

# 最新服装店社会实践心得体会(通用6篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么心得体会怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 服装店社会实践心得体会篇一

实习，可以学到在书本中学不到的知识，它让我开阔视野，了解社会，深入生活，无限回味。更何况参加社会实践活动的过程、阅历本身就是一笔宝贵的财富。

开始时间：

完成时间：

实习单位介绍：

单位名称：

地址：

企业性质： 合资

主营： 自营和代理各类服装及技术的进出口业务

天津尼彼欧制衣有限公司成立于20\_\_\_\_年，由原天津服装四厂、服装五厂等老厂为基础组建而成，有着50多年的服装制造经验。是拥有上千人的大型国有企业。是天津市有关部门批准组建的以国有股为主体，吸纳社会法人和自然人入股的股份有限公司，，注册资本金6000万元，拥有60000多平方米的厂房，5000多人的劳动工人，拥有erp系统管理和先进的生产设备。公司连续多年被评为全国出口最大500家企业和天津

市出口50强企业之一，拥有时装、女装、休闲、裤业、运动等五个联系在一起的分公司。

主要经营服装出口加工生意，主要从事各类服装、服饰制品、纺织制成品的生产、销售和进出口业务。经营品种包括各种优质棉布、棉涤纶、毛呢、化纤、混纺织物、丝绸、裘皮等面料制成的70余个品种的服装以及床上用品、旅游用品及杂品等。市场遍及美国、加拿大、澳大利亚、日本、韩国、南美洲等国家。

实习目的：

实习在于培养实践动手能力，使所学的专业理论知识与实践相结合，为更好的适应社会的需求打下良好的基础。通过到服装企业生产一线实践的方式，对服装生产从设计、裁剪、工艺制作到检验、整理、包装的整个过程中所需的专业技能与生产管理能力和得到系统的、强化的、实战的训练。

实习内容：

实习的主要内容是围绕服装专业高级技术岗位实用性人才所必备的基础技能制定的，分为四个部分：

1、服装顶岗实习cad包括效果图cad纸样cad放缩cad排料cad

2、服装顶岗实习制板，包括服装制板(净样、里料、辅料、毛样)、工业制板

3、服装顶岗实习工艺，熟练掌握不同款式服装从准备工作开始到缝制的整个过程以及后整理的整个工艺流程的每一个环节的技术要求。

4、服装生产管理，做到了解整个企业的生产特点，生产线的

组织，各个阶段质量的控制方法等等。

实习体会：

我们实习所在的工厂是尼彼欧制衣有限公司下属的时装分公司，具有所加工的产品种类繁多，变化快，且产品完成质量好，工艺规范等诸多优势，非常适合作为我们学习观摩的服装企业。这是我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，从学校到社会，环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之后完全不同，一切都处在巨大的转变中。

刚到厂的时候，我们先是整体的参观了整个厂区布局，对公司有了一个整体的认识，工厂虽然规模庞大却也并不是我们所想象的那样复杂，各个生产部门都是有条理的，安排的方式都是有效率的，这些是我们以后需要去深入了解的，毕竟学校对于我们的培养得方向是高级技术岗位实用性人才，除了对技术的精益求精外，更要对整个服装产业做到一目了然，才能从根本上推动服装行业的发展。

我们的日程安排根据实习内容规定的四个方面，实行的是分组轮换制，每一个阶段约为四周左右，在第一阶段，我被分到了公司技术部的制板室，这让我心中一阵暗喜，我喜欢打板师这个职业，因为我喜欢思考，对数字敏感，对服装的变化好奇，制板这门技术把服装款式设计的感性思维上升到了理性分析的层次。

可是在第一天的时候我就开始犯难了，一个难题摆在了我们的眼前，公司的制版方法与课堂上的理论有很大的差异：

1、公司比例制图方法与学校原型制图法的差别。

2、因为公司是以外贸服装加工为主，所以版型的设计是以客户订单和样衣为标准的，外贸服装严格的数据精确度如：前

浪18.5，后浪30、袖笼高26.5……而且有许多专业名词使我们从未使用过的。

3、订单上所提供的尺寸都是成衣尺寸，不需要再在考虑原型法里所说的放松量。

4、订单上所使用的尺寸都是以英寸为单位计算，等等。这就使得我们必须迅速地适应这一转变，换一种思维和方法制作出符合订单尺寸且外形美观的纸样。

其次，国外服装与国内服装在板型尺寸上有相当大的差异：

1、服装中休闲服居多，在尺码上较国内的大，及其宽松。

2、裤子不分男女以低腰为主。

3、除夏装外，服装面料较厚，衣袖普遍较长。

4、在色彩的选择上一般以灰、黑色、墨绿色、石头色、米色为主，也有少量的纯白色。与我们国内的服装习惯用色、搭配都不大相同。

5、衣服上基本上都有口袋，数量相对来说比较多，并且许多都是立体口袋。

在连续试打了两个款式的样衣板后，才慢慢琢磨出一些滋味，其实，在制板的时候无论“原型法”还是“比例法”，各有各的优势所在，要融会贯通综合运用，才能做出更精确，更美观的纸样。

在这期间，我们还参观了尼彼欧的cad中心，尼彼欧使用的法国进口的力克cad系统，在这里我第一次见到了完整地服装cad系统，真是大开眼界阿，在尼彼欧cad的使用主要用于放码的，师傅做好的母板，用扫描仪输入进电脑里，再进行

号型放缩，大大提高了工作效率，以往用手工一两天才能完成的放码工作，用电脑几十分钟就可以完成，而且精确度还要优于手工。完成后的大货板(工业纸样)通过笔式绘图仪打印在麦架纸，而且绘图仪使用普通圆珠笔成本极低，一套完整的纸样只需几个小时就可以投入生产使用。

其次一般工厂都有纸样间用来保存纸样，多年来积存下来的纸样非常多，不但占用房间，保存困难，而且查询非常麻烦。使用cad以后让所有的纸样都成为数字，不管有多少纸样都可以保存在计算机里，每时每刻轻松查询。

不过可惜的是，因为设备昂贵，我们不能亲自上手体验一下，只能期待以后的机会了。

在这时，担任我们指导的王师傅，感觉我们的基础实践知识的不扎实，提出要让我们到样衣生产线上去呆一段时间，详细地记录下每一道工序，从样衣制作的过程中去体会纸样。同时也是对下一个环节的学习。在外贸服装企业，客户是要检查样品的，因此，邮寄过去的样品一定要符合其在样衣订单里的要求，这样才能进行下面的步骤，但是这一过程是十分反复的，往往要经过几次甚至十几次修改才能做到最后的确认下生产订单。过长的时间的反复，不仅浪费了人力物力财力，更重要的是违背了“时间就是金钱”的现代市场准则，因此，这就要求业务部和技术、生产线各个环节更好的沟通协作，提高质量和效率；次一方面，还要考虑减少邮寄的时间和费用，降低成本。

## 服装店社会实践心得体会篇二

在服装销售实习期间，经过这次的学习，完全明白了如何识别衣服大小，区分尺码，知道了什么样的服装是什么样的款式。下面是本站小编为大家收集整理服装销售实习心得体

会，欢迎大家阅读。

今天我主要了解到vero moda店的员工薪酬制度，以及员工上班时间的安排。每个店面每月都会有一定的销售额限制。完成店面销售额，即可拿到全额工资和提成。每个月的销售额会根据季节的不同，以往销量的不同，以及市场情况而制定不同的销售额。店长不做销售，其工资计算依据是根据本月整个店面的月销售额是否完成指标而定。其月销售额即是每个导购的销售额总和。而工资的计算则是等级制度的，即基本工资+销售完成额对应奖金。比如，如完成100%甚至更多的销售额，其工资可拿2500+20xx奖金，若完成一半销售额，在奖金只能拿到1000左右。导购每月要完成一定的销售额，其基本工资只有700，其余工资和店长一样按规定任务的完成量百分比计算。当然每个导购的每月完成量由店长根据每月任务平均划分。而仓管和帐员的工资，也是和销售量挂钩的，即基本工资+销售奖金，只不过其奖金的计算是和店长一样，按总销量的等级划分的。实习生的工资，不和销售额挂钩，其按小时计算，一个小时7元钱，多做多得。一般只允许每天做8个小时，除非周五、周六、周日人流量比较大，会加班，可多做几个小时。

工作时间安排。上班分为早班、中班、晚班三个时段。早晚班8个小时。中班10个小时。早班9:30--5:30，中班11:00--21:00，晚班1:30--9:30。导购一半分为两批，每批四人，轮流上早晚班，每批都会有一个负责人带队，负责人会从店长、代班、仓管、帐员中轮流选取。实习生每天早上有一个男生上早班，负责卫生打扫。其余上晚班，有时候根据情况会安排中班，但一般很少。

今天是我去vero moda服装店的第一天，在这里我将进行为期近20天的营销策划实习。通过了面试后，我有幸被分配到元一百盛店，做一名理货员及导购。对于学习营销的我来说，这是一次很不错的学习锻炼机会。

在这一天的工作中，首先我学习到了vero moda品牌的构成。vero moda是欧洲著名的时装公司丹麦bestseller拥有的四个著名品牌之一。20xx年vero moda进入中国市场，面向25-35岁女性的职业休闲装。vero moda主张“与其仰望不如穿在身上”的理念，时尚的设计，合理的价格，全球供应链，使vero moda成为全球上班族女性的首选品牌。vero moda的主题：进入全新空间。其使命是：引领时尚潮流，我们的疆域因此而不断拓展。

今天vero moda的销售网络遍布全球45个国家，拥有650家大型专卖店，紧随世界时尚潮流，为全世界女性提供最具品位的时装。品牌个性：独立、性感、自信、成熟、时尚。品牌形象：款式丰富、色彩醒目。品牌口号：与其仰望不如穿在身。品牌定位：面向25-35岁女性的职业休闲装。经典中渗透最新的时尚感觉。简洁的款式突出优雅的女人味。为成熟的女性带来职业休闲装的新概念让她们上班和休闲场合都能感觉到自信和美丽。

vero moda在合肥总共有十家店铺，主要分布在市区繁华的大型商场，如百盛、元一、鼓楼、百大cbd。商一、商二等等。

今天是实习的第二天，到岗后，店长要我熟悉了下店里面的环境，及成员。我们元一店，店面面积230多平方米，分为a、b、c、d四个区域。每个区域都有不同的主题划分。而每个区域的服装会根据季节、活动、服装的类别等等进行服装展示布置。比如，现在是夏季，一些比较流行的新款女装会分布在一个区域；一些旧款打着商品会分布在一个区域；一些即将上架的秋款会分布到一个区域。当然也会根据产品的类型进行划分，如，比较突出女人的服装会在一个区域，比较休闲的服装会在一个区域，一些公司特制的限量版衣服会在一个区域。这些区域的服装调换每周都会有陈列师进行调换。

我们店有店长一名，代班一名，仓库管理员两名，正规导购8

名，帐员一名，以及本次参加实习的实习生4名。店长主要负责店里的所有事物。包括导购工作安排、客户投诉问题解决、仓库上货情况安排、以及和商场之间的沟通等等所有店内事物。代班主要是在店长不在时，负责处理店内事物，与店长不同，代班每月需要像导购一样完成销售额，而店长不需要。仓库管理员，主要负责管理店内服装的上货情况，同时负责各个店面之间进行的调货、补货，以及新款服装的上架安排等等。导购的任务是负责销售服装，每月完成定额的销售额，从而领取工资。而我们实习生的工作则是在卖场或者店面内部，负责看管货物，防止盗窃发生。同时负责店内卫生，以及理货、出货、销售等各项工作同时进行。帐员主要负责计算每天每月的销售额，和计算各导购的销售额。

一天的实习，让我感觉该企业的员工分工明确，使得企业能够健康稳定发展。

以前我并不能完全分辨出衣服的大小，只知道多高的身高，穿多大的衣服，但并不会识别衣服的大小和型号，经过今天的学习，我完全明白了如何识别衣服大小，区分尺码。知道了什么样的服装是什么样的款式。

服装尺寸是表示人体外形及服装量度的一系列规格参数,是为了规范厂商生产及方便顾客选购而形成的一套量度指数。号型：是表示服装的一些基本尺寸即服装的大小的标识。号，指人体的身高，以厘米为单位表示。型，指人体的胸围或腰围，也以厘米为单位表示。上装指胸围，下装指腰围。型号一般分为如下几类 s: small 加小号 □m: middle 中号 □l: large 大号 □xl: extra large 加大号。大概身高：尺码对应身高(cm) 男装、 女装 □s 165 155 □m 170 160 □l 175 165 □xl 180 170 □l 185 及以上。

店内服装款式一般分为：外衣、裙装、恤衫、上装、套装。根据消费者特点，店内服装又分为，职业装，专门为职场女人提供的工作装；休闲装，宽松大气的休闲服装；女人装，能



充分体现出女人魅力，味道的服装。基本上店内三大品系的上架情况是一致的，没有着重脱出把一部分。不过我发现，店内的运动装很少，基本上除了夏季的一两款运动裤以外，没有其他款式。我像这和其明确的市场定位应该有很大的关系吧。今天的学习要我知道了，原来平常再小不过的衣服，居然里面还有那么多得学问和知识。一件小小的衣服，居然能有那么多得细节。我相信接下来的实习会让我收获更多。

## 服装店社会实践心得体会篇三

### 精选服装设计个人实习心得(一)

这次实习我被安排到了xx集团的xx服饰意大利精品线长进行这次的重要实习场合，咱们都是在一线出产的处所进行学习，这里是出产男西服为重要的出产力量远销海外，这里面给人感慨最深的就是严格的管理轨制跟进步的出产设备。以下是我的毕业实习报告：

#### 车缝车间

服装缝制出产过程的公平组织是进步服装出产的重要保障，其目标是使产品在缝制出产过程中的工艺路线最短，加工时光最省，耗费最小，出产出满意客户请求的产品。所以要做好工艺设计，也即把人，设备跟空间公平川组合起来。第一步就要做好车缝上线筹备工作：设定好工段人机安排图，由段长根据目标产量，对工段均衡出产做好人员调配，上交ie人员(本文来自中科软件园审核，并熟悉懂得该单的工作流程因为在车缝车间时光较长，而机台都是固定员工把持，主任也很难堪怎么给咱们调配工作。我禀着以起码的时光懂得最多公司的情况跟尽可能学到更多的常识的准则，采取了多看，多问，多着手，多猜忌的立场，在实现领导安排的任务情况下争夺多做事件，看了大量该公司的文件，如人机安排图，外发派工单，订单过程表，单元流水工序排图，出产配料单

工艺制造单等等。在参观车间的过程中深进懂得了大货出产的工艺流程。对工段均衡出产做好人员调配，上交ie人员审核，并熟悉懂得该单的工作流程。

## 裁床部

xx集团完全主动化的裁床设备。

拉布的过程：我跟一位员工从布匹拉露面料，另两位员工将面料与裁床上的排板末端记号叠对整洁，用压铁固定面料末端的地位，拉直面料(避免面料起皱跟适度拉)而后我跟先前那位员工断料。始终反复上述的工序，一匹布拉完后，假如面料的正背面差别不明显，则要展上隔层纸，再拉另一匹布，以避免色差疵点的产生。假如面料的正背面差别明显，则不须要隔层纸，只有接匹时把面料反过来展就行。反复上述的工序，展到工艺所需的层数为止。

拉完布后，展上排料图，开端裁剪。扎单的作用：便于缝仍冬用于算数量便于结算工资。为了避免色差疵点的产生要进行编号。最后把裁片送到车缝车间。

通过亲身参加，不仅深刻懂得了裁床的工作，而且对排料图的纸质，隔层纸跟底纸的作用，线段长如何安排工作等等都有了深刻懂得。

## 样品组

我在样品组熟悉了很多布料，像涤纶消光塔丝绒，尼龙半光尼丝纺等面料，及色彩丰富的涤纶半光塔夫绸等里料。还有总类繁多的辅料，包含拉链(是否特指，如ykk□ykk□sbs)□绳、扣、风眼、花边、松紧带、主标、水洗标、吊牌、装潢牌等。

样品组相称于一个稀释的出产部分，它贯穿裁剪，车缝，测验，包装全部出产过程。在样品组的车工要有很高的车缝技

巧，他们中很多都有七八年的工作教训，除了车缝技巧高，他们还要有看懂样品须要表的才能。

我跟定一位员工，看他裁好衣片，而后配好相应的辅料，而后车双针，刷画粉，接下来的把持跟车缝车间一样。只不过车缝车间每个员工只负责多少道工序，而样品组肚ㄣ实现一件衣服的全部制造。我帮他剪线头，一边看他如何做前片，后片，里布，最后缝合成一件。

我也参加了品德测验跟后整包装。品德测验包含尺寸测量跟外观品质检查。有代用罗纹或下兰的，做储存时必定要预估罗纹或下兰的弹力，做好后必定要差别尺寸请求。外观品质检查就是看有没口袋爆口，欠里，浮线，针洞，扣子不良没打枣，跳线，掉色等等。而后把品质过关的服装按客户的请求进行包装，这是做为大货出产的服装。而作为样衣的服装则送到车缝车间做样衣。

## 后整包装

### 总检组

做为总检组的员工，必定要对服装测验常识非常懂得。我以总检组两天的实习经历对她们的请求做了实习报告总结。他们这是很重要的环节，因为他们差未多少就是相称于客户的请求。

以上是我的实习报告，在实习过程中，我学会了很多，在当前的实际工作中，我会加倍尽力，使本人的工作做到更好。

毕业实习作为本科教养的重要实际环节，其目标是结合大学阶段所学常识，对存在代表性的城市进行服饰、面料风行信息调研，分析、总结风行信息，并在服装公司进行实习，更全面的懂得服装出产状况、出产流程、出产工艺、销售状况等企业信息。通过实习培养同窗分析标题、解决标题标才能，

收集毕业设计须要的信息，为顺利实现毕业设计打下良好的基础。在这一个多月的实习中我学到了很多以前在课堂上跟书本上根本就学不到的常识，甚至是以前渴看得悉的常识。在这里我要特别感激xxxx公司给我的这一实习机会跟负责领导我的上司季总。根据毕业实习的请求，本次咱们的毕业实习重要是缭绕服装设计技巧学习，通过实习懂得社会，懂得企业，懂得服装这个行业的发展，培养主动适应社会各种工作岗位须要的素质跟才能;培养职业素质，适应新的人际关联。这次实习是我第一次走向社会，闭会与校园完全不同的生活状况，由此带来的感触是全新的，生活也是全新的。

## 参考服装设计个人实习心得(二)

我由不认识到逐步认识的过程中，我在采购和思想上有了明显收获，现以实习报告如下：

实习主要内容:由于种.种关系，本人在实习期间跟随相关的采购人员进行学习，主要学习采购相关方面的知识。1、调查各大原料厂的相关背景，供应物料的质量和价格状况。进行对比，选择合理的原料供应商。2、熟悉不同原料的差易，学会判断和检测物料的质量。3、处理好各方面的人际关系，因未来发展铺路。4、合理选择原料的供应商，订立合同关系，学习相关的合同法律知识。5、有时会涉及到仓库管理的相关方面，认识到怎样合理地进行采购。

我在实习的一开始，对采购的知识进行学习，我感觉很简单，把采购的注意事项了解了就算是成功了可以自己采购了，所以我自己认为掌握了采购方法。通过跟随采购人员进行学习相关知识之后，采购人员给了我一次自己采购的机会，当时我脑子很空，不知从何下手，这时我渐渐明白了做好采购工作不是一件容易的事，采购有不同的方式方法可以运用，自己不懂的地方还有很多，通过细思我才了解到，要想达到一定的采购水平，必须从基础知识做起，有了扎实的基础知识，才能进一步深化自己的采购水平。

在实习过程中，思想上，我严格要求自己，刻苦钻研基础知识，积极学习各种采购的方式方法，踏踏实实一点也不放松，我认为好的学习方法对学习知识很有帮助，所以每次实习过后都会总结一下经验，来提高自己的学习方法，但我没有满足，在休息的时候，查找学习相关的资料，不但掌握和提高了采购水平，也学到了一定的理论知识，领悟到了在采购前应准备的几点要素，同时也巩固了专业技能，更为重要的是，这也是理论与实践的一次尝试，是理论指导实践，实践丰富理论的体验，在这个过程中，我获得了团队协作的锻炼，独立思考能力的提升，同时，为以后实践学习打下坚实基础。

### 经典的服装设计个人实习心得(三)

在这次实习过程中不仅让我懂得到了以前不晓得的常识，更让我在这次外出实习中，有机会接触社会，锤炼了我的人际交往才能跟自理才能。更重要的是让我在实际中广阔了思路，懂得了更多的创意元素，使我在服装设计方面得到了很大的启发起程，同时也总结了一些工作时要留心的货色，首先咱们要与别人坦诚相待，这样才干保持很好的沟通，其次咱们要主动踊跃往做事。在公司也让我懂得到我国服装界的现状，今天，充斥着咱们事实生活的古代中国服装，是西方服饰文化的照搬。只管有中山装以及一批冠以民族改进服装形制，但已经不是完全意思上的、民族文化母体中脱变出来的古代服饰文化状况了。假如说硬性夸大今天服装的“中国特点”，只是在西服中塞进一些民族文化的符号罢了。咱们应当站在民族文化的本源中往找咱们民族服装古代化的思路。最后大学生活还剩未多少的时光了，咱们更加要认清本人，要放松时光，爱护学校所发明的良好学习环境，始终充实本人，今后以更加踊跃的姿势面对学习跟工作中的艰苦跟挑衅，多想解决当初我服装界标题标方法从成熟演变为成熟的。

另外通过我在公司里的实习我明白了怎么做才干成为一个设计师心态很重要，在工作中切忌眼高手低，浮躁。摆正本人的地位，认清本人的才能，才干安心的工作。其次风格很重

要，可想而知设计师要是不本人的风格是会怎么，做服装设计要有本人的风格，但本人的风格也要与公司的服假装风雷同，不然迟早也会被公司，被社会淘汰。最后，沟通和谐才能很重要，假如不懂得跟身边的人沟通和谐，所谓的设计师也就做不下往了，不同品位的人要换不同的沟通方法。要想先做好事就要先做。

#### 模板服装设计个人实习心得(四)

这次实训被分配到后整理车间工作，在公司的安排和老师的指导下，我积极参与整理车间的相关工作，对该公司的治理制度、一些部分的职责、生产流程、服装的一些基本知识有了一定的了解。同时也深切感受到了指导老师、同事们的关怀与热心帮助，团队合作精神与敬业精神。

这次实训固然时间不是很长，但让我受益非浅，是一次真正的理论与实践的相结合。通过这次实训我了解到了服装企业生产的全过程，进步了动手能力和实际解决问题的能力。向工人师傅们学到不少的经验。这是个知识化的社会，知识是必备的。机会总是为有预备的人留着。这次实训是一次理论与实践的一次尝试，在这个过程中，我获得了团队协作的锻炼，独立思考能力的提升，实践丰富理论的体验，同时也积累了工作经验，为以后的工作打下坚实的基础。这是我第一次与社会接轨，从学校到社会，让我感到了理论与实践的重要性，没有好的实践是学不到什么东西的。还让我明白了人际关系的重要性，要学会于人好好相处，关爱他人。总之，这次实训让我进步了很多，也给我指明了今后该努力的方向。最后要感谢xx有限公司给了我这个实训的机会以及同事们给我的帮助和关爱，还要感谢潘师傅对我的指导及教诲。

我们实训所在的工厂是广州欧雅服装公司有限公司下属的时装分公司，具有所加工的产品种类繁多，变化快，且产品完成质量好，工艺规范等诸多优势，非常适合作为我们学习观摩的服装企业。这是我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，从学校到社会，环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之后完全不同，一切都处在巨大的转变中。

刚一到厂的时候，我们先是整体的参观了整个厂区布局，对公司有了一个整体的认识，工厂虽然规模庞大却也并不是我们所想象的那样复杂，各个生产部门都是有条理的，安排的方式都是有效率的，这些是我们以后需要去深入了解的，毕竟学校对于我们的培养得方向是高级技术岗位实用性人才，除了对技术的精益求精外，更要对整个服装产业做到一目了然，才能从根本上推动服装行业的发展。

我们的日程安排根据实训内容规定的四个方面，实行的是分组轮换制，每一个阶段约为四周左右，在第一阶段，我被分到了公司技术部的制板室，这让我心中一阵暗喜，我喜欢打板师这个职业，因为我喜欢思考，对数字敏感，对服装的变化好奇，制板这门技术把服装款式设计的感性思维上升到了理性分析的层次。

可是在第一天的时候我就开始犯难了，一个难题摆在了我们的眼前，公司的制版方法与课堂上的理论有很大的差异：1公司比例制图方法与学校原型制图法的差别。2因为公司是以外贸服装加工为主，所以版型的设计是以客户订单和样衣为标准的，外贸服装严格的数据精确度如：前浪18.5，后浪30、袖笼高26.5……而且有许多专业名词使我们从未使用过的。3订单上所提供的尺寸都是成衣尺寸，不需要再在考虑原型法里所说的放松量，4订单上所使用的尺寸都是以英寸为单位计算，等等。这就使得我们必须迅速的适应这一转变，换一种思维和方法制作出符合订单尺寸且外形美观的纸样。

其次，国外服装与国内服装在板型尺寸上有相当大的差异：1服装中休闲服居多，在尺码上较国内的大，及其宽松。2裤子不分男女以低腰为主。3除夏装外，服装面料较厚，衣袖普遍较长4在色彩的选择上一般以灰、黑色、墨绿色、石头色、米

色为主，也有少量的纯白色。与我们国内的服装习惯用色、搭配都不大相同。5衣服上基本上都有口袋，数量相对来说比较多，并且许多都是立体口袋。

在连续试打了两个款式的样衣板后，才慢慢琢磨出一些滋味，其实，在制板的时候无论“原型法”还是“比例法”，各有各的优势所在，要融会贯通综合运用，才能做出更精确，更美观的纸样。

在这期间，我们还参观了尼彼欧的ccad中心，尼彼欧使用的法国进口的力克cad系统，在这里我第一次见到了完整地服装cad系统，真是大开眼界阿，在尼彼欧cad的使用主要用于放码的，师傅做好的母板，用扫描仪输入进电脑里，再进行号型放缩，大大提高了工作效率，以往用手工一两天才能完成的放码工作，用电脑几十分钟就可以完成，而且精确度还要优于手工。完成后的大货板(工业纸样)通过笔式绘图仪打印在麦架纸，而且绘图仪使用普通圆珠笔成本极低，一套完整的纸样只需几个小时就可以投入生产使用。

其次一般工厂都有纸样间用来保存纸样，多年来积存下来的纸样非常多，不但占用房间，保存困难，而且查询非常麻烦。使用cad以后让所有的纸样都成为数字，不管有多少纸样都可以保存在计算机里，每时每刻轻松查询。

不过可惜的是，因为设备昂贵，我们不能亲自上手体验一下，只能期待以后的机会了。

转眼之间，两个月的实训期即将结束，回顾这两个月的实训工作，感触很深，收获颇丰。这两个月，在领导和同事们的悉心关怀和指导下，通过我自身的不懈努力，我学到了人生难得的工作经验和社 会见识。我将从以下几个方面总结服装设计岗位工作实训这段时间自己体会和心得：

一、努力学习，理论结合实践，不断提高自身工作能力。



在服装设计岗位工作的实训过程中，我始终把学习作为获得新知识、掌握方法、提高能力、解决问题的一条重要途径和方法，切实做到用理论武装头脑、指导实践、推动工作。思想上积极进取，积极的把自己现有的知识用于社会实践中，在实践中也才能检验知识的有用性。在这两个月的实训工作中给我最大的感触就是：我们在学校学到了很多理论知识，但很少用于社会实践中，这样理论和实践就大大的脱节了，以至于在以后的学习和生活中找不到方向，无法学以致用。同时，在工作中不断的学习也是弥补自己的不足的有效方式。信息时代，瞬息万变，社会在变化，人也在变化，所以你一天不学习，你就会落伍。通过这两个月的实训，并结合服装设计岗位工作的实际情况，认真学习的服装设计岗位工作各项政策制度、管理制度和工作条例，使工作中的困难有了最有力地解决武器。通过这些工作条例的学习使我进一步加深了对各项工作的理解，可以求真务实的开展各项工作。

## 二、围绕工作，突出重点，尽心尽力履行职责。

在服装设计岗位工作中我都本着认真负责的态度去对待每项工作。虽然开始由于经验不足和认识不够，觉得在服装设计岗位工作中找不到事情做，不能得到锻炼的目的，但我迅速从自身出发寻找原因，和同事交流，认识到自己的不足，以至于迅速的转变自己的角色和工作定位。为使自己尽快熟悉工作，进入角色，我一方面抓紧时间查看相关资料，熟悉自己的工作职责，另一方面我虚心向领导、同事请教使自己对服装设计岗位工作的情况有了一个比较系统、全面的认知和了解。根据服装设计岗位工作的实际情况，结合自身的优势，把握工作的重点和难点，尽心尽力完成服装设计岗位工作的任务。两个月的实训工作，我经常得到了同事的好评和领导的赞许。

## 三、转变角色，以极大的热情投入到工作中。

从大学校门跨入到服装设计岗位工作岗位，一开始我难以适

应角色的转变，不能发现问题，从而解决问题，认为没有多少事情可以做，我就有一点失望，开始的热情有点消退，完全找不到方向。但我还是尽量保持当初的那份热情，想干有用的事的态度，不断的做好一些杂事，同时也勇于协助同事做好各项工作，慢慢的就找到了自己的角色，明白自己该干什么，这就是一个热情的态度，只要我保持极大的热情，相信自己一定会得到认可，没有不会做，没有做不好，只有你愿不愿意做。转变自己的角色，从一位学生到一位工作人员的转变，不仅仅是角色的变化，更是思想观念的转变。

#### 四、发扬团队精神，在完成本职工作的同时协同其他同事。

在工作间能得到领导的充分信任，并在按时完成上级分配给我的各项工作的同时，还能积极主动地协助其他同事处理一些内务工作。个人的能力只有融入团队，才能实现最大的价值。实训期的工作，让我充分认识到团队精神的重要性。

团队的精髓是共同进步。没有共同进步，相互合作，团队如同一盘散沙。相互合作，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。很多人经常把团队和工作团体混为一谈，其实两者之间存在本质上的区别。优秀的工作团体与团队一样，具有能够一起分享信息、观点和创意，共同决策以帮助每个成员能够更好地工作，同时强化个人工作标准的特点。但工作团体主要是把工作目标分解到个人，其本质上是注重个人目标和责任，工作团体目标只是个人目标的简单总和，工作团体的成员不会为超出自己义务范围的结果负责，也不会尝试那种因为多名成员共同工作而带来的增值效应。

#### 优秀的服装设计个人实习心得(五)

长这么大第一次到服装厂，我是学服装这一行的，但一直却没身临其地过，所以特别期待的，期待看到服装厂的结构到底是个什么样的框架.....一大早，我七点钟就收拾好了准备随时出发，过了一会我们按照事先指定的时间地点聚集到

了一起等候校车的到来。过了一会车来了，我们上了车，一路上欢歌笑语到达了高华服装厂。

到达厂子之后，首先应入眼帘的是高华服装厂几个醒目的大字，我们在老师的带领下来到了三楼会议厅，听了董事长以及她女儿的一番介绍后，我们对这个厂子有了简单的了解，之后，董事长的女儿让我们每个小同学把自己的意愿填在一张纸上，我写的是质检项目，然后她按照我们每个人的意愿分配好了各自的实习项目，因为我们是初次到服装厂里实习，所以厂子里的领导要我们每个同学都从基层做起。我选的是质检，之后我们就被一个叫孙姐的阿姨带到了一楼的一个车间。

进入这个车间给我的第一个印象就是特别的有秩序，他们的每道程序都是分得特别清楚，每个工人都在指定的位置做着他们被分配好的任务，而且是很有条不紊的，这个车间大概的几个工作项目就是一检，整烫，二检，然后还有钉扣，修补等方面的工作。接着我们在孙姐的带领下进入了一检的行列中，孙姐对我们特别的优待，从别的姐姐那给我们每个人借来了坐垫给我们做，生怕我们这些娇生惯养惯了的孩子被板凳凉着，我很感动。

然后孙姐教我们怎么样进行一检，交完，她去做她的二检工作，我们几个面对面的坐成两排，小声的有声有笑的边议论边按照孙姐的标准开始工作拉，我们每个人都很认真地在那做着，也很有劲头，不过我们这些没工作过的小同学哪有那些工厂里的那些师傅们那样的耐性呀，没到11点我们由于一直坐在那做着重复的工作，所以就开始有点厌烦了，盼望着中午休息，到了十一点二十，我们终于可以休息了，我们来到食堂，由于我们每个人都特别的累，所以就大口大口的吃起了食堂师傅给准备好的午餐，虽然食堂的午餐每个菜看上去好象都没有油水似的，而且还特便宜，不过我们同学吃的还是很高兴，所谓那句老话累的时候吃什么都香。

在中午休息的时候，我自己又随便的参观了一下整个工厂，觉得他们整个的生产流程真是有条不紊的，让人觉得经营一个厂子有多么的不容易，需要方方面面，周周到到的考虑才能实施生产才可以，而作为这个厂子的领导更是有着很强的领导能力才行。

下午，我们又以同样的热情和耐心工作着，直到下午四点半，我们坐着校车离开了高华服装厂。

这一天，我虽然很累，不过给我的感触很深，我觉得我们这些大学生的肩膀都太柔弱了，等到我们步入社会会很难适应的那时的环境的，我们有时会过高的估计自己的能力，这样的想法和心态都是不正确的，看到那些工厂师傅，他们做的那些活真是漂亮，手到眼到，可我们却都是眼高手低的，我很羡慕那些师傅们的本领和耐性.....所以，我今后要努力提高自己各方面的能力，要有真正的本领，去适应这个未来属于我们的社会！

## 服装店社会实践心得体会篇四

随着国内服装设计教育的发展,学院专业教育已经成为连接服装产业和设计人才之间的重要纽带,服装设计人才的培养为我国服装产业可持续发展不断注入新鲜血液。下面是本站为大家带来的服装设计实习心得体会，希望可以帮助大家。

我们实习所在的工厂是广州欧雅服装公司有限公司下属的时装分公司，具有所加工的产品种类繁多，变化快，且产品完成质量好，工艺规范等诸多优势，非常适合作为我们学习观摩的服装企业.这是我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，从学校到社会，环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之后完全不同，一切都处在巨大的转变中。

刚到厂的时候，我们先是整体的参观了整个厂区布局，对公司有了一个整体的认识，工厂虽然规模庞大却也并不是我们所想象的那样复杂，各个生产部门都是有条理的，安排的方式都是有效率的，这些是我们以后需要去深入了解的，毕竟学校对于我们的培养得方向是高级技术岗位实用性人才，除了对技术的精益求精外，更要对整个服装产业做到一目了然，才能从根本上推动服装行业的发展。

我们的日程安排根据实习内容规定的四个方面，实行的是分组轮换制，每一个阶段约为四周左右，在第一阶段，我被分到了公司技术部的制板室，这让我心中一阵暗喜，我喜欢打板师这个职业，因为我喜欢思考，对数字敏感，对服装的变化好奇，制板这门技术把服装款式设计的感性思维上升到了理性分析的层次。

可是在第一天的时候我就开始犯难了，一个难题摆在了我们的眼前，公司的制版方法与课堂上的理论有很大的差异：1公司比例制图方法与学校原型制图法的差别.2因为公司是以外贸服装加工为主，所以版型的设计是以客户订单和样衣为标准的，外贸服装严格的数据精确度如：前浪18.5，后浪30、袖笼高26.5……而且有许多专业名词使我们从未使用过的.3订单上所提供的尺寸都是成衣尺寸，不需要再在考虑原型法里所说的放松量，4订单上所使用的尺寸都是以英寸为单位计算，等等.这就使得我们必须迅速的适应这一转变，换一种思维和方法制作出符合订单尺寸且外形美观的纸样。

其次，国外服装与国内服装在版型尺寸上有相当大的差异：1服装中休闲服居多，在尺码上较国内的大，及其宽松.2裤子不分男女以低腰为主.3除夏装外，服装面料较厚，衣袖普遍较长4在色彩的选择上一般以灰、黑色、墨绿色、石头色、米色为主，也有少量的纯白色.与我们国内的服装习惯用色、搭配都不大相同.5衣服上基本上都有口袋，数量相对来说比较多，并且许多都是立体口袋。

在连续试打了两个款式的样衣板后，才慢慢琢磨出一些滋味，其实，在制板的时候无论“原型法”还是“比例法”，各有各的优势所在，要融会贯通综合运用，才能做出更精确，更美观的纸样。

首先我想从马斯洛需求层次理论谈起，在服装院校，服装美学、心理学以及设计理论课都会讲到相关的内容！马斯洛需求层次理论[hierarchy theory of needs]亦称“基本需求层次理论”，是行为科学的理论之一，由美国科学家亚伯拉罕·马斯洛所提出。马斯洛理论把需求分成生理需求、安全需求、社交需求、尊重需求和自我实现需求五类，依次由较低层次到较高层次。各层次需要的基本含义如下：

(1)生理上的需要。这是人类维持自身生存的最基本要求，包括饥、渴、衣、住、性的方面的要求。如果这些需要得不到满足，人类的生存就成了问题。在这个意义上说，生理需要是推动人们行动的最强大的动力。马斯洛认为，只有这些最基本的需要满足到维持生存所必需的程度后，其他的需要才能成为新的激励因素，而到了此时，这些已相对满足的需要也就不再成为激励因素了。

(2)安全上的需要。这是人类要求保障自身安全、摆脱事业和丧失财产威胁、避免职业病的侵袭、接触严酷的监督等方面的需要。马斯洛认为，整个有机体是一个追求安全的机制，人的感受器官、效应器官、智能和其他能量主要是寻求安全的工具，甚至可以把科学和人生观都看成是满足安全需要的一部分。当然，当这种需要一旦相对满足后，也就不再成为激励因素了。

(3)感情上的需要。这一层次的需要包括两个方面的内容。一是友爱的需要，即人人都需要伙伴之间、同事之间的关系融洽或保持友谊和忠诚；人人都希望得到爱情，希望爱别人，也渴望接受别人的爱。二是归属的需要，即人都有一种归属于一个群体的感情，希望成为群体中的一员，并相互关系和照

顾。感情上的需要比生理上的需要来的细致，它和一个人的生理特性、经理、教育、宗教信仰都有关系。

(4) 尊重的需要。人人都希望自己有稳定的社会地位，要求个人的能力和成就得到社会的承认。尊重的需要又可分为内部尊重和外部尊重。内部尊重是指一个人希望在各种不同情境中有实力、能胜任、充满信心、能独立自主。总之，内部尊重就是人的自尊。外部尊重是指一个人希望有地位、有威信，受到别人的尊重、信赖和高度评价。马斯洛认为，尊重需要得到满足，能使人对自己充满信心，对社会满腔热情，体验到自己活着的用处和价值。

(5) 自我实现的需要。这是最高层次的需要，它是指实现个人理想、抱负，发挥个人的能力到最大程度，完成与自己的能力相称的一切事情的需要。也就是说，人必须干称职的工作，这样才会使他们感到最大的快乐。马斯洛提出，为满足自我实现需要所采取的途径是因人而异的。自我实现的需要是在努力实现自己的潜力，使自己越来越成为自己所期望的人物。

设计：狭义的解释为色彩、花纹、形状或装饰，广义的解释，是指在某种目的的指导下，进行创造性的想象，把其设想具体的表示出来的一种活动。设计不光指视觉上可以感知的形和色，比如使用方法、思维方式等看不见的部分也是包括在设计范畴之内。

根据学校决定，为了学生更好地适应将来的工作，增强学生的动手能力，在每届都开展了成衣实习。其目的是使学生了解和掌握服装设计与制作的基本实际知识，培养学生理论联系实际的能力，为毕业后的工作打下良好的基础。这次我们的实习主要有三个任务：男装，女装，童装。

在成衣工艺实习短暂的一个多星期时间里，经过仔细观察、认真学习、专心投入、不断攫取知识、不断锻炼自我的过程中不断提高和成熟。尤其是在此期间认真观察和学习的男士休

闲裤子工艺有利于培养我更好的制作出高质量的产品的技能水平,而这些往往从课堂中难以既准确性又争对性地去获取.磨练的同时,获取了知识又启发了我的创作思维.通过教学和实践,我掌握了休闲裤的结构制图,裁剪的基础知识和技能,进一步掌握了裤子的变化规律,款式变化的制图方法,学会了男士休闲裤的制图方法和计算公式,男休闲裤的放缝,排料与用料计算。掌握了裤子的缝制流程,质量要求,成品质量标准,整烫工艺要求。

做完男装.女装和童装后,我真正了解到服装基础工艺制造过程的基础手段和方法,主要分为三部分:手缝工艺.机缝工艺和熨烫工艺。手缝工艺有着灵活.针法多变的特点,它是服装缝制过程中一项重要的基础工艺。机缝工艺是指服装加工过程中,依靠机械来完成的缝制加工手法。它是现代服装工业生产的主要手段。这段实习期间,我们对机缝的熟练度进一步提高。我们可以画出自己喜欢想要衣服的纸样,学会用缝纫机和包缝机把衣服做好。熨烫工艺是服装加工中的一项热处理工艺。它是采用专用工具或设备,对缝制衣物通过加温,加压等手段,使之变形或定型的一种工艺。熨烫的方法主要有平烫,起烫,扣烫和推.归.拔。

通过成衣实习,我觉得促使了我们了解社会、了解生产实际、了解服装市场的需求与消费者心理及流行趋势,增强学生的商品意识、竞争意识、效率意识、信誉意识,形成良好的职业道德和工作作风。培养和训练学生综合运用所学知识进行设计和动手制作的技能与工程。

## 服装店社会实践心得体会篇五

这次我自己总结的实习目的是理论联系实际,增强我们对电厂的了解;使我们扩宽视野,巩固和运用所学过的理论知识,培养分析问题、解决问题的实际工作能力和创新精神;本次实习在我们完成专业基础课后进行,通过本次实习,使我们所



学的理论知识得以巩固和扩大，增加学生的专业实际知识；为将来从事专业技术工作打下一定的基础；进一步培养学生运用所学理论知识分析产生实际问题的能力。

热力发电厂是由愈多热力设备和电气设备所组成的整体，从某种意义上讲，热力的设备更多也更容易故障和事故，热力和环境保护彼此间的关系式密切的。实习对电厂安全运行的认识，严肃的工作作风都有一定的培养。作为一种先进的生产力和基础产业，电力行业与社会经济和社会发展有着密切的关系，他不仅是关系国际经济安全的战略大问题，而且与人们的日常生活、社会稳定密切相关。

通过这次认识实习，我对动力工程在电力生产方面有了很深刻的认识，也对自己的就业前景充满了希望。为人类类的生存需要能源的供给，而生产高品质，低污染的能源的责任就落在我们肩上。因此我们必须认真学习专业知识并掌握好所学的专业知识，在实践中磨练自己，是的所学到的知识可以融会贯通，学以致用，让自己成为一名合格的电力工作者，一名合格的动力工程师，为人类的能源事业做出贡献！

## 服装店社会实践心得体会篇六

我是在8月12号去湖州新三和有限公司实习的，首先潘师傅对我大致介绍了一下公司的情况，也让我跟后整理车间同事做自我介绍，这是我要工作的车间，同事看起来都比较和善，这让我比较宽心。潘师傅跟我讲了要做的工作并且让旁边的同事教我这么做，我时常犯错误同事们并没有表现出不耐烦还很热心的宽慰我，让我很感动。渐渐的我慢慢熟悉清剪线头，把脏污，画粉清洗干净、挂吊牌、备用扣等工作。

经过2周的实习我了解了服装厂的工厂管理制度是责任控制制度，该公司要分为以下部门：(1)厂长办公室(2)业务部(3)质管部(5)裁剪车间(6)缝制车间(7)后整理(辅工车间、整烫、检查、包装)(8)厂部办公室(9)设备部(10)餐厅部(11)后勤

部(12)仓库。

各个部门都有其自身的职责，比如，厂长工作职责是：一抓人员，深入员工队伍，了解员工心声，在沟通中加强老员工的稳定。多渠道加强人员招收，设专人负责新工人的培训，保证车间生产所需人员。加强员工教育，提高整体素质。加强技术骨干的挑选与培养，储备企业长期发展所需人才。二是抓货源，承接工厂正常及外放所需货源，并掌控业务实际操作流程。跟踪落实原辅材料，保证车间的正常生产，减少误工浪费。深入车间生产，及时调整生产计划，压缩工时，提高有效产出。将内销和外销定单合理衔接，尽最大量的处理库存面辅料。三是抓管理，根据个人特长，对管理人员进行合理分工，营造每个人的工作积极性。分解各项指标计划，带领全体员工努力完成。明确工作职责按iso9000标准控制产品质量。加强执行力度，做到奖罚分明。加强各项费用的核算，控制不必要的费用支出。加强伙房、宿舍、保卫等后勤部门管理，为员工创造舒适的工作、生活环境。利用晨会检查上日工作情况，布置当日工作计划。