

# 岁月如梭，生命如歌——浅析《诗经·七月》的“叙事疗法”

韩秀华，于宏文

山东农业工程学院，山东 济南 250100

DOI: 10.61369/SDME.2025060001

**摘 要：**《诗经·七月》历来被看作是中国农事诗的典范，但其价值早已超越文学本身。本文主要是通过解读《诗经·七月》叙事疗法，为被现代性裹挟、感到焦虑迷茫的个体，提供了一种回归生命本源、重建生活秩序、重拾劳动尊严、感受社群温暖的古老而永恒的智慧。在城市化与生态危机的当下，重读《诗经·七月》或许能为人类提供一份关于焦虑内卷的精神解药。该诗以周而复始的时间秩序与充满希望的劳动叙事，抚慰疗愈那个时代的生存焦虑，也使今天的我们获得心灵的慰藉与重新出发的力量。

**关 键 词：**岁月如梭；生命如歌；叙事疗法

## Time flies, life is a song - A brief analysis of the “narrative therapy” in “July” from The Book of Songs

Han Xiuhua, Yu Hongwen

Shandong Agricultural Engineering College, Jinan, Shandong 250100

**Abstract：**“July” from The Book of Songs has always been regarded as a model of Chinese agricultural poems, but its value has long gone beyond the realm of literature. This article mainly interprets the narrative therapy in “July” from The Book of Songs to provide an ancient and eternal wisdom for individuals who are entangled by modernity and feel anxious and confused, to return to the origin of life, rebuild the order of life, regain the dignity of labor, and feel the warmth of the community. In the current era of urbanization and ecological crisis, re-reading “July” from The Book of Songs may provide a spiritual remedy for anxiety and internalization for humanity. This poem, with its cyclical time order and hopeful labor narrative, soothes and heals the survival anxiety of that era, and also gives us today's people a sense of comfort and the strength to start anew.

**Keywords：**time flies; life is a song; narrative therapy

## 引言

《诗经·七月》是《诗经·国风·豳风》中的一篇，它以农历七月为起点，按月顺序，详细描述了农民一年四季的劳动生活，展现了生活在周代及以前的先民的劳作场景与生活图景，历来被看作是中国农事诗的典范。《诗经·豳风·七月》如同一幅动态的农耕长卷，其价值早已超越文学本身。从古代农事指南到现代文化符号，它的多重主题折射出中华文明对土地、劳动与时间的永恒思考。在城市化与生态危机的当下，重读《诗经·七月》或许能为人类提供一份关于焦虑内卷的精神解药。该诗以周而复始的时间秩序与充满希望的劳动叙事，抚慰疗愈那个时代的生存焦虑，也是今天的我们获得心灵的慰藉与重新出发的力量。

## 一、叙事疗法重构生命故事

现代叙事疗法（Narrative Therapy）是澳大利亚心理学家迈克尔·怀特（Michael White）和新西兰治疗师大卫·艾普斯顿（David Epston）在20世纪80年代提出的一种以“故事”为核心的心理治疗方法。基于后现代主义哲学和社会建构主义理论，叙事疗法通过重新解读重构个人生命故事来帮助个体解决心理问题。现代心理学有关叙事疗法的论述认为，人的痛苦常源于对自

身经历的怨天尤人、命运不济，这种消极叙事容易导致人们的精神滑坡。心理治疗师针对这一现象，通过引导患者重新讲述自己的故事，帮助其发现被忽略的积极片段，把挫折坎坷的经历视为励志奋进的进取，从而改变了患者的偏执认知，减轻焦虑。

关于《诗经·七月》这首诗，多数鉴赏者认为《七月》主题就是“苦”的倾诉、咏叹，围绕“苦”字揭示阶级对抗，有人侧重于阶级对立的解读，有人倾向于反映农人疾苦，有人认为是农事史诗，各执一词，不一而论。

本论文为课题《中华优秀传统文化学用价值与转化路径研究》（课题编号2023—WHLC—028）阶段性研究成果。

笔者认为,《诗经·七月》以赋法铺陈农事,构建了一套完整的“叙事疗法”体系——通过节气时序的规律性、应时劳作的仪式感和笑对苦难的审美转化,使先民在简陋的生产条件和严酷的生存环境中获得精神安慰和心理平衡。这种叙事智慧,与现代心理治疗中的“叙事疗法”(Narrative Therapy)有着高度契合,即通过重构生命故事来缓解痛苦、建立人生信念。

## 二、岁月如梭,叙事结构带来心理稳定

《诗经·七月》以赋法铺排农事时序,客观记录诸多生产活动,本身就是“叙事疗法”。

### (一) 时序的规律性消解生存焦虑

每章均以“七月流火”或“某月某日”的时序标记开篇(如“一之日觴发,二之日栗烈”),形成循环的时间坐标。这种结构既符合农历的自然节律,又暗合“岁月如梭”的线性流逝感和循环轮回。

朱熹《诗集传》有“赋者,敷陈其事而直言之也。”《七月》平铺直叙,全篇八章,按月份铺陈农事,每一章又是一个月份和农事循环,形成一种稳定的时间框架,使恐惧的生存焦虑被纳入可预测的节奏中,可见当时人们已经能够按照时节节气,科学地指导和进行农业生产,只要风调雨顺,不误农时,就会心生意安,并看到丰收的希望。

星象与物候对应变化的规律性,使抽象的时间流逝变得具体且均可预期。“七月流火,九月授衣”反复出现,以天象循环变化,作为时间坐标,时光虽然是一去不复返,但人们只要抓住时机,顺天应时,就能未雨绸缪,有备无患,安稳度日。

“春日载阳,有鸣仓庚”,给人们呈现的是一幅幅阳光明媚、春暖花开、黄莺啼鸣、万物律动的春日丽景,以此来标记季节循环转换,时间以具象的生命感呈现生命节律。鸟儿本能地趁着好时光觅食搭巢、繁育后代,聪明的人类更清楚一年之计在于春的生命定律。

天有不测风云、人有旦夕祸福,这种生活中的不确定性带来的心理压力,被月份农事的明确性缓释化解了。“三之日于耜,四之日举趾”(正月修农具,二月下田)“八月其获,十月陨箨”(八月收割,十月落叶)。这些农事按照清晰的时序安排,只要遵循大自然的发展规律,春播秋收,衣食无忧,安然无恙。

### (二) 重复性叙事构建心理安全感

《七月》的复查结构并非简单重复,而是通过周期性事件的再现,强化“苦难终会过去,丰收必将到来”的信念。

“七月流火,九月授衣”在诗中反复出现,流露的是那个时代,人们面对严冬的一种焦虑情绪。这种通过反复面对焦虑源的叙事框架,形成本能的自我排解,最终降低因生产力水平低下人们面对的最普遍的生存困境的恐惧感。这种不厌其烦地重复诉说,本身就是一种疗愈。

在赋法与复查的交织中,《七月》超越了单纯的农事记录,升华为对时间本质的沉思。一方面是线性与循环的悖论,月份序列的线性推进(从七月到次年六月)与农事年复一年的周期性循环,构成“逝者如斯”与“永恒轮回”的双重时间体验。另一方面是劳作与天时的辩证,先民既要“亟其乘屋”(抢修房屋)应对突发天气,又要“遵彼微行”(顺应自然小径)遵循时序规律,体现人类在时间洪流中的能动与局限。“八月剥枣,十月获稻”的物产收获与“为此春酒,以介眉寿”的生命祝愿相映,将个体生命

纳入自然时序的宏大节律中。

“八月剥枣,十月获稻”,收获的季节接踵而至,诗中重复吟唱并非枯燥单调,而是在强调“天道有常”,使人们在时间的流逝中,在一次次的收获中看到希望,保持定力,在“岁月如梭”中透视着生命的韧性、感受天人合一的生命律动。

## 三、生命如歌,多重叙事获得心灵释放

《七月》的叙事策略是通过叙事的语言力量,将被动的生存焦虑转化为自可控制的生活节奏,并在劳动中寻找生命的意义,辛苦得以转化,心灵得到释放和滋养。

### (一) 劳动叙事疗愈生存心忧

《诗经·七月》的劳动叙事,以周代豳地农人的四季劳作为叙事主线,其劳动叙事与疗愈作用构成独特的“劳动-价值”共生体系:暗藏跨越三千年的精神疗愈密码

有人说七月是一首全方位展示西周先民们恢弘的劳动场景的史诗,以宏阔的时空视角、全景式地展现了周代先民的劳动图景与生活节奏。其劳动叙事不仅具有重要的历史文化价值,更因其蕴含的生命智慧与和谐观照,对劳动者和现代读者都有着独特的“疗愈”作用。“七月流火,九月授衣。一之日觴(bì),发(bō),二之日栗烈。”面对越来越冷的冬天,先民们担心如何越冬,焦虑发出“无衣无褐,何以卒岁?”的疑问,而后叙述的每一劳动场景都是对这一疑问的回答,以细腻朴素的笔触逐月描述一年四季的劳动,以预见性的未来收获树立昂扬向上的生活信心。

全诗以“七月流火”开篇,严格按照月份顺序,铺陈一年四季的农事活动,详尽描绘了耕种、采桑、养蚕、织染、狩猎、修屋、藏冰、酿酒、祭祀、宴飨等各类劳动场景,大人孩子,男女老少,都参与其中。以疑问始,以欢庆终,劳动不仅是安身立命的保障,同时劳动疗愈一切辛苦。

### (二) 仪式叙事带来心灵抚慰

《诗经·七月》以独特的仪式叙事构建了一套完整的生活秩序,在看似朴素的铺陈中暗含深刻的精神疗愈功能。这种疗愈并非现代心理学的直接干预,而是通过仪式化的生活叙事,为个体与群体提供生命韧性,以应对自然与社会的双重压力。《诗经·七月》充满了各种仪式,乃至将劳动仪式神圣化。

有春耕仪式:“三之日于耜,四之日举趾”→农具修缮与下田仪式的神圣化。

有纺织仪式:“七月鸣鴈,八月载绩。载玄载黄,我朱孔阳,为公子裳”通过将艰苦劳动纳入仪式程序,消解了劳作的压迫感,转化为对自我价值的肯定。

有狩猎仪式:二之日其同,载缵武功,言私其豳,献豨于公。狩猎不仅是生产活动,更暗含对自然的敬畏(“献豨于公”),通过仪式化分配,贵族与平民各得其所,劳动成果可以共享,也不失为一种小确幸。

有冬藏典礼:“十月纳禾稼”的谷仓封印礼,收获成果被圣化保存。

有新年祭典:“穹窒熏鼠,塞向墐户”(堵鼠洞、糊窗缝御寒)——本为贫寒生活的写照,但因为是过年所做的准备,当“嗟我妇子,曰为改岁”(全家一起迎接新年)的仪式到来,家庭的温情变成了快乐享受。

“采荼薪樗，食我农夫”（吃苦菜、烧臭椿，勉强果腹）——本是粗茶淡饭，但有了仪式，就可以在“为此春酒，以介眉寿”（酿春酒祈求长寿）的愿景中获得超越。甚至那些司空见惯的农具在诗中好像充满庄严性，劳动成为与自然对话、与大地共舞的仪式。

“朋酒斯飧，曰杀羔羊。跻彼公堂，称彼兕觥，万寿无疆。”这是诗篇最后的宴会庆典 年终大祭以集体宴飧和祝祷仪式结束一年辛劳，通过祭祀祖先与神灵，强化共同体认同，将丰收归因于神佑与集体协作。

这种叙事方式类似于现代心理治疗中的“认知重构”——通过将被迫劳动转化为严肃庄重的仪式，使文字描述的表面困苦获得新的意义，从而精神得以升华。德国作家洛蕾利斯写过一本书《我们为什么需要仪式》。书里说：“仪式感，是人生的一道彩虹，让我们的存在闪闪发光。不是为了他人的赞美或印象，而是为了自己内心的感知，为了对生活的热爱和期待。

### （三）集体叙事构建社群归属感

集体记忆的抒发使个体在集体族群中得到心灵安顿。《七月》通过集体劳作的场景，构建了社群共同体的归属感。这首诗描绘的不是某个个体某一年的生活情状，而是在岁月长河中摘取的集体生活的记忆碎片，也正因如此，本诗无固定的主角，反复出现的“我”可以看做是群体泛指代称，人人如此。这种集体叙事强化了身份认同，缓解了个体孤独感、无力感。集体协作的归属感实现了集体叙事的心理支持。

“同我妇子，饁彼南亩”全家送饭到田间，田间地头其乐融融——个体苦难在家庭协作中被分担，能够根据劳动强度分工合作，各尽其务，体现了团结就是力量。“女心伤悲，殆及公子同归”。虽有劳苦，但少女们结伴而行在鸟语花香中，也有些许惬意，他们害怕一入侯门深似海，愿意在这样的群体中生活劳动，哪怕是“为公子裳”，“载玄载黄，我朱孔阳”都难掩自豪之情。哪怕是“言私其豸，献豸于公”，也心甘情愿，乐此不疲。“二之日其同，载绩武功。”虽有阶级差异 但人们看到的是有劳动成果可以共享

“我稼既同，上入执宫功”（庄稼收完后去贵族家服役，在冬天农闲时大家伙儿呼朋唤友一起去贵族家做工（打工或者义工）融入了部落贵族或城邑邦国的大集体，大家聚集在一起说家常、话丰年、谈愿景，此时的孤独感已经被群体的温暖消解了。“朋酒斯飧，曰杀羔羊”——苦难终有尽头，喜乐纷至沓来，一年的辛苦劳作换来了羊肥马壮、颗粒归仓，年终岁尾呼朋唤友，举杯庆典，生命在快乐中循环延续。

“献羔祭韭”、“朋酒斯飧”的集体仪式，让个人痛苦在族群记忆中被稀释。年终祭祀的“万寿无疆”祝祷、宴饮中的觥筹交错，将分散的个体凝聚为命运共同体。在“无衣无褐，何以卒岁”的生存压力下，仪式成为情感纽带，使个体焦虑升华为集体生存的史诗，赋予人继续奋斗的勇气。

### 参考文献

- [1] 叶嘉莹. 中华文化集萃丛书…诗馨篇 [C]. 背景: 中国青年出版社, 1991.10.
- [2] 扬之水. 农事诗中的时间秩序. 诗经名物新证 [C]. 天津: 天津教育出版社, 二〇〇七年重印.
- [3] 肖鹰. 〈诗经〉中的劳动美学与精神家园建构 [J]. 哲学研究. 2018 年增刊.
- [4] 陈民镇. “劳动神圣”的源头: 〈七月〉与周代劳动价值观的形塑 [J]. 历史研究. 2022 年第 5 期.
- [5] 李辉. 〈豳风·七月〉的感官书写与情感疗愈 [J]. 中国文化研究. 2023 年夏之卷.
- [6] 王秀臣. 礼制文明与早期诗歌的仪式功能——论〈七月〉的社群疗愈. 文学遗产. 2020 年第 4 期.

《七月》的深层智慧，在于它提供了一种农耕文明的“心理防御机制”，通过劳动叙事、集体记忆、仪式感构建心理稳定，让每一个奋斗者都有归属感。

## 四、叙事智慧对后世的影响与启示

《诗经·七月》被视为中国田园诗的源头，其叙事中“田家乐”的意象（如“采荼薪樗，食我农夫”）被后世陶渊明、范成大等诗人继承，不仅形成以自然叙事疗愈士大夫精神困境的传统，更为后世的中国文学创作提供了样板，树立了典范：陶渊明唱出了“晨兴理荒秽，带月荷锄归”的清心寡欢，范成大适应了“昼出耘田夜绩麻”的乡野红尘，这些历史文人的应心述作均与《七月》的诗风诗韵一脉承传。作为诗歌的国度，从《诗经》到唐诗宋词，千百年来，我们在农耕文明中寻求心理的疗愈、灵魂的释放，成就了诗意不衰的华夏民族品格。

历代诗歌的疗愈智慧，本质是中华文明将生存困境转化为美学程式的持续努力。从甲骨卜辞的巫术疗愈到 AI 时代的数字诗疗，这种文化基因始终在重构中国人的心理免疫系统。在高频率、快节奏的今天，人人都需要建立自己的生物钟，规划好适合自己的“时间秩序”。天道酬勤，劳动是安身立命的保障，劳动是疗愈焦虑的良药，将个体困境置于更广阔的时空背景中，或通过社群叙事增强归属感，家庭小团体、社群大世界都能为需要帮助的人提供心理支持。

## 五、结束语

《诗经·七月》不仅是一首叙事诗，更是一首现实主义抒情诗，《毛诗序》所说“诗者，志之所之也，在心为志，发言为诗”强调诗歌是内心情感的载体。借助诗歌抒发情感，可以愉悦身心。饥者歌其食，劳者歌其事，《公羊传》中的这句注文，不仅道出了《诗经》的创作密码，更揭示了诗歌艺术的本质内核，诗歌始终以抒情的姿态穿越时空，如同人类灵魂的 DNA 螺旋，镌刻着最原始的情感编码。

《诗经·七月》不仅是一首农事诗，更是一部叙事治疗手册——它告诉我们：焦虑源于无序，疗愈始于叙事。时间在流动中循环，生活在确定性中安定。劳动，既是生存，更是创造。

如何在“岁月如梭”的时光流逝中，以劳动创造，来寄托自己的心灵，安顿自己的精神家园？如何在年复一年的艰辛中，歌以咏志，栖居诗意？在“内卷”与焦虑弥漫的今天，我们应该从《诗经·七月》中学习历久弥新的古老智慧。岁月如梭，生命如歌。当我们学会重新讲述自己的故事，精神便有了出口，生命便有了光 可以获得心灵慰藉和重新出发的力量。