

没有克服不了的困难，没有完成不了的任务！
百舸争流，千帆竞发，上下同欲，和衷共济，让中国更美好！



撸起袖子 加油干

王 晓◎著

LUQI XIUZI
JIAYOUGAN

道理千千万
不如加油干
与其担心未来
不如现在努力

“撸起袖子加油干”不是一句空泛的口号，它是我们中国人一直拥有并且应该一直坚持下去的精神，是时代赋予我们这一代人的使命，更是我们向未来做出的承诺！



撸起袖子 加油干

王 晓◎著

LUQI XIUZI
JIAYOUGAN

道理千千万
不如加油干
与其担心未来
不如现在努力

图书在版编目(CIP)数据

撸起袖子加油干 / 王晓著. —北京: 中华工商联合出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5158-2086-6

I. ①撸… II. ①王… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第211602号

撸起袖子加油干

作者: 王晓

策划编辑: 胡小英

责任编辑: 李健 邵桃炜

封面设计: 国风设计

责任审读: 李征

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印刷: 三河市九洲财鑫印刷有限公司

版次: 2017年11月第1版

印次: 2017年11月第1次印刷

开本: 710mm×1020mm 1/16

字数: 180千字

印张: 14.5

书号: ISBN 978-7-5158-2086-6

定价: 39.80元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

http://www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系

联系电话: 010-58302915

推荐序

国家主席习近平在2017年的新年贺词中，说了很多意味深长的话，其中“撸起袖子加油干”这句话，以形象生动的特点受到人们的喜爱，在网络上被人们争相传颂。

撸起袖子加油干，是中国人民艰苦奋斗一起奔小康的写照。

撸起袖子加油干，是当今我们全国上下都应该有的奋斗姿态。上至国家领导人，下至普通老百姓，都应该热火朝天地干起来，一起开创更美好的未来。

撸起袖子加油干，是这个飞速发展的移动互联网时代的主旋律。无论是在生活里，还是在工作中，没有这种拼尽全力向前、向上的精神，都无法在这个时代站稳脚跟。

回望历史，因为有撸起袖子加油干的精神，所以中国人民渡过了一个又一个的难关，创造了辉煌的成就：两弹一星、三峡大坝、青藏铁路……

再看当今，因为有撸起袖子加油干的精神，所以中国人民依旧在不断创造历史：中国天眼、国产航母……

遥望未来，相信只要一直坚持撸起袖子加油干的精神，中国一定能够快速稳健地发展下去，人民生活水平会进一步提高，在不久的将来，我国

会跻身世界发达国家之列。

撸起袖子加油干，不是一句空泛的口号，它是我们中国人一直拥有的，并且应该一直坚持下去的精神。

在移动互联网时代，瞬息万变，没有任何一个行业可以在这个时代独善其身。无论是传统行业还是互联网企业，都在时代的浪潮下瑟瑟发抖，谁都不知道会在哪一刻突然面临危机。危机的不可预测性，使得人人自危，行行害怕。要想解决这种担忧，最好的方法就是撸起袖子加油干。当我们行动起来，就能把担忧抛在脑后，当我们行动起来，就能有更多的机会。如此一来，即便真的遇到了危机，也能从容应对。

对个人来讲，撸起袖子加油干是一个人一辈子都应该奉行的准则。艰苦奋斗是人生的正确态度，能撸起袖子加油干的人，永远不会无路可走。无论这个时代的竞争有多么残酷，只要有积极的态度，踏踏实实去努力，就会有出路。

王晓是一名军人，他在本书中用他的经历和感悟分别从为什么干、怎么干、如何干到最好等方面对如何撸起袖子加油干进行了详细、深刻的论述，我看后觉得受益良多。我相信读者看后也会有一种撸起袖子加油干的激情！

中视文化交流中心主任

罗国安

自序

2017年新年前夕，国家主席习近平在新年贺词中有这样一段话：

“上下同欲者胜。只要我们13亿多人民和衷共济，只要我们党永远同人民站在一起，大家撸起袖子加油干，我们就一定能够走好我们这一代人的长征路。”

“撸起袖子加油干”这句话，形象生动、温暖人心、催人奋进。

当我听到这句话的时候，第一个念头就是：我应该做些什么？

经过深刻的思考之后，我决定要干两件事：一是制定自己人生后40年的人生规划，并列出现时间表；二是以《撸起袖子加油干》为题写一本书，为传递正能量、实现中国梦尽自己一份绵薄之力！

说干就干，撸起袖子加油干！

人生规划及实现规划的时间点、采取的措施等，我用了三天的时间终于列了出来。但写本书却让我诚惶诚恐、茶饭不思、夜不能寐……

要把本书写得让人认可、给人希望、令人难忘真的很难很难。正当我想放弃时，在北京的一位读者朋友给我打来电话，谈了自己的想法和出版这本书的重大意义。同时，我的一位好朋友——河南中视文化交流中心的主任罗国安先生，也多次给予我鼓励和指导，给我增添了无穷的动力和干劲。

撸起袖子加油干！输，不丢人；怕，才丢人！

当兵这么多年，我始终相信：没有克服不了的困难、没有完成不了的任务！正是抱着这样的念头，我结合自己对撸起袖子加油干的理解，以及多年来军旅生涯的感悟和对未来的思索写了本书，想让更多的人撸起袖子加油干，在实现个人梦的同时实现我们中华民族伟大复兴的中国梦。

两横一竖就是干，靠爹靠娘不算好汉！

让我们为了自己和国家更加美好的未来，撸起袖子加油干！

终身慈善志愿者：王晓

于中国人民解放军驻河南某部军营

目 录

第一章

时代呼唤“撸起袖子加油干”的精神

在这个日新月异的时代里，处处都是危机，但同时又处处都是机会，处处都是契机。

在这样的时代，我们应该怎么做？“撸起袖子加油干”！不管在什么时代，努力干都不会有错的。

这是一个与危机赛跑的时代 // 002

优秀是逼出来的 // 006

说得好，永远不如干得好 // 010

只有敢于实干，才会有安全感 // 013

道理千千万，不如加油干 // 017

第二章

“撻起袖子加油干”是一种态度

在工作中，态度是个大问题。如果两个人有同样的能力，一个态度消极，一个态度积极，得到的结果将会天差地别。

“撻起袖子加油干”是一种积极的态度，有了这样的态度，很多困难都会迎刃而解。

态度决定你的高度 // 022

没有卑微的工作，只有卑微的态度 // 026

应付工作，必将消磨梦想 // 030

与其担心未来，不如现在就努力 // 035

哪怕再平凡，也要认真对待每一项工作 // 039

第三章

撻起袖子就该这么干

具有“撻起袖子加油干”的精神，还要知道该怎么干。想干的态度加上合适的方法，才能成为真正的能力。

掌握方法，才能精准地把握每个细节，让结果趋于完美。

想干的动力：干一行就要爱一行 // 046

善干的能力：在实干中不断提升自己 // 050

敢干的魄力：关键时刻敢于决断，敢于担当 // 055

一干到底的定力：坚持不懈，才能干出成绩 // 059

第四章

撸起袖子就要咬定目标不放松

目标就像大海中的航标灯，指引着我们向前进。没有目标，就会迷失在茫茫的人生大海中，耗尽力气，找不到出路。

制定好目标，才能有的放矢，不会陷入有力无处使的尴尬境地。咬定目标不放松，才能克服种种困难，才能干成大事。

专注事业，眼光要放长远 // 066

最适合自己的才是最好的目标 // 071

为自己制定一个明确的目标 // 075

每天都要完成一个“小目标” // 080

勇于向高难度的目标挑战 // 084

目
录

第五章

撸起袖子，还要真抓实干

“空谈误国，实干兴邦。”只喊口号是没有用的，一定要真抓实干，切实执行。

计划再多不去实干也是枉然，计划虽少，能够做到位，也不简单。挺身而出，真抓实干，才能成就未来。所以，记住这句话：实干，实干，还是实干！

打起精神：不要找任何借口 // 090

细化任务，才能更好地展开行动 // 094

执行到位：任何时候都要把计划落到实处 // 099

每件事都要一干到底，干到极致 // 104

第六章

“撻起袖子加油干”，还要找准方法多巧干

肯吃苦肯做事固然好，但“撻起袖子加油干”不是蛮干，要先找准了方法再干，这样才能事半功倍。

方法不对，努力白费。在做事之前，一定要先动动脑筋，找到合适的方法后再着手去做。

勤于思考：在实干中找到干好的方法 // 108

制订多种方案，择优而行 // 112

此路不通，就换一条路再走 // 117

永不满足：没有最好，只求更好 // 123

大胆创新：唯有创新，才有未来 // 128

第七章

“撻起袖子加油干”，还要管好时间账

时间是每个人最宝贵的财富，既是财富，就得管理，不管理就会浪费。“撻起袖子加油干”，还需要管理好时间再干。

工作中不会管理时间，会白白消耗上班的时间；工作之外不会管理时间，也会把工作之外的时间白白浪费。所以，想要效率高，先要学会管理时间。

“加油干”，拒绝消耗时光 // 136

做自己的时间管理专家 // 141

珍惜每一天的工作时间 // 146

用好8小时之外的时间 // 152

第八章

“撸起袖子加油干”不是单干，团队才有大力量

在移动互联网时代，单干根本行不通。时代竞争太激烈，一个人就算有三头六臂也应付不过来，一定要依靠团队的力量。

“撸起袖子加油干”，不要独自一个人闷头去干，一定要有一个团队，和大家一起干。

单干不是好办法，团结才能战胜一切 // 164

任何时候都要有团队精神 // 168

想办法让自己融入团队 // 173

认清自己在团队中的位置 // 178

顾全大局，团队赢了才是真的赢 // 183

第九章

永远在路上，干到老就要学到老

学无止境，人永远都需要学习，从来都不应该停止。在努力做好工作的同时，还要不断学习专业的知识和技能，让自己的能力更上一层楼。

一个肯不断学习、不断充实自我的人，无论他的起点是高还是低，他的未来都是不可限量的。

满足现状和等死无异 // 188

与时俱进：你成长的速度要快过时代的脚步 // 193

敏而好学：学习力决定你的生存力 // 198

经验来自于不停地总结 // 203

始终保持初学者的姿态 // 208

每天进步一点点 // 212

后记

一切都是撸起袖子干出来的 // 216

撸起袖子加油干

第一章

时代呼唤“撸起袖子加油干”的精神

在这个日新月异的时代里，处处都是危机，但同时又处处都是机会，处处都是契机。

在这样的时代，我们应该怎么做？“撸起袖子加油干”！不管在什么时代，努力干都不会有错的。

这是一个与危机赛跑的时代

2017年新年前夕，国家主席习近平通过中国国际广播电台、中央人民广播电台、中央电视台、中国国际电视台（中国环球电视网）和互联网，发表新年贺词。

贺词中鼓励全国人民“撸起袖子加油干”，这句话形象生动，让人想到热火朝天、努力奋斗的场景。我们为什么要这么拼命？因为这是时代的需要，是时代在召唤！

信息爆炸、知识爆炸、科技爆炸，这是时代给我们的感觉。我们该怎么定义这个时代呢？我觉得这是一个与危机赛跑的时代！

发展意味着危机，为什么？大家都在发展，你如果没有发展，或者发展得慢了，你就落后了，这和赛跑是一个道理。所以发展得越快，危机就越大，你必须全速奔跑，才能摆脱这个危机，把危机甩在身后。

任何事物都有两面性，就像黑与白，是共同存在的。

好与坏通常都是并存共生的，危机就是转机，困难就是阶梯，光明中也隐藏着危险，静水中也涌动着暗流。

《道德经》中说：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”正所谓“塞翁失马，焉知非福”，福和祸有谁能说得清呢？关键还是看如何去做。做得

好，祸就能转化为福，做得不好，福可能瞬间变成祸。其中的道理，值得细细去品味。

无论在什么时代，无论做什么，危机意识都非常重要。

唐代文学家柳宗元说：“秦有六国，兢兢以强；六国既除，施施乃亡。”

宋代文学家苏辙说：“无事则深忧，有事则不惧。”

海尔集团的首席执行官张瑞敏说：“永远战战兢兢，永远如履薄冰。”

英特尔公司创建者、美国企业家葛洛夫说：“唯有忧患意识，才能永远长存。”

人无远虑，必有近忧。危机意识在任何时候都应该永存心中，只有这样，才不会在真正遇到危机时不知所措。

时代发展越快，我们面临的挑战就越多，所以我们现在的危机意识要比以前更强。

移动互联网时代日新月异，很多企业都被时代的大潮“砸”得不知所措，跟不上时代的步伐，瞬间就被时代的浪潮冲走了。有些人觉得传统的企业“压力山大”，互联网企业似乎没什么压力。不！互联网企业同样面临着巨大的危机。

比如马云，他可以算是电商的第一人了，事业非常成功。但马云整天都在想着创新，整天都在琢磨着怎么“革自己的命”。当众多企业家纷纷吐槽电商影响了实体经济，把市场搞得“乌烟瘴气”时，马云早已经准备开始“新零售时代”了，他明确表示：“纯电商时代过去了，未来十年是新零售的时代，未来线上线下必须结合起来。物流本质是消灭库存。”

马云的电商正如日中天，“挤兑”得实体经济叫苦连天，按理说他应该有一副“老大”的派头，谁也不怕，可是他为什么急于改革呢？原因就在于马云也害怕，在移动互联网时代，“大鱼吃小鱼”已经落在“快鱼吃慢鱼”之后了，“家底儿”再厚都不管用，可能一不留神就遭遇“滑铁卢”了。

相比马云，另一个互联网大腕马化腾说得就更加直白：

互联网首先是颠覆了媒体，后来颠覆了零售，往后是旅游，再往后是金融……一个一个的传统行业不断被互联网冲击甚至颠覆，所有的颠覆都来自于边缘式的创新，所有的竞争者都不是我们看到的庞然大物，而是新鲜生猛的消费者文化。

越来越看不懂年轻人的喜好，不理解“85后”“90后”这些未来互联网主流用户的使用习惯是什么，包括QQ也好，微信也好，没有人保证一个东西是永久不变的，因为人性的本质就是要更新，哪怕你什么错都没有，就是错在你太老了。

腾讯的QQ和微信，拥有数以亿计的庞大用户群。谁拥有了用户谁就有话语权，按理说马化腾完全可以笑看市场风云起，高枕无忧的。但就是这么霸气的腾讯公司，也不敢有丝毫大意。

这就是时代给予人们的强大的无差别的威慑力，每个企业都面临着危机，人人都面临着危机，没有谁能置身事外！

你已经成功也好，或者还在艰苦奋斗也罢，无论你在哪个位置，不管你是谁，你都要和危机赛跑。这个时代没有温柔乡，这个时代的主旋律就