



◎木木 主编

Learn to Enjoy **Loneliness**

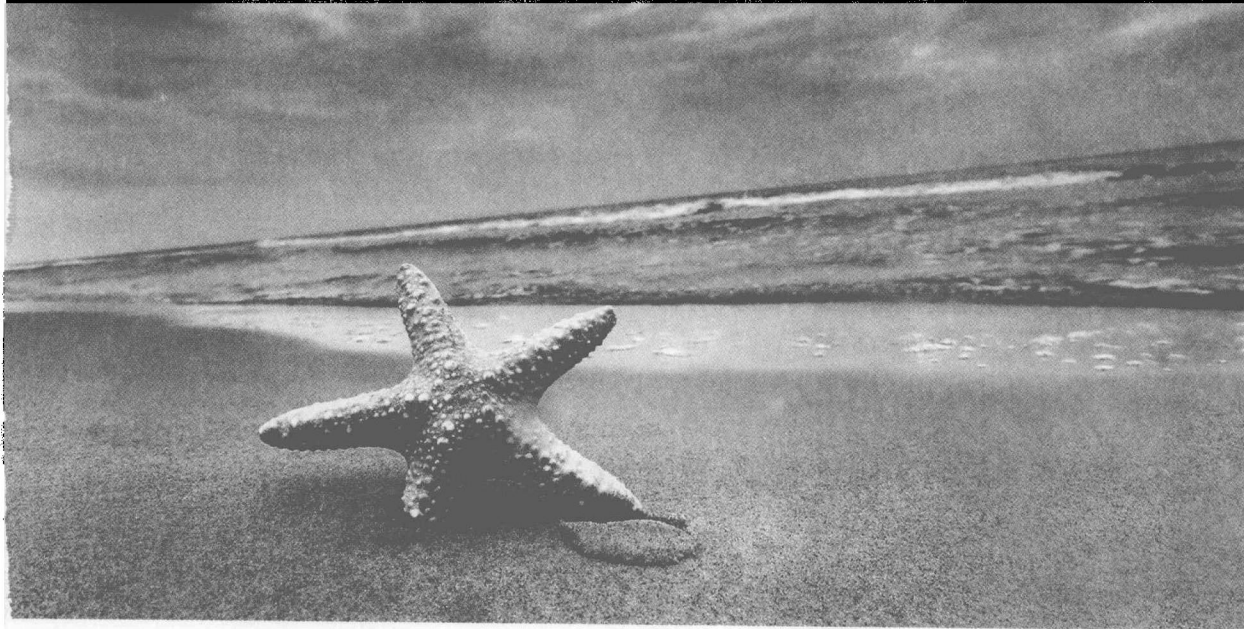
人生要耐得住寂寞

因为耐得住寂寞，所以成功，
因为耐得住寂寞，所以幸福。

读懂寂寞的人，
一定是最坚强、最温柔、最有魅力的人！



中国文联出版社



Learn to Enjoy **Loneliness**
人生要耐得住寂寞

图书在版编目 (CIP) 数据

人生要耐得住寂寞/木木主编.—北京：中国画报出版社，2009.9

ISBN 978-7-80220-566-6

I.人… II.木… III.人生哲学—通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第146644号

人生要耐得住寂寞

出版人：田 辉

主 编：木 木

责任编辑：李 刚

出版发行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号，邮编：100048)

电 话：010—88417359 (总编室兼传真)

010—68469781 (发行部)

010—88417417 (发行部传真)

网 址：<http://www.zghbcbs.com>

电子信箱：<mailto:cpph1985@126.com>

印 刷：北京中达兴雅印刷有限公司

监 印：敖 晔

开 本：710×1000 1/16

印 张：16

字 数：230千字

版 次：2009年9月第1版第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80220-566-6

定 价：28.00元

[代序]

寂寞让生命如此美丽

她，是一个多情的奇女子，像其他女子一样，她对爱情也抱着玫瑰色的期待，一生都在追求自己理想中的爱情，但是，却一生情路坎坷，最终魂断他乡……

她，就是邓丽君。

她的轻言微笑，她的浅斟低唱，她的曼妙莲步，无一不是最具东方韵味的风情万种，仪态万方。然而，在邓丽君面前，这些华丽的辞藻却都变得晦暗无光！

邓丽君的美是出尘的，她一生未婚，正是这样的孤独成就了她的事业。换句话说，假如邓丽君像平常的女人一样缠缠绵绵、结婚生子，也许，就不会有今天的邓丽君了！

这就是邓丽君，一个在寂寞中妖娆的女人，正如张爱玲所叹：“化一道苍凉的手势，无言轻叹，弦乐影婆娑，慕尘世，繁华似锦多，笑痴人才说寂寞……”

此刻，你可听见远处传来那悠扬甜美的歌声：“无言，独上西楼，月如钩，寂寞梧桐，深院锁清秋……”

人生，自古便是一段寂寞的旅程。这寂寞，就像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……

还记得海菲吗？那个为了自己心爱的姑娘，决心成为世界上最伟大推销员的懵懂少年。

他的主人柏萨罗曾告诫他说：“你要首先向我证明，当然，更重要的是向你自己证实，你能够忍受推销的辛苦，能够承受经商旅途中的孤寂。你常听我说，只要

能够成功，报偿将相当可观，我之所以这么说，也是因为成功的人太少了，回报自然就大。面对困难，许多人半途而废，他们在失意与绝望中，只知道畏缩不前，如临大敌，殊不知，他们已经拥有达到成功的一切条件，而这些困难，正是成功之路上的路标、向导。”

面对主人的质疑，海菲没有退缩，为了理想，他毅然走向了世界上最孤独、最寂寞的行业。每当夕阳西下，别人都有家可归，即使是那些罗马士兵，也有营舍为家。但是，海菲却只得眼睁睁地看着太阳落山，远离亲友，只身一人，看着别人合家欢聚，共享天伦，他别无选择，只能穿越万家灯火，匆匆赶路。

就这样，海菲一如既往地吞噬着寂寞，面对着诱惑。正是因为这份坚持，这份耐得住寂寞的恒心，海菲终于成为世界上最伟大的推销员，获得了多少人可望而不可及的巨大成功。

其实，人生本就是一曲寂寞之歌，我们从寂寞中走来，也终将向寂寞走去……当你独自踏上旅途，为前程奔波奋斗时，寂寞便是为你指路的明灯；当你坐在冬日的暖阳下享受一本好书时，寂寞便是你无话不谈的挚友；当你专注于一项事业或研究时，寂寞便是你最从容的导师……

然而，生活中的我们，却常常在寂寞中倍感空虚，在寂寞中变得越来越浮躁，在寂寞中丢失了自己……

这时，不妨停下你匆忙的脚步，让心在寂寞中接受一次洗礼！

静中念虑澄澈，见心之真体；闲中气象从容，识心之真机。经历过寂寞的人，内心不一定孤独。因为，寂寞给了他思考的空间，寂寞赋予他承受的肩膀，寂寞也教会他意志的坚毅。

享受寂寞，驱走喧嚣与聒噪，驱散郁闷与浮躁。让心如平静的湖面，波澜不惊！

享受寂寞，去广阔的天空感受大自然的气息，云白风清，川行石立！

享受寂寞，因为寂寞让生命如此美丽！

编者

2009年7月

王国维在《人间词话》中曾经提到，人成为大学问者必经三种境界。三者之中，无论是“独上高楼，望尽天涯路”的立志境界，还是“衣带渐宽终不悔”的求索境界，亦或那“蓦然回首，却在阑珊处”的偶得境界，无一不是清冷寂寥的景象。

佛说：“魔由心生。”只有沉下心来，做到六根清静、处变不惊，心如止水，方能大彻大悟，提升人生的品质，从而到达至高无上的境界。

Learn to Enjoy Loneliness

人生要耐得住寂寞

[目 录]

第一辑

生命是一首承载寂寞的乐章

002. 灿烂的背后是寂寞

004. 惟有相思最难忘

008. 寂寞，人生必需的营养素

011. 长在心里的树

013. 一幅画牵动的爱恋

019. 两棵木棉的守望

023. 千年石上的泪滴

025. 十年寒窗无人问

027. 别在怯懦中沦为寂寞的俘虏



人生需要寂寞。独守一份清静，甘受一份落寞，其实是一种人生境界。耐得住寂寞，你才会拥有整个精彩人生。没有寂寞的人生，只能是肤浅的人生、平庸的人生。

古往今来的智者贤者成其大事，莫不耐得寂寞，安于平静，正如歌德所说：“真正有才能的人会摸索出自己的道路。”

爱情总是在精彩过后，让人失望到极点，没有再来一次的精彩。同样的人同样的爱情，不可能在经历过一次精彩之后，会让你重新感受到第二次。

Learn to Enjoy Loneliness

人生要耐得住寂寞

[目 录]

第三辑

何以安慰曾经的沧桑

058. 此情只待成追忆

061. 魂断佛罗伦萨

065. 没有香味的海棠花

069. 是谁，欠下他一生的爱情

072. 我为谁痴情，谁为我守身

076. 一枚珍贵的蓝月亮

078. 不在服务区的爱

082. 一生的情人

085. 第一片绿叶的约定

088. 世界上最遥远的距离

092. 那一段错爱的情缘



“相濡以沫，不如相忘于江湖”，出自《庄子·大宗师》，原文是“泉涸，鱼相与处于陆，相响以湿，相濡以沫，不如相忘于江湖。与其誉尧而非桀也，不如两忘而化其道。”

“相濡以沫”，或许令人感动；而“相忘于江湖”则是另一种境界，选择放弃强烈的感情来换取平稳的生活。这或许需要更大的坦荡、更淡泊的心境吧。

第四辑

与其相濡以沫，不如相忘于江湖

096. 相忘于江湖

100. 吻你，在三十年以后

103. 爱情飞不过江湖

107. 那些像烟一样的爱情

110. 人间最美的注视

112. 与爱情无关，与寂寞有染

119. 相思无用 忘了就好

122. 情人之间最美的距离

125. 其实离开也是爱

127. 一个人的地老天荒

孤独曾是美学的极致探求，更是人生的致高境界，孤独造就了多少千古绝唱，孤独催生了无数的人间挚爱。

将最丰富的情感，将最刻骨的追求、将最辉煌的梦想、将最彻底的剖白，一并融入到最痛苦的孤独之中吧，承受着那刻骨铭心的煎熬，拥有了这珍贵难得的情怀。

Learn to Enjoy Loneliness

人生要耐得住寂寞

[目录]

第五辑

享受孤独，品味寂寞

136. 寂寞青天把酒吟

139. 心中的十八洞

141. 享受孤独

144. 有一种病毒叫爱情后门

146. 寂寞是一种什么样的感觉

148. 一生求索的雪花人

152. 27年的寂寞岁月

155. 女人，耐住寂寞方为妖

157. 爱是一种幸福的痛



寂寞是一种境界，自有一种雅士的淡定。有一句名言说得好：“如果你想出人头地，你要耐得住寂寞，因为成功的辉煌就隐藏在寂寞的背后。”经常用一些成功者的故事来激励自己，让自己能够享受寂寞，能够耐得住寂寞。

著名作家刘墉说过：“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’。”

第六辑

因为耐得住寂寞， 所以成功

162. 创业：要耐得住寂寞

165. 伟大是熬出来的

167. 害怕寂寞就别追寻梦想

169. 拒绝诱惑是需要勇气的

173. 保守一份内心的纯净

175. 贪念就是陷阱

177. 拒绝虚荣

180. 不抛弃，不放弃

183. 寂寞身后事

185. 剑客

寂寞是一种考验：面对寂寞，有的人能够做出惊人的伟业，有的人却成了寂寞的俘虏；寂寞是一种坚守：面对寂寞，有的人能够守望精神的底线，有的人却成了道德的叛徒；寂寞是一种修炼：面对寂寞，有的人能够参悟人生的真谛，有的人却跌到地狱的深渊。

珍惜寂寞，让自己有暇思索人生、规划人生。

Learn to Enjoy Loneliness

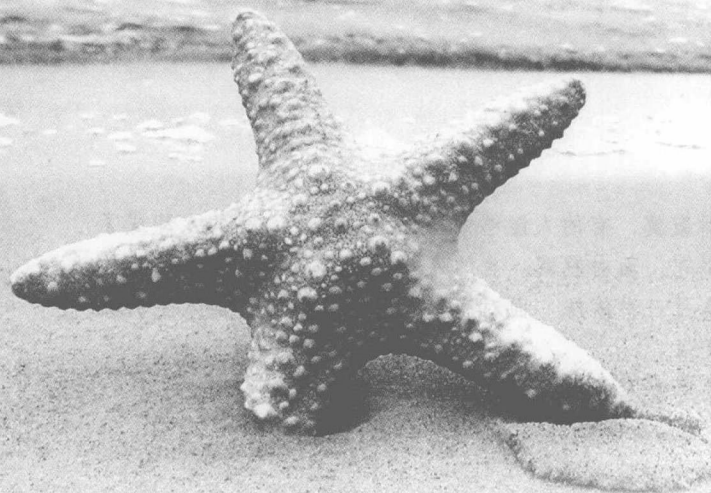
人生要耐得住寂寞

[目 录]

第七辑

守望精神的底线， 成就道德的坚贞

- 188. “寂寞”不是更改答案的借口
- 191. 老公，我是不是该安静地走开
- 193. 如果信仰爱情，就要耐得住寂寞
- 196. 围城里，做个耐得住寂寞的女人
- 199. 有多少婚姻耐不住寂寞
- 202. 男人：要耐得住寂寞，经得起诱惑
- 205. 佛对婚外恋的点化
- 207. 外遇是一只扣着的碗
- 209. 女人，不要把寂寞写在眼里



寂寞在左，幸福在右，幸福在寂寞里，寂寞也在幸福里！

寂寞引出了幸福，考验了心志。幸福，很近亦很远。然而寂寞，承载或者经营着幸福的衣角。

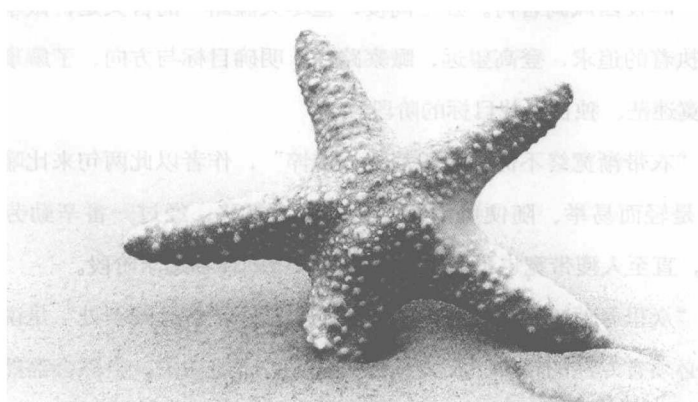
第八辑

寂寞在左，幸福在右

- 216. 来生，再也不爱你
- 218. 心，在那次出轨之后……
- 221. 一种叫做相濡以沫的生活
- 224. 一滴雨的爱恋
- 227. 我用八年去爱你
- 229. 珍藏了68年的甜蜜爱情
- 233. 此爱绵绵无绝期
- 235. 没有情人的情人节
- 238. 缺口上的爱

【第一辑】

灿烂的背后是寂寞
惟有相思最难忘
寂寞，人生必需的营养素
长在心里的树
一幅画牵动的爱恋
两棵木棉的守望
千年石上的泪滴
十年寒窗无人问
别在怯懦中沦为寂寞的俘虏



生命是一首承载寂寞的乐章

王国维在《人间词话》中曾经提到，人成为大学问者必经三种境界。三者之中，无论是“独上高楼，望尽天涯路”的立志境界，还是“衣带渐宽终不悔”的求索境界，亦或那“蓦然回首，却在阑珊处”的偶得境界，无一不是清冷寂寥的景象。

佛说：“魔由心生。”只有沉下心来，做到六根清静、处变不惊，心如止水，方能大彻大悟，提升人生的品质，从而到达至高无上的境界。

灿烂的背后是寂寞

王国维在《人间词话》里说：“古今之成大事业、大学问者，必经过三种境界：‘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，首先要有执着的追求，登高望远，瞰察路径，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，下足功夫，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，怎么能做出大学问？

当前，学术界确有一个现象很普遍，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。

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“耐不住寂寞”，我们要自己选择一条热闹旅途，以至于最终失败又失败！这是多么可悲！

《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，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，而是一条向前的大河，在迂回曲折中孕育出的快乐才是人生真正的快乐。

01

人生要耐得住寂寞

人生感悟

LEARN TO ENJOY LONELINESS

一切的光彩照人的景象背后都隐藏着无尽的寂寞。就如划破黑夜的烟花张扬地绽放，如此明艳动人，但昙花一现之后，留下的却还是无尽的黑夜。其实，生命中所有的灿烂终究都是要用寂寞去偿还的。

惟有相思最难忘

那一年，凤凰城的樱花开的雪白一片，煞是美丽。

沈家的大小姐心荷，正偷偷地躲在阁楼上，看父母为她选的郎君，二十来岁的心荷出生于书香门第。凤凰城的水孕育出如一朵出水芙蓉般的容颜，心荷十八岁时提亲的人便踏破门槛，心荷却一直摇头，那些出身官宦的纨绔子弟哪里能够入心荷的法眼，根本配不上如明珠一样的她，心荷的老爹说：“我的女儿我要亲自为她挑选个如意郎君！”

此时，站在楼下的英俊小伙是王城李府的大公子李斌。他一袭白衫，谈吐文雅，上至远古，下至今日，竟然无所不知，对答如流。心荷悄悄写了纸条给老爷看，那上面写着：他只是善言谈，父亲不妨考考他诗律书法可好？

再低头时，楼下宣纸已铺开来了，先画了大朵莲花图，又让莲叶上有一只美丽的蝉。提笔落字之时，心荷已是惊艳不已。那腕劲之妙，那字体之风，那柳体之秀，简直让她不能不说妙不可言。

两个月之后，李家终于下聘了。沈心荷和李斌可算得上是郎才女貌。订婚宴上，李斌终于看到了帘内那羞花闭月之人，不由得怦然心动，似有千万只小鹿在心里撞着，于是唤书童拿笔砚来，掏出自己那一柄西湖扇，正面是一朵正要盛放的莲花，他拿着反面想了想，写下了5个字：已然多健忘。

李斌把扇面交给了心荷，心荷看了，有些看不懂，但还是很喜欢，他要忘记什么？自己这刹那间的惊喜交加？还是要忘记过去的岁月？

心荷最喜欢的，是那扇面正含苞待放的莲，那莲，不正是象征着自己吗？二十来岁的少女心荷把自己亲手绣的红肚兜交给了李斌，转身进屋。那上面，恰是一对幸福如意的鸳鸯。