



春分：阴阳调和

撰文 韦志中 供图 汇图网 赵春秀

仲春郊外

[唐] 王勃

东园垂柳径，西堰落花津。
物色连三月，风光绝四邻。
鸟飞村觉曙，鱼戏水知春。
初晴山院里，何处染嚣尘。

春分是二十四节气的第四个节气，时间在3月20日或21日。此时南北半球昼夜平分，且正好始春季九十天之半，故称为“春分”。古代习惯以立春、立夏、立秋、立冬表示四季的开始，以春分、夏至、秋分、冬至表示各季的中间。晋南地区有谚语曰：春不分不暖，夏至不热，秋不分不凉，冬至不冷。把“二分二至”作为最代表

四季特征的标准节气。冬至和夏至的关键词是“极”和“最”，春分和秋分的关键词是“平”和“均”。春分一到，气温明显回升，雨水也增多，辽阔的大地上，小麦拔节，油菜花香，进入“草长莺飞二月天，拂堤杨柳醉春烟”的春季，也是物候学上真正的春季。

祭日：培育阳光心态

古代，春分是祭祀的重要节日。古代帝王有“春分祭日，秋分祭月”的礼制，这一习俗源于华夏先民对日神的崇拜。夏商周三代都有祭日的传统，但由于国家文化的不同，祭日的时间也存在差异。夏尚黑，祭日在日落之后；商尚白，祭日在红日当顶时举行；周尚赤，习惯于早晨或黄昏时祭日。

太阳崇拜是人类对自然崇拜的一种。在人类未形成之前，太阳就已经存在。人类诞生后，起初太阳也只是被当作客观存在的天体，有升有降，有明有暗，周而复始，无需干涉。后来进入新石器时代后，人类从事农耕开垦和畜牧养殖，连日的电闪雷鸣、倾盆大雨、洪涝灾害等天气，严重破坏了农作物的生长和收成。多次经历之后，人们才感觉到自己的劳动成果受到了太阳的制约，从而更多地关注太阳、思考太阳。原始人了解太阳运行的奥秘，认为太阳具有使万物复苏、生长、丰收的神力，太阳也是像人一样的，有思想有灵魂有好恶，它偏爱那些尊重且崇拜它的人，于是就有了祭日仪式。

从气温来看，春不分不暖，夏不至不热。祭日仪式代表着人们对阳光和光明的向往，万物生长需要太阳，我们的内心也需要阳光心态。阳光心态有两种定义，一种定义是指正面、积极、健康、和谐的心态，就是“自尊自信、理性平和、积极向上”的心态；另一种心态是与环境相适合的积极心态，在顺境、逆境、平境这三种环境中都能保持平和、乐观、向上。

我们在评价一个人时，会用到“阳光”这个词。“阳光”代表一个人健康，充满活力，这是一个很美好的词，也是很受大家喜欢的性格。阳光

的人，对生活充满热爱，不会轻易被病痛和困难打败。但如同太阳照射有时间长短，阳光心态也不是稳定恒久的。当人们出现起伏波动时，这时就要发挥思维的作用。阳光心态的人，能够平和地看待成败和得失，辩证地分析事物的发展。

这里给大家分享个故事。一个老太太，她有两个女儿，一个嫁给卖伞的，一个嫁给卖鞋的，但老太太却整天坐在路边哭。一个智者路过，问起缘由。老太太告诉他说：“每当天晴的时候，我就想起了卖伞的女儿，她的伞卖不出去，因此伤心而哭；而下雨的时候，我又想起了卖鞋女儿的鞋不好卖，因此也伤心落泪。”智者对这位老太太说：“我有办法能让你天天开心，很简单，只要你辩证看待，每当艳阳高照，你的女儿就会卖出很多鞋子；每当阴雨连绵，你另一个女儿就会卖出很多的伞！”老太太恍然大悟，很高兴地接受了智者的建议，从此每天都开开心心的。

事物既是一分为二的，也是合二为一的，阴阳互动，此消彼长，这是阴阳和谐的形象写照。拥有积极思维的人，能够从失败中看到机遇，而消极思维的人，他们为形形色色的问题苦恼，甚至为一点儿小事耿耿于怀，或行凶报复社会，或自寻短见走向绝路，或抑郁成疾痛苦不堪。哲人苏格拉底说过，要除去土地里的杂草，最好的办法是种上庄稼。要保持良好的心态，就要培育积极的思维。

从目标实施这个角度讲，惊蛰时节正式启动，立春时节就会初见端倪，不管是有成功苗头还是有失败征兆，我们都应该静然处置，不以点滴的成功沾沾自喜，也不以一时的挫折或失败妄自菲薄，一蹶不振。坚信否极泰来，物极必反。顺利和挫折是相伴相生的，只要顺利不要挫折，是不符合事物发展规律的。同理，一直在低谷也是不现实的。

培育阳光心态需要积极思维做根基，最终成型还是要落实到积极行动上。在春分到清明这15天的时间里，我们可以多做一些积极向上的事情，如见面微笑、热情给他人打招呼等，尽量去接触一些正能量的人，约他们谈谈心，也可以向他们请教保持积极心态的方法。在心理

世界中形成“祭日”意识，使我们的身心更加和谐，更加充满阳光和力量。

立蛋：勇于挑战不可能

立蛋是春分日比较有趣的节日习俗之一。据史料记载，春分立蛋的传统起源于4000年前的中国。具体做法是在春分这天选个形状比较匀称的鸡蛋，把它立在桌子上。如果能立住，就算竖蛋成功。虽然失败者颇多，但是成功者也不少。春分成了竖蛋游戏的最佳时光，故有“春分到，蛋儿俏”的说法。

立蛋有“添丁”之意，蕴含着人们企盼人丁兴旺、代代传承的朴素心意。至于为何要在春分这天竖蛋，据说和这天的气象相关。春分正值春季的中间，不冷也不热，人们心情舒畅，动作灵活，平时不容易的竖蛋，在这时就容易顺利完成，当然这种说法很难让人信服。有专家认为立蛋成功是和鸡蛋的特殊构造相关的。蛋壳上有许多高0.03毫米左右的凸起，三个凸起就可以构成一个稳定的三角形平面，如果鸡蛋的重心穿过三角平面，就可以被稳稳地托起。

立蛋，这个行动是不太容易做到的，但既然在春分节气形成立蛋的民俗，肯定有其天和地利的优势。这就启发我们，要根据自身的实际，尝试做些突破。维果斯基认为，个人的发展有两种水平：一种是现有的水平，另一种是可能的发展水平，也就是通常说的潜力。两者之间的差异就是最近发展区。挑战应着眼于个人的最近发展区，立足现有的水平，做一些带有难度的事情，走出心理舒适区，达到突破与超越。

当然，舒适区并不是那么容易走出的。电影《肖申克救赎》中有这样一个情节，布鲁斯在监狱呆了50年，为了不被监狱抛弃，他选择伤害狱友，以使自己能继续留在监狱。狱友瑞德的一番话，点明了根本：刚刚入狱的时候，你痛恨周围的高墙；慢慢地，你习惯了生活在其中；最终你会发现自己不得不依靠它而生存。监狱是布鲁斯的舒适区，他在这里找到了价值感和归属感，一旦走出监狱，他发现自己一无所有，失去了生存的意义。

舒适区给了我们安全和稳定，但人生的意义并不只是固守，开拓远比固守更有价值，我们不应该失去前进的勇气。走出舒适区，勇敢尝试新的东西，给自己和他人提供证明能力的机会。冬天的时候，天气阴冷，万物处于收缩休息阶段，现在阴阳平衡，大地回暖，到了从“收”转向“放”的关键节点。我们可以一改往日蜷缩的心态，放开手脚去干想干的事，挑战各种不可能。如学一门新技能，去没有去过的城市，做以前不敢做的事情，到舒适区外探寻生活。

阴阳相搏：亲密关系经营

春分有三侯：初侯，元鸟至；二侯，雷乃发生；三侯，始电。用通俗的话讲，春分到，燕子来；过五天，便能听到雷声；又过五天，就能看到闪电。关于雷电的产生，《淮南子·坠形训》一书曾这样解释：阴阳相搏为雷，激扬为电。意思是，阴阳二气彼此相击产生雷，相互渗透则产生电。这种说法虽然过于笼统和含糊，但是包含的阴阳辨证思想还是可以探讨一下的。

阴阳是一个简朴而博大的中国古代哲学。古代朴素的唯物思想家把矛盾运动中的万事万物概括为“阴”“阳”两个对立的范畴：如天为阳，地为阴；太阳为阳，月亮为阴；昼为阳，夜为阴；热为阳，冷为阴；男为阳，女为阴。万事万物，皆有阴阳；阳中有阴，阴中有阳；阴阳互动，此消彼长，这就是阴阳哲学。

如《淮南子·坠形训》所述，雷电是阴阳两种元气相互作用而产生的，这让我想到了夫妻相处的情景。作为阴阳的两面，夫妻也要相互磨合，相互交流。如果交流不顺，磨合受阻，也易产生雷电般的大冲撞，摔碗砸锅，大打出手。夫妻关系不好，自然会影响家庭稳定和孩子成长。

在一个家庭中，夫妻关系处于核心地位。夫妻之间是举案齐眉相敬如宾，还是漠不关心相互嫌弃，往往决定着这个家庭的走向。据《司法大数据专题报告之离婚纠纷》表明，77.51%的夫妻因为感情不和申请解除婚姻关系。在我所做的大量心理咨询中，夫妻关系问题也占了很大比例，他们往往觉得和对方无法沟通，对方无法理解自己。

和谐的家庭讲究夫妻融合。一个家庭就好像一个太极图，夫妻各占一半。最佳的状态是丈夫七分刚、三分柔，妻子七分柔、三分刚，刚柔并济，这样太极图就会平衡匀称，家庭也就圆满。之所以丈夫刚强多过温柔、妻子温柔多过刚强的家庭更加圆满，是因为大自然赋予了女性生育后代的职责，而男性则被赋予了赡养家庭的责任。

不过随着人类社会文明的发展，我国女性和男性的社会地位正趋于平等，加之如今多为独生子女家庭，所以有些女性在成长阶段便已经在原生家庭中养成了不止三分的刚性，甚至七分刚性也不在少数，难道他们的婚姻和家庭就一定不幸福吗？也不尽然。关键在于是否能够实时地发扬那三分温柔，就像太极的推手，你出力时我便收力，你该收力时我便出力，如此方能相互支持，达到阴阳平衡。相反，如果任何一方一味地刚强或柔

和都会造成阴阳不调，从而引发家庭问题。

在家庭治疗领域中，有一个专业词汇叫“双重束缚”，是指一个家庭中的小孩在成长过程中，由于父母观念不统一，孩子被两种观念拉扯，导致他们产生矛盾的心理和人格，更为严重者，甚至还出现精神分裂。造成这种问题的根源就是父母，父母的观念无法融合，不能形成统一的家庭文化。

因此，无论是为了孩子的身心健康，还是为了夫妻本身的婚姻幸福，夫妻在经营家庭时需要注意阴阳调和，趁着春分时节，大自然阴阳调和之际，理清家庭问题背后的心理症结。也许无法彻底做出改变，但是有助于了解彼此。只有相互了解，才能相互理解；只有相互理解，才能相互包容，而相互包容了，两股绳便合成了一股，不再碰撞和拉扯。

（责编 桑新华）

