**毕业实习通讯**



第二期

**浙江工商大学**

**食安1402**

2018年1月12日

序言

“古人学问无遗力，少壮工夫老始成。纸上学来终觉浅，绝知此事要躬行。”总体来说大约是这个道理。去年春，我们在老师的安排下进行了实习的动员大会，到今日已经九月有余。离约定下的交流时间已近，故在此收集班内大家实习期间写下的通讯稿，聊作审视，权当分享大家这实习期间所学得的东西罢了。

通讯稿来源共32人，计64篇，也是按照老师当初所定下的要求。经略略清点，应该没有缺漏。我作为实习领导小组组长，收集同学的通讯稿时也进行了粗略的阅读和审核。观其内容，虽有部分同学所写的无太大意义，大约是顺手写来凑数，但大部分的通讯稿内容仍是发自真情实感，其字里行间有喜悦、辛苦、误解等自不必说，更有不少同学们对实际工作的感悟，或许有生涩和不完善之处，但总体来说不失真挚。

我等参与这次实习的意义，我觉得大概也逃不过“真挚”这两字了。世间事，能以“真”处之的便已经不简单，能从中得出足够的感悟的则更是难之又难，其中有留杭州实习的同学，亦有返乡回家寻找实习的同学。这两类总体来说完成情况相似。

只是其中或也有不足的地方，留杭州实习的同学中，有一大部分同学在学院合作的实习基地完成实习。实习基地虽也是大型单位，但容纳来自食安四个班级的同学还是略显勉强，班内有不少同学在基地实习时工作内容似乎与所学之专业只是不甚对口。虽有“世事洞明皆学问”一说，但相较于其他同学而言，总归是少了一些检验自身所学的机会。也算是一件遗憾的事。

毕业实习总体而言时间尚嫌短暂，幸而临近毕业，同学们纵使没有充分实习，也能在接下来的一段寻求工作的时间里得到足够的锻炼，毕竟纸上学来的即便再觉得浅，总归是会在将来慢慢完善的。我们的毕业实习相较于接下来的社会生活而言，算是一次浅尝辄止的探索吧。车到山前必有路，也可以说是桃李不言下自成蹊？大概也是一样的道理。

以下通讯稿中的内容已以同学名字拼音排序，统一字体字号，整理段落便于阅读，算是对食安1402班32位同学这半年多来各自完成的毕业实习的一个总结吧。

王国维先生有言“古今之成大事业、大学问者,必经过三种之境界：‘昨夜西风凋碧树。独上高楼,望尽天涯路’。此第一境也。‘衣带渐宽终不悔,为伊消得人憔悴。’此第二境也。‘众里寻他千百度,蓦然回首,那人却在,灯火阑珊处’。此第三境也。”毕业实习对于我们而言，称作第一境尚且不足，将来回顾时，徒增笑尔。只希望同学们以此作为开始，积极应对紧接而来的社会、工作、竞争压力，这样便是最好的收获了。

张必成

2018年01月12日于浙工商

壹·陈洋

**通讯稿一：**

2018年1月12日早上9点50分，嘉兴一宁食品有限公司的居经理正在给我们进行第

一次培训。在培训过程中，居经理首先给我们讲解了公司的发展历程，嘉兴一宁食品有限公司于2016年03月16日在海宁市市场监督管理局注册成立，注册资本为5000000万元，公司主要经营批发、零售、网上经营，经营的范围非常广，包括：预包装食品、保健食品、乳制品（含婴幼儿配方乳粉）、汽车配件、建筑材料、电子产品、卫生洁具、化妆品、日用百货、箱包、家用电器、文体用品、针纺织品、玩具、服装、鞋帽、初级农产品、消防器材、电子产品、五金交电、环保设备、照明灯具、皮革制品、计算机及配件、钟表、眼镜等等。嘉兴一宁食品有限公司属于嘉兴食品厂黄页行业，在当地拥有极好的声誉。

在简单的介绍了公司的概况之后，居经理主要针对我们岗位的工作内容进行了介绍，并结合许多实例，教育我们如何处理和客户间的关系，如何帮客户解决问题，让客户满意而归。此外，居经理还给我们分享了许多他在工作中遇到的人和事，详细的描述了他自己在遇到情况时的处理方法和解决思路。最后，在培训进行到尾声时，居经理给每个人布置了工作计划，并鼓励我们努力工作，取得好的业绩。

本次培训对我的帮助很大，特别是居经理自身的经历，给了我很多启发。他很多的处理解决事情的思路和方式都让我们频频点头，值得我们学习。我一定会牢记所学，让自己快速成长起来，完美的完成从学校迈向社会的第一步。

**通讯稿二：**

2018年2月10日下午5点30分，我结束了一天的工作，也结束了这为时一个月的实习生活。在这一个月的工作过程中，我遇到了许多人和事，都让我成长了不少。在工作的过程中，有很多事情令我印象深刻，最让我受益良多的是那一次，我遇到一个

气势汹汹蛮不讲理的客户。2018年1月28日，我接到了一个客户打来的电话，这位客户表

示，我们的一箱牛奶寄到时，距离牛奶过期还有3个月，要求我们给他换货，换成新鲜一点

的，言语中带着明显的不客气。由于牛奶的保质期为6个月，在我看来还剩三个月过期，这并不算不新鲜，没有达到换货的要求。所以我与客户产生了争执。客户强烈要求我们给他将原来的牛奶换成生产日期更晚一点的牛奶，而我则认为客户的这个要求非常的无理，觉得公司肯定不会满足这个客户的要求。在一段时间的争执不下后，我将这件事情告知了居经理，让我没想到的是，居经理在和客户进行短暂的沟通后，居然同意了这位客户的要求。在处理完这件事后，居经理也许是看出了我眼中的不理解，专门找了我谈话。他告诉我，虽然客户有时候的要求看似不合理，但是对于我们这样一家声誉一直不错的公司来说，一般不会有客户这样无理取闹，所以客户的要求必定有他自己的理由。而为客户换货的过程虽然耽误时间，但是也不是非常麻烦，对于我们来说只是举手之劳，顾客是上帝，对于这样要求，我们可以满足客户的，就尽量去做的让客户满意，客户的赞美才是我们最大的收获。

对于这一番话，我一直记在心中。像这样的经历还有很多，这一个月的实现虽然短暂，但是让我受益匪浅，对于我将来的生活都是一笔巨大的财富。

贰·陈奕妍

**通讯稿一：**

转眼间，我在浙江方圆检测集团股份有限公司实习的日子已经过去了一半。回忆起两周的工作，我有诸多感慨，有困难但更多的是收获。

在简单的岗前培训后，我被分配到了业务部，据说这个岗位的工作之前没有实习生尝试过。简单的说，我的工作就是给客户打电话，介绍公司的优势，询问对方是否有合作意向。在通读公司简介和部门介绍后，我对公司有了大致的了解，于是在指导老师陈老师的指导下，我开始拨打实习生涯中的第一通电话。刚开始的时候，我内心是很紧张的，打电话时也是对着纸张上事先写好的语句读，所以语气很公式化。由于拨打的电话是我家乡的区域，陈老师就让我随机应变，语言表达可以口语化一点，最好可以用方言打电话，拉近彼此的距离。在这过程中，陈老师教会了我很多，他有空的时候就坐在我旁边，我们轮流打电话，我听他打电话的时候可以听取他的表达方式吸取长处总结经验，他听我打电话时可以指出我的不足之处，让我能够改进。几天后，我的语言表达能力得到了提高，与客户通话时也不再紧张。

实习两周时间，我一共拨打了312个客户电话，其中有65家有初步合作意向，通过留联系人电话、发短信、加微信线上联络的方式与客户保持联系。在拨打电话的过程中，我也遇到了电话无人接听、拒接、不愿意多谈挂电话等等情况，更有客户不耐烦嫌吵，一开始这些情况让我的信心有些受挫，但是渐渐的自己也练就了强大的抗打击能力。不过总的来说愿意简单谈几句的客户占大

多数。在拨打电话的过程中，我也体会到了尊重他人也是在尊重自己，我想我以后无论面对什么来电都能心平气和的面对，毕竟大家工作都不容易。在通话中我学会了尊重客户的方式，例如：拨打完电话应等客户先挂电话，若对方5秒后还未挂电话，我方才可挂电话；当从客户口中询问新对接人时，要问清楚新对接人的姓氏，方便与新对接人通电话时称呼更亲切，也便于记录。

两周时间虽短，但是我学到的、感悟到的东西却不少，感谢有这次实习的机会，为自己今后进入社会工作做铺垫。我也会珍惜剩下的时间，争取在实习单位吸取更多的干货。

**通讯稿二：**

充实的时光总是过得很快，我在浙江方圆检测集团股份有限公司为期四周的实习结束了。回想起这段实习经历，我收获颇多，不仅有在前两周时间里联系客户时学到的经验和感悟，还有剩余两周时间内在实验室里学会的仪器操作和检测方法。

前两周的实习经历之前有过交代，这里就不赘述了。剩下的两周时间我进入八楼的常规理化检测部跟随高老师做实验。在这短短的两周时间里，我接触到了许多样品，例如：肉制品类的培根、火腿、鸡爪、肉饼、鸭爪、肉松等；腌制食品类的榨菜、酱瓜、胡萝卜等；其他类别的巧克力、奶粉、曲奇饼干、方便面、沙拉、矿泉水等。

不论抽检还是企业送检，公司收到样品后都会统一登记，贴上标签，再根据客户的需求分配到不同检测部门来做检测，不同样品检测的项目不同、方法也不同。我所能接触到的样品中肉制品和腌制食品主要用紫外分光光度计测亚硝酸含量；巧克力用千分尺测细度；方便面用自动电位滴定仪测氯化钠含量，用紫外分光光度计测碘呈色度；矿泉水用溶解氧分析仪测溶解氧，用紫外分光光度计测亚硝酸盐、甲醛、六价铬的含量；奶粉、曲奇饼干、沙拉等用电位滴定法测氯化钠含量……

进入实验室后，高老师首先让我熟悉各个待测样品的国标，再带着我根据国标做实验。一回生，二回熟，渐渐地我能够熟练操作学校里没有接触过的一些仪器。高老师在带我做实验的过程中也会跟我讲解实验的原理，将操作与理论知识相结合，令我印象深刻。因此，短短两周我也获益良多。

实习时间虽短，但是我收获却不少。实习让知识不在局限于书本，能让我在实验操作中感悟到知识并灵活运用。感谢有这次实习的机会，也感谢陈老师和高老师的指导，让我在实习中锻炼了自己的人际交往能力，提高了自己的思想觉悟，适应了毕业后将要面临的工作节奏。毕业实习是进入社会前重要的一门课，也是人生的宝贵经历与财富。

叁·樊洁敏

**通讯稿一：**

不知不觉大学时光已经进入了倒计时，有幸保研的我能有更多时间和精力去

进行实习锻炼，这是我从学校的象牙塔走出去的第一步。通过多方联系，我进入了绍兴市食品药品检验研究院中的食品检验所进行了为期一个月的毕业实习。绍兴市食品药品检验研究院隶属于绍兴市市场监督管理局，也是国家黄酒产品质量监督检验中心，是承担国家对食品药品质量实施技术监督任务的法定机构，也是完全独立于产品开发、生产、经销的第三方公正检验技术机构。选择在这里实习的原因有二。第一，对于食安专业的我来说，十分有必要去体验一下食品检测工作的实际岗位要求和工作环境；第二，绍兴市食品药品检验研究院属于事业单位。即将读研的我想去尝试并了解“体制内”的工作模式，为今后的职业选择提供参考。

我所在的岗位是理化检测的岗位，我的师傅姓吴，是一位和蔼可亲的前辈。实习一开始，我就体会到了上班族紧凑但又刻板的生活节奏。从早上起床到坐到办公室的椅子上，一整套行云流水的过程对于已工作多年的师傅来讲已驾轻就熟，但对于职场新手的我来讲显然还需要更多的自律和经验。通过观察和交流，我了解到食品所包含理化检测、气相检测、液相检测、微生物检测、原子吸收检测等多个检测小部门。

这一个周来，自己认真完成了本岗位各项工作任务，在完成本分工作外还积极帮助实验室其他前辈。由于自己工作经验不足，在工作中缺乏处理对实验理解的实践经验，某些工作做得不够细致，这是我以后实习和工作应该努力的方向。

**通讯稿二：**

在绍兴市食品药品检验研究院的一个月的实习时间让我学到了很多东西。完整的样品检验流程主要包括采样，检测，报告三个步骤。工作人员出去采样时，一般用标准样品袋或样品瓶盛放样品，并标好编号，名称，日期等信息，分类分层地摆放在样品室中。已开封过的样品则放置在主检人的样品箱中或者样品架上。每个样品都有随附的指标检测单。样品状态分为“待检”、“在检”、“检毕”，工作人员需根据不同检验状态进行标识。同一批样品的不同检测指标分给相应的部门人员实施检测，这与药品所的一个人负责一个样品的所有指标不同，我觉得根据指标分任务比根据样品分任务更科学，可以减少出错的概率以及减轻工作人员的工作压力。

我在理化检测组主要负责总酸、氨基酸态氮、铵盐、酸价、酒精度、茶水浸出物、PH指标的测定，检测样品主要有酒类、酱油、调味酱、腐乳、炒货、茶叶。操作方法是依据国家标准，所以检测人员还需要时不时地学习最新的国标，并且还要复习相关专业知识。虽然是较为基础的理化检测，但让我印象深刻的是很多指标使用的自动电位滴定仪，无需手动滴定，这样操作更简便而不易出错。实验仪器也更加先进，比如实验室使用的三级水是直接由自来水龙头供应；测量酸价时需用到的50ml乙醚-异丙醇是直接由蓝口瓶通过定量瓶盖倒出，而不是用量筒量取。检测结果若不合格，则需要复检，最后由主检人填写和上传检验报告并签名。通过前辈们的谈话，我了解到这小小的名字，却意味着大大的责任，不仅是对自己的工作的责任，也是对保障大众食品安全的责任，顿时让我意识到作为一名普通的食品检测人员肩上不普通的担子。

实习生活让我感受到了许多大学生活之外的独特氛围，也学到了很多象牙塔中学不来的知识，我会把这次学到的知识好好地整理归纳，将实际与理论相结合，为以后进入社会参加工作奠定基础。

肆·傅秋云

**通讯稿一：**

实习通讯录实习第一天，还是十分激动的，毕竟读了这么多年书了，而且没有真正意义上参加过工作，所以对于工作还是很好奇的，很感兴趣的。一开始去，就是进行部门选择。这段时候正好对化妆品感兴趣，所以就果断地选择了化工部。早上会议开完了，就直接去部门报道了，去部门之后第一件事并不是开始学习如何检测化妆品，而是给我们讲解实验室安全问题，从这一点就可以看出这个公司还是十分注意细节的。之后就是去找自己的指导老师了，看到指定老师第一眼第一感觉就是这也太年轻了吧？果然，这个老师就是比我高两届的从计量毕业的学姐。然后实习就开始了。

一开始老师就给我介绍实验室的设置，然后就开始学习了。我主要学习的就是使用气相和液相对化妆品中相关物质的含量进行检测。对于样品的预处理还是很简单的：称样，定容，超声，过膜（浓度过高需要进行相应倍数的稀释），然后就可以拿去上机进行检测了。对于仪器的使用，我只能说当初实验课的时候应该更用心的，这样上手就更快更熟悉了。不过也幸好当初学过不至于老师讲的时候一脸茫然。

第一天总的老说感觉还是不错的，毕竟差不多都是自己在学校学过的东西而且还有对于工作的初始激情。就只希望在实习过程中能充分发挥自己的能力，也能学习到一些课本上难以学到的工作技能以及处世之道。

**通讯稿二：**

4周的实习好像磨完了我对工作的所有热情，大概是没有工资吧，工作起来热情也不是特别高吧，当然在我看来，更让我心凉的是公司对我的态度。

一开始，我是自己选择在化工部检测化妆品的，可是由于我们那个实验室已经有一个来了很久的实习生了，所以对于我就没有特别重视，任务也是分发给那个同学的。当然，这都不是什么大问题，最让我心寒的是，每次别的部门差人的时候，首先都是把我推出去帮忙，好的，最最让我奔溃的是化工部主任对我的形容，那个很闲的女生，excuseme?你是看到我一天到晚没做事了？你是部门内大家都在忙，而我在玩吗？既然大家都没事情做，那我也没事情做，凭什么就说我很闲！当然，可能是我表现力不够吧，白白让别人觉得我是一个不爱做事情的人，即使我每次都认真完成了老师布置的任务。

在这种境遇下又遇到了让我更糟心的事情，就是新部门加班，每次到了下班时间都不下班，还要加班，即使按时完成了任务都要找各种理由让我留下来一会儿，就这样，顺风车走了，自己要一个人做公交车回学校，而且每次回去天都黑了，就这样，每天最不想做的事情就是上班了。

或许这就是工作吧！有许多身不由己，有许多无可奈何，有许多磕磕绊绊。或许有一天我会慢慢适应过来这些工作中的不开心，体会到工作中的乐趣吧！

伍·郭瑶瑶

**通讯稿一：**

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。

这次有机会能够到滁州市疾控中心实习，我感到很庆幸。虽然只有18天的时间，但是在指导老师的帮助下，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。

这18天，我主要学习免疫规划、职业危害因素监测，公共卫生监测等。我对疾控中心所从事的具体工作有了较为清晰地理解。接触到了真正的监测仪器、设备，并到学校、工厂进行监测，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，使我对预防医学专业的认识从纯理性的上升到实践，从实践中的感性认识上升到了更深刻的理性认识。

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。所以我觉得学校应加强各种实验课，实践课，增强学生的实际操作能力和勇于创新的能力，让学生在实践中学会创新。

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。

**通讯稿二：**

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，老师们做的比我们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。假如到时候我抱着就做这个实验而已，得过且过，我相信我的工作不会有任何趣味。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。要知道，在疾控中心，你做的实验不仅仅是个实验而已。你做出来的数据是要给出一个结果的。如果把一个不合格的产品判为产品，流入社会，你不知道会带来怎么样的后果，如果你把一个合格的产品判为不合格，可能就影响了一个单位的进程，这都是极其不负责任的。所以我们要为自己的数据负责，这也是后来朱老师给我们尤其强调的一点。

第二，在这个岗位上，有了这个态度，我们就要平时多多思考。不能像我们现在有时候做实验那样走个过程，连实验仪器什么样的都不知道。有个老师说的让我很震惊，大家都知道国外仪器要比国产仪器要好，他承认，但他说国产仪器也有一点好，它容易坏，坏了我们就可以自己修，修得次数越多，我们就可以对仪器有更深刻的了解。不就是这样吗？我们就应该去多想想是什么，为什么，怎么做。对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。改进的实验，现今的仪器不就是这么来的吗？

我很高兴这次能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。

陆·蒋勇杰

**通讯稿一：**

经过一段时间的前期联系，我终于如愿在浙江方圆检测中心实习了。带着紧张兴奋的心情我开始了我的实习旅程。

我的实习具体地点是检测中心的十楼微生物实验室，这里一共有6位实验员。在实习的过程中，我首先对实习单位做了了解，浙江方圆质量计量检测中心主要承担政府委托的各类产品质量监督检验、工业产品生产许可证检验、食品及食品相关产品QS检验；企业委托的国内强制性和自愿性产品认证检验，国际认证检验；社会各界委托的第三方检测，仲裁检验，质量鉴定，贸易验货；以及各类检测相关技术服务和人员培训等。刚进实验室，实验员首先带我参观了实验室，实验室可分为：更衣室、贮藏室、理化实验室、微生物实验室等。同时实验室配备各种仪器，比如原子荧光光度计、酸度计、白度计、真空干燥箱、电热恒温鼓风干燥箱、高压蒸汽灭菌锅等等。高精度的仪器保证了数据的精确。实习的初级阶段，我的工作主要是熟悉实验室规则，熟悉仪器，掌握各种仪器的使用，了解国标，并辅助各位实验人员完成工作。

有了这样的一次实习机会，我才有机会去面对着专业性人员，听到他们专业性的讲解，这些都有助于我对知识的理解以及与实践相联系，对我以后的工作帮助很大。这次实习是在学习课程的基础上所进行的实践环节，也就是为了以后更有效的深入了解这个行业运作，通过到实验室的观摩和操作，我进一步巩固加深课堂所学习的理论知识，将理论和实践的认识结合在一起，使我对豆制品、坚果类、膨化食品等检测有了深刻的了解。在实习的过程中，我也发现自己有很多的不足，许多操作还不熟练，许多理论不能很好的联系实际，许多操作存在错误，这些都需要以后继续努力提高，我会好好把握这样的一次实习机会，将不足的得以改正。通过实习，我也发现大学生与合格的实验员相差甚远。且不谈技术上从理论到现实的差别，或者与人的交往能力的差距，光是大学生需要进行的角色转变及已经相当大了。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。

**通讯稿二：**

专业知识的增长只是这次实习众多收获的很小的一部分，每天的工作，交流，让我明白，工作不同于在校学习，学习的过程中偶尔可以马虎一下，老师家长也都可以容忍你，但是，当你脱下校服，穿上工作装的时候，你就是一个不能大意，不能马虎的工作者了，你的一言一行，关系的不仅仅是你自己的工作成效，更大家的集体的利益。所以，无论是干什么都要保持最严谨的工作态度以十分的努力去完成每一件事情，这样才能得到工作的喜悦。

经过这段时间的实习，也磨砺了我的性格，以前在遇见困难的时候我有时会停滞不前，但是，当在工作中出现问题时，我被工作，被社会逼着去解决它，这让我变的更加成熟，相信在以后的生活工作中，我也会敢于面对挑战，敢于解决困难，做一个独立的新时代的工作者。在自身工作能力增长的同时，我的人际交往能力也大大提高。二十多天的日子，我几乎每天都被温暖围绕，热情的前辈和师父，给我的不仅仅是工作上的指导，还有生活中的关心，感谢他们，让我从一个害羞的年轻人蜕变成稳重成熟的社会人。

这段时间里，虽然比以前在学校的学习更加忙碌，但是真的让我开阔了眼界，比起以前，也更加明白自己以后的路该如何去走。实习开始，经过几天的学习，工作逐渐从最初的不知所措，到慢慢的可以掌握，是一个让我觉得特别欣喜的过程，也慢慢的让自己放开了，敢于在自己不清楚的工作中去探索，去请教，去学习，来增长自己的专业知识。我想，这同时也是实习的另一个意义，教会我们如何去融入一个新的工作，或者说，是适应从学校到社会的这个过程。

柒·刘芳

**通讯稿一：**

2018年1月24日在方圆实习的日子，转眼已经过半，对这前半个月的学习做一个回顾。

这里的老师都很好，很照顾人，刚一来的时候，就带我们参观实验室，介绍样品间，教我们如何找样品，取样品。这里的样品间令我印象深刻。这里不像学校，样品触手可及。这里每天要做的样品非常多，而且同一个样品不同的部分不同的门类都要做，所以样品管理工作要做好。走进样品间，整齐的三个竖柜，上面摆放着各种样品。样品可不是随意摆放的，每一个样品都有它独一无二的号子，我们找样品的时候，只要在电脑上输入这个号子，就会显示它在几柜几层，非常方便。称完样品要将它放回原来的位置，不能随意摆放，以便下一个称样的人能迅速准确的找到。

另一个吸引我的点是他们的样品原始记录。在学校里，我们每做一次实验，需要写一份详尽的实验报告，内容包括实验名称，实验原理，所用仪器用具，实验步骤结果及讨论分析。而在方圆这个工作程序化的实验室中，每做一份就要写一次那么冗长的实验报告真的是就太浪费时间了，并且没有那个必要。在方圆，完成一次实验，只需填写一份原始记录单，它以表格的形式展现，非常清晰。这份表格里所涵盖的信息量也是非常多的，基本上一份实验报告里要求体现的内容都体现了，只不过以一种更加简洁的方式表现出来，可谓是麻雀虽小，五脏俱全。而且大部分的内容都是电子表格上可以设计好的，真正需要人工填写的部分很少，这就大大节省了时间，提高了效率。

**通讯稿二：**

2018年2月6日时间真的过得很快，转眼，我在方圆检测集团的实习就要结束了。

在方圆实习的一个月真是十分的充实，紧张。但是在这一个月里，我真的学到了很多。不仅将书本上学到的知识应用于实践中，更是学到了书本上永远也学不到的东西。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行！

在整个实习过程中，我主要参与了塑化剂，抗氧化剂，N-亚硝胺，甜蜜素的样品前处理过程。能够熟悉并了解食品整个检测流程，从样品制备，发放，到检测，出具完整报告。没有规矩，不成方圆，所做的所有项目的检测流程绝不是随心所欲的，都是要严格按照国标规定的步骤操作。每一次老师都会先示范一次给我看，后面才会让我自己全套的做下来。方圆的老师人也特别好，一点也不凶，有的时候有的地方做错了，她也不会指责我，而是很耐心的教我，让我能够真正的掌握，真的很感谢她。

透过实习，我的思想成熟了许多，心理上也脱离浮躁更加沉稳，深刻感受到了工作岗位和学校实验室里是一种完全不一样的状态，工作中更是要勤于动手，不断摸索，经常向老师们请教学习，才能取得进步。实习的日子不长,但它为我踏入社会上了很重要的一课,是我

人生当中非常重要的一次经历,我会把这次经历中学到的当成人生的财富,并且好好的运用这笔财富,创造人生更大的财富。

捌·缪亚飞

**通讯稿一：**

不知不觉间，我已在浙江方圆检测集团股份有限公司实习了整整两个星期。两个星期的时间说长不长，却足以让我学习很多、收获很多、成长很多。

初到方圆时，没有和我一起进方圆实习的同学，并且被分配到远离大多数同学所实习的一号楼的化工楼，我的内心是十分忐忑不安的。陌生的环境，陌生的人，甚至连要做的工作也不是我所学过的。包装——一种日常生活中随处可见的东西，可和检验联系起来，却完全不是我所了解的东西了。

在李竹赟老师对我们刚进方圆的新人做过简单的实习守则介绍、指导我们填写了实习表，并为每个人分配了不同岗位之后，我便来到包装楼，开始了我为期二十天的实习生活。

大概鉴于我的实习时间太短，我的指导老师——黄欣老师并没有把我像其他实习生一样安排进实验室做实验，而是让我待在办公室，为她们分担一点文字方面的工作。例如，在企业质量信息系统上录入企业的档案信息及其主要产品栏目。

我来到包装楼的第一天，只做了两件事。一是为装订好的企业检测原始记录报告编辑页码，这几乎是我之后每天都要做的事情；二是在企业质量信息系统上录入企业检验的数据。编辑页码虽容易，但因为量大，极容易出错，我是个急性子，有任务在手上便会着急忙慌地赶着完成，但黄欣老师常在旁边提点我，让我不要着急，慢一点没关系。渐渐地，我从做事急躁、粗心大意转变为速度适中、做事细致。而关于企业质量信息系统，我则从未接触过，黄欣老师一点点给我做示范，教我应该怎么使用这个系统，企业的检验数据又该怎么录入，她带着我，从一窍不通到渐渐掌握，再到现在的熟练运用。

好多老师都因为参加国抽而去出差了，办公室的人手并不多。所以，之后的两周，我渐渐忙碌起来，但工作大都大同小异，有不明白的地方，老师加以稍稍指点，我便能理解。

在这短短的两周内，我学会的东西并没有很多，甚至连实验仪器都没碰到过。但我从这里学到的不仅仅单纯的是一些软件的运用，更多的是老师教给我的对待工作的态度，这将为我以后的工作打下坚实的基础。所以，虽然对没有接触到一些学校里没有的“高大上”的试验仪器有些遗憾，但更多的是觉得自己十分幸运能来到一个让我收获良多的岗位，在接下来的两周，我将更加珍惜在这个岗位的每一天，希望能有更多的收获。

**通讯稿二：**

转眼间，我即将完成在浙江方圆检测集团股份有限公司的实习。这四个星期，整二十天，是我今后在这个行业的一个极其有意义的开端。

经过前两个星期的实习，我对包装的工作已经从毫不了解到现在的基本已经能独立完成。而后面两个星期的实习，则让我又有了新的认识。

从第三周开始，我不仅仅只是待在办公室帮老师处理些文字方面的工作，也开始接触送检样品。我主要学习了送检样品与“产品质量监督抽查/复查抽样单”的核对，将样品送至仓库并登记入库，为送检样品贴上特定的送检编号，以及将送检样品按不同需求分成四份，并送至不同的实验室检验等工作。

送检样品多而杂，很容易弄混，这就要求我对这项工作要有极其的细心和耐心。刚开始，老师带着我做，手把手地教我，所有事情都很井井有条。但真正到我独立完成的时候，我就开始手忙脚乱了，还把送检样品弄错了。这让我意识到我之前认为自己已经能沉稳冷静地处理工作了只是一种假象，只是一项工作做熟练了而已。发生这个错误以后，我开始反思自己为什么会出现这种低级的错误。最后得出的结论是：我的工作方法不对，我没有像老师一样将已核对的送检样品与未核对的送检样品分门别类地摆放，以方便区分。混乱的摆放，让这项本就繁杂的工作变得更加混乱。找出原因后，接下来几天的工作又进行地十分顺利了。

第四周，我主要学习了如何在实验室信息管理系统上完成一份企业检测原始记录的报告编制及审核。由于电脑使用时间已经很长了，它常常会卡住，而导致实验室信息管理系统的错误，使我不能顺利地完成报告编制。学习报告编制及审核的过程，让我知道了一份合格的检验报告不光是编制报告的人一个人的劳动成果，它也是所有下单人和检测员的成果。若下单的人不仔细就会给后面的人制造出巨大的工作量去改正这个错误。这让我明白，每一项工作的完成背后都是一个团队付出劳动的结果，只有互相合作、认真负责地完成自己的那部分工作才能使一项工作顺利，高效地完成。

在这四周，二十天内，我学会的不仅是软件的使用，不仅是对工作流程的熟悉，更是明白了对工作应有的认真、负责、仔细、耐心的态度。这才是我能带到今后工作中的东西。非常感谢老师们教我了很多东西，我以后也会以认真负责的态度去对待每一项工作。

玖·潘雅雯

**通讯稿一：**

我实习的单位是宜昌市食品药品监督管理局，该单位是地区综合监督食品、保健品、化妆品安全管理和主管药品药品监督的直属机构，负责对食品、药品（包括中药材、中药饮品、中成药、化学原料药及其制剂、抗生素、生化药品、生物制品、诊断药品、放射性药品、麻醉药品、毒性药品、精神药品、医疗器械、卫生材料、医疗包装材料等）的研究、生产、流通、使用进行行政监督和技术监督；负责食品、保健品、化妆品安全管理的综合监督、组织协调和依法组织开展对重大事故查处，负责保健品的审批。

我被安排在消费监管科，主要负责与食品消费有关的工作，一般是与餐饮食品有关，比如像是学校食堂、一些大中型的连锁酒店以及街边的小型和个体户餐馆，还有早餐店以及大排档等与食品消费有关的店铺都属于我们的监管范围。

在这半个月里，我学到了很多的知识，了解到了有关餐饮业的许多知识。在餐饮管理这方面，食药局有很多的评比项目，例如阳光厨房、示范街、示范景区、示范单位、A级单位、旅游廊道安全示范店、4D厨房、放心早餐等。在准则期间，我只做了全市200多家不同制品的抽检表格，包括油炸制品、面制品、发酵制品、火锅底料类制品等各种不同类型的制作产品，这个是我前半段实习期间做的比较有意义的一件事情，另一件事情是制作了全市（包括县市区）的餐饮量化分级表，但这个还需后面的补充，只完成了一部分。

**通讯稿二：**

春节期间是食品消费旺季，也是食品安全事故多发时期。为保障节日期间食品安全，宜昌市食品药品监督管理局自元旦以来组织执法人员对我市及县市区大型超市、农贸市场、小食品店开展了食品安全专项检查行动。

此次专项检查以农村、城乡结合部、旅游景区等为重点区域，以食用油、调料和调味品、肉及肉制品、乳制品、豆制品、糖果、水饺、汤圆、饮料、酒类等节日食品为重点，同时结合省局开展的肉及肉制品专项检查的通知，对辖区内注水肉、白条肉、假牛肉等违法行为进行重点查处。

为避免节日期间出现安全生产事故，检查现场执法人员对经营场所内的安全隐患进行了排查，对存在的安全隐患一一指出，并责令改正，与各经营户签订了安全责任书，发放了《企业安全生产风险公告六条规定》。

近日，中心广场开展新《食品安全法》宣传活动，向人民群众普及新《食品安全法》相关知识，营造人人关注食品安全的社会氛围，引导人民群众树立正确的食品药品安全消费意识。在活动现场，工作人员通过摆放食品药品安全宣传展板、派发食品药品安全宣传资料、现场教授群众辨别真假食品、药品、有奖问答、食品现场快速检测、“食品安全人人参与”现场签名活动等形式，向人民群众普及了新《食品安全法》及食品安全科普知识。当天共发出宣传资料2000余份，现场接受食品快速检测12批次，500余人前来参与和咨询。

通过这次实习，我学到了很多知识，受益匪浅。

拾·桑如英

**通讯稿一：**

经过三年的专业学习之后，我对食品质量安全这个专业有了一定的了解，俗话说的好，“学以致用”，6月27日，我去浙江方圆集团有限股份公司开始了为期二十天的实习。

实习期间，我被分派到元素组进行学习。元素组主要检测食品中汞、砷以及铅等金属元素残留量。检测流程由几部分组成，首先是接收送检样品，确定检测指标，然后将样品处理预处理，接受分配的检验员在截止日期前测定样品，填写报告，验收后上交。我主要负责元素部门食品中金属元素的测定中样品的前处理，主要参与了样品前处理中的样品称量，消化液（硝酸）的添加，样品的消化，消化产物的定容。由于开始一无所知，做起实验来经常会忘记下一步骤，所以看起来也比较费劲。在指导老师及各位同事的教导下，经过十几天的学习和反思，我觉得进步还是挺大的。

对于工作任务，两周下来，我的体会是“忙而不乱，琐碎而精细”。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。在实习中不断弥补课堂中所学知识的实际运用的缺失，扩充自己的课外知识，在前辈的指导下学习工作的要领，适应工作的环境，这是实习带给我最大的收获，我也将以此努力完成这次实习，珍惜这次机会。

**通讯稿二：**

二十天的实习结束了，在实习的期间我得到了单位指导老师的悉心教导，单位其他同事也在工作上给予了许多帮助，让我顺利的完成了这次实习。

在实习过程中，我每天最主要的任务就是进行微波消化，主要步骤是称量

样品，加硝酸和双氧水后放入微波消解锅中进行消解，最后进行定容后，将处理好的样品交给专门操作ICP-MS的老师进行检测。此外，我还要用测汞仪进行总汞的检测以及形态LC-AFS法测食品中无机砷含量。一开始，我不熟悉各项操作过程，经常会忘记下一步该做的步骤，不会合理安排时间，经常不能即时完成任务。并且，不同检测项目之间的称重量都是不同的，我经常要翻翻笔记，所以工作效率很低。所谓熟能生巧，在我渐渐熟悉整个操作过程后，有检测项目来，就算没有老师的指导，也能够有条不紊的同时将两边的任务完成。

短短二十天，我接触了许多实验课上从没有接触到的实验，学习到了不曾在课堂上学习到的知识，当然也不难发现学校中学到的专业知识在实际的工作中有重要的作用，也有不适用的方面。

我很感谢这次的实习机会，让我学到了一些在学校所学不到的东西.让我学

会了如何与人相处，学会了面对困难,学会了独立思考问题，也给了我更多今后学习的动力，今后一定将所学运用于实际，根据实际更好地学习。

拾壹·寿烨宇

**通讯稿一：**

此次实习大家都真正体验了上班族的生活与压力。每天朝九晚五，工作任务重而且必须按时有质有量的完成。平时在学校有的人爱玩爱闹，但是上了班就不一样了。我们都踏实的工作，学会察言观色，细心认真，积极主动干活，有不懂的检测步骤要积极主动向老师的提问。我们私下也互相问对方每天干什么？怎么样？有的人在微生物检测部门进行微生物指标的检测，在学校学到微生物实验这门课也用上了；有的人在气相实验室进行样品的前处理，我们在学校学习的仪器分析这门课在实际中得到了锻炼；有的人则在文秘处进行检测结果的汇总和整理，想对应的运用到的是学校实验数据分析这门课。这样的锻炼使我们食品安全检测实验技能得到了很大的提高。和在学校实验室中不同的室，我们需要对成千上万的样品进行严格的检测，但在保质写前提下需要我们尽可能的提高实验操作效率，也正是要求我们要不断优化实验操作。

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学不来的知识，在这里我们辛劳着，我们快乐着。感谢学校和杭州方圆检测给我们这次实习机会，我们将满怀热情继续后面的学习生活，多学，多看，多问，将知识和理论相结合，为以后的工作铺砖添瓦。

**通讯稿二：**

时光荏苒，转眼间我们的大学生活即将进入尾声。但是对于自己能否适应这个复杂多变的社会需要，我们始终存在疑虑，怀着激动又不安的心情来到杭州方圆检测中心，开始为期一个月的实习。

浙江方圆检测集团股份有限公司(简称：方圆检测集团，注册商标：方圆检测，英文缩写：FYT)成立于2002年2月28日，是为应对加入世贸挑战，顺应形势要求，以浙江省质量检测科学研究院为主出资组建，是全国质检系统首个以资本为纽带成立的股份制检测公司，面向社会提供社会化、商业化的检验检测服务。

方圆检测集团下设六个职能部门、十三个业务部门。其中业务部门包括认证检查部、电商运营部、质量鉴定部、食品化工包装产品检验所、建材产品检验所、电器产品检验所、机械轻工检测部、黄金珠宝检测部、纺织产品检测部、金属制品检测部、信电工程检测部、皮革制品检测部和低压电器检测部。

我被分配至食品安全检测部门的化学检测实验室，主要跟随老师进行了食品中二氧化硫残留的检测，食品中总水分的检测，食品中蛋白含量的检测，食品中脂肪含量的检测等。从最简单的样品采样开始，逐一学习了不同检测项目的样品前处理，各种实验试剂的制备，实验的操作流程，实验自动化设备的使用和实验结果的数据分析。

拾贰·苏晨露

**通讯稿一：**

时间如同白驹过隙，回首间，大学四年即将接近尾声。我们怀揣着忐忑却也期待的心，想要在这五彩缤纷的社会中尽显姿态，面对外面世界的无限诱惑，早已按捺不住跃跃欲试的心思。实习是大学期间理论知识掌握程度的试金石，是接洽学生时期和工作时期的桥梁，是我们步入社会必不可少的一段宝贵经历。

2018年1月10日，我们来到浙江省方圆检测集团股份有限公司，进行了为

期20天的实习。实习正式开始前，实习负责人向我们简单介绍了方圆检测集团以及实习期间我们的工作内容、需要主义的事项。浙江方圆检测集团股份有限公司成立于2002年2月28日，以浙江省质量检测科学研究院为主出资组建，是全国质检系统首个以资本为纽带成立的股份制检测公司，面向社会提供社会化、商业化的检验检测服务。每个实习生相应有一位指导老师，来指导我们进行相应的工作。我被分配在气相色谱实验室，日常工作是用气相色谱法检测食品中各种添加剂的含量，工作大致分为样品的前处理和制好的样品进行上机检测，而我主要完成样品的前处理工作。

很快，实习期快过半，我也早已习惯了的早起的生活。在这段实习期内，我学习了气相色谱仪器的主要组成结构和工作原理，了解了实验室常规仪器的使用方法，各种实验器具的摆放位置等。另外，我主要掌握了食品中脂肪酸含量、对羟基苯甲酸酯类的前处理方法。实习其实没那么累但也不轻松，因为我们要本着对公司负责的态度，认真地对待我们的工作，接下来的日子，希望一如既往，万事胜意，为创造公司利益贡献我们微小的力量。

**通讯稿二：**

时光荏苒，二十天的实习生活不知不觉接近了尾声，实习第一天的情景仿佛还历历在目，我们期待地在办公室外等着实习负责老师的到来，激动地小声讨论着实习事宜。

在方圆检测集团股份有限公司的实习期间，我收获了很多，最重要的是逐渐学会将大学课本学到的理论知识运用到实际操作中，工作相比较于在校期间的实验室工作，虽然内容上差别不大，但是多了一份更重要的东西，也就是责任心。作为第三方检测机构，做好客户委托的检测工作，是最基本的本职工作，选择最优化的检测方案，做出最接近实际的结果，以认真的态度对待，既是对委托方的负责，也是对本检测集团的负责。因此，细心与耐心是工作过程中最不可或缺的品质。短短的二十天内，我主要负责样品的前处理工作，以及一些前处理设备的简单操作，了解了用气相色谱法测定食品中的脂肪酸、丙酸钙、对羟基苯甲酸酯等添加剂。学到的这些知识恰巧与我的毕业设计有重合的部分，因此，也有助于我对毕业设计的深入了解。总之，本次实习经历不仅提高了我的专业知识，还加强了我的实验操作技能，加深了我对实验室操作的了解程度，更是丰富了我的工作经验，为我以后的工作打下基础。

拾叁·王鹏

**通讯稿一：**

不知不觉，在方圆检测中心的实习已经进行了约有一个礼拜了，可以说，这是大学生活

即将结束和新生活即将开始的一种先行体验吧，这种角色转换刚开始还有些不适应但我相信自己可以调整好自己的状态与心理，融入之后的工作中去。

此次实习的岗位有许多种，包括两大部门（食品以及化工部），其中各部门还有各个分组，例如无机分析、液相、气相、气质联用、微生物等检验小组，此外还有综合处、仪器维护组等掌管后勤以及报告的小组。对于实习来说，重要的是能从中学到多少，能将以前学习过的知识利用到实际生活工作中多少，因此，权衡利弊以及个人兴趣后，我选择了再化工部门的无机分析部进行实习。

在实习的第一天，部门内的老师傅先带领我们几个实习生进行了安全教育，包括实验的基本操作规范和安全，以及用火用电需要注意的问题，以及若发生火灾等安全事故如何理智安全地进行处理。之后，便分派到了各个部门开始学习实习。

前几天，老师先带我学习了有关重金属检测的国标步骤，要想理解仪器检测的步骤为何这么做，首先要究其根本，从最基本的国标开始了解起来；此外根据国标中的步骤一步步地介绍了当前的检测中心是如何利用更先进的仪器来提高检测的效率以及精度，并向我展示了包括微波消解仪、汞分析仪等仪器的操作。然后便开始慢慢地让我上手做检测的工作。

**通讯稿二：**

实习通讯稿眨眼间，四个礼拜的实习即将结束，在短短一个月内学到了很多在学习内学不到的知识，

各个部门的老师在工作中都对我十分照顾，简要谈一谈这次在实习中的收获吧。本次实习来说最主要的是化妆品以及玩具样品中重金属元素的检测，所用的方法一般是

将样品经微波消化前处理后，是样品充分消解，之后通入仪器将重金属原子离子化后检测其在特定波长的吸光强度，根据标准曲线的吸光值来确定样品中的浓度。在短短一个月内每2

天左右检测10-20个样品，一般处理的快的话，一天就能将样品的原始数据得出，之后再利

用EXCEL中已有的工作表格输入原始数据后便可得到报告。在实习中，从别的渠道中获得一些学校中无法获得的知识也是实习生活中重要的一环，

除了日常的检测程序以外，许多检测中的小细节例如面对不同的样品不同的前处理方法以及一些经常出现的状况的处理方式。此外，还学习了ICP-OES仪器的操作方法与原理，并亲手尝试了机器的拆卸以及零部件的更换。

虽然实习的内容是化工产品的重金属检测，但与食品专业也有许多关系，比如许多前处理的方法稍加改进便可以应用到食品检测中，如鱼类中的重金属残留，ICP-OES仪器在许多食品检测中也已经有了广泛的应用。通过此类仪器可以大幅度提高残留的检测限和检测精度，当今的食品检测越来越趋于快速化、精确化以及便携化，相信在检测这一整类中，各行业分别相互协作借鉴必定有利于食品检测的发展。

拾肆·王逸欢

**通讯稿一：**

在方圆检测的实习生活已经过去一半，对化工部的检测工作也熟悉了不少。刚到化工部报道时，是被分配到做出玫琳凯检测报告的工作。一开始觉得打报告的工作很简单，就坐在电脑面前，在专用的软件上对照纸质报告输入数据就可以，在整理了两天的报告之后发现，也是一份不容易的工作，从报告的结果登记到报告编制打印，每份报告几十个数据都不能出错，因为每一分报告出具出来都是具有法律效应的。并且，在没有实习生的时候，这一系列的工作都是检测这个品牌的工作人员在检测完后做的，这样看来工作量是挺大的。

做了几天的报告整理工作后，我又被分配到跟着任师傅做卫生巾纸尿裤的pH测定，从这开始就在实验室里进行检测工作的实习了。分到实验室后，心里不免有些激动，因为在学校学习过的东西终于可以运用到实践了。老师先让我看了纸尿裤pH检测的国标，然后讲解了一遍pH计的操作过程，再看着我独立操作一次，确认我掌握了步骤之后再给我分配任务。之后的几天又学习了清洁用品活性物含量的测定。

两周过去，总的来说感觉还是不错的，在学校学习到的理论知识运用到实践的激动，还有对于实习工作的热情，让我对接下来的实习工作充满了信心，相信我能在这次的实习过程中收获不少对今后正式工作的启发。

**通讯稿二：**

在最后的一周的实习过程中，又学习白度的测定，就是以清洁前和清洁后污布白度的改变值来判定洗衣液（粉）的清洁能力，在进行测定的时候发现一个有趣的事情，就是白度相差大约为1的两块污布颜色相差并不明显，通常我们说的“白了一个度”看来就是说说而已了。

进行检测工作时，有一批测定活性物的厨房清洁样品是由公安局送样的，问过老师原由后，说是市场上抽检的可能不合格的样品，果然第一遍做出的数据都普遍小于国标推荐值，第二遍复检时尤其注意了把使用的烧杯都清洗干净并且烘干再开始进行实验，以免对结果产生影响，结果依旧是不符合国标推荐性标准。

由此可见，还是有不少惟利是图的商人存在。结束了在方圆检测化工部为期一个月的实习，收获良多，学会了要从实践中

学习，也要在学习中实践，我们不止要掌握好学校里所学到的知识，还要不断从生活中、工作中、实践中学习其他知识，不断从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己、表现自己。现在的实践、磨练，都是为了让我们在踏入社会之前就能体会到社会的更多方面，不能再用单纯的想法去理解和认识社会，而是要深入的探索社会，为自己未来的社会生活打好基础。

在此也要感谢这一个月来对我们进行悉心教导的各位方圆检测化工检测中心的老师们。

拾伍·吴慧慧

**通讯稿一：**

岁月如梭，光阴似箭，不知不觉在微生物室实习的时间已接近尾声了。

回想这两个月在微生物室实习的这三个月时间里在指导老师的带领下自己真的学会了不少。通过自己的勤奋在积极协助老师完成细菌学方面检验项目的同时，我发现自己的操作能力不说有了很大程度的提高但也有了更大的进步了，相比在学校的时候操作起来更熟练了。比如在利用显微镜看细菌形态的时候，以前调显微镜亮度、找视野等就要弄好几分钟，现在通过在浙江方圆检测有限责任公司微生物室三个月的实习，这些小问题都不存在了，而且通过染色在显微镜下能辨认的细菌也比较多了，像球菌科的葡萄球菌感染、链球菌、淋球菌以及杆菌科的肠杆菌，真菌孢子在显微镜下也能一眼辨认。

在实习阶段学习了更加严格的无菌操作技术、杀菌技术；完成了送检食品及抽检食品中各种细菌的分离纯化培养、分型与鉴定；微生物观察及分析；学习了菌种保藏与遗传育种技术；完成了各种细菌培养基的配制。借鉴了各种试剂的配制、使用记录；各种仪器设备的操作使用记录；实验室与操作器具的消毒记录等，以完善我单位的各项记录。可参考致病菌的初筛可用快速检测试纸片及初步证实实验同步进行；对于已被证实的菌种可使用VITEK或PCR技术

与下一步的生化实验同步进行。很大程度上提高了检出效率及准确率。了解了实验前后的有效处理。前处理：玻化器皿的洗涤可使用超声波清洗机；洗涤后的试管摆放可使用高压筐层层堆叠，然后立起的方式；分装液体可使用分液器；实验过程中可实验移液枪；锥形瓶塞可使用橡皮筋封口等，从而可极大提高工作效率。对于培养基要求115℃灭菌的，需提前将试管于121℃高压锅内灭菌，以保证管内细菌完全灭活。后处理：必须将已发酵或者已长菌的容器用独立高压菌锅灭菌后才可洗涤，加强防范意识，保护自身安全。

总之在微生物三个月的实习日子里感觉自己受教颇多，通过亲身实践操作把自己在学校学到的理论知识同实践很好的结合了起来，从而更进一步加深了自己的细菌学知识底蕴，在带教老师的悉心指导下已熟悉掌握了各类标本的接种、细菌培养以及细菌的初步鉴定、细菌的药敏试验等，这次实践受益颇多。

**通讯稿二：**

通过为期一个月的实习，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。

在本次实习过程中主要收获有：

1.通过微生物培养基制备技术实际操作，我们掌握了培养基制备的基本方法和注意事项；

2.通过灭菌与消毒技术练习，我们掌握了消毒及灭菌技术操作规范；

3.无菌操作技术，学会了防止一切微生物侵入机体和保持无菌物品及无菌区域不被污染的操作技术和管理方法。

4.微生物的纯种分离技术纯种分离技术是微生物学中重要的基本技术之一。我们通过从样品中分离微生物，学会了从混杂的微生物群体中获得只含某一种或某一株微生物的过程。

通过这次实习，我们从最基本的微生物实验室各种灭菌操作、仪器洗涤到微生物的实验室培养、观察、分析、规律的总结达到了理论与实践的结合，将所学过的各学科知识融会贯通，增强了知识体系的巩固。其中，也学会了不少仪器的使用，包括高压灭菌锅、超净工作台、培养箱等等一系列仪器的使用。增强了实践动手操作能力，培养了学生的科学素养，使其在今后的学习工作中获得了不少宝贵的经验。通过科学实践活动，学生们既可以对科学技术产生浓厚兴趣，提高认识自然和改造自然的能力，又可以促进团结，增进友谊，培养团队精神，保障身心健康发展，从而达到扩大视野、增长才干、培养志趣、陶冶情操的目的。

拾陆·吴升冬

**通讯稿一：**

实习已经过去了两周了，尽管我曾经在另一家企业实习过，但是因为是非食品相关的行业，作为一名食品质量与安全专业的学生，尽管在未来也并不打算从事本专业的工作，但是我觉得来一个食品企业实习还是很重要的。这不仅是对自己专业技能的巩固，也是对自己工作能力的一种提升。

我实习的企业是杭州优能达食品有限公司，之所以在这个公司工作，是因为家长与该公司工作人员是朋友。在这十五天的工作经历中，我也发现了很多以前不曾发现的，同时也验证了自己对本行业的一些猜想。杭州优能达食品有限公司是一家致力于研发、生产、销售发酵型乳酸菌含乳饮品的专业企业。公司引进欧洲优质菌种及发酵技术，斥资2000万元，在浙江桐乡市设立生产基地，在杭州设立营销中心。杭州优能达食品有限公司主要产品有畅益佰优菌多（原味、草莓味）、零度脂肪、猴菇本养等乳酸菌饮品，并于2016年正式推出扯淡清饮。

我所从事的岗位并非研发或是质检相关的，主要是销售订单内勤方向，因为以前在某快消品牌实习过，所以相关内容上手还是十分轻松的，加上食品专业的我对自己公司的产品更加的了解，因此完成公司的任务相对轻松。

我这十五天来的工作内容大致是定期提供各类汇总分析表格；及时正确反馈销售状况及销售基础数据分析；有效及时正确跟进销售团队销售达成及销售基础情况；配合区域经理做好基础经销商合同管理；落实公司下达的促销政策及制度宣贯到销售团队及客户；负责接听客户咨询及各种问题及时解决并反馈；协助完成上级领导布置的其他工作之类等等。相比较于在生产车间工作。我还是更加喜欢在办公室和同事们一起完成销售任务。又不会的就可以问单位里的前辈，一开始和前辈一起去拜访客户完成销售任务，在下周前辈安排了我自己去执行工作。想想也有点期待。

**通讯稿二：**

终于一个月的实习时间过去了。我也十分的开心。不仅仅是因为实习总算过去了，也不仅仅是因为上周得知自己考研初试通过了要准备复试了，更重要的是我了解到了很多，关于自己也关于食品这个行业。

在实习的30天里，我做的工作十分的简单，大致在上一篇中已经阐述了，但是简单而不轻松。每天都要给客户们打电话，隔三差五的要去拜访客户完成销售任务，辛苦的生活让我开始觉得有点疲劳，前辈说一开始都是这样，后来就就习惯了。不过我的实习期已经结束了，从短短的一个月时间来看，我的工作还是相当轻松的，因为我实习的身份，上司也没有给我更多的工作，我所在的公司也没有加班情况。相对于以前在其他地方实习严格到四小时才能看一次手机来说，这次工作也算是自由的了。

关于食品这个行业，我也打听过一些前辈们的薪水问题，只能说中规中矩不算太高也不算太低，总之比我在学校里听说的食品行业的薪水更高些，福利保障也能跟上其它职业，不过相比于外企还是有所不足的。毕竟从事销售岗位，与工厂中的生产岗位相比有更高的薪水，工作时间也相对合理些。我司一直在招聘更好的人才，例如区域经理，其中特别喜欢有大型食品企业工作经验的人（如可口可乐，哇哈哈）。但是在食品行业中，无论是销售岗还是管理岗，薪水确确实实会低于其它工作行业。我个人更喜欢从事技术研发之类的工作，因此也打算在将来好好学习，看是否能做自己心仪的职业。

我前几天在网上看到一句话。我们自然是要提倡埋头干活的拼命三郎的精神，但也不能做一个只埋头干活不看路的傻子。在职业生涯里，找准自己的方向永远是最重要的！这次实习毫无疑问让我收获良多，找准了自己的方向，坚定了自己的信心。

拾柒·席雨嘉

**通讯稿一：**

时光荏苒，实习的日子已经过去了一半，我在庄浪县疾病控制预防中心实习，被分配到了微生物检测实验室。

在这十天的实习工作中，我学到了很多东西。因为我刚来实验室，老师没有给我很重要的实验操作，这十天主要的工作是洗瓶子、培养皿、打扫卫生、称量等，有时间的时候在老师旁边看老师的操作，老师人也很好，经常会给我解释相关的原理，当我有不明白的问题或者不懂的地方时，老师总是很耐心的帮我解答。

还有，我学到了一个很重要的精神——严谨，当实验有误差或者不符合规定的时候，老师会一遍又一遍做到准确，这让我想到自己上课期间，如果做实验的数据有误差或者出错的时候，总是不想重新做，经常篡改数据然后写实验报告。看到老师如此严谨认真，自己感到很愧疚。并且在以后的实验过程中一定会实事求是，尽力做到最好。

还有十天的时间实习，希望能在这里学到更多知识，学大更多道理，马上要走向社会的我们应该学习与人相处之道，特别是与同事、与上司之间的相处。对工作的态度和方法。

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

**通讯稿二：**

时光荏苒，在庄浪县疾病预防控制中心实习的日子已经结束了，因为我是食品质量与安全专业的学生，所以领导将我安排在了微生物检验实验室。

在后面这十天的时间里，我终于可以上手操作了。因为县里的水里面有轻微的杂质，所以疾控中心定期会对县里十个定点采取水源进行各项指标的测定。我们实验室则负责微生物（总大肠菌群、菌落总数、耐热大肠菌群、大肠埃希氏菌、金黄色葡萄球菌等）的测定，我主要负责菌落总数的测定，因为之前经常看老师操作，并对这部分更加熟悉。在这个过程中，有样品稀释培养、革兰氏染色、电子显微镜观察革兰氏染色结果、判断阴阳性、计数等工作。这让我更加熟悉了这部分内容和知识。之后还有水产、化妆品的检测，我也是主要负责菌落总数的测定。当然，饮用水的测定结果中，微生物指标合格，我去其他实验室也看了报告，指标都合格，我问老师，那为什么还有杂质可以看到，让人们很惊慌。老师告诉我，这两年县里的水质不太好了，但是规定的各项指标都是合格的，只是稍微有一些杂质，对人体健康是没有影响的，不用惊慌。

这二十天里，周末我经常会去其他部门帮忙，因为很多时候带我的老师周末休息或者开会。我经常去检验科帮忙，帮忙知道病人，并且也学到了很多知识。

在实习过程中，让我明白了书本上的知识一定要结合实践才能理解地更加透彻，才能更好地掌握。也很感谢老师对我的关心教育。这将是我踏上社会之前的很好地一课。

拾捌·徐艳

**通讯稿一：**

2017年7月3日来到浙江方圆检测集团进行实习报道，并被安排到食化所微生物实验室进行实习。刚来到实验室的几天，我首先进行了微生物实验室规定和注意事项的了解和学习，以保证能够严格遵守实验室的规章制度。然后学习了实验室仪器的使用方法和注意事项，包括电子天平、微生物自动分液器、高压蒸汽灭菌锅等。在实验室指导老师的带领下学习并参与了微生物检测常用试剂和培养基的配制，例如PCA、VRBA、孟加拉红等培养基以及生理盐水、BPW等缓冲液；学习并最终能够与独立使用微生物试剂自动分液器进行缓冲液的分装。结束配制后，又学习了如何用纱布和绳子包扎用锥形瓶配制的培养基，以及用报纸包装移液枪等仪器，然后使用高压蒸汽灭菌锅将培养基及仪器进行灭菌。

灭菌结束后，又学习了将锥形瓶内的培养基在自来水流水冷却至适宜温度，再进行倒平板。因为如果温度过高会将可能存在在样品中的微生物烫死，但是如果温度过低，在倒平板的过程中培养基容易凝固。学习了菌落总数、大肠杆菌、沙门氏菌等实验中的基本步骤，了解了各个实验中平板培养温度以及其他条件。在老师的指导下，进行了样品实验平板计数，包括菌落总数、大肠杆菌、霉菌等微生物的计数。并学习并完成了整理实验检测原始数据的任务，了解了微生物检测的项目内容。

**通讯稿二：**

实习刚开始，在老师的带领下，了解了实验室里操作流程和注意事项之后，开始进入实验室内的微生物检测辅助工作。实验室为保证无菌环境，会在使用实验室之前进行紫外灯杀菌。作为实验人员进入实验室之前要穿好实验室，换拖鞋，带好帽子和口罩。

进入实验室之后要一直带着手套，并用酒精棉进行手部，实验桌面的消毒。我在老师的指导下进行一些辅助工作，比如样品前处理、倒平板。样品的前处理是指拆开送检样品的包装称取一定质量，进行装入缓冲液中进行缓冲。不同种类的样品所用缓冲液ml和种类不同，食品样品大部分称取25g加入到225ml缓冲液中进行10倍系列稀释；化妆品之类的样品是称取10g加入到90ml缓冲液中进行10倍系列稀释。但都需要注意的是每称取一个样品前，剪刀、样品开口处一定要用酒精棉进行消毒，否则可能会污染。

学会样品前处理之后，我又在老师的指导下进行倒平板，平板种类包括PCA平板、VRBA平板和孟加拉红平板，其中VRBA平板需要倒两层。除了倒平板之外，在实验中我还进行了缓冲管的分装和大肠杆菌复发酵的接种等工作。实验室工作结束后，根据不同平板培养条件不同，按温度和需氧厌氧进行平板的分开培养，一般都是倒置在恒温培养箱中进行培养。实验室工作结束后，进行实验室仪器整理和摆放，最后进行实验室卫生打扫和废弃垃圾丢弃。

经过一个月的学习和锻炼，结束了在微生物部门的一个月实习。

拾玖·许浩瀚

**通讯稿一：**

白驹过隙，转眼间，我们迎来了毕业实习。毕业实习是我们大学生活中的一个重要环节，旨在让我们通过接触社会，综合运用所学的专业和基础知识，在社会生产实践中运用、熟悉食品卫生检验技术，加深对《食品安全法》的理解，掌握食品卫生监督和管理的基本原则。

现在是2017年7月9号，是我来浙江方圆检测集团股份有限公司的第二周。通过这两星期的学习，我已经基本掌握简单的气相色谱仪的图表筛选和数据处理，独立进行茶叶农药残留和果蔬甜蜜素检测的样品前处理过程，虽然只是一些基本的实操和平常理论的东西，比不上在学校学的理论系统，操作也比我们在学校中的更简单，但是主要的控制点还是把握的很准，总体来说还是很有效率的操作方法。实习过程中我严谨的态度和实验操作规范受到了老师的一致好评，遇到不懂的问题就问，及时用笔记记录，同时在闲暇时间也帮助他们进行原始数据的审核和报告抄写，实验报告的排序和装订等，不过遗憾的是我刚进来，还不能太多的接触使用气相色谱仪的操作不过对基础理化实验能力得到了强化，而且对大型仪器样品前处理过程得到了复习。

总的来说这两个星期的工作还是十分顺利，为我接下里的工作助长了不少信心，希望我可以在接下来的两个星期里学到更多的知识，为以后的毕业工作打下更好的基础，想想还是很开心的。

**通讯稿二：**

今天是7月22号，在浙江方圆检测股份有限公司的实习即将结束，回望这接近一个月的实习生活，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，在气相检验科的老师们带领下，我认真学习专业知识，熟练实验室仪器，以及独立进行检验工作，锐意进取，求真务实。老师无私的奉献和教导仍历历在目，至今让我感动。

四周的实习期虽然不长，但是为今后的工作提供了不少经验，作为食品质量与安全专业的学生，通过实习，对现在检验工作的形势也有些许的了解，检验员的责任心起着关键的作用。

工作的时候我一直保持极大的热情，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。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深刻印象，我也从中学到了很多自己缺失的东西。明天我即将离开这个第一次工作的地方，心里有许许多多的不舍，我相信在气相部门的一个月学习对我今后的工作都将受益匪浅。“纸上学来终觉浅，绝知此事要躬行”，不管未来的路途怎样，我都会想起我在方圆检测实习的生活，让自己牢记其中的酸甜苦辣，这将是我人生的一笔宝贵财富。

贰拾·杨秀萍

**通讯稿一：**

距离在方圆检测集团实习开始已经过了两个礼拜，在这段时间里，我主要学习了食品中总糖、还原糖、淀粉之类的测定，感觉很有收获。

第一天，我们实习生要让人事部负责人李老师进行任务分配。我被分到了八楼的化学组。这一组主要负责测定食物的蛋白质、脂肪、碳水化合物、纤维素、水分等的含量，以及其他关于亚硝酸盐、二氧化硫、氰化物、油脂酸价过氧化值、PH等物理化学指标。总的来说这一楼不需要特别大型的仪器，许多步骤由多手工操作完成。

我开始先在我的指导老师的带领下熟悉了整个实验室分布，以及实验室仪器试剂的摆放位置，感觉实验室的摆放都很有规则，这样可以增强实验室效率。我跟着我的老师从称样品开始，沉淀蛋白质，水浴酸水解，调pH，到最后的斐林滴定整个过程学习了一遍，老师也很认真教。在跟随老师操作了几次之后，我就要开始独立操作整个流程了。刚开始我的动作比较慢，对操作也不是很娴熟。但本着慢点没关系，主要还是不要出错的心态，虽然是慢了一些最终还是圆满完成了整个总糖测量过程。感觉整个实验操作还是比较流畅简单的，主要是滴定终点比较难把握。但是经过多次滴定操作之后我也能比较熟练地把握滴定终点了。

除了食品中总糖、还原糖、淀粉之类的测定，其他的我还学习了饮料中可溶性固形物含量测定、谷氨酸钠含量测定等等，总的来说还是比较顺利，大大提高了我的操作能力。

**通讯稿二：**

在方圆检测集团实习的一个月时间里，除了食品中总糖、还原糖、淀粉之类的测定，其他的我还学习了可溶性固形物含量测定、谷氨酸钠含量测定食品中氰化物的测定等等，主要是学会了如何看懂国标做实验。

在企业里实习，我感觉工作效率才是第一位的。它不像我们在学校里上的实验课，我们只要做一个样品，而且我们几乎要求每一个步骤都精益求精。但真正检测时由几十个样品，你要保证每个样品对上相应的编码，不能混匀。由于样品较多，做实验的时候就要抓核心控制点，这要求你对实验原理有透彻的了解。比如总糖测定时，对于样品进行水解时的所加的盐酸量要求是足量的，所以国标上规定的盐酸量不需太精确，就算不小心多加了些也没事，但对于菲林试剂的量就一定要用两个数量级的移液管量取，而且滴定时终点要控制好，读数要准确。总之对于国标里规定的操作要做到有简有精，这样才能提高测量的效率，而且保证测量的准确度。这对我在科研实验上的态度也有着影响，感觉做实验时一定明确试验中的关键控制点，严格把控。才能对实验做到了然于胸。这也让我认识到理论知识的重要性，掌握充足的理论知识，才能将实验做到了然于胸。

总的来说，这次实习还是圆满结束的，不仅提高了我的操作实践能力，也让我认识到了自身的不足，感谢指导老师，我很有收获。

贰壹·叶梓沫

**通讯稿一：**

一艘没有航向的船，不管什么方向的风都是逆风。因此早在大三下学期，我就开始思考自己毕业后的就业方向，我认为合规行业作为一个新兴的行业，十分具有发展前景。于是我通过层层面试来到了杭州瑞旭产品技术有限公司。这家公司非常年轻，今年刚好是公司成立十周年，然而它是国内最早追踪欧盟reach业务的，并且在爱尔兰成立了子公司，以推进reach工作。由于对市场看得准，因此在全国做reach服务这块瑞旭掌握了极大的市场份额。如今它的主营业务除了reach，还有化学品、食品、化妆品、农药等合规咨询服务，但化学品仍是公司最大的业务。

刚到公司的第一天，根据经理的安排，我需要研读《欧盟reach法规概论》。于是我花了几天时间，什么都不干，就看这本书，终于对reach除了百度百科上的解读以外有了更深层次的了解。Reach程序主要分为四块：注册、评估、许可、限制。欧盟管理局要求：年制造或进口1吨以上化学物质的制造商和进口商，须向化学品管理局注册该化学物质。这是合规业务最重要的依据，所有的业务基本都从这里开始。

第二个礼拜公司对我们实习生进行入职培训，我们公司是杭州市政府钦点的大学生见习基地，每年政府都会给予政策支持。因此公司也很注重实习培训。培训的主要方向是员工手册，虽然还不是正式员工，实习生仍然要用正式员工的标准要求自己，严以律己。此外，我还了解到了公司的组织架构和人事管理制度，让我对公司的情况有了进一步的了解，更坚定了我的选择。

通过这次实习，让我从学生角色切换到了社会角色，但我觉得自己仍然是带着稚气去看待这个世界的，不得不提，实习让我看到了除了书本理论知识，还有更广阔的天地等待我们新一代去闯去感受。

**通讯稿二：**

一、对于还没真正走出校门的我们来说，实习给了我们提前了解社会的机会，实习给每个人的感受都不同，下面我就谈一下我实习期间的感受和体会。

1、自学能力。走出校门踏上工作岗位后，一切都要靠自己，在工作中对于新手的我们经常遇到不会的问题，可是现在不会再有老师来手把手的教你了。你可以向老员工们请教，但是人家不会也不可能深入的给你讲解，所以你就要靠丰富的网络资源来帮你，假如在大学期间你能培养良好的自学能力，那么你的工作会更顺利一点。

2、提高自己的工作效率。reach这个行业一直是一个很注重效率的行业，需要抢占先机，正因为瑞旭公司在08年的时候就开始跟进欧盟reach法规并创办公司，成为国内最早的追踪者，才会有今天的市场占有率。而在实际工作中，想要获得客户，就必须要“敢为人先”，不然业务很有可能会被竞争对手抢走。因此要想在这个行业中有更好的发展你就要提高你自己的工作效率，这样你的上司才可能在接下来的项目中考虑给你分配有技术含量的任务，而不是只让你去实现重复性高的操作。

3、注重与同事的关系。好的同事关系会帮我们在技术学习上少走很多弯路，让我们成长的更快。好的同事关系还会影响你的心情，让你在生活上更轻松。因此走进工作岗位后，我们不能独善其身，要多多地与人相处。

二、在实习过程中遇到的问题：

1.对reach委托不熟，所以在做实验委托的时候不知道如何下手。解决方案：当天的任务中，遇到的不懂的问题就去向上司请教、多思考。

2.对excel运用不熟练，总是被上司返回重做，制表的时候多花了很多不必要的时间。

解决方案：去咨询清楚上司想要达到的效果，然后在网上搜集所有关于excel制表的信息，加以学习。

三、总结：

一个人的眼界决定了其未来的发展情况，通过这次实习，我开始认识社会；通过这次实习，我从学生角色切换到了社会角色，虽然自己仍然是带着稚气在职场工作的，不得不提，实习让我看到了除了书本理论以外的知识，让我认识到了自身的局限性和无限可能性。所以我要感谢这次实习。虽然只是短短两个月的实习，还不足以让我接触到核心工作，但是我已经能适应这种角色的变化了，我相信未来会越来越好。

贰贰·俞静毓

**通讯稿一：**

转眼间，我已经在这家公司实习了两个星期，一半的时间了。两个星期以来，我从陌生到熟悉，对部门每天朝夕相处的同事，对公司的一人一物、一事一景。

有一天，我在家里睡午觉，一个声音很好听的姑娘给我打电话，“您好，我们公司现在在招实习生......”。后来这个姑娘和我现在关系很好。第二天，我就回杭州了，但是心中仍有一丝犹豫，因为不确定这个新环境是否适合自己。然而，上帝总是眷顾我。我被分配到的是技术部，一屋子安静的男生，我反而喜欢这样一开始大家的没有恶意的刚开始应该有的陌生，因为人与人之间慢慢顺其自然地熟悉下来才是顺应遵循大自然的本源规律。不出意料地，现在我们大家都像一家人，可以一起安静的工作，也可以在休息时一起开怀大笑地聊天。

我所在的公司叫做杭州唐研科技有限公司，是研发、制造实验室自动化仪器的公司。我所在的部门是我们公司的核心部门，我们部门有许多方面的人才，有软件工程师、机械设计工程师、售后工程师等。我的工作就是辅助他们工作，所以两个星期以来，我学习了各方面的知识，从协助画图纸、整理物料清单资料到调试仪器，我受益匪浅。另外，我的收获更多的是，我了解到了公司的运转原来是这样；领导原来不仅是做决策，还会这么关爱下属、指导他们前进；原来公司同事中还是和善的居多，帮助我很快地适应下来，等等等等。我明白了，当一段经历你不只是在收获，而更是在感受自己心理往好的方向发展的变化，并享受之，就会在结束的时候怀着平静又感恩的心继续往前走。

**通讯稿二：**

时间过得很快，我已经在这个公司实习了一个多月了，想到刚来这个公司的场景，还是历历在目。在这一个月的实习中，我整理、归档并处理了我们公司所有仪器产品的文档，虽然每一天都很累，但是我过的很充实。我们公司的仪器的销售客户正是我们专业对口的检测公司和机构，比如：浙江出入境、福建出入境、江苏质量监督局等都是我们的主要客户。所以，我会在空余时间学习某些典型仪器的使用和注意事项，不懂的时候我会请教我们同部门的设计仪器的机械设计工程师或者售后服务工程师，也许对以后的工作有所用。

我作为一个实习生，公司同事都特别照顾我，特别是同部门的人，虽然自己很忙，但都会耐心解答我问的问题。还有带我的张老师，她让我对工作内容很快地熟悉下来，让我懂得个人在团队中的作用，这使我第一次有接触社会的感觉。走出校门踏上工作岗位后，一切都要靠你自己了，在工作中对于新手的我们经常遇到不会的问题很正常，可是现在不会再有像老师那样的人来手把手的教你了。通过这次实习我明白，在大学期间如果你能培养一个良好的自学能力，那么你的工作就可能顺利一点。我以后更加勤奋学习，锻炼自己的各方面的能力，努力提高自己的综合实力。

最后，我要感谢唐研科技有限公司和学校给我这次实习机会，使我受益良多，感谢所有给我过帮助和指导的人，谢谢！

贰叁·俞琪伟

**通讯稿一：**

本次实习我去到了安吉县食品药品检验检测中心。据了解，县食品药品检验检测中心成立于2012年，隶属于县市场监管局，承担着全县食品药品、农产品的生产、加工、流通、消费等各环节质量安全检验检测工作。包括食品（农产品）、药品、微生物、医疗器械等检测实验室及辅房，购置了原子吸收分光光度计、电感耦合等离子体质谱仪、气相质谱联用仪、液相质谱联用仪、实时荧光定量PCR仪等仪器设备80余台套。

检测中心主要通过了解目前食品安全监管重点领域及群众关注的食品安全热点，检测中心确定食品检测项目以茶叶、笋干等地产食品为首选发展方向，突出地域特色，同时结合人员配备、能力素质、检测工作量等实际情况，明确分阶段推进食品检测工作。

到目前为止检测中心开展的食品检测项目达270项，其中以地产食品为特色的全项目检验项目55项，包括安吉白茶、笋罐头、豆制品、炒货、黄酒、糕点等食品；检验参数215项，包括食品微生物、农药残留、重金属、稀土、添加剂及常规食品检验参数。在实习期内，我主要负责的是样品前处理，参与了水果、蔬菜农残的检测，酒精度检测，酒类产品中重金属铝的检测等项目，了解各项实验的大致流程，以及气相、液相各种仪器的操作方法。

实习到目前为止才刚刚开始，希望自己能在这一个月的实习中获得宝贵的经验。

**通讯稿二：**

2月6日上午10:00-12:00在九州昌硕广场举行了由安吉县市场监督管理局主办、安吉县食品药品检验检测中心承办的大型公益活动“你的年货，我来检测”。本次活动以省食品安全县创建为契机，旨在让广大市民都可以放心的购买年货，度过欢乐、祥和、平安的春节。

针对各种热销年货，现场群众可以自带年货来进行快速检测，现场开展检测项目有：蔬菜、水果中六六六、敌敌畏、杀螟硫磷等的检测；新鲜肉类中盐酸克伦特罗、水分、挥发性盐基氮的检测；大米中吊白块、镉、铅的检测；豆制品中吊白块、铅、糖精钠的检测；干货、炒货中二氧化硫、黄曲霉毒素、甜蜜素的检测；腌肉制品中亚硝酸盐、胭脂红、苯甲酸的检测；米面制品中铝、吊白块、二氧化硫含量的检测；水发产品中甲醛、孔雀石绿、呋喃西林含量的检测；腌制蔬菜中亚硝酸盐、苯甲酸、糖精钠含量的检测；乳制品中三聚氰胺、铅、总汞、总砷含量的检测；油制品中酸价、过氧化值、黄曲霉毒素含量的测定；消毒餐饮具上余氯、表面洁净度的检测；保健食品中莱克多巴胺、那非类、西布曲明的检测。

同时现场专业人士将讲解如何正确选购保健食品、安全食用保健食品、警惕保健食品非法宣传陷阱等相关知识，引导广大市民合理选择使用保健食品，切实维护自身的合法权益。在活动现场，许多购物的市民积极地上前参与检测，这也是他们能更好的了解食品质量安全检测的工作内容，懂得一些基础的实用的知识，更好的普及了食品安全的重要性。

贰肆·俞诗琪

**通讯稿一：**

2018年1月18日，我在浙江绿晶香精公司正式入职，从事应用研发工程师助理一职，自此开始我为期一个月的实习生活，期间所学所悟良多，以下是我的具体收获。

由于该公司距离学校较远，我选择住宿在那边，方便上下班生活，因此刚入住公司宿舍时，有许多不习惯之处。比如寝室打扫问题，我和另一个室友一起住一间房，那个室友比较爱干净，我的突然加入肯定会带来很多卫生问题，需要我们两个共同维护。其次是一日三餐问题，在此之前，我从没在外住过，关于做饭放多少水也没有任何概念，于是此后一个月，感谢我的室友，我从她身上学到了很多生活必备技巧，一些基本的小菜都可以自己上手。处理人际关系一样重要，我刚开始在那觉得自己生分，对谁都客客气气叫姐姐或者哥哥，但是发现他们彼此间都有昵称，我便跟风的这样称呼他们，即亲切又能拉近距离，此后一直保持对人客气的态度，多干活，少喊累，别人提的建议虚心接受，他们都是过来人知道比我多，我没有理由自以为是。刚开始的工作也比较轻松，只是协助同事完成饮料的制作，然后多洗烧杯和饮料瓶，感觉新生活还是多姿多彩，充满挑战。

以上是我刚入职时期的感受，与找工作之初的预期还是有一定差距，但是凡是开头难不是么，我经历了开始阶段的熟悉，之后也就水到渠成地干了下去，认真完成上级布置的每个任务，不拖延不谎报，兢兢业业脚踏实地，开始我的实习生涯。

**通讯稿二：**

2018年2月28日我结束了我短暂的实习生活，回首那一个月的经历，是我前所未有的体验，像是为我打开了一扇通往世界的门，告诉我外面缤纷多彩的世界，以下是我的收获和成长。

每天在实验室的工作基本都不会有空闲，完成十几瓶饮料是每日常事，如今我已经能够熟稔地操作各种仪器，比如剪切机、均质机和灭菌机，对于制作饮料的步骤也熟记于心。我不仅学习了饮料，还有果冻的制作，同样需要熟练的操作才能作出均匀光滑可口的果冻，觉得工作十分有趣。此间我曾因为没听清楚上级指示，擅自决定操作，导致险些延误公司发样时间，难免遭到领导的批评。之后我明白一个道理，领导虽然不喜欢笨员工，但更不会喜欢自以为是擅做主张的下级，老是惹麻烦影响公司产品质量是绝不会被允许的。于是每当我没听清指示或者对于原本应该谨记的操作不确定时，我不会怕给领导留下不好印象而闭口不问，多问多想才能把工作做得越来越好，少谈论闲事，工作期间遵守规则不吃零食不玩手机，领导也会更愿意招这样的员工。

虽说绿晶公司的环境不是那么尽如人意，但它收留每个愿意为之奋斗的年轻人，我在那里有很多同龄的同事，我们上班时一同努力，下班后一起做饭，我们积极向上，为公司的未来也为自己未来拼搏，有梦想的人从来不输。

贰伍·张必成

**通讯稿一：**

这周我回到了自己的家乡浙江省台州市仙居县，在我们县城的疾病预防控制中心也就是仙居县疾控中心进行了为期一个月的毕业实习。实习这件事说来话长，从联系单位领导一直到正式入职大约花费了一周左右的时间。这算是毕业实习教给我的第一课吧。社会上所有事情不比学校，没有那么多热心的学长学姐老师同学主动伸手帮助你或者提点你。需要什么就要主动去联系去争取。曹雪芹先生所谓“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”说的大约就是这么个道理。

实习第一天，刚办理入职手续的我被分配到了疾控中心的微生物检验科。到那里以后我受到了前辈们的欢迎，并对我们浙江工商大学及我们食安专业表示了极大的认可。我感受到了来自母校无形的帮助，或许这就是我们毕业生追寻社会地位的第一笔资本。

这几天的实习内容主要是以学习为主的，毕竟不管在学校里学到的知识多么扎实，距离实际的工作还是有一定的差距，接触任何岗位的第一步工作都是学习，纸上谈兵是不可能取得实际作用的。

这几天的学习内容很多很杂，其中有一些是我在之前的大学学习中所接触过的，诸如微生物检验的步骤以及实验室卫生操作规范之类，大体上都是以前我们学院专业课程里曾经学习过的内容，这部分知识对我来说显得比较亲切。另外一大块内容是操作规程，不同于以前曾经学习过的实验流程，这部分操作规程是省级疾控中心下达给其下各个疾控中心的标准文件，也是疾控中心进行正常工作的基础。这部分与我以前在学院中学习到的同类知识相比，显得更细、更具体、某种程度上来说当然也更晦涩。需要结合实际操作来理解。

熟悉这些工作知识花费了我大约五天的时间。

**通讯稿二：**

在仙居县疾控中心的实习不知不觉已经过去二十几天了，在这段时间里，我学习到了很多，诸如急性传染病的检查与防治，以及以前在食品卫生学中曲道峰老师教导过的寄生虫病的防治，诸如此类。

第一次接触实验室是在实习的第二周周一，我在学习了五天的操作规程与文件以后，我们实验室拿到了一批用于艾滋病检测的样品，来自仙居县看守所。令我印象深刻的是此类疾病的检测需要事先进行严格的登记，每份样品都有唯一的一个编号，以方便复查记录。检测艾滋病的实验室卫生要求非常严格，实验室被分为三个小房间，从里到外依次是检验区、半洁净区、洁净区。经过每个房间时必须按照规定进行消毒，避免将污染物带出实验室。

艾滋病的检测我们使用的是快速法，也就是之前在我们学院赵广英老师开设的快速检验课程上学习过的艾滋病快速检测试剂卡。这种试剂卡的原理也和之前课程上学习过的一样，是利用了胶体金标记技术，结合了双抗体夹心法的原理。检测的时候步骤简单、耗时较少，据前辈所说也是现在各个地方所常用的一种艾滋病初步检测技术，当然若是检测结果呈阳性（有反应），需要进一步的确证实验才行，之前课程里老师也是这么讲解的，由此可见我们学院所教授的知识是多么的接近实际，来源于实际工作。

除此之外，我们还接触了各类致病菌的检测、霍乱等传染病的诊断与防治等内容，极大的扩充了我自己的知识面，其实这类检测的技术都是互通的，食品与疾病的来源也是极为密切的。

贰陆·张涵

**通讯稿一：**

实习通讯时光荏苒，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，平时在课本上学习的理论知识能否跟实际工作完美的结合，学校实验室里学习的实验操作是否与当下企业实行的一致，心里始终存在着种种疑虑，怀着忐忑不安的心情我来到了浙江方圆检测集团股份有限公司开始了我的实习。

刚开始去方圆报道时，还出了一桩糗事。因为我们没有提前与负责实习生分配的李竹赟老师沟通，提前了一周去实习，但因为这个暑假方圆人丁旺盛，实验室的实习生都分配满了，所以让我们迟一周在去。因此，到方圆的头一天就被遣送回校。

一周以后，我再次来到了李竹赟老师的面前，她先跟我讲述了实习生的实习章程，并填写了实习生记录表，之后将我分配到了7楼李鑫老师带的金属元素分析部门。第一天，因为碰巧遇上了省级领导的检查，李老师在带我熟悉了7楼实验室的环境后就让我开始打扫实验室的卫生。

在之后的两周内，我开始进入实验室，逐步着手实验项目。我负责汞和砷的测定，李老师带着我做了一遍，从在样品间找样品，称样品，样品前狐狸，仪器的运行步骤，溶液的配制等等，李老师都边做实验边给我详细的讲述，让我能尽量理解，并尽快掌握。

我当然也没有辜负李老师的期望，我把李老师讲述的内容都摘到了自己的笔记本上，每次做实验都会严格遵守上面的步骤，从开始的不懂，到后来的基本掌握，到最后自己能够独立的完成一个实验项目，这就是我努力的成果，我相信在之后两周的实习中，我会更加努力，学习更多学校里没有学习到的知识，并铭记在心。

**通讯稿二：**

终于，在2017年8月18日这一天，还是结束了我在方圆长达一个月的实习生活，这让我有不舍也有欣喜。第一次认识方圆是在认知实习的时候，楼明老师带着我们去到方圆参观他们的实验室，那时候觉得方圆是个很严谨的地方，在那上班的人们应该很严肃吧。

但当我第一天找我的实习指导老师李鑫报道时，让我对方圆有了新的认识。他是7楼元素分析组的组长，因为签名很像李念，大家便都叫他念哥。我第一天报道时，他就用幽默风趣的语气带着我欣赏了他们的实验室，这让我觉得念哥是个很平易近人的老师。在接下来的一个月中，念哥一如既往地用他往常的作风教我做实验，给我讲解实验原理…我当然也不负众望的完成了念哥交给我的各种任务。

通过这一个月的实习，我对食品检测分析也有了较深入的认识，尤其是食品中的汞和砷元素的测定，加强了理论与实际、理论与生产相结合，拓宽了视野，进一步巩固了我的专业理论知识，综合运用所学知识分析和解决实际问题的能力也有了较大提高，实践和创新能力有了一定体现，并基本熟悉食品检测、分析基本方法，基本能独立完成相关的检测任务，给未来打下了一个良好的基础。

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

贰柒·赵芊

**通讯稿一：**

这个假期我来到了浙江宁波北仑小港工商所进行假期实习。这次实习不仅有助于自己的专业学习，更重要的是使我了解了自己家乡的经济市场，了解的工商部门的工作和市场的执法情况。

当我第一天到所里实习的时候，接待人员就给了我一些资料，让我先了解工商局究竟是干什么的。通过阅读和询问我知道了工商局主要职能是：

(一)贯彻执行国家、省人民政府和上级工商行政管理机关关于工商行政管理工作的方针、政策、法律、法规和规章制度。

(二)组织管理工商企业和从事经营活动的单位、个人的登记注册，依法核定注册单位名称，审定、批准、颁发有关证照，对其登记注册事项及经营活动进行监督管理。

(三)依法组织监督管理市场竞争行为，查处垄断、不正当竞争、流通领域的走私贩私行为，打击传销和变相传销等经济违法行为。

(四)依法组织监督市场交易行为，组织监督流通领域商品质量，组织查处假冒伪劣商品行为，受理消费者申诉，组织查处侵犯消费者权益案件，保护经营者、消费者合法权益。

(五)组织实施各类市场经营秩序的规范管理与监督;监督管理电子网络经营行为。(六)查处商标侵权行为，保护注册商标专用权，监督管理商标的使用和印制;指导商标代理机构工作。

(七)组织管理广告审批发布与广告经营活动，指导广告审查机构的工作。(八)组织实施合同行政监督，会同行业管理部门制定合同示范文本，指导办理合同鉴证，监督管理消费类合同格式条款，组织查处合同欺诈行为。

(九)监督管理经纪人、经纪机构以及有关中介服务机构。

(十)组织管理动产抵押物登记，组织管理拍卖行为。

(十一)对企业名称，驰名和著名商品特有的名称、包装、装潢、商业秘密、商标等实施监督管理和综合保护。

(十二)组织管理个体工商户、个人合伙、私营独资和私营企业的经营行为。

(十三)指导所属事业单位和协会、学会、消费者权益保护委员会的工作。

(十四)承办上级工商行政管理机关和所在市人民政府交办的其他事项。

**通讯稿二：**

在市场监督管理所的实习已经结束了。在我看来，实习不只是我们把自己学校里学

到的知识同劳动实践相结合，锻炼自己适应社会的能力的过程，更是我们要用自己所学的知识、能力去服务大家的过程。过去一个月的见习生活，让我有了许多感悟。

实习的第一天，所长把市场监督管理所的基本情况进行了简单的介绍，使我对其有了基本的了解。随后，在唐老师的指导下，我初次接触了工作，对个体工商户开业档案进行整理，正式开始了我的见实生活。

现在，经过一个月的实习锻炼，我对档案整理工作也已经得心应手，看着已经整理完毕的堆得有一米多高的档案，成就感油然而生。事情虽简单，却也更能锻炼我们的细心与耐心。

在档案整理结束后，我在领导带领下参与到对辖区中的商户的检查活动中，让我更全面的了解和学习市场监督管理所的工作。

实习锻炼是一个难得的机遇，更是一次终生难忘的经历。见习不是来镀金，而是在学习、在充实、在提高、在锻炼。“见习生”是一种特殊身份，我们代表的不光是自己的形象，更是学校的形象。我做到边学习、边交流、边思考，虽然工作有些累，但每天都感觉很充实。

一个周来，我学到了不少的工作经验和社会知识，在实践中找到了专业知识的运用途径，也使我实现了从处理简单直接的工作问题向进行更深层次的考虑转变;从适应了过去熟悉的工作环境和人际关系向注重新环境下人际关系的建立和加深对自己认识的转变。

贰捌·郑尔美

**通讯稿一：**

在楼老师介绍完毕业实习的相关事项的第二天，我们就怀着一颗忐忑的心来到浙江方圆检测咨询实习的事情！

我们首先打电话到方圆检测的人力资源部咨询毕业实习的相关事项。第二天我们来到方圆，通过人力部的老师联系到食品部门的李老师，李老师简单询问了我们的一些基本情况，并告诉我们留在这边实习的一些要求，他简单的交代了几句便同意我留下毕业实习了。期末考完之后，我们正式进入方圆开始我们的毕业实习，李老师把我安排到液质组，就这样，我带着紧张兴奋的心情开始了我的毕业实习旅程。

我实习的具体地点是浙江方圆检测集团，地址是下沙路300号。带我实习的张老师，他特别友好的向我介绍了我们科室的主要职责并对我提出了一些期望。接着，他带我认识了我们部门的其他人，他们带我重点熟悉了下我们液质组实验前处理的一些主要工作。开始，我在老师的带领下一步步的进行样品前处理，接着开始慢慢的独立着手工作，对单位的情况有了大致的概念，这无疑是我在单位顺利开展我的毕业实习的基本前提。我将认真诚恳地对待这二十天的毕业实习，这是我开始走上社会的第一步，我要踏好这关键的一步，尽可能多地学点东西，为将来正式走上工作岗位打好坚实的基础。

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，我会依此为起点，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！

还有，我要特别感谢在实习期间，每位老师的指导以及帮助！能够顺利完成这次实习，离不开老师的帮忙！

**通讯稿二：**

本人于2017年6月26日至2017年7月21日跟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。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。

一开始，我需要在老师的带领下一步步的进行实验，慢慢的，我可以根据已有的步骤独立的完成从称样到样品处理好后过膜的所有步骤，并且能熟练使用一些仪器，随着时间的推移，我和部门里的老师液熟悉了起来，他们会告诉我一些仪器的使用原理，并且教我一些标液的配制。一个月的实习下来，我对实验室的了解更进了一步，并且对我们专业就业后的工作也有了一点了解，空闲的时候，大家一起聊天，会聊到我对未来的规划，他们就他们已有的经验给我一些十分实用的建议。这一个月的实习，我不仅巩固了我的专业知识，也更明确了我的未来规划。

在这短短的实习期内，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。

贰玖·郑海丹

**通讯稿一：**

为了能体验真正的社会生活，于是我利用空闲的时间，到绿城农科检测技术有限公司实习，希望在实践中增长知识，锻炼自己的才干并进一步了解社会。

说起来之前对绿城的认知仅停留在房地产业务上，后来机缘巧合碰到这样一个实习机会，原来绿城做检测已经很多年了。它拥有4000平方的实验室，并

于2015年获得了检验检测机构资质认定证书（CMA）和农产品质量安全检测机构考核合格证书（CATL）。其实刚来公司的时候，办公室主任安排我在办公室实习，让我跟着正式员工学习实验数据报告录入。之前我并没有接触过报告录入的工作，通过几天的学习，我才对各项操作流程有了大致了解。

对于工作任务，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。

我很感谢实习公司给我们实习培养计划安排，让我学到了一些在学校所学不到的东西.让我学会了如何与人相处，学会了面对困难,学会了独立思考问题，从中收获了毅力，收获了一份坚持。

**通讯稿二：**

我实习的公司是绿城农科检测技术有限公司。在此次实习过程中，一个月的时间每天早出晚归，工作任务经过一段时间的学习实践终算是已经上手了。我的工作主要是整理汇总楼上实验室的样品检测原始数据，核对任务单，

录入检样报告等等。说实话刚开始不知道下一步要干嘛，做这个必要性在哪里，这么做需要注意哪些问题等等，现在在指导老师及各位同事的带领下经过十几天的学习和反思，我觉得进步还是挺大的，因为我再也不会有当时的迷茫疑惑茫然了，知道自己做的是什么，为什么要这样做，这样做又要注意哪些问题，遇到问题又该怎样解决等等，觉得学会了很多。

已然临近旧年和新年交汇之际，公司员工大多进入年终总结工作阶段。所幸这实习过程中，同事都很友好，会耐心地回答我的一些问题，也会帮助我任务，让我从中学到了很多知识。

这近二十天的日子过得非常踏实，正所谓累也有所获。在和同事们的接触中，

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

叁拾·郑依怡

**通讯稿一：**

7月24日，我开始了在方圆检测为期四周的毕业实习。我满怀热情地来到方圆，由人事部分配到9楼的液相组，开始了我的实习生活。如今两周过去了，实习生活过半，我逐渐熟悉了实习中的各项事宜，处理手上的工作也得心应手起来。

这次难得的实习，使我看到理论联系实际过程中的一些改变，让我意识到纸上得来终觉浅，什么事情都需要亲自通过实践的方式来验证。在这里我接触到了各种仪器：离子色散仪、液相色谱-质谱联用、液相色谱-串联质谱等等。亲身体验了第三方检测单位在拿到样品后的一系列检测流程。这两周来帮老师们完成了各种样品的称量工作，完成了各种样品各项检测的前处理过程，如今能够独立进行激动剂检测、硝基呋喃检测、农药残留检测、三聚氰胺检测等的样品上机前处理过程。跟着老师学习了实验过程中保证质量的同时提高效率的小技巧，我认识到理论要联系实际并服务于实际。在过去的两周中，我学习并掌握了农药残留检测、甲硝唑检测等原始记录表的填写方法，同时学习掌握了农药残留检测原始记录表格按每个样品不同要求进行设计编制的方法。完成了系列样品农药残留检测原始记录、甲硝唑检测原始记录的填写。

实习过半，我在这段时间的实习中学习到了许多书本上没有的知识，摸索着工作中与人相处的正确方式，相信这次的实习能够圆满的完成。

**通讯稿二：**

时光飞逝，今天是我在方圆检测实习的最后一天。我从七月刚到9楼的液质组时的摸索到如今对液质组各项工作的熟悉，短短一个月的时间我在组内各位老师的指导下已经很好地融入了液质组的大家庭中。

在实习期间，我学习了所在检测组农残、药残等项目的前处理方法以及前处理仪器的基本操作，帮助老师完成了多种样品不同检测项目的前处理。在实习期间学习并掌握了检测原始记录表的编制以及填写方法，学习并掌握了使用实验室信息管理系统登记检测结果、查询待检项目以及检测要求的方法。在实习期间，我通过日常的各项工作，学习了检验机构检测工作的日常流程以及相关的国家标准方法的内容。方圆检测为我了解一些大型仪器提供了一个很好的平台，在实习期间，我学习了离子色谱仪、超高效液相色谱-串联质谱仪等大型仪器的基本构造、原理，这些都让我认识到学好专业知识、扎实理论基础的重要性。

这次的实习，是我们进入社会前一次宝贵的锻炼机会，让我提前接触到以后工作中可能会遇到的工作以及可能面临的问题，为以后的工作和学习提供了宝贵的经验和教训。“民以食为天，食以安为天。”通过这次实习，我增强了为人民服务的责任感与保卫食品安全的使命感。最后，我要感谢学校提供这次的实习机会，感谢方圆检测的各位老师给我的帮助和教导。

叁壹·郑择是

**通讯稿一：**

怀着些许期待和激动的心情走进了实习单位，因为这里是我曾经所最厌恶的公务员体系，但是没有来工作过，又有什么资格呢？借着毕业实习这样的机会，我来到了这里开启了和学校里完全不一样的生活。

最初我觉得是一项很无聊的工作，每天把自己该做的事情做完，该完成的任务完成好，日子就算过完了，实则不同。政府单位，公家的人是有他不一样的地方，跟我们这种闲来实习体制之外的大学生比起来，确实是有用不少。

我因为属于编制之外，没有一个非常固定的职务，但是承蒙单位里面的前辈们照顾，我混迹于三个科室之间，分别是综合管理和应急管理科，食品生产流通监督管理科和餐饮服务和监督管理科，这三个科室与我的专业最为合适，作为一个局子里面的小鲜肉，真的是感受到了被各位前辈们的万般宠溺。

综合协调与应急管理科。是一个需要很花功夫的科室，工作也挺复杂的，负责全区食品安全监管综合协调；组织开展市场监督管理领域安全隐患排查和治理工作；制定食品药品安全检查年度计划、重大整顿治理方案并组织落实；负责市场监督管理应急体系建设，组织编制应急预案并开展演练，承担应急处置和调查处理工作；依法拟订食品药品安全的新闻和信息发布制度并组织实施；负责食品药品舆情监测、风险监测及处置；按照职责分工，协调和督查街道办事处和区级有关部门履行市场监督管理相关职责；牵头实施问题产品召回和处置；贯彻执行国家、省、市有关食品安全标准；负责推进食品药品电子追溯体系和信息化建设；承担区食品安全委员会办公室日常工作。

食品生产流通监督管理科。这个科室和我所学习的课程真的是非常吻合，特别是HACCP和食品安全质量监督与管理这两门课上体现的非常明显，主要负责生产、流通环节的食品安全监管;监督实施生产、流通环节食品安全管理规范;承担生产、流通环节食品安全状况调查和监测工作;掌握分析生产、流通环节食品安全形势、存在问题并提出完善制度机制和改进工作的建议。

餐饮服务监督管理科。主要是外出检查的科室，监督实施餐饮服务环节食品安全管理规范;承担餐饮服务环节食品安全监管；承担餐饮服务环节食品安全状况调查监测工作；掌握分析餐饮服务环节食品安全形势、存在问题并提出完善制度和改进工作的建议;牵头组织实施重大活动的食品安全保障工作。

我在其中学到了为人名服务其实不是玩虚的，还有很多地方要落实去做的，为百姓的幸福生活需要付出一些辛勤，才会有的收获。

**通讯稿二：**

局子里就是小社会，里面有风云亦有温情，有小家有大家，出现次数多了，我渐渐也被大家所接受，给我了更多机会，接触到更多的工作，也让我学会了不少。

一个名字叫：红盾春雷行动2018-节前大检查，是我在局子里体验到最有趣的行动了，因为有机会可以跟着穿制服的叔叔们走出局子，走向社会，虽然我就像个跟屁虫，但是不至于像个记者，处处设防。我更像是一个毛头小子，但确实也是，在各位叔叔的教导之下，看着各位叔叔的严格按规行事，有一种让书本变成经验的真实感觉。

在2018年新春来临之际，武侯区市场和质量监管局为维护良好的旅游市场消费秩序，在武侯祠锦里开展了节前旅游市场商品检查行动。检查中，工作人员对商家的证照情况、进货台账等情况进行了仔细查验，并对未按规定亮证经营、健康证未上墙等商家进行了批评教育，责令限期整改。通过此次检查，促使商家依法合规经营，为成都市创建放心舒心城市贡献一份力量。还有针对辖区各餐饮企业，主要检查是否持有《食品经营许可证》和营业执照，从业人员是否持有健康证；是否具有与制作供应的食品品种、数量相适应的食品原料处理和食品加工、贮存等场所，保持该场所环境整洁，并与有毒、有害场所以及其他污染源保持规定的距离；原料食品进货是否有进货台帐，是否建立健全索证索票制度，是否有超过保质期的食品；有无违法广告；招牌的用词用语是否与营业执照一致等。

在几天的出行任务中，虽然我不能起到监管职能，但是我似乎巩固了我所学的课本，在哪些关键控制点需要特别注意，以前是白纸黑字，而经过这么熏陶一番，悄然成为了部分经验，相比较那些监管人员检察人员来说还是相距甚远，自觉浅薄。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行啊。实践出真知确确实实。

这次的春节大检查，确实有力的保障了春节期间的食品市场能够良好的运行，为了当地的居民和外地来的旅行者们都有一个很好的保障，也防止了春节期间钻空子的黑心商户，很好的让春节变成了一个安全的春节，至少在辖区以内是这样的。希望大家注意一下哦。

叁贰·朱康毅

**通讯稿一：**

纸上学来终觉浅，绝知此事要躬行。身为一个浙江工商大学食品学院质量与安全专业的学生，虽然我已经经历了三年的食品相关理论的学习，但对于走入社会后像我这样一个学食品的人将从事什么样的职业这个问题，却知之甚少。正是怀着这样的一个问题，我开始了为期四周的金山食品药品检验所的实习。在这四周中，我在张老师，马老师和顾老师的带领下，主要从事中西药的理化检测，期间每穿插着进行中药饮片的检测。虽然四周时间非常的短，但我们从开始对这个实验一无所知到理解，然后到熟练，最后能够独立分担一部分老师们的工作，帮她们减轻工作负担。这一切都是我们在实习中获得的宝贵财富。此次金山食品药品检验所的实习，它不仅使我在实习中明白了如何将自己所学的食品专业知识在食品药品检验中进行实际应用，增强了对食品知识的感性认识；同时它锻炼和提高了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，通过理论结合实践，提高自身实践动手能力，使我们对于食品基础知识有了更加深层次的理解；于此同时它也检验了我们三年学习理论的实际情况，为学校进一步提高教育教学质量，培养合格人才积累了经验，也为我们自己能顺利与社会环境接轨做准备。

**通讯稿二：**

实习刚开始最大的感受就是，发现在药检所实验过程中的严谨程度要远高于在学校中进行的实验，比如使用移液管移取溶液时，在定容之前需要用滤纸将移液管底外部粘取的水擦掉，精确定容，这点以前在学校从来没有过的。除此之外，还有称取对照品时，要求精确度达到小数点后5位，并且一定要用减重法，否则就是重大失误了。除了这些第一天的感受就是，觉得实习相比在学校中学习要难度上要简单、工作性质上比较单一，但工作量上比较大，时间久了可能会觉得枯燥；期间主要的收获感想是，虽然药检所中大部分实验都可以通过查阅《药典》找到标准的实验方法，但由于实验仪器及条件等的不同，要想得到比较理想的实验结果的话，也要老师们不断地尝试和摸索，比如我们测定的复方甘草片和复方甘草口服溶液中吗啡含量的实验方法中，药典上写的是用含2%甲醇的5%醋酸溶液，但经过老师们的尝试后，发现含10%甲醇的5%醋酸溶液的洗脱效果更好，并且能够同时洗脱并测定出吗啡和磷酸可待因两种物质；我也会犯一些小错误，就是要求精确加90ml的水，结果有份样品加了120ml，使得实验数据变得小了很多，当时第一反应重新做吧，可是老师说没关系，可以通过计算解决这个问题。这说明，当我们实验过程中遇到麻烦，或者出现问题，不要第一反应就是重新再做，这样不仅花费时间，也增加成本，我们要通过思考找出最简单的解决办法。

浙江工商大学

食安1402

专用封底



（版权所有，仿冒必究）

Zhejianggongshang university Food quality and safety major 1402 class

All rights reserved

食安1402班班委会 出品