

乔布斯、杨元庆、马化腾、比尔·盖茨、普京、奥巴马
多位世界级政商领袖逆袭梦想、登顶人生的正能量秘密法则

★ ★ ★
超值金版
29.00
★ ★ ★

30岁前懂得低头 30岁后才能抬头

大全集

龙小云◎编著

30岁以前低头——地低成海人低成王
30岁以后抬头——高调做事成就大事



奋斗小青年不可不读的成功动力学

理想很丰满，现实很骨感。俗话说：“唯有低头，才能出头。”低头不是逆来顺受，
低头不是消极避世；低头是对现实的积极反应，低头是为了抬头。



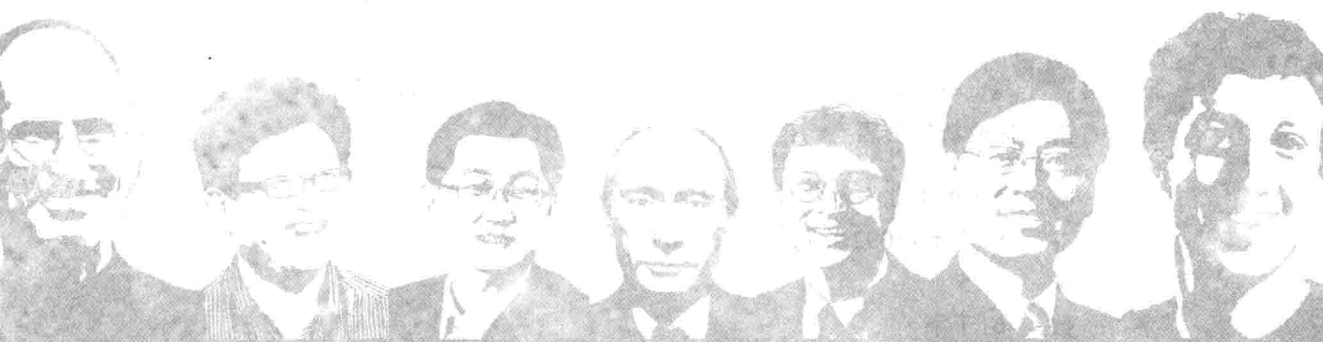
立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

30岁前懂得低头 30岁后才能抬头

大全集

龙小云◎编著

常州大学图书馆
藏书章



乔布斯、杨元庆、马化腾、比尔·盖茨、普京、奥巴马
多位世界级政商领袖逆袭梦想、登顶人生的正能量秘密法则



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

30岁前懂得低头, 30岁后才能抬头大全集 / 龙小云
编著. —上海: 立信会计出版社, 2013.3

(超值金版)

ISBN 978-7-5429-3772-8

I. ①3… II. ①龙… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第012139号

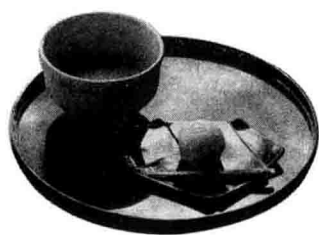
策划编辑 蔡伟莉
责任编辑 蔡伟莉 周 瑜
封面设计 久品轩

30岁前懂得低头, 30岁后才能抬头大全集

出版发行	立信会计出版社	
地 址	上海市中山西路2230号	邮政编码 200235
电 话	(021) 64411389	传 真 (021) 64411325
网 址	www.lixinaph.com	电子邮箱 lxaph@sh163.net
网上书店	www.shlx.net	电 话 (021) 64411071
经 销	各地新华书店	

印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	25.75
字 数	461千字
版 次	2013年3月第1版
印 次	2013年3月第1次
书 号	ISBN 978-7-5429-3772-8/B
定 价	29.00元

如有印订差错, 请与本社联系调换



低头不是认输，是涵养的体现、处世的策略、做事的原则。
抬头不是自大，是从容的面对、正确的把握、深深的体会。



前言

在人的一生中，30岁是一个什么样的年纪呢？古人给了我们一个很好的回答：“三十而立。”简单一句话，30岁，人应该能坦然地面对一切困难了。那么何为“立”？按中国传统，人之一生，立言、立功、立德最重要。按通俗说法，一个人应该成家立业，有所作为。

现代人对于“三十而立”有着不同的理解。

“现实派”认为，人生最大的痛苦是，婚结了，没了房；有了房，婚没了。如果是真的，那“立”最起码的标准应该是一套住房，一个家；如果还要奢侈一点，那就再加一辆车。

“学院派”认为，是否“有房有车”，甚至是否成家，并非“而立”的内涵所指。非要用“有房有车”来衡量，恐怕是曲解了古人之意，显然用错了标尺。“而立”的本意其实是指“年至三十，学有成就”。

“中间派”认为，具备稳定的价值观和敢于负责与担当的心态。因为，即使有了家、车、房，稳定的学业、思维，可没有稳定的心态依然不可能成为一个成熟的人。

不管怎样争论，几乎所有人都认为，30岁是人生的一个重要阶段，30岁之前与30岁之后的人生道路应该有本质的不同。那么，30岁之前，年轻人应该怎样度过？30岁之后，年轻人又该怎样度过？

我们认为，30岁之前，应该谦逊地低下头，认认真真地学习知识、积累经验；30岁之后，应该勇敢地抬起头，无所畏惧地向人生的最高目标前进。

对于任何人来说，抬头容易低头难，尤其是血气方刚的年轻人，低头忍耐根本不像一个男子汉该做的事，即使失败了，跌倒了，碰得头破血流也在所不惜。只有这样，才能让别人看出自己是真汉子。事实证明，这种想法是错误的。

在大雪纷飞中，只有懂得低头的树木，才能抖掉身上厚厚的积雪，傲立于严寒之中；在石砾遍布的戈壁滩上，只有学会低头，在石缝中生长的小草，才有活下去的可能；在狂风暴雨中，唯有懂得低头的花朵，才不会被夺走娇弱的生命，才有可能见到明日的彩虹。





30岁前懂得低头，30岁后才能抬头大全集

一个人固然不能没有做人的准则，但一味方正，不会圆通，该低头的时候不会低头，便不能以退为进，进退自如。曾经，越王勾践低下了头，却用自己的尊严换得了天下；曾经，大将韩信低下了头，却用他人的讥笑奠定了在大汉王朝的尊贵地位；曾经，少年玄烨低下了头，用一个帝王的尊严换来康乾的盛世。低头并不意味着妥协与退缩，他是暂时的休养生息，以便换来新的崛起。

低头也并不是是一种自卑，这是一种大智慧，俗话说“不耻下问”，这便是一种低头，但它会让你收获更多。

在如今这个社会，面对种种诱惑与错误，我们更需要低头去审视自己，不能盲目地飞奔前进，在低头中保持头脑的冷静，用平和的心态处世为人。

低头不是妥协，而是战胜困难时一种理智的忍让；低头不是倒下，而是为了更好更坚定地站立。该低头时就低头，调整一下目标，改变一下思路，就能巧妙地穿过人生荆棘，发现“柳暗花明又一村”的无限风光。

在追求梦想的道路上，我们也需要低头，当我们被梦想道路上的荆棘刺伤，我们便需要停下脚步，稍作休整，不要再高举头颅，去眺望还很遥远的前景，而是要充实自己，脚踏实地，先把现在的一切处理得当，只有这样，当你重新整装待发时，才会发现自己收获了一份成功的信心。

“地低成海，人低成王”。本书以独到的视角和辩证的思维，深刻阐述了低头做人的哲学基础和现实意义，详尽提供了在日常生活和工作中低头做人的方法和诀窍，以期帮助广大读者掌握低头做人这门实用的处世哲学，在复杂多变的社会环境中，把握做人的准则，衡量处世的分寸，学会退让，懂得放弃，低姿态做人，高标准行事，在人生舞台上走好每一步，扮好每一个角色，尽快获得事业的成功，找到人生的幸福。

编者

2012年12月



超值金版—家庭珍藏经典畅销书系



《老板的5项修炼大全集》

29.00元 16开



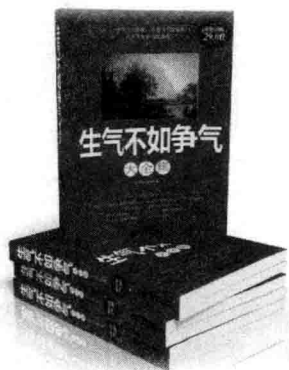
《这样说话最讨人喜欢
这样办事最打动人心大全集》

29.00元 16开



《如何说客户才会听
怎么听客户才会说大全集》

29.00元 16开



《生气不如争气大全集》

29.00元 16开



《走出心理的误区大全集》

29.00元 16开



兴盛乐

国兴文盛 乐於悦读



目 录

上篇 30 岁前，谦虚地低下头，一点一滴地积累

第 1 章	低头不是懦弱，为了更好地抬头	2
	低头是暂时的，不要奢求一切都很完美	2
	年轻人不宜头脑发热，收声敛气不张扬	4
	隐藏锋芒不是消极被动，只为伺机而动	6
	不逞一时之强，而以不争为胜	9
	慎言也是一种低头，话说三分多思索	10
第 2 章	低头多忍耐，隐忍以图强，负重以致远	13
	韬光养晦耐心等待，终会柳暗花明	13
	山穷水尽的时候，学会“忍”术	15
	能屈能伸、刚柔相济才是大丈夫	17
	一念之转，退一步海阔天空	18
	给自己留足余地，全身而退	20
	审时度势，深谙进退之道	21
第 3 章	低下头，舍非常之舍就能得非常之得	25
	得之非幸事，失之亦非祸事	25
	换个角度看得失，豁然开朗	27
	先予后取，把人情储蓄起来	29
	是取还是舍，拿捏好这个分寸	31
第 4 章	低头人生，不妨“糊涂”过	33
	大智若愚的人才难得糊涂	33
	必要时学会“装”，藏住心思	34





30岁前懂得低头，30岁后才能抬头大全集

暴露缺点，让对手对你麻痹	37
“装糊涂”是一种高明的处世之道	39
做到“真糊涂”很难得	40
第5章 低得下头，吃得起亏，才享得起福	43
不逞强，好汉能吃眼前亏	43
眼光放远，避免吃更大的亏	44
“吃亏是福”是一种生活的艺术	45
吃得亏中亏，方得福外福	46
多吃点亏，做友情的长线投资	49
第6章 低头静思，面子是最不值钱的东西	51
死要面子活受罪，徒增痛苦	51
自大惹人厌，尽早放下架子	54
抛开面子，是为了维护面子	55
面子是要自己挣的，不是别人给的	57
舍弃小面子才能获得大利益	59
第7章 低头显宽容，能容才是大丈夫	62
欲得人心，先要对别人宽心	62
伟人之所以伟大，是因为他宽容	65
能容人的人，才能为人所容	67
宽容一切，得饶人处且饶人	69
不必太认真，人至察则无徒	71
向他人展示你宽广博大的胸襟	72
第8章 低得下头，受得了磨难，人生就会多姿多彩	75
感谢仇视，让你知道什么是宅心仁厚	75
感谢背叛，让你懂得什么是誓言	77
感谢践踏，让你懂得什么是尊严	80
感谢打压，让你懂得什么是百折不挠	81
感谢欺骗，让你知道什么是信任	83
第9章 低头养成高尚的品德，催生伟大的力量	86
人品是金，“德”就是试金石	86



诚信是人生天平上一枚凝重的砝码	89
谦逊是自信与高尚的融合	90
正直的人可以畅行于天地之间	93
第 10 章 为了爱情，适时低头又何妨	96
犹豫一下，爱情就飞走了	96
为了爱情，好马也吃回头草	97
爱，有时候要放开才能真正拥有	99
爱的精髓是心里能容得下对方	101
和“不完美”的人白头到老	102
夫妻恩爱，用心经营家庭	104
第 11 章 低下头，把心放平，淡然处世最聪明	106
心情决定健康，思想主宰生活	106
顺其自然，很多事不必强求	108
平衡身心，摆脱压力，延长寿命	110
宠不喜，辱不惊，去留无意	111
掌握人生的节奏，张弛有度	113
遇事冷静，操控自己的情绪	115
让我们的心灵回归平静	117
放松一分钟，摆脱精神上的紧张	118
别人有美丽花园，你有自己的乐土	120
第 12 章 低头看准路，放下包袱轻松前行	123
杂念如杂草，阻碍你前行	123
量力而为和量“需”而为	125
比上不足是挑战，比下有余是开悟	127
放弃，是另一种生存智慧	128
少一些欲望束缚，多几分人生快乐	130
宁静能过滤掉人生的杂质	132
第 13 章 低头练能力，一技之长是受益终生的财富	134
学历能力，文凭与能力不能画等号	134
思维能力，转个方向打破定式	136
适应能力，新的环境总能产生新的动力	137



30岁前懂得低头，30岁后才能抬头大全集

创造能力，让“玩兴”引发创造力	139
想象能力，迈出创造行动的第一步	141
领导能力，团结所有人实现共同目标	144
第 14 章 低头求教，养成终身学习的习惯	147
人生就是一个不断学习、不断提高的过程	147
要成功就要接近成功者，善于向他们学习	148
学习并应用于实践，最能获得真知	150
一个人不可能精通所有事物，学有专长	152
第 15 章 放慢脚步，低下头着眼于小事	155
人生太匆匆，欲速反而不达	155
从简单的事情做起，从细微之处入手	157
懂得适可而止，以免过犹不及	158
从基层开始，一步一个脚印地走下去	160
第 16 章 低头不抱怨，默默地做自己的事	163
任何机会都会在抱怨中流逝	163
整天抱怨还是低头反思，结果会不一样	166
换一种想法，与其抱怨不如改变	168
停止抱怨，让人生焕然一新	170
年轻人要清楚知道自己想什么	172
与其抱怨，不如下定决心争一口气	174
第 17 章 低头不折腾，就能实现伟大目标	177
忙、盲、茫，很多人走过的路	177
不做无事生非、自寻烦恼的人	179
急于求成的人，注定要失败	182
量力而行，不逞匹夫之勇	183
脚踏实地，人生是禁不起折腾的	185
低调、厚积薄发，乃大兴之道	189
并非自甘平庸，心大世界才大	193



下篇 30 岁后，昂然地抬起头，无所畏惧地拼搏

第 18 章	昂首向前行，有理想的人才有希望	196
	志当存高远，事当谨慎行	196
	强烈的愿望产生不可思议的力量	198
	美好的理想是潜能的发动机	199
	希望就是火把，照亮人生之路	201
第 19 章	用乐观的心情做事，用善良的心肠待人	203
	给予要比接受获得更多快乐	203
	生活就是一面镜子，你笑它就笑	205
	帮助别人，本质是帮助自己	206
	爱心满天星，照亮整个天空	208
第 20 章	认清了自己，才能实现自我价值	210
	人生最大的挑战就是自己	210
	自我肯定，也要找机会自我表现	212
	战胜自己是一个不断超越的过程	214
	“君子慎其独”，自觉反省自己	215
第 21 章	一直向前看，打造自信的习惯	218
	自信心是一个人的精神支柱	218
	没有运气的好坏，只有信念的强弱	221
	理直气壮地告诉世界：我能行	222
	不卑不亢，挺直腰杆成大事	224
第 22 章	成功离不开坚强的意志力	227
	积极进取，不屈服于别人的轻视	227
	当挫折与你不期而遇，要勇于克服	229
	豪迈人生，大不了从头再来	230
	生命不息，奋斗不止，没有不成功	232
	得意失意，都要做好自己的事	234
	积蓄于生活的低谷，伺机待发	235





第 23 章	职业规划，有了目标才有动力	237
	把握人生，该做什么样的规划	237
	树立人生目标，不做拉磨的驴子	239
	锁定成功的目标，全身心地投入	240
	扔掉过多的目标，把力量用在一处	241
第 24 章	认真负责，不让每一天虚过	244
	世界上最愚蠢的事就是推卸责任	244
	责任可以激发潜力，挑战一切	245
	自动自发责任心的最好体现	247
	工作中，认真对待每一件事	248
第 25 章	人生成功，勤奋是第一要义	252
	加薪、提升、成长，勤奋是催化剂	252
	承担分外的工作，获得更多机会	255
	多付出一点努力，就多创造一点业绩	256
	每天多做一点点，日积月累	258
	勤奋是弥补天分的最好方法	260
第 26 章	马上行动，一步一个脚印地前进	263
	成功就在你走出第一步之后	263
	一个成功者，必是一位行动者	264
	付诸行动，想到就要做到	265
	立刻行动，把握住现在的瞬间	266
第 27 章	珍惜时间，才能使人生增色	268
	在有限的生命里把时间拉长	268
	在时间的大钟上，只有两个字	271
	机遇就蕴含在点滴的时间当中	274
	把握今天，珍惜眼前的时光	276
	合理规划时间就等于创造时间	278
第 28 章	好口才才能使你雄辩滔滔，占尽上风	281
	善于说话，成就你一生的财富	281
	丰富的语言来自灿烂的内心	282



年轻人必看的 12 条说话艺术	284
善言谈者必备的 5 种修炼	285
倾听——成功交谈的必备素质	288
从现在开始，告别不良的说话习惯	291
第 29 章 任何人都会因举止、穿着儒雅赢得名誉	295
形象包装，“投射”独特的个人魅力	295
包装自己，为你赢得高印象分数	297
勤加锻炼，举手投足尽显风采	300
修炼气场，打造强大的心理暗示场	302
将亲和力画面灌输到他人脑海中	303
第 30 章 广建人脉，让更多帮手助你成功	305
经营人脉，就是为自己创造财富	305
人脉帮你找到成就梦想的贵人	307
朋友是我们生命中看不见的财富	309
从同老乡之中挖掘人脉资源	316
近朱者赤，多结识成功人士	319
酒桌宴请，“无酒不成礼义”	322
冷庙烧香，做一笔感情投资	325
第 31 章 敢于说“不”，该拒绝时不要勉强自己	328
不会拒绝，就会陷入纠结之中	328
说“不”的时候，带着和善的脸色	330
跟情面无关，要勇于说“不”	332
恰到好处拒绝七大妙招	333
第 32 章 抓住一次机遇，就能完成一次华丽转身	337
机会都隐藏在柳暗花明处	337
扭转乾坤，应相机而动	339
当机会来临的时候，果断出手	341
把握住机遇，才能大展宏图	344
第 33 章 凡事会变通，一切问题都变得简单	348
变通，是一种弹性的生存方式	348





30岁前懂得低头，30岁后才能抬头大全集

只有改变看法，才能改变想法	350
以灵活机动的方式应对生存	352
此路不通，就寻找另外的出口	354
开阔视野，时刻警惕陷入“经验”中	356
第 34 章 点燃激情，开创属于自己的事业	358
对财富充满渴望，乐在创业	358
找准创业时机，避免盲目投机	360
成功的捷径，跟着老板学创业	362
做好更多的事情，做出更大的事业	364
成功的人生，有人替我们赚钱	366
诚信经营，给顾客满意的服务	367
用汗水赢得的财富，含金量才最高	369
第 35 章 与别人合作，善用团队的智慧	372
孤掌难鸣，要善借他人的力量	372
借助别人的力量成就自己的事业	374
帮人帮己，人生处处都有机会	376
广结人缘，与人合作，其乐无穷	378
相互配合，更要懂得协作之道	380
第 36 章 职场精英生存法则	382
与上司打交道，要看透其内心	382
化解敌意，在同事中更受欢迎	384
不要让优秀的员工萌生去意	386
把握一个“度”，到位而不越位	388
第 37 章 让钱生钱，聪明的人懂理财	390
正确看待金钱，才能更有钱	390
成为理财高手，必有理财的素质	391
创造财富，你也帮助了周围的人	393
善于理财，要掌握一定的方法	395