

死亡心理：外部防御还是内在成长？^{*}

韦庆旺¹ 周雪梅² 俞国良³

(¹中国人民大学心理学系, 北京 100872) (²北京师范大学出版社, 北京 100875)

(³中国人民大学心理研究所, 北京 100872)

摘要 对西方主要的死亡心理研究进行了回顾和比较分析, 不同的死亡心理研究在研究传统、研究对象和研究方法方面存在差异。但是根据研究的侧重点, 可以总结出死亡心理的核心内涵: 外部防御和内在成长。对死亡的抽象认知产生死亡焦虑, 死亡焦虑产生死亡恐惧、自我保护、外在价值导向等外部防御反应; 对死亡的具体认知产生死亡反省, 死亡反省产生死亡接受、亲社会动机和行为、内在价值导向等内在成长反应。作者以死亡心理的两类反应为框架, 综述了近 5 年来新的研究证据, 并对该领域当前研究的局限和未来研究方向进行了分析。

关键词 死亡心理; 死亡意识; 外部防御; 内在成长
分类号 B849:C91

能够意识到死是人类的重要特点。长久以来, 科学、哲学、文化等各个领域从不同角度对死亡进行了持续地研究和探讨。然而, 死亡心理的研究却长期受到主流心理学家的忽视。直到最近, 随着恐惧管理理论(Terror Management Theory, TMT)的兴起, 死亡心理研究才引起心理学家较高的重视(Pyszczynski, Greenberg, Koole, & Solomon, 2010)。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。近来, 我国教育界和医学界开始重视生命教育和临终关怀的实践, 但我国学术界鲜有系统的死亡心理的研究。国内除了对西方的死亡态度研究进行简单介绍以外(陈四光, 金艳, 郭斯萍, 2006), 只有个别学者做过一些零散的实证研究(董佩芳等, 2008)。相反, 西方死亡心理的研究非常丰富, 成果非常显著。不过, 这些研究和成果源于不同的心理学研究传统, 彼此之间也很少相互交流。基于此, 本文旨在系统地总结西方死亡心理的研究, 对不同的研究传统进行对比

分析, 以揭示死亡心理的内涵和规律究竟是什么。

1 死亡心理研究的不同传统

1.1 死亡态度研究

死亡态度(death attitude)指个体对死亡(有时包括濒死)的认知与情感反应。死亡态度研究的核心是在建构和发展死亡态度量表的过程中, 认识死亡态度的结构。死亡态度量表主要分为三种: 死亡恐惧(焦虑)量表、死亡接受量表, 以及死亡恐惧与死亡接受的整合量表。早期的死亡态度量表将死亡态度看作一个单一维度的恐惧, 后来将死亡恐惧发展为多个维度。例如, Collett 和 Lester (1969)将死亡恐惧分为 4 个维度, 包括对自我死亡的恐惧, 对他人死亡的恐惧, 对自己濒死的恐惧, 对他人濒死的恐惧; Conte, Weiner 和 Plutchik (1982)的量表包含了对濒死的恐惧, 对未知的恐惧, 对孤独的恐惧, 和对个体毁灭的恐惧。

虽然有少数研究者开发了死亡接受量表(例如, Klug & Sinha, 1987–1988), 但目前常用的死亡态度量表则以包含死亡恐惧和死亡接受的整合量表为主导。例如, Wong, Reker 和 Gesser (1994)的量表包含 4 个维度: 死亡/濒死恐惧(fear of death/dying); 中性的死亡接受(neutral acceptance), 即简单地认为死亡不可避免; 趋近性死亡接受

收稿日期: 2014-05-26

^{*} 北京高等学校青年英才计划项目和国家自然科学基金项目(81171292)资助。

通讯作者: 周雪梅, E-mail: zxm@bnu.org.cn

(approach acceptance), 即认为死后世界是好的和幸福的; 解脱性死亡接受(escape acceptance), 认为死亡是对生活痛苦的一种解脱。Wittkowski (2001)编制了一个8维度的死亡态度量表, 包括: 对自己濒死的恐惧, 对自己死亡的恐惧, 对他人濒死的恐惧, 对他人死亡的恐惧, 对尸体的恐惧, 对自己死亡和濒死的接受, 对他人死亡的接受, 对自己死亡的拒斥。可见, 死亡恐惧和死亡接受是各种死亡态度量表结构的两个核心成分。

1.2 濒死、创伤和接近死亡体验研究

1.2.1 濒死心理反应阶段

通过对500多个濒临死亡的病人进行案例分析, Kubler-Ross 和同事提出了著名的濒死心理反应阶段理论(Kübler-Ross, 1997)。该理论将绝症病人从获知病情到临终时的心理反应大致分为5个阶段: 震惊与否认(shock and denial), “不, 不是我”。病人感到震惊, 并对绝症的事实进行否认。

愤怒(Anger), “为什么是我?”病人表现出生气、愤怒及怨天尤人的情绪。讨价还价(bargaining), “假如你给我一年时间, 我会每天多做善事”。病人接受自己患绝症的事实, 祈求和承诺做某些事情作为延长寿命的交换。沮丧(depression), “好吧, 是我”。当病人知道讨价还价无效之后, 表现出抑郁、体重下降, 甚至自杀等症状。接纳(acceptance), “是, 是我, 而我准备好了”。病人最后变得比较平静, 已经无所谓真正的高兴与悲哀, 只是接纳将要死亡的事实。总体而言, 濒死心理反应阶段理论本质上认为死亡是可怕的, 把人们面对死亡的心理也看作是否定和消极的。

1.2.2 创伤后成长

创伤后成长(Posttraumatic Growth, 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的成长(Tedeschi & Calhoun, 2004)。创伤事件指包括离婚、HIV 感染、性侵犯、癌症、骨髓移植等在内的各种危机事件。与濒死心理反应阶段的研究不同, PTG 的研究更关注死亡心理的积极方面, 关注创伤激起死亡意识后个体心理的成长。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(Tedeschi, Park, & Calhoun, 1998)。经历创伤的个体成长, 呈现出一种“重建模式(rebuilding model)”, 当创伤、困惑和悲痛过去之后, 迎来的是重建和创造比以前更好的新生活。可见, PTG 研究认为创伤和死亡意识并不可怕, 相反, 积极地应对它们可以促进个体的成长。

1.2.3 接近死亡体验

类似的创伤后积极成长也发生在有过接近死亡体验的人。很多接近死亡体验者(near-death experiencers, NDErs)的经历非常接近死亡过程, 有些则在医学上宣布为死亡。例如, 自杀窒息后又活过来的人, 在地震等灾难中几近死亡被抢救过来的人。Ring (1984)总结了NDErs 身上经常出现的变化: 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。值得注意的是, NDErs 对宗教灵修(spirituality)非常重视, 但却不再重视具体的正式的宗教信仰, 而是将信仰本身看作人类存在的本质, 去发现超越具体世界观(worldview-free)的广阔世界。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(Greyson, 1992)。此外, NDErs 普遍将追求财富等外在价值看作是虚无的和无意义的。可见, NDErs 与 PTG 的研究都将创伤和死亡看作个体成长的动力, 但NDErs 的经历比 PTG 对生命的冲击更大, 所以NDErs 研究比 PTG 研究更重视超越性的价值成长。

1.3 人格发展的创生理论

创生(generativity)理论从宏观人格发展的角度揭示了其他死亡心理研究没有关注的内容。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, 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。McAdams 和 de St. Aubin (1992, 1998)基于调查和个人生活叙事分析的研究发现, 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”。

“持续做贡献的愿望”是通过将个人贡献向未来延展, 产生象征性永恒不死来应对死亡的动机(Wade-Benzoni, 2006)。“感到与他人的联系”是通过将个人的行为和身份与持久的关系、群体、组

组织和机构保持联系来应对死亡的动机(Peterson & Stewart, 1996)。通过以上两种动机,死亡意识能够产生为提升他人和下一代的福祉而负责的行为,追求创生感的人通常会寻找与教师、教练、领导者、组织者和投资人等职业相关的工作(McAdams & de St. Aubin, 1992)。Joireman 和 Duell (2005)通过实验表明死亡意识能够使本来以自我服务价值观为导向的人认同更多的亲社会价值观。总的来说,创生理论认为死亡意识能够增强给予、贡献、帮助、保护和提升他人福祉的亲社会动机(prosocial motivation)。

1.4 恐惧管理理论

恐惧管理理论(TMT)是用实验法研究死亡心理的代表,它的核心假设是:人们渴望生命却同时意识到死亡不可避免。为了保护自己免受死亡焦虑的影响,人们在面对死亡时(死亡意识唤起时)主要有两方面的反应,一是努力维护自己的文化世界观(cultural worldviews),二是努力维持一个积极的自尊(自我价值)(Pyszczynski et al., 2010)。TMT 通过考察个体在死亡凸显(Mortality Salience, MS)引起死亡意识之后社会行为的变化来验证自己的理论。MS 指提醒死亡以唤起死亡意识,常用的方法有:写描述关于死亡的短文,回答濒死或死亡后果的问题,观看致死交通事故的视频,经过墓地,闯入接触死亡相关的词汇,等等。TMT 认为 MS 会提高个体维护世界观和保持自尊的需要(张阳阳, 佐斌, 2006)。例如,在 MS 条件下,个体认为赞成自己文化世界观的人比批评自己文化世界观的人更有吸引力,对不认同自己信念的人表现出攻击性,增强对自我当中支持自尊的内容的认同,增强对威胁自尊的内容的不认同,等等(Burke, Martens, & Faucher, 2010)。

进一步的研究表明维护世界观和自我价值的努力确实能够起到缓解死亡焦虑的作用。在死亡提醒(主要是 MS 程序)引起个体的死亡意识之后,如果给予自我积极的反馈,既能减少自我报告的死亡焦虑水平,也能减少客观测量的生理唤起水平(Pyszczynski, Greenberg, Solomon, Arndt, & Schimel, 2004)。虽然很多研究者对死亡提醒引起的动机是否有除了寻求自尊和世界观之外其他的解释提出了很多看法(刘亚楠, 许燕, 于生凯, 2010),但是 TMT 仍然从大量的实证研究出发,揭示了死亡意识(死亡焦虑)加强了个体的自我保

护动机(self-protective motivation)。在 TMT 看来,不管是维护世界观还是维持高自尊,都是个体抗拒死亡焦虑的防御性反应。

1.5 死亡反省研究

就在 TMT 的研究逐渐成为经典受人膜拜的时候,Cozzolino, Staples, Meyers 和 Samboceti (2004)结合 PTG 和 NDErs 的研究,对 TMT 及其所赖以建立的 MS 方法提出了挑战。首先,PTG/NDErs 的特点是个体相信自己的死亡事实,死亡体验对于他来说是具体的,而 MS 产生的死亡对被试来说是抽象的,死亡体验与他没有具体的联系。MS 操作的典型问题是,“你如何看待死亡?”PTG/NDErs 则好像是问个体,“这就是你死的情形,你有什么感想?”其次,PTG/NDErs 的死亡体验包含 MS 所没有的一个显著特征是“生命回顾(life review)”,生命不仅在眼前简单地闪回,而且生命丰富经历的每一刻都栩栩如生,所有的想法和感受,以及与之交往的其他人的想法和感受(站在他人的角度想问题)都非常清晰而饱满。

基于以上分析,Cozzolino 等人(2004)提出了不同于 MS 引起的死亡焦虑的另一种死亡意识——死亡反省(death reflection)。死亡反省指具有 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等 3 种成分。类似于 MS 典型的写短文的方法,Cozzolino 等人(2004)通过让被试阅读并想象包含上述 3 种成分的自己死亡的具体情景,并回答问题的方法来操作死亡反省。研究的结果表明,MS 使具有外在价值导向的被试变得更贪婪,而死亡反省则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。Lykins, Segerstrom, Averill, Evans 和 Kemeny (2007)认为 MS 与死亡反省的差异还体现在死亡提醒呈现的时间长度不同,他们通过在 1994 年洛杉矶地震和 2011 年纽约 9·11 袭击事件发生后短期和长期两次调查人们的反应,发现在长期死亡意识(即死亡反省)的时间点上,比在短期死亡意识(死亡焦虑)的时间点上,人们的目标导向显著地由外在转向了内在。

2 不同死亡心理研究的比较与整合

2.1 不同研究传统的比较

不同的死亡心理研究传统,研究对象群体、

研究方法和研究的侧重点也不同(见表 1)。根据不同研究传统的这些差异,死亡心理研究大致可以分为两类:一类侧重消极的死亡焦虑、死亡恐惧和防御行为,包括死亡态度量表研究、濒死心理反应阶段理论和 TMT;另一类侧重积极的死亡接受、心理成长和亲社会反应,包括 PTG、NDErs、创生理论和死亡反省研究。

具体来看,死亡态度量表研究主要采用问卷法和访谈法考察死亡恐惧的结构、影响因素,以及与心理健康的关系,对死亡接受的重视度不够。该传统既关注正常健康人,也关注死亡意识较高的人群,如医生、病人、和老年人。濒死心理反应阶段理论虽然从过程的角度,通过分析临床案例来看待濒死心理反应,但也主要是强调死亡恐惧,其反应阶段中最后阶段所涉及的死亡接受实质是消极的死亡接受。TMT 是用实验法研究死亡焦虑效应的理论,它创造了提醒死亡的 MS 实验操作方法,主要考察个体在 MS 提醒死亡之后如何应对死亡。TMT 侧重个体应对死亡的防御反应,包含自我防御式地对自己的世界观和自尊进行防卫。综上,死亡态度量表研究、濒死心理反应阶段理论和 TMT 均侧重消极的死亡态度和死亡应对。有趣的是,有时填答死亡态度量表也

被 TMT 用来作为死亡提醒的一种方法。

PTG/NDErs 关注实际的死亡体验,强调在经历创伤和有过类似死亡体验的心理反应过程中,包含着栩栩如生的生命回顾以及站在他人视角看问题的思考方式,从而引起一种可称之为死亡反省的意识,产生诸多内在导向的心理需要。与此类似,人格与发展心理学的创生研究虽然不是关注实际的死亡体验,但同样从一个宏观的和整体的发展过程来看待死亡,该理论传统指出了死亡意识能够增强个体为社会做贡献和与他人保持联系的愿望,从而产生亲社会的行为,如给予、指导和帮助他人。在吸收 PTG/NDErs 研究成果的基础上,死亡反省研究进一步界定了死亡反省这一死亡意识状态的含义,发现在死亡反省条件下,人们会从追求外在价值转向追求内在价值和超越性价值。因此,PTG、NDErs、创生理论和死亡反省研究均侧重积极的死亡态度和死亡应对。实际上,死亡反省研究正是在总结 PTG 和 NDErs 两方面研究,并对 TMT 提出挑战基础上形成的理论观点。

2.2 死亡心理的内涵：外部防御与内在成长

通过上述不同死亡心理研究的对比和综合分析,可见死亡心理的内涵主要有两个方面:外部防御和内在成长。外部防御是在死亡焦虑的条件

表 1 死亡心理研究不同传统的比较

理论	研究传统	研究对象群体	研究方法	研究的侧重点
死亡态度量表研究	态度调查	广泛群体 (常人、老年人、病人、职业人群等)	问卷调查法	死亡恐惧 影响因素 心理健康
濒死心理反应阶段	精神病学	绝症病人	临床案例分析	死亡恐惧 临床应对干预
PTG	危机应对	经历创伤的人 (包含绝症病人)	访谈法、案例法	死亡接受 危机应对 心理成长
NDErs	危机应对 超个人心理学	接近死亡体验的人 (包含绝症病人)	访谈法、案例法	死亡接受 危机应对 心理成长
创生理论	人格心理 发展心理	成年人 老年人	问卷、访谈 个人叙事分析	死亡接受 亲社会动机与行为
TMT	社会认知	大学生	实验室实验法	死亡恐惧 保护和防御行为
死亡反省	社会认知基础上的整合视角	大学生 经历创伤的人	问卷、实验法	死亡接受 心理成长

下,引起的对死亡感到恐惧、进行抗拒和自我防御的过程。死亡态度量表研究揭示了人们既有对自己死亡的恐惧,也有对他人死亡的恐惧;既有对死亡的恐惧,也有对濒死的恐惧。濒死心理反应阶段研究发现,人们对死亡首要是采取否认和抗拒的反应。TMT 则通过实验证实,仅仅在提醒死亡的情况下,人们就会增加对文化世界观和自我价值的保护。尤其是在西方文化背景下,对文化世界观和自我价值的保护往往体现为对外在价值的追求,是受死亡恐惧和不安全感促发的脆弱防御性反应,虽然具有一定的适应意义,但本质上是消极的。

内在成长是在死亡反省的条件下,引起的对死亡持接受态度,在人生反省的基础上更加追求内在价值,更愿意帮助别人和为他人和社会做贡献的反应。PTG 研究指出个体在经历创伤后能够在自我、人际关系和人生哲学方面获得积极的成长,创伤之后的心理重建较之没有经历创伤产生更美好的人生。NDErs 研究通过对有过接近死亡体验的人的考察进一步揭示了死亡意识和体验能够打破个体已有信仰的限制,产生更开放和更具超越性的世界观,可谓是在心灵的层次上得到提升。创生理论从发展的视角将死亡意识作为一种人生的挑战,积极面对挑战会引起持续为他人和社会做贡献,以及与他人保持紧密联系的愿望。不难发现,这些研究所关注的积极的死亡心理反应均是心理健康和幸福感的源泉。

那么,在面对死亡的时候,究竟是产生外部

防御还是内在成长呢? Grant 和 Wade-Benzoni (2009)在整合 TMT 和创生理论的基础上,明确将死亡意识区分为死亡焦虑和死亡反省,并指出死亡焦虑产生自我保护的退缩动机与行为,而死亡反省产生亲社会的动机与行为。根据死亡反省的研究,对死亡的不同认知和体验产生不同的死亡意识,抽象的认知(如 MS 条件下的认知)产生死亡焦虑,具体的认知(包括体验,如接近死亡体验)产生死亡反省(Cozzolino, 2006)。因此,我们可以将不同死亡心理产生的规律总结为:不同的死亡认知产生不同的死亡意识,不同的死亡意识产生不同的死亡应对。

与死亡焦虑相比,死亡反省除了是对死亡的具体认知之外,还包含生命回顾和他人视角两个独特的成分。此外,时间因素也是导致产生不同死亡心理的重要前因变量(Lykins et al., 2007)。死亡焦虑是对死亡的即时和短期认知的结果,死亡反省是对死亡的沉淀和长期认知的结果。这也是破解不同死亡心理研究传统分歧点的重要方面。死亡态度量表研究和 TMT 主要考察的是人们对抽象死亡概念的即时反应,濒死心理反应阶段理论虽然将死亡心理看作一个发展变化过程,但它只涉及到个体从患绝症到死亡的“创伤期内”的过程,而 PTG 关注“创伤后”的心理变化,所以濒死心理反应阶段理论仍然是以关注面对死亡的短期反应为主。相反,PTG、NDErs、创生理论和死亡反省研究都更加关注面对死亡的心理沉淀和长期反应。表 2 总结了两类死亡心理的差异。

表 2 两类死亡心理反应特征的比较

反应类型	内涵	死亡认知	认知内容	时间因素	死亡意识
外部防御	死亡恐惧 自我保护防御 追求外在价值	抽象的	无生命回顾 无他人视角	即时反应 短期反应	死亡焦虑
内在成长	死亡接受 亲社会动机和行为 追求内在价值	具体的	生命回顾 他人视角	延时反应 长期反应	死亡反省

3 近年两类死亡心理反应研究的新证据

上述两类死亡心理反应的总结,在很大程度上可以概括最近几年死亡心理的研究进展。在 TMT 的持续影响下,TMT 的核心团队及其支持者围绕 TMT 的基本假设不断寻找人们面对死亡时

的各种外部防御反应,即维护世界观和保护自尊的各种表现(Burke et al., 2010)。TMT 的质疑者及改进者则强调死亡意识和恐惧管理的积极效应(Vail et al., 2012)。与此同时,过去各个死亡心理研究传统的观点也得以整合到围绕 TMT 的基本假设和研究范式而进行的研究对话之中。

3.1 外部防御反应的新证据

3.1.1 死亡提醒的消极效应

虽然 TMT 没有明确指出死亡提醒(焦虑)产生死亡恐惧进而对个体和他人造成“消极”后果,但它提出的“人们为了抵抗死亡意识会采取维护世界观和保护自尊的防御反应”之观点,确实在很多情况下会产生消极后果。研究者总结了 TMT 这一核心假设衍生的主要消极反应:变得更加贪婪和物质主义,采取损害个人健康的行为(如危险驾驶、晒皮肤等),讨厌身体的物理属性、更易焦虑、抑郁、患神经症,诋毁与自己价值和信仰不同的人,增强种族主义和对外群体的刻板印象(Vail et al., 2012; Arndt, Routledge, Cox, & Goldenberg, 2005)。Martens, Goldenberg 和 Greenberg (2005)结合 TMT 与死亡态度的研究发现,那些歧视老年人的青年人之所以会歧视老年人,是因为老年人唤起了他们的死亡意识,而他们对死亡有一种恐惧的态度,为了缓解自己的死亡恐惧,他们对老年人采取歧视的态度。类似地,Smith 和 Kasser (2014)研究发现死亡提醒会让人疏远癌症晚期病人,他们无意中会与癌症晚期病人共同等候的椅子摆开更大的距离。

面对死亡的消极反应,主要来源于“死亡提醒”条件下抽象的死亡认知产生的死亡焦虑和恐惧。然而,作为已被几百个研究重复使用的 TMT 经典操作范式,“死亡提醒”的直接心理反应内容(尤其是情绪)一直是个未知数。最近,Lambert, Eadeh, Scherer, Schott 和 Slochower (2014)系统考察了“死亡提醒”产生的情绪反应,不管采用情绪量表、观察情绪反应,还是对被试在死亡提醒条件下写的短文进行内容分析,发现死亡提醒稳定地引起了被试的焦虑和恐惧。这也从另一个侧面反映了 TMT 所关注的死亡防御反应与死亡态度量表研究所关注的死亡恐惧,以及濒死心理反应阶段理论前面几个阶段所关注的死亡否认与愤怒,虽然在研究对象和研究方法上不一致,但实质均是面对即时和短期面对死亡时的焦虑意识和抽象认知产生的恐惧和外部防御反应。

3.1.2 防御反应的外部性探究

维护世界观(价值观)和保护自尊可以缓解死亡恐惧,是 TMT 理论的基本观点。世界观和自尊是个体对世界和自我的看法,这些看法很多时候是深层的和内在的,但是为什么说维护世界观和

保护自尊的反应是“外部”防御反应呢?首先,内在与外在是不同的世界观、价值观与目标之间相区分的一个最基本维度(Grouzet et al., 2005; Schwartz et al., 2012),死亡提醒不仅在一般意义上增强个体维护自己的世界观和价值观的行为,而且让人们变得更贪婪,更追求财富和名气等外在价值和目标(Cozzolino et al., 2004; Kosloff & Greenberg, 2009)。其次,个体的自尊也有内在与外在之分,那些将自尊建立在外在标准和他人评价基础上的人,在死亡提醒的条件下,更愿意选择晒黑皮肤的产品,更会因为社交理由选择吸烟,更可能效仿别人的健身行为(Arndt et al., 2009)。相反,那些将自尊建立在个人标准上的真正高自尊者,在死亡提醒条件下并没有防御反应(Routledge et al., 2010)。

在 TMT 看来,死亡提醒产生何种防御反应是以该反应能否维护世界观和保护自尊为前提的。因此,即使遵从 TMT 范式的研究发现死亡恐惧产生了积极的反应,该积极反应也是不稳定的,当通过实验操作使被试相信该积极反应不能维护他的世界观或自尊时,该积极反应就会消失。例如,环保行为是一种积极的行为,死亡提醒能够增强被试的环保行为,但是这种增强作用只有在被试将自我价值建立在环保行为基础上的条件下才能发生(Vess & Arndt, 2008)。这也能够解释为什么拥护 TMT 的研究者在谈到死亡心理的积极反应时仍然喜欢将其放在 TMT 的理论框架下(Vail et al., 2012)。然而,我们前面总结的面对死亡产生内在成长反应的观点在对待死亡心理的积极反应时是采用死亡反省的观点,在死亡反省的框架下,积极反应是一种对自我和人生更高层次的超越反应,并不依赖于外在标准。

3.2 内在成长反应的新证据

3.2.1 死亡反省的积极效应

如前所述,强调面对死亡产生内在成长反应的研究,是在整合了 PTG、NDErs、创生理论基础上,批判与挑战 TMT 的观点和研究方法而得来的。Cozzolino 等人(2004)首次提出了死亡反省的概念,并比较了死亡反省与简单的死亡提醒(MS)的作用,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(Blackie & Cozzolino, 2011),令被试产生感恩的心态(Frias,

Watkins, Webber, & Froh, 2011)。由于死亡反省是面对死亡的具体认知和长时反应,与时间因素有着紧密的联系。Maxfield 等人(2007)发现,在死亡提醒的条件下,老年比中青年对违反道德的人给予了更仁慈的惩罚。Cuzzolino, Sheldon, Schachtman 和 Meyers (2009)让被试想象自己在 75 岁的某一天与家人观光和购物[一种叫做“有限时光视角(Limited-Time Perspective, LTP)”的操作方法],与想象明天与家人观光和购物相比,他们更仁慈,更注重内在价值,在囚徒困境中更为他人考虑。可见,老年(或想象老年)的时间因素在某种程度上具有了死亡反省的作用。

3.2.2 减少防御反应的研究

不仅死亡反省能够产生积极的内在成长反应,而且具有内在成长的价值、动机或特质,也会减少面对死亡时的防御反应。例如, Niemiec 等人(2010)的研究发现,具有正念(mindfulness)特质的人在接受死亡提醒的条件下,防御反应更低。并且,好奇心可以增强正念特质的作用(Kashdan, Afram, Broen, Birnbeck, & Drvoshanov, 2011)。Routledge 和 Arndt (2009)发现,在死亡提醒之后,给被试表现创造力的机会,更能缓解他们的死亡焦虑。Lau 和 Cheng (2011)让中国老年被试回忆感恩的生活事件或者争吵的生活事件,然后再测量他们的死亡态度,发现那些诱发了感恩体验的被试有更低的死亡焦虑。这些研究均表明,一种开放的、内在的成长性特征或经验可以抵消面对死亡的防御反应。

最近, Kesebir (2014)采用 TMT 的范式直接挑战了 TMT 的“自尊缓解死亡恐惧”的假设。他将自尊分为高贵的自我(高自尊)、致命的自我(TMT)和安静的自我(谦虚)。所谓的谦虚是指不以自我为焦点,真诚地接受自我和人生本有局限的面貌,不对自我持有夸大的积极偏差认识。他的研究发现,不仅谦虚的人面对死亡更不恐惧,而且在死亡提醒下也没有丧失道德感和自我控制,他们对穆斯林也有更少的偏见(Kesebir, 2014)。可见,面对死亡之所以能够产生内在成长的反应,归根结底在于“直面”死亡,而不是“否认”和“恐惧”死亡。那些在死亡否认和死亡恐惧量表得分较低的人,认为自我更有价值、自我概念更清晰、效能感更高、人生目的感和意义感也更高(Cuzzolino, Blackie, & Meyers, 2014)。从死亡态度角度来说,对死亡有

一种坦然和开放接受的态度是个体内在成长的重要条件。这也是 PTG、NDErs、创生理论和死亡反省等死亡心理研究传统的一致观点。

4 研究局限与未来发展方向

4.1 死亡意识的矛盾

死亡的可怕在于它不仅是不避免的,还在于很容易就能意识到它总有一天会到来。即使在对死亡进行深思熟虑、对创伤进行重建的过程中,可以促使人们发觉要过更有意义的生活,即帮助别人和追求内在价值。但我们仍然惧怕死亡,尤其在最初产生死亡意识的时候,每个人都无法接受会死的事实,甚至是抗拒“意识到会死”的死亡意识本身。换言之,由于死亡意识本身的可怕,我们故意不去想死这件事,即使是有关他人的死亡,我们也不愿意谈论。在很多文化中,都存在所谓的死亡禁忌。黄天中(2000)即在濒死心理反应 5 阶段的前面增加了一个“忌讳期”阶段,指病人已经身患绝症,而家属及医护人员没有把实情告诉病人的阶段。

尤其值得注意的是, TMT 在后来的研究中发现,自我保护和防御反应并不是在清晰的死亡意识下产生的,而是在 MS 操作之后实施一个静心或分心阶段,让死亡进入无意识之后才产生的。也就是说,明晰的死亡意识不会产生自我保护和防御反应,而是产生直接的否认、抗拒和忽视反应(Pyszczynski, Greenberg, & Solomon, 1999),这类类似于濒死心理反应的第一阶段。因此,虽然表面上看来,面对死亡的内在成长比否认和外部防御要好,但是仍需将否认和外部防御看作适应死亡的机制。一方面,外部防御很多时候是内在成长发生之前必经的一个阶段,不仅每个人可能在某个阶段(遭受创伤)会经历从死亡焦虑到死亡反省的转变过程,而且不同年龄段(大的时间因素)的人生阅历和发展任务不同(像创生理论所揭示的那样),也可能会导致产生的不同的死亡心理反应。另一方面,对死亡的外部防御,尤其是对文化世界观和自尊的保护具有一定的积极意义,它使个体通过归属于群体和文化,以及实现自我的价值,来获得意义感和永恒感。

4.2 两类死亡心理反应的理论整合

正是因为对死亡的意识本身是矛盾的,未来的研究需要探索影响不同死亡意识出现及相互转

化的条件, 以及不同死亡意识条件下所产生的死亡心理对个体有什么样的适应价值。虽然以往研究者对两类死亡心理反应进行了对比(Cozzolino, 2006; Grant & Wade-Benzon, 2009), 本文也在整合不同的死亡心理研究传统基础上系统分析了两类死亡心理反应的特征和发生路径, 但基于 TMT 引起的争论方兴未艾(刘亚楠等, 2010)。一方面, TMT 一派的研究者虽然也承认积极的死亡心理反应的存在, 但始终坚持自己的核心观点和传统方法, 认为积极的死亡心理反应是世界观和自尊防御的表现形式; 而新近的死亡反省研究主要强调死亡心理的内在成长反应, 不能整合 TMT 视角下不断发展的大量实证研究结果; 最终导致两方面不能真正地对话和整合。

另一方面, 针对 TMT 的基本理论和研究方法, 逐渐有研究者提出质疑, 这些相抗争的观点给死亡心理的整合提出了新的挑战。例如, Van den Bos (2009)提出死亡提醒与文化世界观维护之间关系的另一种解释, 他认为个体维护文化世界观不是为了缓解死亡的焦虑和恐惧, 而是为了应对死亡提醒产生的不确定性。也就是说, 维护文化世界观是一种不确定性管理(uncertainty management)而非恐惧管理(terror management)(殷融, 2010)。Martin 和 Van den Bos (2014)进一步系统地批判了 TMT, 指出它用过于单一的动机去解释人类众多的行为, 并且它的理论和研究方法不具有可证伪性(falsifiability)。这些质疑使得 TMT 在兴起二十多年之后, 获得了新的生命力。在这种背景下, 本文提出的两类死亡心理反应的框架, 从整合死亡心理传统的角度做出了一种理论整合的尝试。但未来的研究需要在考虑 TMT 争论的基础上进一步对死亡心理的研究进行整合。

4.3 死亡心理的文化差异

死亡心理与哲学和宗教有着紧密的联系, 不同的社会和文化在历史发展中积累了许多不同的看待死亡的方式和应对死亡的方法。因此, 死亡心理反应很可能具有文化差异, 但目前相关的研究不多。虽然 TMT 的世界观防御假设在中国文化下得到一些研究的印证(Tam, Chiu, & Lau, 2007), 但 Yen 和 Cheng (2010)发现死亡提醒对台湾人的世界观防御没有影响, 而是提高了他们对命运的接受度。Wu, Tang 和 Kwok (2002)指出, 中国文化将死亡看作生命的转化过程, 死后可以投胎重新

做人, 这种观念可能对死亡焦虑具有一定的缓解作用。实际上, 并不是所有的文化都那么恐惧死亡, 如果对死亡采取接受态度, 就不需要世界观防御。Van den Bos 等人(2012)发现穆斯林在死亡提醒条件下也不存在世界观防御效应。

Du 等人(2013)发现, 不管是澳大利亚人还是中国人, 高自尊都能缓解死亡恐惧, 但是中国人的集体自尊比个体自尊提高了对集体主义价值观的防御。大量跨文化研究表明, 中国人具有他人和社会价值取向, 尤其是家庭关系中的重要他人在个人的生活中可能比自己还要重要。这一文化特征在死亡心理反应方面也得到了体现, 研究表明中国被试对重要他人的死亡比自己的死亡更恐惧(Hui & Fung, 2009)。Zhou, Lei, Marley 和 Chen (2009)的研究则揭示了孩子对中国父母具有缓解死亡焦虑的作用。未来的研究应进一步探讨死亡心理的文化差异, 尤其是从外部防御和内在成长两类反应角度去探讨。

4.4 两类死亡心理反应的应用分析

TMT 的最大创新性贡献是将人类各种各样的行为与抗拒死亡的基本动机联系起来, 因此应用极其广泛。国内已有研究者总结了 TMT 在消费领域、司法领域、政治领域、健康领域的应用(段明明, 2014; 郭永玉, 傅晋斌, 2011)。然而, TMT 在这些领域的应用均建立在“分析人们在面对死亡时的外部防御行为”这一逻辑的基础上。结合死亡心理的外部防御和内在成长两类反应的知识, 在危机干预、职业健康与成长和死亡教育等实践方面均具有重要的应用价值。以往关于这些领域的探讨主要侧重于积极反应或消极反应两种反应中的一种。例如, 汶川地震刚发生之后, 关注创伤后应激障碍的研究占多数(张宁等, 2010), 在地震过去一段时间之后, 关注创伤后成长的研究占多数(杨寅, 钱铭怡, 李松蔚, 徐凯文, 王雨吟, 2012)。很少有研究和实践工作者将两方面结合起来。

将死亡心理的两类反应结合起来, 在实践应用上至少有以下几点新的启示: 对死亡的接受态度和非防御性反应是个体心理健康和自我成长的重要基础, 它不像防御反应那样依赖于外在的标准。如果在死亡教育和危机干预方面以树立积极开放的死亡态度为重点, 不管是直接经历灾难和危机的人, 还是从事危机干预者和容易产生死亡意识职业者(如医生), 都将更好地应对和成长。

在死亡心理反应发生的不同阶段,采取不同的应对措施。尤其是在死亡意识刚刚产生的死亡焦虑阶段,当事人不能直接面对死亡,可采取仪式和象征性地远离死亡的干预措施(例如宗教和民俗仪式),而非通常的心理咨询方法。同时,让当事人参与帮助他人的志愿和公益活动既可以转移他们的注意力,又可以增强他们的死亡反省(站在他人的角度看事物)。充分发掘文化世界观中有利于积极应对死亡的资源(如中国人的集体自尊),以死亡反省原则为指导发展危机干预和死亡教育的积极干预方法(如正念)。培育和发展以有过PTG经验及具有积极死亡态度的人组成的志愿者组织。例如,经历过地震获得成长的人组成的志愿队去帮助其他遭受地震灾难的人;将获得创生感的老年人和退休人员组织起来帮助青年人。这样的组织不仅可以“有效地”帮助其他人,而且可以促进组织成员自身的心理健康。

参考文献

- 陈四光,金艳,郭斯萍. (2006). 西方死亡态度研究综述. *国外社会科学*, (1), 65–68.
- 董佩芳,沈晓如,金莉莉,陈琴蓝,杨燕,吴美蓉. (2008). 216例老年住院患者死亡态度的调查分析. *中华护理杂志*, 43, 84–86.
- 段明明. (2014). 基于恐怖管理理论的死亡焦虑与消费行为研究述评. *外国经济与管理*, 36, 29–37.
- 殷融. (2010). 不确定感管理模型视角下的死亡凸显效应: 争论与整合. *心理科学进展*, 18, 1747–1755.
- 郭永玉,傅晋斌. (2011). 死亡提醒效应: 概念、测量及来自多领域的证据. *心理学探新*, 31, 113–117.
- 黄天中. (2000). *死亡教育概论 I—死亡态度及临床关怀研究*. 台北: 业强出版社.
- 刘亚楠,许燕,于生凯. (2010). 恐惧管理研究: 新热点、质疑与争论. *心理科学进展*, 18, 97–105.
- 杨寅,钱铭怡,李松蔚,徐凯文,王雨吟. (2012). 汶川地震受灾民众创伤后成长及其影响因素. *中国临床心理学杂志*, 20, 69–72.
- 张宁,张雨青,吴坎坎,陈正根,刘寅,祝卓宏. (2010). 汶川地震幸存者的创伤后应激障碍及其影响因素. *中国临床心理学杂志*, 18, 69–72.
- 张阳阳,佐斌. (2006). 自尊的恐惧管理理论研究述评. *心理科学进展*, 14, 273–280.
- Arndt, J., Cox, C. R., Goldenberg, J. L., Vess, M., Routledge, C., Cooper, D. P., & Cohen, F. (2009). Blowing in the (social) wind: Implications of extrinsic esteem contingencies for terror management and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 1191–1205.
- Arndt, J., Routledge, C., Cox, C. R., & Goldenberg, J. L. (2005). The worm at the core: A terror management perspective on the roots of psychological dysfunction. *Applied and Preventive Psychology*, 11, 191–213.
- Blackie, L. E. R., & Cozzolino, P. J. (2011). Of blood and death: A test of dual-existential systems in the context of prosocial intentions. *Psychological Science*, 22, 998–1000.
- Burke, B. L., Martens, A., & Faucher, E. H. (2010). Two decades of terror management theory: A meta-analysis of mortality salience research. *Personality and Social Psychology Review*, 14, 155–195.
- Collett, L. J., & Lester, D. (1969). The fear of death and the fear of dying. *Journal of Psychology*, 72, 179–181.
- Conte, H. R., Weiner, M. B., & Plutchik, R. (1982). Measuring death anxiety: Conceptual, psychometric, and factor-analytic aspects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 775–785.
- Cozzolino, P. J. (2006). Death contemplation, growth, and defense: Converging evidence of dual-existential systems? *Psychological Inquiry*, 17, 278–287.
- Cozzolino, P. J., Blackie, L. E. R., & Meyers, L. S. (2014). Self-related consequences of death fear and death denial. *Death Studies*, 38, 418–422.
- Cozzolino, P. J., Sheldon, K. M., Schachtman, T. R., & Meyers, L. S. (2009). Limited time perspective, values, and greed: Imagining a limited future reduces avarice in extrinsic people. *Journal of Research in Personality*, 43, 399–408.
- Cozzolino, P. J., Staples, A. D., Meyers, L. S., & Samboceti, J. (2004). Greed, death, and values: From terror management to transcendence management theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 278–292.
- Du, H., Jonas, E., Klackl, J., Agroskin, D., Hui, E. K. P., & Ma, L. (2013). Cultural influences on terror management: Independent and interdependent self-esteem as anxiety buffers. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49, 1002–1011.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. New York: Norton.
- Frias, A., Watkins, P. C., Webber, A. C., & Froh, J. J. (2011). Death and gratitude: Death reflection enhances gratitude. *The Journal of Positive Psychology*, 6, 154–162.
- Grant, A. M., & Wade-Benzoni, K. A. (2009). The hot and cool of death awareness at work: Mortality cues, aging, and self-protective and prosocial motivations. *Academy of Management Review*, 34, 600–622.
- Greyson, B. (1992). Reduced death threat in near-death experiences. *Death Studies*, 16, 523–536.
- Grouzet, F. M. E., Kasser, T., Ahuvia, A., Fernandez-Dols, J. M., Kim, Y., Lau, S., ... Sheldon, K. M. (2005). The

- structure of goal contents across 15 cultures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 800–816.
- Hui, V. K., & Fung, H. H. (2009). Mortality anxiety as a function of intrinsic religiosity and perceived purpose in life. *Death Studies*, 33, 30–50.
- Joireman, J., & Duell, B. (2005). Mother Teresa versus Ebenezer Scrooge: Mortality salience leads proselves to endorse self-transcendent values (unless proselves are reassured). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31, 307–320.
- Kashdan, T. B., Afram, A., Broen, K. W., Birnbeck, M., & Drvoshanov, M. (2011). Curiosity enhances the role of mindfulness in reducing defensive responses to existential threat. *Personality and Individual Differences*, 50, 1227–1232.
- Kesebir, P. (2014). A quiet quiets death anxiety: Humility as an existential anxiety buffer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106, 610–623.
- Klug, L., & Sinha, A. (1987–1988). Death acceptance: A two-component formulation and scale. *Omega: Journal of Death and Dying*, 18, 229–235.
- Kosloff, S., & Greenberg, J. (2009). Pearls in the desert: Death reminders provoke immediate derogation of extrinsic goals, but delayed inflation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45, 197–203.
- Kübler-Ross, E. (1997). *On death and dying*. New York: Scribner Classics.
- Lambert, A. L., Eadeh, F. R., Scherer, L. D., Schott, J. P., & Slochower, J. M. (2014). Toward a greater understanding of the emotional dynamics of the mortality salience manipulation: Revisiting the “affect-free” claim of terror management research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106, 610–623.
- Lau, R. W. L., & Cheng, S. (2011). Gratitude lessens death anxiety. *European Journal of Ageing*, 8, 169–175.
- Lykins, E. L. B., Segerstrom, S. C., Averill, A. J., Evans, D. R., & Kemeny, M. E. (2007). Goal shifts following reminders of mortality: Reconciling Posttraumatic growth and terror management theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 33, 1088–1099.
- Martin, L. L., & Van den Bos, K. (2014). Towards a paradigm shift in the study of threat and culture. *European Review of Social Psychology*, 25, 32–70.
- Martens, A., Goldenberg, J. L., & Greenberg, J. (2005). A terror management perspective on ageism. *Journal of Social Issues*, 61, 223–239.
- Maxfield, M., Pyszczynski, T., Kluck, B., Cox, C. R., Greenberg, J., Solomon, S., & Weise, D. (2007). Age-related differences in responses to thoughts of one's own death: Mortality salience and judgments of moral transgressions. *Psychology and Aging*, 22, 341–353.
- McAdams, D. P., & de St. Aubin, E. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 1003–1015.
- McAdams, D. P., & de St. Aubin, E. (1998). *Generativity and adult development: How and why we care for the next generation*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Niemiec, C. P., Brown, K. W., Kashdan, T. B., Cozzolino, P. J., Breen, W. E., Levesque-Bristol, C., & Ryan, R. M. (2010). Being present in the face of existential threat: The role of trait mindfulness in reducing defensive responses to mortality salience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 344–365.
- Peterson, B. E., & Stewart, A. J. (1996). Antecedents and contexts of generativity motivation at midlife. *Psychology and Aging*, 11, 21–33.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Koole, S., & Solomon, S. (2010). Experimental existential psychology: Coping with the facts of life. In S. T. Fiske & D. T. Gilbert (Eds.), *Handbook of social psychology* (5th ed., pp. 724–757). New York: Wiley.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., & Solomon, S. (1999). A dual-process model of defense against conscious and unconscious death-related thoughts: An extension of terror management theory. *Psychological Review*, 106, 835–845.
- Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 130, 435–468.
- Ring, K. (1984). *Heading toward Omega: In search of the meaning of the near-death experience*. New York: Morrow.
- Routledge, C., & Arndt, J. (2009). Creative terror management: Creativity as a facilitator of cultural exploration after mortality salience. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 493–505.
- Routledge, C., Ostafin, B., Juhl, J., Sedikides, C., Cathey, C., & Liao, J. (2010). Adjusting to death: The effects of mortality salience and self-esteem on psychological well-being, growth motivation, and maladaptive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 897–916.
- Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., ... Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103, 663–688.
- Smith, L. M., & Kasser, T. (2014). Mortality salience increases defensive distancing from people with terminal cancer. *Death Studies*, 38, 44–53.
- Tam, K. -P., Chiu, C. -Y., & Lau, I. Y. -M. (2007). Terror management among Chinese: Worldview defence and

- intergroup bias in resource allocation. *Asian Journal of Social Psychology*, 10, 93–102.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18.
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (Eds.). (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Van den Bos, K. (2009). Making sense of life: The existential self trying to deal with personal uncertainty. *Psychological Inquiry*, 20, 197–217.
- Van den Bos, K., Buurman, J., De Theije, V., Doosje, B., Loseman, A., Van Laarhoven, D., ... Veldman, J. (2012). On shielding from death as an important yet malleable motive of worldview defence: Christian versus Muslim beliefs modulating the self-threat of mortality salience. *Social Cognition*, 30, 778–802.
- Vail, K. E., Juhl, J., Arndt, J., Vess, M., Routledge, C., & Rutjens, B. T. (2012). When death is good for life: Considering the positive trajectories of terror management. *Personality and Social Psychology Review*, 16, 303–329.
- Vess, M., & Arndt, J. (2008). The nature of death and the death of nature: The impact of mortality salience on environmental concern. *Journal of Research in Personality*, 42, 1376–1380.
- Wade-Benzoni, K. A. (2006). Legacies, immortality, and the future: The psychology of intergenerational altruism. In A. E. Tenbrunsel (Ed.), *Research on managing groups and teams. Volume 8: Ethics in groups* (pp. 247–270). Bingley, UK: Emerald Group.
- Witkowski, J. (2001). The construction of the Multidimensional Orientation toward Dying and Death Inventory (MODDI-F). *Death Studies*, 25, 479–495.
- Wong, P. T., Reker, G. T., & Gesser, G. (1994). Death Attitude Profile-Revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook* (pp. 121–148). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Wu, A. M. S., Tang, C. S. K., & Kwok, T. C. Y. (2002). Death anxiety among Chinese elderly people in Hong Kong. *Journal of Aging and Health*, 14, 42–56.
- Yen, C. -L., & Cheng, C. -P. (2010). Terror management among Taiwanese: Worldview defence or resigning to fate? *Asian Journal of Social Psychology*, 13, 185–194.
- Zhou, X., Lei, Q., Marley, S. C., & Chen, J. (2009). Existential function of babies: Babies as a buffer of death-related anxiety. *Asian Journal of Social Psychology*, 12, 40–46.

The Psychology of Death: External Defense or Internal Growth?

WEI Qingwang¹; ZHOU Xuemei²; YU Guoliang³

(¹ Department of Psychology, Renmin University of China, Beijing 100872, China)

(² Beijing Normal University Press, Beijing 100875, China)

(³ Institute of Psychology, Renmin University of China, Beijing 100872, China)

Abstract: The psychology of death discussed by Western psychologist is reviewed. There are several kinds of psychological researches about death, which drive from different research traditions, focus on different subjects and use different methods. The authors attempt to reconcile diverging paths in the study of death and disclose that the core of the psychology of death involve both external defense and internal growth. The abstract death cognition tends to cause death anxiety, which creates the external defensive psychological responses including fear of death, self-protection, and external value orientation. The concrete death cognition tends to cause death reflection, which creates the internal growth psychological responses including death acceptance, prosocial motivation (or behavior), and internal value orientation. Based on the core of the psychology of death, the authors review the related research evidences published in recent 5 years. Finally, the limitations and future directions in death research are analyzed.

Key words: the psychology of death; death conscious; external defense; internal growth