

2023年包装工实践心得 包装工厂实习报告 (优秀5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

包装工实践心得篇一

短暂电工实习期很快的就过去了，这短暂的一个月里，使我从理论到实践上的一个飞跃，这次电工电子实习，使我深刻地理解了实践的重要性，理论无论多么熟悉，但是缺乏了实践的理论是行不通的，此刻最后明白了“读万卷书，行万里路”这句话的含义。本次电工实习的目的是使我们队电工工具、电器元件及线路安装有必须的理论和实践基础，了解一些初步的线路原理以及透过线路图安装、调试、维修的方法；对电工技术等方面的专业知识做初步的理解；培养和锻炼我们的实际动手潜力，使我们的理论知识与实践充分地结合，作到不仅仅具有专业知识，而且还具有较强的实践动手潜力，能分析问题和解决问题的高素质人才。最主要的是培养了我与其他同学的团队合作、共同探讨、共同前进的精神。具体如下：

- 1、熟悉手工焊锡的常用工具的使用及其维护与修理。
- 2、基本掌握手工电烙铁的焊接技术，能够独立的完成简单电子产品的安装与焊接。熟悉电子产品的安装工艺的生产流程。
- 3、熟悉印制电路板设计的步骤和方法，熟悉手工制作印制电路板的工艺流程，能够根据电路原理图，元器件实物设计并制作印制电路板。

- 4、熟悉常用电子器件的类别、型号、规格、性能及其使用范围，能查阅有关的电子器件图书。
- 5、能够正确识别和选用常用的电子器件，并且能够熟练使用普通万用表和数字万用表以及示波器。
- 6、了解电子产品的焊接、调试与维修方法。

实习过程中最挑战我动手潜力的一项训练就是焊接。焊接是金属加工的基本方法之一。其基本操作“五步法”——准备施焊，加热焊件，熔化焊料，移开焊锡，移开烙铁(又“三步法”)——看似容易，实则需要长时间练习才能掌握。刚开始的焊点只能用“丑不忍睹”这四个字来形容，但焊接考核逼迫我们用仅仅一天的时光完成考核目标，能够说是务必要有质的飞跃。于是我耐下心思，戒骄戒躁，慢慢来。在不断挑战自我的过程中，我拿着烙铁的手不抖了，送焊锡的手基本能掌握用量了，焊接技术日趋成熟。当我最后能用最短时光完成一个合格焊点时，对焊接的恐惧早已消散，取而代之的是对自己动手潜力的信心。在这一过程当中深深的感觉到，看似简单的，实际上可能并非如此。在对焊接实习的过程中我学到了许多以前我不明白的东西，比如，像实习前我只明白有电烙铁，不明白它还有好多种类，有单用式、两用式、调温式、恒温式、直热式、感应式、内热式和外热式，种类这么多。还有就是在挂锡以前不能用松香去擦拭电烙铁，这样会加快它的腐蚀并且减少空气污染，等等。

透过这次实习，在电工方面我们掌握了常用的电工工具，如钢丝钳、尖嘴钳、螺丝刀、万用表、电烙铁等使用方法及注意事项。在电子方面，熟悉了常用电子器件类别，如电容、电阻、二极管等型号、规格、性能、使用范围及基本测试方法。在理论知识方面，同学们系统地学习了：元器件的焊接技术；元器件基本知识和测试；万用表的使用，包括磁电式万用表和数字式万用表；印刷板的制作；万用表的实验原理。

透过这段时间的学习，我觉得自我在以下几个方面与有收获：

1、对电子工艺的理论有了初步的系统了解。我们了解到了焊普通元件与电路元件的技巧、印制电路板图的设计制作与工艺流程等。这些知识不仅仅在课堂上有效，对以后的电子工艺课的学习有很大的指导好处，在日常生活中更是有着现实好处。

2、对自我的动手潜力是个很大的锻炼。实践出真知，纵观古今，所有发明创造无一不是在实践中得到检验的。没有足够的动手潜力，就奢谈在未来的科研尤其是实验研究中有所成就。在实习中，我锻炼了自我动手技巧，提高了自我解决问题的潜力。比如做收音机组装与调试时，好几个焊盘的间距个性小，稍不留神，就焊在一齐了，但是我还是完成了任务。虽然焊接完成的作品最终在示波器不能放大波长，但我还是觉得挺满意的，毕竟自我努力付出过，努力过！

包装工实践心得篇二

xx食品有限公司是全球第二大的食品公司，在全球145个国家开展业务，在全球聘用约六万多名员工。xx—x公司的三大核心产品系列为咖啡、糖果、乳制品及饮料。苏州xx—x食品有限公司是xx—x食品有限公司的独资食品企业，位于美丽的苏州工业园区一九九六年十月正式投产，公司占地50000平方米，厂区环境整洁美观，拥有15000平方米地、可容纳6六条生产线同时作业的现代化生产车间，并配有仓储设施及完善的现代化办公区域。

公司主要生产奥利奥、趣多多、乐之、鬼脸嘟嘟、太平梳打趣轻松、富丽等世界知名品牌等饼干，产品除供应中国市场外还出口十多个国家和地区，苏州公司采用美国食品工业的卫生及质量控制标准在配方、原料、口味、外观及结构上保持全球一致，全面保证产品质量。

无论现在乃至将来，我们将信守承诺、集中精力在质量、创新和发展上取得更大的进展，实现xx—x让全球饮食及生活更加精彩的愿景。

要想在念书的时候就试足将来的工作环境，实习是个好办法，在实践经验丰富的导师和技术人员指导下学到的理论知识可以得以具体化，实习可以帮助人们确定一直孜孜以求的职业目标是否真的适合自己。通过参观和实践来巩固专业基础知识，要求做到理论与实践相结合，在实践中开展调查研究、锻炼和培养学生分析问题和解决问题能力，为以后的学习、毕业论文以及工作打下坚实的基础。具体如下：

- 1、接触社会了解省情和国情，了解实习场所的发展史，特别是改革开放以来的情况，了解所学专业在经济建设中的地位、作用和发展趋势，增加对专业学科范围的感性认识。
- 2、学习企业管理知识熟悉工程技术人员的工作职责和工程程序获得组织和管理生产的初步认识，虚心向工人和技术人员学习培养热爱专业、热爱劳动、遵守组织纪律的良好品德。
- 3、学习生产技术巩固深化所学的理论知识，培养分析和解决工程实际问题的初步能力。
- 4、了解和初步掌握生产工艺的流程、技术经济指标。
- 5、了解生产工艺所用的设备、规格型号及工作原理。

首先先介绍一下我所在生产线的产品，奥利奥1912年诞生于美国，近一个世纪以来奥利奥在美国市场经久不衰，来到大中华区后，以其“扭一扭、舔一舔、泡一泡”的趣味吃法迅速成为中国销量最高的奶油夹心饼干品牌之一[]xx—x不断追求产品创新将奥利奥的新产品从美国迅速引入中国，如今奥利奥品牌家族又添巧克力夹心和美味双心两名新成员，此外，于20xx年底上市底新产品奥利奥威化也迅速赢得了中国消费

者的青睐。

还有就是鬼脸以其独特、有趣的鬼脸造型很快得到中国消费者的喜欢！品牌知名度迅速攀升，鬼脸嘟嘟有一系列不同口味，包括巧克力味、草莓味、奶油花生味和双层奶油夹心口味。1995年在中国成功上市，只专为孩子设计的品牌一提到鬼脸嘟嘟人们就会想到有关不同鬼脸嘟嘟的饼干，好吃又好玩，针对儿童生长需要鬼脸嘟嘟饼干从20xx年起全现添加钙铁增强鬼脸嘟嘟在妈妈心中“好吃有益”的品牌认知，真正成为孩子喜欢妈妈认可的产品。

最后就是乐之，于1988年进入中国市场，以强大的增长势头快速成为北方地区销量第一的咸饼干[]20xx年，乐之三明治饼干的成功上市，使乐之饼干跨升为全国十大饼干品牌行列。以上就是我所在线的产品介绍。

我在厂里从事的是包装段的工作，主要职责是开包装机包装机是否能开好直接影响产品的销量，所以我们要严格检查包装成品，主要检查卷膜是否拉丝、套色，日期、光标是否图案居中，日期清晰、正确完整，检查端封是否假封、烫坏。最后检查端封是否假封卷边，白边不能超过2mm[]同时还要填写质量记录表便于追踪。我每天的工作就是这样，虽然很枯燥但必须认真完成。

开始的时候、我原以为我们是参加配料的结果被分到包装部做一名开机工人。心里不禁失落。但是没办法已经成事实了只有接受。工作时时站着的，每天要站八个小时真的很累，开始时真的很不适应，脚特别痛！长这么大还没这么辛苦过！不过凭着对事认真负责的态度，我还是坚持了下去，其实从正面既思维分析这样也锻炼我吃苦耐劳坚韧不拔的精神和毅力。

虽然这次实习真的很辛苦，但是我感觉自己还是学习到了很多东西，第一次这么真实、这么接近的了解烘焙食品行业的

基本运作模式和管理方法，以及公司的整个体制，这次实习给我一个把理论知识运用到实际工作中的平台，感受其中的差异差距，也让我熟悉了饼干生产工艺和流程及行业标准和操作规范要求，也为以后的岗位工作打下了心理、实践基础。

这段期间深深让我感受到金钱的来之不易，每天面对同样的食物干同样的活很无聊！每天上班就是站着一遍又一遍的做同样的动作，感觉自己就像台机器！深深体会到了家人、朋友外出打工的难处，他们可能也是在重复的做同一件事，但我想他们一定不会那么轻松，因为他们想通过自己的劳动力来挣更多的钱，让自己的孩子能不愁吃不愁穿！在同学面前有“面子”，自己宁可累断腰筋也不希望自己的孩子受一点点委屈，可怜天下父母心啊！想奉劝大家要多为自己的父母着想，当你大手挥霍金钱的时候是否想到过这些钱是父母用多少心血或者是用多少个不眠之夜换来的？！

在这次实习当中让我很有感处的一点就是人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂我想也很难说清楚，只有经历了才能了解，才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要给他们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了，我想说的一点就是在交往中既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它，如果还不行那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西最重要的就是使我在待人接物如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。

同时，在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习积累，遇到不懂的地方自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。俗话说“在家千日好，出门半招难”！意思就是说在家里的时候有自己的父母照顾、关心、呵护！那肯定就是日子过得无忧无虑了。

包装工实践心得篇三

作为食品生物技术专业的学生，为了对食品这个行业有一个初步的认识和了解，xx年7月在老师的带领下我有幸参加了为期两个月的实习活动。这次实习我被分到了西安xx食品有限公司的月饼生产手工包装部。现将实习总结如下：

这次实习是在学习课程的基础上所进行的实践环节，也就为了以后更有效的深入了解这个行业运作，通过到工厂生产环节的实习和观摩进一步巩固加深课堂所学习的理论知识，将理论和生产实践的认识结合在一起奠定了基础。使我们对烘烤食品和食品机械加工等企业有了一个初步的了解。

在xx公司接触最多的是基层管理，如生产计划的安排、卫生的控制、产品质量安全的监督以及车间内各分工的协调等，尤其是在我亲身担任组长期间更让我深入了解了对员工的管理，并且学习到了许多实用的管理方法。

管理一定要善于人际关系，会处理矛盾的人来做。在生产包装时严格按照规定要求员工，施行硬性管理。但这样使人产生压抑情绪甚至逆反心理，并且把这种情绪带到工作生产中去还会“传染”给他人。所以单是用“硬”是不行的，要“软硬兼施”。在生活上注意关心员工，保证员工在完成生产任务的前提下使他们的情感需要得到满足，以极大化他们的工作热情，充分调动他们的生产积极性。产品是员工直接制造出来的！在当代以质量求生存求发展的企业，如能有效组织管理员工，那么企业将取得卓越的成就，实现辉煌腾达。

除此之外，我在工作中还接触了许多不同的人。公司同事、领导、包材库库管、月饼成品库库管、xx专卖店店长、顾客等等，体会与不同的人接触交往。在当今社会，只有卓有成效的与人打交道，才称得上是成功的可靠保证。怎样与不同的

人打交道，怎样让一个看似与你无关的人帮助你，这是一个人在职场生存必须掌握的能力。这方面是我的弱项，如何与自己不喜欢的人相处，怎样控制自己的情绪等等，这些情景是我不知道如何去处理的。所以在以后的学习生活中应该着重培养自己这方面的能力。

在以后的生活和学习中，要能承受委屈。力帆老总尹明善说过“受得屈中屈，方为人上人”。在工作中，受委屈的地方很多，没必要斤斤计较。要学会能屈能伸，努力做好自己，时间会证明一切的。特别是在与领导的相处上，不能当众顶撞领导，不要因为年轻气盛与上司叫板，这样做受伤的终究是自己。

要培养自己多方面得爱好，多参加些活动，这样一方面可以愉悦身心，更重要的是以后可能成为你人际交往的桥梁。

在工作中，多些努力，少些抱怨。现在人们总是抱怨就业难，大学生毕业就等于失业；而用人单位却岗位空缺，找不到合适的人才。分析原因除了供求双方信息不对称之外，最主要的原因出现在大学生身上。大学生以高学历自居，希望高薪待遇，但却没有意识到自己没有经验，只是“思想的巨人，行动的矮子”，不会独立的思考问题、解决问题、做不出业绩。企业无法满足他们的要求，理想与现实的差距使得他们只会抱怨企业，抱怨社会。

我认为大学生在校期间应该努力学习，努力提高以下几种能力：

- 1、吃苦耐劳的精神。坦白的讲，没吃苦耐劳的精神做任何事情都不可能成功。
- 2、平时生活要善于观察。眼睛是心灵的窗户，思想是行动的准则。

3、要学会独立思考。在校期间要养成独立思考的习惯，及时向别人请教，之后仍要自己独立思考、分析、提高辨别力。

所以，要想提高自己将来的待遇，就要努力提高自身素质。这些天给我感触最深的是“一屋不扫，何以扫天下”。我们应该放低自己的心态，从小事做起。面对挫折失败要先从自己身上找问题，不要怨天尤人。遇事要勤于思考，做事讲究谋略，把握公司为你提供的每一个平台，无论这个平台的大小，精彩的演绎自己，所有的人都会看到，成功必定会出现，只不是迟早的事。

包装工实践心得篇四

1、通过对xx食品厂的实地实习认识，对工厂的设计以及冷冻蔬菜等生产过程要有一定的感性认识，学习掌握冷冻蔬菜的加工过程。

2、通过生产实习，拓宽我们的知识面，增加感性认识，把所学知识条理化系统化，熟悉生产车间的规章制度，了解和应用生产装备，以便加深我们对所学课程知识的理解，使学习和实践相结合。

3、学到从书本学不到的专业知识，并获得本专业国内、外科技发展现状的最新信息，激发我们向实践学习和探索的积极性，为今后的学习和将从事的技术工作打下坚实的基础。

二、实习公司简介

xx食品有限公司是由xx市绿涛食品有限公司和伯利兹xx国际食品有限公司合资成立的食物生产企业。公司筹建于20xx年3月，占地面积18000平方米，建筑面积12000平方米。其中冷库5000平方米，生产用房10000平方米。总投资320万美元，注册资本115万美元，其中中方占40%，外方占60%。20xx年年产值5200.23万元，销售收入5200.23万元，出口创

汇561.49万美元，利税296.52万元，实现出口退税203.22万元。现有职工236人，其中各类专业技术人员28人。主要产品为速冻果菜，两条生产流水线。目前生产的品种有：油菜花、绿芦笋、荷兰豆、甜豆、小青豆、蚕豆、青刀豆、甜玉米、青毛豆、蘑菇、青花菜、西红柿、银杏和水生蔬菜。其中荷兰豆、青花菜、白花菜、油菜花等十个品种已被国家认定为无公害蔬菜称号□20xx年已通过了haccp体系的认证并取得了中华人民共和国卫生注册证书，加工的所有产品均符合出口食品的卫生要求□20xx年被评为xx市星火龙头企业□20xx年被评为xx市农业龙头企业□20xx年被xx省工商行政管理局评为农村“双培、双带、促双增”先进经纪企业□20xx年度信用等级为aaa级。20xx年承担了xx省水生蔬菜链式开发项目的建设，并取得了良好的经济效益和社会效益。

公司现有两条生产流水线，一期工程一条生产线，冷库1000吨，已投入生产。年生产多种速冻果菜6000吨。目前，产品为荷兰豆、刀豆、青花菜、白花菜、青毛豆、蘑菇等10多个品种。公司在国际市场建有稳定的销售网络，产品95%以上销往欧盟、日本、美国、加拿大等国外市场，年出口创汇650万美元。公司采取“公司+基地+农户”的形式，实行订单生产，保护价收购。去年带动全镇发展订单蔬菜8000余亩，直接增加农民收入1000~1200万元，带动了450~500人就业。今年，公司投资一条生产线，建成了出口蔬菜基地2万亩。公司在加大科技投入的同时，实行了“公司+基地+农户”的经营模式，取得了一定的成效。

三、实习内容

（一）操作车间卫生管理细则

1、原料的卫生

（1）投产前的原料必须经过检验，不合格的原料不得投入生产；

3、操作车间卫生的管理

(2) 工作完成后必须对工器具设备进行彻底的清洗消毒，车间墙壁、地面、排水沟也必须清洗，消毒。

(二) 生产流程

内无需洗、切，稍加解冻. 因为大部分的冷冻蔬菜的产品都是有蒸煮过的，有的可能也加入盐之类的调味类，所以用急火烹饪，转瞬即熟，其味道、色泽和维生素含量等，与鲜菜相差无几。

真空冷冻蔬菜是冷冻蔬菜根据生产方式分类的一种，它是在高真空和极低温度下进行生产的，其加工过程处于基本无氧和完全避光的环境中。因此，不仅保持了新鲜蔬菜所具有的色泽、香气、味道和形状，而且最大限度地保存了蔬菜瓜果、肉食等食品中的各种维生素、碳水化合物和蛋白质等绝大部分的营养成分。冷冻食品的热变性小，复水性强，食用时只需加适量的水，便可在几分钟内还原为新鲜食品，食用十分方便。由于冷冻食品携带方便、保存期长等诸多优点，所以在欧美和日本等国已非常流行，在国际市场上也迅速兴起。

(三) 冷冻蔬菜的包装

冷冻蔬菜，主要采用深冷级聚乙烯塑料薄膜包装。包装在立式的成型-充填-封合机上进行。包装的形式呈枕状的。为了减低水果冷冻后的酶活性，在包装的充填工序中经常加入一定量的糖，而绿叶蔬菜在冷冻之前先经预煮。包装之前，冷冻水果和蔬菜的预先准备和称量工作是一道比较繁冗的工序。例如，在包装之前，必须对水果、蔬菜进行分级和检查。这些工序经常在冷冻后进行。采取输送带的振动方法可以辅助产品的分离和分级。检查装置可设在冷藏或冷冻机的与称量站之间。必须控制输送速度和流量，以保证称量准确和顺利进行。有些产品（如豌豆和干燥蔬菜等）可按体积大小进行

包装。易受损伤的水果如杨梅、黑莓、蔗莓等在冷冻之前最好用聚乙烯袋子包装。冷冻蔬菜与新鲜的不同。在冷冻之前，水果和蔬菜须经过去梗、去皮、去核和去壳等加工，以减少能量的无谓浪费。留下的实体可切成丁、片、丝，或绞碎成泥，然后进行冷冻。

在加工过程中，必须注意一些事项，例如，蔬菜在收成后到预处理这段时间间隔长短，往往会造成它香味的丧失；农产品如果在30℃温度下放置24小时，它的糖分将损失1/2；豌豆腌制后在25℃下放置6小时，其糖分约损失1/3。菠菜、菜豆、蘑菇和土豆，在较高环境温度下放置，会丧失大量的谷氨酸盐和香味。因此，这类食品的急速搬运和及时冷冻。香蕉、桃、苹果和梨等水果，去皮后暴露在空气中，很快就会变成褐色的丹宁儿茶酚。如果采取充氮和冷冻，以氮气取代氧气，减缓酶的作用，从而得以防止变色。加入抗坏血酸也能防止变色。草莓去皮后暴露在空气中，也会很快地变色和脱水，而且味道很不新鲜。蔬菜经过热水或蒸汽预煮，目的是使一些酶灭活，例如，引起蔬菜变味的过氧化氢酶的灭活。预煮也能保存蔬菜的颜色。但是，预煮会造成蔬菜的营养成分和维生素的损失，应该尽量避免。蒸煮过的蔬菜更难以冷冻保鲜。蔬菜的冷冻要求速冻，否则，会造成组织细胞内部的结冰，从而破坏了产品的内在结构，引起发软和糜烂。

冷冻果蔬的包装主要应防止脱水，同时给搬运提供方便，免受物理机械损伤。遮光和隔氧并非重要，除非个别对氧很敏感的产品。冷冻果蔬的包装多数采用聚乙烯薄膜或其涂塑和复合材料，有的也采用聚丙烯和乙烯/醋酸乙烯薄膜。这类薄膜的成本低、透明度好、水蒸气透过率低，低温脆性也能满足要求。这些特性都比涂蜡包装纸优越。国外采用聚乙烯涂塑的聚酯（涤纶）薄膜制成的袋子包装配好佐料的混合蔬菜（例如蘑菇、豆类、胡萝卜、辣椒等几种蔬菜配制成的）可冷冻保藏，顾客买回家后，直接将塑料袋放入锅里煮熟，打开袋子即可取出菜肴食用，这种袋子也属于蒸煮袋的一种类型。两袋装-纸盒，是零售冷冻蔬菜的一种包装形式。冷冻果

蔬的其他包装形式有涂塑防潮玻璃纸、防潮（涂塑或涂腊）的纸盒以及用泡沫聚苯乙烯作为外包装盒（或箱）等。

四、实习心得

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，他使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，实习是我们把学到的理论知识应用在实践中的一次尝试。我想，作为一名即将毕业的大学生，建立自身的十年发展计划已迫在眉睫，不是吗？信奉在哈佛广为流传的一句话“if you can dream it you can make it！”我们做到了而且作的很好！实习是我们在毕业前要完成的一项“任务”。通过这次短暂的两个星期的实习，让我对食品厂里的一些设施操作，注意事项等都有了一定程度的了解，还对厂房里的管道设计以及一体化的设备有了初步的了解。通过这样的社会实践加强了我们对课本知识的巩固，完成了一个从理论到实践，从实践到理论的一个相互渗透相互升华的过程，实践与平时的学习相得益彰！

是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。我们作的都是一些不起眼的小事，也许你会觉得这时对能力的一种浪费，可是就是在这样的小事当中决定着你的成败。

在这次实习期间达到了预定的目的，大量的食品专业知识与社会知识相结合，既巩固了专业知识，又学会了社会知识，对我们不久的就业很有帮助。通过这次实习，对食品岗位有了一个深层次的认识。我找到了自己专业知识的漏洞，对好

多基础性的知识不是很肯定，需要重新回顾、学习。对食品岗位人员要求的耐心、细致有了切实的体会，对于自己浮躁的心里也需要调整，把心态整理好，对自己有正确的认识与评价才能清楚自己适合什么样的工作，明白自己需要努力的方向。学会了人与人沟通需要一定的技巧。这次实习为我们步入社会奠下了基础，为我们就业找工作指明了方向。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

包装工实践心得篇五

作为食品生物技术专业的学生，为了对食品这个行业有一个初步的认识和了解，xx年7月在老师的带领下我有幸参加了为期两个月的实习活动。这次实习我被分到了西安xx食品有限公司的月饼生产手工包装部。现将实习总结如下：

这次实习是在学习课程的基础上所进行的实践环节，也就为了以后更有效的深入了解这个行业运作，通过到工厂生产环节的实习和观摩进一步巩固加深课堂所学习的理论知识，将理论和生产实践的认识结合在一起奠定了基础。使我们对焙烤食品和食品机械加工等企业有了一个初步的了解。

在xx公司接触最多的是基层管理，如生产计划的安排、卫生的控制、产品质量安全的监督以及车间内各分工的协调等，尤其是在我亲身担任组长期间更让我深入了解了对员工的管理，并且学习到了许多实用的管理方法。

管理一定要善于人际关系，会处理矛盾的人来做。在生产包装时严格按照规定要求员工，施行硬性管理。但这样使人产生压抑情绪甚至逆反心理，并且把这种情绪带到工作生产中去还会“传染”给他人。所以单是用“硬”是不行的，要“软硬兼施”。在生活上注意关心员工，保证员工在完成生产任务的前提下使他们的情感需要得到满足，以极大化他们的工作热情，充分调动他们的生产积极性。产品是员工直接制造出来的！在当代以质量求生存求发展的企业，如能有效组织管理员工，那么企业将取得卓越的成就，实现辉煌腾达。

除此之外，我在工作中还接触了许多不同的人。公司同事、领导、包材库库管、月饼成品库库管、xx专卖店店长、顾客等等，体会与不同的人接触交往。在当今社会，只有卓有成效的与人打交道，才称得上是成功的可靠保证。怎样与不同的人打交道，怎样让一个看似与你无关的人帮助你，这是一个人在职场生存必须掌握的能力。这方面是我的弱项，如何与自己不喜欢的人相处，怎样控制自己的情绪等等，这些情景是我不知道如何去处理的。所以在以后的学习生活中应该着重培养自己这方面的能力。

在今后的生活和学习中，要能承受委屈。力帆老总尹明善说过“受得屈中屈，方为人上人”。在工作中，受委屈的地方很多，没必要斤斤计较。要学会能屈能伸，努力做好自己，时间会证明一切的。特别是在与领导的相处上，不能当众顶撞领导，不要因为年轻气盛与上司叫板，这样做受伤的终究是自己。

要培养自己多方面得爱好，多参加些活动，这样一方面可以

愉悦身心，更重要的是以后可能成为你人际交往的桥梁。

在工作中，多些努力，少些抱怨。现在人们总是抱怨就业难，大学生毕业就等于失业；而用人单位却岗位空缺，找不到合适的人才。分析原因除了供求双方信息不对称之外，最主要的原因出现在大学生身上。大学生以高学历自居，希望高薪待遇，但却没有意识到自己没有经验，只是“思想的巨人，行动的矮子”，不会独立的思考问题、解决问题、做不出业绩。企业无法满足他们的要求，理想与现实的差距使得他们只会抱怨企业，抱怨社会。

我认为大学生在校期间应该努力学习，努力提高以下几种能力：

- 1、吃苦耐劳的精神。坦白的讲，没吃苦耐劳的精神做任何事情都不可能成功。
- 2、平时生活要善于观察。眼睛是心灵的窗户，思想是行动的准则。
- 3、要学会独立思考。在校期间要养成独立思考的习惯，及时向别人请教，之后仍要自己独立思考、分析、提高辨别力。

所以，要想提高自己将来的待遇，就要努力提高自身素质。这些天给我感触最深的是“一屋不扫，何以扫天下”。我们应该放低自己的心态，从小事做起。面对挫折失败要先从自己身上找问题，不要怨天尤人。遇事要勤于思考，做事讲究谋略，把握公司为你提供的每一个平台，无论这个平台的大小，精彩的演绎自己，所有的人都会看到，成功必定会出现，只是迟早的事。