

# 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，一点都不动听。

-----  
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](#)