



立春：树立志向

撰文 韦志中 供图 汇图网

立春

左河水

东风带? 雨逐西风，
大地阳和暖气生。
万物苏萌山水醒，
农家岁首又谋耕。

立春是二十四节气中的第一个节气，也是春季的第一个节气。每年2月3—5日，太阳到达黄经315°时为立春。《月令七十二候集解》曰：“立春，正月节。立，建始也。五行之气往者过来者续于此。而春木之气始至，故谓之立也。立夏、秋、冬同。”“立”表示开始，“春”表示节气，“立春”有

春之节气开始之意。在我国古代以“春之岁首”，立春称为“春节”。1912年，正月初一改称“春节”，从此“立春”与“春节”彻底分开。立春这天“阳和起蛰，品物皆春”，过了立春，万物复苏生机勃勃，一年四季从此开始了。

鞭春牛与树立目标

古时立春有一个重要的活动就是鞭春牛。所谓鞭春牛，即用泥土造个牛，在立春当天把土牛放在东郊的春台上，用鞭子抽它。这个活动象征着农耕的开始，所以后人也把“立春”称为“打春”。

汉代，鞭春牛的风俗已很流行。立春当天，京城百官身穿青衣，头戴青帽，举着青幡，把土牛迎到城门外，官员轮流拿着鞭子抽土牛，意在鼓励农耕，发展生产。这种仪式逐渐固定下来，并传到了各郡县。

宋代鞭春牛时，春牛变得华丽起来，身上多了颜色和饰品，周围也有了鼓乐伴奏。照例还是先由官员鞭打春牛，随后交给农民轮流鞭打。鞭打要使劲，把土牛打得越碎越好。随后，围观的人一拥而上，争抢碎土。碎土也有不同的寓意：抢到牛头，代表大吉大利；抢到牛身，养蚕必丰收；抢到牛角，庄稼必丰收；抢到牛肚子上的粮食，一年五谷丰登。

鞭春牛习俗意在催促人们，一年之计在于春，要抓紧务农，莫误大好春光。立春后气温回升，春耕大忙季节就要在全国大部分地区陆续开始了。

俗话说：好的开始是成长的一半。阳春之季，万象更新。对于农事耕作，这是个好的开始。对于我们来说，生命里最重要的事情是要有个远大的目标，并借助才能与坚毅来完成它。一年之计在于春，一年的计划要在春天思考、安排，为全年的工作打好基础。

当代社会人们的幸福感普遍较低，其中不可忽视的一个因素就是理想。人对未来是否充满希望，是否拥有值得追求的目标，对幸福感的获得是至关重要的。因为人一旦有了目标，就像航海中的舰艇有了灯塔，就会朝着方向去追寻，在追寻的过程中获得幸福。

某一时刻，我们也会恍惚，感觉人生已过半，走过的路却充满遗憾，我们对现实无能为力，对未来也无从下手。我们容易活在别人的世界里，总是想在某个看得见的名利场中超过他们。但是这样的对比，你获胜了，会助长虚荣；如果你比不过，就会陷入痛苦和怀疑中，甚至走向虚无。外在的参照是没有界限的，名利也是没有尽头的，因为永远都有比你优秀、比你更出众的人。

我从23岁开始正式从事心理学事业，如今已有20多年。从业的第一年，我就暗暗下定决心，要让更多的人因为心理学受益。20多年过去了，我庆幸自己依然在心理学道路上，朝着最初的目标前进，而且我对心理学热爱丝毫未减。

契诃夫曾说：“感到自己在这个世界上是件多余的装饰品，那是很难堪的，活着而又没有目标是可怕的。”这和周星驰电影所传达的“人没有梦想，和咸鱼有什么区别”本质上是一致的。在立春这个节气，愿我们每个人都能确定目标，为一年的奋斗规划好方向。

青春与时间管理

俗语有云：“春争日，夏争时，一年大事不宜迟。”“立春雨水到，早起晚睡觉。”这无不提醒我们时间管理的重要性。当然这些俗语更多地指向农耕，但是从生命有限的角度来讲，我们也要珍惜时光，不负韶华。

“青春”一词最早指的是春天。春天草木茂盛呈青绿色，所以春天称青春。《楚辞·大招》：

“青春受谢，白日昭只。”杜甫《闻官军收河南河北》诗：“白日放歌须纵酒，青春做伴好还乡。”这里的“青春”都指代春天。现在“青春”也特指青少年、青年时代，如“青春期”“青春年少”等。

如果说立春是一年的开始，那么青春时光就是生命中的美丽春天。处于青春时光的人们，元气满满，敢想敢干，他们不会给人生设限，也不会惧怕未知的将来。他们是国家的未来、民族的希望。即使有些人的容颜已不再青春，但也依然有一颗追求青春的心。

青春时光虽美好，但也最容易流逝。追怀青

春,更是人之常情。在所有追忆青春的诗词中,我最喜欢席慕容的《青春》:

所有的结局都已写好
所有的泪水也都已启程
却忽然忘了是怎一个开始
在那个古老的不再回来的夏日
无论我如何地去追索
年轻的你只如云影掠过
而你微笑的面容极浅极淡
逐渐隐没在日落后的群岚
遂翻开那发黄的扉页
命运将它装订得极为拙劣
含着泪 我一读再读
却不得不承认

青春是一本太仓促的书

青春是一本太仓促的书,道尽了无奈与惆怅。我们渴望青春,却不得不承认,青春消失得太快。我们要守住青春,留住青春,就要在青春有限的时间内做一些更有意义的事情。即使我们很渺小,也无力改变很多,但仍然可以在属于自己的篇章中书写光彩。

时间是有限的,而我们要做、想做的事是无限的,只有珍惜时间、管理好时间,才能无悔自己的生命。时间管理最重要的是珍惜现在,珍惜今天,做到今日事今日毕。李大钊曾经说过:我认为时间最为宝贵的就是“今”,最易丧失的也是“今”。因为它最容易丧失,所以更觉得它宝贵。任何事情都要立足今天,运筹今天,并落实在今天的行动上。

取舍也是时间管理中很重要的一环。有效的时间管理要把握两个指标:重要性和必要性。如果这事很重要,但在现阶段不是必需的,就可以往后放;如果是重要而且必需的,那就要立马着手做。比如两地分居的夫妻,来咨询职业与家庭如何协调的问题。在我看来,当前的职业对家庭虽很重要,但并不是必需的,没有现在的工作,还可以找其他工作;夫妻分居对家庭却是致命伤害,是当下必须解决的。

其实时间管理的意义,远大于管理时间。从心理学上来讲,如果时间利用不当,压力就接踵而

来,不良情绪也会油然而生,生命就会杂乱无章。所以时间管理,也是压力管理,更是生命管理。

春天与希望

“冬天来了,春天还会远吗?”雪莱的这两句诗赋予了春天希望的气息。春天是万物复苏、生机盎然的季节,也是充满希望的季节。诗人但丁曾说:“生活于愿望之中而没有希望,是人生最大的悲哀。”我们在立春确定目标,同样也要在确定目标后对实现目标充满希望。

有些人把“希望越大失望就越大”当作人生信条。我认为这种想法是存在偏见的。诚然,梦想不是“心诚则灵”的产物,它的实现是建立在奋斗、坚持、能力、信心之上的。当然,也没有谁能保证自己的付出一定能换来想要的结果。如果辛苦付出不能得到收获,这的确很让人痛苦,但如果畏惧失望,就不敢对人对事抱有期望,则是人生更大的悲哀。

每天让人不满意的事有很多:工作不开心,家庭太过平淡,和同事的关系也不怎么好,甚至还经常接到各种销售电话、诈骗电话,真的是太烦人了!但你不能因为接到不开心的电话,就厌恶手机;也不能因为和同事关系不好,就和同事大吵大闹;更不能因为气氛平淡而解散家庭。同理,希望可能会导致痛苦,但我们不能因为憎恨痛苦,就远离希望。

心理学也对“希望”进行了科学的探索,特别是积极心理学兴起以来,希望日益受到心理学家的重视。关于希望的定义,有学者专门做过统计,至少有26种。这些看法大致分为两类,即希望的情绪观和认知观。情绪观认为希望是个人身处困境时的一种情感应对方式,认知观则认为希望是一种乐观,个体对所有的事物都持积极的认知。当代心理学者比较认可折中说,即希望兼具认知成分和情绪成分,其中查尔斯·斯奈德关于希望的看法最具代表性。

查尔斯·斯奈德认为,希望是一种积极的动机性状态,这种状态是以追求成功的路径和动力交互作用为基础的,这是一种认知取向的观点,主要

包含目标、路径思维和动力思维三个成分。

目标是希望理论的核心概念，斯奈德认为人类的行为都是有一定目标的，这是人们精神活动的支点。目标可以分为两类，即积极的“趋近”目标和消极的“回避”目标。个人为达到目标所付出的努力和他对结果价值的评估是分不开的。至于目标是否实现，则与希望水平关系不大。有些目标即使实现概率很低，也需要有希望。

目标会促进一系列行为的产生，其中有两个主要成分，即路径思维和动力思维。路径思维就是为了实现目标的具体方法和计划，这是希望的认知成分，一般希望水平高的人，路径思维也会比其他人更具体可行。动力思维属于希望的动机成分，类似于意志力，当人们在追求目标过程中遇到困难、感受到压力时，动力思维就会发挥作用，它会驱使高希望水平的人拥有毅力战胜挫折。

此外，希望还有情绪情感的成分，之所以没有把情绪情感作为单独成分之一，是因为斯奈德认为情绪情感是个体对目标认知的附属产物，在整个模型中对行为起调节作用。

相关研究发现，希望对人们的工作满意度和工作表现有着积极的影响。高希望水平的个体，一般自我效能感较高，这使得他们在工作中充满自信和创造力，对工作充满热情和满意，因此能够在工作中有良好的表现和工作成就。希望能帮助护理者实行更多的激励措施，协助病人与绝望作斗争，还能够使患者发挥内在的力量和勇气来治疗癌症。

希望是积极心理学中的一种积极心理品质。从日常生活的小事到对人生有重要意义的大事，



都需要希望的参与。当代社会，除了学生和普通民众，还有太多的特殊群体需要有希望：留守儿童、流动儿童、离异家庭青少年、失独群体等。他们有了希望，才能有办法有动机追求目标。希望的灯一旦熄灭，再想点燃它，可就难了。

（责编 桑新华）