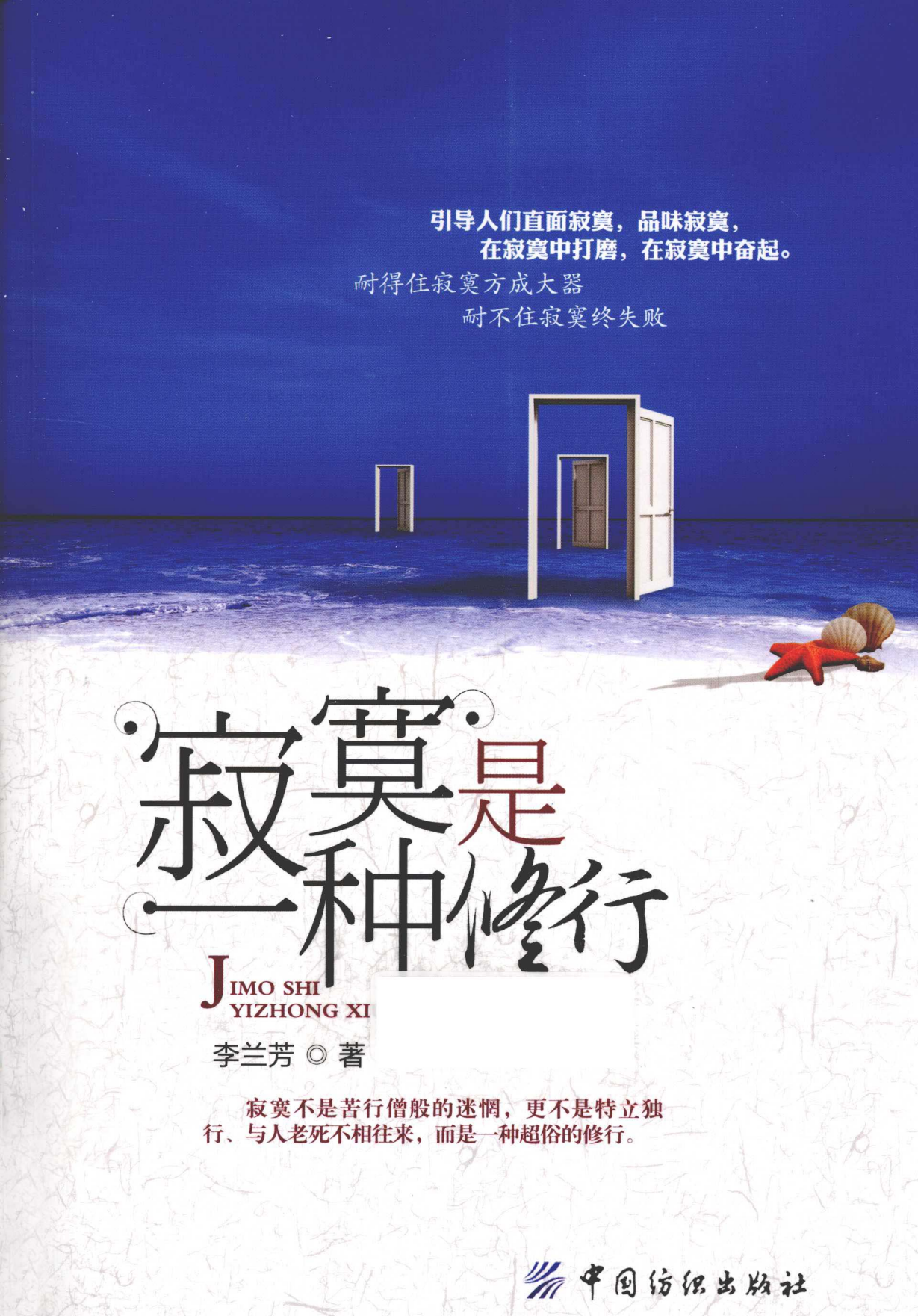


引导人们直面寂寞，品味寂寞，
在寂寞中打磨，在寂寞中奋起。
耐得住寂寞方成大器
耐不住寂寞终失败



寂寞是一种修行

JIMO SHI
YIZHONG XI

李兰芳 ◎ 著

寂寞不是苦行僧般的迷惘，更不是特立独行、与人老死不相往来，而是一种超俗的修行。

 中国纺织出版社



寂寞是一种修行

JIMO SHI
YIZHONG XIUXING

李兰芳 ◎ 著

ISBN 7-5068-1111-1
定价：24.00元

中国纺织出版社

中国纺织出版社

内 容 提 要

本书从12个方面对寂寞进行了全面解读,引导人们直面寂寞,品味寂寞,在寂寞中打磨,在寂寞中奋起。把寂寞当一种修行,你就会对人生中的痛苦和快乐有所感悟,灵魂就会得到升华,自然也就能学会享受寂寞,在寂寞中开创出自己的一片天地。本书通过朴实的语言来诠释人生的真谛,引导人们以健康的心态对待生活,适合生活在这个浮躁社会中的所有人士阅读。

图书在版编目(CIP)数据

寂寞是一种修行/李兰芳著. —北京:中国纺织出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5064-8178-6

I. ①寂… 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(2011)第261215号

策划编辑:刘箴言 张永俊 责任编辑:卞嘉茗 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

香河县宏润印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年9月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 13.25

字数: 165千字 定价: 24.50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

这是一个物欲横行的时代，每天都会有无数的人在寂寞中迷茫、痛苦。他们或因不知如何面对生活中的挫折而悲观，或因耐不住寂寞而失望，甚至对人生失去了信心，对未来失去了希望。

寂寞是生命中的奋斗的痕迹；寂寞是冬日天幕下那不断飘舞的雪花；寂寞是独居斗室，却体验不到外界有多快活的无味之水。当你站在另一个角度，就会发现，寂寞的真谛：最平静的幸福。

人们不甘寂寞，大多是为了“名”、“利”、“情”所累。寂寞有时如影一样，悄悄来到你的身边；寂寞有时也是自己选择的，不管怎样，有一点是可以肯定的：寂寞是蜂蜜加黄连酿制而成的。

其实，寂寞是心的寂静，即使有很多人陪伴，心灵依然处于孤单和沉默的湖边，就像是身处闹市仍然如无人之境一样。

寂寞不是苦行僧般的迷惘，更不是特立独行与人老死不相往来，而是一种超俗的修行。对奋斗者来说，寂寞是再好不过的清醒剂，可以让我们更好地应对挫折的挑战。当你把寂寞当做武器，并毅然朝着自己的目标走去的时候，寂寞的真正意义就是燃料了。

把寂寞当做甘甜是人生真正成熟的重要标志。寂寞是成功必经的坎，把寂寞当做修行，才有心情去钻研追求，认真做好手中的每一件事。少了利益的贪婪，有了心灵的清静，距离目标就会越近。寂寞不一定是通往成功的唯一途径，但所有的辉煌一定是在寂寞中奋争出来的。

人的一生要么惊天动地，要么默默无闻，但不管哪一种，寂寞总是如影随形伴我们左右。大千世界，谁都有寂寞时刻，耐得住寂寞，将来腾飞而起，经不住寂寞，前程将会暗淡无光。若能够把寂寞当做前行的动力器，懂得在寂寞中改进，那你一定会是个成功者。

有人在寂寞中毁灭，更有人在寂寞中奋起。只有意志坚强的人才能真正经受住引诱，最终摘取寂寞的果实。火红的牡丹高洁美丽，是因为它经历了冰封大地的时刻，受过了寂寞的煎熬；雄鹰在浪花间舞动力量，是因为它经历暴风雨的洗礼，耐住了寂寞。

“耐得住寂寞方成大器，耐不住寂寞终失败”这话一点都不假，高层次的超脱可以决定一个人是否品尝出寂寞的津汁。因此，从某种意义上讲，耐得住寂寞就是一个走向成功的过程，其艰难可想而知。

寂寞能使人远离诱惑，经历了寂寞的检验后，人性将会得到升华。寂寞是人生长河中不可缺少的基色，尽管有许多精彩和辉煌伴随，但终究是短暂的，只有寂寞才是永恒的。唯把寂寞当做动力的人，才能在生活中磨练摔打，精心积蓄，变渺小为伟大，变沉默为爆发，最终站到事业的峰顶。

本书从十二个方面对寂寞是一种修行进行了解读，引导人们直面寂寞，品味寂寞，在寂寞中打磨，在寂寞中奋起。懂得把寂寞当做一种修行，你就会对人生中的痛苦和快乐有所感悟，灵魂就会得到升华，自然也就能学会享受寂寞，在寂寞中创出自己的一番成绩。

编著者

2012年5月

目 录

第一章 听，寂寞在唱歌

寂寞是感悟人生的最佳时候，是精神涅槃的必经之路。置身于浮躁的社会中，有时不免让人心生寂寞。但在体验孤寂的日子里，你是否感到生活馈赠我们的不仅仅只是困惑和迷茫，还会有一种超越寂寞的情怀、宁静和快乐。

- 有一种境界叫寂寞 (2)
- 成功的背后是寂寞的坚守 (4)
- 在寂寞中创造辉煌的人生 (7)
- 耐得住寂寞，经得起诱惑 (9)
- 寂寞是人生不可或缺财富 (11)
- 耐得住寂寞的人更容易成功 (13)

第二章 修行一生一世做人的学问

俗话说：一撇一捺写个人，一生一世学做人。做人是一门艺术，更是一门学问。很多人终其一生都没有弄明白该如何做人。在人生的长河里，在乘风破浪的行进中，不妨潜心修行，修行这一生一世做人的

学问。

做人比赚钱更重要	(16)
不要做出头的椽子	(18)
放低身价学做人	(20)
夹着尾巴好做人	(22)
好人品是做人的品牌	(24)
诚信做人，守信做事	(27)

第三章 乘着梦想的翅膀去飞翔

梦想是一个人前进的方向和不懈奋进的动力。梦想越具体，人生目标就越清晰，达成的成就越卓越。相反，梦想越模糊，人生的可塑性就越差。在通往成功的道路上，我们只有乘着梦想的翅膀去飞翔，穿越人生的风雨和满路的荆棘，才能顺利抵达灿烂与绚丽的人生之巅。

人生不能没有梦想	(32)
野心成就你的梦想	(35)
有目标才会梦想成真	(38)
在行动中实现梦想	(40)
在不断尝试中实现梦想	(43)
凡事只有靠自己	(45)

第四章 经受住考验，穿越黎明前的黑暗

吃得苦中苦，方为人上人。在通往成功的道路上，有些黑暗，只能

自己穿越；有些痛苦，只能自己体验；有些孤独，也只能自己品尝。但是，穿过黑暗，我们一定能感受到阳光的温度；走出痛苦，我们一定能增加成长的高度；告别孤独，我们也一定能够收获灵魂的深度！

不要被逆境吓倒	(50)
穷人也会富贵冲天	(53)
挫折袭人人更强	(56)
成功属于敢于拼搏的人	(59)
坚定你内心的信念	(62)
你缺乏的是毅力，并非气力	(64)
苦难是对人生的一种考验	(68)

第五章 坚守，守得云开见月明

在通往成功的道路上，任何一个人都不会一帆风顺，都要经历一些风风雨雨，都要为成功付出代价。只有在风雨中坚持到底的人，才能等到拨云见日，云散月明的那一天。成功者也会经历失败，但关键在于他们失败了以后，能够从中总结出教训，并从失败中站起来，发奋向上，于是，成功就接踵而来。

坚持到底，你将无所不能	(72)
失败是另一个起点	(75)
点一盏希望的灯	(77)
成功从磨练坚强的意志开始	(80)

第六章 经得起诱惑，冷眼看尽繁华

古语云：淡泊以明志，宁静以致远。在时间的长河中，看尽繁华的人洗去了身心的浮华；在日月的轮转中，他们剔除浮躁，慢慢沉积出一份淡泊的宁静。在人生的历练中，我们也要放下内心的浮躁，取得心态的平和，以一种淡定从容的心境面对人生。

- 功成名就，急流勇退 (84)
- 怀有一颗知足常乐的心 (87)
- 名利于我如浮云 (90)
- 我放手我快乐 (92)
- 人心不足蛇吞象 (95)
- 幸福向左，金钱向右 (98)

第七章 享受当下最幸福

人生中最美好的东西，不在过去，也不在未来，就在“现在”，就在稍纵即逝的每一刻。只有珍惜当下，抓住此时此刻，才能拥有真正的自我，找到心灵平和与宁静的秘诀。

- 活在当下，享受每一刻 (102)
- 不要活在昨天的痛苦中 (104)
- 与其抱怨不如改变 (107)
- 放松生命的琴弦 (110)
- 简单也是一种生活方式 (112)

感谢世人对你的恩惠	(115)
-----------------	-------

第八章 让积极的心态引领人生

心态能改变人们的思维，能决定人们的选择。积极的心态能帮助人们激发潜能，改善生活方式，并在事业上走得更远。让积极的心态成为你生活和事业的领路者。成功永远是那些抱有积极思维的人所取得，并由那些以积极的心态努力不懈的人所保持。

心态决定你的思维	(120)
心态决定了你能走多远	(123)
心态决定你的选择	(126)
让积极的心态成为你的领路者	(128)
积极的心态激发无限潜能	(130)
碰到难题往好的方面想	(133)

第九章 心底无私天地宽

法国大文豪雨果曾说过：“比大地更宽广的是海洋，比海洋更宽广的天空，比天地更宽广的是人的胸怀”。一个心无杂念的人往往具有广阔的心胸，能海纳百川，从容大度，虚怀若谷。他能把自己的精力用在有价值的大事上，而不在小事上斤斤计较，从而让自己活得乐观豁达且有意义。

宽容别人等于善待自己	(136)
宽容是解除怨恨的良药	(139)

忍耐是人生的第一要义	(141)
君子有容人之量	(144)
包容，让人生不留遗憾	(146)
别让嫉妒填满你的心灵	(148)

第十章 审视自我，做最好的自己

在这个纷扰嘈杂的世界里，太多的人迷失在物欲横流中，忘却了自己，找不到自我。如果你不想迷失，就应给自己一片心灵的空间和净土，在寂寞中重新认识、审视和反省自我，排除前进道路上的种种诱惑和阻碍，做最好的自己。

保持本色，做真实的自己	(152)
做自己最擅长的事情	(154)
告诉自己“我很重要”	(157)
选择属于自己的人生	(159)
战胜自己成为强者	(162)

第十一章 满怀信心，等待下一个春天

失败和挫折后会有自信作伴，孤单和寂寞后会有幸福萦绕，绝望和痛苦后会有希望燃烧。生活中，尽管我们有时难免会有山重水复的疑惑，却又不乏对柳暗花明的期盼。人生的道路虽坎坷，但不总会是风雨，幸运女神终将降临。只要满怀信心，就一定会迎来人生的春天。

将弱点转换为优点	(166)
----------------	-------

大的风险意味着大的机遇	(168)
成功只属于执著的人	(170)
机遇垂青于勇敢的人	(173)
永远也不要轻言放弃	(176)
跌倒了就要爬起来	(178)

第十二章 芸芸众生，善待身边的每个人

善待自己身边的每一个人，这样你的生活才会更加充实，才会享受到人间的快乐和温暖，你才会感到来自内心的一种亲切感：身边充满友爱与和平，这样活着真好。只要芸芸众生都能善待他人，那么，不管命运之舟将我们载向哪个方向，都可以逢凶化吉、遇难呈祥。

站在对方的立场看问题	(182)
爱让这个世界变得更美好	(184)
微笑的人永远受欢迎	(186)
帮助别人也是帮助自己	(189)
重视尊重的力量	(192)
不要吝惜对别人的赞美	(195)
参考文献	(199)

第一章 听，寂寞在唱歌

寂寞是感悟人生的最佳时候，是精神涅槃的必经之路。置身于浮躁的社会中，有时不免让人心生寂寞。但在体验孤寂的日子里，你是否感到生活馈赠我们的不仅仅只是困惑和迷茫，还会有一种超越寂寞的情怀、宁静和快乐。

有一种境界叫寂寞

在人生漫长的旅途中，每一个人都会与寂寞相遇。虽然有些人不愿意和它相处，但只要生活在这个社会中，就难免会有寂寞的时候。

有人将寂寞看做一种残忍的惩罚，是由于体会不到它的真实意蕴。在寂寞的世界里，不再有尘世的喧嚣，人们便感觉内心无法宁静。其实，“古来圣贤皆寂寞”，寂寞是一种至高的境界，是生命真谛的一种展现，更是对人生的一种体味。

一只表情自然而又悠闲的企鹅在冰面上慢慢地走着。

“先生，难道你不知道这个世界是那么冰冷，除了白色还是白色，你天天在这里生活，是否觉得很寂寞呢？”一位来南极考察的科学家问企鹅。

“先生你错了，我一直没觉得我的生活是索然无趣的，相反，我非常喜欢这大风呼号、雪花飞舞的世界，我把你认为的‘寂寞’当作生活中最大的快乐。”企鹅回答说。

“怎么会呢？”科学家对企鹅的话感到不可理解。

“在这个世界里，你放眼望去不是白色的雪，就是白色的冰。但冰天雪地中，我看到的是自然的伟大，以及生命的豪放。一个渺小的动物尚能领略到这些，可是作为目空一切的人类，你们虽有丰富的物质享受，却时时会无缘无故地产生许多的郁闷、无尽的烦恼……”企鹅说。

“按照你的逻辑，要是我也天天生活在这里，是不是也能感受到这种快乐？”

“不能。”企鹅不假思索地回答，“你们贪图享受，朝三暮四。即使天天生活这样的环境里，心也难以长久地平静下来，总是惦记着奢华的物质生活。一旦这种需要得不到满足，你们就心烦急躁。所以，你们永远也享受不到这种快乐。”

所以说，学会享受寂寞是人生最大的快乐。当人们抛开世俗的纷

扰，内心达到寂静至极的境界，就能保持清醒的状态。耐得住寂寞，我们就能更好地认识到事物的本质，看清万物的变化。同样，如果我们耐得住寂寞，心灵也会处于寂静的状态中，就能更好地体悟到生活的玄妙之处。

寂寞是一种心境，而享受寂寞却是一种境界。一个懂得享受寂寞的人，无论何时何地，都能保持宁静超然。无论闹市，还是山区，无论幸福，还是痛苦，因为清醒而甘于寂寞。即使身处困境，他仍能找到那片属于自己的晴空。默默地咀嚼生活的酸甜苦辣，孤身独行、闯荡天涯，向世人证明——有一种境界叫寂寞。

一个人独享一份清静，感受几丝落寞，是何等悠然的境界？寂寞不是深夜孤灯下的惆怅，也不是心头如野草疯长的颓废，更不是整日以泪洗面的沉沦，而是一种如醍醐灌顶而大彻大悟后的空灵境界与生活方式。只有忘记了身边的一切利益得失，才能体味寂寞中的真谛。

寂寞能使人远离俗世的纷扰，保持精神上的独立与完整，感觉自我掌控所带来的真实与稳妥。经历了寂寞的洗礼后，人性将会得到升华。

人生是一次寂寞行程。与寂寞为伴，品读寂寞的内涵，感悟寂寞中的静美，能够使人的灵魂得到升华，精神更加饱满，生活更加幸福。

在人生的长路上，看过纷繁红尘，看过花开花落，你会突然之间发现，寂寞地行走着，唱一首属于自己的歌，去生活，去成长，去感悟，这才是属于自己的人生。

成功的背后是寂寞的坚守

在这个充斥着功利和浮躁之风的世界里，有一些人看到别人成功便耐不住自己人生路上的寂寞，更有甚者，竟为功名利禄的早日到来而不惜冒天下之大不韪。在这样的情形下，能坚守住寂寞就显得尤为可贵。

有个乡下人，继承了父亲留下来的几亩田产，于是决定以种地为生，像父亲一样，继续面朝黄土背朝天的生活。让他没想到的是，有人在附近发现了油田，许多人赶来分享这份财富，经济也得到了空前发展，村子显得一天比一天热闹，渐渐变成了城市。纵横交错的大马路出现在农夫身边，一幢幢高楼如雨后春笋一般冒了出来，整齐干净得让人羡慕。那些原本也想以种地为生的人开始耐不住寂寞了，有人去给别人打工，也有人做起了自己的小生意，不用说他们的收入比种地高多了，开始了让人向往的新生活。这位农夫的邻居一天天地减少，他的妻子也曾劝他别再种地了，进城随便干点什么都比种地好得多。可农夫总是说：“我什么工作都不会干，只懂得种些粮食和蔬菜。我想一辈子守着它……”

几年之后，农夫那几亩地的周边已经发展成为灯火辉煌的城市，在高高住宅楼中央，他的那几亩土地好像小了几圈似的，与周围的环境形成了鲜明的对比，这道独特的风景线也吸引着高楼里的人。此时，农夫已经将种粮食和蔬菜改为种花卉了，花卉的收入比粮食和蔬菜高多了。傍晚或星期天的时候，总会有一家三口在他的地头散步或玩耍，享受城市里这片绿色带来的清新和宁静。这里独有的自然气息、乡村风光和鲜花的芬芳，对于长期住在高楼大厦中的人来说非常难得。

又是几年过去了，农夫成了一名出色的园丁，而他的土地也变成了一座非常漂亮的私人花园。由于他的花卉价格合理，服务态度也好，且送货上门，每天都能卖出很多，利润当然也相当可观。

现在，农夫已经成为了花卉公司的老板，拥有千万元的身价，领导

着上百名员工，虽然与其他富翁还有一段距离，但在乡邻中已经算是最优秀的人了。那些放弃土地的乡邻们都很后悔，他们说如果当时一直坚守土地，肯定比他还成功呢。

在生活中，很难做到像故事中的农夫一样坚守自己的想法和原则——因为那需要一种特殊的勇气，一种耐得住寂寞和冷落的勇气。

安徒生是一个穷苦鞋匠的儿子，小时候，他不仅天天要忍受饥饿的煎熬，还处处遭受别人的白眼。但他却有一个被认为是“痴心妄想”的志向——当一名让所有人都羡慕的艺术家。但是他连饭都吃不上，更别说请老师了。于是，爱好文学和善讲故事的父亲开始给小安徒生讲各类故事，从《一千零一夜》到莎士比亚的悲喜剧……这给童年的安徒生带来了唯一的生活乐趣。这些故事不但让他认识了世界，而且带给他各种幻想。不幸的是，父亲在他11岁那年病逝了。1819年，14岁的安徒生为了实现他的歌剧演员梦，只身来到首都哥本哈根。但严酷的现实让这个孩子屡屡碰壁，他不止一次低流落街头。之后安徒生一边竭尽所能地寻求保护人，以求得在哥本哈根继续生活学习下去的足够资金，同时开始了对自己文字潜能的探索。在斯莱格思文法学校公费学习了数年后，22岁的安徒生开始了他的创作生涯。从诗集、小说到剧本，安徒生成了丹麦最著名的文学家。

1835年，而立之年的安徒生开始写童话，并出版了他的第一本童话集，这本仅有61页的书中有《打火匣》、《小克劳斯和大克劳斯》、《豌豆上的公主》、《小意达的花儿》共四篇。但作品遭遇了丹麦出版商与文学评论界的全面否定，有的读者甚至认为他没有写童话的资本，建议他放弃，但安徒生非常坚定：“这才是我不朽的工作呢！”

此后，安徒生放弃了其他创作方式，专注于童话创作。从第三册开始，安徒生的童话在丹麦开始受到了尊重。优秀童话作品接二连三地摆到了读者的面前，安徒生的创作事业也达到了巅峰。为了创作，他的一生都是在孤独寂寞中度过的，长相丑陋、出身卑微的他不但经历了早年丧父之痛，更没有品尝过婚姻的幸福，但是他把创作当成了与命运周旋、抗争的有力武器。一篇篇优秀的童话为成年人带来了温暖，为一代一代的孩子们带来了幸福与欢乐，让他觉得即使生活在寒冷的冬天也值