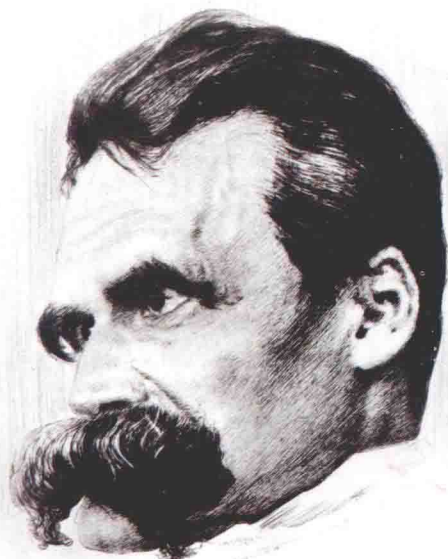


内心强大 的力量

每天读点尼采心理学

林 凯◎编著



重温尼采百年前的寄语
校正我们奋进中的航标

这是一部看似颠狂，实乃理性；看似另类，实乃超然；看似旁门左道，实乃是指点人们迷津的心灵指南。这是一次走近大师的心灵之旅，助你走出迷茫，摆脱苦闷，看清世界，认识自己，人生从此不同！

做一个
内心强大的
自己

中国商业出版社

内心强大 的力量

每天读点尼采心理学

林 凯◎编著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

内心强大的力量：每天读点尼采心理学 / 林凯编著. —北京：中国商业出版社，2014.11

ISBN 978-7-5044-8773-5

I. ①内… II. ①林… III. ①尼采, F. W. (1844 ~ 1900) —心理学—通俗读物 IV. ① B516.47-49 ② B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 271105 号

责任编辑：朱丽丽

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

三河市龙大印装有限公司印刷

*

710×1000 毫米 16 开 14 印张 200 千字

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

定价：32.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

我自以为能写出东西的时候，就没有停止过写作，我写东西不仅仅希望别人看得懂，也希望别人看不懂，当有人看了一本书而不知其意，也许这正是作者所希望的，因为，他不希望所有的人都能看懂他的书，我就是这样的人。可以说我所写的书现在的人就看不懂，也可能是他们不屑于看，这就对了，因为我所写的书是为一百年以后的人看的，我坚信：一百年后的人都看得懂，也乐于看。尽管我有这样的自信，可我还是要为百年后看我的书的人留下几句忠告：希望你们不要完全相信我这个颓废者的话，也不要完全听信别人的话，要坚信自己，避免把自己的思想引向歧途。

首先我要说的话是：在任何时候都不要轻易地否定自己，要接受自己、热爱自己，无论是毫无经验还是一事无成都要把自己当成一个堂堂正正的人来看待。

其次，永远不要在你的心中压制任何可能跟你不同的思想，而是鼓励它，这是对思想诚实的最重要的要求，你应该每天展开对自己的战斗，你不应关注一时一地的得失，要知道，这不关你自己的失败和胜利，而是真理。

此外，在我的意念里，我最关注的还是年轻人的成长，年轻人从不缺少个性，也不缺乏才能和勤奋，然而，他们从来没有时间坐下来为自己选择一条道路。相反的，从童年开始，他们就习惯于接受他人指出的道路，他们长大成人，或许还有发展的机会，却又被他人利用，被他人盘剥，被他人训练成每天将自己一次“用完”并将这看成是自己的责任。这是对年轻人的误导和伤害。年轻人要培养一双神奇的眼睛，能发现旁人感觉不到的新鲜事物，然后为它们命名。在命名之后，人们就发现世界诞生了新的部分。

最后，我要强调的是，我在我的著作中鼓励人们做超人，人要不断地超越自己，这是个发展的潮流，你们总不会希望自己返回到兽类的状态吧！

好了，请你们愉快地读读这些吧，它除了给你们送去启迪和愉悦外，就再也没有其他的目的了。

——尼采

一 内心强大从认识自己开始

- 坚信自己就是人才 / 3
- 不可把自己当成笨蛋 / 5
- 人要知道自己的长处 / 8
- 利用学识来强大自己 / 11
- 要消除恐惧先整顿心灵 / 14
- 不断为自己补充正能量 / 18

二 永不满足，不断探索新知识

- 人的可贵之处在于有独创性 / 25
- 善于在已有的基础上充实自己 / 28
- 设立超越自我的目标 / 31
- 用灵活的心智去开创未来 / 33
- 不思进取被淘汰就是早晚的事 / 36
- 学习而且不能仅仅是模仿 / 40

三 培养自己强大的心智

- 提高心智，超越自我 / 45
- 自由意味着自己能有效地控制自己 / 48

面对困境是让自己内心强大的机会 / 52

时代在变，看事物的视点也要变 / 55

智慧是拯救自己的武器 / 59

永远比别人领先一步 / 62

四 洞悉人性，不为人性的迷障所困扰

远离让自己毁灭的毒药 / 67

人生有限，只允许我们关注一两件事 / 69

为了维护自身利益，人们喜欢找借口 / 72

不要在人前卖弄自己 / 76

凡事自己去体验，不要被已有的结论所左右 / 79

凡事不要急于求成 / 82

陷入欲望将不能自拔 / 85

五 让内心始终充满阳光

不要害怕孤独 / 91

忘记让自己伤痛的东西 / 94

将所有的烦恼都关在门外 / 96

让生活永远充满激情 / 99

尊重并爱上自己所从事的每一项工作 / 103

心态好是成功最大的诀窍 / 106

永远不抛弃希望 / 108

六 正确地认识生命

生存不仅仅是为了活着 / 113

珍惜生命，珍惜当下 / 116

人生是一次长途旅行 / 119

- 感恩是生命的义务 / 122
- 让每一分每一秒都活的无怨无悔 / 125
- 死亡是生命中不可缺少的过程 / 128
- 不断地奏响生命的凯歌 / 132

七 活出自己独立的人格与本然

- 做自己的主人 / 137
- 坚守正直的原则 / 140
- 以自己设定的方式活着 / 144
- 拥有健康的人格和心态 / 147
- 不要丢掉自己的本色 / 149
- 人不能没有个性 / 152

八 远离坏情绪，快乐地生活

- 修炼一个开阔的胸襟 / 157
- 知道享受生活 / 159
- 以淡定之心接受生活中的不快之事 / 162
- 为了他人也要让自己高兴起来 / 165
- 克服你的忧虑与烦恼 / 167
- 不要轻易受坏情绪的影响 / 170

九 心中有爱，就会有力量

- 发挥已有的，增加没有的 / 175
- 要学会如何去爱 / 178
- 首先要学会爱自己 / 181
- 有爱才能收获幸福 / 184
- 爱心可以宏扬人性的光辉 / 187
- 学会主动去爱 / 190

十 行动是永恒的正道

光有理想是不够的，还要有具体的行动 / 195

凡是伟大的人，同时也都是优秀的劳动者 / 198

工作会让你变得强大起来 / 200

不想被抛弃就不要总是等待 / 204

懒惰的人是最没有出息的人 / 207

敢干才使得敢想具有意义 / 210

不要等别人督促你后才去做事 / 213



一 内心强大从认识自己开始

一个真正无所畏惧的人的强大依托就是内心的强大。而一个内心强大的人也不是生就如此，都是后天学习修炼的结果。内心强大的人对自己十分了解，因而，他不会恐惧自己做出任何不正确的事或是不胜任的工作而毁伤自己；内心强大的人因其善于发挥自己的长处，能做出超出常人的业绩而不必担心被淘汰；内心强大的人因善于学习、不断地为自己增加新知识、新机能而不惧怕跟不上时代的脚步。

坚信自己就是人才

来自尼采百年前的寄语：

眼下，你可能还不是一个让人注目的人，甚至还正在一些颇有成就的人面前遭受冷眼，但你一定不要自卑、不要失去自信，因为你现在与人相差的可能不是能力，而是认识自己的眼力，你就是一个人才，此时，重要的是你要为自己找到展现才智的地方而不是妄自菲薄。

——《快乐的知识》

尼采说：“我的理论是为一百年后我的读者准备的。”他没有说错，今天，我们读他的理论真的受益匪浅。在现实中，特别是有一些年轻人，只是崇拜偶像，却不知道自己就是一个人才，相信通过重读尼采的学说，会让每个人都变得自信起来。

美国金融大鳄摩根曾对自己的儿子说过：你要相信，你就是一只雄鹰，一只天生注定要在天空翱翔的雄鹰。

纵观历史上所有的伟大人物无不是因为有了自信，才走向成功的。

英国前首相丘吉尔7岁开始入校读书，他是学校中最顽皮的学生，因此经常遭到老师的体罚，后来不得不转学到另一所学校。可是他的学习成绩却一直不好，老师认为他智力迟钝，是一个低能儿，是个不可塑造的人，这种情况一直持续到他中学毕业。

但丘吉尔对自己始终充满信心，不但努力地学习还博览群书，在印度服役期间，他充分利用闲余时间学习各种知识。经过长时间的刻苦磨砺，丘吉尔成了一个博学的人。

后来，丘吉尔就任英国首相，他在就职时发表演说：“我没有别的，只有

热血、辛劳、眼泪和汗水贡献给你们……你们问：我们的目的是什么？我可以用一个词来答复：胜利。不惜一切代价的胜利，无论多么恐怖也要争取胜利，无论道路多么遥远艰难，也要争取胜利，因为没有胜利就无法生存。”这段演讲词，成为演讲初学者模仿的范文。最后他带领英国人民同德国法西斯进行英勇的战斗，并以英国的胜利告终。丘吉尔也因此成为英国人民最爱戴的首相之一。

丘吉尔作为英国最伟大的首相之一，所拥有的自信和毅力不是一般人所能比拟的，他从小学时期就对自己充满信心，经过不断地磨砺，最终成为一个非凡的人。这就是自信带来的力量！无疑，自信是可以做强自己的。

美国有一位已近 60 岁的农产品推销员以不同品种的玉米做实验，想制造出一种松脆的爆米花。最后，产品很理想，可他的合伙人却不想干下去了，因为产品虽好但价格太高，他们担心推向市场会出现滞消，但他却说：“我知道只要人们一尝到这种爆米花，就一定会买。”

“如果你这么有把握，为什么不自己去销售？”合伙人问他。

事实上，万一他失败了，他可能会损失很多钱。在他这个年龄，他真敢冒这个险吗？然而，自信让他觉得，这并不是什么冒险，而是自己走向发达的开始。于是，他真的雇用了一家营销公司，为他的爆米花设计品名和包装形象。不久，他就在美国各地销售他的“美食家爆米花”了。

如今，畅销世界各地的爆米花，全部是他的杰作。他用自己的自信作为赌注，换回了他想要的丰厚回报。他为自己的成功总结道：“我之所以干劲十足，主要是因为有人说我不能成功，这是我不能接受的。”

大自然赋予我们每个人巨大的潜能，需要我们去发现、去开发。一位著名的作家曾经说：“人人都是天才。”所以我们要相信：没有什么人是一无是处的，那些认为什么也做不成的人只不过是还没有发现自己的潜力。

所以，如果想成功，你就要相信，你就是人才，一个不鸣则已一鸣惊人的人才。



心灵感悟：

自己是不是一个有用的人，自己能不能成为一个像现在自己正在羡慕的成功人士那样的人，全部的答案都在自己身上，而关键所在，就是自己能不能相信自己。

不可把自己当成笨蛋

来自尼采百年前的寄语：

每个人都是一块宝石，可每一块宝石无一不是被粗陋的毛石裹藏在里面的，乍看起来就是一块无用的顽石，可是一旦将包裹它的毛石剥离开来再经过精心打磨，它就可能成为一件精美的艺术品，让人爱不释手。

——《人性的，太人性的》

尼采在《人性的，太人性的》中不只一次地强调人要自强的重要性和必要性，他把一个人没有做出成就前比喻成一块包裹在毛石里的玉，相信这让所有不自信的人听了都为之一震，从此不再自卑。

在我们的周围，有这样一些人，他们明明很有能力，明显就是一块“玉石”，但却一直把自己当成毛石看待，他们经常这样看待自己：

1. “我是胆小的、没有远见的、自身条件很差的、暴躁的”

这种自我描述充满了借口，认为一切都是无法改变的。因此便更有理由轻易地表明自己一向如此。责怪父母，把他们作为自己现在“我什么都不是”的理由，避免使自己有新的变化，用以躲避困扰。在童年时代，别人总是要让他们相信自己的思考还不成熟，更应该听从大人的意见。他们接受了别人

为他们下的“你是……”的定义，也根据这点为自己下了“我什么都不是”的定义，这就成了他们的个性。根据自己的个性，他们可以用天生的缺陷来解释所有他们不希望具备的个性特征。

2. “我是笨拙的，不聪明的”

这种自我描述也是一些把自己当成一块毛石看待的人的基本特征之一。也许因为某些生理上的因素，使他们的能力不如别人，所以他们总喜欢用“我天生条件不好”来避免可能的嘲讽。也许缺乏能力是因为长期相信这些“我天生条件不好”，因此放弃许多宝贵的锻炼机会，而并不是因为天生的缺陷。无论怎样，这种“我天生条件不好”禁锢了他们的头脑和手脚，使他们总是充当旁观者的角色。

3. “我的一些不好的习惯是环境造成的，不易改”

这些自持的所谓不良习惯也是作为借口来用的，也便于解释自己为什么必须这样做。这就是传统，是不言而喻的事实，我无法改变或改变很难，这种所谓的习惯取代了新的思考。

4. “我天生粗心”

这种解释是为自己的某些不良行为而辩护，而这种辩护让自己更加不可救药。

5. “我先天条件就很差，怨不得我”

这些心理上的扭曲能够使人免于和异性相处时的尴尬，但也会使人无法进入爱的境界，无法使自己变得有魅力。如同一个人面对眼前的镜子说：我不过如此。

6. “我已过了好光景，希望对我来说是梦想了”

凭借这种自我描述，他们便可以把年纪作为不参加任何含有冒险性或危险性活动的理由。每当他们面对某些活动，譬如运动、与人约会、旅行或种种类似的活动时，他们只要说“我老了”就可以避免做这种事情。这种年纪方面的借口使人彻底完结。既然在不断衰老，便无法继续成长，无法体验新的事物。

7. “我的出身注定我缺少发展机遇”

这种自卑适用于解释他们所做的、并且所讨厌的行为。每当他们发现自

己的行为受环境所限时，只要提出这种理由便可以心安理得。有人问一位地下车库保安为什么总是爱发脾气，他理直气壮地说：“我是战斗民族俄罗斯人，我就这脾气！”他不知道人的脾气是可以改变的，而且也不是绝对化的。

8. “我是小地方来的，许多事情没见过，更没经历过”

自卑的人总喜欢用自我贬损性的语言来介绍自己，用“我没有见识”，“我知道的很少”来逃避，直到有一天为此而后悔。

9. “我对某些事情不在行”

这种自我描述表明，他们对某些事情真的不明白，而且也不想弄明白它们。“我天生对这些事情表现迟钝。”这种态度会增强他们的惰性，更糟糕的是会使他们产生下面这种荒谬的念头：如果做不好一件事，就不应该做它，多一事不如少一事。

10. “我不擅长学习”

这种描述表明，在学业上他们可以不必下苦功夫。特别是在他们不喜欢的学科方面，只满足于现有水平。他们用“天生愚笨”为理由，让自己心安理得地不思进取。

综上，诸如此类的自我描述把自己完全当成了一个笨蛋，不再要求进步，不再要求改变，不再要求完善自己。这是一种自贱，自暴自弃，其实很多时候人都是自认为各方面都有缺陷的。自己把自己当成什么人，自己就是什么人，要想改变处境，首先要改变看自己的视角。



心灵感悟：

即使别人说你是笨蛋，你也绝不能把自己当成笨蛋，因为说你是笨蛋的人，没什么人能证明他的眼光是对的，是有洞穿力的；如果他是一个色盲，那你岂不是慢待了自己，埋没了自己。

人要知道自己的长处

来自尼采百年前的寄语：

无论是谁，都有一技之长。而且这一技之长是属于你自己的。有些人很早就发现了自己的一技之长，并利用自己的一技之长获利；而有些人一辈子也没发现自己有什么特长，因而一辈子都活得很平凡、很不得意；也有一些人凭借自己的努力培养了自己的特长，也取得了一定的成功。总之，一个人要想在社会上生存和立足，发现和培养自己的特长是很重要的。

——《人性的，太人性的》

尼采是在大学其间领悟到，知道自己的长处的重要性的，否则，尼采将不会有伟大的学说流芳百世。对此他在《人性的，太人性的》中有了以上的感言，反复强调了人要知道自己的长处的重要性。

今天，从尼采所获得的巨大成就看，这一要点对于我们来说意义仍然深远。

不管是谁，都应该知道自己的一技之长。有些人很早就发现了自己的特长，并且利用它让自己获得了益处，而有的人则始终都不知道自己的特长。所以，他们总也做不出比别人强的成就。

可见，尼采是一个好思考，又对自己颇了解的人。他认为每个人都有属于自己的一技之长，而有的人是依靠一些自身能力来发现的，有的人则是依靠观察他人的成功而摸索出来的。但是，不管怎样，尼采认为，一个人一生中最重要的事情之一就是发现自己的一技之长，从而找到自己的价值所在。

心理学家唐纳德·克利夫顿曾经说过：“从成功心理学来讲，判断一个人是否成功，主要看他是不是最大限度地发挥了自己的特长和优势。”每个人都