# 推荐大学生自我评价(推荐)(九篇)

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2025-05-22

*推荐大学生自我评价(推荐)一今年六月份，江苏邮政在网上招收暑期实习生，我整理好自己的资料寄过去，被录取了。7月15日,我准时到南通邮政局报道，被安排到人事教育部工作。人事教育部的王主任热情地接待了我，在对我进行了简单的询问和了解后，王主任分...*

**推荐大学生自我评价(推荐)一**

今年六月份，江苏邮政在网上招收暑期实习生，我整理好自己的资料寄过去，被录取了。7月15日,我准时到南通邮政局报道，被安排到人事教育部工作。人事教育部的王主任热情地接待了我，在对我进行了简单的询问和了解后，王主任分配给我一项任务：目前南通邮政局人事教育部正在进行绩效考核，需要进行一些前期的调查。

工作绩效考核是对员工在一个既定时期内对组织的贡献作出评价的过程。员工绩效要从员工工作成绩的数量和质量两个方面,对员工在工作中的优缺点进行系统的评价。这个过程涉及到观察，判断，度量，组织的介入以及人们的感情因素，是一个非常复杂的过程，很难完全客观和精确的完成。我大致看了一下他们的考核办法，发现他们用的考核方法竟然是在《人力资源管理基础》上接触到的行为锚定评价法，又结合360度全方位评价的思想，评价细则之精细，等级描述之准确完全出乎我的想象。课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。然而，把具体的知识应用到实际的工作中，又要充分的考虑到实际情况的错综复杂以及人的因素的影响，才能作好实际工作。这大概就应该是理论与实习的联系与差别吧!

在这一段日子的工作中，人事教育部的其他职员也在实际中让我明白了很多。比如，人事教育部是与领导、其他科室、甚至是全体员工联系最密切的部门，因为所有的工作都是要和这些人打交道。而且，人事教育部也是整个公司最重要的部门之一，它要为整个公司筛选最优秀的员工，降低员工的流动率，使员工努力工作，建立公平合理的薪酬体系，并对员工进行充足有效的培训，而所有的这些都将对公司的发展壮大起着巨大的影响。因此人事教育部的人员一定要和其他员工搞好人际关系，一致团结，才能发挥出人事科的积极作用。

在工作中，我还有意识的观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门的同事相处好，那样工作起来的效率才会高，广东人所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，而且可以学到不少工作以外的事情，而这些则是在教科书上永远也学不到的知识，但也是可以受用终生的东西。学海无涯,我们实习不仅要学习知识，运用知识，更重要的是学习如何做人。

二十天的实习时间一转眼就过去了，在实习的过程中，我没有一味死板地只做调查，而是按照老师的要求，将其和教育、经济和三农问题联系起来。

在我报道的那天，我就听到人事教育部里的两位同志在讨论有关知识竞赛的事情，在我的试探下，负责培训的许老师告诉我：江苏省邮政局目前正在进行一个知识竞赛，现在已经到盐城邮政局了，马上就到南通，因此要选拔一部分员工参加。因此目前全局上下都在进行紧张的复习和准备。第二就是，8月4日到8月6日是南通市评建文明城市的三天，整个南通都在积极准备，这其中就有一项关于评建文明城市的知识抽查，我作为南通邮政局的实习生也义不容辞地进行了复习准备。

说到经济，邮政企业和其有着不可分割的话题，虽然邮政储蓄现在已经从邮政企业分离出去单独成立了中国邮政储蓄银行，但是其储蓄业务还是通过邮政代办的。在我实习期间，邮政储蓄在搞一个理财产品活动，该理财产品利息比三个月定期利息(%3.33)高，时间也只有70天，但是要求储户承担一定的风险。该活动要求在南通地区募集到10亿资金，否则活动将会取消。由于之前基金呈亏损状态，很多人都不敢将钱再投入到这些理财产品中来。储蓄银行在了解这一情况后，通过前期的大力宣传，并鼓励邮政内部人员参与，再加上在发行当天，工作人员细致耐心的解释说明，第一天就将10亿的理财产品卖空，第二天追加发行10亿又卖空。

关于三农问题，在市区没有明显的体现，毕竟这里是市中心。但是在我实习完成之后，通过市邮政局的介绍，我走访了几家县镇邮政局，这里和市区是截然不同的一番景象。除了固定的几项业务之外，县镇邮政局全在经营着和农业有关的业务，例如：如东某镇上邮政局在经营批发农药业务，通过预定，给农户送化肥等业务。

在20多天的暑假里，我认真积极地参与了这次江苏省邮政局举办的社会实习活动，为社会实习报告的完成准备了扎实的物质条件。社会实习报告的形式也同时有赖于实习活动的多样性而显得丰富多彩。我对这次社会实习所取得的成果十分满意，通过活动，我明白了作为一个大学生的职责、任务，通过自己的努力，为创建文明城市、构建和谐社会做出了一点贡献。在今后的学习，工作，生活中，我还将继续努力，严格要求，不以这次活动的结束为结束，把从这次活动中学到的知识，收获的道理真正运用到生活中去。

**推荐大学生自我评价(推荐)二**

带着这样的目标和骄傲,我开始了我的教师实习之旅,近50天的时间,教学理论一点点转化为教学实践,模拟教学变为真正面对面的教学,尽管生涩、但在慢慢的成熟之中，让我的实习生化充满未知、惊喜、快乐当然也少不了有挫折和困难。

“十年树木，百年树人。”三年来，我以做一名高素质的优秀师范大学生为目标，全面严格要求自己，不断追求进步，不断完善自己，不断超越自己。

一个半月的实习，使我真正体会到做一位老师的乐趣，同时，它使我的教学理论变为教学实践，使虚拟教学变为真正的面对面的教学。一个半月的实习，现在回想起来，短短的实习生活，感觉可以说不错，真的很不错。当我漫步在实习的校园里，那出自学生的一声声“老师好”。“老师好”的感觉真好，我有时觉得自己真的被叫上瘾了。

听了一周的课后，我终于走上讲台，开始了自己的第一篇“处女作”。当然，刚开始时心情特别紧张，由于经验不足和应变能力欠缺，课堂上出现了“讲课重点不突出，顺序不清，师生配合不够默契”等问题。针对出现的问题，指导老师要求我多听课，多向经验丰富的教师学习、请教，并且面对面地指出教案的不足以及上课时存在的缺点。帮助修改教案，他们没有丝毫的架子，有的只是更多的朋友般的亲切交谈与关怀。为了弥补自己的不足，我严格按照学校和指导老师的要求，时常钻研教材，认真仔细地备课，写好教案，积极向其他同学和老师学习，多多向人请教，把握好每次上课的机会，锻炼和培养自己的授课能力。

教学是作为一个老师的首要任务，能否教好课，直接关系到学生对老师的评价和认可，甚至影响到学生对课程的兴趣。在实习过程中，我主要是以听课为主，讲课为辅。最开始是先听指导老师讲课，对自己进行换位思考，吸取了很多经验。卫老师在课下也给我讲解了很多技巧和方法。起初讲课时很紧张，后来经过几次锻炼之后，对自己的状态调整的还好。总的说来，上课时能够把自己要强调的知识点梳理清楚，但仍然感觉自己缺少经验和技巧。

首先，对课堂时间的把握不够准确。好多次课上，总是内容没有讲完就听见下课铃声响了。每次在备课的时候总想把尽量多的内容传授给我的学生，但是却忽略了一节课只有45分钟，也忽略了要让学生在45分钟内很好的消化和吸收。后来我总结，主要是因为自己缺少授课经验，备课准购不充分，课程的时间安排不够合理，讲课的节奏感没有把握到位，一堂课下来总有手忙脚乱的感觉，而且学生的收获也甚微。当然经验需要慢慢积累，以后的讲课和听课过程中，我都特别注重这个问题。

其次，不能很好的调动学生的积极性。每次课堂上，只顾多讲写知识点，甚至忽略了学生的存在，不知道要观察学生的表情和眼神，观察他们的回馈。可能实习前，我的确太高估了学生的水平。初一的学生正是基础学习的过程，要有一个反复和强调的过程，操练对学生学习很重要，这样才能使学生们对知识点掌握更牢靠。 在上课的过程中，我遇到了许多困难：譬如学生的不配合就常常令我痛心疾首。当时有人建议我使用强制的方法。如罚站等。诚然，这种方法可以勉强维持课堂秩序。却也无疑加深了老师与学生之间的隔阂，甚至使学生产生厌学的心理。

作为教育工作者，就要想方设法创设民主和谐的教学气氛，在教学活动中建立平等的师生关系，而且教师要把自己当成活动中的一员，是学生们的良师更是益友。以前作为学生听课，目的是学习知识;现在作为教师上课，是为了学生学习。目的不一样，我们的注意点就不一样。刚看教材的时候，我觉得40分钟怎么就说一两页书;后来经过备课、上课，我发现要讲解的问题很多，学生的接受能力有限，一节课能说完几页书就已经很不错了。讲课带给我们最初、最大的感受是，讲台下坐着的不再是与我们一起在微格教室训练的同学，而是真正的学生。他们不会像自己的同学那样随意附和、快捷地回答我们提出的问题，而是真正地思考和等待着我们的解答。他们在听不明白的时候会突然提问，甚至走神、开始说话等。在这个过程中，就可以看到每位教师的真正实力，每位教师是否在前面的过程中认真对待，是否把上讲台讲课当作一件重要的事，是否对实习学校、对学生负责。

在批改作业时，纠正学生的错误是非常重要的。我在纠正学生每个错误的时候，写上激励的评语，并在评语中强调订正的重要性，并根据各个学生的情况加以勉励之，开导之。对那些在我要求订正之后依然不订正的学生，我在作业上写明。我的指导思想是不断给学生纠正错误的机会，直至认识了错误并改正为止。对于个别情况的学生，我会辅导他们，直到他们主动改正错误。我认为讲解是最考验每位老师的，因为这既可以检验出每位老师的思维敏捷度，又可以检验出他们课堂反应能力。

**推荐大学生自我评价(推荐)三**

1.通过理论联系实际使学生全面地运用所学知识去分析判断生产中的实际问题，进一步扩大学生的专业知识，培养独立工作能力，应用化学大学生实习目的。

2.通过对企业的了解进一步使学生对将来所从事的职业有初步的认识。

3.通过参观实习提高学生的安全素养与规范操作意识。

4.通过参观增加学生对具体生产工艺与流程的了解。

5.通过实习进一步培养学生的组织性、纪律性、集体主义精神等优良品德，为胜任以后的工作打好基础。

1.威高

山东威高集团医用高分子制品股份有限公司及其附属公司主要从事研发、生产及销售医用耗材、骨科材料、心脏支架等。该公司为国家高技术研究发展(863)计划成果产业化基地、国家级高新技术企业，实习报告《应用化学大学生实习目的》。该集团拥有一个由18个销售办事处及21个客户联络中心和107多家城市代表处组成的庞大销售网络，并已建立广泛的客户基础，其产品销售予5,400多家医疗单位和分销商。该集团生产的产品种类多达150余种，产品规格超过5000种，产品可分为六大系列，即1)一次性使用医疗耗材及原料;2)骨科材料及工具;3)医用针制品;4)血液净化系列耗材;5)心脏支架产品;6)用于药品包装的预充式注射器。

2.金泓罗门哈斯

威海金泓罗门哈斯化工有限公司是威海金泓高分子有限公司与美国罗门哈斯公司出资组建的合资企业，双方将携手为中国建筑和pvc包装材料市场提供全系列优质塑料添加剂产品和一流技术支持。公司于xx年3月5日成立，注册资金1100万美元。威海金泓罗门哈斯化工有限公司以威海金泓高分子位于威海市的工厂为基地，主要生产面向中国和其他新兴市场的甲基丙烯酸甲酯-丁二烯-苯乙烯共聚物(mbs)、丙烯酸酯类抗冲改性剂(aim)和丙烯酸酯类加工助剂。

第一天，我们参观了离市区较近的威高企业，在威高里，我们首先参观了威高的一个高分子实验室，对其流程有了大体的认识，实验室共分研发室，配料室，检测室等。在研发室里，一些工作人员正在忙碌的.工作，他们将粉末状原始原料经多次加工生产成颗粒状白色固体。在研发室里，我们也认识了许多半自动化的机器，其原理是我们所不知的，同学们对这些机器都产生了浓厚的兴趣。离开实验室，我们在解说人员的带领下，了解了威高的概况及历史，然后立刻参观了威高的展厅，里面陈列的是威高的各种产品，共涉及医疗器械，药物，军事航空等多领域。出来后，我们乘车去了威高的另一个工厂，该车间生产卫条件要求高，所以大家换上了白大褂，头套，鞋套进入参观，这次我们参观的是一个自动的吹膜过程，通过高温加热，然后鼓风，将原料吹成模具的形状。结束后，我们第一天的行程就完成了。

第二天，我们经过了长途跋涉，来到了金泓罗门哈斯，这次是真正的化工厂，所以在入厂之前，我们先接受了正式的入厂安全教育。然后我们在安全生产部门的负责人的引导下进入了工厂，首先我们先来到会议室，负责人李博士给我们讲解了金泓罗门哈斯的大体情况，其中给我们留下深刻印象的是该公司对于安全方面的问题尤为重视，自建厂以来，从未发生过安全事故。然后，同学们对生产过程中及公司的一些问题进行了提问，大家也都得到了较为满意的答案。了解过后，我们派代表参观了工厂，同学们都很兴奋。

**推荐大学生自我评价(推荐)四**

时间过的飞快，为期一个月的实习结束了，在这段时间里，实习充实了我的学习生活，我学到了许多书本上无法体验的知识。通过实习，我感触颇多，得到许多新的认识，对许多问题多了深一层次的思考。回想起这两个月的生活，一个人在新的环境里，应付新的人际关系，本来就是挺辛苦的事，再加上工作的繁忙和紧张的生活节奏，这两个月来真可以用艰辛来形容了。还好这一切我都挺了过来，相反这些困难让我更加的了解自己、坚定信心，也让我从中得到了深刻的认识。以后我就是社会上的一份子了，责任也将越来越重。

实习，顾名思义，在实践中学习。在经过一段时间的学习之后，或者说当学习告一段落的时候，我们需要了解，自己的所学需要或应当如何应用在实践之中，因为任何知识都源于实践，归于实践，所以，要将所学付诸实践，来检验所学。然而，我们当然不希望实习仅止于此，那就太狭隘了。

我的实习，其实是工作。在这两个月中，有太多太多的感触，一时竟不知道从何说起。在此次实习中，我感悟颇多：

我的工作是在公司的商务部见习外贸业务。

外贸业务员，算是与专业对口工作的不二选择了，而且我们曾于大三进行过tmt模拟实习，对外贸流程有一定的了解。然而经过在商务部一段时间的工作，我渐渐明白有时实际要比理论简单直接的多，但大多数情况下实际操作还是比理论要复杂、间接，通常是我在别人的实际操作中领会到了自己所学理论的重点及要旨。值得庆幸的是在两个月的时间里，公司的同事领导给予了我热情的指导和帮助，而我也虚心向他们请教学习，在理论运用于实践的同时，也在实践中更加深刻地理解了以前没有理解透彻的知识。

对于外贸人员而言，不仅要掌握够硬的专业知识，而且还必须会用英语与外商交流、谈判及写传真、书信。如果专业英语知识掌握不好，就很难胜任工作，甚至会影响业务的顺利进行。因此，在实习中要求我们加强英语的学习，掌握外贸专业术语基础。

作为在校生，我们不管到哪家公司，一开始都不会给我们布置过多的工作任务，一般都是先让我们熟悉公司的工作环境，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便会产生离开的念头。在这个时候我们一定要坚持，不能轻易放弃。

再者，在外工作不比在家里或者学校，做的不好挨批是正常的事，承受能力差的同学很容易放弃。这时我们要直面问题，如果是自己的失误，一定要改正错误，吸取经验，争取不再犯；如果不是自己的责任也不要和上司顶嘴，领导有比我们更大的压力，他工作不顺心总要找个方式释放。走上社会，要学着宰相肚里能撑船，成大事者心中必能纳百川。

我只身一人在外工作，刚开始的几天觉得工作无聊，再加上想家的情绪作祟，真的有过放弃的念头，但是转念一想，我已经把行李带过来了，绝不能就这样回去，不能做一个逃兵，于是我坚持下来了，一个月，两个月通过了这段时间的磨练，再加上四年远离家乡的大学生活，我的独立性越来越强。我相信，以后不管走到哪里，我能很快地适应新的环境，这对于我自身是一项难能可贵的技能。

在工作过程中，我们肯定会碰到很多的问题，有很多是我们所不懂的，不懂的东西我们就要虚心向同事请教。同时，我们也不要怕犯错。每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，重要的是知错能改。如此循序渐进，一定能够得到实质上的提高。

平时，我们不管做什么事，都要明确自己的目标，到公司工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握。因此，要树立正确的目标，在实现目标的过程中一定要多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做。只有这样我们才能把事情做好。

通过本次的实习，我还发现自己专业知识中很多的不足，并为今后的学习指明了方向，同时也会为将来的工作打下一个良好的基础。在学校的tmt模拟实习中，我每次填单总是填不完整，抱着反正不是真正的贸易，做错也没关系的态度，时常不认真对待单据，经过这次的训练，我已经可以独立正确熟练地填制一些进出口常用单据。

经过两个月的工作，我的英语技能、制单操作和函电写作水平得到了提高。这次的实习让我懂得只有通过刻苦的学习，加强对业务知识的熟练掌握程度，在现实的工作中才会得心应手，应对自如。

在实际操作中，我深刻体会到，国际贸易的中间环节多，涉及面广，除交易双方当事人外，还涉及商检、运输、保险、金融、车站、港口和海关等部门等。如果哪个环节出了问题，就会影响整笔交易的正常进行，并有可能引起法律上的纠纷。因此我感到自己应该多学点其它相关课程，并将各门知识综合运用。比如在商品的品质、数量和包装方面我还应该掌握商品学科的知识；在商品的价格方面，我还应该学习价格学、国际金融及货币银行学的内容；在国际货物运输、保险方面，我还应该去看看有关运输学、保险学科的书籍；在争议、违约、索赔、不可抗力方面，我就应该去了解有关法律的知识。为了适应国际贸易发展的需要，我还应多看看如《国际贸易术语解释通则》、《托收统一规则》、《跟单信用证统一惯例》等内容，这些规则已成为当前国际贸易中公认的.一般国际贸易惯例，被人们普遍接受和经常使用，并成为国际贸易界从业人员遵守的行为准则。我必须学会灵活运用国际上一些行之有效的贸易方式和习惯做法，以便按国际规范办事，在贸易做法上加速同国际市场接轨。

**推荐大学生自我评价(推荐)五**

毕业实习是市场营销专业学生完成课程后的综合实践活动。贯彻理论联系实际的教育原则，实现高校培养目标，是不可或缺的教学模块。其目的是让学生了解营销的实际运作模式，熟悉一般的商业手段和方法。了解当前市场情况，应用所学理论知识，提出改进建议；在真实的工作环境中，要认识自己，磨砺意志，锻炼心态，考虑就业方向的选择。实习生要端正态度，克服实践过程中的困难和挫折，真正做到理论联系实际。同时，实习是学生从学校到社会的一个很好的过渡。

根据学院教务处的要求，我们市场营销专业采取集中实习和分散实习两种形式。分散实习学生联系自己的实习单位，集中实习学生的实习单位由部门联系，集中实习单位由专业老师指导。我选择了自己练习，也就是联系工作单位。从事与其专业相关的工作，销售和市场营销。

刚接触这份工作的时候，我信心满满，但后来慢慢发现自己一次次被现实打败。带着市场营销专业大学生的光环，我一开始看不起身边一些学历不高的人。但是销售人员是靠业绩维持生计的，业绩暴涨，还在原地踏步，真的很丢人。大学生带来的不是荣誉而是耻辱，所以我绝对不会说我是上过大学的人。我也知道外界对大学生的一些看法，每天就是爱玩游戏，用父母的钱度过青春。所以现在流传着一句话:学历高，能力强的人集群工作，学历低的人去当老板。虽然有点夸张，但还是有一定道理的。学历高的人被囚禁是因为知识太多，有时候连基本常识都不懂。缺乏冒险精神和创新意识。

销售人员的职责就是把自己的产品卖给别人，收别人的钱自己用。每次都要主动联系客户，争取关系，然后销售我们的产品。也就是主动出击，广撒网，重点培养。实习期间，有几件事深深打动了我。

在实践中，也是一个学会做人的过程。如果你想知道如何做一个低调的人，你比自己强。虽然做人很重要，但是专业知识也是不可或缺的。每天都一样但是一样。有些人在成长，有些人在死亡。时间长了，没有目标，就会陷入无聊的漩涡。每次都鼓励自己:今天是我们人生中最年轻的一天，没有理由不去过美好的生活，过充实的生活。

关于实习的收获主要有以下几个方面。一是通过直接参与企业的运营过程，学到了实践性知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，既提高了理论知识，又提高了实践知识，成功完成了本科教学的实践任务。第二，他们提高了实际工作能力，为就业和今后的工作积累了一些宝贵的实践经验。第三，得到实习单位领导的认可，提升就业。第四，为毕业论文设计积累了大量的素材和素材。

同时也让我明白了很多人生道理，看到了很多社会现实。当今社会，能力不是最重要的。首先，要想在社会上立足，必须要有强大的人际圈，雄厚的资金，好的项目，最后是自己的能力。失意时不要气馁，得意时不要得意忘形。在营销工作中，失败者总会找借口，成功者总会想办法。做销售的时候，心态远比能力重要。积极、乐观、自信、包容、平凡的心态能帮助你成功。

实践给了我很深的体会，知道打好基础很重要，因为基础知识是工作的前提。实际工作和书本知识有一定的距离，需要在工作中不断学习。即使毕业后的工作与你所学的专业相对应，你还是会遇到很多专业知识中没有的新知识。所以要想胜任，就要边工作边学习，通过不断的学习获得更多的新知识。

要有努力的精神，人生之路有起有落，就像体育比赛一样，有快乐也有挫折，要经得起考验，需要不断的努力。学校应该加强教学改革。以社会需求为导向调整课程设置。我从实践中了解到，目前社会需要大量的营销人才，但我们的学生很难找到合适的职位。

客观上，企业一般招聘有几年工作经验的人。其实企业真正需要的是人才。这里体现的是，应届毕业生不是人才。我们不能改变招聘条件，只能让自己成为人才。学生如何成为人才是我们教育面临的一个紧迫问题。首先要研究营销人才的内涵，然后调整培养目标、课程设置、教学目标、教学计划、学生知识和素质要求。

要加强就业指导，重视就业率，就业率是高校生存的重要基础。不过就业率不能敷衍。只是推荐一份工作，比如进厂做流水线，只是让学校的就业率上去，但对学生来说就是浪费时间。

毕业实习的结束，意味着四年的大学生活也将结束。在此，非常感谢学校和实习单位给我实习的机会。通过实习，我可以清楚地看到自己需要什么，同时也可以学到很多工作和社会经验，对我踏上社会、谋生会是很好的参考和帮助。未来，我会带着这些宝贵的经验，在人生的旅途中勇往直前，迎接时代的挑战。

**推荐大学生自我评价(推荐)六**

机加实习，大家都期盼着它的到来，期盼在学习，偷懒去享受一下工厂生活。然而，实习后，我觉得实习生活和以前想象的不一样了，实习不是一件简单的事，并不是我们的假期，不是一件轻松的事，而是一件劳心劳力的事。在这个短暂的2个星期内，我学到许多在课堂里无法学到的东西，并在意志品质上得到了锻炼。

岁月如流水一般飞快的流过…

为期两周的机加实习转眼结束了，但带给我的感受却永远的留在了我的心。总的来说这次为期两周的实习活动是一次有趣且必将影响我今后的学习工作的重要的经验。我想在将来的岁月里恐怕不会再有这样的机会，在短短的时间内那么完整的体验到当今工业界普遍所应用的方法；也恐怕难有这样的幸运去体验身边的每一样东西到底是如何制造出来的了。

在实习期间虽然很累、很苦，但我却感到很快乐！2个星期，短短的2个星期，对我们这些数控专业的工科学生来说，也是特别的宝贵。因为这是一次理论与实践相结合的绝好机会，又将全面地检验我们的知识水平。机加实习是培养学生实践能力的有效途径。又是我们大学生、工科类的大学生，非常重要的也特别有意义的实习课。机加实习又是我们的一次实际掌握知识的机会，离开了课堂严谨的环境，我们会感受到车间的气氛。同时也更加感受到了当一名工人的心情，使我们更加清醒地认识到肩负的.责任。

什么是数控技术？本专业适合干哪方面的工作？本专业前途如何？带着这些问题，我们参加了这次的机加实习。本次机加实习由王建、阳乾权2个老师带领，这次工2个班参加实习。另外一个班和我们班交差着去实习工厂上班。第一个星期，是我们班的早班。第二个星期是他们班早班。

实践是真理的检验标准，通过两星期的机加实习，我了解到很多工作常识，也得到意志上锻炼，有辛酸也有快乐，这是我大学生活中的又一笔宝贵的财富，对我以后的学习和工作将有很大的影响。

很快一两年后的我们就要步入社会，面临就业了，就业单位不会像老师那样点点滴滴细致入微地把要做的工作告诉我们，更多的是需要我们自己去观察、学习。不具备这项能力就难以胜任未来的挑战。随着科学的迅猛发展，新技术的广泛应用，会有很多领域是我们未曾接触过的，只有敢于去尝试才能有所突破，有所创新。就像我们接触到的车工，虽然它的危险性很大，但是要求每个同学都要去操作而且要作出成品，这样就锻炼了大家敢于尝试的勇气。

一周的机加实习带给我们的，不全是我们所接触到的那些操作技能，也不仅仅是通过几项工种所要求我们锻炼的几种能力，更多的则需要我们每个人在实习结束后根据自己的情况去感悟，去反思，勤时自勉，有所收获，使这次实习达到了他的真正目的。

我们知道，“机加实习”是一门实践性的技术基础课，是高等院校工科学生学习机械制造的基本工艺方法和技术，完成工程基本训练的重要必修课。它不仅可以让我们获得了机械制造的基础知识,了解了机械制造的一般操作,提高了自己的操作技能和动手能力,而且加强了理论联系实际的锻炼,提高了工程实践能力,培养了工程素质。对我们来说,机加实习是一次很好的学习、锻炼的机会,甚至是我们生活态度的教育的一次机会!

在我认为实习的本身目的就是锻炼我们的动手能力以及对工业知识的基本认识。它不同于课本教育，因为它有我们动手操作的空间！我之所以对实习有一种说不出的留恋，是因为我早已被老师们幽默的讲解和生动的描述所吸引。一个简单的瓶瓶罐罐，要想知道它是怎么来的，是要颇费一番功夫的。

生活在现代社会的我们，早已习惯了那些现成的东西，在用的同时，也不会多想它究竟是如何得来的，如果偶尔有人问起，也会很不以为然的说，这不是我们所应该知道的。现在才知道这种想法是多么幼稚，从而也让我知道了为期两周的机加实习对我们是多么重要！

**推荐大学生自我评价(推荐)七**

20xx年04月21日至04月29日，我光荣的参加了中共江西广播电视大学委员会基层党校第23期入党积极分子培训班的学习，并在4月29日进行了结业考试。本着对我党的憧憬和向往，端正入党动机、提高自身思想素质、努力为入党做好思想准备、争取早日加入中国共产党的目的，通过对中国共产党的性质和宗旨、党的指导思想、党的最终目标和现阶段的任务、党组织制度、党的纪律和中国共产党的章程等课程的认真学习，使我自己在思想上得到了升华、对党的先进性理念有了深刻的认识和体会、更加清楚的了解了党的本质、坚定了我自愿为共产主义奋斗终身的信念!

通过这段时间对党系统的学习和老师对我们深入的讲解，使我深刻认识和了解到中国共产党的党性、纲领任务、指导思想、组织原则和纪律、以及党员的条件、义务和权利等各方面的知识。通过入党积极分子培训班的学习我真正意义上了解了中国共产党，了解了她伟大的历史、崇高的理想以及艰巨的任务，同时在老师精彩的讲解下，对党的热诚和忠贞也深深得感染了，我激励了我。总而言之，通过这次党课的学习让我受益匪浅。

首先，通过这次培训班的学习，使我更加端正了我正确的入党动机，树立了为共产主义和中国特色社会主义事业奋斗终身的信念，全心全意为人民服务的宗旨，以及在学习、生活和工作等方面起先进模范带头作用的意识。要想早日成为一名光荣的中国共产党员，必须在思想上具有先锋战士的责任意识，在觉悟性、先进性、组织纪律性、奉献精神等方面努力成为同学们的表率;在社会生活中带头遵守国家的法律法规，带头提倡共产主义道德，用实际行动来实践党的路线方针。不论组织上是否入了党，都要做到首先在思想上真正入党，并在长期的实践中时刻检查自己作为一名共产党员的入党动机是否正确，不断克服那些不正确的思想，始终保持一名共产党员的光荣本色。

其次，通过本次学习，我进一步提高了对党的性质和指导思想的认识，深刻领会了党的指导思想的重要意义,树立了坚定的共产主义理想信念。作为一名入党积极分子，在今后的学习工作生活中我要按照党员标准严格要求自己，不断加强理论学习，不断提高自身的政治素质和专业知识。自觉加强党性锻炼，时刻保持政治上的清醒和坚定，正确处理局部和全体利益，个人和集体利益，为做合格党员打下良好的基础。自觉接受党的培养、教育，积极参加党组织的有关活动，以实际行动争取早日入党。

最后，我深深的感到，作为一名当代大学生，我应该刻苦学习，不断增加自己的专业技能知识，提高自己的政治理论修养。更应该牢记党的宗旨，全心全意为人民服务。在今后的实践中，我还必须通过不断的学习和总结，发现和改正自己的存在的不足，全面提高自己各方面的素质。在平时的学习、生活中更应该从一点一滴的小事做起，以实际行动，不断进取，矢志不移、孜孜不倦地为党工作，为早日入党打下夯实的基础。

由于本次培训时间有限、任务繁重，所以还有很多党的先进思想和理论精髓不能及时理解和深刻体会。但我有坚定的理想和信心，只要通过自己坚持不懈地努力，严格要求自己，在今后的学习、工作和生活中尽快消化，不断提高。在党组织精心培养下，相信自己一定能够成为一名真正的、光荣的中国共产党员。

通过这几天的学习，使我有了更明确的努力方向：

一、加强政治理论学习。要继续认真学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和贯彻落实科学发展观这些科学的理论体系，他们是无产阶段解放运动的理论，是指导革命和建设的强大思想武器。有了这个强大的思想武器来武装头脑，才能确定自己正确的人生观、世界观、价值观，才可以防止和排除种种错误思想、错误倾向和干扰，少走弯路保持正确的发展方向。另外一方面要学习党的基本路线和党的各项方针、政策，只有认真学习理解才能去很好地贯彻执行党的路线、方针、政策，始终与党中央保持一致，参加改革开放和社会主义现代化建设，为经济发展和社会进步做出贡献。

二、加倍努力学习科学文化知识。新世纪，新发展，要求我们当代大学生要有新的知识结构。只有多掌握一些科学技术知识，才能适应市场经济发展的需要，才能不被时代所摒弃，做时代的主人，只有这样才能为祖国的强大尽一份力量。加强科学技术知识的学习。只有努力做到干一行，爱一行，精通一行，勤勤肯肯，踏踏实实，才能不愧于共产党员的光荣称号，才能更好地发挥共产党员的先锋模范作用。

三、不断向周围的同学学习。在这次培训中，每次课大部分同学都很早来到教室，讲课时认真的听，仔细的记，培训班的大部分学员对待学习的认真态度都互相影响着。从大家的身上我感到了一种活力，一种动力。我们周围的党员在工作、学习和生活中，兢兢业业、刻苦奋斗的态度一直是我学习的榜样和努力的方向，我会不断地向他们认真学习下去。

作为一名入党积极分子，我感到一定要时刻以一名党员的标准来衡量自己，以一名党员的条件严格要求自己，时时处处体现出先锋模范作用，只有这样才能有资格加入这个光荣而先进的组织。我要刻苦学习，勤奋工作，努力提高自身素质，尽快缩短与党员之间的差距，争取早日成为一名光荣的中国共产党员。

**推荐大学生自我评价(推荐)八**

成功的花，人们只惊羡她现时的明艳!然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。——题记

古人云：“君子欲讷于言而敏于行。”意为：“君子的修养要尽力使自己做到话语谨慎，做事行动敏捷”。对于一个法科学生而言，这说明不仅要有精深的`理论水平和语言表达能力，还要有强硬的实践能力，才能适应目前激烈的社会竞争。“理论是灰色的，生活之树常青”，只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰显人的时代风貌。毕业实习是大学学习生活不可或缺的重要一课，也是大学学习生活的最后一项课目，也是大学生将理论与实践相结合的过程。

通过本次毕业实习，实现以下实习目标：⑴将在课堂上所学的理论与法律实践相结合，巩固知识，发现不足，以求积累经验、指导今后的学习;⑵培养独立发现问题、分析问题和解决问题的能力;⑶培养社会适应能力和沟通能力;⑷树立正确的法律人观念和法律人思想觉悟;⑸学会法院的工作运行流程，积累实务工作经验，为毕业后工作打下基础。

在明确实习目标的前提下，我结合法院和个人实际情况的制定了如下实习任务：⑴熟悉法院的各项管理制度;⑵熟悉与法官和法院工作人员相关的执业制度;⑶与法官和工作人员接触和沟通，虚心求教;⑷运用网络处理案卷档案，使其管理自动化。⑸整理卷宗、资料查询、法律文书撰写，做好秘书工作;⑹协助工作人员做好开庭前后的准备工作，开庭时认真旁听;⑺不断充实专业知识，拓展视野。

由于实习之前我就已经明确实习目的和制定了实习计划，这使得我在实习过程中有的放矢，积极主动寻找锻炼机会，并有得于许多律师的指点帮助，我的实习内容丰富多彩。这些工作有助于锻炼我的各种能力，也是以后职业生涯中必不可少的环节和方面。在完成一般事务性工作的基础上，我主要的工作内容包括四个方面，具体过程如下：

(一)学会用好法院办公自动化软件。

随着信息技术在各个领域的广泛运用，法院也实现了办公的自动化，我国法院并且还建立了自己的内部网络。办案从头到尾都网络自动化了。一开始立案要输入电脑，建立电脑档案，其中也要若干次进行网络化信息处理，审判完了要把档案录入。如果执行也会转到执行，网络记审理时间，不会超期，否则就输入不了了。这都要求工作人员要有细心谨慎的做好各项工作，才能提高工作效率。

(二)整理卷宗，扫描案卷。

整理卷宗，扫描案卷是我在本此实习过程做的最多的工作，整理卷宗包括排序、编页码、填写证据目录及卷宗目录、装订案卷等。每天看着一沓沓的案卷在手中无数次的翻阅，心中还是会有一点成就感的。整理卷宗先是排序，按照信息表、缴款书、起诉状、答辩状、身份证明、受理案件通知书及送达回证、原被告证据、开庭传票及送达回证、调解笔录、开庭笔录、判决书或调解书复印件、宣判笔录、送达回证等顺序将所有的资料整理成册。对于普通程序审理的案件还有副卷，而副卷的内容则包括合议笔录、判决书原件等。

(三)作调解、庭审、谈话笔录。

鉴于去年暑假的实习经历，这项工作对我而言并不陌生。首先，法院的笔录基本全部是电脑录入，对于没有学过速录的我来说还真的跟不上，所以明显的感觉到掌握速录技术的重要性。不过据此我也明白了，该法院大多数的书记员并非科班出身但却能够进法院工作的原因之一了，其很大程度上取决于她们所掌握的速录技术。

(四)送达开庭传票及判决书、调解书等法律文书。

所谓送达大多数情况下就是打电话把当事人叫到法院，然后将文件交给他们，告知他们权利义务，然后让他们填好送达回证就行了。当然也有当事人拒领的情况，如离婚的被告方拒不领取，最后只好由我跟主审法官给送到家里，但是送去之后当事人拒不签字，我们又好说歹说劝了半天才勉强把字签了。不过对于那件事，我一直觉得有点遗憾和愧疚。在现实中，即使当事人不领取相关文件，法院可以采用公告或邮寄的形式送达，还可以留置送达，所以这并不影响效力的发生。对于当事人来说，诉权是一种权利，但是在诉讼过程中的义务也是不可避免的，所以说权利与义务总是像伴随而存在的。送达看似简单，但事实上与当事人打交道并不是一件很简单的事，很多时候还要考虑到当事人的情绪问题，所以法院的工作都不是简单的工作。

(五)参与案件听审。

案件听审是本次实践中身份转变的机会。

**推荐大学生自我评价(推荐)九**

姓名：

性别：

出生日期：19xx--

民 族：汉族

籍 贯：

学 历：本科

毕业院校：xx大学

华中科技大学计算机学院计算机科学与技术专业(20xx.9—现在)主修课程：c语言程序设计、数据结构、汇编语言程序设计、计算机算法基础、c++程序设计、操作系统原理、计算机组成原理、计算机系统结构、计算机网络、数据库等。熟练掌握c++下的mfc编程、sql server数据库的操作，熟悉数据结构、操作系统、计算机网络等计算机专业课的基础知识。

唯冠集团—华中科大联合中心(20xx.7-20xx.9) 实习生

项目简介：基于机顶盒上的vod视频点播系统，让用户能坐在电视机前点播自己想看的影片，用于商用。工作职责：我和小组另外一名成员负责用户管理模块。使用的编程工具是vc++ 6.0和mysql。

实现了用户管理界面，扫描数据库信息。对数据库进行添加、删除、编辑、查找。将excel表中的信息添加到数据库。

深圳顺佳电器维修有限公司(20xx.7-20xx.9) 实习生

学习并参与主机硬件故障的检测与维修。

记录客户的维修档案和需求。

计算机学院青年志愿者协会 (20xx.10-20xx.6) 副会长

征集同学们的建议，开展志愿者活动。

组织了学院辩论赛，包括策划书、活动布置、比赛程序进行等。

参与组织了中外交流、和师兄师姐学术交流、东湖环保等活动。

20xx.3—20xx.4计算机网络实验

小组四人合作用c++编写出网络ftp软件，主要进行界面设计及事件绑定，成果得到老师的好评。

20xx9.5 参与学院与平安科技公司合作进行的初级it项目培训计划

平安科技公司的高级工程师给我们讲解了项目管理，初步了解项目综合管理、工作排序、持续时间估计、进度计划开发、进度控制和项目风险管理等方面的内容。

英语能力 大学英语四级，具有良好的听说能力。

勤奋踏实，能吃苦耐劳。有良好的团结合作精神。做事情认真负责，绝不轻言放弃。

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！