



读客

睡前心灵文库

002

把睡前的时光
还给心灵

尼采的心灵咒语

默念尼采心灵咒语，就没有人能伤害你，没有事能困扰你！

伟大哲人尼采道破人生本质的几句话，咒语般简单强大



当你深陷自我厌恶中时，吃个饱饭，再睡个饱，比平时多睡会儿，才是最好的调整方法。

(摘自本书第5页)

喜悦能让你强大；再高兴些，无论是多么微不足道的事，都要兴高采烈。(摘自本书第25、26页)

无需时刻保持敏感，迟钝有时即为美德。尤其与人交往时，即便看透了对方的某种行为或者想法的动机，也需装出一副迟钝的样子。此乃社交之诀窍，亦是对人的怜恤。(摘自本书第85页)

孤独并不是好事。孤独会让你堕落。孤独会让人类腐朽变质。去吧，走出房间，上街去吧！

(摘自本书第154页)

深挖你现在所站之处吧，求索之物就埋在脚下。

(摘自本书第200页)

....

本书由日本尼采研究专家白取春彦，采集尼采一生所有著作中最具代表性的 226 句话，囊括尼采思想的精髓，一经出版，便风靡日本，并以横扫之势席卷亚洲，令世人再次着迷于这个 100 多年前的伟大哲人。

翻开本书，直抵人生的终极秘密！



读客

认准读客熊猫 本本都很畅销
www.dookbook.com

建议上架：畅销书/心理自助

ISBN 978-7-5399-4613-9



9 787539 946139
定价：24.90 元

凤凰出版传媒股份有限公司
PHOENIX PUBLISHING & MEDIA, INC.

伟大哲人尼采道破人生本质的几句话，咒语般简单强大

尼采的心灵咒语

默念尼采心灵咒语，就没有人能伤害你，没有事能困扰你！

[德] 尼 采 著
[日] 白取春彦 编
[中] 曹 逸 冰 译



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 / (德) 尼采 著 ; (日) 白取春彦编
; 曹逸冰译 . — 南京 : 江苏文艺出版社, 2011.12
ISBN 978-7-5399-4613-9

I . ①尼… II . ①尼… ②白… ③曹… III . ①成功心
理学 - 通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 144299 号

超訳ニーチェの言葉 白取春彦

"CHOUYAKU NIETZSCHE" by Haruhiko Shiratori

Copyright © 2010 by Haruhiko Shiratori

Original Japanese edition published by Discover 21, Inc., Tokyo, Japan

Simplified Chinese translation rights is published by arrangement with Discover 21, Inc.

中文版权 ©2011 上海读客图书有限公司

经授权, 上海读客图书有限公司拥有本书的中文 (简体) 版权

江苏省著作权合同登记号: 10-2011-337 号

书 名 尼采的心灵咒语

著 者 (德) 尼采 (日) 白取春彦

译 者 曹逸冰

责任编辑 丁小卉 姚 丽

特约编辑 张晓洲 王 澍

责任监制 卞宁坚 江伟明

策 划 读客图书

版 权 读客图书

封面设计 读客图书 021-33608311

出版发行 凤凰出版传媒集团

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏文艺出版社

集团地址 南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

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>

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本 880mm x 1230mm 1/32

印 张 8

版 次 2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-4613-9

定 价 24.90 元

如有印刷、装订质量问题, 请致电 021-33608311 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

序 言



弗里德里希·威廉·尼采

Friedrich Wilhelm Nietzsche

德国哲学家尼采生于1844年。25岁时，尼采即破格成为瑞士巴塞尔大学古典文献学教授，但10年后，他放弃了优渥稳定的教职，转而游走于欧洲各地，进行他独特的著述与思索。

尼采从来都是一个面对生活和逆境，内心无比强大的人。在尼采的著作中，最广为人知的莫过于《查拉图斯特拉如是说》了。但这本代表作在1885年出版时，他甚至只印了40本送给朋友们阅读。惨淡的销量、世人的轻蔑都不能阻止他继续深入思考自己的理论，在此之后，他还是不断自费印书。直到去世之后，他的思想才被重新发掘重视起来。后来的生命哲学、存在主义、弗洛伊德主义、后现代主义……都以各自的形式回应着尼采的哲学思想。

尼采之所以在20世纪广为人知，也是因为他具有强而有力的朝气、不屈的灵魂、志存高远的意志，再加上一针见血的敏锐视角，总是能以最优美的方式，一语道破这个世界的秘密。

尼采不会去思索那些抽象难懂的事情，也不会滔滔不绝地阐述理论。他强调现世的真理、善与道德才是最重要的。他的哲学，是为了现在活着的人们而存在的。

所以，尼采的哲学绝不难懂。只要稍加阅读，读者便会产生由衷的兴奋。其实，让读者兴奋的并非是尼采的文章，而是他们用自己的大脑进行思考的新鲜感。它迫使读者从更高的角度来审视自己的人生，于是，曾经的困惑变得简单清晰，曾经的犹豫不决变成果断坚定——这便是尼采最大的魅力所在。

本书由日本尼采研究专家白取春彦，采集尼采一生所有著作中最具代表性的226句话，囊括尼采思想的精髓，一经出版，便风靡日本，并以横扫之势席卷亚洲，令世人再次着迷于这个100多年前的伟大哲人。

翻开本书，让尼采带你看清生命的本质，让你的内心越来越强大！

目 录

序言

第一章 内心强大，从了解自己开始

- 001 尊敬一事无成的自己，
就能有改变现实的力量 …2
- 002 不要在乎自己的名声 …3
- 003 不要在疲惫不堪的时候反省自己 …4
- 004 睡觉，是最好的调整方法 …5
- 005 表现自己的三种形式 …6
- 006 人生最重要的事情是发现自己的一技之长 …7
- 007 每天克制一件小事，做自己行为的主人 …8
- 008 把问题弄清楚之后，答案会自然出现 …9
- 009 最微小的行为，
也会给人生带来持久的影响 …10
- 010 一切从了解自己开始 …11
- 011 坦然接受自己的变化 …12

- 012 用行动才能赢得信赖 …13
- 013 人常常会被“解释”束缚住，
失去思考的本质 …14
- 014 想要找到自我，请先回答这些问题 …15
- 015 帮助他人的喜悦是最纯粹的 …16
- 016 想引人注目，却无法如愿的原因 …17
- 017 人生苦短，
时间只允许我们关注一两件事 …18
- 018 恐惧由心生 …19
- 019 无论何等好事，不要“为了……”而做 …20
- 020 每天进步一点点 …21
- 021 为何孤独？因为你无法爱自己 …22
- 022 安居于强劲而安稳之地 …23
- 023 无限财富皆在自身 …24

第二章 喜悦能让你强大

- 024 喜悦吧！欢乐吧！ …26
- 025 满足即奢侈 …27
- 026 早起后要思考的事情 …28
- 027 并非所有喜悦都是有益的 …29

- 028 工作是你生活的脊柱 …30
- 029 共同生活，美事一桩 …31
- 030 在一知半解时享受学习，
你就能不断进步 …32
- 031 悦人即悦己 …33
- 032 让喜悦永驻心中 …34
- 033 享受当下 …35
- 034 精神层次越高，就越能为细微之物喜悦 …36

第三章 看透生死

- 035 不开始，就不会有进展 …38
- 036 将经历过的事运用到明天的生活中去 …39
- 037 选择充满生气的事物 …40
- 038 懂得舍弃，才能身轻如燕地前行 …41
- 039 活得无怨无悔 …42
- 040 想赢得赞同，首先就要断言 …43
- 041 若想度过安逸的人生…… …44
- 042 保留旧思想只有死路一条 …45
- 043 埋头于工作定会迎来转机 …46
- 044 一边执行计划，一边修改计划 …47

- 045 更诚挚地关注衣食住行 …48
- 046 爱清洁的人自然幸福 …49
- 047 像艺术家一样设计生活 …50
- 048 别让占有欲完全占有了你 …51
- 049 眼里只有目标，人生便会迷失 …52
- 050 人终有一死，所以要全力向前 …53
- 051 承认自己的局限吧 …54

第四章 锤炼强大的心智

- 052 拥有轻快的心灵 …56
- 053 心中有光，才能看到希望之光 …57
- 054 重视窗外的风景，它带来心灵的沉稳 …58
- 055 创造每日的历史 …59
- 056 扬起帆，让风为你服务 …60
- 057 不经意的小习惯会悄悄改变我们的人生 …61
- 058 当他们叫嚣“平等”时，
他们说的是欲望 …62
- 059 仔细分辨隐藏在长处背后的东西 …63
- 060 胜利无偶然 …64
- 061 胆怯，就是毁灭 …65

- 062 看不起人，
是因为内心虚弱，而不是内心强大 …66
- 063 很多时候，
我们看到的只是情绪而非事实 …67
- 064 看透反对之人的心理 …68
- 065 在毁灭敌人前，再想一想 …69
- 066 狡猾的虚荣心 …70
- 067 灵魂嗜好奢侈之水 …71
- 068 厌倦是因为你停止了成长 …72
- 069 为何无趣 …73
- 070 快感与不快从思维而来 …74
- 071 为何自由之人更苗条潇洒 …75
- 072 如何把握精神的自由 …76

第五章 正确的交友之道

- 073 交友之道 …78
- 074 多和朋友交谈吧 …79
- 075 拥有四种美德 …80
- 076 如何与挚友相处 …81
- 077 君子之交淡如水 …82

- 078 追求能让自己成长的交往 …83
- 079 不与插手私事之人交往 …84
- 080 无需时刻保持敏感，迟钝有时即为美德 …85
- 081 唯有同类才能理解 …86
- 082 懂得培养友情，才有幸福婚姻 …87

第六章 活得超越世间

- 083 活得超越世间 …90
- 084 追求安定让人与组织腐朽 …91
- 085 不必让所有人都喜欢你 …92
- 086 拥有属于自己的活生生的意见 …93
- 087 不被道德的外表所欺骗 …94
- 088 责备人的时候，也暴露了自己 …95
- 089 不为无聊之事所苦 …96
- 090 不被大多数人的判断所迷惑 …97
- 091 人们容易失去正确判断的原因 …98
- 092 用支配来反抗被支配 …99
- 093 对批判应该来者不拒 …100
- 094 格格不入也许是因为你超出了组织 …101
- 095 规则会改变环境，也会改变人心 …102

- 096 事物代表的往往不是事物本身 …103
- 097 作恶，是因为不够爱自己 …104
- 098 攻击者的内在原因 …105
- 099 人总会把事情
朝对自己有利的方向解释 …106
- 100 比狐狸更狡猾的是…… …107
- 101 小心冒牌老师的教诲 …108
- 102 最危险之时 …109
- 103 去何处寻求快感 …110
- 104 小心你身边的“政治家” …111
- 105 送礼要有度 …112
- 106 看起来果断，其实可能是顽固 …113
- 107 滴水之恩当涌泉相报 …114
- 108 被骗之人的悲伤 …115
- 109 有权有势只是幻影 …116

第七章 做一个独特的人

- 110 用老生常谈的口气传达令人吃惊之事 …118
- 111 别老想别人如何 …119
- 112 不侮辱人类的自然性 …120

- 113 两种人类 …121
- 114 伟人可能是怪人 …122
- 115 真正具有独创性的人，
拥有一双神奇的眼睛 …123
- 116 领袖魅力来源于隐蔽 …124
- 117 没有思考，再多的体验也毫无价值 …125
- 118 要赢，就要赢得彻底 …126
- 119 成功者，会将缺点伪装成长处 …127
- 120 约定的真面目 …128
- 121 最不可思议的是，
我们会为没做过的事而后悔 …129
- 122 找到你的人生扶手 …130
- 123 为梦想负责的勇气 …131
- 124 表现出聪明的人都不够聪明 …132
- 125 不要吹嘘自己的人品 …133
- 126 人迫切想要的东西 …134
- 127 如何笑、何时笑，将你的人性表露无遗 …135
- 128 过早的成功即危险 …136
- 129 玩世不恭者大多心怀对他人的憎恶 …137
- 130 自由源于能自由控制自己 …138
- 131 胆小鬼才危险 …139

- 132 令他人蒙羞乃大恶 …140
- 133 越是固执己见，越会遭人反对 …141
- 134 话多的人内心藏着秘密 …142
- 135 改良思想比学习技术更重要 …143
- 136 恶与毒，是让你内心强大的机会 …144
- 137 利己主义者的判断不足为信 …145
- 138 信念，有时不过是精神懈怠的产物 …146
- 139 努力着眼于他人的长处 …147
- 140 看似在谈论事物，实则炫耀自我 …148
- 141 女人有时比男人大胆野蛮得多 …149
- 142 急躁让人生充满麻烦 …150
- 143 让别人等待是不道德的 …151
- 144 有害的礼貌 …152
- 145 谁是利己主义者？ …153
- 146 上街去吧，孤独不是好事 …154
- 147 拥有过度即奴隶 …155
- 148 人有逆流而上的特质 …156

第八章 爱能让你成长

- 149 爱真实的对方 …158
- 150 要主动去爱 …159
- 151 学习爱，学会忍耐陌生 …160
- 152 爱有阶段性，爱法会改变 …161
- 153 爱如雨下，
洒在善人头上，也洒在恶人头上 …162
- 154 关注美好，便是爱 …163
- 155 带着广阔的爱去接纳事物的全部 …164
- 156 爱发挥作用的地方 …165
- 157 让性欲配合爱的成长 …166
- 158 能否一直爱下去 …167
- 159 如果想要找个恋人 …168
- 160 如果想让男子觉得你有魅力 …169
- 161 如果你犹豫是否应该结婚 …170
- 162 渴望更多爱情的自恋者 …171
- 163 负起责任实现梦想 …172
- 164 舍弃女子身份的女子便会憎恶他人 …173
- 165 去爱与自己对立的人，
去爱与自己不同的人 …174

- 166 爱与尊敬无法兼得 …175
- 167 爱即宽容 …176
- 168 饱含真爱的行为总是自然而然的 …177
- 169 何为最大的自恋? …178
- 170 如果忘记爱…… …179
- 171 爱促成长 …180

第九章 改变人生的知识

- 172 抓住本能，才是最顶级的智者 …182
- 173 看清本质再判断 …183
- 174 时代在变，视点也要变 …184
- 175 不令自己蒙羞者，将获自由 …185
- 176 学习是好好生活的基础 …186
- 177 判断之前，先放下热情 …187
- 178 最糟糕的读者，用窃贼的眼光来读书 …188
- 179 该看的书 …189
- 180 设施与道具无法催生出文化 …190
- 181 遭遇瓶颈时阅读古典作品 …191
- 182 真正的教育者会解放你 …192
- 183 学习不仅为了模仿 …193

- 184 耐心等候事情完成 …194
- 185 光有理想远远不够，
还得找到通往理想的道路 …195
- 186 热爱学习的人不会感到无趣 …196
- 187 用四分之三的力气做事 …197
- 188 若想成为专家 …198
- 189 永远不忘收尾工作 …199
- 190 求索之物一定就在你脚下、你眼前 …200
- 191 现实告诉你捷径 …201
- 192 不需要自己的哲学 …202
- 193 你的精神处于哪个阶段 …203
- 194 没必要炫耀智慧 …204
- 195 将才能赋予自己 …205
- 196 反省与观察要放在彻底体验之后 …206
- 197 词汇量少的人，思维与内心也很粗糙 …207
- 198 战胜冲动后得到的冷静才真可贵 …208
- 199 智慧表现在脸与身体上 …209
- 200 细致的交谈有助于塑造想法 …210
- 201 词语就是武器 …211
- 202 原因与结果之间的东西，
有许多肉眼无法看到 …212

- 203 不合理正是它存在的理由 …213
- 204 如何变得有独创性 …214
- 205 放低身段，会看到更多 …215
- 206 同时看见现实与本质，才算可靠 …216
- 207 有思想的人需要满足三个条件 …217
- 208 坦诚地表现 …218

第十章 美就是强大

- 209 舍弃理想与梦想，人就会变得污浊不堪 …220
- 210 邂逅高大的自我 …221
- 211 致年轻人 …222
- 212 不断前行 …223
- 213 用对比发光 …224
- 214 站在远处思索观察，事物会更美 …225
- 215 保持内敛，学会矜持 …226
- 216 用自己的眼睛看，别被知识绑架 …227
- 217 向树木学习 …228
- 218 感受大自然的温柔 …229
- 219 有些献身看不见 …230
- 220 伟大之人，都是伟大的劳动者 …231

- 221 擅长用人者，极少轻易否定他人 …232
- 222 老练的技巧 …233
- 223 如果要找知性而又美丽的人 …234
- 224 去爱感觉吧，有感受才有文化 …235
- 225 通往好事的道路 …236
- 226 不为人知地考验自己，
就会拥有真正的自尊心 …237



第一章

内心强大，从了解自己开始

Selbstheit

Selbstheit

001

尊敬一事无成的自己，就能有改变现实的力量

决不可妄自菲薄。那样无异于将自己的行为与思想五花大绑。

一切从尊敬自己开始。尊敬毫无经验的自己，尊敬一无所成的自己，将自己当个人看。

只要你尊敬自己，便会无法作恶，便会无法做出不配为人的轻蔑举止。

改变活法，能让你更接近自己的理想，也能让你成为他人学习的榜样。

这样能开拓你的可能性，并给予你将其变为现实的力量。要活出精彩，首先就要尊敬自己。

《权力意志》

Selbstheit



不要在乎自己的名声

世人都很好奇他人是如何评价自己的。想给别人留下个好印象，想让别人觉得自己更伟大，更加重视自己。然而，一味在乎自己的名声有百害而无一利。

因为人总会给出错误的评价。你几乎不可能收获令自己满意的评价，评价令你大失所望反倒成了理所当然。所以为了不让自己怒气冲天，就绝不能在乎自己的名声或口碑，也绝不能关心别人的想法。否则，你就会安于“部长”、“社长”、“老师”这样的头衔带给你的快感与安心，殊不知你已成为众人的眼中钉。

《人性的，太人性的》

不要在疲惫不堪的时候反省自己

结束了一天的工作，开始自我反省。或者一天结束之时，回顾一天的生活，进行反省。于是你便会注意到自己与他人的错误，变得郁郁寡欢。你为自己的不中用而愤怒，为他人的可恨而咬牙切齿。如此这般，总会以不快郁闷的结果收场。

这并非因为你冷静地反省了自己，你只是累了。在疲劳时进行反省，乃是郁闷设下的陷阱。疲劳时就不该反省、回顾，甚至不应该写日记。

在你活跃异常，沉浸在某件事中，享受快感的时候，是不会反省，也不会回顾的。所以你若是觉得自己不中用，或是开始憎恶他人，那便是你疲惫不堪的证据。这种时候就该立刻休息。

《曙光》

Selbstheit



睡觉，是最好的调整方法

当你深陷自我厌恶中时，当你厌烦周围的一切时，当你做什么都疲惫不堪时，该做些什么来养精蓄锐呢？

赌博？宗教？流行的放松疗法？维生素药剂？旅行？
饮酒？

不。吃个饱饭，再睡个饱，比平时多睡会儿，才是最好的方法。

睁开眼睛后，你会发现自己焕然一新，充满力量。

《漂泊者及其影子》



表现自己的三种形式

自我表现，即表现自己的力量。

其方法可大致分为三种。

赠予。

嘲笑。

破坏。

将爱与尊敬赠予对方，是表现自己力量的一种形式。

而诋毁、欺凌、贬低对方，也是表现自己力量的一种形式。你会选择哪一种呢？

《曙光》



人生最重要的事情是发现自己的一技之长

无论是谁，都有一技之长。而且这一技之长，是只属于他自己的。

有些人很早便发现了自己的特长，并利用特长取得了成功。有些人一辈子都没弄清楚自己究竟有什么本领。

有些人凭借一己之力发现了自己的特长。而有些人则参考世人的反应，不断摸索自己的本领究竟为何。

总之，只要你百折不挠，不断挑战，总能发现自己的一技之长。

《人性的，太人性的》



每天克制一件小事，做自己行为的主人

切忌自以为是。别以为你听过“自制心”这个词，就能做到自制。自制，需要你拿出实际行动来。

每天克制一件小事。若是无法轻易办到这一点，便无法称为有自制心。若是无法在小事上自制，就不可能在大事上自制。

自制，即控制自我。也就是说，你要抵制盘踞在心中的欲望，不被欲望所左右，成为自己行为的主人。

《漂泊者及其影子》

把问题弄清楚之后，答案会自然出现

即便读再多的方法论，即便学了著名企业家与富人的做法，也无法找到适合自己的做法。这是理所当然的。甲之良药，乙之砒霜。他人的做法常常不适合自己。

问题在于，你完全不了解自己的“为什么”。自己为什么想做这件事？为什么想要那个？为什么想成为那样的人？为什么想走那条路？你从未思考过这些问题，自然也不知晓问题的答案。

只要你搞清了这些“为什么”，事情就简单了。事情的做法便会摆在你的眼前，没必要模仿他人浪费时间。你已经清楚地看见了自己前行的道路，只要迈开步子往前走便是。

《偶像的黄昏》



最微小的行为，也会给人生带来持久的影响

自己的所有行为，总会成为其他行为、思想与决定的诱因，甚至对其产生巨大的影响。行为不可能不产生任何影响。

因自己的行为产生的后果，总会以某种形式与日后发生的事情产生联系。哪怕是遥远过去的人们行为，也与现在的事情有着或多或少的联系。

一切行为与运动皆为不死。所有人的所有行为，即便是最微小的行为，也是不死的。也就是说，我们其实都是永生的。

《人性的，太人性的》

Selbstheit



一切从了解自己开始

决不可糊弄自己，自欺欺人。要对自己永远诚实，了解自己究竟是什么人，究竟有着怎样的癖好，拥有怎样的想法，做出怎样的反应。

因为你若不了解自己，就无法将爱感知为爱。为了爱，为了被爱，首先就必须了解自己。连自己都无法了解的人，又如何了解得了对方呢。

《曙光》



坦然接受自己的变化

过去的自己所坚信的真相，现在竟成了错误。过去的自己所坚持的信条，现在也发生了变化。

这并非因为你年少无知，见识浅薄，不经世事。对当时的你而言，这样的想法是必要的。对当时那个层次的你来说，那是真相，也是信条。

人总在脱胎换骨，更新换代，不断朝新的人生迈进。

所以，只不过是过去必不可缺的东西，现在变得不再需要了而已。所以，对自己的批判，和听取他人对自己的批判，其实也是对你的蜕变的一种促进，为了让你更快地焕然一新。

《快乐的知识》

用行动才能赢得信赖

在现代，那些四处宣扬自己值得信赖的人，反而无法取得他人的信赖。因为会说这些话的人，不是沉醉在自我之中的自恋狂，便是因为太爱自己而无法认清自己的人。而大部分人也很清楚，人类究竟有多么脆弱。

想要赢得他人的信赖，不必用言辞强调，而应当以行动示人。而且，只有在进退维谷时的真挚举动，才能打动人心。

《漂泊者及其影子》

人常常会被“解释”束缚住，失去思考的本质

事物总能从不同角度去解释。

好事、坏事并非浑然天成。是好是坏，是美是丑，是有用还是无用，做出解释的终究还是自己。

然而，无论你怎么解释，从你解释的那一刻开始，就注定了你已将自己置身于解释之中。这意味着你已被解释所束缚，只能从解释得通的视角来观察事物了。

也就是说，解释，以及诞生于解释中的价值判断将扼住你的喉咙。可是不做出解释，就无法处理事物。这便是解读人生时所要面临的两难境地。

《玩笑、欺骗与复仇》

Selbstheit

014

想要找到自我，请先回答这些问题

如果你想真正理解自己的本质，那就请老实回答以下几个问题：

自己真正爱过的究竟是什么？让自己的灵魂升华的究竟是什么？是什么填满自己的心灵，让心中充满愉悦？自己究竟为什么东西入迷过？

只要回答这些问题，便能探明自己的本质。那便是真正的你。

《作为教育家的叔本华》

Selbstheit

—o—
015

帮助他人的喜悦是最纯粹的

不快的原因之一，是自己所做之事与其产生的后果没能帮到他人。所以有许多老人郁郁寡欢。而理应讴歌青春年华的年轻人们不悦的原因，是自己还难以成为对社会有用的人。

所以欢乐永驻的诀窍，便是帮助他人，成为对他人有用的人。这样你便会感到自己存在的意义，享受最为纯粹的喜悦。

《人性的，太人性的》

Selbstheit

016

想引人注目，却无法如愿的原因

自我表现欲，即“只想让自己引人注目”的欲望。在派对上，这一点尤为突出。

有人滔滔不绝、妙语连珠；有人身着奇装异服；有人交际广泛；有人自我孤立……大家都想尽办法，只让自己引人注目。然而，他们打错了如意算盘。因为他们觉得只有自己是舞台上的演员，而其他人只是看客。每个人的想法皆是如此，于是便演变成了一幕无人观看的戏剧。最终，谁都没能得到关注。

人生的历史总会重复。引人注目的方法多种多样，有人用权力，有人用学历，有人则装可怜博得同情。然而，他们总是无法达到目的。因为所有人都误以为他人只是自己的观众罢了。

《人性的，太人性的》

Selbstheit

017

人生苦短，时间只允许我们关注一两件事

若是对自己周围及世间发生的大事小事兴致盎然，最后你只会成为一具空壳。还有一些人，只是为了填补自己的空虚而将目光投向各种事物。

好奇心是十分重要的，因为它能引爆你身上的潜能，然而人生苦短，没有足够的时间让你经历一切。应该趁着年轻时脚踏实地，认清自己前进的方向，并沿着这一方向不断钻研，这样一定能令自己更加贤明与充实。

《漂泊者及其影子》

Selbstheit

018

恐惧由心生

世间之恶的四分之三，皆出自恐惧。

因为你心怀恐惧，才会为经历过的众多事情而苦恼。
不仅如此，它还让你惧怕尚未经历过的事情。

然而，恐惧的真面目，正隐藏在你当下的内心之中。
你可以轻而易举做出改变——因为那是你自己的心。

《曙光》

Selbstheit

—(o)—
019

无论何等好事，不要“为了……”而做

无论是何等好事，都不应“为了……”而做，否则只是卑贱贪婪之事。

为了某人而做，为了某事而做，那都是你在失败时想要将责任推卸给对方、情势或其他原因而找的借口。因为一切顺利时，你便会自高自大，认定那都是自己的功劳。

一切终究还是为了自己。

然而，当你纯粹地、主动地为爱而做事时，是不会联想到“为了”这个词的。

《查拉图斯特拉如是说》

Selbstheit

—<—>—

020

每天进步一点点

向着高处不断努力，绝不会是白费工夫。

也许你感觉自己的努力总是徒劳无功，但不必怀疑，
你每天都离顶点更进一步。

今天的你离顶点还遥遥无期。但你通过今天的努力，
积蓄了明天勇攀高峰的力量。

《漂泊者及其影子》

为何孤独？因为你无法爱自己

想要尽可能多的朋友。才刚认识就认定对方是自己的朋友。不与伙伴待在一起便忐忑不安。这意味着你正处于极其危险的状态。

为了寻求真正的自我，向他人索要答案。希望他人多理睬自己，才会求索朋友。为了追求虚无缥缈的安全感而依赖他人。为何如此？因为孤独。为何孤独？因为你无法爱自己。然而，即便你拥有再多的“速食朋友”，都无法抚平你心中孤独的伤口，也无法让你爱上自己。那只是自欺欺人。

要真正爱自己，首先必须靠自己的力量，埋头于某件事中，必须靠自己的双脚，朝着高处的目标迈进。那样会伴随着痛苦，但那也是心灵肌肉的成长之痛。

《查拉图斯特拉如是说》

Selbstheit



安居于强劲而安稳之地

是否会四处游历，寻找适合自己的国度？抑或是漫步各处，探寻最适合自己的安家落户的地方？

不如寻一处强劲而安稳的地方，将其作为自己的祖国，建起自己的小家。无论是喧嚣的都市，还是寂静的荒野，只要是强劲而安稳的地方，就能让你高枕无忧。

《曙光》

Selbstheit

——
023

无限财富皆在自身

面对同样的事物，有人只能汲取出一两样东西来，有人则不然。人们总以为两者的差距在于能力。

然而，人并非从事物中汲取，而是从自身汲取。在事物的触发之下，你便从自身取出了相应的东西。

也就是说，不必去寻找内涵丰富的事物，而要充实自己。这才是提高自己能力的最佳途径，也是令人生过得更加充实的良方。

《快乐的知识》



第二章

喜悦能让你强大

Freude

Freude
—
024

喜悦吧！欢乐吧！

再高兴些。无论是多么微不足道的小事，都要兴高采烈。喜悦让你神清气爽，还能提高身体的免疫力。

不要害羞，不要忍耐，不要推辞，喜悦吧，欢笑吧。要面带微笑。像个孩子那样，痛快地欢笑吧。

一高兴，就会忘记无聊琐事，对他人的厌恶与憎恨也会随之淡去。喜悦还能感染周围的人。

喜悦吧，让人生充满欢笑。

喜悦着、欢笑着度过人生。

《查拉图斯特拉如是说》

满足即奢侈

“epicurean”这个词，被现今的人们误以为是“享乐主义者”或“快乐主义者”，但它的词源其实是古希腊哲学家伊壁鸠鲁追求快乐的活法。

他所到达的顶点，是一种名为“满足”的奢侈。然而，这种奢侈所需要的东西并不多。即：一座小小的花园，几棵无花果树，少许奶酪，三四位朋友。

只需这些，他就能过得很奢侈了。

《漂泊者及其影子》



早起后要思考的事情

如果想给一天开个好头，就该在睁眼之后好好思索：如何在今天这一天时间里，为至少一个人，带去至少一份快乐。

哪怕是再微小的快乐也无妨。接着，你再花一天时间，努力实现这一愿望。

要是有多人能养成这一习惯，就能更快改变这个世界，比自私自利的祈祷要有效得多。

《人性的，太人性的》

Freude
—
027

并非所有喜悦都是有益的

我们的喜悦是否对他人有益？

我们的喜悦，是否会让他人的不甘与悲伤增加几分？
是否会侮辱到他人？

我们所喜悦的，是否是真正值得喜悦的事？

我们的喜悦，是否建立在他人的不幸与灾难之上？是否只满足了复仇心、轻蔑心与歧视心？

《权力意志》

Freude

—(O)—
028

工作是你生活的脊柱

职业是我们生活中的脊柱。没有脊柱，人就无法生存。工作能让我们远离罪恶，能让我们忘却无聊的妄想，还能让我们感受到恰到好处的疲惫，收获相应的报酬。

《人性的，太人性的》



共同生活，美事一桩

一同沉默是美事一桩。

而比这更美妙的是一同微笑。

两人以上共同生活，经历相同的事情与感动，一同流泪，一同欢笑，度过同一段时光。

还有比这更美妙的事吗？

《人性的，太人性的》



在一知半解时享受学习，你就能不断进步

与满口外语的人相比，那些刚开始学外语，还说不了几句话的人，更能享受说外语的机会。

享受学习乐趣的权利，总是掌握在一知半解的人手中。不仅是外语，无论什么刚开始的兴趣爱好，总能让人爱不释手。

不过，这也是人能够学习的原因。即便你已长大成人，也能通过享受学习，熟练掌握某种技能。

《人性的，太人性的》



悦人即悦己

取悦他人，也能让自己充满喜悦。

无论是怎样的小事，只要能取悦他人，便能让我们的双手与内心欢乐满溢。

《曙光》



让喜悦永驻心中

聪明些。让心中充满喜悦。

可能的话，再贤明些。

让喜悦永驻心中。

因为这才是人生中最重要的事。

《漂泊者及其影子》



享受当下

“不享受”并不是件好事。应当享受当下，即便那需要你将视线从痛苦的事上移开。

比如，家里只要有一个人不会享受，郁郁寡欢，整个家庭就会闷闷不乐、乌烟瘴气。聚会与工作场所的情况也是如此。

尽可能幸福地生活吧。为此，就要享受当下。开怀欢笑，让全身都来享受这一瞬间。

《快乐的知识》

Freude
—<—>—
034

精神层次越高，就越能为细微之物喜悦

一个人的精神层次越高，心理越是健康，就越不会突然哄笑，也不会因哄笑显得粗俗。轻率、刺耳的哄笑不见踪影，微笑、喜悦的表情则会越来越多。

因为他能够辨别细微之物。每当他意识到，人生中竟隐藏着如此之多的快事，他便会感受到喜悦。也就是说，他的精神已经达到了极其纤细敏感的程度。

《漂泊者及其影子》



第三章

看透生死

Leben

Leben
——
035

不开始，就不会有进展

万事开头难。可不开始，就不会有进展。

《人性的，太人性的》



将经历过的事运用到明天的生活中去

有人觉得，在陌生的地方漫无目的地完成各项行程便是旅行。有人觉得，买些东西回来就是旅行。

有人享受旅行时看见的异国风情。有人期待旅行时的邂逅与经历。也有人将旅行时观察到的、经历过的事情，运用到自己的工作与生活中去。

人生之旅也是如此。若是将每一次的体验与见闻只视为纪念品，不加以利用，人生就会成为少数几件板上钉钉之事的重复。

将经历过的事运用到明天的生活中去，不断开拓自己。这样的态度，能令你畅享人生之旅。

《漂泊者及其影子》

选择充满生气的事物

所有良性的事物，都能为人注入生气，或是激励你积极生活。

以死为题材的书籍中，也有能为人注入生气的好书。相反，以生命为主题的书中，也有将生命矮小化的坏书。

无论是言语还是行动，能注入生气的就是良性的。当然，充满活力的人，能不断向周围产生积极影响。选择这些良性的事物，就意味着你为众人注入了生气。

《漂泊者及其影子》

Leben
—
038

懂得舍弃，才能身轻如燕地前行

人生苦短。死亡甚至可能在傍晚时分悄然降临。所以我们能做些什么的机会，只有当下。

要在有限的时间里做成些什么，就不得不离开些什么，舍弃些什么。然而，我们并不需要烦恼究竟该舍弃什么。在你努力行动的时候，不需要的东西会自然而然地离开你，就好像枯黄的树叶会从枝头飘落一般。

这样一来我们便会身轻如燕，离高峰更近一步。

《快乐的知识》



活得无怨无悔

要活得无怨无悔，即便让你从头来过也毫不在意。

《查拉图斯特拉如是说》



想赢得赞同，首先就要断言

如果你想说服尽可能多的人，或是想对他们产生某种影响，只需断言即可。

多费唇舌论述自己意见的正当性也是徒劳。这样反而会让更多人心生怀疑。

若是想赢得赞同，首先就要断言。

《各种意见与箴言》

Leben
—
041

若想度过安逸的人生……

你想轻轻松松地度过安逸的人生？

那就混迹于人群之中吧。

时刻与群众为伍，最终忘记自己的存在就好。

《权力意志》

Leben
——
042

保留旧思想只有死路一条

不蜕皮的蛇只有死路一条。

人类也不例外。若是抓着旧思想的皮不放，人便会从内部开始腐败，不仅无法成长，还会迎来死亡。

要脱胎换骨，就必须让思维也进行新陈代谢。

《曙光》

Leben
—
043

埋头于工作定会迎来转机

专心于自己的工作，能让你不再胡思乱想。从这个角度来看，拥有工作也是好事一桩。

在生活上的担忧袭来之时，我们能埋头于熟悉的工作中，借此躲避现实问题所带来的压迫与忧心。

痛苦的时候，你也可以选择逃避。即便你屡败屡战，无比痛苦，事态也未必会因此好转。不要把自己的心逼得太紧。在埋头于赋予自己的工作、逃避忧虑的时候，定会迎来转机。

《人性的，太人性的》

Liebert
——
044

一边执行计划，一边修改计划

制订计划总是充满愉悦，伴随着快感。制订长期旅行的计划、想象自己理想中的小家、制订能够取得成功的周密的工作计划、制订人生计划……每一项都充满梦想与希望，让你心怀期待。

然而，人生并不停留在愉快的计划上。只要你还活着，就必须执行计划。否则，就只能帮助别人实现他的计划了。

开始执行计划之后，各种障碍、绊脚石、愤恨、幻灭便会出现于你眼前。你只有两种选择：逐一克服，或是半途而废。

我们究竟该怎么做？一边执行计划，一边修改计划即可。这样一来，就能在享受的过程中实现计划。

《各种意见与箴言》

Leben
—
045

更诚挚地关注衣食住行

我们很容易忽视习惯了的事物，也就是所谓的“衣食住行”。有人甚至会说，我们是为了生存而吃饭，为了情欲而生子。在他们口中，日常生活的大部分都是“堕落”，高尚的事情另在别处。

然而，我们应当将更诚挚的眼光投向衣食住行，因为它们正支撑着人生的基础。多思考、多反省、多改良，在基本的生活中加入更多知性与艺术感性。因为衣食住行是我们生存的基础，让我们能在现实中走过人生之路。

《漂泊者及其影子》

Leben
—
046

爱清洁的人自然幸福

在孩子年幼时，尤其应当注重培养他的清洁观。这不仅仅因为洗手能保持清洁，抵御疾病，有利于身体健康。

爱清洁的习惯，还会扩展到精神层面上。他会将偷窃及其他不道德的事物认作污秽，催生出作为社会人的分寸、清纯、温厚与好品性等等。

成为习惯的清洁观便是洁癖。有洁癖的人，能自然而然地吸引住收获幸福的要素与契机。

《漂泊者及其影子》



像艺术家一样设计生活

若是想过上舒适美妙的生活，就该学习艺术家的技术。比如，画家特别注重物品的摆法：故意放在远处、让某些东西只能斜着看见、让它能反射夕阳、强调阴影……

其实，我们在生活中也做着类似的事情，那就是室内装潢。家具并不是怎么方便怎么摆，而是应该考虑到如何让生活环境更美丽。否则，人就得在乱七八糟的环境中度日了。

同样，我们也可以根据自己的喜好，设计生活中的种种事情与人际关系。

《快乐的知识》

Lieben
——
048

别让占有欲完全占有了你

占有欲并非十恶不赦之物。占有欲能催人工作赚钱。人们靠着金钱，能过上衣足饭饱的日子，还能获得自由与自立。

人用钱并无大碍，可占有欲一旦过了度，就会开始奴役人类。为了赚得更多金钱，人们便开始驱使所有时间与能力。占有欲不会给你任何喘息的机会。

有些人被占有欲完全束缚，成为占有欲的奴仆。于是，丰饶的内心、精神的幸福、高洁的理想……对人类来说最重要的东西，他们都会视若无睹。最终，他们便会成为穷得只剩下钱的人。所以当占有欲快要征服你的时候，就需要多加小心。

《漂泊者及其影子》

Leben
—
049

眼里只有目标，人生便会迷失

坚持不懈地登山，仿佛野兽一般。大汗淋漓、专心致志地朝顶峰进发。沿途美景无数，可你一心向着下一座高峰，全然不顾。无论是旅行，还是平日里的工作，专注于一件事中，忘却了其他的一切。如此愚蠢之事时有发生。

比如，在工作时误以为提高销售额才是唯一的目标。可这样一来，工作便失去了原来的意义。

然而，人们总是不断重复着这种愚蠢的行为。心灵没了从容，认为合理的行动才是最重要的，甚至把人性所必需的事物也看做徒劳，最终迷失人生。

这类案例不胜枚举。

《漂泊者及其影子》



人终有一死，所以要全力向前

人终有一死，所以开朗生活便是。

总有一天会迎来终点，所以要全力向前。

时间有限，所以要珍惜眼前的机遇。

还是把叹息与呻吟留给歌剧演员吧。

《权力意志》



承认自己的局限吧

我们在人生之中经历种种，并根据这些经验判断人生是长是短，是丰富还是贫乏，是充实还是空虚。

然而，我们并没有千里眼，拘束在肉身中的我们能够体验的范围与距离总是有限的。我们的耳朵，无法听见所有声音。我们的双手，也无法触摸到所有东西。

可我们还是会擅自判断事物是大是小、是硬是软，还会擅自对其他生物下判断。人的认识是有极限的，可我们并没有意识到，自己的判断可能出错。这便是人类无法摆脱的宿命。

《曙光》



第四章

锤炼强大的心智

Geistigkeit

Geistigkeit

—o—
052

拥有轻快的心灵

在日常工作中，若是能怀着轻快的心灵，工作便会顺利。在进行创造时更是应该如此。那是能够自由飞翔的心灵，不会被无谓的限制所束缚的、自由的心灵。

轻快的心灵是与生俱来的，最好不要让它萎缩。这样一来，你便会成为能够轻松完成各种事情的人。

然而，你若是清楚自己没有如此轻快的心灵，那就多学习知识、多接触艺术吧。那样你的内心便会逐渐轻快起来了。

《人性的，太人性的》

Geistigkeit

053

心中有光，才能看到希望之光

若是你从未体验过光芒与灼热，即便希望就在眼前，你也不知道那便是希望。你无法看见希望的影子，也无法听到希望的脚步声。

《快乐的知识》

Geistigkeit

—(o)—
054

重视窗外的风景，它带来心灵的沉稳

在自己的日常生活与工作中，无意间回头望去，或是远眺，便能看到群山、森林，抑或是远处的地平线等等。这类稳定的线条，对我们至关重要。

也许那只是看惯了的风景。但风景中稳定的线条，能够为人的心灵带去沉稳、充实、安心与深深的信赖。

我们的本能熟知这一点，所以我们才会重视窗外的风景，也会选择在亲近大自然的地方建别墅。

《人性的，太人性的》

Geistigkeit

055

创造每日的历史

我们总觉得历史是极其遥远的东西，与我们并无关联，又觉得历史总隐藏在图书馆的旧书之中。

然而，我们每个人都有真真切切的历史。那便是每日的历史。今天自己做了些什么，又是怎么做的，都会成为你历史中的一页。

是畏缩不前、碌碌无为，还是勇猛挑战、花心思比昨天做得更好。每种态度，都会写就属于你的历史。

《快乐的知识》

Geistigkeit

056

扬起帆，让风为你服务

不断追求、求索，可却未能如愿，筋疲力尽。那就试着换个角度看它吧。

无论做什么事情，都会刮起大风阻碍，难以成行。那你就反过来利用风的力量吧。扬起帆，让风为你服务。

《玩笑、欺骗与复仇》

Geistigkeit

057

不经意的小习惯会悄悄改变我们的人生

每天重复的小习惯，会成为慢性病的源头。

内心的小习惯，也同样会带来灵魂的健康与疾病。

如果你习惯于每天向周围人冷言冷语十句话，那就换成每天让周围人高兴十次吧。

这样一来，不仅你的灵魂能得到治疗，周围人的心境也定会好转。

《曙光》

Geistigkeit

—(o)—
058

当他们叫嚣“平等”时，他们说的是欲望

喜好用“平等”这一概念的人，大多隐藏着下面两种欲望。

第一种欲望，是将他人降低到和自己同等的水平。第二种欲望，则是将自己提高到和他人相同的水平。

所以我们必须明辨他人所叫嚣的，究竟是哪种平等。

《人性的，太人性的》

Geistigkeit

059

仔细分辨隐藏在长处背后的东西

客气，不让任何人感到难受，尽可能不给别人添麻烦。从表面上看来，这类人能为周围人着想，拥有公正的品性。

然而，即便他们是出于胆小，也会采取同样的行动。

所以，即便是长处，也要仔细分辨长处的根源是从何而来。

《人性的，太人性的》

Geistigkeit



胜利无偶然

胜利者绝不相信偶然，无一例外。

即便他们谦虚地说，自己的成功只是出于偶然。

《快乐的知识》

胆怯，就是毁灭

“啊，前面已经没有路了。”这么一想，原本存在的前路，也会突然消失不见。

“危险！”这么一想，就失去了安全之处。

“就这么结束了吧……”想到这里，你的一只脚就踏进了通往终点的入口。

“怎么办啊……”想到这里，你便会错失最好的处理方法。

总之，胆怯便意味着失败与毁灭。

对手太强，困难太多，状况太差，扭转败局的条件没凑齐……这些都不是你失败的理由。

当你心怀恐惧、变得胆怯时，就等于主动选择了毁灭与败北的道路。

《玩笑、欺骗与复仇》

Geistigkeit

062

看不起人，是因为内心虚弱，而不是内心强大

凡事喜欢走极端，摆出夸张态度的人，都有些虚荣心。他们想让自己形象更加高大，告诉别人自己很有能力，自己是一种特殊的存在。其实他们的内心空空如也。

被小事牵着鼻子走的人，看似细腻，实则心怀恐惧。他们畏惧自己会失败。或是觉得凡事只要有他人参与就会遇到麻烦，打从心底里看不起别人。

《人性的，太人性的》

Geistigkeit

063

很多时候，我们看到的只是情绪而非事实

许多人并未看到事物或状况的本质。

他们拘泥于自己对事物的想法与执著，看到的只是自己对状况产生的感情或胡思乱想。

其实，他们只是把事物和状况藏在了自己身后。

《曙光》

Geistigkeit

064

看透反对之人的心理

反对某项提案的人中，极少是有根有据的。

大多数人反对的，是陈述提案时的口吻与说法，或是说话人的性格与氛围。

只要知道了这一点，自然而然就会明白如何才能让更多人站在你这边。

表现手法、说服方法、琢磨口吻……这些都是技术上的问题。而陈述者的性格、容貌、人品与生活态度等等，则无法用技术来改变。

《人性的，太人性的》

Geistigkeit

065

在毁灭敌人前，再想一想

你想抹杀你的敌人吗？你真的想好了吗？

你真的要毁灭自己的对手吗？

敌人也许会被你抹杀，但敌人也会因此成为永恒。你真的深思熟虑过了吗？

《曙光》

Geistigkeit

—(—)—
066

狡猾的虚荣心

人类的面子，即虚荣心，是个极其复杂的玩意。

比如，也许某人会主动坦白自己的缺点、怪癖或干过的坏事，可那只是虚荣心为了掩饰更加邪恶的部分罢了。

公开什么、掩饰什么会因人而异，这是司空见惯的事。若是能用这样的眼光观察他人与自己，他现在最羞愧的是什么，想要隐藏些什么，又想要炫耀些什么，都能一目了然。

《人性的，太人性的》

Geistigkeit

067

灵魂嗜好奢侈之水

喜好奢侈的习惯，并非源于与身份不符的骄傲自大。

人之所以会为日常生活中可有可无之物、过剩之物所
倾倒，只是因为人类的灵魂喜好在奢侈之水中悠游罢了。

《曙光》

Geistigkeit

068

厌倦是因为你停止了成长

越是难以得到的东西，就越是心生向往。

然而，一旦将其占为己有，一段时间之后，你便会感到厌倦。物也好，人也罢，皆无例外。

因为你已得到了它，习惯了它，所以才会感到厌倦。然而，你真正厌倦的其实是你自己。得到的东西并没有在你心中发生变化，也就是说，你的内心对那样东西的看法没有变化，于是便产生了厌倦。自身越是停滞不前，就越是容易厌倦。

一个不断成长的人，总在发生着变化，即便对着同样的物品，也不会感到丝毫厌倦。

《快乐的知识》

Geistigkeit

069

为何无趣

懒惰之人并不会感到无趣。只有那些天性敏感、崇尚各种活动的人，才会对些许时间感到无趣。

《漂泊者及其影子》

Geistigkeit



快感与不快从思维而来

人们总以为，快感与不快是外界给予自己的。然而，它们其实是从自己的思维中产生的。

比如做完一件事之后，我们会想：“要是当初这么做就好了”，于是便会产生不快。反之，要是觉得“正因为这么做了，事情才能顺利完成”，就会体验到快感。

我们认为，自己可以选择两种做法中的一种，所以才会有这种想法。也就是说，这种思维模式的前提是，我们总有二选一的自由。

要是没有选择的自由，面对现状，我们是断然无法感受到快感或不快的。

《漂泊者及其影子》

为何自由之人更苗条潇洒

想要变得更自由，想要更自如地看待事物，想要最大限度地利用自己的能力与个性，这样想能带来许多好处。

首先，他们不会放任自己的缺点，也不会作恶，即便他们没有刻意去控制。因为上述这些事会影响他们自由自在地看待事物。同样，妨碍自己变得更加自由的愤怒与厌恶的感情，也会自然而然地舍弃。

真正自由的人总能给人以苗条潇洒的印象，那正是因为他们的精神与内心抛弃了多余的东西。

《善恶的彼岸》

Geistigkeit

——
072

如何把握精神的自由

想要获得真正的自由，就必须想方设法控制住自己的感情，不让它随便乱动。

若是放任感情不管，就会被感情牵着鼻子走，或是被感情冲昏头脑，最终让自己陷入不自由的境地。

精神自由、能够自如思考事物的人，都很清楚这一点，并能将其付诸实践。

《善恶的彼岸》



第五章

正确的交友之道

Freundschaft

Freundschaft

073

交友之道

要同甘，不要共苦。

这样便能交到朋友。

不过嫉妒与自满会让朋友离你远去，请务必小心。

《人性的，太人性的》

Freundschaft

—◀▶—
074

多和朋友交谈吧

多和朋友交谈吧。天南地北。这并非单纯的聊天。自己说的话，就是你想要相信的事。与朋友推心置腹地交谈，就能看清自己究竟在想些什么。

将交谈的对象作为自己的朋友，也代表着自己对那位朋友有所尊敬，对他的人品有所向往。因此，结交好友、多多交谈、相互尊敬、在提高人格的过程中尤为重要。

《查拉图斯特拉如是说》

Freundschaft

075

拥有四种美德

对自己、对朋友永远诚实。

对敌人心怀勇气。

对败者心存宽容。

在任何时候都礼貌待人。

《曙光》

Freundschaft

076

如何与挚友相处

互为挚友，即保持着这样的关系：

敬重对方多于自己。爱对方乃是理所当然，但一定要更爱自己。

在与对方的交往中，表现出亲密与温柔。但会小心不让自己陷入进退两难的亲密之中。

不混淆对方与自己，清楚两者之间的区别。

《各种意见与箴言》

Freundschaft

077

君子之交淡如水

摆出无比亲密的态度，装模作样地与对方套近乎，频繁地联系对方。这都说明他们并不相信自己得到了对方的信赖。

若是相互信赖，便不会依赖亲密的感觉。在外人看来，反而显得有些冷淡。

《人性的，太人性的》

追求能让自己成长的交往

年轻人之所以傲慢自满，是因为他们还一事无成，却与同等水平的家伙为伍，因此显出一副自己无比杰出的模样来。

若是陶醉在甜美的错觉中，浪费年少时的光阴，那损失可就太大了。应当尽快找到依靠真正的实力有所作为的人或是有功劳的人进行交往。

如此一来，以往的自我满足、骄傲自大以及毫无内涵的自觉潇洒与夸大虚荣，都会消失无踪，并清楚地认识到自己现在究竟该做些什么。

《人性的，太人性的》

Freundschaft

079

不与插手私事之人交往

有些人觉得，插手关系亲密之人的私事也无妨。万万不可与此类人相交。他们口口声声说把你当家人看待，实则想要让你受他们的支配与影响。

朋友之间切忌混淆，否则友不成友。

《漂泊者及其影子》

无需时刻保持敏感，迟钝有时即为美德

无需时刻保持敏感。

尤其是与人交往时，即便看透了对方的某种行为或想法的动机，也需装出一副迟钝的样子。

尽量从善意角度诠释言语。

将对方视作贵人，但绝不表现出有所顾虑的样子。保持比对方迟钝的感觉。

此乃社交之诀窍，亦是对人的怜恤。

《人性的，太人性的》

Freundschaft

081

唯有同类才能理解

会称赞你的人，正是与你相似的人。你也会称赞与自己相似的人。

若非同类，便无法理解其真意，亦不知其善恶。而称赞与自己相似之人，还能令你感到自己也得到了认同。

人有不同的层次。理解与称赞，乃至以迂回形式出现的自我认同，都是在同一层次的人中进行的。

《快乐的知识》

懂得培养友情，才有幸福婚姻

孩童的人际关系，绝不会从生意、利害关系与恋爱开始，一切始于友情。一同玩耍、争吵、安慰、竞争、担忧……种种经历在两人之间构筑起友谊，于是两人便会成为朋友。距离再远，也能保持朋友关系。

保持良好的朋友关系极为重要。因为朋友关系与友情，乃是人际关系的基础。

良好的朋友关系也会成为幸福婚姻的基石。因为，婚姻生活虽是男女之间的特殊关系，其基础亦为培养友谊的才能。

因此，将婚姻不美满的责任推卸给环境或对方的人，只是忘却了自己的责任，大错特错。

《人性的，太人性的》



第六章

活得超越世间

Öffentlichkeit

Öffentlichkeit

——
083

活得超越世间

活在世间，但也要超越世间。

所谓超越世间，首先就要防止自己被内心或感情的波动牵着鼻子走。即不被情动所影响，驾驭名为“情动”的烈马。

若是能做到这一点，就不会被世间或时代的潮流与变化所左右。便能拥有坚定的信念，坚强地活下去。

《善恶的彼岸》

追求安定让人与组织腐朽

“物以类聚，人以群分”，但拥有同样想法的人聚在一起，相互认同，以求满足，那便会成为一个舒服的封闭空间，无法催生出新的想法与主意。

而且，组织中的年长者若是一味偏袒与自己意见相同的年轻人，那年轻人也好，组织也好，都会一事无成。

畏惧反对意见或独特的新点子，一味追求安定的态度，只会令组织与人从本质上腐朽，加速其颓败与破灭。

《曙光》

Öffentlichkeit

——
085

不必让所有人都喜欢你

对方若是从生理上厌恶你，即便你如何礼貌地对待他，他都不会立刻对你改观。最终只会落得无事献殷勤的下场。

不可能让全世界的人都喜欢你。以平常心相待便是。

《人性的，太人性的》

拥有属于自己的活生生的意见

若是想拥有一条活生生的鱼，就只得亲自出门钓鱼。同理，若是想拥有自己的意见，就必须开动脑筋、挖掘内心，将其转化为语言。

这要比买鱼化石的家伙们强多了。他们觉得拥有自己的意见实在太过麻烦，便花钱购买盒中的化石。所谓化石，便是他人的旧意见。

接着，他们会把买来的意见当成自己的意见。他们的意见毫无生气，也毫无变化可言。不幸的是，这类人在世间比比皆是。

《漂泊者及其影子》

Öffentlichkeit

087

不被道德的外表所欺骗

行为符合道德的人，并不一定是道德的人。

也许他只是服从于道德。也许他并无主见，只是为了面子而已。

抑或是因为骄傲自满，也有可能是束手无策，只得放弃，甚至可能是觉得麻烦，才故意选择符合道德的行为。

所以，我们无法将符合道德的行为认定为道德。道德的真假，无法根据行为来判断。

《曙光》

Öffentlichkeit

—○—
088

责备人的时候，也暴露了自己

责备某人的人，坚称某人有错的人，这类人其实在无意中暴露了自己的性格。

在第三者看来，尖锐指责他人的人更恶劣，性格也更低劣。因此，过分责骂他人的人，便会被周围人所厌恶。

《曙光》

不为无聊之事所苦

热的反义词是冷，亮的反义词是暗，大的反义词是小。这是使用相对概念的一种文字游戏。切不可以为现实也是如此。

比如，“热”与“冷”并非对立。这两个词只是为了更直观地表现出自己对某种现象所感的程度差距罢了。

若是误以为现实中也充满对立，小小的麻烦便会成为困难与辛劳，小小的变化便会成为巨大的痛苦，单纯的距离便会导致疏远与决裂。

大多数烦恼，都是因为陷入文字游戏，而在心中产生了不平与不满。

《漂泊者及其影子》

Öffentlichkeit



不被大多数人的判断所迷惑

人们总会轻视结构与道理较为清晰，或是容易解释的事物。反之，难以解释清楚、暧昧不明的事物，人们便会重视。

当然，事物是否重要，要点另在他处，与如此心理所左右的判断无关。因此我们不能被人们的心理波动所驱使，错误地判断事物是否重要。

《人性的，太人性的》

Öffentlichkeit



人们容易失去正确判断的原因

人们认可某件事的原因不外乎以下三种：

一是对那件事一无所知。二是这类事情随处可见。三是事情已经发生。

是善是恶，会产生何种利弊，有何种正当的理由，并非判断标准。

于是，众多人便认可了因袭、传统与政治。

《曙光》

Öffentlichkeit



092

用支配来反抗被支配

世间有两种支配。一种为支配欲驱使的支配。

另一种，则是不愿被他人支配而进行的支配。

《曙光》

Öffentlichkeit



对批判应该来者不拒

蘑菇在潮湿、阴冷、不通风的地方繁衍生息。

同样的事情也会发生在人类组织中。在没有批判之风吹入的封闭空间中，定会有腐败与堕落诞生壮大。

批判并非怀疑与刁钻的意见。批判是一阵风，吹在脸上很凉，但也能使环境干燥，防止邪恶的细菌繁殖。所以，对批判应当来者不拒。

《人性的，太人性的》

Öffentlichkeit

——
094

格格不入也许是因为你超出了组织

想得比别人多、思维范围比别人宽泛的人，不适合加入组织或派系。因为这类人会在不知不觉中超出组织或党派的利害，在更广阔的范围内进行思考。

组织与派系在人们的思维方式上套了个框，就好比无数橡子聚集在一起的样子，也像是小鱼组成的鱼群。

所以你的想法若是与组织格格不入，也不用担心自己不正常。那只是因为你的思想已然超越组织这一狭小的世界，到达了更广阔的空间。

《人性的，太人性的》

Öffentlichkeit

095

规则会改变环境，也会改变人心

为了创造秩序，为了防止不利之事发生，为了降低危险性，为了提高效率，人们创造出了规则、法律等等。

而规则的存在，又催生出了新的状况。这与规则不存在时的状况完全不同。

即便废除那些规则，也无法回到制定规则之前的状况了。规则会改变环境，也会改变人心。

《漂泊者及其影子》

Öffentlichkeit



事物代表的往往不是事物本身

聚餐时的菜肴为何如此之多？种类为何如此多样？那并非为了提供营养，而是为了给人留下印象。

何种印象？力量、名誉、威严、优越性与势力。

它们平日里由金钱所代表，但在餐桌上，则会由菜肴所代表。

《曙光》

作恶，是因为不够爱自己

恶人有个共同点：憎恨自己。

正因为憎恨自己，才会作恶。恶事会伤害自己，也能惩罚自己。所以他们才会在毁灭的道路上越走越远。

不仅如此，恶人对自己的憎恶与复仇心，还会殃及周围的人。这正是沉迷赌博的人会拖累周围人的原因。

所以我们不能认定恶人的不幸是他们自作自受，进而袖手旁观。我们应当努力让他们不再憎恨自己，而是尽可能爱上自己。否则邪恶便会急速蔓延开来。

《曙光》

Öffentlichkeit

098

攻击者的内在原因

攻击的原因并非天生暴力，也并非想要教训某人、折磨某人。

人们时常为了解自己究竟有多大的力量，自己的力量究竟能产生多大的影响而攻击他人。有时也会为了让自己正当化而攻击。

个人如此，国家亦然。

《人性的，太人性的》

Öffentlichkeit



人总会把事情朝对自己有利的方向解释

“爱你的邻居。”

话虽如此，可大多数人所爱的并非自己的邻居，而是邻居的邻居，或是住在更远地方的人。

为什么？因为邻居很烦人，一点都不招人喜欢。然而人们自以为爱那些住在远方的人，就是在实践“爱邻居”这句话。

人总会把事情朝对自己有利的方向解释。只要清楚这一点，就能理解正确的主张为何总是难以实现了。

《善恶的彼岸》

比狐狸更狡猾的是……

沉甸甸的葡萄挂在藤蔓上。一只狐狸想要摘，可葡萄挂在高高的枝头，任它如何跳跃都没能够着。最终，狐狸放弃了。它走之前撂下一句话：“长在高处的，肯定是酸葡萄。”

这是《伊索寓言》的第三十二个故事，教育人们不要逞强、不服输。

然而，现实生活中的人，比狐狸更加狡猾。有时他们比其他人更早摘到了饱满的葡萄，可还是到处宣扬：“这葡萄可真酸，根本没法吃！”

《漂泊者及其影子》

小心冒牌老师的教诲

世间有无数像模像样的冒牌老师。

他们教会我们无数处世之道。这样做能占便宜，这样判断不会吃亏，与人交往时要这样，人际关系要那样拓展，这种事情要如此这般……

请大家仔细想想。冒牌老师的教诲，皆为价值判断。

看待人与事物的方法全无。

难道我们要在尚未理解人生本质的情况下，浑浑噩噩地度过一生吗？

《权力意志》

最危险之时

最容易被车撞到的时候，就是躲过第一辆车之后。

同样，在工作中也好，日常生活中也好，在处理好问题与纠纷，放松警惕之时，下一场危险迫近的可能性就变高了。

《人性的，太人性的》

去何处寻求快感

并非是快感造就了为非作歹、放荡不羁之人。正因为他们缺乏快感，才会去寻求快感。

然而，他们总是难以寻获令人心满意足的快感，于是便更加放荡，重复着无休止的饥渴。

其他人早已在自己的工作中得到了足够的快感，即便体验到了放荡之人所追求的邪恶快感，也不会感到丝毫的满足。

《各种意见与箴言》

小心你身边的“政治家”

有些人在身边安置有能之人或名人，企图让自己更加显眼。必须对其提高警惕。政治家便是典型。

政治家尤其喜欢把有能之人、人尽皆知的有识之士或名人安置在自己的周围，并找些借口让他们帮助自己工作。这并非为了让政治活动更加顺利，而是为了伪装自己的空虚。他们为了让自己成为主角，不断利用他人。

《快乐的知识》

送礼要有度

送礼过度，不会被人感谢。收礼之人反而会觉得拿了个烫手山芋。

俗话说，礼物表心意，但必须有度，否则只会令对方困扰。

《人性的，太人性的》

看起来果断，其实可能是顽固

一言既出，驷马难追。世间将这种态度视作果断，认为这样的人有男子汉气概，判断力强，意志坚定。之后的行为仿佛也是正确的。

然而，请大家仔细想想，坚定实施自己说过的话，不正是一种顽固吗？不正是一种感情化的行为吗？不正是倔强的表现吗？之后的行为，难道不是隐藏着名誉心与虚荣心吗？

决定是否采取某种行为时，应当从更加理性的视角，来判断这项行为是否真正妥当。

《曙光》

滴水之恩当涌泉相报

滴水之恩当涌泉相报。多还给对方的东西，就会成为利息，也能让对方喜悦。你能够告诉对方，以前必须向他借钱的人，现在已经能回报他这么多东西了，他也定会为你感到高兴。

多报答对方，能缓解自己请人帮助时的屈辱感，也会给你带来喜悦。

《漂泊者及其影子》

Öffentlichkeit

108

被骗之人的悲伤

当你欺骗某人之时，对方便会陷入悲伤。

他并非因为受骗造成的损失而深陷悲伤，而是因为他已不能同往常一样继续相信你了。

正因为他想继续相信你，悲伤才会更深。

《善恶的彼岸》

有权有势只是幻影

成为组织领导的人、在如今这一时代拥有势力的人以及拥有权力的人，并非真正拥有某种力量。势力或权力只是存在于人们脑中的幻影罢了。

正因为势力与权力对人们产生了作用，幻影才会挥之不去。他们即便是某种特殊的存在，也绝不是特殊的人。有些有权有势之人已经依稀注意到了这一点。真正有知性的人，早已得知有权之人无足轻重。然而，大多数人依旧沉迷于幻影之中。

《各种意见与箴言》



第七章

做一个独特的人

Menschlichkeit

Menschlichkeit



110

用老生常谈的口气传达令人吃惊之事

将某件事告诉他人时有个诀窍：如果那件事史无前例，或是会令对方吃惊，那就装作它是众所周知的事，拿出老生常谈的口气说吧。这样一来，对方便能坦然接受。

否则，对方会因为自己的无知而产生自卑，将产生的怒火撒在告知者身上。这样一来，他便无法接受本可以接受的事情。

这条诀窍能大大改变沟通的质量。在共同工作时，这也关乎工作的成败。

《曙光》

Menschlichkeit



别老想别人如何

不肆意判断他人，不评估他人的价值，不在背后说人闲话。

别老想着他人如何如何。

尽可能少做类似的想象。

这便是好人的证明。

《曙光》

不侮辱人类的自然性

人类与自然。

将两个词如此对立一看，人类与自然仿佛两不相容。

然而，人类其实就包含在自然之中，人类本身就是自然的一种。

因此，我们不该侮辱自己所拥有的自然性。它并不会像喜欢强调社会性高尚的人们口中说的那样扭曲人性，也不必为此觉得羞愧，更不会与人性不相容。

我们都是自然，当然会拥有自然的本性。

《快乐的知识》

Menschlichkeit

——
113

两种人类

得到赞许之后。

一种人害羞谦虚。

另一种人则沾沾自喜，厚颜无耻。

《曙光》

Menschlichkeit

114

伟人可能是怪人

人们口中的伟人，既是伟人，人格又杰出。其实并没有任何证据支持这种判断。

那些伟人，也许只是迟迟没有长大的人。也许正因为他们如同孩童一般，才能留下丰功伟绩。

也许，他们能够根据时代大潮与年龄不断改变自己，仿佛变色龙一般，所以才能完成符合时代潮流的工作。

他们也许是被施以魔法的少女，活在无穷无尽的虚幻梦境中，所以才会如此独特。

《快乐的知识》

真正具有独创性的人，拥有一双神奇的眼睛

行事古怪、吸引众人眼球的人，并非具有独创性的人。他们只是想引人注目罢了。具有独创性的人的一大特征是，他们拥有一双神奇的眼睛，能够发现摆在大家眼前、却不被众人所察觉、甚至连名字都没有的事物。他们还能为此类事物起个新名字。

只有在事物有了名称之后，人们才能发现它的存在。于是，世界上又诞生了新的部分。

《快乐的知识》

领袖魅力来源于隐蔽

若是想让他人觉得自己是个有领袖魅力、很有内涵的人，只要学会阴暗与隐蔽即可。不要开诚布公，让他人无法看透你的内心。

因为大多数人面对深不见底的事物，会感到一丝神秘与深邃。自然界中的池塘与沼泽若是浑浊不堪、看不见底，人们便会认定它很深，心生恐惧。对领袖的恐惧，不过如此。

《快乐的知识》

Menschlichkeit

117

没有思考，再多的体验也毫无价值

体验的确重要，人会在体验中成长。然而，并不是说你体验得多，就能比别人高出一筹。

体验过后，若是不能仔细思考，体验便会毫无益处。无论你经历过了什么，若是不仔细思考，便无异于囫圇吞枣。这样你无法从体验中学到任何东西，也无法掌握任何东西。

《漂泊者及其影子》

要赢，就要赢得彻底

在竞争中，勉强获胜并不光彩。要赢，就要赢得彻底，而不要以细微差距取胜。

这样一来，对方就不会心有不甘地想，“差点就赢了”，也不会产生自责。不仅如此，他们还会神清气爽，坦然赞许对方的胜利。

令对方出丑的险胜、微妙的赢法、令人遗恨的赢法都不好。这便是赢家的礼仪。

《人性的，太人性的》

成功者，会将缺点伪装成长处

成功者无论在哪个方面都胜人一筹，运气又好，思维与行动效率极高，好像做什么事都比别人精明。可是他们与普通人无异，也有缺点与弱点。

只是他们并不会将缺点或弱点藏在暗处，而是把它们伪装成长处的一种。这方面，他们要比其他人老练得多。

之所以能做到这一点，是因为他们深知自己的弱点与缺点。大多数人对自己的弱点总是熟视无睹。可成功者总能发现它们，并理解它们。这便是他们与他人的不同点。

《漂泊者及其影子》

约定的真面目

约定并不仅仅是个人之间的契约。隐藏在约定言语背后的东西，才是约定的真面目。

比如，“明天五点见”这类日常生活中常见的约定。那不仅仅意味着五点进行的商务会面。

两人之间的亲密关系、相互之间的照顾、信赖、持续下去的羁绊、顾虑对方的心意……短短一句约定中包含着种种内容。也可以将其称为人性的誓言。

《曙光》

最不可思议的是，我们会为没做过的事而后悔

人类真是种不可思议的生物，会随意判断行为的“大小”。比如“做了件大事”“一件小事也没做成”等等。

还有更不可思议的事情。人类会为自己没有做过的行为而后悔，打从心底里觉得那是件大事。他们会后悔，如果当初做了那件事，情况定会发生转变。人们还误以为，自己可以判断做过的与没有做过的行为大小。甚至以为那所谓的“大小”便是真相。

自己所做的小事，对他人来说也许就成了大事，反之亦然。总之，衡量过去行为的价值是毫无意义的。

《快乐的知识》

找到你的人生扶手

走在溪流边的小路与桥梁上时，一不小心便会跌落河里，所以路旁、桥上总会装有扶手。其实事故真的发生时，扶手极有可能跟你一块掉下去，并非万全之策。但有了扶手，总能让你安心一些。

父亲、老师、朋友也能带给我们安心与被保护的安全感，就好像扶手一样。即便完全依靠他们，也不一定能摆脱窘境，但他们定会成为我们心灵的支柱。

年轻人尤其需要能在潜意识中发挥扶手作用的人。这并不是因为年轻人太过脆弱，只是为了让他们更好地度过人生。

《人性的，太人性的》

Menschlichkeit

123

为梦想负责的勇气

我们会为过失负责，可为什么不为梦想负责？

那不是你的梦想吗？那不是你口口声声说想要实现的梦想吗？你的梦想如此不堪一击吗？你的勇气如此不值一提吗？

那难道不是只属于你的梦想吗？如果你打从一开始就不准备为自己的梦想负责，不就永远无法实现梦想了吗？

《曙光》

表现出聪明的人都不够聪明

光是聪明机智是不够的，迟钝也是必需的。

只会聪明的人并不潇洒。他们聪明，但总会被人冠以“还太年轻”的帽子，被人看轻。“锈迹”也是必需的。

大智若愚能产生魅力，招人喜爱，也能留出余地获得他人的帮助。这样比只会聪明的人更占便宜。

《玩笑、欺骗与复仇》

Menschlichkeit

125

不要吹嘘自己的人品

人品极为重要。人们赞同的并非某人的意见或主意，而是他的人品。

然而，人品并不能故意演绎。任你如何吹嘘自己的人品，都无法赢得他人的信赖。人们反而会信任、赞同那些做好事不留名的人。

《快乐的知识》

Menschlichkeit

126

人迫切想要的东西

即便你给人以住所、娱乐、食物、营养与健康，人还是会觉得不幸与不满。

人总是迫切地渴望力量。

《曙光》

如何笑、何时笑，将你的人性表露无遗

如何笑、何时笑，将你的人性表露无遗。比如，你是在嘲笑他人的失败，还是为有趣的意思而笑，抑或是为精练的机智而笑？

笑声的深度，也能表露出一个人的本性。

但我们也不必因此惧怕笑容。我们的本性也会通过其他方法表现出来。人性发生改变时，笑法也会自然而然地随之改变。

《漂泊者及其影子》

过早的成功即危险

年少有成，受人追捧，会让他们变得傲慢，失去正常的价值观，忘却对年长者及脚踏实地努力之人的敬畏。

不仅如此，他们还会迷失成熟的意义，自然而然剥离出由成熟所维持的文化环境。他人随着时间的推移日渐成熟，工作的内涵也越来越深。可他们却难以成长，总是如此幼稚，喜欢炫耀过去的成功与功绩。

《漂泊者及其影子》

玩世不恭者大多心怀对他人的憎恶

对自己的本职工作竭尽全力，并获得足够成果的人，对同行和竞争对手比较宽容，以宽阔的胸怀待人。

然而，工作不尽全力，只是为了钱而勉强工作的人，就会对竞争对手产生毫无根据的怨恨与憎恶。

同样，玩世不恭之人大多心怀对他人的憎恶。

《曙光》

自由源于能自由控制自己

易怒、神经质的人，性格就是如此，我坚信他们的性格是不会改变的。因为我坚信我们人类早已成长透了，本性难移。

不过，愤怒只是一时冲动，可以自由控制。将怒气表达出来，便会给人以急躁的印象。但你也可以将愤怒以其他形式表达，还可以压制住怒火，等候它慢慢消退。

除了愤怒这样的冲动，其他在心中涌动的感情或心情也是如此。我们能够自由处理、控制它们，就好像修整庭院里的花草，收获树木的果实一样。

《曙光》

Menschlichkeit

131

胆小鬼才危险

笨拙、胆小之人容易下手杀人。因为他们不知道如何适当地防御，也不能冷静地处理问题。除了抹杀敌人，他们别无他法。

《曙光》

令他人蒙羞乃大恶

令他人蒙羞乃大恶之一。

恶人会令他人蒙羞。偷窃、杀人都会令他人蒙羞。暴力自不用说，即便是在小小的争吵中，他们也会使用侮辱对方的词句。

作恶不仅令自己蒙羞，还会令恋人、父母、朋友蒙羞，甚至令人类的存在本身蒙羞。

所以，那些真正活得自由的人，早已到达无论做什么都不会令自己蒙羞的境地。他们自然也不会令他人蒙羞。

《快乐的知识》

越是固执己见，越会遭人反对

越是固执己见，就会有越多人反对你。

固执己见的人，总会隐藏着几种理由。比如，他们为只有自己一人能想到见解而骄傲；想到这条好点子花费了巨大辛劳，他们想得到些许回报；他们为自己能理解如此高深的见解而自豪。

许多人能直观地感受到固执己见之人的以上几条理由，条件反射般地产生厌恶。

《人性的，太人性的》

话多的人内心藏着秘密

滔滔不绝地谈论自己的人，定是对自己的本性、真心与真实身份有所隐瞒。

撒谎的人比平时话多。那是因为，他们企图用无数繁琐的情报转移对方的注意力，防止对方发现自己所隐瞒的事情。

《善恶的彼岸》

改良思想比学习技术更重要

想要写出有说服力、有逻辑的文章，光是学习写文章的技术是不够的。

为了改善自己的表达手法与文章，不仅要吸收表达与写作的技术，更需要改良自己的思想。

不能立刻明白这个道理的人缺乏理解力，因而总也弄不明白，于是便会拘泥于眼前的技术。

《漂泊者及其影子》

恶与毒，是让你内心强大的机会

参天大树的成长，能撇开狂风暴雨与恶劣天气吗？

稻谷在饱满成熟之前，能不需要暴雨、艳阳、台风与闪电吗？

人生中有各种恶与毒。没有了这些恶与毒，人就能更强、更健康吗？

憎恶、嫉妒、固执、不信、冷淡、贪欲、暴力，或是各种不利条件、众多障碍，这些都会令你烦心，成为你烦恼的根源。可是没了它们，人类就能变得更强吗？

不，这些恶与毒给人以克服的机会与力量，让人类坚强度世。

《快乐的知识》

利己主义者的判断不足为信

利己主义者遇事时，好像总会计算得失，算计自己能否得利。

然而，他们总是认为离自己近的是重要的，而轻视那些离自己远的事物。那只是一种近视眼性质的计算。

而且利己主义者的“远近”，是他们擅自判断的距离。所以利己主义者的计算毫不周密，也不参照事实，可以说是极其感情用事的判断。也就是说，利己主义者的判断是毫无根据的。因此，利己主义者是一种感情用事、不足为信的人。

《快乐的知识》

信念，有时不过是精神懈怠的产物

积极的热情塑造出意见，催生出主义与主张。关键还在后头。

为了让他人完全认同自己的意见与主张，你总是拘泥于自己的意见、主义与主张，最终它们逐渐硬化，变为名为“信念”的东西。

人们总以为有信念的人很伟大，可那些人只是固执于自己过去的意见罢了，他们的精神在那之后没有任何变化。也就是说，精神的懈怠创造出了信念。

无论那意见与主张看上去多么正确，都必须不间断地重复新陈代谢，在时代的变化中重新思索，重新改造。

《人性的，太人性的》

努力着眼于他人的长处

观察他人的时候，应当着眼于他的长处。

若是盯着他的低劣之处或表面，这说明你的状态非常不好。因为你希望通过观察他人的短处，逃避自己愚蠢至极、不愿努力的事实，骗自己说：“我比他强。”

最好不要与不愿看他人长处的人扯上关系。否则你便会立刻成为他那样低级的人。

《善恶的彼岸》

看似在谈论事物，实则在炫耀自我

有些妻子把丈夫的职业与地位当做自己的功劳，到处炫耀。她们还把孩子上的学校的特色、聪明的宠物狗、庭院里美丽的树木、所在城市的美景当成自己的功绩。

而政治家与官僚，则会摆出一副自己左右了时代与历史的口气。大多数人都会突出自己所知道的事情，强调它们有极其特殊的价值，甚至把自己知道的事情，当做自己拥有的东西。

他们看似在谈论事物与知识，实则在炫耀自我及不断扩张的占有欲。不仅如此，人类还企图占有过去与未来。

《曙光》

Menschlichkeit

141

女人有时比男人大胆野蛮得多

世间总以为，男子遇事时，比女子更加大胆野蛮。然而那只是体格与行动带来的误会。

在报复与恋爱上，女子要比男子大胆野蛮得多。

《善恶的彼岸》

急躁让人生充满麻烦

相爱时，战斗时，相互尊敬时，其中一方总会承担起各种麻烦事。

那些人有个共同的特征，那便是急躁。

急躁的人无论面对何种情况，总会在事物尚未完结之时迫切地做出反应，令感情破裂，做出多余的言行举止。因此，再普通的事情，到他们手中都会变成麻烦事。

《曙光》

让别人等待是不道德的

连招呼都不打一声，却让他人等待，是极其恶劣的。这不仅仅是不讲礼貌、不遵守约定的问题。在他等待的时候，他会产生各种负面的想象、担忧，继而不快，渐渐产生愤慨。

也就是说，让别人等待，是一种极其不道德的方法，会在不经意间令那人的的人性变得邪恶。

《人性的，太人性的》

Menschlichkeit

144

有害的礼貌

认真拒绝对方的感谢，会侮辱到对方。

《曙光》

谁是利己主义者？

对自己有害的是恶，对自己有利的是善。有些利己主义者就是如此判断善恶的。

之所以说他们是利己主义者，是因为他们认定判断善恶的是自己。如此野蛮之人，在世上并不罕见。

《曙光》

Menschlichkeit

146

上街去吧，孤独不是好事

去喧嚣中吧，去人群中吧，去大家所在的地方吧。

到大家中去，到人群中去，这样你便会成为更圆滑的人，宛若新生。

孤独并不是好事。孤独会让你堕落。孤独会让人类腐朽变质。去吧，走出房间，上街去吧！

《狄奥尼索斯之歌》

拥有过度即奴隶

人生需要金钱、舒适的住所、健康与足够的食物。拥有了这些，人就能独立，自由地生活。

然而，这些拥有若是过了度，就会令人们变成占有欲的奴隶。为了占有，花费人生的时间，连休息时间也被用于交际，被组织所操纵，甚至被国家所束缚。

人的一生，并非为了不断竞争、拥有更多而存在的。

《各种意见与箴言》

人有逆流而上的特质

要让有勇气的人采取行动，有个诀窍。你只要告诉他，那种行为充满危险、非常困难就行。即便那件事并非如此困难和危险。

有勇气的人便会认为，自己不行动，就没人会行动了，因为那种行为太过危险。

人有逆流而上的特质。如果事情太过简单，失败时就没了借口。挑战困难的事时，即便失败了，他人也会表扬你的勇气，至少会安慰你，你可真有胆量。

《善恶的彼岸》



第八章

爱能让你成长

Liebe

Liebe
—o—
149

爱真实的对方

爱，并非将年轻貌美之人占为己有，也并非将优秀之人占为己有，或是将其置于自己的影响之下。

爱，并非寻找或分辨与自己相似的人，也并非接纳喜欢自己的人。

爱，是为与自己完全相反的人的真实状态而喜悦。即便是与自己拥有相反感性的人，也要为他的感性而喜悦。

不是用爱来填补两人的差异，也不是用爱将一方拉向另一方。为两者之间的差异而喜悦，才是爱的真谛。

《漂泊者及其影子》

Liebe
——
150

要主动去爱

如果你为爱而苦，那就只有一种确实的治疗方法。
那便是主动去爱，爱得更多、更广、更暖、更强。
因为只有爱，才是爱的灵丹妙药。

《曙光》

学习爱，学会忍耐陌生

第一遍听的音乐，不要因为其陌生而厌恶。应当怀着忍耐、努力与宽容听到最后。

重复听几遍之后，便会产生出亲近感，逐渐发现音乐的新魅力，挖掘出其深处的美丽，爱上它，让它变成自己必不可缺的音乐。

不仅是音乐，我们现在所爱之物，一开始也是从陌生出发的。我们沿着学习爱的道路走来。爱工作也好，爱自己也罢，爱他人自然也不例外。

爱总是出现在崎岖的学习之路尽头。

《快乐的知识》

Liebe
——
152

爱有阶段性，爱法会改变

年轻时感兴趣的东西、所爱的东西，大多是新鲜、有趣、奇特的东西。那时我们并不在乎那究竟是真是假。

人稍许成熟之后，便开始热爱真正的东西与真理的意味深长之处。

等人再成熟一些，便会爱上年轻人觉得单纯无聊、毫无兴趣的真理深处。因为我们会发现，真理用单纯平淡的语气，叙述着最高的深远。

人们会在自己变得深邃的同时，改变爱法。

《人性的，太人性的》

爱如雨下，洒在善人头上，也洒在恶人头上

为何爱比公正更受欢迎、更受重视？

为何人们总喜欢讨论爱，总会不断赞美爱？

公正不是比爱更知性吗？爱不是比公正更愚蠢吗？

其实，正因为爱的愚蠢，才会让所有人觉得舒心。爱手捧无数花束，毫不吝啬地将爱分给他人，直至愚蠢的境地。无论对方是谁，即便那是不值得爱的人，即便那是不公正的人，即便那是爱了也绝对不会心怀感谢的人。

雨水会洒在善人头上，也会洒在恶人头上。爱也不会选择对象，仿佛雨水般将人们淋得浑身湿透。

《人性的，太人性的》

Liebe
—(o)—
154

关注美好，便是爱

爱拥有一双眼睛，能够发现人心中的所有美好、只关注这些美好。爱拥有一种欲望，渴望将人尽可能地提高。

《曙光》

Liebe

155

带着广阔的爱去接纳事物的全部

学习、交际、工作、兴趣、读书……开始接触新事物的时候有一个诀窍，那便是怀着最广阔的爱接纳它。

即便它有令人讨厌的一面、令你不快的一点，有错误、无聊的部分，也要立刻将其忘却，接受它的全部，直到你到达整体的尽头。

这样一来，你才能清晰地看到尽头处的事物，才能认清事情的心脏为何。

绝不能因喜好厌恶等感情或心情半途而废。带着广阔的爱坚持到底。这便是了解事物本质的诀窍。

《人性的，太人性的》

爱发挥作用的地方

善恶的彼岸，那是一个完全超越善恶的判断与道德的地方。

由爱出发的所有事情，都发生在这个地方。所以爱的行为，超出了所有价值判断与解释的范畴。

《善恶的彼岸》

Liebe
——
157

让性欲配合爱的成长

让性欲支配身体是极其危险的。因为性欲会成为维系两人的唯一纽带，而真正的纽带——爱，则会被人忘却。

爱会逐渐成长起来。不能让性欲抢了先，它的发展速度最好比爱晚一步。

这样一来，对方与自己就能同身体一道感受到深深的爱，身心便能同时得到幸福。

《善恶的彼岸》

Liebe
—
158

能否一直爱下去

行为是能够约定的，但感觉不行。因为感觉无法用意志驱动。

所以，我们无法与他人约好一直爱下去。不过，爱不仅仅是感觉。因为爱的本质，就是爱这种行为本身。

《人性的，太人性的》

Liebe
——
159

如果想要找个恋人

你在等待合适的人出现吗？你想要找个恋人吗？你想要个深爱自己的人吗？没有比这更自以为是的了！

你有没有努力成为一个好人，让更多的人喜欢上你？

只要有一个人爱自己就够了？那个人是人群中的一个啊！大家都不喜欢你，又有谁会去爱你呢？喂喂，你没糊涂吧？你从一开始就是强人所难啊！

《人性的，太人性的》

如果想让男子觉得你有魅力

要让男子觉得你有魅力，不把自己的内心示人便可。

仿佛纯粹面具一般的女子，身姿最好也如幽灵般若隐若现，这样便能成为神秘的存在。

男子们的欲望受到刺激。他们蠢蠢欲动，开始探究她的真心。他们不断探索，她究竟拥有怎样的灵魂？

使用这种方法，能令众多人为你所倾倒。演员就是如此。他们的职业特性，决定了他们必定是幽灵般的存在，所以才会如此富有魅力。而独裁者、邪教教主则将这种方法用到了极致，其后果也最为恶劣。

《人性的，太人性的》

如果你犹豫是否应该结婚

如果你犹豫是否应该结婚，那就请静下心来，问自己一个问题：

年过八九十时，自己能否依旧与对方交谈甚欢？

两人在漫长的婚姻生活中会经历种种，但那些只是暂时性的，总有一天会烟消云散。

然而，两人之间的谈话，占据了婚姻生活的大部分时间。而且年岁越高，对话的时间也会越多。

《人性的，太人性的》

渴望更多爱情的自恋者

无论是男是女，人总以为自己必须得到更多的爱，于是两人便会进行滑稽的争吵，产生各种无谓的问题。

也就是说，双方都觉得自己更优秀，值得更多的爱。双方都沉浸在一种自恋之中。

《人性的，太人性的》

负起责任实现梦想

你要为这种鸡毛蒜皮的小事负责吗？难道不应该先负起责任、实现自己的梦想吗？

你如此弱小，无法负起实现梦想的责任吗？还是说你没有足够的勇气？

你的梦想，不正是你自己的吗？

你难道不应该竭尽全力去实现梦想吗？

《曙光》

Liebe
—o—
164

舍弃女子身份的女子便会憎恶他人

女子每忘却一分魅惑男子的方法，便多憎恶他人一分。

《善恶的彼岸》

Liebe
— to —
165

去爱与自己对立的人，去爱与自己不同的人

爱，便是理解同自己活法不同、感知方法不同的人，并为之喜悦。

爱，并非去爱同自己相似之人，而是跨过喜悦之桥，去爱与自己对立之人。即便双方有所不同，也不要否定，而是要热爱这种不同。

对待自己也是如此。自己心中，一定有绝对无法交融的对立与矛盾。爱不会抵抗对立与矛盾，而是因对立与矛盾而喜悦。

《各种意见与箴言》

爱与尊敬无法兼得

尊敬，就意味着与对方之间存在距离，中间隔着“敬畏”。你与对方存在着上下关系，力量也有所差异。

然而，爱却不计较这些，没有上下之分，也不认可所谓的力量。爱能够包容一切。

所以，名誉心强的人不太愿意被爱。被尊敬比被爱更能让他们舒坦。

因此，自尊心太强的人也不容易被爱。人想要被爱、被尊敬无可厚非，但还是选择被爱来得更舒服。

《人性的，太人性的》

Liebe
—
167

爱即宽容

爱即宽容。

爱，甚至能容下情欲。

《快乐的知识》

Liebe
—o—
168

饱含真爱的行为总是自然而然的

亲切待人之后，能感受到一丝快感。亲切待人或是善行本身并不会带来快感，只是做完之后，你会感觉到自己离圣人或好人更近了一步。

然而在日常生活中，当我们亲切对待朋友与熟人时，压根不会意识到那是一种善行。自然而然地就做了好事，也不会觉得做完之后自己变成了圣人。

但这类行为才是饱含真爱的行为，与故意为之的行为相比要高尚得多。

《漂泊者及其影子》



何为最大的自恋？

何为最大的自恋？

“想要被爱”的要求。

其中包含高声的主张：我有被爱的价值。这类人认为，自己是最特别的，地位远远高于他人。他们是歧视主义者，认定只有自己才有被特殊评价的资格。

《人性的，太人性的》

Liebe
—o—
170

如果忘记爱……

忘记如何爱人。接着，你便会忘却自己心中有值得珍爱之物，无法爱自己。

于是，你便无法继续为人。

《曙光》

Liebe
—o—
171

爱促成长

当你爱上某人之后，你会努力不让对方察觉到自己的缺点或短处。这并非是虚荣心作祟，只是不想伤害所爱之人罢了。

接着，你会在对方发现缺点、心生厌恶之前，尽可能纠正自己的缺点。人通过爱逐渐成长起来，成为越来越接近神明的完美无缺的人。

《快乐的知识》



第九章

改变人生的知识

Wissenschaft

抓住本能，才是最顶级的智者

不吃饭，身体就会衰弱，最终死亡。睡眠不足四天后，身体状况就会与糖尿病人无异。若是完全不睡觉，第三天开始便会出现幻觉，最终一命呜呼。

知性对我们的生活帮助很大，但我们也能将知性用在坏事上。可以说，知性是一种极为方便的道具。

我们将本能看做兽性的、野蛮的东西，但本能也会替我们保命。本能乃是救济的知性，是人人都有的能力。

因此，知性的顶端应该是本能，而本能，才是最为知性的。

《善恶的彼岸》

看清本质再判断

矿泉的流量各有不同。有的咕咚咕咚不断往外冒，有的细水长流，也有的滴滴答答。

不了解情况的人，会根据水量多少来判断矿泉的价值。而熟知矿泉效用的人，则会根据水之外的因素，比如所含成分来判断矿泉的好坏。

其他事物也是如此。我们不能被外表的数量与压倒性的魄力所迷惑。对人来说，什么品质才是有意义、有价值的？拥有一双认清本质的慧眼尤为重要。

《漂泊者及其影子》

时代在变，视点也要变

何为善？何为恶？作为人类的伦理为何？其定义会随着时代的变化而变化，甚至会完全相反。

在古代，不符合传统与习惯的自由举动便是恶行。单独行动、超越身份的平等、无法预测之事、无法习惯之事、难以看透之事也是恶。在现代显得理所当然的行动与想法，在古代人眼中就是罪大恶极。

这就是所谓的改变视点。想象对方或所处的情况并不是改变视点。学习古代的事物，对改变视点有很大帮助。

《曙光》

不令自己蒙羞者，将获自由

何为恶？侮辱他人便是恶。

何为人性？不让任何人蒙羞便是人性。

何为人所能得到的自由？那便是无论采取何种行为，都不会令自己蒙羞。

《快乐的知识》

学习是好好生活的基础

比如，你要理解同对方的约定，并遵守这项约定，就必须具备足够的理解力与记忆力。而理解力与记忆力，是能够通过锻炼获得的知性的一部分。

要对对方，或是对遥远的某人产生同情，就必须具备充分的想象力。而想象力，也是知性不可分割的一部分。

人性的伦理与道德，与知性有密不可分的联系。而没有知识的知性是不存在的。

因此，即便你现在学习的东西看起来毫无用处，它也会成为能好好生活的基础。

《人性的，太人性的》

判断之前，先放下热情

不要用热情来判断一个观点是否为真理。满腔热情，并不能成为它是真理的证据。然而不少人总是心存误解。

历史之长、传统悠久也绝不能作为真理的论据。强调这一点的人，极有可能是捏造历史的人，需要多加小心。

《曙光》

最糟糕的读者，用窃贼的眼光来读书

看书时要小心，不要成为最糟糕的读者。最糟糕的读者，就好像不断掠夺的士兵。

他们随意翻阅着书本，用窃贼的眼光扫视着书页，寻找有无对自己有益的、能立刻用得上的东西。他们将能够变成有用道具的东西偷出来，占为己有。

接着，他们将自己偷来的东西（他们唯一能够理解的东西）认作整本书的全部，大肆宣扬。这不仅导致书本完全变了味，还污蔑了整本书与作者。

《各种意见与箴言》

Wissenschaft

179

该看的书

我们该看这样的书：

读完之后，令世界为之一变的书。

能带领我们前往世界另一头的书。

看完之后，令我们意识到心灵得到净化的书。

带给我们爱与美的新认识、新视角的书。

《快乐的知识》

设施与道具无法催生出文化

并非建造更多气派恢宏的剧场与美术馆，就能催生出杰出的文化来。并非拥有更多道具与技术，就能构筑起丰富的文化条件与基础。

真正催生出文化的，是心灵。然而，官员与商人聚在一起，追捧那些所谓能够发展文化的手段，结果却加大了文化遭到毁灭的危险性。

这便是我们身处的时代。有人认为，文化的本质是物质或手段。我们必须坚定地反对这一思想。

《人性的，太人性的》

遭遇瓶颈时阅读古典作品

读书的益处多多。古典作品的营养尤其丰富。

阅读古典作品，能令我们远离当今时代，甚至还能去到完全陌生的外国世界。

回到现实后会发生些什么？你能更加鲜明地看清现代的全貌。这样一来，我们便能拥有全新的视角，将崭新的方法运用到现代生活中去。遭遇瓶颈时阅读古典作品，是知性的特效药。

《人性的，太人性的》

真正的教育者会解放你

到好的学校去，就能遇见好的老师，接受好的教育。
事实是否真的如此？

你期望老师教给你什么？怎么教育你？

不同的教师与学校，会教给你不同的东西吗？

不。真正的教育者，并不是拥有头衔或业绩的人。他能让你发挥出所有潜力。也就是说，真正的教育者，理应是你的解放者。

所以，能让你自由自在、充满活力地发挥出所有能力的人，才是你真正的教育者，他所在的地方也就是最适合你的学校。

《作为教育家的叔本华》

学习不仅为了模仿

古希腊的文化之所以能高度发达，并保持长久繁荣，其关键就是他们不仅吸收了外国的文化与教养，还将它们推向了新的高度。

其基础便是丰富的学习。学习不仅仅是为了模仿，还应将外国文化作为一种教养，作为自己的养分。在当今社会也是如此。追求滴水不漏的利润——这样的经济活动，并非通往繁荣与发展的道路。

《备忘》

耐心等候事情完成

有些人身怀才能与技术，可就是无法做成一件事。因为他们不相信时间，无法等候事情的完成。他们误以为只要自己亲自出马，便能办成任何事情。因此，他们无论做什么事，都只能得到一个不上不下的结果。

无论是完成工作，还是创作作品，都需要耐心。欲速则不达。

因此，完成一件事的关键，并非才能或技术，而是相信时间的催熟作用，并不断走下去的气质。

《漂泊者及其影子》

光有理想远远不够，还得找到通往理想的道路

光有理想还远远不够。必须先用自己的方法，找到通往理想之路。否则自己的行动与活法就永远也定不下来。

如果你认为理想是与自己毫无关系的遥远星体，静静地眺望，不知自己该走的道路在何处，那就只能得到悲惨的结果。一个不小心，你的人生甚至会比那些毫无理想之人更加不合逻辑。

《善恶的彼岸》

热爱学习的人不会感到无趣

不断学习，积累知识，并将知识提高到教养与智慧高度的人，不会感到无趣。因为他们对所有事情的兴趣，都是一天比一天更强烈。

即便他们所见所闻与他人相同，他们也能从普通的事情中轻而易举地发现教训与提示，并发现填补思维空隙的东西。

也就是说，他们的每一天都点缀着解谜与获得知识的乐趣，过着极其有意义而又充实的生活。对他们来说，世界永远都不会让他们厌倦。他们就好像身处热带雨林的植物学家一样。

每天的生活都充满发现与探索，因此他们绝不会感到无聊。

《漂泊者及其影子》

用四分之三的力气做事

用四分之三的力气完成的作品或工作是最好的。

使尽浑身力气完成的东西，总会给人一种压抑的印象，充满紧张，难免令人感到不快与浑浊的兴奋。而且这样的作品，总会透着一股作者的“人臭味”。

但是用四分之三的力气完成的东西，就能让人感受到一种舒畅，也会给人以安心、健康、舒适之感。也就是说，这样的东西更能为众人所接受。

《人性的，太人性的》

若想成为专家

若是想成为专家，就必须克服以下问题：

性急、焦虑、包括复仇在内的报复欲、情欲等等。

必须在你能够轻易排除那些负面感情的干扰之后，再开始做事。

否则这些感情极有可能会如同泛滥的河川一般怒吼肆虐，将一切化为泡影。

《漂泊者及其影子》

永远不忘收尾工作

建筑家的道德，便是在造好房子之后拆除脚手架。

园艺家的道德，便是在修剪枝丫之后把树枝与枯叶打扫干净。

同理，我们做完某事之后，切不可忘记收尾工作。这样一来，这件事才算是真正完结，画上圆满句号。

《漂泊者及其影子》

Wissenschaft

190

求索之物一定就在你脚下、你眼前

深挖你现在所站之处吧。泉水就在你的脚下。

有多少年轻人前往遥远的异国他乡，寻找最适合自己的东西啊！

其实，取之不尽用之不竭的泉水，就在你从未注意过的脚下。求索之物就埋在脚下。上天赐予你的无数宝藏，就沉睡在你的脚下。

《玩笑、欺骗与复仇》

现实告诉你捷径

在数学中，最短的距离是起点与终点之间的直线。然而，现实中的捷径并非如此。

船夫曾告诉我：“风向正好的风会鼓起船帆，这时的航路便是最短的。”

这才是现实生活中所适用的最短距离理论。事情不会完全按照你的计划进行。现实生活中的某些东西，会把远路变为捷径。事前你不会明白这个道理，只有涉足现实之后才能悟到。

《漂泊者及其影子》

Wissenschaft

192

不需要自己的哲学

所谓“拥有哲学”，就是拥有固定的态度与见解。然而，这也会将自己标准化。

与其拥有如此哲学，还不如侧耳倾听人生在每一时刻发出的呢喃耳语。唯有这样才能看清事物与生活的本质。

这才是哲学的真谛。

《人性的，太人性的》

你的精神处于哪个阶段

想要活得更好的人，在精神处于不同发展阶段之时，所追求的价值目标也各不相同。也就是说，精神在不同阶段所追求的最高贵的品德是不同的。

在第一阶段的精神中，最高贵的品德是“勇气”。

在第二阶段的精神中，最高贵的品德是“正义”。

在第三阶段的精神中，最高贵的品德是“节制”。

在第四阶段的精神中，最高贵的品德是“智慧”。

请扪心自问，你的精神处于哪个阶段？

《漂泊者及其影子》

Wissenschaft

—o—
194

没必要炫耀智慧

若是不慎炫耀了自己的智慧，你迟早会遭遇有形或无形的反抗或抵触。有百害而无一利。

所以，同普通人一样喜怒哀乐，偶尔同他们一起兴奋才是上策。这样一来，你便能掩饰自己鹤立鸡群的智慧，也不会伤到他人。

《漂泊者及其影子》

Wissenschaft

195

将才能赋予自己

不要因自己没有天赋的才能而悲观。

要是觉得自己没有才能，就去学习一种。

《曙光》

Wissenschaft

196

反省与观察要放在彻底体验之后

光是学习和看书是不会变聪明的。人只能在各种体验之中成长。当然，体验并非都是安全的。体验也意味着危险，一个不小心还会中了体验的毒，或是依赖上体验。

在体验时最重要的就是埋头于体验之中。绝不可在途中冷静观察自己的体验，否则你便无法仔细体验全过程。

反省与观察应当放在体验之后进行。那样才能催生出智慧。

《漂泊者及其影子》

词汇量少的人，思维与内心也很粗糙

在日常生活中，我们不时会将自己的想法与感情告诉他人，或是在心中思索。我们总会乐观地觉得，自己能大致表达出自己的想法与想说的事，还以为至少能将大部分的意思传达给对方（尽管无法做到完美）。

然而，我们总是用自己所拥有的词汇来表达自己的想法。也就是说，词汇量越小，表现力就越贫乏，就不能充分表达出想法或感情。同时，语言的质与量也决定了自己的思想与内心。词汇量少的人，思维与内心也很粗糙。

所以与杰出之人交谈、读书、学习能提高语言的质与量，还能令自己的思维与内心自然而然地充实起来。

《曙光》

战胜冲动后得到的冷静才真可贵

工作自不用说，其实大部分事情只要沉着冷静地对待，都能顺利完成。然而“冷静”其实有两种，它们的内涵完全不同。

一种是精神活动的衰弱造成的冷静。对任何事都漠不关心，感觉大多数事情都与自己无关，才能摆出旁观者的冷静态度。

另一种则是战胜了自己的冲动与欲望所得到的冷静。拥有这种冷静的人能准确处事，宽容大度，令人感到舒坦正是他们的特征。

《漂泊者及其影子》

Wissenschaft

199

智慧表现在脸与身体上

养成明智思考的习惯，脸上就会渐渐充满智慧的光辉。不仅是表情，连身体的外观都会变得充满智慧。在他眼中，你的动作与姿势都会变得特别敏锐。

人的精神状态会改变人的外貌。神气活现的人走起来朝气蓬勃，悲伤失意的人则会垂头丧气。

《人性的，太人性的》

细致的交谈有助于塑造想法

对话，而且不是无关痛痒的家常与传闻的应酬，而是就某件事情进行细致的交谈。这样的对话是非常重要的。

因为这样的对话能让你清楚地认识到自己究竟在思考些什么，又遗漏了些什么，也能让你如梦初醒，看清问题的重点究竟在何处。这样一来，一种想法便成型了。

若是一个人在自己脑中磨磨蹭蹭地思考，不仅没完没了，还不会收获任何结果。

所以对话就是成为对方思维的产婆，相互帮助。

《善恶的彼岸》

词语就是武器

我们会用自己所知道的词语来表达自己的想法。如果词汇贫乏，就意味着我们的思维也相应地贫乏。

知道更多的词汇，也就是拥有更多的想法。想法越多，思考的范围就会越广，可能性也会越大。这是人生中最能够利用的最强大的武器。

知道更多的词汇，能帮助你在人生道路上走得更顺。

《曙光》

Wissenschaft

202

原因与结果之间的东西，有许多肉眼无法看到

我们总以为有因便有果。然而，我们应当认识到，所谓的原因与结果只是我们擅自扣上的帽子。

无论是何种事物与现象，都没有那么单纯，也不能光用原因与结果轻而易举地分析。因为也许有许多肉眼无法看到的要素发挥着作用。

无视那些因素，认定某件事的原因与结果，并认为两者之间有必然联系与连续性，这是何等愚蠢。

所以，用原因与结果理解事物的本质，只是自作聪明。没人能保证大多数人的想法就一定是对的。

《曙光》

Wissenschaft

203

不合理正是它存在的理由

某件事不合理，并不能成为废止它的首要原因。也许正因为它不合理，所以才有存在的必要性。

《人性的，太人性的》

如何变得有独创性

少数拥有特殊嗅觉的人，能够发现全新事物。但他们并非有独创性的人。

真正有独创性的人，拥有一双慧眼，他们能将众人眼中的旧事物、人尽皆知的事物，大多数人觉得不值一提、熟视无睹的事物，视作崭新的事物。

《各种意见与箴言》

Wissenschaft

205

放低身段，会看到更多

最好偶尔弯下腰，或是尽可能蹲下身子，放低身段，近距离看看花花草草，还有飞舞在花草丛中的蝴蝶。

平时行走时从远处眺望的花草蝶虫，此时便会展现出崭新的模样。那便是孩童每天看在眼中的世界。

《漂泊者及其影子》

Wissenschaft

—(o)—
206

同时看见现实与本质，才算可靠

只看眼前的现实，根据现实的变化做出反应的人，是极其现实的。也许他们看起来非常可靠。

当然，在现实中生活，就需要对现实做出反应。不当蔑视现实，因为现实毕竟是现实。

然而，你若是想要看透事物的本质，就不能只看现实。我们必须用锐利的眼光，探究在现实另一侧的普遍、抽象的东西究竟为何，就好像古代哲学家柏拉图那样。

《曙光》

Wissenschaft

207

有思想的人需要满足三个条件

有思想的人，至少需满足以下三个条件。

与人交往。看书。心怀热情。

少了一条，就无法进行思考。

《漂泊者及其影子》

坦诚地表现

两人就同一件事进行叙述。一个人讲得很差，另一个人讲得很好。其中的差距并非说话的技术。

讲得很差的人，为了让听众产生兴趣，使用了不少夸张的表现手法。听众也能感受到他的意图与卑贱。

另一人对那件事真的有兴趣，言语之中透着诚实，毫不矫揉造作。所以听众也能感受到真挚，便会竖起耳朵，使用想象力，将说话人的兴趣变为自己的。

书籍也好，演员的演技也罢，都是如此。我们的活法也不例外。

《善恶的彼岸》



第十章

美就是强大

Schönheit



舍弃理想与梦想，人就会变得污浊不堪

不要舍弃理想。不要舍弃自己灵魂中的英雄。

人人志存高远，拥有理想与梦想。决不能操着怀念的口吻说，那是过去的事了，是年少轻狂。绝不可放弃提高自己的机会。

若是不知不觉中舍弃了理想与梦想，便会在心中撒下嘲笑的种子，轻视那些将理想与梦想挂在嘴边的年轻人。心灵便会被嫉妒所玷污，变得污浊不堪。上进心与克己心也会随之烟消云散。

为了更好地活着，为了不侮蔑自己，决不可舍弃理想与梦想。

《查拉图斯特拉如是说》



邂逅高大的自我

某天，你会突然邂逅高大的自己。不是平日里的自己，而是更清澈、更高级的自己。在那一瞬间，你会如受到恩宠一般察觉到高大自我的存在。

请珍视那个瞬间。

《人性的，太人性的》

Schönheit
——
211

致年轻人

你向往自由的高处。然而如此年轻的你，也面临着众多危险。

可是，我殷切地祈祷，你永远都不会舍弃爱与希望。

殷切地祈祷，你永远都不会舍弃灵魂中高洁的英雄。

请你永远将希望的最高峰，视作最为神圣之物。

《查拉图斯特拉如是说》

Schönheit



212

不断前行

最重要的价值，并不在于“从何而来”，而在于“到哪里去”。荣誉也出于此处。

你的目标是何种未来？你想跨过现在，去到何种高度？你会开拓哪条道路，创造出什么来？

不要纠结于过去，与下面的人相比，自我安慰。不要愉快地谈论梦想，却不拿出行动，安于现状。

不断前行吧。去远方吧。朝着高处进发吧。

《查拉图斯特拉如是说》

Schönheit



213

用对比发光

画家无法单凭手中的颜料，描绘出闪耀着美丽光芒的天空。

然而，画家可以调整画布上风景的色调，让它比真正自然中的更暗，这样一来，天空就会显得更亮了。

这种技术，不仅应用在绘画上。

《曙光》

Schönheit



214

站在远处思索观察，事物会更美

有时，我们可能也需要遥远的视野。

比如，当你离开亲密友人，独自一人想念朋友时，朋友便会变得更加美丽。与朋友在一起时，是断然不会有此等感受的。远离音乐时，也能感受到对音乐的深深的爱。

站在远处思索观察，就能让各种事物变得更加美丽。

《曙光》

Schönheit

215

保持内敛，学会矜持

大多数孔雀都不会在人前开屏。人们将其称为“孔雀的矜持”。

孔雀那样的动物都懂得矜持，我们人类就更应当内敛、矜持了。

《善恶的彼岸》

Schönheit

216

用自己的眼睛看，别被知识绑架

在瑞士日内瓦看到勃朗峰周围的群山风景秀丽，姿态丰富。然而，观光知识却说：“勃朗峰是最高峰，美景天成。”受知识的影响，人们的眼光总是集中在勃朗峰上。

那样就无法真正取悦自己的眼睛。

用自己的眼睛，而不是知识，来判断眼前的美景吧。

《漂泊者及其影子》

Schönheit

217

向树木学习

松树总是笔直地矗立着，仿佛在侧耳倾听着风声。

冷杉呢？不打一个盹儿，仿佛在耐心等待着什么。

树木们毫不焦急、毫不慌张，从不心烦、从不叫唤，
在寂静之中耐心等待着、忍耐着。

我们应当学习松树或冷杉的态度。

《漂泊者及其影子》

Schönheit



218

感受大自然的温柔

偶尔去广阔无垠的大自然走走，放松放松吧。

因为自然不仅会让你神清气爽，而且不会对你有任何意见或抱怨。

《人性的，太人性的》

有些献身看不见

人们认为，献身是一种极为道德、值得尊敬的行为。照顾弱者、病人或老人；忘我地工作；帮助他人，将生命置之度外；医生、护士、急救队员、看护都是需要献身的

工作。

可是，让我们仔细想想，其他工作，不也是献身的一种形式吗？即便是与宗教完全无关，或是不直接帮助他人的工作，最终不也是为了帮助他人而牺牲自我吗？农业、渔业、搬运工、玩具手艺人都是如此。

经过深思熟虑之后的所有行为，不都是一种献身吗？

《漂泊者及其影子》

Schönheit



220

伟大之人，都是伟大的劳动者

伟大之人不仅能想到伟大的主意。其实伟大之人，都是伟大的劳动者。

因为他们在自己的工作中，专心致志地舍弃、甄选、改造、调整，竭尽全力，并且一直坚持这种态度，毫不松懈。只是他人没有看到他们的努力与汗水罢了。

《人性的，太人性的》



擅长用人者，极少轻易否定他人

擅长用人的人，很少会劈头盖脸地拒绝或否定。因为他们拥有让名为“人才”的土地结出丰硕果实的力量。他们拥有善于选择的眼睛与技能，知道该用什么施肥，也知道该如何施肥。

《漂泊者及其影子》



老练的技巧

技巧不仅仅是熟练，还是老练。这究竟是何种状态？

首先要滴水不漏。接着，实行时没有丝毫犹豫。看似粗糙，实则精准无比，毫无多余之处。

《曙光》



如果要找知性而又美丽的人

想找个又有教养又美丽的人？那就得用看美景的办法，即只从某种角度看某个地方的美景。换言之就是不要看那个人的全部。

有些人的确教养十足。然而，如同从正上方看到的风景那样，那个人也没有美丽到能被称为“绝景”的程度。

《曙光》

Schönheit



224

去爱感觉吧，有感受才有文化

人们将感觉与官能视作下流的、不道德的东西，说它们虚伪，说它们不过是大脑的化学反应，硬是让自己远离感觉。

但我们其实是可以爱感觉的。

感觉会根据其程度转变为精神上的东西。况且自古至今，人类一直将感觉艺术化，这才创造出了“文化”这种东西。

《权力意志》

Schönheit
—◀▶—
225

通往好事的道路

所有好事都需要绕远路，才能逐渐接近目的地。

《查拉图斯特拉如是说》

Schönheit

226

不为人知地考验自己，就会拥有真正的自尊心

考验自己吧。不为人知的，只有自己见证的考验。

比如，在没有人监督的地方正直地生活。比如，在没有人看见的地方举止端庄。比如，不对自己撒谎。

当你克服重重考验，重新审视自己，发现自己是如此高尚时，就会拥有真正的自尊心。

这会给予你强大的自信，也会成为你给自己的奖励。

《善恶的彼岸》



《冥想5分钟，等于熟睡一小时》热卖中！

睡不好，学冥想

亚马逊连续2年心灵读本第1名

冥想其实极为简单易学，最初级的冥想，只需几分钟时间，就能让您放松大脑和心情，解除焦虑、疲惫、进入精神饱满，思维清晰的状态，就像从熟睡中自然醒来一样充满活力。

本书教会您由浅入深的冥想法：开会累了冥想一会儿。伏案久了冥想一会儿，精神紧张的时候冥想一会儿，睡不着觉，休息不好的时候冥想一会儿，只需要几分钟的时间，把大脑清空，整个人松弛下来，迅速进入沉静、忘我状态，精神很快就像是被饱饱充满电一样，整个人就像从熟睡中自然醒来一样充满活力。

对于初学者，第一次简单短暂的冥想，往往只能持续5分钟，但这短短的5分钟，就能让您发现自己身体潜藏的活力。

当您完全掌握了冥想，您将会发现一个全新的自己：清晰的思维，超强的注意力，准确的判断力，平静而放松的内心，浑身散发出活力与智慧，让您自己也会吓一跳！

翻开本书，随时随地，随你喜欢的方式，从简单的一呼一吸中，开始您的冥想练习吧。

.....

