

于思◎主编

中庸式低调

低调是种谦卑。学会在适当的时候保持适当的低姿态，绝不是懦弱的表现，而是一种智慧。做人保持谦卑，放下架子，不张扬，也不张狂，既是一种态度也是一种作为，既是人生的一种品位也是人生的一种境界。



金城出版社
GOLD WALL PRESS



予思◎主编

中庸式低调

低调是种谦卑。学会在适当的时候保持适当的低姿态，绝不是懦弱的表现，而是一种智慧。做人保持谦卑，放下架子，不张扬，也不张狂，既是一种态度也是一种作为，既是人生的一种品位也是人生的一种境界。



金城出版社
GOLD WALL PRESS



图书在版编目(CIP)数据

中庸式低调 / 予思主编. —北京: 金城出版社,
2010.10

ISBN 978-7-80251-618-2

I. ①中… II. ①予… III. ①成功心理学 - 通俗读物
IV. ①B848.49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第180313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, 严禁以任何
方式使用。

中庸式低调

主 编 予 思

责任编辑 雷燕青

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

印 张 20.25

字 数 350千字

版 次 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

印 刷 北京世纪雨田印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-80251-618-2

定 价 39.80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

所谓“中庸”的“中”，即不偏不倚，不左不右；“庸”，即尊重现实，合情合理。中庸之道的理论基础是“天人合一”。其真实含义是合一于至诚、至善，达到“致中和，天地位焉，万物育焉”，“唯天下至诚，为能尽其性。能尽其性则能尽人之性；能尽人之性，则能尽物之性；能尽物之性，则可以赞天地之化育；可以赞天地之化育，则可以与天地参矣”的境界。“与天地参”是天人合一。因而《中庸》始于“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教”而终于“‘上天之载，无声无臭，’至矣”。这就是圣人所要达到的最高境界，这才是真正意义上的天人合一。天人合一的天是善良美好的天，天人合一的人是像善良美好的天那样善良美好的人，天人合一就是人们自觉修养所达到像美好善良的天一样造福于人类和自然理想境界。

为人处世符合中庸的原则，你就能秉承天下大公、居处天下大善、征服天下大众、成就天下大事，就能急流勇退，成方成圆。这样，你的人生就达到了化境，不论在何时、不论在何地，你都拥有一个和谐成功的人生。

有位社会学家曾说过，人一生中要依靠两件事来确立根基：一件是做人，一件是处世。而历览中外，最能保全自己、发展自己和成就自己的人生之道便是：高标处世，低调做人。所谓“以出世的精神做入世

的事情”，正是这一标准的生动注解。

做人是处世的基础，处世是做人的延伸。所以，高标处世、低调做人的关键就在于低调做人！我们翻阅历史，注目现实时，往往会发现“大凡高标处世者”，其做人的基调都很低；大凡低调做人者，其处世的标准都相当高。于是就产生了一种奇妙的因果：越是低调做人者，往往越能成就大事；越是功成名就者，往往越是低调做人的典范。所以，面对这个云谲波诡的世界，只有懂得、始终保持低调做人的人，才能在社会的舞台上演好每一个角色，在人生的旅途中走好每一段路。

本书以独到的人生视角、辩证的思维方式深刻地阐述了低调做人的社会意义，从而为人们更好地做人做事、成就事业提供了有益的哲学启示和思想指导。

本书立足现实，取材于我们熟悉的生活，有着幽默风趣的历史典故，又没有丝毫拘泥于世俗生活的痕迹。它语言平实、优美，娓娓叙来又无哗众取宠之意，且有极强的可操作性。希望这本书能让你在掌握做人处世之精髓的道路上少走一些弯路，尽快在事业上获得成功，在人生的道路上找到幸福！

第一篇 做人为什么要中庸低调

中庸低调的人能正确认识、分析自我，能正确认识自己的优势与劣势，不会以自己的短处与人家的长处相比，更不会以自己的劣势与人家的优势相论。能摆正自己的位置，发挥自己的所长，以平常之心对待，显出足够的自信，从而在处事过程中从容自如，游刃有余。

第一章 什么是中庸式低调做人

中庸式低调做人，就是在为人处世时摆正自己的位置，低调点，谦虚点，该说则说，该做则做，友善和气，甘于让人。

低调做人不是“低人一等”/3

低调做人不是懦弱/4

低调做人不是怕人/5

低调做人是认识自己/7

低调是一种大智慧/8

低调做人是宽容/10

第二章 做人太高调会怎样？

春风得意，踌躇满志的人生是每个人都向往的；但绝对不能忘形。一旦露出失态的尾巴就有可能被别人抓住，到那时可能连“落水狗”的命运都不如。你若虚怀若谷，团结别人，用自己的行动，带动大家的能动性和创造性。这样，你既能有效地保护自我，又能充分发挥自己的才华，在社会上争得一席之地。

枪打出头鸟，高调惹祸端/11



木秀于林，风必摧之；行离于人，众必诽之/13

露锋芒于外，伤己身于内/16

得意忘了形，会导致身败名裂/17

喜欢与强者争风吃醋，到头来可能会自讨苦吃/18

自恃己能，必遭其辱/20

第三章 低调做人是普遍制胜的大方略

低调做人不仅是为人处世的手段，还是组织管理、商业竞争的谋略，它具有普遍的制胜意义。许多利用大张旗鼓的方法不能解决的问题，采取低调策略会收到意想不到的理想效果。

低调做人是立足社会的最佳姿态/22

低调做人是成就事业的最佳策略/24

低调做人是自我保护的最佳手段/25

低调做人是维持成功的最佳保障/27

第二篇 如何中庸式低调做人

常说：“天不言自高，地不言自厚。”自己有无本事，本事有多大，别人都看得见，心里都有数，不用自吹，更不能狂妄。没有多少人乐意信赖一个言过其实的人，更没有一个人乐意帮助一个出言不逊的人。不论是庄子还是老子，都劝人要以谦抑为上，不可自作聪明地显示、夸耀自己的才能和实力。只有这样，才能不被人妒忌，才能很好地保护自己。

第一章 为人上要低调

在崇尚张扬、个性的时代，社会需要夹着尾巴做人的人，领导需要夹着尾巴做人的人，大家都需要夹着尾巴做人的人。夹起尾巴做人的人永远可以是长久存在下去的人，永远是可以得到许多“好处”的人，夹着尾巴的人无论在什么时候都可以立于不败之地。中庸式低调做人要学会“夹起尾巴”。

要想“高人一筹”，先学“忍辱负重”/31

卷起舌头说话，夹着尾巴做人/32
谦虚为人，狂妄易败/34
不要过分张扬，要和周围的人保持协调/35
贪满者多损，谦卑者多福/36
自夸则人必疑，自谦则人必服/37
位高名显之时，更要低调谨慎/39
犯了错，要勇于承认/41
贱卖面子，贵买身子/42
气不可太盛，才不必太露/44
别把自己太当回事/45
姿态放低点，架子摆小些/46
智者守住本分，愚人越过底线/48
才大不可气粗，居高不可自傲/49
莫吹嘘自己之能，莫炫耀风光之事/51
低姿态生活，高境界做人/52

第二章 处世上要低调

千万不要处处表现出你的聪明，好像只有你是对的，而别人都是错的。当你总是比别人聪明的时候，就没有人把你当一个聪明人看了，你的聪明才智也很难得到发挥。

人在屋檐下，一定要低头/54
聪明要让上司显/55
必要时把功劳送给别人，把过错留给自己/57
身价飙升时别忘避害/58
甘于卑微，自成尊贵/60
善于倾听是低调处世的一大谋略/61
聒噪不如沉默，息谤得于无言/63
说话时要放低姿态/64
得理饶人更易征服人/66
给别人面子，并要给得自然/67
要比别人聪明，但不要表现出来/69



多些谦虚和随和，少些教训和讥讽/70
留三分余地给别人，就是留三分余地给自己/72
让你的朋友表现得比你优越/73
用谦让化解矛盾/74
贵必须以“贱”为根本，高必须以“下”为基础/76
与其刻意掩饰自己的缺点，不如主动暴露不足而让人接受/77
只管做事，不问荣辱/79
人心好胜，我以胜应必败；人情好谦，我以谦处反胜/81

第三章 处事上要低调

话不能说得太满，事情不可做得太绝，而要在考虑事情时既有全力以赴的进取准备，也给自己留条退路。这样，进可攻，退可守，便没有了后顾之忧。

人要出头，但不能强出头/83
在行动上不偏不倚，不前不后/84
想要达到最高处，必须从最低处开始/86
没资格说话的时候，先埋头把事做好/87
想干一番大事业，必须从最卑微的小事做起/88
行事要符合自己的角色身份/90
进入新环境，不要急于崭露头角/90
丢一时的面子，图长远的发展/91
放长线才能钓大鱼/93
任何时候都不能轻视对手/96
花开还有花落时，行事不必太招摇/97
该说的话就得说，不该说的千万别说/99
得饶人处且饶人/102
话不可说满，事不能做绝/103
适可而止，见好就收/105
拿得起是一种勇气，放得下是一种度量/106
千万别独享荣耀，要懂得与别人分享/108

第四章 忍让——低调做人的晋升术

“吃亏人常在，能忍者自安”，是提倡忍让的至理箴言。在中国人眼里，忍让是一种美德，更是一种以屈求伸的深谋远虑。实际上，忍让也是人类适应自然选择和社会竞争的一种做人方式。

和为贵，忍为高/110

处世让一步为高，退步为进步之本/111

立身要高，处世须让/113

识时务者为俊杰/114

吃亏人长在，能忍者自安/116

羽翼不丰时，要懂得让步/117

对暂时斗不过的小人要忍耐/118

夫唯不争，故人莫能与之争/119

成大事者应能屈能伸/121

主动示弱，寻找获胜的机会/122

驴子向你叫，你可别向它叫/123

以退让开始，以胜利告终/125

不要逞一时之勇，不要图一时之快/126

以静制动，处安勿躁/128

对强者礼敬，是弱者生存的谋略/129

耐心等待，该出手时才出手/131

要有所忍，有所不忍/134

君子出头十年不晚，要懂得隐忍待机/135

第五章 糊涂——低调做人的装愚术

中国古代的道家和儒家都主张“大智若愚”，而且要“守愚”。大智若愚并非真愚，大智若愚的人给人的印象是：虚怀若谷，宽厚敦和，不露锋芒，甚至有点木讷。其实在“若愚”背后，隐含的是真正的智慧大聪明。大智若愚，这是兵家的计谋，也是处世的方略。

做人别耍聪明，聪明反被聪明误/136

小事不聪明，大事不糊涂/138



- 大智若愚，智者的处世之道/140
- 假装愚钝，韬光养晦/142
- 处处显精明，不是载福之道/144
- 做个糊涂的精明人/146
- 抓大放小，难得小事糊涂/147
- 宁做傻中精，不做精中傻/148
- 身处尴尬的局面，装愚是最佳的选择/150
- 对自己梦寐以求的东西，要装作“不屑一顾”/152
- 装聋作哑，隐身自救/154
- 少一点较真，多一份自然/156
- 用外愚蒙蔽对手/158
- 装傻也要装得恰到好处/159
- 勇于自嘲，内智外愚/160
- 能而示之不能/162
- 装疯卖傻，委曲求全/164

第六章 隐藏——低调做人的韬晦术

在条件不具备时，要想夺取或保存某种东西，必须暂时交出或放弃它，等待时机，创造条件，最后再把它夺回来；在我们的实力尚处于劣势的条件下，为了调动对手、战胜对手，不计较一城一池的得失，这种以最终打败对手为主的放弃是为了更牢固、更长久的占领。

- 鹰立如睡，虎行似病/166
- 学会装傻，懂得藏巧/168
- 假痴不癫，深藏不露/169
- 明修栈道，暗度陈仓/171
- 藏锋露拙，匿锐示弱/173
- 姑息怂恿，静待良机/174
- 藏器于身，待机而动/175
- 卧薪尝胆，只为放手一搏/177
- 喜怒不形于色/179
- “野心”不要轻易外露/180

关键时要隐藏起真实意图/182

不亮底牌，直到最后一刻/183

心事不可随便与人说/184

隐藏自己的目标/186

遇事不可操之过急/187

第七章 灵活——低调做人的应变术

在人际交往中，最聪明的人总能发现自己身处何处，知道左右存在什么利害，然后巧妙应对，既不伤害自己，也不伤害他人。可以说，巧妙应对是待人处世中必不可少的手段，有些事情之成败，全在于你应对的灵敏度。

随方就圆，立世之本/188

懂得观风听雨/190

说话要懂得拐弯儿/192

学会投其所好/194

见风使舵，顺水推舟/195

央求不如婉求，劝导不如诱导/197

要善于圆场/198

上什么山唱什么歌，见什么人说什么话/201

巧妙应对，机智周旋/203

别在一棵树上吊死，要为自己多谋出路/205

遇强则迁，以退为进/207

好马也吃回头草/208

只要不钻牛角尖，人就有机会/210

行不通的话，就换一种方式去努力/211

做个圆滑的老实人/212

善变也是一种策略，要根据角色变脸谱/214

不偏不倚才能成为“不倒翁”/215

方是做人的脊梁，圆是处世的锦囊/217

灵活运用，大事变没事/219

行事机敏灵便，不可迂腐愚忠/220



遇强示弱，遇弱示强/222

第八章 避害——低调做人的保全术

在处境不利于生存和发展的时候，就不能与人家硬拼，要让自己不引人注意或者不使人关注，以保全力量，然后在不显山、不露水中悄然发展，以便东山再起，另谋大计。一些过分张扬、锋芒毕露之人，不管功劳多大，官位多高，最终多数不得善终，这是尽人皆知的历史教训。

明哲保身，并非遇事就躲/225

学会在妥协中保全自己/226

害人之心不可有，防人之心不可无/227

凡事不忘留一手/229

在处境不利时，要学会藏锋敛迹/230

该退就及早脱身，远离虎口是非之地/231

两利相权取其重，两害相权取其轻/232

宁可得罪君子，也不要得罪小人/233

不要出言不逊，否则会四处树敌/235

当心被人“买”，切勿结交势利朋友/236

左右权衡，找到不败的安全点/238

警惕“变脸术”，一防做“冤死鬼”/239

尽量不与小人发生正面冲突/241

谨小慎微，谨言慎行/243

自贬自损，避祸远罪/244

功成身退为明智之举/247

第九章 巧借——低调做人的攀附术

“良禽择木而栖，贤臣择主而从”这句古话，应该作为所有有进取心的人的“座右铭”。千万不要因为投错了人而遗恨终生。

善择明主，借势成事/249

贵人相助，成功人生的支点/250

如何结交对自己有帮助的人/251

人皆贵人——不要忽视任何一个人/253
巧妙结交社会名流的艺术/255
多交友，多条路/257
打好“人情”这张牌/258

第十章 阴柔——低调做人的“牵牛”术

对于顽固的对手，不能一味地使用强硬的手段以硬碰硬。那样的话即使能制伏其人，也未必能收服其心。俗话说，“软绳子捆得住硬柴禾”，采取阴柔的手段是对付强硬分子的上上之策。

上善若水，以柔克刚/260
柔性坚持，无可抵挡/262
以刚克刚，两败俱伤；以柔克刚，无往不胜/265
有方圆之性才有方圆人生/266
采取阴柔的手段来对付强硬分子/268
黑脸开戏，红脸收场/269
左右开弓，软硬兼施/271
软磨硬泡，不达目的不罢休/273
既要大棒子，又要送萝卜/275
无为而治，无招胜有招/277
以柔克刚，以退为进/279
避免自己被暗算/280

第十一章 多元——低调做人的权谋术

事情发展方向是多元的，人的发展也是多元的，你认为把对手逼上了绝路，可能对手“柳暗花明又一村”。当对手逃脱此劫，养好伤，恢复了元气，对你已存在一股彻骨的仇恨，这时的你又得为这个对手耿耿于怀，这样下去你又能干成什么真正的事业？有时，给人留路，便是给自己留路。

软硬兼施，相得益彰/282
要想出人头地，先将自己的脸变厚/283

- 拒绝别人时要无情点/284
捧中加恐，掌握主动/287
屈一伸万的晋升术/288
巧用身边优势/289
以诚待诚，以谎治谎/290
黑中一定要有厚，不要把“兔子”逼急/292

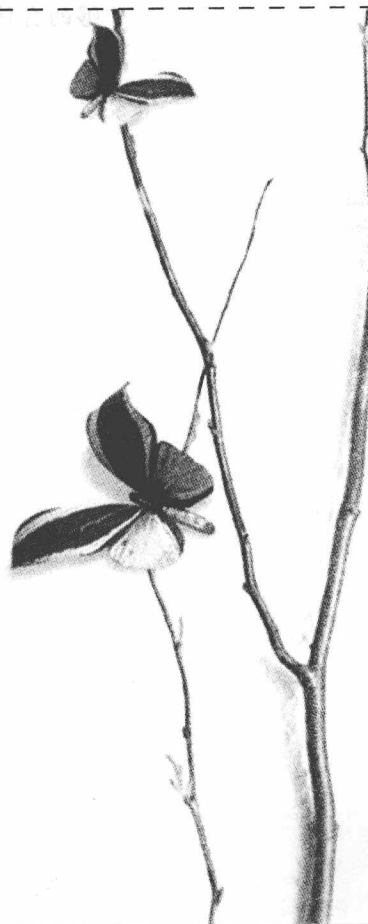
第十二章 权衡——低调做人的防御术

在人际交往中，碰到恶人是难免的。遇上恶人怎么办？常言道：恶人自须恶人磨。制住恶人，办成己事，并非易事。必要时就需要以毒攻毒，以恶制恶。

- 不理不睬，不战而屈人之兵/294
用恐吓的手段化解对手的攻击/295
先给点颜色，再谈和颜悦色/298
抓住弱点，牵着对方的鼻子走/299
运用拆台术，打消对手的嚣张气焰/301
攻其后方，围魏救赵/302
反唇相讥，让取笑者自取其辱/304
借法律权威，加强威慑力/305
旁敲侧击，话里藏话/307

第一篇

做人为什么要中庸低调



中庸低调的人能正确认识、分析自我，能正确认识自己的优势与劣势，不会以自己的短处与人家的长处相比，更不会以自己的劣势与人家的优势相论。能摆正自己的位置，发挥自己的所长，以平常之心对待，显出足够的自信，从而在处事过程中从容自如，游刃有余。