



● 焦虑的年代，如何分清苦与乐的界限

● 一百年前的大师将重新指引我们寻找快乐的源泉

彭麦峰——著

Friedrich Wilhelm
Nietzsche

尼采的幸福哲学

一本教你洞察人生苦乐真相的幸福开悟书

我们到底是为了什么而活着

苦才是人生，但受苦的人没有悲观的权利

幸福其实是一种能力

当你需要鼓励时，来问问尼采吧



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



Friedrich Wilhelm
Nietzsche

尼采的 幸福哲学

彭麦峰——著

图书在版编目 (CIP) 数据

尼采的幸福哲学 / 彭麦峰著. —合肥: 安徽人民出版社, 2013.4
ISBN 978-7-212-06388-7

I. ①尼… II. ①彭… III. ①尼采, F.W. (1844 ~ 1900) — 哲学思想 — 通俗读物
IV. ① B516.47-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 058238 号

尼采的幸福哲学

作 者 | 彭麦峰
出 版 人 | 胡正义
选题策划 | 梁 静
责任编辑 | 杨迎会 梁 静
责任校对 | 梁 静
责任印制 | 范玉洁
营销推广 | 赵 旭
装帧设计 | 程 慧 赵芝英

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 | 北京鹏润伟业印刷有限公司 电话: 010-80270005
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 880×1230 1/32
印 张 | 8
字 数 | 170 千字
版 次 | 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷
书 号 | ISBN 978-7-212-06388-7
定 价 | 24.80 元

版权所有, 侵权必究



前言 幸福的真理 /001

第1章 无法改变世界时改变自己

强大内心，从每一次转变开始 /002

以最大的可能性全力以赴 /006

倦怠将使你止步于前行的道路 /010

勤奋是对时间的一种尊重 /014

丢掉小精明，保持必要的迟钝 /018

像狮子一样自由勇敢去追求 /022

小小的改变，会带来巨大的力量 /027

第2章 心中充满阳光，就能常看到希望

有痛苦是一件正常的事情 / 032

慧眼中往往藏着美好的天堂 / 036

为值得快乐的事情而快乐 / 040

分享，让快乐瞬间升华 / 044

换个角度，看到墙那边的东西 / 048

有怀疑之光，才有希望之光 / 052

享受奋斗过程，充实幸福人生 / 057



第3章 丢掉坏情绪，拥有轻快的心灵

急躁让人生充满麻烦 / 062

不为无聊之事所苦 / 066

做事要有耐心，给自己和他人一些轻松 / 070

不要因小人的针刺而受伤 / 074

胆怯会让你丧失一次次的机会 / 078

忌妒会挡住你看世界的眼 / 082

虚荣向左，智慧向右 / 086

丢掉焦虑，学会静观 / 090

第4章 给困顿生活寻找爱的温暖

爱情是美好的 / 096

时刻警惕爱情所带来的危险 / 101

爱是接受不同，而不是接受相同 / 105

宽容也是一种爱 / 109

爱带给人最珍贵的礼物，是成长 / 113

爱自己，然后再爱这个世界 / 117

爱是实现人生理想的动力 / 121



第5章 享受当下小事，让欢愉永驻心间

要学会抓住美的一面 / 126

珍惜和放大瞬间的力量 / 130

亲近自然，远离网络世界 / 134

像艺术家一样设计生活 / 138

从明天起，关心衣食住行 / 142

远离喧嚣，给大脑洗个澡 / 146

若无音乐陪伴，人生会失色不少 / 150

第6章 活得超越世间，把握精神的自由

能自由控制自己，才是真正的自由 / 154

用自己的心去看，别被“知识”绑架 / 158

拥有属于自己的活生生的意见 / 162

超越自我的人将超越一切 / 166

只有能支配自己，才能不受别人支配 / 170

不必在意一日的长短 / 174

哪怕孤独，也不要屈服 / 178



第7章 正确交友，让友情为生命注入阳光

不必让所有人都喜欢你 / 184

追求能让自己成长的交往 / 188

努力着眼于他人的长处 / 192

多跟朋友交谈 / 196

学会和挚友相处的方法 / 200

与人交往要保持空隙，不要被对方同化 / 204

嫉妒和傲慢会使人失去朋友 / 208

不要把别人想得太复杂 / 212

第8章 懂得舍弃，没有负担地生活

人必须懂得放弃一些事情 / 218

减少过分的好奇心 / 222

不要被占有欲所征服 / 226

有舍才有得 / 230

凡事不必求全责备 / 234

远离荒唐而危险的放纵 / 238



幸福哲学

第 1 章

无法改变世界时改变自己



人总在脱胎换骨，更新换代，不断朝新的人生迈进。所以，对自己的批判，和听取他人对自己的的批判，其实也是对你的蜕变的一种促进，为了让你更快地焕然一新。

Nietzsche's philosophy of happiness

◎强大内心，从每一次转变开始

在尼采所写的《查拉图斯特拉如是说》中，尼采为人类树立了超人的理想人格。文章中提到的查拉斯图特拉，是一位隐居山洞的智者，有一天早晨他看到阳光照耀着山洞口，内心豁然开朗，联想起自己的生活，不禁觉得自己并不幸福，于是决定下山做一个凡人。

查拉图斯特拉的内心之所以有这么大的转变，是因为他的价值有了新的认识。他认为人的智慧要奉献给众人，这样才有意义，就像太阳一样，每天把光芒奉献给大地。

其实，尼采的《权力意志》说得很清楚，他认为一个人的真实内心，会给出一个相对应的“现象”，这个“现象”就是你的行为、生活。所以，内心的转变，可以让你的生活发生转变。只有真正的在内心控制你的生活行为，你才能感觉到幸福。

尼采的一生是坚定的，但也有过内心的转变和成长。正因为这

样，尼采才能在诸多困扰当中痛并快乐地生活着。

从25岁到34岁，尼采担任瑞士巴塞尔大学的古典语言教授。这份工作，在外人看来，是一个非常光鲜的工作，有固定薪水，同时也受到别人的尊敬，是无数人梦寐以求的生活。但是，34岁那年，尼采的内心发生了极大的变化，他突然辞去了大学的教务，之后在瑞士、意大利、法国等地休养，开始隐居于山林间，用笔诉说着自己的思想。这期间，尼采思想的泉水不断涌现，成就了他辉煌的人生。

正是因为尼采孜孜不倦的思考，不断使内心有新的灵感，才有这一笔笔可贵的思想财富，才成就了他不可替代的哲学观点。这一切，都来源于尼采的内心生活。虽然穷困潦倒，但是他却因为得到这些哲学智慧而感到快乐。如他自己所说的：“这一生都不会感到遗憾。”

可以说，内心是行为的发动机。尼采在《曙光》中提到艺术家支配自己的弱点，大概是说，不同的艺术家有着不同的内心特点，所以这些不同的艺术家能作出不同风格的曲子。比如贝多芬的脾气粗暴，所以他的音乐常常会出现粗暴、强横、急躁的音调……

居于以上的分析，我们可以这么认为，一个人的内心是可以表现出相映衬的外在现象，如果我们能改变内心，择优选择我们的内心，那我们就可做到择优选择我们所表现出来的现象或者效果。

内心与现实相呼应，是我们对“幸福生活”的基本要求。当现实生活遇到困难时，我们及时对内心作出调整，最后达到了生活的要求，那么我们的生活便会变得快乐起来。幸福其实就是这么简单，只

求内心与你的生活是一致的，只要实现这点，你便感到幸福了。

《幸福人生真谛》

→以诚相待，调整生活

人与人相处的一个法则，就是要真诚相待。当然了，为了做到这一点，我们需要改变自己的内心，因为每个人的内心或多或少都是有秘密的，这是人的弱点，如果我们能从中调整，把弱点清除，那么就能做到以诚相待了。

当你用以诚心去感受这个世界时，你会觉得世界是那么的真诚，你也会因为这种真诚而拥有了生活的幸福感。

→激发同情心，生活更和谐

为了幸福的生活，我们需要调整内心。尼采有一篇文章叫《未来的“人性”》，里面的一句话很好地说明了人的内心的某种特殊的转变过程。原话是这样的：就算是与我们吃一锅饭的人，我们也不会对他吐露全部心声；可是，当有人发现我们的痛苦时，我们又将痛苦看作是平淡的事情。祛除别人的痛苦，就是同情的天性。

根据尼采的这句话，我们可以这样理解，一个人的天性是有同情心的，前提是要发现别人的痛苦，当感受到别人的痛苦时，你的内心会一百八十度地发生转变，开始同情对方。

我们要积极站在对方的立场观察对方，于对方的角度去思考事情，那么你就会比较容易地发现对方，从而达到改变自己内心的生活习惯。如果人人都能这样，那么生活就会变得和谐，美好起来了。

→道德培养，生活更自如

尼采认为，如果某个人的道德信仰消失了，那么自然就丧失了生存的精神寄托，也必将走向灭亡。

一个人的生活没有信仰是件很悲惨的事情（这里指的不是某个宗教信仰，而是自己的追求，道德标准等）。根据尼采所说，我们可以这样理解，一个人得以不断强大，是因为有了道德的束缚，不断把内心的弱点禁锢起来，把内心优点发挥出去，这样人才能不断地适应社会，不断强大。

要做到转变内心，其方法就是用好的道德衡量自己的内心，把不可取的禁锢起来，把可取的发挥出去。让生活因为内心的转变而变得更加自如。

●● 人的未来即是其意志，根据一个人的意志去开导，是开展伟大与全部培育和教育的大胆尝试……



Nietzsche's philosophy of happiness

以最大的可能性全力以赴

在尼采的《人的蜕变》一文中，有这么一段话：“在对力与使命的积累和提高的积极状态下，以人为本而给予培养一切事物，他以他全部良心的知性来窥探人为实现最大的可能性的全力以赴。他更为清楚的是：人类，早已立于高深的决策力与崭新的道路上。”

这句话很全面地概括了人的基本自我强大的要求，就是要不断的积累和提高，才能从容应对生活上的各种事情。为了实现这点，要以最大可能性的全力以赴，以求自身保持常变状态，这样才不至于落伍。

现代社会，是一个快速发展的社会，每天都在变化，如果一个人不能做到“常变”，很快将被社会淘汰。

尼采20岁那年，进入了波昂大学，开始研究语言学和神学。但第一学期结束，他觉得是在浪费时间，便不再继续研究神学了。