

<<有一种境界是孤独>>

图书基本信息

书名：<<有一种境界是孤独>>

13位ISBN编号：9787504731470

10位ISBN编号：7504731471

出版时间：2009-8

出版时间：中国物资出版社

作者：刘艳

页数：260

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>

## &lt;&lt;有一种境界是孤独&gt;&gt;

## 前言

孤独对于我们来说并不陌生，因为从降生的那天起，就注定我们每一个人都是独立的个体，而每个人的内心，都有自己独立的世界。

在那些最浪漫最值得用所有精力与时间去享受的浓情岁月中，我们也曾为自己寻找机会仔细地享受孤独，在一个人的世界里悄悄问自己这一路走得可好，问自己这些日子还有没有跟随理想四处飘荡。

也许对于有些人来说，生活中不能有太多的宁静，熙熙攘攘、热热闹闹才是快乐和幸福。

但他们也许没有想过，对于一个只有在孤独中才能把走过的岁月变得澄清透明的人来说，孤独实在是人生的另一种美丽。

是否记得在很多时候，我们总喜欢与和自己关系最亲密的人一起分享、领略各自内心的风景，用各自的审美眼光来评判它的真善美，不管是快乐还是忧伤，也不管是成功还是失败。

能够找到可以和自己分享分担的人，的确是一种幸运与幸福。

但并不是任何人在任何时间都可以找到这样的人。

当快乐没人分享，忧愁没人分担，成功无人喝彩，失败无人安慰鼓励时，陪在我们身边的，就是孤独。

孤独是一种自在的状态。

一人独处的时候，你可以随心所欲，甚至蓬头垢面、日中高卧，而不必顾虑他人的脸色。

这份自在，足以令身心彻底放松；而享受这份自在，则是孤独的一大乐趣。

孤独的时候，可临窗而立，凭栏而望，在月光皎洁的夜晚，任凭如水的月光将它润白的光泽洒落在身上。

这时，你便可发现一种孤独的美丽，那是我们静下心来品味生活所悟出的美丽，也只有有这样沉默孤单的氛围中，在孤独地寻寻觅觅中，一个人才能领悟到这样的美丽，认清未来的方向、品味生命的真谛、找寻人生的归宿，从而缩短现实与梦想之间的距离。

真正的孤独不同于寂寞。

寂寞是你找不到可以倾诉的友人，找不到一个可以遮避风雨的港湾；而真正的孤独是你快乐时可以呼朋唤友，而当浮华过后，一切皆成烟云，身边再也没有可以倾诉的人。

因此，我们应当善待生活的每一个静寂与沉默，就如同善待自己的友人一样。

孤独并不可怕，也无须逃避，当我们用自己坚定的信念与坚守的执著去追求、去拼搏、去发现，也许我们就能超越与完善自我。

其实，人生不可避免会孤独，因为在生命中，总有那么一段路是要靠自己独行的。

独行时心中所有的酸楚只能对自己诉说，没有人能真正分担你心灵的孤独。

你只有勇敢地承载它，并尽自己全力去拼搏，才能把握它，并将之变成成功的过程。

而人之所以会感到孤独，是因为心中有爱。

爱之愈深，对孤独的体会就愈加强烈。

因为深邃的爱蕴藏于孤独的灵魂之中，孤独是爱的最意味深长的馈赠。

因此，如同享受成功的喜悦一样，我们也要学会享受孤独。

孤独的时候，你可以写作，让不甘于平淡孤独的灵魂，敏锐地意识到生命的残缺，安心享受心灵的寂静与自由。

在孤独时写作会让灵魂丰盈，可以发现、欣赏、领略生命的美，因此，此时你笔下的文字就拥有足以打动灵魂的力量。

孤独之路是每一个想要事业成功、有所建树的人必须走的。

古今中外，很多不朽的名著、划时代的发明，都是在孤独中产生的。

因为成功者总是在孤独中怀着满腔的热情和乐观主义精神，忘我地为事业燃烧了自己的生命。

孤独并不是一种资本，孤独者只有坚强地忍受种种辛酸，才能在孤独中获得成功。

《有一种境界是孤独》让你在孤独中去醒悟，去审视自己，发掘自己，让孤独在灿烂明媚的阳光下凝结升华，成为一道色彩斑斓的风景线。

在这样美妙的风景中，你将日臻成熟，等到尝过了最苦最甜的滋味时，你的心中便得到了一种难得的

<<有一种境界是孤独>>

超越，烦躁的心灵将回归本初的恬静，自由地舒展着，淡泊宁静，超然世外！

## <<有一种境界是孤独>>

### 内容概要

孤独是一种自在的状态，但并非每个人都能体会到它的真实意蕴。

“古来圣贤皆寂寞”，为什么？

因为孤独是一种至高的境界。

在孤独的世界里，你的灵魂自由了，耳畔也不会再响起都市里的喧嚣，你也不会听到朋友吵人的声音或是手机、电脑如蛙鸣般的乱响了。

孤独是人生的一种享受，更是对生命的一种诠释。

本书用细腻的手笔描绘出孤独这种人生的大境界，让你更彻底地认识孤独、了解孤独、反省内心、正视人生。

品读本书，就像在品尝一杯午后清香的淡茶。

人生在世，风吹雨打在所难免，唯有拥有一颗孤独的心，才能冷视凡间种种；红尘扰扰，岁月沧桑，唯有拥有一颗孤独的心，才能获得超凡脱俗的悠闲与冷静。

《有一种境界是孤独》可以让你的人生因拥有孤独而绚烂，灵魂因为品味孤独而升华！

让你获得一个真正超凡的人生！

## &lt;&lt;有一种境界是孤独&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 品味孤独，感悟生活的真谛 1.每个人的内心都是孤独的 2.孤独也是一种态度 3.孤独是一道美丽的风景 4.孤独是一种至高的人生境界 5.孤独中，时光在穿梭 6.品味孤独——生活是如此美好 7.我们需要朋友，更需要孤独 8.资讯社会里，我们越来越孤独 9.网络虚拟世界——是想象力的释放还是另一种孤独 10.当孤独已成为一种习惯 第二章 打开心灵，探视成长的历程 1.成长，就是在孤独中蜕变 2.在孤独中探视自我 3.往事苍茫如云烟 4.过去是一面镜子 5.成长需要方向 6.内心的羁绊，成长的障碍 7.苦难，在成长中散发芬芳 8.生命的雕琢，我们要学会接受 9.努力做好自己才最重要 10.不要忽略自信的力量 11.成长，有坚持才有意义 第三章 透析情感，走出爱情的误区 1.爱情与孤独 2.人生若只如初见 3.惆怅旧欢如梦，觉来无处追寻 4.一个人的爱情独舞——单身主义者的孤独 5.在绚烂的烟花里寂寞着——白领的孤独 6.情感的迷途“羔羊”——迷惘者的孤独 7.怒放的花儿为谁红——事业成功者的孤独 8.我的爱情不在服务区——婚姻边缘者的孤独 9.围城之外的“落幕”——离婚者的孤独 10.“网”里看花的“乌托邦”——网恋者的孤独 11.堕落的“血色玫瑰”——沉沦者的孤独 第四章 思索生命，找寻人生的归宿 1.生命是一段孤独的旅程 2.孤独VS合群 3.生命需要孤独 4.关于痛苦 5.死若乌有，生亦何欢 6.信仰，是内心的感应 7.好死不如赖活着 8.人生不能只求感官满足 9.人生需要抉择 10.人生需要觉悟 11.人生需要智慧 12.直面死亡，审视生命的价值与意义 13.生命很脆弱，要学会珍惜及尊重 第五章 谛听名人，借鉴人生的智慧 1.古来圣贤皆孤独 2.庄子——独钓寒江雪的人生意境 3.屈原——众人皆醉我独醒 4.陈子昂——前不见古人，后不见来者 5.鲁迅——孤独的一生 6.爱因斯坦——孤独成就伟大 7.巴尔扎克——人最怕精神上的孤独 8.纪伯伦——孤独是精神活动的密友 9.南森——孤独中发现自我 10.尼采——在孤独中创作 11.张爱玲——灵感在孤独中涌现 12.梵高——眼中只有星空 13.海明威——孤独的反战者 第六章 享受孤独，获得自在的人生 1.学会享受孤独，生命方能自在 2.不要把自己捆绑起来 3.自己做主，没有阻碍 4.享受孤独，追求真正的美 5.品一杯香茶，让孤独伴随 6.在音乐世界里自由翱翔 7.生活在大自然的怀抱里 8.孤独旅行，照见自己 9.活得写意，提升美的体验 10.书卷长留伴一生 11.静听花开的声音 第七章 修行孤独，丰富生命的元素 1.孤独是需要修行的 2.在孤独中修行，方能获得大快乐 3.甘于淡泊，乐于孤独 4.深海的孤独，独善其身 5.接受一切，坦然面对自己 6.计较得越少越利于修行 7.修一颗感恩的心 8.放下自我，才能得到更多自由 9.心中有盏不灭的希望之灯 10.懂得慈悲，松开心中的防线 11.面对诱惑，要有自知之明 12.不追问过去，不妄想未来，只把握当下 第八章 善用孤独，成就辉煌的人生 1.孤独是一种力量 2.享受寂寞，品味孤独 3.孤独者用奋斗征服一切 4.孤独内心，对生活的热爱 5.淡然，不追求不必追求之物 6.遭遇挫折，在孤独中检讨自己 7.权势的孤独是因为权力使用不当 8.放下自私，让别人走进自己的天地 9.尊重每个人的价值观 10.返本开新，走向成功的人生后记

## &lt;&lt;有一种境界是孤独&gt;&gt;

## 章节摘录

1.每个人的内心都是孤独的。一个人的身边有很多的朋友、亲人，那么，他的内心就不孤独了吗？

不，内心的孤独与周围人的多少没有关系。

其实，生活中的每个人在精神和灵魂上都是孤独的，也就是说人在本质上是孤独的。

孤独的人，不应该感到无助与忧伤，而应用心去品味——品味生活，感悟人生！

每个人的内心深处都有一份孤独。你可能有时觉得自己很充实：白天有忙碌的工作、夜晚有温馨的家庭、闲暇有成群的朋友，这时你好像远离了所谓的孤独。

可是，在工作之余、在夜深人静时、在朋友散去的那一瞬间，或是成功之后、失败之时，内心会不自觉地涌现出孤独。

事实上，每个人的内心深处都有一份属于自己的孤独，这样的孤独不会阻挡你前进，相反却可以让人更清醒地认识自己，更准确地品味生活。

也就是说，孤独不是一种阻力，而是一种动力，一种促人前进的动力。

生活中，每个人都有自己的故事，每个人都有属于自己的独特经历，当许多事情摆在自己面前时，内心那一份孤独之感就会油然而生。

这时的孤独没有人能懂，他人也无法读懂，当然也就更没有人能真正地体会。

此时，可以让孤独释然的只有自己，只有用自己的力量才可以让孤独更好地发挥它应有的作用。

人的内心之所以会出现孤独，往往是因为生活的变化，而生活常常是时好时坏，让人捉摸不透的，也正是因为如此，内心才会出现那一份孤独。

这时，人需要做的不是用工作或朋友去麻痹自己，而是应该静下心来去分析、去品味，这样不仅可以很好地发挥孤独给予自己的力量，还可以更快地在人生的道路上前进！

感受孤独可以让人更好地品味成功。每个人都活在群体中，即便如此，每个人又都是独立的。

也就是说，关于自己的任何事情，与他人毫无关系。

在很大程度上，为了自己的事情，人还是要忍受孤独和寂寞的。

能真正品味成功的人，都是可以感受孤独、耐得住孤独的人，伟大的生物学家、优秀的教育学家童第周就是如此。

童第周——中国伟大的科学家，生前曾担任过中国科学院副院长、动物研究所所长。

在他的人生道路上就有着孤独的相伴，用他的话说是：要用一颗平和的心去面对孤独、用一颗乐观的心去感受孤独，这时孤独就不会令你感到害怕，相反还会让你感到欣喜。

而他也正是用这样的心去面对孤独的，最终他也更好地品味了成功。

在浙江省鄞县的一个村中，童第周度过了他的童年，由于家境贫穷，没钱进学校读书，他只能在家里边做农活，边跟父亲学点文化。

看着别的小朋友可以背着书包上学，而自己却不能，那时童第周的内心有着无法释放的孤独。

在这份孤独中，童第周给自己立下一个志向——要考进当时在省内名望极高的宁波效实中学读书。

在这一段品味孤独的日子里，他经过自己的努力，终于考入了效实中学，成为一个高三插班生，但是他的成绩却是全班倒数第一。

这样的成绩，这样的失落，童第周内心的孤独是无人可以体会的。

看到成绩单，他什么也没说，只是下定决心，一定要把成绩搞上去。

有一天夜里，办完事情回学校的陈老师走进校园，发现昏黄的路灯下有个瘦小的身影，走过去一看，原来是童第周借着路灯在演算习题。

陈老师的心被震了一下，他走上前关切地问：“天这么晚了，你怎么还没休息？”

童第周看到是陈老师马上站起来说：“我还有好多功课没有补上，得抓紧时间，我不能再做倒数第一。”

听到童第周这么说，陈老师心里有一种莫名的感动，但他还是让童第周回去休息。

童第周听完后收起了课本，但陈老师走了不远，就发现他又在路灯下看书了。

童第周经过在孤独中的努力，终于在期中考试中考出了令人出乎意料的成绩：他几何得了满分，而其他各科成绩也达到了70分。

## <<有一种境界是孤独>>

期末考试更是考出了全校第一的好成绩。

童第周的进步之快在学校引起了极大的轰动。

就连他的校长也不无感慨地说：“我当了这么多年校长，从未见过进步这么快的学生！”

”童第周则说：“在效实中学的‘两个第一’影响了我的一生，而在这‘两个第一’的转变过程中，影响我最深的却是内心的那一份孤独，是孤独让我更好地品味了成功。

”后来，童第周在1924年考入了复旦大学生物系，经过努力，还肄业的他就已经成为了生物系有名的高才生。

1930年，童第周远赴比利时的首都布鲁塞尔，在欧洲著名的生物学家勃朗歇尔教授的指导下，研究胚胎学。

这时他做的研究是卵细胞膜的剥除，而这是一项难度很大的手术，要求人在显微镜下把青蛙的卵细胞剥开，由于其卵小膜薄，很多人都失败了。

童第周在此次求学期间感受到了更多的孤独，他没有人可以问，也没有人可以与他一起分担，唯有一份平和的心情。

每次失败后，他都会详细地记录下试验的经过，从中找出失败的原因，从而总结出怎样才能更好地剥除卵细胞。

他告诉自己，能经得起失败、经得起孤独的人，才能更好地走向成功。

就这样，童第周在经历了一次次的失败、感受了一个个孤独的白天黑夜之后，终于完成了这项实验任务，而他也成为当时唯一一个能成功完成剥除手术的人，并因此震动了欧洲生物界。

就连勃朗歇尔教授也连声称赞他道：“童第周真行！”

中国人真行！

”因为就连教授本人搞这个实验几年了都没有成功。

之后童第周更是用这种不怕孤独、不怕失败的精神取得了一个又一个骄人的成绩。

童第周的这些成绩也是在教给我们，每个人的内心都会有孤独，每个人的人生都会遇到失败，我们不能害怕孤独，更不能畏惧失败。

只要能静下心来感受孤独，能好好地把握失败，就可以收获成功，就可以品味成功。

在人生的路上，会遇到很多事情，高兴的、悲伤的、成功的……我们的内心可能会有一种孤独感。

这时，不要去闪躲，而要努力地去面对、细心地去品味。

这样不仅可以更好地感悟生活，还可以更好地品味成功！

## <<有一种境界是孤独>>

### 后记

修行孤独并非佛家的专利，我们每一个人都可以。

修行孤独是一种享受，在孤独中思考，你会更接近一切真理。

修行孤独是痛苦的，它锻造着、陶铸着孤独者的灵魂，也折磨着、蚕食着孤独者的心灵。

但修行孤独又是具有创造性的，因为它自身就是一个创造的过程、一个奇迹。

修行孤独更能激发人的心灵，使短暂的生命变得永恒而有意义！

在孤独中不断修行，才能有所创造。

历史上那些真正有价值有成就的人几乎都是在孤独中产生的：昔西伯拘羑里，而演《周易》；孔子厄陈蔡，而作《春秋》；屈原被放逐，而著《离骚》；左丘失明，而有《国语》……在孤独中，他们才有了这么大的成就。

智者往往都是善于在孤独中修行的人，而修行孤独则让他们短暂的人生变成了永恒！

孤独是酒，而修行孤独就是酿一坛陈年苦酒，存放的时间越长，便越醇厚。

修行孤独是修行一种发自内心的、深沉的、严肃的感觉。

孤独时，我们更显冷静、更加清醒、更能直面自己的心。

修行孤独，就是修行心灵的中流砥柱。

其实，修行孤独的过程就是保持孤独感的过程，而这个过程就是我们成长的过程。

在成长的过程中，虽然你有亲人、友人、熟人、同时代人相伴，可是，你依然会感到孤独。

孤独，让人成长，让人成熟，却又催人老去。

人，始终摆脱不了孤独，所以，一个真正聪明的人会用深思默想来推开寂寞与冷清。

他会在几千年文明史积聚的知识里，找一个值得思考的课题，然后让自己沉浸在一个伟大的思想中，为之奋斗，为之孤独。

在孤独中，去明白一切事理，去参悟人生的真谛，最终看清了自己，看清了别人，也看清了天和地。

孤独，是生活中的诗、酒、花，是人生中的雾、雨、电，只要我们真正理解孤独的内涵，修行孤独，我们便能拥有一颗热忱的心，一种淡化得失的心性，一种超然世外的智慧和追求，我们短暂的人生也会因此而变成永恒！



## <<有一种境界是孤独>>

### 编辑推荐

《有一种境界是孤独》告诉您：对孤独的渴望，并不是刻意逃避责任的表现，而是对至高人生境界的一种追求。

在孤独中，你的灵魂可以得到洗礼，可以对自己的所作所为进行深刻反思，使自己的德行在洗礼和反思中臻于完美！

孤独不是一种孤芳自赏，也不是一种孤傲无矩的放纵，更不意味着一种漠视与清高，而是一种超脱，一种内心世界的清空。

感谢孤独，因为追求自成孤独，孤独起来就会有成就，即使未能“孤独”出任何的成就，也是一种自然的洒脱，摆脱了尘世间的喧嚣与沉沦，使自己变得更加理性和卓越。

保持这份孤独，即使没有任何所得，仅凭着敲之铿锵的人格，也已经为人世间冶炼出了一份难得的厚礼。

孤独是一种美丽，这种美丽体现在思考上。

静静地独思冥想，这就是生命永远的圆满！

孤独与伟大是一对孪生姐妹！

著名畅销书作家刘艳最具震撼力作品之一！

每个人自来到人世间就注定是孤独的。

其实，每个人生活的环境都是一个巨大的茧，我将自我囚禁在里面。

也正是这个茧使人们不能顺畅地与他人进行交流，甚至也放弃了与自我的交流，成了孤独的自我。

没有任何两个生命的体验是完全相同的，每个生命都是独一无二的，于是，每个人都摆脱不了孤独。

那么，孤独的真正感受是什么呢，怎样才能孤独之中超越自我，创造非凡的人生呢？

你可以从《有一种境界是孤独》中找到答案！

我们匆匆地越过一个又一个人生驿站，却顾不上仔细地看一眼那些美丽的人生风景。

生命是如此美好，何不给自己一个静寂与沉默的空间，放任自我，让一颗心如闲云野鹤，在逍遥独步中凝听美人鱼的歌声，品味生命的真谛。

孤独是与人生的对话，是与生命的对话，是与自己心灵的对话。

品味孤独，感悟生活，你才能更好地认识自己！

体验孤独，享受孤独，你才能拥有独一无二的人生大境界！

尘世喧嚣，人心浮躁。

而置身于孤独，你的灵魂得到洗涤，你的人格得到升华。

孤独促使人成长、成熟、成功，在孤独的天空里翱翔，你才能享受到真正的自由……孤独是一种境界，不必逃离，不必排解。

修行孤独，你的灵魂将与天地相接，你的心灵将与真善美紧密结合，你的人生将达到一种至高无上的境界！

<<有一种境界是孤独>>

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>