# 沃尔玛实习周工作总结(50篇)

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2025-03-28

*沃尔玛实习周工作总结1实习于我看来，是对自我专业知识的检验，是对职场和社会的探索，也是对人生的历练和考验，烈火淬真金，没有实习工作过的学生，永远不知道自己的分量，也永远不曾真正懂得工作的意义。只有脱下校服，迈出校门的那一刻，只有实习工作开始...*

**沃尔玛实习周工作总结1**

实习于我看来，是对自我专业知识的检验，是对职场和社会的探索，也是对人生的历练和考验，烈火淬真金，没有实习工作过的学生，永远不知道自己的分量，也永远不曾真正懂得工作的意义。

只有脱下校服，迈出校门的那一刻，只有实习工作开始的那一天，才能明白实习的意义。

真幸运，遇见了师大，真幸运，遇见了八中。

此刻的我正伏案桌前，回想这几日的变化，说来也怪，从当初的忐忑到如今的镇定，从第一节课的语无伦次、声音发抖到第十一节课的有条不紊，再从对什么都一无所知到愈发了解……这几日是短暂的，可是于我而言又是漫长而紧张的，盼望啊，盼望了那么久的三尺讲台，可真到了登台那一天，心却提到了嗓子眼，虽已提前做好了备课工作，但当你看到底下五十多双明亮又稚嫩眼眸，齐刷刷地盯着你，仿佛对你充满了新奇，又仿佛等着看你要弄出什么名堂，还是分外紧张。

但是到了关头说什么也来不及，纵使前面是刀山火海、满路荆棘，只能硬着头皮向前冲，三刻钟的时间悄无声息走过了，随着一声整齐的“老师辛苦了”，人生第一堂课结束了，天知道是怎么过去的。这一堂课，是我给同学们上的，同时也是同学们给我上的，感谢同学们在我出错时鼓励我，感谢同学们愿意信任我问我问题，也要感谢指导老师的悉心指导和帮助，让我快速成长。

我想，一个人的经验要在刻苦中得到，也只有岁月的磨炼能够使它成熟……

一个人应尽自己的努力，挖掘自己所有的潜力来实现自己的梦想，努力可能会失败，但放弃则意味着你根本不可能成功。因为相信，因为热爱，我一定会把这份工作做得更好，泥泞路难行，但雨过天晴后便是春天……

沃尔玛实习心得体会（扩展2）

——实习心得体会

**沃尔玛实习周工作总结2**

大学生暑期沃尔玛实习社会实践调查报告

当今社会就业压力越来越大，我们大学生在今后想要找到一份与自己专业对口的好工作，就要不断扩展自己的认知领域，提高自身能力。

作为英语专业的大学生，专业本身要求我们不仅要有牢固的英语基础，而且还要有较强的交际能力。这就需要我们大学生不断增强我们的社会实践能力，提高我们的交际能力。但就目前来说，大多数的英语专业的学生都能具备良好的英语学习能力和比较扎实的英语基础。就我们班而言，有大约70%的同学能在考试中获得良好的成绩，班上挂科的同学也只有一两个，甚至有时候还没有，这就我看来我们班的英语学习底子还是。但在学习过程中我也发现同学们一旦碰到英语角或英语交流之类的活动，就会变的非常不自信，支支吾吾的，说起英语来自然没有平时说的那么流利，这同样是我的问题——交际能力差。

就我个人而言，我是一个比较内向的女生，因此不喜欢说，在英语角上一般是不做声的，总是站在旁边听，我也明白这样是不行的。其实我觉得自己的英语成绩还算不错，但就是开不了口，有时候我也是很郁闷纠结的。我想这也应该是我不自信，甚至自卑的结果吧。但我自己却很清楚英语学习主要还是在于说，而不是在于写，因为它毕竟是一门语言，是用来与人交流的，因此我暗下决心要开口说。

今年暑假，也是一次偶然的机会，经由家里人介绍，我当上福临门新款DHA谷物调和油的一名临时推销员。这也许对我的英语水平没有什么帮助，毕竟跟别人推销解说时，说的是中文，但我想这可以练练我的胆子，让我能敢开口说，对我的交际能力的提高应该是有好处的。而且通过这次兼职我对于生活也是有所感悟的。

上班的前一天，我还是蛮兴奋的，想到自己要开始独立自主的生活，并且还将有一比收入，就觉得不可思意，但现实往往不是这样。第一周我被安排在荆州武商，第一天上班就被泼了一盆冷水，本来是去卖油的，结果却当起了搬运工。我被告知首先要将赠品油以及促销展台运进卖场，在这之前，要找经理保安柜长出纳之类的一些人签调拨单以及财物管理单，除开到处跑和电话费不说，还要受到别人的冷嘲热讽，甚至还有人不大搭理你，搞得我很是郁闷。好不容易，将赠品油和促销展台弄了进去，却发现已经过去一上午。到了下午和晚上，不知是太累还是心情不好，竟一桶油也没卖出去。站了一整天脚痛死了，还加上生意没开张，那时侯心里真是难受极了。好在第二天顺顺利利，早上一去就有四位阿姨在我的详细讲解和推销下买了四桶油，还有一位阿姨连连夸奖我感谢我，我当时就高兴极了，感觉脚没那么痛了，心情也轻松了许多。这也让我了解到付出是有回报的，只要努力过。

第二个星期，我被调到沙市沃尔玛门店，这里的工作要比武商的轻松些，因为这里被指定为旗舰店，有一名营养师来协助我,并且还有量子弱磁场共振分析仪这种可以检测人体健康的仪器，来帮助我更好的对福临门这款新油进行宣传。在我们俩无懈可击的配合下，我们两天竟卖出了30桶油，并且在这期间我还因为向顾客介绍的详细准确，一直面带微笑，富有耐心而受到督导和长期促销员的表扬，这也让我增加了信心。同时我也发现随着促销天数的增加，我能更容易的抓准顾客心里所想的，根据这些找到突破口，对我们的油进行合理推销。依照这样的策略，第三周我们的销量也不错，卖出20多桶。

到了第四周，事情出现了一些变动。我们的营养师由于她工作时间的变动而不做了，我们沃尔玛的长期促销员也没干了，这样一来，由于少了两名大将，我们这周的销量就呈直线下降，两天下来只卖出9桶油。我这个小临时促销员也因此受到了批评，沃尔玛的粮油柜柜长也通知我说，如果下个星期的销量没有上个星期好的话，就不让我们在进行促销活动了。听到这话，加上生意又不好，脚又疼，我便有了退意。正好星期天这一天，福临们公司的项目经理和几位督导对我们这些临时促销员进行了一次摸底检查，一方面检查我们这些临时促销员是否合乎要求，另一方面也进行一次市场调查，并要求我们在星期一下午到粮油市场开会交流。到了之后才知道大家也都遇到一些问题，我们随及就这些问题进行啦讨论交流。后来也才晓得也有同事不想做了，我们便一起告知经理，却才发现我们的付督导由于一些原因也不做了，我们当时所有的临时促销员就决定不作了，便询问有关我们工资的事宜，那个经理不但不解释，还将所有责任全推到我们的督导头上，语气中也带刺，我们大家当时就聚在一起，你一言我一语的说开了，有意思的是我们还想到寻求媒体的力量来讨要工资，如果公司拖欠我们工资的话，很是具有戏剧性。后来事情越闹越大，我们的督导也随即赶来，这个事情在调解中也慢慢被解决掉。当然，我们这些促销的同事也就都没作了，这还是让我蛮感动的，因为我们同进退。

我们这次搞促销的同事其实都是大学生，有的甚至还比我低两届，还有一个同事才刚刚高中毕业，大家都是自己出来找兼职做，都是想一方面能减轻家里的负担，另一方面也是出来锻炼一下自己，大家都还是蛮吃苦耐劳的，这就说明我们这些独生子女，别人口中温室里的花朵，都还是能头顶一片蓝天，肩负一方责任的。都说90后是垮掉的一代，我看并不然，只要我们勤勤恳恳，吃苦耐劳，还是能拥有自己的一片广阔天地。

其实我觉得促销卖油还是蛮有压力的，我有时候都觉得很是难受，这种感觉甚至比我为专四考试作准备的时候还要强烈。作为一名临时促销员，我当然还是想把这份工作做好，尽可能多的把油给推销出去，但有时候生意就是如此，我也无能为力。这也让我明白做每一份工作都需要承载一份压力，都要承担一定的`责任，天底下没有免费的午餐。

这次让我感受最深的还是赚钱的不容易。虽说每天的工资是50元，十二天后就有600元，虽然钱不多，但总是可以买点自己喜欢的东西，还是蛮满意的，但却未曾考虑到其中的艰辛。回想起来，我都觉的很是受不了，每天要工作9个小时，也就是每天要坚持站整整9个小时，脚钻心的疼，下班后还要拖着脚走回去，有时候晚上腿还肿，这些都是身体上的，都可以忍受。最难受的要数一些顾客的冷嘲热讽，不买油不听我推销就算了，有的还冷笑或忽视你，这些都说明这50元钱不是那么好赚的。回到家里，看到我的母亲，我忽然了解了她曾经跟我说的。我是在单亲家庭下长大的小孩，应该早已体会生活的艰辛与不易，但每当我听我的母亲跟我讲她在单位上受的气，我也只是发泄一下我的愤怒和表示一下我的同情，并没有什么深切的体会。通过这次兼职，我也能亲身体会到那种滋味。

有些人可能觉得推销是一件很容易的事情，因此就不尊重超市里的促销员，我以前也是这样，从来不听促销员的讲解，也更不会买他们所推销的商品，其实现在想来，这也不会耽误我多少时间，我应该更好的尊重他们。再者，推销也没我们想的那么容易，也是需要一定的技巧，并且根据不同的顾客，要拿出不同的推销技巧，这样才能吸引顾客来购买你所推销的商品。就我而言，这次的推销是不太成功的，但通过这次兼职经历，我也收获了许多，成长了许多，可能这样的机会一生也只有这么一次。不过以后，我还是想作自己喜欢，感兴趣的事情，这样才能调动自己最大的积极性和潜力，将事情做好做长远。

**沃尔玛实习周工作总结3**

时间过的真快，刚刚熟悉了这个校园，对学生才刚刚有点了解的时候可实习却快结束了。再有一个月过点我们就得回我们的学校去了。

在这短短的两个月的实习当中，真正让我们体会到了做一位老师的乐趣。尤其是当我们漫步在实习校园时，那出自学生一声声“老师好”更增加了对教师职业的热情。

我的指导老师陈老师是一位很优秀的指导老师。她对我这半个月的指导和点播让我受益匪浅，学到了不少知识。她是初二(3)班和初三(3)班的数学老师，这样的跨级代课给我的指导老师带来了很大的困难。但她的能力真的很让人佩服。我想这对于我也是种挑战吧！可以同时看两本书，备两份课，教不同的学生……

每一堂数学课，我都会很认真的上，这给我在教学方面带来了很大的帮助。上个星期我们的带队老师来听课，还摄像了，当时我非常的紧张，不过听完课后对自己挺满意的，两位带队老师对我的评价很高，万老师说我会上课了，但上好课还差着一些距离，我希望我以后能有所长进。

对于番禺执信学校，这是我所见过的最好的学校，这话一点都不假。记得第一天何校长带我们参观校园的时候，我就喜欢\*\*这所学校，羡慕在这里读书的孩子们。学校有美丽的风景，那些\*\*葱葱的树木，让我爽心悦目。当听到何校长说这颗那颗树是某某同学在某年某月栽种的，我更是不由感叹，这所学校真是全面发展人才啊!

我还听了一节初三(3)班的数学课，这让我感受到了课堂是给学生主动权，老师引导，学生思考并回答，我觉得这节课算是一节成功的课，可是当所有老师坐在一起评课时，我才发现老师教学真的很严谨。

这是我这两个月来的心得，希望以继续加油，希望做到最好。

**沃尔玛实习周工作总结4**

来到工厂的生产车间，看着忙碌的机器，我从开始的\'不太适应到现在也是喜欢上这份工作了，在实习中我学到很多关系机器操作，如何生产的知识，和学校相比，这儿是更注重实操的，跟学校注重理论是不一样的，而且由于我的理论知识扎实，所以跟着师傅的时候，一些专业的名字，我一听就懂，一些机器的操作，也是上手很快，这让我明白，理论不是只停留在书本上的，而是可以在实际的工作当中去发挥它的功效的，可能很多理论目前还用不到，但是由于自己知道，所以也是遇到一些问题的时候，懂得如何从专业的角度去思考，去解决问题。

操作，必须是细致严谨的，生产车间的机器虽然操作不是特别的难，但是如果你操作失误的话，可能就会引发机器的故障，进而让生产出现问题，同时耽搁的可能是整个车间的一个生产都是有可能的，所以在生产工作时候，必须谨慎，在实习中，师傅也是教了我很多需要注意的事项，同时告诉我，如果真的出现问题，又是该如何的去解决，毕竟每个人都是可能出现失误的，即使再严谨，也担心会出问题，那么知道如何的去解决问题，就更能好的把生产尽快的恢复了。

只有多学，才能在工作中熟练的去运用，更好的去把工作做好，除了\*时师傅带我，我也是积极的去看书，问车间一起工作的同事，了解机器该如何的维修保养之类的知识，虽然我只要会操作就行了，但是我知道，如果我懂得更多的关于机器的知识，那么我在今后的操作中也是能了解机器运行的情况是怎么样，当出现小毛病的时候也是能尽早的去解决，甚至进行预防，避免机器出故障而影响到了生产。

实习，需要我工作，但同时也是学习为主，在这次的实习中，我也是明确了我以后想做的工作是怎么样的，了解了工作和在校学习的一个区别，更懂得了要想把一份工作做好并不是那么的容易，也是需要我更加积极的多学，多积累工作的经验，为以后的生产工作做好充分的准备。

**沃尔玛实习周工作总结5**

经过一天的工厂参观和实践，我真的是学到了很多很多课本以外的东西，真的是受益匪浅啊！

在这个过程中呢，我从无知到认知，再到深入了解，学会了很多很多东西，同时开始渐渐喜欢\*\*这个全新的专业，我感受到学习的过程才是最完美的。在实习生活中，每一天都会有新的体会、新的感触，感觉自己的各个方面每一天都在不同程度的\'提高，但最主要的就是工作潜力的提高。

下面就是我自己的一些小结和收获。

1、要学会坚持

无论到哪家工厂或者公司实习，开始的时候都不会让我们做任何工作，而是观看学习，时间短的是几天，时间长的就是几周。所以这段时间，一般会感觉到无聊，无所事事，可能会萌生出离开的想法。但是这个时间是最重要的阶段，这个阶段我们会学到课本以外很多有用的东西，所以我们必须要学会坚持，坚持就是胜利！

2、要勤做事

我们到工厂或者公司实习，一般不会给我们安排重要的事情去做。所以，此时我们会很闲，但是我们要主动找一些小事去做，无非是一些无关紧要的打杂，但就是透过勤快做事可能会引起\*\*的注意，不断获得\*\*的欣赏和信任，渐渐被安排做一些重要的事情，渐渐获得\*\*的重用！

3、多听、多看、多想、多做、多说

由于我们课本学到的只是一些理论知识，缺乏具体的时间操作，所以我们得虚心学习。多听别人的指导，多看别人的操作工序，多想自己如何下手，然后亲自动手多做，有不懂的地方向别人请教多说。只有这样，才会渐渐熟悉自己的工作，学会一身真正的本领！

4、要调整好心态

由于刚到一个新的环境，可能既不熟悉，又不适应，同时又可能因为环境的艰苦抱怨。这不但会影响自己的工作情绪，可能会做不好工作，同时也会增加自己的压力，甚至会影响到与同事的相处。所以，我们要调整好心态，处处看好的方面，摒弃坏的一面，这样才会对工作充满激情！

5、要虚心学习

由于对全新的工作，我们既不熟悉又不了解，所以刚刚开始从事起来有点困难。因此我们要虚心学习，不会的多多向\*\*和同事请教学习，当别人向我们请教的时候，我们也要虚心理解，共同探讨！

6。要尽量少犯错误

第一次工作的时候，难免会犯一些错误，但是我们要透过这次错误积累经验，吸取教训。第一次犯错误能够，如果再一次犯同样的错误就是不可取的了。所以，我们要谨慎、留意，尽量少犯错误！

实习生活，学到了很多实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论知识和实践知识同时得到提高。另外还提高了自己的工作潜力，为就业和将来的工作带给了宝贵的实际经验！

**沃尔玛实习周工作总结6**

时光如白驹过隙一样转瞬即逝，回首过去在四川东材科技的半年，我内心不禁感慨万千，虽然工作忙忙碌碌，但忙碌的很有意义，我无论在思想上还是在业务能力上都有很大的提高与进步，采购实习报告。时光带走了岁月，却留下了永恒的记忆。作为一名采购员，我深知采购工作的重要性――确保生产所需，购进质优价廉的物料，促进市场销售是采购工作的基本准则和精髓。现将在采购工作中的学习情况总结如下：

一．采购员要确保生产物料的耗用，为生产备足原材料，做好后勤工作，主动与生产搞好协商事宜。根据生产部下达的计划大体确定采购的品种及数量。结合市场销售实情，勤看报表，勤与库管员接洽，勤于动脑分析用量及各种物料运输的时间拟定出比较周密的月计划。这样做到胸有成竹，稳保生产不断货，同时不过多积压资金。

二．采购过程中“质优价廉”是采购工作的精髓。这个过程的操作与实践需要平时细心积累经验，改进工作方法，提高工作技能才能更深入地做到质优价廉从而降低成本。

三．掌握物料的主要耗用月份规律，分析行情走势，即时捕捉市场信息采取灵活多变有效的方法措施去采购，从而降低成本，实习总结《采购实习报告》。掌握市场行情是我们做采购必须要做的工作，但更重要的是要从规律中去结合当时具体的行情实情综合分析走势，调整采购策略方法，更深一步采购到“质优价廉”的原材料。

四．每天记录做过的工作，处理的事，对于棘手的事情紧接处理，尽量做到问题不推迟，尽最快能力解决。对订单持续跟踪，工作有责任心，态度严谨，作好查询工作和统计，配合好相关部门做好工作。

五．业务合作中与客户做到“公平竞争，友情扶助，人情化沟通”。协调帮助客户解决合作中的难题，建立良好的合作关系，多为客户着想，让他们认识到公司供应无门槛，资金好，付款急时不欠款等优势激励他们加入竞争，放心与我们合作。

六．让自己有一个良好的职业习惯，心里时刻有成本概念，有利润思维，有风险意识、有统筹能力、有交流沟通的好习惯。这些都有助于自己向一个更优秀的采购靠近，做一名真正优秀的采购员。

我很感谢公司给我提供了一个磨练的机会，对我的信任和栽培。通过半年的实习，我提高了责任心，培养了良好的职业操守道德，我相信只有不断的学习和工作，我的人生道路才会越走越宽。我要用我的激情和智慧创造价值，让事业充满生机和活力！

[关于采购实习报告参考]

**沃尔玛实习周工作总结7**

经过这次6周的工厂的实习，让我深深的认识到自己的不足，认识到自己的动手能力相对较差，对机械过于陌生，过于恐惧，好像怕出啥事，不敢过多的接触它们。从这次实习中，让我越发感到要有所成功，就要自己亲自去做，亲自去总结做的过程中所发生的种种困难，既要去分析，又要有坚强的毅力。使得无时无刻都要认为自己一定能够克服那些所谓的困难，要对机械的各种功能自己亲身去体验，亲身去操作，对机械的各种结构要有一个可知的了解，不要让自己经过一次实习之后却跟实习前没有什么两样。虽不要说是对它们运用自如，但至少对它们的功能以及结构要有一个大概的了解，大概的掌握。

从我们这一组做的机械作品来讲，说实话，做得相对来讲比较不如人意，没有达到要求，跟我们所看到的图纸可以说是大相径庭。然而唯一值得我们那一组庆幸的是：我们“浪费”的材料可以说是让人“受不了”，没有哪一组可以与我们那一组相匹配，然而老师却并不知道。这其中所用的材料却是这其中的小部分，大概这样的结局应该是在加工之前没有对图纸做充分的分析，没有标明尺寸就“开工”了。从我们那一组2次制作的过程中我发现，我们那一组的人都有一种害怕把事情做坏的心里，有时候甚至有点依赖性。所以这个是比较不好的。在这里我们也克服了自己的心里。

在这期间我学到了好多东西，原本还以为搞机械这种东西很简单，只是摆弄机器罢了，没想到要做好还不容易。有时光是加工一个小零件就要好长一段时间，而且还不一定能做得十分精确，看来老师们说得很对，机械这种东西还就是越老学得越精。

从这次实习中，我感到做什么都必须做好充分的准备。对于3次的工件机械加工，要先做好合理的运算，不管是材料还是安排。无规矩不成方圆，没有一个合理的安排，成功可以算是天方夜谭，绝对无从谈起，准备就已经成功了一半，另一半就是动手去做。只有团结，只有具有团队精神，才能把图纸的产品合格的完成好。

在这里感谢这次我们的3位实\*\*\*。你们辛苦了。谢谢你们为我们的付出的一切。真的很感谢你们。

我以后会更加努力去学习机械加工的知识，学习一些自己不知道，不了解的专业知识。

**沃尔玛实习周工作总结8**

这两个月的实习，有苦也有乐。喜悦的是，在导师的培养下，我学到了很多教学方法，积累了很多班级管理的经验。辛酸的是，我在大学里又一次尝到了“收集材料——总结材料——备课——修改——试着说话”的辛酸。总之，我的实习内容可以概括为两大方面，一是教学活动，二是教师\*\*。

另一方面，我对正文上下两段的联系有些牵强。因为差距，大学生的思维跟不上，我\*\*后有沉默现象。一节课下来，一个课时的教学内容都没讲完，感觉自己很失败。导师指出了我班上的缺点，并给了我解决问题的方法，鼓励我继续努力。我反思了自己的不足，第二节课课堂气氛好了很多。过了一个星期，我也总结了很多教学中应该注意的问题，应该算是很多收获。

我们语文组的教研活动每周五上午举行。在教研活动中，我学到了老师关于教学和班级管理的知识，学到了今天的课堂应该以学生为主，老师为辅。事实上，这一理论在我们的实际教学中得到了很好的实施。

这近两个月的实习让我的教学经历有了质的飞跃，学到了很多书本上学不到的知识。“知识是无穷无尽的。”在取得好成绩的同时，我从不忘记超越自己。面对教育的热情，我会不断前进。

**沃尔玛实习周工作总结9**

以前对于出纳这份工作究竟是干什么的,以及怎样干有过一定的了解,只是实操之后才会发现很多实际的工作和自己以往想象的是有很多不同的,这需要重新学习.当然很大一部分还是一样的。

一、实习目的

会计是对会计单位的经济业务从数和量两个方面进行计量、记录、计算、分析、检查、预测、参与决策、实行监督，旨在提高经济效益的一种核算手段，是加强经济管理，提高经济效益的重要手段，经济管理离不开会计，经济越发展会计工作就显得越重要。

针对于此， 在进行了半年的大学学习生活之后，通过对《基础会计》的学习，可以说对会计已经了解拉一些了，所有的有关会计的专业基础知识、基本理论、基本方法和结构体系，我都基本掌握了，但这些似乎只是纸上谈兵，倘若将这些理论性极强的东西搬上实际上应用，那我想我肯定会是无从下手，一窍不通。自认为已经掌握了一定的会计理论知识在这里只能成为空谈。于是在坚信“实践是检验真理的唯一标准”下，认为只有把从书本上学到的理论应用于实际的会计实务操作中去，才能真正掌握这门知识。

二、实习的过程

会计是个讲究经验的职业，工作经验是求职时的优势，为了积累更多的工作经验，经过学校的努力，在学校里面的教室里设计出拉会计模拟办公，这是一次十分难得的实习机会。实习期间努力将自己在学会计实习报告校所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合，在实习期间能够遵守纪律，不迟到、早退，认真完成交办的工作，得到不小的成果，同时也发现了自己的许多不足之处。

在实习中，我参与了整个两个星期全部的出纳工作，从审核原始凭证、编制记账凭证、登账到编制会计报表都有亲自动手。真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，细致的了解了事业单位会计工作的全过程，认真学习了各类学校经济业务的会计处

理，实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，虚心向老师请教，认真学习会计理论，利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握了一些基本的会计技能。

在这个学习和联系的过程中。我发现会计是一门实务与理论结合性很强的学科，尽管我学过这门课，但是当我第一次操作具体业务时，觉得又和书上有些不同，实际工作中的事务是细而杂的，只有多加练习才能牢牢掌握。这次实习最主要的目的也是想看看我们所学的理论知识与公司实际操作的实务区别在哪里，相同的地方在哪里，内部控制如何执行，如何贯彻新的会计政策，新旧政策如何过渡，一些特殊的帐户如何会计处理等等。带着这些问题，我在这半个月里用眼睛看，不懂的请教老师，让我对会计实习报告这些问题有了一定的解答，达到了这次实习的目的。

课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，但我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪能应付这瞬息万变的社会呢?

三、实习感言

经过这次实习，虽然时间很短。可我学到的却是我大学中难以学习到的。

会计本来就是烦琐的工作。在实习期间，我曾觉得整天要对着那枯燥无味的账目和数字而心生烦闷、厌倦，以致于登账登得错漏百出。愈错愈烦，愈烦愈错，这只会导致“雪上加霜”。反之，只要你用心地做，反而会左右逢源。越做越觉乐趣，越做越起劲。梁启超说过：凡职业都具有趣味的，只要你肯干下去，趣味自然会发生。因此，做账切忌：粗心大意，马虎了事，心浮气躁。做任何事都一样，需要有恒心、细心和毅力，那才会到达成功的彼岸! 实习虽然结束了，经过这次实习，让我学到了许多许多，无论是专业知识上，还是为人处世上，受益匪浅，感谢学校提供了这次实习机会。

这一年多的实习给我的感触很深，仿佛一下子长大成人，明白了许多做人与做事的道理。真正懂得了学习的意义，时间的宝贵，和人生的真谛。让我更清楚的认识到自己肩上的重任，看清了自己的位置，看清了自己的人生方向。这次实习的经历让我受益终身。工作中，把每个人都当做自己的良师益友，取长补短，不断学习，那么才能在工作中收获更多，为今后的人生铺平道路。 三三三三、、、、会计专业毕业实习报告会计专业毕业实习报告会计专业毕业实习报告会计专业毕业实习报告：：：： 一年很的时间短也很长，让我还没在公司工作烦呢就结束了，同时也让我学到了很多东西，受益匪浅，感觉这个暑假都变充实了，在福建省海天建设工程有限公司的实习既开阔了视野，又增长了见识。下面是我从这次实习中领悟到的很多书本上所不能学到的会计知识和道理。 会计在公司里占据着越来越重要的地位，会计是对会计单位的经济业务从数和量两个方面进行计量、记录、计算、分析、检查、预测、参与决策、实行监督，旨在提高经济效益的一种核算手段，它本身也是经济管理活动的重要组成部分。会计专业作为应用性很强的一门学科、一项重要的经济管理工作，是加强经济管理，提高经济效益的重要手段，经济管理离不开会计，经济越发展会计工作就显得越重要。 有关会计的专业基础知识、基本理论、基本方法和结构体系，我都基本掌握了，但这些似乎只是纸上谈兵，倘若将这些理论性极强的东西搬到实际上应用，那我想我肯定会是无从下手，一窍不通。自认为已经掌握了一定的会计理论知识在这里只能成为空谈。只有把从书本上学到的理论应用于实际的会计实务操作中去，才能真正掌握这门知识。平常在学校学到的都只是课本上的知识，缺乏工作经验，还不能满足会计工作的需要。为了积累关于会计专业的工作经验，我在唐山三友集团氯碱有限责任公司获得了一次十分难得的实习机会。实习期间努力将自己在学校所学的理论知识向实践方面转化，尽量做

到理论与实践相结合，在实习期间能够遵守工作纪律，不迟到、早退，认真完成领导交办的工作，得到学习领导及全体工作人员的一致好评，同时也发现了自己的许多不足之

处。 这里的同事对我非常和气，他们耐心地向我介绍了公司的基本业务、会计科目的设置以及各类科目的具体核算内容，又向我讲解了作为会计人员上岗所要具备的一些基本知识要领，对我所提出的疑难困惑也是有问必答，尤其是会计的一些基本操作，都给予了细心的指导，我很感激他们对我的教导。在刚刚接触社会的时候，能遇上这样的师傅真是我的幸运。虽然实习不像正式工作那样忙，那样累，但我真正把自己融入到工作中了，因而我觉得自己过得很充实，觉得收获也不小。在他们的帮助下，我迅速的适应了这里的工作环境，并开始尝试独立做一些事情。 在这里我的收获很大，我学会了录入业务、记账、登帐、填制记账凭证、使用打印机等好多的知识，掌握了会计工作的基本流程，也学到了不少为人处事之道，认识到不断学习的重要性，更多的了解了会计专业的特点，发现电算化在公司的使用日益普遍等等。以下就是我的实习收获和所得。 公司里凭证的填制已经基本上由电脑生成打印机完成，很现代化，而且我发现这里所使用的用友软件很方便快捷，网络已经能很好的为公司服务了。 一个月的实习我基本掌握了登账的方法：首先要根据业务的发生，取得原始凭证，将其登记记帐凭证。然后，根据记帐凭证，登记其明细账。期末，填写科目汇总表以及试算平衡表，最后才把它登记入总账。结转其成本后，根据总账合计，填制资产负债表、利润表、损益表等等年度报表。这就是会计操作的一般顺序和基本流程。会计本来就是烦琐的工作。 在结账以前必须先对账，对账主要是为了发现和纠正记账过程中出现的差错。因为在会计核算过程中难免会出差错，而且差错可能出现在各个环节，如记账凭证填制中的错误、记账过程中的错误、实物保管过程中的疏忽等等。因此，在会计期末将账簿同会计凭证、其他账簿、实存物资相核对，可以保证账证相符、账账相符、账实相符，是会计信息真实可靠的保证，同时为报表的编制打下了良好的基础。

以前，我总以为自己的会计理论知识扎实较强，正如所有工作一样，掌握了规律，照芦葫画瓢准没错，那么，当一名出色的会计人员，应该没问题了。现在才发现，会计其实更讲究的是它的实际操作性和实践性。还有就是会计的连通性、逻辑性和规范性。每一笔业务的发生，都要根据其原始凭证，一一登记入记账凭证、明细账、日记账、三栏式账、多栏式账、总账等等可能连通起来的账户。会计的每一笔账务都有依有据，而且是逐一按时间顺序登记下来的，极具逻辑性。在会计的实践中，漏账、错账的更正，都不允许随意添改，不容弄虚作假。每一个程序、步骤都得以会计制度为前提、为基础。体现了会计的规范性。 在实习期间，我曾觉得整天要对着那枯燥无味的账目和数字而心生烦闷、厌倦，以致于登账登得错漏百出。愈错愈烦，愈烦愈错，这只会导致“雪上加霜”。反之，只要你用心地做，反而会左右逢源。越做越觉乐趣，越做越起劲。梁启超说过：凡职业都具有趣味的，只要你肯干下去，趣味自然会发生。因此，做账切忌：粗心大意，马虎了事，心浮气躁。做任何事都一样，需要有恒心、细心和毅力，那才会到达成功的彼岸!在这次会计实习中，我可谓受益非浅。仅仅的一个月实习，我将受益终生。感谢公司给我提供这样一个实习的机会，更感谢同事们一个多月以来对我的悉心照顾和耐心指导。

**沃尔玛实习周工作总结10**

回顾一个月来走过的点点滴滴，实习的过程即难忘又充实。短短的一个月实习，让我把学校的理论和实践很好的结合，在学校学到更多的是会计的基础理论知识，在金融这个大市场我又逐渐了解和熟悉了金融担保业的基本专业知识，业务流程以及现代公司的运营理念和工作方式，使我受益匪浅。

比如我掌握了一些基本的电话礼仪。我在学习资料时我所在的办公区电话响了，我很礼貌的先说了“您好”再询问了对方具体事情，等事情解决之后我挂断了电话，本来以为自己的处理方式很正确。在阅读了有关电话礼仪方面专门的书籍之后，我发现我的想法错了。正确的方式应该是接电话必须先说“您好，安阳市信用担保投资”以表明自己的身份也避免打错电话者的骚扰，电话结束时必须等待对方先挂机自己才能挂机以表示礼貌。我还认识到了很多\*时我没有想到的礼仪规范，或者说想到过也没在意过的礼仪规范。通过这次公司规章的学习我突然觉得自己办事不太严谨的习惯必须努力改掉，否则很难适应现在公司的工作方式。

我还进一步了解了抵押权、留置权、动产质押、\*\*质押、反但保人等专业词汇的具体解释。学习了国家关于担保行业的大政方针之后，我基本了解了担保行业所从事的业务性质、业务范围和业务特点，但是对于公司具体的业务操作流程仍然比较模糊。

下一步的实习计划理所当然的要转移到公司的\'业务流程上来了。

在这一个多月中我们经历了很多很多，每一点一滴现在看来都是一笔宝贵的财富，没有这点滴之间的磨练与积累也就不会有我们今天的成长。

**沃尔玛实习周工作总结11**

会计是一门实践性很强的学科，经过三年半的专业学习后，在掌握了一定的的前提下，为了进一步巩固理论知识，将理论与实践有机地结合起来，本人于20xx年xx月10日至23日在xx食品有限公司财务部进行了为期两周的专业实习。

课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪应付瞬息万变的社会呢经过这次实践，虽然很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也虚心求教，使得两周的实习更加有意义。

此次的实习为我们深入社会，体验生活提供了难得的机会，让我们在实际的社会活动中感受生活，了解在社会中生存所应该具备的各种能力。利用此次难得的机会，我努力工作，严格要求自己，虚心向财务人员请教，认真学习会计理论，学习会计法律，法规等知识，利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握了一些基本的会计技能，从而意识到我以后还应该多学些什么，加剧了紧迫感，为真正跨入社会施展我们的才华，走上工作岗位打下了基础! 会计以下是此次实习中的一些心得和体会:

(一)会计作为一门应用性的学科，是一项重要的经济管理工作，是加强经济管理，提高经济效益的重要\*\*，经济管理离不开会计，经济越发展会计工作就显得越重要。

会计工作在提高经济在企业的经营管理中起着重要的作用，其发展动力来自两个方面：一是社会经济环境的变化;二是会计信息使用者信息需求的变化。前者是根本的动力，它决定了对会计信息的数量和质量的需求。本世纪中叶以来，以计算机技术为\*\*的信息技术\*\*对人类社会的发展产生了深远的影响，信息时代已经成为我们所处的时代的恰当写照。

(二)在这个与时俱进的时代里，无论是社会经济环境，还是信息使用者的信息需要，都在发生着深刻变化。会计上经历着前所未有的变化，这种变化主要体现在两个方面：一是会计技术\*\*与方法不断更新，已经或正在取代手工记账，而且在企业建立内部网情况下，实时成为可能。二是会计的应用范围不断拓展，会计的变化源于企业制造环境的变化以及管理理论与方法的创新，而后两者又起因于外部环境的变化。

(三)会计电算化是会计史上崭新的一页。电子计算机的应用，首先带来数据处理工具的改变，也带来了信息载体的变化，电算化会计后对传统会计方法、会计理论都将发生巨大的影响，从而引起会计、会计工作管理体制的变革。会计电算化促进着会计的规范化、标准化，通用化促进着管理的现代化。

实习单位是以半手工、半电算化方式进行会计核算的，手工核算的主要有材料的核算、产品成本的核算。工资核算及报表的编制通过数据的汇总主要以电算化来实现。

(四)通过此次实习，不仅培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，缩短了抽象的课本知识与实际工作的距离，对实际的财务工作的有了一个新的开始。而且充分认识到自己的不足，由于电算化并不是每一个单位都可以普及，现在我国很多会计主体都是以半手工、半电算化的方式进行会计核算，所以在实习的同时对学校没有学到的珠算知识进行自学。

处在这个与时俱进的经济大潮时代，作为一名财会专业的学员，在校学习期间应更好的学好财会专业里的专业知识，打好理论基础;在财务实习的时候按要求认真参与每一个实习的机会，实际操作中的经验和积累学习中自身的不足，密切关注和了解会计工作发展的最新动向，为以后即将从事的会计工作打下坚实的基础，走向工作岗位时，能够让自己成为一名名副其实的财会专业人才，在大浪淘沙中能够找到自己屹立之地，让自己的所学为社会经济做出自己应有的贡献。

**沃尔玛实习周工作总结12**

所在学院：

湖南大学

学生姓名：

童婧 学生学号：\*\*\*\*\*

指导教师：\*\*\*\*\*\*\* 职务/职称：\*\*\*\*\*\*

实践单位：

常德市劳动和社会保障服务中心

实践日期：

20xx年8月2日DD20xx年8月22日

单位联系人：

关于20xx年暑期在常德市劳动和社会保障服务中心进行社会实践的总结

一、实践目的：

1、响应学校组织大学生社会实践的号召，同时也为了让自己的社会实践能力得到加强，为自己走出校园走向社会做准备；

2、劳动和社会保障中心是政府众多部门之一，通过在劳保中心的实践，可以达到对基层政府组织的运作流程的了解，达到对我国的基层政府组织的一个初步了解，将书本上的理论知识与实际的知识联系起来，来深化理解知识，增加社会实践能力，以便更好的掌握知识，来面对将来也许会工作的环境。

二、实践内容：

1、时间

上午8点到11点半，下午2点到5点半。

2、内容

在实习期间，我努力将自己在学校所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合。在实习期间能够遵守工作纪律，不迟到，不早退，认真完成领导和前辈交办的工作，得到领导好评。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬

行”，在短暂的实习过程中，我深深地感觉到自己所学知识的肤浅和实际运用中的专业知识的匮乏，同时也发现了自己在实际工作中的不足之处。譬如理论知识了解不够全面化，导致事件解释不清，相关法律法规不够了解，失业保险方面靠书本不能套入实际的尴尬。本人针对这些在实际中才能发现的弱项制定了开学后的学习计划及重点学习方向，加强对自身业务能力及工作能力的提高。我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，虚心向领导和前辈求教，认真学习社保理论、党和国家的政策，学习相关法律法规，利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握了一些基本的社保工作流程，从而进一步巩固自己所学到的知识，为以后真正上了工作岗位打下基础

三、实践结果：

1、实践中的问题的分析和思考

（1）作为一个实习生，刚开始进去的时候我觉得很兴奋，可是慢慢的，会觉得很无聊，有时几个小时没有让你干什么事。如果不自己做事，你会发现这里很无趣。

（2）每天需要处理的工作都非常琐碎，而且事情都来得突然，工作总是陷于被动。往来文件、复印传真、来客接待、接听电话等都是无法预见的，这很容易造成工作上被动的局面。

2、解决问题的对策与建议

（1）首先是学会如何去学习。当你进入一个完全陌生的领域时，你如何走出所谓的盲区是一门学问。学习，只有学习，才可以。所以我经常向有经验的老前辈请教，跟他们交流，从这些交流中去了解他们的工作流程，工作的方法，工作的态度等等。

（2）充分利用身边的资料，每一个部门都会有自己的刊物，杂志，文件，报纸等等信息库。所以我会多多收集那里的信息，充分去利用。我在那里时，我

会去看看那里的组织刊物，我从里面看到许多的对组织的了解，一些好的体制，一些富有创意的想法，和一些很好的实践理论范例。

四、实践总结：

短短的实习生活已经过去，我感觉到社保工作人员的压力和神圣的使命感。首先是严格的上下班时间，严谨的工作作风。在社保局的长辈们工作的时候，我仔细的观察，详细的了解，遇到不懂及时的去问，在这里也谢谢社保局的每一位工作人员，一次次不厌其烦的为我解释，并拿出一些实际案例和我共同分析，让我明白在现实社会中，人民对社会保障的认识和了解还不够，在一些现实问题的解决中显得很乏力，他们反复详细的为我演示工作处理流程，处理一些实际事件，我总是紧跟其后，将所有的工作流程及处理方法记录下来，为我以后踏上社保工作奠定了异常坚实的基础，除了在处理事件中学习处理方法，还明白了万事不会千篇 一律，强行套用书本知识只会让你束手无策，不但要学以致用，而且要用的好，用的巧。

百日风吹沙满山，千载水流破金石。这几个星期短暂而又充实的实习，只是我了解社会的一个开始，也是一个重要步骤，对将来走上社保工作也有着很大帮助。这里我也真正的感受到了与人文明交往和一些做人处世的基本原则，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和同事们的教导，这是我一生中的一笔宝贵财富。做事先做人，要明白做人的道理。如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个步入大学即将面临走向社会的人来说，需要学习的东西很多。再次感谢社保局所有的领导和前辈，也向所有在社保工作岗位的人致敬。

回顾这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用、过渡的作用，是人生的`一段主要的经历，也是一个重要步骤，对将来走向工作岗位也有着很大帮助，向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。

最后，衷心感谢社保局给我提供的实习机会。

**沃尔玛实习周工作总结13**

时光飞逝，不知不觉中，我们来韶关顶岗实习已三个月，在这三个月中，我尝试了工厂经历，学会了适应环境、自主学习、主动交流、做好自己的工作。

学会适应环境

刚来到韶关，不太适应这里的气候，时冷时热；湖南人都喜欢吃辣，而这边的菜味总是很淡，很多店都不会为顾客准备辣的，没吃好没什么，克服就是，我想我也不是娇娇女。在这里我们不再像在学校，身边都是同龄人，我们开始天天和一些年长的阿姨们交流。现在，过去一个月了，我发现自己现在什么都还好。

自主学习

我做马达性能检测工位，这个工位相对于其他工位来说，要学的东西多一点，不同的马达故障放到不同的盒子里，一开始我就学着看十几种马达故障的波形和名称，还要用手指压住马达转轴看有无刻花、弯芯、杂音。最难辨的是杂音，杂音不能听出来，而要用手指感觉是否有那种碰碎的震动，一开始我都辨不出来，有些马达本来运转起来就有震动的，经过三天的琢磨，不懂就问问旁边的阿姨，小小的辨杂音和震动就难不倒我了。

主动交流

我对马达生产线很是好奇，可我一直在马达性能检测这个工位，于是我在工作之余，经常跑到同学那去看看，看那些机器干嘛用的、怎么用。并经常和检查员、班长、组长交流，从而学到了很多在学校学不到的东西。

做好自己的工作

虽然我们做的都是看似简单的事，但我们工作之中认真的态度是必不可少的。只有认真、踏实，我们才能将自己的任何一件工作做好，而不管做什么，只要做好了自己的本职工作，才能在社会上立足。

通过实习，我感受了、适应了、体验了、懂得了许多新的事。我想，以后，要好好工作、好好学习、好好生活！

**沃尔玛实习周工作总结14**

开始工作之后，给我感受最深的就是研发部同事们工作时的严谨认真，办公室工作氛围的轻松和谐，以及前辈们对我们新同事的关心和帮助。研发部俨然一个和谐的大家庭，把我们融入其中，使我们在工作中学习、进步。我很庆幸，踏入社会后第一份工作就融入到这样一个集体，我坚信，通过我们不断的努力，在自身成长的同时也会为公司贡献更多的力量。

另外，我深知，作为实验室检测员，是从思想到行动，从理论到实践的不断超越。检测工作精细琐碎，需要我们不断的提高自己的理论水平、综合素质以及操作技能，以便能够熟练圆满的完成检测工作，我定当精益求精，使得检测结果更精确。

人的成长是一个螺旋式前进的过程，旧的问题解决了新的问题又会出现，但我坚信，在不断的学习和自我总结中，在各位领导及同事的关心和帮助下，所有的问题都将迎刃而解。日后的工作中，我将充分发挥自己的潜能，永远保持一颗积极向上、不断进取的心，忌气盛、忌心满、忌行莽，虚心学习，追求进步。

以上是我对近三个月来的个人工作总结，有不妥之处，希望各位领导批评指正。谢谢！

即将完成试用期，首先感谢公司各级领导能给我展示才能、实现自身价值的机会。这段时间是我人生历程中珍贵的经历，也给我留下了精彩而美好的回忆。在这段时间里公司各级领导给予了我足够的支持和帮助，让我充分感受到了领导们“海纳百川”的胸襟，感受到了“隆基人不经历风雨，怎能见彩虹”的豪气，也体会到了隆基人为争创全球最具竞争力的磁性装备供应商的艰难和坚定。同时，也为我有机会成为隆基的一份子而感动高兴。

记得当初应聘时，公司和谐、团结向上的氛围深深打动了我，让我感受到和睦的大家庭感觉。进入公司后的三个月时间里，在各级领导和同事们的悉心关怀和指导下，通过自身的不懈努力，各方面均取得了一定的进步，现将我的工作情况作如下汇报：

**沃尔玛实习周工作总结15**

20xx年马上接近尾声，我在今年工作中的努力也得到了回报，虽然有不足，但总体上来说，成绩还是可观的。店面里几乎每个月都能完成规定的任务。身为一个店长，我会严格要求店面员工执行公司规章\*\*，他们的稳定性也很高，店面里的员工工作时间最短的也是8个月。现我将20xx年的具体的销售店长工作总结如下：

首先要感谢公司提供给我这样一个很好的发展\*台，之后更是用心栽培，在工作上会给予我以鼓励和指导督促。我学到了很多的销售技巧以及沟通管理能力得到提升。另外我还要感谢身边同事的积极配合，使得我们这个团队越来越有凝聚力，从他们身上我也学到了很多的东西。

我想我最重要的认识，就是对店长这一个职位有了深刻的了解，身为一个销售店长，无论是知识面还是社交能力都是不能欠缺的。通过这么久的销售和管理工作，我也有认识到自己存在的不足;

除了客观因素上的不足，我们在实际工作中还存在着问题，这些问题主要表现在以下方面：

第一：客户维护工作做的不到位，影响到了销售量。

第二：没有和客户进行很好的深入沟通，产品的价值没有清晰的推销给顾客，对顾客的想法和购买意图也没有了解。

第三：自身说服力和号召力还不够强，致使店面员工站岗不及时，工作责任心还需加强。

第四：对库存的销量没有及时关注，所以女装和男装销售比例一个是上升，一个是下降。

这些就是我在工作中存在中的不足，还希望各位\*\*给出批评和指导。

**沃尔玛实习周工作总结16**

我们实习的单位：xx泰国餐厅地处经济技术开发区黄金地带，交通十分便利。

\*\*xx饮食有限公司占地面积近100\*米，是开发区一家特别好的酒店。包间墙上的壁画具有独特的泰国风情，国际品质的家具，让您倍感温馨、舒适和便利。在可同时容纳300人用餐的宴会厅，或装修典雅的各类包厢，您可品尝到新派泰国风味菜肴，享受服务员的殷勤周到的服务。

\*\*xx饮食有限公司否认员工们经验丰富，训练有素的会务团队还可为您的会议提供专业化的策划统筹和服务。

一、准备工作

虽然我们只在酒店进行为期六个月的实习，但酒店还是按正规的实习生对我们进行了系统的培训，培训工作分为三大块：一是人事部的岗前培训，进行了四个课时的室内培训和游览培训，主要是介绍酒店的概况，同时也对我们进行了员工素养及酒店管理\*\*的培训，这让我们对工作有了大概的了解；第二是消防安全意识培训，酒店特别安排了工程部的经理助理为我们现场讲解授课，让我们对酒店安全和消防常识有了更深入系统的了解；第三是业务技能培训，这一培训贯穿着我们实习的一个月，由部门负责人员为我们进行不间断的技能指导，一个月的实习让我们对部门工作有了基本的了解，这也得益于酒店系统而全面的培训。这些培训对于我们以后的学习和工作都是非常有用的。餐厅主要承担的是团队客人和散的用餐，有时候也承办大型的宴会和其他活动，餐厅员工有将近20人，包括主管一名和若干领班及服务员数名，工作比较繁忙。

二、实习过程

xx是酒店餐饮部门中最为辛苦的部门，因为酒店并没有给服务员们制定具体的岗位职责和工作描述，在刚刚走进工作岗位的几天，我们就像无头苍蝇，完全不能领会工作的流程和要领，只是听从领班和老员工的安排和他们手把手的教导。庆幸的是基本所有的老员工对我们都特别的友好，主管还专门为我们每人安排了两名师傅，负责引导我们的工作。在后面的日子里，我们基本都能熟练各项工作了。

我们的工作除了迎宾、摆台、折口布、传菜、上菜、撤台外，也得兼职勤杂工，扛桌子椅子、铺地毯等一些脏活、重活。我们实习生的上班时间是8时工作制，一个月休息4天，主管根据我们的需要，为我们排了两头班，即上午上4小时和晚上4小时，这样我们中午就有了休息的时间。但往往下班的具体时间是不确定的，经常根据实际情况加班加点，但是加班时间都有记录，适当的时候会有补休，虽然没有加班费，但每个月都会有个中提成，我觉的这种\*\*还是很灵活合理的。

酒店员工都是穿着工作服的，由酒店\*\*发放换洗，但我认为酒店的服务员制服太过简单而且比较陈旧，常有破损的现象。不过令我欣慰的是：酒店的员工大都是热情友好的，不管哪个部门，他们并没有因为我们是实习生而对我们冷漠生硬；在劳累之余，同事们的一个甜美的微笑，一句再普通不过的“辛苦了”都会让人分外感动；在休息和饭堂进餐的时候，我

们都会聚在一起聊天，分享彼此的感受，就像一家人；而管理层中的几位经理也很和蔼，没有什么架子，但偶尔还的会对没有做好工作的\*\*发发脾气。

三、心得看法

以上是我在实习过程中的一些感受，经营管理过程中出现的一些问题的个人看法：

1、各项规章\*\*落实不是特别到位。所有酒店的管理\*\*其实是大同小异的，关键是要看谁落实的怎么样，效果怎样。\*\*xx饮食有限公司的各项规章\*\*也很完善，但我个人认为贯彻的就不是很好，毕竟\*\*xx饮食有限公司是一所全国连锁店，服务需要标准化，所以我觉得建立一套规范的服务执行和\*\*机制是酒店管理的一个当务之急。

2、加强对餐厅卫生的管理和\*\*。曾经在网上看过一个\*\*，有70%的人对酒店的餐饮卫生不放心。在餐厅实习的一个月的时间里，通过自己的切身体会，也确实感受到了其中的问题。据我观察，餐饮部门并没有一个明确的对与员工个人卫生要求的条例，而且员工的卫生意识也并不是很强，如没有养成经常洗手的习惯。

3、建立一套公开透明的激励机制和晋升\*\*。据我了解，很多老员工工作的时间已经很长了，个人服务意识和技能也达到了非常高的水\*，但是由于酒店的相关机制的限制，他们并没有获得什么激励和晋升，而个别员工表现的并不是很好却能依旧留在原职；另外酒店的激励机制中也过多的注重于物质上的激励（最多也只是发钱），事实上，除了传统的奖惩激励外，还有很多的激励方式值得我们管理者借鉴。

4、树立一种能够凝聚人心的精神性的企业文化。一个民族有它自己的民族文化，一个企业同样也需要有它自己的企业文化。在一个月的实习过程中，我发现泉州\*\*酒店似乎并没有一个深入人心的文化核心（可能是我工作的时间太短了），即员工在里面没有一个\*\*的坚定的信念，似乎很多员工纯粹是为了自己的生活而工作，工作的积极性不够，而且工作缺少创造性。

四、总结

酒店实习的日子结束了，这次酒店实习也是本人的第一次专业见习。总的来说，在这些日子里自己确学到了不少的东西：除了了解到餐饮的服务程序和技巧，也学会了如何调整自己的心态，如何处理好自己的利益和酒店的利益，如何处理好同事之间的人际关系，如何与顾客打交道；同时，更让我认识到作为一个服务员应该具有强烈的服务意识；更为重要的是，在一个月的工作中，我深刻地体会到了酒店行业的艰辛，也看到酒店发展的前景，更加明白了自己以后学习的方向和侧重点。最后，感谢酒店能提供这样的实习机会，在此祝愿酒店能够越办越好。

以上就是我此次社会实践的一些感受和想法，请\*\*审阅。

**沃尔玛实习周工作总结17**

国际采购流程被称作为“直接进口”。一个企业要成为沃尔玛的供应商并完成一次供货，一般要经历好几个重要的步骤：Buying Trip(海外的Buyer来中国参加供应商的样品选型并落实采购计划，下订单等后续工作)；FC(工厂认证，以确保工厂没有雇用童工、没有超时加班、没有安全隐患等)；QA(质量检查，在生产过程中和生产结束基本都会安排一次产品质量检查)；Shipping(跟沃尔玛的第三方物流伙伴马士基联系装船，并提供给沃尔玛所有的有效单据)；Payment(沃尔玛开信用证给供应商)；其中这些步骤中又有很多的细节，可能遇到很多问题要实时处理。所以，直接进口的供货采购周期一般都要多出国内采购很多。这也是为什么并不是所有的中国廉价产品都能通过这种方式到达海外商店的原因之一。

>实习感受：

这次实习使我受益匪浅，并且接触到了很多有意思的东西。通过跟Buyer的接触，加深了对其他国家文化的理解；通过跟不同Supplier的接触也让我有机会对珠江三角洲的工业状况有些感性的认识，更重要的是让自己更加体会到成功的蕴义。当然作为零售业的一部分，在WMGP也使得你必须学会跟不同素质的人打交道的技巧，同时可能在实际的工作中直接应用自己知识的机会比较少，而往往需要自己注重细节，精益求精地做好每一件小事。

尊敬的公司领导：

首先感谢公司和公司领导给我这个展示自我、创造个人价值和社会价值的舞台，能够加入到沃特玛公司这个大团队中我感到非常荣幸。

我于xx年x月x日进入公司，根据公司的需要安排在锂电设备部担任经理助理，在副总和经理的领导下，已经历了三个月的工作试用期。在此期间，本人虚心学习、努力工作，不敢妄称兢兢业业，但一直本着认真负责的态度来做好每一件事。在和其他部门同事之间的相处过程中，也做到了融洽和睦，取得了互帮互助的良好关系。工作中利用自己的专业技术知识和多年的设备管理实践经验，完成了一系列的本职工作，配合其他部门同事达成共同工作目标，并为周围同事提供自己力所能及的帮助。

三个月来，我的主要工作是巡查生产各工序设备状况、发现异常问题及时处理，根据部门需要施行月培训计划及设备保养计划，确保设备故障率≤2%;设备易损备件可得率≥95%控制、节约维修成本，推行可行性设备改善提案。而后熟悉公司整个生产运行流程，让我对公司管理体系和流程的运行有了比较深刻的认识，也学到了很多相关知识。

首先，设备部是一个工作任务非常繁重的部门，既要保证生产设备运行状态完好还要保障产品和操作人员的安全，所以每一个人都必须认认真真做好每件事才能确保产品的质量安全。品质是公司产品的灵魂和生命，更是我们公司产品的安全保证，从配料开始经过一道道工序将正负极材料生产出来和盖帽壳体组装成单只电芯，一直到将电芯再组合成一个个动力电池箱的完成，在每一位认真负责的领导和同事身上我都深刻的感受到了一种紧迫感和责任心。

沃特玛发展到今天的规模是坚持和创新的结果，团队协作和各部门之间的协调是影响我们工作效率的重要因素，效率决定效益，一个好的方案，一个好的产品的诞生不是一个人或一个部门能够独立完成的，这就需要我们所有的人在工作中抛开一切不好的个人情绪，从大局着想去沟通，这样才能使各部门之间的配合默契、协调，才能让我们的工作快速、有效的运行。

最后，在工作中要事前善于计划、思考，事后要细心总结并及时处理是非常重要的工作态度，所谓细节决定成败。正是由于当初李总对公司发展方向的英明决策及各部门领导和同事对于细节的把握以及对产品质量的精益求精，沃特玛才能迅速崛起。从一个小小的作坊做起，成为了今天这样一个磷酸铁锂动力锂电行业的标杆。

如果说刚来的那几天仅仅是从同事的口中了解沃特玛，对公司的认识仅仅是皮毛的话，那么随着时间的推移，我对公司也有了更为深刻的了解。沃特玛使我学到了很多新的东西，而且还有更多能让我受益终身的东西等我去学习。而且公司宽松融洽的工作氛围、团结向上的企业文化，让我很快融入到了工作角色中来。沃特玛现在就好比一辆正在光明大道上飞驰的列车一样，我们就是拖动这辆机车的马达，我们老板就是那名优秀的机车司机，驾驶着沃特玛奔向全球市场。

在副总的英明领导下，我会更加严格要求自己，在做好日常工作的同时，积极推行实施可行性设备改善提案，处理好与各部门同事之间的关系。在工作中，要不断的加强自身学习提高业务水平，不断的检查并提出问题、解决问题，不断完善自我，使工作能够顺利、高效的达成。我相信凭着自己不断进取的责任心和锂电行业多年的设备管理实践经验，定能在各方面取得更大的进步，为沃特玛贡献更大的力量。

感谢领导的关怀和培养，感谢同事们的支持和帮助，感谢公司能给我这个展示自我，创造个人价值和社会价值的舞台。在此我提出转正申请，恳请领导给我继续锻炼自己、实现人生价值的机会。我会饱含激情以扎实谦虚的态度做好我的本职工作，成为一名优秀的职业经理人，为沃特玛公司的再次腾飞贡献力量！

敬礼！

设备部:xxx

20xx年x月x日

尊敬的医院领导：

您们好！

我很荣幸能成为南湾人民医院的一员，在试用期满之际，我向医院领导提出转正申请，感谢您们在百忙之中抽出时间来翻阅我的转正申请！

20xx年来在医院领导的关心和帮助、同事们的鼓励和支持下，我能认真完成上级领导交办的各项中心任务，在临床工作岗位上，我严于律己，严格执行医疗核心制度和各项操作规程，能独立诊治临床常见病和多发病；能比较娴熟操作临床医学的各项技能，业务能力比较扎实。现将在李朗社区健康服务中心一个月试用期个人工作总结报告如下：

一、按照全科医师培养要求的总体要求，严谨务实，精益求精，能更好地理论联系实践，不断争取时间学习医学新理论和新知识，不断提升自身的工作能力和实践能力。我能树立“全心全意为人民服务”的意识，强化“病人第一、质量第一、安全第一”的理念；以开展“三好一满意”活动为载体，全面提升医疗服务水平，积极构建和谐医患关系；以提高医疗服务质量为核心，切实保障医疗安全。

二、自工作以来，通过实践让我能更进一步做好作为一名全科医生的职责：积极做好常见病、多发病医疗及适宜的转诊；急、危、重病人的院前急救、转诊；做好疾病预防、周期性健康检查与咨询；加强慢性病管理，完善慢性病管理资料等。我能端正工

三、xx社区健康服务中心人员配置规范化、合理化。社区基本设施齐全，药品齐全便宜，拥有化验室(常规化验、生化化验)、b超、心电图等；还开展了中医理疗服务，对慢性病的康复治疗起到积极的作用。在优越的条件下，使我能更好地发挥专业特长，更好地创造社会效益及经济效益。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。贵院给了我锻炼的机会，我将恪尽职守、兢兢业业工作来实现自我价值。

敬礼！

申请人：xxx

x年x月x日

**沃尔玛实习周工作总结18**

（1）石漠化

石漠化即喀斯特荒漠化或石化，与我国西北一带沙漠化现状相似，是土地劣化演变的极端形式之一。广西和贵州等地原本就有大面积的碳酸岩分布，又由于不断地开荒种地，破坏了原有植被，需千万年才能形成的瘠薄土层经风吹雨打迅速流失，最后地表只剩下不能种任何植物的石块。我国西部石漠化速度相当快，其中广西碳酸岩占全区土地总面积的37。8%，石漠化以每年3%—6%的速度递增。石山地区不但形成“山光人穷，穷山恶水”的恶性循环，且由于土壤稀薄、缺水易旱，也是造林绿化中最难啃的“硬骨头”。花江大峡谷地区也与此类似，治理石漠化当务之急！

（2）成因机理

一、花江大峡谷区域碳酸盐岩系的抗风蚀能力强，成土过程缓慢。据资料显示，每形成1 cm厚的风化土层需要4000余年，慢者需要8500年，较非岩溶区慢1O～80倍，这是西南岩溶山区土层浅薄、易出现石漠化的客观背景条件和基本原因。

二、山多坡陡的地表结构不利于水土资源的保存。西南岩溶山区地表崎岖破碎，山多坡陡。山多坡陡的地表结构加剧了斜坡体上水、土、肥的流失，某些人类活动扰动的激发下，使大片岩溶山地变成石漠化。

三、岩溶山区特殊的土体剖面结构加 剧了斜坡上的水土流失和石漠化。岩溶山区土壤剖面中通常缺乏C层（过渡层），在基质碳酸盐母岩和上层土壤之间，存在着软硬明显不同的界面，使岩土之间的粘着力与亲和力大为降低，一遇降雨激发便极易产生水土流失和石漠化。

四、降水的影响。西南岩溶山区年均降雨量多在900～1 300 mm，暴雨集中在春季（约占4O ）和夏季（占55%以上）。春季和初夏季的暴雨正是大面积坡耕地的中耕播种季节，农作物（玉米、油菜、绿肥等）正处于幼苗阶段，疏松的坡土得不到很好的覆盖，故春季和初夏季暴雨加剧了石漠化的发展。

五、人口增长过快，农业人口多，土地负荷压力大。西南岩溶山区是\*\*\*\*聚集区，农业人口比重大，增长速度快。人口增长快、密度大，加上素质低，使西南岩溶山区陷人人口增加一过度开垦一土壤侵蚀性退化一石漠化扩展一经济贫困的恶性循环中。

六、对土地掠夺式经营，耕种方式落后。乱砍滥伐、滥垦滥耕、铲草皮、挖树根、烧秸秆等在山区经常发生，对土地掠夺式经营造成了严重的水土流失和土地石漠化。此外，耕种方式水分环比泥沙环比山地石率环比西南岩溶山区三分之一的旱耕地仍采用落后的顺坡耕种方式，加剧了水土流失和石漠化。

（3）合理的治理方案

一是采取砌坎培土的方式，增加土层厚度；二是采取林农混种的方式，实行以耕代抚；三是采取兴修蓄水池方式，保证林竹生长供水需要；四是采取封山禁牧的方式，禁止人畜践踏，增加林草植被；五是有条件的地方，实行土壤改良、施肥，促进林竹生长。四、多部门联动。石漠化综合治理是一个系统工程，关系到贫困山区生态环境的改善、群众的脱贫致富和新农村建设，仅靠林业部门一家的努力难以达到效果。因此，\*把林业、国土、财政、农业、粮食、水利、畜牧等相关部门的力量进行整合，实现多部门联动治理。一是积极开展林下种草。结合当地重点发展以花椒为种植的在石漠化综合治理地区开展林下种情况下，种草养畜，增加了农户收入，调动了广大群众石漠化综合治理积极性。二是配套完善改\*\*程。该区域的石漠化治理区域主要集中在立地条件较差的陡坡耕地富集区，要投入较大力度。三是加强农村能源建设。岩溶区群众生产生活能源主要靠薪材，长期随意樵采是造成石漠化的主要原因之一，也是治理的难点之一。

（4）实习心得

此次教学实习我们在实习指导老师的指导下，顺利完成了教学实习的安排，达到了实习的目地和要求。为我们日后从事相关工作提供了一个难得的锻炼机会。

通过此次教学实习，我们不仅巩固了自己的理论知识，而且极大的锻炼了我们的实践操作能力。实习中有许多知识课本上是没有的，我们学到了更加明确可行的操作技术和应用理论。如何充分灵活利用自己课堂知识进行实际操作，锻炼自己的实践操作能力，这次教学实习给了我们一个充分锻炼的自己的机会。

通过着此次教学实习，我们不仅巩固了自己的理论知识，而且极大的锻炼了我们的实践操作能力。走出校园，走进大自然的怀抱，感受大自然的魅力。这次野外实习我们不但欣赏了xx秀美的自然景色，\*\*了解马地质地貌的类型和地质变化，而且学习并掌握了野外地质地貌实习的一些\*\*研究方法，提高了我们的知识应用与实践能力。在野外实习的过程中，虽然非常的劳累，但看到如此的美丽的自然景色，实习后的成果心里还是非常愉悦。这次教学实习让我们受益匪浅。

但同时在\*\*过程中我们也发现xx旅游开发一些不合理现象，存在着不少问题。例如北部的大山，南部的、宝安山、团山，由于长期垦殖，过度放牧及人类经济活动综合影响，水土流失严重，土壤干旱贫瘠，岩石裸露，原生植被破坏殆尽，只有赤松、栎类稀疏分布，河流及山沟两侧有零星枫杨、槐树等等。因此如何充分利用 xx天然的资源优势，实现经济、社会、生态的大丰收是开发者应慎重考虑的。

目前花江大峡谷旅游开发刚刚拉开了序幕，我们相信开发者会充分合理利用花江大峡谷的天然自然资源和人类的智慧，让自然保护区焕发出新的乐章，实现经济、社会、生态三方面\*\*发展，造福人类。

洪水淹没，形成一级半埋藏阶地。

沃尔玛实习心得体会（扩展5）

——销售实习心得体会

销售实习心得体会

**沃尔玛实习周工作总结19**

一、实习目的

通过本次毕业实习，了解和熟悉超市物流、仓储、营销以及管理等相关知识，使在学校学到的计算机应用、数据库、物流及经济管理等理论知识与实践相结合，在实践中提高自己的专业知识能力和自我学习、自我提升的能力，积累经验，为以后步入社会打下坚实的基础。

二、实习时间、实习单位及本人实习具体岗位与负责事务

实习时间：20xx年12月9日20xx年3月9日实习单位：西安市沃尔玛曲江新店（#2417）

实习岗位与负责事务：收货部员工（收货员）收货部具体职能如下：1、收货与单据处理

A、收货与放行是收货部员工最基本的工作职能，主要包括DSD收货、DC货柜收货、促销品收货、设备与自用品的收货、大单出货、索赔退货、维修商品的放行、家电送货商品的放行等。

B、所有收货单据的审核、整理、分类，并交至票据办公室存档。2、区域整理：保持所管辖区域的清洁、整齐、安全并达到公司标准。

3、设备的维护和保养：收货部的设备需爱惜使用，保持清洁并定期检修、保养以保证设备的正常使用。

三、实习主要内容

（一）、实习单位简介

沃尔玛总部位于美国本顿维尔，是山姆沃尔顿（1918-1992）创立的。198月12日在中国深圳开设第一家店，今日沃尔玛已遍及全球16个国家，是全球十大零售公司之首，《财富五百强》公司，并荣获《财富500》全美最受赞赏公司。

其经营理念是:诚信经营、省钱省心好生活（savemoney，livebetter）、可持续发展企业文化主要归于三大信仰：尊重个人、服务顾客、追求卓越

沃尔玛的五项承诺：保持库存、标价正确、展示价值、快速收银、培训员工

（二）、实习具体内容

1、参加员工入职培训

首先要掌握商场公共知识，包括部门号及分区号、收货部的主要职能、相关设备的使用、安全与损耗、安全代码、紧急情况处理程序等等。

2、REC基础知识

（1）、PI：系统现货又称永久库存，是指在SMART系统中记录的商品数量，其影响着商品的销售、订货、后仓整理等工作。

（2）、订单介绍：订单是供应商向各分销中心和商店送货所必须具备的主要文件之一，它是系统自动生成或总部的采购部制定并传送给供应商，供应商凭订单所指定的商品类型和数量向各分店或配销中心送货。

（3）、保质期、商品、钥匙管理、卡板管理、黄线原则等

3、收货基础流程

接受供应商预约并接待供应商→审核订单或发票资料→收货→商品系统登录→收货定案A、收货部要求所有供应商预先提前24小时进行预约，以方便收货部合理安排人手和调控

收货时间；

B、鲜食称重供应商可以不必每天进行预约，但必须要求供应商每天按事先与收货部约定的

时间准时送货；

C、收货资料的审核标准：供应商直送商店的单据审核完整的订单应提供给供应商最全面的

订购信息，包括订单类型及送货方式、生效期和取消日期、各商店订购商店的数量、名称、规格、条形码以及订单的财务结款方式等。

D、配送中心送货商店的单据审核完整的DC货柜资料包括发票首页、手工发货单（如有）、卫检证（如有），根据来货商品的类型而决定。

E、商品系统登录

“订单”下登录：用于DSD商品收货、索赔冲账、给DC送货的烟/盐、给DC送的自用品“发票”下登录：用于DC发票、不可扫描自用品

“索赔”下登录：用于不同合资公司之间转运、同一合资公司不同地区商店之间的本地订单收货、DC发送给商店销售的免费商品

“转运”下登录:用于同一合资公司之间转运的商品收货F、系统路径：手提终端→后仓作业→登录商品

4、DSD扫描商品的收货实操

首先，接收供应商提前24小时来电预约，来货后，接待供应商并确认是否在规定的预约时间内送货，确认无误后开始审单收货，单据审核标准包括：（1）送货资料是否齐全，如订单、送货单、卫检证等；（2）供应商订单首末页是否齐全、订单是否清晰完整；

（3）供应商是否在取消日期之前送货，若超过其取消日期以后送货需事先取得采购部同

意后并在系统中作延期处理，否则有权拒收此批商品；

（4）核查订单是否为本店的订单，订单类型是否为07、17、37类订单，03、33订单为

DC专用订单；

（5）在审单时需在订单号、订单类型、取消日、店号、末页上划圈以作标注。

在单据审完并无误后，方可收货。收货时用RF枪登录系统，进入SMART系统，选择手提终端→后仓作业→登录商品，然后根据部门号输入对应的分区号，光标自动下移，这是DSD的收货，所以将光标指向PO处，输入订单号，按enter键（如果订单为第二次或以上送货，系统会提示该订单已为第几次送货，是否继续，按Y继续），之后输入2+enter，1+enter,1+enter,0+enter，显示收据号，将产生的收据号写在订单首页空白处并签字，然后按F9，在“输入货商号”处键入七个1，之后再按两次F9，进入收货状态。按照订单上的商品一次收取，先扫描商品条码，核对订单上的规格、包装数量和实际的商品是否一致，检查商品的生产日期、保质期，检查商品的包装是否完好，按照订单上的数量去点数，收货数量不可以大于订单数量，即不可以超订单收货，之后把数量输入手提终端上，按enter确认，继续收下一个商品。订单上的商品全收完并录入系统后，按F7、F8翻页核查送货单，核查无误后，按F3退出，在送货单上写下收据号并签字，如果送货单上有改过的痕迹，双方要在改动处签字确认，之后一连给供应商，一连（有供应商公司章印的）收货部存根，和对应的订单订在一起，方便存档。冷链商品必须先测温，其中冷藏类如酸奶、火腿等温度是10℃以下，冷冻类如汤圆、饺子、鱼丸等达标温度是-8℃以下，冰淇淋是-12℃以下，在达到标准温度控制后方可收货，并需在冷链管理登记本上登记，方便以后查找。

需要注意的是，在收货时，扫描完商品条码，核查商品实际信息与订单是否一致时，一定要在商品条码、规格及店号处划圈标注，以免AP或老板挑战，而且可以避免出错，例如把别家店的东西收进来。

处理完的订单放在收货部办公室未定案的一栏中，之后进行的就是核单定案，打印收货最终报告，之后上下午班的同事要去UPC票据办取报告，并在22:30下班之前将报告核对完交于UPC存档，并注明例外（如有）。这基本上就是处理DSD收货的全部工作流程。

在沃尔玛购物广场，大多接触的都是DSD扫描商品的收货，具体操作和流程如上所述，其他类型货物的接收与DSD收货略有不同，我在这就不详述了。

四、实习总结与建议

目前为止，我在沃尔玛曲江店已经实习将近三个月，刚开始，对超市物流、营销等都不了解，通过在收货部的学习、实操，和供应商的沟通交流，再加上几个月来的所见，使我对超市物流、仓储及管理相关知识有了一定的了解和熟悉。实习期间，我觉得收获还是挺大的，对即将步入社会的我来说，在沃尔玛的实习是我觉得最有感触的，不仅在它的文化，更在于它的经营理念。在收货部，我不仅学会了基本的收货技能，也看到了沃尔玛严格的管理制度，和对供应商的管理，看到了管理层对员工的关心，这也许就是沃尔玛之所以能成为全球十大零售公司之首的关键所在，即：员工是沃尔玛最大的财富。

刚开始去的时候，沃尔玛内部只有空荡荡的货架，有时还会出现漏水，电话不通等状况，而现在，经过所有员工及河南信阳店志愿人员的共同努力，沃尔玛曲江店终于在20xx年1月18日隆重开业，大家都很开心，更加努力地工作。因为开店之前所有人都很累，都加班，沃尔玛管理层对表现优秀的员工提出表扬并颁发GreatJob，累积五个后，可以到总经办兑换成100现金，这一政策吸引着所有人，我也得到了一张，由店长亲自颁发，觉得很欣慰。而且我觉得沃尔玛不同于其他连锁超市最大的一点在于，它有它独到的cheer，只要喊出这口号，都知道是沃尔玛的人，我亲身体验过，感觉喊了之后精神振奋，干多少活都不觉得累。

现在新店已经开了有一段时间，我也基本掌握了收货部的一些工作，自我感觉也熟练了，刚开始也只是会基本的DSD扫描商品的收货，现在不仅学会鲜食的收货、退货索赔、大单出货、本地订单出货、JDE订单的在线收货，也学会了其他一些例外事件的处理，比如：空号的重新利用等。人难免犯错，在收货部最需要的就是细心，有时候会感到心有余而力不足，明明已经很小心了，却还会出错，小到给同事带来不必要的麻烦，大到给公司造成不必要的损失，但是我相信熟能生巧，现在对于我来说，工作中在保证质量的同时，还要有效率，还有点难度，让时间来证明，我会使两者达到一个平衡点。

由于员工不够，我有时候还会被派到卖场或仓库帮忙。在卖场，我帮忙理货、补货，理货无非是把一些散乱的商品摆放整齐，给顾客留下好印象，至于补货这块，和之前在华润万家实习时所看到的比较，我觉得沃尔玛这做的是比较好的，因为它的商品在货架上方有存货，如果发生缺货，可直接借助人字梯或其它工具取下来，较为方便。但是也有不足，在帮忙补货的过程中，我发现有一部分商品标签和商品不对应，有的商品摆放过多，而有的商品则很少，这就造成了货架摆放不整齐，而且商品很容易掉下来，如果摔坏了则做损耗处理，如果砸到人呢，就不值当了，我觉得在对商品打标签时应该认真核对商品信息，每种商品的区域要划分好，这样不仅便于其他同事理货补货，也有利于盘点。前几天去仓库帮忙，由于区域重新划分，需要调整部分商品的位置，刚去感觉仓库真的很乱，主要是HBA化妆品的货架整理，化妆品本来品种就多，再加上刚开始没划分好，仓库管理也没弄好，导致找货困难甚至找不到，这就造成了现在的麻烦。我和几个同事负责洗发水的货架，刚开始头都大了，整个过道几乎全是大大小小的箱子，有力士的、霸王的、雨洁的等等各种牌子的，还分保洁公司的和杂牌的。这该怎么弄呢？我根据学过的仓储管理知识，开始琢磨，然后我让同事帮我扶到二层货架上，我开始整理货架上已有的一些商品，遵循“上轻下重、上小下宽”原则，考虑到货架的有效利用率，按照区域划分要求开始摆放，不一会就都弄完了，看着整齐的货架，虽然很累，却很有成就感，终于感觉学的知识有用处了。

还有不仅是沃尔玛，也许大多超市也存在同样的问题，就是库存积压，但是卖场还是出现缺货少货。所以，超市仓储既要保持商品一定的库存量以保证卖场不会出现缺货，又要防止库存过大加大仓库压力或导致商品积压。

虽然到目前为止还存在一些问题，但我会坚持到底，在自己的岗位上做好每一件事，实现自己的价值，而且，我同样期待得到大家的肯定与认可，这样我才会有工作的激情与动力。

在学校接受了十几年的教育，真正与社会接触的机会不多，而这次实习不仅给了我认识社会的机会，让我深入超市，了解超市发展，观察反思现实中存在问题，而且让我更加认清自己，了解自己，重新定位自己，在理论付诸于实践的同时，也将自己跟社会接轨，理想跟现实接轨。在工作中提升自己能力的同时，也无形地成长了自己的人生观、价值观，使我在为人处事方面更加灵活娴熟。我觉得在这个过程中最需要调整的是心态。我们并不是什么天之骄子，只是一个大专生，没什么值得炫耀的资本，从学校出来到一个公司的基层上班，接受公司严格的规章制度的约束，以及身体、心理的挑战，使我难免感觉心酸，面对形形色色的人和事，我对自己说，没什么大不了，每个人都经历过这样的阶段，一切从零开始，我一样可以做得很好，调整好心态，就没什么可以打倒你。

这次实习我觉得对我以后的职业生涯都有很大的帮助，最大的收获就是让我看清了自己，看到了自己身上的优势和不足，在以后的工作和生活中，我会充分发挥自己的优势，弥补自己的不足。

最后，我再次由衷的感谢实习生活中，所有指导和帮助过我成长和发展的老师和朋友们。谢谢你们！

**沃尔玛实习周工作总结20**

为期一周的电子工艺实习已经结束了，但是心中的兴奋还存在，脑海里不时会想起大家在实验室积极学习，专注工作的情景。开始实习之前，大家都非常期待这次电子工艺实习，希望可以多学习些知识，希望有更多实践的机会。没

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！