

• 改变心态就能改变人生 •

好心态 成就好人生

宿春礼◎编著

心态主宰着你的健康、幸福、财富乃至事业的成功。

人生之初，莫不赤然一身，后天的命运轨迹却千差万别。林肯出身贫农，却最终登上荣誉的巅峰；海伦·凯勒自幼便失去了视力和听力，却做出正常人所不及的事业。其实命运并非天生注定，是人们选择了不同的心态，才有了不同的命运。心态主宰着你的健康、幸福、财富乃至一生的成就，有什么样的心态，就有什么样的生活。成功人生从培养正确的心态开始。

· 改变心态就能改变人生 ·

好心态 成就好人生

宿春礼 编著

心态主宰着你的健康、幸福、财富乃至事业的成功。

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

好心态成就好人生 / 宿春礼编著. -- 北京: 光明日报出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5112-1885-8

I. ①好… II. ①宿… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第225328号

好心态成就好人生

编 著: 宿春礼

出版人: 朱 庆

策 划: 温 梦

责任编辑: 李 娟

责任校对: 张荣华

封面设计: 盛小云

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区(原崇文区)珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078247(咨询), 67078945(发行), 67078235(邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市延风印装厂

装 订: 三河市延风印装厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720 × 980mm 1/16

字 数: 205千字

印 张: 15

版 次: 2012年1月第1版

印 次: 2012年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1885-8

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究

【 前 言 】

在忙碌的人群中，有的人珠光宝气，腰缠万贯；有的人灰头土脸，衣衫褴褛；有的人健康快乐；有的人羸弱忧郁……到底是什么原因让人与人之间产生如此明显的差距？

为何有些人能靠自己的拼搏去开创新的局面，能像心理大师一样不断调整自己，找到自己失败的关键点，一步步朝着成功之路靠近？为何有些人遇到生活的难题只会唉声叹气，心乱如麻，坐卧不安，结果在自怨自艾中丧失了最良好的时机？

难道成功者都是天生的吗？难道高智商就等于前途无量吗？难道精湛的技能就代表金牌和奖状吗？其实，只要稍加思考，我们就可以打消种种疑问，因为任何时候，我们都不能忽视成就人生的一个关键因素——心态。

何谓心态？这也许是一个复杂的问题。心态既是“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”的潇洒达观，也是“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人”的昂扬自信；既是“老夫喜作黄昏颂，满目青山夕照明”的知足乐观，也是“莫等闲，白了少年头，空悲切”的奋进自勉……可以说，心态是支撑一个人所想所感、所作所为的意念。

一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”佛说，物随心转，境由心造，烦恼皆由心生。一个人有什么样的精神状态就会产生什么样的生活现实，由是歌德曾经说过：“人之幸福在于心之幸福。”

任何事物都有两面性，心态也不例外。积极健康的心态会让你乐观进步，积极向上，让生活、工作、人际关系等都是和谐的；而消极灰暗的心态则会让你悲观失望，忧虑烦恼，让前途随之黯然无光。

人们对成功的追求就像一次远行，旅途中有数不尽的坎坷波折，也有看不完的春华秋实。如果我们的一颗心总是被灰黄的风沙所遮盖，如果我们干涸了

心泉，黯淡了阳光，失去了斗志，那么我们的人生岂能美好？相反，如果我们能保持阳光的心态，即使我们身处险境，四面楚歌，也能化险为夷，转危为安。

尽管每个人的人生际遇不同，但命运对每个人都是公平的。外面的世界有泥泞也有星空，就看你能否用自己的心，透过岁月的风尘寻觅到辉煌灿烂的星空。

成败有时相距只有一步之遥，转换也只是一念之间。不经意间也许我们已经站在人生的边缘，向前一步是光明坦途还是万丈深渊，取决于你抱着什么样的心态去对待。

心态决定成败。成功需要健康的心态，没有积极的心态，成功早晚会出现纰漏，甚至坍塌。海伦·凯勒又盲又聋心中依然有梦，这都是健康的心态所起的作用。

生命的价值可以重若泰山，也可以轻如鸿毛，关键在于你如何选择。

我们正处于知识爆炸的时代，竞争的激烈加重了工作和生存的压力。我们将以怎样的心态面对种种高压，将以何种心境战胜自身的弱点，保持身心的健康？答案不言而喻。积极的心态如钟摆，能以一种和谐的方式牵动我们回到主动自发的方位上去。培养一种灵性与慧悟的心态，能为我们插上飞向成功的翅膀。

基于此，本书综合了人生中一些成功的经验和失败的教训，归纳出成就人一生的良好心态。在阐述这些心态时，我们摒弃空洞的说教，而用大量生动有趣、富有哲理性的故事，深入浅出地向你娓娓道来，让你在轻松的阅读中获得心灵的启悟与升华。

开卷有益，相信此书会给各位读者带来震撼，并让你的心智在沉淀中更加成熟起来。当你真正领悟本书的内容后，你会懂得：如果你不愿意，谁也不能让你感到挫败和彷徨。相信你拥有这些积极心态，你就会拥有一个成功的人生。正如威廉·詹姆斯所言：“这一代最伟大的发现是，人类若改变本身的心态，就能使生活发生变革。”

【 目 录 】

没有任何借口 01

许多杰出的人都富有开拓和创新精神，他们绝不在没有努力的情况下就事先找好借口；而那些失败的人之所以陷入失败，是因为他们总是找出种种借口为自己开脱。平庸的人之所以沦为平庸，是因为他们总是搬出种种理由来欺骗自己；而成功的人，头脑中只有“想尽一切办法”来解决困难，绝不找半点借口让自己退缩。没有任何借口，是每个成功者走向成功的通行证。

压力也是一种动力 12

一种动物如果没有对手，就会变得死气沉沉。同样，一个人如果没有对手，那他就会甘于平庸，养成惰性，最终导致庸碌无为。

懂得放弃 25

放弃，是一种睿智，是一种豁达，它不盲目，不狭隘。放弃，对心境是一种宽松，对心灵是一种滋润，它驱散了乌云，它清扫了心房。有了它，人生才能有爽朗坦荡的心境；有了它，生活才会阳光灿烂。所以，千万别忘了，在生活中还有一种智慧叫“放弃”！

接受生活中的不完美 35

人生是没有完美可言的，完美只是在理想中存在。生活中处处都有遗憾，这才是真实的人生。因为那种“完美”的追求而苦恼，可能会留给我们更多的遗憾。

抱怨只会让事情更糟 47

如果一个人从年轻时就懂得永不抱怨的价值，那实在是一个良好而明智的开端。倘若你们还没修炼到此种境界，就最好记住下面的话：如果说不出别人的好话，就宁可什么话也不说。

和他人双赢会赢得更多 57

中国人喜欢用筷子作餐具，用过筷子的人都知道，只有将两支独立的筷子放在一起才能

夹起你想要吃的东西。如果你分开它们，用其中的任何一支来用餐，那么恐怕你就会饿肚子了。这两支筷子也蕴含了一个道理，那就是和他人双赢会赢得更多。

改掉忧虑的习惯 73

“人生不如意事，十常八九”，忧虑在所难免。但人们切不可沉溺于忧虑的泥潭中不能自拔，而应尽快调整心态和情绪，采取积极的行动来改变生活。

宽恕他人就是宽恕自己 87

让我们尽量去了解别人，而不要用责骂的方式吧！让我们尽量设身处地去想——他们为什么要这样做。这比起批评责怪还要有益、有趣得多，而且让人心生同情、忍耐和仁慈。

今天才是最重要的 103

你我都站在过往与未来的交会口。过去永不再来，未来又尚不可知。因此，让我们知足地活在我们所能活的唯一时段内：从起床到入睡时。

忍让并不代表懦弱 117

忍让不是惧怕，它是从豁达中培养出来的美德，凡能成大事者，忍让便是他们通向成功的第一步。

忍让是有尺度分寸的；对小人忍让，能使我们得到一条更为宽广的道路；对朋友忍让，能使我们得到宝贵的信任；对敌人忍让，则是为了我们寻找彻底战胜他的机会。

忍，就是忍受屈辱；让，就是让出利益。这是人生经常面临的两大难题，这也是智者与庸者间的一条界线。

换个角度看问题 127

法国雕塑家罗丹说过：“我们的生活里不是缺少美，而是缺少发现。”生活里有着许许多多美好的事物，许许多多的快乐，关键在于我们能不能发现。而要发现它，关键在自己。

全力以赴才有更多机会 139

“没有机会”，往往是弱者的推托之词，往往是挫败者或不图进取者的推托之词。要知道，弱者等待机会，强者创造机会，机会只会青睐那些生活中的强者。如果你自己不去主动寻找和创造机会，那么命运之神绝不会主动把胜利的花环戴在你的头上。

尽快走出自己的错误 149

一个人做错了一件事，最好的处理办法就是老老实实认错，然后尽快走出错误的阴影，

而不要去为自己做无谓的辩护。这是做人的美德，也是为人处世的学问。

成功标准不止一个 160

一直以来，我们把成就简化为“赢”，但“成就”并不是那么简单，它是个相当复杂而微妙的课题。

比尔·盖茨认为，衡量成功的方式有很多，其中最简单的一种方式是他给周围人提供了多少帮助。他说，虽然社会上对成功有传统标准，就是看一个人是否有新的创造，是否因为这样的创造，给人们的生活带来方便。但是他觉得，如果一个人只在一方面做出成就，这样的人是不能算作成功的。

想到不如做到 165

想像只能是空想；未来怎样要看你现在的行动；今天、现在、马上，开始行动。

青春追逐理想，信念是永恒的支撑，坎坷孕育美好的向往，磨难造就人生。

我们每个人都对明天怀有一片赤诚，也会为美好洒下努力和幸福的泪水，那么从现在开始，让我们去做吧，心动不如行动，让我们用平凡而坚定的脚步去打造属于行动的忠诚！

虚心永远有益 178

骄傲自负的人常常认为，世界上如果没有了他，人们就不知该怎么办了。但实际上，这样的人避免不了失败的命运，因为一骄傲，他们就会失去为人处事的准绳，结果总是在骄傲里毁灭了自己。

退一步会有更多选择 192

“进”与“退”都是处世行事的技巧，是“圆”。“方”则是恰到好处中庸之道，把握中庸，便有了进与退的判断标准，是进是退都有章法。该进的时候不进会失去机遇，该退的时候不退会惹来麻烦，甚至是祸害。

急于求成是常见的败因 201

积极的行动、积极的心态，是成功的动力，但还得学会用思考来调节速度，以免“欲速则不达”。

正确评估自己的能力 210

生命的价值取决于我们自身，除了自己，没人能让我们贬值。人生最大的荣耀，不在于掌声、名利或权势。掌声会停，名利、权势也终究是过眼云烟。倒不如试着学习认识自己的潜能，对自己的言行负责，并在设定方向之后，不畏艰辛，努力不懈地追寻，一旦真的找到

了最能感动自己灵魂的“那一个音符”，必得人生至乐！

专注更容易成功 219

世界上没有任何可以坐享其成的事情，凡事若要想取得成功，就必须脚踏实地去做。成就一生最根本的一条法则就是，把精力集中在所做的事情上，想办法把事情做好，而不去理会那些与事情无关的东西。

没有任何借口

许多杰出的人都富有开拓和创新精神，他们绝不在没有努力的情况下就事先找好借口；而那些失败的人之所以陷入失败，是因为他们总是找出种种借口为自己开脱。平庸的人之所以沦为平庸，是因为他们总是搬出种种理由来欺骗自己；而成功的人，头脑中只有“想尽一切办法”来解决困难，绝不找半点借口让自己退缩。没有任何借口，是每个成功者走向成功的通行证。

我们可能都听到过这样一则故事：

在古老的原始森林，阳光明媚，鸟儿欢快地歌唱，辛勤地劳动，在这些鸟儿之中有一只叫做寒号鸟的小鸟，它有着一身漂亮的羽毛和嘹亮的歌喉，更是到处游荡卖弄自己的羽毛和嗓子。看到别人辛勤地劳动，反而嘲笑不已。好心的鸟儿提醒它：“寒号鸟，快垒个窝吧！不然冬天来了怎么过呢？”

寒号鸟轻蔑地说：“冬天还早着呢，着什么急呢！趁着今天大好时光，快快乐乐地玩玩吧！”

就这样，日复一日，冬天眨眼就到来了。鸟儿们晚上都在自己暖和的窝里安详地休息，而寒号鸟却在夜间的寒风里，冻得瑟瑟发抖，用美丽的歌喉悔恨过去，哀叫未来：“哆罗罗，哆罗罗，寒风冻死我，明天就垒窝。”

第二天，太阳出来了，万物苏醒了。沐浴在阳光中，寒号鸟好不得意，完全忘记了昨天晚上的痛苦，又快乐地歌唱起来。

有鸟儿劝它：“快垒窝吧！不然晚上又要发抖了。”

寒号鸟嘲笑地说：“不会享受的家伙。”

晚上又来临了，寒号鸟又重复着昨天晚上一样的故事。就这样重复了几个

晚上，大雪突然降临，鸟儿们奇怪寒号鸟怎么不发出叫声了呢？太阳一出来，大家寻找一看，寒号鸟早已经被冻死了。

这虽然是一则小故事，可是它的寓意却是十分深刻的，它讲明了在人的一生中，不找借口，不拖延将是多么重要。

我们始终要牢记，今天才是你最应该抓紧去完成工作的时间；总是给自己的拖延找借口，寄希望于明天的人，永远只是一事无成的人，到了明天，后天也就成了明天，一而再，再而三，事情永远没有完结的一天。

如果你总是把问题留到明天，那么，明天就是你的失败之日，同样，如果你计划一切从明天开始，你也将失去成为行动者的所有机会。请记住，明天只是你愚弄自己的借口。

所以，你还在等什么呢？今天就付诸实际行动吧！永远不要做现实中的寒号鸟，赶快在寒冬未来临之前给自己垒一个温暖舒适的窝。

■ 借口是滋生问题的根源

不要迟疑，不要等待，用积极的心态去行动，达到理想的境地。

——史蒂文·莱特

生活、工作和学习中，你是否常常看到这样一些借口：

如果上班迟到了，会有“路上堵车”、“手表慢了”的借口；考试不及格，又会有“出题太偏”、“复习不到位”、“题量太大”的借口；工作完不成，则有“工作太繁重”的借口……只要细心去找，借口总是有的，而且以各种各样的形式存在着。许多人的失败，也是因为这些借口。当我们碰到困难和问题时，只要去找借口，也总是能找到的。不可否认，许多借口也是很有道理的，但是恰恰就是因为这些合理的借口，人们心理上的内疚感才会减轻，汲取的教训也就不会那么深刻，争取成功的愿望就变得不那么强烈，人也就疏于努力，成功当然与我们擦肩而过了。

仔细想想，很多时候我们的失败不就是与找借口有关吗？不愿意承担责任，处处为自己开脱，或是大肆抱怨、责怪，认为一切都是别人的问题，自己才是受害者……

这样找借口的人往往把所有问题都归结在别人身上——“为什么我没有成功？那是因为工作不好，环境不好，体制不好。”“为什么我生活得不好？那是因为家庭不好，朋友不好，同事不好。”“为什么我会迟到？那是因为交通拥挤，睡眠不好，闹钟出了问题。”……可以想到，一旦有了“借口”，似乎就可以掩饰所有的过失和错误，就可以逃避一切惩罚。

但是，这样不断地找无谓的借口，你永远也不可能改进自己。相反，你不断地找借口，糟糕的结果也就不断地发生，你的生活也就会不断地出现恶性循环。

所以，首先要改变的是自己的态度，由此才能实现良性循环，如果你是一个富有责任感的人，就不会轻易便为自己找借口，因为你知道借口不能解决任何问题。

你改变不了天气，但是，你可以调整自己的着装；你改变不了风向，却能调整你的风帆；你改变不了他人，却可以改变你自己。所以，面对困难可以调整内在的态度和信念，通过积极的行动，消除一切想要寻找借口的想法和心理。成为一个勇于承担责任的人，不抱怨、不责怪、不为失败找借口的人。

应当对自己说：“所有的问题都是我的问题，学习不好——我的问题，工作不好——我的问题，生活不好——我的问题。”你是生活的主人——必须有这样的认知，并以此来激励自己。

要知道，成功也是一种态度，常常找借口的人是很难获得成功的。你尽可以悲伤、沮丧、失望、满腹牢骚，尽可以每天为自己的失意找到一千一万个借口，但结果是你自己毫无幸福的感受可言。你需要找到方法走向成功，而不要总把失败归于别人或外在的条件。因为成功的人永远在寻找方法，失败的人永远在寻找借口。

“没有任何借口”，让你没有退路，没有选择，让你的心灵时刻承载着巨大的压力去拼搏，去奋斗，置之死地而后生；只有这样，你内在的潜能才会最大限度地发挥出来，成功也会在不远的地方向你招手！

成功的人不会随便寻找任何借口，他们会坚毅地完成每一项简单或复杂的任务。一个成功的人就是要确立目标，然后不顾一切地去追求目标，并且充分发挥集体的智慧力量，最终完成目标，取得成功。

所以我们应该拒绝借口。用决心、热心、责任心去对待生活。永远坚持百折不挠的挑战精神和没有任何借口的心态；奋斗，失败，再奋斗，再失败，再奋斗……直至最终的成功，这也是成功的一项法则。

■ 借口是拖延的温床

只有把目标和行动有机结合起来，才有可能成为一个成功之人。

——约翰·沃森

生活中，你搁置了多少想法、多少梦想、多少计划，这一切都源于你的决定没有坚决地付诸行动。而你又为自己的拖延找到了借口这张温床。所以，人生在世，我们要不找借口地活着。不找借口，就意味着拒绝拖延，今天的事今天做。

借口是拖延的温床，当你告诉自己“这件事可以缓一缓”，“我今天已经做了很多事，可以奖励自己放松一下了”，“明天什么事也没有，不如明天做”，“今天天气很难得，不能待在屋里”的时候，要注意了，你已经滋生了拖延的习惯。

如果你是个办事拖拉的人，你大概在浪费大量的宝贵时间。这种人花许多时间思考要做的事，担心这个担心那个，找借口推迟行动，又为没有完成任务而悔恨。在这段时间里，他们本来能完成任务而且早应转入下一个环节了。

所以，一定要找到可以有效对付拖拉作风的方法：

(1) 确定一项任务是否非做不可

当我们感觉一项任务不重要，做起来自然会拖拖拉拉，若是这项任务真的不重要，就立刻取消它，而不是既拖延又后悔。有效分配时间的重要一环，是取消可有可无的任务。应该从你的日程表中把乱糟糟的东西清除。

(2) 把任务委托给其他人

有时候，任务是能完成的，但是你不喜欢做。你不愿意可能与你的兴趣或专长有关，这时如果你把任务委托给一个比你更适合做、更乐意做的人，你和他就都成了赢家。

(3) 确定好处与优势，立即行动起来

我们往往因为看不到完成一项任务有什么好处而拖拖拉拉。也就是说，我

们做这项任务时付出的代价似乎高于做完之后得的好处。应付这个问题的最佳办法是从你的目标与理想的角度来分析这个任务。如果你有个重大目标，那你就比较容易拿出干劲去完成有助于你达到目标的任务。

(4) 养成好习惯

许多人的拖延已经成了习惯。对于这些人，一切理由都不足以使他们放弃这个消极的工作模式去完成一项任务。如果你有这个毛病，你就要重新训练自己，用好习惯来取代拖延的坏习惯。每当你发现自己有拖沓的倾向时，静下心来想一想，确定你的行动方向，然后给自己提一个问题：“我最快能在什么时候完成这个任务？”定出一个最后期限，然后努力遵守。渐渐地，你的工作模式会发生变化。

“快！快！快！为了生命加快步伐！”这句话常常出现在英国亨利八世统治时代的留言条上以警示人们，旁边往往还附有一幅图画，上面是没有准时把信送到的信差在绞刑架上挣扎。当时还没有邮政事业，信件都是由政府派出的信差发送的，如果在路上延误就会被处以绞刑。

“明天”是魔鬼的座右铭。整个历史长河中不乏这样的例子，很多本来智慧超群的人，留下的仅仅是没有实现的计划和半途而废的方案。对懒散的人来说，明天是他们最好的搪塞之词。

有两句充满智慧的俗语说得好：一句是“趁热打铁”，另一句是“趁阳光灿烂的时候晒干草”。

很少有人注意到自己通常在什么时候比较懒散倦怠。有的人是在晚饭后，有的人是午饭后，还有的在晚上7点钟以后就什么都不想干了。每个人一天的生活往往都有一个关键时刻，如果这一天不想白过的话，一定不要浪费这个时刻。对大多数人而言，早晨几小时往往是这一天会不会过得充实的关键时刻。

拖延是一种疾病，对那些深受拖延之苦的人来说，唯一的办法就是作出果断的决定。否则，这一疾病将成为摧毁胜利和成就的致命武器。通常来说，爱拖延的人就是失败的人。

■ 不找借口是一种生活理念

一心想着享乐，又为享乐找借口，这就是怠惰。

——比尔·盖茨

任何一个社会似乎都存在两种人：成功者和失败者。根据二八法则，20%的人掌握着社会中80%的财富。什么原因让少数人比多数人更有力量？因为多数人都找借口。20和80的区别在于：一种是不找任何借口做事情的人，另一种是光说不练，还整天找借口为自己开脱的人。

“我本来可以，但是……”

“我也不想，可是……”

“是我做的，但这不是我的错”

“我本来以为……”

在现实生活中，我们经常会听到这一类的借口，我们缺少的正是想尽办法去完成任务，不找借口的人。

美国人常常讥笑那些随便找借口的人说，“狗吃了你的作业”。借口是拖延的温床，习惯性的拖延者通常也是制造借口的专家，他们每当要付出劳动或作出抉择时，总会找出一些借口来安慰自己，总想让自己轻松一些、舒服一些。借口是推卸责任的表现，也是转嫁责任的方式，可以为自己制造一个安全的角落。这样的人，不可能成为企业称职的员工，在社会上也不会是值得大家信赖和尊重的人。

《把信送给加西亚》中的罗文具有一种强烈的敬业精神，值得国人认真学习。然而敬业并非只是一个简单的技巧问题，它首先是一个如何做人的问题。真正的敬业精神是基于对自我和他人的尊重，对事业和生活的热爱，对梦想和成功的渴望。对一个企业来说，只要员工具有敬业、负责的工作态度，用心做事，扎扎实实、积极主动、不找任何借口地去做事，员工就能实现最大的个人价值，企业就拥有最完美、最坚强的执行力，就有实力在市场竞争中迎风激浪、无往不胜。

“没有任何借口”是美国西点军校200年来奉行的最重要的行为准则，是西点军校传授给每一位新生的第一理念。它强化的是每一位学员想办法去完成任务，而不是为没有完成任务去寻找借口，哪怕是看似合理的借口。秉

承这一理念，无数西点毕业生在人生的各个领域都取得了非凡的成就。西点军校在培养大批军事家的同时，它还为美国培养和造就了众多的政治家。不仅在美国军政两界，而且已经有越来越多的西点毕业生开始在美国商界崭露头角。这些成功的商界人士都一致肯定，在西点军校培训的经历是帮助他们担任商界领导的重要法宝之一，虽然当时所学的知识主要是军事项目，但西点军校对人的性格、纪律、毅力的塑造是十分成功的。

事业的成功说到底来自于人的能力(尤其是创造力)的真正的发挥,而所有的工作归根到底也无非是对他人的服务,对自我生命价值的体现。因此,不找借口并不仅仅是一种工作态度,更重要的是,它是一种生活理念。在你人生的方方面面,你都应该信守这一理念,唯有如此,你才可能获得一种成功而又幸福的生活。

“借口”是人们回避困难、敷衍塞责、冷漠消极的“挡箭牌”，是不肯自我负责的表现，是一种缺乏自尊的生活态度的反映。怎样才能不再找借口，并不是学会说“报告，没有借口”就足够了，而是按照生活真实的法则去生活，重新寻回你与生俱来但又在成长过程中失去的自尊和责任感。

■ 放弃借口是负责的选择

我们无法掌握整个社会的方向，但千万不要以此为借口，因为我们可以掌握自己的想法。

——戴尔·卡耐基

一个人能完全控制的东西只有自己的意志和行动。理解了这一点，你的心灵就获得了释放。人与动物的不同在于动物靠本能生活，而人却不同——上帝赋予了我们自由选择的意志。有了选择的权利，你就不再因无所事事而痴心妄想了，而是努力奋斗并对前途满怀憧憬；而且你也不会再有任何借口地发挥自己与生俱来的天资和后天学习的技能。

马克·吐温说：“习惯就是习惯，你不能一下子把它扔出窗外，却可以一步一步把它滚下楼梯。”当你在摆脱老借口的同时也要避免制造新的借口。不找借口的生活会使你远离那些阻碍你前进的消极心态。

记住，不管你要什么样的成功，只要你在努力实现它，你就是成功者。然后你就可以去追求一个更大、更让人兴奋不已的梦想了！这都是你人生旅途的一部分；是一个在前进的过程中逐步实现梦想的过程。你对成功的定义可能会跟别人的不同。你获得幸福的方式也可能有别于他人，这都没关系！幸福来自于内心，一个人感到幸福的事，另一个人可能感觉不到。

不管做什么，你很可能每天都有一个常规。不找借口的生活就像一个封口的圆圈。如果你不能将成功阶梯上的所有步骤综合掌握，你的幸福、圆满和目的性就会大打折扣。当你不会合理安排生活而导致失败时，你怎么可以抱怨没有足够的时间呢？如果别人的误解以至于不能跟你共事，可能是由于你的不善沟通造成的，你怎么可以责怪别人呢？

任何时候当你有一件事想去做而同时又有一个借口不想去做时，你就应该静心考虑一下了。告诉自己，你对自己的决定负责，你会发现那些借口和事情本身都是毫不相干的。既然你是不找借口的人，那么请你把完全自我负责作为你的一个主要目标。

有了目标你还会不计结果为自己的决定不负责任吗？你的决定会为你自己及周围的人带来重要的影响，当你为此负责的时候，不管你有没有收到理想的结果，你都会从这个经历中获得成长的滋养。

当你拥有做事不找借口的习惯时，你实际上是成立了自己的“独立国”。

你完全可以宣布自己的“独立自主”。建议你在日记或是日历上写下日期和这样一句话：“从今以后，我要更加自我负责、自信自强。从此以后，我要不找任何借口行使自己追求自由和幸福的权利。”当你真的履行以上的决定时，你就能拥有你想要的生活了。

■ 不为失败找借口

失败后，要诚实地对待自己，这是最关键的。只有坦率地处理好为什么失败这个问题，才能使失败成为成功之母。

——海厄特

失败者的借口是最可怜的。任何一个人在人生的道路上，会遇到挫折。从