



第1定律 一切从了解自己开始。 第2定律 爱自己，让你的人生变得新鲜而充实，找到自己的价值。 第3定律 树立一个梦想，为自己的未来奋斗。 第4定律 承认自己的局限，使自己不断进步。 第5定律 经历地狱磨难，积聚建造天堂的力量。 第6定律 不被他人的意见左右，坚持自己的判断。 第7定律 每天克制一件小事，做自己行为的主人。 第8定律 改变微小的行为，给人生带来持久的影响。

尼采内心的八度定律

伟大的哲人尼采心灵强大，源自他一直坚持的八度定律
每天默念八度定律，再也没有人可以打倒你，再也没有事可以烦扰你！

第1定律 一切从了解自己开始。

郑小兰
著

第2定律 爱自己，让你的人生变得新鲜而充实，找到自己的价值。

第3定律 树立一个梦想，为自己的未来奋斗。

第4定律 承认自己的局限，使自己不断进步。

第5定律 经历地狱磨难，积聚建造天堂的力量。

第6定律 不被他人的意见左右，坚持自己的判断。

第7定律 每天克制一件小事，做自己行为的主人。

第8定律 改变微小的行为，给人生带来持久的影响。

Friedrich
Wilhelm
Nietzsche



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

· 013050532

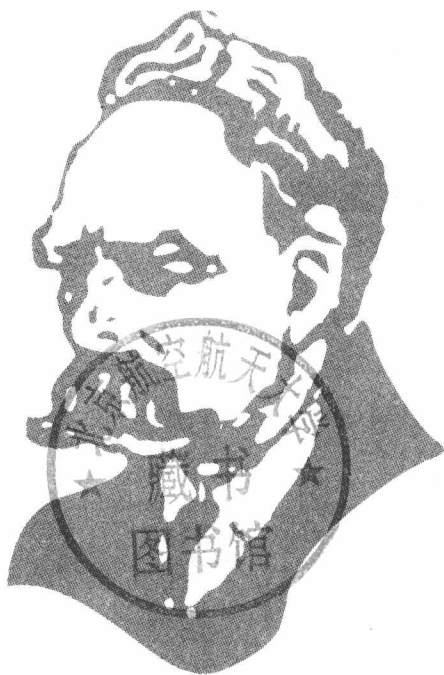
B516.47

108

尼采内心的八度定律

伟大的哲人尼采心灵强大，源自他一直坚持的八度定律

郑小兰 / 著



北航

C1657157

全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

B516.47

108

013020235

图书在版编目 (CIP) 数据

尼采内心的八度定律 / 郑小兰著. —合肥: 安徽人民出版社, 2013

ISBN 978-7-212-06481-5

I. ①尼… II. ①郑… III. ①尼采, F.W. (1844 ~ 1900) —人物研究 IV. ①B516.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 079937 号

尼采内心的八度定律

作 者 | 郑小兰

出 版 人 | 胡正义

统筹监制 | 王 水

责任编辑 | 王 水 杨 霄

责任印制 | 范玉洁

营销推广 | 唐佳洁

装帧设计 | 程佳媛

出 版 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场 8 楼

邮编: 230071

发 行 | 北京时代华文书局有限公司

北京市东城区安定门外大街 138 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267120 010-64267397

印 刷 | 北京中印联印务有限公司 电话: (010) 87331056

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 695×995 1/16

印 张 | 15.5

字 数 | 200 千字

版 次 | 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号 | 978-7-212-06481-5

定 价 | 28.00 元

版权所有, 侵权必究

前言



曾经有这样一个男人，他的思想和哲学在过去的一百多年里深深地影响着后来的人和社会形态的发展。没有他，“超人”的思想也许至今不会存在；没有他，哲学中的解构主义也就不会出现；没有他，“我是太阳”的高亢理论也不会现在的社会如此发光发热；没有他，20世纪80年代的那支著名的“权力意志”乐队恐怕也不得不另起名。这个人就是尼采，有着太阳般能量的哲人。无论被人们称为哲人、诗人还是音乐家，尼采始终在用他所有的能量向世人讲述该如何发现自我，打造强大的内心来适应变幻莫测的社会。

尼采认为，人的意志可以驾驭一切。你内心所想所悟的一切都离不开你的意志支配。人，除了求得生存的发展之外，更重要的在于求得内心的强大，灵魂的升华，以此来超越自身，成为人生的主宰者。

在如今物欲横流且发展迅速的社会中，如果你内心软弱，那么任何困难都会成为你心中的巨石，牵绊着你的下一步。本书加大笔墨着重从哲学大师尼采的人生观角度来向人们阐述该如何强大内心，发现自我，活出精彩的人生。社会是如此的混乱和复杂，在这样的现状中，我们必须强大内心，坚定自己，让自己的思想和人生观点在洪流中能够站稳牢固。

本书从人生哲学和心理的角度来诠释哲学家尼采对我们的深刻教育，作者将尼采的观点分为八种定律，从各个不同的方面来详细地介

绍尼采的人生观和对我们的忠告。

一个人的成长离不开苦痛和无数次的跌倒。在痛的时候，是否能够心情豁达，化悲痛为力量；在跌倒的时候，能否学会下次变得坚强。这些问题我们都能够从尼采给我们的这八种定律中找到答案。

尼采在《曙光》中曾经说过：“要对自己永远真诚，尊重自己，直面人生。”尼采的著作中，无不体现着这种震撼人心的人生态度。我们在读了尼采之后，不免对自己的人生也有了很多的思考。沉浸在尼采的人生哲学里，领悟人生之道。能够与尼采这位世纪哲人相遇是我们最大的收获。现实社会是残酷无情的，人与人之间显得既陌生又熟悉，很多事情表里不一，复杂混乱的现状时常让我们迷失自己，在生活中找不到方向和目标。然而，又有些时候，我们眼里只有目标，被浮夸的现实冲昏了头脑，变得意志不坚定，不能克制自己。这些人生难题时刻在折磨着我们。然而，尼采却如一面镜子出现在我们最需要的地方，我们从尼采的生存哲学中能够看清楚自己的特质，坚定自己的判断，适当地改变自己，通过磨练来积聚强大内心的力量，铸造一身钢铁去面对残酷的现实。

《尼采内心的八度定律》这本书可以说是帮助现代的年轻人走向成熟的一本心灵宝典。学会用尼采那样的方式去思考人生，历练自己，才能让我们的内心变得强大，才能让我们的灵魂得到升华，才能让我们的人生变得更加有价值。

尼采的哲学犹如黑暗中的一束光，照亮了人们内心深处，他促使我们每个人都要深刻地思考自己，发现最真实的“自我”，独立地去寻找人生的意义。

在复杂的社会环境中，我们要想做真正的自我，不受他人左右，其实是很困难的。有些事情由不得我们选择，但是一切却又源于我们自己。尼采曾经说过：“愤怒只是你一时的冲动，可以随我们自由控制。将怒气表达出来，这显得我们很急躁，我们完全可以选择其他方式

来表达。这样一来，不仅能够压制住怒火，还能够让怒气消散。同样的道理，在我们内心涌动的各种感情和心情都可以如此对待。一切自由源自我们自己，我们可以控制它们，就像园丁修剪花园里的草一样。”

尼采认为我们应该像艺术家一样，设计我们的生活和心情。尼采不会只滔滔不绝地阐述大道理，他强调的是为人处世的真理，提倡爱与善，追求心灵上的更深层次。我们要为自己树立一个确切的梦想，不断地学习，认识自己的优点与缺点，改变自己，使自己不断进步，才能主宰人生。

细心地品味《尼采内心的八度定律》，让我们学会用一种更高和更深的角度来审视自己的内心。那时，你会发现曾经困扰自己的东西会变得越来越暗淡；曾经的优柔寡断会变得十分坚定果敢；曾经脆弱的内心会变得自信强大。这也正是尼采带给我们的如太阳般的力量。

目录



第 1 定律 一切从了解自己开始，找到自己的价值1

1. 尊敬一事无成的自己，就有改变现实的力量 / 1
2. 无限财富皆在自身 / 4
3. 人生最重要的事，是发现自己的一技之长 / 7
4. 找出自己心中另一个更高的自己 / 10
5. 要有正视自己天性的勇气 / 13
6. 一个刻意修饰自身个性的人是虚伪的 / 15
7. 不要在疲惫不堪的时候反省自己 / 18
8. 不要在乎自己的外衣 / 21
9. 眼里只有目标，便会迷失自己 / 24
10. 写给想要自我发现的人 / 26

第 2 定律 爱自己，让你的人生变得新鲜而充实30

1. 爱自己才能爱别人 / 30
2. 为何孤独？因为你无法爱自己 / 33
3. 快乐不快乐在于心态 / 37
4. 走近亲切的大自然，体验新鲜的自己 / 40
5. 要学会抓住美的一面 / 43
6. 无论什么好事，不要“为了……”而做 / 46

7. 更诚挚地关注衣食住行 / 49
8. 像艺术家一样设计你的生活 / 52
9. 爱我们所爱的每一样事物 / 55

第 3 定律 树立一个梦想，为自己的未来奋斗59

1. 没有梦想，就没有未来 / 59
2. 为梦想负责，别让梦想成为空想 / 62
3. 胜利者不相信偶然，运气只是奋斗的结果 / 65
4. 成功者，会将缺点伪装成长处 / 68
5. 让将来成为你今日奋斗的动机 / 71
6. 畏惧者必然失败 / 74
7. 改变活法，能让你更接近自己的理想 / 77
8. 告别懒散和胆小 / 80
9. 如果没有梯子，那就必须善于攀登 / 83
10. 要赢，就赢得彻底 / 86

第 4 定律 承认自己的局限，使自己不断进步89

1. 不要把自身智慧想得太高 / 89
2. 了解自己的弱点与缺点 / 92
3. 所谓天才，不过是寻找更高目标的人 / 95
4. 在一知半解时享受学习，你就能不断进步 / 98
5. 爱学习的人不会感到无聊 / 101
6. 人终有一死，所以要全力向前 / 104
7. 你所能遇见的最大敌人乃是你自己 / 107
8. 人人都有不懈追求的本能 / 110
9. 一无所知，比对许多东西都一知半解为好 / 113
10. 不依赖别人只是极少数人的事 / 116

第 5 定律 经历地狱磨难，积聚建造天堂的力量120

1. 从人生的战场中磨炼出来，将更为坚强 / 120
2. 如果我们跌倒了，一切都完了 / 123
3. 选择正确的意识，有助于摆脱困境 / 126
4. 意志使人从坟墓中找到出路 / 129
5. 一个人感受不到痛苦，也成就不了伟大 / 132
6. 恶与毒，是让你内心强大的机会 / 135
7. 在考验中领教什么叫“害怕” / 138
8. 要尝到深井泉水的滋味是很费时的 / 141
9. 埋头于工作定会迎来转机 / 144
10. 凝聚将来所需要的一切力量 / 146

第 6 定律 不被他人的意见左右，坚持自己的判断150

1. 判断之前，先放下热情 / 150
2. 找出人们容易失去正确判断的原因 / 153
3. 拥有自己的生活意见 / 156
4. 那些无条件接受所有事物的人，是有病的 / 159
5. 伟大的人物必然是一个怀疑者 / 162
6. 想要赢得赞同，首先就要断言 / 165
7. 只服从自己制定的法律，无论大事还是小事 / 168
8. 把舆论当真的人，就是那种把双眼遮住又戴上耳塞的人 / 171
9. 人一旦不能服从自己就要服从别人 / 174
10. 不被他人的判断所迷惑 / 176

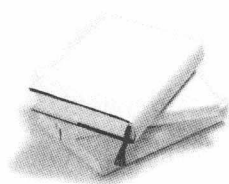
第 7 定律 每天克制一件小事，做自己行为的主人180

1. 失去自制的人什么都不是 / 180
2. 不要因小人的针刺而受伤 / 184
3. 不要因琐碎的事情而苦恼 / 187

4. 远离荒唐而危险的放纵 / 190
5. 从报复的欲望中解脱出来 / 192
6. 静观乃现代人最必要的修养 / 195
7. 不要随便夸示自己的人品 / 198
8. 做任何事，只用四分之三的力气 / 201
9. 抵制盘踞在心中的欲望，不被欲望所左右 / 203
10. 看清追求一切财富的实质 / 205

第8定律 改变微小的行为，给人生带来持久的影响209

1. 不要随便给事情定大小 / 209
2. 不要忘记事后整理 / 212
3. 最重要的操守——小不忍则乱大谋 / 215
4. 改良思想，比学习技术更重要 / 218
5. 不断地使自己的观念得到新陈代谢 / 220
6. 学会舍弃，身轻如燕地前行 / 223
7. 一边计划一边执行 / 226
8. 善于学习身边朋友的才智 / 229
9. 坚持反省日间所做所想的事 / 232
10. 每天进步一点点 / 235



第1定律

一切从了解自己开始，找到自己的价值

你是否真正的了解你自己呢？你能否找到自己的价值所在？尼采在《曙光》中这样对我们说：“任何时候都不要自我欺骗，要永远对自己真诚。你若不了解自己，那么就注定不可能会感受到爱和被爱，也不能发现自己的最大优点，终究会迷失。因此，所有的一切都必须从了解自己开始。”

尼采认为，人们在精神上自始至终都在经历着两个重大发现：一个是人的发现，一个是自我发现。不论自己的现状是什么样，我们都必须要尊重自己，真诚地正视自己，只有如此，我们才能发现自我，找到改变现状的勇气和力量，从而实现自己的价值。

1. 尊敬一事无成的自己，就有改变现实的力量

妄自菲薄的人等于是在扼杀自己的一切行为和思想。你必须要尊重你自己，哪怕你没有任何经验，一无所成。只有尊敬自己，才能重视自己，才能避免做出一些不配为人的举

止。改变你的活法，让自己更接近理想。尊重现在的自己，才能有改变现实的力量，活出精彩的自己。

——尼采《权力意志》

无论如何，都不要小瞧自己，也不要泯灭自己的一切。尼采在《瞧，这个人》中，有这样一句话：“我是第一个知道羞耻的人，我注定要成为第一个可敬的敌人，而这也注定了我将要与那些长久之后的虚伪对立。我是一个矛盾的人，因为现在的我不够强大，过去从没有过这样的矛盾在心头。然而，我决不是一个消极之人。”这是尼采向我们发出的内心呐喊，也是尼采所要告诉我们的生存哲学。

现在的你可能一事无成，但是并不意味着你以后也一事无成。然而，如果你不尊重自己，让自己肆意地堕落和放荡下去，那么你的一生也许真的就是一无所有。我们要想成功，必须要自知，尊重自己，了解自己。只有这样，我们才能拥有改变现实的力量，有创造未来的梦想。

尼采由于天资聪慧，所以被母亲送到了离家较远的名校普尔塔中学读书。这所曾经培养过像歌德这般大人物的古典学校对尼采有着很强烈的吸引力。一进入这所学校，尼采就被学校的校训打动了：年轻人哪，来到这宁静的校园学习吧。这里将会让一事无成的你成为前途无量的人。让我们打开通向美好未来的门栓吧！

尽管学校清规戒律很多，但是严谨的校风和雄厚的师资力量还是让尼采顺利地度过了几年的中学时光。19岁的时候，尼采即将离开普尔塔中学，那时，他曾写过关于自己的一部自传，在这本自传最后的结尾处，尼采这样写道：“这六年对我来说，我并没有完全地修完。但是对这个时代的所有一切的意识我却已经掌握了。尽管我一无所有，但不管是喜是悲，我都感激我的心。这个时代就像一个大成人一样，他牵着我的手不断地指引着我向前。而这个前提是我必须要无限制的

尊重我自己。现在的我必须要主动地去掌握自己的人生，进入现实的生活。从此，我必须要一天比一天成熟，没有妄自菲薄，不自卑低微。深切了解最真的自己，诚实地去对待世界，实现自己的价值。那么最后，包围我的圈子在哪里？是整个世界，还是神？”

19岁的尼采就已经明白了只有尊重自己，才能拥有创造未来、实现价值的力量。那些失败者之所以失败，往往是因为他们看不起自己，对自己不够尊重，认为自己一事无成，从此就“破罐子破摔”。在这种没有激情，消极、悲观的状态下，他最终只能一步步地沉沦。

尼采作为一个哲学家，有人说他是悲观主义者，但其实，持这种看法的人是没有真正地领悟尼采的内心。尼采宣扬一种化悲观为积极力量的观点，他提倡“超人思想”。他认为每个人都能成为一个具有超级力量的人。而这个机会往往就在你自己手中，关键在于你内心是否强大，能否意识到它的存在。只有真正地了解了自已，才能够从中找到改变现状的力量，斩获新的未来。

◎心灵强大路径：

→保持一颗平常心，摆正自己的位置

当你一事无成的时候，最好不要把事情想得太过悲观。保持一颗平常心，将自己的位置摆正才是正确的方式。学会尊重自己，全面审视自己，你也许会发现自已另外的一些发展空间。自古以来，改变现状或者走向成功并非只是一条道路。不要因为在其中一条道路上迷路了，就失去了向前走的动力。79岁才获得诺贝尔文学奖的罗素，之所以能够成功，主要源于他能够用一颗平常心对待自己的经历和人生，他的人生信条是：永远向还可以有所作为的方面发展。因此，现在还一无所成的我们，不应该消极，要保持一颗平常心，继续不断地向前，就一定能够改变现状。

→深入挖掘自己的兴趣所在，找到人生的奋斗目标

一个人之所以会懒散、会消极、会妄自菲薄，主要因为他内心空虚，没有为之奋斗的目标。而目标的确立则基于兴趣所在。一个人没有自己的爱好和兴趣，那么他做什么事情都不会有动力，也不会有力度，从而难以成功。所以，我们应该深入挖掘自己内在的兴趣。在某项运动项目、某类书籍、与某类朋友的聊天中都能够发现自己的特别兴趣，一旦你找到了自己的兴趣，那么你的能量就犹如火山爆发一样不可阻挡。英国首相丘吉尔曾经在学校的时候，学习成绩全校最差，各科考试都是最低分。后来做过很多行业，都没有取得任何成绩。但是在一次和父亲聊天的时候，他发现自己对政治具有独特的爱好，于是他将全部精力都投入到了研究政治上，这也让他仿佛获得了超能，最终成为英国历史上著名的首相。

尼采告诫我们要学会尊重一事无成的自己，他认为，一事无成不一定就是失败者的特点。一事无成犹如一个新的空杯，完全可以装进去更多更好的认识和能量。因此，从内到外真正地去了解自己，认知自己，尊重自己，就一定会拥有改变现实的力量，从而实现自己的价值。

2. 无限财富皆在自身

不需要奋力地去寻找那些所谓内涵丰富的事物，最重要的在于充实自己。这才是真正能够提高自己的最好方式，也是让你的人生变得更加充实和完善的良方。

——尼采《快乐的知识》

尼采的《快乐的知识》带给了我们很多快乐的道理，也让我们明白了许许多多的人生哲学。在这里，尼采再次向我们提出了注重自我

修养和自身完善的重要性。有些人在面对一事物时，只能从中看到一两样涵义，有的人则会看到很多。人们总以为出现这种情况的差别在于人们的能力不同。但是，尼采认为，人们并不是从某一事物中看到或者提取了什么东西，而是在事物的牵动之下，从自身提取到了那些相应的东西。

尼采的这个观点不但纠正了我们对人生事物的认识，还让我们有了一定的反思。我们应该反思：是否是自己不够了解自己，不知道自己缺少什么，不懂得去完善和充实自己。尼采告诫我们，只有充实自己，才能提高自己，也才能发掘那些藏在自身的无限财富。

尼采从小就受到父亲的影响，喜欢音乐。后来，父亲去世之后，尼采对音乐更是念念不忘。他学会了弹钢琴和风琴等乐器。后来到了普尔塔中学，尼采开始不停地作曲。当时，人们认为尼采是在做一些无用功，因为普尔塔中学的学业十分沉重，而且学校清规戒律很严格，如果不好好学习，将很难顺利毕业。但是，尼采却沉浸在音乐中不能自拔。

尽管尼采那么热衷音乐，他还是通过独特的毕业考试赢得了校方的认可。来到大学的尼采更是对音乐有了深厚的感情，他不停地作曲。尼采认为，生活中不能缺少音乐，人生历练中更需要音乐来作陪。尼采一直认为多学习一些技能总是有好处的。他不但即兴作曲，还经常将诗歌与音乐结合在一起，这种习惯也一直陪伴着他走完一生。尼采与莎乐美曾经有段美好的交往。当时，莎乐美并不知道尼采会作曲。一次，莎乐美写了一首叫做《寄情于苦恼》的诗，尼采看完之后，便给这首诗谱了曲子，并且用钢琴即兴演奏出来。当时，莎乐美十分惊喜，他更加崇敬这位多才多艺的哲人。

从表面上来看，尼采是一个哲学家，但是他同样是一个音乐家、诗人、语言学家等，尼采通过自身不断地学习来完善和充实自己。他

的很多朋友在评价他的时候，都认为他是一个见多识广且多才多艺的艺术家。

尼采通过不断完善和提高自己，让自己变成了朋友心目中的才子。而尼采每次都会说：“我们每个人的身体里都隐藏着巨大的才能。”尼采认为，只有你去充实自己，不断地学习，才能聚集一身的财富，成为众人心目中的全能才子。

当你与别人一起谈论某件事情的时候，如果你内心充实，底蕴深厚，那么对同一件事物，你会有更多新奇且有价值的看法和观点，这样，人们就会对你十分敬佩。但是如果你内心空洞，对某件事物只知其一，不知其二，那么你就是平庸之辈，没有人会格外在意你。而要想成为前者，就必须要加强自身的修练，充实自己，通过事物的触动来激发自身潜在的巨大的财富。

◎心灵强大路径：

→开卷有益，读书使人明智

一个人大多数的知识都来源于那些前人已经总结好的智慧，所以，多读书必定是一个充实自己、提高自己的好方式。俗话说“书中自有黄金屋”。多读书还能增强我们的内在底蕴，让我们在看事情的时候，能够更全面和深刻，也能激发我们无限大的智慧。尼采之所以看问题深刻睿智，而且在各个领域内都有很深的造诣，离不开他从小阅读。他读过歌德、莎士比亚、爱默生，也同样研究过古希腊、罗马的文化和思想，他不光爱好诗歌，还在音乐方面有颇深造诣。因此，读书使人明智！

→适当将自己置身于逆境之中，激发自己的潜能

科学家曾经以实验结果证明，每个人潜在的智慧都是无穷大的。可以说，只要能够激发出内在的潜能，我们每个人都有可能成为爱因

斯坦。安逸的环境和舒适的生活条件容易让我们埋葬智慧和潜能。因此，我们很有必要将自己置身于一种逆境之中，以此来激发自己的无限潜能。贝多芬在耳朵失聪、健康状况恶劣、经济条件拮据的多重打击下，仍然创作出了最具惊人力量的《第九交响曲》。我们都应该向贝多芬学习，学习他在逆境下发挥出了金子般光芒的毅力。

萧伯纳曾经说过：“在这个世界上，凡是能出头的人，大多是能够主动地去找他们需要的时势和条件。如果找不到，他们也能自己创造出来。”而这与尼采的“无限财富皆在于自身”有着同样的意义。因此，我们的成功需要自身的充实和经营。

3. 人生最重要的事，是发现自己的一技之长

不管是谁，都应该发现自己的一技之长。有些人很早就发现了自己的特长，并且利用它获得了成就，而有的人则始终都不清楚自己的特长。而那些没有发现自己特长的人缺少的就是百折不挠和不断挑战的毅力和勇气。

——尼采《人性的，太人性的》

毫无疑问，尼采是一个理性的人。他认为每个人都有属于自己的一技之长，而有的人是依靠自己的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，一个人人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·克里夫顿曾经说过：“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。”每个人都希望自己能够成功，但是成功的道路却又是不同的。而事实证明，成功者不在于他们能力有多强，而在于他们能否发现自