

<<成功要耐得住寂寞幸福要扛得住>>

图书基本信息

书名：<<成功要耐得住寂寞幸福要扛得住诱惑>>

13位ISBN编号：9787511315236

10位ISBN编号：7511315232

出版时间：2011-9

出版时间：中国华侨

作者：杨英//田萍

页数：352

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>

<<成功要耐得住寂寞幸福要扛得住>>

内容概要

成功是我们所追求的，幸福是我们所渴望的，但我们要想达到目标，先要战胜两个无法躲避的“敌人”——寂寞和诱惑。

寂寞是内忧，诱惑是外扰；寂寞考察心境，诱惑考验定力。

想要成功，就要耐得住寂寞；想要幸福，就要扛得住诱惑。

承受不住平淡和寂寞，抵挡不了欲望和诱惑，成功与幸福将永远是我们的梦想。

寂寞不是放纵的理由。

在寂寞的时刻，我们要耐心并满怀信心地去等待。

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，耐不住平凡枯燥中的寂寞，你将无法迎来最后那激动人心的时刻。

同样，诱惑也不是堕落的借口。

在诱惑面前，我们不能放纵自我、随波逐流，而应把握住自己的欲望，满足于自己所得，珍惜已有，固守做人的原则，守住心灵的防线，这样我们的生活才会更完美，我们才能拥有更美好的未来，获得梦想的幸福！

这本《成功要耐得住寂寞 幸福要扛得住诱惑》由杨英和田萍编著，从人生、成长、生命、事业、职场、爱情、婚姻、家庭等各个主题入手，引导人们学会直面寂寞、拒绝诱惑，在寂寞中沉淀静思、发掘自我，在诱惑前自律超越、坚守原则。

耐得住寂寞是一种心境、一种智慧，一种蓄积的惊人力量；扛得住诱惑是一种境界、一种态度，一种坚定的生活信念。

耐得住内心的寂寞，即使“十年窗下无人问”，却能“一朝成名天下知”；扛得住身外的诱惑，纵然是落寞一时，但能幸福一生。

这本《成功要耐得住寂寞 幸福要扛得住诱惑》适合普通大众阅读。

<<成功要耐得住寂寞幸福要扛得住>>

书籍目录

第一章 成长，就是在寂寞中蜕变寂寞的成长，无悔的青春成长，就是在寂寞中蜕变喧嚣中，寂寞地成长苦难让生命散发芳香人生的挫折不能省略生命的雕琢，我们要学会接受战胜心灵寂寞，人生从此不再难过第二章 寂寞是铺就成功之路的基石成功是熬出来的孤独求索的雪花人忍住孤独和寂寞才能成功守得云开见月明守住寂寞就是成功的一半耐得住寂寞才能成功耐住寂寞，让自己走向成功创业是一个过程，辉煌是从寂寞开始的寂寞是铺就成功之路的基石永远，永远，永远不要放弃第三章 专注脚下的路，不做自己的“降兵”人这一辈子总有一个时期需要卧薪尝胆只专注于脚下的路不做自己的“降兵”脚踏实地是最好的选择急于求成，往往会适得其反大收获必须付出长久努力不眼红别人的辉煌，心中只装着自己的目标执著于成功，才能创造成功永抱必胜之心第四章 低谷时，沉住气才能成大器不是每一次播种都有收获失败只是暂时的不可能的奇迹需久候坦然面对自己的失意有一种成功叫锲而不舍把“冷板凳”坐热低谷时不放弃，在寂寞中悄然突破怀有成为珍珠的信念成功的秘诀在于不放弃在顺境中修行，永远不能成佛人生的低谷是一面镜子第五章 寂寞求索，人生只能是独行孤独带给人的欢乐学会与寂寞为伴独处是一种享受让理想转个弯晴天的寂寞在孤独寂寞中重生寂寞与孤独孤独，也是一种风景孤独寂寞辩第六章 机遇只垂青耐得住寂寞的人机遇，在寂寞的准备之中成功的人生，始于准确地判断并抓住机会机遇可以等待，但也可以创造机遇只青睐那些有准备的头脑风险的背后，就是机会和成功机遇是靠自己争取的有“心机”才能发现转机人生要耐得住寂寞机遇没有彩排，只有直播第七章 坚持梦想，坚守无人喝彩的人生不懈追求才能羽化成蝶人生总是从寂寞开始坚守寂寞，坚持梦想一生只能认真做好一件事坚忍的乌龟快过三心二意的兔子用坚忍创造闪光的快乐不怕失败才会成功放低姿态，像南瓜一样默默成长坚忍的骆驼在沙漠中行走自如不抱怨的人才能在寂寞中爆发耐得住寂寞是成功的前提第八章 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心静如止水，才能宁静以致远我们是傲然于生命之巅的寂寞者拥有寂寞，真好让自己的精神快乐起来第九章 挣脱欲望枷锁，获得自在人生每个人的心灵都会感冒正视生命中的无奈把握今天，把握幸福给心灵放个假别让自己的心太累把时间花在心灵上造心回归心灵家园失意时要懂得心宽心灵约一剂心灵的良药智慧与慈悲，心灵的良药心灵甘露（节选）过多的欲望会蒙蔽你的幸福第十章 从喧嚣中突围，在诱惑前自律生活在大自然的怀抱里寂寞值得享受生命中的寂寞学会享受寂寞，生命方能自在自己做主，没有阻碍品一杯香茶，让寂寞伴随在音乐世界里自由翱翔静听花开的声音在寂寞的旅程中学会享受关于寂寞的心灵鸡汤一路风景，寂寞如歌寂寞之美“一”的孤单与幸福在别人贪婪的时候保持一份冷静面对诱惑时懂得坚持目标专一，方成大器第十一章 弱水三千，我只取一瓢饮因为爱，所以逐花而居执子之手，与子偕老第八颗薄荷籽早起89年的幸福藏了66年的甜蜜爱情弱水三千，只取一瓢饮来生，再也不爱你晨曦曾经那么美好爱你，只要你幸福，不需要你记得我君生我未生，我生君已老孤独的守望者很爱很爱你我是一条快乐的鱼无法医治的寂寞寄不出的情书第十二章 有一种爱，注定要擦肩而过两棵树的守望让我存一块钱，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我放弃了平淡幸福，选择了靓丽的寂寞爱到毁灭别让一根稻草沉了一艘船第十三章 拥有了爱情，就别去碰暧昧爱情飞不过江湖17岁遇到的那个男孩海棠无香世界上最遥远的距离其实离开也是爱爱的旅途中，不要迷失自己“寂寞”不是更改答案的借口相思无用，忘了就好围城里，做个耐得住寂寞的女人藏在布丁里的银纽扣错爱那些像烟一样的爱情

<<成功要耐得住寂寞幸福要扛得住>>

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。也有人认为，苦难是人的第一本教科书。

我确实实实在在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3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。

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。

我所在的中学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，而我呢，一身土气，经济上十分拮据。

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3个的学费吵架。

在学校里，我一天三顿只吃3个棒球大小的小馒头，不敢吃菜；但真正重要是，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。

<<成功要耐得住寂寞幸福要扛得住>>

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年考入山东师范大学教育系后，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。

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。

感谢大学的四年，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

<<成功要耐得住寂寞幸福要扛得住>>

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。

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。

……

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>