

与时间同行

【二十四节气心理建设方法】

韦志中
丰效杰 著
韦阿香

· 大众心理学系列丛书 ·

非物质文化遗产·二十四节气：立春 雨水 惊蛰 春分 清明
谷雨 立夏 小满 芒种 夏至 小暑 大暑 立秋 处暑 白露
秋分 寒露 霜降 立冬 小雪 大雪 冬至 小寒 大寒

与时间同行

【二十四节气心理建设方法】

韦志中
丰效杰
韦阿香 著

·大众心理学系列丛书·

非物质文化遗产·二十四节气：立春 雨水 惊蛰 春分 清明
谷雨 立夏 小满 芒种 夏至 小暑 大暑 立秋 处暑 白露
秋分 寒露 霜降 立冬 小雪 大雪 冬至 小寒 大寒

责任编辑:唐 飞
责任校对:龚娇梅
封面设计:阿 林
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

与时间同行:二十四节气心理建设方法 / 韦志中,
丰效杰, 韦阿香著. —成都: 四川大学出版社, 2017. 6
ISBN 978-7-5690-0733-6

I. ①与… II. ①韦… ②丰… ③韦… III. ①心理保
健—基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 129276 号

书名 与时间同行:二十四节气心理建设方法

YU SHIJIAN TONGXING; ERSHISI JIEQI XINLI JIANSHE FANGFA

著 者 韦志中 丰效杰 韦阿香
出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5690-0733-6
印 刷 郫县犀浦印刷厂
成品尺寸 170 mm×240 mm
印 张 13
字 数 189 千字
版 次 2017 年 6 月第 1 版
印 次 2017 年 6 月第 1 次印刷
定 价 36.00 元



版权所有◆侵权必究

- ◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065
- ◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
- ◆网址:<http://www.scupress.net>

立春 雨水 惊蛰 春分 清明 谷雨

立夏 小满 芒种 夏至 小暑 大暑

立秋 处暑 白露 秋分 寒露 霜降

立冬 小雪 大雪 冬至 小寒 大寒

序

最近有机会读到韦志中先生、丰效杰医生和韦阿香老师编著的《与时间同行：二十四节气心理建设方法》，甚为欣喜。心理养生、心理保健是当下社会关注的热门话题，但是市场上能为社会大众提供有效指导的书却是凤毛麟角。志中独辟蹊径，从中国传统文化——二十四节气中汲取心理学的智慧，并结合当下人们心理保健的需求，秉持“古为今用、洋为中用”的原则，运用现代心理学理论和心理技术学的原理，对二十四节气中的心理学智慧加以诠释、转换，根据每个节气的特点设计了相应的心理技术，为社会大众提供了一套系统的“应时而变、顺心而为”的自我心理建设方法。

本书具有五大特色：

首先是时代性。世界卫生组织认为，心理疾病患者在人群中的比例早在20世纪90年代已经是每10人中有1人，随着社会发展，情况愈加严重，人类已经从“传染病时代”进入“精神疾病时代”，心理疲劳正成为现代人的“隐形杀手”。对现代人来说，心理养生比生理养生更迫切，也将成为健康养生的新主题、新需求。志中依据节气规律的变化，倡导在日常生活中进行心理保健，从而引导人们预防心理疾患的侵袭，顺应了时代背景下人们的心理发展需要。

二是本土化。人的心理具有天然的文化性。心理异常的标准在不同文化背景下是存在差异的。同样，心理咨询、心理保健技术也要根植于文化，只有在本土文化的土壤中，探寻心理异常的原因及解决之道，才能取得更好的效果。二十四节气是我国古代劳动人民长期经验的积累和智慧的结晶，其中也蕴含着丰富的心理学思想。本书从心理学社会应用的视角，挖掘整理其中的心理学智慧，依据自然的时节变化，针对当下人们生活中常见的心理困扰，给出具体并有针对性的干预方法，甚是符合人们的心理文化习惯，这也是积极进行心理学本土化的一次有益探索。

三是生活化。生活中处处体现着心理学，但是却不为大众所察觉。如果心理学能够生活化，那么心理学的受益人群将会剧增，心理学在服务人民建设美好生活方面也会发挥巨大的作用。而此书无疑做到了心理学的生活化，在每一个节气中，采取一定的行动，比如画一画、聚一聚、爬一爬，只要应时而为，便会取得一定的心理保健效果。

四是技术化。实践是人类认识和改造世界必不可少的，心理咨询与保健要达到效果也必须通过实践。本书让个体在实践中体验，在体验中感悟，在感悟中成长与改变。在每个节气的心理解读后面，都会给出一个具体可行的行动计划，让读者不仅有所知，而且有所行，从认知和行为两方面促其领悟与成长。

五是工具化。本书针对每个节气都配备了一种心理工具，比如雨水节气的“心理生态地图”手帕、春分节气的夫妻雕塑、夏至节气的小喇叭、秋分节气的谷仓、小雪节气的《生命中的贵人》一书。读者在阅读书的同时，也可以运用相应的心理工具进行心理保健，一方面增加阅读的趣味性和期待性，另一方面给自己积极的心理暗示，促进心灵成长。

总之，这是一本通俗、实用的心理保健指导书。人人需要心理保健，

阅读一本好书就像跟随一位优秀的团队导师，在“导师”的带领下，逐步打开心扉，放松心灵。

愿每位读者都能从此书中收获感悟，实现成长！

孙时进

复旦大学心理学系

2017年4月

自序

运用传统二十四节气文化 促进心理生态系统建设

中国正在快速向小康社会迈进，人们在追求物质生活的同时，开始注重自己的心理健康。可以这样说，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。除了心理健康一般知识的普及，人们更需要一些具体的、有操作性的方法作为参考，来提高自我的心理健康水平，也就是进行我们心理学界所说的“心理生态系统建设”。

作为一直在进行心理学本土化尝试与探索的工作者，在研究中国人的思维模式、中国人的心理生态系统的过程中，笔者也一直在接受着儒、道、释三家传统思想的影响，比较注重整体观，倾向于从关系的视角去看待事物，看待人们的心理发展。这本《与时间同行：

《二十四节气心理建设方法》，就是从自然节气与人的心理的关系这个角度来阐述的。

二十四节气文化与心理生态系统的关系

二十四节气是我们祖先在农业生产的过程中，在与自然互动的过程中，总结出的生存与生产的智慧结晶，是中国传统文化中最接“地气”的非物质文化遗产。二十四节气充分考虑了季节、气候、物候等自然现象的变化，它指导古往今来中国农民的农事活动，也影响着千家万户的衣食住行。中国人历来根据二十四节气规律去生活、去生存、去发展，去修养身心。二十四节气是自然历法，是农事的自然规律。而顺应自然规律，也是中国人最古老也最智慧的修身养性的方法。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。比如“一年之计在于春”说的是农事，“一生之计在于志向”指的是人的发展方向；“清明时节雨纷纷”说的是节气特点，“路上行人欲断魂”描写了人的迷乱心情和凄凉境地；“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“志向”、“清明”与

“情结”、“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和发展的脉络中，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，这对我们运用中国传统文化研究现代心理学的研究者来说，真是“天赐良机”。

自然界有四季，人的心理空间也有四季。二十四节气讲的是自然循环系统，二十四节气心理建设方法就是心理生态的循环系统，是运用心理学的知识和技术，按照春、夏、秋、冬四季自然的运转规律，对人的生活行为和内心状态进行优化，以帮助人们追求和达到内心和谐、关系融洽，最终实现自我身心的最佳状态。

知时节而养身心。在自然的四季循环中，万物此消彼长，生机盎然；在心理生态系统的四季循环中，人的心灵变化成长，最终成为更好的自己。

心理生态系统建设的重要性

九十年前，孙中山先生就写下了《建国方略之一：心理建设》，把心理建设提高到治国方略的地位。这也从侧面反映出，对一个国家的治理，

最终是对人的治理；对人的治理，最终是对人心的关照和维护。

如今，新中国已经成立六十多年，经济快速发展，人民生活水平极大提高，我们正在向小康社会迈进。2015年2月28日，习近平总书记在会见第四届全国文明城市、文明村镇、文明单位和未成年人思想道德建设工作先进代表时强调：实现中华民族伟大复兴的中国梦，物质财富要极大丰富，精神财富也要极大丰富。我们要继续锲而不舍、一以贯之抓好社会主义精神文明建设，为全国各族人民不断前进提供坚强的思想保证、强大的精神力量、丰润的道德滋养。2016年8月19日至20日，习近平主席出席全国卫生与健康大会并发表重要讲话，他强调，要加大心理健康问题基础性研究，规范发展心理健康服务。在这样一个大时代面前，心理学工作者应该自觉与时俱进，和时代同步，和国家同步，和人民的需求同步。那么，为人民提供丰富的心理层面的精神滋养，“让更多的人因为心理学而受益”，就是我们心理学研究者和心理工作者义不容辞的责任。

媒体人柴静出品的纪录片《穹顶之下》引起了人们的广泛关注。《穹顶之下》关注的是自然界中的雾霾对人们生存与健康的影响，现在我要说，在“穹顶之下”生活着的人们，还遭受着“为了谋求发展而做出让步

与妥协”的心理雾霾，心理雾霾对人们健康与生活的影响也是不容小觑的。

心理生态系统的建设理论依据

霍金先生说：“智能的发明也许不是人类最好的发明，但可能是人类最终的发明。”在当今科技发达的时代背景下，人们所患的心理疾病已不再局限于神经症、性压抑等弗洛伊德时代的产物了，而是有泛化扩张的趋势，比如家长的育儿焦虑症、婚姻危机、心理冷漠症。应该说，我们现在要打的是一场全民的心理健康保卫战。这就需要一个真正的载体——文化。

中国心理学史的主要代表者杨鑫辉教授提出，中国心理学的发展要遵循“洋为中用，古为今用”的原则。所谓“古为今用”，就是说把中国传统文化里的心理学思想提取出来，运用现代心理技术学的相关原理，转换出一些具体的方法，为今天的社会大众所使用。这可能是中国本土的心理学家需要深入研究和实践的主要方向之一。

心理学家、清华大学心理学系创始人周先庚先生提出要建设“中国牌

心理学”。那个时候，我们的前辈就开始着眼于立足本土，从中国的思想宝库中挖掘心理学智慧，做中国牌心理学。

众所周知，在现代心理学思想和技术研究领域，西方发达国家比我们走得快一点。把西方人已有的科学的心理学理论和方法拿来作为我们的工具，最终让中国传统文化中的心理学思想绽放出来，这就是“洋为中用”。

我在从事心理学工作的过程中，一直遵循“洋为中用、古为今用”这个原则，也做了一些理论研究和实践探索工作。《向〈西游记〉取育儿经》一书，就是这种探索的结果。我把传统经典里面的一些现象和规律提取出来，结合发展心理学、儿童心理学等现代心理学的一些方法和理论，转变成具体的启示，以期给当今遇到育儿焦虑、育儿问题的家长一些指引，受到读者的认可和欢迎。《与时间同行：二十四节气心理建设方法》，是我这方面研究的另一个新成果。

心理生态系统建设的方法

“十年树木、百年树人”，人的心理生态系统的建设不是一蹴而就的事情，却是迫在眉睫的事业。

如果说，土地荒漠化，我们可以用十年的时间去恢复一点绿色，那么，一旦人的心“荒漠化”了，我们可能要付出几代人的努力，才能让心灵再现“绿洲”。所以，心理学工作者，应该在心理生态系统的建设上多下一些功夫，为整个社会做出贡献。解决小一部分人的内心忧患和困扰、心理问题和心理疾病，是心理工作者的任务，投入为大多数人服务的心理生态系统建设，更是我们发展的方向。

在本书中，我和丰效杰医生一起，把从二十四节气文化中汲取的心理学智慧，与当下人们心理保健的需求相结合，运用现代心理学的理论和心理技术学的原理，把二十四节气中的心理学智慧加以诠释、转换，并根据每个节气的特点设计了相应的心理技术，目的是为社会大众提供一套系统的“应时而变、顺心而为”的自我心理建设方法。

在实际工作中我发现，有些人之所以有心理障碍，实际上是他的心

理生态系统成长不完整，或者是这个系统已受到了破坏。有些人纠结于过去的事情而止步不前，有些人活在对未来的焦虑中而躁动不安，两者都不能珍惜和把握当下，不能体会生活四季的更迭美妙，更经不住人生旅途的风霜雨雪，处在所谓“春天来了不知春，夏天来了不知夏”的状态。

这本书的出发点，就是希望让更多的社会民众在不去找心理咨询、不去看心理医生的情况下，也能够顺应自然之道，顺应社会 and 自然的发展，自助调整自己的心理生态系统。

我们希望抛砖引玉。本书对二十四节气文化进行心理层面的诠释与转换，对技术与应用进行指导，想用具体的方法来指引读者。我们希望读者和心理学同行们能够用这样的视角来看待这本书，也希望各位同行能够给予指正和批评，让我们一起为中国本土的心理学事业贡献力量。

最后，再次感谢为本书的创作和出版做出贡献的师长和朋友们！他们是我的老师钟年先生，复旦大学孙时进教授，四川大学出版社龚娇梅

编辑，我的工作室的王杉、薛路芳两位同事，以及韦志中心理学网校系主任余晓洁女士，一苇渡心微信平台的志愿者唐春梅女士、张娟女士、师素方女士、周莉女士、许彩凤女士、岳春艳女士、夏晓燕女士。

韦志中

2017年3月14日