

LONELY
TIME

可爱的灵魂
都是
孤独的独语者



给自己

张仲勇 编著

留一些

孤独
时光

孤独的时候，看看自己的影子，
做个深呼吸，
狠狠地吸一口清新、
纯净的空气。

不愿向丑恶屈服，
不肯随波逐流的人，
他们的生命是最具有价值和意义的，
往往也是最孤独的。

中国华侨出版社



给自己

留一些

孤独
时光



张仲勇 编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

给自己留一些孤独时光/张仲勇编著. —北京:中国华侨出版社,
2015.11

ISBN 978-7-5113-5787-8

I. ①给… II. ①张… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第281331号

●给自己留一些孤独时光

编 著/张仲勇

责任编辑/文 箏

封面设计/一个人·设计

经 销/新华书店

开 本/710毫米×1000毫米 1/16 印张/16 字数/223千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2016年2月第1版 2016年2月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-5787-8

定 价/32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮编100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

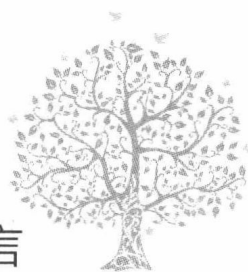
编辑部:(010) 64443056 64443979

发行部:(010) 64443051 传真:64439708

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言



“可爱的灵魂都是倔强的独语者”。不愿向丑恶屈服、不肯随波逐流的人，往往都是最孤独的，但他们的生命也是最具有价值意义的。

在孤独中成长的人既感性又冷静，或许一些很小的事情就能打动他们。但感动之余，他们还是会冷静分析，所以很多事他们比别人看得更透彻，所以他们比别人多了一些睿智。但这种睿智很多时候也是别人所不能理解的，于是他们的孤独便又加深了。

就像朱光潜先生所说的那样：

“我有两种生活方式：在第一种方式里，我把自己摆在前台，和世界上一切人和物一起玩把戏；在第二种方式里，我把自己摆在后台，袖手看旁人在那儿装腔作势。”这是对在孤独中成长的人的最好描述：孤独，但并不是孤僻，也不是寂寞。

很多人都弄错了孤独的含义，认为孤独的，就是寂寞的。其



实孤独和寂寞完全是两回事。孤独是沉醉在自己世界里的一种冷静地独处，所以，孤独的人表现出来的是一种圆融的高贵。而寂寞是迫于无奈的虚无，是一种无所适从的可怜。

寂寞的人是空虚的，即便呼朋唤友，纵情狂欢，那也只是一时的宣泄，狂欢过后，终归要回到原来的状态，内心烦躁，自我逃避。而孤独的人是在给予自己足够的空间去审视自己，独立地、安静地在思考。

也许，只有给自己一些孤独时光，才有机会思考生命的意义。

究竟怎样充实生命的价值？

究竟怎样让人生变得宽厚而多姿？

究竟怎样才能让自己感受到真正的快乐？

是在孤独中成长。

因为人只有在安静的时候，才有机会直面和审视自己的心灵。

在某一个夜晚，谢客守窗，一杯清茶，一卷好书，沉静其中，好好体味一下在孤独中的感觉，或许你会感到豁然开朗。

当有一天，你发现自己不再盲目地喜欢热闹，不再任性地去处理问题，开始遵从自己的意愿做自己需要做的事，学会尊重身边的每一个人，在得失方面变得大度慷慨，开始有自己独立的思想，那么独处也就变得充满意义，成长有迹可循。

目录



第一章 我的孤独，我自了悟

孤独的时候，看看自己的影子，做了个深深地，深深地深呼吸，狠狠地、狠狠地吸一口清新、纯净的空气。学会感悟孤独，让自己保持清醒……

故事要怎么写，才不辜负此生 / 2

我被人忘记了，还是我忘记了人呢 / 5

这辈子，没有必要刻意去寻找一个知己 / 7

你不懂我，我不怪你 / 10

我就是我，为什么要活在别人的世界里 / 13

在孤独的静谧中怀一抹淡泊情怀 / 16

忘我，无我 / 19

刻意求静，实不能静 / 22



第二章 人生何处不低谷

这一切的挫折、一切的磨难，不过是种历练。人生总会有一个经历孤独的过程，在孤独中才能得到沉淀，才会越发成熟，生命的归属终究离不开孤独。

所有忍耐，只为那一次美丽绽放 / 26

别怪他们在你困难时选择逃跑 / 28

感谢您的“最后通牒” / 32

依附于人，不如依靠自己 / 37

要飞翔，就要依靠自己的力量 / 39

自己的苦，最终只能自己扛 / 42

白棋是我，黑棋是我，赢家自然是我 / 45

有希望，便无绝路 / 48

第三章 向人迹罕至的地方走，不必与谁同行

生命的成就往往取决于你敢不敢往人少的地方走。人迹罕至的地方可能会很孤独，可能会隐藏着未知的风险，但因为没有人或少有人来过，留给你的才有可能是累累硕果。

一个人的时候想一想，以后该往哪里走 / 52

留意那个人迹罕至的角落 / 55

别人都认为“对”的事情，我就想问个“为什么” / 58

我们为了避险而盲目跟风，因为盲目所以走错路 / 61

已经踏平的大路尽头，不会有价值连城的财富 / 64	
你走你的阳关道，我过我的独木桥 / 68	
别在别人都投资的地方投资 / 73	
别人都在寻找事物的共性，我去寻找它的个性 / 75	
你可以说我胡思乱想，但不能否定我思想上的光芒 / 77	
及时转型，大有可为 / 80	

第四章 生命的美好，总在孤独后绽放

生命的美好，总在孤独后绽放。但凡成功之人，往往都要经历一段没人支持、没人帮助的黑暗岁月，而这段时光，恰恰是沉淀自我的关键阶段。犹如黎明前的黑暗，捱过去，天也就亮了。

告别痛苦的手只能由自己来挥动 / 84	
如果我不坚强，没人替我勇敢 / 86	
我的梦想，或许是一场永久性的战争 / 89	
每个成功者都是一路孤独走来的 / 91	
无数孤独而痛苦的黑夜，成就了无数颗明星 / 94	
耐得住孤独才能超凡脱俗 / 98	
在孤独时挥洒更多汗水 / 101	
理想，其实就是一种煎熬 / 104	
别怕板凳十年冷，自古雄才多坚挺 / 106	
我要一个人默默行走，看看能够走多远 / 109	



第五章 越是纷繁越成空，越是孤独越丰富

越是纷繁越成空，越是孤独越丰富；守得住孤独是纯粹，守不住孤独是浮躁。身居城市的我们，要在喧闹的红尘中，让心开出一朵圣洁的雪莲花。

一份清纯高远的孤独 / 114

缠绕我的那些诱惑，现在请你离开 / 116

不以物喜，不以己悲 / 118

纵然弱水三千，吾只取一瓢饮 / 120

静下心来，住进窄门里去 / 123

坚持会很孤独，但我需要坚持 / 126

冠军永远跑在掌声之前 / 128

彷徨苦闷的时候，试着让自己静下来 / 130

做一个孤独的散步者 / 133

到心灵静谧的地方走一走 / 135

第六章 做自己，与他人无关

我们不是人民币，做不到让谁都欢喜。做自己想做的事，走自己想走的路，虽然会感觉孤独甚至会招致歧视，但并不意味着那就是过错。让懂的人懂，让不懂的人不懂，不管岁月流年，不管蜚语流言。

我愿意保持我的本来面目 / 140

生命中最该取悦的那个人 / 143

别在我的身上乱贴标签 / 145

我可以忽视，那些反对的声音 / 147

别让别人替你做决定 / 151

不能坚持自己原则的人，就像墙上的无根草 / 154

我走我自己的路，任凭你们怎么说 / 158

你们的话，我一个都不听 / 161

第七章 我愿陪你携手到老，也不怕从此各奔东西

爱情，拥有的时候要珍惜，错过了，就是一辈子；失去了，就放弃，不必伤心地站在原地。当我们经历了成长的阵痛、爱情的变故以后，会幡然醒悟，那么多年的孤独其实是上天的一种恩赐，为了支撑你此后坚强地走完这冗长的一生。

一起来算算这本离婚账单 / 166

谁能陪我一路走回家 / 170

我们只是不在同一维度里 / 178

你不爱我，我不怪你 / 181

我一个人痛，就足够了 / 183

如果留不住你，我会成全你 / 185

有些人真的永远不必等 / 189

第八章 这样的孤独，虽败犹荣

每个人都具备人的两面性：善良和邪恶。浮躁的世界里，如果我们能够以心灵的对白时刻警醒自己，让生活的正能量得以传播，那么虽然走在一个人的世界里，我们的孤独，也是虽败犹荣。

有时，真理只掌握在少数人手中 / 194

宁受一时孤独，不取万古凄凉 / 196

达则兼济天下，穷则独善其身 / 199

养心莫善于寡欲，其人也刚矣 / 201

修德我为人先，取利我在人后 / 204

穷益志坚，坚守在心灵的乐土上 / 206

克私欲，存公德 / 210

当别人误解我的时候，我总是沉默 / 212

结庐在人境，心远地自偏 / 214

第九章 众人皆醉我独醒

何为迷津？

万物皆空，本无迷津。你若内心贪恋浮华而放不开，便是迷津。苦等他人的指点与救助难得善果，你才是自己的解铃人。

知足常乐，睡得安稳，走路自然踏实 / 218

美酒饮到微醉处，好花看到半开时 / 221

难得糊涂，糊涂难得 / 225

俗人昭昭，我独昏昏；俗人察察，我独闷闷 / 226

睁一只眼观心自省，闭一只眼淡看红尘 / 229

清心寡欲，自在如水中游鱼 / 231

不从外物取物，而从内心取心 / 234

静听花开，我心平常 / 237

让心一片清静 / 241

第一章

我的孤独，我自了悟

孤独的时候，看看自己的影子，做了个深深地，深深地深呼吸，狠狠地、狠狠地吸一口清新、纯净的空气。学会感悟孤独，让自己保持清醒……





故事要怎么写，才不辜负此生

这一生，我们赤裸裸地来了，不是我们的选择，我们也无从选择。生与死，皆如此。上帝把这个权力留给了他自己。我们唯一能做的，就是选择怎样活着。

怎样活着才好？这个故事要怎么写，才算不辜负此生？问一千个人，或许会得到一千个答案。其实何须如此烦琐，该来的终究要来，该去的始终无法挽留，如果能够珍惜活着的时间，用有限的生命去创造无限的价值，对于我们的生命而言，就是一种极大的奖励。虽然，这可能会有些孤独。

在人类历史的星空中，有这样两颗星，他们孤独地燃烧着，熄灭了。直到很多年以后，他们的光才达到我们的眼睛……

尼采和梵高就是这两颗星，一颗星照亮了人类思维的空间，一颗星将人类的艺术生活演绎得更加深邃。他们同样出生在偏僻的乡村，从小接受的都是仁爱思想，他们同样地孤独。

1888年是尼采创作的高峰，这一年，他接连写了五本小册子：《偶像的黄昏》《瓦格纳事件》《尼采反对瓦格纳》《反嫉妒》《看，那个人！》但这时的他籍籍无名。

1888年也是梵高的艺术巅峰，他经典传世的大多数画作都产生于这一年：《向日葵》《开花的果园》《阿尔卑的吊桥》《收获景象》《自画像》等，而他同样名不见经传。

1888年，当尼采接近崩溃的时候，世界“发现”了他，第一次，开始有人欣赏他的哲学。

1889年，梵高的生命之火即将熄灭，他的弟弟第一次卖掉了他的画，于是，他也被世界“发现”了。

这两个人在生命的大部分时间里，同样地不为人知，认识他们的人都叫他们是“疯子”。他们被排斥在人群之外，他们同样都是世纪末的孤独者，却也是新世纪的早生儿！

百年之前，两位孤独的大师走完了他们短暂的人生，留下的却是灿烂与辉煌。尼采和梵高的个性注定了他们的命运——为了艺术，为了揭示人生，他们孤独地追求自己的梦想。他们那颗不安分的灵魂一直在苦苦追寻着。他们都没有品尝过爱情，没有完整的家庭，没有直接的收入，甚至连朋友都没有，他们的孤独常人难以领悟。而在这世纪末的孤独里，他们又为下个世纪，甚至是后几个世纪的人们点燃了火炬。

或许在常人看来，这两个人的生命里除了哲学与艺术，就只有孤独，但其实还有爱与激情。真正的爱与激情是最孤独的。正是出于对生命的激情以及爱的理由，尼采在万丈红尘中艰难地跋涉着；也是因为同样的理由，梵高在他色彩斑斓的画作中，呼唤着自由与爱的到来。尼采说过：“怀着你的爱和你的窗到你的孤独



里去，很久以后，正义才跛脚跟在你的后面。”

尼采和梵高之所以如此孤独，是“因为他们感到有一条可怕的鸿沟，把他们同一切传统分离开来置于恒久的光荣之中”。这是整个盲从的世界中，一个真实的人的孤独，这是一切向传统挑战的思想战士的孤独。他们怎么能够忍受如此的孤独？一切源于他们想要超越自己的信念。尼采和梵高犹如梦游者被唤醒，他们为自己缔造了一个全新的世界。

转眼间，一百多年过去了，百年前的孤独背影越走越远，但是他们的足迹却留在了人们前进的道路上……

生命的意义是什么？不是金钱，不是情欲，不是一切身外之物，而是爱与激情。这是生命真正的幸福快乐之源。虽然有些孤独，但它使我们在实现社会价值和个人价值的同时，超脱了私欲纠缠，进入高贵状态。

孤独与空虚虽然看起来有几分相似，但它们之间并不能画等号。孤独的人也许很难被人理解和接受，但这并不代表他们的生活方式消极而落寞。孤独的人可以寻找到最初想要的本真。经历孤独，他们可以感受到自己的坚强。

当我们学会感受人生的悲喜与无奈，也就更能明白如何改变生活的态度。让自己的心灵小憩在孤独小舟之中，就能享受孤独。如果能够很好地把握孤独，它不仅不会把一个人淹没，反而能够成为我们休息、调整的空间。在那里，我们可以找到不一样的感受，找到心灵的新起点，找回生命中最珍贵的东西。

我被人忘记了，还是我忘记了人呢

偶尔与友人把盏，你的所言、所想大部分人都不爱听，于是你成了游离于人群之外的那类人。你感觉他们很肤浅，他们也对你很不满。你并非有意为之，别人却对你一笑置之。你只有无奈地慨叹着：“我被人忘记了，还是我忘记了人呢？”一种“我遗弃了人群而又感到被人群所遗弃的悲哀”流连心间。

其实，阳春白雪，曲高必和寡，不然这世间贤人怎会寥寥无几。古语有云：“高处不胜寒。起舞弄清影，何似在人间。”阳春之曲岂是人人都可和之。他人不解未必是你的错。

魏晋嵇康，竹林七贤之一。他抚琴赴死，此后《广陵散》便失传于世。嵇康的诗，很多都是气势极磅礴的，如《兄秀才公穆军赠诗十九首》中的“双鸾匿景曜，戢翼太山崖。抗首漱朝露，晞阳振羽仪。长鸣戏云中，时下息兰池”等句，又如《四言诗》中的“羽化华岳。超游清霄。云盖习习。六龙飘飘。左配椒桂。右缀兰茝。凌阳赞路。王子奉轺。婉变名山。真人是要。齐物养生。与道逍遥”等句。嵇康是在以一种大姿态俯瞰众生，这样的气魄之下，一个人最容易产生的就是“众人皆醉我独醒，众人皆浊我独清”、“曲高和寡”的孤独。