

仪式感



[仪式感 下载链接1](#)

著者:高瑞沣

出版者:北京理工大学出版社

出版时间:2018-2

装帧:平装

isbn:9787568252140

仪式感可以是生活中每一个美好的瞬间：出门前给爱人的一个拥抱、自己做的一桌丰盛大餐、送给朋友的生日祝福、陪伴父母看的一场电影……

本书以“仪式感”为中心，通过短小的案例故事，向读者展示了一幅幅美好的生活画卷，大到传统仪式典礼，小到生活琐碎，多角度诠释了仪式感给生活带来的积极意义。全书从个人成长、婚恋、事业、生活方式等多方面进行分析，为读者提供以“仪式感”为核心的自我激励方式、与人沟通方式以及一些生活趣味调整方法。

仪式感让我们在忙碌疲惫的时候，积极调整自己的精神状态，从而更加充满热忱地面对生活。

作者介绍：

高瑞沣，畅销书作家、主持人、独立设计师、豆瓣网红人、电影杂志《影迷》《星月move》主编。2012年至今，已出版《5CM微蓝》《爱你，是最灿烂的遗忘》《世界上总有那么一个人在爱你》《原谅我，来不及爱你》《你的善良，请小心轻放》等多部作品。

目录: 引言为什么我们需要仪式感 / 001

PART 1

我们用尽了全力，只为过好这平凡的一生

one / 让平凡的日子拥有不凡的意义 / 012

two / 仪式感是生活沉淀下的幸福的味道 / 020

three / 让生活成为生活，而不是简单的生存 / 030

four / 很多美好的记忆都跟仪式有关 / 039

five / 仪式是一条线，帮你区分过去和将来 / 049

six / 我们总需要一些仪式来开始或者结束些什么 / 060

PART 2

把时光的美好收集在身边，用朝圣般的仪式开启生活的每一天

seven / 如果没有仪式感，那昨天和今天有什么区别呢 / 070

eight / 能让你过得好的不是金钱抑或其他，而是你自己 / 077

nine / 现有的日子太苦太不好看，需要“仪式感”来美化 / 086

ten / 仪式感是感情的催化剂 / 097

eleven / 你说这是精打细算，但我认为这是对生活的敷衍 / 111

twelve / 最可怕的生活是，你完全找不到兴趣 / 119

PART 3

很多时候仪式感是给我们一个契机去找到真实的自己

thirteen / 仪式感，就是让我们的生活充满节奏 / 132

fourteen / 仪式感，能够更好地提升我们的行为力 / 142

fifteen / 仪式让我们的内心和身外的世界建立联系 / 150

sixteen / 礼仪即礼节与仪式，不学礼仪则无以立身 / 158

seventeen / 相比起那些鸡汤，仪式感将带给你更加强烈的自我暗示 / 165

PART 4

仪式感，是一种人生的修行

eighteen / 当你放慢脚步时，才会发现人生旅途中别样的风景 / 176

nineteen / 如果你在错过太阳时哭泣，请擦干眼泪等星空 / 185

twenty / 越是没人爱，越要爱自己 / 194

twenty-one / 任何仪式都是出于某种庄重的目的，都值得我们去尊敬 / 203

twenty-two / 仪式并不是简单的声色犬马 / 209

PART 5

你用心的套路，会成为漫长人生里我微笑想起的甜蜜

twenty-three / 仪式感，是父母给孩子成长的最好礼物 / 218

twenty-four / 有仪式感的家庭，更容易培养出幸福感强的孩子 / 230
twenty-five / 谋生的仪式感 / 241
twenty-six / 每个人都可以拥有爱情，高贵只与美好有关 / 247
twenty-seven / 一个人拥有此生此世是不够的，他还应该拥有诗意的世界 / 258
后记一见如故的路人，不辞而别的朋友 / 267
• • • • • (收起)

[仪式感](#) [下载链接1](#)

标签

仪式感

生活

好书，值得一读

青春

生活,仪式感

爱情

成长

很喜欢！希望有机会拜读！

评论

东拼西凑的，感觉任何一个点都能扯到仪式上去

准备二手卖出去

满减活动买的书，果然含金量也是一个早上就可以衡量出来的。喜欢一句话“你的早餐怎么样，你的爱情就怎么样”。还好，我爱做早餐。

不光是针对这本书，就感觉现在东拼西凑零零碎碎拉杂在一起包装一下就是一本书了！

从生活方面给予个人调节方式，让你缓解工作压力，重拾信心！

你的生活需要一些仪式感，增加情趣和提高幸福感…

仪式感可以是生活中每一个美好的瞬间：出门前给爱人的一个拥抱、自己做的一桌丰盛大餐、送给朋友的生日祝福、陪伴父母看的一场电影

给生活加点料，才有意思，千篇一律就会厌烦了

生活需要仪式感，是热爱生活的表现，也是对人生负责的表现。

仪式感可以是生活中每一个美好的瞬间，仪式感让生活更美好

生活，年复一年，日复一日，也许需要一些调味品，比如，仪式感…

生活中任何一个时候都需要仪式感，一个拥抱，一个吻，都能增加彼此的感情。

将生活过得有滋有味的秘诀就是不能随意，这本书就是很好的参考。

让我们跟随作者的步伐，一起学习有仪式感的生活方式，去过一种自己想要的生活。

仪式感可以让人们学习到各种规则与规矩，古人云无规则则无方圆

仪式感很重要，很多时候生活需要仪式感，提高生活的积极意义

仪式感，亲切而庄重，增加生活情趣。

励志激励为主。偶尔还是有点金句的，但是看看就好了。偶尔翻翻，是一种警醒吧。

生活之所以感觉平铺直叙，是因为没有情趣，没有仪式感！

仪式感让我们在忙碌疲惫的时候，积极调整自己的精神状态，从而更加充满热忱地面对生活。

[仪式感 下载链接1](#)

书评

日子是什么？日子是日复一日，年复一年，同样的人和事每天轮流重复的上演。
生活是什么？生活是同样的人，同样的事，日日以一种新的形式呈现，让每天都有不一样的好心情！

现在的很多人经常挂在口头上的一句话就真无聊！没劲！是啊！大多数的人的日子就是

天天如此，月月如此，...

“它就是使某一天与其他日子不同，使菜一时刻与其他时刻不同。”——小王子
已经不记得上一次用心做饭是什么时候了。桌子上想添置的粉色满天星，已经念叨了4
个月，都还没有去买。说好给舅舅做的相片图册，给小表弟做的手鞠球，给朋友做的永
生花都已经搁置了好久好久。对于我来...

仪式感，在我看完，一直是比较神圣的事情，我印象中的仪式感最强的画面，就是奥黛
丽赫本在《蒂凡尼早餐》那样，即使一贫如洗，依然穿着礼服，带着珠宝，在橱窗前将
早餐吃完，这个画面给我最深的震撼就是人在逆境中依然能保持优雅和端庄的气质。
《仪式感》这本书与其说是教你怎...

[仪式感 下载链接1](#)