

# 门店实训报告(模板9篇)

竞聘报告是应聘者在求职过程中向用人单位展示个人优势、能力和经验的一种书面材料，它对于提高应聘者的竞争力至关重要。以下是小编为大家收集的开题报告范文，供大家参考。

## 门店实训报告篇一

“师者，传道授业解惑也！”“教师是人类灵魂的工程师。”带着这样的目标和骄傲，我开始了我的教师实习之旅，近两个月的时间里，教学理论一点点转化为教学实践，模拟教学变为真正面对面的教学，尽管生涩、但在慢慢的成熟之中，让我的教学过程变得丰富充实起来。刚开始实习，根据学校要求，在指导老师的建议下，我听了8节课，听老师讲课主要是让我在听的过程中多学点教学经验，以便更好地运用到实际教学之中。之后是进入正式的课堂教学，一直在给七（7）班学生上语文课，直到实习生涯的结束。现在，再回顾我的任课老师的授课方式，我从中吸取了许多宝贵的经验，发现了每个老师都会有不同的教学风格，或许这就是“教无定论”的真正含义。我深深佩服老师在课堂上的应对自如，课堂内外相结合，他通过讲述他身边的故事和例子，加上幽默风趣的语言，虽然没有多媒体的帮衬，但课堂气氛却依然是如此的活跃。现就个人实习后的情况和感受作如下回顾与总结。

\*\*市第六中学给我安排的是七（2）班的语文课。在上课过程中，课堂气氛比较活跃，有时甚至可以说是有些吵闹，有些学生几乎是抢着回答问题的，我想这主要是学生的好奇心和刚上初一幼稚未泯的使然。上课的时候，我尽量把音量放到最大，充满激情，多运用肢体语言，有时还附带一些幽默的课堂语言和与课文有所联系的课外知识，这就能吸引学生的注意力和激发他们的学习动力。比如，《论语》是要重点讲的课文，我在给学生讲《论语》（十则）的时候，就给学生

所了这样的一个小故事：清朝时有个文学家叫毕沅，他在陕西当过巡抚。一天，他到庙里去住宿，看见一位小和尚在念经，于是就问他：“小师父，请问一部《法华经》共有多少个‘阿弥陀佛’？”小和尚说：“回大人，我是个蠢人，不知道这个。大人是天上文曲星，聪明得很，一定知道一部《论语》有多少个‘子曰’吧？”毕沅也答不出。因为“子曰”实在太多了，谁也没有统计过。我用这个故事来说明孔子的言论之多，不想有个学生下去动手查了查，说有201个左右。在对“士不可以不弘毅”中的“士”做解释的时候，我就顺便对古代贵族分类以及贵族和平民的差别做了简单分析，学生也饶有兴趣。在后来的教学活动中，也证明了这些方法是可行的。这样，在学到知识点的同时激发了学生的学习兴趣，活跃了课堂气氛。总得来说，在整个教学过程中，很好的完成了教学任务和教学目标。在批改学生周记和作文的时候，我也对他们的写作方法做了简要评述。即使写得不好的作文，我也经常鼓励他们，要么是书面整洁，要么是字体漂亮，要么是修辞得体，要么是感情真挚实事求是……总之，对于写的好的作文，固然要指出好在哪里，但是不好的作文，要强调改正缺点的重要性，也得给他们寻找亮点，以资鼓励。只有这样，才能激发学生的追求进步的意识。教学实习中，总的.来说，我能认真备课，所设计的教案规范准确。课堂教学中，教学效果好，教学内容能当堂消化、巩固，教学重点突出，明确，能够顺利地完成任务。同时，课外辅导耐心细致，批改作业仔细认真，还经常请武老师指出缺点和不足，以不断地提升自己。在实习过程中，我深刻的感受到：上一堂课容易，但要想上一堂精彩的课很难！需要下很大的工夫。在教学之前，我都认真听了指导老师的课。从中我也学到了很多教学方法和技巧！同时我都准备好每次课的详细教案和课件资料，并全部交给指导老师修改。我的指导思想是不不断给学生纠正错误，完善缺点的机会，身为教育工作者，必须要用足够的耐心和毅力去爱护每一个学生。

在班主任工作实习这一块，我带的也是七（2）班。是个刚由小学升上初中的班级，班上有38位学生。由于人数较多，第

一次见面介绍完后，我就用了3天时间把全班同学的名字记了下来，这样能给学生亲切感。一些学生感到很惊讶，也拉近了我与学生的距离。接下来的时间。我常下到班级跟同学们进行交流，比如了解学生的学习情况，兴趣爱好等等，每天课间操时维持秩序，监督到位，耐心地做学生的思想工作。很快，根据情况制定了工作计划，交由原班主任孙老师审批。接下来，我就按计划把一件件事做好。首先是常规工作方面，每天早起督促学生按时早读，下第二节课后监督学生站队做广播操，下午监督学生打扫卫生，平时找值日班长和学习委员了解作业的上交情况等等。同时，也进行一些答疑辅导。教师节期间，我在班主任孙老师的指导支持以及学生的积极配合下，筹办了以"尊师重教"为主题的班刊展览活动，得到了老师和学生的极大肯定。在实习中，我遇到的最大难题就是如何教育给染了社会不良风气、不把老师——特别是实习老师不当回事的学生。在这所学校，教学成绩很不理想，纪律也很有待于加强，因此体罚现象很严重。原班主任也跟我说过。对那些学生不能仁慈。因为他们根本就不会听你的话。凡是不听话的该罚则罚。但我不同意这个观点，因为他们这个年纪是最叛逆的阶段，是他们成长中正常的现象，不能以恶制恶。所以，在平时我就特别留意那些学生，平时有空我就多和他们交流，对他们进行慢慢感化。有一个男同学在我最初的印象里是不好的，但是一个月之后，我竟然发现他变了很多，作业也很认真，两次语文测验都考及格了，对我也很礼貌，而我的心里面，由衷高兴之情自然不言而喻。

一个多月的实习生活已经结束了。其中的酸甜苦辣我会在今后的工作中不断咀嚼、去回味、去的探索，更可以去发现。这一个多月的时间里，有我的很多第一次：第一次真正站在讲台上、第一次面对学生说了很多话、第一次有人甜甜的叫老师，第一次……。我想这些酸甜苦辣、这些第一次将是我人生中的一笔财富。将是我今后走上工作岗位后的一笔财富。用我上过的第七课的一篇课文题目来说，你就是——第一次真好！在此，对带队老师林老师、指导老师武老师、原班主任孙老师以及\*\*六中所有支持和帮助我的老师、领导

表示衷心的感谢和崇高的敬意！

## 门店实训报告篇二

近期，在一次为期两个月的维修实习中，我有幸有机会深入了解和接触了实际的维修工作。通过这次实习，我不仅掌握了一些关于维修技巧和实践经验，更丰富了自己的心智和见识。在这篇文章中，我将总结我在实习中的心得体会，希望能对今后的学习和工作有所启发和帮助。

首先，我深刻认识到维修工作的重要性和难度。在实习的过程中，我亲眼目睹了那些专业的维修技师们面对各种各样的设备问题，经过思考和分析，迅速准确地找到并解决问题。他们对维修工作的熟练程度和专业知识的令我深感敬佩。这让我明白到，维修工作不仅需要丰富的实践经验，还需要不断学习和更新知识，以适应不断变化的技术和设备。只有不断学习和锻炼，才能成为优秀的维修技师。

其次，我体会到了团队合作的重要性。在实习中，我不仅有幸成为了一个团队的一员，还亲身体会到了团队协作的力量。团队中的每个成员都承担着各自的责任和任务，通过互相合作和协调，我们能够迅速而顺利地完成维修工作。在每一个维修现场，我们相互帮助，相互支持，共同面对难题和挑战。这样的团队精神不仅提高了工作效率，也增加了工作的乐趣和成就感。

第三点是实践经验的重要性。在实习中，我有机会亲自动手修理设备，从理论到实践的转变让我受益匪浅。通过对不同设备的维修，我学到了很多实用的技巧和经验，这将对今后的工作和学习产生重要影响。实践经验是锻炼技能和提高水平的关键，而书本知识只是理论的基础。只有通过实际操作和不断摸索，我们才能在维修领域中有所建树。

另外，我还发现了维修工作的艰辛和耐心。维修过程中不仅

需要技术手段，更需要耐心和细心。有时候，一个小小的细节问题都可能导致整个维修任务无法完成。因此，在维修工作中，我们要保持冷静和耐心，进行仔细的观察和分析，确保每一个步骤都准确无误。耐心是维修工作中必不可少的品质，只有通过不断修炼和锻炼，我们才能真正做到维修工作的细致和专业。

最后，这次维修实习让我更加深刻地体会到了自身的不足和需要改进的方面。我发现自己在维修技术和沟通能力方面的不足之处，并意识到这些是我需要努力提升的地方。我明白要想成为一名出色的维修技师，我需要持续学习和不断改进。通过总结这次实习的经验和教训，我将更加明确我的学习目标和努力方向，为将来的维修工作做好充分准备。

总之，这次为期两个月的维修实习让我收获颇多。我对维修工作的重要性和难度有了更加深刻的认识，成为了一个团队的一员，体会到了团队合作的力量，积累了宝贵的实践经验和丰富的知识，认识到了维修工作的艰辛和耐心，同时也发现了自身的不足和需要努力改进的地方。这次实习给我提供了一个宝贵的机会，帮助我更好地了解和接触实际的维修工作，对将来的学习和工作都有着重要的启发和影响。

## 门店实训报告篇三

近期，我在一家电力公司进行了为期六个月的电气实习。在实习期间，我参与了各种不同的电气工程项目，从而获得了宝贵的学习和工作经验。在这些经历中，我从技术、团队合作和自我发展等方面都有所收获。下面，我将对这次实习进行总结和体会。

首先，在技术方面，我通过参与电气工程项目，熟悉了电气设备的安装、调试和维护等基本技能。我从初级的安装工作开始，逐渐接触到了更高级的工作，例如电力系统的设计和优化。我发现，技术的学习永无止境，电气工程领域有许多

新技术和新发展。因此，为了跟上潮流，我决定继续学习和提升自己的技术水平。

其次，在团队合作方面，我学会了与他人合作和沟通。在一个电气工程项目中，团队合作是非常重要的。每个人都有不同的专长和经验，在协作中能够互相学习和提升。我与同事们共同解决了一些难题，通过合作完成了一些大型项目。在团队合作中，我也学会了倾听和尊重他人的意见，这对于我来说是一个很宝贵的经验。我相信，团队合作的经验将对我未来的职业发展非常有帮助。

此外，在自我发展方面，我学会了如何有效管理时间和资源。在实习期间，因为项目任务的紧迫性，我不得不面对一些时间上的压力。通过实践，我学会了如何合理安排时间，如何在有限的时间内完成任务。当然，这并不容易，但是这个能力对于自我发展和职业生涯至关重要。另外，我也学会了在工作中逆境中保持乐观的态度。有时候，工作会遇到一些困难和挑战，但是只有保持乐观的心态，才能迎接挑战并取得成功。

最后，这次电气实习还增强了我的职业发展意识。通过实习，我对电气工程领域有了更深入的了解，也更加明确了自己的职业发展方向。我开始为自己的未来做出规划，包括学习更多的专业知识，参加相关的培训和认证，并积累更多的实践经验。我相信，只有不断努力和學習，才能不断提升自己的职业素养和获得更好的职业发展机会。

总之，这次电气实习给了我很多宝贵的经验和启示。通过四个月的实践，我不仅学到了许多技术和专业知识，还提高了自己的团队合作和沟通能力，提升了自己的职业发展意识和自我管理能力。我相信，这些经验将对我未来的职业发展起到积极的推动作用。同时，我也希望将这些体会和经验分享给其他有志于从事电气工程的人们，共同进步。

## 门店实训报告篇四

首先，我要提出一些建议。希望以后学校可以增加实践环节以增加学生们的工作能力，并以社会需求为导向调整课程设置，毕竟，我们改变不了招聘条件，职能使自己成为人才，这就要求学校加大教学改革力度以适应社会需求。

其次，是我在本次实习表现的总结。通过这次实习，我收获了工作和为人处事方面的经验，但是也有一些遗憾，也许因为实习日子短的关系，我对助理工作的认识还仅仅停留在表面，未能具体处理全部工作，虽然有了一定的理论上的认识但仍缺乏实践。针对以上总结，在今后的学习和工作中我要做到以下五点：

其一是加强英语的学习。对于助理这一职务虽然频繁的应用英语，但作为自己的专业却可以成为我的优势。可是，在实习的过程中这个优势却并不怎么突出，这是由于我对英语还处于会而不精的原因。所以，在以后的学习中我要通过扩大词汇量和增大阅读面来提高自己的英语水平，使自己的优势更加突出。

其二是加强沟通能力。通过实习，我发现，专业知识固然重要，但良好的沟通能力是让别人发现自己能力的前提，对于助理这个职位来说，沟通能力更是包括了一个人从穿衣打扮到言谈举止等一切行为的能力。通过在日后的交际中来提高我的沟通能力一定会在我以后找工作的过程中起到事半功倍的作用。

其三增强前提是奉献的意识。因为是突出个性自我的关系，在这一方面我做得很不够。我们虽然一在日常的工作和生活中接受了团结合作的重要性，停留在这个大家都认同的概念中，可能会进一个误区，理论正确行动却没有效果，这就要求我们每个人增加奉献精神，一个人若不懂得在团队中主动奉献，能力再好也会变成可有可无的角色。应该把自己所拥

有的知识能力奉献出来才能促进团队的进步，并使自己的能力得到认同。

其四是学习忍耐，社会不像学校，它关系网错综复杂，没有人可以无条件的接受你的一切情绪，俗话说，忍一时风平浪静，退一步海阔天空，要保持宽容的心态，在风平浪静时海阔天空处才能更好的获得成功，处理好一切关系。

其五是要做好身边的每一件事。现在我的人生态和过去有些不同，曾经年少轻狂，好高骛远，总觉得明天肯定会很美。现在，在我心中定义的美跟以前不同，得到的方式也不同。现在的美是一种踏实的感觉。而且是通过自己的坚持不懈的努力得来的。

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段宝贵经历，而这次实习的意义，对我来说已不再是完成学分、完成毕业实习的任务，而是我们真正在实践中开始接触社会、了解社会的一次重要机会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，增长了见识，开阔了视野，为我以后走上工作岗位打下了坚实的基础。 。

虽然我们即将走向社会，但作为一个刚踏入社会的年轻人，几乎没有任何社会经验。可在实习期间的每一件小事中，我们能够体会到人际关系、机会、评价、竞争、成功、失败等各种我们在今后经常会遇到的事件，相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的重要基石。而在这剩下的半年中，我们能再学些什么，再做些什么，这短短的实习经历能给我们很好的启示。

在这短短的2个多月中，我除了学会了一些工作的基本技能外，也学到了做人做事的道理，更让自己浮躁的心平静了下来，看清了自己的能力，明白了自己究竟想要的是什么。这些都是在学校中所学不到的宝贵的东西，更让我看到了这个社会竞争的残酷，所以只有保持进取心才能使自己不被淘汰 实习

结束之后，当初对自己适合什么样的工作什么岗位的迷茫已渐渐消失，心理终于有了些轮廓，在现实生活中，走好人生第一步是重要性不言而喻，它会影响我们今后的道路，我会带着在实习中的收获，去争取去努力，把握好人生中的每一个机会，找到自己想要的生活。

最后要感谢我的母校——xx学院，一直以来对我的培养，感谢全体老师的栽培，感谢四年来我身边的良师益友。是你们在我身边帮助我成长，谢谢你们。

## 门店实训报告篇五

今天下午我们去到我们学校的附属医院的住院部十七楼进行眼科实习，台风刚过不久的湛江虽然有点忧伤，但是我们还是带着好奇兴奋心情来到28层的住院大楼。

带我们的老师是上一次和临床技能培训中心中，上眼视光解剖猪眼的老师。别看她那么年轻，其实她已经是硕士生了，并且她好象挂着一个住院医生的版在胸前。来到上课的课室（其实只是在医院中一个会议室的房间，只是加多个电脑投影仪才叫它教室），然后她跟我们讲：“谁等下想做眼底观察的，先滴眼药水”

没想到好事尽在后头，在使用裂隙灯显微镜的时候，我成功成为被研究生，首先观察的是角膜、巩膜等前眼的结构，因为不需要使用和眼睛直接接触的，所以观察得还挺顺利，等到想观察前房角的时候，需要和眼睛直接接触的，而且还会使用到点麻药和点胶水，最重要的是会对角膜会有一些伤害，检查的时候，眼睛会很难受，整个过程被镜筒卡住眼，这些都需要经过被检测者同意才行。

我想就在这个时候，刚开始学习专业课，我怎能退缩呢，只要没有什么后遗症，过几天眼睛就会没事啦，况且我们这个组也需要一个人被检查的嘛，于是我就同意啦，因我相信老

师的操作水平，事实上，在整个检测的过程和我想象一样，她操作非常小心，也要求观察的同学要快点，说被检测者感觉不受，嗯，其实，感觉也并不可怕，只卡住眼睛，另一个眼睛也不怎么动，怕会影响老师的操作，只好闭上，那个被测的眼睛滴着眼药水沿着流了下来。说真的，当时的感觉挺辛苦的，但是内心一直有一定要坚持住.....（或许是老师的一句话，或许是不想老师的操作带来复杂化，或许是想让同学都看到观察的现象，或许.....）

呵呵，这只是我个人一些看法。事实也是这样，她还当场把一些典型的病倒的照片给我们看，和我们讲解，我们就好象听她在说故事一样，听得入了迷一样。不但是我们听得绘声绘色，连那位患者也一起听着我们的老师，我不知道她能听懂多少，但是，从她的表情看，可以看出她对我们的老师的水平更加相信啦！最后，我们还叫老师帮我们照眼底镜，她也不毫不耐烦帮我们几个照了，还帮我们分析了，只是我们这些就给她抓住给她补下课件中缺少的典型的结构照片。

这次实习留给不少印象，我相信只要好好的学医学，以后一定会有大有作为的，不过呢，过程就要漫长的，一定要耐心，一定要坚持。一定会行的！

## 门店实训报告篇六

### 第一段：引言（150字）

电气实习是电气工程专业学生的一次重要实践活动，通过实习，我们可以将课堂上学到的知识运用到实际工作中，提升自己的实际操作能力和综合素质。我曾在某电气公司进行了一个月的实习，通过这段实习经历，我收获了很多，不仅对电气工程有了更深的了解，还锻炼了一些重要的工作技能。以下将从实习的岗位职责、实习过程中的困难与挑战、工作中的收获以及对未来职业发展的规划四个方面进行总结和思考。

## 第二段：实习的岗位职责（250字）

实习期间，我主要负责参与电气设备的安装、调试和维护工作。这项工作需要我对电气设备有清晰的认识，并且能够熟练操作相应的仪器设备。我参与了多个项目的实施，与工程师一起进行了电气系统的设计和施工，学习了如何进行布线和接线，并且参与了对电气设备的调试工作。这个岗位的实习让我对电气工程有了更深入的认识，也提高了我的实践操作能力。

## 第三段：实习过程中的困难与挑战（300字）

在实习过程中，我遇到了一些困难和挑战。首先，由于我缺乏实践经验，很多操作还不够熟练，需要反复练习和学习。其次，在工作中，我遇到了许多技术难题，需要仔细分析和排查。再次，实习过程中，工作安排紧密，任务繁重，经常需要加班完成工作。这些困难和挑战让我更加深入地了解了实际的工作环境和职业要求，也锻炼了我的解决问题的能力。

## 第四段：工作中的收获（300字）

在实习期间，我不仅锻炼了自己的实际操作能力，还学到了许多与电气工程相关的知识。首先，我学会了如何使用传感器和仪器设备进行电气设备的测量和检测。其次，我学习了一些电气设备的故障排查和维修方法，提高了我的问题分析和解决的能力。最重要的是，通过与工程师的交流和合作，我认识到了团队合作的重要性，也学会了如何与他人有效地沟通和协作。这些收获为我未来的职业发展奠定了良好的基础。

## 第五段：对未来职业发展的规划（200字）

通过这次电气实习，我更加坚定了自己从事电气工程的选择。我计划在毕业后继续深造，攻读硕士学位，并且通过参加电

气工程师相关的职业资格考试，提升自己的专业水平。在未来的职业生涯中，我希望能够不断学习和积累经验，成为一名优秀的电气工程师，并且为社会的发展和进步做出贡献。

总结：电气实习是一次非常宝贵的实践经验，通过实习，我不仅提高了自己的实际操作能力和综合素质，还学到了与电气工程相关的知识和技能。尽管实习过程中遇到了一些困难和挑战，但这些经历让我更加坚定了从事电气工程的决心。未来，我将继续努力学习和进步，为电气工程的发展和社会的进步做出自己的贡献。

## 门店实训报告篇七

1. 了解产品知识，生产工艺及相关技术标准，建立对所在行业的基本认识。

2. 掌握外贸业务员的基本技能，包括商务函电的收发，与国外客户的电话沟通，业务洽谈和报价，带领客户参观工厂。

3. 学习各种外贸单证的制作。

4. 结合自身所学专业知 识，加以实践，成长为一名操作能力强，专业知识深厚的外贸业务员。

耀利(中国)鞋业 有限公司是国家大型拖鞋出口企业，公司位于“中国鞋都”-晋江市五里工业区，占地面积66000平方米，拥有15条先进的生产流水线，进口吹气机台 50多台，以及进口eva射出机 30 多台等先进设备。年产量 达 6000 万双。公司在“以诚为本，以质取胜”的经营宗旨引领下，研制开发的产品。远销中东、欧美、非洲、东南亚等国家和地区。主导品牌“yao li”以其优异稳定的质量和丰富的花色品种在国际市场上深受广大客商的青睐，得到了了越来越多海内外客商的支持和信赖。公司曾多次获得了“国际鞋业博览会金奖”为创造拖鞋品牌奠定了良好的基础。公司十分注重质量管理，

不断完善质量管理体系. 于 20xx 年 12 月成功通过了 iso9001 质量管理体系的国际认证, 获得国家颁发的“质量\*”并顺利通过了中国商检部门审核批准的“出口产品质量\*”成为福建省技术 定点监督单位, 为产品的品质提供了有力的保证。

毕业之后, 没有经历一次又一次的面试, 也没有挤人才市场的经历, 完全是一个巧合, 我很容易就进入我现在所在的公司, 带着兴奋、期待和激动, 我在这里开始了为期三个月的实习。在这段实习生活中, 我锻炼了意志, 体验了生活, 接触了社会, 使大学所学专业知识与社会融洽结合。在这里不仅能学到各种本行业专业技能, 而且能学习到怎样处理好人际关系, 对自己的现在和以后的发展都是一个十分重要的挑战。初出校门, 对于工作并没有太多的要求, 只希望能有个地方学习就已经非常满足了。所以, 对于行业的选择也没有过多的去想, 最后竟然选择了自己完全一无所知的拖鞋行业, 不过幸运的是我所在的部门跟所学专业还是有很大的联系的, 就是业务部。这家公司是专门做拖鞋的, 有自己的工厂, 在中国也算是同行业的佼佼者, 只不过老板想用产品来占领市场, 就没有在广告这方面投入, 所以很多人穿我们的鞋子, 但是却不知道我们公司。除了国内市场, 我们也做外销, 而且我们公司的产品在国外的影响力比国内还大, 产品主要销往中东、东欧、南美等。在实习期间, 我除了掌握基本的产品知识外, 还了解了基本的外贸业务流程, 学会了制作外贸购销合同、装箱单、\*等基本单据, 在英语口语方面也有一定的提高, 总之, 学到了很多知识, 同时也感受了外贸业务的复杂与困难。

。除了常见的那些颜色, 还有比如melon(西瓜红)lake green(湖水绿)等, 这些都是很繁琐的。所以说对鞋子的熟悉程度, 是检查一个业务员是否合格的基本指标。从进入公司的第一天起, 我们主管就一直对我重复一句话: 作为一个业务人员, 对于产品的了解是最基本, 也是最重要的。所以我

在接下来的一个时间内，都泡在样品室里面学习，有时候也要下车间去看，学习鞋子的制作流程。一双鞋子从原材料到最后成型，中间分为两部分，帮面(upper)和大底(outsole)大底要经过选料、拌料、射出、刷胶、贴衬;帮面要经过选料、发泡、冲床、冷压、针车，最后大底和帮面还要通过脚钉连在一起，也就是说一双看起来简简单单的拖鞋，要经过这么复杂的步骤才能完成。

我们公司与其他公司的不同之处在于，我们拥有固定的客户群，而且都是大客户，一个国家固定只做一个客户，对于订单的起订量也有作要求，即每款每色3000双。一些小的客户也是承受不起的。公司的生产能力有限，目前的单子已经达到我们的生产极限了，所以我们不需要再出去跑市场、找客户。要说熟悉产品很重要，那么业务能力则更是重要，只有具备一定的业务能力，才能更好的跟客户沟通，把产品推销出去。有了这些基本知识做基础之后，我所要做的就是接待客户、下单、跟单，并安排货物报关报检、装船。首先从接待客户开始，以前总觉得这工作很简单，无非就是双方问候、说一些客套话什么的，可是到我真正做这工作的时候才发现没那么容易。一般情况下，客户要来一趟中国很不容易，所以来的主要目的就是下订单。如果有客户过来，老客户就直接握手问候、茶水接待一下，然后就直接带到样品室，陪同客户挑样品。而后就是业务洽谈的环节，这一个环节要做的就是记录客户对鞋子所做的改动之处，过后要让配色员配色，发给客户确认。

另外就是价格、包装、交货期等的洽谈，由于我们做的都是fob厦门的，付款方式都是前t/t这些已经是我们的惯例了，所以不需要详细谈，接下来的工作就是合同的制作和签订了。而对于新客户，我们就不能马上带到样品室，因为整个样品室就是我们公司的核心，我们公司开发新产品的能力还是很强的，只要新款一上市，马上就有人仿造，因此要十分警惕。如果确定了该客户可信的话，接下来的步骤就一样了，不同的只有价格，老客户和新客户相比，还是可以享受优惠价格

的待遇的。一般公司业务员的工作到这里也就结束了，可是我们又不同，业务员要兼职跟单员很单证员。订单确定了之后，就要安排打样，并要下生产指令单给生产部，提供样鞋给生产部安排生产，还要确保按时交货。最后还要制作单据，配合货代报关报检。

## 门店实训报告篇八

参加社会实践是我们这些还在象牙塔里生活的学子们增长生活阅历，获得人生经验的重要途径之一。社会即课堂，对于广大的有志青年来说，理想和信念的力量，只有投身于火热的社会实践中才能迸发出来。\_年暑假我在张掖电视台实习，从7月17日到8月18日这一个月期间，我学到了不少东西。

在总结实习心得之前，我先将实习机构介绍一下，张掖电视台新闻部现有人员共16人，其中，部设主任一名，副主任两名，部内分采访和修改两个组，领有一名省台驻张掖站记者。除正式的记者外，另外有五名实习记者，其中包括我在内。

去到台里，经引见，见过领导后，台长安排我在新闻部实习工作。想到与文学专业不同，我开始制定了自己的实习计划：

一学会并熟练掌握新闻写作，总结文本写作技巧，进行实践练习；

二学习专业摄像机的使用，学会初步摄影摄像。联系新闻摄影，学会专题片拍摄；

三学习并掌握非线性修改技术，初步使用非编软件系统进行镜头画面构图，电视新闻和专题片的制作。

这三块资料是电视新闻制作必不可少的流程和不可或缺的环节，所以对于一个月的时间来说，我的学习任务还是相当重，时间安排也相当紧凑。

新闻写作在实习过程中是我花费学习时间最长的一块资料.新闻写作决定着新闻信息能否传出去,决定和直接影响着新闻信息的传播效果,也是衡量记者素质的一个重要条件.打好新闻写作基础能够说是今后从事和开展一系列新闻工作环节的基础和铺垫.

以传播学的原理说,新闻写作属于信源编码过程.新闻信息编码是指“按照语法结构、章法结构及写作技巧等规则,将文字编排成表达必须新闻资料的文字序列。”那里指出的是,虽然电视新闻主要以新闻画面为再现新闻事实,传播新闻信息的主要资料,但新闻写作作为同期声的播出也为电视新闻画面的组合搭建了框架。

更要提出的是,我在那里是从狭义的角度阐述新闻写作观点的。从这个角度上讲新闻能够分为消息和通讯两大体裁,电视新闻属于新闻消息一类,而电视专题片(新闻报道类)则属于新闻通讯了。

这一个月期间,我学习新闻写作主要以中国人名大学出版社出版的《新闻写作教程》为主,辅之台里新闻部级着老师们的经验指导,自学完成了新闻消息和通讯两大块资料,并在台里跟老师出去采访时进行写作实践,得到了老师们的很多指导和斧正。当然写作功底不是一朝一夕就学出来的,这需要以后不断地进行写作练习和积累,我决定下个假期实习继续练习文本写作并进一步学习网络新闻的写作。

摄影摄像是我在进入电视台实习就应说学习到的最核心的东西。电视摄像机是电视制作设备的一个关键部件,一般由镜头、机体、寻像器三个部分组成。镜头用于取景,构成光学图像;机体用于完成视频光电转换;寻像器是一个小型监视器,用于显示所拍摄的图像以及摄像机的工作状态。

目前张掖电视台新闻部适用的摄像机主要以betacam-sp[]数字化becatam和betacam-sx为主。三种型号的机器录制质量

依次晋级，都采用1/2英寸磁带录像，区别只在不同磁带介质上。betacam-sp采用的是模拟分量记录方式，而数字化betacam和betacam-sx属于数字分量记录格式，不仅仅有优异的图像和声音质量，而且多版本复制质量高，能够与模拟betacam-sp系统持续兼容。例如台内称的sony-390型的摄像机有效像素和光学变焦，而且感光率也较高，所以拍摄效果。但体积较大，笨重(重量约为7kg左右)，所以也最不好掌握。所以对女同志来说，还配备少量hi8数字摄像机和与之连接的设备如切换台、录象机等，都是sdi接口，走的是串行数字分量信号(对应模拟信号的yuv接口)，储存在录象机的磁带上为dvcpro和dvcam。储存在非编(计算机)里时avi格式，修改生成、备播的节目计算机里是mpge2。

下面我将自己总结的电视摄像机的基本拍摄操作方法和大家交流一下

1. 打开电源
2. 调节目镜聚焦。根据拍摄者的视力不同，调节目镜聚焦，以使取景器中的图像最清晰，戴眼镜者最重要。
3. 检查音频系统。对声音输入、声音选取及电平衡决不能忽视。
4. 设定滤色片。滤色镜根据色温的不同，一般分为两档、三档和四档。根据具体的照明条件(室内和户外、晴天和阴雨、强光和弱光等)，适当调整滤色片。
5. 调节白平衡。让镜头对准白色物体，例如白纸、白墙等，屏目当中不要有其他色物，按动自动白平衡开关，白平衡就会自动调整。(这一步十分重要!)
6. 调节聚焦环，使被拍摄的物体能够清晰成像。当然一般使

用自动聚焦方式。

7. 选取变焦方式。分电动和手动变焦两种方式，一般使用电动变焦方式，它由一个船型的双压力传动开关控制，开关一端标有t(telephoto)[]按下时镜头逐渐拉近，视场角逐渐变小；另一端标有w(wide-angle)[]按下时镜头推出，视场角逐渐变大。此方式克服了手动变焦时变焦速度不均匀的缺点。如果拍摄特殊画面时需要快速变焦，则可使用手动变焦方式。

8. 开始拍摄。按下vtr按钮，录像机便开始拍摄并记录，录像指示灯点亮。

实习期间我主要学习室内和户外固定拍摄，这是绝大多数电视新闻拍摄的方法。固定拍摄的方法有扛肩式拍摄和三角架拍摄等，扛肩式拍摄难度个性大，防抖控制不好，拍摄出来的画面效果十分差。对于初学者来说我推荐使用三角架，当然忽略外出采访时还需要解决携带困难的问题。

## 门店实训报告篇九

从20xx年2月25号到20xx年7月5号我在承德市兴隆县六道河中学进行了为期四个多月的实习。在实习期间深受校领导的关怀与照顾，在指导教师陈金平老师的指导下，认真负责地完成了各种教师教育教学技能的任务，并在班主任指导教师刘艳丽老师的带领下，认真学习了各种班主任管理技能并且参与八三班的班级管理任务。在实习期间，认真备课、讲课、参加数学组的联片教研活动并积极组织参与各项活动，指导教师与各位校领导给予了很大的支持与帮助并指出不足和学习改进经验。

时光荏苒、岁月匆匆，一晃四个多月的实习生活已经过去了，在这几个月的实习生活过程中，我收获着许多的欢乐、幸福与感动，但也有着坎坷、苦涩和教训。这些成功的经历将激励着我在以后真正地走上工作岗位后取得更大的成绩，失败

的教训也将使我努力去改变自己不完美的地方，这些经历将使我不成熟走向成熟与成才，都将是我这一生中宝贵的精神财富与美好的回忆。以下是我在本学期的个人工作总结。

在六道河中学实习的第一周只是服务当地以及听指导老师的课，到了第二周指导教师才让我听一节讲一节，经过了半个月的紧张而充实的实习工作后，我逐渐适应了这里工作的节奏，熟悉了实习学校的作息时间表，也从开始上课的羞涩拘谨到课堂上的谈吐自如，感觉自己在一天天的长大，一步步实现从学生到老师的角色转化。在这当中最应感谢的是指导教师——陈金平老师，她为人亲切热情，她在教学工作方面提供给我的指导非常多，可以说“竭尽所能”，我非常感谢她！她为我制定了一个实习方案：

1. 学会批改作业以及试卷并对其进行分析找出学生的易错点，了解学生的学习水平。
2. 个别辅导学生并提高其学习成绩，掌握与学生的沟通技巧，深入地了解他们的内心变化。
3. 学习讲课，能够灵活的导入新课组织课堂，传授学生新知，掌握教师的基本技能之一。
4. 学习备课及制作教学案，能够独立地从事教师活动。

陈老师让我倒着来学，减轻我的实习压力，让我能够轻松快乐地完成实习任务。六道河中学深入课程改革，上课模式是杜郎口教学模式——小组合作探讨、教师点拨模式，对于这个模式我一点都不陌生，这一点我就要感谢我的母校——邯郸市一中。这个教学模式看起来教师好像很轻松，其实不是的，它需要教师课前做足大量的准备工作，包括制作教学案，设计课堂活动环节，关键还是要求教师能够很好的组织学生能够积极地参与到课堂活动当中，在快乐中学到知识，提高课堂实效。这一周当中，虽然时间很短但我学到

了很多东西，比如：如何设计课堂活动，如何让学生积极回答问题，如何让课堂有序高效，如何让学生整理新知，学习老师怎么样讲课，学习如何传授知识，如何控制课堂气氛，如何把握授课时间，好好驾驭整个班级教学等等一系列的问题。

在整个实习过程中，让我走到了教学的第一线，深刻体会到教学工作的不易，使我真正体会到做一位老师的乐趣，体会到了一个作为老师的责任。同时，也使我的教学理论变成为教学实践，使虚拟的教学变成为真正的教学。认识到了做一名优秀的教师必须做好以下几方面：

1、怎样上好每一节课，是整个实习过程的重点。但是对于我们这些教学经验不足的实习生，首要的任务就是会听课，本学期只要没事我基本上都去听各个年级各学科优秀教师的课。在听课前，会提前认真阅读了教材中的相关章节，如果是习题课，则事前认真做完题目，把做题的思路简单记下，并内心盘算自己讲的话会怎样讲。听课时，认真记好笔记，重点注意老师的上课方式，上课思想及与自己思路不同的部分，同时注意学生的反应，吸收老师的优点。同时简单记下自己的疑惑，想老师为什么这样讲。

2、在备课中，要认真研究教材，力求准确把握重难点，并注重参阅各种资料，制定符合学生认知规律的教学方法。教案编写详细具体，从复习提问、新课引入到讲授都精心设计，并不断归纳借鉴优秀老师的经验。在教学中，做到重点突出。

3、在每次正式上课之前，我都会先进行试讲，让指导老师听课并评课，纠正不足之处。然后修改教案再进行试讲，主要把握时间的安排，提高教学质量。

4、在课后要主动虚心地征求指导教师的意见，以及重视学生的信息反馈，认真地做好自我分析、评价和总结，对指导教师的意见进行改进，为下一节课做好准备。

5、上课时注重以学生为主，重视发挥学生的积极性以及综合能力的培养，有意识地培养学生思维的严谨性、逻辑性和相互协作的能力。

6、布置作业力求做到精练，有针对性，有层次性。同时对学生的作业及时检查，认真地批改并分析研究学生完成作业的优缺点，批改作业时要给学生写评语，态度要谨慎，注意保护学生学习的积极性。

7、课余时间与学生交流并帮助答疑，有助于他们对当天所学知识的掌握和巩固，弥补课堂时间仓促等不足。

在这四个多月的实习过程中，我担任了八年三班的实习班主任，做一名好的班主任的确很难。不但教学工作复杂而又繁琐，而且还要管理好整个集体，提高整体教学水平，同时又要顾及班中每一名学生。这就要求教师不能只为了完成教学任务，而且还要多关心留意学生，经常与学生交流，给予学生帮助，让他们感觉老师是在关心他，照顾他。如何形成亦师亦友，积极健康的学习氛围和团结的集体关系，对于实习班主任来说是具有很大的挑战的。

我在八三班班主任刘艳丽老师的带领下，熟悉班主任的具体职责并学习一些班主任的工作方法、技能与经验，参与八三班独立的班主任工作管理，收获感触颇多。实习期间我的实习班主任工作主要监督学生的学习、纪律以及卫生，具体安排为：

1、每天坚持反思会之后到教室监督学生做卫生的情况、早读纪律及做好考勤工作。

2、在课间操时，陪学生跑操，和他们一起做课间活动。

3、在下午做眼保健操时，到班上监督学生做操。

4、每周的课余活动时间与几名后进生聊天解答疑难问题，了解他们的情况，对他们的问题进行辅导，对他们进行正确的教育及感情思想交流，鼓励他们，帮助他们过关。

5、大扫除期间，安排，监督学生做好大扫除工作。

6、班会期间去看班主任组织班会，学习班主任如何组织班会，并组织一次主题班会。

7、组织一次趣味运动会，增加与学生之间的感情。

通过这几个月的实习我意识到，作为一名班主任，不仅要管理好日常秩序，提供一个良好的学习环境，而且要时刻关注学生的思想动态、内心情感世界，这些并不容易做到。对学生要贯注了班主任浓浓的爱心。“爱”是做好班主任工作的唯一秘诀，只要用心去做，没有做不好的。“爱”实质上是一个与学生实行心理沟通的过程，只有真正了解了学生的内心世界，做到有的放矢，方法得当，才能达到教师对学生的成长提供帮助指导、学生对教师的工作给予配合支持的目的，从而收到好的教育效果。在这里我要感谢刘老师，她让我明白了很多做人的道理，她告诉我，没有一个孩子是真正地坏、骨子里坏，都是可以改变的，这些改变就需要我们老师的爱，要用我们自身去感化这些孩子，不是单凭课堂四十五分钟的功夫。

实习的过程虽然很辛苦，还经受了太多委屈与坎坷，但是我收获的更多的是幸福、感动与成长。通过这次实习，让我了解了教师的伟大，教师工作的神圣，他真的是人类灵魂的工程师，教师的工作不仅仅是“传道、授业、解惑”，而是要发自内心的关心爱护学生，帮助他们成长。在教授他们知识的同时，更重要的是教他们如何做人，这才是教师工作最伟大的意义所在！