

成就人一生的 50种心态

50 MENTALITIES FOR ONE'S
SUCCESSFUL LIFE

心态主宰着你的健康、幸福、财富乃至事业的成功。改变心态就能改变人生。

宿春礼 刘丽莉 编著

励志经典
成就卓越人生

中国  广播电视出版社

CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

成就人一生的 50种心态

50 MENTALITIES FOR ONE'S
SUCCESSFUL LIFE

宿春礼 刘丽莉 编著



中国广播电视出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

成就人一生的 50 种心态 / 宿春礼, 刘丽莉编著. —北京: 中国广播电视出版社, 2006.10

ISBN 7-5043-5112-1

I. 成… II. ①宿…②刘… III. 成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 110196 号

成就人一生的 50 种心态

编 著: 宿春礼 刘丽莉

责任编辑: 李亚明

装帧设计: 施凌云

文字编辑: 胡宝林

美术编辑: 高 芳

设计总监: 子 木

监 印: 赵 宁

出版发行: 中国广播电视出版社

电 话: 010-86093580 86093583

社 址: 北京市西城区真武庙二条 9 号 (邮政编码 100045)

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 720mm × 980mm 1/16

字 数: 420 千字

印 张: 34.5

版 次: 2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5043-5112-1/B·115

定 价: 38.00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

【 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50种心态。在阐述这50种心态时，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50种积极的心态，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。”

编者

2006年9月

目 录

1 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。

2 只能修正自己，不能修正别人 12

高尔基说：“任何一点对自己的控制，都呈现着伟大的力量。”自制，能让自我从他人的怒火中取得温暖；自制，会使内心中的潮汐由狂涨趋于平静；自制，能让人产生充满理性的约束力；自制，还能让人生发出不怒自威的震慑力量。

3 压力也是一种动力 22

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。

4 要相信事情还会有转机 35

只要你相信事情还会有转机，只要你在乐观的心态下继续奋斗下去，成功就离你不远了。

5 懂得放弃 49

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，人生才能有爽朗坦然的心境；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”！

6 一切都应与人分享 59

俗语说：“赠花予人，手有余香！”学会付出是美好人性的体现，同时也是一种处世智慧和快乐之道。有一句名言说：“人活着应该让别人因为你活着而得到益处。”学会分享、给

予和付出，你会感受到舍己为人，不求任何回报的快乐和满足。

7 接受生活中的不完美 72

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。

8 再试一次才不留下遗憾 84

世界最难的事是坚持。能否坚持不懈，是界定一个人成功与失败的分水岭。

9 没有绝对的公平 100

不要羡慕别人的生活，别人不见得比你活得好，每个人都有自己的欢乐和痛苦。你所拥有的，也许恰恰是别人所缺少的，与其为别人的拥有而不平，不如为自己的拥有而开怀。

10 简单带来和谐 111

曾有一首歌唱道：“总是到了最后才明白，平平淡淡，简简单单才是真……”的确，生活需要简单，简单能够带来和谐。

11 抱怨只会让事情更糟 123

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。

12 嫉妒也可以转化为动力 133

嫉贤妒能是一种邪恶。嫉妒导致劣者无耻地与优者争来争去，既害人又害己，但最终受害者还是劣者自己。

13 每个人都是平凡的 141

孟德斯鸠说：“人生而平等，根本没有高低贵贱之分。”我们没有权利假借后天的给予对别人颐指气使，也没有理由为后天的际遇而自怨自艾。在人之上，要视别人为人；在人之下，要视自己为人。这不仅是一个心态的问题，也是一个道德问题。

14 和他人双赢会赢得更多 149

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。

15 不做无谓的争论 165

卡耐基说：“无论对方的才智如何，都不要存在靠争论改变任何人的想法。从争论中获胜的惟一秘诀是避免争论。”的确，言不可果腹，更不能充饥。明智的人不会和别人唇枪舌剑，只会尽量化解不必要的争论，因为少了面红耳赤的争论，会使双方互相尊重，从而增进友谊。

16 改掉忧虑的习惯 176

“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。

17 不要为小事抓狂 190

为一点小事而抓狂，是很多人都有的情绪，也正是因为这样，往往会因小而失大。学会控制自己的情绪，你才能成为胜利者。

18 宽恕他人就是宽恕自己 200

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。

19 今天才是最重要的 216

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。

20 付出不总有回报 230

我们还在这个世界上活着，这是我们的幸运，那些先我们而去的人再也见证不了这个世界的辉煌，只有我们能，因为我们还活着。世界给与了我们宠爱，我们就应当回报这份爱。而付出，正是证明你的爱的最好方式。

21 每个年龄都是最好的 238

每个人在自己的有生之年都经历过自己所有的年龄，你要明白每个年龄都是最好的，但是只有你现在的年龄是最真实的。不要回避今天的现实与琐碎，走好脚下的路，唱出心底的歌，把头顶的阳光编织成五彩的云裳，遮挡凌空而至的风霜雨雪。每一天都向人们敞开心扉，让花朵与微笑回归你疲惫的心灵，让欢乐成为今天的中心。如果有荆棘阻挡你匆匆的脚步，那也是今天最真实的生活。

22

忍让并不代表懦弱 245

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。

23

人生总有起落 255

生命中只有两个目标，其一，追求你所要的；其二，享受你所追求的。只有最聪明的人才可以达到第二个目标。因为生命的本质，总是无常。

24

换个角度看问题 261

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的美好的事物，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。

25

复杂感情早放弃 273

想像中的爱情是一种理想，生活中的婚姻是一种现实。现实和理想难免有出入，所以，当一切最初的浪漫变换成现实中的柴米油盐等实际的事物，那一切问题便接踵而来。

当爱不再是一种依恋，而成为一种羁绊，复杂的感情会让曾经相爱的双方身心疲惫，长期的拉锯式的爱情也会让双方饱尝痛苦的折磨，无法正常工作、生活，更甚者还会造成精神和心理的疾病。所以，当你面对一份复杂的感情时，还是及早放弃吧，到那个时候，你便知道放弃也是一种美丽。

26

全力以赴才有更多机会 285

“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。

27

尽快走出自己的错误 295

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。

28 成功的标准不止一个 306

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的标准，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。

29 财富越多，责任越大 311

孔子云“富与贵，人之所欲也”，财富是很多人的理想和目标。在社会主义市场经济转型的过程中，在全球经济一体化的进程中，必然有多种文化思想的碰撞，我们需要从心态、理念、思维、判断、认识等方面进行有效、实际的转换，需要我们全社会对财富有一个深刻的理解、认识，树立起正确的财富观。

30 凡事留有余地 322

给他人留条退路，给缺憾留点空间，实际上都是给自己留有余地。

31 想到不如做到 330

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！

32 没有免费的午餐 343

世上没有免费的午餐，这句流传千载的箴言与“天上不会掉馅饼”有异曲同工之效。的确，成功不会从天而降，需要自己去争取，需要自己去寻求、去创造。守株待兔得来的永远只是一只兔子，只有积极的行动，才会获得成百上千只兔子。

33 虚心永远有益 353

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。

34 不把荣誉当包袱 367

淡泊以明志，宁静以致远。平淡是一种幸福，平淡是一份温馨。但是，世俗中人很难甘于平淡，不是平淡不好，而是不愿舍弃那“名”和“利”。其实，名利是重石，它只会压得你喘不过气来，而不会给你幸福。当你暮年自省，只会常常地感叹一句：“啊，活着真累！”那时，你也许才悟出平淡的真义。

35 退一步会有更多选择 378

“进”与“退”都是处世行事的技巧，是“圆”。“方”则是恰到好处的中庸之道，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。

36 成大事者必有野心 387

生活中一事无成的人缺少的是雄心勃勃的勇气，缺少的是排除万难的精神，缺少的是迈向成功的动力。因此，不管年轻人有多么超群的能力，又是多么的聪明、和善和谦逊，如果缺少迈向成功的动力，恐怕也难以有所成就。

37 用坚韧来对待逆境 400

生活对于任何一个人并非易事，我们必须要有坚忍不拔的精神，最要紧的还是我们自己要有信心。我们必须相信我们对一件事情有天赋的才能，并且要有付出任何代价都要把这件事情完成的毅力。

38 急于求成是常见的败因 416

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”。

39 猜疑是人生的大敌 425

猜疑心理是一种狭隘的、片面的、缺乏根据的盲目想像。陷入猜疑误区的人是活得很累的。如果猜疑发生在朋友之间，会破坏纯真的友谊；发生在恋人之间，会妨碍感情的发展；发生在同事之间，会影响正常的工作。猜疑心理不但害人也害己。摘掉猜疑的有色眼镜吧，这样生活会更加光明与灿烂。

40 正确评估自己的能力 434

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！

41 不被回忆所控制 ····· 443

靠怀念过去来逃避现实，确是一种无益的习惯，其结果往往是使人逃避成熟的思考，而进入一种虚无缥缈的幻想境界。

42 时间能解决很多问题 ····· 449

时间不能说话，但时间能改变一切，它会给那些不能理解的东西改换名称，它是世界上一切成就的土壤，也是一切冲突的化解者。

43 专注更容易成功 ····· 453

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。

44 事情总有阶段 ····· 462

我们做任何事情都不能一蹴而就，成功需要过程，需要循序渐进。即使你身怀绝技；也不可能让冰不经加热就变成滚开的水。事情的每一个阶段对于成功都有非凡的意义，我们不要期望一口吃出个胖子，不要只贪图最后一个烧饼。生命重于过程，事情总有阶段，只有好好把握才会成功。

45 自信点亮人生 ····· 469

现实生活中，我们很容易看到别人的优点，但我们很少能看到自己的长处及自己的价值。这也许是一种传统教育下过度谦虚的表现。

因为要严以律己，所以对自己的要求与批评就很多，期望也就过高，常常造成否定自己的心态，认为自己很多地方都不够好。久而久之，就产生了自卑感，失去了自信心，认为自己的存在没什么价值，因而活得非常消沉，甚至厌世。

46 不要小瞧勇气 ····· 481

爱因斯坦说：“勇气是上天的羽翼，怯懦却引人下地狱。”心理学家斯科特·派克也说：“在这个世界上，只要你真实地付出，就会发现许多门都是虚掩的！微小的勇气，能够完成无限的成就。”斯科特同时说：“如果你幸运与生俱来就有勇气这种品性，那么很值得恭贺；如果你还没有养成这种性格，那么尽快培养吧，人的生命很需要它！”

47

做人要具有责任心 489

“伟大的代价，即是责任。”丘吉尔的这句名言激励着一代代英国人去担负起时代赋予的重大责任与使命。詹姆斯曾告诫自己的儿子，作为国家的一员，他要背负为国家的前途而努力奋斗的责任。在他们看来，具有一颗崇高的责任心，一个人就拥有了生命的脊梁。因为，人们从来不会指望一个游手好闲、没有责任感的人能够成功。只有在真正懂得了责任的意义和内涵，并付诸行动时，才预示着开始走向新的历程。

48

放飞快乐的心灵 501

“我之所以高兴，是因为我心中的明灯没有熄灭。道路虽然艰难，但我却不停地去求索我生命中细小的快乐。如果门太矮，我会弯下腰；如果我可以挪开前进路上的绊脚石，我就会去动手挪开，如果石头太重，我可以换条路走。我在每天的生活中都可以找到高兴事儿。信仰使我能够以一种快乐的心态面对事物。”歌德夫人如是说。

49

拥有一颗平常心 514

平常心，实不平常。事事平常，事事也不平常。

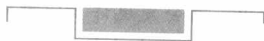
无论处于何种环境下，都能拥有平常心，那一定是个了不起的人，就如孔子所赞美的，不是个圣人，也是个贤人。只要我们努力，就能够以平常心去对待纷杂的世事和漫长的人生，至少能以平常心面对生活的考验。

50

圆满是一种境界 525

如果说，做事是一门学问的话，那么圆满做事则是一种高深的艺术了，许多人甚至用尽毕生之力也未必能勘破其中的真谛。君不见，多少人聪明反被聪明误，忙忙碌碌一生却一无所获；多少人才华横溢，却毕生坎坷，郁郁而不得志……可见，圆满做事的真谛不是什么人

都能领悟的。



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，不能呆在屋里”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