

世界500强企业推崇的行为准则

一本所有公务员、公司职员必读的实用教材。

不要为 失败

王明全◎编著

找借口

BUYAOWEI
SHIBAI
ZHAOJIEKOU

人生成功智慧锦囊

只有失败者为其失败而找借口，对于成功者而言并没有借口之说，只有努力才能成功！

职场中，老板最憎恶的就是不找方法找借口的员工；官场中，领导最厌恶的就是总喜欢推卸责任的下属；
你是这一类型吗？当心，你的事业危机就要来了！

台海出版社

世界500强企业推崇的行为准则

一本所有公务员、公司职员必读的实用教材。

不要为 失败

王明全◎编著

找借口



只有失败者为其失败而找借口，对于成功者而言并没有借口之说，只有努力才能成功！

台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

不要为失败找借口 / 罗金主编. -北京:台海出版社,2010.5

(人生成功智慧锦囊;4)

ISBN 978-7-80141-632-2

I. ①不... II. ①罗... III. ①成功心理学-通俗读物 IV.

①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 015617 号

不要为失败找借口

编 者:王明全

责任编辑:安 顿

装帧设计:天下书装

版式设计:通联图文

责任校对:韩 海

责任印制:蔡 旭

出版发行:台海出版社

地 址:北京市景山东街 20 号, 邮政编码:100009

电 话:010-64041652(发行,邮购)

传 真:010-84045799(总编室)

网 址:www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: th-cbs@163.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:北京高岭印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社联系调换

开 本:710×1000 1/16

字 数:1080 千字

印 张:95

版 次:2010 年 5 月第 1 次

印 次:2010 年 5 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80141-632-2

定 价:196.00 元(全六册)

版权所有 翻印必究



前言

不要为失败找借口。

失败的借口有很多，但成功的原因却只有一个，——为达到目标不懈地努力和奋斗。

在生活中，事情由于太过艰难而屡战屡败，于是越来越倦怠、泄气，最后半途而废。可是人们到后来会发现，如果不为失败找借口，如果能再坚持久一点，如果能看得更远一点，就会获得成功。

保持一颗积极、绝不轻言放弃的心；鼓足勇气，敢于接受和正视失败，尽量发掘你周围的人或事物最好的一面，从中寻求正面的看法，让自己能有向前走的力量。即使最终失败了，也能汲取教训，把这次失败作为走向目标的踏脚石，而不是让借口成为你成功路上的绊脚石。

但是，生活中却有很多人无法接受失败，他们认为失败是一种很不光彩的事，每当失败时他们总会为自己的失败找借口、找理由。当他们做事不顺心时，就会唉声叹气，怨天尤人。正因为他们将精力与时间都花在寻找一个更好的借口上，而不是在失败后积极查找原因，寻求解决方法，总结教训。因此，即使下一次重新开始，失败仍然会找到他们。

相反，那些成功人士在遇到困难时，总是在想办法解决，而不是为自己找一堆无用的借口，以借其掩饰自己的过错和失败。他们知道借口是事业成功的最大障碍，凡事要从自己的身上找原因，而不是怨天尤人。

不找借口，就是敢于战胜困难；不找借口，就是永不放弃；不找借口，就是锐意进取。面对失败，要真正做到不给自己找借口确实很难。基于这种考虑，本书在很多细节问题上依靠成功学研究的进展并结合成功人

士的经验，为人们尽快地摆脱失败的阴影，抛弃借口，迈向成功助一臂之力。

希望本书能够为期盼胜利的人们提供借鉴，能够为人们点亮人生成功的道路：从错误中寻找正确，从失败中寻找成功，从黑暗中寻找光明，从 imperfect 中寻找完美的过程。

编 者

“最大和最初的成功，是征服自己。最可耻和罪过的，莫过于被自己打败。”

——西方文化最伟大的哲学家和思想家柏拉图

“没有任何借口”

——美国西点军校传授给每一位新生的第一个理念，西点军校200年来奉行的最重要的行为准则！

作者简介

王明全，工商管理硕士，职业经理人，有着良好的职业境界、道德修养、专业管理能力，现在某外企任职。人生路上，对自己的失败和成功有着独特的思考和认识，“不为失败找借口，只为成功找方法。”是他最大的感悟。曾编写出版的《磨难中成长》一书，深受广大青年读者喜爱。



网络支持：



2010年企业管理、员工培训的震撼之作!

由《光明日报》、《中国经营报》、
《经理日报》、《中国企业报》等报纸，
《中国企业家》、《经理人》、《中外管理》、
《销售与市场》等杂志，新浪网、
搜狐网、企业培训网、中国人才网等网
络共同宣传并推广。

一部令无数屡败屡战的奋斗者欢欣鼓舞的呕血力
作，当你真正领悟“不为失败找理由，只为成功找方
法”的奥妙，你的人生转折点也就随之而来了！



责任编辑：安 顿

出版统筹：马 峰

特约编辑：韩 海

封面设计：天不装帧设计

目 录

第一章 借口——走向失败的温床

找借口是世上最容易的事，因为我们可以找到很多的借口来自我安慰，掩饰自己的错误。然而，它却是一张使人走向失败的温床。它让我们暂时逃避了困难和责任，获得了些许心理慰藉，但是它的代价却非常的昂贵，它给我们带来的危害比其它的恶习都要多得多。

借口使一个人变得懦弱	/ 1
借口有时能酿成大遗憾	/ 3
借口只会让人步步跌倒	/ 6
借口有时就等同于妥协	/ 9
借口只会令人失去成功	/ 11
借口会滋生拖延的恶习	/ 13
借口能毁灭人的自制力	/ 16
自满为借口会使人倒退	/ 19
嫉妒为借口会让人堕落	/ 22
借口能够使人丧失自信	/ 24

第二章 败在抱怨，成在坦然

许多人习惯于把抱怨视为解决问题的良方。每每遇到一点挫折、困难时，他们总能找出诸多理由来抱怨，结果只会适得其反。要知道，欲求成功者，第一要达成的境界就是停止抱怨。面对一切的困难，只有能做到以坦然的心态去承受的人，才能披荆斩棘，走向成功。

抱怨是无能的表现	/ 28
以不抱怨的心态面对苦难	/ 31
成功成在稳重，败在抱怨	/ 33
面对时运不济，也不抱怨	/ 36
忍住抱怨增强自身的实力	/ 37
与其抱怨，不如尽力改变	/ 40
抱怨使你失去更多机会	/ 42
凡事要多往好的方面想	/ 43
用微笑和热情拥抱失败	/ 46
不是失败而是没有成功	/ 49

第三章 成也性格，败也性格

性格影响着我们的行为，左右着我们的思维，决定着我们的命运，因此，我们必须想办法规避自己性格中的弱点，不要让其成为我们幸福人生路上的障碍；我们要积极乐观地面对成败，摒弃性格劣势，发挥性格优势；只有这样，我们才能战胜失败，成就辉煌的人生。

破解性格木桶的短板	/ 52
性格主宰你的命运	/ 53
性格成就不同人生	/ 55
性格决定职业成败	/ 57
良好的性格是决定成败的基石	/ 60
性格怯懦是成就事业的大敌	/ 61
热情让生活充满阳光	/ 63
积极使人生得到改变	/ 66
坚韧让生命绽放光彩	/ 68
依赖使自己日益懦弱	/ 70
犹豫让机会擦肩而过	/ 72

第四章 征服自己，战胜失败

人的一生不可能一帆风顺，总会有转变，总会有障碍，总是充满着荆棘与坎坷。面对失败带来的打击和痛苦，需要我们努力地做到征服自我。其实，战胜失败首先要战胜的就是我们自己，而外力仅仅只能是辅助。在生活与工作中，只有勇于征服自己的人才能取得最后的胜利。

征服自己也是一种成熟	/ 75
不要等待别人的恩赐	/ 77
成功永远属于追梦的人	/ 79
善于经营自己的长处	/ 81
成大事者往往不谋于众	/ 86
完成一次独立的行走	/ 88
丢掉了拐杖才能够自立	/ 89
使自己成为一个认真的人	/ 91
要学会热爱自己的工作	/ 94

第五章 不为失败找借口，只为成功找方法

生活中不难发现，成功者都是那些重视找方法并主动找方法的人。而遇到问题或困难总是找借口推脱者，必定是失败者。我们要牢记，不找借口找理由。在生活 and 工作中，不要再让问题或困难成为我们的绊脚石，而是要变问题为机会，只有这样才会战胜困难，赢得成功。

解决困难会有多种方法	/ 97
弥补个人能力上的不足	/ 100
敢于大胆地突破职业瓶颈	/ 102
只要努力，方法比困难多	/ 104
没有想不到，只有做不到	/ 108
此路不通，改变方向	/ 110
消极等待，不如积极寻路	/ 112
放弃并不意味着失败	/ 114
解决困难要先抓住实质	/ 118

要学会以己变应万变	/ 121
质疑并改进自己的工作	/ 123
要把复杂的问题简单化	/ 126

第六章 不在失败后哭泣，要从失败中学习

失败是常有的事，千万不要哭泣。事实告诉我们，失败并不可怕，怕的就是你爬不起来，失败后无谓的气馁、自卑、哭泣只会消磨你的时间，削弱你的自信。因此，要想改变失败的现状，就要懂得从失败中学习经验，吸取教训，只有这样成功才会离你更近一步。

失败了就别空手站起来	/ 128
在不利中找到自己的优势	/ 130
失败后要做到认真反省	/ 133
治愈失败给你造成的创伤	/ 134
善于从错误和失败中学习	/ 137
成功要不断学习学以致用	/ 138
学会在困难时抓住转机	/ 141
从别人的失败中吸取教训	/ 144
把失败当作是最好的学校	/ 146

第七章 不把失败当借口，而把失败当阶梯

对于畏惧失败的人来说，借口就是他们慰藉的理由。而对于成功的人来说，失败却被当作走向成功的阶梯，他们不把失败当借口，而是在失败中不断进步，把失败当成坚定信念、磨练意志的基石，不畏惧、不逃避、不放弃，并把失败后的痛楚化为动力，不断前行。

要在失败中不断进步	/ 149
没有一帆风顺的人生	/ 151
不要让失败挡住双眼	/ 153
失败中坚定你的信念	/ 155
把失败当作一次成长	/ 158

失败中磨练你的意志	/ 159
失败并不是最终的结局	/ 162
让失败成为成功的垫脚石	/ 164

第八章 杜绝借口，突破自我

一流的人找方法，末流的人找借口。一个在工作中千方百计为自己找借口的人，永远也不会得到他人的认可和器重。借口是成功路上的高山险阻，要想在工作中克服困境、走出失败获得成功，就必须从现在开始杜绝借口，做一个能够突破自我、敢于勇往直前的人。

杜绝借口，从不怕失败开始	/ 168
好员工找方法，不找借口	/ 171
目标制胜，抵抗任何借口	/ 174
摆脱借口，做情绪的主人	/ 176
突破自我，才能突破困境	/ 179
成大事者，不找任何借口	/ 182

第九章 摒弃借口，迎难而上

摒弃借口，生活中我们可以与勇气为伴走向成功，亦可以抓住希望的翅膀继续飞翔；摒弃借口，遇到困难时不挖空心思编织花言巧语为自己开脱，而是迎难而上、坚持不懈地去面对。这样，生活中的我们将永远充满自信与热情；这样，成功才会渐渐地离我们越来越近。

正视失败，不要逃避	/ 189
抛弃畏惧，直面困难	/ 192
面对困难，要敢于蔑视	/ 195
面对挫折，要自强不息	/ 198
面对挫折，不要慌乱	/ 200
夺取胜利，贵在坚持	/ 202
相信困难终会过去	/ 208
专注一事，直至成功	/ 211

成功就是再坚持一分钟 / 213

勇气是战胜困难的法宝 / 217

第十章 抛开借口，迈向成功

成功者未必有特殊的机遇和优越的条件。相反，他们大都是历经坎坷、命运多舛，他们是能在不幸的境遇中奋起前行的人。对他们来说，艰险的处境、失败的打击只会使他们更加坚强，他们不会被困境压垮，而是用努力变压力为动力，从荆棘中开辟成功的道路。

成功就要逾越一切困难 / 220

把信心与实际行动相结合 / 224

把困难转变成前进的动力 / 226

多一分自信多一分成功 / 228

丢掉幻想，立即行动 / 231

相信自己能够更强一些 / 235

用困难塑造卓越的人生 / 237

相信自己一定能够成功 / 240

坚定地走好自己的路 / 242

第一章

借口

走向失败的温床

找借口是世上最容易的事，人们可以找到很多的借口来自我安慰，掩饰自己的错误。然而，它却是一张使人走向失败的温床。

借口使一个人变得懦弱

对于生活，对于工作，对于未来，人们有着美好的蓝图，但当现实的残酷逐渐暴露的时候，幻想渐渐破灭；于是人们妥协、放弃，变得懦弱。

迷茫的人们，请记住：首先，不要找借口，不要用一些冠冕堂皇的理由去允许自己放纵地生活。或许，真的很累了；或许，该是让自己轻松一下的时候了。但请记住，放纵之后的你一定不会快乐，放纵更不会是你想要的生活。是的，败了也不能懦弱。结果并不是说不重要，与过程相比起来，它只会让你忽略很多重要的东西。不要太在乎结果，不要为了你人生的目标而习惯说不。

生活中的问题就像一座云雾缭绕的高山，山脚下的人们抬头仰望，既不知道前面还有多远的路要走，也不能确定漫长的路途上暗藏着哪些危险。不给自己找借口的人，会勇敢地开始跋涉，他们可能遇到危险，但最终会登上胜利的顶峰。给自己找借口的人，因为内心对未来的恐惧，会告诉自

己“我看不清前面的路”，“我可能因此丧命”，“我的体能没有这么好”，等等。给自己找借口的人，只能终生驻留在山脚下，直到白发苍苍，依然不停地徘徊。

借口让人们把精力全部集中在未知的危险上，把潜在的危险放在显微镜下研究，最终造成了心理上的过分恐惧。怯懦的人被恐惧“劫持”，他们畏惧未来的一切，“万一错了，我会不会失去工作”，“就算我竭尽全力，也不一定会成功”，“如果我没有成功，大家都会嘲笑我”……这些借口让人失去了行动的勇气，同时也让自己被惴惴不安的情绪压垮。

把我们吓倒的通常是我们自己。借口助长恐惧的心理，借口让怯懦者更加怯懦。而如果尝试着勇敢起来，哪怕只勇敢地尝试一次，人们就能发现勇敢并没有想象中那么困难。

美国总统艾森豪威尔讲述过对他影响最深的一段经历，这段经历告诉他，只要鼓足勇气，令人胆怯的事物并不像他想象得那么可怕：他5岁的时候去叔叔家玩，叔叔家的院子里养了一对大鹅，大公鹅一看见他，就怪叫着向他扑来。他吓得跑进了屋子，大哭起来。

受了惊吓之后，叔叔给他找了一个旧扫把，然后教他用扫把去打败那只公鹅。艾森豪威尔很害怕，但在叔叔的鼓励下，还是战战兢兢地走到了大公鹅面前，壮起胆子，向大公鹅打去。公鹅挨了打后，再也不敢对着艾森豪威尔怪叫了。

在生活中，令人心生胆怯的事物非常多：因为害怕失败，所以放弃尝试；因为害怕受到他人的批评，所以放弃表达自己的观点；因为害怕失去财产，所以不愿尝试新的生活方式；因为害怕失去爱，所以不愿对爱人坦白自己的缺点……这些借口都让我们最终成为怯懦的人，不敢尝试、不敢创新，只能拘泥在已有的生活中，最终我们逼迫自己走向了贫穷和失败。

为什么人们会用如此多的借口来伪装自己的怯懦呢？因为人是依靠经验对未来进行判断的生物。每个人都有这样的经历，当我们还是孩子的时候，父母一句无心的责备，会让我们伤心很久；上学之后，我们偶尔的一

次尴尬经历，都有可能成为同学们嘲笑的话柄；工作后，我们开始在意别人的评论，例如我是否太枯燥乏味、是否显得过于愚蠢等。这些从小到大的经历，都造成我们对行动的阻碍心理，我们害怕再次被他人批评，再次遭遇失败。而当我们成长为具有理性分析能力的个体，再回首往事时，就能发现，这些成长经历中的不愉快，大多不是当事人针对我们故意为之的，绝大部分都是在一种无意的状态下发生的。

这些被嘲笑、被拒绝的经历让我们变得缩手缩脚，但是理性的力量完全能够帮助我们战胜这些心理阴影。当我们要发表言论，却害怕被人批评时，应该回想一下上次发生这样的事情是在怎样的环境下，而现在自己要讨论的问题和环境是否与上次相同。最重要的是，明确上次被大家否决的观点存在哪些问题，然后告诉自己，只要在这次讨论中避免这些问题，情况就会好转。这些分析将帮助我们勇敢地把自己的想法说出来。

克服了心理上的恐惧，我们还要树立强大的信念：就算眼前是一座望不到顶的山，依然坚信自己能走到顶峰。成功的信念会驱散一切怯懦。拿破仑的名言是：“我成功，因为我志在成功。”如果没有必胜的信念，我们就会被“我害怕失败”的借口征服。

不要给自己任何借口，就能摆脱怯懦，战胜那些曾经困扰我们的经历。做一个勇敢的人，向着人生目标不断前进，并最终成功。

借口有时能酿成大遗憾

有这样一个实验：把一只活蹦乱跳的青蛙扔到水沸腾的锅里，它会迅速跳出锅逃生；而如果把它放在冷水锅中，再对冷水缓慢地加热，青蛙就会没有反应地待在锅里，直到水温升高到足以致命，它再想逃生，却为时已晚，只能坐以待毙了。小借口就是这锅冷水，它纵容人的惰性，让人忽视周围潜在的危险，抱着得过且过的心态，等发现危机将临的时候，再想要逃生已经来不及，只能惨遭淘汰。

夏某在一家公司做销售已经十几年了，业绩一直都不错。有一天，他负责的一笔订单突然被别的公司抢走了，上司来询问情况，夏某推诿说，他腿上的旧伤复发了，比竞争对手晚到了一个小时。上司看他以往的业绩都不错，且腿伤也是几年前出差时弄伤的，就没有对他加以更多的责备。其实，夏某那天只是因为自己起晚了，耽误了工作，他的腿伤完全不会影响到他的行动，也不会给工作带来不便。自此，夏某发现了让自己清闲起来的秘籍，只要一有比较艰巨的任务，他就以腿伤为借口，告诉上司自己不能胜任。此后的半年，夏某发现，不但腿伤是个借口，孩子生病，家里装修，等等，都可以成为迟到早退、不按时完成任务的借口。就在夏某暗自为自己“英明”的举动高兴时，公司的“裁员大潮”开始了。领导把他叫到了办公室，对他说：“我知道你为公司负过伤，以前也干得不错，可是近一年来，你的业绩几乎为零，所以，你被解雇了，不要对我做任何解释，这一年来，我已经听得够多了。”

这就是夏某为每一天所使用的小借口付出的代价，那些看似不起眼的小借口，让人觉得危害不大，因为并没给他人制造更多的麻烦，但如果长此以往，小借口也会酿成大遗憾：它们会彻底改变上司、同事对他的看法，认为他是一个不能担当责任、做事效率低下的人。这样的印象不但会让他错过更多的发展机会，一旦出现危机，还会让他首先遭到淘汰。

借口可以帮助人们暂时缓解对自己的责备，降低自我要求，从而获得短暂的自我满足。然而，清醒的人都明白，这样的借口只不过是自我麻痹的毒药，如同医生给病人治病，麻醉剂虽然能暂时缓解病人的疼痛，但不能彻底根治疾病，如果长期使用，甚至会让病人命丧黄泉。人的一生中，借口就好比麻醉剂，如果一个人习惯了依赖借口生活，为了获取眼下相对舒适的生活，却要付出永远与成功无缘的代价。有时候，正是那些习惯性的小借口，会给人生造成无法弥补的遗憾。

据美国心理学会的调查结果，在美国的心理诊所，平均每个月每位医生至少会遇到一位这样的病人：他们已经人到中年，肩负着家庭的重担，