

超值白金版

29.80

人生要 耐得住寂寞

大全集

因为耐得住寂寞，所以成功；因为耐得住寂寞，所以幸福，
能耐得住寂寞的人一定是最坚强、最温柔、最有魅力的人

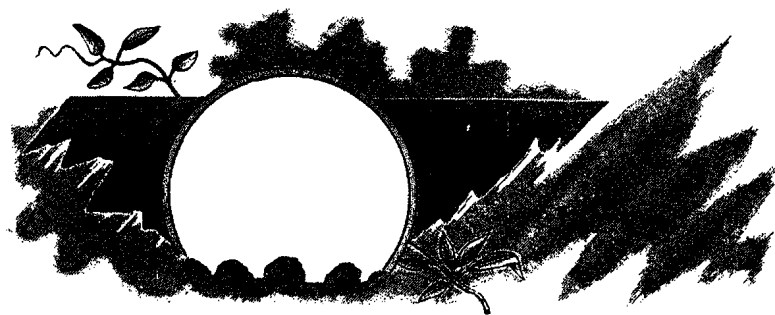
珍珠，因为耐得住寂寞，才得日月精华，终成天宝；昙花，因为耐得住寂寞，方能含香蕴秀，开得绚烂……人，因为耐得住寂寞，才经得起繁华；因为耐得住寂寞，才扛得住诱惑；因为耐得住寂寞，才守住了幸福；因为耐得住寂寞，才成就了事业……寂寞之于人生，不是无聊与痛苦的渊藪，而是成长与创造的乐园。

杨英 田萍◎编著

中国华侨出版社

人生要 耐得住寂寞 大全集

杨英 田萍 编著



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生要耐得住寂寞大全集 / 杨英, 田萍编著. —北京: 中国华侨出版社,
2010.9

ISBN 978-7-5113-0658-6

I. ①人… II. ①杨… ②田… 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 (2010) 第 171191 号

人生要耐得住寂寞大全集

编 著: 杨 英 田 萍

责任编辑: 文 琦

封面设计: 李艾红

文字编辑: 胡宝林 郝秀花

美术编辑: 王静波

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 52 字数: 800 千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-0658-6

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815874 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

前言

人生要耐得住寂寞大全集

王国维在《人间词话》里说：“古今之成大事业、大学问者，必经过三重境界：‘昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路’，此第一境也；‘衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴’，此第二境也；‘众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处’，此第三境也。”

第一境界“昨夜西风凋碧树。独上高楼，望尽天涯路”的含义是，做学问、成大事业者，首先要有执著的追求，登高望远，勘察路径，明确目标与方向，了解事物的概貌。

这也是人生寂寞迷茫、独自寻找目标的阶段。

第二境界“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，作者以此两句来比喻成大事业、大学问者，不是轻而易举、随便可得的，必须坚定不移，经过一番辛勤劳动，废寝忘食，孜孜以求，直至人瘦带宽也不后悔。这也是人生的孤独追求阶段。

第三境界“众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处”是说，做学问、成大事业者，必须有专注的精神，反复追寻、研究，下足工夫，自然会豁然贯通，有所发现，也就自然能够从寂寞王国进入自由王国。这也是人生的实现目标阶段。由此可见，大凡成功者都是孤独而执著的。耐得住寂寞，是一个人思想灵魂修养的体现，是难能可贵的一种风范。

人生中，寂寞是难以摆脱的，它如同喜怒哀乐一样，时刻伴随着我们。要正确对待寂寞，耐得住寂寞，其实很简单，关键就取决于我们对寂寞的认识和追求成功的动机。

一个胸无大志、目光短浅的人，是断然耐不住寂寞的；假如你有着高尚的思想境界，有着追求事业的良好心态，就能够在纷繁复杂的生活中告别“声色犬马”，走出浮躁喧嚣的世界，真正静下心来，踏踏实实地干好工作，认认真真地做好事业。

耐得住寂寞的考验，你就会对生活中的痛苦和快乐有所感悟，精神灵魂就会得到升华，自然也学会享受寂寞，在寂寞中创出自己的一番成绩。

然而，在现在这样一个“浮躁”的年代，又有多少人能够耐得住寂寞呢？许多人有了学衔后还要追求官衔，有了名还要有利，名缰利锁之下，怎么能做出大学问？

当前，学术界确有一个很普遍的现象，就是谁发表的文章多，谁的曝光率高，谁就成为学术明星、学术名流、学界泰斗。学问做得好，文章发表得多，必然相应地产生一定的名气。但名气、知名度和学问本身并不是一回事。实际上，大学问家往往是沉寂的；没有一个成功的学者没有经历过学术上的沉寂时期。王国维就经历过这样的时期。1912年，他与罗振玉一起去了日本，住在京都的乡下，用了六七年的时间，王国维系统地阅读了罗振玉大云书库的藏书，那段时间，他几乎与世隔绝。此外，郭沫若在甲骨文、金文方面的成就，也是得益于他1927年至1937年在日本的十年苦读。

有很多时候我们需要等待，需要耐得住寂寞，等待属于自己的那一刻。周润发等待过，刘德华等待过，周星驰等待过，王菲等待过，张艺谋也等待过……看到了他们如今的功成名就，你可曾看到当初他们的等待和耐心？你可曾看到金马奖影帝在街边摆地摊？你可曾看到德云社一群人在剧场里给一位观众说相声？你可曾看到周星驰当年的角色甚至连一句台词都没有？每一个成功者都有一段低沉苦闷的日子，闭上眼睛，几乎就能想象得出来他们当年借酒浇愁的样子，也可以想象得出他们为了生存而挣扎的窘迫。在他们一生中最灿烂美好的日

子里，他们渴望成功，但却两手空空，一如现在的你。没有人保证他们将来一定会成功，而他们选择的是耐住寂寞。如果当时的他们总念叨着“成功只是属于特权阶级的”，那么他们今天会有如此的成就吗？

人生总会遇到挫折，总会有低潮，总会有不被人理解的时候，总会有要低声下气的时候，这既是人深感寂寞的时候，也恰恰是人生最关键的时候，因为大家都会碰到挫折，而大多数人耐不住寂寞，过不了这个门槛，你耐住了，你就成功了。在这样的时刻，我们需要耐心并满怀信心地去等待，相信生活不会放弃你，机会总会来的。路要一步步地走，虽然到达成功终点的那一步很激动人心，但大部分的脚步是平凡甚至枯燥的，没有这些脚步，或者耐不住这些平凡枯燥中的寂寞，你终归无法迎来最后那激动人心的时刻。

安静的准备和漫长的等候是寂寞的。多少次，我们尚未了解寂寞的真谛就急于抛弃它，以至于同时把成功抛弃！多少次，我们因耐不住寂寞，而选择了一条热闹的旅途，以至于最终失败又失败！这是多么可悲！

寂寞的守候是一种高尚，寂寞的沦陷是一种毁灭。在这个到处都充满着诱惑的世界，有多少生命走出了寂寞的象牙塔却堕落在罪恶的深渊？一个人无论你怎样的优秀，无论你怎样的成功，无论你是怎样的富裕，也无论你是怎样的超凡出众，只要你耐不住寂寞，受不得清苦，你精神的家园就会被杂草侵占，你心灵的净土就会被邪念玷污，你生命的底线就会被欲望突破，你就极有可能从此徘徊在黑暗与痛苦里饱受鞭笞和谴责，甚至将自己的所有都彻底葬送。

《圣经》上说：“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。”耐得住寂寞是一种心境，一种智慧，一种精神内涵，一种蓄积的惊人的力量。也许与寂寞为伴是痛苦的，但寂寞不是一首悲歌，而是一条不疾不徐向前流淌的大河，在迂回曲折中孕育出人生真正的成功。



第一章 人生是一首承载寂寞的乐章

人生，自古便是一段寂寞的旅程，我们从寂寞中走来，也终将向寂寞中走去……人生路途中的寂寞，就像是天空中那抹淡淡的蓝色，当你不经意地抬起头，便再也无法回避它那久久的光芒。光芒之下，每个人都演绎着不一样的人生段落……

人生是一段寂寞的旅程	2
寂寞是人生永远的主题	3
寂寞是人生必需的营养素	4
寂寞是决定人的命运的情境	5
孤独是一种至高的人生境界	6
藏得太深，其实是一种寂寞	9
人生是一段寂寞之旅	12
人生难免寂寞时	13
人生几何，寂寞几多	14
寂寞是一节无人相伴的旅程	15
庄子的孤独	16
庄子如此寂寞	18
寂寞时光	19
独 语	20
一幅画牵动的爱恋	21
人生的孤寂	25
寂寞时，刚好花开	25
寂寞的感觉	26
永生的寂寞	27

第二章 成长的历程，就是与寂寞和解

寂寞是人生不可或缺财富，更是人守住自我，成就自我的财富，寂寞的成长，需要一份超然与洒脱，需要一份淡泊和宁静，更需要一份直面寂寞的坦然和大度。

成长是人生的旅程，也是一个不断反思自我的过程，在往事的一幕幕回眸中，我们认识了自己，也看清了未来的方向。

成长，就是在寂寞中蜕变	30
成长是一种群居的孤独	31
我们都曾在人群中寂寞地成长	32

寂寞的成长，无悔的青春	33
喧嚣中，寂寞地成长	35
一人成长，寂寞一生	37
苦难让生命散发芳香	38
人生的挫折不能省略	39
人生的低谷是一面镜子	40
生命的雕琢，我们要学会接受	41
享受孤独	42
人生路，不回头	43
人生孤独也是一种滋味	45
我们老去的青春	46
战胜心灵寂寞，人生从此不再难过	48
寂寞是一种清福	50

第三章 审视生命，寂寞才是人生的归宿

留一份寂寞给生命，为心灵腾出一个宁静的空间，才能反躬自省，感悟生命。老子说：“五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽。”一个生活在喧嚣嘈杂氛围中的人，如果不能心有定力，就容易随波逐流，进而丧失心志和灵魂，人也就变得平庸甚至庸俗。“天下聪明俊秀不少，所以德不加修，业不加广者，只为因循二字耽搁一生”，我们需要摒弃诱惑，抛开喧嚣嘈杂，回归自我，与寂寞为伴，创造自己美好的未来。

生命如水，寂寞如歌	52
生命因寂寞而美丽	53
生命的大寂寞	54
生命原本寂寞	55
领悟生命的寂寞	56
寂寞的生命寂寞的雪	57
生命多寂寞	58
生命彼岸寂寞穿行	60
人生寂寞	66
最后的抒情诗人	67
被乱世辜负的女人	69
千年的寂寞——嵇康之于《广陵散》	70
寂寞陶渊明	72
马樱花	73

第四章 寂寞很折磨人，但更磨练人

正视寂寞并努力承受，心灵才会在静守中成长，生命才会在沉淀中繁华。耐不住寂寞的人，生活就像是一座沙子做成的城堡，无论外表多么华美，终究只能化作流沙；而耐得住寂寞的人，他的人生会在日积月累的成长中渐入佳境。

生活告诉我们，那些不能忍受寂寞的人，当一切繁华和热闹都退却后，最后反而会成为孤家寡人。

感受寂寞是一种学问	76
难得寂寞	77
人生当自寂寞始	77
品味孤独，默读自己的心灵	78
孤独很残酷	79
论无聊	80
守候寂寞	82
寂寞，生命的安魂曲	83
雨人	85
打火石也怕独居	86
寻找一个叫鱼的女孩	89
阿里高原上的故事	91
你终是放弃了我这只骄傲的苹果	93
读罗兰的寂寞	95
晚年的寂寞	96
兵在海拔 4500 米	98
请拉住我的手	99

第五章 耐得住寂寞，才能经得起繁华

光彩耀眼的事物总难持久，精彩热闹的场景总会有散场的时候，欢乐也不可能永远持续着，面对曲终人散时的落寞，伤感总会排山倒海倾泻而来，掩盖了先前所有的快乐并心生无限感慨。繁华或者寂寞都是人生中必经的过程。人生要有勇于面对繁华的格局，也要有沉淀寂寞的胸怀，上台时，固然有掌声、有喝彩，但下台时，姿态也要优雅漂亮，不必恋栈过往的璀璨，这样才能走向更真实的自己。

人生大寂寞	102
花在寂寞中灿烂	102
寂寞如烟花灿烂	104
寂寞如此灿烂盛开	105
心静如止水，才能宁静以致远	108
当年我曾爱过你	110
寂寞是为了遇见你	111
寂寞太深，网络很浅	112
摘 星	113
我们是傲然于生命之巅的寂寞者	116
拥有寂寞，真好	117
蒋经国的幻灭爱情	118
让自己的精神快乐起来	119
踮起脚尖就更靠近阳光	120

第六章 专注于脚下的路，别让他人的成功迷了双眼

人生要耐得住寂寞，无论处于人生的巅峰还是低谷，这句话都是对人生的最佳忠告。台湾著名作家刘墉曾说过：“年轻人要过一段‘潜水艇’似的生活，先短暂隐形，找寻目标，耐

住寂寞，积蓄能量，日后方能毫无所惧，成功地‘浮出水面’。”

成功之路就像是一场马拉松赛跑，一开始领先的人并不一定能成为全程的优秀者，甚至都不可能跑完全程。在漫漫人生征途上，耐心的积累将会起到至关重要的作用。

人这一辈子总有一个时期需要卧薪尝胆	124
只专注于脚下的路	125
不做自己的“降兵”	126
脚踏实地是最好的选择	127
在别人贪婪的时候保持一份冷静	128
急于求成，往往会适得其反	129
沉住气，成大器	131
过多的欲望会蒙蔽你的幸福	132
面对诱惑时懂得坚持	133
辉煌的背后，总有一颗努力拼搏的心	134
大收获必须付出长久努力	135
当风雨过去，你还是你	136
不眼红别人的辉煌，心中只装着自己的目标	138
执著于成功，才能创造成功	139
永抱必胜之心	140

第七章 低谷时不放弃，在寂寞中悄然突破

门捷列夫说：“天才只意味着终生不懈地努力。”英国政治家迪斯雷利说：“成功的奥秘在于坚持不懈地奔向目标。”坚持下去，已经成为所有卓越人物的共同点，成为他们生活中的一个基调。每一个成功的人，在确定了自己的正确道路后，都在不屈不挠地坚持着、忍耐着，直到胜利。

个人能在他人生最低谷的时候清醒地认识自己，理性地善待自己，坚守住寂寞，那成功已在不远处向他招手。

不是每一次播种都有收获	142
低谷的短暂停留，是为了向更高峰攀登	142
坦然面对自己的失意	143
有一种成功叫锲而不舍	144
屡战屡败的死敌是屡败屡战	145
把“冷板凳”坐热	146
低谷时不放弃，在寂寞中悄然突破	147
怀有成为珍珠的信念	148
冬天里会有绿意，绝境中也会有生机	149
成功的秘诀在于不放弃	150
失败只是暂时的	151
不可能的奇迹需久候	153
在顺境中修行，永远不能成佛	154
转个弯，生活依然美好	155
不要陷入自己画的悲伤牢	157

第8章 坚守寂寞，坚持梦想

成功根本没有秘诀，如果有的话，就只是两个：第一个是坚持到底，永不放弃；第二个就是当你想放弃的时候，回过头来照着第一个秘诀去做：坚持到底，永不放弃。在铺满成功花朵大道上行走的那些人，不一定是最优秀的，但一定是最后还在坚持的人。如果你想功成名就，你就要耐得住寂寞，坚持到底，因为成功的辉煌就隐藏在寂寞的背后。

人生总是从寂寞开始	160
不懈追求才能羽化成蝶	161
坚守寂寞，坚持梦想	161
一生只能认真做好一件事	162
坚忍的乌龟快过睡觉的兔子	163
用坚忍创造闪光的快乐	164
不怕失败才会成功	165
放低姿态，像南瓜一样默默成长	166
坚忍的骆驼在沙漠中行走自如	167
不抱怨的人才能在寂寞中爆发	168
耐得住寂寞，苦尽甘来	169
享受寂寞才能强大	170
耐得住寂寞是成功的前提	171
目标专一，方成大器	172

第9章 机遇，给耐得住寂寞的人

有这样一句谚语：“通往失败的路上，处处是错失了的机会。坐待幸运从前门进来的人，往往忽略了从后窗进入的机会。”机会只敲一次门，只有那些耐得住寂寞的人，才能在机遇来临时将它牢牢地抓住。成功者善于抓住每次机会，充分施展才能，最终取得成功，获得命运的垂青。

机遇，在寂寞的准备之中	174
成功的人生，始于准确地判断并抓住机会	175
机遇可以等待，但也可以创造	176
机遇只青睐那些有准备的头脑	176
风险的背后，就是机会和成功	178
挑战自我，多给自己一个机会	179
机遇没有彩排，只有直播	180
机遇是靠自己争取的	181
有“心机”才能发现转机	182
人生要耐得住寂寞	183

第10章 伟大和辉煌是熬出来的

若非一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。成功的辉煌从来都隐藏在寂寞的背后，成功从来只属于耐得住寂寞的人。

古往今来，凡成就伟业者，多历经磨难、忍受寂寞。“文王拘而演周易，仲尼厄而作春

秋，屈原放逐，乃赋离骚，左丘失明，厥有国语，孙子膑脚，兵法修列。”正因为他们忍常人所不能忍的寂寞与苦难，矢志不移，才终有成就。

成功是熬出来的	186
孤独求索的雪花人	187
守得云开见月明	190
忍住孤独和寂寞才能成功	191
守住寂寞就是成功的一半	192
耐得住寂寞才能成功	193
耐住寂寞，让自己走向成功	194
创业是一个过程，辉煌是从寂寞开始的	194
寂寞是铺就成功之路的基石	196
永远，永远，永远不要放弃	197
孤独龙应台：人生就是一次次目送	198
寂寞身后事	201
寻找一处桃花源	201

第11章 生命寂寞如烟花，人生孤独似云月

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。有人说，甘于寂寞是一种消极厌世的人生态度，是一种与世无争、自命清高的做法，这其实是一种偏见。寂寞不是虚伪，寂寞也不是孤独，寂寞更不是沉默。寂寞中长大的人更能懂得生活，寂寞中成功的人更懂得失败的滋味，寂寞中思考的人更会承受忍耐。

孤独寂寞辩	204
寂寞，庄子一个人的卧花独眠	205
在孤独寂寞中重生	207
孤独是一个人的骨头	208
李白：一个彻头彻尾的寂寞者	210
在知识的边界孤独地徘徊	210
每逢暮雨倍思卿	212
千鸟渊的樱花	213
孤独与寂寞相伴	214
信纸上的柏拉图	215
谁听见蝴蝶的歌唱	216
寂寞与孤独	218
寂寞在唱歌	219
她曾赠我云与月	221
永久的谢幕	222
生命寂寞如烟花	223

第12章 何以安慰曾经的沧桑

在爱情里，我们总是和幸福擦肩，我们总是在痛苦与无奈之间徘徊，在孤独中等待凄凉。爱是一种忧伤，更是一种无奈的遗憾。爱的结局终都逃不过忧伤二字，当爱已成为一种

无法强留的甜蜜，我们只能笑着去等待结局。

两棵树的守望	226
长在心上的树	227
满架茶藤一院香	228
让我存一块钱，用来想你	230
爱上宋美龄，没有罪	231
世界上最懂我的那个人去了	233
只够勇气怀念你	235
从此天涯	237
永远吟唱在风中的爱情私语	240
我用一辈子的时间告诉你	244
菩提树下的红尘恋	245
我放弃了平淡幸福，选择了靓丽的寂寞	246
爱到毁灭	248
别让一根稻草沉了一艘船	249
魂归大漠	250
你不是无可替代的	253
在错的时间遇见对的人	255
爱了恨了，笑了也痛了	256
7月9日，整个世界都是雨	258
石头和布的爱情	259
让爱情寂寞下去	260
瘦了红颜，多了寂寞	262

● 第13章 爱是一种幸福的痛

岁月就像一把雕刻刀，永无休止地雕琢着世间万物，也镌刻着形形色色的人生。世间一切都是它的模子，谁也无法躲避它锋利的刀刃。天上的云、地上的草、沙漠里每一颗细小的尘埃、丛林里每一片翠绿的叶子、老人头上的白发和脸上的皱纹是它的作品，少男少女眼神里的清纯和激情是它的写意。每一个人都请珍惜吧，在岁月的长河中，我们是那样的渺小、柔弱。我们即使不能在这条河流中留下自己浓墨重彩的一笔，至少我们能怀揣真爱，与自己相亲相爱的人搀扶着度过剩下的旅程，当我们到达终点后，便不会有太多遗憾了。

因为爱，所以逐花而居	264
执子之手，与子偕老	265
第八颗薄荷籽	266
早起 89 年的幸福	268
弱水三千，只取一瓢饮	270
拥有了爱情，就别去碰暧昧	271
来生，再也不爱你	271
晨曦曾经那么美好	273
藏了 66 年的甜蜜爱情	274

爱你，只要你幸福，不需要你记得我	276
君生我未生，我生君已老	278
孤独的守望者	281
很爱很爱你	283
我是一条快乐的鱼	285
一个真实的于凤至	287
无法医治的寂寞	288
穿越千年的寂寞	290
寄不出的情书	292
爱与寂寞相伴	294

第14章 相濡以沫，不如相忘于江湖

我们曾经深深地爱过一些人。爱的时候，把朝朝暮暮当做天长地久，把缠缠绵绵当做被爱一世，于是承诺，于是奢望执子之手，幸福终老。然后一切消失了，然后我们终于明白，天长地久是一件多么可遇不可求的事情。也许将来的某一天，我们会牵住谁的手，一生细水长流地把风景看透。

“相濡以沫”，或许令人感动；而“相忘于江湖”则是一种境界，或许更需要坦荡、淡泊的心境吧。

能够放弃，能够忘记，也是一种幸福。

遇见你时我最美	296
做你的公主	297
没有关系，我会等到你接受为止	298
地图上的缺口	299
最美的注视	301
爱情飞不过江湖	302
17岁遇到的那个男孩	305
爱到极致，当是伤悲	307
海棠无香	309
与爱情无关，与寂寞有染	311
世界上最遥远的距离	315
其实离开也是爱	317
我不能一直站在你身边唱悲伤的歌	319
你怎么哭了	321
追不上的天荒地老	323
流年似水水如年	325
有一种爱情，相忘于江湖	327
功成以后，缘已不存在	329

第15章 婚姻围城里，做个守住寂寞的人

爱若是钻石，婚姻便是熄灯，光与影刹那逃离，掌中所握不过一颗凉浸锐利的石头。当婚姻完全沦为日出而作，日落而息，少了心事的交流与情意的交换。再重的袈衣、再

暖的被、再和谐的婚姻，都拯救不了心头的寂寞。

除非，他们能够再燃起一盏灯，仿佛在飘摇的婚姻海上，以爱意建立一座不灭的灯塔。

有多少婚姻耐不住寂寞	332
老公，我是不是该安静地走开	333
爱的旅途中，不要迷失自己	334
“寂寞”不是更改答案的借口	336
相思无用，忘了就好	337
错爱	339
爱是永远的宽容	340
围城里，做个耐得住寂寞的女人	342
第 100 封情书	343
那些像烟一样的爱情	345
别让婚内寂寞成为婚姻杀手	347
藏在布丁里的银纽扣	348
寂寞是不是婚姻的致命伤	349
寂寞红杏	353

第 16 章 繁华落尽，寂寞走远

人总是害怕沉寂，但繁华，最后也终须归于平静。唯有在动静之间，能清楚观照，并让自己可以洞然灵明，才能无所牵绊，不执著不耽溺。

繁华，不过是生命的片断；宁静，才是生命的永恒。走过繁华，拥有寂寞，这也是每个人必经的生命历程。想走远路的人，要有忍受寂寞的准备。

心若没有栖息，到哪都是流浪	356
寂寞如歌	357
热闹时，我最寂寞	358
越热闹越寂寞	359
有一种寂寞叫繁华	360
寂寞面前人人平等	361
裂开的青春石榴	362
寂寞总在繁华后不请自来	363
寂寞是一种境界	365
守候寂寞，享受寂寞	366
左眼寂寞，右眼繁华	368
论寂寞	368
宋词里寂寞的秋千	370
繁华都市寂寞心	372

第 17 章 在寂寞中看清真实的自己

当夜幕来临的时候，一个人对着昏黄的台灯，静静地坐在窗前安抚着心灵，享受着属于自己的寂寞。岁月对于任何人来说就如同是延伸的铁轨，没有任何回头的可能。无论是令人

遗憾的，还是令人留恋的，无论是爱过的，还是恨过的，总有一种思绪会深深地埋在心里，总有一种刻骨铭心的回忆永远无法从心头驱散。伤感似乎是人生早已注定，而我们要学会的，只是将它看得更加平常，在失落中找回真实的自己，让自己变得更加自信坚强。毕竟大家都是过客，又有什么会成为永远呢？

在热闹的环境中，人很容易迷失自己	374
诉说心语	374
与烟相伴的女子	375
独处是一种真实的美丽	376
寂寞如斯	377
飘零的牵挂	378
真实的寂寞	379
寂寞随想	380
因为寂寞，我才如此美丽	381
孤独高手，寂寞杀人	382
淡淡的寂寞心情	383
孤独与寂寞	384
在寂寞中审视自己	385
寂寞忽然来袭	386
寂寞的兰花清高慎独	387
寂寞未央	388
在寂寞湖边的寂寞思考	389
寂寞的洗礼	391
我会继续寂寞	392

第 18 章 服一剂心灵排毒的良药

心灵的寂寞是一种说不出的感觉，它不是烦恼，不是痛苦，更不是身体的疼痒饥渴。当心灵感到寂寞的时候，那是一种空荡荡的思绪，没有着落的孤独，找不到归宿的徘徊。喧闹的大街上，繁华的高楼林立，盖住了人心灵深处的苦痛，大家都是匆匆忙忙的脚步、浮躁功利的心态、迷茫无助的眼神。人与人之间的心灵距离，使冷漠弥漫于狭窄烦躁的都市生活空间。我们的心灵需要清热解毒，卸下强颜欢笑的面具，自在悠然地回归到淳朴原始的单纯美好。

每个人的心灵都会感冒	394
正视生命中的无奈	394
每颗心都可以飞翔	396
期待飞翔的珊瑚	397
把握今天，把握幸福	398
给心灵放个假	399
别让自己的心太累	400
把时间花在心灵上	401
造心	402
我的世界下雪了	403
回归心灵家园	405

失意时要懂得心宽	406
心灵约	407
一剂心灵的良药	408
智慧与慈悲，心灵的良药	410
心灵甘露（节选）	411
有时寂寞也挺好的	412

第 19 章 享受寂寞，获得自在的人生

慢慢地从儿时的嬉戏场面中走出来，开始学着一个人看书，一个人逛街，一个人旅行。离开人群的时候，有一种难得的安静，尽情地做自己喜欢做的事，听自己喜欢听的歌。孤单，可以是一个人的狂欢，而那些耐不住寂寞的人，更容易受到外界的牵制。其实寂寞并不可怕，只要热爱生活，我们一样可以把生活经营得多姿多彩，关键在于，从寂寞中学会享受孤独，学会爱自己。

高贵的寂寞	414
寂寞着读	415
寂寞清幽处，文思自然来	416
生活在大自然的怀抱里	417
寂寞值得享受	418
风景依稀似旧年	419
生命中的寂寞	420
寂寞的随想	423
学会享受寂寞，生命方能自在	423
孤独，也是一种风景	425
不要把自己捆绑起来	426
自己做主，没有阻碍	427
品一杯香茶，让寂寞伴随	427
在音乐世界里自由翱翔	429
静听花开的声音	429
在寂寞的旅程中学会享受	430
风景里的寂寞	431
关于寂寞的心灵鸡汤	432
一路风景，寂寞如歌	433
寂寞之美	434
“一”的孤单与幸福	435

第 20 章 在寂寞中行走，丰富生命的维度

孤独是人人要应对的问题，寂寞更是人生的常客。或许有一天你忽然发现，寂寞跟你贴得越来越近，甩也甩不开。如果你能够体会寂寞，品味寂寞，那你将发现在寂寞中也有真滋味。生活是一种修行，有时也需要甘于淡泊，乐于寂寞。因为甘于寂寞的人才永远不会寂寞，不甘于寂寞的人会觉得永远自己是寂寞的。因为不甘寂寞而一直忙忙碌碌，到头来却发现自己分外的疲惫。所以，还是学着寂寞一点，让自己的心沉静下来。大凡是智者，很少有耐不住寂寞的。

在寂寞中修行，方能获得大快乐	438
无雪的冬天是寂寞的	439
心灵的暖春	440
院花寂寞红	441
耐住寂寞方为妖	443
在孤独中守望一生	443
惜别的海岸	444
能耐住寂寞的，是伟大的人	445
接受一切，坦然面对自己	446
甘于淡泊，乐于寂寞	447
苦涩的寂寞	449
镜花水月的寂寞	450
计较得越少越利于修行	451
修一颗感恩的心	452
懂得慈悲，松开心中的防线	454
千年的因缘	455
一个人的小镇	456
哲学家的小屋	457
千年修行千年孤独	458
成功的清幽小路	460

第21章 咬得菜根，品味寂寞

品味寂寞，是要忘却尘世的喧嚣，忘记琐事的烦恼，在心灵深处寻找一个稳固的栖息地。在寂寞的领域中，你可以有“逝者如斯夫”的感慨，有“才下眉头，又上心头”的忧愁，有“对酒当歌，人生几何”的无奈，有萦绕心结的愁绪，有挥之不去的凄凉，有“我为谁者”的感伤……

其实，寂寞只是一种心灵的幻闪，它仅代表一时的苦闷和压抑，平心静对，寂寞也不失为一种快乐。

孤独带给人的欢乐	462
学会与寂寞为伴	463
独处是一种享受	464
让理想转个弯	465
中国式的“寂寞情结”	465
晴天的寂寞	468
城市中的寂寞烟火	469
指缝间穿过的想念	471
用一生去等待一个约定	472
想念是一种很玄的东西	473
当你孤单你会想起谁	474
寂寞的爱	475