



高志鹏◎编著

与孤独者 聊天

如何掌控自己的命运和生活



“不曾哭过长夜者，不足以语人生；
不能品味孤独者，不足以享受人生。
拒绝痛苦、压抑、焦躁的孤独，
接受深刻、美丽、理性的孤独。
只有让自己的心灵和能力变强，
你才会成为孤独的主人、自己的主人。”

with loner
CHAT

与孤独者 聊天

如何掌握自己的命运和人生

高志鹏◎编著

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

与孤独者聊天：如何掌控自己的命运和生活/高志鹏编著.
—北京：新世界出版社，2010.1
ISBN 978-7-5104-0803-8

I. ①与… II. ①高… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 011292 号

与孤独者聊天——如何掌控自己的命运和生活

作者：高志鹏

责任编辑：闫红 朱丽丽

责任印制：李一鸣 黄厚清

出版发行：新世界出版社

社址：北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发行部：(010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室：(010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

网址：<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：frank@nwp.com.cn

印刷：三河市华晨印务有限公司

经销：新华书店

开本：710mm × 1000mm 1/16

字数：258 千字 印张：18

版次：2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-0803-8

定价：36.00 元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638

白 天四处奔波为工作打拼，和一个又一个客户接洽，左右逢源，看上去活得充实忙碌、有滋有味。结束工作回到家里，却又觉得无所事事、百无聊赖；成百上千张名片，一串串电话号码，QQ、MSN上好友成群，每天都有赶不完的饭局和聚会，嘴里整天吵着“没时间”。有心事需要倾诉、想要分享的时候，翻着电话本，却找不到一个可以拨出去的号码；打开电脑，找不到一个可以聊天对象；工作之外的私人时间，绝大部分都“宅”在家里，几乎不和身边朋友联系，即便周末也是如此……

上面的生活状态，你觉得熟悉吗？还是你本来就是其中一员？喧嚣城市里的孤岛上，生活着一个个孤独的人。从尚未涉世的大学生，到业已退休的老者，从事业顺利的白领，到普普通通的打工者，在无处不在的生存压力下，每个人都有可能成为孤独者。

拥挤嘈杂的都市、持久巨大的压力、快节奏的生活、残酷的游戏规则、信仰的缺失、竞争的加剧、信息的泛滥……这些，都是孤独的原因。然而，它们仅仅是拥有诱发孤独的可能性而已，问题的关键还在于你自己。

诚然，不能享受孤独者，不足以成事。偶尔，能从忙碌中偷得闲暇，能在静夜里独对心灵，能在晨曦中思考未来，那是一种难得的人生境界。然而，人毕竟是一种社会性动物，更多时候，孤独带给你的是情绪低落、忧郁、焦虑、失眠等负面情绪，进而带给你对人生、对未来的无力感、逃避感。

可是，人生的意义正在于创造自己的生命。人绝对不能放弃对自己行为的责任，不能逃避自我、欺骗自我。沉浸在孤独中自怨自艾，是懒

散和怠惰的表现。

我们的生命有无限的可能性，你完全可以更优秀、更快乐、更幸福、更成功，拥有更多的财富。从萦绕在你身边的孤独中走出来吧，你应该有自我反思的意识，你应该有迎风奔跑的勇气，你应该有体现价值的目标，你应该有更高更广的平台，你应该掌握自己人生！

那么，现在，就让我们聊聊天，看看我们该怎样填补繁忙之余的空虚，给心灵完满深刻的体验。

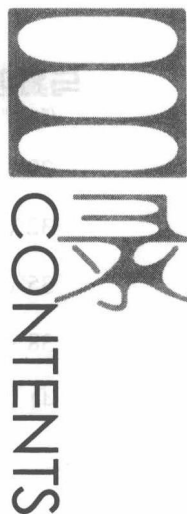
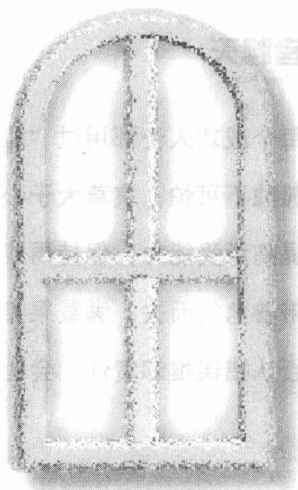
孤独常常会袭击弱者，所以首先你要不断成长、不断变强。这时候，勇气可以帮你。然后，你要找到成长的方向。有人感慨道“我们清楚地了解世界，却迷失了自我”，找不到自我的人是永远难以摆脱孤独感的。正如射击场上的靶子会告诉你射击的方向，还会显示出你的子弹离靶心有多远一样，目标正是这样一个靶子。我们要找到属于自己的目标，这样你就会有足够的力量掌控自己的人生，而不会轻易就被孤独感伤到。

有了希望和追求之后，剩下的就是得到机会和结果。做任何事情，方法都是多种多样的，可以用蛮力，也可以用巧劲；可以一步一个脚印，也或许有捷径可以走。这就少不了对前人的借鉴，以及对那些成功或是失败的典型例子的思考。在这个过程中，智慧和成就的灿烂光亮，会为你驱散孤独的迷雾。

当然，对于不同的人而言，适合自己的方法也不尽相同。这就更需要大家结合自身思考了。在这本书中，本着“授之以鱼，不如授之以渔”的理念，在用深入浅出的例子和文字向你娓娓道来的时候，更多的是想引发你自己的思考。只有通过你自己的思考，你才会真正的拥有。当你真正掌握成就人生价值的方法后，你将会征服自己人生路上不时袭来的孤独感，掌控自己的命运和生活！

作者

2010年2月



前言 1

第一章 推开孤独， 尝试改变某些既成状态 1

- 2\ 孤独的门里门外，两种命运
- 5\ 希望之光，永远都在为你闪烁
- 9\ 从孤独者变成积极者，自己把握命运
- 12\ 消极懈怠时，别用“不可能”做借口
- 14\ 研究为什么，也要思考怎么做
- 17\ 拥有耐心，才能走出寂寞小巷
- 20\ 这山望着那山高，带来身心重负

第二章 挑战自我， 勇气帮你在孤独中成长 23

- 24\ 胜利之花，只为勇者而绽放
- 27\ 人生最大的障碍是自己这道坎儿

- 29 \ 每个成功人士都用过“冒险”
- 32 \ 孤独不可怕，哀莫大于心死
- 35 \ 提高承受能力，保持再战勇气
- 38 \ 带着勇气而去，满载果实而归
- 41 \ 否认错误推卸责任，会让你真的孤独

第三章 找回真我，

孤独可以是理性的落寞 45

- 46 \ 只有自信才能认识真实的自我
- 50 \ 低头行路，你必然会迷失方向
- 53 \ 小事是你找回自信的通道
- 57 \ 把自己当成金砖玉石去雕琢
- 60 \ 别用你的胳膊跟别人的大腿比
- 63 \ 上帝让成功者告诉你能行
- 66 \ 不要让完美理念吃掉你的信心

第四章 寂寞浩淼，

但无法阻止飞翔的翅膀 69

- 70 \ 不要相信意念开窗的魔术
- 73 \ 无依无靠，那就依靠汗水和努力
- 76 \ 脚踏实地才能走出扎实的步伐
- 78 \ 工作是上天的馈赠，不是负担
- 81 \ 只有自我管理，才能排除干扰

84 \ 果断行事，抢在机会离开之前出手

87 \ 细节是取得完胜的重要保障

第五章 替换孤独， 关注别样思维中的精彩 91

92 \ 只有别样之法才能摘得奇迹之果

95 \ 有“智”者事竟成，不劳心必劳力

97 \ 守住个性就守住了创新的资本

100 \ 突破自我限制，就能拥有另一片天空

103 \ 怀疑，让理解深入，让创意萌生

106 \ 充分利用你的好奇心和想象力

109 \ 创造性思维让你与众不同

第六章 拒绝孤独， 用乐观的态度演绎人生 113

114 \ 心态，既能成就你，也能毁灭你

117 \ 好运气，追随乐观者，逃避悲观者

120 \ 主宰命运航道，才能“一路顺风”

123 \ 机会遇到悲观者便会绕道而行

126 \ 心向阳光，阴影只能后退

130 \ 只要追求卓越，就不会为消极所扰

133 \ 获得好运，从遗忘那一刻起

第七章 感悟得失，

默默地品味遗憾和美好 137

- 138 \ 后悔并不能减轻你的孤独感
- 141 \ 放弃，是种失去，更是种收获
- 145 \ 诱惑面前，你是孤独的对手吗
- 149 \ 承认不平和孤独，学会接受和满足
- 152 \ 看淡得失，就不至于太孤独
- 155 \ 珍惜了今天，才能在明天收获
- 158 \ 你在孤独中能坚持多久

第八章 早日行动，

追寻财富胜于甘守清贫 161

- 162 \ 孤独的穷人也并非一无所有
- 165 \ 在孤独中思考，洞察商机
- 168 \ 即便被孤立，也要站富人堆里
- 171 \ 以己为本，以他为用
- 174 \ 财富路上，要有平常心
- 177 \ 远离喧闹人群，才能找到财富所在
- 180 \ 让财富自由赶走无奈的孤独

第九章 消弭孤独，

豁达心胸让你变得超脱 185

- 186 \ 豁达，别让心中装满愤懑不平
- 189 \ 计较鸡毛蒜皮，带来琐碎的孤独

- 192 \ 不要用别人的错误惩罚自己
- 195 \ 耐住孤独，你需要远离虚荣
- 198 \ 将别人的批评当成最好的馈赠
- 200 \ 保持谦虚，骄傲的人难逃孤独
- 202 \ 嫉妒，谨慎面对这把双刃剑

第十章 告别无助，

改变自己以适应环境 205

- 206 \ 环境不可改变，就在孤独中改变自己
- 210 \ 把握命运，在孤独中提升自己
- 213 \ 转变观念，不做“独行侠”
- 217 \ 不要等到孤独了才自我反省
- 220 \ 刺破缺陷之茧，你将化蛹成蝶
- 223 \ 让自己变强，孤独就会变弱
- 226 \ 不要独自摸索，要拜师

第十一章 平和淡然，

让孤独开出智慧的花朵 229

- 230 \ 你并不孤独，有人比你更苦
- 232 \ 抱怨会赶走他人，招来孤独
- 234 \ 孤独者或许不能幸福，但可以快乐
- 237 \ 宽容的胸怀可以避免孤独
- 240 \ 淡然处之，不因一时名利孤独

243 \ 水至清则无鱼，不苛求完美

246 \ 及时释放压力，不被孤独打败

第十二章 超越孤独，

成功高度取决于进取强度 249

250 \ 即便孤独，也要有“野心”

253 \ 有梦想相伴，你不会感到孤独

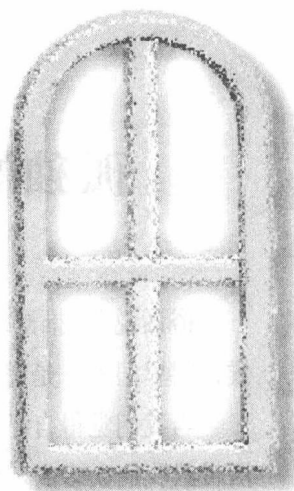
256 \ 分解目标，孤独不再漫长

258 \ 加入到赢得成功机会的争夺中

261 \ 不能正确对目标，会更孤独

264 \ 跌倒了爬起来，把孤独抛在脑后

266 \ 升华孤独，卓绝源于挑战自我



推开孤独，尝试改变某些既成状态

第一章

每个人都渴望成功，渴望自己的人生精彩和辉煌。那么，
每如何走向人生的辉煌呢？其实任何事情都没有绝对性，相同的一件事，在不同的人身上会有着不同的结果，就如同一张考卷，不同的人会做出不同的答案。

在生存和竞争压力包围下的我们，白天的热闹与夜晚的冷清形成的强烈反差，让心灵极易疲惫孤独。然而，你不该把自己和孤独关在一起。推开它，从孤独中抬起头来，改变某种既成的状态，你会找到属于自己人生的精彩。

孤独的门里门外，两种命运

俗话说：“推开门，你会看到天堂。”人生中，的确是这样的，很多时候，门里门外，是完全不同的两种命运。

当我们觉得自己孤独的时候，我们便会无休无止地抱怨。我们抱怨生活带给我们太多的苦难，埋怨生活对我们的不公，感慨没有人可以理解我们。可是我们应该学会在抱怨的同时打开自己的心灵，这样就可以看到孤独门后的另一面：有谁没有经历过失败、挫折？有谁不是在困难中成长？孤独让我们感到痛苦，也同样让我们学会坚强，让我们有了不怕输、拼搏的精神。当孤独在考验我们的时候，其实已经带给我们奖励了。别一味埋怨，好好地享受它带给我们的奖励吧。当我们遇到困难的时候，当我们把自己禁锢在孤身独处的樊笼里的时候，得到的只有抑郁而不是快乐。你应该勇敢坚定的打开心灵的门窗，走出个人的小天地，让孤独中的奖励引导我们走向成功。

当病魔缠绕我们的时候，有的人是闷闷不乐、沉默寡言的孤独，而有的人却依旧是开心快乐的。人的生老病死是上天的安排，既然我们无法改变，为何不开开心地接受呢？人们常说，“病是三分治七分养”，心情好了，人坦然了，心态端正了，身体自然好得快了。如果我们能够开开心心地把每一天都过好，病魔就只能打垮我们的肉体而不能击垮我们的精神。我们要学会不管在什么样的情况下，都能够勇敢地面对一切。当我们微笑着面对生活、面对病魔时，心里也许对它还会有着感激。因为它让我们看到自己的坚强，看到自己的乐观，看到人间的爱，看到世间的美。所以，当我们在面对病魔的时候，当我们在埋怨病魔带给我们痛苦的时候，不要觉得自己孤苦无依，推开孤独的门，让温暖的阳光在手心跳跃。

除此之外，我们还有可能面对错失，我们可能会伤心、会懊恼、会消沉，会对现在所面临的不顺和灾难感到无助或是怨恨。可是当我们面临这些的时候，我们有没有认真地想过，上天是否真的把我们遗弃了？其实不然，上天只是在表面上为你设置障碍，实际上是在帮助你成长。

人生就是这样，当我们失去一些东西、舍去一些东西的同时，也意味着我们会得到一些东西。当孤独的我们在借酒消愁、郁郁不乐、痛不欲生时，请试着把孤独请出门外，这个世界上有太多事情值得你去花时间，很多美好的东西等着我们去发掘。所以，当错失困扰我们时，当孤独侵袭我们时，请学会打开心门，看看孤独后面的世界。勇敢地向前迈进一步，说不定这一步就改变了你的命运。

有一个故事，故事的主人公比你我更有理由孤独，可是她选择了看孤独之外的世界，于是就有了另外一种生活，成就了属于她的精彩人生。

这是一位日本的小女孩，自小就嗓音沙哑，同龄人都因她“丑陋的声音”而不愿与她交朋友。女孩总是孤孤单单一个人，但所幸她并不自卑，因为她看到了自己的嗓音独特的一面，她坚信自己可以实现梦想，因此，她一直积极而快乐地寻找着每一个展示自我的机会。

终于有一天，她争取到参加一个社团的演出机会。日本著名的漫画家藤子不二熊恰好观看了这位女孩出演的话剧，女孩特异的嗓音立刻吸引了他。此时他正为筹拍中的卡通片《机器猫》物色一名配音演员，而这位有着沙哑嗓音的女孩让他如获至宝。女孩的加入果然不负众望，她魅力无限的独特声音伴着卡通片像长了翅膀一样，飞遍了世界各地，她成了家喻户晓的人物以及儿童们争相模仿的天才配音演员。

这个女孩“丑陋的声音”不仅征服了世界，更让人懂得了门里门外是两个截然不同的世界，什么样的人生，什么样的命运，都在于自己的选择。或许你会说她的成功是因为运气好，可是赢得好运的前提是你必须从孤独中走出来，去接触个人天地以外的世界。只有这样，你才会得到成为胜利者的机会，才能看到两个截然不同的世界。

人的一生虽然是短暂的数十载，但人生的内容却是无比的丰富。这路上有着很多很多的酸甜苦辣，我们不能只看到它悲观不好的一面。如果你心灵的门扉紧闭难以推开，那么外面的阳光就难以照进来。我们应该懂得，把自己禁锢在孤身独处的樊笼里，孤独感是难以驱散的，这种疯狂滋长的情绪会让你越来越消极悲观。想要摆脱这种境地，你必须推开孤独，找到另一片蔚蓝的天空，这样才能争取到另外一种命运和辉煌！

希望之光，永远都在为你闪烁

人的一生是丰富多彩的，是酸甜苦辣并存的。每个人都有春风得意的日子，每个人也都有垂头丧气的时候。有人总是在成功时便忘乎所以，遇到失败后就灰心丧气。其实失败和挫折是常事，能够扛下来的人不是他有多大的本事，而是他心中有着美好的希望，这种希望给了他信念和力量，看到了美好的未来，让他向前一直走，而不是活在过去的痛苦中。生活对于每个人都是一样，希望之光永远都在为你闪烁。只要你愿意，它会随时随地指引你成功的方向。

在这个世界上，希望是我们强有力的支撑，孤独者尤其如此，只要有希望、有信念，那么，不管遇见什么样的事情，我们都有足够的力量和勇气去奋斗。那么，希望是什么呢？希望是在被厄运缠绕的时候，不暴躁发怒等待机会；是在痛苦时，不气馁依然全心投入奋斗。希望是在身处黑暗的时候，心中的那一盏不灭的光明之灯。只要我们不放弃希望，我们的明天一定比今天更加的美好和辉煌！

当我们能够始终追随不灭的希望之光时，那么，不管我们处于什么样的境地，我们都能够在绝望中寻找辉煌。我国的历史上就有很多这样不放弃希望的人：越王经过十年的卧薪尝胆终于灭吴；刘邦通过明修栈道，暗渡陈仓，终于顺利夺取洛阳；孙臧在被削去臆骨之后，凭借对《孙子兵法》的活学擅用，击败庞涓，并创作出与《孙子兵法》齐名于世的《孙臧兵法》……这些成就都不是轻而易举就得来的，这些成就靠的是他们的智慧和勇气，更靠的是他们对希望的坚守，对希望的坚信。

凝视希望之光，可以帮助我们的人生树立起坚定的信念，希望是我们强有力的支撑，使我们对自己的选择犹如无涯海边的岩石一样坚强。希望

本身就是光明，任何时候都不要放弃它。

传说，那位为人类偷来火种的英雄普罗米修斯因为过于关心人类，而惹恼了天帝宙斯。为了报复人类，宙斯命令火神用水土合成搅混，依女神的形象做出一个可爱的女人；再命令爱与美女神淋上令男人疯狂的激素；命令女神雅典娜教她织布，制造出五颜六色的美丽衣服。完成所有手续后，宙斯对信使之神赫尔墨斯说：“放入你狡猾多诈、欺骗耍赖、偷窃的个性吧！”这时，一个完完全全的女人终于完成了。众神替她穿戴、打扮一新，美艳不可方物。赫尔墨斯出主意说：“叫这个女人潘多拉吧，是诸神送给人类的礼物。”众神都赞同他的建议。

这个礼物该怎么送出去呢？宙斯知道普罗米修斯不会接受这件礼物，于是就把她送给了普罗米修斯的弟弟伊皮米修斯。伊皮米修斯很高兴地接受了礼物，举行婚礼前夕，宙斯命令众神各将一份礼物放在一个盒子里，送给潘多拉当礼物。至于众神的礼物是什么，潘多拉是不知道的。

在希腊语中，“伊皮米修斯”的意思是“后悔”。人如其名，他做事情也往往如同他的名字一样，这次仍然是这样。很早以前，哥哥普罗米修斯就警告伊皮米修斯，千万不要接受宙斯的礼物，尤其是女人，因为女人是危险的动物。伊皮米修斯娶了潘多拉之后没多久，就开始后悔了。因为潘多拉最大的缺点就是好奇心太强了。结婚以后，她就不断地想打开众神送的小盒子，伊皮米修斯只好时时刻刻提防她的好奇心，因为他很清楚地知道，一旦打开盒子，里面的礼物很可能会给人类带来危险。

然而，可怜的潘多拉对这一切全然不知，好奇心不断折磨着她。终于，有一天，在伊皮米修斯出门后，她打开了盒子，结果一团烟雾升了起来，将一切礼物全都释放，这里面包含了幸福、瘟疫、忧伤、友情、灾祸、爱情等等，在潘多拉打开箱子以前。人类没有任何灾祸，生活宁静，那是因为所有的病毒恶疾都被关在盒子中。当她打开盒子之后，人类的生活从此失去了平静。

看到自己闯祸了，潘多拉很害怕，她赶紧盖上盒子。可是一切都太迟了，几乎所有的礼物都被释放，盒子内只留下了“希望”。