# 202\_年大学生超市采购心得体会 大学生超市实习心得体会(大全11篇)

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2024-02-06

*大学生超市采购心得体会一近些年，在电商和新零售的冲击下，线下实体商超一直处在被动地位，新近兴起的主打高端消费者细分化市场的精品超市成为为数不多的亮点。bhg的被卖，并不能彻底否定精品超市这一新兴事物的存在合理性与未来潜力。以下是小编收集整理...*

**大学生超市采购心得体会一**

近些年，在电商和新零售的冲击下，线下实体商超一直处在被动地位，新近兴起的主打高端消费者细分化市场的精品超市成为为数不多的亮点。bhg的被卖，并不能彻底否定精品超市这一新兴事物的存在合理性与未来潜力。以下是小编收集整理的大学生超市实习心得体会，希望对大家有所帮助。

在这段将近2个月的实习时间里，从对超市物流，营销等迷糊的情况下，通过在收货部，由最基础的接受供应商商品到配合总公司对收货部一些工作改进等等相关工作的实践上，使我对超市物流，营销，仓储以及管理相关知识有了相对解和熟悉。现拣一些认识和经验总结如下：

(1)在现在零售业竞争如林的情况下，零售行业在品牌，服务，商品，素质等相持难分高下情况下越来越需要通过成本这一杀手锏，使自己立于不败之地。作为行业老大沃尔玛总裁就宣称，他们的优势就是拥有完善先进的超市物流系统。在实习过程中，使我认识到，收货部是超市物流很重要组成部分。收货部工作的好坏直接影响到公司的经营成本，进而影响到公司其他一系列问题。比如，我在初次退货录单中，由于疏忽，把商品数量录错，在返配回配送中心后，又返配回了门店，在商品一来一去的运输过程中，这就增加了公司的运输成本。

(2)超市仓储是一门大学问，比如既要保持商品一定库存量保证卖场不会出现缺货少货，又要防止库存量过大加大仓库压力或是导致商品积压，增加商品因发现不及时出现临期过期等事情发生，这会提高公司损耗率，增加公司运营成本和损失。比如在4月份底商品清场转场工作中，就发现到大量因商品库存量大导致的临期过期和盘点难问题。还有仓储管理上要使商品排放有序，易于识别，方便拿取，保重商品安全不能使商品遭到损害，以及合理利用仓储有限的空间等等。

(7)超市所有部门都是核心部门，各个部门之间，通过分工明确，协调工作，为顾客提供一个高质量服务，完美购物环境体验，最终增加超市营业额。零售行业最终收入来自营业额，这也是提供享受购物环境的物质保障。

而每一个部门好坏都最终影响着超市销售状况的好坏。比如，商品首先要通过收货部验收，接受质量好的商品，根据商品条码等相关信息录入系统，为财务和收银等等提供相关信息。其次商品被商品部按照相关知识和规定进行上架排放，同时保障商场卫生等等提供一个舒服购物环境，经营管控部，对商品进行检查，防止商品质量出现问题或是标价出现问题。促销部，根据店总安排，举行一些促销活动，对顾客人流进行引导。顾客购买商品，这时候就是收银部的工作了。如果这中间出现什么问题，就需要客服部进行调节。

我在深圳\_\_商场实习，从事收银一职，因为这个职位是直接和钱打交道的，所以我时刻提高警惕，工作注意力高度集中，认真负责。由于我不是深圳本地人，所以对本地语言理解的不是特别流畅，根据这个缺点我勤奋好学，现在经验可以进行简单的交流了，听力方面更是没有问题，下面就是本人的实习鉴定。

自入职实习近三个月的以来，严格遵守公司劳动纪律及规章制度。在店长与班长和各位同事的耐心带教与引导下，迄今已能够熟练运用pos机，并能独立、工程部年度工作总结速效地完成当班的收银销售;规范化地做到唱收唱付，迎送顾客。较好地完善每个销售环节，做好药品的代理销售，但绝不妄自向顾客肆意滥推销药品。能适时、契机发展新会员，完善会员卡资料的电脑记录;妥善及时地完成店长、班长交办的工作事宜。

本地语言方面虽然进步很大，异地的语言差距对我和主要是一部分教年长的顾客，进行销售交流时造成的一定影响已有所降低。当然，能说一口流利粤语方面，还有待进一步的加强。

此外，在处理顾客异议等方面，有不同程度的情绪化干扰，我深刻地认识到，目前容易把个人情绪带到工作中，是我的不足。

在以后的工作中，势必强化改正，力求坚守好每一班，把握好每一个细节，让自己的情绪收放自如，真正做到尽善尽美!

不知不觉中，两个月的时间过去了，这段时间里，自己学到了很多平时接触不到的知识，并且学会与顾客的沟通技巧，以及处理问题的应变能力，最重要的是自己通过工作实践，知道工作态度的重要性，只要心态改变，外界环境就会随之改变。在校园里学到的知识毕竟有限，如果能结合实践就会有更大的收获。

学校安排的实习非常有意义，用人单位和实习生都有受益。对用人单位而言，是发展储备人力资源的措施，可以让其低成本、大范围的选择人才，培养和发现真正符合用人单位要求的人才，也可以作为用人单位的公关手段，让更多的社会成员(如实习生)了解用人单位的文化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。对学生而言，实习可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。

我想学生学习的目的不在于通过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入公司实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。

实习过程中我不断学习总结，发现刚刚接触一份工作不可急功近利要脚踏实地自主学习，不能完全依赖，要自己总结思考，下次就不会犯同样的错误。最为重要的就是要有良好的工作状态，积极进取的心态，这样才能做好事，做对事。同时还要学会与他人配合，孤军奋战不仅效率低而且紧不慢。为人处世是我一辈子都学不完的知识，要多听多看，谨言慎行才好。我分别阐诉一下自己的观点。

1、自主学习。工作后不再像在学校里学习那样，有老师，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。只要你想学习，学习的机会还是很多的，老员工们从不吝惜自己的经验来指导我工作，让我少走很多弯路。我所要做的只是甄别哪些是我需要了解的，长此以往就会找到自己感兴趣的。

2、积极进取的工作态度。在工作中，我不只为公司创造效益，同时也提高了自己，象我这样没有工作经验的新人，更需要通过多做事情来积累经验。特别是现在实习工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，如果工作态度不够积极就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。

3、团队精神。工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。一位资深人力资源专家曾对团队精神的能力要求有这样的观点：要有与别人沟通、交流的能力以及与人合作的能力。合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。个人要想成功及获得好的业绩，必须牢记一个规则：我们永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出现在自己的协助下同时也从中受益的情况，反过来看，自己本身受益其中，这是保证自己成功的最重要的因素之一。

4、基本礼仪。步入社会就需要了解基本礼仪，而这往往是我们不大重视的，无论是着装还是待人接物，都应该合乎礼仪，才不会影响工作的正常进行，这就需要平时多学习。我们每天要重复多少次“欢迎光临”“欢迎再次光临”连自己都数不清，我们以热情的口吻说的时候，顾客会非常高兴，使其产生愉悦的购买心理。反之，会使顾客产生厌烦情绪，甚至吵上一架，这样就得不偿失了。

5、为人处事。作为学生面对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要面对更为复杂的关系。无论是和领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是考虑自己的事。

通过本次实习，我的能力也有所提高。做事情会比从前更有耐心，更加细心，在工作态度上也有很好的转变。本次实习也为我即将步入社会工作奠定了基础，让我更加坚定自己的信念，努力奋斗，自强不息。

言语是无力的，要付诸于行动才行啊，这次实习为我们即将步入社会奠定了基础，我要一直保持这种工作热情和积极的态度面对接下来的挑战。

转眼间，短短的三个月实习就这样结束了。在那里我不仅看到了许多自身的不足，同时也对自己未来投入社会工作有了进一步更深的了解。是的，展望未来，我对自己今后的工作充满了信心和希望，为了能够制定更好的工作目标，取得更好的工作成绩，以下是我把参加实习工作以来的情况总结如下：

一、思想认识。

每个人在工作时都应该有一个清楚的思想认知，无论他是否做到了还是在努力调整中。而我在上班的这三个月里，作为一名普通员工，我在思想上严于律己，以公司的要求严格要求自己，力争思想上和工作上在同事、学生的心目中都树立起良好的作用。因为我相信一个在公司的运营过程中，同事间的互相激励是起到一定的帮助的，所以要保持这种积极向上的竞争氛围就需要我们去严格要求自己。积极做到以身作则来带动群体。

此外作为一名公司普通的防损员工，我知道我们身上肩负着巨大的工作压力，我们不仅要监督员工而且还需保持商场的防盗与安全等问题。所以这不禁得让我们打起120%的精神来做好这项平凡却不简单的工作。同时在这三个月中，我一方面配合领导和老师们做好实习监督检查，同时把自己商场内部的各项工作做好来，这也我相信在以后的工作学习中，我会通过自己的努力，取得更大的进步。

二、实习工作内容

在我没去和大福实习前，虽然以前有去过社会做实践，但是此次学校所安排的实却是对于我却是一个全新的挑战。因为我这次所面临的是一个陌生的岗位———防损侦察员。防损侦察员这岗位对我来说是一个全新的工作领域，这需要我去摸索与实践中去慢慢熟悉与了解这项工作。然而通过了一个实习阶段的工作后，我也对这份工作有了层次上的新理解。以前总是以为防损部的都是保安，不就是整天站着么，没啥好大不了的，所以在被他们选在防损侦察员这岗位时还真的有点不高兴。然而在此次实习工作阶段后，自己也认识到了当初的想法是错误了，毕竟防损部包括了太多的职责。我主要总结了一下我们在和大福百货超市作为一名合格的侦察员应做的几方面：

1、形象问题

首先，防损员要富有朝气和活力。站姿要端正;仪容、仪表要整洁大方，给顾客一个好的感觉，就会激起顾客购物的热情，反之，会对顾客产生讨厌心理，影响着顾客再次购物的情绪。

其次是要保持物品的整洁。包括对本岗位范围内的购物推车、购物篮、存包柜等方面保持整齐清洁。还需要保证顾客购物、付款时通道的畅通;随时捡起收银台及出入口附近地面的纸屑，如有水渍和污垢应及时处理等。

最后是文明服务。这是做一名合格防损员的有力保证。防损员必须具备一定的素质修养，必须遵循“顾客永远都是正确的”且要具备一定的商品知识，熟悉门店卖场内商品陈列的具体位置，掌握了这些才能更好地为顾客服务。同时要学会使用礼貌用语主动上去为他们服务，使他们感到备受关心和尊重。比如当顾客走出门店时，防损员主动说上一句“欢迎您再次光临”、“请慢走”等用语时，顾客就会对超市留下很深的印象。他们就会再次光临超市。

2、防止商品被盗及意外事故的发生

在超市工作中，由于商品种类及人流量的繁多，常常发生偷盗行为：而由于超市用电量大或者商品本身的性质问题等都会引起一定的安全隐患。所以在和大福实习工作中作防损员时，对于这些本内工作，其行动也刻不容缓。

说到防盗，主要是检验防损员的防盗防损意识。可能就是你的稍微不留神就有可能是超市照成巨大的损失。那么要做到保证商品安全，主要还是要从顾客入手。比如(1)禁止顾客携带大型背包和提袋进入卖场，劝导他们将其寄存在存包处;(2)顾客携带小型背包和提袋进入卖场时要留意其行为;(3)人多时，应提醒顾客勿将付过款的商品带入卖场内，以免造成误会;(4)及时制止顾客在卖场边走路边吃东西的行为。

另一方面就是防灾害，主要是要定期对消防器材进行保养、清扫;使它们随时保持良好状态。其次就是对门店内的电器、电路、发电设备定期检查，预防隐患。同时也对员工间宣传防灾害知识，比如不能在卖场内吸烟等。

3、落实公司人事下达的纪律管理工作。

每个公司都有它的制度，我在和大福超市实习时，同样要遵守它的纪律。而且作为防损员，还需对员工进行监督。上至经理下至员工，我们都有权利去纠正他们的一些不良行为或者危害到公司利益的行为。就比如说我们需要监督员工们的考勤，监督禁止员工上、下班代打卡。其目的也就是落实公司的纪律管理工作，防止员工间的不自觉心理以及营造一个良好的工作氛围。

三、主要经验和收获

也许我将来从事的不是销售行业或者我没能走出那一步，但是在和大福这所超市中，我还是学到了许多。上至黄主管，下至促销阿姨，在这里的每个人都在不竭余力地教我，从做人到做事，所以在此也是很感谢这些人的辛苦教导。总的来说吧，在经过了三个月的实习工作，在这里我不仅加强了与人的交际能力，同时也使我在生活实际中学习到了在学校无法学到的实践知识。而在向工人学习的过程中，培养了我们艰苦朴素的优良作风也是我们当代大学生所必须的具备的。所以此次实习之旅即对我们巩固和加深所学理论知识，培养我们的独立工作能力，也这对我毕业后找工作起到了至关重要的影响，所以自己也总结了以下几个方面的经验和收获：

(三)只有保持积极好学的心态，正所谓“取人之长、补己之短”，只有做到这样才能不断提高自我、取得进步。

四、加强自身学习，今后发展方

俗话说：“隔行如隔山”。以前从来没接触过防损这个岗位说实话心里没有底，但在这三个月里我已经喜欢这份的工作，虽然繁杂、琐碎，也没有太多新奇，我深深的感到自己岗位的价值。同时也注意到了可能是由于感到自己身上的担子很重，而自己的学识、能力和阅历与其任职都有一定的距离，所以总不敢掉以轻心，总得向周围的领导学习，向同事学习，这样下来感觉自己三个月来还是有了一定的进步。比如说在在协调办事能力和语言表达能力等方面都有了很大的提高，这对于一个即将毕业离校的普通的我来说是一个莫大的帮助。也是鉴于在和大福超市实习的宝贵时间，我领悟了很多，也学到了很多，希望在以后的学校生活或者工作中能做到更好，日趋完善。

以上是我对自己工作的总结汇总，敬请各级领导给予批评指正。实习的结束只是属于我在和大福工作的告一段落。在今后的工作与生活当中，我将一如既往的努力工作，不断总结经验;努力学习，不断提高自己的专业知识和业务能力，以新形象，新面貌，为自己发展而努力奋斗。

**大学生超市采购心得体会二**

超市采购是大学生们日常生活中不可或缺的一部分。在学生时期，购物并不是一件简单的事情。我们需要在预算有限的前提下，化用心思，让自己的生活过得更加便利和舒适。本文将通过我自己的经验和别人的协助，总结出一些在大学生超市采购中的心得和体会。

第二段：选择适合自己的超市

在采购之前，我们应该首先掌握一些超市的基本信息。在选择超市时，我们应该考虑到自己的实际情况。我们可以找到那些价格便宜，货品齐全的超市，但同样重要的是，要考虑到超市的位置是否便利，产品的质量是否好。我曾经为了省几毛钱而大排长队，却没想到产品质量如此之差。其次，我们还需要关注超市是否有一些会员优惠或打折活动，可以为我们节省不少开销。

第三段：准确计算并列出需要购买的物品清单

在采购前，我们应当制定一个准确的残算。我们需要根据之前的消费历史，预测未来的消费，排出一份物品清单。这份清单需要具备实效性和易执行性，以确保我们的购物计划不会无法实现。在列出清单时，我们需要重点关注自己的需求和优先级，比如是否需要优先购买生鲜食品，是否需要大量的饮用水。制定清单的重点是要记住资金有限，我们需要在保证实用的前提下精打细算。

第四段：注意质量和价格

在超市中采购时，我们一定要以重质量为前提。特别是买食品时，我们必须要考虑到保质期，生产日期等问题。为了省钱，我们不能为了低价而卖掉产品的质量和安全。我们可以通过一些价格对比和质量对比，来做出正确的决策。我曾经因为在超市中发现了一些价格低廉的产品而高兴，却没想到这些产品的质量和口感同样的差。在购物时，我们不能被价格所迷惑，而要以质量为主要的衡量标准。

第五段：以特卖品为首选

当然，在走势市场时，我们可以关注到特卖品或促销商品。这种商品往往价格低廉，甚至可能超过了优惠券的程度。这也是购买时必须注意的地方，因为存在售卖时可能会出现的缺陷或问题。我们可以询问店员特卖品的出售规律，并且放心购买。同时，一些过期或临近过期的食品也是我们特别关注的范围，尤其是储存方法特殊的食品。当然，对于日常使用的床上用品，杂志等物品，我们也可以在这时候购买，这样价格更加优惠。

结论：

在大学生超市采购中，我们需要详细规划和思考购买计划，以实现更有效，更实际的采购。我们在此过程中，需要保证自己的经济状况，便利性，食品品质问题和特卖品等方面。我们应该始终坚持质量第一，价格次要的原则，这样我们才可以更好地享受我们的购物的过程，也可以为我们未来的经济节省不少的开销。

**大学生超市采购心得体会三**

我叫李x，是xx超市收银员一名入职不久的新员工，虽说是新员工，但在超市工作也将近三个月时间了。转眼间快到年底了，来到本超市的这几个月里，我不仅学会了很多专业知识，而且也学会了人与人之间的交往，特别是怎样与顾客沟通。这对我来说是莫大的财富，因为曾经我是个不善于交流不爱与人沟通的孩子。

或许对大家来说，收银是件很容易的事，收银员只负责收银，其他方面不用多考虑。刚开始我也是这么认为的，不过后来等我成为一名超市员工的时候我才发现并不是想象中的那么简单。我们不只是收银，每天早上我们来到店里首先打扫卫生，然后再开会，然后才开始一天的工作。工作时我们也不仅仅只是简单的收银，在面对顾客时要真心的为顾客服务，特别是在顾客到收银台的那一刻我们自始至终都要把最美的微笑最好的心情带给顾客，在与顾客交流的过程中礼貌用语更不可少。如：“您好，欢迎光临＂“请稍等，请拿好”“请慢走，欢迎下次光临”。

在工作的这短短的几个月中，虽然有时会有些失落，不过，也有过很多的欢喜，特别是每次听到顾客说这小女孩的态度真好，我心里就特开心......还有，每次有不懂得问题时，老员工都会积极的告诉我应该怎么做这都使我特别感动。其实做什么工作都会遇到困难，难免有些失落，不过只要我们能积极的去问努力的去学习，我相信没有什么做不好的。

自己虽然做收银的工作并不长，自己的技术水平跟专业素质还有待提高，但我觉得只要我们用心去学习，就一定能克服困难。更重要的是我们要树立良好的企业形象，因为我们不仅仅代表着我们自身，更代表着超市的形象。在工作中遇到不懂问题更要积极的向老员工请教学习。

在工作的这段期间中，我觉得对顾客的服务态度是极为重要的。作为服务行业中的一员，让顾客满意而归是我们对自身的要求。这就需要我们时刻保持好良好的情绪，做到热情耐心的对待每一位顾客，在工作中不要将自己的小情绪带进来，特别是当顾客对你发火时，我们一定要面带微笑真诚的向顾客解释。结账过程中，当商品标价与电脑不符时，我们要及时通知课组人员并进行核实，然后要积极向顾客解释并请顾客耐心等待。还有，就是一定要运用微笑服务，微笑是最为迷人的表情，一个微笑不费分文却给予甚多，懂得对生活微笑的人，将会拥有美丽的人生。

我们每天都会遇到不同的客人，不同的客人有不同的脾气，针对不同的顾客我们应提供不同的服务，因为这一行业不变的宗旨是：“顾客至上”。面对顾客，脸上始终要面带微笑，提供礼貌的服务，要让顾客体会到亲切感，即使在服务工作中遇到一些不愉快的事情，如果我们仍然以笑脸相迎，那么再无理的客人也没有理由发脾气，所谓“相逢一笑，百事消”，这样一来顾客开心自己也舒心。

在工作之余，自己还应该多学习关于商品和财会方面的专业知识，虽然自己的业务水平离工作的实际要求还有一定的差距，不过我相信态度决定一切只要自己用心去做努力去学习，就一定能克服困难，成为一名优秀的收银员。

虽然这只是简简单单的一个收银员，在别人看来是那么微不足道，可是从中却教会人很多道理，提高我们自身的素质。不断地学习，不断地提高自己的道德修养，不断提高自己的服务技巧。“只有学习才能不断磨砺一个人的品行，提高道德修养，提高服务技巧。哪怕是普通的一个收银员，只要不断的向前走，才能走我们自己想要的一片天！

请各位领导相信我，我一定可以把它做的更好！

**大学生超市采购心得体会四**

当大学生到达高校后，生活中的很多现实问题也随之而来。其中，每天的饮食问题是大家必须面对的。学生公寓或是校内食堂早已经不能满足大家的需求，如何在超市中购买食品和日用品成了每个人必须要面对的问题。在这个过程中，大学生们也逐渐形成了一套属于他们自己的采购心得，帮助他们更好地适应了大学生活。

第二段：超市明察

大学生去采购时，首要的是超市的明察。超市的区域不同，商品的种类和价格也不同，对于学生们来说最优惠的采购区域就是超市的各种优惠区，比如特价区、折扣区等，这也是必须要知道的。购物人数多的时候，可以分头去不同的区域，这样就能找得更快，采购品种也更多。

第三段：心态平和

购物或者逛街是需要有心理准备的，否则只会事倍功半。购买商品前，必须要有计划，预估好自家的需要，不要盲目地购买或者缺乏耐心。如果碰巧遇到了极其难以购买或争取的商品和价格，最好保持心态平和，安慰自己购买这个商品并不是要命的事情。

第四段：选择优质品牌

在选购商品时，选择优质品牌是重要的，对于学生们来说，好的品牌意味着切身的权益保护和安全保障。特别是在选购食品时，需注意其品质和生产日期等方面。此外，在选择超市时，还需注意其规格和大体积，如确保可以放进学生传统寝室的大小，在购物时最好不要选购贵且不实用的物品。

第五段：细节把控

采购这项任务的关键点是细节把控。在购物前可以先列出清单，以备不时之需。购物时最好从首要需求开始，如食品、文具、书籍等等。此外，还应该谨慎多看价格标签和称重，购买节日食物时也需要看是否过期。

结语：

以上就是大学生采购的心得体会，这些技巧并不难掌握，希望大家在适应大学生活的时候能够掌握好这些技巧，让你的生活变得更加便捷。采购是一件非常有趣且冒险的事情，它给我们带来的是每次购物时的惊喜、快乐以及对人生的啓迪。

**大学生超市采购心得体会五**

作为\_级的大学生，我迎来了大学生涯里第一个寒假。在这个寒假里我试着去工作，带着自己的好奇心和党的\*\*\*的影响投入短暂的工作中。

在寒假的一个月时间里，我在一家超市工作，我带着自己的美梦踏上短暂的工作岗位上。在经历一个月后，我发现我变了，从这次工作中我学到很多，不是课堂上所学的到。感受工作的辛苦，感受了挣钱的不易，更感受到时代的要求。

在上班前，我的一位长辈就对我说：上班要多做事，少说话，说对话。当时我不依为然，感觉我是大学生知道该干什么，可还是点头说好的。一件事改变了我的想法：我刚开始两天总是看自己的货架，不管其他的，直到我的货架来货了，我自己弄不完，才知道完了。可是旁边的货架在大家帮忙下很快弄好了。我怯懦的说，大家好，麻烦你们帮帮我，可以不?很快大家投入了帮我的潮流中。这次经历，我深深的印在脑海里，让我一直反思。

在春节期间，超市里客流量很多，工作相对我来说异常辛苦。我慢慢的度过了这难忘而有意义的日子。当我结束工作时，回顾过往，我内心十分充实，感觉这次经历让我改变了很多，学到很多东西，而不是课堂上的理论。我深深的体会到实践是检验理论的法宝，更能让人很快提升。

在一个地方，要想做好一件事很容易，但是一直做好事难。也应了那句俗话：做坏人简单，做好人难啊!一个人的形象很快就被树立，所以我想在超市做好，就遵守超市的规定，学会如何待人，怎样处事，改善自我，让自己处于良好的状态。

在这一次工作中，我深深的体会到实践的意义，为了以后总结了以下几点：

一、遵守你所在公司或单位的规矩。俗话说：无规距不成方圆。当你在工作岗位时，不串岗，不闲谈瞎逛，努力工作，更能面对工作中的各种问题，更能维护工作的利益。尽自己的绵薄之力为公司的业绩做贡献。

二、多做事，少闲聊。你在一个公司拿着它发给你的工资，假如你整天无所事事，谁还会用你呢。我在超市看看自己的货架，没货了就补货，台面不整洁了就用摸布擦擦。这样给顾客带来干净整齐的形象，有利于顾客更顺利的买到自己所需的商品。

三、热情待人，微笑面对。在超市里，顾客有时候找不到自己所需要的商品，如果问我们时，我们微笑的告诉他们。他们也会很高兴，下次光临的机会更大。当在其它工作中，我们只有真心的对待别人的问题，耐心的告知，微笑的说话，给人留下很好的形象。礼貌待人更让自己接近成功，让人看到你的素养。

四、注意团队意识和团结精神。在超市里，补货和盘点是最忙的事。只有自己和大家一起干，学会如何处理，更好的完成任务。记住，一个巴掌拍不响，众人拾柴火焰高。只有拥有团队意识，不断的学习，才能更好的做好每件事。

五、不断学习，改善自我。人只有不断学习，才能更好适应社会的潮流。学习是人一生的目标，活到了，学到老，人生才美好。谦虚的学习会让你变得更加睿智，更能融入集体，让自己有所改变。

虽然我在工作过程种很累很辛苦，但是我却从中得到了很多，在遇到细小繁琐的工作时，我学会了细心;在遇到顾客刁难时;我学会了忍让;在遇到别人不停问问题时，我学会了耐心......通过这些让我更深刻的体会到沟通的重要性，让我更好的学会了如何与不同的人进行交流。当然在学到更多的社会知识的同时我也认识到了自身存在的不足，但是我相信经过这次的实训，在我以后的真正工作中会减少很多不必要的错误，我也会更加认认真真，兢兢业业的去完成我工作中每件事，改掉自身存在的不足。

通过社会实践活动有助于大学生更新观念，树立正确的世界观、人生观、价值观、就业观，更好的把学校学到的理论知识与实践相结合起来。只有把自己内外都培养好了才能更好的适应社会。外在的包括：毕业学校、专业背景、学校成绩和外语能力。内在的包括：职业能力、沟通能力、交际能力、团队合作能力，发展潜力以及应变能力等。只有内外结合，才能更好的让自己处在良好的状态工作。顺应时代的要求，发展自我，展现新的舞台。

社会实践也是大学生的必修课，只有不断的加强自身锻炼，不断的完善自我，才能培养自我教育、自我管理和自我发展的能力，才能锻炼适应能力和社交能力;从而积累社会阅历和工作经验，不断的提高，开创属于自己的美好事业，为国家和社会作出应有的贡献。但是要从实际出发，脚踏实地的迈出每一步，让自己更好锻炼和提升。

在社会实践活动中，更多的是觉悟和体会。只有真正的做到自己所体会的，才有所意义。事无大小，恭者必细，用心为之，能善取矣。大学生是未来的标兵，要有清廉公正的思想作风和行为习惯，学会为人民服务，掌握现代化建设所需的丰富知识和扎实的本领。修身养性，增强参与意识。在实践中，大学生受到不同教育，长才干，做实事，感受实践的内涵，重在参与。

希望今后能更好的实践，积累更多自己的经验，让自己有所蜕变，展望未来，奋力博取，不留遗憾。

**大学生超市采购心得体会六**

这次毕业实习，使我受益匪浅，有很多收获和体会：

(1)心态上调整的体会收获学校人向社会人转变，在学校理解了16年的教育，真正的和社会接触并不是太多，而这次毕业实习，则是由学校人走向社会人一个缓冲阶段。在这个过程中最需要调整的就是心态。我们并不是什么天之骄子，也没有什么能够值得炫耀的资本，而从学校走出就直接到一个公司最基层上班，理解公司严格的规章制度约束，以及体力，心力上等等的挑战，当然会使很多同学落差很大。这中间的挑战就是我们自我心理上的调整。要有一切归零心态，从零开始，我们不能够改变环境，仅有改变自我来适应这个环境。

(2)相关知识上的收获我由一个不熟悉超市物流，仓储，营销，管理等等，到对这些相关知识的了解熟悉。以及与自我相关知识的进一步学习加强，如数据库，管理学，物流学，计算机，财务会计，营销渠道管理等等。很多工作都是一项需要挑战一个人综合本事的，在工作中，我认识到了自身知识不足和优势，这促使我改善和加强。

(3)人生目标感的清晰经过这次实习，我自身其他各方面都有所提升，如交际，口才，做事情，心理等等，可是的收获，是让我认清了我自我身上的优势和不足，以及如何去规划自我的时间，工作，生活，使我的许多目标变的清晰。

(三)提议与想法

这次实习使我提升不少，很感激学校和人人乐供给这样的机会，当然其中也有一些个人想法与提议：

(1)在人人乐工作这两个月，使我接触到了零售业上最先进的制度和技术，可是也发现了公司这样那样的问题，发现绝大多数问题，不是因为制度和技术原因，而是在执行公司规章制度上出现的失误，再好的制度仅有执行下去了才能够说是成功的制度。这需要人人乐加强对管理等知识上头学习，能够把管理做到更好，使得各部门各司其职，井然有序，提高公司效益。

(2)学校方面上，应当实习比较灵活的实习时间，而不是此刻这样的一刀切。有许多同学愿意留在实习单位继续工作下去，可是这实习时间和公司请假规章制度有冲突，所以这时候需要学校比较灵活时间的支持。

(3)对我个人而言，我想以后不管做什么事情的时候，异常是很重要的一些事情上，尤其要冷静理性。如果一件很重要的事情，一时还无法决断，这时候，停停，多听听身边人和有智慧人的的意见，或不要立刻决定，研究一下再决断。

**大学生超市采购心得体会七**

毕竟身在学校，接触社会的机会很少，所以要让自己面对的各种各样的人，增加自己的阅历，因为在以后的学习工作中，需要有的体验，的经历。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体验社会实习让自己更进一步了解社会，在实习中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实习，找出自己的不足和差距所在。

不久，我在一家超市找到一份导购的工作，因为我的想法是先从小的事做起，第一天领导给我安排的工作是熟悉自己所在的货品专柜的货物的种类，价格，和以后工作中应该做的工作，货物的摆放报单等问题。

1.格遵守商场的规矩。俗话说：国有国法，家有家规。自然，作为一个单位也有相应的规定了.

2.做事勤快，不能偷懒，不仅要做。好本职工作，还要保持超市的卫生。

3.对待客人要面带笑容，耐心服务。

4.要与同事和睦相处。

就这样我开始了工作，由于自己平时也总是买东西，对这类工作一有一定的了解，所以工作还是很顺利的，虽然有些客人很叫真，很难缠，只要耐心解答就会解决问题;同事还是很友好的，也许是由于我的工作时间短，对他们没有竞争吧!

万事开头难，什么事都要有尝试，不然永远都不知道自己的不足在哪里，自己也不会很快成长起来。在经历了这次的工作之后，明白了“很多事情看起来简单，但实际上与我们的想象是有很大的差距的”。一个小小的商场的经营也不容忽视，不但要有细心，还要有策略，谋划。总之，任何事情都要考虑周全。

如果你真的想要成长，那就要把自己投入到社会的大熔炉中去，只有不断的磨练才能让自己变成一把好“剑”，锋利无比，成长是要一个过程的，学校教会了我们知识和做人的道理，而社会就是一个考场，考考你学的怎么样，在社会的大环境中所学到的东西可以让我终身受用。我会不断实习，在实习中锻炼，在实习中得真知。在今后的学习生活中会更加努力，端正思想，明确方向，在不断完善中求发展。

社会实习，让我们更多去关注社会，了解形势与政策的动态，认识自身，认识社会，是一个提升自我，锻炼自我的宝贵平台。在这个过程中，我们离开了学校这个象牙塔，来到了现实的社会中体验社会，体验生活，体验人生;社会实习，让我们更多贴近社会，去感受最真实的社会生活，体味最真实的人生。通过这次社会实习经历，使我学到和懂得了许多，我懂得赚钱的艰辛，我想我以后花钱肯定会很俭省的;我在工作的过程中，我学会了很多，我想这对于我未来很有帮助。很多人的成功或许就是在这不经意的小细节上，因为有句话叫“细节决定成败”。我相信今天的经历就是明天不可多得的经验。

大学生寒假超市打工社会实践报告

超市社会实践个人心得体会

大学生寒假超市社会实践调查报告

超市收银社会实践报告

超市打工寒假社会实践报告

**大学生超市采购心得体会八**

在超市里打工是绝对有收获的，我提前进入了社会，提前了解了社会，对这个社会提前有了认识，我以后在社会上就能少走点弯路。在寒假的一个月时间里，我在一家超市工作，我带着自己的美梦踏上短暂的工作岗位上。在经历一个月后，我发现我变了，从这次工作中我学到很多，不是课堂上所学的到。感受工作的辛苦，感受了挣钱的不易，更感受到时代的要求。

在上班前，我的一位长辈就对我说：上班要多做事，少说话，说对话。当时我不依为然，感觉我是大学生知道该干什么，可还是点头说好的。一件事改变了我的想法：我刚开始两天总是看自己的货架，不管其他的，直到我的货架来货了，我自己弄不完，才知道完了。[莲 山课件]可是旁边的货架在大家帮忙下很快弄好了。我怯懦的说，大家好，麻烦你们帮帮我，可以不？很快大家投入了帮我的潮流中。这次经历，我深深的印在脑海里，让我一直反思。

在春节期间，超市里客流量很多，工作相对我来说异常辛苦。我慢慢的度过了这难忘而有意义的日子。当我结束工作时，回顾过往，我内心十分充实，感觉这次经历让我改变了很多，学到很多东西，而不是课堂上的理论。我深深的体会到实践是检验理论的法宝，更能让人很快提升。

在一个地方，要想做好一件事很容易，但是一直做好事难。也应了那句俗话：做坏人简单，做好人难啊！一个人的形象很快就被树立，所以我想在超市做好，就遵守超市的规定，学会如何待人，怎样处事，改善自我，让自己处于良好的状态。

在这一次工作中，我深深的体会到实践的意义，为了以后总结了以下几点：

一、遵守你所在公司或单位的规矩。

俗话说：无规距不成方圆。当你在工作岗位时，不串岗，不闲谈瞎逛，努力工作，更能面对工作中的各种问题，更能维护工作的利益。尽自己的绵薄之力为公司的业绩做贡献。

二、多做事，少闲聊。

你在一个公司拿着它发给你的工资，假如你整天无所事事，谁还会用你呢。我在超市看看自己的货架，没货了就补货，台面不整洁了就用摸布擦擦。这样给顾客带来干净整齐的形象，有利于顾客更顺利的买到自己所需的商品。

三、热情待人，微笑面对。

在超市里，顾客有时候找不到自己所需要的商品，如果问我们时，我们微笑的告诉他们。他们也会很高兴，下次光临的机会更大。当在其它工作中，我们只有真心的对待别人的问题，耐心的告知，微笑的说话，给人留下很好的形象。礼貌待人更让自己接近成功，让人看到你的素养。

四、注意团队意识和团结精神。

在超市里，补货和盘点是最忙的事。只有自己和大家一起干，学会如何处理，更好的完成任务。记住，一个巴掌拍不响，众人拾柴火焰高。只有拥有团队意识，不断的学习，才能更好的做好每件事。

五、不断学习，改善自我。

人只有不断学习，才能更好适应社会的潮流。学习是人一生的目标，活到了，学到老，人生才美好。谦虚的学习会让你变得更加睿智，更能融入集体，让自己有所改变。

虽然我在工作过程种很累很辛苦，但是我却从中得到了很多，在遇到细小繁琐的工作时，我学会了细心；在遇到顾客刁难时；我学会了忍让；在遇到别人不停问问题时，我学会了耐心。。。。。。通过这些让我更深刻的体会到沟通的重要性，让我更好的学会了如何与不同的人进行交流。当然在学到更多的社会知识的同时我也认识到了自身存在的不足，但是我相信经过这次的实训，在我以后的真正工作中会减少很多不必要的错误，我也会更加认认真真，兢兢业业的去完成我工作中每件事，改掉自身存在的不足。

通过社会实践活动有助于大学生更新观念，树立正确的世界观、人生观、价值观、就业观，更好的把学校学到的理论知识与实践相结合起来。只有把自己内外都培养好了才能更好的适应社会。外在的包括：毕业学校、专业背景、学校成绩和外语能力。内在的包括：职业能力、沟通能力、交际能力、团队合作能力，发展潜力以及应变能力等。只有内外结合，才能更好的让自己处在良好的状态工作。顺应时代的要求，发展自我，展现新的舞台。

社会实践也是大学生的必修课，只有不断的加强自身锻炼，不断的完善自我，才能培养自我教育、自我管理和自我发展的能力，才能锻炼适应能力和社交能力；从而积累社会阅历和工作经验，不断的提高，开创属于自己的美好事业，为国家和社会作出应有的贡献。但是要从实际出发，脚踏实地的迈出每一步，让自己更好锻炼和提升。

在社会实践活动中，更多的是觉悟和体会。只有真正的做到自己所体会的，才有所意义。事无大小，恭者必细，用心为之，能善取矣。大学生是未来的标兵，要有清廉公正的思想作风和行为习惯，学会为人民服务，掌握现代化建设所需的丰富知识和扎实的本领。修身养性，增强参与意识。在实践中，大学生受到不同教育，长才干，做实事，感受实践的内涵，重在参与，希望今后能更好的实践，积累更多自己的经验，让自己有所蜕变，展望未来，奋力博取，不留遗憾。

**大学生超市采购心得体会九**

这是我大学的第一个假期，随着工作的结束，假期也接近尾声了。这个假期让我明白了很多，关于自立，关于辛苦，关于责任。

以前看着爸妈那忙碌的`样子，我还很向往，因为有事情干最起码证明我们还是有价值的，还是能通过自己的努力给自己希望的。可是真正工作了才明白，原来一切都不是那样简单。我们要付出的，绝对比想象的要多很多。

假期一开始，他们并不支持我去工作，我明白那是出于对我的心疼，毕竟寒假时间短，还要在家里过年，一上大学陪家人的时间本来就少，难道还要把有限的时间分出去吗？再说这个冬天挺冷的，像我们这样的大学生根本找不到暖气屋的临时工作，还不是在外面挨冻。“暑假时间是长，可是到了那时候你们又得说热了，老这样，什么时候才合适呀？”我的这句话似乎把爸妈说动了。不过为了减少找工作的时间，他们帮我问了问，是我们小区一个开小超市的。

去工作的前一天晚上我还挺紧张的，妈还说要陪我一起去。“你陪我？这算怎么回事啊？怎么感觉像是送孩子去幼儿园呢？”我拒绝了妈的提议，毕竟像我这样大的很多孩子，已经闯出了自己的一片天，而我还在靠父母养活，想到这里，出去做临时工作那就更是理所当然了！

第一天去打扮得很正式，化了妆，还穿了高跟鞋，因为以前读过关于礼仪的书，这是职场礼貌。去了之后，我就后悔了。因为临近年前，所以很多东西卖的很快，进货的频率也高于平时。而我这看货的、摆货的，不得不兼职成了搬货的。开始他们说我是新来的，先适应下，不用干这么重的活。可是别人都在忙，我站在一旁愣着，也不舒服，于是，跟大家一起干了起来。很快和那些长我几岁的哥哥姐姐熟了。这个世界就是这样，大家一起干事才会有快乐，集体总是能给人一种特别的力量。事后我总结了，其实最好的适应工作的做法就是开始工作，尽快上手。搬不了重的，就拿轻的，再不然两个人搬，愣在一边，或许永远不知道帮你搭把手的那个人是那么的有力量。不过呢，那天也做了个错误的决定，就是穿了高跟鞋。很累啊，平时觉得挺舒服的一双高跟鞋，那天觉得很挤脚。晚上揉着脚，我就在笑自己，什么职场礼貌啊，只不过是个打工妹而已，书上的东西，也得分时候灵活用啊！这就是第一天，洗完脚就摊在了床上，一个身子都没翻就睡着了。原来适合白羊座女生的最佳入睡方法真的是运动！

那个超市虽然不大，也没有暖气，但是我从来没觉得很冷。是一直在忙碌吧。年前那会，只有在中午吃饭时还能休息一会，我最喜欢那个时候。同事高姐会骑电动车带着我去买饭，她的骑车技术可是真的太好了，而且有种很自由潇洒的感觉。她都会让我环腰抱着她，把手抄进她的口袋，这让我想起了小婷，在学校的时候，我老忘记戴手套，她就是这样把我的手抄进她的口袋取暖的。我问高姐骑车技术怎么那么好时，她说她16岁就出来打工了，还讲了很多她的经历。她也大不了我几岁，却这样的成熟，会照顾人，或许我想象不到她是怎么过来的，我只是觉得她很坚强，很勇敢，在我还在生气爸妈为什么不给我买电脑时，她却在为家里一分一毫的攒着钱。我和她相比，输太多。唯一赢得是，我比她幸福。可这幸福，也不能作为我的骄傲，这不是我的，我的在未来，在我的手里。

工作的日子很苦，时间也很紧张。不过正是这样，让我更加珍惜和家人在一起的时光。总的来说整个假期是很充实的，得到第一笔工资的时候，我突然发现我渴求很久的第一笔工资也没什么，竟然很坦然的交给了爸妈。他们啊，当然不肯收了，于是说他们在凑些，给我买本本。他们或许永远学不会从女儿身上索取，他们要的，只是我过的好！这一点，我深信不疑！

人，在得到时，往往最怀念的是曾经拼搏的日子！而我，还要继续我的拼搏！

**大学生超市采购心得体会篇十**

本次我进行实践活动的单位是本地某超市。它是位于我们市中心的一家综合性的购物中心。我在这家超市的工作岗位有导购员、收银员，还有保洁员。本次我的实践 活动圆满结束，并且达到了我预期的目的。实践的内容包括了主体、总结以及实践体会等内容，并且附实践论文一篇。以下是我对此次为期2周的实践活动的具体说明。

主体主体内容共包括了3个方面：实践前期工作、实践过程以及实践的体会。以下我将会分别从这三个方面来谈谈我此次实践的收获。

实践前期工作在实践前，我先了解了下附近几家超市的情况，并通过分析自身的条件，最终选择了较为合适的一家进行寒假实践活动。在确认了进行社会实践的地点之后，我联系了超市的负责人，并对实践一事征得其同意，自己是无偿对超市义务劳动，他也表示愿意提供力所能及的帮助。

在正式超市进行实践活动前，我首先向相关负责人了解些具体的情况，包括工作人员的概况，工作的日常以及对自己所要进行的工作的规章熟悉。其中，我认为对超市内秩序的维持和收银，是我此次实践活动的重点。为此，我首先了解了超市管理规范并记录了其中重要的几点：

1. 服务态度要认真，要谨记顾客就是上帝

3. 不可监守自盗，违者重罚

4. 应当按时上下班，不可迟到早退，有违者扣奖金

5. 超市内保持清洁，禁止抽烟明火

以上就是我根据超市内的条例自己简单记下来的几点。从事超市工作是一件简单但是重要的事情，直接关系到了社会的稳定和发展，我整理好了自己的状态，准备投入到这为期两周的实践活动中。

超市的上班时间是8点整，我早上起来收拾好后就来到了超市内，经理在昨天就交代我今后几天的实践内容就是在超市正式员工的帮助下进行其中一类的工作就是关于对超市内物品的摆放以及标价问题。这是一项看似简单实际操作起来却又十分繁琐的事情。

首先，物品种类繁多，虽然有专门的区域共你来区别摆放，但是由于现在临近新年，某些东西的消耗特别巨大，就需要我们特别的忙着补齐所消耗的货物，以求做到 供需平衡，要把需要的东西摆放正确，才不会误导顾客，才能避免不必要的麻烦，总之这是一种一刻也不能停下来的活，还需要你集中精力去认真的做；其次就是物 品的标价问题，这是整个环节的重中之重，因为在超市买东西，上面的标价一定要正确，避免标价错误导致不必要的纠纷，而超市内形形色色的各类物品多如牛毛，就需要一个人的耐心和细心，才能完全胜任这项工作的。我花了很多时间在记住某件物品的价格，可是有时候还会记错，在其它姐姐的帮助下，我才能顺利的完成， 这里不得不佩服这些超市的工作人员。接下来的几天我一直在这个岗位上工作，跟着姐姐们学习到了不少东西，也从中吸取了不少经验。在这个岗位工作的同时，有时其它岗位有需要帮助的时候我也会帮助，比如超市内货物的搬运，由于人手的短缺，我也帮忙搬运小件物品，那天还是我身体最累的一天，不过，这类工作一般是 有男生来做的，我们只能帮着搬运或者暂时看管的。其中还有帮助保安维持超市秩序的工作，当带上那个袖标的时候，感觉还真有一种沉甸甸的责任感，过年了人流特别的多，我们主要进行了人员的疏散和引导，以维持超市内正常活动秩序。

实践体会这就是我的第一次社会实践，它引导我走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会。这次社会实践活动让我更新了观念，吸收了新的思想与知 识。让我明白社会才是学习和教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我的人生价值得到了体现，在那片广阔的天地里，我的劳动，我的付出得到了让我兴奋的回报。

而且在这个过程中，我也深深认识到了作为一个从事超市工作者的辛苦，做工作没有简单与难之分，只要有付出，就一定能都得到回报的。

经过此次实践，我丰富了自身的社会经验，同时也看到了自己身上所欠乏的耐心和细心，我今后一定多参加社会实践活动，从各个方面来提高自己的能力。

**大学生超市采购心得体会篇十一**

实习主要在于通过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自己的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便提高自己的实践能力和综合素质，希望能帮助自己以后更加顺利地融入社会，投入到自己的工作中。

一般来说，学校的生活环境和社会的工作环境存在很大的差距，学校主要专注于培养学生的学习能力和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务能力。要适应社会的生存要求，除了要加强课堂上的理论知识外，还必须要亲自接触社会参加工作实践，通过对社会工作的了解指导课堂学习。实际体会一般公司职员的基本素质要求，以培养自己的适应能力、组织能力、协调能力和分析解决实际问题的工作能力。

实习在帮助应届毕业生从校园走向社会起到了非常重要的作用，因此要给予高度的重视。通过实习，让自己找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而缩短从校园走向社会的心理适应期。

实习的内容主要是销售化妆品，学习公司的企业文化、销售技巧、团队协作精神、礼仪等各方面的知识。凭着对本公司产品的了解和与其它公司产品的对比，突出本公司产品的优点和公司的良好信誉，积极开拓客户源，向顾客推销产品，并尽量推销系列产品，完成公司分配的任务。

20xx年x月x日到x月x日，我在xxx化妆品店进行了为期两个星期的实习。这期间公司的同事给予了我热情的指导和帮助，而我也虚心向他们请教学习，把大学所学的知识加以运用，在理论运用于实践的同时，也在实践中更加深刻地理解了以前没有理解透彻的知识。经过这些天的实习，我对公司也有了更深刻的了解，也初步熟悉了销售员的实际操作步骤。更重要的是，这是我踏入社会的第一步，虽然只有两个星期的时间，但是也让我看到了自己的很多欠缺，让我深知出身社会，还需要很多学校里学不到的能力。

虽然已经是大四毕业班的，但对于实际社会工作还是茫茫然的，毕竟书本上的只是一个概念，具体操作并没有教你。难得的实习机会，我想把它做好。在这段时间学会了一些比较琐碎的事情，但确实体会到了工作的辛酸，觉得自己在学校所学的专业知识严重不足，不能适应激烈的工作要求，像那些实际操作性极强的工作，我们这些刚出来没什么工作经验，而且本身就没好好学学校的专业课的人来说，根本无法和那些老手相竞争，有时候感觉确实无从下手。虽然说这只是个销售化妆品的公司，但在这实习期间，我从培训到商品的整理以及到产品的现场营销等，都全身心的投入到工作中去。

实习对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯也经历过很多的实习，但这次却又是那么的与众不同。它将全面检验我各方面的能力：学习、生活、心理、身体、思想等等。就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的投入也是的！紧张的两个星期的实习生活结束了，在这两个多月里我还是有不少的收获。实习结束后有必要好好总结一下。

这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着民事责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

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！