

如果厌倦了格调，你就厌倦了生活。

# 生活需要仪式感

李思圆 著



仪式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。

我们对于生活的付出与热爱，值得我们这样庄重地对待自己。

山东文艺出版社

# 生活需要 仪式感



李思圆 著

山東文藝出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

生活需要仪式感 / 李思圆著. — 济南: 山东文艺出版社,  
2017.12

ISBN 978-7-5329-5573-2

I. ①生… II. ①李… III. ①生活方式—通俗读物  
IV. ① C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 217644 号

## 生活需要仪式感

李思圆 著

---

主管单位 山东出版传媒股份有限公司  
出版发行 山东文艺出版社  
社 址 山东省济南市英雄山路 189 号  
邮 编 250002  
网 址 [www.sdwyppress.com](http://www.sdwyppress.com)

---

读者服务 0531-82098776 (总编室)  
0531-82098775 (市场营销部)

电子邮箱 [sdwy@sdpress.com.cn](mailto:sdwy@sdpress.com.cn)

---

印 刷 北京富泰印刷有限责任公司  
开 本 880mm × 1230mm 1/32  
印 张 10  
字 数 175 千字  
版 次 2017 年 12 月第 1 版  
印 次 2017 年 12 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5329-5573-2  
定 价 36.00 元

---

版权专有, 侵权必究。

## 序

### 我们为什么需要仪式感

当你打开这本书时，我又认识了一位新朋友，一位跟我一样需要仪式感的朋友。

也许有人会问：生活中的仪式感究竟是什么？也许有人会问：这样的仪式感究竟有没有必要？也许还有人说：我不知道什么是仪式感，但我觉得这对我来说，很重要……

那么，生活中的仪式感体现在哪里呢？

对于亲人，你有多久没给父母打过电话了？你有多久没夸妈妈煮的饭菜好吃了？你有多久没陪爸爸聊聊天，谈谈你的梦想、事业和未来了？

对于朋友，你有多久没关心过他们最近在干什么，有什么

开心或者不开心的事了？你有多久没跟他们在路边摊吃烤串，喝冰镇啤酒，回顾往事了？

对于恋人，你有多久没送过对方礼物了？你有多久没跟对方说过简单又普通的“早安”和“晚安”了？你又有多久没跟对方说过“我爱你”了？

对于自己，你有多久没做过详细的人生规划了？你有多久没提过年少时的梦想了？你有多久没腾出一些时间和空间，让心灵回归平静了？

那么多有意思、有意义的事，我们都太久太久没做过了。对于生活，我们连一些最基本的仪式感也丢失了，从而感到迷茫、不安、焦虑、彷徨……

生活中的仪式感，不是矫情，而是一种积极向上、豁达乐观的生活态度，让人相信自己配得起更好的一切。

王小波说：“一个人只拥有此生此世是不够的，他还应该拥有诗意的世界。”

村上春树说：“如果没有这种小确幸，人生只不过像干巴巴的沙漠而已。”

《唐顿庄园》里有这样一句话：“你厌倦了格调，也就厌倦了生活。”

奥黛丽·赫本主演的经典影片《蒂凡尼的早餐》里，霍莉会穿着黑色小礼服，戴着假珠宝，在蒂凡尼精美的橱窗前，慢慢地将早餐吃完。可颂面包与热咖啡，仿佛变成盛宴。

……

这个世界，就是你自己的世界，你对世界的态度决定了你会拥有怎样的世界。

即使你面临好友的背弃，亲人的不理解，恋人的不包容，你也不能轻易掉眼泪，因为你要告诉自己，无论何时何事，你都要美美的，你要有一颗既柔软又坚韧的心。

你既可以享受最好的一切，也可以坦然面对最坏的一切。你相信自己不会因为几件伤心的事，就一蹶不振。你得意时不会忘形，失意时也不会潦倒。你知道，无论境况如何，生活都必须庄重。

仪式感，会让你在平凡又琐碎的日子里，找到诗意的生活，找到继续前进的微光，找到不愿将就的勇气。

生活要有仪式感，愿你能从这本书里找到想要的仪式感，也愿你，愿我，愿我们能在有仪式感的生活里获得幸福。

NO.1 让每一个普通的日子，  
都变得有趣和值得纪念

002 / 世上有多少重要的事，想着想着就算了

007 / 磨蹭着，磨蹭着，时间就这么过去了

012 / 什么才是真正有仪式感的生活

017 / 有你的早安和晚安，我从不感到孤单

021 / 你所有的问题都只是因为懒

026 / 输了心态，你拿什么去拼

030 / 什么才是真正的品质生活

034 / 动起来，生活会很有趣很多

038 / 除了你自己，别妄想有人能负责你的人生

042 / 下班后的生活，决定了你的一生

047 / 你所谓的努力，只是把准备当成了开始

NO.2 为每一个自己重视的瞬间，  
选择一个独特的仪式

054 / 梦想，不去实现，终究只是梦想

059 / 趁年轻，去经历你想经历的一切

064 / 所谓的迷茫，都源于想太多

070 / 老天不会亏待用心生活的人

075 / 当你快坚持不住时，再熬一熬

080 / 愿你微笑着，与眼前的失败和解

084 / 你可以哭着前进，但不要笑着回头

088 / 那些看起来很傻的努力，才是通向成功的捷径

092 / 有些事不用硬扛，也不用假装坚强

096 / 所谓的专注，就是把一件事做到上瘾



### NO.3 对生活的期待， 让我们把日子过成想要的样子

102 / 面对这个凉薄的世界，我依旧想做一个温暖的人

108 / 那些苦难的经历，终会成就你

112 / 我努力赚取财富，却赚不到幸福

117 / 人生最重要的东西是无法估值的

122 / 你一定要努力，但千万别着急

126 / 当你做完选择后，千万不要去怀疑自己

130 / 我们宁可路上失败，也不在起点成功

134 / 你的梦想这么大，怎能不受点苦呢

138 / 年轻人，你为什么总是那么纠结

143 / 你的眼界，决定你的全世界

147 / 成为更好的自己，迎接远道而来的你

## NO.4 与世界相拥， 找到属于自己的归属感和安全感

152 / 最伤人的不是你的拒绝，而是你多余的解释

156 / 时间很宝贵，相处要干脆

160 / 让聊天有温度

165 / 给你在乎的人一些仪式感

169 / 做一个主动的人，既难又不难

174 / 我们正过着一种越来越不容易被感动的生活

178 / 多为别人考虑的人，运气都不会太差

182 / 不要轻易去“以为”别人的生活

187 / 建议你来提，决定我来做

191 / 有教养的人，不会以贬低别人来抬高自己

196 / 我的确应该伤感，但我没有时间

NO.5 有了仪式感，  
爱情才愈发甜蜜和长久

202 / 我需要你给我一种被需要的感觉

207 / 那些情不自禁里藏着最动人的爱情

212 / 我不想再等待，我只想即刻拥有

217 / 真爱最经不起瞎折腾

222 / 找一个愿意为你做改变的人谈恋爱

227 / 相濡以沫，还是相忘于江湖

232 / 爱就是跟你说很多无关紧要的话

236 / 期待感，是感情里最致命的伤害

241 / 在以防万一的爱情里，真的有你要的安全感吗

247 / 爱无关乎表达的形式，关乎最后的结果

251 / 不会撒娇和任性，只因没遇见对的人

NO.6 所有仪式感，  
都是对人生的加冕

258 / 姑娘肤不肤浅，跟裙子穿太短真没多大关系

263 / 最好的相爱就是彼此自在

268 / 她并不是你想象的样子

272 / 没有你，我依旧充满力量

275 / 衣服可以买打折的，但感情不能选打折的

280 / 他不在你身边，日子也不能将就过

284 / 世界上根本没有感同身受这回事

289 / 可以爱得忘我，却不能失去真我

293 / 若不能彼此成就，彼此成全也好

298 / 苦苦挽留，不如漂亮地转身离开

303 / 那个逼你心甘情愿付出的人，才不是你要嫁的人

NO. 1

让每一个普通的日子，  
都变得有趣和值得纪念

## 世上有多少重要的事， 想着想着就算了

### 01

这两年特别流行健身，尤其让人羡慕的是，那些腿瘦、脸小、脂肪少的美女们个个都有马甲线，身材完美，无懈可击。每当看到那些偶像兼实力派美女，我总是斗志昂扬，立刻就会产生“我要锻炼”的想法，于是决定从第二天起每天慢跑5千米，做30个下蹲、40个仰卧起坐。为此，我还准备了计步器和运动护膝，各项工作都被那份热度推动并顺利地进行着。

可开始实施锻炼计划时，我却盘算着，今天还是算了吧，明天要参加一个重要的会议，今天必须保持良好的睡眠。到了第二天，想想还是算了吧，一天的工作已经让人筋疲力尽了，何必如此为难自己？

后来，在无数次“想想”的时间里，各种理由纷至沓来，于是很多重要的事，想着想着就算了。

## 02

两个好朋友一起报考了同一个专业技能的职称考试，两人报名时都信誓旦旦地说“今年我一定会过”。

距离考试六个月时，两人想着，反正时间还长，有的是时间复习，就把考试的事抛在了九霄云外。

距离考试三个月时，两人有点慌了，可是又一想，最近工作忙，朋友聚会也多，确实没时间看书，索性就在考试前一个月复习。

距离考试一个月时，两人已经习惯了：当纠结做与不做时，只需毫不费力地“想一想”，就可以轻易地想出困难和借口。

于是直到考试那天，两人也没真正地好好复习过。甚至其中一人都没有参加考试，理由是：打印了准考证，看了考试地点，太远了，想一想，也就算了。

有多少重要的事，总是在最艰难的起步时刻，遇到世上最大的诱惑——“想想”，于是很多事情，想着想着，也就算了。

## 03

一年前的世界读书日，有一个朋友在微信朋友圈立志要天

天读书，大家也逐渐习惯了这样的“官方语言”。每当遇到一些特别的纪念日或节日，几乎所有人的朋友圈都有这样的人，总是要应景应时地发表一段人生誓言，可最终能兑现承诺的人少之又少。

这之后的一年，那个朋友就像消失了一样，再也不见他活跃在朋友圈里。

今年世界读书日，他发表了一条消息：“我做到了。”朋友们都惊呆了，一年前大家以为他的读书计划是说着玩儿的，可他竟然真的做到了：每天看书一小时，每周阅读一本书，每月写五篇两千字以上的读书心得。

在我们都惊讶于他为什么就能做到时，他发了一条统一回复的消息：只有两个字——行动。

他的经验是：

首先，保证精力，把所有零碎的时间都集合在一起。但凡能利用的时间，他都丝毫不放过，甚至在洗澡时，也要一边冲澡，一边用手机里的听书软件播放电子书。

其次，保持毅力，零碎时间用在哪里，效率就会在哪里。他的手机上没有任何娱乐软件，甚至连一个视频播放器都没有。他每天有三个必须：必须按时、必须保量、必须保质完成读书任务。

最后，也是最重要的：实现前面两点的执行力和行动力。一旦定下目标，就立刻行动。

世上通往成功的路有很多条，但在路上的人只有两种，一



种人永远都在“想象出发”的路上，还有一种人一直都在“出发”的路上。而最后成功的人，往往是后者，因为他们勇于尝试，勇于试错，勇于在行动中去实践、去探索。

## 04

有很多重要的事，想着想着就算了。本来打算周末回家看望父母，想想来回路上太折腾，还是算了吧；本来打算学开车，想想每年发生那么多起交通事故，还是算了吧；本来打算联系很久不见的好友，想想他应该不希望被打扰，还是算了吧。

“本来打算……想想……还是算了吧。”成了现代人惯用的经典句式。

很多时候，我们明明已下定了决心，准备踏踏实实地干成某件事，可总是在起步时，被想象中的困难击败。我们的问题不在于没准备好、没时间、没精力、没经验，而在于总是想得太多，做得太少。如果你知道自己要去哪儿，并且已经在路上，那么全世界都会为你让路。

你并不缺少明确的目标、周密的计划和充裕的时间，你缺少的是立即行动的勇气和力量。既然目标已经定下，当你开始行动时，也就成功了一半。

“世上本没有路，走的人多了，也就成了路。”

世界上最遥远的距离是“想到”和“得到”之间的距离，因为中间隔了“做到”，千山万水。