



大师微博 改变生活



与尼采 相约在微博

玉杰◎编著

快乐物语

人要么永不做梦，要么梦得有趣。
人也必须学会清醒，要么永不清醒，要么清醒得有趣。



中国长安出版社



大师微博 改变生活



与尼采 相约在微博

快乐物语

玉杰◎编著



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

与尼采相约在微博：快乐物语/玉杰编著.

—北京：中国长安出版社，2012.2

ISBN 978-7-5107-0491-8

I. ①与… II. ①玉… III. ①尼采，
F. W. (1844 ~ 1900) — 哲学思想 — 通俗读物 IV. ①B516.47-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 013248 号

与尼采相约在微博：快乐物语

玉杰 编著

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址：<http://www.ccapress.com>

邮箱：ccapress@yahoo.com.cn

发行：中国长安出版社 全国新华书店经销

电话：010-85099947 85099948

印刷：北京欣睿虹彩印刷有限公司

开本：1/32

印张：8

字数：210 千字

版本：2012 年 2 月第 1 版 2012 年 2 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-5107-0491-8

定价：26.00 元

“上帝死了！”一个敢于向上帝的权威发起挑战的人，有人说他是个疯子，疯与不疯我们姑且不论，至少我们认为他是个勇者，他就是弗里德里希·威廉·尼采。

尼采作为德国著名的哲学家，从世俗的角度来看，尼采的一生是不幸的，他的结局是悲惨的，他是一个典型的失败者：他的思想的发展未能达到预期的目标，在他生活的年代能够理解他的人寥寥无几，可怕的孤寂始终包围着他，最后，病魔缓缓地悄然而至，甚至成了他的生命的一部分。反过来，人们也可以这样说，如果没有他的患病与疾病的折磨，他的生平与著作都是无法想象的。

尼采是个生活的失败者，但又是个成功者。他是西方现代哲学的开创者，同时也是卓越的诗人和散文家。他的学说在他的时代没有引起人们重视，但到了20世纪，激起了深远的调门各异的回声，随后的生命哲学，存在主义，弗洛伊德主义，后现代主义，都以各自的形式回应尼采的哲学思想。

尼采的第一部学术著作《悲剧的诞生》开始，就以非凡的勇气和惊人的洞察力轻而易举地颠倒了各种公认的观念，奚落了一切美德，赞扬了所有的

前言 PREFACE

邪恶。首先，尼采向世界发出了“上帝死了”的呐喊，主张以人的主体性作为一切存在的意义和价值基础，提出重新评估一切价值体系。其次，尼采在强烈地批判宗教性的基础上，提出了他的“超人”的英雄主义的哲学人生观，这种超人哲学强调要张扬自己的个性，最大限度发挥个人的潜能，创造自己的人生，即使路途充满荆棘也要不断战胜自我，实现自我价值，正所谓“天行健，君子以自强不息”。其中，对于“人是什么”以及“人应该怎样生活才有意义”这两个问题，尼采以他对人性的某种理解为依据，提出了一系列快乐的秘诀，这体现出他关于人生意义的价值观念，更是对我们品味快乐生活的前瞻性引导。

尼采的生存哲学思想无疑是现代思想的一座巍然耸立的里程碑，不仅对 19 世纪末 20 世纪初的西方思想文化影响极深，同时更是作为很多人品味和欣赏的励志箴言。而我们需要的是从他那成百上千的格言式的语句中汲取营养，得到智慧及心灵的提升。

正是基于此种目的，本书精选了尼采语录中充满智慧的闪光点，并在每条语录之后附上简短智慧小语，让您与尼采相约在微博，从而更轻松、更便捷、更深刻地了解尼采思想之精华。

愿本书能够为您提供一个了解尼采的窗口，同时更希望尼采的智慧之光能够透过窗口给予您智慧的光芒。

2011. 6. 30

人必须被超越 1

做一个强大的精神负载者 3

可以不伟大，但要寻求伟大 4

不是模仿，而是超越 5

高贵的灵魂尊重自己 6

志向高远的人将超越一切 7

拥有享乐而宁可寻求痛苦 8

渴求对手，领教什么是害怕 9

世界上没有这样一本书 10

任何人都必须被超越 11

人是一座桥梁，而非目的 13

主动为自己争取自由 14

你要成为你自己 15

习惯让双手伶俐而头脑笨拙 16

没有梯子，就从自己头上攀登 17

生命意志的张力 19

哪里有生命，哪里便有意志 21

不是雄鹰就别再栖身悬崖 22

意志是力量最重要的标志 23

目 录
CONTENTS

自由就是承担责任的意志	24
没有意图，就没有机会	25
真正的贫穷是不知道自己缺乏自由意志	26
感受力量和意志施加的巨大苦痛	27
人生就像一张弓	28
勇士必须知道该对谁使用手中剑	29
浪迹如归	31
人应当做到自己满意	32
时光不能倒流是意志的怨恨	33
活出生命的意义	34
快乐的曙光	35
快乐是一种无法许诺的感觉	37
占有的越少，就越少被占有	38
抛开心境之外的包袱	39
不要奢望赢得所有人的好感	40
悲观主义者用闪电赋予万物最阴郁的颜色	41
凡有幸福之处，便有对荒谬的快乐	43
发现本身就是一粒快乐的种子	44
幸福总是站在痛苦的尽头	45
给快乐一个正当的理由	46
肯定自我是一种智慧	47
身处高处的孤独	48
对所拥有的厌倦时，也对自身厌倦	49
不去开始，就永远也开始不了	50
快乐抑或痛苦，取决于对生活的态度	51

内心与希望之光 53

- 希望之光靠内心之火点燃 55
- 心走了，人就失去对思想的控制 56
- 摒弃欲念，保持内心最初的纯正 57
- 生只不过是死的一种 58
- 想要睡觉就先使寝室黑暗 59
- 孤独时，一切声音都不一样 59
- 心若不熄，永无止境 61
- 做一个心灵开放的人 62
- 人不可能由飞而学会飞 63
- 绝不要抛弃你的爱与希望 64
- 爱自己，就体验苦难 65
- 真正的自由在于内心世界的洒脱 66
- 大海才能接受污水河而不致自污 67

爱所陶醉的力量 69

- 保持爱心最初的颜色 71
- 理解是情感的共鸣 72
- 虔诚的爱情是一种高贵 73
- 爱并不是占有 74
- 恋人掩藏缺点与虚荣无关 75
- 交流与沟通的婚姻才富有生命 76
- 爱情的价码不要开得太高 78
- 恋爱中的女人需要一份理智 79
- 一生相伴的爱需要分享 80
- 结交有助自身成长的朋友 81

目 录 CONTENTS

永远不要被朋友同化 82

朋友需同甘而非共苦 83

人人都应该有同情之心 84

热情是道德诞生的摇篮 85

捕获万物固有之美 87

爱的欲望：将人类变得高尚 89

最高贵的美润物细无声 90

音乐使人凝视自己 91

像艺术家那样支配自己的弱点 92

完美也就失去美的意义 93

学习不能仅靠愿望，更要善于学习 94

诗，是人们逃离苦难的那根稻草 95

美丑并存才是真正的艺术 96

我们身上最好的东西 97

性欲是人间快乐的花园 98

人只有自爱才能自持 99

喜欢学习的人不会感到无聊 100

在成功的表象背后 101

生活需要激情 103

推倒心中看不见的墙 105

没有比不懂得享受更糟糕的 106

掌控好情感这匹野马 107

短暂的放纵是一种解脱 108

工作时不要忘记还有个自己 109

永远不要为生活找借口	110
生命犹如女人，朦胧而深刻	111
要么永不清醒，要么清醒得有趣	112
生活是我们的灵丹妙药	114
忧郁与阴暗的心情犹如毒药	115
不会休息是人生最大的浪费	116
抛开人自身难以承受的重量	117
 交往的智慧	 119
讲真话比说谎言更方便	121
暴跳如雷者没有杀人的权力	122
沉默，保守秘密是一种智慧	123
言于可与言者	124
与人生嬉戏	125
人不能没有个性	126
在自信中获救	127
所有的人都有一个高尚者在挡路	128
能力要善于展现	130
装糊涂有时是人际关系的润滑剂	131
当理想照进现实	132
经历并不等于经验	133
最聪明的沉默者明亮、勇敢而透明	134
我们不能跌倒，否则一切都会结束	135
不知而强言亦是说谎	136
有信心即得拯救	137
逃离欲望的洪流	138

目 录
CONTENTS

高贵与卑贱并存 141

人是一根绳索，连接动物与超人 143

同情有时是一种伤害 144

坚持内心永恒的道德追求 145

丢掉谎言，真实一些 146

独处犹如与人处 147

和优雅的人在一起 148

看那些所谓“有礼貌”的人 149

只有最高贵的才是彻底坚硬的 150

人的最大危险存在于姑息和同情之中 151

最强者也害怕旁人的冷眼和轻蔑 152

反感虚荣心，因为各有各的虚荣 153

唯有谦卑的道德，才能与安逸调和 154

让自己身处逆境，考验自己 155

真正的孔雀会在众人前隐藏美丽的尾巴 156

赞美者要求得到更多的赠送 157

贪婪，是一切罪恶之源 158

不要把自己的智慧估计得太高 159

善与恶的标准 161

尊重是善的一粒种子 163

善恶只是在一念之间 164

放纵是人的天性，节制是人的理性 165

道德可能会因嫉妒而消亡 166

人总是要适应变化着的环境 167

善恶的双重来历 168

毒药使健壮者更加坚强	169
道德是一种群体的约束	170
生活就像走钢丝，需要保持平衡	171
卑劣的手段是在为自己挖掘坟墓	172
做一个“本能”的行为者	173
与怪兽搏斗要谨防自己变成怪兽	174
人性的四种品德	176
不要做“捉迷藏的鬼”	177
美德的价值在于对社会的好处	178

摧毁偶像 181

大胜的好处，在于解除对失败的恐惧	183
一切伟大的天才都有一种厄运	184
把大师忘记，然后做自己	185
真正的声名需要撕掉虚荣的面纱	186
别被一根雕像柱压死	187
自由飞翔需要远见和勇气	188
做个平凡人，是一种福分	189
打破砂锅问到底的人最空虚	190
不仅必须爱敌，而且可以恨友	191
两种使用平等一词的人	193
平庸之中藏真理	194
每个人都拥有灵感	195
不要无视自己的感觉	196
上帝死了，我们不再纯洁	197

目 录
CONTENTS

重估一切价值 199

- 一切的价值都必须重新评估 201
生命的短暂掩盖了性格的改变 202
走捷径需要一双长腿 203
虚荣心和自爱心促进了天才迷信 204
我们需要一个能让人沉思的广场 205
享受纯粹的喝彩 206
幸福生活需要的并不多 207
自动放弃名誉，要及时 208
不要做腹中空空的青蛙 209
行动前，慎重发掘现有条件 210
最伟大的时刻是最宁静的时刻 211
在朋友面前毫无遮掩很危险 212
倘若朋友对你做了坏事 213
人的权利和义务成比例 214

换个角度看世界 217

- 本能是我们最大的理性 219
越是质朴的就越是伟大的 220
远看才能更好地思考事物 221
思想的价值在于把握在谁手里 222
真正博学与故作博学 223
以简单的方式对待事物 224
守望时代的距离 226
思想无法完全用文字表达 227
“和而不同”的智慧 228

把握此时此刻 229

求知是有雄狮般意志者的快乐 230

无选择的求知冲动，犹如无选择的性冲动 231

经典是一剂最有效的特效药 232

思想乃是切割自己生命的生命 233

沉默很难，故与人相处很难 234

目 录
CONTENTS



人必须被超越

■做一个强大的精神负载者

对于强大的，有负载能力的精神而言，存在着许多沉重之物。这精神包含一种令人肃然起敬的东西：它的强大要求负载沉重，甚至最沉重之物。

——尼采《查拉图斯特拉如是说》

古语云：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”是的，只有在种种精神负载的沉重之中拥有坚毅致远的信念，百折不挠，走出来，才算得上真正的强者。

人生不如意事十之八九。我们可以想到，在一个人的人生旅途中，不可能事事如意，时时顺心。人们所要面对的，是那些沟沟坎坎，是所从事的事业中这样和那样的阻挠，是生命中无法承受的精神负荷。然而，在某种意义上，这种精神负载的沉重却是人生的一笔财富，因为正是精神的负荷让我们拥有了坚毅的眼神和前行的动力。凭着那份坚毅致远的信念，迎难而上，自然能冲破重重阻碍，拨云见日。倘若一个人缺乏毅力，凡事知难而退，半途而废，那么，强大的精神负载对他来说无疑是一次毁灭性的灾难，那么所谓的事业对他来说，就只能是望洋兴叹了。