

地低成海，人低为王；志存高远，高标成事

做人是做事的开始，低调做人，你才能平稳扎实
做事是做人的果实，高标做事，你才能实现价值

最新
精华版

低调做人 的智慧 高标做事 的细节

金岩◎编著



不可不知的人生哲学，让你从平凡到优秀
不能不懂的做事策略，助你从庸碌到成功

中国纺织出版社

低调做人 的智慧 高标做事 的细节

金岩◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

一个人想要在如今多元化的社会站稳脚跟，就必须学会做人和做事。待人谦恭有礼、做事通达之人受人欢迎；行事光明磊落、做人豁达阳光之人同样招人喜欢。那么，何不找到自己的为人处世标准，做更好的自己。

本书立足于现实，通过生动有趣的实例和简洁到位的分析，全方位阐释了低调做人和高标做事的智慧，希望在平淡繁忙的生活中，能让读者得到一丝启迪、一份明悟！

图书在版编目（CIP）数据

低调做人的智慧 高标做事的细节 / 金岩编著. --
北京：中国纺织出版社，2015.7
ISBN 978-7-5180-1664-8

I. ①低… II. ①金… 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（2015）第112291号

策划编辑：闫 星

责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2015年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：19.25

字数：245千字 定价：35.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

心安处低调做人，日笃行高标做事

在这个竞争激烈的社会中生存，如何掌握为人处世的分寸，如何成为优胜劣汰中的胜者，那是需要掌握大智慧的。人生苦短尘世琐碎，是非成败转念间，若想安然处世，成就一番事业，既要以最严格的标准作为做事的准则，同时又要以最低的姿态作为做人的宗旨。以高标准做事，能把事情做得更出色；以低姿态做人，会把人做得更成功。掌握了这些为人处世的准则和智慧，就能够在纷繁的社会中独善其身，就能在复杂的交际中左右逢源。

在朋友圈充斥各种“鸡汤”的移动互联网人际传播时代，关于为人处世的智慧我们已看得太多，而今天阅读金岩这本书中精心编纂的内容，还是让我乐于在一个斜阳微醺的慵懒午后，惬意地翻翻它，既能汲取如琢如磨的精华给养自己，又能从他人的故事中增益怡情。我所认识的金岩是一个“外形永远十八岁，内心成熟如大叔”的暖男、型男，在事业上，他进退得当，做事漂亮；在处世上，他做人敞亮，交际豁达。平素与金岩交流，总是被他“严谨做事，高回报；低调做人，易安身”的处世哲学所感染。受他影响，自觉近些年来自己成长很多，事业与人生中的收获不少，思考与处理事务时的思维更加开阔，做人的格局也逐渐摆脱了女性领导者极易陷入的自我的狭小空间。

《低调做人的智慧 高标做事的细节》一书中集结了金老师多年的生存哲学，文如其人：给你人生的高度——高标准做事，让你从优秀到卓越，不断超越；给你人生的宽度——低调做人，让你拥有好人缘，拥有海纳百川的心胸。以低就高的强者攻略是低调做人的智慧；成就伟业的最高法则是高标



〔低调做人的智慧 高标做事的细节〕

准做事。高标准做事，是社会高效运转的交际原则，低调做人，是经过摸爬滚打总结出来的生活经验，它们都是源自生活、最接地气的智慧。

金岩老师对低调做人、高标做事涉及的诸多细节进行统筹、归纳，集结成此书。书中所提炼的任何一点心得都是取材于生活的，而且几乎保存着它们在生活中的本来面貌，因此是十分具有借鉴意义的。在说明这些做人做事的问题时，金老师是通过一些具体的实例来阐述和说明的，这些实例里，既有家长里短的生活剪影，也有官场、职场上的明争暗斗，与我们的现实生活有着较强的共鸣。其中所分析的道理，有些来自古老相传的经验，有些来自现代社会的总结。相信通过这些文字，能为读者开启智慧，让读者从纠结烦闷、苦涩暗淡的处境中得以解脱，在追求美好人生的过程中更加洒脱自如，让我们从生活的制约中回归到喜乐圆满的一方安心乐土中去。

北京养生文化创意产业协会

平安汇文化交流中心创始人

2015年4月

低调做人 高标做事

人生在世，一个人立于世的根基无非是两个方面的，一个是做人，一个是做事，的确，做人之难，无非是难于从躁动不安的情绪中平稳心态，做事之难，无非是从纷繁复杂的利益冲突中理出头绪。是难于从躁动的情绪和欲望中稳定心态；成事之难，难于从纷乱的矛盾和利益的交织中理出头绪。而最能促进自己、发展自己和成就自己的人生之道便是中国人常说的“低调做人，高调做事。”

其中，“低调做人”就是一种心态淡然的体现。真正饱经世事的人都明白“花要半开，酒要半醉”的道理，因此，在为人处世的过程中，即使你正处于人生的志得意满、踌躇满志之时，也不可趾高气扬，目空一切，不可一世，也无论你有怎样出众的才智，也不要把自己看得太了不起，不要把自己看得太重要，还是把心放平，收敛起你锋芒，掩饰起你的才华，争取更广泛的人际关系。

另外，低调做人是做人成熟的标志，是保护自己的一种策略，也是为人处世的一种基本素质，我们任何一个人都应该像向日葵一样，在成长的过程中，它们镶嵌着金黄色的花瓣，高昂着头，但一旦籽粒饱满，它便会低下沉甸甸的头，因为它成熟了、充实了。

高标做事更是一种做事的境界和尺度，按照这一标准严格要求自己，不但能激发人的志气和挖掘人的潜能，而且能提升一个人的层次，能让我们扎稳脚跟，让我们按照朝着既定的目标一步一个脚印地努力，最终收获一个成功的人生。



总之，在这个错综复杂、五彩缤纷的世界上，不同的人有不同的命运，有的人一生乐观豁达，与世无争、他们谦虚好学，平步青云，一路欢乐，让人赞扬和钦佩；而有的人则骄傲自满、处处受阻，最终导致郁郁寡欢。碌碌无为，抱恨终生，遭人非议、鄙视、唾弃。很明显，我们都愿意选择前者，其实，这两种人生境遇的差异，究其原因，是为人“调”不同，低调做人高标做事是一种生存的大智，是一种韧性的技巧，是一门精深的学问，也是一门高深的艺术，遵循此理能使我们获得一片广阔的天地，成就一份完美的事业，更重要的是我们能赢得一个涵蕴厚重、丰富充实的人生。

古人云：“欲成事先成人。”这也是一生做人做事的准则，这一准则需要我们经过日常的积累，需要生活的历练，更需要加以揣摩和领悟。而本书就将低调做人、高标做事这一准则一一呈现。通过生动有趣的实例和通俗易懂的分析，将这一做人做事的智慧充分详细地阐述清楚，语言平实、活泼，娓娓道来，目的是启迪你的智慧，让你在烦躁的生活中顿悟人生之道。

编著者

2015年2月

目 录

上 篇 低调做人的密码 1

[第1章] 为人处世低调：低地成海，低人成王 3

用心品味，低调的人生风光无限 4

为人低调，方能立足于世 7

低头做人，是为了更好地抬头做事 9

克制通圆，无为者无不能为 12

姿态谦逊，固守低调之风 14

宠辱不惊，做人稳住心气 17

[第2章] 做人言行低调：三思而言，祸从口出 21

口无遮拦，只会惹祸上身 22

会说不如会听，倾听也是学问 25

言多必失，谨言慎行 28

许诺不可随意，以免误人误己 31

[第3章] 做人姿态低调：虚怀若谷，提升内涵 35

放下身段后，身价才能提高 36

错了就错了，何必乱找托辞 39

“好为人师”不如“拜人为师” 41

甘做人梯也可以成就自己 44

深藏不露，厚积方能薄发 47



【第4章】 做人性情低调：鹰立如睡，虎行似病 51

- 适时示弱才能更好地为人处世 52
- 学会后退，才能有更广阔的人生 55
- 示弱是保护自己的一种方法 58
- 如何出奇制胜 61
- 避其锋芒，适时后退一步 64

【第5章】 做人才干低调：直木遭伐，水满则溢 67

- 有才华，但不要卖弄 68
- 为人切勿恃才傲物 71
- “才”不外露，更快地达到目的 73
- 用自己的才能帮助别人 76

【第6章】 做人深藏不露：韬光养晦，收敛锋芒 81

- 做个智者，进退自如 82
- 藏锋露拙，方圆处世 84
- 明枪易躲，暗箭难防 86
- 喜怒不显，做情绪的主人 89
- 藏巧于拙，用晦而明 92

【第7章】 做人以柔克刚：软绳勒柴，越勒越紧 95

- 像水一样适应环境 96
- 忍一时之气，成千秋伟业 99
- 柔能克刚，弱能胜强 101
- 弱即是强，退即是进 104
- 吃亏得福，适度忍让 107

【第8章】 做人大智若愚：大巧若拙，大辩若讷 111

- 装傻是人生的一种境界 112
- 人傻未必不是福 115



- 装傻可以化困境、解难题 117
- 揣着明白装糊涂 120
- 静水流深，做人大智若愚 123
- 糊涂一时，谋求一世成就 125

下 篇 高标做事的方法 129

[第9章] 做事运筹帷幄：统观全局，沉着应对变化 131

- 别让自己轻易失控 132
- 看清是馅饼还是陷阱 133
- 制订计划不妄想、不妄作 136
- 努力做事，更要用脑行动 138
- 用最简单的途经抵达目标 141
- 制订计划，力求切实可行 143
- 适时调整，实施具有弹性 146

[第10章] 做事看准方向：目标明确，调动自己全心投入 149

- 树立目标，播下成功种子 150
- 紧盯目标，勇往直前直至成功 152
- 实现目标，需要隐忍和等待 155
- 拼战到底，永远是强者的选择 157
- 善抓机会，促成质的改变 159
- 专注行事，始终全身心投入 161
- 不屈不挠，顽强拼搏获取成功 163

[第11章] 做事看大抓小：夯实地基，步步为营建功业 165

- 欲做大事，先从小事铺路 166
- 小事情往往能有大效应 168



[低调做人的智慧 高标做事的细节]

如何让小事情成就大事业 171

在小事上多留心的功效 173

小举动换来的大感动 175

[第12章] 做事灵活变通：学会转弯，让事情柳暗花明 177

利用思维的发散性，出奇制胜 178

从薄弱环节入手，更易取得胜利 180

利用自己的优势和别人的劣势 183

懂得如何后退，才能加速前进 185

保持个性，走出自己的道路 188

换一条路，或许就是柳暗花明 190

[第13章] 做事群策群力：无坚不摧，无往而不利 193

做一群齐心协力、不怕虎豹的狼 194

不逞匹夫之勇，懂得利用优势互补 196

善于沟通，让团队发挥最大潜能 199

摒弃前嫌，是顾及大局也是救赎自己 201

[第14章] 做事有勇有谋：肯定自己，勇敢迈出那一步 205

不畏不惧，狭路相逢勇者胜 206

放手一搏，有勇气才能赢得胜利 208

用勇气证明自己的存在和价值 210

提升气魄，做大才能做强 213

处变不惊，困难来临不逃避 215

[第15章] 做事以智取胜：善用策略，化腐朽为神奇 219

声东击西，迂回一下获得所需 220

避其锋芒，绕道而行抵达目的 222

了解对手，以己之长克敌之短 223



借力使力，四两拨千斤用巧制敌 224

别在错误的地方寻找正确的答案 227

君子非不能也，乃善假于物焉 230

[第16章] 做事眼光敏锐：主动出击，善于把握机会 233

主动出击，猎物不会主动送上门来 234

让自己拥有一颗主动追求的心 236

用隐忍和执着战胜一切阻碍 238

机会来了，你如何将它牢牢抓紧 240

利用幽默，为你推波助澜 242

[第17章] 做事选好角度：积极思考，思路决定出路 245

转变思维，倒过来看问题 246

转换角度，发现新的思路 248

看准出口，开辟一条新路 250

速度制胜，与人拉开差距 252

积极思考，发挥你的创意 255

[第18章] 做事用对方法：巧用力气，达到事半功倍的效果 259

讲究方法，高效解决问题 260

关注细节，成败在点滴中 261

善于说话，做生活的智者 264

抓紧时间，更要提高效率 266

集中精力，做最重要的事 269

[第19章] 做事永不服输：决不丧气，在逆境中绝地反击 273

逆流而上，才能抵达辉煌的源头 274

跌倒了不要怕，爬起来就好 276

输得起的人才能有赢的机会 278

狭路相逢，拿出你的勇气 281



[低调做人的智慧 高标做事的细节]

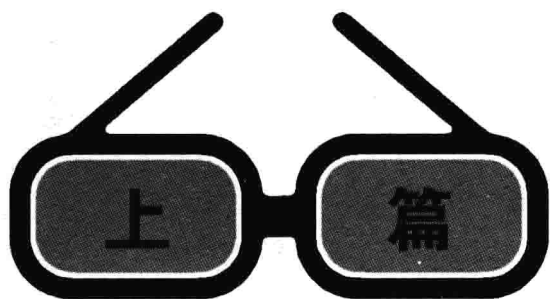
气馁是前进路上的魔鬼 283

每天对自己说些鼓励的话 285

想到做到，要做就做最好 288

忧患意识是长久生存的关键 290

参考文献 293



■■■■■■■■■■

低调做人的密码

■■■■■■■■■■



第1章

为人处世低调：低地成海，低人成王

低调做人是一种智慧，更是一门学问。在为人处世中，学会低调是很重要的做人的态度。一个低调的人，往往更能得到别人的欢迎和认可，也更能坦然面对人生的坎坷与挫折。因此，低调做人是一种风度、一种修养，也是一种境界。只有真正掌握了低调做人的处世之道，才能收获更美好的人生。



用心品味，低调的人生风光无限

“低调奢华有内涵，高端大气上档次。”这是最近流传于网络和年轻人之间的一句话，然而很多人往往注重“奢华”，却忽略了“低调”二字。的确，高品质、舒适与优越的生活是每个人追求的目标，但奢华的生活方式绝不仅仅只局限于追求奢侈品、追求物质享受这么简单。虽然物质的丰腴可以带来身体的享受，但“低调生活”却是一种积极的处世态度，它跟金钱并无关系，而是精神财富的自然沉淀，是一种生活的智慧，是一个人处世的美德和修养。

青蛙看见鸟儿在天上飞，心中很羡慕，它多想和鸟儿一样展翅飞翔在蓝天，俯瞰大地，尽情翱翔。为了实现自己的心愿，它央求两只好心的大雁带它一起飞回南方过冬。它找来一根树枝，对大雁说：“你们分别咬住树枝的一头，我咬住树枝的中间，这样你们就可以带我飞起来了。”大雁同意了，但是再三叮嘱青蛙：“你要记住，千万不能开口说话！从高空摔下来可就连命都没有了。”

“我记住了！”青蛙拍着手叫，迫不及待地衔住树枝，大雁带着它飞上了高空。

高空的风光无限好，青蛙尽情地欣赏着脚下美丽的风景。路过一片池塘时，池塘里的青蛙们纷纷叫道：“多聪明的大雁啊！竟能想出这个主意！”天空中的青蛙多想告诉它们，这个主意是自己想出来的，但是它看看脚下，害怕得没敢开口。

飞过一个山坡时，山坡上一群绵羊看见它们，也纷纷大叫起来：“多聪明的大雁啊！竟能想出这样的主意！”青蛙又想开口告诉它们，这其实