

最新实习岗位工作流程 采购岗位实习工作的心得体会(优质5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

实习岗位工作流程篇一

20__年3月初，我在__的培训暂时告了一段落，我怀着忐忑不安的心情踏进了我即将工作的部门——计调采购部。被分配到这个部门，我不知道是喜还是忧，因为在之前的一个星期我还在生产车间实习，车间的工作让我觉得有点适应不过来，再加上一些同事所谓的讥讽，使本来比较活跃的我只知道埋头苦干，保持沉默，导致到实习结束车间大部分的同事我都叫不上名来，这也许是我在基层锻炼的失败之处。其实我很佩服车间的生产工，他们可以做到天天勤快干活，车间的工作确实比较辛苦，但我还可以承受下来，但在心理承受能力方面还有待加强。容忍不了他人的讽刺——这是我人生的一大弱点。走自己的路，让别人说去吧——我想这是我必须学会的人生态度。

从此进入一个新的部门，对于一切都觉得新鲜的我，能不能适应里面的工作，能不能和大家友好相处，也是首要考虑的问题。刚开始，李副总找我谈话，说要把我调进采购部，问我感觉怎么样，当时我就觉得比较迷茫，只是一个劲地说“好”，这也许是我们培训后的良好效果吧：一切服从命令！后来回到宿舍才想起来，计调采购部究竟是干什么的，我去那里可以干什么，我应该怎么准备等等，还是一头雾水。

现在差不多一个月过去了，我才发现我担心的问题原来是多么地多余。在我们部门里面，只有我是新手，所以大家似乎都很照顾我。3月的第一个星期，主管叫我熟悉我们的供应商

厂家和我们的产品型号等，但是我忽视了很多东西，没有把每一个细节，每一件看似简单的工作有效地联系起来，最终半个月过去了，还是不知道自己处在这个部门究竟要干的是什麼，反正感觉就那么混混沌沌的过去了。现在的我回想起来觉得非常惭愧。有一天，我居然把传真给撕烂了，我心里面很难过，但是主管以安慰的语气跟我说没关系的……很多时候我做错什么事情，虽然给他们带来不少的麻烦，但是他们还是在安慰我，告诉我应该怎样去补救，我想这是很难得的。

进入社会，进入公司，我应该戒除我自己的噪心。很多东西要虚心地学习，不要以为自己有什么了不起的。事实确实是那样，对于我一个毫无社会工作经验的人来说，第一次踏上工作岗位，遇到现在的主管和燕姐，我应当感到欣慰。他们对于我来说就是老师，因为很多事情都很有耐心的教导我，为人处世方面的诸多事情等，我想到的是有朝一日我成为上司，成为公司的老员工的时候，我也要好好的对待我的下属、同事。

采购部门的事情看似简单，但其实也是很复杂的，因为任何一个流程，一个小细节没有做好的话，就会影响整个的采购工作，甚至影响到公司的销售状况。刚开始，我自以为我自己的记性很好，主管提醒我的很多事情我都没有记下来，后来看报表的时候发现很多不懂的地方，再问主管的时候，发现很多他之前已经跟我说过的了，因为当时没有记下来，所以导致自己进入了尴尬的局面。在这里，我想对我们主管说的是，请原谅我之前的无知与幼稚，今后你给我说的关于工作上的事情我一定好好记好，以后你跟我说重要的事情的时候，我也再不打断你的话，好好听你说。

而目前的我必须清楚的是我的工作职责，今天的我还是新人，大家觉得我做得不好是情有可原，但不久的将来，在我不再是新人的时候，很多事情做错了也就不再值得同情，所以，在工作的时候，要严格要求自己，主管或其他人交代的事情，

一定尽全力做好。协调好公司内部的关系，协调好与供应商的合作关系，做到货源不断档，仓库不缺货的良好局面。在此，我总结一下我的缺点：不够自信，说话缺乏考虑，做事不够周全，很多事情还存在胆怯心理。现在知道了，过多的顾虑只会拖慢事情的进度，放下自己的顾虑，勇于面对一切，宽容待人，事情的结果会变得更好。

实习岗位工作流程篇二

尽管我遇到了很多我以前没有见过的问题，也有很多当场不能解决的问题，时常也感觉很无助，很尴尬，但是有了一个团结向上的团队，一切的问题都以不在是问题，一切的不知道也都会变成知道，正可谓的人多力量大，人多好做事。我们队每个人都是强悍而又谦让的人，一起的七天，我想难免会有些摩擦、偶尔也应该有些争执的，可我们大家好像很有默契是的，即使有不同的意见或见解，都会相互的体谅和比较，最终得到一致的答案。

半个月的暑期社会实践就这样的结束了，然而活动的每个场面却深深的印在我的脑海里，虽然是有苦有累的十五天，但我觉得这是一次不错的经历，我又结识了几位新的朋友，开阔了眼界，从中学到了不少东西也增长了不少才干。

这次的社会实践，让我有着很大的感触：人的一生中，学校并不是真正永远的学校，而真正的学校只有一个，那就是社会。大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式，是使促使大学生投身改革建设，向工农群众学习，培养锻炼才干的好渠道，是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生在新观念吸收新的思想与知识。

十五天的社会实践，一晃而过，却让我们从中领悟到了很多

东西，而这些东西将让我们终身受用。社会实践加深了我们与社会各阶层人的感情，拉近了我们与社会的距离，也让我们在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们作为学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂。在那片广阔的天地里。我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

在今后的学习和生活中，我们将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代的需要，做一个对社会，对人民有用的人。

暑期实践心得体会暑假的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。半个月的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸？还是依恋？回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长；另一方面，我们为社会做出了自己的贡献；但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

机遇只偏爱有准备的头脑”，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

实习岗位工作流程篇三

实习使大学生增加社会阅历，积累工作经验。社会阅历和工作经验是职业场中的决定因素。只有参加实习，通过实习的检验，才能积累自身的阅历和经验。下面小编给大家带来工作岗位实习心得体会，希望能帮助到大家！

工作岗位实习心得体会1

自上船实习以来，从新大连的黄金航线，到新连云港的蝴蝶线，通过在船不断学习的过程，我学到了很多船舶知识，让我能够更深刻的体会到实践是检验真理的标准。读万卷书不如行万里路，只学习不实践，那么在学校学到的知识就等于零，所以只有通过不断的学习、实践，我才能早日成为一名合格的电子电气员。

通过长时间的学习锻炼，对于如何做好船舶电子电气员这份岗位，我总结了一些实习心得。

轮机部的日常维护修理，可以分为事前维修，视情维修和事后维修。事前维修，我认为应该以每个月的维护计划和设备说明书上的保养计划为基础进行；视情维修，应根据设备的运转情况，出现故障的次数等因素考虑；只有故障不可控，不可预知和时间不允许等情况下，才进行事后维修。

(1) 积极保养，防患未然——事前维修

设备能否正常的运转，离不开每个船员的日常精心保养。每个月船舶保养计划的严格执行，是设备日常保养工作的一个重心。只有我们每一个船员都按照自己的职责范围，严格执行落实船舶的保养计划，精心保养好设备，才能够保证船舶的正常运转；我在船上参加了两次主机的吊缸工作；对两台副机的轴承油进行过更换；定期对船上的主海水泵等马达加牛油进行润滑，并每个月对应急发电机、水喷淋系统和火警系统

进行试验，对侧推间的应急消防泵进行检修对轴承进行更换和维护。只有定期的维护保养才能确保设备安全稳定的工作。

(2) 因时利导，抓细节，攻重点——视情维修

船舶每个月的保养计划要做，因为它为我们提供了船上设备的全面检修计划，这是一方面，但我们也不能只按照这个计划完成检修。每条船的设备在运转了很长时间和修理了无数次后都有其特殊性，都有薄弱点，这就是设备的关键点，而集装箱船舶的设备停运时间又非常有限，全面检修显然不太现实。我们可以在有限的时间，有限的条件下，通过对设备面的时时监控，加强点对点的检修，点面相结合从而达到设备安全运转的目的。在船见习期间定期对伙食吊的限位，左右救生艇的限位定期检查；对主机辅助鼓风机的轴承进行更换和气封的更换；只有我们在平时积极对船舶的主要设备和应急设备进行维护才能确保船舶的安全稳定运行。

(3) 加强自修，提高业务能力

加强自修，对船舶和个人都是双赢。在船期间认真对船舶主机副机和锅炉等设备图纸和说明书进行学习，不懂的地方及时向师傅请教，明白每个设备的运行原理和工作特点。只有在平时对设备的电气图纸和说明书进行研究，当设备出现故障时，我们才能有方向，心里才有底，能够让我比较轻松的去应对，才不至于手忙脚乱。

(4) 团队协作精神

团队协作精神，就是团队拧成一股绳。一个人的能力再强，也不可能独自撑起一片天。一个优秀的部门只有具有团队精神，才能管理好设备，安全优质完成工作任务。每个人都有自己的长短处，只有我们扬长避短，同心协力，很多设备的故障都可以解决。在船期间通过我们的齐心协力顺利完成了两次主机吊缸、侧推间应急消防泵的检修，和主机鼓风机故

障的维修等工作。通过种种工作的顺利完成，我明白只有船员齐心协力，发挥团队精神，才能够将设备维修工作高效优质的完成。

通过实习期间对船舶机械和电气设备的维护保养，以及在设备出现故障的检修过程中，让我能够很好的把理论和实践相结合，对船舶设备，尤其是电机员所主管的设备有了一定程度的熟悉和掌握，并能够独立完成相关操作以及维修保养和正确处理一些应急情况，为以后成为一个合格的电子电气员打下坚实的基础。

谨以此文献给同为轮机部实习的船员兄弟们，希望能为同学们提供一些经验和借鉴，不足之处还请多多指正！

工作岗位实习心得体会2

在此我首先感谢__铝厂给了我这份工作，感谢领导们一直以来对我的关爱和照顾，是你们将我领进了电解的大门，教给我专业技能，并用你们的爱心给予我无微不至的关怀，我深信这种关怀还将一直持续下去，我会努力工作，用我的行动来回报公司。

我来到公司已经一月有余，在此期间我从一个心高气傲的学生成为了一个基本上称职的电解工，从对铝业一知半解到熟悉电解的操作流程然后具体操作，每天的工作经历都让我感觉生活的很充实，一月的磨练虽短暂，但已坚定了我一直走下去的信念。对前一月的工作及生活我也颇有感触，总结为以下几点：

提高了我对铝业这个行业的认识。作为重工业的一种，它的重要性是不言而喻的，而作为铝业冶炼的源头，我们的工作也是很重要的。从熔炼成铝水再铸成铝锭，虽然技术含量不是太高，但每一个环节都要注意到，稍有不慎就会出现问題，甚至出现事故。我们只有不断的学习电解的知识，熟练掌握

电解的操作流程，才能避免意外的发生，也才能更好的实践公司“节能挖潜，提效增值”的精神。

让我认识到安全生产的重要性。“宁可少赚一个亿，不可工亡一个人”是我们的追求；质量为本，安全为天是我们的信念。安全生产向来是公司一再强调的，但安全是需要全体__人共同努力，时刻装着安全生产的意识的，所谓“安全来自长期防范，事故源于瞬间麻痹”，这就提示我们要注意每个细节，首先在上班前检查自己的劳保用品是否配备齐全，然后在工作时充分考虑哪些环节容易出事，提前做好预防，下班前仔细检查设备是否运行正常并做下记录，在交班时安排到下个班组。

让我更加成熟，这点我感觉是对我最重要的。总所周知电解车间的工作环境是很恶劣的：高温、高强度并且很脏。如论是换极，还是清理电解槽都要认真并且很有耐心的完成。有时从上班到下班一直要忙个不停。但所谓苦难是人生的老师，正是从这种劳累中，体会到我的价值，也只是在这种磨练后，完整了我的性格。

实习才刚过一个月，以后的路还很长，再次感谢班长以及领导们作为我的师傅将我领进了门，并给予我那么多支持和帮助，让我在迷失中找到了方向，失落后却未言放弃。最后我想用前人的一席话作为我努力的方向并以自勉：吃自己的饭，流自己的汗，自己的事情自己办，靠天靠地靠父母，不算是好汉。

工作岗位实习心得体会3

第一是要真诚：你可以伪装你的面孔你的心，但绝不可以忽略真诚的力量。记得第一天来这里时，心里不可避免的有些疑惑：不知道老板怎么样，应该去怎么做，要去干些什么等等！踏进大门后，只见几个陌生的人用莫名而疑惑的眼神看着我。我微笑着和他们打招呼，尴尬的局面立刻得到了缓解，

大家都很友善的微笑欢迎我们的到来。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声：“早”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，它却表达了对老师同事对朋友的尊重关心，也让他人感觉到被重视与被关心。

第二是激情与耐心：激情与耐心，就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。作为服务员应根据客人的喜好或是热情的帮他介绍菜品或是耐心的等客人看完菜单后再点菜。

第三是“主动出击”：当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。在实习期间，我会主动的帮同事打扫卫生，主动地帮老板做些力所能及的事，并会积极地寻找合适的时间，向老板请教问题，跟老板像朋友那样交流，谈生活学习以及未来的工作，通过这些我就和老板及同事们走的很近，在实习中，他们会教我怎么做事见什么样的人说什么样的话，使我获得很多收获而且和他们相处的都很愉快。

工作岗位实习心得体会4

这次实习资料主要就是机器维修工作，但我获益不浅，感慨良多。我感受最深的，有如下几点：

其一，实习是个人综合的检验。要想优秀完成工作，除了办公室基础知识功底深厚外，还需有一定的实践动手能力，操作能力，应付突发故障的能力，还要对办公室中常用软件都能熟练操作。作为一名工作人员，还要求有较强的表达能力，同时还要善于引导自我思考、调节与人相处的氛围等。另外，还一定要有较强的应变能力、组织管理能力和坚强的毅力。

其二，此次实习，我深深体会到了积累知识的重要性。俗话说：要给学生一碗水，自我就得有一桶水。我对此话深有感触。以往觉得很容易操作的office[]但我的师父要求我完成某

次产品统计的数据与记录时，我却一头雾水，感觉和平时计算机课堂中学的完全不一样，这也让我感到巨大的惭愧。因为以前的自我总以为这些东西学不学得好与专业没有多大联系，殊不知工作不是专攻一个方面，而是考察我们的综合知识水平。

此次实习增强了我毕业就业的信心和勇气。这次实习，我觉得我表现得还不错，许多同学都认为，自我以后进入企业都是能够胜任的。由此看来，我们在大学里还是学到了不少东西，只是感觉不到而已。所以，我们有就业危机感是应当的，但不能过于自卑和担忧，否则会妨碍自我的学习。此刻，我们能做的就是多吸取知识，提高自身的综合素质。

能够说这次实训不仅仅使我学到了知识，丰富了经验。也帮忙我缩小了实践和理论的差距。这次实训将会有利于我更好的适应以后的工作。我会把握和珍惜实训的机会，在未来的工作中我会把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中，为实现梦想而努力。最终，我要感激学院组织的这次十分有意义的实训，使我们学到了很多，也领悟了很多。

工作岗位实习心得体会5

我觉得实习主要是为了我们今后在工作及业务上能力的提高起到促进的作用，增强了我们今后的竞争力，为我们以后立足增添了一块基石。老师也给了我很多机会和甲方交流，使我懂得了很多将来从事设计工作所要面对的问题。这次实习丰富了我在这方面的知识，使我向更深的层次迈进，对我在今后的社会中立足有一定的促进作用，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这几天的实习是不行的，还需要我们在平时的学习和工作中一点一点的积累，不断丰富自己的经验才行。我们面前的路还是很漫长的，需要不断的努力和奋斗才能真正地走好。

通过这次实习，我还有一个感悟就是建筑行业是一个非常具

有挑战性的职业，没有真本事是不行的。为了以后能够胜任这项工作，现在就必须踏踏实实的学好每一门功课。建筑行业也是一个涉及人非常多的行业，你将会接触到各种各样的人。面对这样一个复杂的交际圈，你可以从他们身上学习到很多优秀的多西，去除自身的一些不好行为，同时也可以通过接触不同的对象，增强自己的交际能力，让自己在以后的生活中更加自信，更加坚强！

我坚信通过这一段时间的实习，所获得的实践经验对我终身受益，在我毕业后的实际工作中将不断的得到验证，我会不断的理解和体会实习中所学到的知识，在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作来，充分展示自我的个人价值和人生价值。为实现我的理想和光明的前程努力！

工作岗位实习心得体会

实习岗位工作流程篇四

20xx年10月6日——11月16日，我跟随学院的院队到x一中x学校开展了为期40天的教育实习活动。在实习的六个星期中，我担任初二(24)班的实习班主任。实习班主任的路途虽然充满了忙碌与艰辛，但是它使我对班主任工作有了新的认识和理解，在那里我学到了更多书本上学不到的东西。在与指导老师和学生的接触交流中，我初尝了身为师快乐，也使我懂得班主任工作的繁琐和艰辛。40天的实习让我收获颇丰、感触良多。下面，我就这次实习班主任工作的一些经验和心得进行总结。

要管理好一个班级，首先是要较快地了解整个班级的情况。刚开始见习的时候，班主任并没有向我们过多的讲他们班的其他情况，而是让我们更多的通过自己的观察和发现来了解这个班，开始我觉得非常的不解，我觉得他是在为难我们。现在想想他的做法是正确的，因为只有通过自己的了解和发

现，我们才会有进步，有收获。我们来这里就是学习的，学习是一个从不懂到懂得的过程，我们应该用自己的眼睛用心去观察了解这个班级，了解学生，毕竟我们面对的还是学生，这也是对我们工作的一个考验。后来，在跟交流合作中，我大概了解了班里的一些情况。初二(24)班相对于其他的班级有着很大的差异性，因为这个班的每一个成员都是新的。每个人都是这学期从不同的学校转来的插班生。所以相对于其他的班级的学生来说，这个班存在着比较多的问题，个人的矛盾也比较多。尽管是这样，但我觉得这是对我班主任工作的一个考验。

所以了解整个班级的情况，就显得非常的重要。经过我一段时间的认真观察。我发现这个班的学生其实很听话，很有个性，特别是听班主任的话。所以我告诉自己要多向班主任学习、请教。接下来我就通过班委了解了班级的一些日常工作以及班委的一些职责。

为以后的班主任工作打下良好的基础。其次，要较快地熟悉和掌握学生的情况。为了增进对学生的了解，我抓住一切可能的机会和他们接触交流。除了上课时间，我一直是跟班的。刚开始几天，学生都不怎么和我说话，都非常被动。我发现自己好象很难融入这个班级，原因是彼此还不了解，这时我应该采取主动，通过关心他们的学习、生活情况，慢慢的和他们交流。通过自己的主动以及对他们的关心，学生也逐渐放开来了，都愿意主动找我交流了。

除了交流，我还给自己制定了一个计划，在见习的一周内，把全班同学的名字联系个人，都记下来。这项工作尽管花了一些时间，但我觉得是非常有意义的。因为自己把他们都记下来了。学生都希望从老师的口中能够听到自己的名字，这也是对学生的一种尊重。

结果就是学生也会非常的尊重你，更多的愿意和你交流。从而就达到了了解学生的目的。再次，要多与原班主任交流和

沟通。班主任就是沟通班级的桥梁，他对班里的一切事物，每一个学生的特点都了如指掌。加强和班主任的联系，让我学到了更多的处理一些班级工作的方法。同时，在日常生活发现的一些关于学生和班级的问题，也可以跟班主任商量和探讨。

实习岗位工作流程篇五

此次，伴随着毕业的临近，我们也逐步离开了x校园的大门，在社会的环境中寻找自己的实习岗位。因为开始的时候有些准备不足，所以在我找到实习工作的时候，同宿舍的同学都已经基本上出门了。但这并没有影响到我对实习的热情，倒不如说，正因为这样，我才收集到了更多关于实习的经验和资料，让我在后来自己的实习中也减少了一些错误问题。

而此次我实习的目的地是x市的x电子厂，虽然比较远，但我却在这里学到了很多课本上没有的知识和经验，并顺利完成了实习的任务。现在我对自己的实习体会心得记录如下：

一、岗位环境的适应

在进入了实习岗位后，我做的第一件事就是适应这里的环境。虽然是初入这里，对许多事情都不够了解，但整个电子厂的环境真的十分的严谨，各部门都在自己的岗位上认真的处理自己的工作，虽然一眼看上去混乱，但仔细看去却都有自己的规律。

而在我加入x部门之后，我也受到了身边许多同事的照顾。他们不仅教导了我关于工作的技巧和要求，还带我一起去了食堂、宿舍等地，帮助我较好的适应了这个新环境。

二、工作的学习

虽说是实习工作，但该学习的地方却一样不少。尤其是对我

这个新人而言，虽然充分的储备着对专业的知识，但真正的工作技巧却几乎没有，甚至连基础的老同事都能在工作中甩我很远。

但我并没有因此泄气，在工作的培训中我认真学习并体会了工作方式和技巧，并利用自我的知识进行理解和适应，很快就掌握了工作的基础技巧，并一步步的改进和完善，慢慢以自己的方式改进了工作方法，累积了有我自己风格的工作技巧。

此外，在工作中我深刻的体会到了实际工作的严格。这里不仅对纪律和责任有着明确的要求，更有严格的管理方式，让我体会到了不同于学校的一份责任。

三、实习感受

说实话，实习十分的辛苦且劳累。但通过这份辛苦，我也切实的感受到了自己的价值。在工作中，我感到自己能贡献出自己的力量!但对比其他同事，实在还有太多不足!

为此，我才要继续努力，继续的加强和完善自己，让自身能在工作中不断的充实、提高，取得真正耀眼的成绩，成为一名真正合格的社会工作者!