



判断人生值不值得，就等于在回答哲学的基本问题，基于此，我断定生命的意义是最紧迫的问题。

——阿尔伯特·加缪《西西弗斯神话》

找回你心中的“谷仓”

意义中心疗法：帮助晚期患者应对死亡即将来临

▲北京大学肿瘤医院康复科 唐丽丽 庞英



唐丽丽 教授

对于生命即将结束的晚期癌症患者，在面对所剩无几的生命，犹如面对被收割后光秃秃的麦茬地。荒芜感让他们看不到活着的意义，也让他们忽略了活过的日子其实是一个满满的“谷仓”，曾经的耕耘和收获都被完完整整地保存在其中。

绝望的小美

“既然不能陪她长大 只好把她送走”

小美是一位年轻的单亲妈妈，就在地事业和生活回归正常时，命运再次把她拉入深渊。身体里的肿瘤已经侵犯她的腹腔，肺部和全身多处骨骼，甚至因为骨转移而出现了上肢的病理性骨折。现阶段，晚期宫颈癌生存率很低，对于小美活着的每一天都是在与死神博弈，在恶性肿瘤面前难逃此劫。

5岁的女儿是她现在唯一的牵挂，生病没办法照顾年幼的女儿，只能由年迈的母亲代劳。当医生告诉她，已经没

有药物可以治疗时，她内心绝望的心情无人能体会。她告诉我：“我每时每刻都能感觉到肿瘤在自己的体内疯长，现在每天活着除了等死，没有任何希望！一边是年迈的母亲，一边是年幼的孩子，“我真的无能为力。我想把孩子送走，既然不能陪她长大，不如给她找个好人家，让她留在我的身边又有什么意义呢？慢慢的让她忘了我，就像不曾来过一样。”那时小美的绝望和无助可想而知，癌症让她全然失去了对活着的信心。

临床决策

北京大学肿瘤医院康复科唐丽丽教授团队了解小美的情况后，认为应该尽早介入心理治疗。意义中心疗法（MCP），是一种适用于晚期患者的心理治疗方法，通过帮助晚期患者重塑意义感，帮助患者应对死亡即将到来，由于意义、价值和目标的缺失，而感受到绝望和无助。

建立生命与意义的桥梁

意义中心疗法的理论框架是 Frankl 提出的一系列与意义有关的基本概念。Frankl 认为从出生到死亡，人生始终存在意义，随着年龄和境遇的变化，生命的意义也会随之发生变化，但绝不会消失，如果感受不到生命的意义，绝不是因为生命的意义不存在了，而是你失去了和生命的意义之间的连接。

在意义中心疗法中，治疗师通过引导患者通过以下四个意义的来源去思考和探索自己生命的意义，从而重新与自己生命的意义获得连接。

第一部分 意义的历史来源

首先，治疗师会向患者传达一种理念“生命是一种馈赠，是具有连续性的，我们从生活中获得，也将赠予他人”。在这一理念引导下让患者去思考，我们从祖先那里继承和得

到了哪些宝贵的东西，包括美德、价值观、经验、教训等；我们在自己的生命中创造了哪些有价值的东西，我们将会给予后人哪些馈赠。

第二部分 意义的态度来源

生命中难免会遇到坎坷和障碍，当生命受到限制而现实又无法改变时，我们依然可以选择面对困境的态度。生命最后的自由是“我们可以选择面对苦难的态度，当痛苦夺走了我们的一切（例如，身体健康、心理健康和精神健康），仍然有能力选择自己的思维方式和看法。”而这样的态度也会影响到我们身边的人，在他们面对自身困境的时候，我们现在的态度会成为他们力量的来源。

第三部分 意义的创造性来源

讨论如何通过创造性

的活动将自身的一部分融入到更为广阔的世界中去，超越生命的限制。例如文学创造、音乐创造等，我们的生命终有一天会消逝，而我们创造的却可能永远地保留下来，我们的思想，我们的故事和我们的爱都能传递下去。

第四部分 意义的体验来源

探索体验的意义，如

何通过眼睛、耳朵、舌头、鼻子、皮肤等感觉器官从各个方面来体验爱，体验生活，寻找生命的意义。讨论如何通过爱、美、艺术和幽默与生命连接。例如欣赏一幅画作、听一场音乐会、品尝美食、去触摸柔嫩的花瓣、去拥抱身边的爱人、去表达我们对亲人的爱和感激。

链接

意义中心疗法的创始人是美国纪念斯隆凯特琳癌症中心精神与行为医学科的主任 William Breitbart 教授，他主编了《意义中心疗法团体心理治疗手册》和《意义中心疗法个体心理治疗手册》并对意义中心疗法进行了大样本随机对照研究，证实了意义中心疗法的确可以提升晚期癌症患者的意义感，减轻无望感，改善他们的不良情绪，为该标准化心理治疗方法在肿瘤临床应用提供了高质量证据。目前这两本手册被翻译成多国语言，而简体中文版已由北京大学肿瘤医院康复科唐丽丽主任带领其团队进行了翻译，计划于2021年9月份在北京大学医学出版社出版。

小美的治疗过程

在治疗过程中，治疗师不断引导小美分享她生命中有意义的“瞬间”。从考大学，到找工作；从为人母，到离婚后重新找回自己，并开创了一番事业；后来当得知自己患癌后，仍一边治病，一边继续工作。在治疗的过程中，不禁让我们逐渐看到了一个更加立体化的“小美”。治疗师用心倾听小美的故事，并赞赏小美在生命中表现出来的坚韧、勇敢和积极向上，告诉小美，这些美德也将变成一份美丽的馈赠，传递给她最爱的女儿，让女儿在今后的

生活中能像她一样更加勇敢、乐观、坚韧。在“意义的体验来源”这一单元过后，小美说，每天夜里女儿在她身边睡着，她都会摸摸她的小脸、小手、小脚丫，每每此时，她对自己之前荒谬的想法感到可悲，这是她的女儿，她的宝贝，她生命中最美好的一部分，她觉得这样的时刻特别温馨和美好。治疗师问小美，未来对女儿有什么期望，希望女儿将来成为什么样的人，希望女儿将来过什么样的生活时，小美说，“我

的女儿，我只希望她健康、快乐，有一份工作能够自食其力，并找到一个值得爱的人一起生活。”

“你应该有很多话要告诉她，告诉她如何照顾自己、爱惜自己的身体，保持健康，怎样得到自食其力的本领。还有，如何判断一个人是不是值得爱等等，但现在她还太小了，听不懂，不过你可以给她写信，可以给她录视频，做一份给女儿的馈赠计划。总有一天她会成长，会看到，或许那时你已经不在了，但你对女儿的爱会永远陪伴着她。”

通过7次的治疗，小美重新找到了生命的意义，她选择以一种更积极的态度面对生命最后时光。在与女儿和母亲的相处过程中，她重新感受到了生命中的爱和美好，也努力为母亲和女儿制造各种有意义的瞬间，并细心准备给女儿的馈赠计划。

在接受了“意义中心疗法”后，小美彻底改变了。意义中心疗法帮助她重新与自己生命中的意义连接，帮她重新感受到自己生命的意义。在一次治疗中她动情地说道：“我女儿特别喜欢和我在一

起，哪怕我只是躺在那里，看着她玩，她就很开心，她自己在床上跳来跳去，玩玩具，会时不时过来亲亲我，用她的小脸蛋儿贴着我的脸。是啊，孩子的幸福多么简单，只要你能看着她玩耍，只要可以亲亲她，她就觉得开心、幸福。这些都是你可以做到的，即便你现在没法照顾她的生活，也没有办法陪着她在户外追跑玩闹，在孩子们的心里，你依旧是她喜欢的好妈妈。你存在的每一天都可以带给孩子温暖的拥抱、真诚的赞美、爱意的微笑，这是其他人

都无法替代的，也是你作为妈妈的意义。”



关联阅读全文

肿瘤心理专栏

CPOS

Chinese Psychosocial Oncology Society

主办：中国抗癌协会肿瘤心理学专业委员会

主 编：唐丽丽

本期策划：庞 英

编 委：刘晓红 吴世凯
李小梅 周晓艺
强万敏