

珍珠，因为耐得住寂寞，才得日月精华，终成天宝；昙花，因为耐得住寂寞，方能含香蕴秀，开得绚烂……人，因为耐得住寂寞，才扛得住诱惑；因为耐得住寂寞，才守住了幸福；因为耐得住寂寞，才成就了事业……寂寞之于人生，不舍无聊与痛苦的渊数，而是成长与创造的乐园。

人生要 耐得住寂寞

方亨◎编著

因为耐得住寂寞，所以成功；因为耐得住寂寞，所以幸福，
能耐得住寂寞的人一定是最坚强、最温柔、最有魅力的人。

中国华侨出版社

因为耐得住寂寞，所以成功；因为耐得住寂寞，所以幸福
能耐得住寂寞的人一定是最坚强、最温柔、最有魅力的人

人生要 耐得住寂寞

方亨◎编著

因为耐得住寂寞，所以成功；因为耐得住寂寞，所以幸福，
能耐得住寂寞的人一定是最坚强、最温柔、最有魅力的人。

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生要耐得住寂寞 / 方亨编著. — 北京 : 中国华侨出版社, 2012.6
ISBN 978-7-5113-2427-6

I. ①人… II. ①方… 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099957号

人生要耐得住寂寞

编 著: 方 亨

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 子 锐

封面设计: 中英智业

文字编辑: 李锐锐

美术编辑: 玲 玲

经 销: 新华书店

开 本: 710mm×990mm 1/16 印张: 14 字数: 190千字

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2427-6

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦三层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 88859991 传 真: (010) 88877396

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换

前言

王国维在《人间词话》里说：“古今之成大事业、大学问者，必经过三重境界：‘昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路’，此第一境也；‘衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴’，此第二境也；‘众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处’，此第三境也。”

第一境界是说做学问、成大事业者，首先要有执著的追求，明确目标与方向，这是人生寂寞迷茫、独自寻找目标的阶段。第二境界是说成就大事业、大学问，不是轻而易举的事，必须坚定不移，孜孜不倦地追求，这是人生孤独追求的阶段。第三境界是说，有专注的精神，持之以恒，反复探究，自然会豁然贯通，有所成就和发见。这是人生实现目标的阶段。

大凡成功者都是孤独而执著的。没有一个成功者没有经历过沉寂时期。王国维就经历过这样的时期。1912年，他与罗振玉一起去了日本，住在京都的乡下，用了六七年的时间，系统地阅读了罗振玉大云书库的藏书，那段时间，他几乎与世隔绝。此外，郭沫若在甲骨文方面的成就，也是得益于他1927年至1937年在日本的十年苦读。

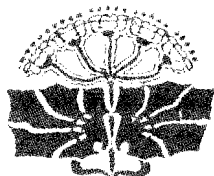
寂寞是难以摆脱的，它如同喜怒哀乐一样，时刻伴随着我们。要正确对待寂寞，耐得住寂寞，关键取决于对寂寞的认识和追求成功的动机。一个胸无大志、目光短浅的人，是断然耐不住寂寞的；假如有着高尚的思想境界，有着追求事业的良好心态，就能够走出浮躁喧嚣，真正心平气和，踏踏实实工作，认认真真做事。耐得住寂寞的考验，学会正确对待寂寞，在寂寞中创出一番成绩。

人生总会遇到挫折，人生总会有低潮，人深感寂寞失落的时候，也恰恰是人

人生要耐得住寂寞

生最关键的时候。耐不住寂寞，情绪一落千丈，从此一蹶不振，颓废消沉，很难再走出低谷，很可能一事无成。耐得住寂寞，保持一份平和的心态，一种淡定的态度，心平气和走下去，不急躁不低落不抱怨，自然在不断靠近成功。

《圣经》上说：“人哪！你为什么跃跃欲试？你为什么这样急于求成？你要耐得住寂寞，因为成功的辉煌就隐藏在它的背后。”耐得住寂寞，是一种平和的心境，一种深沉的智慧，一种内敛的精神，一种蓄积的力量。寂寞是双刃剑，强者利用它披荆斩棘，弱者遭受伤害鲜血淋漓。利用好人世间这把最锋利的剑，为自己的人生划出最美丽的弧线。





人生，自古便是一段
寂寞的旅程，我们从寂寞
中走来，也终将向寂寞中
走去……

目 录

第一章 成长的历程，就是与寂寞和解

成长，就是在寂寞中蜕变	2
成长是一种群居的孤独	3
我们都曾在人群中寂寞地成长	5
寂寞地成长，无悔的青春	6
在喧嚣中，寂寞地成长	8
享受寂寞	12
苦难让生命散发芳香	13
人生的挫折不能省略	15
人生的低谷是一面镜子	16
生命的雕琢，我们要学会接受	18
享受孤独	19
人生路，不回头	20
人生孤独也是一种滋味	22
我们老去的青春	25

第二章 寂寞很折磨人，但更磨炼人

感受寂寞是一种学问	28
难得寂寞	29
人生当自寂寞始	30
品味孤独，默读自己的心灵	32
孤独很残酷	33

论无聊	34
守候寂寞	37
寂寞，生命的安魂曲	39
打火石也怕独居	40
寻找一个叫鱼的女孩	44
阿里高原上的故事	47
你终是放弃了我这只骄傲的苹果	50
读罗兰的寂寞	53

第三章 耐得住寂寞，才能经得起繁华

人生大寂寞	56
花在寂寞中灿烂	57
寂寞如烟花灿烂	58
寂寞如此灿烂盛开	60
心静如止水，才能宁静以致远	65
摘 星	66
我们是傲然于生命之巅的寂寞者	70
拥有寂寞，真好	72
让自己的精神快乐起来	73
踮起脚尖就更靠近阳光	74

第四章 专注于脚下的路，别让他人的成功迷了双眼

人这一辈子总有一个时期需要卧薪尝胆	80
只专注于脚下的路	82
不做自己的“降兵”	83
脚踏实地是最好的选择	85
在别人贪婪的时候保持一份冷静	86
急于求成，往往会适得其反	87
沉住气，成大器	89

目 录

面对诱惑时懂得坚持	91
辉煌的背后，总有一颗努力拼搏的心	92
大收获必须付出长久努力	93
当风雨过去，你还是你	95
不眼红别人的辉煌，心中只装着自己的目标	97
执著于成功，才能创造成功	98
过多的欲望会蒙蔽你的幸福	99
永抱必胜之心	101

第五章 低谷时不放弃，在寂寞中悄然突破

不是每一次播种都有收获	104
低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登	105
坦然面对自己的失意	106
有一种成功叫锲而不舍	107
屡战屡败的死敌是屡败屡战	109
把“冷板凳”坐热	110
低谷时不放弃，在寂寞中悄然突破	112
怀有成为珍珠的信念	113
成功的秘诀在于不放弃	114
失败只是暂时的	115
转个弯，生活依然美好	118

第六章 坚守寂寞，坚持梦想

人生总是从寂寞开始	122
不懈追求才能羽化成蝶	123
坚守寂寞，坚持梦想	124
一次只做一件事	125
坚忍的乌龟快过睡觉的兔子	127
不怕失败才会成功	128

放低姿态，像南瓜一样默默成长	129
不抱怨的人才能在寂寞中爆发	130
耐得住寂寞，苦尽甘来	132
耐得住寂寞是成功的前提	133

第七章 机遇，给耐得住寂寞的人

机遇，在寂寞的准备之中	136
成功的人生，始于准确地判断并抓住机会	137
机遇只青睐那些有准备的头脑	138
风险的背后，就是机会和成功	140
挑战自我，多给自己一个机会	141
机遇没有彩排，只有直播	143
机遇是靠自己争取的	144
有“心机”才能发现转机	146
人生要耐得住寂寞	148
机遇可以等待，但也可以创造	149

第八章 伟大和辉煌是熬出来的

成功是熬出来的	152
守得云开见月明	154
守住寂寞就是成功的一半	156
耐得住寂寞才能成功	157
耐住寂寞，让自己走向成功	158
创业是一个过程，辉煌是从寂寞开始的	160
寂寞是铺就成功之路的基石	161
永远，永远，永远不要放弃	163
孤独龙应台：人生就是一次次目送	164

第九章 服一剂心灵排毒的良药

每个人的心灵都会感冒	170
正视生命中的无奈	171
每颗心都可以飞翔	173
把握今天，把握幸福	174
给心灵放个假	175
别让自己的心太累	177
把时间花在心灵上	178
造 心	180
我的世界下雪了	182
回归心灵家园	184
失意时要懂得心宽	185
心灵约	186
一剂心灵的良药	188
智慧与慈悲，心灵的良药	190
心灵甘露（节选）	191

第十章 享受寂寞，获得自在的人生

高贵的寂寞	194
寂寞着读	196
寂寞清幽处，文思自然来	197
生活在大自然的怀抱里	199
寂寞值得享受	200
风景依稀似旧年	202
生命中的寂寞	203
寂寞的随想	206
学会享受寂寞，生命方能自在	207
孤独，也是一种风景	209
自己做主，没有阻碍	210

第一章

成长的历程，就是与寂寞和解

寂寞是人生不可或缺财富，更是人守住自我，成就自我的财富，寂寞的成长，需要一份超然与洒脱，需要一份淡泊和宁静，更需要一份直面寂寞的坦然和大度。

成长是人生的旅程，也是一个不断反思自我的过程，在回忆一幕幕的往事时，我们认识了自己，也看清了未来的方向。

成长，就是在寂寞中蜕变

高天远地，苍穹寥廓，一棵独立于寒秋的树，一棵离群索居的树，远离了平庸的喧嚣，长长地沉默着，但寂寞与空旷却让它长出了诗质的果实。

边关，永远只是一片苍凉与冷漠，偶尔有清风掠过，扫去片片残叶，便不见任何踪迹，但却塑造了军人。沙漠，也永远只是一片寂寞与荒凉，偶尔有“叮当”的驼铃洞穿疯狂的寂寞，但却使骆驼在艰辛的跋涉中，踏成了美丽的希望。

没有人理解，没有人安慰，这就是孤独。有时候只听见自己的心跳，寂寞便成了孤独的孪生姐妹，岁月在没有鲜花和掌声中悄然逝去。

孤独难熬，寂寞难守，古人如是说，今人亦如此。

有人说：“耐得住寂寞是衡量一个人的标准。”

李白说：“自古圣贤皆寂寞。”

能够用一生的时间忍受孤独、甘于寂寞，不求他人理解的人便创造了永恒。

默守自己田园的陶渊明，默默地守护在自己亲自栽培的菊花旁，所有的心事孕育成一句话，说给菊花听，他想与世无争，想与世隔绝，可没有想到最后在寂寞中成长为世人赞叹的热点，崇尚的话题！

守在孤岛上的人，枕着波涛入眠，没有虫鸣鸟叫，看到的是大海的潮汐、孤帆远影。在寂寞中，军人的品格得到了升华，灵魂得到了提升。

经历了太多的沉浮，由于过多的喧哗便使心灵浮躁，由于浮躁便无所事事，由于无所事事便一事无成。于是，我选择了孤独，在寂寞中，我回想过去，静下心来刻苦地学习，认真地生活，于是我便发觉，人生是一个奋斗的过程。在寂寞中，我无所依靠，于是我便学会了独立，不再盲从人云亦云，进而能以独立的是非审视人生，寂寞呵！在寂寞中，我真正体会了“有所不为才能有所作为”的含义，在寂寞中，我修补了自己受挫的灵魂。

寂寞让人如此美丽。《资本论》在孤灯、只影、无人登门的寂寞中诞生；贝多芬在一生寂寞中扼住命运的咽喉；巴黎郊外的那座葡萄园里，那个扶杖而行的老者，在寂寞中创造了一串串的感叹号。这就是寂寞的魅力，对有所为的人，也许，他们这一生最大的幸运就是自己选择了寂寞。

然而自古能与寂寞相厮守的人很少，真正的孤独者寥若晨星。因为孤独本身是一件奢侈品，它要用太多的金钱、太多的名利、太多的感情、太多的时间与机遇去换取，而这一切都是太多的世人所向往的，因而这件奢侈品不是任何人都享受得起的，能受得起的人，他便创造了永恒。面对喧嚣的世界，浮躁的人们，是应该接受一些广

寒宫般寂寞的日子的。让寂寞侵蚀掉心中的杂草，让灵魂成长！

选择寂寞吧！让心灵在寂寞中洗涤，让污垢在寂寞中净化，让灵魂在寂寞中升华！选择寂寞吧！让自己在寂寞中成长，让美丽在寂寞中伸出，让奇迹在寂寞中创造！

选择寂寞也就选择了成长！

◎人生感悟

成长从来都是痛苦的。寂寞，是成长所必需承受的“痛”。当我们年轻时，谁没有遭遇寂寞，痛恨寂寞，并想摆脱寂寞呢？耐得住寂寞是人们成功的前提条件。成功之前，只有你一个人踽踽前行，没有鲜花，没有掌声，没有赞美，没有人会把目光多留在你身上一点，你需要一天天在冷清中度日而且得前行，驶向成功的彼岸。寂寞是一种储蓄，以积少成多的投入换取更丰盛的财富，积存在生命的仓库。

成长是一种群居的孤独

我跟形影不离的死党说：“不知老头和我有什么过节，非要把高屿川调来和我同桌。我保证，你从来没有尝试过那种痛不欲生的滋味儿。”

自从和高屿川同桌之后，这些话便成了我的口头禅，每每碰到相熟的同学、玩友，我就一定会把高屿川这个陌生的名字频繁提起，并不厌其烦口若悬河地背诵一切与他有关的英雄事迹。

你可以容忍一个五音不全还成天哼唱周杰伦歌曲的男生，但你绝对不能忍受一个生在80年代却拼死酷爱黄梅戏的小子。我承认，那是国粹，可也不能以牺牲旁人快乐作为发扬光大的先决条件吧？

高屿川调来的第一天下午，我有了一节终生难忘的音乐课。不知是谁出的馊主意，竟以每张课桌为单位，进行高难度的歌曲串烧。说实话，这点伎俩对于热衷追星的我来说的确是小菜一碟。可遗憾的是，我的同桌不是别人，偏偏是呆头木脑的高屿川。

前排真够缺德，只唱了《七里香》的头一句：“窗外的麻雀，在电线杆上多嘴。”我想了想，告诉愣在一旁的高屿川：“唱啊，这个可以接火火的《大花轿》，里面有一句‘嘴里头唱的是哟嚯哟嚯哟，我心头里想的是哪个里格朗……’”

我说高屿川是英雄，一点儿也没错，这个时候，他还一心想着老掉牙的黄梅戏：“我不会，我不会唱，我只会黄梅戏！”

“你想害死我是吧？听着，我给你唱一遍，你照样喊出来就是了。”真后悔当初

没让高屿川坐靠窗的位置，才酿成今天的尴尬局面。

高屿川的听力绝对有问题。我明明哼“嘴里头唱的是哟嚯哟嚯哟”，他偏给我喊成了“嘴里头扛的大大泡泡糖”。结果丢人不说，还被众人推上了讲台，硬逼着出一个满意的节目。就我而言，出节目简单，随便唱首歌跳段舞都行，但游戏规则赫然写着要两人一起表演。

我跟高屿川说周杰伦，他说不会。我说林俊杰，他说没听过。我一退再退，选了一个叔叔辈的歌手刘德华，他才跟我说有点熟。商量了大半天没个定数，台下嘘声一片。无奈之下，我只好哭丧着脸说：“来吧，树上的鸟儿成双对！”我保证，我从来没有那么丢人过。事后，我不得不和高屿川划清个人阵线。从此不管是音乐课游戏还是体育课比赛，我都坚决不和高屿川一道。就这样，我跑到后排后位上的时间越来越多，和高屿川说话的机会也越来越少。

高屿川终于从我的同桌记忆里剥离了出去。他坐在孤零零的位置上，一个人朗读课文，一个人背诵英语，一个人发呆，一个人接受全班的哄堂大笑。

有时，无意中看到班上的坏男生捉弄高屿川，看到他惊慌失措的侧影，我会隐隐责备自己的残忍。如果当初我坦然一些，接受高屿川的木讷，是否就能让他免受这些恼人的嘲笑？而心无城府又能守口如瓶的他，是否也就会成为我无话不谈的知心朋友？

我始终放不下年少的自尊，再坐回那个熟悉的位置。而事实上，当年的我，不论坐在何处，都能清楚地觉察到一抹深深的孤独。

我的心里承载着许多不可与人相言的秘密。譬如，我偷偷对隔壁班的一位女生动了心；譬如，我犯下了许多使我懊丧的错误；再譬如，我已经有了一个迷茫的梦想，常常在心里困惑，却不知该向谁说。

时光从不因为这样那样的原因停下脚步。我，高屿川，以及昔日那帮喜欢嘲弄旁人的坏男孩，都被无情的青春领入了各自的人生的轨迹。我们慢慢和学堂脱离，不复相见，也渐然懂得了成长的代价。

可那些在少年时期使我们忧伤的问题，依然不曾得到诠释。它们依旧残留在后来的人生里，迫使我们怀念那段不知如何过来的青涩岁月。

其实成长，就是一种群居的孤独。

一路花开

◎人生感悟

成长的路上是孤独的，在孤独的环境中你会成长得更快。面对着冷冷的空气、无情的灯光，你会想人生，想未来，想前途，想很多很多，在想的过程中，你获得了很多，于是你也懂得了很多。

我们都曾在人群中寂寞地成长

我们其实都是惧怕寂寞的孩子，我们也曾经紧紧地拥抱着彼此，都深深地感受过彼此内心深处深深的寂寞。

我们都曾经是婴儿，当我们刚出生的时候，同样是对这个世界的无知与无措，于是我们采用了同样的方式来表达也是掩饰我们这些——哭泣。我们从出生的那一刻就表现得惊人的相似，简直是连体婴儿，共同拥有流淌于内心同样的血液，只不过，我们是孪生姐妹。

我时常想起，当我们都在母亲的肚子里的时候，我们生活在同一个小小的空间里，我们会不会在母亲怀胎十月之际，将彼此潜移默化了呢？十月呵，我们曾经拥有十个月的时间在同一个地方生活，那么紧密地相互依偎着，默默地感受着彼此的存在，也许最初的最初，当我们分成两个个体的一刹那，我们还在紧紧地拥抱着，于是，我懂了你的寂寞，你亦感染了我的孤单。也经常想起，某天的我们，当我们对自己的样子有了形象的认识的时候，我们会不会在彼此心中都升腾起似曾相识的感觉呢？若干年以后的我们，也许会拥有彼此那么相似的姐妹，或者，到那时，我们已经沿着自己的道路成长，拥有着不同的成熟面孔，不同的成长心境，可是，我们的灵魂应该是相通的吧；那些从一出生，不，或者是一孕育就生根的东西，也许永远都不会随着时间的改变而改变的吧？我愕然，盯着你同样茫然的眼神。

我与你如人所料的拥有着许多相似点，亦出人意料地拥有很多迥异的地方，只有当我们快乐着彼此的快乐、寂寞着彼此的寂寞的时候，我们都知道，生命中的某些时刻我们是连体婴儿。

我爱你如花的容颜，你亦欣赏我感伤的眼神，我们在属于自己的国度里，揣摩着彼此的内心与容颜，品味着彼此读到的心得与体会，挣扎着徘徊在开心与忧伤、热闹与寂寞之间。

我们所共同拥有的时刻，我们变成了连体婴儿，我能感受到你内心深处的寂寞，你也能听出我话语中的落寞，我想到了你内心拥有过的被忽视的心酸，你亦揣摩到我灵魂深渊曾经挣扎过后的无奈。

我们像是连体婴儿，沉浸在属于我们自己的世界里，很久才呼吸一次。我们拥有的爱，悠长，久远，我们彼此分担着快乐与不幸，我们很安乐也很祥和，就像是一对连体婴儿。

拥有这同样寂寞的我们，都曾在人群中寂寞地成长。

妮 妮

◎人生感悟

在寂寞中成长，闻见的是寂寞的芬芳；在寂寞中成长，品尝的是寂寞的味道。在寂寞中小憩，有如云卷云舒般的闲适。

寂寞地成长，无悔的青春

1977年到1979年出生的一群人，很多是共和国的第一代独生子女，是与国家的计划生育的基本国策同步出生的一代人，没有哥哥姐姐的疼爱或依靠，也没有弟弟妹妹让我们欺负或与我们争宠……

我们的父母大多会在上班的时候把我们锁在家里或者丢在托儿所里，所以大家都有小时候被关在家里独自找乐的类似经历。

比如我的朋友小马，据说他小时候一般都是在后院的花园里挖出泥巴来独自在地上摔打出各种形状，直到父母回家发现满地泥泞再把他本人拿去摔打。

另一位朋友小杜那时候一般都会想尽办法溜进父母的房间，開箱倒柜，把爸爸抽屉里的小袋子拿出来或者吹气或者灌水，然后撬开柜子看里面是否真有郑渊洁所说的通往黄金之国的洞口。

而我则显得有些自闭，我会把自己的小床当作战场，把家里的围棋摊在床上摆开阵势。一般是黑子一方、白子一方，爸妈的麻将被我拿出来给棋子做战马，磁带被我倒腾成一辆辆坦克的形状。在夏天吊扇的嘎嘎声中，我在小床上导演了从古希腊的伯罗奔尼撒战争、斯大林格勒会战直到解放战争的三大战役……

由于是第一代独生子女，我们并没有受到过多的溺爱，还能独立，还算懂事，比过去的孩子更能习惯安宁、习惯寂寞、习惯找出无聊之聊来，但是，自私、自负这些种子也在不知不觉间埋入我们的心灵深处。

我们参加高考的时候，全国性的大学生扩招还没有开始，不过高考也不再是一道难以逾越的天堑，我们中的大多数人挤过了那道独木桥，进入了星罗棋布于全国各地大学的九四级、九五级、九六级、九七级……

和所有活在白衣飘飘年代的人一样，我们读书、恋爱、打工、家教，大多数人还只是通过沙丘、航海、大富翁来熟悉电脑的键盘，路边的台球桌、三块钱的投影、周末的交友舞会、1997年的香港回归庆典、1998年的流星雨……都曾经成为我们津津乐道的记忆中的一部分，当我们渐渐习惯了以前不大习惯的集体群居生活并开始迷恋其中时，戏剧散场，我们毕业了，二十分之一的人选择了继续深造，大部分人或是主动或是被迫地把自己抛到了社会里面。