



在经历过寂寞的洗礼之后，

你的人生就会得到一次真正的升华，你就会渐渐明白，珍珠，耐得住寂寞，才能晶莹闪烁；

种子耐得住寂寞，才能长成参天大树；

人生，耐得住寂寞，才能抗击失败，获得成功。



成功要耐得住寂寞

Chenggong Yao Naidezhu Jimo

人间没有永恒的夜晚，世界没有永恒的冬天，

沉沉的黑夜是黎明的前奏，短暂的寂寞是成功的动力。

寂寞是一种**考验**，让你做出惊人的**伟业**；

是一种**坚守**，让你守望精神的**底线**；是一种**修炼**，让你参悟人生的**真谛**。

良石◎主编



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS



成功要耐得住寂寞

Chenggong Yao Nai得住 Jimo

人间没有永恒的夜晚，世界没有永恒的冬天，

沉沉的黑夜是黎明的前奏，短暂的寂寞是成功的动力。

寂寞是一种**考验**，让你做出惊人的**伟业**；

是一种**坚守**，让你守望精神的**底线**；是一种**修炼**，让你参悟人生的**真谛**。

良 石◎主编



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

成功要耐得住寂寞 / 良石主编. —长春: 东北师范大学出版社, 2011. 10
ISBN 978 - 7 - 5602 - 7495 - 9

I. ①成… II. ①良… 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 (2011) 第 218939 号

☐总策划: 教育分社 ☐责任编辑: 张正吉
☐封面设计: 孙希前 ☐责任校对: 刘月婷
☐责任印制: 张允豪 ☐主 编: 良 石

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431-84568220

邮购热线: 0431-84568155

传真: 0431-85693386

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbs@mail.jl.cn

编辑信箱: dongshijiaofu@yahoo.cn

北京振兴源印务有限公司

2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

幅面尺寸: 170mm × 240mm 印张: 15 字数: 200 千

定价: 28.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

前言

国学大师王国维曾说过，古今成大事业、大学问的人，都必须经历三种境界：一是“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望断天涯路”的寂寞、孤独；二是“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”的执著和坚持；三才是“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”的辉煌和成功。可见，寂寞，是成功必不可少的基本底色。如果说寂寞是成功的根须，那么成功就是寂寞开出的花朵。没有根须，难为花朵。所以一个人要想获得成功，就必须耐得住寂寞。

大凡脱颖而出、成就一番事业的人，无不经过长久深沉的寂寞。“古来圣贤皆寂寞，惟有饮者留其名”是李白豪放的寂寞；“会当凌绝顶，一览众山小”是杜甫沉郁的寂寞；“小楼昨夜又东风，故国不堪回首月明中”是李煜感伤的寂寞；“无韵之离骚，史家之绝唱”的《史记》是司马迁悲壮的寂寞；“举世皆醉我独醒，举世皆浊我独清”是屈原伤心的寂寞。

那么，到底是寂寞磨炼了他们的意志、成就了他们的事业，还是成功的人，未成功时寂寞与他们形影相随，成功后高处不胜寒，知音难觅使得他们更加寂寞？

人生，是一条漫长的路，很多时候不仅仅有姹紫嫣红，花团锦簇，还有凄风冷雨，寒风苦露。寂寞，谁都想摆脱，可谁都摆脱不了；谁都讨厌寂寞，可谁又都需要寂寞。因为，只有在寂寞的时候，我们才能生活在自己的世界里，才能够认识到最真实的自己。没有寂寞，我们就不能够认清自己。一个连自己都认不清的人，又谈何成功呢？所以人生需要寂寞，成功更需要寂寞。

但是，寂寞是一把双刃的剑，它使人空灵、远离俗世，感受到超脱于凡

尘的神秘境界的同时也使人沉沦、迷失自我，让你承受被世人遗忘、误解的痛楚。成功就是一个不断熟悉寂寞，品味寂寞，并超越寂寞的过程，是一个耐得住寂寞的过程。

耐得住寂寞，不同的人有不同的要求。饥渴时，耐得住寂寞是不失去自尊，甘食嗟来之食；做学问，搞科研时，耐得住寂寞是守住清贫，对专业知识持之以恒，贫困时，耐得住寂寞，是忍住贪欲，拒绝不劳而获的飞来横财；寞落时，耐得住寂寞，是忍得住窗外灯红酒绿，声色犬马；磨难时，耐得住寂寞是摆脱低迷和消沉，走向坚强。

寂寞是一种考验，让你做出惊人的伟业；是一种坚守，让你守望精神的底线；是一种修炼，让你参悟人生的真谛。

在经历过寂寞的洗礼之后，你的人生就会得到一次真正的升华，你就会渐渐明白，珍珠，耐得住寂寞，才能晶莹闪烁；种子耐得住寂寞，才能长成参天大树；人生，耐得住寂寞，才能抗击失败，获得成功。

朋友，当你在追求成功的道路上感到寂寞时，请记住，“人间没有永恒的夜晚，世界没有永恒的冬天”，不要苦恼，不要气馁，因为沉沉的黑夜是黎明的前奏，短暂的寂寞是成功的动力。

本书节选了众多名人、大家以及民间励志故事，告诉你什么是走向成功的寂寞，为什么要耐得住寂寞，这些寂寞在人生的各个阶段有什么体现，以及应当如何面对各种各样的寂寞，它将帮你克服浮躁心理，无论在你困难的时候、顺利的时候，还是生活平淡的时候。让你能够在这些故事中得到启迪和鼓舞。从某种意义上说，这是一本写给所有中国年轻人的成功激励手册，同时也是一本鼓励你创造奇迹的行动指南。

朋友，让成功与寂寞共同奏响激昂的旋律吧！让我们牵着寂寞的手一起走向成功吧！

目 录

【辑一】

成功，就是至死不渝的守望

很久以前，我们就听到过那首歌，歌里唱着“没有人能随随便便成功”，在通往成功的路上，不可避免地要有挫折，有磨难，有痛苦，有屈辱。如此看来，命运果然是平等的，因为不管是谁，要想收获成功，都要饱受煎熬，能够坚持到底的人，才会抓住成功的衣角。不妨就让痛苦雕琢梦想，用汗水滋润梦想的花田，然后承受，直到破茧成蝶的一天，总会看到原来梦想是这般绚烂，原来绝境才能开出更娇艳的花朵。

曾经，输得无可奈何 /002

无奈，通往成功的另一条路 /005

磨难让梦想成真 /009

挫折即是转折 /012

悬崖上，生命也精彩 /015

谁的成功也不会手到擒来 /018

贫困，叩开成功之门 /021

重压之下成功不远 /024

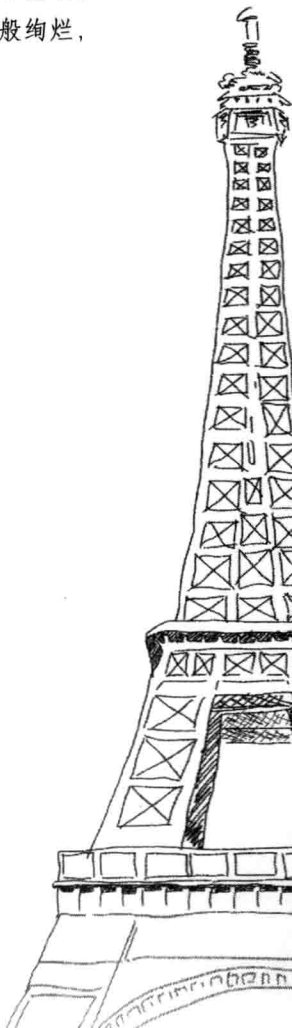
再试一次就好 /027

坚持，才能抓住梦想 /030

失之东隅也能收之桑榆 /033

穷苦就是坚持的动力 /036

只为最后的辉煌 /039



【辑二】

守住生命中的那盏心灯

面对挫折，失败，痛苦，屈辱，最重要的是要用信念在心中点一盏不灭的灯，相信所有的绝路之后必有生机。因为，只有坚定不移的信念才能激发你心中无穷的力量，才能为你的人生撒播下希望的种子，才能使你的梦想一点点壮大，才能让干涸如石的生命绽放出美丽的花朵，才能促使你放飞自己生命中的彩蝶，才能把握住生命中真正的幸福。这时候，你会发现，梦想自有天助，成功也并不是那么难。

梦想有天助 /044

信念的力量 /046

卑微是人生的第一课 /049

困苦，对每个人都是一样的公平 /053

奇迹，也只在绝境之后 /056

苦难，是留给成功者的财富 /059

成功，没那么难 /063

让信念开花 /066

撒播一颗希望的种子 /069

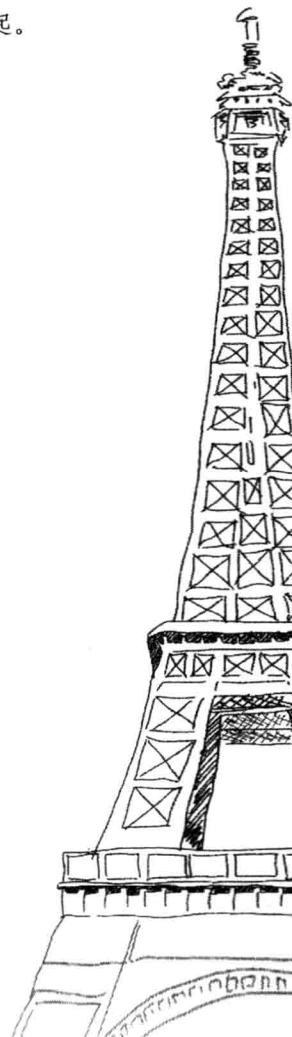
破茧成蝶翩然起舞 /072

【辑三】

在静默中等待风生水起

寂寞，是心灵的产物。寂寞的人，即使身处闹市，依然会寂寞。寂寞，或许每个人都有。聪明的人，懂得学会忍耐着在寂寞中前行，等待属于自己的那一刻。他们总是把平凡的事情反复做，知道这样才能抓住生命的根。他们总是把梦想交给时间，相信熬过了冬天，必是一个美丽的季节。他们懂得等待是一种美丽的坚持，只要在静默中默默坚持，默默付出，就一定能风生水起。

- 在寂寞中前行 /076
- 等待属于自己的那一刻 /079
- 成功需要等待 /082
- 抓住生命的根 /085
- 坚持是一杯清冽的酒 /089
- 等待也是一种美 /092
- 笑“熬”江湖 /095
- 黎明，就在黑暗过后 /098
- 把梦交给时间 /101
- 在静默中风生水起 /104



【辑四】

抓住黎明前的那一抹光亮

人们总说，机会是留给有准备的人的。事实就是这样，在机会来临之前，我们需要作好充足的准备，丰富自己的学识，累积经验，不管是让人开心的经验，还是让人遗憾的。之后呢，再来好好修炼我们的自信与信心。这之后，就开始等待机会的出现，然后，牢牢抓住，一飞冲天。机会，可大可小，再小的机会也值得珍惜，因为那同样有可能让我们成功，再大的机会，如果抓不住，成功依旧虚无缥缈。抓住机会就等于抓住了生命的弦。抓住机会，你就有看到奇迹的那一刻，你也终会发现，即使是微光，也能点燃生命之火。

成功在左边，什么在右边 /110

老鼠带来的一点微光 /113

创造属于自己的机会 /115

机遇，也可以藏在后退中 /119

在等待中抓住梦想 /122

抓住机遇，谁都能站在巅峰 /125

在苦难中发现机会 /128

成功也需要学会拒绝 /132

直到看到奇迹那一刻 /136

成功从不嫌弃贫困 /140

微光，点燃生命之火 /143

平凡，照样也能精彩 /146

【辑五】

专注是最美丽的坚守

经历了无数次的诱惑，专注才是生命中最美丽的坚守。喧嚣纷扰和红尘滚滚中，欲望只是生命中的一朵摇曳却催生邪恶的罂粟。耐不住它的诱惑，你就会醉于酒绿灯红，迷于功名利禄，最终失去自己的坚持。然而人生，外物红尘，三千弱水，只需一瓢饮已经足矣。留一份心态，做到宠辱不惊，漫随天际云卷云舒，去留无意，笑看庭前花开花落。只有具有这种潇洒，才能找到人生的真谛。

专注，平凡者的成功赞歌 /152

没有谁能夺走梦想 /156

看不到前路就想想最初 /158

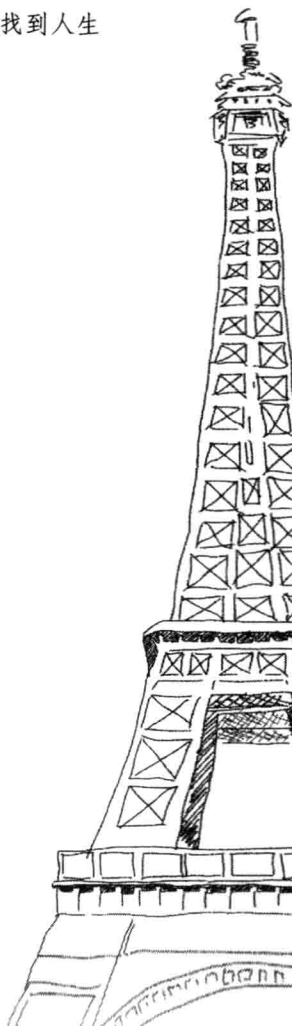
总有人会看到你 /162

成功，是因为专注 /165

认定目标，就不放弃 /168

执著，梦想就会照进现实 /171

有梦，一切都会好的 /174



【辑六】

欲望向左，成功向右

人生之旅就是一次诱惑之旅，每迈一步，诱惑都如影相随。自然有欲，人属自然，人有欲，正常。然而，有欲望就有诱惑。因诱惑而产生的愿望既可以使人奋进，也可以使人堕落。诱惑本身并没有错，错的是人们面对诱惑的态度。那些被诱惑迷住双眼的人，看不清楚未来的路。欲望是一朵摇曳的罂粟花，虽然美丽，却带有毒性。看不清楚，诱惑的表面是绚丽的，但在绚丽的背后是残酷的事实。只有那些摒弃了心中繁杂的荒芜的人，才能正确地驾驭自己的欲望，拔除那些阻碍成功之苗生长的杂草，给自己的明天一个更为茁壮的环境。你要知道，失败的人生是被欲望驾驭的人生，辉煌的人生是成功驾驭欲望的人生。痛苦的人是驾驭欲望失败的人，快乐的人是驾驭欲望成功的人。

- 给欲望一个距离 /180
- 欲望，是一朵罂粟 /182
- 战胜诱惑就是远离诱惑 /185
- 成功要经得住诱惑 /188
- 渴望，让生命走得更远 /191
- 把握住成功的动力 /194
- 让梦想再近一步 /197

【辑七】

苦难，是最美丽的意外

苦难，是最美丽的意外。面对意外，成功的人无翅也能飞翔，创造出生命的奇迹。不要把挫折、苦难和意外当作你不成功的借口。因为，只要你肯在苦难的时候，做一颗鸡蛋，挑战你生命压抑你的部分，越是疼痛就越坚硬，你就能看到苦难里的彩虹，成功就会像夏日的黄昏，缓缓降临。因为这一切不是命中注定的。

坐在轮椅上跳舞 /202

残缺也是一种美 /205

成功，伴随着挫折前行 /208

挫折是垫脚的泥土 /211

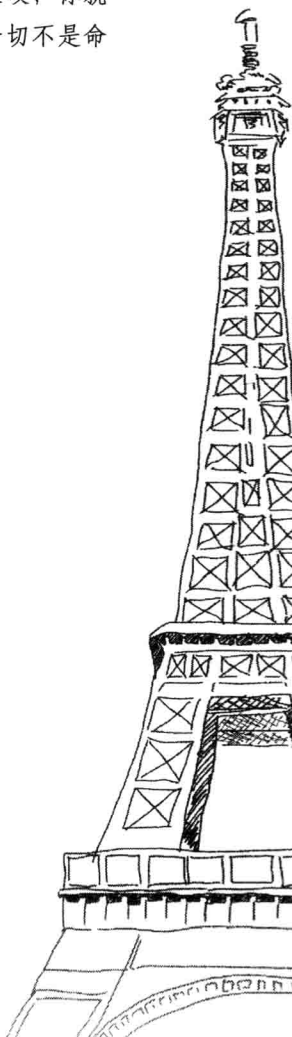
创造生命的奇迹 /214

贫穷，不是命运 /217

一直高歌着的生命 /219

成功，从来不会一帆风顺 /221

坐着轮椅挑战命运 /225





【辑一】

成功，就是至死不渝的守望

很久以前，我们就听到过那首歌，歌里唱着“没有人能随随便便成功”，在通往成功的路上，不可避免地要有挫折，有磨难，有痛苦，有屈辱。如此看来，命运果然是平等的，因为不管是谁，要想收获成功，都要饱受煎熬，能够坚持到底的人，才会抓住成功的衣角。不妨就让痛苦雕琢梦想，用汗水滋润梦想的花田，然后承受，直到破茧成蝶的一天，总会看到原来梦想是这般绚烂，原来绝境才能开出更娇艳的花朵。



曾经，输得无可奈何

所有的成功者在功成名就之前都是普通人，甚至他们经历过比平庸更糟糕的状况——从制高点直接跌落谷底，输得一败涂地。

不是所有的成功都以平顺开始，5岁的她在跳水方面有着致命的缺陷，她对游泳池充满了恐惧，可是要想成为跳水运动员，就必须克服对水的恐惧。别人只需要用七八天的时间就能学会游泳，她却需要用二十几天的时间才能学会。不能喊苦，不能叫累，只有学会了游泳，才能成为一名跳水运动员。好在，她熬过了最艰难的开始，终于让教练看到了她的优势：动作协调性好，起跳有力，而且敢于挑战高难度动作。

找到了自己优势的她，运动成绩也在不断提高，终于，在她12岁那年，国家跳水队向她敞开了大门。中国跳水队是一支有着“梦之队”称号的队伍，这里人才济济，充满竞争，所有人都懂得不进则退、优胜劣汰的道理。这样的紧迫感对于一个12岁的小女孩来说，无疑是巨大的挑战。何况，当时的她还被分配到了伏明霞的宿舍，与前辈成为室友，虽然是难得的机会，但是也让她倍感压力。她想超越师姐，想拿到奥运会冠军，可是愿望怎么能轻而易举地实现呢？

她明白，只有通过更加勤奋、更加刻苦的训练，才能适应这样一个充满竞争的环境。好在所有的努力都得到了回报。她的成绩不断提高，在1996年奥运

会选拔赛上，她甚至战胜了当时中国跳水队的“一姐”伏明霞，也为自己迎来了亚特兰大奥运会的入场券。

然而真正的考验才刚刚拉开帷幕。

相比第二次征战奥运会的师姐伏明霞，只参加过奥运会选拔赛的她，俨然就是一个初出茅庐的小丫头，那一年，15岁的她注定只能成为伏明霞的陪衬。比赛的过程中，她紧张得连转体动作都无法完成，结果当然也就可想而知。最终，伏明霞夺冠，第一次征战她只拿到了第五名。

第一次征战奥运以失败告终，她也陷入了沮丧的情绪中，感觉到的只剩下渺小和无力。然而要想赢得下一次机会，除了坚持没有第二条路可走。于是她用更加刻苦的训练磨炼自己，逐渐成为中国跳水队新一代“一姐”。在那段时间里，她先后收获了全国跳水锦标赛冠军、第十三届亚运会跳水比赛冠军、第二届国际泳总跳水大奖赛总决赛冠军等各种国内外跳水比赛的第一名。

当她满心期待地开始第二次奥运之旅的时候，噩梦又来到她身边。2000年，澳大利亚，悉尼。她开始了第二次奥运之旅。艰苦的赛前备战、以往的优异成绩都让人们对这个19岁的姑娘充满期待，甚至她自己也觉得没道理输掉比赛。可是，师姐伏明霞的付出却拉开了她与奥运冠军的距离。尽管她表现得非常出色，但依旧抵不过伏明霞的经验和人气。4年的辛苦努力换来的依旧是失败，输得无可奈何。

4年的努力付诸东流，梦寐以求的奥运冠军花落别家，战胜前辈的愿望又一次破灭，她的情绪濒临崩溃。那夜，她在奥运村里失踪了，急得教练带着哭音到处喊，到处找，喊到嗓子都哑了，才在河边找到了独自痛哭的她。教练含泪紧紧地抱住她，两人抽泣无语。都说付出总会有回报，那么从1996年到2000年，这4年的辛苦付出究竟为她带来了什么？除了一身伤病之外，就剩下支离破碎的梦想，这样的境遇让人情何以堪？

不是没想过放弃，只是在梦想没有达成之前，怎能忍心放弃，一旦放了



成功要耐得住寂寞

Chenggong Yao Naidezhu Jimo

手，所有的梦想也就跟着灰飞烟灭。

对大多数普通人来说，时间是治疗伤痛的良药。对于她来说，只有更加刻苦的训练才能忘记伤痛。从那以后，她更加发奋，几乎每次训练都把自己练得精疲力竭，像在跟自己较劲，跟命运较劲。直到在跳水的时候能够不受任何人任何事物影响，只想完成自己的动作。因为她知道，当自己把每一个的动作都做到极致的时候，就是收获奥运冠军的时候。

2004年，她第三次征战奥运会。这一次，奥运冠军终于如期而至。之前无数次想象夺金牌后会是怎样的激动和兴奋，但得到了之后的感觉和想象的还是不太一样，确实高兴，内心里也有些激动，只是到不了想象中的程度。没有满心欢喜，只有满足与安详。

获得奥运冠军之后的她并没有停下脚步，2008年，第二十九届北京奥运会上，她毫无悬念地取得了三米板单人冠军，并与队友吴敏霞配合，摘得双人三米板金牌。这是她的第四块奥运金牌，也是她实现梦想的金牌，因为她终于追平了师姐伏明霞取得过的奥运会成绩。

她就是郭晶晶。

活在世间的每个人都是普通人，那些功成名就者曾经也是普通人，甚至他们有过更加惨痛的经历，因为站得太高，所以跌得就更加惨烈，头破血流，支离破碎。即便如此，他们仍然有坚持下去的勇气。正如郭晶晶写在博客里的那句话：成功就是强迫自己不断干下去，成功的关键只是耐得住寂寞。可是我们呢？或许缺少的就是这一点坚持。

不要在一开始时就担心坚持能不能给你带来成功，遇到困境的时候，试着让自己多坚持一秒钟，因为成功很可能就躲在那一秒钟的背后。



奋斗感言



人生就像一次横穿沙漠的探险，一路上我们要忍受疲劳、饥渴和烈日的炙烤。也许你已接近山穷水尽，双眼已被阳光刺得无法睁开，这时不要放弃，不能倒下，只要坚定地向前行进，你就一定能找到期盼已久的绿洲，寻到那片属于自己的绿色。成功就是强迫自己不断干下去，成功的关键只是耐得住寂寞。没有一帆风顺的成功，要勇于从困境中站起来。曾经的失败都是成功的基石。不要被任何不可能吓倒，成功源自对不可能的挑战。只有不断超越自己，才能达到真正的成功。

无奈，通往成功的另一条路

有时候，我们之所以要接受新的挑战，不是因为我们勇敢，而是因为太过无奈，因为没有第二条路可供我们选择。不过就像那句老话一样，置之死地，才会有更强烈的生存愿望，无奈下的坚持，才更有水滴石穿的力度。在生活的风浪里起伏，面对无奈，我们需要一点无畏，一点决绝。

无奈是每个人都可能遇到的境况，对于普通的他来说，无奈成为了他生活的主色调。80年代大学毕业的他，是众人眼中的天之骄子，国企单位的正规工作，更是让他有了傲人的资本。当时的他，年轻有为，工作稳步上升，家庭美满幸福，他享受着无数人羡慕的眼光，他满以为自己这种幸福的生活会一直延续下去，但是没想到的是，一场晴天霹雳，将他安稳的幸福生活瞬间打乱。