

2023年读没有任何借口心得体会(优质10篇)

工作心得不仅可以帮助我们发现自身的不足和局限，还可以挖掘和分享成功的经验和方法。接下来，小编为大家带来了一些同学们的军训心得，希望可以给大家的写作提供一些启示和指导。

读没有任何借口心得体会篇一

寒假蛮清闲，为了不使自己闲着，于是将高中时买的一本好书——《没有任何借口》重新精读了几遍。可能是以前我的社会阅历不够多吧，读完那书后总是没啥体会。然而，这次重读了此书后，却深有体会。

《没有任何借口》一书，是美国的费拉尔·凯普所著。该书的核心理念就是“没有任何借口”，而“没有任何借口”则体现了一种负责、敬业的精神，一种服从、诚实的态度，一种完美的执行能力。美国最好的军校——西点军校就把“没有任何借口”作为其学生的最重要的行为准则，所以它能够培养出那么多优秀的人才，同时也使西点军校的毕业生在任何一个团体都能表现出良好的团体精神和合作能力。正是由于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，从而使得他们能够成为美国各行业的领军人物。

让我们改变对借口的态度，把寻找借口的时间和精力用于努力工作。因为工作中没有借口，人生中没有借口，失败没有借口，成功也不会垂青那些寻找借口的人！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责任感和危机意识、热情和积极性、城市 and 信任，从而从内部击溃整个集体的凝聚力和战斗力。我们对待借口的态度应当是坚决的摒弃。“没有任何借口”的执行准则相当于我们国家军队的“军人以服从命令为天职”口号。此书通俗易懂，却有一种

内在的精神，它所阐述的以“敬业、责任、服从、诚实”为核心的理念，对我们自己今后的发展有重要的现实意义。精读此书，我觉得以下几点最为重要：

作为学生，我们就应以学习为己任，这体现了敬业的精神。在学习生活中，我们大学生要始终有一颗平常心，要踏踏实实的对待学习生活中的每一件小事。书中有着这样一句话：“你能完全控制的东西只有你的思想和行动。理解了这一点，思想就获得了解放。”的确，进了大学，我们自己可支配的时间多了，所处环境里的诱惑也多了。倘若，我们不能把持自己的思想和行动，没有自己的主观想法，任意放纵自我，随波逐流，那么我们的大学学习生活将不能取得任何成就。因此，我们应该自发主动地安排自己的学习和生活，应该随时准备把握一切可用于学习的时机，展现超出一般学习要求的表现，以及拥有“为了完成学习任务，必要时不惜打破常规”的智慧和判断力，要勇于对自己的学习负责，要勇于对自己的行为负责，像书中要求的那样，“要更加自我负责、自信自强”，发现不足，寻求突破。大学生要想在学习上有所突破，首先就应是对学习负责，也就是要有责任心。

不论做啥事，都应该竭尽全力。这种精神的有无，可以决定一个人日后事业上的成功与失败。我们在学习的时候，要以火焰般的热情，去做好每一天的学习任务。责任就是我们学习的的内在动力，有了这种内在的动力，学习才能使是主动的、积极的、认真的、发自内心的。有责任心的人，无论处在什么职位，什么岗位，都能自觉的意识到自己所担负的责任。有了自觉的'责任意识之后，才会产生积极、圆满的工作效果。没有责任意识和不能承担责任的人，是不可能在其岗位上取得成就的。由此可见，责任是干好一切事情的的前提。

众所皆知，一个人之所以平庸，并不是因为能力的不足和信心的缺失，而是在于平时养成了轻视工作、马虎拖延的习惯，以及对工作敷衍了事的态度。要想超越平庸，必须要改变工

作态度，以服从、诚实的态度，负责、敬业的精神，积极、扎实的执行能力去工作才能完成自我的超越。而此书给了我们平庸的理由，想超越平庸就要从消灭“借口”开始。要想选择完美，就要把热情和责任完美的结合，就要把责任和执行完美的结合，并且应把这点作为工作最终的目标。因为完美意味着一种全方面的奋斗，一种无怨无悔的选择。对待每项自己喜欢或不喜欢、容易或棘手的工作，都要以一种责无旁贷的心态，一种积极进取的精神，一种坚忍不拔的意志，一种求真务实的作风，充分发挥个人的主观能动性和创造性，追求工作的完美，尽自己所能把工作做到最好。要实现成功的惟一方法，就是在做事的时候，抱着非做成不可的决心，要抱着追求尽善尽美的态度。

而世界上为人类创立新理想、新标准，扛着进步的大旗，为人类创造幸福的人，就是具有这样素质的人。无论做什么事，如果只是以做到“尚佳”为满意，或是做到半途便停止，那他绝不会成功。

纪律，在《辞海》里是这样解释的：纲纪法律，指要求人们遵守业已确定了的秩序，执行命令和厉行自己职责的一种行为规则。正如《没有任何借口》的作者费拉尔·凯普所说：“一个团结协作、富有战斗力和进取心的团队，必定是一个有纪律的团队”。作为一个单位，一个集体何尝不是这样呢？严格的纪律，可以形成坚强的战斗力；可以取得令人骄傲的成绩；可以形成巨大效益。可见“纪律”二字对一个集体，一个团队的重要。纪律同样是一个人敬业的基础，一个人只要生活在人群中，就应该有约束，这约束就是纪律。最简单的纪律就是规章制度或曰条条框框。人的严格纪律性并非是一蹴而就就能形成的，更不能与生俱来，学习、培养、灌输是尤为重要的。它是从平时的一句话、一个动作、一件小事开始积累的。

比如：我们平时经常提到的上课要按时；要按规定的要求完成作业等等，这些看似小事，其实不然，大事就是从这些小

事折射出来的。通过这些平时的小事，纪律观念便深深地扎根于我们每个人的大脑中，从而形成每个人的强烈的自尊心、自信心、和责任感。纪律是保证一个团体战斗力的重要因素，也是发挥每个人最大潜能的基本保障，更是完成好工作根本保证。

服从完美执行的基础。服从，每个人都不陌生，从你降生到这个世界上，就和这两个字分不开了。小时要服从于父母，上学时要服从于老师，供职于某一单位，更是使我们每个人自觉和不自觉的与他相伴。你要服从你的上级，你的下级要服从你。服从就是无条件的，接到指令你就要在第一时间按指令去执行。其实，服从是一种社会秩序的建立，是一种伦理道德的展现。所以要建构一个有伦理、有秩序的社会，人人都应该养成服从的习惯。那么，一个团队、一个单位何尝不是如此呐！服从依对象不同，可分为三种层次：小人因畏惧而服从；好人因爱护而服从；智人因真理而服从。对于第一种服从，我们不敢恭维。一个人如果懂得服从真理，信仰真理，这个人必定心胸坦荡，必然大有可为，这就是有智能的人。这是我们应该追求更高层次的服从。服从并不是唯唯诺诺，没有见地，像一个没有感情的机器一样，每个人都有自己的见地。如果有不同意见，可以提出自己的建议，一旦组织决定了，就要坚决服从，没有任何借口的去执行，虽然这个决定可能会违背个人的本意。我对服从有这样的认识，服从是使你走向成功的阶梯，人生每一步何尝不是在遵循父母、师长的教诲下成长起来的，所谓的创造性、主观能动性无不是在服从的基础上而成立，否则，人的惰性就会极大地影响你的潜能，创造性的发挥出来。“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，但它却是最好的服从准则，可以激发出一个人最大限度的潜能。将它放到自己的学习中，也有着非常重要的实际意义。在学习中，不要把过多的时间花费在寻找借口上。正如书中所说：“没有任何借口的生活会使你远离那些阻碍你前进的消极思想”。我们的选择、我们的态度、我们的超越、我们的热情都建立在立即工作和立即行动上，只有行动才会让这

一切变成现实。

人总是渴望取得成功，虽然成功的概念因人而异，但追求的过程中，不可避免地会遇到挫折和失败。有的人直面挑战，在总结教训中奋力前行，最终达到了成功的巅峰。更多的人在反思时，习惯于把失败的根源归结于客观因素，对自己算是一种安慰，对外界算是一个“交代”，让借口消磨了责任心和事业感，最后一事无成。诚然，许多挫折是客观条件制约的结果，不以外因搪塞也因此显得更加难能可贵。在书中作者揭示了成功的定义：“要经常笑、尽量多地笑，从而赢得大家尊重、喜爱和赏识。要看到别人身上的亮点，不管你通过何种方式，都要使世界变得更美好”。成功是一个目标。作为一名学生，只有通过追求学习的跨越，才能体现个人的存在价值，获得极大的自我成就感。

当今社会的竞争如此的激烈、残酷，我们每个人都在为自己的一个位子而奋力拼搏。在这个打拼的过程中，有的人上升，有的人却下降，直至最后潦倒。当每个人都怀揣希望站在事业的起跑线上时，我相信，我们的憧憬都是一样的，我们对未来的期许也是一样的。但是，为什么在跑步的过程中，我们的结局却不一样呢？《没有任何借口》对此给出了最好的诠释：成功和失败看起来似乎天壤之别，但促成它们形成的原因，也许就是一些小小的细节，小小的习惯，比如：常常为自己没有完成的事情而寻找借口。“要成功，就不要给自己寻找任何借口”，这是这本书给我们最大的启迪。

把“没有任何借口”作为我们的行为准则，将会给我们的学习和生活带来极大的裨益！

读没有任何借口心得体会篇二

由于本人在读了此书后，深有体会。《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。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。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，从而成为可信赖和承担责任的人。美国成功学家格兰特纳说过这样一段话：“如果你有能力自己系鞋带，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！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”我们的态度应当是坚决的摒弃。“有效执行”是一种包含有丰富内涵的文化，是用于指导我们能够实现各项工作战略和目标的行为规范和价值观念，而要确立“有效执行”，必须用这种文化作为一种引导，并把这种理念深深植根于集体中的每一名成员心中，通过长期的努力去实现。

全书以西点军校没有任何借口执行命令的故事为引言来阐述如何让一个普通的员工成长为一个成功的管理者。这种“没有任何借口”的执行命令类似于中国部队的“军人以服从命令为天职”。感觉此书语言浅显易懂，却有一种内在的精神，它所阐述的以“敬业、责任、服从、诚实”为核心的理念，对我们自己的专业发展有重要的现实意义。通过对全书的泛读和对最后一章的仔细阅读，我深刻认识到以下几点。

一、敬业与责任——成就事业的有力支柱

在工作中，要始终保持平常心态，以扎实的作风、平和的心态尽职尽责地对待工作中的每一件事情，哪怕是一件毫不起眼的小事。书中写道：“你能完全控制的东西只有你的思想和行动。理解了这一点，思想就获得了解放。”在各种各样的工作中要善于去寻找需要做的事，哪怕这不是份内的事情，因为这也意味着我们发现了超越别人的机会。我们应该意识

到应该自发主动地开展工作，应该随时准备把握时机，展现超出一般工作要求的表现，以及拥有“为了完成任务，必要时不惜打破常规”的智慧和判断力，要勇于对自己的工作负责，要勇于对自己的行为负责，像书中要求的那样，“要更加自我负责、自信自强”，发现不足，寻求突破。一个人要干好自己的本职工作，首先应是对工作负责，也就是对工作要有责任心。不论做什么事，都应该竭尽全力。这种精神的有无，可以决定一个人日后事业上的成功与失败，一个人在工作的时候，要以生生不熄的精神，火焰般的热情，去做好每一天的工作，这就是我们工作的内在动力——责任，有了这种内在的动力，工作是主动的、积极的、认真的、发自内心的。那么，有效执行就会在我们身上体现的淋漓尽致，做到炉火纯青。人的能力是不一样的，但不管能力大小最重要的是有一颗强烈的责任心去干好工作。很难想象，一个对工作没有热情、没有责任心的人，会始终如一的高质量的完成好自己的工作？更别说创造性地开展局面了，有效执行在这样的人身上也就不会得到体现。

有责任意识的人，无论处在什么职位，什么岗位，都能自觉的意识到自己所担负的责任。有了自觉的责任意识之后，才会产生积极、圆满的工作效果。没有责任意识和不能承担责任的人，不可能成为优秀的员工。由此可见，责任是干好工作的前提。

责任心有时也来源于对工作的热情。一个人对工作有热情，心里就会有很强的责任感，这是事业成功的前提。当然对工作有热情或者说感兴趣，对于领导者来说，要做到知人善任，使其最大限度的发挥才能，最大限度的调动其工作积极性；对于一般人来说，职业一旦确定，就应该自觉的去培养这种对工作的热情和责任，这点尤为重要。

二、超越与追求——成就事业的“助推器”

一个人之所以平庸，并不是能力的不足和信心的缺失，而是

在于平时养成了轻视工作、马虎拖延的习惯，以及对工作敷衍了事的态度。要想超越平庸，必须要改变工作态度，以服从、诚实的态度，负责、敬业的精神，积极、扎实的执行力去工作才能完成自我的超越。而此书给了我们平庸的理由，想超越平庸就要从消灭“借口”开始。要想选择完美，就要把热情和责任完美的结合，就要把责任和执行完美的结合，并且应把这点作为工作最终的目标。因为完美意味着一种全方位的奋斗，一种无怨无悔的选择。对待每项自己喜欢或不喜欢、容易或棘手的工作，都要以一种责无旁贷的心态，一种积极进取的精神，一种坚忍不拔的意志，一种求真务实的作风，充分发挥个人的主观能动性和创造性，追求工作的完美，尽自己所能把工作做到最好。要实现成功的惟一方法，就是在做事的时候，抱着非做成不可的决心，要抱着追求尽善尽美的态度。而世界上为人类创立新理想、新标准，扛着进步的大旗，为人类创造幸福的人，就是具有这样素质的人。无论做什么事，如果只是以做到“尚佳”为满意，或是做到半途便停止，那他绝不会成功。

有人曾经说过：“轻率和疏忽所造成的祸患不相上下。”许多年轻人之所以失败，就是败在做事轻率这一点上。这些人对于自己所做的工作从来不会做到尽善尽美。你工作的质量往往会决定你生活的质量。在工作中你应该严格要求自己，能做到最好，就不能允许自己只做到次好；能完成百分之百，就不能只完成百分之九十九。不论你的工资是高还是低，你都应该保持这种良好的工作作风。每个人都应该把自己看成是一名杰出的艺术家，而不是一个平庸的工匠，应该永远带着热情和信心去工作。

三、纪律与服从——成就事业的根本保证

纪律，在《辞海》里是这样解释的：纲纪法律，指要求人们遵守业已确定了的秩序，执行命令和厉行自己职责的一种行为规则。正如《没有任何借口》的作者费拉尔·凯普所说：“一个团结协作、富有战斗力和进取心的团队，必定是

一个有纪律的团队”。作为一个单位，一个集体何尝不是这样呢？严格的纪律，可以形成坚强的战斗力；可以取得令人骄傲的成绩；可以形成巨大效益。可见“纪律”二字对一个集体，一个团队的重要。纪律同样是一个人敬业的基础，一个人只要生活在人群中，就应该有约束，这个约束就是纪律。最简单的纪律就是规章制度或曰条条框框。人的严格纪律性并非是一蹴而就就能形成的，更不能与生俱来，学习、培养、灌输是尤为重要的。领导和同志的帮助，每天、每时、每刻一点点的养成。他是渐进的从平时的一句话、一个动作、一件小事开始的，比如：我们平时经常提到的上、下班要按时；要按规定的要求着装等等，这些看似小事，其实不然，大事就是从这些小事折射出来的。通过这些平时的小事，纪律观念便深深地扎根于我们每个人的大脑中，从而形成每个人的强烈的自尊心、自信心、和责任感。纪律是保证一个单位战斗力的重要因素，也是发挥每个人最大潜能的基本保障，更是完成好工作，敬业的基础，是有效执行的根本保证。

读没有任何借口心得体会篇三

《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找了。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四

俗话说：“人从书里乖”，的确，我们从书中求知，从书中明理，书籍是人类进步的阶梯，读一本好书，就相当于交了一位好朋友。最近，我有幸结识了《没有任何借口》这位好友，因为，书中生动的事实，充分的说理让我深切地体会到：我们应该竭尽全力地做好自己的本职工作，应该全心全意为我们的客户服务，任何没有做好工作的借口都不应该存在，否则，那就是对自己、对单位、对整个企业不负责任的表现。

在其位，谋其事。在什么岗位都应做好自己的本职工作，用电客户就好比我们的衣食父母，我们的每一寸生存空间都是他们给予的，我们是没有理由不能让他们满意的。

在我还没有读过这本书以前，我并不是这样认为的。众所周知，窗口服务是收费员的本职工作，需要直接和用户打交道，我们的工作除了收取电费之外，还需要向用户讲解电价政策、用电知识和解答用户有关问题咨询，接触到的是各层次的客人。遇到讲道理的还好，遇到那些胡搅蛮缠的那可就有理也说不清了。记得有一次一位用户在交电费，他问了我一句什么我没听清，没有及时回答他，他马上就说：“你聋了吗？我在问你呢？”然后还说了很多很难听的话，当时所有在场的其它客户也表现冲动，虽然觉得很委屈，但我强忍住泪水仍然耐心地回答了他提出的问题。工作中，这样的情况太多了。8月份我所信息系统升级，设置了违约金这项收费后，一

些不按时交费被扣了违约金的用户觉得心理不平衡，经常在我们面前骂骂咧咧，甚至拍桌子摔板凳，面对众多客户的不理解，我对这项工作产生了厌烦的情绪，在我仔细读过《没有任何借口》这本书之后，我深深地反思了自己的行为，觉得用户对我们不满意，那说明我们的工作还没有做到位，我们应该找出自己做得不足的地方，并努力改正它，而不是一味强调这个用户是如何刁蛮甚至去与他发生争吵。

《没有任何借口》虽是美国西点军校学生的行为准则，与我们非军人身份的供电职工看似一点都不搭界，然而该书核心是敬业、责任、服从、诚实。这一理念有助于提升供电企业凝聚力；秉承这一理念，更有利于建设一支坚强有力的供电团队。

转变服务观念，老同志已经为我们做出了榜样。营抄班五十多岁的职工李长顺，离退休只有一年了，但他仍然不分白天黑夜兢兢业业地工作，从不因为年纪大、待遇低而放松对自己的要求。

转变服务观念，单位领导为我们作出了表率，我们所的三位所长，长期深入工作第一线，遇到有些麻烦问题，不理解我们工作、粗鲁蛮横、出言不逊的用户，他们并不把矛盾推给下属，而是耐心细致地做说明解释工作，及时有效地处理好即将激化的矛盾，让用户满意而归。

转变服务观念，全所员工安全意识、工作质量、责任感加强了，忘却双休，不分昼夜及时处理缺陷，维护电网安全运行；严冬酷暑串街走巷，挨家挨户抄表、收费、收集客户意见，适时想办法解决问题。严格执法查取违章用电，堵塞跑、冒、滴、漏。默默无闻的敬业奉献，忘我工作的平凡事例太多太多。

我们的企业就像一个巨大的系统工程，是团结、协作这根强大的电缆把我们串联在一起，让我们在不同的岗位上发光发

热，我们没有理由让这一巨大的系统工程。在自己的环节发生故障，让我们恪守“敬业、责任、服务、诚实”的职业理念，用我们火热的激情来铸就电力事业明天的灿烂辉煌。

读没有任何借口心得体会篇五

我们中的绝大多数人，可能不仅习惯了常说这些“借口”，而且也习惯了别人向我们用“借口”来解释。我们习惯了用这些借口来解释我们在学习、工作、生活中所遇到的困难。也许我们认为这是一种正常，甚至是一种积极的心态，可什么时候我们真正静下心来想过，其实这就是一种逃避困难的借口。

可是这些“借口”真正影响了我们什么，是自身事业的进步、自我价值的实现，还是得过且过的平庸岁月？根据马斯洛的五个需要层次理论：人的需要可以分为五个层次，依次是生理需要、安全需要、归属感和社会交往需要、尊重需要、自我实现需要。其中最低层次是生理需要，最高层次是自我实现需要。这些“借口”又帮助我们实现了哪个层面的需要呢？在看完没有任何借口后，我才深刻的发现到我们处处在“借口”之中，我们平时很正常的话基本上都成了“借口”，这也正是我们绝大多数人距离实现自我价值还有很远距离的原因。

读没有任何借口心得体会篇六

生命的意义在于奋斗，奋斗的价值在于付出，不是为自己，也不是为别人，为了自己所爱的事业。

正如《没有任何借口》中所述，“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个理念。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。

《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。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。美国成功学家格兰特纳说过这样一段话：“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！”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。所以对对待“借口”我们的态度应当是坚决的摒弃。“有效执行”是一种包含有丰富内涵的文化，是用于指导我们能够实现各项工作战略和目标的行为规范和价值观念，而要确立“有效执行”，必须用这种文化作为一种引导，并把这种理念深深植根于集体中的每一名成员心中，通过长期的努力去实现。

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、更全面的把握。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。

让我在以后的工作中：

要做到没有任何借口，立即行动。我们的工作最终目的就是把工作做好，在相应的时间里，实现最大效益，任何的借口和拖延都将成为工作的敌人。我们的选取，我们的态度，我们的热情都将建立在立即工作和立即行动上，只有行动才会让这一切变成现实。

要做到态度端正，直面指责。在今后的工作中，我将始终持续平常心态，“不以物喜不以己悲”，不以缺点，挫折而自弃，不以成绩，成功而自豪，以扎实的作风平和的心态尽职尽责的对待工作中的每一件事，哪怕是意见不起眼的小事。

在今后的工作中，我要明确自己肩负的责任和使命，要怀着一颗感恩的心，一种积极进取的工作态度，一种顽强拼搏的毅力，在工作中不找任何借口，从思想中形成动力，把工作变成一种艺术，为我们法院的发展贡献自己的力量。

读没有任何借口心得体会篇七

在前言部分，作者讲述了一段他的亲身经历。登上运输机，准备第一次降落训练，所能依靠的只有装着降落伞的背包。

离地一千两百五十英尺的高空中，降落伞没有从后背弹出来。

怎么办？闭上眼睛，想象一下那个场景。是不是脑袋“嗡”得一声就大了，血液迅速向头顶涌去，惊恐、绝望……，大脑一片空白，心脏在扑通扑通地狂跳。之后出现在脑海中的第一个念头是什么？我怎么那么倒霉，拿到一个坏的背包？是谁整理的这个背包？抱怨完然后开始后悔，我不该来参加训练，我不该来上这个军校，那么这样的险境就不会出现……诸如此类。原谅我平时的经历有限，无法完全体会到那样的危机时刻的感受，想必比我上面的描述要丰富很多。

离地一千两百五十英尺的高空，身体在急速向下坠。有多少时间可以利用？在落地之前打开降落伞。

“长官，没有任何借口”不要抱怨！不要发牢骚！不要指责！接受这一切！接受责任！我想成为一名空降兵！这是我的选择！

“如果绳索缠绕起来了，就要像踩自行车那样摆动双脚。”

在危急时刻，作者摆动双脚，出现了奇迹，缠绕的绳索解开了，降落伞打开了，给了作者生命与时间去享受这个世界的荣光，等待着最后的落地。

高空中，每分每秒都是那么宝贵。哪怕是片刻的分神，为自己去找借口，都无法迅速做出反应，无力扭转糟糕的形势，无法从巨大的困境中摆脱出来。

虽然我们不会像作者那样面临如此危险的境地，但道理是一样的。当我们在为自己找借口，在不停的抱怨，不断的发牢骚，不停的指责时，负能量就包围了我们，它就像一个漩涡，像一个沼泽，让我们越陷越深，无法自拔，我们的大脑回路也好像习惯了这样的模式。

我们总能给自己找到不优秀、不完美、不成功、不努力、不奋斗的借口。

读没有任何借口心得体会篇八

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。书中也给出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、第三次去寻找借口，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.但是也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。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九

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，领导本身就具有其权威性，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十

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！