



八分飽 的生活哲學

控制自己欲望的心理學

- ◎以自然隨緣的方式，認清與了解自己
- ◎有退一步的勇氣，過之不如不及
- ◎用「八分飽」哲學駕馭人生的逆境或順境
- ◎「八分飽」是最自然且合理的生活哲學

國際中文版
獨家授權



川村女子學園大學教授
聖心女子大學名譽教授

島田一男／著
陳永寬／譯

八分飽的生活哲學

著者／島田一男

譯者／陳永寬

企劃／沈鴻雁

編輯／黃素妮、羅煥耿、賴如雅、莊素韻

美編／蔣岱玲

出版者／世茂出版社

發行人／林正中

負責人／簡泰雄

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／(〇二)二一八三二七七(代表)

傳真／(〇二)二一八三三三九

劃撥／〇七五〇三〇〇一七

登記證／新聞局登記版台業字第三二〇八號

電腦排版／龍虎電腦排版公司

印刷／長紅彩色印刷公司

初版一刷／一九九四年十二月

二刷／

定價／一五〇元

※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

實用心理叢書

3. 自我表現	陳秀娟／編	定價110元
4. 血型人際關係手冊	劉少玲／編	定價130元
5. 現代人的心理探討	孫天倫／編	定價110元
35. 創造獨特感性的自我	徐麗文／編	定價100元
39. 平常心的運用智慧	李常傳／編	定價100元
41. 做個成功的企畫人	葉淑美／編	定價100元
46. 卡耐基擺脫煩惱訓練手冊	江 陵／編	定價110元
60. 現代禪	劉子仁／編	定價110元
61. 汲取他人的智慧——速聽術	李國清／編	定價110元
64. 卡耐基 5 分鐘人物傳	楊鴻儒／編	定價120元
65. 一本令人氣度恢宏的書	楊鴻儒／編	定價120元
67. 中學生輕鬆讀書法	林貽彤／編	定價120元
68. 人生法語集	瀬戸内寂聴／編	定價110元
72. 一休禪師的人生智慧	張康樂／編	定價120元
74. 現代人與古笑話	李英豪／編	定價130元
75. 禪與現代人	李英豪／編	定價130元
76. 成語與現代人	李英豪／編	定價130元
77. 莊子與現代人	李英豪／編	定價130元
78. 內向型人的生活藝術	楊源儒／編	定價120元
79. 做個家庭事業兩得意的人	柯素娥／編	定價110元
81. 達摩祖師的人生智慧	唐竹君／編	定價130元
82. 卓越個人生涯設計	今泉浩晃／編	定價130元
84. 道元禪師的人生智慧	江支地／編	定價130元
85. 高中生必勝讀書法	李國清／編	定價120元
89. 道元禪語錄	赤根祥道／著	定價130元

實用心理叢書

90. 生活中不可錯失的享受——獨處之樂	傑佛瑞·柯特勒／著	定價150元
91. 品茶話禪	禪雲居士／編	定價120元
92. 創造奇蹟的潛能開發訓練法	羅依·韓特／著	定價140元
93. 不可思議的人際心理學	涉谷昌三／著	定價140元
95. 腦力規劃	喬伊絲·威克芙／著	定價150元
96. 心有靈犀——積極的占卜術	迪克·舒特芬／著	定價150元
97. 手相心理學	淺野八郎／著	定價130元
98. 贏在活用右腦	品川嘉也／著	定價130元
99. 血型與你的一生	鈴木方正／著	定價140元
101 全創意捷進技巧	高橋 浩／著	定價140元
102 集中力100	多湖輝／著	定價130元
103 談判與說服	福田健／著	定價140元
104 做個討人喜歡的人	席塵亮／編	定價120元
105 皆大歡喜——如何解決衝突	王明華／譯	定價160元
106 成功的自我行銷	長尾晃／著	定價130元
107 一生的成就與血型關係	凌健政／編	定價130元
108 兩性微妙心理學	島田一男／著	定價140元
109 個人風格趣味心理學	瓊妮·金喬／著	定價170元
110 趣味的心理測驗·潛能篇	劉素梅／譯	定價140元
111 趣味的心理測驗·心情篇	潘清純／譯	定價130元
112 如何對付難纏的上司	羅柏·布萊姆森／著	定價160元
114 事半功倍的讀書法	徐玉聰／編	定價130元
115 如何身心自在	高橋浩一／著	定價130元
116 效率博士的自我成功術	黑川康正／編	定價130元
117 雄心勃勃	吉伯特·布林／著	定價140元

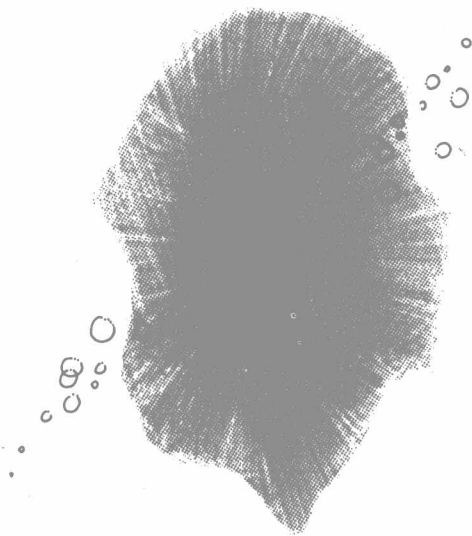
實用心理叢書

118如何應付難纏的人	羅柏・布萊姆森／著	定價170元
119贏／贏的溝通高手	湯姆・安納斯洛西／著	定價160元
120做個真正成熟的人(修訂版)	聞薇薇／編	定價140元
121卡耐基口才演說訓練手冊(修訂版)	江 稜／譯	定價130元
126成功的人際關係(修訂版)	洪偉智／編	定價130元
127生龍活虎過一生	南博健／著	定價140元
128如何一眼看穿人	黑川兼弘／著	定價150元
129如何做個好情人	王玉馨／編	定價150元
130如何擺平你的頭號敵人	王明華／譯	定價160元
131輕鬆自我潛能開發法	江淑芬／譯	定價150元
132如何活用幽默的技巧	朱建勳／編	定價140元
133驅動他人的心理技巧	多湖輝／著	定價140元
134如何運用肢體語言	葉淑美／編	定價140元
135如何贏得深刻的第一印象	郭玫蘭／編	定價150元
136如何說「NO」!	石川弘義／著	定價150元
137做個受歡迎的紳士	島田一男／著	定價150元
138做個會說話的人	李常傳／譯	定價140元
139如何克服壓力	莊素韻／編譯	定價150元

國際中文版獨家授權

八分飽的 生活哲學

川村女子學園大學教授 島田一男／著◎陳永寬／譯
聖心女子大學名譽教授



腹八分目の生き方

wirtten by Kazuo Shimada

Copyright ©1993 by Kazuo Shimada

Original Japanese edition published by株式会社ごま書房

Chinese translation rights arranged with

Kazuo Shimada through Japan Foreign-Rights

Centre/Hongzu Enterprise Co., Ltd.

All rights reserved.

前言

目前正在努力奮鬥的上班族，正面臨各種難題。以工作至上，不斷的激勵自己或部下，犧牲睡眠時間而拼命工作賺錢；在巨大的壓力之下，拼命喝酒而傷了胃；爲了增加體力，吃營養食品……反覆地過這樣的生活。

處在這樣的十足緊張工作環境下，由於泡沫經濟的崩潰，正面臨著前所未有的危機和混亂。

現代人，過的是「十足飽」的生活方式，但如今可說是瀕臨困境。此時，考慮優閒自在的「八分飽」哲學的生活方式，可能才是明智之舉。自古以來勿暴飲暴食「八分飽」，是對人體最有益的健康法，而且此種生活健康法也可適用於事業、金錢、地位，甚至於人際關係上。

一提到「八分飽」哲學的生活方式，也許直覺上會以爲是對什麼事都是採取保守或消極的一種想法。其實並不是這樣，事實上這是溫和、有彈性，且合理的

生活方式。

名導演小津安二郎，就是一個懂得「八分飽」哲學生活秘訣的人。據電影評論家自井佳夫指出，小津導演就像名園的造景藝術家，以人工的技術追求自然美的境界。但是他不會追求到極限，一定在關鍵處，擺置大自然神工雕成的珍貴奇石。

「八分飽」的哲學，是一種自然隨緣的方式。以下舉一個例子：

在啤酒公司的聚會上，由於餐廳的疏忽，餐桌上竟出現對手生產的暢銷啤酒。主辦人員面色凝重的向餐廳抗議。此時，董事長反而毫不在意的說：「有什麼關係？今天就喝對方的酒，也知知己知彼呀！」而化解了尷尬。餐廳很不好意思，不僅免費贈送，服務也份外親切。

不管什麼事，能竭盡所能的去做，固然是非常寶貴的經驗。但就這樣毫無止境地發展下去，將會破壞均衡。正如吃得太飽，行動和腦筋都會變得遲緩。同樣地，在工作、金錢、地位、人際關係各方面，過份執著的追求，便會失去彈性，厭倦和疲勞所導致的壓力，會傷害我們的健康。

這並非誇大其詞，經歷過人生的歷鍊之後，要能了解控制自我慾望的心理學，優閒自在的生活方式，不是很好嗎？這是「八分飽」哲學的生活方式，並不是方法或手段，它本身即為目標。無論結果如何，如果對工作、人生都有益，不是很好嗎？

島田一男

目錄

前言 3

序章

為什麼要「十分飽」才能滿足呢？

9

1 從「十分飽」轉變為「八分飽」的生活方式 11

2 「八分飽」是最自然且合理的生活哲學 23

3 控制人類欲望的知、情、意 36

第一章

正常健康的生活 49

· 理智的「八分飽」

1 資訊過多，會消化不良 51

- 2 強迫和填鴨式會破壞吸收能力 77

- 3 「八分飽」哲學就是了解自己 97

第二章 閒適餘裕的生活 107

• 感情的「八分飽」

- 1 把想說的話全說出來，就能滿足嗎？ 109

- 2 人面廣並不表示人緣好 124

- 3 精打細算，反而失算 140

第三章 自我控制的生活 155

• 欲望的「八分飽」

- 1 恣意妄為，終致失敗 157

2 用力太過，無法持久

173

3 剛愎自用，自取滅亡

193

序章

爲什麼要「十分飽」才能滿足
呢？

1 從「十分飽」轉變爲「八分飽」的生活方式

◆不論逆境或順境，用「八分飽」哲學駕馭人生

喜歡開車的作家藤原審爾先生說，從開車的方式可以了解一個人的人格特質。開快車不是年輕人的專利，也有上了年紀一樣開快車、超速的人，這種人大多是屬於所謂「自我意識強烈」的經理人，晉陞快、滑落也快，稍微遇到交通阻塞或天候不佳，就精神焦慮，心臟和胃容易出毛病。

經濟評論家認爲，經濟的困境，就好比在逆風中行駛的機車，一旦放棄，只有承認失敗。此時，爲了儘量減少車子的受風面積，須彎低身體，全力衝刺，才能克服難關。就如同在經濟蕭條時，用削減人員或凍結人事來度過困境。

但是，以我的觀點來看，遇到逆風時，慌忙的這樣做，效果不大。姑且不論逆風或是順風，其實真正的問題不是外在的環境，而是掌握住方向盤的手，也就

是觀念和態度。

譬如在限速一百公里的高速公路上，以時速一百公里和一百三十公里駕駛，這兩種方式作比較，結果會如何呢？車子以一百三十公里時速前進，看起來毫不吃力。但車速增大，風壓也會增加，從物理學的觀點來講，由於壓力的增加和速度成平方比，所以速度加倍，壓力就變成四倍，而燃料費亦隨之增加。

隨著速度的增加，不僅風壓、燃料費增加。從常識上來看，車體隨著方向盤的轉動而搖晃不定，控制車子的眼睛、耳朵、手腳等身體各器官的緊張也提高。總而言之速度的增加，對於車體、人體的負擔，比想像中還大。

這樣的事實，是否能給你一些啓示呢？

◆人生不是瞬間的「奇襲作戰」

一般說來，車子的車速在八十公里最具經濟效益。像這種「八分飽」的跑法，從燃料費上、安全上及預防身心疲勞上皆較合理。尤其在逆風時超速的話，