



Friedrich Wilhelm Nietzsche
1844.10.15—1900.8.25

【德】弗里德里希·威廉·尼采
——著

柯艾略
——译

All Can Defeat You
Will Make You Stronger

所有 打不倒你的， 终将 使你更强大



当你感到迷茫时
就 读 一 读 尼采

你的种种困扰，在一百年前就有了答案

每天朗读一则，就能造就全新的自己
使无力者有力，让迷茫者前行

中国出版集团
现代出版社

所有
打不倒你的，
终将
使你更强大

[德]尼采 著

柯艾略 译



中国出版集团

现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

所有打不倒你的, 终将使你更强大 / (德) 尼采著;
柯艾略译. — 北京: 现代出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5143-4537-7

I. ①所… II. ①尼… ②柯… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 314380 号

所有打不倒你的, 终将使你更强大

著 者 [德] 尼采

译 者 柯艾略

责任编辑 杨学庆

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264 (传真)

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 三河市南阳印刷有限公司

开 本 880mm × 1230mm 1/32

印 张 7.75

版 次 2016 年 4 月第 1 版 2016 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-4537-7

定 价 35.00 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

目录

///001

一月 人人生而孤独

当我到达高处，便发觉自己总是孤独。无人同我说话，孤寂的严冬令我发抖。我在高处究竟意欲何为？

///019

二月 你为何而活？

休息、高尚、阳光——这三件事，包含了一个思想家向往并对自己要求的一切。

///037

三月 让心静下来

对我来说，最好的东西是深深的寂静。

///057

四月 你最珍贵

高贵的灵魂，是自己尊敬自己。

///077

五月 不可不知的人性

当我们突然被问到一件事的时候，我们想到的第一个想法通常不是我们自己的，而是同我们的等级、地位、出身有关的众所周知的想法。

///097

六月 做一个有趣的人

人要么永不做梦，要么梦得有趣；人也必须学会清醒：要么永不清醒，要么清醒得有趣。

///117

七月

莫辜负生命中的美好

每一个不曾起舞的日子，都是对生命的辜负。

///137

八月

人生的真相

“喜欢做事”，其实是通过一件事来喜欢自己。

//157

九月

我思故我在

每一个人在找到了他更高的自我时，会整天兴高采烈。

///177

十月 谁的人生不迷茫

为了避免枯燥无味，人类要么
超强工作，要么发明游戏。

///197

十一月 且将痛苦一饮而尽

人是最勇敢的动物。他们高唱
战歌，征服一切痛苦，而人类
的痛苦是最深的痛苦。

///217

十二月 你的人生，终将闪耀

没有一条河流是由于自身而伟
大丰富的，而是由于它接受了
许多支流，继续前进，这使它
伟大而丰富。所有精神上的伟
大也是这样。

一月

人生而孤独

01-01

最大的痛苦

一个思想深邃的人需要朋友，除非他拥有一个上帝。我既无上帝也无朋友。

我最大的痛苦是孤独，这种孤独来自于个人无法与世界达成共识。

01-02

寂寞并非孤独

“我好孤独。”

“呵，你配吗？”

01-03

如果对精神生活有要求，注定孤独而痛苦

一个精神贫乏、缺乏个性的人，必然不会遭受精神上的磨难。但是，对于一个关注精神需求的人来说，危机，即供求关系的某种脱节，却是不可避免的。他太挑剔了，世上不乏友谊、爱和事业，但不是他要的那一种，他的精神依然感到饥饿。这样的人，必须自己来为自己创造精神的食物。

01-04

被人理解是困难的

何必抱怨被人误解、曲解、混淆、中伤、被听错和没有被人听到呢？命运就是这样，而且还会继续下去。这也是一种奖励，如果不这样，我们的名誉就难以保证。

我们之所以被混淆，原因是我们总在生长、变化，老的外壳在不断地被剥离，春季到来，脱去旧皮，我们显得更年轻，我们长得高大健壮，对未来更加充满信心，根基更深地植根于邪恶，同时用枝叶拥抱蓝天，吮吸天光。

我们和树一样的生长，真是难以理解，就像一切生命，我们的力量没有聚集一处，而是到处都有，没有具体的方位，而是充塞四方，

在树干、枝条和树根上。我们不再自由……命运就是这样：向上生长，接近闪电，这或许就是厄运。但我们以此为荣，并且不希望让别人分享。这就是我们崇高的厄运。

01-05

伟人也可能是怪人

人们常常谈论的伟人，他们既伟大，又有出众的人格，但事实上做出这样的判断并没有什么根据。

有些所谓的伟人，或许只是还没有长大的人，或许正因为有着孩童般的心灵，才做出了伟大的业绩。

伟人或许能够随着时代潮流和年龄的增长而不断调整自己，随机应变，这样才胜任与时俱进的伟业。

伟人或许像是一些少女，她们被施以魔法，她们生活在无垠的虚幻世界中，所以才做出特立独行的事业。

01-06

独居的情形

一个人独处时，他不敢大声说话，书写的动静也很小，因为他害怕这种环境下空洞的回音。

独处的时候，所有的音响都非同寻常。

01-07

我们只有自我交往

我所有的本性都在对我呼吁：赞赏我吧，激励我吧，安慰我吧。至于别的，我是什么也听不到的；也可能听到了也会马上忘掉。

我们只有自我交往，从来都是这样的。

01-08

在真理面前，人孤独而渺小

人只有通过非凡的勇气和毅力，尽可能地接近真理。强者必须认识并认可现实，正如弱者必须恐惧和逃避现实一样。

01-09

孤独的原因是什么？是你不会爱自己

渴望结交许多朋友；刚刚相识就认定对方是自己的好友；离开朋友就会非常不安。所有这些都说明你目前的处境有些不妙。

为了自我价值的实现，就渴望别人给予答案；总渴望得到他人的理解，为此希望交到更多的朋友；为了不现实的安全感而对他人产生依赖。造成这些现象的原因是什么？因为孤独。孤独又是如何发生的？原因是你對自己缺乏爱的方法。但即便你获得了很多的“速食朋友”，对于你内心孤独的伤痛，还是无法医治的，同样这也无助于你对自身的爱。这一切都是在欺骗自己。

一个人要爱自己，第一就要依靠自身的能力，认真做好某件事，也要靠自身的力量，向着更高的目标进发。这样做虽然也是痛苦的，但却是一个成长所必经之路。

01-10

让美好孤独下去

对那些美好的事物要加以否定，不要再给它们捧场，不要让它们再扩散开去，让它们成为孤独者隐匿的羞耻吧，呼吁“道德就是被禁止的东西”吧，你们会因此呈现出英雄的本色。照这样去做肯定是可

怕的，但不会像眼下这样让人厌恶。

01-11

孤独生活的另一个理由

甲：“你现在就要回到你的沙漠吗？”

乙：“我不是一个爱急躁的思想者；对我来说，我需要的是等待，长时间的等待，水总是没有从我的泉眼中喷涌出来，这让我总是非常焦渴，丧失了耐心。我退隐于孤独状态，目的就是避免我不得不从公用的水槽那里饮水。当我身处众人之中，我的生活与他们的一样，我的思想也缺少了独立思考；与大家共同生活一段时间后，我有这样一种感觉，好像所有的人都在设法让我丧失自我，他们要夺走我的灵魂，我对他们充满了愤怒，感到他们很恐怖。基于这些，我一定要走进沙漠，这才能使我恢复常态。”

01-12

偶像的阴影

佛陀寂灭后，在一个山洞中人们展示了他的影像已经长达几个世

纪，这是非常恐怖的形象。

上帝死后，人们也构筑了一个千年不坏的山洞，在那里展示上帝的形象。

对我们来说，一定要克服这样的形象。

01-13

我们往往有着对痛苦的期待

人总是要做事的，这个欲望刺激着欧洲无所事事的青年，我想，他们一定也有对痛苦的期待吧，这样就能从中找到某种行为的动机了，虽然这动机值得怀疑。痛苦是少不了的，这就出现了政客的呐喊，各阶层人士的虚伪、臆造和夸张的“痛苦状态”，也随之有了对此盲目的欣赏。

欧洲青年期待外来的痛苦（不要幸福），最好能让大家都看到。他们想象力丰富，把痛苦视为妖魔，再去与之搏斗。他们既能为此增添快乐，也就懂得了制造痛苦。将痛苦的呐喊弥漫开时，他们的想象力就更高雅了，那种满足就像奏响了美妙的乐曲。

他们不懂得独处，就将别人的痛苦画在墙上。他们离不开别人，甚至离不开别人的别人。朋友们，请允许我将自己的幸福画在墙上吧。

01-14

为什么要孤立

对于最有良心的人来讲，面对这样的情感，良心的谴责也显得软弱无力：“这个或那个东西违反了社会习俗。”即使是最强悍的人面对别人的冷漠和轻蔑也是惧怕的，在这些人中，他是受过教育，而且正是为了这些才受教育的。他究竟惧怕什么呢？是惧怕被孤立。就是这个原因，把行为的最好的理由给打破了。我们的群体本性就是这样讲的。

01-15

有一种智慧叫充耳不闻

假如我们一天到晚总能听到别人议论我们，假如我们总是猜测别人对我们有什么样的看法，那么，哪怕是意志最坚定的人也难以承受。这是因为对于有些人来说，只有在他们比我们优越的前提下，他们才会对我们给予接纳；但如果我们优于他们，哪怕是我们仅仅想要赶超他们，他们也是不能容忍的。对此，我们要取一种不计较的心态，这样和他们相处，听到他们对于我们的议论、赞扬、责难、希望和期待等等都不去计较，不去较真。