

87年属兔人最难熬的三年，究竟是指哪几年？过来人都经历了什么

属兔的人，尤其是1987年出生的这批“火兔”，在命理研究和民间说法中，常常被提到会经历一段“最难熬的三年”。很多人第一次听说这个说法时，第一反应是疑惑：到底是哪三年？是真有那么难，还是心理作用？这篇文章就把这个问题彻底说清楚，结合实际生活场景和常见误区，帮你理清来龙去脉。

这三年具体对应哪些年份，为什么被说得那么玄乎

所谓的“87年兔最难熬的三年”，在命理学里通常指的是“本命年”前后的年份，即36岁前后的几个流年。按虚岁算，1987年出生的属兔人在36岁那年（大约对应2022年至2024年这段时间）容易遇到运势波动，而更精确的说法是关注“本命年、冲太岁、害太岁”并存的几个年份。

具体来说，被提到最多的是以下三年：2022年（壬寅年）、2023年（癸卯年）和2024年（甲辰年）。2022年属虎，虎兔相合但流年带“劫”；2023年是兔年，典型的“本命年”，值太岁；2024年属龙，卯辰相害，也是犯太岁的一种。连续三年都处在犯太岁的状态里，这就是很多人认为“难熬”的原因——不是某一年过不去，而是压力连续累积，让人喘不过气。

实际生活中，这三年最容易在哪些方面吃亏

从过来人的经验来看，这三年“难”通常不是突然破产或大病，而是三个领域的持续压力叠加。

第一是职场变动。很多87年属兔的人在2022到2024年间经历了换工作、降薪、团队重组、直属领导调整等折腾。尤其2023年本命年，职场上容易被“夹板气”，两头不讨好，做了事却落不着好。有些人在2022年觉得自己还能拼一拼，到了2023年明显感到力不从心，2024年更是被迫做出选择——要么忍，要么走。

第二是家庭与经济压力。87年出生的属兔人，到这个年龄段正好是上有老下有小的阶段。孩子上学、父母身体、房贷车贷，三座大山一起压下来。这三年期间，不少家庭遇到了长辈生病、子女升学困难、夫妻因经济问题频繁争吵等具体问题。经济上的紧张感在2022年下半年到2023年底尤其明显，不少人靠透支信用卡或借贷来维持生活。

第三是情绪和健康问题。长期的压力容易造成失眠、焦虑、肠胃紊乱。很多属兔人在2023年有过“什么都不想做”的迷茫期，甚至开始怀疑自己过去十年的选择是否合理。

不同年份生日的87年兔，体验差异其实很大

并不是所有87年属兔的人，这三年都同样难熬。这里面有几个关键差异点。

| 因素 | 较难熬的群体 | 相对平顺的群体 |

|-----|-----|-----|

| 出生季节 | 春夏季出生的火性更重，容易冲动决策 | 秋冬季出生，偏沉稳，能扛住压力 |

| 职业类型 | 销售、创业、管理岗，对外扛指标 | 技术、行政、自由职业，灵活性高 |

| 婚姻状态 | 已婚且家庭负担重，内外夹击 | 单身或丁克，可调整空间更大 |

| 居住地 | 一线城市高消费地区 | 二三线或有家人支持地区 |

这一点很多人会忽略：命理的说法只是一个大的框架，具体到个人，性格、环境、家庭支持系统、现金流状况，才是真正决定“难不难熬”的核心。比如同样是本命年，一个在老家有房无贷、工作稳定的87年兔，和在一线城市租房、背着高额贷款的人，感受完全不一样。

普通人应对这三年，真正有效的做法是什么

第一件事是做减法。这三年不要硬扛“多线作战”，能砍的社交应酬就别去，能推的副业就先放一放。把精力集中在最重要的一两件事上：保工作、保家人健康、保自己的情绪稳定。很多人在2023年本命年还想着跳槽创业，结果两头落空。

第二件事是主动调整关系。犯太岁的年份，容易和小人、同事、朋友产生误会。最好的方式是少说多听，不参与是非，不和熟人产生金钱往来。夫妻之间要提前沟通，把经济压力和情绪压力说在台面上，不要闷在心里。

第三件事是提前做风险兜底。2022到2024年期间，建议提前配置好保险（最基础的医疗和意外）、准备半年到一年的生活费、减少不必要的大额消费和投资。很多人觉得这是小题大做，但等真的遇到降薪或家人生病时，这笔钱是最后的底气。

FAQ

问：87年属兔的“最难熬三年”一定是2022到2024年吗？

不一定。这个时间框架是根据最常见的情况推算的，但每个人的出生时辰、性别、家庭环境不同，实际影响年份可能有偏移。更准确的说法是关注自己36岁前后的三到五年。

问：本命年是不是真的不适合结婚或换工作？

不是绝对禁忌。本命年的核心是“变动多、压力大”，如果你想结婚或换工作，只要做好充分准备，把风险想清楚，也能顺利过渡。真正要避免的是冲动决策。

问：这三年过去后，运势会自然好转吗？

趋势上会好转，但前提是人在困难中学会了调整和成长。如果只是硬熬，没有改变自己的性格缺陷或生活习惯，运势的改善也会有限。好日子是靠自己一步步走出来的，不是等来的。