# 超市实习工作总结范文

来源：网络 作者：独影花开 更新时间：2024-10-06

*总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，写总结有利于我们学习和工作能力的提高，让我们抽出时间写写总结吧。下面是小编给大家整理的超市实习工作总结，希望大家喜欢!超市实习工作总结1随着时间流逝，作为大二的...*

总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，写总结有利于我们学习和工作能力的提高，让我们抽出时间写写总结吧。下面是小编给大家整理的超市实习工作总结，希望大家喜欢!

**超市实习工作总结1**

随着时间流逝，作为大二的学生我们要做的不但是好好学习，同样也要多锻炼，多努力才能够有更好的发展，才能够更多地机会与选择，我这次暑假就在我家附近的一个大商场哦工作。

来到超市中，我每天都要面对很多的客户，购买产品的客户都已经排成了长长的一条长龙，而我这时在其中成为一个收银员，工作也很简单，只要把价格磁条扫一扫，价格就会自动显示在我们的付款机上面，工作虽然简单但是同样也需要我们做好很多安排工作，把每天的工作任务都做到实处，还要和客户沟通交流，以前的我是一个不愿意与人交流沟通的人，导员对我说过了多次，但是由于自己的性格问题，我总是这样，很难纠正自己，留下了很多的遗憾，也让我感到了非常失望，我不不希望自己这样一直沉默，我选择到社会上去磨砺去锻炼，一个人成长最快的方式，就是到工作岗位中，去体验，去接触工作，这样我们才会有一个全新的工作领域，有一个好的开始。

这次实习不但是我的一次体验更是我的一次大胆尝试，经过了工作的磨砺我变得更加的从容，对待每一个人都能够及时的与人交流，不在紧张，与过去的自己相比我变化了很大已经不再是那个连说话都结巴的人，可以主动的与人沟通交流能够及时的把自己的意见看法及时表达出来。

同样在工作中我学会额如何与客户沟通交流，也掌握了沟通的窍门，在工作的过程中得到了大家的帮助，我成长很快，学会了很多的知识和技巧着都成为了我成长的养分也粮食，选择去工作是我人生中最有趣的事情，更是我一身中最好的选择。

我们大学还有两年，只要这两年的时间一过，我就要面临就业的问题，提前工作，去体验工作，对我来说是非常有意义的，着能够很好的弥补我的工作问题，让我可以展现更多的力量，在今后进入到工作岗位有着很重要的作用，我也都一直在朝着这个方向前进，在我现在我经历的多，那么在以后工作时我就能够做的刚好，能够发挥出更多的力量，展现出自己的具体实力，我相信自己在今后工作中会越来越好。

同样经过了这次实习，以后我都会多参加，因为利用暑假工作我不但得到了工资也得到了锻炼，对我的成长是一次非常有意义的，我也都在朝着这个方向努力。未来很美好，我想赢在未来，就必须要多经历锻炼，多经历磨砺我才能够有更多的发展和成长，我将会用崭新的工作态度继续工作。不断前进，为自己的未来打下一个良好的基础。

**超市实习工作总结2**

毕竟在学校，接触社会的机会很少，所以我们应该为我们面对的各种人增加经验，因为在未来的学习工作中，我们需要一些经验。我想看看能不能靠自己的双手和大脑在恶劣的环境中维持自己的生存。同时，我也想通过个人的社会实践经验来更多地了解社会，在实践中增长知识，锻炼才能，培养韧性。更重要的是，我想测试我所学的东西是否能被社会所用，我的能力是否能被社会所认可。我想通过社会实践找出自己的不足和差距。

很快，我在一家超市找到了一份导购的工作，因为我的想法是先从小事做起。第一天，领导给我布置了一个工作，让我熟悉自己工作的专柜的商品种类和价格，以及以后工作中应该做的工作，还有商品的报关。2.严格遵守商场的规则。俗话说：国法，家规。自然作为一个单位，有相应的规定。3.勤勤恳恳，不偷懒，不唯做。做好本职工作，保持超市干净。4.微笑对待客人，要有耐心。5.与同事和睦相处。

就这样，我开始工作。因为平时总是买东西，对这类工作有一定的了解，所以工作还是很顺利的。有些客人虽然很真诚，很难，但只要耐心回答，就会解决问题;同事还是很友好的，可能是因为我工作时间短，没有竞争对手吧!

万事开头难，凡事都要尝试，否则永远不知道自己的缺点在哪里，也不会很快成长。完成这项工作后，我意识到“很多事情看起来很简单，但实际上与我们的想象有很大的差距”。一个小商场的运营是不可忽视的，不仅要用心，还要有策略和规划。总之，一切都要慎重考虑。

如果你真的想长大，就应该把自己投入社会的大熔炉。只有不断的训练，才能成为一把好的“剑”，锋利无比。成长需要一个过程。学校教会了我们知识和做人的道理，而社会是考场。测试你是如何学习的。你在社会环境中学到的东西可以让我终身受用。我会不断实践，在实践中锻炼，在实践中获得真知。在以后的学习生活中，我们会更加努力，端正思想，明确方向，通过不断的改进，争取发展。

社会实践让我们更加关注社会，了解形势和政策的动态，了解自己和社会，是自我完善和自我锻炼的宝贵平台。在这个过程中，我们离开了学校的象牙塔，来到了现实社会，体验社会，体验生活，体验人生。社会实践让我们更贴近社会，感受最真实的社会生活，欣赏最真实的生活。

通过这次社会实习经历，我学到了很多，也学到了很多，我知道赚钱的艰辛。我觉得我以后花钱会很节俭;在工作中，我学到了很多东西，我认为这对我的未来很有帮助。很多人的成功可能就在于这个不经意的小细节，因为有一句话叫“细节决定成败”。相信今天的经历是明天难得的经历。

**超市实习工作总结3**

前言

社会实践是迈上社会的基础，社会实践让我们经验丰富。生活中的大小事情每时每刻都在锤炼着我们。在经历了超市的工作之后，我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差距的。即使一个小小超市的经营也不容忽视，不但要细心、周全，还要有策略，谋划。总之，任何事情都要全面地考虑,认真地对待。

一 实习目的

尝试经商的滋味，增加自己的阅历，积累社会经验。作为一个大学生，毕竟身在学校，接触社会的机会很少，我们需要有更多的体验，更多的经历，为我们以后就业做好准备。同时还可以通过自己的双手赚取一部分生活费，减轻家里的负担。

二 实习时间

20\_\_年7月26日20\_\_年8月25日

三 实习地点

\_\_超市

四 实习人：

\_\_\_

五 实习内容

毕竟这是我人生中第一份工作，我很珍惜。开始工作之前，我承诺：我会尽我最大的能力来为我人生中第一份工作留下一个美好的开始。一个人对待工作的态度决定一个人的素质，不论什么样的工作都需要同样认真的心态。从迈进\_\_超市的那一步起，我就明白我已经是一名员工了，我的言行举止不仅仅体现了一个大学生的素质，更代表了我们\_\_超市的形象。我在\_\_超市主要负责冷冻区中式糕点的称量和冷藏食品的售货。经过一周的训练，我熟练地掌握了货物的称量、买卖、进退方法及注意事项等等。在职期间，我认真履行\_\_超市十八字宗旨和十六字准则，即全心全意为人们服务，百分之百让顾客满意宗旨和文明经商，热情服务;提高素质，争创一流准则，用微笑、热情和熟练换取顾客的满意。闲暇之余，我努力负责好我们冷冻区货物的陈列状况及日期记录，努力做到让每一位顾客看到一个新颖整齐的货区。

一个超市从计划经营到筹备资金，到经营管理再到从中赢利、久远发展需要很复杂很周密的安排，其中的每一个细节都不容忽视。我充分利用下班时间对我们超市的构造、分化以及管理做了一个调查，简略的总结了一个超市的构造和经营管理方略。

首先我先简略介绍一下我们超市硬件上的大体构造，分内部构造和整体构造。

内部构造我们超市共分十三个区，分别为收银区、洗化区、针织区、鞋区、日用百货区、冲调区、调味区、饮料区、食品区、生鲜区、油粮区、散货区、冷冻区。其中洗化区包括化妆品、护肤品、洗发护发用品、洗衣用品、洗浴用品、牙膏牙刷、卫生用品、清洁剂等;针织区包括各种品牌的各种衣服，有休闲服装、四季服饰和男女配套服饰等等，还有毛巾被褥等床上用品以及卫浴用品等;鞋区包括各种品牌的男女皮鞋、男女休闲鞋以及童鞋等;日用百货中的商品很多，包括文具、箱包、玩具、体育用品、雨具、饰品、清洁用具、厨房用具、杯具、锅具等等;冲调区包括冲调用粉、保健品、婴儿食品、中老年补品、奶粉以及用各种名贵药物炼制而成的补品酒等;调味区包括调味料、调味酱、罐头等;饮料区包括各种品牌的白酒、啤酒、牛奶、果汁等;食品区包括膨化食品、饼干、方便面、火腿、烧烤鸡鸭和各种糖果;生鲜区又分为蔬菜区、水果区、海鲜区、肉区、糕点区、面制区、熟食区等;油粮区包括各种食用油和多种米面等;散货区包括散称的果冻、饼干、小蛋糕、干炒货、蜜饯以及鸡蛋等;冷冻区包括各种冷藏食品，像水饺、汤圆、各种肉丸以及雪糕等。另外，我们超市还另设了同心金店、小家店、济仁大药房、游戏厅和西餐厅。同心金店专卖金银玉制品，小家店除卖小饰品和钱包等，还有话费充值等服务。西餐厅专卖西餐，为方便顾客就餐餐厅还设置了中餐位区。超市入口处设有服务台，服务台工作人员除做好服务工作外还要负责香烟的销售。

整体构造一个超市也算一个小的公司，也需要有各个部门协调一致的运行、管理。我们超市设有会议室、结算室、会计室、微机室、收获区、物流中心、营运部、保卫科、休息室、服务区、顾客服务区等部门。会议室是领导们商讨会议的地方，结算室主要负责超市货物的进出结算，会计室负责对结算室的工作进行核实，微机室将会计室的统计结果输入超市的账户中，并将商品的价格输入微机纪录中，另外如果有新成员要到超市工作也需要到会计室报名，收获区主要负责货物的进购，并对货物进行质量和数量上的检查，物流中心有进货储藏室、退货储藏室、冷库等，营运部主要是定期对卖场的各个方面情况进行检查，保卫科主要维持超市的秩序和安全，另外还负责超市部件的安全检查等，休息室是为超市工作人员特别需要而设立的，服务区是为顾客车辆停放和特别需要而设立的，顾客服务区是专门为顾客休息而设立的服务场所。其中会计室、结算室、微机室和收获区这几个部门联合比较紧密，收获部要将退货、进货的账目交到会计室里，另外，如果有新品进来要将新品的信息交到微机室里有微机室计算商品的价格。

**超市实习工作总结4**

经过这段时间的实习，我们在超市学到了很多，也有了诸多的收获和体会。感受很深的是作为零售企业，营业人员接触消费者的机会非常多，各个消费者的个性不尽相同，营业人员需要更多的耐心来对待顾客，尽量做到百问不厌，消费者下次才还会光顾，这样才能给超市带来效益，所以好的服务则是超市无形的资产。在学到工作经验的同时，我也懂得了市场的重要性，这也是因为经济体制结构所影响的，社会主义市场经济占主导地位的情况下，经济的发展要密切联系市场这个大的环境，没有它，也就没有顾客，则也没有了超市的发展。

在超市实习这几个星期，脑海中始终盘旋着“责任”两个字。超市要为顾客负责任，把产品在保质期内销售给顾客，绝不卖过期产品，我们也承担着对自己的责任。这次实习是一次难得的检验我理论基础知识的大好机会。实践是检验真理的标准。我这次的实习也是一次实践。所以我应该尽可能地抓住这样的实习机会，努力的完成超市工作，让自己更加的充实。

实习后我也了解了在工作中我们必须要进行总结分析，不仅只是努力忘我地工作，还要能回过头对工作的经验进行总结分析，考虑怎样节约时间，如何提高效率，尽量使工作程序化、系统化、条理化、流水化。能做到忙而不乱，条理清楚。而且从实习中深刻的了解到，做为零售企业，经营者们要抓住每一个刺激消费和提高效益的机会，来做出果断的决策，如在一些节假日进行一系列的促销活动，顾客量会大幅增加。对于超市，其地段位置也是极其的重要，好又多位于都江堰市中心，交通便利，人流量大，这对做好超市的宣传就起到了很大的作用。超市宣传分为有形的，也分为无形的。有形的方面主要是指超市自身的宣传，比如张贴海报，有形的宣传是以资金人力为基础的;无形的方面主要是消费者“帮助”超市所进行的宣传，对商品价格，商品质量，服务态度都有好的评价，无形的宣传则是以超市的信誉为基石的，是超市长期诚信经营而形成的。这样超市的知名度自然就扩大了。

在超市内部，我发现好的商品陈列能有效的向消费者传递商品形象，吸引消费者，刺激其冲动性购买，从而增加销售量。市场营销活动体现的是人与人之间的沟通艺术。企业开展营销活动都是为了得到消费者的承认和接受，只有这样才能达到生产的目的。超市主要就是搞好与顾客之间的关系，妥当的处理好超市与顾客之间的纠纷和矛盾，要在顾客购物过程中下足文章，对顾客诚信，让顾客对服务态度满意。要有良好的服务态度和一些专业的营销知识。而且还要做好售后服务，及时准确的解决好顾客的咨询。营销人员推荐不当等引起的不愉快要及时的向消费者由衷地道歉，并负责换货，提供消费者适用的商品。因顾客使用商品不恰当而引起的问题，要耐心的讲解，引导其正确使用。在处理这一类的问题时候应本着不损害公司的原则，尽量让消费者感到满意。

企业一旦给自己有了定位确定了自己的目标市场，就要尽可能地满足目标消费者的需求。尤其重要的是企业应该积极“跟踪”研究目标顾客的消费特征及其变化。面对消费者个性的变化，企业应及时的更新产品，进一步满足更高的需求。在这段时间的实习中，我也收获了很多，学到了很多书本上没有的知识，比如整理商品货架、给商品打价、接触了形形色色的人等等，使理论专业知识和实践做到了很好的结合，更加丰富了我的文化知识。更为重要的是，锻炼了我的动手能力和自己在做事上的耐心和细心。同时也学到了怎样很好的与人沟通和交流，深刻感受到服务态度在零售企业中的重要性。

实习结束了，我的思考并没有结束，在实习中，我时常有得过且过的念头，但是手头上一旦有事做的时候，就不自觉的投入整个身心去做，我想着就是工作的魅力吧，实习是一个苦中有乐的过程!这个过程带给我的不仅仅是五个学分，或者专业知识，更多的是教给了我面对无对奈，面对困境时的应对方法及心态，它们是我的人生中一笔重要的财富!

**超市实习工作总结5**

我们在中区超市一周的实习生活一转眼就结束了，虽然时间不长，但是自我感觉学习到了不少课本上没有的知识，更好的将理论与实践结合起来。

最开始的时候，我们听说去超市实习还在想，实习到底需要我们做什么，我们又能做什么，毕竟以前都没有过这样的实习经验。实习时，店长给我讲解很多关于超市方面的知识，然后安排我们协助超市员工做了一些简单的工作。从店长到理货员，我们从他们身上都学到了很多。我总结了以下几个方面的经验与收获：

一.不管是做什么工作，交际能力都十分重要。孔子曾说过：\"独学而无友，则孤陋而寡闻\"。在人际交往的过程中，良好的交际能力有助于我们彼此从对方的言谈举止中更好的认识了对方。更好的得到别人的理解、关怀和帮助。

二.工作要认真负责，要养成吃苦耐劳的优良作风。我们的工作时间占据了生命的一大部分，以消极的思想面对工作就等于萎靡的挥洒人生，生活就会变得毫无意义。认真对待工作中的每一个环节、每一个步骤，工作才能更加出色、才能趋于完美。

三.要摆正自己的位置，主动融入集体，处理好各方面的关系，才能在新的环境中保持好的工作状态。采用平和的心态。不要把自己看得过高，也不要把自己看得过低，只记住要把自己的工作踏踏实实干好。就算你有鸿鹄之志，有通天之能，那也要在现在这个位置上踏踏实实地做起来。

四.努力提升自我素质修养与能力水平。时刻反省自己，不能有骄傲自满情绪。经常制定短中长期目标，并不断的努力为之奋斗。多看书，阅读，努力提升自己的理论知识水平。

这次超市实习让我得到了充分的锻炼，也认识到了自己身上的诸多不足。也让我在今后的学习生活中找到了提高的方向，希望还有这样的机会可以让我提高自己。

style=\"color:#FF0000\">超市实习工作总结

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找