

食品实训总结万能版(通用5篇)

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

食品实训总结万能版篇一

在这里，我将自己这半年所学到的知识总结如下：

首先，我从大体上了解了什么是空分，空气分离常用的几种方法，我公司以及潞安煤基油公司的空分系统的联系与区别。

其次，通过对总图的学习，以及在与师傅们的讨论中，我认识到了空分的六大系统，并且逐渐了解到了六大系统间的联系与作用。

再次，我开始了对分个系统的学习，从空气预冷系统开始，逐步深入到对空气纯化系统、空压机组系统、主换系统以及精馏系统等的学习，并在学习空分车间所涉及的如节流制冷、冷热平衡等主要原理知识的过程中，加强了理论与实际的联系，对空分车间所涉及的主要化工设备的性能、构造、原理也都进行了了解学习，也对如何开停常温泵、油杯加油、换压力表等简单的操作有了一定的学习与掌握。

最后，在冬季到来后，对空分工段的防冻等安全措施有了更深的理解和认识，同时也加深了对安全、消防知识等的学习，如安全理论知识、消防和防护器材的使用等等。

在半年的学习过程中，从平时的巡检和操作中，我看到了师傅们的一丝不苟，兢兢业业，严肃认真，以及他们渊博的理

论知识、实际的运行经验和对安全理念的认真贯彻，这些都给我心灵以极大的震撼和感动，让我看到了自己的不足，同时也明确了以后自己要努力的方向。在今后的工作和学习中，我会进一步严格要求自己，虚心向其他领导、同事学习，我相信凭着自己高度的责任心和自信心，一定会在各方面取得更大的进步。

这段时间来我学到了很多，感悟了很多，看到公司的迅速发展，我深深地感到骄傲和自豪，也更加迫切的希望以一名正式员工的身份在这里工作，实现自己的奋斗目标，体现自己的人生价值，和公司一起成长。在以后的工作中，我会用谦虚的态度和饱满的热情做好我的本职工作，为公司创造价值，与公司一起展望美好的未来！

食品实训总结万能版篇二

实习的时间过去的真快，不过转眼，三个月的时间就这么过去了。但是在这次的实习中，我通过领导的培养和帮助，在努力的工作后，也有了很多的收获。三个月的时间，我从一个没什么实际经验的学生，慢慢的了解了这份工作，了解了我们的工厂。当然，短短的三个月，我能了解的也不过是些简单的皮毛而已。但是最重要的，是我通过这次的实习认识到了自己的不足！我会用这次收获的经验，努力的改正自己，提升自己，让自己能成为一名更好，更出色的员工。以下是我对这次实习的心得体会：

一、个人体会

这次的实习中，我体会最深刻的，只有一个字“累”！工厂的工作时间比较长，客户比较急的时候，我们还要加班加点的去完成任务。这对我们刚踏上社会的实习生来说，真的非常的辛苦。但是，也正是这样的劳累，让我充分的锻炼了自己。我们坚持了下来，不仅仅提升了自己的工作能力，更让我的心里能力以及耐心都有了极大的提升。

同时，我们的工作也是个细心的活，从事生产，看似是由机器生产，但是很多的问题，光靠机器是处理不来的，还要自己去一一的排查，对产品尽行简单的加工。尽管很简单，但是因为数量大、要求严格，我们不仅仅要有耐心，更要细心。

工厂的工作有很多，给我的收获也有很多。但是我知道，作为一名员工，我必须去努力的完成自己的工作，从工作的各方面去锻炼自己!这样才能成为一名出色的员工!

二、实习的收获

这次的实习给我最大的收获，就是我现在自己的成长!因为工厂的不同，自己学的这些工作技能也不知道能不能运用的上。但是这次实习给我带来的提升，确是实实在在的给了我进步!我会努力的记下自己在这次工作中的收获，并在今后的工作中更好的提升自己!

三、自我评价

回忆这些日子的工作，其实自己的工作能力算不得优良。因为是实习生，很多的事情还会是要通过班长或领导的评判自己才能放手做。当然，自己的能力和经验问题也造成了很多的限制。总之，自己的情况并不算好。但是，我知道自己还会继续努力，我会在今后的工作中继续提升自己，改善自己，让自己能更好的完成工作!

食品实训总结万能版篇三

今年五月份，我来到了哈尔滨市食品厂进行实习工作，这家食品厂是以生产冷饮食品为主，而我在工厂里主要负责的工作就是对冰淇淋的整个生产过程的流程进行控制以及成品检验。通过在食品厂的实习工作，我学到了许多的东西，而最重要的就是，我个人的实践能力加强了许多，这是令人欣喜

与鼓舞的。

一、生产流程

我发现在冰淇淋的整个生产工艺流程中，最关键的控制点就是：混合料的配制、混合料的杀菌、老化和凝冻这几个方面。

1、混合料的配制：混合料在配制时一定要严格按照冰淇淋的配方领料和称量。同时还要控制好混合料的酸度。因其对成品的风味、组织状态和膨胀率有很大的关系。配料设备及工具要进行彻底消毒与清洗，以防成品中理化指标和微生物含量超标。

2、混合料的杀菌：混合料在杀菌时一定要严格控制温度和时间。一般采用巴氏杀菌，温度过高或过低均会影响冰淇淋的质量。

3、老化：经过杀菌后的混合料在进入老化罐后，要对其进行品尝。老化罐的温度和老化的时间也有其一定的标准。

4、凝冻：冰淇淋的膨胀率一般在80%-140%之间。膨胀率对冰淇淋的口感、风味、组织状态均有影响。

冰淇淋成品的要求也很严格，其中就感官来说，要求其色泽均匀，形态完整不变形，不软塌，不收缩，且组织细腻滑润，无凝粒，无明显粗糙的冰品，无气孔，滋味协调具有该品种应有的滋味、气味、无异味、无外来可见杂质，并且包装完整，内容物无裸露。理化指标及卫生指标均能达到国家行业标准。

二、实习体会

食品厂在人员管理上是比较系统的，分工比较明确。不同的工作都由不同的部门经理管理。我公司大致可分为两个部门，

其中包括连锁事业部和生产事业部。产品事业部大致可分为六个部门，其中包括物流部、保管部、品控部、财务部、销售部和生产车间。连锁事业部由董事长领导，产品事业部由总经理和厂长负责。各个部门又分设部门经理。其中保管部隶属于物流部。生产及销售由总经理负责，其他事情由厂长负责。

我来到这里实习已经有四个多月的时间了，在实习的这段日子里，食品厂让我体会到了很多，的满足就是学到了很多的书本以外的知识和处世的道理。我是做品控的，工作在生产一线，大部分时间都是在车间度过的，我的工作主要是通过感官检测冰淇淋的口感、色泽、组织状态、口味。没有正式工作的时候觉得品控的工作比较单调，但是但自己真正从事这份工作的時候才体会到并非如此。这个工作不仅仅需要感清晰，更需要果断的判断力，不能有一点点的马虎，通过不断的品尝、记忆各种冰淇淋的味道，慢慢积累，最后才能掌握它。时间长了就没有了当初的困惑，日积月累经验也就多了不少，这些都是我在书本上学不到的。刚开始上由于和别人一起工作都是别人做着我看着，并没有感受到工作所带给我的压力，当有一天我自己独立工作的时候才真正体会到了自己肩上的担子有多么的重，体会到了作为一名品控所承担的责任。

公司里的领导对待员工都很好。在我们完成了自己工作的前提下，可以有自己的空间，做一些自己喜欢做的事情。公司的领导对待员工就象自己的亲人一样，员工之间相处的也很融洽。在这样的环境下工作是比较轻松和愉快的，这样我们会更加热爱自己的岗位和工作。

我能有今天的收获要感谢公司给我的这次工作的机会，是公司让我学会了很多的东西。也要感谢领导对我的信任和关心，让我圆满的完成了这次实习任务并获得了工作的机会。我能有今天的收获要感谢公司领导给我的这次工作的机会，是公司让我学会很多东西，我将在今后的工作中，更加努力的。

为了提升自己的能力，使自己更好地融入到社会当中，我到食品厂参加了实习活动，这次实习给我很大的启发，现将实习内容和体会总结如下：

实习目的□

学习水果罐头食品生产技术和设备及企业管理，获取本专业的实际知识，培养初步的实际工作能力和专业技能。

进工厂实习是我们作为当代的大学生一堂重要的学习课，通过这节课让我们更好地接触广阔的社会，为今后实际工作打下基础。实践是检验真理的标准，通过这次实习，我对与专业密切相关的一些产品的生产工艺流程有了进一步的了解，同时也学习到了许多书本上没有的知识，更加丰富了我们的课外知识和社会阅历。

公司简介□

xx市欢乐家食品有限公司，是一家依靠本地资源优势生产经营水果罐头，鱼类罐头，果汁饮料，调味品为主的食品企业。公司拥有及山东两处生产基地，总占地面积110亩，厂房面积4、1万平方米，公司现拥有固定资产8000万元，是xx市农业龙头企业，广东省商标，公司通过iso9000□haccp两大管理体系认证。展望未来，欢乐家将继续坚持“团结诚信、开拓创新”的企业精神，坚持“对客户——服务至上、互促发展、诚信保障、利润共享”的经营理念，愿于各界朋友携手合作，向更新、更广阔的领域前进！

实习过程及结果：

我们大学生已走过的人生旅途大都是在学校中度过的，因而对外界的了解都是很肤浅的。我们不能等到走出校门后再去深入地了解社会，如果我们带着僵硬的书本知识走向社会，必定四处碰壁，耽搁我们大好的青春年华。大学期间进工厂

生产实习以及接触社会是很必要的。只有我们对实际的东西有较为深刻的了解，才能更有意识地在大学期间多学一些对社会有用的东西，从而我们走出社会后才能更快地适应社会，更好地实现自我价值。因而在今年七、八月份，我们04食品班的大部分同学在林强老师的带领下，到xx市欢乐家食品有限公司进行了为期一个多月的专业实习。

7月23号早上九点左右，我们到达了欢乐家食品有限公司，此时工厂已在生产当中了，在外看来一片安静，但进入车间里面却是另一番景像，工人们忙忙碌碌的，好勤快。公司的领导在百忙之中热情地接见了我们，随后便有一位相关工作人员给我们安排好宿舍，接着带我们去买好工作帽，借来工作服和水鞋，最后还收集我们的相片去办好实习工作证，她的热情招待给我们留下很好的印象。尔后公司给我们安排了许多实习的岗位，让我们去实际操作，亲身动手体验。

从第二天起，我们便开始深入车间。在这里我们可亲眼目睹到了工作人员的辛勤与令人叹服的手工技术。一个产品的生成要经过多项的分工，他们的分工很细，对员工的要求是很严格的，每个工序上都有上十名员工，但只听到机器的声音，每个人都在忙忙碌碌。

我首先是分配到包装车间里的。作为新手，跟那里的员工打完招呼后，便开始投入到了学习当中。首先是在那里看员工们怎样操作，接着请教她们介绍一下操作的要领和技巧，并慢慢的结合实际操作体会其中的技术。这里的员工都很热情地给予帮助，胶布封纸箱一步，一女员工就亲手教了我半个小时，直到我基本掌握，实在难得与心存感激。通过现场的不断观察学习和实践后，我们包装操作技能渐渐有了很大的提高。在包装车间，我一般都是挑着最为笨重的装箱工作，虽然较辛苦，常常是大汗淋漓，但看着一箱箱的终产品出现在自己面前，操作技能一步步的提高，员工们灿烂的笑容，心里却是乐滋滋的。

包装车间实习了一段时间后，接着被轮流分配到新、旧生产车间，质检部等工作岗位实习。在那里，同事们都给予我们极大的帮助。在高层次上，凡是遇到什么不懂的东西，管理人员也都热情地给我们讲解，让我们了解到了许许多多生产和管理的知识。

经历了这40多天的实习，使我更清楚地认识到：在科学技术日益变革的今天，生产的速度和质量是何等的重要，时间就是生命，机器在和时间赛跑，我们也和时间赛跑，我们都应该把握现有的时间，增强时间观念。只有用好时间、合理安排时间，才能更好地实现自己的人生价值，为社会奉献一份力量。

实习总结

这次生产实习，通过各种不同工序的学习与操作，对食品企业的生产与管理有了一个比较全方位的了解，获益匪浅。

一、具有良好的业务能力是基础。我深切体会到，在工作岗位上，有着良好的业务能力是一种重要的基础能力，而理论学习是业务实践的基础，因此，对于我们这些在校的大学生，掌握好牢固的专业知识就显得尤其重要了。还有一点就是在进行循环重复的工作中，不仅应保持工作的质量及效率，还应具备创新精神。

二、进一步接近社会，接近企业。我比较清楚了解公司企业的运转情况，更加明白效益是公司、企业追求的目标；更是公司、企业立足于社会、与他人竞争的本钱。要创造的效益，务必降低人力资源、生产成本努力提高其科技含量。欢乐家食品公司的新旧杀菌生产设备生产能力的对比，其道理便可略见一斑。

三、掌握了一定的管理营运理念。无歧视的基础上，合理地以员工平等条款为基础进行招募、培训、提升人才等，构建

一支强而有力的管理队伍，才能保障公司的健康正常运转。欢乐家食品厂方面在高层次上基本不惜重金，多渠道挖掘人才到其门下，促进了其企业的蓬勃发展。若能引进更多些中层次人才，那将是虎上添翼。

四、比较准确了解了当前食品行业的发展现状与食品质量安全状况。现在人们的生活水平不断提高了，对于吃的方面不在只是追求吃得饱就行了，而是关心怎样才能吃得安心与放心，也就是说更多地关心食品的质量与安全。所以如何在食品生产中就能从始至终都能按照严格的卫生规范来加工，和如何在生产中就能控制住这些对人体产生危害的因素，那就可需要我们这班人才的了。

食品厂专业实习顺利完成了，但是实习中所见所闻所学所感必将更好地指导我今后人生的发展，非常感谢欢乐家食品有限公司给我提供了这么一个锻炼的平台。总而言之，这次实习不但增强了我的实际动手操作能力，也让我学到了许多实际的工作经验与知识，使我对未来更加充满了信心与勇气，我相信，有了这次的实习经历，我一定会成为一名更合格的适用性人才。

食品实训总结万能版篇四

前言：生产实习是高等工科院校理论联系实际，培养社会主义现代化建设人才一项重要的实践环节，巩固与加深对理论知识的理解，培养与提高能力的重要组成部分。是学生接触实际，了解工厂，热爱自己的专业，热爱未来工作，扩大视野，并为后续课程学习提供感性认识的重要手段。

实习目的：

作为一个工科院校，生产实习是我们高材专业知识结构中不可缺少的组成部分，并作为一个独立的项目列入专业教学计

划中的。其目的在于通过实习使学生获得基本生产的感性知识，理论联系实际，扩大知识面；同时专业实习又是锻炼和培养 学生业务能力及素质的重要渠道，培养当代大学生具有吃苦耐劳的精神，也是学生接触社会、了解产业状况、了解国情的一个重要途径，逐步实现由学生到社会的转变，培养我们初步担任技术工作的能力、初步了化工工艺的基本方法和技能。

在实习的过程中，通过对工厂的了解，与工人、技术人员交谈，得以对所学专业在国民经济中所占的地位与作用的认识有所加深，培养事业心，使命感和务实精神，为适应从学生到工作者做准备。

同时通过这次实习使我们得到一次综合能力的训练和培养。在整个实习过程中，充分发挥学生学习的主动性、积极性，在生产现场细心观察，虚心请教，积极思考，多方了解，大胆提出自己的想法，在有限的实习时间里使各方面的能力都得到锻炼。

这些实际知识，对我们学习后面的课程乃至以后的工作，都是十分必要的基础。

实习要求

- (1) 掌握化工生产工段的主要工艺流程、生产原理、工艺组织原则及控制方法；
- (2) 掌握主要化工设备的工作原理、结构特点和操作特点；
- (3) 了解化工生产中的主要单元操作过程及其原理；
- (4) 了解化工产品生产的主要过程和产品生产的基础知识；
- (5) 了解工厂的技术改造、革新和新工艺在生产中的使用情

况；

(6)培养运用基础知识和专业基础知识去解决实际生产问题的能力。

一、实习简介

(一)、实习地点：___厂

大学生生活就这样不知不觉就将结束，离开学校实习的时间虽然很短，在这期间确实经历了不少，让自己不断的行动，不断的学习与成长，使自己的吃苦耐劳的能力得到磨练。

___厂建于1970年，位于云南省蒙自县新安所镇，隶属云南农垦集团有限责任公司(云南省农垦总局)。是以设计、生产、销售各式热硫化布面胶鞋为主的国有中型企业。目前有胶鞋成型生产线10条，单班年生产能力1500万双，主要产品有“石林”牌运动鞋、劳动用鞋、休闲鞋、轻便鞋、童鞋及“生力”牌解放鞋七大系列，共70多个品种，400余种规格。产品销往云南、贵州、四川、广东、广西、湖南、山东等国内10多个省市，部份产品通过转口贸易至越南、老挝、缅甸、泰国等周边国家。企业通过30多年的建设发展，拥有雄厚的技术力量，丰富的管理经验，先进的检测设备，较强的经济实力和后劲。是云南省胶鞋行业生产规模最大、发展最快、产品市场占有率最高的胶鞋生产企业，企业各项经济指标居全国同行业前10位，居云南省第一位。企业在自我发展的进程中始终坚持以市场消费需求为导向，以树品牌、创名牌为重点，不断开发新产品，适应市场的变化。

二、实习内容

实习的第一天，厂领导带我们一起举行了一次精彩的会议。此次会议主要介绍了南湖橡胶厂的大体概括和最近几年的发展状况，向我们介绍了他们的各自的人生经历、实习期间应

注意的安全事项等。除此之外还给我们提了毕业后怎样对待自己的人生、面对社会、如何在社会中取得自己的立足之地，还有讲述我们应该怎样面对人生观、爱情观、事业观。让我们听了真是受益匪浅，每个人都听得津津有味，从中也体会到了许多东西，自己在心里也做了一个理想的打算。

由于我们是实习生，本身对企业的经营方式，运作方式等都很陌生，所以企业只是安排我们去里面帮助员工打杂，进一步了解有关制鞋的生产流程。第一天我们初步在厂领导的带领下，对该厂有一个大致了解，我们组被分在第三车间，在三车间的半天虽然很累，如每天上鞋帮要上数千个，但是在那里工作确实很开心。因为我的要求不高，工作中只要每天过的很开心就好。这和车间工作人员和气氛是分不开的，师傅们教我们如何快速上鞋帮，还和我们聊天，最后做了朋友。不要小看它是件很简单的事，但是细心是必须的，否则你的辛苦将全功尽弃。因为你错误导致这个鞋底的不美观，甚至浪费了厂里的资源。这一点让我知道了不管做什么事都要负起一定的责任。

虽然都是些任何人都可以做的简单的小事情，但是不能因为它是小事情，而三心二意的对待它。有一天因为我们不是很注意，上鞋帮时没有留意，而导致返工事情的发生，还有一次由于前一晚上玩的太晚，没有休息好，就是由于心不在焉的，导致出错了，而导致返工。通过以上例子可以说明我们不能小看一些很细微的东西，你越是忽视越容易出错。所以我们要向成功，必须要从小事做起，在我们每个人看来，这样的事情对我们来说没有多大的意义，其实我们错了，这是我们走入社会必须具备的素质。

我们在工作中他们都对我很好，处处都包容我，好多都不懂的地方他们都主动帮助我，提醒我，有时候也有不愉快的时候，但是我们还能保持很好的同事关系。所以我要真心的感谢你们对我的照顾和指导，让我得到了新的体会，从中学到了许多做人的道理、如何和陌生人进行交流等。

实习的最后一天，厂领导在会议室对我们实习期间做了详细的讲述，并得到了好的好评，并给我们详细的讲述了生产鞋的全部生产流程、相关的材料，除此还有现在企业需要的三大方面：优秀的技术人才、营销人员、管理人员。这三个方面是企业的能以快速的发展必须具备的的方面。

三、实习工厂的生产流程

(一)、 原辅材料仓库管理

- 1、每日原辅材料进出库须做好材料帐及库存帐，并用微机管理；
- 2、进料和发料须专人管理，以免出错；
- 3、进料时须有质检人员在场，检验品质是否正确，颜色是否正确。

(二)、 生产流程

制备一双完整的鞋的生产流程：包括鞋底、鞋帮、鞋底与鞋帮用胶浆粘合等三部分。每一部分有分许多工序，就拿鞋底的制备，要根据要求是生产成本最低，还有要保证质量问题，这就要求各个配方要要做许多试验，看是否达到预期的质量效果。

(三)、 调配中心管理

- 1、调配中心依据订单情况，将裁切好的部件排列整齐，等待加工；
- 2、已裁切好的部件如需印刷、削皮、贴内里、烫印等，均由调配中心负责；
- 3、加工好的材料交付给中仓备料组，由中仓备料组发料至针

车车间加工。

(四)、 针车车间管理

- 2、车缝时必须注意车线边距，针距是否控制良好，与要求的标准是否相符；
- 3、车缝时必须注意鞋面部件上各记号点的正确性，如车缝时未按正确的记号，鞋面完成后将会不正，造成夹帮困难，影响成品鞋的品质。
- 4、针车车间必须配备小剪刀等工具，鞋厂要自行采购
- 5、做好的鞋帮必须经过质管部检验，再依每张订单所需鞋号适当整理后送半成品库，由半成品库再发给夹帮成型车间。
- 6、教导操作人员定时保养机台，以免机台故障率高，影响品质及产量

食品实训总结万能版篇五

时间一晃几个月的实习生活已经过去，在最近的几个月的实习过程中，我有着许多的收获和欢乐，但匆匆的工作旅途印刻了太多的辛酸与无奈，如何完成从大学生到职业人的跨越，就我而言至今还没有悟出太深彻的答案。我在涂胶研磨班主要见习了研磨整个车体的岗位，其包括研磨车门、车顶、引擎盖、后背门等，另外还见习了倒车、贴加强板等岗位。我通过这些的岗位见习了解并掌握了车体的研磨工艺要求，并在休息期间了解了整个涂装车间的运行流程。这些成功的经验将激励我在以后的人生之路上取得更大成绩，失败的经历将使努力去改变自己不完美的地方，让自己在以后的日子作的更好，这一切将成为我生命中最宝贵的财富之一。

一、主要工作内容

1、研磨车体

在我刚进涂胶研磨的时候，班组长给我安排第一个岗位是研磨车门，并有师傅带领指导我如何去研磨好车门。在带领师傅告诉我关于车门的研磨标准和要求之后，我就开始认真的按要求研磨。刚开始研磨的门是没有问题，就是速度有点跟不上线体，但是经过几天的练习之后就能够做到保质保量。

后来经过岗位调整，我又开始研磨车顶、车引擎盖、后背门等。在研磨车顶的时候我发现车顶上面有大量电泳漆渣，在研磨的时候费事费力并且影响到电泳镀膜的效果。后来经过思考找到了解决的办法，就是在电泳下线工位加了吹气工序，结果车顶得到很大的改善，这样一来节约了很大的生产成本。在研磨车体的过程中，我要及时发现凹坑、凸起等其他质量问题，以免有问题的车进入线体给后面的工位带来更多的麻烦，并增加成本。

2、贴加强板

福仕达的后背门在过涂胶研磨工位时要在上面贴加强板，这主要是为了增加其抗碰强度。我刚开始看那些老员工贴着很简单，觉得自己也能胜任。我后来在经过班组长的同意后就自己试了试，结果是一次把胶涂反，另一次是把桌子上搞的都是胶。不过经过自己的努力，现在已基本胜任此岗位，但是还不能算是轻车熟路。不过通过这个小事情我发现做事不能眼高手低，以前总觉的自己在谦虚的学习，现在发现自己不是的。这在我进入正式工作之前给我上了很好的一课，让我终身难忘。

3、倒车

在车从电泳烘干炉出来之后，并且在线体压满的时候要先把车放在缓冲区的辅道上，这就要倒车。倒车其实看着是个很简单的岗位，但是由于有的轨道设计的不太合理，这就给倒

车人员增加了很大难度。我在倒车时车子也容易出轨，并且有的车体很重一个人不好弄出来。后来我就经过思考发现容易出轨的地方是由于挡板长度不够、接口处焊接不严等。倒车也要有一定的计划安排，一是要根据电泳上线的车型和速度、二是要根据涂胶线体上车走的速度，来安排车的存放位置以保证缓冲区车放的下并且节省员工的劳动量。

4、规划职业生涯

没有远大的志向和目标，现在做的一切对于自己来说都没有任何意义。而缺少实际的量化的短、中期目标，谈长远目标又有些乏味，更显得空洞和遥不可及。因此，适当的将目标细化，以阶段性完成，在思想认识上对其进行有机结合并不断深化，把短期任务当作为长远目标打基础，那么当前做的任何事情都是值得用心去做的。车间工作尽管辛苦，但在长期的艰苦生活中，我们学会了忍耐、学会了服从、学会了如何与上级进行必要的工作沟通，更能在与一线员工的沟通中了解他们真实的想法，并可以站在企业的高度为自己设定该如何去解决这些问题，渐渐形成一种对企业发展的使命感和荣辱观，以便在今后的工作中更好地指导我们的工作和实践。

5、靠业绩生存

工作不等于业绩，与其浑浑噩噩的尸位素餐，还不如全身心的投入工作中，去体味那一份充实于乐趣。用心工作，在工作中努力寻找和发现问题，多思考，多总结，多问几个为什么，还有没有更好的方法和途径去这样做？这些都是我们应该持有的工作作风。靠业绩生存，是一种对自己能力和工作价值的肯定，是对自己行为的约束和校正，更是对自己负责，对企业负责。在见习中，除了要对自己岗位的工艺流程进行掌握外，尽量抽出时间对整个班组岗位、人员、工装安放等进行综合了解和认识，以期提出合理化的改善意见和方法，将个人工作的业绩最大化，将组织资源最优化。

6、应常怀空杯心态

敢于否定自己，才能超越自己。适时的选择扬弃自我，努力使自己时常具备一颗学习的心。作为刚毕业涉世未深的大学生，空怀理论对我们来说至为有益，沉下心来做事，踏踏实实的做人是工作的需要，更是自我不断积淀的需要。谦虚地向基层学习，向周围的领导和同事学习。车间见习初期我确实不理解公司这样安排的初衷，在这段时间里，自己经历了太多，闲暇时也反省了太多。低下意念中自我加冕的头颅，俯下身子务实的处世，或许比终日夸夸奇谈、言过其实更实际得多。