



犹太思维

[德] 蓝龙 (Raphael Genis) 著

Jewish
Wisdom Mindset

清华大学出版社





犹太 智的思维

[德] 蓝龙 (Raphael Genis) 著

Jewish

W indset

清华大学出版社

北京

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2019-6105

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

“犹”智的思维 / (德) 蓝龙 (Raphael Genis) 著. —北京: 清华大学出版社, 2020.1
ISBN 978-7-302-53995-7

I. ①犹… II. ①蓝… III. ①希伯来语—语言读物②犹太人—格言—汇编
IV. ①H671.394: H

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 230895 号

责任编辑: 张立红

封面设计: 梁洁

版式设计: 方加青

责任校对: 郭熙凤

责任印制: 沈露

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编: 100084

社总机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 小森印刷(北京)有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 185mm×130mm 印 张: 6.25 字 数: 165 千字

版 次: 2020 年 1 月第 1 版 印 次: 2020 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 88.00 元

产品编号: 084589-01



蓝龙
(Raphael Genis)

德籍以色列犹太人
犹太思维智慧教育专家
阿拉法犹太家庭教育创始人兼 CEO
世界园长大会议特邀嘉宾
TEDx 香港以及 TEDx 杭州特邀嘉宾
TTF (尝试失败) 公益组织创始人
《“犹”趣的思维》《“犹”钱的思维》作者
中国国际广播电台、新华社和瞭望东方撰稿人
播放量超 200 万的喜马拉雅专栏讲师
中国银行全国巡讲嘉宾

感谢

我一个人在国外生活了 12 年，在中国生活的 8 年时间里，有差不多一半的时间是在创业，经营我的业务。是的，这条路走得不容易，是一段充满了挑战和挫折的曲折的旅程。但无论如何，这段经历对我整个人生而言绝对是值得的。

在中国出版我的第三本书，我想借此机会感谢我的父母，我的父亲 Eli 和我的母亲 Irit，感谢你们给我的爱和支持。当然我也非常感谢我的弟弟 Roy 和妹妹 Loren，他们不仅是我的弟弟妹妹，也是我最好的朋友！

在这 8 年的中国生活中，我很幸运地遇到了许多真诚、善良，特别热情有爱的中国人，他们来自中国各地、不同的性别和年龄，没有他们，我将一事无成，这就是为什么我如此感谢他们。首先，我要感谢李聪颖小姐，这位才华横溢、技艺精湛的设计师与我合作完成了这本书的定稿。这绝对是一条漫长的充满挑战的路，但这绝对值得，我很感激她能成为我这本书的艺术伙伴！

我要感谢我的同事、我的朋友黄冰女士，感谢她过去 3 年来一直在这里帮助我、鼓励我，最重要的是包容我的不足。没有她的帮助，我绝对难以坚持到现在。我还想感谢曹雅蓉小姐，感谢

她提供的设计和艺术构思，帮助我完成了这本书。

非常感谢一个聪明、勤奋、开朗的年轻女孩方安婷小姐，是她将这本书由英文翻译成中文，这绝对不是一件容易的事情，感谢她对这份工作的细致、勤奋和担当。我要感谢我的朋友汤思女士，感谢她对这本书的付出和用心，没有她对本书审美的高要求，本书的视觉布局将会完全不一样。

我要感谢同样重要的、我的两个很有想法且勤奋、年轻的同事曾小倩和赵欣珏小姐，她们帮我完成这本书的审核，确保你们——我们的读者能更好地理解它。

最后，我要感谢我的其他中国朋友们，感谢他们多年来在中国给予我的爱、支持和帮助。感谢他们，让我虽然远离家乡，身在中国，却有一种宾至如归的感觉！

谢谢大家！

引言

倘若你正读着这些文字，我猜也许你已经购买了我的第三本书。或者你可能足够幸运，某人把它买下作为礼物赠予了你。但无论这本书是如何到你手里的，这都表明了在某程度上你是对它感兴趣的，或者至少有些好奇（如果没有的话，那就假装有吧）。

所以我在想，是什么令你对它提起兴致的呢？是因为你已经熟悉并且赞同我的那些不同的观点吗？（是否有点在夸奖我自己？）或者是因为你对于如何更好地领会犹太人的思维有所好奇？抑或只是想要学习一种新的思维，以改变你原先的思维呢？

“你的观点很有启发！你总是能够令人从不同的角度思考一个问题”，这是在深圳的一处文化创意园中，在一家富有创造性和艺术感、氛围静谧的餐厅吃晚餐时，我的朋友告诉我的。当时我为了让他对我们生活中的梦想的概念和本质有更深入的理解，举了一杯水的例子作类比。

就像这位朋友一样，人们不止一次告诉我：我有自成一体的立场和世界观，能够使得他们反思、挑战，甚至打破他们大脑中根深蒂固的传统思维模式。

这些可以是关于梦想、爱情、人际关系，有关意义、工作、金钱、学习、家庭教育或者生活，主题各有不同，但最终的目标总是一致的：幸福！

是的，无论你叫什么名字，从哪里来，又会去哪里，作为人类，一旦我们的生存需求得到了满足，我们就会把幸福当作值得追寻和渴望达成的最终理想！

因此，如果幸福是我们每个人都孜孜以求的目标，随着现代社会日新月异的发展，为何我们人类虽有能力用研究和开发来解决几乎任何一个复杂的难题，从疑难杂症到环境问题，但始终未能解决一个无法逃脱的重大困扰：“如何生活得快乐？”

是的，我知道这远不止是一个直截了当的简单疑问，相信这或许是我们从来都无法真正找到解决方式的世纪难题之一。因为快乐尽管听起来那么普遍、纯粹和直接，它仍然是一个抽象、宽泛、十分复杂的概念。

那么我如何能帮助自己（是的，我也在寻找快乐）和他人——其他个人变得快乐呢，过上更有意义、更充实的生活呢？这是我四五年前反问自己的一个问题，在我决定是否在中国创业之前。每当我被问到自己的职业时，我通常是这样回答的：“我是在帮助人们寻求更多的快乐。”说到这，脸上总挂着笑容。

是的，的确如此。我举办线下和线上的讲座，经常写文章、出版书（愿你们也读过我的前两本书），每天都在跟很多人对话。我会阅读各类书，检验各式各样的调查研究，思考新的观点，聆听一些饶有趣味的人生故事，观察他人同时反省自我。除了呼吸和饮食以外，还有另一件事

是我，Rafa 花费了生活中一大部分时间做的：整体上都是在学习，一直在深挖和探索尤其是幸福的概念。我不仅试着了解为什么我们没能获得真正的快乐的问题，更重要的是能够做些什么，如何能过得更快乐一些。

这就是我最后决定投身教育的初心，与中国的家长和年轻人协力合作，分享不同的思考方式，不一样的思维模式，尝试帮助他们打开眼界，打破思维的局限，为生活注入更多的意义和热情，由此提升他们的生活质量，从而让他们变得更健康快乐！

快乐可以在我们的舒适圈里找到吗？或者我们需要去外界寻找它吗？若选择的数量更多、范围更广，我们就会觉得更幸福吗？拥有更多的钱能让我们变得更好还是更坏？还有关于我们的心态，一个农民是否可能会比亿万富翁生活得更幸福？没有希望和梦想我们真的能生活吗？学习和成长对于我们的幸福重要吗？有多重要呢？是成长的过程还是结果更重要呢？没有经历过程就轻易取得的结果（比如赢得一场比赛，从大学毕业，获得荣誉学位）是否真的有价值，能让我们打从心底感到幸福呢？最后，幸福真正的组成要素是什么？它的本质又是什么呢？

那些只是我这些年遇到过、反思并且试图找到答案的众多问题当中的几个——也是我决定写作并出版我的第三本书《“犹”智的思维》的原因，以此作为尝试传达另一种声音的渠道，与大家、我亲爱的读者们，分享我的思想、见解和看法！

记得有一次回以色列度假，在沙滩漫步时，我正兴致盎然地与一位本地朋友详谈第三本书的细节，

对方曾问过我：“为什么很多人都不开心呢？”“这是个好问题，”我夸了他，然后开始反思自己。

倘如我们都想要幸福，那么为什么只有少数人能真正获得快乐呢？我们多数人是掉入了何种陷阱，是什么样的事物阻止了我们获得幸福呢？是我们的外部环境吗？或是我们的经济状况和物质财产？还是周围的人和社会呢？又或者可能只是我们自身，是自己阻断了自己通往快乐的路径呢？

是的，我知晓并认同外在的条件和社会确实影响着我们的幸福水平（如果连衣食住行等生存需求都未能满足又怎么谈到快乐呢？），但是，那样的影响只能维持到某一特定的临界值，当跨越了这一阶段，在我们跨过这个门槛后，一切都只取决于我们自己，我们用自己的思维去影响自己的幸福了。

而这就是为什么主宰自己的思维如此重要。因为一旦我们能够把握这个主动性，就有能力驾驭自己的生活了——这就是幸福的关键所在！

所以，我们要如何打破和掌控我们的思维呢？这便是《“犹”智的思维》旨在帮助你实现的。它引用犹太人的语言，通过希伯来语中 88 个独特而意义非凡的词汇，试着从一个全新的角度助你应对和处理传统的固有的思维模式。

为什么“המדא”（土地）这个单词构成里藏着一个“סדא”（人）？寓言故事和影响力之间有什么联系？为什么“האצמה”（发明）这一词里涵盖“אצמ”（找到）这个词根？“אתורבח”（哈瓦鲁塔）一词能教给我们怎样独特的学习方法？“תמא”（现实）、“ימאהל”（相信）、“אתורבח”

（练习）这几个词为何共有一个词根？为什么希伯来语中没有与退休相对应的词？这些只不过是许多启迪心智的新思维中的几个例子，更多的内容等待着你去一探究竟。

此外，就像我的前两本书一样，通过添加简短的解释和生动的插画，我试图把那些新奇而繁复的哲学和心理学概念转化成通俗易懂的观点，帮助你更好地领悟、吸收，从而在生活中运用。

我相信你不是为了看完这本书而去阅读它，而是为了试着参照那些观点并拷问自己，如何能以此对比和联系你个人的生活和心态，或者换句话说，由此思考和反省。唯有这样，你才能使得这本书所能提供的真正价值最大化。

正如我的前两本书，虽然内容也许会有不同，但核心观点是一致的——目的在于帮助你思考，而不仅仅是抛出最终的答案，让你从一个被动的读者转为主动的参与者，关注的是过程而非结果！

而这便是思维——犹太思维的全部：思考、反省和学习，或者说是成长，从不停止成长。

说到最后，那么关于幸福呢？就像著名的犹太心理学家维克多·弗兰克尔曾经说的：幸福永远不能作为终点，它更应该是我们成长中自然而然的结果，而不是幸福本身要作为我们生活中所追寻的终极目标。

预祝阅读愉快，满载而归！

Raphael Genis 蓝龙

חוכמה

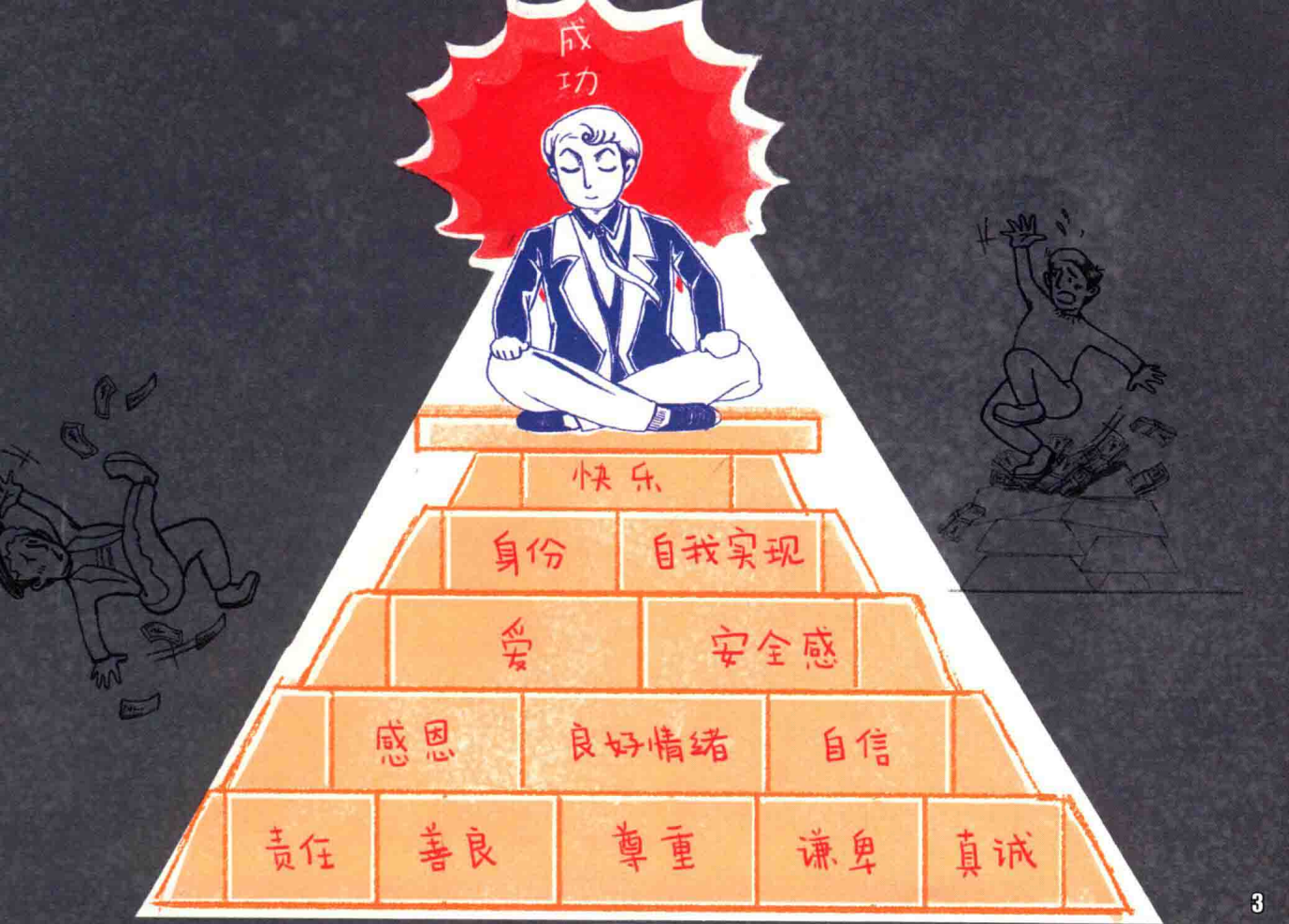
[Hochma]

智慧

成功是由外部构建的，而一个“人”则是从内部塑造的。
成功往往建立在你所接受的制度化教育的基础之上，
然而，“人”总是通过你的家庭教育和社会教育塑造的。
成功取决于你的成就，你获得多少财富，或者你拥有什么样的社会地位。
“人”是由你的价值观，（当你知道他人无法帮助你时）你如何对待他人，
或（当无人看见时）你如何表现而定义的。



我们的世界并不因缺少成功者而变得黑暗：成功者比比皆是。
我们的世界因缺乏“真实者”而缺少“光明”：真实者难寻踪迹。
在你追求外在的地位之前，加强你的内在价值。
短期而言，财富、社会地位或事业成功让你觉得更高大；
然而，长期而言，正直、善良和谦虚使你变得更强大。
努力成为一个人，这样你才能真正变得更美好、更强大、更快乐！



אדמה

Adama

土
地

LAND

一片土地与另一片土地几乎没有什么区别，
它们的土壤是相似的，它们都有生长的潜力。

一个孩子与另一个孩子之间只有很小的差异，
他们的天赋是独一无二的，他们都有潜力取得成功。

一片土地变得比另一片更好、更有价值，
不是因为它的土壤，而是因为投入了时间来种植它。

一个孩子比另一个孩子更优秀、更成功，
不是因为他的“天赋”，

而是因为投入了更多的时间来培养他。

一片土地，就像一个幼小的孩子，
有无限的成长潜力和自我实现的潜能。
为什么一个人能实现自身的价值从而获得成功，

而另一个人却不能？

资金来源是首要条件，

但家庭教育和父母的指引才是决定性因素。



倾听

认可

耐心

陪伴

חופש

H o f e s h

作为人类，
我们都追求自由，
因为自由是幸福的先决条件。
理论上说，我们都自由地生活在监狱之外，
但实际上，我们大多数人被囚禁在监狱里：
我们是自己所追求的金钱的“奴隶”，为此我们牺牲了健康；
我们是自己过于在乎他人意见的“奴隶”，为此我们忘记了自己是谁；
我们是自己大脑的“奴隶”，为此我们失去了快乐。
自由不是被赠予的，而是从财富、精神和思想上赢得的：
通过赚取足够的金钱生活（需要知道什么时候已经足够），
过我们自己真实的、有意义的生活，控制我们自己的大脑。
这就是自由是如何找到的，这就是幸福是如何获得的。

自由

FREEDOM