

足迹

——2010优秀实习生手册

ZUJI 2010 YOUXIU SHIXISHENG SHOUC

总顾问 黄维兵 卢 一
主 编 毛洪涛
副主编 袁新宇 杨朝斌
袁 毅 宋 霞



西南财经大学出版社

足迹

——2010优秀实习生手册

ZUJI 2010 YOUXIU SHIXISHENG SHOUC

总顾问 黄维兵 卢 一

主 编 毛洪涛

副主编 袁新宇 杨朝斌

袁 毅 宋 霞



西南财经大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

足迹:2010 优秀实习生手册/ 毛洪涛主编. —成都:西南财经大学出版社,2015. 7
ISBN 978 - 7 - 5504 - 2047 - 2

I. ①足… II. ①毛… III. ①旅游业—教育实习—中国—手册
IV. ①F592. 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 151268 号

足迹——2010 优秀实习生手册

总顾问:黄维兵 卢一
主编:毛洪涛
副主编:袁新宇 杨朝武 袁毅 宋霞

责任编辑:陆苏川
助理编辑:李筱
封面设计:墨创文化
责任印制:封俊川

出版发行	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址	http://www.bookcj.com
电子邮件	bookcj@foxmail.com
邮政编码	610074
电 话	028 - 87353785 87352368
印 刷	四川五洲彩印有限责任公司
成品尺寸	170mm × 240mm
印 张	6.5
彩 插	8 页
字 数	110 千字
版 次	2015 年 7 月第 1 版
印 次	2015 年 7 月第 1 次印刷
印 数	1— 3500 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 5504 - 2047 - 2
定 价	42.00 元

1. 版权所有,翻印必究。
2. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。



2012年黄维兵书记看望在福州鲤鱼洲国宾馆实习的学生



2012年黄维兵书记看望在深圳丽丝卡尔顿酒店实习的学生



2012年黄维兵书记在北京问天阁看望实习生



2012年黄维兵书记在福州鲤鱼洲国宾馆看望实习生



2013年卢一校长看望在广州王品台塑牛排公司实习的学生



2013年卢一校长看望在海口龙泉集团实习的学生



2011年校长助理谢光辉看望在成都西藏饭店实习的学生



2011年校长助理谢光辉看望在无锡实习的学生



2013年赵平飞副院长看望在三亚半山半岛洲际酒店实习的学生



2012年学院老师看望在无锡金陵大酒店实习的学生



2012年学院老师看望深圳丽思卡尔顿酒店的实习生



2012年学院老师看望在昆山阳澄湖费尔蒙酒店实习的学生



2012年学院老师看望在重庆乡村基实习的学生



2012年学院老师看望在成都实习的学生



2012年学院老师看望在福州鲤鱼洲国宾馆实习的学生

乘风破浪，勇敢前行

四季变幻，岁月匆匆，AAA级景区校园常在，而作为最美风景的你们却只留下了模糊的背影。行走在清新的校园，步入阑珊的夜晚，岁月像流沙从眼前流过，而每一个关于你们的回忆，都将定格成最灿烂的永恒。

大学的时光，美轮美奂，苦也罢、乐也罢，都是人生最美好的时光。在平常却又难忘的校园，一群又一群年轻的朋友在这里快乐地成长，在享受春意盎然的同时，也接受知识的启迪。当时光逝去，学有所成之日，你们总要离开熟悉的校园，开始探索自己的生活目标，追逐自己的理想——就像雏鹰即将飞翔，帆船就要远航！我现在能做的，只有期望与祝福。

明天，你们将踏上实习之路，之后将踏上社会之路。你们会感觉到社会的缤纷，会置身于五彩的生活，既有成功的喜悦，也会有失败的沮丧，会享受到朋友的友情，也会体验到背叛的痛苦。然而，这一切都会过去，时间会给你们成长的勇气和机会，目标会给你们成功的途径和激励。

你们会有幸福，也会有痛苦。这本身就是生活的一部分，当幸福来临的时候，要珍惜机缘，不要让幸福过早地离去；当痛苦出现的时候，要认真反思，要有担当的智慧与勇气。然而，幸福与痛苦都是自己的感觉，时间会给你更高的层次和体验，思考会给你升华的途径。

时光不返，你们会变老。可以让皱纹爬上你们的额头，但不要让皱纹爬上你们的心。纵使有很多的成功和朋友，这一切也只能是你们的荣誉与寄托，要把成功形成社会进步的合力。然而，变老只是形式，时间会让你们感悟到知识与智慧的力量。

实习是走向社会的第一步，尽管有许多山路弯弯，有许多激流险滩，但

这一步必须走出去，而且还得站稳了，站直了。这一步也是幸运的一步，有学校、有老师做你们坚强的后盾，你们可以犯错误，还有机会改正错误，只要你们朝着正确的方向前进。你们的所思、所想、所感，都将凝聚你们的思想、智慧和才干，成为人生的巨大财富，为你们未来的事业发展打下坚实的基础。

校园风光如画，大学经历色彩斑斓，这一切终将印入你们的心里，成为终生的浪漫回忆。因为，你们已经长大，搏击长空、遨游大海，既是你们的志向使然，更是责任之所在。愿你们乘风破浪，勇敢前行！

是为序。

编者

2014年11月

目 录

我在迪拜当厨师	(烹饪系 2010 级 周 川)	001
在大连的那些日子	(烹饪系 2010 级 杜 伊)	005
纸上作画	(烹饪系 2010 级 韩翠兰)	09
生活的意义	(烹饪系 2010 级 王文会)	012
服务的力量	(烹饪系 2010 级 唐 玄)	015
客服工作让我成长	(工商管理系 2010 级 余春兰)	018
学会坚持	(工商管理系 2010 级 彭 也)	023
火锅也有百样红	(工商管理系 2010 级 车清武)	025
营销之道	(工商管理系 2010 级 曾 艳)	028
苦与甜	(工商管理系 2010 级 王应杰)	031
在实习中成长	(食品科学系 2010 级 唐 虹)	034
微笑服务 收获感动	(食品科学系 2010 级 林 慧)	037
痛并快乐着	(食品科学系 2010 级 刘 倩)	040
天下英雄出我辈 一入江湖岁月催	(食品科学系 2010 级 曾红梅)	044
时间的味道	(食品科学系 2010 级 冯红玉)	049
夏季草清香	(信息技术系 2010 级 卿林鑫)	052
茶与人生	(信息技术系 2010 级 杨 聪)	056

实习让我成长	(艺术系 2010 级	钟诗月)	058
走在成长的路上	(艺术系 2010 级	杨清霞)	060
感悟 自知	(外语系 2010 级	蒲锦华)	062
小事中的大道理	(外语系 2010 级	段安文)	066
且行且成长	(酒店管理系 2010 级	王 鹏)	069
祸福相依	(酒店管理系 2010 级	唐冬梅)	072
我的收获与成长	(酒店管理系 2010 级	罗 杰)	075
成长中的感动	(酒店管理系 2010 级	刘丽仙)	078
心中的信条	(酒店管理系 2010 级	李红梅)	083
纸上得来终觉浅 绝知此事要躬行	(旅游系 2010 级	罗 柳)	087
实习砥砺 且行且思	(旅游系 2010 级	黄 嘉)	090
球童实习的苦与甜	(运动与休闲学院 2010 级	谢云鹏)	093
寄 语			095
后 记			098

我在迪拜当厨师

烹饪系 2010 级 周川

我是原四川烹饪高等专科学校的毕业生，一年半前我还在学校时，便被选拔到了迪拜的亚特兰蒂斯酒店实习并工作。迪拜是阿拉伯联合酋长国最大的城市，也是闻名世界的国际化大都会。我来这里的所见所闻以及在工作生活中所经历的酸甜苦辣，都让我感触良多。这里，我就来把自认为读者朋友会感兴趣的事情给大家说说。

出国前的面试

我还在学校时，学校为我们即将奔赴各地的实习生都做了相应的安排，除了可选择去国内数十个城市的大型酒店和社会餐馆，还有新加坡、美国、迪拜这三个出国工作项目供有出国意愿的同学选择。在 2012 年的春天，在老师让我们选择实习方向的时候，我决定报名去迪拜。为什么我选择出国？因为对于我这样一个从小到大都没有出过四川的农村娃儿来说，就想抓住这个机会去国外见见世面。家里人在知道我的想法后，为我凑齐了大约 17 000 元的出国费用。

对迪拜实习项目负责的是成都的一家国际劳务中介公司。这家公司对我们四十多个学生和十几个社会厨师进行了一个月的培训，内容包括简单的英

语自我介绍、厨房常用英语、面试技巧。不久，中介公司为我们安排了第一次面试，用工方是一家超五星级酒店——迪拜亚特兰蒂斯酒店。

当天面试我们的是来自迪拜亚特兰蒂斯酒店的两位厨师长，一位是法国人，另一位是英国人。当天，所有报名参加本次面试的同学先是在一个会议室听两位面试官介绍这家大型企业的文化。两位大厨都穿着西装，一副绅士派头。虽然他俩在演讲的过程中放慢语速，并且语气和表情都相当随和，但我当时也只能听懂20%左右，这让我感到非常紧张。

正式的面试是在一个小时以后开始的，而面试又被分为初试和复试。最终，只在我们56个面试者当中录用了16人。初试阶段，我们被分成了5个人一组，考核内容除了用英语做自我介绍以外，还要用英语回答一些简单问题。

终于轮到我们这一组了，这可是我从小到大第一次参加面试，而且我要面对的还是两个外国人，当时感觉自己紧张得心都快跳出来了。不过，整个过程还算顺利。因为自我介绍部分我已经背了很久，所以没出什么大问题，而在提问环节，他们的问题也都是我之前预想过的。比如：“你为什么想去迪拜工作？”“你的优点是什么？”对于这样的问题，我都按之前准备好的做了回答。

在初试结束以后，中介机构的工作人员当场宣布了进入复试的同学名单。在此之前，我还以为自己进入复试应该没问题，可是直到人家宣读完30个同学的名字，已经开始讲解复试流程的时候，我也没听到有人叫自己的名字。当时我心里很沮丧。我准备收拾东西离开时，却突然听到有工作人员在对我喊：“那位同学，你是周川吧？不好意思，刚才忘跟你说了，面试官觉得你很棒，所以你不需要参加复试，直接通过了。”听到这里，我心里别提有多高兴了。记得我在走出考场后，竟激动地挥起双手大喊：“我成功了，我成功了！”

其实，我的英语水平和厨房经验在这些参加面试的同学中也只能算是中等，我总结自己能够直接通过的两个原因是：第一，因为我准备充分，所以当我面对面试官的提问时才能够做到对答自如。第二是有礼貌，在面试开始时，我首先会主动向面试官问好，并一直保持微笑，当我回答关于家乡美食的问题时，我还和面试官说，如果有机会，我会带一些家乡的美食让他品尝。临离开时，我把凳子摆回原位，并和面试官说再见。我想，这些细节也许是我能够打动面试官的原因吧。

迪拜的生活

2012年5月25日，我踏上了前往迪拜的国际航班，在经过十几个小时的飞行之后，我终于来到了这片全球最奢侈的旅游热土，全世界最高的摩天大楼——迪拜塔，就坐落在这里。

我工作的亚特兰蒂斯酒店是一个超五星级酒店，建成共耗资15亿美元，坐落在一个海水环绕的人工岛上，整座酒店呈半环绕型，无论是从外观上来说，还是从内部的装修设计来说，都非常气派，而且酒店周围还修建了面积很大的海滩外景和水上乐园。所以，我们同事之间在私下里通常不称呼它酒店，而习惯叫它宫殿。

亚特兰蒂斯酒店的员工一共有4500名左右，大多数是来自于亚洲的黄种人，也有一部分黑种人和白种人。总体算下来，在酒店工作的员工来自于50多个国家和地区。这里通用的语言是英语。刚开始工作的时候，由于我自己的英语水平不高，而且我对不同国家的英语口语还不太了解，所以当我和外国同事交流的时候，还感到比较困难。比如有一次，一位泰国的厨师让我从冰箱里拿一个鸡蛋给他。鸡蛋的英语拼写是egg，发音是“爱个”，但用泰国口音说出来后成了“一哥”，让我感觉一头雾水。后来，我在这里工作的时间久了，同事们对彼此有了更多的了解，语言的障碍就少多了，有时候，我们还会拿之前发生的那些误会开玩笑。

酒店员工的食宿条件比较好，仅员工宿舍楼就有6栋，且都是电梯住宅。我们每两个员工住在一间宿舍里，每间宿舍的面积大约30平方米，并且有独立的厕所，配有空调和热水器。每层楼还有一个公共厨房，员工可以在这里制作自己擅长的美食，与自己的朋友们分享。每一栋宿舍楼的第一层是自助式食堂，每天到用餐时间就会免费向员工提供世界各地的美食，比如比萨饼、阿拉伯鸡肉卷、美式汉堡包、中式快餐、意大利通心面、牛排等。

我在这里的岗位是厨工，工资相对来说也是最低的，每个月加上补贴可以拿到大约5000元人民币的薪水。我们每天的工作时间是九个小时，每个星期休息一天，每年有一个月的带薪年假，如果每两年回国探亲一次，酒店还负责为我们报销往返机票。休假的时候我喜欢乘地铁去迪拜的唐人街，在这条街的商场里，几乎可以买到所有国内的日常用品，而且价格也并不算贵，

比如买一瓶老干妈辣酱只需要 10 元钱。

虽然我在迪拜的生活条件还不错，也交了一些朋友，但是远在异国他乡，时间久了，难免会想念父母亲人以及国内的哥们和女朋友。尤其是有一次，我的女朋友生病了，我心里面万分焦急，当时我恨不得马上买机票回家，却只能隔着电脑屏幕安慰她。所以，等到明年工作合同到期了，我还是不打算再续签合同，而是回到国内发展。

酒店里的工作

亚特兰蒂斯酒店里共有 17 个餐厅，这些餐厅里制作的菜肴几乎包含了世界上所有知名的菜系。比如中国菜、东南亚菜、法国菜、澳洲菜、意大利餐等。我被分配到藏红花餐厅，这是一个东南亚菜和中国菜结合的餐厅，每天的客流量 2 000 人左右。

藏红花餐厅提供的中国菜以中国传统面食为主，比如担担面、牛肉面、广式点心等，还配有一个烧腊房，专门制作北京烤鸭。东南亚菜则擅长用酱汁，比如马来西亚式宫保汁、泰式酸甜汁、新加坡辣椒汁，用来烩制牛肉、鸡肉等肉类。餐厅提供的马来西亚式火锅，分为虾汤、鸡汤、泰式冬阴功汤三种锅底，提供新鲜的海鲜和蔬菜供客人涮烫。这里提供的东南亚菜肴，通常是咸鲜酸甜的口味。从制作工艺的复杂程度上讲，我认为东南亚菜远不如中国菜。

在藏红花餐厅里，我做过很多种不同的工作，从最普通的洗盘子开始，再到配菜、墩子、面档、烧烤等。在这个餐厅里工作有一个好处：只要你想学习，厨师长非常愿意帮你多调换几次工作内容。虽然调整后工作仍然是基础岗位和助理岗位的工作，但还是可以学到不少东西。

在这里工作的员工相对来说素质都比较高，很少出现争吵、说脏话的情况。厨师长也非常尊重普通员工，虽然在工作上对员工的要求比较严格，但是能感觉到他是在平等地对待我们。在刚入职的一段时间里，由于我们这些外籍员工对迪拜不太熟悉，厨师长经常会亲自带我们在迪拜市内旅游观光。

在迪拜工作的一年半时间里，我学到了很多烹饪方面的知识和技能，也攒了一些钱，但相比之下，我认为自己最大的收获是在顶级豪华酒店里工作学习的经验，让我这个乡下娃儿见了世面，拓宽了视野，提高了自己的人生目标，也使我能够在今后的奋斗过程中获得更大的动力。