



寂寞是人一生的影子，任何人都无法远离寂寞。人生在世如何对待寂寞，直接决定着我们的幸福指数。



有一种幸福

叫耐得住

寂寞

邓学之◎编著

中国三峡出版社

很多人认为，寂寞让人失落，让人心神不定，是一种痛苦的心理感受。这些人大多是耐不住寂寞、不能在寂寞中升华的人。事实上，寂寞是我们人生的一大考验，经得住这场考验，我们就会变得淡定，惯看人生的风吹浪打，胜似闲庭信步，从平凡走向不凡。





有一种幸福

邓学之◎编著

叫耐得住

寂寞



寂寞是人一生的影子，任何人都无法远离寂寞。人生在世如何对待寂寞，直接决定着我们的幸福指数。



中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种幸福叫耐得住寂寞/邓学之编著. —北京:中国三峡出版社, 2011.10

ISBN 978-7-80223-774-2

I. ①有… II. ①邓… 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207630号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同51号 100034)

电话: (010) 66112758 66116828

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京业和印务有限公司印刷 新华书店经销

2011年12月第1版 2011年12月第1次印刷

开本: 710×1000毫米 1/16 印张: 14

字数: 160千字

ISBN 978-7-80223-774-2 定价: 28.00元

前言

寂寞是人一生的影子，任何人都无法远离寂寞。人生在世如何对待寂寞，直接决定着我们的幸福指数。

很多人认为，寂寞让人失落，让人心神不定，是一种痛苦的心理感受。这些人大多是耐不住寂寞、不能在寂寞中升华的人。事实上，寂寞是我们人生的一大考验，经受住这场考验，我们就会变得淡定，惯看人生的风吹浪打，胜似闲庭信步，从平凡走向不凡。

著名国学大师王国维曾经借用前人描写寂寞的名句来形容人生事业的三个阶段：“昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路”，这是寂寞的迷茫阶段，面对寂寞不知如何排遣；“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，这是忍受寂寞、孤独求索的阶段；“众里寻她千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”，这是成功超越寂寞、接近目标的阶段。从某种意义上讲，人生追求成功的过程就是接受寂寞的考验、战胜寂寞的过程，成功后带来的喜悦和幸福，则是你在寂寞考验中所得到的分数。在寂寞的考验中，你的分数越高，成功指数、幸福指数就越高。

寂寞是生命的乐章，是我们每个人的生命进行曲，只要生命存在，寂寞就存在，它如同生活中的喜怒哀乐，时刻伴随着我们。一个人要想好好地生活、幸福地生活，要想在工作和事业上有所成就，就必须善待寂寞，不能视寂寞为洪水猛兽。

能否善待寂寞，经受住寂寞的考验，取决于我们认识和追求的动机是什么？一个胸无大志的人，面对寂寞，犹如面对茫茫苦海，恨不得马上回头，他们常常被外面的花花世界所干扰，被外面的灯红酒绿所诱惑，在朝三暮四的动摇与徘徊之中浪费大好的时光。他们耐不住寂寞，抵挡不住诱惑，最终会陷入更大的寂寞，成为人生路上的失败者。一个人如果胸怀大志，立志要干一番事业，面对寂寞，就会视其为人生路上

有一种幸福叫耐得住寂寞



的知音，在滚滚红尘之中“坐怀不乱”，踏踏实实做人，认认真真做事。当他们与寂寞携手前进时，成功就会向他们抛出橄榄枝，当他们寂寞地冲刺在成功的道路上时，他们的灵魂会得到升华，幸福和快乐将伴随着他们一步步接近成功。

所以，圣经说：“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。”

寂寞是幸福的守护神，耐得住寂寞就守得住幸福。每个人的幸福都来之不易，需要好好地守护，守护幸福需要耐得住寂寞。很多恋爱男女经过九九八十一难才修成正果，走进婚姻的殿堂，此刻他们是幸福的。但是，婚后因为一方或双方耐不住寂寞而离异的并不少见。因此，守护幸福，必须要耐得住寂寞。

耐得住寂寞是一种心境，一种智慧，一种精神内涵，它潜藏着惊人的力量。虽然与寂寞为伴难免要忍受痛苦的煎熬，但寂寞不是一首悲歌，而是一条滚滚向前的大河，会在迂回曲折中孕育出一片崭新的境界，里面充满了快乐和幸福，包罗了我们人生的信念和价值，令人神往，耐人追索！

有一种幸福叫耐得住寂寞！

目 录

第一章 寂寞是生命乐章

1. 成功总在寂寞后 / 3
2. 惟有相思经得起品味 / 6
3. 人生成长离不开寂寞 / 11
4. 十年寒窗无人问 / 14
5. 寂寞是长在心里的树 / 19
6. 寂寞是萌发爱恋的种子 / 22
7. 寂寞是修成正果的良师益友 / 26

第二章 寂寞是好伙伴

1. 理想转个弯，寂寞处是艳阳天 / 33
2. 弱水三千，只取一瓢饮 / 36
3. 穿越千年，寂寞是相知 / 41





- 4. 因为爱，寂寞也生机盎然 / 45
- 5. 用一生去等待一个约定 / 49
- 6. 独守一份清静，甘受一份落寞 / 53

第三章 寂寞安慰曾经的沧桑

- 1. 追忆的情越来越甜 / 61
- 2. 我为谁痴情，谁为我守身 / 65
- 3. 欠下一生的爱情，让一生不再寂寞 / 69
- 4. 你不适合他，你的爱不在服务区 / 73
- 5. 世界上最遥远距离间的桥 / 77

第四章 一个人也地老天荒

- 1. 爱情飞不过江湖 / 83
- 2. 爱情如烟更如雾 / 87
- 3. 相约相忘于江湖 / 91
- 4. 将最美的注视留在心底 / 95
- 5. 与爱情无关，与寂寞有染 / 99
- 6. 相思无用，忘了就好 / 104
- 7. 离开也是爱，忘怀是最爱 / 107

第五章 品味寂寞的甘甜味

1. 寂寞青天把酒吟 / 113
2. 有一种病毒叫爱情后门 / 117
3. 寂寞的味道如水 / 121
4. 爱是一种幸福的痛 / 125
5. 女人耐住寂寞方为“妖” / 129
6. 男人耐住寂寞方为圣 / 134

第六章 成功须过寂寞关

1. 创业要耐得住寂寞 / 141
2. 伟大是在寂寞中熬出来的 / 145
3. 追寻梦想要跨过寂寞这道坎儿 / 148
4. 勇敢拒绝诱惑，成功跨过寂寞关 / 153
5. 耐不住寂寞，难免落入贪念的陷阱 / 157
6. 忍耐寂寞要拒绝虚荣 / 161
7. 最优秀的剑客是在寂寞中产生的 / 164



第七章 寂寞是坚守底线的屏障

1. 寂寞成就道德的坚贞 / 171
2. 如果信仰爱情，就要耐得住寂寞 / 175
3. 君子耐得住寂寞，经得起诱惑 / 180
4. 把寂寞写在眼里，幸福将会安静地走开 / 185

第八章 寂寞来自金星，幸福来自火星

1. 没有情人的情人节 / 193
2. 此爱绵绵无绝期 / 196
3. 缺口上爱你，寂寞中等你 / 200
4. 有一种生活叫相濡以沫 / 204
5. 当甜蜜爱情渗入寂寞 / 208
6. 寂寞来自金星，幸福来自火星 / 213



第一章

寂寞是生命乐章



1. 成功总在寂寞后

生活在大千世界里，每个人都会寻找活着的意义。事业的成功和他人的认可则是大多数人活着的意义所在。因而很多人会努力去追求事业和他人的认可，将自己变成社会关注的焦点，不再默默无闻，不再寂寞孤单。然而，阳光总在风雨后，一个人要想告别寂寞，首先要耐得住寂寞。阳光总是在雨后最灿烂，一切的光辉之后无不隐藏着鲜为人知的寂寞。

爱因斯坦是举世闻名的科学家，但他一生中去异常欣赏和佩服居里夫人。在《悼念玛丽·居里》演讲中，爱因斯坦说：

“我幸运地同居里夫人有20年崇高而真挚的友谊。我对她的人格的伟大愈来愈感到钦佩。她的坚强，她的意志的纯洁，她的律己之严，她的客观，她的公正不阿的判断——所有这一切都难得地集中在一个人身上。她在任何时候都意识到自己是社会的公仆，她的极端谦虚，永远不给自满留下任何余地。由于社会的严酷和不公平，她的心情总是抑郁的。这就使得她具有那严肃的外貌，很容易使那些不接近她的人发生误解——这是一种无法用任何艺术气质来解脱的少见的严肃性。一旦她认识到某一条道路是正确的，她就毫不妥协地并且极端顽强地坚持走



下去。”

不难看出，居里夫人在成功前是寂寞的，是很少有人能理解她的。但居里夫人凭着坚忍的毅力，在寂寞的岁月里勤奋地工作，刻苦地钻研，最终获得了巨大成功，发现了放射性元素镭，并两度获得了诺贝尔文学奖。从某种意义上说，居里夫人之所以获得空前成就，与她不断成功接受寂寞的考验息息相关。

玛丽1867年出生于波兰的华沙，由于沙俄侵略，居里一直对压迫似的教育感到厌倦，内心极度寂寞，以致曾患了一年精神疾病。由于她是女性，她不能在任何俄罗斯或波兰的大学继续进修。对于一个上进的女人来说，其内心的痛苦谁懂，其内心何其寂寞孤独。但她当家庭教师赚钱，并于8年后实现到巴黎学习数学和物理学的愿望，于12年后获得巴黎大学物理及数学两个硕士学位，并成为该校第一名女性讲师。作为凤毛麟角的女人，她不仅要面对众人异样的目光，还要忍受内心的寂寞——没有谁能理解这位女强人，她的初恋佐洛斯基也不理解她，并将她甩了。

1895年，居里夫人与皮埃尔·居里结婚。婚后，他们两个经常在一起进行放射性物质的研究，以沥青铀矿石为主，因为这种矿石的总放射性比其所含有的铀的放射性还要强。1898年，居里夫妇对这种现象提出了一个逻辑的推断：沥青铀矿石中必定含有某种未知的放射成分，其放射性远远大于铀的放射性。12月26日，居里夫人公布了这种新物质存在的设想。但当





时科学不发达，很少人理解居里夫人的设想。但居里夫人不怕寂寞，坚定信念，以顽强的毅力，在此之后的几年中，不断地提炼沥青铀矿石中的放射成分。经过不懈的努力，他们终于成功地分离出了氯化镭并发现了两种新的化学元素——钋和镭。

他们在放射性上的发现和研究，让居里夫妇和亨利·贝克勒尔共同获得了1903年的诺贝尔物理学奖，居里夫人也因此成为了历史上第一个获得诺贝尔奖的女性。八年之后的1911年，居里夫人又因为成功分离出了镭元素而获得诺贝尔化学奖。不仅如此，居里夫人还成为巴黎大学有史以来第一位女教授，一生共获得了10项奖金、16枚奖章、107个名誉头衔。但她甘于寂寞，并没申请专利，而是将其科学研究成果无偿献给人类。

居里夫人取得如此巨大成就，与其努力勤奋相关，但更与其耐得住寂寞相关。如果居里夫人耐不住寂寞，那么她不会坚持理想，在限制女人学习的情况下，还攒钱前往法国学习；如果居里夫人耐不住寂寞，在巴黎大学当个普通讲师，也能过比较丰裕平静的生活，不会那样辛苦去做提炼放射性元素的实验；如果居里夫人耐不住寂寞，她在获得诺贝尔奖后，完全可以享受荣誉和由荣誉带来的富裕生活，不会继续去探索科学，以致最终毁坏了身体。不过，事实是不能假设的，居里夫人明白成功总在寂寞后，因而将金钱和荣誉当作浮云，甘心投身于寂寞当中，在寂寞的环境中继续科学探索，最终获得了一个又一个的重大成就。

事实上，不仅仅居里夫人取得巨大成就需要耐得住寂寞，



任何一个人在取得成就前，都需要耐得住寂寞。因为只有寂寞的环境里，他们才能完全安心下来，真正全面投入到学习和研究之中。而长时间的投入和钻研，最终必将结出硕果。

成功总是在历经寂寞后。在生活中，一个人想要活得灿烂，想要获得事业上的成功和他人的认同，需要历经寂寞，需要耐得住寂寞，需要在寂寞中反复磨练。

2. 惟有相思经得起品味

相思是指相互之间的想念，是一种爱，一杯酒，浪漫而苦涩，以寂寞为底色，尤其是在通讯极不发达的古代，相思意味着忍受寂寞、孤独，纵有一腔柔情、满怀愁绪，也只能独自品味，不像我们今天，拨动手机，打开QQ，发封E-mail，就能“天涯若比邻”，实现零距离对话。这是现代人的幸福，也是现代人的遗憾，从某种意义上讲，现代人大多不知道什么是真正意义上的相思，没有经过相思煎熬的男女恋情、友情很难经受住某些诱惑的考验。真正的相思，以爱为原材料，经过长时间发酵后酿成醇厚的美酒，虽然味苦，但经得起品味，随着时间的推移，它的味道会越来越浓醇。

李清照是宋代著名的婉约派词人，婚后与丈夫赵明诚聚少

离多，相思之情难以言表。作为那个时代的词坛婉约派大师，她不可能像寻常人家的妇女那样把相思化作生活中的哀怨、牢骚，与邻居家的女人家长里短，谈自家男人的事。她把相思化作一缕情愫融入了词的创作中，这使她的词读起来别有一种感伤气息。其中，最脍炙人口的当数那首《一剪梅》：“红藕香残玉簟秋。轻解罗裳，独上兰舟。云中谁寄锦书来？雁字回时，月满西楼。花自飘零水自流，一种相思，两处闲愁。此情无计可消除，才下眉头，却上心头。”

“一种相思，两处闲愁。”相思是一种愁，一种略带苦涩的愁，虽然苦，却经得起时间的检验，是一种恒久的亲情和爱情倾诉。味道是苦的，爱意却是浓浓的，剪不断，理还乱，越品越难以释怀。这就像一坛陈年老酒，真正让人回味无穷的不是那些酸甜味浓的酒，而是醇香中略带苦涩的酒。

李清照与赵明诚之间是难得的知己之恋，他俩不仅门当户对，而且都才华横溢，相互爱慕，相思成了他俩最初创作的原动力。

相传，李清照还在待字闺中之时，就已名动京城。当时，赵明诚是太学生，闻李清照之名，大做相思梦。据说，赵明诚小时候，做了一个梦，梦中朗诵一首诗，醒来只记得其中的三句：“言与司合，安上已脱，芝芙草拔。”

他百思不得其解，就向父亲讨教。父亲听了哈哈大笑：“吾儿要得一能文词妇也。”赵明诚大惑不解。

父亲说：“‘言与司合’，是‘词’字；安上已脱，是





‘女’字；‘芝芙草拔’是‘之夫’二字。合起来就是‘词女之夫’。”

这虽说是传说，但也足以说明李清照在当时的名气之大，赵家父子对这位女词人倾慕已久。

李清照18岁时嫁给了赵明诚。赵明诚的父亲是当朝宰相，家境殷实富裕，一般而言，官宦世家大多有收藏古董字画的习惯，赵明诚的父亲也是如此。在父亲的影响下，赵明诚对金石之学产生了浓厚的兴趣，所谓金石之学，也就是后世所说的考古学，在家学和金石之学的熏陶下，赵明诚年纪轻轻就表现了很高的文化修养，风度翩翩，才学出众，与李清照结合真正是郎才女貌、才子佳人，两人互为文学知己，情投意合。更难得的是，除一般文人诗、词、琴、棋、书、画的雅兴外，金石研究也是他们的共同爱好，这成了他们事业的结合点。

婚后，赵明诚继续在太学读书。按照规定，他每半月才能请假回家见见李清照。虽然同在汴京城中，但李清照却觉得如隔迢迢云汉，对丈夫充满思念之情，半月一次的相逢，就如同一年一度的七夕。

有一次上元佳节，正好是赵明诚回家的日子。赵明诚正准备回家，突然有青年公子求见。那位青年公子头戴绣花儒巾，身着湖色棉袍，足登粉底缎靴，眉清目秀，风度翩翩。赵明诚竟然认不出来，问尊姓大名。

那书生潇洒地回答说：“小生与兄素有同窗之谊。半月不见，吾兄为何如此健忘？”