

我们为什么需要仪式



[我们为什么需要仪式_下载链接1](#)

著者:[德] 辛格霍夫 著，刘永强 译

[我们为什么需要仪式_下载链接1](#)

标签

评论

想看这本书很久了。等电子版，一直没出，买了纸版

很好的书籍，看了对人生，对行为处事，对工作，对未来，对遇到的问题的态度，对可能遇到的情况有了指导性标准。

好书，值得静下心来读

书好，快递也很给力，赞一个

书的内容很好

这本书很好哦

可读性还不错。不那么学术。可也讲得很到位了。

值得推荐

有启发

书收到了，不比书店便宜

。。

还行

好

以前从来不去评价，不知道浪费多少积分，自从京东积分可以抵现金的时候，才知道积分的重要。后来我就把这段话复制了，走到哪，复制到哪，即能赚积分，还非常省事；特别是不用认真的评论了，方便又快捷。看到以上评价，就证明物品我比较满意

以前在学校图书馆看到过这本书，但是并没有翻看，最近在京东上偶然看到，便买了下来。
作者分析了什么是仪式、我们为什么需要仪式，然后给出一些个人的仪式、伴侣之间的仪式、家庭中的仪式、孩子们的仪式、节日风俗的仪式、异国他乡的仪式等等例子，最后给出了”寻找专属与你的仪式“的建议。仪式是有规律的、不断重复的行为，其形式被赋予了象征的含义。
将日常生活的节奏和循环周期仪式化，是人的需求。能带来安全感，增强我们的喜悦感。人生中的几个重要节点都由仪式来支撑。在忙碌的生活中，仪式是心灵的港湾，因为期盼和修养能够带来快乐。对年长的人而言，仪式在他们与日益陌生的世界之间搭建桥梁，营建安全感。仪式是应对变迁的有力工具。
仪式是心灵的稳固支撑，我们越感觉不安，世界于我们就越不可踰度，此时我们就越希望在生活中能够拥有固定的支撑点，给我们安稳和方向。
在人生的过渡阶段，仪式也是很重要的。过渡总是伴随着告别。人们必须与一些事物分开——与一种习惯、行为方式、一段熟悉的人生历程或喜欢的人分开。过渡意味着生活会发生改变，这种改变伴随有恐惧，这时仪式的作用便能体现出来。
在我看来，作者所说的仪式，其实就是指我们在生活中的一些对我们有好处的小小的习惯，作者所说的“专属的仪式”，下班之后去做运动啊，每晚给孩子讲睡前故事啊，起床时做些小运动啊之类的，其实就是让我们在生活中保持自己身心和谐的一个个小习惯。新瓶装旧酒，也有新意。这本书的一个亮点就是：从“仪式”的角度强调了“习惯”的重要性。

.....

.....

当学术作品买的，结果是本成功学类型的

正在阅读，重新认识傲娇

正版好，物流快。

很好，很棒，京东还是靠谱的

这本书不错，值得购买。

好东西，要分享，要将实话！

可以作为学校组织活动和仪式的理论参考资料

我们为什么需要仪式还不错，老公说值得看看 印刷精致得很
这天女友打电话问我借本书，说她写作需要参考，我说我家没有，但我可以帮你找。我一边接电话一边就上网搜索，很快找到，立马告诉她网上京东有。她说我不会在网上买书啊。我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。过了些日子，我自己又上网购书，但下订单后，左等右等不来。以前从来不超过一星期的。我正奇怪呢，刘静打电话来笑嘻嘻地说，哎，也不知道是谁，心眼儿那么好，又帮我订了好几本书，全是我想要的，太好了。我一听，连忙问她是哪几本？她一一说出书名，晕，那是我买的书啊。原来我下订单的时候，忘了把地址改过来，送到她那儿去了。这下可把她乐死了，把我先前对她的嘲笑全还给我了。不过京东送货确实很快。我和女友都很满意。好了，废话不说。|还可以，和印象里的有一点点区别，可能是我记错了书比我想的要厚很多，就是字有点小，不过挺实惠的，很满意！书非常好，正版的，非常值，快递也给力，必须给好评，就是感觉包装有点简陋啊哈哈~~~不过书很好，看了下内容也都很不错，快递也很给力，东西很好 物流速度也很快，和照片描述的也一样，给个满分吧
下次还会来买！在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想过会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。据了解，京东为顾客提供操作

规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。好了，现在给大家介绍两本好书：一、致我们终将逝去的青春。青春逝去，不必感伤，不必回首。或许他们早该明白，世上已没有了小飞龙，而她奋不顾身爱过的那个清高孤傲的少年，也早已死于从前的青春岁月。

我们为什么需要仪式在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味无穷无论男女老少，第一印象最重要。从你留给别人的第一印象，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过知识就是力量。不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处,就等有心人去慢慢发现.最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好

[德]辛格霍夫写的的书都写得很好，[还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。我们为什么需要仪式，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读在风雨飘摇的时代，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。阅读了一下，写得很好，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。内容也很丰富。一本书多读几次，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

仪式在很多文化中都很重要。甚至也曾用在心理治疗上。这本书其实也是挺美的一本书。引用：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。

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。

在京东上购买商品已经很多次了，图书这是第一次购买，非常棒的购物体验，首先是发货很快，刚下的订单，很快就显示正在配货了，对于网上购物来说，速度很重要，京东的发货速度令人非常满意。快递的服务态度也非常好，不像有些快递根本不打电话联系你，直接往传达室里一扔就完事了。拿到书后真的是让人出乎意料，外面是用纸箱包装，然后里面还用塑料泡膜包裹，非常严实，收货那天是下雨天，拆开看后，书籍完全没有收到下雨的影响，完好无损。书绝对是正版这个不用说了，在京东买东西，你完全不用担心质量问题。高尔基说过：“书，是人类进步的阶梯。”开卷者古来就有，有“五柳先生”那“不求甚解”读法的；也有朱光潜倡导的“字字推敲，咬文嚼字”读法的；更有王国维所谓的三种读书境界……但终归来看，开卷是有益的，因为开卷既是知识之源，又是古人之鉴，更是修养之法。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。最大的好处你有属于自己的本领靠自己生存。让你生活活得更充实，学习到不同的东西。感受世界的不同。

古代的那些文人墨客，都有一个相同的爱好-----读书。书是人类进步的阶梯。读书是每个人都做过的事情，有许多人爱书如宝，手不释卷，因为一本好书可以影响一个人的一生。那么，读书有哪些好处呢？1.读书可以丰富我们的知识量。多读一些好书，能让我们了解许多科学知识。2.读书可以让我们拥有“千里眼”。俗话说的好“秀才不出门，便知天下事。”“运筹帷幄，决胜千里。”多读一些书，能通古今，通四方，很多事都可以未卜先知。3.读书可以让我们励志。读一些有关历史的书籍，可以激起我们的爱国热情。4.读书能提高我们的写作水平。读一些有关写作方面的书籍，能使我们改正作文中的一些不足，从而提高了我们的习作水平。读书的好处还有一点，就是为我们以后的生活做准备。读书的好处很多。读书足以怡情，足以傅彩，足以长才。其怡情也，最见于独处幽居之时；其傅彩也，最见于高谈阔论之中；其长才也，最见于处世判事之际。练达之士虽能分别处理细事或一一判别枝节，然纵观统筹、全局策划，则非好学深思者莫属。读书费时过多易惰，文采藻饰太盛则矫，全凭条文断事乃学究故态。读书补天然之不足，经验又补读书之不足，盖天生才干犹如自然花草，读书然后知如何修剪移接；而书中所示，如不以经验范之，则又大而无当。有一技之长者鄙读书，无知者羡读书，唯明智之士用读书，然书并不以用处告人，用书之智不在书中，而在书外，全凭观察得之。

读书时不可存心诘难作者，不可尽信书上所言，亦不可只为寻章摘句，而应推敲细思。书有可浅尝者，有可吞食者，少数则须咀嚼消化。换言之，有只须读其部分者，有只须大体涉猎者，少数则须全读，读时须全神贯注，孜孜不倦。书亦可请人代读，取其所作摘要，但只限题材较次或价值不高者，否则书经提炼犹如水经蒸馏，味同嚼蜡矣。读书使人充实，讨论使人机智，作文使人准确。因此不常作文者须记忆特强，不常讨论者须天生聪颖，不常读书者须欺世有术，始能无知而显有知。

读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理学使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩：凡有所学，皆成性格。人之才智但有滞碍，无不可读适当之书使之顺畅，一如身体百病，皆可借相宜之运动除之。滚球利肾，射箭利胸肺，漫步利肠胃，骑术利头脑，诸如此类。如智力不集中，可令读数学，盖演算须全神贯注，稍有分散即须重演；如不能辨异，可令读经院哲学，盖是辈皆吹毛求疵之人；如不善求同，不善以一物阐证另一物，可令读律师之案卷。如此头脑中凡有缺陷，皆有特药可医。由此可

见读书的好处了

读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧

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。

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。

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。

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。

服务态度好送货速度一流

书质量不错，送货人员态度非常好。

好书啊 不错的东西

这个系列的书都还不错。

我相信仪式是人类进步的结果，而非繁文缛节

《我们为什么需要仪式》像是一本心灵导引手册，它翻来覆去的在叙说仪式之与人生的重大意义，它将如何支撑你读过完美的高质量生活。可是，你也会发现，像任何一种励志、心灵书一样，它只不过是新瓶装旧酒。换言之，运用“仪式”这一概念，替代习惯、习俗等词藻，整合已有内容，为你的人生重建仪式感。比如说，强迫症变身为强迫性仪式，然后耗费五页纸说絮叨强迫症的种类和表现。

该书把一个理论问题，以通俗易懂的语言叙述出来，令人轻松理解，非常不错。感兴趣的朋友可也看看，对于理解人生很有价值，值得收藏！

我们为什么需要仪式定价偏高

写得过于散乱了，建议看看电子版就成

[我们为什么需要仪式_下载链接1](#)

书评

[我们为什么需要仪式_下载链接1](#)