

引用本文：李函颖. 死亡反省如何提升个体精神层面的幸福感? [J]. 华人生死学, 2024, (1): 61-75.



死亡反省如何提升个体精神层面的幸福感?

——基于平衡时间洞察力、存在性感恩的链式中介作用

李函颖

摘要: 死亡意识无处不在, 渗透个体行为生活的方方面面, 而死亡反省是个体对死亡的一种积极应对心理, 是死亡心理研究的重要领域, 其对死亡心理积极面的研究做出了较为统一的解释。已有少量研究揭示了死亡反省的积极效应, 这其中包括幸福感, 但在幸福感的大范围内, 以往研究并未探讨与死亡和生命关联较高的精神幸福感。精神幸福是个人关于自我、社会生活、自然与超自然的幸福体验, 主要涉及个体存在感、生命价值与意义、内在平和、信仰等深层的主观体验。本研究通过探讨平衡时间洞察力和存在性感恩的链式中介作用, 解释了死亡反省对精神幸福感的促进作用。通过死亡反省个体从死亡聚焦于存在, 存在不仅强调了时间平衡的重要性, 也强调了存在性感恩的积极作用, 死亡反省促进个体实现具有连续性、一致性与意义性的精神幸福。

责任编辑: 兰霞洋

收稿日期: 2024/03/05

接受日期: 2024/06/03

发表日期: 2024/06/30

关键词: 死亡反省; 平衡时间洞察力; 存在性感恩; 精神幸福感

中图分类号: B821 文献标识码: A 文章编号: 2957-370X (2024) 01-0061-15

一、引言

作为生命的终点, 死亡是任何人都无法逃避的, 周围与死亡相关的事件或信息不断地激起我们的死亡意识, 并影响着我们的行为决策。根据Russac等人的研究, 对不同年龄的成年人进行死亡焦虑测量时, 20-29岁的成年人死亡焦虑水平最高。因此, 从科学的角度出发, 研究与死亡相关的现象, 有着十分重要的现实意义。死亡心理是个体在被唤醒死亡意识之后所产生的各类心理活动的统称^[1]。国内针对死亡心理领域的研究仍处于起始阶段, 对于死亡心理积极面的研究相对较少。随着研究的深入, 国外研究者结合创伤后成长、濒死体验等死亡心理积极研究传统的特点提出了新的研究领域: 死亡反省。死亡反省与以往以恐惧管理理论为代表的外在防御观点不同, 它强调个体在死亡意识下的内在成长。

目前国内尚较少有对死亡反省的研究, 基于此, 本文结合国内外诸多相关研究, 试图介绍并探究死亡、存在与时间的联系, 并通过平衡时间洞察力、存在性感恩概念的引入说明, 最终解释死亡



反省如何促进个体提升精神幸福感，以进一步揭示死亡反省是一种积极死亡心理的本质，帮助人们理解死亡是生命的一部分，正确树立对待死亡的价值观和态度，使当前的生活更加稳定和有意义。

二、研究前提：死亡反省的相关概念与理论逻辑

在人的成长和发展过程中，死亡问题和生命问题一样重要。对死亡的感知和理解水平可能影响人们对生命的理解，并成为个人成长和潜能发展的关键^[2]。因此，为了实现高质量的幸福生活，人们需要以适宜的方式面对自己的有限，并对死亡形成一种正确的认知。对生与死持有明确态度，减少对死亡的恐惧，鼓励生命的价值，才能成为一个人在当前生活中寻找意义、获得幸福的驱动力。

死亡反省对人的影响具有积极效应，并有研究证明死亡反省（Death Reflection, DR）可以提升个体的存在幸福感（existential well-being, EWB）^[3]，Ellison（1983）认为存在幸福感属于精神幸福感的心理社会层面，主要涉及个人的生命意义、生命目的和生活的满意度。“精神”或“灵性”存在于每个人的内心，它通过改善和加强积极的思考与内心的防御，进一步促进内心的治愈与平静。精神幸福表现为内心的平静、渴望与他人互动、尊重生命、感恩满足、与他人的支持关系以及道德行为^[4]。死亡反省鼓励个体在信念冲突、价值观冲突与需求冲突中通过回顾生命的过去、现在和未来，重建具有“连贯性”的自我概念，这一不断反思和重新评估自己的过程能使个体更加了解自己，并乐于接纳他们的生活以及与外界环境的相互联系，这种身份整合正是实现精神幸福感需要达成的^[5]。同样地，由于生与死的基本问题难以解决，人类需要精神上的帮助，精神幸福是应对死亡焦虑的重要因素，与解决对死亡的焦虑密切相关。精神幸福水平高的人可以更适当地管理和克服因接触死亡而造成的巨大压力，因为当人们精神状态良好时，他们不仅对现状有积极的态度，而且有更好的内在治愈力。

死亡反省通过身份整合的方式促进个体的精神幸福感得到提升。为进一步探究死亡反省促进个体精神幸福感的作用机制，本研究以存在主义积极心理学为理论背景，引入平衡时间洞察力、存在性感恩对死亡反省如何通过身份整合使个体实现精神幸福感进行论证与解释。

（一）死亡反省

1. 概念

随着恐惧管理理论（Terror Management Theory, TMT）的兴起，死亡心理研究逐渐受到心理学家较高的重视^[6]。所谓死亡心理，泛指人类面对死亡时的各种心理反应，包括死亡态度、死亡意识、死亡应对等各种心理活动。

通过对死亡心理研究的系统比较和整合，国内研究者提出死亡心理的两个内涵，分别为外部防御与内在成长^[1]，国外研究者也曾提出过死亡心理的双系统存在理论^[7]，认为死亡诱导不仅引发心理防御，也能引发心理成长。越来越多的研究开始注意到死亡对于心理的积极影响，而不再主要讨论如何抵御或消除死亡焦虑和恐惧。

Cozzolino 等人（2004）首次提出了死亡反省（DR）的概念，死亡反省是一种积极死亡心理^[8]，



它指具有NDErs死亡体验特征的一种死亡意识状态，包含面对真实的死亡（actual death）、生命回顾、能够站在他人的角度想问题3种成分（韦庆旺，2015）。Cozzolino通过比较死亡反省与死亡提醒（MS），发现死亡反省增加了外在价值导向被试的内在价值取向和不自私的行为。最近的研究发现，死亡反省还能够提高被试的献血意愿^[9]；令被试产生感恩的心态^[10]；促进被试的身份整合^[5]；提高被试的生命意义感^[3]和存在幸福感^[11]；在气候环境方面，死亡反省还会增加被试对生物环境的关注^[11]。

2. 理论

（1）创伤后成长理论（Posttraumatic Growth, PTG）。PTG的研究关注包含在真实人生事件中的死亡意识对自我成长的影响，即经历过创伤事件之后个体心理的成长。概括而言，个体创伤后的成长主要表现在3个方面：自我知觉的提升，自主性和自我效能感提高；人际关系的提升，增加与他人的紧密联系、增强同情心、愿意给予；人生哲学的改变，对生活进行重新规划、感恩生命、重视意义和精神世界的发展。

（2）接近死亡体验（near-death experiencers, NDErs）。很多接近死亡体验者的经历非常接近死亡过程，有些则在医学上宣布为死亡。Ring（1984）总结了NDErs身上经常出现的变化^[12]：感恩生命，关心他人，不在意给他人的印象，不重视物质，高度追求意义。研究发现，对死亡的接受和超越感是NDErs的共同特征，他们不再恐惧死亡，对死亡完全接受^[13]。

（3）人格发展的创生理论（Generativity）。在Erikson（1982）提出的人格发展8阶段理论中，成年期涉及创生与停滞（generativity versus stagnation）的冲突危机^[14]，成功解决危机的人将从事很多具有社会价值的工作，他们愿意指导年轻一代，产生一种创生感。不能解决危机的人将逃避从事具有社会价值的工作，他们会产生一种停滞感。研究发现，创生源于死亡意识所加强的两种动机：“持续做贡献的愿望”和“与他人保持联系的愿望”。

（二）平衡时间洞察力

1. 概念

时间是物质存在的基本形式之一。它具有不变性、无存贮性和无替代性。但人类心理时间不同于物质时间。人们对时间的理解、认知是不同的^[15]。自心理学早期以来，学者们就对心理时间的概念产生了浓厚的兴趣。时间视角（Time Perspective, TP）这一概念最初由Lewin^[16]提出，他认为个人的行为、情绪和斗志取决于他们对过去和未来“存在于特定时间”的心理感知。由Zimbardo和Boyd（1999）^[17]进一步阐明，提出了时间视角（TP）的概念模型，并将时间视角描述为个人对待时间的个人方法，包括将持续的存在流分配到不同的时间类别的过程，从而以一种允许赋予我们的生活意义的方式组织过去的经验和未来的期望^[18]^[19]。黄希庭将时间视角译为时间洞察力，认为时间洞察力是指个体对于时间的认知、体验和行动（或行动倾向）的一种人格特质^[20]，本文采用黄希庭时间洞察力的称谓。



根据时间透视理论^{[21][22][23]}，由时间偏差形成的认知过程定义了我们世界的看法以及我们在其中的关系。每个人都有独特的时间取向组合，其中一种视角往往比其他视角更占优势。正如津巴多和博伊德（2008）所论证，TP不是一成不变的，大多数人都可以改变自己的时间取向。津巴多和博伊德（1999）将平衡时间洞察力（Balanced Time Perspective, BTP）描述为具有在适当的时间方向之间灵活切换的心理能力，以满足任何给定情况的要求，而不是对一个特定的TP有偏见或忽视，可能会以不适应的方式影响重要的决定和行动。

BTP已经成为积极心理学的核心结构之一^[24]，与积极的心理健康相关^[25]，可以帮助人们实现更高水平的心理健康。它在心理调适中起着至关重要的调节作用^[26]。一些研究证明，平衡时间洞察力可以提高被试的主观幸福感，比如对生活的满意度、幸福感、积极情感，如感恩体验^{[27][28][29][30]}；具有年龄差异平衡时间洞察力在预测重要生活结果方面的有效性超过了人格^[31]；由于BTP被Zimbardo和Boyd定义为认知层面上的一种思维能力，并且是对TP灵活使用的能力，这种有效使用的能力依赖于认知资源，如执行控制^[32]，所以认知能力（尤其是元认知），被认为是BTP发展的一个潜在的重要条件^[33]；BTP与高水平的外向性、开放性、宜人性和责任性等人格特质相关^{[31][34][35][36]}；BTP有利于人际关系^[31]；时间平衡的个体表现出更高水平的一般自我控制能力以及一些与自我控制相关的特定行为，BTP可以被解释为一种自我调节机制^{[30][36]}。

2. 理论

(1) 时间透视理论（Time perspective theory, TP）。我们对自己、对世界、对人际关系的看法都是通过基于时间的认知过程构建出来的。

(2) 存在主义心理学（Existential psychology）。存在主义哲学家和心理学家阐述关于时间的概念，认为时间是人类存在的一个基本维度^[37]，理解一个人如何看待自己的生命时间，以及这种看法如何影响动机、目标认知、情绪体验，从存在主义的角度来看是非常重要的。人不仅是无限时间背景下的有限存在物，而且是能够意识到其自身的有限性，意识到时间价值，从而在有限的生存时间里去实现更多更高的目的。存在主义心理学关注两个基本问题：人类如何在痛苦和死亡的恐惧面前保护自己？他们如何在个人终有一死的情况下发现生活的积极意义和目的？

（三）存在性感恩

1. 概念

积极心理学是一个关注人们优势的领域^[38]，包括个人经历（如幸福感）和积极的人格特征^[39]。积极心理学的研究集中于理解和解释在个体积极面中发挥作用的积极结构，如乐观、希望、幸福和爱^[40]。

积极心理学专注于研究积极的品质、过程和情绪^{[41][42]}，与此同时，存在主义心理学处理的是诸如生命的意义、责任、选择、内疚和死亡焦虑等问题^[43]。存在主义积极心理学（Existential positive psychology, EPP）已经成为一种新的立场，在积极心理学和存在主义心理学之间创造了良好的和谐^[44]。根据EPP的观点，应该从积极和消极两方面对人类的行为进行研究。这种辩证观点成为第二



波积极心理学（Second Wave Positive Psychology，SWPP）的重要元素^[45]，根据其假设，人类的健康可以通过识别积极的情绪和特征以及存在的阴暗面来实现^[46]。痛苦、逆境和困难是人类生活中不可避免的部分，接受痛苦并努力平衡可以给个人带来真正的幸福，但忽视这些是无法真正实现幸福的^{[42][47]}。

感恩一直是积极心理学研究的一个课题。当从文献中考察感恩的定义时，它大多被定义为一种被称为“性格感恩”的情感特征^{[48][49]}。McCullough将“性格感恩”定义为“一种普遍的认识和回应感恩情感的倾向”。

根据SWPP所提出的辩证观点，“存在性感恩”（Existential Gratitude，EG）是一种性格感恩的独特结构，指在美好和困难时期都感恩的倾向^[50]。存在主义感恩练习是理解“感恩逆境”的一个很好的例子，在这个练习中，人们会写下他们所感激的三件事，这种练习从更有意义的和超个人的角度，将感恩视为一种基本的美德^[45]。根据SWPP，幸福取决于我们同时拥有两种相反思想或情绪的能力，并能在每种情况下达成动态的适应和平衡。对于一个人的幸福来说，容忍矛盾情绪的能力，以及根据情况在两个极端之间移动的灵活性，可能比专注地追求积极更重要。

2. 理论

（1）“第二波浪潮”积极心理学（Second wave positive psychology，SWPP/PP 2.0）。第二波积极心理学视角是将拥抱逆境、不适和消极情绪的做法视作是培养心理韧性的途径；消极情绪是精神生活的重要组成部分，处理负面情绪的过程也是加深自我认知的过程^[45]。

PP2.0假设：第一、痛苦是繁荣的必要条件；第二、持久的幸福只能通过对立的辩证整合来实现。钢琴键盘的比喻最能说明PP2.0的独特性质：只有同时使用黑白键才能产生美妙的音乐。

（2）存在主义积极心理学（Existential positive psychology，EPP）。Frankly积极存在主义心理学之父认为存在主义积极心理学的使命是研究减少人类痛苦并将其转化为人类繁荣的方法^[51]。

（四）精神幸福感

1. 概念

原先心理学有关幸福感的研究主要呈现出主观幸福感与心理幸福感两大研究取向^{[52][53][54]}，近几年来，随着对幸福感研究的深入，人们认识到幸福体验实际上是一个包含生理、情绪、心理与精神等方面的综合性的、多层次的身心状态，为此有研究者提出了精神幸福感的概念。

精神幸福感（Spiritual Well-Being，SWB），又被译为灵性幸福感、灵性安适、精神福利，对它的正式研究始于全国老龄化宗教间联盟（NICA，1975）对其进行的明确界定，认为精神幸福感是个体在与上帝（God）、自我（Self）、社群（Community）、环境（Environment）的关系中肯定生命，蕴育并赞扬四者之间成为一个统一的整体。之后，很多学者对此概念进行了界定。如Ellison指出，精神幸福感是一个包含心理与宗教层面含义的概念，包含宗教幸福感与存在幸福感，前者指个人与上帝的关系，后者涉及个人的生活满意度、生命意义、生命目的^[55]；Hawks等指出，精神幸福感是



具有高层次之信念、希望与承诺的一个明确的世界观或信念系统，是指与他人的联结之感、对生活的意义感、与崇高力量的联系与信念^[56]；Fisher认为精神幸福感是指个体对自己、社群、环境、超自然4个方面的认知、情感、行为，包括自我、社群、环境、超自然4个维度，并据此提出了精神幸福感的四维理论模型^[57]。

可以看出，研究者对精神幸福感的概念有不同界定，但大都意识到，精神幸福感不单指个体对上帝等超自然力量产生的幸福体验，也指个体在与自己、群体、环境的关系中产生的存在感、和谐感、崇敬感、希望感。精神幸福感是个体精神生活质量的象征，可以衡量一个人精神健康水平^{[58][59]}。精神幸福感不同于因物质生活富足所产生的快乐与满意感，它是一种深层的幸福感，研究它对于丰富积极心理学有关幸福感的研究，同时，对于人们保持深层的幸福感、减少物质满足之后的空虚感、维护生命价值感等都具有积极而重要的现实意义。

2. 理论

研究者认为个体主要通过提供意义和连贯性系统将精神与健康联系起来。

(1) 意义管理理论 (Meaning management theory, MMT)。Spirituality 是一种包含在“个人意义”内的资源^[60]。意义追求体现在人的感知、思想、意图、决心和行动方面。个体赋予现实的意义对最终如何应对生活的挑战和死亡有着深远的影响。MMT 假设人类是寻求意义和创造意义的生物，能够重建意义和讲故事。意义通过将消极转化为积极，提供了对抗存在和死亡焦虑的最佳保护。与此同时，意义也为个人提供了克服困难并过上有活力、充实和富有成效的生活所必需的动力。

(2) 一致性 (连贯性) 结构理论 (Sense of Coherence, SOC)。一致性 (连贯性) 结构是健康起源理论 (Salutogenic theory) 的关键结构，它表达了个体一种普遍的、持久的、动态的自信感的程度。Antonovsky 将这种普遍积极的看待世界和生活的方式描述为是具有可理解性、可管理性和有意义的元素^[61]。理解性高的人可以接受任何性质的刺激，并有能力应对，甚至可以从找寻意义。一致性建构感被认为是健康相关生活质量的预测因素^[62]。

三、逻辑推演：从理论联通进行关系探索

既能经受住生活的风暴和死亡的恐怖，又能提供最积极和最有希望的人生方向。整合人类存在的消极和积极面，增强连贯性，提高生活的质量。

(一) 从死亡反省到平衡时间洞察力聚焦存在

欧文·亚隆认为死亡焦虑其实是一种存在焦虑，这将死亡问题聚焦到了存在上，而海德格尔在其代表作《存在与时间》中提出了独特的时间观念，他认为时间既不是客观物质也不是主观概念，而是人类存在本身的一部分，是存在的本源和基础，没有时间就没有存在。在海德格尔看来，时间与空间是密不可分的，他提出“时间-存在”理论，即存在是在时间中发生的，而时间是存在的组成部分之一，是存在的内在维度。海德格尔认为时间与死亡密不可分，人的存在必定有终结，而死亡就是这个终结。个人的死亡是时间的终结，它使时间得以圆满地完成其使命，死亡是存在的最终维度，是人最



根本的问题。我们的存在是在向死亡挑战的，在我们有生之年，我们必须为自己的生命负责，并审慎、策略地使用时间。

（二）从平衡时间洞察力到存在性感恩聚焦积极

从平衡时间洞察力到存在性感恩的联通，是对人类存在问题的深刻理解，PP2.0强调的理念是人们不仅要感恩生活的美好，也要拥抱生活中存在的至暗时刻。痛苦、逆境和困难是人类生活中不可避免的部分，大多数人类的痛苦都可以被归纳为存在的痛苦，其包含的主题包括缺乏意义和目的、与他人失去联系、对死亡过程的思考、在生存状态下的挣扎、失去自我意识、失去自主性、失去时间性等。痛苦可以触发个体对意义的寻找，可以加深个体的性格优势，以及增强个体的应对能力和适应能力，忽视痛苦、逃避痛苦无法真正实现幸福，只有通过赋予消极事件积极的含义，辩证整合对立事件达到平衡，个体才能将痛苦转化为繁荣，在生活中获得成功或持久的幸福。

（三）从存在性感恩到精神幸福感聚焦意义

存在真空是个体生活完全无意义的状态，无意义是指个体长期无法相信自己正在从事或想要从事事件的重要性、有用性或价值，是自我内部的空虚，而缺乏意义会使个体产生永久性的焦虑、孤独和绝望，从而创造了最大的存在压力，我们通过对死亡积极的态度、平衡时间、拥抱消极来强调存在以及存在的意义，让个体意识到需要将自身与精神价值观联系在一起，赋予生活时间秩序感、连贯感和意义感，最终缓冲痛苦的不利影响，将死亡转化成生命的动力，进而提高一个人的精神健康水平以获得持续的幸福。

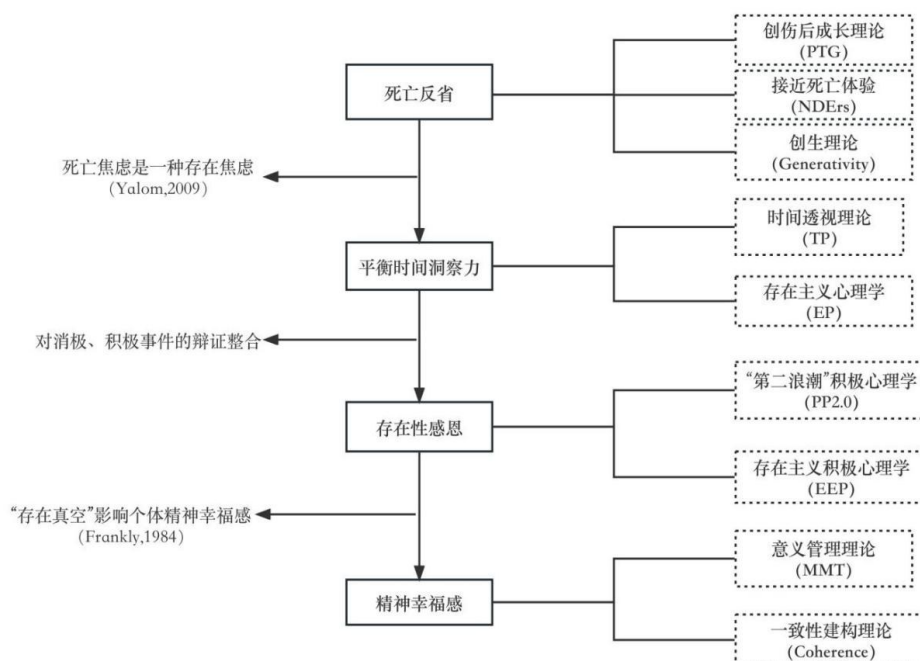


图1 逻辑推演



四、研究结论：死亡反省对于精神幸福感的积极意义

（一）平衡时间洞察力：在时间切换中保持“自我意识”的连续性

死亡，意味着个体时间的终结，是个体时间的最后边界，是对当前生活经验的中断，因此个体的时间视角，即个体对“自我”持续时间的体验会影响个体对待死亡的态度。通过对时间视角背景下的死亡态度研究发现，持“死亡接受”态度的个体往往能够平衡时间。在死亡反省的操作中，个体必须以具体的、鲜活的方式来面对死亡，不采用防御方式来否认无法避免的死亡，因此个体可以超越恐惧管理理论当中典型的象征性、不朽性防御，更加正视死亡、注重内部价值，并倾向使用一种更积极的方式应对死亡，是一种真正意义的死亡接受。

时间观通常是一个无意识的过程，在这个过程中，个人和社会经验的持续流动被分配到选定的时间类别或框架中，帮助赋予这些事件秩序、连贯性和意义^[63]。时间视角帮助我们划分自己的经验到不同的时间框架下，我们在将过去、现在与未来联结的过程中赋予了生命涵义。Zimbardo和Boyd(2008)提出，时间指标是各种幸福指标的预测因素，为了最大限度地提高幸福感，拥有良好的心理健康，人们有必要保持时间平衡。保持时间平衡促进个体“自我”的连续性发展，提升个体的适应能力，使个体始终保持个人的自我意识而不因生活中的重大事件影响导致“自我”中断，具有平衡时间视角的个体能够更好地通过理解创伤仅仅是生活中过去的事件来适应创伤，而这种理解使个体能够专注于现在，并向前推进未来的计划和其他生活目标，使个体当下更为乐观，精神幸福感更高^[64]。

（二）存在性感恩：在消极事件中挖掘心理态度的积极性

感恩的人如何变得感恩？感恩是如何在一个人身上表现的？英国作家切斯特顿在一篇铭文中提到，当一个人意识到“事情可能不是这样的”，他就会对这些事情产生深深的感激。因此，感恩之人的一个重要组成部分可能是他们意识到自己当下所享受的好处“也许不会如此”。当人们意识到生活是一种馈赠，便会对所拥有的生活心存感激。通过死亡反省，个体会增强对生活“也许不会如此”的意识，并因此更加感激自己所拥有的一切。死亡反省能让人把生命视为一种有限的资源，并因意识到自己的生命局限而增强对所拥有生命的感恩之情^[10]，这种感恩倾向是在黑暗时刻中寻找光明，并能对悲剧和负面结果感到感激，与存在性感恩传达的辩证感恩一致。真正感恩的人往往经历过非常困难的时刻，那些身患重病以及遭遇过危及生命事件的个体会增强对生命本身的感激之情。创伤能增强感恩，同样地，感恩对创伤也具有缓冲保护作用，是个体成长的重要韧性因子^[65]。

感恩是幸福感最强的预测因素之一^[49]，它与主观、心理和人际幸福感都存在相关关系^[66]。根据存在主义积极心理学的主张，个体的幸福感取决于个体同时拥有两种相反思想或情绪的能力，并在矛盾中达成一种动态的平衡与适应。对于一个人的幸福来说，容忍矛盾情绪的能力以及根据情况在两个极端之间移动调整的灵活性，将比一心一意只关注积极的事件更为重要，存在性感恩是一种悲剧乐观主义，强调个体即使经历过困难或挫折，仍然可以通过对消极事件的辩证看待、积极接受来平衡自己的心理感受，更加珍惜现有的，并对未来保持乐观，存在性感恩是个体在黑暗中拼命寻找光明的顿悟



时刻，存在性感恩高的人更懂得因祸得福，更能从逆境中收获宝贵教训，这使个体表现出更高的精神幸福感^[50]。

（三）平衡时间洞察力和存在性感恩：以认知融合实现身份整合

平衡时间洞察力与流体智力、较高的控制力以及执行力有关，这意味着认知能力在个体平衡时间方面起着重要作用^[67]。认知融合（Cognitive Fusion, CF）是关于事件的想法与事件实际合并的过程。研究发现，偏离平衡时间视角下的个体不愿意接受负性经历而选择逃避^[68]，他们往往过度关注时间的某一维度，比如过去的失败、现在的宿命以及未来的威胁，消极认知被不断强化，从而导致更深程度的心理困扰，时间透视疗法是津巴多所创造的治疗PTSD的新方法，在此种治疗方法中，治疗师侧重识别患者过去创伤经历的积极因素，创造当下的积极氛围，并建立起一个充满希望的未来，从时间偏向重新回到平衡，并使患者在不同时间视角下流动切换的能力得到发展^[69]，平衡时间洞察力在心理调适中起着至关重要的调节作用^[26]，由于对每个时间维度都同样重视，并能根据情况在不同时间维度中进行切换，平衡时间洞察力能为个体提供时间切换灵活性，以积极调适情绪并维持情绪，不再逃避或对抗负性事件，而是客观观察并尊重身心体验，达到认知融合。

感恩与积极回顾过去经历有关^[70]，埃蒙斯认为对待过去的态度对培养感恩至关重要，这使得个体能更加欣赏当下的生活，感恩的人专注于体验和享受当下的快乐，并擅于将过去和未来联通^[73]，即在过去积极维度、现在享乐维度和未来时间视角维度（即最佳平衡时间视角的组成部分）的情况下，被试的感恩情绪更高^[30]，平衡时间视角下的个体能够以一种与他们发现自己在生命的某个特定时刻所处的条件相适应的时间模式来感恩地行动^[71]。存在性感恩是一般感恩的深层次理解，位于价值观念水平^[67]，存在性感恩是对负性事件引起结果的积极性反思和接受，它并不是对痛苦本身表示感激，而是对苦难所能提供的一切发展机会心存感激，存在维度上的感恩是一种促进适应危机能力的主要资源，是心理调适后的转变，是一种消极经历与积极反思下达到的认知融合，帮助个体达到一种更易于理解、更易于管理、更有意义的生活视角与人生取向。

从平衡时间视角到存在性感恩，个体对负性事件、消极情绪进行辩证看待，过程中不断发展平衡时间的能力、不断创造积极因素，达到对对立事件、矛盾情绪的整合接受，这其实是一种身份整合（Identity Integration），即个体将一个或多个相互冲突的信念、价值观、需求同化为一个连贯、同一的自我概念的过程，是一种更高层次的自我接纳，身份整合与更高水平的认知灵活性、心理调整、成熟度和幸福感有关，以追求对自我导向利益和他人导向利益的平衡和协调，身份整合是美好生活和最佳福祉的核心。

五、结语

在海德格尔的哲学思想中，时间是存在的本质属性。时间构成了我们的存在，使我们与世界和他人互动，也促使了我们对死亡思考。通过理解死亡即存在，存在即时间，我们不仅可以更好地理解我们的存在，也能更深入地思考死亡的本质和意义。进一步通过对死亡接受的论证平行到对存在痛

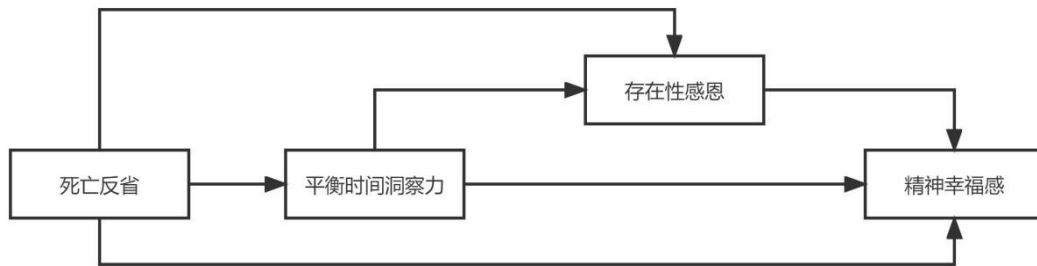


图2 链式中介关系图

苦的接纳，所有我们珍视的美好事物，都在苦难的彼岸，如果没有一个弹性的心态来接受死亡，并跨过恐惧和痛苦的大门，我们将无法获得真正的幸福^[72]。

本文并以理论联通与文献梳理的方式论证死亡反省促进个体提升精神幸福感的内部机制。首先，从认知方面由死亡恐惧理论宣扬的防御观转变为死亡反省宣扬的积极接受、内心成长观，对死亡积极心理进行阐述。其次，先前已有研究探讨了死亡反省与感恩、幸福感之间的关系，欧文·亚隆认为“尽可能地活在当下”是克服死亡恐惧、安抚心灵的重要方法，故引入“平衡时间洞察力”和“存在性感恩”概念强调时间性和存在性，考察其在死亡反省与精神幸福感之间的关系。最后，是对精神幸福感概念的加深性理解，当前对幸福感的研究从主观幸福感到心理幸福感再到精神幸福感的纵向过程中，呈现出一个逐渐深入的过程，精神幸福感强调的是个体更高层次上的幸福感体验，对个体的生理健康和心理健康具有重要意义，是个体积极健康结果和感知生活质量的重要指标。

未来对于死亡反省所引起的积极心理机制阐述还可以从以下几方面进行探索，如：自我概念、心理弹性、生命意义感等，死亡是追寻生命意义的深层次动因，无限接近死亡时对生命的觉醒认知是个体思考人生意义并理性把握人生的开始。此外，对于存在性感恩需辩证看待，感恩对象并不包含人类社会的所有痛苦，对于战争等人为造成的痛苦与混乱，不能转化为感恩对象。

参考文献

- [1] 韦庆旺,周雪梅,俞国良. 死亡心理:外部防御还是内在成长[J]. 心理科学进展, 2015, 23(2): 338.
- [2] LEE Y. The relationship of spiritual well-being and involvement with depression and perceived stress in Korean nursing students[J]. Global Journal of Health Science, 2014, 6(4).
- [3] 岳磊,谢信捷,李静,等.(2021). 向死而生——死亡反省对存在幸福感的影响:一个链式中介模型[J]. 第二十三届全国心理学学术会议摘要集(下): 324-325.
- [4] KEOUGH K. A, ZIMBARDO P. G, BOYD J. N. Who's smoking, drinking, and using drugs? time perspective as a predictor of substance use[J]. Basic and Applied Social Psychology, 1999, 21(2): 149 - 164.
- [5] BLACKIE L. E, Cozzolino P. J, SEDIKIDES C. Specific and individuated death reflection fosters identity integration [J]. PLOS ONE, 2016, 11(5).
- [6] PYSZCZNSKI T, GREENBERG J, KOOLE S, SOLOMON S. Experimental existential psychology [M]. Hand book



- of Social Psychology, 2010.
- [7] COZZOLINO P. J, BLACKIE L. E. R, RENTZELAS P, et al. Thinking differently about death: A test of dual-existential systems in the context of creativity and cognitive flexibility[J]. Unpublished manuscript, 2011.
- [8] COZZOLINO P. J, STAPLES A. D, MEYERS L. S, et al. Greed, death, and values: From terror management to transcendence management theory[J]. Personality and Social Psychology Bulletin, 2004, 30 : 278 - 292.
- [9] BLACKIE L. E. R, COZZOLINO P. J. Of blood and death: A test of dual-existential systems in the context of prosocial intentions[J]. Psychological Science, 2011, 22 : 998-1000.
- [10] FRIAS A, WATKINS P. C, WEBBER A. C, et al. Death and gratitude: Death reflection enhances gratitude[J]. The Journal of Positive Psychology, 2011, 6 : 154-162.
- [11] GUERRIERO J. G, SWIM J. K. Testing the differential effects of death anxiety and death reflection on proenvironmental outcomes[J]. Translational Issues in Psychological Science, 2022, 8(4) : 489 - 502.
- [12] GREYSON B. Reduced death threat in near-death experience[J]. Death Studies, 1992, 16 : 523 - 536.
- [13] ERIKSON E. H. The life cycle completed[M]. New York: Norton, 1982.
- [14] HEIDEGGER M. Being and time[M]. Halle, Germany: Niemeyer, 1927.
- [15] JAMES W. The principles of psychology[M]. New York: Dover, 1890/1950.
- [16] LEWIN K. Field theory in social science[M]. New York: Harper & Brothers, 1951.
- [17] ZIMBARDO P. G, BOYD J. N. Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric[J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1999, 77(6) : 1271 - 1288.
- [18] ZIMBARDO P. G, BOYD J. N. The time paradox: The new psychology of time that will change your life[M]. New York: Free Press, 2008.
- [19] GONZALEZ A, ZIMBARDO P. G. Time in perspective: A Psychology Today survey report[J]. Psychology Today, 1985, 19 : 21 - 26.
- [20] 黄希庭. 论时间洞察力[J]. 心理科学, 2004, 27(1) : 5-7.
- [21] ZIMBARDO P. G, BOYD J. N. A reliable and valid metric for putting time in perspective[J]. Manuscript submitted for publication, 1997.
- [22] ZIMBARDO P. G, KEOUGH K. A, BOYD J. N. Present time perspective as a predictor of risky driving [J]. Personality and Individual Differences, 1997, 23 : 1007 - 1023.
- [23] STOLARSKI M, Bitner J, ZIMBARDO P. G. Time perspective, emotional intelligence and discounting of delayed awards[J]. Time & Society, 2011, 20(3) : 346 - 363.
- [24] VOWINCKELI J. C, WESTERHOF G. J, BOHLMMEIJER E. T, et al. Flourishing in the now: Initial validation of a present-eudaimonic time perspective scale[J]. Time & Society, 2017, 26(2) : 203 - 226.
- [25] STOLARSKI M, FIEULAIN N, ZIMBARDO P. G. Putting time in a wider perspective: The past, the present and the future of Time Perspective theory[J]. The Science of Personality and Individual Differences, 2018, 1 : 592 - 625.
- [26] STOLARSKI M, WALERIANCZYK W, PRUSZCSAK D. Introducing temporal theory to the field of sport psychology: Towards a conceptual model of time perspectives in athletes' functioning[J]. Frontiers in Psychology, 2019, 9 : 2772.



- [27] ZHANG J. W, HOWELL R. T, STOLARSKI M. Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being[J]. *Journal of Happiness Studies*, 2013, 14(1) : 169 - 184. .
- [28] BONIWELLI I, ZIMBARDO P. *Balancing time perspective in pursuit of optimal functioning*[M]. NJ: John Wiley & Sons. 2004 : 165 - 178.
- [29] SZCZESNIAK M, TIMOSZYK-TOMCZAK C. A time for being thankful: Balanced time perspective and gratitude[J]. *Studia Psychologica*, 2018, 60(3) : 150 - 166.
- [30] STOLARSKI M, WOJTKOWSKA K, KWIECINSKA M. Time for love: Partners time perspectives predict relationship satisfaction in romantic heterosexual couples[J]. *Time & Society*, 2016, 25(3) : 552 - 574.
- [31] DIAMOND A. Executive functions[J]. *Annual Review of Psychology*, 2013, 64 : 135 - 168.
- [32] STOLARSKI M, WITOWSKA J. *Balancing one's own time perspective from aerial view: Metacognitive processes in temporal framing*[M]. London: Palgrave: Macmillan, 2017.
- [33] AKIRMAK U, TUNCER N, AKDOGAN M, et al. The associations of basic psychological needs and autonomous-related self with time perspective: The cultural and familial antecedents of Balanced Time Perspective[J]. *Personality and Individual Differences*, 2019, 139 : 90 - 95.
- [34] BAJEC B. Relationship between time perspective and job satisfaction[J]. *International Journal of Human Resources Development and Management*, 2018, 18 : 145 - 163.
- [35] ZAJENKOWSKI M, WITOWSKA J, MACIANTOWICZ O, et al. Vulnerable past, grandiose present: The relationship between vulnerable and grandiose narcissism, time perspective and personality [J]. *Personality and Individual Differences*, 2016, 98 : 102 - 106.
- [36] HOY W. K, TARTER C. J. Positive psychology and educational administration [J]. *Educational Administration Quarterly*, 2011, 47(3) : 427 - 445.
- [37] HUSSERL E. *Phenomenology of internal time consciousness* (M. Heidegger, Ed; J. Churchill, Trans.) [M]. Bloomington, IN: Indiana University Press, 1964.
- [38] SELIGMAN M. E, CSIKSZENTMIHALYI M. Positive psychology: an introduction[J]. In *Flow and the foundations of positive psychology*, 2014: 279-298.
- [39] GABLE S. L, HAIDT J. What (and why) is positive psychology[J]? *Review of general psychology*, 2005, 9(2) : 103 - 110.
- [40] LOMAS T. Flourishing as a dialectical balance: Emerging insights from second-wave positive psychology[J]. *Palgrave Communications*, 2016, 2(1) : 1 - 5.
- [41] WONG P. T. P. Second wave positive psychology's (PP 2.0) contribution to counselling psychology[J]. *Counselling Psychology Quarterly*, 2019, 32(3-4) : 275 - 284.
- [42] MCDUGALLI G. J. Existential psychotherapy with older adults[J]. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 1995, 1(1) : 16 - 21.
- [43] WONG P. T. P. What is existential positive psychology [J]. *International Journal of Existential Psychology and Psychotherapy*, 2010, 3(1) : 1 - 10.



- [44] WONG P. T. P. A meaning-centered approach to research and therapy, second wave positive psychology, and the future of humanistic psychology[J]. *The Humanistic Psychologist*, 2017, 45(3) : 207 - 216.
- [45] IVTZAN I, Lyle L, MEDLOCK G. Second wave positive psychology[J]. *International Journal of Existential Positive Psychology*, 2018, 7(2) : 1 - 12.
- [46] WONG P. T. P. Integrative meaning therapy: From logotherapy to existential positive interventions [J]. *Clinical perspectives on meaning: Positive and existential psychotherapy*, 2016 : 323 - 342.
- [47] MCCULLOUGH M. E, EMMONS R. A, Tsang J. A. The grateful disposition: A conceptual and empirical topography [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2002, 82(1) :112 - 127.
- [48] WATKINS P. C, WOODWARD K, Stone T, et al. Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationship with subjective well-being[J]. *Social Behavior & Personality: An International Journal*, 2003, 31: 431 - 452.
- [49] JANS-BEKEN L, WONG P. T. Development and preliminary validation of the Existential Gratitude Scale (EGS)[J]. *Counselling Psychology Quarterly*, 2019, 34(1) : 72 - 86.
- [50] 严标宾, 郑雪, 邱林. SWB 和 PWB: 两种幸福感研究取向的分野与整合[J]. *心理科学*, 2004, 27(4) : 836 - 838.
- [51] WONG P. T, Yu T. T. F. Existential suffering in palliative care: an existential positive psychology perspective[J]. *Medicina*, 2021, 57:924.
- [52] 宛燕, 郑雪, 余欣欣. SWB 和 PWB: 两种幸福感取向的整合研究[J]. *心理与行为研究*, 2010, 8(3) : 190 - 194.
- [53] CHEN F. F, JING Y. M, HAYES A, et al. Two concepts or two approaches? A bifactor analysis of psychological and subjective well-being[J]. *Journal of Happiness Studies*, 2013, 14(3) : 1033 - 1068.
- [54] ELLISON C. W. Spiritual well-being: Conceptualization and measurement [J]. *Journal of Psychology & Theology*, 1983, 11 : 330 - 340.
- [55] HAWKS S. R, HULL M. L, ThALMAN R. L, et al. Review of spiritual health: Definition, role, and intervention strategies in health promotion[J]. *American Journal of Health Promotion*, 1995, 9(5) : 371 - 378.
- [56] FISHER J. W. Spiritual health: Its nature and place in the school curriculum (Unpublished doctoral dissertation)[J]. The University of Melbourne, Melbourne, Victoria, Australia, 1998.
- [57] MOBERG D O, Brusek P M. Spiritual Well-being: A Neglected Subject in Quality of Life Research [J]. *Social Indicators Research*, 1978, 5(1) : 303-323.
- [58] FEHRING R, Miller J, SHAW C. Spiritual Well-being, Religiosity, Hope, Depression, and Other Mood States in Elderly People Coping with Cancer[J]. *Oncology Nursing*, 1997, 4(4) : 663- 671.
- [59] JAFARI E, DEHSHIRI G. R, ESKANDARI H, et al. Spiritual well-being and mental health in university students[J]. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2010, 5 : 1477 - 1481.
- [60] WONG P. T. The challenges of experimental existential psychology: Terror management or meaning management[J]? *PsycCRITIQUES*, 2005, 50(52).
- [61] ANTONOVSKY A. Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well [J]. San Francisco: Jossey-Bass Press, 1987.
- [62] MOTZER S. U, STEWART B. J. Sense of coherence as a predictor of quality of life in persons in coronary artery heart



- disease surviving cardiac arrest[J]. *Research in Nursing and Health*, 1996, 19 : 287 - 298.
- [63] JOSEPH S, Linley P. A. Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity[J]. *Review of General Psychology*, 2005, 9 : 262 - 280.
- [64] TOLICH P. L. Life is a balancing act: Deviation from a balanced time perspective mediates the relationship between lifetime trauma exposure and optimism[J]. *Current Psychology*, 2019, 2021(40) : 2472-2480.
- [65] 喻承甫, 张卫, 李董平, 等. 感恩及其与幸福感的关系[J]. *心理科学进展*, 2010(07) : 1110-1121.
- [66] HOY B. D, SULDO S. M, MENDEZ L. R. Links between parents' and children's levels of gratitude, life satisfaction, and hope[J]. *Journal of Happiness Studies*, 2012, 14(4) : 1343 - 1361.
- [67] GLORIA B. V, CARMEN M. T. Existential gratitude and existential values predict Sense of Coherence; promoting health from an existential foundation[J]. Preprint, 2023.
- [68] RANGBAR H. A. Deviation from balanced time perspective and psychological distress: The mediating roles of cognitive fusion and experiential avoidance[J]. *Current Psychology*, 2022.
- [69] RICHARD M. S, SARAH R. B, ZIMBARDO P. G. Time Perspective Therapy: A New Time-Based Metaphor Therapy for PTSD[J]. *Journal of Loss and Trauma*, 2014, 19 (3) : 197-201.
- [70] HARVEY J. H, PAUWELS B. G. Modesty, humility, character strength, and positive psychology[J]. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 2004, 23(5) : 620 - 623.
- [71] RING K. *Heading toward Omega: In search of the meaning of the near-death experience*[M]. New York: Morrow, 1984.
- [72] Wong P. T. P. The maturing of positive psychology and the emerging PP2.0[J]. *Int. J. WellBeing*, 2020, 10: 107 - 117.

How dose Death Reflection improve Spiritual Well-being?

——Based on the chain mediation of Balanced Time Perspective and Existential Gratitude

Li Hanying

Li Hanying Yunnan Normal University

Abstract: Death consciousness is ubiquitous and permeates every aspect of individual behavior and life, and death introspection is an individual's positive coping psychology to death, and it is an important field of death psychology research, which provides a relatively unified explanation for the study of the positive side of death psychology. A small number of studies have revealed the positive effects of death reflection, including happiness. However, in the large range of happiness, previous studies have not explored spiritual happiness, which is highly associated with death and life. Spiritual happiness is an individual's experience of self, social life, nature and supernatural happiness, which mainly involves individual existence, life value and meaning, inner peace, faith and other deep subjective experience. This study explains the influence of death reflection



on spiritual well-being by exploring the chain mediating effect of balanced time perspective and existential gratitude. Through death reflection individuals focus on existence from death, existence not only emphasizes the importance of time balance, but also emphasizes the positive role of existential gratitude, and death reflection promotes individuals to achieve spiritual happiness with continuity, consistency and significance.

Key words: death reflection; balanced time perspective; existential gratitude; spiritual well-being

作者简介 (ID):

李函颖，女，应用心理学研究生云南师范大学教育学部，通讯地址：云南省昆明市呈贡区吴家营街道聚贤街768号云南师范大学呈贡校区西区。邮政编码：650500。Email: leevey2021@163.com