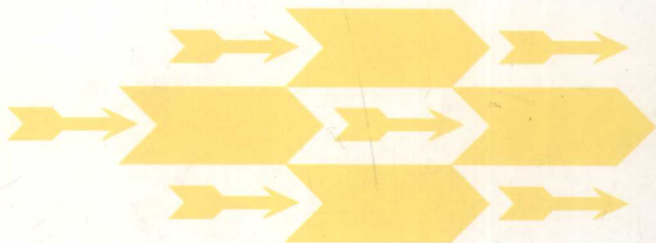


世上有很多事情无所谓开始也无所谓结束

开弓没有 回头箭

做人做事需要
面对的困境与挑战



kaigong meiyou
huitoujian

穆子青◎编著

“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，倒不如在面对中寻找机会，厚积薄发！

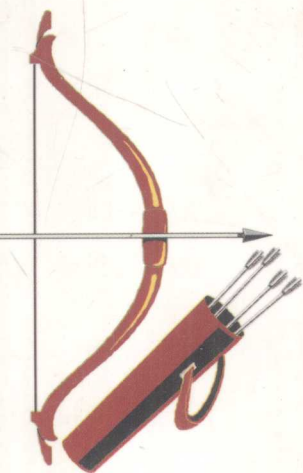
北京工业大学出版社

开弓没有回头箭

做人做事需要面对的困境与挑战

kaigong meiyou huitoujian

世上很少有一帆风顺的人，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，想要活出别样的人生，那就需要面对困境与挑战，树立“开弓没有回头箭”的心态。



- **面对压力：**每个人都需要压力
- **面对挫折：**在挫折中保持清醒
- **面对选择：**选定一件事情去做
- **面对机遇：**机遇偏爱有准备的头脑
- **面对自卑：**有一种自卑叫自信
- **面对恐惧：**问自己害怕什么
- **面对谣言：**在谣言面前保持沉默
- **面对批评：**和批评你的人交朋友
- **面对羞辱：**在羞辱面前学会自嘲
- **面对伤害：**对伤害最好的报复是爱
- **面对缺陷：**接受自己，爱自己
- **面对得失：**该放就放，该舍就舍
- **面对诱惑：**坚守道德的底线
- **面对失业：**没必要在一棵树上吊死
- **面对失恋：**下一个人更适合你

ISBN 978-7-5639-1930-7

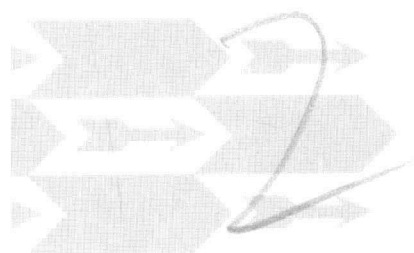
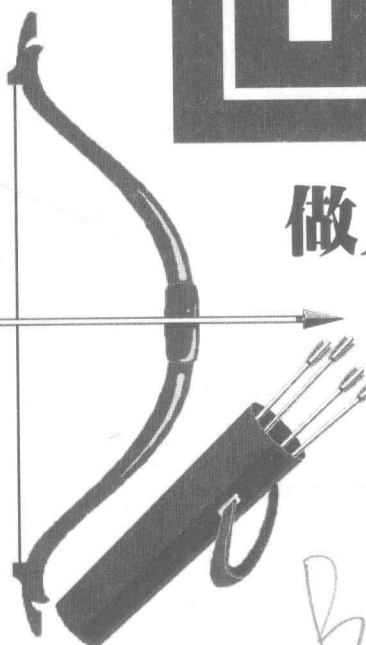


定价：25.00元

世上有很多事情无所谓开始也无所谓结束

开弓没有回头箭

做人做事需要
面对的困境与挑战



kaigong meiyou
huitou

穆子青◎编著

“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，倒不如在面对中寻找机会，厚积薄发！

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

开弓没有回头箭：做人做事需要面对的困境与挑战 /
穆子青编著. —北京：北京工业大学出版社，2008. 6
ISBN 978-7-5639-1930-7

I. 开… II. 穆… III. 成功心理学—青少年读物 IV.
B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 059647 号

开弓没有回头箭

——做人做事需要面对的困境与挑战

穆子青 编著

*

北京工业大学出版社出版发行

邮编：100022 电话：010-67392308

各地新华书店经销

北京金秋豪印刷有限责任公司印刷

*

2008 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 1 次印刷

760mm×1000mm 16 开本 14.375 印张 210 千字

ISBN 978-7-5639-1930-7

定价：25.00 元

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，便如入宝山空手而归，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。

衷心祝愿您面对困境意气风发，面对挑战一往无前，寻找到属于自己的无悔人生！谬误之处，敬请批评指正！

3. 面对选择

成败是一种选择/024

放弃也是一种选择/025

定位更是一种选择/027

选定一件事情去做/029

选择的重要性/030

选择的三点建议/032

4. 面对机遇

机是一条线,遇是一个点/034

机遇与成功/035

机遇是金/036

机遇偏爱有准备的头脑/037

机遇的掌握力/039

机遇的决断力/040

机遇的行动力/042

机遇的三个特性/043

掌握机遇的三个方法/044

5. 面对自卑

你认为自己怎样你就会怎样/047

自卑的七大特征/048

有一种自卑叫自信/050

你有权利自信/051

大声说:“我办得到!”/053

远离自卑,重建自信/055

6. 面对恐惧

问自己害怕什么/059

敢为天下先/061

在恐惧中奋起/062

不断尝试,敢于冒险/065

目 录

MU LU

· 003 ·

12. 面对伤害

- 忘记所受到的伤害/111
- 学会宽恕/112
- 冤冤相报何时了/114
- 对伤害最好的报复是爱/115
- 做人的关键在胸怀/116
- 以德报怨,以善报恶/119

13. 面对冷遇

- 冷遇只是自我感觉/122
- 理解无意性冷遇/123
- 用热情对待冷淡/123
- 忽略别人的眼色/124
- 把冷板凳坐热/125
- 不要有怀才不遇的想法/127

14. 面对误会

- 生活中难免发生误会/131
- 消除误会的方法/132
- 该问的与不该问的/134
- 别人说坏话你不要插嘴/136
- 与朋友谈话的七大禁忌/137

15. 面对疾病

- 生老病死每个人都会遇到/141
- 健康是事业最大的资本/142
- 零风险投资/143
- 不要透支睡眠时间的账单/144
- 不要和生物钟唱反调/146
- 警惕“亚健康”状态/148
- 保持健康的五个建议/151

该放就放,该舍就舍/193

在得失面前看开些/195

21.面对诱惑

贪心让你失去一切/198

坚守道德的底线/200

做人之道在躬行/201

不要不该要的东西,不干不该干的事/203

对金钱、名誉、地位要保持理性/204

22.面对失业

人生的另一道难题/208

没必要在一棵树上吊死/209

培养良好的就业态度/210

23.面对失恋

苏格拉底与失恋者的对话/213

失恋不是世界末日/214

不必报复负心的人/215

下一个人更适合你/218

1

面 对 压 力

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。

按摩

按摩可以使紧绷的身体、僵硬的关节得到放松,也可以减少肾上腺素的分泌,对紧张情绪的释放效果很好。不管是自己按压身体紧绷的部位,还是到健身中心进行按摩,都可以起到这个作用。

娱乐

也许你在工作过程中,心里感觉疲惫。业余时间体育锻炼和娱乐活动为机体的锻炼提供了一个很好的机会。人的身心两部分并不是彼此割裂、各不相干的。它们之间有着水乳交融的密切联系。一个充满活力、生机盎然的机体可促使人们的精神面貌焕然一新,心理上的紧张与疲劳一扫而光。反过来,心理上的“强健”亦可帮助保持或恢复生理上的健康。二者始终处于一种相辅相成、相互影响的关系中。所以,经常参加娱乐活动和体育健身的人,在运动场上、舞场上痛痛快快地玩一回之后,有一种轻松、畅快的感觉。

通过娱乐,可以宣泄人们的消极情绪。压抑在心底的、不表露的消极情绪是一股不良的心理能量,能引起人们心理上的紧张困惑,躁动不安,使人疲惫不堪。它们不会自行消失,除非宣泄出来。娱乐则是一条极好的宣泄渠道。

排解不良情绪

遇到挫折最怕的就是自己的自信受到打击。比如要正确对待失业、正确评价自己等。对自己不要期望过高,千万不要给自己定无论如何也完不成的任务。遇到情绪不好时,要尽量想办法用最短的时间重新找回自信。研究发现,自信的人免疫细胞中T细胞比较活跃。这种细胞活跃不但可以增强人体的免疫功能,还可以提高对压力与挫折的耐力。情绪影响身体,身体也影响情绪。因此,要消除心理疲劳,必须排解“情绪垃圾”。

变压力为动力

征服压力,改善人生,需要培养一种崭新的、开放的思想观念,

