

仪式感

给潦草的生活一个巴掌

网易槽值

「作品」



生活是日复一日的继续，
仪式感让每个人的日子与众不同。

人生太长又太短，我们需要存储一些感受，
让自己觉得没有虚度光阴。

仪式感让我们相信生活，
相信生活中那些值得回味的点滴
记录是真的，是善的，是美的。

 中华工商联合出版社

仪式感

给潦草的生活一个巴掌



网易槽值
— 作品 —

图书在版编目(CIP)数据

仪式感:给潦草的生活一个巴掌/网易槽值作品.

-- 北京:中华工商联合出版社,2018.4

ISBN 978-7-5158-2247-1

I. ①仪… II. ①网… 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053309号

仪式感:给潦草的生活一个巴掌

作 者: 网易槽值

责任编辑: 于建廷 王 欢

策 划: 刘 吉

封面设计: 末末美书

内文设计: 季 群

插 画: 张 严

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京中科印刷有限公司

版 次: 2018年5月第1版

印 次: 2018年5月第1次印刷

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 180千字

印 张: 9

书 号: ISBN 978-7-5158-2247-1

定 价: 38.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

http: //www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

生活需要仪式感

槽 值

日复一日，年复一年，今天过得像昨天，今年过得像去年。

生活，好像越来越懒，越来越高效，却也越来越潦草。

有时恍然醒过来，问自己：“这种日子到底过了多久？”

已经算不清了。

《小王子》里有这样的对话：

“你每天最好在相同的时间来。”狐狸说道，“比如，你定在下午四点钟来，那么到了三点钟，我就开始很高兴。时间越临近，我就越高兴。等到了四点，

我就很焦躁，会坐立不安；我就会发现幸福的代价。

但是，如果你随便什么时候来，我就不知道在什么时候该期待你的到来，我们需要仪式。”

“仪式是什么？”

“这是经常被遗忘的事情。”狐狸说，“它使某个日子区别其他日子，使某一时刻不同于其他时刻。”

生活是一条泥沙俱下的河流，对于任何一个愿意清醒一点儿的人来说，你想要活出不一样的自己，你就必须在自己遭遇的事情发生和结束时建构起某种仪式感，否则，你的生活要么会如白开水，要么会是一团乱麻。

仪式感之于生活，犹如钟表之于时间。

有人参加集体活动时蓬头垢面，却自以为不拘小节；有人喜欢贬低给女生送小礼物的男生，觉得这样的爱情太肤浅；有人在家里习惯冲自己的孩子大呼小叫，完全不在乎孩子的感受；有人无视朋友之间要礼尚往来，完全曲解“君子之交淡如水”的真意……很多人的生活都是不认真的。

一位哲学家说：“跪下，动动嘴唇祈祷，你就会相信。”宗教仪式是单向的、静态的，而生活仪式是双向的、动态的——产生于人与人之间，彼此共同维护，它是人们在内心

形成的共鸣。

仪式感，或许就是逼着你将生活的假象生生地撕开一个个口子，逼着自己，珍惜那来自内心的光亮。

光亮把整个人填满，所以，你感受到了自己。

你不再为了活而活，开始为细小的每一处感动留心，让每一丝满足被持续放大。

林清玄说：“真正的生活品质，是回到自我，清楚衡量自己的能力与条件，并在这有限的条件下追求最好的事物与生活。”

生活，因为有了仪式感，就这样战胜了生存。

目录

壹 人的成长需要仪式感

2 用简单的方式，过充盈的生活

11 人的成长需要仪式感

19 看起来很努力的人，有时很傻

26 经济不能自立，自由就得受委屈

32 你不能只是羡慕别人过得好

38 你这么善良，会活得很差吗

44 你总想着别人，谁想着你

50 女人不想结婚，男人却想娶个保姆

57 你长得好看，本身就是一种仪式

贰 爱若失去仪式感，还不如孤独终老

- 落魄时遇到心爱的人，是一场劫难 64
- 谁敢娶一个多愁善感的你 72
- 你成功地引起了我的注意 78
- “我养你”是世上最毒的情话 86
- 傻女人，请不要帮坏男人的错找借口 92
- 你要找到认真生活的理由 97
- 爱若失去仪式感，还不如孤独终老 105
- 所谓恩爱，就是互相不嫌弃 112
- 如何再找一个更值得的人 118
- 你竟然爱上了一个情绪不稳定的人 126

叁 我需要的仪式感，是想和你叙叙旧

- 我想和你说好多好多废话 132
- 感情里最讨厌的事，是突然没了下文 138
- 世上最难忘的仪式，是一个人的名字 144
- 我需要的仪式感，是想和你叙叙旧 153

- 159 再真的友情，也经不起肆无忌惮地消耗
- 166 不能聚成一团火，至少能散作满天星
- 174 你过得比我好，我如何受得了
- 180 你嘴巴这么毒，心里一定很苦吧
- 186 越亲近的人，越渴望你温柔相待
- 193 宁愿自说自话，也不愿被人看笑话

肆 亲情的仪式，从好好说话开始

- 202 颐指气使的大人，会把孩子教坏
- 212 让孩子感受到爱，是最好的家教
- 218 你的孩子会是什么样的人
- 223 每个熊孩子背后，都有不懂事的家长
- 232 亲情的仪式，从好好说话开始
- 243 父母是儿女的起跑线
- 248 爱应该是目送，而不是押送
- 254 父母总会想尽办法关注你
- 260 请别再指导我的人生
- 268 我拼命赚钱，为的是让你们舍得花钱



丫的成长
需要仪式感



用简单的方式， 过充盈的生活

囤积的杂物，疯涨的欲望，无时无刻不在为生活添加重量。学会做减法，才能认识真正的自己。

△

日剧《我的家里空无一物》的主角麻衣，是个从小就舍不得扔东西的收集癖。

她的家里，堆积着无数没用的东西。她觉得，就连一只没水的签字笔，都保留着不可复制的回忆。

东西多得有时连书包都找不到，饭桌堆满了与吃饭无关的物品。有客人上门，只能把大堆大堆的东西藏到隔壁房间。她的妈妈和外婆，却还在不断为家里填充东西。她们认为只

有拥有得越多才越幸福。

直到有一天，发生了一场地震。地震过后，大部分家当都被毁于一旦。

麻衣看着整片废墟才明白，她真正需要的东西原来极少。物质能给我们带来幸福，但日复一日的购买和囤积那些看起来根本不需要的东西，会让自己的生活负担累累，有时候像个广告和生活的难民。

于是，她开始扔她的东西，只留下最需要的。结尾时，她躺在空空荡荡的地板上，在扔扔扔里，重新找回了生活的乐趣。

囤积的杂物，疯涨的欲望，无时无刻不在为生活添加重量。

学会做减法，才能认识真正的自己。

我们每买一样东西，都可以看作是在举行生活仪式。遗憾的是，我们买的很多东西都是相当偶然的，并不是我们内心的真实需要。只有当我们习惯于买某一样东西时，才会发自内心产生出一种仪式感。

△

约书亚·贝克尔，是一位美国的高富帅。按照世俗的标

准来看，他简直是百分之百的人生赢家。毕业四年，他就成了十五家商铺的主管，年薪超过百万美元。

挥金如土的生活却没有给他带来多少快乐。在他看来，自己虽然拥有了许多金钱，却在生活中输得彻彻底底。

读大学时，约书亚学的专业是商业管理。他的理想就是每年挣五万美元，然后带着女朋友周游世界。毕业后，他很快就用拼命工作换来了五万美元的年薪。但带女友周游世界的愿望，他却忙得没时间实现。

一年后，他的收入又上了一个等级。他开启了透支健康的工作方式：每周工作八十小时，一年工作三百六十二天。三年后，他如愿升为高管，掌管十五家商铺，年入超过百万。

在他身边，已经很少有人能跟他比肩。可是他却觉得自己是个彻底的人生输家。

他的健康越来越差，性格越来越焦虑。因为无法陪伴妻子，约书亚每隔一段时间都会给妻子送上价值不菲的珠宝。妻子说“我只想和你吃一顿晚餐”。最让他难以接受的是，他曾经给母亲买了很多的礼物，却错过了母亲最后的离别。连年幼的儿子都说：“别人的爸爸会教游泳、棒球，还会修理草坪，我的爸爸只会给我买玩具。”

妻子提出了离婚。

他生活在无止境的物欲里，陷入困境。我们总是以为自己要赚很多钱，拥有很多东西，才能过上幸福生活。

遭到双重打击的约书亚终于明白，生活的本质不是盲目累积，而是懂得选择，懂得珍惜。于是他毅然辞掉了年薪百万的工作，和妻子清理了家中一切多余的东西。

他准备了一个大箱子，计划把未来二十天用的物品存放进去。如果有的东西二十天后还没有用过，那它们可能再也用不到了。

第一天，他往箱子里放了二十八件东西。第二天，他放了二十二件。第三天，他放了二十一件……

就这样，他每天存放进去的物品越来越少。最后，他一共存放了二百八十八件物品。

那些没穿过的衣服，没用过的器皿，没用过的咖啡杯，没用过的手表和电子产品，统统被他清理了出去。

这样的生活，让他重新找回了激情。

后来，他开了一个介绍极简生活方式的博客，将这种生活方式推向了全美国。他用亲身经历告诉大家，只有用最简单的方式，才能过上最充盈的生活。

现在，约书亚已经成为一位专职的极简主义倡导者。他说：“很多我们以为我们需要的东西，不仅不会让我们幸福，还会让我们分心，无法专注于那些真正能够让我们感到幸福的事物。”

有的时候，少才是多。

△

乔布斯是传奇，他的一生都活得很简单。

这位一手创下苹果帝国的天才，对生活有着无比清醒的认识。删繁就简，是他的人生铁律，也是他的成功秘诀。

每年，他都要带着一百名最有价值的员工进行一次外出集思会议，讨论出公司每年最重要的事情。

在这次会议上，他会站在白板前提问：“我们下一步应该做的十件事情是什么？”大家争相提出意见。几轮辩论之后，他们就得出十件“最应该做的事”。

但是，乔布斯会把其中的七件全部划掉，然后果断地宣布：我们只做三件。集思广益后，他只选择做最有用事。苹果的产品设计，就是这样一个不断删减的流程。他做出的产品，往往拥有最简洁的设计。

在生活方式上，他也严格遵循着“简单”这一原则。数十年来，他一直保持着那身经典装束，一件简单的黑T恤，一条普通的牛仔裤。

在他的家里，东西更是少得可怜。

一张爱因斯坦的照片、一盏桌灯、一把椅子、一张床就是卧室的全部家具和装饰。他说，只希望身边出现他欣赏的东西。为了一张沙发，他曾经和妻子讨论了八年，买洗衣机都能上升到哲学问题。

在他看来，拥有得越少，才会获得更多的自由。

做减法，是一种难得的智慧。

活法简单，是典型的具有仪式感诉求的生活主张，旨在让自己特别肯定的生活方式反复出现在自己的生命中。

△

扎克伯格是全球最年轻的超级富翁，却只开一辆两万美元的轿车，住一套小型公寓。

他的婚礼极其低调，甚至显得有些寒酸。他在 Facebook 的主页上，把极简主义作为个人介绍的一个关键词。他早餐

喜欢吃一碗麦片粥，比起开车，更喜欢走路上班。他的衣橱里，最多的就是浅灰色T恤和深灰色连帽衫。

他说：“我买了很多件一模一样的灰色短袖T，我想让我的生活尽可能变得简单，不用为做太多决定而费神。因为选择穿什么或者早餐吃什么这些小事都会耗费精力，我不想把精力浪费在这些事上，这样我才能把精力集中在更好地为社会服务这些重要的事情上。”

删繁就简，才能集中精力。

扎克伯格这样的人，日常中更愿意寻求稳定的生活习惯，例如吃麦片粥和穿灰色的衣服。这些看似单调的生活习惯，恰好说明扎克伯格比一般人更在乎生活的仪式感，因为任何有建设性的仪式都需要简单重复。

△

香港富豪李嘉诚，曾经创下一个又一个的商业传奇。他的生活，却意料之外的简单。

他是地产大亨，却不住豪宅，只住在一九六二年婚前买的老房子里。他的一套西装可以穿很久，戴的手表市价一千