

# 她用5个故事讲述：哀伤是爱的延续

## 从『节哀顺变』到『学术温度』，因丧母之痛踏入一个研究领域

至亲离世，往往被社会视为需要快速翻篇的“私人痛苦”，而非可以公开讨论的议题。人们常以“节哀顺变”“时间会治愈一切”等话语简化哀伤，但鲜有人知，这份“哀伤”的长期性和复杂性，甚至是一个学术研究课题。

那年，21岁的李昀璆对此一无所知。直到母亲骤然离世让她陷入哀伤，她也由此成为这个领域的研究者，并遇见了很多跟自己有相似经历的年轻人。十年过去，这个曾因丧亲之痛哭泣的女孩，带着《与哀伤共处》一书在清明之际站在公众面前，用学术的温度包裹起千万颗破碎的心。



签字售书现场，李昀璆（左）与她的读者亲切交流。

于洋 王钟玉 李岩松 报道

### 为什么研究哀伤：无法释怀丧母之痛

2014年盛夏，李昀璆的人生被一场突如其来的变故“清晰地劈成了两段”。正在复旦大学读硕士的她接到家人电话：母亲中风入院。

当她匆忙赶到医院时，母亲已经被送入了重症监护病房。她守在病房外寸步不离，祈祷母亲平安，然而四天后，母亲还是永远离开了她。

葬礼上，李昀璆按母女俩的习惯亲吻母亲的额头、脸颊和嘴唇，火化后亲手将母亲的骨灰装入骨灰盒。外人眼中“镇定”的她，在之后的日子里被思念击溃：上课会哭、走在校园里会哭、拿起手机想到打不通母亲电话时会哭……

家人劝她“放下”，父亲开始相亲。“我以为时间能治愈一切，但葬礼结束后，真正的崩塌才刚开始。”在香港中文大学攻读博士期间，她偶然在后来成为她导师的陈智豪教授的简介中看到“bereavement”（丧亲）一词时，瞬间泪崩。

那时，一直攻读社工专业的李昀璆才知道，丧亲竟是社工的研究领域。她的痛苦、难过等情绪在这个领域有个专属的名字：哀伤。

博一下半学期，在一次课堂上，陈智豪讲道：“哀伤就是爱，你爱一个人多久，就会哀伤多久。”

李昀璆哭了，从课上哭到课下。“这句话给了我很大的释放。原来我的哀伤不是有问题，是对我母亲的爱。”

两个月后，李昀璆遭遇一场车祸，住了19天院。“原来年轻人也会死。”李昀璆顿悟，“我开始思考什么是活着一定要做的，不做会遗憾的”。

2015年，她开始有关“哀伤”的研究，试图用学术回应内心未解的困惑：我的哀伤是怎么回事？为什么我的痛苦如此漫长？究竟要如何处理？“它太痛了，我一定要搞清楚。”李昀璆说。

### 与44个“异类”的共鸣：沉默的哀伤需要出口

“哀伤像被困在透明的气球

里，路人看不见我的嘶吼。”李昀璆曾这样形容丧亲后的孤独，“我想要通过研究，找到这些被悲伤浸透的人。听到他们的故事，给他们的悲伤一个出口，也给我的悲伤一个出口。”

研究过程中，李昀璆发现相关文献数量有限，且多聚焦汶川地震幸存者、失独老人等群体，几乎没有对年轻丧亲者的关注。

然而，经历父母离世的年轻人远比人们想象得多。“他们大多没有接受过死亡教育，面对突如其来的死亡和强烈的哀伤手足无措、倍感无助。”李昀璆将这种状况概括为“被遗忘的人生第一次”。

为了寻找答案，她发布了一封真挚的访谈招募信。没想到，招募信发出当日，就得到了大量阅读和转发，最终191位丧亲者填写了报名表。从2017年到2018年，李昀璆访谈了65位丧亲者。其中，44位在10-30岁间失去父母的年轻人，成为她的博士论文写作主体。

母亲去世后，李昀璆在自己同龄朋友中很难遇到和自己一样的丧亲者，她总觉得自己是个孤独的“异类”。而这时，她遇到了44个“同类”。

访谈中，为了保持客观，李昀璆隐瞒了自己失去母亲的事实，把自己当成“局外人”，探寻这些年轻人到底是如何一步步藏起哀伤。她记录下这些年轻人身份转变的过程，也记录下他们重构人生意义的挣扎。

“母亲去世让我很痛，决定研究哀伤让我很痛，听他们的故事让我很痛，整理素材、书写论文让我更痛……”但是李昀璆坚持了下来。



李昀璆的《与哀伤共处》分享会。

2020年7月29日，她终于完成了博士论文答辩。这一天，距离她母亲离开整6年。这时，她不再隐瞒自己研究的初衷，不再害怕被议论，不怕被说像祥林嫂。

“我好像找到了说出来的意义。”她说，“我想让世界看见，承认、尊重这些年轻丧亲者的哀伤。”

### 哀伤的本质是爱：带着石头一起生活

“哀伤就是爱，你爱一个人多久，就会哀伤多久。”导师陈智豪的这句话，让李昀璆在研究中反复“复习”。

“博士论文完成后，我的哀伤依旧很强烈，我并没有与它和解。一直到今天，我跟它相处的机会越来越多，我很清楚地知道，我的哀伤不会过去。”李昀璆说。

她将44位访谈者与自己的故事称为“我们的故事”。书写论文中，她小心翼翼地“编撰”着每个故事，光整理、分析访谈资料就花费了两年。

“这期间，我好像与自己的哀伤经历了一次很深刻的交往。”李昀璆渐渐发现，她能看清自己的哀伤，理解自己的难以释怀，“我选择接纳了这份痛苦——与哀伤共处”。

李昀璆强调，哀伤的本质是爱，是想继续爱那个离开的人。我们难过、痛苦，其实只是一种再正常不过的“爱的代价”，并不是我们自己有问题，不需要自责。

去年，李昀璆在公益机构为丧亲者提供哀伤辅导时发现，许多人将哀伤视为需要“治愈”的病症。即便世界卫生组织已将“延长哀伤障碍”列为独立疾病，但她接触的绝大多数人并不符合诊断标准——他们只是被纯粹的痛苦淹没，却因社会对“正常”的苛求而自我怀疑。

“哀伤不是病，它是爱的证据。”李昀璆常对他们重复类似的话。她想起自己曾因思念母亲苛责“不够坚强”，如今更理解丧亲者的孤独，鼓励他们正视哀伤。

她以“石头”作比：哀伤起初如巨石压身，但当你背着它蹒跚前行，终有一天能将其收入衣袋，“不是石头变轻了，是你学会带着它生活了”。

那么，年轻人中大概有多少人经历了丧亲？李昀璆推算，经历父母离世的年轻人占整个年轻人群体的比例可能达到3.4%-11%。

对哀伤的研究，不仅在学术上几乎是空白，当前的社会对于丧亲者也是不够重视的，“像我之前一样”，所以当哀伤突如其来，年轻的丧亲者很难找到一些帮助。

“自救成为这项研究的出发点。我是学习社会工作的，做研究的落脚点都是希望帮助到自己的服务对象，为了让丧亲者关注、接纳自己的哀伤；同时，也让更多社会工作者知道如何帮助丧亲者。”李昀璆不想将论文“束之高阁”，开始将其编撰成书出版。

经过了三四年的准备，2025年清明节前夕，李昀璆的《与哀伤共处》正式出版。然而，这本书的诞生也像一场突围：多数出版社对“哀伤”主题避之不及，最终促成出版的，竟是李昀璆曾访谈的一位年轻人。

李昀璆对这本书有质朴却“宏伟”的希望：她希望这本书会变成大家在图书馆或在书店里看到的一本“正常”的书。“希望之后会有越来越多作者写关于哀伤的书，把这本书作为垫脚石，能打开大家对于丧亲者的关注。”

书的序言里，访谈对象陈小姐写道：“翻阅这些故事，你会成为一个更懂爱的人的人。”而且，陈小姐告诉李昀璆，她的母亲得知这本书出版后，露出欣慰的微笑，陈小姐在参与访谈后，发生了很多的改变——这正是李昀璆所期待的。

在忌讳谈论死亡的文化里，李昀璆用近十年时间完成了一场从个人悲痛到公共议题的跋涉。她的研究不仅填补了中国年轻丧亲者哀伤调适的学术空白，更让无数“透明气球”中的孤独者看见彼此。其中蕴含的生死观和生死教育，对每个人都适用。

正如她在书中所表达的：“哀伤不是终点，而是爱的另一种存在。当我们学会与之共处，生命便有了更深的韧性。”

### 公告

因山东高速集团有限公司环济分公司2025年养护专项工程，需对G22青兰高速、G2京沪高速、S26莱泰高速、S29滨台高速济南段部分路段实施交通管制，以保证施工质量、施工安全、社会车辆及行人安全。现将有关事项公告如下：

一、施工时间：2025年4月8日至2025年9月30日  
二、施工路段及内容：1. G22青兰高速K266+699-K276+360双向行2车道及K266+699-K276+360部分桥梁全幅路面施工维修。2. G22青兰高速辛庄收费站雨棚维修，S26莱泰高速济南段莱芜西收费站雨棚维修。3. S29滨台高速苗山收费站匝道排水系统不畅维修。4. G22青兰高速K271+528石湾子河大桥、G2京沪高速K476+024辛泰铁路跨线桥桥梁病害处治。5. S26莱泰高速K5+300汶河I号桥、K3+100汶河II号桥桥梁修复施工。  
三、管制措施：

1. 针对路面维修工程实行“四分之一幅路面封闭施工，四分之三幅路面通行”交通管制方式组织施工。2. 针对收费站雨棚施工实行“部分车道通行，部分车道封闭施工”交通管制方式组织施工。3. 针对桥梁工程实行“封闭应急车道”交通管制方式组织施工。

请过往车辆根据施工提示谨慎行驶或选择就近收费站提前驶入或驶出。道路施工给您出行带来的不便敬请谅解。特此公告！

山东高速集团有限公司环济分公司  
2025年4月4日