

张振学 编著

低调做人 高调做事

人人都向往成功，但成功是在「低」和「高」之间悬起的一种互反落差，是在「下」和「上」之间树起的一把互比尺度，而低调做人，高调做事正是这种落差和尺度的哲学定式。举凡古今中外之大成者，皆为「低调做人，高调做事」的典范，这对我们当今社会追求成功、追求卓越的奋斗者来说，不啻为做人做事的永恒嘉勉！

人人都向往成功，但成功是在「低」和「高」之间悬起的一种互反落差，是在「下」和「上」之间树起的一把互比尺度，而低调做人，高调做事正是这种落差和尺度的哲学定式。举凡古今中外之大成者，皆为「低调做人，高调做事」的典范，这对我们当今社会追求成功、追求卓越的奋斗者来说，不啻为做人做事的永恒嘉勉！

人人都向往成功，但成功是在「低」和「高」之间悬起的一种互反落差，是在「下」和「上」之间树起的一把互比尺度，而低调做人，高调做事正是这种落差和尺度的哲学定式。举凡古今中外之大成者，皆为「低调做人，高调做事」的典范，这对我们当今社会追求成功、追求卓越的奋斗者来说，不啻为做人做事的永恒嘉勉！

低调做人 高调做事



张振学 编著

低调做人 高调做事

人人都向往成功，但成功是在“高”和“低”之间卷起的一种互反落差，是在“上”和“下”之间树起的“一把互比尺度”，而低调做人，与高调做事正是这种落差和尺度的哲学定式。追求卓越的企事业者，外之大成者，皆为“低调做人，高调做事”的典范，这对我们当今社会追求成功，追求卓越的企事业者来说，不啻为做人做事的永恒真理！人人都向往成功，但成功是在“高”和“低”之间卷起的一



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

低调做人,高调做事/张振学编著.

—北京:中国华侨出版社,2009.2

ISBN 978-7-80222-840-5

I. 低… II. 张… III. 人生哲学—通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 012100 号

• 低调做人 高调做事

编 著:张振学

责任编辑:文 丹

法律顾问:马艳华

经 销:新华书店

开 本:710×1000 毫米 1/16 开 印张/17.5 字数/230 千

印 刷:香河县宏润印刷有限公司

版 次:2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80222-840-5

定 价:29.80 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编:100029

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网 址:www.oveaschin.com 邮箱:oveaschin@sina.com



前言

社会对人的要求往往要走两个极端，一是要求在做人上保持低调，一是要求在做事上保持高调。“低调做人，高调做事”因而成为当今社会一切成功人士必须恪守的人生训诲。

低调做人，指的是在做人方面必须检点的一种内敛行为，必须摆正的一种稳重姿态，必须按捺的一种谦逊言辞，必须平抑的一种处世风格。在行为上保持低调，有助于在社会竞争中藏锋敛迹，用韬晦之功规避“木秀于林”的风头之险；在姿态上保持低调，有助于在自我认知上淡化自身的优越感，用卑微之态消释“红眼病人”的嫉妒之心；在言语上保持低调，有助于在人际交往中收敛自己的言辞锋芒，用谦和之辞涤除“祸从口出”的唇舌之患；在处世上保持低调，有助于在人情往来中权衡进退的分寸，用淡泊之心弥合“世态炎凉”的沉浮之痛。只有在这些“低”的基础之上，人们才能在社会上调整彼此的心理平衡，营造人际关系的和谐氛围，给自己留下进与退的余地，并借此创造有助于自身发展的社会环境和成功平台。

高调做事，指的是做事的高标准、高目标、高要求、高姿态和高志向。有了高标准才能高屋建瓴，有了高目标才能高瞻远瞩，有了高要求才能高歌猛进，有了高姿态才能高义薄云，有了高志向才能高视阔步。只有在这些“高”的引领之下，人们才能从内心深处产生向上攀登的欲望和积极进取的动力，才能高水平地打造自身的社会竞争能力，创造令人仰慕的优异成绩，从而使自己在社会上卓尔不群，出类拔萃，可以说，这是一个人有效提升自己的人生价值和人生层面的必由之路。

不错，人人都向往成功，但成功是在“低”和“高”之间悬



低调做人 · 高调做事

起的一种互反落差，是在“下”和“上”之间树起的一把互比尺度，而低调做人与高调做事正是这种落差和尺度的哲学定式。只顾其低而忘其高，则必沦落于下而无所成就，无所升华；只顾其高而忘其低，则必空浮于上而不得着落，不得根基。人的一生就是在这“低”和“高”之间不断行走的过程，二者互反但又互通，异曲但又同工，殊途但又同归。举凡古今中外之大成者，皆为“低调做人、高调做事”的典范，这对我们当今社会追求成功、追求卓越的奋斗者来说，不啻为做人做事的永恒嘉勉！

张振学

2009年1月于北京清华园



目 录

上篇 低调做人

做人要悟透一个“低”字。只知高进而不知低出的人绝不是最聪明的人。尽管每个人天生有一种乐于就高而不屑就低的本性，甚至终其一生都在谋求高地位、高工资、高待遇、高消费、高档次、高品位……但这些“高”并不妨碍做人姿态的低调，社会更易于容纳低调做人的人。“低调”不仅包括姿态的低调，也更包括行为的低调、语言的低调和处世的低调，举凡古今中外之大成者，几乎无不是低调做人的典范。

第一章 姿态低调：别拿自己不当普通人 (3)

- 近于吝啬的“大师” (4)
- 大老板的小家子气 (6)
- 低下高贵的头，收起虚荣的心 (10)
- 看高自己的人定会重重地摔下来 (12)
- 弯腰吃苦，暗修正果 (14)
- 低调整应是人生的主旋律 (16)
- 越成熟的果实垂得越低 (18)
- 任上人低俯，任下名更高 (20)



低调做人 · 高调做事

- 用平凡的心态确立人生坐标 (24)
- 承认自己不是完人 (27)
- 努力跟下属站在一个平面上 (29)
- 一定要适应自己的角色变化 (31)
- 低姿态进入 (33)
- 美国总统为什么都喜欢装傻 (35)
- 以低姿态出现在人们面前 (37)
- 甘于在窝囊的外表下发展自己 (39)
- 放低姿态，向同事学招 (41)

第二章 行为低调：别在人前滥出风头 (45)

- 低调的生活是一种修炼 (46)
- 领袖的情怀，平民的风采 (48)
- 卑微却永远安乐着 (50)
- 谦和处世 (52)
- 不要太看高自己 (54)
- 唯有埋头，方能出头 (56)
- 富而不奢鸿运长 (58)
- 得意时切勿忘形 (61)
- 用平常心做平常事 (64)
- 低调做人才能平和处世 (67)
- 得势之后别耍派头 (69)
- 进什么庙，念什么经 (71)
- 行为低调朋友多 (73)

第三章 处世低调：别让人认为你太精明 (75)

- 为了安全别把自己抛得太高 (76)
- 淡泊宁静，过有品位的生活 (79)



■ 宽容是君子的雅量	(81)
■ 低调是强者最好的外衣	(83)
■ 糊涂一时，成全一世	(85)
■ 做事既守原则又不张扬	(87)
■ “大度”是领袖人物制胜的内功	(90)
■ 不必事事都较真	(92)
■ 承认下属有本事	(95)
■ 展现本事须有合适的环境	(97)
■ 低调就是正确地认识自己	(99)
■ 别人“吃不了”，你要勇于“兜着走”	(102)
■ 不必处处争“老大”	(104)
■ 宁拜人为师，勿好为人师	(106)
■ 低姿态是最佳的自我保护之道	(108)

第四章 话语低调：说话谦和好做人

(111)

■ 用低调填平人与人之间的鸿沟	(112)
■ 低调是至谦	(114)
■ 别轻易纠正别人的观点	(116)
■ 自嘲是一种处世艺术	(119)
■ 淡化当年勇	(121)
■ 清高孤傲烦人害己	(124)
■ 永远保持低调的本色	(126)
■ 唯恬淡可以脱俗，唯深厚可以至圣	(128)
■ 低调也是一种礼仪	(130)
■ 安于平淡是成熟	(133)
■ 高兴地让对方做主角	(135)
■ 大巧若拙，大辩若讷	(137)



低调做人 · 高调做事

下篇 高调做事

做事要强调一个“高”字，所谓高调做事，就是要求每个人做事都要有高度的责任心、高效的执行力；要有高昂的志向、高远的目标、高涨的激情、高雅的格调、高超的水平、高强的技能，要做到高瞻远瞩、高屋建瓴、高歌猛进！正是这诸多的高标准和高要求，才使人成就了事业的辉煌和人生的高贵与完美。

第一章 目标高调：抬高做事的眼光 (141)

- 高调放眼，高效做事 (142)
- 喷泉的高度不会超过它的源头 (145)
- 即使是凡人也要走伟人的路 (147)
- 明示其低，暗隐其高 (149)
- 凡成功者皆知其不足 (152)
- 善就低者愈反衬其高 (155)
- 用鹰样的眼光看世界 (157)
- 高调做事是取得事业成功的前提 (159)
- 盯住精英文化 (161)
- 未来靠自己谱写 (163)
- 风物长宜放眼量 (166)

第二章 志向高调：焕发做事的雄心 (169)

- 高调做事就是不断对自己进行塑造 (170)
- 以屈全身，以伸展翅 (172)



■ “隐”将军露面更耀眼	(175)
■ 扬名，但不争名	(178)
■ 大志是树干，雄心是树根	(180)
■ 有志者事竟成，无志者事难遂	(183)
■ 拥有对成功的渴望	(185)
■ 永远不要轻言放弃	(188)
■ 真正的智慧就是坚定的决心	(190)
■ 敢于冒险，敢于尝试	(193)
■ 机遇之花在竞争中绽放	(197)

第三章 要求高调：提升做事的标准

(201)

■ 比别人有更好的表现	(202)
■ 做人就其低，做事就其高	(204)
■ 做高尚的事，为真正的人	(208)
■ 自命不凡者必遭败绩	(211)
■ 要不断地冲刺	(213)
■ 确立目标，走向巅峰	(215)
■ 不满足于小成就	(217)
■ 宏志铸造辉煌	(219)
■ 给自己一个最佳的社会定位	(221)
■ 一两重的真诚，等于一吨重的聪明	(224)
■ 努力追求做事的结果	(227)

第四章 情怀高调：涨满做事的激情

(231)

■ 为人不乏浩然之气	(232)
■ 拒绝阿谀谄媚之事	(235)
■ 做事令人服，做人令人敬	(237)
■ 唤醒低迷的生命激情	(239)



低调做人 高调做事

HEN GAO DIAO XIAO ZHI

- 志在成功，便有可能成功 (241)
- 不鸣则已，一鸣当惊人 (244)
- 撕开面子，放下架子 (247)
- 毅力和节律并行 (249)
- 弱者等待机会，强者创造机会 (253)
- 坦然面对失意 (255)
- 不要怕善感多情 (258)
- 热情让你的工作更出色 (261)
- 用向上的情绪感染人 (265)

第三集 低调做人，高调做事

- (201) 低调做人，高调做事
- (204) 低调做人，高调做事
- (208) 低调做人，高调做事
- (211) 低调做人，高调做事
- (215) 低调做人，高调做事
- (219) 低调做人，高调做事
- (223) 低调做人，高调做事
- (227) 低调做人，高调做事
- (231) 低调做人，高调做事
- (235) 低调做人，高调做事
- (239) 低调做人，高调做事

第四集 低调做人，高调做事

- (241) 低调做人，高调做事
- (245) 低调做人，高调做事
- (249) 低调做人，高调做事
- (253) 低调做人，高调做事
- (257) 低调做人，高调做事
- (261) 低调做人，高调做事

低调做人 高调做事

上篇 低调做人

做人要悟透一个“低”字。只知高进而不知低出的人绝不是最聪明的人。尽管每个人天生有一种乐于就高而不屑就低的本性，甚至终其一生都在谋求高地位、高工资、高待遇、高消费、高档次、高品位……但这些“高”并不妨碍做人姿态的低调，社会更易于容纳低调做人的人。“低调”不仅包括姿态的低调，也更包括行为的低调、语言的低调和处世的低调，举凡古今中外之大成者，几乎无不是低调做人的典范。

DIDIAOZUOREN GAODIAOZUOSHI

低调做人 高调做事

第一章 姿态低调

——别拿自己不当普通人

做人不要自以为是，牛气十足，一副高高在上的样子。要学会放下架子、放低身段，力求跟普通人站在一个平面上，而不要把自己摆在比别人高的位置上。要知道：“树大招风”，“枪打出头鸟”。跟普通人摆谱、装蒜、充大、显阔、示强，到头来常常陷自己于“招风”和“枪打”的被动境地。因此，在姿态上低调些，不仅是一种平和的处世技巧，而且也更是一种自我保全的做人艺术。

DIDIAOZUOREN GAODIAOZUOSHI



低调做人 • 高调做事

近于吝啬的“大师”

时下一句时髦的话“低调做人”，颇能诠释做人的真谛，堪称为人处世经典格言。但“低调做人”好说不好做。原因在于：如果你本来是个卑微的人，根本没有可以凭借的资本来显示高调，而问题在于当你是一个成功者，一个有着显赫地位的人，甚至是一个“大师”，这时让你屈居人下你就会觉得不舒服不自在了，而低调的真义就在这里。低调做人很难，但可以培养、修炼、学习，下面我们要说的齐白石大师的一个生活侧面就是低调做人的一种体现。

齐白石老人尽管十分富有但生活却十分节俭，且有“吝啬”之名。不少熟悉他的人，都有过相似的叙述。

白石老人的女儿齐良伶就回忆说：

“照说父亲每天的收入，很是可观，可是他总是和我们说他没钱。有时候我们向他要点零钱花，他便会说：‘常将有日思无日，莫把无时作有时。’父亲一生节俭所恪守的正是这两句格言”。

“不仅如此，父亲对于家里任何吃的、用的，都一概爱惜备至，诸如米、面、油、盐、茶，也都是由他亲自操持，连同他最心爱的画和印，都锁起来。”

齐白石节俭并不是他酷爱钱财，夏午诒给他捐县丞，樊增祥荐他当内庭供奉，都是可弄大钱的肥差，他都断然拒绝，一生不悔。他的节俭是他在用行动表明他不想有比平常人更高的消费。

白石老人崇尚节俭的心态，在诗画中时有流露。他常以“老鼠偷油”为题作画作诗。如《题小鼠倾灯图》：

汝辈倾灯我欲愁，寒门能有几钱油？从今冒黑扞床睡，谁与书田护指头。

此诗写于1909年之后，齐白石已脱离贫困窘况，所以这件作



品不是写实之作，乃抒情之作。1933年以后，齐白石的家境更宽裕了，仍喜作这类诗画。如《白石诗草续集》的《灯灭小鼠偷油》：

灯枯黑暗使人愁，昨夜来偷今夜偷。枕上新吟书不得，画钱难打许多油。

这当然也并非写实之作。也许有所比喻，也许是在声明自己“贫困”。但主要是一种心态：怕穷、怕偷。近于吝啬的节俭，在相当程度上都是以这种心理为背景的。年轻时曾借松火读书的齐白石，对老鼠偷油这般敏感而有兴趣，正是与遥远记忆相勾连的缘故。

齐白石的节俭行为与心理，还与他儿时的经验联系着。这经验就是：钱物来之不易，唯俭朴才能度过贫困。13岁那年的春夏之交，雨多不能上山砍柴，家里又没了米，全家只好用干牛粪做燃料煨野菜吃。柴灶早停，灌入雨水，竟成了青蛙聚生之地。直到他学木匠出师，家境仍不好。“挣到的钱，一个都不敢用掉。完工回了家，就全部交给母亲。”如果把这些经历和经验，与白石的节俭作风联系起来，就不奇怪他的“吝啬”了。他题画菜说“充肚者胜半年粮，得志者勿忘其香”，又说“穷人家的苦滋味，只有穷人自己明白，不是豪门贵族能知道的”这些话，不了解中国农村和中国农民的人是难以深刻体味的。

节俭与勤劳分不开。齐白石毕生勤奋——不独作画镌印，就是日常的劳动如养花、种菜之类，也从不懈怠。这和北京艺术界的一些落魄子弟恰成鲜明对比：他们虽然有许多聪明者，但游手好闲，好吃懒做，讲究排场，绝不节俭。齐白石与他们，彼此看不上，是十分正常的。

由节俭的苛刻反映出的封闭自足，是属于过去时代的；由节俭与勤劳自勉，远士近商的联系，则是面向新时代的，是符合低调做人哲学思想的，齐白石身上交织着昨天与今天，但特质也是有着低调做人深义的。



低调做人
高调做事

大老板的小家子气

在现代名人中，提起韩国的李秉哲和郑周永的名字，可谓是无人不不知，无人不晓。而且在任何人看来，他们都堪称是大韩民国建国以来最伟大的企业家，他们的勇气、领导才能和业绩蜚声世界。这在平常人看来他们一定是一副高不可攀、挥金如土的派头，其实不然，即便与一些小腕、小老板们相比，他们也从不摆阔，甚至有时还显得很小心。

有一次在高尔夫球场上，李秉哲在前面一个人刚刚打过球的位置捡起一个球座。这是一个十分破旧的球座。他捡起来后，把上面沾的泥土弹掉，擦干净之后竟然放到裤兜里面。并且，脸上露出很是满意的表情。当他发现这一切都被旁边的球童看在眼里时。李秉哲有些不好意思地一笑。“生活就得节约啊。”说完后向下一个位置走去。

一个新的球座不过一两千块钱，两千块钱对李秉哲来说不过是“百牛一毛”，而捡到那么旧的一个破球座，脸上都显露出非常满意的神色，不能不让人们为他的勤俭而赞叹。

李秉哲在高尔夫球场上向下一个点走的时候，球童在旁边拉着车，有时出现斜坡很难上去，他总是和球童一起拉车。

大名鼎鼎的郑周永在生活中也十分小气而低调。

在郑周永去世的时候，他在清云洞的家向世人展示，房间中铺着的是白布。他经常向职员们说自己的家里从来就没有铺过豪华的地毯。在他去世后，人们看到他的家里果然就像他说的一样。

房间里铺的不是地毯，真的是一块白布，而且上面还密密麻麻打着补丁。他房间里面的电视机也足以让人吃惊，不知道是什么时候出品的破旧金星电视，就是到了一般的工薪家庭也不会再有人看