

在风雨飘摇的时代，仪式令人们有所依傍。
仪式帮助我们处理生活中的窘境，仪式唤醒我们心中的美好情感，仪式是心灵的港湾和力量的源泉。

Lorelies Singerhoff

Rituale

我们为什么需要仪式
心灵的意义、力量与支撑

[德]洛蕾利斯·辛格霍夫(Lorelies Singerhoff)著
刘永强 译



我们为什么需要仪式

中国人民大学出版社
·北京·

图书在版编目(CIP)数据

我们为什么需要仪式/ (德) 辛格霍夫著; 刘永强译.

北京: 中国人民大学出版社, 2009

ISBN 978-7-300-10985-5

I. 我…

II. ①辛…②刘…

III. 礼仪 - 基本知识

IV. K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 120633 号

我们为什么需要仪式

[德] 洛蕾利斯·辛格霍夫 (Lorelies Singerhoff) 著

刘永强 译

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京京北印刷有限公司

规 格 170 mm × 250 mm 16 开本

版 次 2009 年 9 月第 1 版

印 张 12.25 插页 2

印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷

字 数 137 000

定 价 32.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

用仪式点亮生活

为什么每天出门前，你总要得到他的一个吻，才能安心上班？

为什么每天睡觉前，孩子们总要缠着你讲段故事，才能安然睡去？

为什么过生日的时候，你总会生出万千的感慨和思绪，不管身边簇拥着一堆人，还是独自一人？

为什么情人节人们总要大张旗鼓地收礼物？为什么在插束花或点支蜡烛的餐桌上吃饭就会觉得格外香？

我们的生活，总是免不了散乱、无序、慵懒、沉沦、沮丧……有人说，生活就像一部每日重复播放的黑白电影，单调、重复、乏味；有人说，最怕突然闲下来的那一刹那，头脑一片空白：我是谁？我这样活着是为了什么？

如果你也有这样的感觉和时刻，你就需要借用仪式的魔力，让忙碌的生活有一份从容，使平庸的生活得到提升。只要你拥有一双善于发现、充满爱意的眼睛，一顿丰盛的早餐，两个甜蜜的亲吻，一段小小的亲子阅读，都会变成点亮生活的魔力时刻。

愿这本小书能激发你的灵感，带你寻找和营造专属于你和家人的仪式。

常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008年以后的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

★ 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？

★ 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？

★ 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？

★ 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

阅读的的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。**时间才是读者付出的最大阅读成本。**

阅读的时间成本=选择图书所花费的时间+阅读图书所花费的时间+误读图书所浪费的时间

选择合适的图书类别

目前市场上的**图书来源**可以分为**两大类，五小类**：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) 专业书：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) 大众书：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。

2. 本土图书：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：



a) “著”作：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统地了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

b) “编著”图书：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

7 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，**应用于自己的工作和生活**，获得品质的**改善和提升**，由此，油然而生一种无限的**满足感**。

业绩的增长



一张电影票

职位的晋升



一顿麦当劳

工资的晋级



一次打车费

更好的生活条件



两公斤肉



前言

午休时的意大利浓咖啡，周末的全家出游，一页写满恋人絮语的纸条……要让生活更有滋味，其实人们无需付出太多的时间或金钱。相反，我们只需有意识、不间断地去做一些简单的事情——一些小小的仪式，为生活增添几分魔力，幸福感便会油然而生。

在风雨飘摇的时代，仪式令人们有所依傍。仪式帮助我们处理生活中的窘境，唤醒我们心中的美好情感，是心灵的港湾和力量的源泉。仪式增强了人的自信，鼓励人们面对充满压力的环境。

任何一种恋爱关系和家庭生活都不乏小小的日常仪式。借助仪式，恋人们更有安全感，他们会更信赖对方，深感自己备受呵护和珍爱。这与仪式的长短毫无关系。无论是清晨的一个吻、一个小时的泡泡浴还是周末的一顿丰盛早餐，效果都同样出色。

甚至恋人间的矛盾也常常带有一些不自觉的仪式意味。下次有恋人发生争执时，您可以稍微观察一番，谁先让步，谁先开始大嚷，谁先开始哭泣。还有一种典型的恋人争执仪式：床头吵架床尾和。

除了这些日常仪式，人们每年还会重复庆祝一些特殊的时刻：复活节、生日、婚礼和圣诞节等。为了表达对这些高潮时刻的尊敬，人们盛装出席，大快朵颐。这些仪式也能赋予我们依傍和安全感。如果大家一同准备这些节日庆典，那么期待的欢乐则会更大，

这样的节日会变成人们一生铭记在心的快事。“每当点起圣诞节的蜡烛时，自制烤小饼干的香味、圣诞树的气味和母亲做的烤苹果的奇妙味道就会浮上心头。”一位朋友如此回忆在父母家度过的圣诞节。

仪式也有一些风险，有时人们对仪式的期望过高，结果会很失望；有时人们又视其为烦冗的义务，参与的原因只是因为难以推脱或心感内疚。如果是这种情况，那么我建议您对仪式做一些谨慎的修改。您可以与家庭成员商量一下，看看他们的意思。大家一起来动动脑筋，如何为古老的仪式增添新鲜的内容。举个例子，如果不愿意在母亲节去喝一次百无聊赖的咖啡，你们或许可以组织一次郊游。

良好的习惯能使我们心灵安稳，处事泰然，能更好地面对生活提出的要求。因此我们应该呵护仪式。借助这本小书，您将会重新发现日常生活、恋人关系和家庭中仪式的魔力。书中列举的例子将会指引您，为生活添加令人幸福满意的亮色。或许这些例子也能激发您的灵感，开始追求和营造生活中适合您的仪式。

祝您愉快！



目录

Contents

第1章 日常生活的魔力时刻 1

- 瞬息万变的环境、紧张快速的工作、被高度浓缩的家庭生活……我们总是越来越忙，越忙越乱，越乱越不心安。
- 其实，只要你拥有一双善于发现、充满爱意的眼睛，一顿丰盛的早餐、两个甜蜜的亲吻、一段小小的亲子阅读，都会变成点亮生活的魔力时刻。

第2章 心灵的稳固支撑 22

- 当萍水相逢的两个人因为爱走到一起，是婚礼见证了彼此的承诺和亲朋的庆贺；当心爱的亲朋与世长辞，是肃穆的葬礼和哀悼仪式承载着我们的伤痛和告别。
- 在从已知迈向未知的过渡阶段，仪式梳理我们的情绪，指引我们的位置和方向。

第3章 个人生活中的仪式 56

- 有人吃早餐的时候一定要读报纸，到办公室一定先喝上一杯咖啡；有人永远是在餐馆的同一张桌子上吃午饭，回家的时候又总是走同一条近路。
- 个人生活中的仪式是一种空间，我们可以在其中搜寻我们的思想、

回忆、渴求、愿望以及我们的想象。

第4章 伴侣之间的仪式 77

- 有人在冰箱上贴封情书，赞扬伴侣做的美味菜肴；有人彼此依偎着一起看电视，或者是每天晚上轻轻地问候一句“今天过得好吗”。
- 小小的约定和细节就能传递关切与亲昵，换个视角看生活，感觉就会大不同。学会让平淡的日常生活成为我们的朋友，婚姻就不会是爱情的坟墓。

第5章 家庭中的仪式 100

- 在节日的时候共进晚餐，在周日的时候一起郊游，在饭后一起散步，在每个月找个固定的时间一起大扫除……
- 正是这些活动，让我们与亲人连成了一个整体；正是这些活动，使家庭成员暂时脱离了来自社会、工作以及学校的要求和困扰，找到了一个休憩的角落和避风的港湾。

第6章 孩子们的仪式 121

- 有了父母的亲昵和陪伴，孩子们才会克服对黑夜的恐惧，放松地进入梦乡；有了幼儿园门口的亲吻和拥抱，孩子们才会松开紧攥着父母的小手，勇敢地融入集体当中；有了庆祝生日的蛋糕和蜡烛，孩子们便会开始考虑，自己的愿望和理想是什么。
- 生活中的仪式能帮助孩子获得信任感和安全感，有利于他们的心理健康。

第7章 节日风俗的仪式 137

- 端午粽子的清香、中秋赏月的惬意、过年团圆的闹腾，再配上亲

朋好友的张张笑脸……节日风俗，既是来自各个历史文化和民族传统的美好馈赠，也是每个家庭所独有的回忆储存器。

- 以节日的名义，我们得以摆脱平日的繁琐，迎接生活中不断涌现的微小高潮和值得记忆的时刻。

第8章 异国他乡的仪式 164

- 在尼泊尔，为什么人们会对着一个面团放声大哭？在北美，印第安人挤在放有滚烫石头的小屋里，难道是为了蒸桑拿？在非洲，扎伊尔人怎样用不同的方式处理兄弟姐妹、父子之间、部落首领与民众之间的纠纷事宜？
- 欢迎踏上颇具异域风情的仪式之旅。

第9章 寻找专属于你的仪式 174

- 仪式能使我们心灵安稳，处事泰然，更好地面对生活提出的要求。不过别人的经验不一定适合于你。
- 倾听心灵的召唤，寻找生命的意义，愿这本小书能激发你的灵感，带你寻找和营造专属于你和你的家庭的仪式。



第 1 章

日常生活的魔力时刻

今天，您举行仪式了吗？起床的时候，用卫生间的时候，早餐的时候，工作的路上，或与爱人告别的时候？

仪式是日常生活中的魔力时刻，它们随处可见：家庭、学校、工作单位，甚至政坛。

显而易见，仪式正在渐渐复兴，这是因为人有一种对仪式的天然需求。即便人们不再是教堂的一员，在子女出生、受洗、婚礼或葬礼这些重大场合，人们依然会将极大的精力倾注在这些教堂仪式中。

在一个家庭中，大家共进晚餐或共同玩耍都是一种仪式。它表明：我们属于一个整体，彼此关爱，相互支持。

亲密的女友们会专门留出一个晚上来闲谈，在这样的夜晚，我们会觉得自己受人喜爱，有可以信赖的朋友。

每天傍晚，我们都会抱抱小猫，或带着小狗一同去散散步，这

些活动令我们心情平静，为紧张的日常生活添加了一座宁静的岛屿。

恋人或父母子女之间也有充满爱意的仪式，如清晨的亲吻，或傍晚的温馨时刻，这些能令我们更坚强，更自信。

在今天节奏越来越快的社会，传统的交往形式和安逸感几乎流失殆尽，因此人们渴望自己的生活能获得一种结构，一些温暖的特别之处。

仪式能令我们在自由和秩序之间达到一种平衡，更有意识地去感觉、珍惜生活中的特殊时刻。我们的祖先就已领悟了这一点，他们通过仪式在自然能量和四季更迭间建起了联系。

仪式的特点尤其体现在生活的转折点和危机时期：出生、成年礼、参加工作、建立稳定的恋爱关系或亲人的逝世。

在对仪式意义的重新发现中，我们获得了导向，生活也变得充满灵感和生气。不仅是节日庆典或重大过渡性质的仪式具有重要意义，生活中的小型仪式也不可或缺，它为我们赋予了静谧的一刻，为我们灌输能量和灵性。然而仪式必须要为个人风格留出空间，这样一来，履行仪式的人才能领会其中的意义。

心理学家认为人们应在生活中重新引入仪式，让其成为一种有意识的习惯。因为它能为生活赋予一套结构，缓解每日的压力，调和与爱人的关系，丰富人们的家庭生活，例如人们可以每天下班后喝一杯清茶，或每天清晨赶在全家人不同的上学或工作时间前一同吃顿早餐。如果说从前每周日的教堂礼拜是一种惯例，那么在今天的社会，每天清晨在大自然中的慢跑或散步也是一种有益的仪式。

仪式与节日都是一种不断重复的行为程式，它们铭刻了我们的社会——无论社会本身是否意识到了生活的仪式化。20世纪60年

代末70年代初，人们曾对生活的仪式化进行了大规模的批判。人们的怀疑情绪主要出于政治和宗教对仪式的滥用，人们谴责政治与宗教对人的摆布及其建立的等级秩序。

最近几年，人们对仪式的态度开始转变。仪式的意义越来越得到了认可。尤其在生活中的一些特殊时刻，仪式使人们超越了普普通通的每日程序。每年一度的生日，某些地区流行的起名日、婚礼、圣诞节、复活节、新年等，我们每年都会经历无数节庆。然而除此之外，日常生活的仪式也变得越来越重要，每天夜幕降临时，爱人、朋友们坐在烛光中，一起随意聊天，这样的生活不也宛如节日吗？

这些根据个人喜好举行的仪式无需遵照单一呆板的模式，可以随时更改。它能在规范性和自发性之间保持一种平衡。如果将仪式视为一种心爱的习惯，那么人们可以根据自己的愿望增加新仪式，或舍弃陈旧无用的古老仪式。在一个瞬息万变的时代，这为生命增添了一些愉悦的亮色。

通过研究人们发现，一切习惯的日常仪式——如餐桌上的碰杯——曾经都是一种迷信。以前的人认为，玻璃器皿碰撞发出的吱嘎声能驱走恶魔。

此外人们还相信一分钱带来的好运气。每逢新年佳节，我们都会互寄印有幸运硬币的贺卡，或互送带有幸运硬币的小猪、三叶草、烟囱清扫工玩偶等吉祥物。这种传统同样起源于古老的迷信。以前朋友和恋人之间经常互赠铜币，人们认为铜能够驱散恶毒的魔法，而且由于铜属于维纳斯的管辖范围，因此它能够增强人们爱的能力。

这些一度是迷信行为的日常仪式在我们的生活中随处可见，虽然我们已不能认出它们背后的历史渊源。

重新发现仪式

近年来，仪式重新浮现在我们的视域中。在社会的许多领域，人们已在重新思索仪式对社会性的形成、社会群体的构建以及集体感所起的作用。天主教罗马教皇约翰·保罗二世的逝世和新教皇本笃十六世的登基仪式清楚地向世人证明，仪式对生与死的过渡和机构的延续有多么重要。通过媒体，一个重要事件会对世界所有人发挥影响，并进入他们的生活。仪式的魅力，即使那些平日远离教堂甚或反对教会的人也无法逃避。

宗教仪式和政治庆典也是权力的演绎。它们从情感上打动、吸引观众。参与仪式活动的人相信仪式的功效和必要性，而这种信仰又会引发和强化仪式的作用。

当今社会，各种不同的社会实践都可以被称做仪式。除了教堂的礼拜仪式、庆典和节日，根据不同的情况仪式还可以分为：过渡仪式（出生、成年、死亡）、就职仪式、定期仪式（圣诞节、复活节、生日、纪念日和国庆日等）、强化仪式（庆祝、爱、性）、反叛仪式（和平运动、生态运动、青年仪式）、交往仪式（打招呼、告别、冲突）。

仪式在日常生活中也有很重要的作用：对孩子和家长而言，最重要的家庭仪式包括圣诞节、孩子的生日、餐桌仪式和至少每年一次的家庭度假。一同吃早餐，看电视，共度夜晚和周末，这些仪式让家人感到他们彼此属于对方，珍重对方。星期天早上平静地吃一顿丰盛的早餐，心中就会顿时明亮起来；抽出时间来一起聊聊家里的事情，对大家都有益处。

对孩子而言，上床睡觉的仪式非常重要。通过晚上的仪式，孩子学会毫不害怕地从白天进入黑夜，从清醒进入睡眠。孩子过生日的时候，父母策划一次庆祝活动，让过生日的孩子和他的朋友们成为当天庆祝活动的主角。此外，家庭度假也能让孩子和父母一起度过一段特殊时光，它不同于平时的日常生活，在这段时间里，孩子们可以接触到并了解许多新事物。

近年来“仪式和象征”这个主题重获生机，人们似乎开始转换思路，许多人为重要的生活情景寻找新的仪式，或将古老的仪式拿来为己所用。像过去一样，在这样一个纷繁喧闹的世界，仪式为人们提供导向，它能唤起生命的意义，增加集体的凝聚力。

在瑞士苏黎世的一家医院，治疗师们在工作中采用许多新仪式。他们为那些医治很久之后即将出院的病人举行告别仪式。在仪式上，继续住院的病人送给那些离别者一些象征性的礼物，并告诉后者这些一起度过的岁月对他们多么重要。其中一位参与者送给一位离别者一个火柴盒，里面装着许多小石块，其数量与医院的病人数正好重合。在之后的日子里，这位离别者每当遇到困难，只要摇摇火柴盒，就能想起他们在医院一起度过的时光。这样一个美好的仪式也许能激发您去构想自己的仪式。

意义深远的象征导向意义本身，因此它们往往优美动人。为仪式的庆祝投入一点想象、对细节的喜爱以及时间，让它在自己的关注之下完成，将会很有意义。

借助仪式，人们能够克服社会存在的差异，建构社会秩序和共同的归属感。仪式使人们有可能在共同的行动中邂逅、相知并相互融合。仪式传递情感上的安全感和社会可靠性——在经济、政治和社会不稳定的时代，这一点非常重要。

现在仪式的再度复兴其实并不奇怪：失业像吓人的怪物一样潜伏在生活中，即使想要得到一个实习的岗位都非常困难，许多人濒临破产，退休生活也得不到保障。此时，重新发现仪式，充分利用仪式的魔力，为其加入新的生命，这对于加强社会的凝聚力和稳定性都很有帮助。

什么是仪式？我们为何需要仪式

仪式意味着人类共同体的神秘秩序吗？一个细密的网络，覆盖着万物，为我们的行动赋予意义？抑或它是一件我们无法摆脱的文化紧身衣（比如说，圣诞节时全家人一定要在一起）？

20世纪70年代反对空洞仪式的浪潮渐渐平息之后，人们慢慢衍生出一种对仪式的渴望和对其内在价值的感受。

如果有人试图找一个“仪式”的清晰定义，他一定会遭遇到各种文化限制下的不同评判。文学中也总是不断出现各种阐释。因此诸如“礼仪”、“庆典”、“风俗”之类的称呼也就慢慢为世人所接受了。

虽然我们无法对仪式进行科学意义上的阐释，它都在日复一日地发挥作用：从早晨起床到晚上上床睡觉，在季节的循环反复之中，还有人的生老病死全过程。但仪式从哪里开始，习惯在哪儿结束？

仪式的象征及其含义构建着我们对外界的感知，它将习以为常的行为归入大的关联体系中。所以今天，越来越多的人开始理解，仪式不是过去的残留，而是人类成长中重要的认知工具。