

最新在超市实训的心得 超市实习心得体会 (模板11篇)

写实习心得是对个人职业素养和自我管理能力的检视，通过总结自己在实习中的变化和成长，可以更好地认识自己的优势和不足。下面是一些优秀实习心得的范文，希望能够给大家提供一些写作的灵感和参考。

在超市实训的心得篇一

20xx年初，我的实习生活开始了。在历时半个月的工作中我渐渐认识到了各项工作，并且亲身体验了工作者应该把自己定位为社会中的哪一个角色，通过我的学习不仅认识到人们日常生活中的重要性，并且也看到了他们在运营中的不足，这些不仅影响了他们的经济效益，还对他们以后的发展产生了阻碍作用。

我在平阳店的生鲜处带过很长一段时间，特别对生鲜处的营销组合提出自己的一些看法：

从中外超市企业的竞争的现状来看，在资金实力、业态规模、经营管理经验等方面来看中国的超市企业明显地出在弱势地位，但是，中国市场发展的区域化特点、中国消费者消费需求习惯的差异在很大程度上体现在饮食文化方面，这种饮食文化除了反映体现地区差异特色的“八大菜系”外，其后面的底蕴是深不可测的。

超市的生鲜食品经营是能够体现差异化和个性化的经营特点，从而使众多的超市避免在竞争中陷入单一的价格竞争的陷阱之中，使竞争良性起来，也使得差异化和个性化的经营能够满足消费者多样化的需求。

所以我认为，美特好超市关键要在于其对生鲜的流通渠道这

个载体形式进行了本质上的改造，摒弃了传统运作了几十年的旧有农贸市场模式，从根本上依靠超市概念改造旧传统。并立足本地优势，寻找更为合理有效的市场切入点，降低风险。在仍具有顽强生命力的农贸市场和外资超市面前，生鲜超市只有把握好方向，才能作为竞争者的替代品，与其共生存、共发展。为此，生鲜超市必须做好以下三方面工作，合理定位：

(1) 实行产品多样化和创新经营；

(2) 经营方式更要贴近消费需求；

(3) 在环境、卫生、价格、服务等方面进行高水平的专业化改造。

在超市实训的心得篇二

20xx年9月30日入职后，我一直在x区x分店实习，主要在生鲜部和招聘岗。在x的生鲜部，虽然累一点，但我学到很多，尤其是如何与顾客有效沟通，以及如何提高我们的服务质量。在生鲜区，我体会到了“微笑服务”的意义，也感受到我们服务行业的一些乐趣，那就是：在“微笑服务”中，获取顾客的尊重，以及实现自己的人生价值。

在生鲜部完成“入行大考验”之后，我就被长期分到了招聘岗上。坦率而言，在招聘岗上，我没有机会学习一些卖场的基本功，也一度缺乏在其他部门的锻炼，感觉当时不太踏实。不过在招聘岗上也有所收获，因为在招工的过程中，我对本公司的一些基本情况和员工待遇有了初步的认识，并且对超市各部门的分工有了进一步的了解。当然，最关键的是，我学到了不少与人交流、沟通、打交道的技巧。由此我知道，不论在哪个岗位，都是有很多东西需要学和可以学的。所以，对于自身而言，都应该把自己当作一个“空瓶子”，在今后的工作中，不断地去“装满”“填充”，让自己更加充

实，这样才可以胜任所有的工作，特别是我们这些要走上管理岗位的储训学员，更应如此。

11月19日，我和其他七人，被分到于中山x店，进行开店支援。这段时间，是我进入x后，收获的阶段。开新店的工作，严谨而有序。此次开店，我对如何组装货架、如何分货、如何进行商品陈列、如何整理排面、如何进行人员调整以及如何增强团队凝聚力，有了新的体会。其中对我影响的，莫过于翻来覆去的商品陈列过程。因为之前在x店的卖场实习的缺失，所以让我对新店的商品陈列特别感兴趣。在我们食品部的商品陈列过程中，遇到了很多问题，由于是第一次接触，我所负责的区域问题更大。但经过几天的反复调整和各位前辈的“言传身教”之后，我们的陈列更专业、更美观、更整齐。通过这几天的陈列，再结合几家老店的陈列情况，我确实对“陈列标准”有了深刻体会：标准，始终坚持就还是标准，一旦有一天没有坚持了，就不再是标准！在此，我想向领导提出我的建议，希望总部领导可以督促所有的门店都有统一的标准和原则，这样才有利于卖场的整洁美观和企业的生命力。

进入x已经两月有余，我对我的工作有了重新的意向和方向。零售行业真的有其特殊的魅力在里边，而且结合企业的“核心价值观”，我还有以下认识：

我们做一份工作，应该当作是自己的事业来做，这样才能有无尽的激情和毅力。投身于零售行业中，首先自己要对自己有一个客观的认知，知道自己要得到什么，了解自己要怎样做才能得到；这样才能有更好的心态去工作，这是“对自己负责”；然后，为我们企业付出，其实是在实现自己的人生价值，并且这个价值也会和付出和态度成正比，因此工作中一定要尽职尽责，这是“对公司负责”；而在这中间，我们要怎么实现付出和回报的转变呢，这就要我们“对顾客负责”，贴心为顾客服务，关爱顾客的生活。这是一个“良性

循环”的过程，我们要扮演的角色，就是当下你所处的岗位，好好做好它，这个“良性循环”的系统才能有效的转动，并惠及所有为止努力奋斗的人。

以上就是我对自己两个月来的工作总结和自己对公司、对零售行业的认识。连锁是我的“职业生涯”第一站，我很希望能够把它当一份事业来做，并以此作为我人生价值实现的舞台。再次表达我对本公司的敬意和信心，以及对零售行业的喜爱和坚持。

在超市实训的心得篇三

超市实习是许多学生进行职业体验的重要环节，通过实际操作，学生可以更深刻地了解超市的经营管理和职业要求。然而，超市实习中存在各种安全风险，因此，安全教育是必不可少的。在超市实习中，学生需要充分了解超市的安全规定，加强安全意识，提高安全能力，才能做好超市工作，避免事故发生。

第二段：学到的实用安全知识

在实习期间，我学到了不少实用的安全知识。例如，如何正确使用和维护各种超市设备，如货架、收银机、称重器等。在工作前，需要检查设备状况，确保设备符合安全要求，避免发生意外情况。此外，我还了解并掌握了消防安全知识，包括灭火器使用方法、火灾应急处理等。这些知识对我今后的职业生涯将起到重要的保障作用。

第三段：学习安全意识

在实习期间，我逐渐养成了安全意识。每次工作前，我都会仔细查看工作环境，注意周围人员和设备位置，谨慎操作，不放松警惕。此外，我还会及时汇报发现的安全问题，积极参与安全活动，提高自己的安全认识。在实习结束后，这种

安全意识将成为我职业发展的重要素质。

第四段：安全教育的作用

安全教育在超市实习中发挥着不可替代的作用。通过安全教育，学生可以提高安全意识和技能，避免安全事故的发生；通过安全教育，企业可以更好地管理员工，并降低生产安全风险；通过安全教育，社会可以建立起一种安全文化，进一步推动安全意识的普及。因此，安全教育在职业教育和劳动教育中具有不可替代的地位。

第五段：结语

通过超市实习和安全教育，我认识到安全工作的重要性，并学会了一些实用的安全知识和技能。这对我今后的职业生涯和生活安全将起到重要的作用。同时，我也认识到安全教育的重要性，只有通过不断的学习和实践，才能提高自身的安全意识和能力。因此，我将一直坚持终身安全教育的理念，为自己和他人的安全保驾护航。

在超市实训的心得篇四

第一段：实习前的准备

作为大学生，我有幸获得了一个在当地超市实习的机会。在实习前，我做了大量的准备工作，包括学习超市的运作管理知识、了解超市的服务流程等。我还主动与一些在超市工作的朋友交流，向他们请教一些实用的技巧和注意事项。这些准备让我对实习有了更清晰的认识和期望。

第二段：实际工作体验

实习开始后，我被分派到了超市的收银台工作。起初，我对自己的工作能力没有很大的自信，担心自己无法胜任。但是，

通过与同事们相互帮助和配合，我逐渐摸索出了一套高效的收银流程。我学会了如何迅速而准确地扫描商品条码、如何应对顾客的不同支付方式、如何妥善处理商品退换等。这一段时间的实践让我在实习岗位上取得了不小的进步。

第三段：与员工的相处

在实习期间，我与许多超市员工有了更多的接触和交流机会。他们热情友善，总是愿意解答我的问题和指导我的工作。通过和他们共同工作，我不仅学到了专业知识和技能，也体会到了团队合作的重要性。大家一起分享工作中的成就和困惑，互相鼓励和支持，让我觉得自己真的融入了这个团队，成为了其中一员。

第四段：对待工作的态度

在实习期间，我深刻体会到了对待工作的态度对于个人和团队的影响。在超市，我看到了许多员工都认真负责地对待自己的岗位，尽力保证服务质量和顾客满意度。他们从不因为工作繁忙而心生怨言，始终保持着积极向上的态度。这激励着我也去做一个能够以身作则、全力以赴的员工。通过实习，我明白了只有对工作充满热情和责任感，才能获得更多的成就和进步。

第五段：实习结束后的收获与感悟

实习结束后，我真切感慨到这段经历给予我的收获与成长。通过实习，我不仅学到了专业知识和技能，也锻炼了自己的沟通能力和团队协作能力，提升了自己的职业素养。此外，实习也让我更加理解了超市行业的运作和管理，增强了我对这个行业的兴趣和热爱。我相信，这段实习经历将对我今后的学习和工作产生积极的影响，让我更好地适应和融入社会。

总结：

通过与超市员工的交流、学习和工作的实践，我深刻感受到了勤奋努力和团队合作的重要性。只有通过真正的实践和努力，才能不断提升自己的能力和水平。无论是在超市实习还是今后的工作中，都需要继续努力并与团队合作，才能取得更大的成就。这次实习让我意识到，在以后的学习和工作中，我需要将学到的知识和经验融入到实际工作中，不断追求进步和完善自己，成为一个更优秀的职业人。

在超市实训的心得篇五

第一段： 实习初期的经历与感受

在这个夏天，我有幸进入一家超市实习，这是我的第一次工作经历。一开始，我对实习的工作环境和即将面对的工作任务感到格外新奇和憧憬。来到超市，我看到了一片熙熙攘攘的景象，人们急匆匆地来来去去，忙着挑选商品、结账和整理货物。我被这样的工作氛围所吸引，展开了我的实习之旅。

第二段： 接触新工作的不易与收获

一开始，工作的琐碎和繁忙让我感到有些压力。在货架上摆放商品、清点货物、整理陈列等工作都需要细心和耐心。我曾一天里搬运了数箱货物，垫脚架到处找货物，帮助顾客解答问题等。但是，渐渐地我发现，在这个过程中我不仅学到了专业知识，还培养了自己的沟通和应变能力。我学会了如何面对工作中的困难，如何与同事合作，如何处理顾客的问题，这些经验对我将来的发展非常有帮助。

第三段： 人际关系的重要性与成长

在超市实习期间，我与各种各样的人接触，包括员工、顾客和上级领导。我发现，良好的人际关系对工作的顺利进行以及个人的成长有着重要的影响。在与同事相处的过程中，我学会了倾听和尊重他人的观点，学会了如何与不同性格的人

相处并积极主动地寻求帮助。我也发现，与顾客的互动可以让我更好地了解他们的需求，提升自己的服务意识和服务能力。通过这段实习经历，我发现积极主动地与他人合作和交流可以让我更加融入团队，同时也让我在人际交往方面取得了明显的进步。

第四段： 价值观的意识和认识

超市实习让我对商品的生产流程和销售环节有了更深入的了解。我看到了很多家庭无法想象的浪费现象，也看到了一些商家为了追求利润而忽视消费者的需求和权益。这让我更加强烈地意识到作为一个消费者，我们应有的责任和担当。我更加注重商品的质量和价格合理性，在购买时更加注重环保和可持续性。超市实习让我意识到，每个人对于商品和物质的消费都应该更加理性和负责。

第五段： 进一步规划与展望

通过这段时间的实习，我对超市行业有了更深刻的了解，并激发了我对零售业的兴趣。在未来，我希望能够进一步学习相关的知识，提升自己的专业能力，并最终在该行业有所作为。我也希望能够继续培养自己的人际交往能力和沟通能力，不断提高自己的综合素质，以适应未来更加复杂和多变的工作环境。

总结：在超市实习期间，我不仅学到了专业知识和技能，还培养了自己的人际交往能力和职业素养。我深刻认识到了事业的重要性以及如何在工作中积极主动地与他人合作，以实现个人和团队的共同目标。超市实习经历将成为我人生道路上宝贵的财富和经验。

在超市实训的心得篇六

出于对“实践出真知”，“适应社会需要”理念的认知，我

在家乡的xx超市二楼商场部做了一个小小的销售员。虽是一次短短的寒假社会实践，却让我收获良多！！

1月08日上午我到人力资源部报名，1月09日上午我到人力资源部领取了工卡，第二天我们所有的实习生接受了一个简短的培训，大致内容就是有关我们的管理制度和服务态度问题，因为我们都知道佳和超市是非常注重服务的。至此我正式开始了我的工作生涯。

虽然以前经历过类似的销售，有些工作经验，但是面对一个新的工作岗位，我的内心还是有点忐忑。而且刚开始时发生的调岗事件，更让我对自己失去信心。由于岗位的需求我由女装部调到男装部。不过我还是很快的接受并且让自己适应了这个岗位。接下来的工作中，我不断的观察、学习，并且积极向老员工们请教。对于每一细小的工作内容都努力去弄清楚其工作流程、工作标准，并抓住机会询问一些其他部门乃至其它店的运营状况，以了解更多知识。就这样，我一步步努力着，一步步进步着，向着做一名合格的乃至卓越的员工而努力。

在服装部每天都要清理许许多多的货物，都需要仔细的清理，否则就会有失误，清理失误是件很麻烦的事。货物有时候看的眼花缭乱的，而数字和价格确实非常能够锻炼我的能力的。当然耐心、细心是不可或缺的条件。来说，上午是清闲的（体力上）。下午就不同了，下午的繁忙是够想象的！这里的工作到了晚上九点就结束了。

不过临近过年时的工作真是让人吃不消啊，为了能够让百姓有足够的购物时间，我们几乎是所有的员工加入了全天班的队伍之中，当然我也是和老员工们在一起为百姓热情的服务。在上的上班时间是八点半，下班时间为晚上九点半。更为忙碌的时候我们的午饭几乎是和晚饭一起吃。这种状态一直持续到大年二十九。每次结束一天工作后，回家后洗漱完就躺在床上舒舒服服的休息回味的所有事并在心里小小总结一下。

当然过完年之后就相对比较清闲一点，每天八个小时的工作时间我很快就适应了。只是短短的一个月，但却让我过得无比的充实。累和苦并存着。但苦中的乐却无比的甘甜，让我甘之如饴。这短短的一个月，让我感觉到是真真正正的长大了。看着用百分百二十的努力换来的订单真的很快乐！艰辛的路是漫长的但欢乐的汗水浇的之花却是无比的娇艳！尝试和努力付出的人是体会滋味的。天我学会的还真不少呢，比如说与客商的换位思考、耐心、细心、和诚心。换位思考，懂得怎么样才能使客户满意，想客户之所想、忧客户之忧。当然交流必不可少的经验，这贸易太了。你不会与人交流那生意自然是做不了的，交流这门艺术我可是好要好好学习！的。好像可以看见的成长呢，从心底里高兴为高兴呢！

在工作中，我也犯了许多错。比如算错帐、说错话、拿错货。我相信我的最大努力错可以改掉并且的。在未来的学习中相信我能够学到更多的知识，努力的理论知识面和动手能力。让二者有机的起来，锻炼的能力，相信我会优秀并且对社会和有的人！

一个月的时光一晃而逝。转眼间到了离职的时候了。我真的从内心不想离开，因为我还想留在这里学习更多、体验更多；而我也急切盼望着离开，因为我急于将我的所学所得用到今后的生活学习中去。

在超市实训的心得篇七

第一段：实习初期的体会

实习初期，我对超市实习充满了期待和好奇心。刚进入超市的第一天，我发现这个大型零售连锁店的运作比我想象的要复杂得多。从货架上摆放商品到顾客的结账，每一个环节都需要精细的调度和组织。我作为一名实习生，被分配到了收银台的工作，负责顾客的结账，并且要保证收银机的运作和顾客的满意度。一开始，我对这个岗位有些紧张，但是通过

与同事的合作和经历的积累，逐渐适应了这个岗位。同时，我也发现了实习的乐趣，每个付款意味着交流的机会，通过与顾客的互动，我学会了如何与人沟通，提高了我的服务意识。

第二段：团队合作的重要性

在实习的过程中，我和其他实习生以及员工形成了一个紧密的团队。我们在工作中相互帮助，互相支持，共同解决一些困难和挑战。尤其是在促销活动时，我们需要一起布置展示台，进行产品宣传，吸引顾客的注意。这些活动都需要团队协作，只有团队的每个成员都能很好的履行自己的职责，才能够取得良好的效果。通过这种团队合作的经历，我认识到了一个人的力量是有限的，只有与他人合作，才能够更好地完成工作。

第三段：客户服务的重要性

作为一个超市的实习生，提供优质的顾客服务是我的首要任务。通过实习，我积累了很多与顾客沟通的经验。有些顾客很友好和理解，有些则不耐烦和挑剔。无论遇到怎样的顾客，我都要保持耐心和微笑，尽力满足他们的需求。我学会了如何主动关心顾客的需求，主动提供帮助。我明白了顾客的满意度对于超市的运营和发展有着至关重要的影响，因为只有顾客满意，才会对超市产生忠诚度，并且口口相传，进而吸引更多的顾客。

第四段：学习价值的体会

通过超市的实习，我不仅仅学到了实践工作的技能，也受益于与同事和顾客的交流。我将书本上的知识转化为实际操作的能力。在实习期间，我学会了如何使用收银机、货架的陈列、销售技巧以及应对紧急情况的能力。同时，我也明白了在现实工作中，面对各种情况的时候，往往需要独立思考和

解决问题的能力。通过实习，我培养了一种实际动手能力和独立思考的能力。

第五段：对职业的思考

通过超市实习，我对自己的职业规划有了更加清晰的认识。在这段时间里，我对零售行业有了更深入的了解，也认识到了职业生涯的持续学习的重要性。我发现自己对零售行业有浓厚的兴趣，并且愿意在这个行业中发展自己的职业生涯。同时，通过与经验丰富的员工的交流，我也了解到了一些职业发展的路径和机会。在未来的职业规划中，我会不断提升自己的专业素质，积累工作经验，为实现自己的职业目标而努力。

总结：通过超市实习，我从中尝到了劳动的甜蜜和付出的价值。在实习过程中，我不仅仅学会了具体的工作技能，也明白了团队合作的重要性，客户服务的重要性以及职业规划的重要性。通过这个实习经历，我对自己的未来职业发展有了更加明确的目标和规划。

在超市实训的心得篇八

我从事收银一职，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。

自实习三个月的以来，严格遵守公司劳动纪律及。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!

在超市实训的心得篇九

第一段：介绍实习背景并感恩机会

上个暑假，我有幸参加了一家超市的实习活动。这次实习让我对超市行业有了更深入的了解，也让我学到了很多实用的知识和技能。在此写下我的实习心得，以表达我对实习机会的感激之情。

第二段：实习中的学习与成长

在这段时间的实习中，我主要负责超市的零售业务。我学会了与顾客交流和沟通，学会了如何做好商品的陈列与整理，还学会了怎样处理一些简单的退货和退款问题。通过接触实际工作，我深刻体会到了“细节决定成败”的道理。只有在细节中精益求精，才能做好每一个工作。

在处理顾客退货和退款的过程中，我不仅学会了耐心与尊重，还得到了锻炼自己沟通能力的机会。有的顾客可能会因为一点小问题而产生不满，甚至情绪低落，作为超市员工，我们

需要用耐心和关怀来对待每一个顾客，要学会换位思考，理解和尊重顾客的需求。通过这样的实践，我认识到成为一名优秀的员工需要具备良好的情绪管理能力和为他人着想的心态。

除了对待顾客，我也学会了与同事合作。在快节奏的超市工作环境中，只有团队间的配合与默契，才能高效完成工作。我学到了如何与同事相互帮助与支持，共同解决问题。在小组合作中，我积极参与讨论，提出自己的意见，也虚心接受他人的建议。通过与同事的交流与合作，我逐渐培养了良好的团队合作意识，并懂得了团队的力量。

第三段：实习体会与专业知识的结合

这次实习不仅让我学到了很多实用的技能，也将我所学的理论知识与实际情况联系起来。在超市零售业务的实践中，我明白了销售技巧的重要性。我发现，通过运用营销理论，我能更好地分析顾客的需求，从而更好地推销商品。我也将之前学过的市场营销、消费心理学等课程中的知识应用于实际工作中，进一步加深了自己的理解和记忆。

同时，实习中的一些挑战也提高了我解决问题的能力。有一次，超市发生了一次混乱的商品陈列，并且有顾客开始投诉。在这样的情况下，我迅速分析问题原因，并与同事们合作，迅速调整陈列架和修复商品，恢复了超市的正常秩序。在这个过程中，我学会了冷静处理危机，并寻找解决问题的方法。这一次挑战性的经历，让我更加自信并增强了我面对问题的勇气。

第四段：实习心得与未来发展的规划

实习的经历让我更加明确了自己的目标和规划。我发现自己对零售行业有着浓厚的兴趣，并对其未来的发展前景充满信心。我希望能通过继续深入学习，不断提升自己的专业知识

和技能，为超市行业做出更大的贡献。同时，我也认识到管理方面的知识和技能在日后的发展中起到重要作用，因此打算在大学期间多学习相关专业知识，为将来的职业发展打下基础。

第五段：感谢与总结

最后，我要再次感谢实习的机会，并感谢这家超市给予我实践的机会。感谢帮助过我的同事和领导，他们的指导和关心使我受益匪浅。此次实习是我成长道路上的一次宝贵经历，我会将其作为珍贵的财富，努力将所学应用于实践，并为超市行业的发展贡献自己的力量。

通过这次实习，我深刻体会到了实践的重要性。理论只是一种基础，只有通过实践，才能真正将知识转化为实际的能力。在未来的学习和工作中，我会坚持实践的理念，不断提高自己，为实现自己的职业目标做出努力。

在超市实训的心得篇十

首先很高兴有机会作为管理培训生进入xx实习，在这个的家庭里我了解了超市运营基本常识，认识了很多的朋友。一切对我来说都是新鲜的，也是陌生的。

第一天很荣幸地听了店长主持的周会议，90分钟的会议全是数据、表格展示却给我莫大的震撼。超市工作不是简单地各部门把东西卖出去，还有系统的内部管理工作包括制定销售目标、制定工作计划、控制商品存货、定价、处理顾客投诉、消除内部损耗、员工工作时间合理调配等等。战略管理、商品管理、卖场管理、行政管理任何一个环节都有大量的工作。这次会议是超市工作的缩影，是全面认识超市工作难得的机会，让我深刻体会到自己零售知识贮存的空白，不消极怠工，学习、学习、再学习是在工作和业余时间不变的任务。

我被分在了纺织部实习，这一周除了在办公室学习就是在纺织部卖场帮助促销人员为顾客提供服务。虽然一周的时间不长，但是在王经理和部门同事的帮助下我掌握了纺织部的相关工作，包括收货、堆垛、促销、打价签、价格核对。也在卖场了解纺织部门的各种产品，熟识产品或产品包装上应有的标识，以及责任区域内商品的名称、规格、用途、等级、和保质期等商品知识。帮助促销人员回答顾客问题促进销售、打磁扣、站岗，特别是保暖内衣这种季节性促销产品。通过几天的卖场实习，我个人认为超市营运管理工作虽然简单但需要我们认真对待，注重细节。价格管理商品采购、订货、验收、销售各个过程都要监督和控制。百佳订货和销售是分开的，实际到我们的工作中就是收货时要核对货品编号、条码，每天定期进行价格检查，及时打印价签更改变价商品的价格，保证每项商品不可有两个不同价格标签。卖场商品也需要认真分析商品特点，再结合超市促销活动进行陈列达到易见、易找、易选的目标，一般抵挡次排在最外面，吸引顾客，努力防止商品损坏和失窃。每天认真检查商品，快销售完且存货不足是商品要安排摆放其他商品；畅销商品收货后应尽快列出；允许退货的滞销商品应尽快退货；定期核查电脑里面数据与当前存货是否相同；价签与商品是否一致还原顾客错放商品；褪色、破损或遗失的价签要及时更换。

春节将至超市营业额也猛增，在王经理的正确领导及纺织部全体员工的团结合作下我们及时对商品排列进行调整、美化，对顾客进行贴心服务，促进销售，我们部门的营业额同比去年显著增长。但是我想如果能够适当的改善袜子、内裤、内衣整体位置布局，将会更方便顾客的购买。首先男士内裤、袜子夹在男士保暖内衣盒女士保暖内衣之间，女士保暖内衣的客流量明显减少；其次大多都是家庭妇女来购买内裤男士、女士内裤分开，不方便；最后女士内裤独占一个大牌面，商品没有丰实感且太高顾客不易拿取。最后就是有很多顾客询问收银台、出口等等，可以适当在通道设置一点路标。

回顾这一周的工作，自己整体上因为参加营运时间较短，经

验少，操作不够自如。超市运营管理要学的东西多而细，只有自己积极主动才能真正有所收获胜任自己的工作。刚刚毕业的我们应该比别人更加努力，一方面在公司学习超市管理如商品的成列、盘点、价格检查等具体环节，把理论知识消化贯通在运用到实际工作中。另一方面通过了解最新市场信息，查阅超市营运的相关的专业资料，使自己的全局思路更加清晰，全面提高自己的业务水平和管理水平，为公司发展奉献自身全部的能量。是更好的为超市来带利益。

最后特别感谢部门王经理、孙主管的悉心指导以及纺织部其他同事、促销人员的帮助。

在超市实训的心得篇十一

于是为了提高自己的能力，增加团队工作经验，不少人竞选班委、学生会职务；在档案上留段字为日后的工作添筹码。

有了这些经验就能够解决社会实际问题了吗？答案是不够的。校园与社会环境本存在很大的区别。这就要求我们利用假期时间走进社会实践。这也是老师要求我们写社会实践论文的目的。

实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。实践也是检验真理的唯一途径。

在实践中我们还可以检验自己学习的成效、检测自己的所缺，以便我们日后学习有个侧重点。另外，校园与社会环境的不同，接触的人与事也不大相同，所以我们还可以在社会实践中学到许多在校园里学不到的知识。这就形成了从实践中学习，从学习中实践的良性循环。

当今中国经济飞速发展，国内外经济不断变化，在机会越来越多的同时，也出现了更多的问题，有了更多更艰巨的挑战，

这也就对人才的要求越来越高。

我们不仅要学好课本里的知识，还要主动走进社会，积极在实践中学习其他的东西，不断增加自己的经验，全方面武装自己，才能在这个社会有立足之地甚至拥有不败之地。

20xx年寒假一回到家乡我就积极在家乡的一家超市找了一份寒假临时工——做促销员。挂着实习生的牌子站在柜台旁，我一脸幼稚、迷茫地站在那，不断地提醒自己要大胆地接近顾客，拉拢顾客，可好长一段时间站在那一声不吭的。一个大姐在顾客少的时候教我如何推销产品。

我也慢慢地放开胆去尝试，其实这种交流比想象的容易多了。就好象上台前紧张兮兮，但在台上只顾着自己的表演而忘了紧张。害怕就是这样被克服的。关键在于大胆地迈出第一步。

在超市做促销员不能坐着，也不能在超市随便逛来荡去，得时刻注意服务顾客。虽然每天只有上午或下午班，但一段时间下来，还是腰酸脚痛。或许也正如孟子所说“天将降大任于斯人也，必先劳其胫骨，饿其体夫，空乏其身。”

在学校，每天有作息时间表约束你。课程表会告诉你，今天该干什么，明天又有什么事情要做。而在这里，你可以无所事事地像木瓜呆在那儿，然后老板不满意你的表现扣你工资或者将你开除。

积极的就是主动接近顾客，拉近与顾客的距离，然后耐心的推销产品。这也实在锻炼了我们的胆量、语言交流能力和心理洞察能力。我们胆大了才能冷静，冷静了才能很好地通过顾客的言语与表情察觉顾客的想法，然后再作出适当的回应，不至于慌张得不知所措。

我们必须主动努力才可能继续干下去。在学校，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力，虽然这也存在的竞争，可校

园里总少不了那份纯真，那份真诚，一般不会招来嫉恨与报复。

可是在社会中，优胜劣汰，你的成功就是别人的失败，工作直接影响了他人的经济利益。在社会中接触各种各样的顾客、同事、上司等等，关系复杂，这一切都需要我们有经验去处理。

尽管存在竞争，我们还得不断学习别人优秀的地方，这需要我们有经验去调整自己的心态。而这些经验需要日积月累，而不是在毕业后读本速成书便可成的。这些事情很多同学沉浸于学习与消遣还未来得及思考，便忽略了社会实践的重要性。

有个事实众所周知，学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，学习的理论知识很多很多，几乎是面面俱到；而在实际工作中，很可能是书本上的知识一点都用不上。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。

有时候我会想，实际操作这么简单，但为什么我们要学习那么深奥的知识呢？现在的教育真的存在很大的弊端，严重的脱离了社会实际应用吗？其实不然，在学习这些吃力的知识的同时，我们的学习能力提高了，理解能力和逻辑思维能力也增强了。

更在许多书本中教我们如何去做好自己，教我们树立自己远大的理想，这将更好的为我们社会实践打基础。作为大学生，我们的年龄也不小了，离走向社会工作也不远了，我们应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上发生的各方面的事情，这就意味着我们必须得重视社会实践。毕竟毕业以后我们不能带着幼稚、茫然的眼神走进社会，就像我们当初走进大学一样。我们要带着实实在在的能力走进社会，为社会服务。

而现今一个事实却被许多人误读了，大学生越来越不值钱了。甚至某些人开始看不起大学生，认为读大学没什么用了，一些没读书的人在社会上混得更好。现在的大学生已经不包分工了，也确实许多大学生找不到好工作。这正说明了现在社会对大学生素质、能力要求越来越高了；当然也说明了某些大学生的确不过关。大学生不是全值钱，但社会上值钱的还是大学生。

这就为什么还是有许多人打工之后还想读书，甚至有部分人也确实再次进入校园学习。我们在校园里学习到的先进的科学知识能为社会作出更大的贡献，也能为自己带来更多的收益。而要成为值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践能力与经验。

这次寒假社会实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活”为宗旨，利用这段宝贵的时间参加有意义的实践活动，接触了社会，了解了社会，并从社会实践中检验了自我。这次的社会实践让我收获不少。