



时下,日本和中国台湾地区正在流行“0.8生活学”,这个从医学健康衍生出来的生活观告诉我们:不必每件事都做到十成满,尽80%的力气就好了,剩下20%的力气权当回旋的余地和养精蓄锐的本钱。

做好八成成就OK,对于因凡事求完美争第一而被累得筋疲力尽的我们,颇有几分现实意义。

什么是0.8生活学 不必事事做到十成满

当我们从小就被教育着,一定要拿100分,0.8生活学则说了,干吗那么累啊,拿80分就很不错了。

“健康的身体,每0.8秒跳动一次,这是人体循环的最佳状态。”

“烹饪时,用盐量若能从1勺改为0.8勺,不仅能保有食材的生鲜原味,对肾脏也不会造成太大的负担。”

“吃饭时,肚子饱了,头脑才接到‘饱’的信号,往往等到头脑释放出‘吃饱了’信息时,我们已经吃得饱了。因此吃饭不宜吃到十分饱,感觉到八分饱就要停筷子了。”

……

这一串跟“0.8”相关的信息来自日本的知名作家医生贺志贡,这个已经70多岁的老医生孜孜不倦地研究着健康与人生的关系,于是他的0.8生活学不仅仅是关乎健康。

“不必每件事情都做到十成满,做满分,会给自己和他人带来压力。适可而止就好,剩下两成空间权当给自

己回旋的余地。”他在最近发表在杂志上的文章中说了。

当我们从小就被教育着,一定要拿100分,贺志贡的0.8生活学则说了,干吗那么累啊,拿80分就很不错了。

当我们长大后自我监督着,一定要做单位最优秀的员工,贺志贡的0.8生活学又说了,这不是自己给自己施压啊,做到中上游就好了嘛。

记得一位整日头疼不眠不佳的朋友去看老中医,老中医的诊断结果是“轻度抑郁症”,而据说都市人八成都有这样的抑郁症,老中医看着朋友那张睡眠不足的苍白脸,语重心长地说道:“孩子,别对自己要求那么高,工作做得差不多就行了,别老想着竞争啊,争第一啊,不值当,都把自己健康搭进去了。”

一席话说得让人唏嘘不已。当我们每天像喊口号一样喊累,筋疲力尽的感觉像影子一样尾随,是时候该反省一下我们的生活观了。

生活需要冲,更需要缓冲

0.8生活学,做好八成成就OK

累了...

101网校
名师一对一辅导
提高成绩就找101
提前学、反复学、随时间、及时答
小、初、高中全科
电话:60179776 60179768 网址:www.chinaedu.com



乘以0.8以后 留下两成,才不会感觉被掏空

0.8生活学告诉我们,当你觉得提不起劲、觉得整个人被工作掏空,觉得健康开始走下坡路……大概都是因为做得太“满”。做好八成,预留两成的缓冲期,才不会觉得自己被掏空。

工作×0.8 留下两成给休闲

为工作而奋斗时,把八成的时间和精力投注在工作上,剩下的两成用来休息、充电、游山玩水、走亲访友或者就是自己躲进小楼发发呆。

当加班成为一种企业文化,主动加班似乎成了敬业和认真的代名词。“中国已经成为了世界上劳动时间最长的国家之一。在许多行业,中国员工的劳动时间几乎已经赶超日韩。”这是国家劳动和社会保障部某人士在接受媒体采访时曾说的一句话。

或许换个角度讲,加班也意味着效率低下,而效率低下并不能通过持续加班来解决。实际上,留下的两成力气或许能给我们引进高效工作的灵感和创意。

玩乐×0.8 留下两成来收心

放假时,如果把全部的时间都用来夜夜笙歌醉生梦死,那么大概只能等着开工时的“长假综合征”来临,留下两成的时间,为投入工作整理心情,不失为明智之举。

够好的休闲不一定是竭尽全力地去玩,但玩个精疲力竭偏偏是大多数人的选择。玩乐之后,预留点时间,不如打点和安排一下未来的工作进度,要知道,从玩乐到工作间,照样需要缓冲。

爱情×0.8 留下两成爱自己

谈情说爱时,不必竭尽全力和费尽心思地去讨好爱人,留下两成空间给自己,懂得爱自己,才能让别人更爱你。

“不爱那么多,只爱一点点”,聪明又风流的李敖早就在歌词里参透了0.8版的爱情。留些力气爱自己,才会有能力去不断地付出爱和享受被爱。

人脉×0.8 留下两成给知己

当卡耐基老师说,人脉决定事业成败的

80%,于是,我们懂得了花时间去拓展和经营自己的人脉疆土,一门心思要将工作圈里的陌生人变成老熟人,却疏于留点时间给原本熟悉的同学或好友。

我们有太多的借口去跟原来的朋友疏离:忙,工作节奏不一样,很难凑到一起;本来就是朋友嘛,哪怕不经常问候还是不会彼此远离。殊不知,这种没有利害关系的好友是你最好的人脉,他们是你志同道合的伙伴,更是你情感诉求的对象。

从OFF学到0.8学 赢的关键不是竭尽全力

竭尽全力则意味着筋疲力尽,不给自己喘息的空间、回旋的余地和养精蓄锐的本钱,而这些都是下一轮冲刺的必需品。

也许你要说了,只做八成好,却不全力以赴,这样的人生态度不就不进取吗?

难道只有竭尽全力才意味着积极进取?

生活中到处都是“向上”、“奋进”的旋律,连庸俗文化的代表——电视剧,起个名字都叫《奋斗》;周遭也充斥着鼓动你“冲啊”、“加油啊”这样的声音,比如你最耳熟能详的闽南语歌《爱拼才会赢》。我们已经习惯了日复一日的向前进心态,却忽略了前进背后的支撑力。

但凡是奉劝我们停一停歇一歇的声音都成了稀缺品。

曾有OFF学风靡一时,告诉我们,作为现代社会中的人生达人,不止需要在工作领域游刃有余,还要给业余休闲留出充足的时间、金钱和悠闲心情。在OFF学中,“关掉”工作的休闲生活所带来的潜力、爆发力和创造力都是不容小觑的。

0.8生活学正是OFF学的完美续篇,讲究的是预留20%的空间所带来的人生平衡和良性循环。

人生并非百米冲刺。而这场马拉松长跑,需要的也并非仅仅是“加油”。

据台湾媒体报道,讲究拼命到底、做到“满”的日本人已经在默默奉行“0.8方针”,比如日本企业提出许多做法,包括规定下班时间的一小时之后,公司会以广播提醒员工该下班了。

也许,在未来的某一天,竭尽全力将不再是个光鲜的褒义词,甚至有可能成为不懂得保持生活平衡和再循环之道的贬义代码。

因为,留着的那20%力气,是滋养走下一步的耐力和脚力的关键。不仅仅是工作,玩乐、爱情大抵都要如此。

摘自《青年周末》

美丽影楼 本栏目信息在《通通有》生活资讯、通通有网站 www.totoyou.net 同步免费发布 24小时广告热线 63399000

付氏女子养发育发馆
天然植物 养发育发 止脱生发 白发变黑
所有初次来店顾客,可免费享受三次养发或育发护理
全国连锁 诚招加盟
加盟热线:13203818183 13333813789
www.zzfushi.com(养发育发) E-mail:yangfayufa@163.com

结婚钻戒展销
瑞典地矿珠宝——消费者喜爱的诚信珠宝店
◆时尚千款钻戒、钻坠隆重上柜
◆黄金、铂金、钯金、翡翠特惠价销售
◆购物有双重大礼。(详见店内海报)

18K项链	150元/条	白18K钻戒0.024克拉	359元/枚	白18K钻戒0.074克拉	628元/枚
白18K钻戒0.024克拉	359元/枚	白18K钻戒0.085克拉	878元/枚	Pt900钻戒0.500克拉	18428元/枚
白18K钻戒0.085克拉	878元/枚	VVS级高净度,精切工,级别很好,铂金钻戒:			
0.086克拉	1780元/枚	0.129克拉	1646元/枚		
0.205克拉	3928元/枚	0.303克拉	6998元/枚		
0.522克拉	18198元/枚	1.07克拉	70899元/枚		

地址:陇海西路与伏牛路交叉口往东20米路南(可乘9、K9、909、102、103、59、83、T5路车) 电话:68619778

再清椿美容面具 1380元 免费大赠送
肌肤减龄 一用就年轻!
全球1800万名女性拥有再清椿智能美容面具。上市13年,为让更多人体验高科技产品再清椿智能美容面具的神奇功效,现公司重磅出击,倾情回馈。
1 免费获赠价值1380元的再清椿智能美容面具
2 全国共赠5000台
3 本次活动限时赠送
咨询时间 每天早7点至晚9点 赠送电话:400 628 7777 010-59201555

郑州艳芳摄影公司
真情回馈新老客户——
婚纱照 拍一套送一套
凝聚光与影 融汇美与情
地址:郑州市北二七路81号(人民公园东门对面) 幸福热线:66229609