# 办公室实习工作总结七篇

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2024-08-21

*办公室实习工作总结范文七篇一段时间的工作在不经意间已经告一段落了，回顾坚强走过的这段时间，取得的成绩实则来之不易，为此要做好工作总结。下面是小编为大家整理的办公室实习工作总结，希望能对大家有所帮助。办公室实习工作总结 篇1通过此次实习，让我...*

办公室实习工作总结范文七篇

一段时间的工作在不经意间已经告一段落了，回顾坚强走过的这段时间，取得的成绩实则来之不易，为此要做好工作总结。下面是小编为大家整理的办公室实习工作总结，希望能对大家有所帮助。

**办公室实习工作总结 篇1**

通过此次实习，让我学到了很多以前工作中根本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只有勇敢地去面对人生中的每个驿站!

这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到文员工作应当时刻保持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什么事都要努力去思考，多听别人的建议，不要太过急燥，要对自己所做的事去负责，不要轻易承诺，承诺了就要努力去兑现。单位也培养了我的实际动手能力，在车间实习一周的时间，使我更清楚的了解公司的产品以及包装等一些细节上的问题，使我对伟康有了一个新的认识，更好地为我今后的工作积累经验。我知道工作是一项热情的事业，要保持持之以恒的品质和吃苦耐劳的精神。更重要的是在这段实习期间里，我第一次真正的融入了社会，在实践中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在实习期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理与上级与同事之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识。

办公文员的的工作是非常细致与杂乱的，尽管在未来办公室之前也有所感悟，但是真正进入办公室后，感触就更深了。的确，文员的工作很零碎，很杂乱，还可以说是很低微，可是透过多数人的不理解，我们发现，文员有着其独特的魅力。公司不可能没有文员，这就说明了文员的重要性。这琐碎的工作，有着完整的体系，可谓“麻雀虽小，五脏俱全”，也正因如此，才能发挥其独到的作用，产生不可或缺的作用。因为有了在办公室实习的机会，我才更全面而深刻的了解了文员的工作，更具体而详细的了解这个行业。

实习期间，我从末出现无故缺勤。我勤奋好学，谦虚谨慎，认真听取老同志的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取。并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责，责任心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：努力并不一定成功，但为了成功必须努力!

**办公室实习工作总结 篇2**

实习期的工作已经结束了，有很多时候我都应该做出相关的准备，在工作当中我确实要做好这些事情，这段时间以来的工作我真的感觉自己进步了很多，有些事情本来就不能够出现这种情况，我对自己的实习工作非常的认真，一直都在保持好的心态，作为一名的实习生，我也一直都在认真的处理好自己的日常的工作，虽然有些时候确实是应该对自己的有一个好的思想准备，现在我想了想过去一段时间的工作经历，我需要总结一下。

首先自己作为一名实习生，我身上还是有一些问题的，有些事情本就应该认真的处理，实习工作让我得到了进一步的提高，在实习的当中我时时刻刻都清楚我要做什么事情，这也是对自己能力的一个证明，我愿意去证明自己，办公室的工作让我确确实实的得到了提高，现在看起来还是有足够的成长空间，这段时间以来我真的是认识到了这些，我愿意让自己处在这么一个环境下面，实习期间虽然不是很长，可是我还依然愿意去面对这些，不管是做什么事情都应该用一个稳定的心去对待，我看到了自身的成长，工作上面虚心的学习，这几个月的时间我没有丝毫的马虎，提高自己的工作能力，这是非常关键的。

我感觉自己在工作当中切实的体会到了这些，能力上面没有丝毫的放松，作为一名的实习生在这段时间以来我从来都不会松懈了自己，有些事情本身就能够证明自己，我虚心的学习，请教周围的同事，自己不会的东西就去问，我从来都不会认为自己做这件事情有什么问题，所以我还是应该认真起来，周围每一位同事对我的帮助我都记住，认真的工作就是对自己最好证明，这一点我无比的清楚，我一直都会不断的去提高自己，在办公室工作我一直都比较认真，我相信我是有那个能力，我会让自己时时刻刻都在一个好的状态下面，实习期间的工作让我不断的积累，现在我也是看到自己的变化。

当然我也看到了自己缺点，有些缺点是需要认真才能思考到的，对于自己的能力我是非常有信心的，但是实习工作当中我还是有一些缺点，我做的不是非常好，工作上面不够果断，我需要认真的去纠正这一点，我也会好好的去回顾思考一下，未来的工作还有很多，我会做好办公室的工作，努力的提高自己。

**办公室实习工作总结 篇3**

20\_\_年已经来了，再过不久我就得从学校毕业了，为了完成好学校给我们的任务，也为了自己能在毕业后能有事情做，我在学校的课程结束之后，就开始找实习工作了了。经过一段时间的寻觅后，我成功的找到了一份自己还比较满意的实习工作。

一、实习目的

大学生的实习，为的就是增加自己的工作经验，把理论知识转变为实践操作。在学校里虽然学习了好几年，可我们掌握的知识都是比较落后且狭窄的，相比真正工作里需要用到的知识，我们还得好好的再磨练一段时间才行，所以实习对我们这些即将毕业的学生来言是很重要的，而且还必须得在实习过程里多学习一点知识才行。

二、实习过程

这所公司招聘的岗位是办公室实习文员，而我的专业是比较符合的，再加上我的简历还算不错，我在面试完毕之后很快就收到了公司的入职通知。办公室文员这个岗位对于技术要求性不大，很多的时候是负责着公司里面许多的杂事，所以我在工作的时候，基本上都是跟着公司里面的前辈走的，毕竟我初来匝道，对公司也不了解，只能看看别人是怎么处理工作上的事情的。其实，想当好一名文员，需要自己有一个积极且认真的态度，在面对公司里面的琐事时，不能抱着厌烦的态度，不然很容易就会使自己失去动力，我为了增强自己的个人能力，经常会去请教公司里面的老员工，听一听别人是怎么把工作做好的，然后我还会趁着下班后去网上学习一些和文员工作相关的知识，这样一来就能让自己的工作能力得到不小程度的增长。

三、实习心得

这次实习对我来言的的确确是一个考验，因为我平日里在学校里可是放纵懒散惯了，突然一下子就要被别人呼唤着去干活，一下子有点适应不过来，而且每天朝九晚六的生活相比学校的学习可真是难了不少，期间我还被领导给批评过几次，这让我一度都想放弃掉这份实习工作了，好在我还是坚持了下来，毕竟工作和学习不一样，尤其是在社会里，没有什么人会一直帮着你、宠着你，很多时候都是要自己去独立完成的，在工作中，利益可比情感的分量要大。这次实习已经过去了两个多月的时间了，通过这次实习的经历让我意识到了自己和别人的差距，也明白了工作的辛苦和难处，所以我一定要好好地提升一下个人的能力，争取早日挑起工作的大梁。

**办公室实习工作总结 篇4**

短暂的实习转眼而过，回顾实习生活，我在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。那就是对单位业务的熟悉以及管理的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，试着去模仿着去处理一些具体的工作，所以未能领会其精髓。但是通过实习，加深了我对办公室文员工作流程和内容的熟悉。由于我所在的单位是一个挖掘机，铲车，吊车的培训学校，所以在工作中也加深了我对当前重工业形势和未来发展前景的了解。实习工作期间，我在办公室担任文员的工作，包括接打电话，输出复印、分发信件，准备培训材料，撰写申请书，联系学员以及与劳动局协调安排考试等工作。

在实习期间，我接触了一些办公用品，如复印机，打印机、扫描仪等，掌握了这些机器的基本操作，了解了公司办公的基本情况。同时在此期间我也学到了许多更有用的东西。

开始实习时，刚进入陌生的环境难免会有些紧张，不知道该怎么办。是同事们友善的微笑缓解我的尴尬。大家都很有礼貌，不管大事小事都要说声谢谢。对于我这一名只跟学校内部的老师和同学们接触的普通大学生来说，是给我上了一堂礼仪课。

作文员，工作量不小，任务也比较琐碎繁杂，指导我的老师教我，做事情要分主次、有条理。说着容易，做着难。每天要接打电话，收邮件和快递、取送报纸，接待来访学员等，经常在一个时间段内手头有多件事情需要完成。当然这时候就要将重要的事情放在首位，把所有事情的主次顺序排好，这样就不会乱。正好当时公司要进行一期学员培训，需要复印资料。一共87份，每份里又有十余份不同的资料共百余页，恰巧当时的复印机老化总是夹纸，这时候就需要有条理，每份资料分别印刷，清点数量，一张都不能错漏。这时候就要慢慢来，一点点完成，保证每份资料的完整和质量。“分主次，有条理”是做好事情的关键，这次实习让我更加深了对这句话的理解。

工作期间，本单位也正值招聘阶段，我也旁听了几次面试，之前带着好奇与新鲜去听，听过一次两次之后我仿佛看到了自己当时的那种状态，同时在他们之间的交流中我也有学到了很多接受面试官提问的回答技巧以及提问的一些巧妙地方式。在这里的工作让我认识的我还有很多东西需要学习，加强自己的能力。在此期间，我也旁听了几次面试。让我了解了面试官需要了解得东西，和我欠缺的地方，为我以后的面试做好准备。这些就是我实习最宝贵的收获。

实习是我步入社会前的第一课，教会我怎么待人接物，如何处理各种事情。虽然在短短的一个月里看到的只能是工作的一个侧面，学习的只能是一些初步的方法，但这些对于我是非常重要的。

经过近两个月的实习，使我更加明白了理论和实践的关系，学习到了为人处事的许多知识。在以后的学习中我会努力提高自己的专业知识之外，一定多多学习社会知识，早日为将来的就业作准备。

这次实习告诉我，在社会这个大学堂里我还是一个小学生，还有很长的路要走。要抱着谦虚谨慎的态度，无论大小认真踏实的完成每一件事，走好每一步。

**办公室实习工作总结 篇5**

在这四个月的学习中，我领悟和学习了各种知识，同时在这个新环境中，让我了解了部门之间人与人之间各种微妙关系的掌握、控制，并且深刻地认识到了新环境、新领导、新同事、新岗位，这一切对我来说都是一次新的历练。在工作初期，我认真了解了学院的概况，学习了学院的规章制度，熟悉了办公室日常管理事务的一些基础知识，同时，也从多方面努力摸索工作的方式、方法，积极锻炼自己的工作能力，力求尽快完成自身角色的转变，以崭新的姿态迎接新工作的挑战。办公室的工作千头万绪，有文书处理、档案管理、文件批转、会议安排、迎来送往等。面对繁杂琐碎的大量事务性工作，我强化工作意识，注意加快工作节奏，提高工作效率，冷静办理各项事务，力求周全、准确、适度，避免疏漏和差错。在王老师的帮助和支持下，我基本上做到了事事有着落，件件有落实。四个月来，在王老师的指导下，我基本上保证了办公室日常工作的有序运转，上级文件的处理、传阅，工资结算，以及其他由办公室主办的一些事情都做到了及时、准确、无误。同时，也积极主动的完成了上级领导交办的其他事情。

四个月的时间转瞬即逝，我虽然做了一些工作，但仍然存在不少问题，主要表现在：

1、初到办公室，从思想上存在许多的不足，感觉是每天疲于应付工作，尽管如此，但是我还说在很多方面得到了院上领导的正确引导和帮助，所以我在较短的时间内适应了这份工作。

2、缺乏主动性、积极性，对于某些眼到手到的事情，我缺少了积极主动的行为精神，仍需加强改进。

3、工作上不够扎实，作为一名即将毕业的大学生，我也存在着眼高手低的通病，很多知识了解却并不精。

在今后的工作中，我将努力改进自身缺点，以更大的热情投入到工作中去。首先，加强学习，主动学习。身处当今知识经济时代，必须时刻学习方能补落伍，所以我将把加强学习，提高政治思想素质和业务工作水平，树立良好的职业道德，作为一项日常重要工作来抓，以严肃的态度，饱满的热情，严格的纪律，全身心地投入学习，为我的工作积累必要的基础知识和基本技能;其次，提高工作能力，勇于创新，同时，我也将注重锻炼自己的应变能力、协调能力、组织能力以及创造能力，不断在工作中学习、进取和完善自己，以便更好的完成自己的本职工作。

以上是我对这四个月来工作的总结，说的不太多，但我认为用实际行动做出来更具有说服力。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，在今后工作中我将努力奋斗，克服自己的缺点，弥补不足，争取做的更好。

**办公室实习工作总结 篇6**

四周的时间真得很快，第一天当我走进办公室时的情形还历历在目，当时还没到上班时间，可已经“一片混乱”了，所以可想而知，我还在想见了领导应该说什么的时候，就已经被带入了工作的角色，就这样连我自己都不知道怎么开始的，一天就过去了，很特别的开场，也证实了这里真得很繁忙，我喜欢这种繁忙的感觉，让我意识到做事要有效率。

我用一周的时间来熟悉工作的内容和环境，我在逐渐适应逐渐融入到这个集体中。我的主要工作是帮助于老师为两个去法国留学的班准备签证材料，工作其实不难，但很烦琐，所以就需要细心和耐心。细心，每一份要准备的材料，一共二十几项，包括原件，复印件，翻译，要准确无误;耐心，要时刻关注着每个人pastel页面的动态，清查资料，准备相关材料。所以为了避免遗漏和疏忽，这一个月每天我都作了工作记录，把自己每天做的事情记下来，现在看看，发现这一个月还是完成了不少的工作。从第二周开始，我对工作的程序已经基本了解，做事情也就不再那么摸不着头脑，在努力一边做好本职工作，一边在留心观察周围的情况，因为从别人的身上可以学到很多为人处事的知识。

先来说说我的收获吧。首先是最细微的，我学会了复印机，传真机，扫描机的基本使用，之前的我是一点常识也没有。接着是最基本的，通过一个月的实习，我对出国签证的流程有了比较清楚和完整地认识，也了解了申请留学需要准备哪些材料，学会了相关材料的翻译等等，这都得益于我的工作内容，在一遍又一遍地重复这些工作程序的同时我也把它印在了我的心里。最后是最重要的，这次实习让我真正体会到了工作的辛苦，对我来说，是一次不同往常的经历，一个宝贵的经验财富。在工作中，我学会了认真严谨的态度，学会了怎样和他人相处，看到了自己的不足，也找到了要学习的地方。都说态度决定一切，可以在这样一个环境中培养自己良好的工作态度对今后的我是很有帮助的。为人处事是一门学问，可以说办公室里的每一个老师在这方面都相当出色，他们要面对形形色色的学生和家长，处理好各种突发情况，所以应变能力和解决问题的能力可想而知，而这方面我很欠缺，所以从中我收获很多。

接下来我来做一个自我肯定和否定。自认为是一个比较有耐心的人，而且平时学习和工作时就很在乎细节，总是希望把每件事情做到最好，条理性也还不错，这些对我的工作都是很有帮助的，但同时我也发现了自己不少的失误和不足之处，比如做事情不够主动，特别是前面一段时间表现很明显，总是要等别人告诉我该做什么了才行动，这说明自己对工作不够熟悉，很被动。再如有时候还是会忘记一些事情，这样就可能导致时间的延误，这说明自己的工作责任心有待加强。

工作之余，办公室就是另外一种景象，在背景音乐下，大家聊天开玩笑，气氛很活跃，让我觉得这里的每个人都很年轻，充满活力。他们给我的感觉，有优雅端庄的，有温柔甜美的，有流行时尚的，有极具人格魅力的，也有绅士风度的，从他们每个人身上我都感受到了也学到了对我很有帮助的东西，所以很感谢他们，感谢他们的帮助和照顾。特别谢谢于老师，带了我一个月，很耐心地教会我做很多事情，很欣赏她直率的性格，她对工作的认真和负责是我要继续学习的。

这些体会只是我实习中的一小部分，没有办法把所有我的所见，所闻，所做，所感都记录下来，时间是结束了，可是我获得的知识还没有终止，今后我会更加积极努力地面对生活。

**办公室实习工作总结 篇7**

一个月的实习已经结束了，我把这次实习看作是一种锻炼。孟子说过：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为”一切成就大事业的人，都免不了经历磨练。我想也许我今天的经历会成为我将来在生活工作中战胜困境值得骄傲的资本。有不少同学反映实习比较累和无聊，而我不会，我总能找到工作的价值和乐趣，这也许是我一直有着对拥有工作的憧憬所致的吧。这次我实习的单位是广州市天河区人大常委会办公室，在一个多月的实习时间，我亲身体验了人大机构的工作，感触良深!

在刚到人大办公室报到的时候，由于我和办公室的工作人员相互都不熟悉，所以开始的时候话语不多，也显得比较客气。但我一贯的待人真诚和礼貌，我们的关系很快就变得很融洽，办公室的气氛也活跃起来。当我说到我的实习快要结束的时候，办公室的科员却有点舍不得了，最后我同意在单位多工作一周。在上班之余，我们会搞很多文体活动，比如打羽毛球、乒乓球，唱卡拉OK，逛街等，因此我们实习生跟单里的人的关系挺好的。

我每天都坚持提前上班，而且我这样的工作态度也得到了领导的肯定。提前上班，可以在其他人到来之前，把垃圾倒了，把每个办公桌收拾整齐，还可以泡上一壶茶，这样办公室的人一到来就可以立刻投入工作。我觉得，只要能够为他们做的，我都应该主动去做。

其实，我一直认为每个人都有他自己的优点，而且都有发挥它的地方，而我的实习经历正应了我的想法。我的谨慎和细心帮助我在办公室的工作中发挥了不小的作用。办公室的工作人员在起草文件、文件归档和装封信件的时候，经常会出现差错，有时还会遭到领导的批评，而我的到来使得这些烦恼得到了解决，因此我也经常得到他们的表扬。当然，由于办公惯例的不熟悉，有些事情我也会处理得不是很恰当，但我勤于向他们请教，慢慢地也熟悉了单位的办公。我知道第一次出错并不可怕，可怕的是一错再错。在平时，我仔细地观察办公室人员的办公方式，经常上网查找一些法律条例和信访工作的注意事项等工作上需要了解的东西，希望能够精益求精，更好地完成一些难度比较大的任务。

我所在的科室是信访科，经常要接待信访人，由于信访人都是装着一肚子的怨言或者委屈过来，很多人的情绪比较激动，接待的难度很大。我知道，接待信访人一定要心平气和，要耐心做好解释工作，特别是我一个人接待的时候。还有，信访工作一定要踏踏实实，讲究程序和条理，既要理解信访人的委屈，但也要按照法定的程序办理，不能完全听信信访人的一面之词，该要的信访材料一定要全，不能丢三落四。值得骄傲的是，我所接手的信访任务都完成得很好，尤其是没有其他工作人员帮忙的情况下，我能够从容不惊、有条理地完成接待任务。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的.问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。

总之，我觉得态度是很重要的，态度决定你的工作成绩，无论你在哪个单位，做什么事情，只要自己的态度端正和积极，你总会找到辛苦工作的价值和乐趣。也许，我做得不是最优秀的，但我对这次实习付出的汗水和努力是是我内心最大的安慰，因为我一直在努力做最好的自己。

在实习的这段日子里，总的说来，很有收获。我学习到了从课本上学习不到的东西，见到了一些不曾遇到的场面，也感触良多。这次实习带给我的不仅仅是一种社会经验，更是我人生的一笔财富。我深刻地体会到，我们不能在纷繁的社会生活中磨掉我们弥足珍贵的品质，包括我们的善良、正直、虚心和刻苦耐劳等等，这些品质将是我们未来立足社会和在群体中脱颖而出的基石和筹码!

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！