

FRIEDRICH
WILHELM
NIETZSCHE

李静
编著

尼采
幸福语录

策
划
总
裁

全国百佳图书出版单位

时代出版传媒股份有限公司
黄山书社



李静 编著

图书在版编目(CIP)数据

尼采幸福语录 / 李静编著. —合肥: 黄山书社, 2012.7

(总裁策划·幸福语录系列)

ISBN 978-7-5461-2880-1

I. ①尼… II. ①李… III. ①尼采, F.W. (1844~1900)—语录 ②幸福—通俗读物 IV. ①B516.47②B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 150148 号

尼采幸福语录

李静 编著

出版人: 任耕耘

整体设计: 任耕耘 杨雯 金浩

总策划: 王亚非

装帧设计: 齐娜

责任编辑: 张月阳

特约编辑: 徐雯怡

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 (<http://www.press-mart.com>)

黄山书社 (<http://www.hsbook.cn/index.asp>)

(合肥市蜀山区翡翠路 1118 号出版传媒广场 7 层 邮编: 230071)

经销: 全国新华书店

营销部电话: 0551-63533762

印制: 安徽新华印刷股份有限公司

电话: 0551-65859551

开本: 880×1230 1/32

印张: 5.75

字数: 80 千字

版次: 2013 年 1 月第 1 版

2013 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5461-2880-1

定价: 28.00 元

版权所有 侵权必究

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)

• 序言

弗里德里希·威廉·尼采（1844年10月15日~1900年8月25日），出生于普鲁士一个乡村牧师家庭。对于这位天才的哲学家，你了解多少？他的著作你读过多少？他的思想你领悟多少？他的言论对社会有什么作用？一百多年前的他对我们现在的生活有什么影响？

相信提到尼采这个名字，大多数人都不陌生，大概都知道他是西方现代哲学的开创者，还是一个著名的散文家和诗人。但是，相当一部分人对他的了解仅限于此，没有进一步深入探讨他的意义何在，他对我们今天的生活有什么启示，与大家的幸福生活有多少关联，恐怕也只有少数做学问的人深入研究过他的著作、思想。这本小书的一个用意就是希望引导更广大的人群走近尼采，阅读尼采，了解尼采，进而从他的思想中汲取有益的营养，变成自己的财富，变成反思和应对我们今天这个急速变化、压力重重的所谓现代社会的精神资源。

尼采于1872年发表了他的第一部著作——《悲剧的诞生》，这虽然是一部哲学专著，但读起来却有着散文诗般的优美。他的语言仿佛是从胸腔中喷发出来一般，充满着激情、活力。他才华横溢、思想超前、妙语连珠，但有时读起来又不太好懂，需要反复琢磨，方能体会其真正意图，这就是他的风格。之后，大师又写了一系列的作品，

如《不合时宜的考察》、《快乐的知识》、《查拉图斯特拉如是说》、《善恶之彼岸》、《看哪，这人》、《道德的谱系》等等。其著作中的经典语句俯拾皆是，本书从中摘取一部分，和大家共同学习、切磋。

尽管他的作品颇多，但他的哲学主题是永恒的生命意义探索。认真读他的每一本书，你会发现对生命的思考是他一直关注的中心，对人的关怀胜过一切。他热爱艺术，推崇自然，醉心于一切自然的东西，认为“脱离了自然的艺术不能称其为真正的艺术”。他抛弃世俗观念，对虚伪道德的批判鞭辟入里，提倡建立一种更崇高的道德。对人间最自然的感情——友情、爱情，提出独到的见解，就连大家都熟悉不过的夫妻矛盾，他也能总结出一套自己的理论，他说：“同样的情绪激动在男人和女人两方，毕竟在速度上是不同的，因此，男人和女人不停地彼此误解。”对于友情，他的要求是极高的，看得也非常透彻。人，只有了解自身，才能更好地生活。尼采也用了很多笔墨思考自我，思考人生，思考人生存的本质。他提出：“我们应当自由、坦荡，从清白无辜的自我本位发展自己，强盛自己！”主张给心灵以自由，重视自我，减少束缚。在当时有些人的眼中，尼采无疑是一个“疯子”、“怪胎”，然而实践证明，这个所谓的“疯子”，恰恰是最经得起时间检验的“智者”。作为百余年来

最伟大的人物之一，他的智慧语录有许许多多，比如说如何对待痛苦、名利、敌人，如何与人交往，怎么看待一些司空见惯的生活细节，他都用充满智慧的言论向世人诉说。有人说态度决定高度，这句话用在尼采身上也是完全正确的，他有自己的一套生活哲学，总体来说他的生活态度是积极、乐观的，主张人们保持自信，鼓足勇气，明智取舍，理性对待失败，用淡定的心态面对人生。此外，对于生活中的一些见闻、经历、感受，尼采也发表了自己独特的看法，这些在本书中均有涉及。

尼采在生前是孤寂的，也是渺小的，理解他的人寥寥无几，这些源于他思想的超前性。然而在后世，他的才华被极大地挖掘出来，无穷无尽的人从他的思想中汲取营养。尼采对后世的影响是巨大的，他的地位也是崇高的。

在繁忙的现代生活中，希望这本书能给你的生活以有益的调节，在你思想混沌的时候，它能够给你一点警醒和反思的空间。总之，这本小书如能给予广大读者朋友一点幸福的启示，就是对编者的极大肯定和支持。

• 目录

第一章 ● 生活态度 • 1

你的趣味改变了吗？

关于痛苦

避免鄙俗

光明与黑暗

保持自信

允许反驳

向艺术家学习

在失败中体验幸福

选择即抛弃

思考自身

生活是求知者的试验田

生活如女人

送人玫瑰，手留余香

看到别人的长处

不幸者之幸运

以淡定的心态笑对人生

勇气助你成长

像骆驼一样跪下

坚定自己的路

傲视困境

有所取舍

与真理无缘的原因

青年人的热情

请勿误了前进的脚步

无形之手

Nietzsche

2

第二章 ● 道德与虚伪 • 23

虚伪的责任
至善有害
虚伪的保守者
名人的本性
致现实主义者
关于祈祷
不必要的悔罪
激情两面观
吃素食与禁欲
道德的悖论
享受自由
镇痛良方
道德的外衣
惩罚的价值
论道德
赠与之德
真正的道德公式
保持个性
致道学家

第三章 ● 自我与思索 • 41

从忠于自我开始
认识自恋
认识自己很重要
尊重自己
了解世界

自找麻烦的个性
数学的益处
求知者的激情
活着怎能不思考
对生的思索
快乐与忧愁
论忙碌
思考的尊严
思考的本质
求知者的建筑学
宗教的高明之处

第四章 ● 婚姻与爱情 ● 57

Kietzsche

3

更年期的疑心病
贵妇人的可悲
女人的伤痛
矛盾的教育
不同的不满
吵架为何
两性之间
爱情的报复
小鸟依人
甜中带苦的女人
爱情的实质
女人的制胜法宝
爱情中的完美并非出于虚荣
爱情的力量
男女爱情观之不同

爱情与婚姻
勇敢的爱
婚姻成败论
造就孩子，先造就自己

第五章 ● 友情 ● 75

关于友情
惨痛的牺牲
珍惜每一个朋友
什么是朋友
真正的相互了解

Nietzsche

4

第六章 ● 艺术 ● 81

艺术与自然
艺术家的职责
艺术家的自负
知人论世
为思想而写作
论德国音乐
感恩艺术
悲剧意识
醉与艺术

保持理智
高尚者的快乐
不要压抑激情
保持理性
雅量的缄默
书写自己的历史
增强自己的光辉
学会喜爱并接受
决不安于现状
交往的智慧
为求知而流浪
真正的自豪
总是太迟
懂得放弃
应对痛苦
不要掩饰自己的可笑
莫要贪图安逸，放纵自己
正确对待敌人
通往幸福之路
糊涂尤难
淡泊名利
学会尊重
充耳不闻的智慧
请勿怨恨
热爱生命即是享受幸福
用知识武装自己
不虚度此生
信仰不可或缺
谨防金玉其外的人
实践出真知

第八章 ● 人类与科学 · 119

人类的潜能
科学的目的
科学并非只是工具
科学的严谨
科学的先导
科学使人站得更高
对科学的批判

第九章 ● 人生杂谈 · 127

善与恶
距离产生美
生命是什么
高贵的买卖
工作与无聊
切勿迷恋名誉
思想犹如生命
何谓善
上帝死了
随大流终将被淘汰
真正的深奥
伟人的苦与乐
自由之鸟
关于习惯
固定的名声
领路者的孤独
预言家的痛苦

命运的奖赏
何谓伟大
必不可少的掌声
幸与不幸
择业的困惑
生活中的演员
交往三原则
思想者的喜与悲
本能
感谢和纯洁
关于理想
伟人的自私
何谓贵族
人是什么
哲学家是怎样炼成的
难以被理解的思想
什么是美
滚向虚无的思想
虚无的意志
高处不胜寒
嫉妒即崇拜
享受孤独
王者的孤寂
人生是个过程
接受也是一种怜悯
何为价值
强者也有弱点
关于决斗
清泉的甘甜
心灵的天才

第一章

生活态度

你的趣味改变了吗？

历史上“楚王爱细腰，宫女多饿死”的故事大家都耳熟能详；同样的，当唐玄宗李隆基喜欢杨贵妃的丰腴之美时，丰腴就成了当时的流行、时尚，整个唐代都以丰满为美。

今天，当某种东西突然流行起来时，很多人也会不经思考，盲目地追随、模仿，穿衣、买房、求学、出国、购物等等方面都是如此。在这个跟风已成为时尚的年代，你的趣味改变了吗？

Nietzsche

2

大众趣味的改变比观点的改变还重要，观点的改变只是“改变了的趣味之征兆罢了”。

大众的趣味是怎样改变的呢？是由于权贵和社会闲人恬不知耻地贯彻己意，陈说他们喜欢或厌恶的评价标准并强迫他人接受，由此慢慢变成多数人的、最终变成大家的风气了。（《快乐的知识》）

这个世界固然多元，但拥有自己的价值观永远都很重要。

关于痛苦

佛说人生有八苦，有生苦、老苦、病苦、死苦、怨憎会苦、爱别离苦、求不得苦、五阴炽盛苦。这八苦涵盖了人生百味。社会发展到今天，人们依然不能摆脱痛苦，甚至还呈有增无减之势，原因是什么呢？人们的欲望在不断膨胀。

人和时代对痛苦即对心灵和肉体痛苦的认识不同，这是区分人与人、时代与时代的无可替代的标识。

时下人们与过去的人相比，对痛苦的憎恶可谓刻骨铭心，对它的非难远胜于当时，觉得痛苦的存在——不妨说是理念中痛苦的存在——几乎无法忍受，从而谴责整个世界失去天良。（《快乐的知识》）

我想，这是现在的人生活得太幸福了，他们对痛苦完全缺乏体验，或者说不知道什么是真正的痛苦。在恐怖时代，人们对痛苦有着丰富的历练。而在这个和平时代——

生活的闲雅和轻松使得心灵和肉体的小痛苦看似充满血腥味的凶神恶煞，其实那痛苦就像蚊子叮咬一般，况且在所难免，而且由于人们缺乏真正的痛苦体验，生活的

闲雅和轻松又使得普遍的痛苦理念像是无以复加的痛苦似的。（《快乐的知识》）

尼采精辟地指出：诊治“痛苦”的药方便是痛苦。

当你经历了苦难的磨炼后，再有痛苦来临，你便会无动于衷，或者没那么痛了。这就像是一座拦河大坝，经历了狂风巨浪的冲击后仍安然无恙，那么再有小风小浪，还算得了什么。

避免鄙俗

人人都向往高雅，高雅的东西往往更美好，具有更强的生命力。与高雅相对的就是鄙俗，鄙俗的东西常常是短暂的、经不起时间考验的。

鄙俗性从何而来呢？是缺乏羞耻心吗？是鄙俗之物十分自信才堂而皇之登场吗？正如同样鄙俗的音乐和小说中某些高雅、妩媚、激情的东西一样吗？

同精良的审美情趣一样，粗鄙的审美情趣也有其权利，当它成为一种大的需求，一种自信的满足，一种通俗的语言，一种叫人一看就懂的面具和姿态时，它甚至比精