

## <<我们为什么需要仪式>>

### 图书基本信息

书名：<<我们为什么需要仪式>>

13位ISBN编号：9787300109855

10位ISBN编号：7300109853

出版时间：2009-9

出版时间：中国人民大学出版社

作者：洛蕾利斯·辛格霍夫

页数：176

译者：刘永强

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<我们为什么需要仪式>>

### 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。

## <<我们为什么需要仪式>>

### 内容概要

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。

## <<我们为什么需要仪式>>

### 作者简介

洛蕾利斯·辛格霍夫，在大学里主修教育学、心理学和医学。最初从事社会和教育行业的工作，随后在出版社做了多年的编辑，在拉文斯堡出版社曾主管健康与家庭部门。

曾与家人在坦桑尼亚生活过一年半的时间，参与女性和儿童项目的建设。

目前是一名职业作家，生活在匈牙利。女性、儿童、家庭以及健康是她写作的重点。

## <<我们为什么需要仪式>>

### 书籍目录

第1章 日常生活的魔力时刻 第2章 心灵的稳固支撑 第3章 个人生活中的仪式 第4章 伴侣之间的仪式 第5章 家庭中的仪式 第6章 孩子们的仪式 第7章 节日风俗的仪式 第8章 异国他乡的仪式 第9章 寻找专属于你的仪式

## <<我们为什么需要仪式>>

### 章节摘录

插图：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

## <<我们为什么需要仪式>>

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。

## <<我们为什么需要仪式>>

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。



## <<我们为什么需要仪式>>

### 编辑推荐

《我们为什么需要仪式》是由中国人民大学出版社出版的。

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。

仪式是什么：并非繁文缛节，并非刻板程式，仪式就是一个个心爱的习惯，就是对自己心灵的宠爱。

宛如一个个美好的魔法时刻，仪式为疲累和匆忙的日常生活添上一抹抹愉悦的亮色。

仪式就是：每天清晨闭目静思的那几分钟。

想象自己站在山头，俯瞰今天的所有工作，一切都清晰可鉴，顿时充满斗志和力量。

每天与您的伴侣一起刷牙的那个时刻。

一个眼神，几句言语就能增进彼此间的熟悉感和亲近感，化解之前的矛盾。

每天下班后的半小时运动时间。

这个过程中，抛洒的不仅是汗水，还有工作压力和烦恼。

每天晚上给孩子讲的两个故事。

不管故事的内容是什么，这段与父母共处的时刻都让他们摆脱白天的杂乱，获得休憩和安稳，准备进入甜美的梦乡。

每天临睡前的一小段札记或思考。

今天要感谢什么呢？

是与老朋友相遇，还是可口的午饭？

是与家人愉快的谈话，还是顺利的工作？

仪式，关乎美好、感恩、意义和珍惜。

## <<我们为什么需要仪式>>

### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>