

# 别太 张扬

程琳 / 编著



让自己不中枪、不憋气的最靠谱处世哲学

**低调 ≠ 懦弱 昂扬 ≠ 张扬**

不自负、不逞强，挺得住、不怕压，  
用平和的心境看待一切，会让你的人际更加圆融通达，个性更加稳健成熟。

# 也别太 张扬



# 别太 张扬

程琳 / 编著

# 也别太 不张扬

## 图书在版编目 (CIP) 数据

别太张扬, 也别太不张扬 / 程琳编著. -- 北京:  
中国民族摄影艺术出版社, 2012.11  
ISBN 978-7-5122-0317-4

I . ①别… II . ①程… III . ①人际关系-通俗读物  
IV . ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 254337 号

## 别太张扬, 也别太不张扬

---

作 者: 程 琳  
责任编辑: 白 弋 萨社旗  
出 版: 中国民族摄影艺术出版社  
地 址: 北京东城区和平里北街 14 号 邮编: 100013  
发 行 部: 010-64211754 84250639  
网 址: <http://www.chinamzsy.com>  
印 刷: 三河市祥达印装厂  
开 本: 710mm × 1000mm 1/16  
印 次: 2012 年 12 月 第 1 版第 1 次印刷  
印 张: 14  
字 数: 210 千  
I S B N: 978-7-5122-0317-4  
定 价: 28.00 元

---

版权所有 侵权必究

## 前 言 Preface

这是一个现实的社会，当然也包含了鱼龙混杂的各方人群。面对其中的一些人和事，当你无法改变他们的时候，就只能改变自己，让自己努力去适应这个社会。如果不想处处碰壁，就必须懂得一些有关社会的“潜规则”，适当地掌握一些基本的人情世故、交际礼仪和沟通技巧。

张扬狂妄、锋芒毕露、天真幼稚、不知收敛，这些词语都应该随着年龄的增长而逐渐消逝，毕竟生存是一件残酷的事。有的时候，世界就是充满危险，而我们又怎能依然不知收敛？就像一朵花要常开不败、一棵树要枝叶茂盛一样，都必须经历过风雨的洗刷后，才能够茁壮成长。而那些过分张扬的个性、凸现的锋芒都将会被社会的现实历练得沉稳内敛、圆融通达。

我们要知道，太过张扬的个性会让你周围的人在你的气场内无地自容、左右不是，时间久了你就会发现你身边的朋友已经越来越少。

“不要太张扬”体现的是一种文化、一种风度、一种修养。过于张扬的个性像一把锋利的宝剑，虽然能够杀敌，能够轻易伤到别人，但是也很容易让自己折断，最终很可能在放纵和放浪形骸中悲剧而亡，终究无法在社会中生存。

在激烈的社会竞争中，学会低调才能更便捷地走向成功。在适当的时候向他人示弱，才是生存竞争中的大谋略。在现实生活和工作中，有许多人总是喜欢彰显自己的个性，率意而为，不愿意委曲求全，结果往往到处碰壁。只有在涉世渐深后，才渐渐明白了轻重，学会了低调和内敛。

其实,岁月的磨砺带给我们的不仅仅是年龄的增长和外形上的变化,更是底蕴的增加和心态上的凝重。浮华的较劲、物欲的比拼,这些都不是人生真正的成就和所得。真正的成功人士可以内心窃喜,可以低调的陶醉,却不会在市井街巷中到处宣扬。

如果你真的优秀、有能力、有才华,就更应该告诫自己不要太张扬,那样做只会让你更像一个乳臭未干的孩子急于向世人表现自己的得意,只会显得你有失稳重和难以信赖。除此之外,别无所获。

或许有些年轻人会问,难道我们也要学习某些人的圆滑世故,变得毫无张扬可言吗?当然也未必,太过“不张扬”,有时候也会适得其反。如果你用灰尘或者外壳将自己的光芒完全遮盖住,即使是金子,别人也很难发现你,人生也就很可能在碌碌无为中度过了。但是,张扬个性、表现自己一定要有正确的方法,用在合适的地方,表现在恰当的时候,把握好一个适切的“度”,这样我们才能变得更优秀,也更能发挥自己的能力和才华。

本书不是教你拼命地迎合、巴结别人,让自己变成一个没有自我、毫无个性的人,而是告诉年轻人在处世方面要学会收敛自己的锋芒,对人对事“别太张扬,也别太不张扬”。

本书将从内在因素和外在此影响两方面一起出发,对你的性格死角进行一次全面的清扫,让你更切实地了解自己、了解生活、了解你所生活的这个真实世界,从而带领你更好地把握自己的工作、生活,更好地享受亲情、爱情、友情,更好地发掘人脉资源,为将来的幸福生活做好铺垫。本书的每个课题都选取了新鲜、活泼的案例,挣脱枯燥无味的条条框框,告别艰涩严肃的教导指正,用缓和温存的语气,为你的人生提供一些建议,若能因此对你产生帮助,将是作者最大的荣耀。

CHAPTER 1 第一章  
不要成为坐井观天的青蛙

别太把自己当回事 ..... 002

你用什么来炫耀 ..... 006

不要迷途而不知返 ..... 009

能人异士很多，明白人外有人 ..... 013

低调做人是种艺术 ..... 016

CHAPTER 2 第二章  
枪打出头鸟，行事要小心

高处不胜寒 ..... 022

别看见什么就说什么 ..... 025

有时候太急于求成反而害了自己 ..... 030

外向者可以表现，但别张扬 ..... 034

知道杀鸡儆猴的故事吧 ..... 038

有时候收敛锋芒反而能保全自我 ..... 042

要学会大智若愚 ..... 046

## CHAPTER 3 第三章 “王”不是谁都可以当的

- 称王就别想了 …… 052
- 单纯也别信了 …… 056
- 做好自己的事情最重要 …… 060
- 实在闲了就帮帮别人 …… 063
- 不要抱怨能者多劳 …… 067
- 你会发现，能者也多得 …… 072

## CHAPTER 4 第四章 “混江湖”得有个好底子

- 磨刀不误砍柴工 …… 078
- 遇事不要浮躁 …… 084
- 凡事留个心眼，三思而后行 …… 088
- 社会太复杂不要入圈套 …… 092
- 学会适度表现 …… 095
- 别老指望天上掉馅饼 …… 098

## CHAPTER 5 第五章 学会内敛，懂得克制

- 不要害怕被利用 …… 106
- 再张扬的人也有不张扬的情感 …… 110
- 和朋友“风风火火闯九州” …… 117
- 太张扬的爱情，就是挥霍青春 …… 121
- 学会自我克制 …… 125

## CHAPTER 6 第六章 别为肆意妄为找借口

- 别为自己的小伤口找理由 ..... 132
- 别把自己弄成颓废小青年 ..... 137
- 在KTV吼两句，张扬张扬就算了 ..... 141
- 再张牙舞爪，星星都看不到了 ..... 145
- 时间的流逝让所有人都张扬不起 ..... 150

## CHAPTER 7 第七章 放低自己，垫高别人

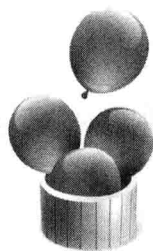
- 别做心有愧疚的事情 ..... 156
- 感谢世界造就了一个我 ..... 160
- 学会珍惜，就会少点儿伤害 ..... 165
- 不是教你装，能帮就帮 ..... 170
- 张扬不轻狂，有爱才有气场 ..... 174

## CHAPTER 8 第八章 在张扬和不张扬中适度

- 在领导面前适时表现 ..... 180
- 一眼将别人看透 ..... 186
- 欣赏了，便会少些妒意与张扬 ..... 192
- 给前辈留面子 ..... 198
- 给自己留张底牌 ..... 203
- 避免被别人挤兑 ..... 208



## 第一章 CHAPTER 1



# 不要成为坐井观天的青蛙

对于一只长年生活在井中的青蛙而言，天空就是井口那般大小。青蛙看不到外面更广阔、更美丽的世界，是因为受到自己眼界的限制，思想和意识都变狭隘了。对于人类来说，也是同样的道理。当你恣意地认为这个世界上“天大、地大，只有我最大”时，实际上你的眼光已经限制住了你的世界，犯了“坐井观天”的毛病。

## 别太把自己当回事

在人生的旅途中，我们总是在扮演着属于自己的角色，在此期间每一个人都背负着最美的梦想，并随着时间的流逝而不停的在奔跑、漂流着。人们一旦找到了自己所处的位置和自己的目标，大都希望经过不断的努力，获得自己想要的成功。但是，要记得，在生活中不要太把自己当回事，因为把自己太当回事就容易迷失自己。

太把自己当回事很容易让自己变得狭隘和以自我为中心，这样的人在生活中总是不受大家欢迎的，人和人相处需要彼此多为对方考虑，才能够融洽地相处，如果太把自己当回事，不仅会让别人感到不舒服，还会让自己的身心变得非常疲惫。

生活中，每一个人都有被别人羡慕、被别人恭维、被别人赞誉的时候。遇到这样的情况时，有的人会报以微笑，泰然处之，而有的人则会感觉自己高人一等。我们每一个人的能力总是有限的，也许你能够把某件事做得很好，但是那并不代表你能够把每一件事都做得很好，也许你想让自己处处都很出色，但是这毕竟只是一种美好的想法而已，其实一个人能够专注一件事，并把自己所专注的事情做好就已经很不容易了。

人们常说，想要愉快地活着就要有一颗平常心，换句话说也就是，一个人要想活得自在，那么就不要太把自己当回事。其实，人活着难免会有一些令人烦恼的事情发生在自己的身上，而我们之所以烦恼往往也是因为太把自己当回事了。

一个人身体上的劳累很容易解决，只要躺下来好好休息一下，让体力慢慢恢复就可以了。可是，一旦心开始变得疲惫不堪，这样后果就很严重了。为了让我们能够没有心理负担的健健康康地活着，就要防止让自己的心太累。当我们觉得心灵疲惫、不堪重负时，就要学会让自己放松一下，不要太把自己当回事。

生活是多姿多彩的，它让人感受不同的美丽，在生活中，我们不要被别人恭维几句就变得飘飘然，也不要老是想着让生活的聚光灯都打在自己的身上，幻想着让自己成为大家的焦点。我们都是普通人，我们也应该学会尊重其他人。我们每一个都应该学会审视自己，知道自己的优点和缺点是什么，只有这样才能看淡很多事情。这个世界上少了谁，都会是一样繁华，把自己太当一回事，只会给自己增加太多烦恼。当自己不太把自己当回事的时候，回头看看，你会发现生活变得轻松很多。

很多时候，我们看待事情都喜欢以自我为中心，把自己看得太重，受不了任何伤害，只要一遇到伤害和挫折，就觉得上帝对自己不公平。

比方说，在公司里，上司提拔了别人，却没有提拔自己，于是便觉得怨天尤人、郁郁寡欢，认为前途变得一片灰暗，自己也成了天下最不幸的人。这是什么原因呢？因为我们将自己看得太重，因而感觉到“别人不把自己当回事”时就分外委屈。

**布**思·塔金顿曾经两次获得过普利策奖，是20世纪一位非常著名的美国剧作家和小说家。然而即便是这样一个名人，也曾因为太把自己当回事儿而受到过教训，而且还是发生在他事业的全盛时期。

那一次，他受到邀请，作为贵宾参加一个艺术家作品展览会。在会场上，他遇到了两个可爱的女孩，大概有十六七岁的样子。女孩们看到他后，兴奋地请他给自己签名。

他同意后，一个女孩递给他一个精致漂亮的笔记本。他用铅笔在上面写下了几句鼓励的话，然后潇洒自如地签上了自己的名字。可是，女孩看到他的签名之后，却皱起了眉头，疑惑地问：“难道您不是罗伯特·查波斯吗？”

布思·塔金顿听了，自负地说道：“不是啊，我是《爱丽斯·亚当斯》的作者布思·塔金顿，曾两次获得普利策奖。”

小女孩听了，皱着眉头，对另外一个女孩说道：“玛丽，借我用用你的橡皮。”

那一刻，布思·塔金面顿时觉得无地自容了。从那之后，他总是告诫自己：不管你多么优秀，都不要太把自己当回事。

类似的故事还在美国著名的指挥家、作曲家沃尔特·达姆罗施身上发生过。

沃 尔特·达姆罗施是美国著名的指挥家、作曲家，他二十几岁就成为了乐队指挥。当时，他这么年轻就当上了乐队指挥，少不得有点年轻气盛、忘乎所以，觉得自己太有才华了，没人能和自己相提并论，更没有人能取代自己指挥的位子。

直到有一天，在排练的时候，他突然发现自己忘记把指挥棒带来了。他正打算让人去取。秘书却说道：“没关系，可以先向乐队里其他人借用一下”。

听了这话，他觉得有点糊涂了，暗暗想道：“除了我，还有别人会带指挥棒吗？”

他带着疑惑，试着问道：“谁带了指挥棒，能借我用一下吗？”

这时，钢琴手、首席小提琴手、大提琴手三人从他们的上衣内袋里分别取出一根指挥棒，然后恭敬地递到了他面前。他顿时清醒过来，意识到：原来自己并不是必不可少的！原来很多人都时刻准备取代自己，因而也在暗暗努力着。从此以后，他每次觉得自己有点飘飘然或者想偷懒的时候，仿佛就会看到自己眼前有三根指挥棒在晃动。

以上两个故事由于主人翁及时的意识到自己的不足之处而醒悟，所以鞭策自己更加的努力，从而故事的结果也算不错的，而下面寓言里的青蛙则没有那么幸运。

一只青蛙和两只大雁生活在同一个地方，慢慢就结成了好朋友。后来秋天来了，大雁不得不飞回南方，可是它们彼此都舍不得分开。

大雁想了想，说：“如果青蛙也能飞上天，那多好呀，这样我们就可以不分离了。”

青蛙听了，突然想到一个好主意，说道：“你们衔住一根树枝，然后我用嘴衔住树枝中间的位置，这样我们不是就能一起飞上天了。”

大雁听了，都说这是一个好主意。于是，它们就这样实施了，一起向南方飞去。

当他们飞到天空时，地上的人们看到后，赞叹道：“是谁这么聪明，想到这样一个好主意啊？”

青蛙听了，得意洋洋起来，竟然忘乎所以地叫道：“是我想出来的啊……”

可是，话还没说完，青蛙就因为松开了嘴，从空中掉下来了。

不要太把自己当回事，就是要平淡而坦诚地活着，没有人会因此而认为你卑微、怯懦或者无能。

不太把自己当回事，你才能获得心灵的超脱，才能获得“静观庭前花开花落，笑看天边云卷云舒”的心境。

那么，是不是我们就可以不把自己“当回事”？其实也不是，一个人如果太不把自己当回事，就会失去尊严，对生活也会慢慢丧失信心，一旦遇到什么不幸或者困难，很容易产生“看破红尘，轻视生活，破罐子破摔”的感觉。在生活中我们需要的是别太把自己当回事，要把握一种度。如果一个人太把自己当回事、太看重自己，就会变得自满、自负和自以为是，认为自己非常了不起，甚至觉得这个世界离开了自己，就会运行不下去。其实，这就大错特错了。人只有不太把自己当回事，才能不断地完善和充实自己。

## 你用什么来炫耀

炫耀是指为了向他人显示自己的权力、身材、金钱、身份、地位等，将某些事情或者某件东西拿出来对另外一个或一些人进行夸奖，是一种虚伪的心理。

你用什么来炫耀呢？有的人用自己的名车、豪宅来炫耀，有的人用自己的名牌服饰来炫耀，有的人用自己的百万家财来炫耀，有的人用自己的靓丽脸蛋来炫耀，有的人用自己的魔鬼身材来炫耀……不过，在这个问题上我们会发现，人们通常喜欢用一些物质上的、外在的东西来炫耀，却很少去夸耀一些内在的精神的东西。其实，诸如韬略文采、才智才能、智慧睿智等这些内在的精神层面的东西也是值得人们称道的。

也许有人觉得，说起精神的内在的东西就带着一些文人的酸气，太不实际，甚至有点矫揉造作了。但只要你细心体会就会发现，内在的精神的美好才是最美的，才是最值得炫耀的。当那些自以为是的人满脸得意地吹嘘他的名牌、他的品位时，那种洋洋自得的表情只会让人失笑罢了。

现实中往往有很多人总是喜欢从物质角度来衡量所有问题，他们非常现实，只关注现实的问题。甚至很多人认为，只要有钱，一切都好说，无论什么样的人都是好人，什么优秀品质，什么高品位都有了。这些不禁让人感叹，钱真是个这么神奇的东西吗？

有人说：“面包会有的，牛奶会有的，因为，生活离不开物质基础，连物质基础都满足不了，怎么会有上层建筑呢，一切都是空谈。但是生活是现实的，一

味的追求精神的东西，是没有什么真实意义的。”事实并不全是这样的。

有这样一种说法：一个人对自己什么地方最感到自卑，那么他就越在意什么地方。同样的道理，一个人真正缺少的东西，他往往就越会拿来炫耀，目的就是潜意识里想向自己或者他人证明自身的价值。因此，当一个人拼命向别人吹嘘什么的时候，反而证明他是欲盖弥彰，只不过想让自己显得有面子罢了，而他真正缺少的也正是他所吹嘘的东西。也就是说，因为自己缺少什么，但是又不想让别人知道或者看出来，所以就故意用炫耀来做掩饰。

比如，一个人如果总是炫耀金钱，就表明这个人很重视金钱，认为除了这个，没什么可以体现自己价值的，或者除了金钱，没有值得他看中的东西。那么，他为什么会产生这样的想法呢？当我们深入他的内心时，就会发现他其实非常地缺乏金钱，渴望金钱，而且这种对金钱的饥渴是永无止境的，就像苍蝇逐血一般，这样的人你能说他心中不缺钱吗？正是因为自己心中忐忑，深藏着对过去的自卑，才想用炫耀要抹去这种缺失和渴求。

一个人如果因为有钱，而极力想向别人证明自己富贵的话，那么他的心里很可能是空虚的，他的人生境界也不会高到哪里去。再比如，一个人如果极力表现得自己非常快乐，但是别人都能够感觉出来他不过是刻意而为罢了，那么就说明他实际上是非常痛苦的。

大多数的普通人就算不知道什么是所谓的名牌，也可以生活得很安然、快乐，而有些人总喜欢拿自己所谓的对奢侈品的品位来炫耀。其实，我们大可不必做这种宣传，无论你过的是普通人的生活，还是富贵的奢侈的生活，都不用拿出来显摆，因为那只是你自己的生活而已。

我们一定要学会去调节自己的心境，即使生活多么卑微、环境多么恶劣、工作多么辛苦，我们也要努力过好每一天，怀着对未来的期许，追寻属于自己的幸福。当我们怀着入世的态度努力追寻，以感恩的心去寻觅美好时，一定会发现一些别样的美丽和感动。

生活中总是出现这样那样的奇怪现象，人大多认同一个陌路人的发迹，却不能容忍一个身边人的晋升。因为生活在同一个层次、同一个圈子中，彼此之间的

对比比较强烈，而且很可能还存在着利益的冲突，人们就更容易相互攀比，并且催生出炫耀之心。

一个人先拥有改变自己的能力，才能可能让幸运降临在身边，幻想着用炫耀自己来获取机遇是不现实的。人在成长过程中要接受来自家庭、学校、社会等各方面的教育，然而很多人却慢慢在这种影响中迷失了自我，不知道该怎么去做好自己。不要轻易向别人炫耀自己，不要让自己的炫耀使事情变得越来越复杂，要知道把事情变复杂很简单，而把事情变简单却很难。人生的境遇是不断变化的，一个人不可能永远处在逆境中，也不可能永远处在顺境中，我们要学会同命运抗争，不要去炫耀和苛求那些虚伪的东西！

如果你真的想炫耀，那么低调才是一个人最自豪的炫耀。

要学会低调地生活，低调实际上是一种观察、积累和沉淀，就算不显眼，可是往往不会被人遗忘和忽视。低调是一种优雅的人生态度，只要在最适当的时候释放，就可以让身边的每一个人看到，什么是真正的光彩夺目！

我们说低调是最自豪的炫耀，但是，低调不是阿Q的“精神胜利法”，而是说，当你积累了足够的财富时，在物质上才有可能做到“保持低调”，如果你根本就没有财富，那么又何来低调呢？

低调的人不会轻易去炫耀自己，他们往往是成熟和理性的，总是能够微笑着豁达、包容、智慧从容地面对一切。低调的人不会再去追求表面上的风光，而是会通过理性的思考后，用最稳妥的方式解决问题，得到自己最理想的结果。

当低调和内涵联系在一起时，体现出来的就是一种进退自如、掌控全局的能力，低调之时，我们可以让自己保持一种最恰当的状态，同时拿捏一种最合适的尺度，让自己做任何事情时都能绽放光彩！

也许，成熟的人也可以不低调，有品位的人也不一定低调，有内涵的人也不一定低调，但是，如果让自己做一个低调的人，不处处炫耀自己，那么你会变得更成熟、更有品位、更有内涵。



## 不要迷途而不知返

古人云：“以身试祸，岂不痛哉！若迷而知返，尚可以免。”意思是说，迷了路，辨清真相后，意识到应该折返回来。它比喻犯了错误能改正，重新走上正确的道路，最终走向成功。这句话就是要提醒世人，不要迷途而不知返。

有一个佛教故事：

布袋和尚是一位佛法高僧。有一天，布袋和尚在寺庙里开坛讲法，正讲到专注之时，下面的人群中突然爆发出了一阵骚动。

只听一名弟子抓住另一名弟子的手叫道：“你这家伙又偷钱了！”然后，偷钱的弟子很快被人们扭到了布袋和尚的面前。

布袋和尚问清楚事实经过后，对大家说：“我们就原谅他吧！”

“不行！他已经偷过很多次了，这次不能再原谅他了！”

众弟子也都附和道：“这次一定要把他逐出山门，否则我们就一起离开寺院。”

布袋和尚听了，说道：“他犯了错，是因为他分不清楚善恶是非，你们既然都是他的师兄，而且都能分清是非曲直，那么就应该帮助他，让他慢慢学会明辨是非。如果连我们大家都不肯帮助他，那么还有谁会愿意帮他呢？”

布袋和尚接着说：“就算你们全部都离开寺院，我也要把他留在这里。”