

把生活
过成 你想要的样子

陈渝 — 著

成为有爱
有温度
有故事的人

仪式感,

Ceremony
of life

让我们
活得更高级

台海出版社

王尔德:

仪式感是浪漫一生的开始

张爱玲:

仪式感是生活在每一寸世俗里的清高

村上春树:

生活中平常而渺小的事情,因仪式感而显得重要起来

陈渝

仪式感，

让我们

活得更高级

Ceremony
of life

陈渝

——著



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

仪式感,让我们活得更高级 / 陈渝著. — 北京:台海出版社,
2018.5

ISBN 978-7-5168-1874-9

I. ①仪… II. ①陈… III. ①成功心理-通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 089245 号

仪式感,让我们活得更高级

著 者:陈 渝

责任编辑:员晓博 曹任云

装帧设计:芒 果

版式设计:通联图文

责任校对:张 池

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码:100009

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail:thcbs@126.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:880mm×1230 mm 1/32

字 数:160 千字 印 张:7.5

版 次:2018 年 7 月第 1 版 印 次:2018 年 7 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5168-1874-9

定 价:39.80 元

版权所有 翻印必究



前

言

1

在圣-埃克苏佩里的《小王子》里，小王子驯养了一只等爱的狐狸。

小王子在驯养狐狸后的第二天又去看望它。

“你每天最好在相同的时间来。”狐狸说，“比如说，你下午4点钟来，那么从3点开始起，我就开始感到幸福，时间越临近，我就感到越幸福。到了4点的时候，我就会坐立不安，我就会发现幸福的代价。但是如果你不确定来的时间，我就不知道什么时候该准备好我的心情……应当有一定的仪式。”

“仪式是什么？”小王子问道。

“这也是经常被遗忘的事情。”狐狸说，“它就是使某一天与其他日子不同，使某一时刻与其他时刻不同。”

2

小王子和狐狸对于仪式感的理解让人感觉很是温暖。

仪式感是一个相当广泛的概念，我们在宗教学、人类学、心

理学、社会行为学等各个领域都能看到它的身影。在爱情和生活中都能看到仪式感的存在。

许多人都很欣赏二十世纪三四十年代的中国女人，因为她们很会生活。林徽因、陆小曼这些名媛，她们做任何事情，不论读书、喝茶、沙龙，或是打麻将，都充满着仪式感的优雅。精致之余，又散发气场。

可是鲜少有人扭头看看自己在生活里的仪式感有多么匮乏。

仪式感对于生活的意义就在于，用庄重认真的态度去对待生活里看似无趣的事情，不管别人如何，认认真真地把事情做好，才能真正发现生活的乐趣。

比如，婚姻中的仪式感，想拥有也很简单。结婚纪念日定是要记得的，不一定要去五星级酒店吃大餐，自己动手做个拿手菜，换个餐盘或者换块餐布，就是一顿浪漫的烛光晚餐；若是来不及买礼物，送一个深深的吻也会让人久久难忘；彼此的生日，亲手做一个生日蛋糕，即使再不好看，都会令对方感动。

职场中更加需要仪式感，比如每天早晨到公司后先擦干净桌椅再倒杯水，整理当日日程，再开始一天的工作，就是我开始新一天工作的仪式感。

婚姻需要仪式感保鲜，职场需要仪式感敬业，人与人之间，更需要仪式感来唤醒我们对于内心的尊重。

比如说毕业典礼，散伙饭等充满纪念意义的瞬间，更普遍的，就是在餐桌上拿出手机拍一桌子菜，发到朋友圈。一个小小

的举动,就好像在咖啡里加了一些糖。

当然仪式感更多体现在精神领域里,比如,不违背承诺、不出言不逊、不敷衍他人……

对生活的每个细节都严格自控,将一举一动都当作修行的人,内心一定有某种信念。

3

真正的仪式感不是矫情,是一种正能量的改变,让我们享受仪式感,享受生活的小美好,做一个高级的人,活得更有趣,在沉闷的命运之幕上投以希望的斑斓,在漫长的孤旅中泛以动人的星光。

目

录

第一辑 你好,仪式感 1

《小王子》里说:“仪式感,就是使某一天与其他日子不同,使某一个时刻与其他时刻不同。”

我也一直相信,仪式感,足以让平凡的日子散发出光芒。

一个人的浪漫,是送给自己最温暖的礼物 2

即使是下楼倒垃圾,也要收拾出约会的颜值 7

你的身材里,藏着你的修养 13

我过得很好,但好的生活真没那么贵 19

忘不了的都叫梦想,哪怕是减掉10斤赘肉 25

第二辑 你是我的小确幸 31

很喜欢村上春树创造的一个词——“小确幸”,是指微小而确实的幸福。每一枚“小确幸”的持续时间3秒钟到一天不等。当然,它不是凭空蒸发掉了,而是深入浸润了我们的生命。

在我看来,所谓的“小确幸”,很大程度上就是对待生活的一种仪式感。

有人在偷偷爱着你	32
别让自己成为一只流泪的蜗牛	36
不要辜负了内心那个干净的自己	40
爱上一个认真的消遣	44
跳跳广场舞是多么美好的生活	48
没有爱的日子里,就享受自由的快乐	52

第三辑 让生活成为生活,而不是简单的生存 57

一个人好好享受周末暖阳里的下午茶;每周抽一天时间为自己做一顿饭,把家里打扫得干干净净,再在窗台上摆放一束鲜花.....

仪式感,让生活成为生活,而不是简单的生存。

一碗米饭一块馍,皆是生活的颜色	58
一辈子不长,做个有趣的人	62
我是我最忠实的朋友	66
好好睡觉才是正经事	73
你无法甩掉不满意的世界,而只有世界能甩掉爱逃避的你	80

第四辑 给自己一个仪式,在每个值得纪念的瞬间 85

我们之所以需要婚礼、毕业旅行、散伙饭等仪式,就是需要仪式感来给自己的未来赋予新的意义,或者让自己和过去做一个正式的告别。

其实我们都知道明天早上醒来一切还是一样,只是我们需要一个似乎可以逼着自己做一些改变的时刻。

当初的梦想,你如今实现了吗? 86

最大限度地减少生命中的平庸 90

任何时候只要你愿意,都能东山再起 94

有一种美丽,叫作残缺 100

生活其实很动人,只是我们被偏见蒙蔽了眼睛 ... 105

第五辑 每一个仪式感的背后,都藏着一份爱的表达 111

对待那些爱过的人,每个人的方式尽管不同,但爱都是相同的。大家都在用自己的方式想念对方,用自己的最大努力,去拥抱那些想念的人。

每一个仪式感需求的背后,都藏着一份爱的表达。

暗恋,是青春最伟大的发明 112

请原谅在爱情中“逃跑”的那个人 119

那都是很好很好的,可是我偏不喜欢 125

在单身框出的自由领域里,认真地活着 131

你是我永远舍不得套路的人 136

你所看到的美丽,未必就是幸福 142

第六辑 唤醒内心的尊重 147

婚姻需要仪式感保鲜,职场需要仪式感敬业,人与人之间,更需要仪式感来唤醒我们对于内心的尊重。

对生活的每个细节都严格自控,将一举一动都当作修行的人,内心一定有某种信念。

在不了解情况时,请亏待一下你的嘴 148

给他人留余地,给自己攒人品 152

不要轻易揭别人的“老底儿” 156

顺口的承诺,只是一条会勒紧自己脖子的绳索 ... 159

没有谁的人生不需要分享 164

有多少自律,就有多少自由 169

第七辑 幸福需要仪式感 173

一个仪式可以区别今天与其他日子不一样,一个小小的仪式也会让你的心情不一样。

生活不只有诗和远方,还有生活的点滴和情怀。一个好的生活状态,源于你对日常生活的态度,要认真地过好每一个普通的日子,才能获得一份高幸福感的生活。

酒吧打烊时我就离开	174
幸福的距离只有九十九步	179
幸福刚刚好就好	183
任何不快乐的时光都是浪费	189
三个决定幸福的公式	193

第八辑 有仪式感的人生,才能拥有更高级的美感 199

仪式感对于生活的意义就在于,用庄重认真的态度去对待生活里看似无趣的事情,不管别人如何,认认真真的把事情做好,才能真真正正发现生活的乐趣。

希望,开在彼岸的曼珠沙华	200
享受你迈出的每一步	205
健康需要仪式感	211
你需要的不多,但想要的太多	215
人生没有彩排,请在此刻尽情绽放	219

第

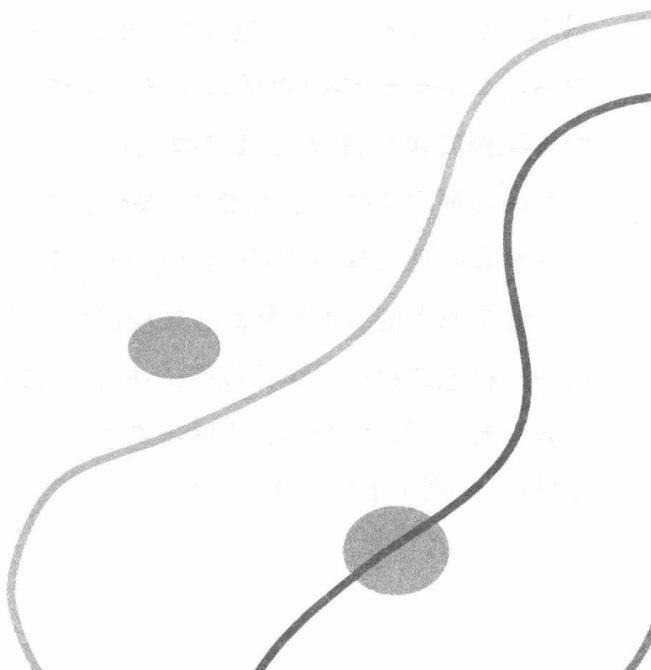
一

辑

你好,仪式感

《小王子》里说:“仪式感,就是使某一天与其他日子不同,使某一个时刻与其他时刻不同。”

我也一直相信,仪式感,足以让平凡的日子散发出光芒。



仪式感，
让我们活得更高级

一个人的浪漫，是送给自己最温暖的礼物

我们的生活平凡几近庸碌，我们的工作普通几近无闻，可就在这平凡与普通中，我们可以享受到许多可爱的小事，我们随时可以给自己奖赏。

请不要吝啬，尤其对自己，奋斗实属不易，多一点自我奖励。善待自己，关怀自己，就是对生命最好的奖赏。

1

很多年前，在我看《穿普拉达的女魔头》的时候，除了被那些琳琅满目的衣服吸引外，我也为可怜的姑娘打抱不平，为何这米兰达那么尖酸刻薄呢？安迪从菜鸟一步步进化到时尚达人，人家为你买咖啡接娃，做那么多事情，你怎么连个谢谢都不说，一句夸奖的话都没有呢？于是暗自发誓：等我有一天当了领导，我一定要好好鼓励这些孩子们，对他们每个微小的进步都进行奖励！

后来我真的当了领导后，才明白，所有“奖励”的管理方法——比如评选每周最佳员工或在公司简报中撰写某名员工的光辉事迹，全都弊大于利。奖励带来的副作用甚至比我以为的还要糟糕。旁观者不仅敌视被奖励的人，而且他们会开始讨厌那个

提出奖励的人——比如我。

你可能会很委屈，你对我说，你宁肯不计报酬加班加点，只为了做好我吩咐的每一件事，因为这对我来说都是头等要紧的大事。每件事情你都处理得令我满意，甚至做得比我要求的还要好……

但是，我也推心置腹地告诉你，你不要总是渴望上司的褒奖之词。因为上司也有他们的难处，通常情况下，对一名员工的表扬不会得到其他所有同事的认同，这就是人性。

如果你觉得不公平，那么，我建议你，你还是学会给自己定目标，学会犒劳自己。

2

苏珊是我的一个作者，一次深夜聊天，聊着聊着，她就发了几张“奋斗”的图，她说：“我不容易啊，这么晚了还在给你写稿。”

我：“我又不是黄世仁，距离交稿期限还有一周呢。”

苏珊：“不行啊，我答应过自己，如果提前完成了稿子，我就要买下那件喜欢了很久的旗袍作为礼物。”

我：“你这是变相勒索我，要我给你加稿费的套路？”

她哈哈大笑，“谢谢你提醒我可以这么做。”但她接着认真地说：“讲真，这是我鼓励自己的一种办法啊。你也不想旗下的作者拖稿吧，而我督促自己努力的办法就是，如果我做好了一件事情，我就买个礼物给自己。”

仪式感，
让我们活得更高级

我说：“自己给自己买礼物啊？看上去有点可怜。”

苏珊说：“哪里可怜？这一屋子的礼物，都是我买给自己的。”
我仔细一看她“奋斗”图的背景，果然，一室一厅的房间内，摆放着大大小小的咖啡杯、毛公仔和各种摆设。

我有点感动，但嘴上不服输，也不过是正常单身女人的家居摆设，装什么高大上说成礼物。

苏珊发了个“鄙视”的表情，并说道：“那玫瑰花的学名还叫‘蔷薇科落叶灌木’呢！其实真的就是看你怎么叫、怎么想。比如，工作累了，我经常 would 学习一些美食的做法，你说是做饭，我说是好好地犒劳自己一顿，到了各种节日，如果没有和朋友相约出游，我就会去逛各种饰品店或者去商场购物，送给自己一份礼物，或是一份温馨的祝福。”

我不得不连发一串称赞的表情。

是啊，生活中，我们都习惯奖励别人：子女考了好成绩，奖励他们一件礼物；朋友取得了成功，带着礼物前去祝贺；父母身体检查结果良好，去饭店吃一顿庆祝一番……如果，没有人在节日里给你送上真诚的祝福，没有人在你取得成功时对你大加赞赏，这个时候，大多数人就开始怨天怨地，感叹命运苍凉、人情险恶，生生把自己逼进了抑郁或是矫情的角落里。

唯独，你没想到，自己取得了小成就时，可以送一份礼物奖赏自己啊！

3

后来，苏珊交完稿子后，对我叙述了她的经历：

“小时候，帮母亲做了一点家务，她就会笑着奖给我一颗糖；读书时，每次考了高分，父亲也会拿出点奖品作为奖赏。那时候，经常会为了得到糖果、玩具而主动地做家务、努力学习。”

“大学毕业后，我所在的单位资不抵债，宣布破产了。有很长的一段时间，因为胆小，怕面试时用人单位拒绝自己而待在家里。几个月过去了，我无所事事，父母用微薄的工资养活我这个已成人的‘小孩’。我对自己说：我要写作了。但是，我还是怕，怕被退稿，怕写不下去……有一天，我对自己说：如果今天能写一篇完整的文章，并且投稿，不管发不发，那么，我就给自己买下那条心仪已久的长裙。我做到了。我写的稿子，就是我的真实故事和心情。记得当时，我是用向母亲借的钱来完成对自己的承诺的。一个月后，我的那篇小说发表在了当地的报纸上。虽然稿费不够那条裙子钱，但这是我的开始。”

“所以，我从那时候起，我便不断地奖励自己。”

“送件礼物奖励自己”——这看上去很像微商的推广营销话术，但是，我要说的是，生活中有许多东西都可以作为奖品。礼物不需要多么值钱，有时只是一本好书、一部精彩的电影、一个闲暇放松的下午茶时间，甚至只是睡上一个懒觉那样简单。

重要的是，那是给自己一个肯定的信号、一份信心、一个继续努力的支点。

仪式感，
让我们活得更高级

当然，礼物也可以是昂贵的——比如，一次出国旅游、一个名贵的包……你想着，之前的你，定是舍不得花这笔钱买这么贵重的礼物的。你会觉得，这笔钱总还应该有更好的用途：付房贷，给父母养老，给孩子报才艺班……

可是现在，你不这么看了。你是应该节俭，但是不应该对自己太过吝啬，总该适当给自己一些嘉奖，犒劳辛苦工作的自己。

不过你依旧是舍不得拿工资去买这样的礼物，可你对礼物的渴望又是那么强烈，好像非要不可。于是你便利用周末的休息时间，挣这笔费用，每次累的时候，只要一想到是为自己心爱的礼物奋斗，疲惫就会不攻自破，取而代之的是心怀期待的愉悦。

在激励自己的同时，也给自己带来了一份快乐的心情。

4

当然有人反驳我：这种对礼物的执着只是三分钟热度，也许过不了多久，你或许就会渐渐褪去这份狂热，比如你现在很想要个吉他，买回来了也是落灰。

是的，我们多少会对曾经迷恋的东西慢慢失去兴趣，甚至后悔当时怎么脑子一热花了那么大一笔银子。不过，这应该是一种无法遏制的自然变化趋势。和爱情一样，和人性一样。不是吗？重要的是，你要相信，尽管你没法一直保持这份狂热，你还是可以将这种发自内心的热爱保持下去的。