

“西点没有任何借口”骨干训练营核心读本
中国唯一合法授权版本

ENERGY FOCUS 天势世纪丛书

No Excuse!

没有任何借口

打造敢于承担责任、高执行力、
高敬业度、胜任工作的骨干人才队伍

[美] 杰伊·瑞芬博瑞 (Jay Rifenbary) 著
任月圆 译



全译本

“没有任何借口”首先是一种自我负责的精神，只有对自我负责的人才能对工作、对家庭、对社会负责。杰伊·瑞芬博瑞把“没有任何借口”理念细化为自我责任、目标、服从、正直、宽容、自尊等品质，每一种品质都是迈向成功和幸福的一级阶梯。停止寻找借口，伟大的事情将会发生！

中国青年出版社

没有任何借口

[美] 杰伊·瑞芬博瑞 (Jay Rifenbary) 著
任月园 译



中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

没有任何借口/[美]瑞芬博瑞著;任月园译. -北京:

中国青年出版社,2009

书名原文:No Excuse!

ISBN 978-7-5006-8759-7

I. 没… II. ①瑞…②任… 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(2009)第 071050 号

北京市版权局著作权合同登记 图字:01-2008-4387

Original English language edition copyright © 2008 by Jay Rifenbary.

Authorized translation from the English language edition published by Possibility Press.

Simplified Chinese translation copyright © 2008 by Energy Focus (Beijing)

Consultation Inc.

Published by China Youth Press.

中国青年出版社 出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

网址:<http://www.cyp.com.cn>

责任编辑:刘霜 Liushuangcyp@yahoo.cn

编辑部电话:(010)64007495

北京中青人出版物发行有限公司

电话:(010)64017809 64066441

聚鑫印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

700×1000 1/16 13 印张 4 插页 157 千字

2009 年 8 月北京第 1 版 2009 年 12 月第 3 次印刷

定价:28.00 元

本图书如有任何印装质量问题,请与出版部联系调换

联系电话:(010)84035821

“没有任何借口”信条

我是一个“没有任何借口”的人。我有自我责任感，对自己的言行负责。我懂得生命的真义，拥有明确的人生目标。我清楚人生的目的，我会根据自己和组织的使命做事。我为人正直，作出决定并全力以赴。如果我曾因为自己或别人的错误而失败，并为此深受伤害，我将原谅自己，也原谅别人。我接受我的环境，尽力克服困难。我扔掉包袱继续前进，以使自己更优秀。我有很强的自尊心和自信心，我将保持这种自信，不会因他人对自己的否定而否定自己。我无条件地接受别人。

作为一个“没有任何借口”的人，我始终坚信自己的天赋和能力。我身体健康，精力充沛，神情愉快。我能控制自己的思考、语言和行动，我耐心十足地渡过难关。我总是真诚地对待自己和他人，我的目标也是出于我的真实意愿。绚丽的梦想让我能够战胜恐惧，敢于冒险，去过自己想要的生活。

我在不断地学习和成长，不断开发我的大脑，学习新的技能。我关心他人，鼓励他们尽力做最好的自己。我理解他人，并和他们进行卓有成效的沟通。我善待家人、同事和朋友，懂得他们在我人

生中的重要意义。我尊重他人，欣赏他们的天赋和才华。我对每个人都怀有爱心和同情心。我渴望为人服务，希望改变别人的生活。在人生的七个主要方面——组织、社会、家庭、心理、精神、职业和经济——上，我能平衡好。我的人生是自己选择的结果，我掌握着自己的命运。我没有任何借口！所有的借口都烟消云散。“没有任何借口”的生活就是我想要的生活。

我是一个“没有任何借口”的人。

——杰伊·瑞芬博瑞

目 录

前言	1
----------	---

命运在你手中/4

为你的选择负起责任/5

做一个不找借口的乐观者/7

第一部分 奠定成功基石/9

镜中的你/10

第一章 学会对自己负责	11
-------------------	----

“没有任何借口!”人生第一步/11

改变我人生的六个字/12

负责任地生活/15

做自己人生故事的主角/16

让世界为你让路/17

改变思维/19

自信者必能征服/20

“没有任何借口!”行动计划:对自己负责/21

第二章 目标的力量	23
-----------------	----

你对成功的定义/23

- 制胜的策略/25
- 确定自己的目标/26
- 专注于自己的目标/28
- 你的目标和梦想/29
- “10%”式生活/30
- 把目标投入实践/30
- 坐在驾驶座上的人/32
- 惊喜的果实/34
- 两个目标的故事/35
- 你可以写下自己的目标故事/37
- 成功法则/38
- 发自内心的动机/38
- 挑战极限能激发潜能/40
- 活着是为了什么/43
- “没有任何借口!”行动计划:目标的力量/45

第三章 保持正直 47

- 成功的基石/47
- 将军的信念/48
- 正直是高效领导的秘诀/49
- 你能坚持自己的信念吗/51
- 我的个人信念/51
- 成功是可以学到的/52
- 你是自己人生的总司令/53
- 如何使你的人生更有意义/54
- 奉献是迈向成功的基石/56
- 与他人结盟/57

你害怕成功吗/58

经营你自己/59

尊重你的愿望/61

怎样更容易适应新环境/62

“没有任何借口”式生活的回报/63

逃离“跳蚤综合征”/64

“没有任何借口!”行动计划:保持正直/65

第二部分 掌握成功法宝/67

你的成功阶梯/68

第四章 彻底原谅 69

原谅失败过的自己/70

原谅伤害过你的人/71

两个和尚的故事/72

宽容的故事/73

跟后悔和指责说“再见”/74

原谅能治愈所有的伤害/76

每天往你和别人的情感账户存钱/77

原谅你的环境/77

团队合作,实现梦想/79

“没有任何借口!”行动计划:彻底原谅/80

第五章 自我尊重 83

自尊心有多么重要/84

自尊是一种感觉/85

害怕失败、被拒让人停滞不前/86

- 自尊需要培养/87
- 正确行事的哲学/89
- 生活的奥秘是给予/91
- 自尊会让你愉悦/93
- 坦然地接受和给予赞扬/94
- “没有任何借口!”行动计划:尊重自我/95

第六章 提升态度和热情 97

- 国王的态度/98
- 如何提升态度和热情/98
- 失败中还有机会吗/99
- 态度和热情影响事业/100
- 态度和热情影响成功/102
- 逆境中更需要保持乐观/103
- 领导者的标志/105
- “没有任何借口!”行动计划:提升态度和热情/107

第七章 保持自制 109

- 驱除怒火,保持自制/110
- 不幸的“耳光”将军/111
- 工作中的自制/114
- 如何保持自制力/115
- 耐心是美德,欲速则不达/116
- “没有任何借口!”行动计划:保持自制/118

第八章 保持诚实,心存梦想 119

- 西点的“荣誉准则”/120

像“诚实的亚伯”一样做事/121	
始终保持谦虚/123	
明白自己要往哪里去/123	
梦想要坚持,计划要变通/124	
目标次序表/126	
拒绝把遗憾带进坟墓/129	
“没有任何借口!”行动计划:保持诚实,心存梦想/130	

第九章 更新知识结构 133

一个真正的知识斗士/134	
负荷外运转/135	
懂得越多,成长越快/136	
你是你最好的投资/138	
懂得越多,你就越明智/139	
“没有任何借口!”行动计划:更新你的知识结构/140	

第十章 理解他人,感谢亲友 143

学会倾听别人/144	
揭开人格的秘密/145	
两个同样类型的人在一起/155	
我的人格类型/155	
配偶们的人格类型/156	
你的人格(气质)类型/157	
学会与人分享/160	
相互尊重能事半功倍/161	
“没有任何借口!”行动计划:理解他人,感谢亲友/162	

第十一章 坚定决心,走向成功 165

- 成功来自坚持/166
- 渴望和冒险的关系/168
- 意志强大,危险就微不足道/169
- 第一个推销电话/172
- 用 V. I. P. 方式激励自己/173
- 时间管理/174
- 决心是实现梦想的关键/176
- 你需自己的“独立宣言”/177
- 成功来自何方/178
- 幸福是追求梦想的副产品/179
- 准备“飞翔”——开启你的梦想人生/180
- “没有任何借口!”行动计划:坚定决心,走向成功/181

第十二章 让“没有任何借口”融入生活 183

- 宣言:过上“没有任何借口”式生活/184
- 成功、幸福的秘诀是给予/185
- 训练决断力/186
- 善待他人,体验幸福/187
- 为什么平衡生活/188
- 自我负责拯救行动/190
- 公园里的男孩/191
- “没有任何借口”式生活的奖励/192

后记 193

“西点没有任何借口”骨干训练营 195

前 言

我在 1250 英尺的高空！我的降落伞还没展开。我的头套和绳子纠结在了一起，下巴抵住胸前。直觉和培训录像告诉我——上方的降落伞正在像绳子一样提溜着。周围的世界混乱旋转，听不到自己内心的急切呼救。投放降落伞的飞机已经飞走。我只在晕眩失衡的状态下往下掉。

我的伞包绑好了，还是……它应该展开，把疯狂下坠的我拽住。空气动力学和物理学的作用很关键。学校教育和本能让我清楚这一点。它们得合力发挥作用。不然，那些纠结的绳子会将我置于死地！

“报告长官，没有任何借口！”我回想起在西点受训的日子。不许吵闹，不许抱怨，不许指责。担起责任。立刻去做。我一直渴望飞行，可现在只想安全着陆。我还有那么多抱负没有实现。我想有一个成功的军事和商业生涯。我想成为模范丈夫、慈爱的父亲。我想成为能改变他人命运的领导者。我对未来的憧憬很快就受到了这次冒险的考验。

“报告长官，没有任何借口！”不！这是谁的错？哪个把这伞绑

错了？哪个……是我……恰巧背上了吗？哪个会是倒霉蛋？

没有任何借口！怎么解决？我的绳子缠到一块儿了。想想办法。

“如果绳子纠到一块儿了……蹬自行车！”突然间，我脑子反应过来了。我脚上穿着沉重的战靴，它们可不适于飞行或蹬踏板，但它们必须动起来。我的脚扭动……奇迹般的……绳子松开了！像重生一般，我的肺吸进第一口气，降落伞“扑啦”一声张开了，展成一只美丽的飘浮大花。它猛然拉直我的头，把我托得稳稳的。我的生命回来了，我又能欣赏自己脚下的壮丽大地了。

1976年7月，我进入西点军校。在那里，“报告长官，没有任何借口！”是学员们每日的口头禅。长官问话，新生们只能用四句话作答，“没有任何借口！”是其中之一。另外三句话是：“是！长官！”“不是！长官！”“报告长官，我不明白！”

1976年，我19岁，在我眼里，“报告长官，没有任何借口！”是结束令人不快的单方面谈话的最佳办法。我很害怕，也很怯懦，不明白军事训练中干吗要有这样的硬性规定。

13年后，1989年的一个夜晚，我彻悟过来了：“报告长官，没有任何借口！”其实是一句说出后必须做到的话。它在我思想上和行动上发挥过极大的作用。“没有任何借口”的思维其实是一项基本训练。它像一部成功加速器。“没有任何借口！”每重复一次，都会更着重于理清眼前的事，寻找解决方案。而不是把时间浪费在于事无补的找借口上！

我在西点军校学到很多东西。我担任军事指挥官、企业家、培训师、激励演讲师以及丈夫和父亲的经验也对形成“没有任何借口”的哲学贡献良多。我根据自己的经验，形成了“没有任何借口”的

原则。

这条哲学的基础是：人们需要开心、有尊严地工作，以改善自己和他人的生活。《福布斯》杂志的创始人 B. C. 福布斯认为：“一份工作很有趣或很烦人，完全取决于我们的态度而非任务本身。”只要能把努力和热爱结合起来，真正的成功就随之而来。这就是“没有任何借口”的基本点。它可以指导你聪明地工作，实现自己真正想要的人生。

不论做什么，都要充满自信，满怀激情。要知道，工作跟你和他人的幸福有关。在个人成长和做事中，知道如下一点很重要：任何你允许阻碍你实现目标的东西都是借口！

“没有任何借口”是献给那些想改变自己和他人生活的人的。他们也需要虚心接受引导，鼓起勇气这样做。“没有任何借口”是献给想过圆满人生的人的，献给愿意为自己的成功负责，也愿意在别人的成功中扮演负责任的角色者。

“没有任何借口”是献给那些明白成功或失败都是自己行为结果的人的。失败是一次教训，好好吸取教训，有助于得到我们想要的结果。失败是一块垫基石。

很多人难以找到属于自己的成功。他们只看到别人的成功，心中升起无望感和挫败感。

陷进消极思考的网里，我们就难以看到自己的成功了。“没有任何借口”要求我们去积极思考。老在失败的阴影下徘徊，就摘不到成功的果实。一旦清楚这点，就把失败和过错埋葬掉吧！“没有任何借口”是献给那些愿意赶走消极思想——它们打压努力，阻碍成功——的人的。“没有任何借口”帮你认清自己的梦想和目标，请为之努力，将其实现。

本书中的练习能促使你扪心自问自己的思想、感觉和看法，并促使你认清潜在的想法，继续发现自己的智慧、力量和善心。在实现你的梦想和目标之后，你就更有力量去服务他人了。

这样做对你有何回报呢？能否消除对被拒和失败的恐惧，继续前行？许多人肩上时时背着超重的包袱，里面塞满了借口。当你感到害怕失败或被拒时，他们总在那里，想出种种理由为你开脱。当你开始过“没有任何借口”式生活时，借口的地盘也就少了。

应用“没有任何借口”的原则，有一天，你会真的没有任何借口，因为你真的不需要借口了。你会连根拔掉找借口的恶习。你会知道怎样真正为自己定义成功。你会从经验中得知，做到“没有任何借口”，想不成功都难。

当你致力于认识和实践“没有任何借口”时，你会做出一个决绝的姿势，从舒适区里走出来。尝试去做一直想做的事，若是失败，绝不责怪任何人，包括你自己。你必须认清：责怪自己其实是打败自己的另一种方式。

命运在你手中

在能俯瞰整座美丽城市的小山顶上，住着一位智慧的老人。当地的大人们都教孩子向老人请教，并尊重他的指导。

一天，两个男孩决定捉弄一下这位老人。他们捉住了一只小鸟，然后就向山顶进发了。老人正在打坐。两人走近，其中一个男孩握着小鸟。

“智慧的老爷爷啊，”握小鸟的男孩说，“您能告诉我，这手中的小鸟是死的还是活的？”

老人沉默地瞟了二人一眼，开口了：“如果我说小鸟是活的，你就会用力攥死它；如果我说小鸟是死的，你就会松开手，让它自由

地飞翔。

“我的孩子，你的手里握着生与死的力量。你能选择毁灭，让这些生灵死掉，不再歌唱。你也可以将它放飞，让它冲向蓝天，自由自在飞翔。你是聪明人，知道生死之间该选哪个。

“如果我的答案就能让你决定鸟儿是生是死，那你就把这选择大权交给别人啦。与此同时，你也放弃了作出正确的选择，展示自己的力量和智慧。”

下山后，两个男孩都变聪明了。那位老人，既尊重了男孩们的愿望，又保住了自己的权威，是个出色的领导者和导师。他把两个男孩的叛逆心扭转为责任心。他拒绝陷进圈套里，结果促进了两个男孩的觉醒和成长。

为你的选择负起责任

你我都需要做自己人生和职业的决策者。放手和鼓励他人这样做也是我们的责任。我们都有选择权，我们不停地作出的选择很大程度上决定了我们的人生。对自己负责，第一步就是要承认自己有选择。选择比努力更重要。**清醒、负责的选择，能给人生带来转折。**

当你过上“没有任何借口”式生活时，你就不会再允许环境或他人强迫你做出不符合你利益的事情。你会看到，何时何地该抓住时机、负责任地作出决定。**你会对自己的成功或失败负责。你不会为失败找替罪羊，也不会把成功的光环全笼在自己身上。成败与否，你会清楚自己扮演的角色。你会为成功欢呼，并会把失败看成学习的机会。**当你过上“没有任何借口”式生活，就是在伸手去触摸梦想。

你在本书中读到的原则其实是我人生中的财富。它包含过上一

种快乐、圆满生活的真理。当你使用这些原则时，它们能增进你对生命的理解，给你机会在各个领域内得到提升。

在本书的第一部分，我介绍了成功的基石：**自我负责，设定目标，保持正直**。这会为你攀登“成功阶梯”（在本书第二部分有详细讲述）做好准备。

敞开胸怀，找到乐趣吧，这注定是一个激动人心的旅程！