信息工程学院 计算机一班 184173309 李俊慷 书籍版本：连山编著 吉林文史出版社

《生活需要仪式感》读后感

生活需要仪式感，仪式感是一种格调，一种[追求](http://www.wenzhangba.com/huati/zhuiqiu/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)，一种不舍弃不堕落的[态度](http://www.wenzhangba.com/huati/taidu/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)。

　　看到[书名](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/shuming/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)的[时候](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/shihou/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)我为之一凛，以前没有专门读过与仪式感相关的[东西](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/dongxi/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)，看到这本书立即[开始](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/kaishi/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)翻阅起来。看完书后，[感觉](http://www.wenzhangba.com/huati/ganjue/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)其实[作者](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/zuozhe/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)并不是只是[单纯](http://www.wenzhangba.com/huati/danchun/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)想说关于仪式感的东西，所以书里其实夹杂很多东西，都是教人如果[上进](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/shangjin/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)如何从[细节](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/xijie/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)着手[努力](http://www.wenzhangba.com/huati/nuli/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)进取。但是其实书中的[内容](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/narong/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)和书名中的“仪式“二字是紧密相关的。仪式感说到底是一个“在乎”二字，生活中不管是追求[理想](http://www.wenzhangba.com/huati/lixiang/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)，[爱情](http://www.wenzhangba.com/aiqingwenzhang/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)还是[工作](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/gongzuo/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)上进都需要的一个基本态度就是“在乎”。只有在乎，[行动](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/xingdong/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)上[表现](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/biaoxian/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)出对一个[事情](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/shiqing/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)的[热爱](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/reai/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)，[执着](http://www.wenzhangba.com/huati/zhizhou/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)，最终[实现](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/shixian_8/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)[目标](http://www.wenzhangba.com/huati/mubiao/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)才更快捷，在别人看来也才更[名正言顺](http://www.wenzhangba.com/huati/mingzhengyanshun/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)。所以不管是通过让生活变得有[情趣](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/qingqu/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)，还是在生活中[重要](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/zhongyao/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)的瞬间给[自己](http://www.wenzhangba.com/huati/ziji/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)一个仪式感，亦或者是[选择](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/xuanze/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)维护爱情中的仪式感，只有带着仪式感[重视](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/zhongshi_1/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)生活，重视自己，才会养成一个[成功者](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/chenggongzhe/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)的[习惯](http://www.wenzhangba.com/huati/xiguan/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)。[梦想](http://www.wenzhangba.com/huati/mengxiang/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)属于在乎她的人，如果[胜利](http://www.wenzhangba.com/huati/shengli/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)不给予执着的[追求者](http://www.wenzhangba.com/huati/zhuiqiu/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)，还能给谁呢？

　　“仪式感让生活成为生活，而不是生存。”这句话点出了本书的[精髓](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/jingsui/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)。生活中很多东西注重细节，就会[收获](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/shouhuo/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)更多，如果只是为了应付了事，就会得到截然相反的[结果](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/jieguo/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)。重视与否，在你的[外表](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/waibiao/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)，态度，[情绪](http://www.wenzhangba.com/huati/qingxu/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)以及与人[相处](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/xiangchu/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)的[一言一行](http://www.wenzhangba.com/huati/yiyanyixing/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)中都是可以被读到的。不能苛求[外人](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/wairen/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)对自己的[内心](http://www.wenzhangba.com/huati/naxin/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)[了如指掌](http://www.wenzhangba.com/huati/liaoruzhizhang/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)，别人看待自己都是从外到内逐步[认识](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/renshi/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)的。[表象](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/biaoxiang/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)的东西是别人认识你的第一[途径](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/tujing/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)，工作中你正经[打扮](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/daban/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)，态度[认真](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/renzhen/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)，对待事情都有一副[职业](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/zhiye/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)的态度，别人是可以看出来的，[领导](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/lingdao/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)的赏识往往也是从表象开始的。对于[年轻人](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/nianqingren/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)，尤其如此，面试的时候的正装，[谈恋爱](http://www.wenzhangba.com/huati/lianai/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)中的[习惯性](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/xiguanxing/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)的[关怀](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/guanhuai/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)，自己家里的一个着重的[布置](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/buzhi/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)，并不太[富裕](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/fuyu/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)的时候对[精品](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/jingpin/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)[服装](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/fuzhuang/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)的追求，每一个重视的细节都有[可能](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/kenen/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)让你的格调[提升](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/tisheng/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)要给档次，给别人[愉悦](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/yuyue/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)的个感觉，也让他人更[容易](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/rongyi/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)[认同](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/rentong/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)自己。你给予生活[鲜花](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/xianhua/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)和[热情](http://www.wenzhangba.com/huati/reqing/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)，生活也不会亏待你，必将回馈你胜利和[掌声](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/zhangsheng/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)。

书里很多内容是[有关](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/youguan/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)[感情](http://www.wenzhangba.com/huati/ganqing/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)生活的，这也是大家很容易注重也是很容易忽视仪式感的[地方](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/difang/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)。为什么说容易注重又容易忽视呢？[恋爱](http://www.wenzhangba.com/huati/lianai/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)刚开始或者[婚姻](http://www.wenzhangba.com/huati/hunyin/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)刚开始的时候，不管[男女](http://www.wenzhangba.com/huati/nannv/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)都毫无[疑问](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/yiwen/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)在给[对方](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/duifang/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)树立一个正面的[形象](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/xingxiang/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)，并且不停地往爱情这把火里添柴，比如[男人](http://www.wenzhangba.com/huati/nanren/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)往往三天两头地送花给[女朋友](http://www.wenzhangba.com/huati/pengyou/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)，[女生](http://www.wenzhangba.com/huati/nvsheng/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)出门前也精心打扮，婚姻刚开始的时候[双方](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/shuangfang/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)都有[极大](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/jida/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)的热情维护感情，出门前的一个吻，家里的精巧的摆设，[整齐](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/zhengqi/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)[有序](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/youxu/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)的整理。可是[时间](http://www.wenzhangba.com/huati/shijian/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)一久，热情就会消失，[邋遢](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/lata/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)的见面，送[礼物](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/liwu/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)也不[频繁](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/pinfan/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)了，回家也不认真做[家务](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/jiawu/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)，[脏乱](http://www.wenzhangba.com/huati/zangluan/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)的家里也不愿意收拾。无疑这都会让爱情的火苗[黯然失色](http://www.wenzhangba.com/huati/anranshise/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)，再[美好](http://www.wenzhangba.com/huati/meihao/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)的感情的[开端](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/kaiduan/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)，也会[走下坡路](http://www.wenzhangba.com/huati/zouxiapolu/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)。仪式感就是维持当初的美好，给日渐[平淡](http://www.wenzhangba.com/huati/pingdan/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)的生活不停地[润](http://www.wenzhangba.com/source/run/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)色加油，让双方随时都可以[感受](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/ganshou/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)到当初[引导](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/yindao/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)自己走入[这段感情](http://www.wenzhangba.com/huati/ganqing/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)时的[初衷](http://www.wenzhangba.com/zhuanti/chuzhong_1/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)。想起这些仪式感的东西，也会让人在感情[困难](http://www.wenzhangba.com/huati/kunnan/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)的时候[充满信心](http://www.wenzhangba.com/huati/xinxin/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)走下去。

作者有关于梦想给出了建议：

（1）深度思考自己的梦想。这个可以和自己的工作结合起来，工作计划，年计划，特别是年初和年末这个时间点，给自己独处的时间，好好思考，这个过程就是一种仪式。

　　（2）拓宽梦想的广度和深度。这个和自己的内心有关，时常从心出发，想想自己到底想要什么样的生活，这也是对自己成长的一种仪式。

　　 （3）找到梦想的[意义](http://www.wenzhangba.com/huati/yiyi/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)并勇于实践。这个是梦想的力量。当然，只是“想”是没用的，去“做”和“实践”才是重要的。但我们不能把自己的准备，就当成了开始。比如，为了这个梦想我们做了很多准备：列出计划，购买所用设备等等，但这个准备还不算是开始。虽然“准备”给了我们一种仪式感，但真正的开始还是从“准备”到“实践”才行。因为实践后的收获才是真正意义。

　　当我们经历了困难，并能接受这份财富，同时，我们能为自己的梦想勇于前行，我们就会找到自己的归属感和安全感，而这样的体验有助于自身成长。

　　另外，我们不要因为自己的不努力、不坚持，而失去本该拥有的机会。就像作者说的，“世界上最让人心痛的四个字就是，我本可以”。更好地成为自己，就是要我们做到现阶段自己的最好，不要出现“我本可以”，之后再出现“但是”的情况。因为只有足够优秀的自己，才能配得上你喜欢的人。

哪怕是一个人的时候，我们也要学会爱自己，给自己买一束花、为自己做一顿可口的饭菜、自己品一杯美酒等等，这是生活中，自己成长所需的仪式感。

最让我记忆深刻的是书中有关于对爱情的描述——“爱情中，有了仪式感，让爱保鲜且长久。”

爱情中的两个人，要想让爱既保鲜又长久，需要一些仪式感。结婚纪念日、彼此的生日，以及在一起的重要日子，我们都可以用一些聚餐、看电影、旅游等仪式来纪念，以表示这些日子与其他日子的不同，这也是爱情保鲜且长久所需要的。

　　更重要的是，爱情中的两个人。他们应该是心中有彼此，又各自独立；既愿意为对方改变，又是互相成长的两个人。

　　比如，正在出差的老公，品尝到从未吃到的甜点，带回来给老婆吃，这就是心中有彼此。这期间，老婆不是时时查岗，询问情况，而是充分[相信](http://www.wenzhangba.com/huati/xiangxin/" \t "https://www.wenzhangba.com/duhougan/201803/_blank)，给予信任，这是在给对方独立的空间。

　　再比如，老公习惯晚睡晚起，结婚后，习惯早睡早起的老婆，不适应这样的作息时间，两人商量后，各自退让，找了个中间的睡眠时间，这是愿意为彼此改变，也是真爱的展现。当然，爱情的更高境界是，两人互相成长，工作上的相互扶持，生活中相互督促，这都是在成长。

当然，还要注意的是，真爱禁不起瞎折腾。特别是初恋，很多女生喜欢用一些“作”来检验对方是否真的爱自己。但是，正如李思圆所说，“男生的耐心就像一根弹簧，你无缘无故地就在上面上蹦下跳，有事没事就挑弄一下，它终将有一天会失去张力和弹性，甚至会在你毫无防备的情况下彻底断裂”，这就是那些“作死”的爱。

爱情中的两个人，是一个人和另一个人结合后，还是两个独立的个体，只是这时候的两个人，心中有着彼此。而这样的状态需要日常中的仪式感，来慢慢营造和感受。

　　拥有仪式感，让我们自己的生活，自己的成长，以及自己的爱情能收获美好，而这就是仪式感带给我们的生活态度。这样的鸡汤偶尔喝一下有好处。

