

实 习 通 讯



班级：食工 1402

食品与生物工程学院

浙江工商大学

ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY

实习通讯

食工 1402 阮璟悦 1407010223

实习阶段很快就过去了，深刻体会到了当你喜欢一份工作的时候，就算辛苦点也会很开心，很感谢大家的照顾，为我提供了这份工作，在这里让我完全体会到了与学上上课完全不同的学习方式和社会体验，同时也让我的很多观点也发生改变，比如：像收银这类看似简单实际却很繁琐的工作，需要很细心的对待，否则很容易出错。总的来说这次实习让我很是受益。

首先要有正确的学习观，虽然我在奶茶店只是做一名普通服务员，但这完全不影响我的热情，我感觉自己特像一个刚出生的孩子，忘情、忘我地汲取着每一个方面的知识。从处理店内的卫生、收银、奶茶制作、运营管理、每天的盈亏平衡点以及店面的装修等都精心地去记录和分析，作为大学生我们比别人少了很多的实地经验，所以我们只能靠极度的学习热情来弥补我们的不足。在企业抑或在个体经营户工作都是离不开学习的，社会变化很快，我们也要跟上潮流，才不至于被社会淘汰。创业开店同样也是如此，必须让自己时刻都在充电才能保证持久下去。

其次，创新意识。创新是企业兴盛的源泉，同样也是生存的根本，奶茶店当然更不例外，创新能力是一种综合能力，与人们的知识、技能、经验、心态等紧密相关、拥有广泛的知识、过硬的基础知识、熟练的专业技能、丰富的实践经验、良好的心态的人容易形成创新能力，它取决于创新意识、智力、创造性思维和创造性想象等。我所实习的奶茶店创新意识很强，能利用社会上现有的新科技和设备来管理顾客，追上消费者的潮流，必要的时候还可以引流潮流。那我们年轻大学生在经验方面确实有所欠缺，因此作为一个刚刚出来工作的大学生而言，不仅要注意在环境和教育的双重影响下培养自己的创业素质，而且要重视其整体结构的优化，在创业实践中不断提高自我素质，良好的人际关系是关键。

最后，交际能力。由于我们都很年轻，血气方刚的年华，在很多事情上太过感情用事，难免开罪别人，所以应该格外慎重，创业者应该做到妥当的处理与外界的关系，尤其要争取政府部门、工商以及税务部门的支持与理解，从商者势必要与从政者打交道，总之，创业者搞好内外团结，处理好人际关系，才能建立一个有利于自己创业的和谐环境，为成功创业打好基础。协调交往能力在书本上是

学不到的，它实际上是一种社会实践能力，需要在实践活动中学习，不断积累总结经验。这种能力的形成，一是要敢于与不熟悉的人和事打交道，敢于冒险和接受挑战，敢于承担责任和压力，对自己的决定和想法要充满信心、充满希望；而是养成观察与思考的习惯。社会上存在着许多复杂的人和事，在复杂的人和事面前要多观察多思考，观察的过程实质上是调查的过程，是获取信息的过程，是掌握第一手材料的过程，观察的越仔细，掌握的信息就越准确，观察是为思考做准备，观察之后必须进行思考，做到三思而后行；三是处理好各种关系。协调交往能力并不是天生的，也不会在学校里就形成了，而是走向社会后慢慢积累社会经验，逐步学习社会知识而形成的。

在这短短的一个月的时间里，我认识了很多朋友，包括在店内工作的人员，同时也囊括了许多有意思的顾客，可能是我比较有亲和力的原因，很得大家的欢心，相处十分融洽，当然也有可能本身顾客们都很好相处！让我的寒假过得很忙但是也很充实。老板很照顾我，从他身上我学到了很多与人相处的道理，在人际交往方面很是受益。在人际交往方面的优势肯定会给你带来幸运的。

只要自己肯去思考，认真对待工作，就一定能在实习中受益良多！

杭州劲膳美食品公司

陈钰姗

不知不觉间，在劲善美公司实习已经满一个月了。

从刚开始来的不适应到慢慢熟悉再到后来的融入其中，对我而言，是一个成长的过程，或者说是螺旋上升式的经历。

然而，研发部门与职能部门截然不同的工作内容和氛围让初来乍到的我有些不适应，科研人员的严谨，安静而紧张的工作氛围，没有了接二连三的电话铃声，没有了人来人往的事务往来，我甚至感到有些压抑。

其实我早就有心理准备，起初的不适应是必然的。因为，虽然科研工作与管理工作是有机结合的统一体，却有着很大的不同，科研工作不像管理工作那样，需要接触大量的人和事，进行大量的沟通和交流，而更多是要默默地伏案研究与计算，不辞辛劳地往返于办公室和实验基地。后来，通过慢慢地接触和了解，我发现，科研人员也并不是我之前所想的那么严肃认真、不苟言笑，跟他们在一起时间久了，也会有许多有趣的话题和开心的小插曲。原来，我以前对科研人员“严肃不苟”的印象并不恰当，科研人员和管理人员本质上并没有差别，只是工作性质对自身的要求不同罢了。

试验人员每周五天工作日平均要有三天要去生产线跟流程、再回来做实验。管技术的前辈告诉我，产品的研发仅仅只是研发的一部分，如何能让产品稳定的生产，甚至是有没有方法改进工艺都是研发的一部分。

我虽然是个外行，但是通过学习和实地考察学习，觉得做实验虽然辛苦，但也有乐趣在其中。模一个品相是研发好就完事了，需要不断地进行稳定性测试，以保证实验能够在设定的条件下进行。在研发部实习的这一个月，我参与学习的项目启动时间不长，基本上都是在进行预处理和数据处理供桌，这一个月的实习使我受益匪浅，不但学习了特医的相关知识和正在进行的重点研究课题，深入了解了科研人员工作的苦与乐，还磨练了自身的意志，提高了综合素养，而这些，会让我更好地完成本职工作，更好地服务研发工作。

实习通讯稿

刘家贵 1410080407

为了提高自己的社会适应能力，及早树立自己的责任感，我选择了寒假进行实习。一方面，可以把所学的知识应用与实践当中；另一方面，可以积累工作经验，深入了解社会、适应社会，提高自身的各方面能力，对以后的就业大有裨益。鉴于我所学的专业知识，所以就选择了学校后勤的西点房实习，一方面可以接近自己的专业另一方面可以提高我的实战能力，为自己今后的学习做引导。通过为期一月的实习经历让长期处在校园的我对社会有了更直观的认识。

实习的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是实习生活的全部吧。这次的实习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，这些天的实习生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。首先是明白了守时的重要性。工作和上学是两种完全不同的概念，上学是不迟到很多时候是因为惧怕老师的责怪，而当你走上了工作岗位，这里更多的是由于自己内心的一种责任。这种责任使我学会克服自己的惰性，准时走上自己的岗位。这对我以后的学习生活也是一种鞭策，时刻牢记自己的责任，并努力加强自己的时间观念。通过这次实习，我发现了自己的不足之处，首先就是自己的沟通能力有待提高。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前实践的机会不多，使我与别人对话时不会应变。人在社会中都必须融入社会这个团体中，人与人的合作，能使事情完成的过程更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。其次就是在社会中要克服自己胆怯的心态。自己觉得困难挺多的、缺乏社会经验等种种原因往往使自己觉得自己很渺小，自己懦弱就这样表露出来。所以应该尝试着克服自己内心的恐惧。如有人所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”当你克服心理的障碍，那一切就都变得容易解决了。战胜自我，勇于面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

这次寒假社会实践，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，使得自己对本专业的认识越来越充足，专业技能也得到了质的飞跃，使自己充分认识到了自己

自身的优缺点。自己的意志也得到了磨练，在实践中我直接通过与顾客以及同时的交流克服了自己交际能力弱的缺点，学会了与人相处，提高了自己的自信心和对突发事件的应变能力，增长了自己的见识丰富了自己的人生阅历，使自己变得沉稳，成熟起来。也使我的综合素质得到了提高，思想更加成熟，希望以后还有这样的机会，让我得到更好、更全面的锻炼。在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代对我们的要求，做一个对社会有用的人。

用青春去歌唱

——周思焯

时间飞逝，转眼实习就要结束了。记得当初准备去实习的时候，我还有些小紧张。虽然曾经在暑假打工的经历但毕竟那个时候的工作和我所学的专业无关，如果说学校是接受知识的殿堂，那么社会就是运用知识并解决实际问题的地方。通过这一段时间的实习，我体会很深也学到了很多。我想这是一段难忘而宝贵的经历，我会牢牢记得并保存在自己的心中。我的实习单位是在浙江五味和食品有限公司。

在结束面试去实习上班的第一天，我充满着热情与期待，而这一切在几天下来变得寥寥无几，取而代之的是彷徨，害怕不能胜任。好在经理是个很耐心的人，也许就是这样让我的担心少了几分，多了一些亲切感。经理很照顾我，也很热心的教我，帮助我，让我对工作很快就上手了。但是我貌似不太擅长和同事们聊聊家常，除了工作上的问题之外，一大半时间，我总是处于观众这样的角色，听着办公室里的同事聊天，偶尔轻声附和几句。经理是个很细心的人，他跟我分享了很多工作经验，他告诉我要努力适应这些不完美，但必须坚持自己应有的原则，社会上有句真理损人不利己的事没必要干。他还告诉我要放正心态，得失很正常，重要的是收获一段学习的过程。

通过实习，现我对待工作的态度也有了进步的正确认识，乐观和积极是我们首选，不管有多么的艰苦，我们都会去面对，去挑战，目的是能磨练自己的意志，使之能迅速成长。通过在公司的具体实践，我觉得很多工作需要我去摸索和探讨，要不怕吃苦，勇于激流勇进，有的工作虽然单挑又重复，但这是磨练意志最有效的方法，我告诫自己要认真完成，对每项工作都要他看成是公司对自己的一次考核，做到每一件事的过程中遇到困难，一定要争取不抛弃，不放弃，坚持“战斗”，只要希望还在，胜利一定属于我们。

实习的日子不长，但它为我踏入社会上了很重要的一课，是我人生当中非常重要的一次经历，我会把这次经历中学到的当成人生的财富，并且好好的运用这笔财富，创造人生更大的财富。

回想自己在这期间的工作情况，我对自己还是比较满意的。同时，这次实习使我受益匪浅，也有很多心得体会。首先，感受很深的一点是，理论学习是实践

的基础，没有相关的专业知识很难开展工作，但实际工作对理论的阐述又有很多的不同，而且在实际工作中有很多是需要经验才能做好的。通过一个月的实习，我不仅学习了知识，也得到意志上锤炼，有心酸也有快乐，这是我生活中的一笔可贵财富，对我以后的学习和工作将有很大的影响。

做正确的事，用正确的态度做事，用正确的方法做事。蛮干不是做好事情的方法，用最见解的方式解决最大的问题，才是应该要面对的。我会用这个精神不断去激励自己，用青春去歌唱自己无悔的人生。

永康市市场监督管理局芝英分局实习通讯稿——胡晓霜

我的毕业实习是在永康市市场监督管理局芝英分局进行的，二十五天的实习时间说来感觉很长，可其实很快就过去了，留下的是对一起工作同事的不舍，工作岗位中学习到的实用技能和待人处事应有的端正态度。

以前的食品药品监督管理局已经并入了现在的市场监督局。虽然作为分局，我想象中的抽样调查等和食品知识相关的内容没有，有点小小的遗憾，觉得自己的所学没能在所用上，但在这一个月的实习中我还是收获了很多。

实习期间，我先是帮助单位整理了下半年堆积的档案，进行归档整理，还参与了以“大排查、大整治、强规范、保安全”为主题的“春安行动”专项检查行动，在全辖区范围内跟着工作人员开展节前食品安全专项大检查行动。后半段时间学会了如何办理食品许可证，还跟着核查人员去现场进行核查，还有参加了一些餐饮机构的卫生检查。我知道了食品经营主体业态的分类，知道了食品经营项目的分类等，这些都是课本中无法学习的。而我所学习的添加剂、食品包装等知识则没有赶上用武的时候，这在消费投诉和抽样调查中能派上大用处，监督局的内网上有很多遇到投诉时无法判定，需要求助市级的情况，上面的内容就需要我们的专业知识来帮忙。

除了一些食品方面知识的学习，我还学会了为人处世。微笑和真诚是拉近人与人之间距离的最好桥梁。在大厅接待的时候，要一直面带微笑，如果遇到一些长者，更是需要用通俗的语言与之交流，这样才能让群众得到更好的服务，才能得到他们对你服务做出耐心友善的评价；经手的每一份文件都需要仔细核对，如果出现问题耽误的是双方的时间，自己会被领导批评不说，更多时候会让群众多跑一趟。

这是我第一次实习，一开始见领导真是十分紧张，非常感谢同事小姐姐带着我融入集体，一个月的时间让我对部门产生留恋。与人交往以诚相待，这是实践得出来的真知，也是凭借这个和同事们相处的很好，自己的工作也得到了他们的帮助和指导。

实习的日子不长，但它为我踏入社会上上了很重要的一课，是我人生当中非常重要的一次经历，我会把这次经历中学到的当成人生的财富，并且好好的运用这笔财富，创造人生更大的价值。

实习心得

食工 1402 1410080425 鲍孙松

光阴似箭，日月如梭。转眼间，我的大学生活就要进入大学四年级。实习是学生大学学习很重要的实践环节。实习是每一个大学生的必修课，它不仅让我们学到很多在课堂上根本就学不到的知识，还能使我们开阔视野，增长见识，为我们以后更好把所学的知识运用到实际工作中打下坚实的基础。我们学校希望我们这一届学生进行实习，我选择了去面包坊实习。我们这次主要是对面包坊进行装修该着，并且进行推广销售。由于时间等的原因，我并没有负责全部的流程，只是参与了一小块的面包坊的制作。但是，仅仅是这样，也可以看出我的不足。以前并没有亲自进行烘焙操作，按照书上的流程把操作过一遍，学到的东西有限。看了现场的烘焙实验之后，我感到了自己深深的不足，老师们做的比我当时不仅要细致得多，也要复杂得多。当我以后进入了工作岗位，我觉得我要注意以下两个方面：

第一，态度真的是很重要。假如到时候我抱着过个实习实验而已，得过且过，我相信我的工作不会有任何趣味。期中师傅的态度真的是感染了我，他在工作方面没有丝毫懈怠，一直在工作岗位上兢兢业业。我觉得我一定要学习他的这种态度，对自己的工作要抱有激情，要一直一丝不苟的完成。要知道，烘焙面包能过做出色香味，需要分寸火候的把握。如果把一个不合格的产品判为产品，流入社会，你不知道会带来怎么样的后果，会引起消费者怎么的恐慌，如果你把一个合格的产品判为不合格，可能就影响了一个单位的进程，这都是极其不负责任的。所以我们要为自己做出的面包的质量负责。

第二，在这个岗位上，有了这个态度，我们就要平时多多思考。不能像我们现在有时候做工艺流程实验那样走个过程，连操作仪器什么样的都不知道。师傅的一句话说的让我很震惊，大家都知道不断的进行烘焙面包的理论学习是能加深对烘焙技巧的熟知，但是纸上学来总觉浅，不用情况下的面粉的粉质不同，配料变化了我们可以自己尝试新的配比，尝试得次数越多，我们就可以对配料粉质有更深刻的了解。不就是这样吗？我们就应该去多想想是什么，为什么，怎么做，对烘焙面火和底火有更深的掌握，做起了就更得心应手。而且我们还应该多多学习，掌握足够的专业知识和专业技能，试着寻找更好的方法。改进的实验，现今

的仪器不就是这么来的吗？我很高兴这次能在面包坊进行实习。我真的学到了很多以前没有注意的地方，以后一定会改进，我会把这次在面包坊学的的东西带入我的工作岗位，端正我的态度，勤于思考，学习，保持创新的思维。

市场监督管理局实习心得

徐挺

今年寒假，我参加了市场监督管理局实习锻炼。在我看来，实习不只是我们把自己学校里学到的知识同劳动实践相结合，锻炼自己适应社会的能力的过程，更是我们要用自己所学的知识、能力去服务大家的过程。过去的见习生活，让我有了许多感悟。在周姐的指导下，我初次接触了工作，对个体工商户开业档案进行整理，正式开始了我的实习生活。因为实习的地点在办公大厅中，因此能直接接触到来办手续的老百姓。在来办手续的人中，有的人礼貌有加，也有的人一不满意了就大呼小叫，而领导们对所有人都是耐心解答，始终保持温和的态度，真正体现了为人民服务的宗旨，值得我们敬佩和学习。事情虽简单，却也更能锻炼我们的细心与耐心。实习锻炼是一个难得的机遇，更是一次终生难忘的经历。实习不是来镀金，而是在学习、在充实、在提高、在锻炼。实习生是一种特殊身份，我们代表的不光是自己的形象，更是学校的形象。我做到边学习、边交流、边思考，虽然工作有些累，但每天都感觉很充实。一个月来，我学到了很多的工作经验和社知识，在实践中找到了专业知识的运用途径，也使我实现了从处理简单直接的工作问题向进行更深层次的考虑转变;从适应了过去熟悉的工作环境和人际关系向注重新环境下人际关系的建立和加深对自己认识的转变。在接下来的实习锻炼中，我将继续努力融入到单位的日常工作中，不断学习领导们的优点和经验，也会以高度的责任感和责任心服务于群众，在工作中积累经验、学习方法，绝不辜负自己，也绝不辜负学校和单位的培养和期望。

实习总结

食工 1402 林玉彰

时光飞快，在浙江出入境检验检疫局的 3 个月的实习结束了，非常感谢动植所的帅江冰老师和莫老师，以及傅老师的耐心指导和包容。虽然时间有些短，但我达到了预期目的，对自己所学的专业有了更多的了解，以及使我们学生能将所学的基础理论、基础知识和基本技能运用与实践之中，培养了我们的实际工作能力、科研能力。有了较系统的认识，兽药残留与我们的专业以及在科学与实际生活中的应用相互作用有了深切体会，所以实习是成功的。通过这次实习，我学到了许多，也悟到了许多。主要有以下几点：

1. 扎实的专业知识是你提高工作水平的坚实基础. 在学校学习专业知识时, 可能感觉枯燥无味, 但当你工作以后, 你才会发现专业知识是多么的重要。通过这次实习才发现自己的专业知识还不足, 对某些工作还难以应付。这次实习改变了我对学习知识的看法, 学知识不仅只能在学校里, 在实际工作中也是更能学到很多实际有用的知识, 这次实习为我们提供了与众不同的学习方法和学习机会, 让我们从传统的被动授学转变为主动求学; 从死记硬背的模式中脱离出来, 转变为在实践中学习, 增强了领悟、创新和推断的能力。掌握自学的方法, 形成工程理论整体模式, 使工作、学习、生活都步入系统化流程; 思考方式成熟, 逻辑性规范、明确。这些方法的提高是终身受益的, 我们认为这难得的一个月, 让我们真正懂得了工作和学习的基本规律。

2. 不但有良好的工作态度, 而且要有很好的表现力. 中国有句俗语: "踏踏实实做人, 老老实实做事." 在今天, 只是老老实实, 勤勤恳恳做事是不够的, 你还要学会适时地, 恰当地表现自己。在以后的工作中, 让老板知道你做了什么, 让老板知道你的存在是必要的! 这样你才有发展的可能, 别人才会认可你, 承认你!

3. 团结协作, 善于沟通. 小组内要充分发挥民主, 又要实行民主之上的集中。一个人不是万能的, 要靠大家, 一个人的知识不可能全面的, 要靠集体, 发挥集体的力量, 那样才能事半功倍! 在工作中难免会出错, 但是在出现错误时善于沟通是非常必要的。正确的去面对, 不能逃避, 提出来让大家共同讨论解决问题, 毕竟集体的思维和能力都比大, 在不断的争论中我们才能发现问题, 研究问题, 解决问题, 形成小组内最正确的意见。

总之，用知识武装起自己来，学会做人，学会做事。你才能成功！这次实习使我对古语“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”有了更真切深刻的认识。短短的三个月让我突然间成长了很多很多，让我认识了关于这个社会的很多知识。这次的实习不仅仅是让我们把理论与实际相结合的提升，也是让我们踏出校园走进社会的试练，教会我们如何正确的处理社会中遇到的问题，调试从学校到社会的心理；正确面对社会，积极面对人生。这些知识将对我的将来产生很大的帮助，不管是留在学校继续深造还是走上工作岗

位。我非常感谢学校给我们提供这样锻炼的机会，感谢指导老师和植物所的各位老师教给我们许多为人处事的方法和专业知识，这些将对我们终身受用。

实习通讯稿（一）

食工 1402 张倡婷 1410080433

2017 年暑假期间，我有幸进入浙江省舟山出入境检验检疫局食品检验监督处进行为期五周的实习工作。中华人民共和国舟山出入境检验检疫局是国家质检总局设在舟山口岸的正县（处）级涉外行政执法机构，隶属浙江出入境检验检疫局直接领导和管理；依法担负着舟山口岸出入境卫生检疫与进口食品卫生监督检查、动植物检疫和进出口商品的检验、鉴定、监管等重要职责。

为了更好地适应从没有浙江出入境检验检疫局岗位工作经验到一个具备完善业务水平的工作人员，实习单位主管领导首先给我分发浙江出入境检验检疫局相关工作岗位从业相关知识材料进行一些基础知识的自主学习，并安排专门的老前辈对浙江出入境检验检疫局岗位所涉及的相关知识进行领导。

在实习过程，陈海文老师作为我的实习指导老师，陈老师是位非常和蔼亲切的人，她从事浙江出入境检验检疫局相关工作岗位领域工作已经有熟年。她先带领我熟悉实习工作环境和浙江出入境检验检疫局相关工作岗位的工作职责和业务范围，之后她亲切的和我交谈关于实习工作具体性质以及浙江出入境检验检疫局相关工作岗位容易遇到的问题。杜老师带领我认识实习单位的其他工作人员，并让我虚心地向这些辛勤地在浙江出入境检验检疫局相关工作岗位上的前辈学习，在遇到不懂得问题后要积极请教前辈。

毕竟是人生第一次在浙江出入境检验检疫局工作岗位上，所以真正掌握这一份工作是需要一个过程的。一开始我对实际浙江出入境检验检疫局岗位的工作内容比较陌生，都不太清楚自己的工作范围和职责，对实习单位的情况也不太了解，不过陈老师会告诉我该怎样处理自己在浙江出入境检验检疫局岗位上遇到的问题。慢慢地，我也就熟悉了自己的浙江出入境检验检疫局岗位工作内容，在浙江出入境检验检疫局岗位上的一些棘手问题也能自己独立解决，每天把工作做得井井有条。

在单位实习期间，我从事的浙江出入境检验检疫局工作岗位相关的工作之外，还负责协助其他部门的日常工作，包括制定计划，利用新学习的浙江出入境检验检疫局相关工作岗位业务知识处理相关文书。

实习通讯稿（二）

食工 1402 张倡婷 1410080433

在舟山出入境检验检疫局实习期间，我有机会能参与到有关水产品的质量安全标准著述的资料收集编辑工作，并且从中了解到有关各类海鲜、各种虾类以及各国对于海鲜食品的质量安全标准。

众所周知，和夏天最配的就是海鲜了，盛夏时节，海鲜正当红，不只是本地海鲜，进口的生猛海鲜也成了“吃货”们餐桌上的常客。加拿大的珍宝蟹、美国的象拔蚌、荷兰的贻贝和生蚝、澳洲的龙虾……一群食用水生动物们上演了一出夏日里的海鲜大片。

进口海鲜到底有多猛呢？据浙江检验检疫局统计，今年截至 7 月 20 日，杭州机场口岸共进境食用水生动物 687 批、548.7 吨、959.9 万美元，同比分别增长 62.41%、42.63%、38.63%。尤其进入 4 月以来，进境量更是呈井喷式增长，仅二季度就进境 443 批、349 吨、666.28 万美元，比一季度增长 216.43%、197.02%、274.1%，进口量之大、增速之快皆为历史峰值。那么进口海鲜为什么要检验检疫呢？一是因为死亡海鲜危害多：进口海鲜如果运输中出现意外，可能会出现大批量死亡情况。而海鲜一旦死亡便迅速繁殖细菌，产生毒素，食用后会引发食物中毒，对人体造成危害。二是寄生虫病和海洋毒素：海鲜中可能存在多种寄生虫，对人体造成危害；海洋中的有毒藻类通过食物链传给藻食性的鱼、虾、贝类等生物，在其体内形成有毒高分子化合物，对人体造成危害。杭州机场口岸已截获两批贝类毒素超标的象拔蚌。三是重金属超标：由于富集现象，海鲜中的重金属含量特别是镉含量具有超标的危险。杭州机场口岸已截获多批镉超标的珍宝蟹。

因此，国家工作人员更加希望人民群众在食用水产品的基础上更加了解水产品相关的质量安全，同时防范水产品可能带来的危害，从而撰写了水产品相关的质量安全标准供大家了解。

而我所参与的一部分章节是关于“虾”水产品的质量安全标准的。通过搜索各国例如美国、加拿大、俄罗斯、中国关于虾产品进口出口质量安全标准以及各国食品中各项残留物含量的相关文献资料进行整理整合。并且我自己从中也学到了很多课本上无法学习到的水产品知识，也更深入了解了中国对于水产品的各种要求与标准，增长了见识。

毕业实习是每一个应届毕业生必修的实践性课程，也是绝佳的锻炼和接触社会的机会。毕业实习既是必要的，也是重要的。它使得我们能通过实践走近社会，在实践中巩固知识，更给予我们机会学到了更多在课堂上根本就学不到的知识，既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。光阴似箭，三年时光匆匆而逝，转眼间就到了我们毕业实习的日子，过去的三年时间足够我们用来学习基础的理论知识和培养自己的处事风格，而对于自己能否适应这个复杂多变的社会需要，能否将平时在课本上学习的理论知识应用于实际工作中，我的心里始终存在疑虑，于是怀着忐忑的心情我来到了杭州黑文科技有限公司，在这家专注于海洋食材，集研发、销售为一体的专业化海产品技术型贸易公司开始了我为期 25 天的实习。

在此次实习过程中，每天早出晚归，工作任务虽然简单，大多重复而枯燥，但也不能太过于不放在心上。例如在整理食材营养数据库信息录入时，就需要很耐心地去查阅文献资料，细心摘取知识点，确保数据库信息尽量完整和准确。其他事情亦是如此，每一件事情只有认真对待，才有可能做好。

在实习的过程中，庆幸的是周围的同事都很友好，会耐心地教授我各种技能，也会热心地回答我的问题，有时还会帮助我完成任务，在这些过程里也让我学到了很多知识。而在和同事们的接触与相处中，我也学到了很多与人相处及为人处世的道理，比如如何处理好人际关系、如何巧妙化解工作中的小冲突等等。在这里我感受到了许多大学生活之外的独特氛围，也学到了很多象牙塔中学不来的知识，感觉非常有意义，我会把这次学到的知识好好地整理归纳，将实际与理论相结合，为以后进入社会参加工作奠定基础。

实习感想

食工 1402 班 李智 1410080509

毕业实习是每个学生走向社会、走上工作岗位必不可少的一个重要环节，透过实习在实践中了解社以后进一步走向工作岗位打下坚实的基础。

本次实习是在沃尔玛（中国）投资有限公司成都分公司，是岗前实习，实习岗位是见习管理人员。我选择了部门里最重要也与专业最接近的部门——果蔬部。如今，两个月的实习生活已经结束了，回顾实习生活，感触很深，收获颇多。

第一天去上班的时候，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他们的交流之后，我渐渐的放松了自己。被分派到果蔬部，第一天主要是逛大卖场了解基本工作。刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到十分的难过。渐渐的，熟悉了工作后，我也开始协助工作，甚至搬货打扫卫生等。虽然是见习管理人员，但基础的工作无比重要。逐渐了解后也跟管理人员学到了很多管理技巧。

这次实习也让我深刻了解到责任感的重要性。由于工作性质，在过年期间我们特别特别忙，我们所有员工没有足够的假期去享受过年的热闹，依然坚持岗位为顾客服务。甚至在大年三十晚上依然坚守岗位。我会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我其实无数次想放弃，尤其是过年都不能回家吃年夜饭的时候。但看着我们这么多的员工坚守岗位我默默地打消了请假的念头。

另外一个感想就是坚持的重要性。我觉得，最终成就大业的一定有坚持过最难熬的时段，就像一句话，黎明前最黑暗。比如我在果蔬部实习，小的坚持是早上无论多糟糕的天气我必须准时上班，有时是 7 点有时是 6 点。大的坚持是在已经十分辛苦的体力工作下，还要倍受人情冷暖的挑战。可能真诚的沟通并不能得到对等的回应。这两个月以来，遇到很多困难，打过无数次退堂鼓，最终还是坚定的信念战胜了困难。

除此之外，人际关系的处理也很关键。在工作中和同事持续良好的关系是很重要的。虽然说工作中能力是最重要的，但如果没有同事之间的合作与包容，可能什么都做不了。可能因为自己从前影视剧看多了，总感觉职场上充满了明争暗斗，要处事圆滑甚至要耍些小聪明才能生存。但与同事相处的过程中，我觉得最重要

的还是放大别人的优点，缩小别人的缺点，多站在别人的立场想问题。不过对暂时未毕业的我们来说，难免总想得到别人甚至所有人的认可，争强好胜。经过实习，我觉得大家都是成年人，我们又不是人民币，人见人爱。有些特别难处理掉人际关系不如随它去吧，我们应该尽量照顾大局，一定要完成好自己的工作，不能整天思考人际关系，本末倒置。

最后要感谢我的母校浙江工商大学，感谢全体老师的栽培，感谢四年来身边的好同学好朋友。是你们在我身边助我成长，感谢你们！

时光如白驹过隙，转眼间我们的大学生活即将进入尾声。但是，对于自己能否适应这个复杂多变的社会，自身的能力又能否满足实际需要，我们始终存在疑虑。怀着激动又不安的心情，3月1日上午9点我来到了沃尔玛华东有限公司临平店，开始了为期五周的毕业实习。沃尔玛大卖场主要分生鲜部、食超部、前台、后区和非食五个部门，经过和hr的交涉，实习期间我首先需要学会收银，然后就会分配到生鲜和食超部门学习和工作。

实习期间，我主要的工作是整理货架，即整齐码放、补货，要求所有产品的标签必须正放，袋装产品要整齐逐层码放，让产品以最好的形象展示在消费者面前，提升产品形象。做到货物和价格标签一一对应、先进先出等原则。并对售卖商品定期作好“三期”检查工作，及时对鲜度劣化的商品作降价、退货处理。破损、变质、过期商品不允许上架销售。在此之余，按照公司出的商品陈列图来陈列商品，对顾客不要的生鲜冻品即时复位，并且根据公司的促销、降价等活动制作折扣活动册。在前台人手不足的情况下，还会临时被指派去帮忙。在沃尔玛大卖场实习，我学习到了很多书本和学校中接触不到的知识，例如果蔬如何摆放才能在吸引消费者购买的同时避免损耗、临近保质期的商品的处理、简单的几种面包西点的制作等等。

在来沃尔玛实习之前，我内心是感觉超市的工作大多是体力劳动，没有什么地方需要太动脑子。自己隐隐感觉有些大材小用了，然而现实给我很好地上了一课。我很感谢这段时间给了我体验生活的机会，让我有了这样的体会和认识——任何事情，如果没有真实体验，不要轻易想当然地下结论，或者妄加评论。生活复杂多样到超出你我的想象，应时刻保持一份敬畏之心。同时，对于自己不了解不熟悉的事物，要多学、多看、多问，将实际工作和理论学习相结合，才能不断进步。

实习的日子并不长，但它为我踏上社会上上了很重要的一课，是我人生中一次重要的经历。我将会把这次实习中学到的东西作为人生的一笔财富，为以后得学习和工作提供反思和指导，以实现个人的价值，创造更大的人生财富。

实习通讯稿

食工 1402 刘飞建 1410080514

今年 12 月份，我正式走进浙江黑文科技有限公司开始了自己人生中的第一份实习工作。由于是应届毕业生，本身对大规模食品生产的工艺、技术等都很陌生，公司让我在生产部实习，采取每个岗位呆三天，学习每个岗位的设备原理、工艺参数、注意事项及设备操作，认真做笔记，每个岗位学习完后撰写一份岗位工作总结。在生产部部长的热心指导及同事的帮助下，我依次把墨鱼汁黑水饮料生产的整个流程进行了详细了解，并积极参与相关工作，注意把书本上学到的理论知识及相关知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践与大学所学相结合。

以双重身份完成了学习与工作两重任务，在厂里的这段时间，我始终跟同事一样上下班，协助同事完成相关工作，只是在整个实习期内我只是上早班，又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作能力和勤奋好学来适应公司的工作，完成领导交给我的任务。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对食品行业的生产、管理工作以及发展前景有了深层次的感性与理性的认识。

实习报告

食工 1402 1410080516 袁燕微

通过这次实习，我收获了很多，一方面学习到了许多以前没学过的专业知识与知识的应用，另一方面还提高了自己动手做项目的潜力。本次实习，是对我潜力的进一步锻炼，也是一种考验。从中获得的诸多收获，也是很可贵的，是十分有好处的。

在实习中我学到了许多新的知识。是一个让我把书本上的理论知识运用于实践中的好机会，原先，学的时候感叹学的资料太难懂，此刻想来，有些其实并不难，关键在于理解。

在这次实习中还锻炼了我其他方面的潜力，提高了我的综合素质。首先，它锻炼了我做项目的潜力，提高了独立思考问题、自己动手操作的潜力，在工作的过程中，复习了以前学习过的知识，并掌握了一些应用知识的技巧等。其次，实训中的项目作业也使我更加有团队精神。

从那里，我学会了下面几点找工作的心态：

一、继续学习，不断提升理论涵养。

在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。作为一名青年学子更就应把学习作为持续工作用心性的重要途径。走上工作岗位后，我会用心响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、业务知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升潜力，以广博的社会知识拓展视野。

二、努力实践，自觉进行主角转化。

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，一个人的价值也是透过实践活动来实现的，也只有透过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。务必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。

三、提高工作用心性和主动性

实习，是开端也是结束。展此刻自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的职责。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续创造更多的价值。

实际上，实习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，而不仅仅是累计工作经验，然后帮忙找到一个薪水较高的工作而已。

在实习中，我严格按照实习规程进行操作。作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。在这次毕业实习期间，虽然经常感到很苦，很累，但苦中有乐，累中搞笑，也都表现的十分地用心努力认真。

这次实习资料主要就是研发新产品和车间体验工作，但我获益不浅，感慨良多。我感受最深的，有如下几点：

其一，实习是个人综合潜力的检验。要想优秀完成工作，除了办公室基础知识功底深厚外，还需有必须的实践动手潜力，操作潜力，应付突发故障的潜力，还要对办公室中常用软件都能熟练操作。作为一名工作人员，还要求有较强的表达潜力，同时还要善于引导自己思考、调节与人相处的氛围等。另外，还务必有较强的应变潜力、组织管理潜力和坚强的毅力。

其二，此次实习，我深深体会到了积累知识的重要性。俗话说：要给学生一碗水，自己就得有一桶水。我对此话深有感触。以往觉得很容易操作的 office，但我的师父要求我完成某次产品统计的数据与记录时，我却一头雾水，感觉和平时计算机课堂中学的完全不一样，这也让我感到巨大的惭愧。因为以前的自己总以为这些东西学不学得好与专业没有多大联系，殊不知工作不是专攻一个方面，而是考察我们的综合知识水平。

此次实习增强了我毕业就业的信心和勇气。这次实习，我觉得我表现得还不错，许多同学都认为，自己以后进入企业都是能够胜任的。由此看来，我们在大学里还是学到了不少东西，只是感觉不到而已。所以，我们有就业危机感是就应的，但不能过于自卑和担忧，否则会妨碍自己的学习。此刻，我们能做的就是多吸取知识，提高自身的综合素质

能够说这次实习不仅仅使我学到了知识，丰富了经验。也帮忙我缩小了实践和理论的差距。这次实训将会有利于我更好的适应以后的工作。我会把握和珍惜实训的机会，在未来的工作中我会把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中，为实现理想而努力。最后，我要感谢学院组织的这次十分有好处的实习，使我们学到了很多，也领悟了很多。

实习通讯稿

曹一丹 1410080522

时光荏苒，转眼我的大学生活已接近了尾声。但是对于自己能否适应这个复杂多变的社会需要，平时在课本上学习的理论知识能否跟实际工作很好的结合，心里始终存在疑虑。这是我第一次参加实习，因为清楚自己在人际交往方面技巧的匮乏，所以选择了去蛋糕店这样的人流量大的地方，想要多与人接触，多提高自己的交际方面的能力。在这里，我每天见到形形色色的人，需要和他们打交道。开始做一些蛋糕店的一些收银整理货架等事物。通过这次实习，学到很多，觉得自己进步最大的地方大概就是与人交往这一块。也让我明白了学生实习是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身到社会的良好形式；是培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。

“在大学里学的不是知识而是一种叫自学的能力。”当我真正走上实习岗位时才深刻的体会到这句话的含义，除了单位基本操作外，课本上学的理论用的很少，所以我们不得不以自学尽快掌握新知识，迎接一个一个新的挑战，如果我们只靠在学校中学到的知识肯定是不行的。我们必须工作中勤于动手，不断学习新知识积累经验，没有自学能力的人迟早会被企业和社会淘汰。

通过参加实习，有助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。这次实习加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野。社会在变化，人也在变化，所以你一天不学习，你就会落后。在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解，才能有深刻的感受。实习是把理论知识与实践结合的过程，把自己的所学应用到实践中，并不断总结检讨，认识到自己理论知识扎实程度。以前我们只是在书本上学习汲取关于食品安全或者工艺的知识，而这次的实习就是付诸实践。如果专业知识学得不够透彻，在实践中就不能熟练运用、举一反三，所以我们还需要不断学习弥补，打牢基础。

实习感想

翁加玉 1410080601

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识；实习又是对每一位大学毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。时间过得真快，转眼间到了毕业实习的日子，但是对于我自己能否适应这个复杂的社会，平时学习的理论知识能否跟实际工作很好的结合起来，心里还是有一些不安，回顾这一个月的工作，感触很深，收获颇丰。这一个月在领导和同事们的悉心关怀和指导下，通过我自身的不懈努力，我学到了人生难得的经验和社会见识。始终把学习作为获得新知、掌握方法、提高能力、解决问题的一条重要途径和方法，切实做到用理论武装头脑、指导实践、推动工作。思想上积极进取，积极的把自己现有的知识用于社会实践中，在实践中也才能检验知识的有用性。所以在这一个月的实习工作中给我最大的感触就是我们在学校学到了很多理论知识，但很少用于社会实践中，这样理论和实践就大大的脱节了，以至于在以后的学习和生活中找不到方向。同时在工作中不断的学习也是弥补自己的不足的有效方式。社会在变化，人也在变化，所以你一天不学习，你就会落后。

刚步入工作岗位我难以适应角色的转变，不能发现问题，从而解决问题，认为没有多少事情可以做，我就有一点失望，开始的热情有点消退，完全找不到方向。但我还是尽量保持当初的那份热情，想干有用的事的态度，不断的做好一些杂事，同时也勇于协助同事做好各项工作，慢慢的就找到了自己的角色，明白自己该干什么，这也就是一个热情的态度，只要我保持极大的热情，相信自己一定会得到认可，没有不会做，没有做不好，只有你愿不愿意做

另外，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解。才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了。在实习的过程中，同事都很友好，会耐心地回答我的一些问题，也会帮助我任务，让我从中学到了很多知识，这近二十天的日子过得非常踏实，正所谓累也有所获。在和同事们的接触中，也明白

了为人处世的道理，比如如何处理好人际关系，让我感受到了许多大学生活之外的独特氛围，也学到了很多象牙塔中学不到的知识，感觉非常有意义，我会把这次学到的知识好好地整理归纳，将实际与理论相结合，为以后进入社会参加工作奠定基础。

浙江省农科院实习感想

——曹玲

对于大多数毕业生来说实习是一定会做的事，无论是岗前实习还是校内实训。当然，不同地方的实习对于不同的人来说会有不同的心得体会。实习，顾名思义，是把自己在学校所学到的理论知识运用到实践中去，如果理论知识不能运用到客观实际中，那么学习自然也就失去了意义。这次在浙江省农科院的实习不仅让我对检测工作有了全新的认识，也让我在日常生活中学到了许多宝贵的经验，更让我在为人处世方面懂得了更多的道理。

在进入农科院之前，自己只懂得一些基本的检验实验的原理，对于整个检测流程，以及整个检测单位运作过程一无所知。通过一个多月的实习，自己知道了原来一个样品从送检到最后的出报告中间的每一个环节都是由不同的人负责。首先，送检的样品送至业务 1 室进行一些信息登记，接着由业务室 1 开具检测项目单，对于不同种类的样品，检测的项目是不同的，有时候客户会对其中的某些样品有特别的要求。所以业务室开出的检测项目的单子是极为重要的，因为后来的检测室就是凭借这个单子进行实验的，通常情况下，对于流通于市场上的一些畜禽产品和种植物由于其属于不同的种类，所以送入的实验室也是不同的，例如蔬菜水果一般送入农残检测室，畜禽产品一般送入兽残检测室。等到检测室的检测数据出来后由业务 2 室进行制作检测报告和盖章等工作，最终制作好的检测报告交由业务 1 室进行分发。整个流程运作起来就是楼上和楼下的距离。看似很简单，却要求每个环节都必须一个差错都不能出。当然，这些我对自己所在部门的基本认识，至于一些细节方面的东西，自己至今还是很糊涂。

每家单位无论是工作上还是在对员工的要求上都会有自己的规定和标准，连实习生也不例外。我自己在实习期间就以为因为自己是实习生，所以请假的时候就只跟带我的实习老师说了一下，最后被叫到主任的办公室训话了。原来，无论是实习生还是兼职人员，请假的话是必须走规定的程序的，首先要有请假条，其次要找相关的领导审批，最后通过了才能够请假。无论是什么人或者做什么事，在工作中一定要严守企业的规章制度。这是我学到的最为深刻的一点，我相信也是最重要的一点。

其实与同事之间的及时的沟通交流是在工作中必不可少也是十分重要的。就拿我

所在的部门来说吧，由于每一个岗位都是由两个人负责，所以在工作上出现的差错的可能性就很小，但是如若不能及时地沟通，那么就可能出现两个人同时做一件事情的情况，这样工作的效率就大大的降低了。当然除了在工作上沟通交流外，平时也要多聊一聊天，这样不仅能够增进同事之间的彼此了解，也有利于营造一个愉快的工作氛围，工作的心情就变得更加舒畅，工作的劲头也会更足，工作的效率上就有可能得到提高。对于我们这种刚出校园的学生来说，在刚进入企业做事情的时候一定要尽善尽美，耐心和认真是必不可少的，因为有时候一个不小心就会造成致命的错误。可能有时候领导给我们安排的任务很繁琐，但是我们也要时刻保持高度的认真精神，避免出错误。因为一开始我的工作就是将样品随行单按顺序排好，就这样我就对着一张张的 A4 纸排了两天。说实话很无聊，但是是不允许出现错误的。

关于实习的感想和体会还有很多，但是就不一一说明了，每个人的实习体会都是不一样的，一千个读者就有一千个哈姆雷特，即使是在相同的地方实习，不同的人也会有不同的感触，总的来说这次在浙江农科院的实习是难忘的、值得铭记的，也真正是自己需要认真反思的。

实习通讯 1（工作内容）

食工 1402 曾玉婷

伴随着 9 月开学季，两个月的暑期实习也接近尾声。与学校生活不同，在福建康凌谷生物科技有限公司的实习并不都是知识的学习与掌握，大部分时间是制作工艺流程与完善。虽然实习生活只有短短两个月，但是我学到了很多，知识、经验都有了很大的提升。

此次实习工作，我主要负责的工作内容是枇杷叶茶的制作，主要流程是：枇杷叶分拣清洗、晾干后切丝、揉捻、发酵、炒青、烘干、炭焙。通过控制不同的发酵时间、烘焙温度等条件控制枇杷叶茶的风味，最后通过感官评鉴确定工艺条件，为批量生产做准备。枇杷叶茶是对枇杷叶的综合回收与利用，通过发酵、烘焙制作成茶后营养价值更高，具有养胃润肺的功效；且其一年四季都可生长、采收，成本低，具有很高的开采利用价值。但枇杷叶背面的茸毛甚多，去除茸毛仍是制作工艺的一大关键问题，虽在清洗、烘烤过程中可除去大部分，但饮用时少量的茸毛仍会引起不适。

除了茶叶的制作工艺，我还负责对公司另一产品——余甘进行维生素 C 含量检测，包括鲜果、叶片以及果粉产品。主要采用 2,6-二氯靛酚钠滴定法测量，确定了不同品种的余甘鲜果的营养成分后才能更好地选择原料。余甘主要分布在我国南方，口感微带酸涩但入口回甘，含有丰富的维生素 C 和 SOD，具有广阔的发展前景。然而余甘大部分用于腌制以及直接出售，加工产品较少，公司收购余甘后进行低温粉碎，最大限度地保留余甘的营养价值，100g 果粉中含有 500~1000mg 的维生素 C。之后会将果粉再加工，开发含片。在压制含片时要用到硬脂酸镁等食品添加剂，改良原料果粉压制成片后的硬度、口感等。由于公司有出口意向，查阅了相关文献后我认为用糖醇（如异黄酮糖醇）代替砂糖做成无糖含片更有利于市场发展。

除了负责实验室的部分基本工作，我还会跟随主管前往余甘的原料生产基地以及生产工厂考察，了解熟悉大概流程。生产工艺的掌握固然重要，但实际的生产设备以及加工过程同样重要，但公司主要工作在于产品的研发与销售，因此对于工厂设备我大部分是通过参观和实地考察进行了解。

为期两个个月的实习并不长，但却让我看到了自己的经验不足与知识的缺漏，

也看到了食品行业的发展趋势，让我印象最为深刻的是公司提出的关于“未来食品”的概念，相信绿色、健康、有机才是未来食品行业发展的趋势！

2017.08.27

实习通讯 2（感想与体会）

食工 1402 曾玉婷

大学生活已经接近尾声，从投递简历到两个月实习生活结束，就好像一次小型的“职场”经历。在福建康凌谷生物科技有限公司的实习生活，不仅让我学到了经验知识，也让我领略到了创业初期别样的企业文化。

在实习期间，师傅朱工是一名经验丰富的生产主管，他教授予我的不仅是生产、实验方面的知识及经验，他外出与其他公司、工厂商谈时，都会带上我一起，并教授我谈判时的注意事项及技巧。在这两个月间，我不仅经历了一个创业初期的公司，也看到了早期老企业家所办的工厂，还有合作的保健品公司，以及新兴的水果冻干工厂。早期的品牌仍有其口碑与市场，然而大部分更依赖廉价劳动力，没有完整的产品检验系统，更注重产品的生产及销售。而新兴的水果冻干工厂则设施更完善，生产环境更干净，员工卫生意识更强烈，还配备有自己的微生物检测室、产品质量检测室等。

公司实行的是一体化办公，因此研发部不仅要做好自己的本职工作，还要与市场部做好沟通，也正是这一原因，我才能清楚地了解市场的动向及消费者的喜好，及时调整。而市场部在编辑宣传材料以及产品包装时也需要我们清楚地传达产品的优势特点，从而重点宣传突出。通过各个部门的直接探讨与合作，加深了各部门人员对新产品的了解，更有利于产品的研发制作创新及包装设计。

目前食品行业的发展趋势偏向于健康绿色食品、功能性食品，随着工艺技术和生活的进步，食品的美味可口已经不再是追求的唯一高度，食品的品质功效同样令食品公司趋之若鹜，因此在食品研发过程中，应该更加注意在最大程度保留食品营养物质的同时，不断提升食品的口感、味道。例如果蔬采用传统的晒干或烘干，卫生环境及产品质量不稳定，而且可能会导致食品原料中部分不稳定的营养素流失。而采用冷冻干燥，原料的形、色几乎不变，水分去除更彻底，营

养最大化保留。新兴技术固然具有优势，仍需要不断创新与改进，在节省成本的同时不断普及。

不论何种行业，都要求我们与时俱进，食品行业更是如此，其更新与发展极快，在更新技术的同时，我们也要了解消费者的需求，研发出适应市场需要及消费者需要的产品，这样才能不断促进食品的发展。

实习通讯稿

食工 1402 胡静

这次生产实习,通过各种不同工序的学习与操作,对食品企业的生产与管理有了一个比较全方位的了解,获益匪浅。

一、具有良好的业务能力是基础。我深切体会到,在工作岗位上,有着良好的业务能力是一种重要的基础能力,而理论学习是业务实践的基础,因此,对于我们这些在校的大学生,掌握好牢固的专业知识就显得尤其重要了。还有一点就是在进行循环重复的工作中,不仅应保持工作的质量及效率,还应具备创新精神。

二、进一步接近社会,接近企业。我比较清楚了解公司企业的运转情况,更加明白效益是公司、企业追求的目标:更是公司、企业立足于社会、与他人竞争的本钱。要创造最大的效益,务必降低人力资源、生产成本努力提高其科技含量。杭州养道食品有限公司的新旧杀菌生产设备生产能力的对比,其道理便可略见一斑。

三、掌握了一定的管理营运理念。无歧视的基础上,合理地以员工平等条款为基础进行招募、培训、提升人才等,构建一支强而有力的管理队伍,才能保障公司的健康正常运转。杭州养道食品有限公司方面在高层次上基本不惜重金,多渠道挖掘人才到其门下,促进了其企业的蓬勃发展。若能引进更多些中层次人才,那将是虎上添翼。

四、比较准确了解了当前食品行业的发展现状与食品质量安全状况。现在人们的生活水平不断提高了,对于吃的方面不在只是追求吃得饱就行了,而是关心怎样才能吃得安心与放心,也就是说更多地关心食品的质量与安全。所以如何在食品生产中就能从始至终都能按照严格的卫生规范来加工,和如何在生产中就能控制住这些对人体产生危害的因素,那就可需要我们这班人才的了。

食品公司实习顺利完成了,但是实习中所见所闻所学所感必将更好地指导我今后人生的发展,非常感谢杭州养道食品有限公司给我提供了这么一个锻炼的平台。总而言之,这次实习不但增强了我的实际动手操作能力,也让我学到了许多实际的工作经验与知识,使我对未来更加充满了信心与勇气。

给出自己观察和领悟的观点把,要想自己有着一定的领导,必须要以下八点:
一:,学,学如弓弩,才如箭簇,识以领之,方能中鹄。二:乐,苦中有乐,乐在其

中。三：勇，推陈出新，不破不立。四：细，大处着眼，小处着手。五：信，其身正，不令而行，其身不正，虽令不从。六：简，智者化繁为简，愚者化简为繁。七：慎，一言伤天地之和，一事酿子孙之祸。八：行，君子先行其言而后从之。就是那么简单，如果能做到还不是很困难，但是能做好并且坚持下去却是很难。

大学过得很快，转眼间就快要毕业了。然而，对于自己能否适应这个复杂多变的社会需要，我们始终存在疑虑。根据学院的要求，每个人都需要经过一个月左右的毕业实习并记录在实习报告本上。经过一段时间的前期联系，我终于如愿在浙江省农业科学院实习了，带着紧张兴奋的心情我开始了我的实习生涯。

一开始只是知道实习地点在农科院，并不清楚实习的具体事务。刚开始以为是去检测部门，做做实验之类的事情，到了之后才知道是去业务部，不过因为都和食品相关，环境也比实验室要好，也没有什么其他想法。我的实习具体地点是质标所的一楼业务部，去的第一天，走了一些实习生报告的基本流程之后，基本上没有什么事。实习生的工作，在业务部里一般比较琐碎，整理资料、复印、更新数据、找档案等等的基础工作占了很大一部分时间。刚开始实习的时候，我觉得有点无趣，如此简单的工作完全没有如同电影里面的那种热闹、忙碌的氛围。我要做的，只是按照业务部老师说的：整理资料、要文件、整理档案，在一些莫名其妙的表格里面填写对应的数字。不过后来我发现，这些工作看似机械而枯燥，但却是业务部工作的基础，决不可掉以轻心。慢慢地我也变得越来越有耐心了，能够淡定的做好自己该做的事情。也因为这一次的实习机会，我有机会面对专业性的人才，听着他们专业的讲解，更容易的把理论和实际联系起来理解，为我以后的工作打下了良好的基础。。

实习时间虽短，却让我学到了很多东西，现在的我们才刚刚迈开走上社会的脚步，可能会有所不适应。但是，还是那句老话，社会是个大染缸，不管是在工作上还是在生活上，我们都要坚持自己的原则，做自己该做的事。当然不是说社会怎样恶劣怎样不堪，只是想说，社会毕竟不同于学校，各方面的关系都要复杂很多，我们在融入社会的过程当中，要学会变通，同时也要学会坚持。对很多东西，我们的认识还停留在一个很肤浅的层面，必须要通过在社会上的磨练慢慢深入，从而促使自己不断成长。我们的路还很长，以后要经历的还很多，希望我们每个人都加油努力，开创属于自己的美好时代！

实习通讯

---史晓倩

起初，当我知道实习地点在“忆江南”时，心中是十分激动的，不为别的，就是这三个字，给了人无限遐想与归属感。在 2017.6.19，老师送我和其他 7 人踏上旅程，起初，一直找不到目的地，后来车子开进一个有很多公司的大院里，七拐八拐停在了里端，我下车抬头一看，公司的牌子已油光斑驳，像是废弃场标识似的一排字“苏州忆江南食品有限公司”。我知道这个公司可能和我期望的大相径庭。

在简单的介绍公司及构造之后，公司总经理--张总带全体人去大酒店吃了一顿较为豪华的晚餐，餐毕由于时间较晚，老师便驱车回去。分开的时候，我们和老师都在挥手告别，现在再想起那一幕，就好似我们被卖到苏州，晚餐是卖身餐，一个月的卖身期限。



这一个月，每天的任务就是手工包产品，包烧麦、包春卷、包馄饨。由于馅心不能长时间储存，所以每次备的原料会在连续 2-3 天内用完，这也就意味着，我们每次会持续 2-3 天制作同一种产品。这份工作是枯燥无味的，每日 7: 40 在换衣间套上工作服，进入车间将自己的工具冲水洗净，就要开始工作了。到制皮车间取面皮，拿上铁盘到馅心车中装馅，坐在带有自己编号的塑料板凳上，一坐就是半天。11: 30 下班换衣吃饭，食堂在三楼，是我见过卫生环境最差的食堂，

挂晒衣服的地方和餐厅相连，厨房除了餐具就是油污。



食堂是由一个阿姨管理的，她的儿子在制皮车间工作，她的妹妹在公司担任唯一的清洁员工。阿姨的手艺不错，是每天在公司唯一的期待，每天中午一荤一素，每晚半荤一素。她经常给我们加餐，红糖糍粑、玉米、炒面，听公司的人说，之前从来没有这待遇。整个车间的氛围是很好的，阿姨叔叔们都很照顾我们，打心底里感谢他们。偶然一次，听到车间阿姨对王师傅说，你老婆在喊你，我这才知道，原来车间里有很多家庭，夫妻居多。原来这是个“家族企业”。

为了馅心不发霉，中午没有休息时间，大概半个小时的餐食时间，紧接着就要换衣服继续工作了。工作到下午 4:30，吃完晚饭就可以下班了。阿姨们更晚，晚饭后还要继续回车间工作，但大多数阿姨对餐食都不满意，往往忽略晚饭，一直工作到结束后回家做饭吃。

阿姨曾经问过我们，上学每个月的生活费有多少，五百够不够，旁边阿姨说那哪里够，得一千。我们都默默不说话，毕竟消费水平不同的地方，的确没办法类比。

就这样，一日复一日，若只有工作，我可能真的很难撑下来，但好在幸运的是，六人的戏精宿舍给了我每天的活力。



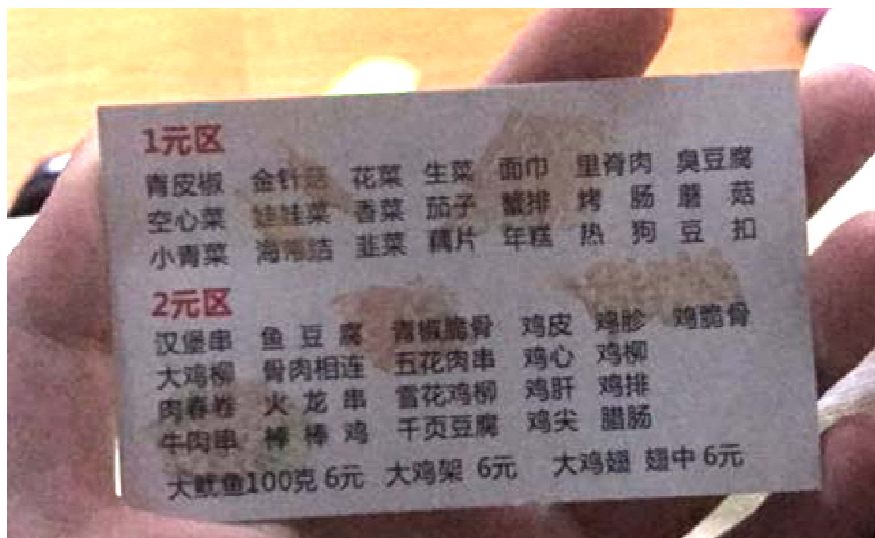
实习通讯

苏州的实习，是我的第一份正式实习，不算太好也不算太糟。最留恋的是苏州的天空，好吃不贵的路边摊，和那群可爱的戏精。

苏州的天，是我见过最美的天。每日傍晚都是不一样的晕染，粉色，蓝色，紫色，红色，简直不能更美。如果说每天的工作是无比枯燥的，那么下班后的天空，是心灵的第一道慰藉。



第二道慰藉，是路边摊。5点左右，小区对面的马路开始有车陆陆续续的停靠。炒面，凉皮，烙饼的，炸串的。最爱绝味凉皮，起初看中这家是因为车比较干净，和其他油渍渍的车有别。没想到，它的手艺是我最爱吃的口味。一份6块钱，吃到爽吃到撑。还有一家炸串，可以15块钱夜宵免费送上楼，因为这家店，严重阻碍了宿舍的减肥之路。



说到吃的，不得不提起楼下那家徐氏牛肉汤。从来没有见过这么实惠的牛肉

汤店。一份牛大骨加一份牛肉面加一份酥饼，20元。老板人超好，酥饼和面不够可以随便加。



饮料足饭饱，和小姐妹一起回宿舍。通常这个时候，会遇到几家卖西瓜的流动车，1元一斤，再晚一点卖家会降到5毛一斤。小姐妹会问来问去有没有和自己拼瓜的，一人一半，用勺子舀，好不畅快。



和小姐妹们其实起初不熟，但渐渐的大家也都比较放得开，可以一起嗨歌，一起上厕所，一起减肥，一起做天鹅臂。我们笑成自己是一群胖天鹅。

记得有一次，宿舍晚上被查房。本来安静的寝室，大家突然被咚咚咚的几声吓到，好生严厉。我们都以为是坏人，门外面越凶，我们也越有气势。结果对方不依不挠，一直敲。被逼无奈，小姐妹打电话给了管理我们日常起居的邱大哥，

他说的确有这么回事，这我们才敢开门。门外的两位警察叔叔热的满头大汗，表情还有点凶。我们自知理亏，给叔叔赔笑脸。叔叔说，别的地方我不敢保证，阳澄湖镇的治安绝对没问题。说着就让我们拿身份证出来，打算登记。登记的过程中了解到我们再住一个周就离开了，叔叔说那不记了，说着便离开了。

通过这次的经历，大家变得更加融洽和睦，我也愈发的更爱这群小姐妹。

木龙，戏很多的小可爱，想要谈恋爱但都是烂桃花。

微微，乐天派的小可爱，王者农药上瘾者，有男票宠着非常幸福。

学姐，轻熟女的大可爱，经历很多但依旧纯真，总夸微微超级可爱。

佳莹，认真起来很认真的小可爱，想要考研却还要在八月去大西北浪。

思元，蠢萌的大可爱，五官精致想要减肥却一直呆呆傻傻减不下去。

小倩，爱其他五位的大可爱。

在苏州吃过了苏面，体会了苏州人民的善良与淳朴，结识了一群可爱的人。



谢谢忆江南，更谢谢你们七位。

实习通讯

舒兴桐 1410080609 食工 1402

在 2016 年 6 月 20 日到 7 月 22 日，我来到了嘉兴耐斯检测技术服务公司开始了我的实习，但对于自己能否适应这个复杂多变的社会需要，平时在课本上学习的理论知识能否跟实际工作很好的结合，仍然心存疑虑。

嘉兴耐斯检测技术服务公司主要分三个区域，三楼是行政区，二楼是微生物检验区，一楼是基础理化检验区，我和我的同学们被分到了不同的部门实习，我主要协助检验员参与一些基础理化检验。突然和同学们分开的心情是忐忑的，但是负责带我的检验员非常亲切，我有不懂的问题也会很耐心地跟我讲解和指导。

在耐斯工作的每个检验员会被分配到十多个项目，每天工作需要做各种检测例如食品中蛋白质、脂肪、总糖、水分、灰分的测定，食品中二氧化硫的含量，过氧化值和酸度测定。大部分项目都需要每天都做，例如我当时接触的项目主要是二氧化硫测定，过氧化值和酸度测定等。我的工作主要是协助检验员完成实验，每天提前处理好第二天实验所需样品，例如当时测定酸价和过氧化值时，需要提前将样品（鸡肉、面包、豌豆、馅料等）切块装入瓶中用石油醚浸泡，然后第二天将浸泡好的样品过滤蒸馏之后进行酸价和过氧化值测定。二氧化硫的测定则需要提前找好样品然后称量记录数据，比较复杂的操作还是由检验员完成。闲余时间我们还会填写感官原始记录表，协助检验员输入实验数据等。到实习后期，我已经能独立完成一些项目和处理数据，感觉受益匪浅。

有了这样的一次实习机会，我才有机会将平时所学运用到实际工作中，才有机会面对专业人员听他们专业性的讲解，这些都有助于我对专业知识的理解，对以后帮助也很大。这次实习是在平时学习课程的基础上所进行的实践环节，是为了以后更加有效地了解食品检测行业运作，通过到实验室的学习和操作，让我对很多实验的实际性操作有了更深刻的理解，虽然有的时候操作还是不如专业人员熟练，但是通过一个月的实习之后，动手操作能力得到了很大的提升。除了一些专业方面的提升之外，还增强了人的交际能力，学会一些为人处世的道理，无论是对以后工作还是生活，这次实习都是一段宝贵的人生经历。

实习通讯

班级：食工 1402 姓名：黄佳莹 学号：1410080611

这个炎炎夏日，在周雁和陈杰老师的带领下，我们一行 8 人来到了位于江苏省阳澄湖镇的忆江南食品有限公司进行为期五周的实习。

苏州忆江南食品有限公司秉承了姑苏两千多年源远流长的饮食文化，保持地道正宗的江南口味，是一家以弘扬江南美食，打造有江南特色的美食产品为核心理念的专业速冻米面制品企业。

在实习的这段时间，学习了包括春卷，烧卖，馄饨等多种传统江南美食的制作我，也参与了苏格兰炸蛋，草头饼，玉兰饼，油墩子等新品的研发，短短 28 天的实习，我收获了很多，一方面学习到了许多以前没学过的专业知识与知识的应用，另一方面还提高了自己动手做项目的潜力。本次实训，是对我潜力的进一步锻炼，也是一种考验。从中获得的诸多收获，也是很可贵的，是十分有好处的。

在研发部门的实习中，参与了苏格兰炸蛋、油墩子等新产品的研发，在跟着练师父进行研发的过程中我学到了很多食品研发有关的知识。在苏格拉炸蛋的研发过程中，初次加工后的产品经过冷冻保存蛋白变性导致吃起来有塑料感的问题，一度进入了瓶颈期，最后我们改变思路，将最初的鹌鹑蛋替换为鱼丸、咸鸭蛋黄、芝士等，不仅解决了问题改善了口感，而且使原先单一的产品多样化。体会到了研发的乐趣，看着新产品一点点完善最终成型，心里充满着成就感。在制作油墩子的过程中，我们遇到了油炸后的油墩子颜色太浅，不够金黄的问题，运用课堂学习的知识——焦糖化反应的原理，加入适量的糖使产品颜色更加具有吸引力。在研发的过程中，体会到了理论与实际结合。

经过这次实习，我学会了以下几点工作中应该有的心态：

一，继续学习，不断提升知识涵养

在信息时代，作为一名青年学子，即使走上了工作岗位，也应保持持续学习的习惯，并且结合工作中内容，讲理论与实践相结合，使理论作用于实践，实践加深对理论的理解。例如在制作油墩子时发现一次油炸后油墩子的颜色很浅上色不够，色泽不够金黄诱人，想到课本上所学的糖可以产生焦糖化反应起到上色的作用，在第二次尝试时便在面糊中加入了少量糖，果然油炸后颜色加深，色泽更加能够引起食欲。

二，提高工作用心性和主动性

在实习中要严格按照工作规程要求自己，虽然只是实习生，也不能放低对自己的要求，要用一开始的实习热情来对待之后的每一项任务。此次的实习，学校老师只是为我们搭了一个桥梁，但我们通过这座桥之后能学到多少却是由我们自己决定的，积极主动的人才能更有收获。

三，空杯心态，积极学习

初来公司要有空杯心态，即使一些老员工的学历不如自己，也不能骄傲自满，在这个公司相较于他们，要认清自己才是新手，而其他的老员工都是自己的前辈是值得学习的对象。工作上遇到难题或者疑惑要积极主动去提问，去思考。

在实习之余，我们还利用休息的时间感受了苏州的独特魅力。“上有天堂，下有苏杭”，从杭州到苏州，感受了两个同样被比作天堂的城市的不同魅力。苏州园林远近闻名，在周末的时候和同学一起去参观了园林。园林的设计十分的精巧别致，一山、一石、一水、一路，每一处的构造都蕴含着设计者的精妙构思，别具匠心。

实习通讯

王琦祎 1410080616

经过了为期一个月在耐斯检测的实习，我学到了在课堂上没办法学到的知识。因为我是作为一名实习生参与到公司的运作，而不是一个学生的身份，所以我得提前学会适应步入社会后在公司工作的状态。其中包括和员工上级的人际关系处理，还有专业知识的实际运用，以及自己对从事工作的认可感。

初入公司的感觉是新奇和带着一点紧张的。我虽然以前也做过一些兼职，但是这是我第一次作为食品科学与工程专业的实习生进入一家主要经营食品安全检测的公司实习。以前只是在课本上学习理化检验，进入实验室实际操作的机会也是少之又少，忽然现在给我一个应用的平台，还是有些不知所措的。进入耐斯检测前后我去到过两个部门实习，刚开始去的是样品室进行样品登记录入和整理工作，然后是进到微生物实验室进行微生物的培养和检测。

样品室的工作是比较简单的。公司每天接收的样品首先会在前台贴标签，在公司系统中输入相关资料和检测项目，然后样品会被送往样品室。样品室要记录入库的样品，编号后进行分类存放。样品根据来源不同，有的是市场监管的抽样，有的是企业的新产品，会有不同的处理和存放标准。样品室的工作虽然简单中透露着细致，因为面对如此多的样品，如何通过合理规律地存放以便拿取是需要智慧的。样品室需要承担一些制样工作，对一些样品进行简单前处理比如破碎，分离。同时对于一些超过保存期限的样品要进行及时的清理工作，保证样品室不会“过载”。样品室的工作体现了一种规程，一切都按照一种既定的程序去运作，每一个环节都需要做好。就像样品室需要每天记录当天的温度以及湿度（每个实验室都要记录），你可以几天忘了记，但是你不得不补齐缺失的数据。

经过两个礼拜的实习，由于楼上微生物实验室终于有空缺，于是我申请调去了微生物实验室。微生物实验室我主要从事的工作是跟着师傅进行微生物菌落和致病菌的培养检测。日常工作就是整理阿姨洗好的平板和器械放入烘箱灭菌，配置待用的培养基和缓冲液，和进入无菌室实验操作。相对来说我更喜爱微生物实验室的实验生活，不仅是因为这个实验室有单独的空间，最重要的是能够发挥我在学校学到的知识和实际的操作技能。很感谢在微生物实验室的那些日子，和我

的师傅对我的指导，在实验操作过程中我回忆起了针对不同菌种适合的培养基和培养条件，师傅也帮我纠正了一些不太规范的实验操作方式，一天倒几十个培养基也训练了我操作的速度和熟练度。如果说，以后我要从事食品检测的话，那我优先会选择微生物检测，因为我对于这项有更高的熟练度和快速适应能力。

在实习前我妈就叮嘱我，在公司要勤快，不懂就问不要怕害羞，因为我是个做事慢吞吞没啥积极性的人。一开始我觉得我妈小题大做，后来我觉得真是这样。没有一个老板会喜欢懒惰的员工，而且在人才竞争激烈的社会，你如果没有办法比人家做的好做的快那你就可能同类竞争者中优先被淘汰。作为刚进入公司的新人，底层员工，给上司留下好印象也是非常重要的。你需要规范自己的言行，工作时间要少玩手机少看手机，和人相处有礼貌。最后，要遵守公司的规章制度，不迟到不早退，不无故旷工，这不仅体现你对一份工作的责任和态度，最主要的是这和你在公司未来的发展和自身利益息息相关。

五周的实习时间很快就过去了。很高兴师傅给予了我很高的评价和对我工作的认可。对我来说，这次实习是一次很宝贵的经历，对于我日后的职业生涯有很多的借鉴意义。

实习通讯

倪佳慧

2018年1月4日至2018年2月8日，我——一名浙江工商大学食品与生物工程学院食工1402班的应届毕业生，以基地实习的形式在浙江工商大学后勤管理中心西点坊实习。实习期为36天（30个工作日）。在实习老师的带领下，我们很快了解西点坊的组织架构以及各职能部门的职责，熟悉了各部任务和程序。很快进入了工作状态。充实的实习生活让我觉得时间过得很快。

通过在西点坊一个多月的实习，不仅将我在校所学知识付诸实践，也为自己积累了一定的社会经验，受益匪浅。在实习中，不仅学到了许多西点制作、咖啡制作等各项专业知识，同时也使我对运营程序有一定了解，在工作态度、为人处事等其他域的知识得以扩展。尤其是前辈们对工作的一丝不苟让我敬佩，他们的社会责任感是我学习的榜样。

实习期间我能较快地适应岗位，虚心向前辈们请教、学习，爱岗敬业。与单位的前辈和同事们相处融洽。能较好地完成上级交给我的任务。工作之余，也请教了前辈们一些关于未来工作、生活的问题，使自己对未来的职业规划和工作目标有了进一步的明确。完成了此次实习任务和计划，达到了实习预期目标。

这一个多月的工作生活是我生命中又一段宝贵的经历，是我从学生身份过渡为社会人身份的第一步。感谢老师们、家人们和朋友们在这段时间对我的关心、照顾，让我在过渡期的初始阶段并未感到不适应。以后，我会更加努力，成长为一个真正的社会人，担起这个社会给予我的责任！同时使自己的梦想不再只是梦想！

实习有感——竺好璐

时光荏苒，转眼间我们的大学生活即将进入尾声。但是对于自己能否适应这个复杂多变的社会需要，我们始终存在疑虑。怀着好奇又担忧的心情，在大四前的这个暑假，我们一行 7 人跟随着老师，乘着大巴来到了嘉兴耐斯检测公司。

公司给我们准备了两种职位，一种是前台做文案工作的，一种是在实验室做实验的，实验室又分为物理实验室、理化试验室和微生物实验室。我被分配到了前台做检测报告的收尾工作，主要负责的是将实验室检测样品过后得出的检验报告及时打印出来，然后和封面一起装订好，并且按照不同的公司放好，等待客户来取或者由公司的相关负责人领取并用快递寄到相应的公司去。

工作期间，公司为我们提供了住宿和中午的餐饮。我们需要每天早上 8 点到达公司开始上班，每天晚上 5 点准时下班，中午还有一段午休的时间，每周上 6 天的班。上手工作之前，负责我的小姐姐仔细地告诉了我应该做的工作以及一些注意事项。我不仅需要装订报告，还要将装订好的报告进行记录，报告被领取之后也需要进行登记，我每次都会仔细地检查几遍以防出错。但是即使我再怎么注意，还是在接手工作的初期出现了一些错误，负责带我的小姐姐发现了我的问题并且进行了及时的补救，即使如此，我还是感觉到了羞愧，我应该更仔细的问清楚报告装订的细节，那就不会出错误了。通过这些事件过程中发生的错误，我也发现了问题会在实践中得到体现，纸上谈兵终究是浅薄的。

除了自己必须完成的工作，在闲暇时间，我还帮忙把集齐的同一个编号的报告整理好搬到楼上的档案室里面去。报告要按照编号顺序放好，方便寻找。我还帮忙修正错误的报告，这个时候就需要将报告从档案室中按照编号找出来，将新的检验报告打印出来，装订好再放回原来的位置。检验报告分为委托检验、出厂检验以及监督报告，有些是食品公司给的委托，有些是食品市场监督管理局的委托。如果报告检验出了不合格就需要一式三份，除了公司留下一份作为备份，需要给委托企业发两份报告。

在公司的这些日子里，我初步了解了检测公司的部门组成以及报告出来的全过程，为我增添了宝贵的工作经验。与此同时，和我一起工作的同事们都很关照我，会耐心地解答我的问题，休息时的相处也很友好。这次毕业实习为我日后进入社会生活打下了基础。

食品常规理化检验的操作与细节

食工 1402 班 王思棋 1410080626

2017 年 6 月 20 日至 7 月 22 日，我在位于浙江省嘉兴市南湖经济园区的耐斯检测技术服务有限公司的检测部度过了为期 5 个星期的实习时光。我主要在公司的一楼常规理化分析区工作，跟随其中一个检测员学习工作。

一楼的常规理化分析区的检测员并不多，只有 5 个人，负责蛋白质，脂肪，水分，灰分，淀粉等近几十个项目的测定。按照样品的数量和实验的复杂程度，有大项，中项，小项之分。每个检测员要负责 2-3 个大项，2-3 个中项以及若干小项，此外定期要选择新的检测项目进行扩项。凑巧，在实习过程中，几个检测员手中的项目进行了一定的轮换，这也给我提供了一个了解更多项目检测的方法。在实习期中，我所接触到的检测项目有：蛋白质、总氮、亚硝酸盐、灰分、水分、酒精度、二氧化硫、酸价及过氧化值、总糖、总酸等。除此之外，我还接触到一些标准溶液和试剂的配制以及在公司期间核查期间了解了一些仪器准确度的测量。在这些项目中，蛋白质、亚硝酸盐以及酒精度是我主要参与和较为了解的项目。

拿到常规理化区的样品除了液体样品，会先在样品室进行分装和基本的搅拌破碎，我们所需要做的是按照要求对样品进行进一步的处理，然后进行检测，主要的定量方法为滴定法和比色法两种。我们采用凯氏定氮法进行蛋白质含量的检测。称取样品 1 克左右，加入 0.2 克硫酸铜、6 克硫酸钾及 20 mL 硫酸，采用石墨消解仪进行样品的消解。如果是液体样品，则需称取 5 克样品烘干后进行消解。值得一提的是，固体饮料需要按照饮用的比例冲调后，称量烘干后进行消解。此外，有时送来的茶叶等样品会要求以茶汤计，那么也需要按比例冲泡。进行消解时，较稳定的样品一般从 210℃ 开始加热，不稳定的则从 180℃ 甚至更低开始，每个温度加热 30 分钟后上调 30℃，直到 390℃，30 分钟后直接调到 450℃。蛋白质的检测一般分两天完成，第一天就进行前面的消解工作，第二天将消解液 100ml 容量瓶定容，之后进行定氮蒸馏，10ml 硼酸溶液加入 1 滴~2 滴混合指示液吸收，用盐酸或硫酸标准溶液滴定。

酒精度的测定也是我的主要工作之一，除了啤酒用密度瓶法测定外，其他一般都采用酒精计法测定。用 100mL 容量瓶，准确量取样品 100mL 于蒸馏瓶中，

用 50mL 水分三次冲洗容量瓶,洗液并入 500mL 蒸馏瓶中,加几颗或玻璃珠,连接蛇形冷凝管,以取样用的原容量瓶作接收器,冰浴,开启冷却水缓慢加热蒸馏,收集馏出液。将试样液注入 100mL 量筒中,静置数分钟,放入酒精计,读取与弯月面相切处的刻度示值,同时记录温度。

总的来说,食品检测工作的操作基本上就是遵循国标中的规定来进行,在不影响结果的情况下,可以根据实际情况按比例减少试剂的用量或使用一些其他的器皿和方法使操作变得更简单。当然,保证检测结果的准确性始终是最重要的,关键的实验步骤和条件要求始终要完全严格符合国标的规定,容不得一点马虎。

对于食品检测工作的一点认识

浙江工商大学食品与生物工程学院 食工 1402 班 王思棋 1410080626

2017 年的盛夏，我在位于浙江省嘉兴市南湖经济园区的耐斯检测技术服务有限公司的检测部度过了为期 5 个星期的实习时光。这是一家专业从事第三方公正检测服务、技术咨询、行业培训、质量分析评价的科技服务型企业。实验室按照食品检验机构的要求进行布局和划分，一楼为业务受理、样品室、备样室、常规理化分析区，二楼为大型仪器分析区和微生物实验区。作为实习生的我被分配在常规理化分析实验室工作。五个星期的时间算不上漫长，却也使我对食品的常规理化检测工作有了一些认识与理解。

作为一名检测员，最主要的工作就是完成自己所分配到的项目的测定实验和撰写相应的实验报告。在公司的内部系统中，每个检测员可以查询到自己需要检测的项目、样品的名称、编号、所属的类别、检测所需遵循的国标编号和到期时间。加急的条目会用红色标出，快要到期的条目则用黄色标出，以提醒检测员。作为检测员，要做到的就是在规定时间之前完成实验，填好实验原始记录表并在系统中输入。除此之外，检测员的工作比较自由，除特殊情况外，可以自由安排什么时间做实验，做什么项目等等。

尽管如此，检测员的工作并不轻松，因为每一个检测员所面对的食品样品是非常多的。在我所工作的五个星期中，我所接触到的样品编号从开始的 5800 多，到最后已经突破 7300。众多的样品困扰着检测员，也决定他们不能慢条斯理地做实验。为此，一方面检测员要尽可能节省实验的时间，比如有些比较麻烦的项目只做单样，比如对一些实验步骤的简化或对精确度的要求有所降低；另一方面则要求每个检测员合理地安排好实验的时间。很多实验都有长时间加热，浸提和过滤的步骤，这些时间加以利用，合理安排可以做不少事情。此外，由于仪器的有限性，与其他检测员协调好仪器的使用也是相当重要的。

当然，追求速度必须在保证实验结果准确的基础上。每一个检测员都要对自己的实验数据负责。在长时间的检测工作中，检测员对于某个样品的某项指标都有一个大致的了解。根据经验，兼以参考食品的标签，就可以大致判断出实验数据的准确性。如遇到相差太多，则不得不重做一遍，这也是检测员竭力避免的情

况。当然有一种情况则是避无可避的，那就是检测出不合格的产品。出具一份不合格的报告意味着更大的风险，对此必须非常谨慎。因此一旦出现这种情况，一定要进行多个样品的复检，有时还要让另一个检测员进行复检，甚至有送到其他检测机构进行检测的时候。

总而言之，作为一个第三方检测公司的检测员，最重要的是确保自己实验数据的准确。在此基础上，则可以通过自己的经验，合理的时间安排以及同事之间的协调配合，提高工作效率，避免匆匆忙忙，超期需要加班等情况的出现，使自己的工作井井有条，游刃有余。

实习感想

蒋慧琪 1410080627

我来到临海市市场监督管理局开始了为期二十多天的实习工作。

实习期间的每一天我都非常珍惜，因为在老师的带领下，在实际的实践过程中总能学到课堂以外的新内容，是对我专业学习的一大补充，也为我将来真正的工作起到了重要作用。

实习期间了解了生产许可证的具体办理条件和要求，我与同事到申请企业进行审查、指导，主要对选址是否远离污染源，场所布局、设置、分隔及面积安排是否合理等 10 项要求进行了审核。最后对企业负责人提交的材料进行了初审并上交区局等待进一步审核。

而对于执法工而言，它也不仅仅是对照检查标准机械的生搬硬套，而是一项需要耐心和细致的工作。

对于这次实习最重要的人觉得首先是明确岗位职责，做好自己的事情，摆正工作中的角色。我作为一名普通的实习生，在日常工作中，无论跟着师傅学习，还是以诚而有信的道德与别人交往，都会使自己不断受益。有了这样的一个基础，才会在工作之外，有一个让自己更加优秀的基础。

要做正确的事，用正确的态度做事，用正确的方法做事。蛮干不是做好事情的方法，用最见解的方式解决最大的问题，才是应该要面对的。做事情之前，拿出明确的解决办法，用最短的时间创造出最大价值，为工作单位创造价值的同时，也就是实现了自己的价值。

实习通讯稿

1410080632

食工 1402

郑富莉

时光荏苒，转眼间在杭州九阳欧南多小家电有限公司已经实习了一个月，还是能记得第一天来实习报道时的紧张与期待，而现在的我，已经基本熟悉了九阳工作环境和工作内容。

每天，我早上坐着九阳 8 号线的班车，八点半前打卡，中午实习到 11 点 40 分，然后在边上的沙发休息到 1 点，下午实习到 5 点，打卡下班，坐班车回学校。我所在的部门是九阳研究院的营养研究部，我主要的工作是用豆和燕麦等食材进行豆浆实验的操作，在这一个月的时间里，我首先是将九阳豆浆机的各种型号，进行豆浆制作的操作，以方便以后豆浆实验的进行，我一共用了 6 种不同型号现在市面上还有销售的豆浆机，还尝试过其他品牌的豆浆机，例如美的，苏泊尔，制作出豆浆后，对各个豆浆进行品尝，不同豆浆机制作的口感味道进行比较。并且，我还组织进行了三次不同的豆浆感官测评，其中工作内容包括豆浆标本的制作、品尝杯编号、豆浆装入品尝杯、分发给参加品评的人员，以及将感官测评表纸质数据转换为电子数据形式，并且运用学过的知识，按照所需要的格式方式，进行数据整理整合分析。这些工作也都离不开带我的项目负责人的指点，在平常也很关心照顾我，平常一起吃午饭，耐心解答我的问题。

此次实习让我有机会真正体验了上班族的生活与压力。每天朝九晚五，工作有任务而且必须按时有质有量的完成，在学校可能都是由着自己想不想，但是上了班就不一样了。不论如何，都要踏实的工作，学会察言观色，细心认真，积极主动干活，有不懂的向前辈去讨教经验，熟悉业务和相关工作内容。而九阳的整个工作氛围，同事上下级之间的相处都很和睦融洽，让我从开始的紧张和很快就适应了，和睦的气氛，也使整个实习很有效率。

实习生活让我体验到了许多大学生活之外的新奇，也学到了很多象牙塔中学不来的知识，在这里我辛劳着，快乐着.....感谢九阳欧南多小家电有限公司给我的这次实习机会，我将满怀热情继续后面的学习生活，多学，多看，多问，将知识和理论相结合，为以后的工作铺砖添瓦。

实习通讯稿

1410080632

食工 1402

郑富莉

不知不觉，时间过得很快，转眼间，在杭州九阳欧南多小家电有限公司的实习就要结束了，还清楚地记得第一天去事务所报到的情形：新奇而激动。不曾想，实习的帷幕始开，尾声便也在不知不觉中来到了自己的身边。按照学校的要求，我的毕业实习时间说短不短，说长也真的不长。作为一名食品科学与工程专业的学生，在实习的这段时间里，我见识到了大学四年中一直传言的科研的工作生活，感触颇多。

实习生的工作，在九阳研究院里一般比较琐碎，主要是辅助项目实验方面内容的完成，我首先是将不同加工方式处理的豆料，与燕麦配比，会选择用豆浆机制作或者是豆浆机磨浆的功能，豆浆机制作时间会比较久，而豆浆机磨浆的功能则是需要豆料已经加工成熟豆再进行磨浆处理，选择好合适的配比后会选择其他食材加入制作，以希望发生口感、颜色、香味等的变化，加入的食材会有一些果干、坚果以及一些药食同源的药材，最开始先单一加入，观察品尝食材对豆浆会发生什么改变，之后如果改变比较好的，会进行搭配，再混合几种食材制作出豆浆，在豆浆调色时，开始用了紫薯，颜色是暗紫色，于是选择用火龙果，希望能使豆浆变成亮粉红色，结果煮完豆浆发现，豆浆颜色没有发现明显变化，一查资料，发现火龙果的花青素在 60 摄氏度就分解而颜色消失，同样，在用茉莉调香时，开始煮时，能闻到浓浓的花香，结果，最后煮完，茉莉香很淡。这些实验，让我觉得很有意思，在食材搭配时，还要考虑豆浆磨煮过程时食材会有什么变化，也让我明白，研发就是不断尝试，不断发现，要接受实验的失败，继续找寻其他方法。

在倒数第二个星期时，研究院所有项目要进行汇报，那天早上，我一到公司，就急急忙忙往实验室赶，要准备食物展示的豆浆，在前一天就要把所有材料准备好，制作豆浆需要时间，于是，赶紧把食材放入豆浆机，加水，最后终于把豆浆在规定时间内完成，其中也有一些小插曲，有一台豆浆机溢浆了，一方面要重新做，另一方面，我正在制作的豆浆正在及时，马上就要完成了，我还有装豆浆的瓶子要洗，好在整个部门齐心协力，在大家的帮助下，顺利完成了任务。

将近两个月的时间，说长不长，说短不短，实习所获得的是我在书本中很难

找到的，这段时间让我一下子成长了不少，有了担当，我也很庆幸自己能到九阳企业实习，体验了企业的工作环境和氛围，想象这种体验，会为我今后的路提供指引和方向。