

相信仪式的力量

□ 本报记者 卢昱

近年来，大家总是会讨论仪式、仪式感。春节与朋友小聚时，有朋友感叹：“生活是需要仪式感的，可好多仪式是折腾人的。”哄堂大笑背后，实则是现代人对其意义的焦虑。顺着这一逗趣的话，我们在哈佛商学院教授迈克尔·诺顿所著的《仪式的力量》一书中，找到了新的解读视角。该书为我们剖析并指引了一条路，即如何有意愿和能力去创造并践行属于自己的仪式。

破除「仪式即表演」误解

很多人会有这样的感觉，生活有时会进入一种“算了”的懒惰和糊弄状态中，所以仪式便出现了，并让日常稳定在一个秩序当中。在迈克尔·诺顿眼里，“仪式感是你对生活说‘我在乎’的方式。”整书没有哲学说教，而是可视作一种提醒：不能敷衍人生。

为了深入理解仪式的本质、运作机制以及如何帮助人们应对生活挑战、把握机遇，迈克尔·诺顿和哈佛大学及世界各地的同仁——包括心理学家、经济学家、神经科学家和人类学家一道，对形形色色的个体仪式和集体仪式展开了研究。十多年来，他们调查了全球成千上万的人，在实验室进行实验，甚至借助大脑扫描探索仪式背后的神经机制。最后发现，无论在个人与职业领域、私人生活与公共场景，还是不同文化与身份碰撞的时刻，仪式都是情绪的催化剂，能激励、鼓舞我们。

为了更好地理解仪式的核心构成，作者将“习惯”搬出来对比。习惯是“做什么”，是我们进行的行为：刷牙、锻炼、吃深绿色蔬菜、发邮件、还款、合理作息等。当我们成功地用好习惯取代坏习惯时，会希望这个好习惯最终成为下意识的行为。

而仪式不仅是行动，更是实施行动的方式，即“怎么做”。对我们而言，重要的不仅是完成行动，更是完成行动的具体方式。仪式本质上具有深刻的情绪属性，与大多数习惯不同，仪式会激发情绪。例如，如果顺利地完成了早上的一堆事，人们会觉得今天“有好彩头”“准备好迎接新的一天”。如果看似不重要的晨间仪式被打乱，就会感觉一整天都“不对劲”。

迈克尔·诺顿和同事所进行的脑成像研究表明，仪式在我们心中是如此根深蒂固，以至于当看到其他人以不同的方式完成仪式时，我们大脑中与惩罚相关的区域就会被激活。而人们一系列的行为可能是仪式，也可能是习惯——这由我们赋予行为的情感和意义决定。比如煮咖啡这种平常事：对以最快速度冲泡咖啡的人来说，重要的是结果，即“做什么”；对坚持用粗磨咖啡粉、法压壶煮咖啡的人来说，重要的是“怎么做”。前者为下意识习惯，后者则为有意义的仪式。

尤为可贵的是，本书彻底破除了“仪式即表演”的误解。有读者也感叹，现在哪怕一个人吃饭，自己也坚决不用外卖盒——仪式不是做给别人看的，是给自己的一份尊重。诺顿以温暖笔触阐明：仪式是“通往意义的捷径”。它无需宏大叙事，恰是周五夜晚雷打不动的电影院，是健身时耳机里固定的歌单，是母亲每年手写“福”字时将“希望”请进家门的虔诚。这些微小实践，正是对抗生活惰性的精神方剂。

仪式承载集体记忆与共同意义

作为哈佛商学院明星教授，迈克尔·诺顿并未止步于诗意描述，而是携手全球心理学家、神经科学家与人类学家，构建起仪式研究的坚实科学框架。全书以“自己的仪式”“关系中的仪式”“职场和世界中的仪式”三层结构，系统阐释仪式如何成为“现代人最好用的情绪调节系统”。

作者的研究方法值得学习。在哈佛商学院领衔的研究中，他和团队通过一系列精巧实验揭示仪式的心理机制：当情绪失落的受试者执行包含画图、撒盐、撕碎纸张、缓慢数数等步骤的简易动作序列后，其负面情绪显著缓解；在消费实验中，被要求以特定流程享用巧克力的“仪式组”，不仅主观评价风味更佳，支付意愿也明显提升。尤为关键的是，研究团队以胡萝卜——这种通常被认为平淡无奇的食物——重复验证，结果依然成立。这有力证明：仪式的效力不源于对象本身，而在于它引导个体将注意力深度锚定于当下体验，通过“投入感”重塑感知与价值判断。

在个人成长维度，迈克尔·诺顿提出突破性洞见。他指出，面对演讲等高压场景，与其强令自己“冷静”，不如将紧张转化为专属准备仪式，比如三次深呼吸、轻触幸运物等。这种将情绪具象化的行动，实则是通过可控的身体程序重获心理主导权。研究进一步表明，仪式能深化日常体验：晨间咖啡的冲泡流程、健身结束后的自我致敬，皆将机械行为升华为有意义的自我对话，有效提升自控力与内在动机。正如书中所言：“仪式是通往意义的捷径”——它让“怎么做”本身成为疗愈与成长的载体。

在关系层面，作者分析了浪漫仪式如何唤醒承诺，节日仪式如何成为亲情黏合剂，以及面对丧失时，仪式如何帮人走出伤痛。这部分有一个细节很打动人：作者研究发现，大多数人在面对失恋或亲人离世时，采用的仪式往往是个人化的、私密的，甚至是带点“愤怒”的，但这些行动确实让人重新获得了掌控感。

当意识延伸到职场与公共层面，其价值更被放大。作者研究了团队如何通过共同仪式建立信任——比如IDEO公司的每周茶会，沃尔玛创始人带领员工喊口号。这些仪式，在我们当下街景中，也可司空见惯，如不少门店早上的晨会，群呼口号。迈克尔·诺顿指出，仪式感能让工作任务变得更有意义，团队凝聚力更强。

迈克尔·诺顿还特别强调关键分寸：高效仪式必须源于成员自发共创与情感认同，而非自上而下的强制推行。当仪式承载集体记忆与共同意义，它会将琐碎任务转化为有温度的叙事，显著提升工作意义感与协作信任；反之，若沦为形式主义的壳，则易引发疏离与抵触。这一洞见为管理者划清了“赋能仪式”与“消耗性流程”的本质界限。



仪式本身即对荒诞的反抗

纵观此书，还可以体察到迈克尔·诺顿对仪式力量的克制。作者没有鼓吹“仪式包治百病”，而是通过实验数据和人文案例，谨慎地论证：仪式的作用不是魔法，而是心理机制。它让我们从被动接受转为主动参与，从麻木重复转为有意投入。在焦虑泛滥的时代，这种“主动感”本身就是一剂解药。

正如德国哲学家马克思·韦伯所说：“人是悬挂在自己编织的意义之网上的动物。”这句话直指当代“价值真空”的症结：科学理性打破旧规范，却未提供新指南；“我喜欢”成为脆弱标准，选择背后是“永远不知选对不对”的焦虑。我们应当做什么？我们应当如何生活？科学本身提供不了任何答案。

在此语境下，仪式的意义豁然显现：它不提供外在终极答案，而是赋能个体成为意义的主动创造者。当读者领悟“意义是自己哄自己开心的一点小魔法”，仪式便完成了从“形式”到“心法”的蜕变。它将宏大的“寻找意义”转化为日常可行的微小选择。这些行动本身就是对虚无的温柔抵抗。

同时，它在提醒我们，要相信仪式的力量，它训练我们以敬畏之心凝视平凡，追寻一种“有根基的自由”——我们依然自主选择，但选择被情感与记忆浸润，变得厚重而温暖。

掩卷沉思，本书的价值远超“方法论指南”。在算法推送制造信息茧房、社交媒体加剧存在焦虑的今天，作者用仪式来构筑堡垒，仪式本身就是对荒诞的反抗。它不需要外部的认可，而是在自我尊重中悄然生长。

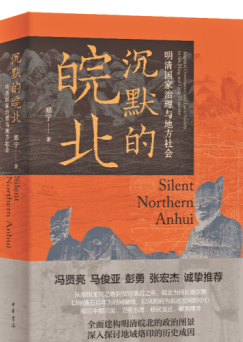
正如书中所期许：“希望你读完本书后，有能力和意愿去创造并践行属于自己的仪式。”反观当下，无论是二十四节气的不同民俗，还是逢年过节的种种情感追寻，以致手写喜帖、婚书、入学通知书，这些大大小小、零零碎碎的仪式在不断迭代中，为我们的存在方式赋予新的体验——当我们开始认真对待“怎么做”，便是为自己编织了一张坚韧而温暖的意义之网。

书单

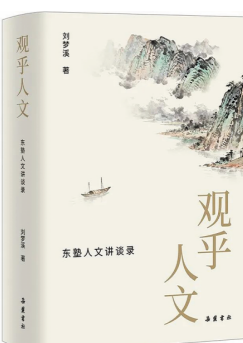
《经济追赶的艺术：创新体系中的障碍、迂回与跨越》
[韩]李根 著
安芳 李贵卿 译
北京大学出版社
本书在“从发展中国家通向发达国家的梯子被踢开”这一概念的基础上，建议后发者尝试“跨越式发展”等替代路径，从而实现先行者的赶超。作者用托举手法来构建理论框架，用通俗的语言为发展难题提供政策性解决方案。同时阐释了“追赶悖论”，即后发者如果一味追随先行者的路径，就永远无法真正实现追赶。作者认为，后发者要实现追赶乃至超越，就需要开辟不同于先行者的发展路径。



《沉默的皖北：明清国家治理与地方社会》
郑宁 著
中华书局
地处淮河之滨的皖北是大明王朝的龙兴之地，在明朝初年，这里曾是恢弘鼎盛的中原，四方瞩目。但在此后的五百多年时间里，短暂的辉煌逐渐散去，皖北更多呈现出民生疲敝的萧瑟景象，以至于成为贫困与落后的代名词。从14世纪明太祖朱元璋“龙飞淮泗”，到19世纪太平军和捻军运动席卷江淮，在明清两朝的统治下，皖北经历了命运的大起大落，也形成了具有特色的地域风貌。本书以明清五百年间皖北的历史发展脉络为线索，着眼于其间发生的系列重要事件，重点探查其中关联的利弊纷争、权力博弈与政策抉择。



《观乎人文：东塾人文讲谈录》
刘梦溪 著
岳麓书社
本书是一部特殊的讲谈录，内容围绕历史、文化、思想、学术展开，涉及读书与修身、做学问和做人、精神与信仰、国学和传统文化的特征、六经的价值论理及其传承等诸多话题，谈古论今，纵横天下，有人物，有故事，有性情。作者分享自己在中国学术史、国学等领域深耕多年的收获和感悟，表达对中国传统文化及代表人物的敬意，呈现作者对中国文化命运的深度思考和探索。（□记者 蔡可心 整理）



我与书的故事

从古树读懂中国

□ 姜宝凤

歌德曾说过：“读一本好书，就是和一位品德高尚的人谈话。”

初读《树梢上的中国》，扉页上写着：“在伐木者看来，一棵古树是一堆木材的存储；在科学家看来，一棵古树是一个气象数据库；在旅游者看来，一棵古树是一幅风景的画图；而在我看来，一棵古树就是一部历史教科书。”这段话，让我眼前一亮。作者梁衡要与古树来一场穿越时空的对话，解树人与树的文化密码，倾听历史的回声。

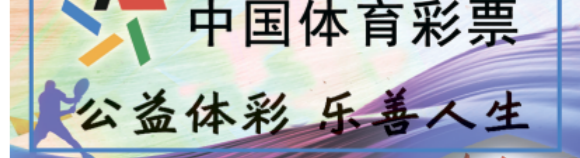
开卷展读，梁衡跋山涉水，寻访记录了二十多棵散落全国各地具有代表性的中国古树，采撷古树及其背后动人的历史与人文故事，为我们展现了古树与人类、与村落的历史渊源。梁衡透过古树来看环保、看生态、看人与树的关系，写作中融入了“人文森林”的理念和丰富的历史内涵，传达出倡导绿色文明的深刻人文思考。一篇篇读来，时而令人激动振奋，时而令人沉思顿悟，让我爱不释手。

一书一世界，一卷一乾坤。这里有“中华活化石”之称的、树龄三千多年的老银杏，这棵古树阅朝代更迭，俯瞰风云变幻，讲述着一个又一个传奇故事，是林中之华表，树中之《史记》；有守护万里长城，一身正气凛然的红柳，在犹如巨龙盘卧的长城边上，一棵任凭风沙侵蚀的红柳，以顽强的身躯书写着守护民族图腾的执着坚韧；有周总理在其少年读书处亲手种植的一株腊梅，虽已逾百年，仍枝叶满院，高比屋脊。梅花高洁、谦逊、坚韧，恰如周总理的高尚品格。

十围之木，始生如粟。这一棵棵古树从古老的岁月里走来，或生长于祖国最北端的原始森林，或矗立于一马平川的中原腹地，或摇曳于海南绿浪般的热带雨林，饱经千百年的风霜洗礼，经受大浪淘沙的考验，依然苍翠挺拔，执着地立于这片天地，陪伴着一方水土、一方人，站成了风景，亦站成了一道脊梁。这一棵棵古树就像一个巍然挺立的地标，苍劲斑驳的枝干无声地诉说着沧桑的历史和厚重的文化；它浓缩着时空的变迁，承载着历史的记忆，印刻着文明的痕迹，钩沉出华夏大地蔚为壮观的文明史和奋斗史。这一棵棵古树是绿色的国宝、活着的文物，那跨越古老时光的悠悠年轮，每一圈里都有风雨的抽打，都有干旱冰冻的记录，都有病虫噬食的痕迹，但它们向阳而生、逐光而行，以钢铁般的根须扣住命运的绳索，攀缘生命攀升的高岩危崖，最终在历史长河中置之死地而后生，成为永恒。这种不屈不挠、坚持不懈、永不放弃的信念，深深镌刻在华夏文明绵延不断的血脉之中，成为后世中华儿女上下求索之路上的精神典范。

梁衡重新解读环保的意义，把生态保护上升到了人文层面，用文字、照片、绘画，以赤诚之心全方位表达着对自然的热爱、对生命的敬畏及对历史的尊重。读罢此书，我一直心绪难平。

哪本书曾深刻影响你？请用千字左右，写下这本书与你相遇、相知、相知的故事。欢迎来稿。
投稿邮箱：dazhongribawt@163.com



动力电池竞赛，如何换道超车



□ 杨瑞 张从志

这是一个“换道超车”的故事，这也是一个典型的中国故事。选取动力电池的发展为视角来讲这个故事，是因为中国动力电池产业的全球领先地位是新能源汽车取得成功的关键。发展新能源汽车是一项国家战略，新能源汽车的发展历经超过二十年的谋划与布局。2008年国际金融危机后，中国政府推出了一系列旨在扩大内需、促进经济平稳快速增长的措施，新能源汽车在当时就被定为“新一轮经济

增长的支柱产业”。

陈清泰当时担任国务院发展研究中心党组书记、副主任，我们今天看到的很多新能源汽车的政策，背后有他的呼吁。陈清泰和经济学家吴敬琏成立了课题组，列了一批有潜力的项目，其中就包括新能源汽车。2009年1月，科技部联合国家发展和改革委员会、工业和信息化部及财政部发起“十城千辆节能与新能源汽车示范推广工程”。2009年，我国在“863计划”中启动了新能源汽车重大专项。我们的办法是让各种技术路线进行“赛马”，锂离子电池因为能让汽车跑得更远、脱颖而出。

中国动力电池现在能领先，是因为政策引导者和从业者很早就明白新能源汽车要想生存，必须接近甚至替代燃油车的功能。从锂电池技术能跑得远而胜出开始，这个行业一直在沿着解决新能源汽车痛点的方向发展。

四年的爆发，二十余年的布局，根植在四十多年中国制造业发展的土壤里。动力电池的生产非常复杂，单独的电芯就涉及微米和纳米级材料，一辆汽车上要装几千节电芯。根据水桶效应，一节电芯出现短板就会制约整个电池组。电池上每一项创新，还涉及复杂的工艺。电池太难做，也形成了高门槛。中国锂电

行业先是生产消费电子锂电池，然后是动力电池。排名靠前的动力电池企业，很多有生产消费电子电池的经验。

动力电池对制造能力和生产管控要求很高，因为环境里的粉尘和水分都能影响电池的质量。中国企业是从手工作坊起步的，当时，日本和韩国已经有全自动化的生产线。中国的企业家理解了电池质量的本质，日本和韩国通过大量资金投入来解决的问题，中国则用更经济的手段努力去实现同样的目标。

中国动力电池行业也体现了中国制造业的特点，就是“把价格打下来”，通过降低价格增强竞争力。这不仅发生在动力电池的生产车间，还贯穿于整个供应链，实现了低成本和高效率。中国已经建成完备的产业链，正负极材料、隔膜和电解液的全球出货量超过70%。

制造业的另一个关键要素是产业集群。我参观了中国的两个动力电池之都——常州和宜宾。我看到动力电池公司作为链主企业，如何带动庞大的供应商一起落地开工，形成聚集效应。如果说新能源汽车和动力电池是苍翠的树冠，那么它们的生机和活力就取决于产业集群环境里发达的根系，其中有全球知名的大企业，也有如毛细血管一样的小企业。

在锂电池工厂采访的最后一天，我去了一趟惠州三星工厂的原址。这里曾经是三星在全球最大的手机工厂，高峰期有10万人在这里工作。2019年，三星关闭了这个工厂搬去越南。这个1992年建立的工厂看起来很有年代感，没有我这一路采访的工厂看起来那么高科技。翻阅当时的新闻，惠州市工会帮助三星工厂的工人寻找新工作。接收这些工人的有本地企业亿纬锂能，以及虽属深圳但离家这家工厂开车只有一个多小时的比亚迪。

三星工厂的落幕被视为中国劳动密集型产业转移的标志性事件。比亚迪和亿纬锂能则是两家跟新能源汽车关系密切的企业。比亚迪本身就生产电动汽车，是2023年上半年国内的销冠。比亚迪也生产动力电池，2023年第一季度它超越LG，成为全球第二。亿纬锂能的动力电池在2023年上半年的国内排名是第四位。很多人可能对对中国制造业还有刻板印象，而动力电池行业正是劳动密集型产业向技术密集型产业转型升级的典型故事。距离三星工厂不远的亿纬锂能和比亚迪，已是另外一种模样。

一朝落，一朝起。
(本文为《电车之心》后记，刊发时有所删节)