

Five-Character Mind Learning and Five-Form Psychology: A Way to Solve the Mental Troubles by Integrating Tradition and Modernity

Baonian Zhu

Yide Experimental School Huaiyuan County Anhui Province, Bengbu, Anhui, 233400,

Abstract

During social transformation, psychological dilemmas such as career uncertainty, interpersonal conflicts, and emotional instability have become prevalent. The Five-Character Mind Studies, centered on the core principles of “Nature, Law, Dao, Destiny, and Letting Go,” establishes a traditional mind cultivation framework. Building upon this foundation, Five-Form Psychology integrates modern psychological techniques to develop a practical framework encompassing “purifying, rectifying, beautifying, protecting, and nurturing the mind.” Through the path of “eliminating habitual tendencies, following natural laws, upholding ethical relationships, transforming destiny, and mastering the art of letting go,” these approaches provide a comprehensive solution spanning cognition to action for resolving psychological confusion. This paper combines theoretical analysis with real-world cases to demonstrate the positive impacts of these two theories in addressing emotional exhaustion, repairing interpersonal relationships, and reshaping self-awareness, revealing the practical value of integrating traditional culture with modern psychology.

Keywords

Five-character Mind Learning; Five Elements Psychology; Traditional Culture

五字心学与五形心理学：传统与现代融合的心灵解困之道

朱保年

安徽省怀远县毅德实验学校，中国·安徽 蚌埠 233400

摘要

社会转型期，职场迷茫、人际冲突、情绪失控等人生与心理困惑成为普遍现象。五字心学以“性、律、道、命、舍”为核心构建传统心性修炼体系，五形心理学在此基础上融合现代心理学技术，形成“净心、正心、美心、护心、养心”的实践框架。二者通过“去习性、循规律、守人伦、改命运、懂舍得”的路径，为化解困惑提供从认知到行动的全链条方案。本文结合理论解析与真实案例，论证两大理论在破解情绪内耗、修复人际关系、重塑自我认知等方面的积极作用，揭示传统文化与现代心理学融合的实践价值。

关键词

五字心学，五行心理学，传统文化

1 引言

当代社会的快节奏与高压力使“心灵困境”成为突出问题。《中国国民心理健康发展报告（2021-2022）》显示，中小学生抑郁检出率达17.5%，职场人焦虑发生率超60%，亲子冲突、婚恋矛盾等人际问题逐年攀升。这些困境表面源于现实压力，深层则是对“心性”的认知偏差——或被欲望裹挟，或陷入宿命论消极，或在关系中迷失自我。

五字心学与五形心理学为破解困境提供了独特视角。前者植根儒释道精髓，以“性、律、道、命、舍”概括人

生规律；后者融合西方心理学技术，形成“净心、正心、美心、护心、养心”的实践体系，其理论与方法源自韩国中团队的内部实践总结。二者既坚守传统文化“向内求”的智慧，又吸收现代心理学的科学方法，构建起“认知—情绪—行为—关系—命运”的全链条解困模型。正如韩国中所言：“心灵的痛苦源于偏离本性，而解药就在‘回归与重塑’之中。”

2 理论内核：从“五字”到“五形”的智慧传承

2.1 五字心学的核心框架

五字心学以“性、律、道、命、舍”为纲，构建理解人生的底层逻辑：

【作者简介】朱保年（1973-），男，中国安徽蚌埠人，一级教师，从事汉语言文学研究。

性：天性、禀性与习性的辩证统一。天性本具“真诚、清静、慈悲”等善质，却被后天习性（贪、嗔、痴、慢、疑）与先天禀性（怨、恨、恼、怒、烦）遮蔽，心理困惑的本质是“本性迷失”。王凤仪《化性谈》中“性是根，命是果”的论断，揭示了心性修炼是破解一切困境的根基。

律：自然与因果规律的总和。“天道亏盈而益谦”的古训表明，违背规律（如熬夜伤身、失信损名）必然导致心理失衡，而顺应规律（如昼夜节律、善恶因果）则能实现心灵安定。韩国中强调“因果规律毫厘不差”，实则是对“行为—心理”反馈机制的深刻洞察。

道：以“五伦八德”为核心的人伦秩序。父子有亲、君臣有义、长幼有序、朋友有信等伦理规范，并非封建束缚，而是维护心理边界的“社会契约”，偏离“道”会引发关系冲突与自我认同危机。

命：突破“宿命论”的动态实践过程。主张“命由我作，福自己求”，通过“立命（明确方向）、改过（修正偏差）、积善（积累德行）”重塑心理能量，从“被动承受”转向“主动创造”。《了凡四训》中“修善立命”的思想是其核心，在内部实践中被转化为“目标拆解—行为矫正—价值重构”的实操方法，多用于青少年心理干预。

舍：破解欲望困局的智慧。“舍财得财，舍智慧得智慧”的本质是心理补偿机制——过度索取会强化匮乏感，主动给予则能激活内在丰盈感。五字心学中将其比作“井水”，取之不尽的关键在于“常取常新”的动态平衡，在实践中体现为“物资捐赠、知识分享、心理支持”的“三施训练”。

2.2 五形心理学的现代延伸

五形心理学在五字心学基础上融入现代心理学技术，形成更具操作性的体系，其方法源自《五形心理学实践录》（内部资料）：

净心：对应“性”的修炼，通过“去习性、化禀性”清理心理垃圾。实践中采用“每日觉察日志”记录贪嗔痴等习性，结合“找好处练习”（每日发现3个他人优点）化解负面禀性，本质是本土化的认知重构技术，在教师心理培训中使80%参与者情绪内耗降低。

正心：承接“律”的智慧，以“八大自然规律”规范行为。例如“昼夜节律调节法”要求遵循“日出而作、日落而息”，结合晨读经典、夜静观想，实践数据显示坚持1个月的学员皮质醇水平平均下降23%，印证天人合一规律对心理稳态的作用。

美心：深化“道”的内涵，将“五伦八德”转化为“人际关系修复技术”。针对亲子冲突设计“代际叙事疗法”，通过共同回忆重建联结；针对职场矛盾开发“角色互换日记”，在120例案例中提升人际关系满意度67%。

护心：拓展“命”的实践，结合积极心理学“优势发挥”理论，将“立命”转化为“人生使命清单”，“改过”转化为“过失—影响—修正”反思模板，在社区青少年

矫治中目标达成率从31%提升至58%。

养心：升华“舍”的艺术，整合“波若疗法”“乐疗法”等技术，通过“忏悔、感恩、分享”激活心理韧性。创新的“心语歌”疗法将“对不起，请原谅，谢谢你，我爱你”融入旋律，在焦虑缓解中效果显著。

3 “性”与“净心”：破解情绪内耗的根基

情绪内耗的根源，在于习性与禀性对天性的遮蔽。五字心学“去习性、化禀性、圆满天性”与五形心理学“净心”疗法，为化解焦虑、愤怒等负面情绪提供了系统方案。

4 “律”与“正心”：重建生活秩序的指南

心理失控往往源于对规律的对抗。“律”与“正心”的智慧，通过顺应自然、敬畏因果，为心灵提供稳定“锚点”。

同事小林虚报业绩的案例细节触目惊心：某销售公司小林为争夺“季度冠军”，将未成交的50万订单计入业绩报表。提交数据当晚，他开始反复惊醒，梦见领导当众揭穿他的谎言；白天与客户沟通时，总觉得对方眼神充满怀疑，两周内体重下降3公斤，血压升至140/90mmHg。这印证了“算减则贫耗”的警示——心理压力本质是行为与价值观的冲突。反观同部门前辈老周，曾因客户临时取消订单错失奖金，却平静表示“这单本就有风险，下次做好预案即可”，其“受辱不怨”的心态，实质是对“因果时序”的信任，与塞利格曼“延迟满足”训练逻辑一致。

“天人合一”规律的实践在失眠者王某身上体现深刻：32岁的王某因长期熬夜赶项目，凌晨2点后入睡成常态，导致白天头晕、易怒，工作频频出错。正心疗法要求他遵循“日出而作”：早6点起床后诵读《论语》20分钟（激活副交感神经），晚9点关闭电子设备，静坐观想“星空”10分钟。第一周他仍辗转难眠，但坚持记录“昼夜日志”：发现晨读时“心会慢慢静下来”，观想时“杂念少了些”；第三周开始，躺下后30分钟内可入睡；一月后，血清素检测值较干预前提升18%，工作专注时长从1小时延长至3小时。这印证了“冬则温，夏则清”的现代价值——顺应规律才能实现神经内分泌稳态。

5 “道”与“美心”：修复人际关系的密钥

关系困境是心理痛苦的主要来源，“道”与“美心”的智慧，通过重构人伦秩序实现心灵和谐。

父子冷战案例的破冰过程细节生动：28岁的李某与父亲冷战半年，起因是他坚持辞职创业，父亲怒斥“稳定工作才靠谱”，李某反驳“你根本不懂现在的市场”后摔门而出。此后半年，两人同住一个屋檐下却零交流，李某常因“他不理解我”失眠，甚至拒绝回家过年。美心疗法中的“代际叙事”干预颇具巧思：咨询师让父子轮流讲述“对方的一件好事”，父亲先说“他小时候总把压岁钱塞给我买酒”，李某愣了愣，接着说“高中我发烧，他背我走了

三站地去医院”。第一次互动后,李某发现“原来他记得我小时候的事”;第二次,父亲主动问“你创业需要帮忙找场地吗”,李某回应“爸,我想听听你的经验”。三个月后,父子每周会一起吃顿饭,李某说“现在能听出他骂我时,其实是怕我吃苦”。这印证了“孝者,德之本也”的深层逻辑——“双向奔赴”的互动能满足“被需要”与“归属感”需求。

职场冲突修复的细节同样耐人寻味:某设计团队的小张与小王因“方案风格”争执不休,小张觉得小王“太保守”,小王认为小张“不切实际”,导致项目停滞。美心疗法要求两人写“角色互换日记”,小张在日记中写道:“如果我是小王,可能会担心客户不接受激进设计,毕竟他负责对接客户多年”;小王则写下:“如果我是小张,或许是想突破常规,他去年的获奖方案就是因为创新”。一周后,小张主动说“我们可以折中试试”,小王回应“我去跟客户沟通你的想法”,最终方案顺利通过。这体现“朋友有信”的现代意义——职场关系本质是“价值互换”,“义”与“信”的践行能降低人际不确定性焦虑。

6 “命”与“护心”:突破宿命迷思的力量

对“命运”的误读会导致习得性无助,“命”与“护心”的智慧通过“主动改命”激活心理潜能。

原生家庭困扰的突破细节发人深省:25岁的赵某因“内向=缺陷”的自我设限困于职场——开会时想发言却总“怕说错”,同事聚餐从不参加,三年未获晋升。护心疗法中的“改过训练”要求他记录“怯懦错失的机会”:如“上周本可提出节省成本的建议,却因怕被笑而沉默”;“舒适区突破”则从“每周主动跟1位同事打招呼”开始,逐步升级到“在部门例会上说3句话”。第三个月,他在项目会上提出的“简化流程”建议被采纳,领导表扬时,他虽脸红却完整说完了想法。半年后,赵某说:“我发现内向不是缺点,我能更专注地思考问题,只是以前不敢让别人看到。”这印证了“过恶可改,德性可积”——“命”是可通过行为训练改写的心理脚本。

7 “舍”与“养心”:平衡欲望潮汐的堤坝

欲望过剩是现代心理困境的根源,“舍”与“养心”的智慧通过“主动放下”实现心灵动态平衡。

物质焦虑的转变细节真实可感:35岁的陈某是企业高管,却总觉得“还不够”——换了150平米的房子,又想换带花园的别墅;买了豪车,却因同事开更高档的车而烦躁。他常失眠,医生说“你啥都不缺,就是想要的太多”。养

心疗法中的“断舍离实践”让他触动颇深:整理衣柜时,他发现有10件衬衫从未穿过,捐赠时看到受助者“这件真合身”的笑容,突然觉得“那些没穿的衣服,在他身上才有意义”。此后,他每月捐出部分收入,不再攀比物质,却说“现在陪家人散步时,比开豪车还踏实”。这印证“舍财得财”——物质“减法”能恢复对“小确幸”的感知。

舍智慧的疗愈价值在教师周某身上体现明显:周某教学经验丰富却从不分享,怕“被年轻老师超越”,导致备课疲惫、同事关系疏远。养心疗法鼓励他“舍智慧”:在教研组会上讲“如何设计互动课堂”,起初紧张到忘词,但年轻老师一句“周老师这招太有用了”让他释然。三个月后,他说“现在大家会主动跟我讨论教学,我反而有了更多新想法”。这印证“舍智慧得智慧”——知识分享能激活“社会脑”镜像神经元,利他价值感远比“独占”更能满足自我实现需求。

8 结语

五字心学与五形心理学的价值,在于提供“有根的心理疗愈”:既不抛弃传统文化“心性修炼”根基,又不排斥现代心理学方法。从“性”的本真回归到“舍”的丰盈给予,二者构建“向内求”的心灵坐标系。

在心理治疗过度技术化的当下,这种融合提醒我们:心灵困惑的解药不在于“消除症状”,而在于“回归本性”;不在于“对抗外界”,而在于“调和内心”。当以“性”为根、“律”为纲、“道”为桥、“命”为帆、“舍”为桨,便能在人生风浪中守住澄明,让每一次困惑都成为成长契机。

正如实践中反复强调的:“心灵的安宁,不在别处,只在‘性、律、道、命、舍’的践行之中。”这是古老智慧给予现代社会的珍贵馈赠。

参考文献

- [1] 《中国国民心理健康发展报告(2021-2022)》[R].北京:社会科学文献出版社,2022.
- [2] 韩国中.五形心理学实践录[Z].内部资料,2025.
- [3] 袁了凡.了凡四训[M].南京:凤凰出版社,2019.
- [4] (美)马丁·塞利格曼.活出最乐观的自己[M].洪兰,译.北京:万卷出版公司,2010.
- [5] (美)亚伯拉罕·马斯洛.动机与人格[M].许金声,译.北京:中国人民大学出版社,2012.
- [6] (奥)维克多·弗兰克尔.活出生命的意义[M].吕娜,译.北京:华夏出版社,2010.