

# 《每天一句尼采的咒语》

## 图书基本信息

书名：《每天一句尼采的咒语》

13位ISBN编号：9787564068684

10位ISBN编号：756406868X

出版时间：2013-3

出版社：北京理工大学出版社

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《每天一句尼采的咒语》

## 前言

弗里德里希·尼采(Friedrich Nietzsche, 1844—1900)也许是当代中国最著名的西方哲学家之一。1872年，尼采发表了他的第一部专著《悲剧的诞生》。这部哲学作品充满了浪漫主义色彩和伟大的想象力以及反潮流的气息。也正是这部哲学著作奠定了他一生的主要哲学思想基础。尼采哲学的主题是不断追问生命的意义，而他对这个问题的答案是：靠艺术拯救人生，赋予生命一种审美的意义。对尼采来说，哲学思索是生活，生活就是哲学思索。他创立并展示了自己独一无二的哲学思想。他的哲学无须推理论证，没有体系框架，也没有一套理论体系，而是他的心灵对人生痛苦与欢乐的直接感悟。在他的第一部学术著作《悲剧的诞生》中就指出，尽管物质财富日益增多，人们却并没有得到真正的自由和幸福。僵死的机械模式压抑人的个性，使人们失去自由思想的激情和创造文化的冲动。现代文化显得如此颓废，这是现代文明的病症，其根源是生命本能的萎缩。尼采提出，要医治现代疾病，必须恢复人的生命本能并赋予它一个新的灵魂，对人生意义做出新的解释。他从叔本华那里受到启示，也认为世界的本体是生命意志。作为对理性的挑战，尼采提出了强力意志说。强力意志说的核心是肯定生命，肯定人生。强力意志不是世俗的权势，它是一种本能的、自发的、非理性的力量。它决定生命的本质和人生的意义。尼采认为，人类与自然的生命一样，都有强弱之分，强者总是少数，弱者是多数。历史与文化是少数强者创造的，他们理所当然地统治弱者。尼采的哲学思想最为重要的一点是指出哲学的使命就是要关注人生，给生命和生命的意义一种解释，探讨生命的意义。同时，尼采认为哲学是非政治的，哲学和政治是两码事。所以尼采对哲学有三点看法，第一是对生命，要关注人生和生命的意义，第二是非政治的，第三是非学术的。尼采传入中国至今已百年有余，曾掀起多次“尼采热”，影响广泛而深远且经久不衰。尼采影响了20世纪欧美众多重要的哲学家、思想家，进而影响了中国思想界。当然，最主要的是中国的文化背景、人文环境、思维方式、具体的当代历史语境等，都对尼采的哲学思想在中国的广泛传播创造了条件和基础。尼采与西方传统哲学思想家不同的地方在于，他挑战了形而上学的思维方式，认为形而上学的局限性归根结底是人的局限性，通过引起人们对文化问题的关注，从而掩盖了人自己的局限性，将弱点美化为优点。尼采对人的局限性的思考可以为处于东西方文化碰撞中的当代中国思想界提供有益的借鉴。尼采的哲学思想超越了哲学家、文学家等哲人思想，总是能以最智慧的方式一语道破这个世界和人生的奥秘；其思想字字珠玑，总有一些话让人醍醐灌顶，面对生命意义的追问和认识的困惑豁然开朗，复杂混沌的事物变得清晰简单，怯懦犹豫变成果断坚定——了解自己的内心，发掘强力意志从来都是这样！这本《每天一句尼采的咒语》是从尼采著作中节选一些经典段落译成的，节选的标准是在内容上表达了尼采的经典思想或精彩见解，文体上反映了尼采的风格和个性，同时照顾到可读性。全书共十三章，从各方面探讨了世界、人生与心灵的基本问题。翻开本书，可直抵心灵的终极秘密！如果你热爱哲学但又对它的深刻晦涩望洋兴叹，那么这本书将会颠覆你对哲学的偏见。阅读它，你会感到智慧的涌思跃动成趣，其乐无穷。

# 《每天一句尼采的咒语》

## 内容概要

《每天一句尼采的咒语》精选尼采经典话语，这些“咒语”体现了尼采的深邃思想或精彩见解，反映了尼采的风格和个性，从各方面探讨了世界、人生与心灵的诸多问题。翻开《每天一句尼采的咒语》，每一句尼采“咒语”都能让你有所顿悟。

# 《每天一句尼采的咒语》

## 作者简介

庞晓龙，哲学专业，毕业后从事出版行业，出版作品有《读懂心理学的第一本书：》《读懂柏拉图的第一本书：》等。喜欢聆听、观察和阅读，喜欢沉浸于文字的世界。希望以自己的作品和真诚打动人心、改变人性。

# 《每天一句尼采的咒语》

## 书籍目录

第一章了解自己的内心，发掘强力意志 001热爱自己才能创造可能2 002你是不一样的烟火2 003在疲劳时进行反省是郁闷设下的陷阱3 004睡觉是最好的放松3 005选择什么就会成为什么4 006认识你自己4 007学会自制，做自己行为的主人5 008多问自己“为什么”5 009为自己的每个行为负责，即使是再微小的细节6 010诚以待己6 011生命不息，进步不止7 012少说多做7 013人常常被“解释”所牵绊从而失去思考的本质8 014认识自我的指南8 015助人为乐能享受最纯粹的喜悦9 016学会倾听9 017人生苦短，时间只允许我们专注一两件事10 018面对自己，克服恐惧10 019不要“为了”020不积跬步无以至千里11 021先爱自己才能被别人爱12 022描绘自己的蓝图12 023你最大的财富是你自己13 第二章看破表象，做一个喜悦、强大的人 024自我保存的天性16 025真理是不断探寻的过程16 026理性地热爱生命17 027别让伦理限制你的思维18 028喜悦吧！欢乐吧！19 029良知的匮乏19 030不要迷信别人，也不要迷惑别人20 031卑贱者总得苟安20 032高贵者总貌似癫狂21 033高贵者与卑贱者的罅隙22 034社会总在不断的发展22 035新事物总在与旧环境相抗争23 036如何支配他人23 037做自己的主人24 038随时思考24 039学问使人愉悦25 040使用你的力量26 041有风度地生活26 042快乐源于知足27 043赠人玫瑰，手留余香27 044不要将快乐建立在他人的痛苦之上28 045工作是立足之本28 046一起开始的旅程28 047从有趣到枯燥是掌握一门学问的途径29 048分享你的喜悦29 049保持乐观30 050享受生活30 051感知与精神成正比30 第三章锤炼心智，参透生死的心障 052现在开始永远最早32 053感悟才能成长32 054做个有正能量的人33 055目标清晰，步伐坚定33 056世上没有后悔药34 057说服人的诀窍34 058平庸是最容易的事34 059思想要不断更新换代35 060面对痛苦选择暂时性的躲避35 061计划赶不上变化36 062生活在此处36 063给自己留点儿洁癖37 064有章法的生活37 065金钱不是人生的唯一38 066只剩下目标人生便会迷失38 067生命可贵，全力以赴39 068正视自己的局限39 069愉悦地生活39 070希望是从内心散发的力量40 071窗里窗外40 072以历史的态度生活41 073因势利导41 074从小事做起41 075明辨平等42 076看问题要看本质42 077不要迷信偶然42 078培养钢铁意志43 079从自己的内心开始强大43 080摒弃个人情绪看事实44 081说服人的技巧44 082尊重对手44 083提防虚荣45 084性本奢侈45 085保持成长46 086无聊并非因为懒惰46 087情绪来源46 088为何自由之人更简单潇洒47 089如何把握精神的自由47 第四章明了道德谱系，做一个超脱的人 090真理至上50 091好是“好人”的行为50 092“好”的由来51 093好是上等人的特权52 094早期的纯洁的词义52 095教士们的禁忌53 096教士的价值观54 097教士化的起义55 098犹太人的起义55 099以色列的胜利56 100教会的“益处”56 101高贵与益处57 102仇恨者和高尚者57 103高尚者58 104值得警惕的时代59 105强者与弱者60 106弱者的自卫60 107理想的作坊61 108理想者的自卫62 109审判日62 110“好与坏”和“善与恶”的总结63 111哲学家的重担64 112道德的继承64 113道德的融合65 114热爱仇敌65 115孰能无错？66 116上帝的信仰者66 117无私的标准67 118可耻的自卑67 119深刻的思维方式68 120背着镣铐生存69 121道德问题69 122用学识改变自己70 123今天的女人70 124女人的真正朋友71 125暴露本性71 126乏味的烹饪72 127母亲的句子72 128女人的信念73 129被锁住的女人73 130思想的深度73 131东方人的视角74 132失去特征的转变74 133作为职员的女性75 134退化的旗帜75 135非女性化76 136相辅相成的意志力76 137天然的女性77 138对立的恐惧与同情77 139寓言的历史77 第五章洞悉人性，不为人性迷障所困 140去热爱人类吧！80 141超人是人的归宿81 142我钟爱的超人82 143提高你的沟通效率83 144做自己的事84 145珍视自然性84 146做哪种人84 147伟人未必人格杰出85 148独创者们85 149领袖在于会隐藏85 150成长是体验与思考的结合86 151要赢就赢得彻底86 152成功的人善于伪装86 153约定的信任87 154事情大小谁来决定87 155贵人相助87 156为梦想负责88 157大智若愚才会更受欢迎88 158人品不靠吹嘘89 159力量才是真正的欲望89 160人性在细节99 161精神的变体90 162踏实工作，宽以待人92 163自由是因为控制92 164胆小的人最危险92 165真正生活自由的人93 166固执己见更被人反对93 167多言者隐藏深94 168改良思想比学习技术更重要94 169恶劣条件下反而更能成长94 170不要相信利己者的话95 171不要迷信信念95 172多看他人长处96 173打着谈论的幌子炫耀自我96 174女人有时比男人更大胆野蛮97 175急躁是魔鬼97 176别让人等97 177伤害的客气98 178什么叫利己主义者98 179到人群中去！98 180物质的奴隶99 181人的特点：逆流而上99 182善与恶99 183慈悲的痛苦多于痛苦101 184善和爱101 185怀有感恩101 186有同情心102 187欺骗时那转瞬即逝的诚实103 188所谓真理104 189谎言的习惯104 190信仰与道德105 191知识对邪恶的胜利105 192真实的谎言106 193复仇的欲望与复仇106 194等或不等107 195猛烈狂躁者107 196不适时的诚实108 197道德的庇护108 198帮凶108 199希望的灾祸109 200学会控制自己的情绪109 201胆小的烈士110 202关于动机110 203恶行与快乐110 204虚荣的益处111 205宗教的谄媚111 206不对等的思考111 207虚荣的

## 《每天一句尼采的咒语》

作用112 208关于德行112 209耻辱112 210虚荣人的判断113 211慈善的边界114 212弱的权利114 213习惯的幸福114 214快乐与社会本能115 215神秘的羞耻115 216人总是好的116 217恶中无害117 218道德自卫118 219行赏的正义119 220无辜的责任人119 第六章自由的精神，活出独立的人格 221坚守自我的原则122 222哲学家的由来122 223犬儒者123 224愤怒者是最大的说谎者123 225别总企望被理解124 226民族的差异124 227德国风味124 228马基雅维利的速度125 229独立的人都是强者125 230提升自我的修为126 231慢慢年轻，慢慢老去126 232行为价值判断的变迁127 233警惕别人无意的关切127 234强力的意志128 235道德的限度128 236哲学家的品质129 237独立吧！129 238公共的哲学130 239新兴的哲学家们130 240善与恶的彼岸131 241天生的高贵者132 242来自隐居者的风132 243哲学的表面和表面的哲学133 244自欺的问心无愧133 245哲学家是什么人134 246矫情的痛苦134 247尽情欢笑吧！134 248守护你的心灵135 249酒神的哲学135 250诱惑之神136 251过去的自己137 第七章自我批判是解除心灵枷锁的唯一方式 252《悲剧的诞生》的诞生140 253用艺术阐发科学141 254希腊人与酒神精神142 255希腊人的悲剧主义142 256书中的难题143 257德国精神与德国音乐144 258浪漫主义的回归144 259查拉图斯特拉说145 第八章正确、舒适的交友之道 260怎么交友148 261提高人格之道148 262四样美德148 263珍惜挚友149 264彼此信赖的友谊149 265善交诤友149 266尊重各自的隐私空间150 267不要过于敏感150 268同类150 269友谊是婚姻的基础151 270友谊151 271民族的评估153 272爱谁154 273如何交友155 274走自己的路156 275别总急着表现自我156 276获取自由157 277守住孤独157 278给孤独者的几条忠告158 第九章在学习中感知心灵充实的愉悦 279 最强大的智慧是抓住本能162 280不要轻易下判断162 281与时俱进163 282怎样自由163 283为了生活而学习163 284不要感情用事164 285别做坏的读书人164 286读什么164 287思想者的智慧165 288工作不只是为了酬劳165 289文化是内在的修为166 390常读经典作品166 391真正的教育将释放你166 392学习是内化的过程167 393滴水才能穿石167 394理想要付诸行动168 395有双发现的眼睛168 396做事要留有余地169 397成为专家的前提169 398注意善后169 399挖掘你所在之处170 300因地制宜170 301感怀每一刻的生命170 302你的精神处于哪个阶段171 303不要炫耀智慧171 304将才能赋予自己171 305勿急着反省172 306磨砺心灵172 307真正的冷静172 308智慧养气173 309深入对话173 310激活你的人生174 311看清事物的本质174 312存在无关合理174 313如何发现创意175 314慢下来欣赏沿路风景175 315不仅现实是真实175 316有思想的人176 317活得真心实意176 318自由的学者176 319说谎的诗人178 320先知180 321生存的智慧182 322来迎接超人吧！183 323混迹于常人184 324清晨之梦185 325三种毒害185 326色欲186 327权欲186 328私欲187 329爱你自己188 330人身上背负的壳189 331挑剔这个世界190 332我的挑剔190 第十章用艺术的激情追求疯狂的意志 333艺术194 334艺术释放的两种力量194 335审美状态的产生195 336艺术的力量195 337美的强制力196 338艺术的发生196 339乔装打扮的欲望的三个方面196 340音乐的魔力197 341“病态”的艺术家197 342艺术家的激情198 343艺术家的贞洁198 344艺术家的孩子气199 345女艺术家199 346循着感官生活200 347艺术的悲观主义200 348骗子与大师202 349虚张声势的强化202 350暴政艺术203 351文学和音乐中的异国情调203 352艺术的民族性与世界性203 353奥芬巴赫204 354戏剧音乐是拙劣音乐家的捷径204 355音乐的范例205 356勇气的分类205 357音乐和伟大的风格206 358浪漫主义者207 359基督教与艺术207 360古典主义者207 361古典主义208 362虚无的艺术家208 363悲剧的因素是什么209 364艺术家的悲剧209 第十一章拥有审美的心，能够付出爱 365美学的态度212 366快乐的智慧212 367距离之外的耐心214 368爱与正义214 369爱真实的对方214 370爱的解药215 371反复的学习215 372改变方法去爱216 373欲望216 374爱的作用216 375被遗忘的爱217 376爱在行为217 377找到合适的恋人217 378如果你犹豫是否应该结婚218 379渴望爱情218 380责任与梦想218 381舍弃女子身份的女子便会憎恶他人219 382爱即宽容219 383饱含真爱的行为总是自然的219 384最大的自恋220 385失去了爱 386爱能推动增长220 第十二章美就是内心的强大 387放弃理想会变得肮脏222 388遇到高自我222 389给年轻人222 390向前走223 391用反差发光223 392距离产生美224 393学会矜持224 394不要迷信知识224 395向树学习225 396自然的柔情225 397看不到的奉献225 398伟大的工人226 399不要轻易否定别人226 400没有上帝，只有超人226 401纯熟的技巧227 402又知性又美丽228 403爱是唯一的文化228 404通往好事的道路228 405真正的自尊229 406福中有祸229 407善意的谎言229 408坚强的性格230 409道德现象230 410丑恶与至善230 411克服感情231 412用新的眼光来看231 413辩护231 414远看232 415一切好东西必须变得干燥232 416学习233 417自我逃避233 418费心的工作234 第十三章让幸福闪光——曙光的升起 419感同身受238 420天生的本领238 421音乐的疯狂238 422胆小的人类239 423一目了然的危险239 424快感的本源240 425虚浮的人240 426时代感241 427希腊建筑和音乐241 428另一种方式241 429魔鬼的力量242 430悲剧的危害242 431音乐的时代243 432学会沉默243 433爱的音乐244 434良善之美244 435危险也是灵感的源泉245 436抛弃自己的目的性245 437情感的

## 《每天一句尼采的咒语》

高潮是宏伟245 438艺术是延续祖先的骄傲246 439令人惊讶的并不是美246 440幸福的色彩247 441朝霞247  
442只爱一个人是野蛮的行为247 443伟人是怎样炼成的248 444不懂得尊重自己的人会在大海里渴死248  
445女人的心胸249 446男人的成熟来源于儿时的严肃249 447训练自己的良心250 448挑剔是上帝送给你的  
礼物250 449赞扬让你的精神更空虚251 450科学羞愧的回忆251 451平凡的艺术家人不平凡252 452咬断你的  
绳子252 453神奇的女人会魔法253 454挖苦是健康的标志253 455疯狂是属于少数人的254 456浪漫隐藏  
的高尚品质254 457活力是最宝贵的东西255 458赞扬比责备更具压迫255 459异样的虚荣心256 460傲慢的亲  
切256

# 《每天一句尼采的咒语》

## 章节摘录

版权页：第一章揭示“自我”自20世纪60年代，心理学开始蓬勃发展。有关“自我”的新理论、新观念开始出现在临床心理学家、精神病研究专家中间。这些惊人的研究成果，带来了人的思维、性格甚至生活的巨大变化——害羞内向的女孩变得活泼而开朗；屡屡失败的人成了成功者，等等，不胜枚举。显而易见，“真我”的发现能够改善不良的现状，它揭示了成功与失败、爱与恨、痛苦与幸福之间有根本区别的原因所在。如今，“自我揭示”类的心理学书籍越来越多，并渐渐演变成一种时尚理论——认识“自我”才能改造“自我”。时间和事实证明，控心术化难为易，可以帮你实现包括提高烹饪水平在内的任何目标。换句话说，任何事，你都可以通过运用心理学概念化难为易，从而解决它。你没有意识到的心像我想，揭示“自我”毫无疑问是现代心理学最重要的发现。揭示自我，控制自我，并为自己服务，会获得巨大的能量。我们从童年到成年之后的成败、荣辱以及别人对我们的评价和看法形成了我们的“心像”，无论你是否意识到它，它是确实确实存在的。这是根据我们本身的想法形成的。它使我们在心理层面描绘了一幅关于“自我”的图像，这种想法和看法进入这幅图像，就变得“具体而真实”。你不会怀疑、质疑它，就像它变成了“事实”。再具体一点，你所感知的一切，脑海中接收的信息，甚至你的天赋、才能，都是自我意象表现。就像你的想法决定你的行动一样，你无法背离你的“想法”。比如你竭尽全力去做一件事情，却没有完成，其原因并不是通常所说的意志不坚定，而是因为这一切听从于你的“意象”管理。自我意象可以改变吗？当一个人的自我意象是“我控制不了暴饮暴食”，抑或是“我没有时间运动”，那么他的自我意象会告诉自己“我很胖”。一旦这个想法变得具体（即“我很胖”），他甚至不能与自我意象对抗。无论你怎么竭尽全力尝试逃避自我意象，就算你能在短时间内逃避它，但随即会产生“反弹”，像一根被拉长的弹簧，一旦失去外力，很快就会恢复原样。这种“反弹”效应无处不在，它涵盖了生活的方方面面，你的工作、你的球技、减肥、人际关系等。你的全部性格特征、做事准则，包括你的生活环境都是以你的自我意象为基础的。而事实上，我们的生活轨迹似乎也在证明着它的“正确”，从而成为一个循环。那么这个循环是恶性，还是良性？是要看具体情况来说的。譬如，一个自视为“烹饪很糟糕”的主妇，总觉得自己的饭菜味同嚼蜡，如此她便有了“证据”。同样，一个相信自己“很棒”的推销员，会在工作经历中发现自己真的是一个很棒的推销员。由此，自我意象似乎已经成为我们对自己评判的一种“证据”。



## 《每天一句尼采的咒语》

### 编辑推荐

《每天一句尼采的咒语》编辑推荐：尼采的哲学思想总是能以最智慧的方式，一语道破这个世界和人生的奥秘，字字珠玑，让人醍醐灌顶。你会在混沌中变得豁然开朗，复杂中变得清晰简单，怯懦时变得果断坚定。

## 《每天一句尼采的咒语》

### 精彩短评

- 1、尼采的大杂烩。可是，还是要拿全书读一读才有味道呐~
- 2、不错，值得多读几遍。
- 3、初识尼采，智慧闪耀，受益的同时有一些不解。暂时印象，天才+疯子~

# 《每天一句尼采的咒语》

## 精彩书评

1、许多书就像这样：没有什么高深的学术的意义，但是不妨一读打发时间。尼采是个名人，但让普通人都了解他，去研究他——是不现实的。书中类似语录一般的文段。一段话两段话组成一段，每段标注来源——来自尼采哪篇文章。每段开头的标题为后人加上，简明段落。一段一段的大小块，作为幽默笑话或网络图片幽默的替代品是有价值的。但是局限在此，无法更进一步。

# 《每天一句尼采的咒语》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)