



# 安宁病房里的青年志愿者：面对死亡 跨越自我

青年志愿者给重症病人带来的感受完全不同，年轻的志愿者一出现，老人的眼睛马上就亮了。

中青报 中青网记者 蒋肖斌



北京海淀区安宁病房的部分志愿者。

海医安宁 供图

志愿者，决定加盟。从去年夏天开始，张婧一有了个固定日程，主要是给病人洗头、理发、陪他们聊天。

在没有成为志愿者之前，王健男已是一个对临终关怀情况的观察者。作为中国人民大学社工系的博士研究生，从2018年8月开始，他专注研究这个课题。她去过北京的松堂医院、首钢医院和上海的社区医院。2018年11月，王健男在海淀区医院成为一名有学科背景的志愿者。

医院在中关村，附近有好多大学、互联网公司，志愿者中的年轻人普遍拥有较高的知识水平。张薇说，他们的一个共同特点是，都对精神生活有很高的需求，想去探索生命的意义、了解生命的内在，然后去支持自己未来的生命。

## 如何与病人聊天 是最大的困难

在海医安宁，志愿服务并没有长篇大论的培训手册，但每次在服务开始前，志愿者们都需要朗读《行为规范》。他们的服务规则包括：不要询问病情，这容易引起病人心情不好；不要聊太多自己的事，更多是倾听他人；不要承诺，比如说下周再来陪您，万一病人在这段时间离去，别让他临走时还惦记着您的承诺。

张薇说，最重要的是志愿者要放下自己对任何人的评价标准，进到那个房间，看到那个病人的一切，你就要以生命的需求为服务方向。

没开始服务之前，张婧一有点紧张，那是个什么样的环境，会不会很凄凉？我到底能和他们做点什么？但真的走进了病房，她发现这里很平静，培训老师说，如果在接触病人的时候感觉不舒服，随时可以退出。

最初，张婧一总是躲在资深志愿者身后，慢慢地，她开始主动自我介绍，用语言或肢体动作建立交流，直到现在也是不断学习的过程。

在病房，不可避免地会谈到治疗方案等话题，张婧一说，最重要的是不用质疑或责备的口气去询问，而是用同理心去共情他们所处的环境，更多的是倾听，很多时候他们会愿意说，你就把话接下去。

陈知遇的第一次服务是在2019年5月，那一天正好是母亲节，她要给病人洗头，虽然有详细的培训，但真要上手了，她还是很紧张：我的天呀，我能做好吗？当然，洗头、理发发这些具体事是可以熟能生巧，跟病人聊天才是更大的困难。

2019年夏天，我接触过一个高级知识分子老奶奶，阿尔兹海默症很严重，

她以为现在还是抗战时期。别的志愿者能拉着老奶奶的手说话，而陈知遇只会站在一旁，尴尬地笑着。

一个病人爷爷彻底改变了她。那天，病房里有两位爷爷同时提出要理发，陈知遇和其他人先给右边的爷爷理，忙碌中，她突然发现左边的爷爷伸出手一直指向她，说不了话，却一动不动地指着她，我吓坏了，以为我说了什么惹他生气了。

老师蹲下来安抚了这位老人，才一点点猜出了他的意思。原来，老人想表达的是，他见过陈知遇，就让陈知遇给他理吧！这件事让我好像冲破了一个封印！优质的志愿服务不在于你理发多么专业，而是给他们一种熟悉感、安全感，我实在没必要那么紧张。

两年过去了，如今陈知遇已是一名资深志愿者，简单的洗头理发不成问题。作为志愿者，我也要找准自己的定位，用自己感觉最舒服的状态，让病人更轻松。陈知遇最喜欢做的事是向病床上的每一个病人微笑，尽管戴着口罩，但她知道，他们看到了自己弯弯的笑眼。

## 遗憾是永远存在的

和普通志愿者不同，王健男所在的服务团队由心理师和社工组成，参与医生和护士的临床工作。他们看上去主要是陪病人或者家属聊天，通过这种方式，与他们建立信任关系，发现病人在生命末期的具体诉求，比如家庭关系的处理、后事的安排。很多时候，病人无法主动开启这个话题，志愿者为他们架起一座沟通的桥梁。

不能强迫，不能你觉得他需要，就一定要让他完成，而是在他觉得有需要的时候，我们来协助他完成。如果打着帮助的名义来做好事，好事很可能成为病人和家属的负担。王健男说。

有一位老人觉得自己的人生已经没有意义，只会给子女带来负担。我们通过社会工作的方法，让他和子女一起做了一本回顾人生的时光相册。时光相册有着多重意义：一方面是让老人回顾一生，看到生命的意义；另一方面，这本实体册子留给家属，老人离世后，在一定程度上缓解他们的悲伤。王健男介绍。

几位病人给志愿者留下了深刻印象。有位老奶奶之前对人很好，但临近末期，身体已经处于谵妄的状态，谁都无法接近她，这让张婧一看到了生命的流逝。

王健男回忆，去年，病房来了一个病情发展特别快的病人，他有一种命运对

自己不公的愤懑，对前来照顾的医生护士、志愿者恶语相向。这让每个人都有挫败感，心里不好受。王健男说，他入院没多久就去世了，但去世前，他对我们说谢谢。

一位只有三十多岁的女病人，孩子还小，事业正处于上升期，却被判了死刑。她和王健男聊得最多的还是孩子，妈妈要离开了，能为孩子做些什么？一开始我们想了各种各样的方式，拍照片、录视频、写信。但后来她体力太差了，就没有再尝试。王健男说，太遗憾了，但遗憾永远存在。

## 死亡真的来到我身边时，我知道自己要往哪个方向去

其实父母和我，都会对安宁志愿者存有一点疑问，觉得会不会是一个充满创伤的服务工作？担心我没有足够强大的心态来自睹和面对死亡。但我去了之后发现，并没有想象中的创伤，有难受的时候，但更多是互相支持。张婧一说，每次做完志愿服务，大家都会分享交流，甚至花一个小时来反思自己做的事。

中学时代，张婧一身边就有很多同学对生死的话题感兴趣，可能有青少年的存在主义危机，想去探索生命的意义。当她突然意识到自己会死，亲人也会死，一度陷入恐惧，又不知如何解决，于是想从文学、哲学、宗教作品中寻找答案。一代又一代文学家、哲学家都在试图打破恐惧，但答案仍然悲观：没有人可以永生。

成为安宁志愿者后，她换了一个角度面对死亡：如果人无法永生，那在死亡之前，有什么最优活法？我们能



今年春节，志愿者为病人制作的中国特色结，都挂在病人的床头。海医安宁 供图

## 为了不同的目的，他们来到这里

世界卫生组织对安宁缓和医疗的定义，是通过积极解除疼痛和其他身体、心理社会和灵性的困扰，来预防和缓解危重患者及其家属面对死亡的痛苦，改善其生活质量的临床学科。由医生、护士、志愿者、社工、理疗师及心理师等人员组成的多学科团队服务，为患者提供身体、心理、社会、灵性等方面的支持。

在北京海淀区医院，安宁病房成立4年来，逐渐建立了一个安宁志愿者团队。团队负责人张薇介绍，志愿者目前已经招募了6次，将近300人，有四十人十分稳定，每期服务都能参加，这其中接近一半的年轻人，都是90后、00后。

高二时，陈知遇在一本小说杂志上第一次看到“临终关怀”这个词，这究竟是一种什么工作？在长春上大学时，她曾主动寻找能做志愿者的机会，可能因为每个人都有一个小心愿。陈知遇说。

念初三时，她最好的朋友跳楼自杀。太突然了，那时候我年纪小，完全不知道该怎么面对。父母当时也没意识到好友去世会对一个青春期的孩子有什么影响。甚至直到她已经火化了，我都以为只是暂时联系不上她。这件事让我对死亡有了很深的恐惧，此后一年多时间里，我都听不得死亡这两个字。

2019年春天，陈知遇来北京工作。在正式入职的前一天，她先去了海淀医院，参加安宁志愿者的加入仪式，经过培训，终于实现心愿。

张婧一今年刚满20岁，原本应该在美国一所大学念哲学，因为疫情，只能留在北京家中远程上网课。疫情让张婧一开始对医疗感兴趣，也看了一些关于临终关怀的书，正好看到海医安宁招募志

## 把人生的美好时光重新拥抱一次，在生命的终点，才有安详。

蒋肖斌

在近20年的时间里，张大诺陪伴过300多位临终者，回忆起来，他见过最灿烂、最纯粹的笑容，来自一个年轻美丽的姑娘。

第一次见到她时，癌症让她只能侧躺。已经半个多月了，她尽力在营造一种轻松氛围，和妈妈、和张大诺开着玩笑，等我病好了，可能会找一个特别丑的男朋友，我会对他说：无论你多丑，我都不嫌弃你，因为我曾经比你更丑。

四天后，张大诺再去看她时，她已经去世了。当生命的最后时刻是欢笑，整个生命都会被点亮。而她的父母，也愿意在接下来的岁月里，重温他们共有的温暖时光。张大诺写道。

在《好好说再见——生命尽头深度关怀笔记》中，张大诺讲述了与许多临终者的交往故事，他也从志愿者的视角，重新审视生命、审视人生。比如，人的一生应当怎样度过才更有意义，才会在生命临近终点时没有太多遗憾，怎样与自己

# 张大诺：对即将逝去的生命说 你好，再见

的过往和解，怎样面对痛苦和恐惧。他还总结了很多聊天技巧。比如，无数次提示临终者的核心幸福非常重要，可以经常用“您这一辈子您这一生，做开头语。您得了脑瘤的老奶奶告诉张大诺，老伴特别好，结婚几十年从来没有对自己发过脾气。张大诺立刻说：奶奶，那您这一生可真够幸福的！在接下来的谈话中，他又多次提到奶奶的幸福。

张大诺说，人是可以进行自我关怀的，那就是把人生的美好时光重新拥抱一次。如此，在生命的终点，才有安详。而要做到这些，需要在人生中有许多值得回忆、值得骄傲、值得心满意足的东西。

做临终关怀，关怀的不仅是病人，还有病人的家属。家属承受着最大的压力，且无处释放。所以有时候，关怀好了，一旦家属，就能把病人照顾得更好。

有一次，张大诺为一个很年轻的病人服务，逐渐取得了其父母的信任。一次离开前，病人的父亲突然说：等一下，我送你。张大诺感觉到，这位执意要送他的病人家属，可能有很多话

语要讲。果然，在之后将近40分钟的时间里，这位父亲将自己所有的痛苦、压力全部倾诉了出来。

在那之后很多天，张大诺能感觉到，这位父亲放松了很多。有一天，当张大诺要去告辞的时候，这位父亲对自己的妻子说：你也送张大诺吧。之后，还是同样的方式，这位母亲哭了两次，说了很多。

再去的时候，张大诺发现，这对夫妻都有了明显的放松，甚至能说说笑笑，而那位年轻的病人也能高兴起来了。

张大诺说，做临终关怀者，要将自己的欢喜、强化得重要，甚至更加重要，只有自己的心态健康，才能让久地去关怀他人。一个志愿者做临终关怀三年以上，他的内心会发生变化，可能会非常坚硬，也会非常柔软。

所谓坚硬，是指他不会过度悲伤，比较冷静，遇到大事也不慌，情绪也很少走极端。所谓柔软，是他对世界上美好、温暖、幸福的事物都超级敏感。

对我而言，最大的变化就是在平日容易发现好的事物，并将这个好放

大。所以，我生命中的欢乐与幸福感受，就比没有做临终关怀的时候多出好几倍。张大诺说。

很多人好奇，这些年来，在中国做临终关怀的机构和志愿者，是怎样的一种情况？张大诺用自己的所见所闻，呈现出这个群体的画像。

在北京某个社区卫生中心，有一些特别的临终关怀护理人员。当社区有临终病人时，他们会到病人家里做关怀，并在政策允许之下，给予相关的药物支持。当病人进入生命最后阶段，他们会来到社区卫生中心，那里有专门的病床，让病人有尊严地离世。

在一所大学，一个大学生科研团队以临终关怀为调研项目，提出将临终关怀进入医学院选修课的建议。为此，他们联系和访谈了许多专家。让这群大学生特别惊讶的是，所有的访谈嘉宾，包括医院院长、大学教授等，一听说他们在做这样一个调研，都给予了极大配合，乃至后来有院士为这个项目做推荐。

在某家临终关怀医院，周末有几百名志愿者在服务，很多人来回路上需要4个

做什么？

我曾经以为做志愿者是帮助别人、助人为乐，但从在海医安宁参加培训的那天起，我觉得自己才是真正受益的那一个。张婧一说，作为学生，我们接触的大多是同龄人，对死亡的经历很少，没有足够的经验来支撑我们的讨论。而现在志愿者们分享的，是实实在在的现实。

有一次，张婧一拉着朋友到海医安宁参加“死亡咖啡馆”的活动。这是一个没有议程、结论或导向的小组活动，参与者讨论有关死亡的一切。

沟通，是张婧一从志愿服务中学到的最重要事项，过去我总觉得每个人都是孤独的，现在我发现通过某种沟通，大家可以慢慢相互了解。沟通让很多事情变得容易。

张薇说，对志愿者而言，最大的困难是他们在服务中可能会遭遇富有挑战性的生命状态，可能会击中自己某些过往的经历。所以每次服务结束，志愿者们都会进行分享，疗愈曾经的创伤，让生命更有力量。

每个病人都是独特的，每个志愿者也是独特的。张薇说，有些志愿者和父母关系也存在问题，但在这里，他服务了很多父母，也见到了很多儿女，当他双方都有了了解后，可能有助于他与父母和解。这是活生生的生命给予的教育。

王健男说，人和人的差异很大，临终前的愿望很难归纳，但这些愿望往往是与人的关系相关的。人们在生命的最后阶段，都渴望与亲近的人在一起。

王健男告诉王健男，自从参与这个工作，对死亡不再那么恐惧了，王健男也渐渐反思自己，开始定期给父母打电话，主动关心他们，这就是当下应该做的事情，而不是一定要等到什么时候。

陈知遇一开始并没有让父母知道自己在做安宁志愿者，长期以来，她与父母存在沟通障碍，一年回不了几次家，隔阂越来越深。

身边的很多朋友虽然跟父母常联系，但很少有深度沟通，通电话只是说最近在忙什么，寥寥几句就结束，真正想表达的，却不知道怎么开口，然后积攒成了一个小小的心结。陈知遇说，如果我对和爸妈改善关系仍有期待，如果还有机会能做点什么，就应该去做。

2020年的国庆连着中秋，陈知遇回家过了一个长假。她硬着头皮拉着爸妈出去喝了顿酒，把多年想说的话都说了出来，还告诉了爸妈，自己在做志愿者，爸妈表示了一定的理解和接纳。对家庭关系的改善，可能是在海医安宁获得的最大收益。

今年2月开始，她决定每隔三天，一定要和爸妈联系一次，看看是否能改变什么，其实你不是不爱爸妈，爸妈也不是不爱你，只是没对上频道。

去年，陈知遇的姥爷被诊断出肺癌，今年过年回家，她发现原本精神好、牙口也好的姥爷已经瘦脱了相。我该怎么办？陈知遇脑子里想起了自己做志愿者的那些事，心中有了答案，多陪伴姥爷，哪怕和他一起看电视。做志愿者最大的收获是，当死亡真的来到我身边时，我知道自己要往哪个方向去。

舍弃一个对自己持续高评价的人，选择另一个最初给自己差评的人，也许新的爱更有吸引力。

黄彬彬

最近的热播剧《司藤》里，男主角秦放刚认识女主角司藤没多久时，信誓旦旦地表示对司藤没什么好感：我会对着一棵棵树心怀不轨！而随着剧情推进，观众就会发现男女主不断撒糖，演绎真香定律。

很多小说和影视剧都会有类似的经典情节，主角会对一开始看自己不顺眼的人渐生情愫，即便身旁一直欣赏自己的配角。这样的剧情当然让故事更加跌宕起伏，舍弃一个对自己持续高评价的人，而选择另一个最初给自己差评的人。

在日常生活中，我们也会遇到类似的情况。我有一个女同学，曾经被两位男生追求，A常常请她吃饭，从不吝惜对她的赞美；B虽也常和她聊天，但时不时会吐糟她，让她觉得自己好像不该那么傲娇。最终她和B确定了恋爱关系，这让我们大跌眼镜：你怎么和这个毒舌男在一起了？

当然，这两位男生有很多其他方面的差异，但透过表面，这其中也隐藏着社会心理学规律。

早在1960年代，美国社会心理学家阿伦森和林德就做过一个有趣的实验。参与实验的人会无意中听到实验搭档对自己的七次评价。参与者被随机分到4种实验条件中：1.从否定到肯定，2.从肯定到否定，3.一直否定，4.一直肯定。

条件1中，参与者在前三次听到对自己的消极评价：沉闷，不太聪明，估计没什么朋友等等；从第四次评价开始变得积极，第七次评价是十足的肯定。

条件2与1相反，搭档一开始对参与者看起来有趣、聪明、惹人喜欢，但后来变得极为负面。

条件3每次都表达对参与者的负面评价，条件4则是一直肯定参与者。

当实验者问所有参与者，对搭档的喜欢程度时，喜欢程度最高的是条件1，条件4次之，最低的是条件2。

通过分析发现，相较于一直给自己肯定评价的人，实验参与者更喜欢一开始否定自己后来肯定自己的人。这个实验发现的规律被称为人际吸引的增减原则或得失原则，意味着新的爱更有吸引力。

这个规律不是在很多爱情故事里都有体现呢？不仅《司藤》，武侠小说《天龙八部》里的段誉，对一直喜欢自己的木婉清和钟灵没什么感觉，却对冷淡的王语嫣情有独钟；韩剧《来自星星的你》千颂伊没有选择一直追求自己的呆萌富豪李辉京，反而对外表冷漠的都教授很感兴趣；《致我们终将逝去的青春》里，郑微对一直追求她富家公子许开阳兴趣缺缺，偏偏爱上了追求她对头陈孝正，即便有个观众喜欢到心疼的配角一直爱着主角，主角也往往选择和一开始对自己有偏见的双人双双飞。

不止是恋爱，在职场、朋友间的人际关系中，人际吸引的增减原则也会有体现。心理学家从情感和认知两个角度提出了解释。在情感上，当A对B表达负面评价，B可能会产生焦虑、受伤、自我怀疑、愤怒等负面情绪；如果A的评价逐渐变为肯定，可以减少B先前出现的负面情绪，甲的肯定就会带来更多的价值。

有趣的是，如果A表达的是对B一直肯定或者否定的感觉，B容易将此视为A的行为风格，比如认为A就是喜欢夸人。但如果A开始否定B，又逐渐变成肯定，B更可能认为A的评估是：对自己真正的感知。在B心目中，A早期否定而后期转为肯定，证明他是有洞察力的，被一个有洞察力的人喜欢，不是更有意义吗？

所以，了解这个原则后，我们与他人相处时也不必过于紧张，不必期望自己言行必须得体，一步到位，同时，也不必苛求自己对他人的评价滴水不漏，真诚地指出一些问题反而会让人印象深刻，赢得更多的欣赏。

记得去年我参加一次教研活动，听资深老教师的公开课，当时，参加者基本都对老教师赞不绝口，给予很高的评价。然而，当主持人随机点名发言时，一位年轻新教师则很认真地指出了课程设计中的问题。大家纷纷为之侧目，教研员更是对他称赞有加，认为是“新鲜血液的力量”。虽然他的举动略显稚嫩，却让我记住了他的名字和观点。

人际吸引的增减原则也提醒我们，同样不要忽略熟悉之人对我们持续的好。对别人持续的给予，不要认为是理所当然。爸妈对你不离不弃，全盘接纳，对他们要常怀感恩之心。所以，我们不必为了取悦他人，只顾全面赞美；也别忘了放大新朋的点滴善意，还要记得旧友一如既往的温暖。

