

低调是一种智慧，洞明世事
低调是一种修养，练达人情
低调是一种基石，安放成功

DIDIAO

CAISHIRENSHENG
CHENGGONGDEZITAI

低调 才是人生成功的 姿态

王帆◎著

进退自如的智慧 · 无往不利的方法

低调既是一种姿态，
也是一种风度，一种修养，一种品格，一种智慧，一种胸襟。

低调不仅可以让你与人和谐相处，
也可以让你在不显不露中成就事业与赢得众人称赞。



金城出版社
GOLD WALL PRESS

低调 才是人生成功的 姿态

王帆◎著

DIDIAO

CAISHIRENSHENG
CHENGGONGDEZITAI



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

低调才是人生成功的姿态 / 王帆著. — 北京 : 金城出版社, 2017.6

ISBN 978-7-5155-1461-1

I. ①低… II. ①王… 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(2017)第086050号

低调才是人生成功的姿态

作 者 王帆

责任编辑 王秋月

开 本 710毫米×1000毫米 1/16

印 张 18

字 数 180千字

版 次 2017年6月第1版 2017年6月第1次印刷

印 刷 北京紫瑞利印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5155-1461-1

定 价 35.00元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区利泽东二路3号 100102

发 行 部 (010) 84254364

编 辑 部 (010) 84250838

总 编 室 (010) 64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

序 言 PREFACE



地低为海，人低为王。这句广泛流传于世间的俗语道出了低调对于为人处世的重要性，也点出了低调才是人生成功的姿态。

翻开历史，国人一直在探究和寻找切合自己传统与习惯的处世谋略，而低调的人生哲学无疑是无数仁人志士经过无数实践获得的人生智慧之一，也是众多圣贤之士坚守的人生心经之一。

“问渠哪得清如许，为有源头活水来。”为什么低调的人生哲学包含着如此大的魅力？因为它是一门智慧之学，有了它能够通达无形之道；它也是一门谋略之学，有了它能够踏上胜利之途；它还是一门修养之学，有了它能够走上圣贤之路；此外，它还是一门处世之学，有了它能够开启成功和幸福之门。总之，低调的人生哲学是一种洞明人情与世事之后得来的深刻智慧，一种应对各种风险和突破各种阻力的最优谋略，一种精益求精的品格，一种安身立命的修养，一种贵而不显的格调，一种海纳百川的胸襟，一种圆熟睿智的情怀。

真理之路永不过时，智慧之花永不凋谢。今天，低调仍是我们行走社会的生存哲学，是成就事业的坚固基石，是提高自身修养的终极法则。掌握了低调的做人哲学，能让你从低处走到高处，从幕后走向前台，从平凡走向精彩。在现实生活中，如果过于炫耀卖弄、招摇于市，高调行事，不懂忍让与后退，非但不能如



愿以偿，反而惹人嫉恨，遭受诋毁和攻击，使自己的人生和事业遭受挫折和损失。君不见，多少才华杰出的人因为高调而无善终，多少聪明的人因为不会示弱而无成就，多少精明的人因为不会低头而遭祸事。相反，低调做人与行事，不仅能获得他人的钦佩和赞赏，赢得人心，更能避免一些无谓的纷争。

本书从放低姿态、隐忍不争、和逊恭谦、韬光养晦、巧装糊涂、虚怀若谷、屈己尊人、省身克己、言语委婉、平心静气等多个方面阐明了低调的重要性，并通过大量的历史事例和当代实例来加以阐述，融理论性与实践性、思想性与可读性、可操作性与指导性于一体，以帮助广大读者掌握低调做人这门智慧之学，使大家能于世态纷扰中坚持淡定从容的志趣，以平和达观的心态面对风云莫测的人生，在复杂诡异的人生路上进退自如，更能够绕开弯路，开创广阔的发展空间，成就一份辉煌的事业，收获丰盈美满的人生。

目 录 CONTENTS



第1章 低调是门大智慧

地低为海，人低为王。自古以来，高调者易招祸，低调者易致福。低调行事，可让人有效保护自身，有效赢取他人信任，可轻易化解他人忌妒，可轻易赢取人心，受到别人的欢迎，可让自己拥有好心情，等等。一句话，低调行事是门大智慧，是处世之良策，是做事之良方。拥有低调的为人哲学，你就会拥有通向成功与幸福之门的金钥匙。

高调自大易招祸/3

低调可有效保护自身/6

低调可赢得他人器重/8

低调可拥有良好人生/10

低调可化解别人的嫉妒/12

低调可做到无为而无不为/14

低调是圣贤之士之一贯作风/16

低调是处世之明策/19

低调行事可导致高调反响/21

乐于低调方为真英雄/23



第2章 放低姿态免人妒

在为人态度方面，要掌握低调的人生哲学需要学会放低自己的姿态。为人处世高调张扬，容易打击别人的自尊心，伤害他人的感情，并且还容易招来妒忌，给自己的成功道路增加许多不必要的困难。相反，如果我们在平时说话放低调门，做人放下身架，则会让我们保持一颗冷静的内心，灵活处理人生的得失成败，正确处理各种人际关系，你就会避免遭受妒忌，越来越受人欢迎。

把光环让给别人/27

不要告诉别人你更聪明/29

不对他人说大话/31

让别人先吐为快/33

敢于承认错误/35

放下你的“身架”/37

聪明人不自招妒忌/39

放低一点你的调门/42

以正确心态对待胜利/44

学会适时放弃/47

有时需要学会认输/50

第3章 隐忍不争保全身

要精通低调的人生哲学，需要在日常生活中学会隐忍不争。宋朝政治家王安石曾经说过：“忍一时之气，免百



日之忧，一切诸烦恼，皆从不忍生。莫之大祸，起于斯须之不忍。”因为在现实社会生活中，人们会遇到许多矛盾和纠纷，如果我们在情况对自己不利时强出头，就有可能惨遭挫败，祸患自身，让自己失去再次胜利的机会，而坚持隐忍不争则能让你做到能进能退，能屈能伸，忍而待发，以忍求变，避祸趋福，谋求人生的大胜利。

忍让是一种大学问/55

常念“忍”字经/57

不争是种大才智/61

小不忍则乱大谋/63

以退让求生存和发展/65

用忍让来达成目的/67

大丈夫能屈能伸/69

遇事不能硬顶/70

主动退让，后发制人/72

暂退一步，伺机而动/73

适时退让有方法/74

做到吃亏是福/76

第4章 和逊恭谦有人缘

掌握低调的人生需要在与他人的相处过程中做到和逊恭谦。人是一个社会性的动物，人的成功只能来自于他所处的人群及其所在的社会。只有在这个社会拥有丰富的人缘并善于利用这些人缘，你才有可能为自己事业的成功开



拓宽广的道路，达到成功的终点。坚持和逊恭谦的处世态度，坚持以和为贵，谦逊待人，能让我们获得好的人缘，从而为成就事业提供源源不断的助力。

和气方能生财/81

谦和待人得人心/83

懂得谦逊的好处/86

与他人保持和气友爱/88

敬以持躬，让以待人/90

与人方便才会与己方便/92

恭身以待得人才/94

越谦越受人拥戴/96

通过谦逊来积蓄力量/98

满招损，谦受益/99

尽量帮忙别人/101

第5章 韬光养晦成大业

精通低调的人生哲学离不开掌握韬光养晦的博弈策略。要这个世界是靠实力来说话。在实力不够、形势不利时强行出头，只会让自己白白地受到损失，而使自己成功的机会。在这个时候，最好的谋略就是韬光养晦，以一种低调的方式，有效地隐藏自己的实力和意图，或是对对手委婉和顺但不因循，或是隐蔽藏匿毫不显露，或是欺骗对手使自己不受损失，用这些方式保存自己，以待东山再起的时机。



在很多情况下，实力并不与地位和发展构成纯粹的正比关系，这时就需要有效地把自己的实力和意图隐藏起来，等待机会，即韬光养晦。

善于等待机会/105

通过示弱的谋略来取胜/108

适时地隐藏锋芒/110

隐藏胜于尽显/114

学会寻求东山再起/116

藏拙也要藏巧/118

外晦内明乃智者之所为/121

学会掩饰自己的锋芒/123

掌握引而不发的技巧/126

巧妙地掩藏真实意图/128

形势不妙要走为上计/130

退步原来是向前/132

第6章 虚怀若谷得人心

掌握低调的人生哲学需要培养虚怀若谷的度量。古人云：“海纳百川，有容乃大。”为人处事要有宽广的胸襟，恢弘的度量，这样才能做到赢取人心，拥有更多人的友谊，别人才会在你身处危难之时助你一臂之力，使自己的人生道路宽广平坦。而心胸狭窄者则会获罪于人，处处树敌，失去人心，到处都没有朋友，有了困难也不会有人帮，甚至还会让别人落井下石，让人生之路坎坷难行。



- 要有容人之过的雅量/137
- 得饶人处且饶人/140
- 以德报怨得人心/142
- 水至清则无鱼/144
- 宰相肚里能撑船/145
- 给对方一个台阶下/147
- 做事要留三分余地/149
- 包容别人的过失/152
- 善待他人的错误/154
- 拥有坦荡荡的胸怀/156
- 学会拥抱你的“仇人”/158
- 唯宽可以容人/160

第7章 屈己尊人赢支持

在对待他人方面，掌握低调的人生哲学需要做到屈己尊人。每一个人都觉得自己很重要，每个人都需要他人的尊重。人的自尊比金钱还要重要。一个人如果失去了少许金钱，尚可忍受，一旦自尊心受到损害，就无法预测他将会干出什么事来。因此，在日常工作生活中，我们必须适当地放低自己的身价，充分尊重他人，照顾他人脸面，不伤害他人的自尊，这样就会少树立敌人，多结交朋友，赢得众人的帮助和支持。

- 把别人放在心上/167
- 不可伤害别人的心/171



责备别人不如责备自己/173

给足他人面子/175

多个朋友多条路/177

善待他人，化敌为友/179

他人错误不可直说/181

屈己让贤受人敬/183

掌握“顺着毛摸”的方法/186

生意不成人情在/188

路窄处留一步与人行/190

适时地“贬低”自己/192

第8章 巧装糊涂避是非

掌握低调的人生的哲学，需要在为人处世学会巧揣着明白装糊涂。人生在世，如果我们处处精明强出头，事事过于计较，就有可能聪明反被聪明误，使自己陷入无穷的是非纷争之中。而如果我们能学得“难得糊涂”的智慧，就能够妥善地处理好与世间的人和事物的关系，摆脱是非纷争的困扰，让自己的人际关系和谐，保全自身的利益，并让自己的心情泰然平和，做到无往而不利，无事而不顺。

揣着明白装糊涂/197

精明不可太过分/198

太过计较惹是非/201

掌握装聋作哑的技巧/204

培养视而不见的功夫/206



学会喜怒不形于色/207

用“糊涂”法来化解麻烦/209

佯装糊涂成大事/211

“糊涂”生活乐常在/213

“糊涂”相处化纷争/215

该糊涂时则糊涂/217

第9章 言语委婉得实惠

要想掌握低调的说话哲学，必须学会把话说得委婉。俗话说：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”。说话过于直接，口无遮拦，甚至动不动就与人争论，就会祸从口出，使你无意中伤害朋友，得罪他人，惹下不必要的麻烦。说话委婉，直话曲说，充分照顾自尊，可让你福从口入，获是他人好感，赢得他人认可，奠定事业成功和人生幸福的基础。

直话不妨转个弯说/221

委婉让你更具亲和力/227

谦虚之辞受欢迎/230

争论中没有赢家/233

口无遮拦易惹祸/235

话语不能太过直接/237

掌握免遭妒忌的说话方法/239

说话要把握分寸/242

把说话的机会让给他人/244



说话姿态要放低/246

忠告最好不要随便提/248

将表现的机会让给别人/250

第 10 章 省身克己求大成

在修身方面，掌握低调的人生哲学需要做到时刻省身克己。老子曰：“祸莫大于不知足”。万千世界的诱惑太多，功名利禄，酒色财气，处处皆是陷阱，如果一个人不能把持自己，克制自己的欲望，提高自己的修养，就有可能禁不起的外在的诱惑而犯下不能弥补的错误，导致终身遗憾，只有不断通过淡泊明志，持重守静，善于知足来提高自己的定力，方有可能不犯错误，成就一番大的事业。

祸莫大于不知足/255

战胜自己的贪欲/257

正确对待功名利禄/259

攀比让人徒增烦恼/261

保持一颗平常心/263

知足是一种成功做人的艺术/265

勿以恶小而为之/267

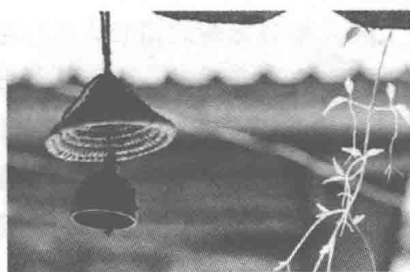
不要过于自我膨胀/269

持重守静成大用/270

淡泊方以明志/273

第1章

低调是门大智慧



地低为海，人低为王。自古以来，高调者易招祸，低调者易致福。低调行事，可让人有效保护自身，有效赢取他人信任，可轻易化解他人忌妒，可轻易赢取人心，受到别人的欢迎，可让自己拥有好心情，等等。一句话，低调行事是门大智慧，是处世之良策，是做事之良方。拥有低调的为人哲学，你就会拥有通向成功与幸福之门的金钥匙。



高调自大易招祸

大凡历史上的名人能人，英雄豪杰，都常常是身怀绝技，但他们也都知道，“山外有山，天外有天，能人背后有能人”的道理，所以要想赢得胜利，后发制人，都是深藏不露，大智若愚，大巧若拙，不轻易地暴露和表现自己的才能。

真正聪明的人，不会自以为是，他们为人处世以谦虚好学为荣。张扬从来都是他们的禁忌，而低调才是他们坚守的做人原则。他们常以自己的无知或不如人而惭愧，能够得到更多的学习机会，向别人求教，丰富和完善自我是他们的目的。即使自己确有才智，也不会四处去出风头，不去刻意地炫耀或展示自己，克制和忍耐住自己争强好胜的心理。相反，那些骄傲自大的人却常常招致祸端。

“出头的椽子先烂”，过于显露自己的才能和智慧，过分地招摇，首先会招致对自己的损害，尤其是容易受到有妒忌之心的小人的攻击。忍耐住这种自我显示的心情，一则能使自己谦虚向学，二则可以保护自身不受损害，有利于自己聪明才智的发挥。有很多知识分子，常常向别人显示自己的清高与孤傲。三国时候的祢衡，具有很高的才学，要是生逢其时，也许能发挥他的才干，然而他生逢乱世，又恃才傲物，结果被杀。

汉献帝建安初年，曹操考虑派一个使者到荆州劝说荆州牧刘表投降。谋士贾诩建议说：“刘表喜欢与有名的人士交往，最好能物色一位著名的人物前去，才有希望达到目的。”曹操觉得有道理，就问另一个谋士荀攸说：“你认为谁可以去？”荀攸回答：“当然以孔融去最好！”

孔融是孔子的第二十代孙，担任过北海侯国的相，以能写文章与慷慨好客闻名，是当时文学界著名的“建安七子”之一，当然是比较理想的人选。曹操点头答应，并嘱咐荀攸去给孔融打招呼。孔融听到荀攸的话，立即接口说：“我有一位好友叫祢衡，字正平，他的才学比我高十倍。这个人足以在天子身边工作，做一个使者，更不成问题。”后来孔融并没有把祢衡直接推荐给曹操，而是向汉献帝上了一个表，大大夸耀了祢衡的才能。献帝把表章交给曹操，曹操心中老大不高兴，就随便叫人去把祢衡喊了来。祢衡来后，按例行礼，曹操却一反以往尊重人才的常态，不给祢衡安排座位。平时颇为自负的祢衡见到这个场面，不觉仰头向天，一声长叹说：“天地虽然这样宽阔，为什么跟前连一个像样的人都没