

尼采的心灵睿语

振聋发聩的真知灼见

横空出世的警世箴言

尼采的思想影响了一个多世纪以来的世界格局以及现代人精神生活的方方面面。随便读到其中一句，都能让人恍然大悟，看到人生的本来面目。

李阳●编著

Ni Cai De Xin Ling Rui Yu

尼采总是以最优美的方式，一语道破这个世界的秘密，让人的精神世界经历一场狂欢，而后洞见自我、摆脱焦虑、静心安神。

尼采的心灵睿语

—— 李阳 ● 编著 ——



中国纺织出版社

内 容 提 要

弗里德里希·威廉·尼采，他是德国著名哲学家、西方现代哲学的开创者，同时也是卓越的诗人和散文家、现代最伟大的思想家和哲学家之一。

本书精选尼采一生中最隽永而实用的人生哲理，经过现代语言的编织和阐释，让每一位读者都能够轻松读懂尼采的内心。希望每一位朋友都能从中有所领悟，对人生多一些思考，少一些盲目，用正确的思想指导现实的行为，最终找到属于自己人生的成功之路。

图书在版编目（CIP）数据

尼采的心灵睿语 / 李阳编著. —北京：中国纺织出版社，2015.7
ISBN 978-7-5180-0717-2

I. ①尼… II. ①郑… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第125719号

责任编辑：闫 星

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—87155894 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京佳诚信缘彩印有限公司 各地新华书店经销

2015年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：20

字数：254千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

preface

1844年，在普鲁士萨克森州勒肯镇诞生了一位伟大的哲学家和思想家，他就是尼采，全名弗里德里希·威廉·尼采。尼采的一生是多磨难的，幼年时的尼采，接二连三地接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。这一点，他的《查拉图斯特拉如是说》出版时，销量惨淡，对此，他不断自费出版印刷，直至他离去。

他的生平与著作都是无法想象的。但是，任何一个没有偏见的人拿起尼采的著作，都会发觉它们才气横溢、光彩夺目。尤其是他的《查拉图斯特拉如是说》，尼采自己对于这部书的评价是“在我的著作中，《查拉图斯特拉如是说》占有特殊的地位。它是我给予人类的前所未有的最伟大的馈赠。这部著作发出的声音将响彻千年。”

尼采并没有建立一个封闭而庞大的哲学体系，他只写散文、格言和警句；在他的字里行间并不证明什么，只是预告和启示。他献给人类的不只是一种新的哲学，也不仅仅是一首诗或一段警句，还是一种新的信仰、新的希望。

尼采的哲学并非如人们想象的晦涩难懂，因为尼采自身就不会去思索那些难以理解的东西。他一直强调的是真理、善与道德，他的哲学，可以说就是为当下的人们存在的。因此，尼采的哲学，只要我们稍加阅读便能理解。实际上，令读者们感到欣喜的并不是尼采的哲学本身，而是他引领读者不断思索的过程，使得读者能够从更好的角度来审视自己的人生，于是，在一番思索后，无论是曾经的痛苦还是当下的困惑，顿时豁然开朗。

可以说，尼采是最特立独行的哲学家，然而，他又是超越了哲学家、文学家、语言学家、诗人等种种界限的哲人，其思想影响了一个多世纪以来的世界格局，以及现代



人精神生活的方方面面。从他的著作中，我们能看到的是，他总是能以最优美的方式，一语道破这个世界的秘密；随便读到其中一句，都能让您恍然大悟，接近人生的本来面目。只要我们将尼采的哲理铭记于心，就没有人能伤害你，没有事能困扰你！

本书便是一本收集尼采一生著作中最具代表性的人生哲理的书，囊括了尼采思想的精髓。翻看本书，你会再次感受到这位100多年前的伟大哲人的思想魅力，更能帮助我们直抵人生的终极目标！

编著者

2015年1月

目录

contents

第1章 人生关注太多，自己反而成为一具空壳

// 5

- 这辈子只能这样活吗 /002
- 在头脑清晰时反省自己 /005
- 自制力让你飞得更高 /007
- 诚实地面对自己 /010
- 让自己更快地焕然一新 /012
- 每个人都有自己的一技之长 /015
- 理解自己的为什么，答案自然显现 /016
- 探明自己，找到自我 /018
- 成为对他人有用的人，享受纯粹的喜悦 /020
- 关注太多，自己反成为一具空壳 /022

第2章 走向成熟，忍受心灵肌肉的成长之痛

// 025

- 人生不受思维的束缚 /026
- 不要“为了……”而做 /028
- 积蓄勇攀高峰的力量 /030



- 心灵肌肉的成长之痛 /032
- 大多数人失败的理由是胆怯 /035
- 态度夸张，实则内心空空 /037
- 看似细腻，实则心怀恐惧 /040
- 你所表达的只是情绪而非事实 /042
- 大多数人的反对心理 /045
- 面对别人的不喜欢应有坦然的态度 /047
- 每个人心里都有一个高大的自我 /049

第3章 保持生命的高贵，以宽容的心态应对一切不快

// 053

- 责备他人，也就暴露了自己 /054
- 面对大多数人的判断 /057
- 人生不能总担任被人支配的角色 /060
- 恶行的产生源于不够爱自己 /062
- 我们为何选择攻击他人 /065
- 能够爱与自己对立的人 /067
- 不必为舍弃什么而烦恼，不需要的东西会自然离开你 /070

第4章 拥有一双慧眼，着眼于他人的长处

// 073

- 大多数人总是对弱点熟视无睹 /074
- 胆小鬼是更有杀伤力的人 /076
- 看透那些滔滔不绝谈论自己的人 /079
- 着眼于他人的长处 /080
- 笑容将人性表露无疑 /082



- 不因产生厌恶的情绪而半途而废 /083
- 会用人者，从不轻易地否定他人 /085
- 为了头衔和名声给自己带来的快感 /088

第5章 心存善念，成就他人是最美的付出

// 091

- 不因热情而给判断升温 /092
- 在彻底体验之后反省与总结 /094
- 可靠的人总是坦诚地表现自己 /096
- 因为恐惧，所以烦恼 /098
- 别让喜悦满足自己，伤害别人 /101
- 享受取悦他人的快乐 /103

第6章 人生不是逐一克服，或许就是半途而废

// 107

- 每个成功都有个简单的开始 /108
- 成功者在大多数人之外 /110
- 不蜕皮的蛇只有死路一条 /112
- 不是逐一克服，就是半途而废 /115
- 每个动作都在写就自己的历史 /117
- 风浪对有能力的领航人总是格外汹涌 /120
- 事情太过简单，失败便没有了借口 /122
- 别让人生成为少数几件板上钉钉之事的重复 /125
- 用四分之三的力气做事更有效 /127
- 让每天的生活都充满发现和探索 /129
- 找到通往理想的路 /132



第7章 生活的意义，存在于人与人的交往中

// 136

- 与人交往，迟钝即是美德 /136
- 结交能理解自己的同类人 /138
- 如何缓解请人帮助时的屈辱感 /141
- 被骗之人的悲伤 /143
- 别总想着琢磨别人 /145
- 你的魅力有时来源于隐蔽 /147
- 让别人等待无异于不道德 /150
- 不做利己主义性质的判断 /151
- 你为何如此固执己见 /153

第8章 心若没有栖息地，人生总会感觉迷茫

// 157

- 心灵没有了从容，人生便会迷失 /158
- 急躁是各种麻烦的怂恿者 /160
- 耐心等待事情的完成 /163
- 你人生的钻石在哪里 /165
- 舍弃理想，便会在心中撒下嘲笑种子 /167
- 对比让自己更发光 /170
- 满足是人生最大的奢侈 /172
- 累了，就好好睡一觉 /174
- 去大自然中走走吧 /177

**第9章 站在远处观察思考，成为一个有思想的人**

// 157

别被前人的经验绑架了你的眼睛 /182

只有自己见证的考验，才能让你拥有真正的自尊心 /185

做个内敛矜持的人 /188

站在远处观察思索 /190

成为一个有思想的人 /193

船锚要起作用，需要放低自己 /194

不必因为没有天赋的才能而悲观 /197

愚蠢的人炫耀智慧，伤及他人 /199

行事前先排除负面感情 /202

第10章 当幸福来敲门，我们约好一直爱下去

// 205

爱就是对他的宽容 /206

自尊心太强的人不容易被爱 /208

不做爱情中的自恋者 /211

犹豫是否结婚时的判断性问题 /213

女人的魅力在于不把自己的内心示人 /215

别自以为是地等待深爱自己的人 /218

什么能让我们约好一直爱下去 /219

获得爱就要学会忍耐陌生 /221

爱的真谛是为两者之间的差异喜悦 /222

永远都不要舍弃爱与希望 /224

一同生活，如此美妙 /226



第11章 跨过人生中的最危险之时，成为你想成为的那个人 // 229

- 过早成功也会是一种危险 /230
- 我们总是迫切地想要其他东西 /232
- 我们为过失负责，为什么不为梦想负责 /234
- 每件事都要做好收尾工作 /237
- 修筑你的人生的扶手 /239
- 赢得彻底才能让人信服 /241
- 面对赞许的两种人 /244
- 果断与顽固可能是一步之遥 /246
- 人生中的最危险之时 /249
- 批判之声防止内心邪恶的滋生 /251
- 成长要求你与比自己杰出的人交往 /254

第12章 工作是人生的脊柱，它让我们远离罪恶 // 257

- 与对工作竭尽全力的人相交 /258
- 远离那些为了钱而勉强工作的人 /260
- 以行动示人，证明你值得信赖 /262
- 你该如何表现自己 /264
- 像个孩子一样痛快地笑起来 /267
- 工作是人生存于世的脊柱 /269
- 人生短暂，所以要全力向前 /272
- 专心于工作让你不再乱想 /274



第13章 欲望是毒，但灵魂偏偏喜好奢侈之水 // 277

- 想过度拥有会沦为自己的奴隶 /278
- 不要让轻快的心灵萎缩 /280
- 希望之光来自于心中之光 /282
- 没有人能随随便便成功 /285
- 人类的灵魂喜好奢侈之水 /287
- 不要让你的心意变成烫手的山芋 /290
- 权势是虚无缥缈的幻影 /292
- 如何发现众人未察觉的事物 /294

第14章 保持一知半解时的状态，你就能不断进步 // 297

- 令人生过得更加充实的良方 /298
- 保持一知半解时享受学习的感觉 /300
- 你该阅读哪些书籍 /303
- 不用窃贼的眼光读书 /305
- 拥有看清事物本质的能力 /307



第1章

人生关注太多，自己 反而成为一具空壳

这辈子只能这样活吗

哪怕你一事无成，你也要尊敬自己，因为它具有改变现状的力量。何必妄自菲薄，只要你改变活法，你就能改变现状、成就理想。因此，让人生精彩的第一步就是尊敬自己。

——尼采《权力意志》

尼采的这句话的含义是，想法对人生极其重要，它决定着我们的活法，也决定着我们的成败得失。一个人，只有尊敬自己，才能看到自己的能量，也才会有追逐梦想的激情，也才能最终化渺小为伟大，化平庸为神奇。

我们都知道，喷泉的高度不会超过它的源头；一个人的成就不会超过他的信念。因此，我们若想改变现状、获得成功，就要相信自己的力量。伟大而卓越的人，之所以能够永无止境地创造和超越卓越，就在于他们拒绝接受平庸。

现代社会的人们，如果你想活出一个不平凡的人生，如果你想成为一个成功的人，那么，从现在起，就尽早摆脱那个妄自菲薄的自己吧。

推销大师吉拉德的成功，也是源于他相信自己能成功的信念。小时候吉拉德的父亲总是给他灌输一种消极的思想——“你永远不会有出息，你只能是个失败者。”这些思想令他害怕。而吉拉德的母亲却相反，她给他灌输的



是一种积极的思想：对自己有信心，你绝对会成功的，只要你想成为什么，你就能做到。从父母那里，吉拉德时时受到两种相反的力量，这两种力量一方面令他害怕，另一方面也让他产生信心。而最终，母亲传输给他的这种思想获得胜利，这就是他能实现自己的梦想的原因。

小的时候，推销大师吉拉德成天沿街卖报，在酒吧里替人擦鞋，还作过洗碗工、送货员等。长大后，他作过电炉装配工和住宅建筑承包商，并曾经换过许多个工作，但没有一个能做出成绩的。也就是说，35岁以前，他是个彻底的失败者。

后来，有朋友介绍吉拉德去一家经销汽车的公司，推销经理哈雷先生起初很不乐意。

“你曾经推销过汽车吗？”他问道。

“没有。”

“为什么你觉得自己能够胜任？”

“我推销过其他东西——报纸、鞋油、房屋、食品，但人们真正买的是我，我推销自己，哈雷先生。”

吉拉德已经重建了足够的信心，他并不在意自己已经35岁，也不在乎人们所认为的推销是年轻人干的这个观念。

哈雷笑笑说：“现在正是严冬，是销售淡季，假如我雇用你，我会受到其他推销员的责难，再说也没有足够的暖气房间给你用。”

生存的威胁已经使吉拉德变得更加坚强。“哈雷先生，假如你不雇用我，你将犯下一生最大的错误。我不要暖气房间，我只要一张桌子、一部电话，两个月内将打败你最佳推销员的记录。”吉拉德信心十足，但实际上他并没有把握。

哈雷先生终于在楼上的角落给吉拉德安排了一张满是灰尘的桌子和一部电话。就这样，吉拉德开始了自己新的事业。

哈雷先生无法相信，在两个月内，吉拉德真的实现了自己许下的诺言，他打败了公司中其他推销员的业绩，还偿还了10万美元的债务，同时也买回



了自尊！

吉拉德的推销故事再一次验证了尼采的观点——内心不渴望的东西，它永远不可能靠近自己，你必须得具有强烈的渴望成功的愿望，这一点非常重要。信心能使人产生勇气。假使我们对自己都没有信心，世界上还有谁会对我们有信心呢？哲人说得好，你听到的并不一定完全正确，也不要因为他人的议论而妄自菲薄，否则就会陷入自卑的“心灵监狱”。的确，我们发现，总是有一些人，他们除了拿自己的缺点与别人的优点相比外，他们还喜欢听那些不该信的话，然后，他们便看不清真正的自己，埋藏了自己的潜力，最终，他们变得自卑不堪。

以下是克服这一错误意识的几种方法，你不妨尝试一下：

首先，客观地认识自己，就是不仅要看到自己的优点，也要看到自己的缺点，并客观地给予评价。要做到这一点，除了自己对自己的评价，还要注意从周围人身上获取关于自己的信息。这些人可以是我们的父母，也可以是我们的朋友，也可以是我们的同事，只有这样，我们才能够逐步形成对自我的全面客观的认识。

其次，坦然接纳自己。接纳自己的优点，而容不下自己的缺点，是很多女人容易犯的错误。一个人首先应该自我接纳，才能为他人所接纳。

因此，真正的自我接纳，就是要正确看待所有好的与坏的、成功的与失败的。不妄自菲薄，也不妄自尊大，不卑不亢，才能健康地发展自己，逐步走向成功。

你还需要积极地完善自己的不足。这些不足，指的是某些“内在”的东西，比如，学识、技能、素质等。

另外，对于别人对你的批评，你需要理性地看待。因为别人批评你是免不了的，尤其我们中国人很喜欢说别人。如果你对别人的批评很在意，心里就会很难过；如果你以理性的态度、开放的心情去接受，心情反而会坦然。



在 头脑清晰时反省自己

当劳累了一天之后，你会认为此时正是总结和反省的最好时机，其实不然，此时的你只是身体疲惫，而不是真的内心沉静，你需要的是立即休息。

——尼采《曙光》

尼采这句话的含义是，真正有效的反省是在头脑清醒的情况下进行的。一个人在结束了一天的生活和工作后，会不由自主地回顾当天的生活。此时，你会关注到自己和他人的行为，从中发现一些令你不愉快的东西，你就会变得郁郁寡欢，这种情绪的产生可能是因为你认为自己是无能的，你也可能认为他人是可恨的，最终，你会伴随这样一些负面情绪睡去。很明显，此时的反省不是有效的，你只是疲惫了，此时，你该做的就是休息，等身心放松了再进行反省，你会更平和地看待问题。

生活中，我们周围的每一个人都是一个单独的个体，人与人虽然没有优劣之分，但每个人自身却各有优点与不足，既然人无完人，人就需要不断地自我完善。只有不断地进行自我完善，才能进步，才会随时代一起创新。很多成就卓著的人士的成功，首先得益于他们充分了解自己的长处，知道自己的短处，然后根据自己的特长来进行定位或重新定位。

生活中的人们，如果你希望不断提升自身的能力、知识，就要学会反省，补充不断流失的“水分”。

这样一则寓言相信大家都不会陌生：

一只狐狸在跨越篱笆时滑了一下，幸好抓住一株蔷薇才没有摔倒，可它的脚却被蔷薇的刺扎伤了，流了好多血。受伤的狐狸很不高兴地埋怨蔷薇说：“你也太不应该了，在我向你求救的时候，你竟然趁机伤害我！”蔷薇