

001 决不可妄自尊大。那样无异于将自己的行为与思想五花大绑。一切从尊敬自己开始。尊敬毫无经验的自己，尊敬一无所成的自己，将自己当个人看。只要你尊敬自己，便会无法作恶，便会无法做出不配为人的轻蔑举止。改变活法，能让你更接近自己的理想，也

尼采的心灵咒语

默念尼采心灵咒语，就沒有人能伤害你，沒有事能困扰你！

伟大哲人尼采道破人生本质的几句话，咒语般简单强大

[德] 尼采 著
[日] 白取春彦 编
[中] 曹逸冰 译

002 不要在乎自己的名声。世人都很好奇他人是如何评价自己的。想给别人留下个好印象，想让别人觉得自己更伟大，更加重视自己，这会让你自己的名声有害而无一利。因为人总会给出错误的评价。你几乎不可能收获让自己满意的评价。当你大失所望反倒了理所当然。流行的【永恒的经典】自己怒004 当你深陷自我厌恶中时，当你厌烦周围的一切时，当你做什么都不对劲时，该做些什么来养精蓄锐？流行的放松方法？维生素药剂？旅行？饮酒？不，吃个饱饭，再睡一觉。这才是最好的方法。睁开眼睛后，你会发现自己焕然一新，充满活力。007 切忌自以为是。别以为你听过“自动自发”、“自我管理”、“自我管理”等词，需要你拿出实际行动来。每天克制一件小事。若是无法轻易办到这一点，便无法称为有自制力。自我管理，即控制自我。

也就是说，你要抵制盘踞在心中的欲望，不被欲望左右。你的行为总会成为其他行为、思想与一定的诱因，甚至对其产生巨大的影响。行为不可能不产生任何影响。你的行为产生的影响会以各种形式与日后发生的事情产生联系。哪怕是遥远过去人们的行为，也与现在的事情有着或多或少的联系。新行为总是由旧行为决定的。人的所有行为，即便是最微小的行为，也是不死的。也就是说，我们其实都是永生的。009 告诉自己周围发生的事情都兴盎然，最后你只会成为一具空壳。还有一些人，只是为了填补自己的空虚而去做各种事情。因为它能引爆你身上的潜能，然而人生苦短，没有足够的时间让你经历一切。应该抓紧时间去做那些真正重要的事情。沿着这一方向钻研，这样一定能让自己更加贤明与充实。011 想要尽可能多的朋友，你只能孤独地待在一起便意志不安。这意味着你正处于极其危险的状态。为了寻求真正的自我，你必须与朋友分离。为了追求无羁绊的安全感而依赖他人，为何如此？因为孤独。为何孤独？因为孤独。孤独只是自欺欺人。在孤独中，你必须自己的双脚，朝着高处的目标迈进。那样你才能超越庸庸碌碌。012 不要为微不足道的小事，都要兴高采烈。喜悦让你神清气爽，还能提高身体的免疫力。013 喜悦能让你忘却烦恼，像个孩子那样，痛快地欢笑吧。一高兴，就会忘记无聊琐事，对他人的厌恶与憎恨。014 欢笑吧，让人生欢笑。喜悦着，欢笑着度过人生。015 有人觉得，在陌生的地方漫无目的地旅行，然后什么东西回来就是有人享受旅行时看见的异国风光。016 旅行时的邂逅与经历，会让你觉得，那些经历已经融入到了自己的工作与生活中去。人生之旅也是不断重复。每一次的体验与见闻，都会被运用到以后的生活中。017 死亡甚至可能在傍晚时分悄然降临。所以我们要做些什么的初始。然而，我们并不需要做什么。018 落叶会从枝头飘落。枯黄的树叶会从枝头飘落。019 专注于自己的工作，能让你不再胡思乱想。020 熟悉的工作中，你一定会因此好转。不要把自己的心得太紧。021 不要让生活太紧张。022 生活，就该学习艺术家的技术。比如，画家作画时，东西只能斜着放。023 只能反射夕阳。强调阴影。其实，我们在生活中也做着类似的事情，那就是室内陈设。024 不要摆，而是应该考虑如何让生活环境更美丽。否则，人就待在乱七八糟的环境中度日了。同样，我们也可以用在生活中的种种事情。人际关系。050 人终有一死，所以要全力向前。人终有一死，所以开明生活便是。总有那么一天，所以要以全力向前。时间有限，所以要珍惜眼前的机遇。还是把叹息与呻吟留给歌剧演员吧。051 我们在人生之中经历种种。052 有些经验判断人生是长是短，是丰富还是贫乏，是充实还是空虚。然而，我们并没有千里眼，拘束在肉身中的我们能够体会到的，总是有限的。我们的耳朵，无法听见所有声音。我们的双手，也无法触摸到所有东西。可我们还是习惯判断生物是硬还是软，还会擅自对其他生物下判断。人的认识是有局限的，可我们并没有意识到，自己的判断可能出错。这便是人类无法摆脱宿命。055 我们总觉得历史是极其遥远的东西，与我们并无关联。又觉得历史总隐藏在图书馆的旧书之中。然而，我们每个人都拥有真真切切的历史。那便是每日的历史。今天自己做了什么事，又是怎么做的，都会成为你历史中的一页。是畏缩无为，抑或是勇猛挑战，花心思比昨天做得更好，每种都属于你的历史。066 不断追求、求索，可却未能如愿，筋疲力尽。那就试着换个角度看它吧。无论做什么事情，都会刮起力量吧。扬帆起，让风为你服务。057 每天重复的小习惯，会成为慢性病的源头。内心，如果你习惯于每天向周围人冷言冷语十句话，那就换成每天让周围人高兴十次吧。这样



伟大哲人尼采道破人生本质的几句话，咒语般简单强大

尼采的心灵咒语

默念尼采心灵咒语，就没有人能伤害你，没有事能困扰你！

[德] 尼采 著
[日] 白取春彦 编
[中] 曹逸冰 译



图书在版编目 (CIP) 数据

尼采的心灵咒语 / (德) 尼采 著 ; (日) 白取春彦编
; 曹逸冰译 . -- 南京 : 江苏文艺出版社 , 2011.12

ISBN 978-7-5399-4613-9

I . ①尼… II . ①尼… ②白… ③曹… III . ①成功心理学 - 通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 144299 号

超訳二一七エの言葉 白取春彦

“CHOUYAKU NIETZSCHE” by Haruhiko Shiratori

Copyright © 2010 by Haruhiko Shiratori

Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan

Simplified Chinese translation rights is published by arrangement with Discover 21, Inc.

中文版权 ©2011 上海读客图书有限公司

经授权, 上海读客图书有限公司拥有本书的中文 (简体) 版权

江苏省著作权合同登记号 : 10-2011-337 号

书 名 尼采的心灵咒语

著 者 (德) 尼采 (日) 白取春彦

译 者 曹逸冰

责任编辑 丁小卉 姚 丽

特约编辑 张晓洲 王 澍

责任监制 卞宁坚 江伟明

策 划 读客图书

版 权 读客图书

封面设计 读客图书 021-33608311

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏文艺出版社

集团地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编 : 210009

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

出版社地址 南京市中央路 165 号, 邮编 : 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本 880mm x 1230mm 1/32

印 张 8

版 次 2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-4613-9

定 价 24.90 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 021-33608311 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

序言



弗里德里希·威廉·尼采

Friedrich Wilhelm Nietzsche

德国哲学家尼采生于1844年。25岁时，尼采即破格成为瑞士巴塞尔大学古典文献学教授，但10年后，他放弃了优渥稳定的教职，转而游走于欧洲各地，进行他独特的著述与思索。

尼采从来都是一个面对生活和逆境，内心无比强大的人。在尼采的著作中，最广为人知的莫过于《查拉图斯特拉如是说》了。但这本代表作在1885年出版时，他甚至只印了40本送给朋友们阅读。惨淡的销量、世人的轻蔑都不能阻止他继续深入思考自己的理论，在此之后，他还是不断自费印书。直到去世之后，他的思想才被重新发掘重视起来。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着尼采的哲学思想。

尼采之所以在20世纪广为人知，也是因为他具有强而有力的朝气、不屈的灵魂、志存高远的意志，再加上一针见血的敏锐视角，总是能以最优美的方式，一语道破这个世界的秘密。

尼采不会去思索那些抽象难懂的事情，也不会滔滔不绝地阐述理论。他强调现世的真理、善与道德才是最重要的。他的哲学，是为了现在活着的人们而存在的。

所以，尼采的哲学绝不难懂。只要稍加阅读，读者便会产生由衷的兴奋。其实，让读者兴奋的并非是尼采的文章，而是他们用自己的大脑进行思考的新鲜感。它迫使读者从更高的角度来审视自己的人生，于是，曾经的困惑变得简单清晰，曾经的犹豫不决变成果断坚定——这便是尼采最大的魅力所在。

本书由日本尼采研究专家白取春彦，采集尼采一生所有著作中最具代表性的226句话，囊括尼采思想的精髓，一经出版，便风靡日本，并以横扫之势席卷亚洲，令世人再次着迷于这个100多年前的伟大哲人。

翻开本书，让尼采带你看清生命的本质，让你的内心越来越强大！

目 录

序言

第一章 内心强大，从了解自己开始

- 001 尊敬一事无成的自己，
就能有改变现实的力量 …2
- 002 不要在乎自己的名声 …3
- 003 不要在疲惫不堪的时候反省自己 …4
- 004 睡觉，是最好的调整方法 …5
- 005 表现自己的三种形式 …6
- 006 人生最重要的事情是发现自己的一技之长 …7
- 007 每天克制一件小事，做自己行为的主人 …8
- 008 把问题弄清楚之后，答案会自然出现 …9
- 009 最微小的行为，
也会给人生带来持久的影响 …10
- 010 一切从了解自己开始 …11
- 011 坦然接受自己的变化 …12

- 012 用行动才能赢得信赖 …13
- 013 人常常会被“解释”束缚住，
失去思考的本质 …14
- 014 想要找到自我，请先回答这些问题 …15
- 015 帮助他人的喜悦是最纯粹的 …16
- 016 想引人注目，却无法如愿的原因 …17
- 017 人生苦短，
时间只允许我们关注一两件事 …18
- 018 恐惧由心生 …19
- 019 无论何等好事，不要“为了……”而做 …20
- 020 每天进步一点点 …21
- 021 为何孤独？因为你无法爱自己 …22
- 022 安居于强劲而安稳之地 …23
- 023 无限财富皆在自身 …24

第二章 喜悦能让你强大

- 024 喜悦吧！欢乐吧！ …26
- 025 满足即奢侈 …27
- 026 早起后要思考的事情 …28
- 027 并非所有喜悦都是有益的 …29

- 028 工作是你生活的脊柱 …30
- 029 共同生活，美事一桩 …31
- 030 在一知半解时享受学习，
你就能不断进步 …32
- 031 悦人即悦己 …33
- 032 让喜悦永驻心中 …34
- 033 享受当下 …35
- 034 精神层次越高，就越能为细微之物喜悦 …36

第三章 看透生死

- 035 不开始，就不会有进展 …38
- 036 将经历过的事运用到明天的生活中去 …39
- 037 选择充满生气的事物 …40
- 038 懂得舍弃，才能身轻如燕地前行 …41
- 039 活得无怨无悔 …42
- 040 想赢得赞同，首先就要断言 …43
- 041 若想度过安逸的人生…… …44
- 042 保留旧思想只有死路一条 …45
- 043 埋头于工作定会迎来转机 …46
- 044 一边执行计划，一边修改计划 …47

- 045 更诚挚地关注衣食住行 …48
- 046 爱清洁的人自然幸福 …49
- 047 像艺术家一样设计生活 …50
- 048 别让占有欲完全占有了你 …51
- 049 眼里只有目标，人生便会迷失 …52
- 050 人终有一死，所以要全力向前 …53
- 051 承认自己的局限吧 …54

第四章 锤炼强大的心智

- 052 拥有轻快的心灵 …56
- 053 心中有光，才能看到希望之光 …57
- 054 重视窗外的风景，它带来心灵的沉稳 …58
- 055 创造每日的历史 …59
- 056 扬起帆，让风为你服务 …60
- 057 不经意的小习惯会悄悄改变我们的人生 …61
- 058 当他们叫嚣“平等”时，
他们说的是欲望 …62
- 059 仔细分辨隐藏在长处背后的东西 …63
- 060 胜利无偶然 …64
- 061 胆怯，就是毁灭 …65

- 062 看不起人，
是因为内心虚弱，而不是内心强大 …66
- 063 很多时候，
我们看到的只是情绪而非事实 …67
- 064 看透反对之人的心理 …68
- 065 在毁灭敌人前，再想一想 …69
- 066 狡猾的虚荣心 …70
- 067 灵魂嗜好奢侈之水 …71
- 068 厌倦是因为你停止了成长 …72
- 069 为何无趣 …73
- 070 快感与不快从思维而来 …74
- 071 为何自由之人更苗条潇洒 …75
- 072 如何把握精神的自由 …76

第五章 正确的交友之道

- 073 交友之道 …78
- 074 多和朋友交谈吧 …79
- 075 拥有四种美德 …80
- 076 如何与挚友相处 …81
- 077 君子之交淡如水 …82

- 078 追求能让自己成长的交往 …83
- 079 不与插手私事之人交往 …84
- 080 无需时刻保持敏感，迟钝有时即为美德 …85
- 081 唯有同类才能理解 …86
- 082 懂得培养友情，才有幸福婚姻 …87

第六章 活得超越世间

- 083 活得超越世间 …90
- 084 追求安定让人与组织腐朽 …91
- 085 不必让所有人都喜欢你 …92
- 086 拥有属于自己的活生生的意见 …93
- 087 不被道德的外表所欺骗 …94
- 088 责备人的时候，也暴露了自己 …95
- 089 不为无聊之事所苦 …96
- 090 不被大多数人的判断所迷惑 …97
- 091 人们容易失去正确判断的原因 …98
- 092 用支配来反抗被支配 …99
- 093 对批判应该来者不拒 …100
- 094 格格不入也许是因为你超出了组织 …101
- 095 规则会改变环境，也会改变人心 …102

- 096 事物代表的往往不是事物本身 …103
- 097 作恶，是因为不够爱自己 …104
- 098 攻击者的内在原因 …105
- 099 人总会把事情
朝对自己有利的方向解释 …106
- 100 比狐狸更狡猾的是…… …107
- 101 小心冒牌老师的教诲 …108
- 102 最危险之时 …109
- 103 去何处寻求快感 …110
- 104 小心你身边的“政治家” …111
- 105 送礼要有度 …112
- 106 看起来果断，其实可能是顽固 …113
- 107 滴水之恩当涌泉相报 …114
- 108 被骗之人的悲伤 …115
- 109 有权有势只是幻影 …116

第七章 做一个独特的人

- 110 用老生常谈的口气传达令人吃惊之事 …118
- 111 别老想别人如何 …119
- 112 不侮辱人类的自然性 …120

- 113 两种人类 …121
- 114 伟人可能是怪人 …122
- 115 真正具有独创性的人，
拥有一双神奇的眼睛 …123
- 116 领袖魅力来源于隐蔽 …124
- 117 没有思考，再多的体验也毫无价值 …125
- 118 要赢，就要赢得彻底 …126
- 119 成功者，会将缺点伪装成长处 …127
- 120 约定的真面目 …128
- 121 最不可思议的是，
我们会为没做过的事而后悔 …129
- 122 找到你的人生扶手 …130
- 123 为梦想负责的勇气 …131
- 124 表现出聪明的人都不够聪明 …132
- 125 不要吹嘘自己的人品 …133
- 126 人迫切想要的东西 …134
- 127 如何笑、何时笑，将你的人性表露无遗 …135
- 128 过早的成功即危险 …136
- 129 玩世不恭者大多心怀对他人的憎恶 …137
- 130 自由源于能自由控制自己 …138
- 131 胆小鬼才危险 …139

- 132 令他人蒙羞乃大恶 …140
- 133 越是固执己见，越会遭人反对 …141
- 134 话多的人内心藏着秘密 …142
- 135 改良思想比学习技术更重要 …143
- 136 恶与毒，是让你内心强大的机会 …144
- 137 利己主义者的判断不足为信 …145
- 138 信念，有时不过是精神懈怠的产物 …146
- 139 努力着眼于他人的长处 …147
- 140 看似在谈论事物，实则在炫耀自我 …148
- 141 女人有时比男人大胆野蛮得多 …149
- 142 急躁让人生充满麻烦 …150
- 143 让别人等待是不道德的 …151
- 144 有害的礼貌 …152
- 145 谁是利己主义者？ …153
- 146 上街去吧，孤独不是好事 …154
- 147 拥有过度即奴隶 …155
- 148 人有逆流而上的特质 …156

第八章 爱能让你成长

- 149 爱真实的对方 …158
- 150 要主动去爱 …159
- 151 学习爱，学会忍耐陌生 …160
- 152 爱有阶段性，爱法会改变 …161
- 153 爱如雨下，
洒在善人头上，也洒在恶人头上 …162
- 154 关注美好，便是爱 …163
- 155 带着广阔的爱去接纳事物的全部 …164
- 156 爱发挥作用的地方 …165
- 157 让性欲配合爱的成长 …166
- 158 能否一直爱下去 …167
- 159 如果想要找个恋人 …168
- 160 如果想让男子觉得你有魅力 …169
- 161 如果你犹豫是否应该结婚 …170
- 162 渴望更多爱情的自恋者 …171
- 163 负起责任实现梦想 …172
- 164 舍弃女子身份的女子便会憎恶他人 …173
- 165 去爱与自己对立的人，
去爱与自己不同的人 …174

- 166 爱与尊敬无法兼得 …175
- 167 爱即宽容 …176
- 168 饱含真爱的行为总是自然而然的 …177
- 169 何为最大的自恋? …178
- 170 如果忘记爱…… …179
- 171 爱促成长 …180

第九章 改变人生的知识

- 172 抓住本能，才是最顶级的智者 …182
- 173 看清本质再判断 …183
- 174 时代在变，视点也要变 …184
- 175 不令自己蒙羞者，将获自由 …185
- 176 学习是好好生活的基础 …186
- 177 判断之前，先放下热情 …187
- 178 最糟糕的读者，用窃贼的眼光来读书 …188
- 179 该看的书 …189
- 180 设施与道具无法催生出文化 …190
- 181 遭遇瓶颈时阅读古典作品 …191
- 182 真正的教育者会解放你 …192
- 183 学习不仅为了模仿 …193

- 184 耐心等待事情完成 …194
- 185 光有理想远远不够，
还得找到通往理想的道路 …195
- 186 热爱学习的人不会感到无趣 …196
- 187 用四分之三的力气做事 …197
- 188 若想成为专家 …198
- 189 永远不忘收尾工作 …199
- 190 求索之物一定就在你脚下、你眼前 …200
- 191 现实告诉你捷径 …201
- 192 不需要自己的哲学 …202
- 193 你的精神处于哪个阶段 …203
- 194 没必要炫耀智慧 …204
- 195 将才能赋予自己 …205
- 196 反省与观察要放在彻底体验之后 …206
- 197 词汇量少的人，思维与内心也很粗糙 …207
- 198 战胜冲动后得到的冷静才真可贵 …208
- 199 智慧表现在脸与身体上 …209
- 200 细致的交谈有助于塑造想法 …210
- 201 词语就是武器 …211
- 202 原因与结果之间的东西，
有许多肉眼无法看到 …212