

<<人生要耐得住寂寞>>

图书基本信息

书名：<<人生要耐得住寂寞>>

13位ISBN编号：9787511310415

10位ISBN编号：7511310419

出版时间：2011-9

出版时间：中国华侨出版社

作者：德群，龙潇 编著

页数：430

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>

<<人生要耐得住寂寞>>

前言

王国维在《人间词话》里说：“古今之成大事业、大学问者，必经过三重境界：‘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，勘察路径，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，是一种难能可贵的风范。

人生中，寂寞是难以摆脱的，它如同喜怒哀乐一样，时刻伴随着我们。

要正确对待寂寞，耐得住寂寞，其实很简单，关键就取决于我们对寂寞的认识和追求成功的动机。

一个胸无大志、目光短浅的人，是断然耐不住寂寞的；假如你有着高尚的思想境界，有着追求事业的良好心态，就能够在纷繁复杂的生活中告别‘声色犬马’，走出浮躁喧嚣的世界，真正静下心来，踏踏实实地干好工作，认认真真地做好事业。

耐得住寂寞的考验，你就会对生活中的痛苦和快乐有所感悟，精神灵魂就会得到升华，自然也学会享受寂寞，在寂寞中创出自己的一番成绩。

然而，在一个‘浮躁’的年代，又有多少人能够耐得住寂寞呢？

许多人有了学衔后还要追求官衔，有了名还要有利，名缰利锁之下，怎么能做出大学问？

大学问家往往是沉寂的，没有一个成功的学者没有经历过学术上的沉寂时期。

王国维就经历过这样的时期。

1912年，他与罗振玉一起去了日本，住在京都的乡下，王国维用了六七年的时间，系统地阅读了罗振玉大云书库的藏书，那段时间，他几乎与世隔绝。

此外，郭沫若在甲骨文、金文方面的成就，也是得益于他1927年至1937年在日本的十年苦读。

有很多时候我们需要等待，需要耐得住寂寞，等待属于自己的那一刻。

周润发等待过，刘德华等待过，周星驰等待过，王菲等待过，张艺谋也等待过……看到了他们如今的功成名就，你可曾看到当初他们的等待和耐心？

你可曾看到金马奖影帝在街边摆地摊？

你可曾看到德云社一群人在剧场里给一位观众说相声？

你可曾看到周星驰当年的角色甚至连一句台词都没有？

每一个成功者都有一段低沉苦闷的日子，闭上眼睛，几乎就能想象得出他们当年借酒浇愁的样子，也可以想象得出他们为了生存而挣扎的窘迫。

在他们一生中最灿烂美好的日子里，他们渴望成功，但两手空空，一如现在的你。

没有人保证他们将来一定会成功，而他们选择的是耐住寂寞。

人生总会遇到挫折，总会有低潮，总会有不被人理解的时候，总会有要低声下气的时候，这既是人深感寂寞的时候，也恰恰是人生最关键的时候，因为大家都会碰到挫折，而大多数人耐不住寂寞，过不了这个门槛，你耐住了，你就成功了。

<<人生要耐得住寂寞>>

在这样的时刻，我们需要耐心并满怀信心地去等待，相信生活不会放弃你，机会总会来的。路要一步步地走，虽然到达成功终点的那一步很激动人心，但大部分的脚步是平凡甚至枯燥的，没有这些脚步，或者耐不住这些平凡枯燥中的寂寞，你终归无法迎来最后那激动人心的时刻。

安静的准备和漫长的等候是寂寞的。

多少次，我们尚未了解寂寞的真谛就急于抛弃它，以至于同时把成功抛弃！

多少次，我们因耐不住寂寞，而选择了一条热闹旅途，以至于最终失败又失败！

这是多么可悲！

寂寞的守候是一种高尚，寂寞的沦陷是一种毁灭。

在这个到处都充满着诱惑的世界，有多少生命走出了寂寞的象牙塔却堕落在罪恶的深渊？

一个人无论你怎样的优秀，无论你怎样的成功，无论你是怎样的富裕，也无论你是怎样的超凡出众，只要你耐不住寂寞、受不得清苦，你精神的家园就会被杂草侵占，你心灵的净土就会被邪念玷污，你生命的底线就会被欲望突破，你就极有可能从此徘徊在黑暗与痛苦里饱受鞭笞和谴责，甚至将自己的所有都彻底葬送。

《圣经》上说：“人哪！

你为什么跃跃欲试？

你为什么这样急于求成？

你要耐得住寂寞，因为成功的辉煌就隐藏在它的背后。

”耐得住寂寞是一种心境，一种智慧，一种精神内涵，一种蓄积的惊人的力量。

也许与寂寞为伴是痛苦的，但寂寞不是一首悲歌，而是一条不疾不徐向前流淌的大河，在迂回曲折中孕育出人生真正的成功。

<<人生要耐得住寂寞>>

内容概要

《人生要耐得住寂寞》由德群、龙潇编著。

这是一个寂寞流行的时代，曾几何时，“寂寞”成了网络上流行的高频用词。

每天都有成千上万的人在寂寞中迷茫、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挫折而悲观，有的人因耐不住寂寞而误入歧途，有的人甚至对人生失去了信心，对未来失去了希望……其实寂寞不是踟躅街头的惆怅，也不是徘徊巷尾的颓废，更不是借酒消愁的沉沦；寂寞不是百无聊赖、无所事事的散淡与停滞，更不是真正的孤独或寂灭，而是一种不凑热闹、不赶时髦、不追风潮的生活境况和生存方式。

耐得住寂寞是生命真正成熟的重要标志。

寂寞是成功前的蓄积，只有耐得住寂寞，才有时间和精力去刻苦钻研、认真陶冶。

少了物质的羁绊，少了心灵的纷扰，做事情就会更加投入和专注。

寂寞不一定都能通向成功，但所有的成功必有一段在寂寞中奋争的过程。

《人生要耐得住寂寞》从人生、成长、生命、成功、幸福、都市、爱情、婚姻等各个侧面对寂寞进行了解读，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。

一个人如果耐不住寂寞，精神的家园就会被杂草侵占，心灵的净土就会被邪念玷污，生命的底线就会被欲望突破，就极有可能从此徘徊在黑暗与痛苦里，饱受心灵的鞭笞和谴责，甚至将自己的所有都彻底葬送。

相反，能耐得住寂寞的考验，你就会对生活中的痛苦和快乐有所感悟，精神灵魂就会得到升华，自然也学会享受寂寞，在寂寞中创出自己的一番成绩。

<<人生要耐得住寂寞>>

书籍目录

第一章 人生是一曲承载寂寞的乐章

人生是一段寂寞的旅程
寂寞是人生永远的主题
寂寞是人生必需的营养素
寂寞是决定人的命运的情境
孤独是一种至高的人生境界
藏得太深，其实是一种寂寞
人生是一段寂寞之旅
人生难免寂寞时
人生几何，寂寞几多
寂寞是一段无人相伴的旅程
庄子的孤独
庄子如此寂寞
寂寞时光
独语
一幅画牵动的爱恋
人生的孤寂
寂寞时，刚好花开
寂寞的感觉
永生的寂寞

第二章 成长的历程，就是与寂寞和解

成长，就是在寂寞中蜕变
我们都曾在人群中寂寞地成长
寂寞的成长，无悔的青春
喧嚣中，寂寞地成长
一人成长，寂寞一生
苦难让生命散发芳香
人生的挫折不能省略
人生的低谷是一面镜子
生命的雕琢，我们要学会接受
享受孤独
人生路，不回头
人生孤独也是一种滋味
我们老去的青春
战胜心灵寂寞，人生从此不再难过
寂寞是一种清福

第三章 审视生命。

寂寞才是人生的归宿
生命如水，寂寞如歌
生命因寂寞而美丽
生命的大寂寞
生命原本寂寞
领悟生命的寂寞
寂寞的生命寂寞的雪
生命多寂寞

<<人生要耐得住寂寞>>

生命彼岸寂寞穿行

人生寂寞

最后的抒情诗人

千年的寂寞一嵇康之于《广陵散》

寂寞陶渊明

马缨花

第四章 寂寞很折磨人，但更磨炼人

感受寂寞是一种学问

难得寂寞

人生当自寂寞始

品味孤独，默读自己的心灵

孤独很残酷

论无聊

守候寂寞

寂寞，生命的安魂曲

雨人

打火石也怕独居

寻找一个叫鱼的女孩

阿里高原上的故事

你终是放弃了我这只骄傲的苹果

读罗兰的寂寞

晚年的寂寞

兵在海拔4500米

请拉住我的手

第五章 耐得住寂寞，才能经得起繁华

人生大寂寞

花在寂寞中灿烂

寂寞如烟花灿烂

寂寞如此灿烂盛开——记画家石桥

心静如止水，才能宁静以致远

当年我曾爱过你

寂寞是为了遇见你

摘星

我们是傲然于生命之巅的寂寞者

寂寞太深，网络很浅

拥有寂寞，真好

让自己的精神快乐起来

踮起脚尖就更靠近阳光

第六章 低谷时不放弃，在寂寞中悄然突破

不是每一次播种都有收获

坦然面对自己的失意

有一种成功叫锲而不舍

屡战屡败的死敌是屡败屡战

低谷时不放弃，在寂寞中悄然突破

怀有成为珍珠的信念

把“冷板凳”坐热

冬天里会有绿意，绝境中也会有生机

<<人生要耐得住寂寞>>

成功的秘诀在于不放弃
失败只是暂时的
不可能的奇迹需久候
在顺境中修行，永远不能成佛
转个弯，生活依然美好
不要陷入自己画的悲伤牢

第七章 何以安慰曾经的沧桑

两棵树的守望
满架茶糜一院香
让我存一块钱，用来想你
世界上最懂我的那个人去了
只够勇气怀念你
从此天涯
永远吟唱在风中的爱情私语
我用一辈子的时间告诉你
菩提树下的红尘恋
别让一根稻草沉了一艘船
你不是无可替代的
在错的时间遇见对的人
7月9日，整个世界都是雨
石头和布的爱情
爱了恨了，笑了也痛了
瘦了红颜，多了寂寞

第八章 婚姻围城里，做个守住寂寞的人

相信爱情，寂寞中守望幸福
老公，我是不是该安静地走开
爱的旅途中，不要迷失自己
“寂寞”不是更改答案的借口
相思无用，忘了就好
错爱
爱是永远的宽容
围城里，做个耐得住寂寞的女人
第100封情书
别让婚内寂寞成为婚姻杀手
藏在布丁里的银纽扣
寂寞是不是婚姻的致命伤
寂寞红杏

第九章 寂寞在左，幸福在右

美丽的孤独，无尽的思念
幸福就是耐得住寂寞
寂寞是用来反证幸福的
寂寞是诗歌的韵味
找到寂寞的幸福状态
要做幸福的女人就要耐得住寂寞
孤单里会有幸福的香气
寂寞在左，幸福在右
在寂寞中享受幸福

<<人生要耐得住寂寞>>

孤独是我幸福的路标
等你，是我寂寞的幸福
雅舍
幸福如烟，寂寞似火
我爱故我在
深邃的寂寞
寂寞像花儿一样美
耐得住寂寞，就一定能守住幸福

<<人生要耐得住寂寞>>

章节摘录

喧嚣中，寂寞地成长 鲁迅先生曾说过，没有真正亲吻过土地的孩子是没有童年的。

也有人说，苦难是人的第一本教科书。

我确实实地感受到了狂吻土地时成长的深刻。

1977年我出生在一个贫困落后的山村里。

家里自然是比较困难。

姐妹三个，没有男孩，父母只好把我们当成了劳力，家里家外的活全部由我们自己去干。

记得很清楚，我们三姐妹常常在寒风中瑟缩着采山果、刨山药。

小小的我，很早就体味到了生活的艰辛。

也正是这无所依靠的长久磨练，造就了我敢闯敢干的劲头。

我曾在9岁时一个人在深林里迷了路，越走越远，甚至于见到了不知道是什么野物的一堆白骨而吓得我拔腿就窜，渴得实在受不了就在水蛇游动的洼水里喝上几口，就这样，终于在下午两点左右走出了深林；我也曾背着一袋子100多斤的湿松果，脚底一滑，连人带东西滚到了沟底，伤痕累累，哭了之后，我还得自己一个个地捡起来，再背回家；我还曾在乱坟岗中刨药时，坐着睡着了，而被一大群的毛虫蛰了，痛痒得几天几夜睡不着觉……这些经历，让我真真切切地感受到了一点：什么时候，什么事情，靠的都是自己。

所以，我发誓，一定要好好读书，这是唯一的出路。

上学时，我因此功课很努力，学习基本上是名列前茅。

但实际上，我们的学校很小，我的老师最高学历是初中，基本上是边培训边上课。

所以，他们根深蒂固的“土语”渗透我极深。

我至今普通话很差，英语发音不准。

真的，人在起步时，老师的言传身教和规范指导十分重要。

但那时的我并不知道。

自我感觉良好地在那个破旧的教室里，以优秀的成绩读完了小学和初中。

如同抛物线一样有起有伏，在高中时，我迎来了人生的低谷。

由于中考分数超过中专分数线30多分，我被选到了县重点高中就读。

我所在的学校集全县尖子生于一处，下大力气培养，所以，高考的升学率很高。

据说，进了这里，就意味着一只脚迈进了大学的门槛。

其实，这对于我来说压力很大。

实际上，还真是如此。

在高中的3年里，我又一次体验到了别样的磨难。

这所中学真是人才济济，高手如林。

各地的高手被选到这里，那还不是天外有天。

曾经优秀了17年的我，如今却在学习、经济上赤裸裸地暴露出了尴尬。

入学后的第一次数学考试，我竟得了59。

5分，全班倒数第二！

我呆了！

更让我吃惊的是，在后来的学习中，我竟然连课本上的例题都看不懂了！

17年来，我第一次看到了自己的笨拙。

当优秀成为一种习惯时，任何一次小的失败都是一次重大的打击。

但我不敢回家说。

在表扬中浸泡的时间太长，我的自尊心早就脆弱得不堪一击。

况且，曾经优秀过的人，早已习惯了高高在上，甚至虚荣，怎么可能让别人知道自己的一点点的失败？

同时，物质上的压力也来了，班里的同学大部分是城市子女，穿得好吃得好的，而我呢，一身土气，经济上十分拮据。

<<人生要耐得住寂寞>>

每月父母给我50元的生活费，我会在月底再还给母亲30元。

因为我知道，父母常常为我们姐妹三个的学费吵架。

在学校里，我一天三顿只吃三个棒球大小的小馒头，不敢吃菜；但真正重要的是，被老师宠惯了的我，如今毫不留情地被冷落了，一点思想准备都没有。

但老师没有感觉到我的心理落差，所以，没有人帮助我如何面对这一切，我只有自己抗争。

一个人在优秀中习惯了的时候，突然被甩下，很容易走极端。

我也不例外。

高考的压力，学习的吃力，经济的羞涩，营养不良，记忆力下降……使得我得了严重的失眠和自闭症。

有时，我会莫名其妙地悲观，然后偷偷地哭；有时候会信心百倍，大有一番重头再来的架势，但很快又会被难题弄得一败涂地，甚至于想离校出走……但我依然克制着，因为我太要强，我不愿意让家里人看不起我。

后来，我自己看例题，有时一道例题竟然前后看了20多遍！

我还一遍遍地做题，自己建立了错题反馈本，记下答案……3年里，我很少说话，为了能赶上同学，我晚上打着手电在被窝里学习；大清早，天还没有亮，我就到教室里背诵文言文知识；就是在学校到宿舍的路上，我也是嘴巴里叽里咕噜地背着英文单词；如果看到馒头，我也会想想它的英语单词是什么……反正是除了呼吸，我就是学习。

我真不知道自己会有那么大的毅力，这样坚持了3年。

就这样，我寂寞地成长着，那可是真正的寂寞啊。

功夫不负有心人。

1996年高考时，我以

708。

的总分在全省10万考生里排名853位，在山师的教育系里排名第四，而且最差的数学也考了114分（总分120）！

回头想想，还真有点后怕：如果上不了本科线，我会不会崩溃？

我想也许会吧。

也许我会因此重生，那也不一定。

但3年的经历让我明白了，任何学科，任何知识，可能一开始不适应，会遇到挫折，但是，纵有千般困难，最终还是自己靠自己，达到“熟能生巧”。

高中毕业时，我的数学反馈本、英语错题集、语文常识记录足有满满的两箱子。

父亲足足搬了两次。

真的，真正经历过高中3年的人，绝对是个不简单的人。

高中这3年，让我学会了自学；让我明白了，人的潜力是可以深入挖掘的；还让我明白了，追求完美，永远不是错，它是一个人永远的动力！

如同排列组合一样，大学4年成了我品质重塑的关键期。

1996年考入大学教育系后，我身上的弱点又一次暴露无疑：不会与同学相处，心理承受力很差……我的大学老师依然没有注意到我的心理状态，但幸运的是，我的专业是教育心理，于是，我利用自己所学的专业知识，一点点地剖析出了自己身上的诸多弱点，如忧郁、自闭、自卑……同时，我又用这些专业知识慢慢地给自己医治。

我又一次成了自己心理的老师！

在大二那年，我因为文笔出色，被选为系宣传部长，同时兼学校《山师大报》的通讯员。

就在那年，外出采访稿件编写及系宣传活动的进行，使我大开眼界，大展才能，交际能力也得到了一步步地加强。

我一步步地找回了原本自信的我。

确实，人就得在广阔的空间里才能得到锻炼，否则，就会像卷曲的叶子，永远无法舒展，如果不舒展，就永远不会有更舒展的空间。

人就是这样，把你放到哪个水平上，你就能发挥出多大水平的能力。

<<人生要耐得住寂寞>>

为了锻炼我走入社会的能力，我在大二暑假在家教市场做过家教，在酒店里打过工……其中酸甜苦辣，真是样样俱全。

感谢大学的4年，给了我充足的时间和空间，才得以梳理自己的精神状态、方方面面的品质，从而不断地完善、打造着自己。

大四那年暑假，看着周围同学忙着考研，我就在10月底匆匆买了专业书，像模像样地“钻研”起来。

3月底公布分数，总分倒是超了20来分，但英语差一分，尽管没上线，但我却激动万分：匆忙准备了4个月，考得还不错啊，看来，我考研方面也有潜力啊。

考研的苗头一旦燃起，我便执著起来。

为了第二年的考研，毕业时我选择了一所私立学校。

我想找个有吃有住、有工资发的地方，然后边工作边学习，争取考上北京师范大学。

没想到，济南外国语学校成了我踏入社会的一个中转。

刚毕业的我对于教学犹如一张白纸，学校涂鸦什么，意识里就会印刻什么。

中外合资甚至于西方化的学校，西式的教学理念，发散的思维，渗透了我更多的开放性思维和个性。

对于初为人师的我，开放的思维如同清新的空气让我任意驰骋。

但同时，忙碌中我没法考研，更重要的是，工作了两年后，我觉得私立学校缺乏公立学校应有的教师培训和业务提高机会。

我意识到，外国语学校已经不适合我的发展了。

而且，我考研的知识同时也以两倍的速度大大折损了。

我想，我该好好工作了。

2002年，泉城广场的毕业生交流会上，我毛遂自荐地去历下区应征。

没想到，有时候机会就那么均等，我顺利地进入了大明湖路小学。

如果说济南外国语学校意味着一种开放，那么济南市大明湖路小学则意味着传统。

“以传统文化作生命底色”的教学氛围渗透到每个老师的理念深处、教学观点深处。

有时想想真是有幸。

这两个学校就像在同一张画布上作画，既有粗犷、开放的框架，又有细腻、敏锐地描绘。

所以，对于成长中的我来说，这真是一个有效的“肥料”。

28年了，一路走来，真是经历颇丰，收获颇多。

从贫瘠而又感觉良好的小学到封闭却又自主的高中，到独立、施展个性的大学，到开放自由的外国语学校，再到积淀厚重富有内涵的大明湖路小学……我在不同的环境中成长着。

经历多了，生命自然就显得生动得很。

28年的挫折如同一本大的教科书，告诉我，一个人要想真正成长，必须要能耐得住寂寞；一个人要想真正长大，必须要经过一段阵痛和苦难；一个人要想渐渐成熟，必定要独自承担所有成长的喜怒哀乐。

成长真的需要勇气。

这就是我，粗糙而又细腻的成长历程。

大明湖路人生感悟 一个人不一定多才多艺，不一定成绩斐然，但一个人必须要学会思想上独立、行动上自主，必须学会富有个性！

必须要学会自己承担挫折，才能走出挫折！

……

<<人生要耐得住寂寞>>

编辑推荐

耐得住寂寞，是一种悲壮的美丽，是呼唤理性的天籁。

与其一味地哀叹寂寞，倒不如勇敢地面对寂寞。

只要不被寂寞扼制，用非凡的意志克服寂寞所带来的心灵困扰，人生便具有了超凡脱俗、至善至真的内蕴，就能领略到寂寞的无限妙境，因此而陶醉其中。

没有经历寂寞人生的体验，就不可能品味人生的真谛，进而迸发出照耀思想的火花。

只有在寂寞时，才能让心的山石沉进凝思的河床，向更遥远、更深邃的地方伸展。

《人生要耐得住寂寞》将伴你直面寂寞，解读寂寞，品味寂寞，在寂寞中静思，在寂寞中沉淀，直至在寂寞中获得超越与救赎。

《人生要耐得住寂寞》从人生、成长、生命、成功、都市、爱情、婚姻等各个侧面对寂寞进行了解读，引导人们在寂寞中静思，审视自己，发掘自己。

<<人生要耐得住寂寞>>

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>