

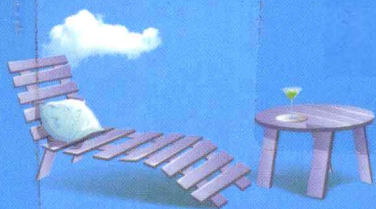
一部温暖亿万读者的心灵能量书



寂寞 是一种修行

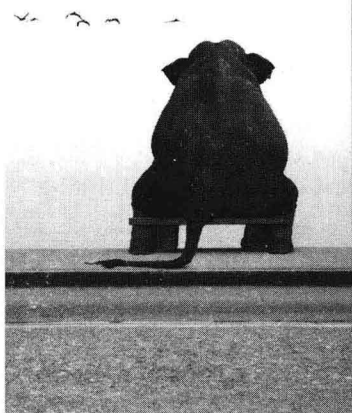
周成功◎编著

品味寂寞，参悟人生，享受当下，活出安怡。



人生是一首承载寂寞的乐章，
在寂寞中修行过的人生最值得回味。
在“幸福大萧条”的时代，
寂寞让你持有一份安详而平静的自在。

华夏出版社



寂寞 是一种修行

周成刚著

華夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

寂寞是一种修行 / 周成功编著. —北京: 华夏出版社,
2011.8

ISBN 978-7-5080-6504-5

I. ①寂… II. ①周… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第102123号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

寂寞是一种修行

编 著 周成功
责任编辑 陈思同
图片来源 华盖创意(北京)图像技术有限公司
封面设计 思想工社
排版制作 思想工社
出版发行 华夏出版社
(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷 三河市汇鑫印务有限公司
开 本 720mm×1020mm 1/16
印 张 17.5
字 数 240千字
版 次 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷
定 价 29.80元
书 号 ISBN 978-7-5080-6504-5

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

桃李不言，下自成蹊

常言道：桃李不言，下自成蹊。这句话同样适用于耐得住寂寞的人生，只有经过寂寞的煎熬，品尝到其中的滋味，才会明白：人生难免寂寞，不经过寂寞，不会顿悟人性，不会在人生的旅途中大彻大悟、获得境界的升华。就像化茧成蝶的过程，毛毛虫若是不经过撕心裂肺的挣扎，就不能从茧的束缚中挣脱出来，也不会蜕变成蝴蝶，展翅飞翔。寂寞正是凤凰涅槃般的煎熬和艰难困苦的考验，就是在这种蜕变的过程中，我们才获得重生。

当我们耐不了寂寞时，想想佛家的智慧：修行要有耐性，要能甘于淡泊、乐于寂寞。不经过寂寞的煎熬和重重考验，就不会在顺境中修行，在逆境中成佛。在俗世中，如果耐不了寂寞，被一些形形色色的诱惑所左右，就会沉湎于俗世，一生难有大的作为。

人生在世，难免寂寞。然而只有耐得住寂寞的人，才能使心灵澄澈，才会韬光养晦、修身养性，圆满一生。

寂寞是一种修行，寂寞使我们更透彻地了解人生。耐得住寂寞的折磨与考验，就会提升自己，使自我达到人生境界的飞

跃。要是面对寂寞企图回避，沉湎于花花世界，终会归于平凡。

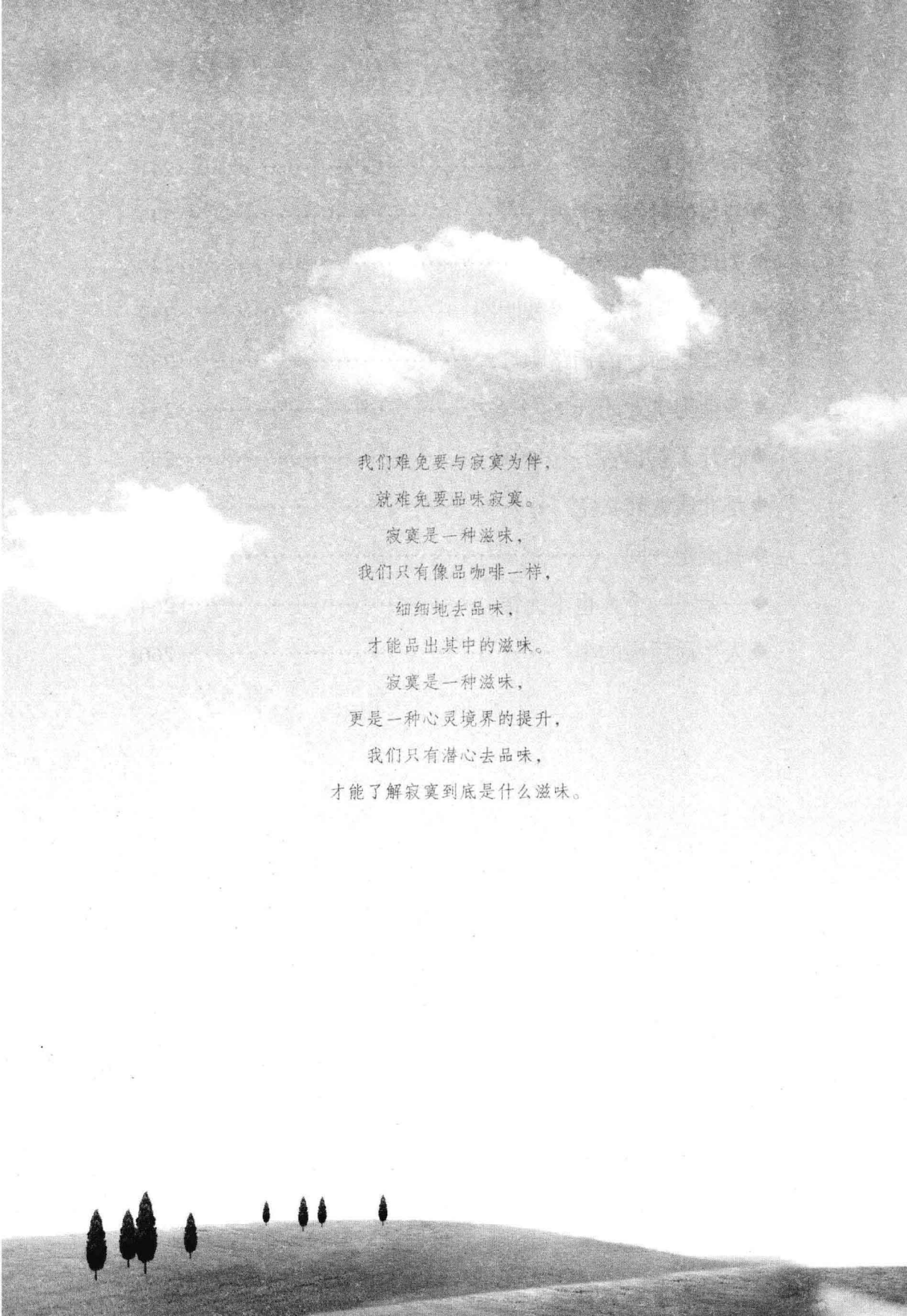
有人说，平平淡淡才是真。的确，我们可以像常人一样终生平淡，但人活一辈子，不能庸庸碌碌地来，昏昏沉沉地去。寂寞的另一面是卓越和成功，每个人都羡慕那些成功的光环，然而只有埋头苦干才能有出头之日，只有水滴不懈才终会有石穿的那一天……如果我们不能沉静下心来，任云淡风轻、看花开花落，就往往会变得很浮躁，很快会被社会淘汰。只有像智者一样宠辱不惊、看穿世事，我们才会在寂寞的煎熬和考验中浴火重生。

上天对每个人都是公平的，太渴望成功、不甘于寂寞的人往往不得不寂寞，只有耐得住寂寞的人才会成功。历史上很多人都演绎了“寂寞成就人生”的真谛，因为忍受得了寂寞，他们十年如一日，常人做不到的他们能做到，所以他们成了伟人、圣人。而那些耐不住寂寞的人，往往贪图享乐、骄奢淫逸，最后不是落得个身败名裂的下场，就是终生庸庸碌碌、无所作为。

大千世界，滚滚红尘，人生也如同昙花一现。一个人要想有所作为，就要耐得住寂寞，要像历史上的那些名人一样，用十年、几十年的时间来成就自己。事业上如此，感情上也如此。

佛说：十年修得同船渡，百年修得共枕眠。没有这刻骨铭心的煎熬和修炼，你就无法为感情划上圆满的句号。缘起缘灭、聚散离合，天有不测风云、人有旦夕祸福，人生难免寂寞，终有要与寂寞同行之时。

我们要珍惜来到世上的福分，要像品咖啡一样，一口一口慢慢地细细品味，才能体味到人生百味，才会在寂寞中升华。寂寞是一种修行，只有耐得住寂寞才会不同凡响，才会脱胎换骨，获得人生的回报。



我们难免要与寂寞为伴，
就难免要品味寂寞。
寂寞是一种滋味，
我们只有像品咖啡一样，
细细地去品味，
才能品出其中的滋味。
寂寞是一种滋味，
更是一种心灵境界的提升，
我们只有潜心去品味，
才能了解寂寞到底是什么滋味。

第一篇

品味寂寞

Chapter 1 起伏，坎坷，品味人生的颠簸

◆人生在世的追求	003
◆自我欣赏的价值	006
◆一生只做一件事	008
◆华丽的沉默	010
◆在外漂泊的日子	013
◆平平淡淡才是真	015
◆寂寞是一种滋味	017
◆做小人物的智慧	019
◆光环的背后是寂寞	021
◆有一种修行叫寂寞	023



Chapter 2 放弃，新生，领略征途的美景

- ◆有一种爱叫放弃 027
- ◆错过了也不必遗憾 030
- ◆保持内心的纯净 033
- ◆给欲望上一把锁 035
- ◆人生若只如初见 037
- ◆此情可待成追忆 040
- ◆放不下的当作美好回忆 043
- ◆和你喜欢的人在一起 045
- ◆下坡路上的风景 048
- ◆认输也是一种美德 052
- ◆欲速则不达 054

第二篇

感恩寂寞



Chapter 3 孤独，落寞，享受现在的生活

- ◆当你想念一个人的时候 059

◆提醒自己幸福	062
◆扮演好自己的角色	065
◆偶尔为自己活	067
◆消除恐惧心理	070
◆十年后的相遇	073
◆利用零散的时间	075
◆酒逢知己千杯少	078
◆千年的守候	080
◆一辈子的孤单	082
◆爱情，在寂寞中升温	085
◆孤独是一种至高无上的美	088



Chapter 4 自信，自律，永葆青春的秘诀

◆坚守你所在的岗位	091
◆拥有自信和从容的心	094
◆不要一心多用	097
◆不要活在别人的阴影下	099
◆不可一味地听信别人	102
◆自省是一面镜子	105
◆给心灵一片宁静的角落	107
◆缺陷其实也是一种美	110

◆只有坚持才会成功	113
◆伟大是熬出来的	116
◆人生贵在磨炼	118
◆踏实勤奋，通往荣誉之路	120

第三篇

超越寂寞

Chapter 5 寻找，探索，超越目前的自我

◆到合适的地方发展	125
◆让理想转个弯	128
◆不要心存侥幸	131
◆比目鱼的传说	133
◆就算失败了也不要灰心	135
◆寻找内心的快乐	138
◆每天激励自己一点点	140
◆等待中的奇迹	143
◆埋头才有出头日	146
◆经验使你少走弯路	148
◆给自己留有回旋的余地	151

◆走不寻常之路	154
◆减少目标与减少挫折	156
◆选择适合自己的路	158

Chapter 6 调节，改变，打开心灵的枷锁

◆让自己享受孤单	162
◆打发无聊的时光	164
◆接受无法改变的现实	166
◆心静自然凉	169
◆思考问题的价值	172
◆不要动不动就生气	175
◆做对事与跟对人	177
◆另辟蹊径找出路	180
◆后悔是一剂良药	183
◆把痛苦当良药吃掉	186
◆苦难是人生的必修课	189
◆天堂与地狱的差别	191
◆大不了从头再来	195
◆先出头的椽子先烂	198

Chapter 7 平淡，知足，走出命运的低谷

- ◆ 顺其自然 203
- ◆ 知足常乐 206
- ◆ 珍惜目前的拥有 209
- ◆ 做一个旁观者 213
- ◆ 活下去的理由 215
- ◆ 炒作的弊端 217
- ◆ 剔除眼红的毛病 219
- ◆ 贫贱不能移 223
- ◆ 做真实的自己 225
- ◆ 踩在别人头上的烦恼 228
- ◆ 淡泊是一种境界 231
- ◆ 主宰自己的命运 233

Chapter 8 潇洒，从容，看淡人生的成败

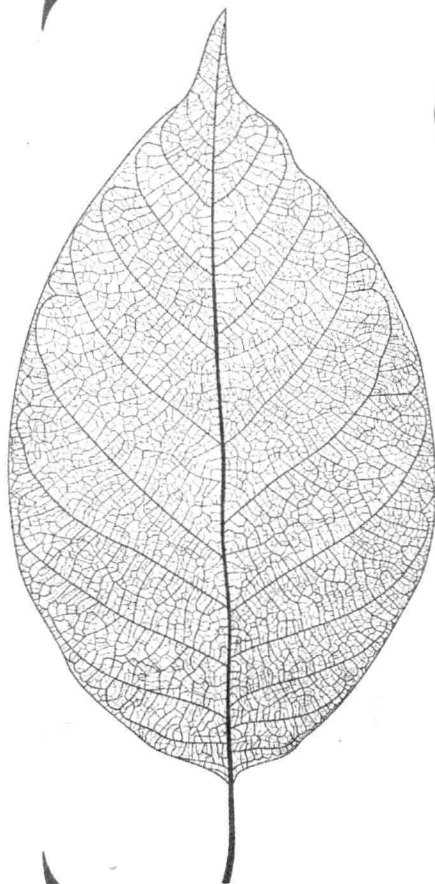
- ◆ 如果今天是最后一天 238

◆再苦也要笑一笑	241
◆劳累的时候静下来	243
◆为谁辛苦为谁甜	246
◆内心有阳光，世界就明朗	249
◆希望是前行的指路明灯	252
◆爱情与事业的天平	254
◆水开了茶自香	257
◆是非成败转头空	259
◆潇洒走一回	261
◆一辈子一个人也不为错	264
◆人生最后悔的事	266

第一篇

品味寂寞





Chapter 1

起伏，坎坷， 品味人生的颠簸

人生不可能一帆风顺，总有颠簸坎坷、起伏浮沉。一旦人生不尽如人意，我们就难免会寂寞。如果我们能看淡人生的坎坷，用另一种眼光品味我们一生的浮沉，我们就会明白，浮浮沉沉的人生才是最精彩、最富有意义的人生。



人生在世的追求

每个人都有自己的追求，没有追求的人犹如大海上没有罗盘的轮船，最终不会驶进成功的港湾，只会在大海中迷失方向。

人活一辈子，总要有目标。有的人想当一名科学家，有的人想当一名文学家，然而要想活得不平凡，要想今生有所作为，就必须耐得住寂寞。没有一蹴而就的成功，凡事都有个循序渐进的过程。如果不经寂寞的煎熬，如果不在寂寞中去拼搏、去争取，实现理想和目标只会是一厢情愿。

大多数人都不愿意平庸，都有追求，可是只有追求而耐不住寂寞，往往追求最终只会化为泡影，与我们无缘。我们只有不急不躁，慢慢地去追求，当量变积累到一定程度达到质变时，自然会水到渠成、马到成功。

有一个男孩，他梦想成为一名数学家。可是，他不认真地潜心研究数学，而是找父母亲朋托各种关系，让他戴上“数学家”的光环。几经波折，男孩终于如愿以偿。然而，只有光环而无实力，这让他一直很苦恼。通过“歪门邪道”获得的成功却让他压力倍增，丝毫没有成功光环笼罩的幸福感。

后来，他意识到不去忍受寂寞的煎熬，是不会获得真正的成功和成就感的。于是男孩静下心来，认真学习，认真钻研。三年后，他的

研究成果获得了大奖，而且由于他的突出贡献，他被授予了崇高的荣誉，人们因此对他崇敬有加。

之前，男孩为了当数学家而通过“走后门”让自己实现愿望，这时他只是个徒有其名的“数学家”。那些浪得虚名的人并不能真正受人尊重，既然如此，我们就要充实自己，不能金玉其外、败絮其中。当然，要想让内在充实就必须武装自己，而这里所说的武装，就是指我们要能耐得住时间的煎熬，耐得住寂寞，使自己成为一个真正有内涵的人。居里夫人是伟大的，在获得诺贝尔奖后，她没有一味地沉浸在光环之中，而是继续坚持自己的研究工作。这样在化学实验室中又经过八年的煎熬，居里夫人第二次获得了诺贝尔奖。假如居里夫人居功自傲，满足于现状裹足不前，那么她还会成为唯一一位两次获得诺贝尔奖的女科学家吗？

既然追求目标要耐得住寂寞，那应该怎样做，我们才能使自己的追求不化为泡影呢？简单的做法就是先要明确自己的追求，要耐得住时间的煎熬，在追求目标的过程中坚定自己的信念。要知道伟大是熬出来的，没有谁能随随便便成功，只有经历过一番风雨才能见彩虹。

有一位体育健儿，他一直希望在大赛中脱颖而出，然而他苦练了五年都没能成功。体育健儿没有因此而变得灰心丧气，他认为只要继续练下去，就可以达到自己想要的结果，于是体育健儿继续苦练。终于工夫不负有心人，体育健儿在一次国家级的比赛中获得了冠军，实现了卫冕冠军的梦想。

有人说，人活一辈子，就在于争口气，而所谓的争口气，就是指为家人争光、让自己自豪。我们不能否认这种“争口气”，每个人都有自己的追求，没有追求的人犹如大海上没有罗盘的轮船，最终不会驶进成功的港湾，只会在大海中迷失方向。然而，如果我们为了目标而一味地意气用事，和别人势不两立，那么我们就不要去争这口气，有时退一步海阔天空！