

# 2023年顶岗实习总结 中餐学生顶岗实习手册(优秀5篇)

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。那么，我们该怎么写总结呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

## 顶岗实习总结篇一

由于刚去酒店，对那里的一切都很陌生，领班对我们很热情，态度和蔼，这更使鼓起了我适应环境，战胜困难和挑战的信心和力量，领导的耐心教导，同事的热情帮助无不在激励着我，鼓舞着我，尤其是发自内心的那种想及早进入社会的心情是我适应了酒店，习惯生活，努力学习的动力源泉。

根据工作的需要，初次将我分到备餐学习，当时心无杂念，尽头十足，酒店采取一带一的方式从慢慢的认识大厅的台号，备餐间的位置，到锻炼托盘的托法，再到基本点心及中厨菜式的配料，直至最后的开档，收档，部分简单菜式的做法，菜名我们一点点，一滴滴，一天天的反复记忆，不耻下问，到了最后就是整个备餐的基本管理，运作流程我也都了如指掌，但是由于时间的推移，理论和实践的掌握慢慢的结合，使得我们也发现酒店的某些不足，也深受酒店人对我们大学生歧视的痛苦和无奈，因此和酒店的部分领导也有过理论上的辩论。

尤其是工作安排上的不公平和心理上对我们的偏见，我们是非常的不能接受，两个月过去了，出于学习的考虑，开始积极主动的申请换部门学习，但因酒店的立场和我们的立场不同，利益点不同，因此进行过正式的协商。

但最后还是给了我们一个部门交流学习的机会。

## 2. 之后的积极工作，努力学习。

部门交流学习的机会给了我们之后，我于3月12日进入了服务部学习，进入了一个新的部门，各级领导都对我们给予厚望，对我们的工作信心很大，刚进服务部，就是一连几天的服务操作技能培训，从理论到实践，从摆台铺台布到餐中服务规范，毫不保留的告诉了我们，每天的培训都是利用休息的时间，尽管很辛苦，但很充实很满足很高兴，笔记一页又一页，看了很有成就感，由衷的感到是那么的自豪。

通过两个月的观察，进入服务部我感觉上手很快，进步很快，耐心的工作没有给酒店的声誉摸黑，但是由于语言沟通的障碍，可能在生意繁忙之时不能够沟通顺利，因此也造成过工作上的小小失误，领导也都能包容。

一个月的服务部学习之后，工作越来越得心应手，环境生活也适应了，对于飞台，加台，摆台，看台，洗家私等这些基本的工作分配情况和班次的安排及运作开始慢慢的了解，慢慢的懂得。

学会了怎么样推销，向客人推销什么，尤其是时令菜单的制作作用非常重要。

日常的基本的茶市，饭市服务操作也都熟悉了，对于一些餐桌礼仪，及上菜顺序(如饭市不能先上青菜等)也都能顺其自然的正常操作，其他的饭市打荷位的准备上菜，上汤的这些基本规范也都熟能生巧。

服务部3个多月的学习让我学会了和客人的交流，懂得了广东人的生活饮食习俗，同时也看到了新疆人的精神面貌，消费观念等。

### 3. 最后的态度消极，低调工作

前期2个多月的学习和交流，自身对于酒店的各个角落，各个方面都有一个大致的了解和初步的认识，对酒店的领导和同事更是知人知面知心的交流与相处，路遥知马力，日久见人心。

对人的认识之所以深刻也就是通过这么长时间的交往和认识，相互的缺点和优点暴露无疑，因此之间的感情就回摩擦，友谊就会淡薄，这不是什么大惊小怪的事情，现在想起来很后悔，但当时也是很无奈的。

作为同事不能不打交道，作为领导不能不交流，为了工作往往会产生一些误会和抵触，我们作为实习几个月的学生无论从理论还是实践上可以说都会超过他们的，他们的威信和能力慢慢的将不能被我们所折服和信任。

这些整天压抑下的工作，不仅是身心上的疲惫，更是精神上的摧残。

所以有时我们会经意不经意的不服从和顶撞，但这些都是两方面的原因，他们是为了让我们在此努力工作争取更大的经济效益，但我们是学生主要追求学习，所以对他们的压力很难接受，我们曾经和领导理论过，和同事争论过，对酒店还罢工过，这些也只能说明我们大学生还没有认识到社会的真实面目，还没有真正了解社会的一些所谓的“潜规则”。

但作为一个集体，我们还是相对自由的。

难道酒店的一切为了赢利不顾员工就合理吗？难道酒店的人员鄙视我们大学生就是正确的吗？难道整天把实习生当作替罪羊我们会甘愿吗？但酒店参考我们的一些意见也改观了自己的工作，也给了我们学生应得的部分利益。

# 顶岗实习总结篇二

台州科技职业学院

顶岗实习手册

(20 届)

2009年 2 月 13 日

目 录

6、台州科技职业学院学生顶岗实习报告 7. 台州科技职业学院顶岗实习成绩评定表

台州科技职业学院学生顶岗实习基本情况表

台州科技职业学院学生顶岗实习管理规定

顶岗实习是培养学生职业技能和职业素养的重要方式，让学生在真实的环境中锻炼，可以为就业打下坚实的基础。为规范和加强学生顶岗实习管理，特制定本规定。

## 一、组织领导

1、毕业顶岗实习工作由系部统一领导，各\*组具体实施和管理。 2、各\*成立顶岗实习领导小组，\*主任担任负责人。

3、各\*明确顶岗实习内容与任务，制定适合\*特\*的工作计划。

## 二、顶岗实习时间

顶岗实习时间原则上安排在第六学期，一般不少于三个月。特殊\*可结合实际情况申请后进行适当调整。

### 三、顶岗实习单位

## 顶岗实习总结篇三

我在xxxx有限公司进行了为期3个月的实习，有幸得到了经验丰富、业务水平高的律师的指导，使我从中受益匪浅。

### 一、实习前准备

(一)对自己的\*知识加以温习，这种看了《公司法》《劳动法》及法律文书的写作，以便更好的投入到工作中。

(二)对该公司的基本情况进行初步的了解，这样就可以有针对\*的实习，同时也可以加深自己对所学\*知识的巩固。

(三)主动和公司的主管及经理进行深入细致的沟通，了解自己的工作内容为以后更好的与同事合作相处打下基础。

(四)调整好自己的心态把自己最优秀的一面展示给大家。

### 二、实习内容

作为一名实习人员，我在该公司主要的工作内容如下：

(二)协助公司法律顾问处理一些资料，在其指导下懂得如何对公司的文件进行分类筛选并且整理重要的内容以便及时的查阅。

(三)书写简单的法律文书，由于自己的\*知识水平及工作能力还没有达到律师老师所要求的水平，所以法律顾问安排我书写代理词、答辩状、诉讼状等一些基本而又有代表\*的法律文书。

### 三、遇到的问题

## 顶岗实习总结篇四

实习时间：20\*\*年1月—20\*\*年6月

当南中国海的波浪轻轻拍打着玉带滩时，当海风中还飘荡着椰子的香味时，当万泉河夹带着我对海南的热爱奔向南中国海时，我带着对海南博鳌金海岸温泉大酒店的领导与员工的依依不舍和满腹的雄心壮志结束了这次实习，回想这次在酒店实习的点点滴滴，觉得从中获益匪浅，学到了许多在课堂和书本上都无法学到的知识，使我对将来的就业也有了更充足的信心和更明确的目标。

20\*\*月1月12日到6月11日，我有幸在\*\*\*温泉大酒店中餐厅实习。博鳌金海岸温泉大酒店位于海南省琼海市著名的万泉河入海口博鳌镇，是博鳌亚洲论坛永久定点会址。酒店依山临海，蜿蜒的万泉河在酒店门前奔流入海，凭窗远眺，近处波平如镜，水碧沙白；远处烟波浩瀚，碧海连天。“玉带滩”、“圣公石”、“万泉河”、“龙潭岭”可谓揽尽河海美景，独占山水精华。

实习期间，部门主要安排我学习宴会，会议服务程序。同时作为中餐厅一员，也须全面掌握餐厅对客服务程序，包括预定、点菜、传菜、看台、收银、摆台和收台等一系列服务，同时也全面了解学习餐厅物品的保管与淡季节能方案的制定与实施。在这一过程中，我由一名在校学生，在思想上逐渐成长为一名酒店职业人。实习结束时，无论从思想上，心理上，还是体能上，都得到了很大的锻炼。对自己的所学的专业知识，掌握的更加牢固，对酒店业的现状与发展前景都有了一定的了解。下面就从以下几个方面向老师汇报我的实习收获。

一、作为一名在校学生，能在大二期间参加社会实习，是一次难得的机遇。使我们在掌握基本理论知识后，迅速的加以实践运用。巩固学习成果。同时，在大三学年，能对所学知

识有了更进一步的深化理解，便于更好的学习。这是学业上的优势。更为可贵的是，我们在实习中成长的更加成熟，无论是思想还是心理上。由于我们一贯生活在校园中，时刻有老师、家长和同学关爱，生活可以说用无忧无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦。在这次酒店实习中，困难时刻严峻的考验着我们。当我和一名女同学分到中餐厅工作后，第一天上班，就遇上个千人晚宴，从上午九点开始上班，一直到凌晨两点才可以下班。本来还来之前还庆幸这家酒店是八小时工作制那，结果下班时，拖着两条不知道是谁的腿走回宿舍后，一头倒在床上就起不来了。这个酒店的中餐被喻为“西点军队”，一是管理严格，加上任务量太重，好多员工受不了苦，都辞职了。我第一天的工作基本上都是体力活，因为我们刚到，还不熟悉任何服务程序。直径一米八三的圆桌，我是第一次搬运这“庞然大物”，几次差点没砸到人。还有宴会椅，既而传菜，收台，尤其是酒店建筑设计不到位，厨房和餐厅的距离大约有五六十米!大大加大了工作量。等忙完宴会后，作完一系列的善后工作，已经是凌晨了。前三天的工作基本上就是这样了。也就是在这样不懂任何服务程序的状态下，我们被迫上手。因为那时是酒店的生意旺季，实在没空来培训员工。我们就是这样现学现卖，服务效果倒还说的过去。这一方面，还要感谢我在学校时，不断参加酒店实践交流协会的酒店实践活动。在酒店的“高压”政策下，我们在很短的时间内就上手工作了，也很快对餐厅的工作也有了初步了解。在这个初步了解的过程中，餐厅经理、领班也不是和学校的老师一样对你不厌其烦的教导，而是一副公事公办的“包公”脸，经常要挨训的。一开始感觉非常委屈，心里经常想不通。第一天上班，领班还给了我一个“下马威”。到后来，也逐渐的适应了这种企业管理。现在看来，这样的管理，更加锻炼了我思想上的成熟，对以后步入社会工作也有了一定的接受能力。回首看来，心态对工作来讲，非常重要。在外面工作，不是靠别人怎么帮你，关键时刻都是靠自己!自己要学会安排自己，学会开导自己。

在餐厅工作的同时，也不可避免的同其他部门产生联系。这

样，我就在不断的联系中和在正式员工的介绍下，对酒店的客房、前厅、销售、财务和工程等部门都有了一定的了解。同时，我还注意积攒一些酒店管理的资料，时刻充实自己对酒店知识的储备。酒店那么多的部门，每一个都不是孤立存在的，都紧密联系着。因此，及时的信息沟通非常重要。这个在工作中，经常得到体现。我们负责会议的管理与服务。有了预定，我们就要摆台型。等到我们已经摆好后，却往往客人有具体的要求，所以必不可免的我们要重复许多工作。但是，有时，因为销售部门员工的沟通不及时，客人马上就要看场了，才通知我们调整，使我们工作很被动。这样，客人对整个酒店的服务印象就大打折扣了。

在实习期间，与同事之间的关系处理，是关系我们同学实习效果的一大因素。同事之间的关系不比我们在校期间与同学的关系好处。彼此间存在共同利益，时刻充满利益的冲突，所以人际关系不好相处。但是要是能恰当的处理好与同事的关系，你就能获益非浅，达到事半功倍的效果。工作中，他们能教你很多东西。这个潜在资源，需要用心去挖掘。另一方面，作为一个学生，长达十多年的校园生活，习惯对我们的学习方法进行评价。在实习中，我发现，其实学习不光充满在课堂上，社会上给你提供的学习机会更多。只不过，这个学习资源需要你的筛选。不象我们课堂上，老师永远教给我们的都是实实在在的真理性的知识。但是，社会上提供的学习资料更及时，利用效率更高。学习的机会时刻充实在生活中，学习中。就拿我服务会议时来说。本来一般情况下，员工不得对客人会议内容进行有目的的获取、记忆。但是，作为会场服务人员来说，不可能一点接触不到客人的会议内容。所以，接触到的会议多了，也间接的增长了许多专业知识，乃至会务公司的服务流程也了解不少。更加充实了我的知识储备。

由于日韩客人在我国的国外游客中的比例较大，所以我们酒店也不可避免的接待较多的日韩客人。在接待外宾的过程中，操纵外语水平的熟练程度，很大程度上影响你的服务效果。



客人说的你听不懂，就不知道怎么服务，你说的客人听不懂，那就更无法进行销售。所以，语言是沟通的关键，外语是我们沟通外宾的工具，对外语的重要性，实习中，给我敲响了警钟。必须在掌握书面考试的同时，更大加强对外语口语和听力的运用。

实习期间，酒店确实对自身成长起到了很大的促进作用。在实习结束后，回首实习全程，也发现此酒店经营过程中存在不少不利条件。感觉最不利于酒店经营管理的是酒店淡旺季分明。基本上每年的10月到次年的5月为旺季，6月到9月为淡季。旺季时，住房率经常100%，可是到了淡季，0%的住房率都存在。两者相差悬殊，给酒店经营管理上带来很大的困难。首先是人力资源的配备。往往出现，旺季时人力配备不足，淡季时，又存在人手浪费现象。这也是为什么这家酒店聘请大量实习生的原因。实习生比例高的时候可达整个酒店员工人数的60%以上。一般有千人晚宴时，还需要去相关学校聘请学生做临时帮工。但是到了淡季，就往往鼓励员工休无薪假。以此减轻酒店的管理成本。这个差别明显的淡旺季经营，给酒店管理，经营销售等带来很大的不便，需要几种不同的管理方案，毕竟淡旺季管理策略不同。而且淡季时，酒店往往还需要“倒贴”成本在里面。极大的限制了酒店的长远发展。但是这个淡旺季之分，却是受整个海南大旅游市场影响，不是轻易改变的了。如果从另一方面来说，淡旺季之分，也给酒店带来一个休养生息的机会。旺季时，设施设备的高速运转，造成过度损耗，到淡季时，正好有个缓冲阶段，加以保养。并且在淡季时，可以组织员工培训，加强员工的技能培训，以保证旺季时的服务效果。

酒店作为服务行业，从业人员的素质高低很大程度上影响着服务效果的好坏，并进一步影响服务收益。因此，应大力提高员工素质。以人力资源部为核心，为员工量身订制生涯发展规划。酒店向来把客人的利益放在首位，目前在业内，也有人士指出，应提升员工利益的地位。以马斯洛的需要层次理论为依据，结合员工的自身条件，为员工谋划未来。因为

员工直接对客服务，只有员工的需求得到了满足，才能更好的服务于顾客。这样立足于员工，服务于客人，在满足客人需要的前提下，为酒店争取最大的利益。同样，因为酒店是服务业，因为现在追求想客人提供人性化服务，所以，我们酒店内部管理中，也应该实施人性化管理。因为我们的基层员工是直接面向客人的，他们服务质量的好坏，直接关系到我们酒店的整体形象。而员工利益的满足程度，又影响员工上班的工作效率。所以，有一个人性化的内部管理，有一个人性化的企业文化，更能提升员工的素质。让总经理，总监走近员工，走入员工的生活，不是一件坏事。我实习的这家酒店，旺季时，经常举行户外千人晚宴。在宴会结束后，基本上都是大约晚上九点左右。这时，总经理就领着总监和部门经理，来和员工一起搬桌子，运送宴会椅等善后工作。在工作中，他们亲近员工，友好的交谈，善意的问候，鼓励着员工工作，很大提高了工作效率。另外，服务规范化，全面化，也是中国酒店走向世界一个必经步骤。每一项操作，每一个动作，每一个表情，我们都能应该给出一个依据。规范化的管理，有利于员工的服务水准的提高和酒店管理水平的提高，全面化的管理更是必不可少的。记得我们在接待vip之前，总监总是三番四次的跑我们餐厅。一次，我对总监说，您是不是不放心我们，干吗非得重复的看？回答是：不是不放心，是确保万无一失！小到室温的多少，背景音乐的大小，墙角的卫生，植物的摆放、颜色的搭配，及其灯光的完好和安全通道的顺畅，这不光是营业区域的检查，其范围要涉及到周围几个营业区域。

在这里还应该提下投诉的问题。我在餐厅实习时，我们经理经常说，这段时间我们没有投诉，非常好。我感觉这个观点不好。许多客人在对服务不满意时，都不投诉的。并不是说我们的服务没有缺点。有投诉才有进步，我们应主动向客人了解我们的服务效果。认真虚心介绍客人的意见，我们接受投诉的目的不是处罚员工，而是对我们的经营管理敲响警钟。

另外还想强调下心态问题。作为职业酒店人，良好的心态至

关重要。不要怨天尤人,应该谢天谢地,酒店给了你这个发挥你能力的机会。我大学期间,最值得我尊敬的一位老师在我实习期间给我说过这样一句话“作为一个有前景的员工,一定不能计较眼前的细小得失,否则难以成大气”,我愿拿出来与诸位共勉。

同时实习中,感觉旅专的学生凝聚力很强。一起实习的不同班级的同学都非常团结。毕业的学长都非常的照顾我们。使我们再一次感受到学校带给我们的温暖。在实习中,通过邮件、电话,学校的老师也给了我们很多鼓励。象梁老师,蔡老师,李老师等,都给了很多关注。让我们在实习中还接受着学校的照顾。非常感谢他们!

## 顶岗实习总结篇五

更让人不解的是,一些同学对浪费的“麻木”。“这叫浪费吗?我每天不都是这样吗?”“花自己的钱,你管不着!”“现在生活水平提高了,饭菜也不贵,倒掉一些不算什么。”“吃不完就打包?太土了吧!”“我国是农业大国,这点粮食算什么?”

请不要忘记饥饿的感觉!

南园餐厅负责人黄锦华说,20年前学校食堂里炖土豆都不削皮,学生们吃得干干净净。现在一楼餐厅有100多个品种,一些学生反说不好吃,随便就扔掉。餐厅一位服务员说,现在的大学生太娇气了,饭菜不合口味就倒掉,真让人心疼!

宣传部的李老师说:“一些学生很少吃苦,不知道粮食是怎么来的,从来也没有饥饿的感觉,不会从心底珍惜粮食。”

为唤起大家节约粮食的意识,15名同学又赴湖北省阳新县实地调查。阳新是国家扶贫开发工作重点县,同学们走访了新屋村一些农户,所见所闻令人终生难忘。村民石常海家一

日三餐主要吃红薯，屋里挂了两条熏鱼，从春节至今舍不得吃；村民殷远能上高三的儿子身体不好，而家里能供应的“美食”就是腌菜。同学们简直不敢相信眼前的事实，许多人流着泪拍下一幅幅照片。

返校后，他们在南园餐厅办起了展览，推出100多张图片：一边是校园食堂里吃剩下的鸡鸭鱼肉、白米饭和馒头等，一边是老乡灶台上黑乎乎的红薯饭和咸菜。许多同学原本说说笑笑地来看展览，渐渐地就沉默了。他们在留言本上写道：减肥、没食欲都是浪费的借口，而不是理由；我们该醒醒了；应知盘中餐，粒粒皆辛苦。

节约应从点滴做起！

展览刺痛了学子的心。4月3日展出以来，仅在南园餐厅，剩饭剩菜每天就比先前少了四五桶。有同学说，这次展览给人印象太深刻了，进餐时总感觉有一双眼睛在盯着自己。

信息学院2004级辅导员范光泉说，现在社会上的奢侈浪费之风对校园也有影响，对大学生要加强引导，让他们明辨是非。党委一位负责人说，学校正在开展社会主义荣辱观教育，大家从中坚定了“节约光荣，浪费可耻”的信念，要从我做起、从点滴做起，扬荣弃耻。