

有一种智慧

Youyizhong
Zhihuijiaoditou

叫低头

张易山◎编著



「扬眉吐气之前先屏气
挺胸抬头之前先低头」

中国华侨出版社

忍耐是为了看清脚下的路，步步谨慎，能避免失之毫厘，谬之千里，又能杜绝一失足成千古恨的惆怅。
懂得选择与放弃的人，能够参透人生，把握一生。
学会坚持与忍耐的人，能够搏击人生，成就一生。



有一种智慧

Youyizhong
Zhihuijiaoditou

叫

低头

张易山◎编著



挺胸抬头之前先低头

「扬眉吐气之前先屏气」

中国华侨出版社

忍耐是为了看清脚下的路，步步谨慎，能避免失之毫厘，谬之千里，又能杜绝一失足成千古恨的惆怅。
懂得选择与放弃的人，能够参透人生，把握一生。
学会坚持与忍耐的人，能够搏击人生，成就一生。



图书在版编目(CIP)数据

有一种智慧叫低头 / 张易山编著. —北京: 中国华侨出版社, 2008. 9

ISBN 978-7-80222-718-7

I. 有… II. 张… III. 成功心理学 - 通俗读物
IV. B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 134496 号

●有一种智慧叫低头

著 者 / 张易山

责任编辑 / 文 慧

版式设计 / 添翼图文设计室

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 700×1000 毫米 1/16 开 印张 / 20 字数 200 千字

印 刷 / 北京银祥福利印刷厂

版 次 / 2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80222-718-7

定 价 / 32.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 2 号院 3 号楼 邮编: 100029

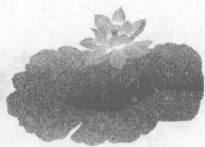
法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

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

网址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



要想抬头见彩虹 先得低头历风雨

当代作家冰心在《成功的花》一诗中写道：“成功的花，人们只惊羡她现时的明艳！然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。”的确如此，成功是来之不易的。

要想拥有一个如彩虹般绚烂多彩的人生，就必须经历如暴风雨般困境磨砺。懂得选择与放弃，学会宽容与忍耐。

选择是正确的，就意味着放弃是错误的，所以放弃不代表屈服。

放弃不代表自惭形秽，而是一种自我反省。在反省的过程中，了解自己有什么样的能力，有哪些不足之处，然后虚心求教，不断进取，聚天下智慧于胸膛之中。放弃不代表脆弱，而是一种忍术。它比逞一时之强更加需要智慧，比放手一搏更加需要勇气。在放弃的过程中，力量得到积累，翅膀渐渐强硬。一番敛气屏息后，便如大鹏展翅，一飞冲天。

放弃不是为了俯视苍穹，而是为了看清脚下的路，步步谨慎，战战兢兢，如履薄冰，如临深渊，既能避免失之毫厘、谬以千里的现象出现，又能杜绝一时失足成千古恨的惆怅。

正所谓“欲达己者先达人，欲成己者先成人”，低头不是为了接

受别人的敬礼,而是为了弯下腰来把他人抬高,用一种谦卑的姿态于无形中感染、感化、感动他人,从而得到众人的拥护和支持。众人如水自己如船,水涨则船高,从而既可以避免搁浅、触礁的危险,又可以加速前进。

低头不是因腹中无货而没有底气,在有些时候反而意味着满腹经纶后的胸有成竹。尽管常人嘲笑其傻、拙、笨、憨,但深谙此道的人则自得其乐,默吟风流才子唐伯虎之诗作:“别人笑我太疯癫,我笑他人看不穿。”一个人不仅要懂得聪明,还要懂得将不合时宜的聪明隐藏起来。正如先哲老子所说:“大巧若拙,大辩若讷。”又如文豪苏轼所言:“大勇若怯,大智若愚。”否则,即使自己的聪明得到常人的鼓掌喝彩,聪明反被聪明误的苦头也只能独自品尝。

不仅如此,低头还是一种懂得取舍、敢于舍弃的艺术和宽宏大度、厚德载物的胸襟。懂得低头的人,能够参透人生,坦然面对人非,将琐碎的烦恼赶出心扉,使自己的心灵得到净化,毫无羁绊地感受人生的美好。

人人都想扬眉吐气,但只有懂得适时低头的人才能更加长久地做到这点;人人都渴望成功,但只有懂得低头的人才能更加迅速地靠近它,触摸它,直至拥有它。

只要生命还在继续,成功就有可能由可望变成可及。或许以前的你与成功无缘,但只要能够学会低头,就会有成功的那一天。



CONTENTS

目 录

第一章

高由卑起，埋头攀援

一个人可以卑微一时，但不可以卑微一世；可以把卑微当作起点，但不可以用它来诠释生命的终点。既然活着，就要敢于追求。不要担心巍巍大山高不可攀，只要咬紧牙根、埋头攀援，即使刚刚起步也有站在顶峰的一天。

1. 懒惰是劣根，不拔害自身	003
2. 敷衍双损，敬业双赢	008
3. 只怕不勤，不怕不精	013
4. 只怕无恒，不怕无成	015
5. 聚沙成塔，集腋成裘	019
6. 事前不要怕，事后不要悔	021
7. 不安现状，奋发图强	024
8. 竭尽全力，自有奇迹	029
9. 常思常新，谋定后动	032
10. 以俭助勤，合理理财	036

第二章 戒傲戒满,自知自谦

自满是滋生骄傲的温床,自知是保持谦虚的良方。要想在成就事业的途中少些阻力、多些动力,就要摒弃自满,以甘居人下的谦虚姿态得到众人的赏识和支持。

1. 明者自知,取长补短..... 041
2. 腹中无货窘,饱学心不虚..... 045
3. 才德兼修,事业长久..... 050
4. 树大招风,才大招忌..... 054
5. 高处不胜寒,富贵不宜显..... 058
6. 胜败皆常事,傲则胜转败..... 061
7. 把自己看得越高,被他人踩得越低..... 065
8. 先处人之下,后做人上人..... 069
9. 为人不张狂,守得住辉煌..... 072
10. 不学赵括谈兵,莫要眼高手低..... 077

第三章 谨言慎行,避害趋利

康熙帝说:“一事不谨,即貽四海之忧;一念不慎,即貽百年之患。”正所谓“小心驶得万年船”,唯有谨慎,才可次次逢凶化吉、趋利避害。



1. 与其亡羊补牢,不如防患未然·····	085
2. 保持理性,克制欲望·····	087
3. 积重难返,防微杜渐·····	091
4. 适可而止,过犹不及·····	094
5. 争执无益,主动退避·····	098
6. 事有缓急,分清主次·····	102
7. 居安思危,化危为安·····	107
8. 顺应时势,因变而通·····	110
9. 明辨是非,消除误会·····	114
10. 朽木不可为柱,“坏人”不可为伍·····	120
11. 话不在多,以精为要·····	126
12. 把握尺度,慎开玩笑·····	131
13. 暗箭难防,小人难惹·····	133

第四章 屈己尊人,孚众成王

敬人者,人皆敬之;贱人者,人皆贱之。唯有时时屈己尊人,方能处处受人抬举,在社交场中穿梭自如、游刃有余。

1. 拂拭心镜,客观审人·····	139
2. 变换立场,以己度人·····	142
3. 敢于放权,用人不疑·····	147
4. 维护他人的面子·····	150
5. 记住他人的名字·····	153
6. 做生意也要讲“人情”·····	157

7. 改变自己,迎合他人..... 160
8. 礼貌待人,不可怠慢..... 165
9. 保持热忱,微笑示人..... 168
10. 放低身段,抬高他人..... 175
11. 学会倾听,让对方一吐为快..... 179
12. 避实击虚,从对方兴趣入手..... 182
13. 看人说话,对症下药..... 186

第五章

舒气平心,百忍成金

苏轼说:“君子之所取者远,则必有所待;所就者大,则必有所忍。”欲成大事、创大业,一定要念好“忍”字诀。时不利己时,可以隐忍,可以坚忍,也可以挺忍,甚至打脱牙和血吞,万万不可不忍或忍不住。

1. 身处苦难,含苦磨炼..... 191
2. 忍住孤寂,守得日出..... 193
3. 失意短暂,心存坦然..... 197
4. 看淡不幸,掌握命运..... 199
5. 心急火燎易变难,稍安勿躁事好办..... 201
6. 成人不自在,自在不成人..... 206
7. 以卵击石空受伤,包羞忍辱路宽敞..... 208
8. 忍得一时弱,争得日后强..... 212
9. 时不利己,一忍再忍..... 216



第六章 大巧若拙,外愚内智

为人处世,离不开糊涂学、吃亏学和露拙学。因为有些时候,糊涂比精明更能处事,吃亏反是占大便宜,而露拙则更容易藏身。聪明不是做给别人看的,不需要得到他人的认可,因此不用在乎它的表现形式。只要有利于自身,糊涂、吃亏、露拙都可尝试。

1. 成不揽功,败不推过 221
2. 有理莫强争,顾客喜上门 223
3. 适时示弱,躲灾避祸 227
4. 巧装糊涂,摆脱尴尬 230
5. 功成身退,难能可贵 232
6. 大糊涂中有大精明 235
7. 有智不必显尽,赢得上司欢心 238
8. 能拥有的才是最珍贵的 241
9. 聪明反被聪明误,该糊涂时装糊涂 243

第七章 有舍有得,舍小得大

生命只有一次,而脚下的路却有千万条。有舍才有得,选择的过程便是舍与得的过程。当然,已选择的人生之路上同样面临着各种各样的选择。只有懂得舍与得的人,才能通过不断的舍弃迎来一次次获得,继而在康庄大道上稳健前行。

1. 宁受一人责,莫被天下笑..... 249
2. 权衡利弊,敢于割舍..... 254
3. 欲得先舍,欲取先予..... 258
4. 福祸相依,得失相对..... 262
5. 舍弃小利,抓住大利..... 265
6. 不图一劳永逸,享受生活点滴..... 267
7. 出门问路,入乡随俗..... 269
8. 忽略琐事,专心正事..... 272

第八章

心宽似海,广纳万物

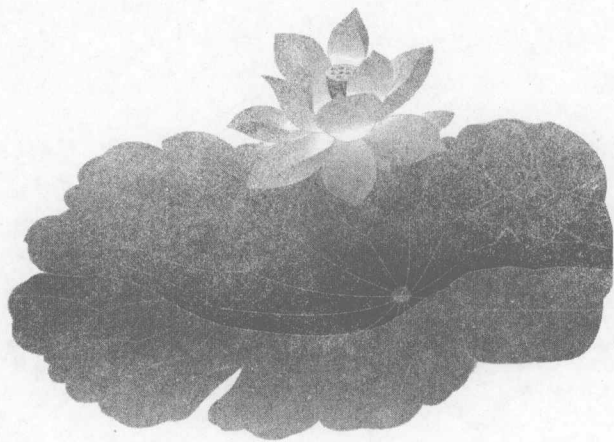
明人罗贯中说:“宽宏大量,何所不容。”的确如此,只要有一颗宽阔如海的心胸,就能够容纳世间所有的事物。宽容是立德之基,是处世之道,更是修身之法。宽容在身,便能坦坦荡荡行走于天地之间。

1. 收回绊人的脚,伸出助人的手..... 277
2. 失意莫叹世态凉,盛时要作衰时想..... 281
3. 人无完人,勿多苛求..... 284
4. 常怀恕心,责人以宽..... 289
5. 拆墙为路,化“敌”为友..... 293
6. 以退为进,不争为争..... 298
7. 尽释前嫌,重归于好..... 303
8. 恩不忘还,仇不记心..... 305

第一章

高由卑起，埋头攀援

一个人可以卑微一时，但不可以卑微一世；可以把卑微当作起点，但不可以用它来诠释生命的终点。既然活着，就要敢于追求。不要担心巍巍大山高不可攀，只要咬紧牙根、埋头攀援，即使刚刚起步也有站在顶峰的一天。





1. 懒惰是劣根，不拔害自身

懒惰是万恶之源，是生者之墓；苹果挂满树梢，懒惰的人会在下边饿死；人不会因懒惰而知足，而会因它变得贪欲更盛，结果要么是永恒的绝望，要么是道德的沦丧。

人的本性有很多种，包括懒惰在内。一个懒惰的人能够变得勤奋是一件难能可贵的事情，但一个勤奋的人要想变得懒惰则会轻而易举，因为懒惰的本身就是不行动，人人都会“偷懒”。可以说，懒惰是每个人与生俱来的东西，它的存在对人类来说并不是件好事。

懒惰是万恶之源，会吞噬一个人的健康心灵。就像灰尘可以使铁生锈一样，懒惰可以轻而易举地毁掉一个人，乃至一个民族。

亚历山大征服波斯人之后，目睹了这个民族的生活方式。他注意到，波斯人的生活十分腐朽。他们厌恶辛苦的劳动，但却想舒适地享受一切。他不禁感慨道：“没有什么东西比懒惰和贪图享受更容易使一个民族奴颜膝的了……”

的确如此，懒惰能够使一个四肢健全、完全可以凭个人努力养活自己或创造出更多价值的人变成一个寄生虫，进而为了满足自己的欲望向他人屈服，对于一个民族来说同样如此。然而，懒惰又是普遍存在的。

一位外国人因周游世界而有了丰富的见识，对生活在不同国家、处于不同地位的人有相当深刻的了解。当有人问他不同民族的最大共性或最大的特点是什么时，这位外国人用不大流畅的英语回

答道：“好逸恶劳乃是人类最大的特点。”

无论王侯、贵族、君主还是普通市民，都有这个特点。人们总想尽情享受劳动成果，却不愿从事艰苦的劳动。懒惰、好逸恶劳这种本性是如此根深蒂固和普遍存在，以至于人们为这种本性所驱使，往往不惜毁灭其他的民族乃至整个社会。为了维持社会的和谐、统一，往往需要一种强制力量来迫使人们克服懒惰这一习性，不断地劳动。于是，专制政府产生了。英国哲学家穆勒这样认为。

普遍存在的东西往往能够使人对其习以为常，然而令人习以为常的东西并不一定是好东西，懒惰便是。无论是对个人还是对一个民族而言，懒惰都是一种堕落的、具有毁灭性的东西。懒惰从来没有在世界历史上留下好名声，也永远不会留下好名声。它是一种精神腐蚀剂。因为它，人们宁愿挨饿受冻也不愿意花费力气去播种修房，因为它，人们不愿意去战胜那些完全可以战胜的困难。

正因为如此，懒惰的人不可能在社会生活中成为一个成功者。懒惰是一种恶劣而卑鄙的精神重负，人们一旦背上了这个包袱，就会整天怨天尤人，精神沮丧、无所事事。

著名牧师、学者、作家伯顿给世人留下了一本内容深奥却十分有趣的书《忧郁的剖析》。美国第三十六任总统约翰逊说，这是唯一一本使他每天提早两个小时起来拜读的书，伯顿在书中提出了许多特别独到而精辟的论断。比如，他曾指出：精神抑郁、沮丧总是与懒惰、无所事事联系在一起的。

“懒惰是一种毒药，它既毒害人们的肉体，也毒害人们的心灵，”伯顿在书中写道，“懒惰是万恶之源，是滋生邪恶的温床，懒惰是七大致命的罪孽之一，它是恶棍们的靠垫和枕头，懒惰是魔鬼们的灵魂……一条懒惰的狗都遭人唾弃，一个懒惰的人当然无法逃脱世人对他的鄙弃和惩罚。再也没有什么事情比懒惰更加不可救药的了，一个聪明然而却十分懒惰的人本身就是一种灾祸，这种

人必然成为邪恶的走卒，是一切恶行的役使者，因为他们的心中已经没有劳动和勤劳的地位！所有的心灵空间必然都让恶魔占据了，这正如死水一潭的臭水坑中的各种寄生虫，各种肮脏的爬虫都疯狂地增长一样，各种邪恶的、肮脏的想法也在那些生性懒惰的人们的心中疯狂地生长，这种人的心思和灵魂都被各种邪恶的思想腐蚀、毒化了……”

伯顿在该书的最后部分写道：“你千万要记住这一条——万万不可向懒惰和孤独、寂寞让步，你必须切实地遵循这一原则，无论何时何地也不要违背这一原则，只有遵循这一原则，你的身心才有寄托和依归，你才会得到幸福和快乐；违背了这一原则，你就会跌入万劫不复的深渊。这是必然的结果、绝对的律令。记住这一条：千万不可懒惰，万万不可精神抑郁。”

有些人终日游手好闲、无所事事，无论干什么都会舍不得花力气、下工夫，但他们的脑子一刻也没有停止思维活动，一天到晚都在盘算着如何去掠夺本属于他人的东西。正如肥沃的稻田不生长稻子就必然长满茂盛的杂草一样，那些好逸恶劳者的脑子中就长满了各种各样的“思想杂草”。懒惰这个恶魔总是在黑夜中出现，它直视那些头脑中长满了这些“思想杂草”的懒汉，并折磨他们。

要想促进个人乃至整个社会的发展，必须要拔掉身上的懒惰这个劣根，而达到这个目的的最好办法就是养成勤奋的习惯。只有在荒芜的田地上播撒勤奋的种子，懒惰的荒草才会因受到抑制而逐渐失去生长的空间。对于一个立足于社会的人来讲，勤奋的第一步便是为自己的生活而工作。

人人都向往美好的生活，但美好的生活并不会主动向每个人靠近。它就如同一位迷人的姑娘，要想打动她的芳心，多多少少是要付出一些代价的。否则，就连她摇曳的裙裾也很难触摸到。

在人的一生中，工作是非常重要的。因为，对于大多数人来说，没有工作，就没有经济来源。可以设想一下，一个在经济上不

能独立的人，他的生活将是多么糟糕！如果有人接济，命是保住了，但生活对他来说，就成了负担。年龄的增长和环境的改变，会让一个人的思想发生很大的变化，并直接影响着他的生活观念。上学读书的时候，家人会不遗余力地培养他，希望他能够很好地完成学业，将来找到一份好工作。作为一个学生，并处在受教育阶段，一般来说不会很在意生活上对家人的依赖。当学业完成，走出校门、走进社会的时候，他将会设法摆脱对家人的依赖，过一种属于自己的生活。此时，如果自己没有工作，独立生存成了问题，生活自然会受到束缚，不仅要面对向家人伸手的难堪，还得承受周围人的冷眼。在这种情况下，生活便成了累赘，并因此变得索然无味。如果家里的生活条件不够殷实，或者没有人接济，一个没有工作的人，每天都将会徘徊在温饱线上，此种生活又将是何等的压抑和沉重！

斯坦利勋爵说：“一个无所事事的人，不管他多么和气、令人尊敬，不管他是一个多么好的人，不管他的名声如何响亮，他过去不可能、现在不可能、将来也不可能得到真正的幸福。生活就是劳动，劳动就是生活。有人认为只有躲在自己的小天地里，两耳不闻窗外事才能避免种种烦恼和不幸。许多人都已经这样试过，但结果总是一样。无论是谁，他既不可能躲避烦恼和忧愁，也不可能避开辛苦的劳动，劳动和烦恼乃是人类无法逃避的命运之神……那些尽力躲避烦恼的人，烦恼却总是找上门来，忧愁也总是光顾他们。”

真正的幸福决不会光顾那些精神麻木、四体不勤的人们，只有辛勤的劳动和晶莹的汗水才会凝结出幸福。懒惰，只有懒惰才会使人们精神沮丧、万念俱灰；劳动，也只有劳动才能创造生活、给人们带来幸福和欢乐。任何人只要劳动，就必然要耗费体力或精力，就有可能感到精疲力竭，但他绝对不会感到精神空虚、精神沮丧、万念俱灰。

无论多么美好的东西，只有通过付出相应的劳动和汗水得到它，才能懂得这美好的东西是多么地来之不易，因而愈加珍惜它，才