

CHENGGONGSHUYU
NAIDEZHUIJIMODEREN

成功

属于耐得住

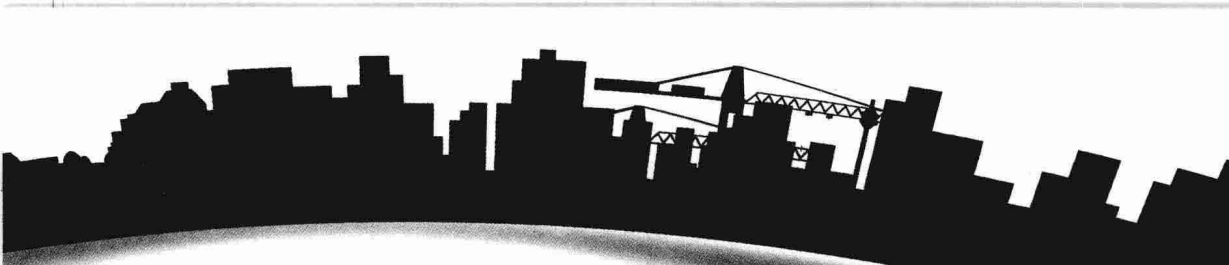
寂寞的人

没有经历寒彻骨，哪来梅花扑鼻香
成功的辉煌从来都隐藏在寂寞的背后
成功从来只属于耐得住寂寞的人

王福振 编著

寂寞很折磨人，但更磨练人
只有耐得住寂寞，才能经得起繁华
在寂寞中，自己才能真正看清自己
耐得住寂寞的人能坚持到底，笑到最后
耐得住寂寞才能守得住幸福
耐得住寂寞的人不会感到孤独
.....





CHENGGONGSHUYU
NAIDEZHUIJIMODEREN

王福振
编著

成功 寂寞的人 属于耐得住



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

成功属于耐得住寂寞的人/王福振编著. —北京:中国长安出版社,
2009. 11

ISBN 978 - 7 - 5107 - 0115 - 3

I. 成… II. 王… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 205376 号

成功属于耐得住寂寞的人

王福振 编著

出 版: 中国长安出版社
社 址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)
网 址: <http://www.ccapress.com>
邮 箱: ccapress@yahoo.com.cn
发 行: 中国长安出版社 全国新华书店
电 话: (010)65281919 65270433
印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本: 787 × 1092 1/16
印 张: 16.5
字 数: 206 千字
版 本: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5107 - 0115 - 3

定 价: 28.80 元

上架建议: 社科类 - 通俗读物

前言

《道德经》第十六章中说：“致虚极，守静笃。万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明。”

《易经》里说：“寂然不动，感而遂通”。

“古来圣贤皆寂寞”，当人们的内心达到寂寞至极的境界，就能保持清静的状态。所以要学会耐得住寂寞，这样才能更好地认识事物的本质，看清万物的变化。同样，当我们耐得起寂寞，心灵处于寂静的状态中，才能更好地体悟到生活的玄妙之处。

要耐得住寂寞，耐得住诱惑，还要耐得住压力，耐得住冤枉，外练一层皮，内练一口气。马云说：“武林高手比的是经历了多少磨难，而不是取得过多少成功。”

有时候，人往往是被生活热闹的表象掩盖了肤浅与苍白。朋友越多、生活越热闹的人，独处的寂寞就越难熬。有的人一个人时百无聊赖，情无所寄，便会寂寞，这说明了他们生活的贫乏；有的人独处时心驰神往，思物念友，眷妻想子，感情一片亮色，便不会觉得寂寞，因为他们有一个温馨的自设之境。

无论做什么，我们都需要专注，需要坚持。什么样的人能成功？我想是那些抵得住诱惑同时更耐得住寂寞的那些人。在铺满成功花朵大道上行走的那些人不一定是最优秀的，成功一定属于最后还在坚持的人。如果你想出人头地，你要耐得住寂寞，因为成功的辉煌就隐藏在寂寞的背后。

寂寞的滋味固然难耐，但没有寂寞，也就不会有寂寞之后的欢

畅。其实，寂寞往往是为了达到更高尚的目的和更高的品位。

但是，寂寞者并非闭门独处；亦非与世相绝；更非消极厌世，而是一种可贵的抵制诱惑的能力。

请你试着把这本书放在你枕边，在闲暇无聊或苦闷彷徨的时候打开它。不管你是浅尝，还是深味，本书都会给你指导，给你安慰，给你鼓舞，给你力量！

成功是自己创造的，也是自己经历的，无论做什么，我们都希望能够成功。这本书无疑可以让你更深刻地了解成功之道，更从容地面对成功路上出现的种种掣肘，最终在你取得成就的路上助你一臂之力！

contents
目 录**第一章 勿让他人的成功晃花双眼，耐心走好自己的路**

十年寒窗无人问，一朝成名天下知。耐得住寂寞，无论处于人生的巅峰还是低谷，这句话都是对人生的最佳忠告。一些人刚开始的时候总是小利不断，很热闹，很神气，而那些后来真正的成功者却能抵御住别人成功的诱惑，是守着远大的目标忍受着寂寞的人。台湾著名作家刘墉曾经说过：“年轻人要过一段‘潜水艇’似的生活，先短暂隐形，找寻目标，耐住寂寞，积蓄能量，日后方能毫无所惧，成功地‘浮出水面’”。

成功之路就如同一场马拉松赛跑，一开始领先的人不一定就能成为全程的优秀者，甚至都不可能跑完全程。很多人急于发大财，急于成功，没有耐心老实地做好一件事情，干好一份工作，最后一事无成。在漫漫的人生征途上，耐心的积累将会起到决定性的作用。

1. 人这一辈子总有一个时期需要卧薪尝胆 /2
2. 在别人贪婪的时候保持一份冷静 /4
3. 做事不要一味图快 /7
4. 沉住气，成大器 /9
5. 急于求成，往往会适得其反 /12
6. 不争一时之长短，大收获必须付出长久努力 /16
7. 不要高估了自身一年的成就却低估了十年的价值 /18

8. 耐得住寂寞才能看得清时局 /22
9. 最具诱惑的时候懂得坚持 /25
10. 不眼红别人的辉煌，心中只装着自己的目标 /28

第二章 人逢低谷时不放弃，在寂寞中悄悄突破

你可曾看到金马奖影帝在街边摆地摊？你可曾看到德云社一群人在剧场里给一位观众说相声？你可曾看到周星驰的角色甚至连一句台词都没有？每一个成功者都有一段低沉苦闷的日子，我们几乎能想象得出来他们借酒浇愁的样子，也能想象得出他们为了生存而挣扎的窘迫。

没有人保证他们将来一定会成功，而他们的选择是耐住寂寞。如果当时他们总念叨着“成功只是属于特权阶级的”，你觉得他们今天会怎样？寂寞是痛苦的、难熬的，但寂寞并不意味着孤单。因为你还有理想，还有很多要做的事情。只要自己真有实力，能耐得住寂寞，在遭遇冷落的时候，以平和的心态继续努力，而不是怨天尤人，或因此垂头丧气、萎靡不振，那么，成功就一定会眷顾你。一个人能在他人生最低谷的时候清醒地认识自己，理性地善待自己，坚守住寂寞，就会走向新的起点。

1. 不是每一次播种都会有所收获 /32
2. 意志决定胜利 /35
3. 浮躁是成功的大敌 /38
4. 懂得韬光养晦的人总能后来居上 /41
5. 时间只与那些努力的人做朋友 /45
6. 最后的胜者是那些最能坚持的人 /48
7. 当大家都不看好的时候必须忍受寂寞 /51
8. 守住一份寂寞，在寂寞中蓄足力量 /54

9. 利用寂寞作一次短暂的小憩 /58
10. 当好配角也是一种成功 /61
11. 把“冷板凳”坐热 /64
12. 耐得住寂寞不等于坐以待毙 /67

第三章 寂寞很折磨人，但更磨炼人

电视剧《士兵突击》中的许三多，“傻傻”的样子，从来都不急功心切，只是默默地干好自己最本分的事情。在草原五班，在七连，他一直就是这样寂寞着，最终却一步步地成了一个人人想当的“老A”，得到掌声一片。在辉煌了一阵后，他又选择了去寻找寂寞，让自己安静下来，看看自己到底想要的是什么。经过了一阵的思想沉淀之后，终于明白了自己的目标，重新投入到艰苦的训练中，并成为了一名他所在的团队中不可或缺的一页。

学会寂寞就要忍受长时间没人说话的冷清和无聊，这与其说是一种折磨，不如说是一种磨炼。人的一生会有许多次感到寂寞：成功之前，出名之后；形单影只，不被理解……一个人没遇到过寂寞是不可能的，一个人不学会承受寂寞是难过的，所以要把寂寞当成一种享受。在寂寞的时候努力去找到真实的自我，重新反省，重新定位，学会如何面对寂寞，利用寂寞。

1. 在寂寞的时候才能知道自己真正的需要 /71
2. 能忍受寂寞的人，就再也没有什么是可以忍受的 /74
3. 把受“夹板气”当做对自己的一种磨炼 /77
4. 寂寞往往让你发现朋友，寂寞让你体味感动 /80
5. 成功需要一个过程 /83
6. 在示弱中等待机会 /86

7. 忍受一时的不如意 /89
8. 耐心等待成功的到来 /92
9. 对别人的嘲讽能默默忍受的人最无敌 /95
10. 折磨你的人往往成就你 /99
11. 起起伏伏才是真正的人生 /103

第四章 只有耐得住寂寞，才能经得起繁华

正视寂寞并努力承受，心灵才会在静守中成长，生命才会在沉淀中繁华。耐不住寂寞的人，生活就像一座沙做的城堡，无论再怎么华美，终究只能化作流沙；而耐得住寂寞的人，他的人生会在日积月累的成长中渐入佳境。

生活告诉我们，那些不能忍受寂寞的人，当一切繁华和热闹都退却之后，最后反而会成为孤家寡人。

1. 等待属于自己的那一刻 /107
2. 耐得住寂寞，才能经得起成功 /110
3. 耐得住寂寞，才能经得住风浪 /112
4. 自律对一生的成功都很重要 /114
5. 自信当不自满，君子当慎独淡定 /116
6. 胜不骄，败不馁 /120
7. 该来的会来，该走的会走，万事勿强求 /122
8. 虚伪的人活得最累 /125

第五章 在寂寞中，自己才能真正看清自己

一个人要认识别人容易，要认识自己太难。世界上虽然有许多人因为与外界隔离而生病，但是人们应该在

适当的时候退出紧张的工作和交际圈，回到幽静之处和自己的心灵同处。很多人自己并不知道，由于过于关注生活而缺少静思的机会，至今还没有完全认识自己。

真正在寂寞时你才会惊奇地发现，先前许多为之未曾留意的东西竟然是那么宝贵，而许多曾经为之激动与兴奋的东西却变得如此微不足道。

1. 寂寞是一株很苦的植物，但果实却十分甜美 /130
2. 在热闹的环境里，人很容易迷失自己 /132
3. 静下心来想一想到底什么是自己最需要的 /135
4. 不要太在乎别人的看法，自己的感觉最可靠 /138
5. 自己的舞台自己谢幕，即使没有观众也要舞得精彩 /141
6. 寂寞中做出的决定往往最客观、公正 /144
7. 寂寞让人的心沉淀 /147
8. 寂寞中的人最真实 /150
9. 请珍惜寂寞的时光 /153

第六章 耐得住寂寞的人能坚持到底，笑到最后

在职场中，我们需要专注，需要坚持。什么样的人能成功？我想是那些抵得住诱惑同时更耐得住寂寞的那些人。在铺满成功花朵大道上行走的那些人，不一定是最优秀，但一定是最后还在坚持的人。如果你想出人头地，你要耐得住寂寞，因为成功的辉煌就隐藏在寂寞的背后。

先不要看别人得到了什么，先看看别人在寂寞中的付出、眼泪和内心的炼狱般的一次次考验。无法忍受寂寞，遇到苦难就放弃的人注定要出局；乐观、坚持，耐得住寂寞的人，才能笑到最后。

1. 成功是磨出来的 /157
2. 今天很寂寞，明天很寂寞，后天很美好 /159
3. 人人都在沉淀中突破 /162
4. 质的改变源于量的积累 /165
5. 耐得住寂寞的人不会轻易扔掉梦想 /168
6. 耐得住寂寞的人能保持持续的激情 /171
7. 不抱怨的人才能在寂寞中爆发 /173

第七章 耐得住寂寞更容易抓住投资机会

所谓的耐心，本质就是时间的投入。美国富翁巴菲特说：“我们持有杰出经理人管理的优秀企业的股票时，我们最喜欢的持有期限是永远。”巴菲特躲在奥马哈的小黑屋里练了不少绝活儿，第一件是选择公司，第二就是利用时间打败别人。巴菲特的投资生涯一半是等待机会，还有一大部分时间是在研究和学习，出手的时候只是他完成的一点作业。而我们大部分人投资证券市场往往喜欢做蜂拥而至里的那一只蜜蜂，不喜欢做孤独等待出击时刻的猎鹰。

风平浪静的时候不下水，大浪滔天的时候跳进去，就是不淹死也得呛个半死。只有对自己所处的周边环境有耐心、细致的观察和了解，才能有较准确的决断，使自己牢牢掌握主动权，把猎物最终收入自己的囊中。

1. 时机选择是决定长期收益率的最重要因素 /178
2. 甘于寂寞的投资者最后收获的更多 /180
3. 没有机会的时候就休息 /183
4. 敢于对机会说“NO” /185

5. 近乎懒惰地按兵不动，是高手一贯的投资策略 /189
6. 做的事情越多，出错的几率就越大 /191
7. 思维的优势体现在等候退潮后市场露出的机会 /194
8. 耐心等待下辆车，成为从容地第一批上车的乘客 /197

第八章 耐得住寂寞才能守得住幸福

人耐不住寂寞，就无法得到幸福。在一粒芝麻与一个西瓜之间，你一定明白什么是明智的选择。如果某种诱惑能满足你当前的需要，但却会妨碍达到更大的成功或长久的幸福。那就请你屏神静气，站稳立场，耐得住寂寞。

寂寞让我们有了自己的天空，寂寞让我们有了自己的世界，寂寞让我们学会了感动，寂寞让我们懂得了珍惜，寂寞让我们明白了幸福。真爱是需要用时间去等待，用寂寞的心去体会的。

1. 寂寞的人更浪漫 /201
2. 用一颗热情开朗的心去感悟生活的磨难 /203
3. 某种诱惑能满足你当前的需要，但却会妨碍长久的幸福 /207
4. 没有寂寞，也就不会有寂寞之后的欢畅 /211
5. 真正的美丽只能由自己欣赏，自己感受 /213
6. 寂寞往往是为了达到更高尚的目的和更高的品位 /216
7. 人耐得住寂寞才不寂寞，耐不得寂寞才寂寞 /219
8. 寂寞的时候拒绝不应该走进你生活的人 /222
9. 感情用事误大事 /224
10. 寂寞不是因为沒有爱，而是爱得太深 /227

第九章 耐得住寂寞的人不会感到孤独

寂寞不一定仅仅是孤独、苦涩、迷失、怅惘和伤感，它也会是宁静、悠远、美丽、洒脱和含蓄。李白诗曰：“古来圣贤皆寂寞。”其实李白所谓的“寂寞”只是一种外观形态。有时候，人往往是被生活热闹的表象掩盖了肤浅与苍白。朋友越多、生活越是热闹的人，独处的寂寞就越难熬。有的人独处时百无聊赖，情无所寄，便会寂寞，这说明了他们生活得贫乏；有的人独处时心驰神往，思物念友，眷妻想子，感情一片亮色，便不会觉得寂寞，因为他们有一个温馨的自设之境；也有的人一个人时文思泉涌，佳构待书，笔走龙蛇，也绝不会觉得寂寞，因为他们沉浸在创作的欢愉之中。正如鲁迅先生所说的那样：“当我沉默时，我感到充实。”

有人说，甘于寂寞是一种消极厌世的人生态度，是一种与世无争、自命清高的做法。这种看法是非常偏见的。寂寞不是虚伪，寂寞也不是孤独，寂寞更不是沉默。寂寞中长大的人懂得生活，寂寞中成功的人更懂得失败的滋味，寂寞中思考的人更会承受忍耐。

1. 寂寞喜欢趁虚而入 /232
2. 耐不住寂寞的人才会觉得生活枯燥无味 /235
3. 耐得住寂寞的人才更懂得生活 /238
4. 耐得住寂寞的女人更美丽 /241
5. 忍受寂寞是提升自己品味的一种方式 /243
6. 忍受寂寞让人更脱俗 /245

Part 1

勿让他人的成功晃花双眼，耐心走好自己的路

十年寒窗无人问，一朝成名天下知。耐得住寂寞，无论处于人生的巅峰还是低谷，这句话都是对人生的最佳忠告。一些人刚开始的时候总是小利不断，很热闹，很神气，而那些后来真正的成功者却能抵御住别人成功的诱惑，是守着远大的目标忍受着寂寞的人。台湾著名作家刘墉曾经说过：“年轻人要过一段‘潜水艇’似的生活，先短暂隐形，找寻目标，耐住寂寞，积蓄能量，日后方能毫无所惧，成功地‘浮出水面’”。

成功之路就如同一场马拉松赛跑，一开始领先的人不一定就能成为全程的优秀者，甚至都不可能跑完全程。很多人急于发大财，急于成功，没有耐心老实地做好一件事情，干好一份工作，最后一事无成。在漫漫的人生征途上，耐心的积累将会起到决定性的作用。



1. 人这一辈子总有一个时期需要卧薪尝胆

“人生不如意十之八九。”即使是一个十分幸运的人，在他的一生中也总有一个或几个时期处于十分艰难的情况下，总能一帆风顺的时候几乎没有。

看一个人是否成功，我们不能看他成功的时候或开心的时候怎么过，而要看其在不顺利的时候，在没有鲜花和掌声的落寞日子里怎么过。

有一个故事或许也能给你一些有益的启示：

1996年春节前夕，广州某报连载了一部中篇纪实小说《保姆历险记》。这部内容真切、情节感人、文笔流畅的小说，一经刊载，立即引起不少人的极大兴趣。人们无不为了书中女主人公为了实现当作家的信念，在坎坷人生之路上奋力拼搏的精神所感动。

可是，有谁知道，此书的作者就是一位保姆，书中的全部故事实际上就是她本人打工经历的艺术再现。她就是河北籍农家女殷秋敏。

殷秋敏姊妹两个，长相都十分俊俏。姐姐嫁到一户十分殷实的家庭，在当地也是小有名气。父母对大女儿的婚姻相当满意，所以也希望殷秋敏走姐姐的路，找个好人家，过生活无忧的日子。

但殷秋敏却“不务正业”，竟做起了作家梦。那时有人戏笑她为“疯子”，但她并不在意。为了实现人生追求，她可真是“疯”到了头。不说别的，一般农村姑娘到了20岁大都要出嫁，而她一直拖到

了26岁才迫于父命，不得不履行了完婚手续。

然而，她的作家梦依然炽热。婚后不久，丈夫挟夫权之威，毁掉了她的书稿。她一气之下，与对方“拜拜”了。后来，经人介绍，她远嫁到山东。虽然再婚丈夫的人品很宽厚，但家境的贫困使她意识到，当作家还有个附加条件：必须先填饱肚子。

于是，在一个漆黑的夜晚，她悄悄收拾好行李，趁丈夫和女儿熟睡之机，爬上了北上的火车，从此开始了打工者的流浪生活。

她先是到天津某餐馆打工，尚未办理“暂住证”就被警方作为“盲流”抓住，遣送回原籍。但途中，她想法跑掉了。赚到车费后，她登上了南下广州的火车。

在广州两年多的日子里，她一边做保姆，一边业余写作。其间，因遭人白眼，3次换主人，尝尽了人间苦头。

在得不到家人理解，在几乎没有朋友的寂寞日子里，殷秋敏变得更加坚强，并充满了对成功的渴望。

“人总有一个时期会很艰难，会很寂寞，关键看你能否忍受寂寞，在心灵很脆弱的时候不放弃自己的梦想，有没有一股卧薪尝胆的精神。”殷秋敏说。

就是凭着一股气，凭着自己在寂寞中炼就的坚强意志，她不但创作了16万字的长篇小说《她疯了》，而且还将自己做保姆的经历整理成纪实小说《保姆历险记》。

人总是会遇到挫折的，人总是会有低潮的，人总是会有不被人理解的时候的，人总是有要低声下气的时候，即便是那些在普通人看来风光无限的人也是如此。而这些时候恰恰是人生最关键的时候，因为大家都会碰到挫折，而大多数人过不了这个门槛，你能过，你就成功了，你就是那风光无限的人。你没能过得去，你就是那平庸无奇

的人。

那么该怎样跨过挫折这道门槛儿呢？概括出来道理其实很简单，在这样的时刻，我们需要的就是忍受寂寞，卧薪尝胆。

就像当年勾践那样，3年时间里，作为失败者他饱受侮辱。被放回越国之后，他选择了在寂寞中品尝苦胆，铭记耻辱，奋发图强，最终得以雪耻。

正如“有志者、事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人、天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”这句话告诉我们的道理：做事一定要有恒心，有毅力。想成功，就要做一个有志者，一个苦心人，能够耐得住寂寞，在寂寞中获取前进的力量。这样才能战胜挫折，取得成功。就像项羽破釜沉舟，最终的百二秦关都归于楚；苦心人，天也不会辜负他，就像勾践卧薪尝胆，仅以三千越甲，吞并了吴国。

要知道，软弱的人才总是喜欢把一切归结于命运，并只靠相信奇迹求得解救；而卓越的人则是相信自己，并在寂寞与艰难的遭遇里百折不挠。二者的命运便由此注定。不要羡慕别人一时的辉煌，不要眼红别人的成功，只要你能忍受寂寞，满怀信心地去开创，默默付出，相信生活也同样不会放弃你，机会总是给那些有准备的人。

2. 在别人贪婪的时候保持一份冷静

哈佛大学心理学家丹尼尔·戈尔曼说过：“自律对一生的成功都很重要！”一艘船再大，它的承载量也是有限度的，贪婪的人一旦多