

The background of the entire cover is a repeating pattern of watercolor feathers. The feathers are rendered in various colors including shades of blue, purple, pink, and red, with some showing a gradient. They are scattered across the white background, creating a soft, artistic texture.

尼采

【德】尼采/著
刘大悲 余鸿荣/译

解忧书

重庆出版集团  重庆出版社

尼采

【德】尼采/著
刘大悲 余鸿荣/译

解忧书

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

尼采解忧书 / (德) 尼采著 ; 刘大悲, 余鸿荣 译. — 重庆 :
重庆出版社, 2015.3

ISBN 978-7-229-09152-1

I. ①尼… II. ①尼… ②刘… ③余… III. ①尼采, F.W. (1844 ~ 1900) — 哲学思想
IV. ①B516.47

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第302996号

尼采解忧书

NICAI JIEYOU SHU

[德] 尼采 著

刘大悲 余鸿荣 译

出版人: 罗小卫

策 划: 廖华章同人

特约策划: 卓文天语

出版监制: 陈建军

责任编辑: 陈 丽 何彦彦

特约编辑: 李 青

责任印制: 杨 宁

封面设计: 主语设计

 重庆出版集团
重庆出版社 出版
(重庆市南岸区南滨路162号1幢)

投稿邮箱: bjhztr@vip.163.com

北京旭丰源印刷技术有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行有限公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

 重庆出版社天猫旗舰店
cqcbst.tmall.com
全国新华书店经销

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 9 字数: 157千

2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

定价: 32.80元

如有印装质量问题, 请致电023-61520678

版权所有, 侵权必究

目录

I

强健心灵 必须提升自己

- 017 016 015 014 013 012 011 010 009 008 007 006 005 004 003 002
- 生命力越弱，越希望独处
生命需要提升，而不是自保
肯定生命的人，才是生活的热爱者
崇高的情愫
不能和自己相处，也不可能和别人相处
多疑的人最先放弃的是自己
最可靠的许诺
隐藏聪明
屈服
四种美德
理智结束的地方，就是虚荣心开始的地方
人的成长需要错误来驯育
真正的贫穷
是谦谦君子还是顺从的奴才
超人是人的最终目标
不能激发生命力，只有把生命抛弃

II

勘破世俗的谬见

- 018 真理是什么，是懒于思索的惰性
019 生命的提升过程没有尽头
020 痛苦比快乐更能激发精神的正能量
021 安顿了灵魂，财富才是有价值的
022 追求真理的根本动机在于树立强势的自我
023 节制了欲望，生命才更精彩
024 「认识你自己」，首先要认识物
025 跟随群众
026 沉默的智者
027 不要总把「我如何如何」挂在嘴边
028 自由的灵魂来自精神独立
- 030 不要轻易许诺自己没有把握的事情
031 唯破旧方能立新
032 事物的名称不能说明事物的真相
033 所谓善恶
034 太近和太远
035 最好的作者
036 反题是「错误」偷渡的窄门

慷慨只是对特定的人

想创造新东西，就要准备遭受非议

善之源起

所谓「有个性」，只是美化了自己的本性

讲逻辑的潜台词是抹平差异

为何我们近似享乐主义

纯精神的偏见

在不会飞的人眼中，飞得越高越渺小

你的判断有多可信

「真理」出自我们的眼光

意愿没有限制，就会变成粗制滥造

声名如何产生

蹩脚的辩论家

把别人当成跳板的人，也只是别人的跳板

双重误会

说真话——既合时宜又不合时宜的事情

追捧已有定评的事物，仅仅是俗人浅见

追求出众

倒果为因，就是在为自己文过饰非

有限的真诚

愚昧的尊严

037 038 039 040 041 042 043 044 045 046 047 048 049 050 051 052 053 054 055 056 057

III

锻造独思的心智

059 058
没有产生眩晕的深度就没有美
所谓公正，就是把一切不平等强行拉平

062
集体才智

063 062
迎合大众的思考，永远不会产生自己的东西

064
创造力不是收集材料

065
研究语言的人，杀死了语言

066
不完全的效果

067
功利目的的研究必然没有真正的兴趣

068
同一把钥匙在不同人手中效用不同

069
美与丑，不在人的视野内就不成立

070
探索未知世界，只能独自上路

071
遭人轻视的原因

072
思考需要时间慢慢酝酿

073
原创者与复述者

074
原创力就是对事物的命名

075
生命毋庸争执

076
反辩护

077
小心

IV

生活的艺术

078 艺术家的自负

079 自娱自乐

080 偶像的阴影

081 毫无意义的奉献

082 离群索居

084 生命应当支配科学，而不是科学控制生命

085 天才与无价值之作

086 艺术的余晖

087 看淡生活的不如意，才能全身心投入生活

088 改造审美眼光

089 在理所当然的环境下，人不会长进

090 我们无法忍受孤独，所以义无反顾地投向社交

091 「认识」不过是给自己找个理由而已

092 生活，需要我们自己来解释

093 多数人只要有求必应的生活

094 所谓「真相」，只是早就被放进生活中的东西

095 发现「自我」的艺术

096 生造词汇，往往出自对世界的怀疑

V

快乐是一种力量

107 106 105 104 103 102 101 100 099 098 097
 害怕漂浮不定，因此急于找到稳定的地基
 有权力的愚人犯错最致命
 学习尊重的艺术
 莫让生活蜕变成疲倦和无聊的反复交替
 明晰的生活才值得过
 积极向上的人渴望生命的强力
 人是一种时刻为自己找理由的动物
 积极地建立生活的意义
 道德会主宰人们的善意和同情心
 对庸俗不堪之人，一笑了之
 激活生命能量，摒除温软脆弱的生存

116 115 114 113 112 111 110
 适度的贫乏是幸福的
 率性而为比瞻前顾后更容易获得快乐
 真实的体验难以言传
 太认真，就会失去思考的情趣
 恐惧与爱
 快乐的效应
 过不一样的人生需要超越

VI

告别虚幻 拥抱现实

- 127 126 125 124 123 122 121 120 119 118 117
 痛苦比快乐更让人敏感
 免除痛苦，就是克制过分的快乐
 沉下心来思索，需要安静的空间
 天才的痛苦及其价值
 快乐是带着阵痛的欢愉
 失去快乐之后……
 保持快乐的秘诀
 不可过分憧憬虚幻的未来
 随心所欲的快乐
 朋友既要同欢乐，也得共患难
 爱、赠予和成熟
- 136 135 134 133 132 131 130
 仰视心理毁掉了自己
 对希腊人的蹑脚模仿
 虚构的世界，满足了人的幻想
 距离产生幻觉，幻觉导致无望的追求
 空虚的人需要幻想来填充
 现代文化的小丑
 生与死是一枚硬币的两面

156 155 154 153 152 151 150 149 148 147 146 145 144 143 142 141 140 139 138 137

最古老的安慰法

总想着走捷径的人，最容易走弯路

伪装成了本能

价值倾向决定了我们的智力运用

行动的价值真的取决于意图吗

空虚的灵魂渴求华丽的伪装

用习惯制造因果，为自己的不幸找借口

道德，来自群体的直觉

弱者的力量

灵魂——被迫背起自由的重担

不要盲目信守现成的价值，而是要创造新价值

精神的奴隶——追逐无止境的身外之物

粗野的富有

为何道德必不可少

没有肉身，何来精神

不要纠缠事实，而应迅速解决问题

莫让生命陷入尔虞我诈

责任感泛滥，只是为了压制生命

不要要求什么，而是要亲自挣得什么

反生命的上帝

VII

有信心 才乐观

- 意志脆弱的人，最渴望信仰 158
 价值在于我们为付出有多少 159
 人以信念为生 160
 贫穷的刺激 161
 自信 162
 思想家是打破常规的人 163
 一个人的洞见与他对信仰的需求成反比 164
 对缺乏强劲意志的人而言，最渴望、最需求的莫过信仰 165
 鼓掌 166
 不可同日而语 167
 可疑 168
 服务的境界 169
 少有的自制 170
 设定远大的目标，不管实现了多少 171
 蜕皮 172
 祈祷的价值 173
 自由人的风光 174

VIII

锤炼强劲的精神

- 193 192 191 190 保持冷静，就赢得了尊重
唯有强健的精神才能承担负荷
报复是一种决断力
面对误解和嘲笑，需要隐忍
- 187 186 185 184 183 182 181 180 179 178 177 176 175
有信心即得救
困难越大，取得的成功就越高
卓尔不群之人的优势在其性格
什么是意愿
圈禁生命力的信仰，只不过是致死的疾病
全新的信念以全新的工作形式为基础
过分强调精神力量的人，恰恰是体能柔弱的人
活泛的思想不需要法则
成大事者必须时刻准备跟最刁钻严酷的环境较量
不要混淆了信念和欺骗
违背读者精神的罪行
理想即便不完全真实，也是很必需的
我们的价值倾向决定了我们的智力运用

214 选择自己的角色，而不要被角色甄选

215 「我没有恶意」，这是居高临下者的说辞

216 伟大的厄运

217 不成熟的思想

218 如何化为石头

219 精神的磨炼始自肉体

200 满腹憎恶之情的人必定是生命力衰退之人

201 宽宏大量仅仅意味着顽强的吞噬力

202 心灵痛苦的治疗者

203 强健的心灵才能涤荡一切困厄

204 缺乏魅力

205 超越自我才是回归自我

206 公然的敌人是必需的

207 不能节制，是意志脆弱的表现

208 如果你想真正地思想……

209 欲望内缩，生命活力就无法彰显

210 献丑

211 严肃的手艺让人忌惮

212 什么是伟大

213 精神的努力——追求无止境的身外之物

IX

情感比理性更持久

- 216 友情首先应当是博爱之情
217 精于算计的人往往有一种卑贱的心态
218 低阶层者对精神的反抗
219 被人察觉的爱
220 危险的无知
221 点燃爱心
222 同感
223 坏性格的起源
224 傲慢
225 不独立的虚荣
226 爱虚荣是对权力的另一种爱
227 什么是幻想
228 理智从来不是自主的，它的主子是每个人的欲望
229 自私的爱
230 不存在不掺杂个人情绪的评价
231 思想总是掺杂了感情
232 我们对事物的见解，就是事物的本质
233 个人喜好可以反映生命力的强与弱

X

两种判断

自由的人性

所谓的「自私」，不过是对自身的过分关爱

千差万别的爱来自对爱的误解

利己主义的真相

荣耀和美德从来不会放在同一个篮子里

情感推动一切

真实的认识不能少了感觉

我们建构了自己的世界形态

人自己价值的创造者

顾念他人的人 才是强者

不可轻率地表露善意

让更多的人获得强健的生命力，方是真正的幸福

真正正义的人

将新的表达成旧的

恶毒的毁坏

大家都急于表达，却不善于倾听

误解容易伤人，拒绝理解更伤人

天命所归——一种高等欺骗

