

# 纺织贸易实习心得总结(精选5篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，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，因此，让我们写一份总结吧。相信许多人会觉得总结很难写？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 纺织贸易实习心得总结篇一

20xx年我到中国联通齐齐哈尔分公司做客服，当我做了一两天的时间后才发现原来这一切并不简单，进入社会对我还需要一段时间而不得不让我更深切地体会到就业的压力。

当我第一天进入单位时，我的指导老师带着我熟悉下工作环境，及业务方面的知识，及工作流程。第一周下来，我深刻的了解到原来客服是这么多说法，自己以前的认识是那么片面。客服部这个分为很多组。大致分为话务组，业务处理组，投诉组，质检组，采编组。话务组很明显负责接电话，帮助用户记录要求或建议。业务处理组负责帮用户开通取消业务。投诉组很明显受理投诉，并给用户回复。质检组也就是质量检测，主要是监听话务组的录音，当然不是每条录音都听，是随机抽取的，然后把监听情况，包括合格和不合格的情况整理后再反馈给话务组。采编组的主要工作是负责接收上级下达的业务，整理后，进行采编，给各组培训。终于对业务有了初步的了解与认识，并逐步进入工作状态。

第二周时，我的工作任务确定下来，我是作为联通公司委托客服的身份去电话营销办理炫铃业务。虽然以前有过电话营销的经验，然而这次代表的是作为一名客服经理，是话务员与营销员的结合体，所以沟通是很重要的一种交流方式。在一片永远做不完的业务的前景下，如何进行沟通，如何做好

沟通从心开始，都要留给我们自己去深思，在实践上慢慢体验得出经验并运用于实践，提高自己的工作效率！有了几天有培训，演练文稿，现在自己便上阵与客户沟通了。我们主要是为客户办理炫铃业务，虽然以前有过电话营销的经验，然而这次代表的是联通公司，所以电话营销中就要特别注重语言这方面的沟通。服务有语就要用得当，对于这个行业，语言方面的技巧一定要很好地表达：一、有正面的语言表达，不用负面有语；二、能用我则不用你；三、能不用不则不说；四、涉及企业形象，避免就事论事；五、减少口头禅。

第三周时，我已经渐渐进入佳境，能熟练的处理业务。这周，由于业务繁忙，每天工作量都比较大，有一次，我心太急，一接通我便把炫铃业务介绍完毕，当问他需不需要时，他便来句“sorry, idon't know”那时我不知是生气还是尴尬。只能用自己简陋的外语来回话，那时想必很糗。因为我一核对电话号码，他只要回答：是或不是，我便只管介绍自己的产品了，没有做好沟通工作，老外一般简单的汉语还是能懂的，要是自己的外语精一点，起码能用英文介绍业务时那就方便多了。所以学好一门外语也是很重要的，连电话营销也需要外语水平，我们生活中缺少不了外语的参与。我体会到做任何工作都需要平静的心态，心急吃不了热豆腐。

这是我实习的最后一周啦。终于要结束这次实习。这周里，我又开始里我的工作，我再一次拨通了一位客户的电话，我说：能为您简单介绍一下炫铃业务 && 客户开口便问：需不需要钱，每月要多少钱。我现在已经能了解客户的心态啦。这就说明他注重费用这方面，针对这些人就要突出卖点，这个月不收月租费。通过这一个月实习，有些客户能耐心听，那我就要仔细地介绍业务内容，突出能给他们带来帮助的一面。还有针对女性与男性也要有不同的方法，一般女性比较贪小便宜，男性比较爽快，所以针对女性一开口就要说：我们公司有个优惠活动，能为您介绍一下吗？这样她们就会耐心地听下去，男性一般不采用这种方法。

通过这一个月的社会实践。在公司学到了很多有关联通公司的业务知识，也学到了很多为人处事方面的知识，当翻开本子上记录着的一排排熟悉的数字号码，仿佛是很久以前的事了，那也在无声诉说着在不知不觉中我学会了很多东西，增长了自己的阅历，我相信过程就是结果，只要我们用心去做，去想，那便会有收获，有结果。

## 纺织贸易实习心得总结篇二

岁月如梭，韶光易逝。社会实践就这样结束了，我作为这次实践的一员，作为一名大学生，能参与到这次实践中，使我感到无比荣幸！

供用电技术主要是面对用电侧各种电气设备的供电及用电。可以去各种工业企业，它胶有大量的用电设备，需要人员来管理和完成其供电保证。

我们所学的专业旨在培养掌握供用电技术基本知识，具有供用电工程及电力系统施工、维护、自动控制、试验分析和技术开发能力的实用型、技能型人才。主要相目有《二次回路读图》、《继电保护》、《电气测量》、《高压电气设备》、《高压预防性试验》、《变电值班实习》等核心课程。供用电技术包括：输电变电线路及设备安装调试、高低压输电线路维护、变电站电力运行监控、用电设备的使用及维修等相关技术。

### 一、实习目的：

通过在学校所学的知识，在掌握基本理论知识和技能的基础上，综合运用所学基础理论知识、基本技能和专业知识与工作实践相结合，全面检验我们的分析问题和解决问题的能力，日常工作内容。把理论和实践相结合，更好地巩固自己的知识。

## 二、实习的单位及岗位介绍:

在工作前，我们进行了安全生产教育，这是每一个参加电力工作者的必经之路。只有进行了安全教育才能走上岗位，安全事故的通报使我知道有许多事故发生的原因是作业人员未认真执行安全操作规程，不按规章作业，工作负责人现场勘查不到位。很多的事实证明，如果对危险点不预测、不防范、不控制，在一定的条件下就可能演变为事故，后果不堪设想。安全生产要坚持‘安全第一、预防为主’的思想，并切实落实到日常工作的作保一个小细节中去。安全规则使我毛骨悚然，电力行业的危险深深的印入我的脑海。做为我以后要从事的行业，我必须从现在开始做起。在老师傅的指导下，我了解了更多有关安全规程基本内容，如;保证安全的组织措施是;工作票制度;工作许可制度;工作监护制度;工作间接，转移，和终结制度。

保证安全的技术措施是：停电;验电;接地;悬挂标示牌和装设遮拦。

电气设备分为高压和低压两种，高压电气设备：电压等级在1000伏及以上者;低压电气设备;电压等级在1000伏以下者。

高压设备接地时，室内不准接近故障点4米以内，室外不准接近故障点8米以内，进入上述范围内人员应穿绝缘靴，接触设备的外壳和构架时，应戴绝缘手套。

无论电气设备是否带电，工作人员不得单独移开或越过遮拦进行工作;若有必要移开遮拦时，应有监护人在场，并符合安全距离。

在运行中的高压设备上工作，分为三类：

全部带电的工作，系指室内高压设备全部停电{包括架空线路与电缆引入线在内}，并且通过邻接高压室的门全部闭锁，以

及室外高压设备全部停电。

部分停电的工作，系指高压设备部分停电，或室内虽全部停电，而通至邻接高压室的门并未全部闭锁。

不停电工作是指：

(1) 工作本身不需要停电并且不可能触及导电部分的工作。

(2) 可在带电设备外壳上或导电部分上进行的工作。

底部应装防护网。经对安规的学习，使我了解到电力生产现场保证人身安全、电网安全和设备安全的基本要求的同时，也让我在思想上安全的警钟长鸣。也许不经意的的次懒惰，一刻的放松，就会带来一生的遗憾。安全生产工作全面建设小康社会的重要内容，‘人人事事保安全’即要求在生活、学习、工作中重视安全，做到‘不伤害他人，不伤害自己、不被别人伤害’，也特别要求每一个供电员工提高安全防范意识，严格执行安全生产法律、法规，确保电力设备和电力职工的安全。在老师结合实例的分析讲解下，我更加明白电力行业员工的工作责任重大，每一个人都关系着一个家庭的幸福，牵系着家长、儿女们的心，更是维系着一个家庭幸福的纽带！正处在基础阶段，所以养成良好的工作习惯尤其的重要，一个初学者，需要学习很多的理论，并且通过实践来充实自己，完善自己。

### 三、实习内容及过程

#### (一) 二次回路读图

原理接线图是体现二次回路工作原理的图纸，并且绘制展开图和安装图的基础。在原理接线图中，与二次回路有关的一次回路，是同二次设备及其回路图画在一起的，所有一次和二次设备都是以整体形式表示其相互连接的电流回路、电压

回路和直流回路，也是综合画在一起的。因此这种接线图的特点是能够使看图者对整个二次加路的构成有一个明确的整体概念。

展开图是原理图的另一种表达形式，它接线清楚，易于阅读和发现错误回路，也便于追索装置的动作顺序，所以在表明工作原理方面有明显的优点，适用于具有多支回路的复杂回路。

画展开图的步骤：

1. 根据原理接线图，将交、直回路分开表示。而交流回路中又分为电流回路和电压回路。把继电器的线圈和接点分别画在所属的交、直回路中。

2. 画展开图的顺序是：先画交流回路，后画直流回路；先电源后线圈，先线圈后触点，先上后下，先左后右。展开图回路是按元件的动作顺序排列的。在直流回路中，各回路接于正电源101和负电源102之间。

## (二) 继电保护装置

电磁型继电器的基本结构：螺管线圈式，吸引入钉铁式、转动活式片式  
变电所是由主接线、变压器、断路器、隔离开关、互感器、高压熔断器、并联电容补偿装置等设备组成的。

## (三) 电气测量

兆欧表：专用于测量和检查电气设备或供电线路的绝缘电阻。

使用方法：

(4) 检查兆欧表；开路：∞；短路：0；

(5) 发电机必须有足够的电压才能保证正常工作，一般兆欧表

的额定转速为120r/min.

(6)用兆欧表测过的设备，如含有电容，要及时放电，然后再停兆欧表，防止发生触电或毁坏兆欧表。

#### (四) 高压电气设备

验，积极推行电气设备状态检修。现阶段无线通讯技术、计算机技术、传感器技术的发展为高压电气设备绝缘在线监测技术的发展提供了有力的保证，为实施超高电压电力线路绝缘子等以前没有研究与开发的在线监测技术提供了条件。

#### (五) 高压预防性试验

##### 直流耐压和泄漏试验

将试验装置的高压引线连接到与被试验电缆导体，接通电源进行升压，按试验标准进行直流耐压试验并读取泄漏试验数据。升压时要密切监视电流表的充电电流不能超过试验装置的最大工作电流，升压速度一般控制在3--5kv/s.加到规定试验电压后，按规范在第一分钟和最后一分钟记录电流表读数。测量完毕后，调压电位器逆时针回到零位，按下绿色按钮需再次升压时按红色按钮。

#### (六) 变电值班实习

##### 变电所日常安全规程

1、值班电工必须有的电工知识，熟悉安全操作规程;2、巡视配电装置进出高压室，必须随手将门锁好;3、严格执行值班制度、倒闸操作制度、工作票制度等;4、停电拉闸必须按照油开关;5、验电时必须用电压等级合格的验电器，在检修设备时出线两侧分别验电。{变电站实习心得体会}.

## 四、实习心得体会

在实习生活中，我学到了很多知识，而且很大一部分是在书本上学不到的。刚来到实习单位时，我还什么都不懂，在单位老师傅们的热心教导下，我很快融入并确实体会到了供电工作和生活。在这里工作如果安全没有做到位，安全事故随时都可能发生，因此在这里做事要很仔细很小心，否则可能由于不小心造成高压电网事故的发生，其危害和损失极大，后果不堪设想。总之，这段时间的实习，不管是理论知识还是实践方面我都受益非浅，算是第一次亲身感受到了所学知识与实际的应用，理论与实践的结合，让我大开眼界，也让我明白了只有通过实践才能检验自己的能力和水平，才能促进自己的进步和全面发展。

一个人无论从事何种职业，都应该尽心尽责，尽自己的最大努力，求得不断的进步。这不仅是工作的原则，也是人生的原则。最后，很感谢学校给予我们这次机会，谢谢领导和师傅们这段时间对我的照顾和帮助。

## 纺织贸易实习心得总结篇三

在铜坑进行采矿实习在后我们来到车河进行了选矿方面的实习。来到的第二天早上我们在会议室进行了选矿安全教育。同学们也有点急不可耐想见识这选矿的流程及方法。

首先我们了解到，车河选矿厂隶属于柳州华锡集团(股份)有限责任公司，是主要的生产单位之一，年处理能力达170万吨原矿，产出锡金属5363吨，锌金属22440吨，铅锑金属4475吨，锡锌铅锑实际回率分别为67%，73%，61%。目前是亚州规模最大、选矿技术经济指标最高的锡选矿厂，其锡金属的产量对国际市场有着举足轻重的作用。

车河选矿厂处理铜坑矿提供的锡石多金属硫化矿，原矿中所含矿物组分多(如锡石、铁闪锌矿、脆硫锑铅矿、黄铁矿、磁



黄铁矿、毒砂等近20种矿物)、金属元素多(如铁、锡、铜、锌、铅、铋、钙、硅、钼等20多种)、矿物之间钳布关系复杂、矿物之间钳布粒度复杂(粗的有2—3mm□细的有0.037mm)□矿石之间的可磨性、可选性差异较大，是目前国内外罕见的复杂矿体。

在严峻的生产形势下，车河选矿厂充分发挥广大技术人员及全体员工的积极性和创造性，利用“八.五”、“九.五”、科技攻关成果，走科技创新、管理创新之路：在生产工艺方面于九六年开展了二系列流程改造、九七年一系列流程改造、九八年100万吨/年技改、九九年130万吨/年技改、二0xx年170万吨/年技改，同时通过对现场生产中存在的技术难题进行攻关，先后研究并完成了分步分支磨矿和磨选循环技术，多段高效重选设备组合抛废技术、高浓度无循环浮选技术、浮锡新技术、超细贫铅铋锌絮凝浮选技术、选矿废水流程内循环综合利用技术等多项高新技术并荣获有色协会一等奖，国家科技进步二等奖，在一系列的技术改造和科技攻关过程中，车河选矿厂形成了高处理能力、完善、适应性强的生产流程和一支高素质的职工队伍，在管理方面通过三项制度改革(劳动、工资、人事)、和对科技人员工资实行项目职称制改革、职工技术等级管理制度，大大提高了职工的积极性和创造性，为车河选矿厂在处理低品位条件下的复杂矿石奠定了技术、管理、人力资源等方面的坚实基础，因此在原矿品位低、材料价格高、药剂价格高的不利因素下，车河选矿厂仍保持较高的选矿回收率和较高的经济效益。

从厂外远望车河选矿厂，宛如一个美丽的布达拉宫，在蓝天、白云、青山的环抱中俞显现代化工厂的英姿，从厂房内看，车河选矿厂一级级整齐有序，从上到下：处理的铜坑矿石经过直线距离为5.8公里的钢索道空中运输到车河选矿厂卸矿站，存放在一、二期矿仓中，为生产的连续性起到了缓冲作用，原矿经四条皮带运输机，沿皮带走廊送入两个135m<sup>3</sup>的u形矿仓中，从这里开始就直接进入车河选矿选矿主流程。

第一级是振动筛：目的是对原矿和原矿磨磨矿后的产品进行筛分分级，降低原矿磨的负荷，防止已经磨细的产品再次进入磨矿，筛分分为三个产品，大于4.0mm的粗粒矿石进入原矿磨，小于4.0mm大于2.0mm的中间粒级矿石进入跳汰作业，小于2.0mm的矿石进入圆锥螺旋溜系统。

第二级是跳汰作业：这一作业是对中粒级(-4.0mm+2.0mm)的矿石进行富集粗选，产出跳汰一室精矿，二室精矿和三室精矿和一个尾矿，这里尾矿经再磨再选后可直接丢出20%的尾矿。

第三级是圆锥螺旋溜系统和台浮系统：圆锥螺旋溜系统对细粒级(-2.0mm)矿石进行富集选别，产出毛精矿，中矿和尾矿，毛精矿送入台浮系统进一步选别，产出锡石精矿，中矿进入二段磨，尾矿经再次富集后进入中矿系统和产出最终尾矿。台浮系统产出最终锡石精矿，中矿和尾矿，其中尾矿经分级富集后一部分进入选择性磨矿，一部分进入二段磨。

第四级是磨矿：这里有13台磨矿机，是选矿厂重要的工艺之一，有原矿磨、二段磨、硫化矿磨、尾矿磨和一台小磨，分别对原矿、跳汰二、三室及尾矿、圆锥螺旋溜系统中矿、台浮部分中尾矿、各脱硫浮选作业产生的硫化矿进行磨矿，分别达到不同的粒级要求后进入下一作业。

第五级是浮选作业：这一级共有浮选机136台，分别有混浮脱硫作业、铅锑硫预先混浮选作业、锌硫分离浮选作业、铅锑硫分离浮选作业以及微细粒铅锑锌絮凝梯级浮选作业，产出产品有铅锑精矿、锌精矿和进入下一作业的脱硫混尾矿，这里研究应用了大量高新技术，如高浓度无循环高效浮选技术，微细粒铅锑锌絮凝梯级浮选技术，提高镉锌质量技术、耐磨浮选材料的应用等，高新技术的研究应用，推动了生产的发展，提高了选矿厂经济效益。

第六级是后重摇床：处理上一级脱硫浮选尾矿，产出最终锡

石精矿、中矿和最终尾矿，中矿和部分尾矿进入中矿系统，部分尾矿直接进入尾矿。

第七级是中矿再选摇床和浮锡尾矿摇床：对中矿系统脱硫浮选的尾矿和浮锡系统尾矿进行再处理，回收前面作业中未单体解离的锡石，是对前面作业的进一步完善和保障。

第八级是中矿系统和浮锡系统：这里包括中矿磨、中矿脱硫浮选、浮锡脱硫浮选和浮锡浮选，共有浮选机70台，浮锡系统是国家“八.五”、“九.五”、“十.五”科技攻关的重点攻关项目之一，这里研究应用了二次浮锡新技术，分散梯级浮选技术等高新技术，使车河选矿厂的锡石浮选技术达到了世界领先水平。

最后所有精矿产品(除锡精矿外)分别进入厂前浓密机脱水后，进行过滤，除去精矿中的水份，存放于各个精矿仓，锡精矿直接锡精矿库混均包装后，集中送往冶炼厂。

下面是车河选矿厂的艺流程图：

这一次实习由于我们还没有学过选矿方面的一些知识，所以就没有所谓的将自己在学校所学的理论知识向实践方面转化和尽量做到理论与实践相结合。不过我相信，有这次的先期实践认识，在以后的理论学习当中我们一定能更好的理解课本知识，而不是一味地凭空想象。在实习期间我能够遵守工作纪律，听从指挥，与同学们相处融洽快乐，认真完成了这一次实习的任务，从中也学到了一些知识，同时也感到自己知识的缺乏以及学习方面的一些不足。

首先在接受安全环保教育就学到了不少东西。如“安全环保”这个醒目的字眼，以前只知道注重“安全”但“环保”却很少听到，这证明人们的环保意识是在不断的增强。刚进入车河选矿厂时，它给我的第一感觉就是环境好，犹如进入大自然的感觉，尤其是魏老师带我们去的那个后花园，我很

喜欢那的竹子。还有车河选矿厂的水循环利用竟高达90%，只有10%的废水经过化学和物理沉降达到工业排放标准之后才排入河中，并且该厂正在研究一种叫做生物法的力争把废水直接提高到灌溉的要求，估计明年就可以投入使用。这些都证明了人们的环保意识是在不断的增强。此外还了解了国家关于企业生产中安全工作的规定：新工人包括实习生都要进行三级安全教育以后才能进入生产车间（三级教育包括厂级，车间级和班组级）

## 纺织贸易实习心得总结篇四

**实习内容：**根据相关的国际贸易法律与惯例，结合我过的实际情况与国际贸易实践，以出口贸易的基本过程为主线，以模拟设定的具体出口商品交易作背景，针对出口贸易中业务函电的草拟、商品价格的核算、交易条件的磋商、买卖合同的签订、出口货物的托运订舱、报验通关、信用证的审核与修改以及贸易文件制作和审核等主要业务操作技能。

**实习目的：**培养我们的自学和动手能力、理解能力以及思维能力。通过进出口贸易模拟实习，让我们能够在一个仿真的国际商业环境中切身体会商品进出口交易的全过程，能够在实际业务的操作过程中使其全面、系统、规范地掌握从事进出口交易的主要操作技能。

随着中国加入世界贸易组织以及越来越多的企业进入国际市场，社会对外经贸从业人员的需求不断的发展。这给广大求职者创造了良好的就业机会。不同国家之间进行跨国界商品买卖。由于进行交易的双方属于两个不同的国家或地区，因此从事这种商业活动比国内更为复杂、困难，因而也更具有挑战性。从事国际商务活动，尤其是国际间货物买卖，而这种工作的最大特点就是要求商务人员在掌握基本知识的同时，必须具有很强的实际操作能力。而现代的国际商务活动，对从业人员的知识结构、实践能力和基本素质提出了更高要求。因此我们也面临着更大的挑战。我们必须不断的提高自己以

适应新的形式。

我于20xx年2月7日到5月25日去山东岱银进出口有限责任公司进行实习，山东岱银进出口有限责任公司是山东岱银纺织服装集团的控股公司，主要从事服装贸易和生产加工，厂区面积30000平方米，厂房面积13000平方米。公司现有员工1800名，各类专业技术人员300人，固定资产300万美元，生产设备1200余台，其中平缝机800台、各类专用设备400余台、cad电脑排版机3台。

公司主要生产加工休闲装、童装、防寒服、衬衣、西裤等系列产品，年产量达300万件，产品远销美国、欧洲、香港、日本、韩国等国家和地区，享有较高声誉。“雷诺”牌西服、西裤在99年第六届中国国际服装服饰博览会上获金奖。

公司已通过wal-mart、k-mart、mervyns三家公司的验厂，并获得iso9002国际质量认证和iso14001国际环保标准认证，目前被美国的wal-mart、k-mart、gap、jcp、colby、celebrity、mervyns；欧洲的h&m、nautica和日本的自重堂等多家著名国际公司指定为定点服装生产厂。

该公司有十个业务部和一个单证部，一个财务部组成了贸易主体，我就是其中一个业务部门进行实习，这个业务部主要负责服装的进出口工作，在实习期间，我了解了基本的贸易业务知识，学会了电脑制作外贸销售合同，以及按信用证要求制作装运创汇单据，熟悉了客户通电和业务人员按工厂要求对外报价，了解了专业外贸公司目前的现状，感受了外贸业务的艰难。

服装外贸是复杂，可以说是琐碎的过程。样品从开始的对等样、尺码样、确认样，到最后的产前大货样和船样，整个业务就是来回做样品的过程。以前对衣服的认识非常浅薄，现

在明白了一件衣服在做成之前，凝聚了太多的汗水。

刚开始第一天，我被老师带着去了车间，熟悉了一下环境，简单认识了制作服装的各个环节。之后还去了技术处、绣花厂、水洗厂，并和有关的负责人见了面，这为以后的做业务打下了小小的基础，因为做业务要经常跑这些地方。知道了整个厂的大体环境，后来一个月就是整天就是做各种的样衣。我渐渐明白了服装制作的各个流程，以及各种面料的规格。其实，那时还没有接触到与国际贸易联系紧密的地方。外贸知识这一块是非常简单的，就是实践以前在学校里学的专业知识。而最欠缺的是服装知识，以前没有接触过，因此，刚上来感觉有些吃力。但是要要做好业务，就必须熟悉并掌握服装专业知识。

关于英语方面，首先，来公司的是的第一天，经理面试时说今天来的正巧有一个美国的客户，让我跟着去谈判。在和客户会谈的过程中，我感觉到了英语的重要性，特别是口语，的确很重要！在经理和副经理与客户用英语流利的交谈，时常还在我们当地话和英语之间转化，我暗自佩服他们。会谈后经理问我，客户都说了些什么。我知道这是经理的别有用心，是在考验我。我回答只是听的more or less □把大体意思说了一下。这是我来岱银公司，经理给我上的第一堂课！当时我就下决心，一定要说好英语。虽然是英语过了六级，但还是哑巴英语。不是单词发音不准，就是说不出来，体会到口语非常实用，以后一定要多加练习。

其次，关于服装专业英语，当我第一次拿到英文的制单，大部分的英文单词都认识，但就是不好翻译。比如□front dart(前省)，都明白两个单词的意思，就是不知道合在一块的意思，服装英语有它自己的专业术语。因此，我就找了一些以前的翻译过的制单，又借了一本服装英汉词典，一个一个比照着翻译。还有就是面料英语，大多数都没有见过，而且还非常复杂，这就要求以后在英语上多下功夫了。

关于办公室团队，应树立团队意识是非常必要的。在办公环境中要有一个积极的、和谐的、具有凝聚力的团队，因为不是一个人能完成所有的外贸业务，自身只是工作是一部分，做好工作要与他人积极的配合好。如果缺少团队意识，就是一盘散沙，没有凝聚力，完成业务就无从谈起。

在一个团队中工作，除了有一个好的环境，还有就是维持良好的人际关系。只有团队内部沟通好，协调好，才有一个好的工作氛围，才能显示出集体的力量。良好的人际关系是团队具有凝聚力的基础。这就体现了沟通交流人际关系的重要性。特别是在实习期间，做样品，经常去找技术人员打板。有时候时间紧，客户要求在规定时间内完成，致使我们要与技术员细心交流，进行协调。虽然工作很难做，但是为了完成任务，还要忍受他们的唠叨、抱怨。耐心细致的交流是对做外贸业务人员的一个小要求。总之，最主要的是要有一颗真诚的心去与他人沟通，老老实实做工作，用真诚感动他人，这样才能赢得他们以及同事领导的信赖。

在当今国际贸易中，技术进步对一国乃至整个世界的经贸增长贡献率日益加强。这也是我在实习其间通过对各种外贸进出口案例的学习中感触颇深的。随着技术创新，产品创新，国际贸易的产品结构不断升级；技术含量高的，高档次，高质量，高附加值的产品在国际市场上才具竞争力。在这种形式下，我国纺织品贸易显然不能再仅仅局限于利用劳动力资源优势，而应该立即去寻找一种适应世界纺织品贸易发展趋势的新战略。这必将给我们这些国际贸易专业的大学生带来巨大的挑战，也可以说是重任。俗话说“业精于勤荒于嬉”，现在的实习对我来说就是一次考验，而以后在国际舞台电子商战中的工作态度和作风都必须从现在开始慢慢培养，所以在现在我做事情就时刻对自己说：精益求精。

加入wto标志着我国纺织工业出口在国际市场上恢复了自由贸易的平等权利，原则上可以得到缔约国之间的最惠国待遇以及给予发展中国家的优惠待遇。加入wto可以利用争端程序解

决与其他国贸易中的争端，维护我国的经贸权益。这也就要求我们必须掌握更多的相关知识，如《经济法》《反倾销法》等，而这一切都是马上就要开始学习的，我从今天开始就要一点一滴的积累。

为期三个月的实习中，使我学到了课本上不能学到的东西，学有所得，学有所用，使我了解贸易的整个真实过程，使我累积了这方面的经验，这份工作给我的第一感觉就是外贸竞争力极其激烈，能力及办事认真你就得到上司及同事的认同，否则就只能走人！但是我相信付出总有回报。这是我人生中很好的一次经历和一次锻炼！无论实习也好，今后工作也好，我想对于我来说还是个学习的延伸，不断努力，不断提高自己，未来的路就要靠自己的能力来走了！

## 纺织贸易实习心得总结篇五

岁月如梭，三个多月的实习生涯已经结束。回想当初刚踏入社会时的那份激情和对未来的无憧憬，感觉自己是多么的幼稚。通过这一年来的顶岗实习，不管是对自己的专业知识，还是适应社会的能力，都有了进一步的提升，使自己的思想也不断成熟起来。

此次实习，我主要是在工地试验室从事铁路试验检测工作，主要项目是中铁一局三公司成功中标怀邵衡铁路hshzq-6标段标。从离开校园的那一刻起，我便知道不管做什么事，都得从基层做起，脚踏实地一步一步前行。做为路桥行业的一员，就应该明白工作环境并没有那么越。要想真正学到知识，就应该吃得了苦。深入施工现场去实践书本上那些理论知识。只有自己去体会，去探索，那些施工工艺和试验知识才会根深蒂固。自己也才会真正学到知识，才能不断进步。

通过三个多月的顶岗实习工作使我为土工试验员的工作有了一点点的认识和感受。



这次实习，我更深刻地了解了我们路桥专业知识。大学两年在学完专业基础课和专业课后，逐步具有了较扎实的专业知识，但在校期间所学的内容都是理论知识，在实践中学习和运用已学理论知识还远远不够。同时，我对以前学习和实习中存在的问题和不足有了正确的认识。从大学出来走新的工作岗位后，我们所面临的如同一张白纸，一切都是新的，一切都在等待着我们去努力。因此，面对那么多长期从事路桥工程的同行前辈。他们工作经验比我们丰富，知识学得比我们扎实，我们只有耐下心来，虚心向他们请教学习，我们会有更大的进步。我们也才会在路桥工程这一艰苦而充满挑战的工作领域取得更大的收获。我也学到了很多课堂上根本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了为人处事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵与人生的真谛。明白了人一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢地去面对人生中的每个驿站!这让我清楚的感到了自己肩上的重任，看清了自己人生的方向。也让我认识到了试验室工作应有仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什么事都要认真的去思考，多听别人的建议，不能太过急躁，要对自己做的事去负责。单位培养了我的实际动手能力，增加了我实际操作经验，对实际的试验室工作有了一个全新的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。我知道工作是一项热情的事业，并且要有持之以恒和吃苦耐劳的精神品质。我觉得在这段实习期间里，最重要的是我第一次真正的融入了社会，在实践中了解社会，掌握了一些与人交往的技能。并且在此期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理施工方与监理方、业主方之间的关系。利用这次难得的机会，也开拓了视野，增长了知识，为我们以后进一步走向社会打下了坚实的基础。实习期间，我从未出现过无故缺勤。我勤奋好学，谦虚谨慎，认真听取前辈的指导。对于别人提出的建议虚心听取，并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析。努力将在学校学到的知识应用到实际工作中，尽力做到理论与实践相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风，更培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负

责，能够保质保量完成工作任务。

古人云：凡事有利必有弊。土工试验工作也不例外。首先试验员是一个严谨而又细心的工作，但是同时也是一个繁琐的工作。因为试验成果数据与以后工程的设计施工息息相关，一个微小的误差可能牵连到整个工程的施工或造价。所以在土工实验室工作既要有不怕苦不怕累不怕脏的精神又要有严谨谨慎不怕繁琐的性格。在土工实验室工作整天与水泥、石子、砂子、混凝土、钢筋等物品接触，“安全第一预防为主”不能因为怕麻烦或不习惯而不戴手套或者其他劳保用品，更不能抱着侥幸心理贪图偷懒省事违规操作试验室的机械设备。安全第一，生产第二，学习第三这是我作为一个实习生的实习生产原则。我们刚去可能会对一些仪器设备比较好奇，因为好奇所以我们要多了解了解他们的使用原理、操作流程、注意事项等以便在实际工作中更好的使用实验仪器。多学多看耻下问，这样才会把握整个试验的来龙去脉搞清楚，才会对所做的试验有更深入的理解。工作后不再像学校里那样，有老师督促你去学习进步，而是一切要靠自己主动去学去做。只要你想学习，学习的机会还是很多的，首先你身边会有很多相关书籍和数据。可以自学，如果遇到不会不懂的随时你请教指导老师，他们会毫不吝惜的为你答疑解惑。这次实习我收获颇丰，自己也成长了许多。通过这段时间的下现场锻炼，使我适应了生产实习的环境，提高了我适应恶劣工作环境的能力，收获最大的是深深的感受到了团对的力量，充分印证了：众人拾柴火焰高的名言。这将成为我以后人生道路上不可磨灭的无形财富。

其次通过直接参与怀邵衡铁路二号拌和站实验室的相关工作，使我对试验室的运转有了更深入的了解，同时对仪器的构造与拆装有了更理性的认识。与项目领导、指导老师、监理、工友的工作交流沟通中使我有更多的朋友。耳闻了一些不曾见过的铁路建设者感人泪下的事迹和中国铁路建设者吃苦奉献，拼搏争先的英雄气概。通过老师的帮助和指导我自己已经可以独立完成一些基本你的试验，这大大的提高了我的

动手能力，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践牢牢的相结合，圆满地完成了项目交给我们的工作任务和我的实习任务。提高了我的试验动手能力和严谨细心的高尚职业品德，为以后的工作取得了一些宝贵的实践经验。

老师指导同学探讨我们在实际操作过程中，遇到了不懂的地方就离不开同学们的相互学习和探讨，更离不开两位师傅顶着烈日不畏艰辛仔细、耐心给我的正确指导。让我才茅塞顿开，思维也更加开阔，最终取得优异的成绩。

吃苦耐劳自强不息大家都明白一点，我们从事测量工作的地方一般大多是室外露天工作，遇到风吹日晒是再所难免。正如我这次土工实验实习一样，由于时间是夏季，所以天气炎热。于是许多时候都是利用早、晚的这一段时间工作，这就要求早出晚归。虽然不习惯，但这是必然的选择。选择吃苦耐劳，选择自强不息。终于一份耕耘，一份收获，这一年的汗水换回了实习工作的圆满结束。

严格要求求真务实没有规矩，不成方圆。在进行仪器操作时，务必按照正规的操作进行测量实习。实习相关内容时，也务必按照一定的程序进行。否则，将走许多曲折之路。这就必须将时代性与规律性相结合，运用创造性思维思考问题，解决问题。当然，在严格要求的同时还应求真务实地不断进取。

存在问题不断完善整整一年的实习取得可喜可贺的成绩，但还是存在一些问题。因为我们是团队工作，所以在组织协调人员任务时还有少许不足。有些仪器操作生疏，测量误差大等问题。有问题不可怕，可怕的是不去解决问题。那么，解决问题，首先就要熟练牢固地掌握理论知识，用理论指导实践。其次是保持良好的心态，在不断总结中前进，达到熟能生巧，为我所用的目的。最后要树立起失败乃成功之母的观念，不耻下问，虚心学习为期三个月的顶岗实习不仅是我们对这学期所学知识的综合运用，更是在无形地教导我们如何做人。我坚信学会做人更重于学会做事。这次实习将时刻铭

记心底，将我的心得运用于今后的人生道路上。

此次顶岗实习迈出了我铁路职业生涯的第一步，将成为我铁路职业生涯中钢铁般的坚实基础。从中获得的实践经验我将终身受益。我将会在此基础上不断的学习铁路建设相关知识，不断积累经典施工方法与经验，不断进取学习，开拓创新，为中国高铁走向世界奉献自己年轻的光和热。

虽然只工作短短的40天，但是对铁路安全工作而言，乘务员绝无“临时”与“正式”之分，我们全部都代表铁路的形象，都必须百分之百地为每名旅客的旅行安全负责。只要胸前挂上“武汉铁路局列车员”这个牌子，所有列车工作人员都要为春运安全、春运的服务质量负责。乘务员的工作是直接与客户打交道的工作，在运营队伍中，乘务员人数很多，是运营生产中的生力军，没有乘务员就没有车厢服务，铁路部门国家利益是通过乘务员的工作来实现。乘务员如何提高乘务服务质量，首先取决于乘务员个人的文化修养，其次是对岗位工作重要性的公正客观认识，乘务员只有对乘务工作有了正确认识，对旅客的服务质量才能创一流。加入列车乘务员行列，是为了丰富生活，学会独立生活、工作，学会怎样关心人。

一、最佳服务是用心用情服务。

随着社会的不断发展，人们的理解和认识也不断变化，无论是服务者还是被服务者，都充分认识到服务与被服务的舒心悦性。

(一)乘务员应具备洞察乘客心理的能力。

洞察乘客心理的能力是指通过对乘客情绪、语言、行为等方面的观察，把握乘客内心的真实想法，判断乘客心理状态的能力。乘客的心理状态，会通过一系列介质表现出来。如咬牙切齿表现愤怒；红光满面表现高兴；沉默不语可能预示正在

承受着某种压力;伤感悲哀的则是遇到了重大的不幸。乘务员有效把握乘客的真实想法,适当调整自己的应对策略,在处理非常态乘务关系是可收到事半功倍的效果。

## (二)用心用情,真诚服务。

乘务员要具有快速反应能力,在观察乘客的时候,应迅速分析判断和采取相应的服务对策;分别对外国客人、老人、小孩、病残人士、宗教人士等进行规范服务的同时采取特殊服务,更细心、更人性。用心用情,真诚服务即微笑服务,让微笑充满车厢,把美好留给乘客;亲情服务,想乘客所想,急乘客所急,不仅把乘客当服务对象,更把乘客当亲人;敬语服务,常用敬语十个字,在语言中表现应有的职业文明;开展知识服务,树立公交企业员工的良好公众形象。

## (三)礼貌待客,把“对”让给乘客。

礼貌待客的基本点就是尊重客人。要有效地做到尊重客人就必须加强自身职业礼貌修养,做到受辱不怒、自重自爱。受辱不怒,即要求公交乘务人员面临急难时,不变脸不必火,沉着大度,能以妙语应粗俗,用豁达胜愚昧,以文雅对无礼,从而摆脱尴尬,维护公交企业声誉。自重自爱,即要求公交乘务人员在操作及服务时要稳重、规范、恪守;态度要平稳热情而有分寸,语言不乱而有分量。论理处事有理有节,宁愿自己受委屈也要把“对”让给乘客。因为乘客乘车,除了为顺利快捷到达目的地外,在乘车过程中获得尊重与友好也是内心的需求之一。因此在乘务服务中,不乘客人感到自己享有了应有的尊重,对乘务服务中的不足就会以宽容豁达的态度给予谅解。否则当乘客深感自己被轻视、被贬低,那么乘务员对其任何的服务都会被抵触和否定。

乘务员要在做好对乘客业务性服务的同时,还需更加重视对乘客的“情感服务”,力求使每一位乘客在精神上享受到愉悦;忌厌恶和鄙弃的冷漠服务。

面对不同的乘客，乘务服务要掌握的三个要点，即：“根据不同乘客的心理需求，有针对性地满足”；把“乘客现在需要什么”变成“个性化真诚针对性服务”；发挥语言艺术在服务中的神奇作用，并总结出“少说抱怨话，多说宽容话，少说讽刺话，多说尊重话，少说拒绝话，多说关怀话。”乘务员在公交服务一线上掌握和运用这些乘务服务原则和方法，将会为全面提升公交整体服务品质起到画龙点睛的促进作用。

## 二、业务收获。

学习和掌握丰富的服务技能的同时，在以下几个方面锻炼提高了自己：

1、遇事不慌、沉着镇定当遇到突如其来的事情或问题时，要保持镇静，从容不迫，不惊慌失措，并且迅速地确定处理问题的对策。

2、快速反应、思维敏捷遇事要能迅速地想出解决问题的方法。在突发意外事件面前，乘务员要根据所发生事件的性质、特点、影响、趋势，快速应变并及时制定出解决问题的有效方法，在突发事件面前，乘务人员既要保证自身的安全，又要使乘客不受到伤害，始终与乘客处于良好的关系状态。

3、开朗豁达、机智幽默开朗豁达、机智幽默是建立良好的乘务员与乘客人际关系的润滑剂，灵活运用可处理好乘务员与乘客在交往中可能出现的各种难以处理的问题，以缓和紧张局面，使双方交际变得轻松愉快。

4、节制有序、恭敬有礼性有些突发事件会让乘务人员受到委屈，在这种情况下，乘务员忌急躁、计较，要具有较强的职业驾驭能力和克制能力；节制有序、恭敬有礼地做好耐心、细致的说服和解释工作，有条不紊、冷静得当地处理好突发事件。

做好服务工作，不仅有热心、诚心，还要有熟练的业务技能，研究掌握多种乘客的乘车心理，一把钥匙开一把锁，因势利导地做好服务工作。高峰固定乘客多，低峰流动乘客多，平时外埠乘客多，节假日抱小孩乘客多；春秋季旅游乘客多。儿童淘气好动，病孕乘客喜欢静，老人眼花耳聋行动缓慢，残疾人行动不方便等乘客特点，采取适当的服务方法，恰到好处地为乘客服务。

最累莫过于打扫卫生，其实发觉打扫卫生也有一点技巧的，虽然要求是到达每个站之前都得打扫，但是由于在某段时间乘客超载得特别利害，根本就不可能做到那样的要求，我们只能有目的去搞。一般乘客都是上车一包瓜子，到处找水喝，吃完了以后，开始在列车的摇晃中安静下来，那是我们打扫的最好时机了；在吃饭的时候高峰期开始到了，由于火车上饭相对比较贵，于是大多乘客都是自带方便面，那时候水可是物以稀为贵，在打开水的地方可是人满为患，然而之后满地都是方便面的盒子。其实只要抓住这几个高峰期打扫卫生我觉得已经ok了。当然还有在换班之前也得打扫一下，要不怎么对得起同伙呢！

而最烦人的就是，乘客抽烟的问题。虽然火车有设立了专门供乘客抽烟的地方，但是由于抽烟处是在车厢交接处，那里天气太冷了，根本没有几个乘客愿意主动去。其实那些乘客都不可能是第一次车火车的了，在车厢抽烟的危害也应该知道，所以有时我在思量，为何人总是明知故犯的呢，难道以前的教训还不够多吗？于是只有发挥乘务员的作用了，虽然乘客大多都不愿意接受乘务员的意见。碰到讲道理的还好，碰到那些蛮不讲理的真的大费脑筋，也不知道是不是乘客也有点欺软怕硬，有时候看到我们这些人有点讲话太柔了，根本就不睬你。得上天保佑，因为我长得像学生样，虽然我并没有什么强硬的方式，那些蛮不讲理的乘客最终还是乖乖去了指定的地方吸烟。

尽管辛苦，但我们喜欢这份工作，因为我们喜欢看到旅客们

的满意的的笑容。