

没有借口



[没有借口_下载链接1](#)

著者:博恩·崔西著

出版者:中信出版社

出版时间:2011-7

装帧:

isbn:9787508626741

《没有借口》为什么有的人会更成功？在同样的时间里，他们创造并拥有了殷实的资产、美满的家庭和幸福的生活，而其他人则碌碌无为。成功的秘诀究竟是什么？博恩·崔西告诉你，你的成功不需要凭借幸运之星的力量，也不需要拥有丰硕的家族遗产或含着金汤匙出生，甚至不需要专业的技能……只要学会并坚持自律。

自律是成功的铁律。大多数人之所以平庸，是因为他们遇到了成功的2个大敌：好走捷径和缺乏自律。作者从21个方面为我们揭示了成功的第一法则：不找借口，依靠自律的力量，就能够实现自我成功、财务自由和家庭幸福的3重目标。每一章节结尾的“行动练习”，告诉我们自律应该具体应用到哪些方面。停止羡慕别人，停止抱怨你没有别人幸运，停止找借口，读读这本书，你的成功指日可待！

作者介绍:

博恩·崔西

美国首屈一指的个人成长权威人士，在成功学、潜能开发、销售策略及个人实力发挥等各方面拥有独树一帜的心得。1944年生于加拿大东部，成长于美国加州。高中辍学，曾经在6大洲80余个国家游历和工作。博恩·崔西一直致力于商业、销售、管理和市场等方面的研究，在关注咨询、培训和个人投资领域之前，他拥有的公司价值2.65亿美元，他同时是三家公司的全球业务总裁。博恩·崔西是当今世界上个人职业发展方面最成

功的演说家和咨询家之一，同时也是畅销书作家，他著述颇丰，《销售中的心理学》、《时间力》等著作被奉为励志经典广为流传。

目录: 引言 IX

第一部分

- 不找借口—想成功必须有自律精神
第一章 自律与成功 3
失败者制造借口，成功者创造进步
第二章 自律与性格 11
接受自己，不再逃避
第三章 自律与责任 19
负责地生活，永不抱怨
第四章 自律与目标 27
目标为明智者引路，专注者必将征服
第五章 自律与卓越人生 35
现在就下定决心，不虚度
第六章 自律与勇敢 49
恐惧让你寸步难行，勇敢才能前途无量
第七章 自律与坚持 57
永不言败，激情贵在持久
第二部分
不找借口—工作中要有自律精神
第八章 自律与工作 63
工作无小事，结果大不同
第九章 自律与领导力 71
敢于担责任才是好领导
第十章 自律与经营 79
只可主动出击，不能被动等待
第十一章 自律与销售 85
最佳的工作时间是现在！
第十二章 自律与金钱 93
为公司省钱，就是为自己谋福利
第十三章 自律与时间管理 99
明确你的角色，要事第一
第十四章 自律与危机处理 107
能解决问题的员工才是好员工
第三部分
不找借口—生活中要有自律精神
第十五章 自律与幸福 115
自己的幸福自己负责
第十六章 自律与习惯 121
人生在世就要活到巅峰
第十七章 自律与健康 129
锻炼？绝不拖延，立即行动
第十八章 自律与婚姻 135
美好的结局比良好的开端更重要
第十九章 自律与子女 143
爱可以挑战“不可能完成的任务”
第二十章 自律与友谊 151
你的尊重价值无限
第二十一章 自律与心境 159
用自律的力量去原谅，常存感激之心
· · · · · (收起)

[没有借口](#) [下载链接1](#)

标签

励志

个人管理

博恩·崔西

成功学

成长

自控力

管理

自我管理

评论

杜绝捷径，不做对策；立足长远，耕耘不辍

总体思想说的很对，在中国国情影响下实操性不强，后两章就没什么用了其实

还不错，自律是keyword

有些话还是金玉良言，记在笔记本里了，其实发现外国人真的很提倡讲计划列在笔记本里，现在的人都很匆匆忙忙，很少静下心去思索这些事情了，成天喊着我想做什么，可是却没有真正为这些付出，从内心里是鄙视这样的人，其实我自己曾经也是这些人之一。但愿能脱离他们，自己可以坚持下去！

虽然内容我觉得泛泛而谈，但是一句话却很在理，大多数人之所以平庸的原因是好走捷径和缺乏自律！

干货少

意大利大理石商推荐的，他的一切由此开始，很吸引我去读读。的确是本好书！

写的蛮实在的一本书，值得看看 20190921

被老板逼迫读这本书，还要做功课--

关于自律，关于延迟满足，关于为什么会穷。

2019/39：崔西的书 总会在特定时间段给予我动力和激励点

一本读过就可以扔掉其他所有成功学书籍的力作，让人丝毫不觉得反感，非常好，自律可以如此重要，指引着人生的方方面面。

有空可以经常拿出来翻翻，对于人生还是有一些指导意义的。

奇怪呢，也开始看这样的书了，而且感觉还不错。

我爱其中的一些激励语句！

自律与成功失败者制造借口，成功者创造进步

自我保护？

优秀的人都自律

优秀的人都目光长远，明白现在重要的是什么，从而做正确的时间管理。

前部分很好，都是方法论。比心灵鸡汤可好多了

前面还行，后面就那么回事

[没有借口](#) [_下载链接1](#)

书评

不像大多数打鸡血似的励志书，这个书本身文笔很好，译文也不错，里面的内容挺像散文的，读起来很受用，关于工作、关于生活等等话题，还提到了小三，够与时俱进的！成功学早期的鼻祖也就是卡耐基和拿破仑希尔。除了这两个人，早期的成功学作品大多不用看的。当代号称励志大师的...

刚拿到这本书的时候，心中充满忐忑，实在不知道将要翻开的是一本实话实说的使用手册，还是一碗七拼八凑的大杂烩，直到读完序言，才觉得，实在是一本相当务实的书。定为题目的这句话是两千年前的哲学家亚里士多德的名言，作为教育第一线的工作者，我非常欣赏这句话，因为教这职...

什么是所谓的自律？查找字典，它说的是在没有他人现场监督的情况下，通过自己要求自己，变被动为主动，自觉地遵循法度，拿它来约束自己的一言一行。真正的自律并非通过规章束缚自我；真正的自律是通过努力创造一个井井有条的秩序。在这样的秩序下，人们可以更好地明确方向；在...

[没有借口](#) [下载链接1](#)