

尼采治焦虑

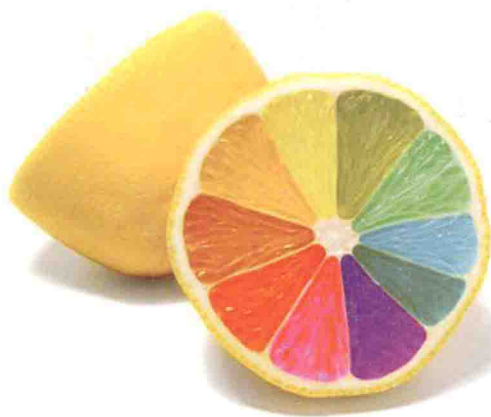
摆脱焦虑、静心安神首选心灵读本

[德] 尼采

[西] 艾伦·波西 著
钟莉方 译

99句智慧箴言

7天治愈浮躁的你



每天一小时，轻松汲取人生终极智慧，
使自己内心强大平静，焦虑、烦躁、迷茫等
负面情绪一扫而空！

尼 采 治 焦 虑

[德] 尼 采
[西] 艾伦·波西 著
钟 莉 方 译

 长江出版传媒
 长江文艺出版社

新出图证(鄂)字03号

图书在版编目(CIP)数据

尼采治焦虑 / (德)尼采, (西)艾伦·波西著; 钟莉方译.

— 武汉: 长江文艺出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5354-7471-1

I. ①尼… II. ①尼… ②波… ③钟 III. ①尼采,
F.W. (1844-1900) - 哲学思想 IV. ①B516.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第161370号

著作权合同登记号 图字: 17-2014-001

Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL

All rights reserved

特约策划: 支 歆 刘 萍
责任编辑: 吴 双 朱 诺
责任印制: 张伟明

图书监制: 马志明
封面设计: 刘红刚
责任校对: 朱 诺

出版: 长江出版传媒	地址: 武汉市雄楚大街 268 号
长江文艺出版社	邮编: 430070
发行: 长江文艺出版社	
北京时代华语图书股份有限公司	(电话: 010-83670231)
http: //www.cjlap.com	
E-mail: cjlap2004@hotmail.com	
印刷: 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司	

开本: 787毫米 × 1092 毫米 1/32	印张: 7.5
版次: 2014 年8月第 1 版	2014 年8月第 1 次印刷
字数: 120千字	

定价: 35.00 元

版权所有, 盗版必究

(图书如出现印装质量问题, 请联系 010-83670231 进行调换)

序言—— 每天一句静心箴言

本书汇集了德国旷世奇才尼采的九十九句能应用在我们日常生活中的箴言，无论是在职场上还是私人领域中，尼采的哲学总是让人印象深刻，其疗愈性让每个在十字路口徘徊的人得以找到属于自己的出路。

本书的每一个小节都以一句格言作为开头，伴随着一篇提纲挈领、画龙点睛的解读，好让读者加以应用，使生活变得更加美好。

这些简短的每日哲学系列课程，目的就是要帮助你在彷徨无助时能够做出抉择，喘一口气，削弱琐事的重要性，重新回到自己的轨道。

在你眼前的是一本充满智慧的自助书籍，带满启发性及

希望，适合那些想从最具影响力的哲学中寻求灵感的读者，让你能够对抗当下的焦虑与恐惧。

伴随着尼采哲学所点燃的九十九盏希望之火，本书最后有一篇文章解释了如何把哲学运用在治疗思想以及日常生活中。而畅销书《柏拉图灵丹》（*Plato Not Prozac*）就是在解释哲学咨询师的工作内容，还有他们如何将这些思想家的理念变成一流的辅助治疗。

在让这位哲学家发声之前，先让我们了解一下这本自助书的最大推手之生平。

弗里德里希·威廉·尼采于一八四四年德国普鲁士萨克州的洛肯镇出生，父亲为基督教路德派牧师，他在尼采五岁时去世了，因此尼采从小生活在一个虔诚的新教徒家中。

青少年时期，尼采在寄宿学院中接受了古罗马及古希腊的教育，于波恩大学及莱比锡大学完成了古典哲学学业。在莱比锡大学时期，尼采接触到叔本华的意识形态以及

华格纳的音乐，而在一八六八年，他也与后者，这位他所仰慕的音乐家，建立起一段友谊。

一年后，在尼采刚满二十五岁之际，他获得了巴塞尔大学古典哲学教授的职位，但他的教学生涯在不久后却因一八七〇年普法战争的爆发而被迫中断。

他以医护兵的身份投身这场战争之中，直到因为身患痢疾而被迫离开了军营，而这个疾病在尼采剩余的人生中也一直没有好过。

一八八一年，尼采无可药救地爱上了俄国女作家露·安德烈亚斯·莎乐美，但最后却眼睁睁地看着她与好友结婚，这突来的背叛令尼采备受打击，也奠定了他日后厌恶女人的倾向。

最后，这位伟大的哲学家因病被迫提早退休，因而迁居至法国蔚蓝海岸以及意大利北部，专注于思考及写作。孤独又沮丧，使得尼采的作品不如他所期望地受到瞩目，而将近全盲的尼采就这样在一八八九年的杜林迎接了他

精神错乱的开始。

尼采在巴塞尔及耶拿的疗养所接受了长期治疗，晚年在他母亲家度过了余生，母亲过世后就由他妹妹接手，直到一九〇〇年因肺炎去世。

然而，尼采所追寻的目标至今都仍好好地保存在他所遗留下来的哲学理论中，在百余年过去的现代仍不失启发性，更让人能重新燃起希望。

艾伦·波西

目 录

序言 / 每天一句静心箴言	001
壹 / 觉知生命中的重生	001
贰 / 让行为为你发声	023
叁 / 思想造就灵魂	045
肆 / 触及心灵的践行之悟	067
伍 / 自由与爱密不可分	089

陆 / 唤醒最高的智慧	111
柒 / 冥想就是创造	133
捌 / 生活中的小确幸	155
玖 / 对抗焦虑与恐惧	177
拾 / 幸福的处方笺	199
尾章 / 治疗焦虑的哲学疗程	221

CHAPTER ONE

觉知生命中的重生

壹

最快乐、最有成就的往往是那些清楚自己方向的人，尽管我们的目标可能远大、可能渺小，但当活着有了目标，我们的存在便无疑地有了价值。

01

只有知道生命意义的人才懂得如何面对。

当我们迷失人生的方向时，压力和迷惘也就随之而来。整日忙碌的我们被“不知为何而战”的感觉鲸吞蚕食了能量，而唯一的因应之道便是为自己找到一个明确的目标，在我们高兴的时候也在我们难过的时候，为我们所做的一切赋予意义。

关于这一点，维克多·弗兰克认为：只要我们能发掘出自己生命的意义，就足以让我们度过绝大多数的苦难。

而意义疗法就是以这个概念发展出来的：与其让患者沉湎于过去，不如找出在当下他们所拥有、所能做的事物。简单来说，就是让自己每天都有个理由从床上爬起来。

对自己的存在无法感到满足的人，他们的问题往往是在于不知道自己究竟想要什么样的生活，而要解决这个困境的第一步，便要让自己知道自己到底想往哪个方向走。

和法兰克一样，尼采也同样强调“生命的意义”的重要性，而且还比法兰克早了半个世纪。当我们的生命有了意义，所有付出的努力都将不再是单纯的劳动，而是迈向我们既定目标必要的步伐。

02

一生中总有断断续续的幸福片段，但永恒的快乐并不存在。

幸福十分脆弱也反复无常，唯有特定的时刻才会昙花一现；倘若我们一直处于幸福的状态下，那幸福将失去本身的意义，只有透过幸与不幸的对比我们才能明确地感受它的存在。

经历了一整个星期的阴雨天后，突然放晴的天空就像是造物主的奇迹；同样地，当我们从最悲切的伤痛中走出

来时，就能够体验最璀璨的喜悦。快乐与忧愁是互补的，它们需要彼此的存在才能发挥到极致，就如心中的郁结不会是永存的，而幸福也不是百年不朽的。

现今的社会压力来源之一就是认为我们有义务要时时刻刻、在任何地方都必须保持着笑容，但是否决自身的悲伤只会让我们寄托于药物、精神治疗或者其他没有实质用处的事物，不愿强颜欢笑难道是一种耻辱吗？

对于这幼稚又虚假的想法，尼采提醒我们：幸福快乐只是一瞬间的存在，如果我们不断地装模作样，用力地掩盖悲伤，便很有可能把这能够支撑我们在这艰难的道路继续往前走的那一瞬间也一并抹杀掉。

03

我们能在大自然中悠然自得，是因为它对我们不带偏见。

二十一世纪的人类似乎已经习惯于“不自然”了。虽然我们身处在自己的星球之上，却时常让我们感觉自己并不属于这里。纵使文化与文明已经渐渐取代了我们内心动物的本能，但仍无法断绝我们与大自然之间的连结。

我们都在都市丛林中居住太久，因工作而过度操劳，要消除种种的不适，让自己徜徉在大自然温柔的怀抱中两

三天，比一直服用药物要来得有效的多。

土壤的气息与清新的空气，打破寂静的只有周遭小动物们的吱吱喳喳，在大自然中我们得以和自己遗忘许久的本质再度相遇。

诚如尼采所说，我们由于在乎别人的想法而不得不在城市中扮演着某个角色，但当我们重回大自然的怀抱时，我们可以重新做回自己，卸下不必要的粉饰，抛去无谓的说话、行为方式，只要让自己随着它的指引，走进我们的内心深处，我们将在那里发现一泓宁静的清泉。