

做人



张易山◎编著

要学会低调

做事

要懂得低头

「低调是厚积薄发的原动力，低头是触底反弹的发力点」

低处不代表低人一等，而是一种认真和专注，是自我反省的智慧锦囊和一飞冲天的胜利之剑。

中國華僑出版社

做人



张易山◎编著

要学会低调

做事

要懂得低头

「低调是厚积薄发的原动力，低头是触底反弹的发力点」

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

做人要学会低调 做事要懂得低头 / 张易山编著. —北京: 中国华侨出版社, 2008. 12
ISBN 978-7-80222-779-8

I. 做… II. 张… III. 个人 - 修养 - 通俗读物 IV.
B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 180902 号

●做人要学会低调 做事要懂得低头

著 者 / 张易山

责任编辑 / 文 蕾

装帧设计 / 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 / 19.5 字数 188 千字

印 刷 / 北京银祥福利印刷厂

版 次 / 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

印 数 / 5000 册

书 号 / ISBN 978-7-80222-779-8

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 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



前言

低——水一样的智慧

做人要善于学习水的智慧，能避高就低，在最低处隐藏着无穷的变化与智慧。水善于低是一种风度与气魄，也是一种谋略与智慧，更是一种处世的姿态。

这种低是低调、是低头，是能随势就形，藏无穷力量于平静之中，化剑拔弩张为平心静气，化狂风骤雨为和风细雨，化扑朔迷离为悄无声息，是一种“于无声处听惊雷”的做人学问。

放低姿态，不是懦弱与放弃，而是隐忍与收敛，是一种安身立命的精神境界。能够在高低上下之间找到恰当的平衡，能够在进退藏露中实现人生目标与理想。

放低姿态，能够在低调中修炼自己，并且寻求机会。能够在不显山、不露水之中，成就宏图伟业；能够在无人知晓的情况下，一飞冲天、一鸣惊人。不骄不狂，豁达从容，能够在隐蔽中养精蓄锐，从而实现胜人一筹的突变。

低处可能是处逆，也可能是处顺，要有着处惊不变的胸襟，也要有厚积薄发的魄力。学会低调要做到既不会急于求成，也不会掉以轻心；能够忍得住寂寞，熬得住低落，也可以耐得住艰险，挺得过历练。这是一种理智的世态平衡艺术。

得势淡如云，富贵平常事。不为名利所羁绊，不为金钱所困扰，不为世事的纷繁复杂遮住双眼。无论面对急流险滩，还是鲜花掌声，都能够保持一颗低调的心和博大的胸襟。

低调不代表屈服，而是一种认真和专注。即使困难重重，仍然执著向前，心无旁骛，毫无畏惧地迎接一个又一个挑战，最终登上最高峰，看到最美丽的彩虹。

低头不代表自惭形秽，而是一种自我反省。在反省的过程中，明白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，最终获得成功。低头不代表脆弱，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。在忍的过程中，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。

正所谓“欲立己者先立人，欲达己者先达人”，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撑。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。

真正懂得低头的人，能够参透人生，坦然面对是是非非，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即。或许以前的你与成功无缘，但只要能够学会低调、懂得低头，就会有成功的一天。



目 录

第一章 地低能纳海,人低可成王

正所谓“地低成海,人低成王”。对于大海来讲,只有保持较低的位置,才能容纳百川;对于一个想成为人上人的人来讲,只有把自己放低,时时保持谦虚,才能在生活中博采众长、步步登高。

1. 埋头做事,处低瞻高 /3
2. 在人屋檐下,不妨低低头 /8
3. 处低不忘奋斗,失意不能失志 /13
4. 从最底层干起,在最高处辉煌 /16
5. 放下身段,不言自高 /20
6. 敬重别人,收服人心 /24
7. 欲速则不达,功到自然成 /28

8. 耐心把冷板凳坐热 /32
9. 沉着应对窘境,冷静分析利害 /36
10. 不逞一时之勇,低头等待时机 /39
11. 低调不是放弃,逆境孕育勃发 /43

第二章

世事洞明皆学问,人情练达即文章

《红楼梦》中有副对联:世事洞明皆学问,人情练达即文章。“世事洞明”是指在为人处世中要洞察世事之缘由;“人情练达”是指人情世故熟练通达。这既是封建世大夫所推崇的处世哲学,也是今人提倡的为人处事技巧。

1. 大愚中有大智,木讷中有精明 /49
2. 花半开、酒微醉为最佳 /51
3. 保持深沉,做个不外露的人 /54
4. 低调对待妒忌,善意对待敌意 /58
5. 成不揽功,败不推过 /62
6. 低头躲是非,俯身避强风 /65
7. 巧装糊涂,摆脱尴尬 /68
8. 功成宜早退,富贵难长久 /70
9. 外粗内明,不必较真 /71
10. 出门问路,入乡随俗 /74
11. 给上司留出空间,自己才有空间 /76



第三章

低头并不代表低人一等

低头是一种低调做人的哲学,也是弱势图强、险中求进的做事策略,更是赢得人生、成就事业的低调姿态。低头的同时,却在暗中前进;处于弱势,却并非真弱,只是为了减少阻力,避开障碍,这不失为一种睿智的做人之道。

1. 风头不可出尽,便宜不可占尽 /81
2. 以弱斗强,反客为主 /83
3. 忍辱图强,弱势终成赢家 /87
4. 身在险地,低头方能自保 /90
5. 喜怒不形于色 /93
6. 夹缝中求生存的智慧 /96
7. 沙里藏真金,真人不露相 /99
8. 收起锋芒,平和处之 /102
9. 先处人之下,后做人上人 /105
10. 聚沙成塔,集腋成裘 /107

第四章

得势淡如云,富贵平常事

古人有云:“王侯将相宁有种乎?”的确,富贵与钱财皆为身外之物,绝非与生俱来,它生不带来,死不带去。所以,一个人不论是权势通天,还是腰缠万贯,皆为过眼云烟,随着时间的推移,一切都将不了了之。这样看来,对于权势与钱财,能够做到得之坦然,失之淡然的心境,才是低调做人的最佳境界。

1. 名利是过眼烟云,得不喜、弃不忧 /111
2. 得意莫忘形,见好就收场 /114
3. 宠辱不惊,平心静气 /117
4. 戒骄戒躁,居高自省 /119
5. 低调能聚人气,张扬必遭人嫉 /121
6. 忍住性情,耐住贪欲 /125
7. 树大招风,才大招忌 /128
8. 高处不胜寒,富贵不宜显 /130
9. 胜败皆常事,骄则胜转败 /133
10. 为人不张狂,守得住辉煌 /136
11. 不可居功自傲 /141



第五章

恃才傲物难长久,和逊恭谦心自安

谦虚是低调的兄弟,和逊是低调的姐妹。即使学富五车、才高八斗,也不骄不躁、不亢不卑。谦受益,满招损,恃才傲物、狂妄自大容易招致灾祸,谦虚和逊处世、虚怀若谷待人是高明的做人技巧。

1. 盛气凌人者,终为人所弃 /147
2. 低调使人羡慕,炫耀让人妒忌 /150
3. 三人行,必有我师焉 /154
4. 不骄不躁,善于自嘲 /157
5. 不学赵括谈兵,莫要眼高手低 /160
6. “身死因才误,非关欲退兵” /166
7. 三思而后言,不可无遮拦 /169
8. 谦和敬人,人为我用 /173
9. 给人留面子,给己留退路 /176
10. 好为人师不如虚心求教 /180
11. 虚怀若谷,人亦近之 /183

第六章

退步方能进步,忍耐可以成功

只知前进不知后退之人,其勇气和精神固然可嘉,但是该进则进该退则退之人,其耐力和智慧更让人欣赏和赞扬。因为,对待一件事情,如果略退一步,可能就会用最小的损失换取最大的收获,反之则不然!如此看来,懂得“退步”和“忍耐”的人,才真正拥有低调做人的大智慧。

1. 求胜不可心切,强进不如暂退 /189
2. 让步的目的是为了进步 /192
3. 耐住性情,能屈能伸 /196
4. 柔能克刚,先退后进 /199
5. 事不可做绝,话不可说满 /202
6. 身处苦难,茹苦磨炼 /205
7. 忍住孤寂,守得云开 /208
8. 失意短暂,心存坦然 /211
9. 忍辱不争,从长计议 /214
10. 忍得一时弱,争得日后强 /217



第七章

屈己尊人，人皆举之

敬人者，人皆敬之；贱人者，人皆贱之。惟有时屈己尊人，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，人人都是朋友 /223
2. 不疑不悔，给人发挥空间 /226
3. 维护他人的面子 /228
4. 记住他人的名字 /231
5. 把自己看得越高，被他人踩得越低 /235
6. 虚心向人请教，耐心聆听教诲 /239
7. 礼貌待人，不可怠慢 /241
8. 保持热忱，微笑示人 /244
9. 学会倾听，让对方一吐为快 /251
10. 避实击虚，从对方兴趣入手 /254
11. 看人说话，对症下药 /258

第八章

心宽容万物，尘埃归自宁

明人罗贯中说：“宽宏大量，何所不容。”的确如此，只要有一副宽阔如海的心胸，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. 授人玫瑰，手有余香 /263
2. 失意莫叹世态凉，盛时要作衰时想 /267
3. 腹中无货窘，饱学心不虚 /270
4. 人无完人，勿多苛求 /275
5. 常怀宽恕之心，责人以宽为本 /279
6. 拆墙为路，化“敌”为友 /283
7. 祸福来去，泰然处之 /289
8. 以退为进，不争为争 /291
9. 尽释前嫌，重归于好 /296
10. 恩不忘还，仇不记心 /298



第一章

地低能纳海，人低可成王

正所谓“地低成海，人低成王”。对于大海来讲，只有保持较低的位置，才能容纳百川；对于一个想成为人上人的人来讲，只有把自己放低，时时保持谦虚，才能在生活中博采众长、步步登高。



1. 埋头做事，处低瞻高

甘愿处低，是一种境界、一种修养。耐得住低就，才可以实现厚积薄发的冲力，达到赢得人生、成就事业的最高点；拥有处低瞻高的胸襟，才可以更好地展现登高望远的风度与气魄。

关于低调做人，自古以来，就大有学问，其中最重要的一条就是能够以较低的姿态来立身处世，始终把自己的起点放在较低的位置，然后以此为基点向高目标迈进。

一个人在走入社会前，就应该做好充分的心理准备。在陌生的环境里，对很多事情都知之甚少，需要时刻请教别人，如果这时候没有虚心、耐心，恐怕要吃大亏。如果一不小心，犯了错误，更容易招致他人不满，被同事埋怨、被领导批评。甚至有时候明明不是自己的错，可领导却认为是你的不对。这时候如果自命不凡或者火气太大，就容易引起争执，影响彼此间的关系，也会使自己的工作难以开展，所以，一定要做好低姿态的心理准备。

既然自己对工作不熟悉，就虚心向别人请教。如果自己不小心犯了错，也应该坦白承认，并且用心改正，没有人不犯错误，知错能改就好。就算受了一些委屈也不要斤斤计较，要明白，这个世界并非随时随地都在使用公正公平的游戏规则，对于不善待你的人，应该宽容地回应他，而不是以牙还牙。降低姿态，低调做人将会帮你适应新环境，给人

留下好印象。

在单位里,要勤学好问、乐于助人。如果同事把一些本来不归你负责的工作交给你,你尽量把它做好,这对你有很大的好处:

第一,把这些工作当成一个学习的机会,多学会一种工作,多熟悉一种业务,对自己总会有益处的。

第二,反正自己在办公时间总要做事,只要是公事,而且不妨碍自己分内的工作,就不分彼此一律照做。

第三,要乐于帮助同事做事,这是跟同事接近和建立良好关系的机会。倘若某同事把自己应做的工作交给你,如替他做一个表格或发一个函件,你很乐意地接受下来,并很认真地替他做好,这样就会给对方留下一个良好的印象。

第四,要知道自己没能得到足够的赏识和重视是一种暂时的现象,因为自己是新来的,或许是因为没有合适的工作,所以,别人有机会把各种工作都拿来让你试试,或者请你帮帮忙。等到你对工作与环境都渐渐熟悉了,自己分内的工作也渐渐有了头绪并稳定下来,同时跟同事之间也已经建立了良好的关系,这些现象就会自然而然地消除。所以,大可不必在开始的时候,因为多做一点事就使自己和别人都弄得不愉快,以致妨碍以后的和谐相处。

低调做人能使你很好地处理与同事间的关系,成为一个受大家欢迎的人。如果你能在工作上做到认真负责,对各项业务非常熟悉、老练,对同事诚恳和善,对下属谦逊、和气,就可以说已经站稳脚根了。这时候你在公司里、在同事间就已经建立了不可动摇的威信。人人都知道你很负责、能干,对同事很好,每个人都信任你、尊重你。即使有人想说你的坏话,造你的谣言,损害你的名誉,别人也不相信,反而会支持你、同情你,孤立那些无事生非、别有用心的人。

埋头做事,就是少说话、多做事,做好应该做的事情,多学习业务知识,多学习不明白不了解的东西。仅仅做到这些还不够,同时也应该看到,身在低处不是没有机会,处在低处并非不能望远,每个人都应该