

物流公司实践心得体会 物流公司实习心得 (大全8篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

物流公司实践心得体会篇一

7月13日，我们来到了重庆农投物流公司正式开始了为期一个月的带薪实习。面对即将开始的实习工作，我们有些兴奋，有些紧张，也有很多好奇。早上九点，我们准时地到办公室曾主任那里报了到，曾主任非常热情的接待了我们，在我们的交流过程中，曾主任的亲切渐渐地消除了我们心中的紧张感，随后，我们被分别分配到发展营运部和办公室工作。因为对公司的环境并不熟悉，营运部的部长非常细心及体贴地安排了杨老师带我去参观公司。

由于公司主要做的是物流中的储存这一环节，因此，大型仓库是必不可少的。在还没到达仓库之前，杨老师就跟我介绍说公司已建好一个容量为3万吨的冷库，同时，另一个3万吨的平层冷库也在建设之中，这是西南地区最大的冷储库群。尽管是这样，但在看到如此庞大的冷库时，还是被它震惊了。在冷库的周围是无数忙着卸货、装货、运货的大货车，看得人眼花缭乱，最让我吃惊的还是公司内部竟修有铁道，铁皮车上也正忙着卸下刚运到的货物。离仓库不远处，有个非常大的冻品交易市场，各种水产品，农产品，应有尽有，且这些产品都来自全国各地，听说这里每年的交易量有好几十万吨。

结束了第一天的工作，我觉得自己需要学习的东西真的太多

了，光靠平时在学校里学到的理论知识是远远不够的，我们还要做到联系实际，多多历练自己，累积经验。

作为一个刚踏入社会的年轻人来说，什么都不懂，没有任何社会经验。不过，在同事的帮助下，我很快融入了这个新的环境，这对我今后踏入新的工作岗位是非常有益的。除此以外，我还学会了如何更好地与别人沟通，如何更好地去陈述自己的观点，如何说服别人认同自己的观点。相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的最重要的基石。实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后更好地服务社会打下了坚实的基础。实习的这段时间，我懂了不少东西。大人们都说刚毕业的学生身上总存在着许多让公司老板头痛的“特点”，现在我终于亲身体会到了。以前作为一名学生，主要的工作是学习；现在即将踏上社会，显然，自己的身份就有所变化，自然重心也随之而改变，现在我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。

我始终相信是这次的实习给了我很多感悟，虽然艰辛，但收获颇丰，甚至认为对他以后的道路都有很深远的影响，因为我在实习时学会了坚强和坚持。这次实习顺利结束了，但我明白：今后的工作还会遇到许多新的东西，这些东西会给我带来新的体验和新的体会，因此，我坚信：只要我用心去发掘，勇敢地去尝试，一定会有更大的收获和启发的，也只有这样才能为自己以后的工作和生活积累更多丰富的知识和宝贵的经验。在实习期间，虽然很辛苦，但是，在这艰苦的工作中，我却学到了不少东西，也受到了很大的启发：

- 1、打好基础非常重要；因为基础知识是工作的前提。
- 2、实际工作与书本知识是有一定距离的，需要在工作不断地学习。即使毕业后所从事的工作与所学的专业对应，仍会在工作中碰到许多专业知识中没有的新知识，所以要想胜任工

作，必须边工作边学习，通过不断的学习获取更多新的知识。进一步提高自身综合素质，才能适应当今社会对人才的需求。

3、学到了友善。在日后的工作当中只要我友善待人，一定能让人有好印象，做起事情来自然事半功倍。

4、学到了拼搏。人生的道路有起有伏，犹如运动比赛，有开心，有失意，要经得起考验，需要不断的拼搏。在21世纪的今天，人们的工作和生活水平都在提高，不会拼搏的人自然会被社会淘汰。

5、学会了忍耐。我认为“忍耐”是学生步入社会的基本功。刚出来做事，谁都要受气，要是不忍耐，就非常容易与人发生口角，使自己不能愉快地工作，久而久之，就会形成紧张的人际关系，这样一来，就会给自己的工作造成被动、压力，严重的还会使自己根本无法开展工作。

生活的美好，社会的精彩，我要好好读这本书，并且要读透它，因为它记载了我的历史，因为它铸造了我的能力，因为它提炼了我的精华，因为它修正了我的态度，因为指引我走上正确的人生道路，树立了我正确的人生观，为我步入社会打下了良好的基础。

经过这次的实习和存在的不足，让我明白了今后应如何去发展，需要注意的扬长避短。确立好目标，继续前进。实习是学生在向社会积累经验的时候，所以实习是学生转向社会的必经之路，虽然我在这次的实习工作与数控专业无关，但从中我也能够学到很多知识，比如人体的结构，病源的分析，健康养生等相关医学知识。从中我深深体会到课本上只是虚幻的理论，而不是实践的真实。所以不管我们从事什么职业，工作的内容如何，只要是自己认真思考选出的结论，我们都要努力学习，做什么都要学会从零开始，一直到享受满载而归的快乐。有得必有失，有取也有舍。我相信有三十六个行家，行行出状元，总有一个属于我。

物流公司实践心得体会篇二

为期五周的金工实习结束了，在实习期间虽然很累，但我们很快乐，因为我们在学到了很多很有用的东西的同时还锻炼了自己的动手能力。虽然实习期只有短短的五周，在我们的大学生活中它只是小小的一部分，却是非常重要的部分，对我们来说，它是很难忘记的，毕竟是一次真正的体验社会、体验生活。

通过这次金工实习，我了解了钳工、车工、铣工、磨工和数控车、铣、火花机、线切割机等的基本知识、基本操作方法。主要学习了以下几方面的知识：钳工、车工、铣工、磨工等的操作。

第一项：辛苦的钳工

在钳工实习中，我们知道了钳工的主要内容为刮研、钻孔、锯割、锉削、装配、划线；了解了锉刀的构造、分类、选用、锉削姿势、锉削方法和质量的检测。我们实训的项目是做一个小榔头，说来容易做起来难，我们的任务是把一根为30的115cm长的圆棒手工挫成20×20长112cm的小榔头，在此过程中稍有不慎就会导致整个作品报废。首先要正确的握锉刀，锉削平面时保持锉刀的平直运动是锉削的关键，锉削力有水平推力和垂直压力两种。锉刀推进时，前手压力逐渐减小后手压力大则后小，锉刀推到中间位置时，两手压力相同，继续推进锉刀时，前手压力逐渐减小后压力加大。锉刀返回时不施加压力。这样我们锉削也就比较简单了。同时我也知道了钳工的安全技术为：1，钳台要放在便于工作和光线适宜的地方；钻床和砂轮一般应放在场地的边缘，以保证安全。2，使用机床、工具(如钻床、砂轮等)，要经常检查，发现损坏不得使用，需要修好再用。3，台虎钳夹持工具时，不得用锤子锤击台虎手柄或钢管施加夹紧力。

接着便是刮削、研磨、钻孔、扩孔等。虽然不是很标准，但

却是我们汗水的结晶，是我们几天来奋斗的结果。

钳工的实习说实话是很枯燥的，可能干一个下午却都是在反反复复着一个动作，还要有力气，还要做到位，那就是手握锉刀在工件上来来回回的锉，锉到晚上时，整个人的手都酸疼酸疼的，腿也站的有一些僵直了，然而每每累时，却能看见老师在一旁指导，并且亲自示范，和我们一样，看到这每每给我以动力。几天之后，看着自己的加工成果，我们最想说的就是感谢指导我们的老师了。

第二项：轻松的车工、铣工

车工、铣工不是由数控来完成的，它要求较高的手工操作能力。首先老师叫我们边听边看车床熟悉车床的各个组成部分，车床主要由变速箱、主轴箱、挂轮箱、进给箱、溜板箱、刀架、尾座、床身、丝杠、光杠和操纵杆组成。铣床主要由主轴箱、主轴、立柱、电气柜、工作台、冷却液箱、床身。车床、铣床是通过各个手柄来进行操作的，老师又向我们讲解了各个手柄的作用，然后就让我们熟悉随便练习加工零件。老师先初步示范了一下操作方法，并加工了一部分，然后就叫我们开始加工。车床加工中一个很重要的方面就是要选择正确的刀，一开始我们要车个轴承样的零件。这对我们这种从来没有使用过车床的人来说，真是个考验。

不停的转动横向和纵向的控制手柄，小心翼翼的加工，搞了整整一个下午，自以为差不多的时候，准备在加以最后一刀，却操之过急，把圆弧的直径车小了！我痛心不已，惨啊！最难受的是站了一整天，小腿都疼起来。但当把车好的零件交给老师时那种成功的喜悦使我忘记了站得发疼得小腿。这种成功的喜悦只有通过亲身参加实训才能感受得到。

身为大学生的我们经历了十几年的理论学习，不止一次的被告知理论知识与实践是有差距的，但我们一直没有把这句话当真，也没有机会来验证这句话的实际差距到底有多少。金

工实习给了我们一次实际掌握知识的机会，离开了课堂严谨的环境，我们感受到了车间中的气氛。同学们眼中好学的目光，与指导教师认真、耐心的操作，构成了车间中常见的风景。久在课堂中的我们感受到了动手能力重要性，只凭着脑子的思考、捉摸是不能完成实际的工作的，只有在拥有科学知识体系的同时，熟练掌握实际能力，包括机械的操作和经验的不断积累，才能把知识灵活、有效的运用到实际工作中。金工实习就是培养学生实践能力的有效途径。这里是另外一种学习课堂。通过我们动手，对掌握的理论知识进行补充与质疑。这与传统的课堂教育正好相反。这两种相辅相成，互相补充，能填补其中的空白，弥补其中一种的一些盲点。通过金工实习，整体感觉实际生产方式还是相对落后，书本中介绍的先进设备我们还是无法实际操作，实习中的设备往往以劳动强度大为主要特征，科技含量较低，但还是有一些基本知识能够在实践中得到了应用。

第三项：磨工操作和数控车、铣、火花机、线切割机等参观

在我们实训快接近尾声的时，老师把我带到了磨工实训室边讲解边操作磨床，在我们认真听完以后自己开始动起了手，自己操作机床，磨自己前面钳工实训做的榔头，在老师的精心知道下我们把自己的作品再次利用车床加工了一边，使我们的第一件作品更加完美。在完成磨工任务以后老师在利用空余的时间把我们带到数控实训室讲解一些数控设备原理及操作，这样使我们在以后学习理论知识打下了坚实的基础。

总而言之，虽然在五周的实训中，我们所学到的对于技术人员而言，只是皮毛的皮毛，但是凡事都有一个过程。我们所学到的都是基本的基本，而技术人员也是从简单到复杂“进化”而来的。最值得高兴的是没有同学在这些具有不同程度危险的实习工种中受伤，反而在实习中不时会出现一些甜甜的笑，这是和同学们的认真与用心分不开。金工实习让久在课堂的我切身的感受到作为一名工人的苦与乐，同时检验了自己所学的知识。金工实习更让我深深地体会到人生的意

义——世间无难事，只要功夫深，铁杵磨成针！

物流公司实习心得篇3

物流公司实践心得体会篇三

临近毕业的最后一段时间，是我们即将实习的开始，是开始检测我们这几年大学生活学习成果的时刻，也是我们开始接触社会的时候。透过这一段时间的实习，从中获得的实践经验使我们终身受益。那么，请写下你的实习心得吧你是否在找正准备撰写“物流公司实习心得”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

实习虽然结束了，再过两个多月，我们真的就要走上工作岗位了，想想自己大学三年的生活，有许多让我回味的思绪，在这个春意盎然的季节，伴随着和煦的春风一起飞扬，飞向远方，去追逐我的梦！

一、存在不足

(一)从自身方面看，作为新人，犯错时不可避免的，但是工作，是要为自己行为负责。需要把自己的心态调整好。而知识的有限，令我在工作中遇到很多问题，事倍功半的情况也常常出现。缺少创造性的思维，很难在工作中创新。没有给自己在工作中定好位，被动的工作。在书本上学过很多套经典管理理论，似乎通俗易懂，我们在老师那里或书本上看到过很多精彩的案例，似乎轻而易举，也许亲临其境或亲自上阵才能体会到自己能力的欠缺和知识的匮乏。并且不理解顶岗实习的重要性，不明白自己毕业后的就业方向，对专业期望值较高，不能尽快适应工厂(公司)生活和工作方面的要求，违规、违纪现象时有发生，无形中就拉开了同公司的“距

离”。

(二)从学校方面来看，由于实习学生人数较多，加之繁重的教学与科研工作，高校教师一般不愿指导专业实习，即使勉强为之，很可能敷衍了事。

一些专业的大学生人数相差悬殊，一些热门专业，比如新闻、企业管理、计算机、财会、商贸英语等专业大量设置，学生急剧增加，但能够提供实习岗位的实习单位却没有明显增加；可见，相关专业大学生的实习基地仍然面临数量不足。学校无法安排每一位学生找到对口的专业实习工作。难找到长期稳定的实习基地，实习效果难以保证。

(三)、从实习单位看，为了追求利益，节约开支，占领市场，实习单位缺乏应有的诚信，在实习过程中往往把我们作为廉价劳动力来使用。

有的实习单位对实习生缺乏必要的业务指导，实习单位并没有一套健全的实习生管理培训制度，对我们实习生采取任其自由发展的培养态度。

实习前实习生的派出单位与实习单位往往只有口头协议，多数实习单位在学生上岗前没有进行相关的专业培训，大部分实习单位没有与实习生签订劳动保障协议，实习生的权益难以保障。

实习本来是检验学习效果、提高综合素质、丰富社会经验的过程，无论从自身还是其他很多方面看都还不够完善，而自己的不足，有待于在今后的工作中加以改进，在以后，我将认真学习各项政治规章制度，努力使思想觉悟和工作效率全面进入一个新的水平。也希望学校和实习单位能更为我们实习生着想，建立更完善的规章和制度。

二、建议与思考

(二)对于学校来说,我认为在校时应多增加实训机会,特别是可以到企业实训或观摩的机会,而不是到毕业才感受到实际工作与平常在校学习的有很大的差异。多安排实践给学生,只有在动手的同时才能把书本上的理论知识充分领悟,那样以便在今后的工作岗位中得心应手。也要为学生制订切实可行的实习计划,建立信用档案,将相关数据载入数据库,建立、健全大学生实习双向导师制度,院系和实习单位都应当指派专门导师为学生指导,导师所指导的学生应当有数量限制。

最后,可以的话,学校应当提供一定的经费,与相关企业共同建立大学生实习培训基地,利用现代科技手段在网络上开设的实习基地,利用网络的平台提供人才资源储备库。

(三)实习单位作为实习制度的主要承载者,需要真正认识到接收大学生实习不仅是义务,更是一份应承担的社会责任。

实习单位应针对实习大学生的特点制定一套行之有效的、规范的实习制度。

为期五周的金工实习结束了,在实习期间虽然很累,但我们很快乐,因为我们在学到了很多很有用的东西的同时还锻炼了自己的动手能力。虽然实习期只有短短的五周,在我们的大学生活中它只是小小的一部分,却是非常重要的部分,对我们来说,它是很难忘记的,毕竟是一次真正的体验社会、体验生活。

通过这次金工实习,我了解了钳工、车工、铣工、磨工和数控车、铣、火花机、线切割机等的基本知识、基本操作方法。主要学习了以下几方面的知识:钳工、车工、铣工、磨工等的操作。

第一项:辛苦的钳工

在钳工实习中，我们知道了钳工的主要内容为刮研、钻孔、锯割、锉削、装配、划线；了解了锉刀的构造、分类、选用、锉削姿势、锉削方法和质量的检测。我们实训的项目是做一个小榔头，说来容易做起来难，我们的任务是把一根为30的115cm长的圆棒手工挫成20×20长112cm的小榔头，在此过程中稍有不慎就会导致整个作品报废。首先要正确的握锉刀，锉削平面时保持锉刀的平直运动是锉削的关键，锉削力有水平推力和垂直压力两种。锉刀推进时，前手压力逐渐减小后手压力大则后小，锉刀推到中间位置时，两手压力相同，继续推进锉刀时，前手压力逐渐减小后压力加大。锉刀返回时不施加压力。这样我们锉削也就比较简单了。同时我也知道了钳工的安全技术为：1，钳台要放在便于工作和光线适宜的地方；钻床和砂轮一般应放在场地的边缘，以保证安全。2，使用机床、工具(如钻床、砂轮等)，要经常检查，发现损坏不得使用，需要修好再用。3，台虎钳夹持工具时，不得用锤子锤击台虎手柄或钢管施加夹紧力。

接着便是刮削、研磨、钻孔、扩孔等。虽然不是标准，但却是我们汗水的结晶，是我们几天来奋斗的结果。

钳工的实习说实话是很枯燥的，可能干一个下午却都是在反反复复着一个动作，还要有力气，还要做到位，那就是手握锉刀在工件上来来回回的锉，锉到晚上时，整个人的手都酸疼酸疼的，腿也站的有一些僵直了，然而每每累时，却能看见老师在一旁指导，并且亲自示范，和我们一样，看到这每每给我以动力。几天之后，看着自己的加工成果，我们最想说的就是感谢指导我们的老师了。

第二项：轻松的车工、铣工

车工、铣工不是由数控来完成的，它要求较高的手工操作能力。首先老师叫我们边听边看车床熟悉车床的各个组成部分，车床主要由变速箱、主轴箱、挂轮箱、进给箱、溜板箱、刀架、尾座、床身、丝杠、光杠和操纵杆组成。铣床主要由主

轴箱、主轴、立柱、电气柜、工作台、冷却液箱、床身。车床、铣床是通过各个手柄来进行操作的，老师又向我们讲解了各个手柄的作用，然后就让我们熟悉随便练习加工零件。老师先初步示范了一下操作方法，并加工了一部分，然后就让我们开始加工。车床加工中一个很重要的方面就是要选择正确的刀，一开始我们要车个轴承样的零件。这对我们这种从来没有使用过车床的人来说，真是个考验。

不停的转动横向和纵向的控制手柄，小心翼翼的加工，搞了整整一个下午，自以为差不多的时候，准备在加以最后一刀，却操之过急，把圆弧的直径车小了！我痛心不已，惨啊！最难受的是站了一整天，小腿都疼起来。但当把车好的零件交给老师时那种成功的喜悦使我忘记了站得发疼得小腿。这种成功的喜悦只有通过亲身参加实训才能感受得到。

身为大学生的我们经历了十几年的理论学习，不止一次的被告知理论知识与实践是有差距的，但我们一直没有把这句话当真，也没有机会来验证这句话的实际差距到底有多少。金工实习给了我们一次实际掌握知识的机会，离开了课堂严谨的环境，我们感受到了车间中的气氛。同学们眼中好学的目光，与指导教师认真、耐心的操作，构成了车间中常见的风景。久在课堂中的我们感受到了动手能力重要性，只凭着脑子的思考、捉摸是不能完成实际的工作的，只有在拥有科学知识体系的同时，熟练掌握实际能力，包括机械的操作和经验的不断积累，才能把知识灵活、有效的运用到实际工作中。金工实习就是培养学生实践能力的有效途径。这里是另外一种学习课堂。通过我们动手，对掌握的理论知识进行补充与质疑。这与传统的课堂教育正好相反。这两种相辅相成，互相补充，能填补其中的空白，弥补其中一种的一些盲点。通过金工实习，整体感觉实际生产方式还是相对落后，书本中介绍的先进设备我们还是无法实际操作，实习中的设备往往以劳动强度大为主要特征，科技含量较低，但还是有一些基本知识能够在实践中得到了应用。

第三项：磨工操作和数控车、铣、火花机、线切割机等参观

在我们实训接近尾声的时，老师把我带到了磨工实训室边讲解边操作磨床，在我们认真听完以后自己开始动起了手，自己操作机床，磨自己前面钳工实训做的榔头，在老师的精心知道下我们把自己的作品再次利用车床加工了一边，使我们的第一件作品更加完美。在完成磨工任务以后老师在利用空余的时间把我们带到数控实训室讲解一些数控设备原理及操作，这样使我们在以后学习理论知识打下了坚实的基础。

总而言之，虽然在五周的实训中，我们所学到的对于技术人员而言，只是皮毛的皮毛，但是凡事都有一个过程。我们所学到的都是基本的基本，而技术人员也是从简单到复杂“进化”而来的。最值得高兴的是没有同学在这些具有不同程度危险的实习工种中受伤，反而在实习中不时会出现一些甜甜的笑，这是和同学们的认真与用心分不开。金工实习让久在课堂的我切身的感受到作为一名工人的苦与乐，同时检验了自己所学的知识。金工实习更让我深深地体会到人生的意义——世间无难事，只要功夫深，铁杵磨成针！

我第一次真正的踏上社会，开始了两个月的工作实习体验生涯。时间不长，体会甚多。明白了那句读万里书，不如行万里路的深刻体会，也许在此时此刻的我，真实的将实习当做工作了吧。

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。

虽然已经是大三，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。

回顾这两个月来，自己的工作情况，扪心自问，坦言总结。在诸多方面还存在有不足。因此，更要及时强化自己的工作思想，端正意识，提高销售工作的方法技能与业务水平。

首先，在不足点方面，从自身原因总结。我认为自己还一定程度的存在有欠缺强力说服顾客，打动其购买心理的技巧。

作为一名销售人员，我们的首要目标就是架起一坐连接我们的商品与顾客的桥梁。为公司创造商业效绩。在这个方向的指导下，怎样用销售的技巧与语言来打动顾客的心，激发起购买欲望，就显得尤为重要。因此，在以后的销售工作中，我必须努力提高强化说服顾客，打动其购买心理的技巧。同时做到理论与实践相结合，不断为下一阶段工作积累宝贵经验。

其次，注意自己销售工作中的细节，谨记销售理论中顾客就是上帝这一至理名言。用自己真诚的微笑，清晰的语言，细致的推介，体贴的服务去征服和打动消费者的心。让所有来到我们店的顾客都乘兴而来，满意而去。树立起我店工作人员的优质精神风貌，更树立起我们优质服务品牌。

再次，要深化自己的工作业务。熟悉每一款化妆品的货号，大小，颜色，价位。做到烂熟于心。学会面对不同的顾客，采用不同的推介技巧。力争让每一位顾客都能买到自己称心如意的商品，更力争增加销售数量，提高销售业绩。

最后，端正好自己心态。其心态的调整使我更加明白，不论做任何事，务必竭尽全力。这种精神的有无，可以决定一个人日后事业上的成功或失败，而我们的销售工作中更是如此。

如果一个人领悟了通过全力工作来免除工作中的辛劳的秘诀，那么他就掌握了达到成功的原理。倘若能处处以主动，努力的精神来工作，那么无论在怎样的销售岗位上都很难有所建树。

实习是学生大学学习完成全部课程后的最重要的实践环节。通过这次的实习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这几年来大学里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。在这次会计实习中，我可谓受益非浅。仅仅的二个月实习，我将受益终生。

通过此次实习，不仅培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，缩短了抽象的课本知识与实际工作的距离，对实际的工作的有了一个新的开始。实习是每一个学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

物流公司实践心得体会篇四

每个应届毕业生在学校毕业前都需要进行毕业实习，以下是由中国人才网提供一篇实习心得范文，提供给应届毕业生写心得时参考所用

[/shixi/](#)

我是一名刚从学校出来实习没多久的一名即将毕业的大学生，学的是商务管理专业!来深圳也好久咯，感觉这座城市商业气息很浓厚，遍地是黄金，想在这里找到一个自我的创业舞台!!

在学校里我们都是安逸的，来到社会才知道现实是残酷的!一切都得靠自己打拼，所以我来到咯共速达物流，这是一家不错的物流公司，发展前景好，给员工的舞台宽阔，可以随意

发挥自我能力!!到咯共速达几个月咯，真的成长咯很多!!

从一个毛头小伙子到物流行业的入行者;从一开始神马都不懂，到渐渐了解咯物流这一行业;从开始的急躁办事，到心态慢慢的良好，做事有条理;从一开始遇到挫折就怕遭受打击，渐渐的敢于挑战自我，发挥自我才能;从一个随意而安，发展为一个为事业而努力拼搏奋斗，不去抱怨现实，而不断为自己创造机会的人!!

来到这里，真的改变咯很多，我又长大咯，成熟稳重咯!!

以前从没这样自我评价过，只是年龄又大咯一岁，到18岁时，说过自己长大，是一个成年人咯!但来到共速达，我可以骄傲的说我没来错，学到咯学校没有的，人生没有体会到苦中哀乐。工作事业渐渐在我手中发挥的越来越好，明天又将是我人生的转折点，抓住机遇，你一定能成功做到得!!

你想改变自己的话，共速达是一个不错的平台，就看你如何去发挥自我!!找到属于自己的舞台，让你流光四射，焕发勃勃生机，你的春天正在等着你去开垦!

热门阅读文章:

测绘实习心得

支教心得体会

焊工实习心得

物流公司实践心得体会篇五

作为一个刚踏入社会的年轻人来说，什么都不懂，没有任何社会经验。不过，在同事的帮助下，我很快融入了这个新的

环境，这对我今后踏入新的工作岗位是非常有益的。除此以外，我还学会了如何更好地与别人沟通，如何更好地去陈述自己的观点，如何说服别人认同自己的观点。相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的最重要的基石。实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后更好地服务社会打下了坚实的基础。实习的这段时间，我懂了不少东西。大人们都说刚毕业的学生身上总存在着许多让公司老板头痛的“特点”，现在我终于亲身体会到了。以前作为一名学生，主要的工作是学习；现在即将踏上社会，显然，自己的身份就有所变化，自然重心也随之而改变，现在我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。

我始终相信是这次的实习给了我很多感悟，虽然艰辛，但收获颇丰，甚至认为对他以后的道路都有很深远的影响，因为我在实习时学会了坚强和坚持。这次实习顺利结束了，但我明白：今后的工作还会遇到许多新的东西，这些东西会给我带来新的体验和新的体会，因此，我坚信：只要我用心去发掘，勇敢地去尝试，一定会有更大的收获和启发的，也只有这样才能为自己以后的工作和生活积累更多丰富的知识和宝贵的经验。在实习期间，虽然很辛苦，但是，在这艰苦的工作中，我却学到了不少东西，也受到了很大的启发：

- 1、打好基础非常重要；因为基础知识是工作的前提。
- 2、实际工作与书本知识是有一定距离的，需要在工作不断地学习。即使毕业后所从事的工作与所学的专业对应，仍会在工作中碰到许多专业知识中没有的新知识，所以要想胜任工作，必须边工作边学习，通过不断的学习获取更多新的知识。进一步提高自身综合素质，才能适应当今社会对人才的需求。
- 3、学到了友善。在日后的工作当中只要我友善待人，一定能让人有好印象，做起事情来自然事半功倍。

物流公司实践心得体会篇六

实习虽然结束了，再过两个多月，我们真的就要走上工作岗位了，想想自己大学三年的生活，有许多让我回味的思绪，在这个春意盎然的季节，伴随着和煦的春风一起飞扬，飞向远方，去追逐我的梦！

一、存在不足

(一)从自身方面看，作为新人，犯错时不可避免的，但是工作，是要为自己行为负责。需要把自己的心态调整好。而知识的有限，令我在工作中遇到很多问题，事倍功半的情况也常常出现。缺少创造性的思维，很难在工作中创新。没有给自己在工作中定好位，被动的工作。在书本上学过很多套经典管理理论，似乎通俗易懂，我们在老师那里或书本上看到过很多精彩的案例，似乎轻而易举，也许亲临其境或亲自上阵才能体会到自己能力的欠缺和知识的匮乏。并且不理解顶岗实习的重要性，不明白自己毕业后的就业方向，对专业期望值较高，不能尽快适应工厂(公司)生活和工作方面的要求，违规、违纪现象时有发生，无形中就拉开了同公司的“距离”。

(二)从学校方面来看，由于实习学生人数较多，加之繁重的教学与科研工作，高校教师一般不愿指导专业实习，即使勉强为之，很可能敷衍了事。

一些专业的大学生人数相差悬殊，一些热门专业，比如新闻、企业管理、计算机、财会、商贸英语等专业大量设置，学生急剧增加，但能够提供实习岗位的实习单位却没有明显增加；可见，相关专业大学生的实习基地仍然面临数量不足。学校无法安排每一位学生找到对口的专业实习工作。难找到长期稳定的实习基地，实习效果难以保证。

(三)、从实习单位看，为了追求利益，节约开支，占领市场，

实习单位缺乏应有的诚信，在实习过程中往往把我们作为廉价劳动力来使用。

有的实习单位对实习生缺乏必要的业务指导，实习单位并没有一套健全的实习生管理培训制度，对我们实习生采取任其自由发展的培养态度。

实习前实习生的派出单位与实习单位往往只有口头协议，多数实习单位在学生上岗前没有进行相关的专业培训，大部分实习单位没有与实习生签订劳动保障协议，实习生的权益难以保障。

实习本来是检验学习效果、提高综合素质、丰富社会经验的过程，无论从自身还是其他很多方面看都还不够完善，而自己的不足，有待于在今后的工作中加以改进，在以后，我将认真学习各项政治规章制度，努力使思想觉悟和工作效率全面进入一个新的水平。也希望学校和实习单位能更为我们实习生着想，建立更完善的规章和制度。

二、建议与思考

(二)对于学校来说，我认为在校时应多增加实训机会，特别是可以到企业实训或观摩的机会，而不是到毕业才感受到实际工作与平常在校学习的有很大的差异。多安排实践给学生，只有在动手的同时才能把书本上的理论知识充分领悟，那样以便在今后的工作岗位中得心应手。也要为学生制订切实可行的实习计划，建立信用档案，将相关数据载入数据库，建立、健全大学生实习双向导师制度，院系和实习单位都应当指派专门导师为学生指导，导师所指导的学生应当有数量限制。

最后，可以的话，学校应当提供一定的经费，与相关企业共同建立大学生实习培训基地，利用现代科技手段在网络上开设的实习基地，利用网络的平台提供人才资源储备库。

(三) 实习单位作为实习制度的主要承载者，需要真正认识到接收大学生实习不仅是义务，更是一份应承担的社会责任。

实习单位应针对实习大学生的特点制定一套行之有效的、规范的实习制度。

物流公司实习心得篇2

物流公司实践心得体会篇七

从7月16到8月1日我的实习期将近两周，几经波折，我被安排到一家叫“云南捷宇物流有限公司”货运代理公司实习。虽然没报关员证，报检员证，但从总体上感觉做报关，报检工作还挺有趣味的，这个工作既锻炼了自己的能力又充实了自己的知识面。更能在实践中学会运用所学的知识。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。再者，在报关，报检的过程中与国家机关的工作人员的沟通和在商业谈判的时候对英语的运用也很重要。总而言之，实习带给了我们很多，它是每一个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解了社会，让我们学到了在课堂上学不到的知识，也长了见识，为我们以后走向社会打下了坚实的基础，实习是我没把学到的理论知识应用在实际中的二次尝试。

货运代理流程，报检流程，报关流程，去货物堆场调度货物，发货□cosco船代□marsk盖申报，在国际货柜盖进场，码头验货，各种单据（提运单，发票，箱单等各类型）的识别，复印，收发传真，对于特殊的货物还要有特殊的措施。以及整

个物流的过程，首先是收货，其具体的操作流程是：由乙方提前一天将入库通知单传真给乙方，甲方的工作人员根据具体内容进行验收核对，每一步都做到及时准确高效。正确之后便可传真给乙方，最后进行入库。其次是出货，同样也是由乙方提前一天进行提货通知，里面有着具体的货品名称，数量。工作人员根据提货单进行出库，分拣的工作然后具体分配给需求商。最后进行进一步的核对，准确无误之后再传真给乙方并且归档。再次就是退货，我们运用着手中的知识和师傅的耐心指导了解到退货作业的处理，其货主公司再进行退货作业时认真的填写收货单和进仓单，以便货主公司尽快对货物做出处理决定，对原封箱的产品如无货主公司特别指令即可作为商品入库处理，非原封箱退货按照货主公司指令要求做到清点分类，整理后方可入库。

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。

在此实习中充分了解物流企业相关的运营操作程序，增强感性认识，并可从中进一步了解、巩固与深化已经学过的理论知识了解运作方式，将我们所学到的专业知识和具体实践相结合，以提高我们的专业综合素质和能力，当然也为了让我们对物流公司的运营状况有一个整体的了解，对中国物流行业的发展状况有一个比较全面的认识，增强我们对所学专业的认识，提高学习专业知识的兴趣，切身体会到工作中不同当事人面临的具体工作与他们之间的互动关系，对针对这些操作每天都有不同的心得体会，而且发现了不同的问题，使

我们在实习中充分发挥主观能动性，真正理解并吸收课堂中所学到的知识，为将来走上工作岗位打下良好基础。

填写各类单据。在扮演出口商角色过程中，填写各类单证是我最头疼，也是印象最深刻的一项。出口商要想顺利把商品送出关外，必须正确填写各类单据，这其中有报验单，商业发票，装箱单，核销单，报关单，汇票，一般产地证明等等。系统提供这些单证表格，出口商需按照所签订的合同填写各项，如果有一项填写错误就无法报关、报验等，交易将无法进行。这个系统存在的其中一个缺点，在数据的填写上，没有逻辑的数据反而是正确的，或许是因为本系统的开发不是有真正的国际贸易人员开发，因此在很多地方出现漏洞，很多地方和现实操作存在很大差别。另外，通过与国外客户确定订单之后，就要处理好订单签订以后的生产、检查货物、租船订舱、装运、报检通关等工作，做好海运提单、装箱单、商检证、保险单、发票、产品质量证明书等一系列与国际贸易流程有关的单据。之前，这些单据我们在上课的时候都有学习过，但是，我们都觉得书上讲的东西理论性太强，实践中一定用不到。但当真正看过这些单据后，才发现理论与实践是密不可分的，此时我们看到的、用到的、正是书上所讲、我们所学的。这些单据大大加强了我们的实践能力，也让我们对如何填写这类单据有了进一步的认识。

后期工作。单据填写完成后随后的工作是把fob下还要去外运公司租船定舱，报验，出口保险，核销备案，报关，装船出运，制单交单，收汇，核销及退税。这些步骤只需按照系统给出的提示，一步一步进行便可。重要的是在单据填写完整，正确的前提下按顺序一步一步进行。

这次实习虽然不是去外贸公司真正的深入实务中进行操作，但是软件超仿真的模拟环境让我们真实的感受到国际贸易实务操作过程、步骤、相关单证，给我们在今后的实务操作进行了一次很好的演练，让我们学到了很多东西。经过这段时间的实习，我主要有以下几点感想：

作为在校生，我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，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。

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。

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。

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。

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。，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，我熟练地掌握英语口语，能够自如地与外国人交流，同时让我懂得英语真的很重要，我知道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。最后：

我想要说的是在实习期我备感充实，真的非常感谢贵单位给予我这次机会，我会把他当作人生驿站上的一段小插曲，争取以后做的更好。也希望能在今后的学习及工作中弥补自己的不足之处，再创佳绩。

物流公司实践心得体会篇八

我是一名刚从学校出来实习没多久的一名即将毕业的大学生，学的是商务管理专业！来深圳也好久咯，感觉这座城市商业气息很浓厚，遍地是黄金，想在这里找到一个自我的创业舞台！！

在学校里我们都是安逸的，来到社会才知道现实是残酷的！一切都得靠自己打拼，所以我来到咯共速达物流，这是一家不错的物流公司，发展前景好，给员工的舞台宽阔，可以随意发挥自我能力！！到咯共速达几个月咯，真的成长咯很多！！

从一个毛头小伙子到物流行业的入行者；从一开始神马都不懂，到渐渐了解咯物流这一行业；从开始的急躁办事，到心态慢慢的良好，做事有条理；从一开始遇到挫折就怕遭受打击，渐渐的敢于挑战自我，发挥自我才能；从一个随意而安，发展为一个为事业而努力拼搏奋斗，不去抱怨现实，而不断为自己创造机会的人！！

来到这里，真的改变咯很多，我又长大咯，成熟稳重咯！！

以前从没这样自我评价过，只是年龄又大咯一岁，到18岁时，说过自己长大，是一个成年人咯！但来到共速达，我可以骄傲的说我没来错，学到咯学校没有的，人生没有体会到苦中哀乐。工作事业渐渐在我手中发挥的越来越好，明天又将是人生的转折点，抓住机遇，你一定能成功做到得！！