

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（二）



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：2022 级药品经营与管理 1 班 陈雪佳

实习企业：广西省百色市乐业县同乐镇卫生院

工作岗位：药房助理

实习感悟：

在实习期间我收获颇丰，这段经历让我将理论知识与实践深度融合，在专业技能与职业素养上取得显著进步。

我负责药房药品的日常管理工作，随着经验的积累，我能够高效准确地完成调配任务,并向患者清晰交代药品的用法用量与注意事项。在带教老师的指导下，熟练掌握了药房设备的操作，与同事沟通协作力强，共同解决患者的用药问题。我深刻知道药房工作的严谨性和重要性，任何一个小的疏忽都可能给患者带来严重的后果。

在实习期间，培养了高度的责任心、敬业精神和团队合作意识，明白了只有各岗位人员密切配合，才能确保药房工作的顺利开展。此次实习为我开启了药学职业生涯的大门，让我明确了努力的方向。未来，我将以更加饱满的热情和严谨的态度投入到药学学习和工作中，为患者的健康贡献自己的力量。



优秀实习生代表：2022 级健康管理 1 班 杨婧欣

实习企业：板榄镇中心卫生院

工作岗位：健康顾问

实习感悟：

经过本次实习，我对所学专业有了全新的认知与深刻体会。实习中，我运用健康监测设备为客户采集数据，结合营养学、运动学知识制定个性化健康方案，真正将理论转化为实践。在与客户沟通时，我学会了耐心倾听需求，用通俗易懂的语言解释专业知识，提升了沟通与服务能力。面对复杂的健康问题，团队协作分析案例，使我意识到多学科整合的重要性。

这段经历也让我看到行业广阔前景。随着人们健康意识增强，健康管理涵盖疾病预防、慢病干预等多领域。我深刻认识到自身不足，专业知识需更扎实，数据分析能力也有待提高。未来，我会持续学习，精进技能，努力成为优秀的健康管理从业者，为人们的健康保驾护航。



优秀实习生代表：2022 级婴幼儿托育服务与管理 1 班 李焰

实习企业：重庆爱因美健康管理有限公司

工作岗位：育婴师

实习感悟：

在月子中心实习的这段日子，是我职业生涯的宝贵经验。每天穿梭在温馨房间里，为新生儿喂奶、拍嗝、洗澡，观察他们细微的表情变化，从手足无措到从容应对，每一次护理操作都是对专业技能的打磨。

实习中，我深刻体会到育婴不仅是体力劳动，更是一门需要耐心与智慧的艺术。记得第一次面对哭闹不止的宝宝，尝试多种方法都无果，在实习指导老师的指导下，才发现是包裹方式让宝宝缺乏安全感。这件事让我明白关注细节，读懂婴儿需求才是育婴的关键。这段经历也让我感受到生命最初阶段的脆弱与美好，更坚定了我深耕育婴行业的决心。未来，我会以更专业的态度和更温暖的爱，守护每一个小天使的成长。



优秀实习生代表：2022 级智慧养老健康服务与管理 1 班 伍洁

实习企业：重庆九龙坡同心托老院

工作岗位：护理员

实习感悟：

这次实习经历让我认识到养老行业的重要性，我切身感受到老年人在养老院生活的一天。当我第一次见到这个养老院和我想象的养老院不一样，我记得我第一次护理的是一个瘫痪的病人，当时的我有些担心，因为我实际操作不够熟练，有点无从下手。来到这里从最基础做起，我要向老师学习怎么给病人换尿不湿，怎么翻身，怎么预防压疮，从不会到会这个过程很艰难，要护理好一个病人我们要花很多时间。照顾老年人我们需要团队合作，因为我们每个人擅长的技能是不一样的，我们会根据每个老年人的情况而制定专业的老年护理计划。特别是瘫痪的老年人我们要给她做康复训练，让病人对自己有信心，让老年人开心快乐在养老院度过的每一天。



优秀实习生代表：2022 级酒店运营与数字化管理 1 班 况汉杰

实习企业：绍兴市浪里白条餐饮管理有限公司

工作岗位：前厅领班

实习感悟：

经过这次实习，我学到了很多课本上学不到的知识，在就业心态上我也有了很大的改变，很多东西需要我们实践才能学会，所以我们现在不能再像以前那样等待更好的机会来临，要摆正自己的心态。应尽快丢掉对学校的依赖心理，学会在独立思考，使自己能够在工作中快速成长。在就是保持一颗思考、学习的心非常重要，作为一位大学生，重要的就是学习思考能力。

实习使我获得了人生第一笔宝贵的工作经验，在步入社会后，还有很多东西要学习，虽然受到了很多教训，但也得到了很多经验。我已经做好了足够的准备，无论是心态上还是技能上。社会的竞争是残酷的，但是只要努力的付出，我的职业生涯就必定会开出希望的花朵，结出成功的果实。



优秀实习生代表：2022 级社会体育 2 班 王仁垠

实习企业：重庆市渐淋青少年体育俱乐部

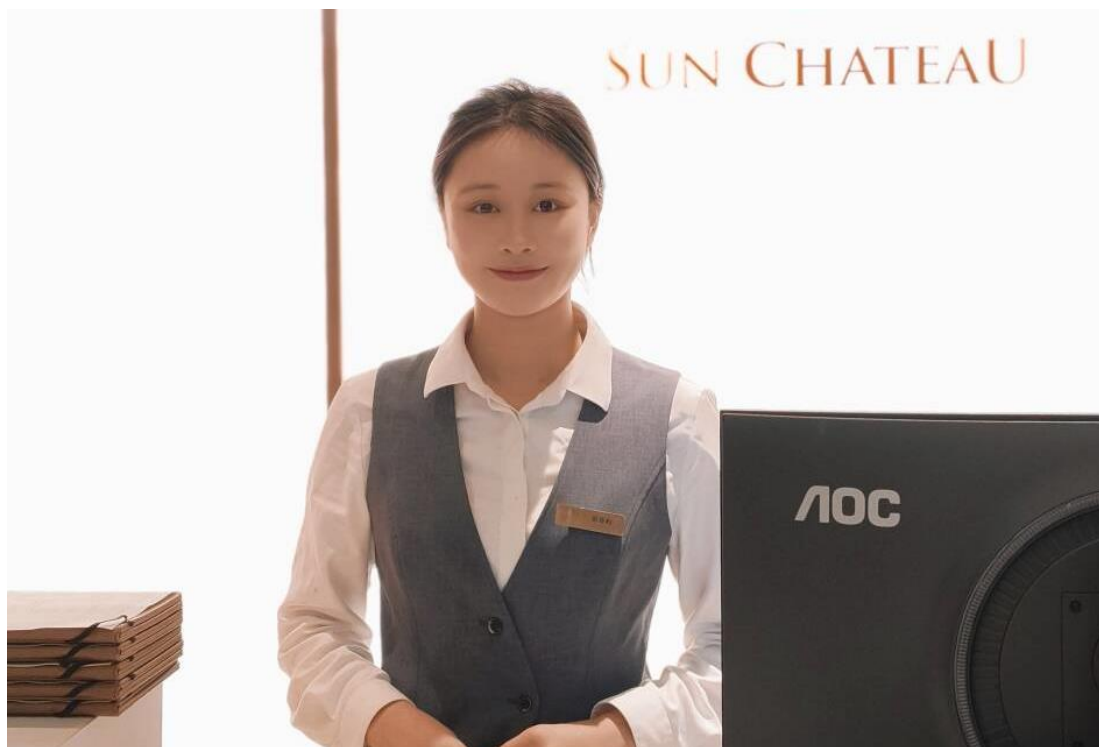
实习岗位：足球助教

实习感悟：

在担任足球助教的这六个月实习时光里，绿茵场不仅是挥洒汗水的训练场地，更是我收获成长、感悟体育教育真谛的课堂。这段经历，像一部生动的实践教材，让我在理论与实际的碰撞中，重新认识了足球运动，也重新认识了自己。

实习中，我深刻体会到理论与实践结合的重要性。如果生搬硬套课本知识，设计的内容忽略了队员们的实际技术水平和体能状况，就会导致训练效果不佳。要根据他们的特点灵活调整，结合实际规划训练内容。

这段足球助教的实习经历，是我人生中宝贵的财富。它让我从一个只懂理论的学生，成长为能够独立应对教学训练工作的准专业人士。在绿茵场上，我见证了队员们的进步与成长，也收获了自身的蜕变。未来，我将带着这份感悟与热情，继续在体育教育领域深耕。



优秀实习生代表：2023 级旅游管理 ZD1 班 彭诗屿

实习企业：上海市尚 9 滴水

工作岗位：服务管家

实习感悟：

在中餐厅的实习让我收获颇丰。在实习期间，我担任服务管家一职，我的日常工作涵盖餐前、餐中与餐后多个环节。餐前，我需仔细检查餐具数量、房间整洁以及设施设备状况，为营业做好充分准备；餐中，协助顾客点菜，及时准确地下单，同时时刻留意顾客需求，提供加酒水、换骨碟，保证出餐的品质与上菜规范；餐后，负责送客等各项服务，优先检查是否有客遗物品，迅速整理台面，清洗擦净餐具、摆台等

这段实习经历极大地锻炼了我的服务意识，我将学校里面所学到的知识与技能融入运用到工作中，我不仅熟悉了中餐厅服务的各项流程与技能，更深刻体会到团队协作的重要性。在与顾客和同事的交流中，我的沟通能力和管理能力也得到显著提升。此次实习为我未来步入社会、从事相关行业积累了宝贵经验，让我明白用心服务、注重细节才能赢得顾客认可。