

寂寞的时候

我们才会发现自己内心真正的渴望与期许

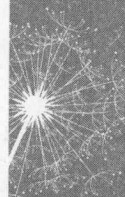
耐得住寂寞的人生 更精彩

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

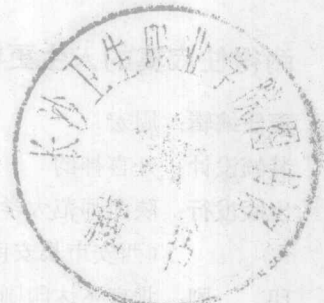


耐得住寂寞的人生 更精彩



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

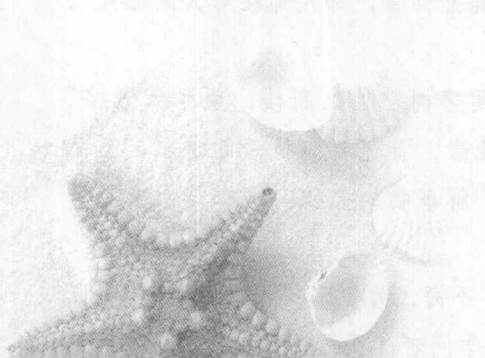
印 张: 17

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。

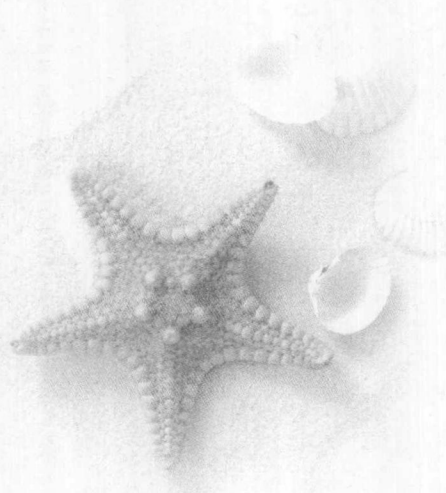
9年过去了。1891年，世界文学史上的巨著《复活》脱稿，作者托尔斯泰也同时“复活”了。

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

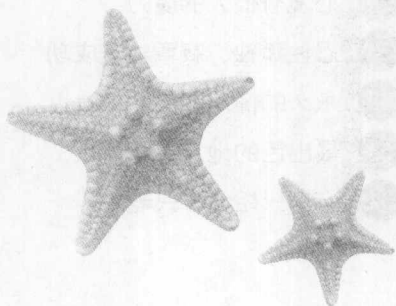
- | | |
|---------------|----------------|
| 2 守住寂寞是一种境界 | 19 有一种爱情叫相濡以沫 |
| 4 成功需要一颗忍耐的心 | 22 一个老人影响了一个镇 |
| 5 享受寂寞的境界 | 25 找出你的敏感点 |
| 7 每个人都有自己的长处 | 27 艺术背后的寂寞 |
| 9 沉淀一下心绪 | 29 心境有很大的魔力 |
| 10 成功需要耐得住寂寞 | 30 忍住孤独、寂寞才能成功 |
| 13 理性克制是人生至宝 | 32 永久的憧憬和追求 |
| 14 弱水三千，只取一瓢饮 | 33 最出色的地方 |
| 16 用一生等一个约定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

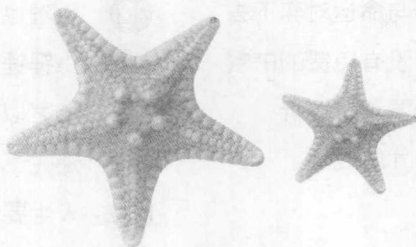
- 110 人生就像天际的一颗恒星
- 111 磨难是陪衬果实的绿叶
- 113 一步步地达到目标
- 114 坚守自己的人生信条
- 116 永远都不要放弃
- 119 毕业了，学习才刚开始
- 120 成功的失败者
- 122 梦想决定你未来到达哪里
- 124 坚守自己的品格
- 126 当一块石头有了愿望
- 127 时间是海绵里的水
- 129 不灭的信念之火
- 130 不积跬步无以至千里
- 132 成功其实是条不归路
- 133 只要不认输就有希望
- 136 人生需要好好挺着
- 138 生活总会苦尽甘来
- 141 坚持挑战挫折
- 143 梦想皆有神助
- 144 跌倒了，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

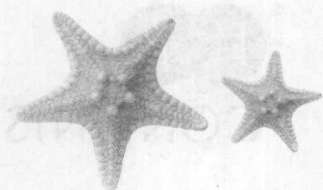
目录

CONTENTS

第五辑 在夜晚中看到黎明 / 157

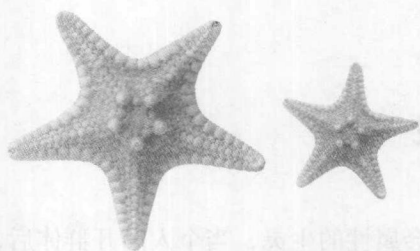
- 158 享受忙中的静趣
- 159 熟悉的地方没有风景
- 161 淡泊的人生是一种享受
- 162 生活中要善于寻找快乐
- 164 命运之上的风景
- 168 一碗幸福的白米粥
- 169 一把开启幸福的钥匙
- 170 看似平淡，却很幸福
- 172 高雅地侍弄生命
- 173 怎样培养意志力
- 175 做你不喜欢做的事
- 177 一条道路走到底





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

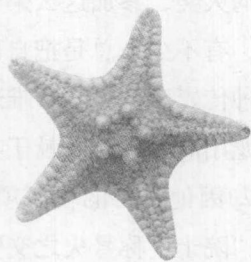


第一辑

寂寞是守候的宝藏

许多成功者，他们与失败者的唯一区别，往往不是更多的劳动和孜孜不倦的流血流汗，也不是多么聪明过人的头脑和谋略，而只在于他们的韧性和耐心。

如果你想改善人生，请不妨从忍耐，甚至习惯寂寞开始。耐得住寂寞者，始有所成，终有所就。



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