



建構孩子正確的死亡態度－跳脫失落與哀傷

藍乙琳／屏東縣青山國小教師

一、前言

記得幾年前班上兩位乖巧的小女孩，父親先後因為意外事故而離開了人間，頓時讓學生的家中陷入一片愁雲慘霧，再多的關懷還是無法撫平孩子心中的失落與哀傷，看到孩子的成績如雲霄飛車般的直直落，眼神中時常露出莫名的無助、疑惑及恐懼，心中的不捨與心疼，期盼能幫助孩子渡過一生中重要的關卡。

面對人生的無常及「生、老、病、死」的人生循環，讓我們隨時都有可能失去了身邊至親最愛的人；痛失親人情感的依附。這突來的失落，迫使我們必須面對一個難以言喻的哀傷情境，陷入全然失序、陌生的心理境界，成年人的我們都深感哀痛，更何況是年幼的孩子。因此，建構孩子一個正確的死亡態度，跳脫失落與哀傷，是我們必須教導孩子的一門人生學問。

二、失落與哀傷

「失落」一詞解釋為掠奪，指剝奪了原屬於個人的人、事、物。人一生中都會遭遇到許多大大小小的失落，在孩子生活中，亦隨時存在著其他失落的可能性，如：父母離異、因轉學與好友分開、心愛的物品遺失或損壞等，這些大大小小的失落所引發的哀傷情緒，必須經過處理，才能使孩子從失落事件中平復，重整旗鼓，整理心情，重新適應未來的生活（朱淑芬，1997）。對孩子來說，至親好友的死亡是個重大失落，在心理所造成的創傷也是最難撫平的，因此，對於孩童面對死亡失落的哀傷調適，是件工程艱

鉅的大事。

（一）哀傷調適

「哀傷」是人生「失落」時，所產生的一種正常而自然的情緒反應，哀傷的反應是複雜的，有時會有認知、生理、行為與情緒上的反應，當哀傷反應有延遲出現、壓抑、過度強烈或持續過久時，會形成未完成的慢性化哀傷，進而影響個人生命意義感與價值觀。雖然哀傷是一種循環且非線性的歷程，它還是會經歷一個完整的歷程來完成哀傷，Kubler-Ross（1969）在「論死亡與瀕死」一書中，認為完整哀傷的反應階段分為（引自劉麗美等，1998）：（一）否認（denial）事實：在內心拒絕接受死亡失落。（二）滿腔憤怒（anger）：將內心的挫折投射到外界，想要找個對象為整件事情負責，歸罪於他人、機構、社會，也可能歸罪於自己。

（三）討價還價（bargaining）：擺盪於承認事實與拒絕事實之間，企圖修改事實，減少損害、尋求彌補，向外界、甚至命運之神討回公道。（四）陷入憂鬱（depression）：發現既成的事實無法改變，但心理上還無法接受，陷入無助、無奈準備開始面對與處理。

（五）接納事實（acceptance）：接納失落為人生必要且不容否認的一部份，從失落當中得到成長與學習，找到失落的正面意義。

（二）孩童哀傷反應的歷程

孩童的面對死亡失落所產生的哀傷，因為在心智成熟上與成人不同，在死亡概念與死亡態度因為年齡的關係，而有著不同的哀傷歷程。Jewett提出三個兒童哀傷的歷程階段：



1. 早期的哀傷階段 (early grief)

兒童最原始的反應是震驚、不相信、痛苦。對於以前喜歡的朋友及有興趣的活動，採取不連絡、不參與、不投入的態度，將自己封閉起來。當慢慢地接受事實後，則演變為哭泣。隨後兒童會變得較好動，無法維持一定的注意力。在生理上，會出現心跳加快、肌肉緊張以及失眠等生理症狀。因此，在這個階段幫助兒童因應的最有效方式，則是提供安全感的再保證與生理上的舒適感。

2. 強烈的哀傷階段 (acute grief)

此階段的兒童會出現強烈的情緒反應，如：憤怒、想念、罪惡感等。還可能不斷地討價還價，希望死亡的親人能死而復生，同時相信失落後還會再重聚，這個階段會持續較長的時間，而且此階段的兒童是最難接近的時期。此時能允許兒童的情緒反應，對於此階段孩童的過度與調適，將會有所助益。

3. 失落與哀傷的統整階段 (integration of loss and grief)

經過前面兩個哀傷階段，孩童已能慢慢能接受死亡失落的事實，哭泣的次數較少，其行為反應的強度也較弱。

對於哀傷的復元，Jewett指出失落造成的最大痛苦需要6至12週才能減低，要完全由憂傷的經驗中回復，則需要兩年的時間。

(三) 孩童哀傷常見的反應

孩童口語上的表達能力有限，所以他們面臨到死亡失落時，心中所產生的哀傷常以非語言的方式來傳達。

1. 斷地發問相同的問題

如：爸爸去哪裏了？要去多久呢？去的地方是怎麼樣的地方？他什麼時候回來？

2. 由生理的反應表現哀傷

如：情緒上的表現反覆無常，且會拒食、好動、摔破東西、恐懼、退縮，甚至會表現憤怒、生氣的情緒，在成績表現上，有坐溜滑梯退步的現象。

3. 不帶有情緒的反應

例如：告訴陌生人「我爸爸死了」。兒童藉著詢問，尋求成人的反應方式以決定自己要如何反應。

4. 否認失落的事實：內心強烈地否認失落的事實，並表現冷淡、沒有感情的反應。

5. 心生罪惡感

兒童因為過度的聯想，認為親人的死亡是因為自己不夠好，或者做了什麼錯事，才導致死亡事件的產生。死者生前以「關係」做威脅的管教手段時，孩子心裡不舒服而無法表達時，在心裡希望對方有不好下場的念頭。這些都容易導致兒童在面對親友的死亡時產生罪惡感。

三、孩童的死亡概念與態度

孩子面臨到親人的死亡失落時，所產生的哀傷反應不盡相同，其影響的重要因素便是平日孩子所建立的死亡概念及死亡態度，有著正確的生死觀，面臨失落時，便能以較平靜的心境來面對事實。

(一) 為何你我都害怕死亡

柏拉圖曾說：「沒有人了解死是什麼；也沒有人了解死是最大的善，大家都把死當成最大的惡而對死懷著恐懼。」沒有人知道死亡的真相為何，死亡的過程、死亡的經驗及死後的世界等只能用猜測或幻想，所以人類在歷史上都是用神秘的態度來面對死亡的話題。所以你我為何都害怕，其原因如下（趙可式，1998；吳慧敏譯，2000）。

1. 對死亡的「未知」與「不確定性」

對於死亡僅能從他人的經驗中加以感受，無法親身經歷。死亡是什麼經驗？什麼時候到來？用什麼方式降臨？人死後的世界為何？種種沒有標準答案未知與不確定性，確實會讓人焦慮不安。

2. 對死的「無助」與「無奈」

對於死亡，人們沒有選擇的權利，除了



靜待其到來，實在沒有其他的選項，因此，人類對死亡的感受上，既是莫可奈何；也感到相當無助。

3. 對死亡「過程」心生恐懼

在生活週遭中所感受到的死亡，給人的印象卻多半是負面的，常伴隨著痛苦、折磨與掙扎。而且死亡常與病痛劃上等號，讓人一步步地失去機能性與自主性，進而失去尊嚴，也失去自我。所以，對死亡過程與失去自我比死亡本身更為可怕。

4. 恐懼死亡所產生「消失」與「絕滅」

死亡代表著個人生命所擁有都消失、不存在，也將放棄生前所擁有的一切。生前縱然是家財萬貫、官高位爵或是呼風喚雨，一旦死亡的到來，一切都將塵歸塵、土歸土。因此，人人都害怕死亡所帶來消失與絕滅的威脅。

「月有陰晴圓缺，人有旦夕禍福」，此句話便是無常的最佳寫照。人們因為死亡具有不可逆性、無機能性、普遍性及原因性（張淑美，1989），導致於人們對死亡感到無奈，對於死亡的未知、不確定性、空無與絕滅感及失去情感依附等感受而心生恐懼。

（二）孩童的死亡概念

孩子會隨著心智發展的成熟度，在死亡概念上有不同程度、循序漸進的認知發展，認知心理學家皮亞傑將兒童死亡概念的認知發展分為五個階段（黃啟峰，2004）：

1. 第一階段（4-6歲）孩童以自我為中心，把周圍事物擬人化，認為所有的東西都是活的。

2. 第二階段（6-7歲）學童則認為會動的物體就是活的，不會動的物體就是死的。

3. 第三階段（8-9歲）學童認為能夠產生自發運動才是活的，否則就是死的。

4. 第四階段（11歲以上）學童和成人一樣有相同的死亡概念，只有動物和植物才有生命。

由上述可知，學齡前的學童大都以擬人化的認知模式來界定週遭的事物，所以在死亡概念上尚未發展形成，以國小低年級的學童在死亡概念上已具有普遍性的發展，國小中年級的學童在死亡概念上已有不可逆性、無機能性的認知發展，國小高年級學童之普遍性、不可逆性、無機能性、原因性及總死亡概念的發展已達成熟階段，若以原因性的死亡概念上，國小高年級學童均能以外在或內在原因陳述死亡原因性概念，在「靈魂性」的概念並相信有「死後世界」的存在。但是學童會因為所處的環境、家庭背景、自我概念、過去的死亡經驗等個人不同的背景因素，而影響兒童對死亡的了解及概念形成的快慢。

（三）孩童的死亡態度

死亡態度係指個人對死亡現象所抱持的信念與感受，其內涵包括死亡焦慮、死亡觀、死亡接受、死亡恐懼、死亡關切、死亡威脅等正向或負向的層面（蔡明昌，1994）；或是指個體對死亡的種種情緒喜惡之傾向，包括各種對死亡的恐懼、焦慮、否認、逃避、接受、關切、好奇或無所謂等等（張淑美，1996）。

在認知心理學派及社會學習學派中，對死亡態度的解釋各有不同，而兒童的死亡態度通常包括死亡焦慮和死亡恐懼。

1. 認知心理學派

認知學派認為，不同發展階段有不同的死亡概念。而死亡概念的改變，會影響其對死亡的恐懼。依皮亞傑的兒童認知理論，分為三個時期分別描述兒童對死亡概念的發展過程。

（1）感覺動作期：死亡雖然未被概念化，但不能因此認為嬰兒對寵物或人的死亡就沒有情緒上的反應，而是早期階段這種反應乃因失落所引起，而非因為死亡。

（2）前操作運思期：兒童對死亡視為



一種暫時的分離，像睡覺狀態一樣。如此卻阻礙了他們對死亡終極性的恐懼，但其他強烈的情緒則會出現，例如：將死亡視為可轉換的和暫時性的。因此，他們會擔心死者可能會從棺材出來或從地下爬出來。這說明了兒童對死亡的想法和概念，會影響到他們對死亡的恐懼和焦慮。

(3) 具體操作期：知道死亡是不可轉換的事件。在這個階段，兒童對死亡賦予外在的原因性（如：暴力、災難或意外），由於分離而繼續恐懼死亡，他們也經驗到死亡是一種永恆的失落。

2. 社會學習學派

班都拉（Bandura）的社會學習論認為行為、態度和情感可透過示範觀察而習得，不需要直接的經驗，學童藉由觀察與學習生活週遭的人對死亡產生的反應來養成自身的死亡態度。或隨著收看傳播媒體中的敘述與劇情發展，影響學童死亡態度的養成，但大量的傳媒因暴力或神話般的陳述死亡，因此，扭曲了死亡的事實性，對兒童死亡恐懼和信念有強烈的衝擊。

四、建構正確死亡態度及哀傷輔導

面臨到至親好友死亡失落的孩童來說，在幼小的心靈上必定產生巨大的衝擊。因此，在平時便要實施生死教育以建立孩童正確的死亡態度，增加對死亡的現實感，當面臨到親人的生離死別時，適時地給予協助及專業上的輔導，幫助孩子處理情感，並且克服死亡失落，重新面對未來的日子。

（一）釐清孩童對死亡的扭曲與誤解，並培養正確的生命觀

一般來說，孩子提到鬼及人死後會下地獄的話題，常見的反應便是焦慮與恐懼。這些想法大多來自媒體及成人的灌輸。因此，

正確教導孩子拒絕觀看不適宜孩子的恐怖節目，以開放、真誠地態度與兒童討論死亡的議題，提供正確的死亡相關資訊，以建立適切的死亡概念。

（二）公開討論死亡問題，正面接受死亡失落的事實

建立正確的死亡態度，首要便是破除傳統對死亡的忌諱，與孩子不避諱地公開討論生死相關的問題，讓孩子能討論與分享對死亡及喪禮習俗的感受與看法。當面臨到親人死亡失落時，幫助孩子面對現實，直接談論死亡失落事件，畢竟「解鈴還需繫鈴人」，唯有坦然無懼地接受死亡失落，才能完成哀傷的完整歷程。

（三）面對死亡失落時，給予適切地悲傷輔導

孩子面對親人死亡失落時，內心所產生的衝擊一定相當大，情緒上會出現起伏不定、恐懼焦慮的反應。因此，適度讓孩子宣洩一下內心情緒，讓積壓在內心的情緒找到一個出口。並且多花一些時間傾聽孩子對死亡的看法及感受，適時地導正兒童對死亡的價值與態度。

（四）利用多元的方法了解孩童的死亡想法，依照個別差異提供支持

運用問卷調查、晤談、圖像、繪畫、作文等多元方式，來了解孩子對死亡的看法、態度、內心世界與人格發展，以確實的瞭解孩子個別的死亡態度，施予適當、適性、適切的死亡教育。當孩子面臨死亡失落時，因為每個人對哀傷的反應方式不盡相同，對於事件所能承受的壓力也有所不同，所以容許孩子以自己的方式來表達哀傷，並且根據孩子個別的狀況，給予持續的支持與協助，讓孩子能早日走出親人死亡失落的陰霾。

（五）積極正向的鼓勵，協助適應新的生活

面對死亡失落時，失落哀傷是自然的反應；是需要一個完整的歷程，才能平復內心



的傷痛。當孩子遭遇不幸的死亡失落時，經歷地是生活的失序與生命意義的崩解，此時最需要身旁的人給予正向鼓勵，協助他能渡過完整的哀傷歷程，獲得心靈上的療癒。再則，孩子因為親人的死亡失落，頓時失去了親人的依附關係，所以幫助孩子適應沒有逝者的生活，讓其生活能獨立，重建個人的人際網絡，以健康的心態來面對未來的日子。

（六）適時掌握孩子的壓力與情緒，防範自殺自傷的事件產生

當孩子面臨到死亡失落時，有時無法適時地平撫內心憂鬱的情緒，進而轉變為自殺自傷的事件。因此，平時應該多注意孩子的壓力與情緒反映，有死亡失落事件發生時，要花更多的時間及精神在孩子的身上，留意孩子的狀況；掌握孩子的反應，以防範自殺自傷的事件發生。

（七）早期發現早期治療，尋求專業的諮商與協助

有孩子面臨到死亡失落事件時，內心無法承受如此巨大的轉變，經過哀傷諮商與輔導後，仍然無法適應正常的生活，持續存在著憂鬱的情緒，演變為心理或精神上的疾病。此時，應該幫助孩子求助於專業醫療體

系，早日接受哀傷治療，讓專業的心理醫師提供更好的醫療協助。

五、結語：哀傷不是病，坦然面對生命中的悲傷與失落

對於多數的父母來說，孩子是希望的象徵；是生命的傳承與延續。但有些孩子在小小年紀便不幸要面臨到人生中最痛苦的生離死別，縱然有再多的不捨與無奈，終究無法改變生命的無常。因此，平日如打預防針般地建構孩子正確的死亡態度，以便面臨到人生無常的死亡失落時，能跳脫失落與哀傷的泥淖，是我們對孩子一項重要的責任。如同歌得（Goethe）說過的一句話：「生命是自然創造的一種最美的現象，死亡只是它為了豐富生命而使用的一種技倆。」人生的無常，讓我們隨時隨地感受到死亡的威脅；生命的有限，讓我們感到生命的可貴，更加珍惜現有的生命，失落與哀傷的反應更不是一種病，適度地表達悲慟，來哀悼失落、宣告關係的分離。才能以無懼的心面對死亡及失落，活出自我生命的色彩。

參考文獻

- 朱淑芬（1997）。陪他走出生命中的幽谷——兒童失落與哀傷的輔導。桃縣文教，7，頁46-48。
- 吳美慧譯（2000）。Marie de Henzel著。你聽見了我。台北：張老師文化。
- 侯素棉（1994）。兒童的哀傷反應及對諮商與輔導的啟示。輔導季刊，30：3，頁40-44。
- 張淑美（1989）。兒童死亡概念發展之研究與其教育應用。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 張淑美（1996）。死亡學與死亡教育。高雄：復文書局。
- 張淑美、吳慧敏譯（2003）。Alexandra Kennedy著。生死一線牽：超越失落的關係重建。台北市：心理出版社。
- 黃啟峰（2004）。高雄地區國小高年級學童死亡概念、死亡態度之研究。高雄師範大學教育學系碩士論文，未出版，高雄市。
- 趙可式（1998）。生死教育。學生輔導通訊，54，頁44-51。



劉麗美等（1998）。高雄市國民小學生死教育手冊。高雄市政府教育局。

蔡明昌（1995）。老人對死亡及死亡教育態度之研究。高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。