

华语世界最受欢迎的人生智慧
从古到今广为传颂的生存策略

姚颖颖
编著

八分饱的人生智慧

人活八分饱 花开七分姿

一部诠释人生态度的快意阅读
一册视角全新的智慧经典

为人在世，后退一步，留有余地，恰如吃饭，只要八分饱，就会回味无穷！

中国言实出版社

姚颖颖
编著

八分饱的人生智慧

人满花开七分香

一部诠释人生态度的快意阅读
一册视角全新的智慧经典

为人在世，后退一步，留有余地，恰如
吃饭，只要八分饱，就会回味无穷！

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

八分人生智慧/姚颖颖编著.

—北京: 中国言实出版社2011.3

ISBN 978-7-80250-339-7

I. ①八…

II. ①姚…

III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第235962号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路180号加利大厦5号楼105室

邮 编: 100101

电 话: 64924716 (发行部) 64963101 (邮购)

64924880 (总编室) 64963105 (二编部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京市通州京华印刷制版厂

版 次 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

规 格 170毫米×240毫米 1/16 16印张

字 数 255千字

定 价 32.00元 ISBN 978-7-80250-339-7/B·261

序 / PREFACE

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”。

《菜根谭》里有这样一句话：“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？

《菜根谭》中还说：“天道忌盈业不求满。”告诫人们事事要留有余地，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，我们为人处世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，指的是为人处世行止有度，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。

蜚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，最终筋疲力尽跌倒摔死在地上。

放眼望去，在当今社会的各个角落，像饕餮和蝼蛄这样被撑死和累死的人还真不少，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。

他们都没有领会到八分智慧的内涵。

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，那就快它的去吧，我们的人生不是吃快餐。

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，不让感情成为彼此的负担，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，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，那么这样的爱会很累，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



第一章 饥不能暴食渴不能狂饮 / 1

人有七情六欲，而欲望是无止境的。这就注定了一个人的一生是一个追求利益的过程。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。

- 第一节 吃饭只需八分饱 / 3
- 第二节 虚荣心不要太强 / 5
- 第三节 贪婪会失去快乐 / 7
- 第四节 退一步海阔天空 / 9
- 第五节 自私会自我毁灭 / 11
- 第六节 太忙会摧毁身体 / 13
- 第七节 培养点业余爱好 / 16



第二章 人生在世不妨后退一步 / 19

人生到处充满着意外和变化，只知道执著地追求的人，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。

- 第一节 换角度就有出路 / 21
- 第二节 麻烦都是自找的 / 22
- 第三节 别为小事伤脑筋 / 24
- 第四节 妥协能看得更清 / 26



第五节 退缩是为了争气 / 28

第六节 吃亏未尝不是福 / 30

第七节 放下也许是快乐 / 32



第三章 留有余地才会得到空间 / 35

人生在世，为人处世都必须留有余地，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，也为自己留了退路。

第一节 大智往往若愚 / 37

第二节 水至清则无鱼 / 39

第三节 锋芒不要太露 / 41

第四节 为人能屈能伸 / 43

第五节 懂得谦而不争 / 45

第六节 不妨躬身待人 / 48

第七节 明哲方能保身 / 50

第八节 趋势才能避祸 / 52

第九节 太强容易树敌 / 54



第四章 律己太严只会伤及自身 / 57

清人钱泳曾有云：“贫贱近雅，富贵近俗，雅中带俗，可以资生，俗中带雅，可以处世。”过分地要求自己、过分地追求万无一失，最终只会弄得自己很累，而结果也不会因此而变得更好。

第一节 自己才能释放自己 / 59

第二节 苛求完美只会痛苦 / 62

第三节 活得太累只因偏执 / 64

第四节 别束缚自己的心灵 / 66

第五节 一些事情无须完美 / 68





第五章 处世太过只会伤人伤己 / 71

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”。

- 第一节 提倡中庸之道 / 73
- 第二节 圆通而不圆滑 / 75
- 第三节 刚柔必能相济 / 77
- 第四节 看开而不看破 / 79
- 第五节 协调而不讨好 / 81
- 第六节 满意而不得意 / 83
- 第七节 凡事留条后路 / 85
- 第八节 做事适可而止 / 87



第六章 待人接物不可斤斤计较 / 91

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。

- 第一节 豁达是一种境界 / 93
- 第二节 尊重身边的他人 / 95
- 第三节 对别人要宽容些 / 97
- 第四节 容天下难容之事 / 99
- 第五节 雅量是个“标尺” / 101
- 第六节 气量是一种修养 / 102
- 第七节 养量有许多方法 / 104
- 第八节 豁达会赢得拥戴 / 106
- 第九节 心胸不妨开阔些 / 108

第七章 与人说话不要夸夸其谈 / 111

说话讲究的是真诚地对待他人，不要夸大其词，也不要天马行空。前者会让人不相信你的话，后者则会让人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。

- 第一节 说话要恰到好处 / 113
- 第二节 言辞要真诚恳切 / 116
- 第三节 表达要谦虚谨慎 / 118
- 第四节 辩论以情理服人 / 121
- 第五节 描述要有分寸感 / 123
- 第六节 表达要懂得变通 / 127
- 第七节 答话要认真倾听 / 130
- 第八节 闲话莫道别人短 / 133

第八章 职场打拼最忌锋芒毕露 / 137

职场不是走秀场，而是斗兽场。在斗兽场里，你需要诡诈、隐忍，你需要潜伏，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。

- 第一节 初到公司小心观察 / 139
- 第二节 小事也要做到完美 / 141
- 第三节 注意自己所处位置 / 145
- 第四节 文字工作不可马虎 / 147
- 第五节 功高不妨归于上司 / 151
- 第六节 突出自己带上同事 / 155
- 第七节 善于把握升迁机会 / 158
- 第八节 克服妨碍升迁难题 / 159
- 第九节 仔细权衡进退原则 / 161



第九章 结交朋友可以多不能滥 / 163

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。古话已说：“人生得一知己足矣。”一句话：多而不应滥。

- 第一节 朋友在多不在滥 / 165
- 第二节 朋友类型要分清 / 167
- 第三节 择友标准要掌握 / 171
- 第四节 友谊种子勤培植 / 174
- 第五节 维护友谊需努力 / 177
- 第六节 战胜友谊的天敌 / 179
- 第七节 把朋友放在心上 / 182



第十章 情场得意须防过犹不及 / 185

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。

- 第一节 恋爱需要知己知彼 / 187
- 第二节 初次约会有备无患 / 190
- 第三节 表达爱善于表达爱 / 193
- 第四节 恋爱成功十条经验 / 195
- 第五节 与爱人要相互支撑 / 198
- 第六节 多与爱人交流思想 / 201
- 第七节 要与爱人分享人生 / 205

第十一章 商场竞争讲究适可而止 / 207

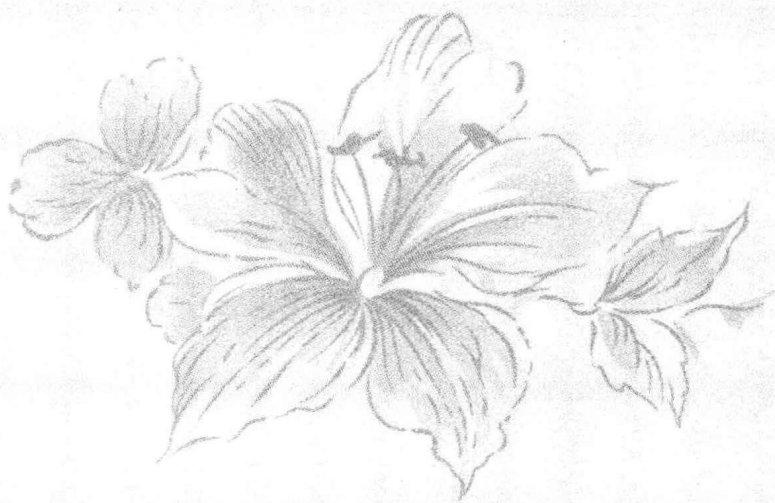
商场竞争最终的结果还是要回到质量上来，就像美国的NBA篮球赛，竞争最后的结果只能是谁防守得最好，谁就会取得最终的胜利。而且强中更有强中手，你如果不见好就收，一味地与别人竞争，最终只可能弄得两败俱伤。

- 第一节 心机要用对地方 / 209
- 第二节 锻炼自己的嗅觉 / 211
- 第三节 培养自己的眼光 / 213
- 第四节 大棒要加胡萝卜 / 216
- 第五节 将计就计要适度 / 218
- 第六节 做事要看前顾后 / 220
- 第七节 施以静方能制动 / 222
- 第八节 藏起自己的私利 / 224

第十二章 人生在世需要知足常乐 / 227

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。

- 第一节 大道归一，修身养性 / 229
- 第二节 宠辱不惊，物我两忘 / 231
- 第三节 仁者乐山，智者爱水 / 233
- 第四节 顺其自然，波澜不惊 / 235
- 第五节 浮生如梦，人生如戏 / 237
- 第六节 恬静淡然，怡得自乐 / 239
- 第七节 知足常乐，幸福永远 / 240



第一章

饥不能暴食渴不能狂饮

人有七情六欲，而欲望是无止境的。这就注定了一个人的一生是一个追求利益的过程。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。



第一节 吃饭只需八分饱

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，随便吃。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、老鼠和猴子做实验，把它们摄入的食品减少30%的量，发现它们的寿命比普通饮食的同类长30%。观察人类，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，而且经常素食。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：凡事不能超过一个“度”字。

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，一曲曲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目演奏下去，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，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旋律。第四天，富翁实在受不了了。此时他听着这首曲子，再也感受不到那优美动听的韵味了，全都变成了令他烦躁不



八分饱的人生智慧 >>>>>

BAFENBAODERENSHENGZHIHU!

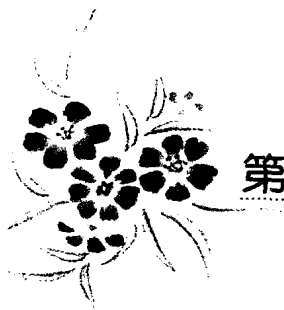
安的噪声。第五天，富翁认输了，十分懊恼地给了乐师百亩良田，把他打发走了。

点 评



凡事不能超过一个“度”字。再好的东西让你天天吃，你也会倒胃口。聪明的厨师就会把菜的量控制得恰到好处，越不够吃就越好吃。这就是我们从“八分饱”得来的智慧。





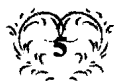
第二节 虚荣心不要太强

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，明明兜里没有几个钱了，却仍要请朋友进高档饭馆好好吃一顿；明明对方比自己富裕很多，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？由此想到一句俗语：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，根源就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时候多，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，他从来不在乎别人对他的称呼——小气财神。他和朋友去餐馆吃饭时，大都随便点一些菜，几杯清茶，仅此而已。他的衣着也很普通，但整洁，并不是什么名牌。他的车子也不是高档的，就是普普通通的车而已。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，大都很随便和俭朴，有的真是近于邋遢，事实上，这些人中不乏富豪。





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，而在于他的品德。有时，“里子”比面子更重要。

点 评



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，大都有肤浅之心，缺沉稳之气。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？