# 环保局实习总结【三篇】

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2024-10-10

*实习：顾名思义，就是在实践中学习。经过一段时间的学习，或当学习结束时，我们需要了解我们的学习需要或应该如何应用于实践。因为任何知识都来自实践，属于实践，我们应该把它付诸实践来检验我们所学的东西。 以下是为大家整理的关于环保局实习总结的文章3...*

实习：顾名思义，就是在实践中学习。经过一段时间的学习，或当学习结束时，我们需要了解我们的学习需要或应该如何应用于实践。因为任何知识都来自实践，属于实践，我们应该把它付诸实践来检验我们所学的东西。 以下是为大家整理的关于环保局实习总结的文章3篇 ,欢迎品鉴！

**第一篇: 环保局实习总结**

　　作为一个在校大学生，我们学到的仅仅是课本上的理论知识，如果让我们将这些理论知识运用到实际操作中，那将对我们来说是一个高难度的挑战。为此学校在大三这个暑假为我们安排毕业实习课程，而毕业实习是课堂的理论知识与实际操作的实践相结合，通过毕业实习可以了解他们之间的差距，也更清楚地认识到，理论学习与实践操作之间存在着怎样的不同点,也为我们以后更好把所学的知识运用到实际工作中打下坚实的基础。

>　　一、实习单位及岗位简介

　　按照学校的要求，依照老师的指导，我于20xx年7月19日——20xx年8月15日期间到高邑县环境保护局实习，现将实习情况报告如下：

　　高邑县环保局，是对本区环境保护工作依法实施，统一监督管理的职能部门。

　　其主要职责是：贯彻执行国家和省、市、县有关环境保护的方针政策，法律、法规和规章;编制本县环境保护规划、计划，负责环境保护责任目标管理工作;负责县属以下企业的污染防治工作，组织实施污染企业的限期治理、清洁生产审核等工作;负责本县内开发建设项目、技术改造项目和区域开发建设的建设项目的管理工作;负责本县的自然环境保护工作。指导全县的生态农业建设工作，监督对生态环境有影响的资源开发工作，指导乡镇企业污染防治工作;负责本县工业企业的排污申报登记和排污收费工作;负责本县内环境统计、污染源普查、环境信息、来信来访、污染纠纷和污染事故的处理工作;负责本县内环境宣传教育工作，负责培训本县企事业单位专、兼职环境保护工作人员;承办市环保局和本县政府交办的其它事项。

　　我所在岗位是办公室，主要工作是拨打和接听办公室电话，整理近期所需要的文件资料，打印通知、文件，协助办公室其他人员做一些力所能及的工作。

>　　二、实习过程概况

　　1、刚来到这里，我首先了解了一下单位的智能、性质及其主要的工作的内容，这对于以后的工作会有很大帮助。无论我在哪里实习，充分的了解办公室及其周围的工作环境，明确自己所要从事的工作是十分必要的。在熟悉工作环境的同时，我们还要熟练掌握各种文字处理工具(包括传真机、打印机、复印机等)的使用，在实习过程中培养自己的实际操作技能。我所在办公室基本情况如下：每天整理、打印、复印、传递文件，接打电话，进行数据校对与统计;其次进行办公室卫生清洁。

　　2、熟悉了办公室的周围环境以及工作性质之后，我就开始了我的实习工作。由于正处于7、8

　　月份，单位的工作量比较小，我的主要工作就是对一些杂而乱的文件进行分类整理，以便于领导查阅。于环保局的监测站很多，许多文件都是共享的，所以我需要把文件复印并及时在各个监测站之间进行传递，以保证信息的畅通。从这些文件中我也学到了很多东西。如文件的格式、文件的用词、文件的种类等等。把自己在课堂上的所学结合在一起，会发现课本上的与实际应用是有差别的。做好一个文员或秘书，最主要的能力就是能写会写，所以在实习岗位上我十分注意各类文件的模式，为自己以后的工作打下一个很好的基础。

　　3、作为一个大学生，我们有与老师、同学沟通的能力，深入社会，就要有社会沟通的能力，所以，在实习期间，我尽量与领导们多沟通，多了解一些东西，掌握说话交流的技巧，这也是以后我们在社会上能够立足的重要条件。

>　　三、实习主要情况及体会

　　(一)在实习中加强专业知识

　　在办公室的这近一个月，感觉环境保护工作还要不断加强，党中央、国务院把加强生态环境建设作为扩内需保增长的重要措施，为环保事业的大发展带来了难得的历史机遇，我们应该把握机遇，通过整顿工作作风来做好环境保护工作，而对于我们环境专业的大学生更应该注重环保，从一点一滴做起，学好专业知识，为国家的环保事业增砖添瓦;查阅过有关项目建设环境影响登记表、报告表和报告书的知识，了解到不同规模、排污情况等的项目要做不同的环评，对于化工、造纸、塑料以及钢铁等等这些有可能严重污染环境的建设项目，要到市里或省里去做环境影响报告表或报告书，而对于那些规模比较小的、一般不会造成严重环境污染的建设项目，可以直接由我县环保局制作环评登记表，然后进行审批，合格之后就可以开始建设了。这些都让我觉得不虚此行。

　　经过这次实习，增长了自己不少的知识。由于这是我的第一次实习，对于实习方法、调查技巧没有什么积累，因此，这次实习中，我觉得学到了很多，对一些过去的方法也更加重视了。首先是对比的方法。许多事物只搞正面调查或许能得知它现在的情况，但是不经与过去的对比，我们却始终无法了解它的发展趋势。我想，调查的最终目的应该是预测未来，为实际服务，而要预测未来则一定要掌握发展趋势。有些问题如果不与过去的情况对比，我们是不可能认清问题所在的，我们只会一味的认为，现在的情况还很好，而且将会一直好下去，这样管理的问题就被不经意间忽略了。而有些时候，对比会帮我们更快的找到事物的症结。当我们单独看问题时有可能百思不得其解，但是当我们把若干个问题、若干种情况联系起来加以对比，可能很快便找到了突破口。另外一个是采访的手段。很多情况下，我们喜欢自己查资料，但是，文字的资料毕竟有滞后性，而且，普通民众的个人看法也很难找到。而采访，不仅直接、速度快，而且得到的信息贴近于生活，特别是要了解当地居民的看法时，自己查资料是无法得到所需信息的。总之，我认为，没有采访的调查，是不能算作真正意义上的调查的

　　(二)在实习中打好文职基础

　　这次实习中第一次熟悉作为秘书工作人员或办公室文员应具备的素质，实际体味各类工作的性质、特点、职能、作用，实现理性知识和感性知识的统一。

　　领导不会给我相当重要的工作做，这是我必须接受的现实。但是我必须在小事上来展示我的价值。面对大量的文件，我应给怎样整理和分类，以便让领导以最快的速度找到他所需，这也是需要我们动脑筋的。我把有数据的文件放在一起，把纯文字型，如通知等文件放在一起。这样就便于领导查阅相关数据了。在社会上我们被成为无能的大学生，在实习单位我有了深刻的体会，我必须把一件小的工作做好，做好了领导会认为这是简单的工作，我应该做好;如果做不好，领导就会用鄙视的眼神看我。突然想到这样一句话，做个大学生比做个父母还要难。这是我必须面对的现实。我只能把它当做我努力工作的动力。我在这里实习，我就必须和他们打交道，我必须面对他们，我把这当做对我毅力的考验。

　　我们在不同的实习岗位学习，学到不同的知识，与不同的人打交道，慢慢的深入社会，慢慢的了解作为一个文员或秘书应该具有的技能。实习的目的就在于提高学生们应对事情、处理事情的能力，在真实的工作岗位上领会工作的要领与工作的经验。通过这次的实习，我对办公室各类基本工作有了更加深入的了解。与此同时，这次的实习也为以后我们适应社会环境，满足社会需要，更好的融入各类企事业单位奠定了基础。本次实习为我们展示了很多在学校中学习不到的东西，让我在多方面有了新的认知。

　　(一)端正态度，虚心学习我们要有严格的时间观念。无论在哪里工作，无论做什么样的工作，我们都必须准时。尤其是作为一个新手，我们必须尽可能的早些到，做好办公室的清洁等准备工作，在领导和同事心中树立一个良好的形象。我们不能把实习单纯的当做实习，这其实是对自己放松要求。我们应有更高的追求，把自己真正当做这个单位的一员，只有这样我们才能认真的做好。简单的打扫打扫卫生，就可以拉近与同事之间的关系，同事会认为你很和蔼，很会办事，这样，同事们才能信任你，与你和睦相处。你也就赢得了在这个单位立足的基本条件。

　　(二)认知工作，审视自己要有认真的工作态度。我们作为一个实习生，也有过实习经验，并且都知道，我们的工作是很琐碎，甚至是无足轻重的，即使做不好也不会有太大的影响。但是我们必须严格要求自己，时刻保持认真严谨的工作态度。从现在起养成一个良好的习惯，这样在以后的工作中我们才能游刃有余，胜人一筹。如果现在的一点小事我们都做不好，我们就能保证未来的大事我们可以胸有成竹吗?我们要谦虚的把每一件小事做到完美，做到让领导，让自己满意是很重要的，也是必要的。

　　(三)学以致用，全面提高无论我们的课本知识和专业知识再过硬，也要从实际工作中体现出来。只有争取更多的实践机会，将我们所学习到的知识与实践中遇到的问题相统一，进行比较论证，才能更好更全面的提高自己，不断地完善自己，让自己真正成为有用的人才。只有在实际操作中不断学习和总结，才能真正的改正自己的错误、掌握工作的要领、提高自己的才华，做一个真正社会需要的人才。

　　(四)加强沟通，及时反省以诚恳的态度听取领导、同事和同学意见，有则改之，无则加勉。特别在日常生活中要经常做自我剖析，找出不足与存在问题，在充分认识到自己的缺点的基础上，努力改变学习、工作中遇事处理不果断、不细致、协调能力不够等诸多问题，工作中、生活中有不如意之处，多从自己身上找原因多与其他同学和同事谈心、沟通。

>　　四、自我评价

　　短短的一个月的实习，是我对自己又一次新的认识。在实习中，我才能真正体会到我的所学是否稳固，是否可以应用到实践中。

　　首先，我的耐力在很大程度上得到提高，这也是我最受益的一点。无论做多么繁琐、多么细小的工作，我基本能够静下心来坚持到底!做事情的时候，我不会再马马虎虎、半途而废。心平气和的、认认真真的将事情做完、做好一直是我不断追求的目标，而且我也正在向这一目标不断迈进。我的脾气很暴躁，面对单位领导的不屑一顾，我没有退缩，而是坚持到底。尽量把自己的工作做好，不给他们讽刺我的机会。

　　其次，与不同阶层的人交流要用不同的表达技巧。如果固定的用一种交流方式，在某些人看来是做作，而在另一些人看来就是水平低。所以在实习单位实习时，我很注意领导说话的方式，尽量在以后的交流中不要犯错误。在实习工作中，我试着与不同年龄、不同阶层的人们交流，交流内容包括生活、工作、学习等多个方面。这使得我与别人沟通的能力有了提升!

　　此外，在与实习单位的人们交流的过程中，我也收获了许多宝贵的经验!他们丰富的阅历和不凡的谈吐开阔了我的视野，也为我以后的发展提供了借鉴!

　　相较于收获而言，在这次的实习中我还有很多的缺点和不足!在语言表达方面，说话不自然，不圆滑的情况;在工作技能方面，不能熟练的掌握各种办公室用具，尤其是文字录入的速度有待提高;整理出的有关数据虽然十分正确，但是统计速度有待提高。因此，我在以后的生活和学习中要不断加深对专业知识的学习;与他人多沟通、多交流，锻炼自己的语言表达能力。希望在以后的实习里，能表现的更加出色。

　　实习给我们的东西还是很少很少的，许多东西都必须我们自己去静静的体会，去吸收，去应用。

　　我们一定要记住，社会是永远向前的，我们要学习的永远是无止境的。以后的生活与我们现在的付出是密切相关的，以后的人生路还很长很长，两个礼拜的实习给我们的人生路洒下了希望还是失望也是由自己决定的。相信自己会更好，我们才会有更高的追求。我们现在所做的一切，都是为以后做准备的。

**第二篇: 环保局实习总结**

　　光阴似箭，不知不觉中，我在鄂尔多斯市环保局参加了为期一个月的实习。这一个月的时间是我从青葱校园走向复合型社会的过渡期，也是我人生历程中很重要的转折点。一个月实习经历教会了我许多东西，无论是对我的专业还是对我以后的职业生涯来说都是有益的。

　　在环保局实习期间，我先后在有机实验室、水室实验室学习和工作。第一个星期,我是在有机实验室做高效液相色谱，由于老师已经做完这个项目，所以我们只是简单的取了水样做了一下实验，熟悉一下实验流程，过程如下：首先，取250ml样品(固废)过滤加入分液漏斗中，加入10ml二氯乙烷，再加入一小匙干燥氯化纳，摇晃三分钟左右，然后萃取，静置30min后，加入10ml二氯乙烷再次进行萃取，取得有机相加入无水硫酸钠，摇均匀呈颗粒状，静置30min加入3-5ml二氯乙烷用旋转蒸发浓缩，然后加入乙腈5ml进行二次蒸发(　　一、实习目的

　　巩固和运用目前所学的专业知识，初步了解和掌握环境保护的基本知识，学习日常的办公室事务，培养灵活运用书本知识的能力，增长和扩充知识面，增加对社会面的接触;通过学习实践，使所学的理论知识得到验证，锻炼分析问题和解决问题的实际能力。

　　>二、实习的主要内容

　　在环保局实习期间我先后在环境监察办、行政办进行了学习和工作，在这一过程中，我采用了看、问、学等方式初步了解了工作的流程。

　　首先是学习环境保护业务知识。在实习期间我先后学习了《环境监察》、《排污费收费制度》《项目报建材料》和《环评材料》等书籍和文件，同时，在办公室主任的带领下，参加了环境保护排污费收费软件的录入、环境影响评价报告表填写、“三同时”验收、污染源普查动态更新调查等，通过学习，使我对环境监察工作有了初步的了解和掌握。

　　然后是参加环境宣传教育活动。20xx年12月4日在局领导和办公室同事的带领导下通过制作环境保护展板、发放环保知识手册、《中华人民共和国环境保护法》传单等多种形式，在全县各族群众中广泛开展了环境保护宣传教育活动，通过广泛宣传，使各级领导、干部职工、青少年学生及社会各界人士重视和支持环保工作、爱护环境、保护环境的意识进一步增强。

　　最后是积极协助局领导和办公室同事做好各项工作。在局领导和同事们的带领下和帮助下，我能够认真协助办公室主任做好会前准备工作，组织召开局办公会议并做好会议记录和服务工作，同时，面对环保局工作任务量大、人员编制少等困难，我能主动承担起无纸化办公系统，主要是办公室文件材料的撰写与修改，做到文件上传下达，政令畅通。

　　通过实习，我了解了建设项目“三同时”监管工作的办事流程和整个建设项目环境保护竣工验收审批的过程，更加明确了其办事程序、办事对象应具备的条件、以及申报所需的资料。

　　“三同时”制度，是指新建、改建、扩建项目和技术改造项目以及区域，开发建设项目的污染治理设施必须与主体工程同时设计、同时施工、同时投产的制度。它与环境影响评价制度相辅相成，是防止新污染和破坏的两大“法宝”，是我国预防为主方针的具体化、制度化。

　　建设项目环境保护验收的基本程序是：

　　1.试生产申请

　　建设单位在项目建成后，向审批该项目的环境保护行政主管部门提出试生产申请，环保部门进行现场检查。对环境保护设施已建成及其他环境保护措施已按规定要求落实的，同意试生产申请;对环境保护设施或其他环境保护措施未按规定建成或落实的，不予同意，并说明理由。

　　2.验收申请及监测

　　提交申请：进行试生产的建设项目，建设单位应当自试生产之日起3个月内，向审批该项目的环境保护行政主管部门申请该建设项目竣工环境保护验收。验收监测：经环境保护行政主管部门批准，由管理科通知环境监测站进行验收监测。

　　提交资料：编制环境影响报告书的建设项目，提交建设项目竣工环境保护验收申请报告，并附环境保护验收监测报告或调查报告;编制环境影响报告表的建设项目，提交建设项目竣工环境保护验收申请表，并附环境保护验收监测表或调查表。

　　3.验收组验收

　　环境保护行政主管部门应自收到建设项目竣工环境保护验收申请之日起30日内，组织验收组(或验收委员会)对建设项目的环境保护设施及其他环境保护措施进行现场检查和审议，提出验收意见;并由环境保护行政主管部门批复。

>　　三、实习体会和今后展望

　　(一)端正态度，虚心学习。通过实习使我深刻认识到自己的学识、能力和阅历还很欠缺，特别是文字功底还很薄弱，在今后的学习和工作中我将不断向书本学习、向周围的领导和同事学习，进快提高文字写作能力和工作效率。

　　(二)认知工作，审视自己。在环境监察办和行政办综合业务实习中，使我更深刻的认识到在工作中要细心耐心对待每一件事情要严格要求自己，严肃约束自己，时刻警示自己，同时，要有较强的责任感、使命感和危机感以养成良好的学习和工作习惯。

　　(三)学以致用，全面提高。无论我们的课本知识和专业知识再过硬，也要从实际工作中体现出来。只有争取更多的实践机会，将我们所学习到的知识与实践中遇到的问题相统一，进行比较论证，才能更好更全面的提高自己，不断地完善自己，让自己真正成为有用的人才。只有在实际操作中不断学习和总结，才能真正的改正自己的错误、掌握工作的要领、提高自己的才华，做一个真正社会需要的人才。

　　(四)加强沟通，及时反省。以诚恳的态度听取领导、同事和同学意见，有则改之，无则加勉。特别在日常生活中要经常做自我剖析，找出不足与存在问题，在充分认识到自己的缺点的基础上，努力改变学习、工作中遇事处理不果断、不细致、协调能力不够等诸多问题，工作中、生活中有不如意之处，多从自己身上找原因多与其他同学和同事谈心、沟通。

　　虽然这次实习的时间不是很长，但我确实从一个学生开始慢慢的转变，思想上也是。非常感谢领导还有和我一起工作的同事们，他们给我留下的都是友好和真诚的回忆。对于理论知识，总不喜欢钻研进去。也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。实习近半年期间，我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是希望自己在工作中积累各方面的经验，为将来走自己的路做准备。

　　我坚信在将来的工作岗位中我会更加努力，做一名优秀的职业工作者。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！