

<<人生是一场修行 >>

图书基本信息

书名：<<人生是一场修行 >>

13位ISBN编号：9787507534733

10位ISBN编号：7507534731

出版时间：2011-8

出版时间：华文出版社

作者：王彦 编

页数：239

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>

## 前言

世界是不断变化的，但人却不能一味地随着世界的变化而改变，否则人们很容易为追随世界的变化而过度消耗自己的时间和精力，最终将自己拖垮。

因此，当周围的条件发生变化的时候，人们不应该随着变化而随意改变自己，而是应该寻找使自己能够耐得住寂寞的方法。

在大千世界中，人只是一粒微不足道的尘土。

假如身处尘世的人们不能以静制动，不能耐得住寂寞，人们必然会被寂寞纠缠因此而一事无成。

从这个角度看，只有耐得住寂寞的人才能取得事业上的成功，取得令人羡慕的成就。

人们若想在自己的事业上取得成就，必须具备耐得住寂寞的意识和能力。

当人们在人生的道路上追求事业上的成就时，也许会得到他人的帮助。

但这只是外界的力量，只有通过人们自身的努力，这才是决定事业成功的主要因素。

因此，在通往事业巅峰的路上，人们只能选择独自前行。

这要求人们必须具备排除忧虑、焦躁情绪的能力，具有耐得住寂寞的品行。

唯此，人们才能够不被寂寞湮没，在身处寂寞的时候反而能够领悟到寂寞带给自己的人生的另一种享受，并且从中顿悟人生哲理、体味生活的五味杂陈、获取促进自己成功的力量。

然而，有些人却不能将寂寞带来的忧虑、孤独、焦躁等从生活中剔除，反而被寂寞和随寂寞而来的忧虑耗费了太多的精力，最终沉陷其中不能自拔。

在这些人的生活中，寂寞不是带给他们感悟和理性的有效方式，而是束缚他们自己的绳索。

摆脱寂寞纠缠的方法很简单，只要人们能够认识到耐住寂寞能为自己带来无限的成功契机即可。

事实上，寂寞正是一种能够为自己带来益处、使自己获得感悟的生活状态，同时寂寞也是一种悠闲自在的人生状态。

但是，并非每个人都能够体会到寂寞的真正意蕴。

寂寞是一种高深的境界，只有拥有智慧的人才能够真正地享受寂寞。

当身处寂寞中的时候，智慧的人不但不会产生焦躁孤独等负面情绪，他们反而会在寂寞中找到难得的清闲和自由。

这些人之所以能够承受孤独、耐得住寂寞，是因为他们能够用心观察寂寞，他们甚至会将寂寞看作一个不可替代的良师。

当寂寞来临的时候，他们会充分发挥自己寻找快乐和自由的才智并且他们能够保持清醒和理智，勇敢地正视寂寞，独自拨开寂寞虚幻的外壳，认清寂寞的本来面目，感悟寂寞，将自己的身心都融入寂寞中，体验那份难得的悠闲、自由和快乐。

此时，他们会将一切苦恼和忧愁抛弃，获得一份清闲和欢欣。

但是，更多的人在面对寂寞的时候都怀有一种恐惧的心理，他们甚至将寂寞看作一种“病态”。

他们无法从寂寞中找到友情和爱情，也找不到能够与自己聊天谈心的伙伴。

所以，他们在面对寂寞的时候选择“压制”，固执地将寂寞压在自己的内心当中。

此时，他们会体味到一种生不如死的感觉，仿佛在忍受千万只蚂蚁的咬噬。

如果人们在面对寂寞的时候消极被动，就会被苦恼所纠缠，挥之不去。

此时，寂寞就会变得无限强大，会化身为人们眼中的“恶魔”，让被寂寞所扰的人自然地失去快乐和欢欣，进而他们也失去很多大有裨益的感悟。

为了让读者认清寂寞的本来面目，同时了解在寂寞中收获感悟、悠闲、自由的生活。

我们编写了这本书，尽最大所能为读者描绘人生的一大境界——寂寞，让读者们像品味清茶一样品读本书、品味寂寞，让自己的人生因为拥有寂寞而绚烂，耐住寂寞，让自己获得一个更好的人生！

<<人生是一场修行 >>

内容概要

如果你是男人，就应是一座山，  
一座甘于寂寞而隐忍伟岸的山。

如果你是女人，就应是一条河，  
一条甘于寂寞而温柔内敛的河。

怀着一颗平常心，淡泊名利，不苛求，不抱怨，  
在纷纷扰扰的世象中，琐琐碎碎的头绪里，  
享受一份寂寞，从容对待生活。

<<人生是一场修行 >>

书籍目录

第一篇 因为耐得住寂寞，所以成功

耐得住寂寞才能成功  
忍受寂寞，在寂寞中成长  
成功属于耐得住寂寞的人  
面对成功，你欠缺的也许只是一份寂寞  
寂寞是迎接成功到来的前夜  
想成功，就得忍得住孤独寂寞  
做个耐得住孤独寂寞的成功者  
成功在于坚守寂寞  
守住寂寞方能赢得人生

第二篇 因为耐得住寂寞，所以幸福

左手是寂寞，右手是幸福  
名利向左走，幸福往右去  
幸福不取决于名与利  
找寻寂寞的幸福状态  
有一种寂寞叫做幸福  
在寂寞中享受幸福  
在平平淡淡中体会幸福的滋味

第三篇 读懂寂寞的人，一定是最坚强的人

寂寞与坚强是成功者的左膀右臂  
品尝寂寞的美酒，坚守无人喝彩的人生  
与寂寞对话，让自己的心灵得以沉淀  
心灵的成长之路需要寂寞与之同行  
在寂寞中回忆往事，在往事中吸取力量  
在寂寞的反思中历练坚强，成就自己

第四篇 生命因寂寞而美丽

灵魂因寂寞而轻盈，生命因寂寞而厚重  
学会咀嚼寂寞，品味生命的淡苦和清香  
生命是一段寂寞的旅程，学会独自欣赏沿途的美景  
在寂寞中领悟生命的非凡之美  
品味寂寞，升华生命  
在寂寞中修行，让生命更加丰富  
在喧嚣中突围，在诱惑中自律

第五篇 寂寞是人生真正成熟的果实

全然接受寂寞，缔造崇高的人生境界  
学会品味寂寞，学会欣赏寂寞这一道美景  
珍惜寂寞时光，在寂寞中修补自己的心  
解开束缚自己的枷锁，寂寞便不再可怕  
体会生活中的孤独，保持一颗淡漠的心  
人生在寂寞中成熟，在寂寞中收获  
在寂寞中为自己的人生做主，领悟人生的快乐

第六篇 寂寞是一种修身养性的心境

人生必然经历一种叫做“寂寞”的修行  
功成名就的灿烂背后往往是无法躲避的寂寞  
要在寂寞中完成成长的蜕变，而不是沦为寂寞的俘虏

<<人生是一场修行 >>

寂寞就是面对得失时的一种平和心境  
绚烂的生活属于摆脱消沉情绪的人  
能承受寂寞，才能品尝成功的滋味  
在寂寞中学会冷静的智慧

第七篇 倾听名人的声音，借鉴寂寞的智慧

姜子牙——用寂寞钓知己

庄子——独钓寒江雪的人生意境

屈原——众人皆醉我独醒

爱因斯坦——孤独成就伟大

巴尔扎克——人最怕精神上的孤独

凡·高——孤独的艺术

司马迁——“史家之绝唱，无韵之离骚”的孤独人生

张爱玲——在孤独中涌现灵感

李白——孤独中成就诗仙

南森——探险家的孤独之旅

第八篇 忍耐是寂寞的另一种诠释

章节摘录

版权页：第一章 面对成功，你欠缺的也许只是一份寂寞创业是一个长期过程，也是一个等待的过程，成功是从寂寞开始的。

耐得住寂寞的人必有超凡的毅力，这样的人，最终不仅能取得事业上的成功，也是生活的强者，是主宰自己命运的主人。

寂寞是对一个人能否取得成功的考验。

诸多的事实告诉我们，成功人士在成功前，都经历过了寂寞。

著名的糖果实验表明：那些忍住诱惑的孩子，成年后在事业上更易成功。

美国著名心理学家瓦特·米伽尔找来一些4岁的小孩子，给他们每人发一颗软糖，这种软糖在当时非常受孩子们的喜爱。

发完糖后他告诉孩子们，如果现在把糖吃了就只能吃一颗，如果过20分钟再吃，就能吃两颗糖了。

话说完后，有的孩子马上把糖放入口中，有的孩子却在等待，20分钟对他们来说是何等的漫长，握着手喜欢的糖却只能看不能吃，这是一种煎熬。

为了能吃上两颗糖，孩子们耐住性子，有的唱歌，有的跳舞，有的玩耍，想尽一切办法不去吃糖，终于他们得到了盼望已久的第二颗糖。

实验并没有就此终止，而是对这些孩子们进行后续追踪统计。

统计结果发现：那些在4岁能坚持等待吃两颗糖的孩子，在青少年时期不急。

于求成，仍能等待；那些迫不及待吃了一颗糖的孩子，在青少年时期便表现出固执、压抑、优柔寡断的个性。

当这些孩子上中学时，研究人员对他们的父母及老师做了一次调查。

调查表明，两种孩子的差异表现得很明显：那些在4岁时能坚持吃两颗糖的孩子们适应能力非常强，具有冒险精神，对自己充满信心，比较独立，受人喜欢；那些在4岁时经不起诱惑只吃到一颗糖的孩子们性格固执、孤僻，经受不住挫折，不敢挑战。

<<人生是一场修行 >>

编辑推荐

《人生是一场修行2》：人生必然要经历一种叫做寂寞的修行。  
静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。  
在潮涨潮落的人生戏台上，耐得住寂寞，守得住从容，才能在困境与平凡中自由绽放。

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>