**篇一：商品学实训心得体会**

　　为期一周的市场营销实训已接近尾声，在这次实训过程中，我有做得好的地方，也有做得不足之处。实训中的任务大部分都需要由各自团队来共同完成的。从团队上说，我自认团队意识是比较薄弱的，很多时候都宁愿自己去完成老师布置的作业，而忽略了团队合作的力量。现在，面对这么多的团队项目工作。我不得不慢慢地去适应与他人合作，从而改变自己不合群的缺点。

　　实训中我知道了菌的分类： 金针菇又名金钱菇、朴菇、冬菇、构菌、冻菌、青刚菌、黄耳蕈、毛柄金钱菌等。因其柄金黄细嫩如金针而名。主要产地有河北、浙江、山西、江苏、四川、云南、湖南、湖北、内蒙古等省、区。它不但色艳形美，风味高雅，而且营养成分十分丰富，据研究每100克干品含蛋白质31克，脂肪6克，糖类60克，粗纤维3克，还含有锌、硒、镁等微量元素，以及精氨酸和赖氨酸等人体必需的氨基酸。其味咸，性寒而滑润，中医认为它入肝、胃、大肠三经，有养肝阴、益胃肠、降淤浊、平肝降压等功能。它还能升高血红蛋白，故女性服食有增光添彩的作用。

　　鸡脚菇又名鸡腿蘑菇、鸡肉丝菇、伞把菇、豆鸡菇、白蚁菇、鸡菌、鸡棕、桐菇、三堆菌等。为担子菌纲伞菌科植物。我国四川、福建、广东、台湾均有栽培，各地有不同的称谓。鸡脚菇营养丰富，每100克干品中，含蛋白质29克，糖类43克，磷750毫克，钙23毫克，维生素B21?2毫克，另外还有铁、尼克酸和人体必需氨基酸等。味甘，性平，无毒，具有脆、嫩、香、鲜的特点，能益脾胃，养心神，增强人体免疫功能，养血润燥，泽肤美容。 口蘑即蘑菇，又名双孢蘑菇、洋蘑菇、蘑孤、白蘑菇、肉菌、蘑菇菌、杏香、青腿子、黑蘑、水晶蕈、水银盘等。为真菌植物白蘑科口蘑属或杯伞属的野生蘑菇。主要产地为河北、内蒙古、江苏、浙江、福建、四川等地，当年因河北塞外张家口产者为佳而被列为贡品，故名为“口蘑”。早在三千多年前就有“味之美者，越骆之菌”的说法，所谓“越骆之菌”就是指因为蒙古草原产菇，古代时运输蘑菇干品靠骆驼驮运之典故。口蘑营养丰富，每百克干品含蛋白质20克、碳水化合物49克，钾、磷、铁、钙等矿物质0?61 毫克，还含人体氨基酸、维生素B、维生素C等。其味甘，性凉，无毒，能养血和胃，解毒透疹，有抗 病毒、抗疲劳和抗衰老的作用，还能化浊降脂。

　　竹荪又名生笙、竹参、竹萼、竹菌、竹姑娘、虚无僧蕈、仙人笠、网纱荪、僧竹蕈、蛇头菌、竹笋菌、竹鸡蛋等。是一种担子菌纲，鬼笔科、竹荪属的食用菌。因其生于竹林，而具有特别的香气，故名竹荪。产于川、滇、琼、贵、鄂、楚、江、浙等省湿热的竹林中，不易采集，所以价格昂贵。其味鲜形美，有“山珍之王”和“菌中皇后”之誉。竹荪，细嫩洁白，味甘淡，无毒，含丰富的蛋白质、脂肪、糖类等营养物质，因含谷氨酸量高达1?76%，故被烹制成的菜肴特别鲜美。还含有锌、硒、铁、磷、钙等矿物质和维生素B1、维生素B2、维生素C、维生素P等。经常食之能降脂、活血、润肤、增白，对于女性的健美犹为适宜。

　　黑木耳又名木耳、云耳等，为体耳科植物木耳的子实体。产于四川、云南、福建、江苏、浙江等省。味甘，性平，补气益肾，润肺清肠，养血乌发，降脂活血，凉血止血。本品含丰富的蛋白质、糖类、维生素C、维生素B1、维生素B2、胡萝卜素、脂肪、粗纤维和钾、钠、磷、钙、铁、锌、硒等矿物质。经常适量食用黑木耳，能起到塑体秀身，美白肌肤， 祛斑养颜的作用。

　　总之，这次实训为我提供了与众不同的学习方法和学习体会，从书本中面对现实，为我将来走上社会打下了扎实的基础。从实践操作中，我总结出一些属于自己的实践经验，社会是不会要一个一无是处的人的。作为在校的大专生，现在我能做的就是吸取知识，提高自身的综合素质，提高自己的表达能力、写作能力和合作能力，自己有了能力，到时候才会是 “车到山前必有路”。我相信在不久的未来，会有属于我自己的一片天空!

**篇二：商品学实训心得体会**

　　我们进行了期待已久的商品学实训。这一个星期，有紧张，有兴奋，有疲惫，有意外，还有意想不到的收获。这一个星期是本学期开学以来我过的最充实最忙碌的日子。 第一天，我们做了鉴别酒类的实训。

　　十九种酒在桌子上摆了一排，各种颜色各种气味，各种度数的酒类被齐唰唰的摆了出来，刚开始的时候感觉很兴奋，酒味很香，酒色也很美。于是我们用学习过的感官鉴别方法，对酒类进行了视觉，嗅觉，味觉的鉴别，并一一细致的记录在本上。一个小时过后，我出现了头晕，头疼，恶心，胃酸的现象。我知道那是酒精刺激的作用。不盛酒力的我，在这十九种酒面前，原来也会晕! 下午我们又进行了商品鉴别乳制品类的实训。我的头疼没有好，但还是来实训了。老师带来了十几种乳制品，有奶粉，还有奶酪，还有各种各样的成品乳制品，奶香味很浓。

　　但是奶香味和酒味混合并不是一件另人很高兴的事。同上午鉴别酒类相似，用视觉，嗅觉，味觉进行奶制品的鉴别。奶酪属于固体乳制品，很酸，但是奶味浓重，很纯。豆粉溶水后，有浓浓的大豆香味，颜色也呈豆黄色，没有甜味，感觉不好喝。各种干奶粉溶于水后，与鲜奶相似。乳白色的液体很容易勾起人的食欲。紫色的炼乳涂在面包上很好吃，单独吃太甜。 第二天我们做了操作pos机的实训。

　　实训的时候我明明做的很好，包括录入和收银我一点都不差，一点都不含糊。可是我站在老师面前就很紧张。我忘记了在输入商品个数后按完Q键再对商品扫描一下。于是我的考试只得了4分。我很难过也很后悔，我不明白为什么总是很紧张。我觉得我很笨。我是一个爱完美的女孩子，4分对我来说不完美。 下午我们喝了很多种汽水和饮料。依旧是用感官鉴别各类饮料。碳酸饮料爽口而且清凉，乳制品饮料颜色比较可爱而且很香甜，如口滑腻有奶香。

　　茶饮料有淡淡的茶的味道，很清香，还有运动型饮料我喝了不知道是什么感觉，也许是所有的体细胞在我身体里面跳DJ。果汁饮料颜色好看而且很好喝。如果我选我会选择纯净水，我喜欢那种宁静而且透明的感觉，那是一种安静，一种真实。我的体质决定了我天生就是一个病孩子，晚上我开始拉肚，而且呕吐，是我贪杯喝了太多的饮料! 2008年1月9日，我的性格有了转变。我爱上了茶的味道。淡淡的竹叶青让我感觉自己在一片竹林里面，听着风雨，如此安静，如此安宁，又如此的心旷神怡。我学会了安静，学会了隐忍，也学会了坚强。 2008年1月10日，我们做了最后一次实训，是关于纺织品的实训。

　　小的时候我经常给布娃娃做衣服，但是到现在，二十年了，我还是不认识什么线能做什么，还是不了解。今天有很多线和化纤还有布品。我不认识，贴了一排。不知道该写些什么，烧了一些做了标本。可是同学说呛人，我就没有再继续做。 今天是实训最后一天了，这一个星期很累却很充实。我学到了很多东西，以后会好好学习，争取做到最好。也希望以后能够有多一点的实训机会，让我们学习更多更丰富的知识。

**篇三：商品学实训心得体会**

　　在学习商品学之前，对“商品”的概念仅仅停留在纸面上，去超市买的，市场买的，凡是能用钱买到的都是商品。直到高中，对商品有了一个概念性的认识：商品，用于交换的劳动产品，社会发展到一定阶段的产物。到此时，才对所谓的产品有了初步的认识。

　　知道学习了商品学，对商品的概念有了进一步的细分，从中分出了好多更细的概念，使我的认识有了进一步的深入。

　　商品是经济的起点，商品学是经济学的基础，它为发展商品经济服务。从商品学的认知了解了商品学的形成与发展，以及商品学的三大学派及各派的主张，还有商品学研究的对象和任务和学习商品学的作用和意义;在商品了解与介绍中了解到了生活中常见商品的一些常识和一些商品介绍的要点，同时也要求我们要掌握一点商品介绍文案写作;在商品与环境这个环节了解到商品生产与资源问题、环境保护之间的关系，同时也了解了可持续发展和绿色发展的内涵，了解了企业的绿色战略、绿色营销，也掌握了绿色认证和绿色标志的相关知识;在商品分类管理方面了解了商品分类概念、作用、原则和方法，掌握商品分类标志的选用标准。

　　了解到商品目录和商品代码的概念、种类，掌握企业商品目录的制定方法和商品代码的编制方法，也了解到了条码的种类及申请以及商品的分类管理;在商品质量管理方面了解了商品质量的构成要素和商品质量特征和食品商品、纺织商品、日用工业品的质量基本要求主张以及商品学研究的对象和任务，了解了商品质量方法和质量管理;在商品包装管理环节了解了商品包装的概念、功能及商品包装的分类和常用的包装材料和商品包装材料的选取，以及商品包装的要求和商品包装策略，还有商品包装的技术与商品包装的标志和商品商标的设计与申请;通过商品养护管理的学习了解到了商品的质量变化、影响商品质量变化的因素，商品的养护管理以及仓库管理的内容和流程和仓库管理制度及仓库管理作业中应注意的问题;学习了商品标准后对商品标准的分类和级别，标准的内容，标准商品制定、复审程序和商品标准化的概念、内容及意义和作用有了一定的了解;通过商品检验这一章的学习了解了商品标准的概念、分类及依据还有商品检验程序和内容和检验方法与商品品级的划分;在商品认证这一环节了解到商品监督概念、种类和形式以及商品质量监督体系。

　　对产品质量认证的类型和程序与我国的质量认证工作和相关质量认证申请有了一定的认识;在商品选购方面对一些常见商品基本常识和商品选购常识的认识有了进一步深入的了解;假冒伪劣充斥着市场，随时都与我们的生活发生交集，所以假冒伪劣商品识别变得格外重要，了解假冒商品和伪劣商品的区别与联系、特征和危害，掌握假冒伪劣商品的鉴别方法使我的鉴别能力有了一定程度的提高;当然，作为一名消费者，当权益受到侵害时，维护自己的合法权益是想当重要的，在消费者权益保护这一章熟悉了有关消费者权益保护法规，了解了有关消费者权益和经营者的义务以及消费者权益保护的实现途径，学习了这些，对我真是受益匪浅。

　　商品是一个大的范畴，所以这里面包含的知识是相当多的，在生活中几乎每天都要和商品打交道，学习了商品学，深化了我对商品的认识，以及相关其它方面的了解，对我帮助很大。