2015年/第01期

**实习印象**

食工1101出版社



**谨以此书纪念我们美好的青春岁月**

**下一站，**

**幸福**



**卷**

**首**

**语**

实习是人生中的一段小旅程。虽然时间短暂，但我们都从旅途中见识到过去生活中未曾看过的风景，满载而归。

有的人亲身体会到工作赚钱的艰辛、不容易；有的人看到理论与实践、学校与社会的差距；有的人意识到人际交往的重要性；有的人发现团队合作精神的光芒；有的人提升解决实际问题的能力；有的人培养独立、自信的品格；有的人找到适合自己的岗位；还有的人，更进一步明确了自己的人生规划。

人只有将寂寞坐断，才可以重拾喧闹；把悲伤过尽，才可以重见欢颜；把苦涩尝遍，就会自然回甘。信了这些，就可以更坦然地面对人生沟壑，走过四季风霜。言者随意，但生命毕竟是一个漫长的过程，每一寸时光都要自己亲历，每一杯[雨露](http://cpro.baidu.com/cpro/ui/uijs.php?c=news&cf=1001&ch=0&di=128&fv=11&jk=ae68c02c47448ae8&k=%D3%EA%C2%B6&k0=%D3%EA%C2%B6&kdi0=0&luki=4&n=10&p=baidu&q=vipyl888_cpr&rb=0&rs=1&seller_id=1&sid=e88a44472cc068ae&ssp2=1&stid=0&t=tpclicked3_hc&tu=u1764647&u=http%3A%2F%2Fwww%2Evipyl%2Ecom%2FArticle%2F328%2F130500%2Ehtml&urlid=0)都要自己亲尝。

在实习中，我们惶恐，我们坚强；我们学习，我们收获；我们成长，我们成熟。我们勇敢的面向未来。

我相信，下一站，我们都将幸福！

**目 录**

实习印象

2015年/第01期

 ●**主管╱主办**●

浙江工商大学

食品与生物工程学院

食工1101出版社

●**编辑部**●

指导老师：周雁

江美都

总编辑：李穗霞

●**联系我们**●

【文字投稿】

1049540585@qq.com

 【通讯地址】

杭州市江干区下沙

 浙江工商大学钱江湾生活区

**社会之窗**

 **1 /** “理想单位”质检院（上篇） 朱莹

 **2 /** “理想单位”质检院（下篇） 朱莹

 **3 /** 做好迈向社会的准备 陆苗苗

 **4 /**  实习-迈入社会第一步 周青青

 **5 /** 任重道远 舒巧宏

 **6 /**  工厂-浓缩的小社会 薛冰

 **7 /** 实习-认识社会的窗口 过雯婷

**非常故事**

  **8 /** 教你真假营养快线 徐丹艺

  **9 /** 小业务员的大麻烦 张梦娟

**生活锦囊**

 **10 /**  大学的最后一课 王敏敏

 **11 /** 不仅仅是金针菇 王滢

 **12 /**  知行合一 陈国文

 **13 /** 以小见大 陈静

  **14 /** 纸上得来终觉浅 张海波

 **15 /** 由实践得真知 陆苗苗

 **16 /**  坚持 方文锦

 **17 /** 实习启示录 李穗霞

 **18 /**  丰富经验，开阔视野 李程辉

 **19 /** 酒庄实习心得体会 苗妍

  **20 /** 挑战工作中出色的自己 卢梦青

 **21 /**  如何胜任实习工作 过雯婷

**杂感随谈**

 **22 /**  实习回忆杂谈录 孙亚芳

 **23 /** 我的小业务员生活 张梦娟

**24 /** 初到雪融 薛冰

**25 /** 娃哈哈的第一天 刘洋

**26 /** 工厂实习初体验 胡一馨

**27 /**  采芝斋初体验 方文锦

 **28 /** 在五芳斋的日子 张斌

**29 /** 我的实习总结 王琪

**30 /**  实习之路 陈静

**31 /**  脚踏实地，创造未来 陈亮

**32 /** 五芳斋实习感想 周倩茹

**33 /**  实习心得 周青青

**34 /** 我的实习收获 王琪

**35 /** 佑康经历 杨蒙蒙

 **36 /**  回顾耐雀实习生活 梁李捷



**CONTENSSTS**

**杂感随谈**

  **37 /** 五芳斋实习回顾 陈婷婷

**38 /** 实习的印记 王敏敏

**39 /** 实习小记 卢俊环

**40 /** 思朗食品毕业总结 陈昊

**41 /**  难舍华西情 罗橼

**成长印记**

 **42 /** 从出世到入世 陈国文

**43 /**  寂静中的希望 孙亚芳

**44 /** 实习，感受真实 舒巧宏

**山高路远**

**文▏汪国真**

呼喊是沉默的爆发

沉默是无声的召唤

不论激越

不论宁静

我祈求

只要不是平淡

如果远方呼唤我

我就走向远方

如果大山召唤我

双脚磨破

干脆再让夕阳涂抹小路

双手划烂

索性就让荆棘变成杜鹃

没有比脚更长的路

没有比人更高的山

**45 /** 在实习中成长 王滢

**46 /**  遇见最美的自己 李穗霞

**47 /**  从学生过渡到上班族 施文秀

**48 /** 不平凡的磨练和考验 周玥

**49 /** 在实习中进步 张海波

**50 /**  为走向社会打基础 陈婷婷

**51 /**  销售部成长记 叶胤军

**52 /** 在酒店餐饮部的成长 杨成

**53 /**  受益匪浅 李程辉

**54 /** 工厂实习收获多 胡一馨

**知识在线**

**55 /**  红葡糖酒加工工艺流程 苗妍

**56 /** 五芳斋粽子工艺流程 陈亮

**57 /**  杭州红点茶叶公司茶叶茶的制作 叶胤军

**58 /**  了解粽子制作 周玥

**59 /**  糖果生产工艺流程 梁李捷

**60 /**  在思朗食品生产部的学习 陈昊

**61 /**  包材检测 刘洋

**62 /**  你不知道的包装 杨蒙蒙

**63 /** 我在品质保证部 何雯

**64 /**  教你检测农产品中兽药、农药残留 施文秀

**65 /**  娃哈哈质检科的收获 徐丹艺

**66 /**  采购助理的工作 卢梦青

**厂房一览**

**67 /**  走近五芳斋 张斌

**68 /**  走进丘比 何雯

  **69 /**  中国鲜奶第一品牌-新华西 罗橼

**70 /**  五芳斋实习体验 周倩茹

**71 /**  深入车间基层 卢俊环

**72 /** 走近餐饮部 杨成

**“理想单位”质检院（上篇）**

文▏朱莹

一．学习收获

在实习的时间里，我做最多的检测是小商品的水分和灰分，几乎每种样品都要检测水分和灰分，为了保证样品的不浪费，我们每一次都是尽量分工合作合理安排时间，比如测水分样品的干燥、测灰分样品的干燥和灰化等需要4个小时以上的时间，我就将它们在上午先做完前处理，放进仪器。在检验过程中，我不断总结经验，不断改进工作方法，提高工作效率，减少工作时间。实习的时候和学校不一样，没有老师准备实验试剂盒器皿，我学习了试剂室找试剂的方法和试剂摆放的规则，合理安排实验时间，查找资料，写报告，然后善后处理，打扫卫生等。期间我遇到不懂的地方，我的小老师们帮助了我很多。

最重要的是在5个星期的实习过程中，我经过一段时间的适应期就学会了独立实验，即对着国标，把国标的文字理解消化成实验过程，顺利完成各项以前没有接触过的实验。我觉得这是我学到最重要的技能，能不断充实自己的专业知识。

二．2015年的规划

1. 积累经验，学以致用。利用

所学知识，灵活的运用到工作当中。解决分析问题时，运用专业知识，多角度分析可能影响问题的原因，从而找到准确的结果。

2. 虚心请教，强化自身。向领导和其他同事虚心学习工作和管理方面的经验，借鉴好的工作方式，增强责任意识，提高完成工作的质量和标准。

3.认真负责，自强不息。工作上要做到仔细认真，不能麻痹大意。发扬自强不息，艰苦奋斗的精神，争取在以后的工作中发挥更大的作用。

三．回顾

转眼间2014年在紧张和忙碌中过去了，回顾这一年毕业年，我作为食品学院大四的一名应届毕业生，面对毕业实习、毕业论文和就业问题，从刚开始的焦头烂额到现在一件一件地慢慢完成，在这个过程中有很多的进步，同时也存在着一些不足。回顾作为毕业季开始的毕业实习，这是毕业三步中的伊始，我很幸运地在2014年暑假提前于同学们在家乡丽水质检院进行学习，这曾是我的毕业理想单位。在领导和同事的关心支持下，我顺利地完成了实习工作，为了更好的做好以后的工作，我会吸收以前的经验和教训，我对我自己的这一段实习回顾和总结。

**“理想单位”质检院（上篇）**

文▏朱莹

回顾作为毕业季开始的毕业实习，这是毕业三步中的伊始，我很幸运地在2014年暑假提前于同学们在家乡丽水质检院进行学习，这曾是我的毕业理想单位。转眼间2014年在紧张和忙碌中过去了，回顾这一年毕业年，我作为食品学院大四的一名应届毕业生，面对毕业实习、毕业论文和就业问题，从刚开始的焦头烂额到现在一件一件地慢慢完成，在这个过程中有很多的进步，同时也存在着一些不足。在领导和同事的关心支持下，我顺利地完成了实习工作，为了更好的做好以后的工作，总结以前的经验和教训，我对我自己的这一段实习回顾和总结。

在工作收获方面，我实习的质检院是对丽水市全市的样品进行抽样检测，我的工作学习是从理化检验开始的，同时也参与部分微生物检测，主要样品是送检的小食品。虽然最后没有提交成果，我另外还在暑期社会实践里我借用了实验室做了4种日常生活饮用水致病菌、大肠杆菌等微生物检测，结论是样1（公共场所暴露的开水桶）大肠杆菌严重超标，样2（10L家庭用桶装水）平均检测值约为标准的100倍级，样3（5L家庭用桶装水）平均检测值约为标准的20倍级，样4（家用电水壶隔夜水）平均检测值在标准内。所有的检验工作都必须遵循按标准的原则。有时在工作中我会犯一些错误，这些错误因为有领导的批评，我才马上意识到错误，及时改正，这样才会取得更大的进步。

如果问我个人感想的话，我很感谢同意我到质检院毕业实习的前辈，曾经质检院是我的理想工作。我现在处于我的不稳定的毕业季，在这个特殊的时期，先体验了一把在事业单位工作的感觉，这次实习改变了我对理想和未来的规划，毕业实习真的是我们从校园迈向社会的第一步，我很庆幸我认真走好了这一步，这样才坚定地走去下一步。

相比较于我们学校大量的文科类专业，工科食品专业就业的特殊性大家都心里有谱，特别是食品女生大多不是考研就是考公务员或是跨专业就业。我认为毕业实习对我们的作用不仅是增强学习能力，让我们认清自己，努力学习，还是一个增加工作经历，增加就业机会的好时机。所以不管是想工作的，还是考研的，不管是本专业就业的，还是跨专业就业的，毕业实习都是一个很好的起始平台。加油，食品毕业季！

 **实习——迈入社会第一步**

 文▏周青青

在浙江省兰溪市兰江调味品有限公司实习的这段时间，我和公司的员工和一起参与实习的同学都相处得非常融洽，公司成员对我们前来实习的同学也关心，时常给以我们鼓励和帮助。他们严谨、认真的[工作作风](http://www.haosou.com/s?q=%E5%B7%A5%E4%BD%9C%E4%BD%9C%E9%A3%8E&ie=utf-8&src=wenda_link)给我留下了很深刻的印象，我也从他们身上学到了很多自己缺少的东西。

这次实习虽然有酸甜苦辣，却让我们在社会中学到了很多学习期间无法了解的社会经验，这对我们这些即将离开学校，走上社会参加工作的毕业生来说是最宝贵的东西。这次实习我总结了以下几条经验，在以后的生活中如果能够更好的总结和应用这些实践经验，将会使我在以后的人生道路中受益匪浅。

第一：工作时一定要一丝不苟，认真仔细。

作为一名公司员工，一定要小心谨慎，一丝不苟，不能总是出错。有时候一个失误不仅仅使你自己的工作进程受阻，还会影响他人的工作，比如我们在实习中接触到的酱油生产，生产的任何一个操作环节出错就会影响下面的工作，严重点就会造成很大的经济损失。为了不使自己的努力前功尽弃，我们在刚开始工作的时候一定要慎之又慎，对自己的工作要十分重视，工作结束后一定要检验自己的工作结果，以确保自己所做的万无一失，时常应该反省自己最近一段时间的工作情况。

第二：在与别人打交道时一定要积极主动。

在大学学习期间，我们都会参加社团等一些学生组织和团日活动、青志活动等班级集体活动，使我们积累了一定的社会实践和社交能力。但是这对于一名真正的社会人来说是远远不够的。我自己本身是个相对比较内向的人，不擅长主动和别人交流打交道，在此次实习中我也发现了自己的不足和缺点。比如在刚开始实习的几天内，我比较怯

生。起初和公司的几位同事打过招呼后就没在说什么了，下班后也是一个人玩手机，没有主动和大家进行沟通。由于和他们年龄有较大差距，怕跟他们交流不来，也因为不了解工作环境和[工作流程](http://www.haosou.com/s?q=%E5%B7%A5%E4%BD%9C%E6%B5%81%E7%A8%8B&ie=utf-8&src=wenda_link)不能很好的交流和沟通。当认识到自己的这个缺点后就告诉自己要大胆，积极主动地融入新的工作环境，在后来的实习中慢慢的在一起时间久了，大家也就对彼此多少有些熟悉了，渐渐地能和大家一起愉快的交流。在我提前完成领导分配的任务后，我就常主动询问周围的员工有没有需要帮忙的。这样子不仅锻炼了自己，帮助了他人，还融洽了你与别人之间的关系，在今后的工作中人家也更乐意与你交往了。

第三：在工作岗位上一定要勤于思考，改进工作方法，提高工作效率。

公司的日常工作有时候会比较繁琐，有时候就是一项流程反复操作，几天下来就会觉得比较枯燥。这就需要你多动脑筋，不断地想方设法改进自己的工作方法，寻找或是设计简捷的流程，提高工作效率，减少工作所需时间。

第四：要有丰富而扎实的专业知识和专业技能。

一个人在自己的职位上有所作为，一定要对自己职业的专业知识非常熟悉，对自己业务所在范围内的业务技能也要熟练的掌握，这样你才算是一位合格的工作人员。虽然在大学里，我们感觉快要被繁重的课程压得喘不过气来，但是有时候到了工作岗位上，似乎又觉得我那么辛苦学习的东西好像都没什么用处。其实，我自己也在反思，我们虽然学习了那么多，但是很少有使用到。更没有自己的一技之专长。在工作的时候，拥有丰富专业知识和较高业务水平的你将会发现自己在工作时左右逢源，在处理各种难题和困难都能迎刃而解。因此，虽然大学课程结束了，我们的技能知识学习还远远没有完成，需要不断的学习和掌握。

**为迈向社会做准备**

文▏陆苗苗

今年七月份，我正式来到浙江五芳斋实业股份有限公司，开始了我的毕业实习。虽然实习时间并不长，但是体会甚多。正如读万卷书，不如行万里路，学了再多的理论知识，终究还不如学会怎样将学到的知识运用到工作、生活中去的能力来的重要。

公司以前辈带后辈的方式，指导我们的日常实习。在前辈的带领下，我对研发室、化验室和车间的工作都有了一定程度的接触和了解。作为一个实习生，我积极参加相关工作，虚心学习，把在学校里学习到的知识和实践结合起来，学以致用，努力从前辈身上汲取知识和经验。我心里明白，我要以良好的工作态度、较强的工作能力和谦虚谨慎的工作态度来适应环境，协助前辈完成工作，并且我也一直这样做。

毕业实习对于我们来说是必要的，也是我们由大学迈向社会的过程中不可或缺的一部分。简短的毕业实习生活，使我收获颇丰，既提高了自己的实际工作能力，又学会了如何与同事们相处，如何获得前辈们的认可。

通过实习，我对食品研发、检验方面的工作有了深层次的认识，认识

到实际工作和在学校学习时存在的不同。书本上学到的生产知识，只是实际生活中最具有代表性的一部分，对于实际的生产，我们还需要从实地的学习中获得。当然，即使是实习，也能使自己成长，认识并学习到更多实际经验。同时，我也更深刻地认识到食品行业的背景和现状，要想找到一份自己心仪的工作不易，我们大学生刚刚毕业出去不要眼高手低，更多的是要学会看到一份工作、一个公司以及一个行业的潜力和远景，就像一个人的外貌不能代表一个人的一切。学习教会我们的是知识，而实习教会我们的是一种学习知识的能力，让我们学会找出自己各方面的不足，并且学会根据社会的需要来提升自己，为求职与正式工作做好充分的准备，从而缩短我们与社会之间的差距。

回顾这段实习，我觉得最重要的是对于社会还茫茫然的我们，通过实习有了一个更加广泛的接触社会的机会，更深刻地了解了社会的需要，加深了对社会的认识，增强了对社会的适应能力，将自己融入到社会中去，为以后走向社会打下了坚实的基础。

**任重道远**

 文▏舒巧宏

2015年1月5日，我进入兰溪市市场监督管理局食品生产流通监督管理科实习。一个多月的实习生活，让我感触颇多。

一方面，当前我国食品安全面临的形势严峻，食品安全领域存在比较突出的问题，主要表现在：重大食品安全事件时有发生，食源性疾病和群体食物中毒事件发生较多，食品质量不合格、不达标问题比较突出，食品安全隐患仍大量存在，食品、保健品虚假广告误导消费者的现象比较普遍，环境污染造成的食品安全问题不容忽视。另一方面，食品专业人才得不到该有的重视，工资低待遇差严重影响了人们对该专业的评价，导致像我们这种食品专业的毕业生求职时不得不放弃本专业的工作而另谋出路。

一位前来帮企业代办许可证的人员的一句话深深地警醒了我。此人，大学是化学专业，毕业后进入食品行业。有一天，他与科长调侃说基层所里的工作人员根本不了解食品工程，不懂得如何监管食品企业，他毛遂自荐，希望能发挥自己的特长协助工作人员。后来我了解到整个兰溪市市场监管局食品生产流通监管工作人员，只有一位是食品专业毕业，这个数字让我吃惊。

一次，我随一位科员去企业现场核查整改情况，其中一项整改项目是化验员操作不当。企业上交资料表明将化验员派往金华进行了两周的培训并获得了证书。化验员是一名五十岁左右的男子，我建议操作实验，后来鉴于时间原因让他口头讲解操作流程，可是他每天必须进行的微生物总数测定，他表述得支支吾吾，甚至连取1毫升菌液进入9毫升蒸馏水进行稀释培养他都讲述错误。产品质量把关是食品生产销售的最关键的环节之一，如果不合格产品进入市场流通，这会有可能造成很大的危害。可是一个偌大的生产企业，没有一位懂食品生产安全控制的员工，这是多大的隐患。并且值得一提的是，那位科员也并不知晓如何检验。

这次实习，看到这种种现象，我突然对食品专业充满了信心。现今我们国家食品安全事件频发，这也表明我国食品有着非常大的提升空间。这就需要一位食品人，坚守专业，怀着对社会的责任心，为我们国家的食品安全发展努力。

**工厂，浓缩的小社会**

文▏薛冰

来上海雪榕生物科技股份公司这段时间真的是人生中脑子忘却的一段经历。
  开始的不适应现在已经没有了。我们能和车间的其他同事们愉快地相处，领班对我们也很好，虽然工作是挺苦的，但是我们精神上面很充实，其实做什么工作也一样，都需要自己的耐心，付出，以及上进心。所谓三百六十行，行行出状元。我们车间里面的同事便是这个行业的状元，看着他们熟练地干着自己的本职工作，也不说不是一种享受，大家都为体现自己的价值而奋斗，都未更好的生活而努力。干着自己的工作，脏，累，也是一种享受。因为精神上很满足。
  通过一个月的实习，让我明白有付出就有收获，做什么事情都要本分，脚踏实地地做下去，就一定会做得让大家都羡慕你。对于我们所学的专业知识也是一个不小的挑战，很多知识我们都只学了一点理论，当理论用到实际上面还是要费一番脑力的，并且还有许多课本上学不到的东西。

在雪榕我还认识了形形色色的人，有我们的有我们调控部的一表人才的总经理，他开始工作的第一天就给我们了下马威，但我们有不足，他才会指出，所以我很敬佩他。有领班，燕子，她总是帮我们排除机械故障和帮我们换包装袋，让我们很感激，还有拖车领班，他也是热心地帮我们，上货的大叔，总是把最好的货搬给我们…当然还有我后来工作的组里面的大哥哥，他说他去山西煤矿挖过煤，还跟我讲了很多我一生也不会遇到的经历，让我对他的生活充满敬佩！来自安徽的大叔，在这一岗位一干就是七八年，还有同宿舍的来自四川的大叔，他是机械部门经理，他对我特别好，忘不了他带我去西塘购物，那个夏天的世界杯，还有他非要要我帮他选彩票…
  工厂实习就是一个过渡，工厂就是另外一个浓缩的小社会，我将会以更加积极的姿态迎接将来！大声对自己说：加油！你是最棒的！

**实习—认识社会的窗口**

文▏过雯婷

通过这近一个月时间的实习，我受益匪浅。

实习是我们大学生通往社会的大门，是我们认识社会，体验社会的窗口。在实习单位，我们面临的不仅仅是专业技术能力上挑战，同样面临的还有工作上的人际交流沟通问题。良好的沟通能力能让我们顺利地学到本领、完成工作任务。良好的人际交流能让工作顺畅地、愉快地进行。

在短短的近一个月左右的时间里，我看到了学到了很多从前从未涉足的知识技能，我也同公司的这些前辈们从陌生到熟悉，我十分感谢公司能够给了我这一次深刻的体验机会，让我在书本知识的基础上，能进一步了解认识实际的工厂生产，不在仅仅完全局限于书本。

通过这段时间的学习，从无知到认知，到深入了解，让我深刻的体会到学习的过程是最美的，在整个实习过程中，通过每天与公司不同人的交流体验，让我每天都对实习中的人际交流沟通有很多的新的体会新的想法。

开始实习的时候会觉得很累，有太多的事情要认识和学习。公司的前辈十分认真而又和蔼的知道和鼓舞，给了我继续坚持的信心，我十分感谢

他们的支持和帮助，也觉得十分感动。

在公司里有各种各样的人群。他们在公司里扮演着不同的角色，与实习中的我直接接触交流的主要是技术指导员和一线的操作工人。他们有着各自不同的特点，在于不同的人进行交流的时候，要采取不同的、合适的交流方法，达到更好的交流沟通效果。

在与技术指导员交流时，应该积极地、谦虚地学习、求教。工作开始之前要仔细认真听取指导，不明白的要及时提出问题，把问题弄明白。以免在工作过程中出错，给他人带来不必要的麻烦。提问要在对方不处在繁忙工作的状态下提出，以免干扰其正常的工作。

与一线工人交流时，同样要怀着谦虚求教的心，这样最后会发现同样会从他们那里学到一些之前不知道的知识。在语言交流上，要采用通俗易懂的语言，不要过多使用难懂的专业词汇。必要时应该用浅显的语言作出到位的解释。必要时应该确认信息传达是否到位，操作者的理解是否正确。一同工作时，如果环境允许，可以闲话家常，活跃气氛，拉近距离。工作中如团队中出现矛盾，应该劝和，并协助作出积极处理。

**教你真假营养快线**

文▏徐丹艺

在我的实习期间，遇到了一个值得探讨的案例，想在此分享。案例是关于假冒伪劣产品的分析化验。2015.2.10市工商局在市场流通中发现了一款仿制假冒的娃哈哈280mL营养快线，假冒伪劣产品被送来公司质检科进行成分化验。

经分析化验：该假冒品的净重平均为290.7g；蛋白质含量为0.15g/100g；酸度为30.7；PH为3.85；不含三聚氰胺；稳定性差，有沉淀析出；经感官检验，假冒产品饮料缺乏正常乳香味，口感偏淡。而娃哈哈280mL营养快线的正品净重一般为280g左右，误差不超过4g；蛋白质含量在1.02-1.06g/100g；酸度范围在48-58，PH值严格控制在4.15-4.3范围内，不含三聚氰胺；稳定性好，无沉淀色泽均一；感官上色香味俱佳。从以上质检数据结果的对比不难看出，假冒产品的蛋白质含量只有正品的十分之一，且假冒品的酸度偏低，PH偏小，净重误差范围大，稳定性差，感官属性也不佳。由此不难推断，蛋白质含量差异悬殊反映了假冒产品含乳量少，掺水稀释较多；酸度、PH、稳定性、感官检验等结果也都反应了假冒品的原料品质较差，灌装含量、包材做工水平参差不齐。

经对比可知，假冒产品与正品的外包装有80%以上相似，但由于绝大部分消费者都对产品的外观印象记忆浅显，尤其是对细节不在意，因此在包装外观上只要做到颜色、字体、瓶子形状大致相似，不法造假商贩就可以很容易的做到鱼目混珠，混淆和欺骗消费者的鉴别能力，使之上当受骗，甚至有顾客未能察觉到购买了假货。事实上，对于质检科员们或工厂里任何一位在岗工人，对于相当熟悉该产品的人来说，一眼就可以发觉很多仿造明显的细节，对于熟悉该产品的人来说是很容易辨别真伪的，在他们眼里，这款仿制品其实仿造的非常粗糙，仅是外观上的漏洞缺陷就非常明显了。但是对于不熟悉的消费者而言，即使是我们眼中粗制滥造的假冒品，依然具有相当大的欺骗性迷惑性。因此我觉得，想要预防和阻止假冒伪劣产品的流通，不仅靠工商执法机构的大力查处，企业也要加强防伪措施，加大相关宣传，突出产品的细节特征（如防伪标志、外观、瓶盖特殊设计等），培养消费者鉴别区分能力和对假冒伪劣产品的警觉意识。因为培养消费者的甄伪意识，加深对正品包装的细节印象，这不仅是企业保护自己产权专利的义务，更是为不辜负消费者对品牌的信任而应尽的责任。

**小业务员的大麻烦**

 文▏张梦娟

过年前的一个礼拜，已经到了公司最为繁忙的时节，忙着清算一整年的业绩，也忙着给即将到来的新年准备充足的货源。

我除了要应付仓库管理人员分配的重重的任务，还要更加勤快的走访各家超市，年前是人们采购年货的时候，我们的工作不能含糊。

可是这天早上还没等我打完卡，超市的电话就打来了，让我赶紧的过去一趟，我们公司的东西出事了。我赶紧打完卡，坐上车就过去了，到了超市门口，就听到收银台传来的争执声，我正纳闷是出了什么样的事，没想到超市的工作人员一看到我，立马指着我大声说：“来了来了，就是她，这是他们公司的东西，你找她！”我心里马上就发毛了，不巧的是今天老业务员没跟着我来，看来只能硬着头皮处理了。笑着听完顾客的一番指责以后，总算是搞清楚了事情的来龙去脉。原来出事的是公司新进的一批某品牌奶酪，顾客的意思是奶酪发霉了，买回家以后吃了拉肚子，便找上超市，超市的工作人员怕影响不好，于是让顾客找我们公司索赔。可是我仔细的查看了超市同一批进货的其他奶酪，发现并没有过保质期，也没有漏气的现象。

为了消除顾客的疑虑，我自己掏腰包买了一块新的奶酪，打开以后给顾客看，谁知顾客一看就说，你看看是不是发霉，都有绿斑了。知道顾客是说这样的“发霉”，我就松了一口气，给顾客解释这种原产地在法国的蓝纹奶酪，本来就带有这种特有的蓝绿色块状或条纹状霉斑，蓝纹奶酪是一种半柔软状奶酪，质感疏松，易碎 易融，但最易碎。后者是人们更多滴使用这种奶酪滴原因。 传统滴蓝纹奶酪，无硬皮，白色母体，带有蓝霉，略微浓重口味。顾客听了将信将疑，我又拿了手机百度给他看，并询问他食用后感到不适是否可能是由于食用了别的东西，一番劝慰，又赔偿了医药费，总算是让顾客满意而归了。

这样的插曲让我觉得，无论是做食品的还是学食品的，都不能只顾埋头做自己的事了，无论是普通大众对于食品安全前景的过分悲观和担忧，还是他们对于我们食品专业的研究内容的不了解，都是因为生产者和消费者，普通人和学者之间的距离太远，互相之间的不理解和不信任，让我们举步维艰，前途堪忧，如果能促进互相之间的交流和学习，说不定可以让食品行业这个老行业焕发出新的生机。

**大学的最后一课**

文▏王敏敏

实习是大学里的最后一堂课。它是离开学校进入社会的一个过渡，通过学生在企业基层的历练，验证自己的职业选择，从而找到自身职业的差距。这次实习前，我认真准备简历，注册了智联等多家招聘网站，从众多的企业实习岗位中筛选出自己意中的，并通过学院老师的推荐，得到了在贝因美婴童食品股份有限公司的实习机会。

五周的实习工作让我对食品检测工作有了真实的了解，也教会了我科学地使用检测仪器，积累了一些工作的经验。 “实践出真知”，在奶粉检测方面，我还是一只小小的菜鸟，今后还要不断的提升自己。在整个实习过程中，我怀着拜师学艺的心态，每天做一些笔记，总结下来主要有以下几点：

1、要有责任心

　食品安全是一件严肃的事情，不能打法律的马虎眼，因此在检测中心的实习的时候，师傅让我在每次运用仪器之前先认真地研读使用说明书，了解样品的检测标准，再准确地使用实验室的设备。同时，也要严格的按照实验室的规则对待每一次得到的数据，及时做好各项指标的结果记录。

2、要虚心好学

能进入贝因美实习是个非常难得的机会，接触到的工作伙伴也大多具有非常丰富的工作经验。在实习期间，他们不仅帮助我解决工作上的疑难，还会点拨我在人生道路上遇到的困惑。企业师傅带徒弟式的模式，更有效地帮助我熟悉了自己的工作，融入了良好的工作氛围。

3、要有抗压能力

第一次进入正式的企业工作，一开始的时候我还不能跟上师父教的进度，所以，我晚上回来的时候都需要反反复复的默记几遍教的内容，以防第二天不小心点遇到磕碰。后来，我把师傅教的内容学熟练了，慢慢地就发现曾经感慨很难的气相色谱分析不那么难了，有几次看到实验室出来几款新的样品需要分析的时候竟然有点小小的兴奋了。

实习期眨眼即逝，有苦有甜，自在心里珍藏。人生路上且行且珍惜，在此我要再次感谢为我实习提供帮助的老师和工作伙伴们，因为有你们的热心帮助才能让我的这次实习更加顺利，我会在今后的工作道路上不断历练自我，发展自我。

**不仅仅是金针菇**

 文▏王滢

本次实习我来到了上海雪榕生物科技股份有限公司。通过一个月的实习，我不但对“食品公司”有了一定的了解；作为“食品人”更多了一份责任。正所谓“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。实习就是一个将理论运用于实践，帮助我们更好地进入这个领域的平台。对于我来说，这是真正迈入职场的第一步，也是非常有意义的人生经历。

在整个实习阶段，我了解了雪榕金针菇从生产到出货的全过程，置身于实际生产环节。从最初的“甚至都无法准确地描述菌菇类的生长”到实习结束时“能概述雪榕金针菇生长的全过程”。这些都要感谢公司员工们的热心指导和照顾。

实习的第一天，在人事部工作人员的带领下我们了解了公司的企业文化、公司主要产品的生产流程和关键控制。通过对雪榕一厂的参观，我对食品工厂的布局、厂房设置、生产流水线、各个车间的分工有了初步的了解。食品作为特殊的商品，生产环节每个过程的质量调控和卫生保证都至关重要，只有保证了每一步的准确到位，才能确保最终的产品质量。在之后的实习，我们先后在包装车间、品保部、生产车间担任实习职务。

在生产线上和其他员工一起劳动，我深刻地体会到科技带来的工业变革。金针菇的包装、培养料的装卸、培养瓶的运输、生产条件的控制近乎完全自动化，这不仅节省了劳动力，也保证了产品的卫生和质量。尽管生产线上的工人每天都重复相同的动作，看似单调枯燥的生产车间实则人情味十足。大多数的工人都是外地人，她们在陌生的城市的相识就像找到了亲人，待人热情友好。刚上流水线，她们就把如何提高速度，如何减少劳动强度的各种妙招教授给你，这些都是她们长期积累下来的经验，十分收益。即便是简单的工作，可是要保质保量地完成也绝非易事。只有认真完成自己的工作，生产小组才能顺利完成今天的生产任务，这些都和考核机制相关。所以车间里的每个工人都热情高涨，4℃的包装车间实则干劲十足。包装工作需要体力、细心、耐心，任何工作都不能掉以轻心。

在品保部的工作量相对少，因为实验仪器的方便高效。品保部的工作任务不光光是食品检验，从原料质量到产品包装出库的任何中间环节都需要进行调控和监督。质检是一项需要高度责任心和观察力的工作，同时具备一定的技术性和协调性。虽然你可以监督任意部门的工作，具有裁判权利，可是一件费力不讨好的差使，特别考验一个人的沟通技巧和协调能力。培养料的检测，各生产周期内产品的质量检测，包装的质量检测，各生产车间的卫生等都是品保部每日工作。因为食品的质量保证不仅关乎公司的命运，也关乎消费者的生命安全。

实习同时也是自我学习和提高的好机会，要对自己负责。所以遇到不懂的问题我都积极地向身边的工作人员请教，再结合理论知识，去了解甚至去改进生产环节，特别注意其中的关键控制点。我相信实习是一个新的起点，我也会继续努力前行。

**知行合一**

文▏陈国文

“知是行的主意，行是知的功夫。知是行之始，行是知之成。”王阳明如此说道。明白了的知识还要在实践中应证，只有把实践与理论相结合，才能明悟道理，找到适合自己的“道”！

 来到浙江工商大学食品科学与生物工程学院已经是三年前的事了。往事依稀，仿若昨日，还记得不远千里求学，只为学到知识，开拓眼界，有安生立命之本。时光荏苒，大学生涯就在不知不觉中要走到末尾了。古人有“十年磨一剑”，我们用了四年光阴，不是磨剑，却是磨砺自己，不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香，在“墨湖”中浸润了四年，也终于到了牛刀小试的时候了。

 实习单位是导师给引荐的，经过面试，就定下在公司实习的日期。

 实习的单位是个小企业，不大，20来个人，麻雀虽小，可五脏俱全，而且这只小麻雀产值还不错，作为韩国三井香精在中国的合作伙伴，年营业额据说可达上千万。由不得我不吃惊，这么小的一个公司竟然拥有如此大的产能，那颗轻视骄傲之心也就收起来了。

 分配进的部门是应用技术部。应用技术部有乳品组、普通饮料组、冷饮组以及烘焙组，我因为毕业论文的相关性，所以选择进来乳品组。

 负责指导我的何雯组长是一个很用心的女孩子，我见她办公桌上的私人笔记本都有4～5本，一问才知是她平时日积月累记录下来的，问题是她也刚来一年多！这个世界不怕你没有文化，就怕你没用心！

 工作内容其实很简单，当然是建立在有过饮料工艺学以及部分乳品知识的基础上的。每天在组长指导下按照开发单调配样品。基样打好后，根据需要加入香精，使得整个产品的感官要求达到最好。同时在个人觉得满意的情况下，邀请上级领导以及应用技术部的同事进行品尝，并记录下改进意见，每天的日常其实就是对产品进行修修改改。由于公司业务繁忙，所以第三天我就得一个人负责乳品组，组长因事离开，我得一个人打样，调配以及请领导做感官，心理的感觉自然有些忐忑，直到领导点头说：“好，就这个了，打样灭菌，送到楼上，发给厂家。”，心中石头才嘭一声落地。

 学习的过程总是充实的，而且在实践中不断与理论相互应证，突然发现有很多问题是在学习理论时所想不到的，解决方法也是出乎意料，又给我提供了一个独特的视角。

 实习的时间并不长，因为种种原因，我们就得离开实习单位，对于各位悉心指导的导师我们是心怀感激，也感谢这份因缘，在我们最需要实践指导的时候遇见了他们，也感谢学院，感谢学校，给了我们这样一个机会，让我们可以“知行合一”。

 毛主席说：“你要有知识，你就要参加变革现实的实践。你要知道梨子的滋味，你就得变革梨子，亲口吃一吃。”知识是在变革、改革客观事物的过程中发生的，也就是说，实践是认识的唯一来源，套用邓小平同志的话来说就是：“实践是检验真理的唯一标准。”

**以小见大**

 文▏陈静

来到食品理化检验部微生物组的第一天，我认识了在接下来一个月里即将教给我很多东西的周老师。首先，在他的带领下我依次参观了数据处理室、洗涤室、PCR实验室、细菌培养室（含无菌传递窗）、无菌操作室、BSL-L实验室、培养基制备储存室、灭菌室等。在经过一番参观后，我对于专业的微生物实验室有了初步的了解。由于微生物实验室对于卫生要求相对于其他理化检验实验室来说更加严格，所以实验室管理特别严格，一般只有工作人员才允许进出，所以周老师在一番叮嘱后给了我一张门卡。然后，周老师又带领我到培养基配置储存室，让我学着根据今天的食品样品任务单的需要配置生理盐水和培养基。

就简单的生理盐水的配置来说，以我学习的专业知识来说，这再简单不过了。我想着只要计算出处理样品所需的生理盐水的用量，再分别计算出盐和水的用量就可以了。因此，我就在一旁默默地计算着NaCl需要多少克。在我还没算出需要多少水的时候，周老师就默默地拿出一个桶，告诉我这只桶每次能配制10L的生理盐水，不用刻意算，根据经验大概确定一下就好，多了可以隔天用。他还补充到，如果每天都那么精打细算，那么，一天百来个样就不可能做完了。

在配制好生理盐水后，接下来的任务就需要将生理盐水按体积转移到带盖的塑料瓶中。在学校的实验室里，一般我们移液都是用量筒或量杯，进行相对比较精确的移液的话就用移液管。考虑到食品样品每个样需要225mL，所以我放弃了要找移液管的念头，就开始在配置室内开始寻找量筒，然后我开始一个个量一个个装。周老师见到我的行为又笑了，他说，照你这么做70几个样品要做一个星期了。然后，他给我介绍了国外进口的分液器的使用方法，在正式上手后，周老师见我一副惊奇的样子就将仪器的工作原理也从头到尾地给我讲解了一遍。

微生物实验在操作过程中稍有不慎就会导致实验结果不精确，进而增加工作量，又要进行复实验。这也正告诉我们做事情要谨慎，凡事不能马马虎虎，否则会自食其果。我想我是幸运的，能在实习中收获这么多果实。相信我的初衷并没有错，我可以通过实习工作中的点滴中积累专业经验，接触到学校中没有的知识和先进的仪器。在微生物组工作期间，一步步刷新了我对工作的态度和对食品理化的认识。

**纸上得来终觉浅**

文▏张海波

作为一名即将毕业的大学生，我将告别无忧无虑的大学校园生活，踏入社会开始另一阶段的人生体验。而技术实习就是开启这个阶段的钥匙，也是一个适应社会的过渡阶段。实习，并非把自己牢牢固定在某个公司或某个就业岗位上，而是更多得去了解学校以外的知识和社会经验，以及自己对公司对岗位的适应情况，为日后就业作参考。可以设计一份适合自己的职业规划，从而更有目的性、计划性的去寻找工作。

而这段时间的工作实习体验生涯，时间虽不长，但收获颇多。明白了那句读万里书，不如行万里路的深刻含义，也许在此时此刻的我，已将实习作为一份真正的工作去对待了吧。一般来说，学校的生活环境和社会的工作环境存在很大的差距，学校主要专注于培养学生的学习能力和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务能力。要适应社会的生存要求，除了要加强课堂上的理论知识外，还必须要亲自接触社会参加工作实践，通过对社会工作的了解指导课堂学习。实际体会一般公司职员的基本素质要求，以培养自己的适应能力、组织能力、协调能力和分析解决实际问题的工作能力。而我在这段时间也深刻了解到了理论和实际的差距。以前一直觉得菌菇的培育是十分简单的一件事，然而，并不是。一个小小的温度改变，或者一个小小的湿度改变，都会大大影响菌菇的产量与质量。总之，是深刻了解了纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行的内涵了。

通过此次实践，虽然有时会因为途中的一个困难绞尽脑汁甚至开夜工，但它很好地培养了我自己独立解决问题的能力。我渐渐了解到有些问题完全可以通过自己的思考独立解决。因此，此次实习大大培养了我分析思考和解决问题的能力。为我走上社会打下了坚实的基础。

感谢上海雪榕生物科技有限公司给了我这次实习的机会，我从中学到了关于菌菇培养的不少知识。也使我对食品行业有了进一步的理解。

同时也要感谢其他老师和同学，在此次实习中对我的帮助。

在这几个月中，我收获良多。学会了通过独立思考不断地解决问题，也学会了通过不断摸索来全面了解仪器和熟悉操作，将理论与实际更好地贯通。在接下来的学习和工作中，我将更加刻苦、努力迎接新的挑战。

**由实践得真知**

 文▏陆苗苗

毕业实习对于我们来说是必要的，实习的真正目的在于让我们学会如何将我们在学校所学的理论知识与实践相结合，锻炼自己的动手能力，进一步巩固、深化学习到的理论知识，提高综合运用所学知识的能力，并且培养自己发现问题、解决问题的能力。另一方面，通过实习，我也有了一个更深入接触社会的机会，了解了社会需要，加深了对社会的认识，增强了对社会的适应，将自己融入到社会中去，为以后走向社会打下了坚实的基础。

回顾实习的最初，我们一行7人，拖着重重的行李，怀抱着美好的愿景，来到了浙江五芳斋实业股份有限公司，进行为期25天的实习。作为实习小组的组长，我同时也承担起了联系学校和实习基地的责任。

在这25天的实习中，我们体验了从研发室到化验室再到车间的所有工作，体会了工作的艰辛与不易。

第一周，我们跟着研发小组进行学习，进行黑米粥的生料灌装研究，目的是为了节省生产过程中的其中一道烧煮工序，节省资金和资源。其次，我们还参观、了解了米饭生产流程，帮助进行新产品调理包的分装。期间，我学会了如何把自己的想法投入到实践中去，了解并学习和自己工作相关的国家标准、行业标准和企业标准等，从而研发制作出理想的、可进行生产的、符合上市要求的产品。我们还了解了月饼的制作方法，食品安全国家标准预包装食品标签通则和相关国标，了解食品外包装上需要标注的内容，核对并修改各类别粽子礼盒的外包装。工作虽琐碎，但也充实。

第二周，我们则和其他同学交换学习内容，跟随检测小组学习。我学习了气相色谱和液相色谱分析培训教材，学习单位配备的色谱仪的使用方法，并向前辈提出问题，了解具体检测方法，按照国标要求配制检测所需要的试剂和溶液，进行实际操作——用高效液相色谱法测定枸杞和红枣中防腐剂的含量。之后，我还协助理化小组的前辈进行豆腐干中水分和蛋白质的测定，咸蛋黄中挥发性盐基氮、盐分和水分的测定，油膘酸价和过氧化值的测定，大米样品的测定等。除此之外，我还学习了用岛津原子吸收分光光度计AA-6300C使用说明书，学习如何用原子吸收法测定粽子中铅的含量。期间，我了解到每一个单位的实验仪器和实验室接触的仪器是不一定相同的，并且学会了看相关国标进行实验检测，如何使用没有接触过的检测仪器，学会了触类旁通。

第三周，我们还和负责人一起到五芳斋门店进行关于速冻炒饭的研究，为新产品的研发上市进行市场需求的调查。最后的几天里，我们所有人一起到车间参观整个粽子生产流程并了解其中的细节，分小组进行车间实践体验。前几天里，我们跟随裹粽师傅学习，学会了如何将米、肉裹进粽叶里，如何包裹才会裹出一个外形过关而又馅料扎实的粽子。后面几天，我们去包装车间学习如何进行成品粽子的包装，并学会独立完成任务。

在这25天的实习中，我们克服了不利条件，学会如何将自己的工作完成好，培养了自己发现问题、解决问题的能力。同时，也更加深了对社会的认识，学会如何和同事相处，尊重前辈，从前辈那里学习到自己不会的。大学生就业不要眼高手低，而是要学会看到一个工作的发展潜力，即使我们现在没有技术，不被大家承认，但是我们需要学会如何去发现问题并且解决问题。这样，我们才能慢慢地提升自己的能力，从而被大家所接受、认可。

这次的实习机会是非常难得的，一切的收获都将对我未来的发展产生积极的影响。

**坚持**

文▏方文锦

日起日弱，白驹过隙，两个月的实习时间就这样不经意的溜走了。在这短短的两个月中，我算是经历了成长过程中的一次蜕变。我明白了学校这所象牙塔与社会这个大熔炉之间的区别，也了解了自己的优点和缺点，也明确了自己的目标和自己的该努力的方向。

在学校里，我们总会遇到不乐意的事情，而我们也会经常性的听之任之，随便对待，也没有人对自己严格要求，计较过失，我们像个孩子一样被宽容。可是在实习工作中，即使遇到讨厌的事情，我们还是要硬着头皮去做，甚至还有堆起笑脸面对他人；而在工作中，工作要的只是成果，不可以一味的找借口，人家不会听你所谓的理由。在学校里，老师和同学们总会告诉你该学些什么，该做什么事情，即使你不发现自己的问题也总有人提醒你现在要学什么；而在工作中，没有人告诉你该怎么做，该学什么，一切都需要自己努力去发现，去学习，以免有一天自己的位置被别人取代。现实很残酷，而我们不得不面对它。这一切的一切，让我懂得大学的时光真的很美好很美好。当然，公司中的竞争会让自己更加充实，同事之间的友情让我更加珍惜，工作中的挑战让我更加积极向上。我也变得更加成熟。

当我拿着月饼礼盒在各个公司中推销，我一直告诉自己也许下一个就会有收获；当我走在炎热的太阳下，我告诉自己坚持就是胜利；当同伴拿到自己的单子时，我鼓励自己努力就会有收获；当我无故被人挨骂的时候，我安慰自己说这只是哥小小的挫折。在实习其间，我学到了很多东西，这不仅仅是专业知识，更是将来如何在社会中生存的经验，比如如何在一个团队中和大家一起合作这些为人处世的道理。这短短的两个月里，我伤心难过过，也流了数不清的汗水，但是收获也是巨大的。我更加明白了付出就会有收获，只要自己真的努力过，就算最后是失败的我也有收获，毕竟过程中会有其他收获。

我很珍惜这次机会，我认识了很多好前辈，我很感谢他们的照顾和指导，是他们一直默默的鼓励我，开解我，让我坚持到了最后。

**实习启示录**

 文▏李穗霞

今年1月份，我有幸来到杭州佑康食品有限公司，开启我的实习之旅。佑康公司创建于1992年，经过10年的快速、稳健发展，现已成为一家经营范围涵盖食品（包括冷饮、冷食、以及酸奶）、电子商务以及现代物流等多个行业、拥有职工1000多人的大型企业集团。公司系浙江省冷饮冷食行业的龙头企业，产品行销全国20多个省市、地区。通过实习，我受益匪浅。下面我来谈谈本次实习对我的启示。

一是自主学习。工作后不再象在学校里学习那样，有课堂，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。只要你想学习，学习的机会还是很多的，老员工们从不吝惜自己的经验来指导你工作，让你少走弯路;集团公司、公司内部有各种各样的培训来提高自己，你所要作的只是甄别哪些是你需要了解的，哪些是你感兴趣的。在我们实习的单位里，我就遇见了几个非常和善的老员工，只要问他们的是技术上的问题，他们都会一一作答，使我了解到，原来理论跟实际是有很大的差距的。

二是积极进取的工作态度。在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也提高了自己，象我这样没有工作经验的新人，更需要通过多做多问来积累经验。特别是我们的工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，只是自由观摩，如果态度不够积极就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。

三是基本礼仪 。步入社会就需要了解基本礼仪，而这往往是原来作为学生不大重视的，无论是着装还是待人接物，都应该合乎礼仪，才不会影响工作的正常进行。这就需要平时多学习，比如注意其他人的做法或向专家请教。

四是为人处事。作为学生面对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要面对更为复杂的关系。无论是和领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是考虑自己的事。

这一段时间的经历，所获得的实践经验将终身受益，在以后的工作中将得到体现，我会不断的理解和体会实习中所学到的知识，把所学到的理论知识和实践经验应用到实际工作中来。这才真正达到了实习的目的。

**丰富经验，开阔视野**

文▏李程辉

2015年2月1日，我到宁波富邦大酒店实习，第一次近距离接触社会，开始一段新的体验。一个月来，每天在规定的时间上下班，完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。肩上开始扛着民事责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价。虽然与大学四年所学知识联系不是非常紧密，但是依然能够理论联系实际，丰富经验，开阔视野。

此次实习中，我主要的实习内容是学习酒店采购部食品组采购流程。但是我所做的工作却是日常电话接听、客户接待，以及跟着师傅到处跑。简单来说，就是学习做一位办公室文员，却有与一般文员的工作不一样，不仅仅是坐在办公室就能完成工作。我是学食品的，我在采购部不仅仅只是学做简单的文员那么简单，不然四年的工科就白学了。多看，多问，多学，获取身边一切可获取的知识。刚开始上班时，真有些不习惯。面对着这么生疏的环境，心态还没有及时的转变过来。不过还好，办公室的同事都非常客气，很快就和他们打成一片了。

每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。每天对着电脑打打字，输入数据，汇总，打印，显得枯燥乏味。但是工作简单也不能马虎，一个小小的错误可能会给我带来巨大的麻烦。这与学校生活形成了巨大的差别，我要开始承担责任了。没有老师在身边手把手的教导，很多问题的解决需要依靠各种各样的方式。我的脸盲症也给我带来了很大的困扰，见一次面之后无法记下对应的名字，脸庞，声音，以至于电梯间遇到领导却不知道如何打招呼，虽然不是什么大麻烦，却也是相当令人困扰。

回顾我在酒店近一个月的实习工作，我的主要体会是多请示、多汇报、多通气、多动脑、动笔、多请教，注意在干中学、学中干，不断在实践中增长知识才干。在采购部实习的每一天都很充实，熟悉采购流程，了解采购环节，参与到具体的采购工作中去，同时体验企业文化，融入到企业大家庭中去。虽然这份工作与专业不是100%对口，但是有兴趣的工作肯定比强扭的瓜要好，或许毕业后我会从事与专业无关的工作，体验更多不同的生活。

总的来说，这次的实习，我与我的上司们都很满意。

**酒庄实习心得体会**

 文▏苗妍

暑假期间我在中粮长城葡萄酒（烟台）有限公司开始了我的第一份实习工作。在这里我什么活都干过，但主要的工作是质检和验糖。质检主要是检查葡萄的品种，葡萄品质的好坏，比如烂果，霉果、青果以及品种混杂是否严重，干枝干叶，以及青叶的多少，都将影响榨汁机的顺畅程度。验糖的主要工作就是每次交班时检查碱液是否用完，有无开水，配制热碱液时一定要小心，屏住呼吸，防止吸入混合的气体，洗的时候一定要戴上手套。然后用热的洗碱液清洗验糖仪，用牙刷蘸取溶液主要刷验糖仪的孔径部位，一定要保证验糖仪上面的酒石被彻底洗净。准备工作做好后，卸车工开始把让步接收的葡萄倒入榨汁机内，验糖仪开始读取数据，每4秒读一次糖度，最终的糖度取其平均值，每次要作好记录，最后待葡萄榨完之后将所有信息保存到电脑上，签上验糖员和验质员的名字，便于以后查阅。通过一个月的实习期，我很快的掌握了公司产品各系列葡萄酒的生产工艺流程以及容易出现的各项细节和关键控制点。

通过这短短一个月的实习，我懂得了什么是优秀，什么事爱岗敬业，什么样的人才是酒厂的好员工，一个月的时间里，从采收厂到车间，从员工到领导，那么多优秀的主管负责人熟练的讲述自己工作中的经验，谈到酒厂，谈到工作，他们眼睛里闪烁着自信的光辉；谈起未来，谈起我们，他们言语里都是关照。

经过一个月充实丰富辛苦的实习后，我经常不断的思考、总结，也获得了不少的体会。

首先我们要培养细致而敏锐的观察力，抓住一切机会学习。实习的过程在某种程度上也是一个不断发问的过程，因为作为短时间的实习人员，师傅不可能手把手教我们，因此，很多时候我们必须学会自己去看、去揣摩、通过观察自己学习自我完善。

其次积极主动，不是等工作上门，而是自己找上门。在实习刚开始时，由于他们工作很忙，因此我们也经常处于半闲置状态，逐渐的感觉到实习的匮乏，但作为实习工作人员，我们不能光想自己学习的东西，也要去向如何发挥自己的特点，达到相互学习、帮助的双赢效果。为此我经常主动、积极的参与到一些自己可以胜任的工作中去，如做工艺试验、数据测量等，起到一定的预期效果。

此次实习中，让我对企业的一方面有了了解。第一，生产的环境卫生是食品卫生的保障，第二、通过老师和工厂师傅的当堂授课全面而详细的了解了葡萄酒生产的工艺过程。也知道了干红和干白的主要区别。第三，通过实习直接和间接的获得一些生产实践经验，积累相关的生产知识，为以后的实习工作打下了基础。

**挑战工作中出色的自己**

文▏卢梦青

百草味确实是个很锻炼人的地方，我感受了很多也学到了很多。

 百草味是一个很体贴员工的公司，每天下午两点半有一个美食活动，一响起音乐全公司开始做游戏得美食，所以公司人感情都挺融洽，与同事感情好是非常有利于工作的，因为下一秒你可能就需要某某人签字或者是请教。当然因为是零食公司，零食当然不会断！再因为我在采购部，所有采购的原料都先经过我所在的办公室，所以每天的零食那是不用愁的。

 有欢乐也必有悲伤，由于一开始是生手，大错没犯小错不断。供应商的代码弄错或者是需求数量弄错，签合同，询价单等也常常很慢，因为要一个个问哪个是某某经理，但也正是这一步步踏实的脚印教会我做事的道理。首先必须努力认真，供应商有上百家，我要记住每家的代码才能减轻工作量，每次安排计划要仔细再仔细，多一个0或少一个0都会严重影响进度。其次必须坚持并有规律，每天追踪那么多的货物很容易出乱，所以要有自己的方法并每天坚持。再者是要有耐心，每天会有很多人打电话给你问题，比如仓库让你联系供应商拉回不良品，当然供应商是能不拉最好不拉回，因为车钱很贵！又如供应商到了仓库排老长队让你帮忙快点卸货，因为车队安排紧张，又如供应商希望早些给接下来的计划好做安排，又如供应商希望提早打款等等问题，所有问题都要很有耐心的去解决，因为这就是工作。还有是一定要记住互利，每次首要的立场肯定是站在公司的角度，但是供应商的合作也需要考虑对方，所以出现问题要懂得双方协调，这样才能保证一直走下去。

 工作不易，其实工作压力真的不比学习小，或许因为由于是年关刚好很忙很多事件，工作的时间仿佛经常不够用，加班是家常便饭。所以要想做好一份工作，一定要积累足够的经验才能得心应手，这当然也少不了基础。学以致用，打好理论知识，做好准备工作，才能更好地去挑战工作中出色的自己！

**如何胜任实习工作**

 文▏过雯婷

通过这近一个月时间的实习，我受益匪浅。

在实习过程中我可以感受到公司始终把消费者排在第一位。在我的意识中，我觉得一个好的品牌首先有好的质量和信誉，其次才是有足够大的知名度，而且，良好的质量和信誉也是获得和保持知名度的必要前提。在短短的近一个月左右的时间里，我看到了学到了很多从前从未涉足的知识技能，我十分感谢公司能够给了我这一次深刻的体验机会，让我在书本知识的基础上，能进一步了解认识实际的工厂生产，不在仅仅完全局限于书本。

通过这段时间的学习，从无知到认知，到深入了解，渐渐的我喜欢上了这个专业，让我深刻的体会到学习的过程是最美的，在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会新的想法。

　　整个实习过程下来，我认为最重要的是坚持。开始实习的时候会觉得很累，有太多的事情要认识和学习。在家人，同学和朋友的鼓舞下，我成功的坚持了下来，我明白了放弃只会让自己后悔，坚持则能让自己获得进步。

实习过程中，我认为应该多听、多看、多想、多做。到公司实习后，我认识到能否胜任这份实习工作的关键是良好的端正的工作的态度。应该积极地、谦虚地学习、求教。做到这些，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐掌握，反之，即使是自己有知识基础也不能把工作做好。在实习的过程中，应该做到多看别人怎么做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己动手多做。要虚心学习，在工作的过程中，我们会碰到很多问题，有的是我们懂得的，也有很多是我们不懂的，不懂的东西我们要虚心向同事或领导请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心接受。要尽量少犯错误。工作开始之前要仔细认真听取指导，不明白的要及时提出问题，把问题弄明白。尽量吧错误的种子扼杀在摇篮里。不要犯错，以免给他人带来不必要的麻烦。然而，每个人都难免有犯错误的时候，工作中第一次做错了不要紧，指导人给以会纠正，但下次还在同一个问题上犯错，就有些说不过去了，所以我们在工作的时候一定要谨慎细心尽量少犯错误。

经过这次[实习](http://cpro.baidu.com/cpro/ui/uijs.php?c=news&cf=1001&ch=0&di=8&fv=11&jk=60beec88d3320cb0&k=%CA%B5%CF%B0&k0=%CA%B5%CF%B0&kdi0=0&luki=4&n=10&p=baidu&q=3liancpr&rb=0&rs=1&seller_id=1&sid=b00c32d388ecbe60&ssp2=1&stid=0&t=tpclicked3_hc&tu=u1833515&u=http://www.3lian.com/zl/2011/10-04/83785.html&urlid=0)，我从中学到了很多在学校和课本没有的东西，在[就业](http://cpro.baidu.com/cpro/ui/uijs.php?c=news&cf=1001&ch=0&di=8&fv=11&jk=60beec88d3320cb0&k=%BE%CD%D2%B5&k0=%BE%CD%D2%B5&kdi0=0&luki=3&n=10&p=baidu&q=3liancpr&rb=0&rs=1&seller_id=1&sid=b00c32d388ecbe60&ssp2=1&stid=0&t=tpclicked3_hc&tu=u1833515&u=http://www.3lian.com/zl/2011/10-04/83785.html&urlid=0)心态上我也有很大的改变，以前我总想找一份合适自己爱好，专业对口的工作，可现在我知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触，才学习，所以我现在不能再像以前那样等待更好机会的到来，要建立起先就业再择业的就业观，应尽快丢掉对学校的依赖心理，学会在社会上独立，敢于参加与社会竞争，敢于承受社会压力，适应社会，使自己能够在社会上快速成长。

**实习回忆杂谈录**

文▏孙亚芳

在实习的后半个月,感觉不再对体力有所考验,开始涉及一些基本实验技能了,如测栽培料的pH、含水量。同时也掺杂一些微生物实验技能，如配制TSA培养基、做擦拭试验等。实验贯穿品保部工作的始终，是其工作不可或缺的一部分。其后，我又辗转于各个班组,如挖瓶室、生育室、搔菌室等，对菌菇的生长过程及整个工厂的运营过程都有所了解,视野得到相当的拓展.

在实习的各个阶段,我喜欢探究一些新鲜事物,并在每日的会议中和小组成员讨论,遇到问题一起解决,来收获更多的知识。如在包装时，遇到很多水菇，询问研发人员，才知道培养室里局部湿度过大，有水珠滴落造成的。心中的疑问一个个消除，对雪榕的认识也渐渐地加深了。

在从事本专业实习的同时，我也会与其他专业的实习生交流，了解各个岗位的特点，明白自己的兴趣所在，为今后的就业奠定了一些基础。如人力资源部的实习者像我们透露，她们工作的重心是筛选各类简历，掌握各类面试技巧，客观公正地为公司选拔各类优秀人才。一直觉得自己是个善

于与人交流，沟通，很想尝试该岗位的实习，当我全方位多视角地看待这次实习，感觉收获颇丰。

在谈话期间，人力资源中心人员着重为我们讲解了以榕树精神为核心的企业文化，荡涤了我们的心灵。榕树见缝插针，随处可生，种子一落地就生根发芽，气须一垂地就会入土成枝，不计较环境，不选择条件，顽强的生命力令人折服。所以作为雪榕的一员，需践行榕树这种落地生根、生命如炬的顽强精神，咬定青山不放松，盯紧目标不懈怠，知难而进，愈挫愈勇，锲而不舍谋发展，矢志不渝绘蓝图。受到了榕树精神的鼓舞，我觉得当前的自己应去除内心的浮躁，脚踏实地，着力于眼前的事，将实习作为迈入社会的过渡时期，用心体会，总结各类经验和教训，努力走得更远更高。

感谢雪榕公司的领导给了我们这次多岗位实习的机会，感谢那些在生活中给予我们无私帮助的工作人员，使她们消除了我们对陌生环境的不安，热心地为我们打点生活中的一切，让我们在第一时间适应了在上海的工作。当我再次返回校园，我重拾了微生物课本，重新开始探究菌菇的生长过程，联系工厂的生产情况，寻找提高产量的新的技术突破点，这就是实习带给我最主要的收获吧！

**我的小业务员生活**

 文▏张梦娟

结束紧张的考研生活，我就立马投入了实习。没想到不一样的生活，却有着相同的紧张，丝毫不容许松懈。我的实习单位是家附近的一家规模比较小的经销食品的商贸公司，其主要商业行为是为本市多家大型卖场及连锁超市提供公司代理的食品，食品品种丰富，既有长年销售的，也有诸如粽子、月饼之类的时令食品。公司有包括董事长、经理在内的总共四十名员工，这些人中，除了管理层，仓库管理人员，司机之外，剩下的都是被分配到不同区域的业务人员，我的实习工作，就是在老业务员的帮助下，进行他们的日常工作，下面我会介绍我的具体工作都有哪些。

每天早上的上班时间是八点半，需要本人去公司总部打卡，打卡完毕，跟随市区的老业务员去市区的一些超市进行查货。分给我们管理的超市总共有大约60家分店，分布在市区的不同角落，这些店的规模都不太大，有的分布距离很近，步行即可到达，有的则需开车几分钟至几十分钟不等，老业务员教给我的方法是，拿着地图给这些店进行划区分类，按位置、规模进行分类，每天给自己分配一定的任务，在同一片地区，需要走访多少大店多少小店。我给自己定了十家店一天，平均每家店分配30分钟，这样除去路上的时间，已经需要5个小时，还要加上中午吃饭，下午回公司打卡，满满当当的8小时工作时间，一点也不能松懈。

第一天上班，我按照自己的计划，走访了家附近的十家超市，本以为只是简单的走访，其实却并不像想象的简单。首先需要进店表明身份和意图，然后超市的工作人员才能允许你进行记录和拍照等工作，其次，由于对于商品种类、条码、厂家以及库存的不熟悉，需要拿着厚厚的供货清单进行对照，了解了超市的库存量以后，需要向公司仓库报告，以便于及时供货和退货。遇到超市工作人员对产品不了解的情况，也需要耐心的讲解，这时候深感自己作为本专业学生，需要学习的还是太少，广大消费者对于食品安全的担忧需要更多专业人员的解释，而厂家也需要更多的了解消费者的市场需求，以及当今食品行业的生产流通环节，以便于增加收益，扩大规模。

**初到雪融**

文▏薛冰

 大学已经接近尾声，通过学院老师联系我们一行人来到了位于上海市奉贤区的上海雪榕生物科技股份有限公司准备进行为期一个月的毕业实习。首先要感谢学院老师和公司给我们创造了这个实习机会！
  我们刚从南站下车便有公司工作人员热情地像我们打招呼。原来这是公司派专车过来接我们呢！这让我们有点受宠若惊，但是转念一想，这也足以证明公司对我们的重视。所以一开始我就下定决心一定要好好表现，为了给自己，更是给我们这个团体争脸，我们的一举一动也代表着浙江工商大学，所以，拼了！
  刚到公司，公司的安全主管就给我们介绍起来公司的历史，公司的前身是上海高榕，主要是蔬菜保鲜，出口的，后来转型做了食用菌，现在已经是全国最大的食用菌企业。听着经经理的介绍，我们更感到了荣誉感，不禁让我想起实业救国这四个字。董事长真的是我们学习的榜样啊！当然这有点扯远了。然后经理给我们详细讲述了安全生产的重要性。安全生产，重于泰山。然后是人事部带我们认识了我们要待的部门总经理，我们都被分到了技术调控部。此刻真有点期待明天的工作啊。
  然而当真正工作起来只有那么一会的兴奋，过了之后的感觉便是，好累！我们几个人负责一个流水线的打包工作。看着很熟练的同事，再看看我们自己手下的活，顿时就感觉鸭梨大啊。我们拼命敢工作量，可是跟临近的生产线还差好远！这个使我们更加认识到自己存在的问题，不管做什么都要有一个过程，都要坚持不懈，更有有一颗上进的心。
  第一天工作下来，累得实在不行了，澡也没洗就早早的睡了。但是天生不服输的我们怎么会被这点小事屈服！让暴风雨来得更猛烈些吧！因为我坚信：吃得苦中苦，方为人上人。明天加油！

**娃哈哈的第一天**

 文▏刘洋

8月4号，拖着2个箱子，拿着一个电话号码，自己一个人坐上了通往宜昌的火车，开启了为期一个月的毕业实习。虽然是到一个陌生的城市，但是由于之前已经联系过这边的科长，科长给了我最便捷的路线，所以虽然陌生，但是也是很迅速的就到了娃哈哈宜昌工业园。

进入园区，首先进入眼帘的必然就是娃哈哈的经典小人。想想当初在学校的时候，通过系主任的介绍，对娃哈哈充满了各种好奇。所以，这么好的机遇，在科长带领我办好了各种入职手续后，第一件事情就是参观工厂。干净的厂房，高科技生产线，合理的分工，进口的原材料，我想这大概就是娃哈哈为什么能够享有“饮料王国”这个名号多年不倒的原因吧！

对接下来的实习充满好奇和期待。

**工厂实习初体验**

文▏胡一馨

 进工厂实习是我们在大学阶段一堂重要的学习课，通过这节课让我们更好地接触广阔的社会，为今后实际工作打下基础。实习是检验我们在大学阶段所学知识的一个重要途径真理的。通过这次实习，我希望能对与专业密切相关的一些产品的生产工艺流程有了进一步的了解，同时也学习到了许多书本上没有的知识，更加丰富了我们的课外知识和社会阅历。所以在暑假期间，我联系到了永康市海丰食品有限公司开始了为期一个月的实习。

海丰的工厂设在城郊，房租便宜而且运输方便。来到工厂后，厂长先带着我参观了一下工厂，工厂的布置十分合理，一楼是用来将生产好的成品清点好，输入电脑并进行装车，一楼也是员工食堂的所在地；工厂主要的生产车间在四楼，上下电梯都要有专门的卡才能乘坐，一出电梯就看到在门口就是一个帘子以及高高的门槛，是为了防止蚊虫老鼠进入污染食材。紧接着，厂长便让一位女员工将我带到女更衣室，换好统一的白色连帽生产服、鞋子，以及口罩，与更衣室相连的就是消毒室，要将手清洗干净并进入空气 ，经过一个十分全面的消毒之后才可以进入到生产车间。整一个生产车间呈一个U型，按原料储存称量车间、调配面糊面团的车间、面包制作车间、发酵间、烘烤间、冷却间、包装车间等，每一个车间都合理分开、高效生产。

第一天，厂长并没有马上把我安排到哪个车间，而是先让我到处观摩学习，对整一个工艺的流程有一个更深的了解。所以我也就借此机会在不同车间到处观看，看到有不懂的地方、新奇的东西就会问问正在工作的工人，他们也会很耐心地告诉我。在与工人的聊天当中，我了解到工厂能生产的不仅仅是现在在做的这些东西，只是他们会分不同的时节、不同的工作日生产不同的产品，比如在过一段时间，临近中秋的时候，工厂就会大批量地生产月饼等糕点，到时候的工作量会比现在多出很多，而暑假对于工厂来说还是相对比较清闲的时候。

在接下来的一个月中，我将在这里学习到完整的面包、蛋糕等各类糕点的完整制作工艺，希望自己能在这次实习中尽可能多地积累实践经验，对各类糕点的做法都有一个更深入的了解和掌握。

**采芝斋初体验** 文▏方文锦

时光荏苒，转眼间大学的生活就要结束了，我一个即将踏入社会的学生，开始了我的社会第一步——毕业实习。

在学校老师的帮忙联系下，我选择了来到离家较近的一家食品厂工作。杭州采芝斋食品制作有限公司是一家中华老字号的企业，创于1928年，主要从事于杭州传统搞点、藕粉、糖果等的生产加工。

这次能有机会去工厂和销售部实习，我感到十分荣幸。虽然我们有接近两个月的时间在这里学习工作，但是我还是很珍惜每一天的工作时间。我在学校接受了很多理论知识。这次实习给我一个机会，让我可以把学过的理论知识和实际相结合，让我可以很好地掌握专业知识。

7月5日，这是个炎热的日子，我们收拾好自己的包裹从学校出发去往在富阳的工厂。到达厂里我们整理了自己的东西后，就见了已经毕业很久在这里工作的学长。学长给我们安排好工作，发给我们工作服。第二天，我们便开始了我们正式实习的第一天。我们穿上洁白的工作服，戴好帽子就金陵生产车间。走进生产车间，只见洁净整齐的环境和次序井然的工作程序。工厂有自己的作息时间，并且每个员工都会严格遵守。就连中午休息间隙，每个工人多会整理下自己的区域再离开。

我们被安排在包装车间进行产品包装。我们跟随这老员工进行小桃酥、西湖藕粉、西湖酥成品的包装。在包装的时候还要检查成品是否有明显的破损等不合格的问题。听员工说这是一项比较轻松的工作了，可是刚开始的我们时不时的会出现小错误，而且也比不上人家正式员工的速度。虽然很枯燥，老是重复着同样的动作，但是我们几个什么也没说，尽自己最大的努力去做好这一件事情。就这样我们包装了一整天。下班的时候我们几个精疲力竭，我们没有去数我们究竟完成了多少，看着我们包装好的产品一箱箱运进仓库，一箱箱的堆在一起。当时我感觉自己很充实，很开心，很满足。

实习的第一天就这样匆匆的走过了，我对我的实习环境也有了一点了解。晚上躺在简陋的床上，听着风扇呼呼的声音，心里非常宁静，有付出就会有收获，我想着在未来两个月我将要从事的工作，心里又不免有些幸福。我对我的实习工作充满了期待。

**在五芳斋的日子**

文▏张斌

为期25天的实习，我们在五芳斋各部门进行了工作体验和对五芳斋的厂区进行了深入了解。

首先体验到是生产工艺的研发，五芳斋生产工艺流程研发小组近期在研究如何简便煮熟和灭菌这两部分的内容，而将两者直接在灭菌过程中就将生米煮成熟粥。期间我们进行了生米的称量，包装，工艺参数的设定和灭菌，并对粥进行了感官品评。对胀包和脱膜进行了情况的研究分析，对包装进行了改进，并进一步对工艺进行了研究，设定了不同的杀菌温度和时间等。我们还在新产品研发部门对新产品红烧猪蹄鹰嘴豆进行了称量、包装和品评，口感十分好，鹰嘴豆也是新疆特色农产品，相信这个系列一定会大卖。

在质检部门实习的一周里，我们主要对食品安全国家标准、预包装食品标签通则进行了了解，以及对食品外包装上的内容进行了了解。质检在把控产品质量方面是非常重要的一环，做好每日质检对五芳斋的产品的品质质量控制有非常大的意义。

在裹粽车间里，我们了解了五芳斋粽子的基本工艺，并体验了裹粽师的生活，在车间里见到了《舌尖上的中国》上的裹粽达人刘光荣。他的包棕速度也令我们咋舌称赞。从粽叶到加米到放肉到成型到蒸煮到速冻包装，一个小小的粽子在一个偌大的车间里完美蜕变。

另外，我们还体验了一下新产品调查，在火车东站进行了对新产品蛋炒饭的产品前期调查，了解了一下顾客对蛋炒饭的偏爱程度，以便后期速冻蛋炒饭的产品研发。在调查过程中会遇到顾客投诉其他产品的情况，我们进行及时的沟通和交流，对问题进行了记录。也偶有碰到冲着我们的礼品而多做几份调查问卷的顾客的存在，我们仍会对他发放礼物，但拒绝多次做问卷的情况。新产品市场调查的情况在我们的实习期间是特别好的一个锻炼，也给我们的实习增添了浓墨重彩的一笔。

在实习期即将结束时，五芳斋工艺流程研发小组的经理对我们发出邀请，欢迎我们到五芳斋就职。五芳斋，在做精中国传统食品粽子的同时，对员工展现了人文关怀，是个十分不错的企业，期待下次与五芳斋的再遇。

**我的实习总结**

 文▏王琪

1月1号，是我开始实习的日子，对我来说，这不仅是第一次实习的开始，也是第一次与社会接触的小小缩影。当然，从更大意义上来说，这也是步入我自己人生轨迹的转折点。

此次我实习的地点是杭州泰诚冷冻食品有限公司，这是一家长期致力于冷冻食品的开发、生产、代理、销售及配送服务的冷冻食品企业，与国内多家国家级产业化龙头企业建立了长期合作伙伴关系，主要经营肉类、鸡副、鸭副分割系列产品和水产品、调理食品、半成品、腌腊制品及速冻点心、蔬菜等。我实习的具体地点是公司的后包装室，这里是产品出厂前的包装室，共有二十多名员工。

在入公司的第一天，公司领导便先给我们介绍了公司的基本情况，随后宣读了公司的实习培训制度，继而安排我们在公司住宿区入住，第二天我们便开始了在这里的正式实习。

本次实习公司也为我们提供了自我发展的机会，将我们的实习过程总共分为三个阶段，第一个阶段是熟识公司安全规章制度自己熟悉公司各部门工作事宜，第二个阶段进入各自所属部门了解工作事宜并尽快融入集体共同工作，最后在实习的最后一段时间内，为了让我们对冷冻制品的整个过程有一定程度的了解，公司领导安排我们自主选择自己想要了解的部门并加入到其中进行实习。

在最初一段时间内，领导带领我们了解了各个部门的大概情况，首当其冲的就是要了解每个相关的安全规章制度。在被告知了各个安全知识和注意事项后，我们深切体会到了什么是安全第一，什么是责任无小事，安全是大事！在进行为期三天后的安全教育后，后包装部门认真组织开展全员安全操作规程、包装操作规程、知识学习培训，营造了良好的实习培训氛围。

这次实习对我而言是一次难得的机会，让我有机会接触食品制造业的专业性人员，能够深入了解行业中的专业技能与具体知识，体会到理论与现实的差别，希望能以此为契机为我日后从事相关工作积累宝贵经验财富。

我相信这次的实习必定会大大丰富我的眼界，不论是某一具体食品制造业的繁杂流程，还是与之相关的行业或产业及其联系与运行，也都会给我以深刻的认识。

**实习之路**

文▏陈静

大三下临近期末时，我发现对于我现在所学专业的实际应用我还是不够了解。大学三年，课堂上已经基本将书本中的专业知识学完，但是实践经验几乎是零，所以我开始在网上投简历求职。一边准备期末考试，一边准备简历和网投。经过十几天的漫长等待，我终于收到了第一份面试通知——味全品控。可是面试时他们的负责人表示他们要招的是长期的员工，不接受我这种短期实习的。虽然第一次面试结果并不如意，但是我依旧坚持自己找实习单位，以便为以后的求职工作做好准备。

此后，我也断断续续、接二连三有收到各类面试通知，但是每次只要一听我只希望在暑假实习个把月，单位都婉拒了。到了6月底了，学校的期末考结束了，同时我们班开始正式实习工作的同学也逐渐多起来了，渐渐地我也开始有点着急了。因此，每天我的任务就是去网站浏览招聘信息以及找各类做视食品检测的联系电话一个个打。最后在同学的帮助下，我得到了做第三方检测单位——方圆检测集团旗下的浙江省质量检测研究院人事部的联系电话。当天我就联系了对方，并约定第二天去交材料。第二天再对方看了我的简历，简单问了几个问题以后，决定录用我。

面试后的第二天我被分配到市场部，一开始对于自己终于有了一份工作，我是欣喜的。可是头两天的实习内容，让我灰心了。这份工作似乎违背了我的初衷——通过实习更加深入地了解食品专业的实践应用。可是在市场部，我们面对的是客户，市场部的职责是协调企业和客户的各种沟通问题。我的实习内容也只要是整理一些简单的资料、跑跑腿和打印资料等。整天做一些和专业没有半点关系的工作，渐渐地萌生了离开的想法，我始终坚持学以致用。因此，我又到人事部跟主管实习工作的姐姐沟通，她首先让我先坚持有一下目前的工作，并表示只要食品理化部门只要一有空缺就把我调到实验室。

终于在几天之后她过来和市场部的主任沟通过后，同意将我调到实验室。浙江省质量检测院的理化部门大致分为微生物组、化学组、气相组、液相组和气质联用组，而我有幸被分配到微生物组。微生物组在大厦的最顶楼——十楼。电梯的数字跳跃到十，电梯门打开的那一瞬间，呈现在眼前的两扇透明的玻璃门，外面能清楚地看到里面的走廊，可是进入实验室好像需要刷卡。不一会儿，里面出来一个青年，听他介绍说他是微生物组的组长，他热情地接待了我，并把我安排到他们平时办公的办公室，一一介绍了办公室的成员，还专门腾出了一个办公桌给我。最后，他还安排了一个实习老师给我。在这儿，我还认识了一个和我同校食安专业的实习生。

经过不断的努力，我终于找了一份满意的实习工作。通过自己寻求实习机会，我相信这也是在求职之前的一次历练，一次求职经验积累。相信以后在求职过程中我可以避免走许多弯路。通过对食品检测工作的实习，我相信我自己可以更加深入地了解食品专业。

**脚踏实地，创造未来**

文▏陈亮

毕业实习作为大学生涯的最后一课，实习不仅重要更尤其独特性，正是通过实习才能让我们逐渐掌握怎样把学校交给我们的理论知识恰当地运用到实际工作中，让我们慢慢褪变学生时代的浮躁与稚嫩，去真正地接触这个社会，逐渐地融入这个社会，实现迈向社会独立成长的第一步。

2015-1-5至2015-2-6，短短的一个月时间，我在嘉兴五芳斋产业园顺利地完成了毕业实习。我作为一个嘉兴人，对五芳斋粽子自然而然有着喜爱之情。所以在老师安排实习基地的时候，我毫不犹豫地选择了五芳斋作为自己的实习单位。

浙江五芳斋实业股份有限公司是五芳斋集团的核心子公司，具有近百年历史的“中华老字号”，全国最大的粽子产销商，主要从事食品生产、加工和销售。以前对于五芳斋的认识只是停留在粽子方面以及五芳斋早餐车，毕竟这些是与小时候生活息息相关的。在五芳斋产业园实习的一个月中，我收获了关于五芳斋粽子生产加工的进一步认识，了解了粽子生产各个工艺的流程。虽说短短的一个月，但我们也分别在真空包装车间，原料预处理车间，裹粽车间，蒸煮车间，产品研发，理化检验这些部门分别实习了几天，了解每个车间的工艺流程。各车间主任十分热心地为我们讲解加工工艺流程中的一些细节。

谈一下在每个车间的实习的心得吧。在包装车间充满的是一种忙碌的氛围，粽子的真空装袋封口，打印喷码，礼品包装一条龙流水线工作。每天下午我们又会去电子商务部门帮忙，帮助他们完成电子订单的打包包装。原料预处理车间主要包括箬叶的清洗挑拣、制馅车间、切肉车间、淘米车间。这个车间的工作环境有点差，工人们每天都是早早四五点就开始为每天的粽子准备好原料。裹粽车间是一副风风火火，争分夺秒的场面。裹粽师傅们都是你争我赶的装米装馅裹粽，那速度场面十分壮观，其中会发现有几个独特的裹粽节奏特别有意思。她们一般一分钟能裹三四个，每个裹粽车间在旺季每天都会有二十几万的产量。当然我们也亲自在师傅的教导下学习粽子的裹粽技巧与标准规范，虽说速度远不及她们但质量还是不错的。研发部门我们主要学习一些外包装的准则规范以及HACCP准则。

经过一个月实习，我了解了粽子加工生产工艺。对于以后的毕业工作，我还要继续努力学习业务知识，不断积累工作经验，听取前辈的经验教训，不断进步，全面提高综合素质，做一名优秀的专业人才。光明的道路就在前方，在自己的脚下，脚踏实地，创造未来。

**五芳斋实习感想**

文▏周倩茹

时光荏苒，如白驹过隙般匆匆而去，25天的实习生活随着时间的流逝而成为美好的回忆。在这短短时间里我感觉自己成了许多，从象牙塔迈出的第一步走的特别的稳重，感谢浙江五芳斋实业股份有限公司给我提供了学习生活的舞台，让我学会了如何面对这个真实的社会，实现从在校学子向工作人士的转变，使我的大学生活变得更加完整。

在2015年1月5日至2月6日，我在浙江五芳斋实业股份有限公司实习。浙江五芳斋实业股份有限公司成立于1921年，现位于嘉兴秀洲工业园区，是集团食品产业的龙头，主营产品以粽子为主导，集传统糕点、卤味制品、米制品、肉食品、蛋制品、酒、调味品等为一体的系列产品群，近百个品种。五芳斋号称“江南粽子大王”，通过卖场经销、连锁专卖、早餐经营、电子商务等渠道共同构建以长三角为中心、遍布全国各地的市场营销网络，并出口中国香港、美国、加拿大、澳大利亚、日本等地。

在五芳斋的这段时间里，我的实习内容是先对粽子包装打码、包装设计、原材料处理、粽子的配方改良和化验等有一个初步的了解，再跟着师傅完成每一个部分工作的过程中加深对每一部分的了解。

现在回想这二十五天的实习，实习的日子是忙碌的，是充实的。从洗米，切肉，制沙到粽子成型，从粽子蒸煮到包装、灭菌到输送，及对产品的理化微生物指标的测定，让我更加对食品科学有了深刻地认识和了解！每日的工作是烦闷且枯燥的，但正是日复一日的工作不仅让我明白专业知识的重要性，更明白将书本上的理论知识与实践结合的重要性，并不是书本的纸上谈兵。更重要的是如何爱岗敬业，确保每一个食品的安全和质量过关是我们食品行业工作者的职业道德。在自己的亲身体验下，见证了一批又一批的食品从加工到最后的安全出厂，对这样的工作感到的深深地欣慰。并对于其中每一个食品工作者我表示出崇高的敬意，因为他们在每一个过程中没有放过任何一个细节。此次的实习之后，面对即将告别的本科时代，也作为即将踏上这样的工作岗位的青年，我必须坚定自己的信念，严格律己、谨慎仔细为大众送上安全放心的食品。

**实习心得**

 文▏周青青

 **一、实习经历：**

作为初次到社会上工作的学生来说，对社会的了解以及对工作单位各方面情况的了解都是陌生的。第一天进入车间开始工作时，所在小组的组长、[技术员](http://cpro.baidu.com/cpro/ui/uijs.php?c=news&cf=1001&ch=0&di=128&fv=11&jk=17e8c466b0dba3cc&k=%BC%BC%CA%F5%D4%B1&k0=%BC%BC%CA%F5%D4%B1&kdi0=0&luki=4&n=10&p=baidu&q=chinacpunioncpr&rb=0&rs=1&seller_id=1&sid=cca3dbb066c4e817&ssp2=1&stid=0&t=tpclicked3_hc&tu=u1938199&u=http://www.51test.net/show/3981273.html&urlid=0)给我们介绍工厂生产流程、实习工作任务安排及有关注意事项等。

对车间里的环境有所了解熟悉后，开始有些紧张的心开始慢慢平静下来，工作期间每天按时到厂上班，上班工作之前先到指定地点等待小组组长集合员工开会强调工作中的有关事项，同时给我们分配工作任务。明确工作任务后，则到小组的工具存放区找来一些工作中需要用到的相关用具，在机台位置上根据员工作业指导书上的操作流程进行正常作业。另外在工作中，机器生产出的产品有时会出现异常，出现上述情况时，要及时告知小组组长、[技术员](http://cpro.baidu.com/cpro/ui/uijs.php?c=news&cf=1001&ch=0&di=128&fv=11&jk=17e8c466b0dba3cc&k=%BC%BC%CA%F5%D4%B1&k0=%BC%BC%CA%F5%D4%B1&kdi0=0&luki=4&n=10&p=baidu&q=chinacpunioncpr&rb=0&rs=1&seller_id=1&sid=cca3dbb066c4e817&ssp2=1&stid=0&t=tpclicked3_hc&tu=u1938199&u=http://www.51test.net/show/3981273.html&urlid=0)，让他们帮助解决出现的问题，小组长、技术员通过对机器的调节让生产出的产品恢复正常，符合检验的要求。

经过一段时间开机生产、加工[包装](http://cpro.baidu.com/cpro/ui/uijs.php?c=news&cf=1001&ch=0&di=128&fv=11&jk=17e8c466b0dba3cc&k=%B0%FC%D7%B0&k0=%B0%FC%D7%B0&kdi0=0&luki=3&n=10&p=baidu&q=chinacpunioncpr&rb=0&rs=1&seller_id=1&sid=cca3dbb066c4e817&ssp2=1&stid=0&t=tpclicked3_hc&tu=u1938199&u=http://www.51test.net/show/3981273.html&urlid=0)产品的学习，我对酱油和味精车间产品的生产、加工包装的整个流程已有了一个较详细的了解与熟悉。对有些常加工的产品也比较熟悉了，对不良产品的识别力也有所提高了，生产、加工产品的效率也在不断提高。当出现一些小的问题和困难时，先自己尝试着去解决，而当问题较大自己独自难以解决时，则向小组长、[技术员](http://cpro.baidu.com/cpro/ui/uijs.php?c=news&cf=1001&ch=0&di=128&fv=11&jk=17e8c466b0dba3cc&k=%BC%BC%CA%F5%D4%B1&k0=%BC%BC%CA%F5%D4%B1&kdi0=0&luki=4&n=10&p=baidu&q=chinacpunioncpr&rb=0&rs=1&seller_id=1&sid=cca3dbb066c4e817&ssp2=1&stid=0&t=tpclicked3_hc&tu=u1938199&u=http://www.51test.net/show/3981273.html&urlid=0)反映情况，请求他们帮助解决。在他们的帮助下，出现的问题很快就被解决了，我有时也学着运用他们的方法与技巧去处理些稍简单的问题，慢慢提高自己解决处理问题的能力。在解决处理问题的过程中也不断摸索出解决机器小故障的方法途径。这样从而让我在工作时的自信心不断增强，对工作的积极性也有所提高。

**二、实习体会：**

在实习过程中，我对实习工厂的车间(部门)生产、加工包装产品的整个操作流程有一个较完整的了解和熟悉。实习中，我拓宽了自己的知识面，学习了很多[学校](http://cpro.baidu.com/cpro/ui/uijs.php?c=news&cf=1001&ch=0&di=128&fv=11&jk=29374e3515a0608d&k=%D1%A7%D0%A3&k0=%D1%A7%D0%A3&kdi0=0&luki=4&n=10&p=baidu&q=chinacpunioncpr&rb=0&rs=1&seller_id=1&sid=8d60a015354e3729&ssp2=1&stid=0&t=tpclicked3_hc&tu=u1938199&u=http://www.51test.net/show/3981273_2.html&urlid=0)以外的知识，甚至在学校难以学到的东西，体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的学习。只有把学到的理论知识和具体的实践工作相结合，我们才能更好的为公司乃至社会服务。我学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径，积累了处理人际关系问题的经验方法，同时我体验到了[社会工作](http://cpro.baidu.com/cpro/ui/uijs.php?c=news&cf=1001&ch=0&di=128&fv=11&jk=29374e3515a0608d&k=%C9%E7%BB%E1%B9%A4%D7%F7&k0=%C9%E7%BB%E1%B9%A4%D7%F7&kdi0=0&luki=2&n=10&p=baidu&q=chinacpunioncpr&rb=0&rs=1&seller_id=1&sid=8d60a015354e3729&ssp2=1&stid=0&t=tpclicked3_hc&tu=u1938199&u=http://www.51test.net/show/3981273_2.html&urlid=0)的艰苦性。通过实习，让我在社会中磨练了自己，也锻炼了意志力，训练了自己的动手操作能力，提升了自己的实践技能，积累了社会工作的简单经验。

**三、对学校开设课程的建议：**

　　在校学生往往重视理论课的学习，而忽视实际动手操作能力的培养，学校应加强各种实验课，实践课，增强学生的实际操作能力。

**我的实习收获**

文▏王琪

不知不觉中半个月的实习生活已悄然而过，包装间的工作节奏忙碌又紧凑，因为每天都有相似数量的货物需要出货，所以工作人员们总是忙碌地工作着，这其中高效率就会起着关键的作用，由于起初公司领导便顾及到实习员工的发展需要，在半个多月的实习过后，我们也有了自己选择向往岗位的机会，对此，我们也非常支持，可见公司为了新人的培养会尽自己最大的努力实现全员的全面发展。

在这次的机会中我选择加入到品控部门，顾名思义，品控部就是控制冷冻食品品质的部门，包括各种指标检测，以筛查成品，以符合食品安全标准，生产出对老百姓负责的食品，这也是一个企业应有的诚信之本。当然，从我自身出发，这项工作也与我的专业知识更相近，可以让我真真正正的了解书本知识与实践的具体联系。品控的主要工作主要集中于感官评定、微生物检测等等一系列既需要仪器操作又需要人工辅助分析的指标检测手段，再对照现有的企业或行业标准，参照执行即可，对于不符合标准的产品，需立刻申请不能出货，做到品质有保障，生产受监督，从而既能维护消费者的合法权益，又能树立良好的企业形象。

实习生活能让我们这些大学生真切感受到大学生活以外的新奇，而我们自己也对新的生活显得跃跃欲试，但不管怎样，初出茅庐的我们都应保持最初应有的初心，踏踏实实、勤勤肯肯地做好份内之事，做到谦虚努力、不骄不躁、多读多看，使自己得到更大程度上的升华。从日常工作中可以通过细心观察发现，工作中不仅需要自身技能的过硬，更需要与不同部门之间的协调与支持，从大局上把握产品的高质量。

通过这段时间的实习，我不仅得到了应有的锻炼，更难能可贵的是我遇到了一群非常友好、非常负责任、非常专业的前辈们，在他们的悉心指导下，我既能了解冷冻食品不同环节的分工合作，又能从整体上对冷冻食品的制作流程有一个大概的认识，这是一个大大的收获，实习也将进入尾声，时间如白驹过隙，我希望能在接下来的时间里能够好好把握住每一分每一秒，给自己留以珍贵的回忆。

**佑康经历**

文▏杨蒙蒙

作为一个毕业班的学生，我认为在大四实习是三年来知识积累的展现，选择一家食品公司实习也十分契合，因此更加珍惜在该公司实习的机会。

祐康食品公司是中国速冻食品的十大品牌之一，知名冰淇淋品牌，国家保护商标，中国民营企业500强。在食品领域，祐康坚持以“缔造中国健康品质”为己任。通过实施“产业协同、资源整合”发展战略和“以商贸代制造，以制造促商贸，先工贸后物流”的产业发展路径，集团不断优化产业结构，以专业化运营来提升企业核心竞争力。实习期间我认真刻苦，吃苦耐劳，虚心向前辈和领导学习，提高自己的时间能力。从最基础的做起，在实习的这段日子里，令我印象深刻的是车间的卫生所要求的标准，几乎每天都需空出一定时间来清洗和保养实验器具。我将大学所学习的理论基础结合前辈的经验来实施在我的实习中，虽然感到工作的无聊和琐碎，但最终坚持了下来。当然学到的东西也不少，除了营养物质的培养，培养皿的配制等等，还学到了如何为人处世，这是在学校里很难学到的。公司有自己的规章制度，实习期间，我没有出现过无故出勤、迟到早退等情况，不仅为自己也为学校争得一些肯定。

在实习过程中，锻炼了我的耐力与毅力，长时间在流水线上包装会让自己腰酸背疼，重复持续的做着一件事，真的很让人崩溃，但适应了工作环境后，也坚持了下来，过程不管多辛苦，结果还是可喜的，自己也在反思大学里学到的东西哪些才是有价值，自己的能力到底有没有在增加。友好的同事与前辈给我的帮助很大，给于我的教导和引导，十分感激，这也提高了我的人际交流沟通能力，让我在相对陌生的生活环境里感到温暖。在实习期间的生活起居十分有规律，早上较早起床赶公交，体验了上下班的忙碌，完成一天的工作内容后回到学校，虽然累但很充实，减少了玩手机的时间，我感受到了赚钱的不易。

最后，我真心觉得实习是大学中最重要的一个部分，我们学校安排的实习时间不太合理，应该在大二时也相应安排实习，这会对大学生的学习目标有个明确的指示，对未来就业有个明确的方向。而大四实习会与考研，考公等等相矛盾，加上寒假的时间较短，实习又赶，这点需要很大的改进。

**回顾耐雀实习生活**

文▏梁李捷

在耐雀生物科技有限公司的实习的时间也圆满结束了，期间的上班、下班节奏似的奏着调子令我忘记了去数清楚每一天做的事就过去了。我们实习生出现各种状况，始终没能想前辈他们那么认真的对待工作，应该是心态上还没从学生的身份转向职员的身份。应该是说在结束后，对自己和周围的所见所闻的有感而发。这段实习的经历是我们在接受人生的第一份工作前的很好的适应阶段，也会成为人生的一段美好回忆。

在耐雀，一个月过去了，我们刚来，所以有很多不懂前辈包容的很多，慢慢也有了一些进步，就个人而言，虽然每天都在调香精，但是还是会把单体加多加错，当然前辈没怎么批评我，但是觉得自己还是学的太慢，上手也很慢。在对单体的库存熟悉后，就不怎么认真去看单体瓶上的标注，把单体的稀释液和原液拿错也发生了几次，结果就是重配。既浪费原料又浪费时间，所以很感谢耐雀给我们实习的机会。

这段时间也有慢慢的去观察我们调香部的前辈们工作的流程，虽然只是在调香的实验室待着，他们的项目会议，这是涉及公司和他们个人的利益，但是前辈们也很客气的让我们去旁听。据自己估计，在外面的销售人员接单子，由前辈们调配出合客户要求的香精，接着客户需要的香精就由公司的生产线生产。这是个人的见解，耐雀这么大一个公司的运营不会这么简单的，所以，我要学的东西还很多很多。

每天都接过前辈分发下来的任务，确实有点机械枯燥的工作，不过也是会有乐趣的，因为每天接触的单体都不尽相同，有时鼻子会捕捉到很熟悉的香味，例如，我有一次就闻到一个很熟悉的味道，但是却联想不起来它是在哪里闻到的，只是到下班结束时，忽然想起了那是我小时候后院里种的桃子的气味，不禁联想起了，小时摘桃子时的美好童年。所以每天认识着不同的香味，还算是一件不错的事情。但是，看着前辈他们挤破脑袋的做项目，心里就泛起了矛盾的感情，果真这就是工作啊！

在耐雀实习时，还有一件事情令我觉得很愉快，那就是跟人交流时思维的跳动。特别跟台干谈话时，无论是前辈的滔滔不绝还和前辈的讨论都让我觉得很愉快，可能也有不同文化的冲击的新鲜感令人觉得很愉快吧。还有工作上和前辈上的交流和讨论，受益匪浅。虽然自己不怎么会说话，但是有时聆听就是一种享受，说的有点夸张了。

白驹过隙，实习它就结束了，到底是想继续实习下去呢，还是早早走人呢，早就分不清了，只是每天上下班的节奏，现在都习惯了，慢慢地连午休的习惯都在改变，只能说是工作了，受人之托忠人之事，让自己也慢慢的学习，就像网上流传的一句话一样：现在虽然是小绵羊，但是慢慢会变成大灰狼的，最后再成为老狐狸。所以每天要努力的工作，告诉自己遇到难处，先不要说不，要试试再说，试过才有资格说不行。因为都是耐雀的前辈的实际行动啊，不会瞎到看不到的，但是要做到，对于现在的我来说，我根本连尝试的心都没有。人生的历练还是觉得欠缺，但愿我能慢慢地跟上前辈他们的脚步。

**五芳斋实习回顾** 文▏陈婷婷

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的需要，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，心里始终存在疑虑在，怀着忐忑不安的心情我来到了五芳斋实业股份有限公司，开始了我的实习生活。

作为初入实习点的实习生，我们要做的第一件事就是融入这个新环境。，我们到达这里的第一天，带领我们的姐姐细心地帮我们安排好住宿问题，并简单的向我们介绍了厂区的分布情况。就这样，我们整理好自己的东西，准备第二天迎接我们的实习生活。

第二天八点钟，我们来到了研发室办公室，姐姐将我们六人分成了两个小分队，一队跟着研发组，一队跟着理化组。在第一个星期，我跟着理化组的哥哥姐姐们学习。刚开始的几天，我就捧着各种仪器书和检测国标学习，并跟随着实验室的哥哥姐姐们学习各种检测方法，掌握操作要点，同时也会帮助他们一起完成实验。在熟悉了几天后，我开始独立完成检测，协助实验室的姐姐使用岛津原子吸收分光光度计检测了水样中的Cd、Cr、Cu等重金属，用双道原子荧光光度计检测水样中的Hg、砷。之后，我又跟着理化小组进行豆腐干中水分和蛋白质的测定，协助他们测定了油膘的酸价和过氧化值，了解并掌握了大米样品的测量方法。

第二个星期，我们和另一个小队换了一下，在姐姐的安排下，我们又跟着研发小组学习了一个星期。在这一星期，我学习了食品安全国家标准预包装食品标签通则，对五芳斋各种类别的粽子、月饼礼盒的内外包装进行了仔细地核对，并计算核对了包装上的营养素百分比。此外，我们还前往了五芳斋门店总部进行有关“速冻炒饭消费行为”的问卷调查，对于新开发的几款炒饭产品进行了市场调查，并将这些结果进行了统计处理。

在实习中，我们学到的远远比书本上的知识来得更深刻、更具体。短短的两个星期下来，在诸多哥哥姐姐的带领下，我已看到了自己的成长。对于即将要走出校园的我们来说，我们需要学习的真的还有好多好多。从学校走向社会，从教室走向工作岗位，由学生变成员工，无论生活方式，还是工作环境；无论思维方式，还是思考方法，都要发生很大的变化才能更好的适应工作。

**实习的印记**

文▏王敏敏

时间眨眼即逝，大学时光接近尾声，我已学习了三年多的理论课程，接触了两年的实验室，但是在企业工作方面缺乏历练，因此在得到学院的老师推荐之后，我怀着进入基层学习的态度，选择在寒假期间去了杭州的贝因美婴童食品部分有限公司的检测中心实习。

报到的那一天，检测中心给我安排了一位资质较长的师傅，来指导我在实习期间在实验室的工作。实习期间，我主要在贝因美的检测中心进行实验，实习内容主要是对各种奶粉样品进行检测分析。在这里，让我接触到了气相、液相色谱分析仪器等大型的精密仪器。相比以前学校实验室的仪器，它们更自动化、更准确，自然也更昂贵。实验室的前辈们工作忙碌，有几位老师为了保证实验质量，晚上还经常加班，身在实验室，我能时时刻刻地感受到身为食品人的强烈责任感，不禁为实习企业点个赞。

尽管前辈们工作忙碌，但是他们对待晚辈非常用心。从气相色谱、液相色谱到微生物实验室的实习过程，只要有问题或麻烦，我不管找到谁都会得到及时的点拨，这也让我这个菜鸟慢慢地学到了很多的本领。在工作之余，他们也很幽默，常会和我这个准毕业生聊起他们那会工作的时候的趣事，既让人印象深刻感觉亲切，更产生一种团队融合感。

我在检测微生物的时候常常会翻阅国家标准，对国标的感触很深。出了食品问题的很多企业，很多的麻烦很多都是可以避免的，只要严格地按照食品标准实施，其实很多食品质量都可以在安全的范围之内。法律和规范的初衷并不是用来束缚企业的，换句话说，它只是想让企业一些不安分的违法念头在摇篮里，让一些原本蠢蠢欲动的企业做到“不敢、不想”。

通过这次为期五周的实习，我从书本走进生活，不仅学习了贝因美系列的成品和半成品检查、抽样、鉴定、分析等各项专业知识，也使我在今后的实际工作中的心态得到了磨砺：我也更加清醒地知道自身的有优势和弱势，面对工作少了分浮躁，在找工作的心态上面不再似以前那般眼高手低。今后要尽快适应地工作环境，要干好工作本分，并虚心地向前辈们学习交流。

千里之行始于足下，看着实习留下的印记，我对就业有了新的思考，对未来的期待也更加务实。

**实习小记**

文▏卢俊环

时光荏苒，不知不觉间我的大学生活已接近尾声，对于自己的四年所学究竟能不能用于实际的生产实践、自己能否适应这个飞速发展的社会需求，自身又存在哪些不足等问题始终存有疑虑。为了更好的了解社会实际以及自身的优缺点，我怀着对未来的抱负和憧憬以及心底的一点忐忑，于2014年暑假开始了去浙江嘉兴五芳斋实业有限公司的实习之旅。

“五芳斋”始创于1921年，是国家首批“中华老字号”，经过几代人的不懈努力，五芳斋已经发展成为集食品、农业、房产、金融和贸易业务为一体的企业集团，造就了一个民族品牌的百年传奇。如今坐落于浙江嘉兴秀洲区的五芳斋产业园就是我们此次实习的目的地。

我们于7月7日到达产业园区，报道以后，由单位相关负责人安排好食宿问题，我们便开始着手了解今后的实习工作，并完成了小组的分配安排。随后，我们还随厂区负责人参观了整个工业园区，对该实习基地有了一个大致的了解。

为期一个多月的实习培训大致可以分为两个阶段。其一为跟随研发部和检测部前辈的学习了解阶段，其二为深入车间基层的实践体验阶段。在研发部和检测部门学习的日子里，让我有机会面对着专业人员，听到他们专业型的讲解。跟随产品研发部，我们进行了杯装黑米粥工艺流程的改善实验（针对高温高压灭菌及蒸煮过程的工艺改善）、中餐调理包的定量包装及感官品评，并在研发部前辈的指导下去五芳斋门店对顾客进行新产品的满意度调查。

而检测部则是实验室的另一种延生，在这里我们重新学习了各实验仪器的使用规范和注意事项（如岛津原子吸收分光光度计、Agilent HPLC、Agilent GC等），也学习了利用各仪器进行的各种检测，如利用原子吸收进行污水中铅、汞等重金属含量的测定、利用高相液相分析进行枸杞、红枣中苯甲酸等防腐剂含量的测定、测定油膘的酸价和过氧化值等。期间，我们还学习了《食品卫生检验方法理化部分》，了解并学习了食品中各项指标的国标规定检测方法。

在研发部和检测部的学习实习中，我深刻的了解到扎实的理论知识还是实际工作的坚强后盾，只有掌握了大量的专业知识后才可以在工作中做到信手拈来，游刃有余。当然，理论知识与实践的有机结合也是不可缺少的，通过此次实习，我进一步巩固加深了所学习的理论知识，也更好的将理论和实践结合在一起，使我对食品行业有了更深刻的了解。

**思朗食品毕业总结**

文▏陈昊

这个寒假，我在思量食品淮北分公司实习。在经过生产部的实习之后我来到了质量部。相比生产部，质量部的工作环境就比较熟悉了。来到质量部的实验室，看到试管烧杯，人一下就放松了，只不过还有一些不熟悉的仪器，如面筋测定仪。这边的工作相对轻松，首先就是原材料的验收，包括糖醇、面粉、个别辅料、内外包材等。

对于材料检验，一般都以一批货中抽检个位数。像糖醇，要测一下固形物含量，面粉要检查下水分和面筋含量，纸箱要测长度抗压等，并且检查印刷是否正确，对于内托要检查大小是否合格，外观是否干净。对于缺少出厂报告的，一律不收，检查合格才能卸货。

对于成品饼干，就是检测它们的水分，测酸价、过氧化值。测量菌群总数并检验是否有大肠菌群。方法均按照国标执行。除此之外，还要了解酥性、韧性饼干的HACCP和质量控制程序。

实习过程中学到了许多新知识，也感受到了真正食品生产的氛围。生产部的工人两班倒，白班几乎7点就要从家走，晚上7点才能回到家，从天黑干到天黑。夜班一样，从天亮干到天亮。不稳定的作息时间和微薄的工资导致工人平均干不到1年就会离开，一般能干3年多就是班长。质量部工作相对轻松，但是工资比生产部还要略低，正式工甚至不到2000。但即使这样，众多的员工对于工厂来说仍是一种负担。现在的食品行业距离自动化、信息化、智能化仍有较大差距。作为食品专业学生，出了学好专业知识外，更应拓展计算机、通信、电子、机械方面的知识。

车间里的工人很少有比我年纪大的，一般都有了1到2个小孩，这让我很吃惊。虽然大多文化水品不高，但我从他们身上学会了许多，在遇见问题时，他们可以更快的近乎本能的拿出方案，而我不行。我想这是我自身的问题，也是大学教育与现实生产脱节的窘况。

**难舍华西情**

 文▏罗橼

2015年1月12号，我扛着从同学那里借来的被子踏上去四川新华西乳业有限公司实习报道的路，四川新华西乳业有限公司坐落在成都市锦江工业园区金石路上，316号是我不敢忘记的数字，在那里我度过了人生中非常难忘的实习岁月。说来惭愧，本来学校安排的实习地点在浙江或者上海，但我是重庆人，家里要求一定得在重庆或者四川工作，女生不能离家太远，于是我跟指导毕业实习的老师说明情况后，老师贴心的帮我联系了四川新华西乳业有限公司的品控部经历袁雄雄袁经理，他当即答应我的实习请求。

第一次见识到了工作的繁忙，我们报到坐等到下班才办好入职手续，分到寝室之后，急急忙忙和同来的同事一起出门置办生活用品，我不是第一次独在异乡，但这一次我没有感受到孤独，在这个不用说普通话的地方。

由于我实习的部门是现场品控，必须八点到公司开早会，第一天踩点到，结果人还没到齐，原来墙上的钟慢了三分钟。开完早会领完实验服就正式开始了我的实习生活，第一天不知道干什么，还好有郑世鹏的指导，让我不至于什么都不懂，他仔细的带我熟悉了现场品控的工作流程，我也第一次爬上奶车去验收原料奶，当然更多的时候我都在拖地。因为现场品控的一大特点就是快速，各项检测的重要参照就是时间，当然我这种新手只能打杂，在打杂的间隙学习检测方法和注意事项。

开始熟悉流程之后，慢慢的同事们也会让我分担一下检测任务，原料奶的快速检测和各种半成品的指标测定比较简单也很基础。比较具有挑战性的就是各种半成品的检测方法及后续工作，但一个月下来我也能熟练的掌握技巧，这样认真刻苦学习是分不开的。

最印象深刻的是新希望华西乳业非常注重员工的技能培养，常言道“术业有专攻”，不同职位的工作要求也不同，但在这里更加注重全能型人才的培养，各个岗位技能交叉培训是常事，基本每个星期都能参加其它部门的培训，为工作技能的提高奠定了基础。

虽然在新华西只有短暂的一个月时间，但它带给我的影响却是一生的，无论我今后在哪里工作，新华西精神会永远激励我前进。

**从出世到入世**

文▏陈国文

 匆匆跨入二十有三，有很多事，很多道理就突然间明白了，古人说：“忽如一夜春风来，千树万树梨花开。”，我可不是梨花树，所以开不了花，只是突然感觉有很多以前理解不了的事情一下就懂了，说是醍醐灌顶不知道是否贴切，但是确实有一种福至心灵的感觉，一下子看很多东西也都不一样了。

 在校园里呆的最多的地方是校庆门隔壁的大草地，我最喜欢在那晒太阳，虽然有情侣时我会特意不去叨扰；，接着最喜欢的地方是图书馆，毕竟女孩子多，每天看着她们穿得花枝招展的，心情倒是挺好，更重要的是可以拿本书，找个没人的角落看个半天，到了吃饭的时间再慢悠悠的去食堂吃饭。心情不好的时候，可以骑上“宝马”沿着江边骑个半天，骑累了就躺在江边吹吹风，偶尔也会在江边独酌，微醺就好，回寝室蒙头大睡就好。

 学校的生活其实很简单，没有太多需要考虑的东西，所以简单，也没有哪个女子像洛神“肩若削成，腰如约素。延颈秀项，皓质呈露，芳泽无加，铅华弗御。云髻峨峨，修眉联娟，丹唇外朗，皓齿内鲜。明眸善睐，靥辅承权，瓌姿艳逸，仪静体闲。柔情绰态，媚于语言。”惊艳那年走在洛水边的曹植一样经惊艳我，所以，无物与我，偶尔看些道书，倒也逍遥自在。

 出世是一回事，入世又是一回事。

 所谓“当局者迷，旁观者清”，当

事情没有涉及到我们的时候，我们可以高谈阔论如何如何简单，但是事情真的到手里的时候，却不是想象中的那么简单。往往不知从何下手，别看事不关己时可以第一第二第三，但事情到手时，受制于诸多因素，也许不知如何下手，也许不敢动手，缺乏洞察力、决策力、执行力。

 大学四年，习惯了做“世外高人”的角度，突然要操作具体的事情时并非那么简单。书上说某种原料的使用是如何如何，但是实际上限制与实验条件，却不知如何下手。国标说这种物质要达到多少浓度，要如何检验，有的时候连仪器、试剂都不一定知道就是最好的例子。

 实习其实是个很好的机会，让我们感受到学校教授的知识与工业生产中或者说是现实生活中的不同，从出世到入世。

 实习的一段时间，我思考了很多，以前从来不会想到的概念突然涌入脑海，突然就懂了，似乎有些神乎其技，与老子所说的“道可道，非常道”一样，描述出来的就不是道了。

 心态的变化是我在实习阶段收获最多的，我不知道这是不是所谓心态的成熟，我只是知道我看问题的角度不会再像以前那样偏激，不会抢先发表自己的意见，不会马上就给一个人一件事下结论，因为我知道，很多事情，没那么简单。

**寂静处的希望** 文▏孙亚芳

上海，闻名遐迩的不夜城，有着“东方巴黎”的美称，我为能到这样的城市实习而感到无比的骄傲。然而，初到上海奉贤，唏嘘不已，这里像是被繁华的都市遗忘的寂静一角，没有川流不息的人群，没有鳞次栉比的大厦，有的是大片的工业园区，略显荒凉，然而这里承载了全市工业的希望。在这里，我将开展为期一个月的实习，体验百态的生活，将所学寓于实践，快哉！

初到雪榕，在办完入职手续之后，我兴奋地来到了生产包装车间，在这里，工人们正如火如荼地进行着包装着。八月，厂外骄阳似火，而厂内却维持着4℃的恒温，别有洞天，顿时觉得工厂像是众人的避暑山庄，乐趣无穷。由此可见，菌菇类生物对环境的要求是多么的严苛，若温度过高，湿度过低，必将引起其保质期的缩短，其质量和口感会大大下降。之后，在自己动手称量、包装过程中，我不禁讶异于工人们有如此娴熟的手艺，第一次感觉到自己双手的笨拙。大学就像象牙塔，在那里的我们只需专注于自己的学习，过得无忧无虑，但也有些麻木，当来到工厂，我不禁被工人们的工作热情深深地震撼到了。他们用双手去打拼一片天地，用劳动去塑造一个温馨的家，对工作和生活充满了斗志和激情，这种状态深深地触动了我。于是我开始选择了一些具有挑战性的工作，比如说搬框和装箱。以前对于这种体力活，我只是敢想却不敢做。看到一箱箱成品金针菇在我眼前堆积如山，快乐感油然而生，早已忘掉了腰部的酸痛。

在生产包装车间中，一条生产流水线上配备4人左右，除去包装人员，还有人在切除金针菇的培养基，称量，分装。流水线上的工人在称量时可谓一拿一个准，熟练无比，真是让我这一新手甘拜下风，潜心操练。经过三天千百回的称量，我的速度发生了逆转。这样，我就从包装岗位顺利毕业，进入了品保部门，继续学习。

在品保部的工作中，一开始很难接受的是角色的转变。以前我是流水线上操作的一员，现在我是检验工人工作质量的一员。鉴于之前有相关的经验积累，也知道了在操作过程中工人将会出现的犯规情况，如两菇一手抓，没清理好烂菇等等，这些都是工人急于讲求效率出现的工作失误。为了保证每一批生产的金针菇品质都是有保证的，我会对上述问题加以提出指正，努力做一个合格的品保员。

在前几天的实习中，虽然所学的知识并没有得到很多运用，但我的内心还是受到了很大的鼓舞，真心为那些默默无闻却在不断奋斗的工人们鼓掌！

**实习，感受真实**

文▏舒巧宏

2015年1月5日早上九点半，我接到组织人事科蒋科长的电话，如愿进入兰溪市市场监督管理局实习，组织人事科的蒋科长根据专业将我安排在食品生产流通监督管理科。

兰溪市市场监督管理局成立于去年3月，由原兰溪市工商行政管理局、原兰溪市食品药品监督管理局职责整合，并划入市质量技术监督局承担的食品安全监管职责组建而成 (保留兰溪市工商行政管理局、兰溪市食品药品监督管理局牌子) ，加挂兰溪市食品安全委员会办公室牌子，是主管全市工商行政管理和食品药品监督管理工作的市政府工作部门，负责市食品安全委员会办公室日常工作。机关内设12个科室：下设直属机构1个：兰溪市市场监管稽查大队；下设公益一类全额拨款事业单位1个：兰溪市食品药品检验检测中心；下设市场监督管理所10个。

融入其中，才能感受到真实。

在食品生产流通监督管理科的实习，让我了解了基层公务员的工作生活。局科室有4名正式工作人员：科长、副科长、副主任科员、科员各一名。副科长浙江工商大学研究生毕业，正是我的校友。她的预产期在1月下旬，可是一直坚持上班直到有生产迹象，听同事说除了每周一早上花两个小时体检，她从未因怀孕请假。公务员有三个月的孕假，可是她依旧始终坚持在工作岗位上。我进入工作的第一位导师，让我心生敬佩，她身体力行地告诉我对工作需要拥有强烈的责任心。

去企业进行现场核查，更让我明白在他们心中公务员是一项本职工作，奉公守法，他们坚守岗位，对来兰企业负责。企业上交材料后，科长总是马上安排好时间，他常说的一句话是：“尽快处理企业的要求，让他们早日拿到许可。”通常企业将资料送达，我们就先仔细地查看资料是否齐备，整改是否正确。然后去企业现场核查。对食品生产企业的管理有着严格的要求，从仓储区到原料进入、生产车间、成品输出、包装车间、成品车间都有着严格的把控，小到下水道的设计我们都要仔细考量。企业工作结束，如果到了午饭时间我们会返回局或者在就近的所食堂就餐，从不在企业用餐。

长久以来对公务员都会有一些人们根深蒂固的想法，可是这次实习，让我真正感受到了亲眼目睹的真实。对于我们食品这个关乎生计的工程，他们默默坚守岗位，对人民负责，对自己负责。

**在实习中成长**

 文▏王滢

一个月的实习早已结束，这不仅意味着我的大学生涯即将画上句号，也为日后正式踏入社会工作奠定扎实的基础。虽然四年的大学课程学习了很多食品专业的知识，到了雪榕工厂才发现自己的专业知识甚是匮乏。大学的学习毕竟是宽泛的，所以工作才是真正地开始专业的学习，针对性非常强。

第一次走进工厂车间，我们都异常兴奋，对所有的未知都非常好奇。我们实习的工厂主要生产生鲜食品金针菇。因此这个夏天我们是在十分凉爽的生产车间穿着厚厚的大棉袄度过地。如此近距离地参观工厂的自动化流水线，参与到其中作为一份子，投身于品保团队之中…每一个不一样的体验都让我觉得新鲜和满足。工作能带给人充实感和满足感。短暂一个月的实习，让我更加了解真实的社会，从工作中，从工作伙伴中体会到生活的冷暖。

尽管走之前做好了心理准备，但是真正地适应工厂的生活节奏还是需要一个过程。校园生活很简单、便捷，没有生存压力；可在一个完全陌生的环境生活需要调整和适应。我们都知道，书本上学到的知识已经远远落后与实践生产中运用的知识，所以更需要我们向工作人员、前辈们谦虚求教。她们不仅技术娴熟，也了解工厂的整体运行，同时也是我们的人生导师，毕竟她们走过了未来我们也许要面临的选择和困难。这些都是我们的财富。在与她们的交流中，我了解到踏实工作的重要，任何人的成功都是付出辛苦一步步争取而来的。所以我们更需要端正态度，放平心态，努力工作，积极学习。

此外人际交流在工作中显得尤为重要。不管你身处何职位都在一个团队中，和他人的沟通交流必不可少。走出校门，交流的对象就千姿百态了，需要你能对各种状况应对自如。如何清晰地表达自己的观点，如何委婉地寻求他人的帮助，如何处理工作中突发的矛盾和问题都考核你的沟通技能。品保部的工作杂而繁琐，就需要我和我的小伙伴协调好各自的工作才能忙而不乱，高效有序保质地完成所有的工作。对于企业，合作是达到优化的最佳选择，单打独斗有时候会给别人造成更大的麻烦。各个生产部门之间就保持密切的沟通和及时的反馈。

工厂的人刚开始并不看好大学生，觉得我们不能吃苦。可事实证明，我们吃得了苦，学得快，也能坚持。一个月虽不是特别长，可是我们一天都不曾怠慢工作，哪怕是繁琐无聊的包装工作。因为我们的行为很有可能影响其他人对这一代人的看法。

实习的感触很多，学到的生产经验，企业管理知识也很多，寥寥数字也无法涵盖所有。但这些都是自己成长的财富，所有的积累和努力日后必有用武之处。谢谢所有实习阶段给与我帮助和指导的朋友，前辈，谢谢雪榕和那段短暂、快乐而充实的时光。

**遇见最美的自己**

文▏李穗霞

23岁，我一生中的黄金时代。也许还迷茫，也许还惶恐，也许还不安。未来，它会怎样？也许更好，也许更烂。但至少我们还有憧憬，还有期待。此刻我们青春洋溢，我们热情活力，我们怀揣梦想。我们即将告别多年的读书生涯，迎接全新的未来。

实习便是那一座桥，帮助我们沟通未知的世界。在这里，我们成长，走向成熟，遇见最美的自己。

遇见懂事的自己。曾经，理所当然的从爸爸妈妈那里索取。“不当家，不知柴米油盐贵”，只有自己亲身投入到工作中，才能深刻体会到爸爸妈妈赚钱养家的不易，才能深刻理解爸爸妈妈对我们付出的万般辛劳，千般宠爱。有愧疚、有心疼，我知道，该是自己长大的时候了，该是自己体贴爸爸妈妈的时候了，从此，我要依靠我自己，我要尽我所能对爸爸妈妈好，让爸爸妈妈快乐。

遇见勇敢的自己。读书的时候，“一心只读圣贤书”，没有什么顾虑，一心一意，其实算得上轻松自在。尤其在大学，更是可以活得恣意潇洒，随心所欲。等到了实习的时候，便开始成为很多从书上、电视上看到的为生活奔波忙碌的小人物，很早起来，吃着早点，匆匆忙忙公交，到了工厂便每天重复着做一项工作，无聊繁琐。经常会觉得工作也累，但自己从不曾放弃过。即使每天下班后带着一身疲劳回宿舍，但心里从未想过退怯。我们终将归于平凡，在这平凡的世界，也许不曾有人留意，但那是我们的生活，我们为此认真的活着，比任何人想象的坚强。

遇见成熟的自己。在学校的我终将是稚嫩的。书本中的知识距离实际还有距离，这需要我们在真正的工作中去发现，去学习，去思考，不再一味的沉醉于理论的世界。我也学着与来自不同地方、各种年龄层的人交往，不再是学校里青涩可爱的同学与亲切和蔼的老师。与人交往是一门艺术，良好的人际交往能力是日后工作必不可缺的基础。另外，更重要的是，在实习中，我发现自己，知道自己需要的是什么，找到自己以后想要的方向，为自己定位。

感谢实习的锻炼，回首走过的路，我感到充实与满足。遇见最美的自己，在美好的青春年华里，绽放自己的光彩。

**从学生过渡到上班族**

文▏施文秀

实习的重要性是不言而喻的。虽然一些人说实习很水，盖个章就行，但我还是坚持认真完成这项任务，所以我从5月份就开始联系实习单位，目标很明确，想做质检或品控。很幸运，我到了浙江质量检测科学研究院实习。除了专业素质的提高，实习也对我其他方面产生深刻的影响。

实习让我体会父母工作养家的辛苦。实习期间，每天也像这里人员一样开始体验上下班的感觉。当学生是幸福的，学习其实并没有那么累。7月份质检院还不是很忙，听这里的老师说忙的时候经常加班。七月的杭州正值盛夏，每天早起出门，赶早饭，赶公交，到了单位开始一天的任务。由于学校食堂暑假期间晚饭关门早，我和同学常常只能吃到最后的残羹剩饭。其实每天的辛苦中最大的部分是在路上，但现在回想起来这段每天奔波的上下班经历。

实习让我更加细心。这里每天检测的样品很多，有些实验项目涉及到的步骤比较繁琐，这就需要做事细心，有条不紊。我养成了做标记的习惯，如实验中需要用到各个步骤各种实验器材的编号，固相萃取中各个环节做标记。看似简单的做标记，其实告诉我的道理远超过它本身，不慌乱，有条理是实验中必不可少的品质。

实验让我更有耐心。做实验逃不掉等待，有时候操作时间可能只有几分钟，但要等上一个小时，而这期间人又不能离开，后来我就利用这段空档看书或清洗试管。很多事是急不来的，需要耐心等待。

十几年的学生生活，即将划上一个句号。但学到老，活到老，社会可以说也是一所综合性大学。在质检院实习的这段时间，我懂了不少东西，认清了很多不足和缺点。以前作为一名学生，主要的工作是学习；现在即将踏上社会，显然，自己的身份就有所变化，自然重心也随之而改变，现在我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。这5周，好比是一个过渡期——从学生过渡到上班族，是十分关键的阶段。我明白了何谓工作。通过本次实习，我不但积累了许多经验，还使我在实践中得到了锻炼。这段经历使我明白了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的真正含义---------从书本上得到的知识终归是浅薄的，未能理解知识的真谛，要真正理解书中的深刻道理，必须亲身去躬行实践。

**不平凡的磨砺和考验**

文▏周玥

实习的时间快而又短暂，不知不觉实习的时间很快就过去了。回想这段日子是愉快而短暂的，在这期间有对接触新事物的新奇，在完成任务时的满足，与朋友们一起经历的快乐，这是一份很值得珍惜的回忆和经验。回首望，虽没有轰轰烈烈的战果，但也算经历了一段不平凡的考验和磨砺。

在五芳斋实习我确实是学到了很多的东西，我学会了包粽子的工艺，在没学过前根本是不知道的。我知道了怎么去管理车间怎么对车间工作进行统筹安排，知道了食品包装设计也是食品研究重要的组成部分，我也更深入地了解了产品标准。在工作过程中，我也发现了一些实际与理论的差别，以及看到了技术能更加成熟的未来。在五芳斋共实习了25天，我们在每个车间都经历了几天，对每道程序都有了一个大致的了解。虽然对一切并不是那么细致但是比之前只停留在理论方面只有模糊印象还是有了极大的进步。跟同事相处的也很融洽，每个岗位的主管、师傅和一些哥哥姐姐们都对我很照顾，对我所提出的问题都热心地进行了解答。这一次体验了在工厂工作的生活，对我以后离开学校参加工作有了一定的准备，减短了我将来的适应过程，使得我能更好地调整自己。

在学习方面虽然自己普通平凡，但是我会努力提高，做到最好，不管遇到什么困扰我都不会跌倒，我会不懈努力。实习不再是以前的校园生活，有学校呵护着你，在社会上我们有时候就必须要自己去面对处理一些事情，培养了我们的独立性。其实外面社会这个学校，有许许多多可以让我们学习的知识。实习生活不仅仅锻炼了我们的体魄，更锻炼了我们坚强的意志，每项工作的顺利完成都是我们坚持、努力的结果，一分耕耘一分收获！

新的一年里我为自己制定了新的目标，那就是要加紧学习，更好的充实自己，以饱满的精神状态来迎接新时期的挑战。今年会有更多的机会和竞争在等着我，我心里在暗暗的为自己鼓劲。要在竞争中站稳脚步，踏踏实实，目光不能只限于自身周围的小圈子，要着眼于大局，着眼于今后的发展。

**在实习中进步**

 文▏张海波

作为一名即将毕业的大学生，我将告别无忧无虑的大学校园生活，踏入社会开始另一阶段的人生体验。实习将是一个很好的过渡。在此，我要感谢上海雪榕生物科技股份有限公司给我这一次实习的机会，让我从中学到了很多食品行业的知识。

上海雪榕生物科技股份有限公司（简称“雪榕生物”）创立于1997年，由原上海高榕食品有限公司整体变更设立。雪榕生物座落于上海市奉贤现代农业园区，经过18年的发展，已经由传统的保鲜蔬菜出口种植加工企业转变为以现代生物技术为依托，以工业化方式生产农产品的的现代农业企业。2014年公司总资产逾15亿元，员工2600多人。

雪榕生物以“绿色、环保、安全”的责任意识，始终把食品安全放在首位，在生产过程中不使用任何农药和化学品，为消费者提供安全、绿色、健康的食用菌产品，“雪榕”成为中国航天事业合作伙伴。依托自主创新和科技进步，公司成功解决了发展食用菌产业与保护生态环境之间相互矛盾的难题，坚持走可持续发展道路，努力促进农业产业结构调整。

在公司中，我们被分配到包装部。在我看来，这是一个十分简单的工作，做了之后才知道，如此简单的一个工作，对于我们这些只知道读书，没干过什么粗活的大学生来说，也可以累的够呛。

包装部门，主要进行的是金针菇的称重，抽真空，包装成型，装箱。为了保证金针菇的新鲜，包装车间的温度很低，才10℃左右，一不小心就会被冻的手脚冰凉。可想那些在这里上班的辛苦。包装在一个小型的流水线上进行，有我和其他几个实习生共同完成，这是一项速度活，也是一项技术活。虽然每次下班我的双手都肿的动弹不得，但我还是能很好的坚持下来，因为我知道，这是对我的考验，对我进入社会前的一种磨练，我要克服它，身体上的疲劳不算什么？只要心里充满希望，再大的困难都会显得很渺小。

在这次实习过程中，我学到的当然不止是技能实践上的，还有做人处事方面。每一次的实习都是一个成长。我明白了在做任何事都要用心去做，遇到困难不要慌张，要沉着冷静的对待。比如，包装机出现故障的时候，不要慌张,关掉机器，虚心请教领班，他人的教诲要虚心接受。同时也要学会自己解决问题，这样才会进步，在实习中进步。

最后，再次感谢上海雪榕生物科技股份有限公司提供这样一个实习舞台，让我们“遇到问题—分析问题---解决问题”。同时也要感谢在此期间帮助我的老师和同学。有了你们的帮助，才会使这次实习顺利完成。

**为走向社会打基础**

文▏陈婷婷

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，为我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。

在实习的最后一周时间里，我们来到了粽子生产车间，切身感受了粽子的生产加工流程。我们穿上干净的工作服，戴好口罩，在进入车间前，进行了彻彻底底的消毒。我们从原料、辅料的验收、入库、处理，到产品的加工、包裹成型，再到烧煮间，一路参观下来，真的不禁感叹，一个小小的粽子加工起来也真心不容易呀。每一个环节都要验收，把关好，不然就是一招下错，满盘皆输呀。通过车间的生产实习，学到了实践知识，同时进一步加深了食品安全控制和生产管理的理解，使理论和实践知识都有所提高。

经过这次短暂的三个星期的实习，让我对食品厂里的一些设施操作，注意事项等都有了一定程度的了解。通过这样的社会实践加强了我们对课本知识的巩固，完成了一个从理论到实践，从实践到理论的一个相互渗透相互升华的过程，实践与平时的学习相得益彰！

在这次实习期间达到了预定的目的，大量的食品专业知识与社会知识相结合，既巩固了专业知识，又学会了社会知识，对我们不久的就业很有帮助。通过这次实习，我对食品岗位有了一个深层次的认识。我找到了自己专业知识的漏洞，对好多基础性的知识不是很肯定，需要重新回顾、学习。对食品岗位人员要求的耐心、细致有了切实的体会，对于自己浮躁的心里也需要调整，把心态整理好，对自己有正确的认识与评价才能清楚自己适合什么样的工作，明白自己需要努力的方向。学会了人与人沟通需要一定的技巧。这次实习为我们步入社会奠下了基础，为我们就业找工作指明了方向。

**销售部成长记**

 文▏叶胤军

大学实习是学生在大学学习一半课程后最重要的实践环节。为了更好巩固提高学生在学校所学的相关知识，培养学生的基本工作技能，我们在大四上学期进行了为期半年的实习。我们从实际生产中获得知识和技能，培养劳动观念和务实作风，最重要的是通过实习锻炼自己的能力，学到在课堂中学不到的东西，以及将理论联系实际，巩固在学校中所学的知识，提高处理实际问题的能力，了解一些关于服务实操的主要内容，这些对于我们在今后的工作和学习生活中都有及其重要的作用，也让自己在毕业后能够较快适应社会，处理好人际关系与社会顺利接轨做好准备。通过这次实习，我比较全面的了解了杭州红点茶叶公司的组织架构和经营业务，接触了行行色色的客人，同时还结识了很多很好的同事和朋友，他们让我更深刻的了解了社会，他们拓宽了我的视野，也教会了我如何去适应社会、融入社会。

杭州红点茶叶公司中最为辛苦的部门销售部。销售部是公司的第一大部门、第一大营业营收部门，销售部的员工也是最辛苦的，工作时间最长、工作强度最大、繁琐事务最多。在刚刚走进工作岗位的几天，我们就像无头苍蝇，完全不能领会工作的流程和要领，只是听从领班和老员工的安排和他们手把手的教导。庆幸的是基本所有的老员工对我们都特别的友好，主管还专门为我们每人安排了一名师傅，负责引导我们的工作。在后面的日子里，我们基本都能熟练各项工作了。

通过这次实习，我对销售部有了更深层次认识。在销售部实习期间我不仅更加销售部的业务操作程序，在待人接物，与人交往方面学到了不少东西。

1.服务技能的提高和赚知识的运用

在这次实习中，我学会了各项服务技能，深入熟悉服务工作，对服务有了更加深入的了解，服务技能有了进一步的提高。服务更加熟练，可以熟练地完成服务工作。并且随着服务技能的提高成，以至于我回到自己平时的生活中，我的做事的效率也得到提高，还能减少工作中的失误，更为重要的我学习到了如何把自己的专业知识运用到食品行业，对一些食材的保鲜，以及各种食材合理的搭配，更加的符合人们对营养的需求。

2.语言能力的提高

在为客人服务过程中，驾驭自如的语言能力是每个员工与客人建立良好关系、留下深刻印象的重要工具和途径。语言不仅是交际、表达的工具，它本身还能折射出我们的企业文化和员工的精神状态。我们要做到语气自然流畅、和蔼可亲，任何时候都要心平气和，礼貌有加。注意客人的身份及客人的心理，采用适当得体的语言。与客人交谈时要注意句子成分的搭配是不是准确，比如对客人的称呼是不是被误用等，说讲话要有逻辑性，不能前言不搭后语，罗嗦不清等，这很容易造成客人的不满。通过这些天直接与客人的沟通，大大提高了我的语言能力。

3.交际能力的提高

在人际交往中，第一印象对人际交往的建立和维持是非常重要的，给人记忆最深的常常是第一次接触所留下的印象。因此仪表、仪态的优美，真诚的微笑，无微不至的礼貌则是给客人留下美好第一印象的关键。真诚的对待每一位客人，客人第一次来到酒店时对一切都是陌生的，而人对陌生的事物往往都是包邮戒备心理的，这时候我们就要依靠真诚的心来与客人交往，获取客人的信任，向朋友一样为客人提供对客人有力的选择及服务，让客人感觉到你是为他着想的，他自然会对你产生信任，从而为成为你的客户进了一步，人际关系的建立还应当有始有终，持之以恒。

4.观察能力的提高

 观察能力的实质就是想客人所想，将自己置身于客人的处境中，在客人开口言明之前将服务及时、妥帖地送到。既要使客人感到我们的服务无处不在，又要使客人感到轻松自如，还要注意通过客人的行为、动作、仪态等无声的语言来揣度客人细微的心理。这就是观察能力。

**同时我也在销售部实习中发现的一些不足之处**：

1.没有凝聚力造成人员的流失，员工工作态度不积极。工作比较累，比较繁重，很多新入职的员工感觉到比较累，没有发展的机会，就没有动力坚持下来，一些见撤下来的老员工，工作态度不是很积极，有时经常需要领班主管的指挥。应我个人觉得，主要应该树立一个具有凝聚力的精神拉住人心，一心向上。辅助一些表扬和奖励，激励员工，多劳多得，或者效率高的可以提前休息等等。来减少流失率，提高工作效率。

2.领班和员工之间乏有效的沟通和交流。员工在工作当中有些不满，主管和员工沟通的不够彻底。造成员工心理对领班有建议，对工作也会有抵触心理。领导应该尽量决绝员工的困难，真正的关心员工，有些员工心理不平衡的事情，领导应该做好思想工作。从而提高员工的工作心情，也可以提高工作质量。

短短几个月的时间眨眼间过去，很快就结束了我的工作历程，回首竟有些留恋，都让我牵挂难忘。这为我以后步入社会奠定基础，它是我从学校向社会跨越的一个平台，因为有他们的指导，才使得我顺利完成了这次工作。经历此次工作，我学会了细心认真地去生活学习，学会了如何待人接物，在生活的道路上，不经风雨怎见彩虹，今后我将珍惜每一次机会，勇敢地挑战自我，完善自我，让自己成熟起来。

**在酒店餐饮部的成长**

 文▏杨成

大学实习是学生在大学学习一半课程后最重要的实践环节。为了更好巩固提高学生在学校所学的相关知识，培养学生的基本工作技能，我们在大三下学期进行了为期半年的实习。我们从实际生产中获得知识和技能，培养劳动观念和务实作风，最重要的是通过实习锻炼自己的能力，学到在课堂中学不到的东西，以及将理论联系实际，巩固在学校中所学的知识，提高处理实际问题的能力，了解一些关于服务实操的主要内容，这些对于我们在今后的工作和学习生活中都有及其重要的作用，也让自己在毕业后能够较快适应社会，处理好人际关系与社会顺利接轨做好准备。通过这次实习，我比较全面的了解了酒店的组织架构和经营业务，接触了行行色色的客人，同时还结识了很多很好的同事和朋友，他们让我更深刻的了解了社会，他们拓宽了我的视野，也教会了我如何去适应社会、融入社会。

酒店中最为辛苦的部门餐饮部。餐饮部是酒店的第一大部门、第一大营业营收部门，餐饮部的员工也是最辛苦的，工作时间最长、工作强度最大、繁琐事务最多。我们的工作除了迎宾、摆台、折口布、传菜、上菜、撤台外，也得兼职勤杂工，扛桌子椅子、洗杯子等一些脏活、重活。但是这6个月来我却过的非常充实。在这6个月期间，我分别在宴会厅、美食街、自助餐厅和包厢进行过实习。在刚刚走进工作岗位的几天，我们就像无头苍蝇，完全不能领会工作的流程和要领，只是听从领班和老员工的安排和他们手把手的教导。庆幸的是基本所有的老员工对我们都特别的友好，主管还专门为我们每人安排了一名师傅，负责引导我们的工作。在后面的日子里，我们基本都能熟练各项工作了。

通过这次实习，我对餐饮部有了更深层次认识。在餐饮部实习期间我不仅更加餐饮部的业务操作程序，在待人接物，与人交往方面学到了不少东西。

1.服务技能的提高和赚知识的运用

在这次实习中，我学会了各项服务技能，如：迎宾、摆台、折口布、传菜、上菜、撤台等等，深入熟悉服务工作，对服务有了更加深入的了解，服务技能有了进一步的提高。服务更加熟练，可以熟练地完成服务工作。并且随着服务技能的提高成，以至于我回到自己平时的生活中，我的做事的效率也得到提高，还能减少工作中的失误，更为重要的我学习到了如何把自己的专业知识运用到餐饮行业，对一些食材的保鲜，以及各种食材合理的搭配，更加的符合人们对营养的需求。

2.语言能力的提高

在为客人服务过程中，驾驭自如的语言能力是每个员工与客人建立良好关系、留下深刻印象的重要工具和途径。语言不仅是交际、表达的工具，它本身还能折射出我们的企业文化和员工的精神状态。我们要做到语气自然流畅、和蔼可亲，任何时候都要心平气和，礼貌有加。注意客人的身份及客人的心理，采用适当得体的语言。与客人交谈时要注意句子成分的搭配是不是准确，比如对客人的称呼是不是被误用等，说讲话要有逻辑性，不能前言不搭后语，罗嗦不清等，这很容易造成客人的不满。通过这些天直接与客人的沟通，大大提高了我的语言能力。

3.交际能力的提高

在人际交往中，第一印象对人际交往的建立和维持是非常重要的，给人记忆最深的常常是第一次接触所留下的印象。因此仪表、仪态的优美，真诚的微笑，无微不至的礼貌则是给客人留下美好第一印象的关键。真诚的对待每一位客人，客人第一次来到酒店时对一切都是陌生的，而人对陌生的事物往往都是包邮戒备心理的，这时候我们就要依靠真诚的心来与客人交往，获取客人的信任，向朋友一样为客人提供对客人有力的选择及服务，让客人感觉到你是为他着想的，他自然会对你产生信任，从而为成为你的客户进了一步，人际关系的建立还应当有始有终，持之以恒。

4.观察能力的提高

 观察能力的实质就是想客人所想，将自己置身于客人的处境中，在客人开口言明之前将服务及时、妥帖地送到。既要使客人感到我们的服务无处不在，又要使客人感到轻松自如，还要注意通过客人的行为、动作、仪态等无声的语言来揣度客人细微的心理。这就是观察能力。

**同时我也在餐饮部实习中发现的一些不足之处**：

1.没有凝聚力造成人员的流失，员工工作态度不积极。工作比较累，比较繁重，很多新入职的员工感觉到比较累，没有发展的机会，就没有动力坚持下来，一些见撤下来的老员工，工作态度不是很积极，有时经常需要领班主管的指挥。应我个人觉得，主要应该树立一个具有凝聚力的精神拉住人心，一心向上。辅助一些表扬和奖励，激励员工，多劳多得，或者效率高的可以提前休息等等。来减少流失率，提高工作效率。

2.领班和员工之间乏有效的沟通和交流。员工在工作当中有些不满，主管和员工沟通的不够彻底。造成员工心理对领班有建议，对工作也会有抵触心理。领导应该尽量决绝员工的困难，真正的关心员工，有些员工心理不平衡的事情，领导应该做好思想工作。从而提高员工的工作心情，也可以提高工作质量。

3.员工服务质量应该注重细节

我们酒店的餐厅服务员的服务态度很好，但是仅仅是服务态度好还不能代表服务质量高，当客人爆满时候，厨房的生产能力，速度是有限的，比如大型宴会开始上菜的时候，包厢散客的菜肴有时很久都不能传递上来，往往有些客人就会因上菜慢而不满意，从而引起客人的投诉。我所以我们不仅要有好的服务态度，还有高品质的服务效率。注重细节，不要因为事情很微小就不在意，从而积小成大了。

总的来说应该加强上下级的交流，了解大家的想法。解除一些不必要的误会，有什么问题都可以一起解决，我相信凡是都有个商量，只不过是一个度的问题，所以我再三强调大家需要多交流，不要把一些不满憋在心里，如果憋在心里久而久之就会产生不好的情绪，对人对事就会形成习惯性的抵触，这是不好的。在交流的过程中提高的不仅仅是技能方面的问题了，也更加的锻炼了我们接受、包容能力了，我想这些都是我需要去学习的；去体会的。

短短几个月的时间眨眼间过去，很快就结束了我的工作历程，回首 竟有些留恋，经理的教诲指导，领班温和的微笑，那些和我们一起服务过的服务员，都让我牵挂难忘。这为我以后步入社会奠定基础，它是我从学校向社会跨越的一个平台，因为有他们的指导，才使得我顺利完成了这次工作。经历此次工作，我学会了细心认真地去生活学习，学会了如何待人接物，在生活的道路上，不经风雨怎见彩虹，今后我将珍惜每一次机会，勇敢地挑战自我，完善自我，让自己成熟起来。

**受益匪浅**

 文▏李程辉

通过此次实习，让我学到了很多课堂上根本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白了人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站!这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了不管遇到什么事都要仔细地去思考，多听别人的建议，不要太过急燥，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。单位也培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，，更好地为我的今后工作积累经验。

我觉得重要的是在这段实习期间里，我第一次真正的融入了社会，在实践中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

为期1个月的实习结束了，我在1个月的实习中收获了许多经验技能，与学校中的知识相结合，受益匪浅。现在我对这1个月的实习做一个工作小结。

回想自己在这段实习期间前期工作情况，不尽如人意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。感谢师傅们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益非浅。

本次实习使我第一次亲身感受了所学知识与实际的应用，理论与实际的相结合，使我大开眼界，也算是对以前所学知识的一个初审吧!这次生产实习对于我们以后学习、找工作也真是受益菲浅。在短短的一个星期后，让我们初步让理性回到感性的重新认识，也让我们初步的认识了这个社会，对于以后做人所应把握的方向也有所启发。

这一段时间的经历，所获得的实践经验将终身受益，在以后的工作中将得到体现，我会不断的理解和体会实习中所学到的知识，把所学到的理论知识和实践经验应用到实际工作中来。这才真正达到了实习的目的。我会把这此实习作为我人生的起点，在以后的工作学习中不断要求自己，完善自己，让自己做的更好。

**工厂实习收获多**

文▏胡一馨

在海丰公司一个月的实习时间很快就过去了，回想起来有许多快乐的回忆，而且这段时间中，对于缺乏社会经验的我来说，也从实习中学到了不少学校里学不到的知识。

在整个实习过程中，我有机会接触到了一个食品工厂的方方面面，从蛋糕、面包生产的配料开始，一直到调配、成型、烘烤、包装、运输，最后的门店销售，我都完整地经历了一遍。这首先要感谢公司对我的实习的支持与不遗余力的帮助，以及海丰厂长和各位员工的倾囊相授。没有他们，我也无法学习到这么多的实际的工厂生产知识、积累社会经验。

同时，此次实习的经历也让我深深地感受到了学校生活以及学到的知识与社会实际间的差距。虽然工厂的员工们学历都不高，但是他们有丰富的生产经验，而我虽然有大学的学历，但比起实际动手能力来远远不如他们。我们在学校进行的食品工艺学实验与实际生产中并不完全相同，而且材料的准备、需要称取的量，都是老师事先已经计算好的，实验过程中也一直有老师在旁边把关，出现错误老师会及时纠正。但是在工厂里面，你必须自己配兑，自己去掌握打发、搅拌的情况，这个更多就是靠经验了，而不是书本上一些理论的知识了，这就更考验我们的实际操作能力了。

而且这次实习让我对食品行业也有了一个重新的认识，以前看报道总是会说这样那样的食品安全问题，但是在工厂实习的这段期间，我也发现工厂其实在生产的各方面都是十分注意的，包括场地卫生、人员卫生、原材料的安全、产品的质量等等，尤其是原材料，厂里使用的食材不仅是要求进货渠道正规，而且品质也很重要，我在原材料储存间也看到许多进口的原材料，而且存放合理、保证安全。但是，我这期间，我也发现了个小问题，一些时候为了第二天能及时上架销售，会在前一天生产的产品中贴上第二天日期的标签，虽然面包的品质不会有所变化，但我觉得这样的做法还是稍稍欠妥，希望工厂在今后的生产过程中能找到更好的解决办法。

还有一个让我印象很深的地方，那就是人际关系的重要性。工厂的员工之间的关系都非常好 虽然他们属于不同的车间，但是他们彼此十分熟悉，对于每一个车间的工作都很了解，平时在工作上就经常会相互帮忙，比如在生产的过程中往往是早上包装车间相对工作轻松，包装车间的员工就会来一起帮忙制作面包；而到了下午，产品的制作工作基本结束，许多其他车间的同事就会到包装车间一起包装，工作效率一下就提高了，我深受他们的影响，不会在完成工作后就想着要休息，而是和他们一起去帮其他人。而且他们对我这个实习生也是十分照顾，在制作过程中总是手把手教我，有什么问题请教他们，也会很热情地解答我。虽然我待的时间很短，但是总叫上我一起去食堂吃饭，中午的时候也让我到他们的宿舍休息。我和他们当中很多人年纪相仿，平时空闲时可以聊上很多，也会让我跟他们说说大学生活，让我一点也没有来到一个新地方会有的陌生感、紧张感，所以这一个月下来，我过的都很开心，也让我感受到了良好的人际关系对于开展工作来说是多么重要。

总之，这次的实习经历中，我收获良多，无论是工厂的实际生产经验，还是人际交往能力的培养，以及一种诚信经营、良心经营意识的树立，对我今后真正走上工作岗位来说都有很大的益处。

**红葡萄酒加工工艺流程**

 文▏苗妍

酒庄葡萄酒是指控制从葡萄栽培到葡萄生产（酿造、灌装、陈年）全过程而酿造出来的就。全程管理、控制葡萄的栽培和生长是酿造优质葡萄的关键。

红葡萄酒酿造，是将红葡萄原料破碎后，使皮渣和葡萄汁混合发酵。在红葡萄酒的发酵过程中，将葡萄糖转化为究竟的发酵过程和固体物质的进去过程同时进行。通过红葡萄酒的发酵过程，将红葡萄果浆变成红葡萄酒，并将葡萄果粒中的有机酸、维生素、微量元素及单宁、色素等多酚类化合物，转移到葡萄酒中。红葡萄酒经过储藏、澄清处理和稳定处理、即成为精美的红葡萄酒。

红葡萄酒的生产工艺，主要包括主发酵、后发酵、原酒的贮藏、葡萄酒的澄清与过滤、葡萄酒的稳定性处理、葡萄酒的灌装与储存。前加工部分特别重要。即从葡萄破碎加工，到主发酵过程的后发酵过程。发酵过程的顺利进行，就奠定了红葡萄酒的质量基础，进入红原酒的陈酿贮藏。

主发酵：按工艺要求，红葡萄酒的发酵温度应控制在20~30度范围，发酵温度不应超过30度。红葡萄酒发酵时产生大量的热量，特别是大型的发酵容器，必须有降温条件。红葡萄酒经过破碎除梗，葡萄浆有活塞泵货转子泵输送到发酵容器中。装入发酵罐容积的80%，并精确计量。装罐结束后，进行一次开放式倒灌（100%）并利用倒灌的机会，加入果胶分解酶、活性干酵母、优质单宁。

红葡萄酒的后发酵：红葡萄酒的主发酵过程，是酵母菌把糖变成酒精的发酵过程，需要5~7天时间，并罐后的自流汁，也就是主发酵生产的葡萄原酒，残糖含量在5g/L以下，其中酵母菌还将继续进行酒精发酵，使其残糖进一步降低

红葡萄原酒的储藏：后发酵完成后，要立即添加足够量的SO2；一方面能杀死乳酸细菌，一直酵母菌的活动，有利于红原酒的沉淀和澄清。另一方面，SO2能防止氧化，是红原酒进入安全的贮藏陈酿期。

红葡萄酒的澄清与过滤：葡萄酒的澄清分为自然澄清和人工澄清两种方法。

新酿的葡萄酒里，悬浮着许多细小颗粒，如死亡的酵母菌体和乳酸细菌体，葡萄皮，果肉的纤细微粒等。在贮藏陈酿的过程里，这些悬浮的微粒，靠中心的吸引力会不断沉降，最后沉淀在罐底形成酒脚，罐里的葡萄酒变得越来越清。通过一次次转罐倒桶，把酒脚分离掉，这是葡萄酒的自然澄清。人工澄清主要有以下几种：下胶、过滤、离心。

葡萄酒的稳定性处理：澄清的葡萄酒装瓶后，经过存放，会发生浑浊和沉淀。按浑浊的原因科分为三种：微生物浑浊、氧化性混浊和化学性浑浊。防止微生物浑浊的措施是讲葡萄酒加热杀菌货通过无菌过滤将细菌和酵母菌除去；防止氧化浑浊的方法是贮藏室添加SO2，保持一定游离SO2含量，有效防止氧化。在葡萄酒装瓶时，添加一定量的Vc。

葡萄酒的灌装与储存：微粒延长瓶装红葡萄酒的稳定器，防止棕色破坏病，红葡萄酒装瓶以前，要加入30mg~50mg/L的Vc，一天能装多少酒就加多少Vc，加Vc的红葡萄酒必须当天装完。新瓶必须经过清洗才能装酒。清洗时向内吹入SO2气体货喷入HSO3，冲水，充入N2使水成为冰粒，在瓶子运输过程中，讲瓶子倒置，将冰粒倒出。葡萄酒的包装，就是对装瓶压塞的葡萄酒，进行包装装潢（加热缩帽、贴大标、贴背签、装盒装箱等）。

 **五芳斋粽子工艺流程** 文▏陈亮

浙江五芳斋实业股份有限公司是五芳斋集团的核心子公司，具有近百年历史的“中华老字号”，全国最大的粽子产销商，主要从事食品生产、加工和销售。在五芳斋实习的一个月里，我更加充分的了解到粽子生产的工艺流程。

粽子生产主要分为原料预处理车间（箬叶清洗挑拣、制馅、切肉、淘米拌米等），裹粽车间、蒸煮车间、包装车间。五芳斋粽子生产有着严格的生产流程与标准。

首先原料预处理：1干箬叶的蒸煮复水，然后是箬叶的清洗与挑选，分为大小两种箬叶，为裹粽做好准备。2制馅，豆沙馅的烧制，然后通过制馅机加工成型，其中加入板油方便成型，送入冷库存放。3切肉车间，把新鲜猪后腿肉开骨切成条，然后手工切成指定克数的肉块，再送入拌肉机中拌肉调味。4润米，把免淘米经输送带分多层润米，使米滋润充分。再送入拌米机中加入酱油拌红米，红米是肉粽的原料，另外还有白米与黑糯米混合的豆沙粽原料米。这些原料的准备都是重要必须的。

接下来就是裹粽的环节。五芳斋粽子的裹粽有严格的标准，每个品种的粽子都有指定的克数，上下2克。另外裹粽的线也不同，裹线的手法也有指标，总共九道线，裹的有棱有角，形状分明。裹好的粽子最后都要经过称重检查，形状绑线检查才送入蒸煮车间蒸煮。

蒸煮车间有四排蒸煮罐，一筐粽子的蒸煮时间为八十分钟，采用的是蒸汽加热方法。罐体蒸煮时是加压的，保证每个粽子都能熟。每锅出炉后都要进行挑拣，拣选出重量不达标，粽体破碎的不合格粽，然后送入分拣机中冷却，分装装筐存放。

包装车间分为真空包装与非真空包装。真空包装将粽子放入真空袋中真空密封，然后进行内包装的生产日期喷码，按照每个品种规格要求进行各种礼盒的外包装，喷码生产日期。打包装箱。非真空包装的粽子一般都是发往个门店的，以及电子商务所用。

五芳斋粽子生产按照严格的生产标准指标，流畅的生产流水线，各个环节的认真负责监督，才创造了五芳斋良好的国际品牌口碑。

**杭州红点公司茶叶茶的制作过程**

文▏叶胤军

茶是采摘茶树的嫩芽或新叶当原料，经过一连串的制作过程而制成的。

制茶过程为：采青→萎凋→发酵→杀青→揉捻→干燥→(初制茶) →精制 → 加工→包装→(成品)这些过程对茶起哪些作用：

1、采青：茶只能采摘嫩叶，老叶无法用，这些细嫩的部分，采下来后称为茶青。(如果多采一片叶为一芯一叶；多采两片叶为一芯两叶。)

茶：芽茶类：以嫩芽做原料 茶性比较细致

 叶茶类：以叶做原料 茶性比较粗犷

2、萎凋

萎凋：茶青采下来后，首先要放在空气中，让它消失一部分的水份，这个过程称为萎凋。

萎凋分：在室外进行的为室外萎凋；在室内进行的为室内萎凋。

萎凋的过程：水份的消失必须透过叶脉有秩序的从叶子边缘或气孔蒸发出来。每部分的细胞都必须消失一部分的水份，只有这样，才能产生发酵作用 。

失水：叶子晒干晒死 造成味薄

积水：没有搅拌 造成苦涩

萎凋就是静置与浪青交替进行。

静置：就是放置不动，让水份补给到边缘的地方，当然也让已经可以发酵的部分慢慢发酵。

浪青：就是搅拌，先是促使水份平均消失，然后借叶子的互相摩摩擦，促进氧化。

3、发酵

发酵：指茶叶的面份与空气起氧化作用，这个过程称发酵。

发酵使茶发生变化：

香变：不怎么发酵的，喝起来是股菜香；让它轻轻发酵就会转化成花香；

发酵变重后会转化成果香；如果让它尽情的发酵就会变成糖香；

香气是发芽、开花、结果的变化。

色变：香气的变化与颜色的转变是同步进行的。

菜香的阶段是绿色；花香的阶段是金黄色；

果香的阶段是桔黄色；糖香的阶段是朱红色。

味变：发酵越小，越接近植物本身的味道。

发酵越多，离自然越远，加工的味道越重。

4、杀青

杀青：是用高温杀死叶细胞，停止发酵，这个过程叫杀青。

炒青：就是下锅炒，也可是滚筒式，炒的茶比较香。市场上的大部分茶都是炒出的。

蒸青：用蒸气把茶青蒸熟，蒸的颜色比较翠绿，而且容易保留植物原来的细胞纤维。

5、揉捻

揉捻：杀青过后，要将茶叶像揉面一样的揉捻。

揉捻的功用：

第一、 揉破叶细胞，以利于冲泡。

第二、 成形。

第三、 塑造不同的特性。

揉捻包括：手揉捻、机揉捻、布揉捻

揉捻的次数越多，茶性就会变的越低沉。

揉捻分：轻揉捻，轻揉捻制成的茶成条形状；

中揉捻，中揉捻制成的茶成半球状；

重揉捻，重揉捻制成的茶成全球状。

6、干燥

干燥：揉捻完茶就算初步完成，这时要把水份蒸发掉，这个过程称为干燥。

干燥分：火炉上烘干、手摇式干燥机、自走式干燥机。

7、初制茶

初制茶：干燥过的茶就可以拿来冲泡饮用，可是这种茶外型不好看，品质也还不稳定，一般称为初制茶。

8、精制

销售之前，最好再经过一番精制，它包括：

A、筛分：将茶筛分成粗细不同等位。

B、剪切：需要较细的条形时，可用切碎机将它切碎。

C、拔梗：将部分散离的茶质分离出来。

D、覆火：干燥不够时，再干燥一次，也称补火。

E、风选：将精制过的茶用风来吹，碎末和细片就会分离出来。

经过这些程序完成的茶，就是可以上市的精制茶。

9、加工

为了使茶更加多样化，可以拿它补试各种加工，加工包括：

A、薰花：把新鲜的花和茶拌在一起，经过八小时左右后，茶吸收了花的香，成了花茶，用什么花薰什么茶并没有什么规定，只是要考虑它俩是否合的来，如茉莉茶花与桂花，一个年轻一个成熟。所以茉莉常用在轻揉捻的茶上；桂花常用在中、重揉捻的茶上，如冻顶或铁观音上。

B、焙火：就是把制成的茶用火来烘焙。

焙火分：炭焙、电焙

焙火越重就成越熟，颜色也越深；否则就成越生。

制茶三把火有 焙火：目的在改变成茶的风味。

干燥：将水份蒸发。

杀青：则是停止发醇。

虽然都是同样的三把火，但使用的时间、目的不同，效果也完全不同。

C、掺和：把花和茶掺在一起，也就是所谓的调味茶，如洛神红茶是把洛神和红茶掺在一起。

要分辨调味茶的好坏，就要看它掺和的东西。

10、哪些过程造成了那么些茶，也就是造成不同茶类的主因：

A、发醇：是最重要的一个过程，发酵程度不一样，制成的茶就南辕北辙。

B、揉捻：是第二个重要的过程，揉捻的轻重是塑造茶叶不同的特性。

C、焙火：是另一个重要的过程，焙火的高低，是改变成茶的风味。

D、采摘时茶青的采摘的部位成熟度，是造成茶叶不同风格的第四个原因。

**了解粽子制作**

 文▏周玥

时光荏苒，岁月如梭，实习的日子竟是那么地短暂。在这些天的锻炼里，给我仅是初步的经验积累，对于迈向社会远远不够的在实习的时候，学到了很多实用的东西而且这些是在学校没有学到过的。我知道，在这又是我人生中的一大挑战，角色的转换，这除了有较强的适应力和乐观的生活态度外，更重要的是得益一年的学习积累和技能的培养。

在五芳斋里，我对于粽子的制作过程有了更详细、更直观、更具体的了解。首先在真空包装车间，粽子的包装流程为包装流水线、密封、蒸汽灭菌、冷却、储藏十天后装箱打包。我分别参与了包装流水线中的包装、对粽子打码、打包粽子。值得一提的是我参与了五芳斋电子商务的作业流程，让我对电子商务有了新的认知。随后我进入了辅助阶段——预处理车间和切肉车间。预处理车间分为三个部分，洗粽叶车间、炒豆沙车间、淘米车间。由于储藏和季节问题，粽叶采用干粽叶，经历以下程序后才可以被用来制作粽子。干粽叶经过复煮，然后一边洗净一边挑选，最后分类后的粽叶储藏在低于20℃。炒豆沙车间是对豆沙进行加工，减少夹生粽子的情况，流程为：炒豆沙、冷却、使用三重包馅机混合板油和豆沙、捡豆沙排列进入冷藏间冷冻。淘米车间采用自动流水线淘米。在切肉车间，我主要是对肉的加工机械进行了了解，并且体验了切肉的困难度。由于肉的不规则性从而导致20克的精肉无法用机械切块，必须人工切块才能提高合格率。肉与配料的搅拌使用真空搅拌机，精肉搅拌必须先抽真空使其能搅拌均匀，而肥肉则不必真空搅拌。

在五芳斋，包粽子车间是我最好奇的一块吧。我在包粽子第五车间学习到了包粽子工艺，由于现代机械的缺乏，包粽子依旧采用人工的方式。同时我也了解了车间的管理模式。在蒸煮车间，必然是最“煎熬”的车间，刚出炉粽子的鲜香让人馋涎欲滴。在这里主要是蒸煮和凉粽两部分。

在车间的日子，我学到了许多。在离开车间后，我进入了研发大楼，关注了包装设计，参观了化验室，了解了产品研发。虽然在这里的日子短暂，但是不可否认还是收获满满。

**糖果生产工艺流程**

文▏梁李捷

糖果生产工艺流程:
  领料——化糖——过滤——真空熬制——冷却——加辅料——调和——成型——筛选——内包——成品检验——外包
1 领料：
①由专人到原料库领取销售部下达的生产通知单
②按单确定所需的原料及计算其数量，领后置于车间相应位置并摆放整齐
2 化糖
加入固形物30％的水，倒入称量好的白糖，打开蒸汽进行化糖，待白糖全部化开并煮沸，气压控制在0.38－0.42MPa。温度控制在105℃—110℃。
3 过滤
①过滤网为300目。
②过滤网丝常检查，使用后及时清洗。
4 真空熬制
①真空浓缩熔好的糖稀，气压控制在0.7－0.8MPa。温度控制在145℃
②每锅糖膏30kg±1kg，放入冷却池
5 冷却
①将冷却池中的糖膏冷却到110℃—115
6加辅料、调和
①将第一道冷却的糖膏置于桌上，加入色素，辅料，香精，反复翻转折叠均匀。
注意点：辅料翻转均匀。
②将翻好的糖胚置于冷却池中，折叠冷却，冷却到80℃—90℃可拉条。
注意点：温度的控制。
7 成型
①将冷好的糖膏置于案上或辊床进行拉条。
②拉条要求大小，厚薄一致，进行机器成型。
③成形后的糖粒经过冷却振动筛冷却。
注意点：操作时保持条状均匀一致
8 筛选
①将振动筛上下来的糖粒进行挑选，选出未成型的废糖。
注意点：不合格品的挑选。
9 内包装
①进入包装之前进行消毒。
②枕包要求：电脑跟踪准确，纵封和横封温度达到密封效果的要求。
○3扭包要求：扭结对称，内纸必须校正中，两边扭结必须扭转两圈半，扭结部分无断裂。
10 成品检验
检验员在内包车间随机抽取样品，按照本产品相关标准进行检验。做好原始记录并出具检验报告。
11 外包
经检验合格的产品送入外包车间进行外包装，对外包装袋及纸箱进行生产日期、品名的标注及净含量的检验。

**在思朗食品生产部的学习**

文▏陈昊

今年寒假，我在思郎食品淮北分公司实习，这段时间的实习让我受益匪浅。实习分为两个部分。前半段在生产部，后半段在质量部。在生产部的实习主要是在配料打粉、成型、烘烤、包装这几个工段。

配料打粉这个工段最为重要，粉打得软打得硬，打得干打得湿直接决定了后面成型和烘烤会不会出问题。在这个工段，电话一响立刻就要忙起来，因为饼出的不好最终原因就在打粉这个环节。

有时候工人为求省事，几次加的干粉一次到进去，粉打得不均匀，最后饼表面就凹凸不平。有时候比例配得有些差池，或者水温没有调整，最后把粉打得或干或湿，干了烘烤的时候就裂，湿了成型的时候就烂饼。

生产部的机器都是珠海顶盛的机器，这个工段有3条线，韧性一条，酥性一条，还有一条做保健食品。都是一个搅拌机，一个喂料机。先把油、蛋黄、小料、辅料快速搅打，然后再加面粉、水慢速搅打，然后拖去喂料机。喂料机吃料到下面的成型工段。

在成型工段，酥性饼干是辊印成型，韧性饼干是辊切成型，成型这个工段比较忙，如果出现烂饼酥性饼干要及时调整刮刀、垫辊的位置，韧性饼干要调节切模的深度。无论酥性韧性每过一段时间要称一下十个饼的重量。对于韧性饼干，重了轻了，压辊、叠层机，辊间距都要适当调整。压辊口够不够吃，吃不吃得下都要适当调整帆布速度。相对而言 酥性饼就比较稳定，因为是辊印成型，如果出了问题，大多是打粉环节出了问题。饼干成型后就会进入烤炉。

这边烤炉分5个温区，先是膨松剂放出气体，如碳酸氢铵碳酸氢钠，饼干胀发，然后水分蒸发淀粉糊化、面筋蛋白变性定型，最后发生褐变反应。运出烤炉后，测一下各个指标包括喷油前喷油后饼重、尺寸、水分等，还要看看颜色、饼中心塌不塌、裂不裂。

烤炉烤完，就是冷却，一条折叠的冷却线过完就是包装，包装线的人最多，从内包到外包，最后就是打包成箱贮藏在仓库里等待销售。这就是我在生产部实习的过程。

**包材检测**

文▏刘洋

实习的过程中，一直觉得时间过得很慢。可是，当真正到了离开的时候，却发现又是如此的快，自己竟不知不觉中在娃哈哈实习了1个多月了。

这段时间的实习，自己主要做的事情就是整理每天三个厂反馈的数据资料，以及包装材料的检测。其中给自己印象最深的就是纸箱检测的严谨和细心。一直以为所谓检验包材，无外乎就是检测下瓶子是否漏水、箱子是不是可以承受一定的重要，可是当自己真正着手去做，才知道从纸箱的耐磨度、油墨的鲜艳度、纸箱的瓦楞数、纸的层数到10CM方块的重量等都是检测的对象。而这些是作为顾客的我们，即使是平时购买纸箱也根本不会考虑的问题，饮料生产商却是在小心翼翼检测，认真地维护着我们的权益。

**你不知道的包装**

 文▏杨蒙蒙

 速冻食品的生产，包装到最后的检测，在实习期间我都有观察过，但作为一名实习生，先从包装开始，包装在流水线上进行。首先，我们凭着专业知识知道在-8℃的冷藏温度下，多数微生物停止生命活动，但酵母菌、霉菌能在-9℃基质中生存。因此冷冻食品的温度通常采用-18℃或者更低一些的温度。

包装的目的只要是当产品运输到销售的过程中保持其产品的品质特征，防止细菌污染且食用方便。包装的材料须具备一定的机械强度，阻隔性，对内容物的可耐性，卫生性和耐操作性。包装过程基本都机器完成，也具有一定的高效性。我们进行的主要是检验，观察有无产品出现差错或者没有被包装，这需要一刻不停的看，对于刚开始进入工作的我们来说是比较辛苦，了解到赚钱的不容易，包装完后的分装也是一门学问，在还没接触过之前，我觉得分装应该是最容易的，其实也有规范和技巧。具体的方法因为涉及商业机密，就不一一细说了。其实准则就是不能影响产品之间的质量与不能损坏产品。在高强度的流水线工作后的感觉就是重复，枯燥又很累，突然让我觉得大学四年荒废了不少时间，应该空出时间去接触社会，多兼职，这样不会在大四觉得没有价值，不够努力，没有一个清晰的目标。在实习期间，我们学会了测量冰淇淋总固体可形物含量，总糖含量和膨胀率，之前在课本中学过，但企业的标准跟国标有些不同，但测量方法相同。一开始测量所需的时间较长，因为我都不熟悉需要看着资料一步步来，但重复操作了几遍后，效率很快有了提高，自己也得心应手起来。

最后，我真心觉得实习是大学中最重要的一个部分，我们学校安排的实习时间不太合理，应该在大二时也相应安排实习，这会对大学生的学习目标有个明确的指示，对未来就业有个明确的方向。而大四实习会与考研，考公等等相矛盾，加上寒假的时间较短，实习又赶，这点需要很大的改进，实习的经历对于即将毕业的大四学生实在宝贵，也很珍惜这段经历，这是第一次我们正式踏出大学校门迈向社会，很多人也许就找到他今后从事的工作，有些人觉得这种工作不适合自己也有了明确的目标，对自己的工作状态算满意，付出才有回报。

**我在品质保证部**

文▏何雯

我曾经在杭州丘比食品有限公司的品质保证部呆过一个星期(简称品保)，是今年刚成立的，经过在品保呆的一个星期，我就我所了解的内容进行一个总结和汇报。

在第一第二天，跟着鹿茸，我们学习了star体系，即supplier, tracking, assessment,recognition体系，是中国百胜集团对供应商的质量体系和卫生安全方面的标准和要求，是根据全球百胜的要求实施的。举个例子，比如star体系中对卫生方面的要求有一项是有足够的可供使用的洗手设施，要达到满分的话必须满足配备合适的干手器或擦手纸，配备热水和肥皂等等。

经过对14年的和13年的体系进行对比，14年的在评分标准方面有降低要求的，也有提高要求的，也有略微改些内容的，比如“回收”改成“退货”。

紧接着是跟着孙玉良和唐淑军学习，他们主要是负责原资材这方面的。唐淑军是负责产品规格书的制作，供应商的考评，p小组活动这三部分内容。供应商需要提供产品规格书，里面包括产品名称，分类，配料，感官，微生物指标，过敏原等等，规格书的有效期一般是3年，所以负责人需要列张单子，表明每张规格书的到期日，需提前告知厂家提供新的规格书，并要留纸质稿存档，及时更新。丘比每年也都有一个访问计划，对厂家进行访问，而且要对其进行评分，分A.B.C.a.b.c 6个等级，比如原材料管理，防虫对策等方面是否到位，总分70分合格。我们会把结果提供给厂家，同时厂家也要回馈给我们是否有做出对应措施，比如拍个照片，会议记录提供证明。（p小组活动计划在周五下午，特殊情况，没去学习）。孙玉良主要是负责新资源的导入。

接着是跟着孙娜学习。她的主要任务是法律相关的，比如新出的国标和以前的相比有什么改动的地方（和丘比相关的）；产品的改版，上海那边联系好设计商，然后联络孙娜，各个部门确认后又回到孙娜交给她负责；顾客投诉方面也是孙娜负责，她接到顾客投诉单后进行分析，判别它的严重程度，同时也会把顾客寄来的产品交给品管，品管给出应对措施。

经过这一星期的学习，我对丘比又产生了进一步的熟悉，并且对工厂又有了进一步的理解。工厂不仅仅是需要生产东西，为了顺利进行生产，它需要其他部门的辅助，看似简单繁琐的工作，缺了不行。

**教你农产品中农药、兽药残留**

文▏施文秀

通过实习让我对食品安全有了更为感性的认识。因为我学的是食工专业，食安方面涉及的比较少，遇到不懂的老师总能细心指导我，而我也会详细记下要点。我的主要工作是农产品中兽药、农药残留检测，如蜂蜜中氯霉素测定，豆制品中乌洛托品、罗丹明B、茶叶中草甘膦的测定，此外还有奶制品中三聚氰胺、舒巴坦，酒中甜蜜素等的测定。用的方法都是国家标准方法,具体如下：

**一、奶制品中舒巴坦的测定**

1.称样5g（精确到小数点后两位），然后加入0.2%乙酸15毫升，摇匀后离心。2.HLB柱经5mL甲醇活化，5mL水洗后，取离心的上清液进行固相萃取。3.再加水水洗后用洗耳球吸干，甲醛洗脱。4.将洗脱液用氮气吹干后加入2mL水，涡旋后经膜过滤。5.配制标样。6.液-质联用上机测试

**二、豆制品中罗丹明B的测定**

1.称样5g（精确到小数点后两位），加入20mL乙醇溶解超声5min。2.再经涡旋后离心，倒入圆底烧瓶中，用旋转蒸发仪蒸发。3.加入2mL70%甲醇水溶液，转移到离心管中离心。4.将上清液经膜过滤后利用液-质联用上机测定。

**三、虾中五氯酚钠的测定**

1.称样2g后加入7mL乙腈，3mL水溶解后超声提取。2.对MAX柱用甲醇活化再用水淋洗3.离心后用MAX柱萃取4.用3mL水冲洗再用3mL甲醇冲洗5.氮气吹干6.加入甲酸、甲醇洗脱液，收集后用氮气吹干7.用乙腈溶解8.过膜后用液质联用测定

**四、米粉中磺胺测定**

1.称量2份米粉，每份5g2.用20mL乙腈溶解3.超声4.涡旋5.离心6.倒入圆底烧瓶后重复2—5步骤7.旋转蒸发仪蒸发8.加入20%乙腈水溶液2mL9.过膜后用液质联用测定

**五、奶制品中三聚氰胺的测定**

1.称样。液体2g,固体1g2.加入10g/L三氯乙酸25mL3.涡旋后离心4.对三聚氰胺的专门柱体先甲醇活化再水洗5.移取离心后上清液5mL固相萃取6.水洗后用甲醇洗7.5%氨水甲醇洗脱8.氮气吹干9.加20%乙腈1mL10.涡旋11.过膜后用液质联用测定

**六、甲鱼粉中土霉素的测定**

1.称样5g2.加入20mL四环素溶解3.涡旋4.超声10min5.离心6.C18柱用甲醇活化后用水洗7.加入5mL离心液固相萃取8.水洗后氮气吹干9.甲醇洗脱10.氮气吹干11.加入20%乙腈1mL12.涡旋13.过膜后用液质联用测定

**七、龟干粉中沙星的测定**

1.称样1g2.加入10mL磷酸缓冲液3.涡旋4.超声15min5.离心6.取C18柱用甲醇活化后水洗7.取2mL上清液固相萃取8.水洗9.洗耳球吹干10.配20%乙腈11.洗脱2mL12.过膜后用液质联用测定

**娃哈哈质检科的收获**

文▏徐丹艺

经过这近一个月的实习，我在宜昌市哇哈哈饮料有限公司质检科里收货了很多理论知识与实际操作经验。包括原辅料（进口乳粉、香精、添加剂等）、半成品、成品（爽歪歪发酵乳酸菌饮料、营养快线、调配乳饮料AD钙奶、核桃/红枣花生乳饮料、纯净水等等产品）、包材等的检测依据、抽样规则、检测方法、成分鉴定、小料配方等等，也亲眼目睹了一些食品质量安全事件的出现与处理，虽然我的实习岗位在理化实验室，有时也会跟着巡检师傅们去车间生产线上学习观摩。

在车间里认知大型设备仪器，使我获得了可以好好观察平时在教课书插图里的制瓶机、发酵罐、巴氏杀菌锅、配料罐、灌装机、包装机、锅炉房等大型设备的机会，同时在车间里可以对比以往所学的理论知识和工厂生产实际设定的加工步骤与参数设置的差异，这也是实验室的模拟试验与实际生产之间的细节差异体现。

在质检科理化实验室里，我的实习内容主要是跟着负责精密仪器的师傅，以国标和企标为依据，学习各种待检任务成分的仪器分析。在师傅的热心指导和讲解下，我了解到了很多应用诸如高效液相色谱仪、原子吸收分光光度计、乳品分析仪和双道原子荧光光度计等大型精密仪器检测样品中重金属元素（汞、铅、镉、铜等）、营养成分（蛋白质、糖、脂类等）、食品添加剂（阿斯巴甜、生育酚，防腐剂苯甲酸、香精等）、有毒有害违禁物（三聚氰胺、阿斯巴甜杂质等）的操作方法。另外，我也经常帮其他负责微生物检测、辅料检测、半成品检测、包材检测的科员师傅们打杂，从中也了解到相关检测项目的操作方法。质检科的工作其实是重复性的，具体流程是每天都要根据生产任务进行批检，每一批次的到货原辅料、半成品、成品、包材都要定时抽样检测，生产线上的巡检们会检测一些最基本的项目（外观、PH、保温试验、菌种等等），然后再将抽样分送到理化实验室和微生物实验室进行更精密的检测，理化和微生物检测完毕后将多出的剩余样品送到留样室。如果一旦检出某批次的样品不合格，该批次的成品就要全部停产并销毁，若是原辅料检出不合格，企业则与原辅料供应商退货索赔。

这段工作经历不仅与我的专业高度对口，更是能将我所学过的课程理论知识应用于实际操作检验，是一次实验室历练和车间加工流程学习的宝贵机会。因此，我非常感谢这次实习工作所带给我的全新认知和锻炼。在工厂和质检科也体会到工人的辛苦，企业紧张有序、积极进取的作风和严格规范的质量控制。这段工作经历会时时提醒自己学无止境，并让我对食品行业的未来更加充满信心！

**采购助理的工作**

文▏卢梦青

 因为很庆幸自己能够成功应聘百草味采购助理实习一职，所以从一开始我就告诉自己一定要努力，认真干好每一件事！可是毕竟是生手，我在接触从未接触过的。

 我所在的岗位是百草味采购部耗材组采购助理，这真的是一个很锻炼人的岗位！我的任务可归纳为：

1 每天跟耗材供应商联系，一是了解库存，二是增进交流。

2 计划部下达计划方案后，根据供应商的库存，地点远近，时间安排，诚信记录

 等分配计划量，并确保供应商能够送达。

3 每天追踪转天应到达的原料，询问供应商是否能及时到，一有问题及时另作安

 排。

4 每天跟仓库做好联系，货物是否准时准量到达，如没有要询问各方原因并解决

 问题。

5 每天将计划以及订单等等入公司系统，同时发给相关人员，做好对接处理。

6 发现到货不良后，及时联系供应商，并给公司一个解决方案，退货或者降价或

 降级接受，与供应商统一后再一一经过客服部，运营部，计划部主管的同意。

7 对账，系统和发货单和对账单结合不良等等一家家核对。

8 根据财务给的金额安排货款结账。

 事情仿佛不难，但是要想做好真的很难。比如追踪原料，由于仓库会把到货情况发到一个内部群，但是仓库经常会漏发，所以常常要一个个打电话询问仓库以及供应商是否准时到货，供应商数量很多，所以要想确保每一个就得花费很多精力和时间。

 每天都有突发事件，比如有一个彩盒供应商说机器临时坏了，无法按照计划送货，而那批彩盒是急需的，且由于年关仅有那家供应商供货，这个事情马上惊动了总经理，因为这个彩盒包装的正是某个畅销产品，出现这个问题代表的就是停销，其损失不言而喻。通过思考，一边联系能替代的彩盒暂时供量，一边随经理到第一家供应商工厂监督修复与生产，保证最快供货。再比如供应商到了不良品，而此批产品也是急需的，此时要联系品控交流，由于生产急需请求答应降级接收，因为品控多半要求退货或者至少降价，而供应商是不喜欢降价的，因此需要上方协调，不是很严重的情况下请求品控。严重不良要求供应商及时换货，一定不能耽误上产。

 落笔清淡，但每天实际都貌似在水深火热中，因为一部走错就会耽误整个公司，所以每一步都要及时谨慎，但是这就是工作，总是会有压力才有动力！

**走近五芳斋**

文▏张斌

2014年7月7日，我们来到了浙江五芳斋实业股份有限公司，浙江五芳斋实业股份有限公司是一家以食品产业为核心，集食品、农业、房产、金融和贸易业务板块，兼具科研、生产、销售、服务等综合功能的民营企业集团。母公司五芳斋集团股份有限公司旗下共19家子公司，员工3000多人。2008年底销售收入12亿元，利税1.3亿元。集团董事长厉建平，副董事长李政新，总裁朱自强。集团总部所在地浙江省嘉兴市。

五芳斋集团十分照顾我们的日常生活，为我们准备了免费的食宿，简单参观了食品研发楼，一楼是研发厨房，简洁干净明亮，二楼是研发部，研发部分为三个小部门，生产工艺研发，新产品研发和外包装研发，三楼是质检部门，主要对产品进行质量检验。

实习期间我们对五芳斋工厂进行了参观和了解。

煮粥车间主要分为投料、煮制、包装、灭菌等，我们参观了粥制品主要的生产工艺流程，了解了南瓜粥、黑米粥的生产过程。后期对粥的工艺改进和品质做了品尝和鉴定。在煮粥车间我们了解了最新工艺的煮粥工艺，同时对粥进一步的工艺研究和改进，使粥品质更加，生产成品更加节约，为企业产生更大效益进行了更深入的探讨和研究。

米饭车间生产车间主要制作一些早餐饭团，我们对饭的煮制、输送、成型、包装、物流进行了一定的了解，知道了五芳斋早餐车上的饭团从工厂到消费者手中进行的所有工序和流程。米饭车间从投米、洗米、泡米、加水烧煮、焖饭、松饭、装箱、打包、门店饭发货，到饭团米饭后道再加工、加料（玉米、青豆）、拌料、分料、加馅心、分装、冷却至常温、贴标签、包装，最后又到发货，我们体验到了米饭不同的流向。

粽子生产车间内有粽叶清洗车间，肉制品加工车间，洗米车间，裹粽车间，蒸煮灭菌车间，快速冷冻车间和包装车间，涵盖了从选料到粽子包装冷冻的所有程序。粽子是五芳斋的特色产业，经过长年的探索，逐渐形成了完整的生产体系和精良的配方。生产工艺方面，原料的加工，五芳斋以逐渐形成自动化加工，但在包裹粽子方面，五芳斋仍坚持手工包裹，虽然有自动化的包裹机器，但人工的效率仍要高于机器生产，这也逐渐成为了五芳斋粽子工业的特色。

参观了部分五芳斋厂区后，我们对专业知识和食品生产、研发等有了进一步的认识，理论联系实际，这样的参观和实习也给了我们非常大的帮助。实习也是我们大学生涯中十分重要的一课，为我们打开了社会这一新的篇章。

**走进丘比**

 文▏何雯

2015年1月8日进入丘比公司至今已近一个多月，通过这段时间的工作和学习，已经适应了新的工作环境，了解了公司的发展历史及企业文化、认清了公司的组织结构及配置，熟识了部分的同事，掌握了公司的大部分产品，了解了自己的工作性质及要求。

入司后很快就感受到了丘比与其他企业的不同之处。丘比有着深厚的企业文化，先进的经营理念，完善的管理制度，全面的培训体系。入司第二天领导便为我们制定了详细的培训计划，并与各个部门配合，让我们切身体会到了公司对员工培养的重视。

成立于2002年4月的杭州丘比食品有限公司是由丘比株式会社（日本）、三菱商事株式会社（日本）、北京首都农业集团有限公司、株式会社中岛董商店（日本）、蓝旗株式会社（日本）、株式会社鼎食品（日本）合资建立的。主要是生产沙拉酱、沙拉汁、果酱、意面酱以及浓缩布丁液（业务用）、长期保存即食沙拉（业务用）等其他加工食品的企业。营业据点设有上海分公司和广州分公司、主要销售范围为江苏、安徽、湖北、四川省以南的各大超市、大卖场、便利店等以及各业务用渠道。杭州丘比始终本着「美味、亲切、特色」的理念为饮食生活作贡献，并努力成为每一位消费者最信赖最喜爱的企业。

经过在采购，仓库，品管，品保，车间等的学习，大致了解了整个工厂的运行机制。生产线是最重要的，而其他部门都是为它服务的。采购购买原材料，仓库收发货物，品管负责对内的质量检测，品保负责对外的质量保证。虽然听起来很简单，但是要让整个系统完整畅通地衔接起来，其间又需要各种操作。比如为了各个部门之间更好的交流，大家需要一个共同的平台，那就是电脑里专门的系统，并不是口头上说说，脑子里记记，要随时记录自己的工作内容，作为采购的就可以在系统上看到今日库存，然后根据周计划，销售计划，原材料的周期，考虑起始订货量，进行下订单，而且又要根据生产计划随时改动订单，不能断货，又不能堆积，因为仓库没有这么大的容量。同时仓库的也可以在系统上看到下了什么订单，车间里的人明天需要拉多少原材料过去，好随时调拨。

**中国鲜奶第一品牌—新华西**

文▏罗橼

四川新华西乳业有限公司有一个响亮的口号-打造中国鲜奶第一品牌，口号十分简洁明了的表明新华西的目标和底气。

四川新希望乳业有限公司位于成都锦江工业园区。公司通过兼并收购了有着40多年历史的华西乳业和有着20多年历史的洪雅阳平乳业。四川新希望乳业是一家集奶牛养殖、乳品加工、产品销售为一体的大型乳制品企业；生产的乳品有华西牌、阳坪牌、新希望牌系列液态奶和奶粉。是四川省农业产业化重点龙头企业，四川省科技进步优秀企业。所属华西、阳坪品牌是四川省著名商标，获四川省名牌产品称号。

在发展上新希望十分重视品牌建设和推广，先后成功开发了新希望牌爱克林、啵啵儿和小V系列产品；新希望所属华西牌、阳坪牌地方区域性品牌也同步发展，特别是华西牌系列酸奶和阳坪牌系列纯牛奶，因品质高尚，价格合理，服务周到，赢得消费者喜爱，成为公司主导产品，尤其是华西牌酸奶与成都市民一道走过了40多年风风雨雨，建立了深厚的感情。

在技术上公司依靠科技进步提升产品品质，公司先后从美国、丹麦、法国、瑞典等国家引进具有世界一流性能的挤奶设备、加工设备和检测设备，特别是加工设备全部采用国外进口设备，保证了产品质量。目前具有年产奶粉3500吨、液态奶10万吨的生产规模，拥有爱克林、百利包、康美包、利乐枕等数十条生产线，100多个产品品项，年生产销售10万吨。

公司大力开发乳及乳制品、饮料和冷冻食品，以市场需求为导向，带动和促进四川及中国西部奶业的发展，扩大公司绿色食品的影响力，充分利用生态资源优势，提高公司产品的市场占有率和市场覆盖率。通过资源整合，将公司品牌培育成为全国乳业名牌。运用现代企业制度规范公司的组织管理和行为，依靠科技进步，创造良好经济效益和社会效益，营造和谐社会和和谐企业。

在前景上新希望乳业十分重视产品质量安全，向社会承诺：接受监督，诚信经营。优质安全的奶源、先进的技术和设备、严格的质量控制管理是公司向社会承诺的基础，请消费者放心购买。

**体验五芳斋**

文▏周倩茹

2015年1月5日至2月6日，我在浙江五芳斋实业股份有限公司进行了为期二十五天的实习。实习是我们大学生步入社会的桥梁，是一个能帮助我们完成校园人到社会人的转变的国度阶段。

在五芳斋的实习过程中，我在师姐的介绍下，首先明确了整个厂区的布置、生产任务分配，产品设计与检验等，并且在指导下，自己亲身在各个环节岗位上进行动手实践操作。在这段日子里，我先后进行了粽子包装，原料处理，粽子成型，粽子蒸煮和粽子配方改良及检验。

在粽子包装车间，我实习的内容分为四个部分：粽子真空包装、粽子真空包装打码、电子商务订单处理及粽子礼品袋包装。粽子真空包装主要为将两个粽子分别按横竖方向放入真空包装袋中，再通过仪器抽真空。之后，粽子灭菌，存放观察十天后打上相应时间的日期，然后根据礼品袋规格将相应的粽子装入，塑封。电子商务订单的处理主要是将新鲜粽子根据订单装入塑料盒中打包、封箱、快递送出。

在原料处理车间，该车间又分为洗箬间，制沙间，淘米间，切肉间。洗箬间中，主要是工作拆装粽叶，复煮，清水清洗粽叶，粽叶分拣，粽叶复验挑选出脏叶或不能用的粽叶。我在该车间主要是检查脏叶和挑选不能用的粽叶。在制沙间中，我协助师傅将蜜枣嵌入豆沙中，再整齐排列在铁盘中。在淘米间和切肉间，这两个车间的自动化程度较高，我主要是将烘干的米中的大颗粒碾碎和将肉条切成20克左右的肉块。

在裹粽车间，在师傅的指导下，我学习了五芳斋的独有裹粽技巧，从刚开始的不成形粽子到最后的独立裹125克的成型粽子。虽然包的粽子数量很少，但是每个粽子的形状美观。在蒸煮车间，我主要帮助师傅挑拣不合规格和露馅的粽子,并且称量每个粽子的质量，记录。在实验室，我的实习内容主要是参与烧麦的配方改良。在包装设计中，我主要学习了食品包装的要求，深刻了解GB7718-2011，并参与包装的检错。在化验室，我则是帮助师傅们测量粽子的理化指标和微生物指标。

这一个月的学习，让我对粽子的整个生产过程有了一个深刻的了解。这一个月将是铭记在我生命中的一个月，感谢五芳斋为我提供的这次机会。

**深入车间基层**

文▏卢俊环

流火的七月，尽管热浪翻腾，但这也阻挡不了我们前往浙江嘉兴五芳斋实业股份有限公司实习的脚步。2014年7月7号，我们从不同的地方奔赴嘉兴，参观了位于嘉兴秀洲区的五芳斋整洁有序的工业园区后，翻开了我们的实习的新篇章。

此次实习为期一个多月，在实习期间，我们被分派安排到不同岗位，了解了工业生产的方方面面。在生产研发部，我们参与了杯装早餐粥的生产工艺改善、中餐调理包的感官品评以及新产品开发研究的全过程。在检验部门我们也是获益匪浅，我们学习了各实验仪器的使用规范及注意事项，学习了《食品卫生检验方法理化部分》，了解并进行了食品中各指标的检验标准和检验方法。但最让我印象深刻的还是深入车间基层的参观学习和体验。

在五芳斋的实习期间，我们参观了早餐粥生产车间、中餐调理包生产车间、米饭团生产车间以及五芳斋的拳头产品——粽子的生产车间。每一个车间里的每一条生产线都让我们见证了从原料到产品的全过程，其科学的分工，有效率的合作，有条不紊的生产秩序都让我们惊叹安排分配的科学合理性。在米饭生产车间，我们还跟随研发部参与了新产品“香辣粢米团”的生产试验，并随之进行了感官品评，对生产过程有了一个更为深刻的认识与了解。

而在粽子生产车间即“粽艺长廊”中，我们也明白了五芳斋粽子之所以享誉中外、传承百年的原因：五芳斋粽子按照传统工艺配方精制而成，选料十分讲究，肉粽采用上等白糯、后腿瘦肉、徽州伏箬，甜粽则用上等赤豆“大红袍”，透过配料、调味、包扎、蒸煮等多道工序精制而成。正是这精益求精的精神使得五芳斋的粽子号称“江南粽子大王”，以糯而不烂、肥而不腻、肉嫩味香、咸甜适中而著称。当我得知流水线上的工人包一个粽子平均用时不到一分钟时简直叹为观止。

此次实习给我们创造了深入食品工厂的机会，让我们对食品行业即今后即将从事的工作有了深刻而全面的了解，它在我们的大学生活中留下了浓墨重彩的一笔。实习生活让我们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所没有的知识，在这里，我们辛劳着也收获着，它教会我们满怀热情继续今后的生活，充分汲取生活中的营养，多学、多看、多问，将实践与理论相结合，为今后的工作铺砖添瓦。

**走近餐饮部**

文▏杨成

餐厅收银工作是记录餐饮营业收入的第一步，也是财务管理的重要环节之一。它要求每一名收银员熟练地掌握自己的工作内容及工作程序，并运用于工作中，真正地起到监督、把关的职能作用，为下一步的财务核算奠定良好的基础。其工作内容主要包括：

**（一）班前准备工作**

 1、餐厅收银员依照排班表的班次于上岗前需签到，由餐厅收银领班监督执行，并编排报表。

 2、收银员与领班或主管一起清点周转金，无误后在登记簿上签收，班次之间必须办理周转金交接手续，并在餐厅收银员周转金交接登记簿上签字。

 3、领取该班次所需使用的帐单及收据，检查帐单及收据是否顺号，如有缺号、短联应立即退回，下班时将未使用的帐单及收据办理退回手续，并在帐单领用登记簿上签字，餐厅帐单由主管管理，并由主管监督执行。

 4、检查电脑系统的日期、时间是否正确，如有日期不对或时间不准时，应及时通知领班进行调整，并检查色带、纸带是否足够。

 5、查阅餐厅收银员交接记事本，了解上班遗留问题，以便及时处理。

**（二）正常操作工作程序**

 1、当服务员把点菜单交到收银台时，收银员应首先检查点菜单上人数、台号是否记录齐全，如记录不全则退回服务员。

 2、当点菜单人数、台号记录齐全后，开始正式输入菜单，首先将客帐单号码输入电脑内，收银机将自动编制该帐单号，待客人结帐时使用；然后将客人人数、台号以及客人所点的食品、饮料内容及数量依照电脑菜单键输入。输入完毕后即可等待客人结帐。

**（三）结帐工作流程**

 1、餐厅结帐单一式二联：第一联为财务联、第二联为客人联。

 2、客人要求结帐时，收银员根据厅面人员报结的台号打印出暂结单，厅面人员应先将帐单核对后签上姓名，然后凭帐单与客人结帐。如果厅面人员没签名，收银员应提醒其签名。

 3、客人结帐现付的，厅面人员应将两联帐单拿回交收银员总结后，将第二联结帐单交回客人，第一联结帐单则留存收银员。

 4、客人结帐是挂帐的，则由厅面人员将客人挂帐凭据交收银员办理挂帐手续后，两联帐单都交收银员处理。

 5、结帐时客人出示优惠卡（或者厅面管理人员给予客人打折）要求打折时，厅面人员应将优惠卡（或者管理人员签名）和两联帐单交收银员按程序办理打折，如果厅面人员只将一联帐单交收银员，收银员可以不给予办理。

 6、作废或修改帐单时应由相关人员说明作废或调整原因，并签上姓名，在由厅面管理人员证实后，将修改单和作废单（两联）交收银员送财务部审计审核。

 7、由于种种原因，客人需要滞后结帐的，须先请厅面管理人员认可担保，然后将其转入财务部应收帐款。

 8、宾馆总经理、副总经理招待客人或销售部人员，经领导批准招待客户时须使用内部帐单，帐单请领导签字后转入财务部审计审核。

 9、收银员在本班次营业结束，后应做单班结帐；在本日营业工作结束后，应做总班结帐。仔细核对当日的用餐情况及收入情况，并填写“东（西）园餐厅核对表”。

**（四）下班时现金及帐单交接程序**

 1、现金交接程序

 餐厅收银员编制报告完毕后，将所收的现金数额分别填写在现金袋上，然后将现金装入袋内。要求内装现金与现金袋上记录的金额一致，并在现金收入交收记录簿上签字，办理现金交接手续。在收银员的监督下将现金袋放入保险柜中，当收银员下班时，由接收人一一清点现金口袋及核对现金袋上的金额与现金交收记录簿金额是否一致，无误后在转交人姓名栏内签名，A，B，C，D班以此类推，手续不变，直到第二天总出纳清点为止。

 2、客帐单交接程序

 客帐单交接程序分为两类：一类是已使用的，将已使用过的客帐单按顺序号排好，用客帐单分配表包捆好，放到指定位置，供夜间核数员审核用；另一类是未使用过的，要检查一下与已使用过的客帐单最后一张是否有连号，无误后，办理退还手续。在餐厅收银客帐单领用登记簿的退回处签字。如下班次继续使用时在领用栏内签字办理交接手续，当天工作结束时，应将未使用的客帐单退回主管处，并办理退回签字手续。

****