



张力杰◎编著  
HONGYANGCHIKUJINGSHEN  
ZHENGZUOYOUXIXIUYUANGONG

# 弘扬吃苦精神 争做优秀员工

★**对着困难摇头，就无权在胜利面前点头微笑。**  
困难，是动摇者和懦夫掉队回头的便桥，更是勇敢者前进的脚踏石。

大任于斯人也，必先苦其心志，  
体肤。

**吃苦是通向幸福的桥梁。吃得苦中苦，方为人上人。**

中国言实出版社

★ 对着困难摇头，就无权在胜利面前点头微笑。  
困难，是动摇者和懦夫掉队回头的便桥，更是勇敢者前进的脚踏石。

# 弘扬吃苦精神 争做优秀员工

I-272-92  
2670

张力杰◎编著

HONGYANGCHIKUJINGSHEN  
ZHENGZUOYOUXIXIUYUANGONG

中国言实出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

弘扬吃苦精神 争做优秀员工/张力杰编著.

—北京:中国言实出版社, 2012. 1

ISBN 978-7-80250-691-6

I. ①弘…

II. ①张…

III. ①企业—职工—职业道德

IV. ①F272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 240457 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64924735(邮 购)

64924880(总编室) 64914138(四编部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京绿谷春印刷有限公司

版 次 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 13.5 印张

字 数 165 千字

定 价 32.00 元 ISBN 978-7-80250-691-6/F • 392

吃苦耐劳可以说是人生立业之本,也是古今中外一切成功人士共同具备的优良品质之一。无论何时,那些能成就一番事业的人,无一不是脚踏实地,勤勤恳恳,吃苦耐劳的人。这很值得每一个希望事业有成的人思索、效仿。

拥有吃苦耐劳的精神,才能真正地肩负起自身的责任,尽职尽责地把工作做好。当我们拥有吃苦耐劳的精神后,才敢于勇于面对工作中的难题,有效地解决工作中出现的问题,为企业的发展奉献出自我的力量。当我们拥有了吃苦耐劳的精神,便能在工作中保持积极主动的态度,把企业的事当作自己的事,要求自我把工作做得更好……可以这么说,吃苦精神是一种责任,是一种要求,更是一种勇气。事实上,在现今的职场中,企业最喜欢、最欢迎的就是拥有这种吃苦耐劳精神的员工。一些相关媒体的报道也为此提供了旁证:一些用人单位在招录新人时表达了这样一个共同的观点,我们要的并不是只有高学历的人,更需要的是那些在工作中能吃苦、肯从小事做起的真正的优秀人才!

令人遗憾的是,随着社会的发展与进步,人们生活水平的提高,这种优良的品质却在许多人身上越来越难以看到。一些人虽然希望能得到较好的发展,但因为缺乏吃苦耐劳的精神,虽然身在职场,却在很多时候身在曹营心在汉、这山望着那山高,难以安下心来踏实工作。结果一段时间过去了,大事干不来,小事做不好;单位换了很多个,水平和能力没长多少。凡此种种,都与心浮气躁、缺乏吃苦耐劳精神有关。

由此可见,在现今竞争激烈的环境中,是否拥有吃苦精神直接决定了一个人职场与人生的发展,同样也让我们看到,“吃苦精神”是一个人在职

场中最强有力的竞争力。身在职场中的你难道不想得到更好的发展,成为深受企业所欢迎的职场红人吗?那么,就从现在开始,多一点吃苦精神,给自己更高的要求,用一个优秀员工的标准来要求自己吧!

《弘扬吃苦精神 争做优秀员工》结合当前职场的情况,引用贴近现实的案例,进行通俗化的解读,让身在职场中的我们更进一步明白吃苦精神的重要性,继而用更高的标准要求自己,在工作中做得更好,在推动企业发展的同时,成就自我职场的辉煌。

# 目录

## Contents

### 第一章 吃苦耐劳，优秀员工必备的精神品质

只有认真面对自己的工作，发挥不怕苦不怕累的精神，才能把工作做好，才能为企业带来发展，才能为自我发展奠定良好的基础。

1. 优秀员工 VS 普通员工 /2
2. 敢吃苦才能把工作做得更好 /5
3. 没有责任心就没有吃苦精神 /7
4. 勤奋是吃苦耐劳的最佳体现 /10
5. 敢于吃苦的人从来不会抱怨 /14
6. 不怕吃苦就是敢于接受有难度的工作 /18
7. 做一个主动履行职责的人 /21
8. 严格要求自己，做一名优秀员工 /25

### 第二章 勇于担当，用责任感成就职场的辉煌

勇于担当工作所赋予的责任，争做优秀。在现今竞争激烈的环境中，只有做到这一点，才能不断进步，进而获得事业上的成功。

1. 始终知道自己的职责所在 /30
2. 对工作永远不要挑三拣四 /33
3. 做好才是你唯一的目标 /36
4. 敢说：这就是我的责任 /40

5. 乐于接受“苦差事” /42
6. 将责任感体现在每一个细微之处 /45
7. 拼命工作提高业绩 /48
8. 敬重自己的工作,拒绝“差不多” /52

### 第三章 任劳任怨,埋头苦干才能创出好业绩

即使没有一流的能力,只要有勤奋踏实的工作精神,也能将工作做好;反之即使你的能力无人能比,却缺少勤奋精神,则难以成就事业。

1. 工作要的就是勤奋,要的就是不怕吃苦的精神 /56
2. 用 100% 的热情做 1% 的事 /59
3. 用心才能把工作做好 /63
4. 不抱怨工作,用心解决工作中的难题 /66
5. 拒绝浮躁,安心面对工作 /69
6. 耐得住寂寞才不会失落 /71
7. 少说多做,用行动证明一切 /75

### 第四章 自动自发,敢于吃苦才能少吃点苦头

要想得到更好的发展,就必须把工作做得更好,这就需要在工作中始终保持积极主动性,发扬吃苦耐劳的精神,做好任何与工作有关的事。

1. 积极行动,比什么都重要 /80
2. 善于比别人多做一点 /83
3. 主动付出才能积累职场资本 /86
4. 敢吃苦的人永远是职场的主角 /89
5. 永远不要等待老板来交代工作 /92
6. 做一个自动自发的人 /95
7. 百分百地完成工作任务 /98





## 第五章 顽强拼搏，具有战胜一切困难的勇气

工作中遇到困难、阻碍在所难免。只要拥有顽强拼搏的精神以及战胜一切困难的勇气，就能妥善地解决难题，顺利地完成任务。

1. 积极主动面对工作中的难题 /106
2. 关键时刻要敢于毛遂自荐 /109
3. 想办法解决问题而不是找借口逃避 /112
4. 一定要相信自己能够做好 /115
5. 坚持到底，永不放弃 /119
6. 拥有强烈的战胜困难的决心 /123
7. 别把问题看得太过复杂 /126

## 第六章 关注细节，千万别把小事当成是麻烦

细节决定成败。工作中的每一个细节都会对最后的结果造成影响。要想把工作做得更好，就必须认真负责地面对工作中的每一环节，把每一个细节做好。

1. 在优秀员工的眼里：工作无小事 /132
2. 认真面对小事才能做好大事 /135
3. 千万不要忽略细小的错误 /138
4. 越是被人忽略的小事就越要注意 /141
5. 以快乐的心情面对那些“小事” /144
6. 注重细节，不妨跟小事较较劲 /147
7. 在别人最容易忽视的地方找突破 /151

## 第七章 刻苦学习，积极主动提升自我的实力

“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，不断提升自我的知识和技能，才能应对工作中层出不穷的问题，把工作做得更好。



1. 多学一点就多一份竞争力 /156
2. 主动学习,变劣势为优势 /159
3. 好的专业精神才能带来好的工作品质 /162
4. 刻苦训练,积极提升自我的业务能力 /165
5. 不断总结经验,同样的错不能犯两次 /168
6. 让自己成为不可替代的人物 /172

## 第八章 吃苦耐劳, 做永远忠诚于企业的员工

没有企业的成功就没有个人的成功。忠诚于企业,其实是对个人理想与价值的忠诚。要想成为职场中的精英,获得职场上的成功。就必须弘扬吃苦耐劳的精神,永远忠诚于所在的企业,把企业的事当成自己的事去做。

1. 拒绝抱怨,永远忠诚 /178
2. 始终记住:我就是企业的主人 /181
3. 约束自我,融入到团队之中 /185
4. 永远站在公司的立场考虑问题 /189
5. 只要有利于公司发展,就立刻去做 /192
6. 拒绝平庸,用行动铸就卓越 /196
7. 用高尚的职业道德成就自我 /200

## 附录

你是否拥有吃苦耐劳、争做优秀的精神 /205



## 第一章 吃苦耐劳,优秀员工必备的精神品质

只有认真面对自己的工作,发挥不怕苦不怕累的精神,才能把工作做好,才能为企业带来发展,才能为自我发展奠定良好的基础。



1

## 优秀员工 VS 普通员工

优秀员工与普通员工之间最大的差距,并不是在于能力,而是在于前者有不怕吃苦的精神,而后者却害怕吃苦:

我们每个人都希望能在职场中得到较好的发展,成为公司内不可或缺的人物。然而令人遗憾的是,能真正做到这一点的毕竟是少数,为什么会这样?那些得到老板与上司器重的员工跟普通员工之间的差距究竟在哪儿?在这儿,让我们先来看一个实例:

周猛与杨晨是大学时的同学,毕业后,在一次招聘大会上,他俩同时被一家企业聘用。报到那天,公司领导亲自领着他们参观工厂。来到一个车间,公司领导对周猛、杨晨说:“欢迎加入我们的企业,从今天开始,你们就是这个车间的工人了。”说完他把车间主任喊来,让主任给他们分配活儿,然后转身走了。周猛和杨晨还没回过神,车间主任就塞给他们一人一副手套,叫他们跟工人一起去搬铁块。

就在周猛犹豫时,杨晨说了一声“干活吧”,就已经弯下腰去搬铁块。这些铁块很沉,从来没有干过体力活的周猛只搬了几块,就大汗淋漓、气喘吁吁了。

安排他们做这样的重体力活,周猛觉得太意外了,刚来时的那份欣喜已消失得无影无踪。下班后,他们拖着沉重的双腿走出车间。周猛向杨晨提议:“我们去找老总,向他问个明白,为什么让我们当搬铁工!”杨晨想了想,劝周猛说:“老总又不是没看



过我们的简历,他这样安排一定有他的道理。”杨晨不愿去,周猛也只好暂时忍耐了。从此,他们上班的地点,就是这个车间。他们的工作,除了搬铁块还是搬铁块。周猛心里的不平、不服,像野草一样疯长,觉得在这儿做搬运工不可能有出息。而杨晨看上去却很平静,也不发牢骚,还多次劝周猛:“既来之则安之。至少这个企业给了我们就业的机会,我们应该把工作做好,如果连简单的工作都做不好,我们还有什么资格与人家谈升职?”

周猛越来越看不惯杨晨了,觉得他安于现状,逆来顺受,没有闯劲,不像年轻人!

一个月就这样过去了。周猛刚想找老总,老总却来了,他说:“从明天开始,为你们换个新的岗位。”周猛一听十分高兴。哪想到,所谓的新岗位,是厂子里最危险最艰苦的车间——冶炼车间。周猛读了几年大学,到头来竟成了一名烧炉工,他心里能平衡吗?

好不容易熬到实习期满,周猛壮着胆把自己想换工作的想法说了出来,老总和颜悦色地问周猛:“你希望做什么工作呢?”周猛愣了愣,他只是对眼前的工作不满,至于自己到底能做什么,他还真的没有想过,就支吾着:“至少,不能总让我在车间里干粗活吧。”老总点了点头,一挥手说:“好吧,既然这样,你到质检科吧,担任质检员,怎么样?”周猛一听,心里暗暗高兴:“不管怎样,我到底不用干粗活了!”

周猛就这样进了质检科。而杨晨依然留在钢炉前,与通红的钢条打交道,没有任何被调动的迹象。周猛几次劝杨晨去提意见,杨晨总是微笑着说:“不必了,现在的工作挺好的!”

周猛真的不知道杨晨心里面到底是怎么想的。然而让周猛怎么也没想到的是,就在几个月后,公司任命了一批新的干部,其中就有杨晨。直到这时,周猛似乎才明白点什么。

从上面的事例中我们可以看到,优秀员工与普通员工最大的区别,并不是在于他们有没有能力把工作做好,而是在于以什么样的态度面对工作,是不是能够服从组织的安排,担负起工作所赋予他们的责任,即便是被安排到最苦最累的工作岗位,也要求自己把工作做好。

事实上,在现今这个时代,人与人之间的聪明才智,或者说是能力,并没有多大的差距。对任何一个身在职场中的人来说,他们不能把工作做好,原因就在于他们缺少吃苦精神,在工作中老是挑三拣四,一遇到困难就退缩,一看到工作环境不好、条件艰苦就抱怨不已。试想一下,他们抱有这样的心态能正确地面对工作,把工作做好吗?

那些优秀的员工却不会这样,他们都知道,工作中的艰苦是种常态,也就是因为如此,无论他们面对什么样的工作,即便是把他们安排到再苦再累的工作岗位,他们都会欣然接受,并且以一种积极的态度面对,把做好它当成是自己应该承担的责任。也就是因为这样,他们才能把自己的工作做好,并一步步地走向成功。

在看完上面的事例后,你是否知道了“吃苦”精神的重要性?同样也知道了优秀员工与普通员工之间根本的差异在哪儿了呢!一点没错,他们之间最大的差异就在于怕不怕“吃苦”,是不是拥有敢于吃苦,不怕吃苦的精神。事实上,只要我们稍稍留意就可以发现,那些深受老板器重的员工无一不是不怕“吃苦”的员工,恰恰也是这种不怕“吃苦”的精神成就了他们在职场上的优秀。

你难道不想在职场中得到很好的发展吗?既然如此,为什么不向那些优秀的员工学习,像他们一样拥有吃苦耐劳的精神呢?



### 【职场真理】

在这个世界上没有任何一份工作不需要我们付出努力,更没有哪一份工作我们轻易就能将它做好。如果我们缺少吃苦耐劳的精神,怕吃苦,不敢吃苦,是很难真正地完成工作任务,把工作做好的。



## 2

## 敢吃苦才能把工作做得更好

只有敢于吃苦,不怕吃苦,才能把工作做好,继而从普通迈向优秀。

只要我们稍稍留意,就能够发现这样一个事实:在现今的职场中,那些能得到不断发展的人,都是不怕吃苦、敢于吃苦的人。事实胜于雄辩,在这儿,就让我们来看一个真实的例子,看看曾在2010年被评选为“全国劳动模范”的王海是如何凭借吃苦耐劳的精神一步步走向成功的。

只有初中文化的王海,是齐齐哈尔轨道交通装备有限责任公司二货车间国际焊接技师。当年,他走上工作岗位时,为了尽快掌握好气体保护焊的焊接方法,可是花了不少心思,查资料、做试验,再查资料、再做试验……如此反反复复,重复着单一而枯燥的工作,有时为了找到一个合适的焊接电流,王海得反复试验好几天。为确保焊接工艺不走样,每次王海都要随身带一把小尺子,对每一个焊件、每一个细微的尺寸,一遍又一遍、一分一毫地进行严格测量,寻找最佳的焊接配比。很长的一段时间里,他膝盖上的血泡都一直没有好过,常拿焊条的两根手指上也结了一层厚厚的硬茧。大家常常打趣地说,王海身上有“三多”,那就是焊条比别人用得更多、汗水比别人流的多、身上被烫出的伤疤比别人多。

正是靠着这种能吃苦、肯钻研的精神,王海很快掌握了气体保护焊的焊接方法,并形成了一套自己独特的焊接方式。平、立、横、仰全位置,高强钢、不锈钢、铝合金等多种有色金属均可操作,不仅焊接成型美观,而且工作效率极高。在2003年公司气体保护焊技能大赛中,他一举夺魁,获得电焊工种状元称号。大家开始对王海刮目相看了,于是请教他的人多了,向他学习技



术的人多了,前来找他解决焊接难题的人也多了——“王海操作法”也应运而生了。

通过上面所叙述的事例,我们可以看出,要想在职场中做出更加优异的成绩,从普通走向优秀,就必须发扬吃苦耐劳,争当优秀的精神。

为什么这么说呢?

首先,我们要清楚这样一个事实,那就是我们现今社会最大的特色就是竞争非常激烈。我们要想在激烈的竞争中不断地发展,很显然,就要在竞争中获胜。如何做到这一点呢?很简单,我们要做得比他人更快更好。

在现今的职场中,虽说人人都希望能更好地发展,可惜的是,却总是缺少那么一点点的吃苦精神,以至于在职场上难以有所突破。现在,就让我们再来看一个事例:

小柯很幸运,在一次招聘会上被某大公司相中而被录用。这家公司可是当地非常有名的大公司,很多人都想去那里工作。因此,与小柯熟识的人对此羡慕不已,当然小柯也为自己能进这样的公司而感到高兴。

按照约定的时间,小柯带着满心的喜悦前来报到。可是没想到的是,他竟然被派到生产车间,做了一名技术工人——确切地说应该是给一位老师傅做助手。

听到这样的安排,小柯就像是从天堂掉到了地狱,感到有些不满,不过并没有说出来。

那种工作确实够苦够累的,一天下来,小柯累得全身发酸,浑身上下油腻腻的。下班后,回到家他不禁埋怨起来,觉得自己可能是选择错了。他想辞职,然而想到现在的职场竞争激烈,工作难找,暂且打消了这个念头,心想:先做着吧,等找到好工作再说。

于是,小柯便在这家企业留了下来。人虽然在这儿心却不知道上哪儿去了。对于老师傅吩咐他做的事,因为怕脏怕累,他是能拖就拖,往往是到了最后一刻才仓促应对。

令小柯没想到的是,试用期还没结束,自己就被公司婉转辞退了。





在今天的职场中,类似小柯这样的人不在少数,他们总是抱怨自己的工作,觉得自己难以得到较好的发展,一切都是因为现在所做的工作造成的,却从来没有去想自己是怎样对待工作的。

我们要想在职场中得到较好的发展,就必须把自己的工作做好,试想一下,如果在工作中我们总是嫌苦嫌累,又怎么能把工作做好呢?



### 【职场真理】

优秀的员工之所以优秀,就是因为他们跟普通员工相比,拥有不怕吃苦,争做优秀的精神,从而能把工作做得更好更到位。



3

## 没有责任心就没有吃苦精神

责任是永恒的职业精神。在责任感的驱使下,我们会积极挖掘自我的潜能,会更加勇敢、坚韧和执著,会充满激情地勤奋工作。

工作是人一生的使命所在,是人生内应该做的事情,强烈的责任心则是促使人采取行动,实现自我理想的信念和动力,是决定一个人行为取向和行为能力的关键因素。具有强烈责任心的员工,一心牵挂着工作,没有他人的督促,也能出色地做好工作。

职场中,那些深受老板与上司器重的优秀员工,他们在工作中无论遇到什么样的困难,不管条件多么艰苦都会努力地完成任务,把工作做好,就是因为有强烈的责任心。事实上,那些在职场中得到不断发展的人,也是因为如此。

何小任是某家建筑公司的工程师,有一次被公司总部

派驻广州工作。与总部轻松、自由的工作环境相比,广州的工作环境显得紧张、忙碌并有压力感,这让何小任很不适应。

何小任害怕吃苦向上司抱怨,认为广州的工作环境简直糟透了,自己就像是一只被关进瓶子里的昆虫,连呼吸都很困难。

“你真的觉得这样吗?”他的上司,一位很有才华的中年人听后,笑着问他。

“我……”何小任犹豫了一会儿,不知道该怎么说。

“那么,我问你一下,公司派你到广州来干什么?”

“我……”

“你有这种想法,我理解。但是,你想想看,在这个世界上有什么样的工作会像你想的那般顺利呢?还有,每一份工作都有着相应的责任,倘若你没有责任心,不敢承担责任的话,即便是让你去做你最喜欢的工作,最轻松的工作,我想有一天你同样会厌倦的……”上司语重心长地说道。

何小任犹豫了,想:我真的是一个不负责任的人吗?难道说我真的就……慢慢地,他似乎想通了。也就是从那一刻起,每当他感到劳累,觉得辛苦的时候,就会想公司派自己到这儿来干什么。

随着时间的推移,何小任渐渐发现周围的同事好像友善了许多,工作也越来越得心应手。当然,他再也不觉得这儿的工作环境是多么的糟糕了!

他顺利地完成了公司交付给他的工作任务。

从上面的事例中,我们可以看出,只有当我们有着很强的责任感,知道自己的责任后,才能认真地面对工作中所出现的问题,才会发扬不怕苦不怕累的精神,顺利地完成任务。可惜的是,在现实的工作中,有很多人因为缺乏责任感,怕吃苦,从而限制了自我在职场上的发展。不信的话,我们再看一个事例:

小强是一家糕点店的售货员。因为工作性质的关系,他每天都需要早起。当早晨的闹铃响过好多遍之后,小王才能勉强从床上挣扎起来,简单的洗漱之后,也顾不上吃早饭,就急急忙忙去赶公交车。他几乎每天都在想:天天早上都得这么早起来,