# 202\_邮局实习工作总结

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2025-05-14

*20\_邮局实习工作总结5篇总结就是把一个时段的学习、工作或其完成情况进行一次全面系统的总结，它可以有效锻炼我们的语言组织能力，是时候写一份总结了。以下小编在这给大家整理了一些20\_邮局实习工作总结，希望对大家有帮助!20\_邮局实习工作总结1...*

20\_邮局实习工作总结5篇

总结就是把一个时段的学习、工作或其完成情况进行一次全面系统的总结，它可以有效锻炼我们的语言组织能力，是时候写一份总结了。以下小编在这给大家整理了一些20\_邮局实习工作总结，希望对大家有帮助!

**20\_邮局实习工作总结1**

我是支局新进的员工，怀着对新工作的热爱和向往，我在支局网点已经实习了近三个月了。在这三个月中，我从无知到认知，到深入了解，渐渐地我喜欢上这个工作，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。

营业前台是邮政的重要组成部分，更是展示我们邮政企业形象，体现我们精神面貌和综合素质的窗口。实习第一天，当我站在这里，我内心又激动又自豪，我很荣幸我职业生涯能站到这里。在邮政营业大厅的前台工作不仅接触的用户多，需要协调的事情也多，每一项工作对我们来说都是一个挑战。给我感触最深的就是我们的包裹收寄。我们的业务员不仅要详细的咨询用户的寄出地点，仔细查看用户要邮寄的物品，更要慎重的检验每一件物品。有时候检验过程太过仔细就会遭到一些用户的冷嘲热讽或者不满意，说我们邮政服务工作没有效率。每到这时候，我们的业务人员不是用微笑带过或者就用和蔼的口气告诉用户这样仔细的原因，得到用户的认可和接受。这样的态度，这样的素质，真的是很难得值得我这个新人学习的。

此外，我的工作主要还包括了邮政传统业务的工作流程———函件业务，特快专递，包裹收寄，挂号信。现在由于各个流程都有配合使用电脑终端，所以这几项业务的办理也变得比以往简单了。其中业务量最大的就是我们的EMS，很多时候甚至超过了普通信件。这让我觉得很自豪。因为就我所知道的，目前国内有很多和邮政EMS竞争的快递公司：天天、中通、申通、宅急送等等，但是没有一个可以和邮政的EMS相提并论。这就充分体现了我们邮政EMS拥有很高的名气和声誉，被广大客户所认可。但是提到我们邮政的包裹，我觉得需要改进的地方很多，由于我们邮政禁忌的物品太多，检查太严格，使得很大一部分用户流失。这造成的经济损失是小，但是对我们今后的业务发展影响是比较大的。

挂号信处理还是很方便的，不过需要把地址输入电脑，所以要提高打字的速度，才能更好的提高工作效率。邮局还代理了公用代收费业务，水电煤等可以在邮局缴纳。除此之外，还有订阅报刊，异地汇款等工作。这两个工作是相对复杂或是易出问题的\'。订阅报刊一定要把年份还有报纸名称不能搞错，因为采用的是订报券的付款方式，所以不能退款。我在这上面出过错，因此还赔了点小钱，虽然钱不多，但是更是提醒我要更加仔细耐心的做好它。汇款这项目已经触及到储蓄这业务了，我们需要提醒用户要付相应的手续费，还有正确填写汇款单等。

我在实习的这段日子里还利用休息时间去了其它支局、网点参观，尝试着找出我与他人之间的差距，我发现市区里规模较大的单位，在细节方面非常到位，员工的整体素质也很高，例如：每个柜台前都有提示这台席所办理业务种类的提示牌，在局内显著位置展示出办理各种业务所需用的样单，书写清楚，邮局整体环境明亮整洁，设计合理，从检查包裹到最终封发，顾客不用重复搬运，既方便了顾客又使整体的办事效率大大提高。我们网点虽然不能像市区一些大邮局那样投入大量资金改善环境，但我们可以利用一切可利用的资源使自身更加完善。没有专用的提示牌，可以自己动手制作，没有专门的保洁人员，我们可以早到十分钟来打扫，顾客搬动费力的邮件我们可以提供帮助。点点滴滴，其实都是为了能让顾客在一个干净整洁舒适的环境下办理业务，更好的为顾客服务，“用户是亲人”不是挂在嘴边的一句话，而是放在心里的一份真情。

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。要想成为一名合格的邮政人，能够熟练的办理各种业务是基础，我通过段时间的实习，总结了以下几点注意事项：

1、收寄时文件和物品一定要分清。

2、一定要做完一笔业务再做另外一笔。

3、人多时不要慌乱，与事要冷静。

4、不论顾客说什么，都不能与其争吵。

5、做事要认真仔细。

6、顾客一次性寄递大量物品，要认真清点，最后统一结算，结算时最少要算两遍。

7、自己不确定的时候一定要询问师傅后再办理。

**20\_邮局实习工作总结2**

20\_\_年3月27日，是我来邮局实习的第一天。我感觉那时自己开始慢慢融入这个系统了。

刚开始来到后沙峪邮局，我不知道该干些什么，估计这是每个刚开始实习的人都有的感觉，陌生的环境，陌生的人们，使我们这些刚刚步入社会的大学生有些不知所措。但我的不适应很快就因同事们对我的热情而消失了。周围的同事年龄和我相仿，大家都是年青人交流起来方便了许多，他们并没有因为比我早到这里而“欺生”，相反对我非常的照顾。毕竟在学校学习的东西以理论性的为主，我对于实际操作还有许多不清楚，师傅和其他同事便一步步的教我，直到我学会为止。我感觉在这一段时间里收获了不少，这里面既包括知识又包括同事之情。

作为一名邮政工作人员，只有热爱自己的邮政工作岗位，并把它当作实现自己人生价值的过程和最终目标，而不仅仅是一种谋生的手段，才能尊重自己的工作，从而焕发出极大的职业进取心，产生出源源不断的动力，全身心地，忘我地投入到本职工作中，积极主动完成各项任务。因此，我们要把邮政工作当作事业来追求，热爱并尊重这份职业。邮政事业的发展需要新鲜的血液，需要高涨的热情，但是更需要冷静的思考和踏实肯干。我要在今后的工作中，戒骄戒躁，努力学习业务知识，不断的发现问题改正问题。

作为邮政事业未来发展的生力军，作为一名中共预备党员，我要用自己的青春和热情还有扎实的业务知识为邮政事业的未来供献自己的力量。

**20\_邮局实习工作总结3**

20\_\_年3月27日，是我来邮局实习的第一天。我感觉那时自己开始慢慢融入这个系统了。

刚开始来到后沙峪邮局，我不知道该干些什么，估计这是每个刚开始实习的人都有的感觉，陌生的环境，陌生的人们，使我们这些刚刚步入社会的大学生有些不知所措。但我的不适应很快就因同事们对我的热情而消失了。周围的同事年龄和我相仿，大家都是年青人交流起来方便了许多，他们并没有因为比我早到这里而“欺生”，相反对我非常的照顾。毕竟在学校学习的东西以理论性的为主，我对于实际操作还有许多不清楚，师傅和其他同事便一步步的教我，直到我学会为止。我感觉在这一段时间里收获了不少，这里面既包括知识又包括同事之情。

后沙峪邮局是顺义第二支局，周边别墅、小区、工业区、单位多，外国朋友多，面对的人群是高素质、高收入、高水平的，所以这里的任务更加艰巨，更多样，对员工自身的业务技能、业务知识、服务水平也就更严格。这样局里对各方面要求也就相比之下多了，潜移默化中我的素质也得到了很大的提高，比如在语言表达上，和肢体表达上，当用户走进柜台一米时，要说：“您好!请问您办什么业务?”，不能说：“为什么?”“什么事?”，“快点，后面还有好多人等着呢!”或者态度冷谈，不理不睬。还有用户需要办理非本台业务时，要说：“对不起，请您到\_\_号柜台办理”不能说：“这不能办”或“该找谁找谁去”等等一系列的话。后沙峪是顺义区外国人居住比较集中的一个地区，有许多不同肤色不同种族的外国友人来邮局办理业务，所以英语是比较常用的，书到用时方恨少，因为自己的英语不是很好，每次和我都用英语搭配肢体语言为他们服务，我想：虽然不能和他们流利的交谈但我要用自己热情的服务去弥补，当看到他们带着满意的笑脸竖着大拇指离去时，我想一定要抓紧时间学习英语，争取再有外国友人来办理业务的时候能让他们能更加满意。

要想成为一名合格的邮政人，能够熟练的办理各种业务是基础，我通过段时间的实习，总结了以下几点注意事项：

1、收寄时文件和物品一定要分清。

2、一定要做完一笔业务再做另外一笔。

3、人多时不要慌乱，与事要冷静。

4、不论顾客说什么，都不能与其争吵。

5、做事要认真仔细。

6、顾客一次性寄递大量物品，要认真清点，最后统一结算，结算时最少要算两遍。

7、自己不确定的时候一定要询问师傅后再办理。

我在实习的这段日子里还利用休息时间去了牛街邮局、东区邮票总公司等一些兄弟单位参观，尝试着找出我局与他人之间的差距，我发现市区里规模较大的单位，在细节方面非常到位，员工的整体素质也很高，例如：在牛街邮局，每个柜台前都有提示这台席所办理业务种类的提示牌，在局内显著位置展示出办理各种业务所需用的\'样单，书写清楚，邮局整体环境明亮整洁，设计合理，从检查包裹到最终封发，顾客不用重复搬运，既方便了顾客又使整体的办事效率大大提高，我觉得：市区与郊区的差别由诸多因素所决定，从资金的投入多少到各局所之间业务量的大小，再到顾客整体素质的差异，我后沙峪支局虽然不能像市区一些大邮局那样投入大量资金改善环境，但我们可以利用一切可利用的资源使自身更加完善。没有专用的提示牌，可以自己动手制作，没有专门的保洁人员，我们可以早到十分钟来打扫，顾客搬动费力的邮件我们可以提供帮助。点点滴滴，其实都是为了能让顾客在一个干净整洁舒适的环境下办理业务，更好的为顾客服务，“用户是亲人”不是挂在嘴边的一句话，而是放在心里的一份真情。

作为一名邮政工作人员，只有热爱自己的邮政工作岗位，并把它当作实现自己人生价值的过程和最终目标，而不仅仅是一种谋生的手段，才能尊重自己的工作，从而焕发出极大的职业进取心，产生出源源不断的动力，全身心地，忘我地投入到本职工作中，积极主动完成各项任务。因此，我们要把邮政工作当作事业来追求，热爱并尊重这份职业。邮政事业的发展需要新鲜的血液，需要高涨的热情，但是更需要冷静的思考和踏实肯干。我要在今后的工作中，戒骄戒躁，努力学习业务知识，不断的发现问题改正问题。

作为邮政事业未来发展的生力军，我要用自己的青春和热情还有扎实的业务知识为邮政事业的未来供献自己的力量。

**20\_邮局实习工作总结4**

20\_\_年\_月我离开熟悉的校园，开始真正踏上社会了。学校给了我们很多实习的机会。我选择去了中国邮政储蓄，担当一名窗口营业员的工作。转眼间，我也实习了半年之久。静下心来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。

营业前台是邮政的重要组成部分，更是展示我们邮政企业形象，体现我们精神面貌和综合素质的窗口。实习第一天，当我站在这里，我内心又激动又自豪，我很荣幸我职业生涯能站到这里。在邮政营业大厅的前台工作不仅接触的用户多，需要协调的事情也多，特别是在上海世博会期间，每一项工作对我们来说都是一个挑战。给我感触最深的就是我们的包裹收寄。我们的业务员不仅要详细的咨询用户的寄出地点，仔细查看用户要邮寄的物品，更要慎重的检验每一件物品。有时候检验过程太过仔细就会遭到一些用户的冷嘲热讽或者不满意，说我们邮政服务工作没有效率。每到这时候，我们的业务人员不是用微笑带过或者就用和蔼的口气告诉用户这样仔细的原因，得到用户的认可和接受。这样的态度，这样的素质，真的是很难得值得我这个新人学习的。

这次实习主要还包括了邮政传统业务的工作流程——函件业务，特快专递，包裹收寄，挂号信。现在由于各个流程都有配合使用电脑终端，所以这几项业务的办理也变得比以往简单了。其中业务量最大的就是我们的EMS，很多时候甚至超过了普通信件。这让我觉得很自豪。因为就我所知道的，目前国内有很多和邮政EMS竞争的快递公司：天天、中通、申通、宅急送等等，但是没有一个可以和邮政的EMS相提并论。这就充分体现了我们邮政EMS拥有很高的名气和声誉，被广大客户所认可。但是提到我们邮政的包裹，我觉得需要改进的地方很多，由于我们邮政禁忌的物品太多，检查太严格，使得很大一部分用户流失。

这造成的经济损失是小，但是对我们今后的业务发展影响是比较大的。在世博会这一特殊时期国家安全放在第一位是有必要的，但是从我们邮政局长远的发展来看，需要做一些相应的挽救措施，使得再不损害双方利益的同时，方便用户。挂号信处理还是很方便的，不过需要把地址输入电脑，所以要提高打字的速度，才能更好的提高工作效率。邮局还代理了公用代收费业务，水电煤等可以在邮局缴纳。除此之外，还有订阅报刊，异地汇款等工作。这两个工作是相对复杂或是易出问题的。订阅报刊一定要把年份还有报纸名称不能搞错，因为采用的是订报券的付款方式，所以不能退款。我在这上面出过错，因此还赔了点小钱，虽然钱不多，但是更是提醒我要更加仔细耐心的做好它。汇款这项目已经触及到储蓄这业务了，我们需要提醒用户要付相应的手续费，还有正确填写汇款单等。

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。

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。

**20\_邮局实习工作总结5**

20\_\_年12月20日，是我来实习的第一天。我感觉那时自己开始慢慢融入这个系统了。

刚开始来到宿迁邮政速递物流公司，我不知道该干些什么，估计这是每个刚开始实习的人都有的感觉，陌生的环境，陌生的人们，使我们这些刚刚步入社会的大学生有些不知所措。但我的不适应很快就因同事们对我的热情而消失了。周围的同事年龄和我相仿，大家都是年青人交流起来方便了许多，他们并没有因为比我早到这里而“欺生”，相反对我非常的照顾。毕竟在学校学习的东西以理论性的为主，我对于实际操作还有许多不清楚，师傅和其他同事便一步步的教我，直到我学会为止。我感觉在这一段时间里收获了不少，这里面既包括知识又包括同事之情。

宿迁邮政速递物流公司是宿迁市区物流业务最集中的公司，周边别墅、小区、工业区、大学，外国朋友多，面对的人群是高素质、高收入、高水平的，所以这里的任务更加艰巨，更多样，对员工自身的业务技能、业务知识、服务水平也就更严格。这样局里对各方面要求也就相比之下多了，潜移默化中我的素质也得到了很大的提高，比如在语言表达上，和肢体表达上，当用户走进柜台一米时，要说：“您好!请问您办什么业务?”，不能说：“为什么?”“什么事?”，“快点，后面还有好多人等着呢!”或者态度冷谈，不理不睬。还有用户需要办理非本台业务时，要说：“对不起，请您到\_\_号柜台办理”不能说：“这不能办”或“该找谁找谁去”等等一系列的话。宿迁邮政物流公司是宿城区人口的一个地区，有许多不同肤色不同种族的外国友人来邮局办理业务，所以英语是比较常用的，书到用时方恨少，因为自己的英语不是很好，每次和我都用英语搭配肢体语言为他们服务，我想：虽然不能和他们流利的交谈但我要用自己热情的服务去弥补，当看到他们带着满意的笑脸竖着大拇指离去时，我想一定要抓紧时间学习英语，争取再有外国友人来办理业务的时候能让他们能更加满意。

要想成为一名合格的邮政人，能够熟练的办理各种业务是基础，我通过段时间的实习，总结了以下几点注意事项：

1、收寄时文件和物品一定要分清。

2、一定要做完一笔业务再做另外一笔。

3、人多时不要慌乱，与事要冷静。

4、不论顾客说什么，都不能与其争吵。

5、做事要认真仔细。

6、顾客一次性寄递大量物品，要认真清点，最后统一结算，结算时最少要算两遍。

7、自己不确定的时候一定要询问师傅后再办理。

我在实习的这段日子里还利用休息时间去了泗阳邮局、市区邮票总公司等一些兄弟单位参观，尝试着找出我局与他人之间的差距，我发现市区里规模较大的单位，在细节方面非常到位，员工的整体素质也很高，例如：每个柜台前都有提示这台席所办理业务种类的提示牌，在局内显著位置展示出办理各种业务所需用的样单，书写清楚，邮局整体环境明亮整洁，设计合理，从检查包裹到最终封发，顾客不用重复搬运，既方便了顾客又使整体的办事效率大大提高，我觉得：市区与郊区的差别由诸多因素所决定，从资金的投入多少到各局所之间业务量的大小，再到顾客整体素质的差异，我泗阳支局虽然不能像市区一些大邮局那样投入大量资金改善环境，但我们可以利用一切可利用的资源使自身更加完善。没有专用的提示牌，可以自己动手制作，没有专门的保洁人员，我们可以早到十分钟来打扫，顾客搬动费力的邮件我们可以提供帮助。点点滴滴，其实都是为了能让顾客在一个干净整洁舒适的环境下办理业务，更好的为顾客服务，“以客户为核心”不是挂在嘴边的一句话，而是放在心里的一份真情。作为一名邮政物流公司工作人员，只有热爱自己的邮政工作岗位，并把它当作实现自己人生价值的过程和最终目标，而不仅仅是一种谋生的手段，才能尊重自己的工作，从而焕发出极大的职业进取心，产生出源源不断的动力，全身心地，忘我地投入到本职工作中，积极主动完成各项任务。因此，我们要把邮政工作当作事业来追求，热爱并尊重这份职业。邮政事业的发展需要新鲜的血液，需要高涨的热情，但是更需要冷静的思考和踏实肯干。我要在今后的工作中，戒骄戒躁，努力学习业务知识，不断的发现问题改正问题。

作为邮政物流事业未来发展的生力军，作为一名新时代的大学生，我要用自己的青春和热情还有扎实的业务知识为邮政物流事业的未来供献自己的力量。

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！