



人生修炼必读丛书



内蒙古大学出版社

学会低头才能出头

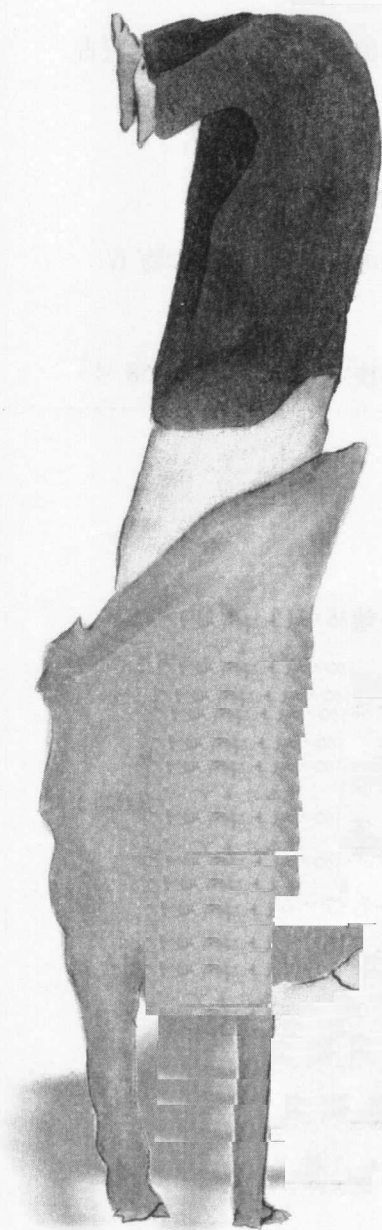
Xuehuiditou
cainengchutou

耕涛◎编著

● ● ● ● ●
水底成海，人底成王，
地不畏其底，方能聚水成海，人不畏其底，方能孚众成王。
所以说：低头是一种能力，它不是自卑，也不是怯弱，它是清醒中的嬗变。
低头做人，更容易被别人接受。



人生修炼必读丛书



学会低头才能出头

Xuehui ditou
caineng chutou

耕涛◎编著

内蒙古大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会低头才能出头 / 耕涛编著. —呼和浩特:内蒙古
大学出版社, 2008. 3

(人生修炼必读丛书)

ISBN 978 - 7 - 81115 - 352 - 1

I. 学… II. 耕… III. 成功心理学—通俗读物 IV.
B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 033058 号

书 名	人生修炼必读丛书(1-4 册)
编 著	耕 涛
责任编辑	石 斌
出 版	内 蒙 古 大 学 出 版 社 呼和浩特市大学西路 235 号(010021)
发 行	内蒙古新华书店
印 刷	北京旺银永泰印刷有限公司
开 本	787×960 1/16
印 张	64
字 数	800 千
版 期	2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978 - 7 - 81115 - 352 - 1
全套定价	119.20 元

前言

学会低头
才能出头

低头是为了更好出头

人生路上，低头是一种智慧，一种境界。

有人问过苏格拉底：“您是天下最有学问的人，那么您说天与地之间的高度是多少？”苏格拉底毫不迟疑地说：“三尺！”那人以为不然：“我们每个人都五尺高，天与地之间只有三尺，那不是要戳破苍穹吗？”苏格拉底笑着说：“所以，凡是高度超过三尺的人，要立于天地之间，就要懂得低头。”

那么为什么要“低头”呢？

怀着满腔热血，揣着远大抱负，想轰轰烈烈干一番事业，是每个有理想的人都有的愿望。但是，在前行的人生道路上难免品尝失意的苦涩滋味，纷繁复杂的现实世界并不像我们所想象的那么美好。面对坎坷、荆棘，现实的人会吸取教训，会审视、思索，采用迂回缓和的方法去战胜和超越；而理想的人则会傲气不敛，锋芒毕露，小觑或无视生活有意无意设置的低矮“门框”，其结果，只能被碰得头破血流。

碰壁并不可怕，可怕的是碰不回头，痛不思变。在厚重坚固的“门框”前面，暂时低头并不意味着卑屈和纡降人格，更不表明失去原则和自尊，而是一种艺术的处世方法和智者的表现。

相反，那些自认为怀才不遇的人，往往看不到别人的优秀；愤世嫉俗的人，往往看不到世界的美好。只有敢于低头并不断否定自己的人，才能够不断吸取

教训,才会为别人的成功而欣喜,为自己的善解人意而自得,才会在挫折面前寻找失败的原因。

由此可见,只有那些能屈能伸之人才会懂得“低头”之道。能屈能伸,刚柔兼济,从来不失男子汉大丈夫的气度和风范。一时的低头是为了长久的出头,正如暂时的退让是为了更好地前进一样,不失为一种快捷的方法。虽然我们并没有苏格拉底的豁达,但是学会低头,拥有谦逊的美德,的确是每个人都要学会的。

学会低头,就学会了审时度势,牺牲小局,着眼全局,忍小气,谋大事;学会低头,也就能顺利跨越生活中意想不到的低矮“门框”而免受无谓的伤害。当你从困惑中走出来时,你会发现,低头其实是一种难得的境界。你会发现,有时,稍微低一下头,我们的人生路会走得更精彩。

第一章 低得了头,才出得了头

低头做人并不是无奈之举,而是我们自身发展的需要。只有低头,我们才能顺利地走过生活的风风雨雨。我们都是生活在这个世界上的凡夫俗子,凡人就有无法企及之事,对于我们做不到的、或者是无力承担的东西,我们就要低头承认自己能力的缺失,推掉我们承载不起的负担,让自己活得轻松快乐一些,这是智者之所举。

1. 低头做人是为了更好地出人头地 3
2. 没有你的世界照样会转 5
3. 做得了孙子,才能当得了老子 7
4. 低势者得天下 9
5. 低头只为躲屋檐 11
6. 意气用事不明智,适当低头是正理 13
7. “眼泪”是一种低头的哲学 15
8. 地低成海,人低称王 17
9. 木秀于林,风必摧之 19
10. 低处处事,高处成事 21
11. 只有舍非常之舍才能得非常之得 23
12. 彰显有度只为留得青山 25
13. 卧薪尝胆只为日后扬眉吐气 26
14. 自贬自嘲人常在 28

第二章 谦卑处事,抬头做人

一个懂得谦卑的人,是一个真正懂得积蓄力量的人,谦卑的态度能够避免给人造成张扬狂妄的印象,而这种印象对于一个人的生活与工作相当重要。正如日本著名的企业家松下幸之助所说:“谦和的态度,常常使别人难以拒绝你的要求,这也是一个人无往不胜的要诀!”

1. 谦卑处事天地宽..... 33
2. 要谦卑处事,但不是苟且偷生..... 35
3. 别让傲慢毁了自己..... 37
4. 成人之美,与人为善,何乐而不为..... 39
5. 装得了糊涂,左右才能逢源..... 41
6. 只有放下公平,你才能得到公平..... 43
7. 绕道而行或许路更宽..... 45
8. 迂回前进才是平坦之道..... 47
9. 为人处世要通晓走曲线弯路..... 49
10. 舍弃固执就是舍弃累赘..... 51
11. 放弃个性才能谦卑处世..... 53
12. 以屈求伸,知耻而后勇..... 55
13. 冷庙烧香只因奇货可居..... 57
14. 欲扬先抑更有威力..... 59
15. 头撞南墙也回头..... 61
16. 好马也吃回头草..... 63

第三章 谦逊交际,得人脉至宝

有一位智者曾写下这样几句话:“对上级谦逊,是一种本分;对平级谦逊,是一种和善;对下级谦逊,是一种高贵;对所有的人谦逊,是一种安全。”无数的经验事实告诉我们:谦逊可以让一个人从平凡走向辉煌,而狂妄只会让一个人从巅峰滑向深渊。与人交往的过程中,保持谦逊的态度,不仅能让自己得到别人的认可,更能为自己获得人脉至宝!

1. 姿态低一点,人脉广一点	67
2. 大话少一点,人际关系好一点	68
3. 放下身份路更宽	70
4. 只有放下架子,才能做到礼贤下士	72
5. 减少自己的脾气,提高自己的人气	74
6. 不逞口舌之快,以免误伤人心	76
7. 不做无谓之争,防止无谓的矛盾	78
8. 面子是小,人际是大	81
9. 好为人师不如拜人为师	82
10. 为人认真,但不能太较真	84
11. 故人面前莫得意	86
12. 乐于忘记,相逢一笑泯恩仇	88
13. 以心换心赢真诚	90
14. 只有得理饶人才能征服人心	92

第四章 低头拉车只为游刃职场

老子说:“国之利器不可示人”,职场做人也一样,深藏自己的拿手绝技,不要展露无遗,点点滴滴地展示自己的造诣,才能让人觉得你的厉害。含蓄节制乃生存与制胜的法宝,在重要的事情上尤其如此,千万不要因为自己的才能而让自己当了出头鸟,死到临头还不知道是什么东西害了自己。

1. 人微言轻,少说多听	97
2. 急流勇退是因迂回有道	98
3. 将上司尊敬到底	100
4. 枪打出头鸟	103
5. 同事面前莫逞能	105
6. 高职位是忍出来的	107
7. 承担责任要量力而行	109
8. 批评意见需虚心接受	111
9. 莫忘和他人分享快乐	113
10. 劲风不折墙头草	115
11. 名利是小,生存是大	117

12. 善与下属平起平坐	120
13. 多看多做,少说少问	122
14. 低头帮人,抬头谢人	124
15. 别忘记自己的身份	126
16. 走远了不忘停下来等等别人	128
17. 只有坐得了冷板凳,才能坐得了高堂	130
18. 不妨自己给自己穿小鞋	133

第五章 低头求人,高效办事

人生在世,难免要求助于他人。求人办事又是一件非常困难的事情,涉及人的尊严。抹不开面子,没有足够的胆量,求人难以成功。要想高效求人办事,首先要做到一点:勇敢地低下头来。

1. 有求于人,必先低势于人	137
2. 适当示弱,博人同情得人心	139
3. 求人办事不是命令人	141
4. 淡泊名利才能宠辱不惊	143
5. 锋芒毕露必遭拒绝	145
6. “说软话”是必要的	147
7. 落难之时别逞强	149
8. 欲取于人,必先给予人	151
9. 藏锋显拙只为顺利成事	153
10. 故意弯腰是为笼络人心	155
11. 借力行事必先低头求人	157
12. 要央求更要婉求	159
13. 请求中不妨加点眼泪	161
14. 大脸面求胜,小脸面求败	163
15. 跌倒了,不妨先不站起来	165
16. 贬低自己是为了捧高别人	167

第六章 成败之争,低头不误前进

我们生活在一个竞争的时代,但是,有斗志并不一定要逆流而上,知难而进,其实低头迂回也不失为一计良策。老子说:“大直若曲”、“不争为大争”,前进是检验能力的一种标准,低头不误前进更能体现人的能力与素质。

1. 低头是为了更快地前进 171
2. 让他三尺又何妨 173
3. 不必事事都要强出头 175
4. 用一丑来掩百丑 177
5. 用弱点来迷惑对手 179
6. 明着认输是为了暗中较劲 181
7. 放弃一点是为了得到十点 183
8. 以低就高,以弱图强 186
9. 假痴不癫,深藏不露 188
10. 不要告诉人家你比他更聪明 190
11. 拥抱敌人是为了更好地打击敌人 192
12. 忍辱负重才能厚积薄发 194

第七章 缩首畏尾,只求自保

为人处世,千万不要因为眼前的短期利益或者面子,而忍受不了小小的委屈或者让步,结果因小失大,追悔莫及。其实,在人生很多时候,都应该时时提醒自己,懂得放小取大,及时缩头也没有什么丢人之处,因为那是一种自保的智慧。

1. 暂时低头是为了永远抬头 199
2. 鸡蛋碰石头,受伤的是自己 202
3. 暂避锋芒以求保全自己 204
4. 两面倒是为了更好地自保 206
5. 明哲才能保身 208

6. 防范小人是为了躲避冷枪暗箭	210
7. 装疯卖傻只为委屈求存	212
8. 委曲求全只等出头之时	215
9. 得意忘形只会毁了自己	217
10. 恃才傲物定遭恨	219
11. 好草必先遭啃食	221
12. 功成身退以免兔死狗烹	222

第八章 低头的温柔,只为心中的爱

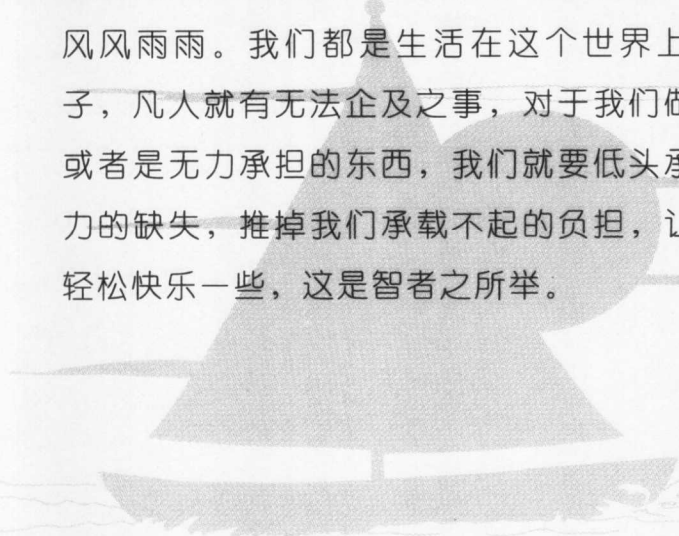
有人说,爱情是一场博弈,但爱情不是战争,既不能用爱来制约对方,也不是用来打败对方的。爱是一种柔韧、持久、坚强的力量。夫妻之间,并无高下贵贱之分,谁付出更多一些,这些都无关紧要。重要的是低头可以赢得关系的和谐,赢得美满的家庭。

1. 做得了奴隶,才能做王子	227
2. 服得了软,才爱得了人	229
3. 下得了厨房,才上得了厅堂	231
4. 低头迎纠纷,不了而了	233
5. 给对方台阶,就是给自己台阶	235
6. 是赌气还是赌情	237
7. 软声细语牵住爱情	239
8. 爱情没有输赢对错之分	240
9. 认错是为了更多的和谐	242
10. 低头认错以免鱼死网破	244

第一章

低得了头，才出得了头

低头做人并不是无奈之举，而是我们自身发展的需要。只有低头，我们才能顺利地走过生活的风风雨雨。我们都是生活在这个世界上的凡夫俗子，凡人就有无法企及之事，对于我们做不到的、或者是无力承担的东西，我们就要低头承认自己能力的缺失，推掉我们承载不起的负担，让自己活得轻松快乐一些，这是智者之所举。



低头做人是为了更好地出人头地

俗 话说：总想着比别人高一头的人，最后会比别人低几个头。眼空一切，目中无人，并非就能证明自己真的高人一等了，很多时候只有先低头，才能换来出头的机会。

一只漂亮的蝴蝶从敞开的窗户飞了进来，在房间里一圈又一圈地飞舞，显然有些惊慌失措，果然，它迷路了。左冲右突地努力了好几次，它都没有飞出房子。而它之所以无法从原路飞出去，原因就是它总是在房间的顶部空间找寻出路，却总不肯往低处飞——而那低一点的方向就是敞开着窗户的位置。甚至有好几次，它都飞到离开着的窗户的顶端只有两三寸的位置了，但它就是不肯再飞低一点！只要飞低一点点，它就可以重新回到外面广阔的天地中了。最终，这只不肯低飞一点的蝴蝶耗尽了所有气力，奄奄一息地飘落到桌子上，就像一片毫无生机的枯叶。

马哈鱼相较蝴蝶来说，则显得更加死板。马哈鱼是生活在深海之中的一种非常漂亮的鱼类，银肤燕尾大眼睛，只有到了春夏之交繁育后代的时候，它们才会成群结队的随着海潮漂游到浅海。但是它们空有一副美丽的外表，行动上却是死脑筋一根。每年它们溯流产卵、繁育后代之际，也是渔民们开始捕捞它们的大好时节。马哈鱼“个性”很强，遇事不爱转弯，即使闯入罗网之中也不会停止，所以渔民们捕捉它们的方法非常简单：用一个孔目粗疏的竹帘，下端系上铁坠，放入水中，由两只小艇拖着，拦截鱼群。只要第一只进入渔网之后，后面所有的都会前赴后继地陷入到竹帘孔中，然后一拉绳子，帘子随之收紧，马哈鱼被激怒，瞪起眼睛，张开脊鳍，更加拼命地往前冲，结果被牢牢卡死，轻轻松松就被渔人所获。

一些人经常抱怨自己的人生路越走越窄，离成功的距离也越来越远；同时对原有的行事方式或者是思维习惯又不加以改变，就像那些最后一败涂地甚至搭上了自己性命的蝴蝶和马哈鱼一样。其实我们大可不必这样。俗话说得好，“东方不亮西方亮”，只要我们对自己的目标稍作调整，改换一下思路，就会出



学会低头才能出头

现柳暗花明又一村的无限风光。

在人生道路上,很多人都用不屈不挠、百折不回作为自己的座右铭,要想有所成就,的确是需要这样一股子韧劲,但是不分场合情境地盲目遵循,最后的结果就只能是输掉自己,输掉一切! 所以用平和的心态,低头做人是最基本的生活常识。相信大家都见过这样的场景。在大雪纷飞的山谷中,雪花落满了雪松的枝丫。当积雪的厚度达到一定程度时,雪松那富有弹性的枝丫就会向下慢慢弯曲,直到积雪一点一点地从枝上滑落。通过这样反复地积,反复地弯,反复地落,等到来年春暖花开之时,雪松依旧俊俏挺拔。再看看山谷中其他的树,因为不懂得弯腰低头,枝丫早被积雪压断了,再也无法体验到春回大地的感觉。所以不要将低头弯腰作为不齿,要知道,只有低得了头,才能获得新的出头之日。

中国有句谚语说,“既在矮檐下,焉敢不低头”,将低头说成是被迫的无奈之举,其中隐含的另一层意思也就是说一旦走出“矮檐”,就该挺直腰杆,昂首阔步。这其实是一种误解。做人的境界有两层,一是堂堂正正做人,另一个就是低头做人。“堂堂正正做人”的意思就是说为人处世要光明磊落,真诚正直,但绝不是那种昂首向天,目空一切,如果那样,迟早也会栽跟头;“低头做人”的意思就是说为人要有自知之明,知道自省,但绝不是毫无立场,见风使舵,甚至是奴颜婢膝,懦弱无能。

低头做人并不是无奈之举,而是我们自身发展的需要。只有低头,我们才能顺利地走过生活的风风雨雨。正因为我们都是生活在这个世界上的凡夫俗子,所以就不可能是十全十美,就会犯错,既然犯了错就该低头认错,只要是一个良心未曾泯灭的人,就不会允许自己做错上加错的违背自己良心道德的事;所以就不可能凡事做到完美无缺,总有我们能力无法企及之事,对于我们做不到的、或者是无力承担的东西,我们就要低头承认自己能力的缺失,推掉我们承载不起的负担,让自己活得轻松快乐一些,这是智者之所为;所以就摆脱不了人情世故,难免会有与人冲突的时候,只要无关重要的原则问题,就低一下头,自己吃点亏,也无伤大雅,俗话说退一步海阔天空嘛。

在时下这个充满了激烈竞争的商品经济时代,商场就犹如战场一样,也需要懂得低头做人的道理,只有这样才能在时代的经济浪潮中屹立不倒。比如:向竞争对手低头,竞争可能两败俱伤,退出,转产新的产品,为双方都留下生存的空间;向合作方低头,让利给对方,以求得长久的合作,取得最后双赢的效果;向自己的员工低头,虚心征求他们对于企业发展的意见,给员工分发红利,为自己企业的发展注入新的动力,等等。一个只知道高昂头颅抬头看天、逞强好胜的商人,是无法在市场竞争中挺立不倒的。

走路的时候需要抬头,这样才能看清前行的方向;走路的时候也需要低头,



这样才能知道自己前进的路上有没有障碍，自己才能够走得平稳。做人也是一样，有时需要抬头看人，这是对他人的一种尊重，也是对自己的一种信任；有时需要低头，这样才不会让自己锋芒毕露，才能更好的学习别人的长处，获得更多前进的动力。

人生在世，外界的压力使我们不得不去承受，在承受不住的时候，不妨低一下头，就像风雪中的青松那样，这样就不至于被压垮。

2

没有你的世界照样会转

人生之初都是平等的，造物主并没有事先就规定好谁应该是头顶光环、名气压人，也没有命令谁就是低三下四，可怜巴巴的。如果你做出了一番大事业，获得了成功了，有了大名声，但人还是那个人；如果你的一生都是平平凡凡，默默无闻的，那你也依然是人类社会中的一分子。

人们拼尽一生所追求的权势钱财，到头来也不过是“生不带来，死不带去”的身外之物，所以即使你腰缠万贯，权势通天，说到底你也只是普通人一个，世界不会因为少了你一个就停止了它的转动。所以，别把自己不当普通人。

在美国纽约的一个又脏又乱的候车室里，靠门的座位上坐着一个满脸疲惫的老人，衣服上的尘土及鞋子上的污泥表明他走了很长的路。列车进站，开始检票了，老人不紧不慢地站起来，准备往检票口走。忽然，候车室外走来一个胖太太，她提着一只很大的箱子，显然也要赶这趟车，可能是箱子太重，累得她呼呼直喘。人们都在不断地涌向检票口，胖太太向四周看了看，最后目光落在了那个满身尘土的老人身上，冲他大喊：“喂，老头，你给我提一下箱子，我一会儿给你小费。”那个老人想都没想，拎过箱子就和胖太太朝检票口走去。

他们刚刚检票上车，火车就开动了。胖太太抹了一把汗，庆幸地说：“还真多亏你，不然我非误车不可。”说着，她掏出一美元递给那个老人，老人微笑着接过。这时，列车长走了过来：“洛克菲勒先生，请问我能为你做些什么吗？”“谢谢，不用了，我只是刚刚做了一个为期三天的徒步旅行，现在我要回纽约总部。”老人客气地回答。



“什么？洛克菲勒？”胖太太惊叫了起来，“上帝，我竟让著名的石油大王洛克菲勒先生给我提箱子，居然还给了他一美元小费，我这是在干什么啊？”她忙向洛克菲勒道歉，并诚惶诚恐地请洛克菲勒把那一美元小费退给她。“太太，你不必道歉，你根本没有做错什么。”洛克菲勒微笑着说道，“这一美元，是我挣的，所以我收下了。”说着，洛克菲勒把那一美元郑重地放进了口袋里。

此则故事说明：人生需要有一颗平和之心，不要自己看高自己，也别拿自己不当普通人。有时候不把自己太当回事，这样反而更能赢得别人的尊重与爱戴。

过多的追名逐利，往往只会让人失去人的最纯真的本性，甚至扭曲了自己的心灵；那些品格修养达到了一定境界的人，从来都只是将名利当作身外之物，在他们的心中，人之俱生来的那种自然、单纯的状态，才是他们孜孜追求的。一个真正称得上大人物的人，虽然身居高位，但仍懂得如何去做平常人，他们从来都是虚怀若谷的，他们不会因为自己腰缠万贯而变得盛气凌人，他们也从来不会见人就喋喋不休地述说着自己成功的经历，甚至是对于那些曾经对自己“居心叵测之人”，他们也只是以“不以物喜，不以己悲”的心态淡然处之，仍旧平和地去干着自己分内的事情。

只有以平常心面对人生，才会有平常的生活，才会有真正的成功和幸福。否则一不小心碰到了挫折，便会经受不起，一击即垮。

老李在部门里曾是副主管，因为工作的变动到了一个新的部门，这个部门似乎没有以前的职位风光，也没有以前的地位显赫，于是他总是担心别人会有什么其他的想法：“怎么回事，是不是犯了错误被下放了啊，”等等，虽然是正常的工作调动，而且也是自己一直希望的，但还是担心别人会说些什么，于是除了工作之外的时间他都窝在家中，好久都不曾在外露面。

有一天老李在大街上遇到了过去的一个老熟人老张，他问道：“这段时间去你们单位总没见着你，怎么，不做老总啦？调到哪儿去了？”老李当下心里一紧，慢悠悠地说了一句：“不做了，调北京办事处去了。”老张说到：“好呀，祝贺你！”老李无可奈何地笑了笑：“有时间去玩呀。”然后作别。但是心里总有一种淡淡的感觉，害怕老张是在笑话他。

过了不久，恰巧在某处又碰到了老张，他说：“听说你不做老总的了，调哪儿去了呢？”老李心想：“你这人怎么这样，这么不在意人，不是同你说过了吗？”但最后还是淡淡地说：“我调北京办事处去了，有时间去玩。”他好像一下恍然大悟：“噢，对了对了，你说过的，对不起呀对不起呀，我忘了。”听了他这话，老李

