# 个人实习总结范文锦集九篇

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2024-08-05

*个人实习总结范文锦集九篇 总结是事后对某一时期、某一项目或某些工作进行回顾和分析，从而做出带有规律性的结论，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，让我们来为自己写一份总结吧。总结一般是怎...*

个人实习总结范文锦集九篇

总结是事后对某一时期、某一项目或某些工作进行回顾和分析，从而做出带有规律性的结论，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，让我们来为自己写一份总结吧。总结一般是怎么写的呢？以下是小编为大家整理的个人实习总结9篇，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

个人实习总结 篇1

一、实习目的

1、深入社会实践，接触实际工作，了解企业现实状况和现代企业营销管理理念，特别是现代企业营销管理的发展趋势。

2、将大学四年在学校所学的理论知识同企业实际操作结合起来，理论联系实际，以加深对所学专业理论知识的理解，熟练掌握营销管理在企业中的运作。

3、掌握营销的实际工作经验，增强对大学期间所学营销知识的驾驭和掌握能力

4、掌握企业营销过程和营销管理工作的组织形式与基本方法，综合运用所学知识进行调查研究，以培养发现问题和解决问题的能力。

二、企业概况

郑州供销超市股份有限公司是适应国家“新网工程”和实现郑州供销系统的转型，并为进一步降低供销系统的采购成本、物流成本、丰富农村市场商品双向流通，于20xx年3月组建的股份制经营的大型连锁超市公司。公司发展战略为“小商品、小超市、大连锁”，将“以人为本、尊重人才”作为企业文化的内核。

郑州供销超市股份有限公司第一分公司主要从事零售业，是一家大型综合性购物中心。于20xx年9月27日落户中牟县，营业面积达3000平方米，现有员工200多人。郑州供销超市的经营目标是成为人们的所喜爱的，针对家庭而设计的“一站式”购物场所，为中牟市民提供温馨友好的服务，提高中牟市民生活质量和生活水平，其提供的商品主要有干货、硬货、生鲜、服装、家电五大类，设计生鲜、干货、饮料、酒类、美容护肤用品、保健品、保健品、家庭用品、电器、电子类商品、儿童用品以及服装等上万种商品。郑州供销超市的经营理念是：天天超值。现在郑州供销超市股份有限公司第一分公司在中牟有6家分店，采用统一模式并都位于各家属居民住宅区的中心地段，交通便利，属于商业区。公司在成长中不断学习，特聘专业人士作为公司的管理顾问，大力提升公司自身管理水平，以一流的产品和服务打造另中牟市民满意的超市。

三、实习过程和内容

我实习的岗位是郑州供销超市股份有限公司第一分公司商品部助理，首先是熟悉公司内部的具体情况以及公司在当前市场上所处的阶段，其次是了解其他超市的商品种类及价格，并作出价格对比表，及商品销售跟踪表，再次是做好与采购部等其他部门的沟通，最后是整理商品促销信息，制定销售计划。

首先，是了解连锁超市的市场现状。要想很好地融入一个新的工作环境，就要首先这个行业的现状。因此实习一开始我就系统学习了超市这个行业的发展状况，并对我公司的市场现状有明确了解。在这几天的学习中，我了解到连锁超市在我国出现已有十多年的历史，从发展至今，中国连锁超市的年平均增长速度在70%左右，并迅速向大中城市蔓延，新增店铺数量也在猛增。连锁超市已成为零售业的主流业态，为中国扩大内需，拉动经济增长作出重大贡献。

现在的零售业竞争如林，我公司6家分店采用统一采购、统一配送、统一标识、统一经营方针、统一服务规范和统一销售价格的一体化战略模式，在中牟地区占据有利地位。

其次，是了解其他超市的商品种类及价格。在市场营销中，价格决定着企业产品的销路，也决定着消费者的购买行为，是商业交换的核心内容。公司的管理人员需要灵活掌握价格对策，合理制定商品价格，增强公司竞争能力。在制定价格策略时，了解竞争对手的价格情况显得尤为重要，它是超市营销中取胜的关键。因此，收集其他超市商品的种类和价格是我这段时间的重要任务。对比其他超市与本超市商品的种类：对于相同种类的商品还要对比价格的差异，并制作商品价格对比表交给商品部经理；对于不同种类的商品，如我超市所缺的商品要及时报知部门经理，并对新增商品做好销售跟踪表；对于我超市有而其他超市缺的商品种类也要及时报知经理，以防货物堆积或商品供应不足。

再次，做好与其他部门的沟通，尤其是采购部。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。尤其是商品部与采购部的联系最密切，交流最多，所以这两个部门之间的沟通也显得尤为重要。我要定期按照商品部经理的指示填写进货报表。对于供不应求或供过于求的商品通知采购部调整进货数量。商品部和采购部沟通的良好沟通可以另货品少积压，进而降低超市成本。

最后，整理商品促销信息，制定销售计划。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促销这一杀手锏，使自己立于不败之地。作为行业老大沃尔玛总裁宣称，他们最大的优势就是拥有完善先进的超市促销模式。在促销前期我的工作是给商品部经理提出一些关于促销时间，促销主题，促销方式，宣传媒体等方面的建议，并在经理指导下完成本次促销活动执行方案的纸质文档，还要通知各区参加促销活动的商品种类、价格及数量并帮助营业员完成促销时期的商品陈列。促销中期我会记录各个商品促销情况，以备后期经理做总结时参考。促销后期对经理总结的观点进行记录，并以电子档的形式保存。

在实习过程中，使我认识到，商品部是超市重要的组成部分。商品部工作的好坏直接影响到公司的盈利，进而影响到公司其他一系列问题。

四、实习体会

这一个月，好比是一个过渡期——从学生过渡到上班族，是十分关键的阶段。它使我在实践中了解社会，学到了很多书本上没有的知识，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做事上的耐心、细心，同时也学到了怎样很好的与人沟通和交流。

在这为期一个月的实习中，我学到了很多，也思考了很多。不仅对连锁超市这个行业有了详细的了解，而且学习了超市价格策略和促销策略的制定。但是在我实习的过程中也发现了不少问题并提出了自己的一些看法。

第一，提高服务质量。这次实习我感受最深的就是零售企业中服务质量的重要。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最大效益，所以好的服务则是超市无形的资产。提高服务质量首先就要在顾客购物过程中下足文章，让顾客对服务态度满意。这一点主要就要求导购员有良好的服务态度，与一些专业的导购知识。其次要做好售后服务，及时准确的解决好顾客的咨询与投诉。对产品过期，变质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。在处理咨询投诉问题时候应本着不损害公司的原则，尽量让咨询投诉者感到满意。处理这些问题时绝对不能出现诸如以下的不礼貌用语“这种问题连三岁小孩都懂。”“一分钱，一分货。”“不可能，绝对不可能发生这种事儿。”“这种问题不关我们的事，请直接去问生产厂家，我们只负责卖货。”

第二，合理控制员工流动性。众所周知，零售业的低成本控制以及工作时间的倒班制都是形成员工高流动性的重要因素之一。但我个人认为，不难否认薪资是造成员工流失率居高不下的原因之一，但更多的应该涉及到情感管理上的一些问题。在员工管理上注重情感管理的加强和运用，多与员工沟通，及时了解员工的心理动态，发现波动情绪及时解决和协调，尽量避免员工出现辞职和离职等现象，从而防止产生群体连带效应。

第三，实现供销超市的规模化经营。同大型外资连锁企业相比，供销超市连锁企业明显处于弱势地位，企业发展中必须实施集团化、规模化战略。发展大型连锁超市发展以结构调整为重点，联合、购并和跨地区合作是扩大规模的方向，这种合作还包括与外资企业之间的合作。在跨区域发展中要以发达地区的连锁企业为主，在稳步推进的同时，采取全国布点、以点带面进而实现规模化。同时在发展规模化连锁经营中，供销超市应坚持以盈利带动增长的原则，避免盲目扩大规模。还可通过资产重组、企业兼并等方式，尽快提高供销连锁超市的组织化水平，实现规模经营和效益。

第四，提高物流管理水平。要加强超市连锁，防止超市连锁水平低制约了物流的发展水平，进行强强战略联盟。供销超市应选择综合性大型生产商，如宝洁、海尔等物流管理水平较高的企业进行强强战略联盟，通过联盟的形式借助于计算机实现信息共有。超市以此实行供应链管理-即构JIT型的自动订发货系统，通过一定的形式实现联网，借助于这种信息系统，生产商除了迅速了解超市的库存情况外还能及时了解商品在超市各连锁店的销售量、库存量、价格等数据。加快物流人才培养。超市不仅需要熟悉物流服务组织、运输组织管理、熟悉市场营销的专业人才，而且需要计算机网络技术以及物流信息开发维护的专业人才。

五、实习总结

实习一个月的工作时间虽然不长，但是我非常珍惜这次工作的机会，在有限的时间里加深对实际企业的了解，找出自身的不足。实习后我了解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。

总体来说这次是对我的综合素质的培养，锻炼和提高。而且，通过这次实习，在市场营销方面我感觉自己有了一定的收获，而且更加喜欢这门课了。这次实习主要是为了我们今后在工作及业务上能力的提高起到了促进的作用，增强了我们今后的竞争力。这次实习丰富了我在这方面的知识，使我向更深的层次迈进，对我在今后的社会当中立足有一定的促进作用，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这几天的实习是不行的，还需要我在平时的学习和工作中逐步的积累，不断丰富自己的经验才行。现在，我意识到必须要做的就是多吸取知识，提高自身的综合素质。同时，注重专业知识的学习。这样，才能使自己有扎实的文化基础，迎接以后就业中各种严峻的挑战。

最后，我向我的指导老师邵焱老师和实习单位表示真诚的感谢，感谢你们给我这次实习机会，并在实习过程中给与指导和帮助，使我得到了一次很好的锻炼。

个人实习总结 篇2

七月，一个令大学生激情飞扬，风采尽彰的时节，我们迎来了XX年暑期河北大学“体验省情，服务群众”主题实践活动，它寄托着学校的殷切期望和群众的热切期盼，是青春的出发、理想的绽放，是一次意义非凡的大征程。作为一名大学生，要重视培养自身的实践能力，尤其在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。暑期社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会;同时实践也是大学生学习知识，锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社区，回报社会的一种良好形式。所以为了同一个目标，同一种信念，我加入了暑期社会实践活动，更为荣幸的是，今年我加入了学院暑期社会实践小分队。

此次实践活动的主题是“交换梦想，传递温情”。河北大学教育学院“梦想交换”心理援助小分队是由教育学院3名带队领导和老师以及学生组成的校级暑期社会实践重点小分队。人员构成包括心理学专业背景的指导教师、学院团委带队老师以及学院内部应用心理学、教育学等多个专业的学生。

为此小分队做了充足的前期准备，首先是我院优秀心理教师杨秀珍老师为分队成员做相关心理游戏及心理测试的详细培训，以期社会实践的与老人交流环节能顺利进行。其次是文艺表演环节，在这一环节中，指导教师刘洋老师和演员们都付出了很大的时间与精力。我分队共准备了九个节目，并与干休所取得联系，为进一步活跃现场氛围而邀请老干部与同学们共同表演。节目彩排的过程不可谓不艰辛，为了尽善尽美，刘洋老师在节目的选材，构思，质量，搭配以及排序上都花了很大的心思。在彩排过程中，不放过任何一个细节，精益求精，力求为干休所的老人们奉上一场精彩的文艺演出。之后，队员们将自己亲手设计的精美联系卡片送给老人们，以方便老人在需要时与我们联系。最后，分队队员提前到干休所进行最后的场地及人员安排与联系。就这样，我们的河北大学教育学院“梦想交换”心理援助小分队准备就绪，整装待发。

到达保定市民政局第一干休所后，实践小分队得到了热烈的。场地布置，人员安排，老人分组，我们的实践工作井然有序地展开着。首先是“阳光心情”心理援助活动。此环节主要由小分队带队指导教师为干休所中退休老干部做心理指导，进行“阳光心情”为主题的交流沟通活动，通过以游戏为载体的心理测验分析结果为退休老干部答疑解难，使他们拥有阳光般的心情。该环节由杨秀珍老师主持，包括拍手游戏、树木人格测试等。有助于老人们对自身进行思考，表达心声，畅谈梦想!其次是互动文艺表演环节。期间小分队为老人们表演了朗诵、长笛伴舞、歌曲、健美操等精彩的节目。干休所的老人们也为我们呈现了高水平的的文艺表演，包括腰鼓、民乐联奏，情景合唱等。此环节主要目的是为退休干部的平日生活带来愉悦的精神享受，丰富其日常生活，使他们的身心得以放松，同时，让老人感受到青年学生的青春气息及对老人的关注和爱心。最后环节：“梦想交换”闲话家常。此环节由实践队员与老人进行一对一或多对一的自由交谈，交谈内容针对当前社会热点时事并适当结合心理学领域知识，使老人在闲谈之中也能体会到阳光心态的重要性。另外，队员们将提前设计包含自己联系方式和祝福语等内容的联系卡片，送给老人们，以便日后单独进行一对一联系。通过轻松愉悦的谈话形式，实践队员和退休干部之间建立了友好关系，并且进一步了解到了退休老干部平时生活中所遇到的主要问题，进行耐心的沟通交流，努力为老人们解决问题。在这一环节中老人还和我聊了他们的过去，与老人们的深入接触，使我们感触很多。感触历史的变迁，人生的沧桑。

通过本次实践，我深深感受到“纸上学来终觉浅，投身实践得真知”，在实践中把理论变为实际，更好地为社会服务是一门必修课。他们曾经是社会的建设者，祖国之栋梁。了解了老人们过去的经历，理解了他们的辛劳，感到了他们对子女的记盼，更明白了他们对下一代的希望。老人们在年轻的时候用他们的辛勤和汗水为社会作出了贡献，或大或小，可能仅仅是养育自己的子女，虽然他们不求回报，但作为子女，我们决不能忘了他们的养育之恩，我们应该孝敬他们，让他们幸福快乐。虽然他们面对坎坷的人生总是一笑而过，但从老人们的言语中，我真正体会到了他们的艰辛，一路走来有着太多的悲欢离合，有着太多的辛酸，孝敬父母，尊敬长辈，这一直是中华民族的传统美德，历朝历代都有这方面的楷模。

通过本次社会实践活动，一方面，我加强了自己的社会交往能力，在实践中成长;另一方面，我为社会做出了自己微薄的贡献;但在实践过程中，我也出现了经验不足，处理问题不够成熟等问题。我们要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后能更好地服务于社会打下坚实的基础。最后，我还是要说，现在的老人确实需要儿女的陪伴和呵护，精神赡养问题需要我们每一个做儿女的重视起来。作为当代大学生，我们也愿为老人们贡献出自己的一份力量。

个人实习总结 篇3

在1X年5月-10月这段时间里，我在XX公司进行了为期5个月的实习工作。

转眼间，来这里已经半年了。从一开始的小心翼翼慢慢地转变成了熟知熟练。初次步入社会不免有些胆怯，刚到公司时只是盲目地跟着前辈，一味的复制。到后来，熟悉了基本业务后，我开始主动请教、主动学习，从最简单的整理报纸、分放饮品、打扫卫生开始，一点一滴，慢慢地逐步深入。到现在，我已经可以独自在贵宾室迎接旅客，处理贵宾室事务了。

这次实习给了我一个认识社会的机会，是我从学校迈向社会的一个转折点。社会不比学校，在学校，我们犯了错有老师教导指正，在这里，做错了只会受到领导的批评甚至是更加严厉的惩罚。社会就是这么残酷，它就是在把一个稚嫩的小孩磨练成一个处事精炼的社会人。实习日志

经过这半年的磨练，我学到了在学校无法接触到的知识。在学校学到的专业知识只是一个基础，实习恰恰给了我这个运用它的平台。在实习期间，我本着石家庄外语翻译职业学院“专注、坚持与征服”的理念，努力学习前辈授予的业务知识，在这个过程中不断的扩展视野，增长见识。现在我会充分运用这个实习的机会锻炼自己的实践能力，坚持一天进步一小点，一月进步一大点。为以后更深入的进入社会打下坚实的基础。

个人实习总结 篇4

一、 实习单位、时间

实习单位：重庆XX有限责任公司

实习时间：20xx-3-1至20xx-5-31

二、实习内容

一)、模板工程

对模板及支撑系统应掌握下述原则：

a. 保证工程结构和构件各部分形状尺寸和相互位置的正确性;

b. 具有足够的承载能力、刚度和稳定性，能可靠地承受新浇砼的自重和侧压力，以及在施工过程中所产生的荷载;

c. 构造简单，装拆方便，并便于钢筋的绑扎、安装和砼的浇筑、养护等要求;

二)、 钢筋工程

1)、 钢筋的下料、加工，应要求承包方的技术人员根据图纸及规范进行钢筋翻样，并就钢筋下料、加工，对钢筋工进行详细的技术交底。为避免返工，监理人员应深入钢筋加工场，对成型的钢筋进行检查，发现问题，及时通知施工单位改正。

2)、 钢筋的焊接，监理人员首先应检查焊工的焊工考试合格证，在正式焊接前，必须监督焊工根据现场施工条件进行试焊，应根据《钢筋焊接接头试验方法》的有关规定，抽取焊接接头试样进行检验，检验合格后，方可批准上岗操作，焊接接头应符合规范要求。

三) 、混凝土工程

混凝土的浇筑、接槎、振捣

混凝土的浇筑顺序和方法，事先应周密考虑。对于大体积、大面积混凝土的浇筑施工单位要制定浇捣方案交现场监理审核、备案，分层、分段要合理;层、段间的间隔时间要计划好，在前一层、段混凝土初凝前，浇筑后一层、段的混凝土，振捣器要插入下一层。浇筑竖向结构，要根据结构形式采用串洞、开门子洞等方法，保证混凝土浇筑中不发生离析，并保证各部分浇筑密实。

四)、承台施工

施工单位应及时向驻地监理组提供承台立柱施工组织设计，及时组织施工技术交底会。监理工程师应按设计图纸、设计变更以及工程业务联系单，掌握规范要求，特别正确掌握允许的最大偏差值范围。监理工程师和施工单位应认真做好内业签证工作，并及时做好施工的内业资料。基坑开挖不得扰动基底土，如发生超挖现象，严禁随意的用土回填。

五)、墩身，托盘，顶帽，施工

施工单位应及时向驻地监理组提供墩身施工组织设计，及时组织施工技术交底会，以保证施工质量和施工安全。监理工程师应按设计图纸，设计变更及工程业务联系单，掌握规范的要求。按设计图纸的墩身钢筋数量、规格、插入上盖梁中预留筋，要符合设计要求。

六)、钻孔桩

1、承包人可选择任何一种钻孔方法，但完成的钻孔，应符合图纸规定的允许偏差。

2、钻孔时采用长度适应钻孔地基作件的护筒，保证孔口不坍塌及不使地表水进入钻孔，并保持钻孔内泥浆表面高程。护筒应符合以下要求：

(1)护筒可用钢板或钢筋混凝土制作。

(2)护筒内径一般应比桩径稍大，一般大200～400mm，可根据钻孔情况选用。

(3)护筒顶端高程，应高出地面0.3m或水面1.0～2.0m。

(4)当钻孔内有承压水时，应高于稳定后的承压水位2.0m以上。若承压水位不稳定或稳定后承压水位高出地下水位很多，应先做试桩，鉴定在此类地区采用钻孔灌注桩基的可行性。试桩结果，报监理工程师批准后，方可采用钻孔灌注桩基。

(5)当处于潮水影响地区时，护筒高度应高于最高施工水位1.5～2.0m并应采用稳定护筒内水头的措施。

(6)护筒中心竖直线应与桩中心线重合，除设计另有规定外，一般平面允许误差为50㎜，竖直线倾斜不大于1%;干处可实测定位，水域可依靠导向架定位。

(7)护筒埋置深度应根据图纸要求或桩位的水文地质情况确定，一般情况埋置深度宜为2～4m，特殊情况应加深以保证钻孔和灌注混凝土的顺利进行。有冲刷影响的河床，应沉入局部冲刷线以下不小于1.0～1.5m 。

(8)在钻孔排渣、提钻头除土或因故停钻时，应保持孔内具有规定的水位和要求的泥浆相对密度和粘度。

(9)当设计为斜桩理，为保证开孔斜度准确，埋设的护筒应准确，长度不宜小于3m，护筒直径只宜比钻锥直径大20～30㎜。护筒埋设的斜度宜稍大于设计斜度，应埋筑紧密。

(10)斜孔孔壁较易坍塌，故孔内水头、护壁泥浆相对密度、粘度等指标应比钻竖孔时稍大。可掺用适量添加剂以改善泥浆性能。

3、地质情况较为复杂的在钻孔灌注 桩施工前，应按设计要求或监理工程师指示，在桩基现场试桩，以验证桩的设计参数及承载力，并根据地层情况、施工条件选择合理的施工方法。在试桩中发现地质情况(如有地下水、地层对混凝土有腐蚀作用、有较大承压水等)与原设计不符时，承包人应提出相应的技术措施或变更设计，报监理工程师批准。

4、钻孔时须及时填写钻孔记录，在土层变化处捞取渣样，判明土层，以便与地质剖面图相核对。当与地质剖面图严重不符时，应及时向监理工程师汇报，并按监理工程师的指示处理

5、承包人应采用钻孔泥浆护壁，以保持孔壁在钻进过程不坍塌，但采用全长护筒者除外。

6、承包人可用膨润土悬浮泥浆或合格的粘土悬浮泥浆作为钻孔泥浆。钻孔泥浆不得污染地下水。根据钻孔方法的适用性的论证，不加掺加物的清水钻仅在监理工程师书面同意情况下才可采用。

7、钻孔时须及时填写钻孔记录，在土层变化处捞取渣样，判明土层，以便与地质剖面图相核对。当与地质剖面图严重不符时，应及时向监理工程师汇报，并按监理工程师的指示处理孔泥浆应始终高1.钻孔达到图纸规定深度后，且成孔质量符合图纸要求并经监理工程师批准，应立即进行清孔。清孔时，孔内水位应保持在地下水位或河流水位以上1.5～2m，以防止钻孔的任何塌陷。

8、清孔时，应将附着于护筒壁的泥浆清洗干净，并将孔底钻渣及泥砂等沉淀物清除。清孔次数按图纸要求和清孔后孔底钻渣沉淀厚度符合图纸规定值为前提进行，大桥基础钻孔后一般需进行两次清孔。

9、出孔外水位或地下水位1.0～1.5m。

10、摩擦桩的沉淀厚度应等于或小于10cm 嵌岩桩的沉淀厚度应满足图纸要求，并不得大于5cm (含砂2% 泥浆比重

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