



内容更全面 方法更实用 技巧更丰富 讲解更透彻

全面深入阐述低调做人、高标做事的人生成功法则，详尽提供在日常生活和工作中低调做人、高标做事的方法和诀窍，帮助广大读者把握做人的准则，衡量处世的分寸，学会低姿态做人、高标准行事，在人生舞台上走好每一步，扮好每一个角色，实现事业的成功和人生的幸福。

超值白金版

29.80

# 低调做人 高标做事

大全集

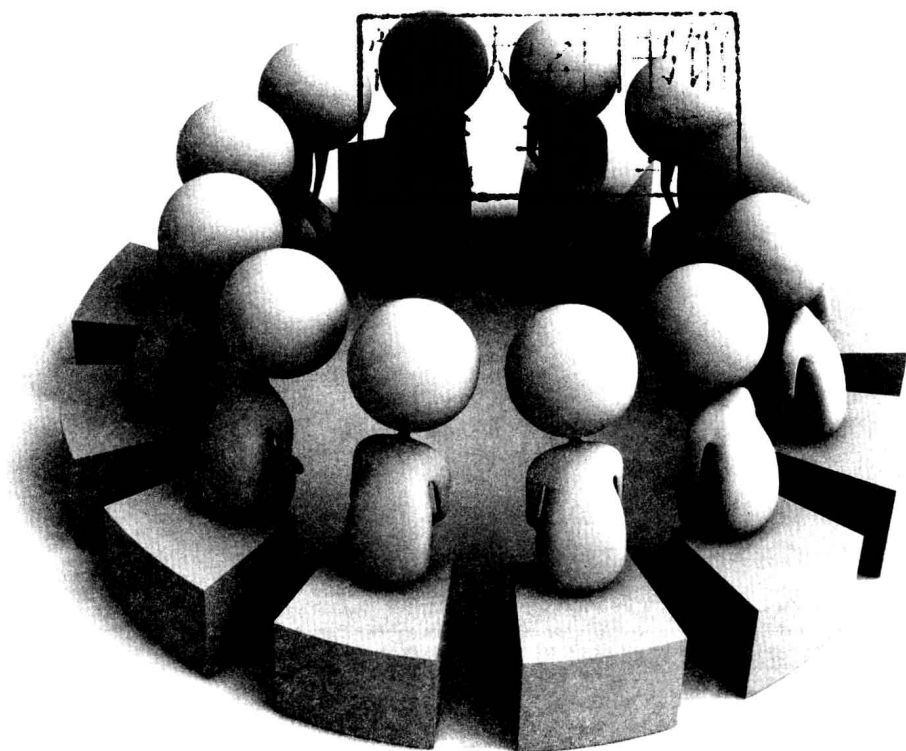
若谷◎编著



低调是聪明处世的良方，高标是成功做事的态度

# 低调做人 高标做事 大全集

若谷◎编著



中國華僑出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

低调做人，高标做事大全集 / 若谷编著. —北京：中国华侨出版社，2012.4

ISBN 978-7-5113-2122-0

I. ①低… II. ①若… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2012）第 044657 号

## 低调做人，高标做事大全集

---

编 著：若 谷

出 版 人：方 鸣

责任编辑：北 辰

封面设计：凌 云

文字编辑：胡宝林

美术编辑：刘欣梅

经 销：新华书店

开 本：1020mm×1200mm 1/10 印张：44 字数：720 千字

印 刷：北京中创彩色印刷有限公司

版 次：2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-2122-0

定 价：29.80 元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：（010）58815875 传 真：（010）58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

---

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



## 前言

人生在世，无非是两件事情：一是做人；二是做事。起点看起来没有什么差别的人，为什么若干年后命运会变得大不相同？有人感叹人生无常，有人感慨环境弄人，也有人归咎于自己没碰到“贵人”。其实这些都不成为理由，真正的答案在于你是否悟透并践行了低调做人、高标做事的道理。

低调做人，不是委曲求全、窝窝囊囊做人；而是通过少惹是非、少生麻烦的方式，绕过障碍，减少人生不必要的负面消耗，从而更好地展现自己的才华，发挥自己的特长。古人云：木秀于林，风必摧之；行高于人，众必非之。为人处世，过于张扬和显露，不仅显出自己的无知和浅薄，也在不知不觉间伤害了他人的尊严和颜面，招致他人的嫉恨、诋毁和攻击，处处碰壁，使自己的事业和人生陷入困境。放低姿态，低调做人，才能为人们所悦纳、赞赏和钦佩，融入人群，营造和谐的人际关系；才能暗蓄力量，悄然前行，在不显山不露水中成就一番事业。俗话说：直木遭伐，水满则溢；地低成海，人低成王。一个人只有放低自己，才能看到别人身上的优点，悦纳他人智慧。个人的天地是狭小的，世界始终是多样的。当我们在强调自己的个性，不肯让个性“屈尊”的时候，视野、格局也就缩小了。人就如墙角的一朵花，太看重自己的傲人风姿，就容易忘记身居墙角的狭小。所以，一个人要想获得广阔的发展天地，就必须懂得低调做人。如此说来，低调做人，不是自卑，更不是怯懦；它是一种能力、一种品格、一种风度、一种胸襟、一种魄力，是一种处世的姿态，是一种思考问题的角度，是一种与人相处的方式，是一种生存的策略，更是人生的大智慧。低调的人能够于红尘万丈中始终保持一种高洁淡雅的志趣，以平和的心态来看待世间的功利得失，励精图治，且能宠辱不惊、贫贱不移。低调的人，自有其浩然的气度，他们是芸芸众生中超凡脱俗的圣者，他们以豁达随和的处世态度，赢得了世人永恒的敬重，也为自己的生命收获了一份高贵的尊严！

高标做事是一个人的立身之本。人的各种素质必须在高标做事中形成，人的能力要在高标做事中发挥，人的成就只能在高标做事中取得，人的价值也只有在高标做事中才能得以实现。在日常的工作学习中，我们一定要摒弃得过且过的心态，本着认认真真的态度去学习、尽职尽责的态度去工作。把应该做的事情干好，能做到百分之百的绝对不以百分之九十九的标准去敷衍，这是最起码的要求。为了让自己的人生达到一定的高度和层次，还要不断创新，积极进取，不断提升自己的人生层次和水平。做不成事情的人常常羡慕、嫉妒那些成功人士，他们不是从自身找原因，而是认为别人每天可以吃到天上掉下来的馅饼。这样想的人永远不可能成功。能够成事的人，他们一定有敏锐的眼光，有多样的方法，从不会为一点困难挫折就舍弃目标，而是用自己的聪明才智和可以利用的各种资源扭转局势，使自己最终赢得人生胜局。高标做事是面对现实，面向未来，顺从规律，尊重客观，不做拔苗助长的傻事，不做脱离实际的蠢事；是用脑做事，用心做



事，积极进取，有所创造；是认认真真，尽职尽责，把应做的事做好，绝不敷衍了事。高标做事是一种严谨的作风，一种实事求是的精神，一种高一步立身的态度，它和认真、勤奋是孪生姊妹，代表着进取和创造，是收获成功的原则之一。

人生要取得成功，必须把低调做人与高标做事结合起来，二者不可偏废。有的人只会高标做事，不会低调做人，他们确有某种能力，做事雷厉风行、干练果决，也不乏策略，他们常常能把一件难做之事做成，获得暂时的成功，但他们却不能长久享受成功带来的快乐。因为他们常常恃才自傲、目中无人，处理不好自己与周围人的关系，对立面、反对派、积怨甚多，结果人缘尽失，招致众叛亲离，成了“孤家寡人”，最终不但成就不了任何事业，甚至连容身之所都没有。有的人光会低调做人，不会高标做事。这种人片面追求人缘好，不讲原则，一团和气，八面玲珑，四处讨好，只求不得罪人，做好好先生，全不管事情的成败得失，更无能筹划大事，结果是浪费了感情，浪费了精力，到头来还是竹篮打水一场空，毫无成就。这种人可能会一时吃香，但从长远看，到底于人无益，于事无补，终被人唾弃。因此，只有将低调做人和高标做事结合起来，这样的人生才是精彩无限、令人敬服的。

本书从历史和现实中取材，深入阐述了低调做人、高标做事的人生成功法则，详尽提供了在日常生活和工作中低调做人、高标做事的方法和诀窍，帮助广大读者掌握这门最实用的处世哲学，在复杂多变的社会环境中把握做人的准则，衡量处世的分寸，学会低姿态做人、高标准行事，在人生舞台上走好每一步，扮好每一个角色，尽快获得事业的成功，找到人生的幸福。



# 目 录



## 第一章 低调做人 与 高标做事

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| <b>第一节 低调做人是高标做事的必然要求</b> | <b>2</b>  |
| 低调做人是以低就高的强者攻略            | 2         |
| 低调做人是立足社会的必然要求            | 3         |
| 放低心态才能走稳脚下路               | 4         |
| 低调处世有益于养精蓄锐               | 5         |
| 上得越高则可能跌得越重               | 5         |
| 低调做人是化解人际风波的最佳策略          | 7         |
| 低调做人才能在顺逆境中安然进退           | 8         |
| <b>第二节 低处修心，高处成事</b>      | <b>10</b> |
| 于低调中修炼成功心法                | 10        |
| 修身立德，道路将越走越宽              | 12        |
| 积水成渊，潜心钻研者终成大器大才          | 14        |
| 潜能挖掘：走自立自强之路              | 15        |
| 行胜于言：行动比口号更有说服力           | 18        |
| 严谨务实：脚踏实地便能步步为营           | 20        |
| 精益求精：努力将事情做到尽善尽美          | 22        |
| <b>第三节 低调对人，高标对己</b>      | <b>26</b> |
| 比中而立，不偏不倚                 | 26        |
| 以和为贵，和而不流                 | 27        |
| 水至清则无鱼，人至察则无徒             | 28        |
| 己所不欲，勿施于人                 | 30        |
| <b>第四节 韬光养晦，先隐后显</b>      | <b>31</b> |
| 要懂得隐匿锋芒                   | 31        |
| 低调做人者必须锤炼忍耐精神             | 33        |
| 低调者要磨炼自制自律的习惯             | 34        |



## 第二章 放低身架，提高身价

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <b>第一节 人有5尺，天地却只有3尺</b>    | <b>38</b> |
| 天地之间的高度只有3尺                | 38        |
| 放低身段，会使高贵者变得更加高贵           | 39        |
| 鹤立鸡群被鸡啄                    | 40        |
| 矮人一截不等于低人一等                | 41        |
| 为什么小丑有时比主角更受欢迎             | 42        |
| 林肯的胡子，为谁而留                 | 43        |
| 破碎的葡萄成就红酒的美丽               | 44        |
| 适时隐藏锋芒                     | 45        |
| <b>第二节 有一种人生的境界叫弯曲</b>     | <b>46</b> |
| 你见过参天大树的根往上长的吗             | 46        |
| 水满则溢，过犹不及                  | 47        |
| 凹凸人生：凹为什么总排在凸的前面           | 48        |
| 流入大海的河流会转弯                 | 49        |
| 有时太能干也是一种痛苦                | 50        |
| 有一种人生的境界叫弯曲                | 51        |
| 十二分的才华，一分的表露               | 52        |
| 我们不会飞，是因为我们太重              | 52        |
| 保持谦卑，才能生存得更久               | 53        |
| <b>第三节 放下高调，以低调谱写美丽人生</b>  | <b>55</b> |
| 骄傲自大对人有百害而无一利              | 55        |
| 盛气凌人是浅薄和庸俗的表现              | 56        |
| 越伟大的人越平易近人                 | 57        |
| 与人争辩，你永远不会真赢               | 58        |
| 杂草多的地方庄稼少，空话多的地方智慧少        | 59        |
| 卖弄的结果就是把自己卖了               | 60        |
| 低调谦卑会赢得尊重                  | 61        |
| 越流行高调，越要唱低调                | 62        |
| 没有匍匐的本领，哪能一飞冲天             | 63        |
| <b>第四节 低头成事，大人物的“老二”哲学</b> | <b>65</b> |
| 做甘于奉献的副手                   | 65        |
| “争做老二”的人最有可能成功             | 66        |
| 飞得太高时，要学会“软着陆”             | 67        |
| 没有花的芳香就当最有生机的绿叶            | 67        |
| 让出功劳，才能平步青云                | 68        |
| 忍耐是痛苦的，但它的果实是甜蜜的           | 69        |



### 第三章 超然旷达，荣辱不惊

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>第一节 超脱豁达，内敛含蓄</b> | <b>72</b> |
| 将内敛转化成力量             | 72        |
| 认识自己                 | 73        |
| 经常反省                 | 74        |
| 贵而不炫                 | 75        |
| 看淡命运的得失              | 75        |
| 若取之先予之               | 76        |
| 和气之间共成事              | 77        |
| <b>第二节 胜不忘形，败不气馁</b> | <b>78</b> |
| 胜而不骄，败而不馁            | 78        |
| 不为名利所累               | 79        |
| 学会放下                 | 80        |
| 宠辱不惊                 | 80        |
| 有错就改                 | 81        |
| 要有自知之明               | 82        |
| 夹缝中求生存               | 83        |
| 福祸面前泰然处之             | 84        |
| 把功劳让给别人              | 84        |
| <b>第三节 平心静气，不骄不躁</b> | <b>86</b> |
| 让心态归零                | 86        |
| 勇敢地自嘲                | 87        |
| 虚心接受批评               | 88        |
| 学会忘记是智慧              | 88        |
| 谨言慎行                 | 89        |
| 坦然面对流言飞语             | 90        |
| 学会感恩                 | 91        |
| 向平凡人学习               | 92        |
| 做一个普通人               | 92        |
| 承认自己不完美              | 93        |

### 第四章 得理让人，留有余地

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>第一节 律己宜严，待人宜宽</b> | <b>96</b> |
| 为人处世以容人为上策           | 96        |
| 留有余地是一种理智的人生策略       | 97        |
| 忧他人之忧，乐他人之乐          | 98        |
| 律己宜严，待人宜宽            | 98        |



|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 经常自省能得到他人的尊敬 .....              | 99         |
| 迁怒是不负责任者的行为 .....               | 100        |
| 尊重他人就是要理解和包容他人 .....            | 101        |
| 不要把别人的冒犯放在心上 .....              | 102        |
| 用刀剑去攻打，不如用微笑去征服 .....           | 103        |
| <b>第二节 求同存异，不以己度人 .....</b>     | <b>105</b> |
| 悦纳别人的与众不同 .....                 | 105        |
| 帮助曾经伤害过你的人 .....                | 106        |
| 得理也要让三分 .....                   | 106        |
| 要私下指出别人的缺点 .....                | 107        |
| 放大镜看人优点，缩微镜看人缺点 .....           | 108        |
| 对自己的对手“投之以木桃” .....             | 109        |
| 尊重他人的生活习惯也是一种包容 .....           | 110        |
| 不因偶尔的过错就丧失对朋友的信任 .....          | 110        |
| 容人小过，不念旧恶 .....                 | 111        |
| 要成人之美，不成人之恶 .....               | 112        |
| 包容他人的四句箴言 .....                 | 113        |
| <b>第三节 你向人低头，别人才会向你低头 .....</b> | <b>115</b> |
| 你对待别人的态度，决定了他人对你的态度 .....       | 115        |
| 用命令的口吻说话，只会加深别人的反感 .....        | 116        |
| 友善比强硬更有力量 .....                 | 117        |
| 他人失意时莫谈你的得意 .....               | 118        |
| 唠叨是好人缘的致命伤 .....                | 119        |
| 你是否还在喋喋不休 .....                 | 119        |
| <b>第四节 争执时，不妨让对方赢 .....</b>     | <b>121</b> |
| 与他人争执时，懂得后退一步 .....             | 121        |
| 以高姿态化解对方的挑衅 .....               | 122        |
| 以低姿态消融他人嫉妒的壁垒 .....             | 123        |
| 不咎既往，冰释前嫌 .....                 | 124        |
| 用爱消除隔阂 .....                    | 125        |
| 以包容之心接受建议 .....                 | 126        |
| 宽容让摩擦去无踪 .....                  | 127        |
| 因包容而避免冲突 .....                  | 127        |

## 第五章 大智若愚，大巧若拙

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| <b>第一节 机关不可算尽，聪明适量即可 .....</b> | <b>130</b> |
| 大智若愚，该糊涂时就糊涂 .....             | 130        |
| 看穿是非得失，心中有数即可 .....            | 131        |
| 智者守愚 .....                     | 131        |



|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| 为人切莫太聪明 .....                  | 133        |
| 凡事不要太较真 .....                  | 134        |
| <b>第二节 外拙内精，成功一路顺风 .....</b>   | <b>136</b> |
| 小事不妨糊涂，大事必须精明 .....            | 136        |
| 守拙养晦，最快找到出手良机 .....            | 137        |
| 顺势糊涂，谬释其意、攻其不备 .....           | 138        |
| 糊涂是自我保全的手段 .....               | 139        |
| 糊涂是聪明人的百变战术 .....              | 139        |
| <b>第三节 藏巧于拙，不露声色 .....</b>     | <b>141</b> |
| 人生的快乐不是拥有得多，而是计较得少 .....       | 141        |
| 深藏不露，以“傻”克敌 .....              | 142        |
| 不给别人留余地，自己就可能没有立足之地 .....      | 143        |
| 做不到的，先后退 .....                 | 144        |
| 绕个圈子，避开钉子 .....                | 145        |
| 好马也吃回头草 .....                  | 146        |
| <b>第四节 糊涂是世事洞明的人生智慧 .....</b>  | <b>147</b> |
| 糊涂是洞明人生的智慧 .....               | 147        |
| 吃糊涂亏，积无量福 .....                | 148        |
| 花半开，酒半醉 .....                  | 148        |
| 心存忧患意识 .....                   | 149        |
| 取舍要有道 .....                    | 150        |
| 揣着明白装糊涂 .....                  | 151        |
| 梨虽无主，吾心有主 .....                | 151        |
| <b>第六章 厚道为人，舍得吃亏</b>           |            |
| <b>第一节 好汉要吃“眼前亏” .....</b>     | <b>154</b> |
| 个性灵活 .....                     | 154        |
| 机智的能量 .....                    | 155        |
| 以退为进 .....                     | 156        |
| <b>第二节 吃亏是福 .....</b>          | <b>158</b> |
| 懂得与人分享，让自己也幸福 .....            | 158        |
| 吃亏是一种智慧 .....                  | 159        |
| 舍小利为大谋 .....                   | 159        |
| 让一步，收获更大 .....                 | 160        |
| 善吃小亏 .....                     | 160        |
| <b>第三节 舍卒保车，鸡蛋不必硬碰石头 .....</b> | <b>162</b> |
| 责任伴随权利，担起责任换权利 .....           | 162        |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 眼光放远，吃眼前亏换长远利 ..... | 163 |
| 以和为贵 .....          | 163 |
| 小帮助，大改变 .....       | 164 |

#### 第四节 看淡得失，人生不必太计较 .....

166

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 不要为小事斤斤计较 ..... | 166 |
| 吃一堑，才能长一智 ..... | 167 |
| 亏在利益，赢在人心 ..... | 168 |

### 第七章 言辞谨慎，三思后言

#### 第一节 将语言“软化”后，再说出来 .....

170

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 不把话说绝，平和解决矛盾 .....       | 170 |
| “好事多磨”，遭到拒绝后坚持言语和气 ..... | 171 |
| 淡化感情色彩，委婉地表达你的不满 .....   | 171 |
| 批评之后给对方铺退路 .....         | 172 |
| 对“不争气”者多激励，少责骂 .....     | 173 |
| 用模糊语言说尖锐的话 .....         | 174 |

#### 第二节 说话前，多为对方着想 .....

175

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 说话避开别人的痛处，才能赢得好感 ..... | 175 |
| 同女士交谈要注意距离 .....       | 176 |
| 别人说话时，不要轻易打断 .....     | 177 |
| 认真谦虚地听，完美地展现社交魅力 ..... | 177 |

#### 第三节 用“心”来表达的话，更容易被人认同 .....

179

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 看清谈话对象的身份，然后再开口 .....   | 179 |
| 别人郁闷时多说些让他宽心的话 .....    | 180 |
| 从顺着对方的话开始，让对方放松下来 ..... | 181 |
| 多请教，以满足他人的为师欲 .....     | 181 |

#### 第四节 给人留足面子，做个最受欢迎的人 .....

183

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 有了分歧，切忌跟人发生正面冲突 ..... | 183 |
| 用谦虚的态度和人说话 .....      | 184 |

### 第八章 淡定从容，高标处世

#### 第一节 不盲目攀比，平淡才是真 .....

186

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 盲目攀比只能刺伤自己 .....  | 186 |
| 比上是挑战，比下是开悟 ..... | 187 |
| 不要做金钱的奴隶 .....    | 188 |
| 淡泊名利，知足常乐 .....   | 189 |



|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 控制无止境的欲望 .....               | 192        |
| 钱多钱少都要活得尽兴 .....             | 193        |
| 荣辱不惊，平平淡淡才是真 .....           | 194        |
| 不要盲目追求知名度 .....              | 195        |
| 有了钱不一定幸福 .....               | 196        |
| 不要让贪婪毁了自己 .....              | 196        |
| <b>第二节 知足，才能常乐 .....</b>     | <b>198</b> |
| 慷慨地“及时行乐” .....              | 198        |
| 锁住贪欲 .....                   | 199        |
| 别让欲望成为心灵的陷阱 .....            | 200        |
| 知足，人生才富足 .....               | 201        |
| 简单即幸福 .....                  | 202        |
| 知足常乐，终身不辱 .....              | 203        |
| 不知足，永远是穷人 .....              | 204        |
| 欲望是海水，越喝越渴 .....             | 204        |
| 少欲知足是真富 .....                | 205        |
| <b>第三节 名利如昙花，笑看得与失 .....</b> | <b>206</b> |
| 名利背后大陷阱 .....                | 206        |
| 不为虚名所累 .....                 | 207        |
| 名利中持宁静 .....                 | 207        |
| 安贫乐道 .....                   | 208        |
| <br><b>第九章 以退为进，以低就高</b>     |            |
| <b>第一节 审时度势，进退有道 .....</b>   | <b>210</b> |
| 当进则进，当退则退 .....              | 210        |
| 学会审时度势 .....                 | 211        |
| 守住进退的底线 .....                | 212        |
| 练就洞察大势的眼光 .....              | 213        |
| 顺应“功成身退”的天道 .....            | 214        |
| 机会和陷阱，你要分得清 .....            | 214        |
| 懂得放弃才能找到退路 .....             | 215        |
| <b>第二节 把握时机，反败为胜 .....</b>   | <b>217</b> |
| 细微之中洞察时机 .....               | 217        |
| 把握时机需要好心态 .....              | 218        |
| 在失败中找到进退时机 .....             | 219        |
| 占据先机是成功的一半 .....             | 220        |
| 机会总是留给能坚持到最后的人 .....         | 220        |
| 把握时机要从细微入手 .....             | 221        |



|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 危机之中把握机会 .....               | 222        |
| <b>第三节 欲擒故纵，收获成功 .....</b>   | <b>224</b> |
| 退一步可以进百步 .....               | 224        |
| 退一步让你更有理 .....               | 225        |
| 保持“安全”距离 .....               | 225        |
| 恪守“吃亏是福” .....               | 226        |
| 回头才能靠岸 .....                 | 227        |
| 退让不等于软弱 .....                | 228        |
| <b>第四节 勇于后退，曲径通幽 .....</b>   | <b>229</b> |
| 时机不成熟时，要懂得退让 .....           | 229        |
| 后退是为了做好充足的准备 .....           | 230        |
| 在后退中坚持 .....                 | 231        |
| 自省之后才能懂得进退之道 .....           | 232        |
| 不选择是最好的选择 .....              | 232        |
| 迷雾中静观其变 .....                | 233        |
| <br><b>第十章 忍小谋大，以忍图强</b>     |            |
| <b>第一节 不经寒彻骨，哪得梅花香 .....</b> | <b>236</b> |
| 学会忍耐，磨难变财富 .....             | 236        |
| 感谢折磨你的人 .....                | 237        |
| 忍辱负重，方成大业 .....              | 238        |
| 委屈可以求全 .....                 | 239        |
| 切莫感情用事 .....                 | 239        |
| <b>第二节 进退有度，懂得弯曲 .....</b>   | <b>241</b> |
| 勇于承认自身的不足 .....              | 241        |
| 做一枝谦卑的稻穗 .....               | 242        |
| 别跟自己过不去 .....                | 242        |
| 学会适应对方 .....                 | 243        |
| 挖掘自己的潜能 .....                | 244        |
| <b>第三节 不争闲气，谦虚忍让 .....</b>   | <b>246</b> |
| 谦让成就“将相和” .....              | 246        |
| 有时不必太认真 .....                | 247        |
| 让他比你更优越 .....                | 247        |
| 对友不必太较真 .....                | 248        |
| 理直也要气和 .....                 | 249        |
| <b>第四节 循序渐进，积弱成强 .....</b>   | <b>251</b> |
| 在忍耐中养精蓄锐 .....               | 251        |

|                |     |
|----------------|-----|
| 心急吃不了热豆腐 ..... | 252 |
| 学会隐藏真实意图 ..... | 253 |
| 耐心等待最佳时机 ..... | 254 |

## 第十一章 懂得低头，高标实干

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
| <b>第一节 低头实干是一种人生的智慧 .....</b>    | <b>256</b> |
| 叫嚣抵不过低头实干 .....                  | 256        |
| 反击别人不如充实自己 .....                 | 257        |
| 别输给自己的精神 .....                   | 258        |
| 无论哪个时代，阿甘都是能获得成功的人 .....         | 259        |
| 付出与得到间的系数永远不会是零 .....            | 260        |
| 在前进的道路上难免犯错误 .....               | 260        |
| 珍惜今天 .....                       | 261        |
| 认真但不较真 .....                     | 262        |
| 追求美，但不苛求完美 .....                 | 263        |
| <b>第二节 感恩磨难，生气不如争气 .....</b>     | <b>264</b> |
| 感恩磨难 .....                       | 264        |
| 给“气球”松松口 .....                   | 265        |
| 抱怨只会让事情更糟 .....                  | 266        |
| 报复是在给自己挖坟墓 .....                 | 266        |
| 脾气来了，健康就没了 .....                 | 267        |
| 对批评者鞠个躬 .....                    | 269        |
| 顾客把你磨炼成上帝的天使 .....               | 269        |
| 在逆境中不妨微笑 .....                   | 271        |
| 粪便与土地 .....                      | 272        |
| 不要为旧的悲伤，浪费新的眼泪 .....             | 272        |
| 沉下心来，才能除掉心中的杂草 .....             | 273        |
| <b>第三节 脸面小，生存大 .....</b>         | <b>275</b> |
| 死要面子，活得累 .....                   | 275        |
| 自己少爱点面子，给别人多点面子 .....            | 276        |
| 把丢脸看成是一种磨炼 .....                 | 277        |
| 适当恭维，维护他人的面子 .....               | 278        |
| 人在屋檐下，怎能不低头 .....                | 278        |
| 自嘲是智慧的体现 .....                   | 279        |
| 得志便猖狂要不得 .....                   | 280        |
| <b>第四节 做人降低一层次，做事提高一档次 .....</b> | <b>282</b> |
| “草根”为什么这样红 .....                 | 282        |
| 学会放低自己 .....                     | 283        |
| 石头碰鸡蛋，为什么受伤的总是鸡蛋 .....           | 284        |



|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| 还当不了领头羊时，就先躲在羊群里 .....      | 285        |
| 从宋兵甲到喜剧王的蜕变 .....           | 286        |
| 怎样正确对待“怀才不遇”和“大材小用” .....   | 287        |
| 做人要“降低”一个层次，做事要提高一个档次 ..... | 288        |
| 多想一步，一切皆有可能 .....           | 289        |
| <b>第五节 学会低头做人 .....</b>     | <b>291</b> |
| 有求于人，必先低于人 .....            | 291        |
| 与人相处要学会站在对方的立场 .....        | 292        |
| 豁达处世，得失自如 .....             | 293        |
| 学会分享，才能在需要时得到 .....         | 294        |
| 你的话必须比沉默更有益 .....           | 295        |
| 走自己的路，让别人打车去吧 .....         | 296        |
| 路在脚下，路也在脚后 .....            | 297        |
| 出头，出头，不要出过头 .....           | 298        |
| 人际交往之道要摒弃势利 .....           | 299        |
| 用微笑融化人际交往中的寒冰 .....         | 300        |
| 越是饱满的谷穗垂得越低 .....           | 301        |

## 第十二章 心宽似海，有容乃大

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| <b>第一节 心量要大，自我要小 .....</b>    | <b>304</b> |
| 人的心胸就好比芥子 .....               | 304        |
| 胸襟的大小可以丈量你的世界 .....           | 305        |
| 放开胸怀得到的是整个世界 .....            | 306        |
| 蚌含沙而孕珍珠，人大量而容天地 .....         | 306        |
| 豁达的人生源自一颗懂得宽容的心 .....         | 307        |
| 包容比惩罚更有力量 .....               | 308        |
| 包容的实质是包容自己 .....              | 309        |
| 心眼没有拳眼大的人，折磨他人的同时自己也不好过 ..... | 310        |
| 博大的心量可以稀释一切痛苦烦恼 .....         | 310        |
| 遇谤不辩，沉默即宽容 .....              | 311        |
| 心宽寿自延，量大智自裕 .....             | 312        |
| 多一些磅礴大气，少一些小肚鸡肠 .....         | 313        |
| 苛求他人，等于孤立自己 .....             | 313        |
| 己所不欲，勿施于人 .....               | 314        |
| 克服狭隘，豁达的人生更美好 .....           | 315        |
| 宽容，让痛苦变为伟大 .....              | 316        |
| 千金易得，宽厚之心难求 .....             | 317        |
| <b>第二节 敬人一尺，人敬一丈 .....</b>    | <b>318</b> |
| 宽容比怨恨更具威慑力 .....              | 318        |

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 及时原谅别人的错误 .....              | 319        |
| 让谣言止于平静 .....                | 319        |
| 拥有忍耐力可以战胜一切 .....            | 320        |
| 报复是对别人的打击，也是对自己的摧残 .....     | 321        |
| 消灭嫉妒的“毒瘤” .....              | 322        |
| <b>第三节 包容对手，不断提高自己 .....</b> | <b>323</b> |
| 善待你的对手 .....                 | 323        |
| 远离虚荣才能接近成功 .....             | 324        |
| 心胸开阔，天地自然宽广 .....            | 325        |
| 感谢你的竞争对手 .....               | 326        |
| 给自己一点压力 .....                | 327        |
| 在压力中奋起 .....                 | 327        |
| 找一个竞争对手“叮”自己 .....           | 328        |
| <b>第四节 包容大度，成就事业 .....</b>   | <b>330</b> |
| 告别“独行侠”时代，你才可以“笑傲江湖” .....   | 330        |
| 胸襟开阔方能成就伟业 .....             | 331        |
| 胸襟有多大，成就就有多大 .....           | 331        |
| 能够包容他人才能被更多人接纳 .....         | 332        |
| 回避恶性竞争，不抢同行盘中餐 .....         | 333        |
| 学会妥协，力求共赢 .....              | 333        |
| 应该为公共利益做些什么 .....            | 334        |
| 找到合适的“另一半” .....             | 335        |
| 请相信你的合作者 .....               | 336        |

## 第十三章 方中有圆，圆中有方

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <b>第一节 方是根本，圆是手段 .....</b> | <b>338</b> |
| 方是为人处世之根本 .....            | 338        |
| 圆是宽容应世之锦囊 .....            | 339        |
| 让高尚的人格成为一生的守护 .....        | 340        |
| 方能让人放下功利 .....             | 340        |
| 圆能让人懂得分享 .....             | 341        |
| 挺直腰杆成大事 .....              | 342        |
| 圆融求人才不会碰钉子 .....           | 343        |
| 做人要懂得知恩图报 .....            | 345        |
| <b>第二节 方是原则，圆是机变 .....</b> | <b>346</b> |
| 坚持是方，放弃是圆 .....            | 346        |
| 坚守责任才能践行使命 .....           | 347        |
| 计划赶不上变化 .....              | 349        |



|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| 创新思想不局限于常规 .....                   | 350        |
| 从路径依赖走出来 .....                     | 351        |
| <b>第三节 方是刚，圆是柔 .....</b>           | <b>353</b> |
| 过柔难以成形 .....                       | 353        |
| 阴无阳不利，刚无柔不生 .....                  | 354        |
| 上善若水，以柔克刚 .....                    | 355        |
| 劣势并非让人永远被动 .....                   | 356        |
| 方圆通融才能久立于世 .....                   | 357        |
| <b>第四节 方是以不变应万变，圆是以万变应不变 .....</b> | <b>359</b> |
| 以己变应万变 .....                       | 359        |
| 改变思维，改变人生 .....                    | 360        |
| 安于现状就是自我套牢 .....                   | 362        |
| 取巧不投机，圆融走捷径 .....                  | 363        |
| 脚踏实地，拒绝浮躁 .....                    | 364        |
| 稳住方寸，静对非议 .....                    | 365        |
| 风雨的日子里需要镇静 .....                   | 366        |
| <b>第五节 方圆合一，无往不胜 .....</b>         | <b>368</b> |
| 无为而为，最妙的方圆合一 .....                 | 368        |
| 出世心境入世行 .....                      | 369        |
| 方圆之人不败于小节 .....                    | 370        |
| 毁誉之间，不迷信他人 .....                   | 371        |
| 推己及人，方圆合一 .....                    | 372        |
| 过分圆滑是世故，终究众叛亲离 .....               | 373        |
| 心有仁念方能远离恶行 .....                   | 374        |
| 曲到好处方为上 .....                      | 375        |
| 正义在可与不可之间 .....                    | 376        |
| 轻松愉快，紧抓要害 .....                    | 376        |
| 成功做人，就要方圆相通 .....                  | 378        |
| 做人的制高点是外圆内方 .....                  | 379        |

## 第十四章 在低与高之间走好人生路

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>第一节 高标是做事的尺度 .....</b> | <b>382</b> |
| 从小事中做出大学问 .....           | 382        |
| 一生磨一镜，精益求精 .....          | 383        |
| 从最小的具体行动开始 .....          | 385        |
| 成功不仅靠运气 .....             | 386        |
| 做好应做之事 .....              | 388        |
| 想成为珍珠，就要从沙粒开始 .....       | 389        |