

<<不要给自己任何借口>>

图书基本信息

书名：<<不要给自己任何借口>>

13位ISBN编号：9787563922055

10位ISBN编号：7563922059

出版时间：2010-1

出版时间：李旻 北京工业大学出版社 (2010-01出版)

作者：李旻

页数：255

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<不要给自己任何借口>>

前言

明天要交作业了，我们有没有因为要看电影或忙着踢一场球赛。

而草草做完，甚至第二天不交？

一位院士，在新生开学典礼上，曾说：“拖拉作业，这是绝对不可以的啊，哪怕一个晚上不睡，也要把它做完！

无论如何都没有借口可以不交作业！

”这位院士，当初在大学期间是以全科满分毕业的。

人生，看似相同的足迹，却有不同结果。

决定这些结果的原因有千千万万。

但其中，在表象上，我们看到最多的就是很多人在各种借口下丧失了快乐的机会、成功的机会。

一个小小的借口，折射出的是人生方方面面的不足，可能是性格的缺陷，可能是认识问题的不全面，也可能是调节情绪的无能。

一个小小的借口，在一次又一次被使用的过程中把成功的可能性不断降低，让生活的快乐指数不断降低，让人生的期望指数不断降低。

借口是如何让我们失去一个又一个机会的？

借口对我们的人生到底有多大的影响？

我们如何才能学会与借口说再见？

本书全面地分析了这些问题，力图用最通俗易懂的方式来解释这些问题并给出具体的解决方法。

人生固然不能用“成败”这两个字来衡量，但圆满的人生却离不开“成功”两个字。

它可能是人际交往的成功，可能是事业腾飞的成功，可能是推动社会进步的成功，也可能是家庭和睦的成功。

圆满的人生总有某个方面让自己和他人非常满意。

<<不要给自己任何借口>>

内容概要

人生，看似相同的足迹，却有不同的结果。

决定这些结果的原因有千千万万。

但其中，在表象上，我们看到最多的就是很多人在各种借口下丧失了快乐的机会、成功的机会。

一个小小的借口，折射出的是人生方方面面的不足。可能是性格的缺陷，可能是认识问题的不全面，也可能是调节情绪的无能。

一个小小的借口，在一次又一次被使用的过程中把成功的可能性不断降低，让生活的快乐指数不断降低，让人生的期望指数不断降低。

借口是如何让我们失去一个又一个机会的？

借口对我们的人生到底有多大的影响？

我们如何才能学会与借口说再见？

《不要给自己任何借口》全面地分析了这些问题，力图用最通俗易懂的方式来解释这些问题并给出具体的解决方法。

人生固然不能用“成败”这两个字来衡量，但圆满的人生却离不开“成功”两个字。

它可能是人际交往的成功，可能是事业腾飞的成功，可能是推动社会进步的成功，也可能是家庭和睦的成功。

<<不要给自己任何借口>>

书籍目录

第一章 人生不需要借口一个总是为自己找借口的人，在工作中永远得不到同事的信任，在社会上永远得不到他人的认可和尊重。

最终只会成为一个一事无成的失败者。

没有任何借口借口的本质是妥协和放弃失败者忙着找借口；成功者忙着找方法小借口酿成大遗憾丢弃借口，化拙为巧不找借口方能肩负重责借口让人一再跌倒借口搬掉了成功的基石摒弃借口是找到真实自我的开始不要让找借口变成习惯不找借口从“我错了”开始第二章 借口铸成人生的过失要想改变自己平庸的生活，就需要一个改变当下生活的启动力：丢掉借口，立刻把自己的想法付诸实践。

那些抱怨自己生活不如意的人并不知道，让他们无法改变现状的不是别人，正是他们自己。

借口与谎言为伴借口是拖延的温床借口使信赖离我们越来越远借口借不了一辈子借口是怯懦的体现借口是自信的死敌借口是自制力的毁灭者借口扼杀好奇心借口使人成为不受欢迎的人借口让家庭不再温馨第三章 杜绝借口，开始健康生活抛弃借口才能享受高效率、有规律的生活，才能从生活中获得成就感，才能真正地找到工作的乐趣和生活的意义，只有从这样的生活中，才能获得真正的快乐。

快乐秘籍：与借口绝交丢弃借口才能不怕孤独勇往直前不需要借口停止找借口才能停止焦虑消灭借口，激活想象力借口侵蚀洞察力杜绝借口，才有创造力丢掉借口，做自己最擅长的事情不把缺点当借口，正视自己的不足制订没有借口的人生目标第四章 做生活的主人，而非借口的奴隶不做空中梦想家，就要在生活的每一天都踏踏实实地走好每一步，抛弃借口，不好高骛远也不自我否定，保持积极的心态、勤奋的态度，不断提出新的自我要求，就可以盖起理想的高楼。

用进取心取代借口永远不做空中梦想家杜绝借口，从不怕失败开始用热忱消灭借口学会思考就可以甩掉借口学会专注，才能不找借口调整心理“极点”，就能征服借口做事到位，不给借口生存的空间承认“我不知道”胜过找借口依靠团队的力量摆脱借口第五章 寻找借口的软肋做一个独立的人，无论富贵与贫穷，都能依靠自己的力量创造美好的生活。

习惯于找借口，依附于他人的人，可能会获得短暂的快乐，但终将变成一个孱弱、无助的人，只能得到一个悲凉的人生。

不做胆怯的鸵鸟勿把过去当借口起点高低不是衡量成败的借口从小事开始杜绝借口逆境中更要与借口绝交不要把自己的人生寄托于他人不要模仿他人的人生“范本”不为贫穷找借口杜绝小聪明，不为小聪明所误不要让压力成为生活的杀手不要让空虚成为放纵的借口第六章 成功者：高效生活无借口只有充分利用零散的空闲时间，并为自己创造空闲时间去完成计划，才能彻底摆脱烦躁、沮丧的心情。

告别各种借口，以积极乐观的态度迎接每一天精彩的生活。

消灭借口：好方法事半功倍筹划每一天，不给借口可乘之机高效的艺术：不让借口钻时间的空子执行的艺术：不给借口任何机会为自己创造空闲时间不要让疲劳助长借口找出隐性时间第七章 拆除借口的温床——不良情绪对于现实中不可避免的各种变化，我们必须认识到改变现状的难度，我们必须尝试着去适应并接受这些变化，把自己的不满情绪最小化；如果那些是可以改变的问题，我们就不要放弃努力，哪怕是遇到了天大的困难，也要坚信终有解决的时候。

……第八章 保护自己免受他人借口的伤害第九章 甩掉借口，人生必胜

<<不要给自己任何借口>>

章节摘录

失败者忙着找借口；成功者忙着找方法生活中一旦出现问题，借口便成了挡箭牌，人们总是喜欢用这样或那样的借口换取他人的同情和理解。

然而，错误造成的损失，并不会因为那些冠冕堂皇的借口而自动消失。

1938年，惠尔特和普克德从斯坦福大学毕业后，向某教授借来了538美元，成立了最早的惠普公司，他们的车间就是一间仅能存放一辆汽车的小车库。

由于经验不足，公司很快就陷入了困境：他们生产的音响调节器根本不能引起顾客的兴趣，产品无人问津，公司面临倒闭。

他们没有被挫折吓倒，而是深入分析了已有产品的缺陷，从失败中总结经验，重新研发出了新一代的产品。

让人惊喜的是，这些改进后的产品一推出就受到了市场的热烈欢迎，在产品面世的第一周，他们就收到了几十家企业送来的订单，其中还包括大名鼎鼎的迪斯尼公司。

在公司的创办之初，惠尔特和普克德面临着一个又一个难题，但他们从不为自己的错误找借口，而是坦然面对错误，深入分析，尽快找到行之有效的解决方法。

1945年，惠普公司再次面临破产的威胁，1990年，惠普的股票跌破了面值，在惠普成长的七十几年间，惠尔特和普克德从未停止过寻找解决问题的方法。

每个人的成长都是一个错了再试的过程，怯弱的人只会为自己的失败找借口，抱怨这个抱怨那个，想以此博得他人的同情，却于事无补，最终要面对的还是人生的败局；成功者从不会为自己的失误和过失找借口，他们寻找的是解决问题的方法，从失败中汲取教训，调整策略，以获得更大的成功。

1958年，富兰克·卡纳利为了筹集自己的大学学费，开了一家比萨店，生意异常兴隆，不久他就在美国的俄克拉何马州开设了分店，但同样的比萨店却没有受到当地人的欢迎，这次尝试很快就以失败告终了。

随后，他又在纽约开设了一家分店，可销售业绩同样让人心灰意冷。

接连两次的失败，并没有让他丧失信心，在认真统计了两家分店所在地区的饮食习惯及消费特点，并走访了大量在当地备受欢迎的餐饮店后，他明白店面的装潢风格要因地制宜，这样才能让当地人有亲切感，同时不同地区的人们所喜欢的比萨的口味也各不相同。

作出了这些调整后，卡纳利的比萨连锁事业迎来了又一个巅峰发展期，并很快发展成为全球知名的比萨连锁店——必胜客。

卡纳利告诉人们的成功箴言是；你必须面对错误，决不逃避，只有如此，你才能从错误中获得经验。你需要学会主动出击，特别是在你失败之后。

面对失败，消极的人只会把不利因素当作借口，聊以自慰，而成功者是从失败中总结经验，寻找方法，主动出击。

失败者总是在自己固有的逻辑和方法中自我迷恋，不断重复。

他们或者以为是世界与自己过不去，或者以为是自己无法与世界合拍。

他们忽略了人的一个基本特点，人类是在学习和自我改变、自我更正中不断前进的。

每个人固然有其性格特点、行为准则，但就人类的共性来说，人都有学习并自我改进、完善的能力。这种能力不单单是智力的进步，同时也是情商、行为能力的普遍进步。

个体如此，整个人类也如此。

失败者在忽略这一基本原则后，机械的、宿命的生活态度主宰了他的全部。

无论是生不逢时或是英雄无用武之地等借口，究其原因，无非是不愿意做自我调整：很多人往往把行为方法的自我调整和人格的原则画等号。

在这样的一种错误认知下，故步自封或懒惰，往往变成了坚守伟大人格的体现。

<<不要给自己任何借口>>

编辑推荐

《不要给自己任何借口》：从现在开始，别再为自己找任何借口找借口是一种不好的习惯一旦养成了找借口的习惯工作就会没有效率一个令我们心安理得的借口往往使我们失去改正错误的机会更使我们错失成功的机会再妙的借口对于事情本身也没有丝毫的用处一个人的命运是由自己造成的抛弃找借口的习惯，就不会为工作中出现的问题而沮丧从现在开始，别再为自己找任何借口失败的人之所以遭遇失败，是因为他们太善于找出种种借口原谅自己；平庸的人之所以沦为平庸，是因为他们太善于搬出种种理由欺骗自己；而成功的人，事前头脑中只有“想尽一切办法”，事后头脑中只有“这是我的责任”或“这是我的错”。

<<不要给自己任何借口>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>