

人生要怎样 耐住寂寞

李青霞 编著



寂寞不同于沉默，它或许更久。

如果我们不够从容，寂寞的人生里，或许我们会一错再错。

耐住寂寞，战胜寂寞，走出寂寞，用有限的光阴争取永恒的幸福，才能让我们在浮华背后，获得真正的快乐。

沈阳出版社



李青霞 编著

人生要怎样 耐住寂寞

沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生要怎样耐住寂寞 / 李青霞编著. — 沈阳:
沈阳出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5441-5362-1

I. ①人… II. ①李… 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(2013)第 026499 号

出 版 者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印 刷 者: 北京中振源印务有限公司

发 行 者: 沈阳出版社

幅面尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 16

字 数: 280 千字

出版时间: 2013 年 5 月第 1 版

印刷时间: 2013 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 李 峰 杨 静

特约编辑: 李异鸣 杨 肖 秋 阳

封面设计: 上尚装帧设计

责任校对: 赵彦秋 陈 原

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-5362-1

定 价: 29.80 元

联系电话: 024—24112447 024—62564926

E-mail: sy24112447@163.com

夜色慢慢降临，城市的喧嚣在此刻也已逐渐退去，可是整座城市并没有因为黑暗的来临而沉睡，路灯仍为稀疏的行人照亮着前方的路。我踟躅在这夜色微茫的天空下，内心涌起了一丝凄凉。不知为何，在如此繁华的大都市，我的内心竟是那么寒冷，我能够明显地感觉到自己的孤独、寂寞、无助和悲伤。在这座繁华的大都市，我好像迷失了奋斗的方向，每天虽然忙忙碌碌，到头来却感觉莫名的空虚。

也许很多人和我一样，寂寞时时侵袭着他们的内心，让人感到无比寒冷。但是如果要问：“寂寞是什么？”你也许会哑口无言。是的，寂寞到底是什么？是内心的一种孤独？是身处环境的孤单？是无人问津的一种百无聊赖？是……在大千世界中，我一直在寻找着这个问题的答案。

后来我终于明白，原来寂寞不是孤独，不是孤单，不是百无聊赖，而是一种考验，一种享受，一种难得的境界。如果你懂得了寂寞的意义，那么你的人生就会为此揭开新的篇章。毛毛虫只因为忍受了地下生活的寂寞才蜕变成美丽的蝴蝶，蝉也只因忍受了四年的

辛苦才得以唱出最嘹亮的歌声。人亦如此，凡是功成名就、创立宏图霸业的人都是把寂寞当成了人生的一味调料。

从著名学者王国维在《人间词话》中的描述我们可知：“古今成就大事业、大学问者，必经过三种境界：‘昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路’，此第一境也；‘衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴’，此第二境也；‘众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处’，此第三境也。”其实这又何尝不是人生的写照？

在茫茫人生路中，我们首先要做的就是为自己订立目标，看人生之路；其次就是为目标而努力奋斗，艰难坎坷，无所畏惧，即使失败也无怨无悔；最后，能够真正执著于目标的人才会收获自己人生的果实。正所谓“众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”，到最终收获的时候才知道人生路的艰辛坎坷，才知人生的五味陈杂，才知人情冷暖、世态炎凉。即使历经了无数辛酸艰难，我们还是坚持了下来，但是又有多少人在行走的路途中摔了下去而不敢再试？又有多少人自动返回或者停止？能够坚持到最终的人正是忍受了人生的寂寞，勇于和生活抗争的人，所以他们的成功是理所当然的，他们的收获是无愧于心的。

在收获成功的那一刻我们终于明白：寂寞其实是人生中一道美丽的风景线，只要我们在沿途好好欣赏它，就会了解它带给我们的乐趣和收获。所以，在任何时候都不要害怕寂寞，而应该懂得享受寂寞，因为只有经受住了寂寞的考验我们才会获得胜利的果实。

序言 1

第一辑

1 耐得住寂寞才能造就精彩的人生

害怕寂寞又何以安慰曾经的沧桑	2
寂寞不是与生俱来	4
忍受寂寞让你的人生与众不同	7
耐得住寂寞的人不寂寞	11
低调的生活才会散发十足的魅力	14
奋斗之下的寂寞，你是否可以忍受	16
寂寞随行，你会如何对待	18
成长的历程，就是与寂寞为伴	21
靠自己努力，让寂寞走远	24
耐心等待成功的到来	27
别让生命停滞不前	29
演绎完美人生，不在最后放弃	31
穿过寂寞，我站上了最高的舞台	33
在寂寞中寻求成功之道	36
学着享受寂寞	38
生活本身就是一场华丽的寂寞	40
每个人都会孤独地行走	42
寂寞的人生，我依然昂首阔步	45

第二辑

49

钟爱繁华，也不要忘记享受寂寞

- 莫在欲望中迷失自我 50
- 寂寞的人生，是繁华的起点 53
- 看淡人生的得失 55
- 忍耐不等于不敢迈步 57
- 成功之后更需要沉默 60
- 在寂寞中成功的人生更精彩 63
- 独享自己精彩的人生 65
- 自不量力的结果只能是失败 68
- 一生只要一次成功 70
- 笑靥如花，谁懂寂寞深邃 73
- 在贪婪面前，我保持独有的清醒 75
- 忍受寂寞，就是成就成功 77
- 平淡的人生更精彩 79
- 创造时机，勇敢追逐 82
- 让别人的嘲笑变成前进的动力 84
- 忍耐，你才会有所作为 86
- 繁花落尽，一生飘落 89
- 在寂寞中坚守，让信心不断成长 91
- 缺陷不是自己堕落的理由 93

第三辑

97

寂寞的背后就是成功

- 耐住寂寞，让梦想变为现实 98
- 在耻辱中奋力突起 100
- 风雨人生需要寂寞相守 105

让别人眼中的劣势变成自己的优势	107
甘受寂寞不是自甘堕落	110
拥有梦想，我便毫无畏惧	112
等待风雨之后的成功	116
那时我身无分文	118
缺憾也是一种美	120
不要责怪命运的不公	123
在生命繁华时，要懂得收敛	125
穿过寂寞，希望就在眼前	127
从小事开始，在寂寞中积蓄力量	128
勇于表现自我，不要自甘堕落	130
成功就躲藏在最后一步	133
在寂寞中取得意外成功	135
忍受寂寞，靠毅力赢得成功	137

第四辑

141 寂寞是一番别样的风景

激情过后的“寂寞”你是否接受	140
爱情集中营	142
在寂寞中，让我们更了解自己	145
爱他就要让他自己行走	148
爱情中同样需要心宽	151
喜欢寂寞，不需要任何理由	153
在寂寞中感悟爱情的真谛	155
独守属于自己的那盏青灯	157
别让空虚偷走我们的快乐	160
在寂寞中守望的爱情	163
失去了婚姻，我并不寂寞	166
“寂寞”的婚姻我依然相守到老	169

只有挫折才会铺垫成功	172
让时间消磨那些往事的伤痛	175
寂寞身后事万千	178
爱情世界里的五彩缤纷	180
原来，只是寂寞让你我牵手	182
守得住寂寞的女人，才会守住自己幸福	185

第五辑

191 不要做婚姻围城中的落寞女子

寂寞中牵手的爱情	190
珍惜眼前的幸福，仰望不一定看得更远	193
无言的守候	197
男人的沉默，女人的包容	200
有一种爱情叫生死之恋	202
只求今生不分离	205
世间没有你所要的完美	207
有时，放手的婚姻更幸福	210
耐得住寂寞的女人更幸福	213
寂寞的人，别让自恋占据你的心灵	219
原谅出轨的过错	222
无法替代的爱情	226
原来爱情可以这么简单	228
让我们用一生去守候那个约定	231
爱的幸福中也有淡淡的痛	235
不要让真爱擦肩而过	238
我怎么舍得留下你一个人	242
我不需要暧昧，只要属于自己的爱情	245



第一辑

· 耐得住寂寞才能造就精彩的人生

●害怕寂寞又何以安慰曾经的沧桑

总听有人在抱怨命运的不公、生活的艰难，总是无法忍受现在生活的枯燥。他们只看到了成功人士的荣耀和光辉，认为命运对那些人更加垂青，却忽略了他们背后的寂寞、孤独和努力。

他好像天生就有一种对世间万物自然规律的敏感性。因为出生在一个信奉基督教的家庭，所以从小就对《圣经》烂熟于心，这本是不足为奇的事，可是他却说他在《圣经》中发现了市场循环理论，这对于其他人看来无异于痴人说梦，所以也只是一笑了之。可是他坚信世间万物都是有规律可循的，并在以后的实践中证明了自己的观点。

为了研究美国证券市场的走势与古老数学、几何学和星象学的关系，他开始了对于K线图的仔细研究。他曾把自己关在一个地下室里，坚持不懈地画一条条的K线图，然后把它们贴在墙上，对着达数百万根的线进行仔细地分析，有时甚至会对着一张K线图发呆好几个小时。后来，他干脆把美国证券市场上有史以来的所有K线都收集起来，看着这些杂乱无章的线，他告诉自己：我一定可以在其中找到它们的规律。

当时因收入微薄，日子过得特别紧，甚至时常靠朋友的接济来度日，可是他却并没有放弃过对证券市场规律的研究。经过自己的努力，他终于在1908年发现了最重要的有关证券市场发展趋势的预测方法，他把这一方法命名为“控制时间因素”，从此在华尔街一鸣惊人。

他就是美国证券、期货业最著名的投资家，最具神奇色彩的技

术分析大师，20世纪初期的传奇金融预测家和20世纪最伟大的投资家之一，他的名字就叫威廉·江恩。

1909年江恩的交易技巧引起了人们的注意，《股票行情和投资文摘》杂志对他进行了专访，在受到严格监视的25个交易日里，江恩因使本金增值了10倍而名声大噪。

1919年江恩开始了自己的咨询和出版事业，随后，《供需通讯》诞生。这个通讯既包括股票也包括商业信息，并且提供给读者每年的市场走势预测，这些预测的准确性使江恩变得越发具有魅力。江恩为完善自己的理论，曾经去世界各地旅行，他去过英国、埃及、南美、古巴甚至印度，他长时间逗留在大英博物馆，查阅一百年来投资市场的数据，并总结出一套以自然规则为核心的交易方法，在他的分析理论中着重分析了价格和时间的周期性关系。

1923年，江恩出版了自己的第一本书《股票行情的真谛》，之后他又陆续出版了十几本书，此外江恩还举办了多次讲座，为证券行业做出了很大贡献。

我们每个人都曾有过自己的梦想，不管是童年时的幻想，青年时的冲动，还是中年时的抱负，它都曾支持我们走过一段为之奋斗的历程。可是如果我要问还有多少人仍然在为当初的梦想而奋斗不息，可能答案并不令人欣慰。为什么有的人能为了理想一拼到底，有的人却半途而废了呢？中间只差一点：坚持。总听有人在抱怨命运的不公、生活的艰难，总是无法忍受现在生活的枯燥。他们只看到了成功人士的荣耀和光辉，认为命运对那些人更加垂青，却忽略了他们背后的寂寞、孤独和努力。也许只要我们再坚持一步也会有所斩获，可是却因为耐不住寂寞而承认了自己的失败。

如果没有当初的坚持不懈，江恩的满腔热情只会是一句空话；如果没有忍受住那时生活的枯燥乏味，他也不会一举成名；如果他当

时半途而废，也不会成为后来具有传奇色彩的人物。

所以，人生一定要耐得住寂寞才能成就辉煌，寂寞本身并不可怕，可怕的是在寂寞中迷失自我。在当今社会，有多少人在灯红酒绿中失去了自我，没有了方向。并非这些人没有志向，没有抱负，而是在繁华的都市中不甘寂寞相随，而随波逐流成为腐朽的代表。

俗话说：有志者立长志，无志者常立志。当寂寞来临时，我们要想想未来的美好，想想我们的远大理想。当初我们立志要做一番业绩的时候是那么信誓旦旦，一切都阻止不了我们奋进的心，可真正实践起来总是觉得一切太枯燥乏味，不禁开始向往外面的大千世界。寂寞不是毒刺，而是一剂肥料，它给你什么样的结果只取决于你怎么去利用它。如果你选择了把寂寞埋进泥土，它就会滋养一粒种子生根发芽，让它长成一棵参天大树；如果你把它扔进废墟，它只会在时间的流逝中慢慢腐烂。所以，在寂寞的时候我们要选择充实自己，勇往直前，不要为了沿途的风景而迷失了原来的方向，这样我们才会收获自己的成功。

●寂寞不是与生俱来

其实生活展现给我们的就是一张白纸，你选择什么样的人生就看你用什么色彩去涂抹。我们选择坚强，软弱就会忘而退步；我们选择光明，黑暗就会退居一旁；我们选择充实自我，寂寞也会暗淡无光。

那一年，他在全家人的希冀中降临在这个世上。因为是家里的第一个孩子，又是个可以传宗接代的男孩，所以全家都对他寄托了

莫大的希望。可是由于家庭贫困，他先天有些营养不良，从小体弱多病。更加糟糕的是，在童年时期他又患上了癫痫。那年夏天，在学校的一次体育课中，在老师的指令下同学们冒着炎热完成了200米短跑，在大家都停下来的那一刻，只见他突然间跌倒在地，口吐白沫并浑身抽搐起来。他的状况把老师和同学们都吓坏了。在家人把他带回家之后，他患有癫痫的消息就在人群中传开了，从此，他就成了别人眼中的异类。课上老师不敢对他进行斥责和批评，都怕“引火上身”，尤其是上体育课的时候，他只能远远地看着同伴们在操场上玩耍，而自己却默默地躲在一角。同学们也开始远离他，好像他就是一贴狗皮膏药，沾上就甩不掉似的。在内心绝望至极的时候，他向父亲提出了退学的想法，父亲用空洞洞的眼神看着他，无奈地说了一句：“我一定会让你好起来，和别人一样平等地生活。”尽管他是那么讨厌学校的一切，可是退学对他来说又是另一种沉重的打击。自从回到家后，他就把自己封闭起来，不再与人交流，那段时间他觉得整个世界都是灰暗的，更觉得自己的未来没有任何希望。

那一天，淅淅沥沥的小雨下了整整一天。时近傍晚，天空终于放晴。在父亲的一再要求之下，他随父亲走出了家门。雨后的空气比平时更加清新，湿润中还带着丝丝的甜意。路边的野花此时也更加鲜艳夺目，微风拂过，泥土的芬芳沁人心脾，让人顿觉心旷神怡。可是他随父亲走在这田间的小路上，却无心欣赏一路的风景，因为他觉得这周围的一切即使再美也与自己没有丝毫关联。

父亲说：“感觉今天的空气和平时有什么不一样吗？”

他懒懒地回答：“没有呀，在我的世界里所有的东西都是一样的，灰暗阴沉，毫无生气。”

父亲无奈地看了看他，然后蹲在了路边：“孩子，过来。你看

看这些野花。”

本来很不愿意，但出于对父亲的尊重，他也蹲在了父亲的旁边。他望着眼前这五彩斑斓的小花，突然间感觉和平时的有些异样。那些花瓣上还有一些小水珠，比平时更加鲜艳娇嫩。不知是什么原因，一种喜悦之情溢上心头，他顿时感觉心里一片亮堂。

他抬头看着父亲：“为什么它们现在如此漂亮？”

“因为它经受了风雨的侵袭，在表面看来风吹雨打对它是一种灾难，有可能让它折断受挫。可实际上，又只有风雨才能让它得到锻炼，从而更加坚强和娇艳。你见过温室里的花吗？它们永远不会受到风雨的侵袭，可是它们也同样没有野花动人。这就像人生，只有经过了挫折和困难才能长成真正的栋梁。其实生活给我们的就是一张白纸，你选择什么样的人生就看你用什么色彩去涂抹。我们选择坚强，软弱就会忘而退步；我们选择光明，黑暗就会退居一旁；我们选择充实自我，寂寞也会暗淡无光。”

他似懂非懂地点点头，然后看到了天边那五色的云彩。他指了指天边，说：“那边的云彩真漂亮！”父亲笑笑说：“那不是云彩，那是彩虹。那是雨滴经过阳光的折射形成的，其实阳光的折射就像人生的挫折，只有经历了才会使自己的人生更精彩。”

在那一刻他突然明白了，人生不可能没有挫折，不管太阳有多眩目，可是也有被乌云遮挡的时候，但它却没有服输，仍然努力地穿透云层，展现它绚烂的光芒。

.....

自此以后，他一改颓废的模样，变得活跃起来，就这样他开始了自己崭新的人生。

奇迹总是发生在与命运抗争的人身上。后来，他凭借自己的毅力战胜了疾病，而且还自学成才，步入了中国的软件行业，成为一

名著名的软件工程师。

在这几十年中，他一直记得和父亲的那次谈话，父亲虽只是一个普普通通的农民，可是却懂得人生的哲理。是父亲把他从泥潭中拉了出来，让他重见了光明。

在很多时候，人需要在困难面前站得更直，这是一种积极的心态。如果你一直以为命运对你不公而把自己锁在寂寞的空间里，那你永远不能成为强者，只会是被生活打倒的人。我们要知道命运是掌握在自己手中的，只有自己好好把握才能改变平庸的人生。所以，寂寞并不是与生俱来的，那不过是你给自己套上的无形的枷锁。朋友，让我们勇敢面对吧，在困难面前不低头，在寂寞面前不孤独，这样才会帮自己走出困境，勇往直前。

忍受寂寞让你的人生与众不同

人活一世必定会经历很多风风雨雨，我们一定要像马兰花一样坚强，不畏惧艰难险阻，勇敢挑战一切困难。

在走出监狱大门的那一刻，他的一颗心突然间释怀了，他回头望了望监狱的大门，不禁又一次泪流满面。15年的刑期，曾把他折磨得人不如鬼，在这里他想过自杀，想过越狱，可是最终他还是坚持了下来，好好地服完了刑期。这里是他一段美好人生的结束，也是他另一段美好人生的开始。

那一年，他27岁，有一个虽不富裕却美满幸福的家庭。妻子温柔善良，一双可爱的儿女整天在身边围绕，生活其乐融融。可是，灾难却在那一次的冲动中毁了这个家庭，令他家破人亡。事情的

经过是这样的：那一年，母亲因病卧床不起，由于当时医疗条件有限，现在已经可以治愈的疾病在那时却只能眼睁睁地等死。看着奄奄一息的母亲，他的心在不住地滴血，自己还没能让父母过上好日子，不能看着母亲就这样离开。在和母亲的一次聊天中，母亲提到了自己小时候吃到的那次美食——熬鱼。母亲说：“那是你姥爷在几百里之外钓来的两条鱼，那时咱们这儿还没有鱼塘，几乎没有人吃过鱼，所以咱家的那两条鱼让全村人都羡慕不已。到现在我还记得那顿饭的滋味，尤其是那汤，鲜美可口，我当时一直在想，今生能吃到这么美味的‘盛宴’，我死都值得了。”母亲在说这话的时候脸上一直挂着笑容，好像此时那顿美味佳肴就摆在眼前。可是母亲这无意中的回忆却让他如万箭穿心。这段时间为了给母亲看病，家里的钱花得一干二净，可是他多想让母亲再吃一次鱼，也许这就是她生命中最后一次吃鱼了，在悲哀中他突然想到了村里的那个鱼塘。他也想到了偷鱼的后果，也许会被批斗、游街，可是一切都无所谓了。他做出决定的当天晚上就去了那个鱼塘。当他一大早把鱼熬好端到母亲面前的时候，母亲愣住了，他赶紧敷衍地说，这是从书记家借的鱼，以后会还的。母亲对他的谎言信以为真，还不住地夸村书记很善良，可是那碗鱼汤还没有喝下，就有人敲响了他家的大门。他的偷盗行为就在那十足的物证面前被揭穿了。那正好是“文化大革命”期间，他顿时成了村民眼中的败类、强盗，继而被游街示众。令他想不到的是，由于此事的牵连，村里开始调查他的出身，并说他原本就是“根基”不正，应该加强改造。就这样，他被稀里糊涂地送入了劳教所，刑期为20年。

在这次事故之后，妻子因受不了别人的背后指指点点，不得已之下，带着两个孩子远嫁他乡。母亲因遭受不了沉重的打击撒