

不再逃避，现在就下定决心，做自律的你！

员工培训  
必读书



NO EXCUSES!



# 没有借口

优秀的人都自律

[美] 博恩·崔西◎著

柏静静◎译



中信出版社 CHINA CITIC PRESS

NO EXCUSES!

# 没有借口

优秀的人都自律

[美] 博恩·崔西◎著 柏静净◎译

中信出版社  
CHINA CITIC PRESS

**图书在版编目 (CIP) 数据**

没有借口 / (美) 崔西著, 柏静静译. —北京: 中信出版社, 2011.7

书名原文: No Excuses!: the power of self-discipline for success in your life

ISBN 978-7-5086-2674-1

I. 没… II. ①崔… ②柏… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 021622 号

No Excuses!: the power of self-discipline for success in your life by Brian Tracy.

Copyright © 2010 by Brian Tracy.

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by China CITIC Press.

Published by arrangement with Vanguard Press, a member of Perseus Books Group through Bardonia Chinese Media Agency.

ALL RIGHTS RESERVED.

本书仅限在中国大陆地区发行销售

**没有借口**

MEIYOU JIEKOU

著 者: [美] 博恩·崔西

译 者: 柏静静

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)  
(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京京师印务有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印 张: 11.5 字 数: 116 千字

版 次: 2011 年 7 月第 1 版 印 次: 2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-2674-1 / F · 2256

京权图字: 01-2010-3494

定 价: 25.00 元

**版权所有·侵权必究**

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84849000

E-mail: [sales@citicpub.com](mailto:sales@citicpub.com)

[author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)

## 不找借口，才能成功

---

失败的理由有 1 000 个，但没有一个令人信服。

——马克·吐温

---

为什么有的人比别人成功？为什么在同样的时间里有人比别人赚更多的钱，过着更幸福的生活？他们“成功的秘诀”究竟是什么？

每次演讲，我总习惯以同一个问题开始。我问台下的听众：“你们有多少人希望薪水翻番？”

大家听到都笑了，几乎所有人都举起了手。我接着问：“有多少人想减肥？还清债务？实现经济独立？”

人们又笑了，还有叫好的声音，所有人又都举起了手。我说：“很好！大家都有远大的目标，都想赚更多的钱，有更多的时间和家人在一起，都想拥有苗条的身材，实现经济独立。

“我们有着同样的目标，并且都想在某一天去实现它。不过在实现它之前，我们得先去一个地方，一个非常美的叫做‘某一天小岛’的地方。

“我们常说，某一天我要读那本书，某一天我要开始一项计划，某一天我要多学本领赚更多的钱，某一天我要攥紧钱包还清外债，某一天我要把该做的事都做完了实现既定目标，某一天……”

差不多有 80% 的人一直生活在“某一天小岛”上，幻想着在“某一天”把想做的

事都做了。

他们周围是些什么人呢？是和他们一样生活在“某一天小岛”上的人！他们都聊些什么呢？借口！围坐在一起聊着为什么会在那里的借口。

“你怎么也在这儿？”他们互问彼此。

回答惊人地相似——“我有个不幸的童年”，“我没好好上过学”，“我身无分文”，“我老板太挑剔了”，“我的婚姻很不幸”，“没有人欣赏我”，“经济形势不好”，等等。

他们都患有“借口病”，所以一直没有做成一件事。他们的动机是好的，但众所周知，“通往地狱的路都是由好的动机铺就的”。

成功的法则很简单，第一条是：离开“某一天小岛”！

不要再给自己找借口！要么做，要么不做，不要找借口，也不要浪费精力去编织之所以不这样做或不那样做的理由。找些事做，任何事都可以，先开始再说！你要不断地告诉自己：“成功与否，一切全在我自己！”

失败者制造借口，成功者创造进步。如何评判借口合理与否呢？很简单，只要问问你周围的人：“有和我有同样借口的人成功了吗？”

如果你是诚实的，当你问这一问题时，你必须承认一个事实：有过这样疑问的人岂止千千万，有些人当时的状况甚至比你还糟，但最终他们通过自己的努力取得了成功。他们能做到的，你也可以做到。

常言说，如果人们把找借口的工夫用来为实现目标而努力，结果会让他们自己大吃一惊。但是首先要做的是，你必须离开“某一天小岛”。

## 万事开头难

开始的时候，人们大多没什么资本。拿我自己来说，我高中都没有毕业，好几年都是靠做体力活儿谋生。我没受过什么教育，也没什么本事，前途渺茫。后来我问自己：“为什么有的人比别人成功？”这个问题改变了我的人生。

过去的很多年，我读了很多论述成功的书籍和文章。这个话题似乎以各种可以被感知的方式，被人们谈论了两千多年。

其中有一点是大多数哲学家、教师和专家一致同意的，那就是自律对于成功的重要性。所谓自律，即抵抗住不找借口的能力。

只有自律才能帮你逃离“某一天小岛”，只有自律才能让你过上美好的生活。没有

自律，你是不可能取得长久的成功的。

自律改变了我的生活。我相信，它也一定能改变你的生活。依靠不断严格地要求自己，我成为了优秀的销售和管理人员。重新拾起书本，我在30多岁的时候获得了MBA学位。没有几千个小时的刻苦学习，这是绝对做不到的。我还率先将铃木汽车引进加拿大，建立了65家经销店，总销售额达到2500万美元。要知道那时的我对汽车行业几乎一无所知，我有的只是自律的精神和决心，然后做我必须要做的事。

初入房地产行业，我同样没有任何知识和经验。我能依靠的只有自律，以及数百个小时的潜心研究，然后投身于购物中心、工业园、办公大楼和住宅小区的建设中。

因为自律，我把培训、咨询、演讲、写作、录制等业务经营得有声有色。我的音像教材、书籍、培训资料被翻译成36种语言，在54个国家发行销售，收入超过5亿美元。如今，我已经为1000多家公司提供咨询服务，培训了500多万人。每一次成功的背后都少不了自律的支持。

我发现一个事实：任何人都可以实现自己的目标，只要你能做到足够自律，愿意付出代价，并且永不放弃。

## 本书写给谁？

本书写给那些有理想、有决心、有目标的人。他们是一群求知若渴的人，他们总想多做一些，多得到一些，变得比以往更优秀。

或许所有关于成功的理论中最重要的一条就是让自己变得与众不同。成为一个不一样的人，其意义远远超过你获得多少物质的意义。而做到自律，你就能更快地实现目标。

本书内容循序渐进，能够帮助你最终成为一个能力非凡的、杰出的人。

……

## 偶然间悟出成功之道

几年前，我在华盛顿特区参加一个会议。午饭时间，我到附近一家餐馆就餐。餐厅里人很多，我挑了最后一张空桌坐下，这桌子还可以再坐3个人。

过了几分钟，一位老先生和一个看起来是他助手的年轻女士走了过来。他们端着满餐盘的食物，到处找位子。

我立即站起身来招呼他们过来坐。老先生起初有些不情愿，但禁不住我盛情邀请，于是走了过来，并非常礼貌地道谢。我们边吃边聊。

我这才知道他就是科普·科普梅厄(kop kopmeyer)——成功学领域的传奇人物。他著有4本畅销书，每本都有关于成功学的大约250条定律，那是他过去50多年研究的精华。这4本书我都读过很多遍。

聊了一会儿，我问了一个任何人在那种情况下都会问的问题：“在您发现的所有成功定律中，您觉得哪一条最关键？”

他笑着看着我，眼中闪过一丝狡黠，似乎这个问题已经被问过几千次了。他脱口而出：“最重要的一条成功定律是美国20世纪初最多产的一位作家阿尔伯特·哈伯特(Elbert Hubbard)说的，‘自律就是在该做的时候做该做的事，不管你是不是喜欢做’。”

他接着说：“我一生博览群书，我从书中和我的众多经历中总结了999条成功定律。但我发现，如果没有自律，这999条成功定律没有一条行得通。有了自律，成功定律才能发挥作用。”

因此可以说，自律与成功息息相关。它能为你打开所有的门，让一切成为可能。只有自律，人才能不断超越自我。同样，如果没有自律，一个人即便出身再好、受教育程度再高、遇到的机会再好，也终究难逃平庸的命运。

## 阻碍成功的两大强敌

如同自律是打开成功之门的钥匙一样，缺乏自律是打开失败、挫折、落后，甚至不幸之门的“钥匙”，它让我们去找种种借口，低估自己的能力。

也许阻碍成功、幸福和自我实现的最大敌人有两个：一为捷径，二为对策。

喜欢走捷径的人，凡事会怎么省事怎么来，只图方便。比如，上班最晚一个到，下班最早一个走。他们总想一夜暴富，不费吹灰之力就赚来大把的钱。久而久之，就养成了寻求简单、快捷的方式获得他们想要的东西的习惯，而不是做一些真正有助于成功的事。

对策是捷径的延伸之义，对人的不良影响比捷径更甚。对策的定义是：“最迅速、最简单的实现目标的方法，对因此而产生的长远影响不予过多考虑或完全不考虑。”换言之，就是挑简单的、容易的事情做，避重就轻。

你的心每一天、每一分钟都在矛盾斗争中挣扎。一边是必须要做的事，但是做起

来很难（左肩上一个天使）；一边是没有必要做的事，但是很容易做（右肩上一个天使）。每一天的每一秒钟，你都必须和捷径与对策斗争，一次次地克服捷径和对策的诱惑，这样才能实现目标。

## 学会控制自己

自律的另一个解释是自我掌控。只有学会掌控自己的感情、欲望和意念，你才有机会成功。无法掌控自己的欲望是软弱、不独立的表现，这样的人不可靠。

自律亦可理解为自我控制，也就是控制自己的行为、语言，确保两者符合长期目标的能力。做到这一点的人，可称之为优秀的人。

还有很多人将自律理解为自我否定，即抛却轻松、愉悦生活的诱惑，只做符合当下目标与长远目标的事。很多人就是因为无法抵制这些诱惑，离既定目标越来越远。

自律需要你将享受的时间推迟，因为暂时的隐忍是为了将来更大的成功。

## 立足长远

哈佛大学社会学家爱德华·班菲尔德（Edward Banfield）博士在过去的50年中一直在研究推动美国社会经济发展的因素。最终，他得出了这样一个结论：成功人士最重要的特质是“具有长远眼光”。他还认为，所谓“时间视野”，即一个人“在决定当前行为时考虑到的时间因素”。

简而言之，成功的人都是有长远眼光的人。他们可以预见未来某个时间自己会成为什么样的人，取得什么样的成绩。想好之后，再回过头来计划现在要做什么，不做什么，以便按期达到目标。

很多事都可以作长远打算，包括工作、职业、婚姻、社会关系、金钱以及行为，这些我在后面都会讲到。成功的人当前做的事都会与长期目标相符合，因为他们能一直做到自律。

立足长远最重要的是要学会牺牲。杰出的人为了实现目标，为了获得更大的回报，往往愿意在短期内作出或大或小的牺牲。

看看那些每天连续几个小时甚至几年刻苦学习、磨炼技能的人吧，他们就是为了让以后成为更有价值的人、过上更好的生活而情愿牺牲自己现有的一些东西。他们没有贪图一时的享乐，而是在为将来作着准备。



朗费罗曾这样写道：

他们之所以成为巨人，  
并非机缘巧合。  
当同伴们深夜酣睡时，  
他们秉灯夜读到天亮。

作好短期规划，刻苦努力，自律不怠，你就一定能为自己创造美好的未来。

长远的眼光是可以培养的。随着你越来越有长远眼光，你会越来越准确地判断出当下的行为对长期目标的影响。做到这一点，你离成为杰出的人就不远了。

## 别因小失大

当你缺乏自律时，两个法则会让你成为缺乏自律的牺牲品。第一个叫做“无意识行为法则”，也就是说“由于缺乏自律，无意识行为产生的后果会比有意识行为产生的后果更加严重”。

第二个是“扭曲行为法则”，指“为立即满足自己而采取的短期行为通常会导致扭曲、相反的结果”。

比如，你可能投入大量时间、金钱、感情，想要变得更富有、更快乐。但由于你事先想得不够周到，准备工作不足，最后的结果可能是比你什么都不做还糟糕。每个人都经历过这样的事，而且通常不止一次。

## 成功通则

商人赫伯特·格雷做了一项长期试验，想要找出他所谓的“成功通则”。11年之后结果出炉，成功通则是“成功的人有个共同的习惯，做不成功的人不爱做的事”。

到底是些什么样的事呢？不成功的人不爱做的事，其实成功的人也不爱做，但他们做了。因为他们清楚，为了将来取得更大的成功，这是必须付出的代价。

格雷还发现，成功的人更关注“使人愉快的结果”，而失败的人更关注“使人愉快的方法”。成功的人关注行为产生的长期的积极的影响，而失败的人更关注个人满足感与及时享乐。

著名演说家丹尼斯·威特利（Denis Waitley）曾经说，卓越的人注重行为的“目的性”，平庸的人追求“释放压力”。

## 先主食后甜点

做到自律其实很简单，最简单的一个原则是主次分明，只要遵守“先主食后甜点”就可以了。比如用餐的时候，上菜是有先后顺序的，甜点通常是最后一道。你要先把主食吃完，之后才会上甜点。

我曾经看到一个很有趣的汽车贴纸，上面写着：“人生何其短，甜点应先吃。”这完全是误导。

设想一下，你下班回家，撇下健康营养的饭菜，先把一大块敷着冰激凌的苹果派吃下肚，你还会有什么胃口好好吃饭？满肚子都是糖是什么感觉？你会觉得精力充沛，想要做些事吗？还是又困又累，想着干脆早点休息算了？

同样，饭前先喝上一两杯，再看一会儿电视，跟吃苹果派是一样的。两样都属“甜点”，只是形式不同罢了。但结果是相同的，都会让你没有精力在晚上做别的事。

最坏的结果是，由于重复地做一件事，你渐渐养成了习惯，而习惯一旦养成是很难改变的。因为你喜欢那种轻松、愉悦的做事方法，如同喜欢饭前吃甜点，结果你的弱点日益突出，期待的目标无法达成，只能面对失败。

## 自律是一种习惯

让人颇感欣慰的是，自律同习惯一样，也是可以培养的。在该做什么的时候，自律会让你去做什么，无论你内心是否喜欢，这样反复进行，直至日趋熟练。要记住，不要给自己找借口。

坏习惯容易养成，但让人难以忍受。好习惯不易养成，但是容易让人接受。俗话说：“万事开头难。”

养成自律、自我控制的习惯自然不易，但一旦它们成为你的习惯，操作起来就会变得简单而自然。当自律深植于你心中的时候，如果你不按自律的要求去做，你可能都不习惯了。

好消息是，所有习惯都是可以后天养成的。你可以养成任何有助于达成目标的习惯，并且在需要的时候发挥自律精神，这样你就可以成为优秀的人了。

自律发挥作用的时候，你的其他品质也会受到影响。同样，缺乏自律也会削弱你的其他品质。

要养成自律的习惯，你首先要给自己定个规矩，在做某件事的时候一定按照规矩来，不能有例外。当然，你会禁不住给自己开小差，这个时候就再下决心，一直到你可以自觉遵守规矩为止。

## 惊人的回报

高度的自律可以带来惊人的回报！自律与自尊之间有着紧密的联系：

- 你的自我控制能力越强，你就越珍视自己；
- 你越自律，你的自尊心、自豪感就越强；
- 你越自律，你的个人形象就越好，你会从更加积极的角度看待自己，从而活得更快乐、更有活力。

自律习惯的养成与维持需要终生的投入，如同一场战斗，永不停歇。这个过程中，捷径、对策一直潜伏在你心里，伺机跳出来引诱你误入歧途。

拿破仑·希尔在他的畅销书中曾写道：“自律是打开财富的万能钥匙。”自律也是打开自尊、自重、自豪的钥匙，它能帮助你跨越所有障碍，活出属于你的精彩。

为什么有些人比别人更成功、更幸福？究其原因，莫过于自律二字。

## 关于本书

接下来，我将从21个方面讨论自律对于实现自身价值以及达成既定目标的重要性。

本书分为三大部分。第一部分的内容为“不找借口——想成功必须有自律精神”，共7个章节，你将学会如何在各种情况下发挥个人潜力，比如制定目标、树立人格、承担责任、培养勇气，以及做任何事都坚持到底等。

第二部分同样也划分为7个章节。这部分将教会你如何在商业、销售方面取得更大的成就，获得更多的财富，了解自律可以在增加企业利润、提高营业收入、进行明智投资以及实现效益最大化时发挥怎样关键的作用。

在第三部分的 7 个章节里，我将告诉你如何将自律应用到个人生活中，告诉你如何在处理幸福、健康、婚姻、孩子、友情以及保持平和心态等问题时运用自律的法则。你将知道如何提升生活质量，改善与你相关的一切社会关系。

在每一章里，我都会详细阐述如何将自律与自我掌控融入生活的细节中。

你将从后面的内容中学到如何将个人发展与职业发展牢牢地掌握在自己手中，如何成为一个更富活力、更快乐、更自信的人。你将学会如何打破一直扰乱你生活的恶习，养成自强、自律的好习惯，实现一切你想要实现的目标。你还将学会如何自如地调整心态和感情，以及你的未来。

总之，掌握了自律这个有力的武器，你将变得势不可当，似乎一切都已由上天安排好了。即便不成功，你也不会再给自己找借口。你会用几个月或几年的时间实现大多数人无法企及的目标。

引 言	IX
-----	----

## 第一部分

### 不找借口——想成功必须有自律精神

第一章 自律与成功	3
失败者制造借口，成功者创造进步	
第二章 自律与性格	11
接受自己，不再逃避	
第三章 自律与责任	19
负责地生活，永不抱怨	
第四章 自律与目标	27
目标为明智者引路，专注者必将征服	
第五章 自律与卓越人生	35
现在就下定决心，不虚度	

第六章 自律与勇敢 49

恐惧让你寸步难行，勇敢才能前途无量

第七章 自律与坚持 57

永不言败，激情贵在持久

第二部分

不找借口——工作中要有自律精神

第八章 自律与工作 63

工作无小事，结果大不同

第九章 自律与领导力 71

敢于担责任才是好领导

第十章 自律与经营 79

只可主动出击，不能被动等待

第十一章 自律与销售 85

最佳的工作时间是现在！

第十二章 自律与金钱 93

为公司省钱，就是为自己谋福利

第十三章 自律与时间管理 99

明确你的角色，要事第一

第十四章 自律与危机处理 107

能解决问题的员工才是好员工

第三部分

不找借口——生活中要有自律精神

第十五章 自律与幸福 115

自己的幸福自己负责

第十六章 自律与习惯 121

人生在世就要活到巅峰

第十七章 自律与健康 129

锻炼？绝不拖延，立即行动

第十八章 自律与婚姻 135

美好的结局比良好的开端更重要

第十九章 自律与子女 143

爱可以挑战“不可能完成的任务”

第二十章 自律与友谊 151

你的尊重价值无限

第二十一章 自律与心境 159

用自律的力量去原谅，常存感激之心

# No Excuses!

## 第一部分 不找借口 ——想成功必须有自律精神

---



一个人能否成功取决于他是个什么样的人，而非他做过什么，或者获得过什么。正如亚里士多德所言：“人格成长的终结才是生命的终结。”在这部分的内容中，你将学会如何通过自律成为一个优秀的人。你会学会如何拥有一颗更强的自尊、自豪之心，你还会从中了解到何谓成功法则，以及如何将它们运用到塑造你的个性和品德的过程中去。



