

2023年公司改革创新心得体会(汇总5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

公司改革创新心得体会篇一

篇一：进入新的工作环境

初入公司，“新人”这个身份使我感到有些紧张。然而，与此同时，我也充满了期待和好奇心。第一天走进公司，我被五光十色的公司标志和繁忙的员工所吸引。刚开始的几天，我主要是进行了一些基础的培训和熟悉公司文化。通过这段时间的了解，我逐渐意识到公司注重团队协作，重视员工的个人成长和发展。这种注重人文关怀的环境，让我对这个公司充满了希望。

篇二：与同事的相处之道

一家公司的文化是由每个员工共同塑造的。所以，良好的人际关系对于一个公司来说至关重要。在公司，我很幸运地有一群友善和乐于助人的同事。在工作中，他们总是乐于分享经验和技巧，并且愿意为我解答各种问题。与他们相处，我深刻体会到互相尊重和关心他人是建立良好人际关系的关键。只有通过相互理解和合作，我们才能更好地完成团队的工作任务。

篇三：工作中的挑战与成长

在这家公司工作的一年多时间里，我结识了许多经验丰富的同事，向他们学习到了很多实战技巧和方法。虽然刚开始进入这个岗位时，我面临着许多困难和挑战，但是通过不断努

力和实践，我渐渐适应了工作节奏和各项职责。同时，我也学会了如何在团队合作中发挥自己的优势，以及如何与团队成员有效地沟通。在这个过程中，我的工作能力和自信心得到了极大的提升，也让我更加深刻地认识到自己的不足与不断提升的重要性。

篇四：管理层对员工的呵护与培养

公司的管理层真正成为了我心目中的楷模。他们不仅关注员工的工作状态和成果，还注重了员工的职业发展。公司定期组织各类培训和讲座，提供了许多机会来进一步学习和成长。他们更是以身作则，用先进的管理理念和方法为我们树立榜样。看到管理层对员工的关爱和培养，我不禁感慨于一个好的企业文化对于员工的积极影响。

篇五：对未来的展望与期待

在这家公司的成长过程中，我意识到工作不仅是为了谋生和生活，更是一种追求和提升自我的方式。该公司为我提供了广阔的发展空间和平台，为每个员工都制定了明确的职业发展规划，让我们都能在这个大家庭中实现自己的梦想。因此，我对未来充满了信心和期待。我将不断努力提升自己的能力和技巧，积极进取，为公司的发展贡献自己的力量。

通过对公司的切身体验和深入思考，我发现在一个良好的工作环境中，个人的成长和发展往往也能得到更好的实现。相信在未来的日子里，我将继续努力，不断提升自己，为公司创造更大的价值。

公司改革创新心得体会篇二

XXXXXX公司：

我是贵公司的客户，我公司定制你们的产品后，非常感谢你们的产品，质量好、外观美、实用。

尤其是贵公司训练有素，所有员工服务态度好、耐心、细致、诚实，而带笑容，接听电话客气，礼貌。

其中最令人叹服的是具体负责前来安装的石师傅。

石师傅为用户工作负责，替用户着想，不怕麻烦、细致、和气、按时到。

坚持清扫现场，工作作风好。

在安装完，使用过程中，遇有问题，随叫随到。

即使师傅在乡下有事，也能和气负责地告诉用户，安抚用户不要着急：“回来后一定帮您搞好”。

体现出一种风范，看得出他非常敬业爱岗。

可以我们对贵公司的好感基本上原于石师傅。

所以，他实际上用行动维护了你们公司，替你们公司做了宣传广告。

如果有机会，你们应当评他为优秀员工。

还有一位年轻的谢经理，能礼貌客气接待用户，主动帮用户解决实用中的困难，实在不错。

华电脑学院：

值此新春来临之际，我贵州科农生态环保科技有限责任公司全体员工对贵院长期以来的支持与合作，表示衷心的感谢和美好的祝福！

我公司历经十年的成长、进步与发展，如今已成为集技术研发、技术施工、技术管理于一体的生态恢复综合性治理单位，已成为省内绿化单位的先驱者。

饮水思源，我们深知，我司的发展与壮大，一刻也离不开贵院的关注、信任、支持和合作。

为适应公司快速发展的人才需求，我司招聘了贵院多名毕业生，这些优秀的员工给我司的发展带来了不可估量的贡献。

特别是李登元同志，从2005年入职至今，工作从基层做起，凭借着精湛的专业技能、吃苦耐劳的精神，该员工已攀至我司的工程部副总经理一职，其优异的业绩充分证明，该职位就是为他而准备的。

其他优秀的学员也都在各自的工作岗位上追逐着自己的人生理想。

xx年，一个新的开始。

贵州科农生态将和贵院一起志存高远、追求卓越!期待着与贵院更加紧密地合作，携手共创事业新天地!

再次感谢贵院的支持与信任。

恭祝贵院全体师生新年快乐!身体健康!阖家欢乐!

豪德房产：以诚感人，客户感谢纷至沓来 哈尔滨豪德房地产营销策划有限公司大家同心协力，拼搏进取，实现了让客户放心、满意、可靠的工作目标。

工都无不激动，这是客户对该公司的信任，是对每个员工最朴实的赞扬，更是赞扬豪德房产企业的精神。

我相信，在今后的企业发展中，我们一定会为客户提供更加优质的服务，使客户放心、满意的找到自己理想的殿堂??”豪德房产经理表出了这样的决心。

豪德房产员工用智慧和汗水浇开了公司强盛之花!同样也会一如既往的服务客户??力争打造中国房地产经纪行业知名品牌。

公司改革创新心得体会篇三

第一段：入职初期的心得

我还记得刚刚加入这家公司的那个激动人心的日子。在面试通过后，我全身充满了期待和激情。当我踏进这家公司的大门时，我被这里的氛围深深吸引住了。无论是办公室的布局，还是同事们的工作态度，都让我觉得这个地方充满了活力和创造力。入职初期，我主要负责学习和适应工作环境。通过与同事们的交流和合作，我不仅了解到公司的产品和业务，还学到了许多实用的工作技巧和经验。

第二段：团队合作的重要性

在这家公司工作的过程中，我深刻体会到了团队合作的重要性。在部门内部和其他部门之间，人与人之间的协作是非常必要的。团队合作不仅能够提高工作效率，还能够促进信息的流动和知识的共享。我们的团队中有各种各样的人才，每个人都有自己的特长和优势。通过相互合作，我们能够充分发挥自己的优势，从而达到共同的目标。而且，团队合作还能够增加工作的乐趣和减轻工作的压力，让工作变得更加轻松愉快。

第三段：沟通的重要性

在公司工作的过程中，我也逐渐认识到沟通的重要性。良好

的沟通能够促进信息的传递、理解和共享，避免误解和纠纷的发生。在和同事、上级和客户进行沟通时，我始终保持着积极的态度和耐心的心态。我尽量用简单明了的语言表达自己的意思，同时也要倾听他人的意见和建议。我发现，通过良好的沟通，我们能够更好地理解和支持彼此，有效地完成工作。而且，沟通也能够增进彼此的感情，建立起良好的人际关系。

第四段：自我学习与成长

这家公司是一个充满学习和成长机会的地方。从入职到现在，我不断地接触新的知识和技能。公司提供了各种培训和学习资源，让我们可以不断提升自己。我积极参加各种培训和研讨会，并将所学应用到实际工作中。通过自我学习和不断实践，我逐渐积累了丰富的经验和知识，提升了自己的能力。同时，公司也会定期进行绩效评估和职业发展规划，为我们的成长提供指引和支持。

第五段：对公司的感激和愿望

在这家公司工作的时间虽然不长，但我对这里的体验令我十分满意。我十分感激公司给予我的机会，让我有机会在这里工作并不断成长。我也希望能够继续努力，为公司做出更大的贡献。未来，我希望能够在这家公司取得更好的成绩，并为公司的发展做出更大的贡献。我相信，在公司的大家庭中，我们能够共同进步、共同成长，实现个人和公司的共同目标。

总结：

通过在公司的工作经历，我深刻体会到了团队合作、沟通和自我学习的重要性。我相信，在这家公司的努力和奋斗中，我将不断提升自己的能力，实现个人和公司的共同目标。我会继续为公司的发展做出贡献，并始终保持积极的心态和敬业的精神。感谢这家公司给予我的机会和成长空间，我将永

远感激并努力回报。

公司改革创新心得体会篇四

在一个公司工作，对于每个员工来说都需要有一些心得体会。在工作中，员工们不仅会不断地面临着各种挑战，还需要不断地学习和调整自己的思考方式，以适应公司不断变化的环境。因此，了解公司内部的情况，获取心得体会是十分必要的，这样才能更好地适应公司，进一步自己的工作水平。

第二段：学习适应公司文化

公司文化是每个公司所独有的，它会影响到员工的思维方式和行为方式。在公司中，员工们要学会适应公司文化，积极融入公司的氛围，这样才能更好地与同事相处，并合理地发挥自己的能力。同时，公司文化也是衡量员工是否适合公司的重要标准，因此每位员工都应该尽力去接受并融入公司的文化。

第三段：倾听领导的建议

在公司中，好的领导能够给每个员工提供宝贵的建议和指导，让他们更好地完成工作。因此，员工们要时刻倾听领导的意见和建议，并且认真思考这些建议可以如何运用到自己的工作中。只有这样，员工们才能不断地吸收新的知识和思考方式，从而不断提高自己的工作能力。

第四段：不断完善沟通能力

在公司中，良好的沟通能力是必不可少的。因为公司是由许多人协作完成工作的，而良好的沟通则是协作的前提。通过交流和沟通，员工们才能更好地理解公司的方向和要求，并且能够积极协作，一起完成一项任务。因此，每个员工都应该不断完善自己的沟通能力，并且尽可能地去理解和认同其

他人的想法。

第五段：时刻保持正能量

在公司工作中，时常会遇到各种问题和挑战，如果不保持正能量，很容易在工作中遇到困难就想放弃。因此，员工们要时刻保持正能量，理性看待工作中的挑战和困难，并且积极面对。只有这样，员工们才能激励自己，不断地提高工作能力，对公司做出更大的贡献。

总结：

在公司中，每个员工都应该有一些心得体会，以更好地适应公司的文化和发挥自己的能力。倾听领导的建议、不断完善沟通能力，以及时刻保持正能量是每个员工必须具备的素质。只有这样，员工们才能更好地完成自己的工作，实现自己的价值，同时也为公司创造更大的价值。

公司改革创新心得体会篇五

外贸公司实习报告 外贸跟单员实习报告

转眼来华皓工作三个月了，在这三个月里，我学到了不少的东西，无论是在工作上，还是在与人交往上都给了我很大的一课，令我收益非浅！

刚刚上班，对于我这个刚走出校门对报关知识的了解仅限于课本的人来说，一切都是那么的新鲜，一切又都要从头学起，面对那么多的陌生我很迷惘，但同事们都很热情，有的教我写委托，有的教我打箱单发票，办公室的气氛很紧张和忙碌，我很不安，我什么也不会，怎么办？后来我开始独立打箱单发票了，由于自己的打字速度很慢，很害怕自己完成不了任务，我特别的紧张，感觉压力很大，但是越急越紧张就越是出错，当然这些都是客观原因，最主要的就是我做事情不够细

心，做完之后也老是忘记检查，这才是出错的根本原因，其实那段时间我也每天晚上躺在床上反省的，反省自己为什么会出错，为什么不能仔细一点，明天工作的时候一定要注意，并要求自己不要出错，但结果总是事与愿违，给同事的工作带来很大不便，我自己也很自责。

后来，对工作的流程大致了解了：每天由义乌那边接单，编好号码后传真到金华这边来，由金华这边做单，（有时候忙，义乌那边也会帮我们做单），然后是付夏录单，录卡口，小龚姐对单，后传真到义乌给客户确认再由义乌同事电子申报，再由我打箱单发票后拉单，下午三点左右小刘姐会整理单据到楼上交单，再将转关申报单和报关单一一对应寄往宁波做转关。一天的工作基础上就结束了，了解了流程，一切都变得很有条理性，不再紧张，出错率也大大降低。

六月份，小刘姐调整了一下工作岗位，让我下午负责拉单，并让我学着做单和跑单：首先是做单，最为重要的是商品编码，最难的也是商品编码，不但要归类准确，还要看它能不能报，然后再计算商品的净重、单价、件数、毛重、总价，然后抄上船名、航次、提单号、箱号就可以录单了，但在做单这一块，我学到的仅仅是皮毛，商品的编码我还不能精确的定位。然后是跑单，其实跑单并不是每天交交单那样简单，现在每天几乎都有查验，查验结果与申报相符就要准备相应的单据让海关老师在卡口里点放行，并在有锁号后赶紧做转关；查验结果与申报不符，情节轻微的，直接退关；情节严重就要移交缉私局，这时就要复印好相关单据盯着海关老师办移交，移到808缉私局后，情节相对轻微的可当场处罚，情节相对严重的还要通知客户来做笔录，若有侵权则是到702稽查科处理，交完罚款，然后就可以办理退关手续，卡口放完相关信息（查验退关，移交退关等）后就通知客户和司机。跑单也是一个很考验人际交往的活儿，要与海关老师和临时工搞好关系，这样办起事来才会事半功倍，刚开始学习跑单的时候，楼上的临时工都对我很凶，叫她们做什么也是爱理不理的，后来我主动帮她们做事，她们的态度才好起来，不

过从这里，我学会了应该如何与人相处！这点我很高兴！但在跑单这一块我只是知道简单日常的该怎么操作，比如交交单，做做转关什么的，特殊情况的处理还没有实际体会，跑单事情很多也很烦琐，我所知道的还远远不够，以后要多看多学多问多实践。

在这三个月中，我学到很多东西，但也犯了不少错，通过这三个月的学习，我明白了并深刻体会到做报关必须要认真仔细，任何一个小小的失误都会给公司带来很大的损失，给同事添很大的麻烦，而我在这一点上是有很大的不足。我深深明白，如果不改正，这些缺点将会成为我人生路上永远的绊脚石，也决不可能做好报关这一行。其实不只是做报关，做任何事情都需要严谨，以后我要更加认真的学习，改正自己的缺点，在困难中磨练意志，在挫折中勇往直前，在一日三省吾身中成长，变的更好，力争做个出色的员工！

2013外贸公司实习总结报告

感谢无锡市xx对外贸易公司给我的这次实习机会.....（这里可以加些东西，比如说，学到了很多在学校学不到的知识，等等。）

一、国际贸易(international trade)国际贸易亦称“世界贸易”，泛指国际间的商品和劳务（或货物、知识和服务）的交流。它由各国（地区）的对外贸易构成，是世界各国对外贸易的总和。国际贸易在奴隶社会和封建社会就已发生，并随生产的发展而逐渐扩大。到资本主义社会，其规模空前扩大，具有世界性。

二、对外贸易[foreign trade]

对外贸易亦称“国外贸易”或“进出口贸易”，是指一个国家（地区）与另一个国家（地区）之间的商品和劳务的交流。这种贸易由进口和出口两个部分组成。对运进商品或劳务的

国家（地区）来说，就是进口；对运出商品或劳务的国家（地区）来说，就是出口。这在奴隶社会和封建社会就开始产生和发展，到资本主义社会，发展更加迅速。其性质和作用由不同的社会制度所决定。

三、对外贸易与国际贸易商品结构：

对外贸易商品结构是指一定时期内一国进出口贸易中各种商品的构成，即某大类或某种商品进出口贸易与整个进出口贸易额之比，以份额表示。

国际贸易商品结构是指一定时期内各大类商品或某种商品在整个国际贸易中的构成，即各大类商品或某种商品贸易额与整个世界出口贸易额相比，以比重表示。

为便于分析比较，世界各国和联合国均以联合国《国际贸易商品标准分类》（SITC）公布的国际贸易和对外贸易商品结构进行分析比较。一国对外贸易商品结构可以反映出该国的经济发展水平、产业结构状况、科技发展水平等。国际贸易商品结构可以反映出整个世界的经济发展水平、产业结构状况和科技发展水平。

四、对外贸易值与对外贸易量：

（一）、对外贸易值(value of foreign trade)对外贸易值是以货币表示的贸易金额。一定时期内一国从国外进口的商品的全部价值，称为进口贸易总额或进口总额；一定时期内一国向国外出口的商品的全部价值，称为出口贸易总额或出口总额。两者相加为进出口贸易总额或进出口总额，是反映一个国家对外贸易规模的重要指标。一般用本国货币表示，也有用国际上习惯使用的货币表示。联合国编制和发表的世界各国对外贸易值的统计资料，是以美元表示的。把世界上所有国家的进口总额或出口总额用同一种货币换算后加在一起，即得世界进口总额或世界出口总额。就国际贸易来看，一国

的出口就是另一国的进口，如果把各国进出口值相加作为国际贸易总值就是重复计算。因此，一般是把各国进出口值相加，作为国际贸易值。由于各国一般都是按离岸价格[fob即启运港船上交货价，只计成本，不包括运费和保险费)计算出口额，按到岸价格[cif即成本、保险费加运费)计算进口额。因此世界出口总额略小于世界进口总额。

(二)、对外贸易量[quantum of foreign trade]以货币所表示的对外贸易值经常受到价格变动的影响，因而不能准确地反映一国对外贸易的实际规模，更不能使不同时期的对外贸易值直接比较。为了反映进出口贸易的实际规模，通常以贸易指数表示，其办法是按一定期的不变价格为标准来计算各个时期的贸易值，用进出口价格指数除进出口值，得出按不变价格计算的贸易值，便剔除了价格变动因素，就是贸易量。然后，以一定时期为基期的贸易量指数同各个时期的贸易量指数相比较，就可以得出比较准确反映贸易实际规模变动的贸易量指数。

五、贸易条件(terms of trade)贸易条件又称交换比价或贸易比价，即出口价格与进口价格之间的比率，也就是说一个单位的出口商品可以换回多少进口商品。它是用出口价格指数与进口价格指数来计算的。计算的公式为：出口价格指数/进口价格指数 $\times 100$ 以一定时期为基期，先计算出基期的进出口价格比率并作为100，再计算出比较期的进出口价格比率，然后以之与基期相比，如大于100，表明贸易条件比基期有利；如小于100，则表明贸易条件比基期不利，交换效益劣于基期。

六、服务贸易

根据关贸总协定乌拉圭回合达成的“服务贸易总协定”，服务贸易是指：“从一成员境内向任何其他成员境内提供服务；在一成员境内向任何其他成员的服务消费者提供服务；一成员的服务提供者在任何其他成员境内以商业存在提供服务；

一成员的服务提供者在任何其他成员境内以自然人的存在提供服务。”服务部门包括如下内容：商业服务，通信服务，建筑及有关工程服务，销售服务，教育服务，环境服务，金融服务，健康与社会服务，与旅游有关的服务娱乐、文化与体育服务，运输服务。

七、直接贸易与间接贸易

(一) 直接贸易(**direct trade**)直接贸易是“间接贸易”的对称，是指商品生产国与商品消费国直接买卖商品的行为。

(二) 间接贸易(**indirect trade**)间接贸易是“直接贸易”的对称，是指商品生产国与商品消费国通过第三国进行买卖商品的行为。其中，生产国是间接出口；消费国是间接进口；第三国是转口。转口贸易(**entrepot trade**)是指生产国与消费国之间通过第三国所进行的贸易。即使商品直接从生产国运到消费国去，只要两者之间并未直接发生交易关系，而是由第三国转口商分别同生产国与消费国发生的交易关系，仍然属于转口贸易范畴。

八、总贸易与专门贸易

(一) 总贸易(**general trade**)总贸易是“专门贸易”的对称，是指以国境为标准划分的进出口贸易。凡进入国境的商品一律列为总进口；凡离开国境的商品一律列为总出口。

在总出口中又包括本国产品的出口和未经加工的进口商品的出口。总进口额加总出口额就是一国的总贸易额。美国、日本、英国、加拿大、澳大利亚、中国、原苏联、东欧等国采用这种划分标准。

(二) 专门贸易(**specialtrade**)专门贸易是“总贸易”的对称，是指以关境为标准划分的进出口贸易。只有从外国进入关境的商品以及从保税仓库存提出进入关境的商品才列为专门进

口。当外国商品进入国境后，暂时存放在保税仓库，未进入关境，不列为专门进口。从国内运出关境的本国产品以及进口后经加工又运出关境的商口，则列为专门出口。专门进口额加专门出口额称为专门贸易额。德国、意大利等国采用这种划分标准。

九、有形货物贸易

有形货物贸易指有形的、实物形态的、可以看见的货物的贸易。为便于统计和国与国之间进行协调，1974年联合国秘书处修订了1950年版的“联合国国际贸易标准分类”，现行实施的是1974年修订本。在该版本中，把国际贸易货物分为10大类，63章，233组，786个分组和1924个基本项目。

这10类货物分别为食品及主要供食用的活动物（0）； 饮料及烟类（1）；

时间飞逝，还有一年就要告别大学生活了，即将踏入社会。我们知道随着中国在国际贸易中地位的不断上升，以及在我国加入世界贸易组织和全球化进一步发展的新形势下，对于我们国贸专业的学生们来说，或对于作为将来从事国际贸易方面业务的我们来说，去外贸公司实习对我们来说非常重要。这次学校给了我们一个很好的实习锻炼机会，就是让我们在暑假期间去外贸公司进行实习。

短短的实习期已经结束，静下心来回想这次实习真是感受颇深。我们知道实习是大学教育中一个极为重要的实践性环节，通过实习，可以使我们在实践中接触与本专业相关的一些实际工作，培养和锻炼我们综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识，去独立分析和解决实际问题的能力，把理论和实践结合起来，提高我们的实际动手能力，为将来我们毕业后走上工作岗位打下一定的基础。通过这段时间的学习，从无知到认知，到深入了解，渐渐地我喜欢上这个专业，让我深刻的体会到学习的过程是最美的，在整个实习过程中，

我每天都有很多的新的体会，新的想法。

回顾我的实习生活，感触是很深的，收获也是丰硕的。这次的实习，主要是跟有外贸公司有工作经验的师傅们学习，通过看各种外贸定单、商业邮件、各种原始合同，让我对于实际的外贸工作有了一个感性的认识，针对不懂的问题我会及时在网上查找，并将自己在书上所学的知识，与当天了解到、所学到的结合在一起，使我对外贸这个专业有了更加理性的认识和更深刻的体会。

通过这次的实习，我由第一天的拘谨，对什么事情都充满着好奇，转而逐渐适应了这样的生活，做事情按部就班，循序渐进。这次的实习，让我懂得了许多，知道了许多，大学文凭其实只是一块敲门砖。进入工作单位后，大家都是从头开始，凡事都要自己去摸索，没有人会手把手教你。所以，我们有必要培养主动学习能力和创新能力，必须努力提高自身的综合素质，适应时代的需要。虽说大学文凭只是一块敲门砖，但是个人的综合素质却仍是你就业时的重要筹码。首先是学习成绩，用人单位认为成绩的好坏从一定程度上说明了你学习能力的强弱，所以，学习成绩是他们非常看重的一点。因此，我们首先要学好自己的专业知识。其次，他们看重的就是就是我们的社会实践能力。这一点就要看我们平时的实际动手及操作能力。

经过这段时间的实习，我主要有以下几点感想： 第一，要有坚持不懈的精神

作为在校生，我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给我们做，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。

第二，要勤劳，任劳任怨

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。之前，每次填单总是填不完整，而且会出现很多的小错误，经过这次的训练，我已经可以比较正确的填制一些必要的单据。虽然我们还未真正参与到业务中，只是做一些简单的工作，如填单，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，我们可以熟练掌握实物的基本流程，同时让我懂得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。总体来说，这次实习不仅仅是锻炼了我在贸易操作方面的一些技能，同时，经过这次实习，我还从中学到了很多课本上所没有提及的知识，还有就是在就业心态上我也有很大的改变，以前我总想找一份适合自己爱好，并且专业对口的工作。可现在我们都知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触、才学习。所以我现在要建立起先就业再择业的就业观。应尽快学会在社会上独立，敢于参加与社会竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。总的来说，作为一个快要毕业的大学生，无论是在今后的工作或是生活中，实习都将成为我人生中一笔重要的资本。