第一图书网, tushu007.com

<<0.8的幸福哲学>>

图书基本信息

书名：<<0.8的幸福哲学>>

13位ISBN编号：9787511316400

10位ISBN编号：7511316409

出版时间：2011-9

出版时间：中国华侨出版社

作者：张笑恒

页数：235

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

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。

第一图书网, tushu007.com

<<0.8的幸福哲学>>

内容概要

《0.8的幸福哲学——人生要冲更要缓冲幸福赢在0.8》简介：正如“
作家医生”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。”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。

阅读张笑恒所著的《0.8的幸福哲学——人生要冲更要缓冲幸福赢在0.8》，了解0.8生活哲学的真谛。

第一图书网, tushu007.com

<<0.8的幸福哲学>>

书籍目录

第一章 为什么我们筋疲力尽——0．8的生活节奏孕育幸福
放轻松点，把自己从焦虑中脱离出来
装忙——现代社会的流行病
总和时间赛跑的人是笨蛋
钱是赚不完的，不如放弃一点换些自在
能赚钱最好，不赚钱也看得开
远离“快节奏综合征”，停下来观赏花开花落
给自己留点时间蓄锐，或者纯粹只是用来“浪费”
让灵魂跟上你的脚步
第二章 为什么我们眉头紧锁——给完美主义打个0．8的折扣
十全十美的生活带给人们的伤害
别做被责任感驱使的陀螺
如果你不是无瑕的神，何必要求他是完美的情人
直面缺憾的自己
有时候对自己说“差不多”就行了
与他人相处，眼里要能容得下沙子
何苦跟自己较劲
生活中留点遗憾也是一种美丽
给自己留一点进步的空间
既然木已成舟，干脆顺其自然
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
第二名也是成功
人比人得死，货比货得扔
允许某些方面别人比自己优秀
在羡慕别人的同时，你也是别人眼里的风景
比上不足、比下有余也是福
顺其自然，不强求自己
幸福感来自横向比较，学会给自己的心找点平衡
伪装的幸福，冷暖自知
打肿脸充胖子才真的没面子
这山望着那山高，终究一无所得
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
假设“等我有钱了……”
百万富翁对自己的现状也不满意
大房子，好车子，就能带给你幸福吗
想一想，物质上的压力来自于生存还是欲望
拥有的多不如计较的少
不加薪也可以幸福的秘密
控制你的物欲
重新发现富有的定义
设立“止损”，更要设立“止赢”，为你的欲望设定底线
谁说“裸婚”就没有幸福
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
忙忙忙，盲盲盲
贪多必失、务广而荒——给目标打个八折

第一图书网, tushu007.com

你是不是成了职业危机感的奴隶
不忙未必就做不好工作
你可以像心脏一样工作
偷得浮生半日闲：随时从忙碌中抽离，学会忙里偷闲
学会四象限工作法，工作的关键在于提高效率
授权，让别人为你工作
不要忽视团队的力量
第六章 为什么我们会爱到疲惫——0．8的距离产生美
有时，亲密也是一种障碍
用尽全力的爱往往适得其反
“我的闺蜜不带你玩”——保持自己的朋友圈
你踢足球，我看韩剧，要注意对方的个人空间
别把关心变成管制
即便结婚了，也要给对方留点私房钱
不妨试一试分开旅行
你带孩子我休息
第七章 为什么别人总不能令我们满意——多想对方0．8的好
不满人家，苦了自家
为了自己，原谅别人吧
抱怨别人不如改变自己
挫折和苦难都是化装成魔鬼的天使
把上司的折磨变为成长的营养
不知道如何与同事相处，那就试着去赞美他的优点
感谢对手，他让你变得更强大
报复让你一时很爽，过后却是更深的失落
如果爱，包容就不要讲条件
要想得到先要付出
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
为何负债也要血拼奢侈品
月光族：活得真的潇洒吗
不做彻底的“月光族”，也不做忠贞的“酷抠族”
蚂蚁族：享受生活不一定非要等到退休后
蟋蟀族：要为自己留一部分紧急备用金
蜗牛族：你的生活质量下降了吗
慈乌族：请拿出一点钱来爱自己
理财公式：“储蓄=收入-支出”与“支出=收入-储蓄”
开支80%，打理剩下20%的小钱
不要几高一低，理财要懂得黄金分割
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
人人都爱你适度的热情
适度奉承可以取悦人，过度的奉承则适得其反
懂得倾听，给别人说话的机会
祸出于嘴痒难止，益得于语言的适度
即便能做到，也不要轻易许下诺言
一味发牢骚，是在拿别人当垃圾桶
有了荣耀和功劳，要感谢他人的支持
人际关系的死穴：开玩笑太过火

第一图书网, tushu007.com

献爱心也要讲方式，好心不一定被感激
第十章 为什么我们亚健康了——坚持0．8的保健原则
饭吃八分饱，提高免疫力
做菜：八分咸，八分油
八分细，二分粗：粗茶淡饭保健康
素荤完美比例8：2
冬天穿衣，八分暖二分寒
不要欠睡眠的债
尝试“每天一万步”的健身方式
不要太着急吃药
每天8杯水，应该怎么喝
减肥用八分功即好，切勿太快太瘦

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：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？

第一图书网, tushu007.com

”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。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

《0.8的幸福哲学:人生要冲更要缓冲,幸福赢在0.8》：生活需要冲，更需要缓冲。
一味地加速度前行，不仅会把自己弄得身心疲惫，更会让你身边的人受累。
学会适度舒缓。
是为了积蓄更多的能量。
“0.8”哲学的意义在于：留下一点空间让自己能够喘息，并利用这样的空档培养足够的精力。
把事情做得更好、更周全。
而0.8哲学，给了我们一个很好的度。
张笑恒所著的《0.8的幸福哲学:人生要冲更要缓冲,幸福赢在0.8》告诉你风靡于日本和台湾的幸福哲学！
顿悟生命缓冲的艺术！
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。

第一图书网, tushu007.com

<<0.8的幸福哲学>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com