

要做到专心致志，必须要有一种价值观的引领、一种精神的激励、一种心理的自我约束、一种习惯的长期养成。无数事实说明，我们只有把全副身心投入工作中，投入事业上，专心致志，精益求精，不畏劳苦，百折不挠，我们才能摘得最美的劳动果实。2015年诺贝尔生理学或医学奖获得者屠呦呦，从1969年加入中国中医研究院抗疟药研究科技组开始，就着力进行疟疾防治研究，全力以赴投入她的研究实验中。她带领课题组调查了2000多种中草药制剂，选择了其中640种可能治疗疟疾的药方，最后又锁定200多个样本。他们殚精竭虑，失败了380多次，终于在1971年获得青蒿抗疟发掘成功，并于1972年提炼出抗疟有效成分青蒿素。她和同事勇敢地充当了首批志愿者，在自己身上实验成功之后，才开始在患者身上试用，获得很好的临床效果。但她并没有止步于此，而是继续专心致志地进行疟疾防治研究，在1992年又发明了双氢青蒿素，抗疟疗效提升了近10倍，挽救了全球尤其是发展中国家数百万人的生命。

（四）从实践层面培养

有些人似乎生来就能专心致志，无论做什么事都能全身心投入，聚精会神地认真做好每件事，但大多数人专心致志的品质需要在后天的日常实践中培养。劳动是人类社会生存和发展的基础，是人维持自我生存和实现全面发展的重要途径。在马克思、恩格斯看来，劳动形成人的本质，劳动也是发生在人身上的教育。劳动教育具有修德、益智、健体和育美的功能。苏联教育家苏霍姆林斯基曾认为，劳动教育是对年轻一代参加社会生产的实际训练，同时也是德育、智育和美育的重要因素。从这个意义上说，劳动具有教育功能，能够提升人的综合素养，锻造人的劳动品质。在学习、工作的过程中，我们要增强专心致志的意识，逐渐养成专心致志的习惯，淬炼专心致志的劳动品质。

第二节 吃苦耐劳，迎难而上

一、什么是吃苦耐劳

“吃苦耐劳”是我们耳熟能详的日常用语。在五千年的历史长河中，中华民族历经了无数的苦难与忧患，在这些大灾大难面前，英勇的中国人民不仅没有被吓倒，而且铸就了坚忍顽强、无坚不摧、吃苦耐劳的民族精神，战胜了艰难与困苦。

作为一种优良品质，吃苦耐劳以历史积淀的方式为中华民族世代相传，并对中华民族在磨难中奋起发挥着巨大的作用。因此，吃苦耐劳关系着中华民族的伟大复兴，关系着国家的繁荣昌盛。

苏轼在《晁错论》中说：“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”一个人如果想有一番作为，首先需要能吃苦，即把自己可以支配的时间、精力都用于对自身能力、素质的提升，在这个过程中，需要付出汗水来解决遇到的艰难险阻，需要牺牲休闲娱乐的时间来提升自我；其次，需要能耐劳，主要体现在意志力层面，任何突破都需要前期不断积累，禁得住诱惑，面对困难和挫折时永不言弃，不达目的绝不罢休，坚持不懈，持之以恒。

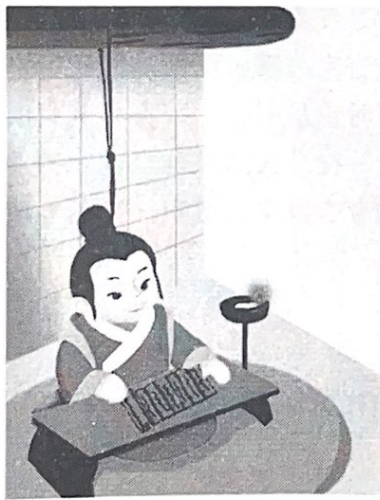
随着时代的变迁，虽然吃苦耐劳的外在表现形式呈现出多样化，同时人类文明的不断进步也丰富着吃苦耐劳精神的内涵，但其内在的本质却是永恒不变的。



小故事，大道理

头悬梁，锥刺股

东汉时候，有个叫孙敬的人，起初由于知识浅薄得不到重用，连家里人都看不起他，这让他大受刺激，于是下决心认真钻研学问。他每天从早到晚读书，但



读书时间长了，就疲倦得直打瞌睡。于是，他就想出了一个特别的办法：找一根绳子，一头牢牢地绑在房梁上，一头绑在头发上。当他读书疲劳打盹了，头一低，绳子就会扯到头发，头皮就会痛，他也就清醒了，可以继续读书学习。

战国时期，有一个名叫苏秦的人，在秦国遭遇了挫折，回家之后被亲人冷眼相待，这件事给了他巨大打击。于是苏秦日夜学习，争取一切时间，他恨不得不睡觉，如果困了，就拿锥子刺自己的大腿，让自己保持清醒。一年之后，苏秦终于做到了“天下大势，如在掌中”的境界。

——改编自 <https://www.doc88.com/p-0377887770071.html>

思考：孙敬和苏秦最终都学有所成，成为著名的政治家。古人条件那么差，可学习却是那么勤奋刻苦，实在值得我们敬佩。现在我们的条件好了，是否还需要吃苦耐劳的精神？我们应该如何锻炼吃苦耐劳的劳动品质？

二、吃苦耐劳是优秀的个人品质

吃苦耐劳作为一个人的优秀品质之一，是个体应对当今纷繁复杂的社会所应具备的基本品质。面对苦差事，要保持甘愿吃苦的朴实品格。

（一）内化于心，正确面对苦差事

随着社会主义市场经济的深入发展，我国社会经济成分、组织形式、就业方式、利益关系和分配方式日益多样化，这些从很大程度上影响着大学生的自主意识和认知能力。很多人崇尚新异，特立独行，个性张扬，更加注重自我内心的满足，有自己独特的价值取向和是非判断能力。但是，由于每个人所处社会环境以及受教育程度的差异，人与人之间的思想水平同样存在差异，并非所有人的思想素养都达到了社会所要求的高度。经济的发展和科技的进步给人们尤其是大学生的价值观、行为规范、心理状态和生活方式带来了巨大的变化。例如，市场经济的趋利性原则，诱使不少大学生走向拜金主义的误区，无论什么事情只讲金钱不谈信仰，存在不劳而获、崇尚财富、贪图享乐的错误思想。面对社会发展进程中的苦差事，我们首先要成为思想上的先行者。古语有云，“吃得苦中苦，方为人上人”，我们只有在追逐个人理想的道路上保持吃苦耐劳的精神，才能成为生活中的奉献者、工作中的耕耘者、学习上的佼佼者、实践中的开拓者，真正体现大学生的价值。

（二）外化于行，科学处理苦差事

当代大学生面临着学业、感情、就业等各种问题，公共卫生危机、金融危机、行业动荡等问题带来的压力，使很多刚毕业的大学生难以找到适合的出路。与此同时，我国艰苦地区和基层岗位对人才的需求非常迫切，而不少大学生在就业时存在动力不足、眼高手低、发挥作用不够等问题，由此产生巨大的供需不匹配矛盾。面对周围的“苦差事”，我们需要克服浮躁的心理，找准定位，了解自己的优劣势，将一份份“苦差事”作为自己前进道路的基石，为日后攀登高峰夯实牢固的基础。只有到基层不断地实践，增强专业素养，磨砺吃苦耐劳的品质，提升自主创新意识和动手操作能力，才能成为具有一定科学研究能力、集知识与能力于一身的行家里手。当未来面临更加严峻的困难时，就能够真切地感受到吃苦耐劳品质所带来的强大内驱力，更科学地处理好“苦差事”。



小故事，大道理

这份苦差事我去

2018年，22岁的王锦以一个应届毕业生的身份加入新疆天业（集团）有限公司。进到班组后，因为爱学爱问爱记的习惯，他迅速成长，不久就掌握了所在工段的全部工艺流程。

每年到了冬天，由于厂区内蒸汽使用量加大，动力分厂负荷增加，为确保三台循环流化床锅炉能够平稳安全地运行，就需要在燃煤中掺入一定比例的炉渣，来提升每台炉子的返料量。每班都要派人去燃运公司监督掺渣。冬天气温低至零下30多摄氏度，尤其在夜班的时候，风刮在脸上跟刀子一样，这份工作成了大多数人数望而生畏的苦差事。

王锦憨笑着对班长说：“班长，这份苦差事我去！”

“很辛苦，小伙子，能克服下来吗？”

“能！”王锦语气镇定，眼神流露出远比年龄更加成熟的责任感和使命感。

“王锦总能十分精确地掌握煤渣比例，使锅炉用煤合格率保持在100%，这与他手中那些笔记本儿和平时累积的知识是密不可分的，他成了我们分厂新员工们的榜样！”班长徐海东言语中满是对王锦的赞赏。

——改编自 <https://wenku.baidu.com/view/bdceaa63f32d2af90242a8956bec0975f465a4cf.html>

思考：王锦不怕苦、不怕累，主动申请去做苦差事，并在艰苦的岗位上发光发热，成为他人的榜样。同为大学生的我们，是否已做好吃苦的心理准备，服从国家的需要，到基层一线艰苦的岗位上工作？

三、培养吃苦耐劳的劳动品质

培养吃苦耐劳的劳动品质，可以通过动手实践、出力流汗等方式，感受劳动创造美好生活、实现人生梦想的快乐。随着社会经济的发展和社会文明的进步，吃苦耐劳的劳动品质在当今社会越来越凸显其时代价值。从当代大学生实际状况出发，培养吃苦耐劳的劳动品质，主要是强化意识培育。为了迎接对未知社会的挑战，大学生需要端正劳动态度；为了坚守责任与担当，大学生需要提升自立意识；为了实现中华民族伟大复兴，大学生需要提升理想信念。

（一）端正劳动态度

我国正处在经济发展和社会转型的加速期，思想领域日趋多元化，各种思潮相互交锋，各种思想观念并存，复杂的社会处处充满诱惑，特别是随着经济一起迅速发展起来的互联网，深深地影响着当今社会的每一个人。很多大学生由于缺乏足够的劳动实践经历，产生了“怕苦、怕累、怕劳动”“只想收获果实，不想付出汗水”“只想出彩，不想出力”的错误思想。同时，部分大学生受西方错误思想观念的影响，出现了“拜金”“享乐”“泛娱乐化”等集体性“缺钙”状况，少部分人甚至妄想通过选秀、直播等博眼球的方式实现一夜暴富。这些错误思想如果得不到及时纠正，将会阻碍社会的发展和进步。劳动教育的及时提出，为破解此类难题提供了有效途径。劳动教育倡导通过诚实劳动创造美好生活、实现人生梦想、反对一切不劳而获、崇尚暴富、贪图享乐的投机思想。当代大学生应充分认识劳动的价值，深刻理解劳动的内涵，培养热爱劳动、尊重劳动者、珍惜劳动成果的意识，树立正确的劳动价值观和人生观。



小故事，大道理

吃苦耐劳的大学生很容易被相中

在对用人单位的采访中，招聘方纷纷表示，除了看学生的简历和现场沟通能力，企业更注重求职者是否能吃苦耐劳，是否有长期从事这项工作的意向，是否有工作积极性。如果求职者具备了这些品质，企业就算没有与其专业十分匹配的岗位，也会培养他在其他方面的能力。其实企业对学生的技能要求不是很高，因为企业会对新员工有统一的技能培训，相对而言，企业更注重的是学生的就业心态、对企业的忠诚度以及团队协作意识和执行能力等综合素质。

——改编自 <https://news.ifeng.com/c/7fZqkWSau9r>

思考：吃苦耐劳是中华民族的传统美德，也是年轻人应该具备的优良品质之一。从现实生活中来看，大凡在单位里受到领导重视、得到同事尊重、在事业上有大发展的，莫不是那些在工作中吃苦耐劳、踏踏实实、兢兢业业的实干者。大学生应如何端正自己的劳动态度，培养吃苦耐劳的劳动品质？

（二）提升自立意识

目前，大多数大学生是独生子女，即使不是独生子女，家庭条件相对来说也比以前优越许多。很多学生从小到大是父母的掌中宝，有些甚至过着饭来张口、衣来伸手的生活。进入大学或者社会之后，部分人不知道何去何从，不知道自己

的目标是什么,盲目地随大流。培养吃苦耐劳的品质有利于增强自立意识,摆脱对父母的依赖,磨炼坚强意志。如果我们能够做到吃苦耐劳,从意识上就能正视自己存在的依赖性问题,通过吃苦的行动和耐劳的思想积极寻找解决问题的方法。每当成功解决一个问题,我们就会增加一点自信心和自豪感,从而远离一点由家庭或者其他因素营造的舒适圈,进而更加自立自强。



小故事,大道理

在泥泞中奔跑的“逆袭”人生

杨涛,1996年生于安徽合肥,为河海大学理学院2015级应用物理专业学生,以专业第二名的成绩保送至南京大学读研。他是一位先天性脑瘫患者,走路摇晃,说话口齿不清,甚至难以控制面部表情和举止。幼年时父亲去世,家贫日苦,他从最初的无所适从,到开始踉踉跄跄地面对生活,用微笑面对所有的苦难。努力总有回报,2015年,杨涛成功考入河海大学。他时时刻刻提醒和要求自己:事情做得慢就早一点起床准备,上课不理解就课外花更多的时间学习,容易疲惫就多去锻炼身体,总归有应对的办法。大学期间,他获得了国家励志奖学金、第九届全国大学生数学竞赛(非数学类)江苏赛区一等奖、河海大学优秀学生、河海大学优秀学生标兵等荣誉和奖项。

——改编自 https://www.sohu.com/a/316831737_407287

思考:20余年与疾病顽强抗争,多年求学路上披荆斩棘,杨涛一步一步化蛹成蝶,收获了一堆又一堆的获奖证书。他凭借自己坚忍不拔的意志,克服身体上的种种不便,艰苦奋斗,让自己的人生闪闪发光。从杨涛的身上,我们能学到什么呢?我们应如何提升自己的自立意识?

(三) 提升理想信念

人是生活在社会中的,人的需要包括物质需要和精神需要两个方面。在物质需要得到满足的基础上,人们需要在精神层次有更高的追求。理想信念对当代人来讲是精神生活的内在需求,是人安身立命的精神寄托。战国时期,我国著名的思想家、哲学家孟子认为:“富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈,此之谓大丈夫。”习近平总书记指出:“理想信念就是共产党人精神上的‘钙’,没有理想信念,理想信念不坚定,精神上就会‘缺钙’,就会得‘软骨病’。”^①尤其是对大学生来说,如果

^① 习近平. 紧紧围绕坚持和发展中国特色社会主义 学习宣传党的十八大精神(2012年11月17日)[N]. 人民日报, 2012-11-19(02).

没有理想信念,就会缺乏生活的目标和动力,不知道每天需要做些什么、为什么要做这些事情,脚下没有力量,手中没有力气。树立崇高的理想信念对培养吃苦耐劳的劳动品质具有重要意义。崇高的理想信念可以敦促大家以求真的态度脚踏实地学习、生活,在实现社会理想的奋斗过程中实现个人价值,在实现个人现实理想的过程中推进社会理想的实现。大学生应从自己做起,坚持建设社会主义的正确方向,崇尚文明、健康、进步的生活方式,在学习、工作、生活等方面以身作则,带动周围人,共同创建健康和谐的社会环境,在建设和谐社会中发挥积极的引领作用。



小故事,大道理

保持英雄本色的忠诚卫士

1984年,边疆的忠诚卫士丁晓兵在一次重大军事行动中英勇负伤,失去了右臂,荣立一等战功,并荣获共青团中央为他特设的第101枚“全国边陲优秀儿女”金质奖章。20多年来,他身残志坚、自强不息,拒绝组织的特殊照顾,放弃到地方任职、到军校任教、到机关工作的机会,坚持在基层部队摔打锤炼。他无论在哪个岗位上都保持着“战时忘死、平时忘我”的军人本色,克服常人难以想象的困难,从洗衣服、握笔写字、打背包练起,在训练场上摸爬滚打,样样争先,数十次参加军事演习、抗洪抢险、扑救山林大火等,从一名普通战士成长为优秀的师政委。他严格自律,保持了共产党员的纯洁性、先进性,被国务院、中央军委授予“保持英雄本色的忠诚卫士”荣誉称号。

——改编自 <http://news.cri.cn/gb/27824/2011/03/28/1545s3199946.htm>

思考:一个人理想信念的坚定程度来源于对它的理解认识程度。认识越深刻,意志越坚定,行动越自觉。丁晓兵为了自己的理想信念“忘死”“忘我”,成为英雄卫士。大学生应树立什么样的理想信念,如何将提升理想信念与培养吃苦耐劳的品质相结合?

第三节 诚实守信,修身立德

人们的幸福和成功,归根结底要靠“辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动”来实现。诚实守信体现了人们对待劳动的心理态度,影响人们的劳动行为和劳动效果。