

问题：怎么处理对死亡的焦虑和恐惧？

题目描述：如题，想到死亡的感觉就特别恐惧有时出一身冷汗。无可避免的感觉让我觉得十分焦虑。对这个的思考让我产生了人生的无意义感；有时候回想几个月前或几天前的事情感觉时间一下子就过去了，会有人生也就像是这样子死亡很快就会到来的感觉；甚至会对自己的意识和这个世界产生一种不真实的感觉。我该怎么处理？题主今天 19 岁，大二，被这个烦恼困扰许久了，每天心情都因此不好，很久没体会到发自内心的快乐了。

慢慢自然会好，不要担心。

对死亡的恐惧来自两个层面的原因。

首先来自文化心理。对世界所有的现存文明而言，曾经最大的恐惧就是因人力资源不足而在军事和生产力斗争中失败。因此，它们不约而同的极力将死亡恐怖化和负面化（以及将生育和生存正面化甚至义务化），这是所有现代文明曾经的本能冲动——王朝必须人丁兴旺，意识形态必须要广泛传承。社会并不关心这样做对个体造成的心理创伤，正如自私的基因并不关心人类是不是会因为它们的遗传最大化策略而容易患上癌症一样。换句话说，经过社会化的人类实际上普遍染上了文化有意塑造的“恐死病”。这也是为什么恐死现象往往发生在初高中阶段的原因——这个阶段人基本完成了初步的社会化。但我们并不能简单的去责怪“文明”。客观说这是一种自然的安排，并没有哪个具体的人或者具体的阶层要为此负责——没有为自己的社会设定这个属性的文明也就趋向于灭亡了。

死亡恐惧的第二层力量来自人的乐观期望。青少年往往处在一个“高势能”地位，身上没有历史包袱，没有罪恶记录，可塑性强，时间资本丰厚，正所谓“天下无事不可为”，“前程似锦”。在这样的未来预期之下，死亡自然被识别为风险。尤其是在耳闻目睹到各种意外死亡案例，已经切实产生了到无法完全防止一切死亡风险的无力感时，会产生强烈的恐慌。

要想治愈这种“疾病”，首先你需要意识到“治愈”它的代价。——如果你失去对死亡的恐惧，以你的阅历很容易导致对安全的漠视和对风险的低估，一个意外足以将你的人生马拉松变成四百米越野。死亡恐惧所造成的负担，客观上就像你为生命买的一份保险。你省掉这笔保险费的同时，也就接受了这项风险。你确信这对你是净赚的吗？

第二，对一切症状稳定的病症，都存在第二种治疗方式——适应。也就是依靠接受和“刺激的边际效用随时间递减”的认知规律，静静等待自己对某个症状刺激丧失敏感性。恐死也在这个名单里。也就是说，你可以选择“保守治疗”。随着你年龄增长，你对未来的美好预期会随着时间资本的不断削薄以及多次的时间投资挫折而发生很大的下滑，作为风险的死亡重量自然也会大幅的下降，而你处理负面情绪的经验自然也会随着时间积累和增长，此消彼长，死亡所造成的精神压力很快会降低到你的管理能力之内，只是在某些脆弱的时候才会伴随着别的什么东西翻滚到水面上漂浮一会儿，疏忽之间就又消失在你思维的深渊里去了。这差不多也是绝大多数人的路径。

还有一条少有人走，更为艰难，但更为美好的路。

那就是更加深入的认识死亡，去除对死亡非理性的恐惧，代之以尊重前提上的敬畏；明白人生本身最好的样式，就是向死而生。

人在死亡问题上能有的最好样式，就是此刻有人告诉你你已必死，你可以长出一口气，欣喜于你终于可以名正言顺的休息了。

编辑于 2022-06-06

<https://www.zhihu.com/answer/472110636>

评论区：

Q: 如果从热力学的角度分析，所有的现象都有一种趋势，从有序的状态演化为无序的混乱状态，称为熵增，熵是一个孤立系统的混乱程度，熵越低，系统越有序，人和一块石头没有本质的区别，区别是人的有序程度比石头高，人的大脑是一个非常复杂的有序结构，如果秩序被破坏，意味着意识会不可逆的消失。

一个孤立系统的总熵会不断增长，不会下降，但是在系统的某些局部，熵会随机下降，这是耗散结构，在耗散结构中产生了秩序，诞生了生命和文明。

如果宇宙是一个封闭系统，随着熵的不断增多，秩序会被破坏，最终会达到热寂状态，所有的有序的信息会变成混乱的噪声，因为信息的存储状态也会产生熵增，最终所有的现象都停止。

根据目前的观测结果，宇宙中可观测的天体之间的距离在变大，这个结果可能暗示了早期宇宙的密度比现在大，熵也更低。我认为宇宙是一个开放的系统，宇宙的规模是无限大，所有的物质都处于永不停止的运动中，熵在上升和下降的状态中循环，时间没有起点也没有终点，不可能存在一种空间不存在状态。所以空间必然是无限大，关于物质是否是无限多，永远不可能有答案。

宇宙不可能存在起点，因为如果存在起点，意味着这个起点不是真正的起点，必然存在一个从上一个状态演化到当前的状态的过程。

关于价值，价值也许是秩序和规律，宇宙自身不需要规律，甚至不需要存在，因为宇宙的本质就是混乱和无序的海洋，秩序是产生的海浪，人类的文明的基础，就是秩序，从无序中诞生的有序。蚂蚁的社会很典型，每只蚂蚁是无意识的，只依靠生物本能行动，而一个蚂蚁群，能完成一些很复杂的行为，筑巢，抚养后代，寻找食物，这是自组织现象，大量简单的现象如果产生了某种结构，会成为非常复杂的现象。

人类社会对价值的定义，就是能维持社会秩序稳定的现象，生命的本质，就是秩序，大量的生命，组成了一个社会，社会也是某种生命，社会中存在的冲突的根源，就是秩序的崩溃与重构。不稳定的结构，会有维持自身稳定的趋势。

新陈代谢的本质，就是维持自身结构的稳定。

A: 你这个算是走将死亡本身解构的路线了。这个方式的问题是副效应比较大——解构了死亡也就同时结构了生命本身，死亡无重量了，生命也就同样半透明了。在解除死亡的恐惧的同时也削减了生命的贵重。代价有些过大。

---

Q: 拉倒吧，答主不怕死？

A: 不太怕

---

更新于 2023/2/19