

尼采的 哲思解忧课

永远不要舍弃灵魂中那个心高气傲的英雄——尼采

一百多年前，尼采预言了这个时代的心灵困境：当外在的世界越变越强大，人的自觉就愈来愈渺小。今天，当人们面临重重危机而迷失自己时，尼采告诉我们：从尊敬一事无成的自己开始，排解压力、摆脱纷扰、重拾信心。

曹伟禾◎编著



中国纺织出版社



尼采的 哲思解忧课

曹伟禾◎编著

国家一级出版社



全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

当今社会,越来越多的人深受“焦虑”之苦,在很多领域,人们的这种状态都愈演愈烈。分享和学习尼采的治愈思想,能帮助我们人生的牛角尖中解脱出来,安抚受伤的靈魂,获得内心的安宁。

本书集结了尼采的治愈思想,并将其运用到日常生活中,面对这样一本书,我们只需要敞开心扉,直面内心的问题本身,在书中静静地寻找答案,从而帮助我们获得心灵的解脱,开启人生的智慧。

图书在版编目(CIP)数据

尼采的哲思解忧课 / 曹伟禾编著. —北京: 中国纺织出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-5180-3737-7

I. ①尼… II. ①曹… III. ①尼采(Nietzsche, Friedrich Wilhelm 1844-1900) — 人生哲学 — 通俗读物
IV. ①B516.47-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第151128号

责任编辑: 闫 星 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http: //www. c-textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http: //weibo. com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2017年8月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 18

字数: 235千字 定价: 39.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换





前言

人生漫漫，尘世中的人们，都在寻找人生的终极目标——快乐和幸福，然而怎样才会感到快乐呢？是坐拥亿万家财？是名利双收？为了这些所谓的目标，人们马不停蹄地向前走，人们疲于奔命，事实上，我们并未收获快乐，反而留下一颗焦虑、不安的心。

忙碌于钢筋混凝土中的人们，逐渐被内心的焦虑所困扰，事实上，我们也逐渐意识到拥有一颗安静的心是多么难能可贵，它能让我们远离浮躁、遏制欲望、豁达为人、抵制诱惑、戒掉抱怨，能让我们的心在烦琐的生活之外找到一个依托，能让我们更好地工作，更好地生活，更好地提高自己，修炼自己。

美国一家把幸福作为研究目的的科研机构得出结论，幸福与年龄、性别和家庭背景无关，而是来自一份轻松的心情和健康的生活态度。所以，我们必须解决焦虑。

伟大的哲学家和诗人尼采就是这样一位精神导师，尼采认为，焦虑的痛苦，只有焦虑者自己能懂。对于焦虑问题，尼采认为，要超越焦虑带来的痛苦，就必须要有哲学思维和超越的智慧，要懂得从哲学的角度分析焦虑这一问题。



尼采，全名弗里德里希·威廉·尼采，为德国著名哲学家、诗人，也是一位散文家，他是西方现代哲学的先驱，他是第一位开始批判西方现代社会的人，然而，刚开始，他的观点、学说并未引起人们的重视，直到20世纪，才激起深远的影响。后来的生命哲学，存在主义，弗洛伊德主义，后现代主义，都以各自的形式回应尼采的哲学思想。虽然尼采已经离世，但这个可爱的、充满人性关怀的傲娇先哲一直深受人们喜爱，他的鼓励与呐喊一直是许多人前行困惑时的最有力支持。

尼采说：“只有知道生命意义的人才懂得如何面对。”事实上，尼采自身也是一名焦虑症患者，他的焦虑超过了所有人所能想到的最大程度。然而，他却通过发展自己的哲学来应对，这也是尼采带给我们人类最大的馈赠。

从这一点出发，我们将尼采的治愈思想精挑细选收集起来，汇成箴言，以此供读者分享。书中的每一句箴言都经过我们的反复琢磨和推敲，并给出了具体的阐释，这样是为了方便读者阅读。或许你并不赞同尼采的某些观点，但无论如何，你不妨停下忙碌的工作，仔细听听他的思想、读读他的见解，或许当你深夜辗转难眠、焦虑与忧愁时，它能帮你度过每一个不眠之夜。

编著者

2016年5月



目录

第 01 章 强化心灵，从全面认识自我开始

你要成为你自己 / 002

你了解自己吗 / 004

诚实地面对和了解自己 / 007

认为自己完美无缺，必定是心灵上的白痴 / 009

拥有自制力，锻炼自己的心智 / 011

学会坦然接受自己的变化 / 014

了解你的“为什么”，找到人生的答案 / 017

在头脑清醒时反省自己 / 019

我们没有精力去经历所有的事 / 021

第 02 章 内心越强大，就越是能触摸到幸福

对待生命不妨大胆一点儿 / 026

解读人生时所要面临的两难境地 / 028



看不起人，是因为内心虚弱 / 031

成长要靠自己的力量 / 034

别给自己留下失败时的借口 / 036

如何使更多的人站在自己这边 / 039

别指望所有人都喜欢你 / 041

第 03 章 不必忧虑，豁达面对一切不快

顺其自然，那些你不需要的都会离开 / 046

责备他人，也就暴露了自己 / 048

切莫总是跟随群众 / 051

有自己的想法，别人云亦云 / 053

智者从不被他人支配 / 056

作恶之人，实际是不够爱自己 / 058

对立者我们也应当爱 / 060

第 04 章 与人为善，用心经营人脉

笑声表露出一个人的本性 / 066

为何一些人喜欢滔滔不绝地谈论自己 / 069

把注意点放到他人的优点与长处 / 071

为了头衔和名声给自己带来的快感 / 073

小心那些胆小鬼 / 076

擅长用人的人，不轻易否定他人 / 078

理解自己的缺点并努力完善自己 / 081



第 05 章 为他人付出，顾念他人的人才是真正的强者

恐惧让我们为过去苦恼，为将来忧心忡忡 / 086

享受取悦他人的快乐 / 088

别将热情列为你的判断依据 / 091

体验是一个需要耐心的过程 / 093

完全不谈自己是一种甚为高贵的虚伪 / 096

你的喜悦是否伤害了别人 / 098

第 06 章 现在努力，为未来积蓄力量

光有理想是远远不够的 / 104

若不开始，便不会有进展 / 106

荣耀不能改变你的起点，却能改变终点 / 109

每一个不曾起舞的日子都是对生命的辜负 / 111

学习和汲取知识不会让你感到无趣 / 113

找到让自己真正感兴趣的事 / 116

任何一种态度都会影响乃至改变你的历史 / 118

用四分之三的力气做事 / 121

第 07 章 走进人群，寻找生活中的真正意义

利己主义是鼠目寸光的表现 / 126

与那些理解自己的人相交 / 128

迟钝有时即为美德 / 130

报答能减少求助时的屈辱感 / 132



被骗后你到底为什么难过 / 135

智者的魅力有时来源于隐蔽 / 137

别总想着琢磨别人 / 139

第 08 章 生活需要从容应对，笑看人生各种风景

了解生命的意义，方知如何面对 / 144

人生路途上别忽略沿途的风景 / 147

知足才能常乐 / 149

坚持自己的梦想与理想 / 151

心若急躁，就会各种麻烦不断 / 154

大自然是不带任何偏见的 / 156

睡眠是最好的休息方式 / 158

第 09 章 相信自己，内心强大的人才能步履轻盈

真正地考验自己吧 / 162

破旧方能立新 / 163

亲密有间，距离产生美 / 166

如何做一个有思想的人 / 168

放下身段，你才能看到更多 / 170

具有天赋才能的人毕竟是少数 / 172

行事前先排除负面情绪 / 175



第 10 章 幸福来临时，不必彷徨，用心珍惜

只有忍耐，才能产生爱 / 178

爱与希望是生命的种子 / 180

爱情里需要谦卑的心态 / 182

渴望被爱之前请努力提升自己 / 184

别用约定来控制爱情 / 186

当你对于结婚踌躇不定时要知道的问题 / 189

第 11 章 职场如战场，从容应对职场的暗潮汹涌

人生短暂，要积极生活 / 192

职业是我们生活中的脊柱 / 194

专注于手头工作让你免除其他烦恼 / 197

你该如何表现自己 / 199

远离那些只为金钱工作的人 / 202

用行动来证明你值得信赖 / 204

第 12 章 磨难是财富，直面成败才能勇往直前

受苦的人，没有悲观的权利 / 208

强烈的希望是人生中比任何欢乐更大的兴奋剂 / 210

过早地成功背后暗藏的危机 / 213

与优秀者为伍 / 215

赢得彻底才能让对方心服口服 / 217

放松警惕就会滋生危险 / 219



第 13 章 欲望是毒，放下才能解除忧虑

节制了欲望，人生才更精彩 / 224

不要在金钱上贪得无厌 / 226

想要过度拥有就会成为欲望的奴隶 / 229

人类灵魂喜好奢侈之水 / 232

洒脱于世，权势不是羁绊 / 234

注重精神世界的充盈 / 236

第 14 章 勘破世俗的谬见，训练独思的心智

没把握的事情就不要轻易许诺 / 240

在不会飞的人眼中，飞得越高越渺小 / 242

心怀梦想，不惧别人的非议 / 244

许多真理都曾是别人口中的笑话 / 247

首先要自立，才能超越他人 / 248

第 15 章 内心的充实来自学习，学习才能消除忧虑

无限财富在自身 / 252

学以致用，别为了模仿而学习 / 254

你该阅读哪些书籍 / 256

学会思考，看清事物的本质 / 258

保持一知半解时享受学习的感觉 / 260



第 16 章 拥抱当下和现实，唤醒最高的生活智慧

抱怨是在文明社会中区分你我的标记吗 / 264

感恩即是灵魂上的健康 / 266

积极地建立生活的意义 / 268

如果你想走到高处，就要使用自己的两条腿 / 270

享受当下，珍惜每一天的到来 / 272

参考文献 / 275

第 01 章

强化心灵， 从全面认识自我开始

我们每个人从出生起，都在不断认识世界、接受外在世界赠予我们的一切，我们学会了很多，包括科学文化知识、审美、与人相处等，但在这个过程中，我们却很少认识自己，实际上，我们也总是在逃避认识自己，因为认识自己，就意味着我们必须接受自己“魔鬼”的一面，这个过程对于我们来说是痛苦的，但如果我们想实现自己的需求、成为更优秀的自己，就必须认识自己，只有这样，我们才能强化自己的心灵，免除忧虑。



你要成为你自己

你的良知在说什么？——你要成为你自己——《快乐的科学》

尼采这句话的含义是，任何一个人，只有做最本真的自我，才是快乐的，才能免除忧虑之苦。的确，我们任何一个人人都知道，人无完人，但对于生活，人们却不能以同样的心态面对，他们总是希望生活可以过得更好，总是认为自己可以获得更多，总是苛求生活。而很多不快乐的人，他们痛苦的来源就是“把自己摆错了位置”，总要按照一个不切实际的计划去生活，总是希望自己能成为他人眼中完美的人，于是，他们总要跟自己去过不去，所以整天闷闷不乐。而快乐的人之所以快乐，就是因为他们能正确地认识自己，从而摆正自己的心态，他们懂得享受生活，懂得把握当下。事实上，我们每天可以做自己喜欢的事情，不在乎表面上的虚荣，凡事淡然、不苛求，那么，快乐、幸福就会常伴我们左右。

现实生活中，我们每个人，都不应该过分苛刻地要求自己，更不要活在别人的眼光中，正如但丁所说的：“走自己的路，让别人去说吧。”如果你时时关注自己在他人眼中是否足够完美，那么，你最终会殚精竭虑、身心俱疲。其实，生活的目的在于发现美、创造美、享受美，而不善于发掘它的闪光点 and 长处，就难以找到真正的美。

然而，遗憾的是，在这样一个讲究包装的现代社会里，人们常常禁不住羡慕别人美丽、光鲜的外表，从而对自己的某些欠缺自惭形秽，进而导致了内心的苛刻与紧张。其实，没有任何一个生命是完美无缺的，每个人都会缺少一些



东西。

比如，我们发现，有些夫妻恩爱、收入颇丰，但苦于一直没有孩子；有的年轻女士才貌双全，在情感路上却总是坎坷难行；有的人家财万贯，却被病痛折磨……每个人的生命，都被上苍划上了一个缺口，你不想要它，它却如影随形。因此，对于生活中的缺失和不足，你不妨宽心接受，放下无谓的苛求和比较吧，这样反而更能珍惜自己所拥有的一切。

生活中，我们常常听到大人们教育孩子：“不要太自我，要对什么人都好。”在这种情况下，许多人学会把自己包装起来。但这样做真的会有好处吗？

我们再来看一个好学生的日记：

聪明、听话、成绩超棒、老师们都喜欢我……从小，我就是听着周围这样的赞扬长大的。周围的同学都很羡慕我，可又有多少人知道，我更羡慕他们。我知道自己并没有他们说得那么好，只是我比他们善于伪装。

有时，我也想放下伪装，和他们一样疯玩一阵，直到大汗淋漓才停下来休息。小学里，下午第二节课后有长达半小时的课间休息，教室里只能留下值日生，其他人都在操场上活动。老师不允许我们剧烈运动，回教室若看到谁面红耳赤、气喘吁吁，便让他们站在门口，直到恢复平静才能进教室。尽管如此，同学们依旧先疯玩20分钟，剩下10分钟休息。而我，每次捧一本书坐在一边，却看不进什么东西。其实我也想和他们一起玩，但是我害怕。我害怕同学们说“好同学也不过如此，只会在老师面前装乖”，我害怕老师说“一点儿好学生的样子也没有”。每次听着老师的表扬、同学们的羡慕或不屑之词，我都一阵苦笑。

有时，我也想放下伪装，好好在周末休息，不往返于各种提优班之间。从小学三年级起，妈妈就问我是否要去上英语提优班。我真的不想去，其实我的英语学习才刚刚开始，我可不想基础还未扎稳就拼命跑。但是，我“很高兴”地答应了，妈妈也很高兴地为我报了名。于是，我越来越多的时间花在上课和写作业上。纵然心中很无奈，但我知道我没有拒绝的权利。与其被动接受，不如主动迎接，这样起码妈妈是开心的。



有时，我也想放下伪装，轻轻松松地学习，无论成绩如何，不受其他人的过度关注。每次考试，我都会尽心尽力，我的成绩与名次受很多人的关注。我不敢有稍稍的懈怠，不敢让自己的成绩下滑。每次我考试成绩都很好，父母也很高兴，我看上去也很高兴，可只有我自己知道内心的苦涩。

可能这是很多学习成绩优异的孩子们的内心的声音，在荣誉的光环的照耀下，他们不得不变成父母、老师眼中的乖孩子，但他们内心的苦涩、累、害怕失败，只有他们自己知道，也许，他们失去更多的是一个孩子的真正的快乐。

诚然，现实生活中，我们不可能毫无节制地做真实的自我。同样，不懂做人“心机”的人不仅没有内涵，还没有成功的欲望，只能是明里吃亏，暗里受气，千疮百孔，一辈子翻不了身。但为了让自己的心灵释压，让自己快乐，你不妨放下伪装，做回真实的自己，你会发现，原来，你也可以不受束缚！

你了解自己吗

即便你一事无成，也要尊敬自己，因为它具有改变现实的力量。不必妄自菲薄，只要你改变活法，你就能改变现状、成就理想。因此，让人生精彩的第一步就是尊敬自己。——《权力意志》

尼采曾还说过：“鄙薄自己的人，却因此而作为鄙薄者，尊重自己。”“高贵的灵魂，是自己尊敬自己。”这些话的含义都是告诫我们尊敬自己的重要性。的确，人生在世，想法极其重要，它决定着我们的活法，也决定着我们的成败得失。一个人，只有先认识和了解自己，才能尊敬自己，潜意识中的能量才能被激发出来，才能成就自我。

自信、大胆展现自己，勇于追求人生梦想，已经逐渐成为现代女性的主流思想。很多女孩都懂得人生在世，最不可丢失的就是自信这枚幸福的灵丹。

心理学家认为：一个人如果自惭形秽，那他就不会成为一个美人；如果他



不相信自己的能力，那他就永远不会是事业上的成功者。另外，无法客观地认识和了解自己是忧虑和自卑的根源，如果你是一个自卑的人，那么，树立自信心是战胜自卑感的最好的方法。

因此，对于我们每个人来说，要想获得他人的尊重，要想获得快乐的情绪，首先要敬重自己，首先要了解自己。你首先要做到的就是丢弃自卑的坏情绪。

曾有这样一个小故事：有一个女孩名叫芳，长相平平，在美女如云的班级里，她只是一棵不起眼的小草儿；成绩平平，无法让视分数如宝的老师青睐；除了会写几首浪漫小诗给自己看外，没其他特别突出的技能，不会唱歌，也不会跳舞。芳心里很寂寞，没有男孩追，没有同学和她做朋友。

有一天清晨，她拉开门，惊讶地发现门口摆着一束娇艳欲滴的红玫瑰，旁边还有一张小小的卡片。她迅速地将花和卡片拿到自己的房间，轻轻地打开卡片。上面有几行字，是这样写的：

其实一直以来我都想对你说一声：我喜欢你。但却没有勇气，因为你的一切让我深感自卑。你那平静如水的眼神，你优美的文笔，你高雅的气质，让我很难忘记。所以，我只能默默地看着你。——一个喜欢你的男生

芳的心怦怦直跳，没想到自己还有那么多的优点，自己原来并不是一个毫不起眼的人啊。从那以后，芳开始主动和同学交谈，成绩也渐渐上升，慢慢地，老师和同学都很喜欢她。高中毕业以后，她考上了大学，凭着那份自信，她在学校中尽情发挥自己的才能，赢得许多男生的追求。最后，大学毕业后找了一份很满意的工作，并且找了一个深爱她的丈夫。

芳一直有一个心愿，就是找出那个给她送花的人，想感谢他让她重新找回了自信，要不是那束花，现在或许一切都是希望和等待。有一天，无意间，她听到她爸妈的谈话。她妈说：“当年你想的招儿还真有用，一束玫瑰花就改变了她的生活。”

芳不禁愕然，怪不得那字看起来像被人故意用宋体写的，但一束玫瑰花的的作用真那么大吗？不，是自信改变了芳的生活。

美国著名心理学家基恩，小时候亲历过一件让他终生难忘的事，正是这件