

DONGDE DITOU CAINENG CHUTOU

李艳/编著

改变命运的人生智慧 

懂得低头 才能出头

“直木遭伐，水满则溢；地低成海，人低成王。”

低头是一种智慧，低头做人，可以使自己站得更稳，更容易被别人接受。

“低”既是成功之要诀，又是处世之良方。一个人唯有懂得低头，
有朝一日才能出头。

金城出版社
OLD WALL PRESS

畅销品

本年度最值得阅读、最具实用价值的处世经典

这，不是一本普通的书，它将有可能改变你的未来

阅读本书，必将让你受益匪浅

改变命运的人生智慧



懂得低头 才能出头

李 艳/编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

懂得低头 才能出头 / 李艳编著. —北京: 金城出版社, 2010.9
ISBN 978-7-80251-592-5

I. ①懂… II. ①李… 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 (2010) 第 169938 号

Copyright© 2010 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归金城出版社所有, 未经合法许可, 严禁任何方式使用。

懂得低头 才能出头

作 者 李 艳

责任编辑 雷燕青

开 本 787 毫米×1092 毫米

印 张 20

字 数 287 千字

版 次 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

印 刷 三河市腾飞印务有限公司

书 号 ISBN 978-7-80251-592-5

定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013

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

现实生活中，每个人都渴望成功，很多人为了这些目标而拼命地展现自己。平日里他们锋芒毕露；职场中他们争先恐后；交际上他们高谈阔论……然而，最终这些“争强好胜者”却很难获得成功。他们既不缺才气，也不缺激情，但是为什么就不能如愿以偿呢？其关键原因在于：他们不懂得低头做人的道理。

有人问苏格拉底：“您是天下最有学问的人，那么您说天与地之间的高度是多少？”苏格拉底毫不迟疑地说：“三尺！”那人却不以为然：“我们每个人都五尺高，天与地之间只有三尺，那不是要戳破苍穹吗？”苏格拉底笑着说：“所以，凡是高度超过三尺的人，想要在天地之间立足，就要懂得低头。”

懂得“低头”之道的人能屈能伸，刚柔兼济。一时的低头是为了长久的出头，正如暂时的退让是为了更好地前进一样。虽然我们没有苏格拉底的豁达，但是学会低头，拥有谦逊的美德，的确是会受益终生的。

“低头”是一种智慧，更是一种能力。低头不是自卑，也不是怯弱，它是清醒中的嬗变。低头做人，可以使自己站得更稳，更容易被别人接受。“低”既是成功之要诀，又是处世之良方，唯有懂得低头，有朝一日才能出头。

低头就是用平和的心态来看待世间的一切，在卑微时安贫乐道、豁达大度，也可以在显赫时不骄不狂，达到“处富如贫，处贫如富”之境界。处低不代表低人一等，而是一种认真和专注的做事态度，是自我反省的高明智慧。

在人生道路上，很多人都用不屈不挠、百折不回作为自己的座右铭。要想有所成就，的确需要这样一股子韧劲，但是不分场合地盲目遵循，最后的结果就只能是输掉自己，输掉一切！所以放平心态，低头做人，才是人生中的大智慧。唯有低得了头，才能获得新的出头之日。

走路的时候需要抬头，这样才能看清前行的方向；走路的时候也需要低头，这样才能知道前进的路上有没有障碍，自己才能够走得平稳。做人也是一样，有

时需要抬头看人，这是对他人的一种尊重，也是对自己的一种信任；有时需要低头，这样才不会让自己锋芒毕露，才能更好地学习别人的长处，获得更多前进的动力。

会低头，则学会了审时度势，牺牲小局，着眼全局，这样才能成就大事；学会低头，也就能顺利跨越生活中意想不到的低矮“门框”而免受无谓的伤害。当你从困惑中走出来时，你会发现，低头其实是一种难得的境界。你会发现，有时，稍微低一下头，我们的人生路会走得更精彩。

本书正是这样一本教你在为人处世方面懂得低头的学问，帮助广大读者在复杂的人性丛林中绕开弯路，开创出一个广阔的发展空间，成就辉煌事业，演绎精彩人生。

编 者

目 录

第一章 善于忍耐，懂得坚持 /1

会办事的聪明人，在做事的过程中都懂得忍耐的艺术。在遇到难办的事时，必须要有忍耐的精神，即使结果令你难以忍受，也要笑脸相迎。只要是能够达到自己的目的，天大的事，都要忍一忍，不要因为面子做出一些冲动的行为。只有这样才能远离祸患，为自己的前途开辟一条宽敞大道。可以说，“忍”术是在世间轻松行走的一条保身之道。有些时候看似毫无希望，其实只要认真争取一下就有可能成功，所以，不管做什么事都要认真争取，坚持到底就是胜利。

宠辱不惊，做人稳住心气 /3

冷板凳总有坐热的时候 /6

忍让可以避免无谓的争执 /9

忍小节者才能成大事 /12

“忍”住一时，成就一世 /15

不轻易放弃，坚持到底 /17

保全自己，忍人所不能忍 /19

耐心忍一忍，就能成功 /22

控制好情绪，三思而后行 /26

成功需要经历足够多的失败 /29

做事最忌讳半途而废 /32

做最好的努力，做最坏的打算 /36

第二章 宽宏大量，以德立身 /39

看一个人是否可以成就一番事业，要看他是否能以一种宽容的心态控制自己，宽恕别人。学会宽容不仅有益于身心健康，而且对赢得友谊，乃至事业的成功都是必要的。因此，在日常生活中，无论对老人、对领导、对同事，都要有一颗宽容的心。要走向成功，需要以德立身，这是一个成功者必须确立的内在标准。没有这个内在的标准，人生之路就会失去支撑，最终导致失败将是必然的。

给别人面子，就是给自己面子 /41

宽容做事，宽容成事 /44

自我克制，不随便发怒 /46

让人一步不等于低人一等 /53

责备他人不如检讨自己 /55

学会跟不喜欢的人相处 /57

道德至上，以德立身 /60

乐于忘记，不念旧恶 /62

言出必行，行则必果 /66

适可而止，办事有“度” /69

第三章 可进可退，能屈能伸 /71

知进而不知退，善争而不善让，必然会招来灾祸。对于一件事情，如果一味地为了达到目的而只强调好的一面，别人就很难相信。只退不进难成气候，一味地猛冲容易碰壁，所以，掌握好进退的尺度是一个人成功的关键。能屈能伸好做人，可高可低大丈夫。如果一个人执着于自己的尊严和面子，落难王子那样的悲剧很可能会再度重演；如果放下身段，抛开身份，也许会发现，前面的路越走越宽。

放下身段，能屈能伸 /73

见好就收，低调做人	/76
改变能改变的，适应不能改变的	/79
当退则退，以退为进	/81
宁得罪君子，不得罪小人	/83
与人抬杠争风，不如笑脸相迎	/85
求胜不可心切，强进不如暂退	/87
失之东隅，收之桑榆	/90
留好退路，以便更好的进攻	/93
让步不是吃亏的代名词	/96
给他人留余地，给自己留退路	/100

第四章 不放不获，不舍不得 /103

人生就像一次长途旅行，到了站点，你就必须下车。沉迷于过往的人将永远生活在痛苦和遗憾之中。人的一生中总会有很多得失，能否正确看待得失，取决于一个人的心态，心态决定了快乐与否。人的一生中要学会自求平衡，学会和生活讲和，而不是和生活较劲，更不要和自己过不去。

调整心态，积极面对	/105
大舍大得，小舍小得	/108
学会放弃，敢于放弃	/111
理智选择，正确舍弃	/115
拿得起，也要放得下	/118
抛弃自卑，找回自信	/121
放弃固执就是放弃失败	/126
“放”一下，事情会变活	/128
小利舍不得，大利争不到	/130

第五章 放低姿态，明哲保身 /133

一个聪明的人懂得将自己的姿态放低，与别人和谐相处，在适当的时候，与别人共同分担利益和荣耀，绝不会自以为是、自私自利，以自我为中心。在待人处世中，“低头”的目的是为了让自己与现实环境有和谐的关系，把二者的磨擦降至最低，是为了保存自己的能量，好走更长远的路，更为了把不利的环境转化成对你有利的力量，这是处世的一种柔软，一种权变，更是最高明的生存智慧。

看轻自己不等于看低自己 /135

好为人师，不如虚心求教 /137

沉默有时可以明哲保身 /140

别总是把自己当成主角 /142

利益共享，别太自私 /145

适当收敛你的表现欲 /149

低调聚人气，张扬遭人嫉 /151

聪明人懂得自我解嘲 /154

人在屋檐下，必须要低头 /156

适时示弱，免招人烦 /158

聪明人，懂得回避是非 /160

第六章 假痴不癫，吃亏是福 /163

为人处世的过程中，有时候要学会真人不露相，懂得装糊涂。本来胆大如牛，却表现得胆小如鼠；原本足智多谋，却表现得寡言讷语。目的只是为了蒙蔽对手伺机夺取主动权，让对手防不胜防，制造出其不意的效果。中国有一句流传很久的话：好汉不吃眼前亏。可有些时候，要吃“眼前亏”，这也是为人处事的一种方法。

糊涂在表面，聪明在内心 /165

收敛锋芒，让功保身	/167
用糊涂伪装内心的聪明	/169
恃才放旷招人妒，大智若愚是上策	/171
真人不露相，懂得装糊涂	/174
掩藏锋芒，避免成为众矢之的	/177
过于较真累己累人	/180
大事不糊涂，小事装糊涂	/182
吃亏一时，得益一世	/185
眼前亏，该吃也得吃	/187
占小便宜就会吃大亏	/189
自以为聪明要不得	/192

第七章 谦逊交际，广建人脉 /195

孟德斯鸠说：“夸奖的话，出于自己之口，那是多么乏味！”谦受益、满招损。虚怀若谷，低调为人，人们喜欢接近。骄傲狂妄，自以为是，无形之中就拒人于千里之外。有的人依恃着自己的才能、学识、权力和金钱等等，便目空一切，狂妄自大。“狂”其实是不好的，要不得的。处世如果与“狂”相结合，便会失去人的常态，便会产生不文雅的名声。

该说的留一点，不该说的莫开口	/197
免与人争，口舌之快要不得	/199
会说圆场话，会听弦外音	/201
善于察言观色才能游刃有余	/205
看人说话，对症下药	/208
场面话该说还是要说	/210
礼贤下士，赢得人心	/213
水满则溢，盛极必衰	/215
门缝里看人如同井底之蛙	/217

责备人的事情别轻易做	/220
得理不让是得势失人心	/223
天不言自高，地不言自厚	/226
谦和敬人者，人亦敬之	/229
虚怀若谷，低调为人	/232
擅于处理好同事关系	/235
播种感情，广建人脉	/239

第八章 亦方亦圆，随机应变 /243

做人就要像古代铜钱一样，“边缘”要圆活，要能随机而变，但“内心”要守得住，有自己的目的和原则。例如，对周围的环境、人物，假如有看不惯处，不必棱角太露，过于显出自己的与众不同来。“处世不必与俗同，亦不宜与俗异，作事不必令人喜，亦不可令人憎”，即可以保全气节，也可以保护自己。

避重就轻，绕道而行路更宽	/245
有了意外，要学会如何“圆”场	/247
善用逆向思维，变不可能为可能	/249
灵活办事，才能抓住机会	/253
固步自封，没有出路	/255
改换思路，豁然开朗	/260
圆通做人不等于圆滑世故	/263
遇方则方，遇圆则圆	/265
难题不直取，绕道易攻关	/268
机会来时要紧紧抓住不放	/271
认真筹划，杜绝盲目	/273

第九章 低头做人，高处成事 /277

甘愿处低，是一种境界，是一种修养。耐得住低就，实现厚积薄发的冲击，才可以到达赢得人生、成就事业的最高点；拥有处低瞻高的胸襟，才可以更好地展现登高望远的风度与气魄，这才是做人的真本色。低是起点，一时的低处并不能说明什么，成功更青睐于能走出低谷的人；低是事情的底端，既立足于低处，自然无所畏惧，更能勇敢地攀向高处。

处低也同样不失斗志 /279

行而不言，处低瞻高 /282

韬光养晦，待机而动 /287

先做小事，再做大事 /291

降低门槛，认真做事 /294

低处认真，高处大成 /298

木秀于林，风必摧之 /301

低调处世，淡泊名利 /303

第一章

善于忍耐，懂得坚持

会办事的聪明人，在做事的过程中都懂得忍耐的艺术。在遇到难办的事时，必须要有忍耐的精神，即使结果令你难以忍受，也要笑脸相迎。只要是能够达到自己的目的，天大的事，都要忍一忍，不要因为面子做出一些冲动的行为。只有这样才能远离祸患，为自己的前途开辟一条宽敞大道。可以说，“忍术”是在世间轻松行走的一道十分有效的护身符。有些时候看似毫无希望，其实只要认真争取一下就有可能成功，所以，不管做什么事都要认真争取，坚持到底就是胜利。

宠辱不惊，做人稳住心气

成功时不要居功自傲，要学会宠辱不惊。
功成名就时更要稳住心气，能够适当地将荣耀
分给其他人一些，甚至为了明哲保身，功成身
退也不失为良策。

人生就是受苦受难的过程，这个观点不知道有多少人认同，但要谋求发展，必须“稳步前进、谦虚谨慎，宠辱不惊”是每个人都毋庸置疑的。因为成大事者必备的就是“泰山崩于前而色不变”的沉着。

三国时期，曹操手下有一智慧超群，谋略过人的谋士——荀攸，他辅佐曹操二十余年。期间讨袁绍、擒吕布、定乌桓，他从容不迫地谋划战争策略，处理军中上下左右的复杂关系，直到辅佐曹操统一北方，他始终在残酷的人事倾轧中处于稳定地位，原因就在于他能够稳住心气，无论在怎样的情况下他都不会乱了方向。

曹操曾对荀攸这种低调做人的心态用一段话作出了精辟地总结：“公达外愚内智，外怯内勇，外弱内强，不伐善，无施劳，智可及，愚不可及，虽颜子、宁武不能过也。”由此可见，荀攸的智慧过人，他对内对外，表现的迥然不同。对内，他用过人智慧连出妙策；对外，他用坚强的意志奋勇当先，不屈不挠。但却从不邀功，不争权位，表现的谦虚谨慎，宠辱不惊，甚至还掩盖他的功绩。

在曹操谋取袁绍冀州时，荀攸前后谋划了十二种策略，使得曹操顺利地打败袁绍。但当有人问起他当时的情况时，他的回答极其出人意料，他说他什么都没做。即使史家称赞他是“张良、陈平第二”时，他仍然闭口不提自己的卓著功勋。

也是由于他的宠辱不惊的心态，即使他深受曹操宠信二十余年，直到建安十九年在从征途中善终而死，还是没有一人在曹操面前谗言陷害，更没有过让曹操不悦的行为，这在历史上非常罕见。在他死后，曹操痛哭流涕，说：“孤与荀公

达周游二十余年，无毫毛可非者。”

宠辱不惊的低调处世方式，并不像表面上看起来的那样不知喜怒哀乐。事实上，它是通过多做事少说话、沉着冷静地将智慧发挥得淋漓尽致。与此同时，宠辱不惊，稳住心气还能够保命安身，得以善终，这又何乐而不为呢？

西汉初年，在连年战争导致人口锐减，经济萧条，国家困难重重的情况下，汉高祖赐予功勋卓著的张良，富饶的齐地三万户为封邑。张良在这种情况下，毫不犹豫地婉言谢绝了高祖的厚赐，这种明哲保身的良苦用心堪称至极。高官厚禄的确诱人，但是低调做人的本色不能丢弃。如果你拥有名利就沾沾自喜，失去名利就黯然神伤，那么，你永远也只是外物的奴隶。

大凡成就大事的人，他们的成功都取决于为人处世的方法。一旦取得成绩便兴奋不已，大肆炫耀自己的功劳，丝毫不能稳住心气，这样高调的做人方法是不可取的。真正大智慧的人能够做到宠辱不惊，甚至能够为了明哲保身，把自己的成就掩藏起来，把成功的光环戴在别人的头上。

现实中存在着这样一种情况：功高盖主。自古以来人们就很注意这一点，不论做任何事，都要守住自己的本分，绝不能独霸荣誉，避免功高盖主。否则，轻则招致别人的怨恨，重则惹来不可预知的祸患。历史上有很多这样的事例，那些能在关键时刻不炫耀、独享荣誉的人，都能全身而退，有个好结局。

汉代晁错自认为才智超过文帝，朝廷中的大臣也远远不及他，屡次向文帝暗示自己完全可以担任佐命大臣，想让文帝将处理国家大事的权力全部交给他。但是晁错的这一行为在文帝看来正是功高盖主的表现。

提起韩信无人不知，最终的下场悲惨至极。最主要的原因就是没有稳住心气，受宠的光环迷住了智慧的眼睛，导致功高盖主，最终以悲惨结局收场。

韩信从项梁、项羽起义时，被任命为郎中。为其主屡献良策，却屡屡不用，自认英雄无用武之地，便投奔刘邦，被萧何荐为大将。

楚汉战争时期，韩信明修栈道、暗度陈仓，出奇制胜一举攻下关中。后来，刘邦与项羽相持于荥阳、成皋间，韩信被刘邦任命为左丞相，带领兵马攻打魏、平定赵、齐，而后被封为齐王。

在韩信的协助下，刘邦很快建立了汉朝。后来有人诬陷韩信，说他要举兵造

反，刘邦误信了谗言，将他降职为淮阴侯。后有人诬陷韩信与其同谋，欲起兵长安，直接导致了他被吕后设计杀害于未央宫。

古语有云：“懷乎若朽索之馭六馬，栗栗危懼，若將殞于深淵。”就是告诉人们不要居功自傲，要学会宠辱不惊。功成名就时要稳住心气，能够适当地将荣耀分给其他人一些，甚至为了明哲保身，功成身退也不失为良策。