

生活中的仪式感，就在一朝一夕

想想我们的中秋节、春节，总是要以阖家团圆作为主题。不论是吃饺子还是贴春联，这些仪式会让千篇一律的日子染上绚烂的颜色，填补我们心底的期待和精神的空白。

仪式感，让人们赋予普通的日子以特殊性。而我们的仪式感不仅仅存在于节日之中，尼采说：“每一个不曾起舞的日子都是对生命的辜负。”

· 生活需要仪式感的加持 ·

如果你感到日子有些无趣，可能是缺少仪式感的加持。一个人拥有此生此世是不够的，他还应该拥有诗意的世界。我们的生活需要一些仪式感，它是一种敬畏、一种美好、一种精致、一种态度，他无需做给别人看，只需要你从内到外的用心，让平凡的日子充满独一无二的感动。

在平平常常的日子里，不妨用一些仪式，去拥抱生活中的小确幸，收获一种简单的幸福。我们的生活正是因为许许多多的小确幸，而没有变成干巴巴的沙漠。

· 仪式感不是形式主义 ·

有人问，蛋糕、鲜花、礼物这些充满仪式感的东西真的非常重要吗？美剧《绝望的主妇》中的一句台词做出了回答：“无论身心多么疲惫，我们都必须保持浪漫的感觉，要知道，形式主义虽然不怎么棒，但总比懒得走过场要好得多。”

所谓的仪式感，并不需要大量的物质堆砌，不是矫情，而是从心而言，认真生活。生活由大大小小，平凡重复的日子组成，我们既要懂得享受岁月静好，也要懂得从每天的重复里，提炼出不一样的美好，这样才算得上认真对待每一天。去认真准备一顿饭菜，总比躺在床上度过一天有意义吧！

· 仪式感，让你成为更好的自己 ·

心理学家荣格认为，正常的身心需要一定的仪式感。

从心理学角度来说，仪式感，是通过自我暗示，帮助我们进行状态转化。当人们完成了一些具有仪式感的动作后，便可以在思维和心理顺利完成从一种状态到另一种状态的转化，进而去影响我们的行为。

运动员穿上自己的“战靴”后，便感到肌肉充满了力量；丈夫在亲吻妻儿的照片后，信心百倍地去应对各种场面；女强人夜晚敷了一张面膜后，所有的紧张与压力都暂时消失……这些生活中的仪式感，让我们遇见特定情境中更好的自己。

小小的仪式就是一种心理锚定，它把我们的行为和感情联系起来。再小的事情，只要带着仪式感去做，就能保持一种敬畏感，我们会更专注认真，更能体会到日常生活的趣味和美好，甚至获得一些超越性的价值。

仪式感，就藏在一朝一夕中，去标记一个个鲜活的日子，用仪式感让心中充满阳光、生活充满滋味吧！