



论死亡焦虑与死亡恐惧的区别

雷爱民

摘要: 害怕死亡是常见的人类心理现象, 死亡焦虑与死亡恐惧是其中两种比较常见的情形。死亡焦虑通常与人的价值观以及个人信念受到死亡威胁或颠覆有直接关系。死亡恐惧是由于受到了死亡相关事物、事件等具体对象的刺激, 从而即时引起了剧烈的恐惧心理和不适感等状况, 它常常伴随着身体的僵硬、冒冷汗、躲避等生理反应。死亡焦虑与死亡恐惧不同, 无论是二者的性质、害怕死亡的程度、各自害怕的对象, 还是它们存续的时间长短、以及与令人感到害怕的对象之间的关系等, 都是不同的。死亡焦虑与死亡恐惧概念的进一步厘清和区分, 是为了深入研究死亡焦虑问题、区分死亡焦虑的不同类型, 以及寻找平息死亡恐惧的方式、建构缓解和转化死亡焦虑的方法。

责任编辑: 王云岭

收件日期: 2022/8/29

接受日期: 2022/11/25

发表日期: 2022/12/12

关键词: 害怕死亡, 价值, 生理反应, 恐惧管理理论, 焦虑

中图分类号: R395.1; B82 **文献标识码:** A **文章编号:** 2957-370X (2022) 01-0032-012

在死亡学和心理学上, 死亡焦虑与死亡恐惧这两个概念经常被不同程度地当成同一个概念使用, Kastenbaum^[1]在界定死亡焦虑时, 就把二者当成了同一个概念, Neimeyer^[2]更是明确地认为: 这两个概念在经验上没有什么区别, 二者通常可以互换。由于死亡焦虑概念众说纷纭, Nyatanga^[3]曾说: 死亡焦虑 (death anxiety) 概念十分复杂, 关于死亡焦虑研究的文献学界没有一致认同的定义, 因而, 他认为死亡焦虑与死亡恐惧没有分别。这个说法其实比较模糊, 如果没有清晰的死亡焦虑和死亡恐惧定义, 那么死亡焦虑与死亡恐惧并无区别的说法就难以成立, 模糊不清的东西是无法比较的。迄今为止, 死亡焦虑概念的使用频率越来越高, 死亡焦虑概念也大有统一和涵盖死亡恐惧之势, 然而, 死亡恐惧作为解释死亡焦虑的指标以及作为死亡焦虑量表条目的使用仍然大量存在。事实上, 死亡恐惧这个概念在中文里的使用

华人生死学 . 2022 . (1): 32-43



比死亡焦虑更加广泛。沈毅在《论死亡恐惧》一书中说：死亡恐惧具有原始性和普遍性，没有人可以逃脱死亡恐惧，死亡恐惧是一了百了的人生终局对人造成的无情威逼感^[4]。在他的描述中，死亡恐惧显然具有巨大的冲击力与威胁性，它似乎并不能简单地等同于死亡焦虑。

在流传较广的恐惧管理理论（Terror Management Theory）中^[5]，需要管理的对象就是与死亡相关的恐惧（terror）和焦虑（anxiety），死亡恐惧是可以通过文化世界观和身处其中的个体自尊和社会认同得到平息的。那么，到底什么是死亡焦虑，什么是死亡恐惧，二者有没有分别？我们有必要在此进行细致分判，二者之间的区别需要认真分梳，并给予两个术语以相对确切的含义。在中文中确定死亡焦虑与死亡恐惧的区别后，我们还需要找到更合适的英文单词予以匹配，这有益于死亡焦虑的深入研究和分类，也利于我们理解死亡恐惧的性质及含义，针对性地寻找平息死亡恐惧的方法。

一、死亡焦虑与死亡恐惧的术语界定

死亡焦虑与死亡恐惧的定义并不一致，这两个词的中英文区分以及背后的观念有何不同也没有清晰阐释，我们在翻译国外文献时，并未仔细考察死亡焦虑与死亡恐惧中英文之间细微的对应关系，这造成了一些麻烦以及亟需清理的问题。

（一）不同的死亡焦虑界定

死亡焦虑这个概念虽然已经广泛使用了，然而，学者们对何为死亡焦虑却没有比较公认一致的看法。其中，文化人类学家 Becker^[6]认为，人类能意识到死亡不可避免和随时可能发生，死亡焦虑就是根植于人内心深处的对死亡之关切；Templer 则认为，死亡焦虑应包括个体对自身灭亡的不安和对死亡过程的担心^[7]。在 Becker 和 Templer 看来，死亡焦虑是一种死亡关切或死亡忧虑。Kastenbaum^[1]则认为，死亡焦虑或说害怕死亡，是指遭遇死亡和想到死亡时激发出的情感压抑、不安全感；Neimeyer^[8]等人认为，死亡焦虑是一种弥散型的恐惧情绪，它常常伴随着威胁感、害怕、不安、不适、恼怒、疼痛以及其它负面的情绪反应。Kastenbaum 和 Neimeyer 则认为死亡焦虑是一种害怕死亡的情感或情绪。除了上面四种关于死亡焦虑的看法，学者们对死亡焦虑的界定还很多。总的来说，死亡焦虑是涉及人类对死亡与临终相关的认知、情绪、信仰等，多以害怕、惊恐、不安等人类情绪表现出来。也就是说，当人们在这样界定死亡焦虑时，死亡焦虑与死亡恐惧之间是没有分别的，甚至死亡恐惧是可以用来解释死亡焦虑的，而死亡焦虑只是比死亡恐惧含义更宽泛、包容性更好的概念。

（二）翻译词汇匹配问题

如何准确描述人类对死亡的害怕和恐惧情绪，这对于研究者来说并不是件容易的事情，



在我们看到的研究文献中，对死亡焦虑和死亡恐惧进行描述的词汇，在一些代表性的死亡焦虑和恐惧的研究及测试量表中，比如“Templer-Death Anxiety Scale、Revised Death Anxiety Scale、the Multidimensional of Fear of Death Scale、The Arabic Scale of Death Anxiety (ASDA)、The Collett-Lester Fear of Death Scale 3.0、Death Anxiety Survey、the Threat Index”的条目中，fear of, be afraid of, worry, be apprehensive of, dread, terrify, upset, frighten, threat 都是用来描述人对死亡的害怕之情的。这些词汇除了个别的（worry, threat）之外，大多都可以被译为害怕或者恐惧。更确切地说，在多数关于死亡焦虑的研究和量表设计中，死亡焦虑是可以用死亡恐惧来解释和说明的，可是，反过来却不一定成立，即死亡恐惧似乎不能用死亡焦虑来说明，至少在量表设计中似乎人们没有如此使用过。那么，这至少说明了死亡焦虑与死亡恐惧是有区别的，而不是像一些学者说的那样，二者是等同的。从中文翻译来看，我们用“害怕死亡”来翻译 fear of death，比用“死亡恐惧”来对译它或许更确切、更中性：死亡恐惧是个名词，而在多数英语的死亡焦虑研究文献中，fear 有时虽然也作名词用，但是在多数量表中，fear of death 或者 fear death 是一种动态，是动词，表示正在发生的一种状态、心理、倾向等，而不是完成的形态。因此，死亡恐惧这个翻译，只能在一定程度上描述害怕死亡（fear of death）这种状态，而不能等同于害怕死亡（fear of death）。

（三）程度与性质之别

在英文中，死亡焦虑与死亡恐惧这两个词虽然不一样，但二者都指对死亡的害怕、担忧之情，本身看不出两者对死亡的害怕程度有什么不同。可是，在中文里，这两个词有程度不同的区分，死亡恐惧似乎要比死亡焦虑程度更严重。程度上的区别，在汉语语境中，人们可能认为比较严重的死亡恐惧，在英语中却没有我们认为的那么严重。这种来自汉语背景的区分，使得我们必须重新考虑找一个相对而言比较接近程度区分的英语单词，这样或许能消除语言跨度带来的误会，从而把反应害怕死亡情绪的程度与性质分别标示出来。如果坚持死亡恐惧与死亡焦虑只是程度不同，那么二者之间就没有性质区分可言，但是，这样一来，就会模糊二者的性质和程度差别。我们认为，死亡焦虑本身有程度不同的区分，而死亡恐惧或许没有程度的区分，因为死亡恐惧就是一种巨大的、具体的、死亡惊恐情绪或惊吓状态，而死亡焦虑则是因为死亡结局威胁到人的核心价值而产生的一种意义危机，它是人类遭遇死亡时产生的认知和情感的系统问题，表现为害怕、忧虑、不安、畏惧等情绪，二者不能简单等同。因此，程度的区分只在于死亡焦虑之上，而不是死亡恐惧当中，死亡恐惧本身就表明了一种惊恐的状态和程度。



（四）术语的使用和界定

为了避免不必要的误解和麻烦，我们对死亡焦虑与死亡恐惧进行界定是十分必要的，这种界定也不是没有根源的，存在主义心理学家罗洛·梅在对焦虑和死亡焦虑进行界定时指出^[9]：焦虑的本质是对人们所信奉的价值观构成威胁时产生的意义危机及忧虑情绪，而死亡焦虑则是因死亡结局导致的对人所信奉的核心价值造成冲击而出现的人生意义危机以及畏惧情绪等。恐惧的概念，在哲学家克尔凯郭尔看来，它是存在的一种基本情绪，恐惧的产生和存在与罪有着必然联系^[10]。然而，焦虑与恐惧这两个术语的区分却并不是那么容易，提出著名的依恋理论（attachment theory）的心理学家 Bowlby 在讨论焦虑与恐惧这两个概念时说：“当我们努力尝试各种方法区分焦虑与恐惧时，术语是个大问题”^[11]。他从大量动物的行为和反应观察研究中指出，恐惧发生时伴随着“惊吓的表情，颤抖或者哭泣、畏缩、躲藏、寻求与某人或某物的亲密联系”^[11]。也就是说，恐惧发生时，会伴随着各种剧烈的情绪反应和行为动作，木僵、回避、逃避是恐惧发生时常有的事情，而焦虑发生时情形则不同，身体反应是另外的情形，程度没有如此明显、剧烈——就像依恋理论说的，我们想要寻求依恋对象，但是找不到他（她）或者无法接近时的感觉，大概就是焦虑。因此，对死亡焦虑与死亡恐惧进行区分，参照哲学家和心理学家研究成果，我们可以把死亡焦虑（death anxiety）界定为因死亡而必然产生的、人的核心价值受到冲击而出现的不确定感、忧虑、畏惧等长期存在的精神状态和情绪反应。而死亡恐惧则是指人受到了与死亡相关事物、事件威胁或冲击而产生的一种相对具体的惊恐状态。在翻译上，对于死亡恐惧，我们不宜使用 fear of death 来对应，而应该选择一个程度上大致相当的名词来对应它，比如 death terror，恐惧管理理论中就使用了 terror 这个单词，更确切地说，死亡恐惧（death terror）就是恐惧管理理论要管理的对象。而至于害怕死亡（fear of death），则既可以解释死亡焦虑（death anxiety），又可以解说死亡恐惧（death terror）。

二、死亡焦虑与死亡恐惧的区别

如果以上对死亡焦虑与死亡恐惧的界定成立，那么，在对应的具体经验层面我们也可以发现二者的不同，并区分出它们的不同。死亡焦虑（death anxiety）与死亡恐惧（death terror）的性质、触发的机制以及引起的后果各不同。

（一）害怕的对象有抽象与具体之别

死亡焦虑与死亡恐惧都是由于人们害怕死亡而引发的，但是引起死亡焦虑和死亡恐惧的对象有所不同。死亡焦虑通常是由于人类感受或者认识到死亡将彻底改变生活，死亡威胁到



人类的死亡心理防御机制，让人产生了一种不确定的整体性危机，它是一种存在性焦虑。也就是说，当人清晰地意识到：死亡出现后，生活将变成另外的样子，然而当事人此时并没有做好准备，不知道如何应对和接受时的精神状态。比方说，一个中年人，他上有老下有小，他承担了主要的家庭责任，但是，有一天他突然意识到死亡可能会打破这种状态，让他提前结束生命，不能再承担家庭责任，从而感受到生命的威胁和危机，甚至产生虚无感和无价值感，这种精神状态就是死亡焦虑。人会担心死亡冲击他的责任和价值，这是由于人们内心中相对抽象的价值观念遭遇了设想中的死亡而崩塌，使人出现了焦虑和担忧。死亡焦虑是一种一般的、长期存在的心理体验，就像罗洛·梅说的：“如果说恐惧是对威胁所做出反应的特定的具体形式，那么它在本质上就可以作为一个单元而加以研究，加以实验，它能够在觉察的水平上加以描述，并具体化……但是焦虑是个体体验威胁、体验他不稳定情境之能力的一般的、潜在的共同特征”^[12]。相对而言，死亡恐惧的对象是具体的，它是对与死亡相关的事物、事件等产生了强烈的害怕情绪，这种情绪还常常伴随着身体的僵硬、出冷汗、身体不受控、身体下沉感等生理反应。比如，有的人初次见到尸体、或者刚进入殡仪馆时，就可能出现剧烈的惊恐性情绪反应，这就是死亡恐惧。死亡恐惧是由具体事物引起的，这些事物可能直接与死亡事物相关，也可能是联想到了导致死亡事件的事物而产生的，比如飞机坠毁，导致机毁人亡。

（二）害怕状态的持久与暂时之别

死亡焦虑与死亡恐惧都是对死亡的惧怕之情，但是，这两种不同的体验持续的时间长短各不相同，存在状态也有差异。死亡焦虑是由于人的核心价值观念受到了威胁，死亡撕破了人们安全的心理防线，此时，个体内心之中对死亡的排斥和接受不断地争斗。由于死亡威胁到个体的根本价值，让人觉得死亡比个体信奉的价值观念更加有力，因而让人感到畏惧，感到害怕，觉得整个人生在走向虚无，在这个过程中，人的死亡焦虑会一直存在，而且，相对稳定。然而，死亡恐惧则与此不同，它是由具体对象引起的，所以，只要引发人们惊恐的因素暂时不在人们的视线之中、或者不被人想起，那么，死亡恐惧就可能暂时消失了。比如，有的人对雷电感到惊恐，有的人对坐飞机感到惊恐，并常常由这种现象引发内心的死亡恐惧，这种恐惧在雷电发生时、飞机尚未平安落地之前是比较明显的，可是，一旦雷电停止了，飞机平安降落了，死亡恐惧就会随之消失。死亡恐惧只是暂时性存在，不能长久地维持，而且，事情发生后，这种恐惧即便有余波，也不如事发之时鲜明和强烈了。死亡恐惧与死亡焦虑不同，它的持续时间没有那么长，也没有人能持续在惊恐中生存。



（三）与畏惧对象的依赖关系不同

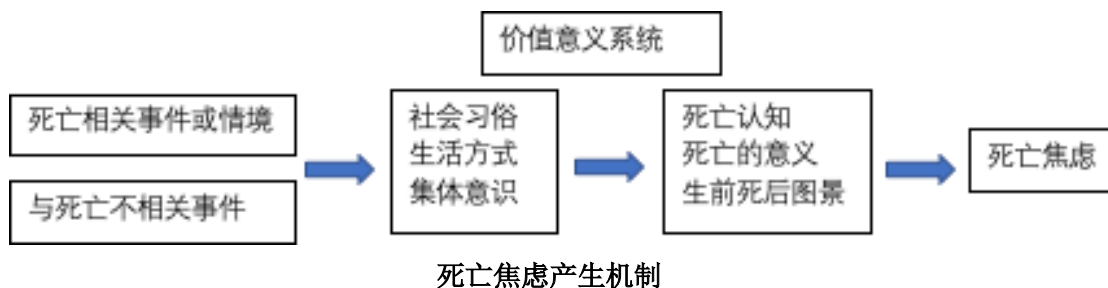
死亡恐惧的对象是具体的，而死亡焦虑的对象是相对抽象的，在引发二者的对象与它们的关系上，还可以发现一个比较明显的区别：死亡焦虑对触动它的具体对象有一定的依赖性，但是依赖性不是那么强，而死亡恐惧则明显与引起它的对象具有大体上同时存在的特点。也就是说，触发死亡焦虑的具体情境可能不在人们眼前了，但是，人们对死亡焦虑的感受和体验仍然不会消失，死亡焦虑对触发它产生的环境依赖性没有那么强；相对而言，死亡恐惧对恐惧对象的依赖性则比较明显，让人产生死亡恐惧的东西，通常必须在人的视线或者感官范围内、或者至少在人的当下思维中被感受到，否则，死亡恐惧是难以出现或者存续的。死亡恐惧对恐惧对象的依赖性**是强相关的**，虽然事后人们仍然会有惊魂未定的感觉，但是，恐惧对象或场景在感官中或思维中暂时消失，就有可能导致恐惧情绪的降低或者消失。死亡恐惧对恐惧对象的依赖性比死亡焦虑更强、更明显，心理学家罗洛·梅在区分恐惧与焦虑的不同特点时说：“当特定的外在原因被移除，恐惧就会消失。但是焦虑是个体体验威胁、体验他不稳定情境之能力的一般的、潜在的共同特征”^[12]，正因为死亡焦虑与死亡恐惧对触发其出现的对象的依赖性不同，因此，我们在应对死亡恐惧时需要考察引发人们恐惧的特定对象，而死亡焦虑的应对则需要考虑死亡结局威胁到了人们最值得坚持的价值、立场等抽象性内容。

（四）触发机制和引起后果不同

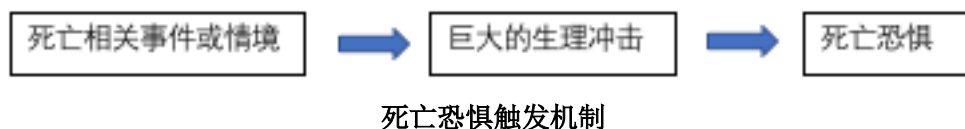
死亡焦虑是由于死亡威胁到人的核心价值而出现的，死亡恐惧是由于与死亡相关的事物、事件或联想而使人感到惊恐的心理状态，这两者产生的机制与对人产生的影响是不同的。

Becker 认为，人类抗拒死亡十分必要，只有通过一系列的心理防御和文化机制，人类才能在拒斥死亡的过程中控制整体的死亡焦虑和死亡造成的威胁，这样人们才能与死亡和平共处^[13]。在人类形成的死亡心理防御机制中，既有个体对死亡的认知、对死亡意义的理解、对生前死后世界图式的信念，又有人类生存环境中的社会习俗、生活方式、集体意识等，通过以上的因素，人们会慢慢编织出一张解释死亡以及帮助个体超越死亡的意义之网。而死亡焦虑的出现，通常是由于个体意识到死亡要摧毁这张帮助人们超越死亡的意义之网，从而把人们认为十分重要的、非常有价值的内容打破，进而威胁到个体、甚至整体的存续。触发人类死亡焦虑的因素，看起来似乎与引起死亡恐惧的对象和情境类似，实际上，具体的情境和对象只是外在的偶然因素，这些因素必须要冲击或动摇人们的核心价值观念，才可能产生持续的死亡焦虑。否则，它就可能仅仅是一种恐惧或者短暂的害怕情绪。死亡焦虑产生的机制

大致如下图所示：



死亡恐惧产生的机制相对死亡焦虑而言则较为简单，它不一定与人类的价值意义系统相关，而是直接与人类与生俱来的生理本能相关，它是一种因巨大的心理冲击而产生的惊骇，可能来自视觉冲击，也可能来自听觉冲击，或者源自人们对死亡的恐怖想象。死亡恐惧就像有时人突然被某种东西惊吓到一样，这种东西哪怕是忽然窜出来的一只小动物，或者从四下无人的周围发出的一声尖叫，它都可能令人感到恐惧无比。死亡恐惧就是人们突然被某种事先不曾预料的与死亡相关的东西突入视野而激起的惊恐状态。因此，它通常来得比较直接、快速、剧烈，有时来不及深思恐惧就发生了，而且，它消散也比较快。



正因为死亡焦虑与死亡恐惧产生的机制不同，死亡焦虑是由于个人的核心价值观念之威胁而成，死亡恐惧是由于人的感官冲击之惊愕而出现，因而，死亡焦虑与死亡恐惧对人的影响是不相同的。死亡焦虑冲击的是人的意义价值系统，它威胁人的整个存在和意义问题。明确的死亡焦虑出现，必然导致人们直面其原有的死亡认知、死亡意义、生前死后的世界信仰。也就是说，个体的生存世界已经被突显出来的死亡撕开口子，原来的社会习俗、生活方式、以及集体意识被现有的死亡意识打破，个体不再能在其中找到生活的意义和价值，个人原来所信奉的死亡认知、死亡价值以及生前死后的世界图像被解构，个体的精神世界已经无所依凭，漂浮不定，甚至瓦解了。死亡焦虑的出现，是因为人已经被赤裸裸地放置在死亡面前，没有任何拒斥死亡的观念和文化保护层为人遮挡死亡带来的巨大威胁和灾难性的毁灭感。因此，死亡焦虑带给人的是根本性的改变，它威胁的是人整体性的存在，它必将对产生了死亡焦虑的人影响深远。相对死亡焦虑而言，死亡恐惧没有那么彻底和深沉，死亡恐惧虽然也会令人感到惊愕，但它是暂时的，死亡恐惧要经由具体对象触发，由于令不同的人感到恐惧的对象各不相同，因而令人产生死亡恐惧的对象也千差万别，然而，一旦这一类对象在人的面前暂时消失或者被遮挡起来，死亡恐惧就可能随之发生改变。即便有的人被死亡相关的事物



或事件吓坏了，他们也并不会持续地处在死亡恐惧的状态之中，而是可能走向恐惧症、精神疾病、或者进一步触发人的死亡焦虑。死亡恐惧对人的影响常常难以直接触及人类的意义价值系统，它更多引发的是一种巨大的生理不适，甚至会让人的理性暂时退场，出现本能的身体僵硬、冷汗不止、躲避等生理反应。

三、区分死亡焦虑与死亡恐惧的意义

死亡焦虑与死亡恐惧是两个未曾被仔细区分的概念，随着研究的推进，人们越来越发现这两个概念在使用中已经越来越模糊，尤其是涉及如何测量人的死亡焦虑程度，以及如何帮助人们克服害怕死亡的心理时，我们需要进一步区分死亡焦虑的类型，以及寻找死亡恐惧的管理方法。因此，进一步区分死亡焦虑与死亡恐惧这两个概念十分必要。

（一）区分死亡焦虑的积极意义与病理形态

把死亡焦虑与死亡恐惧区分开来，首要目的是为了进一步确定死亡焦虑的内涵，以及区分死亡焦虑对人的积极意义与病理影响。如果不把死亡焦虑与死亡恐惧区别开来，那么，死亡恐惧对人造成的影响就足以阻碍人们深入探讨死亡焦虑问题。很显然，死亡恐惧对人的影响是一种巨大的生理、心理冲击，然而，它对人的影响似乎难以上达理性层面，因而，这种印象容易误导人，让人们以为害怕死亡只是一种直接的非理性反应，没有深入的原由可寻，从而否定死亡焦虑的复杂性及其存在的理由。当人们简单粗暴地把害怕死亡的现象全当成是死亡恐惧时，那么压制死亡恐惧或者转移视线就成了缓解害怕死亡情绪的不二选择。然而，这种做法并不能完全消解或转化人们害怕死亡的心理，更不能让人们直面害怕死亡的现象，进而接受害怕死亡的现象。因此，区分死亡焦虑与死亡恐惧可以为深入探讨害怕死亡的现象做好准备。

如果说区分死亡焦虑与死亡恐惧是为进一步探讨人类害怕死亡的现象作好必要的准备，那么深入探讨死亡焦虑是为了寻找害怕死亡的现象得以升华的路径。害怕死亡现象并不能一味地指斥为坏事，因为“惧怕死亡并非是一种消极心理，它是人类一切活动和精神性追求的内在动力，恐惧死亡远胜于漠视死亡”^[14]。卢梭说，“如果不害怕死亡，那么人类早就灭亡了”，弗洛伊德也认为，“害怕死亡是人类维系和发展的心理条件^[15]”。因此，在害怕死亡的心理状态中找到积极的、有价值的一面，同时，对过度害怕死亡和扭曲的怕死的病理现象进行疏导，必须建立在对死亡焦虑详细深入的研究之上，而不能仅仅停留在对死亡恐惧的直观印象之中。如果“死亡焦虑必定会以某种方式在每个人身上都存在，无论是否明显”^[16]，那么，“那些没有意识到自身存在死亡焦虑或不愿意直面死亡焦虑的人，虽然没有体验到明



显的死亡焦虑，这不过是通过压抑、否认、隔离、转移或替代等防御机制来逃避和应对死亡焦虑而矣”^[17]。换言之，死亡焦虑涉及的问题比较复杂，需要仔细分类处理和对待。对于死亡焦虑的评判，历来存在两种不同的看法：第一种是认为死亡焦虑对人有害。即认为死亡焦虑是一种有害的情绪，它对人的思想和情绪有负面影响^[18]，更有甚者认为，强烈的死亡焦虑是人类各种精神障碍的核心原由^[19]。第二种认为死亡焦虑是正常的人类经验。即认为死亡焦虑普遍存在，它是人类发展和维系的必要心理条件^[20]，一定程度的死亡焦虑可以让人更加珍惜生命，感受到生命的价值^[21]。由于学界对死亡焦虑有不同的认知和分判，我们不能简单地把死亡焦虑当成是正常的或有害的，而是要区分不同情形和类型下的死亡焦虑，并且尝试找到死亡焦虑从正常形态向病理形态转化的节点，这样才可能真正理解死亡焦虑的正常形态、变种以及转化方式。如果死亡焦虑是人类核心价值观念受到死亡冲击和动摇造成的问题，那么，人们寻找战胜死亡的个人信念与观念支持的过程就是死亡焦虑得到缓解的过程。因此，但凡不愿直面这个问题或回避死亡问题，放弃寻找突破点，并且，出现了明显的生理、心理问题，就是病理性的死亡焦虑；反之，我们认为就属于正常的死亡焦虑，无须予以消除。

（二）寻找平息死亡恐惧的方式

区分死亡焦虑与死亡恐惧，另一个重要目的就是为了更好地管理死亡恐惧，即寻找死亡恐惧的平息方法和转化方式。我们认为死亡恐惧的对象是具体的，死亡恐惧的状态也是暂时的，因而，平息死亡恐惧首先应该着眼恐惧的对象和具体的情境。总体上来说，有两种方式可以帮助人们平息死亡恐惧，一种是转换情境，暂时离开令人感到恐惧的对象和场景；另一种是把死亡恐惧导向死亡焦虑。还有一种方式也被研究者提及，那就是一直停留在恐惧的对象和场景之中，进行恐惧脱敏处理。但是，这种方式存在巨大的伦理风险，反复袭来的死亡恐惧可能对当事人造成严重的不良影响，甚至造成身心疾病，因而在伦理学上存在风险和问题，不宜采用。我们认为死亡恐惧太过剧烈，后果难以预计和承受，不宜采取这种脱敏方式，因而这种方式不在我们的考虑之列。

要寻找平息死亡恐惧的方式，必须考虑死亡恐惧的特点：首先，要从直接令人感到恐惧的情境和对象上着眼，把当事人认为恐惧的东西暂时撤去，或者直接让当事人离开发生恐惧的场景。这样做的目的是为了引发生死亡恐惧的对象暂时离开人的感官范围，让人的理性回归正常状态。其次，对当事人感到恐惧的对象进行分析，帮助当事人去除神秘的、令其感到威胁的、当事人觉得会令其受到伤害的恐惧内容，尽量帮助当事人把令其感到恐惧的内容解构掉。再次，尽量为当事人营造一个安全的环境，陪护和关照可以帮助人缓解恐惧情绪，尤



其是与当事人比较亲密的人陪伴更是效果明显。依恋理论认为，人从小形成的亲密关系是帮助人缓解恐惧的良方之一^[22]，而人感到恐惧时，寻找最亲近、最依恋的人更是常事。最后，尝试把死亡恐惧导向死亡焦虑。建立在前面的方法之上，当人们暂时远离死亡恐惧对象，如果仍然无法平息死亡恐惧，可以尝试把死亡恐惧引向明确死亡意识这个方向。即尽量让人们从木僵、回避和难以自处的非理性状态中舒缓过来，再与之进行与恐惧对象相关的死亡讨论，讨论中尽量把死亡的普遍性与可怕之处一同抛出来，从而在理性上让人开始应对害怕死亡的问题。至于如何把死亡恐惧引向死亡焦虑，需要在另外的研究中详细探讨，此处无法展开。死亡焦虑与死亡恐惧虽然有区别，但是，二者的联系很紧密，白福宝甚至认为：“个体对于死亡的焦虑和恐惧往往是同时存在的”^[17]，实际上，当死亡恐惧平息后，它演变成死亡焦虑也是常见的事情。当人们开始理性地思考死亡的可怕之处时，人意识到死亡对核心价值的威胁时，死亡焦虑就出现了。恐惧管理理论提到，人们可以通过文化世界观、自尊、社会认同的方式来缓解死亡焦虑^[23]，其实，这些方式恰恰是缓解死亡焦虑的，因为它应对的是价值观层面的深层内容。实际上，只有当死亡恐惧(death terror)转化成了死亡焦虑(death anxiety)，恐惧管理理论中的方法才可能奏效。

结语

害怕死亡(fear of death)是一种普遍可见的人类情绪，它包括两种基本形式：一种是死亡焦虑(death anxiety)，一种是死亡恐惧(death terror)。死亡焦虑与人类的核心价值与个体信念有关，更为抽象、普遍，死亡恐惧是由死亡相关的具体事物、事件等引起的一种剧烈的生理-心理反应，它具有特殊性、个体性。死亡焦虑与死亡恐惧对人的影响是不同的，安抚和应对方式也不同。尽管如此，死亡焦虑与死亡恐惧都是人类害怕死亡的情绪反应，两者的共同性、共通性也是明显的，至于二者的相同之处、以及二者的相互关联，需要进一步探讨才能解释清楚，尤其是关于死亡恐惧转变成死亡焦虑、死亡焦虑引发死亡恐惧的机制问题，以及死亡恐惧与死亡焦虑的安抚问题等，都是需要详细探讨的问题。

参考文献

- [1]Kastenbaum. R. (2000). *The psychology of death* (3rd ed.). New York: Springer.
- [2]Neimeyer. R.A. (1994). *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application*. Philadelphia: Taylor & Francis.
- [3]Nyatanga. B., & de Vocht, H. Towards a definition of death anxiety[J]. *International Journal of Palliative Nursing*, 华人生死学 . 2022 . (1): 32-43



2006, 12:410-413.

- [4]沈毅. 生命的动力意义：论死亡恐惧[M]. 杭州：杭州出版社，2001：2
- [5][美]杰夫·格林伯格、谢尔登·所罗门、汤姆·匹茨辛斯基著，陈芳芳译. 怕死：人类行为的驱动力[M]. 北京：机械工业出版社，2016
- [6]Becker. E. (1973). *The denial of death*. New York: Free Press.
- [7]戴艳、刘方. 老年人死亡焦虑的研究综述[J]. 湖州师范学院学报. 2014, 36 (12): 40-45
- [8]Neimeyer. R.A., Moser, R.P., & Wittkowski, J. Assessing attitudes toward dying and death: Psychometric considerations[J]. *Omega: Journal of Death and Dying*, 2003, 47(1): 45-76.
- [9][美]罗洛·梅著，朱侃如译. 焦虑的意义[M]. 桂林：漓江出版社，2016
- [10][丹麦]克尔凯郭尔. 恐惧的概念[M]. 北京：中国社会科学出版社，2013
- [11][英]约翰·鲍尔比著，万巨玲等译. 分离[M]. 北京：世界图书出版公司，2017：95-102
- [12][美]罗洛·梅. 心理学与人类困境[M]. 北京：中国人民大学出版社，2010：124
- [13][美]厄内斯特·贝克尔. 拒斥死亡[M]. 北京：华夏出版社，2000
- [14]岳长红,马静松. 对死亡恐惧的形而上追问[J]. 医学与哲学, 2014, 35 (4A):
- [15]Freud. S. (1953). *Thoughts for the times on war and death*. London, UK: Hogarth Press.
- [16]Gokcen Gonen MD, Semra Ulusoy Kaymak MD, Eylem Sahin Cankurtaran MD, Ersin Hatice Karslioglu MD, Elvan Ozalp MD & Haldun Soygur MD, PhD. The Factors Contributing to Death Anxiety in Cancer Patients[J]. *Journal of Psychosocial Oncology*, 2012, 30(3):347-358.
- [17]白福宝. 论死亡焦虑的本质[J]. 医学与哲学, 2015, 36(10 A): 40-42
- [18]Erez Yaakobi. Encounters with offspring help terminally ill adult patients cope with death anxiety[J]. *Death Studies*, 2018, 42(2):89-95.
- [19]Iverach, L., Menzies, R.G., & Menzies R.E. Death anxiety and its role in psychopathology: Reviewing the status of a transdiagnostic construct[J]. *Clinical Psychology Review*, 2014, 34:580-593.
- [20]Furer, P., & Walker, J.R. Death anxiety: A cognitive-behavioral approach[J]. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 2008, 22:167-182.
- [21]Firestone. R.W.. Individual defenses against death anxiety[J]. *Death Studies*, 1993, 17: 497-515.
- [22][英] 约翰·鲍尔比著，汪智艳、王婷婷等译. 依恋[M]. 北京：世界图书出版公司，2017
- [23][美]杰夫·格林伯格、谢尔登·所罗门、汤姆·匹茨辛斯基著，陈芳芳译. 怕死：人类行为的驱动力[M]. 北京：机械工业出版社，2016



The Distinction between Death Anxiety and Death Terror

Lei Ai Min

School of Marxism, Beijing Wuzi University

Abstract: Fear of death is a common psychological phenomenon of human beings, and death anxiety and death terror are two kinds of fear of death often encountered by people. The death anxiety is usually related to the core values and personal beliefs of individuals. The death terror is evoked by the concrete things and events which have given rise to terrible intensive feeling and fear accompanying with the biological response of body stiffness, cold sweat, and avoidance. Death anxiety is different from death terror, and they have different nature, ranges, and objects. The death anxiety always exists consciously or unconsciously, but the death terror occurs accidentally. And the two kinds of fear of death have different relationships with the individuals. To distinguish the death anxiety and death terror is to further study the death anxiety issues, and it aims to define different types of death anxiety, find reasonable methods to keep death terror peace, and construct the ways of alleviating death anxiety and transforming the death anxiety to meaningful ideas for the individuals.

Key words: fear of death, value, biological response, Terror Management Theory, anxiety

作者简介：

雷爱民，北京大学哲学博士，北京物资学院马克思主义学院讲师，通讯地址：北京市通州区富河大街 321 号崇德楼 601 室，邮编：101149，电子邮箱：laochansan@126.com