

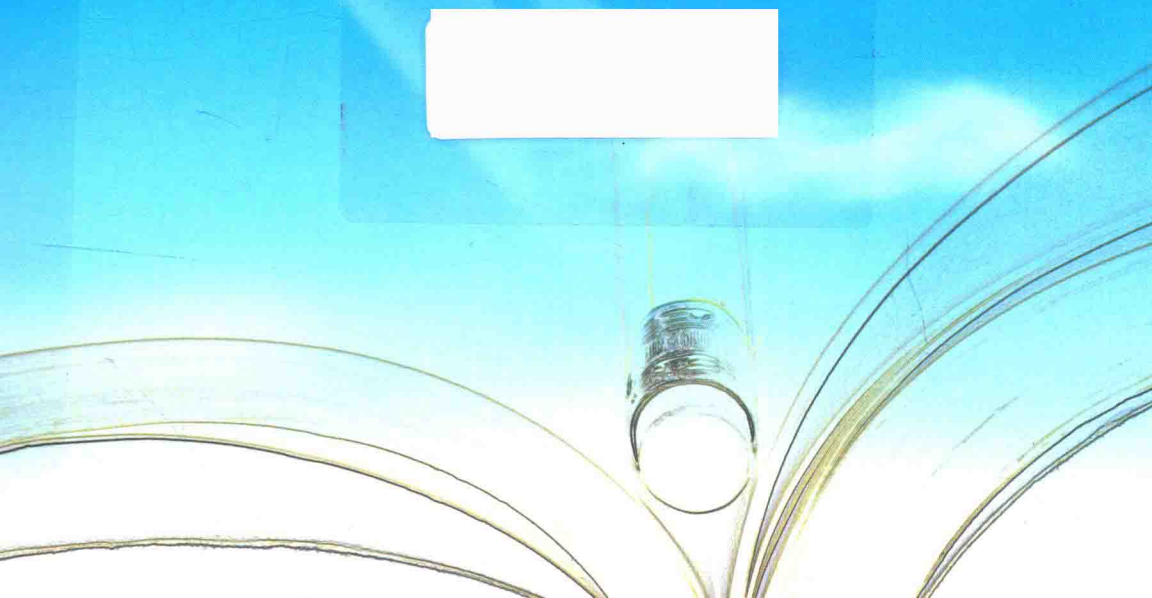
安徽省高等教育振兴计划重大教学改革研究项目：
“人文素养视域下的高职学生职业素质培养实践体系研究”研究成果

阳光点亮心灵

大学生职业素质养成读本

孔 洁 编著

中国科学技术大学出版社



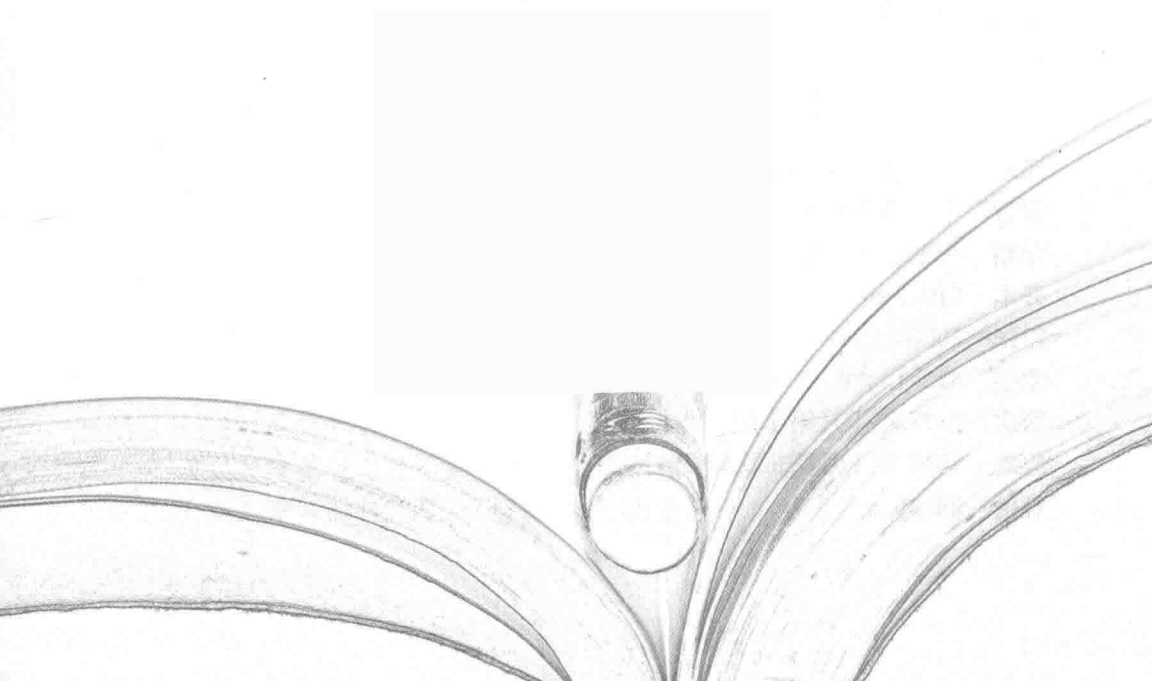
YANGGUANG DIANLIANG XINLING
DAXUESHENG ZHIYESUZHANG YANGCHENG DUBEN

阳光点亮心灵

大学生职业素质养成读本

孔 洁 编著

中国科学技术大学出版社



内 容 简 介

本书以高职院校大学生成长的真实案例为基础,客观、具体地展现了高职院校大学生自身发展的特点、需求和困惑,用对话交流的方式为大学生们提供了一个研究成长的新视角。

本书适合作为大学生素质教育读本,供大学生学习和参考。

图书在版编目(CIP)数据

阳光点亮心灵:大学生职业素质养成读本/孔洁编著. —合肥:中国科学技术大学出版社,2017.1

ISBN 978-7-312-04094-8

I. 阳… II. 孔… III. 大学生—职业选择 IV. G647.38

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 003868 号

出版 中国科学技术大学出版社
安徽省合肥市金寨路 96 号,230026
<http://press.ustc.edu.cn>
<https://zgkxjsdxcb.tmall.com>
印刷 安徽省瑞隆印务有限公司
发行 中国科学技术大学出版社
经销 全国新华书店
开本 710 mm×1000 mm 1/16
印张 15.5
字数 312 千
版次 2017 年 1 月第 1 版
印次 2017 年 1 月第 1 次印刷
定价 38.00 元

序

高职教育培养的是高端技能型人才,不仅是指高的技术与技能,还包括高素质、高素养等重要内涵,也就是包含着技术素养、人文素养、职业态度等多个层面的关键要素。高职院校大学生适应企业和社会要求,成为高端技能型人才的关键是必须具有良好的职业素质和综合素养,而这单靠学校的环境是难以实现的。要培养学生良好的职业素质的综合素养,就必须把优秀企业文化引进校园,促进学校文化和优秀企业文化高度融合,让学生真正理解企业的精神和职业素质的要求,最终使他们成为真正符合企业要求的职业人才。

安徽电气工程职业技术学院承担了安徽省高等教育振兴计划重大教学改革研究项目“人文素养视域下的高职学生职业素质培养实践体系研究”,课题组聚焦高职院校大学生职业素质的培养,做了多方面有益的探索与实践,取得了诸多成果,形成了鲜明的特色:积极引进优秀企业文化,着力传播、弘扬优秀企业文化,让优秀企业文化进校园、进课堂、进教材,使学生认知、认同并努力践行,以引领和促进先进校园文化建设与人才培养。课题组老师认真调研了高职院校大学生职业素质现状及其培养现状,在对高职院校大学生职业素质的内涵进行梳理后,以安徽电气工程职业技术学院为例,针对其“立足行业、面向社会、培养高素质电力电气技术应用型人才”的办学定位,将国网安徽电力公司优秀企业文化“阳光员工‘五项修炼’”推广至校园,帮助学生开展“五项修炼”,从心境修炼、言行修炼、性情修炼、习惯修炼、感恩修炼五个方面,由心到行对在校大学生进行引导。作为电力类高职院校,将优秀电力企业文化、企业精神融入人才培养,融入专业建设,融入学生素质教育,从而提升学生职业素质与职业品德,这是十分必要和迫切的。为此,课题组负责人编写了《阳光点亮心灵——大学生职业素质养成读本》(以下简称《读本》)。

《读本》是为提升高职院校大学生职业素质而量身定做的,内容结合高职院校大学生活的现实状况,分为开启大学生活、规划职业生涯、塑造阳光心态、爱心责任心修炼、言行礼仪修炼、良好习惯修炼、性情修炼、学会感恩、走向职业生涯九篇,可以有效地引导高职院校大学生以积极的心态理解职业,树立正确的职业观念,提高学习的积极性、主动性,激发内在的学习动力,养成仁爱、负责、



积极、进取、协作、敬业、诚信、追求卓越的人格品质,并借此向同学们传递积极向上的学习和生活态度,为塑造阳光心态、放飞幸福梦想开启一扇明亮的窗。

《读本》以高职院校大学生成长的真实案例为基础,客观、具体地展现了高职院校大学生自身发展的特点、需求和困惑,用对话交流的方式为学生提供了一个研究成长的新视角。作者怀着和同学们共享的心态,汇集了多年来在高职教育一线工作中积累的鲜活案例,展示了系书记、心理辅导教师及学生工作者在工作中运用谈心教育、心理辅导、职业指导服务大学生过程中的成功经验,并且以高职院校大学生成长的现实案例为示范,以期同学们能够认同、接受和获得启迪,为他们处理同类困惑或难题提供参考。《读本》还有针对性地选择了电力企业文化案例,展示优秀电力企业精神及电力员工的敬业精神、高尚品德、感人事迹,对高职院校的人才培养具有重要价值与意义,对青年学子的成长具有启迪和引领作用。

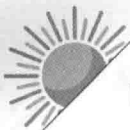
《读本》既可用作高职院校大学生就业指导课程的教材,也可作为课外读物供学生自主阅读。

我相信,《读本》一定会受到高职院校广大师生的欢迎。特此推荐,是为序。

2016年8月8日

目 录

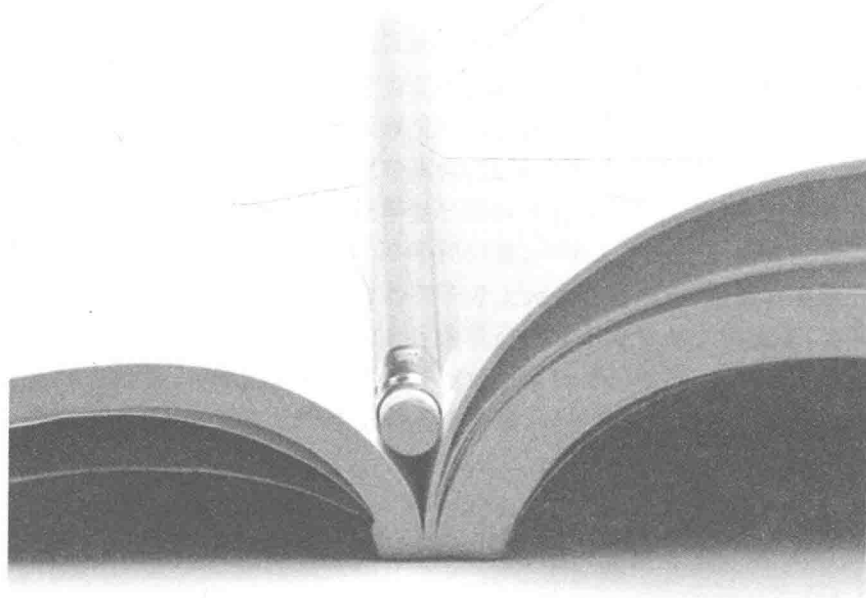
序	(i)
第一篇 开启大学生活	(1)
一、新平台新起点	(3)
二、高职院校也精彩	(11)
三、好老师能指引人生	(16)
四、校企合作文化引领	(20)
第二篇 规划职业生涯	(29)
一、大学生活目标及规划	(31)
二、设计个人职业生涯	(38)
三、大学生职业生涯规划书	(44)
第三篇 塑造阳光心态	(69)
一、让阳光照亮每一个心灵	(71)
二、心态改变人生	(77)
三、积极心理学助你获得幸福	(84)
第四篇 爱心责任心修炼	(91)
一、培养仁爱之心	(93)
二、奉献是一种爱	(97)
三、人生须知负责任	(104)
四、有责任心才能做好工作	(111)
第五篇 言行礼仪修炼	(115)
一、礼仪是一种尊重	(117)
二、学习礼仪能提高职业素质	(121)
三、供电企业的服务礼仪	(129)
第六篇 良好习惯修炼	(137)
一、让阅读成为生活方式	(139)
二、学会勤俭节约	(149)



三、养成健身好习惯	(154)
四、积极摒弃坏习惯	(160)
第七篇 性情修炼	(165)
一、培养良好的情绪	(167)
二、走出负性情绪	(173)
三、学习情绪管理的方法	(179)
四、兴趣是对向往的牵引	(187)
第八篇 学会感恩	(195)
一、感恩是一种生活态度	(197)
二、从感恩父母亲人开始	(202)
三、因为感恩所以奉献	(209)
第九篇 走向职业生涯	(219)
一、职业开始前的准备	(221)
二、转换角色度过适应期	(229)
三、做好第一份工作	(234)
参考文献	(242)

第一篇

开启大学生活



从中学走来,每一个大学新生面对的都是一个全新的世界。尤其是当你走进高职院校的时候,你了解职业技术教育吗?你喜欢这个新环境吗?你能融入这个新的大家庭吗?你喜欢学校的老师和同学吗?

面对全新的环境、全新的学校、全新的老师和同学,你真的了解他们、懂得他们吗?

一、新平台新起点



案例

大学新生的一封信：“我为什么要来上大学？”

老师,我是来自皖西山区农家的学生,目前我对上大学的目的感到很困惑,我并非嫌学校不好,只是觉得我不应该来读大学。其实,在参加完今年的高考后,我如释重负地叹了一口气:“终于考完了,父母的心愿算是完成了。”高考分数下来后我感到很失望和无奈,本科没有考上,只能上专科了。我很想放弃求学直接去南方打工挣钱。如果打工,我一年可以挣4万元左右,而读大学一年大概要花费2万元左右,三年下来一进一出损失可是十几万元呢,在我们家可以盖一栋房子了。可是父母坚决不同意,说读了十几年书就是为了上大学,就是砸锅卖铁也要念大学。体谅父母望子成龙的一片苦心,我只能按照父母的意思填写志愿,之后就被录取到我们学校了。父母很高兴,对我的专业也很满意,四处为我筹钱上大学。

其实,我的父母并不知道现在的大学生已经并不稀罕了,尤其是高职院校的大学生。我通过网络了解到,在20世纪90年代以前,一个人考上大学即意味着获得了保证今后生活无忧的“铁饭碗”,农村的孩子考上大学更被形容为“鲤鱼跳龙门”。而如今,我感觉通过上大学来改变自己命运的机会已经十分渺茫。一方面,高校扩招使大学生越来越多,大学生毕业后不得不面对残酷的市场竞争,甚至要与农民工抢饭碗。另一方面,大学里几年的学费和生活开销,也是我们这样原本不富裕的家庭很沉重的负担。

说实话,我真不知道上大学干什么,要不是为了不让父母失望难过,我根本不想上大学了……



大学,职业发展的基础

大学是什么?我们为什么来上大学?我们在大学里能学到什么?我们花费不菲来上3年大学值得吗?

很多同学走进大学以后,首先就开始质疑自己苦读十几年,通过高考来到大学校园的目的了。

你思考过吗?你迷茫过、困惑过、纠结过吗?你有答案了吗?你的答案明确吗?

社会的高速发展让很多人难以适应。我们调查发现,如今有类似想法的学生越来越多。在很多农村地区,大学生就业难对中学生及其父母发挥了消极作用,“读书无用论”占有很大市场。不可否认,今天考上大学已经不能完全和改变命运画上等号。但是,亲爱的新同学,虽然你高中毕业也可以找到一份工作来养活自己,甚至赡养家人,但我们为什么还要克服各种困难来上大学呢?

第一,因为我们希望获取较高的职业发展起点(图1.1)。

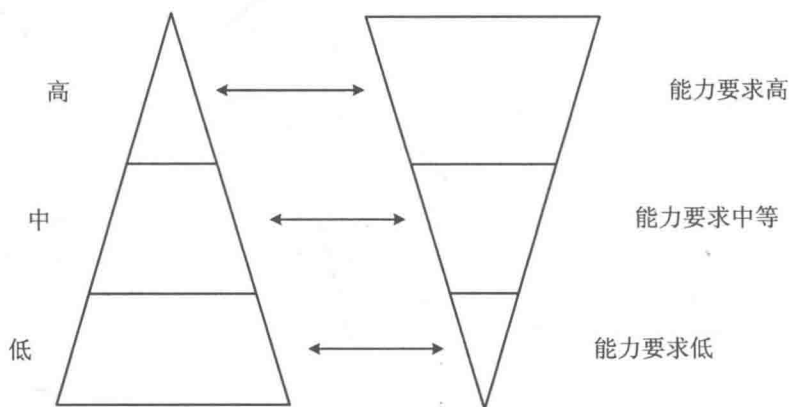


图 1.1 社会职位层次与个人能力之间的关系

第二,因为我们渴望满足更高层次的人生需求(图1.2)。

大学将帮助学生获得知识与能力,而学生运用所学的知识和所获得的能力求职,并逐步获得自己的社会地位。大学不可能直接给予学生工作和社会地位。一个人选择读大学,根本意义在于形成帮助自己发展的人力资本和劳动能力,用这样的资本和能力来求职和持续进步。因此,大学值得读,对年轻人来说上大学是实现个人理想的“机会之路”。系统的专业知识和文化课学习,能够使学生形成科学的



图 1.2 人生需求层次与能力、职业生涯发展的关系

思维模式和良好的职业素养,为今后的职业发展奠定坚实的基础,使学生有能力在职业生涯中不断学习和发展。

你学的某一门知识可能一辈子都用不到,但理解每一个知识点的过程却使你终身受益。大学毕业以后你可能不再记得高等数学、线性代数每一个定理的证明过程,甚至连高中学的“纳米材料中超细粉末粒子的直径与胶体微粒的直径在同一数量级均为 $10\sim 100\text{ nm}$ ”这样的化学知识也会忘得一干二净。但是,当你在大学里在面对不理解的事物时努力建立与你认知相匹配的联系的过程会影响你一生。设想一下,工作后老板问你该如何提高公司业绩的时候,上过大学的你起码会知道业绩反映在财务报表里,首先要看财务报表的哪些指标反映了业绩,以及那些指标之间的联系,然后提出一些能够改进这些指标的建议,这样老板的问题就会得到解决。如果将这个问题抛给高中生,你可以想象一下他的答案。人生存在的方式就是解决一个又一个问题,而解决问题的能力,可以在大学里通过学习得到锻炼和提升!

你在大学里对别人的态度和方式,极有可能就是这个社会对你的态度和方式。大学会赋予每个人一个角色,你会不知不觉地选好自己的角色,如果你觉得这样的角色并不适合你,幸运的是你还有时间调整,因为大学就是这个社会的缩影,大学时期是个人进入社会的一个缓冲期。有些人在大学里自命不凡,认为自己什么都懂,目中无人,如果继续下去,他只会被社会无视;有些人在大学里过于自卑,如果他不及时调整好状态,恢复信心,那这个社会只会令他更加渺小、卑微。选择一个适合你的和能够带给家人、朋友快乐的角色,这是你在大学里的必修课!

在大学里你可以不成熟,可以在犯错中不断修正自己。大学不仅是个专门学习专业知识的地方,更重要的是提供一个缓冲的空间,在完全踏入社会之前给不成



熟的你一个成长的机会。

大学将给你一片湛蓝的天空,你可以放飞理想,哪怕人生就只做这一次梦。大学将给你提供一个看世界的平台,会比社会少一些世俗,多一些理想主义。在大学里,你会阅读各种各样的书,认识各色各样的人,与各种各样的价值观相碰撞,在这个过程中你要培养自己独立思考的能力,构建自己的哲学体系,然后才能看清真正的自己。也许,你就有了自己的憧憬和梦想。

我们之所以上大学,是因为上大学后:

就业的起点不一样;

就业的层次不一样;

就业的质量不一样;

就业以后的发展后劲不一样;

将来对国家和社会的贡献不一样!



案例

财经系书记的故事:任性也是要买单的

那是一个春暖花开的日子,过年后开学不久,××级营销2班有一个男生小张找到我,提出要退学。在交谈中了解到,大一的小张刚刚19岁,合肥本地生源,父母是工人,他是家里的独生子,家庭条件一般。进校以来在班级的各项活动中表现一般,成绩排名靠后,同学关系融洽,是个默默无闻的学生。已经读到第二学期的他为什么要退学呢?我开始以为他是因为失恋、学习困难或者受了其他挫折,一时情绪低落,就努力开导他,和他谈人生、谈挫折应对,希望他多给自己一些时间考虑考虑再决定。大概看我态度诚恳但不得要领,小张慢慢吐露了实情。他说他来学校是父母逼迫的,他本不想读职业技术学院,可是父母一定要他来。结果半年来在学校感受不到上大学的意义,对专业不感兴趣,上课也没精神。自己一直喜欢上网,假期在一个网吧兼职当网管,老板很赞赏他,说他有天赋,愿意一直聘用他,也给了他不错的待遇。但是开学后的学习和生活影响了他的这份工作:本来他准备只上夜班,他的老板常说自己只初中毕业,现在已经开了好几家网吧,也是个老板了,怂恿他放弃学业去赚钱,说读书是浪费时间、机会和金钱。他觉得老板的现身说法很有说服力,是自己效仿的榜样。反复思考比较后,他觉得上大学确实“没有必要”,他已经有了工作和创业的能力,应该选择早创业早赚钱。我一次次和他谈,找了很多为什么读大学的资料给他看,他不为所动,坚持要退学。发现自己不能说服他,我请辅导员再做工作,他觉得辅导员不了解社会、不了解他;我让学生干部和他谈谈,他觉得学生干部太幼稚。

在他固执的坚持下,我要求请他家长一起来校签字申请退学。他叫来了母亲,这位伤心的母亲说无论全家人如何劝说都不能改变他的主意。他坚持递上了退学申请,母亲在一旁不停地抹眼泪,也打动不了他,他几乎逼着母亲签署了“同意”。我告诉他手续办完他就可以回家做自己想做的事情,一周后到教务处递交材料注销学籍。因为开弓没有回头箭,学籍一旦注销再无恢复的可能。但如果在这一周内他反悔了,还可以重新申请回校读书。但他如释重负地说他的人生就是要自己选择,年轻就是任性!我无言以对,他喜形于色地离开了。第二天上午教务处告知小张已经递交退学材料,他几乎是迫不及待地要注销学籍,彻底退学。我们只能祝福他创业成功!

半年后的一个早晨,我上班刚走进楼道,就看到办公室门口有一个学生,走近才看清是小张。他情绪低落,支吾着问我能否恢复上学。坐下后他告诉我,他的老板因为违法经营,网吧已经被查封,因为欠债老板玩起了失踪,他几个月的工资也没了着落。我惊奇老板何以破产如此之快,他幽幽地说,后来才知道这个老板爱吹牛,以前的“辉煌”只是老板的励志演讲,只有他这个涉世不深的学生信以为真,并视为楷模。现在他被家长责怪,自己也非常后悔,希望能重新回到学校好好读书。我理解他的失落和沮丧,但不得不再次告诉他学籍一旦注销不能复学。当着他的面我用免提给学校教务处和省教育厅都打了咨询电话,回复都是:不可能复学。我只有建议他重新参加高考了。

看着他离开的背影,我的心很痛。他本来能很好地读完大学,开始自己的人生,还可以有很多的选择,现在明显是走了弯路。我时常和同学们说,大学是可以犯错的地方,人也是在犯错、改错中成长,但他这个错误却无法再在学校里修正了,这样的结果我从一开始就预料到了,却没有能力去阻止。他还有信心去重新参加高考吗?显然学习动力不足的他已经做不到了。据了解,他已经外出打工,融入了民工大潮,希望他能通过这次挫折逐步成熟,走自己的路。

缺少理性的任性是要付出代价的。



案例

心理辅导老师的故事:被勉强的大学生活

小王同学是在军训期间由系部转介到我这里的学生。动力工程系书记介绍说,该生自己要求退学回去复读,家长却坚决不同意,导致该生情绪不稳定,亲子关系紧张。当时小王的父母住在学校招待所守着孩子。

我先预约了小王同学,开始担心他可能会有抵触情绪,但见面后他态度积极,在45分钟的交流中,他侃侃而谈,主动地叙述了他的大学梦想。他说他是一定要



考大学的,并不愿意上职业技术学院,是父母做主让他来的。在系部的入学教育中,他了解到高职院校是培养技术工人的,而自己的梦想是做科研工作、当工程师,从没有想过去当工人,所以不能接受。他不愿意把自己的人生交给父母安排,说自己的人生要自己做主。他说想回去重新复读明年再战高考,直到考上满意的大学。我问他是不是应届高中生,他说不是。我想和他聊聊复读的情况,但他好像不愿意多谈,只是强调他不怕挫折,也不怕吃苦,会一直考下去。看他信心满满和对理想美好的描述,我明显地感受到了他对自己过于自信,而忽略了现实。我肯定了小王的积极进取的态度,也委婉地提醒他应根据自己的实际情况来确定自己的愿景。

同一天的第二场会谈的对象是小王的父母。小王父母对儿子的评价和小王的自我评价完全不同。他父母告诉我,知子莫若父,小王是他们的独生子,已经20岁了,是个爱空想不务实的孩子,好高骛远,总是想得好说得好,却懒于行动。他已经参加了三次高考,复读两年,每次都信誓旦旦,豪言壮语,但学习并不刻苦,一年一年的复读并无长进,三年的高考成绩一年比一年差。但他自己却不能客观看待,盲目地想要复读,对将来更多的是夸夸其谈。我提醒小王父母注意对儿子的评价是否过激,因为期望值高所以看到的不足也多。父母说也一直和他的高中班主任、老师交流,他们的评价也是如此。父母担心他这样下去会耽误了自己,不如脚踏实地好好学习,掌握一技之长,以后能有生存的能力。看着父母满脸的忧愁与无奈,我建议他们先改变态度,好好和儿子沟通,了解他现在的心态,理解他的想法,设身处地为他着想,然后再帮助他确定人生的选择,首先用亲情来消除他的被逼迫感,要给他选择的权利。这对爱子心切又无可奈何的父母非常认同我的建议,答应先改变态度给孩子更多的理解。

第三次会谈是和小王以及他父母一起进行的,父母理解得非常好,诚恳地检讨了自己对儿子关注过多、倾听却不够的错误之处。小王很感动,坦言知道父母是真心为他好,也理解父母的良苦用心。父母在对儿子的告白中老泪纵横,儿子也几次哽咽。这是一次很好的亲子沟通,小王对父母的理解深入了一层,但对高职院校的看法依旧欠佳。我建议他们再考虑考虑,可以查找资料,可以去周边的本科院校和高职院校做个探访,也可以跟亲朋好友讨论咨询,然后再做决定。我让小王同学在做了最后的决定后告诉我。

小王没有再来进行咨询。一个月后我联系了他的系部书记做跟踪反馈,得知他在父母的坚持下,最终放弃了退学复读的想法,在学校开始了高职院校的学习生活。他没有按约而来,看来他对这个决定并不满意,虽然他已经接受了。

时间过得飞快,两年后我如果不翻档案的话几乎已经忘记小王同学了。这时候他又来了,依旧是他们系部书记转介来的,说有个同学因为学习成绩太差,已经无法修完学分正常毕业,要退学了,请给做个心理辅导。我曾担心他会沮丧、失落和有挫败感,但他看上去很好,依然侃侃而谈。我和他聊他在学校这两年的状况,

他说他上大专是家长逼迫,他一直不满意自己的状况,也不满意这个学校。他觉得自己应该上更好的大学,高职院校的大学氛围不浓,老师上课还是满堂灌,同学们都胸无大志地混日子,学习的专业没有意思,也没有可以施展才华的平台,所以没有学习的动力,经常不去上课,基本上这两年所学的课程都没有考及格过。系部已经连续两年向他做了成绩不合格预警,这回只能劝退了。看来,他还是纠结在高考失利的问题上,我问他自己有什么打算?他说他还是不满意大专,现在准备上校外补习班,计划考专升本。我哑然,不知道大专都不合格的他怎么考专升本?他开始谈他在合肥了解了哪些专升本的补习学校,哪家好……

我的这次会谈没能给他什么帮助,好在虽然他面临无法继续学业却不沮丧,也没多少心理压力,反而有解脱的快感。我建议他还是回家乡复读参加高考吧,专科都不能毕业怎么能考专升本呢?好在高考不限年龄、不限考次,如果一定要上自己想上的大学那就再努力去考。我也开始认同他父母给他的评价了,他活在空想中。我很遗憾没能给他多少帮助。

他最终在第五学期退学了,蹉跎了青春年华,真的很遗憾,而更令人心忧的是他依旧还在空想中……



案例

难忘大学生活

靳红印,安徽电气工程职业技术学院 2012 届电厂热动力装置专业毕业生,如今的他是安徽淮南平圩发电有限责任公司的一名职工。他在平凡的工作岗位上做着普通的工作,然而当他回到母校,和自己曾经的辅导员老师畅谈工作情况,回忆校园生活时却不禁感慨良多。他说自己在学院度过了最美好的三年,是同学的关爱带给他温暖,是老师教会了他如何做人、如何生存。大学期间他在成长中学会了宽容,学会了忍耐,学会了照顾自己,也学会了关心他人。走上工作岗位后他感触颇深,他说在学院的这几年不仅是学习专业知识这么简单,更多的是为自身积淀一种文化,培养各方面的能力。

他在给老师的信中说:时光飞逝,平静而无情;青春短暂,多彩而匆忙。大学三年转眼即逝,回望这三年大学生活的点点滴滴,他心中藏着酸甜苦辣、喜怒哀乐,无论是生活上还是学习上都取得了进步,大学让我成长,让我成熟。

大学生活丰富多彩,令人难忘。大学的课堂与高中完全不同:阶梯式的教室、多媒体讲授、资深的教师等,学习完全与高中的“填鸭式”不同,变被动为主动、自觉。丰富多彩的课外活动更让人眼花缭乱,所有的激情一起迸发:参加班委竞选、加入劳动部、进学院心理协会,穿梭于图书馆、球场、计算机房与宿舍。每天都感到



很充实、快乐、幸福。



靳红印(中)

花蕾刚绽,初吐芬芳;一分耕耘,一分收获。汗水浇出的花儿开得最鲜艳。在校期间,课程安排得很紧张,尤其是专业课。靳红印每天除做好听课笔记外,还去图书馆借阅相关书籍来拓宽自己的知识面。他的专业课取得了骄人成绩,综合测评名列系部前10名。但他不仅仅满足于课业上的成绩,还积极争取更多的锻炼机会,担任过系劳动部部长和院阳光心理协会会长等职务。在这些工作中他收获颇丰,通过组织系里和阳光心协的同学们开展各式各样的活动,他的组织、沟通能力有了很大提高;他还学会了以积极的心态面对现实、面对困难,这使他能更好地感受到生活中的美,以及和同学、老师在一起的快乐。

翘首期盼的顶岗实习终于到了,同学们陆续奔赴各个企业。他也应聘到安徽淮南平圩发电有限责任公司,开始了实习生活,经历着从一名学生向一个职业人的转变。他说在实习期间虽然很辛苦,工作压力很大,但一起实习的同学给予他鼓励、支持,实习指导老师更是给了他无私的关心与帮助,这使他充满热情地投入了工作,决心用良好的工作成绩来回报关心、帮助过他的每位老师和同学。

靳红印同学就以这样阳光的心态,在不断的摸索与努力中融入工作岗位,成为平圩电厂的一名化学操作及运行人员。从理论学习到实践操作,从观摩到实践,不知不觉,那些枯燥的理论知识已变得鲜活,那些呆板的运行规程已变得生动,而且他自己也能总结一些工作经验了。这些都是书本上学不到的,是在实际工作中遇到并总结、积累的经验。为了将业务学得更深、更扎实而不是局限于“纸上谈兵”,他在工作岗位上就像在学校的时候一样,积极阳光、勤奋刻苦,向老师傅学习,向同事学习,取长补短,不断充实自己。