

耐得住寂寞的人通常不会被浮躁的世俗左右，
不会放弃自己的志向，能始终保持清醒的头脑。

只有这样的人，才能成就大事业。

吴秀峰 | 胡善林 | 编 著

成功需要 耐得住寂寞

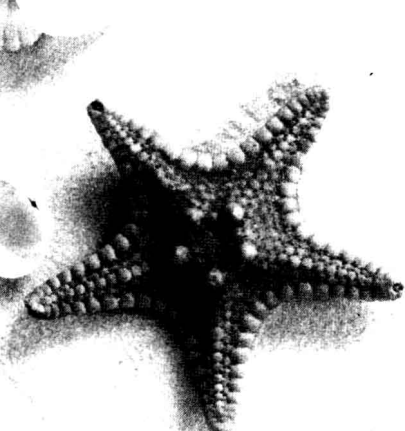
CHENGGONG
XUYAONAIDEZHUJIMO

寂寞是成功前的蓄积，只有耐得住寂寞，
才有时间和精力去赢得成功。



SUCCESS

 中国纺织出版社



吴秀峰 | 胡善林 | 编 著

成功需要 耐得住寂寞

CHENGGONG
XUYAONAIDEZHUJIMO

寂寞是成功前的蓄积，只有耐得住寂寞，
才有时间和精力去赢得成功。



中国纺织出版社

内 容 提 要

在日常生活中,人们往往只关注成功表面的光彩,却忽视了成功背后的艰辛。谁能耐得住寂寞,谁就有可能获得更多的成功机会。

在寂寞中走向成功,是无数成功人士总结出的经验。不在寂寞中消沉,就在寂寞中发奋。只有耐得住寂寞,才能一步步走向成功。今天的寂寞孕育着明天的成功。

只有耐得住寂寞,才能冷静地思考人生的方向。在人生最易寂寞的青年时期,让自己品味寂寞,并在寂寞中提升生命的价值。不求最快,但求最好,在这个浮躁的社会里,耐得住寂寞就有成功的希望。

图书在版编目(CIP)数据

成功需要耐得住寂寞/吴秀峰,胡善林编著. —北京:中国纺织出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5064-7589-1

I. ①成… II. ①吴… ②胡… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第111012号

策划编辑:黄磊	责任编辑:王雷鸣
特约编辑:王东亚	责任印制:陈涛

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2011年8月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:14

字数:146千字 定价:23.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言



FOREWORD

有这样一则故事。

一个女大学生毕业后，应聘一份文书工作。被录用后，因尚无文书岗位，经理便安排她暂管办公室接待工作。于是，她每天的主要工作便是给来访的客人泡茶。谁知这一泡就是一年多。她心里嘀咕，堂堂大学毕业生，怎么能一直做这种工作呢？有了这想法，她端茶的时候表情抑郁，泡出来的茶也很难喝，工作的热情日渐消退。

就在这时，公司有位老客户来谈一笔大生意。经理便叫她泡茶。女大学生打定主意，这是最后一次泡茶，她非常专心细致地泡了茶，并用灿烂的微笑将茶端了过去。客户只喝了一口便大声赞叹道：“好久没喝过这么好的茶了，能把茶泡得这么好的人，做任何事情都是可以胜任的。”公司做成了一笔大买卖，女大学生的辞呈被退回，并被调任了文书工作……

毫无疑问，每一颗年轻的心都跳动着走向辉煌的希望，然而辉煌不是天上掉馅饼，它靠的是辛勤耕耘，一番寂寞而又艰苦的劳作。在这个越来越喧嚣的时代，人们往往只关注成功表面的光彩，却忽视了成功背后的艰辛。谁能耐得住寂寞，谁就有可能获得更多的成

功机会。

耐得住寂寞，就是不为外物所诱，抛开私欲杂念，不浮躁，不盲从，保持正确的人生态度和价值取向。然而，现在的很多年轻人耐不住寂寞，心浮气躁。没有机遇时，抱怨老天不眷顾；有机遇时，却发现自己的能力根本不够。在抱怨的时候，在埋首叹息的日子里，时间悄悄地溜走了。

成长从来都是痛苦的。寂寞，是成长所必需承受的“痛”。年轻时，谁没有遭遇寂寞，痛恨寂寞，并想摆脱寂寞呢？耐得住寂寞是获得成功的前提条件之一。成功之前，没有鲜花，没有掌声，也没有赞美，更没有人会把目光多留在你身上一点，你需要的只是每天在冷清中踽踽前行。

成功的路很艰辛，并不是一帆风顺的，有很多坎坷、无奈、寂寞、孤独……当你苦苦追求时，却还看不到成功的希望，这时候就要看你是否耐得住寂寞。有一句话说得好，“如果想出人头地，那么你就要耐得住寂寞。因为，成功的辉煌就隐藏在寂寞的背后。”

其实，很多人的成功都是从寂寞中走来的。陶渊明隐居时，在南山下种了一片豆子，从每天早晨开始，拿着锄头干一天，傍晚载月而归。闲暇时，观景赏菊，以诗交友，正是因为他耐得住寂寞，生活中才充满了田园情趣。杜甫正是在颠沛流离的情况下，写出了“万里悲秋常作客，百年多病独登台”等千古绝唱，他的一生可以说是寂寞淡泊的生动注释。大画家齐白石说过：“画者，寂寞之道。”他关门十载，潜心钻研，成为中国画坛的巨擘。哲学家黑格尔躲在偏僻的伯尔尼当了六年家庭教师，在沉默中摘抄了大量卡片，写了大量笔记，最终成为集德国古典哲学大成者。



从平凡到伟大，从默默无闻到闻名遐迩，许多人可能都会羡慕成功者，然而他们却不能理解创造成功过程中的寂寞。记得一位中学老师因在《百家讲坛》上讲课讲得很好而成名，他的一位学生问他：“怎样才能达到您的境界呢？”他却回答：“想达到我这样，至少先得坐十年冷板凳。”这句话体现了他对学生的教导，同时也体现出他成名前的一种寂寞。

在寂寞中走向成功，是无数成功人士的人生轨迹。不在寂寞中消沉，就在寂寞中发奋。只有耐得住寂寞，才能将成功的希望牢牢地掌握在自己手中。

“十年寒窗无人问，一举成名天下知。”如果没有十年寒窗苦读，就不可能有一举成名那一天，前面十年就是积累、磨炼，经过多年岁月的洗礼，才会有功成名就的一天。

随着现代社会的高速发展，越来越多的人变得浮躁，沉不下心来，更耐不住寂寞。很多人都急于求成，希望能一蹴而就，希望能顺利找到通往成功的捷径。对此，我国台湾著名作家刘墉曾经说过，“年轻人要过一段‘潜水艇’似的生活，先短暂隐形，找寻目标，耐住寂寞，积蓄能量，日后方能毫无所惧，成功地‘浮出水面’。”

在本书的编写过程中，承蒙许多友人的帮助和支持，他们是：曹贤芳、张清颖、贾翠平、王亭亭、刘墨屹、钱丽、唐海彬、谢万龙、赵鸿飞，在此向以上参编人员表示感谢。限于编者水平，本书难免会出现一些纰漏和不足，恳请广大读者提出批评建议，以使其在不断地改进中日臻完善。

编著者

2011年6月



CONTENTS

目录

第一章

为什么耐得住寂寞的人更容易成功

成功的路很艰辛，并不是一帆风顺的，有很多坎坷、无奈、寂寞、孤独……当你苦苦追求时，却还看不到成功的希望，这时候就要看你是否耐得住寂寞。世上大凡获得成功的人，没有谁不是耐得住寂寞的人，因为成功的辉煌就隐藏在寂寞的背后。

1. 耐得住寂寞，才能不被成功所困扰 /3
2. 寂寞是人生成长的必经之路 /7
3. 耐得住寂寞，才能经得住风浪 /10
4. 机遇多青睐耐得住寂寞的人 /14
5. 寂寞的背后隐藏着成功的辉煌 /18
6. 忍受住孤独、寂寞，才能获得成功 /21

7. 明天的希望，在于今天的默默付出 /24

8. 甘于寂寞，才能厚积薄发 /27

第二章

在寂寞中坚守和忍耐，人生才能脚踏实地

面对寂寞，要有一颗坚守的心。很多人不是没有能力，而是没有耐性，或者耐不住寂寞。人生可以不甘心寂寞，却必须学会忍耐寂寞。如果你想改变自己的人生，那就不妨从习惯忍耐开始，甚至从习惯寂寞开始。耐得住寂寞的人，才不会被浮躁的世俗左右，不会丢弃自己的志向，并能保持清醒的头脑。只有这样的人，才能成就大事业。

1. 人生难免不如意，暂时忍耐渡难关 /35

2. 人生贵在淡泊，耐住寂寞充实自我 /39

3. 人生处处有诱惑，学会坚守和忍耐 /42

4. 成功需要足够的耐心去等待 /46

5. 等待是为了更好地把握机会 /49

6. 欲速则不达，凡事不可急于求成 /53

7. 用耐心去捂热自己的“冷板凳” /57

8. 学会忍耐，沉住气才能成大器 /61

9. 浮躁心态，是成功的大敌 /64

10. 若是等不及，那你就永远等不到 /67



第三章

在寂寞中自省和锤炼，人才会有坚强的意志

世事难料，人生无常，不经历风雨怎能见彩虹。世上没有捷径可走，浮躁与成功无缘，虚伪与成功为敌，空虚与成功相悖。投机取巧只会鸡飞蛋打，急功近利只会适得其反，哗众取宠只会迷失自我。因此，大家应该在寂寞中学会忍耐，在寂寞中认清自我，在寂寞中磨炼自我。

1. 在成长中自省，在自省中成长 /73
2. 人应勤于自省，认识自我 /76
3. 懂得自省是大智，敢于自省是大勇 /80
4. 善于从失败中自省，才能真正认识自己 /83
5. 与其怨天尤人，不如反躬自省 /87
6. 寂寞很折磨人，但更磨炼人 /91
7. 耐住寂寞，战胜人生困境和挫折 /94
8. 冷静沉着处事，抛弃浮躁心理 /99
9. 成功源于寂寞中的坚持 /103
10. 锤炼耐心和恒心，铺就成功之路 /107
11. 在寂寞中磨炼毅力，在毅力中学会坚持 /111
12. 意志在磨炼中坚强，成功在拼搏中造就 /115
13. 成功就是坚持不懈地磨炼自己 /118

古往今来，凡成就大业者，无不是不畏艰险，拼搏进取之人。孟子曾说过，“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身……”不在寂寞中奋斗，在奋斗中积累，何来一鸣惊人？人的一生不可能不遭受挫折。在遭受挫折时，人不能就此消沉下去，而要在寂寞中不断地进取、拼搏、奋斗、开拓，从而赢得一个成功的人生。

1. 不安于现状，勇于去改变现状 /125
2. 弱者只会生气，强者懂得去争气 /129
3. 不要害怕失败，就能够获得成功 /132
4. 人改变不了环境，但可以改变自己 /136
5. 在寂寞中忍耐，在忍耐中不断前行 /140
6. 在困境中激励，在激励中突破 /144
7. 与逆境抗争，从逆境中奋起 /149
8. 在寂寞中坚持，在梦想中成功 /154
9. 守住一份寂寞，在寂寞中积蓄力量 /159
10. 忍受寂寞，在寂寞中保持持续的激情 /163
11. 不抱怨的人，才能在寂寞中奋发 /167
12. 人逢低谷时不放弃，在寂寞中悄悄突破 /172



寂寞是铺就成功之路的基石。而耐得住寂寞则是获得成功的前提条件之一。在寂寞中走向成功，是无数成功人士得出的实践经验。不在寂寞中消沉，就在寂寞中发奋。只有耐得住寂寞，才能收获成功。今天的寂寞孕育着明天的成功。

1. 寂寞是铺就成功之路的基石 /179
2. 成功，从寂寞中走来 /183
3. 今天的寂寞孕育着明天的成功 /187
4. 任何事情，必须有量的积累才会有质的改变 /191
5. 在积淀中突破，在积淀中成功 /195
6. “十年磨一剑”，功夫全在“坚持” /199
7. 耐得住寂寞，等待属于自己的那一刻 /204
8. 耐得住寂寞的人，才能笑到最后 /207

参考文献 /211

第一章

为什么耐得住寂寞的人更容易成功



成功的路很艰辛，并不是一帆风顺的，有很多坎坷、无奈、寂寞、孤独……当你苦苦追求时，却还看不到成功的希望，这时候就要看你是否耐得住寂寞。世上大凡获得成功的人，没有谁不是耐得住寂寞的人，因为成功的辉煌就隐藏在寂寞的背后。





1. 耐得住寂寞，才能不被成功所困扰

中国有句古话：“十年窗下无人过，一举成名天下知。”很多人羡慕成功者，关注他们头上的光环，但很少去了解他们的过去，关注他们的奋斗历程。其实，很多成功的人，在人生的旅途中，并不是一帆风顺的，而是长期默默无闻地奋斗和忍受着寂寞的煎熬。

在寂寞中奋斗，在奋斗中忍受寂寞，这是一般人很难做到的。如能做到，你就会比常人取得更大的成就。所以说，寂寞是考验一个人能否取得成功的试金石。事实证明，许多成功人士在取得辉煌成就之前，都经历过漫长的寂寞。

郭晶晶被称为中国的“跳水皇后”。她成功的经历告诉我们只有耐得住寂寞，才能经得起成功。

郭晶晶5岁开始练习跳水，12岁进入国家队。当时，伏明霞是女子跳水的一座高峰，一座郭晶晶用了7年才跨越的高峰。事实上，真正“打败”伏明霞的是时间，但这个艰难攀登的过程，却成了郭晶晶一生中最重要的沉淀期，即使这期间伴随着无尽的伤痛。

在1996年亚特兰大奥运会上，年仅15岁的郭晶晶第一次登上奥运舞台。在此之前的奥运选拔赛上，郭晶晶其实战胜过伏明霞，但初出茅庐的小丫头和久经大赛锤炼的国家队“一姐”同场竞技，其结果在比赛没有开始前就已经注定。比赛中，郭晶晶紧张得连转体动作都未能完成，最终，伏明霞夺冠，郭晶晶第五名。那时候的郭晶晶觉得

自己轻飘并且渺小。

“当初的记忆已经模糊了，只记得能获得奥运会参赛资格就非常兴奋了。”很多年后，郭晶晶觉得亚特兰大奥运会是一次重要的磨炼，而不是失败。此后，伏明霞宣布退役，而郭晶晶凭着艰苦的训练，逐步成长为国家跳水队新“一姐”，她先后收获世锦赛和世界杯冠军，唯独没有奥运会金牌。

在郭晶晶的跳水生涯中，曾经两次摔断过腿，脚踝也长时间受到伤病的困扰，但她都一路坚持下来。对于郭晶晶，这些都不算挫折，唯一让她有严重挫败感的是2000年悉尼奥运会。在人生最低谷的时候，郭晶晶还是走过来了。后来，她回忆那段经历，说：“失败的滋味很苦，但那是生动的一课，之后我更加努力。现在看来，悉尼奥运会是促成我上了一个台阶的一大因素。”

在悉尼奥运会之后的4年里，郭晶晶包揽了国内外各种赛事的冠军。在2004年雅典奥运会上，郭晶晶终于实现了自己奥运夺冠的梦想。

郭晶晶成功了，因为她耐住了寂寞，战胜了自己。耐得住寂寞，是所有成就事业者共同遵循的一个原则；耐得住寂寞，是一种难得的品质，不是与生俱来的，也不是一成不变的，它需要长期的艰苦磨炼和凝重的自我修养、自我完善。一个人的生活总会有这样、那样的挫折，也会有这样、那样的机遇。然而，只要有一颗耐得住寂寞的心，用心去对待、去守望，成功就一定会属于你。

谁不愿成功？谁不愿青史留名？世间因耐得住寂寞而成功的人数不胜数，年轻时的齐白石为学雕刻，每天担石上山，将一担又一担



的石头刻成了一堆堆的粉末，工夫不负有心人，他最终成为我国著名画家、雕塑家。试想，倘若齐白石耐不住寂寞，将石头担上山后不坚持练习雕刻，又怎会有后来的成就？“只要工夫深，铁杵磨成针。”同样，只要耐得住寂寞，璞玉才能琢磨成器。

三国时期的著名政治家、军事家诸葛亮，聪明绝顶，乃旷世奇才。因为，他拥有平和的心态，耐得住寂寞，所以能够隐居于隆中，寂寞地读书，思考三足鼎立之事。试想，如果他耐不住寂寞，没有满腹经纶的学问，又怎能在刘备面前对答如流，终成一代名相呢？

每个人都知道，成功的路很艰辛，并不是一帆风顺的，有很多的坎坷、无奈、寂寞、孤独……当你苦苦追求时，却还看不到成功的希望。这时候，成功与否就要看你是否能耐得住寂寞。

付娜是北京一著名大学的高材生。毕业工作后，她主动放弃了外企的高管职位，扎根天津农村老家，用知识和汗水与群众一道科学养殖，终于走出一条属于自己的成功之路。虽然，创业的道路充满艰辛和坎坷，但她苦苦追求，耐住寂寞，终有所成。

2009年，付娜毕业后被北京中关村一家外企录用。凭着出色的工作能力，仅一年时间，她就被提拔为营销部经理，收入不菲。而且，准备与男友移民到加拿大，在国外发展自己的事业。

正在这时，在天津农村老家饲养仔猪的父亲遇到了难题，仔猪得了一种“怪病”，接连死亡。付娜通过求教北京农大的专家，发现小猪患的“怪病”很容易避免和治疗，而且这种情况在农村非常普遍，养殖户们经常是劳累一年却不敷出。经过数日的思考，付娜作出了一个大胆的决定，到农村去，做一个“猪倌”。

当时，几乎所有的家人都表示不解，男友也要与她分手；但付娜不顾这些反对，怀着满腔的创业激情和实现自我价值的渴望，卷起铺盖卷扎进了养猪场。

创业的道路充满坎坷。突发的疫病、市场的波动以及旁人的嘲讽，这些付娜都经历过。她说，这是自己选定的道路，受得了受不了都要走下去。为了保证温度，猪舍一般很少开窗，付娜每天蹲在闷热、潮湿、脏臭的猪舍里，忍受着常人难以想象的艰苦和寂寞。

如今，付娜的养猪场已经熬过了创业初期最艰难的那段时光。从开始时存栏100头，发展到现在一次性存栏1000多头，年产仔猪5000头，而且仔猪成活率始终保持在98%以上，成为当地经营效益最好的养猪场之一。

年轻的大学生付娜通过自己的努力，在走向成功的道路上耐得住寂寞，忍得住艰苦，最终成为大学生创业的典范。其实，成就大業者，皆是耐得住寂寞的人。门捷列夫的化学元素周期表的诞生，居里夫人的雷元素的发现，陈景润在哥德巴赫猜想中摘取的桂冠，都是他们在寂寞、单调中扎扎实实做学问，在反反复复的冷静思索和无数次实践中获得的成就。

每个人一生中的机遇肯定会不相同，然而只要你耐得住寂寞，不断充实、完善自己，当机遇向你招手时，你才能好好地把握，获得成功。

著名作家贾平凹在谈怎样成功时说过这样一句话，“大言者不语。”即成功要耐得住寂寞。此外，作家姚雪垠也把“耐得寂寞，勤学苦练”作为座右铭，时时鞭策自己。文学巨匠列夫·托尔斯泰在写