

插图 孔雀



陪伴生命走过最后的旅程 用尊重与支持

专家调查档案

当一纸诊断书告知你的生命只剩下倒计时，你将选择如何度过最后的时光？当你的亲人被告知罹患绝症，你是否会尊重他对最后这段生命的期待和安排？近些年来，越来越多的人知道了“临终关怀”这个词，但站在生死边缘，对于即将逝去的生命，你是否真能做到尊重和支持，哪怕他做出的决定是放弃？

事件回放

青翠的植物、舒缓的音乐，上海市徐汇区华泾社区卫生服务中心“舒缓疗护”病区内，患有肺癌晚期的陈美娣静静地躺着，安宁而平和。“这一星期以来，妈妈感觉好多了。”尽管母亲已经没有意识，但蒋明锋每天都会坐在妈妈身边陪伴。他百感交集地说：“我也知道妈妈的病治不了了，就是希望她走时少些痛苦。”

去年，一封癌症晚期患者家属的来信让“舒缓疗护”病区列入上海市政府实事工程项目。如今，在老年人口占户籍总人口约25%的特大城市上海，已实现了每个区县至少有1个“舒缓疗护”病区，专门收治癌症晚期患者。今后三年内，全市社区卫生服务中心和二级、三级医院将实现全覆盖，为有需要的癌症晚期患者提供临终关怀。

(来源：人民日报)

A 临终关怀的核心 应是尊重即将逝去的人

临终关怀，顾名思义当然是关怀的是那个即将离去的人，可是，廖丽娟多年的心理咨询临床经历中却发现，说是关怀那个患病的人，其实依准的却不是这个人的价值，而往往是家庭系统中那个受冲击很大，拥有比较强势地位和价值的家庭成员。

曾有一位男士找廖丽娟咨询，他的父亲得了癌症，已经历了三个月痛苦的放化疗。他来咨询的问题是：父亲实在扛不住治疗的痛苦，召集了家庭会议，说其实一开始他就不想治疗，他想趁精力还比较好的时候再去享受一段时间的人生，而不是整天奔波于医院，既费钱又费精力还没有什么好结果。父亲说，已经治疗三个月了，算是给家人有交代了。剩下的时间要怎么面对自己的病和生命，希望自己来决定——那就是放弃任何治疗。父亲一宣布这个决定，首先不能接受的是母亲，然后是这位男士的姐姐，她们的观点是无论如何不能放弃任何的希望，要坚持治疗。

“这个时候，要怎么达成一致的决定？依照谁的价值？我见到的案例，几乎都是依了那个显得最痛苦，也最强势的亲人，却不是那个做出艰难决定的弱势的病人。上述这位男士来咨询的个案中，结果就是母亲和姐姐一阵哭闹之后，父亲倒在了手术台上，再也没有醒过来。”廖丽娟说，“我们无法评判这里面的对与错，因为我们从小被教育，个人的价值要依存社会的价值，依存家庭系统的价值，临了还是不能以自己的价值为依存标准。既然没有谁对谁错，没有标准的价值来标尺要怎么面对生命的最后时光。我想，真正的临终关怀，其核心的问题可能就是尊重那个即将离去的人面对死亡的价值。不以自己的价值去要求他，哪怕显得义正辞严。尽可能去尊重和支持，毕竟这是这个人面对自己生命的价值。”

B 最后的时光 和亲人一起直面分离

心理学研究发现，人们内心有很强大的未完成情结。埃里克森的人生八大任务中提到最后一个发展的任务就是自我调整与绝望的冲突。孙嘉仪解释说，人到晚年，在回顾过去时，可能带着充实的情感也可能抱有绝望的心态。自我调整是一种接受自我，承认现实的感觉，如果一个人的自我接受大于绝望，那么他将以超然的态度面对生活和死亡。这也意味着，人在面对生命的延续发展中，最后一个话题往往是对自己的一生有了交代，还是带着很多的遗憾。而临终关怀核心的内容就是帮助即将离开的人尽可能达到生命的完整，尽可能完成一些未竟事宜。

这些未竟事宜可能是临终者希望见到某个亲友，去到某处对自己有特别意义的地方，身后遗产的分配等等。如果临终者能确定这些事都得到妥善的处置，那么他们的心中便不再有所顾忌，不再有更多的牵挂，这样离世时会较为安详。

由于中国人对死亡的忌讳，很多人会阻止临终者对其关心的未竟事宜的讨论，尤其是关于丧葬等身后事的讨论。他们会觉得讨论好这种事情，就意味着自己的亲人真的要离开了。为了降低这种恐惧和焦虑，他们会阻止临终者的行为，以自我欺骗的心理暗示方法让自己的焦虑得到缓解，却不知这样做有时会加重临终者的不安，让他们产生焦虑，怕自己走后，诸多事情无法按自己的想法去办理，心愿难以了却。

C 以不留遗憾的姿态 面对生命中的每一天

心理学曾研究哪些人在面对死亡的时候会显得从容，研究发现那些积极活着的人、对死亡有着思考和讨论的人，在面对死亡的时候往往显得更从容。

生命的神奇在于，每个人都一定会死亡，而且不知道自己什么时候会死亡。换言之，我们每个人都随时需要面对死亡这个话题。因为生命的这种神奇，使得某些命题，从一出生就要面对。

“因为不知道什么时候会离开，所以，与其

到了最后来实现未竟事宜，不如把一辈子当作是未竟事宜的完成。至少我就是这么理解生命的。”廖丽娟说自己曾经因为大病走到生死边缘，“所以，在做很多决定时，我都会问自己，如果生命即将走到尽头，这个事情我会怎么面对？这样的思考让我对自己的很多决定都更加无怨无悔，对待生命中的种种也更积极。”

在每一天都尽量不让自己留下遗憾，用一辈子来舒缓地面对生命，而不是被告知生命只剩下倒计时的时候，才来这样对待自己。有了这样的生命姿态，当我们真的面对生病和死亡的时候，就会更加从容和淡定，也能做出让自己无悔的决定。

专家支持：廖丽娟 孙嘉仪
采访：朱砂
心理咨询师
知音心理咨询中心
上海市职业技能鉴定中心
国家二级心理咨询师

奇瑞艾瑞泽7树主流A+级车新标杆

艾瑞泽7无论是空间、舒适性、安全性、操控性，还是人性化水准、科技配置的应用水平、工艺品质，都达到了奇瑞汽车以往车型前所未有的高度，堪称国内主流A+级车型的全新品质形象标杆。

艾瑞泽7长/宽/高为4652X1825X1483mm，轴距达到2700mm；内部空间，艾瑞泽7车内提供30余处储物空间，结合怠速噪音仅为38分贝的绝佳NVH优化，为消费者营造了极为

舒适驾乘空间。

动力方面，艾瑞泽7先期搭载了由奇瑞自主研发的1.6L DVVT发动机，与之匹配的5MT手动变速箱和CVT两个选择，未来还会推出搭载TGI涡轮增压发动机的车型。

艾瑞泽7在安全性、科技配置同样具备了自身独到的优势，让艾瑞泽7犹如一匹训练有素的马，不仅驾驭自如，乘坐也即舒适又安全。


