

<<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

## &lt;&lt;开弓没有回头箭&gt;&gt;

## 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>