

寂寞的时候

我们才会发现自己内心真正的渴望与期许

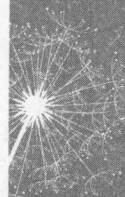
耐得住寂寞的人生 更精彩

悠然◎主编

一本让你和自己相遇的书
一本读懂自己看清世界 享受寂寞与安宁的书

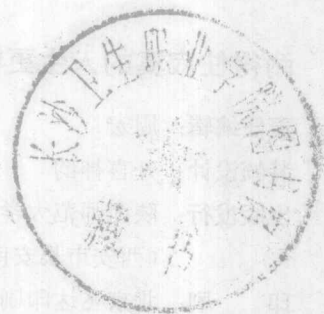


耐得住寂寞的人生 更精彩



悠然 主编

陕西师范大学出版总社有限公司



长沙卫生职业学院图书馆



CW0225090

图书在版编目(CIP)数据

耐得住寂寞的人生更精彩 / 悠然主编. -- 西安 : 陕西师范大学出版总社有限公司, 2012.5

ISBN 978-7-5613-6154-2

I. ①耐… II. ①悠… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第079350号

图书代号: SK12N0222

耐得住寂寞的人生更精彩

责任编辑: 周宏

装帧设计: 开言神韵

出版发行: 陕西师范大学出版总社有限公司

(西安市长安南路199号 邮编 710062)

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 300千字

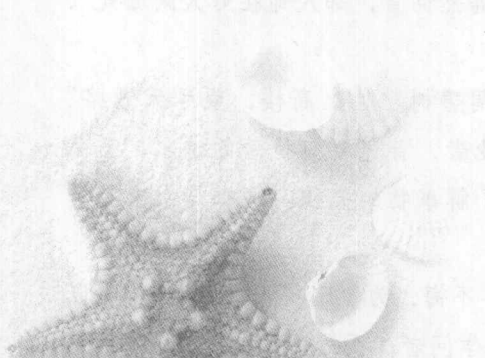
印 张: 17

版 次: 2012年9月第1版

印 次: 2012年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5613-6154-2

定 价: 29.80元



序言

一家著名企业在人才网上登了一则招聘广告，要招聘一名有能力处理敏感事务的高级职员。因为这家公司的知名度很高，给出的薪水也很高，所以前去应聘的人也非常多。在等待面试的大厅里，所有的人都高谈阔论，夸夸其谈，希望自己的才华能够引起公司重要人物的关注。

因此，大厅里面非常嘈杂，以至于绝大多数人没有听到广播里那个微弱的声音：“我们想招聘一名有着安静天性以及敏锐观察力的人，听到这个指示的人可以进来拿聘书。”

其中，只有一个年轻的男孩除外。他从进入公司的那一刻开始一直保持沉默，安静地坐在大厅的一个角落里。当听到那个广播的时候，他立即站起来走进了房间，并成功地拿到了聘书。

很多时候，我们一直都在苦苦地追寻着成功的足迹，奋力捕捉着机遇的灵光，但是当成功正在召唤我们的时候，却因为沉浸在浮躁的世界中忽视了它的声音。~~耐得住寂寞的人生精彩~~

因此，要想受到成功的垂青，需要耐得住寂寞，把心静下来，专心等待成功来敲门。

当然，耐得住寂寞，并不都像上例那么简单，很多时候，它需要我们长期的与寂寞相伴，才能成功。

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，首先要有执著的追求，登高望远，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。

俄国大文豪托尔斯泰的《战争与和平》、《安娜卡列尼娜》相继发表以后，各种宴请、采访、签名就包围着他，使他极为苦恼。这时，托尔斯泰正准备写一部揭露和抨击沙皇专制制度的长篇小说《复活》。

为了专心致志地写好这本书，有一天，他把佣人叫到跟前，对他说：“从今天起，我‘死’了，就‘死’在我的房间里。不过别忘了给我送饭。”

从此，托尔斯泰把自己锁在屋子里，集中精力写作。每当有人来拜访他时，佣人便显出十分悲痛的样子对客人说：“先生死了，死在谁也不知道的地方。”

渐渐地，社会上都传说托尔斯泰神秘地死去，来访者也因

此而绝迹了。

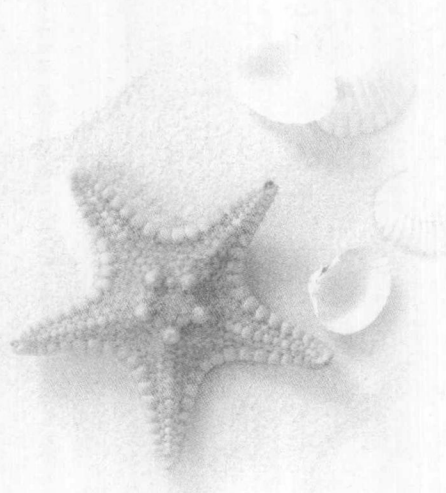
9年过去了。1891年，世界文学史上的巨著《复活》脱稿，作者托尔斯泰也同时“复活”了。

名利、浮华会使一个文学家、科学家很难再有大的进步，因为这些东西不仅会浪费文学家、科学家的时间、精力，还会干扰他们的心灵，使他们不能静下心来做自己的东西。正因为此，才会有一些真正的“大家”不惜多次搬家，来逃避这些东西。

托尔斯泰的“死去”和“复活”，形象地告诉我们：要想成就一番事业，必须要学会给自己一条冷板凳。

耐得住寂寞，孤独守一片乾坤，是一种境界。因为，这种“耐得住寂寞”的思想，无疑是一种强劲的动力，给你上紧奔腾的发条。

当你沉迷于各种应酬而感觉并无所得时，你应该考虑把自己的心静下来，去体验一下与寂寞为伴的滋味。也许你会得到一些意外的收获。



目录

CONTENTS



序言 / 1

第一辑 寂寞是守候的宝藏 / 1

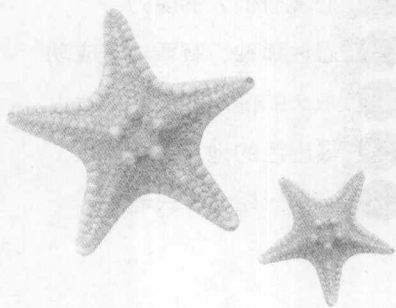
- | | |
|---------------|----------------|
| 2 守住寂寞是一种境界 | 19 有一种爱情叫相濡以沫 |
| 4 成功需要一颗忍耐的心 | 22 一个老人影响了一个镇 |
| 5 享受寂寞的境界 | 25 找出你的敏感点 |
| 7 每个人都有自己的长处 | 27 艺术背后的寂寞 |
| 9 沉淀一下心绪 | 29 心境有很大的魔力 |
| 10 成功需要耐得住寂寞 | 30 忍住孤独、寂寞才能成功 |
| 13 理性克制是人生至宝 | 32 永久的憧憬和追求 |
| 14 弱水三千，只取一瓢饮 | 33 最出色的地方 |
| 16 用一生等一个约定 | 34 上帝只给他一只老鼠 |

目录

CONTENTS

第二辑 远离挡不住的诱惑 / 37

- 38 砍掉那双“完美的手”
- 39 三只兔子不可追
- 41 贪念就是陷阱
- 43 小贪心，大代价
- 44 警惕人生的诱惑
- 46 纯净的心灵最坚强
- 48 别被不必要的“包袱”压垮
- 50 走过痛楚的心灵驿站
- 53 人生要远离虚荣
- 55 人生要远离享受
- 58 人生要远离嫉妒
- 59 人生要敢于放弃





第三辑 在平和中悠然生活 / 61

- | | |
|-----------------|----------------|
| 62 当成功之箭偏离靶心 | 83 自由职业是我的“正途” |
| 63 成功的第一要素 | 85 少制定空头计划 |
| 64 不用羡慕别人 | 87 爱自己的工作 |
| 67 平平淡淡才是真 | 89 修车摊响起萨克斯 |
| 70 幸福就是自己喜欢自己 | 91 一种寂寞的人生 |
| 73 忍耐人生隧道中短暂的黑暗 | 92 幸福的糖醋水 |
| 75 修鞋匠也可以高贵 | 95 告别权力的华盛顿 |
| 76 别让自己变得空虚 | 96 什么是真正的满足 |
| 78 没有台词也能成为主角 | 98 种一株快乐的兰花于我心 |
| 80 路的旁边也是路 | 99 很多事情需要等待 |
| 81 不肯放手的孩子 | 101 天堂是个更大的笼子 |
| | 102 蚂蚁与蝉的生活方式 |
| | 104 悠然是一种潇洒 |
| | 105 平和的心是金 |



第四辑 坚守是力量的凝聚 / 109

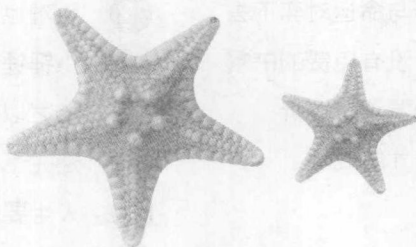
- 110 人生就像天际的一颗恒星
- 111 磨难是陪衬果实的绿叶
- 113 一步步地达到目标
- 114 坚守自己的人生信条
- 116 永远都不要放弃
- 119 毕业了，学习才刚开始
- 120 成功的失败者
- 122 梦想决定你未来到达哪里
- 124 坚守自己的品格
- 126 当一块石头有了愿望
- 127 时间是海绵里的水
- 129 不灭的信念之火
- 130 不积跬步无以至千里
- 132 成功其实是条不归路
- 133 只要不认输就有希望
- 136 人生需要好好挺着
- 138 生活总会苦尽甘来
- 141 坚持挑战挫折
- 143 梦想皆有神助
- 144 跌倒了，再爬起来
- 148 守得云开见月明
- 151 一辈子只做一碗汤
- 153 人类需要梦想者
- 155 成功就是不断超越自己

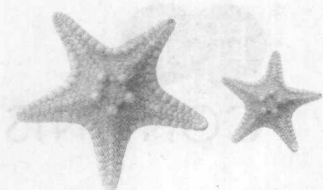
目录

CONTENTS

第五辑 在夜晚中看到黎明 / 157

- 158 享受忙中的静趣
- 159 熟悉的地方没有风景
- 161 淡泊的人生是一种享受
- 162 生活中要善于寻找快乐
- 164 命运之上的风景
- 168 一碗幸福的白米粥
- 169 一把开启幸福的钥匙
- 170 看似平淡，却很幸福
- 172 高雅地侍弄生命
- 173 怎样培养意志力
- 175 做你不喜欢做的事
- 177 一条道路走到底





第六辑 成功需要慢慢等待 / 179

- 180 有信念才能成功
- 181 寂寞让我更加坚强
- 184 暴雨是一个筛子
- 186 扎根山乡三十载
- 190 百折不挠的诺贝尔
- 192 成功需要漫长的坚持
- 193 刻苦铸就成功
- 195 除了奋斗，我别无选择
- 201 坚持是一种赢的姿态
- 203 成功可以从细节中看出来
- 205 十年磨“一山”
- 208 将梦想付诸实施的毅力
- 210 坚持与命运对弈下去
- 212 天下没有免费的午餐
- 213 成功要承受挫折
- 216 坚持才能成功
- 220 坚守铸就世界最著名的“农民”
- 224 成功源自寂寞中的坚守
- 230 赢自己比赢别人重要
- 233 耐力是成功的第一要素
- 235 坚持，铸就伟业
- 237 坚守使爱情变得更醇
- 241 苦心人，天不负
- 243 成功来自专注
- 244 只要坚持下去总会有成功
- 245 巨著的背后是寂寞
- 256 也难也苦奋斗路
- 250 小锤锤动大铁球
- 252 持之以恒才能成就大业
- 254 走完下一步
- 255 人生要看最后的结果
- 257 有毅力的人才是大器之材

守住寂寞是一种境界

社会学家证实，人是有社会属性的生灵，当个人离开群体后，人性就会以一种手段惩罚个人，这种手段叫寂寞。

现实生活中，如何面对寂寞，往往折射着不同的人生追求和价值取向。

在某些人身上，寂寞是其无能、无为、无聊心态的素描，而对于那些有能、有为者，对寂寞却是别样的认知与处置，也可概括为两个字——守住。

由此联想到媒体广为宣传的邱成龙，他是我国战略导弹作战运用专家，一生获奖很多，大至国家级、军队级，小至研究院级，颁发给他的奖状、证书厚厚一大摞，但这些奖状、证书被他领回后，统统锁进办公室的柜子里。

一天傍晚，中央电视台《新闻联播》头条新闻，是国家科技奖励大会，荧屏上镁光灯闪烁的瞬间，邱成龙的子女们惊奇地发现，他们的父亲就在领奖台上。爸爸获这样的大奖，参加这么荣耀的大会，竟然没跟家里人说一声。

可时下，有不少人总是把自己作的一点贡献，视为抬高身价的砝码，稍有成绩就巧借各种传媒四处张扬，唯恐天下人不知。

而邱成龙用满腔赤诚奉献于导弹科研事业，他曾两次入选中国工程院院士有效候选人，却因他主持的科研项目涉密级高，科研成果也因涉密而难以充分展示，以致与“院士”称号失之交臂。但他从不为此而影响工作，反而干劲十足。这种奉献于默默，置“功劳”于淡然的情怀，正是英雄的风采，正是当今时代所呼唤的真英雄。

守得住寂寞，方能抵制诱惑，成就事业。如今的世界缤纷多彩，价值取向多元，红尘喧嚣的大环境，对于每一个人都是—种无形的诱惑。

如果说“寂寞”考验的是心境，“诱惑”考验的就是定力。大量事实证明，在诱惑面前，就有人静不下心，守不住神，心浮气躁，导致一事无成。

古人有言：“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”

在人生的历练中，从容淡定，是一种气度与志向。在潮涨潮落的人生戏台上，洒脱娴静，是一种能力与素养。

有人说成大事者需要大境界，这种大境界就涵盖守得住寂寞。为人民服务，任重如山，唯有这种境界，方能做到在欲望与诱惑面前心无旁骛，在荣誉与屈辱面前镇定自若，在困难与挫折面前矢志不渝，在喧嚣与浮躁面前聚精会神，也才能在寂寞中创造辉煌。

有人说，守得住寂寞是一种悲壮的美丽，是呼唤理性的天籁，是人生珍贵的箴言。

这话至少传递出两点信息，一为守得住寂寞者的这种气度与修养，这种克制与坚守，这种信念与定力，正受着新的形势和环境的挑战。另一点是告诫人们，成功往往只与那些“守得住寂寞”的人交朋友，浮躁是事业的大敌。

凡事业有成者的足迹均证明：守得住寂寞的人，看清的是自己面对的时局与环境，牢记的是自己的使命与责任，保持的是旺盛的斗志与激情。

这种“守得住”心境的养成，依存于一种坚定的信念——忠诚；一种可贵的责任——担当；一种昂扬的精神——奉献；一种不懈的追求——执著；一种难得的品格——淡泊。

佚名

★人★灵感悟

诱惑是成功的一大障碍，抵制诱惑，忍受寂寞被许多成功人士所推崇。那是因为唯有如此才能在缤纷多彩的世界里抵制诱惑、守住寂寞，才能在红尘喧嚣的大环境中守住信念，也才能成就一番事业。

成功需要一颗忍耐的心

那时，他们刚刚到新疆，他们的农场刚刚开垦出第一片黑得泛油的肥沃处女地。地刚开垦出来，他们就迫不及待地种上了小麦。他们想，这么肥的土地，就是不撒化肥，小麦也会蓬勃生长的。

春节前，他们种下的小麦陆陆续续开始拱出了泥土，那芽尖鹅黄鹅黄的，像黎明时东方地平线上的一束束曙光，从那一望无际的鹅黄里，他们似乎看到了第二年秋天的金色希望。

但第二年初春，当厚厚的积雪缓缓融化尽的时候，他们吃惊地发现，那黑得泛油的土地不见了，铺开在他们面前的是白茫茫的一片泥地，那层白，白得像盐，白得像一地浓得化不开的霜，更令他们吃惊的是，那鹅黄鹅黄的麦苗一片一片地枯萎了，小小的叶子像一根根无力垂下的小小胳膊。

他们跑到几十千米外的一个地方找到一位老农，老农听了他们焦急的叙说后，淡淡一笑说：“今年你们可能要颗粒无收了。”

他们问老农他们的农场该怎么办？老农说：“没办法，最好的办法就是耐心等待吧。”

“需要等多长时间？”他们问。

“两年或者三年，甚至是五六年。”老农说。

他们一下子就沮丧起来。为了开垦农场、修建场房、买化肥农药等，他们每个人都欠下了很多的债务，不用旱灾或涝灾，就是等，也会把他们全拖垮的，因为每个人的债务都背着吓人的利息。

面对这样的盐碱地，他们中的许多人都彻底绝望了，有的退股，有的甚至连股金都甩了，干脆不声不响地一走了之。

而他没有，他依旧在一块一块地拼命开垦着。他相信，那些厚厚的盐碱地总

有一天会被风雨改良变成肥沃的良田。

这一年的冬天，他依旧不急不躁地在将所有的地里撒上了麦种。这一年的冬天，水特别丰沛，雨一直淅淅沥沥地下着；那雪也特别的大，纷纷扬扬鹅毛似的，把农场的土地深深地埋起来了。

翌年春天，当地上的雪渐渐消融后，他惊喜地发现，农场的地已经没有了那些霜似的盐碱，一片一片的泥土黑黝黝的，没几天，农场的土地里已经是绿苗如茵了。

秋天，农场迎来了第一个丰收年。他满怀喜悦地又去拜见那位老农：“你说我们农场的地脱去盐碱最少需要三两年，但今年已经没有盐碱了，而且长出了一地穗大粒饱的好麦子。”

老农说：“小伙子，你运气不错，去年的雨水和那几场大雪给你帮大忙了。其实对付这种盐碱地，没有什么好办法，它需要的就是一颗忍耐的心。”

李雪峰

★人★灵感悟

忍耐，考验的其实是一个人的意志和毅力。意志坚强者，能够承受厄运的打击，能够不言放弃。忍耐，就可能取得硕果，反之，就可能一败涂地。有时候，忍耐也是能否获得成功必不可少的一种品质。

享受寂寞的境界

近年来，研究陈寅恪先生的著述可谓多矣，手头的这本《寂寞陈寅恪》却从崭新的角度，为我们解读一代大师陈寅恪的学术精神和人格魅力，特别是通过对陈寅恪先生诗文书信等相关文献的发掘、研究，对陈寅恪的内心世界进行了剖析

和阐释。

陈寅恪一生经历了清末、民国以及新中国，他的一生基本上与现代中国文化的萌芽与成长同步。时代的鼎革承转中，他凭着自己卓异的天资和勤奋的努力积累构建了博大敦厚的学术殿堂，为同时代的人们以及后来的我们所景仰。

该书以时间为顺序，从陈寅恪海外求学写起，重点描述了他清华国学研究院执教时的情景，以及在日寇侵华的日子里的坎坷人生经历，特别对他晚年的惬意与悲凉进行了全新的解读。

纵览陈寅恪先生不平凡的人生经历，我们不仅仅折服于他敦厚的学识、丰富的思想，更为他身上所具有的坚韧的骨气而感动。

陈寅恪家学渊源，旧学根底深厚，后来他游学欧美多年，对西学诸多新观点新方法也有很深的造诣。他治学面广，宗教、历史、语言、人类学、校勘学等均有独到的研究和著述。“盖世奇才”、“教授之教授”、“太老师”，这是国内外学术界及当年清华国学院学生对一代学术大师陈寅恪的尊誉。

他曾言：“前人讲过的，我不讲；近人讲过的，我不讲；外国人讲过的，我不讲；我自己过去讲过的，也不讲。现在只讲未曾有人讲过的。”因此，陈寅恪的课上学生云集，甚至许多名教授如朱自清、冯友兰、吴宓、北大的著名汉学家钢和泰等都风雨无阻地来听课。

盛名之下，他却朴素厚实，谦和而又自信，真诚而不伪饰，表现出了让人十分敬佩的学者本色。

然而，命运对待陈寅恪又是极其刻薄的。在他的后半生，先是双目失明，接着又是“膂足”。对一般人而言，这样的打击真是生不如死了，然而，陈寅恪却坚韧地活了下来，并且没有停止自己的学术研究，没有停止自己“以诗纪年”的精神漫游，他完全沉浸在一个更为崇高壮美的艺术世界与思辨世界里。

翻阅陈寅恪的一生，“寂寞”确乎存在于他的生命深处，特别是他失明之后，他只有用心中的诗句抒发对人生的感慨，排遣内心的寂寞。

他是一个纯粹的学者，而在他的学术生涯中能够与之齐肩、对谈者实在不多，加之身体的残疾，精神的空寂，事业上的苦闷，便凝集为一种精神的创痛。所以，他选择了研究和创作，唯此才能转移和释放身心的苦痛。

然而，这种空寂在陈寅恪身上又表现出一种境界，一种对洞彻学术、渗透人