

<<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

<<人生怎样耐得住寂寞>>

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， he 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>