

《忍得下孤独，飞得上云霄》

图书基本信息

书名：《忍得下孤独，飞得上云霄》

13位ISBN编号：9787539969329

10位ISBN编号：7539969326

出版时间：2014-3

出版社：江苏文艺出版社

作者：韩相福

页数：288

译者：张燕

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《忍得下孤独，飞得上云霄》

内容概要

这是一本心灵励志类读物，通过48个与孤独有关的小故事，写尽了人生种种遭遇孤独的时刻。随着书中相互关联的十二个主要人物一一登场，我们将与他们一道经历一场有关“孤独”的心灵自我发现之旅。这些人中有得不到长辈理解的青春期少年，有初入社会找不到方向的职场新丁，有在家务琐事中迷失自我的全职主妇，还有为家庭、事业两头奔忙的中年男人……每一个都是我们生活中可能会遇到的人，每段故事都是发生在我们周围真实的事，见证这些人由痛苦挣扎到逐渐强大的过程，其实也是我们与孤独对话的过程。你会慢慢发觉，孤独很多时候并不像你想象的那么糟糕，当你直面孤独并为战胜它而努力时，它会化为一种积极的动因，对人生产生巨大影响。那时候你就会发现孤独之美，感谢孤独让你变得更优秀！

《忍得下孤独，飞得上云霄》

作者简介

韩相福：韩国最具影响力的情感励志导师、百万畅销书作家。

毕业于成均馆大学英语系，曾做过12年的记者，所以擅长观察人们日常生活中的小事并得出经验，被称为“背影观察家”，除了写作外还经营一家咨询公司。

著有《关怀》（在韩国创下了累计销量上百万的奇迹，被三星集团、LG集团等列为员工培训必读书目，韩国最大网上书店YES24“2006年网友最喜爱的图书”）《结婚前先分手》《韩国的富人们》《看不见的差异》等，在亚洲各国都拥有极高的人气和大量读者。

《忍得下孤独，飞得上云霄》

书籍目录

自序 人生是一个人的旅程，唯有孤独如影随形
引子 世界上最残酷的事：活着却再也回不到过去
第一章 当孤独降临
英雄的别名是恶人
忙碌只是因为害怕一个人待着
灰姑娘的困境：被孤立总与幸福同来
网络看客怎会真正在意你的生活
成功背后总有疲惫与虚无
不够优秀就一定是loser 吗
为了让所有人都满意，我把自己弄丢了
执着与辩解让人更无助
不婚只因我不敢相信他会守护我一生
你凭什么让别人陷入孤独境地
只有我知道美满背后的窒息感
没人能逃过独自面对一切的宿命
第二章 静下心来，看清孤独
孤独有时只因严以待人宽以律己
独自行走，会遇见真正的“我”
越得到越怀疑，越深爱越伤害
我们待在一起，却为何各自孤单
进入孤独深处，我不再与“所有人”为敌
别丢掉藏在现实名利后的“真实自我”
在最深的绝望里，遇见最美丽的惊喜
在亲密关系中遭遇孤独之源
爱一个人，请保持安全距离
每个人心中都有个瓦尔登湖
所有孤独与伤痛，都是成长路上幸福的悲鸣
跟随孤独，从落寞走向愉悦
第三章 当你孤独，更有力量
孤独帮你在绝望中找到希望
尊重他人的孤独一刻，是你能给的最好安慰
只有你一个人知道自己要什么
跟着感觉走，听从内心而活
摘下面具，你到底是谁呢
朋友不是孤独时段的填充品
Let it be
追着成功跑，只会越来越不安
我们早晚都得为“优越感”买单
当全世界遗弃你，请直面恐惧
孤独是自我的另一个名字
想要甜蜜爱情，永远别问输赢
第四章 感谢孤独，重获新生
找到感动自己的力量
优质男人总会遇见可怜又可怕的灰姑娘
在好胜心与满足感之间找到平衡
孤独会成就悦纳它的人
对孩子，爱的极致是放手

《忍得下孤独，飞得上云霄》

孤独会催化出坚韧与悲悯
成为自己真正想成为的人
美好回忆是治疗孤独的特效药
孤独赐予我们的最美礼物：创造力
赠人玫瑰，手有余香
曾经历炼孤独，终将拥抱幸福
于黑暗中看见繁星灿烂
尾声 每座心灵的孤岛，都渴望理解的彼岸

《忍得下孤独，飞得上云霄》

精彩短评

- 1、读过，以叙事的故事性来让人感受更加具体的，切身的孤独；同时给出从孤独中找到快乐的途径，不失为一本值得一读的好书。
- 2、还行吧，形式挺新颖的。要是写成小说的感觉估计会很不错。
- 3、感觉在看韩剧一样狗血！故事冗长，感觉强行套用的各种剧情
- 4、能够引起共鸣的书. Alone yet not alone .
- 5、日韩式的人生感慨很多。
- 6、书名和章节的小标题值得细味
内容不值得读
- 7、孤独的人生道路只能自己走下去，路上，有人选择了放弃，有人犹豫、挣扎、患得患失，也有人不忘初心，坚持始终。等你回头再看那条孤独之路，你会发现，是它，让你在孤独地跋涉中，遇见那个逐渐强大并最终完美的自己。
- 8、看了心情快活很多，推荐~~
- 9、奇妙的阅读体验
- 10、意料之外啊，原本以为是心灵鸡汤类的，真有收获啊！
- 11、嗯...书是好书，讲的道理也很治愈。只不过行文的字里行间，总在刻意强调孤独，读来就像学生作文，硬是要切题一样。不过在书中获得了很多正能量以及化解问题的勇气。为什么说孤独，到书评当中有些人就无病呻吟觉得自己就真的是孤独患者呢？现代人当然都孤独啊，生活节奏快，心理需要恢复，所以才有社交软件才有淘宝啊哈哈，这是再正常不过的~
- 12、2014.10.3
- 13、作为一本励志小说，它写的跟韩剧一样冗长
- 14、1.以后，你肯定会感谢现在的自己，甚至会觉得‘幸亏那时候陷入了绝望’。虽然你现在可能感到无比痛苦，但人们往往在最痛苦的时候，才能学到最多的东西。
2.在人际关系方面和他人保持隔绝状态的消极性孤独叫作落寞型孤独，而自己主动避开他人去寻找自我的积极性孤独叫作愉悦型孤独。
- 15、从落寂型孤独转化为愉悦型孤独。
- 16、一般
- 17、非常棒的一本书，48个互有关联的小故事穿在一起，那如此有共鸣地描述了生活的迷茫和职场上的困窘，真实得如同每个平凡又普通的人生
- 18、用心读就能发现孤独的魅力无穷
- 19、要学会忍受孤独。
- 20、还是可以的~感觉章节小标题挺好~内容可以不用细看。
- 21、耐人寻味，文字细细流淌，但又能直指人心，代入感很强，书中所说的，是你我他都有的孤独。

《忍得下孤独，飞得上云霄》

精彩书评

1、人的一生中，有两件事情无法逃避，一是死亡，二是孤独。死亡的冰冷恐怖，每当想起，就如同悬在头顶的达摩克利斯之剑，警醒世人生之可贵；可是孤独？繁闹的生活，我们在家有电视、出门有手机、工作有同事、外出有朋友，随时随地，想做什么，发个微博、发个微信，总能找到兴趣相投的聊上几句、或相约一起。独处的时光很少，可每当意外与孤独相遇，难以自抑的空虚感、被抛弃感便汹涌而来，如潮水淹没海滩。作者说这叫“落寞型孤独”，因现实中的自己与理想中的自己太有差距而郁郁寡欢，因为对别人所报的期望太高、与实际情况不一样而怅然若失，这时候的孤独，引发失望、怨恨、痛苦等负面的情绪，让生活变得糟糕、低落。而还有一种叫“愉快型孤独”，主动地躲开人群、避开喧嚣，安静下心，享受一个人与自己对话的心情，可能回望、可能思考，哪怕什么都不想，静静感受自我的存在。会觉得花很艳、叶很鲜，风很轻、阳光温柔，安静却并不空虚，反而感受到前所未有的丰盈。严格说来，人生是一趟一个人的旅程，孤独是所有人的宿命。正像书中，四十八个与孤独有关的小故事，12个在不同时刻体会孤独的人物，涵盖了生而为人很多的无奈和自省。自出生在父母的呵护下成长，时代的变化、观念的不同、看重点的差别，父母的爱最窝心，也最易绑架孩子飞翔的翅膀。离开家，一个人跌跌撞撞地闯入社会，工作、生活、恋爱、婚姻，没人能代替你做出选择。工作了，只想做好分内的事，却莫名其妙卷入办公室政治，有些事本就逃避不了，被动接受原本和自己相处很融洽的同事形同陌路，打电话给以前的朋友诉苦，只恨不在同一个时空，你那边正欢声笑语，怎能理解我的困苦？身边最近的那个男/女朋友，老公/老婆，爱情总是甜蜜，可时间久了，对身边的那个人渐渐麻木，都有自己的工作、自己的朋友圈、自己的烦心事，理解、包容、付出，在每一个不耐烦的争吵中磨损又磨损……孤独无处不在，如影随形。我们需要的不是逃避，而是和孤独对话、和被繁忙掩住的自我对话，挺过痛苦，看清一些事、看淡一些事，内心日益丰沛、逐渐变得强大。你会发现，每一个孤独的当下，都暗藏着一个你未曾谋面的自己。和孤独温暖相拥，和这个世界温暖相拥。

2、田馥甄单飞之后有首歌叫《寂寞寂寞就好》，讲的大概是个姑娘失恋之后倔强面对寂寞，一边痛苦，一边潇洒。大概是由于“寂寞”这个词被网络YY出好多引申义，所以我一直更喜欢它的近义词“孤独”。《忍得下孤独，飞得上云霄》这本书真的是孤独中的极品，得亏我是一个有着书中所说那种愉悦型孤独的人，所以才能在半夜三更，四下无人的时刻，在这本书里找到感动和共鸣。生活在快节奏的世界里，谁能保证自己的心里没有一丁点儿问题？孤独也是。没人能保证自己扛得住铺天盖地的孤独，扛得住长久消磨，于是消化孤独就成为了一件多么艰难而可贵的事情。与其称这本书是小说，不如说是那些故事是作者诠释孤独的案例。一个个主人公面对职场受挫、面对爱情危机、面对家庭重负时表现出的孤绝偏执都是人心荒漠化的表现，但惟有熬过这阵痛，才有希望获得孤独的愉悦。书中有个不错的比喻：佛经中有个词叫作“身法”，它的意思是“抓痒的痛苦”。因为痒，所以经常抓，想以此减少瘙痒带来的痛苦。但结果却是，你越抓就越痒。于是你渐渐领悟到，正是由于你不停地抓，才加深了瘙痒的痛苦。世界上的事也是如此，只要再多一点耐心就能等到柳暗花明的那天，但人们却往往因为太着急而让自己陷入了无限的痛苦之中。我一直是个闲不下来的人，只要有空就想做什么，有时连双休日都想安排得满满的，聚会、出游、逛街、看电影……总之就是没有“档期”。后来，我失去某些可以倾诉的人，这使我开始对孤独产生恐惧。我天生要强的个性又让我想说的话不能说，难过的表情不能做，伤心了也找不到安慰，于是整个人都不好了，恨不能用无意义的琐事把自己填满，防止自己胡思乱想。至于后来为什么越来越喜欢宅，自然是找到了从巨大压力下放松自己的途经，体会到了独处时内心的快乐。二次元满足了我对这个世界的大幻想，阅读让我发现更多感动，码字则让我的内心变得感性而温情。白天我依旧尽情地欢脱，进击地参与到这个忙碌的世界。而在夜晚，在我最爱的时间，全世界的沉寂都在为我享受孤独作陪衬，简直不能更棒。对孤独，我们怕什么？孤独孤独就好了。心中的不安与迷茫，来自于乏善可陈的日常生活，那样的孤独自然是落寞型的。然而，就像书里写的，不经历这个黑暗的阶段，又怎能有机会体会到孤独的愉悦呢？所以说，在我眼里《忍得下孤独，飞得上云霄》绝不是什么励志的心灵鸡汤故事，它是一本“孤独”说明书，它通过每个主人公不同的命运给“孤独”这个词下定义，并向我证明了“孤独”最终的模样。孤独，不该是阻碍人们前行的拦路石，而应该是人内心的能量，应该是独孤求败使的那套天下无敌的独孤九剑。因为我们扛得住多少孤独，就hold得住多少繁华。

3、看完这本书有种内心的共鸣感，曾经听过白岩松的演讲说，为什么要读书，因为在人生的每个阶

《忍得下孤独，飞得上云霄》

段里面，你总可以在书籍中找到共鸣，刹那间恍然大悟，原来这就是我所困惑的事情。一直以为孤独是个人的标签，与我有关，与他人无关。人生一直都在“想要做什么”和想要成为什么样的人之间困惑不已，其实当你知道你要做什么事情，想要成为什么样的人并不会很困难了。突然想起以前大学毕业的时候，大家都怀着一颗的善良的心走出社会。但越在社会在滚打，越发现，善良只会是被人嘲笑的绊脚石。之后，你会学得无情，冷漠，咄咄逼人。你用物质来等价你所有的亲情、友情、爱情。但是，之后的你，幸福吗？有一个词语，叫做，精神富裕。骤然想起，昨晚的朋友圈，她说，我的择偶标准只有两条，一是有钱，二是有能力。全然想起已婚的自己，不知道怎么劝阻，我理解的爱情是，你会很在意对方，甚至会想要每天都漂亮的出现在他面前，你穿一条小裙子，得到他的赞赏你会很甜蜜，他夸你说做饭好吃，你会很开心。如果只跟物质有关，那取悦自己到一定程度一定会觉得无聊吧。试着找一个你想要取悦的男人过一辈子，宠溺着你，不是很好吗？不要为满足别人对你的期待而生活。当我看完书，念出这句话时。老公在我旁边说道，那好，我也不用为了满足你的期待而生活了。我突然觉得非常诧异。因为，我自己觉得从来没有要求老公说你要怎么怎么做，是我无形当中给他的压力吗？是我对他期望太高而形成一种无形的气压吗？也许连我自己都不知道。其实每一个男人都承受着更为社会化的压力。所以，身为女人的软实力，我只希望老公可以做回自己。以前我总喜欢在别人身上寻找自己存在的意义，看见比自己过的好的人就会紧张忐忑，看见别人过得不如自己才能心安。现在我开始在自己身上寻找自我存在的意义，这大概是我最大的改变了。

4、我喜欢在书里去寻找答案，从别人的故事里看见的熟悉的影子，在字里行间获得慰藉。书本静静地不说话，却是我最好的导师。这本书，就是这样一本书。每个人都会有孤独的时候，从生理的孤独到心理的孤独都有可能。或许是一个人走在下班路上，周围喧嚣的人群却无人可以倾诉。或许是夜里突然醒来，空荡荡的房间里却只有自己一人寂寞地盯着天花板。孤独并不是用来忍受，而是用来享受。事实上，别人的目光在很多时候对我们而言往往是一种束缚，一种枷锁。在与他人相处的时候，我们所展现的都不是真正的自我。而是我们希望别人看到的那个我，或者是老师眼里的好学生，或者是朋友眼里的好哥们——总之就是你在一定的社会关系中所扮演的社会角色所要求我们展现出来的样子。中国古话中有一个词儿叫“君子慎独”，一个人的时候往往是最考验人性的时候，而孤独则是给了我们一个绝佳的机会去磨练自己的品性。但事实上只有在一个人的时候，我们才能看到真正的自己。摆脱了别人目光给我们的束缚，我们才能真正展现真实的自己。《忍得下孤独，飞得上云霄》这本书中，作者通过讲述几个主人公的故事来给我们展现当孤独来临时现代人的表现，并借此向读者传达孤独对于我们的意义以及我们应该如何面对孤独。书中许多小标题都是一个美丽隽永的句子，静静地让我体味作者关于爱情、亲情、友情的理解。孤独和寂寞是不一样的，作者说我们在学习面对孤独的起初可能会觉得寂寞，而事实上我认为他们二者是两个完全不同的状态。孤独应该是馈赠，毕竟在这个喧嚣的城市里，能一个人静一静的机会少之又少了，能拥有自己独处的时间与空间也显得难能可贵了。寂寞则是你在一群人中，也觉得自己是一个人。但毕竟寂寞是我们没有学会面对孤独，这是对的。不管你跟周围人的情感多浓密粘稠，不管你跟别人多么亲密无间，你都需要一个机会去独处——你也无法避免一个人孤独的时候。既然无法避免，不如去享受他。更何况孤独是一个让自己能充分认识自己的机会。最好的强大是来自于内心的强大，最持久的力量是来自于内心的力量。而与他人过长时间的相处会让我们无暇顾及自身，孤独则是给了我们一个绝妙的机会去发掘自身的力量，去准备更长远旅程。谁都会孤独，孤独是我们无法避免的事情。《忍得下孤独，飞得上云霄》这本书就是在告诉我们该如何去面对孤独，当孤独来临的时候我们该如何与他完美契合。书里并没有告诉我们该如何忍下孤独，因为孤独并不是用来忍受，而是用来享受的。“跟随孤独，从落寞走向愉悦”，这是这本书想要告诉我们的最大的一个道理。“茫茫人生好像荒野”，这是陈奕迅《单车》里的一句歌词。我们都要独自行走，我们都要去面对孤独。既然避无可避，不如用心享受。把孤独当做馈赠，用这份礼物更好地了解自己、更好地认识自己，整装，在人生的道路上走得更稳更远。在我初次听到这句歌词的时候，只觉得心里突然被掏空了一样，觉得一个人孤单是人世里多么难过的一件事。现在我却发现，其实一个人的时候，才是我可以成长的时候，才是我可以给自己心灵慰藉与滋养的时候。静心，在你孤独时候，学会享受，才会成长。

5、看到书名的时候，我以为应该会是几个独立的短篇故事组合而成的书，那些短篇故事，无非就是网上常见的那些励志的，打鸡血的套路，因为那时我急需鸡血，所以便毫不犹豫地选择了它。但是这本书却大大的超出了我的意料，在阅读的过程中，真觉得是物有所值。通过几个主要人物之间的故事，贯穿整本书、不同的角色，代表不同的社会成员，如家庭主妇、沉迷网络的明星博主（后来被诊断

《忍得下孤独，飞得上云霄》

出癌症)、职场上的中年人和青年人、性格迥异的年轻好姐妹(一个好胜心强、不懂得如何关爱他人,另一个却是人缘极好的“知心大姐”)、不同情侣之间的感情状况、父母和孩子之间的关系,机会涵盖了社会各个阶层、各个年龄段,不同的人内心的独白,让我明白了,原来不仅仅是自己一个人处在无边的孤独中,那些看起来很幸福、让我们很羡慕的人,也许内心比我们还孤苦。每个人的心目中或许都住着一个雪丽和一个静恩,其实我觉得这两个名字就能体现出这两个人不同的性格。一个发音短促、有点尖锐,而另一个却是柔和、安静。每个人都希望自己能在工作岗位上有出色的表现、得到上司的赏识,在生活中有一个令人羡慕的男朋友,同时又希望自己能够让人觉得亲切,比人愿意跟自己做朋友,自己也能在别人需要的时候为他们提供帮助。但是,这样子完美的人是机会不存在的,你想要在某些方面有所成就,势必就是舍弃甚至是丢弃另外的东西。曾几何时,自己在感情中也是个雪丽啊~生长在农村的自己,看似性格开朗活泼但其实内心埋藏着深深的、不为人知的自卑,所以当那一段感情开始的时候,总是会害怕对方不够喜欢自己,没有把自己放在很重要的位置,会疏忽我、冷落我。因此,就经常粘着对方,希望他有空的时候,能够陪着自己,一起吃饭、一起自序、一起跑步、一起看书,直到对方开始躲避自己、对我说你应该有你自己的世界,不应该只有我。那时的自己在那段感情里真的是卑微到尘埃里了,印象最深刻的有一次,我发短信希望对方能和我一起去自习,对方说不要,他要和同学一起。然后我就一直给他发飞信、QQ、短信,对方估计也是厌烦了吧,也没回复,让我整个人更加焦急。最后,为了能引起对方的注意,还故意说谎话,说自己差点受伤什么。现在回想起来那段青涩的岁月,都觉得有点不可思议,这是一段多么不健康的感情呢?为了确定对方对自己的感情,一而再、再而三地打扰他、烦他、动不动就说你不够喜欢我,你不够把我放在心上。就跟文中的雪丽一样,一次次地试探男朋友。所幸现在的自己,已经脱离出这样的极端。正如雪丽一样,每个人会经历一个特殊的时期,才能够顿悟。也许是一本书、也许是一个人、也许是一段话,在他们该来的时候,他们会自然地来到你身边,和你在一起,陪伴你一起度过这段虚无空虚的岁月,帮你一起找寻真正的自己。让你能在孤独中,学会和自己独处,自己找到属于自己的幸福。书中讲到一个明星博主的例子,为了赢得网友们的关注、和其他博主竞争,她开始折腾自己家,隔一段时间就粉刷成不同的颜色,然后拍照晒到网上,赢得网友的一篇称赞,由此获得自己所谓的满足感。买一堆东西摆在家里,那些东西买过来之后,只用过一次,那就是被她拍张照,然后发布上网上。可以说,现在不晒图的人年轻人几乎没有。对于正常的发表自己日常生活动态的人来说当然无可厚非。但是就是有那么一些人,为了彰显出自己的优越,或者与众不同,晒着各种“高大上”的图片。也许那些图片是真的,也有可能是TA透支积蓄、刷信用卡买的,更有甚者其实就是下载别人的那些自己向往的生活的图片,然后放到网上去,以为这样子自己也就拥有了这种生活。让我突然想起了一句话——“晒,是一种病”,每个人都忙着用美图秀秀合成、美化自己的图片,然后放到网上,看着点赞和羡慕自己的人越多,自己就越觉得开心,但是这种快乐的背后呢,其实是以更深的孤独为代价。我们每个人都生活在这样的网络世界中,久而久之,我们看到的别人的生活都是丰富多彩的、令人羡慕的。“每个人都活得那么潇洒,只有我一个人生活得这么落魄”的念头每天都会像怪兽一样出没在自己的思想中,直到后面它渐渐地占据了我们的大脑,让我们形成了一种错误的观念,然后更加自卑而无助地活着。其实,生活就是个任人打扮的小姑娘。人们只展示那些他们想给你看到的幸福,也只展示那些他们想给你看到的。所以不用太在意别人的生活是什么样的,关键是自己是否生活得开心、快乐。书中提供了三条原则来判断自己是否幸福:第一条:问问自己现在是不是做着自己真正喜欢做的事。第二条:当你在为某件事努力最终取得成功的时候,问问你自己,身边有没有真心祝福你的朋友。第三条:问问自己现在还有没有时间腾出手来做别的事情。当你觉得生活已经无助到让自己无法继续下去的时候,请对照着三条原则,问问自己是不是做着自己想做的事情、身边是不是有相濡以沫的朋友、是不是还能偶尔腾出点时间来,偷得浮生半日闲,舒适地享受下生活。当然,要找到自己喜欢的、或者是自己想做的事情,并不是那么简单的一件事,王小波说过,年轻时,最纠结莫过于决定自己这一生要做什么。可能有的人很早就发现了自己的天赋和兴趣所在,所以他们的一生都是明确的,这当然是极好的一件事;但是就目前的中国国情来看,现在这一辈的年轻人、特别是农村里出来的年轻人,很多人是不知道自己喜欢做什么的。我们做着别人觉得很好的工作,为什么我们还会不开心呢?因为那并不是你内心真正想做的事情,我们只是做着“别人喜欢的工作”或者“别人觉得很好的工作”,我们这一代人,几乎是活在别人的言论和批评里,从小到大父母都为我们树立了一个别人家的孩子,我们的一生,也许就是那别人家孩子的复制版,而不是我们自己。那么如何才能找到自己真正喜欢的事情呢?乔布斯说过:“keep looking until you find it. Don't settle”。没错,如果你非常迷茫,真的连

《忍得下孤独，飞得上云霄》

一点头绪都没有的时候，那么最好的办法就是寻找，一直寻找，不要停下来在，直到你找到为止。那么在尝试的过程中，如何才能确定自己是喜欢某件事情的呢？很简单，在这个过程中，记录下那些让你觉得兴奋、开心、快乐的事情，这些事情就是你的G点，能够让你为之努力，倾尽心思的事情。但是很少有人会这么去做，他们觉得这样太冒险，与其这么辛苦、努力的寻找，而且你还不知道未来会不会出现自己是否能够承受的事情，对于这种无法控制生活，还不如安心地守着自己现在安稳的日子，虽然不开心、不喜欢，但是却可控。但人生那么长，那些错误或失败的日子与之相比，是多么的微不足道啊，大不了就原路返回，也不愿这一生都过得浑浑噩噩。我们每个人都陷入了生活的怪圈。我们羡慕别人的生活，却不肯像别人那样付出努力；我们每天貌似很忙、活跃在各个社交网络，但是我们的内心却无比的空虚。无法想象，有些人，如果没有网络、没有手机、没有电脑等数码产品，他们会如何来打发时间。那些看起来在网络上非常活跃的人，也许心里埋着深深的对孤独的恐惧。因为害怕一个人，所以只能不停的刷微博、微信，好让自己以为自己是忙碌在这个世界的，这就是落寞型孤独的人。他们完全不知道一个人独处的时候应该做些什么。但每个人都是孤独的，无论是谁，都不能代替别人去体会孤独和不安。所以人们只能独自面对孤独，熟悉孤独，并掌握一种能与孤独合二为一的力量。这就是我们提倡的愉悦型孤独。周国平先生写过：“独处也是一种能力，并非任何人任何时候都可具备的。具备这种能力并不意味着不再感到寂寞，而在于安于寂寞并使之具有生产力。人在寂寞中有三种状态。一是惶惶不安，茫无头绪，百事无心，一心逃出寂寞。二是渐渐习惯于寂寞，安下心来，建立起生活的条理，用读书、写作或别的事务来驱逐寂寞。三是寂寞本身成为一片诗意的土壤，一种创造的契机，诱发出关于存在、生命、自我的深邃思考和体验”。我们所要追求的，便是先生所说的，在于安于寂寞并使之具有生产力。正如现在我一个人在静静地敲打这些文字，我不知道这些文字会不会有人看到，且不论好坏，至少我有生产东西出来了。我也相信，随着自己的修炼，我的独处能力能够更上层楼，我的生产力也会有所提升。不要害怕孤独，学着去面对它，和它做朋友。虽然现在我还是会有觉得很孤单，还是会在孤独的时候熬夜、暴饮暴食、狂吃零食，但我已不像过去那样子责备自己，我知道这只是一个过程，我正在寻找方法慢慢地克服，希望那些徘徊在孤独中的人，也能和我一样，正视孤独，并积极地寻找解决的办法。你能在这过程中，发现前所未来的快乐和前所未有的自己，这样的收获，便已是天大的恩惠。

6、“虽然认识很多人，但很多时候我们只能面对这个世界，因为决断与责任是无法与别人一起承担的。”看完这本书，上面这句话让人感触最深。迈克杰克逊用一首歌安慰我们说“You are not alone”，但为什么当下的人们总感觉“热闹是他们的，我什么都没有”。作者说得对，孤独现在已经成为新世纪人的通病。从时代背景上来说，现在中国的家庭结构多为“421”结构，每一对夫妻要承担双方父母四口人的生活。同时还要精心培育自己的独生子，为了给老小带来更为安逸富足的生活，80后90后都漂到大城市打拼，留下空巢老人和留守儿童，老人无子女陪伴，孩子无父母教导，亦无兄弟姐妹，年轻人在异乡漂泊没有存在感，人人反而都是孤独的。这本书用十二个人物，讲述了关于孤独的四十八个小故事，看的时候总有那么几个片段让我觉得似曾相识，这不就是我或者我周围的人曾经的生活吗？这不就是我或者我周围的人现在的写照吗？我们都无法逃离孤独，我们时刻都在和孤独打照面。虽然我们身边也有三五好友，但很多痛苦无法和他们说，很多抉择只能自己做，虽然自己冥思苦想、考虑再三也难免会做下错误的决定，但最后也只能自己默默地承受，因为没有人可以代替你来接管你的人生。所幸的是，作者给了我们很大的慰藉，因为孤独并不可怕，相反孤独还可以转化为满满的正能量。这让我想到前段时间看的蒋勋的那本《孤独六讲》，蒋勋并不认为孤独是一件可耻的事情，相反孤独更加有利于思考。个人认为，这两本书结合在一起看非常好，可以先看这本《忍得下孤独 飞得上云霄》，通过一个个非常有现场感的故事，了解我们的同类是如何陷入孤独中，又是如何在孤独中找到自己前进的方向的。之后再读《孤独六讲》，听大学教授如何看待孤独，如何享受孤独。相信这两本书看完后你会对现在的自己有更加深刻的认识，自己内心的负面能量，比如焦躁、恐惧、抱怨等也会减少很多。

7、我是个习惯于寂寞的人，因为孤独可以给我带来灵感。犹记得大二改变生活轨迹的那次全国比赛，就是靠着突然到来的灵感进入总决赛，从此一战成名。虽然那次比赛的结果让我的人机关系进入井喷时期，但也正是从那个时候起，对于孤独，我不再是排斥，反倒是恋上了那种感觉。毕业后选择北漂，也是因为唯独在北京这个城市一个同学朋友都没有，可以尽享那一份难得的孤独。于是果断换成只有父母知道的手机号，开始了深入灵魂的孤独之旅，如此竟也落得清闲自在。这段时间也看了不少书，稿费也提升到了三位数，算是孤独带来的小小回报了。因此在看《忍得下孤独，飞得上云霄》这

《忍得下孤独，飞得上云霄》

本书的时候，看到书中那些与孤独有关的小故事，以及故事主人翁通过与孤独对话，从而适应甚至利用它产生积极影响时，我是非常感同身受的。孤独，是个非常有用的东西！不过说实话，与孤独作战是丧心病狂的，因为孤独带来的就是无尽的孤独，书中的那些人也都是由痛苦挣扎到逐渐强大，一步步慢慢走过来的。而北京这个城市没啥特点就是人多，所以孤独起来稍有难度。甚至有时看到其他人三五结伴，或是成双成对的出入，我也着实觉得有些窝心。但毕竟之前在学校就与孤独战斗过，有着丰富的作战经验，所以那终究只是暂时的感觉，静下来怒读几本书就畅快多了。当然也有同事问过我：你不抽烟不喝酒不谈恋爱，每天只是工作看书，这样的日子怎么过得下去？对此我根本就不知道如何作答，因为现在的生活状态已经到了一种自得其乐的境界。而且对于爱情，大学时期的那段经历已经让我看到了爱是一份多大的责任，所以没有做好充分的准备，又怎敢轻言承担？哪怕再怎么空虚寂寞冷，也万万不能轻言感情，以免给大家和自己带来困扰。孤独如同一杯未加糖的咖啡，喝上一口，很苦，但苦过之后，你会爱上它，回味无穷。既然孤独那么美，那做个孤独患者又有何不可？

8、接纳孤独，追求幸福文/张宏涛初见《忍得下孤独，飞得上云霄》（江苏文艺出版社2014年3月出版）的书名，还以为是一本可以随时翻开又随时放下的小清新类的感悟散文集；但当读完第一章后，我的心灵最柔软的地方被击中，且欲罢不能了。这是一本直击心灵最深处的小小说，不愧是韩国情感励志导师、百万畅销书作家韩相福的大作。也许同样是东方国家，该书虽然写的韩国人的状态，但却毫无距离感，读起来就像是写我们中国人的一样。该书描写了一群孤独的人的心理和生活状态，但这些孤独的人并非是边缘人，他们就是我们身边的每一个人，也包含我们自己。书中孤独的人包括企业高管、小职员、女强人、小女人、处于婚姻倦怠期的夫妻、教授、博士、小学生……48个孤独的侧面，总有一个击中你的痛点！比如年轻有为的李道均科长，他有忙碌强迫症，每天陷在忙碌的漩涡，累到虚脱，也不愿意一个人独处，他努力迎合所有人的期待，却从来没有为自己而活过。得了癌症的家庭主妇也长时间生活在孤独中。她的孤独丈夫不能化解，于是沉迷网络，成了博客红人，每天生活的主题都是在博客上“晒幸福”。丈夫又何尝不孤独？他本来有很多很好的爱好，却被妻子一一改造掉，成了顺从的丈夫，却也因此失去了生命活力。一个三口之家，更是人人孤得要命。丈夫每天下班仍待在公司看小说，等到女儿放学才敢回来，因为他实在害怕妻子的唠叨和抱怨。他在家找不到安全感和存在感；女儿也孤独，更害怕天天吵架的父母；妻子更是孤独，丈夫和女儿都和她无话可说。全家人彼此都难露笑容，只有那条小狗能给他们三人一点心理安慰。以至于他们都暗想：如果离婚，必须带走这条狗。作为全书的串线女主角雪丽也是一个孤独的人，她孤独的原因和很多人一样，都来自于童年那不幸的家庭。父母的离异，尤其是母亲暴躁的性格导致她也暴躁，明明希望对方多爱自己一点，却有话不好好说，而是用打击对方甚至分手的办法索爱，结果让爱人越跑越远……该书的核心思想是：孤独是不可避免的，但孤独分为落寞型孤独和愉悦型孤独，我们要努力把自己从落寞型孤独转变为愉悦型孤独。当我们不再逃避，而是沉下心来，以积极的心态接纳孤独时，我们便能更有力量，从而获得新生、获得幸福。该书犹如一副治愈心灵的良药，让我们更清晰地认清自己的内心，反思自己，并最终和书中的那些角色一样，获得新生！字数：930已发《羊城晚报》《泉州晚报》

9、我总是喜欢从反面看问题，而且坚信尽信书不如无书这个道理首先我对我所提出的逻辑不足进行解释本书的‘孤独’逻辑忍受‘落寞型孤独’在不断忍受后，进行自我超越达到‘愉悦型孤独’书中多次提及‘优秀’，‘优等生’‘优质男’‘优质女’，然后几乎无一例外地否定了他们‘他们都是不明白自己想要什么，而深陷痛苦的深渊’然后便是‘孤儿’，作者说孤儿大多悲惨，但少部分‘孤儿’仍然可以达到普通家庭优秀的孩子的水平矛盾‘优秀’是因为达到了‘愉悦型孤独’也就是超越(少部分孤儿)，但‘优秀’却又不是‘愉悦型孤独’的指标，(书中大部分‘优质’的人都是落寞型孤独)那么‘优秀’的定义到底是什么？什么是‘优秀’而什么又是‘不优秀’呢？如果你按着我的思路这么想，那么恭喜你，你已经到了作者所讨厌的第二种状态‘二元对立’按我的理解，怎样才能到达‘愉悦型孤独’呢？我的答案是，彻底抛弃‘优秀’这个概念，没有优秀，也没有不优秀，更彻底的说，要抛弃一切的概念，用自己的‘思考’去构建这个世界，所有的定义要自己创造。但事实，这很难，例如：母语为中文的人，基本上无法突破这一限制，你的一切来自汉字，脱离了汉字(只懂汉语)你的一切都会崩塌。但这就是我所理解通往真正孤独的开始总结：本书用故事‘吸引’读者，就我来看，并不是真正值得‘思考’的，哲学读物，而是一本披着韩剧外衣的，治愈系娱乐读物，如果一味地按照书中的逻辑，去寻找‘愉悦型孤独’，结果只能是沉浸在‘落寞型孤独’，这本书能治愈，但不能思考

10、不知道是从什么时候起，开始感觉孤独，并慢慢习惯孤独。记忆细沙翻腾，阳光下明媚的脸庞，

《忍得下孤独，飞得上云霄》

内心却有着不为人知的悲凉。读书，是共鸣和派遣的极佳方式。“原来不止我一个人是这样啊。”一本很温暖的书，但却有关孤独。隐隐与内心切合，想要看一看别人的孤独都是什么样，别人都是怎样面对孤独。站在霓虹背景下，看着脚下疾行的车灯慢慢拉成直线，不想回家，不想与人交谈。清晨，被窗外呼啸而起的风声超醒，睁眼等着闹铃响却不愿起床。慢行去上班，路上啃一屉包子，与一张张焦躁无比的脸擦肩而过。到单位，咕嘟喝下一口水，然后开始一天的口水交锋。这样的生活，还算美好吗？也许该像书里的主人公一样，去爬爬山、午后散个步，或者做一件以前从来不敢做的事情。找到那个出口，或者习惯现在的境地。

11、连着看了两本关于孤独的书，前一本是刘同的你的孤独虽败犹荣；今天把这本也看完了，说实话各有千秋；这本书中对孤独的理解有新解；我认为吧，孤独，必不可少的成长过程的一个环节，在独处中你才能思考、反省、学习、提升自己；想成为幸福的人，自由的人，成功的人，第一步就要学会孤独，学会与自己相处，爱自己，爱自己的自己，内外兼修！

12、读这本与孤独有关的书，读心灵励志类的还是第一次读韩国人的作品。最初，并不很喜欢这个书名《忍得下孤独，飞得上云霄》有一种不太服帖的感觉。不像之前看过欧美的这类书，书名有厚重感。对于韩国，除了新闻，历史，地理，大多会因影视剧在心间筑起印象。我印象最深的一部韩剧《爱情是什么》两家亲家母一有各自的看法就约到咖啡厅去谈判，每次都是不欢而散。那时我就看到韩国孤独的主妇形象。直到看完这本书自觉喜欢，便不再挑剔书名了。这本书写了48个与孤独有关的小故事，里面渗透着对每个故事人物的孤独的细微描写。虽然每个故事都是独立的，但雪丽和静恩等人物的故事，还是串联起书中所有故事，令阅读有整体感。也许是雪丽的故事作者着笔更多，我从雪丽的故事里看到孤独的成长。读到，雪丽写书评的那一页，心中已经有了雪丽的形象，她深夜读书写评或许也是为孤独找一处安静的时空。即使在与男友道均面对面时，雪丽仍然是孤独的，她总是感受不到她所期望的来自道均的回应。她几乎被孤独左右了恋爱的心情。他们约会时，原本很容易在脑海里建起的情侣相对而坐在优雅环境中，常常因为从文字间轻易就感受到雪丽的孤独，常常会令她对面的道均呈现出虚无的影像。虽然很多时候，静恩要比雪丽清醒地看清实质，比如她听了雪丽在道均求婚时，提出分手，只是提示雪丽要自信，当然这是恐婚的最典型的表现，只是雪丽自己一直没有意识到而已。雪丽只想惩罚道均，就又提出分手，那次，她是意识到道均是爱自己的。虽然书中没有直接引用《花》那首诗，但道均的解释，已经把恋人间的孤独点明，即便相爱炙热，也无法将彼此的孤独消解。爱本来就是孤独的。很熟悉这样的场景，韩剧中常出现，女生已经很过分了，男生还儒雅面对。相对于雪丽，静恩面对爱情就显得特别从容和稳定。所以她遭到了雪丽的“阴谋报复”把一张有静恩前男友的同学集体合影发给静恩的男友。可她却没料到这张照片刘代理第一时间给静恩看了。雪丽在孤独中情绪得不到有效控制，不但出口伤友，还要离间和谐关系。孤独是最好的自我成长，雪丽爬上山，将自己的压抑倾诉给管理员，当她痛哭不止时，她已经意识到自己到了无法继续掩饰自己的地步，她倾诉给陌生人的那一刻，心中被点亮一枚小小烛火。正如斯宾诺莎那样说，当我们能够准确地描述一种痛苦的时候，也就是痛苦停止的时候。所以她开始改变，她主动给道均打了电话……这是我希望看到的结果。这本书，并不深奥，读起来也很流畅，却能在作者描写的故事中发现常被忽略的情绪，对日常生活细致入微的观察，总结。我非常喜欢作者点到为止的提醒，就像静恩意识到雪丽的恐婚心态，只是那么一句，你能做好，自信点。这已经能让雪丽对自己的这段恋爱思考许久。而读者丝毫不会觉得有什么说教嫌疑，也就是朋友的角度看到的端倪。在孤独难耐的时候或许可以像道均那样独自行走，遇到真我；也或许可以像雪丽一样爬山倾诉；没有人能逃过面对一切的宿命，如果自己有能力就做管理员那样的倾听者，如果没能力何不向雪丽那样倾诉呢？不必像敏咏那样着急……

《忍得下孤独，飞得上云霄》

章节试读

1、《忍得下孤独，飞得上云霄》的笔记-第167页

有个说法叫做“角者无齿”，意思是长着漂亮犄角的动物是没有锋利的牙齿的。现实的确如此，拥有“一等”漂亮犄角的动物，却没有代表幸福的牙齿。

2、《忍得下孤独，飞得上云霄》的笔记-第24页

七哥—生活就是一个任人打扮的小姑娘
东吴相对论—晒是一种病

网络红人就是那些“擅长把自己想展示的东西展现出来的人”。通过“精挑细选的照片”和“精心修改”的文字来塑造一个完美的自己，以吸引别人的注意。

成就感—不是那种战胜了别人的成就感，而是通过自己的努力得到的一种满足。

“别人都过得那么潇洒，只有我这么落魄”，这么想着想着，就越发孤独了，渐渐就会陷入“自我惩罚”的怪圈。

3、《忍得下孤独，飞得上云霄》的笔记-第177页

人们感到最疲惫的时候，恰恰是最能突破自己的时候。人类看起来似乎是种脆弱的生物，却总具有令人诧异的坚强。

在修行中，一边磨练自己一边向自己提问“我的极限在哪？”如果知道自己的极限，也就等于彻底地了解了自己。特别是在你遭遇孤独的恐惧时，这种对自我承受能力的了解和锻炼尤为管用。

我们觉得自己被世界遗弃了的时候，便会感受到一种恐惧。我们中的大部分人无法忍受这种恐惧，就像掉入深渊中的探险队员一样，只会盲目地不停挣扎，直到精疲力尽，奄奄一息。

生活中我们遇到孤独或者恐惧，以及面对那些让我们无法掌控的东西的时候也是如此。我们必须先冷静地面对恐惧，默默地接受并学习如何度过黑暗时期，最后才能获得解脱。

4、《忍得下孤独，飞得上云霄》的笔记-第194页

当我们能够准确地描述一种痛苦的时候，也就是痛苦停止的时候。

特别寻找出来的特别感，最后悔变成伊卡洛斯的翅膀。

伊卡洛斯的翅膀：伊卡洛斯是希腊神话中达罗斯的儿子，与代达罗斯使用蜡和羽毛造成的翼逃离克里特岛时，他不停父亲的劝告非得太高，双翼上的蜡遭太阳融化跌落在水中丧生。现多用来比喻不切实

《忍得下孤独，飞得上云霄》

际的想法和梦想会造成的严重后果。

愉悦型孤独：这是一种就算是在枯燥的日常生活中，也能找到无限的可能性与多样性，是一种即使独自一人，也能发现感动得事物的能力。

5、《忍得下孤独，飞得上云霄》的笔记-第102页

也许正是因为对自己身边的人太熟悉，我们总抱着一种强烈的幻想，希望别人能够充分理解自己，即使我们没有表露我们的渴求，他们也应该能够明白。

人们对他人抱有过多的幻想，如果得不到满足，就会有一种被背叛的感觉，甚至还会一直感到不悦。

不成熟的人总会怀有飘渺的幻想，最终让自己陷入无尽的失落与孤独中。

我们一直刻意追逐，但这其实在浪费人生。

6、《忍得下孤独，飞得上云霄》的笔记-第39页

他不断努力奋斗者，希望自己在别人面前能够抬得起头来，但是独自一人的时候，却掩饰不住内心深深的自卑与挫折感。总觉得别人都过得有声有色，只有自己的人生是失败的。

7、《忍得下孤独，飞得上云霄》的笔记-第253页

是否幸福的三条原则：

第一条：问问自己现在是不是做着自己真正喜欢做的事。

第二条：当你在为某件事努力最终取得成功的时候，问问你自己，身边有没有真心祝福你的朋友。

第三条：问问自己现在还有没有时间腾出手来做做别的事情。

8、《忍得下孤独，飞得上云霄》的笔记-第71页

在行走的过程中，大脑皮层的认知领域能从紧张状态中恢复过来。头脑放松了，就能进入与平时完全不同的放空状态，最容易产生灵感。正因为如此，伟大的哲学家与思想家们都很喜欢散步。

如果那不是自己所寻找的方向，只要原路返回就行了。那些短暂的失误和伤害，与人生的道路相比，根本就不算什么。

我们呆在一起，却为何各自孤单

9、《忍得下孤独，飞得上云霄》的笔记-第43页

《忍得下孤独，飞得上云霄》

世界上的事也是如此，只要再多一点耐心就能等到柳暗花明的那一天，但人们却往往因为太着急而让自己陷入了无限的痛苦之中。

如果你控制不住自己的情绪，一味着急，那么内心的愤怒很可能会随时爆发，之后便会陷入绝望，以致自己像疯了一般地抓挠。即便是这样，也没有人能理解处于痛苦和孤独中的你。穿梭在人群中，你会像个透明人一样无助。

心灵的一角偶然有发痒的感觉的时候，千万不要去抓，再等等看。你总能在那若有若无的孤独中找到释怀的办法。

10、《忍得下孤独，飞得上云霄》的笔记-第43页

世界上的事也是如此，只要再多一点耐心就能等到柳暗花明的那一天，但人们却往往因为太着急而让自己陷入了无限的痛苦之中。

如果你控制不住自己的情绪，一味着急，那么内心的愤怒很可能会随时爆发，之后便会陷入绝望，以致自己像疯了一般地抓挠。即便是这样，也没有人能理解处于痛苦和孤独中的你。穿梭在人群中，你会像个透明人一样无助。

心灵的一角偶然有发痒的感觉的时候，千万不要去抓，再等等看。你总能在那若有若无的孤独中找到释怀的办法。

11、《忍得下孤独，飞得上云霄》的笔记-第35页

无论什么时候，孤独都会出现在你面前。在人生中，与成功相比，你会经历无数的失败。

保持着B级的谦逊态度与A级的思维模式

12、《忍得下孤独，飞得上云霄》的笔记-第225页

“熟”意味着熟悉、食物煮熟，另外还指谷物的成熟。

“熟”与时间有着很深的关系。经过岁月的沉淀，一切都会走向成熟。无论是心灵还是学问，经过漫长的岁月也能变得成熟起来。

13、《忍得下孤独，飞得上云霄》的笔记-第149页

“随时都要给自己一点时间，忘记那些难过的事，多接触新的事物”。

不要去想“想成为的人”，而要多去想想“想做的事”。

一个人的能力能发挥到什么程度，取决于他如何度过只属于自己的时间。在属于自己的时间里，你能

《忍得下孤独，飞得上云霄》

通过自己整理与自我反省，发现自己的问题所在，为下一步的跨越储备一些正能量。

14、《忍得下孤独，飞得上云霄》的笔记-第20页

每天吃完午饭后，我都在只属于自己的时间与空间里遨游。我脑子里会闪过无数的念头，但最后总会进入放空的状态，就是所谓的“第三类状态”。从第三类状态回到现实的瞬间，我都会有一种奇妙的感觉，原来最好的自己，并不存在于和他人的竞争和较量中，重要的是你从只属于自己的时间里得到的领悟。

15、《忍得下孤独，飞得上云霄》的笔记-第86页

巧妙的“孤独系统”把竞争和焦虑结合了起来，每个人都担心自己跟不上别人的节奏，于是人们都成了一个个失去自我的灵魂，在这个无限的游戏里陷入了孤独系统的恶性循环。

竞争与不安渗透到了我们的生活中，渐渐地成为了生活的支配者。

追随费用—为了不被这个世界排斥而付出的费用

人们无法认清他人所期待的自我与真实自我的差异，最终只能在辛苦追逐潮流的过程中，产生心理上的痛苦与矛盾。

我曾经经历过一段非常困难的日子，就好像进入了一片无人知晓的荒野，陷入了无边的孤独之中。

我怀念那时我所拥有的纯粹的孤独。

16、《忍得下孤独，飞得上云霄》的笔记-第62页

在这让人精疲力尽的奔跑中，你究竟得到了什么？
其实也没有别的，这就是一场自己与自己的较量。

17、《忍得下孤独，飞得上云霄》的笔记-第7页

“一定是这样的，他比谁都孤独。人们本来就是因为内心柔弱，才会感觉孤独。他虽然外表看起来阳光又活泼，内心却早已在绝望中默默地流泪，所以好好端端的人才会。。。。。。其实这样看来，也不能说是‘突然’了吧”。

18、《忍得下孤独，飞得上云霄》的笔记-第12页

不知为何竟有这样的空虚感—每天都这么忙碌地生活着，却感觉不到任何实质性的东西。

自己如此忙碌而认真地生活着，为什么内心却依旧感到不安和郁闷呢？

《忍得下孤独，飞得上云霄》

想这样没日没夜在人群中忙碌着，怎么还会孤单呢？

也许是想得到别人对于自己生存价值的认可吧，希望通过忙碌的生活来证明自己是个重要的人，但他也因此掉入了忙碌的漩涡里，一边随着大流，一边又觉得找不到“人生的意义”。

从前的那些理想和抱负就像握在手中的沙粒一样从指缝间流失了。

19、《忍得下孤独，飞得上云霄》的笔记-第1页

很多人在独处的时候会觉得孤单，只好打开电视或者电脑，看着电视里的节目呵呵傻笑，或者陷入网络的世界中，或者拨通友人的电话，听着耳边他人的声音，借此来排遣孤独。但是关上电脑和电视、挂掉电话之后，心头还是会涌上来一股莫名的空虚感。

落寞型孤独（loneliness）愉悦型孤独（solitude）

我们应该通过选择正确的孤独方式，从落寞型孤独跳跃到愉悦型孤独，进而战胜孤独。

20、《忍得下孤独，飞得上云霄》的笔记-第125页

我们总以为自己与众不同，很有才能，其实自己不过是茫茫人海中普通的一人罢了。

自己的未来会看到不计其数的变化。现在正经历着的孤独，可以看做一个契机，一个为了未来的蜕变而潜心准备的重大契机。

孤独是各种变化发生的大熔炉。选择什么样的独处方式，将决定一个人日后的生活道路。但是变化并不会在你渴望成为某人的时候出现，而是在你想找回自我的瞬间悄然开始。因此，独处的能力可以在人生变化中发挥重要作用。

这个世界上有两种人。其中一种愿意独自尝试很多事，而另一种人却不愿意。其实一个人生活原本是很自然的事，但现在却变成了一种“特殊”能力。

21、《忍得下孤独，飞得上云霄》的笔记-第273页

每个人都是孤独的，无论是谁，都不能代替别人去体会孤独和不安。所以人们只能独自面对孤独，熟悉孤独，并掌握一种能与孤独合二为一的力量。这种力量能使自己变成一个完整的“自己”，爱自己的“自己”，能为自己负责的“自己”、

22、《忍得下孤独，飞得上云霄》的笔记-第120页

心灵之路包含三个阶段：

《忍得下孤独，飞得上云霄》

第一阶段是“否定”。遭到推辞或拒绝的时候，我们都会有种挫败感。我们一边会否定现实，一边陷入愤怒与怨恨的深渊，然后极其主观地认为自己遭到了不公正的待遇，同时也对他人抱有不切实际的幻想，期望能从别人那获得意想不到的帮助。

第二阶段是“接受”。这一阶段，我们开始回避那些曾经给自己带来伤害的对象，转而想要一个人静静地生活。我们会被极深的疏离感与懦弱感包裹，并在落寂的孤独中接受残酷的事实，同时陷入自我否定的漩涡中。

第三阶段就是“愉悦型孤独”。在这一阶段，人们能够客观地回顾自己的人生，渐渐有了独处的能力。这种能力能帮助我们与痛苦中挣脱出来。在挣扎的疼痛中，你能发现自己变成了一个成熟的人。你开始领悟到一个真理，那就是想要通往心灵的更深层次，都需要经历孤独的历练。你也能灵活自如地把主观看法与客观现实结合起来，这时你已经成长了。

从落寞型孤独向愉悦型孤独的过渡过程，就像是在建立一个“只属于自己的城”。

23、《忍得下孤独，飞得上云霄》的笔记-第29页

虽然认识很多人，但是很多时候我们只能独自面对这个世界，因为决断与责任往往是无法和别人一起承担的。

成功的最终目的，是为了让自己找到人生的价值。——梁晓声先生的《中国生存启示录》

24、《忍得下孤独，飞得上云霄》的笔记-第114页

每当我们正视内心的痛苦的时候，治愈的过程也就开始了。

25、《忍得下孤独，飞得上云霄》的笔记-第179页

只要你把到目前为止积累起来所有信息与经历进行分析与创造，那么一定能在这样的过程中逐渐领悟到人生的意义。

因为太忙而只能暂时放到一边的事，虽然很想去做却害怕失败的事，害怕周围人异样的目光而悄悄藏起来的事，打算留到以后再去做的事。。。。。。不要犹豫，这些事，你现在就可以做。

如果你因为找不到人生的意义而感到孤独，那么我希望你能够坦然地接受这份孤独，因为孤独是自我的另一个名字。

《忍得下孤独，飞得上云霄》

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:www.tushu000.com