

别让借口害了你

张真慕／编著



携爱而来
时刻振奋人心的
成功学读本

**了解自我，探索内心，
向与生俱来的行为顽症宣战**

有人说，一个借口就是一个缺口，这个借口足以毁了一件事、一个人。
也有人说，一个借口能补一个缺口，这个借口能让你摆脱尴尬，避免伤害他人。



**放下卑微的借口，经营昂贵的人生
借口是意识的沉沦源，行动才是一架成功梯**

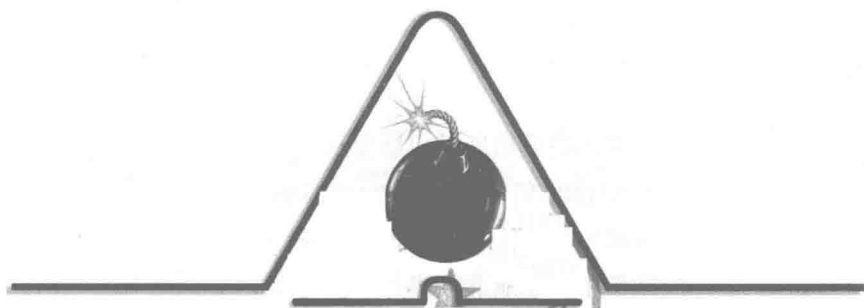
借口是一门不太复杂但很实用的心理学，一个人要是能彻底理解借口的心理学，就会多掌握一门了解自己、探索自己内心的工具，能消除拖延、杜绝懒惰，能消除胆怯、从容应对一切。

中国商业出版社

别让借口 害了你



张真慕/编著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别让借口害了你 / 张真慕编著. —北京: 中国商业出版社, 2015. 8

ISBN 978-7-5044-9077-3

I. ①别… II. ①张… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 182119 号

责任编辑: 朱丽丽

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京毅峰迅捷印刷有限公司印刷

*

710×1000 毫米 16 开 14 印张 200 千字

2015 年 10 月第 1 版 2015 年 10 月第 1 次印刷

定价: 32.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言 PREFACE

有人说，一个借口就是一个缺口，这个借口足以毁了一件事、一个人。但有人说，一个借口能补一个缺口，这个借口能让你摆脱尴尬，避免伤害他人。的确，借口具有正反两方面的作用。

工作不能完成是因为“难度太大了，事情太多了，自己太忙了……”；人生没有成功是因为“没有人帮忙，缺乏资金……”最无厘头的借口是“命运不太好”。借口是可怕的敌人，是成功人生的窃贼。它会损坏人的性格，消磨人的意志，从而让人变得慵懒，让人最终一事无成。

在很多人的眼里，借口是一种推辞，更多是对责任的推脱。很少有人意识到借口的作用是多元化的，因为不是所有的借口都只会给人消极的暗示，有些借口的使用也会给我们

带来便利。

所以很多人只知道拒绝借口，但不懂得使用借口。另一方面，一个人在找借口的时候，会有怎样的心理反应，这种心理反应对我们又有哪些影响，很多人对其全然不知。

其实，借口是一门不太复杂，但很实用的心理学，一个人要是能彻底理解借口的心理学，就会多掌握一门了解自己、探索自己内心的工具，能消除拖延、杜绝懒惰，能消除胆怯、从容应对一些尴尬事，识别形形色色的人。

《别让借口害了你》从心理学的角度对借口进行了仔细、详尽的探索。总结了借口对人生所起的阻碍作用，用事实说明借口对生活的正面作用。希望读者能借用借口这个心理工具，尽快地爆发出潜力，有更多的时间来做有意义的事。同时，从借口中抢回更多的时间，保证自己高效率、更出色地完成工作，获得成功的人生。

目录 CONTENTS

第 01 章 找借口，人人在玩弄的小伎俩

- 为什么借口是那么的有用 / 3
- 借口是人们掩饰弱点的工具 / 5
- 因为自卫，借口是“情非得已” / 7
- 借口，往往是一种自我宽恕 / 10
- 因为害怕惩罚，所以使用借口 / 12
- 借口是源于内心的懈怠与冷漠 / 14

第 02 章 失败，都是爱找借口惹的祸

- 依赖借口会使一个人变得懦弱 / 19
- 遗憾往往都是借口酿成的 / 21
- 找借口有时就等于向失败投降 / 24
- 借口，只会让人再一次跌倒 / 26
- 借口只会让一个人走向失败 / 28
- 不要被借口定格在失败中 / 30

第 03 章 牢骚族，抱怨是借口的升级版

- 真没天理，为什么倒霉的总是我 / 35
- 抱怨是生活的一剂慢性毒药 / 37

抱怨，只会让事情更加糟糕 / 39

你在抱怨时，幸运已经转身 / 42

忍住抱怨，增强自身的实力 / 44

现实不会因为抱怨而改变 / 47

拿什么拯救满腹牢骚的人 / 49

第 04 章 戒了吧，借口一定会承载谎言

谎话很简单，仅仅是一个借口 / 55

借口，是为失败辩解的谎言 / 58

请不要为你的错误说谎 / 60

为什么不能用借口掩饰错误 / 63

拖延者往往活在欺骗之中 / 65

为何信誓旦旦却实际做不到 / 67

男人的借口女人不要信 / 69

第 05 章 拖延症，让你和成功后会无期

不要给自己找借口去拖延 / 75

越拖延，结果只会越来越差 / 78

不要借口琐事延误了大事 / 80

犹豫不决会让你两手空空 / 83

借口“等一等”，只会永远不能 / 86

我们为何陷入拖延的怪圈 / 88

远离导致你拖延的因素 / 91

第 06 章 惰性大，借口是最大的元凶

懒惰常由借口而滋生 / 97

懒惰的人总会借口拖延 / 99

不偷懒，做一个敬业的人 / 101

建立积极心态，赶走惰性 / 102

偷懒解决不了任何问题 / 106

勤奋的人不会找任何借口 / 109

第 07 章 留点心，看看谁正在找借口

找借口在语言中的信号 / 113

通过潜意识让借口露出破绽 / 115

注意找借口者的鼻子和嘴 / 117

一顿酒能看出谁在找借口 / 120

有些人为什么很难识别借口 / 122

第 08 章 没借口，做人太直会害死你

想要拒绝，不妨找个好理由 / 127

为难时，要寻找合适的借口 / 129

借口找得巧，说法给得妙 / 131

以“善意的谎言”为借口 / 133

找个借口，让对方缓解尴尬 / 136

谈判中常用借口来搪塞对手 / 138

为难的心理并不难表达 / 141

第 09 章 人际关系，我们该如何巧搭讪

运用各种各样的借口去搭讪 / 145

一个好借口，就是关系的突破口 / 148

把对方的心理卷入情境中 / 150

借口要起到暗示对方的作用 / 153

一学就会的电话搭讪方法 / 155

学会打开彼此的“话匣子” / 158

不同场景，搭讪借口应该不同 / 162

第 10 章 要快乐，就不要被困在这些借口上

- “太忙了”，但你可以忙里偷闲 / 167
- “太苦了”，但人生在于怎么活 / 169
- “太穷了”，但幸福不是因为有钱 / 171
- “太差了”，但烦恼是因为你在攀比 / 172
- “太气人了”，但少一分愤怒就多一分快乐 / 175
- “不快乐”，是你不愿伸手接住快乐 / 177

第 11 章 要作为，借口就要少一点

- 无地位，是因为有借口 / 183
- 不要找个借口逃避责任 / 185
- 不找借口，挑战自己 / 188
- 只有义无反顾才会成功 / 190
- 多想“现在”，少借口“明天” / 192
- 一心找办法，你就没有借口 / 195
- 立刻行动，在执行中收获成功 / 198

第 12 章 这样做，就能消除借口的顽疾

- 战胜爱找借口的自己 / 203
- 设立目标，你才会杜绝借口 / 205
- 将服从当作职场第一执行力 / 208
- 每天制定一张工作时间表 / 210
- 让热情赶走找借口的习惯 / 212
- 摒弃借口，要做个诚实的人 / 214

第 01 章

找借口，人人在玩弄的小伎俩

Chapter 1

借口的功用是巨大的，它能缓解内心的尴尬，能让自己逃避惩罚，能掩饰自己的脆弱，还能在做错事后对自己进行自我安慰。所以，找借口是一个普遍的心理现象，是人人都会玩的一种小伎俩。

为什么借口是那么的有用

人为什么会找借口？因为借口能够给人带来一些好处，因为有时候只要一个借口，往往可以免去一场灾难，推卸一个责任，拒绝一个要求，打击一下对手，避免一次责罚，还可以化解一场难言之隐，让自己不失面子。所以，在现实中，有些人往往不断寻找借口，把借口当做自己的甜点，只要需要就拿来做。

我们常常会遇到下面的情形：

“天哪，怎么又睡过头了！”周日晚上喝多了，吴正勇在周一就睡过了头，当他从睡梦中惊醒过来后来不及洗漱，就夺门而去上班了。

吴正勇气喘吁吁地推开会议室的门，销售主管正在对满会议室的员工大声地训斥着，每周例会已经开始了。

主管看见吴正勇低头往角落里跑，于是问道：“吴正勇，怎么又迟到了？”

吴正勇不好意思地一笑，答道：“今天真是倒霉，地铁发生了故障，突然停了，我们等了很长时间故障才排除。”

吴正勇这样说的时侯，坐在旁边的小丽心里想：“我和吴正勇是一路上下班，怎么我在七点半的时候没有遇见地铁故障呢，一听就是找借口。”

还好，主管像是听信了吴正勇的话，也没好意思再说他，继续往下讲。

吴正勇知道又逃过一劫，赶紧坐到角落的椅子上。

主管讲完之后，将目光转向她的销售助理陆晓婷：“陆晓婷，请把上半年的销售统计报表给我，我给大家简单说一下。”

听了主管的话，陆晓婷一惊，因为她还没有做好这个报表，按照主管的要求，统计表现在应该交给主管。于是，陆晓婷笑着说：“主管，不好意思，上个星期，我的电脑不知道怎么系统崩盘了，没办法只能重新安装系统，要重新做销售报告，还差一点，就快完了，我下午就能给您。”

坐在旁边的吴正勇听了心里暗笑，他知道陆晓婷明显是在找借口，因为他办公的位置就在陆晓婷的旁边，他这几天只见到她在偷偷玩游戏，就没有听到她说电脑崩盘了，因为他了解陆晓婷，要是电脑崩盘，她一定会大叫起来的。

主管脸一沉：“我经常跟你们说，要定期给电脑检修，并且对重要的文件要备份，你看这一崩盘会耽误多少事呀？陆晓婷，你赶紧做，下午一定把上半年的销售统计表给我？”陆晓婷赶紧点头，不再说话——一个借口又把主管给糊弄过去了。

就在这个时候，主管的手机响了。主管走到会议室外，接通了电话，大家听到主管在和人通话：“喂，张老板，你好，你好！今天到我这来取支票？实在不好意思，我这几天都在上海出差，得过几天才能回去。等我回去了，喂喂喂，怎么没有信号了？”

在上海？没信号？这不是睁着眼睛说瞎话吗？众人面面相觑。

心理学研究发现，只要一出现问题，不论是什么时间、什么地点、什么场合，人们都会习惯性地寻找各种合理的借口来为自己开脱。找借口的人原因各有不同，可能有难言之隐，可能是做错了事情，可能是推卸责任，可能想拒绝他人，也可能是想挤压对手，但大都是为了一个目的——给自己开脱，逃避惩罚，逃避责任。

心理学家注意到了这种现象很普遍，他们从心理的角度分析得出一个奇怪的现象：人从出生开始，就逐渐学会找借口，就像学习走路一样正常，并且发现在用借口后，不仅不会遭到惩罚和训斥，反而会得到同情甚至特殊优待，有些人就会更努力地找借口，找借口的行为就会持续出现，并且出现的场合越来越多。也就是，人不是天生就知道借口的“力量”是巨大的，都是通过第一个借口得到了益处后经验的总结。人们通过总结自己第一次无意有意的欺骗行为以及他人的欺骗行为来学习如何找借口，当一个人看到自己或身边的人因为找借口而躲过惩罚，甚至获得同情的時候，就清楚了借口的好处，这样，就学会了找借口，会加大找借口的频度。很多人明白，与其如实交代，不如动动脑筋，找找借口，这样可以让自己摆脱困境。

案例中的吴正勇和陆晓婷可能会互相借鉴找借口的经验，而主管的借口又给全体员工提供了找借口的样板。从某种程度上说，借口是相互“借鉴”“提高”的。比如，要是主管不信“地铁出现故障”、“电脑崩盘”，那么，以后就没有人敢用这个借口了。当然，那些爱找借口的人会挖空心思找让主管信服的借口——很多人就是这样在借鉴中提高了借口的水平。

于是，在看到他人或自己尝到借口甜头的人，他们在心里往往会这样想：借口这样管用，到时候我也可以用用。于是，当他们不想做某事的时候，或者犯了某个错误的时候，于是就去找个借口搪塞，借口有了，让自己从困境中解脱出来，或者顺利逃脱了责任。借口可以将事情往有利于自己的方向推进。如果借口找得得当，即使是因为自己酿成了灾祸要接受惩罚，处罚往往也是比没有借口要轻。一个借口，成了保护自我的良药。

另外，有些借口确实能起到删繁就简，避免给自己招来麻烦。有时候甚至能让你攻克办事的难关，但前提是你的借口要合情合理。

所以说，借口的力量是巨大的，使用具有一定的普遍性，我们一定要了解借口的心理内涵和作用，正确地使用和拒绝借口。

借口是人们掩饰弱点的工具

有一位人类心理学家在他的调查报告中指出：人类行为上所表现出来的对自身或事物的不满，绝不是没有根据的，在人的内心一定有心理因素，比如存有极大的不安。每个人应该都遇到过，自己负责的工作与其他人负责的重叠，这是最容易发生摩擦的情况。比方说：

小杨没有将自己的工作做好，上级为了帮助小杨，就让小杨的同事去帮小杨做好工作。

但是，小杨没有处理好工作，心里总处在忐忑的状态中，觉得不被上司信任，会认为自己的能力受到上司质疑，甚至怀疑有人要趁机整他。于

是，他的心里七上八下，整天处在不安之中。

因为小杨先有了那样的想法，他就不会和善地对待来帮他的同事，他之后的行为甚至让他的这位同事感受到敌意，两个人的关系闹得很僵。事后发现，其实公司只是让这位同事帮小杨的工作善后，并没有别的意思，是小杨想得太多了。

从心理学的角度看，小杨没有处理好自己的事务，以至于心虚想要掩饰自己的不足，进而产生自责，但又不愿意面对自己的缺失，因为自己的缺点摊在同事面前，会让他很难堪。

很多人可能会遭遇类似这样的局面，但遗憾的是，很多人不能把精力放在如何处理事件上，而是找借口为自己开脱。比如，为了掩盖自己能力的不足，小杨会拒绝同事对事情的合理的建议，千方百计地掩盖自己的失误和不足。这样，借口自然就成了小杨掩饰弱点的工具。

这样的现象我们常常见到，走在商场里，我们经常会听到有些店员抱怨爱挑剔、不好伺候的顾客。顾客不好伺候是事实，但是不是每个店员都有这样的抱怨。顾客不好伺候，可能是店员的服务不到位，他们是在用借口掩饰自己的服务质量低、态度差。心理学研究表明，当一个人不愿意承认弱点时，通常会以很巧妙的借口加以掩饰。心理学上将这种借口统称为“合理化”理由。比如，一个人吃不到葡萄，就会说葡萄是酸的，吃不到也就顺理成章了，这就是为了掩饰弱点而寻找的“合理化”借口。其实，吃不到葡萄，可能是个子矮够不到，也可能是自己人品不好，葡萄的主人不愿馈赠与他。

这样合理化的借口很常见，这是许多失败的人具有的一种共同的性格特征，他们知道失败的原因，并且有着他们认为合理的借口。一个心理学家总结了一份为掩饰弱点而寻找的借口，他将这些借口按照使用的频度从高到低排列，我们可以通过这些借口，对照自己的行为，看看哪些是自己常用的。位于前十位的借口是：

如果我有充裕的时间……

如果不是忘记了……

如果我有很多钱……

如果我没有子女之累……

如果我有足够的靠山……

如果我受过大学教育……

如果不是事情太多……

如果我身体没有毛病……

如果不是天……

如果不是没有赶上机会……

其实，这些不仅是我们经常听到的别人说的借口，也是我们自己经常找的借口。其实仔细想想，事情真的和这些因素有关吗？其实不是，这些原因只不过是一个借口罢了，往往是一个弱者没有勇气正视自我和看清自我的无力辩解。

一位哲学家说道：“当我发现别人最丑陋的一面正是我自己本性的反映时，我大为惊讶。”艾乐勃·赫巴德说：“为何人们用这么多的时间制造借口以掩饰他们的弱点，并且故意愚弄自己。如果用在正确的用途上，这些时间足够矫正这些弱点，那时便不需要借口了。”

所以，我们不能忽视生活中因各种借口造成的消极心态，因为借口会像埃博拉病毒一样毒害着我们的灵魂，并且互相感染和影响，让人进入借口的漩涡，极大地阻碍着我们正常潜能的发挥，使很多人丧失斗志，消极地面对困难。

因为自卫，借口是“情非得已”

心理学表明，在人的心理活动中，普遍存在一种心理自我保护机制，其功能类似生理上的免疫系统，只不过心理自我保护机制保护的是精神系统。心理学家认为，人寻找借口推卸责任，实质上就是心理的一种自卫。

从人的成长特点来看，5岁左右属于半被动半理解责任的阶段。因此，孩子从5岁开始就学着推卸责任了。实验表明，当人们由于某种外在刺激将要或已经陷入紧张焦虑状态时，这种心理自我保护机制就会启动，从而减轻或免除内心的不安与痛苦。也就是说，喜欢找借口的人，往往是在心理自我保护机制的驱使下萌发借口，对于借口能给人超强的可信度，一般是需要经验的积累才能得来。

——在日常生活中，我们经常会听到各种各样的借口。如果上班迟到了，会有“路上车坏了”、“看错时间了”等借口；如果做生意赔了，会有“没有人指点自己”、“市场大环境不好”等借口；如果工作业绩差，会有“同事不配合”、“领导不支持”等借口……只要有心去找，借口无处不在。最为常见的找借口的缘由就是为了推卸责任。很多人在工作中遇到问题的时候，会寻找各种各样的借口来进行开脱，久而久之，甚至成了一种找借口的习惯。形成习惯之后，就会形成每个人都努力去寻找借口来推卸自己本应承担的责任的局面。

在某公司的年终总结会上，一场别开生面的借口大战展开了。

营销部的王经理说：“今年一年我们公司的销售业绩不理想，我们都有责任。但主要原因在于竞争对手推出的新产品比我们的产品性能要好很多。”

研发部的李经理总结道：“我们这一年推出新产品比较少，是由于我们的研发费用太少。就是这些少得可怜的预算，还被财务部门削减了。巧妇难为无米之炊啊。”

财务部张经理马上插话道：“公司采购成本都在攀升，为了公司的发展，我们只能节省预算呀。”

采购部刘经理马上站了起来说：“是的，我承认采购成本上升，但是主要是由于原材料价格上升，人力成本上升。”

最后大家纷纷点头，好像终于找见了源头，大家异口同声地念叨：“原来如此。”言外之意就是大家都没有责任，形势使然。

把业绩归于自己，把过错归于他人，这是寻找借口最常用的方式；责