

不张扬，不逞强；沉住气，成大器。



有一种智慧叫

低调

低调是智者的生存哲学：树大招风风损树，人为名高名折人。

低调是强者的处世智慧：饱满谷穗自低头，低基能承万丈楼。

陈金梅◎编著



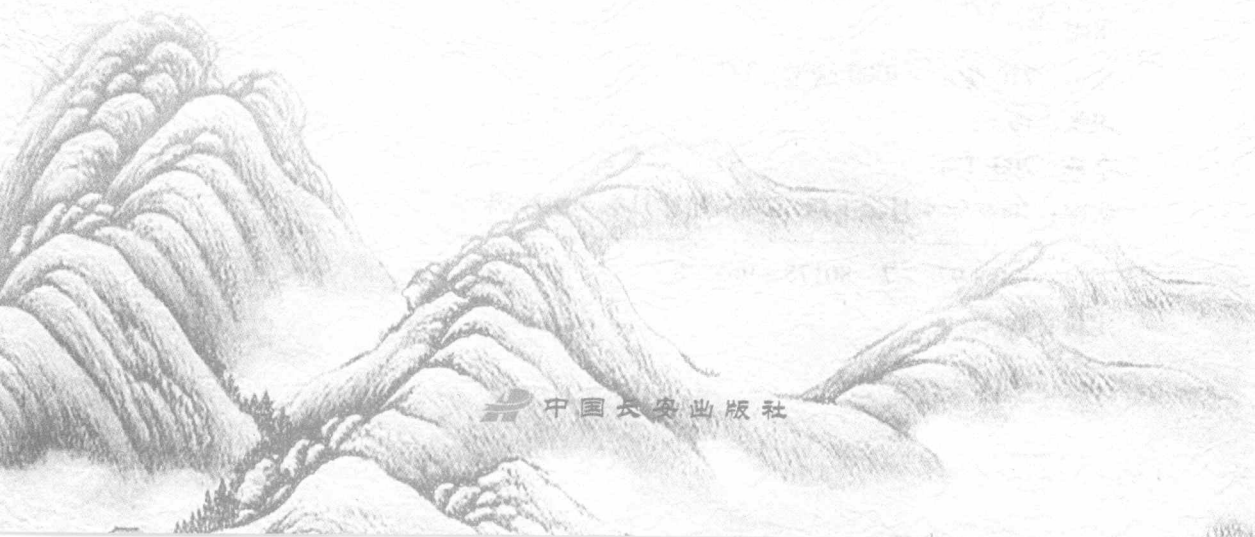
中国长安出版社

不张扬，不逞强；沉住气，成大器。



有一种智慧叫

低调



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

有一种智慧叫低调/陈金梅编著. —北京:中国长安出版社,2009.3

ISBN 978 - 7 - 80175 - 965 - 8

I. 有... II. 陈... 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 029561 号

有一种智慧叫低调

陈金梅 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

信箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店经销

电话:010 - 65281919 65270433

印刷:中国电影出版社印刷厂

开本:710 毫米×1000 毫米 1/16

印张:16

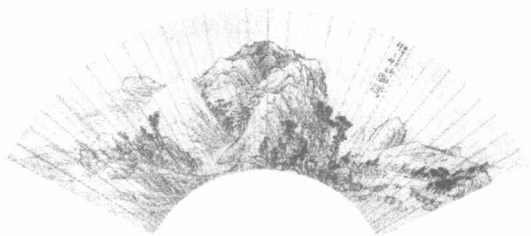
字数:200 千字

版次:2009 年 4 月第 1 版 2009 年 9 月第 5 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 80175 - 965 - 8

定价:29.80 元

前言



低调是一门精深学问,更是一种人生大智慧,绝大多数成功者都或多或少受到过这一哲学思想的启示。因为凡是智者都懂得在平时要藏锋,在特定情况下要忍耐,毕竟人生存靠的是理性,而不是意气。

小猪羡慕老鹰在天空中自由地飞翔,就对它说:“老鹰大哥!你在天空中自由地飞翔一定很好,能不能让我也到天上看看?”老鹰说:“你没有翅膀怎么上来呀?我也没办法!”小猪想了想,灵机一动地说:“你用你的鹰爪抓住绳子一端,我咬住绳子的另一头,不就带我上天了吗!”

果然,按此方法,小猪顺利上天啦!地上许多人都看着,并赞口不绝地说:“是谁想出这么个好办法?真了不起!”有人猜测说:“肯定是聪明的老鹰想出来的!”很多人附和说:“应该是”。小猪听后心里不是滋味,实在忍耐不住了,张口就大喊:“这是我想的好办法!”可刚张嘴,就从高空坠下摔在地上死了。

这则故事告诉我们:没有人会因为咽下傲气而噎死,只有人吐出狂气而跌死!

猎枪瞄准的总是那些出头的鸟,房子上最先烂掉的也总是那些过于出头的椽子。做人也是如此,调子切忌太高,能低一点就低一点,能退一步就退一步,无

论什么情况下,这都是“放之四海而皆准”的做人绝学。有智慧的低调高明之处正在于着眼于大处,着眼于长远。

有这样一副对联,不但写得十分有趣,而且道出了低调的真谛——上联是:“做杂事兼杂学当杂家杂七杂八尤有趣”,下联是:“先爬行后爬坡再爬山爬来爬去终登顶”,横批是:“低调做人”。

一个人应该和周围的环境相适应,适者生存。曲高者,和必寡;木秀于林,风必摧之;人浮于众,众必毁之。只有学会低调的智慧,才能保持一颗平凡的心,才不至于被外界所左右,才能够冷静,才能够务实,这是一个人成就大事最起码的前提。

掌控低调的智慧,把握真实的人生。在行为上要低调,才大不可气粗,居高不可自傲;在心态上要低调,不要锋芒毕露,不要恃才傲物;在姿态上要低调,大智若愚,实乃养晦之术,毛羽不丰时,要懂得让步;在言辞上要低调,说话时莫逞一时口头之快,不可伤害他人自尊,不要揭人伤疤,得意而不忘形,要知道祸从口出,没必要自惹麻烦。

低调并非低声下气,奴颜婢膝,而是指要始终把自己当成普通一份子,使自身融入到大众中去,融入到社会中去,不追名逐利,不自命不凡,为人处事不张扬;低调并非与世隔绝,而是在社会交往中保持一个真实的自我。

低调的智慧是一种品格、一种修养、一种胸襟、一种姿态、一种风度,更是一种谋略。它代表着豁达,代表着成熟和理性,它是一种博大的胸怀、超然洒脱的态度,也是人类个性最高的境界。

有一种智慧叫低调

第一章

低调做人是处世良方，沉得住气是成功秘诀

低调做人是为人处世的是一门艺术，是看似弱者的风范，却是强者示弱以求成功的典范。何为低？地不畏其低，方能聚水成海；人不畏其低，方能孚众成王。可见，低，乃是成功之要诀，处世之良方，生活之哲学。

低调做人万事顺

放弃执著，便得自在

从不争到无求

容人须学海，十分满尚纳百川

改造性格中的缺陷

知人者智，自知者明

愚者谋己，智者谋人

感恩批评，学会批评

立身者当经受艰苦的磨炼

临危而不惧，处变而不惊

烦恼是自找的

智者见利思害，愚人见利忘灾

40 37 34 31 26 24 20 17 15 12 7 3



有一种智慧叫低调

第二章

露锋不如藏拙，聪明不如糊涂。

如今这个社会，很多人都很爱“秀”，什么事都喜欢“秀”一把，忽略了“藏拙”的重要。其实，无论客观条件还是主观因素的限制，每个人都会遇到自己不了解、不擅长、无可奈何、不知所措的情况和问题，这时，“藏拙”是最行之有效的对策和手段。学会“藏拙”，并不意味着抱残守缺，不思进取，而是要充分了解自己的缺陷不足，找到适合自己的方向、位置而加倍努力，将长处发挥到极致，一步步走向成功，这才是“藏拙”的最终目的。

要深刻理解“难得糊涂”的微妙	45
太看重自己，就看不清自己	48
记住该记住的，忘记该忘记的	51
不要被已经发生过的事情困扰	54
莫说他人短与长	58
得饶人处且饶人	62
骄矜的人无知，自知的人智慧	65
不知道而硬装作知道是一种病态	68
藏好自己的舌头	71
对别人不要过于挑剔	75
己所不欲，毋加诸人	77
懂得变通，不通亦通	80



有一种智慧叫低调

第三章

于卑微处安贫乐道，在显赫时持盈若亏

低调做人是安身立世之根本，可以让人在卑微处安贫乐道，可以在显赫时持盈若亏。低调做人者是人中的智者，无论何时何地，都可以屈伸自如，攻守有度。因此，他们常常会胜人一筹。能够取得很大成就的人都是做人的典范。在他们身上积累的不仅有智慧，更重要的还有为人处世的低调作风。

咽下一口气，问题自然解决·····	85
律己宽人是种福修德的妙法·····	87
争一世而不争一时·····	89
过自己真正想过的生活·····	91
善待他人，就是善待自己·····	93
表面的弱者是真正的强者·····	96
过刚的易衰，柔和的长存·····	99
虚怀若谷，谦虚做人·····	102
标准降得越低，身份抬得越高·····	105



有一种智慧叫低调

第四章

知足常足终身不辱，知止常止终身不耻

越是有涵养、稳重的成功人士，态度越谦虚。只有那些浅薄地自以为有所成就的人才骄傲。美国石油大王洛克菲勒就说：“当我从事的石油事业蒸蒸日上时，我晚上睡前总会拍拍自己的额头说：‘如今你的成就还是微乎其微！以后路途仍多险阻，若稍一失足，就会前功尽弃，勿让自满的意念侵占你的脑袋，当心！当心！’”这就是一再告诫人们要保持适度的低调谦虚，尤其是稍有成就时应格外小心，不要忘了那个本来的自己。

没有人会是永远的赢家.....	109
不是一切失去都只意味着缺憾.....	112
管得住自己，才能成就大事业.....	115
多一物多一心，少一物少一念.....	117
肯舍得才能有获得.....	120
走出生命中的“多纳尔关口”.....	122
凡事不能不认真，凡事又不能太认真.....	124
适可而止，见好就收.....	128
随缘自在，不为物役.....	132
坦然面对一切，就能超越生死.....	136
改变态度，就能改变问题.....	140
人弃我取，人取我予.....	145



有一种智慧叫低调

第五章

逆境下忍得住气，顺境下吃得了亏

人生处世有两种境界：一是逆境，二是顺境。在逆境中，困难和压力逼迫身心，这时候应懂得一个“忍”字，委曲求全，保存实力，以等待转机的降临；在顺境中，幸运和环境皆有利于我，这时节当懂得一个“屈”字，乘风破浪，扶摇直上，顺势应时更上一层楼。但无论“忍”与“屈”，都需要保持一份淡定，一份从容，在一种平衡的心态下站稳脚跟，扮演好人世间的角色，才算得上潇洒走一回。

能“忍”也是一种智慧

能屈则是非不生

好汉宁吃眼前亏

既要会忍，又要能挺

能忍则能安

忍中有气量，忍中有力量

懂得屈伸之道

忍一时风平浪静，退一步海阔天空

受辱之时，要勇于忍

凡事能忍是一生幸福的源泉

175 172 169 166 162 189 157 155 152 149



有一种智慧叫低调

第六章

做一个平常人，有一颗平常心

很多事情都是我们经历过了，才懂得它的弥足珍贵，最主要的是我们遗落了那一份拥有时的心旷神怡。现代人匆匆的脚步已定格为一种时代的风景，竞争与挑战接踵而至。拿得起放得下，在烦躁与喧嚣中，会过滤一种压抑与深沉，沉淀一种默契与亲善，澄清一种本真与回归，久而久之，步伐轻盈，精力充沛。人人都能拿得起放得下，世间便少一点横眉冷对，多一点笑脸相迎。

闻过则喜，知过不讳，改过不悛·····	179
求名之心过盛必作伪，利欲之心过剩则偏执·····	182
放下是一种快乐·····	184
淡泊胸怀，独善自身·····	188
苦对追求笑对失落·····	191
知足者常乐·····	193
宁为真学士，不为假道学·····	197
虚荣的背后是虚假·····	200
时间是名气的最好老师·····	202
学会宽恕而不怨恨·····	205
放旷达观，随遇而安·····	208

有一种智慧叫低调

第七章

知退是低调的手段，会进是低调的目的

慧者都不以一时的进退论成败，而是以一种平和的心态化解掉内心的压力，采取以退为进的人生智慧实现人生。在一定条件下，窄就是宽，低就是高，退就是进。掌握了这一点，就能使得心灵及其行为达到更高层次的自由。

成大事者，须：退而结网	213
不争而争，后来居上	216
明智者当明察自己的不足	219
达观权变，进退适宜	222
撒手悬崖，全身而退	225
多说一句不如少说一句，多识一人不如少识一人	228
固执的人不会明白事理，狂妄的人不会通达情理	230
将：变通、和、执著、融合在一起	233
得意时，淡然坦荡；失意时，泰之若素	237
多做几次换位思考	240

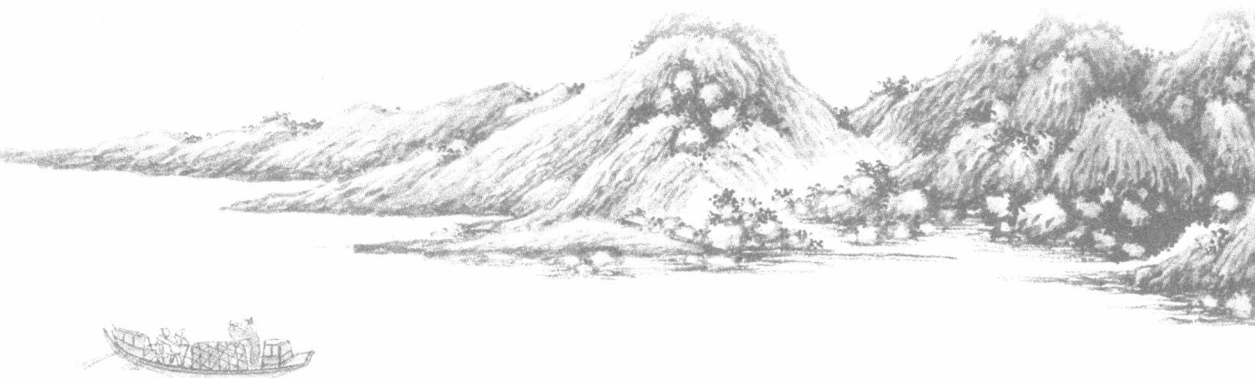


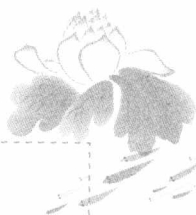
第一章

有一种智慧 叫低调

低调做人是处世良方，沉得住气是成功秘诀

低调做人是为人处世的一门艺术，是看似弱者的风范，却是强者示弱以求成功的典范。何为低？“地不畏其低，方能聚水成海；人不畏其低，方能孚众成王。”可见“低”乃是成功之要诀，处世之良方，生活之哲学。





❖ 低调做人万事顺 ❖

观诸众生，是佛化身，观于自身，为实愚夫；观诸有情，作尊贵想，观于自身，为僮仆想，又观众生，做父母想，观自己身，如男女想。出家菩萨常作是观，或被打骂，终不加报，善巧方便，调伏其心。

——《大乘本生心地观经·无垢性品》

面对物欲横流的世界，许多人越来越习惯有钱有个性，习惯标榜自己，习惯看不起别人，习惯邀功攀比。谦虚低调和忍让的美德逐渐被遗忘乃至抛弃，于是总觉得这个世界的人怎么都这么讨厌，每个人似乎走路都是鼻孔朝天，说话从来不看着你，每句话一开头就是‘我怎么样怎么样’，谁比谁更有钱，谁比谁官更大，等等，以此来炫耀显示自己的非凡。

一位富人穿着华丽的衣服带着家丁仆人和大笔金银珠宝赶路，在路上遇到一位长相斯文的穷书生，于是一前一后同行。路上富人吃香的喝辣的，而穷人吃着烧饼充饥。富人因为感到自己是有钱人，时常在穷人面前炫耀鼓鼓的钱袋，并经常用不屑的眼神看一下书生，神气十足，还不时对也感到高人一等的家丁仆人说：“这么多贵重的东西一定要看紧点儿。”看着穷书生的自愧不如的样子，富人得到了一种自我的满足感。就在经过一处险要地段时，一伙强盗窜出来，扑向了富人一伙。他们贪婪地把财宝抢劫一空，爱财如命的富人为护夺自己的财宝而被凶狠的强盗杀害，家丁和仆人见状作鸟散状逃开。强盗们看了看衣服补丁打补丁的穷书生，觉得也没什么油水，对他不当一回事儿，不加理

会，扬长而去，而穷书生得以安然无恙。这个穷书生就是新上任的知县，因为低调没有受害，一上任就摸清这帮强盗的底细，将其一网打尽，造福一方。

从这一故事可以悟出：有时表面的强者是弱者，真正的强者常以弱示人。自我炫耀、好强和攀比是莽撞不明智的表现，往往会引起别人的注意、反感或妒忌，甚至会遭受陷害打击，从而成为众矢之的。因此，学会保持一点谦虚和低调才是强者和智者生存的必然选择。



做人难，做一个低调的人更难，难于从躁动的情绪和欲望中稳定心态；它是一种修为，是一种对人生的理解，一个人必须把自己调整到以一个合理的心态去踏踏实实做人。当然这其中包含了很多值得人们好好品味的内容。

首先，在行为上要低调，“才大不可气粗，居高不可自傲”，做人不能太精明，例如：《红楼梦》中的王熙凤“机关算尽太聪明”，乐极生悲。

其次，在心态上要低调，不要锋芒毕露，不要恃才傲物，要知道谦逊是终生受益的美德。

第三，在姿态上要低调，“大智若愚，实乃养晦之术”，毛羽不丰时，要懂得让步；时机未成熟时，要挺住。所谓“高处不胜寒”，低调做人也未尝不



是件好事。

第四，在言辞上要低调，说话时莫逞一时口头之快，不可伤害他人自尊，不要揭人伤疤，得意而不忘形，要知道祸从口出，没必要自惹麻烦。

低调做人，不是指低声下气，奴颜婢膝，而是指要始终把自己当成普通一分子，使自身融入到大众中去，融入到社会中去，不追名逐利，不自命不凡，为人处事不张扬。高调生活，不是指高人一等，居高自傲，而是说精神境界要高，见解见识要高，综合素质要高，品位要高，不庸俗。

没有人不期望自己有更多的朋友，没有人不期望自己得到更多尊重，没有人不期望自己成就更多事业，没有人不期望自己有更好的生活品质。

高调生活，就是说在心志上要高调，立高远之志，创辉煌人生。要有勇气，有梦想，要知道锲而不舍才能成就传奇。

首先，在行为上要高调，心动不如行动，拥有梦想就要去行动，要相信自己的潜在优势，犹豫不决的人将一事无成。

其次，在心态上要高调，要乐观，要时常给自己希望，保持向上的激情，别让借口“吃掉”你的希望；要坚定生活的信念，相信丑小鸭也能变成白天鹅，把挫折当成垫脚石，对生活充满热情。

第三，在细节上要高调，注重细节，从小事做起。用心做事，对待任何事情，即使小事也要倾注全部热情。

在我们的日常生活中，形形色色、各式各样的人都有，与人相处，无论是生活中还是工作中，只要你稍微处理不当，就很有可能找来不少麻烦。轻者，工作不愉快；重者，影响自己的职业生涯。因此，在与人相处的艺术中，低调做人相当重要，特别是在与小人的相处中更加重要。

学会低调做人就是不要把自己的心理能量浪费在无谓的人际斗争中，即使你认为自己的能力比别人强，即使你认为自己满腹才华，也要学会保留，学会隐藏，学会克制，这是保护自己的有效手段，也是一种能量的内敛。不招人嫌、不卷进是非、不招人嫉妒、无声无息地把自己要做的事情做好，出色地完成自己的任务，永远都是最重要的事情。我们不要抱怨自己的功绩成了别人的