# 大学生毕业实习工作总结7篇

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2025-06-01

*大学生毕业实习工作总结范文7篇正式接触社会工作之前都需要进行实习，我们可以对实习工作进行一个全面的总结，怎么样才能写好一篇实习总结呢?下面是小编给大家带来的大学生毕业实习工作总结范文7篇，以供大家参考!大学生毕业实习工作总结1一、实习的目的...*

大学生毕业实习工作总结范文7篇

正式接触社会工作之前都需要进行实习，我们可以对实习工作进行一个全面的总结，怎么样才能写好一篇实习总结呢?下面是小编给大家带来的大学生毕业实习工作总结范文7篇，以供大家参考!

**大学生毕业实习工作总结1**

一、实习的目的和意义

金属工艺学是在长期生产实践中发展起来的，因此它是一门实践性很强的课程。通过金工实习的教学，配合金属工艺学课程的学习，使学生初步的了解加工不同的工件所选取相应的工艺、加工相同的零件可选取不同的工艺以及使用所需要的机床设备的操作技术。

本次实习的重点在于金属切削工艺，以及对切削加工的设备和使用方法的了解，另外在钳工实习方面侧重于钳工工作中所需用的各类工具。成果是用所给材料结合各种工艺做出实验室专用实验桌。

二、实习内容

1、钳工实习

因为此次的实习成果是做团队做一个实验室的大铁桌，而以往的学长们则做的是一个锤子，或许这两个物件的工艺流程也不一样吧，指导老师对我们的讲解格外详细，最重要的是在安全方面的知识。第一天老师首先把实习期间的安全问题以及操作注意事项给我们说了一下，接着把钳工实习所涉及的所有理论知识告诉了我们。最后，我们就进行了简单的工具使用练习。

钳工实习所要用的工具有：大锉刀、中锉刀、小锉刀、手锯、钢尺、游标卡尺、垂直度测量仪。由于在理论知识讲解过程中老师就详细的给我们讲了锉刀如何使用，手如何放置，身体如何站立，包括与工作台的距离、角度等，还有手锯的如何使用，左右手放在什么位置，如何用力等知识，所以我们操作起来就觉得很省力、很自在。

在钳工工作中，涉及到英制单位及于公制单位的换算：1英寸约等于25.4毫米，1英尺为12英寸，1英寸为8英分，1英分为4角。

2、车工实习

车加工所用的机器就是车床，所以，讲的理论主要内容就是车床各部分的使用。由于是机器操作，所以，效率较高，工件加工需要时间很短。所以，老师将大部分时间都放在了理论知识的讲解上。车床由床身、床头箱、挂轮架、进给箱、光杠、丝杠、溜板箱、方刀架、卡盘、尾座、中心架、跟刀架等组成。

在讲到车刀时，老师将所有的车刀形状和名称告诉了我们。车削加工刀具一般选用高速工具钢和硬质合金钢，以下列举了几种不同的刀具，分别为45°刀，90°刀，尖刀，方刀，内孔刀，根据加工工件的要求不同对刀具的使用不同。不同刀具的主视图如下：

3、铣工实习

铣床的种类很多，有卧式铣床、立式铣床、工具铣床、龙门铣床、数控铣床，铣床的特点是刀具进行旋转运动，工件作水平或垂直直线运动。铣床主要部件及附件的名称有床身、主轴、拉刀杆、横向工作台、纵向工作台、升降台、分度头、圆转盘、平口虎钳。

根据所加工零件要求不一，铣刀可分为立铣刀、三面刃铣刀、端铣刀、片铣刀、模数铣刀、和异型铣刀。立铣刀主要用于开长方槽;开键槽。分度头是利用蜗轮蜗杆变比原理，任何分度头定数均为40;分度板孔数选为所分等份的最小公倍数。

实习中用到了立式铣床，对脚垫和方钢进行加工。与车床一样，为保护工件和刀具要使被加工部位靠近夹具。在加工过程中，为延长刀具寿命可一边加工一边对刀具进行加水降温。

4、焊接实习

手工电弧焊设备主要是由弧焊变压器和弧焊整流器组成，电弧焊又分为涂料焊条焊、埋弧焊和气体保护焊等。在焊接中使用的电弧焊机有三相，两相，单相输入;直流和交流两种输出。焊接时电弧产生在工件和焊条间的温度可高达6000°c以上，所以对身体和眼睛的保护工作很重要。

氧气焊是乙炔气和氧气分别通过管道输送到焊炬在焊咀咀进行混合燃烧，使工件焊接处熔化在一起，也可以在焊缝处熔化铜，银等其它金属，使工件进行焊接。

氩弧焊是正负极之间产生高频，高频电弧燃烧金属。氩气保护焊接金属不被氧化。氩气是惰气中较多的，相比成本低一点，焊接时熔化的焊剂与母材熔合时，为防止超高温状态下熔剂被氧化，采用惰气(氩气)进行隔离空气，保护焊点，保持化学成分，从而保护其机械性能。

三、实习总结

短短两周的实习生活结束了，我们的蓝领之行也画上了一个圆满的句号，感谢学校为我们提供这样的机会，同时更要深深感谢我们的实习老师，从他们的言传身教中我们受益匪浅，从刚开始的什么都不懂，到现在对一些机器有着深刻的认识，并掌握一些基本操作。

在我看来，金工实习是一门实践基础课，它对于培养我们的动手能力有很大的意义。作为机械设计的一名学生，学好理论知识固然重要，但动手能力也是至关重要，现在的很多大学生，特别平时不注重实践的同学，自己动手的机会少，动手的能力差，很难适应以后社会对全面人才的需求。而金工实习课程为我们这些学生带来了实际锻炼的机会，让我们走出课堂，自己动手，亲身体验，这些对我们的帮助是巨大的。

在实习期间，我先后参加了钳工，车工，铣工，焊接，从中我学到了很多宝贵的东西，它让我学到了书本上学不到的东西，增强自己的动手能力。金工实习带给我们的，不仅仅是我们所接触到的那些操作技能，也不仅仅是通过几项工种所要求我们锻炼的几种能力，更多的则需要我们每个人在实习结束后根据自己的情况去感悟、去反思，有所收获，使这次实习达到了他的真正目的。

金工大学生实习报告

在这三周的时间里面，每天过的都是那么的充实，因为每天都是按固定的时间上课，我们就直接称“上班”这就让我们对真实生产中的工作有了更加贴切的称呼和体验。在这么短的时间内真正学会这23个工种是不可能的，但经过老师的经验讲解和自己的动手操作，还是让我们获得了机械制造的基础知识，了解了机械制造的一般操作，提高了自己的操作技能和动手能力，而且加强了理论联系实际的锻炼，提高了工程实践能力，培养了工程素质。以下是一些心得体会。

一上下班制度

在上面已经提到，每天我们都是8点钟“上班”11点半下班，中午休息两个多小时，下午2点半又要上班，到五点半才能结束一天的实习时间。这使我改掉了睡懒觉的坏习惯，晚上都提早睡觉了，有点象回到了军训时那种按时作息的铁一般的纪律环境中。其中还要求在这时间内完成必要的任务，如果没完成的话就得“加班”了。任务完成的好就得高分差就差一点，这也正好跟实际上班的奖励制度相似。还有就是上班时间要佩戴实习证……金工实习尽量的接近了实际生产的上下班制度，让我们感受了与在教室上课截然不同的上课方式，了解了生产中的纪律是十分重要的。

二安全知识

生产首要问题是安全问题，其次才是效率的问题。在实习的第一天老师就给我门上了安全知识教育课，观看了一些不安全操作的事例，了解了各个工种都要注意的安全问题，比如不能在操作时嬉戏打闹、长头发要盘起来，不能穿拖鞋等等。在各个工种里面还有更多的安全要求，钳工允许戴手套但车工的就一定不能戴手套，焊接的还要戴脚套，面罩……

在“工业安全”这个工种时老师就十分系统的给我门讲解了很多安全知识。在每50平方米就必须至少有两瓶灭火器，高楼的要有一个安全楼梯通道而且门要常打开机械搬运时要注意不能超负荷工作，人不能站在叉车上;按根据不同的火种来选择不同的灭火器。怎么样开灭火器，当遇到火灾和其他事故时我们该怎么办……有时候一个无意的动作或是一个小小的疏忽，都可能导致机械事故甚至人身安全事故。在未发生安全事故前，许多人对安全教育不重视，认为太烦琐，太枯燥。一旦发生了事故，事后诸葛亮就很多。看完录像后，我们在车间里，听老师讲解有关工业安全方面的知识。看着发下来的资料，我才明白工业安全的重要性，工业安全知识是工业高层管理人员和开发人员的必备知识，对于草拟或一个企业的安全条例，减少工业污染，防火防爆等方面来说是非常重要的知识，如果不掌握的话，不但会被人斥为无知，有时还会发生重大事故。所以安全总是第一位的，我们深深牢记于心，做起事来认真，严肃。

这些知识始终在实习整个过程中运用到。也是因为我们有了这些知识使我们很安全的学习了很多课本上没有的东西，保证了实习的顺利结束。

三专业名词的认识

在实习工程中，我门还接触了很多陌生的专业名词。车床中的夹盘、手柄、丝杆;砂轮中的法兰、衬套;汽车中的连杆，变速器;不同的车刀还有很多的名称……那么多的专有名称我现在都不记得全部了。这些名词代表的实物可能我门都认识，但是没有这些专业名词那就很难说明这个工种的原理和操作，也会很难听的懂老师的讲解，所以这个就得我们在晚上得空余时间里面看书记了。这个专有名词知道得不多让我在实习工程有一部分的内容听不明白，致使我花费不少时间能正常操作但还是没有真正弄懂其中的奥妙。

四要有合作的精神

像锻压这样的工种，不讲和作是完全不行的，而且还有可能出现烫伤事故。我们锻压通俗一点来说就是打铁，任务是把一段圆柱达压成一个正六边形体。我们三人一组，在打铁时三人就应该合作了，两人用夹子夹紧高温的`铁块让其垂直，另外一个人就拿锤子打压，这样的一次又一次的直到完成任务。有一些组就时有人没夹好工件，使工件在打压过程中而掉下来!!幸亏没有伤到人，但是这是多么危险的事呀。

不单单是锻压要我们相互间合作，其他也是需要的，就像在课文学习有问题大家相互探讨解决一样，多人一组的话还可以轮流工作，使其得到间歇休息，使人不太累，保证了生产安全系数又提高了工作效率。

同学间毫无私心的帮助，真诚的相互鼓励加油，一切分担工作的压力，更一起分享成功带来的喜悦，金工实习更象是一个集体活动，拉近我们彼此的距离，填补了曾经存在的隔阂，集体主义的魅力得到了彻彻底底的展现!大学里连同班同学相处的机会都很少，感谢金工实习给了我们这样一个机会。这样的活动值得教育部门的借鉴。

**大学生毕业实习工作总结2**

3月1日起，我开始了为期两个月的毕业实习。作为大学生涯中最后一堂课，枯燥而又充实的实习生活为我打开了通往社会的第一扇门，能够有机会走进社会，走进现实，将理论付诸实践，为将来真正走进社会、转换角色奠定了坚实的基础。

初来乍到，这里的一切都显得很陌生。虽然在校期间也有在学生会办公室工作的经历，但和这里的工作比起来真是小巫见大巫了。起初我和另一位实习的同学主要是主动向前辈，熟悉环境，了解街道办的工作性质，学习有关街道办事处工作的专业知识。因为即使是在办公室工作，对人员的素质要求也非常高，我们丝毫不敢怠慢。通过一段时间的学习，我的政治理论水平有了显著的提高，基本掌握了街道办的工作程序，对办公室的工作职责也有了较为全面的认识。在前辈的指导下，做些文书和案头工作，帮助整理打印有关的材料，并围绕各个时期的中心工作，主动收集各种信息，注意及时传递和反馈。当我们真正熟悉了环境明确了工作目的后，就开始单独处理一些简单的文字、材料的整理工作，不断融入其中;工作也逐渐步入正轨，循序渐进。

虽然毕业实习是我第一次真正的走进社会，开始工作，我的身上还带有太多的学生气息，还不能完全的适应工作，真正融入社会，但通过这次实习，还是让我开阔了眼界，增长了见识，了解了社会和校园的不同;也使自己对自己有了更为客观与清醒地认识，受益匪浅;

首先，第一次真正参加工作，感到自己理论和专业知识的匮乏。以前总觉得自己对专业掌握得不错，但到实际应用中采发现自己要学得还很多，工作起来就发现自己的匮乏;同时思维能力、理论向实践转化的能力、遇事的应变能力等都有待提高。这些都告诫我将来的学习中要重视基础知识的学习，打下坚实的基础，更要注重理论与实践的结合，锻炼自己解决突发事件的应变能力。

其次，做事先做人。在学校老师就经常教育我们要先学会做人，通过在街道办的实习，我更加明白了这个道理。在街道办事处工作人员严谨的工作作风、认真的工作态度中，我明白一个人无论从事什么行业，都要有原则性，要遵守国家法律、社会道德标准，要有人格;在日常生活中，要宽以待人，严以律己;要掌握正确的为人处世的方法和技巧，虚心向他人请教。只有这样，才能在这个越来越开放的社会中站稳脚跟，不断进步。

短暂的实习期已经结束了。两个月的时间虽然短暂但却充实，它使我开阔了视野，增长了知识，锻炼了能力;使我掌握了更多的处事方法，明白了更多的人生哲学;使我体验了社会工作的艰辛与充实，也更加回味大学生活的无虑和美好。它为了打开了一扇进入社会的门，使我加足马力，不断向前的起点和根基。

**大学生毕业实习工作总结3**

时间的速度虽然的不变，但却从未停下过它的脚步。而在大学的这段时间中，我们也通过自己的脚步一步步的走向了未来，走到了大学的尾声。

今年-月，我为了能完成毕业实习的目标开始迈进社会之中。但社会并没有我想象的那么容易，及时在临行前做了充足的准备，我也是在耗费了-个月的时候后才终于进入了如今的--公司，并正式开始了自己的实习工作。

如今回顾过去-个月来的工作经历，虽然只是实习的工作，但在工作中我却充分体会到了社会环境以及工作环境中的不同给自己带来的成长。现对我自己的情况做如下总结：

一、实习工作的培训

我的工作是从培训开始的，漫长的实习工作中也一直伴随着培训的教导。不断的培训让我深刻的感受到工作的成长性，即使是一些正式的员工，也要参加培训，因为公司在不断的发展，我们的工作能力以及工作要求都要积极跟进。

在我的培训中，虽然大部分都是实习期的基础培训，但领导细致的介绍不仅没有让我感到枯燥，反而更加充实了自己的认识，清晰的认识到了自己将要从事的工作。在培训的学习上我一直都非常的努力，从基础到复杂，我一边配合着学习一边在工作中锻炼自己，遇上自己不了解的地方的时候，也会积极的向领导和前辈请教，这让我对这份工作的技巧有了更多的了解，也在工作中取得了更多的成绩。

二、实习工作情况

在工作中，我严谨仔细的要求自己。起初，因为对工作我还有太多不了解的地方，为此我在工作中严格遵守工作要求，遵守领导的安排，不轻易去做自己不了解的事情。而在后来有了了解之后，我对规则和规定也更加重视，因为我从工作中学到了责任，能清楚的认识到在工作中犯错会导致怎样的后果。

实习期间，我积极的发挥了自己的自学能力，在工作的空闲中积极反思自己的工作，并将自己的疑惑和想法积极和领导交流。此外，我还经常和同事们联系感情，主动做一些小事，增加自己的团队贡献，不仅加强了和同事们的关系，也同和他们的交流中学到了更多的知识。

三、实习阶段的生活

对于实习期在外独自的生活我一直以来都是较为抵触的。但如今，回顾自己的经历，通过独立的生活，我不仅锻炼了自己的胆量，也让自己接触到了更多生活中的琐事，大大的提高了自身的独立能力。相信这在今后我在社会的长久生活中会给我带来很大的帮助。

如今实习结束了，对比实习前后的自己，虽不说判若两人，但我却是变得更充实，也更加自信，实习的收获让我补足了对社会的不了解，今后我在工作中的表现也一定会更加出色!

**大学生毕业实习工作总结4**

我这次在银行的实习，让我也是感受到工作的艰辛，同时也是意识到自己的很多不足，还需要继续的去提高，才能更好的在职场上去立足，我也是对于这次在银行的一个实习，来做一个工作总结。

进入银行工作一直以来也是我的梦想，而今能实现，我也是特别的高兴，虽然只是实习的阶段，但是我也是希望能留下来，所以也是特别的认真去把领导交代的工作给做好，在培训之中，认真的去学习，去做好笔记，让自己能更快的掌握工作的技巧，能把自己的能力在岗位上去展现出来，只有自己能做好工作，那么才有机会留下来，我也是通过自己的努力，而今也是感受到，自己的辛苦是没有白费的，而且在工作里面，我认真的态度也是得到了肯定。掌握的工作技巧也是让我明白，工作没我之前想的那么轻松，但是也是可以感受到做好工作真的会给我带来很大的成就感，所以在工作方面我也是有很大的动力去做好事情。

同事给我们的培训，我也是认真的去听，然后也是了解了在这个岗位上，如何的去做，才能是真的能把工作给做好，开始做事情的时候，我的效率，我的水平都是不怎么样的，在同事们的眼里，真的是一个新的不能再新的菜鸟了，不过我并不觉得会如何，只有做好了积累了经验，那么以后我也是能达成像他们那样的熟练，那么优秀的。并且我也是感受到虽然是有竞争，但是遇到问题的时候，大家也是会相互的去帮助，去告诉我该如何的去做，而我学到之后，也是会把工作做好，每天下班之后，我也是会去反思，想想白天的工作哪些还是可以进步，哪些是还有提升的空间，特别是在一些新的业务上，其实我和老同事去学习的都是一样的，那么我也是可以做的是比他们优秀的，只要自己认真，愿意去做。

而今实习结束，我也是得到了银行的认可，我清楚这离不开自己的一个努力，同时也是有同事们的一个帮助，我才能在岗位上去把工作给做好，当然我的工作经验是不足的，我在做事情的方法上面也是还有很大的一个进步，我也是要继续的在以后把银行工作给做的更好，同时我也是很年轻，可以提升的空间有很大，我也是相信自己是可以在今后的工作能力会更好的，来在职场上更好的去立足。

**大学生毕业实习工作总结5**

时间飞速，实习期的工作就已经告一段落了，我现在抱着一个非常积极的态度，在这里展示自己，我希望能够在实习期得到的一个锻炼，现在不负自己的期望，虽然说习实习期的工作已经结束了，可是我现在依然在警惕着，我认为自己应该时刻保持在实习期当中那种状态时刻的警醒自己，让自己得到一个全身心的锻炼，现在我也来总结一下这段时间的一个经历。

首先我认为自己应该时刻保持清醒，应该在这个过程当中积累一定的工作经验，这三个月打的实习，让我沉浸了很多，让我在专业知识上面有了一个积累，也让我知道怎么去应对这些问题，在工作当中及时的处理一些问题，这是对我的一个考验，也是对我未来工作的一个认可，我相信我一定能够积累到更多更多的知识，在专业这条路上，走得越来越远，实习三个月，本身就是一个时间不长，再一个就是发挥有限，但是我认为自己努力了，认为自己在这个过程当中学习了，我真的很感激周围的每一个同事，还有上级给我带来的影响，跟我带来的收获，因为他们都是我成长的一个重要因素，现在我能够非常负责任的跟自己讲一声，我努力了，实习工作本身就充满了各种未知，各种挑战，现在虽然已经结束，但是我真的很感激。

在工作当中，我一直都非常的虚心，向周围的每一位同事，每一位优秀的员工学习，我认为这是一种态度，竟然拿到了这份工作，就应该有这么一个态度，毕业实习也是大学的最后一堂课，现在我能够从这个过程当中吸取到一定的经验，也是对自己大学三年来的一个负责，也是对大学三年的一个交代，未来肯定会有更多的挑战，等着，我也会有一些问题阻挡着我前进，我一定会一一的解决，寻找到自己内心当中最认可的那一方面，朝着那个方向发展，实习不仅锻炼了我的工作能力，让我丰富了自己的专业知识，还让我在这个过程当中得到了磨砺，让我知道怎么去判断自己，怎么去接受新的知识，怎么去跟周围的人或者领导同事相处，这一点对我来讲是非常重要的，虽然说现在实习已经结束了，但是我现在内心依然充满着动力，我相信在未来的某一天，我再想起这段经历的时候，我一定会充满感恩，充满着对这份工作的热爱，随着时间的推移，我也会进一步的加强自己，感谢这毕业之际的最后一堂课，充实了我丰富了我。

**大学生毕业实习工作总结6**

在这个学期里，取得了不少成绩，同时也发现了一些不足，下面我就幼儿教师工作进行一下总结。

一、职业道德和工作负荷

在活动中我能够热爱所有幼儿，尊重幼儿的个体差异;认真遵守幼儿园各项制度;并与同事之间相互学习，互相帮助，共同做好幼儿园工作。在工作中我能够独立完成本职工作;幼儿出勤率能够达到85%以上。

二、专业能力

在教学活动中，我能够依据纲要、幼儿发展评价，综合利用多种方法对每位幼儿发展情况做出全面如实的评价，并根据教育目标和幼儿发展实际水平及时指定明确可行、连续一致的保教计划。在活动中过程中能够围绕目标进行，结构层次清楚，重点、难点突出，并能够民主、公平地对待幼儿，使每个幼儿敢于在教师面前大胆表现自己，精神愉快、自信，富于创造精神，在区域活动中，我能够依据幼儿的年龄特点引导他们在活动中建立必要的游戏规则，并及时引导幼儿选择负荷幼儿兴趣、有一定挑战性的活动，并注意幼儿新的需要。

在创设物质环境时，在环境创设中我们注意了安全、安静、清洁、舒适、空气清新、采光照明对幼儿的适宜，在墙壁布置、区域设置积材料投放中能够适合幼儿的年龄特点、富有儿童情趣，能满足幼儿多方面的发展需要，并且突出主题。但在家长参与方面还较欠缺，还需要教师灵活御用多种方式继续做好家长工作，与家长沟通，促进家长的参与。在日常活动中，我能够重视幼儿地安全防范和保护，及时发现、清楚力所能及地各种安全隐患，能够随时体察每位幼儿身体健康状况、精神面貌、情绪变化，及时、恰当地给予照顾或引导。在户外活动中，我能够根据幼儿的体质发展水平、需要及季节特点，有计划、有目的地开展活动，并能够确保幼儿户外体育活动时间;考虑到幼儿活动地密度、强度，认真观察，注意随机教育。

三、专业成长

在工作中，我能够积极承担研讨、观摩任务，敢于挑战自己，同时我能够坚持做好观察笔记、反思笔记、家园联系簿、教研专题总结等工作，记录、积累、总结有关经验及知识。

四、工作业绩

在工作中，我没有任何事故出现，家长对我的工作也给予了肯定，能够按时完成各项文案工作，幼儿各项常规有所提高。但在理论知识方面还较欠缺，还需要继续学习，进一步提高自身素质，争取工作中更大进步。

**大学生毕业实习工作总结7**

大学是一个小社会，我们不再是不能受风吹雨打的小花了，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。在实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。俗话说：一份耕耘，一份收获。

社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件;才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。坚持社会实践与大学生课外科技学术研究相结合，培养和提高大学生学术科研能力与水平，因此我积极地参与了进去。

在某服装店销售衣服，从学校到社会，这个对我来说全新的领域里，我感到自己在产品知识的欠缺和对这个行业的规则的陌生。于是我从对的产品开始了解，现将我这一年来的实习工作总结如下：

在一个一个浪漫而寓意深刻的故事里，我知道了服装陈列的很多学问，一个故事就是一组个性风格的陈列方式，直接把设计师的创意完全用产品展示出来，不失设计的原创，直接的让产品在顾客面前体现他的风格，让每一个不同的门店都能通过故事把同样的寓意表达出来，让服装的陈列统一起来。

八月份的天气比较暖和，只有了解产品知识和服装所体现的设计创意，把服装的特点和穿在顾客身上的效果讲出来，同时把服装如何搭配告诉顾客，才能激起顾客的购买欲望。从而销售成交率提高。现在的销售已经不是完全在卖产品，所以我很喜欢他的每一组故事，让卖服装成为卖故事，卖文化。所以我觉得每一个店员要掌握他的每一组故事，即使在销售过程中并不一定要把我们的故事讲出来，但是如何我们能够把每一组充满设计畅想的故事掌握娴熟，就更能抓住部分客户的心理。

在销售过程中我的感悟是所有的销售都是相通的，只是销售的产品不同而已，所以我们在掌握产品知识的以后，如何让自己的销售技巧提高。我觉得在几天的实习中我总结出如下几条：

1、精神状态的`准备。

在销售的过程中，如果销售人员有一个好的精神状态，就会给顾客一种积极的、有活力的、上进的氛围，那么这种积极的上进的情绪总会影响到客户，从而，让顾客感到自己得到一种情绪感染，那么才能顾客在我们的门店里多留些时间，总能他挑选一款合适的衣服。精神状态的表现还从我们的仪容仪表表现出来，具备一定礼仪知识的销售人员，才能让顾客感觉到品牌的价值，因为在看一个品牌的时候，我们的销售人员就是直接体现我们品牌形象的，所以销售人员素质的提升，也是品牌提升的一个重要的标志。精神状态好的好的销售人员，成交的机率大很多。

2、身体的准备。

如果我们有一个好的身体，我们才能保持旺盛的精力，才能更好的工作。这段时间，在卖场里的站立服务，让我感觉到很疲惫，所以我才更能体会到有一个好的身体，才能让我们更好的全力以赴的工作。所以强健的体魄还是一个有活力有朝气的团队所必备的。

3、专业知识的准备。

在接待顾客的时候，由于我对产品的知识的不熟悉，在顾客要一件中号的毛衣的时候，我不能把中号的内衣拿给顾客，因为我不知道中号是几号，在我手忙脚乱的时候，店长把中号的内衣拿给顾客，销售结束后，店长告诉我毛衣32号是小号，34号是中号，36号是大号就是这么一点小小的产品知识，体现的就是你是一个新手，你不懂，顾客就不会和你购买。因为你不能把适合他的产品提供给他。所以产品知识在销售中是很关键的。

4、对顾客的准备。

当我们了解了相关的产品知识的时候，就是我们掌握销售的第一部，让自己的销售业绩提升还需要我们对顾客的性格，穿衣风格等的了解，只有我们对顾客掌握的越多，我们就能更能把握顾客的心理，和顾客建立一种和谐的关系，创造一种轻松休闲的购物环境，善于倾听顾客的每一句话，然后分析顾客是否有购买的意向，推荐适合他的内衣。

在实习中店长的一次销售，让我感觉到对顾客了解才是轻松销售的关键，一位顾客在试穿一件衣服后，店长为顾客把穿在身上的内衣整理好来，让顾客感觉到他很受尊重，一种亲切的感觉，让顾客对店长产生好感，这就是先作好人，才能做好销售的的销售技巧。然后店长对穿在顾客身上的内衣做出了一个很中肯的评价，然后将这件内衣如何搭配告诉顾客，如果这样穿出来，这件衣服所体现的感觉是什么样的效果告诉顾客，然后顾客同样感觉很合适，然后给顾客一个购买的理由，于是顾客毫不犹豫的就把这件皮衣购买了。

销售看起来是如此的轻松，其实在这里运用了很多销售技巧。所以销售是有方法有技巧的，只要用心去做，我们的销售业绩一定会有所提高的。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！