

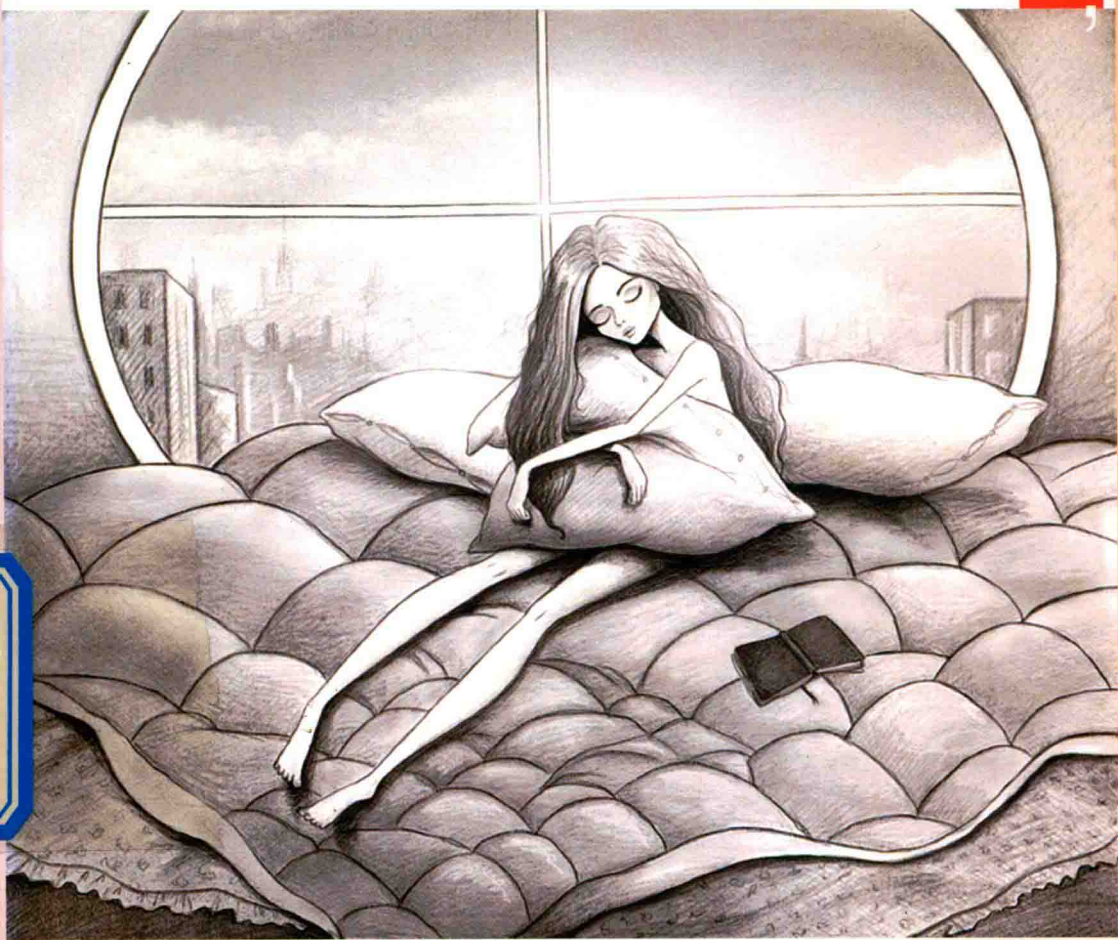
每个生命的旅程里，都有一条孤独的单行道，成长的历程，就是与寂寞和解。

耐得住寂寞

你想要的
岁月
都会给你

偶尔的寂寞
会是一剂清醒剂，
让你更好地面对
喧嚣的尘世。

孙郡锴 编著



中國華僑出版社

1507
耐得住寂寞

你想要的

岁月

都会给你

孙郡锴
编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

耐得住寂寞,你想要的岁月都会给你 / 孙郡锴编著. —北京:中国华侨出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5113-6224-7

I. ①耐… II. ①孙… 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(2016)第193870号

●耐得住寂寞,你想要的岁月都会给你

编 著/孙郡锴

责任编辑/文 喆

封面设计/一个人·设计

经 销/新华书店

开 本/710毫米×1000毫米 1/16 印张/16 字数/220千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷

书 号/ISBN 978-7-5113-6224-7

定 价/32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010) 64443056 64443979

发行部:(010) 64443051 传真:64439708

网 址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言 preface



孤独，是忧愁的伴侣，也是精神活动的密友。

孤独本身无所谓好坏，它是无法回避的人生问题和哲学命题，也是人生中无可缺少的一种生存姿态。

假如你在这个世界上是孤独的，完全孤独的，你就把这种孤独当作你的安慰和你的力量。

试着去接受，接受生命中的那些意外、变故，接受别人对你的误解，接受别人在你生命低谷中的背离，接受努力却暂时得不到回报，接受不完美以及不被人认同的自己。我们的确没能力改变这个世界，但我们也不必对整个世界妥协，我们还是要让自己努力去爱，去为自己心中所想义无反顾。只有这样，我们才会活得快乐一些、真实一些。

如果老天把你想要的东西拿走，那一定是认为你还没有资格拥有，如果有人在你瑟瑟发抖的时候离开了你，那么分道扬镳也是好事。是你的，谁也抢不走，不是你的，就算十指紧扣，依然走漏。顺其自然，好好过自己的生活才是真的。

如果生活不小心伤害了你，也别萎靡，苦难是老天发错了脾气，但我们依然要按照自己的方式去经历，去感受，如果曾经怀疑过，痛苦过，犹



豫过，那么现在，原谅曾经，原谅过去的自己，把这一切，当作成长。

当你踏平前方的坎坷再回首时，就会发现，那么多曾经觉得难以释怀的事情，都不过是沧海一粟，生命给予我们的，不只是艰难，还有成长。

你要相信，在你生命里呈现出来的每个人每件事，都有它的价值和意义，它们教会了你如何去爱，什么叫成长，即使只是偶尔路过留下一行浅浅的印记，也是一笔难能可贵的财富。至少在曾经的某个时刻，它让你明白了生活，让你懂得了自己。

你要清楚，这个世界，什么都可以安排，唯独你的心不能被安排，这个世界失去谁都不会天塌地陷，唯独失去你自己，会面目全非。将来，还有很长很长的一段路，我们都要一个人走完，带着孤独上路，永远不要忘记自己出发时的决心，也不要忘记曾经的故事里每一个片段中的自己，做一个不忘初心内心安静的自己。

此时，愿你将所有的不悦与伤痛，沉淀在湖底，没有惊涛骇浪也不会荡起涟漪，只留一份淡淡的孤独，修复自己日渐扭曲的灵魂，使自己依旧温暖如初。

目录

contents



Chapter 1

成长，是一件孤独的事儿

只要你愿意，终有一天你会破蛹而出，成长得比人们期待的还要美丽，但这个过程会很辛苦，也很痛苦，而且你不能指望别人的帮助。但，这正是成长的必然经历。现在，做好你能做的，然后，一切都会好。我们都将孤独地长大，不要害怕。

- 别人，成全不了你的生命 / 2
- 依赖，是对自己最大的伤害 / 3
- 人，总要学会自己长大 / 5
- 你最终能依靠的只有你自己 / 7
- 生命的支柱只能是你自己 / 9
- 命运要牢牢抓在自己手上 / 11
- 你才是自己真正的救世主 / 13
- 信你自己，就能强大 / 16
- 感谢逼迫我们成长的人 / 18



Chapter 2

一个人的日子，实在无需楚楚可怜

一个人的时光里，让自己成为自己世界的建造者，让坚强成为一种习惯。日子一久，真的就没有什么了不得的事情可以难倒我们，即使有时我们会手忙脚乱，即使有时会磕磕绊绊，但当我们准备好以后，自然就会有面对事情该有的把握。

一个人，不一定是单身 / 22

何必在意谁把谁遗忘 / 24

无人知己，也无须遗憾 / 26

没人懂你，没有关系 / 28

你最该取悦的人，是自己 / 31

不要一如既往地忧伤 / 33

其实你能独自面对这一切 / 35

你若盛开，蝴蝶自来 / 37

他们离开了，就离开吧 / 39

有些痛，只能留给自己 / 43

痛过了，就要学会放下 / 45

Chapter 3

自己的苦，最终只能自己扛

人这辈子，有些事情，只能自己去扛，有些苦涩，只能自己品尝。世上的路，有时，只能一个人走；身体的伤，有时，只能一个人养。你挺住了，扛住了，走过了，养好了，才有后来的成功，才会有后来的难忘记忆。

自己的苦只能自己扛 / 48

世界不相信眼泪 / 50

奔跑吧，没有伞的孩子 / 52

想穿新鞋就自己去争取 / 55

把生命的缺陷活成圆满 / 58

自弃才是生命中最大的残疾 / 60

除了自己，没人能赶你到绝地 / 62

所有的一切都能应付过去 / 64

永远都不要让眼睛失去光泽 / 66

自己跳出来，否则你将被埋葬 / 67



Chapter 4

开到荼蘼，不喧哗，自有声

在这个“喧哗”的时代，每个人都在突显自己的声音，每个人都在争分夺秒爬向自己期冀的高度，也有很多人在瞬间失去了生活的态度。当钢筋水泥代替了城市的风景，我们早已忘记了，什么才是君子之道。有的时候，我们的确应该，在别人喧嚣的时候让自己安静。

沉寂，丰厚了生命的积蓄 / 70

百年等待，花开无声，惊艳了谁 / 72

纵做了孤星，也要照亮银河 / 74

心若丰盈，是苦亦乐，穷亦乐 / 76

此心平常，不为物惑，不乱不慌 / 79

在热闹中怀一抹淡泊情怀 / 81

人穷德馨，匮乏却活得坦然 / 83

真我本性，才是生命原色 / 86

要怎样做，才算得上优秀 / 88

生命，需要一个高贵的理由 / 90

这辈子，留给世界一个坦然微笑 / 92

Chapter 5

天冷的时候，自己温暖自己

这个世界，只有回不去的，没有过不去的，与自己为难，那是傻瓜才干的事情。所以亲爱的自己，从现在起，为了自己好好地活着，好好爱自己。亲爱的自己，你有一万个理由要对别人好，却没有一个理由要求别人对你好，所以与其等着别人来爱你，不如自己努力爱自己。

生命的颜色，取决于你心的颜色 / 96

自找的烦恼，也只有自己能解决 / 98

在痛苦中微笑，向最好处努力 / 101

别人对你不好，你要对自己更好 / 103

幸福，从欣赏自己的那一刻开始 / 106

生命成殇，并不能阻止你焕发荣光 / 108

不经你的允许，此生不会成为悲剧 / 110

困苦之中，画一扇窗送给自己 / 113

得不到你所爱的，就爱你所得的 / 115

快乐，就是自己给自己找乐子 / 117

用内心的糖裹住生活的苦 / 119

如果你愿意，幸福就在拐角处 / 121



Chapter 6

最美的情歌，只唱给懂的人听

最美的情歌，应该只唱给懂的人听。两颗心不在一起，即使你倾尽所有心力，发出天籁之音，也不过是对牛弹琴。真正的爱情，应该是两个人，彼此理解，互相尊重，不缠绕，不牵绊，不占有，然后相伴，走过一段漫长的旅程。如果情歌唱错，请给予自己改正的勇气，而不要傻傻地继续着一个人独唱。

有一种爱情，让人不得不孤独 / 124

爱人，就是适合自己的那个人 / 126

爱情有个条件，叫作两情相悦 / 128

幸福总是眷顾那些有心人 / 130

爱一个人，不一定要他有多好 / 132

真诚和在乎就是最好的浪漫 / 135

能够衡量爱情的并不是物质 / 136

在爱情里，谁也不是谁的全部 / 138

失恋，只是失去不爱你的人 / 140

曲终人散，又何苦意犹未尽 / 143

有些人，并不值得你落泪 / 145

有一种好爱人，叫下一个 / 148

Chapter 7

明白得失的意义,才知道该抓紧什么

失去的痛苦是因为执意拥有。一味地索取,就会变得贪得无厌,一味在乎自己的得失,则会裹足不前。知足常乐吧!没有永远的高歌猛进,也没有永远的低谷徘徊。在幸福与消沉之中懂得取舍,学会进退。佛曰:“得失随缘,心无增减。”

生活中,总有赶不上的公交车 / 152

与其藕断丝连,不如一刀两断 / 154

若要贪全,恐怕只会一无所得 / 156

什么都不丢,可能什么都做不好 / 159

纠结一时得失,未免得得不偿失 / 160

你的欲望要有一个底线 / 162

生命需要的仅仅是一颗心脏 / 164

灵魂上的贫穷才是无法补救的 / 166

别用幸福为你的虚荣埋单 / 168

放松一点,别让压力伤了你 / 171

走慢一些,不要等砖块丢过来 / 173



Chapter 8

自己的世界，自己做主就好

很多事情我们决定不了，但人生是我们自己的，我们可以自己做主。人生的道路很长，知道自己想要什么，为得到机会，就算多绕几个弯也不要紧。希望我们在走完这条路，回头再看的时候，不会说：“我从没按自己的想法生活过。”而是说，“我按照自己的愿望过完了自己的人生”。仅此一点，就是人生莫大的幸福。

忠于自己才是最大的忠诚 / 176

生命是自己的，就该活给自己看 / 178

做你自己，不必讨好每一个人 / 180

过分地迎合别人，就会丢失自己 / 181

别在意别人胡乱给你的差评 / 183

你的人生，别让别人轻易下结论 / 184

最可靠的意见来自自己的心里 / 186

人生的答案，最终还要自己给出来 / 188

你认为对的那条路，就是正路 / 191

Chapter 9

与众不同，你的孤独虽败犹荣

生活，没有模板。活着，最重要的是活出自己的特色和滋味。所以，做你想做的事，做好你自己就好了，不必在意别人说什么。你完全可以让自己与众不同，就算输了，也是虽败犹荣。生命中最幸福的事儿，不是活得像某个成功的人，是你努力之后，活得更像自己。

从众会让我们失去明辨的能力 / 194

真理并不一定在大多数人那里 / 196

有自己的思想，才叫自己的人生 / 198

一味模仿别人结果一事无成 / 200

在自己的轨迹上，走出自己的特色 / 201

孤独使人优秀 / 203

梦想可以被嘲笑，但决不能凋零 / 205

别人越泼冷水，越要热气腾腾 / 208

找到自己的方向，不盲从 / 210

坚持你的原则，不必别人点头 / 212



Chapter 10

笙歌唱尽，阑珊处孤独向晚

快乐若来自于物欲的满足，是短暂而不幸的，物欲没有止境，人生就会永无宁日，为了无休止的私欲，注定得不到快乐。而只有来自于心灵的快乐，才是永久而幸福的。才有宁静、恬淡、平和之感，才有欣赏良辰美景的内在之眼。

你的孤独，可以开花结果 / 216

与自己下棋，赢家总是自己 / 218

做一个孤独的散步者，有何不可 / 221

坚强久了，内心也就强大了 / 223

给自己一些孤独时光韬光养晦 / 225

从窄处开始，别被宽门所迷惑 / 227

即使身处闹市，依然可以悠然自得 / 230

时常到心灵静谧的地方走一走 / 232

于静处体味生活，还原生活本色 / 235

若无闲事挂心头，便是人间好时节 / 237

寻求宁静，并不是要把自己隔离 / 239

Chapter 1

成长，是一件孤独的事儿



只要你愿意，终有一天你会破蛹而出，成长得比人们期待的还要美丽，但这个过程会很辛苦，也很痛苦，而且你不能指望别人的帮助。但，这正是成长的必然经历。现在，做好你能做的，然后，一切都会好。我们都将孤独地长大，不要害怕。



别人，成全不了你的生命

依赖是对生命力的一种束缚，如果处处借助他人的力量帮助自己达成目的，那就好比建在沙滩上的大厦，没有坚实的基础，一阵海浪过来，就会毁于一旦。

有一则佛经故事说：德山禅师在尚未得道之时曾跟着龙潭大师学习，日复一日地诵经苦读让德山有些忍不住。一天，他跑来问师父：“我是师父翼下正在孵化的一只小鸡，真希望师父从外面尽快啄破蛋壳，让我早一天破壳而出啊！”

龙潭笑着说：“被别人剥开蛋壳而出来的小鸡，没有一个是能活下来的。母鸡的羽翼只能提供小鸡成熟和有破壳力量的环境，你突破不了自我，最后只能胎死腹中。不要指望师父能给你什么帮助。”

德山听后，满脸迷惑，还想开口说些什么，龙潭禅师说：“天不早了，你也该回去休息了。”德山开门走出去时，看到外面非常黑，就说：“师父，天太黑了。”龙潭便给他一支点燃的蜡烛，他刚接过来，龙潭就把蜡烛吹灭，并对德山说：“如果你心头一片黑暗，那么，什么样的蜡烛也无法将其照亮啊！即使我不把蜡烛吹灭。”德山听后，如醍醐灌顶，后来果然青出于蓝，成了一代大师。