

NO EXCUSES FOR METHOD

不找借口找方法

习修 著

聪明人从来不为失败找借口，
而是以老板的思维模式，为成功寻找最适合的方法。



中国商业出版社

NO EXCUSES FOR METHOD

不找借口找方法

习修 著



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

不找借口找方法 / 习修著. — 北京 :

中国商业出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5044-9441-2

I. ①不… II. ①习… III. ①成功心理-通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 113494 号

责任编辑:姜丽君

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

010-63180647 www.c-book.com

新华书店总店北京发行所经销

三河市三佳印刷装订有限公司印刷

*

710×1000 毫米 1/16 开 17 印张 230 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

定价:35.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

亲爱的读者朋友，世界是广阔无垠的，每个人都希望自己能够取得与众不同的成就。有的人渴望得到自由，向往无拘无束的生活；有的人渴望知识，希望自己能够学富五车；有的人渴望得到安稳的生活，觉得平淡是真。但是打开这本书的您，却跟他们都不一样，您希望得到的是成功。

也许您是刚刚进入职场的新人，也许您是已经有了三五年工作经验的职场达人，也许您是已经工作了十几年或者几十年的职场管理者……无论您的身份是什么样的，当您打开这本书，总能够找到那么几个话题，让你难以放手，“怎样告别拖延症？”“怎样在梦想与现实之间抉择？”“怎样把远大的目标分解完成？”“怎样才能用行动换取机会？”“怎样打破传统，另辟蹊径？”“怎样化压力为动力？”“怎样做一个富有个人魅力的管理者？”“怎样扩展人脉最有效？”。

这些问题有时会在白天工作的时候，在您脑海里一闪而过，或许您也思考过这些问题，但是答案究竟是什么呢？这本书就是为您解答这些问题的。在职场中，我们每个人处于不同阶段，每时每刻都在面临着这些问题，究竟应该怎么解决这些棘手的问题，答案至关重要。有了这些成功者的经验作为指导，我们就有可能成为下一个比尔·盖茨，下一个马云。

当您看到这里时，也许会想：这本书是否会那种错综复杂、充满了术语和新型理论的指导类书籍呢？答案是否定的。这是一本非常有趣的书，如果您希望在一天辛苦的工作之后，在学习职场成功法则的同时放松大脑，那这本书就是您最正确的选择。

不找借口找方法

在成功的道路上，我们不应该为失败寻找借口。每当我们遇到挫折时，也总能找出很多借口来为自己开脱，实在找不到借口就说命不好。其实，这样开脱自己是一种绝对的幼稚，因为我们总在想方设法一次又一次地欺骗自己。仔细想想，为什么我们做的事没有成功，那是因为我们为自己寻找的借口太多了。

借口在我们日常的工作和生活中经常出现，在我们每一个职场人的工作过程中，都曾为我们的失误或者失败寻找过借口。但是，借口的背后是什么呢？这些借口真的能站得住脚吗？失败时，一味找借口，渐渐会麻痹了我们的思想，于是当问题产生，我们首先想到的是如何找借口以缓解压力。当我们在抱怨的时候，就是在为自己找借口的时候。我们不再去思考克服困难、完成任务的方法，而是在怨天尤人。找借口只会使人变得懦弱、不负责任。

一旦养成找借口的习惯，工作就会拖拖拉拉没有效率，这样的人不可能是好员工，时间长了就会被用人单位淘汰，更别提获得成功了。在工作中，不要把过多时间花费在寻找借口上，有了隐患去处理，出了问题去整改。总之，我们要想尽办法去完成任务，而不是为没有完成工作任务去找借口。只要我们有一颗敬业、责任、诚实的心，有坚定的执行能力，就会把自己的本职工作干好。

遇到挫折，无论怎样寻找借口，最终都是徒劳无益的，只有在失败中吸取教训，总结经验，调整工作的方式方法，才能最终解决问题。抛弃找借口的习惯，我们就会在工作中迅速成长起来，成功自然会离我们越来越近。

在奋斗的道路上，我们应该为成功寻找方法。如果能够做到不为失败找借口，那么我们还只完成了成功一半的准备工作。更重要的是，要为我们期望获得的成功找到合适的方法。

要想获得成功，首先要杜绝拖延的毛病。拖延几乎成了现代职场

人的通病，如果不能够改掉拖延的毛病，就没办法提高工作效率，更别提成为业务骨干、职场精英了。其次，还要学会面对问题，承担责任。这是每一个职场人的职业底线，认识问题、承担责任、解决矛盾是我们应该肩负的职责。再次，要学会确立合理的目标，并且为这个目标做详细的规划。如果只是单纯地渴望成功，没有具体的前进方向，一切都是空谈。此外，还要勇于行动，不能只是纸上谈兵。当我们的计划终于得到了落实，这也并不意味着一切就顺利了。开始行动之后，会有更多的问题等着我们解决。

所以，在确立目标、落实行动之后，我们还要经受得住压力、承受得住挫折、耐得住寂寞，专注自己的工作。此外，还有关于潜能开发、人脉拓展等等课程需要学习。成功的方法说多也多，说少也少，未来几十年的职场路，这一本书旨在为您解决其中大多数的困惑。

近年来，市面上教人们如何获得成功的书籍数不胜数，形形色色。然而，一个人要真正取得成功，仅靠一些空洞的理论是远远不够的，必须要有切实有效的方法才行。《不找借口找方法》这本书，不仅详细介绍了众多职场人的成功方法，而且还告诉了您怎样制订工作计划，提高工作效率，战胜对手，拓展人脉。通过具体可行的案例，指导您一步一步走向成功。

真正的好书总会带给读者特殊的阅读感受，吸引着读者一直读下去，从中不断汲取经验教训，获得生活的真谛。《不找借口找方法》便是这样一部极具实用价值的好书。

读这本书的时候，希望您能够一边读，一边思考如何把学到的东西运用到工作之中。这不是小说，也不是散文，而是一本切实和您的工作、职场密切相关的书籍，希望这本书能够陪伴您攀上人生的一个又一个高峰。

目 录

第一章

失败的人找借口，成功的人找方法

面对同一个问题，成功者会寻找办法解决它，失败者则是在一旁为自己找借口。所以，成功者在问题解决之后能继续向前，而失败者只会让自己在问题面前驻足，让自己和成功者之间的距离越拉越远。成功者和失败者都是一样的人，所不一样的是面对问题时的态度。

1. 失败的人永远有无法成功的理由(3)
2. 没有能力不是不努力的借口(5)
3. 与其抱怨他人，不如反省自己(8)
4. 消除工作中的六大借口(10)
5. 保持阳光心态，积极寻找成功的途径(14)
6. 职场精英的生存法则(16)

第二章

告别借口，拒绝拖延

失败面前，只要你想找，永远能够为自己找到借口；行动的

时候，只要你想拖，就能一直拖延下去。是行动还是拖延，是方法还是借口，全在一念之间。成功，从告别借口、拒绝拖延开始。

1. 借口是拖延的温床(23)
2. 警惕为了心理补偿而拖延(25)
3. 拖延行为大盘点(28)
4. 拖延怪圈：越是拖延，越是失败(31)
5. 小问题拖成大问题(34)
6. 战胜拖延，夺取对问题的控制权(36)
7. 拖延有时是因为害怕失败(39)

第三章

直面问题，不要用借口来逃避

鸵鸟把头插进沙子里，但问题并没有解决。闭上眼睛不看外面的世界，但内心的恐惧并不会消失。问题的解决都是从正视问题开始的，一个连问题都不敢面对的人，还有什么资格谈论成功呢？

1. 认识问题是解决问题的前提(45)
2. 完美主义不能成为逃避的借口(47)
3. 承认现实比梦想更重要(50)
4. 完成比完美更靠谱(53)
5. 责任不容逃避，冷静面对问题(55)
6. 成功的人都是一样的(58)
7. 人生赢在零逃避(60)

第四章

成功的起点是确定目标

具有强烈挫败感的失败者，其内心的沮丧往往不是因为成功梦想的破灭，而仅仅是因为一时的失败。导致这样问题出现的根源是，他们缺少成功者那样明确的目标，所以，成为成功者的第一要务就是明确成功的目标，拥有了目标才拥有了成功的起点。

1. 工作不要瞎忙，有了目标再行动(67)
2. 任何目标都需要期限(70)
3. 大目标要学会分解成小目标(72)
4. 不要分心，专注做好眼前的事(75)
5. 目标不要好高骛远，最适合自己的才最实际(78)
6. 有什么样的目标，就会有什么样的人生(80)
7. 学会修改自己的目标(83)

第五章

成功靠一个一个的计划来实现

设定一个一千里的成功目标，那么你仅有一个成功，就是走完这一千里；设定一千个一里的成功目标，那你就有了一千个成功，就是每次走完一里。同样是一千里没有分别，但后者无疑比前者更容易实现。把成功拆分成一个个的计划，当计划都实现了，成功也就实现了。

1. 计划是成功的施工图(89)
2. 给成功设立阶段性目标(91)
3. 四步制订高效工作计划(94)

4. 20/80 原则，把握计划中的重点(96)
5. 成功是集小胜为大胜(99)
6. 你的目标是成功，而不是快(101)

第六章

用行动换取机会

梦想成真要做的第一件事便是从梦中醒来，只有将豪言壮语转化成切实的行动，才有实现豪言壮语的可能。失败者喜欢用言语的成功来掩饰自己现实中的失败。成功者用行动换取机会，让成功为自己“歌功颂德”。

1. 不要为丧失勇气寻找借口(107)
2. 看准大势，义无反顾地去行动(109)
3. 万事俱备只是一种假设(112)
4. 只要行动，很多事都能轻易完成(114)
5. 不要计较结果，先做做看(117)
6. 不对不可预知的未来抱过高的期望(119)
7. 速度是把握机会的第一准则(122)

第七章

用思考赢得竞争

成功需要勇气，但有勇无谋却不足以成就成功者。成功的道路上困难重重，还有无数的竞争者等在路上，只靠成功的意志和勇气无法帮你战胜这些，你还需要为自己找一个帮手，而大脑是最廉价的帮助者，却往往被失败者所忽视。

1. 打破传统模式，敢于独辟蹊径(127)

- 2. 用突破性思维解决常规问题(129)
- 3. 经验是成功者的行动指南(132)
- 4. 换个角度看问题(135)
- 5. 培养创新思维的方法(137)
- 6. 凡事比别人多想一步(140)
- 7. 思考让人离成功近一些(142)

第八章

成功者能经受住挫折，抵抗住压力

没有经历过困难的成功就像是没有打好地基的楼房，建得越高，越容易坍塌。如果人生一直是一帆风顺，那么即使遇到小小的风浪，也会让人难以驾驭。只有在困难和挫折的汹涌波涛中得到历练，才能增强抵御风浪的能力，也才能使人生的航程更加久长。

- 1. 只有输得起，才能赢得起(149)
- 2. 失败不是放弃的理由(151)
- 3. 欣然接受已经遭遇的失败(154)
- 4. 轻松化解压力，成就职场强者(156)
- 5. 接受痛苦，不要让它蔓延(159)
- 6. 不要因为别人的否定而否定自己(161)
- 7. 绝境中的坚持往往是转机的开始(164)

第九章

成功是专注于一件事，不是广泛尝试

十年尝试十件事与十年尝试一件事相比，后者无疑更容易缔

造成功者。在一个哪怕再小的领域上投入毕生的精力，你也会成为那个领域最顶尖的人才。成功是一个从质变到量变的过程，在这个过程中，保持高度的专注力尤为关键。

- 1. 广泛尝试并不意味着更多机会(169)
- 2. 不要寻找借口让自己浅尝辄止(171)
- 3. 成功是做好一件事(174)
- 4. 只有偏执狂才能生存(177)
- 5. 成功需要狂热的热情(179)
- 6. 一万个小时缔造成功者(182)
- 7. 培养你专注的能力(185)

第十章

成功是漫长的过程，有时需要耐心等待

钓鱼需要技术，但耐性也同样重要，鱼咬钩是需要一定时间的，所以一个没有耐性的人是不可能钓上鱼来的。成功是一个漫长的过程，有时需要我们热血沸腾，有时则需要我们耐心等待，总想着一蹴而就的人，是做不成什么大事的。

- 1. 沉住气才能成大器(191)
- 2. 克制是成功者的特质(193)
- 3. 熬过了所有对手，你便成了成功者(197)
- 4. 在你抱怨的时候，幸运已经转身离开(200)
- 5. 有些人不是跌倒在缺陷上，而是跌倒在优势上(203)
- 6. 尊贵不因曾经的卑微而打折扣(206)
- 7. 成功有时需要被拒绝(208)

第十一章

正视自己，开发无限潜能

每个人都为自己构想过一种未来，但现实往往并不如人们所愿，在这种情况下，我们所能做的就是正视自己、接受现实。接受他人需要宽广的胸襟，接受自己则需要莫大的勇气和智慧。只有接受了当下的自己，才能够发现未来的方向，也才能够做最好的自己。

1. 不管怎么努力，你都无法逃避成为自己(215)
2. 不能认识自我的人不可能成功(217)
3. 潜意识是天生的魔法(220)
4. 正视生命中的挑战(223)
5. 挖掘潜能，提高个人逆商(225)
6. 善于开发自身的潜能(228)
7. 运用自我暗示法控制潜意识(230)

第十二章

成功不是自燃，成功者必须先点亮自己

成功者总有一种难得的运气，在决定其是否成功的关键时刻，总能适时地出现一些人来帮助他。相比之下，失败者却总是显得孤立无援，这是由双方对待人际关系不同的理念决定的。

1. 人缘不好是结果而不是借口(237)
2. 打通职场人脉，从零开始(240)
3. 有影响力的人最容易成功(242)
4. 你的人际网取决于你自身的价值(245)

5. 不怕被利用，就怕你没用(248)

6. 修炼个人魅力，让自己更具影响力(251)

7. 团队协作是成功的关键因素(253)

第一章

失败的人找借口，成功的人找方法

面对同一个问题，成功者会寻找办法解决它，失败者则是在一旁为自己找借口。所以，成功者在问题解决之后能继续向前，而失败者只会让自己在问题面前驻足，让自己和成功者之间的距离越拉越远。成功者和失败者都是一样的人，所不一样的是面对问题时的态度。

失败的人永远有无法成功的理由

没有能力不是不努力的借口

与其抱怨他人,不如反省自己

消除工作中的六大借口

保持阳光心态,积极寻找成功的途径

职场精英的生存法则

1. 失败的人永远有无法成功的理由

这个世界上没有注定失败的人,但有些人的身上却带着一些注定会导致他无法成功的特质。为自己寻找各种各样开脱的理由,就是这样的特质之一。

施小若是一个典型的职场失意人,大学毕业已经七年的她至今还只是一个初级文员。在公司里,施小若给人的感觉是可有可无,领导拿她当空气,同事也对她视而不见,除了每个月考勤表上固定出现的“施小若”三个字之外,她没有一丝一毫的存在感。

其实,同事们对她的轻视是可以理解的,一个员工在公司做了七年,却始终没有前进一步,没有向上升一级,任谁也是不会重视的。时间长了,连施小若自己都有些轻视自己了,她认为自己注定是一个失败者,以后恐怕也不会有多大的改观。

其实,施小若一开始也曾经有过“雄心壮志”,在刚进入公司的时候,她也曾经想过通过努力实现自己的价值。但是,每每当她下定决心要做一件事的时候,却总是因为害怕失败而寻找各种理由让自己退缩。

在进入公司第二年的时候,施小若作为经理助理的人选之一被提名,她却主动放弃了,她给自己找的借口是“不善于与人相处,害怕