

# 《超譯尼采》

## 图书基本信息

书名：《超譯尼采》

13位ISBN编号：9789862722206

10位ISBN编号：9862722207

出版时间：2012-9-29

出版社：商周

作者：尼采,白取春彦

页数：272

译者：楊明綺

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《超譯尼采》

## 內容概要

他獻給人類的不只是一種新的哲學，也不僅是一首詩或一段警句，而且還是一種新的信仰、新的希望。

日本狂銷破1100000萬

日本亞馬遜網站讀者人文 / 思想類書籍NO. 1

日本樂天市場網站人氣4.6顆星推薦

中國當當網暢銷排行榜

本書獲得日本各界廣大迴響，經濟評論家勝間和代、職業足球選手長谷部誠、長友佑都、V6組合的岡田准一、名藝人加藤登紀子、石田純一等各界群星，也在報刊和部落格上介紹了這本書。

一百多年前，

尼采預言了這個世代的心靈困境：

當外在的世界越變愈強大，人的自覺就愈來愈渺小。

於是尼采說：從尊敬一事無成的自己開始。

尊敬什麼也不會，還沒有做出半點成績的自己。只要懂得尊敬自己，就不會做出不好的事、被人輕蔑的行為。這麼一來，你的生活方式就會改變，變成你所期望的自己，變成值得他人學習的對象。

我們不僅僅要打破成規，還要向一切價值觀宣戰

除了神之外，只有哲學家能建構一個強大的內心給你！

他帶刺的思考方式，能穿透過世間一切道理。

尼采說：永遠不要捨棄靈魂中那個心高氣傲的英雄。

本書特色

隨著憂鬱時代的到來，人們面臨突然解雇、就職難、自殺率居高不下等重重危機，產生了嚴重的心理問題，迫切希望從西方哲人的名言中找到自己的「人生羅盤」。

作為西方現代哲學的開創者，尼采往往給人留下孤高、厭世的印象，其實他熱愛生命，有著不屈的靈魂和昂然的意志，他的諸多名言能夠撥動現代人的心弦，引人奮發向上。

本書「超譯」了語言簡練的232則語錄，特別適合讀慣了手機小說那種簡短語言的年輕一代的閱讀習慣，此類自我啟發書無疑最為巧妙地貼近了這個時代。

# 《超譯尼采》

## 作者簡介

尼采 Friedrich Wilhelm Nietzsche

1844~1900，德國哲學家。1844年出生於普魯士王國的薩克森，為牧師之子。就讀波恩、萊比錫大學期間，深受華格納與叔本華的影響。24歲那年以古典哲學教授的職銜，任教於巴塞爾大學。1872年發表處女作《悲劇的誕生》。1879年辭退教職，開始他10年的飄泊人生，並持續創作。1889年飽受精神疾病折磨的他，終告崩潰，旋即於1900年病逝。

尼采抨擊歐洲思想，提出永劫回歸、權力意志等主張。他那敏銳獨特的思想，深深影響以海德格為首的二十世紀哲學家的思想。

尼采的代表著作有《查拉圖斯特拉如是說》（1883~1885年）、《善惡的彼岸》（1886年）、《人性的，太人性的》（1878年）、《叔本華》（1874年）等。

編譯者簡介

白取春彥

日本青森縣人。於德國柏林大學就讀期間，研究哲學、宗教與文學。出版多本關於哲學與宗教的解說著作，廣受好評。代表著作有《專為上班族解說的《聖經》入門》、《學習術》、《聰明思考術》、《不鑽牛角尖的思考術 通往成功之門的24個習慣》（寶島社出版）、《佛教「超」入門》（PHP文庫）等。

## 書籍目錄

己從尊敬一事無成，毫無成就的自己開始。  
喜 讓自己更喜悅吧！  
生 請選擇不被欲望操控的人生。  
心 為何心靈自由的人，都是智者呢？  
友 親近那些靠自己實力，創出一番成就的人。  
世 別被外來的力量牽著鼻子走。  
人 保持個人的獨特性，就能變強。  
愛 身心一致才是真正的愛？  
知 沒必要建立一套屬於自己的哲學。  
美 人的價值在於要往哪兒去。  
己從尊敬一事無成，毫無成就的自己開始。

- 001 尊敬自己，才能擁有改變的力量
- 002 不要在乎名聲
- 003 別在疲憊不堪時，反省自己
- 004 睡眠是最好的調節方法
- 005 自我表現的三種方式
- 006 人生最重要的事，就是找到自己的專長
- 007 懂得克制，才能主宰自己的行為
- 008 弄清楚動機，才能找到方向
- 009 看似不起眼的行為，也會產生長久的影響
- 010 一切從了解自己開始
- 011 坦然接受自己的蛻變
- 012 用放大鏡檢視自己
- 013 用行動贏得別人的信賴
- 014 解釋會禁錮我們的思想，失去思考的本質
- 015 想要了解真正的自己，先回答這些問題
- 016 樂於付出才能得到最純粹的喜悅
- 017 無法引人注目的原因
- 018 人生苦短，只允許我們專注自己的目標
- 019 恐懼由心生
- 020 發自內心，才能成就好事
- 021 每天都離目標更靠近一步
- 022 你之所以覺得孤獨，是因為不知道怎麼愛自己
- 023 能讓自己安心的地方，就是安居之所
- 024 自己就是人生最大的財富  
喜 讓自己更喜悅吧！
- 025 喜悅永遠不嫌多
- 026 滿足是種奢侈
- 027 晨起靜思
- 028 並非所有的喜悅都是正面積極的
- 029 工作是你生活的重心
- 030 再沒有比有人陪在身旁，更美妙的事
- 031 享受一知半解時的學習樂趣，才能不斷進步
- 032 悅人也悅己
- 033 讓喜悅永駐心中
- 034 享受當下
- 035 精神力層次越高，越能對細微的事物感到喜悅

生 請選擇不被欲望操控的人生。

- 036 不開始，就不會有進展
- 037 活用經歷過的事，打造最精彩的人生之旅
- 038 充滿活力的事物，才能產生良善的影響
- 039 懂得捨棄，才能往前邁進
- 040 活得無怨無悔
- 041 態度堅決才能贏得眾人的認同
- 042 若想過著安逸的人生
- 043 打破陳腐思想，才能脫胎換骨
- 044 埋首工作，等待轉機到來
- 045 計畫永遠趕不上變化
- 046 用更真誠的眼光，重視基本生活
- 047 愛清潔的人，自然幸福
- 048 懂得構思生活，才能品味生活
- 049 別被佔有欲操控
- 050 眼裡只有目標，便會迷失人生方向
- 051 人終須一死，更要積極向前
- 052 身為人類的宿命
  - 心 為何心靈自由的人，都是智者呢？
- 053 擁有輕盈的心
- 054 心中有光，才能看到希望之光
- 055 熟悉的風景是讓內心沉穩的力量
- 056 創造每天的歷史
- 057 改變觀點，才能逆中求勝
- 058 小習慣也能改變我們的人生
- 059 平等背後隱藏的是欲望
- 060 看似優點，其實不見得是優點
- 061 勝利絕非偶然
- 062 膽小者注定是輸家
- 063 瞧不起別人，是因為內心怯懦
- 064 事實容易被情緒掩蓋
- 065 大多數人都是為反對而反對
- 066 沒有永遠的敵人
- 067 狡猾的虛榮心
- 068 靈魂偏愛奢侈之水
- 069 厭倦是因為不求自我的成長
- 070 人為何覺得無趣
- 071 疲累時就停止思考，好好休息
- 072 快感與不快感，都是從思維而生
- 073 為何自由的人很瀟灑
- 074 如何把握精神的自由
  - 友 親近那些靠自己實力，創出一番成就的人。
  - 世 別被外來的力量牽著鼻子走。
  - 人 保持個人的獨特性，就能變強。
  - 愛 身心一致才是真正的愛？
  - 知 沒必要建立一套屬於自己的哲學。
  - 美 人的價值在於要往哪兒去。

## 《超譯尼采》

### 編輯推薦

本書特色隨著憂鬱時代的到來，人們面臨突然解雇、就職難、自殺率居高不下等重重危機，產生了嚴重的心理問題，迫切希望從西方哲人的名言中找到自己的「人生羅盤」。作為西方現代哲學的開創者，尼采往往給人留下孤高、厭世的印象，其實他熱愛生命，有著不屈的靈魂和昂然的意志，他的諸多名言能夠撥動現代人的心弦，引人奮發向上。本書「超譯」了語言簡練的232則語錄，特別適合讀慣了手機小說那種簡短語言的年輕一代的閱讀習慣，此類自我啟發書無疑最為巧妙地貼近了這個時代。

# 《超譯尼采》

精彩短评

- 1、有语录有生活每天一篇日积月累有用无用生活最好我的世界总能在点点滴滴中慢慢成长我喜欢成长也喜欢听别人说话在不知不觉中在潜移默化中去正视自己去认真生活多好的尼采多好的生活能够遇见尼采能够遇见生活心满意足
- 2、雖說是出自尼采的文字，但經由編者採擷編排的結果，隱然受了編者主觀視角所框限，因而各篇主題的意旨與意涵，有著哲學思索不穩定的起伏感，因此不能將本書單純歸為尼采作品。它比較像是編者想給這世代年輕人的建言，只是採用了尼采的文字而已（編者所引述的書，有些是尼采過逝後才出版，現仍有人懷疑那並非全然是尼采本人所寫）。諸如內文第148頁說：【孤獨不是件好事，孤獨只會讓你墮落，讓你變得腐朽】，這篇標題是【拒絕當個宅男腐女】，鼓勵人走入喧鬧的世界。但我覺得這其中帶有濃厚的編者主觀意識，哲學家不會將【孤獨】作如此訴求，這非超人尼采成熟的深思。此外，有多篇語錄的歸類也不那麼適當，採集的內文中有些意涵彼此矛盾，這該是它源自不同文字著作的混雜後果吧！若從這本書來看，我偏愛從“查拉圖斯特拉，人性的太人性的，善意的彼岸”等書所剪輯出來的文字，這些篇章較能引發深處的思考，也較具有濃厚的尼采味。但關於這本書，其實我很想拿掉封面【尼采/原著】這幾字，因它比較像是日本當代流行的速食書籍，是適合電車上閱讀的典型日本風格，只是沿用了尼采的文字音符罷。
- 3、这本书比较曲折。我是在台湾购买的，台湾人翻译的日本人写的书，而日本作家是读的英国人翻译的德国人的著作，或者是读的日本人翻译的英国人或德国人的版本。经过翻译的N次方，恐怕到达我手中的时候，许多原作者的深刻思想和意指早已变味了吧。哈哈。这是这本书给我的第一印象，把深刻的东西翻译得浅薄了。第二个印象好些，因为作者的想法比较新颖，算是增强了可读性，对灵修有点儿帮助吧。本来想做篇读书笔记的，但是内容有些支离破碎，欲望破灭。个人更喜欢周国平的译作。经典本来就是直接读原作或者直接读翻译过来的。这种札记式节选，不知打了多少折扣。



## 章节试读

### 1、《超譯尼采》的笔记-第2页

「不要在乎名声」世人都很好奇别人如何评价自己。希望让别人留下好印象，觉得自己很伟大，更看重自己。其实不必在意别人的评价，那只有百害而无一利。为什么呢？因为人总是会做出错误的评价，所以很难从别人口中得到令人满意的答案，失望也就成了理所当然的事。为了不让自己有生不完的气，绝对不能在乎自己的名声，也不能在意别人的评价。否则你就会安于“部长”“社长”“老师”这些头衔，浑然不知自己成了别人的眼中钉。

### 2、《超譯尼采》的笔记-第23页

安心之所谓之心灵居所。筑构一间充满咖啡香气，书籍堆筑，慵懒音乐的心灵之所，和心爱的人，懒洋洋的宠物，逃离都市的繁忙，人心的叵测。

### 3、《超譯尼采》的笔记-第180页

想要理解并遵守與對方的約定，必須具備足夠的理解力與記憶力。而理解力與記憶力都是能夠經過鍛鍊而獲得的一種知性。

人能同情某個人或是某個遙遠的對象，肯定具備充分的想象力，而想象力也是一種知性。

人性的倫理與道德，與知性有著密不可分的關係，缺乏知識的知性是不可能存在的。

### 4、《超譯尼采》的笔记-第8页

為什麼想做這件事？為什麼希望得到那個東西？為什麼想成為那樣的人？為什麼想朝那個方向發展？從來沒有好好思考過自己的動機，當然抓不到正確方向。

只要搞清楚自己的「動機」，馬上就知道下一步該怎麼做。不必浪費時間模仿別人，找到自己要走的方向，堅定地走下去就對了。

### 5、《超譯尼采》的笔记-第69页

因為你已經得到它，也習慣它，所以才會厭倦它。其實你真正厭倦的是自己，因為這東西落在你手中，卻變不出什麼新的花樣，也就是說，你對這件東西並沒有產生新的想法，才會覺得厭倦。越是不求自我成長就越容易厭倦。

《愉悅的知識》

### 6、《超譯尼采》的笔记-第18页

「人生苦短，只允许我们专注自己的目标」若是太过在意周遭大小事，只会让自己觉得更空虚；或为了填补内心的空虚，好奇周遭发生的任何事。虽然好奇心也是一种鞭策自己的动力，但人生苦短，没有足够的时间经历所有事，所以应该趁年轻时，找到自己想走的方向，一心一意地朝着目标前进，人生一定会很充实。

### 7、《超譯尼采》的笔记-第76页

藉由朋友推心置腹地交流，可以了解自己到底在想些什麼。

當你視對方為朋友，表示你對他有著一定程度的尊敬，憧憬他的人品，才會結為朋友，互相交流，尊重彼此，有助於自我人格提升。有時候自己本身很難看清內心的想法和思考方式，這時藉由與他人的交談則能有效從側面了解自我。

## 《超譯尼采》

“使交往具有價值的不是交往本身，而是交往者各自的價值”，自己擁有什麼決定了你能從對方身上看到什麼，其本質為雙方更加由衷的欣賞與尊重。

### 8、《超譯尼采》的笔记-第13页

唯有真诚的行动，才能贏得別人的信賴。

### 9、《超譯尼采》的笔记-第88页

想要一尾活生生的魚，就必須親自出門釣魚。同樣的，若想擁有自己的主張，就必須動腦思考，將想法轉化成語言。

### 10、《超譯尼采》的笔记-第22页

想要真正地愛自己，必須先靠自己的力量得到什麼，用自己的雙腳一步步地朝著目標邁進。雖然很辛苦，但這是鍛煉心靈肌肉時，必嘗的痛苦。通過自己的努力達成目標即是自我實現的一種方式，讓自己找到值得尊敬之處，感受到自我存在的意義，從而擺脫自我厭惡。

### 11、《超譯尼采》的笔记-第141页

觀察別人時，應該著眼於別人的優點。

若只盯著別人的表面與低劣之處，證明你的狀態也不是很好。因為你希望藉由發現別人的缺點，逃避自己愚蠢又不努力的事實，欺騙自己還是高人一等。

### 12、《超譯尼采》的笔记-第135页

越是固執己見，就会有越多反彈你。

一個人之所以固執己見，往往藏著幾個理由，譬如，以為某個見解只有自己想得到，所以非常驕傲自滿；或是想到自己費尽心思才想到這個見解，當然想得到一些回報；亦或是自以為只有自己，才能領悟到如此高深的見解。

但不要忘了，有不少人能夠直覺地感受到固執己見之人的心態，反射性地厭惡這種人。

《人性的，太人性的》

### 13、《超譯尼采》的笔记-第19页

世間不好的事，四分之三都來自恐懼。

因為心懷恐懼，才會苦惱經歷過的事。甚至連尚未經歷過的事，都恐懼不已。

其實，恐懼的因子藏在你心中。正因為是自己的心，所以能夠輕易改變。理性分析讓你產生恐懼的原因（風險、困難、後果）從而制定解決方案，將虛幻的恐懼細化為具體可解決的事件，化解恐懼的根源。

### 14、《超譯尼采》的笔记-第4页

「睡眠是最好的調節方法」當你情緒低落，對一切感到厭煩，做什麼都提不起勁時，該怎么做才

## 《超譯尼采》

能提振精神呢？賭博？參加宗教活動？時下流行的芳香療法？吃維他命？旅行？喝酒？這些方法都比不上飽餐一頓，好好地睡一覺來得有用，而且要睡得比平常久一點。當你醒來時，就會發現自己煥然一新，充滿活力。

### 15、《超譯尼采》的筆記-第215頁

一旦不知不覺地捨棄理想與夢想，便會在心裡種下嘲笑的因子，輕蔑那些成天將理想與夢想掛在嘴邊的年輕人，內心也會被埋怨與嫉妒的情緒汙染，變得汙穢不堪。力求上進的力量與克己的心，也會隨之煙消雲散。

為了讓自己活得更好，不汙穢自己的人格，絕對不能捨棄理想與夢想。

### 16、《超譯尼采》的筆記-第30頁

世上還有比這更美妙的事嗎？

### 17、《超譯尼采》的筆記-第19頁

「恐懼由心生」世間不好的事，四分之三都來自恐懼。因為心懷恐懼，才會苦惱經歷過的事。甚至連尚未經歷過的事，都恐懼不已。其實，恐懼的因子藏在你心中。正因為是自己的心，所以能夠輕易改變。

### 18、《超譯尼采》的筆記-第7頁

要求自己每天克制一件小事。要是無法做到這一點，根本稱不上有自制心。小事上無法自制的人，面對大事更不可能自制。

### 19、《超譯尼采》的筆記-第84頁

小孩子的人際關係始於友情，局不會建立於商場、利害關係或是愛情。一起玩耍、吵架、安慰、競爭、擔憂，種種經歷構築出彼此之間的友情，進而成為朋友。即便距離再遠，也不會影響彼此的情誼。

保持良好的朋友關係很重要，因為同濟關係及友情是人際關係的基礎。

良好的朋友關係也是幸福婚姻的基石。因為婚姻生活是一種男女之間的特殊人際關係，必須建立在培養友情的才能上。與親情不同，友情是真正的“人際關係”的起點，人們從朋友處學會如何與人相處。

### 20、《超譯尼采》的筆記-第16頁

「樂於付出才能得到最純粹的喜悅」不快樂的原因之一，是感受不到自己的存在價值，自己所做的事沒能幫助到別人。所以有很多老人成天郁郁寡歡，也有很多正值青春的年輕人活得不快樂，因為他們覺得自己很沒用，無法對社會有所貢獻。因此，想要獲得快樂就是幫助別人，樂於付出，才能感受到自己存在的意義，享受最純粹的喜悅。

### 21、《超譯尼采》的筆記-第21頁

「每天都離目標更靠近一步」努力邁向更高的目標，絕對不是無謂的事。也許你覺得自己的付出總是徒勞無功，但不要懷疑，你的確朝着目標逐步邁進。或許今天離目標還很遠，但今天的努力是為了蓄積明天更接近目標的力量。

### 22、《超譯尼采》的笔记-第202页

人總是用自己知道的詞彙表達想法。也就是說，詞彙越少，表現力就越貧乏，無法充分表達想法與情感。而且言語的質與量也決定自己的思想與內心。語彙少的人，思想與內心也很粗糙。因此藉著跟優秀的人交談，或透過閱讀及學習，可以提升言語的質與量，自然就能豐富自己的思想與內心。

# 《超譯尼采》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)