

<<开弓没有回头箭>>

图书基本信息

书名：<<开弓没有回头箭>>

13位ISBN编号：9787563919307

10位ISBN编号：7563919309

出版时间：2008-6

出版时间：北京工业大学出版社

作者：穆子青 编著

页数：219

字数：210000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<开弓没有回头箭>>

前言

人生就像一场没有里程的马拉松比赛，你是选择跑完全程，体味“看成败人生豪迈”的酣畅淋漓，还是选择弃权，中途退赛？

人生亦如同一次漫漫的长途旅行，你是选择勇敢探险，品尝“无限风光在险峰”的兴奋喜悦，还是选择退却，半途而废？

世上很少有一帆风顺的人生，困境与挑战的出现在所难免。

有的人人生跌宕，波澜壮阔；有的人自甘平庸，碌碌无为。

如果选择前者，想要那样的人生，就需要面对困境与挑战，树立“开弓没有回头箭”的心态。

每个人都如同一支箭，人生就是射箭的过程，一支箭到底能射多远，是否能直奔靶心，会受到各种因素的影响。

在一支箭前行的过程中，不能有间歇，间歇意味着掉落，掉落意味着失败；也不能随意改变方向，改变方向意味着对先前目标的偏离，偏离意味着半途而废；当然更不能回头，回头意味着对自我的彻底否定与背叛，前两者让人惋惜，后者让人悲哀。

所以，“开弓没有回头箭”强调的是一种态度，一种敢于面对的态度，一种积极面对的态度，一种理智面对的态度。

困境与挑战既然不可避免，那么又何必选择逃避？

与其在逃避中郁郁寡欢，自怨自艾，还不如在面对中寻找机会，厚积薄发！

与其将困境与挑战视为洪水猛兽，还不如将其视为最可宝贵的人生财富！

如何面对困境与挑战，是影响人们命运的一个重要因素。

困境与挑战不会因为去面对而无限膨胀，更不可能因为逃避而凭空消失。

箭在弦上，不得不发；既已开弓，怎可回头？

一面忌惮于困境与挑战的淫威，一面又觊觎成功的喜悦，与痴人说梦何异？

如果你想出人头地，如果你想事业有成，如果你想有所作为，就不要畏惧困境与挑战。

困境意味着磨炼，挑战孕育着机遇。

孟子曰：“故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。

”在困境中磨炼心性未尝不是件善事，在挑战中把握机遇未尝不是好事，逃避困境与挑战，便如人宝山空手而归，实非明智之举。

能否面对困境与挑战，需要勇气；如何面对困境与挑战，则需要策略。

正所谓“知彼知己，百战不殆”，总结做人做事的过程中可能遇到的困境与挑战，对其进行深入浅出的分析和恰到好处的阐释，并就如何面对提供切实可行的方法与策略就显得尤为必要了。

正基于此，本书将做人做事的过程中可能遇到的困境与挑战归纳为23个方面，并对其进行了适当展开，希望对广大读者有所裨益。

<<开弓没有回头箭>>

内容概要

每个人都如同一支箭，人生是射箭的过程，一支箭到底能射多远，是否能直奔靶心，都会受到各种因素的影响。

一支箭在前行的过程中，不能稍有间歇，间歇意味着掉落，掉落意味着放弃与失败；也不能随意改变方向，改变意味着对先前目标的偏离，偏离意味着半途而废；当然更不能回头，回头意味着对自我的彻底否定与背叛。

前两者可能让人感到可惜，后者则只能让人感到可悲。

所以，“开弓没有回头箭”更加强调的是一种态度，一种敢于面对的态度，一种积极面对的态度，一种理智面对的态度。

困境与挑战既然不可避免，那么又何必选择逃避？

与其在逃避中郁郁寡欢，自怨自艾，倒不如在面对中寻找机会，厚积薄发！

<<开弓没有回头箭>>

书籍目录

前言

1.面对压力

每个人都需要压力

缓解心理压力

变压力为动力

用笑来减压

用运动休闲来减压

用友谊缓解压力

减轻压力的技巧

减压五节操

2.面对挫折

挫折往往是成功的序曲

在挫折中保持清醒

在挫折中崛起

培养挫折容忍力021

3.面对选择

成败是一种选择

放弃也是一种选择

定位更是一种选择

选定一件事情去做

选择的重要性

选择的三点建议

4.面对机遇

机是一条线，遇是一个点

机遇与成功

机遇是金

机遇偏爱有准备的头脑

机遇的掌握力

机遇的决断力

机遇的行动力

机遇的三个特性

掌握机遇的三个方法

5.面对自卑

你认为自己怎样你就会怎样

自卑的七大特征

有一种自卑叫自信

你有权利自信

大声说：“我办得到！”

”

远离自卑，重建自信

6.面对恐惧

问自己害怕什么

敢为天下先061

在恐惧中奋起

不断尝试，敢于冒险

<<开弓没有回头箭>>

7.面对谣言

谣言的五大特点
不计较别人的毁誉
在谣言面前保持沉默
对付流言飞语的方法

8.面对错误

人无完人，谁都可能犯错
犯错后千万别这么做
学会道歉的方法

9.面对批评

人性的弱点
忠言逆耳利于行
不要负面回应批评
和批评你的人交朋友
自己批评自己
直面恶意的指责

10.面对嫉妒

培根论嫉妒
嫉妒是“凶眼”
直面嫉妒，淡化嫉妒
不要嫉妒，要赞美

11.面对羞辱

羞辱别人就是贬低自己
在羞辱面前学会自嘲
自嘲能产生七大效果
应付羞辱的问答法
应付语言暴力的方法

12.面对伤害

忘记所受到的伤害
学会宽恕
冤冤相报何时了
对伤害最好的报复是爱
做人的关键在胸怀
以德报怨，以善报恶

13.面对冷遇

冷遇只是自我感觉
理解无意性冷遇
用热情对待冷淡
忽略别人的眼色
把冷板凳坐热
不要有怀才不遇的想法

14.面对误会

生活中难免发生误会
消除误会的方法
该问的与不该问的
别人说坏话你不要插嘴
与朋友谈话的七大禁忌

<<开弓没有回头箭>>

15. 面对疾病

生老病死每个人都会遇到
健康是事业最大的资本
零风险投资
不要透支睡眠时间的账单
不要和生物钟唱反调
警惕“亚健康”状态
保持健康的五个建议

16. 面对烦恼

什么让你烦恼
你在烦恼什么
不必自寻烦恼
学会感激生活
忧愁时反过来想一想
退一步海阔天空16l
面对世界笑口常开

17. 面对缺陷

生理不幸给予生命动力
接受自己，爱自己
正确对待你的缺点
发挥自己的优势

18. 面对孤独

孤独是一种境界
寂寞是一种情感
孤独是创造的动力
忍受孤独与寂寞
战胜孤独的秘诀

19. 面对责任

勇敢地对生活负责
活在责任和义务里
心中常存使命感
责任所在，义不容辞
把自己当成公司的主人
公司的事就是自己的事

20. 面对得失

瓦伦达心态
得有时是失，失有时是得
该放就放，该舍就舍
在得失面前看开些

21. 面对诱惑

贪心让你失去一切
坚守道德的底线
做人之道在躬行
不要不该要的东西，不干不该干的事
对金钱、名誉、地位要保持理性

22. 面对失业

人生的另一道难题

<<开弓没有回头箭>>

没必要在一棵树上吊死

培养良好的就业态度

23.面对失恋

苏格拉底与失恋者的对话

失恋不是世界末日

不必报复负心的人

下一个人更适合你

<<开弓没有回头箭>>

章节摘录

每个人都需要压力 一个人要想做成事，必须面对竞争压力的考验，因为这是一个竞争的社会，有竞争就有压力，无论在竞争中获得成功还是遭受失败，人人都要承受压力。

现实生活中，谁也逃脱不了这种压力。

欲成大事者，因目标高远，压力可能会更大。

但若欲成大事，就必须能承受这种压力，把压力当成推进人生的动力。

这就是说，承受压力程度的强弱最能反映你做事能力的强弱。

可以把这种成事之道归结为压力推动法。

我们真的需要压力吗？

适度、能够缓解的压力，可以让生活变得更加美好。

这就是为什么我们会不断地规划长途旅行，运动健身，制定人生目标，以及做各式各样计划的原因。

我们这么做的目的是在告诉自己：“嗯，又完成一件事。

”这只是压力给我们的小恩小惠。

压力经常赋予我们更强大的力量。

“奇迹多是在厄运中出现的”。

许多事，在顺利的情况下做不成，而在经受悲痛的“浸染”后，却能做得更完美、更理想。

“压力能使人产生奇异的力量。

”人们最出色的工作往往是在处于逆境的情况下做出的。

思想上的压力，甚至肉体上的痛苦都可能成为精神上的兴奋剂。

压力，能使成大事者在思想感情上受到多方撞击，从中感悟人生的真谛，自觉把握人生的走向。

人若是太幸运了，缺乏压力，就会变得懒惰，而不知挑战人生的意义和快乐，这样就难以成大事。

对于那些善于成事的人而言，他们不惧怕压力，因为压力会降临在每个人的头上；相反，他们更喜欢

“压力推动法”，在压力中做大人生局面。

压力，为人创造了值得思考琢磨的机会，使人能尽快成熟起来。

世上成大事的人无不是经过艰苦磨炼的。

艰难的环境一般是会使人沉沦下去的。

但是在试图成大事的人眼里，困难终会被克服，这就是所谓“艰难困苦，玉汝于成”，即经过艰辛的雕琢，玉可成器。

我们的身体，具有应付突发的危险以便作出迅速反应的能力。

面临生死存亡关头的突发危情时，压力在刹那间涌现，这也是我们的身体发挥最大潜能的时候。

此时，我们的身体会迅速分泌肾上腺素到血液里，对我们意识到的危险作最迅速的反应。

就像我们在千钧一发之际，从车轮下救出一名儿童或小动物，那种神经的突然绷紧，会让我们的精神维持在一种很亢奋的状态。

我们突然承受巨大的压力，但同时也把我们的体能和精神状态推到了最高峰。

缓解心理压力 现代人的工作时间比以前大大缩短了，而且随着科学技术的发展，机械化、自动化已使人们的劳动强度大大降低了。

但这并不是说我们一点都不“累”了，现代人的“累”主要表现在心理方面，各种工作和生活的压力让人受到紧张与疲劳的折磨。

心理学家告诉我们，心理方面的紧张与压力，光靠睡眠是不可能得到完全的放松与解决的，还必须通过内在、外在两种锻炼来克服。

集中精力呼吸3分钟 工作一段时间之后，用3分钟左右的时间，两眼轻轻闭上，注意力完全集中在呼吸上，采用吐气比吸气长的腹式呼吸方式，这样会对身心健康产生良好的作用。

经常坐着工作的人，一定要记住经常起来伸伸懒腰，走动走动，不要长时间保持一种姿势工作，以免损害身心健康。

适时补充维生素 医学研究证明，维生素C、维生素E、B族维生素，矿物质中的钙、镁等物质都对缓解精神疲劳有帮助。

<<开弓没有回头箭>>

喜欢吃甜食的人，喜欢吸烟的人，爱喝咖啡的人，更要注意这一类维生素的摄取。

冷水热水交替沐浴 工作一天之后回到家里，不要忘了用冷水热水交替的方法进行沐浴。很多实践证明，这样做能有效地释放一天的压力，使人的头脑更加清醒。

<<开弓没有回头箭>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>