

地 低 成 海 人 低 成 王

TaiTouBuRuDiTou
GaoDiaoBuRuDiDiao

抬头不如低头 高调不如低调



罗芬芬◎编著

要想得到世人的敬仰 就必须学会低调做人



中国致公出版社

罗芬芬◎编著



抬头不如低头 高调不如低调

地 低 成 海 人 低 成 王



中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

抬头不如低头,高调不如低调/罗芬芬编著. —北京:中国致公出版社,2009.6

ISBN 978-7-80179-821-3

I. 抬… II. 罗… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 073013 号

抬头不如低头 高调不如低调

编 著 者 罗芬芬

责任编辑 恩 涛

出版发行 中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543 邮编 100120)

经 销 全国新华书店

印 刷 北京大运河印刷有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 开

印 张 18

字 数 257 千字

印 数 0001—12 000 册

版 次 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80179-821-3

定 价 35.00 元

版权所有 翻印必究



前言

俗话说：“低头是谷穗，昂头是谷秧。”抬头不如低头，低调做人是做人成熟的标志，是为人处世的一种基本素质，也是一个人成就大业的基础。

向日葵在籽粒尚不饱满的时候，镶嵌着金黄色的花瓣，高昂着头，随着太阳的升起和降落，摇来晃去，唯恐别人看不到它。一旦籽粒饱满它便会低下沉甸甸的头，因为它成熟了、充实了。

低调是一种忍术，低调原则的人，忍外迫忍内欲，低调要达到的最终目的是基本的生存，更有长久的发展与进步，哪怕前进极其缓慢，但机会永远都在。

低调是不争，是回避，枪打出头鸟，出头椽子先烂，对一些没必要、不值得的事，低调是最好的选择。能舍则舍，能弃则弃，割舍掉一些小的利益，换取更大的利益，维护大局的平稳，是低调者的至高境界。

低调是多思索，少说话，多安静，少表现。别让人以为你是个爱抢风头的人，激起嫉妒，产生矛盾和公愤。另外，过多地暴露自己也是不明智的，如果你多保持安静和沉默，别人轻易摸不透你的深浅，断然不敢随便小瞧你，相对多的尊重和机会也会属于你。

低调是内敛，不显山，不露水，不显能，不露富。有些人到处和人说自己会什么，有哪些能力；认识多少人，能办什么事；挣了多少钱，银行存款几位数……当时是很得意，可接踵而来的就是麻烦。

低调是不攻，用平和的心态来看待世界的一切，修炼到此境界，为人便能善始善终，既可以让人在卑微时安贫乐道，豁达大度，也可以让人在显赫



抬头不如低头 高调不如低调

时持盈若亏，不骄不狂。

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，是做人的最佳姿态。欲成事者必要宽容于人，进而为人们所容纳、赞赏、钦佩，这正是人能立世的根基。根基既固，才有枝繁叶茂，硕果累累；倘若根基浅薄，便难免枝衰叶弱，不禁风雨。而低调做人就是在社会上加固立世根基的绝好姿态。低调做人不仅可以保护自己、融入人群、与人们和谐相处，也可以让人暗蓄力量、悄然潜行，在不显山不露水中成就事业。

无论你有怎样出众的才智，也一定要谨记：抬头不如低头，高调不如低调。不要把自己看得太了不起，不要把自己看得太重要，不要把自己看成是救国济民的圣人君子，还是收敛起你的锋芒，掩饰起你的才华吧！低调做人的人相信：给别人让一条路，就是给自己留一条路。低调做人的人懂得：才高而不自谕，位高而不自傲。做人不可过于显露自己，不要自以为是，更不该自吹自擂。低调做人的人知道：要想赢得友谊，就必须平和待人；要想赢得成功，赢得世人的敬仰，就必须学会低调做人。

编者



目 录

第一章 地低成海，人低成王

俗话说：“地低成海，人低成王。”深藏不露，低调做人不仅是一种境界、一种风范，更是一种思想、一种哲学。

1. 才不可露尽，力不可使尽 /3
2. 控制好自己的喜怒哀乐 /7
3. 深藏不露，低调做人 /10
4. 死要面子活受罪 /14
5. 不要卖弄自己的小聪明 /18
6. “迟钝”一点，保护自我 /22
7. 收敛起你的锋芒 /26
8. 抬头不如低头 /30
9. 不要让骄傲的毒瘤害了你 /34
10. 在失意者面前少说话 /37

第二章 糊涂中入，糊涂中出

糊涂是一种素质，只有“糊涂”才能不糊涂；能糊涂得恰到好处，那才是真聪明。宁装作不知道而不去做，也不假装知道而轻举妄动。

1. “傻”是一种智慧 /41



2. 能而示之不能，用而示之不用 /43
3. 装糊涂彰显大智慧 /46
4. 学会糊涂是立身的本钱 /48
5. 掌控好情绪，糊涂面对 /52
6. 内心明白，表面糊涂 /55
7. 视而不见，听而不闻 /59
8. 假痴不癫，自我保身 /61
9. 得饶人处且饶人 /65
10. 假糊涂，真智慧 /67

第三章 受点委屈，该忍就忍

忍不是表面的忍气吞声；忍是一种负责和担当。忍，并不是目的，而是一种做人手段。让一步，宽一分，自然也就海阔天空。人生好比一条路，争强好胜，路就变得很窄，假如能退让一步，路自然就会宽平许多。

1. 大丈夫能伸能屈 /73
2. 忍小事，成大事 /76
3. 适当地弯曲一下 /79
4. 忍要有度，不要一味去忍 /82
5. 低头是稻穗，昂头是稗子 /86
6. 忍耐是一种美德 /90
7. 退却是为了更好的前进 /93
8. 自损清誉，避祸远罪 /96
9. 眼前亏该吃还得吃 /100
10. 不要怕受委屈 /103
11. 巧妙化解别人对你的排挤 /105



第四章 海纳百川，有容乃大

宽容不是害怕，不是懦弱，不是窝囊，不是无能，而是一种豁达，一种度量，一种“将军额前能跑马、宰相肚里可撑船”的宽广胸怀。宽容并不是对他人的恩赐和无原则的宽恕，而是一种理解，一种将心比心。

1. 严于律己，宽容他人 /111
2. 待人处世，要包容大度 /115
3. 让宽恕打开和解之门 /118
4. 为人宽厚，以和为贵 /121
5. 水至清则无鱼，人至察则无友 /124
6. 远亲不如近邻 /127
7. 宽容忍让为上策 /129
8. 退一步海阔天空，让三分心平气和 /132
9. 学会礼让是给自己铺路 /134
10. 宽容别人就等于宽容了自己 /137

第五章 吃亏是福，以小换大

把吃亏当福，是以一种豁达的心态接受一切。用争夺的方法，你永远得不到满足；但用让步的办法，你可以得到比期盼的更多。

1. 亏，要吃在明处 /143
2. 吃亏也可以是好事 /146
3. 面上吃亏，暗里赚钱 /150
4. 巧诈不如拙诚 /152
5. 吃点小亏，避免大亏 /155
6. 贪心会让人因小失大 /159
7. 多想对方，少想自己 /164



8. 吃亏是福心中留 /168

第六章 方中有圆，圆内有方

方中有圆，能让你带着锁链跳舞；圆内有方，能让你绵里藏针地办事。方是以争而制胜的“硬件”，圆是无争而全胜的“软件”。“内方外圆”是微妙的，是高超的做人手腕，它维护了人格的独立，保全了人格的精华。

1. 说真话要选择恰当的方式 /173
2. 恰当地表现自己 /177
3. 守信誉，以诚示人 /181
4. 学会“哭”的艺术 /185
5. 恰如其分地赞美别人 /188
6. 善意的谎言是美丽的 /192
7. 不计前仇，以德报怨 /196
8. 掌握一点说“不”的艺术 /200
9. 在“苦药”上抹点糖 /204
10. 八面玲珑，左右逢源 /207
11. 用“对不起”化解矛盾 /210

第七章 韬光养晦，深藏不露

《菜根谭》说：“鹰立如睡，虎行似病。”也就是说老鹰站在那里像睡着了，老虎走路时像有病的样子。这就是他们准备捉人吃人前的手段，所以一个真正具有才德的人要做到不炫耀，不显才华，如此才能培养出肩负重大使命的力量。

1. 有所为有所不为 /217
2. 看似没有，实则充满 /220
3. 柔弱胜刚强 /223



4. 鹰立如睡，虎行似病 /228
5. 成全别人的好胜心 /231
6. 以柔克刚，四两拨千斤 /234
7. 后退是一种策略 /237
8. 巧妙迂回，曲径通幽 /241

第八章 清心忘我，淡泊名利

拿得起是一种勇气，放得下是一种度量。做人做到佳处，须是清心忘我。不计成败得失，不计荣辱功过，一切但求自然，切勿过分执著。拿得起，实为可贵；放得下，才是人生处世之真谛。

1. 清心中孕育着快乐 /247
2. 该忘记时不妨“忘记”一下 /250
3. 活在当下没烦恼 /253
4. 知足才能常乐 /256
5. 接受生活的不完美 /260
6. 放下包袱，人生需要轻载 /264
7. 解开心“结”，快乐自己 /268
8. 欲望越多，痛苦越多 /271
9. 不要把钱财看得太重 /274

■ 第一章 地低成海，人低成王

俗话说：“地低成海，人低成王。”深藏不露，低调做人不仅是一种境界、一种风范，更是一种思想、一种哲学。



1. 才不可露尽，力不可使尽

自古将帅在沙场上虽统领千军万马，可他们侍奉君王，从来就有伴君如伴虎之说，可见其危险之大，稍不注意就有可能惹来杀身之祸，而有识之士是尽量避免这种结局的。

卫青是西汉时的名将，他以知礼退让、谦虚谨慎的品德获得汉武帝的信任，从而能够善始善终，明哲以保身。

卫青曾多次大败匈奴，使长期侵扰北方疆土的匈奴闻风丧胆，不再有能力入侵汉朝。他可谓功高名震。然而在这样的功劳和荣誉面前，卫青始终保持着清醒的头脑，一点也不骄傲。

在卫青统领部队大战漠南，重创匈奴右贤王后，卫青把属下有功之将，上报武帝对他们按功行赏。武帝在赐予卫青八千七百余户食邑的同时，封卫青的三个儿子为列侯。卫青却再三推辞，坚决不受。后来武帝按照卫青的意见，对这次跟随卫青作战有功的将士按功封了爵位。卫青因自己淡泊名利，关怀将士，将士都乐意跟随卫青转战疆场。因此，卫青所率的军队战斗力非常强。

作为一个臣子、将领，其职责就是奉行君王法令，忠于职守，不应该私自招人养才。卫青是深知这一点的，他为人谦和，礼贤下士，很注意团结同事部属，但是他却不结党营私，培植个人势力。



卫青的这种做法，可以说是非常明智的，他之所以能够长期担任要职而不被皇帝猜疑，是跟他能够明哲以保身有关的。

树大招风。在大功重赏面前，或身居高位之后，更要善于“藏巧”，切莫锋芒太露、妄自尊大，以免功高震主，引火烧身。

“精明”这个词，在上海话中另有一个相应的字眼叫“门槛”，上海人对处世精明过人者往往称之为“门槛精”。反之，则是“门槛不精”。然而，何谓“门槛精”，又很难有一个客观的标准。与此同时“精明”而不聪明又是不少外地人对一部分上海人的评价。然而，这种不聪明的“精明”，实在算不上是真正的精明。

那么，什么是真正的精明呢？

外相敦厚，待人处世绝不以精明自居，甚而让人感觉有些傻乎乎，但骨子里却是十分精明者。这种人，往往让人产生一种高度的信任感。这种精明，是最高层次的精明，所谓“精明不外露”，以及“大智若愚”，就是这个意思。

有一个愣头愣脑的流浪汉，常常在一个市场里走动。市场里有很多卖菜的，还有卖水果的，一天人来人往的，有很多人。由于那个流浪汉经常来这里，说起话来总带一些傻气，大家都以为他是傻瓜，因此很喜欢与他开玩笑，并且想出不同的方法捉弄他。

市场里常常有一些人想看 he 到底傻到什么程度，于是便在手上放了两张钱币，一个五元的和一个十元的，让流浪汉来挑一个拿走。流浪汉对着这两张钱币，思考了半天，最后选择了五元的拿走。

那些捉弄他的人，看到他竟然傻到连五元和十元都分不清楚的程度，大家都捧腹大笑。从此，那些人只要每次看他经过，都用这个手法来取笑他，而他也觉得很开心，能够见到大家笑，他以为是件非常高兴的事情。于是，每次让他挑钱币的时候，他从未让大家失望过，每次都会拿走五元的。

过了一段时间，一个善良的老妇人看他可怜，每次都被人欺负，便决定帮他，就叫住他说：“我教你怎样区分五元和十元，以后他们再取笑你，你



第一章

地低成海，人低成王

就拿十元的让他们看看。”

流浪汉露出狡黠的微笑对老妇人说道：“不，谢谢您，我知道怎么区分，我如果拿十元的话，他们下次就不会再让我挑选了。”

老妇人听到他的话才知道：他并不傻，而是那些人傻。

一个人拥有高智商、强能力，固然是件好事，可以说，这是上天赐予的良好天赋。有了它，便可以在社会竞争中如鱼得水，游刃有余。

然而，由于事物的复杂多样，环境的不断变异，在某些时候，利与弊会不知不觉地转换。这样，就要求我们必须随时以清醒的头脑注意了解自己，掌握对方和周围环境，掂量你的利和弊，而不是一味地以一般的经验办事。

当你刚进入一个机关，一切都是崭新而陌生的，这一阶段你最关键的任务并不是创出什么大的成绩来，而是要实现与领导和同事的人际磨合，为其所容纳。你莫要把力气用错了地方。只有先站得住脚，你才能够谈得上干事业。

要知道，领导往往喜欢谦虚的下属，而不喜欢爱表现自己的下属。下属如果急于表现自己，会让领导觉得你好出风头、有个人主义倾向，不利于机关内部的团结和稳定，因而他肯定不会支持你。此外，急于表现自己，往往会使你得罪同事，由于领导要依靠这些熟悉情况的人干工作，他也会照顾一下他们的情绪，他很可能会批评你，给你一些小的教训，作为警示。

初来乍到，你不要过分表现自己。你的目的是显而易见的，那就是使自己显得比别人更能干、更高明，但这只会增加同事的威胁感，联合起来对付你，使你陷于孤立窘境，甚至是在领导面前说你的坏话。

独立的见解是一个人胆识、经验、能力和态度的综合反映，领导决策时很希望下属出谋划策，想出一些“点子”借他参考。当然，这些见解并不一定被采纳，但它至少可以启发领导的思路，帮助领导修正他的决策。你要恰如其分地发表自己的独立见解，只有这样，领导才能重视你。而对有明显缺陷的领导，积极配合其工作是上策。

有些领导原来基础就较差，专业知识不精。这样的领导，在下属心目中



抬头不如低头 高调不如低调

的位置并不高，但对下属的反映却格外敏感。你不妨抓住领导的这一弱点，借鉴他多年的工作经验，以你的才干弥补其专业知识的不足，在服从其决定的同时，主动献计献策，既积极配合领导工作，表现出对领导的尊重，又能适当展现自己的才华。

一般情况下，领导的注意力更多地集中于才华出众的“精英”型下属身上，他们服从与否，直接决定领导的决策执行水平和质量。所以，如果你真有能力，正确的方法不是无视领导，而应认真去执行领导交办的任务，妥善地弥补领导的失误，在服从中显示你不凡的才智，这样，你就获得了优于他人的优势。

刚走上岗位，往往缺乏必要的社会经验和工作阅历，许多事情还不知道、不明白或看不破、看不准，因此，你急于表现自己的行为只能显示自己的不成熟，并不能产生慑服众人的效果。甚至你的某些自鸣得意的小花招也逃不过领导的眼睛。

记住，必须把处理好人际关系放在一个十分优先的地位，而对工作只要尽心尽力即可。这是做人的手腕。

保存你的能量是一种藏巧。在大多数的情况下，才不可露尽，力不可使尽。即若有知识，也应适当保留，这样，你会加倍地完善。永远保存一些应变的能力，适时救助比全力以赴更值得珍贵。人若有这样的手腕总能稳妥地驾驭航向。



2. 控制好自己的喜怒哀乐

喜怒不形于色，变成一个无缝的“蛋”，是为了免受苍蝇的叮咬。此种人并非是卑躬屈膝，装出笑脸，更不是为了奉承上级，强露笑齿，而是始终保持自然的神态，喜怒不形于色。没有一定的知识和阅历的人，尤其是刚刚步入社会，还不成熟的人是很难做到的。

把喜怒哀乐由情绪中抽离，你便可以理性、冷静地看待它，思索它对你的意义，进而训练自己对喜怒哀乐的控制，做到该喜则喜，不该喜则绝不喜的地步。

西汉时的窦婴，是孝文帝皇后哥哥的儿子。汉武帝建元二年，他被封为魏其侯，他喜欢蓄养宾客，天下的游士都归奔他。

当时，桃侯刘舍被免去宰相的职务，皇上准备任用窦婴，太后多次向皇上提出：“魏其侯喜欢沾沾自喜，行为不定，很难担当得起宰相的责任。”于是最终没任他为相。

唐太宗贞观二年，河南有个叫李好德的人有精神病，常乱讲一些妖言，皇帝下令大理丞相张蕴古去察访此事。张蕴古察访后上奏折说李好德确实有病，而且有检验结果，不应当抓起来。后来有人上书弹劾张蕴古，说他是相州人，而李好德的哥哥李厚德是相州刺史，所以说是张蕴古讨好顺从他，考察之情也不会是实事求是。皇帝很生气，下令把张蕴古杀了。后来才知道张