

# 最新读没有任何借口心得体会 没有任何借口读后感(优质14篇)

学习心得能够培养学生的自觉性、主动性和创造性。最后，希望大家在阅读这些工作心得范文时能够有所收获，尽快运用到自己的工作实践中去。

## 读没有任何借口心得体会篇一

读了《没有任何借口》这本书，给我启示最大的就是第二章关于“服从”的内容，词典中关于“服从”的解释是这样的“遵照，听从”。而书中指出“服从的本质，就是无条件地遵从上级的指示。”而不是认为对的才服从，认为不对的就不服从。有一个我自身的例子，曾经有一次我的上司批评我对一笔报销款的审核有不当之处，并要求我立即更正，我当时虽然立刻按上司的指令更正了，但在心中却认为自己并无过错，心中也觉得很委屈。但是看了书中关于服从的释义，我才明白自己对服从理解上的误区，特别是其中有一段话：“如果上司的指令要经过你的判断才能执行下去，那岂不是说，你的判断更有权威。”对我触动很大，的确，领导本身就有其权威性，试想领导的权威性如果得不到捍卫与保障，怎能上下一致、齐心协力的去实现即定的目标；而缺少了服从意识的团队只能是一盘散沙，怎能攻无不克、战无不胜。然而，书中也指出，服从并不是盲从，也不是表面的应付、消极的听从，只有达到自发的服从，内心主动自然的接受，才能由内而外转化成高效的行动；对于服从，只有做到了行为与意识的统一，才能没有任何借口的轻装出发，完成别人认为不可能完成的’任务。

而我们公司目前正处于一种良性、稳步的上升阶段，我们这些部门负责人作为企业承上启下的桥梁，对下要学会“直接领导”，使自己所下的指令有利于下属的理解和执行；对上要学会真正意义的服从，只有自己先做到对领导的指令随令

而动、毫不迟疑，才能在下属面前树立好的榜样，从而达到政令通达、令行禁止的效果，进而高效、及时地完成企业所托付的任务。

## 读没有任何借口心得体会篇二

花了周六整个下午的时间仔细阅读了《没有任何借口》这本书，全书分为四个章节，共二十八页，主要以著名的西点军校为案例，深刻地阐述了“没有任何借口”这个主题，我认为这个主题对于一个企业、一个团队来说尤为重要。

文章在序言部分归纳了我们经常听到的借口的五种表现方式，在读的同时我也回想了下日常工作中这五点借口是否都使用过或听到过，发现其实在工作中最常听到的是“他们作决定时根本没有征求我的意见，所以这个不应当是我的责任”和“这几个星期我很忙，我尽快做”这两个借口。针对这两个常见的借口，我们要引用书中话“工作中没有借口，人生中没有借口，失败没有借口，成功也不属于那些寻找借口的人”来摒弃所谓的理由和借口。

正如文中写道“有多少人把宝贵的时间和精力放在了如何寻找一个合适的借口上，而忘记了自己的职责和责任啊！”“因为有着各种各样的借口可找，人就会疏于努力，不再想方设法争取成功，而把大量的时间和精力放在如何寻找一个合适的借口上。用我们工艺的专业语言来说，寻找借口其实是属于非增值的动作，寻找借口的唯一好处就是把属于自己的过失掩饰掉，把本应属于自己的责任推卸掉，而责任有多大，意味着你的能力将会有多大，寻找借口的人则在把责任推掉的同时，也把自己的机会丢掉了。”没有借口“看似冷漠，缺乏人情味，但它可以激发一个人最大的潜能。无论你是谁，在人生中，无需任何借口，失败了也罢，做错了也罢，再妙的借口对于事情本身也没有丝毫的用处，许多人生中的失败，就是因为那些一直麻痹着我们的借口。总是寻找借口的人，在企业中不会成为称职的员工，也不是可以期望和信任的员

工，在社会上不能成为可信赖和尊重的人，注定只能成为一事无成的失败者。

借口是拖延的温床，拖延的背后是人的惰性作怪，借口则是对惰性的纵容，而对付拖延最好的办法就是行动和服从。书中也给了一些建议去对抗拖延，我认为十分有用，比如列出你立即可做的事情，从简单的、用很少时间就能完成的事情开始。无论是在工作中还是生活中，我们经常遇到很多事情，需要同时展开处理，而且有些事情我们无法下手，这时候就应该想到这一条，从最简单的开始。另外，文中也提到了”切香肠的技巧“，就是说当我们遇到周期较长、工作量较大的任务时，我们应该运用切香肠的原理，将工作分为几个步骤，然后逐步完成每个小部分，自然这个庞大的任务也就顺利的完成了。

不要让借口成为习惯，这一点非常的重要。人的习惯是在不知不觉中养成的，是某种行为、思想、态度在脑海深处逐步成型的一个漫长的过程。一旦某种习惯形成了，就具有很强的惯性、很难根除。就拿找借口来说，第一次可能会沉浸在借口为自己带来的暂时的舒适和安逸中，这种所谓的”好处“会让你第二次、第三次去寻找几口，因为寻找借口已经成为了你推卸责任、保护自己的一种方法。但是，请你仔细想想，寻找借口的时间其实纯粹属于浪费时间，而一次又一次的寻找过程积累起来将会占据我们人生中有限的时间的几分之几？试想当我们年老回忆过往时，会不会为类似于寻找借口这种被无辜的浪费掉的时间而感到遗憾和羞耻呢？在这里，我想强调下，绝对不能把找借口和找原因混为一谈，就拿我们填写unfinishedlist寻找问题的根本原因来说，这是找问题发生的根源，是为了避免以后再次发生同类问题，实质上是解决了以后类似的问题。而找借口则是没有任何价值的，我认为两者最大的区别就是要看这个寻找过程和找到的结果是否对事情或者问题本身有帮助。

文中提到想成为一个合格的管理者应具备的条件时，有一点

我非常认同，也与我们公司的理念不约而同的一致，即”自愿承担艰巨的任务“。公司的每个部门和每个岗位都有自己的职责，但是总是有一些突发事件无法明确地划分到哪个部门或个人，而这些事情往往还都是比较紧急或重要的。如果你是一名合格的管理者，就应该从维护公司利益的角度出发，积极的去处理这些事情。如果这是一项艰巨的任务，你就更应该主动去承担。不论事情成功与否，这种迎难而上的精神也会让大家对你认同。另外，承担艰巨的任务也是锻炼自己能力的难得机会，长此以往，你的能力和经验会迅速提升，这也是我们这些初入社会的人应该铭记在心的理念，这一理念不仅在工作中重要，在生活中也同样奏效！

服从，行动的第一步。一个团队，如果下属不能无条件地服从上级的命令，那么在达成共同目标时，则可能产生障碍；反之，则能发挥出超强的执行能力，使团队胜人一筹。服从也是自制的一种形式。文中提到黑格将军之所以被尼克松总统看中，是因为他的服从精神和严守纪律的品格。需要发表意见的时候，坦而言之，尽其所能；对上司已做了决定的事情，就要坚决服从，努力执行，绝不表现自己的小聪明。服从是行动的第一步，处在服从者的位置上，就要遵照指示做事。值得注意的是，服从绝对不是机械化的执行和盲目的行动，服从是说上司的指令一定要被无条件地执行，但也需要自己作出一定的判断，如果对于上司的指令有更好的方案或提议，则应该坦率的提出来供决策者思考。

这就是你的工作，而工作中无小事。想要把每一件事做到完美，就必须付出你的热情和努力。所有的成功者，他们与我们都做着同样简单的小事，唯一的区别就是，他们从不认为自己所做的事情是简单的小事。这里我结合自己的事情发表下对这一重要思想的理解，在去年十月份工艺分为pd和pc之初，我一直不想接受pd的工作，更想成为pc.但是在偶尔一次读微信时，看到了这句话”成功者从来不认为自己所做的事情是小事而去放弃做它“，这样一来我又一次分析了自己的状态，发现其实开好一次ecn启动会议、写好一份更改单

也不是那么的简单，原本以为很简单的事情做下来才知道不容易，那还有什么理由不去做好它呢？从而心悦诚服的成为了pd的一员，并且一直在努力做好自己的工作，为团队的发展提出一些自己的想法。工作中无小事，尤其对于我们pd来说[bom更改单不是小事]ecn会议更不是小事，所有产出的结果都不是小事，记住，这是你的工作，而工作中无小事！除非你不想干了，或者你垂垂暮年，否则，你没有任何理由不认真对待自己的工作。

立即行动，把握今日等于拥有两倍的明日。记得看到过一个广告语[yesterdayyousawtomorrow!是的’，不要把今天该完成的事情放到明天，这种拖延会养成一种可怕的习惯，而这种习惯将是你成功之路巨大的一个绊脚石。歌德说：“把握住现在的瞬间，从现在开始做起。“只有勇敢的人身上才会赋有天才、能力和魅力。因此，只要做下去就好，在做的历程当中，你的心态就会越来越成熟。能有开始的话，那么，不久之后你的工作就可以顺利完成了。总之一句话，思考几分钟后，现在马上就on开始去做才是最好的方法。哪怕只是一天或者一个小时的时光，也不可以白白浪费，这才是真正积极主动的工作态度。立即行动！这句话是最惊人的自动启动器。任何时刻，当你感到拖延苟且的恶习正在悄悄向你靠近或是已经迅速缠上你，使你动弹不得之际，你都需要用这句话来提醒自己。

工作就意味着责任[bookofstophere.在工作中对待任何一件事情，都能做到问题到此为止，那么这样的公司将会让所有人震惊，这样的员工也是最优秀的员工。多问自己”我做的如何“，这就是责任。而不是把皮球踢来踢去，最终没人来处理。优秀的员工就如同优秀的士兵一样，他们具有一些共同的特质，他们具有责任感、团队精神的典范；他们积极主动，富有创造力；他们没有任何借口。自动自发，自我奖励，视工作为快乐，这样的工作哲学，是每个企业都乐于接受和推广的。持有这种工作哲学的员工，就是每个企业所追求和寻

找的员工。他所在企业、他的工作，也会给他最大的回报。全力以赴，成功者和失败者的分水岭在于成功者无论在做什么，都力求达到最佳境地，丝毫不会放松；成功者无论做什么职业，都不会轻率疏忽。在极其平凡的职业中、及其低微的岗位上，往往蕴藏着巨大的机会。不管你的工作与你的预期有多大的差距，或者是你的工作有多么的无聊、单调和乏味，我们能做的只能是努力工作。这一点对于刚走向社会的年轻人尤为重要，不要认为自己是干大事的人，不扫一屋何以扫天下，试问连小事都做不干净的人，又怎么去成就大事呢？伟大都是从平凡和渺小开始的。

荣誉大感——团队的灵魂。对自己的工作引以为荣，对自己的公司引以为荣。我们工作的目的是什么？只是为了每一月有一份薪水？或者有一份可以谋生的职业吗？我想这应该是前几个世纪的人工作的目的吧！我们工作还要追求一种认同感、归宿感和成就感，认同感也是人生自我价值得到实现的一方面体现，得到大家的认可是多么令人愉快的一件事情啊。而归属感则是一个优秀的团队的灵魂之所在，犹如军队中的军魂、军心一般，军心乱则兵必败，这是每个管理者应该时刻放在心头的事情。成就感之于一个充满热血的人而言，就相当于太阳之于向日葵，相当于大海之于水滴。这一切都建立在荣誉感的基础上。

最后回到我们的主题，”没有任何借口“——工程部三大精神中非常重要的一条，每当想要给自己找借口的时候，记住，这是你的工作！

### 读没有任何借口心得体会篇三

最近这一段时间以来，我把学校下发的《没有任何借口》这本书阅读了一遍。刚拿到这本书的时候，我还在想书本里免不了都是一些咬文嚼字的资料，是我最怕读的那类书，可是在细细读了一部分以后，我才发现这本书竟然有如此大的魅力，在读的时候我就感觉精神好像在充电一样，读完以后，

感觉精神一下子神清气爽，以前总在纠结的问题，一下子豁然开朗，很多事情都想通了。整本书的资料都给人一种进取向上的精神，给予处于迷茫之中的人一些精神上的引导以及动力，是一本十分好的书，值得我们每一个人细细品味。

这本书的资料就如它的名字一样，没有任何借口。从以前到此刻，无论何时何地，我们总能这样或那样的借口：路上堵车了、手机没电了、电脑死机了、没有时间做、太忙了、太累了……这样的借口总是很多，就连我们自我每一天多多少少会说些类似的借口。无论我们做什么事，如果没有成功，相信很多人都会有不一样的借口，来给自我的失败找借口，或许这是让自我心里好受的借口。可是找借口是一种很不好的习惯，不要让借口成为自我的习惯，不管在什么条件下，对待工作我们要无条件的执行，把工作看作是自我的一份职责，而不是义务，只为成功想办法，不为失败找借口。我们要有一颗不怕困难的勇敢而勤劳的心，不要让借口纵容了我们的懒惰。在工作中，就拿我们教师来说，每一天要应对很多小孩子，而我们的教育对他们来说是成长中起到很重要的作用，我们不仅仅要教育他们知识，更多的是良好的习惯。可是在平时，每一天收作业的时候，总会有学生没交，理由很多种：忘在家里了、忘记做了、作业丢了、不明白作业是什么……而我通常的做法就是让他们重新写一遍，因为我也想让他们明白，不是找个借口就能把问题解决，找借口就是推脱职责的一种表现。我不仅仅要要求自我同时也要教育学生，不要为自我找借口，遇到事情要主动进取。

整本书中还有一个很让我印象深刻的词语——职责。“职责感是简单而无价的。”“工作就意味着职责，职责意识会让我们表现得更加卓越。”看到这一篇章的时候，首先让我一下子记住的就是这两句话。只要我们在工作，就要有相应的职责，要做一个有职责心的人，懂得自我的职责是什么。作为一名教师，更应当具有强烈的职责感，我们要对孩子负责，对家长负责，对学校负责更多的是对我们自我负责。职责需要我们做好每一件看起来微不足道的小事。书中还有一句话

我觉得很有道理：“在极其平凡的职业中、极其低微的岗位上，往往蕴藏着巨大的机会。”教师这个平凡的岗位上，也能够蕴藏着巨大的机会，首先只要踏踏实实地做好自我的本职工作，履行好自我的职责，更好地适应工作的需要，不给自我任何寻找借口的机会。其次还要加强自身的学习，异常是要加强专业知识的学习，提高自我的综合素质和知识技能，也要注重向其他同事学习，取长补短，以提升自我的综合素质，仅有这样才能增强解决问题的本领和本事，遇到困难时，总会有办法去攻克它。把每一件简单的事做好就是不简单，把每一件平凡的事做好就是不平凡。

读完《没有任何借口》这本书我更多的是感到惭愧，想到自我以前，凡事感觉做到差不多了就能够，抱怨工作的辛苦，遇到困难了首先是想着怎样逃避，正因为如此，渐渐丧失的进取性，失去了勇于应对生活中种种困难的勇气。《没有任何借口》教会了我在以后的工作中无论接到什么样的工作任务，遇到怎样的困难，都要尽自我最大的努力去完成，而不是遇到困难的时候首先是退缩以及为自我寻找借口以求心安理得。不但要迎难而上，并且还要努力做到更好，要有坚定的信念。我要学会如何适应压力，并努力把压力变成动力，而不是去为完不成任务而寻找借口。这本书给我在以后的工作中想办法完成任务供给了丰富的经验，我会努力做到更好，使自我的本事不断的提高，充满自信的面向生活，不能被自我打到。

没有子女的离婚协议书范本（精选）

被告没有答辩状

岳飞没有读过书吗

没有素材的素材作文

mba论文没有通过的原因



没有工作开证明怎么写

没有离职证明怎么提取公积金

没有离职证明怎么办

没有特色的求职信

没有经验怎么写简历

## 读没有任何借口心得体会篇四

曾经在网上看到过比较多的有关《没有任何借口》这一本全球畅销书的介绍。“没有任何借口”是美国西点军校2来奉行的最重要的行为准则。它强化的是每一位学员想尽办法去完成任何一项任务，而不是为没有完成任务去寻找借口，哪怕是看似合理的借口。其核心是敬业、责任、服从、诚实。这一理念是提升企业凝聚力、建设企业文化的最重要的准则。秉承这一理念，众多著名企业建立了自己杰出的团队。“没有任何借口”是美国西点军校二战以后，在世界500强企业里面，由西点军校培养出来的董事长有1000多名，副董事长有20xx多名，总经理、董事一级的有5000多名。任何商学院都没有培养出这么多优秀的经营管理人才。西点军校对学生的要求：准时、守纪、严格、正直、刚毅，在一些工商管理学专家看来，这正是21世纪企业管理所必备的。《没有任何借口》被誉为最完美的企业员工培训读本。“没有任何借口”乍一看，有一种冷冰冰的感觉，象是告诉我们对上级要求无条件服从，所以，也一直没有兴趣去读这本书。

寒假里，徐校长让我们每位老师看一本书，我就把它带回家放在床头想作为睡前的催眠书。没想到，才读没几页，就觉得这本书好象在写我，“借口是拖延的温床”，在我身上体现的“淋漓尽致”。确实如此，很多事并不是像我们想象的那么困难，有些事之所以看起来不容易做，是因为我们把许

多小的事情不断往后拖延，积压起来，最后就变成一项“艰巨”的“不可能”的任务了。而这种拖延的原因就是各种借口，拖延的结果就是由拖延而放弃，有些不能放弃的工作就马虎行事，敷衍应付了事。读完这一章节，我发现这似乎是我有史以来认识最深刻、揭露最彻底的检讨书，从中使我深刻认识到：现在的事情现在就做，今天的事情决不拖到明天。我深深地相信，以这种态度对待工作，对待生活，肯定会获得成功，至少身心会感到轻松愉快。

一页页地读完了《没有任何借口》，颇有收获。“没有任何借口”所表达的内涵远比字面意思要深刻的多。它不仅仅是西点军校对所有学员提出的一个口号，更是我们整个人生需要奉行的一个重要的思想理念和行为准则。它强化的是我们每一个人要想尽办法去完成每一项任务，而不是为没有完成任务去寻找借口，哪怕是看似合理的借口。它体现的是一种完美的执行能力，一种服从、诚实的态度，一种负责、敬业的精神。而在现实生活中，我们所缺少的正是这种精神。在生活中有了问题或犯了错误，特别是一些难以解决的问题和错误，我们首先想到的不是勇敢的去承担责任，去面对问题，而总是去想方设法的为自己的过失寻找或多或少，或合理或不合理的理由：上班迟到了，会有“路上塞车”、“闹钟不响”的借口；工作没做好，会有“同事不配合”、甚至“领导没交代清楚”的借口……目的都是为了推卸自己的责任，为自己的过失开脱，这本身就是一种不负责任的态度。久而久之，我们习惯用借口来掩饰过失，推卸本应承担的责任，借口成为一面堂而皇之的挡箭牌！它纵容了我们的惰性，使我们变得不思进取、怨天尤人。正确的做法是，承认它们，解释它们，并为它们道歉。最重要的是利用它们，要让人们看到你如何承担责任和如何从错误中吸取教训。“没有任何借口”体现了一个人积极对待工作的态度。“没有任何借口”体现了一个人积极向上的生活态度。

读完这本书，书里给我感触最深的是下面两段话。第一段话：记住，这是你的工作！既然你选择了这个职业，选择了这个岗

位，就必须接受它的全部，而不是仅仅只享受它给你带来的益处和快乐。就算是屈辱和责骂，那也是这个工作的一部分。记住，这是你的工作！不要忘记工作赋予你的荣誉，不要忘记你的责任，不要忘记你的使命。我想，作为一名教师，我们更不能忘记自己的责任和使命。虽然我们的工作很烦琐，虽然我们的付出得不到相应的回报，但是我们要时刻记住：我们培养的是祖国的人才，教育决定着国家的未来。

第二段话：每个人所做的工作，都是由一件件小事构成的，但不能因此而对工作中的小事敷衍应付或轻视懈怠。记住，工作中无小事。所有的成功者，他们与我们都做着同样简单的小事，惟一的区别就是，他们从不认为他们所做的是简单的小事。作为一名教师，我们的工作没有什么轰轰烈烈的大手笔，但我们的工作却是处处无小事，事事是教育。由于我任教科目较多，有时顾及不够全面，所以一般习惯上，课前我总是喜欢提前几分钟到教室，了解一下个别学生的掌握情况。有时下午三堂课连在一起觉得有点累，课间偶尔坐在学生的座位上休息一下。有一次课前，我在班级里和一些学生交谈，忽然发现我对面一位男同学居然坐在桌子上，两腿还不停地来回晃荡，我马上指出：“你怎么可以坐在桌子上？快下来！”这位学生一听，马上从桌子上跳下来，脸上还有点不好意思的神色。这时从背后传来一个声音：“missrui你自己不也是坐在桌子上吗？”我心里咯噔了一下，马上站起来说：“对不起，missrui也犯错误了。”这个提醒我的声音虽是笑嘻嘻的，似乎是开玩笑，但给我的震撼确实不小。是啊，这是一件小事，但从小事中使我深刻认识到：要求学生做到的教师自己首先要做到，要求学生不做的教师自己首先不做，教师一定要以身作则，为人师表。因此，要求学生不迟到，我自己先做到，每次课前提早几分钟到教室；要求学生讲卫生，看到地上有纸屑，我自己首先弯腰捡起来；要求学生懂礼貌，尊重他人，路上遇到学生，面对学生的问候，我总是微笑着回答：“你好！”上课时，面对学生的问候，不是礼节性的点点头，而是充满真诚的深深鞠躬；课上，在课桌间走动巡视学生做作业时，有时不小心碰撞了学生的手臂，马上

说“sorry!”要求学生学了知识要学以致用，平时遇到学生我就主动地用英语和他们打招呼……虽然都是些不经意的点点小事，但无形中，学生会以老师为榜样，注意自己平时的一言一行。现在已经有许多学生主动地用英语和我、和同学打招呼了。所以我想，作为一名教师，更应该时时处处注意我们身边的每一件小事，成功的教育都是点点滴滴积累起来的。

读完《没有任何借口》，把我的感受总结成两句话：把自己的工作做好，没有任何借口。只要行动，就有收获！

## 读没有任何借口心得体会篇五

《没有任何借口》是美国西点军校200年来奉行的最重要的行为准则，它强化的是每一位学员想尽办法去完成任何一项任务，而不是为没有完成任务去寻找借口，哪怕是看上去合理的借口。它体现的是一种完美的执行能力，一种服从诚实的态度，一种负责敬业的精神。其核心就是敬业、责任、服从、诚实。

《没有任何借口》里讲了作者费拉尔·凯普在美国西点军校军训时的事情。教官只允许学员说四句话：“报告教官，是！”“报告教官，不是！”“报告教官，我不知道！”“报告教官，没有任何借口！”——如此之严。想想我们也刚刚军训结束，在训练中，总有人偷懒，“累死了！”“渴了！”“走不动了！”成为了我们不认真训练的借口，也直接导致了我们班没有在阅兵中获奖。我认为，我们应该放弃借口，把事情做到极致，我们无法改变或支配他人，但一定能改变自己的影响力，坚定完成任务的信心和决心。越是环境艰难，越要敢于承担责任，锲而不舍，坚忍不拔，就一定能够消除借口这条寄生虫的侵扰。

## 读没有任何借口心得体会篇六

在读完《没有任何借口》这本书时，给我的第一信念就

是“服从、坚决服从”。《没有任何借口》这本书借鉴西点军校200年来奉行的最重要的行为准则，他强化的是每一个学员要想尽一切办法去完成任务，而不是为没有完成任务去寻找借口，哪怕是看似合理的借口。

说句心里话，在我从行政办公室拿到这本书看的时候，心里就感觉很惭愧，在书中一开始的时候就介绍了“借口是拖延的温床”感觉里面写的就是我自己一样，越看越象。为了让自己不再惭愧，所以我要选择“责任”不选“借口”。我接到领导给的任务时，心态也很积极，但是一旦发生问题（有时是自己粗心大意）我也会自觉不自觉的去找各种理由和借口来推卸责任。从这个问题上我有了点启发，就是要从自身上找问题，要细分析，要考虑周全，光有热情是不够的，要用先进的头脑、先进的管理去调动自己的团队，齐心协力做好每一件事情。

从中我还感受到现在的事情现在做，今天的`事情决不能拖到明天。我深深地相信，以这种工作态度对待工作、对待生活就一定能成功。“工作意味着责任”“工作是我们要用生命去做的事”充分说明了我们要认识自己的错误，就是要立即行动进行更改。让我们视服从唯美德，不要在工作中产生对立情绪，要认为工作中无小事，要全力以赴，做最优秀的员工，让我们时刻保持一颗年轻的心，面带微笑，积极的投入到工作中去，我们从中会得到许多。因为有多少付出就一定会得到相等的回报。

谢谢公司领导给我这次学习的机会。

## 读没有任何借口心得体会篇七

费拉尔·凯普谱写的《没有任何借口》，这本书给我的最大的启迪就是“不要给自己寻找任何借口”。

《没有任何借口》要求我们尽己所能去认真做好每一项工作，

而不是为没有完成任务去寻找借口，这种精神体现的是一种完美的执行能力，一种服从诚实态度，一种负责的敬业精神，其核心是敬业、责任、服务、诚实。很多时候我们常常抱怨外在的条件，其实在你抱怨的时候，实际就是在为自己找借口了，而找借口的唯一好处就是安慰自己。但这种安慰是致命的，它对你的现存状态无动于衷，在这种心理的暗示引导下，你不去思考克服困难，完成任务的方法，哪怕是只要改变一下角度就可以轻易达以目的。

“没有任何借口”体现了一个人的敬业精神。选择了辅导员这个职业，这个岗位，就必须接受它的全部，而不是仅仅只享受它给你带来的益处和快乐。辅导员的工作是烦琐的，当我面对着这些琐事时，当我看着一个学生沉沦网络时，当我给一个学生的处分时，我是不是习惯于告诉自己，这个学生我已经谈过话了，这个学生我管不了，我教不好，我也没有办法了。但是闪过这个念头，我都会有很强的罪恶感。“没有任何借口”代表着一种的强烈的“责任感”。

“没有任何借口”意味着无条件的服从。忠诚是人类最重要的美德，忠诚于自己的职业，忠诚于自己的人生信念的人，必然是努力工作、不找任何借口的人。只要我在这个岗位上一天，那么我就要做到无愧于这份工作，无愧于学生，无愧于自己。“没有任何借口”是一种诚信的工作态度。

成功属于那些不寻找借口的人！让我们牢记：工作中没有借口，人生中没有借口，失败没有借口！

## 读没有任何借口心得体会篇八

“读一本好书，就像和一位高尚的人谈话”。的确如此。每当读完一本书，就会多一份感想，多一份收获。这个寒假我再次读了《没有任何借口》一书。感触颇深。

“没有任何借口”所体现出的是一种负责敬业的精神，一种

服从诚实的态度，一种完美的执行能力。西点军校之所以能够培养出那么多优秀的人才，就在于它将“没有任何借口”作为学生的行为准则，使西点军校的学生在任何一个团体都表现出了良好的团体精神和合作能力。由于它们具有强烈的责任心、荣誉感和纪律意识，自信、诚实、主动、敬业，从而成为可信赖和承担责任的人。

“不为没有完成任务去寻找借口，哪怕是看似合理的借口”，告诉我们，“诚实”是做人、做事最重要的品质。想尽办法去完成任何任务，不达目的不罢休的这一过程，既是一种个体执行能力的锻炼和培养，同时也是一个领导者对具体目标执行者执行能力大小的评估和了解的过程。如果我们不能勇敢的接受任务，不能尽一切努力去完成，而去寻找借口，势必影响到领导者对具体目标执行者执行能力大小的判断，从而影响到“有效执行”的整体运行过程和“有效执行”最终目标的实现。

《没有任何借口》教会了我无论接到什么样的工作任务，遇到怎样的困难，都要想尽办法去完成，而不是遇到难题就退缩和推诿，不但要迎难而上，而且为了完成任务还要具有开拓创新的精神，坚强的毅力和必胜的信念。它使我学会了如何适应压力，并把压力变成动力，而不是去为完不成任务而寻找借口。它我在一次次想办法完成工作任务的过程中积累了丰富的经验，并一次次的体会到了圆满完成工作任务后的成就感。这些工作的经历和过程，使我变得更加自信和乐观，不但激发了自己的内在价值和潜能，而且还使得这种价值和潜能不断的得到锻炼和提升。

其实谁也没把你打倒，能打倒你的只有你自己，人活着就不应该悲观，只要有勇气面对，人生便没有过不去的坎，无论在什么情况下，即使身处绝境也千万不要说自己不行，要相信自己的，最终才能超越自己。

## 读没有任何借口心得体会篇九

《没有任何借口》是美国西点军校奉行的最重要的行为准则，是西点军校传授给每一位新生的第一理念。乍一看，有一种冷冰冰、不近人情的感觉，像是告诉我们对上级要求无条件服从，可读完之后，才发现它是在强化我们要想尽办法去完成任何一项任务，而不是为没有完成任务去寻找借口，哪怕看似合理的借口。其核心是敬业、职责、服从、诚实。这一理念是提升单位凝聚力、建设单位文化的最重要的准则。下面，就此浅谈一点个人的认识。

读了《没有任何借口》这本书给了我深深的启迪和触动，

《没有任何借口》教会了我无论接到什么样的工作任务，碰到怎样的困难，都要想尽办法去完成，而不是碰到?烟饩屯怂鹾屯莆?，不但要迎难而上，而且为了完成任务还要具有开拓创新的精神，坚强的毅力和必胜的信念。它使我学会了如何适应压力，并把压力变成动力，而不是去为完不成任务而寻找借口。它能让我在想办法完成工作任务的过程中积累丰富的经验，并能体会到圆满完成工作任务后的成就感。它能激发了自己的内在价值和潜能，而且还使得这种价值和潜能不断的得到锻炼和提升，从而能更出色完成下一次的工作任务。

## 读没有任何借口心得体会篇十

在课余时间，抽空读了《没有任何借口》这一本书，其中印象最深的一句话就是：“人最大的敌人就是自己，一个人如果能够战胜自己，战胜惰性，战胜欲望，战胜私心杂念，就是一个伟大的人。”是啊。其实谁也没把你打倒，能打倒你的只有你自己，人活着就不应该悲观，只要有勇气面对，人生便没有过不去的坎，无论在什么情况下，即使身处绝境也千万不要说自己不行，要相信自己的，最终才能超越自己。

读过《没有任何借口》后，对自己的思想产生了很大的触动，



不禁问自己，在所处的环境和团队中，我是如何对待自己工作的？在回答领导问话时，我的答案是不是还有四种以外的答案？也正是读过了这本书，才让我能够静下来正视和思考，自己平时的行为准则和理念是什么？从思维方式，工作方式到具体的工作内容，我想这对我们每一个人来说既是一次经验的总结，也是一个难得的纠正错误的机会。

遇到问题先找借口似乎已经成了我们的习惯，在不经意间慢慢的蚕食掉我们的诚实和自信，我们的热情和积极性，我们的责任感和危机意识。《没有任何借口》教会了我无论接到什么样的任务，遇到怎样的困难，都要想尽办法去完成，而不是遇到难题就退缩和推诿，不但要迎难而上，而且为了完成任务还要具有开拓创新的精神，坚强的毅力和必胜的信念。它使我学会了如何适应压力，并把压力变成动力，而不是去为完不成任务而寻找借口。它让我在一次次想办法完成工作任务的过程中积累了丰富的经验，并一次次的体会到了圆满完成工作任务后的成就感。这些工作的经历和过程，使我变得更加自信和乐观，不但激发了自己的内在价值和潜能，而且还使得这种价值和潜能不断的得到锻炼和提升。

“不为没有完成任务去寻找借口，哪怕是看似合理的借口”。想尽办法去完成任何任务，不达目的不罢休的这一过程，既是一种执行能力的锻炼和培养，同时也是对执行能力大小的评估和了解的过程。如果我们不能勇敢的接受任务，不能尽一切努力去完成，而去寻找借口，势必影响到对执行能力大小的判断，从而影响到执行目标的实现。

## 读没有任何借口心得体会篇十一

最近认认真真读了《没有任何借口》这本书，感触颇深。书中第一页有这样一段话：“企业也是你的事业”，企业与你不是交易关系，也不是简单的雇佣关系，它只是为你提供了一份生存发展的工作，一个挥洒才干的舞台，一方开花结果的土壤。句句直击心窝。

不由得让我想起了2008年初入公司时的一幕幕，高高的空分塔、蓝色的钢瓦、墨绿色的石柱，当时我就认定，这是我安身立命的地方。正如我所想，十二个年头，在这个大家庭里我不仅收获了一份事业，而且也有了安居乐业的生活。十二年，我几乎走遍他的每一个角落，看着他如婴儿般每一个细小的变化，听着他每一分每一秒拔节的脆响，高质量高速度转型发展毫无矫饰地见证着他的成长。

你要善待你的企业，犹如善待你自己；你要理解你的企业，就像理解你自己；尊重你的企业，支持你的企业，信任你的企业，和企业共进退同荣辱；那么我们就需要有一种精神，一种负责、敬业的精神，一种服从、诚实的态度，一种完美的执行力。“没有任何借口”是真正胜任岗位的表现，具备这种精神的人是每一个企业都最需要的。正是这种精神让支撑我们从无到有，从有到精。

没有任何借口看似冷漠缺乏人情味，但他却可以激发一个人最大的潜能。将它放到自己的工作中，有着非常重要的实际意义。这本书是一本积极向上的书，努力在工作中培养一种不给自己找借口的工作处事态度，从而引申出积极工作、正确工作、热爱工作、热爱生活。通过学习《没有任何借口》，让我对没有任何借口这一理念有了更深刻、更全面的理解，牢记职责、拒绝借口，无论遇到怎样的困难，都要想尽办法去完成，用坚强的毅力和必胜的信念来不折不扣地完成自己的工作，没有拖延和商量的余地。

“企业是我家，发展靠大家”，你要用你的信心和毅力、才华和热忱，创造出完美的业绩，让你的企业为你欣慰、为你自豪，让你和企业共有的事业蒸蒸日上！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 读没有任何借口心得体会篇十二

《没有任何借口》这是我刚看完的一本书；“没有任何借口”是众多著名企业奉为的理念和价格观的书迹。

书中的观念是美国西点军校200年来重要的行为准则。更是西点军校传授给每一位新生的第一个理念。“没有任何借口”它强化的是每位学员想尽办法去完成每一项任务而不是为没有完成任务去找借口那怕是看似合理的借口。其核心是敬业、责任、服从、诚实。“没有任何借口”强调的是一种负责、敬业的精神一种服从诚实的态度一种完美的执行能力。读着“没有任何借口”让我感受最深的是书中所强调的一种思想提倡的一种理念让我振动不已。

“没有任何借口”看似冷漠缺乏人情味似乎只能适合在军队等特殊团队实行但他却可以激发出一个人最大限度的潜能。将它放到自己的工作中也有着非常重要的实际意义。在工作中不要把过多的时间花费在寻找借口上。

失败也罢做错了也罢再美妙的借口对事情的改变又有什么用呢？不如仔细想一想下一步究竟该怎样去做。反过来说面对失败如果将下一步的工作做好了失败真的成为成功之母也不是没有可能这样一来原来失败的借口也就不用了。在实际的工作中我们每一个人都应当贯彻这种“没有借口”的思想。工作中多花时间去寻找解决方案反复试验调整平和的心态多做实事相信总可以找到解决办法。

如果将时间全部用在工作中相信伴随着暂时的失败而来

的“美妙的借口”也会慢慢变少。

## 读没有任何借口心得体会篇十三

从医院下发了《没有任何借口》一书后，急诊科在每周的晨会上进行了认真的学习。通过学习这本书不仅让我，让急诊科的每一个人都对“没有任何借口”这一理念有了更深刻、更全面的理解，更让我们懂得了牢记责任，拒绝借口。

没有任何借口教会了我无论遇到怎样的困难，都不要忘记自己所肩负的责任，不要为自己找借口，要有坚强的毅力和必胜的信念。做任何工作都需要热情的行动，需要努力和勤奋，需要一种积极主动的精神，总是做的比应该做的更多，就能够做好一切，就能够完全的尽职尽责。

每个人都有一种身份，一个角色，既然担当了这一角色就要义无反顾地承担起这个角色所需要的一切责任。急诊科是最靠近生命、贴近生命的一个科室。在这里，每一个急诊人就像一个战士，与死神搏斗，与病魔搏斗，争分夺秒，抢救生命。正是我们肩上所承担的责任告诉我们：不管多累，生命面前从不言弃。既然选择了这个职业，这个科室，就要肩负起自己应当担负的责任。是的，唯有尽职尽责，没有任何借口的完成好每一项工作，才能更好的为患者服务，为科室服务，为医院服务。

## 读没有任何借口心得体会篇十四

最近读了一本由美国职业演说家，咨询专家，美国职业训练与发展中心创始人杰伊·瑞芬博瑞的一本书——《没有任何借口》，从中感悟到很多有意义的，与我们息息相关的生活和工作的态度，想与大家分享一下。

《没有任何借口》这本书，是美国西点军校200年来最重要的行为准则。它强化的是每一位学员想尽办法去完成任何一项任务，而不是为没有完成任务去寻找借口，哪怕是看似合理

的借口。它体现的是一种完美的执行能力，一种服从诚实的态度，一种负责敬业的精神。其核心是敬业、责任、服从、诚实。这一理念是提升企业凝聚力、建设企业文化的最重要的准则。

在美国西点军校，有一个广为传诵的悠久传统，学员遇到军官问话时，只能有四种回答：“报告长官，是”“报告长官，不是”“报告长官，不知道”“报告长官，没有任何借口”。除此以外，不能多说一个字。

这告诉我们的是一种服从的态度，知道就是知道，不知道就是不知道，而不是那种肆意妄为的把自己不知道的事情描述的天花乱坠，其实一是来掩盖你的不知道，二是来满足某种自我的虚荣心。而这任何借口的背后，也是在掩藏各种的不能说，不想说，或是为你的不会不知道，来想一个完美的借口，美化一个“超人”般的自己。

找借口，不如说“我不知道”

“任何借口都是不负责任的，它会给对方和自己带来莫大的伤害。真诚地对待自己和他人是明智和理智的行为。”

我们在生活和工作中，总会遇到这样或是那样的问题。而我们使用最多的方法无疑离不开这两种：找办法解决问题、找借口推脱问题。

前一种是我们最愿意看到的可以解决的问题，这是一种胆量和头脑的并用，思路清晰而有胆识，勇于寻找解决问题的办法，从困难中突围，使事情得到进一步更好的发展。

而后一种，也许是这个问题如此之难，实在是难以解决，我们只能去寻找那其实与它有联系或是根本没有联系的借口来推脱它，拖延时间，滞留问题。其潜台词就是“我解决不了它”。这是一种懦弱的表现，更多的是一种把自己高高的能解决问题的表面摆在前面，产生一种假象，而实际却并非如此。这是一种不负责任的态度。而在这由于虚荣、懦弱、无知的费尽心思想出各种理由的背后，为何不愿意放低自己，说一句“我不知道”呢？

说“我不知道”，其实根本不是那种在外人看来的“不长脑子”“你认真听了没有？”“你怎么连这个都不知道？”“你干什么去了？”它反而是一种对事物的一种诚实

的态度。与其说为自己的不知道编造更多的理由，还不如就大大方方的说一句“我不知道”，再完后，你会记住这种不知道，而会努力的去学习这种不知道，变成最终的知道。

视服从为美德

“服从，在西点人的观念中是一种美德。每一位员工都必须服从上级的安排，就如同每一个军人都必须服从上司的指挥一样。”

我们小的时候，就会非常听爸爸妈妈的话，他们总会这样或那样的对我们说：“要认真听话，不要吃陌生人的东西，不要乱跑，乖乖来把牛奶喝掉。”

而我们对于他们的唠唠叨叨会非常的反感，有些儿厌烦。可是你知道吗？爸爸妈妈为什么会不停地说这些儿令我们烦躁的话，那是因为他们其实都是过来人，他们经历过或看到过一些事情，他们害怕你出危险，他们想让你少走弯路茁壮成长。

而到了工作中，领导和上级的命令，便也是这样。

因为他们会在每一个阶段，每一个过程中，比你经历的事情多，他们其实经历过你现在所经历的事情，他们在给你下达正确的指令，而你做到的，便是要认真的服从命令。

每一个人身上都会有每一个人不同的闪光点，服从、理解、支持，无一不是把这个企业做得更高更大更远，这是一种团结一心的，信任服从的优良传统。

工作就意味着责任

“没有责任感的军官不是合格的军官，没有责任感的员工不是优秀的员工。”

西点军校学员章程规定：每个学员无论在什么时候，无论在什么地方，无论穿军装与否，也无论是在担任警卫、值勤等公务还是在自己的私人活动，都有义务、负责任履行自己的职责和义务。

而我们同样也需要这点儿。

身为以铁路运输事业为己任的运管人，每一份工作，都必定要与安全挂钩，我们工作的每一个环节，都会与运输生产息息相关，而保持安全生产必定需要我们拥有负责任的心态，去认真努力的做好每一件事情。责任其实很重，但我们要的

就是那种担责任的肩膀，因为我们要扛起更美好的事业。

《没有任何借口》这本书，我明白的就是一种负责任、敬业的精神；一种服从、诚实的态度；一种完美的执行能力。我们需要的正是具备这种精神的人：他们想尽办法去完成任务，而不是去寻找任何借口，哪怕看似合理的借口。