## 浙江工商大学食品与生物工程学院

**实习通讯**

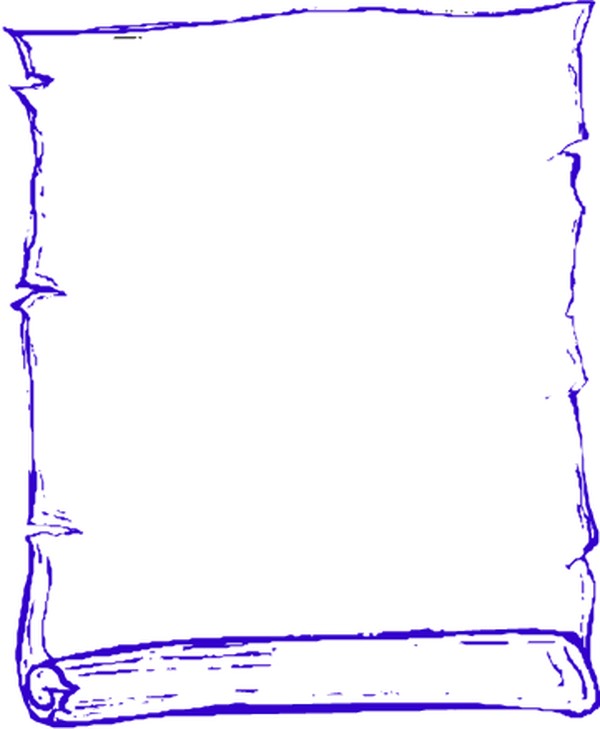
2018年2月 第三期





# 不闻不若闻之，闻之不若见之，见之不若知之，知之不若行之。学至于行止矣。

## 食安1403班

指导老师：楼明/田师一

**卷 首 语**

**白驹过隙间，我们的大学生活接近尾声。回首四年的学习生活，我们在夯实专业基础知识同时也在不断提高各方面的能力。现在的我们即将经历社会对我们的考验。毕业实习是作为学生的我们通向社会所必须经历的一个重要过程，是对我们所掌握知识的检验，也是对工作能力的一种锻炼。**

**我们怀着对学习和工作的热忱，进行了20天左右的自主分散实习。实习单位包括疾病预防控制中心、食品药品监督管理局、食品加工企业等。虽然实习过程充满汗水，但是同学们从中得到了许多的收获与感悟。**

**正所谓“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，在专业工作人员的带领与指导下，我们虚心受教。实习帮助我们对今后专业所从事的工作有了更加感性的认识，我们也将会更自信从容地融入社会工作。**

**目录**

[通讯稿 凌丽靓 1](#_Toc475881015)

通讯稿 朱安怡  [2](#_Toc475881016)

通讯稿 [汤迪](#_Toc475881017) 2

[通讯稿 缪晨豪](#_Toc475881018) 3

[通讯稿 陈晓泽](#_Toc475881019) 4

[通讯稿 王铭舟](#_Toc475881020) 6

[通讯稿 方鑫秋](#_Toc475881021) 7

[通讯稿 贺钰懿](#_Toc475881022) 8

[通讯稿 曹梦娜 9](#_Toc475881023)

[通讯稿 毛文涵](#_Toc475881023) 10

[通讯稿 李一帆 11](#_Toc475881025)

[通讯稿 方嘉惠 12](#_Toc475881026)

[通讯稿 胡涵](#_Toc475881027) 13

[通讯稿 任楚婷](#_Toc475881028) 14

[通讯稿 楼钇秀](#_Toc475881029) 15

[通讯稿 许佳琪](#_Toc475881030) 16

[通讯稿 金佳倩](#_Toc475881031) 17

[通讯稿 黄卓凡](#_Toc475881032) 18

[通讯稿 林温瑞](#_Toc475881033) 19

[通讯稿 隆勇杰](#_Toc475881034) 20

[通讯稿 张婷婷](#_Toc475881035) 21

[通讯稿 章鑫杰](#_Toc475881036) 22

[通讯稿 周雨涵](#_Toc475881037) 23

[通讯稿 屠佳艳](#_Toc475881038) 24

[通讯稿 范卓莹](#_Toc475881039) 25

[通讯稿 高健](#_Toc475881040) 26

[通讯稿 杨彤彤](#_Toc475881040) 27

[通讯稿 谢强](#_Toc475881040) 28

[通讯稿 周丽萍](#_Toc475881040) 30

**凌丽靓1310080316**

实习感想（一）

2017年7月我在浙江出入境检验检疫局食品安全实验室开始了为期一个半月的实习。第一次开始实习，踏上社会，转换角色，一切都是那么新奇与陌生，我也深刻的体会到了那句“读万卷书，不如行万里路”。本次实习不仅将课程知识和实际操作结合起来，更让我亲身感受到工作的不易以及为人处世之道。

首先遇到的困难就是上班离校距离远，要每天六点起床，乘坐一个多小时的地铁才能到达单位，下班回到宿舍也已经天黑了。虽然我只是坚持一个多月的时间，但是师兄师姐们却是要天天如此，却仍旧保持满满的活力，这让我很是佩服。

在短暂的实习中，我深深感觉到自己所学的知识的肤浅以及不足。对于自己的专业知识运用起来的生疏。刚开始时，我对于一些工作无从下手，茫然不知所措。但是单位的学姐却对我悉心指导，当我遇到问题向她请教时都会热心回答，并不会因为我的不熟练，甚至导致实验失败而责备我。他们教会了我在工作中要保持乐观和积极向上的态度，不能失去耐心。

在实验室的的工作和本科学习的操作知识密切相关，在一开始的熟悉操作阶段后，这些实验操作便成了我的工作日常。在每天重复的操作中保持一颗平常心，做好眼前的工作也是我需要学习的一种态度。

此次的实习就是让我们提前的体验以后的工作生活，提前了解行业现状，让我们清晰的认识到在工作中我们需要哪些能力，并且趁着接下来的一年时间好好学习锻炼，每天的挑战也让我慢慢褪去学生的稚嫩，不断的成长。

实习感想（二）

现今，人才市场上大学生已经不是“抢手货”了，在许多用人单位招聘条件中，都需要工作经验。所以，大学生不仅需要有理论知识的支持，工作经验的积累对于将来找工作同样的重要。虽然实习只有短短一个月，但在这段时间我们却能够体会一下工作的辛苦，锻炼自己坚持的意志，同时还能积累一些社会经验与工作经验，这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”。

学校的生活环境和社会工作环境存在很大差距，学校主要专注于培养学生学习潜力和专业技能，而社会主要专注于员工的专业知识和业务潜力。要适应社会生存需求，除了要加强课堂的理论知识外，还务必亲自接触社会，参加实践，通过对社会工作的了解，指导课堂学习，杜绝“纸上谈兵”，才能学习到更多有用的知识。

在单位实习期间，我被分配到元素检测小组，主要负责金属元素检测的样品前处理过程。在学校学到的理论和实验知识使我们拥有扎实的基础，也使我们能在工作中更顺利的完成任务。

回顾实习生活，收获是丰硕的，感触是很深的。短暂实习过程中，我深深体会到了自己专业技能的匮乏，只有如此，才能让自己更好的投入到学习工作中，实习是每个大学生务必拥有的一段经历，它使我了解社会，让我和更多的人交流，开阔视野，增长见识，为我以后进一步走向社会打下坚实基础。

**朱安怡1410080414**

实习感想（一）

在实习中，我学到了很多在学校了学不到的东西，也认识到了自己很多的不足，感觉收益非浅，以下是我在实习期间对工作的总结以及一些自己的心得体会。

首先，我想谈一下实习的好处。实习是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。对理解实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，能够让其低成本、大范围的选取人才，培养和发现真正贴合用人单位要求的人才，亦能够作为用人单位的公关手段，让更多的社会成员(如实习生)了解用人单位的文化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。

对学生而言，实习能够使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会主角，逐步完成职业化主角的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。作为一名学生，我想学习的目的不在于透过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，透过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入公司实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，透过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。

实习感想（二）

中国有句俗语:"踏踏实实做人，老老实实做事。"在这天，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。虽然我们这次的实习没有思考这些，但我想这些都是在今后的工作学习中都十分必要的。善于沟通是指部门之间、任何一个公司都是由众多部门组成的。部门之间的沟通是必要的也是务必的。总之，用知识武装起自己来，学会做人，学会做事，你才能成功!

我坚信透过这一段时间的实习，从中获得的实践经验使我终身受益，并会在我毕业后的实际工作中不断地得到印证，我会持续地理解和体会实习中所学到的知识，期望在未来的工作中把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中来，充分展示我的个人价值和人生价值，为实现自我的理想和光明的前程而努力。在这半周的时间里，我受益非浅。我在那里不仅仅学到了许多关于专业的知识，最重要的是进一步体会到了做人的原则。公司的宗旨是：规规矩矩做人、踏踏实实做事。在去公司的第一天，老师们就教导我们做人必须要正直、要实事求是，诚以待人，人品对一个人来说十分重要的。我充分的体验到了你如何待人，他人也会如是回报。总之，在公司的半周时间里，我们脱离了学校的庇护，开始接触社会、了解我们今后工作的性质。不但增长了专业知识，还学习到了不少为人处是的方法。

**汤迪1410080418**

实习感想（一）

转眼间，四年的大学生活即将告一段落，作为即将步入社会的我来说，这是第一次真正意义上的实习，实习总共20天，实习虽然只有短短的20天，但是我受益匪浅。

2017年8月7日，我进入海盐县市场监督管理局开始我的实习生活。作为食品安全专业的学生，我在实习期间做的和本专业最对口的工作就是去酒店后厨巡查。8月9日，我跟随我的指导老师去海盐一家大型酒店的后厨巡查。在此过程中，我们发现了许多问题：1、地面脏滑，洗碗洗菜池脏；2、墙顶霉变严重，室内昏暗；3、室内未设监控探头；4、刀具未放置在刀架上，易被污染；5、管道上污秽堆积严重，油腻发黑；6、消毒柜形同虚设，无法正常使用，碗碟清洗后直接暴露于空气中；7、物品放置杂乱无章；8、各种管道和机器都十分老旧；9、室内油烟味重，排气设备无法正常工作。为此，我们对其发出了整改通知。

这次的经历，我认为是我的专业知识与实践结合最紧密的过程，我也体会到牢固掌握专业知识的重要性。虽然在平时的实习过程中，我都是负责一些你叫简单的很基础的工作，大部分时间也是协助指导老师做事，但当碰到能将自己在学校学到的知识真正运用到工作中的时候，心里会有满满的成就感。

虽然实习已经结束了，但是我认为实习所积累的经验为我以后的工作打下了坚实的基础。

实习感想（二）

时光荏苒、岁月匆匆，转眼间20天过去了，实习已经接近尾声，回想实习期间的一点一滴，我觉得自己获益匪浅，对于我们即将走出校园的学生来说，实习给了我们一个提前了解社会的机会，实习给每个人的感受可能不同，下面我来谈一下我实习期间的感受和体会。

1. 专业知识的重要性

在这次实习过程中，我运用到了食品安全法、GMP、HACCP的知识，这些知识在我跟随指导老师执法过程起到了很大的帮助。所以，我认为大学期间应该牢固掌握专业知识，这样才能在实际工作中做出成绩。

1. 实践的重要性

实习过程中会遇到很多突发状况，很多工作都是超出我们认知范围的，但是在这个过程中，通过自己的学习以及指导老师的指导，我的认识更加丰富了，视野更加开阔了，这些都是在课本上学不到的东西，也许这正是实习的目的所在。

1. 实干

到实习单位，我认为要严格遵守单位的规章制度，认真完成上级交给自己的任务。实干出真知，实干才能收获经验，才能提高自己的能力。我认为在工作中，责任心和信念感是最重要的东西。

最后，我认为，对于初入社会的我们来说，不管是找工作还是工作，都要保持好的心态。好的心态是成功的关键。

20天的实习，是我初入社会的体验，为我日后的工作奠定了坚实的基础。

**缪晨豪1410080419**

实习感想（一）

2017年8月，我来到浙江方圆检测有限公司进行为期一个月的实习。

方圆检测的公司大楼里每一层的检测项目各不相同，像6层的气相液相色谱检测，10楼的微生物检测等。我被分配在6楼的气象组。6楼有一个办公室和多个实验室，像学院的实验室。

实习的前几天主要是学习了，虽说在学校也开设了很多实验理论、操作的课，但是真正要工作了也会有略微的不同。跟着公司里的导师和其他比我来得早的实习生做一些事情是快速融入工作环境的好方法。检测主要分两部分，前处理和进样，进样是机器自动进样，所以我们做的都是前处理部分。工作难度不大，学了两天就自己独立做了。对我来说，工作最繁琐的是称样，要小心翼翼地控制重量并记录。因为要检验的样品极多，所以一般一次一百多个样品一起做，所以称样就要花近一个上午。比如茶叶和蔬菜的农药残留，我发誓我之前的二十几年加起来也没有见过这么多种类的茶叶，千奇百怪、五颜六色。称样之后就是加丙酮震荡、离心、旋蒸、装样等步骤。

除此之外，我还做了饮料、蜜饯类食品的甜蜜素检测。甜蜜素是一种允许限量添加的食品添加剂，很多饮料中都含有。和农残一样，称样要花去很多时间，其他步骤虽然不繁琐，但是都需要达到一定的时间标准，所以及时到了下班时间，但是工作人员并不能真正的下班回家，每天都会加一会儿班。

在方圆检测的一个月，让我感觉到了学校和公司、上课和工作的不同，很充实，没有真正步入社会的大学生十分需要这样的实习机会，认识不足，锻炼自己。

实习感想（二）

2017年8月初，我来到浙江方圆检测有限公司进行为期一个月的实习。

开始实习之后，我被分配到气相色谱组，小组共有5人和若干实习生。每天的工作主要是样品的预处理，然后交给正式工作人员，他们负责进样。除了每天必做的预处理实验，实习期间实习生还会做一些表格的填写，并让组长副组长签字。经过一个月的实习了解，其实我们平时所说的食品安全问题并不是大家想象中的惨不忍睹，因为只有极少极少的样品存在农残或者添加剂超标等现象，而且工作人员还会对样品进行验证检测，确保结果无误。

除此之外，我在实习期间还独立地负责整层楼样品间。负责接收、整理、处理样品。在工作时，这个样品间给我带来的困扰远远大于样品预处理。由于缺乏沟通的原因，部分工作人员在单独领取样品后没有经过入库手续，所以导致其他人找不到对应样品而耽误了检测。所以这个经历让我看到了团队沟通的重要性和遵守规则的重要性。

在实习期间，虽然有时会因为误会而产生小矛盾，但是整体来说公司的工作氛围是很轻松愉快的，各位老师很和蔼，实习生之间相处的也很愉快。所以衡量一个公司好坏时，工作氛围也是一个很重要的标准，可以给我之后找工作提供一个很好的参考。

本次实习让我学到了很多书上课堂上没有的东西，实习是大学生必不可少的一门课。

**陈晓泽1410080422**

实习感想（一）

时光飞逝，一转眼我已经是个毕业班的学生了，这个暑假，在学院的统一安排下，我通过自主实习完成了在青田县疾病预防控制中心为期一个月的实习。在这里我主要在检验科参与工作，检验科又分为理化检验和微生物检验。在理化检验中，我要求自己熟悉每个实验的原理及操作步骤，掌握如下技能：

a、了解食品和水质理化检验的卫生意义，熟悉检验的任务和基本指标，掌握样品的采集和保存方法。

b、实习理化实验室的管理制度。

c、熟悉水质各项物理指标的测定原理和方法，掌握食品样品的预处理和常用分析方法。

d、熟悉硫代硫酸钠的标定方法，碘盐中碘含量的测定，食品中重金属含量的测定原理及方法。

e、熟悉紫外分光光度计，原子吸收光度计，离心机的使用方法。

f、掌握检测结果的报告方式。

在微生物检验中，要求自己保证检验结果的准确性，还要求自身保护，毕竟这里是一个被大量致病菌包围的地方。在不断地实践中掌握如下技能：

a、掌握餐具的采样方法，培养箱，烤箱，高压灭菌器，净化工作台的结构原理及使用方法。

b、掌握常用的基础、鉴别、选择、特殊培养基的制备方法。

c、掌握增菌培养，分离培养等培养技术。

d、掌握微生物检验常用的染色方法及显微镜的使用方法。

e、掌握食品微生物中菌落总数和大肠菌群的检测，常见致病菌（致贺、沙门、金葡）的检验。

希望自己在后面的工作中全面而深刻的了解到认真细致对于检验这份工作的重要性，以积极主动的工作态度，更扎实牢固的操作技能，更丰富深厚的理论知识今后的工作和学习打下良好的基础，走上将来的工作岗位！

实习感想（二）

光阴似箭，日月如梭，我在青田疾控两个月的实习已经结束，回顾自己在实习阶段所经历的点点滴滴，心里百感交集。在实习过程中，自己不断加强学习，提高综合素质，准确自我定位，在检验科各位老师及主任的带领下，我认真学习各专业知识，学会操作仪器，以及独立进行各检验工作，锐意进取，求真务实，发扬与时俱进的工作作风；还有老师们无私的关心和教导仍历历在目，至今仍让我为之感动。现在我选择离开这个第一次工作的地方，心里有许许多多的不舍，但是离开是为了在跟多的地方跟好的发挥自己的社会价值，我相信这第一次的实习经历会让我铭记一生。在这里的检验科实习，让我有很多的体会：

1、态度决定一切

作为检验科的一员，工作是一定要一丝不苟，认真仔细，有必要时一定要检验自己的工作结果，以确保万无一失，工作之余还经常总结经验教训，不断提高工作效率。

2、勤于思考

在工作岗位上一定要勤于思考，不断改进工作方法，提高工作效率。

3、不断学习

要不断的丰富自己的专业知识和专业技能，这会使你的工作更加得心应手。一个人在自己的职位上要有所作为，一定要对自己职业的专业知识熟悉，对自己工作所在范围内的工作技能也要熟悉掌握，这样才算是一位合格的技术人员。

**王铭舟1410080423**

实习感想（一）

在奉化市的疾控中心实习了已经经历了好几天，在这几天的实习中，我切身感受到的疾控中心的工作状态，对于我的专业也有了进一步的认识。

在工作上，我近期参与了水质的检测和奉化市盐碘含量的普查工作。

在水质的检测上，这几天时不时的有人到有关部门举报奉化市各大游泳池的水质问题，时不时的就有群众反映“小孩去了游泳池后眼睛红了”等类似的问题，让我感受到了当下游泳池水质的问题的严重程度，疾控中心在进行采样过后，对各个游泳池的水的浑浊度、氨氮含量、阴离子表面活性剂、硬度等指标进行了检测，水质实验室的负责人告诉我说，不少游泳池刚刚换水的第一天水质是达标的，但是过几天水质就都不行了，但是大部分游泳池更换水的速度远远比不上水质变化的速度。听到这个信息，我的心情有点沉重，这个现象反映了当下水质安全的监管力度的不足，以及商家对于消费者责任心的缺失。希望将来有一天，游泳池的水质可以得到更好的管理，让人民群众可以在泳池内安心的游泳、卫生的游泳。

在食盐内碘含量的普查工作中，我感受到了普查工作的不易。盐碘的普查对于城市卫生管理来说具有重要意义，因此，检测方必须认真对待。实验的样品数非常庞大，由于采样人员还不够专业化，编号也比较混乱，但是在科室工作人员的合理分工下，在我们的仔细核对下，通过几天的努力，我们终于测完了来自奉化不同地区的四百份样品。虽然不少家庭的盐碘含量都非常少，甚至没有检出，但是尿碘的普查却几乎没有出现碘含量严重缺乏的状况，果然是一方水土养一方人吧。

通过这几天的工作，我已经基本融入到我实习的科室中去，也感受到了工作与学校学习的不同，感觉收获非常丰富。

实习感想（二）

时间过得真快，一转眼间近一个月的实习时间就过了一大半。在这段时间里，我学到了很多在学校了学不到的东西，也认识到了自己很多的不足，感觉收益非浅。在这两天，我还参与了一项我在学校中没有接触过的实验——测定食品中环己基氨基磺酸钠的含量。

虽然在学校中，我没有做过这项实验，但是基本的实验室操作我是熟悉的，因此，在接受帮助科长完成这个实验这一份任务时，我的内心最主要的想法还是激动，因为可以通过这次的实验，锻炼我的能力、学习新的知识，同时还可以进一步了解疾控中心的工作状态。

在实验过程中，理化试验室的卢科长先要求我自学国标上相关的检测内容。这项实验的关键就是要做好样品的预处理工作。在预处理时，科长耐心的解答了我对于实验和工作上的疑惑，也细心的告诉我实验中的操作细节和这项实验的关键控制点。在进行气象色谱时，科长又向我介绍了气象色谱的操作方法和注意事项，以及在使用过程中一些简单的修理和应用。这些知识对我而言，来源于课本又远远超过的课本，让我看到了实际工作远没有在学校学习时那么简单，也让我看到了作为一个还未毕业的本科生，我要学习的东西还有很多很多。

人才有高下，知物由学。习近平总书记曾说过，梦想从学习开始，事业靠本领成就。广大青年要自觉加强学习，不断增强本领。广大青年要如饥似渴、孜孜不倦学习，既多读有字之书，也多读无字之书，注重学习人生经验和社会知识。通过这些日子的实习，我更加深刻的认识到了这一点。

**方鑫秋1410080426**

实习感想（一）

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。

这次有机会能够到诸暨市卫生监督所实习，我感到很庆幸。虽然只有1个月的时间，但是在几位师兄师姐的帮助下，我将四年的理论知识很好的运用到了实际应用，是我对于公共卫生知识有了更加层次的理解，增加了对公共卫生知识的感性认识，锻炼和提高了独立分析和解决实际问题的能力。与师兄姐相处一个月下，师兄姐们很热心和真诚，尽心尽力的将实际工作的技能和要点传授给我，为人很和善，包容我的错误，让我有了很大的进步。通过这1个月的实习，我对疾控中心从事的具体工作有了较为清晰地理解。在实习过后，我发现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，在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己的能力是远远没有达到工作的要求的， 实际的工作远比想象中的要细致得多复杂得多，这时才真正领悟到“活到老学到老”的含义。实际的工作能力是书本上没有办法教授给我们的，必须要通过实际工作来积累与强化。

此次实习是我们从学校走向社会的一个过渡，它为我们顺利的走出校园，走向社会为国家、为人民更好服务做好了准备。

实习感想（二）

转眼间，我的大学生活就要进入大学四年级。我们学校希望我们这一届学生进行实习，我选择了诸暨市疾控中心。我们这次主要是离子色谱测定水，气相色谱，液相色谱等实验。以前在学校做实验，我就是按照书上的流程把实验过一遍，得出实验结果，而且当时基本也是一些人一组，学到的东西有限。看了那些老师的操作之后，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个方面：

第一，态度真的是很重要。期中有一个老师的态度真的是感染了我，他工作了大概30多年，确实很久了。但他丝毫没有懈怠，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。

第二，在这个岗位上，有了这个态度，我们就要平时多多思考。我们就应该去多想想是什么，为什么，怎么做。对仪器有了更深的了解，对实验有更深的掌握，做起了就更得心应手，数据也就越精确。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。

我很高兴这次能来疾控中心进行实习。我真的学到了很多以前没有注意的地方，以后一定会改进，我会把这次在疾控中心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。很感谢诸暨市疾病控制中心给了我这次实习的机会。

**贺钰懿1410080427**

实习感想（一）

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，透过实习了解社会，通过实践让我学到了很多在课堂上学不到的知识，巩固了我的实验操作技能和专业知识，受益匪浅。实习让我打开了视野，增长了见识，为我以后进一步走向工作打下了坚实的基础。

这次我来到浙江省台州市椒江区疾病预防控制中心，在其中的理化和微生物实验室开始我为期五周的实习生活。

第一天去上班，还是挺紧张的，但科长和办公室里的小姐姐们都很亲切，和他们交流后，我就放松了自己。在实习过程中一旦碰到问题，他们也都是很耐心的回答我，帮助我完成工作，还会告诉我一些在课本上学不到的知识。

关于食品的检测，其实并不简单，在实际检测过程中是非常复杂的，从实验仪器的准备，到样品的前处理，再到进行检测……每一步都不能够出错，任何一点的失误都会造成实验数据上的偏差，出现失误太多，甚至还要加班加点的重新检测。总之看似简单地实验操作，其实要求对实验技能的熟练程度和精准程度要求很高，需要熟练的定容、倒平板、接种等，最后每一个数据还要进行复检，这其实是一个非常繁琐又非常需要耐心与细心的工作。

在实习过程中，我明白了为人处世的道理，知道了该如何处理好人际关系，让我感受到了大学之外的世界是什么样的，让我将来步入社会多一点底气。

实习感想（二）

时间过得很快，转眼，我在浙江省台州市椒江区疾病预防控制中心的实习生活就要结束。从第一次离开校园，步入社会时的紧张，到现在习惯这样的生活，让我对未来毕业真正步入社会有了信心。

这次实习过程中，遇到了形形色色的人，过着朝九晚五，期待周末的生活，但幸运的是，我所在的科室并没有太多的工作任务和压力，每个人都很随和，年龄差也不是太大，可以很聊得来。

我在实验室中接触到了很多大型仪器，如液相色谱仪、火焰原子吸收光谱仪等等，但是由于在学校里这类仪器并不是很有机会用到，只有在上课需要仪器的时候使用过，所以基本上已经不太熟悉了。但实习老师还是很认真的给我讲解，教我使用仪器，告诉我注意事项。有一次因为样品杂质太多，到时火焰原子光谱仪出现了异常，老师还教了我许多检查排除故障的方法，后来解决不了，交了工程师来的时候，会叫上我仪器去听工程师讲解。

通过这次实习，我认识到了专业核心课的重要性，需要我们不时的去巩固提升自己的专业知识，尤其仪器分析相关的知识需要牢牢掌握。在实习中不断弥补课堂中所学的知识和实际运用的缺失，扩充自己的课外知识和通过实践积累经验，在前辈的指导下掌握工作的要领，适应工作的环境，这是经过本次实习之后，我的最大收获。

**曹梦娜1410080507**

实习感想（一）

时光总是这般匆匆，实习课程的结束也意味着我的大学即将画上句点。在2017年7月20日至2017年8月20日我在浙江方圆检测集团完成了本次实习。选择方圆原因有二：一由于它是学校基地，与学院合作密切，能够切实地安排适合我们能力及需求的工作；二因为它是浙江省内有名的食品人大本营，在这里我们可以更加深入了解食品这个行业。

实习的时候，杭州的天气出奇地火热，每天几乎流程般的生活让我感到束缚和麻木，于是总是数着日子过，每周都盼望着周末快快到来。可转眼实习的日子就那样过去了，回望这段让我“又爱又恨”的旅程，我只能说没有遗憾和后悔。前20天左右，我是在方圆集体内化学组做各种工作。主要包括食品的一些常规理化检测，比如协助老师做二氧化硫测定、做总酸度测定等。有时也写药品标签、做电子天平常规仪器检查、洗自动蒸馏仪、配一些化学试剂等。其中印象比较深刻的是配制流动注射仪试剂，萃取亚甲基蓝中间液时整整花了近一天。也许这些工作看起来很琐碎，但对我来说也是具有特别意义的。通过这些“跑腿”的工作，我认识了不同实验室的老师和同学，也借此向他们学到了许多新仪器的使用方法及注意事项；那些需要“耗着”时间的工作，让我明白了细致和耐心的重要性。

在实习前三周与各位老师、同学的相处中，我学到很多，尤其是他们对实验一丝不苟的精神。检验的工作也许单调琐碎，但他们却依旧执着地热爱这份工作。

实习感想（二）

在实习的最后一个周吧，公司突然决定要安排一个实习生跟老师们出去检样，原因我不清楚，也不知道为什么会选到我。对此我感到兴奋，因为借此我可以多学习一些东西。虽然老师们告诉我会有点辛苦，但是我不在乎。

8月15日，我们驱车到了下城区物美、华联超市进行抽样，在物美这种大型超市抽了20个样品，包括调味品、蔬菜、蜜饯、豆制品等；在华联小超市抽了8个样品。8月16日，去的下城区东新路大润发及周边小超市进行抽样，又是忙碌充实的一天。抽样的流程概括起来就是采购、封样品、相关负责人签字、运回公司待检。8月17日，陪同下城区质检局的公职人员到学运会食品原料供应地采样，然后又去到下沙五丰食品公司取样。这一天，主要抽取的是水产品、禽畜肉、冷冻制品等，所以我们要起个大早去公司带上车载冰箱。接下来也是去了其他地方的几个超市进行了抽样，只是最后一天在回公司的路上堵了近一个小时的车，回去的时候同事都下班了，就连员工食堂都关门了，不得已只能饿着肚子回到学校。抽样的日子也这样结束了，累但也充实。总之我觉得自己还是幸运的。

感谢这次实习，虽然没有让我清楚自己想要什么，但它让我知道了我不想要什么。实习结束后，我选择了考研。走在学校与社会的分岔路口，其实我们每个人都是迷茫的，最好的办法就是每走一步都要慎重地去思考、审问自己的内心。

**毛文涵1410080510**

实习感想（一）

考研结束后，我就迫不及待地向浙江省方圆检测集团报名参加为期1个月的实习。本次实习我所在的部门是理化检验部门，职责是当一名理化检验员。食品理化检验，就是借助物理、化学的方法，检测食品中的营养成分或化学性污染问题，对被检食品的品质和质量做出正确客观的判定，检测范围包括动物性食品（如肉类、乳类、蛋类、水产品、蜂产品）、植物性食品、饮料、调味品、食品添加剂和保健食品。理化检测指标有很多，这次实习我负责的就是总酸、总糖、淀粉、可溶性固形物等项目的测定。在仪器方面，我学会了使用校正pH计、阿贝折光仪等仪器。因为我的主要实验偏向理化，理化检验一般都用的是滴定法测定，所以涉猎到的仪器并不多。但是这并不代表理化检验就好做，虽然容易上手，但是滴定毕竟是一项技术活，它不仅考验了检验员的滴定手法，它还对检验员对颜色的辨别，对滴定的预估能力有一定要求。这也可以说是经验之谈。就拿我实际碰到的一个例子来说，对于不同的饮料、果汁、蜜饯果脯，为了测定其中的总糖含量，为了使最终的滴定体积控制在一定范围之内（滴定体积过大过小都会引起实验误差），我们在样品稀释的过程中就要区别对待，具体问题具体分析。这只有通过日积月累才能在实验前对样品了解个大概。通过本次实习，我得以将学校所学的专业知识和工作中发生的实际情况相结合。将学校学习到的有关测定食品中总糖、还原糖、淀粉的知识充分运用，同时我也从工作中积累了大量的宝贵经验，为我以后毕业找工作奠定了基础。

实习感想（二）

通过这几天的实习，我受益匪浅，因为它让我有机会将理论与实践有机地结合起来。在这实习期间，我深刻地体会到了工作的艰辛，相比之下学习真的很轻松很有趣。此外实习使我明白了人际关系的重要性、工作的热情职责心的重要性，还有本身专业知识的重要性。首先我认为在工作当中一个人要有较强的学习能力，尽管课堂上有些知识讲过，但毕竟也只是浅谈，有可能不到位，有句话说的好“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，实际中碰到的问题才是大问题，所以我们在工作过程中也要学会学习，学会分析。其次，我认为要服从领导的安排，合理规划自己的时间特别重要。例如有一天，我要测20多种果汁、维生素饮料的可溶性固形物含量，下午要测30多个啤酒样品的总酸。工作量之大和以前在学校里做实验的1~2个样品天差地别，若不能进行好好的规划，不能学会合理地加快检验步骤，就不能在规定的时间内，完成指定的目标。测可溶性固形物中，一般测2次，若前两次数值不同则要测第三次，每次测的时候都要将仪器擦干净，清水冲干净，不然会影响下一个样品的数值。为了提高效率，这时候就要抠细节，例如样品量只要稍微没过界线即可；同一样品两次之间可以不用擦的特别干净。此外，还要学会见缝插针、双管齐下，在等待一个样品前处理的时候，可以着手把另外的样品也准备起来，这样可以大大提高效率。总而言之，本次实习我学到了很多，我应该继续保持认认真真做人，实事求是做事的态度继续坚持下去，带到以后实际工作中去。

**李一帆1410080515**

实习感想（一）

2018年1月15号，怀着忐忑的心情，我来到本县的疾病控制预防中心进行我为期1个月的实习生活。之前和这里的负责实验室的陆老师提前联系过了 ，为了给老师留下个好印象，我提前了半小时8点就在老师办公室门口等着了。8:30过后 陆老师带着我先看了各个实验室的仪器设备，并向我介绍疾控中心检测类型总体上分成理化检验和微生物检验。听到这里，我终于松了一口气，在学校四年的课程中，对这两方面多少还算熟悉，终于可以做到学以致用了。陆老师又提到刚好今天液相色谱坏掉的脱气机送到了，今天就带我做液相色谱。我换上实验服后跟着老师去到液相色谱室，在一旁认真地听老师对色谱仪的介绍，从上到下分别是脱气机，泵，注射器，色谱柱，检测器。特别是脱气机，之前在学校确实没见过，现在了解了它是用去洗脱液的脱气，不然做出来的色谱峰分的不开而且不稳定，误差很大。之后由于刚换机子，电脑和色谱仪的重连也出了些小麻烦，不过也顺利解决了。然后老师从检测色谱仪稳定性开始演示，中间隔了个午休后，开始检测饮料中的着色剂含量，就像在学校一样，先做5组标准品绘制标曲，之后再检测加标样品，耐心等待结果，结束后老师又导出了本次检测的各个数据和色谱图。目睹了全过程的色谱检测后，老师还亲自演示了如何提取饮料中的色素，我很是感动，接触了不少新试剂和仪器，了解了原理和步骤。一天的实习充实地结束了，我很开心能够有那么好的老师帮助我实习，我一定会认真完成之后的实习工作，给我们学校和学院争光！

实习感想（二）

这已经是我实习的第二周了，花了一星期时间总算是把各位老师和各个实验位置搞清楚了。快速适应新环境也是非常重要的。一大早，我帮着吴老师在实验室处理一些海鲜，有不同养殖场的虾、蛏子、蛤蜊等，一共13组。由于刚解冻，即使戴着手套，时间一长还是很僵很冷。滑溜溜的虾一开始也不习惯这么剥，试了几次后也渐渐上手，我不禁感叹实践出真知。处理了1小时左右，再由老师把这些样品打成匀浆。之后，老师取出事先用硝酸浸泡过的消解内罐，用电子天平归零后用勺子取1.5g左右的样品至罐底，为了避免交叉污染，每个样品以及标准品都要用不同的勺子去取样。末了，老师还给13号样品多做了一组平行，并解释了准确度和精密度的区别。我脑海里又回忆起了以前上的各种实验课理论课，结合具体实验情况，更加牢固地记住了各个关键控制点。加完样品后，每个罐内又加了5ml左右的进口硝酸，因为进口硝酸里含的重金属相对比国产的少，尤其是铬。加完之后把每个内罐装进对应的金属外罐，采用压力罐消解法，消解4小时后取出，最后采用石墨炉原子吸收法进行测定，因为这个检出限比较低，适合低浓度的一类样品，这都是老师多年工作总结出来的经验。今天也是受益匪浅，有这么好的老师我一定要好好珍惜当下的实习时光，多学一点是一点！

**方嘉惠1410080519**

实习感想（一）

时间总在不知不觉中溜走，转眼我在浙江方圆检测集团的实习时间已经过半。浙江方圆检测集团是全国质量技术监督系统首家为深化体制改革和应对“入世”挑战而组建的具有独立法人资格、非盈利的第三方公正检验机构。集团附设两家国家级检测中心、一家中外联合检测中心和近20家省级检测中心。方圆检测拥有雄厚的技术力量和先进的检测设备，并按照ISO/IEC17025：1999国际标准建立和运行质量保证体系，是目前浙江省内涉及产（商）品、工程质量检测范围最广、综合能力最强的技术机构，也是全国最具实力和竞争能力的综合类质量检测机构之一。

这次实习经历，给了我许多意想不到的收获。首先，实习就是工作的缩影，在实习中我们所遇到的问题，就有可能是以后我们自己走上社会工作会遇到的问题，这一份经验弥足珍贵。其次，实习并不是教学，不会有人会像学校的老师那样，帮你准备好样品和试剂器材等。实验相关的处理方法，操作等都需要自己事先去学习了解。在操作过程中，发现自己的不足，缺乏理论与实际想结合的能力，需要学习具体问题具体分析的能力。最后，在方圆质检的这个实习机会，让我了解到市场上关于食品安全的相关检测项目，对自己未来的发展有更好的规划。

实习是连接大学与社会的一座桥梁，虽然大学四年我们学到了很多知识，但是却没有机会应用于实践。但是实习给了我这样一个把理论付诸于实践的机会，每一个实验，都是一个珍贵的经验，希望自己能好好珍惜这来之不易的机会和经验。

实习感想（二）

在结束漫长的考研准备后，实习这一项计划被提上日程。在老师的介绍和同学的推荐下，我选择了浙江方圆检测集团有限公司作为我的实习点。

在约定的时间，我和我的同学们一起来到方圆，在等待负责人李老师来给我们开会的时候，我在大家的脸上看到了忐忑、好奇、兴奋等多种情绪，相信大家也和我一样，对下来的实习生活充满期待。

由于方圆检测有多个部门，每个部门对实习生的要求也不一样，我被分配到了物化组。怀着忐忑的心情，我们来到八楼找到了相关的负责老师，并且被各自的指导老师认领。老师们先带着我们熟悉实验室，当一台台我所熟悉的实验仪器出现在我眼前后，紧张而忐忑的心情被慢慢的抚平。

熟悉完实验室后，我的知道老师又给我具体介绍了我接下来所需要学习的项目---膳食纤维测定。膳食纤维的测定包括水解，沉淀，过滤，蛋白测定，灰化等多个步骤，相对于我在实验课上所做的实验，是一个大项目。在我熟悉了相关的仪器后，我的指导老师把膳食纤维测定的相关国标给我，并让我自己找相关的样品熟悉流程。

于是，时间就在我手忙脚乱中偷偷流逝，这第一天，虽然遇到很多问题，但是老师都会耐心解答，这第一天，又累又充实，让我对接下来的的日子充满期待。

**胡涵1410080520**

实习感想（一）

2012年[毕业](http://www.unjs.com/Special/biyeshengziwojianding/)的学长，工作认真，人也很细心，毕业两年就做到了车间主任，主任给我详细[介绍](http://www.unjs.com/Special/ziwojieshao/)了工厂情况，对我以后的发展也给了很多好的建议，非常[感谢](http://www.unjs.com/Special/ganxiexin/)他。实习中主任给我安排的任务比较简单，主要是[测量](http://www.unjs.com/Special/celiangshixibaogao/)面条上架长度，下架长度，面条以及烘房温度与湿度。烘房的工作比较辛苦，很热最高温度46度，当时比较后悔给主任说自己吃得瘦不怕热，然后主任就把我派到厂里最热的地方了，不过去了烘房后了解了更多工艺也算有所收获。在厂里同事都很热情，很好，有问题都会解答，工作上有什么需要厂里小[姐姐](http://www.unjs.com/Special/wodejiejie/)，大哥哥还有[老师](http://www.unjs.com/Special/laoshi/)傅都会[帮助](http://www.unjs.com/Special/bangzhu/)的。

个人认为不太适应的地方：大体上讲厂区[生活](http://www.unjs.com/zuowendaquan/shenghuozuowen/)跟我想要的生活不大一样，员工们每天除了工作，休息之外没有任何其他的[活动](http://www.unjs.com/Special/huodongcehua/)，感觉与世隔绝，与[社会](http://www.unjs.com/Special/hanjiashehuishijianbaogao/)脱轨，看不到未来的希望，不像是一个人应有的完整的生活，一个人除了工作应该还有亲戚[朋友](http://www.unjs.com/Special/wodehaopengyou/)家人，或许是[大学](http://www.unjs.com/)生活丰富多彩与厂区的单调对比太明显我还没反应过来，在这方面来讲我是挺失落的。其他不太好的地方，餐厅好low,不正规，不干净，太单调。

挂面生产大致流程：面粉厂生产的面粉通过输送管道到达挂面厂三楼面粉仓，然后到二楼和面机，再到压延机，再到烘房，再到一楼面条切割机，然后根据面条品种的不同有些面条需要手工包装有些直接机器包装，然后再到外包装间，然后到了外面的卡车上被运走了。总体来讲挂面厂的技术含量没有面粉厂的高，但是面条的水分，以及烘房的湿度和温度是面条质量与利润的关键，在这些方面需要注意的比较多。

实习感想（二）

1、工作质量成绩、效益和贡献。

在开展工作之前做好个人工作计划，有主次的先后及时的完成各项工作，达到预期的效果，保质保量的完成工作，工作效率高，同时在工作中学习了很多东西，也锻炼了自己，经过不懈的努力，使工作水平有了长足的进步。

2、思想政治表现、品德素质修养及职业道德。

能够认真贯彻党的基本路线方针政策，利用电视、电脑、报纸、杂志等媒体关注国内国际形势，学习党的基本知识和有关政治思想文件、书籍，深刻领会胡总书记的讲话精神，并把它作为思想的纲领，行动的指南;遵纪守法，认真学习法律知识；爱岗敬业，具有强烈的责任感和事业心，积极主动认真的学习专业知识，工作态度端正，认真负责。

3、专业知识、工作能力和具体工作。

化验工作精细琐碎，但为了搞好工作，我不怕麻烦，向领导请教、向同事学习、自己摸索实践，认真学习相关业务知识，不断提高自己的理论水平和综合素质。提高了工作能力，在具体的工作中锻炼成了一个熟练的化验员，能够熟练圆满地完成化验工作，受到了领导职工的好评和欢迎。

在这半个多月的实习时间里，我本着“把工作做的更好”这样一个目标，开拓创新意识，积极圆满的完成了以下本职工作：

（1）虚心学习，勤于实际操作，深刻学习国标，理论接合实践，能熟练操做所有化验项目并报证结果的准确性。

（2）协助化验室主管做好了各类文件资料的登记、上报、下发等工作，并把原来没有具体整理的文件按类别整理好放入贴好标签的文件夹内，给大家查阅文件提供了很大方便，收到了很好的效果

（3）协助化验室主管做好关于化验室认证的相关工作。

（4）认真、按时、高效率地做好各级领导交办的其它工作。

**任楚婷1410080521**

实习感想（一）

我在2017年8月1日至2017年8月31日期间和几位同学一起在方圆检测实习。

实习第一天，我怀着激动而忐忑的心情，来到了下沙路300号。在老师的带领下，每位同学都分到了各自的实习小组，我被分配到了化工楼的包装部。随后，再由各自的实习老师带领，参观了各自楼层的实验室，简单了解了一些仪器的使用，认真学习了实验室的规章制度。很快，在老师的带领下，就开始了实习生活。

之前在网上了解过浙江省方圆检测基团，浙江方圆检测集团是全国质量技术监督系统首家为深化体制改革和应对“入世”挑战而组建的具有独立法人资格、非盈利的第三方公正检验机构。集团附设两家国家级检测中心、一家中外联合检测中心和近20家省级检测中心。方圆检测拥有雄厚的技术力量和先进的检测设备，并按照ISO/IEC17025：1999国际标准建立和运行质量保证体系，是目前浙江省内涉及产（商）品、工程质量检测范围最广、综合能力最强的技术机构，也是全国最具实力和竞争能力的综合类质量检测机构之一。浙江省质量检测科学研究院是浙江省质量技术监督局直属的事业单位，是国家质量监督局直属的事业单位，是国家质量监督检验检疫局和浙江省质量技术监督局授权的专业从事产品质量检测、研究及技术服务的省级权威技术机构。

在这一个月的实习期内，真的收获了很多东西，老师们会教你仪器的工作原理以及仪器某些方面出问题时应对的方法，也会跟你聊聊以后的打算。总而言之，这次实习收获非常大。

实习感想（二）

一个月的实习时间很快过去，在这一个月的时间里，我学到了很多课堂上学不到的知识和经验，更是深刻地体会到什么是“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。在方圆检测实习中，通过学习与工作，与办公室老师及其他实习生之间的相互沟通，我已经逐渐融入了这个大集体中。

我的工作主要是老师实验的助手，实验前进行样品的数据输入，包括尺寸测量并录入系统、样品拍照留证以及样品前处理；实验时在老师的指导下进行各系列实验，比如纸张的横纵抗张力、湿抗张力、纸张印刷表面强度测试、印刷光泽度、热封强度、油墨吸收度、表面吸水性等一系列实验；实验结束后，进行数据校对和实验结果录入并打印报告成册。我刚开始实习时还真是有点不适应，不知道从何下手，经常出错，不过在老师的指导下，错误慢慢纠正，也越来越熟悉日常工作。质量检测是一项具有高度责任心的工作，需要一定的技术性和协调性，同时也是个比较枯燥的工作，需要一直重复做一件事，步骤虽不繁琐，但容易出错，需要很大的耐性和细心才能做好。同时我也真正体验到了上班族的生活与压力：每天朝九晚五，工作任务虽然不是很重但必须按时且保质保量地完成，加班更是家常便饭。

通过这次社会的实践，我学会了自立，懂得了团队在工作中的作用，为以后的工作和学习提供了宝贵的经验和教训，我会依次为起点，以后更加勤奋学习，锻炼自己的各方面的能力，努力提高自己的综合实力！

**楼钇秀1410080524**

实习感想（一）

实习，就是把我们所学的理论知识，运用到客观实际中去，使得自己所学到的理论知识有用武之地，只学不实践，那么所学的就等于零。另一方面，实践还能够为以后找工作打基础。透过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境不同，接触的人与事不同，从中学到的东西自然就不一样。短短两个月的工作过程使我受益匪浅。不仅仅让我开阔了眼界，最主要的是懂得了如何更好的为人处事。

刚到实习单位，对一切都很陌生，有些任务一开始还会无从下手。因此要学会多问，而且要有礼貌，见到老师要问好，而且要手脚勤快，给大家留下一个好印象。刚进实验室，要熟悉实验室的规则，注意安全，因为刚开始操作没有经验，因此要多学多问，不断在实验过程中吸取经验和教训。虽然说要借鉴国标或者企标来完成实验，但是真正操作的时候，要结合具体的环境设备以及试剂的量来适当修改方案，这就是实习告诉我们，凡是不能只以书本为准。具体问题要具体分析。这极大的锻炼应变能力。

实习是每个大学生务必拥有的一段经历，他是我在实践中了解社会，让我学到了很多课堂上根本就学不到的知识，也开阔了视野，增长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。

实习感想（二）

这次实习让我学习到了很多新的知识，一些新的实验方法，了解了更多的仪器的使用。除了这些知识以外，还了解到在单位实习，你的言行不仅代表自己，还代表了学校，单位。所以言行举止都要多加注意。并且，透过这次实习让我认清了自己的很多不足和缺点。比如说缺乏工作经验。因为自己缺乏经验，随着实习工作的进行，逐渐积累经验的，逐渐改善。另外，实习过程中需要充足的耐心，因为有些检验会耗费大量的时间。而且一些过程需要专心漫长的等待。所以，培养自己的耐心也是十分重要的。另外，有些东西要主动去学习，遇到问题要及时去找老师沟通解决，不能拖延。严谨认真是时刻要牢记的。要尊重实验结果，不能马虎。

扎实的专业知识是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，但当工作以后，才会发现专业知识是多么的重要。因为在日常工作中要处处用到。

我坚信透过这一段时间的实习，从中获得的实践经验使我终身受益，并会在我毕业后的实际工作中不断地得到印证，我会持续地理解和体会实习中所学到的知识，期望在未来的工作中能把学到的理论知识和实践经验不断的应用进来，充分展示我的个人价值和人生价值。

**许佳琪1410080525**

实习感想（一）

2017年6月，暑假开始，然而这个暑假却和之前的几个都不一样，这个暑假我要去实习了，实习的地点是在浙江省出入境检验检疫局下属的检验检疫科学技术研究院。说起联系的过程也可谓是一波三折啊，学院老师提供的号码是错误的，为了找号码还翻了好几个网站的号码页。最后终于在学姐那里找到了联系方式，成功的联系到了师姐，确定了实习的时间和地点。

6月20日，是我去实习的第一天，早上的时间很早，天气也很不错，心情也很愉快，一切都显示着这会是个愉快的实习。到了地铁站和学姐会合，然后就开心

的向公司出发了。到了办公室以后，进行了简单的休整，我们就去了楼上的实验室，一开始是一个简单的熟悉周围环境的过程，把周围都走了一圈以后，就开始投入实验当中了。我们没有固定的实验内容，通常都是哪个学长学姐需要帮忙，我们就过去搭把手，也在帮忙的过程中，发现了一些和学校的实验室不一样的地方，这是个公司，它必然会在保证质量的同时，力求效率，以此来保证收益。这是第一次自己独立的去找一份工作，虽然没有工资，没有补贴，什么都没有，但还是让自己觉得小有成就感，也算是第一次比较深入的接触到了社会生活，和大学生活又有着天壤之别，这或许就是成为社会人的第一步吧，加油！

实习感想（二）

2017年7月31日，是我在食品安全实验室实习的最后一天，在这一个多月的时间里，每天早起让我养成了早睡早起的习惯，见过了早上6点半的太阳，也踩着傍晚6点的昏阳回家，一天一天都过得极为充实。自己也从自律的生活规律中得到了愉悦的感受，原来一个好的睡眠真的可以让人活力满满一整天。这是我实习以来得到的第一个好处。每天都让清晨的清新空气进入体内，虽然杭州的夏天十分炎热，但是因为时间还早，温度也算得上还适人，即使热也不会热的过分。

第二个好处，自己实验的效率提高，因为样品数量多，而仪器开起来以后，又需要在一天内测完，或者就是选择加班，在这种情况下，如果想按时回家，就得加快自己的速度，在能提速的方面做出调整。我们每天的工作也比较固定，因为实在元素部门，所以测试的内容基本就是无机砷、二氧化硫、过氧化值、铅等，前处理方法很多都是先对样品进行消化，样品正在被消化，里面加了65%的硝酸，耐心的等待两个小时，在这个时间里，我们就去做一些整理的工作，一般一次消化就会用一个上午的时间，下午主要用来稀释定容过滤。

这是已经消化好的样品，我们在对它进行稀释并定容到25ml，个别样品则需要定容到50ml，随后我们用0.45µm的滤膜过滤取1ml，最后去过仪器。可能看起来操作都不是很难，但是实际上操作不当就会导致一些伤害，毕竟接触的都是强酸，而且刚消化完的样品也十分的烫手。不管怎么说，这次实习都让我好好的感受了一下工作中的实验室，也算是为日后的就业打一点基础吧。

**金佳倩1410080526**

实习感想（一）

短短两个月的工作过程是我受益很大。不仅仅让我开阔了眼界，最主要的是懂得了如何更好的为人处事。

实习，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学到的理论知识有用武之地，只学不实践，那么所学的就等于零。理论就应与时间相结合。另一方面，实践才能够为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境不同，接触的人与事不同，从中学到的东西自然就不一样。要学会从实践中学习，从学习中时间。而且中国的紧急飞速发展，在拥有越来越多的机会的同是，也有了更多的挑战。对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。因此，我觉得这次实习使我受益匪浅。实习能够使我有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会主角，逐步完成职业化主角的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。感谢学校给我们这次宝贵的实习经验，同时也要感谢老师对我们的细心指导。本次实习所学到的这些知识很多是我个人在学校很少接触、注意的，但在实际的学习与工作中又是十分重要、十分基础的知识。透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，务必亲身去躬行实践。

实习感想（二）

我要总结一下自己在实习期间的体会。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，我就遇见了几个十分和善的学长学姐，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，原先理论跟实际是有很大的差距的。二是用心进取的工作态度――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，更需要透过多做多问来积累经验。个性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，如果态度不够用心就可能没有事情做，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，而这往往是原先作为学生不大重视的，无论是着装还是待人接物，都就应合乎礼仪，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――作为学生应对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要应对更为复杂的关系。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，而不是只是思考自己的事。

**黄卓凡1410080528**

实习感想（一）

2017年暑假，我来到了苍南县疾病预防控制中心实习，该疾控中心是由政府举办的实施国家级疾病预防控制与公共卫生技术管理和服务的公益事业单位。其宗旨是以科研为依托、以人才为根本、以疾控为中心；其使命是通过对疾病、残疾和伤害的预防控制，创造健康环境，维护社会稳定，保障国家安全，促进人民健康。

中心主要职能及任务：组织实施全县传染病、地方病、职业病、慢性非传染性疾病、寄生虫病和媒介生物的监测和预防控制；承担着全市传染病疫情、食物中毒、食物污染、职业中毒、饮用水污染、放射事故、生物恐怖等重大突发公共卫生事件的调查、应急处理及预防控制；开展食品卫生、学校卫生、职业卫生、放射卫生、公共场所卫生等类别的卫生监督检验、健康相关产品卫生质量检验、疾病预防控制检验及有关单位的委托检测检验；负责实施全市免疫预防接种规划及预防用生物制品的使用和管理；负责全市疾病预防控制信息的收集统计、分析评价及预测预报；承担着全市开展疾病预防控制、公共卫生相关技术的科研、培训、指导、宣传教育及咨询、诊疗服务；为政府部门制定公共卫生、疾病预防控制的政策提供技术依据，参与拟定疾病预防控制、公共卫生相关的卫生法规、标准、方案；承担省、市卫生行政部门交付的其他任务。

我本次实习的科室是微生物检验科，我们科室的职责主要包括了：

1.承担全市食物中毒调查分析及病原菌的分离鉴定。

2.承担保健食品、普通食品微生物检验。

3.承担水及涉水产品的微生物检验。

4.承担公共场所用品及餐具的微生物检验。

5.承担细菌及真菌毒素的检验。

6.指导下级各单位卫生微生物检验业务工作。

7.承担工业微生物污染分析控制。

在这里，我完成了自己一个月的实习工作，这次短暂而充实的实践将对我走向社会起到了一个桥梁作用、过渡作用，将是我人生的一段重要的经历，一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。

实习感想（二）

通过实习，使我们在社会实践中接触与本专业相关的实际工作，增强认识，培养和锻炼我们综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识，去独立分析和解决实际问题的能力，把理论和实践结合起来，提高实践动手能力，为我们毕业后走上工作岗位打下一定的基础;同时可以检验教学效果，为进一步提高教育教学质量，培养合格人才积累经验，并为自己能顺利与社会环境接轨做准备。巩固食品专业的主要知识，提高实际操作技能，丰富实际工作和社会经验，掌握操作技能，将所学知识用于实际工作。

我在实验的过程中也会遇到许多的困难，出现错误，我会虚心的向实习老师请教，他们待我都很友善。这次实习，让我学到的最难能可贵的精神就是严谨。当实验样品多的时候，老师就会经常拖着不去吃饭，忙着做实验，当有较大误差时，就会重新的来做，不管实验多么的复杂，为的就是精确的实验数据。老师说因为我们的实验数据是其他科室参照依据，所以一定要把实验的结果力求精确。让我从中受益匪浅！

以前，在学校总觉得学的还不错，一旦接触到实际，才打先自己的能力远远没有达到工作的要求，实际的工作远比想象中的腰复杂的多细致的多，这时才真正领悟到“活到老学到老”的含义！实际的工作能力时书本上没有办法教给我们的，必须要通过实际的工作来积累与强化。食品科学作为一门与实际工作结合紧密的学科，实践是检验学校里的学习成果的最好的试金石，将所学的知识转化为工作能力，这才是真正做到了学有所用。

**林温瑞1410080530**

实习感想（一）

期待已久的实习终于在暑假期间开始了。我是一名食品质量与安全专业的学生，与实习单位联系后，我和班上的一些同学在同一实习单位开始了为期一个月的实习。浙江方圆检测集团的组成部门包括食品化工包装产品检测所、质量鉴定部、建材产品检测所等各类产品检测部门。

我被分配到了包装材料检测部门，在实习过程中更深刻的了解了包装材料的相关知识。虽然在课堂上学习了包装学的有关知识，但是基本只限于食品材料的包装的相关知识，然而在实际生活中包装检测部的检测内容却包含了各式各样的包装材料，例如纸制品、编织袋材料、塑料制品等。这一实习经历丰富了我的见识，也让我能将在课堂上学习到的知识应用到实际的检测中。在学校里学习到的实验操作相关的安全知识与国标检测的原理和过程，也能在实际工作中切身的感受到。并且实际工作不同于学习，更需要严谨负责的态度，决不能随便应付，检测的结果可能会影响到一家工厂的生产效益与信誉，也更是对消费者的伤害，所以在实验过程中以及结论的产生都不能马虎。

在这次的实习中，我与同学们也了解到上班的生活与压力，规定的上下班时间以及一定要保证的任务数量，所有的工作都必须保质保量的完成。并且在实际的工作中还会遇到需要去外地采样的工作，十分辛苦但同时也是为了保障食品安全而贡献一份力量。这段时间的实习让我们好好的体验了工作的辛劳与欢乐。

实习感想（二）

在一个月的实习期间，我主要学习了纸制品的检测事项，很感谢老师的信任让我和同学独立的完成一些纸制品的基本物理指标的检测，例如纸张定量、厚度、白度、挺度、吸水性、耐折度、伸长度等多项实验。这些实验项目虽然不是很困难，但却是纸质包装不可忽略的性质，这决定了纸制品的适用范围与合格与否。

在实验过程中遇到的一些问题得到了老师耐心的解答，比如仪器的调零和读数标准等问题。对于一些不熟悉的实验，指导老师也详细的教导了具体操作过程。这让实验过程减少了许多不必要的失误，检测过程能够顺利平稳的进行。日常的检测工作不只是的检测实验，还包括领取任务和出具实验结果和后续的相关事宜，因为检测还分为认证检测、委托检测、监督检测等。根据检测的对象不同，将任务分配到不同部门，由专业人员采样后并做好文字和照片记录后才能进行后续的检测。检测的结果也要根据国标中规定的算法进行计算后才能对检测结果进行判定，而检测出不合格的产品需要再次验证后才能判定为不合格。结果的出具必须严谨，也需要和产商进行联系，了解相关情况。

在此次的实习中，我们都受益匪浅，能在这么优秀的企业中学习，遇到良师，更进一步的了解社会工作的方方面面。我想这一次的实习经历一定会成为我迈向社会的宝贵经验。

**隆勇杰1410080533**

实习感想（一）

食品药品安全问题是人民日常比较关心的问题之一，利用暑假期间我加入了浙江方圆检测集团有限公司。通过近一个月的学习工作，基本了解各类产品微生物指标质量安全检测工作，熟悉了实验室的管理和仪器的维护、保养，以及各类产品质量安全检测技术的要点。

微生物检测部门作为一个精确度要求较高的实验室，管理是比较严格的。非实验人员不允许进出实验室，实验员进出实验室要锁门。进实验室前要换拖鞋并穿上实验服，实验员进行检测时必须带上防护口罩和手套以确保人身安全，要开抽风机保持室内空气清洁，所排出废气是通过除毒处理。实验仪器和实验试剂由实验员定期检查，内部的清洁卫生必须由实验员负责，实验废品统一严格处理，外部的清洁卫生由专人负责。

一个完整的检测程序包括：样本的采集，样品预处理，样本的存储，提取样品中的被检物质，被检物质的测定，结果分析等步骤。样本来源主要有两种方式：一是有关单位、市场、基地或者个人向检测中心送样本；另外一种就是中心派人到一般市场、超市、批发市场、基地等采集样本。样本的采集依据分地区随机原则，尽量使样本检测结果更加符合实际情况。检测样品对样品负责是检测的原则，所以所有样品都要贴上标签，记录采集的地点、时间、样本名称等。检测和实验结果的分析通过对比国标即可获得，所检测到的结果要保存好，对于检测阳性的样本必要时要复检一次。

实习感想（二）

今年是我人生中不寻常的一年。因为今年我即将离开学校拥有新的开始和新的目标。浙江方圆检测集团有限公司给了我一个把理论运用到实际的实践机会。在我工作的这段时间同事对我关怀备至，时常给我鼓励和帮助。下面我这一个月实习期的实习实习感想。

1、态度决定一切： 工作时一定要一丝不苟，仔细认真。不能老是出错，有必要时检测一下自己的工作结果，以确定自己的工作万无一失。工作之余还要经常总结工作教训，不断提高工作效率，并从中总结工作经验。虽然工作中我会犯一些错误，受到领导的批评，但是我并不认为这是一件可耻的事，因为我认为这些错误和批评可以让我在以后的工作中避免类似错误，而且可以让我在工作中更快的成长起来。在和大家工作的这段时间里，他们严谨、认真的工作作风给我留下了深刻的印象，我也从他们身上学到了很多自己缺少的东西。

2、善于思考 ：岗位的日常工作比较繁琐，而且几天下来比较枯燥，这就需要我们一定要勤于思考，改进工作方法，提高工作效率，减少工作时间。

3、不断学习 ：要不断的丰富自己的专业知识和专业技能，这会使我的工作更加得心应手。一个人要在自己的职位上有所作为，就必须要对职位的专业知识熟知，并在不断学习中拓宽自己的知识面。我就像一张白纸，刚进公司纸上一个字没有，到现在，纸上工整的写满了字迹。离开学校，单位是我的第二课堂。学无止境，工作是另一种学习方式。经过几个月在微生物检验师的学习，现在我已达到了近正式员工的工作水平。

**张婷婷1410080610**

实习感想（一）

一眨眼时间已经过半了，我也从最初的懵懂变得像个有经验的工作者。每每有新的实习生进来，老师就会让我去指导他们相关事务，介绍实验器材与试剂的位置，介绍试验过后物品的处理，介绍每个房间的功能，指导填写数据记录表。。。所做的一切让我觉得很自豪，因为仅仅半个月我就收获了许多，并且了解了许多工作上的事。

我犹记得进入方圆的第一天：赵工是带领我的老师，她给我一份测脂肪酸含量的国标，将细节及注意点标注出来讲解后，开始让我单独做实验。期间加入石油醚时，溶液因为气压问题喷溅出来，喷的通风橱每个角落都是，还把老师的国标书弄脏了。我连忙善后，还畏畏缩缩地小声跟老师讲这个意外。结果赵老师忙安慰我说没关系，并且与我一起清理“事故现场”。

赵老师非但没怪罪反而耐心跟我解释事故发生的原因，从那之后，我打心底地尊敬这位老师，我暗下承诺，在实习期间好好工作，尽心协助老师。，绝不辜负老师期望。

还算成功，半个月来，老师经常夸我做事谨慎，效率高。我也在老师的帮助下学会了许多测试技能与知识。蒸馏丙酸钙是我这半个月来做的最多的实验。丙酸钙是一种防腐剂，我们的项目就是检测豆制品一类中丙酸钙防腐剂的含量。

这个装置在理化检验时学过，可检测物品不同，实验的难度也大不相同。豆制品在水中会溶胀，在蒸馏以及排除过程中，稍不小心就会堵塞装置，之后的处理就更费时间了，将整个装置拆下来用浓硫酸浸泡后才能将豆制品残留物去除，一天下来若还顺利能做八个样品，要是每个都堵塞那基本上不吃不喝也只有四个了。可见课堂与真正的工作实践还是有区别的，这应该就是学校要求我们实习的主要目的吧！

实习感想（二）

时间真的好快呀，明天我就要离开这个第一次实习的工作地方了，莫名地觉得有点舍不得。一个月时间说长不长，说短不短，但确实我从这个地方学到了很多，也收获了很多。我认识了一些检测领域的专业老师，也认识了与我一起奋斗的小伙伴同事。

我也从最初的懵懂变得像个有经验的工作者。每每有新的实习生进来，老师就会让我去指导他们相关事务，介绍实验器材与试剂的位置，介绍试验过后物品的处理，介绍每个房间的功能，指导填写数据记录表。。。所做的一切让我觉得很自豪，因为这让我觉得一切努力都是值得的，我的实习是有意义的。

回顾我每天的实习经历，只有一回是让我后悔莫及的，它给我上了深刻的一堂课，时时刻刻警戒着我做事要细致，每一步都要扎扎实实否则便会一败涂地。那次我接到一个新任务，从系统中整理需要做农残检测的项目，以农残和食物分类，制作数据记录表。而当时已近下班时间，我为图快，便以极快的速度瞟内容，将其记录分类，然后制订了表格。第二天老师将作出的结果分类地记录在我设计的表格里，因为临近截止时间，老师也没检查就上交了，结果被告知表格设计错误，很多地方项目与样品不对应，打回重做。当时我像被雷劈了似的，逐渐才晃过神，原来是我的粗心导致了表格设计得一塌糊涂，害的老师为了赶日期，通宵重新制作表格并填写数千份。我很内疚，因为我一个人的贪图享受，害的老师赶通宵，其他同事加班。

这次的事件会在我以后的工作生涯中时时提醒着我！而我也会时刻保持谦虚谨慎的态度，寻求自身的进步。

**章鑫杰1410080612**

实习感想（一）

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德清县疾控中心检验所微生物检测科开始了我的实习。

第一天实习并没有很多的事要去忙，是跟随疾控中心的指导老师熟悉各个工作间的功能，以及一些仪器的放置场所和使用过的玻璃仪器的清洁场所。对于检测所的第一映像便是人数并不多而每天要经手检测从县区各地抽查汇集到样品总是放满了那暗室的几个冰柜。每周一配好待用培养基的试管放满了保鲜冰箱。

古语有云：纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。对于我们每一个大学生来说，实习的机会弥足珍贵。对于毕业实习来说，其中一个主要目的就是通过实习所学的内容来完善我们的毕业设计，当然我们在实习过程中还会收集相关资料、了解相关产品设计制造的基本技术和发展现状，从而制定毕业设计设计思路与方法，了解相关的工艺以及工序，这也是我们在毕业设计中要符合实际的现成参考文件。巩固和加深理论知识，从而使学生达到既懂理论又能实际工作的水平。收集毕业设计资料，为毕业设计工作奠定基础。要求每一位学生根据实习要求，独立完成实习任务，提交合格的实习成果。

实习感想（二）

我们经过大学三年的理论学习后，亟需一个检验和深化所学知识的机会。而实习便是这样一种屈指可数的机会。尽管实习生的工作强度并没有的和正式人员一般的强度而且更多时候会受到更多的照顾，但是自己对于认真工作的严谨态度并没丝毫的松懈，反而更加积极主动地去参与他们的工作中。帮忙传递培养基，将已接种的培养基转移到培养箱内。虽然单位在另一个镇上，因而每天都要重复着朝七晚五的行程，但还好忙碌的一天中有中午两个小时的休息时间。在实习单位的每个人也都明确也相信我们专业的实事求是、按部就班原则，具有较强的示范效应的工作原则。一切的工作都参照国家现行的操作标准执行。因为一切都没经过实际的历练对于面对大量的检测样品时，我便觉得有些力不从心，毕竟在既定的时间内 完成如此量的样品，是头一遭。但在指导老师带领下完成检测。

不管是在工作上还是在生活上，我们都要坚持自己的原则。当然不是说社会怎样恶劣怎样不堪，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。

**周雨涵1410080615**

实习感想（一）

七月上旬，我来到嘉兴市疾病预防控制中心开展为期四周的实习工作，前两周我被安排到微生物检验科实习。在微生物检验科，我进一步巩固了刚学习的食品微生物检验课程，将书本知识运用到实际工作中，在老师们的指导下，我参与了多种微生物的检验，如蜡样芽胞杆菌、大肠埃希氏菌、菌落总数、副溶血弧菌等，除了上课接触到的这些微生物以外，我还接触到了一些其他微生物，如军团菌。经过实习，我对微生物检验工作越发的感兴趣，也从同事、领导身上学到了不少在学校学不到的东西，比如为人处世的方式、对待工作的态度等。

作为检验科的一员，工作是一定要一丝不苟，认真仔细，有必要时一定要检验自己的工作结果，以确保万无一失，工作室我一直保持极大的工作热情，不仅顺利完成工作任务，认真遵守劳动纪律，保证按时出勤，有效利用工作时间，工作之余还经常总结经验教训，不断提高工作效率。虽然工作中也会犯一些错误，受到领导的批评，但我认为这些错误和批评是能让我在以后的工作中谨慎小心提高工作效率。在和同事们工作的这段时间里，他们严谨认真的工作作风给我留下了深刻的印象，我也从中学到了很多自己缺失的东西。这段实习经历给我留下了宝贵的回忆和珍贵的经验，使我能够看清专业前景，明确就业方向。

实习感想（二）

实习的后两个星期我在理化检验科实习，进行了水硬度、pH、COD值、浊度等的测定，认识并使用了不少新仪器，如电感耦合等离子体质谱、浊度计等，同时还经过老师指导学习到了一些简便快速的检测方法和规范的检测技巧。

我认为在工作岗位上一定要勤于思考，不断改进工作方法，提高工作效率，刚进入新科室，总有一种茫然的感觉，对于检验工作，处于比较陌生的状态，也对如何适应这样的新环境感到迷茫。但为了高好工作，服从主任安排，积极支持老师们工作，我不怕麻烦，虚心学习，自己摸索实践，在短时间内熟悉一些技巧，明确工作程序，提高工作能力，在具体工作中形成一个比较清晰的工作思路，能顺利开展工作并圆满地完成本职工作。同时我认识到要不断丰富自己的专业知识和专业技能，这会使工作更加得心应手。一个人在自己的职位上要有所作为，一定要对自己职业的专业知识熟悉，对自己工作所在范围内的工作技能也要熟悉掌握，这样才算是一位合格的工作人员。为了弥补自己专业知识的空缺，我每天不断要求自己吧这些知识补上，这不管对自己还是在以后的工作中都打下一个牢固的基础。在工作中我虚心向老师学习，下班后认真总结一天的实验，反思做的不好的地方，记住需要改进的操作，认真记录实验数据，总结实验结果，受益匪浅。

**屠佳艳1410080617**

实习感想（一）

2017年暑假，我在浙江方圆检测集团股份有限公司进行了为期一个月的实习。这是我第一次踏入社会，参加工作，因此，虽然是实习，我也并不敢掉以轻心或草率做事。每一天，我都会提早到达办公室，做上班前的准备或者在指导老师有事还未到公司时，自己主动做一些工作。同时，在当天指导老师布置的任务完成后，我也会积极询问是否有其他工作需要做或者主动帮助办公室其他老师。当然，如果当天安排的工作没有及时完成，我也会主动加班，避免耽误进度。

我总是以最饱满的工作态度积极参与工作，虽然只有一个月，但是我获益良多。这段实习经历，让我开阔了眼界，也让我更加懂得了如何更好为人处世。大学是一个小小的浓缩的社会，而工作便让我真正进入了社会。在这个社会中，如何与人相处可以说是最为重要的一课。首先，要待人真诚。实习第一天，指导老师就告诉我，工作中最重要的一点是要诚实，不要不懂装懂，老师并不会因为你不会而嘲笑你，反而如果你不懂装懂，那么就是浪费了彼此的时间，工作效率大大降低而且是没有成效的无用功。第二是对人对事的态度，在单位，要礼貌的称呼老师，对待工作，要有耐心，很多工作本身不难，但要求有耐心和细心，并且要对工作抱以热情和激情。还有很重要的一点是，利用好实习单位的资源，可以向单位的老师或者年龄相仿的学长学姐，讨教一些工作的经验。

实习感想（二）

作为一名忠实的考研狗，曾眼巴巴的望着其他同学早在暑假便结束了纷繁万千的毕业实习生活，如今也踏上了毕业实习的旅程。

说起当初寻找合适实习单位的经历，真可谓是被拒绝的体无完肤。但我想说，有幸获得咱们食品学院赵广英老师的鼎力支持，与浙江省方圆检测集团股份有限公司取得了第一次联系，即使最后的结果不尽人意。再后来，通过往届学姐的介绍，终于顺利进入这个倾心依旧的实习单位，开启了毕业实习的征程。

对于工作环境，被分配到综合组的我，还是挺满足的。作为小小实习生，竟然也可以拥有一张属于自己的单独的办公桌，还配备液晶电脑一台，爽歪歪！

对于工作任务，2周下来，我的体会是“忙而不乱，琐碎而精细”。也许是因为实习时间太短，老师也不好分配工作吧。作为实习生，我的工作一般都比较琐碎：整理汇总楼上实验室的样品检测原始数据，核对任务单，打印检样报告封面，装订成册，编页码，系统中检样处置，替老师送检样报告，对需要进行净含量测定的样品进行测定，制作并核对食品样品相应标签等。工作中，我也曾因为专业知识应用于实践的不充分而犯错，但在老师的悉心指导和教导下，我努力改正了错误，并做到在往后的工作中细心再细心。

在工作的闲暇之余，偶尔会收到办公室大佬们的“小福利”，我认为这极好的调节了办公室紧张枯燥的气氛，并调动了大家工作的积极性！

**范卓莹1410080625**

实习感想（一）

作为一名即将毕业踏入社会的大学生，这次实习就像是上台前的最后一次彩排，当我走进公司时那种激动而又紧张的心情不言而喻。生怕会在工作中出现差错，然而现在看来所有在实习中出现的困难，都是一笔珍贵的财富，警示着我在今后的工作中做得更好。

本次实习的目的在于通过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自己的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便提高自己的实践能力和综合素质，希望能帮助自己以后更加顺利地融入社会，投入到自己的工作中。

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。

而作为一名食安的学生，这次的实习是我的第一次工作经历。从工作那天开始，我过着与以往完全不一样的生活，每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事，我们肩上扛着的责任，不再只是对自己了，而是对食品检测中心，所以凡是都要小心谨慎。

实习感想（二）

实习真的是一种经历，只有亲身体验才知其中滋味。课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，但我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪能应付这瞬息万变的社会呢?

“在大学里学的不是知识而是一种叫自学的能力。”当我真正走上工作岗位时才深刻的体会到这句话的含义，我们能从课本上学到理论知识，能在实验课中学习操作，但是我们并不能学完所有的东西，实习告诉了我，学无止境并要学以致用，如何将学到的知识和实际完美结合才是我们应该研究的真正的课题。

另外，人际关系的处理也很关键，虽说在工作中能力必须有，但如果没有同事的合作与包容，你可能什么都做不了。同事相处的过程中，我们应放大别人的优点，缩小别人的缺点。多站在别人的立场上想问题。。

最后就是坚持的重要性。整个人生有因就有果，只有做好身边的每一件小事，才能得到所谓的善果。针对大学生眼高手低的特点更应重视坚持的重要性。也许我们所不在意的一件小事，就是我们的一个机会。要想长成参天大树就要靠坚持靠积累。

**高健1410080628**

实习感想（一）

此次毕业实习，我领悟了“理论与实践的结合才是硬道理”，掌握了运用所学知识解决处理实际问题的方法和技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径，积累了处理有关人际关系问题的经验方法，同时我体验到了社会工作的艰苦性。实习中也暴露出自己的很多缺点和不足，我想这对我以后的工作和发展都是有较大限制的。人们常说，大学是个象牙塔。确实，学校与职场、学习与工作、学生与员工之间存在着巨大的差异。从校园走向社会，在这个转换的过程中，人的观点、行为方式、心理等方面都要做适当的调整。所以，不要老抱怨公司不愿招聘应届毕业生，有时候也得找找自己身上的问题。而这次实习带给了这样一个机会，让我接触到真实的职场，有了实习的经验，以后毕业工作时就能够更快、更好地融入新的环境，完成学生向职场人士的转变。

在实习的那段时间，也让我体会到从工作中再拾起书本的困难性。每一天较早就要上班工作，晚上按时下班回家，深感疲惫，很难再有精力静下心来看书。这让我更加珍惜在学校的时光。

实习工作已经划上了句号，但留在心中的回忆与感受却是久久难以忘怀的。在这九天中，我紧张过，努力过，开心过，醒悟过，自信过。这些从未有过的经历让我进步，成长了许多，学到了一些在学校未曾学过的东西。接下来需要做的就是调整心态，踏实勤奋地进入到自己的下一个主角，做好自己的阶段规划，树立远大的理想，并为之努力奋斗。

　实习感想（二）

实习，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，是自己所学到的理论知识有用武之地，只学不实践，那么所学的就等于零。短短两个月的工作过程是我受益很大。不仅仅让我开阔了眼界，最主要的是懂得了如何更好的为人处事。

第一要真诚：你能够伪装自己的面孔，但绝不能够忽略真诚的力量。

第二是激情与耐心：激情与耐心，就像火与冰，看是两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火法。

第三是主动出击：当你能够选取的时候，把主动权握在自己手中，在实习旗舰，我会主动的协同同事工作，主动的做些力所能及的事，并会几级的寻找适宜的时间跟他们交流。

第四是感受到学校和社会的距离：作为一个新世纪的大学生，就应懂得与社会上各方面的人交往，处理社会所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。

回顾实习生活，感触是很深，收获是丰硕的。

在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学的知识的肤浅和在实践运用中知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作无从下手，茫然不知所措，这让我感到十分的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到时间，菜发现自己明白的是多么少，这是菜真正领悟到学无止境的含义。

实习是每个大学生务必拥有的一段经历，他是我在实践中了解社会，让我学到了很多课堂上根本就学不到的知识，也开阔了视野，增长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。

**杨彤彤1410080629**

实习感想（一）

在不知不觉中，近一个月的实习生活马上将要结束，在这不同于校园生活的工作节奏中，不断的挑战与克服困难后的满足感充斥着生活。 通过实习，让我懂得了很多。而其中最大的收获就是对自己有了更深层次的了解，提前认识到自己进入社会后所需面临的种种复杂问题以及真实的专业相关工作环境与任务。实习的过程，能够帮助我们不断提升自身专业素养，将平常在学校所习得的理论知识切实应用至实际中去。

首先，在学校学到的专业知识在本单位得到了巩固与加强，在这里做了很多有关食品的检验检测实验，很好地实现了理论与实践的结合，自己的文献资料查阅能力、动手操作能力、问题分析解决能力、团队协作能力都得到了有效的提高。这次实习，全面地检验了我们的专业知识水平，同时也使我对本专业也有了更深一步的认识。

其次，实习的生活能够锻炼我们在职场上的社交能力。为营造良好的工作氛围，维持友善的同事关系，我们需要做到真诚待人、工作积极不拖沓、谦虚有礼。另外，要以严肃认真的态度对待自己的工作，如果马虎大意就会很容易犯错，而工作出错就会给单位造成损失，所以我们工作时一定要谨慎，有什么不懂的问题要虚心向同事请教，一定不可莽撞行事，事前多考虑周到，多与同事上司商量。多琢磨，多改进，培养自己的“工匠”精神。

实习感想（二）

俗话说的好，“学以致用”，在经过三年的专业学习之后，我们对食品质量安全这个专业有了一定的了解。但是我认为检测这个行业是需要同市场接轨的，而实习就给了我们这个与市场亲密接触的机会。在实习中，我学到了许多书本上学不到的知识，也体验了校园里体验不到的经历。

很高兴能够来到温州市龙湾区质量监督管理局进行为期一个月的实习。这次的经历让我见识到了很多，学到了很多，收获了很多。

首先在这里了解到了食品安全样品抽样检验的具体流程，在食品的各种生产环节、流通环节、餐饮环节都需要对其进行抽样检测保证食品安全性。抽检的样品由各分局统一采样保管然后随抽样单一同送至市质量监督管理局进行检测，再由市质量监督管理局返还检测报告单。检测合格样品由各科室主任签字确认，返还抽检单位。不合格样品，通知抽检单位，并警告责令整改。

以及快速检测仪的使用方法，通过斯坦道科学快速检测仪，可快速检测果蔬中农残的测定以及样品检测的常见项目，包括甲醛、吊白块、双氧水、亚硝酸盐、二氧化硫、硼砂、工业碱的简易快速测定。仪器以及配套试剂的使用使得以往操作繁琐需要用到类似于分光光度计等不便于外出携带仪器。

并且在抽检数据的半年季度整理中，更加深切地认识到食品安全涉及我们生活的方方面面，从常见的食品原料安全到饮用水、餐具的安全保证，食品安全切切实实与我们生活相关。

**谢强1410080630**

实习感想（一）

经过这段时间的实习，我主要有以下几点感想：

第一，要有坚持不懈的精神

作为在校生，我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，一般都是先让我们熟悉公司的工作环境，时间短的要几天，时间长的要几周，或更长的时间，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便会产生离开的念头，在这个时候我们必须要坚持，不能轻易放下。

第二，要勤劳，任劳任怨

我们到公司去实习，由于我们不是正式职员，所以公司多数是把我们当学生看待。公司在这个期间一般不会给我们什么重要的工作去做，可又不想让我们闲着，因此，他们会交给我们一些比较简单的工作。与此同时，我们就应自己主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也只有这样。

第三，要虚心学习，不耻下问

在工作过程中，我们肯定会碰到很多的问题，有很多是我们所不懂的，不懂的东西我们就要虚心向同事请教，当别人教我们知识的时候，我们也就应虚心地理解。同时，我们也不要怕犯错。每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，重要的是知错能改。

第四，要确立明确的目标，并端正自己的态度

平时，我们不管做什么事，都要明确自己的目标，就像我们到公司工作以后，要明白自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也能够在工作中逐渐的掌握。因此，要树立正确的目标，在实现目标的过程中必须要多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己就应怎样做，然后自己亲自动手去多做。只有这样我们才能把事情做好。

实习感想（二）

　透过这次实习，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。

**周丽萍1410080631**

实习感想（一）

经过了三年的专业学习，我对于食品质量与安全专业有了一定的认识。但是凡事讲求学以致用，对于如何将自己的专业知识与实际检测工作相结合，我仍抱有困惑。借以毕业实习的契机，我有幸进入浙江省方圆检测集团股份有限公司实习，希望学习到更多实际应用方面的知识。

我所在的方圆检测是一家专业老师经常挂在嘴边的第三方检测机构，公司主要接受政府以及企业的委托，对相关检品进行指标检测。我所在的部门是理化检验组，主要负责对于送检样品进行理化指标检验，包括水分、脂肪、蛋白质、灰分含量，酸价及过氧化值、过氧化氢、pH等指标。

带我的老师主要负责的是与油脂相关的各项指标以及pH的测定。最初两天由于老师还有另一名实习生在任，我只是帮忙打打下手，准备实验器材以及实验前期旋蒸称量的过程，而在实际滴定操作过程则是由老师与另一实习生分别完成。在此期间，我熟悉了一下较为常见的油脂指标酸价和过氧化值的国标，了解了常见样品的处理以及测定方法。大约一星期之后，我便有机会可以单独对酸价指标进行测定。在学校实验操作的时候，我们所接触的样品有限，并不能囊括许多样品的颜色，因此滴定的结果较易判断。但是实际检测过程中，所遇到的样品颜色多种多样，提取的油脂颜色也各有不同，对于滴定的结果也较难判断。经过了两个多礼拜的实际操作，我对于实际的实验检测有了更多的把握。

实习感想（二）

时间过得飞快，转眼间，转眼间，我在方圆检测理化组已经实习了一个月了。对于样品检测从懵懵懂懂到可以独自上手操作，我在方圆检测跟着师傅学到了很多。现在回想，第一天报道时候的情形仍历历在目。

依照学院要求，我们的毕业实习仅有四周时间，能够学到的专业技术十分有限，但是整个实习过程，仍让我觉得感触良多。我的师傅年纪也并不大，不过也是17年刚毕业的大学生而已，经过了在方圆大半年的工作，已经可以轻轻松松地日均处理几十件样品了。相信我经过一定时间的锻炼一定也可以提高自己的实际操作能力。

社会的大课堂纷繁复杂，要学习的东西实在太多。工作时要遵守工作纪律，与同事融洽相处，这是基本的要求。作为实习生还要积极肯干，同时要放下所谓的面子，不懂的地方要问个究竟踏踏实实地学习，接受新事物时要有很强的求知欲，力争更多的动手机会。

同时实习过程中我也发现了自身的一些问题，缺乏社会经验，对于一些检样不知如何处理，在工作中有时会因为自己的疏忽导致样品需要重检等，这些都是我还不够成熟、对相关检测标准不够熟悉的表现，在以后的日子里我会不断加强自身的修养、多积累社会经验，以求更好地提升自己。

食品检测对于食品安全品质控制至关重要，无论是身为检测中心的一员还是学习食品质量与安全专业的学生，这一点必须牢记心中。在即将踏上工作岗位的时候能够有这么一次实习的机会，我感到十分幸运。

结束语

**在短暂的实习过程中，我们收获了课堂上和学校中无法获得的知识和体验。实习是对我们的考验，是对我们的鞭策，为我们打开了一扇通向社会的大门。**

**离开象牙塔那一刻，等待着我们的是未知的世界。前方的旅途或许是光明大道，或许是荆棘小路，我们所能做的便是做最好的自己去迎接未来的生活。**

**这一刻终于来临，让我们扬起风帆，吹响前进的号角，迎着风雨拥抱未来。**