

HAPPINESS | 幸福的哲学, 使我们更幸福。  
风靡于日本和台湾的幸福哲学! 顿悟生命缓冲的艺术!

# 0.8的幸福哲学

——人生要冲更要缓冲, 幸福赢在0.8

张笑恒 著

正所谓“水满则溢, 弦紧易断”。  
0.8生活哲学的真谛在于, 生活需要冲, 但是要缓冲。  
凡事不做满, 给自己留有空间喘息,  
那么幸福就孕育在0.8下面的那两层空间中。





## 图书在版编目 (CIP) 数据

0.8 的幸福哲学—人生要冲更要缓冲, 幸福赢在 0.8/张笑恒著.  
—北京: 中国华侨出版社, 2011.8

ISBN 978-7-5113-1640-0

I. ①0… II. ①张… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 153360 号

## ●0.8 的幸福哲学—人生要冲更要缓冲, 幸福赢在 0.8

---

作 者 / 张笑恒

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 李向荣

装帧设计 / 天下书装

经 销 / 新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 印张 / 15.5 字数 / 230 千字

印 刷 / 北京联兴华印刷厂

版 次 / 2011 年 9 月第 1 版 2011 年 9 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1640-0

定 价 / 28.00 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层

邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

# 前言 | Preface

## 幸福取决于 0.8

日本知名的内科医学博士、“作家医师”志贺贡曾提出一个关于健康与人生的关键数字——0.8。志贺贡表示，从健康方面而言，人的心脏每0.8秒跳动一下，是人体循环的最佳状态；烹饪时原本加一匙盐，改为0.8匙，不仅能够最大程度引出生鲜食材的原味，对肾脏也不会形成太大的负担；吃饭时，吃到八分饱就好，有利于胃部的消化吸收……

其实0.8的生活智慧不仅仅针对身体健康，还包括生活中的方方面面。正如志贺贡所认为的那样：“在生活中，觉得精疲力竭、完全提不起劲，觉得整个人被工作掏空，觉得健康开始走下坡，觉得家庭生活被繁忙的工作严重影响……这，其实都是做得太满的缘故。”无独有偶，在杭州的灵隐寺，也有一块石碑上写着“不把力使尽——福”。世界上的一切事物自有其运行的规律，凡事都要有个“度”

所以，无论在工作还是在生活中，都应该讲究0.8哲学：做事出十分力气，只抱八分成功期望，让心情坦然一些；爱一个人，留两分自由呼吸的空间给对方；获取信息资源，不要“一网打尽”，要有选择地吸收消化；与朋友交往，不要求全责备，只求坦诚道同即可……如此，我们才能享受和谐的人生、健康的生活、活着的快乐。

我们应该给疲惫的人生加一个限度，为了收获冲刺向前固然是好的，但人生可不是百米跑，而是马拉松，你用跑百米的速度去跑马拉松，冠军是肯定和你无缘的。

我们也应该给人生找一个适合的度，不要因为急功近利的短视让本

来好的事情变坏，要知道过犹不及啊！水果需要时间成熟，一味地催肥助长，恐怕到时不但收不到果子，连果树都会因肥料过多而败亡。“水至清则无鱼”，养鱼的水需要洁净，但如果一味地执著于清水，恐怕连根水草到最后也捞不到了。

不仅仅是自然，同样的在我们的生活中每时每处都应该注意“度”的重要性。身体保健是如此，那么生活、工作、人际、爱情哪个不是如此呢？当你面对着越来越浮躁的生活时，当你迫于越来越沉重的生活压力时，不妨就对自己说一句“人生要冲更要缓冲”，给自己的激情打个八折，学一学志贺先生的“0.8的生活方式”。

这并不是不思进取，更不是虚度光阴，而是为了享受生活，更是为了蓄积冲向下一个高峰的能量。

# 第一章 为什么我们筋疲力尽

## ——0.8 的生活节奏孕育幸福

在人体内确实生来就有一个预定好的时刻表——生物钟，它严格、准确地控制着人体的生命活动，但我们有时却偏要对它进行拨动、调整，以至于酿成不可收拾的局面。有鉴于此，健康的生活就要求我们学会掌握 0.8 的生活步伐，让生命之钟走得更有节奏。

放轻松点，把自己从焦虑中脱离出来 /2

装忙——现代社会的流行病 /4

总和与时间赛跑的人是笨蛋 /6

钱是赚不完的，不如放弃一点换些自在 /9

能赚钱最好，不赚钱也看得开 /11

远离“快节奏综合征”，停下来观赏花开花落 /13

给自己留点时间蓄锐，或者纯粹只是用来“浪费” /16

让灵魂跟上你的脚步 /18

# 第二章 为什么我们眉头紧锁

## ——给完美主义打个 0.8 的折扣

生活中本没有完美，凡事都追求完美只是人的一厢情愿，而且人们追求的完美也常常会有太多的“虚报价”。给完美打 0.8 折，绝不是阿 Q 式的精神胜利法，而是懂得给自己留有余地的豁达人生。

十全十美的生活带给人们的伤害 /22

别做被责任感驱使的陀螺 /24

如果你不是无瑕的神，何必要求他是完美的情人 /27

直面缺憾的自己 /29

有时候对自己说“差不多”就行了 /31

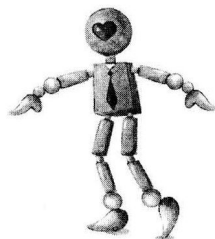
与他人相处，眼里要能容得下沙子 /34

何苦跟自己较劲 /35

生活中留点遗憾也是一种美丽 /37

给自己留一点进步的空间 /39

既然木已成舟，干脆顺其自然 /41



## 目录 | Contents

# 目录 Contents

## 第三章 为什么我们只喜欢第一名

### ——允许自己处于 0.8 中上游位置

珠穆朗玛只有一座，但其他的高山一样巍峨；太平洋只有一个，但其他的海洋一样辽阔；第一名只有一个，但其他人同样可以很优秀。做不成第一的时候，不要强求，给自己的第一名梦想打个八折，不是很好吗？拥有一种豁达的态度，那么每个人都是第一名。

第二名也是成功 /44

人比人得死，货比货得扔 /46

允许某些方面别人比自己优秀 /48

在羡慕别人的同时，你也是别人眼里的风景 /51

比上不足、比下有余也是福 /53

顺其自然，不强求自己 /56

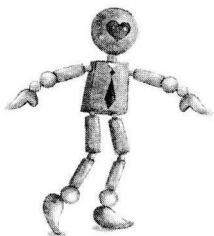
幸福感来自横向比较，学会给自己的心找点

平衡 /58

伪装的幸福，冷暖自知 /61

打肿脸充胖子才真的没面子 /63

这山望着那山高，终究一无所得 /65



## 第四章 为什么我们拥有的总是不够

### ——把你的期望值调至 0.8

最大的失望来自于太多希望，最大的痛苦和挫折来自于最不切实际的幻想。每个人都想当比尔·盖茨，但聪明人会先从养活自己做起。在没有能力实现的时候，把期望值降至 0.8，放松心情，也幸福自己。

假设“等我有钱了……” /70

百万富翁对自己的现状也不满意 /72

大房子，好车子，就能带给你幸福吗 /74

想一想，物质上的压力来自于生存还是欲望 /76

拥有的多不如计较的少 /78

不加薪也可以幸福的秘密 /81

控制你的物欲 /83

重新发现富有的定义 /85

设立“止损”，更要设立“止赢”，为你的欲望设

定底线 /88

谁说“裸婚”就没有幸福 /89

## 第五章 为什么我们要加班到深夜

——如何获得“0.8”的工作状态

春种夏忙，秋收冬藏，日月盈昃，寒来暑往，天地日月都要注意轮休，更不要说人了。作息作息，工作和休息本来就是相互循环的关系。如果我们只作不息，那么作也持续不了太久。掌握0.8的工作状态，才会让人生更可持续一些。

忙忙忙，盲盲盲 /94

贪多必失、务广而荒——给目标打个八折 /97

你是不是成了职业危机感的奴隶 /100

不忙未必就做不好工作 /103

你可以像心脏一样工作 /106

偷得浮生半日闲：随时从忙碌中抽离，学会忙里偷闲 /109

学会四象限工作法，工作的关键在于提高效率 /111

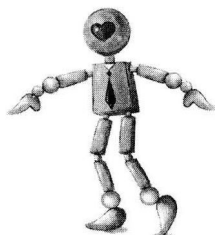
授权，让别人为你工作 /114

不要忽视团队的力量 /117

## 第六章 为什么我们会爱到疲惫

——0.8的距离产生美

爱是包容而不是放纵，爱是关怀而不是宠爱，爱是百味而不全是甜蜜，爱是一种从内心发出的关心和照顾，没有华丽的言语，没有夸张的行动，只有在点点滴滴一言一行中我们才能感受得到。所以当我们发现自己用尽全力地去爱反而弄得自己疲惫不堪得时候，不妨把这爱减少两成，用0.8的距离去感受爱的自在。

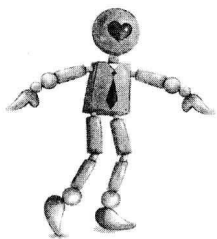


## 目录 | Contents



# 目录 Contents

- 有时，亲密也是一种障碍 /122
- 用尽全力的爱往往适得其反 /124
- “我的闺蜜不带你玩”——保持自己的朋友圈 /126
- 你踢足球，我看韩剧，要注意对方的个人空间 /128
- 别把关心变成管制 /131
- 即便结婚了，也要给对方留点私房钱 /133
- 不妨试一试分开旅行 /135
- 你带孩子我休息 /137



## 第七章 为什么别人总不能令我们满意 ——多想对方 0.8 的好

也许他偶尔忽略了你，误解了你，或者他的某些做法你看不惯。但人无完人，想到他 0.8 的好处，剩下的也许就可以忽略不计了。而且，通过接纳别人的失误，你也不会对自己那么苛刻了。人至察则无徒，放松心情，只求坦诚道同就好。

- 不满人家，苦了自家 /142
- 为了自己，原谅别人吧 /144
- 抱怨别人不如改变自己 /146
- 挫折和苦难都是化装成魔鬼的天使 /148
- 把上司的折磨变为成长的营养 /151
- 不知道如何与同事相处，那就试着去赞美他的优点 /153
- 感谢对手，他让你变得更强大 /155
- 报复让你一时很爽，过后却是更深的失落 /157
- 如果爱，包容就不要讲条件 /160
- 要想得到先要付出 /162

## 第八章 为什么我们挣的钱总不够花

### ——消费 0.8 才能游刃有余

消费主义以品牌为噱头，以时尚为药效，将人卷入无休止的购买与淘汰的恶性循环中，恋物成瘾。任何人都想体验一掷千金的快感，但千金掷出后复有千金？任何人都免不了受到轻车肥马的诱惑，但轻车肥马下焉知他不是外强中干？讲求 0.8 的消费理念，遏制自己的过分物欲，这样的人才是真正的会花钱的人。

为何负债也要血拼奢侈品 /166

月光族：活得真的潇洒吗 /168

不做彻底的“月光族”，也不做忠贞的“酷抠族” /171

蚂蚁族：享受生活不一定非要等到退休后 /173

蟋蟀族：要为自己留一部分紧急备用金 /175

蜗牛族：你的生活质量下降了吗 /177

慈乌族：请拿出一点钱来爱自己 /180

理财公式：“储蓄=收入-支出”与“支出=收入-储蓄” /182

开支 80%，打理剩下 20% 的小钱 /184

不要几高一低，理财要懂得黄金分割 /186

## 第九章 为什么我们会在无心之中得罪人

### ——0.8 的表达技巧更受欢迎

佛曰：“口说一句好话，如口出莲花；口说一句坏话，如口吐毒蛇。”我们会看到这样的人，他心如菩萨，却处处在言语上给人难堪而且浑不自知，到头来却弄得四处不讨好，这就是不会表达的缘故。学会 0.8 的表达技巧，我们虽不想圆滑世故，但也想和他人相处得更融洽一些。

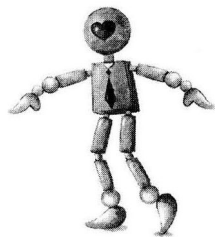
人人都爱你适度的热情 /190

适度奉承可以取悦人，过度的奉承则适得

其反 /191

懂得倾听，给别人说话的机会 /193

祸出于嘴痒难止，益得于语言的适度 /196



## 目录 | Contents

# 目录 Contents

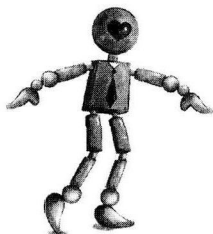
- 即便能做到，也不要轻易许下诺言 /198
- 一味发牢骚，是在拿别人当垃圾桶 /200
- 有了荣耀和功劳，要感谢他人的支持 /203
- 人际关系的死穴：开玩笑太过火 /206
- 献爱心也要讲方式，好心不一定被感激 /208

## 第十章 为什么我们亚健康了

### ——坚持 0.8 的保健原则

衣食是生命之源、健康之本，合理的食宿才是生命的第一保障。醃肥辛甘非真味，真味只是淡。我们不提倡完全食无鱼肉的生活，只需将自己的衣食之欲合理地打个八折，我们就能拥有真正的健康生活。

- 饭吃八分饱，提高免疫力 /212
- 做菜：八分咸，八分油 /214
- 八分细，二分粗：粗茶淡饭保健康 /217
- 素荤完美比例 8 : 2 /219
- 冬天穿衣，八分暖二分寒 /221
- 不要欠睡眠的债 /224
- 尝试“每天一万步”的健身方式 /226
- 不要太着急吃药 /229
- 每天 8 杯水，应该怎么喝 /230
- 减肥用八分功即好，切勿太快太瘦 /233







## 放轻松点，把自己从焦虑中脱离出来

时下，无论是在网络上还是现实生活中，我们经常会听到一些人说：“真累啊、真烦！”仿佛全民进入了一个焦虑的时代。而引起焦虑的源头，就是现代人生活压力过大。如果我们不找些调节心情的方式，久而久之，这种焦虑的心情便会让我们付出生理和心理健康的代价。

这不，日前微博上一则关于“××××25岁女硕士过劳死”的帖子短时间内被网友大量转载。逝者小潘生前在微博上时常抱怨工作忙、没有休息时间，更用讽刺的语调写下“好欢乐的加班……”小潘的骤然病逝唤起了现代人对生活强度与健康问题的关注与反思。

网友“伤不起的猫猫”表示：“看来现如今的人们可真是‘玩命’啊。不过我自己也没好哪去，就拿做销售来说吧，连休假都不得安生，客户一个电话要看房，我们马上得赶过去。不仅如此，连现在的春节都让人过得身心俱惫。”

春节将至，本应是放假欢呼的日子，但刚刚参加两年工作的徐莹却怎么也高兴不起来。原来，徐莹自打毕业后工作，这春节就没闲过。去年徐莹在工作中交了一个男朋友，正好春节把他带回了家。按照当地习俗，徐莹便带男友去走亲访友、请客拜年。加上工作了，她就要对自家的小辈表示表示。由于家中孩子多，这一“意思意思”让刚上班的徐莹觉得压力很大，这个年过得让她身心俱疲。

对此，日本医学博士志贺贡曾提出过一个关于健康与人生的关键数



字——0.8。他认为，就健康方面而言，心脏每0.8秒跳动一下，也就是每分钟75下，是人体循环的最佳状态；烹饪时原本加一匙盐，改为0.8匙，不仅能够引出生鲜食材的原味，而且对肾脏也不会造成太大的负担。他进而指出，人生需要一些舒缓的空间与余地，而不是让身心一直处于紧绷状态；凡事尽力而为，但不要过度追求完美而让自己透支，赔上健康，也牺牲了陪伴家人的时间。幸福在哪里？幸福就在0.8之外的那两成空间里孕育着。

其实，我们现在的生活压力大，更多是我们妄想着那些我们没有的东西，我们焦虑是因为只注意我们和希望的差距，这些差距让我们不得不拼命工作，但只要静下来仔细想想，就会发现我们希望的不就是舒心的生活吗？为了希望，焦虑地忽视已经有的舒心生活，真的值得吗？看看下面这个小故事，我们也许会明白一些。

某机关一个小公务员一直过着安分守己的日子。有一天，他忽然得到通知，一位从未听说过的远房亲戚在国外死去，临终指定他为遗产继承人。遗产是一个价值千万的珠宝商店。小公务员欣喜若狂，开始忙碌地为出国做种种准备。待到一切就绪，即将动身，他又得到通知，一场大火烧毁了那个商店，珠宝也丧失殆尽。

小公务员空欢喜一场，重返机关上班。他似乎变了一个人，整日愁眉不展，逢人便诉说自己的不幸。

“那可是一笔很大的财产啊，我一辈子的薪水还不及它的零头呢。”他说。

“你不是和从前一样，什么也没有丢失吗？”他的一个同事问道。

“这么一大笔财产，竟说什么也没有失去！”小公务员心疼得叫起来。

“在一个你从未到过的地方，有一个你从未见过的商店遭了火灾，这与你有什么关系呢？”这个人看得很开。可不久以后，小公务员死于忧郁症。



在这个竞争激烈的社会，如果我们总是梦想着得到什么，那恐怕永远有做不完的工作。而有的时候停下来，放下点什么，不要因事务缠身而牺牲自己已经得到的幸福；无论是生活还是工作，不再苛求达到全部目标，有时面对10分目标，力气只使上8分，剩下的用来享受已经拥有的幸福——这或许是解决人们心中焦虑的最佳方式。

### 装忙——现代社会的流行病

对于现如今的白领们来说，每天的生活主旋律就是忙碌，似乎不忙就是异类。忙是对自己的一项标榜和包装。你可曾遇到过这样的场景：当你约好和朋友吃饭，对方却说“我手上的工作还没完成呢，你们先点菜，我等会就过去”。不管他是真忙也好，假忙也罢，总之彼此一见面，开口就叹“最近特别忙”。你有没有在办公室中看到过这种情形，无论手头上有没有那么多工作，都表现出一副忙碌的模样给领导和同事们看？

在某网站的调查中，75%的人认为要看情况，有必要时会装一下很忙，只有18%的人认为，不需要装，本身就很忙。他们或因要保饭碗，或因面子问题，或因躲避某些人而不得不加入“装忙族”的行列。

今年25岁的刘雯在中关村的一家科技公司负责文秘工作，一开始上班，她就立即坠入“忙碌”之中。同事们经常见她拿出各种便利贴贴在办公桌周围，上面写满了当日工作的安排——“帮老总准备行程”“完成上周总结”“整理会议资料”“约客户吃饭”……上班没几天，便利贴已经铺天盖地贴满了她的办公区域。



然而，刘雯真正的工作状态却不是这样的。她的电脑上有一个未完成的文档，这便是她日常忙碌的“马甲”。只要有领导一靠近，屏幕上便呈现这篇文档，而她也立即投入劈里啪啦敲击键盘的状态。

但当领导脚步声渐行渐远时，各种小资网站以及购物论坛便开始跳了出来，偶尔她还会见缝插针地关注下股市行情。这样时间长了，她对这种假装忙碌的游击战术已经轻车熟路了，甚至还能通过领导的声音，判断来的是谁。

其实，在两年前刘雯刚刚进入公司的时候，她并非是“装忙族”的成员。按照她今天的话说：“这也是环境所迫啊。”

那时，她每天的工作量还比较合理，但是领导却总是会将其同事的工作加到她头上，理由总是“别人很忙”。甚至，同事还会以“自己很忙”为借口，让她下楼帮忙买包烟或者一杯“咖啡”。

如此一来，刘雯在完成自己的本职工作时，别的同事早就已经下班。渐渐地，她发现，同事原来并非如他们所言的那么忙碌。有的明明在办公室给老朋友煲电话粥，可电话接通的第一句话却要提高8度，“X总您好，请问今晚是否有时间见面？”接下来，同事压低声音对着电话一阵偷笑，便天南地北地聊开了。

刘雯刚开始的时候对这种同事气愤不已，但慢慢的，她开始觉得，别人如果可以，那我为什么不行呢？于是，她便成为了“装忙族”的一员，每天将自己要做的工作用便利贴“公示”出来，自然就不会有太多额外的工作。

但刘雯还是认为装忙的前提是“必须完成自己的本职工作”。她已尝到了装忙的“甜头”，既能忙里偷个闲，又能给领导留下勤奋的印象。

就这样，两年后，刘雯成了单位的老人，变成了真正的“忙碌族”，领导一个接一个地给她派活儿，加班到晚上八九点也是很正常的事。

“刘雯，你手上的活干完了没？”领导手里又拿着新的任务单。“哦，还没有，可能要到明天早上才能给你。”刘雯飞速将电脑网页切换到写字板，她不自觉地撒了谎。其实她刚做完前一项工作，正准备放松一





下。唉，没办法，为了忙里偷闲休息一下，她只得把“忙”继续假装下去。

职场“装忙族”其实也是无奈的一群人，他们期望树立积极工作的形象，但理想和现实中存在的差距导致了失衡感，从而出现装忙行为。但是，别看装忙能给你带来意外效益，但大多数人很难掌控好这个度。试想一下，天天这么“忙”下去，势必会引起身心疲惫，注意力难以集中等健康问题。

还有专家认为，“装忙”属于心理学中的“认知失调”，这是一种亚健康状态。如果“装忙”的盲目行为得到周围人的关注，则意味着行为被强化，可能会越装越忙；而一旦“装忙族”无法继续“装”下去，很可能会产生较严重的心理问题。

长此以往，工作效率每况愈下，弄个精神分裂也未可知。对领导来说，最重要的不外乎工作业绩，“装忙”之人虽终日“劳作”，可惜效率始终不高，领导看在眼里，只能证明你能力不强，升迁之事也只好暂缓一边了。所以，“装忙装忙，容易越装越忙”！

所以，该忙的时候忙，空的时候偷偷懒也还是可以的。如果你确实对某份工作厌倦了，就换一份工作好了。要是将“装忙”搞成自己下意识的习惯，那么，不管你做什么工作都是做不好的。还有，放松心情，把工作看成一种娱乐，而不是负担，你就不会那么累了。

## 总和与时间赛跑的人是笨蛋

很多人在看完热播的国产动画片《喜羊羊与灰太狼》后会发出这样的感慨“真羡慕剧中的懒羊羊啊”“做人就要做懒羊羊”。奇怪，明明头