# 精选大学生羽毛球比赛活动策划方案(精)

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2024-10-05

*精选大学生羽毛球比赛活动策划方案(精)一毕业实习是每个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实习中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。由于我所在的公...*

**精选大学生羽毛球比赛活动策划方案(精)一**

毕业实习是每个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实习中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。由于我所在的公司是北京驻乌的一个办事处，是一家私企，所以我刚开始的工作并不忙，没有感觉到很累。只是每天都要守在电话和传真机旁。很耗时间，第一天就因为坐了一天腰酸背痛的。

但是过了几天就稍有点习惯了，每天向我同一个办公室的女孩学习一些办公知识。刚步入工作岗位，才发现自己有很多都不懂的。现在在办公室，有闲的时候就会看一些会计方面的书，虽然自己所学的专业在此时没有派上什么用场，但我觉得应该多学点，有几个技能在以后找工作也可以给自己我几个选择。我现在上班近两个月了，在这短短一个多朋中，曾有几次想过干完一个月不干了。也许我是刚开始工作，有时受不了经理给的“气”，自己心里很不舒服，就想辞职再重新换个工作得了。但静下心来仔细想想，再换个工作也是的，在别人手底下工作不都是这样么？

刚开始就应该踏踏实实的干好自己的工作，毕竟又没有工作经验，现在有机会了就要从各方面锻炼自己。不然，想念以后干什么都会干不好的。我现在的工作，相比其他人来说待遇挺不错的了，也不是和其他人比，工作也不是很难，很容易进入工作，关键是学习对人怎么说话、态度及其处事。由于经验少，我现在这方面还有欠缺。现在才明白，在校做一名学生，是多么的好啊！早晚要工作，早晚要步入社会，早晚要面对这些避免不了的事。所以，现在我很珍惜学习的机会，多学一点总比没有学的好，花同样的时间，还不如多学，对以后择业会有很大的帮助。

再说回来，在工作中，互相谅解使我很感激他们。有时同事有事要晚来一点，就要我一个人在办公室办公，偶尔我也会的，大家相处的很好，没有什么隔合。有几次要回学校办点事，去向经理请几小时的假，经理也都很体谅，直接就给批假了。这个时候心里很开心；遇到一个如此好说话的经理。所以，感觉现在的工作还是挺不错的，最重要的事就是周围的同事都很不错的。心里上没有什么额外的，不必要的压力，可以好好工作，学习。先就业，后择业。

我现在要好好锻炼自己。再好好学习，之后相信自己通过努力一定会找个好工作来回报父母及其所有的老师的。别的没有什么奢求的，现在当然是把磨练自己放在第一位，更何况现在的待遇还不错。在这一个多月中，我学到了一些在学校学不到的东西，即使都明白的事，可是刚开始有时还做不好。现在做事，不仅要持有需心求教的态度，还要懂得取长补短，最重要的一点就是“忍”了也就是坚持不懈。现在，我工作的时间虽然不久，可是我发现自己真的变了点，会比以前为人处事了。

人生难免会遇到挫折，没有经历过失败的人生不是完整的人生。在秘书这个职位上，技术性的劳动并不多，大多是些琐碎重复的工作，因而秘书在工作中所会遇到的挫折主要可能发生在：与上司沟通不好；上司给的某份工作感觉吃力，难以胜任；对琐碎重复的工作感到怨烦；与上司发生争执；情感方面。

针对文员这个职位的特点，具体到挫折时，不妨从调整心态来舒解压力，面对挫折。古曰“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，增益其所不能。”遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训才使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。复印、传真、公文处理等文秘工作我都基本熟练。文秘管理要制发文件，处理文件和管理文件。

在各种文件中，大部分具有不同程度的保密性，而且各级秘书人员经常接近领导，看一些重要文件，参加一些重要会议，所以，秘书人员在公共场合活动时要注意内外有别，把握分寸，对什么应该说什么不应该说要心中有数。准确，是对工作质量的要求。文秘管理的准确性是指正确体现政策，正确表达领导意图，正确地办文办事，言行有分寸，文字能达意。它在一定程度上保证领导工作的准备性。文秘管理的准确性，涉及的方面很多，简要地说，就是：办文要准，办事要稳，情况要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。比如说办理公文，就要保证文件的质量，用词要准确，材料要真实，抄写要认真，校对要仔细，力求每一个环节都不发生差错。否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。

我在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。也许是实习日子短和我并非文秘专业的关系，对文秘有些工作的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受、具体处理一些工作，所以未能领会其精髓。但时通过实习，加深了我对文秘基本知识的.理解，丰富了我的实际管理知识，使我对日常文秘管理工作有了一定的感性和理性认识。认识到要做好日常企业文秘管理工作，既要注重管理理论知识的学习，更重要的是要把实习与理论两者紧密相结合。

**精选大学生羽毛球比赛活动策划方案(精)二**

1.通过理论联系实际使学生全面地运用所学知识去分析判断生产中的实际问题，进一步扩大学生的专业知识，培养独立工作能力，应用化学大学生实习目的。

2.通过对企业的了解进一步使学生对将来所从事的职业有初步的认识。

3.通过参观实习提高学生的安全素养与规范操作意识。

4.通过参观增加学生对具体生产工艺与流程的了解。

5.通过实习进一步培养学生的组织性、纪律性、集体主义精神等优良品德，为胜任以后的工作打好基础。

1.威高

山东威高集团医用高分子制品股份有限公司及其附属公司主要从事研发、生产及销售医用耗材、骨科材料、心脏支架等。该公司为国家高技术研究发展(863)计划成果产业化基地、国家级高新技术企业，实习报告《应用化学大学生实习目的》。该集团拥有一个由18个销售办事处及21个客户联络中心和107多家城市代表处组成的庞大销售网络，并已建立广泛的客户基础，其产品销售予5,400多家医疗单位和分销商。该集团生产的产品种类多达150余种，产品规格超过5000种，产品可分为六大系列，即1)一次性使用医疗耗材及原料;2)骨科材料及工具;3)医用针制品;4)血液净化系列耗材;5)心脏支架产品;6)用于药品包装的预充式注射器。

2.金泓罗门哈斯

威海金泓罗门哈斯化工有限公司是威海金泓高分子有限公司与美国罗门哈斯公司出资组建的合资企业，双方将携手为中国建筑和pvc包装材料市场提供全系列优质塑料添加剂产品和一流技术支持。公司于xx年3月5日成立，注册资金1100万美元。威海金泓罗门哈斯化工有限公司以威海金泓高分子位于威海市的工厂为基地，主要生产面向中国和其他新兴市场的甲基丙烯酸甲酯-丁二烯-苯乙烯共聚物(mbs)、丙烯酸酯类抗冲改性剂(aim)和丙烯酸酯类加工助剂。

第一天，我们参观了离市区较近的威高企业，在威高里，我们首先参观了威高的一个高分子实验室，对其流程有了大体的认识，实验室共分研发室，配料室，检测室等。在研发室里，一些工作人员正在忙碌的.工作，他们将粉末状原始原料经多次加工生产成颗粒状白色固体。在研发室里，我们也认识了许多半自动化的机器，其原理是我们所不知的，同学们对这些机器都产生了浓厚的兴趣。离开实验室，我们在解说人员的带领下，了解了威高的概况及历史，然后立刻参观了威高的展厅，里面陈列的是威高的各种产品，共涉及医疗器械，药物，军事航空等多领域。出来后，我们乘车去了威高的另一个工厂，该车间生产卫条件要求高，所以大家换上了白大褂，头套，鞋套进入参观，这次我们参观的是一个自动的吹膜过程，通过高温加热，然后鼓风，将原料吹成模具的形状。结束后，我们第一天的行程就完成了。

第二天，我们经过了长途跋涉，来到了金泓罗门哈斯，这次是真正的化工厂，所以在入厂之前，我们先接受了正式的入厂安全教育。然后我们在安全生产部门的负责人的引导下进入了工厂，首先我们先来到会议室，负责人李博士给我们讲解了金泓罗门哈斯的大体情况，其中给我们留下深刻印象的是该公司对于安全方面的问题尤为重视，自建厂以来，从未发生过安全事故。然后，同学们对生产过程中及公司的一些问题进行了提问，大家也都得到了较为满意的答案。了解过后，我们派代表参观了工厂，同学们都很兴奋。

**精选大学生羽毛球比赛活动策划方案(精)三**

毕业实习是市场营销专业学生完成课程后的综合实践活动。贯彻理论联系实际的教育原则，实现高校培养目标，是不可或缺的教学模块。其目的是让学生了解营销的实际运作模式，熟悉一般的商业手段和方法。了解当前市场情况，应用所学理论知识，提出改进建议；在真实的工作环境中，要认识自己，磨砺意志，锻炼心态，考虑就业方向的选择。实习生要端正态度，克服实践过程中的困难和挫折，真正做到理论联系实际。同时，实习是学生从学校到社会的一个很好的过渡。

根据学院教务处的要求，我们市场营销专业采取集中实习和分散实习两种形式。分散实习学生联系自己的实习单位，集中实习学生的实习单位由部门联系，集中实习单位由专业老师指导。我选择了自己练习，也就是联系工作单位。从事与其专业相关的工作，销售和市场营销。

刚接触这份工作的时候，我信心满满，但后来慢慢发现自己一次次被现实打败。带着市场营销专业大学生的光环，我一开始看不起身边一些学历不高的人。但是销售人员是靠业绩维持生计的，业绩暴涨，还在原地踏步，真的很丢人。大学生带来的不是荣誉而是耻辱，所以我绝对不会说我是上过大学的人。我也知道外界对大学生的一些看法，每天就是爱玩游戏，用父母的钱度过青春。所以现在流传着一句话:学历高，能力强的人集群工作，学历低的人去当老板。虽然有点夸张，但还是有一定道理的。学历高的人被囚禁是因为知识太多，有时候连基本常识都不懂。缺乏冒险精神和创新意识。

销售人员的职责就是把自己的产品卖给别人，收别人的钱自己用。每次都要主动联系客户，争取关系，然后销售我们的产品。也就是主动出击，广撒网，重点培养。实习期间，有几件事深深打动了我。

在实践中，也是一个学会做人的过程。如果你想知道如何做一个低调的人，你比自己强。虽然做人很重要，但是专业知识也是不可或缺的。每天都一样但是一样。有些人在成长，有些人在死亡。时间长了，没有目标，就会陷入无聊的漩涡。每次都鼓励自己:今天是我们人生中最年轻的一天，没有理由不去过美好的生活，过充实的生活。

关于实习的收获主要有以下几个方面。一是通过直接参与企业的运营过程，学到了实践性知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，既提高了理论知识，又提高了实践知识，成功完成了本科教学的实践任务。第二，他们提高了实际工作能力，为就业和今后的工作积累了一些宝贵的实践经验。第三，得到实习单位领导的认可，提升就业。第四，为毕业论文设计积累了大量的素材和素材。

同时也让我明白了很多人生道理，看到了很多社会现实。当今社会，能力不是最重要的。首先，要想在社会上立足，必须要有强大的人际圈，雄厚的资金，好的项目，最后是自己的能力。失意时不要气馁，得意时不要得意忘形。在营销工作中，失败者总会找借口，成功者总会想办法。做销售的时候，心态远比能力重要。积极、乐观、自信、包容、平凡的心态能帮助你成功。

实践给了我很深的体会，知道打好基础很重要，因为基础知识是工作的前提。实际工作和书本知识有一定的距离，需要在工作中不断学习。即使毕业后的工作与你所学的专业相对应，你还是会遇到很多专业知识中没有的新知识。所以要想胜任，就要边工作边学习，通过不断的学习获得更多的新知识。

要有努力的精神，人生之路有起有落，就像体育比赛一样，有快乐也有挫折，要经得起考验，需要不断的努力。学校应该加强教学改革。以社会需求为导向调整课程设置。我从实践中了解到，目前社会需要大量的营销人才，但我们的学生很难找到合适的职位。

客观上，企业一般招聘有几年工作经验的人。其实企业真正需要的是人才。这里体现的是，应届毕业生不是人才。我们不能改变招聘条件，只能让自己成为人才。学生如何成为人才是我们教育面临的一个紧迫问题。首先要研究营销人才的内涵，然后调整培养目标、课程设置、教学目标、教学计划、学生知识和素质要求。

要加强就业指导，重视就业率，就业率是高校生存的重要基础。不过就业率不能敷衍。只是推荐一份工作，比如进厂做流水线，只是让学校的就业率上去，但对学生来说就是浪费时间。

毕业实习的结束，意味着四年的大学生活也将结束。在此，非常感谢学校和实习单位给我实习的机会。通过实习，我可以清楚地看到自己需要什么，同时也可以学到很多工作和社会经验，对我踏上社会、谋生会是很好的参考和帮助。未来，我会带着这些宝贵的经验，在人生的旅途中勇往直前，迎接时代的挑战。

**精选大学生羽毛球比赛活动策划方案(精)四**

尊敬的先生/小姐：

谢谢你花时间阅读我的个人自荐信，给了我这样一个作个人自我介绍的机会。

真诚、热情是我的为人之道;踏实、谨慎是我的处事风格。

在大学的学习和生活中，我基础扎实，成绩优良，有一颗充满活力的心，多次参与校园活动，锻炼了我的组织能力、团队协作能力。而利用假期不断参加社会实践工作虽然时间不长，但是让我学到了很多书本上没有的专业知识，更磨练了我吃苦耐劳的意志，掌握了与人沟通的方法，增长了我面对困难独立处理问题的信心和能力，同时也给了我很多如何面对未来工作问题的解决办法和良好的心态。

通过认真地学习和实践，我认为自己将来在电子商务、市场营销等方面一定能为雇主做出应有的贡献，而欣闻贵单位作为需要这样的人才，我感到非常的兴奋。从目前了解的情况看，贵企业提供的发展环境和机会与我的理想不谋而合，我也有万分的热情来迎接这份挑战。

对我来说，获得这个机会，来之不易，我也知道，经历尚浅是我的弱势，但是我的优势是我的专业知识、实践经验、悟性以及我的热情，我相信，我定能很快弥补我的弱势。

伯乐相马，不因马瘦，能食数石，必行千里。若有幸成为贵单位的一员，必将以自己的努力释放出最大的热忱和能量，与同仁携手同心共进退，共同打造我们美好的明天!

随信附个人简历表，再次感谢尊敬的领导对我的审阅，不论结果如何，我都衷心地祝愿贵单位事业蒸蒸日上!

此致

敬礼

自荐人：林

xx年x月x日

**精选大学生羽毛球比赛活动策划方案(精)五**

一个不一样的暑假在我的期盼之中到来了，没有了纷繁的作业任务，也没有了往日忙碌的补习课程...一切显的是那么的悠闲。我突然想在这短短的2个月内也书写一些人生的美丽篇章，而不是那么惶惶忽忽地虚度。自从进了大学，一直想找机会证明一下自己的存在价值，我成人了，是应该独立地去面对一些事情，而不是一味地依靠与逃避。我想闯出属于自己的一片天空，组成天空的云朵就从这次的实践出发吧。满怀信心！整装待发！

我的社会实践活动就从我的找工作拉开了序幕。带着希望与渴望，开始了我的找工作的征程。一开始我期望很高，一心想怎么说，我也是个南邮的本科大学生，找个工作不在话下，一定要趁这个机会大捞一笔，但当我真正开始时，发现很多的工作都需要工作经验，那些端盘子，做促销的工作我又不想干，觉的不能真正地锻炼自己的能力，接触社会，每天都以失败告终，在无尽郁闷的同时我开始了自我反省关键在于我没有正确地摆正自己的位子，放下一切，不在工资问题上纠结。以“我就是一位打工者的心态”重新开始。

总结了以前的失败的教训，摆正好自己的位置，我决定社会实践只要有工作，能供饭吃，试用的也可以干埃于是我找到了中国联通宽带网络授权代理有限责任公司。经过面试经理同意试用一个月。当时我兴奋不已。第二天，我便开始了我的暑假假社会实践生活。虽然是试用，明知我只在公司干一个月，但我还是以饱满的工作态度来开始实践的每一天，谦虚向一些前辈请教，主动要求完成一些工作任务。有几个同事都没念过大学，他们对大学生活很有兴趣，我就饶有兴致地跟他们介绍我的大学生活，一切发生地是那么的轻松愉快。

但我的实践之路并不是只有这些元素的存在，它同时掺拌着艰辛与汗水。

我所在的部门是运行维护部主要是宽带网络售后服务，我们搞售后服务的最重要的是想方设法解决客户问题，在我们看来整个部门就是一个整体，如果客户上网有什么问题就是我们整个部门十多个人的事情。在这里我们追求的是团体效益，是协作。

虽然也是计算机学院的一名学生，但是毕竟刚读大一，只学过一些简单的计算机基础课程，所以在完成某些任务时就寸步难行，一直问前辈们又不好意思，他们的工作任务也非常繁重，于是我只能上网查找资料，一边学习消化一边处理工作，因此有时会耽误完成任务的时间，而遭到上级的批评。为此我也感到很委屈，觉的我只是来实践的，何必那么较真呢。而且我也在努力啊，又没偷懒，凭什么还要遭人骂呢？有一天我就找了同部门的一个年长的同事谈心，向他诉说了我心里的种种，他说，“我刚来时也是这种情况，经常受到领导的指责，也觉的很委屈，但我觉的天道酬勤，只要不断的学习，积累，总有一天能很出色的担当这份工作，终于我熬过来了，有了今天的成绩。”我听后感到茅塞顿开，只要一心扑向工作，不去计较太多，总有展露微笑的一天的！

短暂的实践旅程很快就结束了，这里的一切并不只是回忆，更是一种收获。

在这里有很多东西是学校里边学不到的，公司的生活与学校最大的区别就是一切与工资挂钩：做好了有相应的奖金，做错了哪怕你是不小心也要扣工资。这让我很难适应，毕竟在学校的一切都是父母拿钱！没钱了只要一个电话父母就打过来，而出社会了呢？我想不可能一辈子都靠他们吧！在这里，在同事们的身上我看到了竞争的激励，看到了自立的艰辛以及需要的勇气、韧性。他们也是一样是大学毕业，有专科，也有本科毕业的，但大都是计算机专业。而工作呢？一个非专业的我都能胜任—可想而知工作对他们来说有多简单，更本就没有挑战性。我想这就是大学几年辛辛苦苦而干的事情吗？

最大的可以区别大学生的就是在与客户打交道时，很多同事为了更好的完成工作都把经历投向客户，毕竟交往也是一门学科吧！

“艰辛知人生，实践长才干”。通过此次社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，大学生只是起点比较高，其它的也并没有什么优势，我逐渐地发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自己有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力，这是难能可贵的一次收获。

我的第一次社会实践，饱涵了很多人生的哲理，这是成长过程的一次邂逅，虽然一切并不那么绮丽，但依旧美丽，它在无形之中点缀了我的人生，熠熠生辉。

**精选大学生羽毛球比赛活动策划方案(精)六**

两年的大学生活转瞬即逝，种类繁多的基础和专业课程并没有让我对食品产业有清晰全面的认识。一直对食品专业抱有很高的热情，顺理成章地认为走上工作岗位以后也必然会热爱食品产业，但是没有实践做基础，所有的信念都显得脆弱。大三是决定继续读研究生深造还是求职就业的重要转折点，我希望利用这个暑假真正地接触并了解食品企业的实际工作，对未来的工作环境和工作内容有一个感性清醒的认识，并借此重新思考未来在食品行业的发展方向，尽快确立切实可行的目标并为此努力。

20xx年8月4日至20xx年8月26日

武汉中粮肉食品有限公司

1． 实习准备

武汉中粮肉食品有限公司是中粮集团(香港)有限公司在武汉投资的一家集饲料、种苗、养殖、肉食品加工、配送为一体的现代化农业产业化企业，曾被评为20xx年第三批武汉市农业产业化重点龙头企业及20xx年湖北省农业产业化重点龙头企业。目前建成现代化的肉食品加工厂、原种猪场、良种猪养殖园区和饲料厂，完成产业化配套工程，实行从饲料—-种苗—-商品猪—-肉食品加工—-配送全程控制，是与国际接轨的现代化肉食品企业。依托食品科学技术学院领导和老师们的努力，包括我在内的18名卓越工程师培养计划班级的学生有幸进入武汉中粮肉食品有限公司实习，我的具体实习地点为肉食品加工工厂的前道生产线车间。

在去公司的路上，食科院的张柱红院长便给我们做思想工作，他讲了很多话，有两句我记得最清晰，一句是“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，我个人认为这便是社会实践的精华所在，另一句是“保持乐观的心态，积极面对遇到的人和事”，这句话激励我在日后艰苦的实习中，能够苦中作乐，保持平和向上的心态。刚到公司，我们做的第一件事便是帮刚刚结束实习的学长学姐们将行李搬到客车上，他们每个人都散发出喜悦的情绪，那天清晨下着雨，我们的心头却是一片晴好。座谈会开始以后，学长学姐顺次讲述实习收获。听过以后，我有以下几点认识，首先，公司的企业文化较好，员工之间乐于互帮互助，工作氛围自由轻松；第二，车间特别重视环境及个人卫生和食品安全问题，工作时必须严格遵守规则，但是在实际工作中不同环节的工作人员和相同生产线上的工作人员均存在缺乏沟通的现象，容易造成工作上的不便，加工材料的损失并且影响工作效率；最后，在生产一线尤其是前道生产线非常非常辛苦，需要我们在身体和心理两个方面同时适应环境，学会坚持，方可完成实习。至此，内心的期待有增无减，想知道真正的实习到底是怎样的。

接着便是企业文化培训和三场安全生产培训，分别为厂级，车间级和班组级，时间短，内容多，不能奢望全部都记得，看到一幅幅安全事故现场的照片，确实起到了警醒的作用，时时刻刻提醒我们注意人身安全，遵守工作秩序。第二天我们先去办理了健康证，之后领取工作服，熟悉工作服的使用流程及注意事项，正式办理入职手续，开始实习。

2． 实习进行时

第一次穿工作服，外帽，内帽，棉坎肩，上衣，护膝，棉袜，裤子，靴子，穿衣顺序就让我有点凌乱，后来次数多了摸索出经验，才知道应该先戴好帽子，穿上坎肩和上衣，再加护膝和棉袜，穿工作裤，最后在工作靴放置间穿靴子。好不容易穿戴完，被同行的伙伴发现内帽戴反了，调整的时候不小心头发露出来，肉食品加工对毛发的控制特别严格，头发露出来是违反了工作规则，于是又花时间整理了一番，前前后后用了近四十分钟才进入洗手消毒区。进入以后，墙壁上有明确的消毒流程示意图，接受过安全生产培训也还有印象，所以不成问题。水龙头没有手动开关，直觉有红外感应装置，手放在附近却没有反应，我们五个人面面相觑不知道问题出在哪里，这时车间主管曾凌云过来教我们如何使用，原来感应需要一定的距离，不能贴在感应区也不能太远，并且提示我们用刷子刷干净手指甲的缝隙以后，先将刷子冲洗干净放回原处，再清洗手上的洗手液，浸消毒水，避免手洗干净后再次触碰刷子时被污染，这个小细节后来洗手清洁消毒的时候我一直都记得。

洗手消毒以后进入风淋室风淋除去衣服上的毛发，之后进入车间的通道对双手进行酒精消毒，才能继续进入工作车间。每次工作前的流程都是如此。车间通道里有一种肉的味道，不是很浓烈但是闻到肠胃会有点不舒服，工作服几乎遮住了全身，只有手和脸露在外面，工作靴又大又重，车间地面湿滑，需要时时注意不要滑倒。车间温度大概14℃，但是我从来都没有感觉到冷，一身一身的汗水浸湿工作服是常态，刚开始还穿棉坎肩，后来工作服里面只穿一件t恤还觉得热。

初来乍到，技术活是做不来的，就算是把各种肠类挂在铁杆上这样看似简单的工作，真正熟悉起来都要花一段时间，怎样用手提香肠香肠才不会散，打结的时候什么方向绕几圈最后应该从哪里收尾才结实，香肠挂在杆上一圈挂几个，怎样起头，怎样收束，不同的香肠要求不一样，挂完以后将铁杆挂到架车上要上下错开间隔一行，这个我没有问，想来是为了烟熏的时候更充分，产品之间不会粘连。我到现在也只能听老员工的安排，教我怎样做我便怎样做，然而光学会是不够的，速度也得跟上来。最初速度只有老员工的三分之一，后来熟练了，老员工挂三杆，我可以挂两杆多一点，还是有一些进步。

在车间的工作都是站立进行，根本连凳子都没有的。第一天挂杆的时候觉得颈部酸痛的厉害，站了一天腰腿疼得发麻，走路都不利索，后来做了其他工作才知道挂杆是最轻松的活。

实习生的工作和临时工差不多，到处打杂或者做技术含量很低的体力活。车间的工作是根据订单来安排，所以每天的工作不尽相同。小盐水方火腿的制作流程中，有一个是将连在一起用钢钉分隔好的火腿一个一个剪开，两个钢钉的外侧要留出来一毫米左右的肠衣，避免火腿压入模具的时候爆裂产生次品。第一次做这个工作的时候，我用剪刀剪了一下午，估计有几百个火腿，剪刀不太好用，磨得四根手指和虎口都疼，一个火腿的重量在500克左右，每次提起来一串有十几到二十多个火腿，怎么站着都不舒服，火腿经过消毒肠衣外面湿漉漉的，刚从冷库取出来，车间温度也很低，手指很容易冻僵，下班以后才发现四个手指都磨出了大小不等的水泡，有的已经破了。把剪完的火腿压入模具需要一点点技巧，模具都是铁质，很重，一不小心就夹到手，划伤撞伤也是常有的事情，戴着手套工作不方便，只能自己摸索，熟练一些受伤的概率就会小很多。因为个子长得高，剪完火腿以后被安排搬大火腿到架车上，最高的一层大概有一米八，高出我的头顶，搬得东西重抬高就会比较费力，一批产品做下来就累得没什么力气了。

偶尔会做梅花肉和肘花这一类有一定技术含量，但是学习起来相对容易，又不会耗费非常多体力的产品。梅花肉先是配原料，然后加肠衣滚圆，装入网兜，烟熏，后道工序包装，听老员工说这样的产品都是卖到大超市的，不会在江夏区（公司所在地）销售，因为没有市场；肘花的制作也相对简单，清理分割猪皮，确认没有猪毛以后卷成筒状装入肠衣，加订钢钉后蒸煮清洗，在猪皮筒内灌入肉馅，烟熏加工，同样，制作出来的肘花也是在大型商场销售。食品产品的运输距离不能太长，像这样基本由人工劳动制成的产品成本相对高一些，如果配料中添加的防腐剂很少，保质期相对要短一些，如此一来，产品的销售范围和人群就十分有限，这是很多小型食品企业想要继续发展面临的难题。

最辛苦的时候就是做培根的时候，有两种工艺，一种是将大块带皮的猪肉和碎猪肉按模具的位置摆放好，模具里面有一层肠衣，用来包裹猪肉，然后将模具压好，摆入架车进行烟熏，最后脱模去肠衣，将成品送入下一道生产加工线；另一种是将肉提前配好料，搅拌成肉馅，装入肠衣袋子，然后人工将肉袋放入模具，后面工序类似。模具分两种规格，大模具估计有十斤重，小模具六七斤重，填充的肉品大袋有十几斤，小袋十斤左右，一次的工作量至少有三百大袋和三百小袋，无论是搬模具，搬培根成品还是搬肉袋，连续快速得在生产线工作，对身体和心理都是一种极大的考验。累得干不动活的时候速度会变慢，但是老员工不会体谅你身体素质不够好以前从来没有如此高强度地做过这么重的活，只觉得是我在偷懒。两层工作帽阻隔了一部分音效，车间各种机器的声音很吵，全神贯注工作的时候往往听不清别人对我说话，稍稍停下来想问清楚什么事，又会被吼，江夏版武汉话不大好听懂，被吼的多了大概知道是说我总是想办法偷懒，最累的时候知道老员工这样看自己心里很是委屈，艰难的摆完了一车培根成品以后，推去烟熏室的路上不小心被别的架车撞到，毫无防备的胳膊上和腿上狠狠疼了一片，连带着之前的委屈一下就哭出来，一边哭一边继续工作，身边的人依旧在工作，不过责备的话少了很多。那天下班以后发现胳膊上和腿上青紫一片，依然很疼，心情却平复了很多。实习生是新人，什么都不懂的时候什么都要做，不要想太多。在这里实习给员工带来了很多麻烦，技术不熟练，速度慢，体力也跟不上，能做的工作本来就有限，还不能做得很好，老员工心烦说我两句也是正常的，也说明员工的责任感很强。

有一段时间因为手上的水泡破的比较厉害，发炎红肿，被安排戴着手套做车间卫生。肉食品加工会有很多肉泥和油污沉积在地面，车间地面是水泥材质，即使刷了墨绿色的漆，我也不是很清楚什么样的程度算是油污被清理干净了。墙围和墙壁因为车间潮湿凉爽的环境生了许多黑色的霉斑，清理起来并不容易，墙角的位置和冻库与车间工作区连接处是清理的死角，因为工厂建立时间比较久，墙皮脱落的现象很明显，暴露出来的墙体更容易发霉，放置机器的地方有电路，做清洁的时候需要防范电击的危险和电路保护，机器与地面接触的地方同样不好清理。做了一上午只清理了大概二十平方米的地面和相应的墙围及墙体，感觉效率很低，也很累，于是就思考能不能有更好的方法优化车间清洁。 最初的设想是可以给墙围及墙体粘贴抗菌防霉防水的壁纸，地面改造成防滑网面，可以让油水和肉泥渗入，并在第二层使用亲水疏油材料，这样地面可以满足架车等物品的移动，方便工作人员运动，也可以解决油污沉积难清理问题。后来在网上查找了车间装修特殊材料，发现壁纸很容易找到，大批量使用价格也比较便宜，不过人工清理卫生的费用和定期更换壁纸的费用比较哪种更经济我不得而知，亲水疏油的材料也有，比较贵，想象中的那种防滑网面目前没有找到，和曾主管交流了自己的想法，虽然能实现的概率很小，不过思考的过程仍然有所收获。

3．实习尾声

上班的时候因为很辛苦，感觉每一分每一秒都那么充实，心情不好的时候更觉得度日如年，开始适应以后，实习生活却要结束了。忽然发现手变得很粗糙，因为经常浸湿消毒水和酒精消毒的关系，一层一层蜕皮很严重，大大小小的伤口只剩下了深浅不一的疤痕，做完高强度的体力活以后腰背部，手腕和胳膊长时间疼痛，跌打损伤膏和喷雾用了不少，休息放假的时候并不能缓解多少，直至现在还在疼。不管过程有多少汗水，泪水和欢笑，挺过来了，就觉得是一份难得的经历，让自己有机会得到成长。

1．生活艰辛，赚钱不易

在工厂上班，正常情况下一天工作七个小时，一个小时工资十元，只有上班才有工作餐（午餐），那是比军训时候还好吃的饭。除去工作时间，正常吃饭和日常开销，稍微买点喜欢的东西，一天的工资就所剩无几，但是上班的辛苦是我以前无法想象的，生活很现实，不能自食其力就不算长大。在前道生产线车间里做着最轻松工作的是烟熏室的员工，他们懂技术，所以可以得到这样的待遇，有了这次的实习经历，再次在学校学习的时候，心态和想法便与以往不同，学习的目的不是应付考试，而是掌握培养工作能力的理论基础，认真学习的动力来源于对自己的责任感和对家庭对社会的使命感，在校园的时候不抓紧机会多学习，以后想弥补也不会再有这么优越的条件。

2．为人处世，谦虚随和

一起工作的员工，有的文化水平比较高，对车间的产品和制作流程都比较了解，也能讲解得清楚，一起工作的时候问的很多问题都能得到解答，而且对待实习生很宽容，就像对待自己的孩子一样体贴爱护，工作愉快的同时学到了不少知识；有的可能只会写自己的名字，对于实习生的到来有抵触情绪，交代工作的时候一语带过，做得不好要重返功，却没有过多的解释，不懂的地方去询问，往往得不到具体的答案，这样的情况下相处之时难免会有一些摩擦。无论如何，作为实习生都是抱着学习的心态，技不如人必须谦虚，待人接物随和最佳，因为在工作车间我没有任何值得骄傲的资本。

3．心态乐观，将心比心

在前道车间实习真的很辛苦，中午吃饭的时候累得不想说话，中午下班到下午上班中间只有一个小时，下午的工作往往比上午要辛苦。身体已经很疲惫的时候，嘴上再抱怨会让心情更差，所以实习的日子里，尽量多关注开心的事情，少在意不顺心的情况。自己做这份工作觉得累，看看身边的老员工和一起来的同学，大家都是一样在做，也不比自己轻松多少，所以也不必觉得自己多委屈。不喜欢半途而废，搬肉的时候无数次感觉体力已经到极限，想找人帮忙代替或者放弃，就鼓励自己说再搬一袋吧，再摆一车吧，再坚持一会吧，就那么一直坚持下去没有放弃过，不逼自己一下，就不知道到底能做到什么程度。

4．善于思考，敢于交流

从最开始到车间，对什么工作都一窍不通，到后来的慢慢了解，主要得益于遇到不懂的就问，问的次数多了总有人能答疑解惑，一般员工不了解就问班组长，班组长不清楚就问车间主管，主管没时间回答就问生产部经理，质检部经理，遇到了问题想改变，深思熟虑以后组织好措辞便坦诚地讲出来，这样对方才知道我的真实想法和感受，也许因为我的努力，会让下一批来实习的学生受益，也许我的想法很幼稚没有什么效果，但是我不遗憾，并且珍惜和公司各层员工交流的机会，思考问题的角度不同，人生阅历不同，让我知道为什么我会这么想，而别人不这么想。

在武汉中粮肉食品有限公司实习的时间不长不短，却实实在在地带给我极大的震撼，原来真实的食品企业工厂是这样的，我们未来可能做的就是这样的工作，如果我毕业以后想找工作，现在就应该确定我想从事的是哪方面的工作，什么样的企业，这样的工作需要怎样的素质能力，好好利用剩下的两年大学时光做准备。此次实习，受益匪浅，日后定更加努力，实现自己的目标，为学校为社会做贡献。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找