



华北理工大学

本科生实习手册

实习类型：☐认识实习☐生产实习☒毕业实习

学院：矿业工程学院

专 业：安全工程 班 级：2019 级

姓 名：赵梁梁 学 号：201914400313

指导教师：董宪伟、陈建、柳晓莉、侯欣然、张渝

职 称：副教授、讲师、讲师、讲师、讲师

实习单位：河北金卓颐高电子商务产业园有限公司

起止日期：2023 年 4 月 10 日---2023 年 4 月 21 日

矿业工程学院

2023 年制

目 录

毕业实习大纲.....	
实习计划安排表.....	
实习记录.....	
实习报告.....	
学生实习鉴定与成绩评定.....	

毕业实习大纲

毕业实习大纲：

1. 实习的主要内容

2019 级安全工程专业 2022-2023 学年春季学期毕业实习为两周时间，第 7 周在校外河北金卓颐高电子商务产业园有限公司（遵化赛孚城）进行。校外实习以夯实学生专业理论知识，提高学生实践能力为目标。主要包括 48 个板块：1 全球大事件；2 车辆破拆；3 地震体验；4 居家安全；5 模拟触电；6 安全标识；7 模拟报警电话；8 消防安全；9 绳索打结；10 直梯逃生；11 高空逃生；12 电动车安全；13VR 蛋椅；14VR 坦克；15 汽车模拟驾驶；16 车辆溺水；17 溺水人员紧急救护；18 烟雾逃生；19 大货车盲区；20 安全带撞击；21 地铁体验；22 车辆翻滚；23 大巴车逃生；24 防电信、网络诈骗；25 校园安全；26 校园反恐；27 校园暴力；28 人身安全；29 小孩防走失；30 食品药品安全；31 电力安全知识普及；32 跨步电压；33 台风体验馆；34 起重灾害；35 工业用电；36 机械伤害；37 安全帽撞击；38 建筑 VR 体验；39 受限空间作业；40 野外求生；41 简易担架；42 心肺复苏；43 创伤包扎；44 毒品 VR 体验区；45 毒品前后对比；46 毒驾体验区；47 毒品样品体验；48 高空作业等内容。

第 8 周在校内，内容是实习教师做讲座，安排如下：

2019 安全（118 人）第 8 周校内实习安排			
时间	讲座题目	教师	备注
2023.4.17（周一）	企业典型事故应急预案编制与实施	许慎	教室学生自己找（上午还是下午跟学生协商）
2023.4.18（周二）	高校实验室安全与事故预防	柳晓莉	
2023.4.19（周三）	校园危险源辨识及控制方案制定	陈建	
2023.4.20（周四）	突发事件应急演练	张渝	

2. 实习目的及意义

通过校内外实习，使学生了解实习在大学教育过程中是重要的教学实践环节，在培养过程中占有重要意义。掌握校内外实习学校、学院的管理规定，实习过程中应注意的安全问题。通过校内外实习基地的实习过程，使学生进一步夯实安全工程专业主要理论知识，掌握典型企业灾害事故的类型及应急处置措施；通过深入研究企业安全管理措施，了解和掌握生产企业安全管理及生产要素措施；通过现场实践教学和参观体验学习，了解和掌握灾害事故应急救援与自救互救基础知识，提升学生处理事故现场能力和水平。

3. 考核方式及评分标准

学生实习成绩主要有三部分组成：实习培训成绩 50%+ 实习报告成绩 50%。校外实习基地成绩，满分 100 分。由实习项目指导教师，根据学生实习期间的表现，结合学生实习实践能力综合考评。校外实习期间严格考勤，缺席 1 次校外实习培训成绩扣 30 分，缺勤两次及以上，不合格。

实习报告成绩，满分 100 分。（1）实习报告主要内容完整，关键内容不缺失，能够较好的反映出实习的主要内容，无相互抄袭现象，50 分；（2）实习报告正文排版规范符合要求，无常识性错误，实习报告字体小四，宋体，1.5 倍行距，30 分；（3）实习报告排版规范，插入图片格式统一且清晰、图表使用规范，图表需要标准，20 分。

毕业实习计划安排表

毕业（认识、生产）实习计划安排：

2019 级安全工程专业 2022-2023 学年春季学期毕业实习，计划 2023 年 4 月 10 日-2023 年 4 月 14 日在校外实习基地，4 月 17 日-2023 年 4 月 20 日在校内实习。具体实习内容根据校外实习单位和实习教师安排情况进行。

校外实习基地计划安排

校外实习安排在遵化赛孚城，主要安排及实习内容如下图所示。

时间	实习内容	实习分组（1.2.3）
4.10	实习内容板块 1-12	1 组
4.11	实习内容板块 13-24	2 组
4.12	实习内容板块 25-36	3 组
4.13	实习内容板块 37-48	4 组
4.10	实习内容板块 37-48	2 组
4.11	实习内容板块 1-12	3 组
4.12	实习内容板块 13-24	4 组
4.13	实习内容板块 25-36	1 组
4.10	实习内容板块 37-48	3 组
4.11	实习内容板块 1-12	4 组
4.12	实习内容板块 13-24	1 组
4.13	实习内容板块 25-36	2 组
4.14	实习内容板块 37-48	4 组
4.11	实习内容板块 1-12	1 组
4.12	实习内容板块 13-24	2 组
4.13	实习内容板块 25-36	3 组

实习单位(盖章)

年 月 日

华北理工大学本科生实习记录

第 7 周	2023 年 4 月 10 日-----2023 年 4 月 14 日						
实习项目	遵化赛孚城应急安全产业基地						
学习内容或 实习技能	灾害事故的预防、应对和救援；消防器材和逃生设备的使用方法；溺水救助和烟雾逃生的基本方法；交通安全和网络安全的重要性；校园常见的安全隐患和防范措施；食品药品的合理使用和鉴别方法；电力设施的危险性和正确用电方式；台风形成的过程和影响因素；起重机械和工业设备的操作规范和事故原因；野外生存和救援的技巧；心肺复苏和创伤包扎的操作步骤；毒品的危害和防范方法；高空作业的安全规范和注意事项						
实习记录： 4.11 参观了全球大事件、车辆破拆、地震体验、居家安全、模拟触电、安全标识、模拟报警电话、消防安全、绳索打结、直梯逃生、高空逃生和电动车安全等 12 个板块，了解了各种灾害事故的发生原因、危害后果和预防措施，体验了地震和火灾等灾害场景，学习了如何正确使用消防器材和逃生设备，增强了安全意识和自救互救能力。 4.12 参观了 VR 蛋椅、VR 坦克、汽车模拟驾驶、车辆溺水、溺水人员紧急救护、烟雾逃生、大货车盲区、安全带撞击、地铁体验、车辆翻滚、大巴车逃生和防电信、网络诈骗等 12 个板块，体验了虚拟现实技术在安全教育中的应用，感受了车辆事故的危险性和恐怖性，掌握了溺水救助和烟雾逃生的基本方法，认识了交通安全和网络安全的重要性。 4.13 参观了校园安全、校园反恐、校园暴力、人身安全、小孩防走丢、食品药品安全、电力安全知识普及、跨步电压、台风体验馆、起重灾害、工业用电和机械伤害等 12 个板块，学习了校园常见的安全隐患和防范措施，注意了人身财产的保护和自我防范，了解了食品药品的合理使用和鉴别方法，知道了电力设施的危险性和正确用电方式，观察了台风形成的过程和影响因素，分析了起重机械和工业设备的操作规范和事故原因。 4.14 参观了安全帽撞击、建筑 VR 体验、受限空间作业、野外求生、简易担架、心肺复苏、创伤包扎、毒品 VR 体验区、毒品前后对比、毒驾体验区、毒品样品体验和高空作业等 12 个板块，感受了建筑工地和受限空间的危险环境，学习了野外生存和救援的技巧，掌握了心肺复苏和创伤包扎的操作步骤，认识了毒品的危害和防范方法，体验了毒驾的危险性和后果，观察了各种毒品的样品和特征，了解了高空作业的安全规范和注意事项。 <div>学生：赵梁梁</div> <div>2023 年 4 月 15 日</div>							
本周考勤情况	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
出勤√，缺勤×，病假⊙，迟到、早退⊙	√	√	√	√	√	√	√

指导教师考评意见：							
成绩：				指导教师：			
				年 月 日			
第 8 周	2023 年 4 月 17 日-----2023 年 4 月 21 日						
实习项目	校内实习讲座						
学习内容或 实习技能	企业典型事故应急预案编制与实施；高校实验室安全与事故预防；校园危险源辨识及控制方案制定；突发事件应急演练						
<p>实习记录：</p> <p>4.17 听了许慎老师邀请的专家讲座，了解了企业典型事故的类型、特点和危害，学习了应急预案的编制方法和实施步骤，掌握了应急处置的基本原则和技能。</p> <p>4.18 听了柳晓莉老师的讲座，认识了高校实验室的安全管理体系和规范，分析了实验室常见的安全隐患和事故原因，掌握了实验室安全操作和事故预防的方法。</p> <p>4.19 听了陈建老师的讲座，学习了校园危险源的辨识方法和技巧，了解了校园各类危险源的分布和特点，制定了针对性的控制方案和措施。</p> <p>4.20 在教室里观看了《生命演练》应急救援预案及现场演练宣教片，视频介绍了应急救援的基本概念、原则和方法，以及各种灾害事故的应对措施和案例分析，学习了如何正确使用消防器材、如何疏散逃生、如何进行自救互救等。之后听了张渝老师邀请的专家的讲座，一位是公务员，为我们分享了考公的流程、要求和技巧，另一位是特斯拉的员工，为我们分享了 EHS（环境、健康和安全）的理念、内容和实践。</p>							
<p style="text-align: right;">学生：赵梁梁</p> <p style="text-align: right;">2023 年 4 月 21 日</p>							
本周考勤情况	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
出勤√，缺勤×，病假◎，迟到、早退⊙	√	√	√	√	√	√	√

姓名	赵梁梁	年级班级	19 安全 2 班
专业	安全工程	指导教师	许慎、董宪伟、崔啸、赵恒泽
实习地点	遵化赛孚城、校内	实习时间	2023.4.10—2023.4.21
指导教师考评意见：			
成绩： 指导教师：			
年 月 日			

华北理工大学本科生生产实习报告

一、实习目的：

本次毕业实习旨在通过校内外的实践教学，使学生进一步夯实安全工程专业的理论知识，提高实践能力和应急处理能力，增强安全意识和责任感，为将来从事安全工程相关工作打下坚实的基础。通过校外实习，学生可以亲身体验各种灾害事故的危害和预防，掌握消防器材和逃生设备的使用方法，学习溺水救助和烟雾逃生的基本方法，认识交通安全和网络安全的重要性，了解食品药品的合理使用和鉴别方法，知道电力设施的危险性和正确用电方式，观察台风形成的过程和影响因素，分析起重机械和工业设备的操作规范和事故原因，学习野外生存和救援的技巧，掌握心肺复苏和创伤包扎的操作步骤，认识毒品的危害和防范方法，了解高空作业的安全规范和注意事项等。通过校内实习，学生可以听取专家和老师的讲座，了解企业典型事故的类型、特点和危害，学习应急预案的编制方法和实施步骤，掌握应急处置的基本原则和技能，认识高校实验室的安全管理体系和规范，分析实验室常见的安全隐患和事故原因，掌握实验室安全操作和事故预防的方法，学习校园危险源的辨识方法和技巧，了解校园各类危险源的分布和特点，制定针对性的控制方案和措施，知道突发事件的定义、分类和特征，学习突发事件应急演练的目的、内容和程序，参与模拟演练的过程，提高应急响应能力等。

二、实习内容：

本次毕业实习分为两个部分，第一部分是校外实习，第二部分是校内实习。校外实习在河北金卓颐高电子商务产业园有限公司（遵化赛孚城）进行，主要包括 48 个板块，涉及灾害事故的预防、应对和救援；消防器材和逃生设备的使用方法；溺水救助和烟雾逃生的基本方法；交通安全和网络安全的重要性；校园常见的安全隐患和防范措施；食品药品的合理使用和鉴别方法；电力设施的危险性和正确用电方式；台风形成的过程和影响因素；起重机械和工业设备的操作规范和事故原因；野外生存和救援的技巧；心肺复苏和创伤包扎的操作步骤；毒品的危害和防范方法；高空作业的安全规范和注意事项等。校内实习在学院进行，主要包括四个讲座，分别是企业典型事故应急预案编制与实施、高校实验室安全与事故预防、校园危险源辨识及控制方案制定、突发事件应急演练。

三、实习总结或体会：

本次毕业实习是我大学生涯的最后一次实践教学，也是我对安全工程专业的一个全面的回顾和检验。通过校外实习，我亲身体验了各种灾害事故的危害和预防，学习了消防器材和逃生设备的使用方法，掌握了溺水救助和烟雾逃生的基本方法，认识了交通安全和网络安全的重要性，了解了食品药品的合理使用和鉴别方法，知道了电力设施的危险性和正确用电方式，观察了台风形成的过程和影响因素，分析了起重机械和工业设备的操作规范和事故原因，学习了野外生存和救援的技巧，掌握了心肺复苏和创伤包扎的操作步骤，认识了毒品的危害和防范方法，了解了高空作业的安全规范和注意事项等。这些实习内容让我对安全工程专业有了更深刻的理解和认识，也让我对自己的专业能力有了更清晰的评估和定位。通过校内实习，我听取了专家和老师的讲座，了解了企业典型事故的类型、特点和危害，学习了应急预案的编制方法和实施步骤，掌握了应急处置的基本原则和技能，认识了高校实验室的安全管理体系和规范，分析了实验室常见的安全隐患和事故原因，掌握了实验室安全操作和事故预防的方法，学习了校园危险源的辨识方法和技巧，了解了校园各类危险源的分布和特点，制定了针对性的控制方案和措施，知道了突发事件的定义、分类和特征，学习了突发事件应急演练的目的、内容和程序，参与了模拟演练的过程，提高了应急响应能力等。这些讲座内容让我对安全工程专业有了更广泛的视野和思考，也让我对自己未来从事安全工程相关工作有了更明确的目标和规划。总之，本次毕业实习是一次非常有意义和收获的经历，我感谢学校、学院、老师、同学以及实习单位给予我的帮助和支持。我将以此为契机，在今后的学习、工作中不断提高自己的专业水平和综合素质，为社会安全建设贡献自己的力量。

指
导
教
师
意
见

指导教师： 年 月 日

学生实习鉴定与成绩评定表

学院：矿业工程学院 系别：安全系 专业：安全工程 班级：

姓 名	赵梁梁	性别	男	学号	201914400313	
实习名称	2019 级安全工程专业毕业实习					
实习时间	2023 年 4 月 10 日-----2023 年 4 月 21 日					
实习单位地点	遵化赛孚城、校内					
<div>实习单位鉴定：(实习期间主要完成任务、工作态度、专业水平、工作能力、纪律表现等方面评价)</div> <div>实习单位(盖章)</div> <div>年 月 日</div>						
<div>指导教师评语：</div> <div>指导老师：</div> <div>年 月 日</div>						
成绩评定	实习单位 成绩评定 (百分制)	实习记录 平均成绩 (百分制)	实践技能 考核成绩 (百分制)	实习报告 成绩 (百分制)	实习综合 表现成绩 (百分制)	实习综合 评定成绩 (百分制)
成绩						
<div>单位指导教师：</div> <div>实习单位（盖章）</div> <div>年 月 日</div>				<div>本校指导教师：</div> <div>学院（盖章）</div> <div>年 月 日</div>		