

每一个 不曾起舞的日子， 都是对 生命的辜负

〔德〕尼采·著

李千驹·编译

永恒的经典
聆听尼采·强大内心
风魔、癫狂的哲人，
为你找到了让幸福闪光的道路

Friedrich Wilhelm

Nietzsche

每一个
不曾起舞的日子，
都是对
生命的辜负

[德]

尼采·著

李千驹·编译



吉林出版集团股份有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负 / (德)
尼采著；李千驹编译. —长春：吉林出版集团股份有
限公司，2015.12

书名原文: Friedrich Nietzsche Also sprach
Zarathustra Klassiker

ISBN 978-7-5534-9675-7

I. ①每… II. ①尼… ②李… III. ①尼采, F.W. (1844~1900) —语录 IV. ①B516.47

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第309245号

每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负

著 者 [德] 尼 采

编 译 李千驹

策划编辑 李异鸣 高雅哲

责任编辑 王 平 齐 琳

封面设计 华夏视觉

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 170千字

印 张 16.5

版 次 2016年3月第1版

印 次 2016年3月第1次印刷

出 版 吉林出版集团股份有限公司

电 话 总编办：010-63109269

发行部：010-81282844

印 刷 北京中振源印刷有限公司

ISBN 978-7-5534-9675-7 定价：36.00元

版权所有 侵权必究

序 言

1844年10月15日，弗里德里希·威廉·尼采出生于普鲁士萨克森州勒肯镇附近洛肯村的一个乡村牧师家庭。尼采的生日恰好是当时的普鲁士国王弗里德里希·威廉四世的生辰。尼采回忆：“无论如何，我选在这一天出生，有一个很大的好处，在整个童年时期，我的生日就是举国欢庆的日子。”

1849年7月，尼采的父亲死于脑软化症。数月后，年仅2岁的弟弟又夭折。当时尼采才5岁，亲人接连的死亡，使这个天性敏感的孩子过早地领略了人生的阴暗面，铸成了他忧郁内倾的性格。

父亲死后第二年，尼采随同母亲和妹妹迁居瑙姆堡，从此便生长在一个完全女性的家庭里。尼采曾经这样讲述形容他的童年：“那一切本属于其他孩子童年的阳光并不能照在我身上，我已经过早地学会成熟地思考。”在尼采的成长过程中，虔诚的清教徒母亲的影响是不容忽视的，他后来终生保持着清教徒的本色，犹如石雕一般纯朴。

尼采14岁时，进入普夫达中学，这时的他除了理智的发展并有着惊人的进步外，音乐和诗歌已经成为他感情生活的寄托。1861年17岁尼采患严重疾病，首次出现健康恶化的征兆，被送回家休养。

1864年，尼采和他的朋友杜森（Paul Deussen）进入波恩大学攻读神学和古典语言学，但第一学期结束，便不再学习神学了。

1865年，他敬爱的古典语言学老师李契尔思（F. W. Ritschls）到莱

比锡大学任教，尼采也随之到了那里。在莱比锡期间，他偶然地在一个旧书摊上购得了叔本华的《作为意志和表象的世界》一书，欣喜若狂，每日凌晨2点上床，6时起床，沉浸在这本书中，心中充满神经质的激动。叔本华是这个青年心中的偶像，他在以后也被认为是叔本华唯意志论的继承者。

1867年秋，尼采在瑙姆堡服为期一年的兵役，这次服役因他骑马负伤而提前结束。在炮声隆隆中，他低呼着：“叔本华保佑！”叔本华竟成了他的上帝。他从马上摔下，胸骨受重伤。

1868年秋，尼采在莱比锡瓦格纳姐姐的家里结识了他仰慕已久的音乐大师瓦格纳，两人久久地谈论他们共同喜爱的叔本华哲学。尼采还得到他的导师李契尔思的推荐，1869年2月，年仅25岁的尼采被聘为瑞士巴塞尔大学古典语言学教授。此后的十年是尼采一生中相对愉快的时期。

1869年4月，尼采获得了瑞士国籍，从此成为瑞士人。当时，巴塞尔城里所有贵族家的大门都对他敞开，他成为巴塞尔学术界的精英和当地上流社会的新宠。

1870年，尼采被聘为正教授。1870年10月，尼采重返巴塞尔大学讲坛。

1872年，他发表了第一部专著《悲剧的诞生》（Die Geburt der Tragodie）。《悲剧的诞生》和《不合时宜的思考》（Unzeitgemäße Betrachtungen）的第一部发表之后，引来了一片狂热的喝彩声，同时也遭到了维拉莫维茨领导的语言学家圈子的排斥。教授的名声也因此受到了极大的损伤。

1873至1876年，尼采先后发表四篇长文，结集为《不合时宜的考察》一书。书的主题仍是文化批评。

每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负

1878年1月，瓦格纳给尼采寄去了一份变现基督教主题的《帕西法尔》的剧本，尼采没有一字回音。5月尼采把《人性的，太人性的》（该书包含有明显批判瓦格纳的内容）一书寄给瓦格纳夫妇。从此，互相不再有任何往来。

1879年，尼采辞去了巴塞尔大学的教职，开始了十年的漫游生涯，同时也进入了创作的黄金时期。

1882年4月，尼采深深坠入情网，莎乐美也被尼采的独特个性所吸引。然而尼采的妹妹伊丽莎白却对他们的友谊满怀妒恨，恶意散布流言飞语，挑拨离间，使他们终于反目。仅仅5个月，尼采生涯中的这段幸福小插曲就终结了。

1883年，他完成了《查拉图斯特拉如是说》的第一、第二部分，1884年完成了第三部分，1885年完成了最后一部分。尼采在这部著作中阐述了著名的“同一性的永恒轮回”的思想。

1886到1887年，尼采把他浪迹天涯时写下的箴言、警句、辞条汇集起来，组成了两个集子：《善恶的彼岸》（1886年）和《道德的系谱》（1887年）。在这两个集子中，尼采希望摧毁陈旧的道德，为超人铺平道路，但是他陈述的一些理由却难以成立。

在尼采发疯的前夜《瓦格纳事件》、《偶像的黄昏》、《反基督徒》、《看那这人》、《尼采反驳瓦格纳》一气呵成。它们写得标新立异，很有深度。但同时这些书也具有闻所未闻的攻击性和令人瞠目的自我吹嘘。

1889年，图林的灾难降临了。长期不被人理解的尼采由于无法忍受长时间的孤独，在都灵大街上抱住一匹正在受马夫虐待的的马的脖子，最终失去了理智。数日后，他的朋友奥维贝克赶来都灵，把他带回柏林。尼采进入了他的生命的最后十年。他先是住在耶拿大学精神病院。1890年5月，母亲把他接到南堡的家中照料。

1897年4月，因母亲去世，尼采迁居到位于魏玛的妹妹伊丽莎白·福尔斯特·尼采的家中居住。

1900年8月25日，这位生不逢时的思想大师在魏玛与世长辞，享年55岁。“银白的，轻捷地，像一条鱼，我的小舟驶向远方。”

目 录

第一编 我●自我

- 1 人的内心 / 002
- 2 自己的方式 / 002
- 3 完善自己 / 002
- 4 心是你自己的 / 003
- 5 控制自己的情绪 / 003
- 6 要先学会自爱 / 004
- 7 邂逅高大的自我 / 004
- 8 诚以待己 / 005
- 9 搞定超越自我的目标 / 005
- 10 探寻自我之路的指南 / 006
- 11 一个人的跋涉 / 006
- 12 一切要从了解自己开始 / 007
- 13 追求自我的道路 / 007
- 14 最重要的是充实自己 / 008
- 15 孤独的滋味 / 008
- 16 正确看待他人的评价 / 009
- 17 接受自己 / 009
- 18 不断成长才能与生活同步 / 010
- 19 面对我们真正的自己 / 011
- 20 努力地爱自己 / 011
- 21 每个人都该选择自己的路 / 012

- 22 学会如何爱自己 / 013
- 23 孤独者要走的自我之路 / 015

第二编 心智●情绪

- 1 真正动手去做 / 018
- 2 保持灵敏的心 / 018
- 3 安逸度日会磨灭进取心 / 018
- 4 内敛与矜持 / 019
- 5 远离孤独寂寞 / 019
- 6 断言影响力 / 019
- 7 保持钝感 / 020
- 8 急躁的破坏力 / 020
- 9 拥有好的心理习惯 / 021
- 10 大智若愚更胜一筹 / 021
- 11 不要过度沉浸于往事 / 022
- 12 不被情绪左右 / 022
- 13 虚荣的多面性 / 023
- 14 爱感觉 / 023
- 15 坚持不懈，发现自己的优势 / 024
- 16 如何说服他人 / 024
- 17 经验累积的影响力 / 025
- 18 前进才能靠近梦想 / 025
- 19 行动比语言更有力 / 026
- 20 洞悉事物的内在 / 026
- 21 理解他人情绪的重要 / 027
- 22 直面恐惧 / 027
- 23 控制好情绪 / 028
- 24 掌控好自身的力量 / 028
- 25 凡事不找借口 / 029
- 26 选择情绪 / 029

每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负

- 27 本能 / 030
- 28 暂时性地躲避痛苦 / 031
- 29 不要给本能贴上标签 / 031
- 30 不要急着表现自我 / 032
- 31 毫不迟疑地前进 / 032
- 32 人的自我表现欲 / 033
- 33 等待 / 034

第三编 习得●习性

- 1 力量才是真正的渴望 / 036
- 2 重视生活的点滴 / 036
- 3 了解你背后的心理 / 037
- 4 为梦想负责 / 037
- 5 接受批判 / 038
- 6 知识的力量 / 038
- 7 繁荣必须吸收养份 / 039
- 8 当心你身边的“政治家” / 039
- 9 说服人的策略 / 040
- 10 专注 / 040
- 11 逆流而上的勇气 / 041
- 12 学习的枯燥与乐趣 / 041
- 13 果断也可能是顽固 / 042
- 14 作恶皆因不够爱自己 / 043
- 15 重视点滴的积累 / 043
- 16 真正的教育能释放人的身心 / 044
- 17 提高认知的程度 / 044
- 18 语言的质量决定了人的思想与内心 / 045
- 19 认知是一个往复的过程 / 046
- 20 深入探索的脚步 / 046
- 21 不同性情者的生活习惯 / 047

22 “好”和“坏”对立的起源 / 048

第四编 心理●反观

- 1 礼貌的杀伤力 / 050
- 2 思考中的羞耻 / 050
- 3 成功并非偶然 / 050
- 4 思考的重要性 / 051
- 5 虚荣的普遍性 / 051
- 6 让对手成为前进的动力 / 051
- 7 脱胎换骨 / 052
- 8 换个角度看问题 / 052
- 9 直面恐惧 / 053
- 10 成败皆在于自己 / 053
- 11 智慧的力量 / 054
- 12 规则的利弊 / 054
- 13 过度拥有成累赘 / 055
- 14 表象与内心存在反差 / 055
- 15 自以为是的成因 / 056
- 16 诚实的代价 / 056
- 17 认识是有极限的 / 057
- 18 转移注意力的方式 / 057
- 19 权势皆为幻影 / 058
- 20 适时的沉默 / 058
- 21 活在当下才能幸福 / 059
- 22 人的欲望 / 059
- 23 真正自由的来源 / 060
- 24 增强情绪控制力 / 061
- 25 重视自己的生活需求 / 061
- 26 适度的欲望 / 062
- 27 人类心灵的守护神 / 062

每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负

- 28 哲学家 / 063
- 29 所谓“信念” / 064
- 30 无处不在的自我炫耀 / 065
- 31 完全不同的欢乐 / 065

第五编 善恶●观念

- 1 两种“平等” / 068
- 2 关于复仇的评价 / 068
- 3 不要总盯着他人的缺点 / 069
- 4 死刑远比杀人更沉重 / 069
- 5 观点的进化 / 070
- 6 不可用窃贼的眼光来读书 / 070
- 7 狡猾的升级版 / 071
- 8 时代女性的转变 / 071
- 9 思想浅薄的标志 / 072
- 10 风暴是成长的洗礼 / 073
- 11 诱惑的可怕威力 / 073
- 12 “好”与“坏”是相对的 / 074
- 13 善恶的彼岸 / 074
- 14 善与恶 / 075
- 15 不过于看重某种观念 / 076
- 16 功利的观点 / 077
- 17 卑贱者的观念 / 077
- 18 荒谬的认知 / 078
- 19 利己的思想 / 079
- 20 “好”成为特权者的工具 / 080
- 21 善恶本身不指向他人 / 081
- 22 弥天大谎 / 082
- 23 “好”与“坏” / 084
- 24 善与恶观念的来历 / 085

25 善与恶程度的区别 / 087

第六编 道德●精神

- 1 让德行休息 / 090
- 2 变恶为善 / 090
- 3 人更自尊 / 090
- 4 提高人格之道 / 091
- 5 固执己见让人看不清真相 / 091
- 6 学会自我控制 / 092
- 7 丰富精神世界 / 092
- 8 堂堂正正的人 / 093
- 9 高明的赢法 / 093
- 10 有德行的人 / 093
- 11 慈善的前提 / 094
- 12 炫耀智慧的反作用 / 094
- 13 等待衍生不快 / 095
- 14 哲学家的目标 / 095
- 15 道德无法据行为来判断 / 096
- 16 真诚动人 / 096
- 17 精神的四个阶段 / 097
- 18 知足的生活方式 / 097
- 19 不令自己与他人蒙羞 / 098
- 20 道德体系 / 098
- 21 宽容之心 / 099
- 22 知性的良知 / 100
- 23 远离憎恨 / 100
- 24 一致的道德 / 101
- 25 高贵的价值 / 102
- 26 最佳的搏斗方式 / 102
- 27 懂得如何保护自己 / 103

每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负

- 28 “禁忌”下的廉耻 / 104
- 29 生存的原貌 / 105
- 30 道德和不道德 / 106
- 31 真理是不容挑战的 / 107
- 32 解读虚荣 / 108
- 33 高贵者的仇恨 / 109
- 34 精神的三种变形 / 110

第七编 爱●幸福

- 1 爱的本质是行为 / 114
- 2 爱的能量 / 114
- 3 爱是人存在的动力 / 114
- 4 分享的快乐 / 115
- 5 爱的同一性 / 115
- 6 珍视自然性 / 115
- 7 相处有道 / 116
- 8 相伴的美好 / 116
- 9 最大的自恋 / 117
- 10 善与爱的珍贵 / 117
- 11 爱和希望永远相随 / 118
- 12 爱使人成长 / 118
- 13 灵魂与肉体 / 118
- 14 拥有愉悦的人生 / 119
- 15 逐渐成熟的爱 / 119
- 16 爱的真谛 / 120
- 17 人之“常情” / 121
- 18 浮华不长久 / 121
- 19 先打造幸福的基石 / 122
- 20 人生之路的扶手 / 122
- 21 自然的快感 / 123

- 22 晚点拒绝 / 124
- 23 爱需要理智做导航 / 124
- 24 “唯心主义” / 125
- 25 人的勇气 / 126
- 26 热爱生命的另一面 / 127

第八编 生活●美

- 1 乐观 / 130
- 2 希望之光 / 130
- 3 生存之本 / 130
- 4 追求奢侈本天性 / 131
- 5 艺术家的激情与才能 / 131
- 6 探寻真正的美 / 132
- 7 自由负作用 / 132
- 8 好的事物启动生命的活力 / 133
- 9 感受女性之美 / 133
- 10 因人而异的认识 / 134
- 11 换一种生存方式 / 134
- 12 开启自觉之门 / 135
- 13 被肯定是人前行的动力 / 135
- 14 深度体验生命之旅 / 136
- 15 用眼睛去寻找美 / 136
- 16 母性的言语 / 137
- 17 睡眠是恢复能量最好的方式 / 137
- 18 漂泊带来人生的体验 / 138
- 19 舒适的生活之道 / 138
- 20 成长带来的美好体验 / 139
- 21 喜悦令人充满希望 / 139
- 22 使生活充满乐趣的方式 / 140
- 23 因与果并非一一对应 / 141

每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负

- 24 真挚地交友 / 141
- 25 悲剧是危及生命的艺术 / 142
- 26 美化者美化生活 / 143
- 27 坚持独立的生存法则 / 143
- 28 保存同情的力量 / 144

第九编 人性●男人、女人

- 1 爱即宽容 / 148
- 2 人性的约定 / 148
- 3 女人的信念 / 148
- 4 语言的幌子 / 149
- 5 快乐要与人无伤 / 149
- 6 女人不同于男人之处 / 150
- 7 警惕狂躁之人 / 150
- 8 微笑是人性的表达 / 150
- 9 先爱后性的美好 / 151
- 10 女人的谈资 / 151
- 11 强大的女性 / 152
- 12 自在做人 / 152
- 13 关注良性事物的成长 / 153
- 14 自然的对立关系 / 153
- 15 女性的新自由 / 154
- 16 人类的私欲渗透每个角落 / 154
- 17 增添魅力的方法 / 155
- 18 骄傲自大的女人 / 156
- 19 弱者的伪装 / 156
- 20 不可思议之事 / 157
- 21 人类的本能 / 158
- 22 色欲 / 158
- 23 卑贱的人思想 / 159

24 渴望独立的女性 / 160

25 私欲 / 161

第十编 生命●成败

1 独创性 / 164

2 关照对方情绪的交谈 / 164

3 早起后最重要的事 / 165

4 年少有成的风险 / 165

5 固执己见者易遭到反对 / 166

6 把握当下 / 166

7 伟人并不独特 / 167

8 爱随年龄发生改变 / 167

9 人的局限性 / 168

10 为梦想负责到底 / 168

11 平凡之处更动人 / 169

12 释放自己 / 169

13 不为失败找理由 / 170

14 良好关系是生活的基石 / 171

15 如何理性地生活 / 171

16 弱点是人真正的主宰 / 172

17 幸福的钥匙 / 173

18 假装的威严感 / 173

19 工作更高层的意义 / 174

20 生命的赞歌 / 175

第十一编 健康●欢乐

1 充满喜悦地生活 / 178

2 安度人生 / 178

3 乐观地生活 / 178

每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负