



与时间同行，应时而变，顺心而为，让我们从二十四节气中汲取心理学智慧，实现自我身心的最佳状态。

运用二十四节气文化 促进心理生态建设

撰文 韦志中 供图 汇图网 赵春秀

众所周知，二十四节气是我们祖先在农业生产过程中，在与自然互动的过程中，总结出的生存与生产的智慧结晶，是中国传统文化最接“地气”的非物质文化遗产，2016年被正式列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产名录。2022年北京冬奥会开幕式运用的二十四节气元素更是惊艳了世界，作为中国人我们非常骄傲！

作为一直在进行心理学本土化尝试与探索的工作者，我在研究中发现，二十四节气与中国人的心理生态系统有密切的联系，最典型的表现就是“与时间同行”。

二十四节气与心理生态

随着经济的快速发展，人们在追求物质生活的同时，也越来越注重心理健康。可以说，今天的中国人对心理保健、心理养生的需求比任何一个时代更普遍、更强烈。除了心理健康知识的普及，人们更需要一些具体的、可操作性的方法来提高自我的心理健康水平，也就是进行心理学界所说的“心理生态系统”建设。

二十四节气是自然历法，是农事的自然规律。顺应自然规律，是中国人最古老、最智慧的修身养性方法。二十四节气本身也蕴含着丰富

的心理学思想。比如，“一年之计在于春”，立春作为春季的开始，是四季循环的新起点，也是人们树立理想和目标的宝贵时刻，立春就是立志。

“清明时节雨纷纷”说的是节气特点，“路上行人欲断魂”则是迷乱心情和凄凉境地的写照，清明含有生死离别的情结。“蒹葭苍苍，白露为霜”说的是结露成霜的节气，而“所谓伊人，在水一方”表达了寄托于深秋的相思之情。

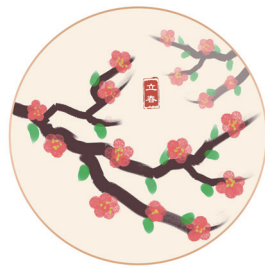
“立春”与“立志”、“清明”与“离别”、“白露”与“爱情”……无论是从古人的诗词歌赋中，还是从现代人情感生发的脉络中，我们都能够找到现代人的心理现象与古老节气的对应关系。

自然界有四季，人的心理空间也有四季：春天是生机盎然的，带着美好的愿望；夏天，人们怀着一种激情去拼搏；秋天收获快乐，并开始慢慢收敛；冬天储藏起来，蓄养自己。春生、夏长、秋收、冬藏，自然界的春夏秋冬和我们心灵的四季正好对应。

与时间同行

自然界有春夏秋冬，人的心灵世界有春夏秋冬。如果能把这两者对应起来，就能与时间同行，就能避免很多心理问题。同样，很多心理问题的出现也是源于没有与时间同行。比如，生活里发生了一些不好的事情，事情虽然过去了，但是有些人还沉浸其中不愿走出，这就是不与时间同行。还比如，在经历痛苦的时候，有些人不能接受，假装看不见来逃避，这也是没有与时间同行。

二十四节气可以帮助我们进行心理养生与建设。每个季节都可以去做一些事情，当我们把每个季节的事情都做完了，我们的心理生态系统也就建设起来了。2017年，我曾出版了一本书，叫《与时间同行——二十四节气心理建设方法》。与时间同行就是在每个节气都做一个心理行动，帮助我们在这个节气里“管理我们的心理”，让我们有积极的情绪，产生一些心理上的幸福感。这样做，既可以避免心理问题的发生，又能使我们的心理更加健康，这就是二十四节气心理建设的方法。下面我们就选取四个节气，涵盖春夏秋冬，进行简要阐述。



立春要立志

一年之计在于春，立春就是立志。志是一种信念、一种追求。俗话说，好的开始是成功的一半。阳春之季，万象更新，对于农事耕作，这是个好的开始。对于人来说，青少年时期就相当于人生的春天。我们在人生开始的季节，就需要树立理想和目标。在家庭教育中，父母应该多问一问处于青少年时期的孩子，他的理想是什么。孩子现在给你的回答可能与他未来成长的方向是不一致的，但在这一问一答中，孩子开始会思索自己要成为一个什么样的人。随着他的成长，不断地思考、学习、灌溉，他内心这颗理想的种子也会开始生根发芽，促使他成为对生活充满希望、有执着追求的人。

作为成年人，我们也要立志，澄清目标，做好自我管理。这是一个难题，在执行计划的过程中，太多人会为自己找借口，陷入“今日复明日，明日何其多”的恶性循环，即我们知道的“拖延症”，这时候就要靠勤奋来贯彻志向。

一个家庭也应该这样，孩子和父母一起开会，研究一下这一年该干什么，每个人应该实现什么样的目标，家庭的幸福追求是什么。这个工作一旦做了，就会促进每个家庭成员的成长，促进整个家庭的和谐进步。

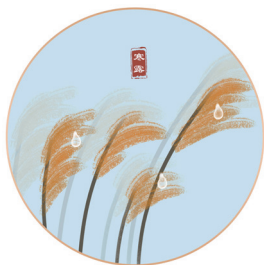


小暑祛心湿

小暑是一年炎热的开端，即三伏天的开始。此时人们要注意养护自己的身体，减少体内的湿气。中医里讲患病的人一般“十人九

“湿”，就是说在患病的十个人中，有九个人的身体里是有湿邪的。这时如果能把身上的阴和湿气、邪气都排除出来，身体就会变得更健康。同样，十个有心理问题的人，九个是有“心湿”的。这个“心湿”即个人心理上的湿气，也就是心里的不良情绪。抑郁症都是长期的“心湿”造成的。内心的湿气不能得到及时的风干和晾晒，封闭起来久而久之就会转换成抑郁和冷漠等消极情绪，甚至出现心理障碍。

在小暑这个节气，“心湿”可以进行风干处理。风本身是流动的，象征着变化，所以在这个时候想要把心灵吹干，就不要老窝在一个地方，可以到处走一走。比如，可以去曾经最难忘最亲切的一个地方感受周围的一切，也可以与曾经的亲友再次进行深度交往，或者找理发师做个新发型来开放自己、放松自己。当然，也可以做一些正能量的事，实现自己的价值，使我们的心理更加阳光坦荡。



寒露应放下

进入寒露，气候明显转凉，夜有寒冷之感，草木凋零，很容易引人伤悲。这一时节是各种疾病的多发期，阳气渐退，阴气渐生。这个时节，有些事情我们要告一段落，无论是否做到，都需要放下，都得停止，因为万事都有定时。比如，庄稼没收好，这时你就不能再种了，只能等待来年，即使你懊悔，心不甘，情不愿，你也要接受，也要面对。

学会放下，是一种生活的智慧。放下有两种，一种是不得不放下，一种是知道什么时候该放下。放下，也是一门学问，人生在世，有些事情是需要遵循自然规律的，该放下时就放下，你才能够腾出空间抓住真正属于你的幸福和快乐。有些事明明过去了，却仍固执地思念；有些过客，明明走远了，却仍在相望；有些时候，为

生活拼到疲惫不堪，却还要无奈地坚持。类似于这样的情景，在日常生活中比比皆是。

有位来访者找我做咨询：“我完成了上司安排的工作之后，总是觉得不满意，明明知道没有人能做到十全十美，但就是放不下，时间久了自己越来越受不了。”当时我就让他端着一个玻璃杯子，我往里面倒热水，倒到一定程度时，他感觉烫手，可还是忍着不放。我再继续倒，直到水溢出来流到他手上，这时他受不了了，结果杯子“啪”地掉在地上，全碎了。

这个杯子就象征着他所面对的事情，如果他在忍不住的时候就放下，就不会最终伤到自己。有智慧的人，会在开始烫手的时候放下，即使没有达成愿望，也可以得到缓解，说不定以后还能有意外的收获，但大多数人很难做到实时放下。

春天耕耘，夏天拼搏，秋天收获，无论你是否收获，这时候都要放缓脚步，静下心来。当然，放下也不是那么容易做到的。我们可以通过调整气息来学习放下，比如短时间吸气，长时间呼气，连续这样做，你会发现整个身心都放松了。这个节气像呼吸，在生理常态下，有一股气堵在管道中，只有通过呼气或者吸气，才能打通管道，让气息顺畅流动。所以，我们用这种“与呼吸对话”的方式是可以帮助自己放下的。当一个人放不下或心里难受的时候，就可以调整呼吸来帮助自己缓解，先让全身放松，再放下。



小雪汇聚爱

小雪是紧接在立冬之后的节气。立冬在时间上告诉人们冬季开始了，小雪则从天气上通知人们做好御寒准备，迎接马上要到来的冰天雪地。为什么要在小雪谈爱呢？因为雪由水凝结而成，而水与爱都是人类的生命之源。人的心灵离不开爱，就好比人的身体离不开水，因此人们都喜

欢用水来象征爱。雪是固态的水，飘落之后虽然不会马上渗入泥土滋润万物，却像棉被一样覆盖大地，使土地中的植物得以保暖，挺过漫长严冬。“瑞雪兆丰年”指的就是这个意思，因此，雪也可以被视为爱的一种凝结。

人经过一段时间心理上的沉淀，内心中的爱会像水一样凝结为雪，这就是人心理的小雪阶段。这个阶段为我们提供了一个机遇，使我们有时间去提升和检查自己爱的能力，给自己的“心”加一床保暖的被子。

爱的能力听起来似乎是一个抽象的、空泛的概念，但具体到人与人的关系，爱的能力就是交流中的倾听，互动中的接纳。我们用真诚的内心，化作一床被子，像小雪盖住植物一样，给别人以温暖，这种温暖一旦送达，就会给他人的生命带来巨大的变化。心理治疗中有一个积极心理技术叫“感恩拜访”，就是让来访者去拜访一个曾经帮助过他，但是他很少甚至从来

没有表示过感谢的人，通过一系列科学的步骤和流程，如写一封感恩信，或者进行面对面的感谢，来改善来访者的人际关系。

小结

二十四节气是中华民族集体智慧的结晶，也是我们宝贵的文化遗产，如果能拿到生活中运用的话，是非常有价值的。从二十四节气中汲取心理学智慧，让我们的心与二十四节气同行，按照春夏秋冬四季自然的运转规律，对自身的生活行为和内心状态进行优化，以达到内心和谐、关系融洽，最终实现自我身心的最佳状态，这就是二十四节气心理建设方法。

（责编 桑新华）

