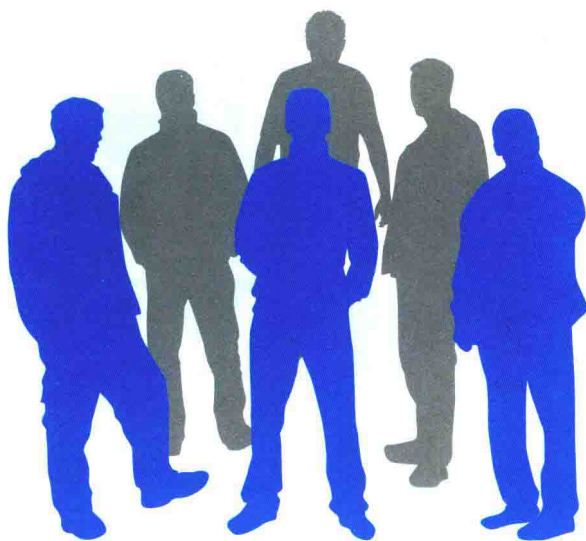


让你受益一生的成功必读指导

成功励志
珍藏版

低调做人的 处世智慧

陈瑶◎编著



低调的原则，在做人方面更适用。如果在事业上太低调，就会埋没了自已的才华与智慧。

低调做人，高调做事。人生如歌，要低调，也要高调。高低起伏有序，方可组成一个和谐、完美的乐章。



煤炭工业出版社

让你受益一生的成功必读指导

成功励志
珍藏版

低调做人的 处世智慧

陈瑶◎编著



低调的原则，在做人方面更适用。
低调做人，高调做事。人生如诗，
完美的乐章。

没了自己的才华与智慧。
有序，方可组成一个和谐、

煤炭工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

低调做人的处世智慧 / 陈瑶编著. -- 北京: 煤炭工业出版社, 2018

ISBN 978 - 7 - 5020 - 6531 - 7

I. ①低… II. ①陈… 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 (2018) 第 042772 号

低调做人的处世智慧

编 著 陈 瑶
责任编辑 马明仁
封面设计 盛世博悦

出版发行 煤炭工业出版社 (北京市朝阳区芍药居 35 号 100029)
电 话 010 - 84657898 (总编室)
010 - 64018321 (发行部) 010 - 84657880 (读者服务部)

电子信箱 cciph612@126.com

网 址 www.cciph.com.cn

印 刷 北京德富泰印务有限公司
经 销 全国新华书店

开 本 880mm × 1230mm^{1/32} 印张 7^{1/2} 字数 200 千字
版 次 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷
社内编号 20180030 定价 49.80 元

版权所有 违者必究

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,本社负责调换,电话:010 - 84657880

前言

一次参加高中同学聚会，席间有位阔别二十多年的同学，一副志得意满的样子，话语中凡涉及业务数目，所用的单位大都是“亿”，偶尔说到千万级别的生意，便面露不屑地说：“一个几千万的小单子而已。”又说很多领导他都认识，而且关系特铁，有事他一个电话就可以搞定。然后，又挨着个儿发名片。结果，整场聚会下来，就是这个同学包说包唱。最后这个“显赫”的同学非常大方地为聚会买了单。

按说，这么有门路又能干，而且健谈与大方的同学，应该受到大家的一致喜欢才对。但是，这次聚会后的数次高中同学聚会，我再也没有见过他。先是聚会发起者不愿邀请他，后来，辗转听到他遭到同行算计而生意失利、远走他乡躲债的消息。

类似的场景，相信大家都不陌生。经常会看到身边的一些人，有六分的才能，偏要十分地表现出来。生怕别人不知道，还要十二分地说出来。这些人往往有着充沛的精力，很高的热情以及一定的能力。他们说起话来咄咄逼人，做起事来不留余地。却不料，这样的处世之道是作茧自缚。

做人，还是低调些好。“木秀于林，风必摧之；堆出于岸，流必湍之；行高于人，众必非之。”一个人不管取得了多大的成功，不管名有多显、位有多高、钱有多丰，面对纷繁复杂的社会，都应该低调做人。这样，自己活着不觉得辛苦，别人看着也不觉得反感。

“低调”并非我们人生永恒不变的旋律。低调是厚积，高调是薄发。处处谦虚、谨慎，努力夹起尾巴做人，有时也会给自己贴上“庸人”的标签，让你失去很多获得更高成就的机会。该出手时就出手，风风火火闯九州！现代社会是一个快节奏、多能人的社会，机会转瞬即逝，你要适时亮相、“高调”地展示自己的能力和能力，才能将自己推销出去。

低调的原则，在做人方面更适用。如果在事业上太低调，就会埋没了自己的才华与智慧。经常听到有人发牢骚，称自己“生不逢时”“妄有才能，却没有施展的舞台”。不知道这些人在抱怨环境的同时，是否认真审视了自我——纵使真是一匹千里马，是否又向伯乐展示了自己的优势了呢？

低调做人，高调做事。人生如歌，要低调，也要高调。高低起伏有序，方可组成一个和谐、完美的乐章。

编者

2018

第一章 懂得感恩，处世谦卑	1
常怀感恩之心，方能谦卑于形	1
始于感恩，行于谦卑	4
学会感恩	5
准确的定位也是一种智慧	7
谦逊为本，不要自以为是	10
放下虚荣	13
要有自知之明	16
吹嘘卖弄者招人烦	17
低调处世	20
不可锋芒毕露	22
第二章 给人面子，赢得尊重	25
面子并不重要	25
多赞美别人	27
给别人面子	29
不要揭人短处	31

切莫得理不饶人·····	33
给人“台阶”·····	34
不要盲目攀比·····	37
明智者常示弱，愚钝者总逞强·····	40
善于自嘲·····	42
 第三章 低调做人，能屈能伸·····	 45
不要埋下仇恨的种子·····	45
能忍是成大事者的基本素质·····	47
要保持理智·····	50
制怒·····	52
世界上没有绝对的公平·····	55
“唾面自干”·····	57
忍让不可过分·····	60
 第四章 难得糊涂·····	 63
大勇若怯，大智若愚·····	63
过于精明是愚蠢·····	66
装傻是一种智慧·····	68
难得糊涂·····	71
吃亏是福·····	74
学会视而不见·····	77
学会听而不闻·····	79
知不尽言，言而有尽·····	81

不妨“健忘”	83
第五章 从雄心出发，用魄力行事	86
认准目标，不要瞎忙	86
要有远大的志向	88
你的格局决定你的高度	91
敢于冒险，承担风险	95
拖延必败	97
想成功必须“疯狂”	100
破釜沉舟	104
付出越多，机会越多	107
逆水行舟，不进则退	110
打破常规	113
保持个性	117
第六章 有时也需要高调做人	121
学会推销自己	121
做事必须高调	124
卖别人想买的	127
学会自我推销	130
机会总是留给有准备的人	131
真诚是最好的自我推销	134
推销第一步：引起对方的注意	136
与人方便，与己方便	137

失意时为自己鼓掌·····	140
第七章 做最好的自己·····	144
术业有专攻·····	144
吃得苦中苦，方为人上人·····	146
相信自己·····	149
培养“领袖气质”·····	153
要有敬业精神·····	155
全力以赴·····	158
敢于承担·····	161
百折不挠·····	163
勇于挑战·····	165
第八章 能屈能伸，进退自如·····	169
有傲骨，无傲气·····	169
防止冲动·····	171
适可而止·····	175
欲擒故纵·····	177
先发制人·····	180
以柔克刚·····	183
能屈能伸·····	186
另辟蹊径·····	189
认识自己·····	192

第九章 做人做事，外圆内方	195
外圆内方	195
正话反说	199
微笑是最大的武器	202
学会倾听	205
不卑不亢	207
不要得意忘形	210
第十章 人生哲学之八分饱	213
物极必反	213
乐极生悲	216
保持平常心	218
以退为进	220
要适当地认命	223
不勉强自己	225
学会取舍	228

第一章 懂得感恩，处世谦卑

为什么有的人活得那么累？有的人却活得轻松呢？活得累的人，不一定是穷人，不一定是恶人；活得轻松的人，不一定是富人，也不一定是好人。但是，为什么有的人招人喜欢，而有的人让人厌恶呢？

其中，有一个如何做人的问题。人要想活得不累，活得自如，活得让人喜欢，最简单不过的办法，就是学会感恩，谦卑处世。感恩做人和谦卑处世，可以让你与周围的人和谐相处，还能让自己积蓄力量、悄然潜行。

常怀感恩之心，方能谦卑于形

物欲炽热、人心浮躁，似乎不少人已经淡忘了“感恩”二字。大家都喜欢伸出双手说：“给我，给我！”却不愿说：“拿去，拿去！”那些要了还想要、总是不满足的人，怎么知道感恩呢？

在大山的深处，有一对相爱的年轻恋人。姑娘家境较好，小伙子是邻村十多里外的一个孤儿，家中一贫如洗。两人的恋情被姑娘的家长得知后，姑娘的母亲找到了小伙子的家，搬条凳子在他的家门口骂了三天

三夜，谁也无法劝阻。有道是“贫贱夫妻百事哀”，其实贫贱的恋人又何尝有好日子过？就算你们甘于过贫贱而又平静的日子，都有人让你们不得安宁。

小伙子无奈，只得走出深山，外出求发展。多年以后，小伙子拥有了一家工厂。他一直单身，单身的原因不是经济问题，而是心里总是放不下昔日的恋人。刚出门的头几年，因为日子一直过得窘迫，不好意思回乡，也觉得没脸联系昔日的女友。后来慢慢地发达了，又因为时间的久远而心生犹豫：她嫁了吗？一定嫁人了吧？乡下的女人快到30岁若还没嫁出去，流言会如刀子一样往她身上戳。而如果嫁了的话，我再联系她，岂不是扰乱她平静的生活？

小伙子这时已经三十了，想的事自然会长远些，做的事自然也会稳重些。应该理解他的谨慎与犹豫，这是一个理性男人正常的反应。于是，在犹豫之中，时间又过去了几年。伴随而来的是小伙子的事业也做大了不少，工厂从小到大，资产上了千万。

他终于在事业完全步入正轨后，冷静地梳理了自己的感情。他决定回一次家，给盘踞在自己心头十多年的感情一个交代。

于是，在大山中的乡村小道上，男人驾驶一辆帕萨特回到了家乡。刚到姑娘家时，男人还没有停车就看到了姑娘的身影。姑娘没有嫁。后来的情节发展自然是皆大欢喜。姑娘的母亲对女婿一再赔不是，男人却说：“不，我理解您当时的心情，谁不希望自己的孩子找一个好的人家呢？同时，我要感谢您，是您让我有了今天，也是您为我养了您的女儿——我至爱的妻子。”

说完之后，男人转身对妻子说：“还有，我要感谢你，感谢你在我

一贫如洗时看上我，是你的爱给了我莫大的勇气与毅力。”

类似的剧情在我们生活中其实经常上演，只是有的演成了喜剧，有的演成了悲剧。其中的细微差别往往是：是否有一颗感恩的心。一个有感恩之心的人，看待问题不会偏激，想事情不会光顾自己。这样的人，谦卑平和而又优雅。

唯有感恩在内，方能谦卑于外。

感谢爱我的人，因为他给了幸福；

感谢帮助我的人，因为他给了我温暖；

感谢伤害我的人，因为他磨炼了我的心志；

感谢欺骗我的人，因为他增长了我的见识；

感谢遗弃我的人，因为他教导了我自立；

感谢绊倒我的人，因为他强健了我的双腿；

感谢斥责我的人，因为他指出了我的缺点；

感谢藐视我的人，因为他唤醒了我的自尊；

感谢我的敌人，让我认识自己和看清别人；

感谢伤痛，让我学会了坚忍，重建了幸福观；

感谢生活所给予我的一切，虽然给我的不全是幸福和美满！

心存感恩，生活中就会少些怨气和烦恼；心存感恩，心灵就会获得宁静和安详。心存感恩地生活，就会敬畏地球上所有的生命，珍爱大自然一切的恩赐，时时感受生活中众多的“拥有”，而不是缺少。

始于感恩，行于谦卑

富贵如浮云，有，不要太高兴；没，也不要失望。明天，可能一切都会改变。

有一个财大气粗的建筑业大老板看见一个工人在清洁门窗，就走过去说：“好好干！想当年我也当过清洁工。”那个工人笑笑：“您也好好干！想当年我也是个大老板。”

人生浮沉，春风得意时要感恩与谦卑，被打倒趴到地上，也要学会不怨不怒。即使有一天再被捧上宝座，依然战战兢兢。从感恩出发，从谦卑做起——卧薪尝胆的马英九的这句宣言可谓历练人生之后的精华。

美国哈佛大学人际学教授约翰·杜威曾说：“人类本质中最殷切的需求是渴望被肯定。”两个人初次见面，放低姿态，及时表达谢意，说话办事的时候谦虚、谨慎、低调，处在下风的位置，这样自然能够乐于被对方接受，获得满意的结果。

对他人的帮助要知道感恩道谢。那些认为理所应当，不善于及时表达谢意，甚至骄傲自大，趾高气扬，不把别人放在眼里，没人喜欢与这样的人打交道。抱着这种态度与人交往，必然四处碰壁，让自己的人际关系一团糟，你的工作、事业，甚至爱情，都会大打折扣。

事实上，善于表达谢意，以感恩、谦卑的姿态面对身边的人和事，是一种积极的人生态度。美国著名作家罗曼·W·皮尔是“积极成像”

观点的主要倡导者，他提出的“态度决定一切”，已经成为表达积极思维力量的一句口头禅，传遍了全世界。

成功学家安东尼曾说过这样的一句话：“人要获得成功，第一步就是先要存有一颗感恩的心，感激之心。”是的，会感恩的人才会赢得别人尊重、爱护与帮助。一个人也只有学会感恩，才算是学会了做人。否则，一个人要是不知好歹，甚至把人家的好心当作驴肝肺，你怎么指望他会以爱心、以负责任的态度去面对父母、家庭、同学、同事、朋友、单位和社会呢？

从感恩出发，从谦卑做起，学会随时表达感激，是每个人应该掌握的一种处世智慧。

感恩也是对爱的一种表达，感恩之中蕴藏着一份做人的谦虚和真诚，一种对他人的感谢与尊重。

学会感恩

2008年，在抗击冰冻雪灾中，有一句感人肺腑的话：“有爱就有感动，感动是一种责任！”对我们每个人而言，感恩是一种爱，是一种对爱的追求、对善的坚守；感恩也是一种对生命的尊重、对责任的执着。

袁静毕业于某名牌大学，就职于国内一所知名航空公司。与她相处过的同事都对她的微笑、善良和勤劳留有深刻的印象，几乎每一个和她相处过的人都成了她的朋友。有人不解，问袁静有什么与人相处的秘诀。

袁静微笑着说：“一切应该归功于我的父亲。在我很小的时候他就教导我，对周围任何人的给予，都应该抱有感恩的心态，而且要永远铭

记，要使自己尽快忘记那些不快。我幸运地获得了这份工作，有很多友善的同事，虽然上司对我的要求很严格，但在生活方面对我很照顾。所有的这一切，我都铭记在心，对他们心存感激。我一直带着这种感激的态度去工作，很快我就发现，一切都美好起来，一些微不足道的不快也很快过去。我总是工作得很开心，大家也都很乐意帮助我。”

在任何单位里，所有的同事都更愿意帮助那些知恩图报的人，老板也更愿意提拔那些一直对公司抱有感恩心态的员工，因为这些员工更容易相处，对工作更富有热情，对公司更忠诚。

爱默生说：“人生最美丽的补偿之一，就是人们在真诚地帮助别人之后，也帮助了自己。”所以，应该伸出你的手去帮助别人，而不是伸出脚去试图绊倒他们。感恩是一种积极的心态，更是一种向上的力量。当你以一种知恩图报的心情去工作时，你会工作得更愉快，更有效率！

军夏是美国奥美广告公司的一名设计师，有一次被公司总部安排前往德国工作。与美国轻松、自由的工作氛围相比，德国的工作环境显得紧张、严肃并有紧迫感，这让军夏很不适应。

军夏向上司抱怨：“这边简直糟透了，我就像一条放在死海里的鱼，连呼吸都很困难！”上司是一位在德国工作多年的美国人，他完全能理解军夏的感受。

“我教你一个简单的方法，每天至少说50遍‘我很感激’或者‘谢谢你’，记住，要面带微笑，要发自内心。”

军夏抱着试试看的态度，一开始觉得很别扭，要知道“刻意地发自内心”可不是件容易的事情。可是几天下来，军夏觉得周围的同事似乎友善了许多，而且自己在说“谢谢你”的时候也越来越自然，因为感激

已经像种子一样在他心里悄悄发芽生根。

渐渐地，军夏发现周围的环境并不像自己想象中的那样糟糕。

到后来，军夏发现在德国工作是一件既能磨炼人又让人感到愉快的事情，是感恩的态度改变了这一切！

“谢谢你！”“我很感激！”当你微笑而真诚地说出这些话之后，感恩的种子已经在你自己和别人的心里种下了，这是比任何物质奖励都宝贵的礼物！

学会感恩，不仅仅意味着要拥有宽广的胸襟和高尚的品德，实际上，它更应是一种愉悦自我的智慧。感恩是积极向上的思考和谦卑的态度，当一个人懂得感恩时，便会将感恩化作一种充满爱的行动，在生活中实践。感恩不是简单的报恩，它更是一种对工作的责任，一种追求阳光人生的精神境界！一个人会因感恩而感到工作顺利，会因感恩而感到心情愉悦，感恩的心，是一粒和谐的种子。我们只要怀有一颗感恩的心，就能发现生活的美好、世界的美丽，就能永远快乐地生活在温暖而充满真情的阳光里！

一个人自觉自愿地奉献社会、服务他人，也许他并不希望能有对等的回报，但承受奉献的一方却有责任对做出奉献的一方给予回报。这是道德公正和社会公正的必然要求。

准确的定位也是一种智慧

一只骆驼辛辛苦苦地从沙漠一边走到另一边，一只苍蝇趴在骆驼背上，一点力气不花也过来了。