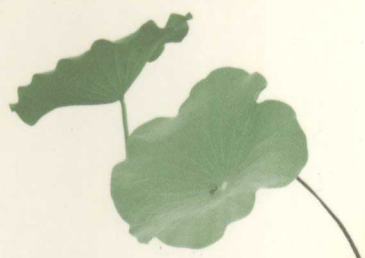


◎ 低调不是低人一等，不是一味地忍让，也不是与世无争，而是一种超越别人的智慧，是一种以退为进的攻伐之术，是一种不争而获的谋略。

# 做人要低调



# 做事要中庸

◎ 中庸不是随大流，不是睁一只眼闭一只眼，也不是圆滑老练，而是一种均衡之术，是一种不保守不偏激的态度，是一种以和为贵的生存智慧。

[解读人生哲学  
感悟做人智慧]

宋天天/编著

◎ 低调是一种处世态度，中庸是一种处世哲学。做人要低调，做事要中庸，此为做人做事的最高境界。

做人要低调  
做事要中庸

# 做人要低调 做事要中庸

宋天天/编著

◎ 低调是一种处世态度，中庸是一种处世哲学。做人要低调，做事要中庸，此为做人做事的最高境界。

做人要低调 做事要中庸

责任编辑：陈青峰 封面设计：宋天天

**图书在版编目(CIP)数据**

做人要低调,做事要中庸 / 宋天天编著. —北京: 朝华出版社,  
2007.12

ISBN 978-7-5054-1819-6

I. 做… II. 宋… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821 —49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 189275 号

**做人要低调,做事要中庸**

**作 者** 宋天天

**策划编辑** 王 磊

**责任编辑** 钟一丹

**责任印制** 赵 岭

**封面设计** 纸衣裳书装

**出版发行** 朝华出版社

**地 址** 北京市车公庄西路 35 号 **邮政编码** 100044

**电 话** (010)68433188(总编室) 68433141(编辑部)

(010)68413840 68433213(发行部)

**传 真** (010)88415258(发行部)

**网 址** www.mgpublishers.com

**印 刷** 北京洛平龙业印刷有限责任公司印刷

**经 销** 全国新华书店

**开 本** 830mm × 910mm 1/16 **字 数** 200 千字

**印 张** 16

**版 次** 2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

**装 别** 平

**书 号** ISBN 978-7-5054-1819-6

**定 价** 29.80 元

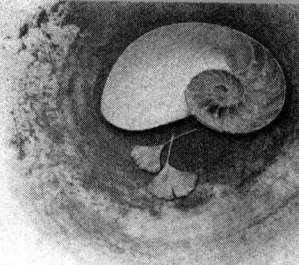
**版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换**

做人不懂得低调，会处处受阻；  
做事不懂得中庸，会处处碰壁。

◎ 中庸不是随大流，不是睁一只眼闭一只眼，也不是圆滑老练，而是一种均衡之术，是一种不保守不偏激的态度，是一种以和为贵的生存智慧。

## [解读人生哲学 感悟做人智慧]

做人要低调 做事要中庸



## 前言

在当今的社会上，在与人相处的过程中，凡事处理得稍有不妥，就会招致很多麻烦。轻则工作生活不愉快；重则影响职业生涯家庭幸福。因此，无论是做人还是做事，关键在于把握好度。说白了就是一句话：做人要低调，做事要中庸。

“低调”和“中庸”这两个词，一直被很多人误解。其实，低调不是低人一等，不是一味地忍让，也不是与世无争，而是一种超越别人的智慧；中庸不是随大流，不是睁一只眼闭一只眼，也不是圆滑老练，而是一种均衡之术，是一种不保守不偏激的态度，是一种以和为贵的生存智慧。

富兰克林是美国的开国元勋之一，他年轻时带着一股初生牛犊不怕虎的闯劲。有一次，他去一位老前辈家做客，昂首挺胸地走进那座低矮的小茅屋。一进门，“嘭”的一声，他的额头撞在门框上，肿了一大块。老前辈笑着出来迎接说：“很痛吧？你知道吗？这是你今天来拜访我最大的收获。一个人要想洞明世事，练达人情，就必须时刻记住低头。”富兰克林记住了，所以他成功了。

据说，三国时期的贾诩是比诸葛亮还要聪明的人，他一生做了许多聪明事。投降曹操后，他一直低调做人，中庸做事。作为从敌人阵营里投降过来的人，贾诩是曹操所有谋士里结局最好的一位。可以说，贾诩为人处事的原则正是他智慧的体现。

低调做人，是一种品格，一种姿态，一种风度，一种修养，一种胸襟，一种智慧，一种谋略。欲成事者必须得宽容人，进而才能为人们所悦纳，这是一个人能立世的根基。有了稳固的根基，才能枝繁叶茂，硕果累累。

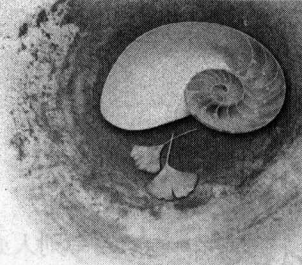
当然，要加固这一根基，就需要我们在平常做事的过程中中庸平和，不偏不倚，稳步前进。宋代理学家程颐说过：“中者，天下之正道；庸者，天下之定理。”平常与普

通常是持中的结果，就像数学中的正态分布曲线，越是中间区域概率就越大，事件就显得越平常。所以，从表现上看来，最和谐的处世方式，往往都很平常，很普通，就像围棋手不紧不慢地出招下子儿。

孔子是一个处世大师，他不如颜回仁德，却可以教他通权达变；他不及子贡有辩才，却可以教他收敛锋芒；他不及子张矜庄，却可以教他随和。孔子不具备他们各人的长处却又避免了他们的短处，他之胜于人，就在中庸之道。

低调做人，中庸做事，不仅可以保护自己，融入人群，与人们和谐相处，也可以让人在暗中蓄积力量，然后悄然潜行，在不显山不露水中成就事业。反过来说，做人若不懂得低调，就会处处碰壁；做事若不懂得中庸，就会处处受阻。这一点无须举例，历史和现实生活已经给了我们许多教训。

本书分“做人要低调”和“做事要中庸”两部分，共九章，从谦卑、宽容、不争、自保、周全、忍耐等方面入手，阐述了低调和中庸的内涵，解释了做人为什么要低调，做事为什么要中庸，重点讲解了做人保持低调和做事保持中庸的方式方法。在你心情烦躁之时，在你不知该如何取舍之时，打开本书，或许你能找到你需要的东西。



## 上篇 做人要低调

低调的本义是保持一种谦卑、平和的心态。低调理论告诉我们，一个人若不能保持低调，必然会引发诸多麻烦。综观那些大大小小的成功者，我们不难发现，低调正是他们做人的哲学。低调，此为做人的最高境界。

### 第一章 低调是谦卑

低调是谦卑。学会在适当的时候保持适当的低姿态，绝不是懦弱的表现，而是一种智慧。做人保持谦卑，放下架子，不张扬，也不张狂，既是一种态度也是一种作为，既是人生的一种品位也是人生的一种境界。

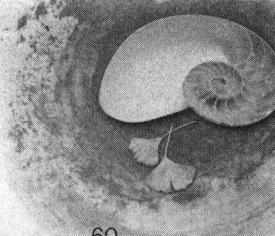
|                   |    |
|-------------------|----|
| 适当地放低自己的姿态·····   | 2  |
| 放下自己的架子·····      | 3  |
| 保持谦虚，尊重他人·····    | 5  |
| 把每个人都当做自己的老师····· | 7  |
| 学习经验，接受教训·····    | 9  |
| 不要表现出你的优越感·····   | 12 |
| 不要告诉别人你更聪明·····   | 14 |
| 谦虚自然地与人相处·····    | 16 |
| 不要卖弄自我·····       | 18 |
| 以低姿态赢得上司的好感·····  | 19 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 自夸则人必疑，自谦则人必服····· | 21 |
| 得势时更要低调·····       | 23 |
| 骄傲的高姿态要不得·····     | 25 |
| 主动地自我批评与承认错误·····  | 27 |
| 适当地降低一下自己的目标·····  | 30 |
| 不要张狂，也不要逞能·····    | 32 |
| 再有钱也要节俭·····       | 34 |

## 第二章 低调是宽容

低调是宽容。低调不是懦弱，也不是无原则的忍让，而是一种宽容。宽容是一种坚强，而不是软弱。宽容是以退为进，是积极的防御。宽容所体现出来的退让是有目的有分寸的，主动权掌握在自己的手中。宽容是水，给别人以清爽；宽容是秋，给自己以成熟；宽容是德，它宽恕所有令自己能接受或不能接受的是是非非……

|                  |    |
|------------------|----|
| 宽容和忍让是一种大智慧····· | 38 |
| 原谅曾经伤害过你的人·····  | 40 |
| 邻里之间要相互忍让·····   | 42 |
| 冤家宜解不宜结·····     | 44 |
| 路留一步，味让三分·····   | 46 |
| 大人不计小人过·····     | 48 |
| 凡事以忍为上·····      | 50 |
| 宽容不明事理者·····     | 52 |
| 有理也要让三分·····     | 54 |
| 互相忍让才能使家庭和睦····· | 56 |
| 忍一时就能风平浪静·····   | 59 |



|                |    |
|----------------|----|
| 懂得善待自己的过失..... | 60 |
|----------------|----|

### 第三章 低调是不争

低调是不争。《道德经》中称“以其不争，故天下莫能与之争”。不争，并非是一种消极逃避，百事退让；不争，其实是一种低调的“争”，是一种“善胜”的“争”，是“天下莫能与之争”的符合天道的“争”。

|                  |    |
|------------------|----|
| 放下名利之争是明智之举..... | 64 |
| 贪小便宜会吃大亏.....    | 66 |
| 不要侵犯别人的“领地”..... | 68 |
| 不要计较个人得失.....    | 70 |
| 别让争辩伤了和气.....    | 72 |
| 逞口舌之利毫无意义.....   | 74 |
| 该藏则藏，该露则露.....   | 75 |
| 要懂得拒绝别人.....     | 77 |
| 运用幽默解决争端.....    | 79 |
| 让朋友表现得比你更优越..... | 81 |
| 不要与同事结怨.....     | 83 |

### 第四章 低调是大智若愚

低调是大智若愚。大智若愚的意思是，有大智慧的人，不卖弄聪明，表面上好像很笨。意思非常明白，就是有智慧有才能的人，不炫耀自己，外表给人以很愚笨的感觉。大智若愚是一种低调，是在平凡中表现不平凡，在消极中表现积极，在无备中表

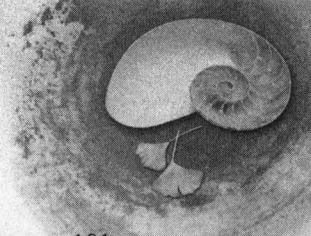
现有备，在静中观察动，在暗中分析明，因此它更具优势。

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 糊涂一下好处多·····        | 86  |
| 先韬光养晦，然后伺机而动·····   | 87  |
| 知道也要装作不知道·····      | 89  |
| 处处显精明并不是真精明·····    | 91  |
| 把聪明掩藏起来·····        | 93  |
| 把自己真正的意图隐藏起来·····   | 94  |
| 小事装糊涂，大智若愚办大事·····  | 96  |
| 该糊涂时，就别显得明白·····    | 98  |
| 装疯卖傻是缓兵之计·····      | 100 |
| 假装“愚蠢”，让上司高你一筹····· | 104 |
| 与领导相处不可锋芒毕露·····    | 106 |

## 第五章 低调是自我保护

低调是自我保护。在这个世界上，最难的事是与人相处。在与人相处中，若不懂得低调，就会遭到别人的排挤、打击，甚至招致灾祸。低调做人，低调处世，才会在那些所谓的“强者”面前更好地生存和发展，才能更有效地保护自己。

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 做人低调才能保全自己·····    | 110 |
| 惹不起，还能躲得起·····     | 112 |
| 善于藏拙才不会成为众矢之的····· | 114 |
| 博取同情和怜悯·····       | 116 |
| 功成身退为明智之举·····     | 117 |
| “和事佬”未必能“和事”·····  | 120 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 不要多管闲事·····        | 121 |
| 示弱也是一种智慧·····      | 123 |
| 在人屋檐下，一定要低头·····   | 126 |
| 帮你出气的“哥们”是在害你····· | 129 |

行不可全据也 言不可尽信也 中 章二第 184

不要忽略“面子”问题 187

食言者违命 寡信者离群 中 章二第 188

## 下篇 做事要中庸

中庸之道 中 章二第 188

中庸的本意是“去其两端，取其中而用之”。中庸理论告诉我们，做事要“时中”，通俗地说，就是要切合时宜，把握好分寸，实事求是地选择能够符合“中道”的好办法和解决问题的好途径。中庸，此为做事的最高境界。

181 中 章二第 188

821 中 章二第 188

### 第一章 中庸是周全

831 中 章二第 188

中庸是周全。中庸思想强调的一种重要做事原则是，从实际出发，从自己所处的境地出发，从日常生活的琐事出发，实事求是，并见机行事。中庸思想强调，要认清环境，认清自我，周全考虑。这是做事成功的保证。

841 中 章二第 188

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 081 积累人脉：闲时多烧香，急时有人帮····· | 132 |
| 主动交友，赢得好人缘·····           | 134 |
| 有个性才有竞争力·····             | 136 |
| 多一份人缘，少一份烦恼·····          | 138 |
| 左右逢源好办事·····              | 142 |
| 耐住性子，以“曲”求“全”·····        | 145 |
| 灵活变通，不固执己见·····           | 148 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 根据具体情况，采取不同的应对策略····· | 150 |
| 时刻准备着，好运气就会光临·····    | 153 |

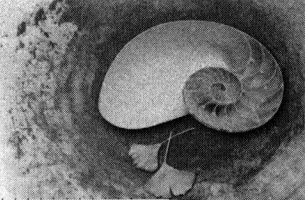
## 第二章 中庸是忍耐

中庸是忍耐。中庸思想认为，小不忍则乱大谋，凡事需要忍耐，只有忍耐才能有大成。人要学会控制自己的情绪，“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 控制情绪，使能量往好的方面转化····· | 158 |
| 能屈能伸，适时调整策略·····     | 160 |
| 调整心态，防止乐极生悲·····     | 161 |
| 钢刀虽利易折断，水流虽细能克坚····· | 163 |
| 忍小节才能获大胜·····        | 165 |
| 身处逆境，忍辱负重·····       | 168 |
| 踏实处世，忌急功近利·····      | 170 |
| 要想成就大事，就不要厌烦小事·····  | 172 |
| 成功在于坚持，坚持到底就是胜利····· | 175 |
| 循序渐进，一步步地走向成功·····   | 178 |
| 说话要绵里藏针，以和为贵·····    | 180 |

## 第三章 中庸是灵活

中庸是灵活。“与时偕行”，“动静不失其时”，也就是“时中”。“时中”，即“中”而因其“时”，“时”而得其“中”。得其“中”，所谓经也；因其“时”，所谓权也。有



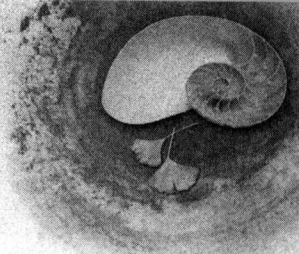
经有权，故能变通。宋代著名理学家朱熹给《中庸》加注说：“中者，不偏不倚，无过不及之名。”从中我们可以看出，中，就是不要偏激，不要走极端，不要不及，也不要过头。中，就是要人们做什么事情，都要有个度，把握好分寸，

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 行不可至极处，言不可称绝对·····        | 184 |
| 不要忽略“面子问题”·····           | 187 |
| 在批评别人时，要给对方留些脸面·····      | 189 |
| 与人交往要保持适当的距离·····         | 190 |
| 给人“戴高帽”要讲究方法·····         | 192 |
| 团结协作是走向成功的捷径·····         | 194 |
| 死板的人不会有多大作为·····          | 196 |
| 做任何事情都不要一根筋·····          | 198 |
| 学会灵活地借助外力·····            | 200 |
| 要以退为进，不要硬碰硬·····          | 202 |
| 要敢于进行新的尝试·····            | 203 |
| 做事要灵活，不要一条道跑到黑·····       | 205 |
| 别让犹豫囚禁了你·····             | 207 |
| 及时审查自己的目标，果断放弃无意义的固执····· | 208 |
| 换个角度去思考和行动，就会发现一片新天地····· | 210 |
| 如果没有终南捷径，不妨追追根究底·····     | 212 |
| 适当地赞美上司，赢得他的好感·····       | 214 |
| 多结交优秀朋友，多与他们相处·····       | 215 |

## 第四章 中庸是中正平和

中庸是中正平和。孔子的中庸思想，有其内在的逻辑：“尚中”是中庸的逻辑起点，“时中”是中庸的内在本质，“中正”是中庸的规范准则，“中和”是中庸的理想目标。中庸思想认为，对待事物要客观公正，待人接物心态要保持平和。

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 办事情要条理化         | 218 |
| 世上没有绝对的公平       | 220 |
| 不要过分追求完美        | 222 |
| 别将自己的意见强加给别人    | 225 |
| 树立良好的诚信形象       | 227 |
| 胜利只意味着超越了自己     | 229 |
| 用“我们”等字眼，形成共同意识 | 231 |
| 用事实消除别人的不信任感    | 232 |
| 用事实驳斥对方的谬误      | 234 |
| 在理直的时候，就要气壮一些   | 236 |
| 不要为了民主而丧失了原则和立场 | 237 |
| 帮助别人就是帮助自己      | 239 |
| 正确地处理下属之间的冲突和矛盾 | 241 |
| 公正地对待每一个下属      | 243 |



低调与高调

低调与高调

# 上篇 做人要低调

## 第一章 低调是谦卑

低调是谦卑。学会在适当的时候保持适当的低姿态，绝不是懦弱的表现，而是一种智慧。做人保持谦卑，放下架子，不张扬，也不张狂，既是一种态度也是一种作为，既是人生的一种品位也是人生的一种境界。

低调的本义是保持一种谦卑、平和的心态。低调理论告诉我们，一个人若不能保持低调，必然会引发诸多麻烦。综观那些大大小小的成功者，我们不难发现，低调正是他们做人的哲学。低调，此为做人的最高境界。

## 适当地放低自己的姿态

**今天放低姿态，是为了明天展现自己真正的高度**

自古以来，凡成功者都懂得放低姿态。例如：周文王放低姿态弃王车陪姜太公钓鱼，灭商建周成为一代君王；刘备放低姿态三顾茅庐拜得诸葛亮为军师，促成三国鼎立；等等。

在有些时候，如果你直接把自己定位得很高，会让对方很难接受。这时，你不妨先将自己降低几个层次，从一些小事、基本的事情做起，让对方在这些过程中逐渐认清你的才华，从而自觉地把您放在相应的位置上。

有位在美国留学的中国学生，就是采用这种方式，求职时先放低自己的姿态，从普普通通的程序输入员做起，一步一步地攀上了相应的位置。

这位中国留学生本来在哈佛大学取得了计算机博士学位。出去找工作时，却因为学历太高而屡屡受挫（在美国，普通大学生能做的事，老板就决不会雇博士生，因为博士生要求的工资会很高），无奈之下，他决定收起所有的学历证明，仅以“最低的身份”去求职。

不久，他被一位电脑公司录用了，职务是电脑输入员。对他来说，这种工作实在是太简单了。但是，他干得一丝不苟，让人挑不出一丝毛病。老板是个精明人，很快发现他不仅工作做得好，还能发现一些常用程序的错误，而这一点，一般的程序输入员是很难发现的。老板觉得很奇怪，就问他到底是什么学历。这位留学生不失时机地拿出了自己的学士学位证书，老板赶快给他换了一个与大学毕业生对口的工作。

过了一段时间，老板又觉得不对劲，因为这个人不仅很好地完成了自己分内的事，还经常提出一些独到的、有价值的建议，而这些，一个普通的大学生是很难做到的。在老板的询问下，他又拿出了自己的硕士学位证书，老板马上把他提升到相应的位置上。

又过了一段时间，老板觉得还是不对劲，因为他的工作表现远远超出了一般的硕士生。在老板的“质问”下，他拿出了自己的哈佛大学计算机博士学位证书。老板恍然大悟，毫不犹豫地重用了他，使他的才能在企业中得到了充分的发挥。

当然，这里的放低是为以后的上升作铺垫的，放低只是为了能够跨过一道门槛，等