

· 姿态放到最低 心态炼到最静 心性磨到最纯 ·

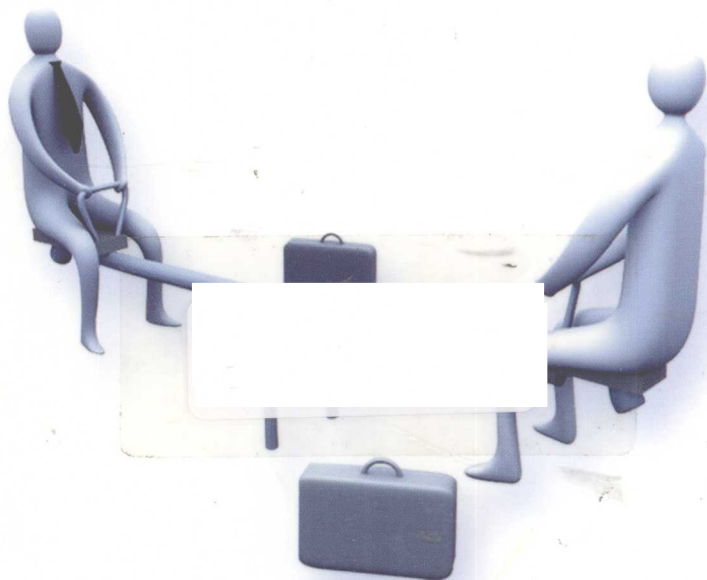
低姿态

做人做事的艺术

DIZITAI ZUORENZUOSHIDEYISHU

厚积薄发的原动力 触底反弹的发力点

王 峰◎编著



低姿态并不代表低人一等，而是一种认真和专注，是成就自我的智慧锦囊和一飞冲天的胜利之剑。

中国华侨出版社

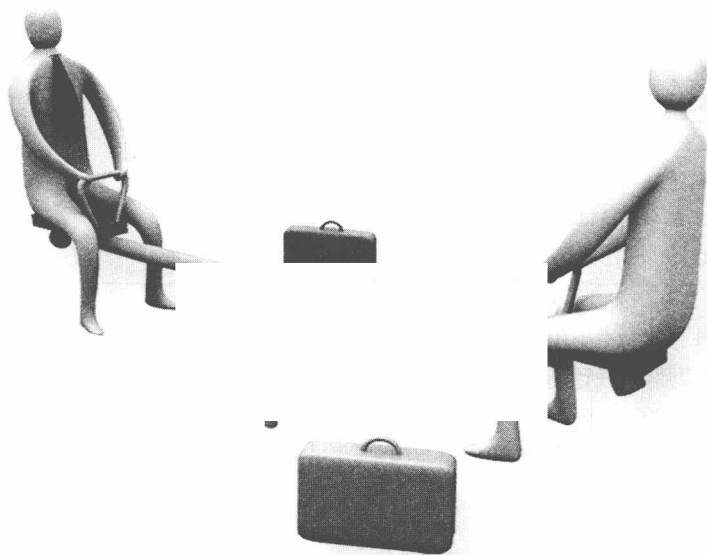
· 姿态放到最低 心态炼到最静 心性磨到最纯 ·

低姿态

做人做事的艺术

厚积薄发的原动力 触底反弹的发力点

王 峰◎编著



低姿态并不代表低人一等，而是一种认真和专注，是成就自我的智慧锦囊和一飞冲天的胜利之剑。

中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

低姿态做人做事的艺术 / 王峰编著. —北京: 中

国华侨出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5113-0731-6

I. ①低… II. ①王… 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185117号

●低姿态做人做事的艺术

著 者 / 王 峰

责任编辑 / 文 心

装帧设计 / 添翼图文设计室

经 销 / 全国新华书店

开 本 / 710×1000 毫米 1/16 开 印张 / 19 字数 210 千字

印 刷 / 北京蓝创印刷有限公司

版 次 / 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 4000 册

书 号 / ISBN 978-7-5113-0731-6

定 价 / 32.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

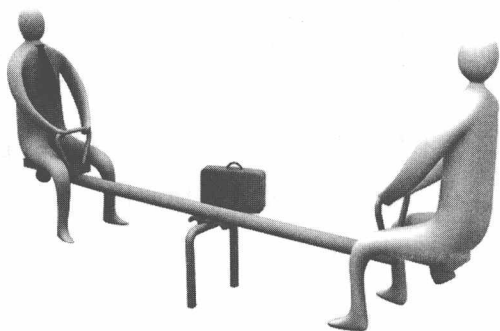
编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言



低姿态——水一样的智慧

做人要善于学习水的智慧，能避高就低，在最低处隐藏着无穷的变化与智慧。水善于低是一种风度与气魄，也是一种谋略与智慧，更是一种处世的姿态。

这种低是低调、是低头，是能随势就形，藏无穷力量于平静之中，化剑拔弩张为平心静气，化狂风骤雨为和风细雨，化扑朔迷离为悄无声息，是一种“于无声处听惊雷”的做人学问。

放低姿态，不是懦弱与放弃，而是隐忍与收敛，是一种安身立命的精神境界。能够在高低上下之间找到恰当的平衡，能够在进退藏露中实现人生的目标与理想。

放低姿态，能够在低调中修炼自己，并且寻求机会，在不显山、不露水之中，成就宏图伟业；能够在无人关注的情况下，一飞冲天，一鸣惊人，不骄不狂，豁达从容；能够在隐蔽中养精蓄锐，从而实现胜人一筹的突变。

低处可能是逆境，也可能是顺境，要有处变不惊的胸襟，也要有厚积薄发的耐力。学会低调要做到既急于求成，也不掉以轻心；忍得住

寂寞，熬得住低落，耐得住艰险，挺得过历练。这其实是一种理智的生活艺术。

得势淡如云，富贵平常事。不为名利所羁绊，不为金钱所困扰，不为世事的纷繁复杂遮住双眼。无论面对急流险滩，还是鲜花掌声，都能够保持一颗低调的心和博大的胸襟。

低调不代表屈服，而是一种认真和专注。即使困难重重，仍然执著向前，心无旁骛，毫无畏惧地迎接一个又一个挑战，最终登上最高峰，看到最美丽的彩虹。

低头不代表自惭形秽，而是一种自我反省。在反省的过程中，明白自己有什么样的能力，有哪些不足之处，然后虚心求教，不断进取，最终获得成功。低头不代表脆弱，而是一种忍术。它比逞一时之强更加需要智慧，比放手一搏更加需要勇气。在忍的过程中，力量得到了积累，翅膀渐渐地变得强健，一番敛气屏息后，便如大鹏展翅，一飞冲天。

正所谓“欲立己者先立人，欲达己者先达人”，低头不是为了接受别人的敬礼，而是为了弯下腰来把他人抬高，用一种谦卑的姿态于无形中感染、感化、感动他人，从而得到众人的拥护和支撑。众人如水，自己如船，水涨则船高，从而既可以避免搁浅、触礁的危险，又可以加速前进。

真正懂得低头的人，才能够参透人生，坦然地面对是是非非，将琐碎的烦恼赶出心扉，使自己的心灵得到净化，毫无羁绊地感受人生的美好。

人人都想扬眉吐气，但只有懂得适时低头的人才能够更加长久地做到这一点；人人都渴望成功，但只有懂得低头的人才能更加迅速地靠近它，触摸它，直至拥有它。

只要生命还在继续，成功就有可能由可望变成可即。或许以前的你与成功无缘，但只要你能够学会低调、懂得适时地低头，就会有成功的一天。

目 录



第一章

地低能纳海，人低可成王

正所谓“地低成海，人低成王”。对于大海来讲，只有保持较低的位置，才能容纳百川；对于一个想出人头地的人来讲，只有把自己放低，时时保持谦虚，才能在生活中博采众长、步步登高。

1. 埋头做事，处低瞻高 003
2. 在人屋檐下，不妨低低头 008
3. 处低不忘奋斗，失意不能失志 013
4. 从最底层干起，在最高处辉煌 016
5. 放下身段，不言自高 020
6. 敬重别人，收服人心 024
7. 欲速则不达，功到自然成 028
8. 耐心把冷板凳坐热 032

- 9.沉着应对窘境，冷静分析利害 036
- 10.不逞一时之勇，低头等待时机 040
- 11.低调不是放弃，逆境孕育勃发 043



第二章 世事洞明皆学问，人情练达即文章

《红楼梦》中有副对联：世事洞明皆学问，人情练达即文章。“世事洞明”是指在为人处世中要洞察世事之缘由；“人情练达”是指人情世故熟练通达。这既是封建世大夫所推崇的处世哲学，也是今人提倡的为人处事技巧。

- 1.大愚中有大智，木讷中有精明 049
- 2.花半开、酒微醉为最佳 051
- 3.保持深沉，做个不外露的人 054
- 4.低调对待妒忌，善意对待敌意 058
- 5.成不揽功，败不推过 062
- 6.低头躲是非，俯身避强风 064
- 7.巧装糊涂，摆脱尴尬 067
- 8.功成宜早退，富贵难长久 069
- 9.外粗内明，不必较真 070
- 10.出门问路，入乡随俗 073
- 11.给上司留出空间，自己才有空间 074



第三章 低头并不代表低人一等

低头是一种低调做人的哲学，也是弱势图强、险中求进的做事策略，更是赢得人生、成就事业的低调姿态。低头的同时，却在暗中前进；处于弱势，却并非真弱，只是为了减少阻力，避开障碍，这不失为一种睿智的做人之道。

1. 风头不可出尽，便宜不可占尽 079
2. 以弱斗强，反客为主 081
3. 忍辱图强，弱势终成赢家 085
4. 身在险地，低头方能自保 087
5. 喜怒不形于色 091
6. 夹缝中求生存的智慧 093
7. 沙里藏真金，真人不露相 096
8. 收起锋芒，平和处之 099
9. 先处人之下，后做人上人 101
10. 聚沙成塔，集腋成裘 103



第四章 得势淡如云，富贵平常事

古人有云：“王侯将相宁有种乎？”的确，富贵与钱财皆为身外之物，绝非与生俱来，它生不带来，死不带去。所以，一个人不论是权势通天，还是腰缠万贯，皆为过眼云烟，随着时间的推移，一切都将不了了之。这样看来，对于权势与钱财，

能够做到得之坦然，失之淡然的心境，才是低调做人的最佳境界。

1. 名利是过眼烟云，得不喜、弃不忧 107
2. 得意莫忘形，见好就收场 110
3. 宠辱不惊，平心静气 113
4. 戒骄戒躁，居高自省 115
5. 低调能聚人气，张扬必遭人嫉 118
6. 忍住性情，耐住贪欲 121
7. 树大招风，才大招忌 125
8. 高处不胜寒，富贵不宜显 127
9. 胜败皆常事，骄则胜转败 130
10. 为人不张狂，守得住辉煌 133
11. 不可居功自傲 137



第五章

恃才傲物难长久，和逊恭谦心自安

谦虚是低调的兄弟，和逊是低调的姐妹。即使学富五车、才高八斗，也须不骄不躁、不亢不卑。谦受益，满招损，恃才傲物、狂妄自大容易招致灾祸，谦虚和逊处世、虚怀若谷待人是高明的做人技巧。

1. 盛气凌人者，终为人所弃 143
2. 低调使人羡慕，炫耀让人妒忌 146



3.三人行，必有我师焉	150
4.不骄不躁，善于自嘲	153
5.不学赵括谈兵，莫要眼高手低	156
6.“身死因才误，非关欲退兵”	162
7.三思而后言，不可无遮拦	165
8.谦和敬人，人为我用	169
9.给人留面子，给己留退路	172
10.好为人师不如虚心求教	176
11.虚怀若谷，人亦近之	179



第六章

退步方能进步，忍耐可以成功

只知前进不知后退之人，其勇气和精神固然可嘉，但是该进则进该退则退之人，其耐力和智慧更让人欣赏和赞扬。因为，对待一件事情，如果略退一步，可能就会用最小的损失换取最大的收获，反之则不然！如此看来，懂得“退步”和“忍耐”的人，才真正拥有低调做人的大智慧。

1.求胜不可心切，强进不如暂退	185
2.让步的目的是为了进步	188
3.耐住性情，能屈能伸	192
4.柔能克刚，先退后进	195
5.事不可做绝，话不可说满	198
6.身处苦难，茹苦磨炼	201

- 7. 忍住孤寂，守得云开 203
- 8. 失意短暂，心存坦然 206
- 9. 忍辱不争，从长计议 209
- 10. 忍得一时弱，争得日后强 211



第七章 屈己尊人，人皆举之

敬人者，人皆敬之；贱人者，人皆贱之。唯有时时屈己尊人，方能处处受人抬举，在社交场中穿梭自如、游刃有余。

- 1. 拂拭心镜，人人都是朋友 217
- 2. 不疑不悔，给人发挥空间 220
- 3. 维护他人的面子 222
- 4. 记住他人的名字 225
- 5. 把自己看得越高，被他人踩得越低 229
- 6. 虚心向人请教，耐心聆听教诲 233
- 7. 礼貌待人，不可怠慢 235
- 8. 保持热忱，微笑示人 238
- 9. 学会倾听，让对方一吐为快 244
- 10. 避实击虚，从对方兴趣入手 247
- 11. 看人说话，对症下药 250



第八章 心宽容万物，尘埃归自宁

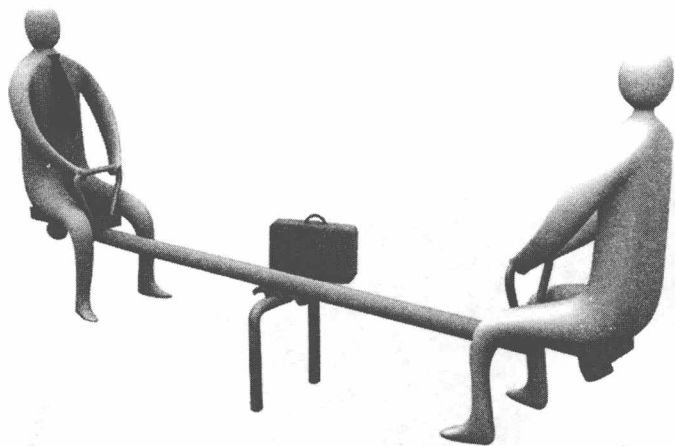
明人罗贯中说：“宽宏大量，何所不容。”的确如此，只要有一副宽阔如海的心胸，就能够容纳世间所有的事物。宽容是立德之基，是处世之道，更是修身之法。宽容在身，便能坦坦荡荡地行走于天地之间。

1. 授人玫瑰，手有余香 255
2. 失意莫叹世态凉，盛时要作衰时想 259
3. 腹中无货窘，饱学心不虚 262
4. 人无完人，勿多苛求 267
5. 常怀宽恕之心，责人以宽为本 271
6. 拆墙为路，化“敌”为友 275
7. 祸福来去，泰然处之 281
8. 以退为进，不争为争 283
9. 尽释前嫌，重归于好 288
10. 恩不忘还，仇不记心 290

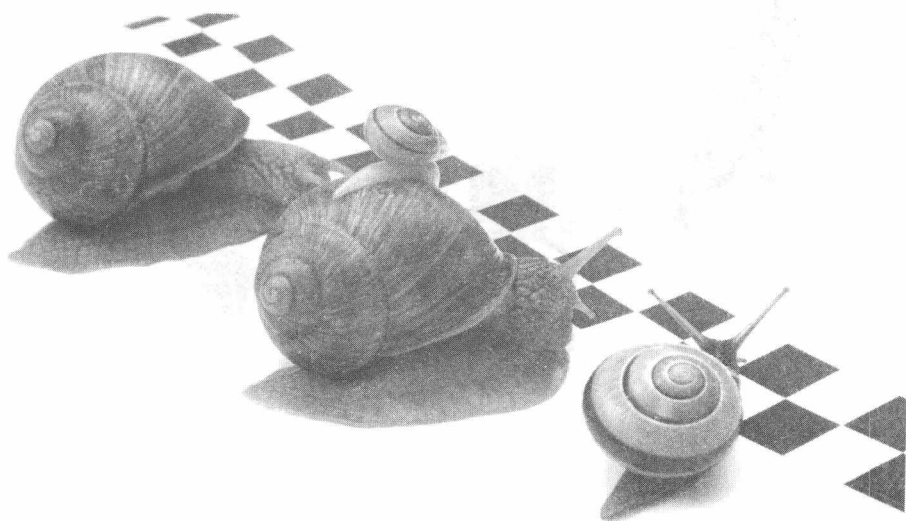
第一章

地低能纳海，人低可成王

正所谓“地低成海，人低成王”。对于大海来讲，只有保持较低的位置，才能容纳百川；对于一个想出人头地的人来讲，只有把自己放低，时时保持谦虚，才能在生活中博采众长、步步登高。



不拘于一时的低头，是一种勇气；不拘于一时的得失，是一种智慧。





1. 埋头做事，处低瞻高



甘愿处低，是一种境界、一种修养。耐得住低就，才可以实现厚积薄发的冲力，达到赢得人生、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。

关于低调做人，自古以来，就大有学问，其中最重要的一条就是能够以较低的姿态来立身处世，始终把自己的起点放在较低的位置，然后以此为基点向高目标迈进。

一个人在走入社会前，就应该做好充分的心理准备。在陌生的环境里，对很多事情都知之甚少，需要时刻请教别人，如果这时候没有虚心、耐心，恐怕要吃大亏。如果一不小心，犯了错误，更容易招致他人不满，被同事埋怨、被领导批评。甚至有时候明明不是自己的错，可领导却认为是你的不对。这时候如果自命不凡或者火气太大，就容易引起争执，影响彼此间的关系，也会使自己的工作难以开展，所以，一定要做好低姿态的心理准备。

既然自己对工作不熟悉，就要虚心向别人请教。如果自己不小心犯了错，也应该坦白承认，并且用心改正，没有人不犯错，知错能改就好。就算受了一些委屈也不要斤斤计较，要明白，这个世界并非随时随地都在使用公正公平的游戏规则，对于不善待你的人，应该宽容地回应他，而不是以牙还牙。降低姿态，低调做人将会帮你适应新环境，给人留下好印象。

在单位里，要勤学好问、乐于助人。如果同事把一些本来不归你负

责的工作交给你，要你帮忙，你要尽量把它做好，这对你有很大的好处：

第一，把这些工作当成一个学习的机会，多学会一种技能，多熟悉一种业务，对自己总会有益处的。

第二，反正自己在办公时间总要做事，只要是公事，而且不妨碍自己分内的工作，就不分彼此一律照做。

第三，要乐于帮助同事做事，这是跟同事接近和建立良好关系的机会。倘若某同事把自己应做的而他当时做起来又有困难的工作交给你，如替他做一个表格或发一个函件，你很乐意地接受下来，并很认真地替他做好，这样就会给对方留下一个良好的印象。

第四，要知道自己没能得到足够的赏识和重视是一种暂时的现象，因为自己是新来的，或许是因为没有合适的工作，所以，别人有机会把各种工作都拿来让你试试，或者请你帮帮忙。等到你对工作与环境都渐渐熟悉了，自己分内的工作也渐渐地有了头绪并稳定下来，同时跟同事之间也已经建立起了良好的关系，这些现象就会自然而然地消除。所以，大可不必在开始的时候，因为多做一点事就使自己和别人都弄得不愉快，以致妨碍以后的和谐相处。

低调做人能使你很好地处理与同事间的关系，成为一个受大家欢迎的人。如果你能在工作上做到认真负责，对各项业务非常熟悉、老练，对同事诚恳和善，对下属谦逊、和气，就可以说已经站稳脚根了。这时候你在公司里、在同事间就已经建立了不可动摇的威信。人人都知道你很有负责、能干，对同事很好，每个人都信任你、尊重你。即使有人想说你的坏话，造你的谣言，损害你的名誉，别人也不相信，反而会支持你、同情你，孤立那些无事生非、别有用心的人。

埋头做事，就是少说话、多做事，做好应该做的事情，多学习业务知识，多学习不明白不了解的东西。仅仅做到这些还不够，同时也应该看到，身在低处不是没有机会，处在低处并非不能望远，每个人都应该有长远的目光。只要打好了基础，总有成功的一天。

低调做人，做好应该做的事，处低而心存高远，这是一种境界，显



示出一个人良好的修养。在古往今来的历史中，这样处世做人的成功典范非常多。

甘地，这是一个耳熟能详的名字。他是印度人民心中的英雄，为印度人民的自由和解放奋斗了一生。就是这样一位形象有些不起眼的老人，领导着已经觉醒了的印度人民向英国殖民主义者发起挑战，成为民族团结和自由的领袖。

甘地身材矮小，瘦骨嶙峋，终日身披粗布衣衫。有一幅非常形象的画面描述了这位老人：他一丝不苟地坐在一架纺车前，两条修长的手臂在忙碌着，一只手正在摇着纺车，另一只手抽出了长长的棉线，戴着钢边眼镜的双眼静静地凝视着抽线的手。这是他行而不言的低调姿态的体现。

在第一次世界大战中，英国政府为了得到印度的支持，答应在战后让印度人民自治，但是战争结束后，印度人民不仅没有获得自治的权利，反而迎来了《罗拉特法》——一部旨在更严厉地镇压印度人民反抗的法律，这种背信弃义的做法让印度人民对大英帝国的幻想破灭。于是，在《罗拉特法》颁布后不久，一项前所未有的活动在印度全国展开了，那就是圣雄甘地领导的旨在反抗英殖民主义的“非暴力不合作运动”。

1919年4月6日，在甘地的领导下，印度全国以死一般的沉默抗议英国政府，在令人毛骨悚然的静寂中，印度完全陷入瘫痪状态。这一天开始，印度人民逐渐从驯服的奴隶转变为反抗的战士，印度的历史在这一天翻开了新的一页。

七天后，英国士兵向手无寸铁的印度人群开枪射击，打死打伤上千人，这就是震惊世界的“阿姆利则惨案”。这一惨案使甘地有了彻底的认识：英国人再也不配享有印度人民的好感和合作。他呼吁印度人民在各个方面抵制英国：学生罢课抵制英国人开办的学校；律师抵制英国人的法庭；政府官员拒绝在英国机构任职等。正是从这个时候开始，甘地把他南非形成的非暴力思想同不合作思想结合起来，形成了后来闻名世界的“非暴力不合作”思想。

在以后的数十年里，印度人民在甘地的带领下，一共发动了四次大