

古籍典藏 · 原文与白话译文

《御定子平》

八字 · 共 4 章节 · 3 章含白话译文

由郑同点校的《御定子平》内容介绍：子平之理，始自唐大夫李公虚中，以人生年月日時，生克旺相，休囚制化，决人生之祸福，多有神验。至宋，徐子平先生以人生日主分作六事，议论精微，作《渊海》之书，集诸儒之义传布。后之诸君，遂以子平代称命理之学。《御定子平》一书，乃命理秘本，清初学者编撰，康熙御定，多年藏之大内，并无刻本传世。《御定子平》收入了历代子平学的重要典籍并加以解说，议论精当，文采斐然；更有诸多秘本秘法，世所未见，有极高的研究价值。

www.luckclub.cn · 古籍典藏 · 内容仅供文化学习研究

第 0 章

目录

原文

御定子平 - 目录

总论

原文

总论

总论

王充曰：“见骨体知命禄，见命禄知骨体”，此则言禄命尚矣。然汉、晋以前，于史未征（注1）。逮北齐武成时，有巨鹿人魏宁以善推禄命征为馆客，武成亲试之，皆中。隋文帝时，有京北临孝恭甚被亲遇，著《命书》二十卷行于世，俱载《北史》。《隋书·经籍志》有《杂元神禄命》二卷，《澠河禄命》三卷，不著作者姓名。又注云：“梁有《五行禄厄会》十卷，亡。”《南史》无《艺术传》，不知作者谁氏。《唐书·艺文志》有璞阳夏樵子《禄命人元经》三卷、杨龙光《推禄命厄会诗》一卷，不详其世代。《宋史·艺文志》，有郭璞《三命通炤神白经》三卷，隋唐史所未载，《璞本传》亦不载此书。又僧一行《元经禄命厄会经》一卷，李吉甫《三命行年韬铃秘密》二卷，李虚中《命书格局》二卷，《珞碌子赋》一卷。注云：“不知姓名，相传为战国时人，迹其文义，与古殊远，是后人所托无疑也。”“诸史所载故书多不存，今所传者，皆唐季叶以来之书”云。

三命之说，今以干为天元，支中所藏之神为地元，纳音为人元，谓之三命。或云：“古者言命，止有年月日三者，故云‘三命’。”按《唐书·吕才传·禄命篇》云：“汉武帝以乙酉岁七月七日平旦生。”平旦生，寅时也，是未尝不言时也。同时而生，福祸或异。若以日论，则十二时更无差别，不知何以定之？但其法以年为主，如云“鲁庄公岁在乙亥，月建申，命火也”，指乙亥纳音火而言。“秦始皇岁在壬寅，正月，命背禄”，寅月，壬之食神，故谓背禄；又云“命，金也”，指壬寅纳音金而言。后魏孝文帝生皇兴元年八月，是岁丁未，八月己酉，丁以己为食神，故云“背禄”，皆不著其日时，即据太岁立论。故自徐均以后之书，必言以日干为主，可征乎此之不主日干也。韩愈言李虚中之学，“最深于五行书，以人之始生年月日所值日辰支干相生、胜衰、死旺相斟酌，推人寿夭、贵贱利不利，辄先处其年时，百不失一，星官历翁，莫能与之较得失”。日辰者，日时也；申言所值之日辰，盖以日为主而兼论时可知矣。然去一切之说，专用六神，以正官、偏官、伤官、食神、印绶、财星为内格，六者之中，财官为要；其无财官儿刑冲遥合以求之者，谓之外格。至于今遵用之。均字子平，故后人取其字以名斯术。今所传《珞碌子消息赋》之类，多取于纳音，而杂引神煞，至五代时东海徐均始辟。

天以阴阳五行化生万物，人之生也，固在五行之气之中矣。岁月日时，干支具而五行之旺相衰病，纷错杂糅，千态万状，有清浊厚薄之不同。得其清者贵，得其浊者贱；得其厚者富，得其薄者贫。又有贵而贫者，气之清而薄也；贱而富者，气之浊而厚也；贫而贱者浊而薄，贵而富者清而厚。其富贵贫贱之差等，则因乎清浊厚薄之分不同数以论之。定之以格局，参之以行运，而其荣枯得失，可得而言矣。至于二五之精，极纯至粹，则生而为帝为王、为圣为贤，其时贞元会合，乾坤清朗，日月发其光华，川岳萃其英灵，数千百年而

一遇之，不可以常数限，不可以常理论也。故自昔以来，禄命之书，无论帝王之命之法，无论圣贤之命之法。吕才《禄命篇》所述帝王之命，据常法以论之，俱无所取，且不应有官。盖超乎气数之外者，律以寻常格局则左矣。

八字休咎，得之于天者也。然五行之理，必参三才以立论，而后其说始全。董仲舒云：“尧舜之民，无不仁且寿者。”出于太平盛世之人，岁丰人和，狱讼衰少，绝无大灾咎之事，一生悠游，享福至老：所值之时异也。又如五方风土各异，金寒水冷而宜于火者，北人为甚，南人稍轻；火炎土燥而宜于水者，南人为甚，北人颇缓：所生之地异也。又人家祖父家世积累不同，世德之家，其子孙必兴，八字虽有偏杂，亦可免祸；积恶之家，其子孙必败，八字虽佳，法当富贵，缘祖父过愆消折殆尽，终不享福：此“积德降祥，积不善降殃”之理也。况乎修身立命，其理尤大。如命合富贵，君子得之以行其道，小人得之以遂其欲。君子行凶咎之运，素日无骄奢淫佚，自无大患；小人暴殄已甚，元气斲丧，岂复有余福？君子戒谨恐惧，即有祸患，作之孽者天也；小人则自作之孽而不可遁：此“惠迪吉，从逆凶”之理也。吕才曰：“世有同建与禄，而贵贱殊域；共命若胎，而歿寿异殊。”是必参天地人之理以通论，滞于一隅，执其旧说，皆未免胶柱而鼓瑟也。

以六十年甲子乘十二月，得七百二十。以六十甲子乘十二时，亦得七百二十。又以年月七百二十，乘日时七百二十，得五十一万八千四百。则凡生于天地之间者，人禽虫鱼草木之伦，其大数皆筭于是矣。康节之数，亦从十与十二起。然康节以三百六十，乘三百六十，故其数终于十二万九千六百。禄命家以七百二十，乘七百二十，故其数终于五十一万八千四百。五十一万八千四百者，四倍十二万九千六百之数也。于是而阴阳五行之变尽，于是而动植之化齐，就其二五之参差交错者推之，则偏正纯杂，于是见焉；清浊贵贱，于是分焉。此禄命之术，所由起也。

五行有生我者，有我生者，有克我者，有我克者，有与我同类者。禄命家以生我者曰“印绶”，克我者曰“官煞”，我生者曰“伤官”、“食神”，我克者名曰“财马”，同类者名曰“比肩”。以人伦言之，生我者应为父母，我生者应为子孙，克我者应为官杀，我克者应为妻财，同类者应为兄弟，此则占卜家皆用之。今禄命之术，惟以母为印，而父反财；惟以官为子孙，而伤官食神者，不过主人生之精神智慧而已，其故何也？盖以人生于母，故印主母；而印者，财之所克制，是财之妻也，故反以财为父也。妻者，我之所克制，故财主妻；而官者，财之所生，是财之子也，故反以官为子也。缘妇人之命，以制我者为夫，以所生者为子，故男子之命，与相因者如此。以人事言之，克我者为官，以有官爵，则有法度而不敢肆，是我为官所制也。我克者为财，以人生所费用者财帛，是财为我所制也。有官爵，则有印绶，是生我者，乃制我之所生，故生我者为印也。有精神智慧，则威权势力，皆可以制之，是制我者，乃我生者之所制，故我生者为伤官食神也。此其大略也。人生所求者，官与财而已。然能以官自矜束，则克我者为克制之克；不能以官自矜束，则克我者为克害之克矣。于财也，取用有节，则我克者为克制之克；取用无度，则我克者为克害之克矣。吉凶同域，祸福随之，故禄命家专以财官二辰，推人之贫贱富贵，祸福休咎。或其本命中无此二辰，则从微处取用，谓十二辰中所藏胚胎朕兆，凡物愈微则愈专，愈小则愈辨，于物取用既真，而所行之运度，有以生扶而引动之，则发达之候也。

命中所取用财官之类，谓之用神。又取其害此用神者，谓之病神。又取其去此病神者，谓之药神。凡命无病药者，虽具五气平和而不为贵，犹国家以患难而兴，人生困厄而显，天道之常也。如所用者官，则以伤官为

病，而印为药。如所用者财，则以比肩为病，而杀为药。如以伤官为用，则以印为病，而财为药。如以印为用，则以财为病，而比肩助身为药也。凡命中病大者，则药神即用神也。如杀重身轻，则须取其制杀者；财旺身衰，则须取其扶身者。伤官太重，则药之也印绶；印绶太重，则药之也财。药亦贵乎微处取用，如太过则亦不贵。何则？药多则不灵，格中制化太过，则行运处无力也。故大病则在格，大药则在运，然亦必格中裁根而行运帮扶之乃吉。若无根而行药病之运，虽发必浅尔。

五行相生相克，各有偏正。凡阳生阴，阴生阳，阳克阴，阴克阳，谓之正。凡阳生阳，阴生阴，阳克阳，阴克阴，谓之偏。故有正印，而有偏印；有正官，而有偏官；有正财，而有偏财；有伤官，而有食神。唯比肩则以阴阳同类者为比，不同类者为劫。是又以阳比阳、阴比阴为正，阳比阴、阴比阳为偏也。然命家取用，往往以偏为奇，何则？正者，理之常也；偏者，理之变也。道有变动，然后吉凶生而事业起，犹之取病为贵之意也。

子藏母胎，归于子舍，故当其有木，而火之根已寓；及乎土尽，而火之用乃息。此寅午戌所以会成火局也，余行皆以此推之而可知矣。当令者，强盛之候也。若长生则气之所征息，库墓则气之所伏藏，虽微而必著，虽熄而必生，乃五行之所以互为其根者。故所谓“微处取用”，都于四长生、四库中取之。

白话译文

本章是《御定子平》的总纲，梳理命理学的历史脉络与核心理论框架。

命理学自汉代王充的骨相论发端，经北齐、隋、唐、宋历代积累，形成文献体系，但大多已失传，现存者多为唐末以后的著作。五代时东海徐子平将分析重心从“以年干为主”转向“以日干为主”，后世称此术为“子平术”。

理论核心：以天干地支配五行，生我者为印绶，克我者为官煞，我生者为食神与伤官，我克者为财，同类者为比肩。财与官是推断富贵贫贱的两大要素。

命局须依次找出三个关键：用神（对命局最有益的五行）、病神（损害用神者）、药神（去除病神者）。

命局有病有药方能显贵——正如国家因患难而兴，人因困厄而发奋。

八字吉凶并非命运全部，还须参合“三才”：所处时代盛衰、所生地域风土、祖宗积德与自身修为，四者共同左右人生走向，单凭八字论命则失之片面。

五行相生相克有正偏之分，偏者变化力更强，命理家往往以“偏”为贵，盖因变动才能推动事业与吉凶的发生。

关键词

用神： 命局中对日主最有益的五行，是推断吉凶走势的核心抓手。

病神： 命局中损害用神、破坏五行平衡的因素，有病方能显出命局层次。

药神： 能去除病神、恢复平衡的五行；命理认为大病须大药，但药过则亦不灵。

三才： 天（时代背景）、地（地域风土）、人（祖德与自身修为），三者与八字共同决定命运。

正偏： 阴阳异性相生相克为"正"，同性为"偏"；偏印、偏官等往往以变化见奇。

现代启示

从行为科学角度看，本章有两个认知亮点值得重视。

其一，古人早已觉察"同命不同运"的现象，并用时代、地域、家风、自身修为四个维度加以解释。这与现代社会学的"结构性机遇"概念高度吻合——个人命运不仅受先天禀赋影响，更深刻地被所处时代与家庭资本所塑造。这份洞见，放在今天依然有效。

其二，"用神—病神—药神"三元框架，本质上是一套系统性问题分析工具：先定位核心资源，再识别主要障碍，再寻找破局手段。这与现代管理学的瓶颈分析逻辑如出一辙。

古人用有限的符号系统理解无限复杂的人生变量，折射出人类对"可预测性"的深层渴望。

在你的人生经历中，哪些关键转折更多来自外部结构的安排，哪些才是个人选择真正撬动的？

正官论

原文

正官论

正官者，阳遇阴克，如甲见辛、乙见庚之类。万物必相制而后成，官者，管也，治也。木断而成材，金镕而成器，五行之正理，阴阳之妙用也。故子平之有正官，犹医家之有正治，寒则用温，热则用凉，凡以求其正而已矣。

然又何以将正官列于八格之首？盖因一切事物之发生，必因变而后成，克者，变之根由。克之中又有偏正之别，偏者阳克阳、阴克阴，阴阳同类，不能交感，为克替之克，是破坏之克；正者阳克阴、阴克阳，阴阳异类，两气交感，为克成之克，是成就之克。故人伦之中，以夫妻之道为首。是以，命理、人理、物理、事理，理理相通。故正官乃成就之克，阴阳之妙用，宜为八格之首。

然而正官之格，最为难得，必提纲既有正克，而四柱复有助之之神，又不僭其权而夺其用，故曰“正官”。否则官旺身衰，必赖印以生身，则取用在印，即以印取格矣；或官轻身旺，而遇财以生官，则取用在财，又以财取格矣。且有正官太多，官多即作杀论，是假杀为权之格也。四柱重见伤官食神，克制官星，是又伤官之格也，概不在正官之例。盖必日主和平有气，而四柱财印伤食，虽无所不有，然较轻量重，总不如正官之得力，方为真格。

然其要总以身旺为主，盖吾身既旺，则精神魅力，足以受其矜制，听其约束，以之遗大投艰而不难。若官强身弱，则器小而受盈，德薄而任重，其患且有不可胜言者。《易》曰：“负且乘，致寇至”，此之谓也。故《继善篇》云：“身弱遇官，得后徒然费力。”《集说》云：“官贵太盛，旺处多虞。”故身弱者，必行身旺之运，而后发也。

盖正官之所喜者有二：曰印，曰财；所忌者有二：曰杀，曰伤。大约身不甚旺者，急宜用印；身甚旺者，大宜用财。盖官能生印，而印复生身，则日元愈有力矣；我能用财，而财复助官，则官星益有曜矣。如己土生于寅月，寅中甲木为正官，而四柱又见丙丁，官既生印，印复护官，故云“正官”。又如甲日，用辛为正官，生于八月，辛金旺酉，日主带印，则身既强旺，足以胜官之任，其格方真。故《子平举要歌》曰：“正官最喜见财星。”《六神篇》云：“正官佩印，不如乘马。”马即财也。由是论之，则正官之需财，更甚于用印矣。但正官带财，只宜于年月干上，略带生扶之力，方不侵正官之格耳。所谓“煞与伤之忌”者，何也？盖正官如尹正，如本辖，如正人君子，方将任之专而信之笃，而不意有七杀以挠其权，有伤官以掣其肘，于是正官之才不得展，而正官之用不得伸。故《举要歌》云：“大抵官星要纯粹，正偏杂乱反无情。”《继善篇》云：“岁月时中，每怕官杀混杂。”盖甚恶伤官也。

然苟有合杀制杀之神，则反足以张官之威，而助官之势。合杀者，杀远杀轻，旁有他神合而去之，则煞固未尝混我之正官，而侵我之本职也。制杀者，官杀杂见，或重犯官星，而其中适有伤食介乎其间，则杀方且屏

息掇伏而不敢肆，而官之用益伸，其功名更为赫奕，复何恶于伤，复何恶于杀哉！故《碧渊赋》云：“官杀混杂，身弱则贫；官杀相停，合杀为贵。”《集说》云：“重犯官星，只宜制伏。”此之谓也。

抑又有说焉，正官固取提纲，然《碧渊赋》云：“年月官星，早年出仕；日时正贵，晚岁成名。”盖日时若得官星入格，亦可取贵，去留舒配，是在知变者矣。

白话译文

正官，指阳干遇到阴干相克，或阴干遇到阳干相克，如甲木见辛金、乙木见庚金一类。万物必须经过相互制约才能成就，“官”的意思是管束与治理。木材经过裁截才能成材，金属经过熔铸才能成器——这是五行运化的正道，也是阴阳交感的妙用。因此，正官（八字格局之一）在命理中的地位，如同医学中的正治法：寒症用温药，热症用凉药，追求的都是调和归正。

为何将正官列于八格之首？因为一切事物的成就，必须经过变化，而“克”是变化的根源。克又分偏克与正克：偏克是阳克阳、阴克阴，同类相克，无法交感，属于破坏之克；正克是阳克阴、阴克阳，异类相感，属于成就之克。人伦之中，夫妻之道最为根本，命理、人情、物理、事理，皆相通。因此，正官作为“成就之克”，理应居八格之首。

正官格最难纯粹：必须月令（提纲）中有正克，四柱又有辅佐之神，且辅佐之神不僭越夺权，方成真格。否则官旺身衰，须借印（印绶，即生扶日主之神）来护身，格局便转为印格；官弱身旺，须借财星生官，便转为财格。若正官太多，则按七杀（偏官）论处；四柱伤官食神（克制官星之神）重见，则又成伤官格——均不属正官之例。

正官格的关键在于日主（命主本身）旺健。日主旺，才有精力承受约束、担当重任。若官强身弱，则如器皿太小却盛物太满，如德行浅薄却担负过重，后患无穷。《易经》所谓“负且乘，致寇至”（本该徒步者却乘车，必招祸患），说的正是此理。故古谚云：身弱遇官，虽有后福，却格外费力；官贵太盛，旺处反多忧虞。身弱者，须行身旺之运，方能发达。

正官格所喜之物有二：印（印绶）与财（财星）；所忌之物有二：杀（七杀）与伤（伤官）。日主不太旺者，宜用印；日主极旺者，宜用财。官能生印，印再生身，日主愈有力；我能驾驭财，财再助官，官星愈有光彩。以己土生于寅月为例，寅中甲木为正官，四柱又见丙丁火，官生印、印护官，格局纯正。又如甲日用辛金为正官，生于八月，辛金旺于酉，日主带印，身旺足以胜任官职，方为真格。故古歌云“正官最喜见财星”，“正官佩印，不如乘马（财）”。但正官带财，只宜年月天干上略有生扶，不可喧宾夺主。

至于所忌七杀与伤官：正官如正直的长官，理应专权信重，却偏遇七杀（另一种克我之神）干扰权威，遇伤官（克官之神）掣肘，使正官才能无法施展。故“官星要纯粹，正偏杂乱反无情”。

然而，若四柱中有合杀或制杀之神，则反能彰显官星之威。合杀，是旁有他神将七杀合走，令其不能侵扰正官；制杀，是官杀并见时，恰有食伤之神压制七杀，令杀星收敛，官星之用更得伸张，功名反而更为显赫。故“官杀相停，合杀为贵”；“重犯官星，只宜制伏”。

最后，正官固以月令为主，但若日时天干上得正官入格，也可取贵，只是发达时间偏晚——年月官星应验在早年，日时官星应验在晚岁。去留搭配，全在知变通融。

关键词

正官： 阳克阴或阴克阳的克我之神，八字格局之首，代表规范、权威与成就。

提纲（月令）： 出生月份所对应的地支，是八字格局成立的核心依据。

日主： 八字中日柱天干，代表命主本人，其旺衰是判断能否承担格局的基础。

印绶： 生扶日主之神，官能生印、印能护官，是正官格的重要辅助。

合杀制杀： 以他神将七杀合去或压制，令其不干扰正官，反而彰显官星权威。

现代启示

这段论述的核心逻辑，放到今天依然清醒：****约束本身不是障碍，关键在于被约束的人是否有足够的承载力。****古人发现，同一种外部压力（“官”），落在不同根基的人身上，结果截然不同——根基强者，约束转化为成就；根基弱者，同样的压力成为压垮之力。这与现代心理学中的“压力接种理论”（stress inoculation）高度吻合：适度压力在个体心理资源充足时，能激发成长；而在资源耗尽时，则加速崩溃。

古人还注意到，纯粹的权威（正官）最怕“多头管制”（官杀混杂）与“内部消耗”（伤官），这与现代组织管理中对“指令冲突”与“内耗文化”的警惕如出一辙。

值得思考的是：你生活或工作中的“约束”，究竟是在压垮你，还是在塑造你——而这个答案，是否取决于你当下的状态，而非约束本身的性质？

偏官七杀格

原文

偏官七杀格

偏官七杀者，阳遇阳克，阴遇阴克，如甲见庚、乙见辛之类，本非其所辖，而强制于我，故曰“偏官”。十干之数，遇七而见克，故曰“七杀”。身旺有制伏，则名偏官；身弱无制伏，则名七杀。偏官有制而清纯，止有一位，故名“官”。七杀重见，或官多作杀，或杀聚得化，变换不穷，锋刃可畏，故名“杀”。盖名异而实同也。

夫正官之克日干也，如父兄之教子弟，虽鞭笞之，斥辱之，其意不过范之以正而已。若七杀者，止以势力相凌夷，其人本不良，其意甚不厚，如敌国之争胜，如仇家之伺间，我苟不足以相敌，则惟有束手受祸而已。故用偏官者，有敌杀之法，有化杀之法，有驾杀之法，有合杀之法。

敌杀者，用于用刃，日元遇刃而旺。譬之我国既富且强，则敌人虽有鸱张之势，亦必回翔驯扰，而不敢发，而我反得以树其威，以尽其用。故《诀》云：“刃星得合功名远。”《集说》云：“有官有杀宜身旺。”《继善篇》云：“身强杀浅，假杀为权。”《喜忌篇》云：“杀旺运纯，身旺而为官清贵。”此之谓也。

化杀者，利于用印，盖众杀耿耿，其势可畏，苟有些微印绶，或隐或现于前后左右之间，则为之杀者，贪生忘克，杀愈多而印愈旺，印愈旺而身愈强。夫杀主于杀，而印主于生，是干戈化为玉帛也。故《六神篇》云：“众杀横行，一仁可化。”《集说》云：“当权者，用杀而兼用印。”《碧渊赋》云：“逢杀看印，遇印以荣华。”《涯泉》云：“七杀印旺生身，功名垂手。”此之谓也。

驾杀者，其用在食伤，我生之伤官食神，即我之股肱心腹，其气本相通，其力足相卫，但能透出一点光灵，遥遥相射，而杀之胆已丧矣，杀之鼻已牵矣，马也而可驾以乘，牛也可驾以载。制之者，所以驾之也。故《涯泉摘锦》云：“七杀有制化权，定产麒麟之子。食神制杀生财，富贵双全之人。”《六神篇》云：“一杀为害，独力可擒。”又云：“煞无明制，当寻伏敌之兵。”此之谓也。但恐制伏太过，反至无成。设使大运复行制伏之乡，其败必矣。所谓“尽法则无法，药多则不灵”也。

白话译文

偏官与七杀，本是同一种力量的两个名字。所谓“偏官”，指天干中阳克阳、阴克阴的关系，如甲木遇庚金、乙木遇辛金，克制方向斜而不正，故称“偏”；十天干中数到第七位便是克星，故称“七杀”。日元（命主自身所在天干）强旺、克星受制，力量被驯服，则称偏官；日元软弱、克星横行无制，则称七杀。两者本质相同，强弱之势不同，名称随之而异。

正官克日元，好比父兄管教子弟，严厉之中有教化之意。七杀则不然——它只凭势力欺凌，如敌国争胜、仇家伺机，若自身不足以抗衡，便只能束手受祸。

因此，驾驭七杀有四法：一、**敌杀**——以羊刃（日元得月令之强气）正面抗衡，我强则敌自收敛；二、**化杀**——以印绶（印星，生身之星）从旁化解，杀星贪生忘克，干戈化为玉帛；三、**驾杀**——以食神、伤官（我所生之星）直接制伏，如驾马驭牛，令其为我所用；四、**合杀**——原文于此章未展开，另有专论。

需特别警示：制伏七杀若过重，反而适得其反，所谓"尽法则无法，药多则不灵"。

关键词

偏官： 日元与克星为同性相克关系，克力偏斜，有制时可用，称偏官。

七杀： 同"偏官"，强调克星无制、凶性毕露时的危险状态，重在"杀"气。

羊刃： 日元在月令得到极旺之气的标志，象征自身力量达到峰值的"刃"。

印绶： 生助日元之星，此处用于"化杀"，以生克循环使杀星转向，不攻反化。

食神制杀： 以食神或伤官压制七杀，是"驾杀"核心手段，制之适度方有功效。

现代启示

古人观察到一个朴素的权力逻辑：面对强势压制，单纯的对抗不是唯一出路。"敌杀"是硬实力对等，"化杀"是以柔克刚、借势转化，"驾杀"是将压力转化为可操控的驱动力——这与现代心理学中"压力重构"（stress reframing）的概念高度吻合。研究表明，人们对压力的解读方式，比压力本身更能决定结果。命理学将人生压力拟人化为"七杀"，并给出应对策略，本质上是一套古代的压力管理框架。更值得注意的是那句"药多则不灵"——过度压制反而失效，正呼应了现代管理学中对"过度控制"的警示。

你在生活中遇到的那些"七杀"，你用的是哪一种应对方式？