

以实践为阶，踏成长之途

——健康产业学院 2025 届优秀实习学生系列报道

(一)



重庆应用技术职业学院

CHONGQING VOCATIONAL COLLEGE OF APPLIED TECHNOLOGY

志存高远，躬行致远。截至六月末，我校重庆应用技术职业学院——健康产业学院 2025 届 600 余名学子圆满完成实习征程。怀揣职业理想与热忱，秉持虚怀若谷之姿，在校系领导倾心护航、校企导师联袂引航之下，莘莘学子扎根岗位锤炼技艺，砥砺品行淬炼匠心，尽显“应职院”学子的灼灼风华。



优秀实习生代表：2023 级婴幼儿托育服务与管理 ZD4 班 谢开鑫

实习企业：深圳市金点蒙氏国际教育

实习岗位：全日 IC 班配班老师

实习感悟：

在实习期间，我充分体验到了与孩子们相处的乐趣。他们天真无邪的笑容和纯真的眼神总是能够让我感受到无限的温暖。我努力与每个孩子建立友好的关系，倾听他们的心声，尊重他们的个性。我通过观察和实践，学会了如何与孩子们有效地沟通，如何引导他们健康成长。

在教学上，我听取指导老师的建议，积极学习各种教学方法和技巧，让孩子们成长和快乐在教学、游戏中一起进行，激发孩子们的兴趣。同时也注重培养孩子的综合素质，关注他们的社交能力和自我能力，通过不断的实践，我逐渐形成了自己的教学风格在实习期间取得了一定的教学成果。

这次早教机构实习让我收获颇丰，对我之后的人生和工作中奠定了一定的基础。在未来的工作中，我会更加努力，不断进取，为孩子们的成长和发展贡献自己的力量。



优秀实习生代表：2022 级药品经营与管理 2 班 龚福生

实习企业：吉林省金康安医药有限责任公司

实习岗位：医药销售员

实习感悟：

在为期 6 个月的实习中，我从产品知识学习、客户拜访到市场策略制定，完成了从学生到职场人的初步蜕变。通过深入理解生长激素在儿科各个领域的临床应用，逐渐掌握了以循证医学为核心的学术推广模式。

实习期间遇到的困难有很多，印象最深刻的一个方面就是医学知识转化能力不足，初期面对医生提问时难以精准回应。医生质疑产品长期安全性数据时，因对文献掌握不全面导致沟通受阻。我通过整理关键临床研究摘要，将重点数据及常用产品知识整合在一起，最终能从容应对专业咨询。

这段经历让我深刻认识到，医药销售不仅是产品传递者，更是临床需求的解决方案提供者。面对专业壁垒，唯有持续构建医学知识体系与商业敏锐度的双重护城河，才能在激烈竞争中实现价值。未来我将以更系统的思维，在学术推广与商业洞察间寻找平衡支点。



优秀实习生代表：2023 级旅游管理 ZD2 班 曹来浓

实习企业：绍兴咸亨大酒店

实习岗位：礼宾员

实习感悟：

实习可以说是一段旅程，既短暂又难忘，就像白驹过隙般，飞速而逝。在礼宾部实习的这几个月的时间里，需要在对客时迅速及时做出反应，这极大地提高了我的执行力，要根据不同的客人提供不同的服务，特别是在面对特殊客人或突发情况时分清轻重缓急，合理安排。客人对我们的表扬往往会带给我们极大的鼓舞，除了客人的口头表扬以外，我们还收到了一封感谢信，给了我极大的动力。通过这一段时间的酒店实习，让我学会了如何在快节奏的工作环境中保持冷静与专注，怎样以客户为中心，提供个性化的服务解决方案，更重要的是，我懂得了团队协作的力量。礼宾部与酒店各个部门紧密相连，只有相互配合，才能为客人提供优质的服务。



优秀实习生代表：2022 级酒店运营与数字化管理 1 班 温文明

实习企业：绍兴市浪里白条餐饮管理有限公司

实习岗位：前厅领班

实习感悟：

这次实习让我深刻认识到，餐饮行业不仅是美食的呈现，更是一个集运营管理、客户服务、供应链协同于一体的复杂生态系统。看似简单的传菜、点单，实则需要眼观六路、耳听八方。既要快速响应顾客需求，及时添水、处理突发状况，又要兼顾翻台效率，与后厨、收银台默契配合。面对性格各异的顾客，我学会了耐心沟通。遇到挑剔的客人，也曾委屈落泪，但冷静后明白，微笑与专业才是化解矛盾的钥匙。

这段经历让我意识到，餐饮行业的竞争早已从单一的菜品质量，转向系统化、精细化的综合实力比拼。作为从业者，既需要扎实的专业素养，更要保持对市场需求的敏锐洞察。未来，我将以此次实习为起点，持续深化对行业的理解，将实践经验转化为职业发展的坚实基础。



优秀实习生代表：2022 级智慧健康养老服务与管理 1 班 吴沁进

实习企业：宏善嘉康荟

实习岗位：养老护理员

实习感悟：

在实习之前，我对养老护理员的工作仅仅有一个模糊的概念，认为只是简单地照顾老人的日常生活起居。但经过实习，我发现这是一份充满责任与爱的工作。老人们有着各种各样的需求，不仅仅是身体上的照顾，还包括心理上的关怀。在身体护理方面，每一个细节都至关重要，像协助老人翻身、擦拭身体等，这些看似简单的操作，都需要精确的技巧，以避免给老人带来不适或者伤害。

我学会了如何熟练使用各种护理工具，掌握了基本的医疗护理知识。在实习过程中，我与老人们建立了深厚的感情。当看到自己的护理工作能够让老人的生活质量得到提高，他们脸上露出笑容的时候，内心充满了成就感。这种情感上的收获，让我更加坚定了从事养老护理工作的决心。



优秀实习生代表：2022 级健康管理 2 班 高明

实习企业：重庆市渝北人民医院

实习岗位：健康顾问

实习感悟：

健康管理是一个综合性工作。它不仅需要医学知识，还涉及营养、运动、心理等多个领域。让我真切感受到健康管理工作的意义，它不仅是治疗疾病，更是预防疾病、促进健康。在实习的这段时光，是我从理论迈向实践的重要一步，让我对健康管理有了全新的理解。实习中，我参与了健康讲座的充满挑战，我深刻体会到把专业知识以通俗易懂的方式传达给大众并非易事。这次实习让我认识到自己的不足，也明确了下一步的努力方向。我会不断学习，提升专业能力，为健康管理事业贡献自己的力量，为今后的路打下基础。

这段实习让我成长了许多，不仅在专业技能上有了进步，更在心态和思维上有了转变。我明白了只有不断学习、积极进取，才能在职场中立足。未来，我会带着这份感悟，继续努力前行。



优秀实习生代表：2022 级社会体育 1 班 杨安心

实习企业：重庆渐淋青少年体育俱乐部

实习岗位：足球助教

实习感悟：

在为期六个月的实习工作中我收获满满。初入岗位，我发现理论与实践存在不小差距，精心设计的训练计划常因忽略学员个体差异而效果打折。在教练指导下，我学会观察学员特点，因材施教。

然而，实习过程并非一帆风顺，训练中的突发状况，以及高强度的工作压力，我也有过焦虑和迷茫，但正是这些挑战，让我学会如何调整心态、冷静应对。我不断向主教练请教管理经验，学习如何用恰当的方式与队员沟通，逐渐积累起处理问题的能力。

在与孩子们相处时，他们对足球的纯粹热爱深深感染着我。通过耐心指导和鼓励，看着他们从生疏到熟练，从怯懦到自信，内心充满成就感。同时，我也意识到团队协作的重要性，无论是训练还是比赛，只有与教练、学员密切配合，才能达成目标。这段实习经历，不仅提升了我的专业能力，更坚定了我体育教育领域发展的决心。



优秀实习生代表：2022 级社区康复 1 班 方翔宇

实习企业：重庆合川宏仁医院

实习岗位：康复治疗师

实习感悟：

在这段实习时光里，我作为一名康复治疗师实习生，始终秉持认真负责的态度，全身心地投入到工作中。在理论学习上，我积极钻研专业书籍，丰富知识储备，力求将所学精准运用到实际治疗中。实践操作时，我虚心向带教老师请教，熟练掌握了物理治疗、作业治疗等多种康复技术，为患者制定并执行个性化康复方案。与患者交流时，我耐心倾听他们的诉求，给予鼓励与支持，帮助他们树立康复信心。

同时，我还注重团队协作，积极参与病例讨论，不断总结经验教训。经过这段实习，我在专业技能和沟通能力上都有显著提升，未来会以更饱满的热情投入康复事业。