

寂寞是一种修行



[寂寞是一种修行_下载链接1](#)

著者:周成功

出版者:华夏

出版时间:2011-8

装帧:平装

isbn:9787508065045

《寂寞是一种修行》内容简介：浮躁社会的智慧活法，把寂寞当成一种修行!人生无处不寂寞，寂寞是人生的底色。漫漫人生路中，把寂寞当成一种修行是一种智慧，让你从

从容面对喧嚣的尘世，获得心灵的宁静。周成功编著的《寂寞是一种修行》分品味寂寞、感恩寂寞、超越寂寞、享受寂寞四个部分去阐释与寂寞为伴的心态，引导人们直面寂寞，品味寂寞，在寂寞中静思，在寂寞中沉淀，在寂寞中审视自己、发掘自己，直至在寂寞中获得超越与救赎。《寂寞是一种修行》适合所有在这个浮躁社会里想要修炼心灵的人阅读。通过平实质朴的语言来探索人生的真谛，有助于人的身心灵成长和升华，引导人们以健康乐观的心态对待生活。

作者介绍:

目录: 第一篇 品味寂寞

第一章 起伏，坎坷，品味人生的颠簸

人生在世的追求……003

◆自我欣赏的价值……006

◆一生只做一件事……008

◆华丽的沉默……010

◆在外漂泊的日子……013

◆平平淡淡才是真……015

◆寂寞是一种滋味……017

◆做小人物的智慧……019

◆光环的背后是寂寞……021

◆有一种修行叫寂寞……023

第二章 放弃，新生，领略征途的美景

有一种爱叫放弃……027

◆错过了也不必遗憾……030

◆保持内心的纯净……033

◆给欲望上一把锁……035

◆人生若只如初见……037

◆此情可待成追忆……040

◆放不下的当作美好回忆……043

◆和你喜欢的人在一起……045

◆下坡路上的风景……048

◆认输也是一种美德……052

◆欲速则不达……054

第二篇 感恩寂寞

第三章 孤独，落寞，享受现在的生活

当你想念一个人的时候……059

◆提醒自己要幸福……062

◆扮演好自己的角色……065

◆偶尔为自己活……067

◆消除恐惧心理……070

◆十年后的相遇……073

◆利用零散的时间……075

◆酒逢知己千杯少……078

◆千年的守候……080

◆一辈子的孤单……082

◆爱情，在寂寞中升温……085

◆孤独是一种至高无上的美……088

第四章 自信，自律，永葆青春的秘诀

坚守你所在的岗位……091

◆拥有自信和从容的心……094

◆不要一心多用……097

◆不要活在别人的阴影下……099

◆不可一味地听信别人·····	102
◆自省是一面镜子·····	105
◆给心灵一片宁静的角落·····	107
◆缺陷其实也是一种美·····	110
只有坚持才会成功·····	113
◆伟大是熬出来的·····	116
◆人生贵在磨炼·····	118
◆踏实勤奋，通往荣誉之路·····	120
第三篇 超越寂寞	
第五章 寻找，探索，超越目前的自我	
到合适的地方发展·····	125
◆让理想转个弯·····	128
◆不要心存侥幸·····	131
◆比目鱼的传说·····	133
◆就算失败了也不要灰心·····	135
◆寻找内心的快乐·····	138
◆每天激励自己一点点·····	140
◆等待中的奇迹·····	143
◆埋头才有出头日·····	146
◆经验使你少走弯路·····	148
◆给自己留有回旋的余地·····	151
走不寻常之路·····	154
◆减少目标与减少挫折·····	156
◆选择适合自己的路·····	158
第六章 调节，改变，打开心灵的枷锁	
让自己享受孤单·····	162
◆打发无聊的时光·····	164
◆接受无法改变的现实·····	166
◆心静自然凉·····	169
◆思考问题的价值·····	172
◆不要动不动就生气·····	175
◆做对事与跟对人·····	177
◆另辟蹊径找出路·····	180
◆后悔是一剂良药·····	183
◆把痛苦当良药吃掉·····	186
◆苦难是人生的必修课·····	189
◆天堂与地狱的差别·····	191
◆大不了从头再来·····	195
◆先出头的椽子先烂·····	198
第四篇 享受寂寞	
第七章 平淡，知足，走出命运的低谷	
◆顺其自然·····	203
◆知足常乐·····	206
◆珍惜目前的拥有·····	209
◆做一个旁观者·····	213
◆活下去的理由·····	215
◆炒作的弊端·····	217
◆剔除眼红的毛病·····	219
◆贫贱不能移·····	223
◆做真实的自己·····	225
◆踩在别人头上的烦恼·····	228
◆淡泊是一种境界·····	231
◆主宰自己的命运·····	233
第八章 潇洒，从容，看淡人生的成败	

如果今天是最后一天… …238
◆再苦也要笑一笑… …241
◆劳累的时候静下来… 243
◆为谁辛苦为谁甜… …246
◆内心有阳光，世界就明朗… …249
◆希望是前行的指路明灯… 252
◆爱情与事业的天平… 254
◆水开了茶自香… 257
◆是非成败转头空… …259
◆潇洒走一回… …261
◆一辈子一个人也不为错… 264
◆人生最后悔的事… …266
· · · · · · ([收起](#))

[寂寞是一种修行_下载链接1](#)

标签

生活

静心

很好看的一本书！

如是观

哲学

1 ·

宗教

tb

评论

又是一部流水账式的“编著”图书，白开水式毫无生气活力的文字，直白通俗假假的案例，一点不动听。

寂寞，让人成长

排除寂寞，享受孤独。

在寂寞中沉淀自己，认识自己。在人生不可避免的寂寞里有所作为。书中的道理很直白，故事很浅显。适合初高中学生阅读

[寂寞是一种修行_下载链接1](#)

书评

这本书先是让我明白了人的一生中总有孤独、寂寞的时候。然后又教导我如何面对这种时候直到战胜孤独与寂寞的感觉。
然后我学会了在寂寞的时候去做那些曾经想做但没有去做的事情。总的来说收获颇丰。

[寂寞是一种修行_下载链接1](#)