

尼采咒语每天默念一页，成为勇敢、强大甚至伟大的人！

尼采的心灵咒语②

[德]尼采 著 [日]白取春彦 编 [中]从研喆 译

过度沉浸于某事，我们的心就会被往事所束缚，
这样我们就不会留意即将来临的各种新的人生经历，
不会明白过去所发生的一切，也不会获得新的认知。

你唾手可得，
无论目标多么遥远，
只要你愿意付出，
应该先吃

心
与心



NLIC2970944287

虽然品尝一下人生也是不错的，

世间凡是好的事物，

会流



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

尼采的心灵咒语²

[德]尼采 著 [日]白取春彦 编 [中]从研喆 译



NLIC2970944287



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

尼采的心灵咒语. 2 / (德) 尼采著; 从研喆译. —南京:
江苏文艺出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5399-6572-7

I. ①尼… II. ①尼… ②从… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第221457号

江苏省版权局著作权合同登记: 图字10-2013-441

超訳ニーチェの言葉Ⅱ 白取春彦

“CHOYAKU NIETZSCHE NO KOTOBA Ⅱ”by Haruhiko Shiratori

Copyright © 2012 by Haruhiko Shiratori

Original Japanese edition published by Discover21, Inc., Tokyo, Japan

Simplified Chinese edition is published by arrangement with Discover21, Inc.

书 名 尼采的心灵咒语. 2

著 者 [德] 尼采

编 者 [日] 白取春彦

译 者 从研喆

责任编辑 孙金荣

特约编辑 甘玉龙

文字校对 孔智敏

封面设计 门乃婷工作室

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京兆成印刷有限责任公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 8

字 数 136千字

版 次 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-6572-7

定 价 28.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

NIETZSCHE'S
— WORDS —
序言

人生没有真正的安逸

上一册《尼采的心灵咒语》的基调是“自尊”、“获得生的喜悦”、“自我的超越”。

在这一册中将会谈到“生的创造”、“承受苦难”、“志存高远”这样的话题。

所谓“生的创造”指的是，我们所经历的每一天都是由我们自己亲手创造的。然而，在现代的社会中，很多人都有类似“即使什么也不做，日子也会自动向前迈进”的想法。

每天，我们走在相同的街道上，去同一个地方，做着同样的事情，这样周而复始的生活恐怕才是人生。有很多人也都是这么认为的吧。对事情不抱有任何的疑问，尽可能地回避风险，为了逃避责任而绝不会以卵击石，人生满足于安定的、没有任何波澜的日子。

但是，可能吗？那种完完全全被保护好的、充裕的人生在现实

世界是不可能存在的吧。即使有，也只是让人产生错觉的几小时而已。

就像人人都知道的那样，现实的人生是没有真正的安逸的。

人生是不断变化的，是摇摆不定的，是波澜起伏的，是时而上升时而下降的。就像我们的心情，连肚子饿还是不饿时都会有很大的不同。生活与人生就更是如此了。

正像尼采所说的那样，不安定才是生命的本质。换一种更积极一些的说法就是“werden”。

这是一个常用的德语动词，用来表示人或者物发生的转变、成长甚至形态上的变化。一些尼采作品的译者经常把它翻译成“生成”二字。

生命中生生不息的每一天都有无限可能。我们要以什么样的姿态出现呢？是有力地回击，还是颓败地面对；是创造新的可能，还是怠惰地面对一切；是获得新生，还是迷失自我；是爱，还是抛弃；是生存，还是死亡……显然，我们不能漫不经心地对待生命，因为生命本身是鲜活而蓬勃的。

正因如此，我们要以积极创造的心境去面对我们所经历的每一天和身边的每一件小事，朝着我们的目标前进。简言之，就是不断地自我创新。生命亦如是。即使是一个细胞，也会在沉默中不断地进行着生与死的创造。

“承受苦难”——顾名思义，就是承受人生当中所经历的磨难。不要把活着的时候所经历痛苦和灾难看成是一种惩罚。苦难就是陪伴着生命存在的，所以它也是我们必须接受的。

当我们接受困难，并且经过努力而超越它时，自身就会发生变化。“蜕掉”了陈旧自我时，感觉眼前的一切都和以前不一样了，看待问题的眼光与角度也都发生了变化。自身发生了彻底的变化之后，我们也就完成了生命中的一次成长。

无论我们创造什么，还是完成什么，都会在这个过程中遇到痛苦与磨难。如果不以自己的实力去超越这些苦难，就不会有任何成长。不经历苦难就能够成为天才的人在这个世界上是不存在的。

苦难能教育人们，也能促进万物生生不息。苦难是生命的强者每日成长所必需的养料。

“志存高远”——就是将个人能力发挥到极致的意志。这样做并非为了向他人炫耀，而单纯是因为自己那份孤独而高洁的品性。

如果说那种一味索取的世俗的贪欲好比是地上肮脏的泥土，“志存高远”就像遥挂在天边的孤星。

当然，将目标定在高处是一种个人行为，希望自己能够有所突破。没有目标的人，就像在汪洋大海中行驶着的看不见灯塔的小船。追求安逸的生活，最后只会让人变得颓废，而一事无成。

寄希望于置身一个安逸的缓冲地带，这是不可能的。因为我们之前说过，流动和变化才是生命的真谛。那种无变化的缓冲地带是不存在的。如果自己不做任何努力，那结果只有被卷进世间的洪流，随波逐流。

向着高处努力就好比是攀登险峻的高山，需要具备一些吃苦的精神，这些苦难必然会促成个体的成长，我们也会从中收获更多的快乐。

而这些快乐，不外乎是对生命礼赞的肯定，也包含着对世间万物的肯定。

另外，在书中我们可以见到，尼采那些激烈的辞藻时有闪现，而更多的则是一些细腻的个人感受，穿插在整部作品中。

书中的语句仿佛让我们看到，尼采从客房里走出来，步行到宾馆的餐厅里吃午饭，然后一直散步到傍晚，这是他每天都会做的事情。哲人的一言一行就这样留在了字里行间。

NIETZSCHE'S
WORDS

目录

第一章 |

关于“生”

- 001 为了生存毫不迟疑地前进! ... 002
- 002 以自己的方式活着 ... 003
- 003 工作让你变强大 ... 004
- 004 只有闲下来的时候才会思考人生 ... 005
- 005 以宽容之心接受生命中的每件事 ... 006
- 006 生存不仅仅是活着 ... 007
- 007 不要沉浸于往事 ... 008
- 008 大自然是我们伟大的老师 ... 009
- 009 自然界无所求，却创造了世间万物 ... 010
- 010 写给年轻的人们 ... 011

- 011** 拒绝乏而无味的生存方式 ... 012
- 012** 苦难的尽头 ... 013
- 013** 禁锢就是走向灭亡 ... 014
- 014** 好的事物激发人们的活力 ... 015
- 015** 生命的存在 ... 016
- 016** 人生是生命的旅途 ... 017
- 017** 致“受到赞誉的年轻人” ... 018
- 018** 成长带来的惊喜 ... 019
- 019** 请不要急于求成 ... 020
- 020** 衰败的魅惑 ... 021
- 021** 像纤弱的蝴蝶一般 ... 022
- 022** 一个人的沙漠 ... 023
- 023** 青春总与苦涩和不尽如人意相伴 ... 024
- 024** 死刑比杀人更沉重 ... 025
- 025** 如果努力也得不到呢? ... 026
- 026** 用自己的双脚开创道路 ... 027
- 027** 与其双手合十索取不如用自己的能力 ... 028
- 028** 止步不前就可能被当成垫脚石 ... 029
- 029** 把障碍当作成长的催化剂 ... 030
- 030** 不知什么时候就会死去 ... 031

- 031** 我的人生准则 ... 032
- 032** 这个苦乐交织的地方 ... 033
- 033** 人生就是漂泊 ... 034
- 034** 摒弃狭隘的人生目标 ... 035
- 035** 不要给我们的本能贴上标签 ... 036
- 036** 熠熠发光的宝石 ... 037
- 037** 苦难是来自“人生”的馈赠 ... 038
- 038** 跳出固定的思考模式 ... 039
- 039** 不要细数已经攀爬过的台阶 ... 040
- 040** 鱼儿的借口 ... 041
- 041** 儿童会告诉你有关创造的秘密 ... 042
- 042** “意义”本身就不存在 ... 043
- 043** 拿出勇气就是最好的开始 ... 044
- 044** 人生是自己的事情 ... 045
- 045** 行为决定命运 ... 046
- 046** 你会怎样做? ... 047
- 047** 相信自己的工作是最棒的工作 ... 048
- 048** 为自己设立目标 ... 049
- 049** 顺应自己的心境 ... 050

|第二章|

关于“爱”

- 050 爱是真正拥有创造力的源泉 ... 052
- 051 执爱的危险 ... 053
- 052 以爱为出发点的事情 ... 054
- 053 架一座通往自己的桥 ... 055
- 054 爱与善恶无关 ... 056
- 055 爱的力量可以挖掘出人性的光芒 ... 057
- 056 见异思迁的爱 ... 058
- 057 主动去爱的人与渴望被爱的人 ... 059
- 058 首先要自爱 ... 060

|第三章|

关于“自己”

- 059 设立超越自我的目标 ... 062
- 060 彰显自我 ... 063
- 061 缺点是我们的老师 ... 064
- 062 所有的体验都是有联系的 ... 065

- 063** 在群体中我们会迷失自我 ... 066
- 064** 不安的人渴望被爱 ... 067
- 065** 最好的搏斗方式 ... 068
- 066** 超越我们的理想 ... 069
- 067** 作者的目标 ... 070
- 068** 行为构筑人生 ... 071
- 069** 透过缺点看到新的自己 ... 072
- 070** 蜕变 ... 073
- 071** 看看真正的自己吧 ... 074
- 072** 事态如何发展全由自己掌控 ... 075
- 073** 修剪自己的园艺师 ... 076
- 074** 让孱弱与贫乏变成美丽 ... 077
- 075** 乐在其中的你 ... 078
- 076** 不满是因为拒绝自我完善 ... 079
- 077** 找到通往理想的道路 ... 080
- 078** 丝毫不掩饰地面对自己 ... 081
- 079** 公正者的孤独 ... 082
- 080** 自由的证明 ... 083
- 081** 虚荣就是欺骗自己 ... 084
- 082** 可有可无的建议 ... 085

- 083 不要轻视自己 ... 086
- 084 关于写书这件事 ... 087
- 085 释放你心中的猛兽 ... 088
- 086 你是在人生的巅峰状态吗? ... 089

第四章

关于“表达”

- 087 当说之时，莫迟疑 ... 092
- 088 尽可能用品位高的措辞 ... 093
- 089 说出本质与真相是最好的出击 ... 094
- 090 创造者树立旗帜 ... 095
- 091 语言里的偏见 ... 096
- 092 丰富自己的词汇量 ... 097
- 093 问对方容易回答的问题 ... 098
- 094 谎言的真实一面 ... 099
- 095 道不尽的事实 ... 100

关于“人”

- 096 反观自己的变化 ... 102
- 097 多想想你信任的那些人 ... 103
- 098 一厢情愿的强者 ... 104
- 099 狡猾者的本质 ... 105
- 100 我们帮助别人时的心理 ... 106
- 101 选择热衷于工作的人作为你的朋友 ... 107
- 102 为了友情而沉默 ... 108
- 103 如果一直信赖的朋友做了耻辱的事 ... 109
- 104 警惕过分热情的款待 ... 110
- 105 直视自己的缺点 ... 111
- 106 成为有爱心的强者 ... 112
- 107 我所深恶痛绝的人 ... 113
- 108 你依赖的人是你的驯兽师 ... 114
- 109 我们无法理解卓越的人 ... 115
- 110 何为奉献 ... 116
- 111 不快乐的人才会不断地追逐快乐 ... 117
- 112 具有独创性的人 ... 118

- 113 所谓天才 ... 119
- 114 对别人的不幸幸灾乐祸的人 ... 120
- 115 有难同当的同一类人 ... 121
- 116 让年轻人毁灭的毒药 ... 122
- 117 如果动物会说话 ... 123
- 118 动物眼中的人类 ... 124
- 119 伟大的定义 ... 125
- 120 高尚源于历练 ... 126
- 121 让你发挥才能的三样东西 ... 127
- 122 亲切的缺点 ... 128
- 123 掩饰人格与人格暴露 ... 129
- 124 我们怎样看待他人 ... 130
- 125 堂堂正正的人类 ... 131
- 126 什么是承诺 ... 132
- 127 请远离这类人 ... 133
- 128 不要争相中伤他人 ... 134
- 129 喜欢对深刻问题发表言论的人 ... 135
- 130 迎来送往的厌烦 ... 136
- 131 天才没有所谓的奇迹 ... 137
- 132 将自己塑造成想要的样子 ... 138

|第六章|

关于“知”

- 133 事实带来的苦痛 ... 140
- 134 对于新事物的恐惧 ... 141
- 135 从既有思想、理念中看到的新知 ... 142
- 136 智慧平息愤怒 ... 143
- 137 黑夜中的炫目 ... 144
- 138 美女与真理 ... 145
- 139 智慧是拯救我们的武器 ... 146
- 140 学习得到的另一些东西 ... 147
- 141 “过去”在书里永生 ... 148
- 142 肉体的理性 ... 149

|第七章|

关于“世间”

- 143 行动才是正道 ... 152
- 144 不要通过想象逃避现实 ... 153

- 145 世人的偏见 ... 154
- 146 人的眼睛无法看清事物的全貌 ... 155
- 147 价值并非与生俱来 ... 156
- 148 态度使人臣服 ... 157
- 149 每个人的道德观都不同 ... 158
- 150 权威能够左右生命力变弱的人 ... 159
- 151 历练成为更高一层的人 ... 160
- 152 文化就像苹果皮 ... 161
- 153 成年的孩童 ... 162
- 154 慈善的条件 ... 163
- 155 我们谈到的自然与真正的自然 ... 164
- 156 人为何要表现出威严感 ... 165
- 157 蔑视他人的人也瞧不起自己 ... 166
- 158 优秀的作家拥有不同人的思想 ... 167
- 159 原因和结果并没有直接联系 ... 168
- 160 胜利不是偶然 ... 169
- 161 敌人是命运的最高礼遇 ... 170
- 162 印象对我们的干扰 ... 171
- 163 疯狂的集团性 ... 172
- 164 高贵的人世上还未曾有过 ... 173