

犹太人 幸福密码

——就这样HOLD住幸福

木紫◎著



犹太圣经《塔木德》
给年轻人的人生忠告

犹太民族的过人之处，就算你不能样样学来，至少也要学一样来！

解读犹太人的生活智慧，破译最智慧人群的幸福密码
HOLD住幸福，HOLD住成功，HOLD住人生！

贵州出版集团
贵州人民出版社

犹太人 幸福密码

——就这样HOLD住幸福

贵州出版集团
贵州人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

犹太人幸福密码: 就这样 HOLD 住幸福 / 木紫著. — 贵阳: 贵州人民出版社, 2015.12

ISBN 978-7-221-12935-2

I. ①犹… II. ①木… III. ①犹太人—幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 005438 号

犹太人幸福密码——就这样 HOLD 住幸福
YOUTAIREN XINGFU MIMA——JIU ZHEYANG HOLD ZHU XINGFU

作者 木紫

责任编辑 武波 范春雪

贵州人民出版社出版发行

贵阳市中华北路 289 号 邮编 550004

发行热线: 010-59623775 010-59623767

三河市明华印务有限公司

2016 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本 710mm × 1020mm 1/16

字数 200 千字 印张 12.75

ISBN 978-7-221-12935-2

定价 28.00 元

版权所有·翻印必究 未经许可·不得转载
如发现图书印刷质量问题, 请与本社联系。

前言

人生的意义，就在于获得幸福。那么，什么是幸福呢？我试着问身边的人。一名小学生说：“写完作业后，我感到非常非常幸福！”一个小伙子这样回答我：“对我来讲，能和莉莉结婚是最幸福的事情！”一名高中生说：“能考上北大我就幸福了！”一位白发老妈妈说：“儿媳妇这么孝顺我，给我做好吃的菜，我很幸福！”一名美丽的姑娘说：“我减肥成功了，能穿上那些漂亮的裙子去和恋人约会，我要幸福死了！”一名超级彩民说：“终于中奖了！我幸福得要哭了！”

听他们说着自己当下幸福的事情，我都感觉幸福了！幸福是一种感觉，是理想实现后的满足感和自信状态。一个人是不是幸福，取决于他自己的心。心麻木了，幸福也就没有了。

有一位年轻貌美的女孩，身边的小伙子没有不垂青于她的，在人们眼里她就是被上帝捧在手心里的美丽公主。可是，女孩觉得自己不幸福。父母没钱，不要说大款、中产阶级，连个像样的房子都没有，最要命的是还要每天做豆腐维持生计！出生在这样的家庭里，没有时装穿，吃不上洋快餐，算什么公主？

女孩觉得自己命苦！特别是高中毕业后每天窝在家里和父母一起磨豆腐，她更觉得自己就是一株苦莲！妈妈也说，苦藤上哪里结得出甜瓜？认命吧！妈妈磨了一辈子豆腐，不也活得很好吗？找个勤快小伙子嫁了，一辈子也很踏实！女孩对妈妈的话嗤之以鼻，她才不愿意嫁给那个没钱的男孩呢，天天来帮自己磨豆腐也没钱！女孩不愿意，妈妈也没办法。

女孩不愁嫁，她有资本，她漂亮。虽然不断地有小伙子向女孩表露心迹，但是都被女孩拒绝了。女孩的理由很充分，她觉得他们要么个子太矮，要么太懒惰，要么不够帅，要么不懂体贴人，要么没有文凭，要么是公子哥……女孩觉得他们都不能让自己过上幸福的生活。

就这样挑来选去，女孩眼睁睁地看着身边的同龄人，不管是丑的、俊的、穷的、富的、高的、矮的，都嫁人了，就连邻居的跛脚女孩都当妈妈了，而当年不愁嫁的自己倒成了“剩女”。晚上躺在床上，女孩闭着眼睛回忆那些追求过自己的男孩，觉得个个都不错，她有点想不明白，自己当初怎么就一个都没看上呢？他们每一个都很出色，而且他们的妻子个个都很幸福啊！

这个取材于身边人关于爱情婚姻选择的小故事，其实是很多人生活的缩影。很多人就是因为在拥有幸福的时候，没有识别它，甚至放弃了它，从而导致内心更加悲观。所以，当一个人看不清自己、摸不透现实的时候，很难抓住幸福。

一个人不懂得珍惜幸福，最致命的原因有两种：一种是没有认清什么是自己需要的、能够驾驭的幸福；另一种就是不知道如何做才能获取自己需要的幸福，还容易把痛苦看成是不幸福。

幸福的人和不幸福的人有个最大的区别，那就是，幸福的人总是不停地在脚下播撒幸福，也在不断地收获幸福；而不幸福的人总是觉得幸福在远处，容易忽略当下的感受，甚至都不了解自己的心。

所以说，不幸福其实是自己造成的。早在几千年前，犹太智者们就提示自己的子孙，希望他们引以为戒，不要身在福中不知福。在这里我们把导致今天人们不幸福的理由说出几个，就会发现，其实犹太智者们的智慧也是我们华夏儿女应该学习的。

有些人高估了自己的能力，导致事业上、婚姻上不能很好地与适当的对象匹配，行动错误，影响结局。这样的人，问题出在对自己没有正确的认识上。为了让人们理智地选择适合自己的生活，《塔木德》说：“一个人的才智和力量总是有限的。”

有些人不懂得如何抓住机遇，导致错失良机，悔不当初。为了让人们善于抓住机遇，《塔木德》说：“每个人的机会都一样多，但是每个人对机会的识别和把握能力是不同的。”

有些人经常拿自己和其他人比较，不断地想着如何超越别人，却陷入了迷失自己的痛苦中。为了帮助这些人，《塔木德》说：“超越别人的人，不能算是真正的优秀；超越从前的自我，才是真正优秀的人。”

还有的人好高骛远，眼睛总是盯着那些不切实际的或者不容易得到的东西，却忽略了自己已经拥有的部分。结果呢，不属于自己没有追求到，属于自己的却丢掉了！留下的只有惋惜、后悔。为了警戒这样的人，《塔木德》说：“能够得到的东西，才有价值。”

谁幸福谁不幸福，是由自己说了算的。如果工作了一天，躺到床上，享受着身体的疲乏，还能对自己说：“有一份自己喜爱的工作，真幸福！”继而想到，过去的努力终于见成效了。用两年的时间积累资金做一份投资，然后带着父母去旅游，再然后升职到某个职位，再然后结婚生子，再然后……这样想着的时候，就会感觉床真舒服，自己生活得真幸福！

《塔木德》说：“岁月为一切而存在，为世间的每一种经历而存在。有生之时，有死之时；有播种之时，有收割之时；有颠覆之时，有建设之时；有哭泣之时，有欢笑之时；有哀号之时，有舞蹈之时；有往外扔石之时，有收集石头之时；有拥抱之时，有分离之时；有收获之时，有失落之时；有保存之时，有丢弃之时；有撕裂之时，有缝合之时；有沉默之时，有言笑之时；有爱恋之时，有憎恨之时；有战争之时，有和平之时。”

当然，《塔木德》里关于幸福的阐述还有很多，当我们真的被这些智者的箴言点醒的时候，我们就懂得了幸福没有什么难的。只要我们拥有一个幸福的心态，不好高骛远，不向痛苦低头，那么，我们所能拥有的幸福就不会少，我们就牢牢把握住了幸福！因为，幸福是可以 Hold 住的！

目 录

第1章 幸福之根：有德 / 1

忠告 1 亮出最美的语言：微笑	2
忠告 2 花一些时间去感恩	4
忠告 3 有“礼”行天下	6
忠告 4 修炼人格：慎独	8
忠告 5 善待你遇到的每一个人	11
忠告 6 服饰为你的形象加分	13
忠告 7 家不是一座空房子	16

第2章 不断向幸福的源头注入能量 / 19

忠告 1 学习是一生的课题	20
忠告 2 接受并重视家庭教育	22
忠告 3 死读书，连神都不能宽恕	24
忠告 4 “贵人”的影响力	26
忠告 5 交朋友要讲究质量	28
忠告 6 保持对生命的热爱	30

第3章 一次次地收获，一点一滴幸福着 / 35

忠告 1 拥有干大事的态度：肯做小事	36
忠告 2 生存下去才是硬道理	37
忠告 3 做“有目标”的人	40
忠告 4 抬头看路的人不悲催	43
忠告 5 能够得到，还要自己需要	45

第4章 提升“梦想成真”的能力 / 49

忠告 1 把梦想喊出来	50
忠告 2 具有识别权威的能力	51
忠告 3 敢去“别人不敢去的地方”	54
忠告 4 不要被“标准答案”限制住	55
忠告 5 具备独特的眼光	58
忠告 6 要相信你自己的判断	60

第5章 不要不在乎，成功就是有秘诀 / 63

忠告 1 再来一次，就是成功	64
忠告 2 有个专注的态度	66
忠告 3 拥有更多促进成功的习惯	68
忠告 4 成功素质：相时而动	70
忠告 5 学会寻找方法	72
忠告 6 只要你去做，就是成功	74
忠告 7 成功者眼里：脚下的山最高	76
忠告 8 为抓住机遇做准备	78
忠告 9 唯有时间才能让钱“无中生有”	80

第6章 做个被人信任的人 / 83

忠告 1 担当起自己的责任	84
忠告 2 自以为是，吃亏的是自己	86
忠告 3 有一个接纳的态度	89
忠告 4 许下了诺言就要去实现	91
忠告 5 有所为，有所不为	93

第7章 胸怀有多广，幸福就有多大 / 97

忠告 1 修炼胸怀	98
忠告 2 纳短：和谐相处的秘诀	100

忠告 3 不刚愎不冲动	103
忠告 4 做个高素质的人：学会忍耐	105
忠告 5 宣泄掉不良情绪	107
忠告 6 谁伤害了你	110

第 8 章 有过人的胆识和谋略 / 113

忠告 1 具有非凡的勇气	114
忠告 2 遇到恶，怎么做	116
忠告 3 做人生路上的无龄人	118
忠告 4 怎么才能不上当	120
忠告 5 大作为的重要条件：打破	123
忠告 6 紧要关头，能不顾一切	125

第 9 章 做个有智慧的人 / 129

忠告 1 智慧是无价的	130
忠告 2 巧妙借助别人的力量	132
忠告 3 聪明人与自己比	134
忠告 4 熟悉不等于能掌控	136
忠告 5 谎言的面容	137

第 10 章 保持理性，幸福更长久 / 141

忠告 1 拥有理性，你就是神仙	142
忠告 2 分清哪些是自己的事	144
忠告 3 过节制有度的生活	146
忠告 4 放松的力量	148
忠告 5 痛苦孕育的力量	151
忠告 6 要记住，你有两个耳朵	153
忠告 7 学会沉默	155

第11章 不自寻烦恼 / 159

忠告1 自我贬低就是自我伤害	160
忠告2 看到的是我们的现在	162
忠告3 嘴巴是我们的明天	164
忠告4 嫉妒是一把匕首	166
忠告5 不猜疑,内心才会更敞亮	169
忠告6 不做被人看轻的事	171

第12章 有个幸福的金钱观 / 175

忠告1 用钱赚钱	176
忠告2 不甘于贫穷的上进心	178
忠告3 足够爱钱的标志:节约	180
忠告4 捂紧口袋过日子	183
忠告5 怎么花钱,幸福感最大	185
忠告6 有钱以后,要节制欲望	187
忠告7 钱要花得值	189



第1章 幸福之根：有德

道德是幸福的源泉。当真、善、美常驻一个人心间的时候，他在追求个人幸福的过程中就能考虑到他人的幸福，就会把善传递给他人。

忠告 1 亮出最美的语言：微笑

在宁波举行的女子拳击世锦赛现场，人们看到了一个特别的场面。一名观看比赛的小女孩溜进了记者席，缠住瑞典摄影记者亚恩·福瑟尔好奇地问：“你的东西可以拍照吗？”“我为什么听不懂你的话？”小女孩一连串的问题令亚恩·福瑟尔一下子头晕了，但他一直笑着，不停地用生硬的中文说“对不起”。小女孩觉得好开心，还大声地向观众席上的妈妈喊：“妈妈，你看，我和外国人说话呢！”很多人都被这个持续了将近半小时的微笑场面感动了。

外在是内在的影像，有什么样的内在，就有什么样的外在。两个心中充满友好的人的笑容因为溢满了跨越国界的大爱，唤起了每个人心中的善。就像人们常说的：“腹有诗书气自华，心有大爱笑亦馨。”

《塔木德》说：“生物中只有人会笑，而越贤明的人越会笑。”

心中渴望什么，什么就向我们走来。如果我们想做一个有道德的人，热爱这个世界，那么，我们会遇到善行，我们会做出善举。

贤明的犹太人早早就懂得了微笑是最善良的语言。面带微笑的人心底坦荡，善良友好，待人真心实意而非虚情假意，使他人人在与其交往时自然放松，不知不觉地缩短了心理距离。

微笑是一个人魅力的展示，折射出一个人的美丽心情，展露出充实满足、乐观向上、善待人生的快乐姿态，也会使人产生信任感。这样的人很容易被别人真正地接受。

在交际的过程中，对已相识的人微笑，能让人领会到诚意；对素不相识的人微笑，人家会觉得你很随和；对曾言语刺伤过你的人微笑，对方会觉得你很宽容。当进退两难的尴尬场面出现时，微笑仿佛清新的花香，冲淡了气氛里的紧张，给绷紧的神经注入了柔和的舒缓。所以，适时地微笑，能给你带来好运。

1. 疼痛的时候，笑一笑。

谁都会有疼痛、悲观的时候，笑一笑，心灵的花朵就绽放了。

唐沁是一名十岁的小女孩。汶川大地震中，倒塌的校舍砸断了她的左腿。面对如此灾难，唐沁在医疗救护点对着镜头，忍住剧痛露出了浅浅的、甜甜的微笑。这就是感动了无数网民的“地震中最美的微笑”，让人们在巨大的灾难之后看到了希望和力量，也温暖了很多人的心灵。

微笑是一剂神奇的良药，能够削减病毒对人体的折磨，让人有勇气面对新的生活。疼痛的时候不要忘记笑一笑，对自己笑一笑是鼓励自己，对他人笑一笑是展示自己的力量。

2. 工作的时候，笑一笑。

有智慧的人都知道，笑一笑，好运就来了。

全球最大的连锁零售企业沃尔玛，能够笑傲群雄，与他让利于顾客的实惠政策密切相关。但是还有一点，在沃尔玛的成功簿上写下了重要的一笔，那就是，走进沃尔玛的每一位顾客，都会享受到甜美的微笑大餐。

在中国工作了五年的沃尔玛管理者芮约翰说：“你知道我们有一个微笑培训吗？必须露出八颗牙齿才算合格。你试一试，只有把嘴张到露出八颗牙齿的程度，一个人的微笑才能表现得最完美。”

微笑不但让工作着的人心情靓起来，也让来这里采购的人感受到了这里的热情和温暖，可以说是一股非常强大的力量。没有谁否定这一点，沃尔玛人的微笑在沃尔玛企业发展过程中起到了巨大作用。

3. 吵架的时候，笑一笑。

当夫妻之间、朋友之间发生矛盾大吵不休的时候，如果有一方先冷静下来，对着对方粲然一笑，那么剑拔弩张的气氛，因为有了一朵温馨的花朵，会慢慢缓和下来。这个时候，双方想到的是对方的好，以及自己的冲动和浮躁，就会放弃刚才强硬的态度，寻找一种令双方都满意的方法来解决。甚至会觉得：多大个事情啊，怎么就吵起来了呢？

态度改变以后，即使对方陈述的观点自己不怎么赞同，也能静下心来倾听对方的阐述，经过思考，还会觉得对方的坚持确实有一定的道理。

4. 被人误解的时候，笑一笑。

由于沟通不畅、理解上的差异等多方面的原因，一个人的做法不能很好地被其他人所理解，这个时候，这个人心里会很难受，急脾气的就会找上门去倾诉自己的情怀和苦心。其实，大可不必这样做。有句话“清者自清”，不管任何事，都有大白于天下的那一天，等待一下，别人就会理解了。

5. 吃亏的时候，笑一笑。

有的人习惯于与人相处的过程中锱铢必较，觉得只有这样，才能保证自己的利益不受侵犯。有的人甚至为了维护自己的利益，今天给了别人一个桃子，明天就要去别人家两个李子。其实，在经济来往中大可不必这样。谁都不是傻子，谁心里都有一本清晰的账目。你吃亏了，别人心里记得清楚着呢，他们正在寻找着机会，以实现“投桃报李”的感恩情怀。

不管什么时候，适当地笑一笑，把爱和善不但传递给了别人，同时也送给了自己，这样心自然就温暖了。

忠告2 花一些时间去感恩

当我们心中有了感恩之情，就会觉得周围的一切都变得那么可爱、美丽，我们会更容易收获爱心、友情，我们的情感世界会变得更富足；当我们把感恩的话说出口的时候，当我们为身边的人尽了一己之力的时候，我们自己也会感到幸福。

感恩是一种善的力量，如果我们总能花一些时间去感恩，那么内心被善良占据，存放恶的空间将会越来越小，善带给我们的积极力量将会越来越大。

《塔木德》上有这样一句话：“如果折断了一条腿，你就应该感谢上帝不曾折断你两条腿；如果你折断了两条腿，你就应该感谢上帝不曾折断你的脖子。”

在这个世界上，每个人都有父母、老师，都享受着社会各个部门的服务，

所以，需要感恩的地方很多。要说恩情，父母对孩子有养育之恩，老师对学生有教育之恩，领导对员工有知遇之恩，同事对同事有协助之恩，社会对每个人有关爱之恩，军队对人民有保卫之恩，祖国对人民有呵护之恩……所以说，在这个世界上我们每个人都享受到了很多的恩惠，我们需要感恩。

感恩的关键是回报意识。当一个人懂得感恩时，便会将感恩化作一种充满爱意的行动实践于生活中，这个社会就会再多一分温暖，再次种下一颗感恩的种子。

一个不懂销售的男孩，为了积攒学费，不得不选择挨家挨户地推销商品。可是，他的运气一点都不好，到了傍晚，除了累得筋疲力尽外，一点收获都没有。

他实在是太饿了，鼓起勇气敲开了一家房门，希望对方能给一杯水。可是，女主人却微笑着递给了他一杯浓浓的热牛奶。美丽女主人的微笑成为了男孩心中最深刻的画面，也不断地给予他做善事的力量。多年以后，他们又以另一种方式相遇了。男孩已经成为有名的外科大夫，他为那位女主人做了重要的手术。男孩不收钱，女人很奇怪，男孩很动情地告诉她：“您的手术费等于一杯牛奶！”女人激动得热泪盈眶。

我们常说“好人有好报”，因为好人有同情心，能够伸出援助之手。当一个人为了危难中的人提供帮助的时候，仿佛在另一个人心中种下了一颗感恩的种子，种子开花结果的那一刻，既是施恩者享受到恩惠的时候，也是新的感恩的种子种下的时候。想一想，当一个人心怀感恩的时候，将会有多少颗感恩的种子在发芽？我们还用得着每日担心这个社会太“缺德”吗？

说到感恩，有的人说，我没有什么好感恩的，我眼下日子过得这么苦，有什么好感恩的呢？从小没有妈妈，是奶奶把我拉扯大，我感恩什么？我爸爸是个赌徒，输光了家里所有的钱，害得我连学都没有上过，我感恩什么？

这个人之所以会这么想，是因为他觉得值得感恩的只有生活上的帮助、工作上的提携、物质上的供给等世俗的看得见的体恤和帮扶。其实，对于真正懂得感恩的人来讲，身边的每一个人，包括喜欢自己的、讨厌自己的、提携过自己的、踩踏过自己的、侮辱过自己的等等，不管哪一类人，都因为有过交往而让自己快乐过或者痛苦过而心怀感恩：让自己快乐的人，从正面激

励了自己的成长；而让自己痛苦的人，从反面刺激了自己的进步，都是对自己的成长有利的。所以，他们都值得感谢。

曾经有人说过，要感谢你的敌人。为什么这么说呢？这是因为，有了敌人这个竞争对手的存在，才使得自己永葆警惕之心，斗志昂扬，不断地努力奋斗，丝毫不敢消极懈怠。所以，才会有人在发表成功感言的时候说，感谢我的对手，我的敌人！有的人最后甚至和曾经的敌人握手言和结为盟友，就是因为，他们一直对自己的敌人心存感激之情。

能够感谢曾经的对手，或者伤害过自己的人，一定是拥有大胸怀的不平凡的人。他们之所以能够有这么高的思想境界，就在于他们懂得自我挖掘，去发现生命中最本质的东西。

一个人的成长，离不开正面的关心、鼓励，同时，也不可缺少反面的刺激、鞭挞。积极的关照令人心充满温暖，乐于回报那些善良的人们；反面的刺激具有逼迫的作用，令人没有退路，竭尽全力去获取成功证明自己。所以说，不管生活展现在你面前的是什麼，如果你都能把它看成是对自己的促进，那么，你的心中便没有了仇恨，而是充满了感恩。用感恩的眼光看待世界，可防止一切不幸的发生。

忠告3 有“礼”行天下

不讲礼貌、不懂礼仪的人，谁见了都不喜欢，这样的人不懂得尊重别人，自然得不到别人的尊重，在社会交往中会很被动，一旦陷自己于孤独的境地，内心就会凄凉无比。

《塔木德》说：“请保持你的礼貌和热情，不管对上帝，对你的朋友，还是对你的敌人。”“礼貌是一切美德的起源。”

西蒙·史佩拉传教士无论见到谁，都会礼貌地打招呼。可每次跟一位叫米勒的农夫打招呼的时候，米勒都无动于衷，西蒙仍旧执著地脱帽和米勒打

招呼。一个又一个清晨过去了，终于米勒也开始脱帽高声和西蒙打招呼了。这样的习惯一直持续到纳粹党上台为止。

纳粹要把所有犹太人送往集中营，在一次等待发落的时候，西蒙远远看到营区的指挥官拿着指挥棒一会儿向左指，一会儿向右指。他知道发派到左边的就会被处死，发派到右边的还有生还的可能。西蒙不知道等待自己的是什么样的命运。当他的名字被叫到的时候，那个指挥官转过身来，两人的目光相遇了。西蒙平静地说：“早安，米勒先生。”米勒冷酷无情的表情有所缓和，随着轻轻的一声“早安，西蒙先生”，他的指挥棒指向了右边。

礼貌不是小事情，它体现的是对人的态度。犹太人认为礼貌连刽子手的心都能融化，更何况平凡的人，所以，他们非常讲礼貌。日常生活中有礼貌的表现很多，一声问候的话、递过去一支烟、让个座、让人先走出电梯等等。这些看似很小的事情，却表明你的眼里有别人，让人觉得你看得起他、尊重他，你尊重他，他自然也会尊重你。

古人云：“不知礼，无以立。”在古人看来，礼仪跟一个人的能力、才华、品德一样重要。所以，古人非常重视礼仪，见面有磕头的、打拱的、作揖的、抱拳的。但是现在只剩下握手、打招呼，有的人甚至连握手、打招呼都省了。

一个人把礼貌当成繁文缛节，觉得很麻烦，其实是不懂礼。当一个人懂礼貌、讲礼仪以后，这些就成了性格的一部分，是自然而然的流露，而不是刻意的表现。需要礼貌的时候，临时突击，硬性规定，也是不懂礼。礼是发自内心的对他人的尊重，如果是为了表面上有光彩，让人觉得自己有礼貌，那就更偏离了知礼、懂礼的主题了。

据《中国青年报》载，为迎接福建省第十一届省级文明学校评估，各高校参照考评标准，纷纷召开会议、印制传单、群发短信，临时修正或禁止了某些行为。“遇到酷似领导的人来问路，一定要注意礼貌……”当时这类“临时校规”曾在福建某高校流传。

细看这些临时抱佛脚的校规，实在令人感到悲哀。“一定要注意礼貌”，礼貌原本就是一个人必须具备的，每时每刻都需要做到的，为何非要“遇到酷似领导的人来问路”才想起注意礼貌了？平时为什么不进行礼貌教育呢？这样的规定也在一定程度上暴露了高校礼貌教育的缺失、高校学生礼貌修养