

最新没有任何借口读后感心得体会 工作 没有任何借口心得体会(大全14篇)

工作心得的写作过程中，要注重细节的记录和分析，以便更好地挖掘出工作中的亮点和问题。以下是小编为大家准备的一些学习心得参考，希望能够给大家提供一些写作的思路和方法。

没有任何借口读后感心得体会篇一

近年来，随着社会竞争的日益激烈，越来越多的人意识到工作没有任何借口这个道理。在我个人的工作经历中，我深深感受到了工作没有任何借口这一观念的重要性。在一次次辛苦努力中，我不断总结经验，形成了以下的心得体会。

首先，工作没有任何借口强调的是主动性的重要性。在工作中，如果我们总是找借口逃避责任或推卸任务，那么我们将永远无法获得成功。只有积极主动地努力工作，才能够在职场上脱颖而出。曾经我在一个项目中，由于某种原因遇到了一些困难，我本可以找借口推脱责任，但我选择了勇敢面对并主动解决问题。正是因为这份担当，我得到了上司的赞赏，并获得了晋升的机会。

其次，工作没有任何借口也强调了团队合作的重要性。在现代社会，几乎所有的工作都需要团队合作，很少有人能够独自完成所有的任务。因此，与他人合作并共同努力是获得成功的关键。在我个人的经验中，我发现无论是做项目还是完成任务，团队合作的效果远远超过个人努力。通过与团队成员的沟通和协作，我们可以分享经验，互相学习，发挥团队的智慧和力量。在我所工作的公司中，我们每周都有团队会议，我们会共同商讨目标、分配任务，并在工作中互相支持和鼓励。正是因为这种团队合作的精神，我们能够高效地完成各项工作。

再次，工作没有任何借口也强调了自我管理的重要性。在现代社会，工作的快节奏和巨大压力让我们必须学会管理好自己的时间和精力，才能够更好地完成工作任务。我个人在工作中遇到过因为时间管理不当而导致任务延期的情况。因此，我学会了合理规划工作时间，为每个任务设定明确的期限，并且制定详细的工作计划。通过这种自我管理的方式，我能够更好地掌控时间，高效地完成任任务。而这也得到了领导的赞赏，进而提高了工作的效率和质量。

最后，工作没有任何借口还强调了坚持的重要性。在工作中，我们难免会遇到一些困难和挑战，而在这些困难面前，只有坚持到底才能够找到解决问题的办法。曾经我在一个重要项目中，遇到了各种问题和困难，有时候甚至感到非常沮丧和无力。但我坚持信念，坚信只要自己努力，一定能够找到解决问题的办法。最终，通过自己的持之以恒，我克服了各种困难，圆满完成了项目。这次经历让我更加坚信只有坚持不懈的努力，才能够在工作中取得成功。

综上所述，工作没有任何借口这个道理始终贯穿于我的职业生涯中。通过我的亲身经历和总结，我深刻认识到工作没有任何借口的观念对于成功的重要性。主动性、团队合作、自我管理和坚持是实现这个理念的关键因素。只有我们脚踏实地，不断地努力，才能够在工作中取得更好的成绩。因此，我将继续秉持这一理念，不断提高自己的能力和素质。

没有任何借口读后感心得体会篇二

我以工作忙为借口，委婉的拒绝了母亲的要求。母亲一边叮咛着我好好工作，一边责备自己不该给我增加压力，不住的抱怨着自己说错了话。我笑了笑安慰了几句，也没有再说什么的就挂断的电话。

本以为这件事就这样的过去了，我也没有太在意的放在心上。直到第二天下午，父亲又突然打来电话。没等我开口，就破

口大骂了我一通。

父亲骂了一会后，才叹了口气，对我说道：“昨天，你妈给你打电话，想要你一家趁着中秋节能回来几天。结果你小子直接给拒绝了，你知道你妈心里多难过吗？”

沉默了一会后，父亲又接着说，“有一次，我正在外地出差，你突然打电话给我说，第二天是你的生日，你想让我陪你过。我是连夜乘车往回赶，就是不想让你难过。那次下起了大雨，你半夜突然发起烧来，你给你妈打电话，你妈当时还在值夜班，接了你的电话后，也是冒雨赶回来带你去的医院。我们为什么要这样做，你小子知道吗？”

见我不说话，父亲叹着气的说，“你自己好好算一算，从你上次回家到现在，你有多久没有回来过？你妈前几天还一直给邻居们说，你这次过节会回来，这几天一直在做着准备。可昨天一打电话全变了，你知道你妈有多伤心吗？”

“爸，不是我不想回家，可最近工作确实太忙。再说，这回去一趟，也的确不太方便。”我小心的辩解着。

“住口，你这些都是借口。”不等我说完，父亲就打断了我的话。

“工作忙、压力大，这些确实能成为你的理由和借口。但是，在亲情和责任面前，这些都不是你的理由和借口。”

挂断了父亲的电话后，我陷入了深深的沉思中。是啊，这些年来，我总是以这样的理由或那样的借口，去逃避着现实，推卸着责任。只顾着自己的想法，却忘记了父母的感受。

中秋节的前一天，我就请好了假，带着妻子和儿子回家了。虽然在家的日子只有短短几天时间，但我能感觉到父母的那份开心和满足。虽然回来一次花费了不少，但是我觉得特别

的值。因为这一切在亲情的面前，都不是理由和借口！

没有任何借口读后感心得体会篇三

工作是我们生活中必不可少的一部分，对于每个人来说，工作都是一种责任和义务。然而，许多人总是找各种借口来逃避工作，这样做不仅对自己的职业生涯不利，也会影响个人的形象与成长。在我的工作经历中，我深刻体会到，没有任何借口可言，我应该全身心地投入到我的工作中，努力取得成绩和进步。

首先，没有任何借口意味着积极主动。在工作中，我们总会遇到各种困难和挫折，但这并不能成为我们推卸责任的理由。相反，我们应该积极主动地面对并解决这些问题。对于遇到困难我们要勇于承担责任，寻找解决问题的方法和策略。只有积极主动地解决问题，我们才能取得良好的工作效果，获得更多的认可和机会。

其次，没有任何借口需要坚韧不拔。工作中的艰辛和压力常常让我们感到疲惫和挫败，但我们不能因此而退缩。没有任何借口需要我们坚持不懈地追求目标，保持积极乐观的态度。在面对困难时，我们要时刻铭记着困难是短暂的，只有我们持之以恒，才能最终克服困难，取得成功。坚韧不拔是实现个人发展和职业成功的关键因素之一。

此外，没有任何借口也意味着专注和努力。工作中的分心和懒散往往是我们效率低下、质量不高的主要原因之一。要想取得好的工作成果，我们需要时刻保持专注，全身心地投入到工作中。只有专注并付出努力，我们才能充分发挥自己的潜力，提高工作质量和效率。专注和努力是成功的基石。

再次，没有任何借口也要求我们反思和成长。在工作中，我们难免会犯错，但关键是我们能否从中汲取经验教训并取得进步。没有任何借口需要我们勇于接受自己的错误，并主动

改正。通过不断反思和成长，我们能够提高自己的专业素养和技能水平，实现个人的职业发展。

最后，没有任何借口需要我们充满责任心和使命感。工作不仅是为了谋生，更是为了追求人生的价值和意义。没有任何借口需要我们对自己的工作有强烈的责任心和使命感。只有充满责任心，我们才能真正关心公司和客户的利益，为工作的完成负责任。只有充满使命感，我们才能在工作中有远大的目标和动力，不断超越自我。

总之，工作没有任何借口，我们应该全身心地投入到工作中，积极主动地解决问题，坚韧不拔，保持专注和努力，反思和成长，充满责任心和使命感。只有这样，我们才能取得职业生涯的成功和成就，在工作中获得满足感和幸福感。不要为自己的工作找任何借口，让我们真正做个对工作负责的人。

没有任何借口读后感心得体会篇四

最近，有幸读了美国作家费拉尔·凯普写的《没有任何借口》一书。这本书的开始封面上有这样一句话“‘没有任何借口’体现的是一种负责、敬业的精神，一种服从、诚实的态度，一种完美的执行本事。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。”

“没有任何借口”乍一看似乎有些刻薄，但当你静下心来仔细想想，做认识事情仅有两种结果，一种是成功，另一种是失败。成功就是成功失败就是失败。没有任何借口。

我们有的失败，看似失败其实并没有失败，仅有那些找理由，找借口的人才会真正的失败，永远不要绝望；就是绝望了，也要再努力，从绝望中寻找期望。成为积极或消极的人在与你的自我的选择。没有人与生俱来就会表现出好的态度或不好的态度，是你自我决定要以何种态度看待环境和人生。

美国成功学家格兰特纳说过这样一段话“如果你有自我系鞋带的本事，你就有上天摘星的机会！让我们改变对借口的态度，把寻找借口的时间和精力用到努力工作中来。因为工作中没有借口，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！”

“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。它强化的是每一个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。它体现的是一种负责、敬业的精神，一种服从、诚实的态度，一种完美的执行本事。而这些优秀品质，正是我们所缺少的东西。认认真真地秉承这一理念，践行这一理念，当作“立身之本”，不仅仅对于自我的工作，甚至对于自我的整个人生，都是最最宝贵的诤言。

第一，牢记职责，拒绝借口。人之在世，或为人子、为人夫、为人父，或为从事一种职业，都有一种身份，一种主角。既然担当了这一主角，就要义无反顾地承担起这个主角所需要的一切职责，不找借口，拒绝拖延。尤其对组织分配的工作，应当不折不扣、完全彻底地去落实，因为这是自我的职责，是自我理应干好的事，没有拖延和商量的余地。

第二，勤奋敬业，永不言败。任何借口都是推卸职责。在职责和借口之间，选择职责还是选择借口，体现了一个人的生活和工作态度。

第三，怀抱忠诚，用心工作。我认为，“忠诚”是比“本事”更为可贵的素养。今日的社会，劳动或工作对于每一个人，不仅仅是谋生的手段，更是实现自身梦想与抱负、体现自我价值的载体。怀抱忠诚，不仅仅是对国家、对组织的忠诚，更是对自我的一份忠诚。要做到这一点，就必须把工作作为生命的重要组成，用心去感悟、去呵护，与之同喜同悲、形影不离，并经过完成一件件工作任务，去享受独有的乐趣。

第四，学会感恩，自动自发。西方有一种节日叫“感恩节”，目的是让每个人感恩上帝、感恩自然、感恩社会，珍惜此刻拥有的一切，并真心实意地做出回报。对我们来说，养育之恩、教诲之恩、栽培之恩、知遇之恩等等无不伴随左右，这些“恩惠”让我们体验到了人间的真情，增强了我们战胜困难的信心。可是，我们不能只享受不感受、只拥有不珍惜，只获得不付出，那样的话，“人”字就会残缺、难以站立。对于工作同样如此，我们应时时感激学校给予的工作机会，珍惜自我拥有的和平安逸的生活，并努力用自我的实际行动，自动自发真心回报。古人讲：滴水之恩，当涌泉相报。这是我应当时时扪心自问的事情。

没有任何借口读后感心得体会篇五

第一段：引言（扩展主题）

工作是我们日常生活中不可避免的一部分，它不仅给予我们经济上的满足，更是实现个人梦想和成就感的重要途径。然而，面对工作的困难与挑战，有人常常抱怨，并寻找各种借口来逃避工作。然而，在我的工作经历中，我相信工作没有任何借口，通过努力和坚持，我们可以克服困难，取得成功。

第二段：积极的态度

无论工作中遇到怎样的问题和困难，我们都应该保持积极的态度去面对。相信自己拥有解决问题的能力以及找到适当的解决方案。借口只会让我们沉溺于消极情绪中无法自拔，浪费了解决问题的宝贵时间。而积极的态度能够激励我们积极寻找解决方案，充满动力，保持专注和耐心。

第三段：创造性思维

借口往往是惰性思维的体现，它会让我们进入一个舒适的状态，习惯性地避免挑战和改变。然而，只有持续地思考和

创新，我们才能在工作中寻找到更好的解决方案。无论是工作上遇到的问题，还是面对新的任务和挑战，我们都应该培养创造性思维的能力，拓宽思路，找到新的途径和解决方案。

第四段：借助他人的力量

在工作中，我们常常面临团队合作的问题，需要与他人共同努力才能完成任务。借口不仅会让我们消极对待工作，还可能影响团队的整体效率和工作质量。相反，我们应该积极地与同事交流，寻求帮助和建议，互相激励和支持。通过借助他人的力量，我们可以共同解决问题，完成任务，并在工作中实现个人和团队的成功。

第五段：坚持与成长

工作没有借口，我们应该坚持并不断提升自己。每一次工作中的挑战和困难都是我们成长的机会，只有通过勇敢面对和克服，我们才能不断进步。无论是积极态度、创造性思维，还是团队合作，这些都是我们成长与进步的基石。只有通过坚持不懈的努力，我们才能获得工作的满足感和成就感。

结束语：

通过这些年的工作经历，我深刻体会到工作没有任何借口。只有保持积极的态度，不断创新与思考，借助他人的力量并坚持不懈地成长，我们才能在工作中取得成功。工作不仅仅是为了生存，更是为了追求梦想和实现自我价值。让我们抛弃借口，展现出我们最好的一面，不断超越自己，不断刷新自我，成为工作的强者。

没有任何借口读后感心得体会篇六

在暑假里，我曾静下心来读了《没有任何借口》这本书，并静下心来想想美国西点军校在两百年为美国培养出了三位

总统、五位五星级上将、3700名将军及无数的精英人才，不但如此更让人惊异的是大批西点军校毕业生，在企业界同样获得非凡的成就。在二次世界大战以后，世界500强里面，西点军校培养出来的董事长有1000多名，副董事长有2000多名，总经理、懂事有5000多名。西点军校如此显赫的成绩来之什么？来之他们的真知灼见——“没有任何借口”这一理念。

首先，书的题目，“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，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。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。

工作就意味着责任。对我们而言，无论做什么事情，都要记住自己的责任，无论在什么样的工作岗位上，都要对自己的工作负责。不要用任何借口来为自己开脱或搪塞，完美的执行是不需要任何借口的。正像书中所说“任何借口都是推卸责任，在责任和借口之间，选择责任还是借口，体现了一个人的工作态度。”所以当我们有了问题，特别是难以解决的问题的时候，有一个基本原则可用，而且永远适用，就是永远不放弃，永远不要寻找借口为自己开脱。寻找解决问题的方法，是最有效的工作原则。

“没有任何借口”体现了一个人积极向上的生活态度。我们

每一个人对工作、对家庭、对亲人、对朋友，都有一定的责任，正因为存在这样那样的责任，才能对自己的行为有所约束。寻找借口就是将自己应该承担的责任转嫁给社会或他人，我们的责任也将随着借口烟消云散。没有什么不可能的事情，只要我们不把借口放在我们的面前，就能够做好一切，就能完全的尽职尽责。

借口是一种不好的习惯，一旦养成了找借口的习惯，就会让我们的工作变的拖沓而没有效率，会让我们的人生变的消极而最终一事无成。所有的工作都是由一件件的小事组成，一个对小事不负责的人，也承担不起大事业。我们应该从现在做起，从每一件小事做起，杜绝任何一次寻找借口的行为。

没有责任感的学生不是好学生，没有责任感的老师不是好老师，没有责任感的父母不是好父母，没有责任感的子女不是好子女。如同“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。”一样。责任感是简单而无价的。学习就意味着责任，生活就意味着责任，工作就意味着责任，责任意识会让我们表现得更加卓越。

西点学员章程规定：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、值勤等公务还是在进行自己的私人活动，都有义务、有责任履行自己的职责和义务。这种履行必须是发自内心的责任感，而不是为了获得奖赏或别的什么。

要将责任根植于内心，让它成为我们脑海中一种强烈的意识，在日常行为和工作中，这种责任意识会让我们表现得更加卓越。在组织里，我们经常可以见到这样的人，他们在谈到自己的周围的人时，使用的代名词通常都是“他们”而不是“我们”，“他们怎么怎么样”，这是一种缺乏责任感的典型表现，这样的人至少没有一种“我们就是整体”的认同感。

责任感是不容易获得的，原因就在于它是由许多小事构成的。但是最基本的是做事成熟，无论多小的事，都能够比以往任何人做得都好。

千万不要自以为是而忘记了自己的责任。对于这种人，巴顿将军的名言是：“自以为了不起的人一文不值。遇到这种军官，我会马上调换他的职务。每个人都必须心甘情愿为完成任务而献身。”巴顿想强调的是，在作战中每个人都应付出，要到最需要你的地方去，做你必须做的事，而不能忘记自己的责任。

千万不要利用自己的功绩或手中的权利来掩饰错误，从而忘却自己应承担的责任。人们习惯于为自己的过失找种种借口，以为这样就可以逃脱惩罚。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。

每个人都肩负着责任，正因为存在这样或那样的责任，才能对自己的行为有所约束，才能更加努力的改善我们身边的一切！我们不能找任何借口推卸责任，只有这样，我们的民族、我们的国家、我们的社会将更加充满爱、更加人性、更加美好！

没有任何借口读后感心得体会篇七

“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。它强化的是每一个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。正因为如此大批西点军校的毕业生在各自的领域中都获得了非凡的成就。

不幸的是，在生活和工作中，我们经常会听到这样或那样的借口，告诉我们不能做某事或做不好某事的理由，它们好像是合情合理的解释，冠冕而堂皇。事情做砸了有借口，任务

没完成有借口，只要有心去找，借口无处不在。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。借口的实质是推卸责任，借口掩饰的是我们没有克服困难的信心；掩饰的是我们没有足够的承受力；掩饰的是我们不敢对自己负责。当我们没有勇气告诉别人我不行，也不愿听到别人说自己不行的时候，我们会很自然的会去找原因，用它把事情的发展变化引到看似符合变化逻辑的轨道上，于是，就有了“借口”，这个得以让我们脱身的金蝉。

借口的危害是无比巨大的，它会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，从内部击溃整个集体的凝聚力和战斗力。所以，对待“借口”的态度我们应该是坚决的摒弃。通过阅读《没有任何借口》一书，我深刻认识到以下几点：

这个世界上有许多你不能不去做的事，这就是责任。责任，是个神圣的字眼，它不是轻佻随意的承诺，而是人们立下的誓言，付诸的行动。社会中有一张隐形的关系网络将我们紧紧地联结在一起，而处于不同位置的人们，也有着不同的责任要去承担。

现实生活和工作中，每一个人都肩负着一种责任。就工作来说，就是要求我们竭尽全力去完成，需要我们在工作中不断努力学习，不断反思自己，充实自己，为集体创造价值，同时也为自己创造价值。生命不息，奋斗不止，开拓进取，永无止境，是对待工作、对待生活的一种态度，也是对集体的一种责任。工作中难免会遇到这样那样的问题，当遇到问题和困难的时候，要主动去寻找方法解决，而不是找借口回避责任。要坚信方法总比问题多！

有责任意识的人，无论处在什么职位，都会自觉地意识到自己所担当的责任。有了自觉地责任意识之后，在自己的眼中，小事不再是懈怠的借口，困难不再是退缩的借口，就会绷紧

自己的神经，全身心的投入到工作中去，才会产生积极的、圆满的工作效果。

当前，许多人每天都被例行的杂事、琐事淹没，疲于应对，混混沌沌，庸庸碌碌，过着当一天和尚撞一天钟的漫无目的的生活。在不知不觉中被外界环境牵着鼻子走，而不是被目标和梦想牵着走，这种生活注定远离精彩，远离成功。

正如书中所说，“在塑造人生的过程中，确立目标比拥有才华更为重要”。沙漠中没有方向的人们只能徒劳地转着一个又一个圈子，生活中没有目标的人们只能无聊地重复着自己平庸的生活。对沙漠中的人群来说，新生活是从选定方向开始的；而对于现实中的人们来说，新生活是从确定目标开始的。正如空气对于生命一样，目标对于成功也有绝对的必要。目标决定了一个人成长的方式和方向。书中所描述的巴顿将军，自7岁就给自己定下一个清晰地目标：成为一名陆军准将。每天早上都像士兵一样向父亲行军礼，如饥似渴的阅读伟大军人的传记，研究战争部署和谋略，无比执着的向着自己的人生目标努力，最终成为美国陆军总指挥。他的成功没有靠任何人的恩惠，每次都是靠诚实、努力、全力以赴去实现目标。

宏观的人生目标之于成功的重要性毋庸置疑，同样，我们也需要诸多的目标来经营自己的生活和工作。静下心来想想自己内心的梦想和渴求，近期内想要达成的状态，比如，自己平时的文字性工作较多，自己略感吃力，想提高自己的文字水平；终日办公桌前坐着，身体缺乏锻炼而日益臃肿，想得到一个强健的身体和有形的身材，等等，这些都是自己内心真切的愿望和需要。明白了这些，那就把这些目标列入近期的计划当中，每天安排什么，每周安排什么，把目标写在纸上，更要写到自己的意识当中，用毅力打败懒惰和借口，成为自己想要成为的人。

每天在同一时间、同一地点，面对着多日不变的工作环境，

重复着同样的工作，多数人会产生一种厌倦，从而身心感到疲惫不堪，影响到工作热情和效率。书中说道：一份工作很有趣或很烦人，完全取决于我们的态度而非任务本身；在工作中，是你的态度而非能力决定了你能达到的高度；积极地态度和高涨的热情会保护和加强自己的希望和梦想。

热情像火，它能点燃人身上的潜能，让所有的智慧和优点充分发出光来，人有热情就有了原动力，有了原动力就能产生积极性，有了积极性就会主动去做。一个人在做“我要做”的事情时，会保持高度的自觉，把全身的每一个细胞都调动起来，开动脑筋想办法，全力以赴，不找任何借口，克服一切困难去达成目标。

保持一个积极乐观的心态，每天多对自己和他人一些微笑，学会发现工作和生活中的乐趣，用一种新鲜、阳光的色调去看待身边的人和事，有了这样的一种人生基调，就会发现工作中的乐趣，生活中的精彩。

现实中，我们都渴望成功，但不是每个人都能如愿以偿。在困难重重时，在焦躁不安时，在失意彷徨时，我们不妨读一下《没有任何借口》一书，体味书中的行事哲理，做一个勇于担当、目标明确、饱含热情的人，完美的成功将不再遥远。

没有任何借口读后感心得体会篇八

今日，是开学的第一天，也是军训的第一天，在我看来，军训应当十分艰苦，可是我们的班主任宋教师却教了我们许多道理，他为了能让我们克服困难，便让我们读《没有任何借口》这本书。

我读了《没有任何借口》这本书，明白了这本书是美国的布瑞斯·巴勃写的，这本书主要写了美国陆军游骑兵学院的事例，还让我明白《没有任何借口》看起来似乎很绝对，很不公平，但西点就是要让学员明白，人生原本就不是永远都公平的，

无论处于什么样的环境，遭遇什么样的困难，都必需学会对自我的一切行为负责。“没有任何借口”的训练，让西点学员养成了毫不畏惧的决心，坚强的毅力，完美的执行力以及在限制的时间内把握每一分每一秒去完成每一项任务的信息，它看似冷漠无情，缺乏人情味，可它能激发出一个人最大的潜力，并帮忙他成就他的梦想。

然而，在我们的现实生活中，我们很多人却往往忽视了这一点。例如，他今日迟到了，会说“手表停了”，第二天迟到了，会说家里事太多“或”车子堵塞等太多借口，工作上没有生意，会说制度不行，体制不规范或我已经尽力了等借口。在我们日常生活中这些借口仿佛无处不在，只要我们用心去找。而为什么要找借口呢？因为找借口就是把属于自我的过失掩饰掉，把自我本身该承担的职责嫁祸给他人。借口，就好像一块敷衍别人，原谅自我的挡箭牌；一盒掩饰弱点，推卸职责的“万金油”。

认真的阅读“没有任何借口”一本书后，我最终明白了，借口只是暂时让我们逃避了困难和应有的职责，获得一些心理上的安慰。可是借口的代价却是无价之宝，因为他给我们的危害异常多。

首先，借口只能让人逃避一时，却不能让人如意一世，就算再好，再妙的借口对于事情本身没有任何用处。在一生为何有那么多失败呢？不是因为缺乏毅力而是因为那一向麻醉着我们的借口。而为什么有些人做事快而有些人做事慢呢？是因为做事快的人不找借口，而做事慢的人把宝贵的时间和精力放在一个如何寻找适宜的借口上，而忘记了自我的任务，并最终成为一个失败者。

其次，借口给人带来的危害是让人消极的。如果养成了寻找借口的坏习惯，则每当遇到困难和挫折时，就会想方设法的去寻找各种各样的借口，而不是去勇敢的克服困难，战胜困难。很长时间因为有许多充足的理由和借口可找，人们就会

疏于努力，不会再争取成功。到最终正是因为这种心态剥夺了个人成功的机会，让人一事无成。

同时，爱寻找借口的人大多都是因循守旧的人，他们缺少一种创新精神和自动自发的工作本事。借口常常会让它们躺在以前的经验上。因为也许他们在工作中作出创造性的成绩也往往是徒劳的。

或许在人们的日常生活中都会有这样的经历，清晨被闹钟从睡梦中惊醒，想起该起床上班了，同时却又享受着被窝的温暖，一边不断对自我说“该起床了”可是，心里却想着为自我寻找借口“再等一会”于是又躺在床上五分钟甚至十分`````又有一些人每当要付出劳动时，总会为自我寻找一些借口，总想让自我舒服些，简便些。

《没有任何借口》让我受益匪浅，让我们每个人都要认真体会并牢固树立的观念，工作中如此，做人也如此。

没有任何借口读后感心得体会篇九

读完《没有任何借口》这本书后，给我印象最深刻的是：彻底的原谅。

原谅自己。在这之前，我总是觉得生活很不公平，总是觉得自己的生活很不幸。觉得生活满是无奈，觉得生活看不到希望。我将这些负面的思想全部归结于：家庭的变故，情感的失败。突然我发现如果我总是生活在已过往的生活和情感里，我将会永远也看不到明天和希望。而如果我想改变这些状况，我能做的就是我必须要看清现实，原谅曾经的自己，以一颗乐观和热情的心态去面对生活。不要再为自己的消极寻找任何的借口。对自己的生活和人生负责，用一颗轻盈的心开始新的学习和成长。

原谅别人。如果我总是生活在过去的仇恨里，总是记住曾经

别人带给我的伤害有多大。总是将焦距点聚集在了那些事儿上面。那我将错过沿途无限美好的风景。错过人生不可多得的机会。对曾经放手，释放别人对我们生活施加的控制，我们才可以前进。

原谅环境。有时候环境不是我们能控制的，这很无奈，我们要想好好的活着，我们就得去原谅环境。原谅所处的环境才能掌控环境。努力去做，不要抱怨外界，抱怨外界很容易，即便是我们知道内心的坚强才是最重要的。

当我们学会原谅的时候，就会珍惜眼下的环境和遇到的人，就会以一颗积极的心态去面对生活的压力和挑战。

没有任何借口读后感心得体会篇十

“没有任何借口”——是美国游骑兵学院奉行的最重要的行为和思想理念。猛一看书名，有一种强硬、冷漠、不近人情的感觉，但仔细品味之后却深刻体会到它的内涵；没有任何借口实质上就是一种负责敬业的精神，是一种服从、诚实的态度，是一种完美的执行能力。它是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，其核心就是敬业、责任、服从、诚实。

其实，在我们的身边就有具备这种精神的人：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。他们爱岗敬业，对待工作一丝不苟。他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，从而成为可信赖的和承担学校重任的骨干力量。”

但同时，在日常工作中，我们也会经常听到各种各样的借口“这肯定不行”，“那不可能的”，“我不懂的”，“我做不好的”，“到时候再说吧”。当然我也常常给自己找各种各样的借口。然而，在每个借口的背后，都隐藏着丰富的潜台词，只是我们不好意思说出来，这个借口是让我们暂时逃

避了困难和责任，获得了一种心理安慰。而这种安慰可能就是致命的，它对你的现存状态无动于衷，并且给你一种心理暗示：你克服不了客观条件造成的困难。在这种心理的暗示引导下，你就更不会去思考克服困难，完成任务的方法了，哪怕是只要改变一下角度就可以轻易达的目的的。为自己寻找借口所带来的危害一点都不比其他任何恶习少，它让你失去了一次次成长和锻炼的机会；它让你失去别人的信任，包括领导、同事、朋友，作为教师的我们，这个“别人”自然还包括我们的学生。

美国的一位成功学家格兰特纳说过这样一段话，在出示这段话之前，我想问问在座的老师，你认为自己有系鞋带的能力吗？……格兰特纳说：“如果你有自己系鞋带的能力，你就有上天摘星的机会！让我们改变对借口的态度，把寻找借口的时间和精力用到努力工作中来。因为工作中没有借口，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！”

所以，对待“借口”，我们的态度应当是坚决的摒弃。作为一名教师，应当贯彻这种“没有借口”的思想，全身心地投入到工作中，多花时间去寻找解决问题的方案，以平和的心态，认真对待每一项工作任务，相信通过大家的努力，伴随着暂时的失败带来的借口会慢慢变少，完成任务的喜悦也逐渐增加。

首先，不要让推卸责任成为习惯

也许你会否定这种看法：推卸责任可以和习惯联系在一块吗？有这么严重吗？是的，正是这种经常性的习惯在影响你的潜意识，你的潜意识进一步地影响着你的习惯行为。所以，我们应该加强自己的责任感与主动性，并让主动性与责任感带着我们驶向更为宽广的领域。

其次，让认真工作成为你的习惯

首先，让工作成为你的爱好，这样，因为有爱，所以你会想办法对所爱之物做出贡献。其次，工作给予了我们生活的保障、心智的发展与自我的完善，也给予了我们未来的憧憬、奋斗的激情与灵感的原动力。所以，我们有必要将它视为珍爱之物，并将它恪守成习惯。

最后，让行动与全力以赴，见证我们的优良习惯。

只有立即行动，才能平定心中的惶恐。只有全力以赴，才能见证历程的辉煌。我们不愿让时光蹉跎了本应灿烂的岁月，不愿让退缩模糊了本是鲜明的路线，更不应让借口断送了本该属于自己的风采！

最后，我用本书作者的一句话，与大家共勉：“保持一颗积极，绝不轻易放弃的心，尽量发掘你周边人或事物最美好的一面，从中寻找正面的看法，能让自己有向前走的能力。而不让借口成为我们成功路上的绊脚石。”

没有任何借口读后感心得体会篇十一

毕业于西点军校的布瑞斯巴勃根据自己游骑兵的经历，写了《没有任何借口》一书。

作为公司的一员，我一直在思考：如何提高团队的执行力和工作效率，如何提高团队工作的有效性？《没有任何借口》一书告诉我们：一个人最重要的准则是自省并自我改善，通过紧张和压力培养坚持不懈的精神。管理者必须敢担当、审时度势、不找任何借口，并养成永不放弃的习惯。现实生活中，从婴儿食品到人造卫星，都是把一个个想法付诸行动的结果。如果你想做一件事，那就立刻去做，不要拖延，不要给自己找借口，否则你的一切能力、创意、水平都等于零。

现在立即行动起来，不要被拖延束缚住手脚，不要再给自己找任何借口和理由，想到马上就去做，这是我们提高工作效率

率和自省能力的重要一步！

没有任何借口读后感心得体会篇十二

读完《没有任何借口》，感想似乎很多，但要表达出来，似乎又没有什么可说。

是的，改善思维，改变习惯，确实很难，常言道：江山易改，本性难移。但是我想只要认识到了，就是新的起点。一个人只有不断的完善、挑战自我，那么他的人生才是丰富多彩的。

《没有任何借口》就是你完善自我的良师益友。

没有任何借口，它强化的是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；它体现的是一种服从、诚实的态度，一种负责、敬业的精神，一种完美的执行力。

借口是拖延的温床，借口的实质是推卸责任；

借口一旦成了习惯，做了“错事”你也会觉得理所当然；

借口一旦成了习惯，这粒“思维的麻醉剂”，最终会使你变得消极而一事无成；

服从是一种美德，执行不讲任何条件；

纪律是敬业的基础，工作就意味着责任；

工作中没有小事，牢记你的责任立即行动，全力以赴，优劣、对错、功过，自会有人评说。

没有任何借口读后感心得体会篇十三

在国际上，来自美国西点军校的毕业生在各自的领域中都能获得非凡成就。这应该说跟西点军校最重要的`行为准则和授予每一位学员的理念是有直接关系的，这些行为准则和理念造就了学员们自身的坚强的毅力和非凡的能力，鞭策学员们在以后的工作领域中发挥自己的潜能。

美国西点军校奉行的最重要的行为准则和理念是什么呢？那便是：“没有任何借口！”。

《没有任何借口》一书，其核心是一种负责、敬业的精神，一种服从、诚实的态度，一种完美的执行能力，一个良好的团体精神和合作能力。西点军校对学员长期的理念灌输和引导，使学员们都具有强烈的责任心、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。就因为团队的每一位成员都具备这样的高素质和高能力，不管团队遇到怎样的困难，都会想尽办法去完成，而不是遇到困难就退缩和推委，不但迎难而上，而且还要为了完成任务去开拓创新，使团队战无不胜，成就卓越。

通过学习《没有任何借口》一书，让我对“没有任何借口”这一理念有了更深刻、更全面的理解。作为一位基层员工，我浅谈一下员工必须具备的素质。

首先，作为团队中的一员，纪律、敬业是每位员工必须具备的要素。在接到任务时，服从是美德，是行动的第一步。一个高效的企业，一位优秀的员工，都必须有服从意识，认同公司的价值观念，与团队达成共同的目标，积极围绕目标进行工作。就如在我们的企业里，每位员工都具有强烈的纪律意识，在不允许妥协的地方绝不妥协，在不需要借口时绝不找任何借口，这样能使企业建立起一个崭新的工作局面。同时每位员工严格服从，并不找借口地进行执行，是每个企业期望的好员工。

其次，作为企业中的一员，忠诚、责任感是必须的习惯。因为工作就意味着责任，责任意识会让我们表现地更加卓越。在这个世界上，没有不用承担责任的工作，相反，职位越高、权力越大，相应地肩负的责任就越重。就需要我们更加尽职尽责地树立起责任心，把责任感作为自身的一种习惯，一种常态。在我们的一生中，始终会贯穿着对企业，对家庭、对亲友需要承担起该承担的责任，因此忠诚、责任是必须的习惯，没有责任感的人是不成熟的人。

作为团队中的一员，做最优秀的员工是每一位员工的目标。优秀的员工是具有高度责任感和创造力的人，优秀的员工能充分享受工作的乐趣和荣誉，同时因为优秀的员工会努力工作，工作能带给他们足够的荣誉。如此良性循环，是一个企业迫切追求和努力寻找的。

《没有任何借口》一书，鼓励了我如何学会适应压力，并把压力变成动力。如果遇到困难，是要努力去寻找解决困难的方法，而不是为完不成任务去寻找借口。我想：不论过去对工作的态度究竟如何，都并不重要，毕竟那已经过去了，重要的是：从现在开始，我要时常抱着一颗感恩的心，努力做一个优秀的员工！因为在一次次想办法完成工作任务的过程中我能积累丰富的经验，并一次次的体会到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继续不断地得到锻炼和提升。

没有任何借口读后感心得体会篇十四

国庆节期间，因为怕拥挤，窝在家，我认真地读了《没有任何借口》这篇被誉为最完美的企业员工培训文章，受益匪浅。

“没有任何借口”，当人们初次听到这句话，第一反应就是“这怎么可能”？有些人甚至会萌生一种逆反心理，会认为这句话太官僚，提法太左、太偏激、太苛刻、太严厉，不

尽人情，缺乏严谨性和科学性。但正是因为这句看似不近人情的语言，使它成为美国西点军校两百年来最重要的行为准则。“没有任何借口”是西点军校传授给每一位新生的第一个理念。在西点军校，强调下级对上级的要求必须无条件服从。在“没有任何借口”这句理念的约束下，从西点军校走出了许多叱咤风云、功绩卓著的高级将领，培养了众多杰出人才。

或许有人会说，这样的事只能发生在军队里。其实不然。随着各行各业竞争日益激烈，现在众多著名的企业和单位都把“没有任何借口”奉为价值观和员工必修课，原因就在于“没有任何借口”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。

人的一生，与责任相伴。一个人如果离开了应该承担的责任，遇到什么事情总是喜欢找“完美的借口”，就失去了生存的价值。每个人、每个家庭、每个单位都有各自不同的角色。在家里要对家庭成员负责，在单位要对从事的那份工作负责，在社会要对社会负责。只要我们做到对自己的一切负责，从事任何一项工作都想尽方法，做到“殚精竭虑”，才能不断提高自身能力素质，赢得别人的信任与尊重，最终不年华虚度。

“没有任何借口”同样是提升公安队伍凝聚力的重要准则。公安机关作为半军事化单位，从基层所队到公安部，没有服从，各项工作难于开展；没有服从，各项任务难于完成。服从并严格执行命令，是完成任务的重要保证。在公安工作各项任务日益繁重的今天，如果我们抓工作总是敷衍塞责，推三阻四，出了问题总是寻找各种借口为自己开脱罪责，久而久之，将严重损害人民警察的形象，败坏公安机关的声誉。这种行为与全心全意为人民服务的宗旨背道而驰。作为公安队伍中的一员，我们只有少找借口，不找借口，老老实实、踏踏实实、扎扎实实地干好本职工作，不断提升执行能力，

才能真正担当起巩固共产党的执政地位，维护国家长治久安，保障人民安居乐业的伟大历史使命。

日常工作中，不难发现“找借口”的影子：当我们不愿意参加学习时，会以工作忙为借口；当工作多，任务重时，我们会以警力不足为借口；当命案难于侦破时，我们会以找不到相关线索为借口；当我们化解群众矛盾，解决群众纠纷工作难度大时，会以老百姓太“刁”、素质差为借口；当违法违纪身陷囹圄时，会以领导对自己日常管理教育监督不严为借口……遇到困难和矛盾时，有些同志不是积极想办法去解决问题，而是找各种理由为自己搪塞；因为不作为、乱作为、不履职尽责、偷奸耍滑等原因造成的群众上访、聚众闹事等问题，直接责任者不是认真进行自我反省，自我剖析，而是把更多的心思和精力放在努力为自己寻找各种各样的借口上，让借口成为自己的挡箭牌和开脱罪责的理由。说到底，找借口的最大好处，就是掩盖自己的过失，把应该承担的责任推卸掉，使心理上得到暂时的慰藉和平衡。如果我们在工作上一味地为自己找借口，就会使借口成为麻痹思想的“温床”，并形成“恶性循环”甚至“青蛙效应”，这不仅是对自己的不负责，更是对整个公安工作的不负责。

书中有一句话值得我们铭记在心：“记住，这是你的工作！”正是由于一些善于找借口的人疏忽了这句话的存在，所以才一而再，再而三地通过找借口来解脱自己的过失。“没有任何借口”看似冷漠，缺乏人情味，但若是能真正理解其深刻涵义，悟出其中道理，就可以激发一个人最大限度的潜能。将其放到日常工作中，也有着非常重要的指导意义。在工作中，不要把过多的时间花费在寻找借口上，做错也好，失败也罢，有时间找借口还不如静下心来认真总结原因，反思教训，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认真抓好了，做到位了，失败转向成功也不是没有可能。工作中，只要我们时刻树立“没有任何借口”的理念，多花时间去寻找解决方案，调整好心态，多做实事，相信总可以找到解决办法。

总之，无论我们面对什么样的困难、矛盾和问题，都不要为自己寻找一丝一毫的借口来逃避责任，这才是真正对人生负责的态度。因为，工作没有借口，人生没有借口，失败没有借口，成功永远与喜欢寻找借口的人无缘！