

超市实习工作总结（精选9篇）

总结是事后对某一阶段的学习或工作情况作加以回顾检查并分析评价的书面材料，它在我们的学习、工作中起到呈上启下的作用，让我们一起认真地写一份总结吧。总结一般是怎么写的呢？以下是小编为大家整理的超市实习工作总结范文，希望能够帮助到大家。

超市实习工作总结 篇1

这为期三周的实习让我收获不少，特别是在超市实习期间。以前在学校学习的时候，总觉得出来工作才好玩，在学校里实在是太枯燥无聊了。可现在工作了，才知道其实在学校是件多么舒服的事。工作实在是太累了，而且承受的压力比学校的多得多。

另外在学校学到的东西也是很有用的。课长说他们现在也要进行培训考试，他们要学经营管理，过段时间他们还得考试，说他们考毛利润，平均销售额计算公式等，还问我会不会，有没有学过。

还有我觉得做事都要谨小慎微，不要因为事情简单而掉以轻心。也明白了我们现在的处境并不是很理想，应该有危机感。常听别人说社会跟校园是两个截然不同的世界，当时不理解之间到底有什么不同，经过这次亲身经历，的确明白了其中的差异。

刚刚到这个新的五个月的实习生活，十分感谢公司对我提供的帮助。能够拥有这样的经历，无论是对现在的自己还是将来的自己都是有所裨益的，感觉自己真的是很幸运。

我们品牌公司一直坚持“以人为本”的企业经营原则：为科研开发，市场营销，经营管理等领域的高素质人才创造宽松的环境；注重基层员工业务素质的培训，以“加强责任管理，提高品牌意识”为宗旨对员工进行培训。通过对员工的有效激励来充分发挥他们的主动性、积极性和创造性，以最大限度地挖掘员工的潜能，来更好的实现个人目标和企业目标的契合。公司主营产品或服务：保健品；化妆品；护肤品；洗发水；洗面奶；香水；花露水；口红等。这公司的经营理念是：质量和服务是经营的重中之重、把顾客放在第一位。由于有良好的质量加服务，本公司已建立了良好的业务关系。

当然，在这五个多月的实习过程中，我在门店里遇到过许许多多的工作问题。这些问题同事们和指导老师都一一的为我解决。例如：店长教会了我“三米原则”就是说在顾客距离自己还有三米远的时候就可以和顾客打招呼，微笑，目光接触。主动与顾客打招呼。应注意：

a、顾客的表情和反应，察言观色。

b、提问要谨慎，切忌涉及到个人隐私。

c、与顾客交流的距离，不宜过近也不宜过远。正确的距离是一米五左右，也是我们常说的社交距离。

在此过程中，我学会了很多东西，也交了很多社会上知心的朋友，实实在在的运用了自己在学校学习的管理理论，并在实践中，重新的把理论了解了一遍。

在此期间，收到店里其他员工的热心帮助和细心教导，并成为佛山完美专卖店的一份子，个人得业绩也随着工作时间的推移渐渐地增长

。十分感谢公司对我提供的帮助，能够拥有这样的经历，无论是对现在的自己还是将来的自己都是有所裨益的，感觉自己真的是很幸运。在这里，我能够有机会通过实践来加深自己对完美产品的专业知识，学会了如何合理的把所学的知识运用于实际操作中，让我充分的体会到团队协作的必要性，磨练了自身的意志，得到了真正的锻炼。学到了许多为人处世的道理与方法，学会了和善待人，也学会了时刻勉励自己，使自己始终保持自强不息的良好心态！这也让我明白了许多事情，了解到生存的艰辛，工作的辛苦，端正了自己以前那种不珍惜别人劳动的不良心态，也明白了社会的复杂和多样性。为了能更加了解社会，适应社会，融入社会，我们要不断地学习新的知识，在实践中合理的将其运用，不断地提高自己的素质，锻炼自己的能力，使自己在激烈的竞争中立于不败之地，希望以后的日子再接再厉。

此时此刻；即将面临毕业，最深切的感受就是，无论从何处起步，无论具体从事哪种工作，认真细致和踏实的工作态度才是成功的基础。环境中的时候，真的很不适应，每天的工作，真的觉得很累而且很无趣。可随着时间慢慢的过去，我觉得如果要适应这个社会，必须要克服许许多多的困难，而且要试着改变自己，使自己能够融入这个残酷的社会中去。这也为我们下学期找工作提供了很好的参考和经验。

超市实习工作总结 篇2

转眼间，短短的一个月实习就这样结束了。在那里我不仅看到了许多自身的不足，同时也对自己未来投入社会工作有了进一步更深的了解。是的，展望未来，我对自己今后的工作充满了信心和希望，为了能够

制定更好的工作目标，取得更好的工作成绩，以下是我把参加实习工作以来的情况总结如下：

一、思想认识

每个人在工作时都应该有一个清楚的思想认知，无论他是否做到了还是在努力调整中。而我在上班的这一个月里，作为一名普通员工，我在思想上严于律己，以公司的要求严格要求自己，力争思想上和工作上在同事、学生的心目中都树立起良好的作用。因为我相信一个在公司的运营过程中，同事间的互相激励是起到一定的帮助的，所以要保持这种积极向上的竞争氛围就需要我们去严格要求自己。积极做到以身作则来带动群体。

此外作为一名公司普通的防损员工，我知道我们身上肩负着巨大的工作压力，我们不仅要监督员工而且还需保持商场的防盗与安全等问题。所以这不禁得让我们打起120%的精神来做好这项平凡却不简单的工作。同时在这三个月中，我一方面配合领导和老师们做好实习监督检查，同时把自己商场内部的各项工作做好来，这也我相信在以后的工作学习中，我会通过自己的努力，取得更大的进步。

二、实习工作内容

在我没去和大福实习前，虽然以前有去过社会做实践，但是此次学校所安排的实却是对于我却是一个全新的挑战。因为我这次所面临的是一个陌生的岗位——

防损侦察员。防损侦察员这岗位对我来说是一个全新的工作领域，这需要我去摸索与实践中去慢慢熟悉与了解这项工作。然而通过了一个实习阶段的工作后，我也对这份工作有了层次上的新理解。以前总是以为防损

部的都是保安，不就是整天站着么，没啥好大不了的，所以在被他们选在防损侦察员这岗位时还真的有点不高兴。然而在此次实习工作阶段后，自己也认识到了当初的想法是错误的，毕竟防损部包括了太多的职责。我主要总结了一下我们在和大福百货超市作为一名合格的侦察员应做的几方面：

防损员是超市的窗口，顾客进入超市第一眼看到的就是我们，所以我们防损员的仪容仪表和行为影响着超市的经营形象，如何才能做好一名防损员呢？

首先，防损员要富有朝气和活力。站姿要端正；仪容、仪表要整洁大方，给顾客一个好的感觉，就会激起顾客购物的热情，反之，会对顾客产生讨厌心理，影响着顾客再次购物的情绪。

其次是要保持物品的整洁。包括对本岗位范围内的购物推车、购物篮、存包柜等方面保持整齐清洁。还需要保证顾客购物、付款时通道的畅通；随时捡起收银台及出入口附近地面的纸屑，如有水渍和污垢应及时处理等。

最后是文明服务。这是做一名合格防损员的有力保证。防损员必须具备一定的素质修养，必须遵循“顾客永远都是正确的”且要具备一定的商品知识，熟悉门店卖场内商品陈列的具体位置，掌握了这些才能更好地为顾客服务。同时要学会使用礼貌用语主动上去为他们服务，使他们感到备受关心和尊重。比如当顾客走出门店时，防损员主动说上一句“欢迎您再次光临”、“请慢走”等用语时，顾客就会对超市留下很深的印象。他们就会再次光临超市。

随着时间流逝，作为大二的学生我们要做的不但是好好学习，同样也要多锻炼，多努力才能够有更好的发展，才能够更多地机会与选择，我这次暑假就在我家附近的一个大商场哦工作。

来到超市中，我每天都要面对很多的客户，购买产品的客户都已经排成了长长的一条长龙，而我这时在其中成为一个收银员，工作也很简单，只要把价格磁条扫一扫，价格就会自动显示在我们的付款机上面，工作虽然简单但是同样也需要我们做好很多安排工作，把每天的工作任务都做到实处，还要和客户沟通交流，以前的我是一个不愿意与人交流沟通的人，导师对我说过了多次，但是由于自己的性格问题，我总是这样，很难纠正自己，留下了很多的遗憾，也让我感到了非常失望，我不不希望自己这样一直沉默，我选择到社会上去磨砺去锻炼，一个人成长最快的方式，就是到工作岗位中，去体验，去接触工作，这样我们才会有一个全新的工作领域，有一个好的开始。

这次实习不但是我的一次体验更是我的一次大胆尝试，经过了工作的磨砺我变得更加的从容，对待每一个人都能够及时的与人交流，不在紧张，与过去的自己相比我变化了很大已经不再是那个连说话都结巴的人，可以主动的与人沟通交流能够及时的把自己的意见看法及时表达出来。

同样在工作中我学会额如何与客户沟通交流，也掌握了沟通的窍门，在工作的过程中得到了大家的帮助，我成长很快，学会了很多的知识和技巧着都成为了我成长的养分也粮食，选择去工作是我人生中最有趣的事情，更是我一身中最好的选择。

我们大学还有两年，只要这两年的时间一过，我就要面临就业的问题，提前工作，去体验工作，对我来说是非常有意义的，能够很好的弥补我的工作问题，让我可以展现更多的力量，在今后进入到工作岗位有着很重要的作用，我也都一直在朝着这个方向前进，在我现在我经历的多，那么在以后工作时我就能够做的刚好，能够发挥出更多的力量，展现出自己的具体实力，我相信自己在今后工作中会越来越好。

同样经过了这次实习，以后我都会多参加，因为利用暑假工作我不但得到了工资也得到了锻炼，对我的成长是一次非常有意义的，我也都在朝着这个方向努力。未来很美好，我想赢在未来，就必须要多经历锻炼，多经历磨砺我才能够有更多的发展和成长，我将会用崭新的工作态度继续工作。不断前进，为自己的未来打下一个良好的基础。

超市实习工作总结 篇4

我是应聘于佳惠太平桥店的一位普通的收银员，太平桥店还未开业，我们则在进行收银技能和服务技巧培训，超市收银员实习总结。在经过了一系列的理论知识培训后，我们被分到了怀化中心店进行实际操作培训。

9月27号，刚走进佳惠中心店的大门，被眼前购物的人流量所惊呆了，这么多的顾客？我的心开始有点慌了，以前从没接触过超市，更别说做好收银员了，虽然之前我们的主管给我们灌输了很多理论知识和一些发生在收银过程中的实例讲解。可我一点实践经验也没有，到这里我能做什么事情？看到中心店的员工们在忙前忙后，个个精神抖擞，我心里真没了底，还好中心店的收银主管来了，一一安排我们的跟班师傅，我也不例外。

有了师傅，就有着落了，来我们佳惠购物的顾客人山人海，我的师傅忙着商品过机扫描、击键盘结帐，动作麻利迅速。对着电脑上所显示的文字，我却不知从何着手。我的师傅就对我说先学打包，慢慢来，看似简单的打包工作，做起来也非常的有学问，重的商品放下面，轻的商品放在上面，易破碎的放一边，有气味的单独包装，日常用品和吃的分开包等等。碰到麻烦的顾客要跟他们讲解“袋子装多了也没用，而且浪费，不环保，装合理了就好”，要让顾客高高兴兴接受建议。看似简单的事情，做起来就要细心致致，只有亲切周到的服务态度，才能使顾客再次光临，只有尊重顾客，也才能使我们受到顾客的尊重。打了三天包以后，主管就安排我单独上机操作了。跟了三天班，学到的东西也不少，基本收银程序都懂了，但在打包的时间里，有困难的事情都有师傅给解决了，真正到了单独操作，心跳还是比以往要快，好紧张，好怕出错。就这样怀着忐忑不安的心情上机了。我接的第一笔单就是一家四人，都是妇女，拿来的商品一大堆，我逐一的对商品进行扫描，等我准备结帐时，她们就主意不定了，一下这个商品不想要了，一下又这个东西我要去换一下，本来就紧张，被这么折腾一下后，头都晕了，心也烦了，可是还得强压着怒火，心里在回想着主管教的“顾客就是上帝，顾客就是我们的衣食父母，顾客永远是对的。”结完这笔单后，因为又急又怕，我的汗水都流出来了。这时当班防损员走过来安慰我：“刚上机是这样的，你别急，也不要慌，慢一点没关系，不要搞错了，多结几笔单熟悉了以后就好了，这样的顾客你都能让他们满意，我相信你能做得很好的。”听了他这样的鼓励，我烦躁不安的心总算平静了，也对接下来的工作更有信心，做了两天后，我基本能熟练的应付自如了。不懂的事可以随时问中心店的老员工，他们对我们的耐心讲解是那么的可亲

可敬，让我觉得在学习的过程中没有压力，也没受到贬低与排斥，感受到的是浓浓的亲情，使我们更有信心做好收银工作。

佳惠是我家，我爱我的家。

超市实习工作总结 篇5

一、实习时间

20xx年7月11日至20xx年8月24日

二、实习地点

上饶市信州区万家渔村大酒店渔村超市

三、实习目的

作为一名刚刚接触专业知识的大二学生来说，如果在学习专业课之前直接就接触深奥的专业知识是不科学的。为此，我参与了学校安排的暑期实习活动，使我从实践中对这门自己即将从事的专业获得一个感性认识，为今后专业课的学习打下坚实的基础。实践是大学生活的第二课堂，是知识常新和发展的源泉，是检验真理的试金石，也是大学生锻炼成长的有效途径。一个人的知识和能力只有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。大学生成长，就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合一起，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自己由知识、能力、智慧等因素融合成的综合素质和能力，为自己事业的成功打下良好的基础。

四、实习意义

作为一名学生，实习可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。我想学习的目的不在于通过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，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。有机会实习，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。

五、公司简介

我实习的地点是上饶市信州区万家渔村大酒店渔村超市。

渔村超市是在2009年9月27日盛装开业。它位于上饶紫阳公园对面，万家渔村大酒店旁，卖场面积3000平方米，环境一流，典雅装修。超市产品多样，种类齐全，物美价廉，质量第一，讲究诚信渔村超市给你家一般的感觉。

渔村超市是万家渔村大酒店下辖的一个以经营酒店服务类产品和江西土特产品为主的超市。超市依托万家渔村大酒店的雄厚实力，在上饶信州区零售业执牛耳。仅在2010年上半年，渔村超市就被上饶市相关部门评为“优化经济发展环境测评点”、“食品安全示范店”、“质量诚信单位”等荣誉称号。企业秉承“赛马不相马”、“你有多大能，就给你多大舞台”的用人机制，为员工提供施展的平台。这种用人机制使我在我的实习经历中获益良多。

六、实习经历

（一）卖场入口部分

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/456102223020011012>