# AIESEC海外实习报告之日本篇[推荐]

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2024-10-15

*第一篇：AIESEC海外实习报告之日本篇[推荐]AIESEC海外实习报告之日本篇AIESEC带着我们环游世界～去香港，德国，波兰，加拿大，印度，土耳其～AIESEC和你在一起！去日本~刑凯时光如梭，短短的四个月日本京都实习迅速的过去了。在...*

**第一篇：AIESEC海外实习报告之日本篇[推荐]**

AIESEC海外实习报告之日本篇

AIESEC带着我们环游世界～

去香港，德国，波兰，加拿大，印度，土耳其～AIESEC和你在一起！

去日本~

刑凯

时光如梭，短短的四个月日本京都实习迅速的过去了。在它成为我的历史的同时，我想趁着记忆还没有淡去，写一点总结，留给想去日本实习的后来人，也留给未来的自己，作为回忆。

京都是一个很美的城市。类似中国的洛阳,开封这样的古城.京都不大,从公司一路到住处,我可以基本感受到整个城市的风格.鸭川把京都分成了两部分.鸭川边恐怕是京都最浪漫的地方了....因为河边连绵不断的种了若干公里的樱花树.我去的时候刚好赶上了赏樱的日子,花团锦簇的樱花树一棵接着一棵,连出了一条真正的樱花大道.很多人在树下铺上垫子,摆上食物和酒,席地而坐开始畅聊.这就是有名的hanami(花见).说是说赏花,其实大家的重点就是聊天喝酒了...鸭川旁边是tawabata路.这条路很有古城的感觉.路边的房子都不高,大多是日式建筑.偏深的色调,干净无灰的外表,古朴的风格,配上一棵素白的樱花树,真的很像无人居住,专供游人参观的模型.古朴的甚至有些不真实了...京都的交通很独特，前进的车辆靠左行驶,驾驶员在车厢右侧,不过这似乎也算常识了，好些国家都这样，就不用多说了,值得一提的是这里的交通秩序.北京街头只要稍有拥堵,总能听见此起彼伏的喇叭声,争先恐后的赛着比谁更响.这里不,一路走过去,难得听到一声喇叭.自行车和行人共用一条道,这多少有些不方便.主路tawabata的旁边有很多小路,一如北京的胡同.不同的是,几乎每个小路的路口都有自行车/行人专用红绿灯,我回趟住处肯定能碰上几次红灯,真是怀念在国内一路冲到底的畅快....这里汽车的喇叭用的少的特点并不仅限于拥堵时候,它适用于任何时候!有时候行人在前面挡了道,汽车决不会像国内某些阴损司机那样猛一按喇叭把人吓得汗毛倒立,唯恐吓不死人,似乎这样那些阴损司机们被人挡路的内心不满就宣泄了.这里的汽车不会按喇叭,它只是停下来等行人,甚至行人其实闯了红灯.......(我就不小心干过)

京都的便利店很多，多到让你觉得路边随处都是。7-11(seven eleven)，LAWSON,FAMLILY MART,都是小小的一家,24小时营业,出售最常用的食物和道具.便利店,甚至是所有的商店,店员的服务态度都非常好,客气的让你有点无所适从.他们的嘴里总是对门口进进出出的顾客不停的说着“欢迎光临,你好”这类的话,结帐的店员也必然清晰的报出你的账单,你付的钱和找零.比较有趣的是,他们都有一个精致的小盘子,顾客放上钱,他们清点然后放上找零,双方并不直接交手现金.店内有些人性化的细节.他们的饮料架都是略微倾斜的.同种饮料放在一列上,你拿去了最前面一瓶,后面的会自动滑到前面,所以货架无论什么时候看过去总是整齐而满的.如果你买了陶瓷,玻璃的器具,结帐的店员会用报纸帮你包住,买一叠碗的时候碗与碗之间还会垫上一层,我买的时候就觉得特贴心.不少便利店里有ATM,似乎很方便.便利店可以代收电费煤气费,这是后来别人告诉我的.除了便利店，京都还有很多自动售货机。忽然回想起人大世纪馆前的自动售货机，摆在那里已经很久了,我从来没有用过,也没打算用,它怎么看怎么像个摆设....京都的街头随处可见自动售货机,主要卖各种饮料和烟.自动售货机的数量我感觉比国内街头的公用电话亭还要多些,似乎这是他们生活中重要的设施.京都倒垃圾的规定很特别.市政府指定了专用垃圾袋,不同的颜色装不同种类的垃圾.市民将垃圾分为生活垃圾,塑料瓶易拉罐等可回收物,纸,大型废弃物这样几类,分别装入不同的垃圾袋中.市政府规定了一周的哪几天可以倒哪种垃圾,例如周一收生活垃圾.到了指定时间,市民们提着专用垃圾袋,送到路边指定位置,然后市政垃圾车会来一袋袋收走.如果要倒的是大型废弃物,例如旧电视,旧家具,需要为此额外付费.相当于花钱请人将旧东西搬走,这在国内是难以想象的.我终于知道了为什么发达国家的街头能拣到旧电视,旧冰箱等等东西.换句话说,这里没有国内意义上“倒”垃圾的概念了,因为没有这样一个垃圾场能让你潇洒的做一个“倒”的动作.或许是因为只找他们办过事，没接触过暴力事件，京都的警察给人的印象很温文尔雅。路上巡逻的警察不多,不过我和同行的AIESEC members就遇见了一次.警察拦下我们,很客气的问其中一个Aiesec member“你的车是从哪里得来的?”.他们用日语交流了一番,警察客气的放行了.Aiesec member借给我了一辆车,还给了我他的手机号,叮嘱我说“如果警察询问你的车是怎么来的,就请给我打电话,我来解释”.这样一来,下面的事实就容易理解了:他们临时进路边的便利店买个东西,进教室取个书包,回家拿个东西等,凡是短时间离开自行车,他们都不锁.没有人偷,因为偷了也不敢在马路上用!

日本的保险业似乎发展的很好。我去公司上班，第一天公司就告诉我给我买了意外伤害保险。我租房子，房东告诉我租房的同时必须购买火灾保险。一个AIESEC member酷爱摩托车，他攒了几个月的钱，不仅为他的摩托车，还为那份不菲的交通安全保险....说了这么多日本京都的生活细节，下面引用一下我曾做过的一个对比分析，说说工作的收获，权当internship review吧。

在我去日本之前，我曾经写道：

I want to practice these skills: communication skills, corporation skills, computer operating skills, project participating skills.I want to know more about Japanese’s real life and its culture.I hope I can meet some new friends and travel in weekends with them.I want to eat some traditional food in Japan.I have some goals:Have some new friends and keep in touch with them.Know much more about the real business environment.Know much more about Japanese culture and life style.Speak basic, easy Japanese.而现在回首一切，我可以开心而满足的写下：

Communication skills: improved a lot.It is my survival skills in Japan, I have to practise it everyday.Corporation skills, computer operating skills, project participating skills:improved some.because of my IT projects in Dehenken.Japanese’s real life and culture: knew a lot.realize many interesting and fresh things.Friends and travel and traditional food: achieved a lot!I have both Japanese and Chinese new friends in Kyoto.I have visited most famous sights and enjoyed many traditional foods such as Lamen and Sushi in Kyoto.Speak basic, easy Japanese: failed….Japanese language is difficult to study in a short time.是以此文纪念我四个月的酸甜苦辣。

**第二篇：AIESEC海外实习报告@巴基斯坦**

Returnee Report

Huang Sisi, Peking University

Summary

I spent the 2024 summer in an exotic country called Pakistan, since most

Chinese know little about it except the frontier of anti-terrorism.Actually

it turned out more than a culturally-intensive experience, but a rewarding

learning trip which provided me both a professional development and deep

reflection of clashes of civilization and how to assume a responsible role

as an global citizen.今年暑假我错过了举国欢庆的北京奥运会，搭乘阿提哈德航空从北京到拉合尔的新航线，降落到了这个被西方媒体称之为世界上最危险的国家-巴基斯坦，展开了一段海外实习的神奇之旅。我居住的城市叫拉合尔，是巴基斯坦仅次于沿海工业城市卡拉奇的第二大城市，它曾是蒙古莫卧尔王朝的都城，是被称作“巴基斯坦灵魂”花园般的历史城市。为我提供实习机会的公司是Abacus Consulting，是巴基斯坦最大的一家商业咨询公司，它在巴基斯坦首都伊斯兰堡、卡拉奇、拉合尔和迪拜都有分支机构，是Mercer Consulting和SAP在巴基斯坦的战略合作伙伴，客户主要来自南亚、中东和英国。

1.Why choose Pakistan?

从我向家人朋友宣布我的暑期实习目的地那一刻开始，直到我在返航的拉合尔Iqbal国际机场入口处排队时，都不断被人问到的问题。显然如果我选择的是西方发达国家，没有人会觉得奇怪，但是巴基斯坦，即使在我们这些自称友好睦邻的中国人眼中，仍然是一个政治动荡、恐怖活动横行、基础设施匮乏的国家，你在那里安全吗？你不害怕吗？你能习惯穆斯林的饮食起居吗？我的想法却很简单，既然那里的人们都能照常生活，他们的AIESEC LC虽然年轻但工作成绩有口皆碑，去年也有三十多个国外实习生在那里获得了宝贵的AIESEC Exchange经历，这些都不应该是我担心的问题。或许并不是我去刻意选择这个神秘的南亚国家，而是实习机会本身吸引了我（参与Mercer Consulting全球薪酬与福利调查，全球生活成本调查的巴基斯坦部分），而在一个无论西方或东方世界都了解甚少或者说误解甚多的国家（甚至是作为大陆第一个去那里的AIESECer），感受他们传承良好的穆斯林宗教文化，优雅的古代建筑和精美的手工编织，领略次大陆独特的雪山和沙漠风貌，则又给这个选择增添了几分神秘历险的浪漫色彩。

这就是我为这趟巴国之行预设的航线，更多地关于internship和travelling本身，但在旅行终点，我却发现自己偏离了航线，或者说驶得更远，因为给我最深感受的恰恰是我在那里遇到的人，和我朝夕相处的host family家庭成员，和我互相协作的工作伙伴，以及热情友好的当地AIESECers，还有许多只有数面之缘的同在巴国的异乡人，和他们的谈话、交往，参与他们的活动，都引发我去观察、思索自己从来没有想过的问题，并最终给自己带来有意义的改变，帮助我成为一个更加成熟、全面、客观和更有责任感的人。

2.理解和欣赏另一种文化

和许多发展中国家一样，巴基斯坦并不是一个秩序良好的国家，加上南亚人豪放散漫的性格，马路上伤痕累累的汽车横冲直撞，一辆单人摩托能载下一家五口人，而最普遍便利的公用交通工具则是轻易在车流中左右穿梭的轻骑牌电动三轮车（称为rickshaw），都让人瞠目结舌。而除了在重要的商业交往中人们会严格守时，平常聚会比约定迟到半个到一个小时，或者临时取消安排也是习以为常的事。而让我感受最深的则是整个社会严格遵循的穆斯林宗教习俗。几乎所有人都会每天严格祷告五次，因此风格各异的清真寺遍地皆是，每到祷告时分，整个城市都会回荡着阿拉伯语的唱经，宗教音乐般旷远而圣洁，特别在清晨和日落时分，无论身在何方，室内或野外，人们都会在地上铺上毛毡，俯身向麦加叩首朝拜，感受内心的平和宁静。而九月份是穆斯林的斋月（Ramdan），在每天日出日落之间不得进食和饮水，饥渴既能使人更加坚忍和虔诚，也更富同情心和懂得感恩，感受到穷人的痛苦，才能珍惜食物的来之不易。

3.文明的冲突

恐怖主义是一个在反恐前线巴基斯坦无法回避的话题。十多年前西方学者塞缪尔·亨廷顿曾提出了“文明冲突论”，认为未来世界冲突的根源是由伊斯兰文明、中华文明各自与西方文明的差异引起，而九一一事件以后的世界格局也似乎印证了这一看法。然而在西方主流媒体控制的话语权下，伊斯兰教无疑给全世界留下的印象就等于极端分子和恐怖主义。然而我在这个穆斯林国家这里生活的两个多月中，却深深被接触到的所有人的热情友善打动，无论在生活、工作还是外出旅行中，都得到了无数真诚的指导和帮助，并没有感觉身在异乡的不便和寂寞。我认识的巴基斯坦人，个性直率幽默，常常拿国人懒散的个性开玩笑，喜爱中国美食，家庭观念强烈，既对西方世界的傲慢与偏见愤怒而无奈，也对国家面临的内政外交的重重困境足够豁达乐观。我在公司的supervisor，一个资深的管理咨询顾问，是一个年约三十干练美丽的大姐姐，不仅在工作上给了我充分的指导，而且也和我对巴国的政治、宗教问题进行了很多次深入坦诚的探讨，使我对纯正的伊斯兰教义、儒家文明和伊斯兰文明的差异，巴基斯坦的政治格局，伊斯兰极端主义产生的根源有了更加全面、深刻的认识，这也成为我此行最为珍视的数次交流。

4.我们的同龄人正在创造改变

没有和当地AIESEC“亲密接触”的Exchange Experience不会是完整的。从飞机着陆到最后启程回京，都有AIESEC Lahore的朋友一路陪伴，周末俱乐部的晚餐，去冰激淋店消暑，临行前farewell party的惊喜，以及在lums校园的Local Conference，都让我下班后的生活丰富多彩。如果不是信任AIESEC的文化和它在世界各地同样热情自信勇于改变的年轻成员，我们这些外国实习生不会来到巴基斯坦，也不会有比世界各大高校的学生更合适的文化使者，能帮助这个国家重新向世界传递更加积极友好的讯息，或许在当前这个特殊的背景下，我们才会更深切体会到AIESEC理念发挥的巨大作用。我也忍不住会问自己，能够为中国做些什么？我的祖国面临的问题也并不少，环境污染、食品安全、劳工权利、新闻自由、官员渎职和腐败，以及努力赢得西方社会发自内心的认同的挑战，在国外和别人讨论这些问题，似乎能获得局外人的视角和他山的智慧。而我结识的许多为巴基斯坦AIESEC工作的国外大学生，他们大多来自环境优越的西方发达国家，但却选择在比较艰苦的生活条件下工作一年或更久，因为他们相信，自己的努力会推动巴基斯坦的AIESEC发展，可以帮助更多年轻人实现自己的潜力，为社会作出更多贡献，他们对工作的热忱投入让我深深感动，我也希望我和我国内的同龄人今后能更主动地承担国际责任，关注这个世界的环境、贫困和文明危机，因为不是单靠政府提供经济援助和维和部队就能证明我们是合格的世界公民。

旅行结束，但生活依旧继续。这段异国的工作生活，不仅为我增添了在海外商业环境工作与沟通的一笔经历，更让我学会去拥抱学习一种迥异的文化，并从文化对比中提升自己的判断力，成为一名更加理性、宽容、智慧和富有责任感的世界公民。

**第三篇：观大国崛起之日本篇有感**

观＜大国崛起＞之日本篇＂百年维新＂有感

大国崛起系列纪律片中，关于日本那一集的介绍被命名为＂百年维新＂，即日本仔黑船事件之后百年的维新历史，其中包括工业化、现代化的发展，与两次世界大战带来的创伤。这一标题使我联想到中国维新派领导的＂百日维新＂运动，于是决定从中日对比的角度写这篇观后感。

首先从中国和日本的近代史来看是有许多相似性的，如黑船事件与鸦片战争，中日分别因英国与美国的外来武力侵略而被迫打开国门，结束漫长的闭关锁国时期，同样面对西方文化、政治制度的倾入进行过抵抗与积极学习。而中日近代史上出现的结果迥异，一个沦为半殖民半封建国家，丧失主权，一个率先摆脱帝国主义侵略并成为亚洲地区唯一一个侵略者。在我看来结果的不同应该有以下几个原因。

中日在开国事件之前同样处于闭关锁国状态，但程度不一样，中国作为一个地大物博，以自然经济做主导的国家，完全有能力实现全方位的闭关锁国，而日本作为一个物资并不丰富，土地较为贫瘠的地区，需要来自外界的补给，他也因此保留了与荷兰、中国的贸易往来，保留了与外界的消息往来。这一切都使日本在初次接触到工业文明的成果时，不至于惶惶不知所措。

日本对于近代西方先进技术、制度、思想时的态度也与中国不同，如果把两个国家分别看成一个整体，日本就是一个积极甚至愉悦地接受工业文明的学习者，而中国庞大的反对势力与弱小的支持势力对比下来，使得中国在接受与拒绝之间摇摆不定，最终成事不足。

政治课上讲过，文化是对政治经济的反映，文化与政治经济的改革相辅相成。这样看来，日本明治政府的建立，也成为日本优于中国的一重大原因。一个全新的政府自然更易于接受和改革，就如同一个刚刚成年的年轻小伙一样，日本明治政府急于证明自己的能力，耗全国力量来推动日本工业的发展与西化，在日本推动改革的力量大小是在中国无法匹敌的。相较之下，一个激情洋溢，壮志凌云的日本政府比一个稳定但落后腐朽的清政府，要有活力的多。

大和民族是一个崇尚强者并善于学习的民族，当明治政府拿出百分之二的收入进行各国游历考察时，他们经历了如片中所说的＂始惊、次醉、终狂＂的心里，于是当他们看到与日本国情相符的德国君主立宪制时，他们毫不犹豫的拿来学习、复制。在文化上也一样，中国的四书五经与西方的工业文明、科学技术，对他们来说同样是舶来品，自然会选择更强更有力的学习。除此之外，日本的学习是一种融合，他们将已有的文化与新得到的知识交错在一起形成了日本独有的近代文明，同时也为日本的工业化之路打下思想基础。

当然，日本的拿来主义与全面西化的政策也会带来一系列的社会问题，在面对社会问题时日本采取了简单有效快速的举措，这一点不仅得益于日本政府官员的领导能力，更在于日本作为一个岛国所具有的灵活性，这一点又是庞大的中国所无法做到的。

从历史人物的角度来看，日本拥有像涩泽荣一这样的政治家和商人，带给日本思想上的巨大鼓舞。试想一下，如果中国的洋务派官员象涩泽荣一这样弃官从商，那么中国流传多时的轻商主义将不再成为近代民族工业的阻碍，甚至会引领中国近代商业化的潮流，就像日本在明治维新改革中做到的那样。

再从客观原因上看，英国选择攻破中国大门而不是日本，自然是因为地大物博的中国比小岛国日本有吸引力的多。所以我们不妨说中国的存在，吸引西方帝国主义的目光，一定程度上保护了日本，给了他们学习和改革的时间。

总的来说，日本的近代化与工业化的发展，就像就像一列飞驰的火车，从黑船事件开始日本踏上了发展的铁轨，自此之后，在明治政府的领导下，逐渐加速行驶，即使途中有过矛盾与障碍，他始终未停下步伐，而是越行驶越平稳，最终得以摆脱帝国主义侵略，跻身帝国主义行列，成为亚洲惟一一个殖民者。

**第四篇：赴美项目海外实习报告**

赴美项目海外实习报告

（一）曾舒婷

摘要：在三个月的赴美项目里，我获益匪浅。收获了工作的快乐，知识技能的提高以及友情的愉悦，认识了来自世界各地的朋友，深刻感受美国本土文化生活气息，体会美国人文风俗。三个月的时间其实很短，转眼即逝，但是经历足够刻骨铭心。在美国的经历体验让我学到了很多东西，增加了我的工作经验，培养了我独立生活的能力，提高了我的口语能力，我很感谢这次赴美给我带来的学习成长。旅途开始时的期待，离别时的不舍，一切都成为最美好的回忆。我很感激半年前做出的赴美的决定。2024年是我度过的最好最有意义的暑假。这个假期因工作而快乐，因劳动而充实，因为人而爱上个一个地方，许许多多的感动与收获难以用语言来表达，许多的回忆值得用一生来沉淀。

关键词：实习；工作；生活；旅游

2024年6月15号，我们跟华侨大学的学生一起从香港机场出发美国，对这次跨越太平洋的为止旅程，大家都充当期待，相当激动兴奋，当然同时伴随着对家人的不舍。出发那天候机的时候，我突然被告知job offer被取消了，突如其来的坏消息让我有点不知所措，机票订好了，住宿也是安排好了，没有了工作就相当于之前的努力跟期待都白费了。不管怎样，旅程开始了就得做好面对一切突如其来的压力，要有独立处理问题的信心和能力。但上帝总是给你关闭一扇门的时候给你打开另一扇窗，恰好给了我几天的时间游览克林顿总统的故乡——小石城，去了克林顿总统博物馆，看了总统演讲纪录片，还有历代总统选举的照片，参观了小白宫，总统办公室，议政厅会议室，感受历史的光芒。在downtown观光时，傍晚想找个地方吃晚饭时候，当时太懵懂误打误撞进入了一间菜单价格惊人的高级餐厅，屁股坐下来服务员跟招待五星级的热情服务让我很想走但走不了，看到有一小碟摆成球形的白色东西，当成是冰淇淋一大口咬下去，想吐没纸巾，从此铭记blue cheese绝对是我这辈子吃过的最难吃恶心的东西。在小石城的几天都是住在美国房东Michael的家里，Michael是一位很nice的房东，他也很调皮爱整蛊我，有一次他用他手机连着的整个房子的环声音响从我房间传出恐怖片配音来吓我，后面把我吓傻了才肯告诉我是手机弄的。在阿肯色的这几天，我很快乐，这是一个非常自然漂亮历史悠久的洲。后面等到了美国sponsor给我的新的job offer,我就离开了阿肯色。

一、美国工作篇

接到了在美国的工作offer,我就订了一张凌晨五点从小石城起飞的机票，原因是保证自己在天黑之前去到工作的地方并安定下来，还要提前进行行李托运跟安检，所以我决定在机场过夜，第一次在机场过夜想睡不敢熟睡要看着自己的财物是否安全的感觉真的很辛苦，到点把行李托运了例行检查登机，先飞去ORD芝加哥机场，在芝加哥转机，再从芝加哥飞去克里夫兰，到达机场取完行李后打车去灰狗站，搭灰狗从克利夫兰到桑达斯基，从灰狗停站点去到渡轮口，搭ferry去到put in Bay,那刻觉得I did it,觉得自己挺棒的。雇主安排了Dormdad载我到住宿的地方，住宿的地方很舒适，进门被台妹无比热情的招呼惊讶到，她说我来之前她是这栋宿舍唯一一个说中文的人，她英语不好，所以每天都很无聊，见到我仿佛见到了希望一样哈哈想起来挺有趣的。

第二天，去到工作的地方开始上班，我原本以为是间餐厅，原来是间礼品店，我的工作主要是收银跟整理商品，老板第一件教我的事情就是辨别硬币，美币分为五种，一分penny,五分nickle,十分dime,二十五分quarter,一美元dollar（一美元硬币一般大城市比较多使用），一开始或许辨别没那么容易，因为很奇怪最漂亮金光闪闪的硬币是一分钱，价值却是最低的，十分钱比五分钱更值钱，但是五分钱的硬币面积比十分钱的大，到现在我也不懂为什么。熟悉了硬币后，就学习运用register了，一开始会经常犯错，忘记分类或者忘记点sub total（就是没有把商品税算进去），经过日复一日的重复操作练习，错误率降低了很多。后面一些原因我离开了礼品店。

开始自己找工作，当着烈日太阳下一家家地找工作，那段时间是七月中旬，岛上的商店跟餐厅都招了很多美国本土的和来自项目的学生，是人员最饱和的时期，所以找工作比较困难，有些明确告诉我十月份前他们都是full staff,十月份我可以过去工作，但十月份我都回到中国了，经过不懈努力，我在烘培店找到了一份工作，因为同事都有了固定的时间表，所以老板只能给我大概一周20个小时的工时，工作也不难，帮客人下单，做咖啡，奶昔，卡布奇诺，装冰淇淋，洗碗，在烘培店的工作很开心。但工时太少，不能确保我的生活支出，所以我征得老板同意后去找了第二份工作，在酒店里当housekeeping,这份工作虽然很简单，但是有点累，懂得了你想要获得收入，你只能通过自己的劳动。

一分耕耘一分收获，没有错的。后面做了几天，烘培店有个女孩突然离开，老板重新安排了我们的时间表，新的时间表跟酒店的时间表冲突了，我只能做个选择把酒店的工作辞掉了。烘培店新的时间表一周的工时还是不多，大概25个钟的样子，所以还是得再找一份把时间充分利用起来。过了几天在keys西餐厅找到了一份busser的工作，这是他们那时候唯一available的职位，纯体力活的工作，每天都要搬着一大盆碗碟进出厨房很多次，起初觉得想放弃因为自己不够强壮搬的东西太重，但后面觉得你能累说明你还年轻啊，年轻人吃点苦没多大事，经过这份工作，力气也有所增长，虽然还是觉得重，但没有刚开始觉得拿起来都困难的感觉。无论哪份工作，我都获得了不同的体验与收获，也让我变得更加独立自信坚强。

二、美国生活篇

所谓入乡随俗，就是要充分地融入当地的生活，到了周末即使工作很累很晚也会回去换掉工作服跟朋友一起跳舞，从第一次像块木头一样一动也不敢动到慢慢地被气氛锻炼成敢甩头发跳，真的是很大的进步，小岛上的酒吧人们都跳得很疯狂气氛超级活跃。美国人很喜欢听着音乐跳舞，工作时候同事跟老板听着音乐都会情不自禁地跳起来，餐厅厨房里一直都播着很high的rap,他们就边做菜边跳舞。

闲暇时会点一杯酒坐下来看band队的表演。在美国，酒或许是最悠久的文化了，各种各样的酒琳琅满目，酒对于他们来说是生活必需品。女孩喝酒吸烟很普遍，女孩一般都会喝酒吸烟就因人而异了。美国女人很注重自己的妆容，六十岁的女人也可能画着浓妆在跳舞，这种永远都那么年轻的心态真的很棒。

人们都很热情活跃，可能是因为美国人生长的环境就是从小high到大吧，走在街上有时候会有男生举起手掌说give me high five,他们都不害怕搭讪，几乎每次跳舞都会有人过来搭讪。很有礼貌很nice,陌生人之间也很有爱，总体素质很高。

美帝是个很注重民族存在感的国家，无论哪个洲哪个地方都能看到美国国旗，跟美剧里面一样。治安小地方很安全，大城市很危险，在小岛上凌晨三点散步看星星也没问题，()在大城市三点一个人出门就等于找死。大城市适合工作小城市适合生活。我更喜欢居住在小城市，大城市用来旅游逛逛就挺好。

美帝也存在很不好的地方，就是环保意识很差，很多东西都是一次性的，有些质量做得过硬却还是一次性来使用，资源浪费挺严重的，完全没有限制一次性餐具的使用。食物浪费现象的存在挺普遍，有不少剩一半甚至只吃一两口就不要的现象。

在美国，所有价格都不是实际价格，加税之后才是你最终需要支付的价格，物价水平很高，但相对应的工资水平也较高。去餐厅吃饭要加税还要加上小费，想想这也是我之前为什么那么努力工作的原因吧。要么努力工作，要么吃土，道理就是这么简单。

三、美国旅游篇

9月6号，我离开了put in bay,前往克里夫兰机场。旅游的第一站是西雅图，摄影发烧友的聚集地，当地时间五点到达了SEA西雅图机场，跨过了三小时的时差，跟朋友相见。跟我一起旅游的女生叫威宇，也是这个项目的培正学生。我们前往在airbnb定的住址，住的地方去downtown很方便，搭个link（西雅图的地铁称为link）20分钟就能去到。第二天我们去了水族馆，派克市场，搭了游轮游西雅图，去了太空针塔，看到了白天的西雅图全景和夜景，美呆了。

9月8号我们搭amtract前往洛杉矶，在union square下了火车，当地时间9点，买了一张metrolink的票，线路很复杂，不同的路线有不同的洞口，有点错综复杂，赶到最终路口那里才九点半，被告知最后一班车已经开走了，无奈之下我们只能打的去酒店。酒店在santa monica,洛杉矶的一个小镇上，沿途的风景很美丽，高高的橄榄树是洛杉矶最显眼的特色。我们接着去了好莱坞，参观了星光大道，中国剧院，杜比剧院，还去了环球影城，在环球影城的体验超级棒。

9月13号我们前往拉斯维加斯，对这个国际赌城的看法就是不能再美了，感觉这就是个用美元堆积起来的沙漠城市，城堡赌场，金字塔酒店，威尼斯人的假天空，发光的赌场，小巴黎，小纽约，太空针塔的建筑，处处都是国际都市的气息。

随后我们去了旧金山，在金门大桥，九曲花街，渔人码头拍了不少相片，一起在唐人街吃了一顿并不是很正宗的中餐，海边的一顿螃蟹大餐。旧金山是一个很恬静美好的城市，很适宜旅游散心。

16号，从旧金山机场飞回中国。16赴美实习之旅完满结束。

赴美项目海外实习报告

（二）吴紫昕

我在美国的日子

摘要：人生最遗憾的从来不是失败，而是本来我可以。转瞬即逝的三个月赴美项目将书本里的理论知识化为了实践经验，真的在国际化舞台上用到了英文，而且还让我融入到了当地的生活。工作给予了成就感，懂得了脚踏实地与自我尊重肯定的重要性。经历过，才懂得怎么样给自己的未来创造可能，让自己的目光不再狭隘。有些事，只有去尝试过才有话语权，才知道自己能有多大能耐，敢拼，才会赢。也不知自己何德何能何德何能可以获得如此多的爱，没有太多华丽的词藻去形容这样看似平凡却影响了人生的夏天，里面充斥着太多不舍，欢笑，泪水。这一次，是探索，是尝试，是铺垫，也是开拓，更是证明了我可以。

关键词：成长 感动 感恩

记七月

不知不觉来到美国已经一个月了，每周都感觉过得很快因为感觉刚交了房租又要交了哈哈。一开始到美国强迫自己忍住疲劳不睡觉倒时差，竟然也真的第二天就完全适应了。公司的同事都很热情，尤其是lori更是孜孜不倦地反复叮嘱耐心讲解每一件事。房东是个可爱的人，对我们都很好，尤其是有时候我们需要和她一起在厨房工作，我觉得世界上也没几个人要和自己的房东一起工作的吧，我想这辈子都非常难忘。

刚来的时候大家都在忙着适应和吐槽早起晚归的班表，有时候要早上3点起，有时候晚上十点多才下班，还有overnight.幸运的我一开始来就把所有糟心的班全上了，包括有时候要坐一小时的bus去woodshole那边的码头。这些都是要靠自己一个人去克服面对的，可是也感谢这些经历，让我更快地适应了这边的节奏。

一开始上班对于很多食物都很陌生，而且要卖酒和做收银，一开始心里面会有点羡慕那些记已经可以直接报价做得得心应手的同事们，现在我也已经是当初羡艳的人儿中的一员啦。对于新加入的同事也能帮忙指引，这种自豪感杠杠的。

在这里工作让我有了免费乘船去那些著名海岛的机会。Nantucket和Vineyard都是美不胜收的地方，据说奥巴马每天八月都会来度假呢，希望有机会看到他哈哈哈。同时我们也认识了一个同样来自中国却独自在附近工作生活的中国女生。跟她聊起来才发现我们的工作和生活是如此的美满，做人需要懂得感恩与知足啊。

有一次我和船上的一名老员工聊天，问起他为何会来这里工作，他毫不犹豫地告诉我因为他被之前的公司解雇了。我当时觉得有些尴尬，可是我没有从他的脸上读出任何羞于开口的信息，这大概就是中外文化的差别吧。正如我的房东，虽然她们家在从事厨房和送货等体力活，可是他们每天却过得很愉快，每次在厨房工作都是欢声笑语地，积极地去面对每一天，不会感觉自己低人一等或是因为工作辛劳而羞于开口且怨声载道。现在我也不会羞于告诉别人我有时候需要在厨房工作，哪怕我以后不能干十分体面的工作，但是只要那是我靠自己的双手劳动所获，就是脚踏实地开开心心的，没必要遮遮掩掩感觉自己不如别人，那些不过是面子和虚荣心作祟，这是我来到这边最大的一个收获，要尊重每一份工作，每一个劳动者。

很幸运的是这个月的23号是我的生日，这是我在国外过的第一个生日，很巧的是徐运也在这个月过生日，也是我第一次和别人一起庆祝生日。虽然今年没有办法在妈妈身边一起过生日，但是大家聚在一起给我的生日惊喜实在是无与伦比的，原来女生浪漫起来也是不要不要的~这个夏天，这些人，这个生日是永远不会忘的吧，感谢大家为我做的一切。

念八月

新同事里面有很多都是来自马其顿的，他们人都挺好的只是大家所处的文化环境差很多，对于中国女生不抽烟喝酒熬夜开派对还有喝热水都能吐槽一番。原来想要去交流文化这种心情真的以为无法解决了。

就在前两天我们送走了第一个离开的J1 Student.他是一个厄瓜多尔的男生，很感谢他在我纽约回来的时候在炎炎烈日下帮我背书包送我回家，很珍贵的友情。也是因为他的离开让我们第一次正式的体验外国party.从不跳舞的我也算体验了一把跳舞的滋味，原来当音乐响起的时候你的确会感受到细胞里的蠢蠢欲动。

这次party后第一次迎来了和蒙古女生的正式搭班，没有想到展开了一段神奇的对话。她是一个读历史系的女生，当她问起我未来的打算的时候我很惭愧的说并没有什么很好的想法。而她却骄傲地和我说起了她八年来一直坚持着的梦想。她把死之前的计划都全部规划好了，在未来十年她要好好地投入历史的研究学习，第十年开始进行国家博物馆的建造，让大家都可以有机会接触到不同的文化。然后第二十年会建一所公共学校给大家念书。说到这里她略带羞涩的说起了她第三个梦想：拿到诺贝尔文学奖 要写一本属于自己的书。如果是别人这么跟我说我可能会充满怀疑嗤之以鼻，可是当她在跟我聊起她梦想的时候，我感觉到她的脸上都闪耀着对未来的期盼与为实现梦想而不懈奋斗的憧憬。啊，原来有梦想，有梦，敢想是这样美好的事情。尤其，这不只是想想而已，她一直走在前进的路上，散发着耀眼的光芒。

她也不是第一个和我聊起梦想的人。前几天我终于拿到了4天连休去了趟纽约，在华盛顿公园休息的时候偶然和一个商学院的男生聊起了天，关于他的创业梦。他说他要开发出一种没有广告的经济模式，仅仅需要口碑效应就可以帮助商家达到宣传效果，从而消费者可以以更优惠的价格买到产品，目前他已经在着手和facebook还有amazon相关方洽谈。虽然我还不能想象没有广告会是一个怎么样的世界，可是创业这种事，不就是敢想敢做才会有大事业吗。祝福那些有梦想人能够早日实现自己的梦想，而我也需要好好再思考自己之后的路到底要怎么样走，也许有一天我也能实现自己的梦想。

去到纽约的时候和我想象中差不多，可是当我第一次站在时代广场看着繁华的霓虹灯时内心真的有了点撼动，这就是世界的十字路口，每个来自世界各地的人都有机会在这里相会，这是怎么样的一种缘分呢。很开心能够参观了大都会博物馆m,真的让我大饱眼福，也许我不一定能领会到很多名作的精髓，可是本身在美的海洋里面遨游就是一种灵魂的升华。

这样五光十色的纽约很美，可是当我踏航回家的旅途，Hyannis,我现在爱称呼它叫家，因为那里宁静而美好，人们热情且亲切。由于连日的疲惫我在车上昏昏欲睡，醒来的时候旁边的老太太和蔼地跟我说“你可以靠着我肩膀睡觉” 瞬间觉得内心被一种莫名的温暖包裹，这大概就是小镇的魅力，才让我留恋不已。

忆九月

一直感觉自己对比起很多人，尤其是身边的同学，我是幸运的。很快确定了offer,顺利地第一批通过了签证，在别人焦急等待的时候已经飞到了太平洋的彼岸，开始了新的生活。尽管初始去到感觉自己的生活只是充满了无数疲劳的日夜颠倒，可是后来和身边很多同样赴美的人相比才发现什么叫做真正的[ 难熬 ].最后一个月终于可以开始第二份工作，无数次都觉得要累疯，可是心里面却觉得疯得过瘾。这辈子可能除非自己为生计所累否则都不可能这么拼命地去工作了吧，痛并快乐着大概就是这样的体验，是自己一手一脚拼尽全力地去努力的快意。年轻人，吃点苦也不算什么嘛。

在这里也收获了新的友情，很玄妙的是一开始来这里感觉见到是个亚洲人就亲近，而现在由于房东的关系，看到巴西人也兴奋到不行。只是寥寥打工数日，同事都竟然热情到说你可不可以考虑下一年回来，我家房子可以给你住；一个共事只有一次的老奶奶，竟然会邀请我吃送别的晚餐和到她家里面做客，还很认真地写下我的住址，说要等我回来给我写信；下班回家掀开被子是房东偷偷放着的礼物，去机场前房东女儿还一直抓着我的手讲你不如就把飞机退签了吧；偶遇下雨，路人会对着你喊：“不要淋湿哦”.仿佛再冷的风，都吹不冷心中的温热。心中有太多表达不出的诧异和感动，这样的事情搞不好你在中国共事几十年也是不会有的吧。

美国和中国一样，有很多闪光点也有它的缺点。比如说乱扔垃圾，经常可以看到宿醉人遗留垃圾在路上；比如说随意过马路，“中国式过马路”只是因为中国人基数大，才显得好像只有中国人素质低下。事实上当我到那边的时候，都是跟着身边的美国人随意乱闯红灯。无可否认他们相对的素质比我们高就像基本不会有人趁乱逃单，诚实这一点真的是深刻体现在他们身上，他们的热情友好也值得我们学习。尽管一开始只是单纯地想要来工作和体验，却不知不觉中收获了如此多意想不到的爱和体会，感恩家人支持我来参加这个项目，感谢自己的勇气与坚持，感谢身边人的帮助和鼓励。记忆中的夏天，永远闪亮。

**第五篇：海外实习项目**

海外实习项目 1)美国带薪实习

“海外实习”推出的“大学生赴美带薪实习”项目旨在为广大大学生提供的赴美国各个企业接受相关职业培训机会。参加该项目的实习生可以根据各自的兴趣和专长，进入美国企业带薪实习培训，以加强实习生本身的工作技能，积累海外工作经验，增强职业竞争力。

2)澳洲护理移民项目（ETEA）

“海外实习”推出的“澳洲护理移民”项目旨在为学生提供最高质量培训，作为一个有多年专业培训经验的健康服务行业的佼佼者，ETEA立志为学员在今后的职业生涯中提供所需要的专业知识和技能.另外参加ETEA专业培训，即可获得老年护理工作第三等级证书，国际专业的护理水平。并有机会在澳继续深造以获得澳洲注册护士资格证书、永久居留权及赴英联邦国家的工作签证。

3)澳洲游学

“海外实习”推出的“澳洲游学”项目旨在为学生提供全英文的学习及生活环境，以帮助他们提高英语水平、了解澳洲文化和教育体制、体验澳洲家庭和社会生活、感受澳洲的美丽风光和人文风情。更重要的是，通过赴澳游学向他们打开一扇展示世界的窗户，孩子的人生观、世界观或许因此而改变。孩子们在游玩中学习英语，也会深刻体会到学习英语的乐趣。此外，海外高质量的生活环境及良好的人文气息，一定会让孩子们明确人生方向，并形成良好的修养及素质。

1.“学习—工作—移民”一举三得；

2.英语门槛低，雅思5.0分即可申请；

3.留学费用低，生活有保障无后顾之忧；

4.国内培训即可提前获得三级老年护理证（即澳洲工作上岗证）；

5.毕业后同时取得澳洲4级残障护理证书及残障人士护理大专双证；

6.毕业后考到雅思7.0分（国内已有护士证）读4个月的过桥课程即可成为澳洲注册护士即可移民；如果雅思没考到7.0分可申请4年的489移民签证；

7.毕业后在澳洲就业范围广；在澳洲获得注册护士证书后可转到英联邦国家做注册护士。

澳大利亚ETEA护理大专移民项目——澳大利亚移民紧缺职业课程培训，是离您最近的澳洲就业移民项目。报名门槛低：年龄18-30岁中专或以上学历，雅思5.0分均可申请。

参加此项目者，国内即可参加三级老年护理课程培训，提前获得三级老年护理证书（即澳洲工作的上岗证）；赴澳前即可与澳洲就业服务机构签订澳洲工作协议，年薪可达10万元人民币以上；2年大专毕业后签订4年工作合同并可申请澳洲489移民签证。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找