

<<心灵即时通>>

图书基本信息

书名：<<心灵即时通>>

13位ISBN编号：9787506496155

10位ISBN编号：7506496151

出版时间：2013-6

出版时间：刘珊 中国纺织出版社 (2013-06出版)

作者：刘珊 编译

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>

## <<心灵即时通>>

### 前言

尼采是西方最具影响力的哲学家之一，他的哲学思想是当代哲学界一片最缺乏共识的领域。

他用强有力的文字压倒社会既存的价值观念，他要做的是“对一切价值重估”。

他用直接而美妙的方式，揭露有关世界本质的秘密；他的内心强大到足可以使任何东西都变成对自己有利的东西。

读尼采的人生哲学，每一句都将使你恍然大悟，虽然每个人的感悟不同，却同样能体会到从未有过的狂喜。

若要从尼采的哲学中充分地获得营养，你需要唤醒你的每一根神经，磨炼出最勇敢的拳头，任何迟钝、懒惰、衰弱的精神和态度都会破坏它；你无须精神紧张，但你必须有个开放而愉悦的胸襟，心灵的贫乏会破坏它；所有懦弱、不清洁、隐藏的怀恨也会毁坏它；你应该不吝惜自己的劳力，富有生气，好奇，机巧，谨慎，甚至成为思想的冒险家和发掘者。

尼采的本意并非要赢得我们的崇拜，因此，我们读尼采的哲学重点在于把握思想的要领，而不是在中心思想之外敲击。

如果你能做到这些，体会了尼采哲思的旨意，便可以把你提升到高于其他人所能到达的境界，让你面对生活的种种境况都能应对自如。

本书囊括了尼采一生的著作中最具现实指导意义的哲学思想，在文字表达上更符合现代人的阅读习惯。

本书将尼采的哲学与现代人的思想和生活紧密地联系在一起，使得尼采的哲学更贴近现实和民众，更易于理解，更便于人们将之运用于生活。

本书收录了尼采哲思中的365个精彩片段，段段鞭辟入里、妙趣横生，会立刻激发你展开思考，而后再会让你产生一种醒悟的兴奋感。

一年365天，每天阅读一个片段，每天与自己的心灵进行一次真诚的对话，让你的内心在伟大哲思的涤荡中长出坚毅的翅膀！

编者2012年11月

## <<心灵即时通>>

### 内容概要

弗里德里希·威廉·尼采，特立独行的哲学家，他总是以优美、简单的方式道破心灵的秘密，使读者读后恍然大悟，让困惑变得简单清晰，犹豫不决变成果断坚定，最终成为内心强大的人。

本书从尼采一生所有的著作中选取了具有代表性的365个精彩片段，段段鞭辟入里、妙趣横生，囊括了尼采思想的精髓。

翻开本书，会立刻激发你展开思考，而后又会让你产生一种彻底醒悟的兴奋感。

一年365天，每天阅读一个片段，每天与自己的心灵进行一次真诚的对话，让你的内心在伟大哲思的涤荡中长出坚毅的翅膀，收获成功人生的终极秘密！

#### 作者简介

刘珊，尼采哲学爱好者，研究尼采哲学10余年，参与多部尼采著作的翻译工作，如《曙光》、《查拉图斯特拉如是说》等。

## 书籍目录

第一章 洒脱地生活 人生要学会洒脱 要做自由人，先做你自己 很多麻烦是自找的 无需想太多 态度决定命运 实实在在地做自己才无愧于今生 切勿忘我地忙碌 做好随时离开的准备 培养认真而迅速的风格 学会生活是人生的重点 生活不是做苦工 保证充足的睡眠 睡眠与生活习惯相关 懂得思考人生，才能享受生活 找回属于自己的闲暇时光 坦然改变观点 获得自由的标志 人生短暂，及时行动 不要成为金钱的奴隶 重要的不是追逐的结果，而是追逐 给自己降低点标准 请放弃名誉 用心打开灵魂的枷锁 脚踏实地才能走得稳 以平常心待人 心怀希望就永远有希望 超越自我 希望照亮人生 用欣赏的眼光看待每一个人 美需要远看 世间因不完美而美 社会越文明越美 美来自善于发现的眼睛 成为一个高升者 摒弃对立的念头

第二章 人生的快乐之道 生活需要趣味调料 接纳自己的不良心理状态 慈悲和怜悯使人获得快乐 真正快乐的人不拒绝痛苦 在与人交往中获得快乐 减小快乐的胃口 真实感带来的快乐 欢乐要有限度 要快乐，但不要做“乐天派” 不要迷失在狂欢中 最大的快乐莫过于使别人快乐 让使别人开心成为一种习惯 简单才能快乐 你快乐，所以我快乐 兴趣决定工作的乐趣 活出趣味 以观众的眼光看生活 不要害怕失去 用心捕捉生活的乐趣 高雅的趣味需要提高修养 勇于改变不快乐的生活 不要让快乐成为前进的障碍 获取支配快乐的情绪

第三章 爱是一种能力 爱不是盲目的奉献 不要低估异性 爱情不能太感性 爱不必忘我 爱情因为专一而美好 爱需要理性 爱是行动 沉静 的爱 只顾自己的人不值得爱 有必要及早学会爱 爱要真实 点燃爱心 爱使爱者同一 抛却爱情的占有欲 志同道合让友爱延续 爱情不是虚荣心的满足 正确地认识婚姻 学会喜爱的途径 爱没有偏见 抱着热爱的态度认识新事物 爱他也要让他接受磨炼 不要被孩子套牢

第四章 创建幸福力 幸福感决定于我们自己 幸福在于合理认知 通往幸福的途径 幸福是享受你所拥有的一切 每天幸福一点点 幸福的标志 幸福不属于忧愁之人 理想化酿造悲剧 做生活的创造者 美来自心灵 不要寄托希望，要走向希望 珍重生活本身，不以幸福为目的 幸福是一种态度 痛苦中孕育幸福 幸福越追越远 幸福不代表全部 幸福最通常的三种表达方式 警惕幸福的幻觉 要有生活的目标和智慧 活在当下 让你的幸福光彩照人 善于倾听抱怨，但不做抱怨者 保持独立意识 痛苦不是必需的，但经历痛苦何尝不是件好事

第五章 交往的艺术 与真正了解自己的人为伍 理性辨认朋友 与其改变别人，不如提升自己 注重自己的语言形象 不要随意揭穿别人 如何接纳不喜欢的人 交往之道 感情需要共同的体验作基础 远离喜欢插手别人私事的人 不互相伤害，不强加于人 过度坦诚后患无穷 如何拒绝被利用 善意的掩饰 拒绝骄傲的态度 放飞友谊 敬重友情 如何做朋友 善交际者取悦他人，快乐自己 即便不再是朋友，也要彼此尊重 礼貌 恭维，一种危险的社交手段 与人交往时应多看对方的优点 友善相处 让自己少犯错误的行为准则 保持适当的沉默 适度送礼 唯我独尊的人只能做孤独王子

第六章 勿拿认识当真理 感觉并不可靠 公平需要权力地位来支撑 “言必行”不一定合理 自己真实才能发现真理 勿被表象所蒙蔽 真正的自豪是低调的 拥有平衡内心的能力 道德不等于理智 也许我们不比先人进步 找回符合自然的本性 崇拜可能是种错觉 真正的深奥者不会故作深奥 不要总问理由，不要只顾结果 请不要忘记最初的梦想 追求生命的真理 你怎样看待别人，决定了你是什么样的人 接纳不同的思想 道德不是用来束缚人的 认不清真理的人体会不到生活的真谛 沉默非金 要有质疑真理的勇气 停止伤人的闹剧 善于利用所处的环境 警惕过于热情的人 虚荣心不可一概否定 让道德成为一种行动 隐藏在赞美后面的仇恨

第七章 找准人生的位置 远离这样的人 成长是循序渐进的过程 捷径往往存在风险 拒绝成为普普通通的泥盆瓦器 生吞活剥的人并不会成为最优秀的人 慎重跟随别人 如果不爱，就选择路过 培养成熟心态 选择环境 选择这样的地方 居住 性格是可以改变的 平凡的智慧 走好每一步，才能走得更远 真正居于高位的人 高贵的标志 人生路上当缓缓前行 人生的价值在于给予 为自己选择道路 走自己的道路 从哲学中获得智力道路 不鼓励忘我地工作 把自己放到普通人的位置 寻求理想之路 保持高贵的追求

第八章 修炼强大的心智 强大的内心不记挂怨恨 尊敬自己，改变事实 内心恐惧的人故作威严 骄傲者烦恼多 道德与理智密切相关 有种力量叫克服 铭记格言 允许反驳 “快乐至上”的偏见 学会等待 做生活的强者 冲动总是发生在理性控制薄弱的地方 享受对自己有利的东西 我们需要“今天”的宁静 情感导致非理性 停止怀疑 智慧者的面貌 对抗冲动的六种方法 心中充满希望 享受孤独的时刻 看淡权势 保持斗志 金钱换不来一切 创新者最具影响力 在没有更好的办法之前，宽容是我们能做的 让喜悦永驻心中 被谴责没有什么大不了 做对得起自己的事 严肃地对待玩世不恭 别让痛苦毁掉自己的判断力 脱离孩子气 傲慢者的苦恼 培养美德 不必乞求理解 不必理睬背后的议论 成功无捷径 把目标当做敌人 有些急智是愚蠢的 质疑现在，相信未来 不安于现状

## &lt;&lt;心灵即时通&gt;&gt;

如果可能，不选择决斗 不妨暂时与敌人站在一边 最好的许诺 相信动机 要行动，更要反思 专注可对付困境 探索之路上不怕孤独 倾力做我们能做的事 第九章 挑战人性的弱点 学会挑剔 内疚是自我惩罚 识破粗犷的坚定 距离遮盖丑 声音的危害 爱情能美化人 走出自我欺骗的怪圈 简单的环境培养真实的人 在暴跳如雷者面前要当心 放纵不可取 强者敢于自我批评 忘掉过去 贪图赞美是一种病 虚荣需要付出代价 打破虚荣，放飞心灵 不要过分认真 人的眼光各不相同 年轻人当心被误导 爱让人糊涂 不灵活的、胆怯的人更易犯罪 总对阻力感到惊奇 不要嘲笑别人 挫折能让强者更强，弱者更弱 不懂得珍惜导致贫穷 不幸者的劣根 高尚者不受保护 复仇心是一种恶毒的病 创造良好的环境 学会换位思考 痛苦不能纵容 最大的危机——思想危机 勇于受苦 忘掉束缚，自在前行 痛苦是智慧来临前的曙光 不合理的羞耻心 十章 勇敢地突破自己 认识世界有多大，了解自己就有多深 灵感来自自身 欲飞翔，必自爱 遵循自己的内心做事 何谓“伟大” 害怕被孤立是很多人做人做事的理由 放弃那些极端的态度 抛弃美丽的外壳和聪明的盲目 一切珍稀的东西为少数人而保留着 不要过激地夸大自我的立场 从众者终将被众人抛弃 只有自己才能改变自己的情绪和态度 占有欲只会束缚自己 做独立，有长期的意志的人 思想和技术同等重要 走得太快，容易迷失自己 性格是打开人生道路的大门 做事过于功利，人反而会失去更多价值 行动欲是一种自我逃避 面对现实是对自己的坦诚 尊重内心的感受而行动 沉默孕育创造力 尊重自我欲求 克己者，事竟成 自尊乃高贵者之魂 怯懦的另一种标志 对自己负责 生命不息，奋斗不止 高贵者不值得骄傲 准备充分才能抓住机遇 利己并不罪恶 贪图权力十分危险 专注地发展自己 有益的自我评判 创造者必备的素质 活的心灵，随时而变 忘却并不是事实 初学者不要畏惧 经验不是做事准则 有必要禁欲 勇于冒险 缺乏耐心不是致命的缺点 才智的浪费 切勿盲目地追随潮流 像艺术家那样利用自己的弱点 行动产生价值 真正的勇于任事的人 警惕行动偏离正轨 珍重有价值的意见 不同凡响的伟大 学会回答自己的追问 坚持自己的风格 第十一章 知识让人生更美好 忘却经验，思考新知 天真很危险 缺乏知识会使人恐慌和痛苦 艺术启迪智慧人生 新时代的人才标准 知识增加世界的美 知识越丰富，灵魂就越快乐和柔和 科学以勤劳为尊严 对知识抱有激情 真正的价值经得起时间的考验 现象并非本质 学习知识的三种错误动机 生活是获取知识的途径 知识来源于思考 科学容不得半点虚假 生命的意义在于追求知识 选择好知识，且要慢吸收 主动地追求知识 活学活用求真知 我们需要真实的知识 科学中蕴藏着精神财富 把知识转化为智慧 天赋也要靠学习 向对手学习 第十二章 健康才能强大 别因错误观念误了治病良机 盲目的天真的理想是心灵问题的温床 若感到痛苦，就要量力而行 犯错误后重要的是调整心态 知足常乐 克制多疑 选择使你安身和安心的环境 动用心灵的自愈能力 健康最需要我们自己精心地照料和培育 音乐疗法 生命在于运动 远离生活的弱者 警惕任何一种病态 激发人体自身的修复能力 不要靠艺术解除精神上的疾患和痛苦 寻找契合自身的健康之道 疲倦——人生之迟暮 养成讲卫生的习惯 日常习惯决定健康 重新获得健康 气候条件影响人的精神状态 症结在于虚荣心 克服愤恨情绪是痊愈的第一步 培养健康的饮食习惯

## <<心灵即时通>>

### 章节摘录

版权页： 像艺术家那样利用自己的弱点 如果说每个人都有弱点，每个人最终只能接受自己的弱点，那么，我希望每个人都能掌握利用弱点技巧，善于用他的弱点反衬优点。

大音乐家们在这方面的本领是无与伦比的。

在贝多芬的音乐中常常有一种粗暴、强横、急躁的音调，莫扎特的音乐常常有一种难登大雅之堂的老实伙计的和气，瓦格纳的音乐常常充满了强烈的动荡不安。

然而，眼看最有耐心的听众也无法忍受的时候，他们又把力量重新抓在手里，再一次控制住局势。他们通过弱点，使我们加倍地渴望和珍惜他们的优点，因此，他们音乐中的每一点灵性、每一点美、每一点善都让我们回味无穷。

行动产生价值 一种知识或信念，无论我们多么信任它，它都不可能为我们的行动提供必需的动力或能量。

任何知识或观念必须付诸行动，才能发挥应有的效力。

行动，对于一件事情来说，既是最先发生的也是终极重要的。

这也就是说，只要你放手行动，行动，再行动，有关的信仰很快就会尾随而至！

真正的勇于任事的人 勇于任事的人才既不能从虚无中产生，也不能从现代文明的泥沙中，抑或从大都市的教育中产生。

他们将是沉默、孤独、果决、不求闻达、坚持到底的人；他们挚爱各种事物，寻求他们可以征服的一切；具有爽朗、忍耐、简朴、蔑视虚荣的个性；显示敢于胜利的大勇，但对失败者的虚荣又能宽容，能对一切胜利者以及对每次胜利和荣耀的偶然因素做出独立而精辟的分析；他们也有自己的节假日、：工作日和哀悼时间；他们惯常胸有成竹地发号施令，如需要，也随时准备应命；对个人和对集体同样感到自豪，视别人之事为己之事。

总之，是更富创造性、欢乐幸福的人！

警惕行动偏离正轨 在我们行动时，决定我们行动的往往不是我们认识到的动机，而是那些我们意识不到的动机。

它们或者是我们习惯消耗能量的方式，或者是某位我们害怕、尊敬或者爱恋者的一个眼神或手势，或者是我们的懒惰，或者是某些毫不相关的琐事的干扰，或者是某些无法预料的物理作用，或者是我们的刚愎自用和反复无常的脾气，或者是情绪。

如果我们永远也不能预计它们，那么我们可以在行动时时刻警惕被它们左右，以避免行动偏离轨道。

<<心灵即时通>>

编辑推荐



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>