

# 物流公司实践心得体会 物流公司实习个人心得(模板10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？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 物流公司实践心得体会篇一

**实习内容：**通过对公司总经理、调度中心、仓库中心以及运输中心等公司的不同角色来了解和熟悉实际的当中的物流操作，懂得对物流活动诸要素的管理：运输、储存等环节的管理；对物流诸系统的管理：人、财、物、设备、方法和信息等要素的管理；对物流活动中具体职能的管理：物流计划、质量、技术、经济职能等的管理。

**角色及职责：**分别有公司总经理、调度中心、仓库中心、运输中心

**实习具体操作：**

在开始实验前进行分组，老师把我们每小组人数分为三人，分组后小组内部确定个人所担任的角色，角色是三人轮流扮演的。担任总经理的同学先进入浙科物流教学模拟软件首页面注册用户，注册公司详细信息和公司总经理帐号信息，注册是根据教师安排选择对应班级和对应的实验进行的。

**公司总经理：**主要负责合同管理、订单受理及物流设备管理等。

1、购买或租借一个仓库作为合同报价的基础；

## 2、开通产生单据两点间城市的线路报价；

仓库中心：首先对总经理发送来的仓库信息进行仓库设定、对调度中心发送过来的信息进行入库操作、出库操作、货物存放、拣货装配、货物移库、库存查询……通过仓库的调度缓冲进行处理任务的整合，减少零散任务的运输以节省公司的各项成本。

运输中心：根据调度中心下达的运输任务进行分配车辆和驾驶员的调派。利用本公司的车辆进行运输或通过签定其他物流公司发布分得回程车以减少运送成本。根据实际情况向公司总经理提出车辆购买或租借计划，对公司的现有购买或租借车辆进行维护。

实习心得：在实训的第一天我担任的是调度中心这个角色，开始的时候可以说我什么也不懂，看了《物流软件操作指导手册》后我还是一脸茫然，所以在第一天的实训当中我什么也不会做。如果那一天算成长分的话我一定没有分的了。实训结束后我听同学们讨论时才知道了一些操作步骤及操作方法。

在一旁指导我怎么做。在同学的帮助下，我们一起购买和租借仓库、运输工具、招聘人员，一起展开该公司的各项具体运作。根据市场和公司情况和其他企业签定物流运送合同……在合作中我慢慢地熟悉了整个流程并为我们注册的公司盈利的不少。但由于出现了一些操作及管理问题，我们公司最终亏损了。在前两次的失败中我学到了挺多经验，于是在接下来担任仓库中心和运输中心两个角色的时候我有很大的信心做好本职的事。但是由于总经理经验不足，抢不到订单加上管理不善，最终我们还是亏损了。

## 物流公司实践心得体会篇二

从x月x日起，我们开始了x个月的实习生活，这x个月里的学

习与生活自然是收获颇多的，从第一天进来，赫然映入眼帘的是“诚信、勤奋、竞合、创新”的企业精神，“责任心、危机感、执行力”的企业核心价值观，“传递健康、创造价值”的企业宗旨，以及“家文化”的企业文化精髓，随着一天天的真切接触，这些深层次的东西以慢慢刻入了心中，着实是让人受用不尽的财富。按照集团的安排，实习的资料先后如下：

1、入库流程学习。采购部、质管部、仓储部对入库货物进行质量和数量验收上架的过程；

6、出库学习。在\_\_系统中按下达的任务完成整箱拣货及拆零拣货出库。

7、物流管理信息系统\_\_各功能模块知识及开发工具的学习。熟练操作\_\_系统中涉及到的各个功能模块，掌握开发工具\_\_及数据库oracle

## 一、实习感想

现代物流管理强调运用系统方法解决问题。从采购、仓储、运输、配送到流通加工，各环节原本都有各自的功能、利益和观念。系统方法就是利用现代管理方法和现代技术，使各个环节共享总体信息，把所有环节作为一个一体化的系统来进行组织和管理，以使系统能够在尽可能低的总成本条件下，带给具有竞争优势的客户服务。系统方法认为，系统的效益并不是它们各个局部环节效益的简单相加。系统方法意味着，对于出现的某一个方面的问题，要对全部的影响因素进行分析和评价。从这一思想出发，物流管理系统并不简单地追求在各个环节上各自的最低成本，因为物流各环节的效益之间存在相互影响、相互制约的倾向，存在着交替易损的关系。比如过分强调包装材料的节约，就可能因其易于破损造成运输和装卸费用的上升。因此，系统方法强调要进行总成本分析，以及避免次佳效应和成本权衡应用的分析，以达到总成本

本最低，同时满足既定的客户服务水平的目的。

从日常的业务流程，到物流管理信息系统，再到开发工具及数据库的学习，使自我具备了系统维护的基本要求，为后续的维护及实施工作奠定了坚实的基础。

随着集团第二届物流年会暨首届物流管理干部培训班的召开，在大物流、大舞台、共成长这一主题下，相信物流、物流管理将有一个实质性的突破和提升。

## 二、实习结论及推荐

1、入库货物待扫描的条码所贴位置不规范，没有一个严格的参数要求，易造成很多错误和其他问题，应规范这一细节操作。

2、出库货物在月台的暂存状态都要由操作员在系统中手动更改，效率低下；下游环节操作员都是手动索取任务并需不断刷新任务列表，极不方便，应在物流管理信息系统中在相应模块实行自动操作，省去人工操作的繁琐。

3、在不断完善内部物流的同时，要用心探索第三方物流模式，在政府政策的引导下寻找适合自身的发展。

4、冷链物流还有待进一步探讨，对需冷藏的药品的出入库及运输过程中的温度监控，以满足新出台的药品经营质量管理规范要求。

5、物流管理要深入到各个层面，个性是要与采购业务方面紧密沟通联系，才能做到最优采购、最优库存，进而到达最优配送销售。

## 物流公司实践心得体会篇三

对于物流企业运营管理有了更加深刻的认识。突破于书本上固定的理论知识充分认识到实际操作中的繁琐步骤，一个企业的运营所包含的诸多部门和所发挥的职能作用之间相互紧密联系着。

高起到促进的作用，增强我们今后的竞争力，为我们以后立足增添了一块基石。

对于我们学生，我想学习的目的不在于通过考试，而是为了获取知识，获取工作技能，获取在社会上生存的能力。换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入公司实习来做为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。

## 物流公司实践心得体会篇四

20xx年xx月xx日至4月x日，我在xx第二小学四（3）班进行为期近一个月的实习工作。在指导老师吴妹老师和原班主任黄碧伟老师的耐心指导帮助下，我较好的完成了教学实习任务，实习工作得到了较为圆满的成功。

“师者，传道授业解惑也”、“教师是人类灵魂的工程师”。就带着这样的理念和骄傲，我踏上了教师的实习之旅。

在实习期间，我把在大学学习到的教学理论转化到我的教学实践当中。而我本人也从一名学生逐渐蜕变成一名人民教师。刚步入教师这个岗位，一切对于我来说都是那么的新鲜，我努力地尝试走进老师这个角色，不管多么艰辛。

怎么才能够进入老师这个角色呢？我觉得个人的态度很重要。实习过程中，我常常提出这样的问题：我实习是为了什么？其实不管是过去的试教，还是现在的实习都是为了提高自己的教学技能和锻炼教学的基本功。既然实习为我提供了这样的机会，所以我就要好好的利用它。找到了方向，就应该要沿着方向勇敢地走下去。所以我会时刻提醒自己：我是一位老师。

说到这里我想给在座的师弟师妹提出几点建议：

1、认真学好理论知识，语文教学法是一门非常重要的课程，大家要正确的看待，因为只有加强了理论的学习才能在实践过程中得心应手，才能减少在教学中屡屡碰壁。

2、注重实践能力的培养，我们平时试教也是一个教学实践的过程，它与正式上课不同的是坐在下面听课的是一群超龄小学生，但要知道试教的目的是培养自身的教学技能和基本功的锻炼，所以试教过程中同样要把自己看做一位老师，认真对待每一次的试教活动。

对于每一位即将踏上教师这个行业的实习生而言，实习的第一节课极为重要。那怎么样才能把第一节课上好呢？我个人觉得应从以下方面努力：

《稼说送张琥》中有这样的一句话：博观而约取，厚积而薄发。讲的是只要事前准备充足，就能达到很好的效果。所以我们课前一定要做好准备，保证万无一失。在备课中，首先要认真研究教材，力求准确把握重点与难点。其次要明确教学目标，并针对教学目标设定相应的教学方法。最后要编写详细具体的教案，记得周俊萍老师对我说过：一份合格的实习生教案需要做到两备。一备教学内容，二备学生。要上好一节课必须要考虑周全，把教学设计与学生的接受能力相结合，制定符合学生认识规律的教学方法。

在正式上课之前，我都会一个人对着宿舍的那扇窗进行多次的试讲，虽然看是无聊，但十分有必要。在每次的试讲过程中我都能找到教案的不足之处，经过多次的修改，力求教案精益求精。同时在语言组织、内容衔接、时间把握、和教学质量上有很大的提高。

小学四年级的教学强调学生自主学习感受能力的培养。所以在上课时，应该讲学习的主动权交予学生，老师进行适当的指导。重视学生的积极性以及综合能力的培养，有意识地培养学生思维的严谨性、逻辑性、和相互协作能力。

作为一名实习老师，在课堂上难免会有点紧张，而导致教学时突然“短路”。这需要经常心理去暗示自己，我是老师，我能上好这节课。要使自己进入教师这角色，这样才能把课上好。不应有过多的心理负担，上课时要面带笑容，从容淡定地面对学生。

我在实习期间，一共上了五节课。基本上都能够较好地完成教学目标，得到老师的一致好评。但其中也存在许多不足的地方。例如：讲课的条理不够清晰、课堂时间的把握得不好、课堂驾驭能力不够、教学时表情语调没能做到张弛有度等。这些问题，我将会在今后的学习工作中一一解决。

一个月的实习生活，让我受益匪浅，并使我爱上了教师这个职业。实习不仅是我人生中的一段珍贵的回忆，更是我偶的另一段人生的起点。我相信，在未来的路上，我会做得更加的优秀。

最后，我祝愿我们的老师工作顺利；祝愿和我一样即将走出社会的同学们前程似锦；祝愿我们的师弟师妹明天会更好！

## 物流公司实践心得体会篇五

一、研究目的：

了解物流的特点，主要设备和作业流程，对其进行分析、并依据学习的理论提出自己的意见。

## 二、研究动机：

经过一学期物流专业的学习，对物流的定义，基本功能，各个作业流程有了一定的理论基础，通过实习将这些理论与实际的操作相结合，在实践中提高运用知识的能力。

## 三、公司简介：

1、基本情况：市起重机配件有限责任公司座落于吉林省东北部的市境内，地处市中心，横贯全镜的省一级公路五桦线与吉长，吉珲高速公路相交，铁路连接哈尔滨市，吉林市，公路，铁路四通八达，地理位置优越。

公司占地面积83000平方米、现拥有固定资产净值2992万元、已形成年产60万件各种汽车后桥齿轮的生产能力、公司自行物流配送及仓储业务并实行仓库租用及物流配送业务、拥有各类仓库两万平方米配送专用货车百余辆及其他运输设备。

### 2、（物流）主要设施：

机床，厂房拥有1、5吨至3吨的汽，柴油叉车和干充式电瓶叉车以及前移式高位货架库专用干充式电瓶叉车多辆。

手推平板车，拥有多辆手推平板车，手推液压车和登高车6辆，以及国际标准1m\_1□2m地台板。

运输车辆，公司拥有多辆10吨全封闭厢型货车，8吨全封闭厢型货车，5吨全封闭厢型货车，及2吨以下的厢型货车、同时拥有2个联盟型车队，可调动车辆近百辆。

铁路专用线，拥有1条共计长度为1654米铁路专用线，是目前

吉林省商业系统内唯一拥有铁路专用线的非物流企业，具有10万吨的铁路运输发运能力，以方便客户的产品运输方式有多种选择余地。

### 3、仓库类型：

高平台彩钢板结构仓库、拥有高平台彩钢板结构仓库计4621平方米，可利用空间高度为7—8米，1700平方米的仓库已安装了高位货架，该类型仓库的优点是建筑结构合理，面积利用率高，防汛，防潮，隔热性能良好，全部有雨棚和外平台，库外周转场地大，便于商品装卸及进出仓。

高平台铝合金结构仓库、拥有高平台铝合金结构仓库计16800平方米，可利用空间高度为6、5米，该类型的仓库的优点是防汛，防潮性能良好，库外周转场地大，特别适合于进出仓频繁的大宗商品的储存。

楼层恒温库、拥有楼层恒温库8100平方米，可利用空间高度为5米，该类型仓库的建筑条件为满足某些产品在温度控制上的不同要求提供了先决条件。

易燃品仓库、拥有可储存易燃品仓库1000平方米，该类型仓库能提供属于易燃危险品类的特殊商品储存。

铝合金结构平房库、拥有铝合金板平房库4700平方米，可利用空间高度为6米，该类型仓库的优点是库外周转场地大，特别适合于进出仓频繁的大宗商品的储存。

其它库房3000平方米，该类型仓库多数属于砖木结构，单幢仓库面积小于上述仓库类型，具有冬暖夏凉的自然调节功能。

### 4、仓储系统服务：

市内/国内配送，单品/综合配送，常温/冷藏配送、备有各式

车型，承运商品包括：百货用品，冷藏保温，特殊商品。

隔日零担配送、对于零担配送，公司承诺货物隔日上车，发车。

贵重物品配送、提供门到门的服务，确保商品的安全抵达用户手中。

上架陈列、对于市内各大商场，各类超市，连锁网点的配送服务，公司还提供协助客户商品上架陈列的服务。

常温/恒温仓库储存，高层/堆垛货架储存。

存货即时控制、有效的货卡登记制度，可随时了解库存商品的数量、确保商品质量，随时检查，出现质量问题及时上报，调整、定时观察库房条件，确保库房内温湿度不超标。

订单处理。对订单处理要求做到及时，准确，高效，并承诺：单据收到15分钟内，操作人员到达现场，可开始收发货。

加工整理。提供完善的分拣，换包装等加工服务，物流中心内还设有专门的包装加工单位，可随时满足客户的各种要求。

退货处理。全力协助货主公司进行退货收货作业，并且填写收货单和进仓单，并及时反馈货主公司，以便货主公司尽快对退货做出处理决定。退货收货时，对于原封箱之产品如无货主公司特别指令，即可作为商品入库处理、非原封箱退货按货主公司指令要求，做到清点，分类，整理后方能入库。

## 5、信息系统服务：

物流信息系统设计。分析客户物流流程，提供物流系统设计，系统咨询。

仓储管理系统设计。依据客户对仓储条件的要求和储存商品

特点，进行仓储管理系统的个性化设计。

销售供货分析。从客户利益出发，进行常规供货，出货，流通周转，及安全库存的定量分析，替客户计算出最经济的租仓面积。

运输配送管理系统设计。针对大企业配送系统，专门设计了一套配送订单管理系统，实现单证处理的通用化，以适应各种客户对配送的要求。

其他信息管理需求。秉承客户至上的服务理念，提供全方位的信息服务：通过wms□tms系统与客商电脑联网及通过公司内部局域网的架设，实现各仓间库存信息及时反馈，控制客户公司可通过电话拨号上网连接我公司局域网，实现客户实时查阅商品库存的信息。

## 6、作业流程（以中国物流公司为例）：

进仓：乙方提前一天将《入库通知单》传真给甲方确认；甲方收货时根据《入库通知单》上的内容逐项核对，（如货损，货差，货单不符将记入《进仓单》）；二小时内甲方将《进仓单》传真回乙方后归档，月底制定报表。

出仓：乙方提前一天将《提货通知单》传真给甲方，写明出货的时间，车队名和所提货品的货号，数量；当天车队携带正本《提货单》到相应的货仓，甲方根据乙方签字样本，《提货通知单》与正本《提货单》核对《出仓单》，并由提货方在《提货单》和《出仓单》上签字；完毕后甲方立即把已签字的《提货单》传真回乙方，并把《提货单》，《出仓单》归档。

## 四、研究结论及建议：

### 1□swot分析

优势：企业在自行生产经营的基础上长期从事物流服务业务，拥有一支物流管理及实际操作经验丰富的专业队伍，能为客户提供各项物流服务；仓库类型齐全；作业场地宽敞。

劣势：人员配置不尽合理，员工人数过于庞大，影响企业效益；信息系统未能得到充分的利用；货仓的出租形式过于单一，死板，租金较高。

机遇：中央振兴东北老工业基地必将给吉林物流业带来前所未有的发展良机，许多的跨国厂商商品的周转必定要依托本地的物流企业。

挑战：物流企业间的竞争日趋激烈，如何优化自身的作业流程，充分利用企业已有的设备设施降低成本。

2、企业虽然已建立了一套较为完善的信息系统，可以将一系列的商品信息，仓库状态，作业流程，养护情况及业务合同记入其中，但在实际操作中这一系统并没有得到充分的利用，企业往往仍然依靠传统的人工方法和票据进行作业及信息传递、应尽快在企业中提倡信息化的作业方法，使每名员工都能使用信息系统进行操作与管理。

3、铁路专用线的使用效率不高，只有少数客户选择这一运输方式，其实铁路运输在我国现阶段的长距离，高密度的运输中，仍然有着其不可替代的作用，特别是这种门到门的运输，更可以降低企业的物流成本，提高商品的流通速度，企业应主动寻找适合的客户推销这一特色服务。

4、企业仍然依照老旧的仓库出租模式收取租金，以至于使得仓库的利用率浪费，造成客户的流失，可根据仓库的实际加大空间利用率，根据仓库的实际利用情况进行收费，这样既提高了仓库的使用率又间接的降低了租金，争取到了更多的客户。

5、健全物流加工服务，流通加工也是物流的一项重要功能，作为非纯专业第三方物流企业应该重视流通加工，将其同其他服务一起视作一个重要的利润来源，提高服务的档次与水平，重点抓住有高附加值的商品进行加工整理，吸引住长期客户。

## 五、建议：

1、企业要发展，企业形象至关重要，因此每个企业都十分注重自己的企业形象，宁可花多点的钱去租用昂贵的美观的现代化仓库，也不愿去租用那些老式破旧的仓库，因此可以花费点资金整修老式的仓库，使企业自己本身的形象提高，这样客户会更加愿意来租用仓库了。

2、应注重运用现代化技术，把计算机应用作为一项系统工程来抓，实现与工厂，销售计算机信息的联网，以及以市区配送为主辐射东北地区的运输配送网络。

3、应多重视专业人才的培养，提高员工的综合能力及素质、应多学习和借鉴国外的先进技术，使企业更好地向前发展。

4、进货堆放货物时不能只顾着一时的方便，应该考虑到出货时的方便，不能耽误客户的时间，因此要按照标准把货物堆起，堆放要整齐合理，以免倒塌。

5、要严格按照仓储管理的要求，对于过期的货物要及时与厂家联系，并得到应允后及时销毁，不要堆积在仓库中，浪费仓库容积，更不要和正常的商品同放一起，带给人一种杂乱无章的感觉、应该另外准备一间仓库，使那些一时无法销毁的商品有地方储存。

6、商品的大类要分清楚，如食品归食品储存，生活用品归生活用品储存、若把食品与化妆品放置在一起，化妆品包装如若破裂，其化学物质会污染到食品的卫生。

## 物流公司实践心得体会篇六

我是\_\_学院机制5101班的\_\_，我们于1月2日来到西安庆安制冷设备股份有限公司顶岗实习。感谢庆安制冷为我们提供了步入社会的第一个平台，让我们学到了书本上学不到的知识，在庆安的每一天都过得非常充实。

初入工厂，我对厂里的生产以及设备的操作都很陌生，通过师傅对我的耐心指导，今天我已经能够承担大部分工作，但还需要反复的练习，进一步提高技能。

我知道年轻人只有不断付出，才能得到回报。只有自己能为企业创造更多的价值，才能够有更好的机遇。所以每次操作时，我都把工作当作一种特殊的享受。经过在企业的3个月的实习，我对学校里所学的理论知识有了更深的认识，更加充分的理解了理论与实际的关系。并且有了以下的体会：

1. 团结就是力量：一个人的力量终究是微小的，团队的力量才是最大的。团结起来才能够无坚不摧、共同成长、共同进步。
2. 态度决定结果：事无大小，凡事都要认真对待，保持良好积极的心态，才能够在激烈的竞争中脱颖而出。
3. 自信勤奋：面对难题，拥有足够的信心和勇气的人不会退缩。劳动光荣，勤奋的人最值得尊重。

在实习的这段时间里，虽然有时候工作很苦很累，但我从实践中学到了专业技术，积累了实践经验。在今后的学习和工作中，我还要更严格的要求自己，虚心向优秀的同事们学习，努力改正自己的缺点和不足。争取在思想、学习、工作和生活等方面取得更大的进步。

## 物流公司实践心得体会篇七

经过了又一周的实习，我对办公室的环境和人员有了进一步的熟悉。虽然我们的工作量不是很多，但是我一直保持着清醒的头脑，随时预备着学习。我开始认识到态度之于工作的重要性。无论从事什么性质的工作，认真，细心的工作态度都是必须的，没有卑微的工作只有卑微的工作态度。如果我们不改变对工作的态度就会被工作牵着走。对于工作态度的认识，我总结如下：

一小事大做。

对待工作，无论是多琐屑的工作，都要全神贯注，认真对待，不能马虎。因为越是细节，越是不会引起重视，就越容易出错。比如像我们做核对文件之类的工作，稍一不慎，就会遗漏，或者登记错误。所以说细心的工作态度是非常重要的。

二平和的处事态度。

在工作中，浮躁是最要不得的。尽管每天面对的是简单的反复的工作，容易把我们对工作的热情消磨掉，因此人有可能懈怠下来。但是每一天的工作量视乎事情发展的需要都是不定的，工作的频率也是不固定的，因此需要保持平和的工作态度，调整自己的工作步伐，以便从容应对突发事件。

存在问题：

工作技巧不够娴熟，不够细心，办事有点急进。

改进方案：

在日常的生活，学习中严肃要求自己，养成认真，细心的好习惯，并把这些好习惯带到工作上。

一直认为，实习每周交的小结都是冠冕堂皇的华丽垃圾词藻，写在blog上的即使粗鄙才是自己最想说的话。

看到这里，似乎静配就是一个无聊的温床，但静配却是我待过最开心的地方，因为静配的人都很有意思。

人物一：金jj

很可惜，枉费我阅花无数，却实在想不出有比她更可爱的mm□金jj的可爱绝对是绿色环保路线，无添加剂无防腐剂无一丝人工的雕琢。最喜欢看到她拿着可口可乐或是被大家逼迫买东西的时候，那种笑的样子实在太可爱了。古龙说：会笑的女人生活总不会太惨。金j又那么善良，对我又那么照顾，嗯，期待你当上静配大姐头的日子。

人物二：邱伯伯

人物三：老王

老王是个女性，大约38岁吧，我猜。我自认为我算看电影看得多的人了，可和看片如呼吸的老王一比，我实在都不好意思和人说我喜欢看电影。老王属于博览群片型，主攻恐怖片，按照她的说法是至今没有一部恐怖片让她害怕。

老王还喜欢看小说月报，产哥虽然头天偷书看被骂，但也不得不在内心佩服下老王的强悍。在小说和电影方面，老王简直就是一部活的百科全书。

实习时候外表被老王称赞过一次，虽然内心知道自己也就中等相貌，但着实还是high了几十秒，至于内容，防止被好男儿fans团扁死，还是忽略吧。

静配的活真是无聊，静配的人真是绚丽，在静配没有一丝的无聊，因为静配的氛围就是那么可乐。

工作了一周，最大的改变就是身份的转换，从一个学生转变成为一个职员，经历的是之前所没接触到的，不同之处不仅仅是知识上的不同，还有很多做人处事的原则也和学校的大不一样。毕竟是第一周，对现在的生活很充满新鲜感、期待和幻想，对自己很有信心，这也许是自己的另一片展示自己的天地，或许可以更好的认识自己。

在学校只学习了软件的各工具的使用，或是给一个图让你做，如今接触到的是给你一个要求，一个概念，你得按要求做出效果图，第一份作业就是文字排版，这个还算简单，在学校已经学了这个软件，只要细心就差不多没问题，唯一不同的是在工作中得考虑到材料问题，所以要考虑到实际进去图片大小的排版，这周还做了几个小画面，还初步了解了文泰刻绘这个软件。接触的东西越来越多，对自己很有信心。

时间过得真快，转眼第二周已经结束了，因为刚进公司的缘故，一些重要的事情我都没有涉及，但是我并没有灰心，也没有觉得大材小用。我想只有从最基本的开始干起，一点一滴地积累，做好我负责的每一件小事，让老板放心，将来才能成就一番大事业。“不积跬步，无以致千里”，“江海不拒细流，方能成其大”“一屋不扫，何以扫天下？”说的就是这个道理。

这周慢慢的进入了状态，做的事多了，单子的类型也不一样了，上周的我只排些小画面，自己这关过了之后还得让老板定稿，原来很多事情做过了记住了下次就简单了，像是横幅的排版，只要记住字的排版格式和字高就可以了，所以第一次做了之后，以后就自己给自己定稿，然后直接发出去加工了，这就是一个跨步，我会努力的，相信自己会学到很多。也会严格的要求自己，争取更大的进步。

# 物流公司实践心得体会篇八

实习是每个大学生毕业前都要经历的社会实践体验，此次，为能顺利的完成实习任务，我在前三个月的时间里来到了\_x公司的\_顶岗实习工作岗位。三个月的时间虽然不长，但在这段经历我却彻底改变了自己对实习的简单看法，并在工作中认真的反思自己，加强了自我的学习和工作改进，顺利的完成了这次的实习任务。

作为一名初次经历实际\_专业工作的应届的大学生而言，这次实习给我带来的影响是十分深刻的，虽然我也曾进行过一些简单的社会兼职，但比起得过去十分轻松愉快的体验生活，在工作中的刺激也更加提高了我读社会的认识，更进一步的了解到了社会工作重要性。

## 一、岗位体会

在实习开始后，我来到了\_x公司的\_部门，并在领导的指挥下来到了自己负责的\_岗位。在这个陌生的岗位上，我首先就感觉到了自己对环境和不适应，以及对自己工作的“无知”。

对比过去在学校课堂中的纪律和要求，工作中的纪律显然是更加严格的。且在这里没有人会刻意维持工作中的纪律要求，但每个人都能严格的遵守规定，认真、严谨的完成自己的工作任务。对此，我的感受是，因为大家都有自己的目标，能在工作中管理好自己的行为，而我也正是因为有了目标，所以才能顺利的融入这个环境，一改自己过去的懈怠。

## 二、工作心得

在此次在公司的工作中，我通过认真学习和严谨的完成自己的工作任务，充分的认识到自己在工作上的不足和问题。过去我总以为自己在大学的学习上已经掌握了较好的能力和技巧，但在真正的体会了公司实际的\_岗位工作后，我才明白

自己的知识是有多么的浅薄。

对比那些在工作中努力的前辈，我所掌握的知识不仅基础，而且并不能全部契合自己的工作岗位，这就导致我所掌握的东西虽然有不少，但对自己的岗位需求却并不精通，而且还有很多很多的缺漏。

但经过了这次的学习，我在工作中也进步了不少。并通过请教身边许多出色的同事，学习了很多工作的技巧和自学资源、方法。这都使我的能力得到了极大的进步，并为我今后的成长指明了方向。

转眼，大学也即将毕业了，但此次的体会让我真正明白了“天外有天，人外有人”！我还要继续努力，在社会这个大学堂里，积极的提升自己！

## 物流公司实践心得体会篇九

按学校的安排，我们环境专业于20\_\_年1月4日—5日这两天去以下四个地方去进行一系列的实习认识：

20\_\_年1月4日的早上，我们去到了广东海印永业集团茂名环星炭黑有限公司去认识实习。茂名环星炭黑有限公司前身是茂名永业（集团）股份有限公司，始建于19\_\_年，具有40多年生产炭黑的历史，是中国大陆首家获公开发行股票上市的炭黑行业企业，是化工部规划的全国四大炭黑生产基地之一，是南方五省（粤、桂、琼、滇、黔）大型炭黑厂，也是中国500家化工企业之一，属国家二级企业，具有进出口经营权。目前，具有年生产炭黑6万吨的生产能力，其中环星牌炭黑n220□n330□n660是省优、部优产品，享受出口免检殊荣，得到了众多商家及相关认证部门的认可，环星牌炭黑已获广东省著名商标的荣誉称号。

这是一家从事利用工业废弃物品生产炭黑的企业，在生产过

程中，产生的大量的污染类排放物（废气，废水固体废弃物），在生产过程中这家企业对生产所产生的大量污染排放物均采用了不同的方法处理和使用设备对其进行治理与处理。根据有内部员的描述，针对废水，把生产过程中的污水聚集到污水处理池中对其含量超标的禁止排放并进行再次处理。同时，这家企业还购买了国外先进设备（如toc—4100□进行全程自动化监控，以便达到国家排放标准，废气主要是产生大量的二氧化硫，这家企业建立了一套脱硫除尘系统对其进行处理，对于固体废弃物则是分类回收而且还可以循环利用达到物尽其用的效果，在生产过程中产生的余热，还可以加以利用响应了国家节能减排的口号。

20\_\_年下午，我们到了茂名市自来水公司河东水厂来学习。自来水净水处理的目的是去除原水中的悬浮物质，胶体物质，球菌，藻类，重金属，有机物污染物等有害成分，使净化后的水质能满足生活用水或工业用水的需要。经常使用的净水工艺有：自然沉淀，氧化（预氧化）曝气，混凝沉淀或澄清，气浮，过滤，吸附等，别的有各种去除藻类，铁，锰，氟等的特殊处理工艺。

净水处理的工艺流程：原水预处理———混凝沉淀或澄清———过滤———消毒

20\_\_年1月5日上午，我们来到了茂名市第一污水处理厂来学习。该厂主要是处理茂名市区的生活污水。该污水处理厂的污水主要是把茂名市区的生活污水分片区收集，然后通过重力流把污水混合后留到留到该厂，再对其进行处理。该厂对生活污水的处理对象有以下六项：垃圾，泥沙，有机物，磷，氮，大肠杆菌。

该厂处理废水的工艺流程主要有三部分：1、对生活污水进行预处理2、在生物池处理（厌氧，缺氧，耗氧）3、沉淀。

其过程为：

预处理：主要是除去大粒径的物质也去除部分的有机物质，比如树叶，水中的塑料袋，沙粒。一般使用格栅间（粗和细的），沉砂池，沉淀池。

二级处理：去除有机的主体工艺，使用的工艺多，比如传统活性污泥法，氧化沟法，生物滤池，生物转盘，生物流化床法等。

三级处理：有些主体工艺去除氮磷效果不好，需要再半联工艺，使氮磷达标排放，最后排放之前要进行消毒，选用的方法根据经济条件而定，包括加氯消毒，臭氧消毒，紫外消毒。

20\_\_年1月5日下午，我们到了茂名市油城牌水泥有限公司，该厂的领导向我们讲解了水泥生产所需要的原料：石灰石，硅酸盐，粘土，油页岩等。其原理：两磨一烧。

水泥厂生产企业也是一种高耗能高污染的行业，其生产过程中会排放大量的粉尘以及产生大量的噪声污染。因此，该企业在处理粉尘方面引入了静电除尘系统和旋风除尘系统。在处理噪声方面采用集中控制以及密封控制的方法来降低噪声对环境的污染。

通过这次去各厂的学习，我们进一步了解我们的专业知识在生产实践中的运用，让我们更进一步加深对专业知识的了解。同时也警惕着我们只有学好专业知识了，才能达到以后从事这门工作的要求。为了以后自己的就业机会更多，我还要加倍努力，扩展自己的视野，学习更多实用的知识，加深对专业以外的知识学习。

## 物流公司实践心得体会篇十

又到暑假了，一转眼，大二生活已经结束了。这次的暑假是我大学生活的最后一次暑假，学校规定我们每个人都必须出

去实习，积累经验。我从来没有自己出去找过工作，本想在网找，投些简历，等待回音，可是几天过去了都没反应，或者就是拒绝的回复。于是，我打算主动出去找，我去了陆家嘴，找了20多家公司，只有2家公司让我填了表格等待回复，可惜一周后了无音讯。就在我不知该怎么办的时候，我得知不久有一场人才招聘会，就去尝试了一下，终于，我进了一家国际贸易公司实习。

很幸运的，我进入了这家公司的财务部。刚开始一切都是陌生的，不过这里的老师和同事都很好相处，平时的事情也不是特别多，虽然没有工资，但报销车费和饭费，对未毕业的我来说已经足够了。毕竟这次实习的真正目的是要学习，积累经验。在公司里，有不懂的不会做的事情，老师都会很有耐心地教我，而我明白后也帮他们做了很多事情，一天下来过得很充实，也很快乐，并不像我以前想象的受到什么苦。

在实习的这一个月里，我学会了用复印机、传真机和扫描仪，学会了计算印花税、贴税票，还做了很多事情，比如听写会议纪要、摘报、接听电话、收发快递、制作表格等等。这是我想要的实习生活，丰富多彩，还能学到许多东西，不过现在竞争力如此激烈，一次帮他们招聘前台，就这一个职位，却有14位女孩子来应聘，可见如果自己没有能够吸引用人单位的因素，就只能被淘汰。现实社会就是如此的残酷！我能得到这样的实习机会，真的应该很珍惜。这个公司的总务老师很容易打交道，他告诉我，你再怎么有本事，如果在一家公司里无法与上级搞好关系，那么你就永无出头之日。我觉得很有道理，努力学习，考取一个个证书是我们必须要做的，也是我们找工作时的一块敲门砖，但是学会如何与人相处，如何可以得到上级的重视是更深奥的一门学科。

想要学好这个，光靠书本上的做人道理是不够的，只有在社会中亲身实践，慢慢摸索，才可能学好学精，融会贯通。不过，在这个社会中，诚实也是相当重要的，它是别人能否相信你的保障。如果得不到别人的信任，那么做什么事都不会

很顺利，甚至寸步难行。现在许多大学生都想自己创业，这不失为一个好的想法，而且很有志向，但创业除了要有相关的专业知识外，诚实的作风也很重要。还有就是乐于帮助别人。在实习的过程中，老师和一些同事帮了我很多，有时我并没有要求，他们也会主动来帮我，这点令我感动。所以，在平时的工作或生活中，我也会主动去帮助别人，这样不但帮别人解决了困难，自己也获得了一份快乐和满足。

在即将离开公司的时候，我向各位老师和同事道了别，同时也得到了他们的祝福。我想我会好好学习的，为了自己的将来奋斗！这次的实习是我人生路上一个不可缺少的经验，真心谢谢这里的每一位老师和热心帮助我的同事。还有半年，我就要踏上社会寻找一份长期的工作并真正的磨练自己，在这个社会中立足了。希望我将来的事业能在我的努力下一帆风顺！

个人实习心得体会收获精选篇4