

## <<尼采的幸福哲学>>

### 图书基本信息

书名：<<尼采的幸福哲学>>

13位ISBN编号：9787212063887

10位ISBN编号：7212063886

出版时间：2013-6

出版时间：安徽人民出版社

作者：彭麦峰

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：<http://www.tushu007.com>

<<尼采的幸福哲学>>

前言

## <<尼采的幸福哲学>>

### 内容概要

《尼采的幸福哲学》是一本能够引导读者开心、幸福生活的读物。作者在研习尼采思想的基础上，从改变自己、丢掉坏情绪、寻找爱、享受当下、正确交友、懂得舍弃等八个方面总结出了尼采在“经营幸福人生”上的精髓和感悟，给生活中常感到浮躁、压力巨大、不快乐的人们以指导。

《尼采的幸福哲学》可以引导我们改变自己的心境、发现生活中的美好事物、卸下压力和负担……从而让喜悦永驻心间，活出自己的精彩，拥有幸福的人生。

## <<尼采的幸福哲学>>

### 作者简介

彭麦峰，自由撰稿人，长期关注心理、哲学领域，对尼采有深入研究。  
作者在认真研究尼采生平和著作的基础上，经过自己的独立思考，把尼采作为一个有血有肉、有泪有笑的人来分析，从而尝试着对这位人生哲学家和诗人哲学家做出全新的阐释。

## &lt;&lt;尼采的幸福哲学&gt;&gt;

## 书籍目录

前言幸福的真理 / 001 第1章 无法改变世界时改变自己 强大内心，从每一次转变开始 / 002 以最大的可能性全力以赴 / 006 倦怠将使你止步于前行的道路 / 010 勤奋是对时间的一种尊重 / 014 丢掉小精明，保持必要的迟钝 / 018 像狮子一样自由勇敢去追求 / 022 小小的改变，会带来巨大的力量 / 027 第2章 心中充满阳光，就能常看到希望 有痛苦是一件正常的事情 / 032 慧眼中往往藏着美好的天堂 / 036 为值得快乐的事情而快乐 / 040 分享，让快乐瞬间升华 / 044 换个角度，看到墙那边的东西 / 048 有怀疑之光，才有希望之光 / 052 享受奋斗过程，充实幸福人生 / 057 第3章 丢掉坏情绪，拥有轻快的心灵 急躁让人生充满麻烦 / 062 不为无聊之事所苦 / 066 做事要有耐心，给自己和他人一些轻松 / 070 不要因小人的针刺而受伤 / 074 胆怯会让你丧失一次次的机会 / 078 忌妒会挡住你看世界的眼 / 082 虚荣向左，智慧向右 / 086 丢掉焦虑，学会静观 / 090 第4章 给困顿生活寻找爱的温暖 爱情是美好的 / 096 时刻警惕爱情所带来的危险 / 101 爱是接受不同，而不是接受相同 / 105 宽容也是一种爱 / 109 爱带给人最珍贵的礼物，是成长 / 113 爱自己，然后再爱这个世界 / 117 爱是实现人生理想的动力 / 121 第5章 享受当下小事，让欢愉永驻心间 要学会抓住美的一面 / 126 珍惜和放大瞬间的力量 / 130 亲近自然，远离网络世界 / 134 像艺术家一样设计生活 / 138 从明天起，关心衣食住行 / 142 远离喧嚣，给大脑洗个澡 / 146 若无音乐陪伴，人生会失色不少 / 150 第6章 活得超越世间，把握精神的自由 能自由控制自己，才是真正的自由 / 154 用自己的心去看，别被“知识”绑架 / 158 拥有属于自己的活生生的意见 / 162 超越自我的人将超越一切 / 166 只有能支配自己，才能不受别人支配 / 170 不必在意一日的长短 / 174 哪怕孤独，也不要屈服 / 178 第7章 正确交友，让友情为生命注入阳光 不必让所有人都喜欢你 / 184 追求能让自己成长的交往 / 188 努力着眼于他人的长处 / 192 多跟朋友交谈 / 196 学会和挚友相处的方法 / 200 与人交往要保持空隙，不要被对方同化 / 204 嫉妒和傲慢会使人失去朋友 / 208 不要把别人想得太复杂 / 212 第8章 懂得舍弃，没有负担地生活 人必须懂得放弃一些事情 / 218 减少过分的好奇心 / 222 不要被占有欲所征服 / 226 有舍才有得 / 230 凡事不必求全责备 / 234 远离荒唐而危险的放纵 / 238

## &lt;&lt;尼采的幸福哲学&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 强大内心，从每一次转变开始在尼采所写的《查拉图斯特拉如是说》中，尼采为人类树立了超人的理想人格。

文章中提到的查拉斯图特拉，是一位隐居山洞的智者，有一天早晨他看到阳光照耀着山洞口，内心豁然开朗，联想起自己的生活，不禁觉得自己并不幸福，于是决定下山做一个凡人。

查拉图斯特拉的内心之所以有这么大的转变，是因为他的价值观有了新的认识。

他认为人的智慧要奉献给众人，这样才有意义，就像太阳一样，每天把光芒奉献给大地。

其实，尼采的《权力意志》说得很清楚，他认为一个人的真实内心，会给出一个相对应的“现象”，这个“现象”就是你的行为、生活。

所以，内心的转变，可以让你的生活发生转变。

只有真正的在内心控制你的生活行为，你才能感觉到幸福。

尼采的一生是坚定的，但也有过内心的转变和成长。

正因为这样，尼采才能在诸多困扰当中痛并快乐地生活着。

从25岁到34岁，尼采担任瑞士巴塞尔大学的古典语言教授。

这份工作，在外人看来，是一个非常光鲜的工作，有固定薪水，同时也受到别人的尊敬，是无数人梦寐以求的生活。

但是，34岁那年，尼采的内心发生了极大的变化，他突然辞去了大学的教务，之后在瑞士、意大利、法国等地休养，开始隐居于山林间，用笔诉说着自己的思想。

这期间，尼采思想的泉水不断涌现，成就了他辉煌的人生。

正是因为尼采孜孜不倦的思考，不断使内心有新的灵感，才有着这一笔笔可贵的思想财富，才成就了他不可替代的哲学观点。

这一切，都来源于尼采的内心生活。

虽然穷困潦倒，但是他却因为得到这些哲学智慧而感到快乐。

如他自己所说的：“这一生都不会感到遗憾。

”可以说，内心是行为的发动机。

尼采在《曙光》中提到艺术家支配自己的弱点，大概是说，不同的艺术家有着不同的内心特点，所以这些不同的艺术家能作出不同风格的曲子。

比如贝多芬的脾气粗暴，所以他的音乐常常会出现粗暴、强横、急躁的音调……居于以上的分析，我们可以这么认为，一/卜人的内心是可以表现出相映衬的外在现象，如果我们能改变内心，择优选择我们的内心，那我们就可做到择优选择我们所表现出来的现象或者效果。

内心与现实相呼应，是我们对“幸福生活”的基本要求。

当现实生活遇到困难时，我们及时对内心作出调整，最后达到了生活的要求，那么我们的生活便会变得快乐起来。

幸福其实就是这么简单，只求内心与你的生活是一致的，只要实现这点，你便感到幸福了。

《幸福人生真谛以诚相待，调整生活人与人相处的一个法则，就是要真诚相待。

当然了，为了做到这一点，我们需要改变自己的内心，因为每个人的内心或多或少都是有秘密的，这是人的弱点，如果我们能从中调整，把弱点清除，那么就能做到以诚相待了。

## <<尼采的幸福哲学>>

### 编辑推荐

《尼采的幸福哲学》编辑推荐：尼采，一个超越了哲学家、文学家、语言学家、诗人等种种界限的哲人，他一生都在追求生命最昂扬和难以达到的幸福，这也给予后人以宝贵的提醒和启示。

《尼采的幸福哲学》以“幸福”为题另辟蹊径，摘取尼采相关著作中的经典语录，结合大家生活和工作中的热点问题，对尼采的思想进行全新的解读，给读者以指引。

<<尼采的幸福哲学>>

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:<http://www.tushu007.com>