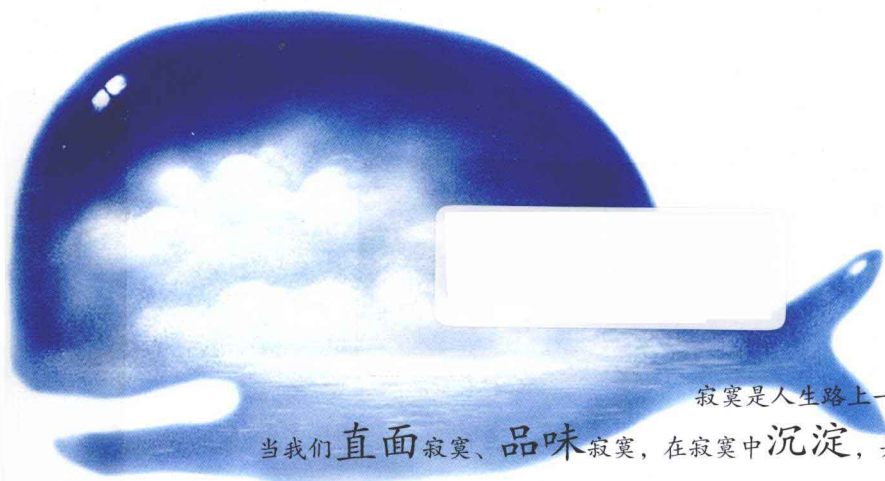


把寂寞 变成你的财富



李 洁 / 编著

寂寞是人生路上一定会经过的风景

当我们直面寂寞、品味寂寞，在寂寞中沉淀，并充分发掘寂寞的价值
就能拥有属于自己的精彩人生



化学工业出版社

把寂寞 变成你的财富

李 洁 / 编著



化学工业出版社

· 北 京 ·

现如今，寂寞是一种通病，每个人都感觉自己在这个匆忙的世界上是寂寞、孤独的。寂寞是人生路上一定会经过的风景。本书从人生、成长、生命、成功、幸福等多方面对寂寞进行了解读，引导人们直面寂寞、品味寂寞，在寂寞中静思，在寂寞中沉淀，在寂寞中审视自己、发掘自己，直至在寂寞中获得超越与救赎。通过透彻犀利的解析，结合生动有趣的实例，指引我们面对寂寞、品味寂寞，并进而充分发掘寂寞的价值并运用它，从而拥有属于自己的精彩人生。

图书在版编目 (CIP) 数据

把寂寞变成你的财富 / 李洁编著. —北京：化学工业出版社，2013.1

ISBN 978-7-122-15099-8

I. ①把… 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 (2012) 第 192350 号

责任编辑：张 琼
责任校对：周梦华

文字编辑：李 曦
装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：大厂聚鑫印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张15 字数180千字 2013年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

前言

PREFACE

寂寞，是人生积蓄财富的时刻。

现如今，寂寞是一种通病，每个人都感觉自己在这个大千世界上是寂寞、孤独的。“举杯邀明月，对影成三人。”每每成为了最真实、最无奈的写照。其实，仔细想想，寂寞也没那么可怕，上面两句诗中的意境何尝不是一种洒脱，一种乐观态度下的自嘲心境？并且，很多时候，懂得好好珍惜会发现，寂寞其实是人生最大的财富。寂寞的时刻，也正是为人生积蓄能量的时刻，而这些能量恰恰是人生最珍贵的财富。

寂寞是人生路上一定会经过的风景。虽然，对于每个人而言，它出现的时间不同，但是它是一定会出现的。等到它出现的时候，不必彷徨，也不用躲避，请用最自然的态度真诚的接纳它。因为，寂寞本身就是匆忙人生路上的休憩站。在这里，可以重新辨别定位一下方向；在这里，可以补充一下能量，作为下次腾飞的动力。

寂寞的时候，一定不要用孤独做借口，来荒废时间、自怨自艾。应该静下心来，沉淀一下自己，反思一下自己，再为未来的人生积蓄财富。这样，等到“重出”江湖的时刻，你已经有了沉着的心态、理智的态度和足够强大的力量。

不要被现在的喧嚣所影响，做自己该做的。一切的喧嚣总有沉寂的那一刻，如果只为跟风，如果只为表面的浮华，强行赶走寂寞，但其实心中依旧是孤独的、恐惧的。我们没有必要为了迎合别人的目光、符合别人的话语，故弄玄虚而打破寂寞所带来的宁静。

静静的品味、享受这属于自己的时光，在寂默中为自己积蓄人生财富。那些“不鸣则已，一鸣惊人”的成功者和成就，都是经过了寂寞的沉淀、自身的积累，才会如此耀眼、如此精彩。

所以，把寂寞看作是上天赐予休憩和积蓄力量的时刻，我们要做的应该是让自己把握，不为外界所动，找到自己适合的路，这样才对。

参与本书编写的人员：何玉花、陈莉、李良、张媛、齐海英、张晓义、叶文娟、郭红霞、李淑云、曾晓丽、霍秀兰、霍立荣、杨春明、季慧、张来兴、陈鹤鲲、顾新颖、李淳朴、赵冰清、魏巍、杨佩薇等。特此感谢！

编著者

2012年9月

上篇 寂寞和人生常相伴

第一章 人生本是独行路，寂寞和你常相伴

现代人虽然都生活在群体之中，但事实上，每个人的灵魂都是独行的。在灵魂的独行时刻，只有寂寞相随左右，这是每个人都逃避不了的事实。我们独行的目标就是找寻自己的梦想世界，并且，在寂寞的岁月，独自努力，打造自己的理想天国。

2 / 寂寞，本身就是一种修行

6 / 人生最高的境界是享受孤独

9 / 品味寂寞，畅饮美酒

11 / 你可曾守住了这些寂寞？

13 / 一盏孤灯伴你畅游在知识的海洋

15 / 耐得住寂寞的王学圻

第二章 低调生活，让智慧在寂寞中放光

学会低调生活，让内心远离这个世界的喧嚣，在寂寞中聆听自己最需要的东西。低调生活本身就是一种智慧，一种淡然超脱的态度，在寂寞之中，用智慧之眼看穿世上纷杂的事物，看穿不停变换的风云，从中一窥生活的本质。真水无香，低调生活才是人生的大智慧。

17 / 诱惑是陷阱

20 / 与其苦苦寻觅，何不顺其自然

22 / 生命因为寂寞而厚重

25 / 孤独是一种绝美的风景

28 / 理想转个弯，成功在眼前

31 / 除去让人不安的沙粒

34 / 忍受寂寞其实是一种能耐

36 / 只有淡泊才能走得更远

第三章 婚姻中的寂寞不是逃离围城的借口

别说因为婚姻太寂寞，为了找寻刺激，找寻快乐，所以才“红杏出墙”。别用寂寞做你出轨的借口，婚姻的真谛就是在平平淡淡中相濡以沫，一辈子的婚姻不是爱出来的，而是守出来的。在柴米油盐酱醋茶的寂寞中，相互扶持一辈子，这才是人生最大的幸福。

- 39 / 幸福，是守护出来的
- 42 / 出轨，是平淡婚姻中伺机吞噬人的陷阱
- 45 / 诱惑不是借口
- 47 / 出轨是无法控制寂寞的表现
- 50 / 因为选择爱，所以成全了寂寞
- 53 / 远嫁的女孩，你失去了什么？

第四章 淡定的人生不寂寞

淡定是一种人生态度，是一种生活方式。淡定可以让聒噪远离人生，将平实注入生活之中；淡定能赶走盲从，让理性主宰自己的世界。这片淡定的世界，是经过风浪洗礼之后重归的平静，是历经人世沧桑的平静，这是人生的醒悟境界，更是一种提升的修为。

- 56 / 在寂寞中依旧活得优雅
- 59 / 先在寂寞中耕耘，后才有收获
- 61 / 莫攀比，知足常乐
- 63 / 一切随它去吧
- 65 / 在寂寞中收获快乐
- 67 / 直面寂寞，人生才完美
- 69 / 卧薪尝胆，终成大器
- 71 / 成长比成功更重要
- 73 / 不公平的遭遇成就忍耐力
- 76 / 欲望要有度

下篇 现在的寂寞 将来的财富

第五章 耐得住寂寞的人更容易成功

成功都是从寂寞中走出来的。成功之路不可能是一帆风顺的，要跨越很多的坎坷，战胜很多的困难。有时当我们苦苦追求成功的时候，却依旧不能看到成功的半点曙光，这时候我们只有忍耐寂寞，因为成功的光芒往往就在寂寞的背后。

79 / 在寂寞中学会独立，直至走向成功

82 / 忍耐让你在寂寞中突破

85 / 耐住寂寞，经受住繁华

88 / 寂寞中的慰藉是金钱买不来的

91 / 把寂寞的折磨变为一种磨砺

93 / 成功之前最寂寞

96 / 低调行事，迎接成功

99 / 走自己的路，不被他人的成功所迷惑

第六章 低谷时期不放弃，突破寂寞

低谷，人生风景线上不可或缺的构成部分。世事难料，人生无常，不经历风雨怎能见彩虹，没有低谷中的忍耐，何来成功的辉煌。人生遭遇低谷时期，我们应该学会在寂寞中忍耐，认清自我，继而锤炼自我，一定要有一颗坚守之心，这样才能绝地逢生，奋起搏击。

102 / 人生低谷不放弃

105 / 美好，在转角处等着你

108 / 跌倒之后依旧要站起来

110 / 镇定是走出低谷的武器

113 / 寂寞是思考宽容的黄金时间

116 / 不妨把低谷期当做“冬眠期”

118 / 低谷是人生不可错过的风景

120 / 不放弃，不抛弃

第七章 让亲情在寂寞中延伸

人生在世，亲情是我们最温暖的家园。在现实生活中，我们往往只顾自己壮志未酬，一心在路上拼搏，却忘记了家中的老父母。他们默默为我们付出了一切，却只能老年独守空房，许久不能见到我们。多回家看看，我们不能让：“树欲静而风不止，子欲孝而亲不待”的悲剧一次又一次上演……

- 123 / 儿行千里，寂寞守护母亲
- 126 / 亲情是寂寞中永恒的歌
- 128 / 把自己送回家给父母看看
- 131 / 过年回家陪父亲喝酒
- 133 / 父母永远等你回家
- 136 / 遗嘱中的爱
- 139 / 感恩父母
- 141 / 儿子是站起来的动力

第八章 坚持，让梦想大放华彩

每个人都希望自己的梦想可以生根、发芽、开花，但是生活中只有少数人可以实现自己的梦想，这是因为在坚持梦想的道路上充满了寂寞，我们只有坚守寂寞，在寂寞中奋力前行，才能让梦想落地生根，大放华彩。只有经过默默地坚持，才能用寂寞的小河浇灌出梦想的美丽家园。

- 143 / 浮躁心态让你在寂寞中失败
- 147 / 欲速则不达，急于求成要不得
- 149 / 坚持梦想，犒劳寂寞
- 152 / 等待机遇，一冲云天
- 154 / 成功，不能一蹴而就
- 156 / 信念，在坚持中释放魔力
- 159 / 梦想的鲜花盛开在寂寞身后
- 161 / 用耐心捂热梦想的冷板凳
- 164 / 别让别人偷走你的梦想
- 167 / 对机会说NO

第九章 寂寞，还原爱情本色

别说寂寞中的爱情是枯燥的，是无奈的，是懦弱……如果那样理解的话，只能说明你不理解爱情，不理解寂寞，在那段无人喝彩的清冷岁月中，爱情是那么真，那么纯，那么令我们感动：一句诺言，一份期待，几十年的岁月，不变的初衷……只因为，我爱你。

- 169 / 相思，世界上最甜的寂寞
- 174 / 寂寞，让树留在了心中
- 176 / 静好岁月，流年为真
- 180 / 执子之手，一辈子的约定
- 184 / 两棵树的寄语
- 187 / 懂得取舍，品味人生
- 189 / 将爱情藏进细节中
- 191 / 凌晨四点的闹铃声
- 194 / 幸福就隐藏在寂寞的阴影中
- 197 / 你我心意相通
- 200 / 你可知道我爱你

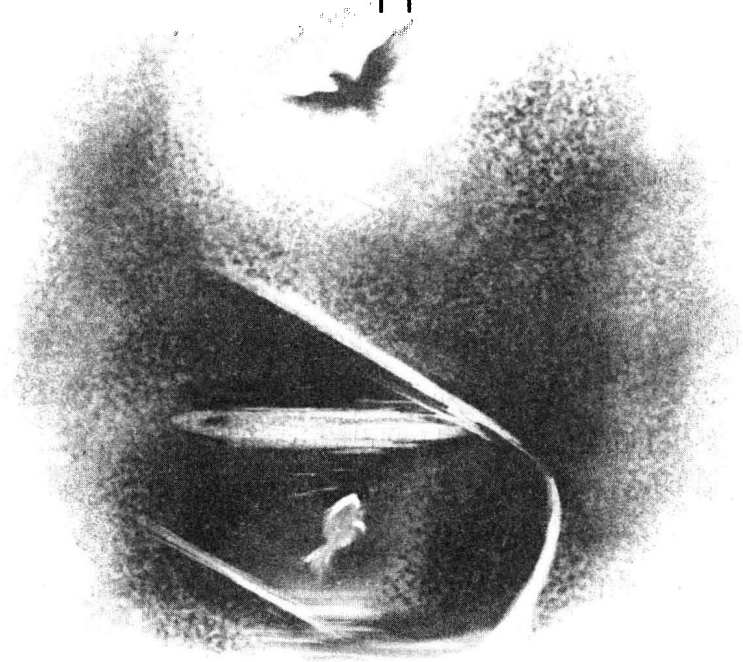
第十章 世界很喧嚣，寂寞还心灵宁静

世界太浮躁了，这是无数人的感言。可是，你有没有深究过：是世界太浮躁，还是你的心根本就不宁静？如果有一颗宁静的心，那么身处闹市，我们依旧可以嗅到深山中宁静的味道，感受到那份自然的气息，处闹市心不乱，才是我们的修行方向……

- 204 / 人生因为寂寞而美丽
- 207 / 在寂寞中沉淀，让生活从污浊走向清澈
- 210 / 耐住寂寞，自我超越
- 212 / 心静，世界自然洁净
- 214 / 疲惫来自心中的脆弱，寂寞是你的强心剂
- 217 / 心境如此淡然，灵魂如此愉悦
- 220 / 寂寞，我愿和你长相伴
- 223 / 坚守无人喝彩的人生
- 227 / 活下去就有希望
- 229 / 心若没有方向，何处都是流浪
- 231 / 灿烂之花盛开在寂寞的土壤之中

上篇

寂寞和人生常相伴



第一章 人生本是独行路，寂寞和你常相伴

现代人虽然都生活在群体之中，但事实上，每个人的灵魂都是独行的。在灵魂的独行时刻，只有寂寞相随左右，这是每个人都逃避不了的事实。我们独行的目标就是找寻自己的梦想世界，并且，在寂寞的岁月，独自努力，打造自己的理想天国。



寂寞，本身就是一种修行

面对现如今越来越多样化的生活方式，多数人钟情于热闹，不喜欢一个人独处，面对寂寞他们会不知所措，夜夜笙歌只为远离寂寞，躲避寂寞。其实，人越害怕寂寞就会越孤独。如果能做到珍惜现在，珍惜此刻这份独处时的寂寞，自然也会在这份体验中提升自己的心灵高度。

曾经，有一位修行的僧人，在听师父讲法的时候说寂寞本身就是一种修行。于是，他开始实践，从此一个人化斋，一个人吃饭，一个人修行。并且在寺院之中，宣扬自己的修行方式才是最为正确的，周围的师兄弟闻言都只

是笑笑，倒也没人和他计较、争论。僧人为此洋洋得意，感觉众僧皆未领悟佛祖真意。后来，佛祖听说了这件事情，便叫来了这位修行的僧人，问道：“我听闻你一直在宣扬寂寞是一种修行。”

僧人自豪地回答道：“是的，佛祖，可惜我的师兄弟都没有参悟透。”

佛祖闻言却微微笑道：“其实，是你没有参悟透。寂寞是内心，并不一定要拘泥于形式。因为，你所谓的寂寞其实是一种外在的形式，并没有修行到自己的心中。你一味地沉醉于外在形式，那只是修行给别人看的，而没有进入你的内心。”

僧人听到佛祖的话，羞愧地低下头，继而向佛祖请示真正的修行方式。佛祖说：“相对于外在孤独的修行方式，真正的内在修行应该是放下过去，放下未来，一心对待此刻的生活，全心全意投入到身边的事情，同时，不要过于执着，要知道，万事万物的发展总有它的道理，这也是自然的奥妙，不要固执地按照自己的思想进行改变。”

是的，诚如佛祖所言，过去的已经过去，成为了浮云；未来充满了变数，我们无法掌控；只有现在和此刻才是自己的，认真地活在当下，真心地对待身边的事情，用一颗自然的心去看待身边的世界，你会发现寂寞原来也是这般的美丽。

只要内心远离了喧嚣，无论身处怎样的世界，只要心中坚持虔诚的信仰；无论是在庙堂还是在民间，只要心中有了那份坚持，那个让自己不动不移的信仰，何处都是修行的道场。

人生本是美妙的旅行，虽然前方的道路上有无数的荆棘和挫折阻挡，但是只要我们拥有一颗在寂寞中修行的心，终究会注意到路边那些灿烂的花朵，它们会消除你满身的疲劳，带你升华到新的高度。

深夜的广场，万籁俱寂。厂房的尽头上空，天车也正静静地躺在轨道上，此刻，它身上的每个部件都准备休息，逐渐进入梦乡……

“哎，我怎么这么倒霉呀！”钩头抚摸着自已的肩膀忽然痛苦地说道：“我天天马不停蹄地吊进吊出各种物资和产品，累得腰酸腿疼，苦不堪言。

但是每每待到了夜晚该休息的时候，主人却要把我甩到这个毫不显眼的杳无人里，头皮触着地皮好难受呀！”

天车闻言，温和地说：“我们本身就不是像花儿那样摆在明处让人看的，只要圆满地完成任务，那么就应该感到幸福和愉快！早点睡吧，天亮后我们还得工作！”

“工作、工作，为什么我们要成天为别人服务？这是什么破工作，我就不睡，不睡……人类对我们太不公平了！”钩头气愤地说，“凭啥我把一台台发电机装车运出，然后它们便被安装在那高大明亮的厂房里，嗡嗡的声音和耀眼的色彩都显示着它们的能耐……而我却要在入夜后就被冷落在这里，我抗议！”

天车说：“发电机‘嗡嗡’的声音是表明它正在发电，可以用来供人类学习、工作和生产，我们没有必要计较那么多，这仅仅是社会分工不同……”

但是，此刻正愤愤不平的钩头哪里听得进去这些道理，它只是一个劲儿地发牢骚，根本没注意到时间的流逝，结果，一抬头，发现天亮了，然后，人们开始工作和生产。

然而，由于钩头夜间的失眠，白天工作起来昏头涨脑，全身乏力，精力不能集中，所以当天车把钩头从地上拉起来后，刚刚升到半空，钩头就感到了一阵头晕目眩，“刷”地一下便从空中栽了下去！说时迟那时快，天车倏地将钩头抓住了……而后，钩头就这样被天车抓得紧紧地继续从事着爬上滑下的工作，吊运各种货物。

现在，每到晚上休息的时候，天车仍然依旧静静待在不显眼的地方。而钩头也不再充满怨气，懂得在寂寞中适时补充自己的体力，这样才能做好自己的事情，才能在关键时刻一显身手。通过这次的事件，钩头也开始明白了那些寂寞夜晚过后的白天能更好地展示自己。

或许，此刻的你犹如当时的钩头，正对自己吃苦受累的生活满腹牢骚，喋喋不休的抱怨填充了闲下来的寂寞时光，你可能获得了一时之快，但却忘记了应该在这个时候补充体力，调整自己。于是，你错失了身边最宝贵的寂

寞修行时光，那么即使等到机会到来的时刻，也不能获得成功；或许你不甘于现在的平静，不满于现在的寂寞，想着出人头地，就犹如紧悬在半空最显眼的钩头，虽然位置突出，一眼就能被人看到，但是，真正在起作用的却是默默无闻地抓紧钩头的天车。如果自己能像天车一样在寂寞中修行，在寂寞中成长，关键时刻，方能一鸣惊人，要知道，成功来自于修行……

寂寞的价值

人生路上难免会有荆棘，但是，保持一颗在寂寞中修行的心，你就会有在荆棘之后看到灿烂的鲜花。寂寞来临，不要躲避并试图缩回到过去，因为过往已是浮云；不要幻想未来，因为明天只是水中月，一切没有保障。活在当下，你会发现独处的寂寞是这么美丽。

人生最高的境界是享受孤独

如果想要在喧嚣的世界中坚持寂寞，释放自己的心灵，那么就要把孤独当成人生最高境界来享受。这时，你就会发现，虽然世上的大多数思想者千奇百怪，千姿百态。但是，无论如何，这些思想者都有一个共同的特质：他们的心灵都是孤独的。

当然，虽然思想者的心灵孤独，却但是并不代表他们生活无趣，恰恰相反，他们内心世界相当丰富有趣，皆是源自他们把孤独寂寞当成了一种享受。

孤独是灯塔，或者说，灯塔永远是孤独的，它永远不会耸立在火树银花的都市街头，它面对的总是茫茫大海的汹涌波涛，陪伴它的则是伸手不见五指的黑夜。每当我们回头望望自己的人生路，是谁燃起了这一束孤灯，又是谁帮助夜航人在茫茫的大海上孤独地行进？

在文学的海洋中，《百年孤独》是一朵永不凋谢的奇葩，翻开这本奇书，就知道孤独永远富有神奇的魅力。回头再来看看五千年的历史长河之中不乏有“大漠孤烟，长河落日”的感慨；也有“念天地之悠悠，独怆然而涕下”道出的千年风云的寂寞，就更不用说“枯藤老树昏鸦”中挥之不去的孤独情结……这些凄美的诗句无不令后来者长吟短叹。或许，那些能用一生的时间忍受孤独、甘于寂寞、不求他人理解的人，才是创造永恒的人。

当真正静静地站在沈从文先生孤独的墓前，领会更多的是对生命平朴而泥土般的微笑，这座寂寞的坟墓让残破负重的心灵得以宽慰，进而重新吸取力量，拥抱自然，品读真性，重建精神乐园。这或许才是沈从文先生真正伟大的孤独所致。贝多芬曾经这样说过：“当你最孤独的时候，也就是你最不孤独的时候。”正是孤独，让人生美丽如斯。

曾经，梵高画作“向日葵”靠着一种孤独的爆发力彰显出生命内在的扩张；还有一生孤寂不幸、双目失明的贝多芬，谱写出命运交响曲的灵魂；兰

姆的《伊利亚随笔》同样也是饱蘸了孤独的幽默与辛酸……

如果说生命的真谛在于运动，那么，在孤独中静止的生活何尝不能理解为凝固在巅峰之刻的风姿！看尽世间废墟的奇葩，如楼兰遗址、庞贝城、玛雅文化，哪一个不是在寂寞中得到了永恒。我们每每站在这些历史面前，无不感受到那种惊心动魄的孤独。

在这个浮躁的社会，面对众多的潮流，多少人迷失了自己，所以“认识自己”这句古希腊的名言可以奉为现代社会的“金玉良言”。这句话是对人类的呼唤，而且也似乎是人类永远不会完成的任务。我们到现在还总是强调“人贵有自知之明”，或许这正是人类基于不甘孤独寂寞的原因吧。

然而，在生活中，大多数人不懂得享受孤独。在人们印象之中，总是认为孤独是和凄苦、哀伤、悲凉联系在一起的。其实，孤独就犹如酒后的苦丁茶，在人生的觥筹交错、酩酊大醉之后，还你一份清醒，一份悠长的滋味。寂寞，让在现实浮躁不已的我们获得片刻的安宁，可以躲开生活的聒噪；可以面对纯粹心灵的角落，审视最真实的自己，认真思考问题；可以让我们沉醉在世俗中的麻醉得以缓解；可以让生活积压给我们厚厚的青苔得以清理。

人生的悲欢离合，生生死死，恰如自然界的风花雪月、电闪雷鸣，不过都是窗外可以欣赏的风景。但是，由于我们本身对寂寞掺杂了无数的感情色彩，以及现实意义，所以我们去品味苦丁茶的时候，总是不停地往里面加糖，从而也就品味它的甘香和苦涩交替的独特滋味。所以，想要享受寂寞，品味孤独，就要根除我们在文化、观念中给孤独添加的悲伤色彩，不再惧怕它，就可以安享寂寞，善用孤独。

其实，只有一个人在完全寂寞的时候，才会好好地珍惜现在所拥有的一切。所以，寂寞是一份珍贵的精神财富，寂寞本身就是美丽的精神境界。试想一下：可以一个人独自在房间、庭下、林间、院落中漫步低吟，或者细细思考人生，认识自己，何尝不是一大快事？

另外，人只有在孤独的时候，才得以有一个清醒认识自己的机会，认真地反思自己，回想起自己的得失；同时，也只有在寂寞中，才能抓住生命中那些稍纵即逝的美丽。诚如人只有在热闹得厌烦了，才渴望返回寂寞，补充

一下在热闹中失去的灵感、隐痛、才智……

总之，寂寞得以让一切事物更加杰出，然而品味寂寞，和孤独为友，则需要一份难得的勇气，一份凝重的品质。只有懂得人生的智者，才能在孤独的时候读出其中真正的味道，在寂寞之中领悟人生的真谛。寂寞是一种享受，一种境界，一种超脱。这里真挚的情感之中，没有烦琐，没有嘈杂，有的只是人格的升华，情感的净化。

寂寞的时候，捧着一本心中向往已久的书，静静地细读，用真心和古代圣贤对话；拿起一支笔，对着桌上的一沓纸，诉之千般感悟。

契诃夫曾经这样说：“独居是智慧之母”；海明威也说：“写作，在最成功的时候，是一种孤寂的生涯。”而茨威格说：“真正的伟大是孤独。”真正的能安享寂寞的人寥若晨星，却闪耀四方。因为面对寂寞的生活需要一份极大的勇气和力量，但是这些强者们却是许多奇迹的创造者。

寂寞的价值

能够享受寂寞是一种境界，更是一种超脱，能够在孤寂的时候，放下心中的烦躁，静静地品味这份孤独，从这份寂寞中汲取更多的养分，让自己更强大，这是常人所不能达到的高度。如果你能做到，那就证明自己没有错过寂寞所馈赠的厚礼。