

引用格式：陆晓娅. 思考死亡，想象临终，好奇未来——钱理群教授访谈录 [J]. 华人生死学, 2024, (2): 1-9.

华人生死学 >>>>>>>>

CHINESE LIFE AND DEATH STUDIES

名人专访



# 思考死亡，想象临终，好奇未来

## ——钱理群教授访谈录

陆晓娅，钱理群

**编者按：**此文为中国青年报高级编辑陆晓娅老师受“华人生死学与生死教育学会”委托，于2024年10月11日采访当代中国著名人文学者、北京大学中文系资深教授钱理群先生的访谈录。这篇访谈录不仅详细记录了钱理群先生应邀接受访谈过程中对生死话题的深刻思考，也体现了陆晓娅老师与钱理群先生就生死、养老、人生等话题的苏格拉底式对话。《华人生死学》将此文刊出，并邀请了何仁富、刘谦、魏德东、程瑜、张永超五位专家就此文中涉及的死亡准备、死亡态度、生死观、如何告别、老年期生命意义等议题进行评论，一并在本期刊出，以飨读者。

责任编辑：王云岭

收稿日期：2024-08-29

接受日期：2024-11-25

发表日期：2024-12-12

**关键词：**死亡；临终；未来；钱理群；告别

**中图分类号：**B821

**文献标志码：**C

**文章编号：**2957-370X (2024) 02-0001-09

1997年，在《中国青年报》工作的我因采访而认识了北大著名教授钱理群。当时他在北大给学生开“鲁迅研究”等课程，非常受欢迎，我在现场看到可容纳两三百人的大教室，挤得满满当当的。

近几年，我在泰康燕园志愿服务，又常常能见到已被称为“钱老”的他了。在我眼里，住进养老社区的 钱理群，仍然是一个睿智的学者，但同时变成了一个可爱的老头。

可能因为我退休之后一直关注老年与死亡，出版过《影像中的生死课》和《旅行中的生死课》，有一次他问我，愿意不愿意看看他的“养老学研究笔记”，我当然求之不得。但让我没想到的是，他马上接着开始写第二本“养老学研究笔记”了。我有幸读到了他已经写出的几篇文章，发现他开始对生死问题做更深入的探索。为了能让人们更多地了解钱理群教授对老年和生死的思考，包括他个人的生命体验，作为北京生前预嘱推广协会理事、华人生死学和生死教育学会顾问，受学会的委托，2024年10月11日，我和几位年轻的志愿者在泰康燕园养老社区访问了他。

这篇访谈录，除了现场提问和回答外，也参考了他在采访提纲上做的批注和一些尚未发表的文章。

澳门城市大学教育学博士生游力、首都医科大学护理学博士生张子晴和护理学硕士生赵婧琳，参



与了此次访谈和稿件整理工作，在此表示感谢。

## 一、我既面对生命的丧失，也追求生命的永恒

**陆晓娅：**钱老师，因为我在燕园做志愿者，所以常常会见到您。不过今天和平常的聊天不太一样，我是受华人生死学和生死教育学会的委托来对您进行一次访谈，因为我们知道您最近读了一些生死学著作，对于生死有很多思考。

**钱理群：**我看了你的访谈提纲，也做了一些准备。

**陆晓娅：**好，那咱们就开始。承蒙您的信任，我有幸读了您的第一本“养老学研究笔记”书稿，没想到您又开始写第二本“养老学研究笔记”了。从您和我分享的一些文章看，我注意到一个变化，您现在对“养老学”的研究，更偏重“生死学”和“未来学”了。这个变化的发生，跟您几次跌倒有关吗？

**钱理群：**我从养老学转向生死学和未来学，有两个过程。转向生死学确实和跌倒有关，身体已经有衰老的感觉，死亡还属于想象。摔倒几次后，我的生活已经很难自理，决定请护工全天候照料。我感觉自己的晚年人生提前进入最后阶段，向“临终”迈出了关键一步。但在产生失落感的同时，我又充满了好奇心与想象力：我钱理群将以怎样的个人化的方式逐渐老去，死去？我的“临终生命”将呈现怎样的形态？我就是怀着这样的心境与问题意识，从5月21日开始研读《临终心理与陪伴研究》（余德慧著，重庆大学出版社，2016），认真作笔记，最后写成《关于“临终”生命的思考与想象》的文章，作为我的“养老学笔记之二”的新篇章。

转向未来学，是出于我对未来的好奇心和想象力。这两年我和儿童文学作家金波（著名儿童文学作家）一直在对话。最近我们的兴趣又转向“幼儿生命、文学与教育”。由“养老学”到“幼儿学”，由“生死学”到“未来学”，这是一个顺理成章的发展与提升。这也意味着，我们俩的晚年，进入了“回归人生的起点与终点”的新阶段，这多有“意思”！

这两个转向，我觉得是表现了我性格的两个特点：一个特点，我们用习惯的说法，就是现实主义的人生态度，面对现实，哪怕再无情的现实也要面对，所以就要考虑生死。另一个特点，就是理想主义，不断为自己的未来做设计，看看有没有新的可能性。我的性格就是现实主义和浪漫主义的结合，这样就想到未来学，想到幼儿学。

**陆晓娅：**您曾经提出老年的五大回归：回归童年、回归自然，回归家庭，回归日常生活，回归内心，现在您又提出幼儿学，这与“回归童年”有何不同？

**钱理群：**“唤醒童年，回归童年，重新认识童年，最重要的是享受童年”，是我和金波先生在老年发现的人生生命命题。而且我发现，我们最想回归、认识、享受的童年，主要是“幼儿生命”。道理也很简单：幼儿是人的生命的起点，没有受到任何干扰、污染，最“真”，也最“纯”，展现的是人的“天生本性”。我认为这在当下是有现实意义的。

**陆晓娅：**期待看到您关于“幼儿学”研究的文章，不过现在让我们从童年回到老年。有人说，



“老年是一场屠杀”，因为进入老年后，人会不断面临丧失，包括社会角色和价值的丧失、关系的丧失和身体机能的丧失等等。您进入燕园以后，也面临了很多丧失，比如老伴崔可忻大夫的去世；您几次摔倒后，不得不请了24小时的照护者，也丧失了一部分自我照料的能力和生活的主导权。这些丧失让您感到悲伤和沮丧吗？您会觉得自己的生命已经不完整了吗？您是怎么与这些丧失相处的？

**钱理群：**我既面对生命的丧失，因为这是生命发展的必然，我看得很淡，但我也追求生命的永恒。

**陆晓娅：**用“永恒感”对冲“丧失感”？

**钱理群：**对。中国人讲“立言、立德、立功”。我是一个老师，一个学者，我人生价值就存在于“立言”“立德”。我想，我钱氏立了什么言、立了什么德？我的学术研究有20个方面，其中有五大新的研究领域是有原创性的。我过去研究鲁迅，研究周作人，研究现代文学史，但是这些对我来说都不重要了，因为我觉得这些后人都会超过我，我更看重自己那些原创性的研究。我留下的是我的书，这个书如果有价值，它就是永恒的。当然这个价值是要后人评说的。而且我的书背后有我的精神，就是鲁迅先生说的，真正的知识阶级，第一，永远不满足现状，因此是永远的批判者，永远的反对派；第二是站在大多数平民这一边；第三因此他是孤独的，是寂寞的，是边缘化的。还有两条，就是屈原的“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的精神和鲁迅“永远进击”的精神，再加上“永远有好奇心，想象力和创造力”，这些构成了我的精神特质。

**陆晓娅：**您有很多原创性的研究，又总结出自己的精神特质，您觉得“钱理群”这个人的一生怎么样？

**钱理群：**我感觉到我这个人一辈子够了。就是说，哪怕你肉身不在了，但是你的“言”和“德”可以留存下来，这便给你一个很大的安慰。人活到一定的时候他就要丧失，现在很多老人还在迷恋当年的职务，我说得难听一点，这是比较可笑的。丧失是历史的必然，就是你到了一定的年龄，必然是关系的丧失，地位的丧失，身体的丧失等等。我们得正视。而且我是主动选择“丧失”，就是不断地“告别”。

**陆晓娅：**“告别”通常是一个有点沉重和伤感的词。您说自己在不断地“告别”，听说您还写了一本《钱理群告别辞》。我一直认为，在进入生命新阶段时，向过去告别，甚至通过某种仪式来告别，对于个体成长来说，有着重要的心理意义。我就曾引导大学新生，和过去的一些事情告别，比如和父母的呵护告别，和为考试而学习告别。我感觉您的“告别”有些悲壮，甚至有些决绝。但这悲壮与决绝中，又有一种强大的力量。它是什么？它来自哪里？

**钱理群：**今年以来，我一直在告别，和老师告别，和同代学人告别，和下一代告别，和我的家人告别。2024年我做了一件很重大的事情，我们全家现在还活着的兄弟姐妹，回到南京的老家相聚，我们都非常激动，也去到父母亲的坟上，引起了很多对家庭和童年的回忆。

**陆晓娅：**你们都很清楚，这是一次为了告别的相聚？



**钱理群：**是的，这是为了告别的相聚。最后一天，我们到秦淮河去，我以前也去过秦淮河，都很兴奋，但这天我到那里突然感觉到那些年轻一代在那走来走去，还吵吵闹闹，我心里就烦了，觉得我已经不能适应这个社会了，我得赶紧逃回燕园，回到我的书房，回到我的世外桃源。我意识到，我们所处的时代正在发生历史的巨变，无论是中国，无论世界，都在发生历史的巨变。特别是高科技带来的变化，对我来说要去适应相当困难了，也就是说，我自己的时代已经过去了，我们该退出历史舞台了。我想，这是一个清醒的认识。虽然因为我太清醒了，太理性了，我完全能接受，但不是完全没有伤感。在该退出的时候退出，这是一种智慧，它建立在对时代变化和自身有限性的清醒认识之上，所以我的“告别”是高度自觉的。为什么很多人不愿意退，我理解也是有原因的，因为他退下来没事做。而我告别以后，要做的事情就是把我这一生的经验教训写下来，就是对我自己进行历史的反思。

## 二、老年是生命的再创造期，要再次追问“我是谁”？

**陆晓娅：**以我的观察，长寿时代来临得很快，很多人是不知不觉就活到了90岁，100岁。可以说，第一批长寿老人似乎并没有为长寿做好心理准备，懵懵懂懂就进入到了高龄，所以虽然有了很多的时间，却如您说的，并没有想好要做什么，或者真的无事可做。可是您说您进养老院这九年，是“大发挥、大调整、大弥补和新开拓”的九年，看上去，您的老年生命既有质量，又有质感，而且让老年期的成长变得具体化了。在《百岁人生》这本书中，作者认为长寿时代人会面临多次的转型，但转型是需要资源的。我觉得您是一个拥有丰富转型资源的老头，这包括您作为一个人文学者几十年的积累，包括您的问题意识，包括您的好奇心与创造力，也包括您的自我觉察与反思能力。您觉得，“大发挥、大调整、大弥补和新开拓”，对其他老人也适用吗？有些人进入老年后，觉得自己已经没有什么可发挥的，自己的知识结构陈旧了，赶不上现代社会的发展了，所以最好不要再去掺和什么事儿，现在除了等死，好像也没什么可做了，就顺其自然吧。这不也是一种对生命的顺服吗？

**钱理群：**我进养老院之前也很少考虑这个问题，实际上它不是一个历史传统中就有的问题。进来之后，陈东升先生的长寿理论给了我巨大的思想启发。他在《长寿时代》中提出，在长寿时代，人生不再是学习、工作、退休三段式，也不应该把退休后的人生看成是以维持生存为主的消极、消费阶段。养老是转向“新”、创造新的人生，是发挥“银发智慧”，生命的再创造时期，这颠覆了我们对人生的认识。很多老人，他还在传统的思维里，而长寿时代的思维认为老年是可以再学习、再创造的。在高科技时代，老人的智商是一个巨大的社会财富，也是自己的个人财富。过去为什么到老了，你就退休就等死了，因为你想做什么事儿，你走不出去了。但高科技的时代，时空都打破了，界限都打破了，我坐在这儿就可以对全世界发言，对吧？这样就决定了老年人生会发生根本性的变化。

我从2020年接受“十三邀”许知远先生的采访，在网络播出；到2021年在B站开播“钱理群讲鲁迅”；再到2023年在“理想国”《钱理群现代文学新讲——作家作品为中心》新书发布会及会后的媒体采访中，与来自全国各地的500名80后、90后、00后青年进行线下、线上的交流；又到2024年陈嘉映对我的采访在“十三邀”播出，以及最近我和抖音平台上的青年的通信……，都表明，在网络媒



体的时代，我作为独立知识分子，已经找到了自己产生社会影响的新途径，受众多达数十万，是我在北大讲堂上授课几十年不可及、想象的。这样，在泰康养老九年，我把自己的社会责任、使命、影响力都作了尽兴发挥，自我生命的“社会性存在”的意义与价值得到了前所未有的充分体现。

另外一方面，我们过去都是戴着面具活着的，你的职业，你的身份，你的处境等等，就决定了你戴着什么面具，就决定了你该说什么不该说什么，你该做什么不该做什么。比如，我就是北京大学中文系现代文学专业的著名教授，是这么种身份。但是到了老年，你可以摘下面具了，你可以超越原来的自己了，比如我现在的研究很多是当代问题，还有像今天这种讨论，按照传统的观念，你是不安分守己，是要受到社会谴责的。但是我现在就是养老院的一个老头，帽子不在脑袋上了，面具摘下来了，就有一种说不出的轻松，我突然觉得我从原来的帽子、头衔、地位、身份、职业对我的限制中解脱了，我也有了反思。比如我们从小受的教育，就是与天斗、与地斗、与人斗，还要与自己斗。这样斗来斗去就把我们的人性给扭曲了。现在到了养老院里，我们需要一个宽松、宽容、宽厚的环境，一个是如何处理与自我的关系，一个是和他人的关系，从人性的角度，扬善抑恶是一个大原则，你的生命就在进行一个大调整，这是非常重要的一个大的调整。

另一个因为我们每个人年轻的时候都有很多梦想，很多设想，是吧？比如我的老伴喜欢唱歌，我喜欢演戏。但是年轻时候你也受职业的限制，你只能压抑它们。那么到养老院里，你就可以去追求一种释放，一种满足。现在很多老年人在这儿唱歌、跳舞、游泳，都是一种人性本能的释放。还有能继续创造的，创造新的东西出来。我就是个最典型的例子，高中毕业时我们举行一个演讲比赛，题目叫“你长大了做什么？”我的演讲得了第一名。我说我长大了要当儿童文学家。我为什么考北大中文系新闻专业？就是希望将来当《中国少年报》的记者，我就是奔着儿童文学家的梦来的。但是我一进学校很快就发现我这个人的理论思维能力太强了，对什么事情都很快有一种概括，而对细节都不注意。这可能是精神气质的问题。那么，这是不适合文学创作的，所以我就选择了一个学者的道路，但是我仍然没有想放弃这个儿童文学家的梦，它对我有太大的诱惑了，因为它是和我的生命起点连在一起的。后来到了养老院，碰见了金波先生，他是一个儿童文学作家，非常出色，他把他的作品给我看，我一看就被迷住了，他的文字太好了，这样我就情不自禁地给他写点评，就有了合作，我就觉得我有了实现儿童文学家之梦的可能性，特别是和金波先生关于“回归童年”的对话，让我圆了我童年的梦。

还有我对养老学的研究，进燕园之前我对养老学这个概念都不大搞得清楚，但现在它成了我的新的研究领域。当然，这里有我的某种特殊性，但是我认为所有人都可以做，不一定像我这样做，或者是这么全面、这么高度自觉地做，但每个人都有新的可能性。

### 三、从社会性存在到个体性存在，就是回归生命本真状态

陆晓娅：我也观察到很多老人，当他发现生命的新的可能性时，就有了新的目标，生命的活力就被激发出来了。如果没找到新的可能性，或者没有新的目标，就可能陷入老年抑郁症了，其实老年抑郁症还是蛮普遍的。这也和您在文章中谈到老年的四个阶段有关，比如第一个阶段，社会化存在转变



为个体化存在。您找到的转变路径就是“回归生命本真状态”，您还将其具体化为“五大回归”：回归“童年——大自然——家庭——日常生活——内心”。其实这是一种很深刻的精神蜕变，对于中国老年人来说，是比较陌生的和困难的，因为传统社会中，个体的价值必须被放在结构和关系中才能得到确认；后来几十年的“单位所有制”，也让很多老人养成了对“单位”的依赖和依恋。有位志愿者讲过一个故事：她见一位时日无多的老人在流泪，她问老人：“如果您的眼泪会说话，它在说什么？”老人说：“到了那边，我怎么找组织呢？”所以，很多人到了老年，会感到孤独、感到被社会抛弃，他们只能希望子女能尽量陪伴在身边，但子女可能因为自身的生活压力或与上一代的隔阂等原因，不能满足老人的期待。中国文化那么提倡“孝道”，从“社会化存在”撤退到“个体化的存在”是否只是少数人，甚至极少数人才能完成的转变？而大多数人无法完成这样的转变，会在社会化存在的边缘挣扎，紧紧抓住昔日的生命角色，好让自己的生命价值不至于减损？

**钱理群：**我提出从社会性存在转向个体化存在，严格地说不是完全退出社会，像我现在还在为社会做贡献，但是你不不再是深深陷在原来的体制中了，你从社会性质的存在转变成个体性质的人了。你过去在体制内的地位和影响都没有了，你原来的地位，比如校长啊、党委书记啊，它们是你的一个工作，但这些个现在都是空的了，不再具有现实意义了。这种身份的丧失挺别扭的，有些人还念念不忘他那个地位，其实某种程度上是你自己的幻想，是一个自我蒙蔽，一个自我欺骗。我们要直面的，就是再次追问“我是谁”？什么是真正属于“我”、我必须“紧紧把握”的东西？我要追求怎样的“生命存在”形态？

问题的关键怎么理解个体性的存在？个体性存在，其实就是回归生命本真状态，在回归自然、回归童年、回归家庭、回归日常生活和回归内心中，重新找到生命的乐趣和价值感。

我提出这五大回归，其实是通过很多方面做的一个总结。首先就是在疫情期间，疫情给我们的生命提出了一些新的命题，就包括我刚才说的回归家庭和回归日常生活。过去大家可能所谓忙事业，在职场上披荆斩棘，建功立业，对家庭生活是有所忽略的。你现在回归家庭，老两口面对面能找到乐趣吗？或者是在这个过程中又能找到自己的价值感，尤其到最后大家互相搀扶着，也可以得到一种乐趣的，不然的话家庭生活好无聊。

五大回归我觉得是所有人都是可以做得到的，只不过是程度不一，深度和广度不一样，是吧？这就是个体人生。社会人生过了，就回到个体。过去在组织安排下你做很多事情，但是那个不是我们现在要做的个体，回归个体就是回归生命的本真状态，是有具体的路可走的，你只要不抱着你原来的地位和它给你造成的幻觉不放。

就我自己而言，我对此早有思想准备，并且作了三手应变：以平静、安适、超越的心态从容处之；又努力唤起个人的内在力量，为人生道路的新选择：从社会的自我，转向个人性的存在，提供新的精神支柱与思想资源；又主动调整与周围人的关系，建构新的人际关系网络。

真正困惑我的是自己实际的生存状态：一方面，“健康”出了问题，必须退出社会，客观历史也



要求我退出社会；但“精神”仍十分活跃，还必须与社会保持联系，尽最后的社会责任。这是一个艰难的过渡时期。

#### 四、用善心相处，显示人性中最灿烂的光辉

**陆晓娅：**您觉得“个体化存在”这个概念与您的死亡意识觉醒有没有关系？还是跟您的个人经历有关？或者说，从结构化、整体性的关联中跳脱出来，转而关注自己的独立性和独特价值，并自我肯定，这一点非常不容易，保持其持久性也比较难。从另一个角度看，关系性可以让人消磨主体的孤寂，导人融入整体，假如关系性的共存和交融可以帮助个体超越死亡，但却要面临失去自我的独立性和独特价值，这样的死亡超越方式您怎么看？是不是作为知识分子，会很看重“个体性的存在”这条路，但是对于很多普通老百姓来讲，是不是关系性的存在也能帮助他们找到生命的价值，更好地应对衰老和死亡？比如说，我觉得自己是一个好妈妈、一个好外婆，诸如此类的？

**钱理群：**这就是回归家庭了，就涉及到下一步养老人生的一个问题了。到了失能阶段，你需要依赖别人，你睡到病床上了，基本上就变成了一个身体性的存在了。那么身体性存在就遇到两大问题：第一个问题，你活着干什么？你不能为过去活着，你的记忆都会忘掉的，又不能为未来活着，只能为当下而活着。另一个就是你周围的人越来越少了，最后就剩下几个人，你的医生、护士，你的看护，你的子女或者你的亲人，就是五六个人，是吧？那么你和这五六个人怎么相处？这就是一个非常复杂的问题，但是我已经基本上处理好了，就是相互理解，相互让步，我既不能按我的想法去做一切，也不能把自己的主权全都交出去，是吧？我提出的一个原则，就是互相让步，互相替对方着想。这种相处困难在哪里？就是周围的人说爱你又强制你，你要拒绝都很难。我现在跟他们基本达成一种共识，他们既不完全强迫我，我也不完全不听他们的。这里最根本的一个问题在哪里呢？与这些照护人员最初的关系其实是一种功利性的，你需要照护，他需要一份工作，但是通过彼此了解，产生感情，用善心相处。这时的“善”，应该是本心的开显，显示人性中最灿烂的光辉。

#### 五、我面对死亡也有焦虑，但并不恐惧

**陆晓娅：**人在失能或者部分失能，需要依赖于外界的时候，当事人和照护者彼此该怎么相处，构筑一种大家都觉得是舒服的、健康的，而不是一种相互操纵或者控制的关系，当事人仍然能感觉到自己还是拥有一定的自由和自主性，这方面的研究还是挺缺乏的。说到这里，想到最近看到的一个视频，说活到2029年以后的人，有可能活过120岁。您是否想活到120岁？如果您能活到120岁，您能想象自己生命最后的10年、20年是什么样子吗？您赞成人类追求更长的寿命，甚至追求永生吗？

**钱理群：**我是主张健康不长寿的。什么意思？到了人的身体性存在阶段，时间不要太长。因为这个阶段的时间太长了，不仅有刚才说的如何处理关系问题，还有经济的问题。我们不要回避这个问题。我们现在这个阶段，靠养老金和积蓄基本上可以应付了，但到了要请护工的话，那钱就不得了了。所以，无论从经济问题出发，还是从个人生命的快乐安宁出发，我就主张健康不长寿，特别是失



能的阶段不能太长。

我自己有个设计，分为三个阶段：如果我还能保持现在的状况，思想还很活跃，我希望还可以继续写作到88岁，也就是米寿，那时想写完的东西基本写完了。如果能活到90岁，我每年一篇对当年社会变化的观察与记录，就整整写了30年了，但那时可能得靠自己口述，别人代你写了。但不管怎么说，从我个人来说，我希望我能够自己独立写作或者在别人帮助下写到90岁。到了最后，就到你们那儿（指燕园康复医院安宁病房）去了。当然，我也随时准备“出事”。实际上我已经“尽了人事”，下一步就越来越要“听天命”了。

死亡在很多方面是不能够“研究”的，特别是临终阶段，需要想象。我对临终生命也有一种想象。

从南京回来，我住院做了一些检查。在住院检查结束，准备走上人生最后新路进的2024年5月31日清晨，半睡半醒，又对自己生命的结局，作了一个总结性的预测——

“一切终将归于‘虚无’。

“社会性的钱理群，逐渐隐去，消失；

“回归生命本真状态的个体性的钱理群，逐渐隐去，消失；

“身体性的钱理群也逐渐隐去，消失；

“最后融入无边无际的‘大宇宙’的流动之中。

“这样的‘虚无’境界，是真正无限广阔而自由的生命存在，自有一种说不出的安详，和善，从容。

“这正是我所期待的。”

这样，我面对死亡，也有焦虑，但并不恐惧。至少现在的我，面对自己的衰老和死亡，心境是安详的、从容的，内心还充满了善意。这正是我所追求的晚年、临终的生命状态。

## 六、我对理想化的“生的愉悦，死的坦然”表示怀疑

**陆晓娅：**有人说，“生的愉悦与死的坦然是生命圆满的标志”，您却对此提出质疑，难道您不希望生的愉悦，死的坦然吗？

**钱理群：**我当然希望“生的愉悦，死的坦然”，但我同时对这些理想化、乌托邦表示怀疑，我提出“生死的焦虑将与生死的愉悦、坦然同在”，我既期待愉悦、坦然，也要面对焦虑。

在我看来，缺少“丰富的痛苦”的“生的愉悦”未免浅薄，缺少“死亡的困惑与沉思”的“死的坦然”也是高度简单化的。阿图·葛文德先生在《最好的告别》里说，“表面看似幸福的生命可能是空虚的，而一个表面看似艰难的生活可能致力于一项伟大的事业”，并提醒人们，对“愉快”与“痛苦”的“偏爱”都是危险的：这些都大有深意。

实际上对死亡的焦虑和死的坦然、生的愉悦，它是互相交织的，互相补充的，这才是一个更真实的人的生命状态。你追求完全的生的愉悦和死的坦然，这是一个理想主义的东西，但是你完全沉溺在



死亡焦虑甚至恐惧当中，你最后的人生就没有任何意义了，你的创造力就被它消耗了。

一个真正深刻的人生，它必然是焦虑、愉悦和安详，一个一个交织在一起的这样一种生命状态。

对我来说，解决死亡焦虑这个问题的办法，就是研究死亡。对死亡的研究，就使我现在进入比较自觉的一个状况。

**陆晓娅：**您通过陪伴老伴崔大夫和阅读生死学书籍，对于人临终会经历什么确实有较多的了解，也有很多思考和想象。您主张更多的老人，特别是高龄老人，接触相关的知识，提前为死亡做准备吗？

**钱理群：**我并不主张要老人都来研究死亡，但我认为传播相关的知识还是必要的。如果有老人接触了死亡的知识以后，如我一样产生研究的兴趣，那当然更好。我倡导养老学研究，专业与业余的结合，原因也在这里——业余研究，包括我自己的研究，自然有其局限性，也有专业研究不能代替的独特价值。

我也主张从事养老行业的人，要学习和研究养老学、生死学，把很多理念的东西，在养老院变成生活的实践。

**陆晓娅：**您说面对自己的衰老和死亡，您现在的心境是安详的、从容的，内心还充满了善意，这让我感到非常欣慰。通常我们都觉得一个人面对衰老和死亡，能够内心安详、从容，已经是很高的境界了，但是您还特别提到“内心充满善意”。这让我想到雷爱民博士的一本新书《向死而善：“死亡之思”的伦理学考察》（北京大学出版社，2024）。我想，直面死亡，向死而生，确实能激发出很多人的生命潜能；同时，直面死亡，也逼迫我们去反思、调整和改善我们与他人、与这个世界的关系，激发出更多的善意和善行。

**钱理群：**我觉得现在整个世界，不只是中国，都在面临巨变。人类面临着五大危机：气候危机、病毒危机、战争危机、种族危机，还有一个高科技发展让人类向何处去。新冠疫情以来，人类已经死了上千万人了，我估计还要死相当多的人，人性之恶被激发出来了，所以在人们普遍焦虑，甚至绝望的时刻，我觉得我自己能保留安详，保留从容，保留善心，是非常重要的。

**陆晓娅：**谢谢钱老师接受我们的访谈，谢谢您这么认真地做了准备。

#### 作者简介（ID）：

陆晓娅，退休前为中国青年报高级编辑，中国心理学会临床与咨询心理学注册系统首批注册督导师；退休后创办公益机构北京歌路营，并曾在北师大开设“影像中的生死学”课程，著有《影像中的生死课》《给妈妈当妈妈》《旅行中的生死课》等书。现在泰康燕园康复医院安宁病房志愿服务，通讯地址：北京市昌平区南邵镇景荣街88号燕园康复医院2层安宁病房，邮编：102299，电子邮箱：1148789663@qq.com