

低调

让你成为很厉害却又不张扬的人

辉浩 著

低调做人

既 是 一 种 境 界
又 是 一 种 风 范

既 是 一 种 哲 学
又 是 一 种 思 想

既是普通人得处世准则
又是成功者的为人训诫

Low Profile



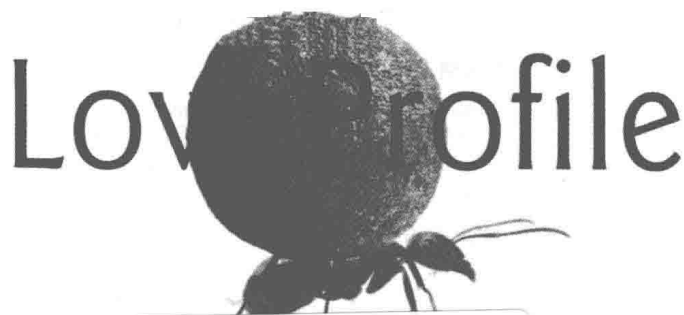
低调是一种境界，鹰立如睡，虎行似病；低调是一种策略，韬光养晦，深藏不漏；
低调是一种心态，谦虚内敛，豁达平和；低调是一种哲学，地低成海，人低成王。

中国商业出版社

低调

让你成为很厉害却又不张扬的人

辉浩 著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

低调 / 辉浩著. -- 北京: 中国商业出版社,

2017.5

ISBN 978-7-5044-9713-0

I. ①低… II. ①辉… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 031573 号

责任编辑 姜丽君

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市俊峰印刷厂

* * * *

710×1000 毫米 16 开 21.5 印张 345 千字

2017 年 5 月第 1 版 2017 年 5 月第 1 次印刷

定价: 39.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

为何有些人事事顺利，一生平安；而有些人却步步受阻，郁郁而终？
为何有些人功成名就，令人羡慕；而有些人却碌碌无为，遭人鄙视？
为何有些人光芒四射，风光体面；而有些人却跌尽跟头，难以自保？
.....

其实，成功与失败的最根本原因就是：“调”不同。

如今，在这个崇尚个性、张扬自我的时代里，似乎只有风风光光做人、轰轰烈烈做事，才能够展示出自己的才华和魅力，获得他人的关注，为自己赢得良好的口碑。诚然，自我推销很重要，但若过于炫耀卖弄，不仅不能如愿，反而会遭到别人的诋毁和攻击，在不同程度上影响着自己的人生和事业。而低调做人，不但可以获得他人的钦佩和赞赏，还能够摆脱那些无谓的纷争，更好地立身处世。可以说，低调是行走社会的生存哲学，是成就事业的坚固基石。

常言道：“唱歌要高腔，做人要低调。”做人，格调放得越低，就越容易被别人接纳。低调，是为人处世的至高境界；同时，在这个现实社会中，它更是一种美德。

“低调，可以使自己站得更稳；低头做事可以使自己的事做得更实。山不言其高，照样耸立。有真本事而不张扬，更能够显示出做人的高境界”。纵观那些成功人士，无一不是低调的高手。低调，并不是安贫乐道，也不是在短缺单一时期所谓的“朴素”，而是得意时不忘形，失意时不抱怨，遇到挑衅时懂得忍让，占据优势时依然能够拿出谦恭的姿态。低调的人看似不显山露水，但却具有非凡的胸怀和洞悉一切的力量。可见，低调不单单是一种品性的修

养，更是一种为人处世的策略。

有品位的人不一定低调，有内涵的人不一定低调，成熟的人也不一定低调；但反过来讲，低调的人会更有品位，更有内涵，也更成熟。总之，只有懂得低调的人，才能够在社会这个纷繁的大舞台上扮演好每一个角色，才能够在一生的旅途中走好每一段路。

本书以独特的人生视角，深刻阐述了低调的社会意义，从而为人们更好地做人做事提供了有益的思想指导。

序

用低调演绎精彩人生

生活中，每个人都渴望成功，渴望获得荣誉。为了这些目标，许多人都拼命地表现自己，平日里锋芒毕露，工作中处处争先，交往中高谈阔论。但是到后来，就会发现：这样的人往往成功得最晚。他们不缺才气，不缺激情，也不缺信念。那么，究竟是什么因素导致他们失败呢？其实，答案就是：他们不懂得低调，因而才会处处碰壁。

低调，指的就是在做人方面务必要检点的一种内敛行为，务必要摆正的一种稳重姿态，务必要按捺的一种谦逊言辞，务必要平抑的一种处世风格。

中国有句谚语：“低头是谷穗，昂头是谷秧。”有位哲人也曾说：“当坚硬的牙齿碰落时，而柔软的舌头却完好无损，不是柔软的舌头能胜过坚硬的牙齿，而是舌头处于低谷。”由此可见，低调不但能够很好地保护自己，还可以使自己与他人和谐相处，更能够使自己暗蓄力量，成就辉煌人生。

一个人不论取得了多大的成就，不论名有多显、位有多高，面对现今这个社会，都应该低调。古语有云：“地低成海，人低成王。”低调不仅是一种境界、一种风范，更是一种思想、一种哲学。低调的人，总能够在世态纷扰之中坚持淡定从容的志趣，以平和乐观的心态面对风云莫测的人生。低调的人，往往是人群中的圣者，是最后的强者。

低调是一种韧性的技巧，是一种做人的美德，是一种生存的大智。“良贾深藏才若虚，君子盛德貌若愚”“地不畏其低，方能聚水成海；人不畏其低，

方能孚众成王”。这些有益的格言，无一不告诉我们一个共同的道理：低调，才能成就完美人生。

本书向读者介绍了在为人处世方面低调的方法和诀窍，帮助广大读者很好地掌握低调这门实用的处世哲学，从而灵活运用到实际生活中，在复杂的人际环境中绕开弯路，开创出一个广阔的发展空间，成就辉煌事业，演绎精彩人生。

目 录

第一章 为人低调：视自己为普通人

做人，需要保持低调的姿态，即不张扬，不在别人面前显示自己，凡事都做到心里有数，即使是取得了很大的成功，也不会骄傲。低调做人，不仅是一种境界，一种风范，更是一门哲学，是成就辉煌人生的最佳姿态。低调的人，往往都能够获取成功，就犹如溪水懂得低调迂回，才最终到达了理想境地——浩瀚的大海。

1. 若要出头，先要低头003
2. 能屈能伸，方为“大龙”006
3. 承认自己不是“完人”009
4. 不要沉醉于过去的辉煌012
5. 人在屋檐下，一定要低头015
6. 善于向他人学习与请教018
7. 放下“身架”，方能提高“身价”022
8. 低姿态是聚拢人心的资本025
9. 低姿态是自我保护之道028
10. 花要半开，酒要半醉031
11. 对人恭敬，就是尊重你自己034

第二章 举止低调：莫在人前出风头

举止低调，其实就是要以一种谦虚、合作的态度和人打交道。达·芬奇说得好：“少量的知识使人骄傲，丰富的知识使人谦逊，所以空心的禾秆高傲地举头向天，而充实的禾穗却低头向着大地，向着它们的母亲。”对于每个人来说，心可以激昂，但举止一定要保持低调。低调，是一种优雅的人生态度。

1. 低调的生活是一种修炼039
2. 得意时，切勿忘形042
3. 不要过于高看自己045
4. 有功莫自大，有才莫自傲049
5. 简单生活是一种智慧052
6. 低下高贵的头，收起虚荣的心056
7. 不要以为自己特重要059
8. 用低姿态化解别人的嫉妒心理062
9. 甘于在“窝囊”的背后发展自己065
10. 和气为人，低调行事068

第三章 处世低调：谦和立世益处多

顾名思义，低调处世的意思就是说做人做事要谨慎、低调、不张扬，不要刻意显示自己。其实，这不仅仅是一种人生态度，更是一种处世智慧和人格魅力。的确，一个人要成功，并不是一件容易的事情。如果太过张扬，必定会给自己增添许多麻烦。所以说，若想要成功，就需要记住一句话：处世要低调。

1. 高立身，低处世075
2. 不必处处争第一079
3. 宁拜人为师，勿好为人师082

4. 以和为贵，化敌为友	086
5. 糊涂一时，成全一世	090
6. 宽容是君子的雅量	094
7. 安于平淡是成熟	098
8. 莫让仇恨挡住前进的路	101

第四章 言辞低调：话语朴实好做人

语言是人们社交的主要工具，同时也是人们表达内心情感的一种最直白的方式。一个人要想更好地与人交往，就要掌握一些必要的说话技巧，而最佳技巧就是：低调。说话低调，就能够给自己留下回旋的余地，不至于使自己陷入尴尬境地。

1. 适时进行自嘲	107
2. 避免无谓的争论	110
3. 话到嘴边留一半	114
4. 沉默是金	118
5. 耻笑讥讽不可有	121
6. 口出狂言者祸必至	124
7. 莫逞一时口头之快	126
8. 晓之以理，动之以情	128
9. 硬话软说，事半功倍	131
10. 做一个“听话”高手	133

第五章 职场低调：彰显大家风度

当今社会，竞争尤为激烈，尤其是在复杂的职场中，与人相处，稍有一点处理不当，便会招来许多麻烦，轻则工作不愉快，重则会影响职业生涯。所以，

在职场中，学会低调很关键。学会低调，不仅可以保护自己，使自己与他人和谐相处，还能够让自己暗自积蓄力量，在不显山不露水中成就辉煌事业。

1. 低调做人，易成事业	139
2. 别为面子失去“位子”	142
3. 像蘑菇那样默默成长	146
4. 对待下属要宽容	149
5. 主动吃亏是风度	151
6. 发自内心地尊重下属	154
7. 听得进下属的谏言	157
8. 给下属一个机会	160
9. 适应自己的角色变化	163
10. 居功自傲是大忌	167
11. 学会深藏不露	171
12. 从小事做起	174
13. 善于体恤下属	177
14. 以身作则，行胜于言	181
15. 低调当领导是一种智慧	185
16. 卸除你的“官架子”	188

第六章 心态低调：超凡脱俗易上阵

一个人若想要改变行为，首先应改变心态，保持低调的心态。低调的心态，并不是让人妄自菲薄，而是要学会含蓄、懂得内敛。可以说，低调是一种风度，如果在取得了非凡成就的情况下，依然能够保持低调的心态，本身便是一种非凡的超越。

1. 正确认识自己	193
2. 低调是一种大智若愚	197
3. 用平凡的心态确立人生坐标	200

4. 不要盲目与别人攀比	204
5. 只有无争，才能无忧	208
6. 心如止水，随遇而安	211
7. 以平常心做平常事	215
8. 控制好“情绪”这匹烈马	219
9. 甘于争当“配角”	223
10. 山不过来，我就过去	226
11. 知足者常乐	229
12. 欣赏对手，是一种智慧	233

第七章 交际低调：赢得一世好人缘

人际关系是日常生活的一个重要组成部分，若搞不好人际关系，将会对生活的各个方面产生不良影响。因此，在与人交际时，一定要注重技巧，而社交技巧中最有效的当属低调。低调做人，是一种品格，是一种胸襟，是一种智慧，更是一种谋略。学会低调，便能够在交际中游刃有余。

1. 八面玲珑路路通	239
2. 得人心者成大业	242
3. 君子必慎其所处	245
4. 学会适时妥协	248
5. 能圆能方，左右逢源	252
6. 低调做人，缓解人际压力	255
7. 换位思考，体会对方的需求	258
8. 善于为他人留面子	261
9. 莫在人前炫耀	264
10. 主动示弱，赢得人心	267
11. 把握分寸，开玩笑要恰到好处	270
12. 投之以桃，方能报之以李	274

13. 水至清则无鱼，人至察则无徒	277
14. 责人不如责己	280

第八章 细节低调：细微之处见端倪

人们常说：“成大事者不拘小节。”但其实，注重细节也很重要。细节，往往都发生在不经意之间，却能够聚沙成塔，集腋成裘；往往不被人重视，但若日积月累，就会变成一种习惯。因此，做人做事要注重细节，但同时也要保持低调。只有这样，才能够使自己顺利走上成功之路。

1. 小小着装，藏有大学问	285
2. 用礼貌展示良好的个人修养	288
3. 注意与人握手的礼节	291
4. 莫使小动作毁坏自己的形象	294
5. 微笑，让你拥有成功社交	297
6. 初次见面，学会自我介绍	301
7. 名片交换学问大	305
8. “吃”出你的体面	309
9. 敬烟奉茶，礼节到位	313
10. 眼神映射你的心	316
11. 注意自己说话的语气	319
12. 说话的方式要低调	323
13. 注意说话速度	326
14. 记住别人的名字	329

第一章

为人低调： 视自己为普通人

做人，需要保持低调的姿态，即不张扬，不在别人面前显示自己，凡事都做到心里有数，即使是取得了很大的成功，也不会骄傲。低调做人，不仅仅是一种境界，一种风范，更是一门哲学，是成就辉煌人生的最佳姿态。低调的人，往往都能够获取成功，就犹如溪水懂得低调迂回，才最终到达了理想境地——浩瀚的大海。

1. 若要出头，先要低头

我们必须明白：肯低头的人才能有出头的一天！

“若要出头，先要低头”，无论到了什么时候，这都是一个亘古不变的道理，做人理应如此。忍得住寂寞和痛苦的人，才是真正理智的人。越是急着奔跑，就越是容易摔倒。不懂得低头的人很难有出头的机会。就像我们在走路的时候一样，若只顾着抬头望前方，而忘了低头看脚下，就很容易栽跟头。

懂得低头的人，是一个有内涵的人，是明白事理的人，他们不喜欢张扬，但这并不影响自身的魅力，反倒让别人更加敬佩。正所谓“低头是谷穗，昂首是谷秧”。越是成熟的谷穗，越是将头垂得越低，也越是得到人们的喜爱。而那些高高扬着头的，反而受到人们的厌恶。

不会低头，易撞头

生活中，很多人一心只想出人头地，而不去埋头耕耘。等到忽然有一天，他看见比他开始晚的、比他差的，都已经有了很大的提升和收获，才感觉到自己总在瞻望，因而一无所有。这才明白，不是上天没有给他机会或自己运气太差，而是他一心只等待收获，却忘了播种。

科学家富兰克林年轻的时候，曾去拜访一位德高望重的老前辈。那时，他年轻气盛，走起路来一阵风，总是把头高高地抬着。来到前辈的门前时，一不小心，他的头就狠狠地撞在了门框上，疼得他一边不住地用手揉搓，一边看着比他的身子矮一大截的门框。

出来迎接他的前辈看到他这副样子，笑着说：“很痛吧！可是，这将是

今天访问我的最大收获。一个人要想平安无事地活在世上，就必须时刻记住：该低头时就低头。这也是我要教你的事情。”在这次拜访中，富兰克林将前辈的教导看成是一生最大的收获，并把它列为必须遵循的生活准则之一。后来，他功勋卓越，成为一代伟人。在一次谈话中，他意味深长地说道：“这一启发帮了我的大忙。”言外之意是：做人不可无骨气，但做事不可以总是仰着高贵的头。

富兰克林的遭遇其实是很多事件的缩影，这则故事告诉人们：会低头才能避免撞头。生活中，很多人都想出头，但很多人都不懂得低头的道理。如很多人都认为不论遇到任何事情，都应该以不屈不挠、百折不回的强者精神坚持到底。诚然，这样的精神是可贵的，但是又换来了什么结果呢？很有可能目的没有达到，还输掉了自己。很多时候，事情并不是只靠勇猛无畏的精神能完成的。事实上，低头只是为了收敛锋芒、养精蓄锐、蓄势待发，这就如同古人所说的“韬光养晦”，比起不屈不挠、百折不回，低头更需要智慧和勇气。这并不是妄自菲薄，而是掌握全局后的一种理智与谨慎。

当今社会，变幻莫测、错综复杂，这尤其需要人们在漫长的人生跋涉中学会低头、埋头，以免招来不必要的麻烦，甚至是祸端。三国时有名的诗人曹植，幼年即锋芒毕露，可正是因为身上的才华让他的一生颇为曲折，数次遭到迫害，最后抑郁而终。倘若他能等羽翼丰满时再露才华，就算不能夺得帝位，至少也不会如此被动落魄。这难道不是不懂得低头带来的严重后果吗？

生活中，我们总是喜欢用“毫不示弱”来形容一个人勇敢。不过，是不是任何时候的“毫不示弱”都是值得提倡的呢？未必见得！头昂得太高可能会被撞得头破血流，倒是那些凡事懂得低头的人，不逞能，不占先，心境平和，即使事情发展得不尽如人意，也不会万念俱灰，他们可以泰然处之。这种人虽然跑得不快，但往往能坚持到终点，成为笑到最后的人。

学会低头，才能出头

莎士比亚说过：“唯有埋头，才能出头。急于出人头地，除了自寻苦恼之外，