

The background features stylized line drawings of various kitchen items arranged on shelves. On the left, there are jars, a small pot, a bowl, a cooking pot, a strainer, and a colander. On the right, there are stacked plates, a cup, a glass, a teapot, a frying pan with steam, a bowl, a lid, a plate, and a rolling pin. The central text is set against a plain, light-colored background.

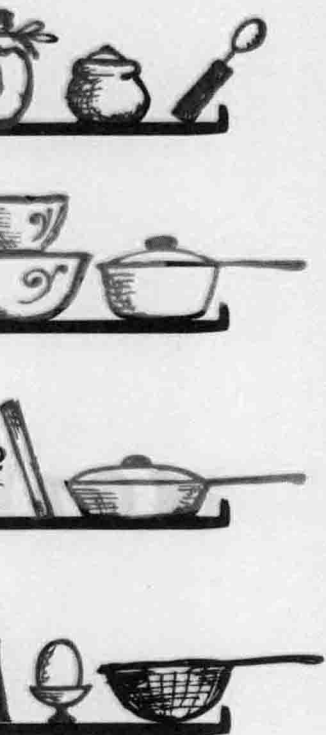
0.8 的生活哲學

張笑恆◎編著

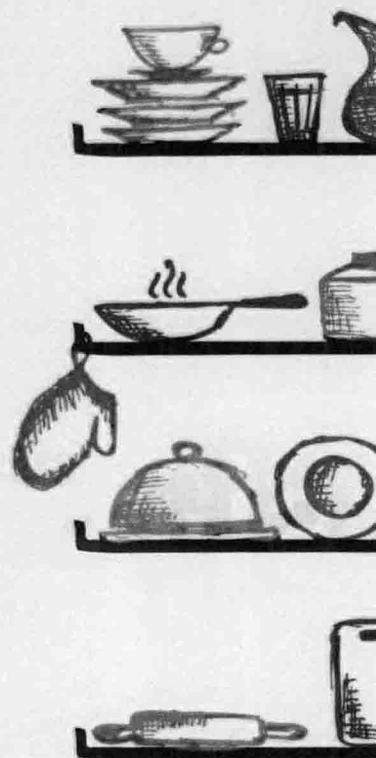


在生活中，覺得精疲力竭、完全提不起勁，覺得整個人被工作掏空，
覺得健康開始走下坡，覺得家庭生活被繁忙的工作嚴重影響……
這，其實都是做得太滿的緣故。

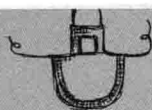
不如守住一種單純的心態，以凡事留出空間的「0.8哲學」，
認真做好自己、過生活，你會發現有留白的空間，
更能細細品味與感受當下的美好吧！



0.8 的生活哲學



張笑恆◎編著



國家圖書館出版品預行編目資料

0.8的生活哲學 / 張笑恆著。——初版——新北市：晶冠，
2012.09

面：公分。——（菁萃生活系列：11）

ISBN 978-986-6211-81-2（平裝）

1. 生活指導

177.2

101015174

菁萃生活 11

0.8的生活哲學

作 者 張笑恆
副總編輯 張云喬
主 編 林美玲
責任編輯 黃姿菁
特約編輯 柯延婷
美術設計 王心怡
出版發行 晶冠出版有限公司
電 話 02-7731-5558
傳 真 02-2245-1479
E-mail ace.reading@gmail.com
部落格 <http://acereading.pixnet.net/blog>
總代理 旭昇圖書有限公司
電 話 02-2245-1480（代表號）
傳 真 02-2245-1479
郵政劃撥 12935041 旭昇圖書有限公司
地 址 新北市中和區中山路二段352號2樓
E-mail s1686688@ms31.hinet.net
印 製 福霖印刷有限公司
定 價 新台幣280元
出版日期 2012年09月 初版一刷
ISBN-13 978-986-6211-81-2

版權所有・翻印必究

本書如有破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換，謝謝。

Printed in Taiwan

作者序

幸福取決於0.8

日本知名的內科醫學博士、「作家醫師」志賀貢曾提出一個關於健康與人生的關鍵數字——0.8。志賀貢表示，從健康方面而言，人的心臟每0.8秒跳動一下，是人體循環的最佳狀態；烹飪時原本加一匙鹽，改為0.8匙，不僅能夠最大程度引出生鮮食材的原味，對腎臟也不會形成太大的負擔；吃飯時，吃到八分飽就好，有利於胃部的消化吸收……。

其實0.8的生活智慧不僅僅針對身體健康，還包括生活中的各方面。正如志賀貢所認為的那樣：「在生活中，覺得精疲力竭、完全提不起勁，覺得整個人被工作掏空，覺得健康開始走下坡，覺得家庭生活被繁忙的工作嚴重影響……這，其實都是做得太滿的緣故。」無獨有偶，在杭州的靈隱寺，也有一塊石碑上寫著「不把力使盡——福」。世界上的一切事物自有其運行的規律，凡事都要有個「度」，這是佛的智慧。

所以，無論在工作還是在生活中，都應該講究0.8哲學：做事出十分力氣，只抱八分成功期望，讓心情坦然一些；愛一個



人，留兩分自由呼吸的空間給對方；獲取資訊資源，不要「一網打盡」，要有選擇地吸收消化；與朋友交往，一味付出或接受，只求坦誠道同即可……如此，我們才能享受和諧的人生、健康的生活、活著的快樂。

我們應該給人生找一個適合的「度」，不要因為急功近利的短視讓本來好的事情變壞，要知道過猶不及啊！水果需要時間成熟，一味地催肥助長，恐怕到時不但收不到果子，連果樹都會因肥料過多而敗亡。「水至清則無魚」，養魚的水需要潔淨，但如果一味地執著於清水，恐怕連根水草到最後也撈不到了。

不僅僅是自然界，同樣的在我們的生活中每時每處都應該注意「度」的重要性。身體保健是如此，那麼生活、工作、人際、愛情哪樣不是如此呢？當你面對越來越浮躁的生活時，當你迫於越來越沉重的生活壓力時，不妨對自己說：「人生要衝更要緩衝」，給自己的激情打個八折，學一學志賀先生的「0.8的生活方式」。

這並不是不思進取，更不是虛度光陰，而是為了享受生活，更是為了蓄積衝向下一個高峰的能量。

人們習慣於把累累果實掛滿枝頭的季節稱為「金黃色的秋天」。飽滿的果實散發出誘人的氣息，給人一種擁有的感覺。隨之而來的是那蕭瑟寂寥的冬天，常常讓人感覺空虛不已。但人們卻忽略了，正因為冬天的休息，大地才會在春天煥發出新

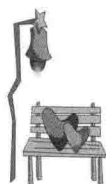
的生機，才可能讓人們擁有秋天的收穫。

人生也是如此。我們喜歡收穫，喜歡擁有，為此我們不停地奔波，不懈地勞碌。我們的潛意識中，往往都有追求極致、巔峰和圓滿的衝動，都有理想和對完美的嚮往。

但我們也不應該忽視，人生也是應該有「冬天」的。當我們為了理想而奔波勞碌的時候，也應該想一想，只有給生命一個休息的「冬天」，才有可能得到收穫的「秋天」。

說得通俗一點，我們應該給疲憊的人生設一個限度。為了收穫衝刺向前固然是好的，但人生可不是百米跑，而是馬拉松。你用跑百米的速度去跑馬拉松，冠軍肯定和你無緣。

這並不是不思進取，更不是虛度光陰，而是為享受生活，更是為了蓄積衝向下一個高峰的能量。



CONTENTS

幸福取決於0.8 3

CHAPTER 01 為什麼我們

筋疲力盡——

0.8的生活節奏孕育幸福



- 1.放輕鬆點，讓自己從焦慮中脫離 12
- 2.「裝忙」是現代社會的流行病..... 15
- 3.總和時間賽跑的人是笨蛋..... 20
- 4.金錢貪不完，不如少賺一點換自在 24
- 5.能賺錢最好，不賺錢也看得開..... 28
- 6.遠離急躁，停下來觀賞花開花落 31
- 7.不怕空白，多給自己時間養精蓄銳 35
- 8.讓靈魂跟上你的腳步 38

CHAPTER 02 為什麼我們眉頭緊鎖——

為完美主義打0.8的折扣

- 1.十全十美的生活，會帶給人們傷害 44
- 2.別做被責任感驅使的陀螺..... 47
- 3.若你不是無瑕的神，何必要求他是完美情人50
- 4.有時候對自己說「差不多」就行了 54
- 5.人生求圓滿，眼裡要能容得下沙子 57

- 6.生活中留點遺憾也是一種美 61
- 7.給自己留一點進步的空間 64
- 8.既然木已成舟，乾脆順其自然 67

CHAPTER 03 為什麼我們只喜歡第一名——

0.8的中上游位置更自在

- 1.肯定自我，第二名也是成功 72
- 2.人一旦開始比較，就永遠沒完沒了 75
- 3.允許某些方面別人比自己優秀 78
- 4.羨慕的同時，你也是別人眼裡的風景 81
- 5.順其自然，不強求 84
- 6.學會為自己的心找到平衡 87
- 7.這山望著那山高，終究一無所得 90

CHAPTER 04 為什麼我們

擁有的總是不夠——

把你的期望值調至0.8



- 1.百萬富翁也對自己的現狀不滿意 96
- 2.豪宅與名車，能帶給你真正的幸福嗎？ 99
- 3.物質上的壓力究竟是生存還是欲望 103
- 4.擁有的多，不如計較的少 106
- 5.不加薪也可以幸福的祕密 109
- 6.學會控制你的物質欲望 112
- 7.重新發現「富有」的定義 116
- 8.設立「停損」，更要懂「停利」 118



CHAPTER 05 為什麼我們要加班到深夜——

0.8的工作狀態更帶勁

1. 勤忙忙，窮忙盲 122
2. 職場危機感，適度就好 126
3. 心臟跳動的智慧 130
4. 提高效率的「四象限工作法」 134
5. 大方授權，讓別人為你工作 138
6. Team Work的重要性 142

CHAPTER 06 為什麼愛會疲憊——

0.8的距離才有美感

1. 有時，最深愛的人，傷得卻是最深 146
2. 用盡全力的愛往往適得其反 150
3. 小心過度的關心，變成強烈的占有欲 153
4. 私房錢之必要 155
5. 不妨試試分開旅行 157
6. 照顧寶貝——夫妻間的接力賽 160



CHAPTER 07 為什麼別人總不能令我們滿意——

將八成心力用在看對方的好

1. 不滿人家，苦了自家 164
2. 為了自己，原諒別人吧 167
3. 挫折和苦難是扮成魔鬼的天使 170
4. 把磨練當做滋養心靈的妙方 173
5. 與同事相處，要學會讚美 176

- 6.感謝對手，是他讓你變得更強大..... 180
- 7.一時的報復，可能帶來更深的失落..... 184
- 8.要想得到先要付出..... 188

CHAPTER 08 為什麼我們賺的錢總不夠花—— 消費0.8才能遊刃有餘

- 1.為何負債也要血拼奢侈品..... 194
- 2.不做「月光族」，也不做「酷摳族」..... 198
- 3.享受生活不一定非要等到退休後..... 201
- 4.要為自己留一部分緊急備用金..... 205
- 5.理財公式：「收入－儲蓄＝支出」..... 208
- 6.支出80%，規劃剩下的20%..... 213

CHAPTER 09 進退自如，別做 無心的罪人—— 0.8的表達技巧



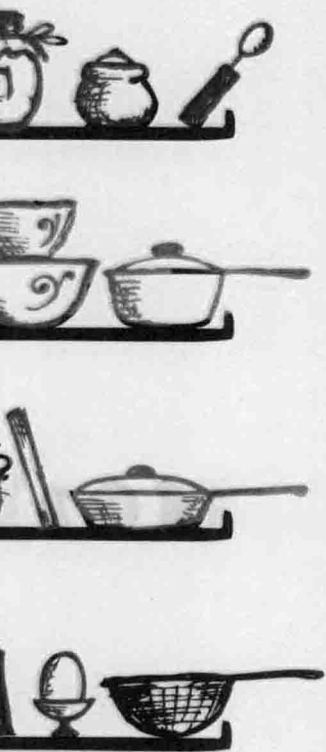
- 1.熱情，人人都需要熱情..... 220
- 2.適度的奉承可以取悅人，過度則適得其反.. 222
- 3.懂得傾聽，給別人說話的機會..... 226
- 4.留心說話分寸，小心禍從口出..... 229
- 5.即便能做到，也不要輕易許下諾言..... 233
- 6.一味發牢騷，是拿別人當垃圾桶..... 236
- 7.開玩笑太過火，是人際關係的死穴..... 241
- 8.獻愛心要講技巧，好心不一定被感激..... 245



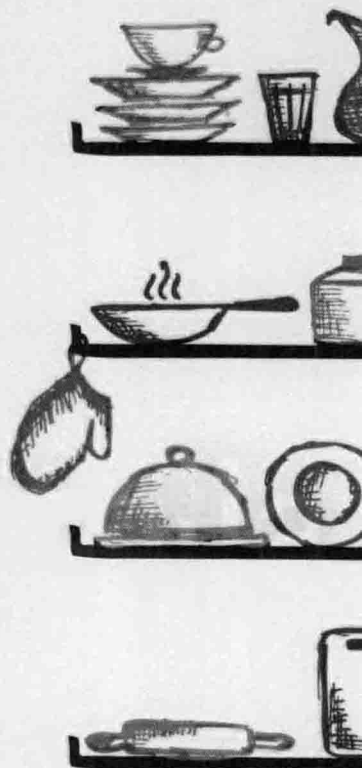
CHAPTER 10 少了健康，人生不會圓滿——

0.8的保健原則

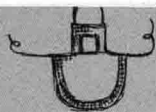
1. 飲食八分飽，提高免疫力 250
2. 做菜「八分鹹，八分油」 254
3. 八分細，二分粗：粗茶淡飯保健康 258
4. 冬天穿衣，八分暖二分寒 262
5. 千萬不要欠「睡眠債」 266
6. 「每日一萬步」，健身真輕鬆 270
7. 吃藥，小心無藥可救 273
8. 每天八杯水，應該怎麼喝 275
9. 體脂肪度剛剛好，切忌急瘦與過瘦 279



0.8 的生活哲學



張笑恆◎編著



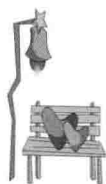
作者序

幸福取決於0.8

日本知名的內科醫學博士、「作家醫師」志賀貢曾提出一個關於健康與人生的關鍵數字——0.8。志賀貢表示，從健康方面而言，人的心臟每0.8秒跳動一下，是人體循環的最佳狀態；烹飪時原本加一匙鹽，改為0.8匙，不僅能夠最大程度引出生鮮食材的原味，對腎臟也不會形成太大的負擔；吃飯時，吃到八分飽就好，有利於胃部的消化吸收……。

其實0.8的生活智慧不僅僅針對身體健康，還包括生活中的各方面。正如志賀貢所認為的那樣：「在生活中，覺得精疲力竭、完全提不起勁，覺得整個人被工作掏空，覺得健康開始走下坡，覺得家庭生活被繁忙的工作嚴重影響……這，其實都是做得太滿的緣故。」無獨有偶，在杭州的靈隱寺，也有一塊石碑上寫著「不把力使盡——福」。世界上的一切事物自有其運行的規律，凡事都要有個「度」，這是佛的智慧。

所以，無論在工作還是在生活中，都應該講究0.8哲學：做事出十分力氣，只抱八分成功期望，讓心情坦然一些；愛一個



人，留兩分自由呼吸的空間給對方；獲取資訊資源，不要「一網打盡」，要有選擇地吸收消化；與朋友交往，一味付出或接受，只求坦誠道同即可……如此，我們才能享受和諧的人生、健康的生活、活著的快樂。

我們應該給人生找一個適合的「度」，不要因為急功近利的短視讓本來好的事情變壞，要知道過猶不及啊！水果需要時間成熟，一味地催肥助長，恐怕到時不但收不到果子，連果樹都會因肥料過多而敗亡。「水至清則無魚」，養魚的水需要潔淨，但如果一味地執著於清水，恐怕連根水草到最後也撈不到了。

不僅僅是自然界，同樣的在我們的生活中每時每處都應該注意「度」的重要性。身體保健是如此，那麼生活、工作、人際、愛情哪樣不是如此呢？當你面對越來越浮躁的生活時，當你迫於越來越沉重的生活壓力時，不妨對自己說：「人生要衝更要緩衝」，給自己的激情打個八折，學一學志賀先生的「0.8的生活方式」。

這並不是不思進取，更不是虛度光陰，而是為了享受生活，更是為了蓄積衝向下一個高峰的能量。

人們習慣於把累累果實掛滿枝頭的季節稱為「金黃色的秋天」。飽滿的果實散發出誘人的氣息，給人一種擁有的感覺。隨之而來的是那蕭瑟寂寥的冬天，常常讓人感覺空虛不已。但人們卻忽略了，正因為冬天的休息，大地才會在春天煥發出新

的生機，才可能讓人們擁有秋天的收穫。

人生也是如此。我們喜歡收穫，喜歡擁有，為此我們不停地奔波，不懈地勞碌。我們的潛意識中，往往都有追求極致、巔峰和圓滿的衝動，都有理想和對完美的嚮往。

但我們也不應該忽視，人生也是應該有「冬天」的。當我們為了理想而奔波勞碌的時候，也應該想一想，只有給生命一個休息的「冬天」，才有可能得到收穫的「秋天」。

說得通俗一點，我們應該給疲憊的人生設一個限度。為了收穫衝刺向前固然是好的，但人生可不是百米跑，而是馬拉松。你用跑百米的速度去跑馬拉松，冠軍肯定和你無緣。

這並不是不思進取，更不是虛度光陰，而是為享受生活，更是為了蓄積衝向下一個高峰的能量。



CONTENTS

幸福取決於0.8 3

CHAPTER 01 為什麼我們

筋疲力盡——

0.8的生活節奏孕育幸福



1.放輕鬆點，讓自己從焦慮中脫離	12
2.「裝忙」是現代社會的流行病.....	15
3.總和時間賽跑的人是笨蛋.....	20
4.金錢貪不完，不如少賺一點換自在	24
5.能賺錢最好，不賺錢也看得開.....	28
6.遠離急躁，停下來觀賞花開花落	31
7.不怕空白，多給自己時間養精蓄銳	35
8.讓靈魂跟上你的腳步	38

CHAPTER 02 為什麼我們眉頭緊鎖——

為完美主義打0.8的折扣

1.十全十美的生活，會帶給人們傷害	44
2.別做被責任感驅使的陀螺.....	47
3.若你不是無瑕的神，何必要求他是完美情人.....	50
4.有時候對自己說「差不多」就行了	54
5.人生求圓滿，眼裡要能容得下沙子	57