

潘鸿生◎著



NLIC 2970712999

耐得住寂寞 经得起折磨

一盏灯，一杯水，一台电脑，一个人，寂寞可以很具体。
一次挫折，一次失败，一次拒绝，一辈子，折磨必须有内容。



金城出版社
GOLD WALL PRESS

耐得住寂寞 经得起折磨

一盏灯，一杯水，一台电脑，一个人，寂寞可以很具体。
一次挫折，一次失败，一次拒绝，一辈子，折磨必须有内容。

潘鸿生◎著



NLIC 2970712999



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

耐得住寂寞，经得起折磨 / 潘鸿生著. -- 北京：
金城出版社，2011.4

ISBN 978-7-80251-896-4

I. ①耐… II. ①潘… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ① B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第049168号

耐得住寂寞，经得起折磨

作 者	潘鸿生
责任编辑	梁一红
开 本	700毫米×960毫米 1/16
印 张	15
字 数	200千字
版 次	2011年4月第1版 2011年4月第1次印刷
印 刷	北京金瀑印刷有限责任公司
书 号	ISBN 978-7-80251-896-4
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

耐得住寂寞，经得起折磨，是所有成功者成功前必须遵循的一个原则。每个人在工作、学习与生活中，如何学会适应寂寞，不怕折磨，是极为重要的。

成功是一个过程。辉煌的人生是从寂寞开始的。成功之前，你孤身一人，没有支持，没有关心，更没有人会留意你，使你在无奈与无助中度日，饱受内心与外在的折磨。你在寂寞中独行，与折磨共处。在通往成功的旅途中，你只有坚守自我，保持清醒的头脑，冷静而淡定地面对寂寞和折磨，才会从无到有，从少到多地获得财富和地位。

寂寞和折磨，是考验一个人能否获得成功的试金石。是金子还是泥沙，在寂寞和折磨之中自见分晓。面对寂寞和折磨，人们大致有两种不同的选择：一种是自暴自弃，直至自灭；另一种是勇于面对，充实和完善自我，实现个人的人生价值。

在寂寞中消沉的人是不会成功的。只有在寂寞中奋进的人，不怕寂寞并且享受寂寞的人，才是最后获得成功的人。事实证明，许多成功人

士在取得辉煌成就之前，都曾经面对漫长的寂寞，饱受属于自己和不属于自己的折磨。门捷列夫的化学元素周期表的诞生，居里夫人的镭元素的发现，陈景润在哥德巴赫猜想中摘取的桂冠，都是他们在寂寞、单调中扎扎实实做学问，在反反复复的冷静思索和数次实践中获得的成就。

寂寞和折磨是人生的财富，它们与成功和成就是孪生兄弟。勇于面对寂寞和折磨者，必定能成为生活的强者。古往今来，那些耐得住寂寞、经得起折磨的人，必定有相当的自我把持能力，有淡定祥和的心态，有寻求人生真谛的恒心和毅力，最终创造出辉煌的人生。

寂寞和折磨具有一种力量，它可以使人抛弃世俗的欲望，远离俗世的浮躁喧嚣，真正静下心来，感受世事的变迁，通过坚守寂寞，抵抗折磨，来创造人生的辉煌。

折磨不止，寂寞不已。人生道路上有很多寂寞和折磨在等着你，只要你耐得住寂寞，经得起折磨，相信你就是一个有所成就的人。

潘鸿生

2011年3月

目 录

CONTENTS

第一章 人生因寂寞而厚重

一个具有大智慧的人，孤独是他的必然选择。在孤独中，他的思想被升华，他的灵魂受洗涤。孤独是一种感受，善待孤独是一种境界。让我们在孤独中思考得失，咀嚼成败，展望未来吧！

自古圣贤皆寂寞	3
享受寂寞的人生	4
折磨不止，寂寞不已	7
品味孤独特有的味道	9
成功与寂寞结伴同行	10
耐得住寂寞，经得起诱惑	12

第二章 人生的奇迹在于永不放弃

英雄自古多磨难，从来纨绔少伟男。耐得住清贫和寂寞，坚守自我，我们的人生就会香远益清。在寂寞中坚守，我们人生的山峰才会变得高耸与伟岸，我们的生活才会变得厚重而又灵动。

成功源于寂寞中的坚守	17
失败者离成功永远差一步	19
坚持到底就有奇迹	22
在困境中燃起希望之火	24
因为执著，所以成功	27
一次专注一件事	29

第三章 成长比成功更重要

成功是一种突破，是一种质变。只有经过长时间的努力和积累，才会取得成功。

跨过眼前那道坎儿	35
敢于冒险才会成长	37
为你的人生永久充电	40
成长的路上要有勇气相随	42
主动认错有利于个人成长	44
质变的成功来自积累的量变	46

第四章 承羞忍辱是智者

在人生旅途上，几乎每个人都会受到命运之神的捉弄。当我们不甘心做命运的奴仆而又未能扼住命运的咽喉时，必须读懂寂寞，学会忍耐。学会让所有的痛苦在忍耐中淡化，让所有的眼泪在忍耐中化为轻烟。

人生在世要学会忍耐	51
唯善忍者能成大业	53
耐心地等待下一个春天	55
放下强势，甘做弱者	57
学会低头，才能出头	59
弯曲是一种弹性的生活态度	61

第五章 寻找生活的本真

当我们被寂寞笼罩时，没有旁人的干扰，是清静悠闲的。我们的耳边不再充斥着世俗的喧闹，而多了一片大自然的和谐之音。我们可以与灵魂对话，寻找时间的划痕，感受生活的本真。

珍惜现在	67
寻找失去的快乐	69

你为什么不幸福?	72
在生活中要学会遗忘	74
知足是人生的幸福法则	76
带着感恩的心面对生活	78
生活越简单越快乐	81

第六章 没有不可以原谅的错

宽容，不只是一种态度，更是一种可以实践的境界。当你学会宽容别人时，也就学会了宽容自己。给别人一个改过的机会，就是给自己一个更广阔的空间！

有一种境界叫宽容	87
不要埋下仇恨的种子	89
别为一点小事抓狂	92
有理也要让三分	94
控制心中愤怒的情绪	96
猜疑是一条缠人的毒蛇	98
都是嫉妒惹的祸	100

第七章 人生没有过不去的坎儿

人生旅途中不可能一帆风顺，常会遇到许多意想不到的困难和挫折。艰难险阻是生活对我们另一种形式的馈赠，困难挫折也是对我们意志的磨炼和考验。

沙漠的尽头是绿洲	105
微笑着逆风飞扬	107
你才是自己的救世主	109
困境中更要坚定信念	112
不经历风雨，怎能见到彩虹	114
拥有进取心，超越平庸	117

第八章 人生中最难的是认识自己

普通人只用了自身所有能量的极小部分，与伟人相比，我们只苏醒了一半，所以，任何一个普通人都有不可估量的潜力。

哥照的不是镜子，是反省	123
倾空自己的杯子	126
发掘自身潜藏的宝藏	127
弱点可以转化成优势	130
不要复制别人的成功	134
人生的精彩在于挑战自我	136
找到自己的正确位置	138

第九章 角度决定高度

现实生活中，我们之所以常常在很简单的事情上跌倒，究其原因不是我们不聪明，而是我们没有用心去思考、去探究，喜欢凭自己的经验去分析问题、解决问题。

换个方向，你就是第一	143
突破固有的思维定式	145
打破常规，变通行事	147
瞬间的灵感让你点石成金	149
不要扼杀你的好奇心	152
敢于创新就会有出路	155

第十章 天下没有走不出的逆境

只有在折磨中享受寂寞，适应生活，我们的身心才会受到锤炼，灵魂才会得到升华，意志才能变得坚强，才能真正认识人生，从而实现自己人生的最大价值。

穷人也能富甲天下	161
苦难是人生的一笔宝贵财富	164
挫折是培育成功的沃土	166
把信念当作一面旗帜	169
激励自己走出绝望的谷底	172
永远沐浴在热情之中	174

第十一章 不要在折磨中沉沦

在种种折磨中蜕变和重生，敢于超越自我，从低谷看到高山、从黑暗看到光明、从困境看到希望、从挫折看到成功，我们就能化平庸为神奇，化渺小为伟大，创造出惊天动地的业绩。

成功青睐勤奋的人	179
不绝望就会看到光明	182
跌倒了再爬起来	184
把失败写在纸的背面	187
思考的角度决定人生的高度	189
我的命运不要被保证	191

第十二章 心如止水的淡定

得与失在我们的心中，其实只有一丝之隔，我们意以为得，就是得意；意以为失，就是失意。人生最大的得意与失意，其实都是由我们自己左右的。得与失是天平的两端，要想有好的结果其实很简单，就看我们如何往上放砝码了。

自愿的贫困胜于不定的浮华	197
顺其自然莫强求	199
得之坦然，失之淡然	201
远离名利，放下不必要的折磨	203
苛求完美无异于追求痛苦	206
别为打翻的牛奶哭泣	208
贪婪是人性的弱点	210

第十三章 坚守，使我们寂寞却不孤独

以平和的心态看待世间的一切，为人便能善始善终，既可以在卑微时安贫乐道、豁达大度，又可以在显赫时持盈若亏，不骄不狂。

在低调中修炼自己的品质	217
好品德是人的最大财富	218
生活不会亏待诚信之人	221
做人要站得直行得正	223
谦虚好学是一种美德	225
君子莫大乎与人为善	227



第一章

人生因寂寞而厚重

一个具有大智慧的人，孤独是他的必然选择。在孤独中，他的思想被升华，他的灵魂受洗涤。孤独是一种感受，善待孤独是一种境界。让我们在孤独中思考得失，咀嚼成败，展望未来吧！

自古圣贤皆寂寞

人生在世，谁都难免寂寞。虽然寂寞并不是每个人想要的，可这又是一些人无法避免的。所以，在面对寂寞时，我们就不要害怕寂寞。我们感到寂寞，说明我们还未麻木。

李白诗云：“古来圣贤皆寂寞，唯有饮者留其名”。元曲大师马致远的一生是寂寞的，所以他的一首小令成为元曲的代表：“枯藤老树昏鸦，小桥流水人家。古道西风瘦马，夕阳西下，断肠人在天涯。”唐代文学家陈子昂是寂寞的，所以他的诗才具有震撼人心的魅力：“前不见古人，后不见来者。念天地之悠悠，独怆然而泪下。”鲁迅是寂寞的，所以他才敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血，敢于怒向刀丛觅小诗，成为中华民族的脊梁和灵魂。这些人拥有生命的支柱，精神的脊梁，人性的守望。他们耐得住不为人知、无人喝彩的寂寞，使他们的人生在寂寞中丰盈坚实，高大厚重。相比之下，在当今浮躁、功利的社会里，有几个人能守住属于自己的心灵家园，又有几个人能耐得住清贫与寂寞呢？

耐得住寂寞是人们获得成功的前提条件。谁能耐得住寂寞，谁就能有一颗宁静的心。一旦安静下来，便能执著专注，何愁做不成想做的事情呢！

辛弃疾在一首词中自嘲家屋：“笑我庐，门掩草，径生苔”。这足见他当时所处的环境是何等孤独寂寞。就是在这样的环境中，他读书写作，潜心创作。生活虽然看来索然乏味但他却兴致昂然：“味无味处求我乐，材不材间过此生。”可见，耐住寂寞，是一种长期的心理修炼和性格磨砺，成大事者大多善于和寂寞打交道，和孤独交朋友，这是一门艺术，也是人生的一种境界。

一个成功的人必定是耐得住寂寞的人，他具有超凡的毅力，心中只

要有了既定的目标，能抵住来自外界的各种诱惑。这样的人，不仅能够获得事业上的成功，也会成为生活中的强者。

俗话说：人在高处不胜寒，曲高必然和寡。每个人在精神上都是孤独寂寞的，只有你感受到寂寞时，才是最清醒的。如果甘心迁就世俗，必然会随波逐流，一事无成。如果在日复一日的平淡中，去咀嚼滥调陈腔，那么，生命或许就在这样的呻吟中走向死亡。然而，这个世界上还是有许多不怕寂寞的人，他们在黑暗中点燃了生命之烛，就像寒夜里闪现的一两点星光，照亮了他们的那个时代，也照亮了后来人的路。

古往今来，但凡获得成就的人，莫不耐得寂寞，安于平凡。正如歌德所言，“真正有才能的人会摸索出自己的道路”。成功的辉煌就隐藏在寂寞的背后。深谙此道的李白，不再长安市中酒家眠，远离喧嚣，寄情山水，诗酒为伴，将心儿放飞。正是这种旷达与洒脱，成就其诗歌的浪漫主义。处江湖之远的潍县县令郑板桥，不善追名逐利，耻于蝇营狗苟，却关注民生，爱护百姓，“衙斋卧听潇潇雨，疑是民间疾苦声”，“难得糊涂”却清廉如水，非大悲悯、大境界不能为也。

耐得住寂寞是一种难得的品质，不是与生俱来，也不是一成不变，它需要长期的艰苦磨炼和凝重的自我修养、完善。无论处于人生颠峰还是低谷，这句话都是对人生的忠告。纵观古今中外的成功者，他们在寂寞中学会忍耐，一朝闻名于四海；他们在寂寞中学会坚强，一世书写着辉煌。所以，当寂寞像潮水般向你袭来时，请不要沮丧和绝望，也许这正是成功的契机，请细细品味，好好把握。

享受寂寞的人生

每个人的一生中，或多或少都曾有过寂寞的体验。寂寞不一定仅仅是

孤独、苦涩、迷失、怅惘和伤感，它也会是宁静、悠远、美丽、洒脱和含蓄。只有真正体验了寂寞的人，才会更加珍惜生活的温馨。

一只企鹅在南极的冰面上悠闲地走着。

“喂，你的世界永远是如此的冰冷，色彩是如此的单调，你生活在这里，难道不觉得寂寞吗？”一位来南极科考的队员问企鹅。

“先生，我从来就没感觉到我的日子是枯燥无味的，相反我热爱这里的一切，我把这种寂寞当作是一种难得的享受。”企鹅回答说。

“为什么？”科考队员对企鹅的回答极为惊讶。

“因为在南极，终日陪伴我的只有巨大的、白色的冰块。在这个安静、纯洁的世界里，我能悟到永恒，感悟到自我的渺小。而一个生灵能感悟到这些，就能说明它的心胸是豁达的！可是你们人类呢，虽身处热闹繁华之中，却总有挥之不去的烦恼、怨恨、物欲……”企鹅说。

“那么，如果我从此留在南极，是不是也能享受这种清福？”

“不能！”企鹅斩钉截铁地说，“你们人类总是六根不净，随时都会心猿意马。即使处在最寂静的境地，你的心也常慌成一片，乱成一团，六神无主；而且一不开心，你们就暴跳如雷。因此，你们人类永远也无法享受到这份清福。”

其实每个人都有孤独寂寞的一面，但又有几个人能够享受寂寞呢？在当今这浮躁的社会中，很多人都整天奔忙在追求功名利禄的路上，整天周旋于觥筹交错之间，很少有人能真正地享受寂寞。梁实秋说：“寂寞是一种清福”。在寂寞中，你可以远离喧嚣寻找自己，拥有自我的宁静；你可以恬淡地看日出日落，云卷云舒，思绪可与苍穹中的大雁一同飞翔；你可以静听林中的鸟鸣、园中的花语，尽情享受人生真正的自由。

音乐家贝多芬被世人尊称为乐圣，他为了创作出最优美的曲子，为音乐而付出了一生。贝多芬的一生可以说是寂寞孤独的，可是他留给后人的话却是：“当我最寂寞的时候，也就是我最不寂寞的时候。”

因为在他最寂寞孤独的时候，坦然面对寂寞，不怕寂寞，把寂寞当成是一种享受，把自己的情感完全寄托在领略大自然的美妙上，才有时间整理他不平凡的思想和感悟。在他的作品里，给人一种积极向上的思考，我们从中领略到的完全是一种生命的美丽。他的一生是寂寞的，但他却耐得住寂寞，所以他的一生也是成功的。

人生难得寂寞，而享受寂寞却是一种境界。享受寂寞的人，他们无论身处何方，都会坚守着内心的那份宁静。一个人时，他们的世界是寂寞的，人群之中他们的世界也是寂寞的，无论闹市，无论山野，无论幸福，无论痛苦，那份寂寞源自于清醒。他们冷眼看世界，享受着那种清高的寂寞，总会有众人皆醉我独醒的慨叹。即使陷身于爱恨情仇，他们都能轻易找到只属于自己的那寸心灵净土。自我享受，自我陶醉，自娱自乐，孤身独行，浪迹天涯，向人们诠释——有一种寂寞叫洒脱。

有时候，寂寞也是一种幸福，是内心的平静，是思想的沉淀，是一份难得的享受。曾经有人说：“寂寞与热闹相对，面对社会上虚假、做作的热闹，宁可寂寞；寂寞与心境相连，只要能超然物外、远离羁绊，我愿意享受寂寞。那么我就不会再寂寞了。”的确是这样的，会享受寂寞，你就不再寂寞了。

寂寞是一种感受。对于如此珍贵的人生感受，我们应该好好享受。好好享受寂寞给我们带来的一片洁净的空间，好好享受这一份别样的美丽。躺在草地上，看云卷云舒；漫步海边，看潮起潮落。用心容纳世界，让爱成为永恒。静静聆听自己的心声，珍存这份美丽的静谧。长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。或许，此一时的寂寞会让我们重新扬起生命的风帆，载着新的理想与希望，驶向成功和幸福的彼岸。