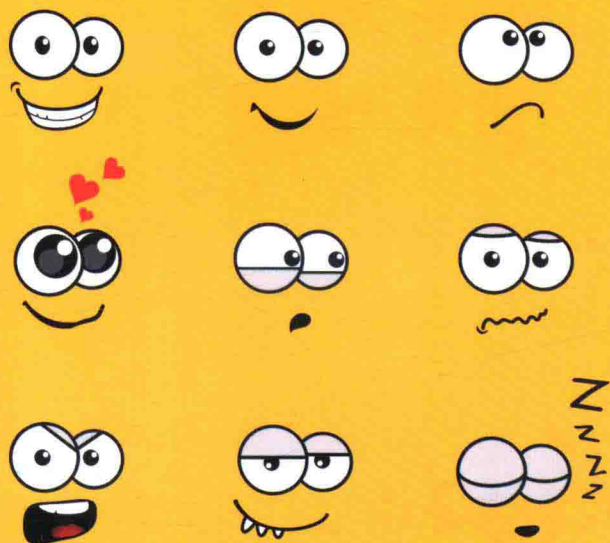


掌握八分的人生智慧
做一个有思想和态度的人
用八分的智慧活出十分的幸福！

赵凡◎编著



最好的人生， 是做足八分刚刚好

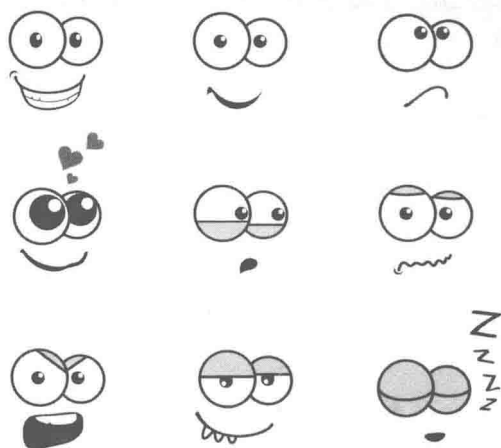
与其时刻抱怨生
不如降低你心中的

心中的那么完美，
去拥抱你的生活。



廣東旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

赵凡◎编著



最好的人生， 是做足八分刚刚好



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

最好的人生，是做足八分刚刚好 / 赵凡编著. —广州：广东旅游出版社，2016. 11

ISBN 978-7-5570-0448-4

I. ①最… II. ①赵… III. ①幸福-通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 214286 号

责任编辑：黄罗婷

封面设计：李尘工作室

广东旅游出版社出版发行

(广州市越秀区环市东路 338 号银政大厦西座 12 层 邮编：510180)

北京紫瑞利印刷有限公司印刷

(北京市海淀区上庄路 58 号)

广东旅游出版社图书网

www. tourpress. cn

联系电话：020-87348243

710 毫米×1000 毫米 16 开 16 印张 240 千字

2016 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价：35.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题，请直接与印刷厂联系换书。

序 言

浓墨铺满的画并不好看，画国画要讲究“留白”，在没有笔墨的地方，显水天之空灵，凸画意之深远，谓之“留白天地宽”。

古代有这样一句话：忧勤是美德，太苦则无以适性怡情。大意是说，尽心尽力去做事是一种很好的美德，但是过于辛苦地投入，就会失去愉快的心情和爽朗的精神。人若失去了愉快的心情和爽朗的精神，还有什么生活的乐趣呢？所以事事要留个有余地，如是则“造物不能忌我，鬼神不能损我。”反之，“若业必求满，功必求盈，不生内变，必招外忧。”

人生也需要留白。有些心怀大志的人，为了珍惜人生的光阴，习惯于将每天的日程安排得满满的，左手与右手不停地劳作，左脚与右脚不停地奔波，即使再累，也得支撑着。

从健康角度来说，饭不宜吃得过饱，八分为最好。其实，我们为人处事从智慧与和谐的角度来说，遵循八分饱的尺度也是最合适的。所谓人生的八分饱智慧，指的是为人处事行止有度，屈伸合拍。八分饱的人生智慧，讲究的是一种和谐、有弹性的生活方式。遵循八分智慧的人，不会认为自己所提倡的是绝对的真理，他们只是在努力地接近生活的内核，并希望能窥探到八分真相。因此，八分饱的人生智慧，本身就是一种“在路上”的智慧。

饕餮是我国古代传说中的一种怪兽，它没有身体，只有一个巨大的头和一张硕大的嘴。它十分贪吃，逮着什么就吃什么。由于吃得太多，饕餮最后被撑死了。蝮螾是一种爱背东西的小虫。爬行时只要遇到东西，就都抓取过来背上。东西越背越重，即使非常劳累也不停止。这种小虫还喜欢往高处爬，再苦再累也不肯停下来，最终精疲力尽跌倒摔死在地上。

放眼望去，在当今社会的各个角落，像饕餮和蝮螾这样被撑死和累死人还真不少，比如贪欲太大而入狱的官员和全力付出而过劳死的企业家。

他们都没有领会到做人不要那么忙，那么满的真正内涵！

饭吃到八分，是健康；酒喝到八分，是微醺；生活到八分，才是智慧。

社会发展了，生活节奏快了，那就由它的快吧，我们人生不是吃快餐。凡事都有度，爱情也要把握尺度，爱到八分才是恰到好处。爱情只到八分，留那么两分的距离，不仅可以避免相互伤害，不让感情成为对方的负担，而且距离产生美，平淡储存真，更有利于地久天长。

倘若我们投入十二分爱一个人，甚至像缠树的藤，精神上依附，物质上依靠，情感上依赖，不留一点空间和缝隙，这样的爱好累，会让对方感到压抑和窒息，一旦承受不了，便会想到逃避。乐不可极，乐极生悲；欲不可纵，纵欲成灾；酒饮微醉处，花看半开时……一个人懂得持有八分饱的人生态度，就可在物欲横流的社会中冷静进取、保持一种高蹈轻扬的人生态度。

是为序。

目 录

CONTENTS



目 录

第一章

善于自控，八分刚刚好

1

人有七情六欲，而欲望是无止境的。这就注定了人的一生是一个追求的过程。无论是物质上的享受还是精神上的满足，人的追求是没有止境的，所谓欲壑难填。所以，人还是善于控制自己的欲望才好，否则，失去的是世界，得到的是锁链。

凡事别过度，八分刚刚好 / 2

有时，“里子”比面子更重要 / 4

人生苦短，让我们潇洒走一回 / 6

退一步海阔天空，忍一时风平浪静 / 8

驱除了某些根本不可能的欲望 / 10

大忙人也需要有休息的时候 / 12

别让所谓的忙碌毁了你的业余爱好 / 15

第二章

17

人生到处充满着意外和变化，只知道执着追求的人，最后必然失去未来。因为，人生在世不如意的事情十之八九，老是觉得这不好，那不好，自己只会越来越不快乐。须知牢骚太盛枉断肠。

在不利的境遇下适时地转弯 / 18

你所烦恼的事，基本都不会发生 / 19

完成一件事的方法永远不止一个 / 21

窗明几净，才能眺望得更高更远 / 23

知过能改胜过学富五车 / 24

世上没有无缘无故地得到和失去 / 26

放下是觉悟，更是心灵的自由 / 28

第三章

留有余地才会得到空间

31

人生在世，为人处事都必须留有余地，压上全部就意味着你没有了退路。谁没有个急难之处呢，得饶人处且饶人，有理不妨让几分。给别人面子，人家会记在心里的，也为自己留了后路。

大智若愚，实在是一种智者的行为 / 32

糊涂一点，反而是一种聪明与智慧 / 34

隐藏锋芒可以让你走得更远 / 36

善于保存自己才能化被动为主动 / 38

该进则进，该退则退 / 40

谦而不争是一种大智慧 / 41

尊重他人，他人才能尊重你 / 44

看透事物的本质才能全身而退 / 46

第四章

清代的钱泳曾有云：“贫贱近雅，富贵近俗，雅中带俗，可以资生，俗中带雅，可以处世。”过分的要求自己、过分的追求万无一失，最终只会弄得自己很累，而结果不会因此而变得更好。

唯有自己，才能真正地解放自己 / 52

苛求完美是戕害我们心灵的毒物 / 55

别因偏执让自己生活得太累 / 57

不刻意掩饰缺陷的人更真实 / 59

忍受住屈辱才能成就强大的自己 / 61

缺憾往往成就了独一无二的你 / 63

第五章

凡事，取乎中，是应付时代和任何事情的良方。中是不偏不倚，不左倾也不右斜的。非中则不能正，非正则不能稳，非稳则不能久。人生处世的要点，就在于“执中致和”。

中庸才能让你安宁和快乐 / 66

做一个圆通而不圆滑之人 / 68

刚柔相济，才能方圆无碍 / 70

看开而不看破，方能成就完满人生 / 72

协调而不讨好，就能左右逢源 / 74

春风得意之时，不要留下得意忘形之态 / 76

人情留一线，日后好相见 / 78

做事适可而止，否则反受其害 / 80

第六章

待物待人不可斤斤计较

对待别人，尤其是朋友和部属一定要掌握度，到位即止。世界上没有尽善尽美的人，事情只要有人去做，不同的人就会有不同的结果。如果以自己的完满标准去评价人和事，那就很难与人相处。

豁达体现的是一种做人境界 / 84

真诚地尊重你身边的每一个人 / 86

包容他人的意见，才能走向成功 / 87

宽容别人不是懦弱，而是一种艺术 / 89

雅量是一个人涵养的“标尺” / 91

气量反映的是一个人的素养和品行 / 92

大肚能容，容却人间多少事 / 94

豁达的人才会赢得他人的拥戴 / 96

豁达是一种情操，更是一种修养 / 98

第七章

说话要恰到好处

说话讲究的是真诚的对待他人，不要夸大其词，也不要天马行空。前者会让人不相信你的话，后者则会觉得你不是一个善于抓住重点的人。言辞往往反映出一个人的修养、学识和教育程度。

说话要说得要恰到好处 / 102

说话的魅力在于是否善于表达真诚 / 104

什么场合说什么话要有讲究 / 106

言谈之间千万别说到人的痛处 / 109

说话的尺度拿捏得好，才有分量 / 113

含蓄说话往往是做人有深度的表现 / 115

说话要有分寸，要考虑别人的感受 / 118

表达自己观点的时候要懂得变通 / 122

说话要学会给自己留点余地 / 125

第八章

职场打拼最忌锋芒毕露

127

职场不是走秀场，而是斗兽场。在斗兽场里，你需要隐忍，因为第一个冲出去的，总归会早死，只有最后出现的，才能活得最长。

初到公司留一手，小心观察 / 128

即使每一件小事也要做到完美 / 130

随时小心注意自己所处位置 / 134

每一项文字工作都不要马虎 / 136

努力扮演好自己的辅助角色 / 140

与人只说三分话，不可全抛一片心 / 144

升迁的机会是自己创造的 / 147

该全力以赴决不拖延塞责 / 148

用点心去权衡自己的进退原则 / 150

第九章

结交朋友可以多不能滥

153

人们常说：“在家靠父母，出外靠朋友。”但是良友益友可以给你带来很多帮助，恶友佞友却会给你带来许多麻烦，甚至引你走上邪路。古人云：“人生得一知己足矣。”一句话：多而不应滥。

- 结交朋友要以宁缺毋滥为原则 / 154
- 对各种朋友的类型一定要清楚 / 156
- 在心里树立一个择友的标准 / 160
- 友谊种子也需要辛勤栽培 / 163
- 获得友谊不难，保持友谊才不易 / 166
- 要想有友谊，就要把朋友放在心上 / 168

▶ 第十章

171

爱情，是一种张弛之间的东西。谈恋爱在任何时候都要持有一颗平常心，在最紧张的时候给爱情一点松弛，在最松弛的时候给爱情一点紧张。用平常心对待爱情，懂得收放自如才好。

- 恋爱也需要知己知彼的智慧 / 172
- 不要和一个完美主义者恋爱 / 175
- 学会和恋人保持一个温暖的距离 / 178
- 理解与支持让爱情走得更远 / 181
- 一定要尽量摆脱情感饥饿 / 184
- 浪漫要服从于现实 / 187
- 别让幸福从我们的生活中溜走 / 189
- 超越期望，勿以善小而不为 / 192
- 夫妻也要善于向对方表达爱 / 195
- 要学会与爱人相互支撑 / 197
- 抽点时间与爱人交流思想 / 200
- 与你的爱人一起分享人生 / 204

第十一章

商场竞争讲究适可而止

207

商场竞争最终的路还是要回到质量上来，就像美国的 NBA 篮球赛，竞争最后的结果只能是谁防守得最好，谁就会取得最终的胜利。而且强中更有强中手，你如果不见好就收，一味地与别人竞争，最终只可能弄得两败俱伤。

- 把你的心机用在对的地方 / 208
- 磨砺自己的嗅觉应对危机 / 210
- 任何时候眼光都很重要 / 212
- 即使大棒也要加点胡萝卜 / 215
- 将计就计也要有一个度 / 217
- 做事最好还是看前顾后 / 219
- 临危不乱的人才能处变不惊 / 221
- 藏起自己的私利 / 223

第十二章

人生在世需要知足常乐

225

知足常乐，知足得福，所谓知足，并非学业和事业上的不思进取，而是打消那种对欲望无休止的奢求。毕竟，财富千万，一日三餐；良田万亩，百年一垄。

- 大道归一才能修身养性 / 228
- 宠辱不惊自然物我两忘 / 230
- 仁者乐山，智者爱水 / 232
- 顺其自然，到什么山唱什么歌 / 234
- 世界不会因为你的忙碌而加速改变 / 236
- 恬静淡然方可怡然自乐 / 238
- 知足常乐，快意人生 / 239

第一章 善于自控，八分刚刚好



人有七情六欲，而欲望是无止境的。这就注定了人的一生是一个追求的过程。无论是物质上的享受还是精神上的满足，人的追求是没有止境的，所谓欲壑难填。所以，人还是善于控制自己的欲望才好，否则，失去的是世界，得到的是锁链。

凡事别过度，八分刚刚好

有人曾做过这样的试验：一组大鼠限制饮食，只给吃八分饱，一组大鼠自由取食，结果发现，只吃八分饱的大鼠寿命比较长。美国人用蠕虫、白鼠、老鼠和猴子做观察，把它们摄入的食品减少 30% 的热量，则它们的寿命比普通饮食的同类长 30%。在观察人类发现，长寿者肥胖的少。广西巴马瑶族自治县位于南宁北郊山区，经济欠发达，但却是长寿县，年逾百岁者很多见。他们的养生之道之一就是吃饭只吃八分饱，而且经常以素食为主。当然，长寿的后天因素还有很多，养生的方法也不少，但长寿者们食不过饱，只吃八分饱的习惯是值得仿效的。

上述事实教给我们这样一个道理：凡事不能过度。

有一个故事同样说明了这个道理：从前，有位乐师能演奏许多美妙的乐曲，常常被人请去演奏，很受欢迎。有一次，乐师被一位大富翁请到府中表演，优美的音乐令富翁心旷神怡。富翁听着很高兴，对乐师说：“如果你能照今天的曲子演奏下去，昼夜不息，我可以送给你百亩良田。”

乐师毫不在意，反问富翁：“若我一直演奏下去，你真的能一直听下去吗？”富翁以为乐师不敢接受这个苛刻的条件，便答道：“当然，只要你演奏着，我就听着。”

乐师很高兴地接受了富翁的苛刻条件。他把乐器调了调，定了定神，开始演奏起来。如水般的曲调在富翁的屋内洒开来，富翁则躺在榻上，闭着眼睛尽情欣赏。乐师果然功力非凡，他三天三夜未曾停息，一遍又一遍地演奏着那首优美的曲子。第四天，富翁实在受不了了。现在他听着这首曲子，再也感受不到那系曲的韵味了，全都变成了令他烦躁不安的噪音。第五天，富翁认输了，十分懊恼地给了乐师百亩良田，把乐师打发走了。

八分的智慧：凡事不能过度，再好的东西让你天天吃，你也会倒胃口。

聪明的厨师会把菜的量控制得恰到好处，越不够吃就觉好吃。这就是我们从“八分饱”得来的智慧。

有时，“里子”比面子更重要

死要面子活受罪，这话说得一点也不假。生活中，总有一些爱慕虚荣的人为了面子而给自己找罪受。有些人越是没钱，越爱装阔，兜里明明没有几个钱了，却仍要请朋友进高档的饭馆吃一顿；对方明明比自己富裕很多，自己却总是抢着埋单；与人谈天，总要有意无意地说一些自己吃过的大餐，去过的高级场所。仔细想想，要这虚荣有何用呢？只是自己给自己找罪受。满足了虚荣之后，自己却食无米，穿无衣，住无所，行无鞋，困兽一般憋在角落里，何苦呢？由此想到一个比喻：死鸡撑硬脚。鸡虽然死了，可它的脚却还在硬撑着。想想确实有点可笑，死都死了，还硬撑个什么劲啊！

究其爱面子的心理，根源在于怕别人瞧不起自己，内心忐忑不安，所以当他们对一件商品时，往往考虑虚荣比考虑价格的要多。没钱的自卑像魔鬼一样缠得他们犹豫不决，最终屈服于虚荣，勉强买下自己能力所不能及的东西。于是，社会中有了一种怪现象，越穷的人越不喜欢廉价品，越是没有钱的人，就越爱花钱去显示自己。

其实，真正有钱的人未必如此大手大脚。有位身兼数家公司的董事长，他从来不在乎别人称他为“小气财神”。他和朋友去餐馆吃饭时，大都随便点一些菜，喝几杯清茶，仅此而已。他的衣着很普通，并不是什么名牌，大方。他的车子也不是高档的，就是普普通通的一辆车而已。他的公司业绩很好，而且个人的资产也不菲，但他依然能够不被虚荣所累。

如果你再留心看那些旅游观光的外国客人，他们的穿着打扮，都是很随意和俭朴的，有的真是近于邋遢，事实上，这些人中不乏富豪之人。

面子有时是唬人的面具，光为面子活着是很累很可悲的，其实，一个人有无面子的关键不是富与不富的问题，而在于一个人的品德。有时，“里子”比面子更重要。

八分的智慧：真正的智慧，是存在于平易之中的。喜欢把富有显露在外的人，大都欠缺沉稳之气，有浅薄肤浅之心。生活中还是该客观实际一些，让“里子”充实一些，拥有一份平实的内涵，拥有一份坦荡的快乐，有什么不好呢？