

<<人生怎样耐得住寂寞>>

图书基本信息

书名：<<人生怎样耐得住寂寞>>

13位ISBN编号：9787508275406

10位ISBN编号：7508275403

出版时间：2012-10

出版时间：金盾出版社

作者：郭四海

页数：231

字数：190000

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>

## <<人生怎样耐得住寂寞>>

### 前言

我们生活在一个充满孤寂的时代，每天都有成千上万的人因寂寞而迷茫，痛苦。他们因远离亲人而心碎，因为不知如何面对生活中的障碍而感到无助，他们因为不被他人重视而而倍感凄凉，进而对人生失去信心，对未来失去希望.....他们在寂寞的道路上越走越远。

生活在都市深处的你，你寂寞吗？

你耐住寂寞了吗？

尼采说一句话：高贵者才孤独。

我一直把自己寂寞当作骄傲，也是这份自命的清高让我从寂寞中走了过来。

回想自己的青涩岁月，长大成人后的在各个城市漂泊辗转，大多数时光都是独自喝下寂寞的清茶，经常感觉到寂寞却不知道跟谁叙叙旧，经常会陷入无助迷茫而不知道跟谁联系，经常抱怨自己一肚子才华却没有遇到伯乐。

我想，寂寞应该是每个人的人生常态，每个人或多或少都会感受到寂寞。

很多人恐惧寂寞，其实，寂寞并非十恶不赦，有没有好处，这取决于我们的心态。

有一句名言说得好：“如果你想出人头地，你要耐得住寂寞，因为成功的辉煌就隐藏在寂寞的背后。”

刘墉曾经说过：“年轻人要过一段‘潜水艇，似的生活，先短暂隐形，找寻目标，耐住寂寞，积蓄能量；日后方能毫无所惧，成功地‘浮出水面’。”

要想成就一番事业，欲速则不达，只有耐得住寂寞，守得了寒窗苦，潜心苦练，才能达成人生的理想。

成为自己想成为的人。

寂寞在不同的人眼里，扮演着不同角色，这与一个人的个性有关。

有人恨寂寞如洪水猛兽，寂寞来时，便卷入滚滚洪流；有人视寂寞如夏日凉风，享受寂寞的凉爽。

意志薄弱的人，为了摆脱寂寞，便去寻找刺激和堕落；意志坚强的人，为了摆脱寂寞，便去追求充实和超越。

都是为了摆脱寂寞，结局却是天壤之别，前者因为寂寞而沉沦，后者因为寂寞而升华。

人都应该跟上时代的潮流，要不然就会落伍，会寂寞，但是在跟踪时代脚步的同时，更要能不断地保持一份置身事外的旁观者的冷静，才能知道真正的方向，寂寞就像大海中的灯塔，给你瀚明方向。孤独寂寞是清醒的象征，当自己真正静下来的时候，才会知道孤独寂寞的时候人是最冷静的。

孤独寂寞是对生活的一种简化。

孤独寂寞是抛却烦忧，忘记名利后的坦然与洒脱，是静思省悟后的心平气和，是卸下心灵负荷，避开世事的一身轻松。

孤独寂寞能简化我们的人际关系，让我们从纷繁复杂的人际关系中走出来。

很多人怕承认自己寂寞，认为别人知道自己寂寞就会嘲笑自己，一个说自己寂寞的人似乎被人们认为是无所事事之人，被视为不务正业的家伙。

其实精彩的人生都离不开寂寞，可以利用寂寞做一次短暂的小憩，抖落满身的尘埃，在寂寞中超越自我。

真正拥有了寂寞的人，才拥有了自己。

我们要相信：灵感在寂寞中产生，创造在寂寞中萌发，思想在寂寞中闪烁，成就在寂寞中取得。

## <<人生怎样耐得住寂寞>>

### 内容概要

寂寞其实是对人内心的一种砺炼，耐得住寂寞才不会被生活所操纵，才会掌握人生的主动权。

《人生怎样耐得住寂寞》教你直视寂寞、忍受寂寞、搏击寂寞、享受寂寞、超越寂寞，让你能拥有灿烂的每一天，并让你在快乐的人生中取得辉煌的成就。

《人生怎样耐得住寂寞》由郭四海编著。

## <<人生怎样耐得住寂寞>>

### 书籍目录

#### 第一章 寂寞人生，寂寞是人生的常态

1. 寂寞不是洪水猛兽
2. 每个人都可能寂寞
3. 人生的变化蕴藏着寂寞
4. 社会越发达，人却越来越寂寞
5. 生命是一段寂寞的旅程
6. 直面寂寞才能战胜寂寞
7. 不要陷入寂寞的死胡同

#### 第二章 看重寂寞，人生因寂寞而变得完整

1. 人生在寂寞中变得完美
2. 在寂寞中认识自己
3. 理性，从寂寞中走来
4. 成长，就是在寂寞中蜕变
5. 寂寞让你保持一份卓尔不群
6. 抱怨寂寞不如习惯寂寞
7. 懂得把寂寞当作朋友
8. 智者会享受寂寞
9. 真正的美在寂寞中

#### 第三章 远离亲人，懂得在寂寞中拢到快乐

1. 一个人在外拼搏，寂寞常伴
2. 寂寞在思念中得到强化
3. 寂寞与自私常相伴
4. 寂寞在自我封闭中疯长
5. 寂寞在与人分享中消失
6. 没有友情的人生太寂寞
7. 懂得从别人索取安慰
8. 大自然中吸取力量
9. 网络很大，寂寞很深
10. 在独处中找到快乐

#### 第四章 单身男女，懂得在寂寞中洁身自爱

1. 单身就要单身好
2. 单身不要没有约束
3. 滥情，是放纵还是逃避
4. 因为想他而更寂寞
5. 不在虚假的网恋中迷失自己
6. 别在错爱中让自己寂寞
7. 结束单身，别让自己孤单一个人
8. 因为自恋，所以寂寞

#### 第五章 熟男熟女，懂得在寂寞中寻找感动

1. 激情过后，麻木多少会有点
2. 婚姻中两个人的寂寞
3. 让生活的感动驱散寂寞
4. 寂寞在包容中化解
5. 不要太在意婚姻生活中的瑕疵
6. 耐住寂寞，对爱情保持一份专注

## <<人生怎样耐得住寂寞>>

7. 恢复单身，你想好了吗

8. 失去了，才知道在寂寞中惋惜

### 第六章 热闹过后，懂得在寂寞中静心栖息

1. 热闹下藏着的寂寞凄凉

2. 快乐之后寂寞难耐

3. 浅层交往，寂寞照旧

4. 放慢自己的脚步

5. 守住寂寞，守住宁静

6. 来一个寂寞的旅行

### 第七章 拒绝诱惑，懂得在寂寞中保持坚定

1. 在寂寞中保持淡定

2. 面对诱惑，我们要有自知之明

3. 在诱惑面前，很多人迷失了

4. 在寂寞中也能做到独善其身

5. 过多的欲望只会加剧寂寞

6. 无论得失，皆保持坦然

7. 不要做名利的俘虏

8. 用平和的心态面对世事

### 第八章 坐冷板凳，懂得在寂寞中提升自己

1. 面对忽视，懂得在寂寞中默默前行

2. 懂得把目标藏在内心深处

3. 无论何地，寂寞时要懂得坚持

4. 在冷板凳上，要安心一点

5. 用寂寞来对抗急功近利

6. 不在寂寞中浪费时间

7. 把握命运，在寂寞中提升自己

### 第九章 深陷无助，懂得在寂寞中展开自救

1. 你的寂寞你负责

2. 摆脱寂寞先要认识自己

3. 不必自我斥责、自我贬损

4. 寂寞中要懂得自我欣赏

5. 改变态度，改变寂寞

6. 每天都是新的一天

7. 找到生活的真正意义

8. 不要在挫折面前沉沦

9. 看淡一切不因不如意

10. 在寂寞中不要丧失希望

### 第十章 守卫理想，懂得在寂寞中成就自己

1. 走进寂寞，走出平凡

2. 寂寞与辉煌同在

3. 耐住苦痛，在寂寞中升华

4. 远离喧嚣，才能盯准自己的方向

5. 寂寞中，要坚守信念

6. 戒除浮躁，才能实现理想

7. 寂寞与成功同行

## &lt;&lt;人生怎样耐得住寂寞&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 寂寞人生，寂寞是人生的常态 1. 寂寞不是洪水猛兽 只要一提到寂寞，有些人就会觉得是洪水来临了，其实寂寞并没有那么可怕。

寂寞没有狰狞的面孔，也没有锋利的刀锋，更没有咄咄逼人的蛮横，然而我们就是毫无来由地对其畏惧三分。

安东尼·斯托尔说：“仓促的世界使我们逐渐感到厌倦，相对的，寂寞是多么从容，多么温和。”在他看来，寂寞并不是坏事，因为这样可以使他个人的精神世界不被世俗侵犯，他可以用他愿意的节奏和方式去生活。

有些人主动追求寂寞，在寂寞里，他们主动积极地追寻，用敏锐的感触去捕捉，用缜密的思维去创造，暂时摆脱尘俗中的纷扰，超然独处，以充实智慧，发掘灵性而着重保持的一种情操。

世界上许多事情，非要忍受得了寂寞煎熬的人才能完成，最明显的例子，就是科学与艺术。

“自古圣贤多寂寞”，就是说许多有成就的伟大人物，都是有意识地让自己寂寞起来，专心一致地从事创作的。

马克思潜心写作《资本论》第一卷，他每天到大英博物馆广泛搜集资料，工作常常达16小时，从准备资料到完成手稿，马克思独自一人倾注了18年的心血，才完成人类史上“伟大的工程”。

爱迪生为了解决电灯灯丝寿命短的问题，独自一人在实验室中设计了1600多种方案，失败数百次，最后才找到了以钨作为灯丝的原料，让光明永照人间；天才画家梵高和达·芬奇都是孤身一人在画室中，苦思冥想，绘出了举世闻名的油画“向日葵”和“最后的晚餐”的。

幸运之神，对这些能忍受寂寞的伟人，最后还是抛出了他们极少显露的微笑。

寂寞并不可怕，可怕的是对什么都没有兴趣，能够对一事物热衷地去爱好，去钻研，而不愿把时间浪费在其他任何一件事情上的人，他不但怕寂寞，有时反而喜欢寂寞。

用一种积极的心态去面对寂寞，用自身良好的态度去迎接它，面对它，战胜它。

这样一来，你就会有在品味寂寞中找到面对生活与社会的力量与勇气，就可以更快地走上自己的理想征途，让你的生命开出灿烂的花。

把握好寂寞时的态度，需要有乐观的、积极的心态。

寂寞时，不但要学会忍耐，还要学会积极地去面对，这样不仅可以让自己走出寂寞，还可以迎来成功的阳光。

每个人的内心都不可避免地被寂寞占有过，很多成功人士更是有过常人所不能想象的寂寞，但他们把握好了对寂寞的态度，最终走向了成功，加拿大人博尔蒂就是这样做的。

博尔蒂十分聪明却其貌不扬，从小口吃，幼年因火灾导致左脸局部烧伤，一耳失聪。

他脸部的缺陷使他经常遭到别人的歧视，没人和他一起玩耍，吃饭时大家都躲他远远的，除了父母，几乎所有的人都不想和他在一起。

也就是说，博尔蒂从小就经受着他人所无法想象的孤独，但是他并没有因此而放弃自己，放弃人生。

他用一种乐观积极的态度去面对这一切，他告诉自己，虽然无法自己选择容貌，却可以自己选择人生。

就这样，他不会因自己容貌不佳而觉得低人一等而否定自己，就算没人理他，没人和他在一起，他依然会用自己的方式让自己活得很开心。

一天，一个同学面带讥色地走到他面前说：“你这个丑八怪，你除了脑子聪明，其他的一切都让人恶心。”

他听后一怔，随即高兴地说：“谢谢你，真的谢谢你。”

这位同学听完大笑：“难道你傻了吗？”

真是白痴。

他却一脸正经地说：“是的，我应该谢谢你，因为你不仅和我说话了，还告诉我，我是一个聪明的人，你这是在提醒我，要多看自己的长处。

我怎么能不谢你呢。”

## <<人生怎样耐得住寂寞>>

” 博尔蒂把别人对他的嘲笑看成是一种动力，并用乐观的心态去面对这一切。就这样，他用乐观、积极的心态，把握、面对寂寞，终于经过努力成为饱学之士，他不仅可以从容地面对听众进行演讲，还能在讲演时恰到好处地利用诙谐、幽默的语言来弥补自己的缺陷，有时还不失时机地提高嗓音，以达到理想效果。

而最终，他也成为一个颇有建树的人。

在一次竞选时，保守党大肆夸张他的面部缺陷：你们要选这样的人吗？

一时之间，博尔蒂又迎来了一次无法承受的折磨。

思索之后，他同样用积极乐观的态度去面对，对自己的面部缺陷毫不避讳，他说：我没有一张漂亮的脸，但我也没有险恶的用心。

博尔蒂的坦然赢得了人们的好评，人们对保守党的那种极不道德的人身攻击感到愤怒和反感，最终博尔蒂成功当选。

在竞选结束后的发布会上，他感慨地说：“我真的要感谢这些年以来的寂寞，因为在寂寞中，我真正地认识并把握了自我。

是寂寞让我真正地理解，人一定要看自己的长处，而不要一味地关注自己的缺陷。

寂寞是一种态度，寂寞时一定要用积极乐观的态度去面对，这样你就会感受到生活的真谛。

” P1-3

<<人生怎样耐得住寂寞>>

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>