

懂仪式感的 女人更幸福

庞金玲
—— 著

懂仪式感的你，怎样都好看
从来与年龄无关，与岁月无染

从今天起
不辜负生命，不辜负自己
让每一个普通的日子
都变得有趣和值得纪念

懂仪式感的 女人更幸福

庞金玲

著



 金城出版社
GOLD WALL PRESS

中国·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

懂仪式感的女人更幸福 / 庞金玲著. —北京 : 金城出版社, 2019.3

ISBN 978-7-5155-1788-9

I. ①懂… II. ①庞… III. ①女性-幸福-通俗读物-基本知识

IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第282901号

懂仪式感的女人更幸福

作 者 庞金玲

责任编辑 李明辉

文字编辑 许 姗

开 本 880毫米 × 1230毫米 1/32

印 张 8

字 数 136千字

版 次 2019年3月第1版

印 次 2019年3月第1次印刷

印 刷 三河市百盛印装有限公司

书 号 ISBN 978-7-5155-1788-9

定 价 39.80元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区利泽东二路3号 邮编: 100102

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 64391966

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 北京市安理律师事务所 18911105819

PREFACE

前言

亲爱的姐妹，当你阅读本书时，很荣幸，我又认识了一位新朋友，一位跟我一样需要仪式感充盈心灵的女人。

什么是仪式感？在圣·埃克苏佩里所著的童话《小王子》里，狐狸说，仪式感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。

诚如狐狸所言，所谓仪式感，就是赋予某个时刻特殊的意义，让生活中平凡琐碎的事情看上去更特别。它是一种积极向上、豁达乐观的生活态度，代表着人们对幸福的追求和对美好的向往，它让我们相信自己配得上更好的生活。

女人需要仪式感，给平凡琐碎增添一丝暖意、一丝浪漫、一丝新意和惊喜，将日复一日的柴米油盐熬成诗和远方，让每一个平庸的日子都充满万丈光芒。

女人的仪式感与金钱无关，与权力无关，它让女人对所在意的事情怀有敬畏心，给予自己归属感、安全感和使命感。在这份仪式感的映照下，平日的辛苦、委屈和压力得以被释放和安抚。

它提醒着女人生命中重要的人和时刻，并从中感受到爱、希望和生生不息的力量。

女人需要用丰盈的仪式感来表达敬意和爱意。也许有一天，当你在婚姻生活的油腻中倍感疲惫，或者某个时刻伴侣让你顿生失望，你摸摸手指上这一抹光辉，它会提醒你们曾经那般相爱。婚姻中注入的仪式感，比双方荷尔蒙爆发时注入的活力更让人心动。

女人的仪式感与矫情、做作无关，它是给予女人的一种庄严礼仪。人生没有彩排，女人的每一天都要正式出演，都需要盛装以待。

女人的仪式感，从来不是等来的，而是自己创造出来的。懂仪式感的女人，内心都有一点点小浪漫，也是会生活的幸福女人。即使一个人也能让生活多姿多彩，不辜负每一天、每一刻，恣意享受美好生活。

在河流的冲击下，鹅卵石变得更加光滑圆润；在时间的流逝中，女人让自己变得更加精致从容。积极营造仪式感，是一种处世方式，亦是一种生活态度。从今天起，好好珍惜余生，不抱怨，不将就，不攀附，不屈服，安然于岁月，把日子过成自己想要的样子，精致到老。



CONTENTS

目录

辑一 仪式感，对女人到底有多重要

女人，就是要懂仪式感。拥有了营造仪式感的能力，便拥有了弥足珍贵的安全感和积极乐观的心理暗示；便能与外部世界建立联系，突显自己存在的价值；便能化解人生的苦涩，让一切变得有趣；便能让生活中的所有琐碎熠熠生辉，拥有更精致人生。

没有仪式感的生活，只会剩下两个字——无趣 | 2

女人，需要仪式感来给自己安全感 | 7

女人，需要仪式感来给自己积极的自我暗示 | 12

注重仪式感的女人，总能把事情做得更好 | 18

辑二 什么是仪式感

仪式感不需要物质做支撑，也不是浮于表面的故弄玄虚，而是一种生活美学，是一种对生活尊重、敬畏、认真且热爱的态度。仪式感让你在快节奏的社会中始终保持从容心态，让平淡的生活拥有更丰富的层次。

仪式感，让某一天与其他日子不同 | 24

仪式感，是回忆沉淀下来的幸福味道 | 30

仪式感，让你对所在意之事怀有敬畏心 | 34

什么才是真正有仪式感的生活 | 39

辑三 生活很“混蛋”，应对它的姿态要好看

女人，既要拼得了职场，又要hold住家庭。既然生活如此不易，你为什么不用充满仪式感的姿态，轻松应对它呢？任生活虐我千百遍，我待生活如初恋。懂仪式感的女人，不仅能把生活过得精彩，也能将自己装扮得神采飞扬，叫人好生羡慕却又无法嫉妒。

房子是租来的，但生活不是 | 46

生活不只是眼前的苟且，还有诗和远方 | 50

用最努力的晨光，去映照最年轻的皮囊 | 55

自律的女人，幸福迷人地位稳 | 61

掌控人生的姑娘，从不活在修图美化里 | 67



目 录

辑四 能一个人精彩，才能与全世界相爱

一个人的生活是一种试炼，考验的是你与自己相处的能力，也能留给你更多思考的时间和空间，让你更好地与自己对话，更清醒地认识自己、了解自己，从而寻求更适合自己的生活方式。过好一个人的精彩，便能与全世界相爱。你无法享受一人独处的快乐，就无法感知两人相守的美好。

低质量的婚姻，不如高质量的独身 | 74

能享受一个人的晚饭，也能做两个人的早餐 | 79

一个人的日子也要过得活色生香 | 84

懂仪式感的姑娘，宁愿寂寞，绝不玩暧昧 | 89

不要让催婚的声音，停止你寻找真爱的脚步 | 94

辑五 最美好的爱情，是让彼此成为更好的人

爱情里最高级的浪漫和最隆重的仪式感，就是彼此间的珍惜和重视，让彼此成为更好的自己。相爱时狠狠爱，分别时坦然接受，这才是爱情该有的姿态。

爱情里最重要的仪式，就是男人的重视 | 100

真不是因为穷，他只是不够爱你 | 106

变优秀，是取悦自己，而不是他人 | 111

分手，需不需要仪式 | 116

辑六 仪式感，婚姻生活中行走的“保鲜剂”

婚姻来不得半点敷衍。所谓不幸福的婚姻，不过是因为你懒于表达，疏于经营，让婚姻的花园长满了杂草。婚后生活除了柴米油盐，除了相互扶持，还需要浪漫的仪式感来维持。

婚礼仪式，真的不是走过场 | 122

他强大，我不依附；他失意，我不至于落魄 | 128

爱自己，我才有资格爱你 | 132

好婚姻，浪漫的仪式感如锦上添花 | 137

辑七 成长需要仪式感，给孩子最好的“富养”

用心教育，用爱陪伴，偶尔制造一些惊喜，让孩子感受到被重视和被尊重，这是你给孩子最好的“富养”。成长于有仪式感家庭的孩子，心灵更容易被滋养，也更易感受到幸福。

有仪式感的家庭，养出幸福的孩子 | 142

你想让孩子成为什么样的人，你就去做一个什么样的人 | 148

你温柔的样子，就是给孩子最好的仪式感 | 154

女人，你的价值不仅仅是做母亲 | 160



目 录

辑八 多少关系，输在没有仪式感

善于表达自己，也懂得控制情绪；喜欢与人交往，也明白亲疏有间。一个懂仪式感的女人，一定能平衡好人、事、物之间的关系，在平淡的生活中，收藏诗和远方。

化妆，职场中最基本的仪式感 | 168

比起高情商，好人品更重要 | 172

发朋友圈的时候，请不要辜负别人关注的时间 | 178

能控制情绪的女人，比拿下一座城池的将军更伟大 | 182

懂仪式感的女人，与人相处时会保持恰到好处的距离 | 188

辑九 谁也不是谁的谁，做自己的女王，美且独立

每一个懂仪式感的女人，都不愿活成千人一面。她们懂得投资自己，严格要求自己，不迁就，不将就；她们有梦想，有原则，重视颜值，更重视眼界和情商，且美且独立；她们会全身心投入到学业或事业中，风雨无阻，年华无欺，活生生地为自己杀出一条血路。

有砍价的工夫，还不如多赚点儿钱 | 196

对每件小事有点儿要求，会成就一个最好的你 | 200

全线凑合状态的解药是专注、专注、再专注 | 203

我有梦想，从此在自己的世界里闪闪发光 | 207

我爱自己，没有情敌 | 213

辑十 单纯为了经营生活很累，女人的仪式感完全可以更高级

为了经营好生活，我们习惯性地追逐、索取、奔跑，忘了停下来静静思考。于是，生活在柴米油盐的浸泡中，失去了往日的颜色和鲜活。单纯经营生活很累，给生活加点儿料，在鸡毛蒜皮的小事中收获惊喜、浪漫、幸运和美好。

经常读书的女人，到底有多厉害 | 220

爱生活的你，怎样都好看 | 227

懂仪式感的女人，从不为自己的人生设限 | 232

折腾半生，笑起来仍像少女 | 238



辑
一

仪式感， 对女人 到底有多重要



女人，就是要懂仪式感。

拥有了营造仪式感的能力，

便拥有了弥足珍贵的安全感和积极乐观的心理暗示；

便能与外部世界建立联系，

突显自己存在的价值；

便能化解人生的苦涩，

让一切变得有趣；

便能让生活中的所有琐碎熠熠生辉，

拥有更精致人生。

没有仪式感的生活， 只会剩下两个字——无趣

有时候，不是生活太无趣，而是你放弃了那些让自己更有趣的生活方式和那颗对生活敬畏的心。而这种生活方式和敬畏之心，就是所谓的仪式感。

1

你的生活是不是这样的：周一至周五，早上起床洗漱完毕，然后吃早饭、匆匆忙忙赶去上班，八小时或者十二小时或者更久的辛苦工作后，下班回家和家人聚在一起吃晚餐，然后看电视、玩手机或者阅读、做家务，困意袭来便睡觉休息。周末，宅在家里追追剧、打打游戏、玩玩手机……

的确，我们的生活变得越来越方便、快捷了，即使足不出户，也可以衣食无忧。可生活的趣味和快乐，也在躺着的时光里逐渐丢失了。比如你可以坐在电脑前，在网上买衣服，即便价格还能接受，但你再也找不到曾经跟闺蜜一起为了一条裙子走好几条街去砍价、去货比三家时的快乐和成就感了；比如你在手机APP上订了外卖，虽然会有专人给你送餐到家，但你再也闻不



到从前自己买菜洗菜、劳神费力煮出的那顿饭香喷喷的幸福味道了……

我们总觉得生活越来越无趣，甚至觉得没有意思。其实我们过得没有意思不是因为我们的生活越来越好，而是我们放弃了那些让我们变有趣的生活方式和对生活的敬畏之心。

2

当年在深圳打拼时，我曾与一个陌生的女孩一起合租房子。

女孩在一家商贸公司做会计，工作不算轻松，收入也不高。为了省钱，她经常吃方便面。可即便是方便面，她也能吃出无限的乐趣。我见过她做方便面，和大多数人不同的是，她会在方便里面里加一勺虾皮提鲜，再配上鸡蛋和蔬菜，有时候还会放半个番茄，原来一碗普普通通的方便面，经过她的点缀，就变成了让人食欲大增的精致晚餐。

我曾经疑惑地问她，不就是一碗方便面么，为什么要如此折腾？她睁大眼睛认真地告诉我，正因为只有一碗面，才更要花一点儿心思，更注重色、香、味以及营养的搭配。否则，一碗面就永远只是一碗面。

其实，生活又何尝不是呢？正因为一成不变，才要更温柔地对待。一碗面有只配一碗开水，胡乱潦草的吃法；也有精心搭配，细细品味的吃法。而在那个搭配的过程中，你收获的不仅是营养，还有生活的乐趣。

理解她后，再看到她在厨房里为一次看似微不足道的晚餐，

认真地洗菜、切菜时，内心便生出了不一样的感触。当她津津有味地吃这顿“泡面盛宴”时，脸上洋溢出的发自内心的满足感和幸福感，她所表现出来的对生活的不将就 and 敬重，让我忍不住为她竖起大拇指。

3

几乎每天早上坐地铁时，我都会与一个背着书包的女孩不期而遇。因为经常碰到，便格外留心。我发现女孩总是穿着一身得体的工作服，配一双高度适中的高跟鞋，乌黑的头发束成高高的马尾，妆容精致，看起来十分精神。

然而她却背着一款类似于学生款的书包。这个背包显然已经有一些年头了，无论是脱落的线头还是生锈的拉链，都显示着它的廉价。

每当女孩上车后，不管拥挤与否，她都会从容不迫地取下书包，掏出一本书，认真地阅读，仿佛周边的吵闹都不存在。

有一次，女孩子正好坐在我旁边，我特意认真地看了一眼她手里的书，是马塞尔·普鲁斯特的《追忆逝水年年》。那一瞬间，我有一点吃惊，那本厚厚的“砖头”我曾经数次翻阅过，每次都因为浮躁和缺乏耐心，又放下了。而这个女孩，居然能在拥挤喧嚣的地铁里，看得津津有味。快下车时，女孩将书小心翼翼地收起，放进了书包里。在她完成这一动作的几秒钟里，我匆匆瞄了一眼她的包，发现里面整齐的装着另外几本书，以及一个透明的化妆包，化妆包里那脱了色的口红盖子尤其显眼。我顿时对



女孩生出了几分敬意。

不难看出，女孩的生活并不富裕，然而在拮据的生活面前，她依然保持着一份对内在美和外在美的追求，即便环境吵闹，也能安静地阅读；即便化妆品质量低劣，也要化精致的妆。

契诃夫说：“人的一切都应该是美的，外貌、衣着、灵魂、思想。”在有限的条件下追求美好的事物与生活，并拥有自信、通达、乐观的精神，这大约是所有有仪式感的人的特质。

4

这两年，仪式感成了一个流行的概念。在许多人眼中，仪式感是一个高大上的词语。事实上，仪式感没有那么高深，它其实就蕴藏在生活的每一个微小细节中：它可以是你早起半小时做的一顿美味早餐，它可以是你在挤公交车的过程中看到的一本有趣的书或一个有趣的人，它甚至可以是你在下班路上心血来潮的一次换条路走一走的尝试……

仪式感不需要太多的金钱、精力和经历，它生长在平淡无奇的琐碎里，存在于我们用心对待的每一个平凡日子里。当一个女人拥有了创造仪式感的能力，她生活中所有的琐碎就能熠熠生辉。

说到底，生活是否有趣，全在于你有没有热爱生活的心境、想不想做一个有仪式感的人。当你尝试着在做一件事时多一些仪式感，你就会发现，有趣的生活原来就在这儿。

电视剧《父母爱情》里有个情节特别打动我，安杰随军去荒

岛上生活，某一天午后，请葛老师来家里一起喝咖啡，葛老师精心打扮了一番，“就像个仙女”，在爬满藤蔓的葡萄架下，两人细细品了一口咖啡，葛老师感慨：“这样的日子，可真好啊！”安杰则说：“这喝咖啡的感觉可真好！”在那样一个精神和物质都极度匮乏的荒岛，喝咖啡这件小事，带来的便是仪式感，而正是这种美好的感受，给这两个女人带来了生活的热爱、对未来的憧憬。

同样让人动容的还有电影《花样年华》里的苏丽珍，对待生活，她从不敷衍，即便是出门买菜，也会换上干净优雅的旗袍，搭配得体的高跟鞋。

王小波说：“一辈子很长，要和有趣的人在一起。”我的理解，和有趣的人在一起不如把自己变得有趣，而要想变得有趣，最有效的一个方法，就是注重仪式感，饶有兴致地去对待生活中的小事，生活就会充满“小确幸”。

人生可以单调乏味，也可以多姿多彩，选择权和掌握权，全在我们自己手里。如果你觉得生活太无趣，与其抱怨，不如好好想一想：是不是你的生活过得太没有仪式感了？