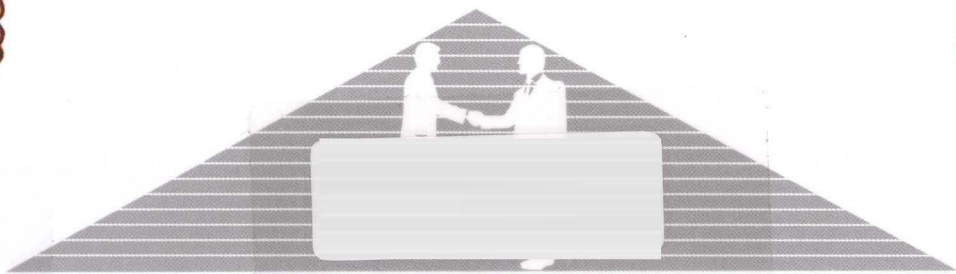


CHENGGONGDERENSHENG YAO NAIZHUJIMO

成功的人生 要耐住 寂寞



远离喧哗，寂寞尽头悟透人生真谛
置于清静，成功之路终将呈现繁华

张基民◎编著

寂寞的日子难耐，成功的花朵难开。若不想在岁月的尽头忍受一生的凄凉之苦，就要耐住寂寞、磨出光芒，经营出一个无怨无悔的人生。

研究出版社

CHENGGONGDERENSHENG YAO NAIZHUJIMO

成功的人生 要耐住 寂寞

远离喧哗，寂寞尽头悟透人生真谛
置于清静，成功之路终将呈现繁华

张基民◎编著

寂寞的日子难耐，成功的花朵难开。若不想在岁月的尽头忍受一生的凄凉之苦，就要耐住寂寞、磨出光芒，经营出一个无怨无悔的人生。

研究出版社

图书在版编目（CIP）数据

成功的人生要耐住寂寞 / 张基民编著. -- 北京 :

研究出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-80168-864-4

I. ①成…

II. ①张…

III. ①成功心理

IV. ①B848. 4

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第274730号

责任编辑：曾 立

责任校对：张 璐

出版发行：研究出版社

地址：北京市东城区沙滩北街二号中研楼

总编室：55602355 发行部：55602300

网址：www.yjcs.com E-mail: yjcsfxb@126.com

经 销：新华书店

印 刷：北京潮河印刷有限公司

版 次：2014年 2 月第一版 2014年 2 月第一次印刷

规 格：710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张：17 印张

字 数：180 千字

书 号：ISBN 978-7-80168-864-4

定 价：33.80 元

前言

当成功到来时，不仅会伴有鲜花和掌声的喝彩，而且是名利和权势的象征，同时是人生价值的体现。总之，成功是美好的。然而，与众人簇拥、闪耀全场的热烈气氛相比，成功之路却是无比的寂寞。不过，只有耐得住清冷的寂寞，才能抱得住炙热的成功。

谈及或悉数成功的经历，众多成功人士或泪眼朦胧，或心潮难平，或声音颤抖，或不忍回首，等等。之所以会如此，是因为他们经受了太多的寂寞，承受了太多的苦楚和辛酸。也正是因为这些寂寞，他们的心智得到了磨练，克服了能够克服的一切。既然有成功的渴望，就要耐得住人生的寂寞。

奋斗进取的道路是寂寞的，不敢放纵、不敢急躁，而是埋头耕耘、勤勤恳恳，付出了多少个日日夜夜；独自应对挫折或失败是寂寞的，不敢轻易放弃，处处忍住、挺住，哪怕一忍再忍、一挺再挺，这才闯过了一劫又一劫；独自反省的过程是寂寞的，消除一切欲望的困扰，控制各种不良的思想苗头，告诫自己不为浮云所动，方能处处克制；话前三思，不能脱口而出是寂寞的，处处小心，方能处处避害。

处处迎合别人是寂寞的，柔情似水、以柔克刚虽然是上策，但

必须要真心对待，拿出诚意；平息心中的抑郁之气是寂寞的，虽然保持理智更易成事，但必须要能即刻意识到才能平息；持成守盈、稳健发展的过程是寂寞的，毕竟高处不胜寒、万事谨为先；权衡舍得的过程是寂寞的，毕竟舍弃意味着失去，尽管能够得到更多，但不排除失而不得。

成功之路是一条寂寞人生路，漫漫而修远，贵在一路向前，坚持到底。在各种寂寞的磨砺下，一个人的学习、工作、自省、社交、创业等各方面的能力日趋成熟，一步步走向成功。

寂寞并不可怕，可怕的是没有面对寂寞的勇气和决心。正是因为耐住了寂寞，成功才会显得真切。不要把寂寞当成一座座高山，压得自己喘不过气来。正是有了寂寞，才有了清静，从而在毫无外界干扰的情况下三思而后行，谋定而后动，事事妥当，事事成功。

目录

第一章

要看最美的风景，耐心攀上峰顶

在漫长的人生道路上，要想有所成就，必须付出勤奋和努力。脚踏实地，一步一个脚印，打下一个又一个坚实的基础，取得一次又一次成功。只有如此，我们才能一步步登上人生的峰顶，看到最美丽的风景。

1. 做事认真进步快，抓住细节更顺心 2
2. 尽职尽责，尽心尽力把工作做好 6
3. 火候不到沉下心，不急不躁去前进 9
4. 勤奋生智慧，坚持出成果 14
5. 知识改变命运，用学习充实自己 18
6. 学会自律，严格要求自己 22
7. 树立目标，在光明中远征 27

8. 制定合理计划，按部就班实现 31
9. 毅力不倒，要熬就要熬出头 34

第二章

前途再艰难，也要耐住性情向前

成功之路向来都不会一路平坦，不经历任何苦难就轻而易举地获得的成功，既不会受到他人的认可，自己也难以从中体会到十足的成就感。要想取得真正的成功，就要做好面对苦难的准备。在苦难面前，只要生命不息，就应该奋斗不止。只有如此，才能取得他人难以企及的成功。

1. 积极面对生活，挺过苦难岁月 38
2. 信念长存，心想事成 42
3. 与命运抗争，永不妥协 45
4. 只要忍耐挺住，事事总能应付 49
5. 挫折是成功的必经之路 51
6. 路依然长，跌倒后站起来继续走 54
7. 斗志不灭，在失败中发现成功 58
8. 有了自信，就有了成功的力量 62
9. 敢于挑战，不怕竞争 67

第三章

守住平常心，不为浮云动

人生中，处处充斥着诱惑。与永恒的成功相比，这些诱惑都是浮云，难以长久。守住平常心，在清静中分清利弊，约束自我，远离诱惑的扰乱。只有一心一意积累成功的资本，我们才能捷足先登，更早一步拥抱成功。

1. 专注一件事情，排除各种杂念 74
2. 分清虚实，不让虚荣左右自己 77
3. 嫉妒有害无益，不如化为动力 81
4. 看清自己，不自以为是 84
5. 控制贪婪，收获丰硕果实 87
6. 合理发挥欲望，不被诱惑引导 92
7. 骄傲难以进步，谦虚处处受教 95
8. 作风简约，不摆阔气 101
9. 保持本色，成功从塑造自我开始 105

第四章

不逞一时快，适时把口开

病从口入，祸从口出。忍得住不能一吐为快的寂寞，经过思索后再决定是否开口，怎么开口，往往能够避祸趋利，把事情简单化，从而提高办事质量和效率，更易成功。

1. 不掺合他人的家事，不透露自己的私事 ... 112
2. 说好圆场话，一团和气都合意 116
3. 谣言不足信，不传也不听 119
4. 说话掌握分寸，不让对方受贬损 121
5. 适当沉默比语言更有力量 125
6. 交出话语权，交流并不难 128
7. 说话看对象，因人而异好商量 132
8. 慎对承诺，怎么说就怎么做 137
9. 学会拒绝，不难为自己 141

第五章

柔能克刚，柔中带强

树立良好社交形象，建立良好人际关系，是成功的必备条件。要想做到这点，就要身似柔情水，随时改变自身的形状去迎合众人，以柔换柔或以柔克刚。有了众人的帮衬和提携，在有限的时间内就能更快地获得成功。

1. 赞美之口常开，处处让人愉快 146
2. 保持热忱，释放热情 151
3. 尊重他人，平等待人 154
4. 永不失礼是人生的第一堂课 158
5. 以退为进，宽容大度揽人心 161
6. 小事不麻痹，更引人注目 166
7. 以德御才，受人抬爱 169
8. 能言善辩脱窘境，口吐莲花人欢心 174

第六章

忍得一时之气，忍住胸中怒火

人生在世，难免遇到不如意的事，此时易生抑郁之气，如怒气、怨气、萎靡等。及时消气，恢复理智，谋定而后动，则生勃发之气，易得天宽地阔，事事畅通。

1. 怒火中烧气难平，鲁莽行动事难成 178
2. 怨天尤人徒增恨，珍惜拥有可重生 181
3. 口舌之争胜犹败，主动放弃更争气 186
4. 莫为琐事发脾气，生活才能更如意 191
5. 要抬头先低头，别被矛盾牵着走 194
6. 灰心丧气成死局，鼓起勇气得生机 198
7. 抛弃后悔，着手眼前的事 202
8. 冷静应对挑衅，让发难者知难而退 205

第七章

高处难胜寒，小心驶得万年船

当我们不得不与身居高位的人打交道时，当我们凭着努力取得了一定的成就后，当我们走在世人的前列时，更能身临其境，体会到高处不胜寒的真意。一旦疏忽，则一时失足千古恨。反之，只要小心谨慎，便能妥善应对，小

心驶得万年船。

1. 才华不是拿来炫耀的 210
2. 不要事事都逞能 212
3. 专横容易激起人的反对 216
4. 为人不张狂，张狂容易碰壁 221
5. 平时居安思危，遇事未雨绸缪 226
6. 预测风险，做好防范 230
7. 懂得持盈守成，杜绝恶习 234
8. 做事周全，避开麻烦 238

第八章

剜却心头肉，换得长远福

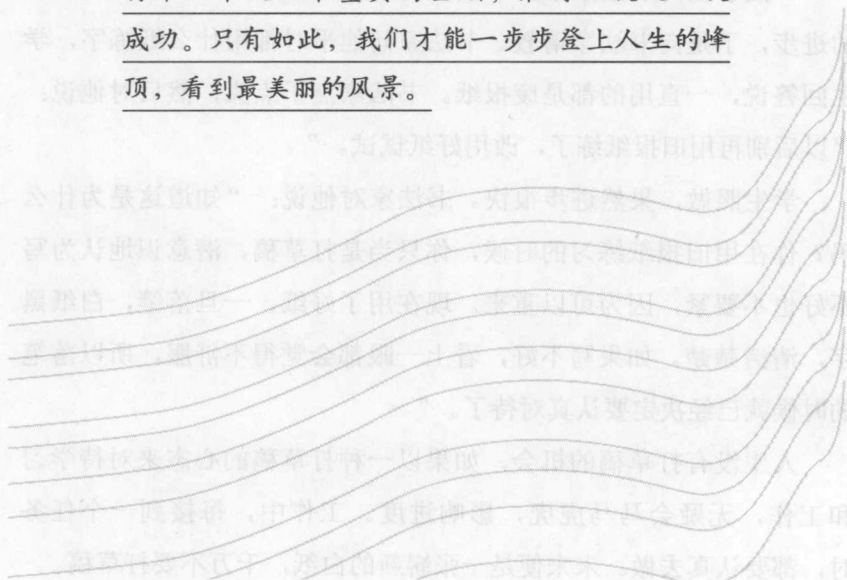
每个人都有不愿割舍或不忍割舍的事物，然而世事哲学难逃“舍得”二字。之所以不愿割舍、不忍割舍，是因为没有意识到或感受到割舍的好处。能够舍常人难舍之事物，则能享常人难享之福气。

1. 懒惰舒服一时，勤劳幸福一生 242
2. 放弃一亩三分地，因变而通更成功 245
3. 抛开个人喜好，重视有才之人 247
4. 给予职责并放权，纲举目张享清闲 252
5. 放下架子，更有法子 256
6. 失意莫记恨，得意更得势 260

第一章

要看最美的风景，耐心攀上峰顶

在漫长的人生道路上，要想有所成就，必须付出勤奋和努力。脚踏实地，一步一个脚印，打下一个又一个坚实的基础，取得一次又一次成功。只有如此，我们才能一步步登上人生的峰顶，看到最美丽的风景。



1. 做事认真进步快，抓住细节更顺心

人生只有一次，时间一去不回。在学习和工作中，都要认真。只有认真对待人生中有限的时间，时间才会认真对待我们。有了认真，我们才能够一心一意，在有限的时间内把手头的事情做得更好。有了认真，我们才能够抓住细节，把事情办得妥当完善。

学习的目的在于应用，早一天学有所成，就早一天能够运用。因此，学习必须认真。

一位学生向书法家学习书法，可学了很长时间并没感觉到明显的进步，于是向书法家请教。书法家问他平时都用什么纸练字，学生回答说，一直用的都是废报纸。书法家点了点头，然后对他说：

“以后别再旧报纸练了，改用好纸试试。”

学生照做，果然进步很快。书法家对他说：“知道这是为什么吗？你在用旧报纸练习的时候，你只当是打草稿，潜意识地认为写不好也不要紧，因为可以重来。现在用了好纸，一旦落笔，白纸黑字，清清楚楚。如果写不好，看上一眼都会觉得不舒服，所以落笔的时候就已经决定要认真对待了。”

人生没有打草稿的机会，如果以一种打草稿的心态来对待学习和工作，无疑会马马虎虎，影响进度。工作中，每接到一个任务时，都要认真去做。未来便是一张崭新的白纸，千万不要打草稿。

工作中，认真也是用人单位对应聘者的考验之一。一个马虎的人，本来有能力办成一件事，却会因马虎而失败，认真的人不会犯这个错误。马虎的人对同一个错误会一犯再犯，而认真的人只要犯了一次错误，往往不会犯第二次。

当我们对工作抱着一种认真的态度后，我们就能在工作过程中思考，从中总结出规律、经验等，领会上司的意图，达到预期的工作效果。

一个小和尚按照方丈的吩咐担负起了撞钟的职责，于是，每天早上、晚上，他都按时敲钟。小和尚觉得这个工作挺简单，干完了就能闲着，很舒服。

谁知，不到一个月，方丈便把小和尚调到了后院，干着劈柴挑水的苦差事。小和尚不理解方丈为什么要这么做，于是主动找到方丈说：“我每天都准时敲钟，从不偷懒，觉得自己干得挺好的，为什么要调换我的工作呢？”

方丈说：“因为你并不称职。撞钟并不是一件简单的事，你虽然按时撞钟，钟也撞得很响，但只是应付差事，并没有注意撞钟时候的细节问题，这是我从你的钟声中听出来的。钟声不仅是我们的号令，而且是唤醒众生的警钟，因此除了洪亮外，钟声还得浑厚圆润、深沉悠远，可是从你的钟声中听到的却是疲软，毫无力量。所以，我要换个胜任的人来做这项神圣的工作。”

故事中的这个小和尚对工作马马虎虎，只是得过且过，根本没有把心思用在工作上，更不会发现其中的细节问题，自然难以体会到撞钟中包含的丰富内容。

由此可见，要想做好本职工作，必须认真起来。也只有在认真的过程中，才会发现细节。只有这样，才能理解工作，并最终胜任工作。

一个人在做一件事情的时候，如果忽略了事情中的细节，那么这件事情就算是完成了，也不会是完美的。一个人如果想要成功，那么在生活中和工作中必须注重细节，认真仔细办事。

在认真仔细的过程中，一个人更容易洞察微末，思前想后，随机应变。

战国时期，齐国国君齐桓公宽宏大量，不计前嫌，任用管仲为宰相。管仲也全力以赴，投入到治理国家的行列中。在担任宰相期间，制定法律，减轻税收，开发荒田，设立盐场。经过他几年的精心治理，齐国国力倍增，变得民强国富。

齐桓公的豁达胸襟、用人不疑，让他在诸侯中树立起了威信，使他产生了称霸中原的念头。然而，这时卫国却自以为是，不听从齐国的号令，屡次违反盟约，这让齐桓公极其不满。为了让卫国臣服，他和管仲商量准备攻打卫国。

齐桓公有很多宫女，他平时最喜欢卫姬，对她宠爱有加。一天，他退朝后到寝宫休息时，平日里一向满面笑容、上前迎接的卫姬这时愁眉不展，一见到齐桓公就跪倒，眼泪夺眶而出。齐桓公十分纳闷，说道：“爱妃，你究竟有什么不开心的事情，赶快讲出来，让我和你分担。”

“陛下，听说您要攻打卫国，我家乡的人们又要经受生灵涂炭了。”卫姬答道。

齐桓公心中不禁一颤，自己的军事机密向来他人一概不知，这次卫姬何以得知，难道有人告密？他问道：“你何以得知我要攻打卫国？”

“陛下今日退朝之时，满脸怒气，有杀伐之气流露出来。然而您一见到臣妾面色马上变得温和。您平日里除了怕妾伤心以外，是不会改变脸色的。今日您一定想到卫国是我的父母之邦，心中有所

不忍，因此我断定您一定有伐卫的打算了。”齐桓公经不住卫姬的一再哀求，决定不再伐卫，但是他又为如何向管仲解释而发愁。

第二天上朝之时，管仲一见到齐桓公，脸上略带微笑，说道：“陛下有意不攻打卫国了？”

这让齐桓公再次惊叹不已，自己的心事怎么又被他人猜中？他问管仲：“寡人的心思，相国怎么知道的？”

管仲答道：“今天上朝，主公一改平时的作风，执意让我先行，抢先向我作揖。这让我心中难免怀疑您改变了主意，因此我特意想好了劝服卫国的策略，既让主公避免因战争带来的尴尬，又巧妙地化解了矛盾。”

齐桓公听后，心中大悦，原来自己身边竟然有如此聪明的人。不仅卫姬能够见微知著，而且管仲更能洞察细微，为自己分担烦恼，出谋划策。

抓住细节，从细节透露的信息中做出正确的推断，从而采取合适的工作方式，不仅能够满足上级的心意，让上级产生不谋而合的喜悦，而且能够及时防范，引导工作顺利开展。

大家都非常敬佩的周恩来总理，也是一个注重细节的人。尼克松访问中国的时候，周总理对尼克松的背景、经历以及习惯爱好，都做了非常仔细的研究工作，他甚至知道尼克松最喜欢听的音乐。在欢迎尼克松的晚会上，周总理亲自挑选了尼克松最喜欢的《美丽的阿美利加》这首曲子，让乐队演奏。

第二天，周总理与尼克松一起观看乒乓球比赛，可是，体育馆外突然下起了雪。因为第三天要陪同尼克松去长城游玩，所以周总理立刻通知了相关人员，让他们及时清理长城上的积雪，保证在次日尼克松参观长城时不会有很厚的积雪。

周总理除了自己做事细致入微以外，还要求其他的工作人员做

事仔细认真。

一天晚上，在饭店举行宴会时，周总理提前来到饭店，视察宴会的准备情况。他走到一位工作人员身边，问他晚上的点心里包的是什么馅儿。这位工作人员想了想回答道：“可能是海鲜吧。”听完工作人员的话，周总理皱起了眉头，对他说道：“怎么能够说可能呢？做事情要认真负责，不能连这点小事都不确定。”

正是因为周总理这种做事细致入微、认真负责的态度，才使得他取得了非凡的成就，并且如此受人爱戴。

认真做事，在做事的时候就会少犯错误，能够在更短的时间内把事做好。在认真的过程中，我们还会发现相关的细节，帮助我们把事情做得更完美。当发现细节中的机会时，我们将更快地获得成功。

2. 尽职尽责，尽心尽力把工作做好

既然选择了一份工作，就要对工作负责，尽心尽力，把工作做好。无论工作是多么平凡，只要接受了，我们就应该严肃认真地对待，对自己的工作尽职尽责，保持敬业精神。这是一个人的基本道德，也是通往成功的良好品质。

既然我们在工作，既然是要通过工作获得报酬，我们就有责任把工作做好。只有不断地把工作做好，我们才能得到认可，保证工作的稳定或受到提升。因此，对工作负责，也是对自己负责。

有这样一个故事：在一个雪夜，一位武警战士在巡逻的时候发