

中国唯一合法授权版本

NO

没有任何借口

[美] 杰伊·瑞芬博瑞 (Jay Rifenbary) 著
余卓桓 译

敢于承担责任、有执行力的骨干员工必读书
全球销售突破2000万册
权威修订版，新增20%内容

EXCUSE!



By
Jay Rifenbary

CS

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

NO EXCUSE!

By
Jay Rifienbary

没有任何借口

[美] 杰伊·瑞芬博瑞 (Jay Rifienbary) 著
余卓桓 译



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目 (CIP) 数据

没有任何借口 / (美) 瑞芬博瑞 (Rifenbary, J.) 著; 余卓桓译.

—长沙: 湖南文艺出版社, 2015.8

书名原文: No Excuse!

ISBN 978-7-5404-7274-0

I. ①没… II. ①瑞… ②余… III. ①成功心理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第185644号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

著作权合同登记号: 图字 18-2015-086

No Excuse! by Jay Rifenbary

Copyright © 2014 Possibility Press

Simplified Chinese edition published by arrangement with Possibility Press.

上架建议: 心理励志

没有任何借口

作 者: [美] 杰伊·瑞芬博瑞

译 者: 余卓桓

出 版 人: 刘清华

责任编辑: 薛 健 刘诗哲

监 制: 蔡明菲 潘 良

策划编辑: 马冬冬

特约编辑: 张思北

版权支持: 文赛峰

营销支持: 李 群

版式设计: 李 洁

封面设计: 主语设计

出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

字 数: 281千字

印 张: 20.5

版 次: 2015年8月第1版

印 次: 2015年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5404-7274-0

定 价: 39.80元

质量监督电话: 010-59096394

团购电话: 010-59320018

作者序

以个人的名义，欢迎你们



亲爱的朋友：

欢迎你们参与我研发的这个充满活力的成功计划。《没有任何借口》是我这些年来知识与经验的重大总结。本书将会帮助你们在个人生活与职场中达到全新的高度。你们将会了解更多关于成功原则的知识、宽恕、自尊以及做人的态度，这些都是我们要谈论的内容。

《没有任何借口》一书的哲学思想可以帮助你释放内在的潜能，更好地加以运用，帮助自己以及你想要帮助的人。

《没有任何借口》一书是以自我责任为中心的。我们每个人都是个人生活与职业生涯的决定者与掌控者，不论最后的目标能否达成。一旦你明白你就是那个应该为自己人生负责的人，就不会为失败找任何借口了。

无论在任何地方，人们都厌倦了做事不负责的平庸之

人。人们现在更看重家庭和谐与良好人际关系的重要性。现在，我们是时候停止指责、抱怨、哀叹与感慨，不再以一副“受害者”的形象出现了。任何人都没有天生搭“顺风车”的权利，我们需要为自己的人生承担更多的责任。

我们的家庭、社区、企业与政府都急需更多的领袖人物。《没有任何借口》一书提出的方法，能够帮助许多人不断成长，让他们成为理想中的自己。这是一本面向二十一世纪领袖人物的书。我相信，它也是一本能够帮助所有人的书。

当我开始践行书中的生活哲学时，我的人生拥有了更多的意义。通过践行这些思想，我按照自己想要的方式去管控、建构生活，不是以牺牲别人的利益去成就自己，而是通过帮助别人去实现共赢！我相信，你们也将发现，给别人带去积极的影响，帮助别人取得成功，将会给你带来一种前所未有的神奇感觉。这不就是成功所具有的真正内涵吗？

《没有任何借口》一书能够为你们的发展提供所需的技能，最终取得梦寐以求的成功。能与你们分享这一人生哲学，我感到由衷的快乐。我希望，给我带来积极影响的人生哲学可以惠及更多人。

记住，绝对不要为你没有获得所希望的成功人生而寻找借口。

希望你们前途无量的

杰伊·瑞芬博瑞

感谢

没有任何借口

单打独斗是不可能取得成功的。只有依靠多人的协同合作与相互配合，才有可能取得真正具有价值的成就。这本书就是许多优秀人物协同合作的产物，书中集合了很多追求更加美好生活的人的思想、人生经验以及愿望，同时也是很多杰出人物对这个世界的一种反思与自我表达，他们的思想对我获得人生成就产生了重要影响。

我要感谢研究励志与成功领域的许多老师的帮助。同时，我还要感谢我的许多朋友、亲人、同学、团队成员、教练、老师、战友、空降兵指导员、指挥官、经理与工作上的同事，因为他们给予的积极支持与指引都是我想要的。我要感谢我在新泽西州劳伦斯维尔高中与纽约的西点军校的求学经历。每一段经历都为我提供了成长与学习的机会，让我更好地发现真正的自我。

我还要感谢我在辉瑞制药公司与HMSS公司学

到的销售与管理工作经验。每一份工作经历都让我用一种全新的眼光去看待商业经营以及学习如何与他人打交道。最后，我要感谢我在培训与研发中心的很多客户与商业伙伴。感谢你们的支持，感谢你们与我分享帮助别人成为更加成功、负责任以及快乐的人的这个梦想。

在这里，我还要特别提到一些人。他们带给我爱意、理解与指引，让我将写作这本书的梦想变成现实。我要衷心感谢下面这些人：

感谢我的妻子诺尼，感谢她无时无刻不给予我的爱意。这些年来不管高潮还是低谷，她始终坚信着我，支持着我。当你娶了一个一生以爱意、耐心以及同理心为原则的女人为妻，想要不成功其实也是挺难的。她是我最好的朋友，也是给予我最多帮助的“监督员”。

感谢我的孩子，妮科尔与杰瑞德，感谢你们对我无条件的爱意与带给我的天真笑容，你们的表现始终让我感到不可思议。感谢你们让我的每一天都变得更加灿烂。

感谢我的母亲多萝西，感谢你对家庭的奉献，感谢你绝不放弃自己、家人与朋友的决心带给我的积极影响，感谢你始终对我说：“你能做到的！”

感谢我的姐姐德博拉，在我遇到困难的时候你给予我的独特视野，带给我无限的鼓舞。

感谢我的出版商。要是没有他们的鼎力相助与出色的才华，世人将无法了解《没有任何借口》一书所具有的力量，也将无法因此受益。他们并不是单纯的出版商，更是为创造一个更加美好的世界而努力的人，让每个人都对自己、别人以及社会负起责任。

最后，我要感谢上帝赐给我的一切，这包括我的家庭、健康的身体、表达的能力，以及给自己带来积极改变的机会。

追求卓越的个人承诺

没有任何借口

遗传基因与个人所有的经历，构成了我的人生。其中一些是好的、一些是坏的，但这都是属于我的。现在的我，都是应得的我。我的人生、我的名声以及我的影响，都是个人选择的一种反映。如果我无法遂意，这是因为我没有为选择追求更多。我决心不活在无法改变的过去，也不活在无法保证的未来，而活在实实在在的当下！当下，是我所拥有的一切！我无法成就所有，但能有所成就。我无法将所有事情做好，但能将一些事情做好。我无法保证一定会赢，但可以保证不会让失败成为一种习惯。即使我失败了，心也不会失败。我会挺起胸膛，激发内心的情感，看得更远，走得更快；同时牢记，我所取得的成就可能不会改变人类的历史进程，但我所尝试的事情能创造个人的历史进程。我谨此立下承诺，必将此宣言变成现实。

——约翰·康佩尔

前言

没有任何借口

我在离地面一千两百五十英尺的高空上，降落伞没有从后背弹出来。我无法抬头看到底发生了什么事。我的头部被一捆缠绕的线缠住，下巴死死地贴着胸口。生存本能与过往的画面让我回想起培训时观看的影片的内容，这让我知道降落伞此时就像一根丝带那样在空中飘荡。我身边的世界瞬间变得混乱起来，似乎站在旁边嘲笑着我的处境。头上的运输机已经飞远了，在我挣扎着要打开降落伞的时候，“呼呼”的风声让我对地球与天空的意识都渐渐地丧失。我只能整理自己的思想，感受到心脏在扑通扑通地狂跳。

当我们的空降兵训练团队登上C-130“大力神”运输机，准备第一次降落训练时，我就只能依靠自己与装着降落伞的背包了。我站在运输机的机腹，感觉自己是世界上最孤独的人。我所拥有的只是我自己，也只能完全靠自己了。我站在一扇打开

的机舱门前，虽不情愿，但我是第一个要跳下去的人。“跳！”跳伞指挥员发出最后的命令，我做好了要半翻转跳伞的动作。机舱外的狂风似乎要将我拉出舱门，这种感觉真的是太刺激了。突然，我就悬在了半空，在下落的时候，自然会按照我的体重，以自身的规律去决定我的命运。

难道我的降落伞没有认真打包好吗？此时，降落伞应该自动打开的。空气动力的法则与物理规律是绝对的且毫不留情面的。我的本能与接受的教育都能让我明白这一点。它们肯定是“勾结”起来了，若是解不开纠缠的绳索，我只有死路一条。

“长官，没有任何借口！”我回想起在西点军校的训练情景。不要抱怨！不要发牢骚！不要指责！接受这一切！接受责任！我想要成为一名空降兵！这是我的选择！现在，我只想要安全着陆。我只希望自己能有机会去实现人生的目标。我希望成为一名成功的军人，拥有一番属于自己的事业。我希望成为一名有爱的丈夫与父亲。我希望成为一位能够给别人带来积极影响的领袖人物。我所梦想的未来取决于我对风险的接受程度。

我的生命危在旦夕。我只能依赖动物的本能与过去的经验解救自己了。我在昨天熟读了跳伞前的指导手册。我所掌握的知识，接受的身体、情感与精神上的训练，让我能够进入美国军事学校。我之所以选择核物理学科，是因为这是公认的最难学的课程。我在九年级时就下定决心要成为游泳运动员，艰苦的训练让我拥有了强壮的身体，处事冷静，乐观好动，有良好的社交能力。当时，我觉得自己要克服在七年级时所遭受的屈辱。我的母亲始终相信她唯一的儿子，这个从十一岁就失去了父亲的孩子，能够成为一个优秀的人。最后，我想起了父亲那伟岸的身影，在他生前我就很少见到他。在他去世后，我对他只剩下伤心的模糊记忆。

“长官，没有任何借口！等一下！这到底是谁的错呢？难道别人没有正确地帮我打包好降落伞吗？还是别人在打包的时候犯错了？谁将为这些错误负责呢？”

没有任何借口！切断这些垃圾绳索。它们缠着我会让我丧命的！必须立即做些事情！

“如果绳索缠绕起来了，就要像踩自行车那样摆动双脚！”瞬间，我的双脚与大脑记起了这段话。我穿着沉重的军靴，从来没有想过要飞翔或踩自行车，但是我的双脚必须动起来。奇迹出现了……在我摆动双脚的时候，神奇的物理法则起作用了，缠绕的绳索挣脱开了。我就像一个刚从子宫里出来的新生命，肺部呼吸着人世间的第一口空气，降落伞“轰”的一声“爆炸”开了，在我头上形成了一个飘浮着的美丽伞形罩。降落伞向上拉着我，松了一口气的我开始欣赏起地面的景色。降落伞给了我生命与时间去享受这个世界的荣光，等待着最后的落地。

要是我出现了哪怕是片刻的分神，为自己去找借口，都会让我无法从面临的巨大困境中摆脱出来，无法迅速做出反应，无力扭转糟糕的形势。

当我们为生命去“跳跃”的时候，这难道不是我们想要的吗？我们是在找寻全新的刺激，不断拓展我们的经历边界吗？我们希望掌控原本控制着我们的力量吗？我们想要更好地成长，成为更好的人吗？我们希望人生更具有力量，对自然与其他人有更深入的了解吗？

就像一个打开的滑翔降落伞，没有任何借口能让你跨越任何门槛。没有任何借口能让你的人生拥有全新的意义。没有任何借口能帮助你过上成功快乐的生活，实现个人的成长。没有任何借口能让你成为最好的自己，产生积极的影响。你能感觉到自己是独一无二且具有价值的，因为你生而伟大！

— 冒险是为了获得自由

“哈哈大笑有可能被人说成是傻瓜，哭泣有可能被人说成是多愁善感，

伸手帮助别人有可能暴露真实的自我，在众人面前表达自己的梦想有可能失去他们的支持，爱别人有可能得不到别人爱的回报。活着就要冒着死去的风险，心怀希望就冒着要忍受绝望的痛苦，努力尝试却有可能会失败。但我们需要去冒这些风险，因为人生中最大的冒险就是不冒任何风险。不冒风险的人一事无成、一无所有、一文不值。这些人可能会躲过痛苦与悲伤，但他们根本无法学习、感受、改变、成长、爱别人并真正地生活。这些深受自身信念束缚的人，不过是奴隶而已。这些不敢冒险的人自愿放弃了自由。只有敢于冒险的人才是真正自由的人。”

——埃德温·兰德

开篇语

没有任何借口

— 你厌倦抱怨的人了吗？

《没有任何借口》一书的原则让我知道了如何去实现之前从未想过的梦想。当你们践行这些原则的时候，同样也能够做到。这些原则能够给你带来攀登任何高峰所需的工具。一开始，你会兴奋地发现，自己仿佛在一段冒险旅程开始的时候就遇到了一位全新的旅伴。随着时间的推移与训练的深入，你会发现他成了你最可靠最舒心的朋友，始终准备帮助你去面对各种挑战。这些原则能够引领你去找寻真正的财富，而财富并不单纯局限于金钱。它们能够帮助你将尚未实现的梦想变成现实。

《没有任何借口》一书提到的原则是基于我的个人经验。在西点军校与空降兵的经历，我记忆犹新。我担任过军官、集团高管、企业家、讲师、励

志演说家，成了一名丈夫与父亲，这些经历为我创作《没有任何借口》一书提供了无价的帮助。

“没有任何借口”的哲学基础就是：人们需要拥有满意的工作所带来的尊严，从而让他们的生活与别人的生活变得更好。B.C.福布斯——《福布斯》杂志的创办人与多本著作的作者——就曾这样说过：“我们从工作中感受到的是乐趣还是痛苦，完全取决于我们的心态，而不是工作本身。”我们只有将工作与爱意结合起来，真正的成功才会随之而来。这就是“没有任何借口”的哲学基础！这种生活哲学能让你在快乐的生活聪明地工作。

无论做任何事情，都要远离负累与沮丧的感觉。你要明白，你的工作对自己与别人都是有好处的，任何障碍都无法阻止你全身心地实现目标，这种认知对你的个人与职业发展都是极为重要的。

《没有任何借口》一书是为那些想让自己与别人的生活变得更加美好的谦卑之人准备的，他们愿意接受指引，践行这些生活哲学。《没有任何借口》一书是为那些想要过上圆满生活的人准备的，是为那些愿意为自身成功承担责任，同时愿意在别人成功的路上承担一定责任的人准备的。

《没有任何借口》一书是为那些愿意接受这种观点的人准备的：不论是成功还是失败，都只是自身行为的一个结果。失败会让我们吸取教训，为获得想要的结果做好准备。失败就是我们通向成功的垫脚石。

对很多人来说，要想取得成功并不容易。他们看到成功只会降临在别人的身上，这让他们产生了一种冷漠的自我挫败的心态。

如果我们陷入了消极思想的罗网，就很难认识到自身的成功。“没有任何借口”，这意味着我们愿意承担积极思想的责任。沉浸在失败中只能让我们无法获得想要的结果。一旦我们从失败中汲取教训，就可以让这些失败与错误随风而去了。《没有任何借口》一书是为那些愿意消除所有阻碍与影响自身努力的消极思想的人准备的。《没有任何借口》能让你认准自己的目标，

朝着这个目标去努力，实现你的梦想与追求。

本书里提到的许多训练方法，旨在帮助你探究自身的想法、情感与感知。这些训练专门用来挖掘你的内在思想，从而让你找到智慧、力量与善意。在你实现梦想与目标的时候，还可以将更多的能量用于帮助别人。

接受这些富于挑战的工作能给你带来什么回报呢？消除你对失败与遭受拒绝的恐惧感，从而让你更好地前进。这个奖赏如何呢？我们中的很多人时刻都背负着过重的包袱，找寻着太多的借口。当你对失败与拒绝感到恐惧的时候，它们始终在你身边，准备让你处在一个“安全”与可以自我开脱的地方。当你开始过上“没有任何借口”的生活时，就不会为借口预留任何生存的空间了。

当你践行“没有任何借口”的原则之后，就会发现自己真的不需要找任何借口了，因为你根本不需要。你将会彻底消除找借口的坏习惯。你将知道如何去定义真正的成功。你将从自身的经验中得知，要是你没有取得成功，就不能找任何借口。

当我全身心投入创作《没有任何借口》与真正践行这些原则时，我做了一个事关个人生活与职场生涯的决定，就是远离我曾经认为安逸的空间。我愿意拿之前拥有的一切去冒险，如果失败了，我不会指责任何人，也不会指责自己。我必须意识到，指责自己不过是击败自己的另一种方式而已。下面，我要对“没有任何借口”思想产生的过程进行一番介绍。

1976年7月，我进入了西点军校。在这里，“长官，没有任何借口！”这句话是军校生每天都要说的。大一新生在回答高年级学生的问题时，“长官，没有任何借口！”是四个回答中的一个，另外三个回答分别是：“是的，长官！”“不是的，长官！”与“长官，我不明白！”1976年，那时我十九岁。对我来说，“长官，没有任何借口！”这个回答不过是为了结束一场让人不悦的交流所说的话而已。当时我没有勇气去了解这么古板的规定竟然是军事训练的一部分的原因。

十三年之后，那是1989年的一个晚上，我突然顿悟，“长官，没有任何借口！”这句简单的陈述句可以让人没有任何隐藏的余地。这句话在我作为思想者与行动者的发展过程中，扮演着极为重要的角色。“没有任何借口”的思维方式是最基本的训练，这是获得成功的必备要求。在我们每次重复“没有任何借口！”这个回答的时候，其实就是在强调了结过去的好处，专注于找寻解决方法，不浪费任何时间去找毫无意义的借口。

我独自站在办公室里。在我创办的公司成立之日举办的盛大庆祝宴会结束后，我感到了孤独。多年来，我一直梦想着能有这样的成就，我也抓住了这样的时机。为了实现这个目标，我必须放弃之前安安稳稳的事业，否则只能每天按部就班地工作，才能一直爬到公司的顶层。

这是一个艰难的决定，与我决定从军队退役的决定一样无比艰难。我的内心受到了驱动，我想要过另一种生活。幸运的是，在我举棋不定的时候，我得到了妻子的鼓励与支持。

那天晚上，我对自己获得这一切的方式感到高兴。但在庆祝宴会结束，数百名朋友与支持者离开之后，为什么站在办公室里的我感到那么孤独与恐惧呢？开创自己的公司一直都是我的梦想，这个梦想现在也实现了，这是绝大多数人梦寐以求的事情啊！为什么我还会感到如此空虚与不满呢？

我的内心充盈着对父亲的渴盼。我从未像那个时刻那样想念他，从未像那个时刻那么需要他的安慰与认同。想要改变过去许多事情的渴盼涌入了我的心灵，仿佛我正踉跄着脚步站在悬崖边上。我呆呆地站在那里，等待着内心的情绪平复。直到我悲伤地意识到，是时候对父亲的去世释怀了。父亲的去世无法成为我不去做出未来决定的借口或理由。父亲的去世，也不是我不去尝试其他事情的借口。即便父亲现在还活着，这一切也不会变。

我意识到，自己现在是一个成年人了，需要努力为自己与家庭去创造我想要的生活。我之前取得的一切成就，都是通过诚实、真诚与履行承诺实现的。当然，这也是与我尊敬的人一起努力的结果。

在这个时刻，我作为自我负责的人的人生才刚刚开始。我们开始沿着自我圆满的道路前进，放下对他人的认同需求是极为重要的。在我的人生里，我第一次意识到，按照自己的愿景去创造想要的生活，同时照顾到别人以及他们的需求，这是多么重要。

当然，如果你身在职场，可能就需要将自己的期望与老板的期望结合起来。不过，你要确保自己的行为符合正直与正确的原则。

虽然我因为父亲的缺失而感到内心空虚，但我知道过上“没有任何借口”的成熟生活所需要的东西：自尊、自我责任与自我接受。

“没有任何借口”的原则就在那天晚上诞生了。对我来说，这意味着在事关自身前途命运的道路上，我能够有更多的自由与力量。在那之前，我所有的成就不过是别人借给我的东西而已。现在，我终于真实地拥有了这一切，并从过去的经验教训中有所收获。

我下定决心，要继续向前，相信自己有创造的能力。我相信黄金法则（己所不欲，勿施于人），相信我能遵照这样的黄金法则去生活与取得成功。我对生命中很多重要的人给予的爱意与支持而心存感恩。我要特别感谢我的妻子诺尼，她也是我最好的朋友与商业伙伴。当我做出决定之后，内心的释怀与兴奋取代了长久以来焦虑不安的情绪。现在，我能够体验到责任所带来的那种成长的力量，帮助我进入全新的高度与自我认知。

— 你的人生就在你手上

在可以俯瞰一座美丽城市的山顶上，住着一位智慧的长者。当地的孩子从小就被教导要找这位长者寻求指引，尊重他的教导。

一天，两个男孩想出了一个迷惑长者的办法。他们抓住了一只小鸟，然后朝山顶走去。他们来到了正在静坐的长者面前，其中一个男孩将小鸟握在