



尼采的哲学

尼采◎著 庄立◎编译



时事出版社



尼采的哲学

尼采◎著 庄立◎编译

图书在版编目 (CIP) 数据

尼采的哲学 / (德) 尼采著 ; 庄立编译 . — 北京 :
时事出版社 , 2016.2

ISBN 978-7-80232-927-0

I . ① 尼… II . ① 尼… ② 庄… III . ① 尼采 , F.W.
(1844~1900) — 哲学思想 — 研究 IV . ① B516.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 298709 号

出版发行 : 时事出版社

地 址 : 北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮 编 : 100081

发行热线 : (010) 88547590 88547591

读者服务部 : (010) 88547595

传 真 : (010) 88547592

电子邮箱 : shishichubanshe@sina.com

网 址 : www.shishishe.com

印 刷 : 北京建泰印刷有限公司

开本 : 787 × 1092 1/16 印张 : 20 字数 : 220 千字

2016 年 2 月第 1 版 2016 年 2 月第 1 次印刷

定价 : 32.00 元

(如有印装质量问题 , 请与本社发行部联系调换)

前言

弗里德里希·尼采（Friedrich Nietzsche, 1844~1900）著名的西方哲学家之一。1872年，尼采发表了他的第一部专著《悲剧的诞生》。这部哲学作品充满了浪漫主义色彩和伟大的想象力以及反潮流的气息。也正是这部哲学著作奠定了他一生的主要哲学思想基础。尼采哲学的主题是不断追问生命的意义，而他对这个问题的答案是，靠艺术拯救人生，赋予生命一种审美的意义。

对尼采来说，哲学思索是生活，生活就是哲学思索。他创立并展示了自己独一无二的哲学思想。他的哲学无须推理论证，没有体系框架，也没有一套理论体系，而是他的心灵对人生痛苦与欢乐的直接感悟。在他的第一部学术著作《悲剧的诞生》中就指出，尽管物质财富日益增多，人们却并没有得到真正的自由和幸福。僵死的机械模式压抑人的个性，使人们失去自由思想的激情和创造文化的冲动。现代文化显得如此颓废，这是现代文明的病症，其根源是生命本能的萎缩。尼采提出，要医治现代疾病，必须恢复人的生命本能并赋予它一个新的灵魂，对人生意义做出新的解释。他从叔本华那里受到启示，也认为世界的本体是生命意志。

作为对理性的挑战，尼采提出了强力意志说。强力意志说的核心是肯定生命，肯定人生。强力意志不是世俗的权势，它是一种本能的、自发的、非理性的力量。它决定生命的本质和人生的意义。尼采认为，人类与自然的生命一样，都有强弱之分，强者总是少数，弱者是多数。历史与文

化是少数强者创造的，他们理所当然地统治弱者。

尼采的哲学思想最为重要的一点是指出了哲学的使命就是要关注人生，给生命和生命的意义一种解释，探讨生命的意义。同时，尼采认为哲学是非政治的，哲学和政治是两码事。所以尼采对哲学有三点看法：第一是对生命，要关注人生和生命的意义；第二是非政治的；第三是非学术的。

尼采的哲学思想传入中国至今已百年有余，曾多次掀起“尼采热”，影响广泛而深远且经久不衰。尼采影响了20世纪欧美众多重要的哲学家、思想家，进而影响了中国思想界。当然，最主要的是中国的文化背景、人文环境、思维方式、具体的当代历史语境等，都对尼采的哲学思想在中国的广泛传播创造了条件和基础。

尼采与西方传统哲学思想家不同的地方在于，他挑战了形而上学的思维方式，认为形而上学的局限性归根结底是人的局限性，通过引起人们对文化问题的关注，从而掩盖了人自己的局限性，将弱点美化为优点。尼采对人的局限性的思考，可以为处于东西方文化碰撞中的当代中国思想界提供有益的借鉴。

尼采的哲学思想超越了哲学家、文学家等哲人思想，总是能以最智慧的方式一语道破这个世界和人生的奥秘；其思想字字珠玑，总有一些话让人醍醐灌顶，面对生命意义的追问和认识的困惑豁然开朗，复杂混沌的事物变得清晰简单，怯懦犹豫变成果断坚定——了解自己的内心，发掘强力意志从来都是这样！

本书是从尼采著作中节选一些经典段落译成的，节选的标准是在内容上表达了尼采的经典思想或精彩见解，文体上反映了尼采的风格和个性，同时照顾到可读性。全书共13章，从各方面探讨了世界、人生与心灵的基本问题。翻开本书，可直抵心灵的终极秘密！如果你热爱哲学但又对它的深刻晦涩望洋兴叹，那么这本书将会颠覆你对哲学的偏见。阅读它，你会感到智慧的涌思跃动成趣，其乐无穷。



目录
CONTENTS

Part

1 / 了解自己的内心，发掘强力意志

- 001 热爱自己才能创造可能 \ 001
- 002 你是不一样的烟火 \ 002
- 003 在疲劳时进行反省是郁闷设下的陷阱 \ 002
- 004 睡觉是最好的放松 \ 003
- 005 选择什么就会成为什么 \ 003
- 006 认识你自己 \ 004
- 007 学会自制，做自己行为的主人 \ 004
- 008 多问自己“为什么” \ 005
- 009 为自己的每个行为负责，即使是再微小的细节 \ 005
- 010 诚以待己 \ 006
- 011 生命不息，进步不止 \ 006
- 012 少说多做 \ 007
- 013 人常常被“解释”所牵绊从而失去思考的本质 \ 007

- 014 认识自我的指南 \ 008
- 015 助人为乐能享受最纯粹的喜悦 \ 008
- 016 学会倾听 \ 009
- 017 人生苦短，时间只允许我们专注一两件事 \ 009
- 018 面对自己，克服恐惧 \ 010
- 019 不要“为了……”做而做任何事，包括好事 \ 010
- 020 不积跬步无以至千里 \ 011
- 021 先爱自己才能被别人爱 \ 011
- 022 描绘自己的蓝图 \ 012
- 023 你最大的财富是你自己 \ 012

Part

2 / 看破表象，做一个喜悦、强大的人

- 024 自我保存的天性 \ 013
- 025 真理是不断探寻的过程 \ 014
- 026 理性地热爱生命 \ 014
- 027 别让伦理限制你的思维 \ 015
- 028 喜悦吧！欢乐吧！ \ 016
- 029 良知的匮乏 \ 017
- 030 不要迷信别人，也不要迷惑别人 \ 017
- 031 卑贱者总得苟安 \ 018

- 032 高贵者总貌似癫狂 \ 019
- 033 高贵者与卑贱者的罅隙 \ 019
- 034 社会总在不断发展 \ 020
- 035 新事物总在与旧环境相抗争 \ 021
- 036 如何支配他人 \ 021
- 037 做自己的主人 \ 022
- 038 随时思考 \ 022
- 039 学问使人愉悦 \ 023
- 040 使用你的力量 \ 024
- 041 有风度地生活 \ 024
- 042 快乐源于知足 \ 025
- 043 赠人玫瑰，手留余香 \ 026
- 044 不要将快乐建立在他人的痛苦之上 \ 026
- 045 工作是立足之本 \ 027
- 046 一起开始的旅程 \ 027
- 047 从有趣到枯燥是掌握一门学问的途径 \ 027
- 048 分享你的喜悦 \ 028
- 049 保持乐观 \ 028
- 050 享受生活 \ 029
- 051 感知与精神成正比 \ 029

Part

3 / 锤炼心智，参透生死的心障

- 052 现在开始永远最早 \ 030
- 053 感悟才能成长 \ 030
- 054 做个有正能量的人 \ 031
- 055 目标清晰，步伐坚定 \ 031
- 056 世上没有后悔药 \ 032
- 057 说服人的诀窍 \ 032
- 058 平庸是最容易的事 \ 033
- 059 思想要不断更新换代 \ 033
- 060 面对痛苦选择暂时性的躲避 \ 033
- 061 计划赶不上变化 \ 034
- 062 生活在此处 \ 034
- 063 给自己留点儿洁癖 \ 035
- 064 有章法的生活 \ 035
- 065 金钱不是人生的唯一 \ 036
- 066 只剩下目标，人生便会迷失 \ 036
- 067 生命可贵，全力以赴 \ 037
- 068 正视自己的局限 \ 037
- 069 愉悦地生活 \ 038

- 070 希望是从内心散发的力量 \ 038
- 071 窗里窗外 \ 039
- 072 以历史的态度生活 \ 039
- 073 因势利导 \ 040
- 074 从小事做起 \ 040
- 075 明辨平等 \ 041
- 076 看问题要看本质 \ 041
- 077 不要迷信偶然 \ 042
- 078 培养钢铁意志 \ 042
- 079 从自己的内心开始强大 \ 043
- 080 摒弃个人情绪看事实 \ 043
- 081 说服人的技巧 \ 044
- 082 尊重对手 \ 044
- 083 提防虚荣 \ 045
- 084 性本奢侈 \ 045
- 085 保持成长 \ 046
- 086 无聊并非因为懒惰 \ 046
- 087 情绪来源 \ 047
- 088 为何自由之人更简单潇洒 \ 047
- 089 如何把握精神的自由 \ 048

Part

4 / 明了道德谱系，做一个超脱的人

- 090 真理至上 \ 049
- 091 好是“好人”的行为 \ 050
- 092 “好”的由来 \ 051
- 093 好是上等人的特权 \ 052
- 094 早期的纯洁的词义 \ 053
- 095 教士们的禁忌 \ 053
- 096 教士的价值观 \ 055
- 097 教士化的起义 \ 056
- 098 犹太人的起义 \ 056
- 099 以色列的胜利 \ 057
- 100 教会的“益处” \ 057
- 101 高贵与益处 \ 058
- 102 仇恨者和高尚者 \ 059
- 103 高尚者 \ 060
- 104 值得警惕的时代 \ 061
- 105 强者与弱者 \ 062
- 106 弱者的自卫 \ 062
- 107 理想的作坊 \ 063

- 108 理想者的自卫 \ 064
- 109 审判日 \ 065
- 110 “好与坏”和“善与恶”的总结 \ 066
- 111 哲学家的重担 \ 067
- 112 道德的继承 \ 068
- 113 道德的融合 \ 068
- 114 热爱仇敌 \ 069
- 115 孰能无错? \ 069
- 116 上帝的信仰者 \ 070
- 117 无私的标准 \ 071
- 118 可耻的自卑 \ 071
- 119 深刻的思维方式 \ 072
- 120 背着镣铐生存 \ 073
- 121 道德问题 \ 073
- 122 用学识改变自己 \ 074
- 123 女人的真正朋友 \ 075
- 124 母亲的句子 \ 076
- 125 女人的信念 \ 076
- 126 被锁住的女人 \ 077
- 127 思想的深度 \ 077
- 128 东方人的视角 \ 078

- 129 失去特征的转变 \ 078
- 130 作为职员的女性 \ 079
- 131 退化的旗帜 \ 079
- 132 非女性化 \ 080
- 133 相辅相成的意志力 \ 080
- 134 天然的女性 \ 081
- 135 对立的恐惧与同情 \ 081
- 136 寓言的历史 \ 082

Part

5 / 洞悉人性，不为人性迷障所困

- 137 去热爱人类吧！ \ 083
- 138 超人是人的归宿 \ 085
- 139 我钟爱的超人 \ 086
- 140 提高你的沟通效率 \ 088
- 141 做自己的事 \ 088
- 142 珍视自然性 \ 089
- 143 做哪种人 \ 089
- 144 伟人未必人格杰出 \ 089
- 145 独创者们 \ 090
- 146 领袖在于会隐藏 \ 090

- 147 成长是体验与思考的结合 \ 090
- 148 要赢就赢得彻底 \ 091
- 149 成功的人善于伪装 \ 091
- 150 约定的信任 \ 092
- 151 事情大小谁来决定 \ 092
- 152 贵人相助 \ 093
- 153 为梦想负责 \ 093
- 154 大智若愚才会更受欢迎 \ 094
- 155 人品不靠吹嘘 \ 094
- 156 力量才是真正的欲望 \ 095
- 157 人性在细节 \ 095
- 158 精神的变体 \ 095
- 159 踏实工作，宽以待人 \ 098
- 160 自由是因为控制 \ 098
- 161 胆小的人最危险 \ 099
- 162 真正生活自由的人 \ 099
- 163 固执己见更被人反对 \ 100
- 164 多言者隐藏深 \ 100
- 165 改良思想比学习技术更重要 \ 101
- 166 恶劣条件下反而更能成长 \ 101

- 167 不要相信利己者的话 \ 102
- 168 不要迷信信念 \ 102
- 169 多看他人长处 \ 103
- 170 打着谈论的幌子炫耀自我 \ 103
- 171 女人有时比男人更大胆野蛮 \ 104
- 172 急躁是魔鬼 \ 104
- 173 别让人等 \ 104
- 174 伤害的客气 \ 105
- 175 什么叫利己主义者 \ 105
- 176 到人群中去! \ 106
- 177 物质的奴隶 \ 106
- 178 人的特点: 逆流而上 \ 107
- 179 善与恶 \ 107
- 180 慈悲的痛苦多于纯粹的痛苦 \ 109
- 181 善和爱 \ 109
- 182 怀有感恩 \ 110
- 183 有同情心 \ 111
- 184 欺骗时那转瞬即逝的诚实 \ 112
- 185 所谓真理 \ 113
- 186 谎言的习惯 \ 113
- 187 信仰与道德 \ 114

- 188 知识对邪恶的胜利 \ 115
- 189 真实的谎言 \ 116
- 190 复仇的欲望与复仇 \ 116
- 191 等或不等 \ 117
- 192 猛烈狂躁者 \ 118
- 193 不适时的诚实 \ 118
- 194 道德的庇护 \ 119
- 195 帮凶 \ 119
- 196 希望的灾祸 \ 120
- 197 学会控制自己的情绪 \ 120
- 198 胆小的烈士 \ 121
- 199 关于动机 \ 121
- 200 恶行与快乐 \ 122
- 201 虚荣的益处 \ 122
- 202 宗教的谄媚 \ 122
- 203 不对等的思考 \ 123
- 204 虚荣的作用 \ 124
- 205 关于德行 \ 124
- 206 耻辱 \ 124
- 207 虚荣人的判断 \ 125
- 208 慈善的边界 \ 126

- 209 弱的权利 \ 126
- 210 习惯的幸福 \ 127
- 211 快乐与社会本能 \ 127
- 212 神秘的羞耻 \ 128
- 213 人总是好的 \ 129
- 214 恶中无害 \ 130
- 215 道德自卫 \ 131
- 216 行赏的正义 \ 132
- 217 无辜的责任人 \ 133

Part

6 / 自由的精神，活出独立的人格

- 218 坚守自我的原则 \ 135
- 219 哲学家的由来 \ 136
- 220 犬儒者 \ 136
- 221 愤怒者是最大的说谎者 \ 137
- 222 别总企望被理解 \ 137
- 223 民族的差异 \ 138
- 224 德国风味 \ 138
- 225 马基雅维利的速度 \ 139