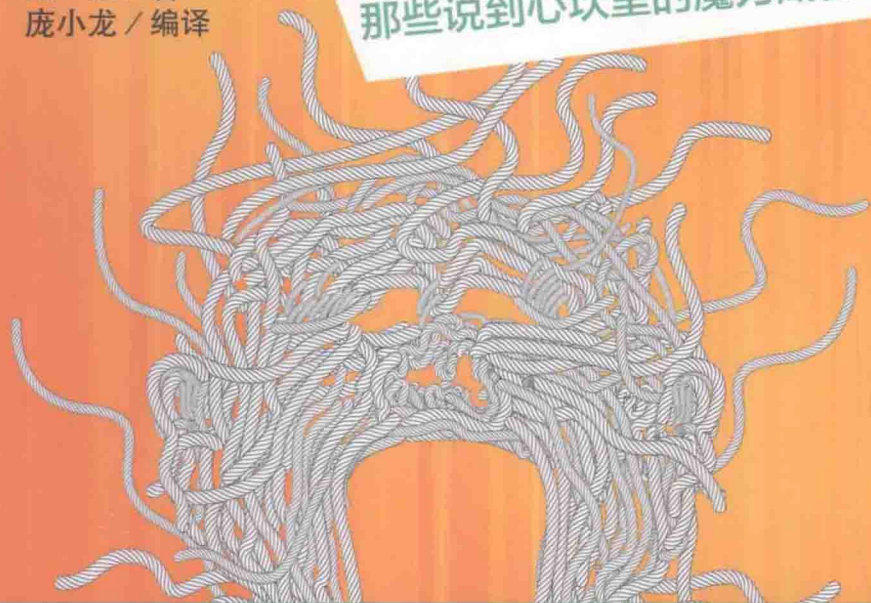


史上最骄傲、最犀利的哲人

# 不疯魔， 不尼采

尼采 / 著  
庞小龙 / 编译

那些说到心坎里的魔力箴言



以最直观的方式，一语道破世界和人生的秘密！

思想的深度，决定看透的力度

翻开本书，领略天才的思想和“疯子般的狂语”

曾经的困惑将变得简单清晰，曾经的犹豫将变成果断坚定。

中国华侨出版社



# 不疯魔，不尼采

## 那些说到心坎里的魔力箴言

[德]尼采 / 著 庞小龙 / 编译

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

不疯魔,不尼采:那些说到心坎里的魔力箴言 / (德)尼采著;  
庞小龙编译.—北京:中国华侨出版社,2014.5

ISBN 978-7-5113-4602-5

I. ①不… II. ①尼… ②庞… III. ①尼采,F.W.(1844~  
1900)—哲学思想—研究 IV. ①B516.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第094791号

不疯魔,不尼采:那些说到心坎里的魔力箴言

---

著 者 / (德)尼采

编 译 / 庞小龙

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 王京燕

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张/20 字数/250 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2014 年 7 月第 1 版 2014 年 7 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4602-5

定 价 / 36.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

## 序

### 生命的宣泄

尼采说，上帝死了。

尼采说，我就是太阳。

尼采，这个哲学狂人，总是能用他那一双深邃的眼睛，看破这个世界的秘密。尼采疯了，这疯狂，正是他所追求的自由精神的体现。他的疯狂，正如同他在作品中对深邃所作的解释——深思熟虑的人在同别人的交往中让人觉得像一个戏子，因为为了得到理解，他们不得不总是先装出一副肤浅的样子。尼采是超前的，他的理论似乎更是为一百多年后的今天所准备的。

人生有意义么？如果有，那是什么？科学给人生提供了意义，那就是追求知识。宗教给人生提供了意义，那就是追求“真实”的世界。

可是尼采却批判，你们都错了！人生没有意义，没有任何逻辑的或是信仰的意义！人生就是一场狂乱，一场生命本能的宣泄！每个人，每个拥有强大生命本能的人，每个真实的人，都是一个酒神，在迷醉的癫狂中被肢解，然后又在迷醉的癫狂中复活。人生只是酒神创造力的体现，死亡和生命对于这创造力的发挥同样重要。

不要企图在尼采身上找到什么救苦良药或是济世良方，这些只能求于己身。每个人，只能通过创造，文化的而不是科学的创造，才能成为人。创造并不是什么困难和高不可攀的事情，而是一件简单的，唯一真实的事情。听从你的生命本能，便能散发出酒神的光芒！

更愿意用“诗人”来称呼他，它比“哲学家”、“思想家”更加富有浪漫气息，孤独感和激情。尼采是自由思想自由梦幻的守护者，他终生希望以他自由恢宏的人生哲学撼动这个社会稳固的附着思想的习惯，然而他早已因另一种华丽的姿态而让我们记忆、怀念、赞叹。当阅读他的作品时，他思想里蕴藏的深刻的理论和艺术鲜有人知，但没有人不明晰他从灵魂深处透露的对自由纯净思想的追求，对真理永恒的追求，没有人能否认他身上带有的天才一样富含孤独气质的诗人形象。这是一种何等的壮丽！

在人间，总有一些灿烂的星光。他们是受苦受难者，是特立独行者，是黑夜里深深的孤独者。他们站在人类文化的顶端，俯瞰众生。尼采是这样的哲学家。他还是纯粹的诗人，是天才的幻想者。当他深夜不停地阅读叔本华的著作的时候，当他一个人踏遍欧洲小镇的时候，当他在大海在高山咆哮的时候，他便注定了他的命运。

展开这本书，慢慢地读下去，精华自然展现出来，一种惬意油然而生。由是，我们得无比感谢尼采，不仅因为他的哲学。

遥远的星空，群星灿烂，那最早闪现的，未必是最亮的星宿，有的星宿孤独地燃烧着，熄灭了，很久很久以后，它的光才到达我们的眼睛。



## 目 录

### C O N T E N T S

#### 第一章 / 强力的意志来自强大的内心

- 001 | 热爱自己，活出有价值的人生 ..... 003
- 002 | 做最好的自己 ..... 003
- 003 | 不在疲惫的时候反省 ..... 004
- 004 | 睡上一觉，恢复能量 ..... 004
- 005 | 自我表现的方式 ..... 005
- 006 | 发现自己的优势 ..... 005
- 007 | 克制自己，战胜自己 ..... 006
- 008 | 学会独立的生存法则 ..... 006
- 009 | 行为的连锁反应 ..... 007
- 010 | 对自己诚实 ..... 007
- 011 | 学习之路，永无止境 ..... 008
- 012 | 行动大于一切 ..... 008
- 013 | 进退两难的境界 ..... 009
- 014 | 探寻自我的几个问题 ..... 009
- 015 | 通往永恒快乐之路的捷径 ..... 010
- 016 | 控制自我表现欲 ..... 010
- 017 | 专注的生活态度 ..... 011
- 018 | 拔去恐惧的毒刺 ..... 011

- 019 | 做事不找借口 ..... 012
- 020 | 绳锯木断，水滴石穿 ..... 012
- 021 | 努力爱自己 ..... 013
- 022 | 选择自己的立足之地 ..... 013
- 023 | 充实自己 ..... 014

## 第二章 / 内心的喜悦成就强大的自己

- 024 | 人类的深刻本质 ..... 017
- 025 | 重回真理的怀抱 ..... 017
- 026 | 热爱生命的另一面 ..... 018
- 027 | 解放你的思维 ..... 019
- 028 | 人生处处都是希望 ..... 020
- 029 | 缺失的良知 ..... 020
- 030 | 美德面前保持自己的信仰 ..... 021
- 031 | 卑贱的人自认为聪明 ..... 021
- 032 | 缺乏理性的高等人 ..... 022
- 033 | 高贵者所热衷的信念 ..... 023
- 034 | 人生就是不断地超越 ..... 023
- 035 | 善与恶的判断 ..... 024
- 036 | 学会吸纳与同化 ..... 025
- 037 | 一个绝对“应当”的准则 ..... 025
- 038 | 冥想也是一种奢想 ..... 026
- 039 | 做学问的意义 ..... 026
- 040 | 把握我们的力量 ..... 027
- 041 | 有风度的生活方式 ..... 028
- 042 | 知足者常乐 ..... 028
- 043 | 传递你的快乐 ..... 029

- 044 | 健康的快乐 ..... 029
- 045 | 生活的支柱 ..... 030
- 046 | 在一起的美好 ..... 030
- 047 | 克服枯燥的过程 ..... 030
- 048 | 独乐乐不如众乐乐 ..... 031
- 049 | 乐观面对一切 ..... 031
- 050 | 活在当下最幸福 ..... 031
- 051 | 精神世界的富足 ..... 032

### 第三章 / 感悟生命，参透生死的道场

- 052 | 真正放手去做 ..... 035
- 053 | 前事不忘后事之师 ..... 035
- 054 | 带动正能量 ..... 036
- 055 | 坚定自己的目标 ..... 036
- 056 | 人生如棋，落子无悔 ..... 037
- 057 | 断言的力量 ..... 037
- 058 | 追求安逸会丧失进取心 ..... 037
- 059 | 不破不立 ..... 038
- 060 | 暂时性的躲避 ..... 038
- 061 | 执行胜过空想 ..... 039
- 062 | 生活当中需要反省 ..... 039
- 063 | 养成清洁的习惯 ..... 040
- 064 | 舒适生活之道 ..... 040
- 065 | 控制自己的欲望 ..... 041
- 066 | 拓展生命的宽度 ..... 041
- 067 | 笑看人生 ..... 042
- 068 | 人类共有的缺陷 ..... 042



- 069 | 绽放愉悦之美 ..... 043
- 070 | 把握希望的光芒 ..... 043
- 071 | 看惯的景色 ..... 044
- 072 | 书写自己的历史 ..... 044
- 073 | 换个角度，世界大不一样 ..... 045
- 074 | 克服心理习惯 ..... 045
- 075 | 两种平等 ..... 046
- 076 | 知其然，知其所以然 ..... 046
- 077 | 成功不是偶然 ..... 046
- 078 | 战胜恐惧 ..... 047
- 079 | 强大自己的内心 ..... 047
- 080 | 放下心中的成见 ..... 048
- 081 | 说服人的秘诀 ..... 048
- 082 | 因为对手，所以进步 ..... 049
- 083 | 公开和掩饰 ..... 049
- 084 | 追求奢侈生活的天性 ..... 050
- 085 | 在生活中改变自己 ..... 050
- 086 | 保持灵敏的心 ..... 051
- 087 | 选择自己的情绪 ..... 051
- 088 | 自由源自抛去多余的束缚 ..... 052
- 089 | 学会自我控制 ..... 052

#### 第四章 / 探索道德谱系里的善与恶

- 090 | 真理不容挑战 ..... 055
- 091 | “好”和“好人” ..... 056
- 092 | “好”的起源 ..... 057
- 093 | “好”的深度解读 ..... 057

- 094 | 纯洁的古代词义 ..... 058
- 095 | 教士们带来的煎熬 ..... 059
- 096 | 阴险可怕的诱惑 ..... 060
- 097 | 高贵的价值 ..... 061
- 098 | 高贵与仇恨 ..... 061
- 099 | “好”与“坏”的概念 ..... 063
- 100 | “蠕虫”时代 ..... 064
- 101 | 憎恨者眼中的“好人” ..... 064
- 102 | 弱者的本性 ..... 065
- 103 | 弥天大谎 ..... 065
- 104 | 上帝的王国 ..... 067
- 105 | 不同的欢乐 ..... 068
- 106 | 价值观的斗争 ..... 069
- 107 | 哲学家的使命 ..... 069
- 108 | 寻求一致的道德 ..... 070
- 109 | 隐藏的色彩 ..... 071
- 110 | 爱自己的敌人 ..... 071
- 111 | 特殊的朋友 ..... 072
- 112 | 平等的原则 ..... 072
- 113 | 无私的道德体系 ..... 073
- 114 | 虚荣背后的丑陋 ..... 073
- 115 | 快乐与痛苦 ..... 074
- 116 | 人生之叹 ..... 075
- 117 | 道德与不道德 ..... 075
- 118 | 灵魂深处的东西 ..... 076
- 119 | 渴望独立的当今妇女 ..... 077
- 120 | 女人莫谈女人 ..... 078

- 121 | 女人的本性 ..... 079
- 122 | 愚蠢的行为 ..... 079
- 123 | 充满母性的言语 ..... 080
- 124 | 女人的寄托 ..... 080
- 125 | 女人和小鸟 ..... 081
- 126 | 浅薄的标志 ..... 081
- 127 | 东方特色的女人 ..... 082
- 128 | 女性的转变 ..... 082
- 129 | 骄傲自大的女性 ..... 083
- 130 | 女性主权运动的退化 ..... 083
- 131 | 转变的预示 ..... 084
- 132 | 女人的意志力 ..... 084
- 133 | 强大女性的自然 ..... 085
- 134 | 男女的矛盾关系 ..... 085
- 135 | 历史的力量 ..... 086

## 第五章 / 坚持自我，突破人性的弱点

- 136 | 生命的赞美诗 ..... 089
- 137 | 人与超人 ..... 090
- 138 | 雷电的预言者 ..... 092
- 139 | 关乎成败的诀窍 ..... 093
- 140 | 好人的做法 ..... 093
- 141 | 珍视自己的自然性 ..... 094
- 142 | 两类人 ..... 094
- 143 | 伟人的特别之处 ..... 094
- 144 | 真正有独创性的人 ..... 095
- 145 | 领袖的气质 ..... 095

- 146 | 体验与思考 ..... 095
- 147 | 好的赢法 ..... 096
- 148 | 隐藏自己的弱点 ..... 096
- 149 | 人性的誓言 ..... 097
- 150 | 大事小事的决定 ..... 097
- 151 | 人生道路上的扶手 ..... 098
- 152 | 一开始就为梦想负责 ..... 098
- 153 | 大智若愚比看似聪明更优惠 ..... 099
- 154 | 不能故意演绎的人品 ..... 099
- 155 | 对力量的渴望 ..... 100
- 156 | 微笑中的人性 ..... 100
- 157 | 精神的三种变形 ..... 101
- 158 | 甘于努力，乐于奉献 ..... 103
- 159 | 控制心中的愤怒 ..... 103
- 160 | 什么人最危险 ..... 104
- 161 | 不让别人蒙羞的自由 ..... 104
- 162 | 固执的深层原因 ..... 105
- 163 | 被隐藏的天性 ..... 105
- 164 | 提高自己的思维能力 ..... 106
- 165 | 逆境下的成长 ..... 106
- 166 | 患得患失的利己主义者 ..... 107
- 167 | 走出“信念”的局限 ..... 107
- 168 | 不要盯着他人的缺点 ..... 108
- 169 | 人类的炫耀欲和占有欲 ..... 108
- 170 | 女人比男人大胆的地方 ..... 109
- 171 | 急躁是一种隐患 ..... 109
- 172 | 遵守约定 ..... 110

- 173 | 不要轻言拒绝 ..... 110
- 174 | 利益主义者眼中的善恶 ..... 110
- 175 | 远离孤独 ..... 111
- 176 | 过度的占有会成为物质的奴隶 ..... 111
- 177 | 逆水行舟，不进则退 ..... 112
- 178 | 善与恶的来历 ..... 112
- 179 | 更大的痛苦 ..... 114
- 180 | 人与人交往的灵丹妙药 ..... 114
- 181 | 把善意当成一种义务 ..... 115
- 182 | 怀有一颗同情心 ..... 116
- 183 | 欺骗与自我欺骗 ..... 117
- 184 | 对于真理的理解 ..... 118
- 185 | 环境的影响 ..... 118
- 186 | 心如止水鉴常明 ..... 119
- 187 | 关于承诺 ..... 120
- 188 | 复仇的毒药 ..... 120
- 189 | 等待的痛苦 ..... 121
- 190 | 谨慎对待狂躁的人 ..... 122
- 191 | 诚实不代表远离沉默 ..... 122
- 192 | 成功与诚实 ..... 123
- 193 | 环境污染的真凶 ..... 123
- 194 | 最大的灾祸 ..... 124
- 195 | 控制自己的情绪 ..... 124
- 196 | 不会说不能的烈士 ..... 125
- 197 | 行为论 ..... 125
- 198 | 恶性与德行 ..... 126
- 199 | 人人都爱虚荣 ..... 126

- 200 | 完全理性的胜利 ..... 126
- 201 | 不对等的换位思考 ..... 127
- 202 | 心灵的表皮 ..... 127
- 203 | 让德行休息 ..... 128
- 204 | 羞耻的定义 ..... 128
- 205 | 解读虚荣 ..... 128
- 206 | 自我的真相 ..... 129
- 207 | 权利和权力 ..... 130
- 208 | 习俗是快乐和有用的组合 ..... 130
- 209 | 快乐来源于平凡的生活 ..... 131
- 210 | “禁忌”下的羞耻 ..... 132
- 211 | 自我保护下的善与恶 ..... 133
- 212 | 恶的目的 ..... 134
- 213 | 自卫行为是否合乎道德 ..... 135
- 214 | 赏罚的正义 ..... 136
- 215 | 善与恶，程度的区别 ..... 136

## 第六章 / 独立精神，通往自由之路

- 216 | 在坚守中成就自我 ..... 141
- 217 | 有学识的人 ..... 141
- 218 | 犬儒主义 ..... 142
- 219 | 最大的说谎者 ..... 142
- 220 | 了解一个人 ..... 143
- 221 | 语言风格的节奏 ..... 143
- 222 | 德国人的节奏 ..... 144
- 223 | 大师的风范 ..... 144
- 224 | 强者的特权 ..... 145

- 225 | 认识年轻 ..... 145
- 226 | 行为的价值 ..... 146
- 227 | “为他”和“不为自己的” ..... 147
- 228 | 意志与强力意志 ..... 147
- 229 | 导向幸福的理论 ..... 148
- 230 | 多元文化的视野 ..... 148
- 231 | 美德的极致是罪恶 ..... 149
- 232 | 哲学家的真理 ..... 149
- 233 | 自由的精神 ..... 150
- 234 | 善恶彼岸的寓意 ..... 151
- 235 | 高贵的灵魂 ..... 152
- 236 | 隐士的作品 ..... 152
- 237 | 哲学下隐藏的哲学 ..... 153
- 238 | 另一种“狡诈” ..... 154
- 239 | 逃离自己的哲学家 ..... 154
- 240 | 拥抱快乐科学 ..... 155
- 241 | 笑是科学家评级的标准 ..... 155
- 242 | 心灵的守护神 ..... 156
- 243 | 伟大又支吾的诱惑者 ..... 156
- 244 | 诱惑之神的赞美 ..... 157
- 245 | 写给过去的自己 ..... 158

## 第七章 / 解开自己心灵枷锁的钥匙

- 246 | 走进《悲剧的诞生》 ..... 161
- 247 | 美学的真正意义 ..... 162
- 248 | 神秘的希腊 ..... 163

- 249 | 酒神精神的阐述 ..... 164
- 250 | 悲剧的精神 ..... 165
- 251 | 复杂的酒神音乐 ..... 166
- 252 | 仇恨现实的艺术家的 ..... 166
- 253 | 欢笑着上路 ..... 167

## 第八章 / 朋友如歌，绽放你快乐的光芒

- 254 | 真正的朋友 ..... 171
- 255 | 提高人格的重要过程 ..... 171
- 256 | 智者的四句箴言 ..... 171
- 257 | 爱要亲密有间 ..... 172
- 258 | 相互信任的友谊 ..... 172
- 259 | 给年轻人的忠告 ..... 173
- 260 | 给朋友彼此尊重的空间 ..... 173
- 261 | 保持比对方迟钝 ..... 174
- 262 | 同一水平的同类 ..... 174
- 263 | 幸福婚姻的基石 ..... 175
- 264 | 我们周围的朋友 ..... 175
- 265 | 民族和评估价值 ..... 177
- 266 | 用真挚的心来交友 ..... 179
- 267 | 追求自我的路 ..... 179
- 268 | 难以摆脱的束缚 ..... 180
- 269 | 判断自己的自由 ..... 180
- 270 | 品尝孤独的滋味 ..... 181
- 271 | 孤独者要走的自我之路 ..... 181



## 第九章 / 用学习来安顿你的心灵

- 272 | 最高的知识是本能 ..... 185
- 273 | 三思而后行 ..... 185
- 274 | 观点的进化 ..... 186
- 275 | 自由的人 ..... 186
- 276 | 丰富你的学习 ..... 187
- 277 | 不要做情绪的污染者 ..... 187
- 278 | 不做坏读者 ..... 188
- 279 | 阅读心灵的书卷 ..... 188
- 280 | 所谓的思想家 ..... 189
- 281 | 工作的目的 ..... 189
- 282 | 心灵是文化产生的根源 ..... 190
- 283 | 品味经典 ..... 190
- 284 | 真正的教育 ..... 191
- 285 | 消化吸收学习带来的营养 ..... 191
- 286 | 成功需要坚持不懈 ..... 192
- 287 | 没有行动的理想是空想 ..... 192
- 288 | 生活充满探索与发现 ..... 193
- 289 | 给自己留一点余地 ..... 193
- 290 | 怎样成为专家 ..... 194
- 291 | 收尾的工作 ..... 194
- 292 | 财富就在你脚下 ..... 195
- 293 | 理论与经验 ..... 195
- 294 | 聆听生命的耳语 ..... 196
- 295 | 精神的四个阶段 ..... 196
- 296 | 掩饰自己的智慧 ..... 197