

孤独与伟大是一对孪生姐妹！

著名畅销书作家刘艳最具震撼力作品之一！

有一种境界是孤独

刘艳◎编著

每个人自来到人世就注定是孤独的。其实，每个人生活的环境都是一个巨大的茧，我们将自我囚禁在里面。也正是这个茧使人们不能顺畅地与他人进行交流，甚至也放弃了与自我的交流，成了孤独的自我。没有任何无二的，于是，每个人都摆脱不了能在孤独之中超越自我，创造非

两个生命的体验是完全相同的，每个生命都是独一无二。那么，孤独的真正感受是什么呢？怎样才凡的人生呢？你可以从本书中找到答案！



有一种境界是孤独——



孤独与伟大是一对孪生姐妹！

著名畅销书作家刘艳最具震撼力作品之一！

有一种境界是孤独

刘艳◎编著

每个人自来到人世就注定是孤独的。其实，每个人生活的环境都是一个巨大的茧，我们将自我囚禁在里面。也正是这个茧使人们不能顺畅地与他人进行交流，甚至也放弃了与自我的交流，成了孤独的自我。没有任何两个人的生命是完全相同的，每个生命都是独一无二。那么，孤独的真正感受是什么呢？怎样才能的人生呢？你可以从本书中找到答案！

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有一种境界是孤独/刘艳编著. —北京: 中国物资出版社, 2009. 8
ISBN 978-7-5047-3147-0

I. 有… II. 刘… III. 心理卫生—普及读物 IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 104961 号

策划编辑 涂 晟

责任编辑 张利敏

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 杨小静

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

三河鑫鑫科达彩色印刷包装有限公司印刷

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 17 字数: 296 千字

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-3147-0/R·0060

印数: 0001—5000 册

定价: 30.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

内 容 简 介

孤独是一种自在的状态，但并非每个人都能体会到它的真实意蕴。“古来圣贤皆寂寞”，为什么？因为孤独是一种至高的境界。在孤独的世界里，你的灵魂自由了，耳畔也不会再响起都市里的喧嚣，你也不会听到朋友吵人的声音或是手机、电脑如蛙鸣般的乱响了。孤独是人生的一种享受，更是对生命的一种诠释。

《有一种境界是孤独》用细腻的手笔描绘出孤独这种人生的大境界，让你更彻底地认识孤独、了解孤独、反省内心、正视人生。品读本书，就像在品尝一杯午后清香的淡茶。人生在世，风吹雨打在所难免，唯有拥有一颗孤独的心，才能冷视凡间种种；红尘扰扰，岁月沧桑，唯有拥有一颗孤独的心，才能获得超凡脱俗的悠闲与冷静。《有一种境界是孤独》可以让你的人生因拥有孤独而绚烂，灵魂因为品味孤独而升华！让你获得一个真正超凡的人生！

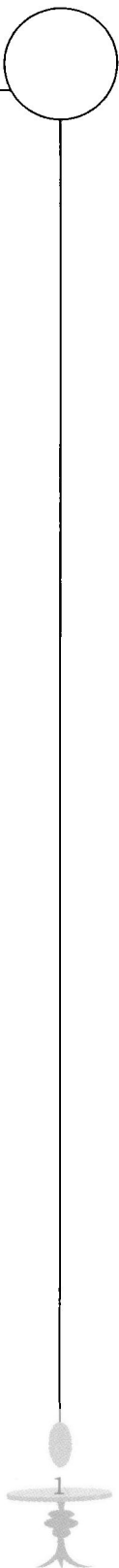
前 言

孤独对于我们来说并不陌生，因为从降生的那天起，就注定我们每一个人都是独立的个体，而每个人的内心，都有自己独立的世界。在那些最浪漫最值得用所有精力与时间去享受的浓情岁月中，我们也曾为自己寻找机会仔细地享受孤独，在一个人的世界里悄悄问自己这一路走得可好，问自己这些日子还有没有跟随理想四处飘荡。也许对于有些人来说，生活中不能有太多的宁静，熙熙攘攘、热热闹闹才是快乐和幸福。但他们也许没有想过，对于一个只有在孤独中才能把走过的岁月变得澄清透明的人来说，孤独实在是人生的另一种美丽。

是否记得在很多时候，我们总喜欢与和自己关系最亲密的人一起分享、领略各自内心的风景，用各自的审美眼光来评判它的真善美，不管是快乐还是忧伤，也不管是成功还是失败。能够找到可以和自己分享分担的人，的确是一种幸运与幸福。但并不是任何人在任何时间都可以找到这样的人。当快乐没人分享，忧愁没人分担，成功无人喝彩，失败无人安慰鼓励时，陪在我们身边的，就是孤独。

孤独是一种自在的状态。一人独处的时候，你可以随心所欲，甚至蓬头垢面、日中高卧，而不必顾虑他人的脸色。这份自在，足以令身心彻底放松；而享受这份自在，则是孤独的一大乐趣。孤独的时候，可临窗而立，凭栏而望，在月光皎洁的夜晚，任凭如水的月光将它润白的光泽洒落在身上。这时，你便可发现一种孤独的美丽，那是我们静下心来品味生活所悟出的美丽，也只有有这样沉默孤单的氛围中，在孤独地寻寻觅觅中，一个人才能领悟到这样的美丽，认清未来的方向、品味生命的真谛、找寻人生的归宿，从而缩短现实与梦想之间的距离。

真正的孤独不同于寂寞。寂寞是你找不到可以倾诉的友人，找不到一





有一种境界是孤独

you yi zhong jing jie shi gu du

个可以遮避风雨的港湾；而真正的孤独是你快乐时可以呼朋唤友，而当浮华过后，一切皆成烟云，身边再也没有可以倾诉的人。因此，我们应当善待生活的每一个静寂与沉默，就如同善待自己的友人一样。

孤独并不可怕，也无须逃避，当我们用自己坚定的信念与坚守的执著去追求、去拼搏、去发现，也许我们就能超越与完善自我。其实，人生不可避免会孤独，因为在生命中，总有那么一段路是要靠自己独行的。独行时心中所有的酸楚只能对自己诉说，没有人能真正分担你心灵的孤独。你只有勇敢地承载它，并尽自己全力去拼搏，才能把握它，并将之变成成功的过程。而人之所以会感到孤独，是因为心中有爱。爱之愈深，对孤独的体会就愈加强烈。因为深邃的爱蕴藏于孤独的灵魂之中，孤独是爱的最意味深长的馈赠。因此，如同享受成功的喜悦一样，我们也要学会享受孤独。

孤独的时候，你可以写作，让不甘于平淡孤独的灵魂，敏锐地意识到生命的残缺，安心享受心灵的寂静与自由。在孤独时写作会让灵魂丰盈，可以发现、欣赏、领略生命的美，因此，此时你笔下的文字就拥有足以打动灵魂的力量。

孤独之路是每一个想要事业成功、有所建树的人必须走的。古今中外，很多不朽的名著、划时代的发明，都是在孤独中产生的。因为成功者总是在孤独中怀着满腔的热情和乐观主义精神，忘我地为事业燃烧了自己的生命。

孤独并不是一种资本，孤独者只有坚强地忍受种种辛酸，才能在孤独中获得成功。《有一种境界是孤独》让你在孤独中去醒悟，去审视自己，发掘自己，让孤独在灿烂明媚的阳光下凝结升华，成为一道色彩斑斓的风景线。在这样美妙的风景中，你将日臻成熟，等到尝过了最苦最甜的滋味时，你的心中便得到了一种难得的超越，烦躁的心灵将回归本初的恬静，自由地舒展着，淡泊宁静，超然世外！

刘 艳

2009年6月



Contents

第一章 品味孤独，感悟生活的真谛 /1

尘世间，人来人往，熙熙攘攘。伴随着时光的流逝，我们匆匆地走过了人生的一个个驿站，我们走得太快，以至于来不及欣赏路上的美丽风景。生命是如此美好，我们何不放慢脚步，给自己一个空间，放松心情，在逍遥独步中倾听内心真实的声音，品味生活的真谛。

1. 每个人的内心都是孤独的 /3
2. 孤独也是一种态度 /6
3. 孤独是一道美丽的风景 /9
4. 孤独是一种至高的人生境界 /11
5. 孤独中，时光在穿梭 /14
6. 品味孤独——生活是如此美好 /17
7. 我们需要朋友，更需要孤独 /20
8. 资讯社会里，我们越来越孤独 /22
9. 网络虚拟世界——是想象力的释放还是另一种孤独 /24
10. 当孤独已成为一种习惯 /27

第二章 打开心灵，探视成长的历程 /31

成长是人生的旅程，也是一个不断反思自我的过程；而在这其中，孤独扮演着重要的角色。孤独的时候，自己可以与自己进行交谈，不必循规蹈矩讲条理，任思绪如涓涓小溪自在流淌……



有一种境界是孤独

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。

1. 成长，就是在孤独中蜕变 /33
2. 在孤独中探视自我 /35
3. 往事苍茫如云烟 /38
4. 过去是一面镜子 /40
5. 成长需要方向 /43
6. 内心的羁绊，成长的障碍 /45
7. 苦难，在成长中散发芬芳 /48
8. 生命的雕琢，我们要学会接受 /50
9. 努力做好自己才最重要 /53
10. 不要忽略自信的力量 /55
11. 成长，有坚持才有意义 /58

第三章 透析情感，走出爱情的误区 /61

有多少人在饱经情感的风霜、亲历爱情的苦痛之后才发现：原来孤独是一种难得的心境。的确，孤独是一剂良药，有了这剂良药，曾经悲伤的人不再继续悲伤，而是轻轻地抚平伤口，笑对美好的未来；有了这剂良药，在快乐中迷失自我的人重新找回自我。在孤独中，多少人打开了心结，迈向生命的另一个春天……

1. 爱情与孤独 /63
2. 人生若只如初见 /65
3. 惆怅旧欢如梦，觉来无处追寻 /68
4. 一个人的爱情独舞——单身主义者的孤独 /70
5. 在绚烂的烟花里寂寞着——白领的孤独 /73
6. 情感的迷途“羔羊”——迷惘者的孤独 /76
7. 怒放的花儿为谁红——事业成功者的孤独 /80
8. 我的爱情不在服务区——婚姻边缘者的孤独 /82
9. 围城之外的“落幕”——离婚者的孤独 /85

10. “网”里看花的“乌托邦”——网恋者的孤独 /88
11. 堕落的“血色玫瑰”——沉沦者的孤独 /92

第四章 思索生命，找寻人生的归宿 /97

生命是绚烂多彩的，而孤独就是生命中的一道风景，懂得孤独真正含义的人，才能拥有属于自己的春天。整日沉溺于灯影酒欢中的人永远体会不到孤独的独特滋味。但是，孤独带来的心灵深处的种种惬意不是触手可及的，它需要你去争取，去认真地领悟。在孤独之中思索生命的真谛，品味生活的味道，你就能寻找到人生真正的归宿。

1. 生命是一段孤独的旅程 /99
2. 孤独 VS 合群 /101
3. 生命需要孤独 /104
4. 关于痛苦 /106
5. 死若乌有，生亦何欢 /108
6. 信仰，是内心的感应 /110
7. 好死不如赖活着 /112
8. 人生不能只求感官满足 /114
9. 人生需要抉择 /117
10. 人生需要觉悟 /119
11. 人生需要智慧 /121
12. 直面死亡，审视生命的价值与意义 /124
13. 生命很脆弱，要学会珍惜及尊重 /126

第五章 谛听名人，借鉴人生的智慧 /129

孤独是每一个正常人都会有的一种感觉，名人也不例外；然而，有了孤独，才有了许多意想不到的收获：灵感在孤独中产生，创造在孤独中萌发，思想在孤独中闪烁。只有经过孤独的磨炼，科学才会有新的发现，文学才会有奇的诞生。所以，名人大



有一种境界是孤独

多是孤独的，而他们的智慧之光也常常是在孤独中闪现出来的。

1. 古来圣贤皆孤独 /131
2. 庄子——独钓寒江雪的人生意境 /133
3. 屈原——众人皆醉我独醒 /136
4. 陈子昂——前不见古人，后不见来者 /138
5. 鲁迅——孤独的一生 /141
6. 爱因斯坦——孤独成就伟大 /144
7. 巴尔扎克——人最怕精神上的孤独 /147
8. 纪伯伦——孤独是精神活动的密友 /149
9. 南森——孤独中发现自我 /152
10. 尼采——在孤独中创作 /155
11. 张爱玲——灵感在孤独中涌现 /157
12. 梵高——眼中只有星空 /160
13. 海明威——孤独的反战者 /163

第六章 享受孤独，获得自在的人生 /167

孤独是一种心灵的体验，更是一种人生的境界。孤独时，你的心灵与天地相接，你的思想也丰富并成熟起来。尽情地享受孤独吧！在孤独中，生命因充满激情而不断成长，达到容纳百川而不动声色的境界，而人生也在孤独中变得波澜起伏，精彩纷呈！

1. 学会享受孤独，生命方能自在 /169
2. 不要把自己捆绑起来 /171
3. 自己做主，没有阻碍 /174
4. 享受孤独，追求真正的美 /176
5. 品一杯香茶，让孤独伴随 /178
6. 在音乐世界里自由翱翔 /181
7. 生活在大自然的怀抱里 /183
8. 孤独旅行，照见自己 /185
9. 活得写意，提升美的体验 /187

10. 书卷长留伴一生 /189

11. 静听花开的声音 /191

第七章 修行孤独，丰富生命的元素 /195

孤独是一种至高的境界，它需要我们不断去修行。在孤独中修行并不是封闭内心，排斥一切，而是要让心灵与真善美紧密结合，这样才能使我们变得成熟，变得宽容。在孤独中修行自我，你不再为生活中的尔虞我诈而烦恼，不再为日常生活的烦琐而苦闷，心灵可以找到一份难得的宁静，生命也会因为有这样一种独特的享受而更加丰富。

1. 孤独是需要修行的 /197

2. 在孤独中修行，方能获得大快乐 /199

3. 甘于淡泊，乐于孤独 /201

4. 深海的孤独，独善其身 /203

5. 接受一切，坦然面对自己 /206

6. 计较得越少越利于修行 /208

7. 修一颗感恩的心 /210

8. 放下自我，才能得到更多自由 /212

9. 心中有盏不灭的希望之灯 /215

10. 懂得慈悲，松开心中的防线 /217

11. 面对诱惑，要有自知之明 /219

12. 不追问过去，不妄想未来，只把握当下 /222

第八章 善用孤独，成就辉煌的人生 /225

孤独是一种力量，它能够催人在孤独中创造，成就辉煌的人生。善用孤独，你的生命就能在富有创造精神的一生中度过，生命中的每一分每一秒，你都在为自己的目标奋斗着。等到成功的时候，你会发现，其实自己一点也不孤独，而且你也会有一种感觉：真正孤独的人才是这个世界上最幸运的人。孤独成就自我，



有一种境界是孤独

成就成功辉煌的人生。

1. 孤独是一种力量 /227
2. 享受寂寞，品味孤独 /230
3. 孤独者用奋斗征服一切 /232
4. 孤独内心，对生活的热爱 /235
5. 淡然，不追求不必追求之物 /240
6. 遭遇挫折，在孤独中检讨自己 /243
7. 权势的孤独是因为权力使用不当 /246
8. 放下自私，让别人走进自己的天地 /250
9. 尊重每个人的价值观 /253
10. 返本开新，走向成功的人生 /257

后记 /260

第 章

品味孤独，感悟生活的真谛

尘世间，人来人往，熙熙攘攘。伴随着时光的流逝，我们匆匆地走过了人生的一个个驿站，我们走得太快，以至于来不及欣赏路上的美丽风景。生命是如此美好，我们何不放慢脚步，给自己一个空间，放松心情，在逍遥独步中倾听内心真实的声音，品味生活的真谛。

1. 每个人的内心都是孤独的

一个人的身边有很多的朋友、亲人，那么，他的内心就不孤独了吗？不，内心的孤独与周围人的多少没有关系。其实，生活中的每个人在精神和灵魂上都是孤独的，也就是说人在本质上是孤独的。孤独的人，不应该感到无助与忧伤，而应用心去品味——品味生活，感悟人生！

每个人的内心深处都有一份孤独

你可能有时觉得自己很充实：白天有忙碌的工作、夜晚有温馨的家庭、闲暇有成群的朋友，这时你好像远离了所谓的孤独。可是，在工作之余、在夜深人静时、在朋友散去的那一瞬间，或是成功之后、失败之时，内心会不自觉地涌现出孤独。

事实上，每个人的内心深处都有一份属于自己的孤独，这样的孤独不会阻挡你前进，相反却可以让人更清醒地认识自己，更准确地品味生活。也就是说，孤独不是一种阻力，而是一种动力，一种促人前进的动力。

生活中，每个人都有自己的故事，每个人都有属于自己的独特经历，当许多事情摆在自己面前时，内心那一份孤独之感就会油然而生。这时的孤独没有人能懂，他人也无法读懂，当然也就更没有人能真正地体会。此时，可以让孤独释然的只有自己，只有用自己的力量才可以让孤独更好地发挥它应有的作用。

人的内心之所以会出现孤独，往往是因为生活的变化，而生活常常是时好时坏，让人捉摸不透的，也正是因为如此，内心才会出现那一份孤独。这时，人需要做的不是用工作或朋友去麻痹自己，而是应该静下心来去分析、去品味，这样不仅可以很好地发挥孤独给予自己的力量，还可以



有一种境界是孤独

更快地在人生的道路上前进!

感受孤独可以让人更好地品味成功

每个人都活在群体中,即便如此,每个人又都是独立的。也就是说,关于自己的任何事情,与他人毫无关系。在很大程度上,为了自己的事情,人还是要忍受孤独和寂寞的。能真正品味成功的人,都是可以感受孤独、耐得住孤独的人,伟大的生物学家、优秀的教育学家童第周就是如此。

童第周——中国伟大的科学家,生前曾担任过中国科学院副院长、动物研究所所长。在他的人生道路上就有着孤独的相伴,用他的话说是:要用一颗平和的心去面对孤独、用一颗乐观的心去感受孤独,这时孤独就不会令你感到害怕,相反还会让你感到欣喜。而他也正是用这样的心去面对孤独的,最终他也更好地品味了成功。

在浙江省鄞县的一个村中,童第周度过了他的童年,由于家境贫穷,没钱进学校读书,他只能在家里边做农活,边跟父亲学点文化。看着别的小朋友可以背着书包上学,而自己却不能,那时童第周的内心有着无法释放的孤独。在这份孤独中,童第周给自己立下一个志向——要考进当时在省内外名望极高的宁波效实中学读书。

在这一段品味孤独的日子里,他经过自己的努力,终于考入了效实中学,成为一个高三插班生,但是他的成绩却是全班倒数第一。这样的成绩,这样的失落,童第周内心的孤独是无人可以体会的。看到成绩单,他什么也没说,只是下定决心,一定要把成绩搞上去。

有一天夜里,办完事情回学校的陈老师走进校园,发现昏黄的路灯下有那个瘦小的身影,走过去一看,原来是童第周借着路灯在演算习题。

陈老师的心被震了一下,他走上前关切地问:“天这么晚了,你怎么还没休息?”

童第周看到是陈老师马上站起来说:“我还有好多功课没有补上,得抓紧时间,我不能再做倒数第一。”

听到童第周这么说,陈老师心里有一种莫名的感动,但他还是让童第周回去休息。童第周听完后收起了课本,但陈老师走了不远,就发现他又在路灯下看书了。