



●生死學者彭小華

史鐵生曾說：「死是一個必然會降臨的節日。」但在中國的傳統文化語境中，死亡至今仍是刻在國人骨血裏的禁忌話題。我們向來習慣相聚的熱鬧，卻鮮少有人懂得，該如何與生命好好告別。生死學者彭小華，將人們內心深處那份對死亡的不安與迷茫，凝練成了一本溫柔的生命手冊——《學會告別》。近年來，為推動國人死亡觀念的轉變、重構死亡敘事，以及促成臨終模式的人文主義轉型，彭小華走進醫院、走進高校、站上讀者見面會的講台，一遍遍傳遞着她的理念。她希望，能有更多人將這個「節日」的籌備權，穩穩交回到自己手中。她也始終堅信，「當我們學會好好告別，才算是真正讀懂了生命的完整。」

文、攝：香港文匯報記者 胡若璋

《學會告別》的誕生，源於彭小華的三段親身經歷。在送走媽媽、爸爸與婆母的日日夜夜裏，她將那些湧湧於心的悲傷，以及親人得以遵從個人意願離去的坦然，沉澱為一套可供參照的告別方法論。在書中，彭小華用方塊字記錄下一個又一個普通人的生活片段。這些叩問生死的場景裏，她從未局限於個人視角，而是回溯過往的記憶與經驗，袒露这些年親歷親人生死的歷練，以及由此生發的思考。

「我寫這本書，帶着一種推心置腹的交互感。」彭小華的朋友圈對新老讀者全然開放，不少人陷入失落與迷茫時，總會帶着長長的困惑找到她，希望借助她通透的生死智慧，釐清自身的狀態。「人這一生，難免會陷入低潮，尤其是面對生死議題時，很多人會感到無力、無法自解，甚至有人走到生命盡頭，依舊對生死懵懵懂懂。」早在20出頭的年紀，彭小華便見了太多普通人的困局，這也讓她生出一份強烈的執念：「我絕對不要過這樣的生活。」

討論生死其實可以很輕巧

回望過往，彭小華坦言自己對生死的感知，帶着一份與生俱來的早慧。「小時候的成長環境裏，死亡的恐懼與陰影就格外濃重。」長大後做過醫療翻譯，家人中又有外科醫生，這讓她頻繁穿梭在親朋好友求醫問藥的奔波裏。「我見過太多人在生命尾聲時的無措與不甘，尤其是不少臨終者因被親屬隱瞞病情，留下了太多來不及說出口的遺憾。」

史鐵生曾寫道：「死是一個必然會降臨的節日。」彭小華想做的，就是把這個「節日」的籌備權，穩穩交回到每個人自己手中。於是在書寫《學會告別》時，她刻意消解死亡自帶的沉重感，用自己的親身故事與細膩心境，為這個禁忌話題搭建起全新的敘事方式。

「和家人談論死亡的恐懼，其實遠沒有想像中那麼難。」彭小華常常這樣建議大家，試着伸出手輕輕握住對方，輕聲問一句：「我可以問你一個有點難回答的問題嗎？」

一場關於生死的對話，或許就會這樣緩緩開啟，如同溪流般從容平和。「我們總以為，談論生死就該像大江大河般洶湧澎湃，其實並非如此。」而《學會告別》的讀者群，也遠比彭小華預想的更為寬泛。11歲的小女孩，會從媽媽的書架上取下這本書，懵懂地觸摸生死的輪廓；在上海工作的台灣讀者，感慨若幼時便能讀到這本書，人生或許會是另一番模樣；成都的分享會上，有母親帶着八歲的兒子赴約，竟發現這個本以為嚴肅沉重的場域，滿是輕盈與溫暖。

當然，讀者群中佔比最高的，還是30歲到50

歲的中青年人。「他們未必正面臨生死危機，卻大多要直面長輩老去的課題——或是帶着親人離世後的未竟之憾，或是困在至親重病的焦慮裏，忍不住追問人生的意義。」循着彭小華的文字，不少讀者學着正視對死亡的恐懼，主動討論生前預囑，練習和父母坦誠聊起生死，慢慢梳理那些潛藏於心的哀傷。

安寧療護是對「善終」的管理安頓

「原本以為沉重到喘不過氣的話題，真正聊開了，到最後反而能生出一股振奮的力量。」彭小華收到過許多讀者反饋：有人合上書本時，眉眼舒展了許多；有人把這本書當作行動手冊，一步步釐清自己的生命態度，還將這份正向的生死觀傳遞給了孩子與老人。

書中的故事，也在現實裏不斷生根發芽。那位在上海工作的台灣讀者，便照着書裏的方法，主導了父親的臨終照護。他幫父親立下生前預囑，召集家人認真傾聽老人最後的心願。整個過程裏，一家人都感受到了平靜帶來的成全之力。

浙江醫院麻醉手術室主任夏燕飛，曾與彭小華一起翻譯過國外的生死學領域書籍，也是內地安寧療護的推行者。「她在門診遇到不知如何與病患溝通的時刻，就會把這本書推薦給他們。」彭小華對此滿是感念，這本書為醫患之間搭建起了直接且高效的溝通橋樑，讓雙方得以坦然探討那些最核心的問題：「治療要到哪一步？還有哪些心願要完成？還有哪些遺憾要彌補？」

不久前，彭小華受邀參加暨南大學「人文護理與敘事與安寧療護」學術研討會，分享了她眼中安寧療護的兩個核心：生理的舒緩，與心理的安頓。

在她看來，安寧療護的終極目標，從來不是「治病」，而是對「善終」的管理與安頓。彭小華發現，讓臨終者在生理症狀得到妥善照料的同時，有機會訴說自己的一生——那些曾克服的困難、曾扛起的責任、曾深藏的溫柔牽掛，才是人走向生命終點時，獲得內心平靜的最好「心藥」。

「很多普通人講述的過往，看似平凡，卻也是各自的英雄史詩。」追問《學會告別》的核心命題，彭小華想傳遞這樣一種觀念：當生命走到盡頭，我們有權自主選擇，是在痛苦的維持中勉強「活着」，還是在平靜的尊嚴裏體面「生活」。

翻開《學會告別》的扉頁，就彷彿推開了一扇通往生死學的大門。門後沒有想像中的恐懼與逃避，唯有對生命的清醒提問與認知，以及對告別的溫柔練習。彭小華說，最讓她開心的，是看到讀者說，這本書就像一份禮物，贈予人直面生死的勇氣與感知幸福的能力。「當我們學會好好告別，才算是真正讀懂了生命的完整。」



●《學會告別》帶着大眾對死亡話題開啟新的敘事感知。

穿石

作者：唐諾
出版：印刻



請帶着問題前來，並把每一件事情深入地想下去——滴水穿石、點石成金、心猿意馬、一字千金、薪盡火傳……這是散文家唐諾的成語書寫試煉。作為一種體例的開拓者，他穿行古典與現代的字彙語庫思行脈絡，真真切切去計較關於文字的記憶，關於生命終極的課題。

作為一塊打火石，燃亮一截柴薪，去思考、辯證、磨砥、累積，不使遺忘。為了讓那些留下來的東西不再「得意忘形」，需找回「說真話」的動力。

殺戮之月

作者：尤·奈斯博
譯者：王欣欣
出版：漫遊者文化



尤·奈斯博回來了，帶來了最擅長自我毀滅的警探哈利·霍勒的新故事。兩名年輕女子相繼失蹤，其中一人遭到勒死，並被剝開頭皮拿走了腦子。警方需要有關辦案經驗的探員，然而，傳奇的哈利·霍勒已經離職，為了逃離痛苦的回憶而遠離挪威，打算用喝酒結束自己的生命。為了拯救一個女人的性命，他不得不再度重返那座令他夢魘纏身的城市，接下馬庫斯的委託：追捕這名殺人魔，洗刷他的嫌疑。他組建了一支「邊緣人」隊伍來共同查案，但隨著線索逐步累積，案件的真相卻顯示，事情遠比表面更加複雜……

掙扎的帝國

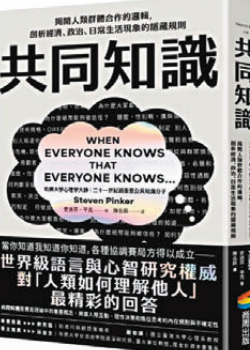
作者：卜正民
譯者：廖彥博
出版：麥田



「龍躍」頻現，天有異象；國將興盛，抑或覆亡？本書為哈佛大學《帝制中國歷史》叢書之一，由叢書主編、漢學家卜正民親自執筆，以豐富多元的史料紀錄為基底，詳盡梳理了中國元、明時期的制度、經濟、人口、物質文化與精神世界，尤其着重於此時南海貿易形成的經濟網絡，以及人類與自然爭地所帶來的生態危機。書中也列舉同時期西方的類似事例作為對照，亦並陳中西文化裏有關「奇珍異獸現身」的敘事，闡述過往社會如何將自然災害視為國家命運、主政者德行等抽象概念的體現，發掘不同文化在相同議題上的交會之處。

共同知識

作者：史迪芬·平克
譯者：陳岳辰
出版：商周



哈佛大學心理學大師、21世紀最重要公共知識分子史迪芬·平克（Steven Pinker）最新著作。共同知識是賽局理論中的重要概念，揭露人際互動、理性決策和换位思考的內在規則與不確定性。本書涵蓋的議題包括金融危機、惡性通脹、加密貨幣、外交談判、取消文化、公民不服從與群眾憤怒等，這些看似分散的現象，平克以一貫的犀利筆觸與科學洞見，結合心理學、經濟學與歷史案例，揭示人類如何在「彼此知道彼此知道」的無限鏡像中，找到建立合作關係的聚焦點。這是十五年的研究結晶，也是他對「人類如何理解他人」最精彩的回答。

茱蒂絲·瓊斯與美國二十世紀

作者：莎拉·富蘭克林
譯者：黃楷君
出版：二十張



曾編輯《安妮日記》、《巨神像》、《法式料理聖經》……她是形塑當代美國文化的重要推手，她是茱蒂絲·瓊斯。從1950到2010年代，瓊斯在長達半世紀的職涯中推出多部影響美國文化的著作，從小說到食譜書不一而足。她經手的書反映出她的洞察力，亦體現她所處時代的張力；經歷二戰、冷戰、民權運動、女性主義乃至環境運動，數百萬美國人因她而接觸到新的思考與品味方式，足見她對美國整體文化變遷有着不可或缺的影響力。本書作者莎拉·富蘭克林出於對瓊斯職涯的好奇，深入撰寫瓊斯的一生。她曾與晚年的瓊斯密切相處，並在瓊斯逝世後花費逾五年時間，以訪談、信件、未曾公開過的私人文件為基礎，描繪瓊斯作為品味開創者充滿挑戰的生命歷程。

何謂生死學者？

特寫

「人死後會不會變成鬼？鬼魂是不是很可怕？」彭小華說，這些問題總會在人的成長過程中被有意無意地提及，幾乎無可避免。因懼怕鬼魂而產生心理障礙的案例，她也見過不少。

「我們中國人總愛談論鬼神，這其實是一種本土文化的想像與建構。」常年往返海內外的彭小華，觀察過不同國家、地區人們對待死亡的態度。她發現，人們選擇用何種想像來主導自己的內心與生活，根源就在於觀念與意識的差異。

初中生小俊曾在媽媽的陪同下與彭小華有過一次對話。面對這類「害怕親人離世後變成鬼魂」的孩子，彭小華總會用溫柔、細碎的日常語調，去探尋他們內心恐懼的根源。「他不敢一個人待在房間，一到夜裏就緊張得睡不着覺。」彭小華先告訴小俊，相信人死後會變成鬼魂，本質上是一個信念問題。這件事對相信它的人而言或許存在，對不相信的人而言便不復存在。

這番話勾起了小俊的興趣，彭小華接着引導他從爸爸的愛出發去思考：如果爸爸死後真的變成了鬼，他的鬼魂會傷害你，還是會保護你呢？

答案不言而喻。「把大家心裏的恐懼攤開來講，就能為生死添上更多溫情與快樂的敘事。」彭小華愈發感受到，當銀髮浪潮席捲而來，當越來越多人在親人生老病死的考驗前手足無措，像她這樣的「生死學者」的存在，正慢慢成為一種社會剛需。

為社會補齊生死教育的人文短板

「生死學者」，這個至今在國內公眾視野裏仍顯陌生的身份，即便在世界範圍內，作為一門獨立研究學科的發展史也不足百年。「儘管生死學的全球發展歷程不算長，上世紀六十年代，它才在美國成為具有社會認知度的學科；而國內從上世紀八十年代起，才有少數學者涉足這片領域，算下來與國外的起步時間不過相差20年。」但即便如此，彭小華也清楚，「生死學者」至今仍是一個小眾群體。

不過值得一提的是，生死學已開始進入內地部分高校的選修課名單。彭小華在交流中獲悉，山東大學開設了相關課程，廣州大學的胡宜安老師

也曾開設同類課程，收穫了不少學生的認可與好評。遺憾的是，在內地高校的課程體系中，這類直面生死議題的課程依舊是鳳毛麟角，尚未形成規模化、體系化的教學氣候。

「為社會補齊生死教育的人文短板」這是生死學者彭小華近年來身體力行的目標。除了走進醫院開展培訓、走進高校舉辦講座、執筆撰寫專著之外，她還翻譯了多部海外生死學著作，只為讓更多文明理念落地中國。

彭小華說，錯誤的生死觀，會讓人在面對衰老與死亡時陷入緊張、焦慮與無助的泥沼——要麼刻意否認，要麼盲目迴避，最終在問題真正襲來時手忙腳亂；而正確的生死觀，核心是學會接納死亡。它不是教人看淡生命，而是引導人正視生死的本質，從而更清醒地活在當下。

「未經審視的人生不值得過，未經思考的死亡同樣會帶來諸多遺憾。」彭小華感慨，時間公平地流經每一個人，不同國家、地區對待死亡的文化態度雖各有不同，但學會與生死和解，終究是每個人的人生必修課。