

哲学大爆炸

Shui Shuo Ni
Yi Bei Zi Zhi Neng Zhe Yang Le

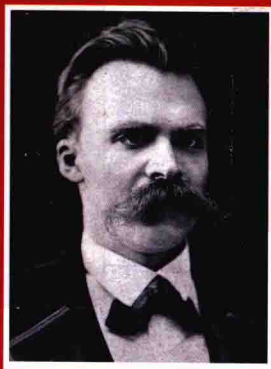
叶舟◎著

谁说你一辈子 只能这样了



每天读点尼采

最有影响力的自我突破法则



我们飞翔得越高，我们在那些不能飞翔的

全面解读现代西方哲学之父的百年经典
激励全球数十亿人心智成长、自我突破



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
[金] [银] [铜] [铁] [铅] [锡]

哲学大爆炸



Shui Shuo Ni
Yi Bei Zi Zhi Neng Zhe Yang Le

谁说你一辈子 只能这样了

每天读点尼采

叶舟◎著



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
| 金 | 国 | 百 | 佳 | 出 | 版 | 社 |

图书在版编目 (CIP) 数据

谁说你一辈子只能这样了 : 每天读点尼采 / 叶舟著.

— 南昌 : 江西人民出版社, 2016. 8

ISBN 978-7-210-08485-3

I. ①谁… II. ①叶… III. ①尼采, F.W. (1844~

1900) — 人生哲学 — 通俗读物 IV. ①B516. 47-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第099043号

谁说你一辈子只能这样了:每天读点尼采

叶舟 / 著

责任编辑 / 吴艺文

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 北京欣睿虹彩印刷有限公司

版次 / 2016年8月第1版

2016年8月第1次印刷

880毫米×1280毫米 1/32 7印张

字数 / 140千字

ISBN 978-7-210-08485-3

定价 / 32.80元

赣版权登字-01-2016-309

版权所有 侵权必究

谁说你一辈子只能这样了

一百多年前，在德国有这样一个人：他特立独行，近似癫狂，但他却是一位伟大的哲学家；他是诗人、散文家、哲学家、语言学家，但他又极大地超越了这些名头的界限……他就是弗里德里希·威廉·尼采。尼采是19世纪德国著名的哲学家，生于普鲁士萨克森的一个传教士家庭，青年时进波恩大学学习神学，不久改学古典语言学。后任瑞士巴塞尔大学古典语言学编外教授，因患精神分裂症辞去教职。尼采提出“权力意志”说，鼓吹“超人”哲学，因而被视为现代非理性主义思潮的先驱。著有《悲剧

的诞生》《人性的，太人性的》《曙光》《查拉图斯特拉如是说——为一切人而不是为一人的书》《善恶的彼岸》《反基督教》和《权力意志》等。

人们对尼采的评论历来褒贬不一，众说纷纭。有人把他视为邪恶的魔鬼，指责他在用思想的毒剂腐蚀人类；也有人把他看成是圣洁的天使，称赞他持身严谨，有如圣徒。

但是，更多的人从尼采身上看到的还是最光辉闪耀的一面。因为只要拿起尼采的著作，就会发现，在尼采的那些鸿篇巨著中，他总能以非凡的勇气和惊人的洞察力轻而易举地颠倒各种公认的观念，他奚落了一切美德，赞扬了所有的邪恶。他献给人类的不只是一种哲学，也不仅仅是一首诗或一段警句，而是睿智的思想和人类宝贵的精神食粮。尼采的思想影响了一个多世纪以来的世界以及现代人精神生活的方方面面。

本书总结出人一生必须要面对和处理的诸多关键问题，从尼采著作中最具有代表性的名言警句说起，解析这位天才的思想和“疯子般的狂语”，并结合当下的实际进行分析，使读者能够在轻松的阅读中获取智慧，从而让读者走出人生困局，争取成功与辉煌。

Part1 尼采谈心性

——锤炼强大的内心

学会运用直觉的力量对待世界	002
赶走心理上孤独忧虑的情怀	005
抓住命运，不要畏惧这个世界	008
让强大的精神力量给你注入动力	012
积极心态是人生的隐形护身符	015
意识是我们最好的成功伴侣	017
不让环境对自己产生负面影响	021
改变心境就能改变你的生活	024
心灵没有了从容，人生便会迷失	027
心有多大，世界就会有多大	030

Part2 尼采谈思维

——勘破世俗的谬见

放开思维的束缚，人生从想象开始	034
创新是一个人的资本和能量	037
在守旧中灭亡，在求新中永生	040
灵活处理问题，变末路为出路	043
不迷信经验，懂得打破思维定式	046
推开一扇门，就会获得成功的世界	049
人的可贵之处在于有独创性	052
用灵活的心智去开创未来	056
不蜕皮的蛇只有死路一条	059
成功者在大多数人之外	063

Part3 尼采谈苦难

——让自己成为太阳

谁说你一辈子只能这样了	068
每个成功都有个简单的开始	071
不是逐一克服，就是半途而废	073
每个动作都在写就自己的历史	076

有希望和期盼，就会发生奇迹	079
永不畏惧，永不放弃	082
应对人生的困境与挑战	085
努力做一个执著的人	089
博弈的人才能获得成功	092

Part4 尼采谈真情

——找到幸福的秘方

有真爱，就是对他宽容	096
不做爱情中的自恋者	100
犹豫是否结婚时的判断性问题	104
获得爱，就得学会理解对方	107
爱的真谛是为两者之间的差异喜悦	111
没有爱就没有生命	114
心中有爱，生活就充满快乐	118
爱对方就要学会分担	122
爱，要给所爱的人带来喜悦	125

Part5 尼采谈社交

——遵守交际的规则

与人交往，迟钝就是美德	130
上帝也喜欢真诚赞美他的人	133
为什么不用微笑面对他人呢	135
和谐的交往要靠距离来维持	139
有礼有魅力	143
良好的礼仪带来谦虚的风度	146
不要直接地批评他人	149
要学会欣赏他人	153
学会保全对方的面子	156

Part6 尼采谈品格

——让人性绽放光芒

生命必须不断超越自身	160
美德是心灵的健康剂	162
在精神层面上变得富足	165
品格是人生的王冠和荣耀	168
不断地奏响生命的凯歌	170

学会坚守正直的原则	173
身心健康是最大的资本	176

Part7 尼采谈做事

——让行为为你发声

人生不在能知乃在能行	182
好的言行习惯是成功的钥匙	186
人的一生，让责任心来成就	188
如果你犯了错，请承担	192
学会控制自己，及时叫停自己	196
不要拖延，成功需要立即行动	199
只有行动，才能走向成功	203
患得患失只能竹篮打水一场空	207
找到通往理想的人生路	210

Part1

尼采谈心性

——锤炼强大的内心

尼采一生历经磨难。幼年时的尼采，接二连三地遭受了亲人离去的打击，这让他过早地领略了人生的阴暗面，铸成了他忧郁的性格。但在挫折和逆境面前，他从来都是一个内心强大的人。一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”尼采正是因为有着强大的内心，才使他成长为一代巨人。要知道内心的强大，才是人生最强大的力量。

学会运用直觉的力量对待世界

聪明的人只要能掌握自己，便什么也不会失去。

——尼采

为什么尼采的哲学具有巨大的价值？一方面，尼采继承了启蒙运动的精髓，反映了现代意识的觉醒。对人生价值的积极肯定，引发了人们对人生意义、人生价值的思考，重新定位人生；对工具理性和工业文明的否定性批判，开启了现代非理性主义思潮。另一方面，对理性的批判、对传统的否定也存在着片面性，这正是后现代主义欣赏的一面。他的伦理思想反映了正在形成的垄断资产阶级的利益，所以，一百多年来，尼采被人们推崇备至。

尼采对人的心理活动做过这样的论述，他说，理性的力量其实并没有人们想象得那么强大。对于心理活动来说，理性所感知到的仅仅是很微小的一部分，人类心灵活动的规律自有其他因素的把控。

尼采的这个观点是通过哲学家的思辨、冥想所得到的，但是它却和当今的心理学研究成果不谋而合。

直觉与潜意识（或者无意识）有着密切的关系。事实上也确实

如此。心理学家所进行的实验也一再验证了二者之间的密切关联。通过心理学家实验的成果，我们可以认识到，我们日常生活中的种种行为，其实大部分并不是由我们的理性或深思熟虑的抉择建造起来的。事实上，日常生活中到处充满了随机的行为。这些行为与其说是由人的意识决定的，不如说是由人的无意识造成的。通过对环境表象的认知，人们很轻易地就会做出选择，开展行动。这种行为并不需要意识的介入，更多的是一种条件反射式的反应。比如，当我们要穿越马路时，如果红灯亮起，我们会马上停住脚步；如果看到一个长相凶恶的人，我们会马上将其与“坏人”联系起来。

事实上，很多人都把这种条件反射式的反应称之为“直觉”。对于这些认为直觉能够解决众多问题的人来说，直觉是一种处理问题时的简化方式，因为直觉并不需要经过人们的理性分析与推理。直觉是一种一触即发的心理感知，可以让人们迅速获得处理问题的方法。因此，这些信奉直觉的人认为，直觉可以帮助我们处理繁琐的日常事务，可以帮助我们迅速建立起对一个人的印象（即第一印象），也可以造就出我们对一件事情的预感。

有人说在爱因斯坦的办公室有这样一条标语：不是每一件重要的事情都算得清楚，也不是每一件算得清楚的事情都是重要的。但是从科学到日常生活，我知道我的直觉，这种不费力气、即时的、没有原因的感知，有时是错的。爱因斯坦的一位同事说，首要原则是你不能欺骗自己，而你自己恰恰是最容易被欺骗的人。对于挖掘

尚未被使用的直觉感知能力也有争议。在招聘、解雇和投资方面，我们应该将预感植入到感性的右脑中吗？或者，聪明人常常相信论证，那是不是我们相应地就需要更多左脑的理性？

想象一下直觉的重要性：决定别人命运的法官或陪审员、影响金融市场的投资者或者是决定病人生死的医生。直觉决定了我们的欲望、感想和人际关系，这些都能影响一国领袖的判断、赌徒的赌局和人事主管的一次任命。我们的直觉为我们带来了方方面面的益处，但同时也带来了一些不幸。威尔士王妃戴安娜生前最后一次采访中曾说：“没有人能命令我做什么。我靠直觉做事，直觉是我最好的顾问。”

是的，面对纷繁复杂的事务，人们通过理性的分析与判断来将其一一解决将会是十分困难的，而且也将会是效率低下的。时间紧、任务重，这时我们就需要找到一种能在短时间内解决众多信息的方式，而直觉无疑为我们提供了这种可能性。直觉可以根据对外部事物的知觉，迅速地在我们的头脑中形成一定的印象，进而根据此印象做出决定。从这个意义上讲，直觉是快捷而有效地处理问题的思维方式。面对着大量的信息，人的大脑很容易就会处于一种超载状态，此时，通过直觉来处理将会大大减轻我们大脑的负荷状况。可以说，正是由于直觉的存在，才使我们的生存环境大大改善，进而提升了我们适应环境的能力。正如一位心理学家所说，直觉的存在保证了人们得以顺利地生存在这个地球上。

对于人类来说，直觉是我们保证生存效率的一个有效工具。但是，我们要注意的，经过直觉做出的判断并不能保证其正确性。也就是说，直觉只是为了尽快地处理掉那些繁杂的信息，并不保证做出的选择是正确的。它只是为了使人们能够从繁重的事务中解脱出来，这就是它最根本的要义。可是，从另一个方面来讲，一旦做出判断，这种判断就不易改变，受外部环境的影响很小。

正如尼采所说：“人们可以很好地过完一生，但却很难对未来作出预测，避免可能的错误。”是的，通过直觉我们可以快速有效地处理大量的信息，以避免信息过载所导致的脑负荷加重，从而确保我们能够安全地生存下去；但是，直觉的正确性是不可靠的。虽然我们对于直觉做出的判断深信不疑，但是我们应该意识到这种判断并不一定准确。

赶走心理上孤独忧虑的情怀

更高级的哲人独处着，这并不是因为他想孤独，而是因为在他的周围找不到他的同类。你今天是一个孤独的怪人，你离群索居，总有一天你会成为一个民族！

——尼采

尼采曾经讲到，在人类还只是狩猎员时，我们通过相互密切的合作来获取维持生命的猎物。这种合作关系使我们形成了一个简单的部落。这个部落的规模并不大，维持在几十人到一百多人之间。因此，部落里面的每个人都是相互认识，相互熟悉的。然而随着文明的不断发展，人们创造了城市这个超级部落，城市里的人口数量大大增长，可是生活在这个超级部落里的人却感觉到更加孤独了。城市的公寓取代了部落时期没有门窗的简陋住所，工作成为了现代社会的“狩猎”活动。人们每天孤独地穿梭在人海中，下班后又将自己锁在一个与人隔绝的狭小空间中。

当今社会，人们正在经历一场前所未有的孤独。然而，人们是不甘寂寞的，人们希望回到那个人人彼此熟悉，鸡犬之声可以相闻的小国寡民的世界中，于是，俱乐部及其他各种各样的团体组织便成为了原始部落的替代品。在这些规模如同原始部落的组织中，人们寻找着彼此的慰藉，之后再回到隔绝了左右邻里的钢筋混凝土的家中，继续品尝寂寞的毒酒。

加利福尼亚州奥克兰米尔斯学院的怀特院长，也有过同样的感慨。他说：

“20世纪的主要疾病是孤独。正如大卫·雷斯曼所说，‘我们都是孤独的人。’人口的暴涨并没有为人类带来亲密无间的关系，相反，人们之间同患难、共甘苦的真情正在逐步地消逝……我们生活在一个无法凸显自我，无法感知自我的世界。我们为之

奋斗的事业、政府不断膨胀的规模、人类过度频繁的迁移等，这一切导致了人们无法维持一段长久、稳固的友谊，而这仅仅是令数百万人内心倍感悲凉的开端而已。”

尼采也说：“如果我们是孤独的，那么我们必然也是忧虑的。忧虑就是人们在面对不利环境时所产生的一种压抑的情绪。它是一种沉重的精神负担，使人精神沮丧，身心疲惫。”

今天，我们面对的是一个超级部落，这个部落是如此复杂，以致我们无法充分地弄清楚它的组织结构，它的运行方式。在这个超级部落面前，我们每个人都处于一种弱势地位。我们渴望友谊，然而我们每天都要面对数不清的陌生面孔；我们渴望悠闲的生活，然而为了生存，我们不得不投入到每天激烈的“狩猎游戏”中。

从古至今，人们都在与孤独做着不断地斗争。为了对抗孤独，人们有了哲学、宗教；为了对抗孤独，人们有了书籍、电影；为了对抗孤独，人们有了俱乐部、协会。人们从哲学、宗教中思考孤独；人们从书籍、电影中体味孤独；人们从俱乐部、协会中摆脱孤独。

有了哲学、宗教，人们不再惧怕孤独，因为只有在孤独冥想中，人们才能更好地了解宇宙，关照自身；有了书籍、电影，人们开始熟悉孤独，因为只有在文字、影像中，人们才能发现孤独的魅力；有了俱乐部、协会，人们开始分享孤独，因为只有在浓浓的人情中，人们才能体会孤独带给彼此的深厚友谊。