

<<没有任何借口>>

图书基本信息

书名：<<没有任何借口>>

13位ISBN编号：9787500687597

10位ISBN编号：7500687591

出版时间：2009-8

出版时间：机械工业出版社

作者：杰伊·瑞芬博瑞

页数：199

译者：任月园

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>

## <<没有任何借口>>

### 前言

我在1250英尺的高空！  
我的降落伞还没展开。  
我的头套和绳子纠结在了一起，下巴抵住胸前。  
直觉和培训录像告诉我——上方的降落伞正在像绳子一样提溜着。  
周围的世界混乱旋转，听不到自己内心的急切呼救。  
投放降落伞的飞机已经飞走。  
我只在晕眩失衡的状态下往下掉。  
我的伞包绑好了，还是……它应该展开，把疯狂下坠的我拽住。  
空气动力学和物理学的作用很关键。  
学校教育和本能让我清楚这一点。  
它们得合力发挥作用。  
不然，那些纠结的绳子会将我置于死地！  
“报告长官，没有任何借口！”  
我回想起在西点受训的日子。  
不许吵闹，不许抱怨。  
不许指责。  
担起责任。  
立刻去做。  
我一直渴望飞行，可现在只想安全着陆。  
我还有那么多抱负没有实现。  
我想有一个成功的军事和商业生涯。  
我想成为模范丈夫、慈爱的父亲。  
我想成为能改变他人命运的领导者。  
我对未来的憧憬很快就受到了这次冒险的考验。

## <<没有任何借口>>

### 内容概要

杰伊还是西点军校学生时，就领悟到“没有任何借口”的精神力量。

军校学生回答长官问题，只能说四句话：“是，长官！”

“不是，长官！”

“我不明白，长官”和“没有任何借口，长官！”

“借口是不能被容忍的。”

无论什么情况下，士兵都要承担责任。

制造和接受借口会产生一系列问题，从愤恨、抱怨、推诿、卸责、拖延发展成为部分或全部失败的恶性循环。

经常意识不到自己正在找借口，因为这已经成为一种无知的、下意识的习惯，而这一习惯更因为和其他借口制造者的联合而变得更加顽固。

“没有任何借口”是唯一的、完整的没有国界的获得个人、企业和组织成功的方法；它是建立在自我责任、目标、服从、正直、宽容、自尊稳固基础上的简单的、可操作的核心价值和行动计划，帮助你重塑团队，并将你和你的组织带往更高水平。

它让你敢于想像自己和企业不敢到达的高度。

## <<没有任何借口>>

### 作者简介

杰伊·瑞芬博瑞，美国著名的演讲家、培训大师和咨询顾问，毕业于美国西点军校，曾担任空军突击队员和军事指挥官。

十多年来，杰伊凭借其在军事领域的杰出履历和训练，将军事原则与商业竞争、企业管理有效融合，在培训和咨询领域声誉卓著。

受他指导和培训过的世界500强企业、NGO、学校和政府机关遍布美国及世界各地。

目前担任杰伊·瑞芬博瑞发展中心总裁、天势世纪（北京）大中华区战略合作伙伴。

## &lt;&lt;没有任何借口&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 命运在你手中 为你的选择负起责任 做一个不找借口的乐观者 第一部分 奠定成功基石 镜中的你 第一章 学会对自己负责 “没有任何借口！”

”人生第一步 改变我人生的六个字 负责任地生活 做自己人生故事的主角 让世界为你让路 改变思维 自信者必能征服 “没有任何借口！”

”行动计划：对自己负责 第二章 目标的力量 你对成功的定义 制胜的策略 确定自己的目标 专注于自己的目标 你的目标和梦想 “10%”式生活 把目标投入实践 坐在驾驶座上的人 惊喜的果实 两个目标的故事 你可以写下自己的目标故事 成功法则 发自内心的动机 挑战极限能激发潜倚 活着是为了什么 “没有任何借口！”

”行动计划：目标的力量 第三章 保持正直 成功的基石 将军的信念 正直是高效领导的秘诀 你能坚持自己的信念吗 我的个人信念 成功是可以学到的 你是自己人生的总司令 如何使你的人生更有意义 奉献是迈向成功的基石 与他人结盟 你害怕成功吗 经营你自己 尊重你的愿望 怎样更容易适应新环境 “没有任何借口”式生活的回报 逃离“跳蚤综合征” “没有任何借口！”

”行动计划：保持正直 第二部分 掌握成功法宝 你的成功阶梯 第四章 彻底原谅 原谅失败过的自己 原谅伤害过你的人 两个和尚的故事 宽容的故事 跟后悔和指责说“再见” 原谅能治愈所有的伤害 每天往你和别人的情感账户存钱 原谅你的环境 团队合作，实现梦想 “没有任何借口！”

”行动计划：彻底原谅 第五章 自我尊重 自尊心有多么重要 自尊是一种感觉 害怕失败、被拒让人停滞不前 自尊需要培养 正确行事的哲学 生活的奥秘是给予 自尊会让你愉悦 坦然地接受和给予赞扬 “没有任何借口！”

”行动计划：尊重自我 第六章 提升态度和热情 国王的態度 如何提升态度和热情 失败中还有机会吗 态度和热情影响事业 态度和热情影响成功 逆境中更需要保持乐观 领导者的标志 “没有任何借口！”

”行动计划：提升态度和热情 第七章 保持自制 驱除怒火，保持自制 不幸的“耳光”将军 工作中的自制 如何保持自制力 耐心是美德，欲速则不达 “没有任何借口！”

”行动计划：保持自制 第八章 保持诚实。心存梦想 西点的“荣誉准则” 像“诚实的亚伯”一样做事 始终保持谦虚 明白自己要往哪里去 梦想要坚持，计划要变通 目标次序表 拒绝把遗憾带进坟墓 “没有任何借口！”

”行动计划：保持诚实，心存梦想 第九章 更新知识结构 一个真正的知识斗士 负荷外运转 懂得越多，成长越快 你是你最好的投资 懂得越多，你就越明智 “没有任何借口！”

”行动计划：更新你的知识结构 第十章 理解他人，感谢亲友 学会倾听别人 揭开人格的秘密 两个同样类型的人在一起 我的人格类型 配偶们的人格类型 你的人格（气质）类型 学会与人分享 相互尊重能事半功倍 “没有任何借口！”

”行动计划：理解他人，感谢亲友 第十一章 坚定决心。走向成功 成功来自坚持 渴望和冒险的关系 意志强大，危险就微不足道 第一个推销电话 用V.I.P.方式激励自己 时间管理 决心是实现梦想的关键 你需自己的“独立宣言” 成功来自何方 幸福是追求梦想的副产品 准备“飞翔”——开启你的梦想人生 “没有任何借口！”

”行动计划：坚定决心，走向成功 第十二章 让“没有任何借口”融入生活 宣言：过上“没有任何借口”式生活 成功、幸福的秘诀是给予 训练决断力 善待他人，体验幸福 为什么平衡生活 自我负责拯救行动 公园里的男孩 “没有任何借口”式生活的奖励后记 “西点没有任何借口”骨干训练营

## &lt;&lt;没有任何借口&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 学会对自己负责“没有任何借口！”

”人生第一步立——正！

稍息。

你已拿起这本书，想搞清楚如何才能拥有更成功的人生。

答案就是本书书名——“没有任何借口！”

”只要你能敏锐地发现机会、作出富有成效的决定，并愿意为其负责到底。

那你就拥有快乐充实的人生。

本·斯威特兰德曾说过：“成功是一个过程，而不是结果。”

”成功其实还是一个学习的过程。

面对相似的困难，学习别人是如何克服的，对自己有百益而无一害。

也许，我在学习过“没有任何借口”式生活中积累的经验对你也有激励和激发作用。

、通过没有任何借口的生活，我设定了许多非凡的目标，并将其一一实现。

我说这些不是想往自己脸上贴金，而是想让你知道，你也能够做到。

如果每个人都能放开手脚、满怀信心，朝着目标奋斗，那么世界会变得更加美好。

因此我挑战自我，设下目标：要让他人知道，“对自己负责”是一件很美妙的事。

也许你还不清楚自己的人生期望究竟是什么，可能你在感情上也不想承认这一点，这没关系。

许多人遭受了生活的种种挫折磨难后放弃了自己的梦想。

我建议你全力以赴去实现梦想——振作起来！

你一定行！

当你把“没有任何借口”运用到生活中，并发现其实你能够实现目标和梦想时，你就会恍然大悟：其实生活的各个方面都变得更快乐、更成功、更有成就感！

成长吧，成为你想成为的人。

对自己负起责任，并采取正确的行动！

我们从最基础的做起。

首先，把自我负责变成你最大资产之一，由此开始打造你的成功。

改变我人生的六个字——说“没有任何借口”能让你变得更加坚强，尤其是在你面对未知、对自己的信心减弱时。

1976年7月，我来到西点军校开始为期7周的基本训练，我们把这叫做“野兽营”。

那时，我已经知道找个好借口的用处了。

每当情况必须，我就会找个好借口，把不好的结果归罪于别人或其他事情。

我觉得在这方面我做得还不算过分，就像其他军校同学一样。

而且，我们都算小有成就的人了，不然也来不了西点军校。

可是，由于被剥夺了找借口给自己开脱的机会，那种难受法儿很是让我们惊异。

禁止找借口！

不管是个人还是集体原因，我们都不得为错误或失败向长官讲理由。

由于有此规定，我和其他同学都经常听到自己或他人铿锵有力地说出：“报告长官，没有任何借口！”

下面是《军规》中关于借口的解释：军校学员要养成不找借口的习惯。

在军队里，失败不容有借口。

如果情有可原，可将情况说明，但这种说明即便被接受了也不能作为借口。

——《军规：培养军人习惯》从进入西点军校第一天起，我们就被迫养成对自己负责的习惯。

下面一段《军规》摘录体现了这一重要性：军校学员在西点的前7周要进行高强度的军事训练，他们将被武装起来接受预备训练，然后进入正规军团。

在这里，入校的普通公民经过训练后将成为一个纪律严明、干劲十足的兵士，可作为四年级学员正式加入军团。

训练包括清晰、仔细、彻底的个人指令，对命令的严格执行，严厉而公正的纪律，对处罚的迅速反应

## &lt;&lt;没有任何借口&gt;&gt;

：培养服从命令的习惯，体格的强化，以及开始培养士兵的习惯。

新兵的白日时间受到严格控制，每项活动都受到仔细监督。

关注细节以及一丝不苟的着装将成为他们的第二天性。

——《军规》，1976——1980，第53~54页顺利地完 成新兵训练后，我作为四年级学员加入军团。

四年级班由高年级负责管理，并受士兵指挥官的监督。

这种制度安排是为了达到一些很明确的目标。

其中一个 是教会新兵美国军校的风俗习惯和优良传统。

还有一个就是营造一种充满压力却又有所控制的军营氛围。

那些承受不了高压、无法达到军队要求标准的学员将被剔除。

前面引用过的《军规》手册是低年级军校学员的“圣经”，里面有在西点“混”必须知道的一切。

军规的确是必不可少的，因为对低年级军校生来说，混下去是最重要的。

那些达不到或不愿忍受西点校规的学员就退学了，有时候，他们在这里待上一天，第二天就走了。

所以，你自然而然就想从那些坚持下来的非凡优秀者那里得到鼓励。

麦克阿瑟将军是西点军校最优秀的学生之一。

他在1962年接受赛耶荣誉勋章时的致辞被收录到新兵手册中。

在这篇演讲中，他指着西点军校校徽上的校训“责任、荣誉、国家”说：……这三个神圣的词汇……

让你在软弱的时候保持坚强，在恐惧的时候勇敢面对……它们告诉你保持自豪，不要因失败而裹足不前，在成功时则要谦虚有礼；不要用语言代替行动，不要寻求安逸舒适，而是直面困难和挑战带来的鞭策和压力；它们让你们学会在风暴中屹立，同时对跌倒者心怀同情；在征服别人之前先征服自己……

……它们在你们心中创造出新奇感，对未知事物、对生活的乐趣和启示永远怀有希望。

它们教你们成为一名军官和绅士。

——《军规》，第31~32页刚到西点军校的那些日子，我太胆小太害怕，因而没有认识到之所以要求

回答“报告长官，没有任何借口！”

”其实是为了培养新兵的坚强和自我责任感。

但在后来的日子里，我逐渐意识到了这一点。

“报告长官，没有任何借口！”

”我至今还能听到说这话时的颤抖。

一开始，在长官炯炯质询的目光下说出这些话是很吓人的，因为他们都很严厉冷峻。

慢慢地，你就能更有力、更自信地喊出这句话。

天生爱找借口的习惯让位于一种新的思维方式：简洁地叙述事实。

说明情况。

如果某件事情做错了或没完成，不管有没有理由或知不知道理由。

其后果都必须进行处理。

在西点的每一年，我都从训练中收获良多，并希望在余生中都能指导我。

这种军训鼓励人们对自己进行良性的自我反省，尤其强调审视自身行为。

在此过程中，我养成了一个习惯：如果某种行为达不到预期效果。

我会马上纠正它。

很快，我从“报告长官，没有任何借口！”

”中学到的东西就变得明白了……进行良性自我反省是不会找借口的。

直到今天，每当我发现自己沉浸在过去的成功或沉湎于对过去失败的悔恨中时，我就会想起“报告长官，没有任何借口！”

”这句话，马上从沾沾自喜或自艾自怜中振作起来。

说“没有任何借口”能让你变得更加坚强，尤其是在你面对未知、对自己的信心减弱时。

人生的关键时刻就像表演空中飞人的杂技演员被吊在半空中，他能不能在松开一个抓柄时，算准时间去抓住另外一个抓柄？我很多次都有这种处在边缘的感觉。

你呢？我到西点后就曾经感到不安，像是被悬在了半空。

每个新兵都要克服一些困难才能被接收。

## <<没有任何借口>>

我们都有其他选择，但我们选择来到这里，因此我们必须面对后果。

负责任地生活——更多了解自己的优秀品质，它们才是彩虹根处的宝藏。

“没有任何借口”，就是要求自己负责任地生活。

负责任的生活也可以极为有意思——没有多少别的东西能像它一样让你心情愉快、信心满怀！

只要你真正做到负责任，它给你带来的乐趣就会加倍放大、扩充！

那么，是不是说很容易就能负起责任来？不，那可不一定。

首先，看看你已经拥有的力量、勇气、智慧和内在美。

它们是你打造美好未来的基石。

要更多了解自己的优秀品质，它们才是彩虹根处的宝藏（西方传说：如果人们找到了彩虹与地面交界处，并在那儿挖掘，就会挖到一坛金子。

——译者注）。

那么，如何处理你成功旅程中背负的沉重包袱呢？你每丢掉一个借口，包袱就轻一些，你就会有更多空间去承载对旅程有益的东西。

每当你努力消除一个障碍，每当你扼杀掉一个借口，你珍视的那些品质就得到加强，你的人生就因此变得丰富一点。

“没有任何借口”教你认识到自己的恐惧，不要让它们阻碍你。

你可以借助它们来摸索清内心的渴望——最大的成功存在的方向。

每次你感觉害怕失败或被拒，要知道，你离内心的渴望又近了一点。

让它成为一个信号，告诉你机会就在眼前。

我当初离开公司自己打天下，就是一个挑战带来意想不到收获的例子。

当时我仔细地计算着成本和收益，根本想不到有一天会创造出“没有任何借口”的哲学。

后来终于想明白了一个我困惑了很久的问题：“为什么有些人追求并拥有了圆满的人生，而大多数人却做不到？”因为大多数人都太会给自己找借口！

他们的借口让他们过不上更好的生活。

你可千万别跟他们一样。



## <<没有任何借口>>

### 后记

在本书的开头，写到有一次我从1250英尺的高空中飞速坠落——降落伞的绳子纠结在一起，伞无法打开。

当地面向我“撞过来”时，我意识到自己只有两种选项：要么摔死在地上，要么对自己负责，采取措施拯救自己。

我鼓起全部勇气，用平时训练中学到的自助知识扭转了局面。

当生命处于险境时，“没有任何借口”便响在我的耳边。

它迫使我的脚（套着沉重的战靴）不停地做循环蹬腿动作，以便松开可能会“吊死”我的绳子。

成功了！

我凝聚了生命的全部力量，终于拯救了自己。

仿佛魔术一样，我的降落伞颤动着打开了，我轻飘飘地落到了地面上。

那次跳伞训练是现实中“没有任何借口”原则的最好注解。

靠着平日认真学到的各种跳伞技能和对自己生命负责的态度，我战胜了这个天大的困难。

当你接受了本书“没有任何借口”的原则并把它付诸实践时，也能找到安全地飘浮于空中的办法，成功地降落到你想要的地点。

<<没有任何借口>>

#### 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>