



◎陈建瑞 编著

Learn to Enjoy **Loneliness**

人生要耐得住寂寞

❖最新图文版❖

耐得住寂寞的人，终于能够成功；
耐得住寂寞的人，人生才会幸福。

耐得住寂寞，
我们才能抛开迷人眼的乱花，抵御扰人心的诱惑，
静下心，沉住气，朝着我们的终极目标一步一步地往前走。





◎陈建瑞 编著

Learn to Enjoy Loneliness

人生要耐得住寂寞

最新图文版



图书在版编目(CIP)数据

人生要耐得住寂寞:最新图文版/陈建瑞编著. —北京:新世界出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5104-1751-1

I. ①人… II. ①陈… 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 052866 号

人生要耐得住寂寞

作 者:陈建瑞

责任编辑:连 慧

封面设计:青华视觉

版式设计:张 敏

责任印制:李一鸣 秦光中

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:北京密云红光印装厂

经销:新华书店

开本:710×1020 1/16

字数:260 千字 印张:16

版次:2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5104-1751-1

定价:32.00 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

序 言

PREFACE

寂寞是什么？

寂寞无可名状，却会在每个无眠的夜晚，悄悄地吞噬你的心灵。

寂寞无法言说，但不是没有人可以倾诉，只是说罢后仍会寂寞。

寂寞好似毒药，让你满心痛楚无可解脱，让你浑身难受而无奈。

一年之中，除了春夏秋冬，还有一个叫寂寞的季节。在这个季节，你会感到孤独、伤感、心殇、落寞。寂寞的季节不因为自然界的而变化而变化，寂寞来袭的时间飘忽不定，它来临前没有征兆，它要来临我们也无法逃避。在寂寞的季节里，我们与孤独为伴，与寂寞共舞，即使歌声也充满了忧伤。

人生，自古便是一段寂寞之旅，你不会寂寞一辈子，但肯定会寂寞一阵子。你不能躲避寂寞，它就藏在你人生中的某一段，你逃避不了；你也不用害怕寂寞，你对寂寞的恐惧只会让寂寞更加猖狂。

寂寞是人生的一段旅途，寂寞是人生的一种境界，寂寞是人生中的一个伴侣。

寂寞中，你可以回首你的来时路；寂寞中，你可以畅想你的美好前途；寂寞中，你可以思念天涯知己；寂寞中，你可以做个独醉人；寂寞中，你可以参悟佛理；寂寞中，你可以澄澈己心；寂寞中……

不是你一个人寂寞，全世界都寂寞！

高山寂寞，岿然不动，自成一种高度；流水寂寞，随遇而安，自是一种境界；天空寂寞，俯瞰大地；大地寂寞，厚载万物；清风寂寞，自剪杨柳；明月寂寞，自照琼台。

爱情虽真虽纯虽痴虽怨虽恨，也寂寞。不是因为寂寞才想你，只是因

为想你才寂寞——这是一首唱给恋人们的歌曲，真挚而令人感动。有时候，人生中一段感情会让我们久久不能释怀，纵使沧海桑田，纵使海枯石烂，纵使昔人不在，对于曾经的那一段爱情，却是久久、久久无法忘却。“曾经沧海难为水，除却巫山不是云”——是寂寞；“十年生死两茫茫，不思量，自难忘”——是寂寞……

亲情虽厚虽博虽深虽沉虽专虽绵，也寂寞。树欲静而风不止，子欲养而亲不待——这是一首唱给人子们的歌曲，悲伤而痛苦。当年少时，我们不懂亲情，亲人的爱像一条单行线——只付出而得不到回报；当我们终于懂得亲情时，亲人却已不在——爱仍是一条单行线。“慈母方病重，欲将名医投。车接今在急，天竟情不留”——是寂寞；“举帷拜母河梁去，白发愁看泪眼枯。惨惨柴门风雪夜，此时有子不如无”——是寂寞……

寂寞的时候，人们最容易唤起曾经的那些或欣喜或忧伤或愁思的事情，不管相隔多久多远，我们都愿意在孤单的时候遥望明月，低头思念。

寂寞制造忧伤，制造诗歌，也制造成功。

寂寞中，我们才会想起来路之艰辛，我们会储存面对未来挫折和苦难的信心和勇气，我们会看清前方那一点微弱的灯光，我们会找到人生路上的导师……

荀子《劝学篇》曾言，不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍。锲而舍之，朽木不雕；锲而不舍，金石可镂。

合抱之木，生于毫末；九层之台，起于垒土；千里之行，始于足下。精诚所至，金石为开。一份耕耘，一分收获。

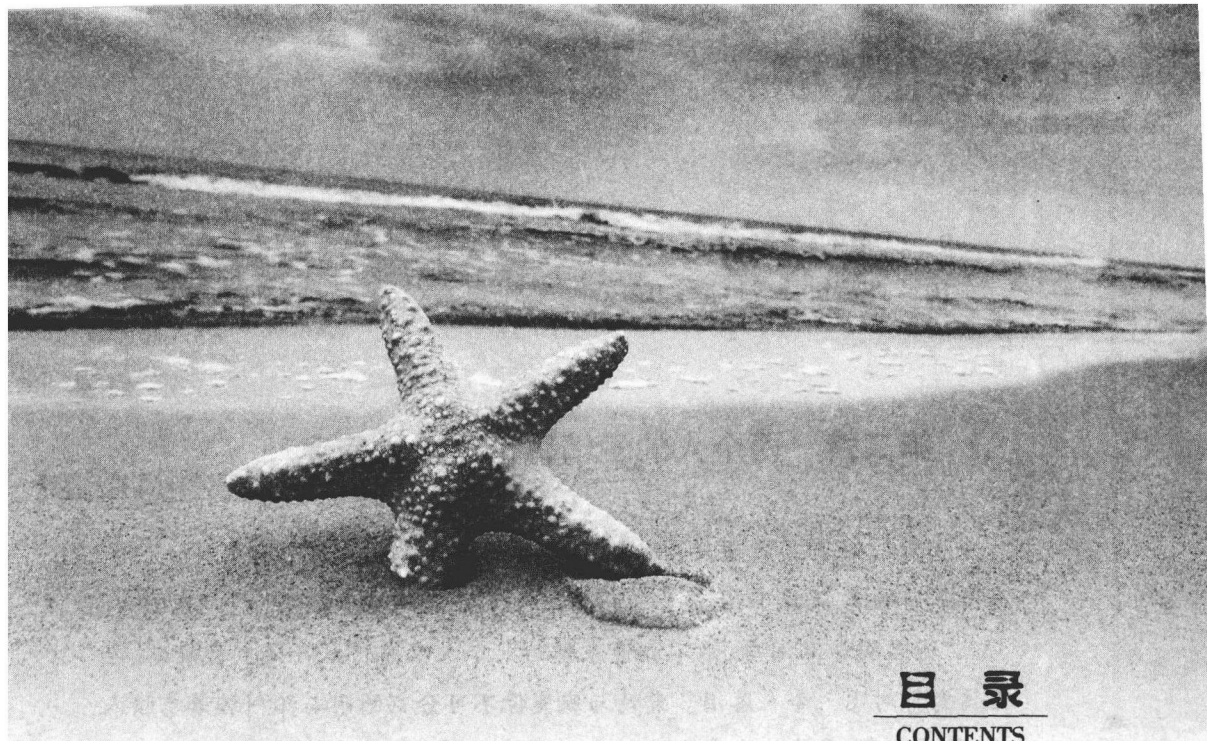
良言虽多，能听为用，能用为成。

伟大的成功和辛勤的劳动是成正比的，有一分劳动就有一分收获，忍一分寂寞就多一分成长，日积月累，寒暑不辍，奇迹终究可以创造出来。

人生路上，成功就如同谷仓里的金表，存在于我们的周围，散布于人生的每个角落——只有耐得住寂寞，专注、执著地去寻找，才会听到那清晰的滴答声。

生命因耐得住寂寞而厚重坚实！

人生因耐得住寂寞而精彩纷呈！



目录

CONTENTS

第一章 寂寞让爱情如此美丽

人们总是嫌爱情不够美丽,便用金钱、权势、地位去装扮它,终于,爱情变得光彩十足,却教人无法看到它的本质。

真正美丽的爱情,并不需要过多的元素,平淡时的相亲相爱,苦难时的相濡以沫,寂寞与爱情,凄凉与美丽,其实靠得很近。

1. 我在等你,你已逝去 / 002
2. 78岁做新娘 / 007
3. 一直在你身边 / 010
4. 浪漫诗人寂寞爱情 / 015
5. 寂寞种种 / 019
6. 我可不可以嫁给你 / 022
7. 执子之手 / 026
8. 伤逝 / 029

9. 无声的爱情 / 031

10. 此情可待成追忆 / 033

第二章 两个人的爱情，一个人的寂寞

相恋之人，谁不渴望天长地久，谁不奢望海枯石烂。但是，有情不如无情，多情不如绝情，天底下，有多少长相厮守的恋人，就有多少寂寞难言的鸳鸯。

“还君明珠双泪垂，恨不相逢未嫁时”，令人叹息；“从此不到钱塘路，怕见鸳鸯作对飞”，令人落泪。爱情与寂寞像不可分割的阴与阳纠缠着有情人儿，因爱生寂，爱情让寂寞无休无止；又因寂生爱，寂寞让爱情刻骨铭心。

1. 想你，也寂寞，也幸福 / 038

2. 爱的路上好好走 / 040

3. 第二道茶里的爱情 / 043

4. 因为爱所以离开 / 046

5. 清水白菜汤 / 050

6. 别让爱情溜走了 / 054

7. 一生为蝶 / 056

8. 让人心痛的肋骨 / 059

9. 被子的温度 / 062

10. 被辜负的爱 / 066

11. 爱情里的盐 / 069

第三章 亲情因寂寞而伟大

亲情是伟大的，也是寂寞的，父母毫无保留地把他们全部的爱给了我们，而我们却对他们表现出最令人心痛的态度——漠视，留给他们长久的寂



寞和思念。

只是在长久的寂寞的日子里,他们的爱却始终不曾改变,就像一条单行线。

1. 珍贵的,寂寞的 / 074
2. 用生命和爱来歌唱 / 075
3. 樱桃树下的母爱 / 080
4. 拿什么回报你,母亲 / 082
5. 寂寞的坚守 / 085
6. 因为爱而欺骗 / 088
7. 另类之爱 / 091
8. 他们助你成功 / 094
9. 母亲的毛衣 / 095
10. 爱的谎言 / 099

第四章 耐得住寂寞,所以成功

流星在宇宙中历经千年的沉寂之后,划出了一道美丽的弧线,而后归于沉寂;流水在大地上静静地流淌,在悬崖前的纵身一跃,造就了一道瀑布,而后缓缓离去。

寂寞无处不在,人们无处可逃——其实是无需逃,只要忍耐得寂寞,寂寞——沉寂——积淀——爆发,才能换来成功。就像燧石,在沉寂中默默等待,一出手便照亮了整个世界。

1. 享受寂寞,品味寂寞 / 102
2. 为成功付出一万个小时 / 104
3. 成功始于 62 岁 / 109
4. 牢狱里的 27 个春秋 / 112



5. 足球场上的寂寞者 / 116
6. 假如给她三天光明 / 119
7. 纪昌学箭 / 123
8. 美酒与苦水 / 127
9. 轮椅上的歌唱者 / 129
10. 在黑暗中成长 / 133

第五章 十年寂寞心，一朝成名事

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”一切繁荣与成就，光荣与梦想，都是从艰苦奋斗与努力拼搏中得来！一个人能独上高楼、极目远眺，背后也自有一段不畏艰险、寂寞攀登之旅。

“十年寒窗无人问，一举成名天下知。”人们往往羡慕别人的功成名就，可是谁又曾去了解过别人的辛酸寂寞？

1. 成功取决于每晚两个小时 / 138
2. 用嘴画出美丽人生 / 141
3. 中华学魂 / 146
4. 寂寞流浪者，成功文学家 / 150
5. 一生只做一件事 / 153
6. 人生路上慢慢走 / 157
7. 像水一样流淌 / 159
8. 人生犹似二月河 / 162
9. 千年书圣王羲之 / 165
10. 因寂寞而强大 / 168
11. 寂寞的美丽 / 171

第六章 寂寞是一种境界

王国维说,古今之成大事業者、大學問者,無不經過三種之境界:昨夜西風凋碧樹,獨上高樓,望盡天涯路。此第一境界也。衣帶漸寬終不悔,為伊消得人憔悴。此第二境界也。眾里尋他千百度,驀然回首,那人却在燈火闌珊處。此第三境界也。這三種境界,無一不是清冷寂寞的景象。

寂寞是人生的一種境界,身處寂寞之境,可上可下,可退可進,可以悟道,可以參禪。耐得住寂寞,人生便得以升華。

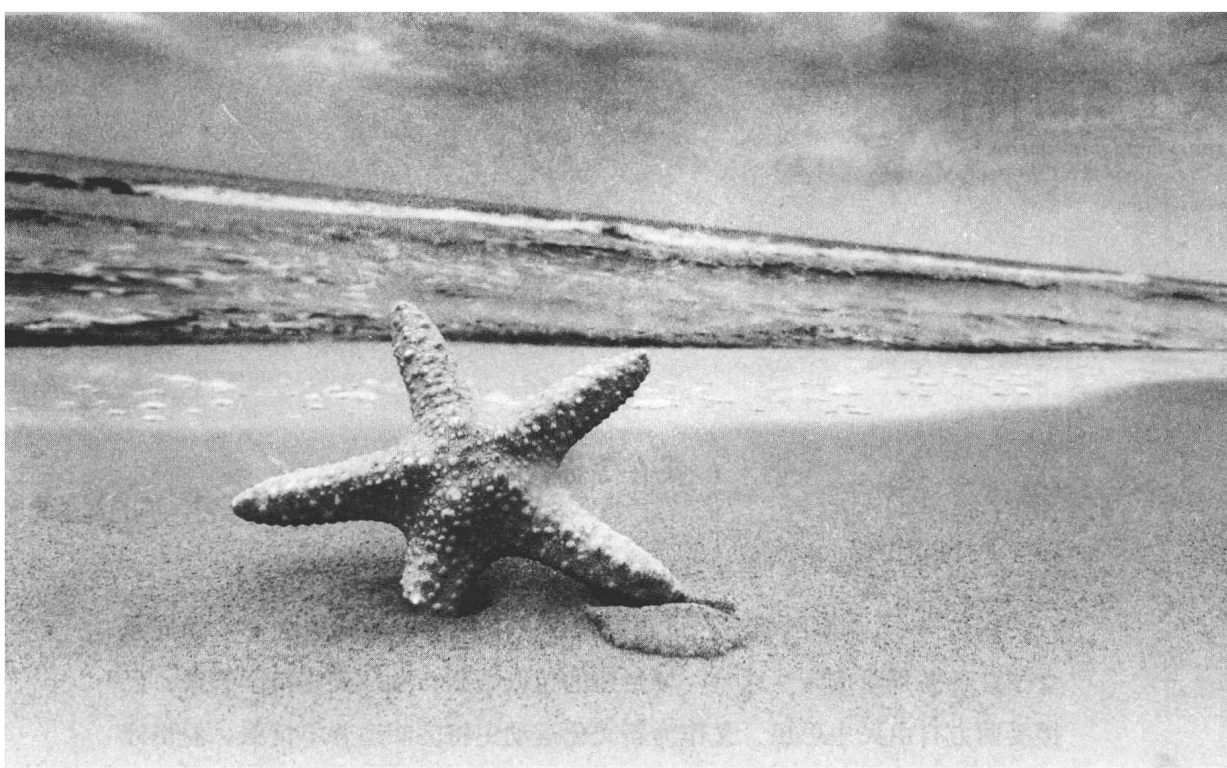
1. 一塊有夢想的石頭可以走多遠 / 174
2. 活給自己看 / 177
3. 從跑龍套開始 / 179
4. 好獵手都是“熬”出來的 / 185
5. 連接兩個世界的人 / 188
6. 處方箋背後的名人 / 190
7. 高山上的偉人 / 193
8. 白宮的幕後寫手 / 196
9. 總統是這樣煉成的 / 200
10. 寂寞的安徒生 / 205
11. 為何他們都選沙僧 / 209
12. 寂寞求生 / 212

第七章 古來聖賢皆寂寞

現代人的寂寞,多少有些庸人自擾,多少有些無病呻吟;古人也寂寞,但古人的寂寞,卻是那麼厚重深沉,那麼純粹而自然。

屈子“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，是感前途渺茫之寂寞；魏武帝“对酒当歌，人生几何”，是叹人生苦短之寂寞；李白“举杯邀明月，对影成三人”，是发无人共醉之寂寞；李清照“帘卷西风，人比黄花瘦”，是说相思之寂寞……

1. 古来圣贤皆寂寞 / 216
2. 司马迁的孤独人生 / 218
3. 苏武牧羊 / 223
4. 漫漫求索人 / 226
5. 寂寞诗仙 / 230
6. 枫桥不眠夜 / 233
7. 词人本色是武人 / 236
8. “寂寞女神”李清照 / 240



第一章 寂寞让爱情如此美丽

人们总是嫌爱情不够美丽，便用金钱、权势、地位去装扮它，终于，爱情变得光彩十足，却教人无法看到它的本质。

真正美丽的爱情，并不需要过多的元素，平淡时的相亲相爱，苦难时的相濡以沫，寂寞与爱情，凄凉与美丽，其实靠得很近。

1. 我在等你，你已逝去

1917年，27岁的胡适在母亲冯顺娣的安排下，与比他大一岁的同乡女子江冬秀拜堂成亲。这是一场封建的包办婚姻，刚从美国留学归来，已接受西方自由民主思想，又作为新文化运动主将的胡适并不情愿，但恪守孝道的他不敢违背母命。

在与江冬秀的婚礼上，胡适初识了江冬秀的小伴娘——年方15岁的曹诚英。此时的胡适在家乡已是个明星人物，年轻有为，风度翩翩，自然也博得了正值情窦初开的曹诚英的喜欢，而胡适也对这位小伴娘难以忘怀。

曹诚英，字珮声，是胡适三嫂的妹妹。在错误的时间和场合遇到了合适的人，二人的相遇似乎就预示了这是一场没有结局的恋情。

婚礼上匆匆一别后，两人互有好感，通信往返。曹珮声喜欢种花草，胡适夫妇到北京后，她便经常写信给胡适，要胡适寄花籽给她，还不时作些小诗请胡适评阅。

曹珮声也与胡适一样，无法逃脱那个时代留给自己的命运。1918年冬，17岁的曹珮声在母亲的安排下，与尚未出生就指腹为婚的胡冠英结婚。

1920年，曹珮声考入杭州第一女子师范学校，丈夫胡冠英则进入浙江第一师范就读。婚后四年，曹珮声由于一直在外求学，没有生育孩子，这引起了婆婆的不满。后来，婆婆以曹珮声四年不生孩子为由，给胡冠英在家乡另娶了一房小妾。对此，已经接受五四新思想的曹珮声作出了大胆的反抗，决定与丈夫离婚。

离婚后，曹珮声继续在杭州第一女子师范学校求学，这段失意的婚姻



使得原本开朗的她变得一度忧郁，而远在北京的胡适则一直饱受包办婚姻之苦，共同的遭遇使得二人之间悄悄燃起了爱情之火。

1923年4月29日，正是杭州城春光最明媚的时候，胡适出现在了西湖边上。关于胡适此行的目的，胡适的乡邻好友、曹珮声的亲戚、著名诗人汪静之曾说：“胡适来杭州的目的是为探视独居的‘小伴娘’。”

此时，离他们在婚礼上相识已有6年时光，曹珮声已由那个活泼可爱的小姑娘变成一个亭亭玉立的女学生，离婚后独居，使她活泼中又略带几分伤感。汪静之曾这样形容曹珮声：“她不算漂亮，但很迷人。先是令我着迷，后又使胡适着迷，她就是属于那种不很漂亮，但有迷人魅力的女人！”

在杭州一同游玩了四天后，胡适要返回上海，临别之时，胡适为曹珮声写下了一首题为《西湖》的白话小诗：“十七年梦想的西湖，不能医我的病，反使我病得更厉害了……这回来了，只觉得伊更可爱，因而舍不得匆匆就离别了。”

这首诗明写西湖，暗喻恋人，明眼人一看便知，敏感的曹珮声当然也是心领神会，这个婉转的表白方式，使他们了解了对方的心意。

离开杭州后，胡适一直茶饭不思，他与江冬秀的婚姻本就没有感情，此刻更是觉得曹珮声才是他理想中的伴侣。此时的他，人在上海，心在杭州，依旧想着曹珮声。

1923年7月，曹珮声放了暑假，胡适便从上海坐火车赶了过去。他们在西子湖畔、烟霞洞边租了两间小屋，度过了一段如胶似漆的神仙眷侣生活，杭州的青山绿水留下了他们幸福的足迹。

这段时间里，两人安静地享受着甜蜜的爱情所带来的幸福——这种感觉是他们之前的婚姻所没有的，每日寄情于烟霞，或两人对弈，或闲坐品茗，或游山观佛，或论诗赏月，不是神仙，胜似神仙。夏季的杭州多雨，雨后的西湖和四周的山峦更是清秀可爱，与曹珮声携手漫步于山水之间的乐趣，在胡适的日记中多有记录。

对于沉浸在爱情之中的人们，时间总是过得太快，两个月的暑期很快结束了，为了能多陪胡适几天，曹珮声又请了一个月的假。这三个月，是

这对恋人一生之中，在一起度过的最长、最美好的一段时光。

即将分别时，胡适在日记中写道：“睡醒时，残月在天，正照我头上，时已三点了。这是在烟霞洞看月的末一次了。下弦的残月，光色本凄惨，何况我这三个月中在月光之下过了我一生最快活的日子！今当离别，月又来照我。自此一别，不知何日再能继续这三个月的烟霞山月的‘神仙生活’了！枕上看月徐徐移过屋角去，不禁黯然神伤。”

在这期间，1923年的中秋节，胡适曾邀请好友新月派大诗人徐志摩来杭州游玩，多情也痴情的徐志摩一眼就看出了胡适与曹珮声非同一般的关系，一生感情炽烈、追求真爱的徐志摩甚至鼓励胡适与江冬秀离婚。

1923年年底，胡适恋恋不舍地离开杭州，离开曹珮声，回到了北京。这时候，徐志摩已经把胡适与曹珮声相爱的事情传开了。江冬秀手持剪刀逼问胡适，胡适无奈地承认了自己与曹珮声的恋情，由于此时母亲冯顺娣早已去世，不用再遵母命尽孝道的胡适终于向江冬秀提出了离婚。

如果江冬秀像张幼仪那样，胡适则有可能跟曹珮声有情人终成眷属。然而，江冬秀给胡适的回答是：“如果你敢离婚，我就用剪刀杀死你的两个儿子，然后死在你的面前。”

胡适当天离家出走，住在朋友的家里，此后再也不敢提离婚的事。胡适在日记里写道：“山风吹乱了窗纸上的松痕，吹不散我心头的人影。”

胡适虽然再不敢提及离婚一事，却一直没有跟曹珮声断绝联系。

1925年，曹珮声从杭州女师毕业时，她本想报考北京大学，但又怕给胡适增添麻烦，甚至引起江冬秀对她的妒恨，于是便放弃了。后经胡适举荐，曹珮声进入东南大学(后更名为中央大学)农科就读，1931年毕业后留校任教。这期间，胡适多次因公出差到南京，顺便与曹珮声相聚，但都为时不长。

后来经胡适与中央大学联名举荐，曹珮声得以赴美留学，她留学的学校是胡适的母校——康奈尔大学，她选择的专业是胡适早年没完成的专业——农业，可见曹珮声对胡适爱之深。

曹珮声于1937年获得康奈尔遗传育种学的硕士学位后归国，于安徽大学农学院任教授。而不久后胡适以国民政府驻美大使之职务去了美国，

一去就是九年，两人又是天各一方。

1948年年底，政治动荡，人事分崩，胡适从北京乘飞机南归，经南京到上海，见到了曹珮声。此时曹珮已年近半百，瘦弱多病。曹珮声见了胡适就说：“糜哥，你不要再跟蒋介石走下去了。”胡适笑而不答，留下一句“等我”，便跟蒋介石去了台湾。

天地不仁，造化弄人。自此，曹珮声和胡适海峡阻隔，天各一方，再也没有见面。此情不渝、苦恋苦等的曹珮声，孤独寂寞地过着自己的晚年，她等来了花开花落，却始终没有等到胡适的踪影。

1952年，全国大学院系调整，曹珮声调到沈阳农学院任教，成为了我国著名的马铃薯专家。事业上的成就也无法安慰她内心的寂寞，退休后，她的生活便孤身无靠。



几十年的寂寞依然敌不过爱情，只为等一个人，她可以熬过几十年而无怨无悔；只为等一个人，她看遍了花开花落、云卷云舒；只为等一个人，她让泪打湿了信笺，却写不出思念。

1969年，曹珮声回到了老家安徽绩溪，她原想找一处房前屋后能够耕作的住所，自筹资金建一个养猪场、气象台，但碍于时局，这些设想都一一落空。

曹珮声的晚年生活十分清苦、寂寞、凄凉，她在一首未完的《临江仙》中写道：“阔别重洋天样远，音书断绝三年，梦魂无赖苦缠绵。芳踪何处是，羞探问人前。”在一封给胡适的信中，她表达了自己的相思与寂寞之苦：“鱼沉雁断经时久，未悉平安否？万千心事寄无门，此去若能相遇说他听——朱颜青鬓都消改，唯剩痴情在。”

然而，一弯浅水仿佛是两个阴阳相隔的世界，胡适音信全无，曹珮声孤独终老。

20世纪60年代末期，胡适的家乡——安徽绩溪上庄村口的小桥被水冲毁，已是垂暮之年的曹珮声捐款修筑。因为胡适曾说过，他想在这里修一间茅草屋，年老的时候回来住，种菊种兰种韭。岁月的流逝使曹珮声从一个亭亭玉立的女学生变成了白发苍苍的老人，却无法消磨掉她对恋人的痴情，胡适的一句话，便使她铭记终生。

也许只能怨上天无德，造化弄人，1973年，苦等胡适半生无果的曹珮声在上海病逝，她曾委托好友汪静之将她一直珍藏的一大包与胡适来往的资料，在她死后焚化，临终前又要求把她的骨灰归葬在安徽绩溪旺川村的公路旁，因为那条公路是通往胡适老家上庄村的唯一必经之路。

几十年的苦等还不够，直到临终前，曹珮声还盼望胡适有一天能够归来，从她墓前走过，让她见上一面。此等痴情女人，此等刻骨之恋，怎能不让听者伤心，闻者落泪？然而曹珮声哪知道，早在十年前，胡适就已病逝于台湾——她的临终愿望再也无法实现了。

【人生感悟】

几十年的寂寞，依然敌不过爱情，只为等一个人，她可以熬过几十年而无怨无悔；只为等一个人，她看遍了花开花落、云卷云舒；只为等一个人，她让泪打湿了信笺，却写不出思念。