

寂寞是一种力量，
能够使人远离尘嚣，
在精神解脱中获得新生。

Naidezhulimo
Deren Zuifanqiang

耐得住 寂寞的人 最坚强

李沐◎编著

寂寞是一种智慧，能够帮助渴望成功的人们成就辉煌。李白曰：“古来圣贤皆寂寞。”寂寞的人未必都能取得辉煌，但有辉煌成就的人一定能经得起磨难，耐得住寂寞。任何一个有辉煌成就的人，路途上皆由寂寞作伴。



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

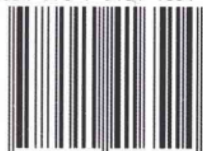
耐得住寂寞的人 最坚强

NaidezhuJimo
Deren Zuijianqiang

本书通过诠释寂寞与成功、幸福、感恩、豁达、包容的内在联系，激励人心，发人自省，启人深思，使你为生活中紧绷的心松绑。也许书中的答案不一定恰好是你在找的，但相信书中的这些小故事一定能温暖你的心灵，书中的大道理也一定会为你打开一扇光明的门，让你进入一个豁然开朗的世界。

上架建议：心灵励志

ISBN 978-7-5104-1651-4



9 787510 416514 >

定价：28.00元



耐得住
寂寞的人
最坚强

李沐◎编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

耐得住寂寞的人最坚强 / 李沐编著. — 北京: 新世界出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5104-1651-4

I. ①耐… 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 018832 号

耐得住寂寞的人最坚强

作 者: 李 沐 编著

责任编辑: 董晶晶

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www.nwp.cn

http: //www.newworld-press.com

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 三河市祥达印装厂

经销: 新华书店

开本: 710 × 1010 1/16

字数: 170 千字 印张: 17

版次: 2011年3月第1版 2011年3月北京第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1651-4

定价: 28.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页, 倒页, 脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638



前言 *Preface*

每个人的一生中，或多或少都有过寂寞的体验。寂寞不仅仅是孤独、苦涩、怅惘和伤感，它也会是一种智慧、力量、宁静、悠远、美丽和洒脱。

一把坚实的大锁挂在大门上。一只小鸟衔来了一根木棍，费了九牛二虎之力，也无法将锁打开。一只老虎来了，它拿了一根铁杵，咆哮着狂叫着，还是无法将锁撬开。

最后，一个名叫“寂寞”的小男孩来了，他拿了一把钥匙。这把钥匙没有木棍粗，没有铁杵坚硬，但是，瘦小的身子钻进锁孔轻轻一转，大锁就“啪”的一声打开了。

老虎和小鸟奇怪地问：“为什么我们费了那么大力气也打不开，而你却能轻而易举地就把它打开了呢？”

小男孩说：“因为钥匙最了解锁的心呀。”

每个人的心，其实就像上了锁的大门，任你用再粗的木棍、再坚硬的铁杵也撬不开，唯有一个冷静寂寞的心，才能正视自己的情感，了解真实的自己。

寂寞是一种智慧，能够帮助渴望成功的人们成就辉煌。李白说：“古来圣贤皆寂寞。”寂寞的人未必都能取得辉煌，但有辉煌成就的人

一定能经得起磨难，耐得住寂寞。任何一个有辉煌成就的人，路途上皆由寂寞作伴。

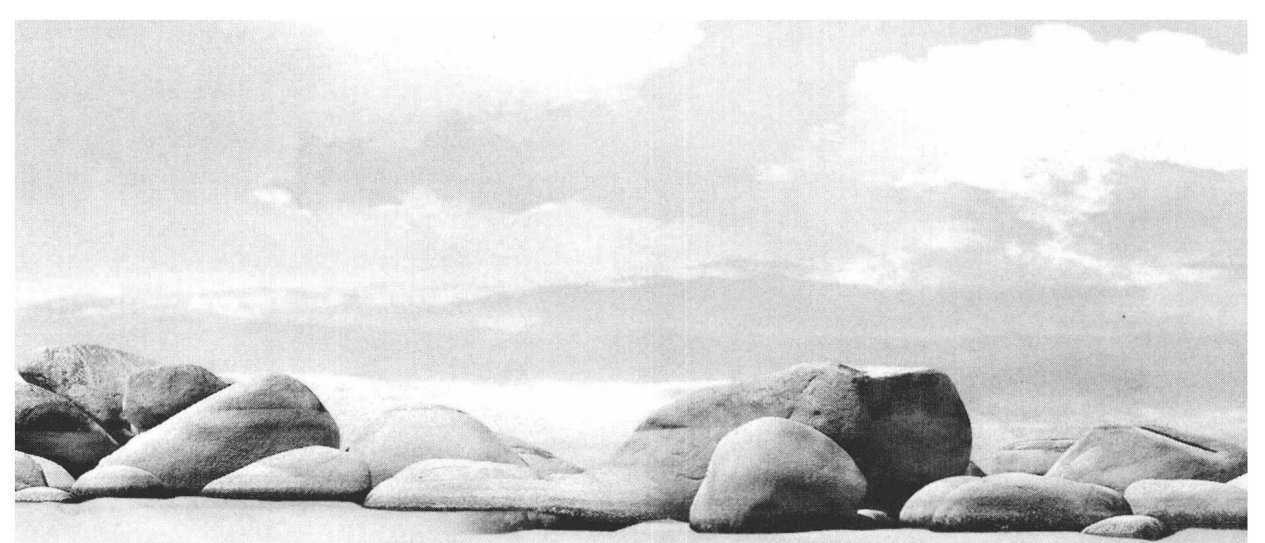
数学大师陈景润，数十年如一日不问世事，唯有纸和笔作伴，才在攻克“哥德巴赫猜想”的道路上前进了一大步。学贯中西的钱钟书先生享誉海内外，其著作《围城》成为二十世纪中国小说的经典。他取得辉煌成就的背后也是一条寂寞之路：谢绝媒体，不追名，不逐利，即使在“文化大革命”的苦难岁月里，他也无惧无畏，一人独攀学术高峰。

寂寞是一种力量，能够使人远离尘嚣，在精神解脱中获得力量。有人曾说过：如果一个人能够沉浸在寂寞之中，那么他便是一个拥有了无穷力量的人。事实上，社交圈内不会产生科学家，麻将桌旁成就不了大文豪，嘈杂环境中出不了高人一等的优秀者。古今中外，大凡真正钻研学问的人，很少有难耐寂寞的。

寂寞，其实就是生命中的“留白”。在人的一生中，我们常常为无法回避的各种责任而奔走劳碌。在这被瓜分得支离破碎的生命中，能为心灵开启一片静地的，只有寂寞。

寂寞犹如一轮柔和宁静的明月。如此观之，忍受寂寞并不困难，寂寞中有美丽，寂寞中有幸福，寂寞中有甜蜜。品味寂寞的味道，感悟寂寞的安静，能够使人的精神世界更加饱满，灵魂得到升华，生活更加幸福。

本书通过诠释寂寞与成功、幸福、感恩、豁达、包容的内在联系，激励人心，发人自省，启人深思，从而为生活中紧绷的心松绑。也许书中的答案不一定正是你要找的，但相信书中的这些小故事一定能温暖你的心灵，书中的大道理也一定会为你打开一扇光明的门，让你进入一个豁然开朗的世界。



目录 *Contents*

第一章 因为寂寞，所以成功

李白说：“古来圣贤皆寂寞，唯有饮者留其名。”在当今浮躁、功利的社会里，只有守住属于自己的心灵家园，耐得住清贫与寂寞，并经过努力，最后才能赢得人生的辉煌。

1. 寂寞与成功有约	003
2. 寂寞是一种力量	006
3. 寂寞地等待成功	009
4. 成功，需要辛勤寂寞地劳作	012
5. 嚼得菜根，百事可成	015
6. 成功是“熬”出来的	018
7. 守得云开见月明	021
8. 成功之前最寂寞	024
9. 静静地走向成功	027
10. 成功的背后是寂寞	030



第二章 学会宽容，享受寂寞

会犯错误的是人，能宽容的是神。宽容对自己是幸福，对他人是胸襟。宽容的人是快乐的，不管是在繁华热闹处，还是清静寂寞间。

- 1. 不要一味盯住别人的缺点 035
- 2. 寂寞是一种成全 038
- 3. 淡泊才能长远 041
- 4. 寂寞让我们韬光养晦 044
- 5. 宽容别人，解救自己 047
- 6. 宽恕比仇恨更有力量 050
- 7. 有一种心态叫放下 053
- 8. 人生在世，以和为贵 056
- 9. 学会做冬季的腊梅 059
- 10. 欣赏自己的不完美 062



第三章 克己是智，量大是福

宽容加上克制，人就有了耐心，而只有有耐心的人才会享受寂寞。
这，也是一种智慧。

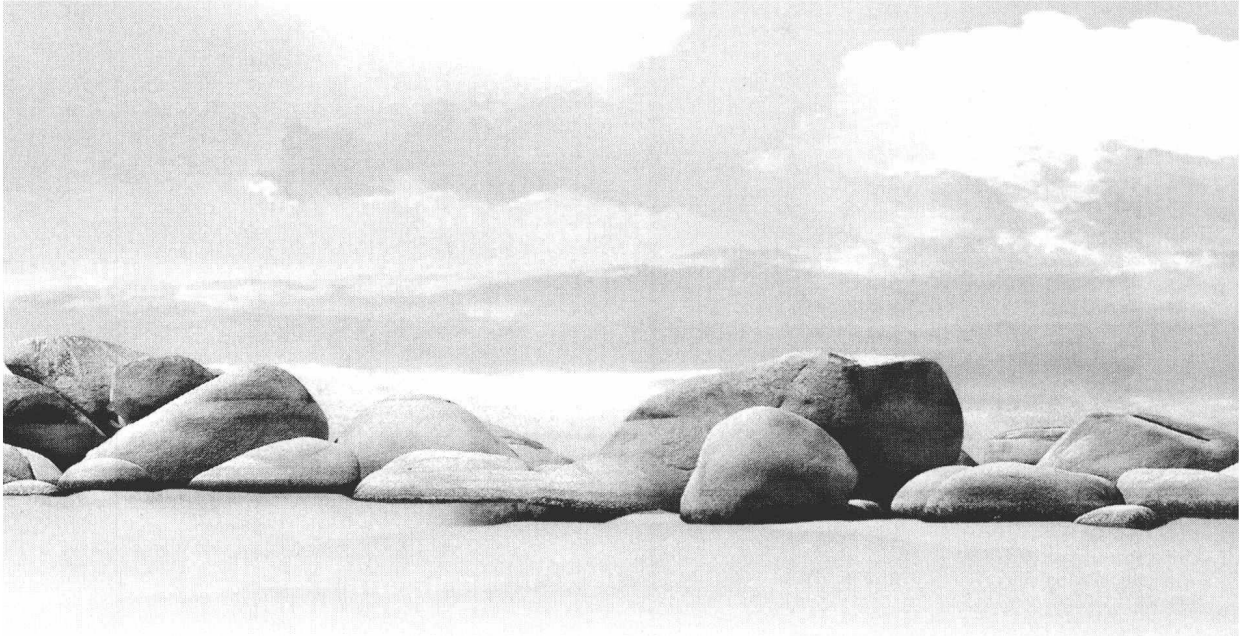
1. 多坚持一刻 067
2. 善于倾听的人不寂寞 070
3. 假如你是对方 073
4. 改变自己就可以改变世界 076
5. 没有不带伤的船 079
6. 感谢给你挫折的人 082
7. 克服自卑，战胜自己 085
8. 克制自己，才有收益 088
9. 低调是一种智慧 091
10. 信念是一粒种子 094



第四章 且容且忍，能得能到

诗人彼普说：“要想得，首先要有忍受失去的气度。”能忍人所不能忍，方可为人之不能为。所以，只有忍得了常人忍不了的寂寞，才能在寂寞里得到自己想要的东西。

-
- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 容忍是一种智慧 | 099 |
| 2. 得饶人处且饶人 | 102 |
| 3. 不要做聪明的傻瓜 | 105 |
| 4. 忍耐——生存的法则 | 108 |
| 5. 有忍才有得 | 111 |
| 6. 容忍是一种强大的力量 | 114 |
| 7. 压力忍成动力 | 117 |
| 8. 有理也要让三分 | 119 |
| 9. 没有容忍，就没有自由 | 122 |
| 10. 忍得住嫉妒 | 125 |



第五章 心远地自偏，寂寞自豁达

豁达是一种大度，一种胸襟。豁达的人往往有着宽广的胸怀，有着海纳百川的气势，不会为小事斤斤计较，更不会为个人的得失而郁郁寡欢。寂寞是最好的试金石，如果我们在寂寞的时候仍能保持一颗快乐的心，便进入了洒脱豁达的境界。

1. 不为鸡毛蒜皮的事生气 131
2. 换个角度看寂寞 134
3. 春天是冰雪酿成的酒 138
4. 寂寞让人更加从容 141
5. 心胸开阔自潇洒 144
6. 人生没有过不去的坎 147
7. 直面失意自欢笑 150
8. 天生我材必有用 153
9. 安详，是真正的生命 156
10. 寂寞是最好的礼物 159



第六章 幸福，和寂寞有关

寂寞本不分善恶，它可以是一种无奈，更可以是一种幸福的体验。
有一种幸福是寂寞，在寂寞的海洋中，我们能够深刻地思考，感悟人生的真谛，从而感受属于自己的幸福。

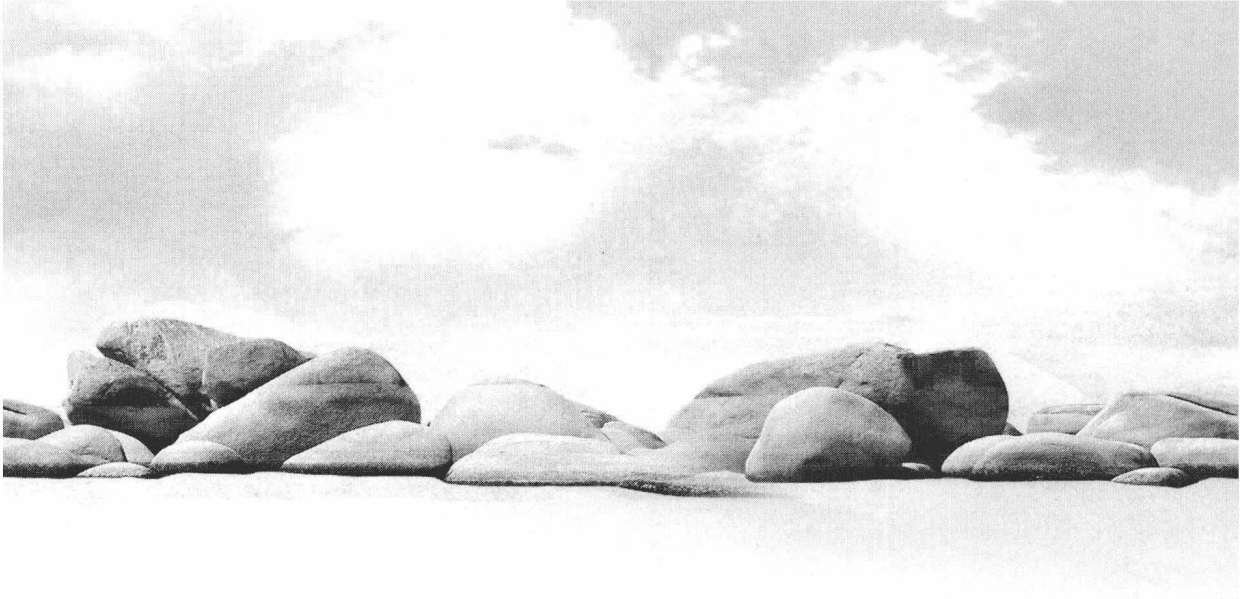
1. 关于寂寞，关于幸福 165
2. 等待也是一种幸福 168
3. 寂寞也幸福 171
4. 寂寞——通往幸福的另一扇窗 173
5. 把寂寞当乐趣 176
6. 在寂寞里发现幸福 179
7. 把寂寞忍成幸福 182
8. 寂寞与幸福相邻 185
9. 一粒沙的幸福 188
10. 寂寞，不必苦恼 191



第七章 包容寂寞，感恩生活

人生在世，常常因为忍不了打击和重负而失去所有，变得寂寞。其实，失去，往往意味着会得到更多。所以，我们要学会感恩，感谢寂寞让我们有了更大的空间去得到。

1. 感恩——人生的美德 197
2. 生活需要感恩 200
3. 滴水之恩，当涌泉相报 203
4. 寂寞让人学会感恩 206
5. 感谢嘲笑你的人 209
6. 有种财富叫苦难 212
7. 感谢那双冰冷的手 215
8. 寂寞让感恩充满力量 218
9. 用寂寞点亮一盏感恩的心灯 221
10. 寂寞让刻骨的痛成为铭心的爱 224



第八章 孤独使人成长，寂寞使人坚强

一个耐不住寂寞的人是难以造就自己，完善自己，让自己成才有仁的。只有寂寞才能造就坚强；同样，只有坚强的人才能拿寂寞来品味享受。

-
- | | |
|-------------------------|-----|
| 1. 寂寞让人如此坚强 | 229 |
| 2. 寂寞不是“杯具” | 232 |
| 3. 寂寞筑成的墙 | 235 |
| 4. 坚强的小草 | 238 |
| 5. 寂寞让人坚强成长 | 241 |
| 6. 寂寞，让人看清自己 | 244 |
| 7. 先苦后甜的人生 | 247 |
| 8. 你有多寂寞，就有多坚强 | 250 |
| 9. 坚强总在寂寞后 | 253 |
| 10. “屡战屡败”与“屡败屡战” | 256 |



NO.1 第一章

因为寂寞，所以成功

李白说：“古来圣贤皆寂寞，唯有饮者留其名。”在当今浮躁、功利的社会里，只有守住属于自己的心灵家园，耐得住清贫与寂寞，并经过努力，最后才能赢得人生的辉煌。



1. 寂寞与成功有约



当你最寂寞的时候就是离成功不远的时候，如果你遇到寂寞就后退，那就算成功已到彼岸，它也会与你无缘。

人生在世，寂寞如影随形，无处不在，如同前世便和寂寞有约似的。我们常常害怕寂寞，却又离不开寂寞，特别是有追求、有思想、有抱负的年轻人，想要成功，必会经历一番寂寞的洗礼。

那么，寂寞真的有那么可怕吗？我想不是的。因为，寂寞不但和我们有约，还和成功有约，不然，为什么经历了寂寞后，会获得成功呢？

久保是我的幼时伙伴。上小学时候的他很开朗，有领袖之风，每天后边总跟着一群追随者。上高中后，他变得沉默寡言、特立独行，冷傲得就像座冰山。后来，听说他父母因为天天吵架离婚了，他判给了母亲。从此，他自暴自弃，天天活在一个人的世界里，学习成绩一落千丈，最后因为打架被学校开除。有朋友看不下去劝他几句，他不但不领情，反而出言讥讽，说大家都在看他的笑话。

有一天，任何人都不理的久保却突然间出现在我的面前。他一脸疲惫，要我和他一块儿去医院看他妈妈。他告诉我，父母离婚后，他的妈妈身体就一直不好，前段时间病情加重住进了医院。昨天晚上，他收到