

· 全球 500 强企业优秀员工培训读本 ·

**NO
EXCUSE!**

没有任何 借口

李靖 王华玉 / 著

不找借口，造就卓越人生内推力

不找借口，铸就优秀团队向心力

不找借口，实现个人价值的前提

不找借口，诠释效率职场的格言

白金版



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

· 全球 500 强企业优秀员工培训读本 ·

NO
EXCUSE!

没有任何借口

常州大学图书馆
藏书章

李靖 王华玉 / 著

不找借口，造就卓越人生内推力

不找借口，铸就优秀团队向心力

不找借口，实现个人价值的前提

不找借口，诠释效率职场格言

白金版

图书在版编目(CIP)数据

没有任何借口/李靖,王华玉著. —北京:企业管理出版社,2011. 10
ISBN 978-7-80255-883-0

I. ①没… II. ①李… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第186664号

书 名:没有任何借口

作 者:李 靖 王华玉

策划编辑:刘 刚

责任编辑:谢晓绚

书 号:ISBN 978-7-80255-883-0

出版发行:企业管理出版社

地 址:北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编:100048

网 址:<http://www.emph.cn>

电 话:总编室(010)68420309 发行部(010)68701638

编辑部(010)68701661

电子信箱:emph003@sina.cn

印 刷:三河市南阳印刷有限公司

经 销:新华书店

规 格:145毫米×210毫米 32开本 5.25印张 95千字

经 销:2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

定 价:22.00元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

以下是职场中常见的现象：

为什么销售任务没完成？为什么客户转向其他竞争对手？为什么产品出现新问题？为什么项目可行性报告没写完？为什么这么重要的会议迟到了……因为我很忙，我的工作任务太重，抽不出时间全力以赴；我已经尽力了，差不多就行了；这又不是我的事，不归我管；不着急，明天再说吧；这事我真做不了，请找别人吧……

这就是现实，不知不觉中，借口司空见惯，懒惰、拖沓、推卸、逃避、低效、平庸和我们如影相随，如同鸦片一样，一点一点地侵蚀着我们的热情、团队的效率和企业的活力。

这是一个竞争的年代。“快鱼吃慢鱼”已经成为通行的职场的生存法则。领先一步，海阔天空；落后一步，寸步难行。谁的紧迫感强，谁的反应快，谁就能领先一步，成为抢占先机的“快鱼”。

那些敢于担当责任，不推诿、重执行、求实效、手段强硬的“牛人”，一直是职场宠儿，万金难求。

相反，那些敷衍塞责、得过且过、消极应对、不思进取的人终究会被职场所唾弃，永世不得翻身。

借口是失败的温床。也许你会为自己不愿意去尝试的事情

找到了一个完美的借口而高兴，结果这借口却让你失去了一个获得晋升、赢得嘉奖、创造奇迹的机会。

不在沉默中爆发，就在沉默中死亡。

如何有效摆脱找借口的陋习，使自己在职场竞争中脱颖而出，受到上司的青睐，赢得更多的职场机会，是无数职场人士梦寐以求的。

本书以全新的视角对这些问题一一作出解答。本书开篇指出，找借口的本质就是害怕承担责任，是碌碌无为的表现，而不找借口是完美职场人生的前提。继而揭露出日常工作中七种最常见的借口情形，并深入分析其危害。最后从改善心智、苦练内功、管理时间、精益求精、责任担当五个方面提出解决“找借口”这一毛病的方法。

假如你对“找借口”这个毛病所带来的危害有足够的认知，你就会有一种全新的工作态度，带着百倍的精神去努力工作。

假如你拥有不找借口的智慧，你就会塑造出卓越的职场人生，创造非凡的业绩，并很快在工作中脱颖而出！

“工作就是没有借口！”成功和胜利，永远属于没有借口的人！

在本书的编写过程中，同事们提供了很多帮助，书中的案例、资料大多经过他们编撰整理，他们是：王泽、孙涛、刘蕾、张欣、杨磊、王迅、王富荣、宋丽在、赵静、王延西、赵晶晶、冉冬浩、张博、季兰婷。在此一并致谢！

作者
2011年8月

目 录

第一部分 没有任何借口 成就职场优秀	1
找借口背后的三宗罪	3
1. 碌碌无为,自甘堕落	3
2. 逃避现实,寻找世外桃源	8
3. 找借口的本质是害怕承担责任	13
不找借口,好心态成就你的好人生	18
1. 不找借口,造就卓越人生的内推力	19
2. 不找借口,实现个人价值的前提	25
3. 不找借口,形成卓越团队的向心力	31
4. 不找借口,完美职场的醒世格言	36
第二部分 告别七宗顽疾 没有任何借口	45
我很忙,没时间	47
1. 忙,也许是没效率的代名词	47

2. 探寻时间的价值	49
3. 牢记“要事第一”	52
这不是我的事	55
1. 推诿扯皮就是不负责	56
2. 事前敢负责,事后不推诿	59
3. 公司的事就是我的事	61
不急,明天再说吧	63
1. 拖沓是职场禁忌	63
2. 告别懒惰、不再逃避	65
3. 立即行动,拥有卓越执行力	67
已经不错了,差不多就行了	70
1. “差不多”的代价就是“差得多”	70
2. 每天多做一点点	72
3. 细节决定成败	75
我做不了	77
1. 成功总是有方法	77
2. 没有解决不了的问题	80
3. 坚持是成功的重要砝码	82
失败了怎么办	85
1. 失败是“纸老虎”	85
2. 失败是“磨光石”	87
我已经尽力了	91

1. “我已经尽力了”是个完美的借口	92
2. 潜力就像海绵里的水,越挤越多	95
第三部分 五项修炼 保证“没有任何借口”	99
改善心智,把“我无法”变成“我一定要”	101
1. 强烈的成功意愿是成功的前提	101
2. 相信自己一定行	104
3. 态度决定高度	107
苦练内功,提高解决问题的能力	109
1. 员工的价值就是解决问题	109
2. 面对问题,迎难而上	111
3. 办法总比问题多	114
管理时间,做一个高效的人	118
1. 8 小时内保证效率	118
2. 牢记高效人生的 8 项法则	120
3. 把握时机,事半功倍	125
精益求精,没有最好只有更好	130
1. 精品才是合格品	130
2. 做好每一个细节	134
3. 精益求精才能创造奇迹	137
4. “做事很用心”是最好的褒奖	140
5. 保持尽善尽美的工作态度	142

责任担当,优秀职场第一课	145
1. 主动担当	145
2. 活儿是给自己干的	150
3. 无“权”有“责”也有回报	152
4. 责任亦是机会	155

第一部分



**没有任何借口
成就职场优秀**

找借口背后的三宗罪

面对失败，面对困难，不是积极努力地去寻找原因，想解决问题的办法，反而会找一堆借口聊以自慰。殊不知，长此以往，平庸堕落的心态会阻碍其前行的脚步，这样的人注定会一生碌碌无为。

1. 碌碌无为，自甘堕落

保尔·柯察金曾说过这样一句话：人的生命只有一次，生命对于每一个人来说都很重要，这仅有的一次生命应当这样度过：回首往事，不因碌碌无为而羞耻，不因虚度年华而悔恨。的确，人的一生确实很短暂，很珍贵，我们没有理由，没有借口蹉跎岁月。然而在现实生活中，人们总是会找各种各样的借口，自甘堕落。殊不知，一个小小的借口将会成为其一生成长与发展的羁绊。

科学家们曾做过一个有趣的实验：他们把跳蚤放在桌上，跳蚤迅即跳起，跳起的高度是其身高的100倍以上。后来，科学家们在跳蚤头上罩了一个玻璃罩，再让它跳，这次跳蚤碰到

了玻璃罩，连续多次后，跳蚤改变了起跳高度以适应环境，每次跳跃总保持在罩顶以下高度。接下来，科学家们逐渐降低玻璃罩的高度，跳蚤总是在碰壁后主动改变自己的高度。最后，玻璃罩接近桌面，这时，跳蚤已不再跳了。于是，科学家把玻璃罩打开，再拍桌子，跳蚤仍然不再跳了，变成“爬蚤”了。科学家把这种现象称为“自我设限”。

现实生活中，我们有很多人也像科学家实验里面的跳蚤，面对失败、面对打击，便开始退缩，无形中自我设限，给自己贴上“我不行”、“我没有能力”、“我做不到”、“我就这样了”的标签，给各种各样的借口以生存的温床，给自己的堕落一个合情合理的理由。

《我的青春谁做主》是一部热播的偶像剧。赵青楚算得上社会的精英，她是个有准备的人，一直知道自己要的是什么，应该去做什么。钱小样则是北漂的代表，带着梦想来到北京，为了梦想开始了打拼之路。尽管钱小样没长相、没技术、没背景，最后却仍在职场上抢得一席之地，靠的就是其不断地努力，不抛弃不放弃的精神，以及在经受一系列失败打击，摸爬滚打之后对自己人生定位的调整。

钱小样辞去原来的护士工作是因为她自认是一个有志青年，然而，她的外祖母却很诚恳地泼冷水：“现在是你找工作，不是工作找你。机会是给有准备的人的。”钱小样开始时不听劝告，

在人才市场上受到了多次打击，最终求职失败。

在前人的教诲及其自我反省下，经历风雨之后，终于脱胎换骨的钱小样笨鸟先飞，成为新公司最勤勉的员工。每天早来晚走，做一切力所能及的工作，范围横跨秘书和清洁工，学一切需要掌握的技能。她就像块拼命吸水的海绵，对学习和工作都来者不拒，多多益善。并且掌握了一门专业技能——电脑速记。小样成功了，凭着这一技之长及其多年的打拼，她成了一名高级秘书，小样变成了一只金凤凰。就这样，小样终于如愿以偿，实现了自己的人生价值。

钱小样每一次的工作失败，都是她在为自己个性缺陷付出代价，为好高骛远付出代价，为急功近利付出代价，为急于求成付出代价，为过分强调个性付出代价。但我们不能像科学家实验中的跳蚤一样自我设限，在这个竞争激烈的社会下，有各种各样的玻璃罩会罩在我们头上，当经受一系列打击与失败的情况下，我们依然要挺起胸膛，昂着头，勇于迎接挑战。只有这样，我们才可能闯出自己的一片天。

相信大家“清华馒头神”张立勇的故事并不陌生。张立勇出生在江西赣南山区的一个小山村，从小学到中学，都是品学兼优的好学生。尽管如此，高二开学刚一个月，他便辍学了，因为他不忍心看到父母为了自己的学费、生活费日夜奔波。

张立勇起初在一家竹艺厂工作，工作异常辛苦，但是待遇却低得可怜，学习对他来说就是一种奢望。不久他便换了一个工作，去了一家中外合资的玩具厂，这里的玩具主要是用于出口，订单包装都是英文，为了完成工作，他不得不买来英语词典当助手，对照着逐字逐句地翻译，久而久之，他慢慢对英语产生了兴趣，学习热情又一次被激起。

后来，在朋友的介绍下，他去了清华的食堂，当了名切菜工。这份工作对他来说简直就是上天的恩赐，清华大学是我国的最高学府，大师云集的地方，学习氛围更是浓烈。他隐约觉得自己的命运就此发生了改变，他以另一种身份跨入象牙塔，但终归站在了清华园这块芳草地上，他终于可以如鱼得水地学习了。

张立勇暗下决心，把握住这次机会。他时刻以清华的校训“行胜于言”鞭策自己，告诫自己不能放松，不能偷懒。他一点一滴地积累，一分一秒都不放过，一个单词一个单词地记。同时他还处处留心，在生活中学习，北京这座城市可以说是一本流动的英语词典，走到哪里都会有英语的身影。

他为了能够留在清华，别人都不愿意干的活他都抢先干。功夫不负有心人，他的英语终于派上了用场。有一次卖馒头的时候，他下意识地说了句英语。令买饭的同学惊叹不已，纷纷感叹食堂的一个师傅英语竟然能说得这样流利。在他的坚持学习下，英语水平不断提高，得到了更广泛地认可。

他的知名度越来越高，得到了媒体越来越多的关注，当鲜

花与掌声袭来的时候，他选择的是更努力地学习，他除了英语，还在清华自学了计算机等课程。张立勇成名了，好多人问他为什么还甘愿在清华食堂当一名厨师，他却很淡定地说：“我爱我的工作，我会一直在清华当厨师。”面对其他企业抛出的橄榄枝，他都婉言谢绝了。

我们大多数人都是普通人，我们出身平凡，没有所谓的关系背景，但是这绝对不是我们就此自甘平庸的理由。张立勇是我们学习的榜样，他没有好的出身，富裕的家庭，靠的就是自己的努力，自己的打拼，以及为梦想奋斗的精神。他不仅将自己的本职工作做好，而且，他毫不吝啬地将自己总结的一套自学英语的方法传授给其他人，凭借自己的所长去帮助更多的人。他选择了打工，为父母减轻了负担，给弟弟妹妹创造了学习的机会，却从不抱怨。当别人问及他人生最大的梦想是什么时，他不假思索地回答道：“充实自己，帮助别人。”他做到了，他实现了自己的人生价值。他一直在追求着某种高度，一直向着生命的高峰攀登，这种高度既伟岸，又能逾越梦想和生命。

人因梦想而伟大，带着这份伟大的梦想，他无所畏惧地前行，将所有的困难都化为了前行的动力。人的一生就如同一张白纸，出生的时候都干干净净。可到头来，有的人一生碌碌无为，白纸依旧是白纸；有的人付出泪水及汗水，用自己的青春使这张白纸变成了一幅绚丽的画；也有的人自甘堕落，不思进取，令白纸成

了废纸。都说青春无限美好，但这美好的时光不是让我们去堕落、去醉生梦死，去好吃懒做，去碌碌无为，去好高骛远，去一蹶不振，去光说不练，而是要你确认你需要什么，你该怎么做才能得到。不要轻易去抱怨，也不要随随便便就找借口，借口不是堕落的理由，当你还在原地踏步的时候，很多人早已启程。

2. 逃避现实，寻找世外桃源

东晋文学家陶渊明在《桃花源记》中这样记载：一个渔夫只身舍船进入一个山洞，发现一座桃源，这里的居民男耕女织，小孩与老人怡然自乐。没有压迫、没有剥削、没有战乱，人人平等，自给自足，人与人之间的关系淳朴亲切，到处是一片安乐祥和的气氛，与外面的世界完全隔绝，于是便称这里为世外桃源。世外桃源是大家对美好生活的向往与憧憬，但我们知道世外桃源终归是大家的理想与期待，是不可能实现的，是一种对现实生活的逃避。

在世界上，常胜将军是不存在的。一个人的一生总会有或大或小的失败。也许有的人不在乎，认为“胜败乃兵家常事”，也有的人千方百计地为自己找借口，明明是自己的问题，却将问题归咎于他人，认为“他的失败是因为运气不佳，时运不济，身体不好，朋友不帮忙，被别人拖累等”，总之都是一些客观因素，从来不会找主观因素，在自己身上寻找原因。

那些总是为失败找借口，不敢正视失败，这样的人是不可