

弯腰

是一种智慧

英雄的颂歌从古唱到今，是铮铮铁骨，是碧血丹心，更多的是能屈能伸的从容与睿智。

何菲鹏·编著

适时地弯下腰，穿过人生中的小门，才会发现莺歌鸟语、花香满路的美景。

修订版

中国华侨出版社

弯腰 是一种智慧

何菲鹏·编著
修订版



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

弯腰是一种智慧 / 何菲鹏编著. —北京:
中国华侨出版社, 2011.3(2013.7 重印)

ISBN 978-7-5113-1236-5-01

I. ①弯… II. ①何… 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(2011)第 021951 号

弯腰是一种智慧

编 著 / 何菲鹏

责任编辑 / 尹 影

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/18 字数/250 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 2 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1236-5

定 价 / 30.00 元(第 2 次改定价)

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

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

弯腰
是一种智慧

每个人在自我生命的内心深处都潜藏着一种潜力和智慧。这种潜力和智慧只有在压力面前，在逆境面前，在被折辱、欺凌、围困面前，才会最充分地表现和爆发出来。

翻开历史，古今中外成大事者大多不是一帆风顺的，都经历过艰难曲折。他们面对困难、身处逆境而能弯得下腰、不消沉，而后奋起搏击，最终在人生的道路上取得成功。司马迁在《报任安书》中就举出许多例子：“文王拘而演周易，仲尼厄而作春秋，屈原放逐乃赋离骚，左丘失明厥有国语，孙子膑脚兵法修列，不韦迁蜀世传吕览。”就司马迁本人而言，也是在遭遇迫害之后发愤著书，因完成《史记》巨著而彪炳史册的。我们有理由坚信，弯腰无妨做大事，耐着性子把事做稳，在小处忍让，便可在大处获胜。

人生自有其沉浮，高潮也罢，低谷也罢，都要淡然处之。清代名臣曾国藩在给弟弟曾国荃的信中写过这样一段诗句：“左列钟铭右谤书，人间随处有乘除；低头一拜屠羊说，万事浮云过太虚。”诗中的“屠羊说”是说有个宰羊的屠夫，他曾帮助楚昭王收复失去的天下，但楚昭王复国后再三请他做官都被他谢绝了。他说：“大王丢了国土时我也丢了宰羊的工作，现在大王重登宝座，我又操起宰羊刀，恢复了过去的一切，这很好。”曾国藩借用这一典故告诉弟弟：你知道我为何在办公室的左边摆满了朝廷的奖状，右边放了一大堆告发和咒骂我的信札吗？人世间的事本来就如天平一样，这头高了那头就低，既不因有了

功就忘乎所以，也不因被人骂了就垂头丧气。只要效法“屠羊说”，乐观豁达，把一切看开了，荣誉也罢，诽谤也罢，都不过是蓝天上的一片浮云，一会儿就会被风吹散，成为往事。这是何等的心性，何等的胸怀，何等的境界！

苏轼《留侯论》中的首段话：

“古之所谓豪杰之士者，必有过人之节。人情有所不能忍者，匹夫见辱，拔剑而起，挺身而斗，此不足为勇也。天下有大勇者，猝然临之而不惊，无故加之而不怒。此其所挟持者甚大，而其志甚远也。”

这段话是什么意思呢？是说古时候被人称做豪杰的志士，一定具有胜人的节操，拥有一般人没有的度量。普通人受到侮辱，拔剑而起，挺身上前搏斗，这不能算做勇敢。天下有一种真正勇敢的人，遇到突发的情形毫不惊慌，无缘无故地对他施加侮辱也不动怒。为什么他能够做到这样呢？是因为他胸怀大志、目标高远的缘故啊。

这就是真豪杰——猝然临之心不惊，无故加之而不怒，身处剧变而不慌。

面对百味人生，面对世事百态，我们需要克服的是不平之气、消沉之心、躁动之性和致远之志，需要张扬的是自信、勇气、愈挫愈硬和百折不挠。

一句话：腰弯得低，才能跳得远；弯得下腰，才能成大器。





目录

福来了莫张狂，祸来了莫慌乱

——弯腰是一种淡定

稳重是成功的基石，稳重是成大器者不可或缺的必要条件，而浮躁则是走向失败的陷阱。成功者知道稳健处世，而失败者只知心浮气躁、急于求成。成功的人最终因稳重而走向成功，而失败的人也正是因为急躁而掉落深渊。

只有脚踏实地地行走，才不会有一脚踏空的危险 / 3

沉着应对才可以把事情做得更好 / 7

时刻保持冷静，做一个处变不惊的人 / 9

一时之胜不足喜，一时之败不足悲 / 11

按捺住激动的心情，静观其变 / 14

将心沉淀下来，以不变应万变 / 17

气愤中转不过弯来的结果是灼烧自己

——弯腰是一种自控

在人与人相处之中，难免有磕磕碰碰的时候，牙齿和舌头还有打架的时候呢！如果因为一点小事就斤斤计较，在气愤中转不过弯来，那么，很可能会将多年来建立的友情一笔勾销。而且，长期地怒火中烧，灼伤的只会是自己。

待人宽一分是福 / 21

藏起自己的“野心”，追求恬淡的生活 / 23

掌握住自己“快乐的钥匙” / 26

有理不在声高 / 29

蛟龙未遇，潜身于鱼虾之间 / 31

听一听别人的解释，也许会柳暗花明 / 33

诚恳的态度能换来他人的真心拥护 / 35

不温不火地言辞，从容不迫地说话

——弯腰是一种气度

从容不迫是一种气度，有了从容不迫的气度，就不会对他人进行嘲讽、挖苦、大声斥责。其实，心平气和地交谈往往更容易为人所接受。过激、过头、过火的言辞不但有失你的“大家风范”，还会增加对方的对立情绪，给自己造成不必要的麻烦。

不温不火是一种为人处世的大智慧，是让人信服并愿意与之交往的一张王牌，是我们聚集人脉、获得机会的“吸铁石”。

从容面对嘲笑，从容面对人生 / 41

避免唇枪舌剑、无谓争论 / 43

做得好与不好，用不着自己去大声宣传 / 45

不要以“我很直率”来掩盖自己的过失 / 48

有话好好说，万事好商量 / 51

话要三思而后言 / 53



收敛锋芒，不骄不狂

——弯腰是一种成熟

一个人锋芒毕露，其人际关系不可能好。很多人都有这个毛病，到哪里都要变成焦点，别人讲话他要插嘴，对什么事情都有意见……这些都是锋芒毕露的表现。锋芒毕露不一定会出人头地，因为所有的人都会找机会把你的锋芒除掉。很多人年轻时有棱有角，后来却变得很圆滑，就是因为受了很多打击。

“装糊涂”要比“装聪明”好得多 / 59

需要“糊涂”的时候就尽可能地糊涂 / 61

智慧是留给自己用的，不是给别人看的 / 64

表面上做个愚公移山中的愚公 / 67

装疯卖傻是最好的掩护 / 70

别让自己成为一只“出头鸟” / 73

放得下，才拿得起

——弯腰是一种姿态

低调是一种风度，善于低调做人，不仅是体面生存和尊严立世的根本，也是赢得人生、成就事业的最佳心态。

从一定意义上说，所谓“低调沉稳”就是不把自己看得太重要、太有能耐、太高明。倘若认为自己处处胜人一筹、高人一等，就会有失谦逊之德、平易之美。所以，一个人不管在什么情况下，都要放下自己的身段，严格要求自己，在做事上向高标准看齐，在做人上则低调处理，方为大智之人。

当你志得意满时，切不可趾高气扬 / 79

能屈能伸好做人，可高可低大丈夫 / 81

放下高傲，还自己一个普通人的本来面目 / 83

为人的调子压得低，心态才能够修炼得静 / 87

忘记曾经的辉煌，正视现实 / 89

适时地低头，可以抬高自己的“身价” / 92

巧妙地掩饰是赢得赞扬的最好途径 / 94

寻常看不见，偶尔露峥嵘

——弯腰是一种城府

深邃之人，如城府，听着好像亦褒亦贬，但却是有谋有略。喜怒埋于心，似端坐云台，又似潜游水底，反正瞧不出个里就。不过凡事都有两面性，肤浅之人显得幼稚但真实，城府之人深邃却多少给人有些不坦诚的印象。这是一个度，全在于你如何把握。

你已经过了“心里藏不住事”的年龄 / 99

唯宽可以容人，唯厚可能载物 / 101

关键时候要懂得见好就收 / 104

掩饰起自己的才华 / 106

锋芒太露易招他人嫉妒 / 108

承载寂寞，忍耐苦痛

——弯腰是一种坚忍

人的力量如大千世界的一粒微尘，倘若不能以静制动，不能耐住寂寞，必会白白耗费精力，一事无成。像鲁迅笔下描叙的“一群麻木的看客，仿佛一群鸭子，被一只无形的手提着脖子”，此类人物，当然耐不住寂寞，扎在热闹堆里，活灵活现勾勒出麻木空虚且没出息的形象。在这样一群看客中，是没有真正务正业的人的。

只有耐得住寂寞，才能干一番真正的事业，才能成就大事。

在无人问津的寂寞中坚守自己的梦想 / 113

在沉稳中磨炼身心 / 115

成功是“熬”出来的 / 118

耐心等待成功的到来 / 120

别倒在成功的终点前 / 122

得意之时要低调，失意之时要坚强 / 125

在“低就”中积蓄力量 / 128



火到猪头烂，媳妇熬成婆

——弯腰是一种坚守

无论谁的人生，都是一条崎岖之路。这条路充满了艰辛苦难，路上会有太多的荆棘和顽石，有太多的磨难和挫折，人要想坚强地生存下去，就要忍耐。到达成功的过程痛苦而且漫长，但是只要有“磨”的精神，困难就显得微不足道了。

成功全在坚持，功夫全在磨 / 135

坚持到底就能成功 / 138

山穷水尽时再坚持一下 / 140

以蚂蚁啃骨头的精神去追求成功 / 143

只有“坚如铁”的忍耐力，才会有“出头之日” / 148

在危险之前伪装自己 / 151

要坐高位置，先坐“冷板凳”

——弯腰是一种策略

孔子曰：“百行之本，忍之为上。”大千世界，事物相生相克，做人不可随心所欲、无所拘束。“忍”不是忍气吞声，更不是懦弱与胆怯，“忍”是大智大勇者的无敌心法，是宽广博大的胸怀，是包容一切的气概，更是做人留有余地的大策略、大智慧、大能力。

要想人前显贵，须得背后受罪 / 157

小不忍则乱大谋 / 159

好汉不吃眼前亏，惹不起还躲得起 / 163

人在屋檐下，一定要低头 / 165

今天短暂的匍匐，正是为了明天长久地站立 / 167

哪怕是他人的一点点给予，也要懂得感恩 / 171

白梅易折，翠竹难断

——弯腰是一种韧性

伟大成就源自厚积薄发和坚韧不拔，成功路上总会有荆棘困扰，最大的挑战其实就是源于自我的惰性。如果我们在年轻的时候就懂得坚韧不拔，懂得千里之行始于足下，懂得志存高远需要脚踏实地，则实为大幸，则实为可贵，则必然迈向成功。

吃得苦中苦，方为人上人 / 177

成功就是沉下心地坚持 / 180

与其处处挖坑处处空，不如一生只挖一口井 / 183

为自己构筑一道防火墙 / 185

以屈求伸、以弯求直、以退为进 / 188

学会在黑暗中欢笑 / 190

跌倒了再爬起来 / 192

吃得眼前亏，舍得眼前利

——弯腰是一种舍得

其实每个人在生活中，时刻都在取与舍中选择，我们又总是渴望着取，渴望着占有，常常会忽略了舍，或者说没有舍弃的勇气。每一个人都需要懂得放弃，因为不会放弃，也不会得到什么。只有懂得放弃、敢于放弃、果断放弃，才能把握住机会，获得更大的成功。

舍“君王”之尊，得“天下”之势 / 197

不懂得舍弃失败，实际上就是在放弃成功 / 202

暂时的吃亏是一种精神投资 / 205

有“金”分金，有“羹”分羹 / 207

无法得到的就放弃 / 210

懂得享受人生，不要为金钱所累 / 213



丢掉不必要的、已经过去的烦恼 / 216

鲤鱼曲身，猎豹拱背

——弯腰是一种蓄势

鹰立如睡，虎行似病，表面有气无力的病态似真似假，但足以体现它们的落魄。但在自然界中我们可以看到，就像猎豹拱背一样，往往这样的姿势才正是它们准备出去捕食前的手段。

做人要有方有圆 / 221

笑傲江湖方显英雄本色 / 223

放下架子，以羸弱之势博得强力支持 / 225

只有心态上“虚”了，身体上才能“弯” / 228

有“容”得下的量才能成其“大” / 231

爬得越高，摔得越重 / 234

有的大门需要弯腰侧身才能进入

——弯腰是一种变通

做人，是要有一点心机的。有心机但不奸猾，诚信待人而不憨傻。这就是可退可进的待人处世方法。

这年头，没有人想当“笨蛋”，也没有人想当“坏蛋”，因此，做人要深思熟虑，处世要圆滑得体，既不能“不老实”，又不能“太老实”，当视具体情况而定。如果你能做到这些，就能避免本不该有的麻烦和挫折。

知道进退，聪明而又精明 / 239

抱头藏尾，待机而动 / 241

能屈能伸，进退有度 / 244

忍下一时之气，免去百日之忧 / 248

固守名分，不覬觎名器 / 250

弯
腰
是
一
种
智
慧

胸藏甲兵，腹隐韬略

——弯腰是一种隐藏

那些安心藏锋的人，都能笑对人生中不可改变的事实。“头”和“尾”在现实中蜷缩，内心却在局势和韬略间架起桥梁，这便是智者。学做一个“善藏锋者”，坦然接受坎坷，及时思考自我，随时寻找机遇，最终都能如愿以偿，一击必成。

舍万乘之尊，得天下之势 / 255

鹬蚌相争，渔翁得利 / 257

软硬兼施，天下通吃 / 260

抓住机遇，趁势而为 / 265

沿着螺旋式轨迹上升，步子才会稳健 / 267

以己之长攻敌之短 / 269





福来了莫张狂,祸来了莫慌乱

——弯腰是一种淡定

稳重是成功的基石,稳重是成大器者不可或缺的必要条件,而浮躁则是走向失败的陷阱。成功者知道稳健处世,而失败者只知心浮气躁、急于求成。成功的人最终因稳重而走向成功,而失败的人也正是因为急躁而掉落深渊。

一种智慧

弯腰



只有脚踏实地地行走， 才不会有一脚踏空的危险

弯腰哲学

很多时候，敌人都是虚张声势的纸老虎，我们如果暂时摸不清楚他们的底细或者对此束手无策的话，那就别太急于应对，不然就会让“急躁”成为内心的羁绊。

快节奏的社会生活，催生了一种浮躁的心态。大家随着这个社会像陀螺一般地转着，不停不息，做着不知疲倦的机械运动。这样就衍生了现代社会人的通病：心浮气躁。

现在的社会，很少有人喜欢诗词歌赋，也很少会有人喜欢“挥斥方遒”……肯德基、麦当劳宾客盈门，方便面、速食饼干大行其道。我们眼里看到的，只有高楼林立的钢铁森林，而体会不到“小桥流水人家”、“采菊东篱下，悠然见南山”的情怀。

人们都认为，浮躁的“快餐生活”可以制造出高效的人生。殊不知，这浮躁的心态扼杀了多少“真善美”，扼杀了多少条生命。

“高速”发展的经济并没有缔造出更多的富翁，只缔造出了许多家破人亡的人间悲剧。而今的经济萧条，就是由许多人的浮躁心态拥集而成的。

其实，天空总是虚无缥缈的。只有脚踏实地地行走，才不会有一脚踏空的危险。多少成功的人士都曾告诉我们这样的道理。

华人首富李嘉诚被美国《时代》杂志评选为全球最具影响力的25位企业界领袖之一。李嘉诚创办的长江实业是香港的第一大企业集团。然而，纵观他的创业历

弯腰
是一种智慧

程，极为深刻地体现了他不急不躁、脚踏实地的精神。

在李嘉诚 14 岁的时候，他的父亲不幸病逝，为了帮助母亲养活 3 个弟妹，李嘉诚不得不辍学谋职。从此以后，李嘉诚用自己的双肩挑起了这个家庭的重担。为了生计，李嘉诚开始四处找工作。但是，在那兵荒马乱的年月，到处都是失业的人，当时的李嘉诚一没有学历，二没有什么突出的才干，身体单薄得连干力气活也显得难以胜任。

因此，要找一个赖以糊口的工作，也不是件容易的事情。但现实很残酷，残酷得都不允许他绝望——每天，李嘉诚一大早就出门，满大街地找工作。每走到一个店铺门口，他都进去问人家要不要招伙计。

功夫不负有心人，有一家茶楼的老板看他为人忠厚老实，待人态度也不错，正好茶楼的生意也非常好，就收留了李嘉诚，让他在茶馆里当烫茶的跑堂。从此，年仅 14 岁的小嘉诚，踏进了复杂的社会，开始了顽强拼搏的人生旅程。

每天，在天还没完全亮的时候，茶楼就要开门，到午夜还有客人逗留。这样早出晚归的生活，就是李嘉诚当时艰辛工作的真实写照。

未成年的小嘉诚，每天清晨 5 点左右上班，当同龄人还在睡梦中时，他就从温暖的被窝中爬起，披着晨露，赶到茶楼，准备茶水及茶点。而他晚上回家时，已经是夜深人静，每天工作时间长达 10 多个小时。这对于一个尚未成年的孩子来说，简直是一场严峻的考验与磨炼。但是，一想到母亲和弟妹，一种责任感便在李嘉诚的心头油然而生。他知道：自己就是整个家庭的支柱，就是再艰难也得拼下去。当时很多人都下南洋去“淘金”，期待一夜暴富。但是，李嘉诚并没有那样做，认为那样太不可靠了。他不为所动，沉住气，脚踏实地地努力着。

李嘉诚的舅舅非常疼爱李嘉诚，为了让他每天能够准时上班，就买了一只小闹钟送给他。李嘉诚特意将闹钟调快了几分钟，以便能最早赶到茶楼工作。他的吃苦肯干，很快就得到了茶楼老板的赏识，李嘉诚也成了茶楼中加薪最快的一名伙计。

到了 17 岁那年，在茶楼已经做了 3 年的李嘉诚，大胆地迈出了一步：到一家塑料厂应聘当推销员。要想做一个出色的推销员，首先要勤奋、要能跑，这一点对于李嘉诚来说不在话下，以前在茶楼里跑堂，能连续十几个小时不落座，也不感到腰酸腿痛。