

2023年大学企业实训心得体会(模板9篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

大学企业实训心得体会篇一

时间飞逝，还有一年就要告别大学生活了，即将踏入社会。我们知道随着中国在国际贸易中地位的不断上升，以及在我国加入世界贸易组织和全球化进一步发展的新形势下，对于我们国贸专业的学生们来说，或对于作为将来从事国际贸易方面业务的我们来说，去外贸公司实习对我们来说非常重要。这次学校给了我们一个很好的实习锻炼机会，就是让我们在暑假期间去外贸公司进行实习。

短短的实习期已经结束，静下心来回想这次实习真是感受颇深。我们知道实习是大学教育中一个极为重要的实践性环节，通过实习，可以使我们在实践中接触与本专业相关的一些实际工作，培养和锻炼我们综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识，去独立分析和解决实际问题的能力，把理论和实践结合起来，提高我们的实际动手能力，为将来我们毕业后走上工作岗位打下一定的基础。

通过这段时间的学习，从无知到认知，到深入了解，渐渐地我喜欢上这个专业，让我深刻的体会到学习的过程是最美的，在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会，新的想法。

回顾我的实习生活，感触是很深的，收获也是丰硕的。这次的实习，主要是跟有外贸公司有工作经验的师傅们学习，通过看各种外贸定单、商业邮件、各种原始合同，让我对于实际的外贸工作有了一个感性的认识，针对不懂的问题我会及

时在网上查找，并将自己在书上所学的知识，与当天了解到、所学到的结合在一起，使我对外贸这个专业有了更加理性的认识和更深刻的体会。

通过这次的实习，我由第一天的拘谨，对什么事情都充满着好奇，转而逐渐适应了这样的生活，做事情按部就班，循序渐进。这次的实习，让我懂得了许多，知道了许多，大学文凭其实只是一块敲门砖。进入工作单位后，大家都是从头开始，凡事都要自己去摸索，没有人会手把手教你。所以，我们有必要培养主动学习能力和创新能力，必须努力提高自身的综合素质，适应时代的需要。

虽说大学文凭只是一块敲门砖，但是个人的综合素质却仍是你就业时的重要筹码。首先是学习成绩，用人单位认为成绩的好坏从一定程度上说明了你学习能力的强弱，所以，学习成绩是他们非常看重的一点。因此，我们首先要学好自己的专业知识。其次，他们看重的就是就是我们的社会实践能力。这一点就要看我们平时的实际动手及操作能力。经过这段时间的实习，我主要有以下感想：

一、要确立明确的目标，并端正自己的态度。平时，我们不管做什么事，都要明确自己的目标，就像我们到公司工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握。因此，要树立正确的目标，在实现目标的过程中一定要多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做。只有这样我们才能把事情做好。

二、要有坚持不懈的精神。作为在校生，我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给我们做，一般都是先让我们熟悉公司的工作环境，时间短的要几天，时间长的要几周，或更长的时间，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便会产生离开的念头，在这个时候我们一定要坚持，不能轻

易放弃。

三、要勤劳，任劳任怨。我们到公司去实习，由于我们不是正式职员，所以公司多数是把我们当学生看待。公司在这个期间一般不会给我们什么重要的工作去做，可又不想让我们闲着，因此，他们会交给我们一些比较简单的工作。与此同时，我们应该自己主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也只有这样。这样公司的同事才会更快地接受你，领导才会喜欢你，接下来才会让你做一些相对比较重要的工作。

四、要虚心学习，不耻下问。在工作过程中，我们肯定会碰到很多的问题，有很多是我们所不懂的，不懂的东西我们就要虚心向同事请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心地接受。同时，我们也不要怕犯错。每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，重要的是知错能改。

通过本次的实习，我还发现自己以前学习中所出现的一些薄弱环节，并为今后的学习指明了方向，同时也会为将来的工作打下一个良好的基础。之前，每次填单总是填不完整，而且会出现很多的小错误，经过这次的训练，我已经可以比较正确的填制一些必要的单据。虽然我们还未真正参与到业务中，只是做一些简单的工作，如填单，但这次的实习为我们提供了一个很好的锻炼机会，使我们及早了解一些相关知识以便以后运用到以后的业务中去。通过这次的实习，我们可以熟练掌握实物的基本流程，同时让我懂得只有通过刻苦的学习，加强对业务知识的熟练掌握程度，在现实的工作中才会得心应手，应对自如。

这次实习不仅仅是锻炼了我在贸易操作方面的一些技能，同时，经过这次实习，我还从中学到了很多课本上所没有提及的知识，还有就是在就业心态上我也有很大的改变，以前我总想找一份适合自己爱好，并且专业对口的工作。可现在我们都知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触、才学习。所以我现在要建立起先就业再择业的

就业观。应尽快学会在社会上独立，敢于参加与社会竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。总的来说，作为一个快要毕业的大学生，无论是在今后的工作或是生活中，实习都将成为我人生中一笔重要的资本。

实践中我锻炼了自己的能力。这次实践使我人生中的一次宝贵的财富，我相信我会在今后的`人生中，非常好的认识到这一现实，我能够做的更好，这是我一直以来不断努力成果。两个月的实践并不长，不过我已经锻炼了自己的能力了，我相信自己能够做的更好，我坚信自己的未来一定更加的美好！

大学企业实训心得体会篇二

时间总是转瞬即逝，在xx公司工作的三个月，我的收获和感触都很多，任职以来，我努力适应工作环境和前台这个崭新的工作岗位，认真地履行了自己的工作职责，较好地完成了各项工作任务，现将三个月来的学习、工作写写一些心得体会。

这是我毕业之后的第一份工作，作为一个新人，刚加入公司时，我对公司的运作模式和工作流程都很生疏，多亏了领导和同事的耐心指导和帮助，让我在较短的时间内熟悉了前台的工作内容还有公司各个部门的职能所在。也让我很快完成了从学生到职员转变。

都说前台是公司对外形象的窗口，短短的三个月也让我对这句话有了新的认识和体会。前台不是花瓶，一言一行都代表着公司，接待公司来访的客人要以礼相迎，接听和转接电话要态度和蔼，处理办公楼的日常事务要认真仔细，对待同事要虚心真诚……点点滴滴都让我在工作中学习，在学习中进步，受益匪浅。

加入到xx这个大集体，才真正体会了“勤奋，专业，自信，活力，创新”这十个字的内涵，这是xx文化的精髓，我想也

是激励xx每个员工前进的动力，我从领导和同事的敬业中感受到了这种文化，在这样好的工作氛围中，我也以这十个字为准则来要求自己，以积极乐观的工作态度投入到工作中，脚踏实地做好本职工作，及时发现工作中的不足，及时地和部门沟通，争取把工作做好，做一个合格，称职的员工。这也一直是今后工作努力的目标和方向。

三个月的工作也让我产生了危机意识，工作中会接到一些英文的传真和资料，也会有一些客户打来比较专业的咨询电话，所以单靠我现在掌握的知识和对公司的了解是不够的，我想以后的工作中也要不断给自己充电，拓宽自己的知识，减少工作中的空白和失误。初入职场，难免出现一些小差小错需领导指正；但前事之鉴，后事之师，这些经历也让我不断成熟，在处理各种问题时考虑得更全面，杜绝类似失误的发生。

这段工作经历让我学到了很多，感悟了很多，看到公司的迅速发展，我深感骄傲，在今后的的工作中，我会努力提高自我修养和内涵，弥补工作中的不足，在新的学习中不断的总结经验，用谦虚的态度和饱满的热情做好我的本职工作，发挥自己的潜力为公司的建设与发展贡献自己的力量！

大学企业实训心得体会篇三

截止到今天我已经实习将近两个月了，几经波折，我被学校安排到一家叫“利通国际货运有限公司”报关行实习。虽然没报关证，但从总体上感觉做报关工作还挺有趣味的，做报关工作既锻炼了自己的能力又充实了自己的知识面。

首先，你面对的是海关和往来的客户，做为桥梁作用的报关员就要充分发挥两者之间的协调和沟通作用了，这从另一个侧面来看报关工作锻炼你的交际和沟通能力；其次，随着时间的推移，海关的法规和海关通关作业的程序也在不断的改变，很多东西要靠自己在工作中去学习，积累，和实践，从而不断更新自己的知识面。

从大学校园生活直接步入社会，需要你去接触的不再是那些熟悉的面孔，换之而来的是各行各业的人。对他们的了解要从头开始，如何去了解一个人的内心世界，如何去和一个人沟通，这一系列的问题都要你去探索和解答。处理好发生在自己身边的每一件事，同时搞好自己的人际关系网，与同事，与客户，与海关，树立良好的自我形象。

实习的第一天我当然是先熟悉工作环境了。在办公室看同事如何的工作，跟他们一起办手续，就比如：去cosco船代marsk盖申报，在国际货柜盖进场，去码头验货，货物放行后要去码头送配载等等。

在对环境基本上熟悉后就是实际的业务操作了首先是做进口了。有带我的同事的指点，我很快就掌握了。在随后的几天里我相继对有关的进口的单据，诸如提运单，发票，箱单等各类型的都做了学习，因为我们这里海运和陆运都做的。

对进口做的相对熟练后，我开始学做出口和转关了。有了进口的基础，出口和转关就相对简单了，我也很快就掌握了。

其实我觉得在工作的一开始，我是从复印资料开始做的，帮我的同事复印一些资料。其实看起来很简单的，但是里面有好多需要你去掌握的。至少你要记得哪些资料是有用的，哪些是没用的，还有需要的份数。随后在看了几次如何装订和盖章后我就开始尝试着自己来装订了，以后就和同事一起做单递单了，在递单环节也是一个很好的学习机会。因为这个时候你是和海关直接的接触，可以及时了解海关最新的政策和通关的要求；同时，接单的时候也是报关员云集的时候，利用这个机会和他们交流经验或倾听他们讨论工作中的问题，对以后的工作也是十分有用的。

在实习当中通过对业务的操作，从中也发现很多的不足。以前在学校里学的只是理论上的东西，和实际的操作有很大的差别的。就报关单的填制就可以知道的。海关总署只是制定

了统一的标准，而具体到每个海关，就有不同的规范了。进出口商品如何规范申报，是我们在办理通关事务时经常遇到的难题，虽然报关单填制规范对报关单中各项的内容的填报作了具体的规定。但对于不同的商品来讲，海关在归类，审价和监管方面的要求是不同的，因此相应的商品申报规范也是不同的，而某项商品的名称，规格型号具体应该如何申报，海关总署并无相应的规定，各地海关目前也无统一做法。因此，我们如何对海关提供具体的商品的申报规范，这就要求我们在平时的工作当中不断的学习和积累了，要把这些已经掌握的东西变成自己的。

在工作中最好的办法就是多学多问。

在实习中我总结了一点小小的经验，这一点对我的作用很大。那就是在实习期间一定要记得实习期间辛苦一点，多做些琐碎的小事，多和同事帮忙，去掌握工作中的每一个细节，每一个细节都掌握了，那么以后你就会轻松一点。把最基本的都掌握了，该做的都会做了，那你就算是真正学到手了。

综上所述，对我院我系物流与报关专业提出如下建议，希望在以后的教学过程中逐步完善：

（一）从工作的内容上，有重点地完善对毕业在校生的实际操作动手能力。在各个环节上容易出现什么问题，应注意哪些事项，有何具体的操作技巧。如模拟报关的实际业务流程：从接受客户的报关资料到填写预录入凭单，从预录入到复核发送，从订单到递单，从查验到海关放行。

大学企业实训心得体会篇四

古人带兵作战前期尚有“弦上之箭、蓄势待发”作战后也有“温故而知新”。所以我想只有对做过的事情进行总结和一个心得体会，才能在往后的工作上能百尺竿头更进一步。本次工作情况如下：

1. 人事档案整理
2. 更新通讯录、花名册
3. 接待客户，为客户倒水
4. 帮客户订购酒店、火车票
5. 登记纸质版、电子版考勤表
6. 每天下班之前通知第二天的早会
7. 在赶集网上刷新简历/通知面试
8. 打印资料，包括加盟合同、赠送清单等。
9. 每天早上就餐点数及通知、餐盒清洁及归位
10. 每月一次到两次清点办公物品、以及购买办公物品
11. 经常和主管出去办事以及临时吩咐的事情

（一）从杂乱无章到有条不紊

工作阅历浅、认识面窄、课本上所学的理论与实际存在着一定的差别等等各种因素给我的工作有一定的难度，但是通过一段时间的工作，基本上都能够熟悉前台的工作，例如对于总经理以及招商部同事所需要的客户资料能够立刻打印。刚开始对于电脑上存在多份相同的文件，不知道改打印的是哪一份，手忙脚乱、工作内容没能够分主次、轻重、缓急。最后找个空闲的时间把以前所学到的档案管理课程的电子档归档方法，判断电脑中的文件是否有用、什么样的分类标准、里面的内容是关于什么方面的等等。当把那些一堆堆的文件整理成井然有序的文件夹时，就会有一种油然而生的成就感，自豪感。即使是在这段过程当中，会有文件涉及

范围广，也由于是新手，心里总觉得任务多，而且是自己的时间安排不合理；常常弄得焦头烂额的。20天的工作时间，终于让自己的工作井然有序地进行。

（二）从囫圇吞枣到不求甚解

什么样的要求”也只有这样，才能够更加快速地提高自己的工作效率，工作的成效。

（三）独挡一面不如团结一致

真心，以大局为重，共事多沟通，交往相互尊重，相互信任，相互支持，时刻牢记团队的力量。

大学企业实训心得体会篇五

截止到今天我已经实习将近两个月了，几经波折，我被学校安排到一家叫“利通国际货运有限公司”报关行实习，外贸公司报关实习心得体会。虽然没报关证，但从总体上感觉做报关工作还挺有趣味的，做报关工作既锻炼了自己的能力又充实了自己的知识面。

首先，你面对的是海关和往来的客户，做为桥梁作用的报关员就要充分发挥两者之间的协调和沟通作用了，这从另一个侧面来看报关工作锻炼你的交际和沟通能力；其次，随着时间的推移，海关的法规和海关通关作业的程序也在不断的改变，很多东西要靠自己在工作中去学习，积累，和实践，从而不断更新自己的知识面。

从大学校园生活直接步入社会，需要你去接触的不再是那些熟悉的面孔，换之而来的是各行各业的人。对他们的了解要从头开始，如何去了解一个人的内心世界，如何去和一个人沟通，这一系列的问题都要你去探索和解答。处理好发生自己身边的每一件事，同时搞好自己的人际关系网，与同事，

与客户，与海关，树立良好的自我形象。

实习的第一天我当然是先熟悉工作环境了，心得体会《外贸公司报关实习心得体会》。在办公室看同事如何的工作，跟他们一起办手续，就比如：去cosco船代□marsk盖申报，在国际货柜盖进场，去码头验货，货物放行后要去码头送配载等等。

在对环境基本上熟悉后就是实际的业务操作了首先是做进口了。有带我的同事的指点，我很快就掌握了。在随后的几天里我相继对有关的进口的单据，诸如提运单，发票，箱单等各类型的都做了学习，因为我们这里海运和陆运都做的。

对进口做的相对熟练后，我开始学做出口和转关了。有了进口的基础，出口和转关就相对简单了，我也很快就掌握了。

其实我觉得在工作的一开始，我是从复印资料开始做的，帮我的同事复印一些资料。其实看起来很简单，但是里面有好多需要你去掌握的。至少你要记得哪些资料是有用的，哪些是没用的，还有需要的份数。随后在看了几次如何装订和盖章后我就开始尝试着自己来装订了，以后就和同事一起做单递单了，在递单环节也是一个很好的'学习机会。因为这个时候你是和海关直接的接触，可以及时了解海关最新的政策和通关的要求；同时，接单的时候也是报关员云集的时候，利用这个机会和他们交流经验或倾听他们讨论工作中的问题，对以后的工作也是十分有用的。

在实习当中通过对业务的操作，从中也发现很多的不足。以前在学校里学的只是理论上的东西，和实际的操作有很大的差别的。就报关单的填制就可以知道的。海关总署只是制定了统一的标准，而具体到每个海关，就有不同的规范了。进出口商品如何规范申报，是我们在办理通关事务时经常遇到的难题，虽然报关单填制规范对报关单中各项的内容的填报作了具体的规定。但对于不同的商品来讲，海关在归类，审

价和监管方面的要求是不同的，因此相应的商品申报规范也是不同的，而某项商品的名称，规格型号具体应该如何申报，海关总署并无相应的规定，各地海关目前也无统一做法。因此，我们如何对海关提供具体的商品的申报规范，这就要求我们在平时的工作当中不断的学习和积累了，要把这些已经掌握的东西变成自己的。

在工作中最好的办法就是多学多问。

在实习中我总结了一点小小的经验，这一点对我的作用很大。那就是在实习期间一定要记得实习期间辛苦一点，多做些琐碎的小事，多和同事帮忙，去掌握工作中的每一个细节，每一个细节都掌握了，那么以后你就会轻松一点。把最基本的都掌握了，该做的都会做了，那你就算是真正学到手了。

大学企业实训心得体会篇六

20xx年x月

(2) 实习目的

通过到房地产企业或者相关单位进行房地产开发经营业务的参观实习，增强学生对房地产开发流程、房地产企业以及房地产经营管理工作的感性认识，锻炼学生独立从事房地产开发与经营相关业务的能力，并为今后从事房地产开发经营实践打下基础。

(3) 实习内容

主要了解所研究房地产的以下情况：

- 1、项目基本情况。包括项目名称，性质，开发商，地理位置，总占地面积，总建筑面积，建筑密度，容积率，各类建筑构成等。

- 2、开发商情况。
- 3、项目提出的背景（投资环境分析）
- 4、项目的开发建设时间，建设条件，开发建设过程如用地获取、征地拆迁、主要承包单位的招投标等，项目的建设手续办理情况，物业管理安排。
- 5、项目的规划设计方案，房型户型，主要客户群分析。
- 6、项目的优势和劣势分析。
- 7、项目的投资额估算和融资方案。
- 8、项目的营销方案和渠道。
- 9、项目的.收入估算。
- 10、项目的经济效益测算。
- 11、关于对于提升该项目开发效果的建议等。

（4）实习过程。我们小组共10人，在6月9号早上八点半早学校南门集合，到未来域房地产进行实习，到达未来域后，我们分为两个小组一个小组负责在外面询问门岗等基本工作人员和一些住在这里的顾客，搜集有关未来域的相关信息。另一小组也就是我被分配的小组与未来域接待我们的相关负责人进行各种实习问题的询问与了解。接待我们的是负责物业管理有关的一个部门经理，在交谈中，有人负责提问问题，有人负责记录问题，有人负责拍照（获得允许后），而我负责问问题和追加问题、拍照等相关工作。最后通过我们对实习内容的了解与未来域的相关信息的对比一一与部门经理进行核实与试探性询问，涉及到商业机密的我们主动避开，总之通过我们的不懈努力，完成了未来域的房地产实习。

(5) 收获与体会

1、团队协作

根据老师安排每个小组分为10人，我们小组通过一天时间组合而成，平常也很少在一起实习或工作过，不过大家对这次房地产实习都很认真，以魏翠红为组长，积极带领小组成员分配任务，合理进行人员布置与行程规划，小组内的每一位成员没有出现打酱油的现象，每个人都参与了未来域房地产项目的调查、询问、拍照、总结、讨论等小组内的共同工作，所以这次实习任务能够圆满完成离不开小组的积极努力团结协作。

2、个人提高

此次未来域房地产实习精力，进一步了解了房地产行业的某些具体行规等特点，对房地产行业的初步征地开发到后期的销售入住等专业问题也有了很实际的认识，最重要的是为以后从事房地产行业提供了不可多得的经验，同时也将课本上的理论知识与实际状况进行了一次完美的整合与理解。

大学企业实训心得体会篇七

古人带兵作战前期尚有“弦上之箭、蓄势待发”作战后也有“温故而知新”。所以我想只有对做过的事情进行总结，才能在往后的工作上能百尺竿头更进一步。以下是本次在公司前台的实习心得体会：

工作阅历浅、认识面窄、课本上所学的理论与实际存在着一定的差别等等各种因素给我的工作有一定的难度，但是通过一段时间的工作，基本上都能够熟悉前台的工作，例如对于总经理以及招商部同事所需要的客户资料能够立刻打印。刚开始对于电脑上存在多份相同的文件，不知道改打印的是哪一份，手忙脚乱、工作内容没能够分主次、轻重、

缓急。最后找个空闲的时间把以前所学到的文档管理课程的电子档归档方法，判断电脑中的文件是否有用、什么样的分类标准、里面的内容是关于什么方面的等等。当把那些一堆堆的文件整理成井然有序的文件夹时，就会有一种油然而生的成就感，自豪感。即使是在这段过程当中，会有文件涉及范围广，也由于是新手，心里总觉得任务多，而且是自己的时间安排不合理；常常弄得焦头烂额的。20天的工作时间，终于让自己的工作井然有序地进行。

在行政人事部部门里，由主管带领着我们开展各项的工作。刚刚开始的工作，有点囫圇吞枣，像一只无头苍蝇。工作中感到头绪乱、心态没有摆正、走马观花。所以才会造成工作上的一些小差错，这些的小差错给自己的工作上带来了很大的教训，所以只有不求甚解，才能够准确地、明确地、具体地把握好上级的指示。同时也只有主动地向上级问：“还有什么事情需要我去忙的？”“这件事情需要什么样的要求？”也只有这样，才能够更加快速地提高自己的工作效率，工作的成效。

俗话说“滴水不成海，独木不成林”，所以每个项目的圆满的完成必须要有一个“人心齐，泰山移”的团队小组。在行政人事部门里，有许许多多琐碎的杂事，例如要注意到前台的饮水机旁边的卫生问题、为客户倒水、购买物品等、喂养鱼食等等。整个部门虽然只有三个人那么少，但是任务却也是繁重琐碎有时还需要很及时去处理，在主管的指示下，我们两个下属分工合作，只为了把工作做得更加全面和到位，力争到注意整个公司各个同事的需求，为各个部门提供方便快捷的服务，准备好经常使用到的各种店面资料、结业资料等等。这同时也挑战了我们的各种工作和为人处世的能力以及态度。为了能够使到每一次的项目、每一步的目标、每一个的计划能够圆满完成，会努力地向公司优秀的同事学习，向上级学习有关的工作能力和工作的态度。自己也会牢牢谨记：“三人行，必有我师焉”的名言警句。同时也告诫自己一个人在公司中，不可能是孤立的个体，而是要融入到一个

公司的文化当中，只有团结一致，才能更好地完成任务。

又是一年春柳绿。走过了7月，迎来了7月。总结三月，计划8月，让自己的行程都在计划当中。不断地提高自己的职业素养、在不同场合扮演的角色、以及细节等等。与此同时，自己也会不断地要求自己达到更好的层次，找出工作中得不足，不满足于现状，不断完善自己，勤于和善于学习，努力提高分析和思考问题的能力，加强自己各方面的能力，工作时会更加主动付出，凡是都会出于真心，以大局为重，共事多沟通，交往相互尊重，相互信任，相互支持，时刻牢记团队的力量。

大学企业实训心得体会篇八

xx年7月初，在学校的安排下，我顺利的来到中山曼秀雷敦实习，与公司签订了为期三个月的劳动合同，被分到厂里的化妆品生产车间，为期一个星期，在之后服从公司人力资源的调配在研发部顶岗实习，在曼秀雷敦呆了有三个多月了，实习过程中学到了许多原先在课堂上学不到的东西，而且使自己更进一步接近社会，体会到市场跳动的脉搏，如果说学校是学者们的摇篮，是心灵的花园，是比较感性的话，那么当自己身临企业，直接接触到生产的与工艺的话，明白新鲜事物的产生不只是纸上谈兵，就理性的多，因为，在我们的脑海中能形成的不只是文字，而是切切实实化妆品公司生产各种商品的运作流程，各部门的相互协作和相互制约，为公司达到最大的利益。理性的判断最为重要，在工厂实习的过程中，自己看待问题的角度，思考问题的角度也开始逐步的转变。当然我知道，这与这一次的实习密不可分。实践过程，我又一次的感受到了前所未有的充实，感受到自己从一个幼稚、只知玩乐不知道学习的女孩蜕变为一个对知识无限渴求的学者，如同稚嫩的幼芽，感受成长。

通过这一次中山曼秀雷敦化妆品生产的实习，了解相关护肤品的性能、生产工艺流程及其要求，各职能部门的设置及其

职能。

xx年7月5—xx年9月27。

广东中山镇第二工业区。

研发部及化妆品生产部(包装组)

在这三个多月的时间里，下线到生产车间后，先了解这个生产部门整个的包装及整理流程，从原料的刚刚制成至填充装料，再到将半成品美化包装入盒进仓，对整个车间的生产活动有了基本的认识，这对我们熟悉企业，进行实务操作打下了良好的基础。

其实我们先前对化妆品的生产一无所知，但是下线到生产车间之后，我们不仅了解了生产流程，还懂得生产工艺的要求及规格，化妆品随着人类社会的发展，逐渐占领人类日常生活空间，许多女人们不惜花费巨大的时间和精力来保养自己，男人们亦是如此。护肤品在如今的市场中的影响巨大，像比较出色化妆品公司有香奈尔(法国)、雅诗兰黛(美国)、兰蔻(法国)、伊丽莎白·雅顿(美国)、克里斯汀·迪奥(法国)、倩碧(美国)、娇兰(法国)、碧欧泉(法国)、娇韵诗(法国)、资生堂(日本)，这些世界一级化妆品公司生产的护肤品普遍受到大家的追捧。在曼秀雷顿三个月的实习，也激发了我对化妆品设计生产的热爱，对化妆品配方的设计有了新的思考，于是感受颇深了一些，要成为一名化妆品的工程师，学好化学的每一个重要点，对基本、基础的作业环节需要了解，否则，很容易让梦想脱离现实。

在熟悉了化妆品车间的流程后，工作人员也时常会拿一些工作的报表给我看，上面的是化妆品的生产工艺流程及要求，在查看这些资料的过程，有时会看到不懂或不清楚的资料，所以经常会积极的向同事们请教，在他们耐心的指导下，我对整个的生产有了更深的了解认识。

由于化工的生产是不间断的，而且时间也有固定的要求，所以车间时2班倒(白班的是早上8:00~16:45，晚班是9:00~8:00)，根据具体要求会有调整。

虽然不是正式员工，但是我们都严格的遵守工厂的生产纪律，不管身处哪个部门，还是自己有多大的职务，每个人都可敬职守。遇到难点积极的寻求老员工们的帮助，了解生产设备的名称及用途，学会使用设备，为了更好的工作，每次实验操作时我就把操作步骤以及使用的仪器记下。在操作时安全最为重要，所以刚来曼秀雷敦上班的第一天，我们不是马上开始进入工作状态，而是由相关的工作人员给我们上了一堂安全教育课。

我被安排到研发部顶岗实习，这样我可以亲自参与实际的生产中。但是，能否在原有的护肤理念中，进一步的加入新的理念，从而使人们更加喜爱护肤，更乐于使用呢。因为在现在许多的消费者怀疑化妆品会不会造成皮肤组织的损坏，而更依赖化妆品，造成恶性循环，所以仍有很宽的市场尚未开拓，化妆品市场也随着消费者的要求，从最开始的合成护肤飞跃到细胞护肤，相信在不远的未来化妆品将跃至人人爱使用，人人乐意使用。

实习是有收获的，每个人都有自己的心得体会，感受颇深的是，理论学习是实践的基础，但是实践中的许多的结果又跟理论的只是有许多的不同。在工作的闲暇时间，和同事们处理好关系，为自己和他人制造一个和谐的工作环境，也非常的重要。

市场总在变化，消费者们的心理又总是琢磨不定，作为即将投身到社会中的一名高职专科生，在复杂的市场环境中如何求生存，是现在分秒必争的事情！

大学生化妆品公司销售实习心得体会二

本次实习的目的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。

2014年6月7日到6月19日，我在东方丽人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。

首先简单介绍一下我的实习单位：本公司位于广州市海珠区，是一家以销售化妆品为主的私营销售公司。虽然它的规模不大，只有10几个员工，只有两个营业点，但它却是顾客值得信赖的公司，一直以来在社会上都有很好的口碑。本公司本着始终贯彻执行“顾客的满意是我们永恒的追求”为质量方针。本公司现和多家生产型的厂家直接代理产品，并由专人对来料产品进行质量检验，如发现产品不良现象可全数退还给厂家，公司一直坚持“以人为本”的企业经营原则：为科研开发，市场营销，经营管理等领域的高素质人才创造宽松的环境；注重基层员工业务素质的培训，以“加强责任管理，提高品牌意识”为宗旨对员工进行培训。通过对员工的有效激励来充分发挥他们的主动性、积极性和创造性，以最大限度地挖掘员工的潜能，来更好的实现个人目标和企业目标的契合。公司主营产品或服务：保健品；化妆品；护肤品；洗发水；洗面奶；香水；花露水；口红等。这公司的经营理念是：质量和服务是经营的重中之重、把顾客放在第一位。由于有良好的质量加服务，本公司已建立了良好的业务关系。

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，我对它的投入也是百分之百的！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。每天在规定的时间内上下班，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。

大学企业实训心得体会篇九

前台作为的第一接待部门，是最先对客人产生影响并做出服务的部门。一家酒店的效率以及利润的创造，基本上都是从这里开始的。

前台的工作主要分成接待及客房销售，登记入住，退房及费用结算，客人答疑及服务要求处理，电话转接□taxi外叫服务及飞机票订票业务。另外前台作为客人直接接触的部门，所以客人的很多要求并不会直接向楼层服务员提出，而是选择他们最先接触的部门——前台，因此前台还要作为整个酒店的协调中心进行工作，这一点，在xx宾馆尤为的体现出来。

xx宾馆的前台分为早班、中班和通宵班三个班，轮换工作，并一周一休。除通宵班为一人外，早班和中班都各有三人担当。其中一人为专职收银，另外两人按照实际工作量情况分配剩余工作。这样的安排比较宽松，既可以在工作量大的情况下分配为一人收银，一人登记推销，另一人负责其他服务和联系工作。而且还可以缓解收银的压力，让收银可以做到

头脑清明，不出错。最重要的是，这样的工作方式，可以很快让新人获得经验，在工作量小的时候由带班同事指导，工作量大的时候又可以更多的吸收经验，迅速成长。

但是，问题也是显而易见的。

由于这种基本没有处于精细管理的状态下，因此，个人的责任很不清楚，责任不清直接导致的就是权力不明，出现了问题的时候自然会互相推诿，这个问题不是通过教育培训能解决的。互相推诿，本来就是人的天性。

所以，必须解决这样的问题，一人一岗位，这样的管理方法在很多世界知名酒店早很多年已经开始应用了，传到国内也有一段时间了。从各地的经验来看，这样是可以有效的提高前台接待和其他工作的效率，并且可以给客人以整齐，有秩序的感觉。根据消费心理学的相关内容，我们知道，有秩序的环境，会给人以质量的提高感，有优越感，自然会加深对经营单位的好感，这个时候再配合以优质的客房服务，酒店在客人眼中的地位会迅速提升。

另外□xx宾馆已经存在了比较合适的房态显示和处理系统，但是没有得到很好的应用。

对于这个问题，我做了一个简单的分析。

问题：

但是在由于现在的操作流程是：客人退房——房间查酒水——房态置ok房——准备新客入住。

在很多情况下，客人的选择是具有集中性的，这主要是由于客人的选择具有趋同性，因此有些客房的入住率和新客更新率非常之高，这个现象是由客人习惯、房价、季节等很多条件共同决定的。

在我们现有的操作流程中，没有给客房服务员预留时间做房，经常出现房间没有做完就通知楼层开房，然后客房服务员经常会有怨言。这样的情况很不利于客房服务质量的提高。

因此，我提出，一定要把现有的电子房态显示监控系统良好的有效的利用起来。

主要的做法有以下两点。

- 1、重新规划从客人退房到置ok房的流程，尽量吸取客房和前台两方面服务员的实际经验，做出最有效率的操作流程和责任分工。

- 2、从退房到客房服务员做房，由客房领班查房之后再确定是否可以置ok房，这样的操作是为了避免上述情况。

另外，由于前台员工很长时间都是应用纸笔记录的方式进行房态管理，因此加强对电脑的使用可能需要比较多的培训和规定。这种转换可能会有一些难度。但是，相信只要管理层肯这样做，员工又可以提高工作效率，自然是会收到不错的效果的。