



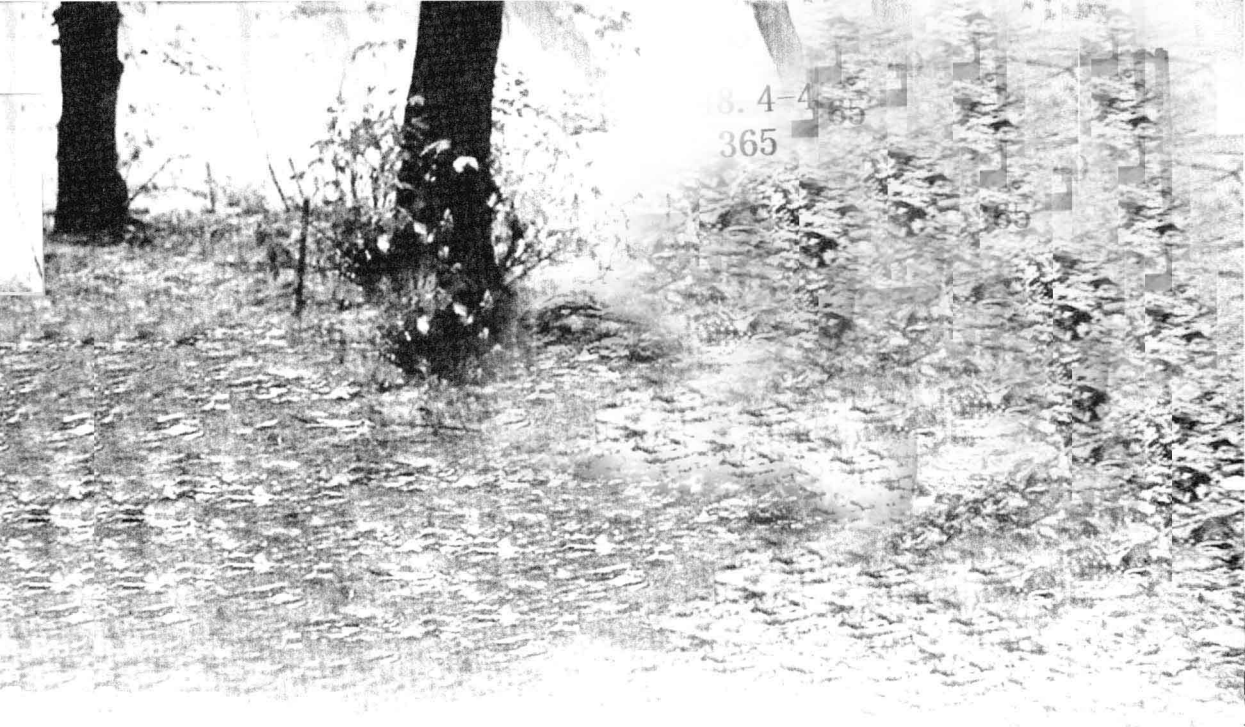
二十几岁要耐得住 寂寞

王艳芝◎主编



寂寞教会我们乐观，教会我们洒脱。耐得住寂寞代表成熟，代表坚韧。在人生最易感到寂寞的青年时代，让我们学会与寂寞为伴，并在寂寞中不断提升生命的价值！

北京工业大学出版社



8.4-4-85
365

二十耐得住 几岁要寂寞

王艳芝◎主编



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

二十几岁要耐得住寂寞 / 王艳芝主编. —北京:
北京工业大学出版社, 2010. 10
ISBN 978 - 7 - 5639 - 2504 - 9

I. ①二… II. ①王… III. ①成功心理学 - 青年读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 177702 号

二十几岁要耐得住寂寞

主 编: 王艳芝

责任编辑: 郑 华

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010 - 67391106 010 - 67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 700 mm × 1000 mm 1/16

印 张: 17

字 数: 273 千字

版 次: 2010 年 10 月第 1 版

印 次: 2010 年 10 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 2504 - 9

定 价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误, 请寄回本社调换

前言

QIANYAN

二十几岁的年纪，或许你还在念大学，却总感觉每天在荒废着自己的光阴，心中纵有雄心壮志、生活却是冷冷清清；或许你已经进入职场，风华正茂，本应挥斥方遒的，却是一事无成、寂寞无边。那么，该如何实现自己的理想，又怎样书写人生？

在这个充满诱惑的时代，人人都渴望成功，不少人都做着或做过一夜成名的美梦。尤其是二十几岁的年轻人，看着丁俊晖、刘翔、李想等年纪轻轻就成功成名，多会认为自己也会像他们那样成为人上之人，理应享受荣誉和赞扬，却独独忽视了一个事实：那些拥有荣誉和赞扬的人，大多是通过扎扎实实的奋斗得来的。浮躁，成了二十几岁年轻人走向成功的一大陷阱。

古人说：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远。”寂寞是铺就成功之路的基石。寂寞的时候，自己倾听自己，最适于反思，也最适于工作。韩非子的寂寞，造就了《说难》、《孤愤》；司马迁的寂寞，成就了“史家之绝唱”的《史记》；陈景润的寂寞，攻破了哥德巴赫猜想的堡垒；艾米莉·狄金森的寂寞，创造了无数不朽的诗篇……所以，当被寂寞包围的时候，请不要沮丧，也许这正是成功的契机，请细细品味，好好把握。

寂寞能使人远离世俗，感觉超脱尘世的一种独立与完整，感觉自己掌握自己的一种实在与安稳。经历了寂寞的洗礼，就可以得到升华，完成对



人生的诠释和对生命的认识。太阳是寂寞的，可是它毫不在意，把光和热释放出来，照耀宇宙；昙花是寂寞的，可是它不放心上，让芬芳洒满乾坤，成为永恒；流星是寂寞的，可是它不以为意，将灿烂留给人间，铸成辉煌。所以，请品味寂寞，完成心灵的升华。

人人渴望成功，但对于很多人来说，成功不是短期行为，不能搞“短、平、快”，无论你的能力有多强，都必须从最基础的工作做起，这就要求你要耐得住寂寞，经得起诱惑。

寂寞代表成熟，代表坚韧。寂寞教会我们乐观，教会我们洒脱。在人生最易感寂寞的青年时代，让我们学会与寂寞为伴，并在寂寞中不断提升生命的价值！

目录

CONTENTS

第一章 学会与寂寞为伴 / /

寂寞是人生旅途中始终和人们结伴而行的旅伴，是人生之旅驱之不散的一种感受。虽然有些人不喜欢它，但只要生活在这个世界上，你就逃不脱寂寞的纠缠，能战胜寂寞的人生才可能圆满。二十几岁，是风华正茂的年纪，怀抱着青春梦想的你是否想到如何与“寂寞”相处呢？纵观古今，我们不难发现，成大事者大都善于和寂寞打交道，和孤独交朋友。与寂寞为伴，是一门艺术，也是一种人生境界。

- ◎穿越千年的寂寞 / 2
- ◎爱的诺言 / 4
- ◎害怕寂寞就别追逐梦想 / 8
- ◎长在心里的树 / 10
- ◎长得漂亮不如活得漂亮 / 12
- ◎魂断佛罗伦萨 / 13
- ◎不要让爱错过一生 / 17
- ◎海棠无香 / 18
- ◎爱情飞不过江湖 / 20



人生的诠释和对生命的认识。太阳是寂寞的，可是它毫不在意，把光和热释放出来，照耀宇宙；昙花是寂寞的，可是它不放心上，让芬芳洒满乾坤，成为永恒；流星是寂寞的，可是它不以为意，将灿烂留给人间，铸成辉煌。所以，请品味寂寞，完成心灵的升华。

人人渴望成功，但对于很多人来说，成功不是短期行为，不能搞“短、平、快”，无论你的能力有多强，都必须从最基础的工作做起，这就要求你要耐得住寂寞，经得起诱惑。

寂寞代表成熟，代表坚韧。寂寞教会我们乐观，教会我们洒脱。在人生最易感寂寞的青年时代，让我们学会与寂寞为伴，并在寂寞中不断提升生命的价值！



独、苦涩、迷失、惆怅和伤感，它也会是宁静、悠远、美丽、洒脱和含蓄。在人生最易感寂寞的青年时代，让我们学会品味寂寞，并在寂寞中提升自己生命的价值。

- ◎寂寞里会有幸福的香气 / 64
- ◎寂寞如茶 / 66
- ◎一碗白米粥 / 67
- ◎有一种爱，叫“守口如瓶” / 70
- ◎爱情导盲犬 / 71
- ◎人生最高的享受是寂寞 / 74
- ◎“相敬如宾”的婚姻能走多久 / 77
- ◎失去也许是一种幸运 / 79
- ◎与其苦苦寻觅，不如顺其自然 / 80
- ◎终身难忘的拥抱 / 82
- ◎原来天使也会累 / 83

第四章 守住寂寞，便是守住幸福 / 87

寂寞，如静处悄悄绽放的兰花，它高雅、脱俗，在不显眼处脱颖而出；寂寞如出水芙蓉，它鲜活、耀眼，如桃花林中掠过的春风。守住寂寞，就是守住了你的一份心情。不要惧怕寂寞，寂寞是你狂躁时的最好归宿。守住寂寞，就是守住了一份永久的爱，守住了一个忠贞、纯洁的心灵家园。

- ◎因为爱，所以逐花而居 / 88
- ◎守得住寂寞的女人，也就守住了幸福 / 90
- ◎手帕，请为我停留 / 92
- ◎一枚珍贵的蓝月亮 / 97
- ◎世间什么才是最珍贵的 / 99
- ◎天使与薰衣草的爱 / 101
- ◎只能爱到这儿 / 103



- ◎肩膀上的蜻蜓 / 27
- ◎不舍得留下你一个人 / 29
- ◎没有钱的爱情可以走多远 / 30
- ◎一个人的力量 / 32
- ◎用一生去等待一个约定 / 34
- ◎被遗忘的野百合 / 36

第二章 成功的背后是寂寞 / 39

人们大多羡慕被鲜花和掌声包围的“名人”，殊不知，在灿烂的成就背后，往往都有一条艰辛漫长的付出之路。耐不住寂寞的人，是无法收获成功之果的。耐住寂寞，是一种长期的心理修炼和性格磨砺，是自己战胜自己的过程。恰似破茧而出的蝴蝶都需经过蛹的酝酿一样，辉煌是从寂寞开始的，而寂寞是考验一个人能否取得成功的试金石。

- ◎为了大山里的渴望 / 40
- ◎一代伟人的寂寞岁月 / 42
- ◎是谁欠下他一世的爱情 / 45
- ◎成功背后的寂寞 / 47
- ◎只问耕耘，不问收获 / 50
- ◎明天的希望，在于今天的默默付出 / 54
- ◎耐得住寂寞的人更易成功 / 55
- ◎成功的失败者 / 58
- ◎快乐就是成功 / 60
- ◎在寂寞中意外成功 / 64

第三章 品味寂寞，享受人生 / 69

著名学者梁实秋先生曾经说过：“寂寞是一种清福。”其实，能把寂寞当做幸福来享受的人必定有着大智慧大胸怀，否则绝不会把寂寞当做一种享受。人的一生中，或多或少都曾有过的寂寞的体验。寂寞不一定仅仅是孤



但当你涌动的好奇消失不再，当你充满激情的瞳仁疲倦以后，你会明白，那些你曾经错过的诱惑，并不是因为你缺少拼搏，缺少追求才没有得到，而是因为你的双手能够握住的并不多。如果为一种诱惑就改变一次追求，那你将会和童话中那只掰玉米棒子的棕熊一样，随掰随丢，终将两手空空而一无所获。

◎我放弃了平淡幸福，选择了靓丽的寂寞 / 148

◎诱惑不是爱的借口 / 150

◎拥有了爱情，就别去碰暧昧 / 152

◎外遇是一只扣着的碗 / 154

◎贪念即是陷阱 / 156

◎诱惑是陷阱，虚荣是深渊 / 157

◎收起功利，拒绝诱惑 / 159

◎不为名利所累 / 160

◎爱的旅途中，不要迷失 / 162

◎婚姻中，要耐得住寂寞 / 164

第七章 放手才是真爱 / 167

有一种爱叫撤退，有一种失败叫占领。当昨日的幸福已成为一种痕迹，即使有再多的不舍，也要学会放手。因为爱一个人不是要成为所爱之人的羁绊，而是要让他幸福，只要心中有爱，生活总会变得美好。相遇是一种缘，相识、相恋更是一种缘。缘起而聚，缘尽而散，放手才是真爱。要学会给爱松绑，把自由还给自己和曾经的爱人。

◎最美的注视 / 168

◎其实离开也是爱 / 170

◎寂寞青天把酒吟 / 172

◎江南一世情 / 176

◎一生的情人 / 178

◎人到无求品自高 / 181



◎有一种病毒叫做爱情后门 / 105

◎世界上最遥远的距离 / 107

◎来生，再也不爱你 / 111

◎原来爱情可以这么简单 / 113

第五章 父母是守候你的寂寞天使 / 117

亲情是沉默的，既不需张扬，亦不要喧闹，更多的是默默的关注。虽然我们会在无意间忽略了它的存在，父母却时刻像天使一样静静地守护着我们。即使身在海角天涯，有亲情相伴，寂寞的游子也不会感到孤独。因为，那个魂牵梦萦的充满亲情的家，是每颗漂泊的心灵最安全的避风港。所以，请时刻记住感恩，对自己无私的父母要心存感激。

◎母亲是静候的小站 / 118

◎有亲情的地方，就是天堂 / 120

◎独一无二的爱 / 122

◎父母不会在原地等你 / 124

◎火车六年不到站 / 127

◎永恒的母亲 / 129

◎没有上锁的门 / 131

◎亲情：最安全的感情 / 133

◎人生最美的风景 / 135

◎父爱深沉 / 137

◎请为你的父母骄傲 / 139

◎尽享亲情的温馨一刻 / 141

◎栀子花开 / 142

◎有一种情叫做相依为命 / 143

第六章 拒绝诱惑，心如止水 / 147

大千世界有着瞬息万变的众多诱惑，引诱得你心神不定且目不暇接。

会低下沉甸甸的头，因为它成熟了、充实了。做人也是如此。低调，是一种做人的美德，是一种生存的技巧，是寂寞的人生旅程中闪烁的智慧之光。

◎低头是谷穗，昂头是谷秧 / 234

◎教你如何低调做人 / 235

◎低调生活有魅力 / 239

◎低调做人是一种智慧 / 241

◎锋芒太露终害己 / 246

◎不要自视太高，享受低调的快乐 / 248

◎最重要的不是薪水 / 251

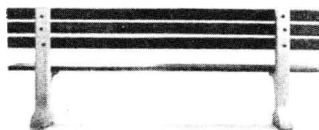
◎快乐的嬗变 / 254

◎沉默是一种境界 / 255

后 记 / 257



目
录





- ◎爱过，轻轻放下 / 182
- ◎耐住寂寞方为妖 / 186
- ◎留给自己一个美好的记忆 / 187
- ◎这时候你才算真正长大 / 190
- ◎寂寞身后事 / 192
- ◎小鸽子，我都记得 / 194

第八章 为了爱，做一个哑巴 / 197

俗话说“百年修得同船渡，千年修得共枕眠。”看看妻子不再青春的容貌吧，看看丈夫不再伟岸的身躯吧，或者还可以看看孩子那天真的笑靥，还有双方父母得享天伦而舒展的皱纹吧！面对这一切，你还在为婚姻的平淡乏味抱怨吗？请珍惜平静而相爱的生活，享受真正没有缺憾的生命吧，因为这是我们的尊严，也是我们对自己和对他人的一种尊重。

- ◎为了爱，做一个哑巴 / 198
- ◎你是我一生的温柔 / 201
- ◎一生一世的欺骗 / 203
- ◎一度的温差，一百度的爱情 / 204
- ◎好的感情如香水，彼此是最好的成全 / 206
- ◎男人的沉默，需要女人的理解 / 211
- ◎婚姻的最高境界是平淡 / 212
- ◎三十秒耗尽一生的爱 / 214
- ◎爱情的距离 / 216
- ◎一份一辈子的婚姻合同 / 220
- ◎别让生命留下遗憾 / 222

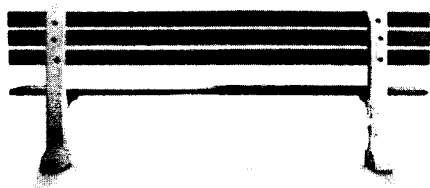
第九章 低调，寂寞中的智慧之光 / 228

向日葵在子粒尚不饱满的时候，镶嵌着金黄色的花瓣，高昂着头，随着太阳的升起和降落，摇来晃去，唯恐别人看不到它。一旦子粒饱满它便

第一章

学会与寂寞为伴

寂寞是人生旅途中始终和人们结伴而行的旅伴，是人生之旅驱之不散的一种感受。虽然有些人不喜欢它，但只要生活在这个世界上，你就逃不脱寂寞的纠缠，能战胜寂寞的人生才可能圆满。二十几岁，是风华正茂的年纪，怀抱着青春梦想的你是否想到如何与“寂寞”相处呢？纵观古今，我们不难发现，成大事者大都善于和寂寞打交道，和孤独交朋友。与寂寞为伴，是一门艺术，也是一种人生境界。



穿越千年的寂寞

文：淡淡清香

要耐得住寂寞

十几岁



2

有个年轻美丽的女孩，出身豪门，家产丰厚，又多才多艺，日子过得很好。媒婆都快把她家的门槛给踢烂了，但她一直不想结婚，因为她觉得还没找到她真正想要嫁的那个男孩。

直到有一天，她去一个庙会散心，于拥挤的人群中，看见了一个年轻的男人，不用多说什么，反正女孩觉得那个男人就是她苦苦等待的白马王子了。

可惜，庙会太挤了，她无法走到那个男人的身边，就这样眼睁睁地看着那个男人消失在人群中。

后来的两年里，女孩四处去寻找那个男人，但这人就像蒸发了一样，无影无踪。

女孩每天都向佛祖祈祷，希望能再见到那个男人。

她的诚心打动了佛祖，佛祖显灵了。

女孩说：“我别无所求，我只想再看他一眼！”

佛祖：“你要放弃你现在的一切，包括爱你的家人和幸福的生活。”

女孩：“我能放弃！”

佛祖：“你还必须修炼五百年道行，才能见他一面。你不后悔吗？”

女孩：“我不后悔！”

女孩变成了一块大石头，躺在荒郊野外，四百多年来风吹日晒，苦不堪言，但女孩都觉得没什么。难受的是这四百多年都没看到一个人，看不见一点点希望，这让她都快崩溃了。

最后一年，一个采石队来了，看中了她的巨大，把她凿成一块巨大的条石，运进了城里。他们正在建一座石桥，于是，女孩变成了石桥的护栏。



就在石桥建成的第一天，女孩看见了那个让她等了五百年的男人！

他行色匆匆，像有什么急事，很快地从石桥的正中走过了，当然，他不会发觉有一块石头正目不转睛地望着他。

男人又一次消失了，再次出现的是佛祖。

佛祖：“你满意了吗？”

女孩：“不！为什么？为什么我只是桥的护栏？如果我被铺在桥的正中，我就能碰到他了，我就能摸他一下！”

佛祖：“你想摸他一下？那你还得修炼五百年！”

女孩：“我愿意！”

佛祖：“你吃了这么多苦，不后悔？”

女孩：“不后悔！”

女孩变成了一棵大树，立在一条人来人往的官道上，这里每天都有很多人经过，女孩每天都在近处观望，但这更难受，因为无数次满怀希望地看见一个人走来，希望又无数次破灭。

若不是曾经历过前五百年的修炼，相信女孩早就崩溃了！

日子一天天地过去，女孩的心逐渐平静了，她知道，不到最后一天，他是不会出现的。

又是一个五百年啊！最后一天，女孩知道他会来了，但她的心中竟然不再激动。

来了！他来了！他还是穿着他最喜欢的白色长衫，脸还是那么俊美，女孩痴痴地望着他。

这一次，他没有急匆匆地走过，因为，天太热了。

他注意到路边有一棵大树，那浓密的树荫很诱人，“休息一下吧，”他这样想。

他走到大树脚下，靠着树根，微微地闭上了双眼，他睡着了。

女孩摸到他了！他就靠在她的身边！

但是，她无法告诉他这千年的相思。她只有尽力把树荫聚集起来，为他挡住毒辣的阳光。

千年的柔情啊！

男人只是小睡了一刻，因为他还有事要办，他站起身来，拍拍长衫上的灰尘。在动身的前一刻，他抬头看了看这棵大树，又微微地抚摸了一下树



干，大概是为了感谢大树为他带来清凉吧。

然后，他头也不回地走了！就在他消失在女孩视线的那一刻，佛祖又出现了。

佛祖：“你是不是还想做他的妻子？那你还得修炼……”

女孩平静地打断了佛祖的话：“我是很想，但是不必了。”

佛祖：“哦？”

女孩：“这样已经很好了，爱他，并不一定要做他的妻子。”

佛祖：“哦！”

女孩：“他现在的妻子也像我这样受过苦吗？”

佛祖微微地点点头。

女孩微微一笑：“我也能做到的，但是不必了。”

就在这一刻，女孩发现佛祖微微地叹了一口气，或者说，佛祖轻轻地松了一口气。

女孩有几分诧异：“佛祖也有心事吗？”

佛祖的脸上绽开了一个笑容：“因为这样很好，有个男孩可以少等一千年了，他为了能够看你一眼，已经修炼了两千年。”



【寂寞心灯】

4

生命总是平衡的，以一种我们了解或是不了解的方式。问世间情为何物，乃是一物降一物。

爱的诺言

文：赴火

在我很小的时候，就知道，母亲是父亲追到手的。如今看来，母亲真是小女人。从小，我就天天听母亲唠叨，说父亲见到她的第一天，就被迷住