

放低自己的位置是对自己的一种要求，更是面临考验和挑战时应当具备的一种姿态。只有善于放低自己的位置，才能获得成功的青睐，轻松赢得最后的成功。

经典励志读本

放低 自己的位置

——中国女排教给我们的胜者之道

冯丽莎◎编著



49

MEIZHI
FANGDI ZUI DE

时刻保持低调，让你一次比一次更稳健。

低调不是自卑，不是软弱，不是无能，更不是退缩，而是清醒中的嬗变、理智中的圆通、愚钝中的机智。

北京工业大学出版社

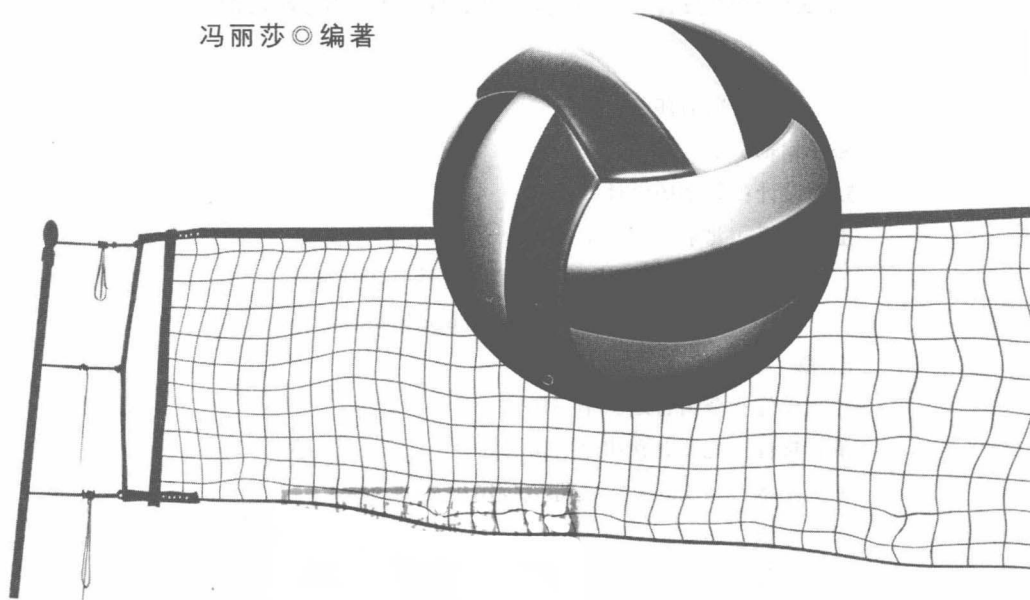
B848.4-49
3714-3

经典励志读本

放低 自己的位置

——中国女排教给我们的胜者之道

冯丽莎◎编著



FANGDI ZUI DE
WEIZHI

时刻保持低调，让你一次比一次更稳健。

低调不是自卑，不是软弱，不是无能，更不是退缩，而是清醒中的嬗变、理智中的圆通、愚钝中的机智。

北京工业大学出版社

631223

图书在版编目(CIP)数据

放低自己的位置：中国女排教给我们的胜者之道 / 冯丽莎
编著. —北京：北京工业大学出版社，2012.5

ISBN 978-7-5639-3040-1

I. ①放… II. ①冯… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 058392 号

放低自己的位置——中国女排教给我们的胜者之道

编 著：冯丽莎

责任编辑：王 喆

封面设计：翼之扬设计

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：九洲财鑫印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16

印 张：15

字 数：274 千字

版 次：2012 年 5 月第 1 版

印 次：2012 年 5 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-3040-1

定 价：26.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

2011年已经过去了，回首这一年，其中有一件事情让我们记忆非常深刻，中国女排在逆境之中突出重围，用一种让人非常敬佩的方式赢得了2012年伦敦奥运会的入场券。

如果这个消息放在两年前，或许有人会说这样的事情不值得这么大惊小怪地渲染。现在可能也会有人这样想。可是，当你明白了从2008年到2011年中国女排所经历的一切，你就会对目前的这支女排报以足够的敬意和尊重。

已经过去的2011年对中国排球来说就像一场梦，从“历史最差”的争议声中悄悄复苏，中国女排在世界杯上出人意料地获得第三名，提前拿到伦敦奥运会参赛资格，中国男排也在亚锦赛上登上领奖台。

在2010年女排世锦赛上，中国女排排名第10，创下36年来的最差战绩，主教练俞觉敏被推上风口浪尖。2011赛季开始后，“俞家军”在含金量不高的两站中国精英赛上夺冠，但在瑞士女排精英赛上以0:3负于日本二队后再遭质疑。随后的世界女排大奖赛总决赛，中国女排在8支参赛球队里名列第8，创下历史最差战绩。一时间，关于中国女排可能无缘伦敦奥运会的说法铺天盖地地传出，就连排管中心也首度承认奥运前景堪忧。

在这样的局面下，中国女排依靠一种精神坚持着，先是在亚锦赛上以哀兵姿态夺冠，实现自我救赎；随后在世界杯上她们表现出色，意外夺得第三名，提前拿到伦敦奥运会参赛权，为2011年画上圆满句号。

一路走来，女排经历了太多的挫折，队伍从青黄不接到目前的阵容齐整，她们这一路上的艰辛或许只有她们自己知道。



从常胜将军到哀兵，再到复苏，这中间女排姑娘们没有屈服。她们懂得隐忍，她们懂得回击质疑最好的方式就是胜利。所以，她们选择了在处于风口浪尖的时候用自己默默的训练来代替言语的回击，用低姿态的方式来学习和比赛。功夫不负有心人，通过一步步的复苏，一步步的挣扎，她们终于成功了。

对于女排的成功，我们又有什么触动？从女排的身上我们又能学到哪些东西？那就让我们跟着这本书来一起来学习吧！

目 录

第一章 低水之姿，成功之本

想要赢得人心，先要放低姿态	003
平和心态乃人生之本	004
谦逊是低姿态的最好方式	006
高调反应的背后是低调行事	008
成功在于做好每一件小事	009
严格要求自己，放低心态处事	011
保护自己的核心是低调行事	015
由低到高，是一种过程	017

第二章 低调之态，胜者之道

脚踏实地是成功的根本	023
弱者不显弱，强者不显强	026
刚易折，柔恒存	028
从降低标准和身份中寻求快乐	030
真正的智者是低调的人	034



提高身价的前提是放低身段	035
放低身段，才能避祸慎行	038
表面的弱者往往是真正的强者	039
沉默是金	041

第三章 潜龙勿用，厚积薄发

韬光养晦的哲学	047
以逸待劳，伺机而动	048
蓄势待发，一飞冲天	051
隐忍是大智慧	053
等待时机，一鸣惊人	056
用低调达到高调	058
默默成长，就像蘑菇一样	059
忍的同时也得会挺	061
不争而争的结果是后来居上	063
天下没有永远的赢家	064
做人当能屈能伸	067
低调的前提是让自己立于不败	069
低调者当勤奋	070

第四章 知人者智，自知者明

知人者智，自知者明	077
见利，智者思害，愚者忘灾	080
通过低调才能真正认识自己	082
自伐者自彰，看不清自己	085
莫说别人闲话	087
管好自己的嘴，祸从口出	088
知道自己想要的是什么	091

骄矜的人无知，自知的人智慧	093
自诩有知的人往往最无知	095

第五章 先抑后扬，藏锋露拙

稳重——低调人成功的基石	101
把目标放在心里	104
隐忍的哲学	106
成就事业的前提是管住自己	109
能屈能伸少是非	110
临渊羡鱼，不如退而结网	113
学会自制	115
多吃嚼不烂，欲速则不达	117
让人觉得你聪明但不是精明	121

第六章 身在职场，低调行事

面试时需谦虚谨慎	127
细节决定一切	128
保持低调作风，学会和领导相处	130
学会和同事相处：低调谦虚	132
员工的职场生存之道	135
管理者的低调之道	140

第七章 谦虚谨慎，待人之道

“老大”不好当	149
说话忌满	150
适当地成全别人	151



用谦虚来笼络人心	153
放下“身架”，提高“身价”	155
给别人留有余地	157
宁取谦虚，勿取傲慢	159
最受欢迎的是谦虚的人	161
谦虚的人免遭嫉妒	163

第八章 志存高远，怀柔处世

柔弱胜刚强	169
胜利只是暂时的	170
塞翁失马，焉知非福	173
保护自己，掩盖锋芒	174
没有十足的把握不要轻易揽事	178
不战而屈人之兵	180
避免受伤的手段：以柔对刚	182
退一步海阔天空	184

第九章 适可而止，知足常乐

说低头话，做高调事	189
三人行，必有我师	190
有失必有得	193
花要半开，酒要半醉	194
明哲保身，低调做人	196
进退识人	196
弯腰的哲学	199
当止则止，福禄才至	201

第十章 自我鼓励，自强不息

我们要学会鼓励自己	207
成功是失败的积累	209
适时地给自己心理补偿	210
人就要对自己好一点	212
走自己的路，让别人说去吧	214
愈挫愈勇，信念支撑	216
相信自己，朝着成功的方向努力	218
失意不可怕，可怕的是失志	219
在失败中找到自己的闪光点	221
 编后语	 223

第一章



低水之姿，成功之本

中国女排在 2011 年亚锦赛及世界杯上的惊艳之举让国人振奋，可谁能想到她们背后的艰辛？放下姿态，用一个低调的态度来应对外界之前的种种批评和质疑，用一种愈挫愈勇的精神来鼓励自己是她们最终取得成功的关键因素。作为平凡大众的我们，不管什么时候，都应该像她们一样，用低调的态度来处事。

631223

先想要赢得人心，先要放低姿态

作为一个公司的领导或者管理者，都希望自己能够赢得下属的尊重和支持。可是，现实却往往和他们的想法背道而驰。这是为什么呢？因为他们不明白一个好的领导并不是在气势上压倒人，而是在言行上能够服人。能够体贴关心自己的下属，而不是整天一副高高在上的姿态。

战国时，齐国的孟尝君、赵国的平原君、魏国的信陵君、楚国的春申君都非常好客，各养门客数千，其中，真正尊士识士的当属魏国的信陵君。

信陵君，魏国公子，名无忌，是魏昭王的小儿子。魏昭王死后，无忌之兄安釐王继位，封无忌为信陵君。信陵君为人仁而下士，他不敢以其富贵骄士，因此，即使在数千里外的士人也争着来投靠他，宾客有三千人之多。当时，各诸侯国正是因为信陵君贤而多客，才不敢加兵于魏。

信陵君卑身虚心待士最脍炙人口的故事，是他和隐士侯嬴的结交。

侯嬴，是大梁夷门的看门人，年已70岁了，是个隐居的贤士，所以很少有人知道他。信陵君听说侯嬴是个贤才，便亲自前往拜访，并送给他厚礼。侯嬴不肯受礼，说：“我修身洁行数十年了，决不因穷困而受公子财。”

信陵君特意为侯嬴摆了丰盛酒宴，并请了很多宾客。同时，他空着车上左边的座位，自己赶车前往迎接侯嬴。侯嬴上了车，毫不谦让地坐在上座，想以此试探信陵君的态度。这时，他见信陵君赶车更恭敬了。



车骑经过一段路，侯嬴对信陵君说：“我有一位朋友在市场里，想顺道去看看他。”

于是，信陵君赶着车进入了闹市，侯嬴下车去会见自己的朋友朱亥，故意长时间地跟他谈话，斜眼看着信陵君的表情，而信陵君却和颜悦色非常耐心地等着。

这时，魏国的将相宗室宾客已坐满堂，正等着信陵君来举酒开席。市人都观看信陵君为侯嬴执辔赶车，随从人员却都在暗中骂侯嬴不识抬举。侯嬴见信陵君颜色始终不变，才向朱亥告辞上车。

等到了家里，信陵君把侯嬴请到上座，介绍给宾客，宾客都很惊讶。酒过三巡之后信陵君起身向侯嬴敬酒。侯嬴对信陵君说：“今天我太烦劳公子了。我不过是夷门的看门人，而公子亲自赶车迎接我。我是想给公子带来一个好名声，所以让公子长时间站在市中，这样人们都会认为公子是个礼贤下士的明主。”他又说，“我所访的朱亥也是个贤者，他隐居于民间，只是世人不知道罢了。”

侯嬴这样做，不仅是试探信陵君能否尊士，也是为宣传信陵君尊士的声誉。而途中访朱亥也使信陵君能与贤者结交。后来侯嬴与朱亥在信陵君救赵的行动中，导演了著名的“窃符救赵”。

因此，对于公司的员工，领导或者管理者要能够放下自己的身价，用自己的心来换取下属的心，那么，还有什么困难不能解决呢？

平和心态乃人生之本

生活中有许多变化无常的事情，我们要学会用一种平和的心态来对待。你应该这样想：“人生在世，就是因为有些自己无法知道的事才有趣味。”每一件事情都有自己发展的规律，保持一个平和的心态，才能拥有美好的人生。

你要和自己做一个约定：“无论发生任何事，我都能应付。”你要用

平和的心来解释生活中发生的不幸：“万一房子被火烧了，我就搬家；万一老板想解雇我，我就先辞职；万一我被汽车撞了，我就脱离苦海了！”就是这么简单。

这不是玩世不恭，只是实事求是；这不是消极悲观，只是心态平和；这不是懦弱无知，只是保持低调之心。地球是个危险的地方，每天不知道有多少人死于非命！但是，这并不表示你就非要活得像惊弓之鸟一样。

当你平和又从容时，你会很惊讶地发现自己能做到的事情有很多很多。

有一个女同志，她美丽而又文静，说话语速总是慢慢的，音量总是小小的，但她很能说到人的心底里去。

在工作上她的业绩说不上骄人，但也无可挑剔；在婚姻上她嫁给了相爱的普通人，日子过得波澜不惊。她有一个聪明可爱的儿子，但她不要求孩子学这学那，双休日一家三口就去游玩。与周围一些拼尽全力却活得七上八下不尽如人意的人相比，大家总觉得她的人生本来还可以更为灿烂，而她没有去争取。

对她的人生状态，大家非常欣赏。在一个难得的机会中，她的一个朋友问起了她的生活哲学。她说起她父亲一句话决定了她的人生。

读初中时她的体质非常弱，大多数体育活动都没法参加，这使她的体育课自然不会及格，然而她学习又非常争胜好强，偶尔有一门功课得不到第一就会难过，就会自责。因此，父亲说：以你的条件，你不必样样追求优秀，但你可以做到良好。她很听父亲的话，比较轻松地将每门功课都保持了良好，同时她的体质也恢复到了良好的状态。高中毕业她给自己的定位是考上一所普通大学，压力不重反而发挥良好，她轻松地考上重点大学，毕业时她学的专业就业率很高，加之重点大学又可以在全国范围内选择工作，而她却选择了中等城市的专业对口单位，她只求离父母近些，并嫁给了一个爱她的丈夫……就这样她不急不躁地构筑着她的良好人生。

只有保持平和的心态，我们才可以当吃则吃，该睡则睡；白天轻松工



作，黄昏相约散步，保持生活的逍遥自在。

良好的人生离不开低调，或许别人会有疑问，这两者中间有什么关系呢？你可以静下心来想一下，正因为低调，我们内心才能得到一种归于自然的平静，让自己可以从物欲横流的市井中解放出来，从而享受自己的恬淡和幸福！

谦逊是低姿态的最好方式

在欧洲有一则这样的谚语：“越是喜欢受人夸奖的人，越是没有本领的人。”换句话说也就是：“越是有本领的人，越是不需要别人的夸奖。”中国有句古话：山不言自高，地不言自厚。做人做事要适当保持低调，这样不但是对自己的一种自我保护，也是让他人敬佩的一种内在气质。

中国人常说，有本事要让别人去说。一个真正成功的人是不喜欢自吹自擂的，因为别人的眼睛要比你的眼睛亮得多。就像1999年举行的那场世纪拳王大赛一样，虽然这场比赛被判为平局，但明眼人一看就知道是刘易斯获胜的，真正的拳王当是刘易斯，霍利菲尔德再怎样吹嘘也是没用的。

美国南北战争时，北军格兰特将军和南军李将军率部交锋，经过一番空前激烈的血战后，南军一败涂地，溃不成军，李将军还被送到爱浦麦特城去受审，签订降约。

格兰特将军立了大功后，是否就骄奢放肆、目中无人起来了呢？没有！他是一个胸襟开阔、头脑清晰的大人物，他绝不会做出这种丧失理智的行为来！

他很谦恭地说：“李将军是一位值得我们敬佩的人物。他虽然战败被擒，但态度仍旧镇定异常。像我这种矮个子，和他那六尺高的身材比较起来，真有些相形见绌，他仍是穿着全新的、完整的军服，腰间佩着政府奖赐他的名贵宝剑，而我却只穿了一套普通士兵穿的服装，只是衣服上比士

兵多了一条代表中将官衔的条纹罢了。”

这一番谦虚的话在人们听来，远比数次的自吹自擂好得多。唯有对自己的成就产生疑问的人，才爱在人家面前吹牛，以掩饰那些令人怀疑的地方。一个真正成功的人，是不必自我吹嘘自我炫耀的，因为你的成绩，你的成功，别人会比你看得更清楚，而且会记在心上。

也许你以为格兰特将军的自谦，固然值得赞美，而李将军以败将的身份，居然也昂首挺胸、衣冠整齐，似乎有些示之骄傲吧？其实不然，李将军虽然战败，但仍能坦然忍受耻辱，这正是他勇敢坚毅的地方。他这样做，是表示他把失败当做一种经验，而非一种耻辱，如果能再给他一次机会的话，他仍能挺身奋战、争取光荣。所以他也可以说是不失为一位伟大军人的风度。他之所以与格兰特持相反的态度，并非不肯谦虚，实在是由于两人所处的环境不同。

格兰特将军不但赞美了李将军的态度，而且也没有轻视他的战绩。他认为自己的成功和李将军的失败，是综合因素所造成的。他说：“这次胜负是由极凑巧的环境决定的，当时敌方军队在弗吉尼亚，几乎天天遇到阴雨天气，害得他们不得不陷在泥淖中作战。相反的，我们军队所到之处，几乎每天都是好天气，行军异常方便，而且有许多地方往往是在我军离开一两天后便下起雨来，这不是幸运是什么呢！”

格兰特将军把一场决定最后命运的大胜利，归功于天气和命运，这正表示他有充分的自知之明，始终没有被名利的欲念所埋没。曾经有人说：“越是不喜欢接受别人赞誉的人，越是表示他知道自己的成功是微不足道的。”

假使你常常为芝麻大的小事而得意忘形，把它当做一桩了不得的事情，那你无疑是在欺骗自己。从此你将走上失败之路，因为你早已没有自知之明，盲人骑着瞎马乱闯，怎么会有成功的希望呢？

现实生活中，我们常常抱怨自己不幸。可是你静下心来想一想：那些成功的人比我们强在哪里？他们唯一比我们强的地方就是他们碰到了机遇。而这种机遇往往会去寻找准备充分的人，当我们每天忙着高调地炫耀自己那些微不足道成绩的时候，他们却在为成功默默地做着准备。