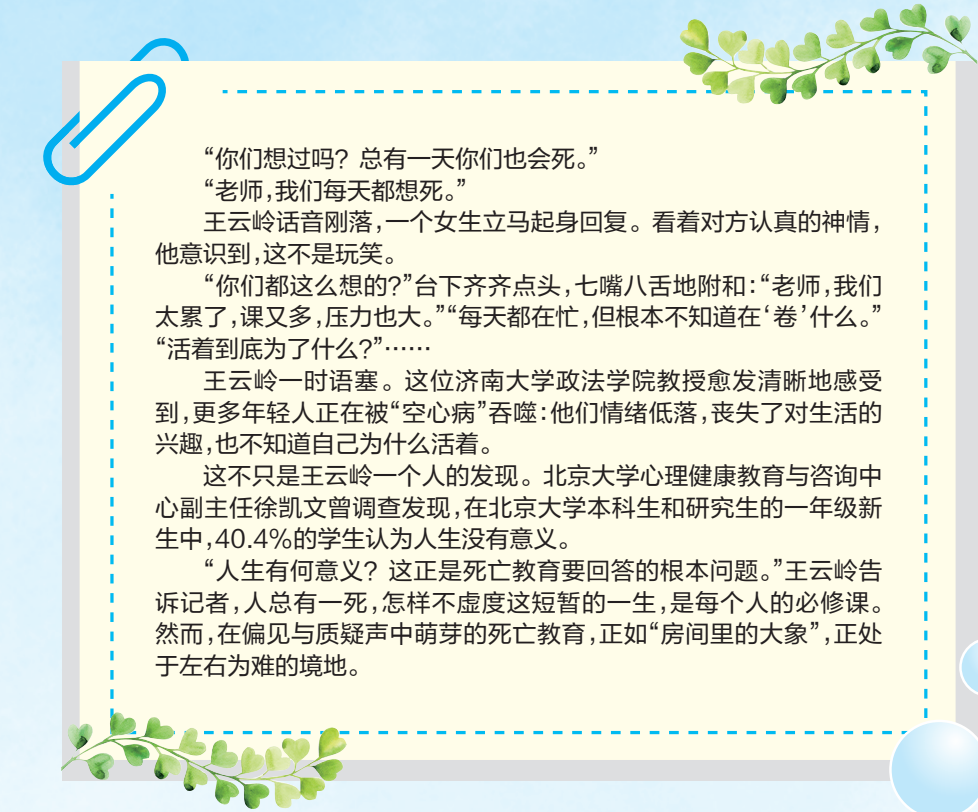


当“空心病”缠上年轻人 这门课为何还不“必修”？



陆杰华在《死亡的社会学思考》课上授课。
陆杰华供图

1 最欠缺的一堂课

“前途光明的年轻人，为什么会选择自杀，或者伤害他人呢？”

时间回到2005年，看着新闻中的大学生自杀事件，时任山东大学基础医学院教师的王云岭，心里说不出的难受。他意识到，大学生需要一堂课来认识、理解、敬畏生命。

几乎是同一时间，400多公里外的北京大学，时任北京大学人口研究所教授陆杰华也开始关注死亡议题。

“我长期关注老龄健康研究，1998年开始做‘中国老年健康调查数据’，发现老年人总会经历从健康到不健康，再到死亡的过程。”现在任教于中国人民大学人口与健康学院的陆杰华告诉记者，2005年，他们在调查中增加了关于死亡的内容，将死亡原因、临终状态等议题纳入其中，并率先将“善终”列入老龄健康研究的范畴。

不同的社会现象，指向了同一个被长期回避的话题——死亡。

王云岭向学校提议，开设一堂专门讨论死亡的课程。这不是突发奇想，早在2000年，广州大学马克思主义学院教授胡宜安就开设了《生死学》选修课，成为国内最早的探索者之一。

而在大洋彼岸，20世纪50年代就已掀起“死亡觉醒运动”。1963年，美国明尼苏达大学教授罗伯特·富尔顿正式将死亡教育引入高等教育体系，80年代末，相关学术文章又陆续传入我国。

然而，这无法撼动我国“乐生恶死”的文化根

基。“死亡教育？难道教学生怎么自杀吗？”学校反复考虑后，还是把他的申请搁置一旁。王云岭不愿放弃，“等悲剧真的发生在我身边，再干预就来不及了”。

他回到所在的基础医学院。“医学生们有更现实的需求，比如接触大体老师（医学界对遗体捐赠者的尊称）时，难免会有恐惧心理。”王云岭不厌其烦地解释死亡教育的必要性。

“可以开这门课。”王云岭没想到，对方又泼了盆冷水：“但死亡教育四个字太直白了，会误导学生，得改。”王云岭再退一步，那就叫“死亡文化与生死教育”，只要能开课，他不怕折腾。

“我们不敢谈死，却总有一天不得不面对死亡。”王云岭无奈道，死亡教育就像“房间里的大象”，长期被集体回避、忽视，成了当代人最欠缺的一堂课。

王云岭决定作出改变，尽管他也忐忑万分：会有学生选这门课吗？如果人数不够，课程会不会又被取消？

这次，现实给了他惊喜。“秒空！”王云岭不敢置信地揉了揉眼，120人的名额瞬间报满。“学生们对死亡也是充满好奇的。”这让他信心倍增。

2006年，《死亡文化与生死教育》正式在山东大学基础医学院拉开序幕，2013年被评为山东省精品课程，2015年起上线多个在线教育平台，至今线上累计学习人数超过30万。



学生们在参与“醒来”体验活动。王云岭供图

评论

死亡教育：看淡生死，给哀伤一个去处

同自然教育、性教育一样，死亡教育在国内的现状无论从文化上还是制度上都存在空白之处。死亡，在中国文化里是一件很沉重的事情，是人们长久以来较为忌讳的话题。

死亡教育是探讨生死关系的教学历程，目的在于教育人们如何坦然地面对死亡，而其本质也是希望借着对死亡课题的讨论，使学习者更加珍惜生命、欣赏生命，并将这种态度反映在日常生活中。父母一定会遇到过孩子问“爸爸妈妈以后会不会死掉啊”这种问题，这便是儿童对生死认识的好奇，他们对于未知事物状态的恐惧与难以掌控，渴望得到一个能够稳定他们情绪的回答。但家长对于此类话题的态度又纷纷不一，或是随意打发，或是厉色制止。

一方面，我们从可以看出在中国人的传统观念里，死亡很显然是个“不吉利”的话

题。无论是小孩子还是大人，都被潜移默化的灌输着不要提及关于死亡话题的思想。我们几乎没有关于死亡教育的书籍，绝大部分学校没有开展关于死亡或者生命教育的课程。在汉字里，单是用来代表死亡的字词，就有去世、崩、薨、亡、卒、殁、殒、殄等等多种表达的方式，我们如此避讳，却又无法阻拦人终究是会生老病死、自然规律，那为何不去直面这个必然的结局？

另一方面，在面对亲友的死亡时，所呈现出来的都是很痛苦、悲伤的状态，甚至在一项调查问卷中，有很多人表明在亲属离世后会逐渐抑郁或选择自杀。这也折射出死亡教育的另一重要性：正确引导，减轻痛苦。因为亲人的离世，死者亲属会难以接受死亡的事实。有些人会悲痛欲绝，精神痛苦更为强烈，且时间持续很长。而良好的死亡教育可使死

亡后亲友的心理得以平衡，给予家属以慰藉、关怀，疏导悲痛过程，减轻由于死亡引起的一系列问题。也可以帮助丧亲者渡过最艰难的哀伤阶段。

其实在死亡教育方面，以儿童为例，便可以从小培养正确的生死观，在不同的年龄段进行不同的死亡教育。孩子一般从四五岁开始对死亡产生好奇与疑问，如果得不到父母或老师的正确教导，无法获知真相，极容易被笼罩在死亡的神秘面纱之下，受到夸大事实、扭曲信息的影响，从而产生错误或片面的死亡认知。所以对幼儿来说，死亡教育的意义非常深远。父母进行正确的引导，尽量以温和、浅显、生动形象的方式向孩子们做出关于“死亡”的解释，并把这种死亡教育视为一种情感知识存入孩子的知识库。可能有那么一天，家中一只小狗小猫或家庭成员真的去世时，孩子便能动

用他所需要的情感知识，来理解他面临的深深悲伤，并给哀伤的灵魂一个合理的解释与抚慰心灵的归宿。而在其具备独立思维时，学校层面也开设相关课程，正如广州大学的胡宜安教授，作为国内“生死学”的先驱者，从2000年起便不断研究与探讨如何进行妥善的生死教育才能使得学生挣脱恐惧，敬畏生命。消除死亡的神秘性，从各方面营造一个开放而包容的氛围，才能够让生命得到完整的诠释。

死亡不是生命的终点，遗忘才是。生死教育在某程度上，都教会我们要学会跟所爱的人和事物永远道别。只要爱还在，就不怕遗忘。重视生死教育，也是一种对生命的重视。坦然接受，并给我们的哀伤一个去处，然后带着力量与爱继续前行，周而复始，向死而生。

来源：红网

2 名为谈死，实为论生

“爸爸妈妈，我以前经常惹你们生气，对不起。虽然我已经去世了，但是希望你们不要难过，死亡是每个人都会经历的事情。”这不是真正的遗书，而是王云岭收到的一份课堂作业。

“我们常说‘向死而生’，怎样做到这一点？我认为不如先行一步，走到人生终点回顾自己的一生。”王云岭发现，大多数人往往只谈论别人的死，却从不考虑自己或亲人的离去。

“人为什么不敢谈论自己的死亡？”他参考了恐惧管理理论：人类依靠世界观、自尊与亲密关系抵御死亡焦虑。其中，自尊的作用尤为关键——通过回顾生命中的“高光时刻”，确认自己没有“白活”。

如何通过一堂课，让学生们敢于直面死亡？王云岭犯了难。再三考虑，他决定从死亡的定义入手。

“什么是死亡？”他抛出第一个问题。台下迅速抢答：心跳、呼吸、血压、血氧饱和度……没有一个不是王云岭想要的答案。

“是你们离死亡更近，还是我离死亡更近？”他更进一步，课堂炸开了锅，夹杂着零星笑声。

“一定是我吗？”王云岭耐心地等着学生

思考。

“自杀”“猝死”“意外事故”……越来越多的可能性蹦了出来，学生们慢慢意识到，这不是一道简单的选择题。

讨论声渐渐退潮，看着一张张拧着眉头的脸，王云岭接着问：“如果生命只剩下最后一天，你会怎样写遗书？”

“我和一个很爱的人过了一辈子”“请不要叫醒我，让我再睡一会儿”“向天再借500年”……五花八门的答案背后，暗藏着学生们对生命的思考。

“根本目的是实现‘死亡意识的唤醒’。”王云岭希望学生明白，“死亡”不是冰冷的医学名词，它与衰老、失能、临终关怀紧密相连，是每个人终将面对的人生结局。这远远超出了医学对“死亡”的界定。“死亡不仅仅是单纯的医学事件，更是一种社会、身体、心理和精神事件。”陆杰华严肃地说，2017年，他在北京大学开设《死亡的社会学思考》，从社会结构、人口变迁、个体化趋势等社会学视角，引导学生思考死亡、临终与丧亲对个体情感的冲击，以及社会关系的重构。

2018年，一位社会学系的学生旁听一学期后，次年又选修了这门课。“我问他原因，原

3 走出校园的“生死课”

“你都死过，怎么能讲好‘生死课’？”围绕死亡教育，质疑从未停止。

讲课、互动、小组讨论，教室里的“生死课”确实难以呈现出更多形式。怎样让学生们深刻理解人生与死亡？王云岭陷入沉思。很快，机会来了。

2017年，他收到了一条特殊的信息——济南市第二殡仪馆的社工苏建在网上看到了“生死课”，主动联络，希望能将课堂搬进殡仪馆。

二人一拍即合。在自愿参与的前提下，王云岭精心设计了活动路线：告别大厅、守灵间、骨灰存放处，最后来到遗体化妆间、遗体冷藏间、遗体火化间等重要区域，在讲解员的陪同下，给学生们足够的心理缓冲。

但走马观花式的参观仍然难以触及内心，王云岭决定更进一步。

参观结束，回到告别厅，一场特殊的告别仪式正在上演：哀乐低回，一位“逝者”被安放在告别厅中央，悼念者依次献上菊花、慰问家属，并在引导下闭目静坐。待音乐结

束，出人意料的一幕发生——“逝者”竟然睁开了眼睛，坐起身来。

这是苏建和王云岭别出心裁设计的体验活动“醒来”。当一个人为生活奔波的中年人猝然离世，在遗体告别仪式上，由学生扮演的“逝者”、亲友、送行者等角色都会想些什么：是壮年离世的惋惜、未竟事业的遗憾、人生虚度的懊恼，还是被抛下的一家老少的哀痛？

“我从没想过自己有一天会离开这世界。”活动结束后，不少学生泪流满面，“我们还活着，真好。”

“这样的体验可以让学生们感受到，死亡是真实的、近在眼前的。”为避免产生负面影响，王云岭特意设计了心理抚慰环节。令他欣慰的是，多年来从未出现学生无法“出戏”的情况。

“如果我比你们先去世，你们会怎么办？”王云岭后来得知，有的学生和父母打了一晚上电话，第一次开诚布公地探讨死亡。“我们还去看了骨灰盒存放处，想到我最爱

4 赶走“房间里的大象”

“我1964年出生，离死亡应该还有一段距离。但是，听了这门课，我将会更加珍惜生命。”这是一条《死亡文化与生死教育》慕课下的评论。

面对当前愈演愈烈的空心病、倦怠感和意义危机，更多人逐渐意识到死亡教育的紧迫性。然而在校园中，“死亡”依旧是讳莫如深的话题。

“要不要开一门‘死亡课’？会不会造成不良影响”“课程名中能不能出现‘死亡’”……在华人生死学与生死教育学会中，王云岭时常能听到不少高校老师“吐槽”：想开设一门“死亡课”，却屡遭学校拒绝。

“现在开设死亡教育的高校数量大约有四五十所，虽然数量有所增长，但整体占比依旧很低。”王云岭十分无奈。

难道经过20多年探索，学校还不理解死亡教育的价值吗？

现实并非如此。

“我在准备山东省‘开学第一课’时被特意叮嘱，生命安全教育的话语一定要谨

的人以后也会出现在这里，我才真正感觉到死亡如此残酷。”一位参与“醒来”体验活动的学生说。

除了殡仪馆，还有一个地方淋漓尽致地展现了生命的脆弱——安宁疗护病房。

“原来这里不只老年人，还有不少中青年，甚至儿童。”当陆杰华带领学生走进安宁疗护病区，看着年龄相仿的人躺在病床上，学生们的面色逐渐凝重。“黄泉路上无老少，这类直面现实的体验是‘死亡教育’必不可少的环节。”

交流环节，陆杰华发现学生对“死亡”的思考维度也在扩展：人工智能复活、数字遗产、宠物殡葬服务、殡葬从业者的“职业污名化”……死亡教育正延伸到更广阔的社会现实。

“我们讲死亡不是为了美化或者隔离它，而是让大家思考怎样让有限的生命更有意义。”陆杰华说，随着越来越多的人开始关注“死亡”，死亡教育应当走出校园，迈向社会。

248家社区卫生服务中心、13家综合性医院为基础的安宁疗护机构网络，但在2024第六届上海国际护理大会上，一项研究指出，目前上海市社区护士接受死亡教育专业培训的比例不高，死亡应对能力处于中等水平。

“专业人员面对死亡尚且存在恐惧心理，更何况普通人。”王云岭一脸严肃，“整体而言，目前我国死亡教育做得还远远不够。”

而要补上这堂人生必修课，离不开全社会的共同努力。近年来，《寻梦环游记》《入殓师》《三悦有了新工作》等影视作品将“死亡”带到公众视野，“死亡咖啡馆”等多样化线下空间也应运而生，为谈论生死提供更广阔的空间。

如果说人生是一场攀登，站上巅峰，也意味着临近死亡的断崖。

“死亡教育就像一把‘降落伞’，能缓解我们直面人生终点时的恐惧与无助。”陆杰华说，而唯有直面死亡的深渊，才能更深刻地理解生命——这正是死亡教育的意义。

来源：中国科学报

