

# 高职院校“三生”劳动教育研究与实践

## 成果应用和效果证明材料(4)



## 学生心得

厦门南洋职业学院  
2020年7月20日

## 前言

2018年习近平在全国教育大会上指出要努力构建德智体美劳全面培养的教育体系，形成更高水平的人才培养体系，“要在学生中弘扬劳动精神，教育引导学生崇尚劳动、尊重劳动，懂得劳动最光荣、劳动最崇高、劳动最伟大、劳动最美丽的道理，长大后才能辛勤劳动、诚实劳动、创造性劳动。”中共中央、国务院印发《关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》（以下简称《意见》），指出，劳动教育是国民教育体系的重要内容，是学生成长的必要途径，具有树德、增智、强体、育美的综合育人价值。实施劳动教育重点是在系统的文化知识学习之外，有目的、有计划地组织学生参加日常生活劳动、上产劳动、服务性劳动，让学生动手实践、出力流汗，接受锻炼、磨练意志，培养学生正确的劳动价值观和良好的劳动品质。

厦门南洋职业学院设计劳动教育贯穿人的“生活、生存、生涯”三个阶段，实现终身教育体系，勤工助学是劳动教育的有效手段，同时关注学生个体异同点，采用通用劳动教育和个体劳动教育相结合，特别关注残疾孩子的劳动教育培养，“一生一方”案，配专业的指导老师 and 同学帮助小组，通过劳动教育培养残疾立志，解决生存技能，同时培养帮助小组同学的爱心、细心。总结实施“三生”劳动教育以来，整理学生参加“三生”劳动心得汇编成册，敬请阅读。

厦门南洋职业学院

2020年7月20日

# 目录

<b>1.劳动教育 因材施教</b> .....	<b>1</b>
1.1 披荆斩棘，只为生命而歌（林婕）.....	1
1.2 飞过绝望，飞向远方（叶建凡）.....	4
1.3 身残志坚·阳光就业（王艺斌）.....	9
1.4 有梦想，就能为自己打开美好声音（陈铭权）.....	12
1.5 你的坚强，为你迎来最美的彩虹（王淑慎）.....	14
1.6 人生灯塔，照我前行（曾志豪）.....	16
1.7 努力，只为明天更美好（张晓勉）.....	19
<b>2.劳动教育：生活自理</b> .....	<b>21</b>
2.1 劳动，创造了“美”——诸莉媛.....	21
2.2 在生活上严格要求自己，争当国民表率——邓运淼.....	23
2.3 富贵本无根，尽从勤中得——王姝晴.....	25
2.4 经风雨，见世面，勇往直前——马茜.....	27
2.5 付出的是体力的汗水，收获的是精神上的升华——李皖皖.....	30
2.6 将努力勤奋进行到底——吴鑫梅.....	33
2.7 苦中有乐，酸中有甜——林若冰.....	35
2.8 把一件平凡的事做好就是不平凡——王婉如.....	36
2.9 劳动使我受益终生——许泽耀.....	38
2.10 一加一大于二——林恬恬.....	40
2.11 珍惜与保护环境人人有责——钟文丽.....	42
2.12 贯彻劳动精神，增强劳动观念——王海霞.....	44
2.13 加强劳动观念，树立做人态度——施子雄.....	46
2.14 劳动伟大而光荣——黄鑫海.....	48
2.15 完善的新人就应是在劳动之中培养起来的——陈文洁.....	49
2.16 这不仅是一次劳动，更是我们的爱和感恩——洪呈祺.....	51
2.17 “三分热度”也能“持之以恒”——肖英杰.....	53
2.18 珍惜一起劳动，一起分享的付出的快乐——廖长乾.....	54
2.19 劳动是一滴永远不会被蒸发的海水——李佳云.....	55
2.20 先扫一室，再扫“天下”——陈浩.....	57
2.21 不断克服困难才会成功——沈舒彬.....	59
2.22 先能“打扫”，才能“干好”——黄志鹏.....	60
2.23 “民生在勤，勤则不匮”——蔡江南.....	62
2.24“自觉与真实”——胡佳华.....	64
2.25 要懂得珍惜别人的劳动成果——吕文彬.....	66
2.26 勤劳的人再穷，也会有富裕的一天——苏银建.....	68
2.27 劳动后的滋味是甜蜜的——廖桃红.....	70
2.28 没有劳动就没有这个丰富多彩的世界——刘淑涓.....	72
2.29 坚持改进和创造，得到认可和赞扬——马佳萍.....	74
2.30 劳动是生活幸福的源泉——李昂.....	75
<b>3.劳动教育：生存技能</b> .....	<b>77</b>
3.1 青春是不凋的希望和不灭的向往编织的彩虹——林正伟.....	77
3.2 完善自己，丰富自己——黄志鸿.....	80

3.3 “静”的力量——王姝晴.....	85
3.4 感恩的心，伴我一生——卢铖.....	88
3.5 从容不迫，仔细完成，自强不息——谢雨婷.....	91
3.6 不经历风雨，怎能看见彩虹——杨娜.....	94
3.7 劳动最光荣——童张琪.....	97
3.8 勤能补拙，助学筑梦——罗慧梅.....	100
3.9 实践使人成长——方烁.....	103
3.10 一分耕耘，一分收获——林惠琴.....	106
3.11 发挥自我，展现自我——余建东.....	109
3.12 发现更好的自己——董彬凝.....	112
3.13 磨难是一种财富——曹裕笠.....	115
3.14 不同体验，不同感受——陈俊男.....	119
3.15 一次实践，是一生的财富——林舒瑶.....	123
3.16 幸福是奋斗出来的——黄宇歧.....	126
3.17 能力是一点一点培养的——王凯丽.....	129
3.18 苦难是人间最好的大学——陈文洁.....	132
3.19 磨难成就更好的自己——杨黄雯瑄.....	136
3.20 一加一不一定等于二——林雨柔.....	139
3.21 努力使自己更加优秀——洪呈祺.....	142
3.22 让自己浮躁的心归于宁静——庄旭.....	144
3.23 忙碌着，充实着，成长了——许泽耀.....	147
3.24 用奋斗改变命运——叶江颖.....	151
3.25 靠自己劳动的收获更难忘——雷灯珠.....	154
3.26 耕耘共收获一色，奋斗与成绩齐飞——张婉婷.....	157
3.27 拼搏奋斗才能摆脱逆境——陈诗垠.....	160
3.28 万丈高楼平地起——陈云秀.....	163
<b>4.劳动教育：职业生涯.....</b>	<b>166</b>
4.1 不放弃，总有一盏灯为你点亮——林航.....	166
4.2 商海沉浮练就劈波斩浪硬功.....	168
4.3 书写华章，饮水思源——陈益洲.....	171
4.4 面朝大海 春暖花开——郭 华.....	174
4.5 南洋创客家园就是我的家——李 杰.....	177
4.6 执着追梦，无怨无悔——杜 梦.....	179
4.7 回望来时路，感恩母校情——蔡君杰.....	181
4.8 方正做人 圆梦人生——欧阳清圳.....	184
4.9 学业终有成，十年磨一“剑”——赵百剑.....	187
4.10 梦想之花，绽放光芒——曾浚英.....	190
4.11 在“折腾”中找寻与发展自我——林志敏.....	194
4.12 冠军照明与“冠军人”的风采——吴炳辉.....	198
4.13 梅花香自苦寒来——郑明利.....	201
4.14 “爱拼才会赢”——曾志豪.....	203
4.15 感恩南洋圆我创业梦想——郑智勇.....	206
4.16 让更多的人感受到爱和温暖——林雨霁.....	208

## 1. 劳动教育 因材施教

### 1.1 披荆斩棘，只为生命而歌（林捷）

“人生之路，并非一马平川，但只要迎难而上，你终将收获一路芬芳。”——题记

我是校 2003 级视觉传达专业学生林捷，出生不久就被确诊为先天性脑瘫。经过不屈不挠的努力奋斗，我用 8 年时间通过了 15 门功课的考试，于 2012 年如愿拿下了平面设计专业的国家自考大专文凭。怀着一颗感恩的心，我用实际行动谱写了一首“力斩荆棘而生，只为生命而歌”的交响曲。



1983 年 10 月我出生在厦门，在我八个月时确诊先天性脑瘫，医生断言：我的一生将十分艰难，不能站立、不能走路、不能说话并随时都有病危的可能……为了站起来，为了能走路，为了能上学，我无数次地跌倒了又无数次地爬起来……从幼儿园到小学，从初中到高中，我没有落下正常儿童发展成长过程所应具有的任何环节。

2003 年，我参加了高考，但以 27 分之差落榜……厦门南洋学院

看到了我的事迹破格录取了我。在入学的第一年，我自强不息的精神被评为“2003 感动厦门十大人物”之一。

2007 年 7 月在市政府及社会各界的帮助下，我成为了厦门路桥景观艺术有限公司一名职员。在工作的同时我还努力自考，经过 8 年努力，2012 年我终于如愿拿到了平面设计专业的国家自考大专文凭。获得自考文凭后，为了完成儿时的梦想我开始练习及创作工笔，写意画。2017 年 5 月，作品《雄风》获“信念之行”厦门市属国有企业职工书画摄影作品展优秀奖。

2015 年 5 月，厦门市多个单位联合组织，为我举办了“大爱厦门，牵手艺享”的个人公益作品展，南洋学院领导也亲临现场助力。

2017 年我的作品《金鸡报春》被厦门市残联选送并入围残疾人美术馆“残健融合”全国残疾人美术作品展，并被收藏。同年 11 月赴京参加由中国盲人图书馆，中国残疾人事业新闻宣传促进会举办的全国残疾人书画艺术高级研修班。

回想南洋的大学生活，那是一种无忧无虑的美好，是一种青春浪漫的记忆！

记得大三时，因就业压力困难，班主任黄少东对我说：“林婕，虽然现实很残酷，就业不乐观，但是我想你可以凭借学设计的优势，利用画笔和电脑绘出五彩斑斓的人生，用你身上的奇迹回馈社会，东哥希望你有一天能回报父母！”这段话成为了我努力的方向和动力。

如今的我用画笔帮助需要的人，我经常义务教自闭症儿童画国画，传播爱心和感动。2018 年，我在厦门残疾人福利基金会指导下成立的福建省随心公益组织担任监事。

滴水之恩，定当涌泉相报。我用自己的行动感恩父母、感恩学校、感恩社会，一路披荆斩棘，只为生命而歌。

（视觉传达 2003 级 林婕供稿）

关于林婕校友的媒体报道（部分）：

南洋新闻网：南洋校友风采之“感动厦门十大人物”林婕：身残志坚写丹青

<http://news.ny2000.cn/cn/news/539.htm>

福州新闻网：没有单位肯给她就业机会，坚强勇敢的她，2003年被评选为“感动厦门十大人物”之一。

<http://news.fznews.com.cn/fujian/2006-9-2/200692xrbDqexLnn165238.shtml>

厦门社会宣传教育网：首届“感动厦门十大人物”获选人、身残志坚的林婕

[http://shxc.xmnn.cn/xjdx/202006/t20200608\\_5371702.htm](http://shxc.xmnn.cn/xjdx/202006/t20200608_5371702.htm)

厦门网：首届“感动厦门十大人物”获选人、身残志坚的林婕：她教星星的孩子画出多彩人生

<http://news.xmnn.cn/xmnn/2020/06/08/100735089.shtml>

人民网：厦门十大感动人物 脑瘫女孩为生命而歌

<http://ccn.people.com.cn/n/2015/0526/c366510-27057047.html>

泉州网、东南早报：她曾感动整个厦门却找不到一份工作追踪，许多公司致电早报表示愿意聘用林婕。

<http://news.sohu.com/20060906/n245180453.shtml>

## 1.2 飞过绝望，飞向远方（叶建凡）

那是春暖花开的南方海岸、那是风霜雪雨的川藏天路、新藏荒原……滚滚车轮带着我，一步步向上爬着，遇见了一个少年的梦想与热爱，也拥有了一个男人应有的独立和顽强。

我叫叶建凡，网名“大叶”，90后福建男孩。13岁触电双前肢截肢，克服重重障碍，坚持热爱的骑行之路。2013年毕业骑行厦门至三亚，2014年骑行川藏南线，2016年以断臂骑行闯过最具难度强度的新藏线。



2016年8月，23点的西藏阿里，无边夜色笼罩中，一个孤单身影，一步一个轮迹，还弓身骑行在海拔5200米马攸木拉山口。寂黑荒原，没有人，没有光，天地仿佛只有我自己，只有剧烈喘息，还有偶尔的狗吠惊心。虽然我失去了双手但我对生活充满希望，我用一双断臂抱紧车把，跋涉在这海拔最高的新藏线上，荒原深夜里。此时，

距离我从新藏线零公里出发，已整整 21 天。

还记得 4 年前，第一次踏上单车，那是在春暖花开的厦门，22 岁的我骑在暮色跨海大桥，终点是一个思念的姑娘。只是普普通通的 40 公里而我骑了一整天。骑车对于我来说并不容易，没有双手、难以控制车把，这一路我不知摔了多少次，可我没有气馁，我一次又一次的摔倒、一次又一次的尝试、一次又一次的努力，这一切都只是想要表达对姑娘的诚意，就仿佛真是“漂洋过海去看你”。

能重新写字，已是 3 年后。在这三年里我试过胶带、橡皮筋各种办法，直到有一次我拿篮球腕带套着断臂，咬着笔插入其中，终于一撇一捺写出一个“我”字。当时的我欣喜若狂，我知道原来正常人用手能做的事，只要无比努力，我也一定可以用自己的方式做到。

天真少年，多想像个骑士披襟斩棘去见思念的姑娘。没有双手我就用双臂抱紧车把，没有手指，我就试着把刹车调高 90 度，用臂压方式来控制。一次次摔倒、一次次坚持，当车轮终于平稳滚动向前的那一刻，我忍不住激动欢呼：“我做到了！”

我终于重新快乐起来，心里却还藏着隐忧，这人生，终有一天要自己一个人走，一旦脱离父母庇佑、朋友帮助，我真能一个人面对偌大世界吗？

2013 年毕业临近，这焦虑开始愈发强烈。我又想到了骑行，这一次目标是另一片海。——从厦门骑车去三亚，我从没一个人骑过 1500KM 漫漫长路，但我迫切想知道一旦遇见问题，自己能否独自应对？阻力很大，更没人愿意和我同行，渴望独立的少年还是毅然上路

了。这一路我怕的不是摔车吃苦二十怕车坏了，如果车坏了我一个人要怎么修？骑经闽北山区，自行车爆胎。对于我来说拆卸轮胎已很费劲，用铁片磨内胎这样需双手配合的事，更像是不可能的任务。困在野外，摸索了两个小时，才终于借助大腿和石头紧压内胎，双臂托着铁片，一点点完成补胎。过程很困难，心里却万分欣喜——一个人去解决在路上的一切问题，原来我真得可以做到。半个月跌跌撞撞，我终于站在了三亚碧蓝海边。我相信我能独自骑过长路也一定能扛得起生活大旗了。当时我的心里也播下了一枚新的火种——每个年轻骑行者都梦想的川藏线。

我还记得 2014 年川藏线上，遇见我这样一个断臂紧抱车把的骑者，常有司机摇下车窗竖起大拇指。住过的旅馆好心人，也常捧来好吃的，甚至哈达相送。一个拉着我嘘寒问暖的大妈，甚至在合影时自顾自得哭了。但其实，我并不愿意被打上“特殊”标签。尤其一次看见一个才七八岁藏族娃儿，竟背着一捆将近 2 米的稻草，艰难挪着。小小身板承受着山一样负担，那个画面在我脑海中留下了深深的记忆！在路上不仅磨练意志，也让我看到了许多人都默默承受着各自苦难。相比之下，我虽然失去了没有双手，但是我还能在路上飞扬青春，已是由衷的幸运。

2016 年 7 月时隔两年再出发，最担心的依旧是安全问题。被称为“死亡天路”的新藏线，一座座 5000 米以上的高山，十几个冰山达坂，我还能再次坚持着抵达拉萨吗？以为做足了万全准备才出发的第一天，，就迎来了狠狠下马威，从新疆叶城零公里直线向上的 100

公里，直接让骑过川藏的几个队友全部累到双腿抽筋。更折磨人的是缺水。7月戈壁，超50度热浪，沿途没有任何补给点。骑到一半，他们的水就没了。头顶烈日，渴得头晕目眩，目的地还万分遥远。路过好心司机施舍的两瓶水，简直让我要幸福得哭了。那一天，咬牙忍着抽筋的痛，直踩到深夜11点，借着月光，才抵达可落脚的矿山。而2713KM的新藏线，这才刚刚起头。

世界海拔最高的新藏线，才是真得难于上青天。仅仅前5天，就要从戈壁直上到海拔5000米高原。每一天都是无尽向上的盘山路，迅速上升海拔，让我高反得头都要裂了，缺氧得完全睡不着。白日却依旧要绷紧神经，控制住对于我更易失衡的车把，应对各种陡峭地形。从戈壁到黄土到雪域，四季也跟着迅速轮换。烈日、狂风、暴雨、冰雹、大雪……温度猛就从50度直降到零度，上午还挥汗如雨，下午却要躲进路边排水渠里避雪取暖。

8月15日傍晚，我终于抵拉萨。骑了两百公里车子就“罢工了”我就这样推着一路掉链子的单车，一步一步，再一次走到了布达拉宫，仿佛来到久别重逢的朋友面前。历经30天720个小时2713KM，若是两年前，我觉得自己也许就搭车了。

路很长，也很难，但我知道经历过这么一次次更难的人生路，一定也能走得更远。那一刻，我不禁用笑容，为自己点赞。

关于叶建凡校友的媒体报道（部分）：

中国残疾人网：叶建凡 折翼的铁人

[http://www.chinadp.net.cn/news\\_/persons/2019-05/13-20776.html](http://www.chinadp.net.cn/news_/persons/2019-05/13-20776.html)

搜狐网：“断臂铁人”叶建凡： 点燃生命的力量点燃

[https://www.sohu.com/a/203617780\\_409029](https://www.sohu.com/a/203617780_409029)

厦门报：莆田残疾选手叶建凡首次挑战铁三受关注

[http://epaper.xmnn.cn/xmwb/20171111/201711/t20171111\\_5132525.htm](http://epaper.xmnn.cn/xmwb/20171111/201711/t20171111_5132525.htm)

荔枝网：叶建凡：既然大难不死，绝不虚度年华

<http://news.jstv.com/a/20171105/1509874799791.shtml>

厦门广电网：成为铁人的关键：挑战自我 永不放弃

<http://xiamen.xmtv.cn/2018/11/18/VIDEsGg93U0GX0AIdivb9qr>

V181118.shtml

### 1.3 身残志坚·阳光就业（王艺斌）

王艺斌，男，福建省漳州市漳浦县人，厦门南洋学院学院 2017 级机电一体化技术 1 班学生，学号 17560301003，左眼残疾。面对身体上的残缺，求学就业意志不残缺，艰难困苦，玉汝于成。在校学习期间，认真完成所有课程学习任务，通过考核，成绩合格。

大三上学期，根据学校和学院的顶岗实习安排，于 2019 年 9 月开始，在福建标新易开盖集团有限公司参加顶岗实习至今。王艺斌正是通过校企合作，找到了实习工作，这让他在今年疫情特殊时期，也能就业无忧。他现在每个月能拿到 4000 多元的工资，虽然工资不高，但用王艺斌自己的话来说，也符合现在他应届毕业生的身份。

实习期间，王艺斌的主要工作就是机器维修，通过实习，使得他觉得获益不浅、感慨良多。不仅使自己学到了知识，丰富了经验，也帮忙他缩小了实践和理论的差距，也有利于他更好的适应以后的工作。

在实习工作中，王艺斌每天都严格按照公司岗位规范进行操作，不断积累工作经验。王艺斌说到，做为一名初出茅庐的普通大学生，我不会放松对自己的要求，我期望用自己一开始的学习热情来对待日后的每一项任务工作。实习工作虽然经常感到很苦、很累，但我们也会苦中有乐、累中搞笑，对于岗位工作，我们也都表现的十分地用心，努力认真。

要说通过实习，学到了什么？王艺斌说“我个人觉得，实习实际上只是接触社会的一个过程，大学生实习的目的就应是为了自己日后的发展，而不仅仅是积累工作经验，然后帮助自己再找到一个薪水

较高的工作而已。通过实习，使我明白了，只有将理论付诸于实践，才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践，才能使理论得以检验。同样，我认为，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。这一点，需要我们在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种主角的转换。”

“感谢学校的培养、感谢学院组织的顶岗实习、也感谢公司提供的平台，使自己学到了很多，也领悟了很多。”王艺斌最后说到。

说到应届毕业生的就业问题，今年受疫情防控影响，也导致毕业生就业暂时受到一些影响，就业问题成为横在不少大学生面前的一道坎。不知道疫情防控何时结束？自己什么时候能完成最后一学期的实习实践？不少学生工作还没落实，每天宅家很焦虑，甚至都有些失眠。



但是，应该看到国家经过努力，疫情已经被控制稳定，而且向好

发展。因此作为应届毕业生，我想我们应该做到以下几点：

一是放宽心情，调整好心态。困难不是我们一个人的，是全国毕业生共同面对的，不要给自己太大压力。国家以及各级政府为了帮助毕业生在疫情期能顺利就业，出台了一系列促进就业的服务措施，包括举办各类网络招聘会、直播线上就业指导、职前培训等，相信这些措施会有力地帮助到我们应届毕业生顺利就业。

二是尽快行动，不断尝试。我们需赶紧行动起来，即使宅在家，也可以制作网络求职简历、多学习网络面试技巧，积极在线参加网上招聘会。困难是暂时的，多主动尝试才会有更多的求职和面试机会。

三是积极求助，善于沟通。遇到求职困难时，要积极向学校的辅导员、班主任、课任老师、专业的就业指导老师或心理咨询老师求助，请他们帮助自己设计求职简历、做好心理疏导、树立正确的求职观和掌握有效的求职技能。

#### 1.4 有梦想，就能为自己打开美好声音（陈铭权）

陈铭权,男,来自艺术设计学院 2017 级广告设计与制作专业学生,他出生于福建泉州,出生时就被诊断患有先天性耳朵一级残疾,无法听清楚外界的声音,但他身残志坚,从小开始就自学唇语,自学普通话,勤奋学习,热心助人,在残酷的命运挑战面前没有沮丧和沉沦,以顽强的毅力和恒心与疾病做斗争,经受了严峻的考验。他在南洋学院的三年时光身残志坚,发奋学习,刻苦求学,在我们老师与同学热心帮助下顺利完成了学业,同时为全面提升自己,他在课余时间攻读了集美大学专升本的衔接课程,大学三年以来一直参与学习各项勤工助学,用自信赢得了尊重,用毅力感染他人,用阳光温暖身边的每个同学,毕业后获得校长特别贡献奖。

有梦想，就能为自己打开美好声音。

2017 年 9 月来他有幸运被厦门南洋职业学院录取,就读广告设计与制作专业,他进入班级与同学相处有些自卑,面临在他面前最起码的沟通都存在问题,大学课程比较节奏、节奏比较快、他就读专业有很多实操课程,开始时他是感到无力、不习惯、茫然,但是他在老师辅导员帮助下很快调整心态,用手机文字跟任课老师们沟通说明自己情况,老师们知道情况后,各任课老师在后期的课程中特别注意唇语的表达,在课后关心他的学习情况,帮助他运用正确的学习方法,同时还要注重独立思考,慢慢他建立了自信心,学习热情也上来了,在这过程中他付出常人无法想象刻苦与努力,在课余时间加倍努力,找到适合自己的学习方法。在班级跟同学们关系融洽,在能顺利完成

专科课程学习任务的同时，他还跟舍友一起攻读了集美大学衔接专升本课程，提升自己同时也更加充实完善他自己。

不要特殊，他是一个普通人。

2017年9月他入校以后申请了学校实训楼五楼的勤工助学，每天课余时间帮老师们整理文件，打扫教室卫生。还积极参加学校组织劳动教育，社区实践活动等，提高了社会实践能力，增强社会责任感和社会适应能力。而学校组织的劳动，让他明白了学会独立的重要性。今年疫情影响，无法按时到企业实习，跟家人商量后暂时在家里帮忙经营水果店，他努力工作，不怕苦，不怕累，对工作热情，责任心强，同时能顺利完成家人交代的工作任务，他总说他是一个普通人不需要特殊对待，总是能靠自己双手创造美好的生活。

脚踏实地，仰望星空。

他时时刻刻以品德至上要求自己。待人热情诚恳，讲求诚信；他崇尚质朴的生活，平易近人，待人友好，积极参与学校组织各项活动，他身影活跃在志愿服务，劳动课中第一个到场，日常学生干部值班中总能见到他热情为其他同学服务，他敢于拼搏，刻苦耐劳将伴随他在毕业后迎接未来新挑战。他内心无比感恩学校领导、老师同学给与的帮助，他说他出生一个贫困的家庭，从申请助学金，到勤工俭学，从一个胆怯的男孩，到现在的从容，从他专业学习遇到一些困难，到现在重拾信心，这所有的一切都离不开学校老师给与的机会和帮助，他会脚踏实地，将来仰望星空，报效祖国、社会、母校。

## 1.5 你的坚强，为你迎来最美的彩虹（王淑慎）

自立、自信、阳光、勤奋，这就是她，一个圆圆的脸蛋上总带着灿烂笑容的女孩。逆境中，她如一只破茧的蝴蝶，在人生路上翩翩起舞。她就是我校 09 级计算机应用 2 班的学生，身残志坚的王淑慎同学。提起王淑慎同学，认识她的老师、同学无不竖起大拇指啧啧称赞。老师说，她是一个全面发展、品学兼优的学生；同学说，她是一个乐于助人、活泼开朗的学生；她自己却说，我只是个普通的孩子。

因为父母亲是近亲结婚，王淑慎和她的妹妹属先天性残疾，她自小就口吃严重，平时不爱说话，性格非常内向，但她凭着坚强的毅力考上了南洋学院。她来到学校的第一天，很多老师都认为她没有办法承受繁重的学业，认定她坚持不了多久就会放弃、会离开学校。但王淑慎用她的实际行动向我们证明了她可以，而且可以做得很好。到南洋后，由于她的说话不灵活，所以开始的时候很不愿意与其他同学交往。辅导员老师看到眼里，于是他安排班级的女生主动接近她，同她一起交往，陪她聊天，让她敢于同别人交流。在老师的帮助下，她的话慢慢多起来，开始与同学之间建立了很好的感情。

到了大二以后，在辅导员的鼓励她去参与勤工助学，一方面解决她的生活问题，另一方面帮助她主动适应社会，为以后的就业做好准备。在辅导员的鼓励下，王淑慎开始也尝试着和同学一起去勤工助学，每天利用课余时间、周末和节假日她都积极参与勤工助学，她对待工作非常认真，勤工助学单位的人员提起她都会竖起大拇指。辅导员给她的父母亲打电话的时候，她的父母亲都会感觉很愧疚，觉得不能给

她一个健全的身体，但听到同学与老师的赞赏时又一脸自豪。

身残志坚，这句话放在王淑慎身上再合适不过。作为一个残疾孩子，她清楚地知道，知识改变命运。她学习刻苦勤奋，善思好问，身上总有一股不服输的韧劲，学习成绩在班级一直名列前茅。课堂上她总是认真听讲，她三年的时间从没有迟到、旷课、早退。

虽然已经毕业很多年了，但每一次跟王淑慎联系的时候她都非常感激南洋学院，感激辅导员，感激她在南洋学院的勤工助学的那段时间对她的锻炼。目前王淑慎经过自己的努力，考过了教师资格证，她在一家特殊学校里面当一名老师，她说是南洋学院改变了自己，现在她当一名老师了她要去帮助更多的象她一样的残疾人。王淑慎是一名坚强乐观、努力学习的学生，她用她的坚强，感染着她身边的每一个人，相信她的坚强与努力会为她迎来美丽的彩虹！

## 1.6 人生灯塔，照我前行（曾志豪）

我与南洋的渊源，还要从 2015 年说起。2015 年高考结束后人生迷茫，再加上自己非常内向甚至可以说比较自闭，平时话都不敢说，那时候自己将来将何去何从连自己都不知道。也曾尝试着去了解过很多学校，听到得最多的话就是：“同学你想读什么专业？，你有什么特长？”其实，当时的我连大学有哪些专业都不清楚，自己自闭的连话都不敢说，又该如何做选择呢？

直到我遇见南洋。依旧记得那时是一位很文静的女老师带着我们一起走进校园，她非常关心地帮助我提行李，给我介绍学校的情况，就这样我的注意到了这个老师，发现南洋学院的老师非常可亲，后来这位女老师成了我的辅导员，她改变了我的一切……

其实，对我影响最深的是辅导员一席简单的话语。刚刚进入大学，许多同学还带着高中生的稚嫩，加上对学校的陌生，开始抱怨：食堂不好吃、晚上 11 点要断网、军训太辛苦、宿舍环境差……在学生时代，大部分同学还是比较没有自己的思想和独立对事务的判断能力，越来越多同学也加入了“抱怨”的队伍，当然我也会有一些小小的抱怨，在这个环境下，学习的热情也逐渐褪去。有一次辅导员老师在班会上听到了同学们的声声抱怨，给我们说了这么一句话：“同学们，环境并不能决定你们的未来，但是你们自己可以决定自己在大学里未来的三年。得过且过也是过，认真对待也是过，完全取决于你们自己，如果你们觉得学校不够好，那你们可以争做学校中的最好，但是如果你们还没做到学校最好，那么请你们加油！”辅导员的这番话点醒了

我这个梦中人，往后的日子里，我常常利用空闲时间参与勤工助学，和同学一起组建创新团队进行项目申报，通过上台演讲锻炼自己……这样的生活持续了三年，我沉浸其中，乐此不疲。

大学毕业后，正式成为“社会人”的我在职场摸爬滚打也遇到过很多的问题，但我还是告诉自己，即使毕业了，我依旧是“社会大学”的一名同学，抱着南洋“爱拼才会赢”的精神，一边虚心学习、一边为接下来的计划做打算。两年多，去过三家公司，也很庆幸自己遇到的老板都有想法且领导力强，从他们的工作管理中，我也做了一个总结：只要在公司里为人谦虚、态度端正、有责任心、不抱怨，埋头苦干一定会受到上司或者老板的欣赏，是金子总会发光。

由于心中一直有着一个创业梦，19年底我离开了很多人想去的大公司，回老家准备创业。在这期间也和南洋的老师聊过我的想法，他们给了我极大的勇气，也给了我很多指导性的意见，令我受益匪浅，我非常感谢老师的教导。都说万事开头难，创业初期遇到了许多之前在公司作为一名普通职员没有遇见过的问题，因为所处的角色不同，在普通职员与经营者的二者角色转换中吃了很多亏，我开始意识到自己格局还不够大，也就是大家常说的遇到了瓶颈。就在我身心疲惫的时候，有位做同行的南洋学长找到了我，通过一系列交流，很快我的问题迎刃而解，同时也为他的公司减少了很多损失，当时心中莫名的感动，虽然我已经离开南洋，但是我的南洋老师，同学却依旧陪伴在我的身边，给予了我不遗余力的帮助。

我还是那位曾经的同学，从前的少年，时常也会回忆起在南洋的

点点滴滴，以及学校老师给予我的谆谆教导，道路的前方有南洋为我开启的一束追光，我们不说再见，永远怀念！

## 1.7 努力，只为明天更美好（张晓勉）

张晓勉，系学前教育学院 19 届音乐表演专业学生。患有先天性甲状腺功能减退症（俗称“甲减”）。身体方面这种特殊情况影响到她的文化学习成绩，使其较难跟上正常同学的学习进度。高考结束，她想要改变，但是并没有给她机会。

这时，一位厦门南洋学院老师找到了她，表明可以让她继续求学，并鼓励她不要放弃。

相信勤能补拙，由于身体原因，张晓勉对许多在大学需要掌握的技能都感到非常陌生。她坦言自己不够完美，所以她将所有时间全部投入到学习上，她相信勤能补拙。

上大学前，张晓勉没有接触过电脑。而在大学期间，由于课程、作业等方面的要求，她意识到学习使用电脑的重要性，为此她努力练习各种电脑操作，并考取了计算机等级证书。

在考英语时，需要完成大量的记忆工作，她便自主地将记忆内容改编成一些相关的故事，以实现理解记忆；同时，为了扩大自己的词汇量，她将自己的零碎时间用来进行单词记忆。通过努力，她顺利通过考试，并养成了每天记单词的好习惯。

除了学习书本知识，张晓勉还考虑自己未来职业生涯规划了。大学阶段，参加暑期社会实践，勤工俭学等活动，提早将生涯规划引入劳动教育之中，通过这种方式不仅能够让她在对各行各业工作的体验之中发现自己的兴趣与优势，也能够建立起劳动观念与劳动技能。

努力，只为明天更美好， 张晓勉是一个目标非常明确的人，不同

的阶段她都制定了对应的目标。例如，在 2016-2019 年间的三年期间，得到了老师和同学的鼓励、支持和帮助，于 2017 年 12 月通过了“上海音乐学院艺术水平考试委员会”的钢琴九级考试。2018 年 7 月，张晓勉代表厦门南洋学院参加“福建省职业院校技能大赛”并荣获个人三等奖（指导老师：王冰清），为学校争得了一点荣誉。此外，她还利用实习期间，于今年 6 月上旬前往沈阳音乐学院参加了辽宁省钢琴调律师协会举办的“中国乐器协会钢琴调律师四级（中级技能）职业资格”的考试。

相对于各种头衔来说，张晓勉更认为自己是一个普通人。就她而言，她所做出的种种转变——从易害羞到外向勇敢，从心理素质差到抗压能力强——都只是她成长所要经历的一个过程。她的身上有着平常女孩子的影子，但同时也因为她独特经历技巧让她身上迸发出闪光点，让她成为无可取代的自己。

张晓勉会为自己确定方向，但是不会将自己拘束在框架里。就像她更倾向于为自己制定周计划而不是日计划，在保证路途正确性的同时给予自己充分的自由。自言“目的性”很强的她把每件看重的事情当作自己的“当务之急”，不给自己犹豫的空间。勇于尝试，不断探索，这就是身处大学阶段的她对自己的承诺。

毕业后，在其擅长的钢琴调律方面认真钻研，已帮多家琴行调整钢琴的音律。相信将来她能靠其一技之长而自食其力，不会给社会增加负担。

## 2. 劳动教育：生活自理

### 2.1 劳动，创造了“美”——诸莉媛

本人诸莉媛，来自福建厦门，现就读于厦门南洋职业学院，18级城市轨道交通运营管理1班。大一期间，根据学校劳动教育课要求，积极参加学校组织的劳动课理论教育和实践活动，通过劳动课教育，我感觉收获很大，现将心得体会与同学们分享：

大一的时候，我们班进行了为期一周的劳动周，虽然任务量不重，但还是把我们这群温室里的花朵折腾了一番。校园里每个角落的卫生清洁工作都是由我们班负责，我们分成了几个小组，每名同学都能在自己的岗位上尽职尽责表现，不仅积极认真地完成了自己的本职工作，还能帮助其他同学。在同学们的共同努力下，我们顺利地完成了任务，同时也让我们对校园卫生清洁工作有了更深的感悟。

卫生劳动的过程必然很辛苦，但是我们都从未抱怨过。班委们将劳动的任务量按照小组人数和劳动范围分配得详细、合理，尽管每天为我们安排的任务也不会特别多，有的活儿脏了些、累了些，但我们总会将劳累化作欢声笑语，同学们互帮互助、齐心协力完成任务。

在这一周的劳动中我们的收获大于付出。我很珍惜学校为我们安排的这一周劳动时间，我们在这一周的劳动中收获的快乐以及经验和班级的凝聚力都是最为珍贵的财富，我也很珍惜这一周的劳动时间，让我更加深切地体会到劳动的真谛。我们在家里是家长捧在手里怕飞含在嘴里怕化的宝贝们，加上父母对我们学习的重视，因此我们从小很少有机会体验真正的劳动。以前曾参加过一些植树活动，班级大

扫除活动，也只留下一丝丝印记了。而在这忙碌而充实的七天中，我们学会了很多，让我们体会到劳动不仅创造了美，也是脑力劳动和体力劳动的完美结合，带给我们的启示是：无论做什么事情都必须持之以恒，从我做起，劳动如此、学习如此、工作亦如此；热爱劳动不仅仅是一句口号，养成一个良好的爱劳动的习惯也不是一朝一夕的事情，美化环境、讲究卫生更应亲力亲为、根植于心、落实在行动之中；通过劳动，更增强了我班学生的劳动意识，弘扬了团结协作的精神，锻炼了我们的意志品格；每当看到有被丢弃的垃圾，让我们懂得了应该珍惜每个人的劳动成果，尊重别人的劳动，更增强了我环保和不乱丢垃圾意识。我会把这种观念和思想带到今后的学习和工作中，形成良好的生活习惯和优良作风，提高我们的综合素质。

我衷心地感谢学校为我们提供了这样一个难得的锻炼机会，我们可以自豪的说，我们做到了。最后还是要感谢 18 级城市轨道交通运营管理班同学们在劳动课中给予我的关心和帮助，同时，我也相信我们大家会怀念这个劳动周一至少我们有一起劳动、一起付出、一起收获、一起快乐的人生经历。我劳动，我快乐！



诸莉媛



邓运淼

## 2.2 在生活上严格要求自己，争当国民表率——邓运淼

本人邓运淼，来自福建省三明市，现为南洋学院经济管理学院2018级市场营销1班学生。在平时工作认真，对于上级的任务能够高标准地完成，现将曾经参加学校的劳动教育课心得体会分享如下：

我班进行了为期一周的劳动实践，主要负责校园内卫生环境维护和保洁工作。在活动中，每名学生都兴趣浓厚，表现用心，认真负责，在大家的一起努力下顺利完成了任务，同时也让我们对校园卫生工作有了更深的感触和体会！校园是我们学习和生活的场所，校园卫生也时刻影响着学生的日常生活。透过这次劳动，让学生们体会到了环境卫生的重要性，同时也体验到了保洁人员劳动的艰辛，更深一步体会了“苦尽甘来”的涵义。经过这一周的劳动，我们明白了，此刻我们的安心的学习是由其他同学、保洁工人辛勤工作为保证！所以我们要珍惜这种幸福的时光，享受美好环境带给我们的愉悦，更应好好学习回报社会。

在劳动周期间，我们深深体会到了不爱护校园卫生的种种陋习给别人带来的不便，对这种不礼貌的行为深恶痛绝。并鞭策自己一定要养成良好的卫生习惯。为了学校的美丽，每个同学都应作出应有的贡献。度过难忘的一周后，我们的收获也是同样的难忘！

劳动是世界上一切欢乐、一切完美东西的源泉。学校每年安排学生在学生进行劳动，让我们更好的将理论与实践结合、提升自身潜力与素质。经过劳动实践，我们学到的不仅仅是劳动方法，更是为人处事之道。通过劳动实践周活动，增强了我们的劳动观念，更增强我

班学生的劳动意识和团结协作的精神，锻炼了我们的意志品格。劳动启示我们无论做什么事情，都务必持之以恒，从自己做起。任何一个良好习惯、行为的构成，都不是一朝一夕的事，都需要潜移默化的影响。在劳动中我们增进了对彼此间的认识，加深了相互之间的了解，也促进了同学之间的友谊。让我们把朝气，活力，热情洒满校园，感动着你，也感动着我。

劳动周已经结束了，经济学院 2018 级市场营销 1 班不能就此停住脚步，我们会把劳动当成一项长期的、必需的、自发性的任务和要求。作为一个大学生我们不仅仅要在学习上刻苦钻研，更就应在生活上严格要求自己，争当好公民，争做社会栋梁，做一个无愧于父母、无愧于祖国、无愧于时代的人！

（2018 级市场营销一班 邓运淼供稿）

### 2.3 富贵本无根，尽从勤中得——王姝晴

本人王姝晴，来自福建漳州南靖，现就读于厦门南洋职业学院18级电子商务2班。

在我大一上学期第十三周时所在班级响应学校号召，积极开始课外劳动教育课，我们班级同学积极投入活动。

劳动体验课程不仅仅锻炼了我们的动手能力，同时也大大提高了我们的团队协作能力，增进了同学之间的感情。

学校组织的劳动体验课程，让我从中学到很多，也得到了许多深刻的为人处世的道理。学校把校园作为实践的场所，让我们参与劳动，也让我们在劳动实践中获得启示。让我们明白了学会独立的重要性。在竞争如此激烈的今天，对于我们这些初生牛犊的当代大学生们来说，独立精神的培养是多么重要。一周的劳动体验课程结束，我们切切实实感受到了作为一名普通的劳动者在挥洒汗水的同时，为营造一个清洁的环境的欢畅。望着那一条条干净的马路，一个个被清空的垃圾桶，呼吸着清新的空气，这一刻，那汗水还有身体的疲惫都变得不值一提。在这次的劳动体验课程中，我们不再是温室里的花朵，我们是名劳动者，辛勤付出，只为营造美丽整洁的校园环境。我们大学生还没有走向社会，这次的劳动周，使我体会到了清洁工人的艰辛，也让我亲身体会到了劳动的光荣。

劳动是一面镜子，能照射出人的道德情操。我认为酷爱劳动是高尚的，那些不尊重劳动者的劳动成果是可耻的。辛勤劳动的人，无论从事什么工作，无论体力劳动还是脑力劳动，都是在创造价值、体现

价值，凡是劳动都应当得到尊重，都能够赢得威严。

中华文化延绵五千年，正是因为一代又一代人的辛勤劳动，才创造出中华灿烂的文化和文明。劳动可以创造财富，创造幸福，创造一切。“自己动手，丰衣足食”应该永远牢记我们心中。热爱劳动是体现一个人有修养、有道德、有文化、有内涵的最明显的标志。

“劳动是财富的源泉，也是幸福的源泉。人世间的美好梦想，只有通过劳动才能实现；发展中的各种难题，只有通过劳动才能；生命的一切辉煌，只有通过劳动才能铸就。”习近平总书记所说的“劳动”不就是辛勤劳动、平凡的劳动、平等的劳动、创新劳动、坚持不懈的劳动么？辛勤劳动是劳动的基本，人间万事出艰辛，越是美好的未来，越需要我们用辛勤劳动去实现，梦想看似遥远，那是因为我们的辛勤劳动还不够。

雷锋说过：青春啊，永远是美好的，可真正的青春，永远属于那些力争上游的人，永远劳动的人，永远谦虚的人。作为当代青年，我们要活出自我，争取一个美丽的青春，无论做什么事情，都必须持之以恒，不达目的誓不罢休。劳动如此，学习也如此，只有认定目标，脚踏实地，勤奋向前，才能绳锯木断，水滴石穿”！（18级电子商务二班）



王姝晴



马茜

## 2.4 经风雨,见世面, 勇往直前——马茜

本人马茜,来自河北邯郸,现就读于厦门南洋职业学院,18级环境艺术设计1班学生。

大一的时候,我们班级参加了校园的室外劳动课,踏着晨曦去劳动,不管睡眼惺忪,不管挥汗如雨忍着酸痛去劳动,不管灰尘弥漫不管气喘吁吁。从楼梯扫到走廊,从墙壁擦到玻璃,一周的劳动课,感觉来去匆匆,时光短暂。通过这次劳动课,让我感觉到苦中有乐,酸中有甜,留下许许多多难忘的回忆。劳动创造了美,它是脑力劳动和体力劳动的完美结合。在我们的汗水洒落之下,一栋教学楼里里外外焕然一新,从垃圾散乱到窗明几净,这凝聚了我们的付出的心血。劳动培养了我们吃苦耐劳的精神。

以前的我,是一个饭来张口,衣来伸手的“小太阳”,在家懒懒散散,四体不勤,五谷不分。初上劳动课,感到新鲜。然而,经过几天的磨练,我忽然发现自己已有所改变,变得不怕脏,不怕累,更没有那么娇气了。

劳动使我们认识到“团结就是力量,众人拾柴火焰高”。这次劳动课,我和三个女生负责打扫教学区的清洁卫生,可谓人少任务重。我们各负其责,配合默契,互帮互助,在劳动中摸索出有效的劳动方法,逐渐缩短劳动时间,提高劳动效率和劳动质量。

劳动启示我们无论做什么事情,都必须持之以恒,不达目的誓不罢休。我会在以后的人生道路上,发扬吃苦耐劳的优秀品质,正视一切挫折,不屈不挠,勇往直前。劳动培养了我们的社会实践能力,它使我

认识到:课本知识是不够的,应积极投身于社会实践,经风雨,见世面,丰富人生阅历,为以后的工作打下坚实的基础,为社会主义建设添砖加瓦。

这次的劳动课使得我们的生活也变得充实了,在劳动课上,同学们都按老师分配的任务一起认真劳动,都在规定的时间内完成所有的劳动任务。但是在劳动课上,也避免不了有误会的发生。就像在每组劳动的时候,总有一些分配不公平的地方,这样,就会引起组跟组之间相互抱怨的现象,但是,抱怨归抱怨,到最后各组都把自己组的劳动任务完成得很好。这就会让我们想到,在生活中不如意的事很多,世界也不会是多么的公平,我们要适应这样的社会,偶尔抱怨也是可以的,但是不能经常抱怨,毕竟不管再怎样抱怨,有些事我们还是必须要做的。

劳动还培养了我们的责任心,使我们树立了要回报社会,回报人民的人生观。它使我们认识到:职业没有高低贵贱之分,更应尊重这个城市的清洁工人,更应珍惜他们的劳动成果。我要在自己现在学习生活中乃至以后的工作中,吃苦在前,享受在后,努力做一个合格的社会主义新人。一周的劳动如白驹过隙,但它使我的思想发生了质的飞跃,它促使我早日摒弃那些“小太阳”的思想,从而树立起正确的世界观、人生观、价值观,我将会在漫漫人生路上勇挑重担,锐意进取,不畏艰险,奋发有为!

劳动课不仅仅锻炼了我们的动手能力,同时也增强了我们同学间的团队协作能力,使得同学之间的默契更好,增进了同学之间的感情,得到了许多深刻的为人处世的道理。在劳动课中,我们小组的同学不

嫌脏、不怕累打扫学校卫生，这些都让我们体会到了劳动者的艰辛和带给我们的幸福感、自豪感。而这种自豪感如果不是在学校里参加劳动，是不能够体会到的。

此次活动提高了我们的社会实践能力，引导了我们接触、了解社会，增强我们的社会责任感和社会适应能力，更让我们明白了学会独立的重要性。

## 2.5 付出的是体力的汗水，收获的是精神上的升华——李皖皖

本人李皖皖，来自福建泉州，现为厦门南洋职业学院 18 级会计 2 班学生。在进入大学的第一学期，我们学校就开展劳动周，一是为了培养“德，智，体，美，劳”全面发展。二是响应习近平总书记对全国大中小学学生的号召。

经过了这半周的劳动实习，我们有艰辛的付出，也有劳动的回报，我们的付出是体力的汗水，收获的是精神上的升华。

首先，让我体会到保洁人员工作的艰辛，我们的工作只是她们平时工作的极小部分，每天工作完后我们已觉得疲惫不堪，保洁人员肯定更加的劳累，现在的我们每当看到叔叔阿姨们劳动的身影也能“感同身受”了，他们把辛苦留给自己，把干净卫生的环境留给我们。

其次，在劳动付出汗水和辛劳之余，让我又感到些许自豪。因为通过我的劳动，为同学们营造了一个整洁的环境，这也算是为学校的建设做了点小贡献。

三是，这次的劳动教育也让我养成了爱护环境卫生的好习惯，以前只是做到自己不乱扔垃圾，自从劳动周后，当看到别的同学乱扔垃圾破坏环境时，我会不由自主的上前劝阻。因为环境是大家的，营造良好的环境氛围是大家共同的责任。

四是，凡事要都是要从小事做起。劳动周期间，我们每天从事的都是看管楼层，拖楼梯，楼道，打扫马路的树叶等简单的劳动，这些虽然都是小事情，但是这更需要耐心和认真。这让我体会到了，在我们学习和生活中，可能很多同学不屑于做这样那样的小事，总想做一

番轰轰烈烈的大事，其实做什么都需要脚踏实地，需要把每个细节做好，没有在做事情的认真负责精神，任何事情都不会办好，古语说“一屋不扫，何以扫天下”，我们要培养这种做事情干工作的好品质。

我们作为当代大学生，作为中国不久的将来的建设者，在我们埋头学习的同时，我们也应该走出书本，去感受一下真正的生活。尽管我们被称为“象牙塔中的天之骄子”，但我们迟早有一天要走出学校的大门，走上工作岗位，独立面对社会；而“一心只读圣贤书、两耳不闻窗外事”的生活，是无法全面提升自身素质的。我们不能做语言的巨人、行动的矮子，所以我们趁着这样的机会，认真体验，深刻总结，将来能更好地做事、做人，做好事、做好人。

这是一次成功的劳动实践活动。我衷心感谢学校为我们提供了这样一个难得的锻炼机会，在这次劳动活动中我学会了如何与人和睦相处，听从指挥和调度，以及怎样通过小组合作来完成一个共同任务、实现大家共同目标，并且了解到如何在实践中运用所学到的知识更好地完成任务，真正做到理论与实践相结合，将理论进一步升华。这对我来说是一次极佳的锻炼。

这些的劳动也让我们明白了学会劳动的重要意义。在竞争如此激烈的今天，对于我们这些在学校的大学生，培养独立能力是多么重要，劳动还培养了我们的责任心，使我们竖立了要回报社会，回报人民的人生观。

最后，感谢带我们的老师和保洁叔叔阿姨，是你们让我们学到了这么多的东西，劳动周虽然结束了，但我的大学之路还将继续着，我依然会不懈努力！

（2018 级会计二班 李皖皖供稿）



李皖皖



吴鑫梅

## 2.6 将努力勤奋进行到底——吴鑫梅

本人吴鑫梅，来自福建漳州，现为厦门南洋职业学院 18 级会计 2 班学生。

走进南洋后不久，我们开启了为期一周的劳动教育课。这个学期的劳动课使我们获得了许多，也懂得了许多，我参加的劳动有校园劳动周、学院接待新生、返校南门志愿者、学院宿舍楼卫生大扫除等。劳动不仅有利于我们知识的拓展和能力的养成，还可以感受和体验生活。

校园劳动周劳动过程中，我们小组配合工作取得明显劳动成效，组员们积极配合组长分配的工作，同学们积极肯干、勇挑重担；小组成员互帮互助，先完成任务的组员积极主动帮助未完成分配区域任务的组员，同学们不怕累不怕脏，团结一心，高效率、高质量共同完成每天的劳动任务。

在学院宿舍楼卫生大扫除中，通过这次我们自己的亲身体会，我觉得卫生真的要靠保持，尤记得打扫宿舍楼的时候，要想有个良好的生活环境，我们必须从自己做起，从点滴做起。

感谢学校的给以这些机会，让我看到了自己身上的不足，让我不断的成长。我希望自己能从现在起，改正身上的不良习惯，提高自身的素质，不断完善自我。这次的劳动教育课让我懂得劳动的重要性，正视劳动价值观，强化了劳动观念，提升劳动技能，培养了我的动手能力，还让我在学习之余通过打扫校园里的卫生劳动来放松心情。所以，劳动在多方面来说都是意义非凡的。劳动教育是我国社会主义教

育方针的重要内容，对于培养学生热爱劳动，学会劳动，在德、知、体诸方面和谐发展，对自身及社会都有十分重要的意义。劳动是忘我的劳动，也是培养我们关心公共事业热情的。

处于这个时代的我们，大多都是独生子女，父母对我们的宠爱，使我们对劳动的概念了解肤浅。劳动使我们体会到了集体的力量、集体的温暖，也让我亲身体会到了劳动的光荣感。我们应该做我们力所能及的事情，从小事做起、从我做起，不辜负学校及党组织对我们的要求，劳动是一件非常美好的事。这次的劳动让我深刻认识到辛勤劳动的光荣和好逸恶劳的羞耻，这也使得我们更热爱劳动，提高自己的品德，努力成为为社会所广泛需要、有专长及较高层次的应用型人才，不枉学校对我们的栽培，我们会将努力勤奋进行到底！

（2018 级会计二班 吴鑫梅供稿）

## 2.7 苦中有乐,酸中有甜——林若冰

本人林若冰,来自福建晋江,现就读于厦门南洋职业学院 18 级建筑工程技术 1 班,以下是我在学校劳动周的心得体会:

劳动是中华民族的传统美德,作为 21 世纪的大学生,有着较高的文化素质,应该积极参加劳动。忍着酸痛去劳动,不管灰尘弥漫不管气喘吁吁,从楼梯扫到走廊,从墙壁擦到玻璃,一周的劳动课,来也匆匆,去也匆匆。苦中有乐,酸中有甜,留下不尽思索。在我们的汗水浇灌下,一栋教学楼里里外外焕然一新——从垃圾散乱到一尘不染,这凝聚了我们的无尽心血。

劳动培养了我们吃苦耐劳的精神。以前的我,是一个饭来张口,衣来伸手的女孩,初上劳动课,感到新鲜。上完一天,腰酸背疼。第二天清晨,迟迟不愿起床,结果误了时间,造成恶性循环。经过几天的磨练,我已有所改变了,不管多累都会坚持起床劳动。

劳动使我们认识到了心往一处使的重要性。这次劳动课,我和几个同学负责女生宿舍前马路的清洁卫生,可谓人少任务重。我们做好安排,积极配合,不仅快速,更是高质量地完成了劳动任务。

劳动培养了我们的社会实践能力,它使我认识到:课本知识是不够的,应积极投身于社会实践。一周的劳动如晃眼而过,但它使我对劳动有了更加深刻的认识,它促使我早日摒弃那些懒惰的思想,使我懂得了无论遇到什么困难都应该大家一起解决,我将会在漫漫人生路上勇挑重担,锐意进取,勤劳向上。(2018 级建工程一班 林若冰供稿)

## 2.8 把一件平凡的事做好就是不平凡——王婉如

本人王婉如，来自福建漳州，现就读于厦门南洋职业学院 18 级建筑工程造价 1 班。以下是我的劳动心得体会：

张瑞敏曾说过：“把一件简单的事做好就是不简单，把一件平凡的事做好就是不平凡。”劳动改造人，通过这次社区服务劳动，我明白了许多平时不懂的道理。慢慢的长大了，改变自己，劳动中，我也知道了许多自己的不足之处。

平时，在家的時候爸爸妈妈都把我们当宝一样的伺候，而这次的劳动工作，我们并没有懈怠，我们做了将近半天的活，包括拖地、扫地、擦窗等。最后当事情全部完成的时候，我们松了一口气，嘴角露出一丝笑意。刚开始劳动是有点累，但很高兴，有种成就感，就像一群人坐在一起吃着你做的菜，心里会很幸福高兴。

我感触最深的是万事都不是那么容易的，只有自己不断克服困难才会成功，做事要认真踏实。假如我不去认认真真地做一遍，就发现不了自己的不足。只有自己体验了才会知道，就像认真学习了，就会有好成绩；认真工作了，就会有成果。通过自己的努力付出，不管结果如何，那个过程自己肯定是受益的。这次劳动并不是很难，想想父母每天辛勤工作，辛苦挣钱供我们读书，而我们只要坐在教室里学习，没有负担，我们没有理由不认真学习。

我们应该珍惜眼前的生活，想到父母小时候连吃都吃不饱，更别说读书，比起父母来，我们幸福多了。因此，我在心底暗暗的下决心，以后一定要让父母过上幸福快乐的日子，让父母以我为骄傲。

从这次劳动中，我还明白了我们应该尊重和珍惜他人的劳动成果。这样的一次劳动对我的身心都起到了积极的作用，我想不管以后从事什么样的工作都得认真负责。感谢学校这次的劳动教育课程，其中所得到的和所收获的经验 and 价值值得我学习和珍藏一辈子！

（18 级工程造价一班 王婉如供稿）



王婉如



林若冰

## 2.9 劳动使我受益终生——许泽耀

本人许泽耀，来自浙江，现就读于厦门南洋职业学院 18 级建筑工程技术 1 班。

在大一中参加了为期一周的劳动课，我们组主要负责的是四幢教学楼的教室卫生打扫，作为组长，我首先把人员划分为教室、走廊、楼梯三组，而后将工具分配完后便开始了教学楼的打扫任务。

打扫过程中遇到的问题较多，比如教室课桌里有同学丢弃的垃圾，机房角落里飘落的塑料袋，洗手间和走廊角落散落的果皮、竹签、早餐、饮料瓶……虽然问题多，任务重，时间短，但是我们还是在小组各个成员齐心协力，互相帮助下高质量地完成了工作。

为期一周的劳动周结束后，我们体会颇多，明白了许多道理和心得：明白了当今美好校园生活来之不易，懂得了环卫清洁工人的工作难处。同时也明白了学校的用心良苦，我想学校组织的劳动周的目的远不在于让我们打扫卫生，而是想让我们通过亲身实践的劳动去体会到劳动的不易，同时自发的改掉平日里乱丢垃圾不爱护卫生的坏习惯。通过劳动，看着原本凌乱的教室变得整整齐齐，我深刻的感受到万事不是都那么容易的，只有自己不断地克服困难，脚踏实地的努力，才能做到一份耕耘一份收获。在劳动之后，才会知道，只有有了付出，才会拥有回报。劳动培养了我们的社会实践能力，实践告诉我，课本知识是不够的，一个只会埋头苦读书不参加实践的人永远只是一个不切实际的理论家，只有劳动实践才会让你养成艰苦朴素、勤俭节约的高尚品质，才能明白什么是生活。只有投身于社会实践，经风雨，见

世面，丰富人生阅历，为以后的工作打下坚实的基础，为社会主义建设添砖加瓦。在竞争如此激烈的今天，对于我们这些学生来说，独立的培养和社会的洗礼是非常重要的。如何适应社会也是我们即将面临的难处，通过劳动，我们可以让自己意识到自己的不足，也能帮助我们适应社会，为自己积累到更多有用的经验。我们作为当代大学生，不能当温室里的花朵，在埋头学习的同时，更应该走出书本，去培养自己良好的生活习惯，丰富自己的劳动实践能力。

劳动周虽然结束了，但不意味着劳动就此结束，而是应把劳动当成一项长期的、必需的、自发性的任务和要求，作为一个大学生，我们不仅要在学习上刻苦钻研，更应该在生活上严格要求自己。从小事做起，从不把早餐带进教室，不随地乱丢垃圾，看见垃圾要及时捡起丢入垃圾桶等等等等。作为南洋学子，就应该把学校当成自己家一样来爱护，要树立起主人翁意识，树立正确的人生观、价值观，时时刻刻以主人翁的态度来关心爱护学校，只有这样南洋才会越来越好，南洋也会因你而骄傲！（18级建筑工程技术一班 许泽耀供稿）



许泽耀



林恬恬

## 2.10 一加一大于二——林恬恬

本人林恬恬，来自福建莆田，现就读于厦门南洋职业学院 18 级酒店管理 1 班。

校园不仅是我们学习求知的地方，更是我们生活的场所。在学校里，我们度过了大多数时光，因而，保持校园的清洁与美观便成了我们义不容辞的责任。校园整洁不光可以愉悦我们的心情，对我们的身体健康也大有益处。从入学到现在，学校学院举办了许许多多的活动，从打扫教室到清扫女生宿舍楼下的树叶再到男生女生宿舍的整合大扫除，这些都提现了学校对卫生环境的重视程度，从中我们学到的不仅仅是卫生的重要性，还有我们之间一起生活的环境对我们的影响力，还有我们共同劳动配合的默契，从刚开始的磨合到后来的不说我也懂你在想什么，这是我们共同合作下来的成绩。团结力量大，正是因为我们相互协作才得以使我们每个人发挥出自己最大的能量，一加一是大于二的，所以团结协作是重要的。

从学校学院多次开展的会议以及活动中，我明白了，学校给予大众的第一印象便是校园卫生环境以及学生老师的仪容仪表，这都将决定着大众给我们学校留下的好坏印象，所以，我们便是学校的门面，无论何时何地我们都将注意着我们的仪容仪表，以及垃圾不随处乱丢养成垃圾分类的好习惯。每一个生活中的行为举止都将代表着自己形象，代表着南洋的形象。校园是我们共同的家园，我们有责任也有义务保持它的干净与整洁。心得虽然不多，但都是经过亲身实践而得出

的，因而对我来说弥足珍贵。我会在今后的生活中严格的要求自己，做到不乱丢乱扔，维护校园整洁。

（2018 级酒店管理一班 林恬恬供稿）

## 2.11 珍惜与保护环境人人有责——钟文丽

本人钟文丽，来自福建龙岩，现就读于厦门南洋职业学院 2018 级酒店管理班。

我是学校集体中的一份子，我有责任也有义务为我们共有的校园在未来的日子里呈现绝佳的明、静、美进言。同时，期望如下我个人的诸多想法和感悟能助力我校今后开展的卫生保洁工作。

本学期本班班长带领我们参加志愿服务一小时，打扫了女生宿舍楼背后的“美景”。在这次活动中，我们每位同学都自带工具，同学们积极参与其中，不放过每一个角落，拾起垃圾，带走了每一个不属于这里的物品。通过这次组织的活动我认识到，垃圾无声破坏的是大自然的美，只有每一位同学参与其中，不厌其烦的将垃圾带下楼，将其丢在垃圾桶中，由后台保洁阿姨处理干净，这才是最好的处理方法。其次，在班委的带领下搞好校园卫生保洁工作的同时，也加强学生“珍惜与保护环境”的思想教育。

校园的环境是一项重要的艺术工程，“她”的美、丑意义非凡。我们都深有体会，就如一所你完全陌生的学校，你对“她”最初的了解，就是其校园环境了。对此，我个人感觉校园环境重要的不在“洁”，而在“保”。那如何“保”呢？这是个难题。或许，受到在家使用垃圾桶的经验启发，学生也可以自带垃圾袋放在自己的抽屉，每天放学时，养成习惯把“自造垃圾”扔进垃圾桶。在方便自己的同时，也行之有效地维护到校园环境。校园路口前摆放的垃圾桶甚至可以挂上“请把壳留给我”的字牌，想必，能起到一定的警示作用。

卫生保洁的“小点子”不在少数也不胜枚举，但一定是亲力亲为的事情。学校卫生保洁工作，更不是一朝一夕成就的事情，需要全体师生身体力行，充分发扬主人翁意识，齐抓共管，不懈努力。相信不久后的校园，经过“齐整换装”定然会呈现一派崭新的面貌，让人不胜欣喜吧！为创建一个健康文明，整洁美好的校园环境，为使学校卫生工作做到统一安排，相互配合，常抓不懈，从根本上提高全校师生员工和各班、各办公室的自觉性和积极性，落实责任。只有各班以及老师的积极参与，才会让这次卫生体验有意义。

这次活动后，我会更加注意自己日常生活中的行为，起到带头人的榜样，并且影响周边人共同参与其中。

（2018级酒店管理一班 钟文丽供稿）



钟文丽



王海霞

## 2.12 贯彻劳动精神，增强劳动观念——王海霞

本人王海霞，来自福建漳州，现就读于厦门南洋职业学院 18 旅游管理 1 班。

我是一名中共预备党员，于 2018-2019 学年度参加了厦门南洋职业学院学生劳动教育课。经过一周的劳动教育课，让我受益匪浅，这个过程不仅产生了我们优良的价值观，而且丰富我们的精神世界，培养我们健全的人格。

习近平总书记明确提出劳动的价值和重要性：“劳动是财富的源泉，也是幸福的源泉。人世间的美好梦想，只有通过诚实劳动才能实现；发展中的各种难题，只有通过诚实劳动才能破解；生命里的一切辉煌，只有通过诚实劳动才能铸就。”要树立劳动光荣的观念，自己的事自己做，他人的事帮着做，公益的事争着做，通过劳动播种希望、收获果实，也通过劳动磨炼意志、锻炼自己。习近平总书记曾多次回忆起自己作为一名普通劳动者时的生活。他多次告诫党员干部，要带头弘扬劳动精神，增强同劳动人民的感情，带头在各自岗位上勤奋工作、踏实劳动。

作为一名在校大学生、预备党员，更应该承担劳动责任，积极投入于为学校、为大家服务的过程，校园是我们学习和生活的场所，一个干净的环境会给我们带来更好的学习氛围。通过劳动实践周活动，增强了学生的劳动观念，更增强我班学生的劳动意识和团结协作的精神，锻炼了学生的意志品格，让我们懂得了应该珍惜每个人的劳动成

果, 尊重别人的劳动。并把这种观念和思想带到今后的学习和工作当中, 形成良好的生活习惯和优良作风, 提高我们的综合素质。

在劳动教育课中, 我们班级分配的卫生区是男生宿舍楼层以及绿化带, 一接到任务同学们都积极参与, 毫不嫌脏打扫着每一个卫生角。这些都让我们体会到了劳动者的艰辛和我们生活的幸福。虽然大家都满头大汗, 但心里都很高兴, 因为我们心里都有一股自豪感, 一种为校园作出贡献的自豪感。

“一屋不扫, 何以扫天下”, 恰是劳动课实践教育, 让我对这句话有了更真切与深入的理解。其实做什么事都需要脚踏实地, 要把每个细节做好, 没有在做每件事情上的认真负责精神, 任何事情都不会办好。

一份耕耘, 一份收获。感谢学校为我们安排劳育活动, 使我们得以在劳动中逐渐成长。(2018 级旅游管理一班 王海霞供稿)

### 2.13 加强劳动观念，树立做人态度——施子雄

本人施子雄，来自福建泉州，现就读于厦门南洋职业学院 18 级信息工程学院软件 1 班。

记得在我大一的时候，学校开设了一门劳动教育课，说实话当初我并没有把这一课程放在心上，我认为为学校打扫卫生不应该是我们做的事，但是整整一个礼拜，每天早上早起清理垃圾，第一次带着自己的小分队，第一次承担起组长的责任，我就感觉到了压力的存在，我不想让每天下午的小结都因为我们的小组而批评整个班级，渐渐的我们开始认真，细致的检查，不放过任何一个角落，把学校当成家一样在打扫，功夫不负有心人，我们小组圆满地完成了此项任务。

这次的劳动也让我们明白了学会劳动的重要意义。在竞争如此激烈的今天，对于我们这些在校的大学生们，接触到社会的洗礼非常少。在这个更新速度超快的今天，如何适应社会也是我们即将面临的问题，对于现在的我们，越早接触这个日新月异的社会，就意味着我们越能适应它。我们应该做我们力所能及的事情，由此连接到我们以后的工作，就业中，对于应用型人才的我们需要靠双手来创造生活，需要靠技能来创造明天，因此更需要具有吃苦耐劳的精神。

劳动周让我们亲身体会到了劳动的艰辛和劳动创造世界的真理，避免了 we 养成好逸恶劳的坏习惯。劳动周也同样加强了我们的劳动观念，帮助我们树立正确做人的态度。

通过本次社会实践活动，我得到了很多。不管学习还是工作，我们都要做到：第一，学会坚持，坚持就会成功。第二，不畏艰难，学

会克服困难，不能轻易放弃。第三，团队组员要有团结精神，互相帮助，共进共退。第四，学会与别人合作，学会与别人交流，学会处理好与社会人的关系。最后，积极参加，主动做事，要学会勤奋，做一个积极向上充满活力的人。

以上便是我参加本次活动的个人心得，在学习，工作，人际关系等各个方面，让我成长了许多，我将带着这份成长满怀信心地走向未来！（2018 级信息工程学院软件一班 施子雄供稿）



施子雄



黄鑫海

## 2.14 劳动伟大而光荣——黄鑫海

本人黄鑫海，来自福建厦门，现就读于厦门南洋职业学院 18 建筑室内设计 2 班。此篇心得是我于 2019 年第二学期参与的劳动教育课中的深刻劳动感悟。

人们常说，劳动是伟大的，是光荣的，没有劳动就没有这个丰富多彩的世界。劳动教育课虽然已经结束，但是我们从中体会到了集体的力量、集体的温暖，也让我体会到了劳动的光荣感。我们小组的同学并没有因为天气酷热而退缩，而是仔细地打扫，不放过每一角落，我和三个男同学负责男生宿舍 1 号楼的清洁卫生，一号楼的垃圾虽然有点脏乱和繁多，但是我们小组成员依旧每天坚持清洁并且督促其他同学不要乱扔垃圾，一看到自己辛勤劳动的成果，我们都会心的笑了，最终我们也交上了一份整洁的答卷！

劳动教育是忘我的劳动，也是培养我们关心公共事业热情的。劳动教育塑造自己美好的心灵，处于这个时代的我们，大多数都一直享受着父母对我们的宠爱，使我们对劳动的概念了解肤浅。这次劳动教育让我们明白了学会劳动的重要意义，在竞争如此激烈的今天，对我们这些在校的大学生们，社会的洗礼是多么重要，对于现在的我们，越早接触这个日新月异的社会，就意味着我们越能适应它。身为南洋学院的学生、艺术学院的学生，我愿和大家一起做我们力所能及的事情，从小事做起、从我做起，先从提高生活能力做起，不辜负家长和老师对我们的期望。（2018 级建筑室内设计二班 黄鑫海供稿）

## 2.15 完善的新人就应是在劳动之中培养起来的——陈文洁

本人陈文洁，来自广东揭阳，现就读于厦门南洋职业学院 18 级学前教育 4 班。

为期一周的劳动周结束了，然而这短短的一星期却已然成为我大学生活中十分珍贵的一段回忆。欧文先生以前说过这样一句话——“完善的新人就应是在劳动之中和为了劳动而培养起来的”恰是这次劳动周，让我对这句话有了更真切与深入的理解。

劳动周期间，我们每一天从事的都是打扫教室和大厅的卫生、打扫楼梯角落一类简单的劳动工作，乍看起来并不多，但是每次做完工作稍事休息片刻后才渐渐发觉麻木的肢体上传的酸痛。在此之前，我们从未想象过，我们每天接触到的角落居然能够隐藏如此多的灰尘，清洁那些我们每一天上下楼的必经之路原来这么辛苦。

校园是我们学习和工作的场所，校园卫生也时刻影响着学生的日常生活。通过这次劳动，让学生们体会到了环境卫生的重要性，同时也体验到了保洁人员劳动的辛勤，更深一步体会到了“苦尽甘来”的涵义。经过这一周的劳动，我们体会到了，现在我们的安心学习是由其他同学辛勤工作作为保证的！所以我们要珍惜这种幸福的时光，好好学习。

校园文明离我们只有几步之遥！在劳动周期间，我们深深体会到了不爱护校园卫生那些种种陋习给别人带来的不便，对这种不文明的的行为深恶痛觉，并督促自己养成良好的卫生习惯。为了学校的美丽，

劳动周是我们应该做的贡献，度过难忘的一周后，我们的收获也是同样的难忘！

我们这一代人被媒体戏称为“90后”“00后”，标新立异的背后或许隐藏了一些“爱之深、责之切”的期许，这些期许来源于生活，更成就于生活。劳动中，我们品尝了生活的艰辛，更对我们多年来的安逸生活进行反思，对多年来已经习惯的家庭生活进行感恩。短短几天，我真切的看到自己的成长与蜕变，也对自己的生活前所未有的乐观与满足。不久后，我们即将满怀期盼走入社会，踏上征途，希望我们用同样的精神去奉献社会、关爱他人。

（2018级学前教育四班 陈文洁供稿）



陈文洁



洪呈祺

## 2.16 这不仅是一次劳动，更是我们的爱和感恩——洪呈祺

本人洪呈祺，来自福建漳州，现就读于厦门南洋职业学院 18 建筑工程造价 1 班。

虽然大一下学期的劳动课已经结束了一年多了，但是我们在这一周劳动中学习和收获到的经验以及欢乐、友谊都是最珍贵的财富。如果有人问及我大学里的劳动周是什么概念，我会语重心长的告诉他，这不仅仅是一次劳动，而是同学们对大一份爱和感恩。这一周的劳动课更多的是在回馈我们的校园，回报为我们服务的老师和后勤人员们。

此次劳动周我们一组六人打扫南洋学院红楼以及图书馆的卫生，我们早上的课程是八点准时到达图书馆以及红楼，分两批进行劳动，一批是对红楼卫生的打扫，另一批则是打扫图书馆。我被分配图书馆进行打扫，打扫图书馆的第一天就有一个后勤阿姨辅助我们对图书馆进行打扫，阿姨是一个和蔼可亲的奶奶，在阿姨的身上，我不仅学到了平时生活中的各种劳动细节，更重要的是朴实无华，乐于助人的优点。阿姨不仅协助我们，并给我们讲很多关于劳动课的意义以及道理，也许这才是劳动课想教会我们的真正的东西。到了下午，我们则是对早上所做的卫生进行检查，我们小组还受到了上级的表扬，这给我们的劳动课给予了更大的动力！

处于这个时代的我们，大多都是都在父母温暖的港湾里，对待人际沟通和自我成长方面都有所欠缺，而这次的劳动课，使我体会到了集体的力量、集体的温暖和自己的不足。也让我亲身体会到了劳动的光荣和自豪。这些都是促进我努力改正自身错误，正确认识自己和评

价自己的新思考，很感谢这次劳动课，很感谢学校给我这次机会锻炼自己，我一定会将此次劳动教育课中学到的知识付诸实践！

（2018 级工程造价一班 洪呈祺供稿）

## 2.17 “三分热度”也能‘持之以恒’——肖英杰

本人肖英杰，来自福建泉州，现就读于厦门南洋职业学院 19 电子商务 2 班。

我的暑假大部分时间是在家里度过的。我从小就和爷爷奶奶住在一起，小时候被宠惯了，很多家务活都不会帮忙做，但是长大之后，爷爷奶奶也老了，奶奶也总是闲不住要做家务，看到她苍老的双手和满头的白发，我总是会放下手中的事，帮助奶奶一起做家务。虽然我做得不好，但是奶奶并没有说道我，而是默默地把我所做得活又做一遍，这让我很是愧疚，自那时起，我便更加卖力地做起了家务。其实，做家务也给了我很多收获，它不仅锻炼了我的耐心，还让我这个对待事物只有三分热度的人开始持之以恒地做一件事情。

在爷爷奶奶眼里我们总是孩子，我总习惯在他们的照顾下成长，却不知如何面对将来独立的生活。但是，这是我们必须要面对的，又是不可避免的。在家的一周劳动，让我学会了很多，其中最让我骄傲的是学会了做饭，经过长期的观摩和记录，我学会的第一道菜是西红柿炒鸡蛋，做菜还真的不是我想得那么容易，所以凡事都要从最基本的做起，任何事物不是我们想象中的那样简单，只有通过时间的历练才明白其中的道理。

爷爷奶奶对我的这个假期的“劳动成果”表示很满意，做家务这项劳动确实累，可是能让我们在劳动中实践，体验家长的辛苦，更能锻炼我的生存能力，培养我们不怕脏，不怕累的良好精神！（2019 级电商 2 班 肖英杰供稿）

## 2.18 珍惜一起劳动，一起分享的付出的快乐——廖长乾

本人廖长乾，现就读于厦门南洋职业学院服装设计1班。加入国防绿色协会已经一年了，在这里，我认识了劳动，让我明白了此刻我们的安心的学习是由许多人辛勤工作为我们保证的!所以我们要珍惜这种幸福的时光，珍惜一起劳动，一起分享的付出的快乐!

在劳动周期间，我们深深体会到了不爱护卫生是种极为不礼貌的行为。学校每年安排学生在学生进行劳动，让我们更好的将理论与实践结合、提升自身潜力与素质。经过这次加入国防绿色协会的一年训练，我们学到的不仅仅是劳动方法，更是为人处事之道。

通过在国防绿色协会的劳动实践周活动，增强了我的的劳动观念，更增强我班同学的劳动意识和团结协作的精神，锻炼了的意志品格，让我们懂得了要珍惜每个人的劳动成果，尊重别人的劳动。

劳动周已经结束了，短短劳动远远不及我们工作岗位上劳动。我们不能就此停下前进的脚步，而是应该把劳动精神坚持下去，把他作为我们学习和工作道路上的指引方向牌，做一个真正的社会栋梁!

(2019 级服装设计建筑工程学院 廖长乾供稿)



肖英杰



廖长乾

## 2.19 劳动是一滴永远不会被蒸发的海水——李佳云

本人李佳云，来自福建泉州，现就读于厦门南洋职业学院 19 级会计 1 班。

大一的暑假，还是沉浸在一种轻松之中，空闲的时间比较多，但是自己也已经不再是小孩了，所以我决定帮家里人做点家务事，一是帮家里人分担一些工作，二是给自己增加一些经验。在校期间因为有住宿经验，所以不会手忙脚乱，但是对于一些事情总不能做到完美，比如打扫房间，地板是有边边角角不干净，应该说生存的能力还很欠缺。

学着奶奶平时做家务的样子，我开始打扫房间，虽然有点慢，但是还是顺利完成了。到了午饭时间，我决定给家人做一顿丰盛的午饭，从小心翼翼的淘米煮饭，到切菜切破了手，再到被油锅溅了一身，在奶奶的耐心指导下，艰难地做好了一顿简单的饭菜，虽然味道不是很好，但这让我深切地体会到了做饭做家务的不容易。

在做家务中我体会到了奶奶做家务的辛苦、艰难。我握紧拳头，下定决心，一定要多帮奶奶分担家务劳动，让奶奶过得轻松、快乐一些。

家务，两个对于大家来说并不陌生的字眼，再平凡不过了。可它却在我的脑海中，成为一滴永远不会被蒸发的海水。这次的劳动让我体会到无论是学习中还是生活中细节都需要重视，很多时候如果没有抓住细节导致犯错，这就是让自己的努力白费，不要因为不起眼就不注意，也不要因为不想麻烦就放弃，一旦积累的多了，就像这灰尘一

样把原本洁白的地面都盖上一层厚厚的灰，使得我们都不得不清扫。  
在劳动中所得到的感悟是在课堂中没有办法体验的，因此在今后的工作和学习中，我要将所学知识和所感受的精神付诸实践，尽力做更好的自己！（2019 级会计一班 李佳云供稿）



李佳云



陈浩

## 2.20 先扫一室，再扫“天下”——陈浩

本人陈浩，来自海南陵水，现就读于厦门南洋职业学院，机电工程学院 19 级电气 1 班。因为这次疫情的事情，我们的假期延期了不少，待在家里面的时间也变得多起来。除了通过网络用手机或者电脑上网课布置的作业以外，我加入的国防绿色协会也布置了一道特殊神秘的任务，那就是帮父母做家务，并且把正在做家务的图片拍照发在微信群里。一开始接到这个任务的时候，我本来是想随便敷衍一下，摆几个正在洗碗的造型，让家里人拍照上传就行。但是后来，仔细想一想，从学校回到家中，已经有很长一段时间了，家里的很多家务活妈妈都自己一人全包了，不让我动手。当我看到我妈那一双因为做家务活而显得十分沧桑的手，我就决定包揽了一整天的家务活，从上午的打扫卫生开始，再到中午的洗菜，炒菜，洗碗，最后到洗衣服。光是上午打扫完一个客厅就累的我气喘吁吁的，又是要扫地，又是要拖地的，还要收拾桌子倒垃圾等等，吃完午饭后，我已经很累了，但是我决定要做一整天的家务活，就一定要坚持下去，所以吃完饭，我就马上主动去洗碗，接着又投入到了洗衣服的家务活中……等到全部的家务活都做完了，我已经累到摊在沙发上起不来了。只做了一天的家务活的我就已经疲惫不已了，而我妈却天天都要重复着这些事情，那别提有多辛苦。

经过这次的家务活体验，我决定以后一定要多帮我妈分担一些家务活的负担，不仅提高生存能力还要用这个能力帮助到父母，不要让

他们这么辛苦了。并且在以后自己的学习和生活当中也要树立独立的意识，让自己先“扫一室”，再扫“天下”！

（2019 级电气自动化一班 陈浩供稿）

## 2.21 不断克服困难才会成功——沈舒彬

本人沈舒彬，来自福建漳州，现就读于厦门南洋职业学院，经济管理学院 19 级电子商务 2 班。

我的家乡在东山县又名东山岛的一座小岛上，我从小生活在四周环山环海的地方，我们这里是一个旅游景点，以风动石而闻名；这里的水清澈见底，山更是随处可见，来这里走走都能舒缓心情，我也经常和伙伴出去散步运动等，生活在这么美的地方，积极劳动，以辛勤劳动为荣是我们生为东山人必备的品质。

平时，在家的时候爸爸妈妈都把我们当宝一样的呵护，这次的假期，响应学校劳动教育号召，提高我的生存能力，我尝试做了一周的家务，包括拖地、扫地、洗碗、煮饭等等，刚开始劳动是有点累，最后当事情完成的时候，我松了一口气，嘴角露出一丝笑意，并且有种成就感。

此次劳动让我感触最深的是万事都不是那么容易的，做事要认真踏实，只有自己不断克服困难才会成功。工作也一样，当你认真完成任务的时候，便能深刻体会当中的酸甜苦辣，这时候的你才是幸福的。现阶段的我还处于学习阶段，没能真正接触事业，还没能感受到工作的难处和辛苦，从来都是父母挡在你前面。劳动培养了我们的社会实践能力，它使我认识到：课本知识是不够的，应积极投身于社会实践。在实践中，不论遇到什么事都必须坚持不懈，认准目标，勇往直前，发扬吃苦耐劳的优秀品质，直面挫折，天天向上。（19 级电商 2 班 沈舒彬供稿）

## 2.22 先能“打扫”，才能‘干好’——黄志鹏

本人黄志鹏，来自福建龙岩，现就读于厦门南洋职业学院 19 级机电一体化 1 班。

我的家乡是一个小山村，在这座小村庄是我生活了十几年的地方，要形容我家乡的话就是：青山绿水，世外桃源。这是也是“红色”基地，人民军队建设史上一座光辉的里程碑，在这里生活的我们也时常听老一辈提起当年的艰苦奋斗，因此从小父母就培养了我们勤劳向上的习惯。

在家期间我会主动打扫家里的卫生，擦拭房间和窗户的死角和摆放物品等等，在整理过程中可以磨练到自己，净化自己的心灵，同时也感觉过得很充实，不知不觉中就让家里焕然一新，看到干净整齐的家具地板，心情顿时愉悦了起来。

说起做家务这个习惯可能要从我进入南洋、进入部队训练营说起，在没有进入南洋、进入部队训练营之前我是衣来伸手饭来张口愤青，在家是独子，从来不会打扫卫生，进入南洋、部队训练营磨练之后的我成长了，懂得从父母的角度换位思考了，体谅父母的不易。我记得我的排长说过了一句话，我至今还刻骨铭心，他说“如果你连一个最基本的打扫卫生都不会，都打扫不明白，那你基本什么事情都干不好，不要小看区区打扫卫生，里面的含义非常很深，需要你自己明白。”这句话深深的印在了我的心里。

不仅仅是这个暑假，今后的我也要更加努力为父母分担一些事情，把生活过得美好又充实！（2019 级机电一体化一班 黄志鹏供稿）



沈舒彬



黄志鹏

## 2.23 “民生在勤，勤则不匮”——蔡江南

本人蔡江南，来自福建泉州，现就读于厦门南洋职业学院 19 级软件技术 1 班。

我的家乡在泉州市安溪县龙门镇的一个小地方，这里是我生活 20 年的地方，它很宁静，空气很清新。在离我家 80 公里的地方有国家重点风景名胜区——清源山，它有老子的雕塑，是我国现存最大、雕技最绝、年代最久的道教石雕造像。还有位于泉州鲤城区西街的开元寺，这些都是旅游的好景点。爱拼才会赢是我们闽南精神，爱拼也意味着勤劳。

“民生在勤，勤则不匮”，只要勤劳，物资就不会匮乏。劳动是财富的源泉，也是幸福的源泉。劳动创造一切，习总书记指出要培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。可见劳动的重要性，劳动是人维持自我生存和自我发展的唯一手段，社会的整个体系既是由劳动为基石组成，除去那些冗杂的柴米油盐醋，日出而作，日入而息，就是生活唯一的声音。而每一次劳动，都有他的意义。老舍先生就是一个在劳动中找到乐趣的典范，养花本是一个劳累的事，可老舍先生在其中找到了属于他的乐趣。无论多劳累的劳动，都可以从中找到属于你的乐趣。

劳动的第一特性就是实践性强，没有实践或者实践得不够，都不能体现出劳动的最大特点。皮亚杰指出“学生只有自发地、具体地参与各种实际活动，大胆形成自己的假设，并努力去证实才能获得真正的知识，才能发展思维。”因此，我们在劳动中更能收获新知。

妈妈和老师在我从小就教我们自己的事情要自己做，我在小学四年级得时候就被教导我自己的衣服自己洗，到了初中寄宿阶段，更让我学会了独立。所以现在每到放假期间，我都会帮忙家里做农活和家务，今年得暑假放假九天了，农村正值农作物大丰收，我便帮忙家里摘花生、收割水稻、喂猪，给猪洗澡等等。

“我们世界上最美好的东西，都是由劳动、由人的聪明的手创造出来的”。在今后人生道路中，我要保持热爱劳动的精神，在劳动中锻炼自我，把生活中每一件大事、小事做到完美。

(2019 级软件技术一班 蔡江南供稿)



蔡江南



胡佳华

## 2.24 “自觉与真实”——胡佳华

本人胡佳华，性别男，现就读于厦门南洋职业学院，信息工程学院 19 级软件一班，来自江西新余。

有人说父亲是山，母亲是水，这山山水水一直保护和养育着我们，现在的我经常能做的就是做做家务来帮父母减轻生活的负担，让父母减少劳累。做家务其实是孝的一种方式，更重要的是要有体会，不能只做不思，也不能只思不做，要行动起来，小到家务事，大到赡养父母。因为，他们既是我们的第一位老师也是我们的唯一不会背叛的最好朋友。

在做家务的时候，最应注意的是：自觉与真实。尽孝，不是别人让你，而是你让自己去做。真实，就是发自内心的感谢，没有任何虚假的东西。俗话说“滴水之恩，当涌泉相报。”更何况父母，亲友为你付出的不仅仅是“一滴水”，而是一片汪洋大海。你是否有在他们生日时递上一张卡片，在父母劳累后上一杯暖茶，在他们失落时奉上一番问候与安慰他们往往为我们倾注了心血、精力，而我们又何曾记得他们的生日，体会他们的劳累，又是否察觉到那一缕缕银发，那一丝丝皱纹开始一天一天多了起来。感恩需要你用心去体会，用行动去报答。所以，我打算以后尽量在爸爸妈妈上班的时候，在家打扫卫生，叠被子，条理地安排时间，总起来说，我还要继续做下去，继续帮助爸爸妈妈做些家务，分担一下她们平日工作的劳苦。周末，我早早的醒了。躺在床上，回忆着老师曾说的话“回家以后，一定要帮父母做

家务事，报答父母平时为我们做的事。”我继续回忆母亲为我做的每一件事。都是那么辛苦。

我想了想，妈妈平时又要上班，下午回来做家务，还要为我辅导，多么辛苦啊。我一定要帮她做一件事，让妈妈周末好好休息一下。我决定先把卫生打扫干净，经住了游戏的诱惑，掌握了做家务的技巧，终于把家里每个角落都打扫得干干净净，我看着闪闪发光，一尘不染的地板，十分开心，妈妈下班回来，进屋一看，本来一脸的疲惫，现在全没了，变得就像天使一样春风满面。原来妈妈的心也容易被儿子的一小点儿的“成就”满足的。

白云在蔚蓝的天空中飘荡，细绘着那一幅感人的画面，那是白云对哺育它的蓝天的感恩；落叶在空中盘旋，谱写着一曲感恩的乐章，那是大树对滋养它大地的感恩。因为感恩才会有这个多彩的社会，因为感恩才会有真挚的友情，因为感恩才让我们懂得了生命的真谛。从婴儿的“哇哇”坠地到哺育他长大成人，父母们花去了多少的心血与汗水，编织了多少个日日夜夜。从上小学到初中，乃至大学，又有多少父母为自己的儿女呕心沥血，默默奉献着光和热。

以前是我们小，还不懂的孝敬父母，可现在的我们多了一份担当，多了一份责任，更应该孝敬父母，报答他们为我们所做的一切。

（2019 级软件一班 胡佳华供稿）

## 2.25 要懂得珍惜别人的劳动成果——吕文彬

本人吕文彬，性别男，现就读于厦门南洋职业学院，信息工程学院 19 计算机网络技术一班，来自河南。

在这个暑假里，带给我最大的收获是体会到了家人做家务的辛苦与疲惫。爸爸和妈妈都在工作岗位上尽心尽责，做家务这一项“重任”便落到了我的身上。我扫地拖地，洗碗刷锅，整理床铺，样样都不在话下，虽然在家都是父母的心肝宝贝，从不做家务。但在学校的劳动教课中也学到了很多，这让我毫不费力地做起了家务。一天天的忙碌，在我汗流浹背地抱怨家务活又累又繁琐的时候，我才深刻地体会到了爸妈的辛苦，每天早起晚睡，从来没有真正的放松休息过，整天像陀螺一样转来转去。而我呢？每天坐在家中只是写作业、玩电脑。

在这个暑假里，我才发现原来自己能做的有如此之多，我也认识到我已经长大了，我不应该什么事情都交给父母来解决，我应该在自己有充足时间的情况下，帮家里人分担一些家务活，自己的事情我一定要自己做，我不会再像以前那样淘气任性耍赖皮。我一定尽我最大的努力，减轻他们的负担，让他们也可以抽出时间来放松自己，享受生活。

这个假期的劳动让我体味到了大人的辛苦与自己的责任、义务。也知道了每天日复一日的劳动是多么的辛苦，感谢这次劳动的机会！自此之后，我懂得了要时刻保持家里的干净整洁，珍惜别人的劳动成果。每一个人的身上都有着自已不可推卸的责任，我不能再以年龄小，学业重为理由而不干家务了。责任随着年龄的增长逐渐增多，越来越

重。现在我的责任是：为了长大后的生活，要好好学习;为了不让爸妈操心，要照顾好自己、学会自立。

(2019 级计算机网络技术一班 吕文彬供稿)



吕文彬



苏银建

## 2.26 勤劳的人再穷,也会有富裕的一天——苏银建

本人苏银建,来自福建泉州,现就读于厦门南洋职业学院广告设计2班。

我的家乡安溪县官桥镇的一个小地方,这里是我生活十几年的地方,它说繁华也不繁华,但这里有很多名胜古迹,例如铁峰山,这是众多登山爱好者的首选,对于年轻人也是一个锻炼身体的好去处。还有清水园、4a 景点,同样也是散步、运动的地方。出生在一个山清水秀的地方,“勤劳”,也是我们泉州人的关键词。

中华延绵五千年,有许多是教我们要劳动,劳动创造了一切。勤劳的人再穷,也会有富裕的一天。懒惰的人再富,也会有贫穷的一天,劳动是体现个人有修养有道德有文化,有内涵的重要标志。老舍先生也曾经说过:不劳动连棵花也养不活。这句话真是耐人寻味,即讽刺了不会劳动的人,又体现了劳动的可贵。有一位商人曾说过:辛勤的劳动是发家最关键的本钱。劳动似把无坚不摧的利剑,只要好好运用就能穿透世上一切坚硬的东西。

现如今的我们大部分是家长们捧在手心里的宝,所以我们从小很少有机会去真正的劳动一次,家长总是以学习第一,其他的不用操心为借口让我们成为饭来张口、衣来伸手的公主、王子。但是实践告诉我们,一个只是埋头苦读书而不参加到实践中的人永远只是一个不切实际的理论学家;只有劳动才会让你养成艰苦朴素、勤俭节约的高尚品格,才会让你明白什么才是生活。宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来。

在家里，爸爸、妈妈也经常会叫我做点力所能及的家务活，比如洗碗，扫地，洗衣服，叠衣服，这也使我的大一住宿生活不会太过于糟糕，但是进入南洋五年专学期在这段时间，我看清楚了自己得劳动能力还不够强，老师经常查宿，我们的宿舍内务整理均不合格，为此，我们也受到老师的批评、帮助和教育，这使我认识到了自己还是过分依赖于家人，劳动生存能力还有待于提高。

假期回家，我便开启了改变自己的道路。改变从洗衣服开始，自从洗衣机进入千家万户以后，确实让大多数人从洗衣这项家庭劳动中解放出来，但是妈妈确实手洗衣服“爱好者”，所以有阳光的日子总能看到我家小屋的阳台上“彩旗”飘飘。这个假期，我在妈妈的指导和自我实践下，逐渐摆脱了洗衣机，也明白了许多关于衣服的生活常识，比如羊毛衫机洗会变形，要用温水先浸泡，羽绒服洗太久会膨胀……同时，我还学会了许多打扫卫生和整理房间的小技巧，这让我在今后得劳动生活中更加得心应手。

这次得劳动之后，我一定会努力改变自己，把生活中的小事做好做细致，提高生活能力，让自己的生活更加充实又有意义。

（2019 级广告设计二班 苏银建供稿）

## 2.27 劳动后的滋味是甜蜜的——廖桃红

本人廖桃红，来自江西赣州，现就读于厦门南洋职业学院 19 学前教育 3 班。

在校期间，我参加了学校劳动课学习，暑假期间，看着父母每天拖着疲惫的身躯早出晚归，为了让他们好好休息一下，我开始了我的秘密行动——做家务。我学着妈妈的样子，首先将拖把洗干净，然后高高兴兴来到妈妈的房间，为了让妈妈的房间非常干净，我特地在拖把上放了洗衣粉，在妈妈的房间里使劲地来回拖。听到妈妈回家的开门声，我马上从沙发上跳下来，迫不及待地展示自己的劳动成果。我从他们赞许的眼神中受到鼓舞，劳动后的滋味是甜蜜的。

从假期的劳动中我总结了以下几点感悟：

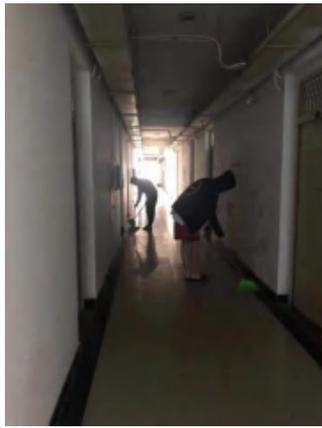
第一，懒惰笨拙的人，是不受人欢迎的。从小参加家务劳动，不但能掌握一定的劳动技能，而且会养成勤劳的作用。一旦走向社会，这些技能和作风，就会在集体生活中表现出来，受到大家欢迎。学做家务，可以学到许多书本上学不到的知识。家庭是个小社会，家庭生活的内容涉及到各种知识。许多同学的小发明、小创造，大多是在家务劳动的实践操作中受到启发而产生的。

第二，紧张的学习之余，做一点家务，正是一种积极的休息，不但可以通过改变活动形式来调节大脑机能，而且有利增强体质促进健康。

第三，一个人家务劳动的能力强，生活技能也高，独立生活能力就强，从而对生活充满自信心，能独立面对各种困难。

因此，我们从小就要养成爱劳动的好习惯。久而久之，你会发现劳动不但给你带来许多乐趣，还陶冶了性情在劳动中，经历克服困难的过程，还能锻炼我们得意志和毅力！因为不管科学有多发达，社会发展到了什么时代，劳动永远都是人类生存的最基本的技能！

（2019 级学前教育三班 廖桃红供稿）



廖桃红



刘淑涓

## 2.28 没有劳动就没有这个丰富多彩的世界——刘淑涓

本人刘淑涓，来自福建泉州，现就读于厦门南洋职业学院 19 级前教育 7 班。

我的家乡安溪县龙涓乡某村村落的一个小地方，我在这个四周围环绕着茶山、茶山、还是茶山的环境中长大，在这儿生活了 20 年，我的家乡没有繁华酥骨的都会，没有静谧侵肌的湖泊，没有悲剧般幽深奇诡的城堡，没有绿得能融化你所有思绪的大森林。但是，我的家乡却有古色古韵的亭台楼阁，有湍湍奔流的小溪，有青山绿水环绕的农家小院，有美得能排解你所有忧愁的茶香楼阁，但这儿的空气和环境还是相当的好，更有勤劳勇敢得采茶农们……

人们常说，劳动是伟大的，是光荣的，没有劳动就没有这个丰富多彩的世界。在家里边，不管家长们有没有空闲，我都会主动地做家务，比如做早饭、洗碗、清扫厨房、装茶叶，做一些力所能及的家务，让一天过得充实又安定。

家务劳动在我印象中，原本是一个十分辛苦的工作，可是现在我将把它作为我生活中的一部分，在不用他人督促监督的情况下完成家务，便会觉得做家务也是一种乐趣。我们可以将洗碗当成一场音乐表演，将扫地拖地当成一次次优美的舞会，当然还很有可能在这一场场的舞会中，你会发现些许有的宝藏…还有许多惊喜等待着你去发掘，这些都是我在这次的劳动中发现的。

这次的劳动教育活动，让我知道了以前父母们对我们的关爱，为了能有一个整洁的生活环境所作出的努力，在日后，我将会在他们需

要我时毫不犹豫的出现在他们的面前，做到不再让他们担心和生气，做到日后不再让他们担心自己得生活起居。更好地用实际行动来回报他们的恩情，回报他们对我的这份关爱和保护。

（2019 级学前教育七班 刘淑涓供稿）

## 2.29 坚持改进和创造，得到认可和赞扬——马佳萍

本人马佳萍，来自福建龙岩，现就读于厦门南洋职业学院，19学前教育3班。

上学期间，我受到学校劳动课教育和启发，有了对提高生存能力，帮助父母做力所能及的事情的重要性深刻理解。有人说父亲是山，母亲是水，我总觉得不确切。父母亲，不单单只是山或者是水，他们都是山和水！山山水水一向保护和养育着我们，此刻的我虽然只是用做家务来帮父母减轻生活的一点点负担，但总比什么都不做来得好。

其实，为父母做家务，不仅是讲孝的一种方式，更重要的是要有体会，不能只做不思，也不能只思不做，除了体会爸爸妈妈的苦衷，不让他们为我们担心，更要行动起来，小到家务事，大到父母老时做到老有所养。

做家务的时候，要做到自觉与真实。尽孝，不是别人让你，而是你让自我去做。因此，我打算以后尽量在父母上班的时候，在家打扫卫生，叠被子，条理地安排家务时光，分担一下她们平日工作的辛劳。

经过这个假期的劳动，我深知“劳动最光荣”这句话并不是一句口号，而是在劳动过程中，通过坚持改进和创造，得到认可和赞扬，并且帮助了他人，愉悦了他人，让自己更加具有价值！

（2019级学前教育三班 马佳萍供稿）

## 2.30 劳动是生活幸福的源泉——李昂

本人李昂，来自河南开封，现就读于厦门南洋职业学院。这学期又那么悄然声息的结束了，迎来了炎热的夏日和愉悦的暑假生活，我回到了家乡，但是对于我这个闲不住的人，放假了也不代表就在家里面什么事儿都不做。

通过学校劳动课教育，让我深深体会到，身为一个家庭中的一员，我们都有义务为家庭做家务，在我看来无论是大人还是小孩，大家都得做家务劳动。也许有的同学说：“我们小孩子现在的任务是学习，其他的暂且搁一边吧！”其实不然，我们从小就要学会全面发展，无论是学习还是做家务，对自己的未来都是有益的。做家务劳动确实累，可是能让我们在劳动中实践，体验父母的辛苦，同时还能培养我们吃苦耐劳的精神。这个暑期我就要实践一下家务劳动带来的收获。

我主要做得家务就是扫地和拖地板，这一项看似简单的工作，需要的不仅仅是耐心，还需要做好空间规划，几天下来，我完全熟练地掌握了拖地的技巧和细致的规划，每次妈妈下班回家都能看到一尘不染的地板，让我很是自豪。

劳动是生活幸福的源泉。当我们穿着整洁好看的衣服，吃着香甜可口的饭菜，住着宽敞舒适的楼房，不知你是否想过，所有这一切，都是通过艰辛的劳动创造出来的。劳动能培养我们勇敢向前的美好品质，劳动有利于树立我们的责任心。有的同学扫地怕灰尘，清洁厕所又怕脏，义务劳动时怕苦怕累，有的还偷偷溜掉了，这种行为对吗？我们又应该怎么做？我们亲自参加了劳动，知道了劳动的艰辛，才会

更加爱惜劳动成果。劳动有利于调节我们的大脑，让大脑得到休息。  
劳动有利于提高我们的创新能力。为了适应生活的需要，我们每个人都应掌握最基本的生活技能，热爱劳动，热爱生活！

（五年专学院 2019 级 李昂供稿）



马佳萍



李昂

### 3. 劳动教育：生存技能

#### 3.1 青春是不凋的希望和不灭的向往编织的彩虹——林正伟

时光如驹，岁月如梭，大学生活的行程书已又悄悄翻过了一页，回头看一看那些深浅不一的脚印，才发现我们经历了很多。

依稀记得刚踏入大学的瞬间，一股狂热便慢慢地从心底升起，那时的我犹如一只刚出笼的小鸟，活蹦乱跳地活跃在校园的各个角落，对校园的一草一木、一桌一椅都充满了好奇，对学校的各种勤工助学岗位更是充满了无限的狂热和追求。

经过学校勤工助学中心的报名，我终于成为了一位勤工助学者。青春是不凋的希望和不灭的向往编织的彩虹！所以当我得到我的第一份工作后，我就明白这不仅仅是一份勤工助学工作，更是一个锻炼的平台，更是一份对美好生活的希望和向往！所以我格外的珍惜！

我想说的是，勤工助学是学校在不耽误学生正常学习情况下让学生做些力所能及的公共事务并得到相应的报酬的一种社会福利事业。大学把勤工助学作为对贫困生补助的一种方式，直白点说就是变相的帮助需要的同学们。勤工助学工资对生活的影响，我有这样的感受：每月的勤工助学工资看起来虽然不多，但对一个真正贫困的同学来说却是很重要的。对于生活节俭的同学而言，这些钱可以满足当个月上的一些生活开支。

这也许对部分同学来说并不是一件值得喜悦的事情，在他们眼里，那点微薄的劳动报酬并不算什么，一个月的辛勤付出还不够买一件名

牌衣服，不够一次请客吃饭，更不够去一次 KTV 的花销，可对我而言，却意义重大。我来自农村，家里经济不算富裕，每月勤工助学所得的费用至少解决了我这一个月生活费，更让“脸朝黄土背朝天”的父母放下手中的农具休息一会儿，为他们减少一点经济负担，也让“勤工助学”四个字给他们送去温馨的慰藉。

有人会认为勤工助学不是一件光彩事，因为那会让你在同学们面前感到很尴尬。但我并不这样认为，我反而以此为荣。我们并不能改变自己的出身，但我们可以改变自己。通过勤工助学，我不仅能减轻家里的负担，我更以能自己自食其力而感到骄傲！经过锻炼，我不仅结识了很多朋友，更重要的是培养了我吃苦耐劳，做事持之以恒的态度。

在勤工俭学的这段时光里，有过汗水，也有过欢笑。虽然，有时会感觉到相当的累，但是我挺过来了，我相信，没有什么困难可以阻止我前进的脚步。在这里，我通过自己的汗水，换来了自己的生活费。我劳动，我光荣，当然，更要感谢学校的帮困助学政策，可以让我不出校门，赚到生活费。

当然，我也知道了，什么叫一分耕耘一分收获，不经努力，哪来干净的校园。学校是我们第二个家，我们更加应该爱护我们的校园。每当看到自己努力后的结果，我也感受到了深深地自豪感。在未来的生活中，我一定会更加努力，用更好、更优质的态度为学校做力所能及的贡献。我相信，只要我们大家一起努力前行，一步一个脚印，就能携手创建干净、更美好校园。

勤工助学切实地帮助我们贫困生解决了学习和生活的问题，培养了我们的自立意识和不畏困难、吃苦耐劳的精神，帮助我们开阔了眼界，增长了见识，增长了才干，使我们对社会有更深入更全面的认识，为我们的成才就业打下了坚实的基础！

正所谓寒风中孕育生命，逆境中勃发力量。勤工助学，宛如穿透寒冬的花香，给了我前进的动力；好像穿过黑夜的光芒，为我指引了方向。放下自尊，穿过荆棘的丛林，踏过绊脚的顽石，坦然地接受困难，微笑着面对贫穷，积极投入学习和生活，用行动证明自己的实力，用成绩换回自己的尊严。

最后，感谢学校，感谢老师。谢谢你们给了我们这样的机会，我们一定会继续努力！（2017级建筑工程技术一班 林正伟供稿）



林正伟



黄志鸿

### 3.2 完善自己，丰富自己——黄志鸿

时光荏苒，转眼三年就将过去，仿佛就在昨天，我踏入校门，在教官的哨声中机械的摆弄肢体，燥热的不行，晚上三四点都难以入睡。现在，一切都已开始熟悉习惯，而触手可及的是离别的日子。看毕业生们拿着简历全国各地的穿梭，心身俱疲，被社会抛弃的难堪。那将是我吗？还是会顺利进入自己满意的企业工作成长，为社会主义建设发光发热呢？这一切都是未知数，答案掌握在自己手里。如果我们真有所得，是社会需要的人才那么一切自然不消说，该是自己的就不会回丢。回首大学走过的路，都那么简单，寝室——教室——食堂三点一线周而复始就是高中生活的拷贝，日子过得很空白难得留那么几处回忆，所得所失很难讲清楚，我会是社会需要的吗？这里不同于高中的是有更多的空闲时间，那是真正属于自己的领地，可以随意支配，每个人都有自己的想法。不同的人生境界的人支配的方式也是千差万别，你愿意课外生活像多么丰富就可以多么多彩：一些人加入社团组织，社团聚餐，出游…玩得不亦乐乎；有些人逛街，学学理财，没写性价比高的物品就很有成就感；很多人重拾高考压力下不得不舍弃的爱好，看小说，看电视，打游戏，溜冰，打羽毛球、篮球、踢足球；当然，也有不少人开始跟潮流寻找真爱，踏上浪漫之路。不管怎么样他们都有所得，或是强健的身体，快乐的心情，或是幸福的滋味。我不是他们中的任何一员，我在学校勤工助学的号召下申请一个工作岗位，从此踏上了工作之旅，加入到千千万万的劳动人民中去，体验他们生活的酸甜苦辣，也算是一种所得吧。

刚开始上岗是怀着一种对独立生活的向往，是可以分担家庭重担的喜悦。觉得独立是一种从高向上的精神，是我以后迈向社会的基石。但是，我面对的是生活，难处总有点让人措手不及也让我清醒。大学被人称为象牙塔，然而象牙塔的光芒已经不再，我们要面对的是一大堆自己的社会的问题无处可逃。我开始学着调整自己的心态，重塑自己对人对事的态度，尝试对世界的另一种理解。说到底还真得是感谢这个岗位，谢谢学校给我这个机会。第一个岗位我接的是一个跟我同级的女孩子放弃的，理由是太累了。我顶岗上了，因为他辞职的理由对我来说是奢侈的，我做不到那么潇洒。当然，工作本身并不是很累，重点是心累，年年日日做同样的事。那时候刚好是冬天，工作的要求是每次工作都要用时抹布擦窗棱，玻璃和老师的工作区。我从小就怕冷，稍一冷就生冻疮，每次工作完手指甲都是乌的。当然，也有水脏的原因，不知道为什么每次都是那样，水只要洗一遍抹布就乌黑乌黑的。刚开始搞卫生也没有什么经验，又有点追求完美一次工作三四个小时还搞不完，要上课就只好匆匆收工。后来同学告诉我一些技巧确实快了很多，但是每一次拖地还是很吃力。大学里的拖把要比我们高中前的拖把大大概一倍，沾满水就很重，但是又不甘心刚洗完就弄脏总是用手把拖把提到工作区。不过一段时间就不这样做了。平常看寝室的阿姨总是搞卫生很轻松，就以为很简单。亲身经历过就知道看时容易做事难，要学路还很长。

一学期很快就过去了，一起一次的换岗时间。我从机房换到图书教室。同一个图书馆工作内容，工作方式，老师要求却不尽相同。比

如，负责走道的要求早自习之前就要完成，一般拖地倒垃圾就可以，但是每天都要搞卫生。负责机房的同学可以选在一天中从早上到晚上关门之前的任何一个时间都可以，中午不休。不要求每天都要搞卫生，一周三到四次就可以，老师一般不做什么要求，同学自觉完成就可以。图书室桌面，地面，书架都要清理。不同期刊室的老师要求也不同，但总体都比机房要求高。我那个图书教室的老师相对要严格，他会要求工作的频率，工作效果。每次去搞卫生总是有一段对话，哪里哪里没搞干净，卫生工具要怎么摆放，上次你做的就不合格，拖地的时候要那个湿度……刚开始我觉得他很苛刻似乎怎么做也没法让他满意，心里总是抱怨我这么做还不满意看来我得专职搞图书馆卫生才行。但还是工作比以前上心，对自己负责的区域也开始有点责任心，没事常去看看有没有保持的好，不行就赶紧再加工。自己很满意，觉得真的做得很不错。一天我们班的一个同学到我负责的那个期刊室自习，刚好我在搞卫生，然后就跟她打招呼顺便聊了一下天。她坐下的时候突然说了一句，桌面好多灰，我当时觉得年很热头都有点太不起来。原来我一直以为的很不错只是自我感觉而已，我从没有从外人的角度审视我自己。开始，我慢慢学会接受老师的意见，不管有没有都先检讨自己是不是确实存在这个问题。换个角度，世界果然不一样。我开理解老师的挑剔，如果我是老师我有可能也会这么要求，也会觉得这里那里没达到要求。只是当对方是自己的时候往往会放低标准，会宽容很多。没有抵触情绪后，我就慢慢开始跟老师沟通。当他指责我时，我就会很诚恳的说我确实努力了，虽然没有达到他想要的效果

那是因为我还不够熟悉,我会好好改进自己达到他的要求。我确实没有偷奸耍滑,如果有不满意还请谅解。要是搁以前,我会默不作声或者为自己辩解那真的很难做到我完不成。老师了解我的想法以后也确实没有像以前那么对我不放心,说的越来越少了,有时还会难得地说我工作很认真。那个学期刚好查岗很严,有一部分同学就因为老师不满意或是卫生检查不过关就没有在下学期继续上岗,其中还有一个我觉得做事很认真的同学。很庆幸我逃过了这一劫,老师对我工作表现打了一个及格分。我很感谢这段经历,让我明白让别人明白自己的心还是很必要的,将心比心才能得到对方的真心。

图书馆工作收获真的很大,并不是说拿了多少薪水,那是次要的。关键是我学会了很多,看到了很多以前没看到的东西。我体会到生活真的不是蜜糖的味道,我以前也算是生活的很悠闲,那是父母有汗水和辛勤换来的很不容易一定要好好珍惜。要尊重别人的劳动成果,有些事看似很简单做好却很难。我自己深有感触每个人的劳动都不容易,我们对别人的劳动应该无条件尊重。当同学们抱怨老师课讲得不好一点听不进只好睡觉时,我很不赞同。我会珍惜没一个老师的付出,虽然有可能不是很让自己满意但这永远都成为不了堂皇践踏老师们劳动果实的理由。果皮纸屑放进属与他们的地方绝不乱丢,保洁工人的工作也是我们要尊重的,工作并没有贵贱之分。

还有一个很值得一提的收获是我结识了很多很优秀的人,他们工作认真负责品学兼优,为人谦和礼貌,乐观大方。有部分是党员干部,还有些是部门的骨干力量,还有的在国家级期刊杂志上发表过文章,

都是我的榜样。他们有些领导能力很强，大学要带领一班团队没有老师的帮扶，要有号召力还得依靠自己的人格魅力，工作能力去征服每一个成员，让别人拥护服从组织的决定。有很多成绩很好，记得一次大会上提到我们勤工助学中心 2/3 的同学能够达到发放励志奖学金的要求，也就是说有这么多的同学成绩都在所在专业的前 30%。这很不容易，说明很多勤工助学中心的同学都很优异。和这些优秀人才在一起是我的荣幸，不是常说与人交往时一门艺术吗，有事没事可以偷师学艺看他们怎样与人沟通交流，我学到很多。我很自豪我是这些有愿望自立自强的同学中的一员，我知道要独立并不是一句话的事要做到还得要坚持。

我的勤工助学经历很普通，但是就如人常说的经历是一种财富，勤工俭学对我来说确实是很大一笔财富。感谢有这么一次机会让我完善自己，丰富自己的生活。在工作的过程真我学到很多，让自己心胸开阔，学会做人做事。（2017 级建筑工程技术一班 黄志鸿供稿）

### 3.3 “静”的力量——王姝晴

对我而言，勤工助学是一件非常快乐的事。因为通过自己的双手和努力工作赚取生活费是令人骄傲的，它让我体会到了自己劳动换取果实的喜悦。

本人王姝晴，性别女，现就读于厦门南洋职业学院，经济管理学院18级电子商务2班，老家在福建漳州南靖，在我大一下学期我进行了勤工助学，是在学校的图书馆担任图书管理员一职。

校园是这座城市里最安静的地方，而图书馆则是整座校园最安静的地方。一直将图书馆当作心灵的归所，每每在教室自习，学得头昏脑胀，便起身到图书馆里，熟悉的书香，熟悉的闾寂，让自己的心在书架间肆意驰骋，顿时安顿下来。而如今，仿佛赴约一般，我每周都会定期到图书馆值班，或是排序，或是排架，或是上书，每一项工作都给了我默默地与书交谈的机会。许多书，常常相见，现在仿佛已经是老朋友了。或许某次排架，又遇到了自己曾经借来日夜捧在手心里的那本书，在万般闾寂之中，在时间无涯的荒野里，没有早一步，也没有晚一步，刚巧赶上了，于是轻轻问候一句——哦，老朋友，你还在这里吗？

时光荏苒，不知不觉中，紧张繁忙、或颓废，或激情。在图书馆勤工助学学长学姐们的带领下，严格按照各项工作流程展开工作，各图书管理员恪尽职守，目标明确。

勤工助学是一个发挥自我，展现才华的舞台。在众多勤工助学岗位中，选择了图书管理书员：在任职的一个学期里，我有辛勤汗水的付

出,也有丰富收获的喜悦。我们的主要工作是帮助同学们借还书。对每一位同学,我们都以热情的精神状态来接待他们,帮助需要帮助的人。我的言行不仅代表图书馆,更重要的是代表学校,所以认真对待每一个细节。在这一个学期的工作中,我不仅获得了有形的财富。更重变的是得到了极多无形财富:不仅收获了友谊,同时也增强了自立自强的意识和人际交往能力。

我认为这些书是人类的精华,我在这里爱护好这些书,也是对其他人的一种帮助,帮助别人遇到这本书可以更好的阅读与吸收书里的精华,在这四个月里面,我的心态又回到了平和,回到了初心时代的我。一学期以来我担任图书管理员工作,以前总以为图书室的工作只是简简单单的借借还还,其实他是一种学术性、技术性、创造性极强的工作,同时也是一种复杂,细致而繁琐的体脑结合的艰苦工作。需要耐心、细致。周到的服务态度。

在勤工助学的过程中。首先,责任第一,坚守好自己岗位,同学们有问题的话耐心解答,帮助同学们借到想要的书。同时,在图书馆勤工俭学还有一个优点是我们对书籍的分类了如指掌,我们可以尽快找到自己想借的书也可以很快的找到同学们想借的书。博览更多知识,还有在工作中有点宾至如归的感觉,一走进图书馆就仍佛回到了自己的家。在勤工的这程中我遇到很多志同道合的知识伙伴.这一方面也拓展了我的交往面.增强了我融入校园的能力.让我最快乐的就是我可以尽自己的微薄之力帮助同学们,同学们的每一句谢谢,和每一个微笑都会使我释怀。我认识到更多的人结交了更多的朋友。图书馆勤

工助学的时间安排是比较合理自由的。

真心由衷感谢带我们工作的有趣的学长学姐老师们，是你们教会了我怎样理书，给我树立了一个榜样，给了我了在每天工作中感受温暖和动力但愿在未来的日子里，图书馆和我们自己都能越来越好。我们会一起在上上班时第一时间将书摆好，一起帮忙搬书，闭馆的时候，一起去清人，去拿钥匙，去锁门，每一个步骤就像是印在脑海里一样。这段时间，很开心，我很爱这个组织，很爱很爱，简单干净，说实话我很怀念这里，每次有事，想要换班的时候，大家都很好，也愿意和我换，没有说过不能，或者是什么，都很热心肠，说实话，真正出生社会，不一定会再遇到像你们一样的好人了，很珍惜和你们相处的时间。

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”，在以后的工作中，相信图书馆勤工助学分队将继续保持良好的精神状态，迸发出更强大的集体凝聚力，共筑图书馆的美好未来。仔细想想，这份岗位也是一本未读完的书，只待自己细细品味。“读书的意义大概就是用生活所感去读书，用读书所得去生活吧。”杨绛这样告诫我。

**（2018级电子商务二班 王姝晴供稿）**

### 3.4 感恩的心，伴我一生——卢铖

“感恩的心，感谢命运，伴我一生，让我有勇气做我自己！”感恩，是我们生活中必须的，如果一个人不会感恩，那他就没有了道德与爱心。感恩会让我们用一颗真诚的心面对生活。我是来18机电1班的学生，我叫卢铖，来自福建省一个农村家庭的孩子，2018年就读于厦门南洋学院。因为家庭经济条件困难，为了想减轻家庭费用，我申请国家助学金，当知道自己获得国家助学金的那一刹那，我心里有一种说不出的激动与感谢，因为它解决了我当时的燃眉之急，也减轻了我家的经济负担和我的心理压力。国家助学金给我带来的不仅仅是生活上的物质，更多的是精神上的鼓励。因为有它，我的生活压力减少了，能够静下心来好好的学习；因为有它，我的学习冲劲又回来了，能够使我的学习成绩得到提高；因为有它，我的信心又回来了，我相信无论在生活、工作还是学习上我都能做得更好。这笔助学金，让我有了追逐梦想的机会，找到了自己前进的方向，并且带着一份关爱坚定的一直走下去。当自己拿到助学金的时候，感觉多了份东西，那样东西沉甸甸的，在肩上、在心里，是感激、是鼓励、也是责任。国家的助学金，那不仅仅是一些钱的问题，还有许多言之不尽的爱和鼓励，于是从我拿到助学金的那一刻起，在心里就更加明白了这份资助的重要意义，所以在心里一直告诫自己，绝对不能放弃，一定要更加努力学习，对自己负责，对那份深沉的爱负责。

勤工活动也较好地锻炼了我为人处世和人际交往的能力。性格较内向的我由于少与人接触故而交往能力相对较弱，而在勤工过程中，

师傅们的亲切指导，同学们之间的相互帮助，日常的到班下班，便逐渐使得我开始适应这种与在学业中单打独斗几乎大相径庭的工作方式：对人礼貌、工作守时、态度诚恳、言行举止落落大方。这无疑为我以后的工作形成一种和谐的过渡，使我逐渐接受以后社会中可能面临的工作方式。

暑期勤工俭学终于紧锣密鼓的开始了。在叶小青老师的帮助下，我们找到德容电气工厂，在实习过程中，我们先后了解了机械加工工艺的知识及方法，铸造工艺及设备知识，各种机床和数控系统的知识，常用刀具的结构、选择、用途等方面，我们通过实习了解到了实践与理论的差异。通过实习期间的体会，我更加深刻地认识到了理论和实践并不是完全相同的，我们不能把书本上的知识照搬、照抄到生产中来，这样不仅有时达不到理论效果，有时甚至会造成很大的经济损失和资源浪费。所以，在以后的学习当中，我会注意理论和实践的结合，学以致用，任何理论和知识只有与实践相结合，才能发挥出作用。将理论与实践结合起来，包括各种设备的实物勘察和设备操作步骤以及注意事项，还有各工序实际上的流程。这些大都和书本上相同，通过对机械设备的观察，弥补了理论知识的不足，巩固了知识。

我们都知道：进入大学是大学生进入社会的第一步。然而，在校园里我们仍然不能完全融入社会。因此为了我们结束大学生活的时候能够更好的、更快的适应社会。提高自己的实践交际能力，锻炼自己的才干，培养自己的耐力。

通过这次实习我知道生活的艰辛和工作的乐趣，同时在机械加工

这一方面我还有很多不了解的地方，还需要学习。在今后是生活和学习中我会更加努力。这样的学习使我的脑海中对机械有一个大体的轮廓，让一个个零件的加工都在我的眼前运作。我突然感觉古人的那句纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行颇有道理。我相信有了这些实践的感性认识，我们以后必能更有针对性地学习理论知识。当我看到那一切，与他们的交流时，我感到有些迷茫。我不知道以后的生活会怎么样，但我会勇敢的去面对自己所面临的挫折和失败。在失落的时候要学会反省自己。时刻告诉自己应该干什么，清楚的明了自己要去做什么。在失败和挫折面前应善于扬长避短，在学校要全面发展。

这一次打工的经历定将深深印在我的脑海里，以后这样的机会肯定也会很多，我一定会努力争取，多锻炼，，不断自我提高，挑战自我！我积极的倡议当代大学生走出校园积极参加社会实践活动，在社会锻炼中寻找自我价值，我们来到大学的目的是学到先进的科学文化知识更好的服务社会，所以我们更应该尽早地了解社会的需求来提升自我各方面的文化知识和素质，当我们走向社会时更准确地找到自己的位置为社会服务。（2018 级机电二班 卢铖供稿）



（2018 级电子商务二班 王姝晴）



（2018 级机电二班 卢铖）

### 3.5 从容不迫，仔细完成，自强不息——谢雨婷

转眼间，大学生活的行程已又悄悄翻过了一页，回头看看才发现我们经历了很多。还记得拿到大学录取通知书时为学费、生活费奔波的那一刻，而现在已荣幸成为勤工俭学队伍中的一员了。

说起勤工助学感受，我想说的是，勤工助学是学校在不耽误学生正常学习情况下让学生做些力所能及的公共事务并得到相应的报酬的一种社会福利事业。大学把勤工助学作为对贫困生补助的一种方式，直白点说就是变相的帮助需要的同学们。勤工助学工资对生活的影响，我有这样的感受：每月的勤工助学工资看起来虽然不多，但对一个真正贫困的同学来说却是很重要的。对于生活节俭的同学而言，这些钱可以满足当月的一些生活开支。有这些钱生活会宽松很多，以前捉襟见肘的生活境况会慢慢改善。

挣点生活费减轻家庭经济负担，这个作为最原始最根本推动着我去勤工的动机，随着我勤工俭学工作的逐渐深入，对我而言，它也已经不仅仅是物质层面上让我获点生活费那样简单了。它给予我可能的便是精神层面上的宝贵财富！勤工活动锻炼我吃苦耐劳的能力、做事持之以恒的态度。开学第一时间我就去相关部门报名了勤工俭学。当知道我们需要干的工作及其规定时，每天去办公室报到，整理资料并进行归类；晚自习结束后检查该层教室卫生以及锁门问题；其他时候便安排去图书馆，做的也是分类工作，同时纠正部分同学看书随意摆放的习惯。我不知道自己能否坚持下去，但最后理性还是战胜了惰性。要知道，一分耕耘一分收获，不经过努力和坚持，哪来干净的学习环

境。再说，学习过程中也同样需要毅力，所以，不论学习还是生活中，都需要这种精神，而勤工活动正好给我提供了这样一个平台，让我有机会锻炼我自己。

另外，勤工助学的工作是从每学期的开始到学期的结束，而在每学期的开始是大家都在家里不想提前来，在每学期结束时大家又想着能好好的复习在考试中能有一个好的名次。因此在紧张的学习和工作中，让我学会了如何做好学习和工作两不误，大学生的主要任务是学业为主，这就客观上增加了我们的学习任务。要求我们不但要有好的学习态度，还要有好的学习方法才行，重新安排工作和学习之间的作息规律，只有这样我们才能把工作和学习两个方面都做好。在一次次的尝试和摸索中，渐渐地，我能处理好勤工助学和学习之间的关系了。这个过程过程使我深深地认识到作为已成年人的责任意识，通过课余时间的适当劳动取得理所当然的劳动报酬，这不仅仅使我认识到自身对于家庭的责任，同时也让我认识到了我有能力去减轻父母的负担，强化了我自身的自立自强意识。这种责任的担当和自立自强意识的强化可能是在图书馆勤工的最大收获。

勤工活动也较好地锻炼了我为人处世和人际交往的能力。刚开学性格较内向的我由于少与人接触故而交往能力相对较弱，而在勤工过程中，老师的亲切指导，同学们之间的相互帮助，日常的到班下班，便逐渐使得我开始适应这种与在学业中单打独斗几乎大相径庭的工作方式：对人礼貌、工作守时、态度诚恳、言行举止落落大方。这无疑为我以后的工作形成一种和谐的过渡，使我逐渐接受以后社会中可

能面临的工作方式。同时，在图书馆的工作也满足了我基本的阅读需求，在每天整理和收发书籍的过程中众多的新书、好书令我眼接不暇，使我得以在知识的海洋中尽情遨游，极大地拓宽了我的视野，增强了我的人文素养。

“尊重别人的劳动成果”。是我在勤工助学岗位感悟最深的道理，亲身经历了勤工助学，懂的别人的辛勤劳动来之不易，所以上课时我们要认真听讲，尊重老师的劳动，吃饭时要懂得节约粮食，尊重父母的劳动。在任何场合要尊重别人的劳动，无论此刻还是以后到社会上，懂得尊重别人的劳动是我们做人的最基本素质，也是我们大学生最基本的修养。“认认真真地做好我们的每一件事”。无论是大事或是小事，我们都要认真对待，成败并不重要，重要的是你对待生活的态度。感谢勤工助学给我一个锻炼的平台，让我感受到用自己的劳动换取成果自豪，让我体会到耐心、细心、责任心、勇敢应对的重要。无论做事大与小，又要认真的对待，从容不迫，仔细完成，自强不息。

（2018 级大数据分析与应用一班 谢雨婷供稿）

### 3.6 不经历风雨，怎能看见彩虹——杨娜

有人说大学就是一个小社会，是一个从学校出入社会过渡的桥梁。那么对当前大学生来讲，勤工助学便是一个从学校向职场过渡的一个重要中间环节。

时光飞逝，转眼间大学时光已经过去了两年，回头看一看那些深浅不一的脚印，才发现自己经历了很多，成长了许多！我想参加了勤工助学便是我成长道路上的最大助力器。对我个人而言，勤工助学是一件非常光荣的事情。因为能通过自己的双手和努力工作赚到自己的生活费是令人骄傲的，它让我体会到了用自己的劳动换取果实的那份喜悦，以及用自己的双手创造财富的那份自豪。

说起勤工助学的理解我想说的是，勤工助学是学校在不耽误学生正常学习情况下让学生做些力所能及的公共事务并得到相应的报酬的一种社会福利事业。高校勤工助学可以获得一定的报酬，也是对贫困学生最为有效的经济支持。虽然高校中勤工助学的收入要低于校外勤工助学的工资水平，但是在校内工作一方面能够最大程度地保证自己的学业，另一方面也避免了在校外找工作上当受骗的可能，对学生的工作性质、安全都有一定的保障，是许多贫困学生的首选。另外，高校勤工助学是锻炼当代大学把勤工助学作为对贫困生补助的一种方式，帮助需要的同学们。每月的勤工助学工资看起来虽然不多，但是对于生活节俭的同学而言，这些钱的作用可是不容小觑的，有这些钱生活会宽松很多，不仅能满足当个月的一些生活上的开支，也能减少了不少父母的负担。

第一次离开父母，来到外地上大学！这是我人生中第一次离开家的庇护独立生活，刚踏入大学的我充满期待但同时也充满了彷徨，离开了父母的臂膀，让我不得不变得坚强起来，从凡事依赖父母到遇事能独当一面。勤工助学使我得到了许多锻炼。经过锻炼我不仅结识了很多朋友，更重要的是培养了我吃苦耐劳，做事持之以恒的态度。参加了学校的勤工助学的工作让我感受到了生活的艰辛，这让我更加懂得父母的不容易他们为了给我创造好的生活环境艰苦的工作，现在的我就希望自己能够早日完成学业参加工作为他们分担。

参加了勤工助学中我学会了在团队中面对激烈的竞争，需要不断提高自己的心理承受能力，培养危机意识，为我在以后的生活工作中起到了重要的作用。与此同时，由于高校中勤工助学工作基本以学期为单位，因此，在长期的工作中，能够培养我的自我约束能力、劳动意识和职业道德。通过参加勤工助学也帮助了我树立了正确的人生观、价值观和世界观，这些都将成为我以后人生路上的宝贵财富。

勤工活动锻炼我吃苦耐劳的能力、做事持之以恒的态度。要知道，一分耕耘一分收获，不经努力和坚持，哪里能有相应的收获呢？在学校的工作中让我提前了解到了工作中艰苦，也让我在工作中养成吃苦耐劳的好习惯，在以后出入社会后自己也会面对许许多多的困难，拥有吃苦耐劳的能力和持之以恒的态度才能不被困难打倒。与此同时学习过程中也同样需要毅力，所以，不论学习还是生活中，都需要这种精神，而勤工活动正好给我提供了这样一个平台，让我有机会锻炼我自己。

记得刚入大学的自己性格腼腆，在勤工活动中锻炼了我为人处世和人际交往的能力。刚入学的我性格内向与人交往能力较弱，而在勤工助学中，有老师、辅导员的亲切指导，学哥学姐的耐心帮助，使我逐渐适应这种工作方式：认真负责、工作守时、态度诚恳、言谈举止落落大方……这些经验的累积，环境的适应，都为以后进入社会工作形成了一种和谐的过渡，使我逐渐接受以后出去社会里可能面临的工作方式。

勤工俭学工作，不仅使我的大学生活变得充实，更重要的是同时得到有形与无形的财富，让我收获良多。体会到自立自强的真正内涵，树立了 my 自信心，养成服务精神和责任意识。这些都将是 my 大学生生活中的一部分闪光点，我想，我将变得更加优秀，在搞好学习的同时，也将工作做好，不断学习不断进步。

(18 级大数据分析与应用 1 班 杨娜)



2018 级大数据分析与应用谢雨婷



18 级大数据分析与应用杨娜

### 3.7 劳动最光荣——童张琪

这段时间的学习和劳动过程中，我感到每天都很忙很充实。在作为老师助理这段时间，我也学到了很多宝贵的东西。我认为勤工俭学并不丢人，靠自己的劳动最光荣，只要是考正确渠道赚取的金钱就是光荣的，我这样想着也一直这样坚持下去，努力在工作和学习上做好协调。

首先是，我学会了如何做到工作和学习两不误。大学生的主要任务是以学业为主，这就在客观上要求我调整以往的学习生活方式，重新安排打工和学习之间的作息规律。在一次次的尝试和摸索中，渐渐地，我能很好地处理勤工助学和学习之间的关系。

说起勤工助学感受，我想说的是，勤工助学是学校在不耽误学生正常学习情况下让学生做些力所能及的公共事务并得到相应的报酬的一种社会福利事业。勤工助学工资对生活的影响，我有这样的感受：每月的勤工助学工资看起来虽然不多，但对一个真正贫困的同学来说却是很重要的。对于生活节俭的同学而言，这些钱可以满足当个月上的一些生活开支。有这些钱生活会宽松很多，以前捉襟见肘的生活境况会慢慢改善。

在大学里头众多的勤工助学的工作岗位中，我选择了老师助理这个岗位。在担任助理的这段时间的里，我有辛勤汗水的付出，也有丰富收获的喜悦。在这段日子里，我在勤工助学工作中受益匪浅，体会很深。在助理的岗位上，工作是帮助老师处理，整理一些资料文件，以及上课记录，整理招待室等日常工作。在这里，因为是教育机构，

所以工作当中面对的主要是家长学生，对每一位来访者，我们助理都会以热情饱满的精神状态去接待他们，帮助需要帮助的人。我们助理的言行举止不只代表教育机构，更重要是代表学院和学校的声誉，所以我們都很认真对待每一个细节。在机构内部工作，我需要助理和老师都要协调好关系，进行充分的沟通和合作，共同处理好每一份工作任务。

在勤工俭学的过程中，自己对人际关系及自我表达能力是感受颇深的。良好的人际关系是保持愉快心境的灵丹妙药，因此，在大学里，我们不仅仅是要学习好各种专业理论的知识，还要充分去锻炼各种能力，多参加对自己有益的社会实践，为将来在社会上立足打下坚实的基础。

能参加学校勤工俭学，我深感荣幸。经过锻炼，我不仅结识了很多朋友，更重要的是培养了我吃苦耐劳，做事持之以恒的态度。当知道我们需要干的工作及其规定时，我不知道自己能否每天都坚持下去，但最后理智还是战胜了惰性。既然老师给我们提供了这么好的机会，我们就应该好好珍惜。我在工作中犯过许多错误，我把它们记在心里，避免下次再有类似的错误发生，未来做一名优秀的老师。除此之外，我学会了如何与人交往。平时，我需要与很多家长打交道，平时招待家长们，电话咨询等，这也提升了我在沟通方面的能力。

勤工助学不但给了我一个解决生活困难的机会，它更给了我一个爱教育的机会，它教会了我自信、自强、自立，教会我学会爱父母、爱师友，爱所有我周围的人。它让我活得充满激情，充满自信，天天

面带笑容。

社会就像一个无形的学校，每个人进去都能学到很多宝贵的知识和经验。在这个过程中，我发现了谨慎，发现了谦逊，发现了知识和能力的进化，发现了宽容，发现了另一个美好的自己，发现了灵魂深处的期待，发现了孤独的独特，发现了星一样闪光的坚强。我的生活更加充实、丰富，我更懂得时间的珍贵，大学学习机会的来之不易。

从前我总是在爸爸妈妈的保护下，只知道享受快乐，不懂生活的艰辛，我很感谢学校，可以给我这么好的住宿条件，让我减轻压力，赚取更多的生活费，也可以更好的锻炼自己机会，一点一点进步为以后的工作积攒经验，让自己更好的适应社会、融入社会。

（19 学前教育 6 班 童张琪）

### 3.8 勤能补拙，助学筑梦——罗慧梅

时光如驹，岁月如梭，转眼间，大学生活的行程书又悄悄翻过了一页，快乐的时光总是弥足珍贵的，短暂的经历总是耐人寻味的，回头看那些深浅不一的脚印，才发现经历了很多。最让我影响深刻的莫过于勤工助学的那段日子里。

一份平静，一份快乐；一份辛苦，一份收获。当这已成为习惯，我想我们每个人都会喜欢上这种踏实的感觉，从中渐渐体会到安逸自得的欣喜。在学校的奶茶店进行勤工助学的半年里便是如此。

依稀记得第一天穿上工作服的时候，一齐黑色显而易见，几个人在奶茶店里各自忙碌着，虽然彼此都还生疏，却感到分外亲切，因为，我们是一个大集体。接下来的几天，我们一起工作，一起吃饭，一起娱乐，彼此间融入了一种可亲可敬的友谊。我们都明白，大学，并不是想象的那么简单，或是繁重的功课占据脑海，又或是空虚与无聊席卷全心。然而，每一天定时定点的上岗成为了我所期盼的事情。有的时候，早上没有课，以往的话我会像咸鱼一样躺在床上，刷刷手机，睡觉也睡到自然醒。但是在工作的这段时间里，则务必早起干活，从好处上来说，它消除了我的坏习惯，充实了我的大学生活，工作中，让我充满了无穷尽的快乐。

虽然我在紧张的课程学习和勤工劳动过程中，感觉都特别忙，但是收获也特别大。也许有人认为勤工助学不是一件光彩的事，因为那会让你在同学们面前感到尴尬。但我并不这么认为，反而还会以此为荣。对我而言，勤工助学不仅可以挣点生活费来减轻家庭的经济负担，

还能从中给予我精神方面和实践方面的宝贵财富：

一、勤工助学让我学会了如何做到工作和学习两不误。大学生的主要任务是以学业为主，这就客观上要求我调整以往的学习生活方式，重新安排打工和学习之间的作息规律。在一次次的尝试和摸索中，我能很好的处理勤工助学和学习之间的关系。

二、勤工助学的过程使我深深地认识到作为已成年人的责任意识，通过课余时间的适当劳动取得理所当然的劳动报酬，这不仅仅使我认识到自身对于家庭的责任，同时也让我认识到了我有能力去减轻父母的负担，强化了我自身的自立自强意识。这种责任的担当和自立自强意识的强化可能是在奶茶店勤工的最大收获。

三、勤工助学的过程也让我懂得如何控制自己的情绪，在工作中难免会遇到一些棘手的顾客，作为一名服务生，我必须牢记“顾客就是上帝”的原则，不能与顾客发生冲突。起初，我很难接受，心里会很不平衡。随着长时间的磨练，我学会了心平气和的接受原本不能接受的事情。不仅对顾客很有耐心，在与同学和老师相处时，我也能做到很理智的看待许多事情。

四、在勤工助学的过程中，也极大地拓展了我的交往面，增强了我融入校园生活的能力。在勤工中，通过与众多可亲的同学们的较经常性接触，使我也较大程度上认识并熟悉学校的各方面状况，并结识了众多好朋友，从而利于我更好地融入学校的校园生活。

五、勤工助学的活动也较好地锻炼了我为人处世和人际交往的能力。不擅长口头表达的我通过这一勤工助学活动，让我学习到很多交

流方面的相关知识，从而达到对人礼貌、工作守时、态度诚恳、言行举止落落大方。这无疑为我以后的工作形成一种和谐的过渡，使我逐渐接受以后社会中可能面临的工作方式。

因此，在大学不仅仅是要学习好各种专业理论的知识，还要充分去锻炼各种能力，多参加对自己有益的勤工助学活动，为将来在社会上立足打下坚实的基础。勤工助学就是一次步入社会的实践方式，每个人都可以从中学到很多宝贵的知识和经验。在这个过程中，我发现了谨慎，发现了谦逊，发现了知识和能力的进化，发现了宽容，发现了另一个美好的自己，发现了灵魂深处的期待，发现了孤独的独特，发现了星一样闪耀的坚强。

生活就像一个舞台，心有多大，舞台就有多大。心有多远，路就有多长。面对生活，工作，学习，我们都应当自立自尊，自强不息。

(19 电子商务 1 班 罗慧梅)



(19 学前教育 6 班 童张琪)



(19 电子商务 1 班 罗慧梅)

### 3.9 实践使人成长——方烁

快乐的时光弥足珍贵，短暂的经历却耐人寻味的。这一路上的点点滴滴，有汗水，有欢笑，更有沉甸甸的收获。经过了生活的考验，蓦然回首，我看到了一个长大的自己，一个完全不一样的自己。它仿佛就在我的眼前，甚至在我的身边，熠熠生辉。是的，我走出校园，走出课堂，走向社会，与生活打得火热，探索生活的真理……古人有云“吃得苦中苦，方为人上人”。虽然比较累，但这是对我的挑战，更是我人生中精彩的一划。

在我看来，上班工作是一件神圣的事情。因为那样我们可以通过自己的努力，用辛勤和汗水换来应得的报酬，获取一种由内而发的喜悦感和满足感。

所以，通过姐姐介绍，我成为了一名促销员。在正式成为促销员以前，我首先要到总店去培训，培训的经验让我懂得了如何做好一名优秀的促销员：要以百分百的热情和真诚来面对每一位顾客。我的工作就是在一家超市发货物，尽管离我们家有两个小时的路程，但这些困难并不能打倒我，我坚信自己能做好这项工作，并要做的出色。开始上班以后，我发现，上班确实不是我想象中的那么容易和有趣，真的会感到累，并要面对很多从来没有遇见过的事情和问题，这都是对我的挑战……但渐渐地我发现能和顾客交流是一件很幸福的事情，有的时候，一些叔叔阿姨觉得我年龄不大，便和我攀谈起来，会说些鼓励我的话，让我更有精神投入到工作，这给了我很大的信心。还有的时候，我会从一些爷爷奶奶那里得到很多生活经验，他们会告诉我如

何挑选新鲜牛奶等等。这让我更加喜欢这里，更加热爱这里。有时，主管阿姨的一句表扬会让我开心很久，这就是刚刚工作的缘故吧。这些言语都会让我更加自信，更加努力的工作，工作时每一天都会过得充实快乐，这也是一种幸福啊。当然，我也遇见过一些吹毛求疵、尖酸刻薄的顾客，同样也锻炼了我的忍耐力和学会如何化解小矛盾，这也让我懂得了做人要学会宽容和谦让。“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”这次的勤工俭学使我知道付出和收获是成正比的。

光阴似箭，时间如白驹过隙，很快的就结束了，这仿佛让我一下子长大了。我更加理解了父母工作的不容易，也懂得了勤工俭学的目的。这对于以后要踏入工作岗位的大学毕业生，是一次磨练，更是一生的经验。这次实践让我明白了要想踏入社会，就要收起在家中的娇气，和生活中的小脾气，我们要适应生活，和周围的朋友，而不是让别人适应我们。我所怀念的太多太多，得到的财富也太多太多。这些经验将伴我一生……一片叶子属于一个季节，年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华。谁说我们意气风发，我们年少轻狂，经受不住暴雨的洗礼？谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书？走出校园，踏上社会，我们能否不辜负他人的期望，为自己书写一份满意的答卷……

大学是一个小社会，步入大学就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会的磨练，我们深深地认识到实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，

才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

尽管很累很忙，但我认为，收获的是过去不能比的。感谢实践让我真正长大。

(18 市场营销班 方烁)

### 3.10 一分耕耘，一分收获——林惠琴

不知不觉暑假已经过去了半个月了。原本只是为了挣点钱去旅游的勤工活动在过程中竟然给我带来了如此多的愉悦与满足，这是令我始料未及的。

挣钱去旅游，这个作为最原始最根本推动着我去勤工的动机，随着我暑假勤工俭学工作的逐渐深入，对我而言，它也已经不仅仅是物质层面上让我获点生活费那样简单了。它给予我可能更多的便是精神层面上的宝贵财富。

当我决定踏入餐厅当迎宾工作时，我相信我能吃苦，我不是温室的小花。在我工作之后，我才发现那些美好的想象不是那么完美。每天早上10点上班，晚上九点半下班。而且还要站在门口一天，整天下来，全身酸痛，好累好累，我知道工作并不是我想象的那么简单。记得上班头几天因为自己的工作——迎宾，时常会被经理骂，抱怨，心里很难受，平时在家从未被骂，却被别人骂。没办法谁叫我是来打工的，而且这也是教训，在此之后我工作更细心，耐心向客人讲解。如果这点小事都经不起，那以后真正出来工作有从何说起。

在这些日子中，我明白了爸妈赚钱的不易，我更知道知识的宝贵。我现在不想辜负父母的期望，更要对自己负责。做事，要有头有尾，做人，要有始有终。做事若是有头无尾，那么即便之前付出再多的努力，最终事情也不圆满。做人若是有始无终，那么即便之前与人再多恩惠，他人也不会铭感于心。做一件事不难，难的是将事情做得圆满，莫要三天晒网，两天打渔，吃不了苦的人，也享不了成功。做一个好

人不难，难的是送佛送到西天，帮人帮到底。人活一世，实属不易，若能坚持为善，不忘初心必能得到福报，受益终生。古人有云：靡不有初，鲜克有终。做事有头有尾，做人有始有终。我们总要相信，坚持到底，必有收获，恪守初心，总有回报。不要半途而废，让之前的努力付之东流。不要忘记初心，改变了为人的信仰。骐骥一跃，不能十步；弩马十驾功在不舍；止步不前，便一事无成，一无所成，必能成就辉煌人生。

仔细品味这些勤工的日子里，一幕一幕，有苦有乐，有得有失，那么亲切，生动而又真实。回忆往事，我想每一个人心中必定有种不安的冲动。或是因往事灿烂而激动；或是因曾经沧桑而感慨；或是百味交集，甚是复杂。“一分耕耘，一分收获”，只要你付出了心血和汗水总会有一份回报。也许我们曾为希望如肥皂泡般破灭而伤心，为辛勤耕耘而无硕果可得落泪，为大量付出与所得的不等而悲怨不已！可是，你可曾冷静想过你并非一无所获收获并非一朝一夕的

暑假勤工俭学其实也是一个发挥自我，展现自我才华的舞台。有的人生在富裕的家庭，衣食无忧；而有的人却生活在贫困的山区，从小就历经磨难。虽然没法选择出身，但可以用自强，自立的奋斗精神来改变自己的命运。虽然家境不是很宽裕，昂贵的费用给身在农村的父母予沉重的压力。在大学里，会通过勤工俭学来减轻父母的负担。虽然身处逆境，但我觉得一个人应当自立，自强，通过拼搏奋斗去摆脱逆境才是最重要的。

在餐厅当迎宾是有收获的。我提前进入了社会，提前了解了社会，对这个社会提前有了认识，我以后在社会上就能少走点弯路。也懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的勤工俭学是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

(19 会计 1 班 林惠琴)



(18 市场营销班 方烁)



(19 会计 1 班 林惠琴)

### 3.11 发挥自我，展现自我——余建东

转眼间，大学生活的行程书已又悄悄翻过了一页，回头看一看那些深浅不一的脚印，才发现我们经历了很多。还记拿到大学录取通知书时为学费，生活费到处奔波的那一刻，而现在已荣幸成为勤工俭学队伍中的一员了。

说起勤工助学感受，我想说的是，勤工助学是学校在不耽误学生正常学习情况下让学生做些力所能及的公共事务并得到相应的报酬的一种社会福利事业。大学把勤工助学作为对贫困生补助的一种方式，直白点说就是变相的帮助需要的同学们。勤工助学工资对生活的影响，我有这样的感受：每月的勤工助学工资看起来虽然不多，但对一个真正贫困的同学来说却是很重要的。对于生活节俭的同学而言，这些钱可以满足当个月上的一些生活开支。有这些钱生活会宽松很多，以前捉襟见肘的生活境况会慢慢改善。

能参加学校勤工俭学，我深感荣幸。经过锻炼，我不仅结识了很多朋友，更重要的是培养了我吃苦耐劳，做事持之以恒的态度。当知道我们需要干的工作及其规定时，我犹豫了，我想，每天都必须坚持扫两次，而且还会抽查，我不知道自己能否每天都坚持下去，但最后理智还是战胜了惰性。既然学校给我们提供了这么好的机会，我们就应该好好珍惜。

勤工俭学其实也是一个发挥自我，展现自我才华的舞台。有的人生在富裕的家庭，衣食无忧；而有的人却生活在贫困的山区，从小就历经磨难。虽然没法选择出身，但可以用自强，自立的奋斗精神来改

变自己的命运。虽然家境不是很宽裕，昂贵的费用给身在农村的父母予沉重的压力。在大学里，会通过勤工俭学来减轻父母的负担。虽然身处逆境，但我觉得一个人应当自立，自强，通过拼搏奋斗去摆脱逆境才是最重要的。

在大学里头众多的勤工俭学的工作岗位中，我选择了经管图书馆的助理馆员这个岗位。在担任助理馆员的一年多的里，我有辛勤汗水的付出，也有丰富收获的喜悦。在这段日子里，我在勤工助学工作中受益匪浅，体会很深。在助理馆员的岗位上，工作是帮助老师处理，整理一些资料文件，以及上书，整理书架，拿报纸等日常工作。在这里，因为是图书馆，所以工作当中面对的主要是学生，对每一位来访者，我们助理都会以热情饱满的精神状态去接待他们，帮助需要帮助的人。我们助理的言行举止不只代表图书馆，更重要是代表学院和学校的声誉，所以我们都认真对待每一个细节。在图书馆内部工作中，我们各个助理之间以及和老师都要协调好关系，进行充分的沟通和合作，共同处理好每一份工作任务。在勤工俭学的过程中，自己对人际关系及自我表达能力是感受颇深的。良好的人际关系是保持愉快心境的灵丹妙药，因此，在大学里，我们不仅仅是要学习好各种专业理论的知识，还要充分去锻炼各种能力，多参加对自己有益的社会实践，为将来在社会上立足打下坚实的基础。

生活是一个大舞台，心有多大，舞台就有多大；心有多远，路就能走多长。

一年来的工作时间让我有了这些感悟：勤勉自强、工作负责、学

以致用，虽然是简简单单的三个词，却是我对勤工助学的真实感悟。  
我将带着这份感悟出发，去完成我未完成的梦想。

最后，要再次感谢校园给我们学生带给勤工助学岗位让我们成长，感谢老师对我所犯错误的包容和每一次语重心长的教导，感谢每一位一齐工作的同学们，怀念一齐度过的完美时光。

(19 会计 1 班 余建东)

### 3.12 发现更好的自己——董彬凝

第一次勤工助学是我在收到南洋录取通知书后，通过南洋老师帮我找了一份餐饮服务员的工作，每天我的主要任务是负责餐厅里端菜，打扫包厢卫生。每天工作八个小时，在八小时的工作时间里，我大部分都是站着的。有时店里生意好，工作时间就要延长两三个小时。我在那里工作了两个月，那正是一年里最热的两个月。尽管是在室内工作，我仍然觉得很热，常常感到四肢无力，尤其是工作高峰时段，总是忙得满头大汗。有时累得实在熬不住，想打退堂鼓。当这个时候，我就会想起炎炎烈日下辛苦工作的父母。一想到他们不辞辛劳地工作，我就会精神大振，不就是两个月吗，咬咬牙就过去了。于是，我在一边等待通知书一边工作中度过了我的暑假生活。辛苦了两个月的血汗钱不多，但它却成了我上大学去的车费和在校的第一个月的生活费。

进入大学以后，因为家庭比较困难，我也有点担心家里不能按时给我寄生活费。入学之初勤工俭学的经历让我重新萌生兼职的念头，但又苦于不能兼顾学习，正当我不知如何过好大学生活时，舍友告诉我们，校门对面有一家餐厅，现正在招服务生。于是我抱着试试的心理去应聘。有了暑假两个月的工作经验，我去餐厅帮忙的当天就得到了店老板的认同，于是我开始了我的勤工助学生涯。

我的工作时间是午休和下午 16:30 到 20:00。因此，中午一放学，我就直奔餐厅去打工，然后在下午上课前赶回学校上课。由于晚上也要工作，我向学校申请了不参加晚自修。每天，当同学们在寝室了吃饭、休息的时候，我正空着肚子在餐厅打工；当同学们在参加晚自修的时候，

候，我仍然在餐厅里忙碌；当同学们忙着聊天、洗漱的时候，我开始埋首于功课中；双休日，同学们去逛街、购物时，我忙着在餐厅和寝室两头跑。

在勤工助学的那段日子里，我有想过中途放弃，但是想想暑假两个月这么累都走过来了，难道还吃不消着点苦头。何况，难得这学期这么空闲，以后也很难有这样的机会。于是我坚持到了期末放假。可以说进入大学后的第一学期，我基本上就是在勤工助学和学习中度过的。

在紧张的学习和劳动过程中，我感到每天都很忙，但很充实。在餐厅，我学到了很多宝贵的东西。首先，我学会了如何做到工作和学习两不误。大学生的主要任务是以学业为主，这就在客观上要求我调整以往的学习生活方式，重新安排打工和学习之间的作息规律。在一次次的尝试和摸索中，渐渐地，我能很好地处理勤工助学和学习之间的关系。其次，我学会了如何控制自己的情绪。在工作中难免会遇到一些棘手的顾客，作为一名服务生，我必须牢记“顾客是上帝”的原则，不能与顾客发生冲突。起初，我很难接受，心理很不平衡。随着长时间的磨练，我学会了心平气和地接受原本不能接受的事情。不仅对顾客很有耐心，与同学们相处时，我也能很理智地看待许多事情。再次，我在工作中犯过许多错误，我把它们记在心里，避免下次再有类似的错误发生。还有就是，我学会了如何与人交往。在店里，我和同是勤工助学的学姐成了很要好的朋友。同时，我和店里的其他人也相处融洽。我还经常从老板那里学大一些学校里学不到的东西。

勤工助学不但给了我一个解决生活困难的机会，它更给了我一个爱教育的机会，它教会了我自信、自强、自立，教会我学会爱父母、爱师友，爱所有我周围的人。它让我活得充满激情，充满自信，天天面带笑容。

社会就像一个无形的学校，每个人进去都能学到很多宝贵的知识和经验。在这个过程中，我发现了谨慎，发现了谦逊，发现了知识和能力的进化，发现了宽容，发现了另一个美好的自己，发现了灵魂深处的期待，发现了孤独的独特，发现了星一样闪光的坚强。我的生活更加充实、丰富，我更懂得时间的珍贵，大学学习机会的来之不易。

在新学期里，习惯了忙碌的我，给自己定下了很多的目标，准备积极投入到学习当中去。很遗憾地，我没法抽身去兼职赚外快了。但是我并没有就此放弃勤工助学，我准备在这个暑假继续我的打工梦。

#### (19 服装与服饰设计 董彬凝)



(19 会计 1 班 余建东)



(19 服装与服饰设计 董彬凝)

### 3.13 磨难是一种财富——曹裕笠

我是南洋学院19级数字媒体艺术设计1班的一名在校生曹裕笠。转眼间,大学生活的行程书已又悄悄翻过了一页,回头看一看那些深浅不一的脚印,才发现我们经历了很多。还记得拿到大学录取通知书时兴奋的感觉以及为学费、生活费略感忧愁的那一刻,而现在已荣幸成为勤工俭学队伍中的一员了。勤工俭学的过程中我也做过许多的工作,趁着寒假时间,在必胜客餐厅当过服务员,更体会到了金钱的来之不易和社会上拼搏的艰辛,从中也多多少少学到了很多道理,也从中慢慢成长,磨砺了自己的性格,无论家境苦难与否,我们作为大学生都应该给自己勤工助学的一次机会,体验金钱的来之不易和社会的艰辛。

同时,在大学的舞台上,我们可以得到很好的锻炼。大学就是一个宽敞的舞台,在这个舞台上,可以放飞我们的理想,可以拥抱属于我们的自由,展现我们的才华!在深情对话中激活青春,在思想交锋中张扬个性!大学,是一个丰富多彩,五彩缤纷的大舞台,在这里,我们可以自由自在的翱翔,尽情地展现自己的才华,撑起一片属于自己的天空。

但前提是我们需要勇气,果敢,需要一双敏锐的眼睛,善于把握住每一次的机遇和挑战。

因此,在大学里,我们应当把磨难当作是一种财富,需要用自强,自立的精神改变自己的命运,为明天会更好而努力拼搏。

勤工俭学其实也是一个发挥自我,展现自我才华的舞台。

有的人生在富裕的家庭，衣食无忧；而有的人却生活在贫困的山区，从小就历经磨难。

虽然没法选择出身，但可以用自强，自立的奋斗精神来改变自己的命运。

说起勤工助学感受，我想说的是，勤工助学是学校在不耽误学生正常学习情况下让学生做些力所能及的公共事务并得到相应的报酬的一种社会福利事业。大学把勤工助学作为对贫困生补助的一种方式，帮助需要的同学们。勤工助学工资对生活的影响，我有这样的感受：每月的勤工助学工资看起来虽然不多，但对一个真正贫困的同学来说却是很重要的。对于生活节俭的同学而言，这些钱可以满足当个月上的一些生活开支。有这些钱生活会宽松很多，以前捉襟见肘的生活境况会慢慢改善。

能参加学校勤工俭学，我深感荣幸。经过锻炼，我不仅结识了很多朋友，更重要的是培养了我吃苦耐劳，做事持之以恒的态度。当知道我们需要干的工作及其规定时，我犹豫了，我想，每天晚上都必须去签到巡视，而且还会查房，我不知道自己能否每天都坚持下去，但最后理智还是战胜了惰性。既然学校给我们提供了这么好的机会，我们就应该好好珍惜。作为一个从农村来的孩子，吃苦耐劳也是我们的长项啊！再说，还可以早一步锻炼自己的工作能力！

勤工活动锻炼我吃苦耐劳的能力、做事持之以恒的态度，当知道我们需要干的工作及其规定时，我想，每天都必须坚持巡视，还会进行查房，我不知道自己能否坚持下去，但最后理性还是战胜了惰性。

要知道，一分耕耘一分收获，不经努力和坚持，哪来干净的学习环境。再说，学习过程中也同样需要毅力，所以，不论学习还是生活中，都需要这种精神，而勤工活动正好给我提供了这样一个平台，让我有机会锻炼我自己。

勤工活动也较好地锻炼了我为人处世和人际交往的能力。性格内向的我由于少与人接触而交往能力较弱，而在勤工活动中，老师、阿姨的亲切指导，学哥学姐的耐心帮助，使我逐渐适应这种工作方式：认真负责、工作守时、态度诚恳、言谈举止落落大方……这些经验的累积，环境的适应，都为以后进入社会工作形成了一种和谐的过渡，使我逐渐接受以后出去社会里可能面临的工作方式。每个成员都踏踏实实，持之以恒的坚持下来，我们每个人都为了全组成荣誉而努力，无论刮风、下雨、晴天还是雪天，都没有一个人退缩，当别的同学在球场上挥汗如雨时，我们在为学校环境做努力，当别的同学与周公会面时，等待我们的还是教室里那些灰尘和垃圾。

我们从来没有叫过一声苦，喊过一声累，并不是真的不苦不累，而是苦了，累了也值得，心里也感到甜，当看到大家都一起努力时，我也深深地感受到了集体的荣誉感。

总而言之，勤工俭学工作，不仅使我的大学生活变得充实，更重要的是同时得到有形与无形的财富，这些都将是我的大学生生活中的一部分闪光点，我想，我将变得更加优秀，在搞好学习的同时，也将工作做好，为宿舍更加美好的明天贡献出自己的一份力量。

当然，我也知道了，什么叫一分耕耘一分收获，不经过努力，哪

来干净的校园。学校是我们第二个家，我们更加应该爱护我们的校园。每当看到自己努力后的结果，我也感受到了深深地自豪感。在未来的生活中，我一定会更加努力，用更好，更优质的态度为学校做力所能及的贡献。我相信，只要我们大家一起努力前行，一步一个脚印，就能携手创建干净、更美好校园。

(19级数字媒体艺术设计1班 曹裕笠)

### 3.14 不同体验，不同感受——陈俊男

受到学校鼓励学生勤工俭学以及同学纷纷参加勤工俭学活动启发，学期一结束，我便踏上了勤工助学之旅，虽然已经有过几次打工的经历，每次都有不同的体验，不同的感受，对这个社会也有了新的认识。它让我懂得了更多的东西，明白了更多的社会现象，它给我带来的不只是一点点的工资。

我利用假期打工、课余时间寻找兼职的原因，最主要的有两条：一是由于家庭经济情况不太好，想通过兼职打工来缓解父母的压力；二是想通过打工来获得一定的社会经验，来认识社会，了解社会，以便以后能更好的顺应社会。而在其寻找工作的过程中，也会因为不同的原因有着不同的遭遇，最终收获的也不尽相同。

虽然有些人对大学生打工持反对态度，但我还是比较赞同大学生在课余期间勤工助学的。它能够让大学生提早积累一些就业经历和工做经验，在今后走向社会时，更容易为用人单位认同。

通过许多次兼职的工作经历，让我更深地认识到社会的复杂，人心的复杂。同时，我也可以深刻地体会到钱的来之不易。然而钱要赚，更要懂得自我保护。大学生在打工时由于求职心切很容易受别人利用。还有在勤工俭学时，最重要的是一定要 and 用人单位签订用工协议。

有些商家总喜欢把大学生看成是廉价劳动力，这是我最不能容忍的！虽然累，可生活还得继续。让我们体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，为以后走向社会，起到一个铺垫的作用。

面对日益严峻的就业形势和快速发展的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把兼职打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

在勤工助学期间，我们能涉及的其实是很多的，各个方面都会有。而我们能学到的东西则是更多的，关键是要看你有没有真心的为之付出和保持一种好的的心态。不去尝试，就不会有成功；不去付出，就不会有报答。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。我们学生，除了课本上学的理论知识外，其他的知识学得太少太少了。只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。

从现实角度来看，在现今社会，招聘会上的大字板都总写着“有经验者优先”，可是还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题记得老师曾说过学校是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但你得去面对你从没面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来

的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校的理论学习有一定的差距。

在我的勤工助学生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定不会交到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做什么事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。

勤工助学的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这些日常的兼职打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。

(19 建筑室内设计 3 班陈俊男)



(19级数字媒体艺术设计1班 曹裕笠) (19建筑室内设计3班陈俊男)

### 3.15 一次实践，是一生的财富——林舒瑶

时间如白驹过隙，转眼间，充满新奇与挑战的大学新的一年即将告一段落。在这个全新的学期里，加入勤工助学部是我最明智的选择，在勤工助学部的这段日子里，我学到了很多东西那是在课堂上、书本里所无法获取的东西，它是我的大学生活过的充实而有意义。

勤工助学是学校为了帮助家庭经济困难的学生顺利完成其大学学业的，减轻其家庭的压力，同时也是促使在校大学生在学期间充分利用其课余时间来锻炼自己，提高自身各方面的能力，不断发展自己，提高自己。

固然实践的一个月，其实不能说算得上是酷暑，可以说是比较荣幸，由于我担负的是大学生勤工俭学所担负的最普通的工作之一——家教。在过往的一年里，我一直不敢尝试，缘由之一，我一直对自己缺少自信，不相信自己的实力，总畏惧误人子弟。缘由之二，求学在外，家长一直也不放心。所以迟迟不敢迈出第一步。所以，这次我不能再让机会悄悄溜走，不管有多艰辛，我都要坚持下去。由于我知道这就是考验，这就是体验，这就是奉献，我为之无怨无悔。

在这短短的一个月中我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了，我帮助一个初中小朋友学习英语，刚开始，我精心预备了三套学习方案，但是教完第一节课时，我的计划逐一泡汤，他英语基础比较差，辞汇量很少，基本句型把握不扎实，最重要的是，他对英语学习没有爱好，为此，我尽可能减少学英语的枯燥与乏味，充分调动他学习的积极性，课下我们还讨论我们的理想，并且将学习和理想结合以

寻求更优的学习方法。小朋友在不断地学习，我也不断地成长。做家教的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，或许这就是生活吧。我不知道多少人有过这类感觉，但总的来讲，这次的家教生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，一个月的家教生活，所学到的生活的道理是我在学校里没法体会的，这次亲身体验让我有了深入感慨，这不但是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。同时，在这次社会实践中，我充分的体会到了父母们望子成龙的殷切期盼，更体味了父母的艰辛。

在这次学习进程中，我得到了学生家长的肯定，他们的支持给了我极大地鼓励与支持，同时我也发现了自己的不足，有时上完课回到家，我会通过不同途径寻觅答案，在这一进程中，我也学到了很多之前没有接触的知识，对本身学习也有了一定的熟悉与进步。

社会实践期间，在进步实践能力的同时，我还学习到了人际交往和待人处事的技能。

人与人的交往中，要看到本身的价值。人常常是很执着的。可是假如你只问耕耘不问收获，那末你自然会得到很多朋友。对待朋友，切不可琐屑较量，要相互理解，包容，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比取得更使人开心。不论做什么事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和四周的人沟通思想、关心他人、支持他人。相信他人。也许有人会说我这个暑假没有赚到多少钱，仅仅几百元而已，可是我们在这个现实的社会中晓得了该怎样生存，该怎样往感恩，感谢那些支持你、帮助你的人，该怎样往回报父母。

我想这个才是最重要最值得我们寻求的东西。

勤工助学固然只有一个月时间，在这段时间里，有时过的真的很难受、很憋屈，可生活还得继续，还得面对学习，面对走出校门，面对找工作。不过，让我们体会一下工作的辛劳，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所具有的无形资产，为以后走向社会，起到一个桥梁的作用吧。面对日趋严重的就业情势和日新月异的社会，我觉得大学生应当转变观念，不要简单地把勤工助学作为挣钱或是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

勤工助学，对我来讲，是一个开始，也是一个出发点，也希看这个出发点能让自己更好的融进社会，不断的学习、不断地成长。

(18 建筑室内设计 2 班林舒瑶)

### 3.16 幸福是奋斗出来的——黄宇歧

转眼间,大学生活的行程书已又悄悄翻过了一页,回头看一看那些深浅不一的脚印,才发现我们经历了很多。还记得拿到大学录取通知书时兴奋的感觉以及为学费、生活费略感忧愁的那一刻,而现在已荣幸成为勤工俭学队伍中的一员了。

说起勤工助学感受,我想说的是,勤工助学是学校在不耽误学生正常学习情况下让学生做些力所能及的公共事务并得到相应的报酬的一种社会福利事业。大学把勤工助学作为对贫困生补助的一种方式,帮助需要的同学们。勤工助学工资对生活的影响,我有这样的感受:每月的勤工助学工资看起来虽然不多,但对一个真正贫困的同学来说却是很重要的。对于生活节俭的同学而言,这些钱可以满足当月上的一些生活开支。有这些钱生活会宽松很多,以前捉襟见肘的生活境况会慢慢改善。

在学校的帮助下,能参加学校勤工俭学,我深感荣幸。经过锻炼,我不仅结识了很多朋友,更重要的是培养了我吃苦耐劳,做事持之以恒的态度。当知道我们需要干的工作及其规定时,我犹豫了,我想,每天一下课我就得急匆匆赶往食堂为下课就餐的同学打饭,而且有时还需要送餐到宿舍。我不知道自己能否每天都坚持下去,但最后理智还是战胜了惰性。既然学校给我们提供了这么好的机会,我们就应该好好珍惜。作为一个从农村来的孩子,吃苦耐劳也是我们的长项啊!再说,还可以早一步锻炼自己的工作能力!

勤工活动锻炼我吃苦耐劳的能力、做事持之以恒的态度,当知道

我们需要干的工作及其规定时，我不知道自己能否坚持下去，但最后理性还是战胜了惰性。要知道，一分耕耘一分收获，不经努力和坚持，哪来干净的学习环境。再说，学习过程中也同样需要毅力，所以，不论学习还是生活中，都需要这种精神，而勤工助学活动正好给我提供了这样一个平台，让我有机会锻炼我自己。

勤工助学活动也较好地锻炼了我为人处世和人际交往的能力。性格内向的我由于少与人接触而交往能力较弱，而在勤工活动中，老师、阿姨的亲切指导，学长学姐的耐心帮助，使我逐渐适应这种工作方式：认真负责、工作守时、态度诚恳、言谈举止得当，遵守纪律……这些经验的累积，环境的适应，都为以后进入社会工作形成了一种和谐的过渡，使我逐渐接受以后出去社会里可能面临的工作方式。

勤工助学帮助我磨砺意志，我们的勤工助学岗位无论是春夏秋冬还是刮风下雨都要坚持，这就可以锻炼意志；每次按时上岗，可以培养按时上班习惯；每次因工作不到位受到批评，可以锻炼心理承受力，这一点很重要，很多找到工作又辞职的年轻人就因为心里承受力差而辞职，心理承受力在预期社会化中很重要。

总而言之，勤工俭学工作，不仅使我的大学生活变得充实，更重要的是同时得到有形与无形的财富，这些都将是我的大学生生活中的一部分闪光点，我想，我将变得更加优秀，在搞好学习的同时，也将工作做好，为更加美好的明天贡付出自己的一份力量。

当然，我也知道了，什么叫一分耕耘一分收获，不经过努力，哪来收入和收获。学校是我们第二个家，我能通过自己的努力为这个家

和同学们做点力所能及的事又可以从中解决自己的困难。每当看到自己努力的工作受到大家的认可，我也感受到了深深地自豪感。在未来的生活中，我一定会更加努力，用更好，更优质的态度为学校 and 同学做力所能及的贡献。我相信，只要我们大家一起努力前行，一步一个脚印，就能携手创建更加和谐校园。我相信幸福是靠奋斗出来的。

(19 无人机 黄宇歧)



(18 建筑室内设计 2 班林舒瑶)



(19 无人机 黄宇歧)

### 3.17 能力是一点一点培养的——王凯丽

时间悄然流逝，我即将成为一名大三的学生，我已经和厦门南洋携手走过了两个春秋，回头看看已经在校园里留下了深浅不一的脚印，才发现不知不觉中我已经留下了许多回忆。厦门南洋学院，她给了我一个神圣的受教育的机会，还教会了我自立，自信，自强，教会了我爱师友、父母，爱身边的人，也是她让我学会做一个面带微笑应对生活的人。

我知道我的家境因某些原因并不好，但我并没有因此感到气馁或有跟其他同学不一样的地方，相反，我会觉得自己很幸运，可以来到充满人文关怀的大学，还遇到我人生中不可或缺的导师，她是我的辅导员吴小雅，在这两年中，她给了我许多学习上、生活中或她作为一个过来人的许多经验，作为受益者的我，打心底里的感激她，也是她带领我走进南洋学院勤工助学的这个大家庭。

对我来说，勤工助学他并不是什么见不得人或者不光彩的事情，我认为只要能正确处理学习与其他事情的关系，去平衡它们，在学校的组织下，利用课余时间通过自己的劳动取得相应的报酬，从而来改善我的生活和学习条件，对此，我很乐意做这些。

这学期学校给我提供勤工俭学岗位，我的工作任务是负责管理教学楼的门窗电器设备。主要就是在学生老师上课前打开教室门，傍晚的时候关好教室门窗电器设备，虽然这个工作比较小，枯燥中还带有一点点乏味，可能还有许多人认为这些只是小小的事情，但哪怕是一件小事，只是简简单单的开关门窗，我也要认真做好，对交给我任务

的老师负责，对同学老师负责，还养成了我一个很好的习惯，因为要在早上上课前把教室门打开，所以我要比其他同学老师更早到达教室，改掉了我睡懒觉的陋习，开完教室门还可以去食堂吃个热腾腾的早饭，开启一天的美好大学生活。

勤工助学不仅给了我应对生活困难的一个机会，而且学到了很多宝贵的东西，学会了做事情不半途而废的精神，学会了遇到困难时始终要相信办法总比困难多的这句话，学会了如何做到工作和学习两不误，调整以往的学习生活方式，平衡工作和学习之间的作息。

我很幸运，我可以在学校里工作，为学校服务为，为老师同学服务，勤工助学充实了自己在学校期间的大学生活，在学校里，学习的基本都是书本上的知识，接触社会的机会比较少，因此对社会了解很少，通过勤工俭学活动，可以扩大社会接触面，将所学的理论知识同社会实践结合起来，有益于所学知识的发挥，切实做到学以致用，可以让学生更好的了解自己，可以更好的定位自己，以便以后毕业更好的适应社会。还能减轻家长的经济负担，通过勤工俭学，我比之前更能理解父母养育我的艰辛，而且在校内工作很方便，既可以最大程度的保证完成自己的学业，又避免了在校外上当受骗的可能，现在这个社会骗子越来越多，大学生被骗案件发生率较高，校内勤工助学对学生的工作性质、安全都有一定的保障，对我来说，在校内工作感到很安心，我的父母也感到很放心，我认为这些对我来说是非常重要的。

在平常的课余时间我会积极参加老师组织和学校组织的志愿者活动，在活动过程中不仅可以帮助许多人，增加课外知识，还可以培

养自己的组织协调，交际及领导能力，提高自身素质，为今后养成正确的工作态度和掌握处理问题的方法。比如在参加市赛志愿者服务可以看到来自各地选手的优异表现，从而知道自己身上的不足，欠缺的地方，更能激励自己去努力，去提升自己，取长补短。我希望自己可以将参与各种志愿活动时所学的知识运用在自己的日常生活之中，用来解决生活中遇到的相似问题，提高自己的生活质量，使自己的人生过得更加精彩。

我希望我们学校应该多鼓励学生在校期间参与志愿者活动和学校勤工助学等各类活动，能培养学生自我约束能力，劳动意识，感到生活的艰辛，减少对父母的依赖性，体会到父母平日赚钱的不容易和自立自强的真正内涵，树立责任意识，也可以为以后踏入社会面对激烈的就业竞争增加经验，提高心理承受能力，培养更高的危机意识，有利于帮助我们树立正确的人生观，价值观和世界观，提高我们的综合素质能力，从而培养出更多优秀的南洋学子。

(18 酒店管理 1 班王凯丽)

### 3.18 苦难是人间最好的大学——陈文洁

人们常说，“把每一件平凡的事情做好不平凡”，“做好人容易，难的是一辈子做好人”，都贵在一个坚持、有职责心。而这些又何常不是在以后的工作中所需要的品质呢。虽事不同，但理相通，扫地也能够检验和培养细心、职责心和耐心。进入大学校园，就业问题似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上的大字报总是写着“有经验者优先”，可还在校园里面的学子社会经验又会拥有多少呢为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，积累个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好的处理各方面的问题，今年夏天，我开始了我的勤工助学之路。首先当然要感谢学校为我们这些贫困学生开辟了勤工助学岗位，让我们这些寒门子弟可以通过自己双手的努力，改善自己的生活，从而有尊严的生活在校园里。

暑假期间，学校给了我勤工助学的机会，我有幸留在了厦门南洋职业学院的招生办处参与今年的夏季招生，学校特别重视今年的招生，新生宿舍今年暑假也都会重新装修，让新生对大学生活充满更多的期待。今年预计招收 4000 余名新生进入学校，招生办老师与我们一起共同努力，给我们开了培训会议，趁此勤工助学的机会，跟着老师们历练一翻，增加自己的工作经验与见识面。提高自身的思想觉悟，也可以学到很多平时课堂上学不到的东西，同时也把在校园里学到的知识运用在了工作当中。能参加学校此次勤工助学活动，我深感荣幸。

经过锻炼，我不仅结识了很多朋友，更重要的是我从中学到了很多很多，无论是为人还是处事，我都感觉到这份工作教给我许多东西。让我可以尽早学会一些社会上的东西。在这儿我要感谢老师给了我这次机会。

在勤工助学的过程中我也遇到过很多困难，由于勤工助学要有较高的工作能力，工作时，效率可能不如其他同学。但是难得的锻炼机会，我不敢粗心大意，充分利用假期时间，努力锻炼自己的做事能力。做勤工助学好多天了，苦和累并算不了什么，有勤劳，善良，热情，尊敬的老师和同学们陪伴着我，具有很多优良品质，值得我去学习，高尔基曾说过“苦难是人间最好的大学，”所以我认为苦难并不是挫折，而是我人生中的一笔不小财富。

从另一个角度说，此次的勤工助学活动中，也增加了我与他人交流，拓展人际交往的范围。工作中，有共同话题，有了交流接触，因此挖掘新的朋友，而这新的朋友说不定又会带来新的惊喜，新的机会，新的收获。这一点，我深有体会，也许此刻你在勤工助学过程认识的人，下一刻你会发现有些东西你需要向你刚认识的人请教。比如说：学习方面。所以，我在勤工助学的过程中深深地体会到：尽自己最大潜力去帮忙别人就是在帮忙自己，永久也不要小瞧别人。通过不断的学习与交流，使我在工作上也有进一步的飞跃。

一个自由的时代，一个不羁的年龄，需要一个舞台让我们放纵。大学就是一个宽敞的舞台，在这个舞台上，可以放飞我们的理想，可以拥抱属于我们的自由，展现我们的才华！在深情对话中激活青春，

在思想交锋中张扬个性！

总结这么长时间的工作，我学会了很多，首先，要有思想，要用脑子去工作，尽最大努力去协助老师的工作，要做老师的左右手。对有些事要有自己的看法，要把看法说出来，给老师做参考，使老师可以节省时间，更有效率的工作。再者，做事要用心。做任何事情都要摆正自己的心态。这份工作也是一样的，所以这份工作给了我一次磨炼自己的机会，我从这里学会了如何摆正自己的心态，如何调整自己的心态。在工作中一定要用心，不能心不在焉，要做好老师吩咐的每件事。最后，要学会自信，礼貌，还有说话。每个人都要自信，我在工作中学得更自信，要坚强不要畏惧任何事情，要相信自己可以做到老师交待的一切事情。要礼貌待人，这是人一生要学的，每个时期，每个场合，有不同的礼貌方式，在这里我也学会了许多。其实我在工作中犯过许多错误，但我觉得自己犯了错就要记住，不要再有类似错误发生。但不应该畏惧犯错误，而是要避免错误，努力使自己更加优秀。

大学，是一个丰富多彩，五彩缤纷的大舞台在这里，我们可以自由自在的翱翔，尽情地展现自己的才华，撑起一片属于自己的天空。同时，在大学的舞台上，我们可以得到很好的锻炼。但前提是我们需要勇气，果敢，需要一双敏锐的眼睛，善于把握住每一次的机遇和挑战。因此，在大学里，我们应当把磨难当作是一种财富，需要用自强，自立的精神改变自己的命运，为明天会更好而努力拼搏。

(18 学前教育 4 班 陈文洁)



(18 酒店管理 1 班王凯丽)



(18 学前教育 4 班 陈文洁)

### 3.19 磨难成就更好的自己——杨黄雯瑄

有人一提到“勤工助学”这四个字就会很经常和“穷人的孩子早当家”这句话相呼应，我更喜欢把“勤工助学”这四个字与“人生体验”相呼应起来。

跨入大学的我们都已成年，开始不再享受“衣来伸手，饭来张口”的生活。因为今年这场突如其来的疫情，导致家庭的经济收入下降，新学期的到来将面对的又是一笔金额的支出，我开始利用自己的课余时间、假期时间，开始了我第一次的勤工助学之路，通过自己的劳动来缓解求学过程中的经济压力，支持自己完成学业，也减轻家里人的负担，同时自己也会获得一份来之不易的成就感。

在勤工助学的这段日子里，我体会到了生活的艰辛、劳动的艰苦，我在中途有想过放弃，因为家里有着爸爸妈妈少不了的关心，也不用面对这路途上遇到的一个个难题，但是想想现在如果都坚持不下来，以后人生上还会遇见更多的难题，那我以后都会想着要退缩，而不是勇敢的去面对。在面临考试周的紧张和劳动过程中，我感到每一天都很忙，却又很充实，我也学到了很多宝贵的东西。

我学会了如何做到工作和学习两不误。大学生的主要任务是以学业为主，这就意味着要在我以往的学习生活方式上，要全部推翻重新再来，这样才会更好的安排自己在勤工助学和学习之间的作息规律，增强了自我约束和自我管理这一方面的能力。

我学会了如何控制自己的情绪。在工作中难免会遇到一些棘手的用户，作为一名服务行业类的员工，我必须时刻牢记“用户至上，用

心服务”的服务理念，不能与用户起争执，不能辱骂用户，要提升企业形象，提高服务质量。刚开始的时候，我很难理解，因为面对一些用户的辱骂，心态上会有一些不平衡。但是，随着时间的推移，开始学会心平气和地去理解事情、看待事情，也变得十分有耐心。同时锻炼自己的语言和组织能力，锻炼自己与他人沟通交流的技巧。

我学会了如何与人交往的知识和经验。在工作地方，我和一些同是勤工俭学的同学成了很要好的朋友。同时，我也从早步入社会工作的哥哥姐姐那里学到一些在校园中学不到的社会经验。使自己对未来的目标变得更加明确，也更顺利地融入社会，希望可以在以后打造出属于自己的一片小天地，更好实现自我价值。

最后，我学会了要感谢自己的父母。因为父母总是把最好的东西给了你，他们已经没有更好的东西可以给你了，而且他们无论春夏秋冬都在为我们的家操劳，也总是会把最好的一面展示给自己的孩子。我还记得我每次问我爸爸妈妈工作累不累的时候，他们都会说一句“小孩子不要管大人什么事情，你自己管好自己的事情就好了”，永远不会对自己的孩子说句“工作好累”。自从我参加勤工助学的活动，才体会到了父母日夜劳作的辛苦，金钱的来之不易。请珍惜父母在身边的每一天，有空要记得和爸爸妈妈说句“辛苦了”或者有空就要给爸爸妈妈打个电话，发个视频说句“我想你了”。

下学期即将大二，也意味着离社会的道路更加接近，社会就像是一个无形的校园，里面充满着压力，但是每个人进入这个“校园”都能学到很多宝贵的知识和经验。在这个慢慢接近社会的道路过程中，

我学会了用另一双眼睛去看待这个世界的事物一切，我懂得了珍惜时间的珍贵和在大学中学习的机会，我也发现了一个不一样的自己，也发现了自己对未来的期盼。我也明白了人生最重要的不是你站在哪里，而是你面向哪里，因为只有你面向的那一个方向才是你心中期待的地方。所以在大学里参加勤工助学是一种最美的大学体验，最好的人生体验，也是最好的收获。

(19 学前教育 (3) 班 杨黄雯瑄)

### 3.20 一加一不一定等于二——林雨柔

转眼间,大学生活已经过去了三分之二,回头看一看那些深深浅浅脚印,才发现我们经历的才记忆深刻,获得丰富,才是最重要的。还记来到大学校园的第一天,我来到辅导员办公室,对我们的辅导员说:“我想勤工俭学”。林伟杰老师对我说:“要好好学习,争取奖学金”。当大一第一次勤工俭学机会到来时,我有幸被班级提名,但由于职位有限,我选择了主动退出,把职位让给了更需要的同学。大二的一天,辅导员项义芳来时突然把我叫到办公室,说让我做学院办公室的助理。我知道勤工俭学意味着将会浪费一部分的学习时间,但在学院办能够接触好多老师,可以学习好多在书本上学不到的知识,所以我牢牢地把握住了这次机会,通过了老师的考察,有幸成为了学院办公室的助理。

在学院办工作是感触颇多。首先老师都是那么的和蔼,很容易接近。项义芳老师是学院书记,主要负责学生管理工作,平时比较忙。给他的接触相对少一点,陈岳声老师负责团委工作,平时协助做学生各种活动的策划等工作。学生会工作时效性很强,事情也是比较多的,但老师都是不厌其烦的指导。在学院工作的一年中,几位老师对我都比较照顾,经常问问我的学习、生活,有问题了帮我解决。

都说勤工助学耽误学习,我却不这样认为,可能是职位的不同,在学院几乎绝大部分时间也是在学习,在学院就是帮老师跑跑腿,如果老师有什么文件需要你交到学校部门是来回跑跑就行了。其余的时间都可以用来学习。其实有老师在旁边“敦促”着,学得会更有效率,

学得更好。

记得一次深刻的经历，让我懂得了： $0+0=1$ 。那天陈老师让我打印一份文件，一个打印室的机器坏了，另一个打印室没有纸了。我回到学院说明了情况，陈老师让我从一个复印室买来纸拿到另一个复印室打印，两个复印室都完不成的工作，一起却可以解决，团结的力量不是一加一等于二，而是一加一等于许多。

能参加勤工俭学，我深感荣幸，首先要感谢辅导员和几位老师为我这次机会。经过锻炼，我不仅认识了多位老师，更重要的是培养了做认真、细心的态度。

通过勤工俭学，使我认识到作为成年人的责任意识，通过课余时间的适当劳动取得理所当然的劳动报酬，这不仅仅使我认识到自身对于家庭的责任，同时也让我认识到了我有能力去减轻父母的负担，强化了我自身的自立自强意识。

勤工俭学活动也较好地锻炼了我为老师、同学交往的能力。在勤工过程中，张老师经常教导我：对老师礼貌、工作认真、态度诚恳、举止大方。使我逐渐接受以后社会中可能面临的工作方式。

总而言之，在学院的一年勤工，不仅使我获得了有形的财富-减轻

家里经济负担，同时更重要的是我得到了极大的无形财富：不仅自立自强意识得以加强，人际交往能力得以锻炼。

在这里我也感谢各位老师，感谢给我机会的辅导员，感谢在工作中经常帮助我的各位老师。

(18 级造价工程 林雨柔)



(19 学前教育 (3) 班 杨黄雯瑄) (18 级造价工程 林雨柔)

### 3.21 努力使自己更加优秀——洪呈祺

从第一天到办公室做助理到现在也已将近一年了，在这段时间里我学到了很多东西，下面谈一下我的一些心得体会。

说起勤工助学，我的理解是这样的，勤工助学是学校在不耽误学生正常学习情况下而让学生做些力所能及的公共事务并得到相应的报酬的一种社会福利事业。大学把勤工助学作为对贫困生补助的一种方式，直白点说就是变相的帮助需要的同学们。勤工助学工资对生活的影响，我有这样的感受：每月的勤工助学工资看起来虽然不多，但对一个真正贫困的同学来说却是很重要的。对于生活节俭的同学而言，这些钱可以满足当个月上的一些生活开支。有这些钱生活会宽松很多，以前捉襟见肘的生活境况会慢慢改善。

能参加学校勤工助学，我深感荣幸。经过锻炼，我不仅结识了很多朋友，更重要的是我从中学到了很多很多，无论是为人还是处事，我都感觉到这份工作教给我许多东西。让我可以尽早学会一些社会上的东西。在这儿我要感谢老师给了我这次机会。

总结这么长时间的工作，我学会了很多，首先，要有思想，要用脑子去工作，尽最大努力去协助老师的工作，要做老师的左右手。对有些事要有自己的看法，要把看法说出来，给老师做参考，使老师可以节省时间，更有效率的工作。再者，做事要用心。做任何事情都要摆正自己的心态。这份工作也是一样的，所以这份工作给了我一次磨炼自己的机会，我从这里学会了如何摆正自己的心态，如何调整自己的心态。在工作中一定

要用心，不能心不在焉，要做好老师吩咐的每件事。最后，要学会自信，礼貌，还有说话。每个人都要自信，我在工作中学得更自信，要坚强不要畏惧任何事情，要相信自己可以做到老师交待的一切事情。要礼貌待人，这是人一生要学的，每个时期，每个场合，有不同的礼貌方式，在这里我也学会了许多。其实我在工作中犯过许多错误，但我觉得自己犯了错就要记住，不要再有类似错误发生。但不应该畏惧犯错误，而是要避免错误，努力使自己更加优秀，从而使得老师用的更应心。以上是我对我工作的一点心得。如有不足之处，请老师们批评指正。

(18 级造价工程 洪呈祺)

### 3.22 让自己浮躁的心归于宁静——庄旭

我叫庄旭，来自泉州，现于厦门南洋学院 18 级建筑设计 1 班学习。本人性格开朗，稳重，有活力，待人热情，真诚。与身边的伙伴和睦并愉快的相处。工作认真负责，能吃苦耐劳，喜爱各种运动，热爱生活。能迅速的适应各种环境，并融合其中。

勤工助学是在校大学生利用课余或假期在校内外参加的，以获得报酬，培养自立及创业能力为主要目的的各种有偿服务或劳动。大学生参加适当的勤工助学活动，对社会和大学生都有积极意义，有利于培养大学生的良好品德，养成生活勤俭节约，学习勤奋刻苦的好习惯；有利于提高大学生的综合素质，并促进积极向上的活态度。

在上大学前，从未见过繁华都市里的琉璃璀璨以及车水马龙。刚上大学时，突然改变的环境让我觉得自己像个暴发户似的，这些外表的光鲜华丽让我有些眼花缭乱，心也跟着躁动不安起来，同时却也让我开始迷茫，不知所措，于是糊里糊涂的结束了大学中的第一个学期。

经过老师的教育和鼓励，大一下学期开学迎来了我的第一份勤工助学工作，我勇敢地迈出了人生第一步勤工助学之路，从此我的生活便发生了转折，从此开始了我的勤工之路。

在勤工助学期间，我做过不同的工作。在每份工作中，我都严格要求自己不迟到，不早退，更不无故缺岗，诚恳待人，以心服众，让我的微笑给大家带来轻松愉悦欢快的心情，也因为如此，多次被评为优秀组员。

我热爱勤工助学这份工作，它不仅仅给予我生活上的补助，更是

让我从内心底里欢喜得感受到到自强后的愉悦。还有就是它一方面让我体会到劳动的辛苦与艰难，也感受到父母的不容易。能减少父母的负担，就算是微不足道的一点点也能给父母少许欣慰，自己也不再那么愧疚；还有一方面它让我认知道自己要学习的东西还有很多，我一定要虚心学习，认真求取上进。

勤工助学给予我们物质补助的同时更是给予了我们一片更为广大的天地来结识来自天南地北的兄弟姐妹。这些人中有诙谐幽默的，谈吐大方的，温文尔雅的，心灵乖巧的，风度翩翩的，当然也有不乏像我这样口本木讷的等等。大家一起天南海北的聊着，说自己梦想，愿望等，更多的是听着各自讲述自己那的风土人情。听过以后自己总会不由自主的去意象那些个地方多么美，多么的有诗情画意等；等到听他们说那儿的吃食，又忍不住要流口水了。

我的勤工路走到现在，自己学会了很多，也懂得了很多。就比如说：感恩，珍惜以及对生活的热爱，经常和爸妈以及生变的亲朋好友保持联系，让他们知道会有个人在思念着他们，有人会给他们送去最最真诚的祝福。

通过这段时间的勤工助学之路，一路欢歌而来，让自己浮躁的心见归宁静，犹如狂热的夏天经过雨水的冲刷后的清凉，亦犹如雨后天边挂着的绚烂而又内敛却又依旧散发出祥和的高贵的彩虹，让人觉着浑身舒坦。

我的勤工路，一路走来，一路收获。这些都是学校和院领导给予我的厚爱和这般殷切的关怀。这一路的收获，一路的成长，我感谢学

校和院领导的呵护。我想，这条路我会一直坚持走下去。

(18 级建筑设计 1 班 庄旭)



(18 级造价工程 洪呈祺) (18 级建筑设计 1 班 庄旭)

### 3.23 忙碌着，充实着，成长了——许泽耀

感谢学校给我提供勤工助学岗位，我的工作是从事楼层助理这项工作，负责登记、记录、沟通以及疫情期间测量体温事项。这些工作难度不大，所以做起来也就得心应手。只要认真一点，仔细一点，就能把事做好。我觉得公寓服务这项工作，更多的是在培养我们的责任感。我们要对所有的同学负责，为同学们提供一个良好的生活环境。还有一点，就是配合学校开展丰富多彩的公寓生活文化活动，保证学生生活得健康快乐。我们在做这些事时必须谨慎，来不得半点马虎，尽管是小事，看上去也简单。但这些是我们在学习和生活中不可缺少的，既是对别人的责任，也是对自己的责任。当然，在工作中，我们也会遇到一些问题。比如有些同学对我们检查寝室卫生工作的不理解，对违章电器查收的不服气等，这就提醒我们，一定要在以后的工作中多加注意，加强宣传，以防同类事情再次发生。

这些日子里，我认识接触了各个院的同学。他们都很真诚、质朴，平时都能够互帮互助，给枯燥的工作注入了温情。通过在寝室的交流，每个人都能更好的了解其他同学，使我们建立了更多的友谊。在工作中互相学习，取长补短，相互合作，大家都觉得很开心。

虽然我工作的时间不算长，但从中学到了很多有价值的东西，那就是珍惜时间，在工作中尽职尽责，不断向周围人学习，培养相互合作的精神和吃苦耐劳的精神。每当看到大家都一起努力时，我就深深的感受到了一种集体的荣誉感。我相信，我们的这支队伍在以后的工作中会表现得更好！

对于我个人而言,勤工助学不是什么见不得人的事,只要能正确处理它与学习之间的关系,我很乐意去做个兼职生,并会为自己感到骄傲.我是这么想也努力要自己这么做的.工作都是有时间规定的,所以我们必须合理安排好自己的作息时间,才不会耽误学习,不会影响工作.平时我们也要抓紧时间学习,做事也不能拖拖拉拉,一定要让自己尽可能地学到更多的东西.由于早岗的时间被安排在六点四十五,这就促使我们不能睡懒觉,养成早起的习惯.这些都使我们懂得了珍惜时间的重要性.是啊,“一天之计在于晨”,这是个多么宝贵的时间段,能做多少事啊.人,最大的敌人就是自己,我们必须克服惰性,才能够做到持之以恒.

进入大学以后,我发现大一的学习生活比中学时轻松多了,而且有很多的闲暇时间.我开始担心自己会过得像小说里写的“大学生活大部分时间就是在吃饭和睡觉中度过”,我也有点担心家里不能按时给我寄生活费.正当我不知如何过好大学生活时,公寓中心的应聘消息吸引了我.

在勤工助学的那段日子里,我有想过中途放弃,但是想想暑假两个月这么累都走过来了,难道还吃不消着点苦头.何况,难得这学期这么空闲,以后也很难有这样的机会.于是我坚持到了期末放假.可以说进入大学后的第一学期,我基本上就是在勤工助学和学习中度过的.

在紧张的学习和劳动过程中,我感到每天都很忙,但很充实.在公寓,我学到了很多宝贵的东西.

首先，我学会了如何做到工作和学习两不误。大学生的主要任务是以学业为主，这就在客观上要求我调整以往的学习生活方式，重新安排打工和学习之间的作息规律。在一次次的尝试和摸索中，渐渐地，我能很好地处理勤工助学和学习之间的关系。

其次，我学会了如何控制自己的情绪。在工作中难免会遇到一些棘手的问题，作为一名服务人员，我必须牢记“学生是上帝”的原则，不能与学生发生冲突。起初，我很难接受，心理很不平衡。随着时间的磨练，我学会了心平气和地接受原本不能接受的事情。不仅对学生很有耐心，与同学们相处时，我也能很理智地看待许多事情。

再次，我在工作中犯过许多错误，我把它们记在心里，避免下次再有类似的错误发生。

还有就是，我学会了如何与人交往。在公寓里，我和同是勤工助学的学姐、学长成了很要好的朋友。

勤工助学不但给了我一个解决生活困难的机会，它更给了我一个受教育的机会，它教会了我自信、自强、自立，教会我学会爱父母、爱师友，爱所有我周围的人。它让我活得充满激情，充满自信，天天面带笑容。

社会就像一个无形的学校，每个人进去都能学到很多宝贵的知识和经验。在这个过程中，我发现了谨慎，发现了谦逊，发现了知识和能力的进化，发现了宽容，发现了另一个美好的自己，发现了灵魂深处的期待，发现了孤独的唯美，发现了星一样闪光的坚强。我的生活更加充实、丰富，我更懂得时间的珍贵，大学学习机会的来自不易。

在这一学期中,在工作的同时,和我们层的同学们相互认识了解,达成工作共识,创建干净整洁的生活环境。

但是还有许多不足之处,主要是:

1、查房做不到十分到位,不是很细致,对其要求不是很高,不是十分苛刻的要求其达到卫生标准。

2、对勤工助学同学和劳动周同学的要求还不十分到位,检查少。

3、整个内务工作做得还不是尽善尽美,离领导的要求还有很大差距,今后仍需继续努力。

总之:自己有决心和信心,争取把2号公寓办成公寓中心的团结和谐楼。总结过去,我们做了大量认真和务实的工作,但是我校学生公寓管理工作是一项与时俱进的工作,新时代的学生特点多,变化大,有待研究和解决的问题还有很多。不过我将在今后的工作中将进一步明确工作目标,以爱岗敬业道德规范要求鞭策自己,扎扎实实做好每一阶段工作,共同建设整齐洁净、文明和谐的学生公寓。

(18级建筑工程技术1班 许泽耀)

### 3.24 用奋斗改变命运——叶江颖

一个自由的时代，一个不羁的年龄，需要一个舞台让我们放纵。大学就是一个宽敞的舞台，在这个舞台上，可以放飞我们的理想，可以拥抱属于我们的自由，展现我们的才华！在深情对话中激活青春，在思想交锋中张扬个性！

大学，是一个丰富多彩，五彩缤纷的大舞台，在这里，我们可以自由自在的翱翔，尽情地展现自己的才华，撑起一片属于自己的天空。同时，在大学的舞台上，我们可以得到很好的锻炼。但前提是我们需要勇气，果敢，需要一双敏锐的眼睛，善于把握住每一次的机遇和挑战。因此，在大学里，我们应当把磨难当作是一种财富，需要用自强，自立的精神改变自己的命运，为明天会更好而努力拼搏。

勤工俭学其实也是一个发挥自我，展现自我才华的舞台。有的人生在富裕的家庭，衣食无忧；而有的人却生活在贫困的山区，从小就历经磨难。虽然没法选择出身，但可以用自强，自立的奋斗精神来改变自己的命运。虽然家境不是很宽裕，昂贵的费用给身在农村的父母予沉重的压力。在大学里，会通过勤工俭学来减轻父母的负担。虽然身处逆境，但我觉得一个人应当自立，自强，通过拼搏奋斗去摆脱逆境才是最重要的。

在学校勤工助学协会帮助下，这个假期我走进了勤工俭学的环境中。走进了销售的行业。今天是我进入销售行业的第九天，在这个短暂的时间里，我体会到了劳动的艰辛，还有工作的不易，但是公司的一些老员工们还是会很耐心的给我进行讲解，对我们无微不至的关怀。

我的工作就是房地产销售，我们这个是一个电话联系顾客的销售。行业的艰辛让我体会到了学习是真的快乐的一件事，在回去的大三学年中要好好珍惜的这段时间。做房地产的销售我们肯定每天都会遇见各种各样的人，可能下一秒接的人就会对自己臭骂一顿，也有可能就是一个很有爱的大叔或者阿姨。还有公司的业绩精神上的压力都直接压在身上。但是这只是一个开端，只是一个暑期的勤工俭学的一部分而已。社会的艰辛还在等待着我们。

现在想想当初懵懂的自己是那么的简单，以为勤工俭学只是为了筹措一点生活费，但经历过一次后我明白了它的真正价值所在它不仅磨练了我们的意志，更使我们体会到父母的干活时的劳累，最重要的是通过这次勤工俭学我们树立了真正的劳动价值观，真正体会到了劳动的快乐。也感觉到了钱这个东西真的是来之不易的。

生活不易且行且努力，你努力了你可能得不到应得的，但你不努力的话你肯定得不到你想要的。所以我们在杂乱的社会环境中，一定要努力要明白自己每天所从事的职业的意义，让自己全心投入到自己的事业中去。每时每刻要自己所从事所付出的劳动力变得有价值，并且从中收获相关的专业知识以及专业专注的态度。作为从事服务行业的我们，每天应反思自己所做的一切，反思自己如果我是客人，我对自己今天的服务是否满意。如果你对自己感到满意，那么你会今天所经历的一切无奈和压力，都是值得的。我们要以此作为自己前进的动力，使自己成长，然后实现自我的价值。

学习很重要。无论身处什么行业我们都应该不断地学习与自己行

业相关的专业知识，在学习了相关的专业知识后，再投入到有利于自己前途发展的学习内容中去，让自己无时无刻都处在吸收消化新知识中，只有这样，我们才能飞速成长。

在工作中，我们要用心的用自己最好的状态去对待我们的工作，用热情的心情去对待崭新的每一天。努力做好自己该做的事情，做话务员这种事情是很辛苦的，但是只要是心中有着这一份热情，积极乐观的面对工作，使得获得很多宝贵的财富，而且这些财富可能是终生受益的

社会就像一个无形的学校，每个人进去都能学到很多宝贵的知识和经验。在这个过程中，我发现了谨慎，发现了谦逊，发现了知识和能力的进化，发现了宽容，发现了另一个美好的自己，发现了灵魂深处的期待，发现了孤独的独特，发现了星一样闪光的坚强。我的生活更加充实、丰富，我更懂得时间的珍贵，大学学习机会的来之不易。

(18级大数据分析与应用1班 叶江颖)



(18级建筑工程技术许泽耀) (18级大数据分析与应用1班 叶江颖)

### 3.25 靠自己劳动的收获更难忘——雷灯珠

有的人生在富裕的家庭，从小衣食无忧；而有的人却生活在贫困的山区，昂贵的学费给父母带来沉重的压力。在大学里，许多同学会通过勤工俭学来减轻父母的负担，我也不例外。

第一次“勤工助学”是在初二的暑假，我参与了一份派单的工作，一天八个小时，没有休息时间，需要一直站着。那时候天气很热，需要顶着烈日，站在店铺门口派单。当我把一张纸传单递交到行人手中时，有人躲避，有人敷衍，而更多的是漠视。有心中有种说不出的感觉，当有一个行人微笑接过我手中的传单并用一句简单的“谢谢”来回应我，会让我觉得我的第一份工作，这种职业被受到了尊重与肯定。虽然只是短短的一周，但是当我拿到工资的那一刻，第一次觉得钞票如此有分量，也体会到了爸妈赚钱的辛苦；第一次“勤工助学”也让我明白：无论什么职业，只要是合法的，都不丢人现眼，靠自己的劳动赚得的钱才是甜蜜的。

从那以后的每次假期，我都会去找工作，还记得高三的暑假，我顺利的通过了一家儿童乐园的面试。那是一家刚刚装修完毕的儿童乐园，店长是第一次当店长。两位老总，一位店长，十名员工。上班的第一周，乐园都还没开始营业，我们整顿了一周，装理游戏机、清洗海洋球、曝晒决明子、熟悉游戏机等等，记得那次是第一次清洗海洋球，由于大家都对机器不熟悉，导致我们十三个人，对数千颗海洋球束手无策，清洗到凌晨两点钟……但是大家都没有抱怨。

等到趣玩游乐园开业的那一天，看着乐园的每个角落，大到招牌

的摆放，小到每一颗海洋球甚至是每一颗玻璃珠、每一枚游戏币都是我们亲手整理、清洗的，心中便泛起满满的自豪。在趣玩儿童乐园兼职了三个月，我还学会了收银，在刚开始接触收银时觉得很困难，一边要收钱，一边要录入，还要把商品给客人，再加上有时候办卡需要填信息，录信息……客人一多，我就很焦急，前台有两个人帮忙，但是有时候也还是忙不过来，压力很大，一开始总是算不对账，但是店长总是安慰我，很耐心的教我技巧，告诉我如何避免一些错误，让我在后来的两个多月都没有再算错账，一个人也可以得心应手的面对。

高三暑假近三个月兼职的工资成了我大学的第一笔生活费，同时，也觉得自己长大了，可以有能力减少家里的支出，为父母减轻一些压力。

到南洋后，通过老师和学长的教育帮助，我对勤工助学有了新的认识，“勤工助学”让我认识了很多朋友，很好的锻炼了我为人处世和人际交往的能力，性格内向的我在学校总是处处避免与同学们的接触，导致我交往能力较弱，而在勤工助学中，店长的耐心指导，大家的帮助，让我更加放得开自己，掌握了和不同性格的人交往的技巧。

另外，因为环境的不同，接触的人与事不同，“勤工助学”让我学到了许多学校里学不到的东西。我学会了如何控制自己的情绪。在工作中难免会遇到一些棘手的科任，作为一名服务生，我必须时刻牢记“顾客是上帝”的原则，不能与客人发生冲突，我学会了心平气和地接受原本不能接受的事情。不仅对客人有耐心，与大家相处时，我也能理智地看待许多事情。

“勤工助学”还锻炼了我吃苦耐劳的能力，也让我对人对事更加细心。在乐园的工作包括在那之后我找的工作都并不轻松，就比如说在乐园工作时，每天都要打扫游乐堡，淘气的小朋友们总是把决明子玩的到处都是，我们每天都要清理，保证除了决明子的区域之外肉眼看不到任何一颗决明子，所以通常我们都要打扫三到五遍，还要拖过一遍，消毒一遍。但是每次一想到，每天会有上百个家庭把宝贝带到乐园来玩耍，我就觉得一定要打扫干净，必须消毒到位，时间久了，我也不觉得辛苦了，也增强了我的责任意识。

总而言之，参加勤工助学对我的成长有重大意义，不仅提高了我的工作能力，还树立了我正确的人生观、价值观、世界观，培养了我的服务精神和责任意识，这些对于我来说都是人生路上宝贵的财富，为我将来走出校园，进入职场打下坚实的基础。

(18 软件技术 2 班雷灯珠)

### 3.26 耕耘共收获一色，奋斗与成绩齐飞——张婉婷

走过曲径通幽的教学楼长廊，穿行于百果园疏朗的花影之间，站在视野开阔的听雨台上，鼻间满是阳光的馥郁。

我很感激南洋给了我勤工助学岗位，让我在课余时间得到锻炼。不知不觉间，在南洋学院勤工助学，担任图书管理员已经一年了。图书馆墙上的常青藤爬出了层层叠叠的绿，绿的触目生凉。朝阳透过熙熙攘攘的叶片和玻璃窗，散射出千丝万缕的金黄。这是校园内我最喜欢的一个地方，我们在这儿帮助老师处理，整理一些资料文件，以及上书，整理书架。对每一位来访者，我们都会以热情饱满的精神状态去接待他们，帮助需要帮助的人。我们的言行举止不只代表图书馆，更重要是代表学院和学校的声誉，所以我们都认真对待每一个细节。在图书馆内部工作中，我们各个助理之间以及和老师都要协调好关系，进行充分的沟通和合作，共同处理好每一份工作任务。

图书馆的工作看似简单，实则十分细致繁琐。有时也会在细节中出错，这份经历让我懂得所有看似微不足道的事情都应该精益求精的去完成。每一次失败和疼痛都是生活给我们的磨练。在平凡的岗位上勇于探索，奉献，去创造我们不平凡的人生。虽然每天都很忙碌，也很累，但是累得充实，累得踏实，累得有收获。就这样不断的忙碌，不断的学习，不断的磨练，不断的总结和积累，在不断的进步中也成长和成熟起来，让我的这段人生充满了意义。大学生马上就要步入社会，勤工助学给我们提供了良好的机会，在实践中学会自强不息，在平凡中追求不凡，是我认为生命最有价值的体现。

在其他同学休息的时间选择去做更多的事情，很多时候其实都会感到非常疲惫。我的办法就是告诉自己有志者事竟成，苦心人天不负。咬咬牙坚持今天就又是充实的一天。忙碌的生活方式让我感到更加充实。我可以听到晨间 6 点百果园传来的森林狂想曲，在万籁俱寂中唤醒晨光。也听见了深夜创业楼传来嘹亮的歌唱声，饱含着坚持和梦想。如此一来，白昼仿佛就被拉的更长。大学期间的每一分每一秒都更加值得被珍惜利用。每一个愿意加入勤工助学的同学都是了不起的，因为我们有一颗勤勉自强的心。我们不愿意在电脑前蹉跎我们的岁月，在无聊中打发我们的时光，在失意中错失我们的年华，而选取加入报刊室磨练自己，服务他人。无论以后走到哪里，我们都会以勤勉自强的人生态度去开创属于我们自己的一片天空。一分耕耘一分收获，现在就是最适合奋斗的时光，我们应该努力让自己每一步都趋向辉煌。

勤工助学不仅是减轻了家里的经济负担，更重要的是锻炼了自己的综合能力，提升了各方面的素质。正是因为有勤工助学，我们可以在不耽误学习的基础上通过自己的努力去获得一定数额的报酬。首先，这很大程度上减轻了家庭的经济负担，为父母分担了压力，也让我更加体会到了金钱的来之不易，有利于我们养成勤俭节约的良好习惯，锻炼了我们吃苦耐劳的精神。其次，在工作中我接触到了形形色色，各种不同性格的同学。学会了如何与不同的人更好的交流相处，为未来走出校园的社会生活打下良好基础。最后让我觉得最重要的是，亲身经历勤工助学之后，我也懂得了所有劳动成果都来之不易。无论何时何地我们都应该尊重他人的劳动成果，是一个大学生最基本的素质

修养。我们应该感恩并且珍惜父母老师对我们的付出。认认真真做好每一件事情，咬定青山不放松的定力和永远相信自己的坚持，是我积累到最珍贵的精神财富。

人的一生就是一个不断学习不断自我完善的过程。大学是一个大舞台，它会为你提供充分展示自己的机会，从中丰富内涵，提高个人综合素质。勤工俭学的经历锻炼了我观察问题，分析问题，处理问题的能力，使我的业务水平和工作能力都得到了有效的锻炼。今后，我将更加注重学习，努力克服工作中遇到的困难，进一步提高个人素质和道德修养，使自己将来能够更好的融入适应社会，创造出属于自己的不凡人生。

(19 国际贸易 1 班 张婉婷)



(18 软件技术 2 班雷灯珠)



(19 国际贸易 1 班 张婉婷)

### 3.27 拼搏奋斗才能摆脱逆境——陈诗垠

从高中步入大学的门槛，我一直觉得自己仍然是一个孩子，对大学里很多的事情包括学习、交际感到应付不及和焦虑。曾经的教育只教会了我们应该要努力，却没教会我们如何努力去生活，去应付好生活里的乱七八糟。学校大概真的是我们成年以后宽容的地方，容忍我们的尝试，包容我们的一切跌跌撞撞，所以我也愿意试着去感受学校给我们的一切机会，而勤工助学的确是一个很好的成长机会。

大多数的大学生都希望自己在大学里能够实现经济独立，并不是说想要脱离自己的家庭，而是希望自己在成年以后，就不会给任何一个人带来负担，希望自己可以担负起自己的现在以及未来。以前总是听人说，在大学里一定要去做一次兼职，要体会用自己的劳动获得回报之后的那种幸福感。勤工助学虽然没能让我实现经济独立，但是它的确给予了我这样的幸福感，而且，这并不是它带给我的全部。

因为疫情原因，今年家里的经济状况只出不进很不理想，看着爸爸早出晚归的身影，想起学校鼓励大学生积极参加勤工助学的教育，使我更加坚定了要尽自己一份力帮忙减轻家里负担的想法，这就是我参加勤工助学的初心。

我的第一份勤工助学的工作是担任夏令营的助教，因为暑假假期比较长，会有很多家长给自己的孩子报名参加夏令营，而助教的职责就是配合协助主教练完成整个的举办。我接触的第一个活动是潮间带，这个活动主要是带领小朋友认识潮间带物种，除此之外还有一些游戏环节、互动抢答环节……首先要先去活动地点踩点，制定活动方案，

了解物种的信息以便讲解给小朋友听，相关设备比如：头灯、手套、服装的核对清点。并且身为助教要时刻注意小朋友的动向，以防有些调皮的小朋友脱离队伍。因为是新人所以先分配给我的是半天的活动，虽然只是半天的活动，我还是觉得自己学到了很多，收获最大的是沟通，一般来说人与人之间的交流沟通是必不可少的，而剩下的加分项就是看你如何正确有效的沟通了。在活动中，我需要沟通的人有主教练、小朋友家长、小朋友。与主教练要沟通确认好整个活动的流程、细节，与小朋友家长要向他们介绍活动的内容、以及说明我们对小朋友的防护措施让他们对小朋友的安全放心，活动中最重要的角色——小朋友，他们也是有年龄差的小朋友，我觉得对待他们一定要耐心，虽然他们可能会有点调皮，但是他们也是懂道理的人。活动中的抢答环节小朋友的课外知识以及他们对新鲜事物的求知好奇度都令我自愧不如，此次活动是以步行为主，很多小朋友到最后都体力不支了，他们就两三个人互相搀扶鼓励加油的走回了集合地点，他们中最小的只有4岁，原来，一些思维行为方式真的无关年龄的。

大学，是一个丰富多彩，五彩缤纷的大舞台，在这里，我们可以自由自在的翱翔，尽情地展现自己的才华，撑起一片属于自己的天空。同时，在大学的舞台上，我们可以得到很好的锻炼。但前提是我们需要勇气，果敢，需要一双敏锐的眼睛，善于把握住每一次的机遇和挑战。因此，在大学里，我们应当把磨难当作是一种财富，需要用自强，自立的精神改变自己的命运，为明天会更好而努力拼搏。

勤工助学其实也是一个发挥自我，展现自我才华的舞台。有的人

生在富裕的家庭，衣食无忧；而有的人却生活在贫困的山区，从小就历经磨难。虽然没法选择出身，但可以用自强，自立的奋斗精神来改变自己的命运。虽然家境不是很宽裕，昂贵的费用给身在农村的父母予沉重的压力。在大学里，会通过勤工俭学来减轻父母的负担。虽然身处逆境，但我觉得一个人应当自立，自强，通过拼搏奋斗去摆脱逆境才是最重要的。

总结的过程于我看来好似记日记，把发生过的事情，遇到的人，产生的情绪一边回忆一边记录下来；但总结又不同于记日记，更需要简述和提炼。这是我第一勤工助学的心得体会，我觉得把它比作一次自我对话、然后自我承上启下更为恰当，这是一段时光的开启也是对从前时光的衔接。

(19 城市轨道交通管理 1 班 陈诗垠)

### 3.28 万丈高楼平地起——陈云秀

我是一名来自南学院 18 级学前教育专业学生。我怀着一颗赤诚的心和对母校的崇敬，对琴房管理工作执著追求，成为学校的一名勤工助学的学生。这不仅有利于学生德、智、体、美全面发展，而且可以通过参加劳动取得相应报酬。

踏入校门没多久，我被推选为学生琴房管理员，每周固定时间去工作，在 24 号琴房值班，到了傍晚去锁教室的门，每天值班到九点才结束。后因琴房管理员退休，琴房的一切事务便无人接手，看见琴房值班室无人打理，我便主动向老师说明琴房问题，配合老师一起打理琴房管理的工作。大二期间便很荣幸的担任琴房管理，做好一切事务和院里对接事项。自入学以来，便一直在琴房工作，最初是想着可以在学校勤工助学，到后来渐渐的是对这份工作产生热情，且有了情感，信心十足可以把这件事做的更好。担任琴房管理员已经成为了生活中不可分割的一部分。总而言之，在学校勤工助学工作，不仅使我的大学生活变得充实，更重要的是同时得到有形与无形的财富，这些都将是我的大学生活中的一部分闪光点。在这个过程中，我将变得更加优秀，在做好学习的同时，也将工作做好，为校园更加美好的明天贡献出自己的一份力量。

参加勤工助学工作能够让我感受到生活的艰辛，体会到自立自强的真正内涵，帮助我树立自信心，培养服务精神和责任意识。在思想道德素质方面，我具有热爱祖国，热爱党的优良传统，思想上积极要求上进，认真学习三个代表重要思想和与时俱进的时代特色，以一名

新世纪团员的要求时刻鞭策自己。进入学校以来我始终坚持自强不息，立志成材的信念，始终保持着昂扬的斗志和坚韧不拔的作风，坚定不移地朝着既定的奋斗目标前进，努力做好琴房管理这份工作。

大二期间，我一边在实训楼勤工助学，一边也在担任教务员助理，除了日常的上课学习，课余便来院里分担教务员的事。帮忙编辑调停课，送送资料等等，帮助教务员做一些自己力所能及的事。虚心向教务员学习，也学会了不少的知识。此外，通过快两年的大学生活，我具备了从事工作所需的计算机基本知识，熟练操作办公软件的能力；拥有良好的心理素质，提升人际交往能力；增强责任心和沟通协调能力。在高校勤工助学有利于提高学生的综合能力，为我们学生将来走向社会打下基础。

在未来的工作中，我会学以致用，在学习方面上，我努力认真地学好每一门功课，基本掌握了有关专业方面的理论知识及与此相关工作的能力，同时，我非常注重教育类和计算机方面能力的培养，通过学习，提升了自身知识水平，进一步完善与本专业相关的知识体系。通过努力学习，学习成绩整体上了一个台阶，虽然成绩还不是很优秀，但这一切是我不断改变学习态度和方法，经过一步一个脚印的不断努力而来的。

由于高校中勤工助学工作基本以学期为单位，因此，在长期的工作中，能够培养学生的自我约束能力、劳动意识和职业道德。对当前的大学生来讲，勤工助学是从学校向职场过渡的一个重要的中间环节，不仅能够帮助贫困学生完成学业，对大学生的工作能力、思想品

德等方面更有着积极的意义。学校也一直在鼓励我们学生在校期间参与学校勤工助学等各类活动，给我们这些较贫困的家庭的学生，可以吃苦耐劳的学生伸出援助之手。给予了一个很好的实践平台为我们将来走出校园，进入职场打下坚实的基础。

我相信“万丈高楼平地起”，我一定会在琴房管理工作中得到学习，学习中进步。勤工助学活动作为教育与实践紧密结合的一种良好方式，培养学生中起着非常重要的作用，我认为学校应积极发展，正确引导，使勤工助学真正发挥“助学”、“育人”的双重功效，帮助我们在校学生安心完成学业，提高自身综合素质 实现最终成功融入社会这一最终目标。

(18 学前教育 2 班 陈云秀)



(19 城市轨道交通管理 1 班 陈诗垠) (18 学前教育 2 班 陈云秀)

## 4. 劳动教育：职业生涯

### 4.1 不放弃，总有一盏灯为你点亮——林航

按：厦门南洋学院优秀毕业生 2010 级林航，现北京花果传奇网络科技有限公司总经理。2018-2019 年公司营业额 1100 万元。曾荣获中国移动南洋学院校园优秀负责人、新浪（中国）校园渠道杰出校园大使称号。

从南洋学院的辅导员到专业课老师对学生的认真、负责，像是一个个灯塔指引着我前行。直到现在所从事的行业都与我自己的专业息息相关，我特别感激从大学里汲取的知识。

在南样学院的这三年，学业、丰富的校园活动让我次次的突破自己。2011 年，在南洋学院创客家园的吸引下，我成为新浪微博南洋学院校园大使，带领着团队和学生会、校委会合作了近 30 多场活动；同年获得了中国移动的认可，成为中国移动南洋学院负责人。在此期间，组建了 10 人团队完成了近 20 多场的线下活动，整个团队也帮助了大学城周边的安防学院、海洋学院、演艺学院等落地活动，获得了一致好评和专业度的认可。

充实的大学生活让我掌握了一个又一个的工作技巧，直至毕业后的第一份工作就是新媒体运营经理，独挡一面胜任这份工作。两年厦门的工作生活满足了我“安逸”的心，为了挑战自己，所以然选择了充满挑战的北漂生活。我住过潮湿的地下室、挤过天通苑的地铁、没日没夜的加班成为北漂一族的常态。北漂没有那么如人所愿，更没

有公务员一样的稳定，到过上班的公司倒闭、部门裁员、公司发不起工资、公司资金链断裂的过往，我脑海里从来没有过退缩和安于现状，因为他退了一步，可能真的连房租都交不起；那段时间只有自己咬紧牙关一路扛下去，用最快的时间调整好自己的心态再出发，尽管如此，依然没有放弃向同行学习的任何机会，同时也积累了人脉资源。

2016 年时候，我毅然的选择了创业；选择了与自己专业相关的行业。创业初期，靠着团队的努力，我们服务了京东美识、一汽丰田、英特尔、中国银行等大型品牌的一系列活动，也优化了公司整个的供应链生态，直到现在合作的执行子公司遍布全国 50 多个城市，高校合作达到了 1500 所，服务的品牌近 40 多个；我们仍然在不断的学习和成长，未来战略发展是 Group 的形态，需要奠定更多的基石去增加抗风险能力，渗透进更多的领域进行整个布局的横向发展；这是我们的初衷，也是我们的决心。

我的座右铭是：如今的世界越来越大，要学习的东西也越来越多，只要不放弃、意志力不动摇，黑暗中总有一盏灯会为你点亮。



林航近照

## 4.2 商海沉浮练就劈波斩浪硬功

按：李彬，2005年毕业于厦门南洋职业学院计算机网络技术专业，现为全国十大家政服务公司之一——好慷在家家政服务公司董事长兼总经理。

创办好慷之前，当时还在厦门南洋学院读书的李彬，受到学校创业思想的启发，凭借自己所学专业知识和抓住互联网时代兴起的时机，在校期间还差一年大学毕业，于2004年创办了一家软件公司。这是他早期创业的第一个项目。当时因为缺乏经营之道，向客户要账太过艰难，呆死账使得软件公司生存难以为继，最终折戟初创梦想。

2006年，李彬大学毕业后一年，他看到旅游市场前景，创办了一家旅游网站“旅游网”，专门为用户提供旅游信息。由于没有经验，旅游网站做到2009年，李彬开始感到“行业中有巨头携程和艺龙，且互联网环境也不是很好，发展太难了。”在市场与环境重压之下还是没能支撑下去。

面对市场的激烈竞争，选准看好创业项目成为关键。经过两次创业的失败，李彬对再次创业项目的选择更加谨慎。2009年，他几年前就关注过的家政市场，当时存在着信息严重不匹配问题，虽然厦门不算大，但家政需求市场很大，能够提供供需双方信息匹配的平台又太少，用户苦恼于高价找不到“好公司”、“好阿姨”，线下家政公司又无法及时得到大量用户需求信息。经过深思熟虑，决定发挥自己的专业知识特长、曾经从事软件工作经历以及对互联网经济发展前景的看好，2010年3月，李彬决定创立为用户提供预订服务C2C平

台——好慷家政。随着家政行业的发展以及好慷团队在家政领域的深耕，他们逐渐意识到，服务质量才是用户痛点，仅仅依靠信息整合平台的好慷家政很快进入低迷期。因此好慷转而开始做自营平台以把控服务质量。2013年8月至2015年7月，“好慷家政”先后更名为“好慷在线”、“好慷在家”。一次次的更名也是团队对家政行业理解的一步步深化，进一步明确了好慷的定位和服务理念，把简单C2C运营模式，转变为C2C+B2C+O2O综合运营模式。

为了使好慷站稳脚跟，扩大影响，李彬重点抓了三个方面的工作：一是抓质量。李彬发现只做信息撮合根本无法从根本上解决用户痛点，服务质量也无法得到保证，于是，他通过采取制定服务标准并配套标准化工具、对员工体系化培训并引进日本、菲佣家政服务理念和知识体系，确保服务质量有一个较大飞跃。二是抓数字化管理。好慷在家面向消费者的产品，主要集中在移动端，如aAPP、微信等，前端的订单管理已经实现100%线上化，后端同样重视数字化管理；除家政人员实行服务效果可视化、建立员工评价体系，还将服务能力进行了库存化管理。三是改善员工待遇。李彬在2018年好慷在家“质量决定未来”的年会上公布了一系列数字，2018年，好慷在家家政人员年平均收入同比增长17%，平均年薪6-7万元，甚至出现年薪超10万的精洁师，通过逐步改善员工待遇，使员工更忠诚于公司并稳定了员工队伍。2019年，好慷冠名赞助国内著名电视台节目，不断扩大对外影响和知名度。

经过近十年的潜心经营，好慷已经由 10 年前的丑小鸭，跃升为年收入达 10 亿元、全国排名前九的知名家政公司。公司已经入驻近 30 个城市，职工多达上万人，服务于 350 万家庭用户；约 2000 平方米的好慷国际家学院 2.0 已投入使用，教学体系包括清洁、收纳、做饭，以及保姆等内容，服务范围更加广泛；2018 年底，好慷在家又完成了一笔近 3 亿元目前家政领域已公开的最大额度单笔融资。好慷已经成长为服务质量好、组织效率高、实力较为雄厚的“互联网+中高端家政公司”。



李彬

### 4.3 书写华章，饮水思源——陈益洲

按：2002 级市场营销专业陈益洲，四川达州市周大生、爱恋、六福珠宝创始人，有 11 个专营店，2019 年总产值 1.1 亿元，目前员工 115 人。2016 年当选达州市通川区第十届政协委员，2018 年获得达州市政府颁发的“达州经济行业领军企业”称号，同年当选通川区新的社会阶层人士理事兼副秘书长并获得“年度公益模范。2020 年被聘请为达州市公安局第五届党风政风警风特邀监督员。

2002 年高考成绩出来后，一个机缘巧合知道南洋学院在招生，学校坐落雨美丽温馨的还是花园城市厦门，我毅然选择了南洋学院，怀着忐忑和憧憬的心来到美丽的鹭岛踏上了大学的征程。当时的校部在何厝，一个相对偏僻的地方，陌生的地方和来自五湖四海的校友及同学，我从学校开始军训时就慢慢喜欢上了大学的生活，一下就冲淡自己心中的忐忑感，更多是欢乐和憧憬。因为报的是市场营销专业，班里好多同学都很多才多艺，那时候电脑网络才兴起，但是同学说的头头是道，听得乐此不疲，接下来要和这些朝气蓬勃的同学共同度过 3 年大学生涯就非常安心。老师们的关心和帮助让我们很快融入到大学的生活中。南洋给了我一个展示自我，实现自我价值的一个很好平台，也为我将来创业打下一个非常坚实的基础。

因为地域的原因，家乡在莆田市历城区北高镇，从上个世纪 80 年代就开始在全国各地从事珠宝加工零售行业，在一个亲戚的介绍下我来到美丽的四川南充市，一个新开的珠宝商场做实习工，从此便和四川结下了深厚的情感。那年的珠宝市场才开放，全国的珠宝店如雨

后春笋到处开花，实习的店在当时南充市规模大，投资也非常大，公司领导对这批实习的学生格外照顾，同时也是更加严厉并殷切的希望我们能学有所成尽快成为公司的干部储备力量。俗话说隔行如隔山，自己从对珠宝一无所知到渐渐学会验金、维修、专业知识和基础管理，因在南洋学的市场营销专业加速他对店里营销活动和团队管理产生浓厚兴趣，就不断的跟专卖店总经理和主管后面学习磨练，做笔记和参加研讨成了自己工作的必修课，通过我的不断刻苦学习，仅仅一年多的时间，在 2006 年底就被提升为经理助理专门负责店内营销和市场广告投放，在自己的不断努力下得到领导的认可和栽培，2007 年就升为部门经理和市场拓展负责人，我的工作能力也得到很大的升华。2008 年汶川地震后，四川作为灾区，国家给了非常大的资金扶持灾后重建，也大大刺激了四川人民的消费信心，珠宝市场引来非常好的拓展机遇，公司在整合了资源成立全新的品牌“爱恋珠宝”后决定川渝区域全力开分店，经过 3 年的学习沉淀及对市场的预判，我主动向公司申请四川达州区域市场拓展，不负所望，在公司及家人的大力支持下达州首店正式开业了，为以后奠定了坚实的基础。

我开了属于自己的珠宝店，才知道创业远比自己的想象的要难很多，所有事情都要自己亲力亲为，又是新品牌在当地没有知名度及影响力，在初期出现前所未有的压力和挫败感。这时候我没有放弃，不断请教珠宝前辈及南洋的老师向他们虚心取经创业之道，认真落实不断调整。终于功夫不费有心人，店里在 2009 年业绩慢慢好转，在 2010 年业绩稳定后，我就在思考大学老师教的企业发展之路及品牌意识，

绝对不仅仅是一个店安于现状，于是看准这个市场的发展潜力后大力发展分店并加盟国内一线珠宝品牌，陆续在各黄金口岸、商场、购物中心开设 11 家分店。在拓展公司发展的同时为了更好融入当地的商圈先后成为福建商会常务副会长，通川区政协委员，市区两级新的社会阶级人士，市区两级公安局警风警纪特邀监督员等等，也为公司在达州获得很多社会荣誉并积极参与社会公益事业，稳固了企业的发展，也大大提升了自己的各项能力。

我的成长离不开南洋，南洋“天天向上”的精神，不断鞭策着我，在校期间学校的育人精神给我带来永恒的精神财富”。



陈益洲近照（四川达州市周大生、爱恋、六福珠宝创始人 2002 级陈益洲供稿）

#### 4.4 面朝大海 春暖花开——郭 华

按：2010 级预科班、2012 级国际经济与贸易专业学生郭华，现从事旅游行业，福建省平潭山与文旅合伙人、平潭海贼王户外创始人、平潭北港锅碗瓢盆民宿总理人。2018 全国海钓锦标赛第三名。

2010 年收到了来自南洋学院的录取通知书，也就此与南洋结下不解之缘，故事从此开始。来自闭塞小海岛的我，那年 17 岁，不谙世事，单纯而内敛，眼里透着新奇，黝黑的皮肤折射出太阳灿烂的光芒。全新的校园，陌生的环境，如同一片肥沃的土壤，让这颗干瘪的种子慢慢地生根发芽，历经无数风雨，终成一棵参天大树，根深深扎进土里，枝叶徐徐生长，自信而刚强。

2011 年，一次偶然的让我接触到校园小教官这个特殊的职位，能够像军人一样穿着迷彩服，迈着坚毅的步伐是我梦寐以求的事，懵懂的开启迈向新世界的起点。在日复一日的训练中让我身心得到了全面的发展，被太阳灼烧过的皮肤更加黝黑了，被严苛训练的人也更加坚韧了。这些难忘的经历让我在未来的 3 年时间里，每一年都积极地报名参加了校园小教官，以至于成为我校第一个连续 3 年担任小教官的学生，迄今为止无人打破这个记录，因此被师生传为佳话。勤奋、吃苦、坚持……这些难能可贵的品格使我受益终生。

我热爱自然，热爱每一项户外运动，在校连续 3 年担任军训小教官。入学教育时受学校鲁加升董事长鼓励南洋学子积极创业的启发，以及海岛人血液里流淌着对自由的向往，对大海的热爱，2013 年我创立了南洋钓鱼协会。希望能有更多的人接触到钓鱼这项运动，能够

利用课后闲暇的时间，走出宿舍，感受自然。我期盼能志同道合的小伙伴一同享受这份与自然融为一体的快感，这段经历也为后来创立海贼王户外奠定了坚实基础。2015年毕业后，做过财务会计，也做过销售，积累了一定的社会经验，但我并不满足现状。

2016年9月，平潭在政府的扶持下大兴基建，发展旅游业建立文创村，我瞄准这个机遇毅然回乡进军旅游业，辞去上海的工作，回到北港做一名民宿管家。经过一年多的时间沉淀，在接待游客的过程中我发现游客的需求远远不止于住宿，因为来平潭旅游的人大多是向往大海而来，如何为客人制定特色的海岛旅游服务，被我提上议事日程。于是重新拾起了征服大海的野心，创立了海贼王户外。一批又一批的游客慕名而来，乘着他的游艇一同追逐星辰和大海，一同看海浪拍打着微生物溅起的莹莹蓝光，一同赴惊鸿宴睹盛世颜。从此，在旅游业做得风生水起。

多年来，我始终没有忘记当初辞掉朝九晚五的工作，就是为了实现心里怀揣的那个梦。2019年，我积攒了足够的民宿运营经验，将自家的房子改造成锅碗瓢盆民宿，一幢石头厝旧屋，六间风格别致的客房，精致的改建房被古朴的村落环绕，院子里花草生机勃勃。远眺大海风光无限，仰望蓝天白云悠悠，时光仿佛在这里凝结。民宿不走寻常路，新颖别致，充满温情。民宿建立后他和志同道合的小伙伴们又创建了与之相关的旅游策划服务机构——山与文旅，并且在稳步经营中。



郭华生活照

（福建省平潭山与文旅合伙人、平潭海贼王户外创始人、平潭北港锅碗瓢盆民宿总理人 2012 郭华供稿）

#### 4.5 南洋创客家园就是我的家——李 杰

按：13 级室内设计 3 班李杰，创建厦门市某个网络科技有限公司，年产值 300 万元，荣获 017 腾讯全国高校公众号排行榜东部地区明星，新榜福建省教育类公众号第六名。

南洋有专门的创客中心，为广大学子提供了施展才华的舞台，我就是最大的受益者之一。2015 年 8 月 13 日，在校团委的指导和团队的努力下，成立了一米阳光新媒体工作室，并入驻南洋创客家园，同时也诞生了我们第一个品牌——掌上南洋，它是全国高校东部明星公众号（腾讯微校榜单），福建教育类榜单前十名（新榜榜单），也是南洋最有影响力的自媒体平台，覆盖 90%以上的在校生。掌上南洋致力于通过微信等媒介向学生传达校内消息，从学生角度出发，融入并丰富大家的校园生活，用接地气的方式让你了解南洋。

这个名字最初的想法就是手掌上的南洋，你所想要，一触即到，希望有了“掌上南洋”的陪伴，校园生活从此多一些便利，少一点烦恼。注册完微信，为了构架出一个合理的框架，几乎参考了大约有 100 多个高校的公众号，也因此尝试了 10 多个第三方平台，在那即将开学的半个月里，几乎天天都在研究琢磨着各种功能各种接口各种源码，每天都熬夜到两三点，每天有 10 多个小时是花在微信框架构架和各种板块的内容建设上。大约半个月后，掌上南洋终于有了初步的框架。我知道自己不一定比别人聪明，但一定要比别人努力。

掌上南洋关注度与日俱增，学校领导也给予了高度评价。我从中积累了经验，收获了信心，创业之路越来越通畅。

大学毕业后我创办了厦门市某个网络科技有限公司（前身一米阳光新媒体工作室），致力于高校新媒体运营和发展，培养高校自媒体人才。目前已在全国多所高校构建了新媒体矩阵，覆盖大学生用户数量 100W+。依托优质的线上渠道，提供线上和线下一整套基于高校领域的完整、独特的品牌宣传及营销服务体系，打造立体的校园传媒渠道。成立两年多以来，已服务多家各行业优质客户。

创业是一段艰辛的历程，需要我们摆正心态，抓住机遇。昨天的我，从南洋创客家园孵化基地成长，今天的我，只是暂露头角，小有成就。未来的路还很漫长，我将锐意进取，砥砺前行。因为我始终相信，精彩永不落幕！



（创建厦门市某个网络科技有限公司 2013 级李杰供稿）

#### 4.6 执着追梦，无怨无悔——杜 梦

按：2011 级软件技术专业杜梦，创办厦门摩士丹电子商务有限公司，任总经理，目前公司运营状况良好。

我是农村来的孩子，高中之前都是学校——家两点一线，没有出过市更没有出过省。高考完很迷茫不知道何去何从，一个偶然的机会有看到厦门南洋学院的宣传单，于是我去搜索了解，厦门的鼓浪屿、大海、南洋的风景都打动我，为了不错过，那一刻我报志愿前三个都填写的是南洋学院。大学是我人生的转折点，时至今日我也没有后悔当初离开我的家来到厦门，来到南洋。

上学期间为了减轻父母的压力、锻炼自己独立生活的能力，完成平时的课业同时我也想办法做各种兼职赚些生活费，读书期间学校给我提供一个负责教室开关门的勤工助学岗位，每天一早赶在所有人上课之前把教室的门打开、放学后负责锁门的工作，因为这个兼职我每天可以提早起床，所以她的大学是起早贪黑熬过来的。当我在网络上看到很多大学生沉迷游戏，躺在宿舍玩手机，真心为他们如此荒废青春和生命感到难过。

刚毕业因为年轻我尝试过从事教师、金融、销售等工作。对我来说，印象最深的是有一次上班的时候老板要求我做日程表，每天早上开会要汇报日程安排。刚入职场的我毫无头绪，老板就亲自教并且和我们一起坚持了一年。开始真的不适应，我们习惯了想到什么就做什么，如今却要做日计划、周计划、月计划、甚至年计划，现在看来当初真的很幼稚。当我坚持将这些计划实施落地的时候，才发现有那么

多的事情要去做，甚至感觉自己的时间都不够用，一个月一本，一年下来看到那些厚厚的笔记本，感觉比领了奖金还开心，因为这些是金钱买不到的，到现在我还把那些笔记收藏起来。在几份工作中我面临很多的诱惑和挑战，特别是当我接触销售、金融这块的时候，金钱的诱惑像吸盘一样，一不留神就陷入到深渊，当时，在南洋时学哥学姐创业成功的案例浮现在我脑海，于是我毅然辞职斩断诱惑，开启了创业之路。

2014年我创立了“厦门摩士丹电子商务有限公司”，自己担任总经理。公司是一家集电子商务基础性操作、网络营销、淘宝运营、流通渠道等多种业务于一体的新型电子商务公司，经过几年的探索和实践，公司逐步走上正轨，业务量大增。2019年4月公司入住南洋学院创客家园。针对电子商务专业方向实习生提供实习岗位和自主创业等电商方面培训，根据目前电商市场人才储备状况与需求，理论结合实际操作，让实习生在兼职、实习的过程中学习淘宝店铺经营、店铺运营能力。母校为我提供了很多便利和优惠，有母校相助，如今公司运营更加顺畅。



杜梦生活照

(创办厦门摩士丹电子商务有限公司 2011 杜梦供稿)

#### 4.7 回望来时路，感恩母校情——蔡君杰

按：2004 级法律蔡君杰，福建省蔡氏投资有限公司董事长，公司年产值 2800 万。2010—2017 年度获得全国无偿献血奉献奖铜奖、金奖。

厦门是我在福建的第二故乡，是纯净而又美丽的浪漫都市，一直都是我向往的城市之一，尤其是鼓浪屿、椰风寨和那承载中华民族屈辱的胡里山炮台。第一次去胡里山炮台观看清朝时那两门从德国引进的克虏伯大炮，心里无限遐思；第一次去白城海滩体验冲浪，我心潮澎湃；第一次游小金门，我顿生“天下兴亡匹夫有责”的切肤之感。第一次以志愿者的身份参加第四届海峡两岸论坛时的梦想，第一次以运动员的身份参加第三届厦门马拉松冲刺一刻的自豪，至今历历在目。这一切都因为遇见你——可爱的南洋。

2004 年夏天，独自背着行囊，我来到了南洋。三年时光，收获满满。回想当初的校园生活可以用忙碌而充实这几个字来概括。忙碌是因为身兼多个职务又组建了多个学生团体，充实是因为既可以学到知识又可以丰富人生阅历、扩展自己的交际圈。尤其是 2005 年五四青年节，身为厦门南洋学院爱心协会副会长兼活动策划部部长的我，拟组织一场百人义务献血活动，原计划号召 100 人参加献血，可是经过我们精心策划和宣传，后来现场献血者竟然突破了 1000 人，历史上前所未有。这场纪念活动让我无比骄傲和自豪，这学生干部当得值啊！那一夜，我辗转反侧，不能入眠。在校期间一直认可南洋“以人为本，特色办学，全面育人”的办学理念，三年时光，我不仅获得了

新知，更学会了做人。

秉承“谋事无中生有、做事脚踏实地、成事报效桑梓”的莆商精神，以及在大学时接受学校创新创业思想的影响，2007年我毅然踏上返乡之旅。经过长达11年的刻苦努力，2018年6月成功注册了“福建省蔡氏投资有限公司”，亲自担任董事长。注册资本达到1500万，年产值2000万以上。半年之后又以总计1500万的注册资本分别成立了莆田市堪迪贸易有限公司、莆田市布捷贸易有限公司、莆田市天捷贸易有限公司三家公司（总计年产值800万）。坐在宽敞的办公室，经常心生感慨，内心充满感恩。

记得当初拿着录取通知书来到南洋学院金尚校区报到的时候，在新生军训环节教官的严厉与苛责让我明白了“无规矩不成方圆”的道理；拿到“军训优秀学员”的奖状让我明白了“付出终有回报”的真谛；2005年纪念五四青年节那场义务献血活动让我明白了什么是无私奉献、什么是大爱无疆、什么是勇于担当。教育的本质意味着，一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。南洋的沃土滋养了我，浸润着我，2010年至2017年，我带领公司员工年年无偿献血，无私奉献，斩获“全国无偿献血奉献奖金奖、银奖和铜奖”。

随着年龄的增长，发现读懂生活并不简单，梦想也不会轻易实现。在外人看来，我似乎是一个成功人士，但人生之路道阻且长，因为世界很大而我很小，我有太多的事情不了解，太多的选择不能反悔。我们务必应对不能回避的现实，理解不可逆转的改变。命运总是和我们

做各种游戏，而游戏的规则也越来越复杂。企业需要苦心经营，企业管理是一门学问，更是一门艺术。经常回忆鲁加升校长的一句话“我要办一所负责任的大学”，同样道理，今天的我身为蔡氏企业董事长，同样要办一所负责任的企业。13年来，我一直身先士卒，践行诺言。

未来的路也许并不平坦，而我务必坚持走下去，能够回头却不能转身。我始终相信，夙愿会在期望与绝望交织的前方。但是走累的时候，我会想起你，因为遇见你，我的心才有了一个落点。今后的路还很长，我也许会离你远去，但我依然守望着你，因为你是我永久的昨天，我会带着那份回味，走向真正的成熟。

遇见你是如此美好，我格外珍惜；守望你是如此深情，我爱你——  
南洋！



（福建省蔡氏投资有限公司董事长 2004 级蔡君杰供稿）

## 4.8 方正做人 圆梦人生——欧阳清圳

按：欧阳清圳是我校 2010 级模具设计与制造专业的学生。傲诚集团总裁助理，创建七妙鱼农家休闲中心 200 万产值。

2010 年的秋季，我踏入了人生的第一个大学，迎来了人生第一道靓丽风景线，那就是美丽的厦门南洋学院，在这里学习、拼搏、成长、蜕变，也因此奠定了缤纷人生的轨迹。

大学期间我担任班级班长，严于律己，宽于待人，并积极参加学校的各种活动，表现出与众不同的秉性。坚持“无规矩不能成方圆”，浮生在世，只因追求真善美而圆，所以方方正正地做人，才不枉活一世，视“修身齐家治国平天下”为理想，不断提升自己，深得师生好评。

在大学毕业的关键节点上，当得知部队招收大学生服役，我毅然选择去部队当兵，报效祖国。决心已下，我说服了父母和亲人，无怨无悔地踏上军旅征程，圆了自己的军人梦！与大学生活相比，军队生活单调而枯燥，但我始终以优秀士兵的标准要求自己，不甘人后。在与朋友交流中我多次强调“不想当将军的士兵不是好士兵”。我目标清晰，行动果断，在部队刻苦训练，钻研业务，加上自身的优秀品质及大学积累的宝贵经验，我很快就又当上了班长。入伍期间，依然方正做人，圆融做事，因为表现突出，我被评为“优秀士兵”、“优秀共产党员”，并获得三等功一次，受到全连嘉奖。两年军旅生涯，培养了我顽强的毅力，团队协作能力进一步增强。

从部队转业后，我积极寻找切入点，投身于社会各个行业的尝试，积累了大量的社会经验和人脉资源。人们常说，机会总是留给有准备

的人，我成功地入职漳州某区的特警，在本职岗位上恪尽职守，并因工作出色，获得了战友的一致好评。随着时间的推移，大学时期创业的梦想再次让我重燃起来，我又一次放弃了多少人梦寐以求的稳定工作，投入到下一个人生挑战。

  四代酿酒工艺的传承，加上得天独厚的家庭背景，我最终选择了酿酒创业，并注册了自己的品牌“七秒鱼”，如今我拥有自己的酿酒基地，产量和销售初具规模，订单源源不断。在企业经营理念上，我极其重视产品质量，注重营销和团队建设，从此七秒鱼的故事一直在演绎，目前七妙鱼农家休闲中心产值已达 200 万。这些成就的取得，一方面得益于大学期间丰富了知识，开阔了眼界，培养了策划和管理能力，尤其是鲁加升校长的办学理念让他深受启发。另一方面，军队生活磨练了他坚强的意志和品质。世界上没有笨拙之人，只有勤奋与不勤奋的人，只有坚持与不坚持的人。你做到了，才会受人崇拜，你做到了，人生才会圆梦。

  我喜爱国学，喜欢读《论语》等国学名著，也从中悟出许多做人的道理。我用自身经历告诉大家，人生之路充满坎坷，变数不断，凡事需要坚持。多苦少乐是人生的必然，能苦为乐是人生的坦然，化苦为乐是智者的超然。在苦乐相伴中，它沉淀了自己，提升了境界。方正做人为了的是圆梦人生，圆梦人生为了的是方正做人。

  所以，人生不一定要当“最好”，但一定要懂得让自己“更好”。坚持梦想、不甘人后，方正做人，你的人生才会画出一个圆满的句号。



傲诚集团总裁助理 创建七妙鱼农家休闲中心 2010 级欧阳清圳供稿

#### 4.9 学业终有成，十年磨一“剑”——赵百剑

按：2009 级广告班赵百剑，创办温州针网网络科技有限公司，总经理。公司职工数三十余人，年总产值 200W 以上。温州针网网络科技有限公司 2017 年正式入驻电子商务协会成为会员单位，2019 被支付宝官方授权成为支付宝官方服务商，2020 年温州针网网络科技有限公司成为网联会成员。2020 年赵百剑被苍南县退役军人服务站授予创业导师称号。

##### 南洋是我最好的选择

当初选择南洋学院是因为我知道学校拥有良好的办学条件和一流的师资力量，也是福建省发展最快、经济特区中规模较大的民办大学之一。学校坐落在著名的“海上花园”城市——厦门，环境优美、交通便利、气候宜人、四季常青；大海、沙滩、蓝天、鼓浪屿构成了一道道美丽的自然风景。

学校坚持以人为本，走特色办学之路，特别注重学生的能力培养，强调“三型”：一是要求每一个专业的学生都要会外语、懂外事、懂外贸、懂外交礼仪、知晓国际形势的“外向型”；二是要求每一个学生的知识结构多元化，走向社会可以从事多种岗位的工作的“复合型”；三是要求每一个学生不仅要学好书本知识，还要有较强的动手能力和适应社会的能力的“应用型”。在学校上学期间，我刻苦钻研所学知识，努力掌握专业技能，为日后创业打下了坚实的基础。

每每谈到大学学习的时候，我都很有感慨，在南洋学院学习的那段时光，是我人生中最美好的时光，也是我从懵懂走向社会工作的启

蒙时光，现在回想起在校的一幕幕场景，还时刻会在我的脑海中浮现。是南洋教会了我成长，是南洋教会了我如何走入这个社会，是南洋在我迷茫的时候给他指明了方向。

### 职场教会了我成长

刚从南洋学院毕业进入社会后，作为一位职场新人，也是四处碰壁，不知该何去何从。但是在南洋学院学到扎实的专业知识，让我有幸进入到了现在的电子商务行业，创办了温州针网网络科技有限公司，作为公司的创办者与管理者，在公司发展的过程中，我发现我从来就不是单独一个人，一言一行都影响着整个公司的业务。在创业过程中，我以身作则，率先垂范，同时有自己的一整套符合企业发展的思维模式和激励机制，并很好的运用在工作中，使得他的公司员工能充分发挥应有的潜能，为公司长足发展奠定了良好的基础。

曾经有人说过，你如果想找世界上任何一个人，只需要通过六个人就足矣。而每一个人，都在不同的群体中扮演着不同的角色，而这不同的群体，总能通过各种各样的渠道和方式，联系到一起。工作中也是如此，每个人总是归属于某一个大大小小的团队，团队中的每一个岗位、每一个人在本岗位上的点点滴滴表现和反应，都能如同蝴蝶效应一样，通过业务链传递和影响到业务簇中的每一个人，区别仅在于受影响的程度不同而已。

是金子总会发光，哪怕被埋在了沙砾中！工作中都不同程度地存在这样或那样的问题，发现问题是几乎每个人都会做的，但解决问题却并不见得是每个人都能做到，因此，在工作中发现问题的同时，

能够将解决问题的方案一并提交，个人的核心价值也就体现出来了！否则，就将永远是埋藏在金子的一粒沙。我在工作中总能发掘出“金子”并给予相应的平台任其发光。

在针网的工作管理过程中，我发现完整的工作计划是达到目标的必要条件，而在做好工作计划的同时，一个人的精、气、神能反映出一个人的工作状态。员工工作状态如何，透过一言一行、举手投足，就能充分展示出来。在互联网打拼的几乎都是年轻人，他们每天都应该像初升的太阳，朝气蓬勃，精气神十足——表情是热切的，言语是快捷的，行动是风风火火的，思维是敏锐的。我于是抓住年轻人的这样一种精神状态来激励他们，给他们树立信心，充分发挥他们敢想敢拼的精神完成每天的工作、解决工作上遇到的各种难题。

工作态度决定一切，在能力和态度二者之间，我首选态度，就如同经济基础决定上层建筑一样，态度是一切工作拓展与创新的基础，我认为态度好决不能理解成听话，还要看一个人心态和意识的综合反映，如反映出对工作是否具有热情，对团队是否具有归属感，对公司是否具有认同感，是否愿意竭尽所能的全力完成工作。与其说是态度决定一切，不如说是心态决定一切。具有良好的心态，是完成个人发展，提升自我的基础。



赵百剑近照

#### 4.10 梦想之花，绽放光芒——曾浚英

按：17级广告设计与制作1班曾浚英，漳州云递网络科技有限公司、漳州云水阁旅游开发集团，总经理。总产值1000万以上，职工数量30人。2016年福建省“互联网+”领军人才；2018年漳州市团市委青年创业精英，2018年厦门市科技局第四届“白鹭之星”优胜奖。

我是福建漳州平和人，就读于厦门南洋职业学院17级广告设计与制作1班，是一名典型的00后返乡创业青年，于2016年起在校期间自主创业，并入驻南洋创客家园302工作室，先后创办了“姿妍化妆品”、“云递科技”、“云水阁旅游集团”等多家企业，现任云递科技总经理，云水阁旅游开发集团总经理。出生于2000年的我，这个本该安逸的年龄却选择了“不安分”。

##### “异想天开”

我于2015年9月到南洋学院就学，厦门满足了我一直以来对大城市的向往，能与城市接轨，与互联网接轨，并遇到了人生的第一个贵人。这里是我梦想开花的始发点，是南洋创新创业教育以及有恩师的教诲，才有了我今天的成就。

秉承“不创新就会被淘汰”的理念，我的家乡是著名的琯溪蜜柚之都福建平和，生在大山，拥抱大山，漫山遍野的蜜柚多的时候采不完、运不出。一个而然的时间，我从电视上看到芦荟胶、芦荟面膜广告，当时就想，植物、果实都可以做化妆品，自己家乡的柚子是否也能有奇特的功效呢，也能否做成想其它水果一样的护肤保健用品呢。

后来，我找来几个小伙伴，商讨打造一个属于自己的化妆品品牌，但这个想法却遭到了大多数小伙伴们的反对，他们认为，从家乡的特产“柚子”中提取精华打造一款属于自己的品牌蜂蜜柚子面膜无异是异想天开，天方夜谭，根本无法实现。面对伙伴们的反对，我没有退缩，坚持自己心中的梦想。

### 永不言弃

在那个炎热的夏天，我从家里抱着几颗柚子，从家乡坐着单程需三个多小时的大巴车在厦门与平和辗转转转，只为寻找对生物提炼术有专攻的人，平和厦门往返的车票估计能够装满一个收纳柜。

最终功夫不负有心人，在厦门大学生物化工研究所所长方柏山博士的引导下，平和柚子走进了厦门大学生物研究所的实验室，经过了生物化验发现了柚子的多种元素中的确含有对皮肤保健方面的有效成分，后来在朋友的介绍下与广州的一家生物日化加工厂取得联系，批量提炼蜜柚中的有效成分并生成加工成面膜、面霜、护肤皂等产品，并给它取个富有民族气息的名字——“柚澜堂”。

品牌运作之初，便遭遇了资金、以及销路的瓶颈，生产量小，连工人的工资都拿不出，生产量大，销路又在哪里，执拗的我没有被困难吓倒，与有关厂家洽谈，采取“借壳生蛋”解决资金问题；产品试生产，自己亲自到美容店搞推销、免费试用；为了打开销路、推广蜜柚化妆品品牌，我注重严把产品质量关，将质量作为“柚澜堂”的生命。

一分耕耘一分收获！在一直以来的坚持下，第一款产品因效果

特别明显而成为网络爆款，订单如雪花般纷至沓来，我赚到了人生真正的第一桶金。赢得了客户们对“柚澜堂”这个品牌的信赖！内心那朵艳丽的梦想创业之花也得以绽放。

### 越走越远

漳州姿妍化妆品有限公司的成立和运营让我得到了一定的资金和企业管理的经验，在创业的道路上越走越远。其实，创业前，我有过当外卖小哥的经历，现在的生活水平逐渐提高，当时一个人可以送到几十单，有敏感的互联网嗅觉的我在当时已经嗅到了其中的商机，再加上当时 O2O 行业风口的推动下，2016 年 11 月与几名小伙伴联合创办了漳州云递网络科技有限公司并任总经理兼 CEO，并在家乡平和打造了“恰好生活 O2O 便民生活服务平台”，励志为家乡百姓的便民便利做贡献。

2017 年底，我接触到了由福建省发改委将平和列入“互联网+蜜柚产业”的项目，后来公司的团队以及项目被列入“互联网+蜜柚产业”，便民平台项目被收购，这是我人生的又一个转折点，在经手项目后学习到更加规范化的公司管理以及项目经营经验，更深入地了解到了互联网经济。

很多人问过我，你认为大学生创业合适吗？我说，应该要先就业后创业，了解职场规则，在就业的过程中摸索商机，机遇始终留给有准备的人。在 2018 年的 6 月份，我再次回到家乡落地项目，参与经营创办了“云水阁旅游集团”，现任集团公司总经理，在家乡开展振兴乡村旅游项目，开发了位于福建省漳州市平和县山格镇的“柚幻

景区”，总体规划投资 1.1 亿元，目前已完成投资 2600 多万，一期建设基本完工，打造了集“民宿、餐饮、娱乐、观光”一体化的文化旅游产业，提供当地就业岗位近百余人，精准帮扶贫困户、低保户 58 户，获得当地党委政府高度认可与支持。

云递科技公司先后在漳州、翔安、集美陆续落地，同时也是福建省科技厅认定的科技型企业、福建省专精特新专向培育认定企业，云递科技为诸家世界 500 强企业、知名龙头企业提供物联网、互联网技术实施服务，获得了行业一致好评，现企业年营业额突破千万。

创业者是孤独的，别人看到的可能是耀眼的光芒，但背后却不知晓那种敢闯敢试的精神、遭受挫折的坚忍、吃苦耐劳的韧劲。每个创业者和企业的成长都是需要时间的沉淀，创业一定是最活跃的，创业是个漫长的过程，需要坚持！凭着岁月赐与我们的年轻臂膀和满腔热情，全身心投入到追求的方向与梦想，在奉献中诠释自己的生命，在奉献中实现人生的价值，在奉献中获得收获和愉悦，在奉献中不断回馈社会。

（漳州云水阁旅游开发集团 总经理 2017 级曾浚英供稿）



曾浚英近照

#### 4.11 在“折腾”中找寻与发展自我——林志敏

按：林志敏，厦门南洋学院 2010 级电子商务专业学生，现为厦门学玩乐亲子教育咨询有限公司厦门学玩乐亲子教育咨询有限公司、厦门视界汇文化传媒有限公司股东兼副总。

##### 南洋印象

2010 年，我原本收到两份录取通知书，一份北京一份厦门，我最终毅然选择厦门，其中主要有两个原因：一是厦门离家近，可以随时回家照看父母；二是报考时，厦门南洋学院细心的派专车接送我们高中毕业生到校了解南洋学院，当时学校周到的服务令我感动。

2010 年的 10 月，我因为入学报到时被亲切的团委学长拎包到宿舍，毅然选择加入了校团委，从事除了学业以外的新闻“事业”，开始了人生中从未体验过的大学生活，因为从小比较胆小，大学集体的温暖无时无刻在影响着我，同时，南洋学子有着傲人的创业传统也在影响着我。

##### 穷则思变

也许是因为从小家境就比较困难，在我心中始终有一种声音——“要改变命运”，特别是到厦门经济特区，花销比较大，这样的声音一次又一次在耳边回响，入学教育上校董提到的“大学生可以兼职”、“可以创业”让我看到希望，从此，我成为了一名自从进入大学就开始创业的热血青年，入学那年我就和另外两个小伙伴开始了创业之旅，但因自己所学知识以及对社会的认知有限，在校三年的时间里，运营过淘宝店、开过体育用品店、搞过大批量兼职代理、做过校园电子竞

技活动运营、开过摩西咖啡厅实体店，这些经历似乎成了他的人生中奇迹般的存在，也是我进入南洋后人生的一大洗礼，不经风雨，难见彩虹。

### 重新定位

2014年我选择离开自己创业的一切，走上了创业转就业的新生活。为了延续自己的“自我创业精神”，同时提升各项能力以及充实社会资源，人生信条中：态度、责任、能力，也一直鞭策着自己，无论在何种环境下，都要以创业的精神去做每一件事，通过3年时间的企业化实体店运营，涵盖了咖啡厅、咖餐厅、进口食品店、西点烘焙店等，不断完善着自己对门店整体运营，更加深刻的了解全能独立店长对门店运营的重要性。

2017年，我因厦门明客科技股份有限公司（以下简称明客）而再次蜕变。我所在的公司是厦门电子商务协会旗下公司，入职后担任电商部副总监，负责明客电商部团队建设、项目运营等主要工作，包括旗下海峡电商创业园、龙昌农村电商产业园项目运营工作，明客“明客云圈”电商平台筹备及运营，百年龙昌土楼规划修缮筹备运营，在职期间获年度优秀团队及个人荣誉证书。我不断完善自我并加深对新媒体企划、项目运作、平台化的互联网思维的认知。

在2018年底应皇家印象（厦门）文化传播有限公司总经理邀请，加入并担任市场总监一职，负责旗下皇家宝贝儿童摄影品牌的市场运营工作、旗下皇家印象成人形象摄影品牌运营、市场规划、团队组建的运营工作，并取得骄人成绩。

## 华丽转身

2019 年底品牌转型升级正式启动联合中国人像摄影十杰昊天老师共同创立全新高端成人形象摄影品牌“昊天印象”，在公司主体厦门视界汇文化传媒有限公司担任股东兼运营总监一职，负责品牌运营、市场规划、团队组建、业务运营的运营工作，同年启动公司旗下子轻形象写真摄影品牌“莱幸相馆”，面对纷杂的社会，用“轻点简单点”全新定义了品牌。

多年的项目筹建及品牌运营，2020 年初我同厦门教育产业联盟启动了 2018 年筹备的学玩乐亲子成长顾问平台项目。面对 0-13 岁 78 万厦门亲子家庭“学、玩、乐”三大领域的问题，提出解决方案，并整合厦门优质教育、及亲子周边产业。在厦门学玩乐亲子教育咨询有限公司中担任股东兼副总经理一职，负责品牌规划及运营、平台规划及运营、市场规划及运营、团队组建及管理的运营工作。

经过十年的“折腾”，我见证了南洋的十年，也见证了厦门南洋学院鲁加升董事长的创业精神。十年的历练，让我尝试过很多，也学到了很多，再十年的如今，是我分水岭，我找到了发展方向，希望自己可以慢慢稳定下来。我希望在 2013 年的植树节我和团队以创业的名义和母校发起“让创业之树扎根南洋”、共同种下的象征毅力的铁树越来越茁壮，也同时以南洋人的情怀，回馈母校、回馈社会。

（厦门学玩乐亲子教育咨询有限公司、厦门视界汇文化传媒有限公司

股东兼副总 2010 级林志敏供稿）



林志敏

#### 4.12 冠军照明与“冠军人”的风采——吴炳辉

按：吴炳辉，2008年毕业于厦门南洋学院计算机信息管理专业，照明行业十大创新品牌——冠军照明创始人。

引子：在父亲的指引下，从小喜欢临习书法，每逢各级书法比赛，都踊跃参加，常常名列前茅，多年来，在中国书坛诸多前辈的指导下，获得了国内多项书法大奖，书艺不断长进，并取得了厦门市书法家协会会员、福建省书法家协会会员、福建省文艺人才协会书法拔尖人才等多项荣誉。学习书法可以培养一个人的素质修养并赢得了他人的尊重，良好的素质修养更为将来的成功奠定了必要的基础。

到南洋学院之后，南洋学院丰富的学生活动，深深吸引了我。在校期间，因为书法美术的功底，并且积极参与学生会各项活动，很快担任了校学生会宣传部部长、书法协会会长。通过学校的平台，邀请了多名书法名家到校开展书法讲座、开展宣传骨干培训、并组织举行了厦门市首届大学生书法友谊赛，在校期间的学生会的工作，是后来踏上社会创业的一断重要经历，这段经历丰富了知识、拓展了远见，促进了处理工作的能力和搞高人际交往的水平。

南洋学院毕业之后，创办了厦门伯远广告有限公司、厦门伯远光电科技有限公司、冠军时代（福建）照明股份有限公司，投资了葡萄酒专卖店、书法培训机构、道闸广告、车库广告、A P P手机移动广告，L E D夜景亮化、太阳能路灯、L E D显示屏等多个项目。

后来通过努力整合积累了人生第一桶金，再把所有精力、物力、财力聚焦聚焦再聚焦集中主攻到冠军照明上。

冠军照明在创立之初思考得还是比较清楚的，要做什么，怎么做，找谁做，都有一个明确的方向，开创了照明行业的全新商业模式，取得了很好的成绩。

冠军照明制定出了立足福建、发展全国、走向世界的营销战略，按照国际一线品牌标准来建立了品牌识别系统、专卖店终端形象应用系统及全方位的企业文化建设，并做了电视媒体广告、高速公路广告，户外大型广告，各大展会等一系列的品牌推广。

公司始终坚持以“创造典范之光”为口号；以“创新理念研发冠军品质节能照明产品”为宗旨；“提供‘以人为本’的全方位照明解决方案，用智慧照亮生活”为理念，为人类生活营造典范的光环境。

公司发展至今已充分实现优势资源整合，在厦门设有产品研发中心、品牌运营中心，在广东建立生产基地及仓储物流中心，并着力规划打造新的冠军照明产业园，启动了国内十个区域运营管理中心及建立全国千家品牌连锁专卖店的营销服务网络，公司的年销售额将近1个亿。

冠军照明严格遵守国家相关规定、行业发展要求，规范管理、强化机制，以务实的态度，不断提升服务品质；以专业的技术，不断创新产品研发，力求精益求精、尽善尽美。现已形成生产研发、营销推广、售后保障的优质连锁服务体系实现产品标准化生产，并在LED照明领域取得多项专利与资质认证。

经过多年的砥砺发展，冠军照明现有产品已涵盖商业照明、办公照明、工业照明、家居照明等多种光源电器。全方位为高档星级酒店、

大型商场、服装连锁、精装地产领域中提供系统照明服务，并广泛应用于：学校、医院、金融、办公场所、家居等众多领域，成为国内最具综合竞争力的 LED 照明品牌之一。



专业的技术、优质的产品、务实的态度、一流的服务，铸就冠军级的品牌。敢闯敢拼的“冠军人”将为您的生活照亮智慧的光芒，与您一道领略“冠军”的风采！

光芒，与您一道领略“冠军”的风采！

（照明行业十大创新品牌——冠军照明创始人 2005 级吴炳辉供稿）

#### 4.13 梅花香自苦寒来——郑明利

按：郑明利，男，汉族，1988年11月24日生，陕西榆林佳县人。厦门南洋学院2008级音乐教育毕业生。创办福建天音汇巨演出器材有限公司，任总经理，公司年营业额800-1200万，员工22人。中国舞美协会会员、福建省舞美协会会员。

我出生在陕北榆林一个普通的农村家庭，父亲是一个普通商人。虽然出身平凡，但在小时候，我心中一直有个梦想——走出去，长大后能有一番作为！

就读小学时，由于父亲生意失败，全家人曾度过一段非常艰难的时期，那些灰暗的日子让我终身难忘，但带给我的并不是挫败与消沉，相反，一颗坚强的心在越挫越勇中慢慢成长起来。

对我来说，选择南洋其实是一个偶然。从陕北千里迢迢到厦门，可以想见，家里的经济状况成了我最大的障碍。然而，我一天也没有忘记过心里那个声音：“走出去！”最终，还是克服种种困难，坚持选择了南洋来到福建厦门。

作为一个北方孩子，初到南洋，到美丽的沿海城市求学，我的心里满满的全是期待与激动。我一直深深记得开学仪式上鲁加升校长的讲话：“我们南洋不是一流品牌大学，但是我们是一流培养人才的地方”。在南洋求学期间，这种自力更生、自我突破的精神，是我最大的感触，也给了他最大的激励。

也正是在南洋，我收获了第一次创业的机会。

我在南洋就读的是音乐教育专业，所以毕业时首先选择在琴行工作了一段时间，一年后，也就是2013年，机缘巧合，我和南洋学院的一位年轻老师合伙开办了一个策划公司。与别人相比，我的创业之路相当顺利。

在开办这个策划公司的第二年，我又开始了星艺艺术培训中心的创业。同时兼营两家公司，这样的日子，我坚持了三年，同时，也在不断突破自我，继续成长。

2016年，我离开了最初创办的策划公司，开始第三次创业，也就是创立现在的天音汇巨演出器材有限公司。天音汇巨主要从事大型演出活动的设备租赁技术服务业务。曾为张信哲、薛之谦、小沈阳、陈慧琳、郁可唯、曾轶可、金志文、贝贝、陶喆、李荣浩、胡彦斌、梁博、刘惜君、黄雅莉、反光镜乐队、林志颖、华少、唐艺昕、蔡依林、马苏、钟欣桐等艺人服务。创业之路必然是辛苦的，然而风风雨雨中，我无悔，认为自己得到的学到的也更多。目前，我对公司的期许就是继续前行，逐步走向专业的演艺一体化公司。

在南洋二十周年校庆之际，他想说：我特别感谢来到南洋，感谢这里的每一位老师，每一位给我帮助给我力量的人。希望我们学弟学

妹们能更加努力，将南洋精神发扬光大。

（2008级郑明利供稿）



郑明利近照

#### 4.14 “爱拼才会赢”——曾志豪

按：曾志豪，15级市场营销2班学生，泉州市幸鲤网络科技有限公司董事长年总产值：150万元，荣获惠安县电商创业基地成员。

白驹过隙，转眼间，离开南洋已有两年之久。很荣幸，能够再次收到母校的关心，在这里为母校送上最诚挚的感谢！

我与南洋的渊源，还要从15年说起。15年高考结束后人生迷茫，那时候的心智还较为幼稚，也不知道自己将来将何去何从，尝试着去了解过很多学校，听到得最多的话就是：“同学你想读什么专业？”其实，当时的我连大学有哪些专业都不清楚，又该如何做选择呢？

直到我遇见南洋，依旧记得那时是一位很文静的女老师带着我们一起走进校园，她非常细心地告诉我们学校的基本情况，完善的教学配置、雄厚的师资力量、优美的校园环境、丰富多彩的大学生活……

或许，这就是所谓的“一见钟情”吧，很快我就成为了南洋职业学院的一员，并且对我的大学生活满怀期待。通过层层筛选，我加入了学生会，班委等组织，在一次次组织活动中，陆续认识了许多优秀的同学。慢慢地，我从一开始的迷茫逐步转换到学会为自己设立目标，尝试着做有意义的事。比如：加入学生会活动、定时的体育运动，经营自己的小网店等等。这段学校生活的铺垫也帮助我在毕业后，快速融入快节奏的工作中。

其中，对我影响最深的是辅导员一席简单的话语。刚刚进入大学，许多同学还带着高中生的稚嫩，加上对学校的陌生，开始抱怨：晚上11点要断网、军训太辛苦、学习太累……在学生时代，大部分同学

还是没有自己的思想和独立对事务的判断能力，越来越多同学也加入了“抱怨”的队伍，当然我也有了一点小小的委屈和后悔，在这个环境下，学习的热情也逐渐褪去。有一次辅导员老师在班会上听到了同学们的声声抱怨，给我们说了这么一句话：“同学们，环境并不能决定你们的未来，但是你们自己可以决定自己的未来大学三年。得过且过也是过，认真对待也是过，完全取决于你们自己，如果你觉得学校不够好，那你们可以争做最差中的最好，你们如果还说学校差，我也认了，但是如果你们还没做到学校最好，如果你们感到无所事事，请你们想想南洋爱拼才会赢的校歌，请同学们加油！”辅导员的这番话点醒了他这个梦中人，往后的日子里，我常常利用空闲时间做网点兼职，和学生会的小伙伴在头脑风暴中讨论如何策划一个有创意的活动……这样的生活持续了三年，我沉浸其中，乐此不疲。

三年转瞬即逝，我也到了毕业实习的时候，带着一身技能和组织策划活动的经验，顺利通过了第一家公司的面试。这家只招本科以上学历的公司，但因我有兼职经历，我破格录取，这给予了我极大的动力。很快，我就掌握了公司的基础业务，同批一起进公司的同事都是本科学历应届毕业生，而我超越了他们，成为第一个开单第一个晋升成组长的职员。事实证明学历固然重要，但是南洋教会我要灵活的运用自己的长处，让我学会用更多的实践使自己在人群中脱颖而出。此时再次回想起辅导员的那段话深有体会，我不一定要做强者中最强的，但是可以努力做所处环境下最厉害的！

大学毕业后，正式成为“社会人”的我在职场摸爬滚打也遇到过

很多的问题，但我还是告诉自己，即使毕业了，依旧是“社会大学”的一名学生，抱着南洋“爱拼才会赢”的精神，一边虚心学习、一边为接下来的计划做打算。两年多，去过三家公司，也很庆幸自己遇到的老板都有想法且领导力强，从他们的工作管理中，他也做了一个总结：只要在公司里为人谦虚、态度端正、有责任心、不抱怨，埋头苦干一定会受到上司或者老板的欣赏，是金子总会发光！

由于心中一直有着一个创业梦，19年底我离开了很多人想去的大公司，回老家准备创业。在这期间也和南洋的老师聊过我的想法，他们给了他极大的勇气，也给了我很多指导性的意见，令我受益匪浅。在这个时间就是金钱的时代里，我非常感谢老师的教导。

都说万事开头难，创业初期遇到了许多之前在公司作为一名普通职员没有遇见过的问题，因为所处的角色不同，在普通职员与经营者的二者角色转换中吃了很多亏，去开始意识到自己格局还不够大，也就是大家常说的遇到了瓶颈。就在去身心疲惫的时候，有位做同行的南洋学长找到了我，通过一系列交流，很快我的问题迎刃而解，同时为我的公司减少了很多损失，当时心中莫名的感动，虽然我已经离开南洋，但是的南洋老师，同学却依旧陪伴在我的身边，给予他不遗余力的帮助。

我还是那位曾经的同学，从前的少年，时常也会回忆起在南洋的点点滴滴，和学校给予他的谆谆教导，道路的前方有南洋为我开启的一束追光，请让我们跟母校不说再见，而是永远感念！

（泉州市幸鲤网络科技有限公司董事长 2015级曾志豪供稿）

#### 4.15 感恩南洋圆我创业梦想——郑智勇

创业本身就是是一个试错的过程，重要的不是你选择什么行业创业，重要的是你在不断试错之后还能换个方向继续坚持创业。马云也不是一开始就做淘宝的，他也是在不断试错之后仍然坚持创业，最后才找准方向的。所以，创业最重要的不在于你做什么事，而在于你能否坚持创业这个事。

上学期间，南洋学院董事长鲁加升非常重视大学生创业工作，专门设立学校创业基金，鼓励毕业生创业就业。2004年我从厦门南洋职业学院毕业后向学校申请创业基金，随即得到鲁加升董事长的大力支持，当拿到学校给予我创业资金时，我为学校董事长“言必信，行必果”以及对毕业生“扶上马、送一程”的关爱所打动。也正是因为有了这笔资金作保证，让我有机会独立创办厦门慧赢科技有限公司并坚定了我事业一定要成功的决心，也定下事业有成一定回馈母校的志愿。

其实创办公司这个想法是我尚在学校的时候就有的一个头脑风暴，我时常从每个角度去考量一家公司发展所面临的事宜。我一直相信，一家公司要得到长足的发展，就必须要有公司特有的企业文化、发展理念、人文氛围。故而公司创办以来，秉持“紧跟科技发展、服务社会进步”的发展理念，以厦门南洋学院为依托，实行校企联合，坚持自主开发软件。作为海西唯一一家集纸媒与网媒为一体的科技传媒集团，慧赢创造了一种独特而新颖的客户服务模式为客户提供从广告策划、媒体运作、展会活动到IT技术、企业建站、网络平台运营



等在内的全方位服务，满足客户从纸媒到网络到活动的三维立体化企业推广要求。公司坚持诚信高效、务实创新的经营理念，整体规模不断壮大，是速达软件福建区

域核心代理商、技术服务商。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。我和公司全体员工将本着感恩的心，倾尽全力，一起开拓进取，挑战未来，迈向成功。

创业是一项大风险，开辟新途径更是冒险，但是有一个好处，那就是如果你成功了，你就可以左右你自己的未来。对于整个的创业过程，首先就是坚持，第二点就是感恩。说到坚持，有很多次我觉得非常沮丧，几乎都想到要放弃，但是我拥有那种“我们能够做到”的态度。这种态度也就是没有什么是不可能的。要做一个项目计划，就要解决这个问题，因为没有一个令人信服的证据证明那是不可能的。另一个方面是感恩。经历了这一切，甚至在那些困难时期，一直相伴左右的那些员工，保证在更大的程度上有一个令人满意的结果。常怀一颗感恩的心并回馈母校，同时也会激励自己促进公司有更长远的发展。（校友郑智勇供稿）

#### 4.16 让更多的人感受到爱和温暖——林雨霁

按：林雨霁，06年毕业于厦门南洋职业学院计算机网络技术专业，85后企业家，福建商会的秘书长、广西华都建筑科技有限公司梧州分公司的总经理，获得广西优秀青年企业家、“梧州市首届新的社会阶层先锋人物”称号，他热心公益事业，创立的商会企业累计为梧州的慈善事业贡献捐款额度达到一千多万，并荣获梧州市委市政府颁发的“梧州市优秀商协会”称号。

2003年我有幸成为厦门南洋学院的一名学生，从那时起，就受到校董鲁加升创业教育和影响。甫一开始，还在求学阶段的我就成为学校学生会副主席，那时的我们，在学校创办之初，与学校共成长，积极参与学校建设，带头组织参加志愿服务活动，我们也在奉献中不断成长，这些都为我在公益活动这条路上越走越远奠定了思想基础。

2015年6月，我和一帮志趣相投的热心人士一起组织筹建了长安义工协会，截止目前，协会已有会员500多人，包括政法干警、企业老板、退休群众、机关企事业单位等社会各界人士，累计开展志愿服务活动60多场，参与人数4000多人次，活动范围和影响力不断提高。在平安巡防，群防群治、应急服务、关爱服刑人员子女、“民警母亲”、地贫、自闭症患者等各种弱势群体身上发挥了重要作用。

我们的会员志愿服务热情好高，每天都有10多人报名到东出口参与服务行动，让更多的会员如愿参与行动，今年春运我们在梧州火车站增设一个服务点，以满足会员参加活动的需求。在开展活动过程中，义工们在服务社会中体现到自身的价值，也对社会的酸甜苦辣有了体会，服务热情持续高涨，队伍也越发壮大。

2017年7月，梧州市长洲区倒水镇洪水迈上街头，我马上组织义工参与到抗洪救灾活动中，很多义工自发捐助受灾的群众，洪水退后，带着30多名义工一起到倒水街清理淤泥和垃圾，义工们干劲十足。在活动中积累的口碑让长安义工那一抹“长安蓝”广为人知，得

知义工会员中有专业的心理咨询师、律师等，很多企事业单位的负责人找到我，寻求专业的心理咨询服务和法律援助。有些人受到伤害，虽然肉体上的伤疤愈合了，但精神上的伤疤可能伴随他们很长时间，我听到很多类似的案例，从讲述者的话语间都能感受到受害者的孤独与无助。也正如此，每当遇到这种求助，我都是积极协调，大力支持，让求助者得到最好的帮助。在2017年区政协“爱心助学”慈善募捐晚会上，我公司带头捐款1万元。

在志愿服务行动中，也有过被批评和误解的时候，一些人质疑义工们在帮扶某些特殊群体时采取的方式方法欠妥，甚至会对帮扶对象造成适得其反的影响。面对这些质疑的声音，我虚心接受，细细回味，认真总结，自我充电，自费到南宁、北海参加公益组织的培训班，我是真诚地希望帮人能帮到点子上，参加培训班能够让我对整个公益界有更深刻更前锐的认识，能够帮助我们以后开展活动更有针对性和实效性。

志愿服务并非我的本业，除亲力亲为用知识、组织义工帮助弱势群体、救灾减灾等方面外，当看到一些公益项目需要资金支持的时候，我的母校创始人鲁加升的教诲就浮现在眼前，萌生了我创办的公司、为社会创造财富的念头。当公司在梧州仍是初始阶段，虽然公司的硬件、软件各项设施都已配备齐全，在建筑检测行业内也有一定的影响，但很多运作还需他的统筹协调的时候，我一边扩大事业，一边执着地坚持志愿行动；为了使更多的人、更多的公益项目得到资助，我参与创设福建商会，凝聚更多的力量参与到公益事业中来。2018年，我调查并发现更多需要帮助的群体，设计培育更多更好的公益项目，组织更多的有志之士参与到帮扶活动中，让更多的弱势群体感受到社会的爱与温暖，也为城市文明贡献义工们的一份力量。

在管好带好义工团体的同时，我充分发挥福建商会企业家们回报社会的积极性。2017年，除了我本人筹资4万多元用于扶贫济困外，

还积极发动商会企业帮扶弱势群体。自 2012 年 3 月商会注册成立以来，商会企业历年累计为梧州的慈善事业贡献捐款额度达到一千多万，并荣获梧州市委市政府颁发的“梧州市优秀商协会”市委统战部颁发“梧州市十佳基层统战单位”等十几项荣誉称号；为我市的经济发展与慈善事业做了积极贡献。

目前，我已成为区政协常委、工商联副主席，并在梧州市刚成立社会新阶层人士联谊会上当选为常务副会长。任职以来，我积极响应上级部门号召，组织开展各项活动和公益事业，积极履行参政议政职能，尽己所能，为新社会阶层建设添砖加瓦。（福建商会的秘书长、广西华都建筑科技有限公司梧州分公司的总经理 2003 级林雨霁供稿）



林雨霁工作照