# 关于学会孤独演讲稿

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2024-07-04

*篇1：关于学会孤独演讲稿尊敬的老师，亲爱的同学们：大家好!孤独就像余光中心头的那缕乡愁，总在有月亮的晚上想起;孤独就像诗仙送友的那杯美酒，总在分别的时刻溢满心怀;孤独又像清照手中的那抹菊花，总在一个人的夜晚哀叹……孤独是一种愁肠百结的情感，...*

**篇1：关于学会孤独演讲稿**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

孤独就像余光中心头的那缕乡愁，总在有月亮的晚上想起;孤独就像诗仙送友的那杯美酒，总在分别的时刻溢满心怀;孤独又像清照手中的那抹菊花，总在一个人的夜晚哀叹……

孤独是一种愁肠百结的情感，它往往伴随着伤感和寂寞，它来时，最强悍的人也会被打倒，它来时，总会让孤独的苗子从心底缠绕到喉咙。人们往往因害怕而躲避着它，在一般人的心中，它是个不太好的词汇，而我却坚信，孤独是一种境界。

孤独的第一境界：使人心静如水。一个人独处时，那安静的氛围里不只是静谧的孤独愁丝，还有足以使你心情平静的针剂，使你不喜亦不忧。孤独在此刻的外在作用是使人安静，内在表现则是促人思考总结和感悟，或思考人生，或怀念旧人，或思索未来，皆因人而异。因此，孤独时无须大叹寂寞而应尝试平静内心，就像暮雨沙沙，无须滂沱只须湿透草地，而对孤独只需领会，不可深化成寂寞忧伤，保持孤独时的平和是对孤独最好的感悟。

孤独的第二境界：享受孤独，奋发有为。记得有人曾对我说过：学习应耐得寂寞，忍得了孤独。初听时还正上初中，不能顿悟，今日之思方略有所感。不是每个人都耐得住孤独，但伟大的人必定品尝过孤独的苦酒。西方乐圣贝多芬一定是孤独的，但却在无声世界里创造了最不朽的曲章;越王勾践卧薪尝胆忍辱负重十余载，他一定是孤独的，但却完成了复国大业;钢琴王子周韵清苦练钢琴日日夜夜，他一定是孤独的，但却成就了自己不凡的梦想;郭晶晶承受与金牌失之交臂的打击，她一定是孤独的，但却在孤独中成就了她今天跳水皇后的殊荣。享受孤独，在孤独中奋发有为，在孤独中成就梦想。

心怀孤独，它可以使你平心静气。心怀孤独，它可以让你品味最初的苦，回报的却是最后的甜，孤独不是消极而是深沉的思悟。心怀孤独才能定下目标不随波逐流，才能在生命的最低谷谱出如乐圣那般激昂的乐章。

那么，即使月亮又起，孤独的乡愁之感不是也有一种美丽吗?

**篇2：学会孤独主题演讲稿700字左右**

黑夜给了我黑色的眼睛，我却用它寻找光明。

孤单的生活给了我孤独的灵魂，我却用它品味人生的绚丽多彩! 人道寂寞沙洲冷，我言孤独花灿烂!孤独也是一种别样的幸福，孤单可以让我们更好地聆听自己心灵深处的声音，让我们的灵魂得到升华。古今中外，多少成功人士是在无限的孤独中走向了人生的巅峰。

司马迁为被迫降敌的李陵辩护，武帝震怒，将他打入大牢，施以宫刑。当时没有人为司马迁说话，更多的人是嘲讽，多少人觉得司马迁选择宫刑是贪生怕死，没有气节。在不被世人理解的孤独中，司马迁全身心地投入到“究天人之际，通古今之变，成一家之言”的伟大创作中，是孤独擦亮了他的眼睛，是孤独磨练了他的意志，是孤独清醒了他的头脑，是孤独让他爆发出生命的潜能，留下了“史家之绝唱，无韵之离骚”的千古大书!司马迁在孤独中创造了人生的辉煌!

苏东坡，豪气冲天，无人不知，无人不晓，可是他的仕途真是一路滑向低谷，一再被贬，成了一个倒霉的迁客。在黄州这个荒凉的小镇上，苏东坡感到了难言的孤独，然而正是孤独使他彻底洗去了人生的浮华，正是孤独使他脱胎换骨，正是孤独使他走向了真正的成熟，于是，千古杰作《念奴娇 赤壁怀古》和前后《赤壁赋》诞生了。孤独让苏东坡的文学之花更加灿烂!

哥白尼在提出“日心说”的时候是孤独的，贝多芬耳朵失聪的时候是孤独的，霍金在与病魔抗争中是孤独的······多少仁人志士正是在孤独中创造了人生的辉煌!

其实我们每个人都是不同的叶子，终将飘向不同的路程。也许有匆匆过客为伴，但很多时候我们是一个人，所以我们要学会享受孤独，在孤独中走进自己的灵魂，聆听自己的心声，聆听大自然的声音，品味一盏孤灯，半卷书香，与文字为友，以音乐为伴，在孤独中升华自己的灵魂!在孤独中品味人生的绚丽多彩，在孤独中创造自己的人生辉煌，在孤独中飞往自己的理想。

孤独是一种别样的美丽!我用黑色的眼睛穿过黑夜，寻找光明，我用孤独的灵魂走过孤单，品味五彩的人生!

**篇3： 学会孤独**

/害怕孤独/

有微风在

曾几何时，我个性害怕一个人。不愿意一个人吃饭，不愿意一个人走路，不愿意一个人学习，就连上厕所也喜欢跟小伙伴结伴而行。对于那时候的我来说，孤独这个词是那样的可怕。

/欣赏孤独/

有星星在

但是此刻的我更多地体会到了独处的智慧。一个人的时候，我们才能更好地让心沉淀下来，去反省自己，去了解自己，去体会这个世界不一样的另一面。生命的好处，在快速的节奏里永远无法找寻，只有停下脚步来，看孤独的风景的`人，才会明白原先生命的好处是那样的简单和美丽。

/夏天的夜晚，梦在窥探/

有歌声在

我们的生活样式

有时候就像一幅油画

从近看

看不出所以然来

要欣赏她的美

就非站远一点儿不可

/看孤独的风景/

善于独处

你在看孤独的风景，看的是内心深处真实的自己。人都是擅长伪装的，尤其是在人群里，把自己伪装成一个自己期望成为的人。而只有在独处的时候，我们才能看清真正的自己。看清自己，才能改变自己，使自己成为一个更好的人。

**篇4：学会享受一点孤独**

学会享受一点孤独

学会享受一点孤独

并不是只有一个人的时候，面对如豆灯光，耳边有微微的风声，我们才能感受到孤独。有时候，我们分明是在喧嚣的人群中，可是，突然就有一种淡淡的倦意，说不出的孤独席卷了我们的心，让我们慢慢地沉静了下来。

孤独的美恰似一份宁静与淡泊，荡涤着那些现代都市中嘈杂的心。不孤独的人或不会孤独的人，总是被一些浮名小利卷裹着，总是不由自主地表演着。而一直孤独的人也必定是病态的，就让心拥有一份一时的孤独，拥有那一份美丽。

品味孤独，享受孤独，就是繁华落尽以后，笑看云淡风轻，能让一杯清茶的氤氲温润浮躁的心；能在一盏灯下，卸下世俗的种种面具、身份，面对真实的自己。

人生不过百，我们总在扮演各式角色，总在小心翼翼地计算着得失。飙升的房价，升学的孩子，下岗的爱人，逐渐让我们变得琐碎、平庸，满目模糊得自己都觉得陌生。于是，我们拒绝孤独，用酒精麻醉自己。对孤独的恐惧，其实，是对自己的恐惧。

为什么不让自己的心，在静谧的时光里，享受一次孤独？我们可以喜欢热闹，但不能总是热闹，必须有自己的空间。

孤独让人从容。孤独是心灵的按摩和滋润。正是因为孤独和寂寞，才能有丰富的`感受。孤独有一种超然之美，当我天马行空般独往独来时，对世俗的种种不屑一顾，超尘出世之感油然而生。

孤独有神秘之美，如一朵神秘的黄玫瑰，或飘然而来倏然而去的一场梦，给世人留下一个参不透的禅，猜不透的谜，语不透的谶。

马致远是孤独的，所以有“枯藤老树昏鸦，小桥流水人家，古道西风瘦马，夕阳西下，断肠人在天涯”的愁思；苏轼是孤独的，所以有“琼楼玉宇高处不胜寒”的感慨。

孤独，心灵首先得耐得住寂寞。孤独不是故作深沉，孤独是旷野上逆风而生的一棵老榆树，是大海边悬崖上一块兀立的礁岩，是静夜里飘浮在天空的一缕音符，孤独是为自己而亮丽的一道风景。重要的是，孤独中你在想什么……

孤独是一种享受，享受孤独的人，对孤独而言是一口幽井，能折射出自己的潜能，当一个人思考时，孤独是智慧和精神释放的过程。

孤独是美丽的，享受孤独是一种美，分享孤独也是一种美。懂得享受孤独，就明白了如何品味生活的千般滋味。

**篇5：学会孤独的经典散文**

学会孤独的经典散文

去年三月即将毕业的时候，我应聘到山区一所简陋闭塞的县城民办中学，和一群不谙世事的山里娃一道，度过了三年我人生旅途中最单调最丰富、最艰辛最幸福、最凄凉最迷人、最孤独也最充实的壮丽时光。尽管时间短暂，但是，我体验到胃肠了生活。

我的中学坐落在大山之中。远看，她被四周的重重黛山和黛山之中的雾霭炊烟包裹着，白砖砌成的校舍和青山熔为一体；近观，她被四周茂密挺拔的翠竹和茁壮蓬勃的杉松掩映着，校园的生机与活力耳可闻而目不可睹。白天，陪伴我的是，憨厚质朴的民办教师，默默无声的厨房鳏夫和淘气顽皮的山村稚娃；夜晚，与我为伴的是，萧萧风敲竹叶响，暖暖孤灯照室明。饱经沧桑的家父和姐姐来校，心存狐疑：“瑞，习惯吗？”志趣相投的挚友来访，深感惊讶：“喂，你不孤独？”

我真的不孤独？有时我莫名地问自己。我怎么会不孤独？我怎么会孤独？！

清晨，我谛听钟声和鸟鸣钻出温馨的被窝，在教室里和着孩子们稚的童音一道高歌：大江东去浪淘尽；傍晚，我踏着斜阳登上高高的山岗，在暮霭中同古今中外的文学大师一起，品味着人世的残酷和多情。课堂上，我教孩子们知识；假日里，我带孩子们去春游。累了，无拘无束地在山坡上打几个滚；饿了，随随便便地在枝头摘一兜野果；渴了，在山涧捧几口甘泉。一碗剩饭，能够驱赶饥饿的袭击；几封书信，足以慰藉空虚的灵魂。

是的，单纯的我那时不孤独！

这里没有霓虹歌厅没桑拿甚至没电视没汽车没摩肩接踵的人流，但我仍然到充实和富有。

后来，因为工作需要，我辞职离开了这所中学，来到了省城的一家报社从事编辑工作。那时，在同窗和同龄人的眼中，我是一个扼住了命运咽喉的幸运儿。可是，面对现实世界全新的生活节奏，慢慢地，我开始变得自卑，变得不安于现状努力进取。

多少个艳阳高照的丽日，多少个雨雪霏霏的黎明，多少个月白风清的夜晚，多少个落日余辉的黄昏，我总是肆无忌惮地让难耐的空虚燃烧着自己的青春。烟雾弥漫的斗室里，我同那些无所事事的酒肉朋友，没完没了地谈股票谈谈伊拉克谈艾滋病谈职称；大宽平液晶屏电视机前，我百无聊奈地换着频道，看一窍不通的橄榄球看刺激感官的血腥武打看无病呻吟的港片看毫不相干的奥特曼；熙熙攘攘的`大街上，我悠闲地踱着方步，听此起彼伏的汽笛听市民买小菜时的讨价还价听小贩们声嘶力竭的吆喝听歌厅舞榭疯狂的浪笑听江湖艺人凄婉变调的琴声。

记得一位哲人曾经说过：“良心只在夜深人静时，才悄悄出来敲打灵魂。有人得到轻轻的拍打而怡然入睡，有人得到狠狠的敲打而辗转反侧。”是啊，当我现在于室中，面对良心的狠狠敲打，我发现自己原不过是世上浅薄无知、卑微庸碌的懦夫，我突然感到一种刻骨铭心的真正的孤独，剧烈地啃噬着我的心，我恍然悟到：如果说此时的孤独将使我的灵魂变得一无所有的话，那么从前的那种孤独乃是我最珍贵的精神财富。

人生的驿站也许还有很多很多，但是真正能给自己心灵留下充实而美好回忆的也许十分有限。如今，当我站在人生的十字路口蓦然回首的时候，昔日山村小学那“三更灯火五更鸡，正是男儿读书时”的孤独岁月让我深深怀念；从前大深处那简朴自然幽美恬静的壮丽光阴令我心灵震颤。

朋友，当你身居闹市为那些卑微琐事而困扰的时候，学会孤独吧，只要自己的灵魂永不孤独！

**篇6：如果孤独可以学会的话**

在世界三大宗教创立的过程中，孤独的经验都起了关键作用。释迦牟尼的成佛，不但是在出家以后，而且是在离开林中的那些苦行者以后，他是独自在雅那河畔的菩提树下连日冥思，然后豁然彻悟的。耶稣也是在旷野度过了四十天，然后才向人宣示救世的消息。穆罕默德在每年的斋月期间，都要到希拉山的洞窟里隐居。孤独之所以为人生的重要体验，不仅是因为唯有在孤独中，人才能与自己的灵魂相遇，而且是因为唯有在孤独中，人的灵魂才能与上帝、神秘、与宇宙的无限之谜相遇。正如托尔斯泰所说，在交往中，人面对的是部分人群，而在独处时，人面对的是整体和万物之源。这种面对整体和万物之源的体验，便是一种广义的宗教体验。

前提是，如果孤独可以学会的话。

既耐得寂寞、亦创造孤独。

东乡平八郎，日本军事史上家喻户晓的海军大将军，在面对庆功宴会上众人的一片夸赞之声时，默默拿出自己的腰牌，示与众人，上面只有七个大字：一生俯首拜阳明。没错，让这位在日俄战争中全歼俄国太平洋舰队和波罗海舰队的天才将领深深敬畏仰慕的就是明朝颇具传奇色彩的一位大臣——王守仁。也许，人们敬佩他的用兵灵活狡猾，也许人们赞扬他为后世留下“知行合一”的哲学智慧，但我更佩服他在刀光剑影、官场\*\*的几起几落中那根从扰动的心弦。因为，他早已在蛮荒贫瘠的龙场学会了享受孤独。十九年来，他始终在格物穷理的道路上痛苦地探索着，一遍又一遍在孤独和寂寞中咀嚼着人生的“理”。也终是在孤独的环境下，他独品空山无人，悟得水流花开。“理”就在心中！在无限穷恶的环境中，无聊者自厌，孤独者自足。因为，他耐得寂寞。

如果说孤独可以学会的话，首先是耐得寂寞，然后创造孤独便是第二境界。孤独不是孤僻。它是专属于你的个人空间，是心灵的小屋，也是灵魂的避风港。孤独可以在热闹纷杂的聚会聊天中为你留一席喘息放松的场地，也可以在寂静深夜带你在灵魂的草原上纵情驰骋。作为中华文明的一部分，贵族精神在春秋时代成为经典诠释，却难逃秦朝文化上毁灭性的打击，但她还是保留着那星星之火，在魏晋风流中悄悄复苏。虽然今日的我们笑看他们是“愚蠢的执着”，但他们所创造的“阶层孤独”蕴含着一种区别于市井百姓的精神内涵，是一种连当今许多人都无法做到的勇敢和担当。他们创造的这种精神的孤独，是许多人即使知晓都无法拥有或者说没有资格拥有的精神财富。几千年来，一直如此。

纵观生活在当代的我们，热闹繁华的城市、先进快捷的科技，按理说，我们是生活最丰富的一代。同时，我们也是精神上最孤独的一代。我们耐不得寂寞，便在社交网络上寻求同伴；我们创造不出属于个人的孤独，因为心灵的杂草夺去了更多思考的养分。如果孤独可以学会的话，耐得寂寞，独品书中人文精粹；如果孤独可以学会的话，创造孤独，那份属于自己的天地。

**篇7：我们学会孤独阅读**

我们学会孤独阅读

武汉市武珞路中学   祝正洲

所谓孤独阅读,就是在阅读过程中要求能够排除干扰深入文字以忘我忘情忘怀的态度全心投注沉醉其中的一种阅读方法。阅读时要将自己设置于一种孤独的的状态中, 这样你才有可能准确解读深刻理解文本。也许环境很嘈杂,但在阅读中你此时心中只有孤独的环境、孤独的时间、孤独的空间、孤独的文章、孤独的读者、孤独的思维……这种孤独不仅仅是一种表象的，更重要的是指一种沉醉阅读的境界。

当你坐在案头，展开文章时，你要端正阅读态度，进入到阅读的状态中去。你的准备工作应当包括：有待读的文章、有足够的光线、有充分的时间，还可以有一杯热茶、一段轻音乐……阅读过程中要做到孤独：

首先，阅读时要坐得住。在读书的时间里你要有所牺牲，不做其他的事，你本来可以和同学去游戏、去打球、去谈天，到处走一走，或去玩玩具，但你为了阅读，在这个时间里你必须完全孤独起来。不能一边阅读一边这里摸摸那里动动，眼睛在左顾右盼，耳朵在注意听别人讲话或别的什么声音等，要能真正的静下来，学会排除这些容易让你分心的干扰。而坐在教室里阅读的学生，更要有能克制自己的排除周围一切干扰的能力。在阅读的过程中，要拒绝同学的讲话、借东西、互相嬉闹等。要一心一意的阅读，阅读时的时间、空间等是属于阅读的。你要能静静的坐下来，孤独的阅读。

其次，阅读时要沉得下来。心要静，要能专心致志。不能一边阅读一边在想与文本内容完全无关的东西，心要完全沉下来。只有心沉下来了，一切外部嘈杂的干扰你都能排除，一切浮躁肤浅的杂念你也可暂时抛在一边。尽管有时你的心静不下来，你就借此来磨练自己的意志，孤独阅读的习惯是要靠长期的磨炼才能养成的。如果在阅读过程中，心没有沉下来，身旁的一切声音都是干扰，同学矛盾、老师的批评、考试的分数、家长的唠叨都会成为你阅读的障碍，孤独阅读拒绝这些。

第三，要沉醉其中深刻的阅读。沉醉在文章的字里行间中，文章生动的语言助你语言出神入化，文章动人的情节助你情感波澜，文章丰富的内涵助你思维开阔，文章独特的见解助你认识深刻……面对特定的时间特定的空间特定的文章，你旁若无人的`阅读，你废寝忘食的阅读，你心领神会的阅读，你准确解读的阅读，你沉醉其中的阅读，就是孤独阅读境界。其中，深刻理解文本本身的内涵是我们阅读的首要任务。我们要树立“没有我读不懂的文章”的信心。读不懂就多读几遍，“书读百遍其义自见”，现在要的就是进入孤独阅读的状态。

当然，孤独是一种阅读状态，其实孤独阅读时你并不完全孤独，阅读时你在跟某个东西交流：文章的内容、作者的感情、自己的认识等，你的思维是丰富的、活跃的，你在和作者对话，和文中的人物对话，和自己对话。你在孤独阅读中尽量读出对自己的发展有价值的内容，扩展自己的视野，提高自己的认识，丰富自己的情感、完善自己的思维。在今天容易让人浮躁的环境和功课繁多的学校里生活着，学会孤独阅读能帮助你在阅读中成长。

**篇8：学会享受孤独随笔**

学会享受孤独随笔

夜晚的阴郁是那般浓厚的气息，紧紧地裹着我,忧伤的音乐清晰地注入耳边。天空是那么的纯，纯得无法让人去靠近，去抚摸。一掠而过的想念，若隐若现，彻骨的心痛，显得如此脆弱不堪。爱情的确是一件让人犯傻的事情,即管随着时间的\'推移渐渐淡化,但那道伤痕却更疼了,在无尽的思念中挣扎，装着一种致命的纳闷，不想还好，一想总觉空虚，有种总被老天拒绝的感觉,似是爱神从未真正光临.

也许吧！人生本来是坎坷的，生活在万丈红尘，都市的喧嚣常常让人忘记了自我，忘记了那些曾经的承诺，只留下世俗的忙碌和欢喜。

一个人的时候，我喜欢走在人群中，或坐在路边的凉亭椅子上，慢慢的欣赏迷人多变的城市黄昏景色，欣赏路人穿棱马路骑着车哼无名小调的样子。还喜欢一个人漫无边际地乱想一通，托着腮很辩证地思考一下人生，或者让思绪停止流动让大脑空白一片。

原来孤独也是一种快乐的情绪。因为孤独,我可以尽情的享受一种超然于尘世之上的心境，那是远离俗世的浮华自己寻找到的一片精神家园。因为孤独,我可以拥有一个幻想的大脑,有一种令人向往的美。这一刻，我的心再也不似走马，看到的也不都是生活表面的花朵，因为我在孤独的思考，探寻人生的真谛。

仰望天空，靓丽的明月还在，它旁边闪烁着万颗璀璨的星星,而孤独的确是一道美丽的风景线.学会享受孤独,也是一种难得的幸福。

**篇9：学会孤独作文600字**

拥抱友谊，会交到许多的朋友；拥抱亲情，能得到关心自己的人；而拥抱孤独，则可能只有无尽的落寞和恐慌相伴……

如果允许我选择，我会义无反顾地去拥抱孤独。也许常人难以理解，但我不会改变自己的初衷。友谊和亲情对于我这种性格怪僻的人，相当于镜中花，水中月。虽然有人会帮助我，但那却不如说是施舍！我总想靠近朋友，却还没有到达友谊的边缘，就已被深深地刺伤了。在父母间，也好似形成了代沟一般。

其实，孤独又有何不好？孤独是一种享受。不需要别人“来访”，远离喧哗，关闭通向世俗的“门”，在心中开僻一方静土，做自己的事。品尝生活中的酸甜苦辣，欢喜哀悲。当闲下来时，看看书，望望天，聆听鸟叫虫鸣，欣赏花开叶落，开拓自己的乐园。

孤独是一种磨练。没有人陪自己，独自一人，承受生活上的压力。事无巨细，一切由自己去办。没有人来与自己一起承担快乐，悲伤。任“狂风暴雨”击打，撑起自己的天，一个人默默地承受“炼心之苦”。

孤独是一种智慧，当灵感的火花碰撞时，不会受到别人的干扰。拿起笔，记录下来。不管想法是幼稚还是成熟，都是属于自己的，有什么秘密，记录在自己心爱的笔记本上，不必担心谁会来偷看。

孤独是一种意境，什么亲人离别，游子思乡之情尽皆溶入其中。由孤独的感受引发出自己的悲伤之情，随意把自己的感情描入字里行间。什么辛酸苦楚，泪笑颜欢，一笔绘入。往往美文佳作，便是出自于此。

孤独不苦，当你细心去品味时，会发现孤独也是构成社会生机不可缺少的元素。

**篇10：享受孤独演讲稿**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

一花一叶一世界，一人一心一境界。

一个人静静地巡走在走廊上，木棉花因季节交替而芳香落地，只剩下那一树的黄叶，在瑟瑟的秋风中独自呻吟。热闹的街道，现今早已几近无人。一切都是如此寂静，静得让人发慌。

一想到方才，我的心便在一丝丝地冷却。方才，我与舍友闹矛盾，不知是谁起的哄：“那就让楼长一个人去巡宿舍好了。”呵呵…楼长!不知怎的，我对这个词异常敏感，总觉这个身份有时会让彼此变得疏远。“好，那就我自己去吧!”我无奈，或许是说者无意，而听者有心吧!又或许是我太固执了些。

“叮叮叮…”夜修铃响了，我深吸一口气，拿着手电筒便去巡宿舍了。“不要说话了，安静点儿。”很显然我在说这句话的时候心里有些忐忑，我很害怕，特别是在这般寂静的夜晚。虽然我从不相信什么鬼神之说，但我承认，在这一刻我是真的害怕了。孤独会使我感到恐惧。

怕什么!你这胆小鬼!我在心里狠狠得把自己训斥了一番——是啊!怕真的没用!

我望着冷冷的街灯，冷冷的木棉树，又想着此刻冷冷的我——怕真的没用!我于是鼓起勇气，在走廊边巡边思考一些人或事。终于我走完了全程。

回到宿舍，辗转难眠。细想，或许有一天我们都须学会享受孤独。一个人吃饭，一个人旅行，一个人到处走走停停。人生在世，没有谁能够真正地陪着你走完这条路。有些路总要学着一个人去走，有些事总要尝试着一个人去做，也许当你走完、做完之后，你会发现有些事情依靠自己的力量，你会做得更好!

所以，学会享受孤独吧!孤独，亦是一种清福。

它不一定仅仅是惆怅、伤感，它也可以是宁静、美丽。孤独，它会使我们归于宁静。

嘘…在寂静的深夜，放空灵魂，让自己的心去寻找那一片净土。让自己的心，在喧嚣的尘世中找到宁静的归属。

所以，学会享受孤独吧!让灵魂去亲吻到那片纯洁的土地!

**篇11：享受孤独演讲稿**

“独”是什么?将其拆开，便是兽与虫。喜爱喧嚣之人，当其独身一人时，孤寂成了一只不安的兽，沉默成了一条骚动的虫，一丝一丝抓挠啃咬着他的心灵，使其躁动不安;向往宁静之人，当其孤身独处时，孤寂便成了一只安静的兽，沉默便成了一条冬眠的虫，他会忽略世间一切干扰，只是如同幼猫舐毛，蚂蚁搬食一般，一丝不苟地做着自己的事，虽孤独了肉体，但他陪伴着自己的灵魂。

然而，在这个众声喧哗的时代，能够真正享受孤独的人实属不易。人们已经习惯了追求浮华无实的热闹，而忘却了宁静，放弃了享受孤独的机会。殊不知，人们追求的不过是虚无的肉体的喧腾，而舍弃了的，是自己遗忘许久的灵魂。因为长久的喧嚣，会使灵魂落满尘埃，只有孤独着肉体时，才能洗去一身铅华，以纯净安宁的心态与灵魂对话。

齐白石说：“画者，寂寞之道。”爱默生说：“有些声音是在孤独时才听见的，在人群中它们会模糊消隐。”多少关于孤独的深刻而优美的表述，都具有一种哲理的高度。

黑格尔二十三岁获得哲学学位后，不为热闹的文坛所动，终于成为德国古典哲学的集大成者;爱因斯坦一生的丰硕成果，几乎无一不是独辟蹊径、冥思苦想的结果;而陈子昂千古独步，才唱出了“前不见古人，后不见来者”的《登幽州台歌》。今天，因厌倦了都市的喧嚣，余秋雨只身苦旅，在敦煌、在阳关、在都江堰，他孤独着肉体，但灵魂却并不孤独，他同古文化交流着，于是，《文化苦旅》才得以诞生。这是在孤独中诞生的作品，但内容却不孤独，它充满了作者对文化的思考，这是只有静下心来才有的思考啊。孤独肉体，沉下浮躁的心，忘却嘈杂，便会有大的惊喜。

川端康成曾说：“我独自一个人时，我是快乐的，因为我可以孤独着。”因为孤独，才有了梭罗独身在瓦尔登湖畔的浅吟低唱;因为孤独，居里夫妇默默地提炼镭终获成功;因为孤独，史铁生才能独自在地坛享受“寂静的光辉在地面平铺的那一刻”，他们都是享受孤独的人，他们都是追求在寂静中升华自我的人。

“

城市就是几百个人一起孤单。”苏格拉底于几千年前就明白了这个道理：即使再热闹的都市，在一起欢乐的也不过是肉体，每个人的灵魂都还是孤单的。在喧嚣与吵闹的陪伴中，永远也无法真正与灵魂通话。所以，请让肉体暂且孤独一会儿吧，陪伴着自己的灵魂，与心灵对话，待繁华落尽，待浮色褪去，等待你的，便将是大彻大悟的灿烂晴空。

**篇12：学会感受孤独的句子**

学会感受孤独的句子

一、以美好的心情去欣赏周遭事物，以负责任的心去做好份内的事，以宽阔的心包容对不起你的人，以不变的心坚持自己的理念，以谦虚的心检讨自己的过失，以平常的心接受已发生的事实，以感恩的心感恩所拥有的，以放下的心放下最难的割舍。

二、是啊，从古到今，在这样的夜晚，睹月思人，谁能白白辜负了内心的一片痴情。只不过，李白在思他的故乡亲朋，而我，却在念及我的佳人。

三、总是埋怨身边的某些人势力，攀附权贵，那么你永远不会成长?其实现实生活中这是很普遍的。你没有权利去左右别人，只有自身有价值了，才会像吸铁石，朋友甚至以前的陌生人都愿意转身过来与你为伴。不要怪罪世界现实，让自己强大才是给自己最好的安全感。

四、那段彼岸，我想我还无法触及。缄默的温暖，是谁的倒影在心房，一直蔓延了我整个锦年。时过境迁，当回忆被时间风化之后，谁还记得曾经许谁一世的诺言，那个人会不会还记得我曾经将他深爱……过去的故事总归成为回忆，会痛、会哭、会想起。

五、希望睡前可以轻吻你，希望睡时可以抱着你，希望醒来可以看见你！一直都这样希望，直到永远。

六、等待，并不是期待你能回来。只是，找一个借口，不离开。

七、学会一笑置之，超然待之，懂得隐忍，懂得原谅，让自己在宽容中壮大。

八、寂寞的夜里，习惯性的点燃一支烟。回忆属于俄們的温柔。

九、一生至少该有一次，为了某个人而忘了自己，不求有结果，不求同行，不求曾经拥有，甚至不求你爱我，只求在我最美的年华里，遇到你。

十、至我深爱的人 你若安好，便是晴天。

十一、千万别仗着关系好，就对身边的人肆无忌惮，无论是亲情、友情、爱情，都需要尊重。

十二、永远不要逃避问题，时间不会给弱者任何回报。

十三、最后分开的两个人，或许，他们并不是不爱对方了，而是不能给对方各自想要的生活。应该相信，他们或许依然爱着对方。只是，一个不懂得怎么去爱，一个想爱却无能为力。生活就是这样，最终相守到老的`人，也许并不是那个曾经许下山盟海誓，承诺白头偕老，暗自发誓这辈子只爱TA一个的那个人！

十四、女人能给予男人最温暖的两个字是“我懂”，男人能给予女人最温暖的两个字是“我在”。感情中，男人渴望理解、女人需要陪伴。男人最需要的理想爱情，是失意时有“我懂你”。女人能想象的最好未来，是每一天都“在一起”。久了就知道，最宝贵的不是在你身上花钱的人，而是肯在你身上花时间的人。

十五、世界上最伟大的莫过于父母对儿女之爱，无怨无悔，无休无止。牙牙学语，蹒跚学步，父母的视线一刻也不离左右。入学读书，初涉人生，父母的教诲时常于耳边萦绕。及至成年，成家立业，父母的心仍不断将儿女牵挂。父母就是儿女永远的大树。

十六、时间，可以教会我们很多东西，告诉我们，被伤过，也被爱过，只是错过了很多，幸福过的曾经，忧伤了未来。如果，在沧海的那头，没有了等待，那就先停下来，就算飞过沧海，也不会找到答案，倒不如先看看自己是不是飞错了方向。

十七、伟人之所以伟大，是因为他与别人共处逆境时，别人失去了信心，他却下决心实现自己的目标。

十八、有时候沉默真好 可以假装什么都不知道。

十九、能真正救赎自己的，不是流淌的时间，也不是他人的帮助，而是自我良好的心态。心态安好，则幸福常存。

二十、不要对爱你的人太过于刻薄，一辈子真正对你好的人也没有几个。多少人在一切都将失去时，才幡然醒悟：爱的宽厚，不能过度消耗。每个人都有脾气，为你忍下所有的怒气，仅仅因为那个人比你更心疼你。

二十一、人最大的对手，往往不是别人，而是自己的懒惰。别指望撞大运，运气不可能永远在你身上，任何时候都要靠本事吃饭。你必须拼尽全力，才有资格说自己的运气不好。

二十二、要把爱捧在手心里爱出别人的羡慕活出自己的幸福。

二十三、清晨，是一个希望，一个梦想，不管昨天你怎样低落，总会看见今天太阳的升起;不管昨天你怎样困苦，总会拥有今天的希望。人生因有梦想，而充满动力。不怕你每天迈一小步，只怕你停滞不前。坚持，是生命的一种毅力!

二十四、毁灭人只要一句话，培植一个人却要千句话，请你多口下留情。

二十五、每天早上醒来，你和阳光都在，这感觉真好。

二十六、好好珍惜一直在我们身边的那几个人，因为大部分的人，只是陪我们走一段路。

二十七、我最期待也是最幸福的事,就是穿着最美的婚纱,成为你最美的新娘。

二十八、我愿在你怀里成猫娇而不傲。

**篇13：请，学会孤独作文800字**

请，学会孤独作文800字

人们往往是不喜欢孤独的。人们去喧哗的闹市，愿用欢乐抵挡孤独；人们使用微信，愿用温存躲避孤独；人们探索宇宙，愿宇宙证明我们并不孤独。但当灯光熄隐，喧声消去，孤独总会爬上心头。这时便想慨叹一句：请，学会孤独。

记得有个小女孩，有一段时间里，她的父母忙啊，忙得晚上快十点才能到家，也就是在那段寂寞的时间里，女孩学会了孤独。

女孩开始在辅导班，没有认识的同学。她很孤独，因为没有人理睬她，她想交流的心一次又一次碰壁。她不想上辅导班了，但她没有办法。她哭了，一个人躲起来哭，偷偷地哭。慢慢地，她试着一个人和布娃娃一起玩过家家；和布娃娃一起坐在角落发呆；对着布娃娃倾诉自己的委屈。她知道这样才不会那么孤独。慢慢地，就算不带布娃娃，她也可以独处了。

女孩后来回外婆家，时不时会在那里住上一两天。那边，只能她一个人睡一个屋，她很孤独，但她还是一点办法也没有。有一次她就坐在楼梯间的台阶上，蜷成一团，然后数“羊”从八点数到十点，有时她都躺进了被窝，但仍睡不着，她想和妈妈一起睡，还想和外婆一起睡。慢慢地，她学聪明了，看着电视睡，一直到迷迷糊糊的`，睁不开眼了，再爬起来去关电视。她知道这样才不会那么孤独。慢慢地不用看电视，她也可以睡着了。

女孩长大了，独自一个人在自己家，爸妈在外忙碌，她很孤独，但她终是明白事理的人了，虽然还是很害怕，但孤独让她又找到了一个办法――看书。她翻出了许多许多书，一本接一本的。她听着《简・爱》里主人公的诉说，为她鸣不平；她看着《飘》里的思嘉醒悟，陪她一起成长；她走进《悲惨世界》里的苦难人群，见证法国大革命带给人们的不同命运际遇。她很喜欢看书，她知道这样才不会那么孤独。慢慢地不用狠命地啃书，她也可以释怀了。

那个女孩就是我，至今我还有许许多多布娃娃，还会偶尔在睡前让电视开几分钟，喜欢那一大柜子的书，那都是学会孤独的路上留下的印记。

曾经我躲避孤独，后来我认识孤独，现在我想：孤独不过是自我心理逐步强大的必经之路。人嘛，总是会孤独的，遇到孤独别害怕。寂寞如雪，请，学会孤独。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！