

世界上最震撼心灵的精神读本

只有守得住寂寞，才能成功！只有守得住寂寞，才会幸福！

人生要守得住 寂寞

LEARN TO
ENJOY LONELINESS

彬彬◎编著



守不住寂寞的人会觉得生活枯燥乏味！
守得住寂寞，你才会拥有精彩人生！



Wuhan University Press

武汉大学出版社



人生要守得住 寂寞

LEARN TO
ENJOY LONELINESS

彬彬◎编著



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

人生要守得住寂寞：钻石版 / 彬彬编著.

—武汉：武汉大学出版社，2010.9

ISBN 978-7-307-08047-8

I. 人…

II. 彬…

III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 150075 号

选题策划：书叶文化

责任编辑：代君明

责任印制：人 弋

出 版：武汉大学出版社

发 行：武汉大学出版社北京图书策划中心

(电话：010-63937419 传真：010-63974946)

印 刷：北京佳明伟业印务有限公司

开 本：710*1020 1/16

印 张：16

字 数：200 千字

版 次：2010 年 9 月第 1 版

印 次：2010 年 9 月第 1 次印刷

定 价：28.00 元

版权所有，盗版必究（举报电话：010-63978987）

（如图书出现印装质量问题，请与本社北京图书策划中心联系调换）

自序

寂寞不一定都能通向成功，但所有的成功必来自与寂寞奋争的过程。耐得寂寞，需要“八风吹不动，独坐紫金台”的冷静与执著，在平淡中坚守是一种高尚的信念，一种强烈的追求，一种坚忍的持守力和意志力。耐得寂寞是毅力与自制的体现，更是一种很难达到的人生境界。

耐得寂寞才能不寂寞，耐得寂寞才能成就一番事业。寂寞是一种沉默，一种成功前的沉默；只有守得住寂寞，才有时间和精力去刻苦钻研，认真陶冶。少了物质的羁绊，少了心灵的枷锁，做事情就会更加投入和纯粹。

寂寞不是踽踽街头的惆怅，也不是徘徊巷尾的颓废，更不是借酒消愁的沉沦；寂寞不是百无聊赖，无所事事的闲话、散淡与停滞，更不是真正的孤独或寂寞，而是一种不凑热闹，不赶时髦，不追风潮的生活境况和生存方式。它是天空中星间的空隙，它是等待点燃的青春火炬……只有忘记了世间一切庸俗，才能深味寂寞的真谛；只有在寂寞的时候回首，才能看见那歪斜却实在的脚印；只有在寂寞的时候细细品味，才能冷静地思索壮丽的人生。

守得住寂寞，方能心灵平静、宠辱不惊，才能从人生的苦痛与厌倦中得到解脱。试想，如果是一个心浮气躁、利欲熏心的人，怎甘心寂寞？岂能不受物欲的奴役？人，一旦不愿与寂寞为伴，终将留下人生的败笔。守得住寂寞，才能不为外物所诱，抛开私心杂念，不浮躁，不盲从，保持正确的人生态度和价值取向。有的人杂念很多，一旦不能如其所愿，就怨天尤人，

不思进取，在自甘堕落中荒废人生。倘若守得住寂寞，就会拨开云雾见晴天。

《人生要守得住寂寞》一书解决了正朝着成功目标前进的人们或者已经成功的人士内心的困惑，因为只有那些能够抵御诱惑，守得住寂寞的人才可能到达成功的彼岸。本书集趣味性和知识性于一体，读者不但可以从中获得成功的方法，更能从中获得精神上的愉悦！当你面临挑战、遭遇挫折或感到无助的时候，本书会带给你无穷的力量；当你寂寞、痛苦和失落的时候，本书会给你最温暖的慰藉！

寂寞，能让我们有时间仔细地审视自己的过去、现在、未来！

寂寞，能让我们有空间认真地环顾自己的后面、周围、前方！

寂寞，能让我们有兴趣轻松地面对自己的快乐、幸福、悲伤！

寂寞，能让我们有精神全力地爱护自己的亲人、朋友、爱人！

寂寞，更可以让我们有毅力牢牢把握自己的人生！

不在沉默中爆发，就在沉默中死亡！今天的沉默只为换来明天的进发！

现在的寂寞必然得到将来的成功！因为只有真正守得住寂寞的人，才能牢牢地把握住精彩的人生！

前言

寂寞，虽不是人生旋律中的精彩华章，却是生活中不可缺少的基本底色。然精彩和辉煌只是一瞬，而寂寞才是永恒。守得住寂寞的最大好处，就是可以集中精力，专心致志搞研究、想问题、干工作、做学问。守得住寂寞，才能抗得住诱惑，经得起清贫，守得住贞操；守得住寂寞，才能倾心于事业，品出生活的真味，创造出人生的辉煌。只有甘于寂寞的人，守得住寂寞的人，才能在事业和生活的“底层”磨炼摔打，精心积蓄，变不利为有利，变沉默为爆发，最终赢得事业的“丰收期”。

守不住寂寞是很可怕的。一旦放纵其心志，心猿意马，就会导致贪欲横生，人格扭曲，精神变异。工作中守不住寂寞，就可能魂不守舍，潜心钻研坐不下来，一线指导又干不下去，陷入困惑和苦恼之中；生活中守不住寂寞，就可能心旌摇动，眼花缭乱，纵情于吃喝玩乐、声色犬马，而坠入泥坑；男人守不住寂寞，就可能今日指东明日朝西，后日又去打南闯北，到头来“竹篮打水一场空”；女人守不住寂寞，就可能红杏出墙，琵琶别抱，“颠狂柳絮随风舞，轻薄桃花逐水流”。这是何等的可怕。正因为如此，守得住寂寞才显得极其珍贵。

人生是一条漫长的路，在很多时候是没有鲜花和雨露的，因此我们需要在这寂寞中走下去。因为这条路原本就不是从坦途走向坦途，而是一条崎岖和布满荆棘的历程。

寂寞其实就是一杯白水索然无味；寂寞是一条小溪暗暗流过；寂寞是

大浪过后的平静；寂寞是成功之后的谦逊；寂寞是良心本质的某种坚持；寂寞是善待生命的一种延伸；寂寞是人生要义的深刻体现；寂寞是一种无奈被迫的选择；寂寞也是一种境界、一种追求、一种更高层次的灵魂内涵；也可以说是一种修为，一种至高无上、无欲无求的修养。寂寞是人生当中的低谷，正视寂寞、守得住寂寞才是真正人生崇高境界的追求。守得住寂寞就等于是从自己的人生逆境走向巅峰的开始，那时你会看到成功在向你招手。

《人生要守得住寂寞》一书，从各个方面告诉你为何人生要守得住寂寞、何时应该守得住寂寞、遇到诱惑的时候应该怎么解决，以及每个人成长路上都会遇到的问题等。无论你处于顺境、逆境，或是生活平淡的时候，此书都可以帮你克服内心的浮躁，带给你一种超然的平静和惬意。从某种意义上来说，此书就是一本写给读者的成功激励手册，也是一本协助你创造奇迹的行动指南。

寂寞是一种很高的境界，如果你想出人头地，就一定要守得住寂寞，因为成功的辉煌隐藏在寂寞的背后！

目 录

第一辑 寂寞，一个人的心灵盛宴…………… 1

在人生中，有一种境界叫寂寞。在当今已经被格式化了的物欲横流的生存空间，漫漫的人生中难免会有酸甜与苦辣，得意与失意，欢欣与悲哀，希望与失望，幸福与痛苦。在充满了躁动和浮华的氛围中，有时候寂寞则是一种最珍贵的心境，它让心灵有了最本质的回归，让人迸发出博大的能量！

1. 揭开寂寞的面纱，那是忍辱和担当 …………… 3
2. 生命原是一场华丽的寂寞 …………… 6
3. 辉煌的背后是寂寞 …………… 8
4. 在寂寞中品味一生的痛 …………… 10
5. 我的哭声谁能听得到 …………… 12
6. 生命的寂寞之美 …………… 15
7. 喧嚣都市中的寂寞心灵 …………… 20
8. 是无聊还是寂寞 …………… 24

第二辑 低谷时，有寂寞忠实地陪你走过…………… 27

现实生活中，通常我们碰到一个大困难的时候，头脑一片迷茫不知所措，于是往往消沉下去一蹶不振！其实这段低谷的时间终会过去，也许这个时

候陪伴在你身边的就只剩下寂寞了，那么就让自己于寂寞中静思和重新蓄积力量吧，相信你会豁然开朗，获取收获。在经历了平静寂寞而没有成就的日子后，从低谷走到平地远比从平地攀上高山容易，只要心中有不变的信念，你就能走向新的起点，并可以战胜一切！

- 1. 在寂寞中蓄积力量 29
- 2. 爱的洁癖：期待 100% 的幸福 31
- 3. 毕业那年，我们一起失恋 33
- 4. 没说出口的爱，错过一生 35
- 5. 悲伤，只因曾经太美好 38
- 6. 与谁把酒共明月一遵守的诺言 40
- 7. 跌落旧日的时光里 43
- 8. 笑面如花，谁懂寂寞深碾 46
- 9. 黑夜，一场寂寞独舞 49
- 10. 自恋的人都是寂寞的 51

第三辑 在寂寞中，淘洗心灵之毒..... 55

在人的一生中，每个人都难免会经受寂寞的折磨。但是，如果换一种眼光看世界，这些折磨对人生并不是消极的，反而是一种促进人成长的积极因素。生命是一次次的蜕变过程，惟有经历各种各样的折磨，才能拓展生命的维度，没有经历过折磨的雄鹰永远不能高飞，没有被老板、上司折磨过的员工永远无法提高能力。因此，不要只看到寂寞折磨人的一面，更要看到它对人生成功起到的积极作用！

- 1. 失意的人总会很寂寞 57
- 2. 空虚是一双空洞的眼睛看着你 59
- 3. 寂寞不是与生俱来 62
- 4. 每个人的心灵都会感冒 65

5. 因为了解，所以寂寞	68
6. 正视生命中的无奈	70
7. 心中有你更寂寞	72
8. 你在微笑，我却哭了	74

第四辑 寂寞之上没有更上的寂寞..... 79

我们生活的这个世界充满了各种各样的诱惑。小孩子会受到糖果的诱惑，学生会受到游戏的诱惑，官员会受到贿赂的诱惑，减肥者会受到美食的诱惑，而每个成年人都会受到风花雪月、锦衣玉食、黄金美元、名誉地位的诱惑。在诱惑和欲望面前，人不是做欲望的奴隶，就是做欲望的主人。做奴隶还是做主人，这取决于你是否守得住寂寞。人生就是这样，只有守得住寂寞的人，才能获取成功！

1. 爱得好痛好痛	81
2. 寂寞是我惟一的自由	83
3. 原来，你、我只是寂寞而已	85
4. 宁愿笑着流泪，不愿哭着说后悔	88
5. 寂寞是生活背面的美	91
6. 繁花落尽，终成飘零	94
7. 其实寂寞是一种病毒	97
8. 只希望他爱你比我多	100

第五辑 寂寞时，遇到最真实的自己..... 103

在寂寞的时候，人才能够真正审视自己，看清自己。人生在世，寂寞是难免的，能不被寂寞伤害，不在寂寞中消沉，学会走出寂寞，把生活调

节得有滋有味，那一定会很幸福。一个在寂寞中积极乐观的人，一定会有不凡的明天！

1. 善待他人就是善待自己 105
2. 灿烂的人生需要自己创造 107
3. 常给心灵洗个澡 109
4. 为自己点亮一盏心灯 111
5. 寂寞的人再微笑也掩饰不了寂寞 112
6. 一味地追求不寂寞反而会让你更寂寞 116
7. 繁华红尘，谁都不是谁的谁 117
8. 在寂寞中学会爱自己 120
9. 你就是自己人生的主角 121

第六辑 寂寞过后是繁华，你是否还在等待..... 123

所谓守得住寂寞，其实是保持心灵明净和淡泊的一种选择，寂寞的时候去追忆过去的一段情，去回味唱过的一首歌，去重温过去，思考未来，守住一份寂寞，在寂寞中蓄足力量。结果是谁守得住寂寞，谁就能笑到最后！

1. 有些人，一旦错过就不再 125
2. 人生若只如初见，何事秋风悲画扇 129
3. 一个人离开，让两个人伤悲 132
4. 有一种单身叫“宁缺毋滥” 136
5. 不完美，就退而求其次吗 141
6. 是继续等待，还是为了不再等待而放弃 146
7. 原来输局早已注定 152
8. 其实我知道你没那么坚强 157
9. 寂寞不是出轨的理由 161
10. 易求无价宝，难得有情郎 165

第七辑 穿过寂寞，眼前又是一片柳暗花明…………… 169

机遇总是垂青有准备之人。没有长久的把持、没有耐心的等待，那么你就没机会看到旖旎动人的彩虹。任何人如果总是浅尝辄止、一知半解，那么休想获取机会的垂青与眷顾！只有默默无闻地用心做好每一件事情，有一天终会功到自然成，生命之舟将会水涨船高！守得住寂寞，要有坚守之心。很多人并不是没能力，而是没有耐性，或者说，因为耐不住寂寞！

1. 成功，要守得住寂寞 …………… 171
2. 拒绝诱惑需要勇气 …………… 173
3. 贪念是人生的陷阱 …………… 175
4. 灵感往往是在孤独中涌现的 …………… 179
5. 拒绝过度的虚荣 …………… 182
6. 永远“不抛弃不放弃” …………… 184
7. 转移注意力，赶走寂寞 …………… 187
8. 学会与寂寞相处 …………… 189

第八辑 寂寞的十字路口，转角是否能遇到幸福…… 193

寂寞，其实是一种心境，它就像一层薄薄的雾，撩开了就会发现，外面依然很热闹很精彩，只需你走进去，投入其中，生活就变得情趣盎然。因此说，守得住寂寞是一种心境、一种智慧、一种精神内涵，人的情感大抵最易麻醉，更需要我们守得住寂寞。只有这样，我们才能守得住自己的幸福！

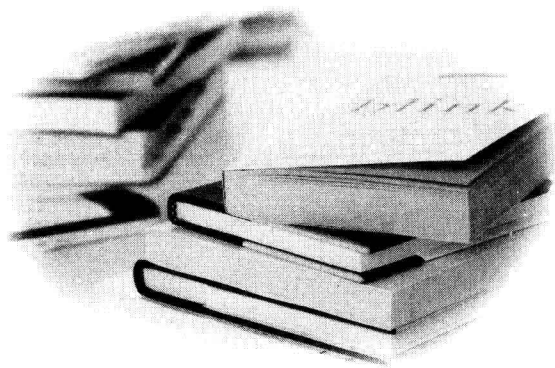
1. 寂寞时坚守爱情底线 …………… 195
2. 爱是寂寞撒的一个谎 …………… 197
3. “寂寞”不是放纵的借口 …………… 200

4. 围城内，做个守得住寂寞的人	203
5. 有多少婚姻不甘寂寞	206
6. 婚外情，有多少男人经不起诱惑	208
7. 外遇是一只不该被打开的空碗	210
8. 如果信仰爱情，就要守得住寂寞	212

第九辑 完美人生，让寂寞如花绽放..... 215

守得住寂寞，是人生的一种自我超越，是人格完善的一种机缘，可以利用寂寞做一次短暂的小憩，抖落满身的尘埃，把整个心沉浸在轻松悠闲的宁静中去，留下一份清纯和潇洒，再做新的抉择。也许与寂寞为伴是痛苦的，但寂寞不是一首悲歌，而是一条向前的大河，在迂回曲折中孕育出的快乐才是人生真正的快乐！当你读懂了寂寞，也就永远不会感到孤独！

1. 执子之手，与子偕老	217
2. 有一种爱叫相濡以沫	222
3. 珍藏在心底 69 年的甜蜜爱情	224
4. 衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴	229
5. 问世间情是何物，直教人生死相许	231
6. 天地合，乃敢与君绝	234
7. 愿得一心人，白首不相离	237
8. 爱情的力量远远超出人们的想像	241



第一辑 寂寞，一个人的心灵盛宴

在人生中，有一种境界叫寂寞。在当今已经被格式化了的物欲横流的生存空间，漫漫的人生中难免会有酸甜与苦辣，得意与失意，欢欣与悲哀，希望与失望，幸福与痛苦。在充满了躁动和浮华的氛围中，有时候寂寞则是一种最珍贵的心境，它让心灵有了最本质的回归，让人迸发出博大的能量！

1. 揭开寂寞的面纱，那是忍辱和担当



儿子上小学时，父亲生了一场大病，不久就去世了，本来就不富有的家庭更是雪上加霜。娘儿俩相互搀扶着，用一堆黄土送走了父亲。

母亲没有改嫁，独自一人抚养着儿子，含辛茹苦。那时，村里还没通上电，儿子每晚都在油灯下静静地读书、写字，母亲则拿着针线，轻轻、细细地将母爱密密地缝进儿子的衣衫。时光就这样一天天过去了，日子虽然很平淡，但是那一张张奖状却渐渐覆盖了两面斑驳陆离的土墙，儿子也年复一年地长大，已经高出母亲半头了，望着儿子，母亲眼角不断增多的皱纹仿佛也盛满了笑意。

那年秋天，捷报传来，儿子考上了县重点一中，可是母亲却患上了严重的风湿病，不能干农活了，甚至有时连饭都吃不饱，家里陷入极度的困境之中。那时的一中，学生每月都得带 30 斤米交给食堂。儿子很懂事，不想让母亲再为自己操心作难，就说：“娘，我要退学，帮你干农活。”母亲摸着儿子的头，疼爱地说：“你有这份心，娘打心眼儿里高兴，但书是非读不可。放心，娘生你，就有法子养你。你先到学校报名，我随后就送米去。”儿子固执地怎么也不愿意去，母亲怎么劝也不听，情急之下，母亲挥起苍老的巴掌，结实地甩在了儿子的脸上，这是 16 年来儿子第一次挨母亲的打……

儿子拗不过母亲，去上学了，望着儿子的背影，虚弱的母亲靠在门

上默默沉思。

不久，姗姗来迟的母亲来到了县一中的大食堂，只见她一瘸一拐、气喘吁吁的艰难地挪进了门，从瘦小的肩膀上卸下一袋米。负责登记的熊师傅打开袋口，抓起一把米看了看，眉头就皱了起来，说：“你们这些做家长的，总喜欢占点小便宜。你看看，这里有早稻、中稻、晚稻，还有细米，简直把我们食堂当杂米桶了。”母亲脸一下子红了，连说对不起。熊师傅见状，没再说什么，收了。母亲又掏出一个布包，说：“师傅，这是5元钱，我儿子这个月的生活费，麻烦您帮我转给他吧。”熊师傅接了过来，听到了里面的硬币碰撞发出的响声，开玩笑地说道：“你是卖茶叶蛋的吗？”母亲的脸又红了，支吾着道了谢，蹒跚地离开了。

第二个月初，母亲又背着一袋米来到了食堂，熊师傅开袋一看，眉头又皱了起来，又是一袋杂色米。他以为可能是上回没给这位母亲说清楚，于是就一字一顿地对她说：“不管什么米，我们都收。但品种要分开，千万不能混在一起，否则没法煮，煮出的饭也是夹生的。下次还这样，我就不收了。”母亲有些惶恐地请求道：“师傅，我家的米都是这样的，怎么办？”熊师傅哭笑不得，反问道：“难道你家1亩田能种出好几样米？真可笑！”母亲被问得张口结舌，再也不敢作声。

到了第三个月初，母亲又照例背来了一袋米，这次熊师傅开袋一看，勃然大怒，气鼓鼓地对母亲喝道：“哎！我说你这个做妈的，怎么不听话呀？都给你说得很明白了，我们不要杂色米，怎么这次还是杂色米啊？不行，我不收，今天是怎么背来的，怎样背回去！”母亲似乎已经预料会有这样的结局，双膝一弯，跪在了熊师傅的面前，两行热泪顺着凹陷无神的眼眶涌出：“师傅，跟您说实话吧，这米是我讨……讨饭得来的啊！”正生气的熊师傅此时一听此话，眼睛瞪得溜圆，半天也没说出一句话。

母亲将裤腿缓缓挽起，只见一双僵硬变形，肿大成梭形的腿裸露了出来……母亲抹了一把泪，说：“我得了晚期风湿病，连走路都困难，更别说种田了。儿子懂事，要退学帮我，被我一巴掌打到了学校……”母亲接着向熊师傅解释，因为担心儿子知道伤他的自尊心，所以她一直瞒