

西点军校的百年校训
美国企业员工指定培训最佳读本

No Excuse! I'm doing it 没有任何借口

最高效的行动模式

(美) 杰·瑞芬伯 著 周芸 译



西点军校“没有任何借口”理念最实用的解读版本；
迅速地改变内在精神力量的智慧书；
美国著名培训机构的员工培训经典教材；
西方企业进行内部素质训练的人性读本；
一流企业提升凝聚力的核心价值

美国正宗
原版引进

贵州人民出版社

别说废话！行动起来！

No Excuse! I'm Doing It

没有任何借口

(美) 杰·瑞芬伯 著

Jay Rifenbary

周芸译



贵州人民出版社

No Excuse! I'm Doing It
Copyright @ 2001 by Jay Rifenburg

All rights reserved. Authorized Translation from the English language edition published by Markowski International Publishers.

未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。

本书版权登记号：图字第：22-2004-06 号

图书在版编目 (CIP) 数据

没有任何借口/(美) 瑞芬伯著；周芸译.—贵阳：贵州人民出版社，2005.5

ISBN 7-221-06921-2

I. 没… II. ①瑞…②周… III. 成功心理学 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 030722 号

没有任何借口

著 者：杰·瑞芬伯

译 者：周 芸

责任编辑：潘 浩

出版发行：贵州人民出版社（贵阳市中华北路 289 号）

电 话：(0851) 6828637

邮 编：550001

印 刷：广州番禺时代文化印刷厂

厂 址：广州市番禺区石楼镇人民路 200 号

邮 编：511447

开 本：880mm×1230mm 1/32 8 印张

版 次：2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

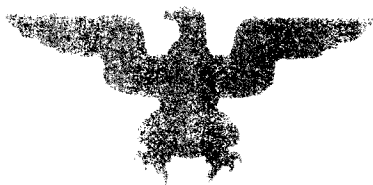
书 号：ISBN 7-221-06921-2/B·205

定 价：20.00 元

无论你是老板还是普通员工，请谨记下面这句话：

我的生活是自己决定的结果。我没有任何借口，是一个没有任何借口的人。

我对自己的言行负责，我知道活着意味着什么，我的方向很明确。



没有任何借口的行动原则

I. 立即行动：找出成功的方法，忘掉不成功的借口。

II. 自我负责：对自己的结果，对自己的成效，要负担起百分之一千的责任。好的结果与人分享，不好的结果自己承担。

III. 目的的力量：有生活的目的比有创造和塑造生活的能力更重要。

IV. 正直：行为的品质决定你的成就。

V. 成功法则：成功的起始点乃是自我分析，成功的秘诀则是自我反省。每一天都问自己：我今天做对了什么事情？做错了什么事情？同样的错误绝对不要犯第二次。只有一流的人，才会做出一流品质的事。

VI. 彻底原谅：宽容是一种强有力的姿态。

VII. 确立自尊：自我接受是整个世界观问题的核心。

VIII. 态度决定成败：态度和行动决定一切。

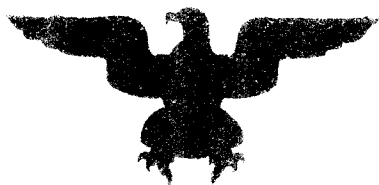
IX. 保持自控力：把焦点放在解决方案上，而不是问题本身。
每一个人成功一定有适当的付出。

X. 永远诚实：你的名誉代表一切。

XI. 让梦想引导你：真正的成功需要毅力、持之以恒和在正确的方向集中用力。

XII. 感激：人际关系决定一切。成功的人是靠组织，失败的人则是靠自己。

XIII. 永不言弃：成功的人都是不赢不罢休。



我从此不再说：

我本来不会迟到的，但是天下雨，又塞车。

我没有完成这些工作，是因为这段时间太忙，毕竟我只是个人，不是机器。

我做不了，因为我从来没受过这方面的培训，也没有人引导我。

我们输了，因为对方是大公司。

我没做好，因为给我准备的时间太少了。

我没有做好计划，是因为我最近我实在抽不出时间。

如果其他人能够更配合的话，我想我会做得好些。

生意不好，不是我不尽力，而是整个经济形势都很糟糕。

我还没有设定目标，因为我不知道我是否准备好了。

我没有给客户打电话，是由于我把电话号码弄丢了。

我忽略了家庭，可是我是在为家庭而努力工作。

我做错了，但是大家都这么干。

我没法了解这么多事情，因为我的环境太闭塞了。

我知道我没有处理好这件事，可是我的下属没有及时与我沟通。

那个客户太挑剔了，没有人能满足他。

.....



出版前言

答疑

问：没有任何借口就是纯粹的服从吗？

答：不是，盲从实际上是自尊残缺标志。没有任何借口的理念是要求人们自我负责，在任何情况下都不找借口，借口会使人逃避责任，同时也会分散对问题本身的关注。人们会忘记去解决问题，而一心只想找个合理的借口推脱。这种行为不仅缺乏意义，而且无助于个人的成长。

问：没有任何借口的生活就是要每个人都去开创自己的事业吗？

答：那不现实。不仅仅只有自己做老板、自己开公司的事情才是事业。对大多数人来说，我们的工作就是我们的事业。没有任何借口是一种平衡的生活理念，也是一种高效的行动模式。你在生活和工作的许多方面都可以用到它。对于我来说，建立自己的事业是我最大的梦想，而我也用没有任何借口的理念一步步实现了它。但这并不等于说，每个人都一定要建立自己的事业，才能最终达致完美的成功。重要的是，你怎样定义你的成功。无论你对成功的定义是什么，没有任何借口都可以帮助你完成它。

问：没有任何借口这种平衡生活与成功的理念真的适用于中国现阶段这样一个功利社会吗？

答：美国的今天就是中国的明天。在中国这样一个急速上

升、竞争激烈的社会里，很多人表现出强烈的功利主义并不奇怪。美国也曾经有过这样的年代。但是随着中国的飞速进步，越来越多的人会渴望一种完美的成功，就是不仅仅是地位和财富的成功，而且是个人生活与个人价值的全面成功。很多中国人的确意识到了这一点，我相信它成为一种大多数人的共识的那一天并不遥远。

问：我是一个公司的老板，我觉得我已经成功了，没有任何借口对我有什么用呢？

答：没有任何借口可以帮助你和你员工。没有任何借口所要达致的是一种完美的成功，成功从来不是一个目的地，它只是一个休息站。如果你想一直休息，再也没有更高的目标，那没有任何借口对你就毫无用处了。如果你想走得很远，想要一种更加平衡的完美生活，那么没有任何借口不仅适用于你的员工，同样也适合你。



中文版序：

永远不要找借口

任何一个社会似乎都可以分为两种人：成功者和失败者。根据 20/80 法则，20%的人掌握着社会中 80%的财富。为什么少数人总是比多数人更有力量？因为大多数人都来找借口。20 和 80 的区别在于：一种是 “Just do it”，不找任何借口做事情的人；另一种是 “Just say it”，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……”，

这些话听起来是不是很耳熟，你自己是不是也经常使用这些句式。我们经常会听到这一类的借口，在现实生活中，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做出抉择时，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，在社会上也不会是大家可以信赖和尊重的人。

一个社会越推崇某种精神，就说明这个社会越缺少某种精神。把信送给加西亚的罗文在中国受到追捧，正说明敬业精神的缺失。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何一项任务，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。任何商学院都没有培养出这么多优秀的经营管理者。

《没有任何借口》的作者瑞芬伯毕业于西点军校，他的亲身经历使他意识到，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，“没有任何借口”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，惟有如此，你才可能获得一种成功而又幸福的生活。

作者并没有仅仅把“借口”看作是回避困难、敷衍塞责、冷漠消极的“挡箭牌”，他认为借口是人们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，而是按照本书所说的理念去生活，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。

从此时此刻，行使你自己生活、自由和追求幸福的权利，做一个敬业、责任、服从和诚实的人。你所得到的回报就是：过上一种真正的成功而幸福的生活，你的内心将会真切地感受这种成功和幸福，而不仅仅是社会意义上的成功和幸福。



引言：

“我的绳子缠在一起了”

我从离地面 1250 英尺的高空中跳下，开始自由坠落——降落伞却没有打开。我无法抬头看看究竟发生了什么事，因为我的头被缠在一团绳子里，而我的下巴紧贴着胸部。本能和教学影片中的片断告诉我，降落伞一定是像一根丝带一样在我的头上飘着。周围的世界乱糟糟的，似乎对我的困境漠不关心。飞机的隆隆声已经没有了，风声也听不到了，只有心还在砰砰乱跳，幸运的是，脑子还在运转。

为了进行第一次试验跳伞，我们空军训练组登上了 C-130 运输机，而这时我除了一个背包之外别的什么也没带。一切只能靠我自己。我站在机舱门口——我将是第一个把自己抛向空中的人。“跳！”这是我听到指挥官说的最后一句话。耳边只剩下呼呼的风声，这时的感觉真是刺激。

我记得我仔细地检查过降落伞。凭着所学的知识，我知道空气动力学和物理学至关重要。最好是它们能共同起作用，要不然，我就会被降落伞的吊绳一直吊着直到摔死。

“报告长官，没有任何借口！”我想起了在西点军校所受的训

THE UNIVERSITY OF CHICAGO PRESS

练。不要抱怨，担负起责任继续做下去！我一直以来梦想成为一名空军，而现在我所想的就是能安全着陆。我只想能活下来去实现自己的梦想：我想在军界和商界有自己成功的事业，想做一个有爱心的丈夫和父亲，想成为一名能改善别人生活的领导者。但我所梦想的这一切在这一时刻面临着严峻的考验。

生存与否在此一搏。我有以下条件可以凭借：动物求生的本能和过去的经验；我昨天学的跳伞指导；我在学术、体力、情绪和精神方面的素质，凭借它们我进入了西点军校并在此得到了提高；我对核物理的学习（之所以选它是因为它是最难的一门课）；我有一定要达到九级游泳水平的决心（这种决心使我成为游泳冠军）；我成功地克服了因重读七年级而产生的羞愧感……我母亲对她十一岁就失去父亲的独生子有十足的信心，她认为她的儿子肯定会成为一个令她骄傲的人。最后，我有父亲那种英雄一般的体格和精神境界。

这是谁的错？是某个人把降落伞打错包了吗？是我在打包时疏忽了吗？显然，任何借口都于事无补。

“没有任何借口！别讲废话！降落伞的绳子缠在一起了，马上行动解决问题！”

“如果绳子缠在一起了，就做脚踏车动作！”忽然之间我记起了这条教训，我的腿也随即活动起来。我穿着沉重的军靴（它们根本不是用来飞行或散步的），但我必须让它们动起来。物理定律真是神奇——绳子奇迹般地解开了！降落伞撑起来了，它形成了一个漂浮在空中的美丽华盖，这就像初生婴儿的肺里因吸入了第一口空气而涨鼓鼓的一样。它使我能自由地抬头仰视天空，



也使我能够活着欣赏下面自己即将降落的世界。

事实上，如果我稍稍走神去找借口，那肯定会分散我对目前巨大困境的注意力并造成致命的后果：我不会这么快就摆脱险境。

正如一朵正在空中飘浮的降落伞，没有任何借口的理念能带你跨过任何一个你想跨过的门槛。这本书能赋予你的生活以全新的意义，帮你在个人成长过程中过一种成功、幸福和圆满的生活。它能帮你成长、建立事业并做出改变。你会觉得自己既是特别的，又是有价值的，而事实的确如此。

没有任何借口！别说废话！行动起来！



目 录

7

出版前言：答疑/1

中文版序：永远不要找借口/3

引言：“我的绳子缠在一起了” /13

第一章 自我负责是行动的第一步

没有任何借口 /3

选择，然后行动 /4

没有做不成的理由 /5

跨过障碍 /7

做自己生活的主人 /7

“头里有大脑，鞋里有脚” /8

噢，我又在找借口了 /10

找借口会使你懒于行动 /11

改变我生活的六个字 /12

责任·光荣·国家 /14

永远不要忘记自我反省 /15

我为我自己的行为承担责任 /17

改变你的内心世界 /19

没有任何借口行动手册 1/21

第二章 动力来自内心

巴顿的目标 /29

完全彻底的执行 /31

确定生活的目标 /31

有目标才能自我负责 /33

目 录

- 百分之十的生活 /34
- 借口根源于恐惧 /35
- 动力来自内心 /36
- 这是我自己的选择 /38
- 活着意味着什么 /43
- 没有任何借口行动手册 2/46

第三章 正直

- 成功的定义 /53
- 胜利并不一定等于成功 /53
- 正直带来真正的成功 /54
- 领导的魅力在于正直 /55
- 你坚信自己的信念吗? /56
- 我的个人信念 /57
- 你赋予生活以价值 /58
- 给予和成功有联系吗? /59
- 享受成功的快乐 /61
- 你本身就是你的事业 /62
- 你成为了什么 /63
- 发挥潜能 /64
- 认识你自己 /65
- 没有风险, 就没有收获 /66
- 没有人能限制你 /67
- 没有任何借口行动手册 3/70