

世界如此诱惑 你要耐得住寂寞

在诱惑中坚守
在寂寞中坚持

赵文明◎著



金城出版社
GOLD WALL PRESS



赵文明◎著

世界如此诱惑 你要耐得住寂寞



ISBN 7-80521-49-1	定价：25.00元
ISBN 7-80521-49-2	定价：25.00元
ISBN 7-80521-49-3	定价：25.00元
ISBN 7-80521-49-4	定价：25.00元
ISBN 7-80521-49-5	定价：25.00元
ISBN 7-80521-49-6	定价：25.00元
ISBN 7-80521-49-7	定价：25.00元
ISBN 7-80521-49-8	定价：25.00元
ISBN 7-80521-49-9	定价：25.00元
ISBN 7-80521-50-0	定价：25.00元



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

世界如此诱惑 你要耐得住寂寞/赵文明著. - 北京:
金城出版社, 2012. 9
ISBN 978 - 7 - 5155 - 0581 - 7

I. ①世… II. ①赵… 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 204275 号

世界如此诱惑 你要耐得住寂寞

作 者 赵文明
责任编辑 白京兰
开 本 700 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 16.5
字 数 200 千字
版 次 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978 - 7 - 5155 - 0581 - 7
定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编:100013
发 行 部 (010)84254364
编 辑 部 (010)64210080
总 编 室 (010)64228516
网 址 <http://www.jccb.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所(010)64970501

前 言

生活，其实就是生下来，活下去。看似简单的字面解释，却囊括了太多不同的意义。有些人向往平淡的生活，他们不会争先恐后地追名逐利，也不会终日妄想着一夜暴富。他们只是抱着平淡是福的信念，踏踏实实地过着自己的生活。你不能说他们没有抱负，他们只是经得起诱惑，耐得住寂寞。

诱惑，是一条纤细冰冷的蛇，一旦被它缠绕，将会被越缠越紧直至窒息。在这个翻滚着金钱巨浪的时代，有太多的人油腻了自己的思想，肮脏了自己的行为，只因为心中无法熄灭的欲望之火。

诱惑往往就是一袭外表华丽的袍，里面却爬满虱子。当你无法掌控心中寂寞的阀门，就会宣泄出赤裸裸的欲望，穿上这袭袍，将很有可能被啃食得尸骨无存。

金钱、美色、权力、地位像是厚厚的胶带，蒙蔽了人们原本能够直接看见阳光的眼睛，使他们在声色犬马的虚幻世界里放任、喧嚣。然而，一旦这些“胶带”在人世纷争中被撕扯，往往会连同人们的自尊、颜面一起撕下，露出的血肉里扭动着赤裸裸的欲望。这时，那已被腐蚀了的灵魂只会遭到世人的唾弃和排斥。这个世界诱惑如此之多，这些诱惑都拥有强大的吸力，能够吸去人们的自强、自律、自谦等美好和纯粹，最终只留下一具堕落放纵的躯壳，就算灰飞烟灭之后，也会被后人数落生前的“史记”。

人无完人，面对处处可见的诱惑，人们寂寞的内心难免会开始骚

动。这时，只有将这些骚动消灭于萌芽状态，才能真正地抵御诱惑，炼成“百毒不侵”的人生至境。

然而，有些人，明明已经被卷进诱惑的磁场，却还自欺欺人地打着“有宏伟理想”的旗号，投机取巧，为自己牟取暴利。这种人，往往最终都会以失败结束自己的“追梦之旅”。如果抗拒不了诱惑的磁力，把不住寂寞的阀门，那么人们最终只得沦为被诱惑吸去自我的行尸走肉。

所以，当面对五光十色的诱惑时，人们应该擦亮自己心灵的窗户，看清楚诱惑的本质，不要被表面的光鲜艳丽所迷惑。只有耐得住寂寞，才能守得住繁华，才不会被诱惑所吞噬。

本书罗列了在生活中、爱情中、职场上以及商场上形形色色的诱惑及其应对方法。人们在面对这些诱惑时，应当学会自律、自省、自强，以完善自身的心理素质及人格修养。这样，在诱惑来袭时，才能有足够强大的定力去按捺住心中寂寞的冲动，看穿诱惑华丽的外衣，露出其本质的丑恶嘴脸。

因此，无论是在生活中、爱情中，还是身处职场、商界，都要保持一颗冷静的心，将孤独寂寞变成自己释放压力的狂欢曲。这样一来，在面对诱惑的时候，你便可以一眼识破，用更长远的眼光去看清大局，从而做到出淤泥而不染。

那么，世界如此诱惑，你，能耐得住寂寞吗？

目 录

第一章 从来成事多诱惑，自古圣贤皆寂寞：

成长是种蜕变，寂寞是种修行

成长，就是在寂寞中蜕变	2
独处，是一种修行	5
唯有在孤独中，人才能与自己的灵魂相遇	8
人生不能总是忙碌，还需要一分宁静	10
能慎独，则内省不疚，可以对天地质鬼神	12
在狂欢的角落，独自寂寞	14
孤独是一种境界	16
在知识的边界孤独地徘徊	19

第二章 诱惑向左，寂寞向右：

读懂诱惑，保持淡定，人生从此不寂寞

在诱惑与寂寞中历练过的人生最值得回味	24
诱惑是欲望之树的毒果，寂寞是繁华过后的守候	27
每一种诱惑都是一场博弈，每一次寂寞都是一种美丽	29
诱惑是一种隐患，寂寞是一种幸福	32
诱惑不等于机遇，寂寞不等于孤独	34
诱惑考验定力，寂寞考察心境	37
在诱惑前止步，在寂寞中突破	39



人生旅程，只带必需的物品上路	42
眺望窗外的风景，绽放身边的美丽	45
人生要的是坦然自在，放下就是快乐	47

第三章 诱惑是蛇，寂寞是歌：

对诱惑说“可是”，对寂寞说“可以”

管好口和手，别让狂热燃烧了自己	52
洁身自好，才能百毒不侵	54
自律，经营自己内心的花园	56
不要因为“就一次，无所谓”的想法而动摇	59
轻易向诱惑投降，会发生“好奇害死猫”的悲剧	62
犯没犯错，良心是最好的审判官	64
提升你的修养，将寂寞变得优雅	66
站在烦恼里仰望幸福	69
与其纠缠于风雨，不如忘怀于风雨	71

第四章 在诱惑中坚守，在寂寞中坚持：

抵制诱惑，坚守无人喝彩的人生

甩掉过去的痛，活在当下	76
浮躁是人生的大敌	78
金钱不是幸福的全部内容	81
活着不是为了跟别人比较	82
把日子过出纯净水的味道	85
懂得满足，才能做幸福的守望者	87
欣赏不完美的自己	89
得意不忘形，失意不失志	92
走好自我的路，不妒忌别人的成功	94

第五章 耐住化蛹成蝶前的孤寂：

低谷时，在寂寞中悄然突破

笑对一时不顺，耐心等待机会	98
临渊羡鱼，不如退而结网	100
只要肯坚持，冷板凳也能坐热	102
低谷中不放弃，在寂寞中成长	104
韬光养晦，在沉淀中突破自我	106
杜绝浮躁，当好绿叶也是种成功	109
不眼红别人的辉煌，心中只装着自己的目标	111
做一回勾践又何妨，人生总有卧薪尝胆的时候	113
给我一把铲子，我就能铲平一座山	116

第六章 弱水三千，只取一瓢：

爱，要经得起平淡的流年

任何爱情都长不过生活	120
诱惑不是堕落的借口，寂寞不是放纵的理由	122
拥有了爱情，就不要去碰暧昧	125
男人，要经得起诱惑	127
女人，要耐得住寂寞	129
一份一辈子的婚姻合同	130
弱水三千，只取一瓢饮	132
别因寂寞爱错人	134
无爱不如放手，一个人也可以活得精彩	136
守住寂寞，下一站就是幸福	138

第七章 低处起步，高处翻身：

职场耐住寂寞，才能打破沉默

低姿态进入，赢得更多成长空间	142
----------------------	-----

不惧冷言冷语，要禁得起冷暴力	144
跳槽龙不如卧槽马，踏踏实实对待你的工作	147
日复一日地上班，最折磨人也最磨砺人	149
单调工作如苦中有甘的一杯绿茶	152
抱怨于事无补，整日唠叨不如当下行动	154
薪水微薄别气馁，未来更重要	156
可悲的不是怀才不遇，而是眼高手低	158
不挑肥拣瘦，任何工作都有价值	160
克服急躁，一步一个脚印	162
三个月，在寂寞中把自己训练成千里马	164

第八章 商场最多是诱惑：

在诱惑面前不动声色，在寂寞面前坚定前行

心如止水有智慧，商场最需抗拒的便是诱惑	170
不贪图一时的“快钱”，做大事必定需要长久地坚持	172
握紧人生船舵，勇敢面对诱惑风暴	175
不被别人的成功晃花眼，坚守自己的攀爬路	177
水流再急岸常静，浮躁求成事易败	180
追两只兔子的人，终将一无所获	182
找准位置，在合适的舞台上彰显自己	184
在别人贪婪的时候，多一些冷静	186
多做多错，投资时机不佳就休息	189
见好就收，别因贪心遭受毁灭损失	191
分散风险，把鸡蛋放在不同的篮子里	194

第九章 伟大都是熬出来的：

耐得住寂寞，才能经得起繁华

耐得住寂寞，才能不被成功所困扰	200
-----------------------	-----

机遇多青睐耐得住寂寞的人	203
甘于寂寞，才能厚积薄发	206
在寂寞中坚守和忍耐，人生才能脚踏实地	208
在积淀中突破，在积淀中成功	210
耐得住寂寞的人，才能笑到最后	213
耐住寂寞才能宁静致远	215
收起虚荣心，你的人生无须炫耀	217
谦逊之心，总把自己当初学者	220
好学之心，知识让你如虎添翼	223

第十章 自在人生，踽踽独行：

挣脱欲望枷锁，让生命轻松前行

过多的欲望会蒙蔽你的幸福	228
利用“人生冬季”作一次短暂的小憩	230
正视生命中的无奈	233
把握今天，把握幸福	235
清零思想，就是更新自我	237
把过去放走，才能迎来未来	240
人生就像一盘棋，必要时要学会弃卒保车	242
给心灵放个假，别让自己的心太累	245
唯大英雄能本色，是真名士自风流	247



第一章

从来成事多诱惑，自古圣贤皆寂寞：

成长是种蜕变，寂寞是种修行





成长,就是在寂寞中蜕变

有人说,成长就如同幼虫被包裹在茧里,无声地忍受着撕心裂肺的痛苦,努力朝向美丽的蝴蝶蜕变;也有人说,成长就像一棵独立于苍茫天际下的大树,离群索居、远离喧嚣,让寂寞在自己的身体里刻下年复一年的印轮。

时光流转,岁月长流,生命被其牵引,亦在不断成长,它像幼虫一般沉默变化,也像大树那样缓慢生长。虽说成长的过程既寂寞,又寂静,但总有蜕变之日,清脆的裂茧声会抚平之前所有的煎熬和伤痛;总有枝繁叶茂之时,遮天蔽日的树荫会带来无边无际的阴凉。

1955年的秋天,一个年仅5岁的济南姑娘患脊髓病、高位截瘫,从此开始了独特的人生。她就是张海迪。她因为无法自主行动,只能在家中自学完成了中学课程。后来又自学了大学英语、日语和德语,并攻读了大学和硕士研究生的课程,最终成为一个残疾人作家。在1983年张海迪开始从事文学创作之前,她是痛苦的。因为她不能像其他孩子那样从小就在外面游戏玩耍,她渴望朋友,渴望呼吸自由的空气,渴望奔跑在无垠的原野。但是命运让她只局限在一张轮椅上,整日与书本做伴。

那是一种怎样的寂寞,长达十几年甚至是一辈子的清冷与孤寂,曾经一度让张海迪无法承受,她抑郁得想要自杀。一次,她服用了大量的安眠药,结果在医院里抢救了五天才醒来。她睁开眼的第一句话是:“我错了,从今以后要勇敢地活下去,死也要在大笑

中死去！”

张海迪渡过难关后便开始苦心读书，学英语，先后翻译了数十万字的英语小说，编著了《生命的追问》、《轮椅上的梦》等书籍。其中《生命的追问》出版不到半年，便已经重印了4次，获得了全国“五个一工程”图书奖，而《轮椅上的梦》更是风靡日韩。2002年，张海迪撰写的一部长达30万字的长篇小说《绝顶》问世。该书被中宣部和国家新闻出版署列为向“十六大”献礼重点图书，并连获“全国第三届奋发文明进步图书奖”、“首届中国出版集团图书奖”、“第八届中国青年优秀读物奖”、“第二届中国女性文学奖”、“中宣部‘五个一’工程图书奖”。

张海迪以自己的言行，回答了亿万青年非常关心的人生观、价值观问题。邓小平曾为她亲笔题词：“学习张海迪，做有理想、有道德、有文化、守纪律的共产主义新人！”

张海迪现已为全国政协委员，供职在山东作家协会，从事文学创作和翻译。

寂寞是痛苦的，痛苦也必然衍生寂寞，张海迪从5岁就被命运开了玩笑，她的青春在无比疼痛的孤独中熬过。她也软弱过，但是最后她耐住了寂寞，背负起了痛苦，承受住了命运的重压。她成长了，她实现了自己的人生理想，她用残疾的身躯谱写了一首激昂澎湃的独奏曲。而世间大部分身体健全的人儿，你又何惧成长路途上的寂寞呢？

萧索冷清的边关，除了清风卷残叶，再难嗅到任何的生机，但一排排衣装整洁站姿笔直的军人却长年累月地守在这里，为了国家的稳定，为了人民的安康，他们承受着寂寞，终年与厉风、铁床、沙尘为伴，新中国这些年来的飞速发展离不开他们的保障。

黄沙漫漫的大漠，更是一眼望不到头的荒凉，任谁跋涉其中，都会被漫无边际的寂寞压得喘不过气来，但条件愈是恶劣，愈有天性顽强的生灵敢于挑战。呼啸的风沙声中，迷途的旅人们啊，是否听到了“丁

当”的驼铃声，洞穿绝望的疲惫？骆驼艰辛跋涉，指引着一群又一群旅人找到了沙漠中的美丽绿洲，但是，有什么东西可以洞穿它们的寂寞？还是说，它们的寂寞就在于奉献，在于护送行人避过风沙度过大漠，在于为商队运送物资？也许终有一日，机器代替了一切，骆驼们也失去了用武之地，但它们双驼上的寂寞，催化了整个时代的成长。

寂寞与成长从来都不曾分离。试想一下，那种没有人理解，没有人安慰，全世界只剩下自己心跳声的境遇，伴随着岁月在没有鲜花和掌声中悄然逝去，内心的苦涩与煎熬足以让一个人变得成熟而强大。也只有甘于寂寞一生的人，才能创造出让世人惊叹的永恒。

菊花又开了，芳香四溢，山脚的茅屋里传来了一阵轻微的响动。“吱呀”一声，一个年已半百神态祥和的老者推开屋门走了出来，提着一个竹篮，踱步至菊花前，抬头眺望了一眼远方，他见那清风刮散云沫，心中诗意一来，便悠悠叹道：“采菊东篱下，悠然见南山。”

这位老者就是中国古代著名的诗人陶渊明。陶渊明因家境贫寒，从小便勤奋苦读诗书，成年后，做过江州祭酒、镇军参军、彭泽令等小官，但是不图荣华富贵的他渐渐发现，官场黑暗，不仅不能实现自己的人生抱负，反而还要“为五斗米折腰”。陶渊明在41岁那年辞去官职，归隐山林，并写下了著名的《归去来兮辞》。

辞官归隐后的陶渊明独守一方田园，每日除了耕作，就是读书写作。偶尔闲暇，他便去自己亲自栽培的菊花旁静立，遥望远处空山新雨，薄雾云霞，心事全诉予菊花听。渐渐地，他的心变得像田园一样淡泊，跟晨风那般清明。他在隐居期间写了许多描写农村美丽景色和歌颂劳动的诗篇，这些诗篇是他一生最光辉的文学成就，也因为这些诗篇，使陶渊明被世人称之为“田园诗人”。

陶渊明归隐田园，与世隔绝，生活清苦平淡，寂寞蛰伏在他的半白发际之上，在青灯苦烛燃烧殆尽时渗入他的内心，敲打他年少

的抱负与梦想。终于,他在煎熬中超然,在寂寞中蜕变,他的文学造诣也在无边的孤寂中成长,他最终成为一名千古留芳的山水田园大诗人。

寂寞既让人痛苦,又让人美丽。伟大的经济学著作《资本论》,若不是在孤灯、只影、无人登门的寂寞中,恐怕不会轻易诞生;双耳失聪的贝多芬在无声的寂寞中扼住命运的咽喉,谱写出了一串串震撼人心的音符。寂寞实在具有无穷的魅力,也许对于有所作为的人来说,一生最大的幸运就是选择了与寂寞为伴。

独处,是一种修行

独处,是一种至简至淡的宁静;是一种聪颖智慧的沉淀;是一种恬淡释然的心境,是一种不卑不亢的取舍。在喧嚣的繁华中,独守着一片属于自己的天空,在纷扰中,坚守一方净土的平淡;在落寞中,坚持一份简单的生活理念。也许只有抱着月白风清的淡定、人淡如菊的从容,人们才能欣赏到漫漫人生路中至善至美的风景。生活中,如果我们不图名利、不惊荣辱、不计得失,那么人生将会变得轻松,岁月将会变得充盈,生命也会变得更加精彩!

从前有一个叫灵越的和尚,他偶然听人说独处是一种修行,而功德圆满就能成佛。灵越非常欢喜,就开始了自己的修行,一路走过,留下一片他赞美独处的声音。灵越修行云游的路上,一旦遇到其他和尚,都会对自己的独处修行大肆宣扬,并且扬言自己不久就能修成正果立地成佛。但是灵越的做法并没有得到别人的赞扬,其他的和尚把他修行的事情告诉了佛祖,佛祖召唤灵越来见自己。



灵越来到佛祖的面前行礼，佛祖问道：“大家都说你喜欢独处，现在世间许多地方都回响着你赞美独处的声音，这是真的吗？”

灵越兴奋地回答道：“是的是的，佛祖，的确如他们说的那样。”

佛祖又问：“那你知道独处的含义吗，你是如何独处的？”

灵越抬了抬头，笑着回答：“我无论是村里去乞讨，还是在住的地方，更或者是在路上，都是一个人，这就是独处的修行了吧，我认为的独处就是这样的，一个人做自己的事情，然后时间久了就可以成佛了。”

佛祖沉吟了半晌，说：“不错，你的生活确实很孤独，但是我想告诉你，这并非真正的独处，更谈不上修行了。真正能够达到成佛境界的修行，必须要求修行者能放下过去和未来，深入细致地观察身边的一切正在发生或者已经发生的事情。但你不要执著于自己的思考，不要有‘自我’的概念，把心融入自然，让思想随着风走，随着水流，当你感悟到山川大地都有生命和灵魂的时候，那你就找到了真正的独处方法，也就开始了真正的修行。”

独处不是任何人任何时候都具备的能力，而且具备这种能力也并不意味着就不会再感到寂寞，它更多的是让人安于寂寞，然后在寂寞中沉淀、积累、创造，直至最后爆发。据心理学家表明，人在寂寞中一般会有三种状态：一是整天烦躁不安，做什么事情都迷惘，没有头绪，心情低落，提不起精神，只想挣脱寂寞的枷锁；二是开始习惯寂寞，能安下心来读书、工作或者处理其他日常事务，企图用条理的生活来驱逐或者融化寂寞；三是彻底与寂寞融合，喜欢上了独处，所见所思皆是诗意，心中有无限创造的欲望，对于存在、生命、自我等哲学问题有了更深刻的感悟。

有哲人说，独处是人生中最美好的时刻，寂寞更是一种美妙无比的体验。寂寞从来都不是空虚，它里面应有另外一种充实，它给灵魂生长

提供了必要的空间。当我们从繁忙的事务中抽身出来,回归思考,面对自己的内心和上帝,开启一段清醒无比的对话,这对话势必毫无杂质,并且充满了力量。这就是所谓的灵魂生活,在独处时展开。当我们和别人一起谈古论今、引经据典,看似满怀才情与抱负,看似思想彼此碰撞,但本质只是闲聊和讨论,只有把自我意识沉浸于古往今来大师们的杰作中时,我们才会产生真正的心灵感悟,思想才会真正起到变化,这就像我们和别人一起游玩山水,那只是旅游,只有独自面对苍茫的群山和汹涌的大海之时,我们才会真正感受到大自然那无穷的力量。

评价那种随波逐流的人,我们常说他们失去了“自我”。那到底怎么判断一个人究竟有没有“自我”呢?最可靠的检验方法就是看他能不能独处。当他独自一人的时候,是否能够忍受无聊,他是焦躁不安,还是安然自若,他是否能感到寂寞带来的宁静、充实和满足?真正具有强大自我的人,从来不会惧怕独处,他们甚至喜爱独处,因为只有在独处时,他们才能剥尽繁华、回归质朴、淡泊名利,认真思考。

很多人都认为,喜欢独处的人必然是性格内向之人,其实不然,独处与一个人的性格完全无关,一些性格活泼、广泛交友的人同样可能喜欢独处,因为独处与乐于跟别人交往并不冲突;经历过独处的人都会明白,缺乏交往的生活当然是一种有缺陷的生活,但缺乏独处的生活简直是一场灾难。

孤独需要承受,独处是一场修行,一种磨炼,一种提高自我的方式。但世上总有这样一群人,把独处当成是一种残忍的酷刑。他们贪恋喧闹,他们害怕空闲,他们表面活得精彩风光,内心实则无比空虚。他们穷尽力量去逃避与自我的对话,他们不敢面对真实的内心。他们在逃避独处的过程中越来越贫乏,失去生命的内涵,失去人类的思考能力,失去真正的快乐,直至失去自我。

人生路长,学会独处,学会自我修行,让心中青山常在,让眼里绿水长流,让思想深邃、生命充实,灵魂高飞。