

男人要经得住诱惑 女人要耐得住寂寞

找回寂寞人生里的你，遇见诱惑世界中的我
人生经得住诱惑，男人才能更成功，才能站在世界的最顶端
生命耐得住寂寞，女人才能更优雅，才能走进幸福的城堡
寂寞时才能看清自己，诱惑时才能证明自己

修行诱惑、喂养寂寞；

情场不平淡、职场更诱惑，看你怎么做……

龙春华◇著



一杯茶
快乐人生
一简书



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

男人要经得住诱惑，
女人要耐得住寂寞

龙春华◎著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目(CIP)数据

男人要经得住诱惑,女人要耐得住寂寞 / 龙春华著. --
成都: 成都时代出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5464-1081-4

I. ①男… II. ①龙… III. ①情感-通俗读物 IV.
①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 016399 号

男人要经得住诱惑,女人要耐得住寂寞

NANREN YAO JINGDEZHU YOUHUO NÜREN YAO NAIDEZHU JIMO

龙春华◆著

出品人 段后雷

责任编辑 周 慧

责任校对 李 航

装帧设计 李艳春

责任印制 干燕飞

出版发行 成都时代出版社

电 话 (028) 86621237 (编辑部)

(028) 86615250 (发行部)

网 址 www.chengdusd.com

印 刷 北京晨旭印刷厂

纸张尺寸 880mm×1230mm 1/32

印 张 13.25

字 数 280 千字

版 次 2014 年 5 月第 1 版

印 次 2014 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5464-1081-4

定 价 32.00 元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题,请与工厂联系。电话:(010-80367007)

前言

男人是射猎者，崇尚征服，痴迷扩张占有；女人是守家者，痴迷相夫教子，安于家内。所以，考验男人的是诱惑，考察女人的是寂寞。

诱惑是外扰，寂寞是内忧；诱惑考验定力，寂寞考察心境。在这个日益浮躁的社会，生活中的各种诱惑，比如，权力、荣誉、美色、金钱、地位等，就像无处不在的空气一般，时时刻刻诱惑着男人那脆弱的灵魂。经得起诱惑的男人因为守住了精神底线，参悟了人生的真谛，做出惊人的伟业；经

不起诱惑的男人无视道德的存在，成了诱惑的俘虏，跌倒在地狱的深渊里。

在这个女权复苏的时代，越来越多的女人不再像从前那样甘于相夫教子，而是迈着矫健的步伐走向广阔的天地。然而寂寞就是一段无人能陪的旅程，女人从寂寞中来，又终会走向寂寞，寂寞时时刻刻困扰女人那颗脆弱的心灵。女人因为耐得住寂寞，而又不甘于沉沦，所以成功；女人因为耐得住寂寞，守住心灵的一片宁静，所以幸福。

所以，男人要经得起诱惑，女人要耐得住寂寞。诱惑考验的是男人的定力。男人要经得起诱惑，就要练就坚强的意志，用意志抵制诱惑。要知道，一颗缺乏约束的心是空虚的、游离的，就好像一个失去了家园的灵魂，一棵失去了根的大树，一条失去源头的大江，最后只能堕落，只能枯萎……

寂寞考察的是女人的心境。女人要耐得住寂寞，就要练就一颗淡然的心，在寂寞中散发出女人特有的美丽。淡定的女人不寂寞，读懂寂寞的女人、耐得住寂寞的女人，一定是最坚强、最温柔、最有魅力的女人！

基于男人与女人的差异，我专门写了《男人要经得起诱惑，女人要耐得住寂寞》这本书。在本书中，我将男人要经得起诱惑列为上篇，女人要耐得住寂寞列为下篇，立足于现实，基于自身的内心体会，从人生的各个角度展开详细论述，有故事，有感悟，言简意赅，通俗易懂……意在为广大读者带来心灵的盛宴，希望能与大家产生共鸣。

如果你是男人，此时正在为诱惑苦苦挣扎，那么此书就像一盏明灯，为苦苦挣扎的你指明前进的道路；如果你是女人，此时正因为寂寞而梨花带雨般地落泪，那么此书就像一汪清泉涌进你的心里，让你浮躁的心灵顿时宁静起来，享受寂寞所散发出的芳香。

“经得起诱惑，耐得住寂寞”是一种人生境界，是实现梦想过程中必须练就的一项素质，更是一种坚定的人生信念与态度！只有经得起身外的诱惑，才能成就自我；只有耐得住内心的寂寞，才能修成正果。

佛说：“魔由心生。”只有静下来，才能由定生慧，才能做到六根清净、处变不惊。经得起诱惑，耐得住寂寞，是获得成功与幸福的不二法门；耐得住寂寞，经得起诱惑，心如止水不动尘，方能大彻大悟，提升人生的品质，实现人格的净化，从而达到大自在的人生境界。

古往今来的智者贤者，无不经得起诱惑，耐得住寂寞，安于平静，追求内心的纯净。所以，不管你是男人，还是女人，都要让自己的灵魂归位，做一个淡定的人，做一个从容的人，做一个豁达的人，最终让自己成为一个快乐自己也幸福他人的人。

目 录

上 篇 男人要经得住诱惑

第一章

自由——诱惑无处不在，男人你要经得住诱惑

1. 诱惑无处不在，今天你被诱惑了吗 3
2. 男人只有经得起诱惑，才能获得真正的自由 5
3. 没有经历诱惑洗礼的男人不算真男人 7

4. 男人从一出生就生活在各种诱惑中 9
5. 诱惑不是男人堕落的借口 10
6. 所有的诱惑都是有趣的，一开始就像游戏 12
7. 成功抵制诱惑是内因与外因的双重结果 14
8. 亚当从不后悔被诱惑，男人欢迎被诱惑 16
9. 面对诱惑，定力不够就请远离 18
10. 面对诱惑，时刻保持冷静 20
11. 如果感到诱惑你就拍拍手 22

第二章

财富——响当当的诱惑，男人的钱包男人的命

1. 有钱男子汉，无钱汉子难 25
2. 过多地追求金钱就成了欲望的毒果子 27
3. 常在河边走，哪有不湿鞋 28
4. 赚着昧心的钱，做着惊心的梦 30
5. 男人铤而走险都是金钱惹的祸 33
6. 树立正确的金钱观，拿自己应该拿的钱 35
7. 修身养性，去除自己内心的贪欲 36
8. 管好自己的手，别让贪欲燃烧了你 38

9. 用汗水赚来的钱养活自己的胃	40
10. 用放心钱买放心生活	42
11. 男人有钱就变坏? 金钱本无罪	44

第三章

权势——雄起起的诱惑，最好的外衣并不舒服

1. 权势是男人最好的外衣	48
2. 拥有权势并不等于拥有一切	50
3. 树大招风，权势越大越容易自取灭亡	51
4. 汪精卫：被权势诱惑而遗臭万年的男人	53
5. 屡见不鲜的“现实版陈世美”	55
6. 想只手遮天的男人最后连手都没有了	57
7. 热衷权势却不可贪恋权势	59
8. 真正志怀高远的男人一步一个脚印地向上走	61
9. 不畏权势的男人才是真男人	63
10. 在其位而谋其职	65
11. 真正的赢家不显山不露水	67

第四章

地位——气昂昂的诱惑，输了地位就输了尊严

1. 维护自己的主导地位，男人是女人的头 70
2. 有钱有势并不等于有地位 72
3. 地位可以卑微，灵魂必须高贵 74
4. 靠什么巩固自身地位 76
5. 没有担当的男人有了地位便为所欲为 78
6. 加强自身修养，有地位的男人更有男人味 80
7. 男人要有地位，必须要有作为 83
8. 男人 20 岁定好位，30 岁有地位 84
9. 获得地位容易，守住地位难 86
10. 男人对己“狠”，地位才会稳 88
11. 维护自己的家庭地位，追求男女平等 90

第五章

名誉——热腾腾的诱惑，名誉的光环蒙蔽双眼

1. 渴望拥有名誉是男人的本能 93
2. 名誉就像海水，饮得越多就越渴 95
3. 是名誉的诱惑，还是理想的召唤 97
4. 源于奋斗的名誉才能流芳百世 99
5. 经不住名利的诱惑会让名誉扫地 101
6. 追求虚名，是你向自己撒谎 103
7. 爱惜名誉，要从小做起 105
8. 淡泊方可明志，宁静才能致远 107
9. 好名声比金钱更有价值 109
10. 追求卓越，而不是徒有虚名 111
11. 牺牲个人名誉，成就国家名誉 113

第六章

机遇——火辣辣的诱惑，机遇往往与陷阱并存

1. 机遇具有诱惑力，但诱惑并不等于机遇 116
2. 机遇只敲一次门，诱惑却按着门铃不放 118
3. 爱慕虚荣让男人错把诱惑当机遇 120
4. 把诱惑错当机遇，一步一步地走向地狱 121
5. 成功就是拒绝了诱惑，抓住了机遇 123
6. 练就充满智慧的双眼，分清是机遇还是诱惑 125
7. 专注是成功抵制诱惑、抓住机遇的法宝 128
8. 坚定意志，抵制诱惑就是把握机遇 130
9. 错过的是太阳，抓住的却不一定是月亮 132
10. 清楚自己的方向，将诱惑拒之门外 134
11. 消除贪欲，诱惑就不能与机遇结伴而行 136

第七章

色情——羞答答的诱惑，色字头上架着一把刀

1. 男人本色——十个男人九个色 139
2. 色字头上架着一把刀 141
3. 色不迷人人人自迷 142
4. 色即是空，空即是色 144
5. 男人色胆包天必自毙 146
6. 一夜情，刺激之后的刺痛 147
7. 你能否成为新时代的柳下惠 150
8. 修身养性，抵制情色诱惑 152
9. 慎独慎微，抵制情色诱惑 153
10. 远离色情，不允许自己犯原则性错误 155
11. 成功抵制色情，取决于你能否再坚持一下 156

第八章

爱情——美滋滋的诱惑，见异思迁会错失真爱

1. 男人如蝶，总喜欢拈花惹草 160
2. 最美的爱情从拒绝诱惑开始 162
3. 见异思迁终会与真爱擦肩而过 164
4. 别错失你的第二颗纽扣 166
5. 玩弄爱情终会被爱情所玩弄 168
6. 有了爱情，就别去碰暧昧 170
7. 弱水三千，只取一瓢饮 172
8. 放弃也是一种美 174
9. 落花风雨更伤春，不如怜取眼前人 176
10. 世界上最遥远的距离 178
11. 手心里的温柔 180

第九章

婚姻——暖洋洋的诱惑，走进围城则平淡似水

1. 时间让婚姻平淡如水，诱惑更易破门而入 184
2. 娶了白玫瑰还恋着红玫瑰 186
3. 出轨不过是男人经不起诱惑的借口 189
4. 围城里做个经得起诱惑的男人 191
5. 小三的温柔陷阱，小心惹火上身 193
6. 彼此信任，婚姻之树才能长青 195
7. 感恩的心让男人将诱惑拒之门外 197
8. 妻子就像一杯白开水，虽无味却解渴 199
9. 留心围城里的温暖和幸福，摒弃诱惑的种子 201
10. 婚姻需要宽容——爱她就请宽容她 203
11. 请珍惜左手牵右手的幸福 205

下 篇 女人要耐得住寂寞

第一章

女人如花，寂寞如叶

1. 寂寞是女人生命最后的归宿 209
2. 坚强吧，走过寂寞这段无人相伴的旅程 210
3. 寂寞是人生旅途中不可缺少的旅伴 212
4. 寂寞是人生的常态 214
5. 生命如水，寂寞如歌 216
6. 生命因寂寞而美丽 217
7. 生命彼岸寂寞穿行 219
8. 寂寞的生命，寂寞的雪 221
9. 享受寂寞是至高的人生境界 224
10. 在安静中品味人生的寂寞 225
11. 远离喧嚣，寂寞并快乐着 227

第二章

因为寂寞而成长，因为成长而寂寞

1. 成长，就是在寂寞中蜕变 231
2. 在寂寞中成长，幸福人生必经的过程 233
3. 成长，既寂寞又美好 235
4. 跨过寂寞这道坎，你就成长了 237
5. 孤单是一个人的狂欢，狂欢是一群人的孤单 239
6. 在寂寞中学会独立 240
7. 在寂寞中韬光养晦，终成大器 242
8. 战胜心灵寂寞，人生从此不再难过 244
9. 寂寞带你去散步 245
10. 距离寂寞还有几步远 247
11. 用心体会，寂寞不止一种味道 249