

<<站在孤独拐角处>>

图书基本信息

书名：<<站在孤独拐角处>>

13位ISBN编号：9787504732330

10位ISBN编号：7504732338

出版时间：2010-1

出版时间：中国物资出版社

作者：王龙泉

页数：237

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;站在孤独拐角处&gt;&gt;

## 前言

看破红尘易，忍受孤独难。

那么孤独到底是什么，从何而来，为什么会让人感到可怕和难以忍受？

或许，没有人能为孤独下一个准确的定义，只觉得那是一种难以描述清楚的滋味，一种默默无言的痛苦。

或许，它仅仅源于自己一个人时的身孤影单，内心无法被人理解，快乐无人分享，忧愁无人分担时的孤单寂寞。

孤独的来源决不仅与此，当一个人觉得自己不被周围人接受、承认和倚重，甚至常遭人排挤时，孤独也会悄然来临。

孤独来了，身心如同陷入了漆黑的无底深渊，潮湿、冰冷，令人难以忍受。

我们的心灵在孤独中惊慌、哭泣，然而却没有人能听懂它的呼唤。

孤独是一种精神状态，是与生俱来的，所以每个人都可能会感到孤独。

孤独感是每个人都无法逃脱的人生体验，而每个人所体验到的孤独却千差万别。

它可能是暂时的，可能是经常的，可能突如其来，也可能频繁造访，甚至常驻心头、挥之不去。

尤其对于现代人，孤独更是逆流成河。

这个是一个孤寂的时代，每年都会有几千万人因孤独而迷茫、痛苦，因不知道如何与自己、他人沟通而心碎，因不知如何面对、处理生活中的障碍而悲观、失望，甚至对人生失去了信心，对未来失去希望。

“1”始终是最孤独的数字，然而单身独处并不意味着孤独，婚姻也不是躲避孤独的安乐窝。

对有些人来说，婚姻就像一个铁笼，浪漫的卧室在降温，两颗心的距离在变远，孤独悄然而生。

一旦自己在其中产生了孤独，那将是一件更烦恼和痛苦的事。

如今，约有近一半单身生活的成年人和已婚者感到孤独，他们或是在孤独中憧憬一种自己所渴望爱情和生活，或是在寂寞中滋养一份已经失去的缘分，或是因了解了对方面又无法逃离而满怀无助和无奈。

孤独是人难以超越的宿命，爱也只不过是孤独的证明。

爱是开在孤独枝头的花，孤独愈烈爱愈浓。

有时，感到孤独不仅仅指你爱的人，如朋友、恋人等不在身边，更是这种感觉使我们渴望一个爱的对象。

由于无法忍受孤独，不少人选择了放纵，却又因放纵而使自己迷失在这个喧嚣时代。

也许，放纵可以使我们暂时逃避孤独，然而激情过后，孤独的心依然需要抚慰。

孤独就像一把双刃剑，可以成就一个人，同样也会毁灭一个人。

一个人越是想逃避孤独，越容易被孤独的魔爪蹂躏。

当我们独自站在孤独的拐角处时，需要考虑的不应该是逃避，而是要学着积极面对。

孤独并没有我们想象的那么可怕，而且只要运用恰当还能在其中大有收获。

孤独中，我们可以看清一个更真实的自己，可以找到一个属于自己的心灵空间，可以缓解现实中的压力，可以让自己心进入一种理想状态等等。

孤独可以淘洗我们的心灵之毒，让我们学会如何正视生命中的那些无奈，如何在孤独中平衡那颗失控的心。

也许只有在孤独中我们才会懂得包容，才会学着感谢那些曾经折磨过我们的人和事。

因为会孤独，所以我们才渐渐明白放下、舍得的重要。

站在孤独拐角处，我们将何去何从，是选择与迷茫、失落、痛苦、绝望为伴，还是选择在孤独中积极面对自己、发现自己、提升自己？

这正是本书创造的目的所在。

全书从对孤独的感觉“有种滋味叫孤独”写起，并对单身男女的孤独感，已婚双方的孤独体验做了全面分析，接着又对因感情引起的内心孤独专门在第四章“爱是孤独的证明”中与读者讨论分享。

在接下来的章节中，笔者又对孤独做了具体的剖析，如“人为什么会感到孤独”“孤独是一种精神状态”“孤独之伤的三阶段”“孤独对身体的伤害”等。

## <<站在孤独拐角处>>

对于如何克服孤独，书中分别用两个章节进行展开：“消除孤独须正确认识自己”、“克服孤独须正确对待他人”。

最后，全书又用了五个章节着重说明，如何通过改变自我观念来转变对孤独的消极认识。

同时，还告诉读者，人生不可缺少孤独这剂良药，正确对待孤独，孤独同样可以帮助自己解决很多问题，让自己拥有一个更积极、完美的人生。

因此，这是一部全面剖析现代人孤独心理的作品，也是治疗内心孤独的一剂良药。

作者2009.10

## <<站在孤独拐角处>>

### 内容概要

这是一个孤寂的时代，每天都会有成千上万的人因孤独而迷茫、痛苦。他们因不懂得如何与他人沟通而心碎，不知如何面对生活中的障碍而悲观，甚至对人生失去信心，对未来失去希望…… 都市深处，你孤独吗？

本书伴随你—— 直面孤独，解读孤独，品味孤独，在孤独中静思，在孤独中沉淀，直至在孤独中获得超越与救赎。

## <<站在孤独拐角处>>

### 作者简介

王龙泉，畅销书作家，冠军企业案例研究中心研究员，北京君风传媒资深编辑。

出版作品有：《德叔智慧》、《员工解压手册》、《给心灵做个按摩》、《感谢折磨你的事儿》、《凡事无绝对》、《补身不如补心》、《解决意识》等。

## &lt;&lt;站在孤独拐角处&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 有种味道叫孤独 热闹过后尽凄凉 我的哭声谁能听到 在网络中和自己的影子对话 孤独让生命发生变异 因为孤独,所以放纵 当人生缺少分享与分担第二章 单身男女。你孤独吗 想一个人住多少年 孤独中滋养渺茫的缘分 我一直在寂寞中等你 洁癖的爱:期待100%的幸福 深刻而隐蔽的自恋第三章 冷床:两个人的孤单心灵 因为了解,所以孤独 可不可以不为爱结婚 每一个婚姻都有危机吗 性孤独:她是一个网络幽灵 魅力痉挛:从怜惜到放弃第四章 爱是孤独的证明 爱是开在孤独枝头的花 孤独与爱互为根源 分手后,爱开始保鲜、发酵 一夜情:是放纵还是逃避 谁能抚慰你心中的孤独第五章 人为什么会感到孤独 每个人都可能感觉孤独 你的孤独从何而来 不必自我斥责、自我贬损 你是否总担心不被别人接纳 不要无端贬低对方,拒绝他人第六章 孤独是一种精神状态 思想、情感和孤独的关系 孤独:精神上的超群卓绝 心中有你更寂寞 单身独处并不意味着孤独 喧嚣都市的孤独体验 知心难遇:活在一个人的世界第七章 孤独之伤的三阶段 无聊、寂寞和孤独 短暂的孤独,温柔而轻盈 孤独的一枚恶果:疑心过重 长期孤独,身心受损第八章 孤独对身体的伤害 孤独,健康的无形杀手 孤独摧毁了我们的免疫系统 你的心脏正在失落中破碎 远离孤独,让爱情守护你的健康 不良婚姻引发身体疾病第九章 消除孤独须正确认识自己 善待自己才能拥有朋友 吸引力:过好自己的单身生活 增强自尊:我的世界我来造 自我放松,给心灵洗个澡 发现生活的意义第十章 走出孤独须正确对待他人 走出去:对话是生命的良药 让自己更有吸引力的身体练习 结交朋友:每个人都怕寂寞 把心放平:与人和谐相处 做个不怕孤独的女人 组建自己的单身俱乐部第十一章 缓解压力更需一个人独处 身心疲惫:压力越来越大 越忙越需要身心平衡 渴望一个属于自己的空间 在孤独中补养你的心灵第十二章 在孤独中看清真实的自己 现代人为什么会找不到自己 孤独之美:我思故我在 在孤独中看清自己 在孤独中超越自我第十三章 在孤独中淘洗心灵之毒 每个人的心灵都会感冒 正视生命中的无奈 每颗心都可以飞翔 把握今天,把握幸福 让心进入一种理想状态第十四章 在孤独中平衡内心 在孤独中思考宽容 感谢折磨过你的人 放下,眼前又一片柳暗花明 包容之心:每个生命都不完美 给别人一次机会,给自己一个惊喜第十五章 完美人生——让孤独如花绽放 人生因为孤独而完美 孤独:积极绽放而不是逃避 每一份孤独都可以疗伤 心存信仰:做有意义的事

## &lt;&lt;站在孤独拐角处&gt;&gt;

## 章节摘录

热闹过后尽凄凉饭局中，一个女士这样描述自己的心情：扑朔迷离的光影变幻着、追逐着，高分贝的音响震耳欲聋，坐在舞台下的桌旁，和朋友们一起听音乐、喝果汁，看台上歌手热情洋溢，而我的内心却在热闹中孤独着。

一个男士感慨道：“和朋友们一起喝酒聊天，一盘龙虾，两碟花生米，三瓶啤酒，聊单位里的是是非非，官场上的人情冷暖，回忆不太清晰的过去，展望不可知的将来。

不觉间已有二分醉意，三分豪情，任凭旁人侧目，我自痴笑如狂。

如今，这种感觉已经成为思维中最美丽的记忆。

朋友越来越多，但可以谈心的人却越来越少。

热闹中我感到孤独，孤独时我又通过热闹来逃避。

”对于孤独的感受，可以列举的例子实在太多，而每个现代人几乎都有过或有着不为人知的孤独。

孤独就像一场巨大的瘟疫，悄无声息地在现代人心中迅速蔓延开来。

我们生活的世界变得越来越拥挤，人和人挨得越来越近，甚至有时感到心都快要窒息了。

人越来越多，人与人的交往也从没有像今天这样频繁，然而正是在这样的时代背景下，孤独成了现代人所共有的心理特征。

我们近在咫尺，可心却相距天涯。

我们的身体和心灵已经在拥挤嘈杂的现代社会中变得满目疮痍。

于是，我们开始对生活没有耐心，没有热情，没有慈悲，没有宽容。

无可奈何，却又无法挣脱，但人的天性又促使我们不得不在孤独中思索和寻找。

为什么会孤独，很多人根本无法说清楚，像夜一样漆黑、漫长的孤独缠绕着我们，让心感觉焦虑、恐惧，虽已是心力憔悴却又无法驱除。

孤独中，我们总会想起曾经的自由快乐，而回忆只能使人变得更加孤独。

为了逃避，很多人选择了热闹，在他们看来热闹似乎成了治疗孤独的良方。

有一个单身白领女性，工作上一切还算顺利。

同事、领导面前，她是一个很果敢的人，做事认真负责，为人热情爽直。

朋友眼中，她是一个开心、快乐，很受大家欢迎的女性。

没有人知道她心里到底在想什么，对自己的生活有着怎样的感触。

没有哪个女人会钟情于孤单，也没有哪个女人可以在孤独中健健康康。

工作的繁忙不但无法抵消她内心的孤独感，反而使她对孤独更加恐惧。

每天下班后回到家中，她总会感到一股惴惴不安的心痛。

在一个人的世界中，她渐渐地喜欢上了抽烟，生活也越来越没有规律，躺在床上她感觉头脑异常清醒，辗转反侧难以入睡。

又是一个周末来了，她约了几个好久没见的同学朋友来家中做客，吃的喝的玩的看的整了一大堆。

同学朋友聚在一起自然是不分长幼，谈天说地、海阔天空。

熙熙攘攘的场面让她的心情一下子敞亮了许多。

大家你一言我一语的，整个屋子洋溢着热闹和欢快，结果屋子里搞得一片狼藉。

尽管没有深聊什么，孤独却好像一下子躲了起来。

和朋友在一起，孤独感似乎全都悄然消失了，哪怕只是和朋友一块待着，甚至自己的心并不属于热闹本身，但那种氛围也能让她的心情好转起来。

聚会结束，大家四散而去，她一个人收拾着桌子上的残羹冷炙和屋中的凌乱不堪。

突然一股说不出的悲凉袭上心头，眼泪从她脸颊滑落而下。

她放下手中的活，一个人躺在沙发上，是孤独，是无奈，还是想让自己在刚刚的热闹中多停留一会儿，她说不清楚，热闹过后尽凄凉。

也许有人会说，其实自己并不能算是一个喜欢热闹的人，而更喜欢站在热闹之中看热闹。

在和朋友聚在一起时，热烈的气氛让空气都变得黏稠起来，而此时你是否会突然感到惆怅和寂寥，是否会在脑海中不自觉地想起朱自清的那句“热闹是他们的，我什么都没有”？

## <<站在孤独拐角处>>

孤独到底是什么滋味，每个人的感受各不相同，但是当我们感到孤独时，则多会如出一辙地选择忙碌、热闹。

因为有事可做，注意力就会转移，有朋友在身边，孤独感就会悄然隐匿。

我们每天晚睡早起，把大量的时间花在工作上，剩余的时间也多选择和朋友待在一起，闲聊胡侃，一起逛街购物，直到累得不行了才无奈地回到家中。

对于那些偶感孤独的人来说，这无疑是一种不错的选择。

有时间就加加班，和朋友一起聚聚会，清风明月中踩踩马路。

若是因为孤独而选择热闹，因为逃避而选择忙碌，那么繁华过后凄凉便起，筵席散尽落寞随升。

有人会说：“我爱热闹，也爱冷静；爱群居，也爱独处。

”但没有人会喜欢自己一直孤独。

有时我们对孤独的恐惧甚至超过了对疾病的恐惧，孤独就像一个如影随形的魔鬼，会在一个不经意的时刻钻进你我心中，让我们感到一种难以自控的焦虑。

孤独不仅折磨着人们的心灵，使其苦不堪言，而且还会伤害身体，甚至夺走我们的生命。

我们可以在人前装着快乐幸福、自由自在、无比自信，但我们无法欺骗自己的感觉。

我们不敢肯定地说孤独是与生俱来的，但现代人的孤独感已经越来越普遍。

当孤独作为一个社会问题出现在人们面前时，我们就不得不思考是。

什么造成了这种现象，是时代的必然还是人类发展所必须经历的一个阶段？

无论是什么原因导致的孤独，我们都必须将其化解。

如果不能将孤独化解，它就会像病毒一样迅速到达身体的每个细胞。

<<站在孤独拐角处>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>