

<<寂寞是一种修行>>

图书基本信息

书名：<<寂寞是一种修行>>

13位ISBN编号：9787508065045

10位ISBN编号：7508065042

出版时间：2011-8

出版时间：华夏

作者：周成功

页数：268

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>

<<寂寞是一种修行>>

前言

桃李不言，下自成蹊常言道：桃李不言，下自成蹊。
这句话同样适用于耐得住寂寞的人生，只有经过寂寞的煎熬，品尝到其中的滋味，才会明白：人生难免寂寞，不经过寂寞，不会顿悟人性，不会在人生的旅途中大彻大悟、获得境界的升华。
就像化茧成蝶的过程，毛毛虫若是不经过撕心裂肺的挣扎，就不能从茧的束缚中挣脱出来，也不会蜕变成蝴蝶，展翅飞翔。
寂寞正是凤凰涅？
般的煎熬和艰难困苦的考验，就是在这种蜕变的过程中，我们才获得重生。
当我们耐不了寂寞时，想想佛家的智慧：修行要有耐性，要能甘于淡泊、乐于寂寞。
不经过寂寞的煎熬和重重考验，就不会在顺境中修行，在逆境中成佛。
在俗世中，如果耐不了寂寞，被一些形形色色的诱惑所左右，就会沉湎于俗世，一生难有大的作为。
人生在世，难免寂寞。
然而只有耐得住寂寞的人，才能使心灵澄澈，才会韬光养晦、修身养性，圆满一生。
寂寞是一种修行，寂寞使我们更透彻地了解人生。
耐得住寂寞的折磨与考验，就会提升自己。
使自我达到人生境界的飞跃。
要是面对寂寞企图回避，沉湎于花花世界，终会归于平凡。
有人说，平平淡淡才是真。
的确，我们可以像常人一样终生平淡，但人活一辈子，不能庸庸碌碌地来，昏昏沉沉地去。
寂寞的另一面是卓越和成功，每个人都羡慕那些成功的光环，然而只有埋头苦干才能有出头之日，只有水滴不懈才终会有石穿的那一天……如果我们不能沉静下心来，任云淡风轻、看花开花落，就往往会变得很浮躁，很快会被社会淘汰。
只有像智者一样宠辱不惊、看穿世事，我们才会在寂寞的煎熬和考验中浴火重生。
上天对每个人都是公平的，太渴望成功、不甘于寂寞的人往往不得不寂寞，只有耐得住寂寞的人才会成功。
历史上很多人都演绎了“寂寞成就人生”的真谛，因为忍受得了寂寞，他们十年如一日，常人做不到的他们能做到，所以他们成了伟人、圣人。
而那些耐不住寂寞的人，往往贪图享乐、骄奢淫逸，最后不是落得个身败名裂的下场，就是终生庸庸碌碌、无所作为。
大千世界，滚滚红尘，人生也如同昙花一现。
一个人要想有所作为，就要耐得住寂寞，要像历史上的那些名人一样，用十年、几十年的时间来成就自己。
事业上如此，感情上也如此。
佛说：十年修得同船渡，百年修得共枕眠。
没有这刻骨铭心的煎熬和修炼，你就无法为感情划上圆满的句号。
缘起缘灭、聚散离合，天有不测风云、人有旦夕祸福，人生难免寂寞，终有要与寂寞同行之时。
我们要珍惜来到世上的福分，要像品咖啡一样，一口一口慢慢地细细品味，才能体味到人生百味，才会在寂寞中升华。
寂寞是一种修行，只有耐得住寂寞才会不同凡响，才会脱胎换骨，获得人生的回报。

<<寂寞是一种修行>>

内容概要

浮躁社会的智慧活法，把寂寞当成一种修行！

人生无处不寂寞，寂寞是人生的底色。

漫漫人生路中，把寂寞当成一种修行是一种智慧，让你从从容面对喧嚣的尘世，获得心灵的宁静。

周成功编著的《寂寞是一种修行》分品味寂寞、感恩寂寞、超越寂寞、享受寂寞四个部分去阐释与寂寞为伴的心态，引导人们直面寂寞，品味寂寞，在寂寞中静思，在寂寞中沉淀，在寂寞中审视自己、发掘自己，直至在寂寞中获得超越与救赎。

《寂寞是一种修行》适合所有在这个浮躁社会里想要修炼心灵的人阅读。

通过平实质朴的语言来探索人生的真谛，有助于人的身心灵成长和升华，引导人们以健康乐观的心态对待生活。

<<寂寞是一种修行>>

书籍目录

第一篇 品味寂寞

Chapter 1 起伏，坎坷，品味人生的颠簸

人生在世的追求
自我欣赏的价值
一生只做一件事
华丽的沉默
在外漂泊的日子
平平淡淡才是真
寂寞是一种滋味
做小人物的智慧
光环的背后是寂寞
有一种修行叫寂寞

Chapter 2 放弃，新生，领略征途的美景

有一种爱叫放弃
错过了也不必遗憾
保持内心的纯净
给欲望上一把锁
人生若只如初见
比情可待成追忆
放不下的当作美好回忆
和你喜欢的人在一起
下坡路上的风景
认输也是一种美德
欲速则不达

第二篇 感恩寂寞

Chapter 3 孤独，落寞，享受现在的生活

当你想念一个人的时候
提醒自己要幸福
扮演好自己的角色
偶尔为自己活
消除恐惧心理
十年后的相遇
利用零散的时间
酒逢知己干杯少
千年的守候
一辈子的孤单

爱情，在寂寞中升温
孤独是一种至高无上的美

Chapter 4 自信，自律，永葆青春的秘诀

坚守你所在的岗位
拥有自信和从容的心
不要一心多用
不要活在别人的阴影下
不可一味地听信别人
自省是一面镜子

<<寂寞是一种修行>>

给心灵一片宁静的角落
缺陷其实也是一种美
只有坚持才会成功
伟大是熬出来的
人生贵在磨炼
踏实勤奋，通往荣誉之路

第三篇 超越寂寞

Chapter 5 寻找，探索，超越目前的自我

到合适的地方发展
让理想转个弯
不要心存侥幸
比目鱼的传说
就算失败了也不要灰心
寻找内心的快乐
每天激励自己一点点
等待中的奇迹
埋头才有出头日
经验使你少走弯路
给自己留有回旋的余地
走不寻常之路
减少目标与减少挫折
选择适合自己的路

Chapter 6 调节，改变，打开心灵的枷锁

让自己享受孤单
打发无聊的时光
接受无法改变的现实
心静自然凉
思考问题的价值
不要动不动就生气
做对事与跟对人
另辟蹊径找出路
后悔是一剂良药
把痛苦当良药吃掉
苦难是人生的必修课
天堂与地狱的差别
大不了从头再来
先出头的椽子先烂

Chapter 7 平淡，知足，走出命运的低谷

顺其自然
知足常乐
珍惜目前的拥有
做一个旁观者
活下去的理由
炒作的弊端
剔除眼红的毛病
贫贱不能移
做真实的自己

<<寂寞是一种修行>>

踩在别人头上的烦恼

淡泊是一种境界

主宰自己的命运

Chapter 8 潇洒，从容，看淡人生的成败

如果今天是最后一天

再苦也要笑一笑

劳累的时候静下来

为谁辛苦为谁甜

内心有阳光，世界就明朗

希望是前行的指路明灯

爱情与事业的天平

水开了茶自香

是非成败转头空

潇洒走一回

一辈子一个人也不为错

人生最后悔的事

<<寂寞是一种修行>>

章节摘录

有一种爱叫放弃 没有经过爱的割舍的人不会长大，不会成熟，更不会成为一个具有睿智头脑的人。

爱是奇迹，爱有时让人暖流阵阵，有时让人心有余悸，有时又让人痛彻心扉。

在面对爱的时候，你会选择怎么做呢？

是选择放弃一段不该开始的爱，还是选择继续错着走下去？

如果你选择不去放弃，但你们之间的爱已经化为灰烬，天天在冷战中相对无言，那这样的爱又有什么意义可言呢？

爱已尽，该放弃的时候就放弃吧，如果放不下，只会让自己更难受。

一个人的时候，没有了他人的干预，没有了太多心情上的羁绊，你可以独自品尝寂寞。

既然那个人已经远离你，那就忘记他吧，对你、对他都是最好的结局。

人应该学会放弃，不能总是耿耿于怀。

虽然每个人都渴望爱的温暖，但如果你们之间的爱已经走到了尽头，与其让双方都难过、都活在不快之中，倒不如快刀斩乱麻、给爱放生，尽快割舍这一段错爱。

当你放弃了错爱，心胸自然会豁然开朗，不会再沉浸在对爱追味、回忆的痛苦当中。

人要往前看，不能因为一点不如意就迷失了自己。

不爱你的人离你远去，你反而要庆幸，既然他已无情，为何还对他念念不忘呢？

放手吧，人总要在风风雨雨中成长。

没有经过爱的割舍的人不会长大，不会成熟，更不会成为一个具有睿智头脑的人。

有一个男孩深爱着一个女孩，女孩也爱恋着男孩，男孩和女孩走到了一起。

后来，女孩耐不住男孩贫困生活的寂寞与折磨，与一个家财万贯的男人相识了。

无论男孩怎么哀求，女孩都不能回心转意。

男孩伤心极了，痛哭了好几天，等到男孩想明白了，他对女孩死心了。

男孩开始认真地工作，把女孩抛到了九霄云外。

三年后，男孩成了公司一个业务部门的主管，他和一个喜欢他的女孩相恋了。

就在男孩结婚的那天，那个他曾经深爱的女孩过来找男孩，诉说她的婚姻多么不如意，她的丈夫如何不忠，甚至请求男孩回到她的身边……男孩对女孩的哀求置之不理，和自己中意的女孩携手走进了婚姻的殿堂。

乍一看，男孩好像做得有点绝情，不过对于那种见异思迁的女孩，男孩就应该快刀斩乱麻。

只有舍弃了心中的那段爱，男孩才能在以后的日子里安心地工作、生活，不会因为被背叛而泥足深陷。

女孩背叛了男孩，她后来的生活也不尽如人意，谁叫她当初贪图富贵，选择了错误的婚姻呢？

然而现实生活中，像故事里的女孩那样的人却大有人在，她们耐不了寂寞，受不了清贫，一切向钱看。

虽然当今社会的物质日益丰富，但精神也异常重要，如果耐不住寂寞和自己不喜欢的人在一起，除了拥有金钱之外心灵空虚了，这样的生活又有什么快乐可言呢？

我们只有不去过多地贪图物质，和自己喜欢的人守候一片寂寞，才能在寂寞中奋发图强，进而改变清贫的生活状况。

司马相如与卓文君的故事可以说是家喻户晓。

卓文君跟着司马相如私奔时，卓文君这样一个千金大小姐和捉襟见肘的司马相如在一起，确实是“门不当、户不对”。

然而，卓文君还是耐得了其中的寂寞。

和司马相如同甘共苦。

后来，卓文君的父亲大富商卓王孙不忍心女儿过着贫困的生活，给他们分发钱财和仆人，卓文君和司马相如才从贫困中摆脱出来。

而且，由于卓文君与司马相如相濡以沫，他们的事迹也成为了我国古代有名的才子配佳人的一桩轶事。

<<寂寞是一种修行>>

。后来司马相如一度变心，卓文君作《白头吟》，司马相如看后大受感动，从此回心转意。卓文君是聪明的，她为了司马相如舍弃了万贯家产，后来丈夫变心由于不忍心割弃一段爱而挽留了丈夫的心。

像卓文君这样聪慧的人不多，有的人因为不愿意割舍一段爱而造成了悲剧，比如罗密欧与朱丽叶，两人虽然两情相悦，但碍于家族世仇最终死而同穴……如果一段爱已经成为过去，就把它忘掉吧。

人要向前看，不能总活在过去和回忆之中。

舍弃那些不属于自己的爱，不要因为不忍心割舍而让自己活在痛苦、无奈与追忆之中。

当你割舍了那段不属于自己的爱，你的心中就犹如落下了一颗悬着的巨石，不必再整日为此烦躁不安，你可以潇洒而惬意地活着。

心灵明镜有些爱让我们难以放下，如果放不下就可能成为累赘。

我们该舍弃的要舍弃，哪怕这段爱曾让我们刻骨铭心。

当爱已经成为过去，何必把时间和精力浪费在痛苦的追忆之中呢？

放下吧，你会因为放下和对未来无限的憧憬而迎来更美好的爱。

……

<<寂寞是一种修行>>

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>