# 个人实习自我鉴定

来源：网络 作者：独影花开 更新时间：2024-11-14

*第一篇：个人实习自我鉴定个人实习自我鉴定范文为期六周的实习生活弹指一挥间已经划上句号，在这期间我体会到了身为一名教师的酸甜苦辣，也让我体会到当一名教师的不容易与肩负的重任。回想起4月21日当天，年轻的我们捧着一颗颗热情、兴奋而充满期盼的心...*

**第一篇：个人实习自我鉴定**

个人实习自我鉴定范文

为期六周的实习生活弹指一挥间已经划上句号，在这期间我体会到了身为一名教师的酸甜苦辣，也让我体会到当一名教师的不容易与肩负的重任。回想起4月21日当天，年轻的我们捧着一颗颗热情、兴奋而充满期盼的心来到钢城十四中，激动不安之情油然而升。一个个沉甸甸的问号，在我脑中盘旋。我不断自问：作为一个实习生，我能做好吗，我能给学生带来一点进步吗?如今，6个星期的实习工作已结束，我们8位实习生的收获，见证了我们的成长，为我们的实习画上一个完美的感叹号!在这一个多月中，我感觉我经历了许多，这些从未有过的经历让我不断进步、不断成长。从开始上课的羞涩拘谨到课堂上的谈吐自如，感觉自己在一天天的长大，一步步实现从学生到老师的角色转化。钢城十四中给与我太多的第一次：第一次真正站在讲台上面对着五十五张天真的面孔、第一次与学生面对面的探讨问题、谈心、第一次以老师的角色进行监考、第一次与多位资深老师讨论交流，共同探讨教学中所遇到的问题……现在，现将这六周来的收获与感受和大家分享如下：

一、生活篇

时间如涓涓流水缓缓地流过，在这一个多月的时间里留下了许多美好的回忆，让我们细细品味。在钢城十四中一个多月的实习生活过得很充实，很快乐，也让我充分感受到了人与人之间的温情与不尽的光怀。尽管我们八个人来自同班的不同寝室，在实习前我们也不是非常熟悉，但在六个星期的实习期间，我们几乎每天早晨一起等车，一起去学校，一起放学，一起吃中饭，在此期间，我们感觉我们各自的了解逐渐加深。刚到实习学校时，我们一起打扫收拾我们的办公室，讲一个本来混乱的化学实验室整理成了一个干净整洁的办公室，这里记录了我们的欢笑，我们的忙碌，我们的进步与成熟等等。

我们的组长宋乐乐非常的认真负责，在实习期间，她带领我们一起备课，一起听试讲，一起讨论问题，在我们遇到难题的时候总是想办法一起解决，而且她也能够以身作则，做好自己的工作，甚至到后来身体不舒服的情况下依然坚持工作，直到最后一天生病一人赶到学校，她的工作精神真的让我很钦佩，她不愧是一位认真负责的好组长，其他的组员还有杨帆、张文利、陈静文、张莉、胡恋、张萍。我们一起度过了非常难忘的六周，留下了非常美好的回忆。不管是我们一起备课讨论，还是一起听课评价，一起讨论各自带的班级，一起在休息时的欢声笑语等，这些都让人感觉我们真的是一个温馨团结的集体!

我们实习队员从一开始的不熟悉到逐渐的了解，再到现在建立起深厚的友谊，这一切永远都会尘封在我记忆的深处!很感谢各位队友与我一起度过这六周的时光，其中的点点滴滴都铭记于心。实习结束意味着大家要接受另一番现实的考验，希望每一位队友都能坦然地面对，找到一份好的工作或者考研顺利。

我们的指导老师是黄显林老师，班主任是费运良老师，黄老师对人很热心，对于我们的教学总是给我们很认真的指导，并将他的一些教学经验传授给我们;费老师将班主任工作的方法、管理班级的方法、经验都很详细传授给我们，老师们都很热情负责，对我们的工作也很配合，生活上给予关心，工作上给予指导，我们的成长与进步离不开老师们的帮助，在此特别要感谢老师们，祝愿老师能够工作顺利，事事如意。

二、教学实习篇

在六周的实习时间里，我主要负责高二的政治课。高二不同于其它年级，它的教学工作复杂而又繁琐，而且还有面临升到高三的压力。在六周的实习阶段，我讲了四节课，在此感谢指导老师——陈慧老师。她为人亲切热情，她在教学工作方面提供给我的指导非常多，可以说“竭尽所能”，我非常感谢她!

!刚来钢城十四中，她就详细地讲解他们学校学生的学习习惯及学习水平，还告诉我上课应该注意的事情。在听课中，我个人体会很深。因为陈老师共教2个班级，学生的基础、课堂的气氛等都有很大的区别，所以在听课的同时，我注意到各个班里学生的不同反应，作好记录，思考以后我该以怎样的形式在不同班级上课才能达到良好的效果。这种听课和我们以往的听课不一样，它并不仅仅为了学习老师所讲的知识，还要去学习老师怎么样讲课，学习如何传授知识，如何控制课堂气氛，如何把握授课时间，好好驾驭整个班级教学等。听课的时候，我会认真做好听课笔记，听课的重点是注意科任老师讲解过程中与自己思路不同的部分，以吸收老师的优点。每个老师各有特点，都有值得我学习的地方。

难以忘记第一节课，刚好是周一的第三节课，由于第一次上讲台，虽然课前准备得比较充分，但是还是很紧张，所以感觉还是很紧，非常感谢同学们的配合，让我最后顺利的讲下来这节课。课后黄老师和陈老师认真的给我评课，让我知道了哪些不足，并在以后的讲课过程中注意这些问题。

虽然第一节课讲下来了，但我总担心自己做得不好。接下来的时间，我准备好后，讲课给老师听。指导老师听过以后，很认真的为我指出讲课中的缺陷，还有一些要注意的问题及建议，对我的讲课给以了很高的评价并鼓励我，这让我很欣慰。从那之后，我就开始以平常的心态去备课、上课，不再紧张了。

教学工作中，我个人觉得要注意如下几点：

1、认真备课：在备课中，认真研究教材，力求准确把握重难点，并注重参阅各种资料，制定符合学生认知规律的教学方法。教案编写详细具体，从复习提问、新课引入到讲授都精心设计，并不断归纳借鉴优秀老师的经验。在教学中，做到重点突出。

2、试讲：在每次正式上课之前，我都会先进行试讲，让指导老师听课并评课，纠正不足之处。然后修改教案再进行试讲，主要把握时间的安排，提高教学质量。

3、注重学生能力的培养：上课时注重与学生为主，重视发挥学生的积极性以及综合能力的培养，有意识地培养学生思维的严谨性、逻辑性和相互协作的能力。

4、认真及时批改作业：布置作业力求做到精练，有针对性，有层次性。同时对学生的作业及时而认真地批改，给以及时的反馈

5、做好课后辅导工作：课余时间与学生交流并帮助答疑，有助于他们对当天所学知识的掌握和巩固，弥补课堂时间仓促等不足。

更多文章

计算机系大学生实习鉴定

警官学院大学生实习鉴定范文

大学生社会单位实习鉴定评语

大学生实习单位鉴定意见范文

大学生电工技术实习鉴定

大学生实习鉴定表自我鉴定范文精选

大学生顶岗实习的自我鉴定范文

XX最新大学生煤矿实习自我鉴定

大学生毕业实习自我鉴定总结范文

会计大学生实习自我鉴定范文

**第二篇：个人实习自我鉴定**

个人实习自我鉴定范文

自我鉴定是个人对一个时段对自己的学习或工作生活的自我总结，它可以帮助我们了解自己的优点和缺点，让我们抽出时间写写自我鉴定吧。自我鉴定你想好怎么写了吗？以下是小编精心整理的个人实习自我鉴定范文，欢迎阅读与收藏。

个人实习自我鉴定范文1

眼看着自己在部门已经实习一年半时间了，这个时间说长不长说短不短，但是无论如如何，我学到了很多，了解到很多，在公司领导的指导下，在公司同事的热心帮助下，我认真、顺利的完成了工作，积累了很多经验，提高了解决问题的能力，我看到自己从一个什么都不懂的人变成一个处理问题、做事很独到的人，我看到了自己的成长。

一、自身学习方面

在工作过程中，我深深感到加强自身学习、提高自身素质的紧迫性，一是向书本学习，坚持每天挤出一定的时间不断充实自己，改进学习方法，广泛汲取各种“营养”;二是向周围的同事学习，虚心求教的态度，主动同事们请教;三是向实践学习，把所学的知识运用于实际工作中，在实践中检验所学知识，查找不足，提高自己。

二、实习期间工作方面

1.完成了学位论文“开放式智能电子表单系统的设计与实现”的编写工作;

2.unieapform电子表单用户手册的编写和修改工作;

3.修改表单接口功能;

4.表单管理模块中，组织机构数据的批量载入功能;

5.美的项目的支持工作。

三、产品发展建议方面

1.针对公司国际化的战略发展目标，不仅针对国内表单发展的现状，还有结合国外表单发展的现状进行分析研究，实现易用性更强的电子表单产品。

2.增加表单的多形态导出、发布格式。如支持wml格式输出，支持手持设备处理表单

3.离线工具中支持表单签名、表单盖章及条形码控件

4.表单管理中进行的权限设置后，进行数据的保存操作。方便用户在离线工具中读取得到的权限数据文件。从而实现了离线中针对权限问题的解决方案。

5.离线工具中实现表单服务功能，真正实现在联网情况下，通过离线填写工具实现数据的发布。

6.针对建立数据绑定时，需要建立一个抽象曾屏蔽不同来源的差异。

7.可以结合eform标准的html来进行样式及界面设计，结合到hta离线填报中来，完全实现离线状态下表单的设计和填报。

四、入职期间工作方面

1.同类电子表单产品的研究工作，并最终形成各种产品的评估报告;

2.基于hta离线填写工具的设计、开发与实现工作;

3.美的项目中表单部分设计文档的编写与修改的工作;

4.新版本用户手册及特性表的编写工作。

实践总是能给人意外的惊喜，在这次实习我一段很珍贵的回忆，也是一段很宝贵的经历。在这一年半的时间内，我在领导和同事们的帮助和支持下取得了一定的进步，但我深知自己还存在一些缺点和不足，理论基础还不扎实，业务知识不够全面，工作方式不够成熟。在今后的工作中，我要努力做得更好，加强理论学习，积累项目经验，不断调整自己的思维方式和工作方法，更多的参与到产品设计、开发及项目支持工作中去，在实践中磨练自己、锻炼自己，成为部门和项目组中能够独当一面的员工。

个人实习自我鉴定范文2

“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。这也许是我一个人的感觉。不过有一点是明确的，就是我们的法学教育和实践的确是有一段距离的。法学是一门实践性很强的学科，法学需要理论的指导，但是法学的发展是在实践中来完成的。所以，我们的法学教育应当与实践结合起来，采用理论与实际相结合的办学模式，具体说就是要处理好“三个关系”：即课堂教育与社会实践的关系，以课堂为主题，通过实践将理论深化；暑期实践与平时实践的关系，以暑期实践为主要时间段；社会实践广度与深度的关系，力求实践内容与实践规模同步调进展。

在实习过程中，也发现法律的普及非常重要。我国政府为推进法治建设而进行的多年的普法教育活动，取得了很大成就。人们的法制观念、法律意识都有了很大的提高。但是在普法的深度与广度上还有一些不足。比如有些时候，人们对有些法律条文是知道的，但却不知道如何适用它，以至于触犯法律；有时候人们对两个以上不同法律对同一问题的规定不明白，不知道该适用哪一部法律，有一个案件就是这样的，被告人原是某村会计，后来在改选中落选，这样一些会计帐簿、会计凭证需要移交，但是他一直认为《会计法》是规定的要等帐目清算后再移交，所以就坚持不交出，结果被以隐匿会计帐簿、会计凭证罪逮捕。这一个案例就说明我们的普法活动不能只做表面文章，要深入实际，真真正正的让人们了解法律、法规的含义。并在这个基础上，逐步确立人们对法律的信仰，确立法律神圣地位，只有这样法治建设才有希望。

再有一个问题就是青少年犯罪。在实习中所接触的案件中，有很大一部分案件的被告是八十年代以后出生的，甚至有两个犯有抢劫罪的被告人是八七年的。不考虑被告人家庭和自身因素，从社会大环境来说，我觉得社会也有一些责任的。从八十年代初改革开始到八十年代末，这是一个重大变革的时期。这一段时间对精神文明建设有些放松，也就是说，有些犯罪人在童年时期就有可能已经沾染上了一些不良习气。所以说，教育从娃娃抓起，不能只是一个口号，要真正落到实处。

个人实习自我鉴定范文3

20xx年3月4日，我开始了在xx新闻网的实习。主要是从事原创新闻的采访、以及网络新闻频道的更新等方面的工作。第一次正式与社会接轨，踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。我每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事，凡事得谨慎小心。

“天下英雄皆我辈，一入江湖立马催。”从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。也许看不惯同行之间残酷的竞争，无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议或工作不能得到领导的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，领导的眼色同事的嘲讽。而在学校，有同学老师的关心和支持，每日只是上上课，很轻松。

但是，在这里，任何解释都是多余的，只有用实际行动证明给他看你能行，那才是最真实的！我还记得第一天来报导的时候，我的指导老师就对我说过，不管你在学校是如何的优秀，从今天开始，你就只有从头开始，用你的实际行动来证明你是如何的优秀，否则一切都是空谈！

常言道：工作一两年胜过十多年的读。两个月的实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。参加工作后才能深刻体会这句话的含义。课本上学的理论知识用到的很少很少。平时我的工作只是帮忙更新新闻、帮老师写写稿子，几乎没用上自己所学的专业知识。修改稿件时，我只能在自己以前的基础上努力自学尽快掌握有关新闻学的知识。平日里勤动脑、动手、好学多问。为了能够学到我想要的知识，于是一有时间我就找指导老师借相机出去采风，经过了一段时间的摸索，我开始进入状态。得到了很多不同岗位的实习锻炼机会，学到了很多实用的东西，也逐渐认识了我自己，明白眼前的我需要做的和必须做的事情，对学习和生活也有了新的认识和打算。应该说这整个过程就象海绵吸水一样，是个大量吸收的过程。但是短短的两个月的时间，不可能说学到所有的技术和能力。

老师说得对，实习机会最重要的不是说要学怎样的写新闻，而是要看到在信息发达的社会，作为一个媒体人是怎样做的或者作为记者，是怎样做新闻的。我觉得很有道理。每一天，我都会记录下自己看到的学到的和自己的感触，因为我觉得记录是一种习惯，一种姿态，可以让自己在停留的时候回头看看自己做了什么，也因此会有更加明确的方向。于是我基本上懂得了，一开始，在刚走进社会这个大熔炉的时候，首先要做的是学会怎么做人———一个能够在社会上生存的人，以后才可慢慢地学会做事！

正好，实习给了我这样的一个学会做人的机会，它就像进了社会大熔炉一般，让在学校自我感觉良好的我，感觉到了在社会里自己就像是空气中一粒微小的尘埃，也意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。虽然实习这两个月并不是很长，但却已经让我拓宽了视野，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，为将来自己就业之路做准备。千淘万漉虽辛苦，但也要摩拳擦掌，做好又一次投身熔炉的准备。

对于我来说，我并不想诠释两个月的实习生活带给我有多少翻天覆地的变化，我觉得它带给我最大的收获是心态的蜕变，是一个从茫然到理性，幼稚到成熟，虚幻到现实的变化的过程。

坦白地说，刚进实习单位的时候，我是很害怕的。因为我知道我和他们不是在一条起跑在线，我迷茫的是我该做些什么，每天准备些什么。当我看到带有隔檔的办公室里常见的那种安静时，我怀疑我该怎么继续来这之前的那一腔热血。但是此刻我把实习理解为一种心理的适应过程。我必须适应，因为我需要带着这份经历和感受在毕业后踏上这个舞台。于是我每天都要把自己的工作任务记录下来，明确自己的目标，做到上班之前弄清自己今天的工作，下班之前总结自己一天来的工作到底收获了什么？

就这样，时间飞快的流逝，实习过程中点点滴滴和滴滴点点的真实和刻骨铭心让自己经历了一个逐渐成熟的心路历程，在和同事们交流的点点滴滴中，我收获很多。从理性上认识到了自己的缺点与不足，开始重新认识自己，开始学会思考。虽然是实习，但是我能感受到一种压力，感觉到要学的东西太多了，要弥补的东西也不少。我要付出的远没有以前想的那么简单。我开始把我的理想具体化，现实化。我想要的生活也因此有了方向，也更加明确了我的下一步该做什么。我觉得这是我这次实习中获得的最有价值的东西。

个人实习自我鉴定范文4

今年开始，我在某工程公司附属单位AB公司进行了工商管理实习工作。在实习中，我在公司指导老师的热心指导下，积极参与公司日常管理相关工作，注意把书本上学到的工商管理理论知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证所学的工商管理理论，探求日常管理工作的本质与规律。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对日常管理工作有了深层次的感性和理性的认识。我是秘书免费公文网做你最贴心的伙伴

我所实习的AB公司，隶属于某工程公司。该工程公司是以水工、市政、工民建、路桥、安装工程等为主要经营项目的国有大型骨干建筑施工企业，具有航务工程总承包一级、房建二级、市政、水利水电三级、地基与基础一级、钢结构一级、机电设备安装一级、商砼与预制构件二级、勘察设计甲级、计量二级、建筑材料试验甲级等资质。公司现有正式职工3000余名，先进的工程技术装备千余台;拥有2.6万平方米的高层办公楼和30多万平方米的生产基地;近700米的工作船码头和4万余平方米的海域，固定资产达3亿多元。公司于1998年通过了ISO9002质量体系认证;1999年通过了ISO10012国际标准认证，取得了“计量保证确认合格证书”;2024年通过了ISO9001国际质量管理体系认证。

回顾我的实习生活，感触是很深的，收获是丰硕的。实习中，我采用了看、问等方式，对AB公司的日常管理工作的开展有了进一步的`了解，分析了公司业务开展的特点、方式、运作规律。同时，对公司的服务品牌、企业使命以及企业精神都有了初步了解。

我实习所在的学校是京郊的一所乡村学校。实习的基本内容包括三部分：课堂教学、班主任工作和教育调查。

基本情况如下：

1、课堂教学：完成教案数为五份，试讲次数为五次，上课节数为五节。

2、班主任工作：组织一次《迎奥运主题班会》观摩课。

3、教育报告;完成一份教育调查报告。

这次实习令我感受颇多。一方面，我深感知识学问浩如烟海，使得我不得不昼夜苦读;另一方面我也深深地体会到教学相长的深刻内涵。比如在我从事教育教学活动时。在我第一次深入课堂时，我就遇到了许多师范学校里没学过、没想过的难题。即当自任口才出众的我绘声绘色地讲完一节课后，我问学生：“你们听完课，印象最深的是什么?”学生面面相觑，茫然无语。学生何以如此呢?在我看来主要是由于学生没有学习的兴趣。

个人实习自我鉴定范文5

为期两周的实习结束了，通过这次实习，我得到了一次较全面的、系统的锻炼，也学到了许多书本上所学不到的知识和技能。因此我特写下这篇！

我们组给安排到了深圳\*\*通讯有限公司，公司派给我们的任务是设计其公司网站，最后通过我们的努力，终于完成了任务，制作出了一个功能强大、美观、系统的网站。

深圳\*\*通讯有限公司是国腾集团和香港城市大学合资于XX年成立的一家公司，公司主要从事无线通讯领域内的产品产业化.目前有三个发展方向.一是研制开发移动通讯和室内无线通讯所使用的小型天线；二是研制开发微波毫米波原部件及子系统；三是开发电子封装cad软件。

由于公司原来的网站只是使用简单的静态的html页面，而且内容很久都没有更新过了，正因为没有使用动态技术，这样更新起来也是很困难的。所以公司要求我们使用动态技术来重新制作网站，这样更新与维护就非常方便的。其主要模块包括：产品模块（产品的介绍）、应用模块（产品的应用）、技术模块（技术支持、文档库、常见问题、下载中心、成功按列、技术文章）、购买模块（联系方式、价格表、在线购买）、关于国瑞（公司信息、技术论坛、股东信息、人才招聘、留言板），还有网站的搜索和后台管理。我们有了需求之后，就开始需求分析，搜集资料，询问公司的情况。最后发现公司原来的服务器使用的是unix系统，只支持php语言，但是我们组的人对php语言了解很少，用得也比较少，如果要一边学一边做的话，两周的时间是做不好的，就算能够完成，但效果肯定也不好。最后我们与指导老师和公司讨论后，公司方面表示能够跟换服务器。这样我们就可以使用比较熟悉的asp语言来制作网站了。我作为本实习小组的组长，主要是负责规定好网张的基本框架和安排好工作，还有负责关于国瑞模块和产品应用模块的设计。这两个模块的主要技术要点就在于留言板上面，其他内容都是差不多。留言板主要是提供给客户对公司的的意见反馈的一种渠道，给公司收集改进意见的一种渠道，对公司的未来发展有着很大作用。网站综合运用了html、asp、javascript和css等语言，更好的为功能的设计服务。

实习完毕了，这个实习是我生命中最难忘的日子，一开始的时候很怕，怕自己应付不来，毕竟这是自己人生的第一个项目，第一个把自己在学校中的学到的知识运用到实践中的第一个项目。现在想来，日子还是过去了，而且还得到了老师和公司的好评。最后，得到一个启示：不论遇到什么困难，不要对自己失去信心。

个人实习自我鉴定范文6

一转眼，一个月的外科实习生涯已告一段落。虽然这段实习有点苦有点累，还是挺让人开心的。查房、换药、写病程录、跟手术、写出院小结，每天的生活在这样重复的忙碌中度过。在普外科，早上七点半就查房，之后换药。当然，在外科最苦的是跟手术，往往一站就是好几个小时。

学习开化验单，写病历，换药、拆线、上手术，等，基本上都是从0开始，我也第一次知道看似简单的操作实施起来竟然这么困难。手术虽然不是每个都积极的上台，即使跟台看看还是很长见识的，切甲状腺，切胆囊，切脾，切阑尾，胃大部切除，结肠癌根治等等。对腹腔镜技术的了解还有介入治疗都是我让我耳目一新。

在一个科室里待久了，感觉大家真的如同一家人一样，老师的关心和教导，整个科室的协作，让忙碌的工作变得充实而快乐。外科医生大都是性情中人，平时再好，一但做错事，他们批评起人来不给你留一点的面子。等做完手术后又会和嬉嬉闹闹，好象没有什么事都没有发生一样。

医生做手术时压力很大，特别是手术不顺利的时候，所以我所能做的仅仅是尽量不要犯错，否则的话真是欲哭无泪，只有挨骂了。我的带教老师，他人好又很严谨，教会了我不少东西，耐心的示范讲解，都是年轻人沟通起来很容易。

在脑外科让我学到了很多，像更换颅内引流袋和尿道引流袋，其实他们的操作步骤差不多，来源于 己最失望的就是打留置针。这段外科的实习经历，其中复杂的滋味也许只有亲身经历过的人才能体会，酸甜苦辣，无论是什么滋味，都挺值得回味的。当然更重要的是学到了好多书本上学不到的东西。从白雪飘飘到春寒料峭!

虽然，在外科最苦的是跟手术，往往一站就是好几个小时，站的腰酸背痛，更惨绝人寰的是晚上值班时经常半夜两三点被叫起来急诊手术，往往是边拉钩边达哈欠，第二天就和国宝有的一比了。在泌尿科，最大的特点就是病人的流动快，这也意味着我们的文工作量也大大增加，常常下午四五点做完手术的病人第二天就开出院，让我们不得不每天加班写病程录，打出院小结，累得回寝室倒头就睡。

这就是外科的味道，如同五味瓶，其中复杂的滋味也许只有亲身经历过的人才能体会，而每个在外科实习过的同学的五味瓶里的内容也不尽相同，或偏酸，或偏辣，亦或偏甜，但是有一点是相同的，无论是什么滋味，都将是值得我一生回味的味道，属于外科，属于我自己的味道。

这几个月，是适应的过程，很多不足之处需要改进，这是实习的过程，很多观念得到修正，虽然辛苦疲惫，但是我能克服。这只是实习之初，今后还需要不断地摸索，同时必须对自己有所要求，才会有所收获。我想接下来的挑战，也是一种机遇，我一定要好好把握这个机遇。

个人实习自我鉴定范文7

我所读的是教育行业，当我为自己的大学生活做做完毕业生个人鉴定的同时，我迈出了学校的大门进行了为期六周的实习，我得到了一次较全面的、系统的锻炼，也学到了许多书本上所学不到的知识和技能，使我更明确了以后的路。

在学生心理辅导员和高一年级班主任的实习中，我深深地体会到我们的学生如此的渴求有一位知识比较丰富、能力比较全面的、能倾听自己心声的朋友。作为他们的朋友，我惟有仔细倾听、耐心询问、认真思考，最终协助他们增强认知正确看待和科学处理他们所面临的困难；作为语文老师，面对几十双渴求知识的眼睛，我精心备课、认真组织，用真诚的心对待每一个同学，用清晰的话讲解好每一个问题，用深切的情表达每一个核心思想。

这一个月来，我受到了老师和同学们的热切关注。他们以真诚而友善的眼神看着这么一个身材矮小却能力突出的老师充满自信的走过，走过令我难忘的实习。

同学们在我的讲座上积极提问、仔细听讲，尔后以热烈的掌声鼓励，鞭策着我在学习和工作中创新开拓，不断进步！

我，以一颗真诚的心、朴实的情，以一名普通教师的身份打动了学校的领导、老师和亲切、可爱的同学。

我的实习期自我鉴定简单总结于此。在这里，我衷心的向他们表示感谢，特别感谢我的指导老师李老师、分管领导；同时还要感谢我的大学老师、关心和帮助过我的同学！

个人实习自我鉴定范文8

通过近四周的生产实习，我们从感性上学到了很多东西，也对我们将来的学习和研究方向的确定产生了深远的影响。通过这次实习丰富了理论知识，增强了操作能力，开阔了视野，并使我对以后的工作有了定性的认识，真是让我收获颇多。现将本次实习就实习内容以及未来自己努力的方向两方面作毕业实习自我鉴定。

在实习的1个月时间里,我担任工程部里面的巡检工作，学习最基本的cdma网络知识、gsm网络知识、室内分布系统知识。nokia手机工程模式和三星常用工程模式的认识跟应用。nokia测试手机使用的bcch、cid、rx、rq跟tx测试g网的网络信号，三星手机使用的pn、ec/io、rx和tx测试c网的网络信号。巡检组员关于测试的方法和要求，室内分布代维服务内容和要求，用户感受要求，网络指标要求，工艺要求等。室内分布系统总台账中巡检站点信息查找。分析c/g网络信号系统设计方案，绘画系统原理图跟设备安装图，从而弄懂网络的覆盖区域，馈线的走向，设备器件的参数等设计方案的要求。学习常用测量仪器的使用方法应用于室内分布系统整改、优化工程：结合更高的网络质量要求和大网变化、有必要对已建的室内分布系统进行全面的测试评估、系统指标调测、整改方案实施、系统优化网络优化。用户投诉分析处理、室内日常通信保障获得更大的投资效益和社会效益。实际巡检操作要掌握的要领：gsm的通信测试用nokia移动电话的工程模式名称为“net monitor\"分组画面为改锥、铁锤和手机，诺基亚的工程模式启动后可以通过命令开启或关闭。工能选择-net monitor-01进入画面00退出的程序一样，只不过后面的01该成了00。记录bcch、ci、rxlev、rq、tx-pwr(等级)最强邻居小区1跟最强邻小区2的数据，以及切换测试。打通10010电话，对数据变化进行记录。主要记录数据为菜单1、3和9。cdma用三星移动电话第三行的pn数值是代表者手机信号接收基站的代码。在建筑物内&室外大家可以尝试着播打。看看pn值的变化。后面的d0xx数值就是下行rx接收电平值。也就是手机信号接收功率的强弱数值。数值越小，代表功率越大，信号也就越强。反之也亦然。正常范围应该是50～90之间。后面的-0x数值代表者ec/io值，通俗的说就是扰频值。数值越大说明手机受到外界干扰越大。超过+10几乎无法正常通话了。第四行的数值t-xx代表了手机上行也就是手机发射功率数字。数字越大代表发射信号的功率越强。关键就是第一页的cdma monitor，是工程测试人员必看的一页。如果要判断信号问题还是手机故障，依据都来自与此。完成了这些的数据记录后，还要对电表位置/读数以及主机设备的具体位置进行记录。

通过实习，我才有了机会去面对着专业性人员，听着他们对专业性的讲解以及亲自看到了许多的大型通信设备，这些都很有助于我们对知识的理解以及与实际相联系，很益于我在以后的工作。实习让我体会通信在国民经济发展中所处的地位和所起的作用，加深对通信工程在生产生活中的感性认识，了解这些企业生产和运营的规律，学习这些企业组织和管理知识，巩固了所学理论，培养了初步的实际工作能力和专业技术能力。此次实习通过各种形式我了解当前通信产业的发展现状以及美好的前景。感受到了信息科技给今天带来的美好生活，当然以后自己也要立志献身于通信事业，重点研究移动通信新技术。

个人实习自我鉴定范文9

在职的一个多月里，我深感自己的不足，我会在以后的工作学习中更加努力，取长补短，需心求教。相信自己会在以后的工作中更加得心应手，表现更加出色!不管是在什么地方任职，都会努力!原创，发展的源动力。

我要对自己在实习期间做以下鉴定：

工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。对我而言是一件幸事，通过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。

对实习生而言，实习可以使每一个学生有更多的机会尝试不同

为人处事

作为学生面对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要面对更为复杂的关系。无论是和领导、同事还是客户接触，我都要做到妥善处理，多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是考虑自己的事。

只要我想学习，学习的机会还是很多的，老员工们从不吝惜自己的经验来指导我工作，让我少走弯路;集团公司、公司内部有各种各样的培训来提高自己，我所要作的只是甄别哪些是我需要了解的，哪些是我感兴趣的。

团队精神

工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中如何去保持和团队中，其他同事的交流和沟通也是相当重要的。

个人实习自我鉴定范文10

实习期间，在xx学校各位领导和有关老师的帮助、指导下，我顺利地完成了教育实习任务。下面，就此期间自己在教学实习和班主任实习等方面的工作做一个简单的自我鉴定：

一、教学与班主任工作见习。

这是首周的任务，目的是熟悉实习学校、班级的基本情况，接受指导老师的点拨，并随班听课，作好听课笔记，积累教学经验，为日后几周打下良好的基础。另外，在原任课老师的帮助下，熟悉教材、大纲，写出至少4个详细而完整的教案，经审阅、批核并达到要求后，正式授课。

二、教学工作实习。

这是第2至5周的任务，我与队友xx组成一个教学小组，负责xx普高一（3）班的语文教学，内容为人教版《语文必修一》的第3、4单元。总体看来，我能做到认真备课，努力搜集教学素材，所设计的教案、课件规范美观，内容准确。板书工整，教态自然，课堂教学效果良好；教学基本符合新课标要求；教学语言表达清楚，普通话顺畅；课外辅导耐心细致，负责到底，答疑解惑比较正确而有启发性，批改作业仔细正确，注重评点与鼓励相结合。

三、班主任工作实习。

在原班主任的指引下，我较快地熟悉全班学生姓名、个性、兴趣爱好、组织情况（干部、团、队员）以及班级特点，工作积极主动，认真负责，常到教室、宿舍与学生沟通，做思想辅导工作，解决他们学习、生活中的问题。处理日常事务尽量讲究效率，基本做到有计划进行各项班务工作。积极发动班委的策划、组织功能，并十分注重与两位组员的合作交流，相互体谅，效果比较明显。曾成功地举行四次主题班会：《我爱我班》、《勇往直前，直面挫折》、《知识决定命运》、《珍惜离别相聚》，组织学生参加“配乐朗诵诗文比赛”、高一级郊游、班级足球赛、长征展览观赏等系列集体活动，并带领班级取得两次“纪律作风流动红旗”，得到原班主任的认可。

四、教育实习总结工作。

最后一周，根据自己的笔记、工作记录以及其他相关资料，完成教育实习调查报告、实习工作总结、教案整理等总结性文章，为实习作一个详细而全面的总结。

6周的实习让我得到了一次全面而系统的锻炼，学到了许多书本上没有的知识和技能，有机会将理论与实践有机结合，受益匪浅。在看到优点之余，我还存在着一些不足，主要是上课状态不稳定，起伏较大，时而出现紧张、表达受挫、声音不够洪亮等情况；班主任工作方面也有考虑不周、急于求成等情况。对于这些出现的问题，我在今后的教学生涯中一定要及时改正，做一名优秀的人民教师。

**第三篇：个人实习自我鉴定**

个人实习自我鉴定

自我鉴定即为自我总结，自我鉴定可以总结以往思想，发扬成绩，让我们抽出时间写写自我鉴定吧。自我鉴定怎么写才是正确的呢？以下是小编为大家收集的个人实习自我鉴定，仅供参考，欢迎大家阅读。

个人实习自我鉴定1

我第一次真正的踏上社会，开始了两个月的工作实践体验生涯。时间不长，体会甚多。明白了那句读万里书，不如行万里路的深刻体会，也许在此时此刻的我，真实的将实践当做工作了吧。

本次实践的目的在于通过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自己的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便提高自己的实践能力和综合素质，希望能帮助自己以后更加顺利地融入社会，投入到自己的工作中。

一般来说，学校的生活环境和社会的工作环境存在很大的差距，学校主要专注于培养学生的学习能力和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务能力。要适应社会的生存要求，除了要加强课堂上的理论知识外，还必须要亲自接触社会参加工作实践，通过对社会工作的了解指导课堂学习。实际体会一般公司职员的基本素质要求，以培养自己的适应能力、组织能力、协调能力和分析解决实际问题的工作能力。

实践在帮助应届毕业生从校园走向社会起到了非常重要的作用，因此要给予高度的重视。通过实践，让自己找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而缩短从校园走向社会的心理适应期。

虽然已经是大三，但对于实际社会工作还是茫茫然的，毕竟书本上的只是一个概念，具体操作并没有教你。难得的实践机会，我想把它做好。在这段时间学会了一些比较琐碎的事情，但确实体会到了工作的辛酸，觉得自己在学校所学的专业知识严重不足，不能适应激烈的工作要求，像那些实际操作性极强的工作，我们这些刚出来没什么工作经验，而且本身就没好好学学校的专业课的人来说，根本无法和那些老手相竞争，有时候感觉确实无从下手。虽然说这只是个销售化妆品的公司，但在这实践期间，我从培训到商品的整理以及到产品的现场营销等，都全身心的投入到工作中去。

实践对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯也经历过很多的实践，但这次却又是那么的与众不同。它将全面检验我各方面的能力：学习、生活、心理、身体、思想等等。就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的投入也是百分之百的!紧张的两个星期的实践生活结束了，在这两个多月里我还是有不少的收获。实践结束后有必要好好总结一下。

这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着民事责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

回顾这两个月来，自己的工作情况，扪心自问，坦言总结。在诸多方面还存在有不足。因此，更要及时强化自己的工作思想，端正意识，提高销售工作的方法技能与业务水平。

首先，在不足点方面，从自身原因总结。我认为自己还一定程度的存在有欠缺强力说服顾客，打动其购买心理的技巧。

作为一名销售人员，我们的首要目标就是架起一坐连接我们的商品与顾客的桥梁。为公司创造商业效绩。在这个方向的指导下，怎样用销售的技巧与语言来打动顾客的心，激发起购买欲望，就显得尤为重要。因此，在以后的销售工作中，我必须努力提高强化说服顾客，打动其购买心理的技巧。同时做到理论与实践相结合，不断为下一阶段工作积累宝贵经验。

其次，注意自己销售工作中的细节，谨记销售理论中顾客就是上帝这一至理名言。用自己真诚的微笑，清晰的语言，细致的推介，体贴的服务去征服和打动消费者的心。让所有来到我们店的顾客都乘兴而来，满意而去。树立起我店工作人员的优质精神风貌，更树立起我们优质服务品牌。

再次，要深化自己的工作业务。熟悉每一款化妆品的货号，大小，颜色，价位。做到烂熟于心。学会面对不同的顾客，采用不同的推介技巧。力争让每一位顾客都能买到自己称心如意的商品，更力争增加销售数量，提高销售业绩。

最后，端正好自己心态。其心态的调整使我更加明白，不论做任何事，务必竭尽全力。这种精神的有无，可以决定一个人日后事业上的成功或失败，而我们的销售工作中更是如此。如果一个人领悟了通过全力工作来免除工作中的辛劳的秘诀，那么他就掌握了达到成功的原理。倘若能处处以主动，努力的精神来工作，那么无论在怎样的销售岗位上都很难有所建树。

实践是学生大学学习完成全部课程后的最重要的实践环节。通过这次的实践，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这几年大学里所学知识的巩固与运用。从这次实践中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。在这次会计实践中，我可谓受益非浅。仅仅的二个月实践，我将受益终生。通过此次实践，不仅培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，缩短了抽象的课本知识与实际工作的距离，对实际的工作的有了一个新的开始。实践是每一个学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

个人实习自我鉴定2

我们于19日上午8点由学校集体乘车至崂山仰口开始了一天的实习。

马山地质公园位于青岛即墨市城区西侧，总面积7。74平方公里，公园内以海拔231米的马山为最高主峰，大山、宝安山、团山及长岭等几个侧峰拱卫在周围。马山是国家级自然保护区中面积最小的一个，但区内却含有柱状节理石柱群、硅化木群、沉积构造、接触变质带等丰富的地质遗迹，其中柱状节理石柱群、硅化木群等地质遗迹发育之好、保存之完整在地质界十分罕见，因此马山被称为“袖珍式地质博物馆”。站在由大片柱状节理石柱群组成的马山石林前面，我们似乎能从中探寻出发生在1。1亿年前的火山活动的场景。在遥远的中生代白垩纪时期，即墨地区火山活动强烈，以即墨城为中心形成了一个巨大的破火山口，破火山口晚期形成了许多火山锥，火山喷发出的大量岩浆经冷却收缩形成了现在蔚为壮观的马山石林，这片高26米、宽150米的石柱群与英国的“巨人堤”、美国的“魔鬼塔”并称为世界“三大石柱群”。在马山山体上随处可见的沉积构造也是远古时期地壳活动留下的印记。当时湖泊流水中携带的大量泥沙一层层沉积下来，形成现在的岩石，不同的层理交织在一起，看上去好像一幅幅浑然天成的山水画。早期形成的沉积岩与火山喷发的岩浆接触后，在高温高压的环境条件下发生变质，又形成了接触变质岩。

此次实习虽然辛苦，但是经过努力，所有同学全都圆满完成了实习任务，达到了预定的目标。同学们不但巩固了课堂上所学的理论知识，也为以后的实践打下了坚实的基础，真正做到了理论联系实际。同时在实习过程中通过合作克服了许多困难，进一步体会到了团结就是力量的真谛，增进了师生关系和同学之间的友谊。就整体而言，这是一次增长知识的实习，是一次理论与实践的完美结合。在实习过程中老师以实地实物为例，又进一步向我们讲授了课堂上所学的理论知识，并给我们充分的时间去观察，让我们有一个自己动手的机会。在生活方面，就个体而言，这是一次艰辛的实习，是一次生活的考验。

这几天我们深刻体会到了实习的辛苦。老师也是很不容易的，专业老师是实习队伍的领头人，他们不仅要控制速度、方向保证同学们的安全，而且要给我们不断地讲解。在学校里与老师接触得少，实习时才发现原来老师也是最可爱的人。

个人实习自我鉴定3

“知而不能行，只是知得浅。”出自宋·程颢《二程遗书》，释义为有了知识而不能实行，这种知识是肤浅的。盛夏的七月，带着开心，夹杂汗水，略尝艰辛，由不安到等待，由等待到期盼，由期盼到实习，由实习到即将离开，不断地变化，一路的颠簸成为此次带薪实习过程的主旋律。

大学生寒暑假带薪实习是重庆市大学生“六个一”社会实践活动的重要资料，是加强大学生“知行合一”教育的重要途径，是创新大学生思想政治工作的重要举措，是市委、市政府为我们大学生供给了一个与社会零距离接触的机会，让我们在社会中学习、实践，告别读死书、死读书的传统模式!

xx年7月10日，一个在我人生旅途上的又一个值得记忆的日子——我的实习旅途开始了。我被分到了重庆市富吉公路运输(集团)有限公司运管处，和我同行的还有三位女同学，其中两位被分到安全处，另外一位被分到外勤处。实习的第一天我们四人受到外勤处经理谢勇建热情接待，详细的介绍了公司的情景，并带着我们参观了公司的各单位和部门，安全处的陈处长和外勤处的谢勇建经理代表公司用热情的晚餐款待我们，还解决了我们的住宿问题，我感到无比的荣幸。第二天，我们就各自的来到分配的岗位，开始了自我的实习工作，认识了我处的罗处长、左阿姨、易阿姨等很多前辈，由于对自我的工作以及相关的政策一无所知，自我还无所适从，在前辈的帮忙下，没有过几天，我就慢慢的适应了与学校不一样的环境。

在实习日子里，我自我也出现了不少错误，如不是左阿姨这些前辈的包容与帮忙，我也不会认识的事情的错误性，更不会很快的解决问题。有一次，我在给一个客户办理包车申请的时候，因为自我的随意性格，没有注意申请表的整洁性，多次别运管所的领导打回申请，而我一向不明白是什么原因被打回，自我在那儿忙碌，找原因。之后都已经下班了，而包车人又急着要，这时我不明白如何是好，就求助左阿姨，她明白后，立马赶过来帮我找原因，她拿过申请表一看，立马就发现了原因，可是这时运管所已经下班了，她只好打电话求助于运管所，让他们帮帮忙，因为他们多年合作，最终还是到单位把事情解决了，这时我才放心了。经过这次事情，我才发现自我在大学里随意惯了，做事情比较马虎，然而当我们以后出社会工作了，半点马虎是来不得的，今日是在实习的岗位，如果是真正的在上班的话，可能已经被炒鱿鱼了，幸好政府给我们供给了这么好的一个机会，让我们来提早发现自我的问题，及时的改正。

经过多次的实践中，很多事情亲自去体验了。才明白很多东西书本上是学不来的，知识是死的，人是活的。我们要运用灵活的思维与头脑去稳重处理事情，完成应当完成的任务，用心观察，用心学习。然后作为办公室的工作人员，言行举止，态度都关系着整个办公室以及整个单位的形象。见微知著，一个小小的举动能够看出一个人的品行修养。办任何事情都要耐心、细心、用心。从而这一岗位放大到整个学习生活，我们更应当勤学习，善思考，常修身，敢创新，多实践。

总而言之，我十分感激给了我这次实习的机会，左阿姨以及各位同事的耐心教导和关心，让我学到很多在学校和课堂上学不到的东西。在学校课堂上，教师教我们书本上的知识，按部就班的讲解书本上的资料，始终是“纸上谈兵”。经过这次实践学会了很多专业以外的基本知识，还有做人的心态和态度问题，这既是一个自我认识的机会，也是一个自我完善的过程。

个人实习自我鉴定4

XXXX年X月我们开始了为期X天的毕业实习，这次实习的地点是：XXXX。在短短的XX天里通过学习，使我学到了很多书本上所不能学到的知识，为今后的社会工作打下良好的基础。

在实习中，我在公司指导老师的热心指导下，积极参与公司日常管理相关工作，注意把书本上学到的工商管理理论知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证所学的工商管理理论，探求日常管理工作的本质与规律。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对日常管理工作有了深层次的感性和理性的认识。

同时短短的实习生活令我感慨颇多：自从走进这个公司，我告别了在校的时代，学会了去探索自己所需要的知识；摆脱了内向的性格，学会了如何与他人沟通和交往，因此我变得开朗、活泼了；身边结交了很多好友，拥有了无价“人脉”；我懂得了尊重别人、如何倾听他人谈话、学会了向他人表达我发自内心的赞美与鼓励；我学会了用朴实、亲切、准确的言语表达自己的思想，用冷静的头脑去思考和处理问题；我学会了忍耐、坚强、独立的面对一切，吧自己最轻松最自然最愉悦的一面展现给大家；学会了如何认识自己、剖析自己、发现自己的潜能、定位自己的路线、塑造一个“全新的自我”。

毕业实习鉴定总结：回顾我的实习生活，感触是很深的，收获是丰硕的。实习中，我不仅进一步提高对XXXXX认识，树立严肃认真的工作作风。在今后的工作中应该具有组织性、纪律性、集体主义精神等优良品德。同时，对公司的服务品牌、企业使命以及企业精神都有了初步了解。

个人实习自我鉴定5

我是一名五年制本科学生，按照课程安排第五年是参加实习工作的，所以在各方努力下我到\_\_事业单位参加实习。很快实习时间到了，在这一年实习的时间里，我从理论到实践，围绕着这个转变，我始终持续良好的心态，渐渐的成长，知识也不断得到丰富，下头就是本人实习工作自我鉴定。

在这段时间里，不管是思想上、学习上还是工作上都在实践中得到了锻炼和提高，取得了长足的发展和巨大的收获。有具备良好的业务素质，才能够很好的胜任本职工作。作为一名\_\_工作上的新兵，应对各种不一样特点的\_\_，我在局领导的正确领导、科室领导的悉心指导及同事们的帮忙下，刻苦钻研、认真学习，虚心向老同志请教，较好的完成了各项工作任务。\_\_年\_月底至\_月底，学习了对\_\_的管理及领取分发，在同志们的帮忙下，做到了保管妥善，账目明确，分发清楚，没有出现损坏及丢失现象。在文书立卷归档期间，学习了档案归档整理的原则和方法，学会了对文件的归档整理及保存，按时按量的完成了交给自我的任务，并与今年上半年在同志们的帮忙下基本完成了交给自我的文档立卷工作。

工作中和工作之余我做到坚持学习，树立正确人生观，我明白一个优秀的机关员不是天生具备的，而是在不断地学习、不断地实践的过程中，透过不断地评价和提高自我的思想境界，才构成的。在这一过程中，认真、系统地学习，个性是学习政治理论起着极其重要的作用。仅有透过努力学习文化，学习科学技术，才能具备建设社会主义的业务潜力。做好建立和谐型机关要与建立学习型、创新型、效率型、节俭型、服务型机关活动相结合。学习是建立和谐型机关的基础，创新是建立和谐型机关内涵的延伸，效率是建立和谐型机关的主要目的，节俭和服务是建立和谐型机关的内在要求。

得到办公室主任的精心栽培，了解了机关工作的资料、性质及要求，初步接触了一些机关公文方面的知识，我顺利地完成了从一名大学毕业生到机关工作人员的主角转变。\_\_年\_月份，参与了整理三楼长期档案库房及档案转架的工作。协助本科室完成接收档案进库工作，对编错号的档案进行了重新编号，对文件目录错误的档案重新整理抄录并装订，还对接收进馆的档案建立了台帐。参与了现行文件阅览室的建设，完成了将现行文件目录录入微机，为广大群众带给了快速便捷的服务，协同科长研究并完成了民国档案著录工作。

离开实习单位之时，感慨万千。即感到时间不饶人，也对相处一年的同事恋恋不舍。透过踏踏实实的做事，认真深刻的评价和思考，我始终持续用心向上的工作态度，勤于思考，求是拓新。我的工作规划更加清晰，对自我今后的发展充满自信，在见习期获得的点点滴滴，这些经验对我来说是弥足珍贵的`。

习期间我能快速的适应公司的环境，融入企业的团体，用心跟同事沟通，更好的完成既定的任务。这些都不是信手拈来的。都是从一个逐步的点到面的认识，我庆幸也感激有这样一个实习的机会，能够在就业前很好的提高自我、锻炼自我。同时也让自我对自我的潜力更加自信。

在实习时，我认认真真完成任务，我用心响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、业务知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升潜力，以广博的社会知识拓展视野。我抱着踏实的态度来做事，虚心点往往能得到别人的认同，里面员工的朝气、团结和热情，以及对工作认真负责的态度让我深受感动！

在思想行为方面，我作风优良、待人诚恳，能较好处理人际关际，处事冷静稳健，能合理地统筹安排生活中的事务。

时间总是无情，在临别时，跟经理道别，跟同事道别，茫茫人海，也许以后都不再相见，但我会记住这段时间他们对我热心的照顾和无私的帮忙，至此，我的社会实习工作圆满结束。其间还有太多种种是不能用言语表达的，但我会一向记得这次经历，并会牢记大家的教诲，在将来很好的鞭策自我，努力学习，努力迈向人生的新台阶。

这次的经历是实实在在的，就感觉自我每一天都在提高，每一天都能够接触新的事物，一点一点的吸收进去。初踏社会便有了这么深的感受，正应了那句话：社会是一所最好的大学，果然没错。展此刻自我面前的是一片任自我鞭策的沃土，也分明感受到了沉甸甸的职责。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续创造更多的价值。

个人实习自我鉴定6

实习的两个月瞬息即过，总结自我表现，有欣慰也有不足。

刚开始来xx实习的时候，遇到了很多心不如意也力所不及的事情，说真的许多时候真的想放弃算了。许多同事当时都会好心的教导我，给我力量，给我光芒。让我不断的发现自己的潜力和优点，逐渐的在社会能力上有了信心和期望。但处境有时还显浮躁，做事偶尔还有粗心，这是我在日后须牢记心中，并不断努力改善和加强的地方。认识并融入这个团队，一向是这两个月对自己的要求。学习是拉近距离、融入团队的办法，两个月的时间里，在领导和同事的指导下，向行业学习知识，向前辈请教经验，向同事传授工作技巧，正是在这个过程中，认识到自己的弱处和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。没有团队精神就是社会的弱者，也就无法在这个社会上继续生存，所以我更要深刻的认识这种超乎想象力量的精神，努力做好它。

在学习中做事。任何细节都有它的专业规律，任何人都有其独特优势；养成个性谦虚才能不断提高，踏实肯干才能表现专业。在中粮见习的期间内，努力做好任何一件事情，用心记录每一个积累。在xxx部期间，与同事一齐完成xxx等工作；经过踏踏实实的做事，让自己有了提高的机会，也让自己感受到自己的价值所在，看到了未来的自己。

我依然坚信，经过踏踏实实做事，谦虚低调做人，并在领导和同事的帮忙下，自己会在中粮得到很好的成长，也会为大中粮的发展贡献自己的力量！更何况我已经发现了自我的社会价值所在。我想我要感激这次实习所给我带来的欢乐和经验，给我的人生添了辉煌的一笔。

个人实习自我鉴定7

在这一个多月中，我的主要工作内容是协助办公室人员做好行政部的各项人事及日常行政工作。在这一过程中，我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司办公室文员的具体业务知识，拓展了所学的专业知识。首先总结一下我的所有具体工作内容：

1、接应聘者来电，给应聘者进行简单初始，通过者送往各部门经理处进行复试;

2、开试工单通知复试通过者试工，并做好登记;

3、协助做好新员工入职 培训、阶段性 培训 等 培训 工作;

4、送文件至各级领导，签收文件;

5、整理及保管补卡条、请假条;整理员工档案，以备随时出档和归档;

6、复印、速印办公文件，发传真，领办公表格等;

7、协助办理新进人员入职手续，员工调职、离职手续;

8、计算管理人员月考勤，并将考勤明细送至各部门核对签字

9、领导安排的其他工作。

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。通过实习，我有信心，未来的路我能更好地走下去!

回顾其中的点点滴滴,有成功后的欣喜和激动,也有挫败后的失落和无奈。在师傅们的谆谆教导下,我在收获业务技能的同时,内心也经历着微妙的成长。在新的起点上,我将重新审视自己,不断的给自己充电,在提高业务能力的同时,加强技能训练,使自身在原有水平上再创新高。

个人实习自我鉴定8

时光荏苒，转眼x个月的实习时间就结束。我们拥有的不仅是对时光飞逝的感叹，对自己的坚持和努力的肯定，更多的是对学到我们在学校中所接触不到的东西的感慨。

感谢酒店管理学院及xx大酒店能够给我这个机会，让我有机会认识并了解了酒店行业的从业环境、酒店行业的职业性质。这x年的实习让我掌握了餐饮部的运转过程和餐饮服务技能技巧，提高了分析和解决事情的能力，树立了良好的职业道德和服务意识，同时也培养了自己吃苦耐劳的精神；面对挫折，坚强微笑勇敢面对，不逃避，理智寻找解决事情的方法；不断完善着与人沟通适应的能力，扩大了人际关系网。

我实习所在的实习岗位是酒店的xx餐厅服务员，在x的x个月里，我感受到这个团队的力量，x的兄弟姐妹教会了我很多。

个人实习自我鉴定9

为了更好地巩固已有知识，学习技能，暑假期间我到永嘉制衣有限公司进行实习，在办公室担任行政文员的工作，在此我对我的实习工作做一个自我评价。

在实习期间，我接触了一些办公用品，如传真机、碎纸机、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。作为行政文员，任务比较琐碎繁杂，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。每天要发传真、收信件、整理废旧纸张在利用等，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。要 “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。

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。虽然在这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。

个人实习自我鉴定10

20xxx年6月20日我们正式开始了为期一周的“工程测量实习”，在此之前，我们在老师的带领下进行了一系列的准备工作。首先，说明了测量任务和测量的实际意义及重要性，我们跟随老师来到测区地点，依次看了学校的七个控制点，在老师的讲解中我们知道了测区是我们学院校区，虽然测区比较大，基本上是我们整个学校，测绘图也是我们整个学校的平面图。在这个已经是夏天的时节，天气非常热，但我们还是安安心心的测量，抓紧时间实习，为了尽快完成任务，我们每一天都在加班的努力，尽管很累，很辛苦，可我们还是克服了种种困难，同时我们也在实习中感觉到了充实，在此之前，我们在老师的带领下到工地上进行实地勘察，但那毕竟是理论的，实际操作对我们来说还是模糊的，所以，这次实习就是对我们整个学期以来本科目的一次大检验。我们把这次实习当做我们以后工作的一次磨练，把我们学到的知识与实际联系起来，从实践中发现自己的不足，弥补我们的缺陷。

测量是一项务实求真的工作，半点马虎都不行，我们在测量实习中必须保持数据的原始性，这也是很重要的。为了确保计算的正确性和有效性，我们得反复校核对各个测点的数据是否正确。我们在测量中不可避免的犯下一些错误，比如读数不够准确，气泡没居中等等，都会引起一些误差。因此，我们在测量中内业计算和测量同时进行，这样就可以及时发现错误，及时纠正，同时也避免了很多不必要的麻烦，节省了时间，也提高了工作效率。

测量也是一项精确的工作，通过测量学的学习和实习，在我的脑海中形成了一个基本的测量学的轮廓。测量学内容主要包括测定和测设两个部分，要完成的任务在宏观上是进行精密控制，从微观方面讲，测量学的任务为按照要求测绘各种比例尺地形图；为哥哥领域提供定位和定向服务，建立工程控制网，辅助设备安装，检测建筑物变形的任务以及工程竣工服务等。而这一任务是所有测量学的三个基本元素的测量实现的：角度测量、距离测量、高程测量。

在这次实习中，我们学到了测量的实际能力，更有面对困难的忍耐力，同时也认识到小组团结的重要性以及测量的步骤。首先，是熟悉了水准仪、光学经纬仪的用途，熟练了水准仪的使用方法，掌握了仪器的检验和校正的方法；其次，在对数据的检查和校正的过程中，明白了各种测量误差的来源，其主要有三方面：仪器误差、外界影响误差（如温度、大气折射等）、观测误差。了解如何避免测量结果误差，最大限度的就是减少误差的出现，即要做到：

1、在仪器选择上要选择精度较高的合适仪器。

2、提高自身的测量水平，降低误差。

3、通过各种处理数据的数学方法如：多次测量取平均数等来减少误差。除此之外，还应掌握一套科学的测量方法，在测量中要遵循一定的测量原则，如“从整体带局部”、“先控制后碎步”、“由高级到低级”的工作原则，并做到步步有检核。这样做不但可以防止误差的积累，及时发现错误，更可以提高测量的效率。通过工程实践，学会了数字化地形图的绘制和碎步的测量等课堂上无法做到的东西，很大程度上提高了动手和动脑的能力，同时也拓展了与同学的交际合作能力。一次测量实习要完整的做完，单靠一个人的力量和构思是远远不够的，只有小组的合作和团结才能让实习快速而高效的完成。

一周多以来，我们都坚守在自己的“阵地”，观测、记录、计算、描点。。。我们分工合作，力求更好地完成任务。在测量过程中，我们遇到了很多问题和疑难：如

（1）立标尺时，标尺除立直外，还要选在重要的地方。因此，选点就非常重要，同时并菲点越多越好，相反选取的无用点过多不但会增加测量、计算和绘图的时间浪费，而且会因点多而产生较大的误差。

（2）在用水准仪和全站仪测量的过程中，气泡的居中也会产生误差，十字丝的对准的等

（3）计算问题。计算必须两个人来完成，一个初步计算，一个校核。在此过程中，我们也遇到了类似的问题，但我们不断的重复检验中算出了正确的数据，尽量的减少了误差的出现。

这次实习，我们学到很多的东西。让我更好的掌握了测量的基本功和测量的一些要素，同时也促进了与同学间的交往，使我懂得了团结互助的重要性以及仪器使用的正确方法等很多知识。

个人实习自我鉴定11

实习很快就结束了，颇有点意犹未尽的感觉。虽然时间很短，但还是觉得学到了很多东西。

一、看到了一些以前从未看到过的，听到了一些以前从未听到过的，学到了一些以前从未学到过的，开阔了眼界，增长了知识。所谓“多听多看多感受”，我现在的理解，对于新闻而言，就是了解事件的现象，挖掘事件的背景，探究事件的本质。首先，新闻稿件必须有质量的保证。这可以分为四个方面：

第一，必须符合新闻的定义，即新近发生或将要发生的有意义的事情。对一件事情首先要考虑他是不是新闻，是一条怎么样的新闻。

第二，必须从大局出发写稿件。即这条新闻写出来会有什么样的影响，其中影响包括积极的和负面的。要想办法把新闻的负面影响降到最低。有损于国家、党和人民利益的新闻坚决不能写。

第三，要体察民情，关注民生，替老百姓说话，办事，这是老百姓最喜闻乐见的新闻。同时，也是一个记者的职业道德所在。

第四，必须要有新的突破。现在的新闻无论从题材上还是内容上都有了很大的拓展，似乎再有创新突破很难，其实不然。很多好的线索好的新闻都隐藏在百姓们关心反映的小事中。

很多记者都曾亲身经历过这种事情，或者听到老百姓抱怨、反映过这个问题，但是都没有引起他们的关注。其次，自己也学到了以前所没有学到过的东西，那就是交流、沟通。这两个词看似简单，而且人人都会，但是会和会不一样，重要的是如何交流如何沟通！作为记者，要善于把新闻事件背后的故事挖掘出来，要让被采访对象能够信任你，把积压在心里的话向你倾诉，这样才能使一条新闻能够丰满起来，而不至于只是个骨架没有内容。除了要善于交流沟通外，善于思考也是必不可少的，对于新闻来说，如何通过自己的思考丰富新闻的内容，增加新闻的深度是记者显现功力的地方。另外，还要善于分析材料。

二、知道了自己的若干优势，也察觉了自己的一些缺点，对自己有了更清晰和更深刻的了解，有利于今后调整努力方向，更好的适应以后的工作岗位。首先，任何类型的新闻工作者都不能丢掉最基本的文字写作训练，在这方面我做的比较好；其次，不应该忽视人际交往能力的锻炼。这个方面我做的不好。如果说校园里面就是一个小小的社会的话，那么现实生活更是残忍和无情。人际关系始终在其中扮演着无可厚非的重要角色。外出实习，把自己真正的扔进社会中，可以提前面对复杂的人际关系。从整个实习过程中，我学到了很多的专业知识。但是光有专业知识是不能在这个竞争激烈的社会里立足的，还必须学会以下几点：

1、要有自信。你必须表现的有自信，自信是迈出成功的第一步！当然，需要声明的是，自信的表现并不是猖狂。

2、写作能力仍然要重视——文字能力在任何媒体都是基础。虽然电台的记者并不像报社有那么多的新闻稿件要写，但编辑能力必须要很强。电台播音认识只是有声艺术，没有任何的画面，稿件要求口语化，使听众容易听得懂。所以对于一个事件，怎样抓住事件的关键，简明扼要地表达出自己的观点，良好的文字能力是首要的。

3、不卑不亢——学会与人打交道。其实这和第一点有点重合。说记者敏感或许并不为过，有些事情处理不好在他们看来可能就是一件很严重的事情。所以，在外面实习，我们要时刻注意自己的言行，因为这不仅仅关乎我们自己，更因为我们代表着我们学院。

三、实习是综合能力的一次全面考验，除了考察我们的专业水平和理论知识以外，还考察了我们的处世态度，做人原则以及处事方法，简而言之，就是考察我们是否懂得怎样做人。勤奋是首要的，到得最早走得最晚，通宵达旦这些都应该是家常便饭而不是邀功领赏的资本，因为我们是实习生，是来学习的；主动与老师的交流同样重要。此外，创造性地思考和大胆的实践也是专业实习过程中所应具备的素质。

四、与此同时，我也深刻地体会到了新闻工作者的辛酸苦辣。台里主持人没天都有人负责要外出采访的，采访的人物，地方，单位都形形色色，这就以为着要面对形形色色的问题。有些主持人跑了好多地方，访了很多的部门领导，而有一些大领导由很不愿意接受采访，经过多方恳求后，终于肯接受访问的时候又给会出许多难题。一边又接到台领导的电话说要把这个做好且明天就要播；所以他们有的时候得通宵听同期声和写稿子。写稿子的时候，问题也比较多，比如说，你要确认每件事情，哪怕是被访者的姓名、职务和头衔。稍有不慎，后果不堪设想。

五、我明白了团队合作的重要性，我们的节目不是一个人的功劳，有编导的幕后策划，有摄像师的辛勤工作，是我们电台每一个工作人员的工作结晶。我明白了团队合作的重要性，我们的节目不是一个人的功劳，有编导的幕后策划，有摄像师的辛勤工作，是我们电台每一个工作人员的工作结晶。

通过实习，我发现了自己存在的一些问题，现归纳如下：一、把许多事情想象的过于简单。在新闻媒体工作，是高度紧张的。因为我们必须及时应对随时发生的情况。二、对许多知识只是浅尝辄止，未曾深入。三、对新环境适应太慢，交流意识不强，沟通能力欠缺。“天下英雄皆我辈，一入江湖立马催。”从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成领导，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我们也许看不惯同行之间残酷的竞争，无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议或工作不能得到领导的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，领导的眼色同事的嘲讽。不像在学校，有同学、老师的关心和支持，每日只是上上课，很轻松。

没有经历，就没有成长；不去实践，永远不知道自己学到了什么。“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。实习，就像进了社会大熔炉一般，就算在学校是自我感觉良好，但是在社会里自己就像是空气中一粒微小的尘埃，也意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。这次，取得了收获很大，我们的成熟就是学会宽容与理解；同时，铸就着独立的精神，激荡着创意的思想，使青春的激情在天空中飞扬！总的来说，我对自己的表现还算满意，虽然仍有许多亟待改进的地方，但还是起到了一定的积极作用。

个人实习自我鉴定12

我是xx师范学院学生，转眼大学即将毕业，我们也都开始了不同种形式的实习，实习个人自我鉴定。作为师范专业的我们，跟队到高校实习是普遍，而整个实习的经历却是难忘的。

200x年x月x日，我按照学校的要求，抵达xx中学进行为期xx天的教育实习活动。一阶段来，在xx中学校领导和有关老师的帮助指导下，较好地完成了教育实习任务。一下，我就实习期间自己在教学实习和班主任实习等方面的工作做一个自我鉴定：

教学工作实习。教学实习中，总的来说，我能认真备课，所设计的教案及课件规范，内容准确，个人鉴定《实习个人自我鉴定》。课堂教学中，教学效果好，教学内容能当堂消化、巩固。教学语言表达清楚、流畅，课外辅导耐心细致，对不同程度的学生都能区别情况，因材施教，答疑解惑正确而有启发性，批改作业仔细正确。刚到xx中学时，第一周，我在学校领导的安排下，开始熟悉实习学校、班级的情况，并随班听课(不少于六节课)，作好听课笔记。另外在指导教师的帮助下，熟悉教材、大纲。写出一课详细完整的教案、课件。经指导教师审阅后，先进行试讲。若试讲不合格，经帮助达不到要求者不能上台讲课。

班主任工作实习。实习期间，我能很好地掌握和熟悉全班学生姓名、个性特点、兴趣爱好，思想情况、组织情况以及班级特点，工作积极主动，认真负责，善于做思想工作，处理日常事务灵活而不拖沓，能制定切实可行的教育工作计划，独立工作能力强，教育效果好。

很快，教育实习活动已经结束了，实习中，我也发现自己仍存在一些不足，主要是有时上课还有点紧张的现象，授课过程中，声音不够洪亮等情况。

关于教育实习的具体安排，我做了以下总结。第一周：熟悉实习学校、班级的情况，随班听课(不少于六节课)，作好听课笔记。另外在指导教师的帮助下，熟悉教材、大纲。写出一课详细完整的教案。经指导教师审阅后，先进行试讲。若试讲不合格，经帮助达不到要求者不能上台讲课。第二、三周：分别为教学实习和班主任工作实习周。课堂教学每人二——四课时，最好是在四课时内完整地讲授一课。讲课应力求讲练结合，方法得当，语言要规范。需讲授汉语时必须使用普通话;板书工整，教态自然，要参加课外辅导和批改作业。班主任工作实习须在了解班级情况的基础上写出一份班主任工作实习计划。在指导教师帮助下，了解如何做好班级的领导者和组织者，如何对学生进行思想政治教育，如何了解学生课内学习和课外生活，如何评定学生操行。

个人实习自我鉴定13

在为期一个多月的实习中，刚开始实习的时候，出于对施工现场的好奇与向往，带着一股新鲜劲，每一天都感觉很充实很欢乐，因为时时刻刻都感觉从中学到了好多宝贵的知识，这种知识是在学校里学不到的。到了办公室，应对着众多陌生的管理技术人员，首先研究着如何给单位留下好印象，毕竟在那里我代表着学生的形象。于是自我做得很努力，在办公室就用心钻研施工图纸与规范，遇到不懂的地方就多问、多思考，恨不得把所有知识都装进自我的大脑。虽然在课本上见到过施工图，课程设计也亲手绘制了结构图，但相对于这些施工图来说，简直太简单了。所以就会有好多不懂的地方，尤其是配筋图，对于钢筋复杂的梁柱，眼中就只剩下了迷惘。从设计总说明，到总平面图，再到立面、剖面图，需要问的地方太多太多了。刚开始技术总负责人还每次详细的解答我的疑问，可是问多了，他也没有足够的时间，告诉我了我最欠缺的地方——就是不了解规范!我向钢筋工长借来了03g—101钢筋规范，在上头学习了十分实用的读图知识，对配筋图有了必须的了解。

在施工现场感觉一切都是陌生的，一切都是亲切的，因为它们就是我未来施展本事的小舞台。当我拿着图纸对照现场的时候，有好多难以想象的结构布置就一清二楚了。比如关于吊筋，虽然从课本上和课程设计中，不止一次见到，但直到亲眼看到才明白了它是什么样的布置。刚刚发现吊筋的时候，我兴奋地在每一个主次梁交接处寻找着它的踪影，直到我真正了解了它。在施工操作面上了解认识了结构的真实构造，见识了钢筋工、木工、焊工等的工作情景，初步懂得了钢筋的铺设、绑扎、焊接和模板的支撑与拆卸，其中竖向钢筋的连接采用电渣压力焊是我第一次见到。在模板支撑的过程中，模板的定位是十分关键的环节，如果模板移位，会直接导致墙体的偏移，所以质量员对此异常细心。

等到浇筑混凝土的时候，我更是激动地从开始旁站观察到结束，整整溅了满身的水泥。该工程采用的是泵送混凝土，混凝土在搅拌站制作好后，用压力泵经过管道输送到施工现场，工人们有负责移动管口的，有负责用震动棒震捣的，有负责表面抹平的。其中混凝土的震捣十分重要，能够预防墙柱的烂根、蜂窝、麻面及露筋，尤其是在钢筋密集的地方，必须反复震捣。待混凝土凝固后，我第一次亲自动手参加了3层轴线与定位线的放线、弹线工作，经过实际的操作，熟练地掌握了水准仪、经纬仪的使用方法，并在技术负责人的允许和监督下，独立放了最终一个单元的轴线，且圆满的完成了任务。项目经理得知我对弹线、放线很上手之后，就多次派我协同去放线，并多次进行抄平，确定“五零线”。由于多次地实际操作，我对放线工作已经熟练掌握。在室内放线的间歇，赵工经常带着我去检查监督砌筑工人的填充墙施工，虽然有普通烧结砖、空心砖和混凝土加气块等不一样砌块，但他们基本都采用“三一砌法”，即一铲灰、一块砖、一挤压。由于混凝土剪力墙的厚度为200mm，填充墙采用的是18墙，其中空心砖和混凝土价气块的规格型号刚好贴合，普通烧结砖采用两平一侧砌法。填充墙与剪力墙连接处设有预埋钢筋，其搭接长度和上下间距设置须贴合相关规范规定。

尽管天气十分炎热，我还是一向坚持每一天在现场待很长时间，因为我感觉在施工操作面能够学到更多的实用知识，为自我今后的工作奠定必须的基础我坚信经过这一段时间的实习，所获得的实践经验将使我终身受益，毕竟这是真正意义上的第一次作为现场施工管理人员参与实际建设活动，此次生产实习的意义会在我今后的知识学习和实际工作中不断地体现出来。一点一滴的温暖在心田——同事之间的关照一个里，时间不算长、也不算短，却让我拥有了无数位同事和领导的关心和关照。首先是刘工。作为我的上司，在生活上，他深深体会到新来的学生困难，经常鼓励我要学会独立生活、克服当前的困难，还常常安慰我们好好工作。在工作上，我觉得他是一个工作挺认真的、很有职责心的领导;同时他还经常耐心地指导我们如何去对待工作，应当怎样工作。一个月来，我的每一步成长都离不开领导们的教导和关心。

其次是部门同事的细心关照，他们对我的成长同样是起到举足轻重的作用。总之，这些日子，每位同事和同对我都能尽心尽力地指导和帮忙，都尽可能程度地容忍我的很多欠妥之处，一点一滴的温暖让我很感激她们。同样对带领指导我们认识实习的教师表示真挚的谢意。我不会辜负他们的教导和期望，在未来的学习和工作。我毕业后的实际工作中将不断的得到验证，我会不断的理解和体会实习中所学到的知识，在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作上来，充分展示我的个人价值和人生价值，为实现自我的梦想和光明的前程而努力。炎炎烈日的施工现场不仅仅考验了我的身体素质，更重要的是检验了我的精神思想，锻炼了我吃苦耐劳、坚持不懈的毅力。在工地上我学到的不只是施工技术方面的科学知识，同样学到了更为宝贵的人与人之间打交道的人文社会知识。在实习期间经历了好多事，也处理过好多问题，想过，看过，做过，高兴过，也沮丧过，百感交加。

这段实习也让我变得更喜欢思考，我想自我的本事，努力确实重要，但把握好人生的方向标，也许才能成就一世的成功。实习是一个开始，也是一个舞台。他让我磨练自我在社会的生存本事，也让我学会了做人一些小技巧。

以前真的是没有时间来感慨，而此刻只要一个人静静的坐下来，感慨就像蚂蚁一样的爬上身来。曾记得在身边的一个朋友对，说过一句话，有许多人此刻看到别人的成功很羡慕，就想入非非的觉得成功离自我不远。其实你没有看到他们成功背后的辛酸。

以往看着马路上的大奔、宝马就对那些捂着普桑、齐瑞方向盘的人产生不屑“没钱就不要买。买着现世”，殊不知他们的背后有过多少的辛苦和血汗，真正的大奔里坐着的几个是20几岁的毛头小子，都是一些饱经沧桑的老人，虽然他们保养很好，可看得出他们奋斗了几十年，几十年的背后又是什么样的过程呢，汗、血

经过最近一个月的实习我明白了一些似简单实则深奥的道理。我只是觉得自我一步步向现实靠近，慢慢的我明白了开大奔的人以前也是开普桑的，开普桑的以前和我们一样也是刚毕业的，也是经历了一场又一场考试的，也是先找工作然后再工作然后……

我不大肯定这是在“颓废”还是在“退一步海阔天空”。在我不大愿意来想这些事情，我想的更多的是自我的目标。因为我怕哪一天我没有了目标，我明白失去了目标才是最可怕最可悲的。我会努力的记着这一切。我认为这是有必要和对的。

以往在一部电视剧中听过这样一句话:“你的失败在于你渴望成功而急功近利”才让我忽然间醒悟梦想和现实之间有距离。有很长的距离，有这种距离不是你坐在房间里上上网玩玩游戏就过去了。是需要自我的血与汗，孤独与压力甚至牺牲自我的感情来拉近的。想得到某些东西必然会失去某些东西!人生短暂就看你需要哪一样了。这或许是人生观与价值观的去向吧。

我想我的下个学习的目标已经确定，当然我不得不放弃许多悠闲欢乐的日子，在痛苦中寻找欢乐也许正成为一个现代人的本能，欢乐能够在痛苦中寻找，但悠闲也许仅有在退休以后才能找到。

个人实习自我鉴定14

这天我们第一次来到了工地，师傅并没有立刻让我们下工地，而是对我们进行了安全卫生教育。安全生产关系到企业的声誉和效益，同时也关系到千家万户的生活。所以在施工生产中务必贯彻“安全第一、预防为主”的安全方针，坚持“管生产务必管安全”的安全生产原则。

我明白了教师讲的“三保、四口、五邻边”

“三保”防护(安全帽、安全带、安)

凡进入施工现场人员，务必正确佩戴安全帽。安全帽要经常检查，不贴合要求的坚决报废。

凡在2m及2m以上高处作业，务必系好安全带。安全带上的各种部件不得任意拆掉和随意更换。

安的规格、材质务必贴合国家标准，使用前要认真检验。该工程外侧及龙门架外侧均使用密目式安全封闭，安支设完毕，经过检查验收后方可使用。

“四口”防护

a)该工程的楼梯口、电梯口、通道口、予留洞口均需进行安全防护。

b)楼梯踏步拆模后，沿楼梯设1、2m高双层护身栏杆。

c)予留洞口要用盖板盖严，固定牢固。

d)在该工程的东西两侧各设一个通道口，并搭设防护棚。棚的宽度大于出入口，长度不小于3m。棚顶用5cm厚木板铺满，其余暂不通行的单元入口临时封闭，封闭要牢固严密。

e)通道口、楼梯口要有醒目的示警标志，夜间挂红灯示警。

“五临边”防护

a)基坑四周设置防护栏杆，夜间挂红灯示警。

b)通往屋面周边、一层框架周边、斜马道两侧边、卸料平台两侧边都务必设置1、2m高的双层护栏，并挂安。

c)上料平台除两侧设防护栏杆外，平台口还应设置安全门或活动防护栏杆。

d)电梯口和楼梯侧边务必安装临时防护栏杆，在安装正式栏杆前，不得拆除。

e)各种临近防护务必安装牢固，经检查验收后方可使用，任何人都无权私自随意挪动和拆除施工现场的各种防护装置，防护设施和安全标志。

施工虽然重要，但没有一个好的环境，也是不是一个好的工程，所以还要做到“三清六好”保护作业场地清洁卫生。

三清:下工活底清;料具底数清;工完场地清。

六好:施工准备好;设备管理好;工程质量好;安全生产好;完成进度好;生活管理好。

这天我们看到了本工程的工程图纸，并总体阅读了一遍，作到心中有数，明白什么地方对应什么图，还对工程概况作了详细了解

1、本工程为张家口方正房地产开发有限职责公司委托设计的张家口容辰庄园商业街。工程地点位于张家口市河东区胜利南路。场地地貌属于七里山山前坡洪积裙和清水河二级阶地交互地带，场地不平坦，由北向南呈坡度走势。

2、张家口市属于干旱-半干旱气候，其气候特征为多风少雨，降雨不均，昼夜温差大。年均降水量为400毫米，无霜期为140天，雨季主要集中在7-9月份，约占全年降雨量的70%以上，本地区地下水埋深约为35米，水位变幅为1、5米，本地区标准冻结深度为1、4米。

3、本工程为多层商业建筑，耐火等级为二级，抗震设防烈度为7度，建筑耐久年限为50年。

4、结构类型分为两种:框架剪力墙结构及框架结构。

下工地认识实习与图纸联系

这天师父带我们下了工地，下工地时一再强调安全和三保、四口、五邻边，我深深的认识到了安全第一和安全卫生教育的必要性。我下工地看到了正在绑扎的基础梁钢筋和基础梁模板，及已绑扎完毕并对好线的基础梁钢筋和基础梁模板，并把我前几天学到了的钢筋标注的有关知识与实际状况联系了起来，把师父讲的与生产相结合，把教师讲的运用到实际生产中来，形象的学到了有关钢筋下料、绑扎、连接的相关知识，并把教师讲的知识升华了一步，使知识掌握的更加牢固了

与师父检验基础地梁钢筋

这天我与师父把昨日的基础地梁钢筋检验了一下，检验原则和项目如下:

1)保证项目:

a。钢筋的品种和质量、焊条的牌号、性能务必贴合设计要求和有关标准的规定。进口钢筋焊接前务必进行化学成分检验和焊接试验，贴合有关规定后方可焊接。

b。钢筋表面务必清洁。如有颗粒状或片状老锈、经除锈后仍留有麻点的钢筋严禁按原规格使用。

c。钢筋的规格、形状、尺寸、数量、间距、锚固长度、接头设置务必贴合设计要求和施工规范的规定。

d。焊接接头机械性能试验结果务必贴合钢筋焊接及验收的专门规定。

2)基本项目

a。绑扎钢筋的缺扣、松扣数量不超过绑扣数的10%，且不应集中。

b。用i级钢筋制作的箍筋，其数量贴合设计要求，弯钩的角度和平直长度应贴合施工规范的规定。

c。弯钩的朝向应正确。绑扎接头应贴合施工规范的规定，搭接长度均不小于规定值。

d。对焊接头无横向裂纹和烧伤，焊接均匀。接头处弯折不大于4度，接头处钢筋轴线位移不得大于0、1d，且不大于2mm。

支设基础地梁模板

昨日我和师父检验完的基础地梁钢筋这天支上模板了，与课本上说的基本相同，但也略有不一样，增加了一些实际性和随意性:

1)安装钢模板:安装组合钢模板由平面模板、阴、阳角模板拼成。其纵横肋拼接用的u型卡、插销等零配件，要求齐全牢固，不松动不遗漏。

2)使用组装钢模板:确定对拉螺栓的直径、长度、位置和纵横龙骨、边杆点的间距及尺寸位置。遇有钢模板不合模数时，可另加木模板补缝。

3)模板预检:模板安装完成后，应对其断面尺寸与标高、对拉螺栓、连杆支撑等进行预检。均应贴合设计图纸和质量标准的要求。

基坑(槽)土方开挖

这天我在来工地的路上，看到了有的工地在开挖基坑，就向师父询问了有关基坑开挖的知识。

一、工艺流程:

确定开挖顺序和坡度→分段分层平均下挖→修边和清底

二、操作工艺

该工程为不加支撑的基坑(槽)，须放坡。边坡最陡坡度应为33%。

1、开挖基坑(槽)，合理确定开挖顺序、路线及开挖深度，分段分层平均下挖。

2、在开挖过程中，应随时检查槽壁和边坡的状态。应作好防护准备，以防坍塌。

3、开挖基坑(槽)不得挖至设计标高以下。

4、挖掘机沿挖方边缘移动时，机械距离边坡上缘的宽度不得小于基坑(槽)和管沟深度的12、5、在机械施工挖不到的土方，应配合人工随时进行挖掘，并用手推车把土方运到机械挖到的地方，以便及时挖走。

6、修帮和清底。在距槽底设计标高50cm槽帮处，找出水平线，钉上小木橛，人工将暂留土层挖走。同时由两端轴线(中心线)引桩拉通线(用小线或铅丝)，检查距槽边尺寸，确定槽宽标准。以此修整槽边，最终清除槽底土方。槽底修理铲平后进行质量检查验收。

7、由于还要进行混凝土灌注桩挖桩的要求，特对现场存放的土方应合理堆放。在场地有条件堆放时，留足回填需用的好土;剩余的土方，应一次运走，避免二次搬运。

三、质量标准

基坑(基槽)和场地的基土土质务必贴合设计要求，并严禁扰动。

应注意的质量问题

(1)基底超挖:开挖基坑(槽)不得超过基底标高。

(2)基底未保护:基坑(槽)开挖后应尽量减少对基土的扰动。

(3)开挖尺寸不足，边坡过陡:基坑(槽)底部的开挖宽度和坡度，除应思考结构尺寸要求外，应根据施工需要增加工作面宽度。

(4)施工顺序不合理:应严格按施工方案规定的施工顺序进行开挖土方，应注意宜先从低处开挖，分层、分段依次进行，构成必须坡度，以利排水。

砌砖墙

师父继续用以前的工程进行讲解。

(3)砌砖墙:

1)组砌方法:砌体一般采用一顺一丁(满丁满条)。砖柱不得采用先砌四周后填心的包心砌法。

2)排砖撂底(干摆砖):一般外墙第一层砖撂底时，两山墙排丁砖，前后纵墙排条砖。根据弹好门窗洞口位置线。认真核对窗间墙、垛尺寸长度是否贴合排砖模数。如不贴合模数时，可将门窗口的位置左右移动。若有破活，七分头或丁砖应排在窗口中间，附墙垛或其它不明显部位。移动门窗口位置时，应注意暖卫主管及门窗口开启时不受影响。另外在排砖时还要思考在门窗口上边的砖墙合拢时也不出现破活。所以排砖时务必有个全盘思考。即前后檐墙排每一皮砖时，要思考甩窗口后砌条砖，窗角上务必是七分头才是好活。

3)盘角:砌砖前应先盘角，每次盘角不要超过五层，新盘的大角，及时进行吊靠，如有偏差要及时修整。盘角时要仔细对照皮数杆的砖层和标高，控制好灰缝大小使水平灰缝均匀一致。大角盘好后再复查一次，平整和垂直完全贴合要求后才能够挂线砌墙。

4)选砖:应选取棱角整齐，无弯曲、裂纹、颜色均匀、规格基本一致的砖。敲击时声音响亮，焙烧过火变色、变形的砖可用在基础及不影响外观的内墙上。

5)挂线:双面挂线，如果长墙几个人使用一根通线，中间应设几个支线点，小线要拉紧，每层砖都要穿线看平，使水平缝均匀一致，平直通顺。

6)砌砖:砌砖宜采用一铲灰、一块砖、一挤揉的“三一”砌砖法，即满铺满挤操作法。砌砖时砖要放平，里手高，墙面就要张;里手低，墙面就要背。砌砖必须要跟线，“上跟线、下跟棱，左右相邻要对平”。水平灰缝厚度和竖向灰缝宽度一般为10mm，但不应小于8mm也不应大于12mm。在操作过程中，要认真进行自检，如出现有偏差，应随时纠正，严禁事后砸墙。清水墙不允许有三分头，不得在上部任意变活、乱缝。砌筑砂浆应随搅拌随使用，水泥砂浆务必在3h内用完，水泥混合砂浆务必在4h内用完，不得使用过夜砂浆，砌清水墙应随砌随划缝，划缝深度为8~10mm，深浅一致，清扫干净，混水墙应随砌随将舌头灰刮尽。

7)留槎:外墙转角处应同时砌筑。内外墙交接处务必留斜槎，槎子长度不应小于墙体高度的23，槎子务必平直，通顺。分段位置应在变形缝或门窗口角处。隔墙与墙或柱子同时砌筑时可留阳槎加预埋拉结筋。沉墙每50cm预留φ6钢筋2根，其埋入长度从墙的留槎处算起每边均不小于50cm，末端应加90度弯钩。隔墙顶应用立砖斜砌挤紧。

个人实习自我鉴定15

大学生服务中心是一个为大众提供便利的同时还能够加强自己的动手能力，不断提高自己的一个很好的场所。作为大学生的我也抓住机会，到服务中心实习。不知不觉间在中心的实习生活接近尾声，在这短短的的半个月里我见了很多，听了很多，同时我的感受很多，也学到了很多。下面就是自我实习鉴定。

既然是服务中心，那么“服务，服务，再服务，便民，便民，再便民”就是中心的服务理念。这里的工作人员严肃而不高傲，认真而不做作，朴素而不缺乏气质。中心工作人员很注重便民利民，而且服务很周到热情。

在这短短的半个月天我的体会很多。没来的时候我心里幻想着，充瞒着新鲜和好奇，同时也存有一丝的恐惧，怕自己做不好。第一天我的师傅教我怎么填发票，我当时可开心了，心想今天开始我要学新东西了。我随时都会写心情随笔，记录当时我在做什么及感受。第一天来得时候师傅有事，又向我介绍了我们建委的其他成员，我怕忘了就在本子上记下了他们的姓名，直到下班我才把所有人对上号。上午的时光过得好快，吃饭的时间到了，我和同学一起去吃了饭，休息时间大家在一起说着自己窗口的事，不亦乐乎。第二天就这样过去了，下班时心情不错，我有点喜欢这里了。第三天，第四天，第五天我都是很早就来了，先帮师傅他们把水打了，垃圾倒了，然后就做自己的事了。上上网，写点东西什么的。有时来人缴费，我就填下单子，经师傅或李阿姨检查了才让他们拿走。现在我已经能熟练独立地完成一些基本的业务，每填一张单子我都会有成就感。每天晚上都会和妈妈通电话，让他们和我一起分享在中心的新鲜事。星期四了，我忽然希望时间慢点过，我很留恋在这的时光，我喜欢和师傅，李阿姨他们在一起。同时我感觉真的没有白来。学到的不仅仅是业务上的东西，更珍贵的是待人做事的态度和方式，这是一段难得的宝贵经历。

时间过得真快，转眼间周五了，想一想还有一周就结束了，心里不免有些难过。也许我太情绪化了，可是真的很舍不得。下午，师傅让我提前下班，我挺不好意思的，可是他说没事，李阿姨他们也说没事，我总觉得这样会给别人留下不好的印象，我坚持了一下。可是最后我还是提前走了，倒不是说让我提前下班就好，可是他们真的挺照顾我的，不仅仅是工作上，其他方面的只要能想得到的，我真的很感激。周末，我回家了，去做了两天的家教。每天都跑来跑去的，其实挺累的，可是，一想到周一又要上班了我就充满了渴望与热情。终于周一又上班了，看见师傅，李阿姨他们了，本来早上坐车可不顺了，一路红灯。来到中心都8点了，急急忙忙吃了早饭。下来又打扫打扫，忙死了一早上。可是，李阿姨的一个微笑什么都没了，只留下了满心的温暖。周二的一天我也是非常珍惜的度过了。我开始写我的实习报告了，下周一的总结大会要用到，感慨很多，但不知道从何写起啊。因为在建委我学到了很多，也见识到了前辈廉洁、高效的工作方式，认真、务实的工作态度，建委给我树了一面正直。热情的大旗，在以后的日子里，我会尽200%的努力，尽200%的热情去工作，进而我也看到了行政中心的形象。

“做最好的自己就是成功”这是我的座右铭。从高中时起，我就一直用这句话来激励自己。在中心的这几天实习生活，将是我人生难忘的经历，同时也会为我今后的学习工作提供宝贵的经验。感谢学校给我这个难得的机会，也感谢中心为我们提供这么优越的实习条件，更要感谢建委窗口我师傅阿姨和姐姐们对我耐心的教导和无微不至的照顾。虽然实习时间是短暂的，可我对建委对中心感情将是永久的。而这段经历也将对我今后的人生产生重大积极影响。我会以此为动力，更加努力，做最好的自己，做一个有用的人。

**第四篇：个人实习自我鉴定**

为期六周的实习生活弹指一挥间已经划上句号，在这期间我体会到了身为一名教师的酸甜苦辣，也让我体会到当一名教师的不容易与肩负的重任。回想起4月21日当天，年轻的我们捧着一颗颗热情、兴奋而充满期盼的心来到钢城十四中，激动不安之情油然而升。一个个沉甸甸的问号，在我脑中盘旋。我不断自问：作为一个实习生，我能做好吗，我能给学生带来一点进步吗?如今，6个星期的实习工作已结束，我们8位实习生的收获，见证了我们的成长，为我们的实习画上一个完美的感叹号!在这一个多月中，我感觉我经历了许多，这些从未有过的经历让我不断进步、不断成长。从开始上课的羞涩拘谨到课堂上的谈吐自如，感觉自己在一天天的长大，一步步实现从学生到老师的角色转化。钢城十四中给与我太多的第一次：第一次真正站在讲台上面对着五十五张天真的面孔、第一次与学生面对面的探讨问题、谈心、第一次以老师的角色进行监考、第一次与多位资深老师讨论交流，共同探讨教学中所遇到的问题……现在，现将这六周来的收获与感受和大家分享如下：

一、生活篇

时间如涓涓流水缓缓地流过，在这一个多月的时间里留下了许多美好的回忆，让我们细细品味。在钢城十四中一个多月的实习生活过得很充实，很快乐，也让我充分感受到了人与人之间的温情与不尽的光怀。尽管我们八个人来自同班的不同寝室，在实习前我们也不是非常熟悉，但在六个星期的实习期间，我们几乎每天早晨一起等车，一起去学校，一起放学，一起吃中饭，在此期间，我们感觉我们各自的了解逐渐加深。刚到实习学校时，我们一起打扫收拾我们的办公室，讲一个本来混乱的化学实验室整理成了一个干净整洁的办公室，这里记录了我们的欢笑，我们的忙碌，我们的进步与成熟等等。

我们的组长宋乐乐非常的认真负责，在实习期间，她带领我们一起备课，一起听试讲，一起讨论问题，在我们遇到难题的时候总是想办法一起解决，而且她也能够以身作则，做好自己的工作，甚至到后来身体不舒服的情况下依然坚持工作，直到最后一天生病一人赶到学校，她的工作精神真的让我很钦佩，她不愧是一位认真负责的好组长，其他的组员还有杨帆、张文利、陈静文、张莉、胡恋、张萍。我们一起度过了非常难忘的六周，留下了非常美好的回忆。不管是我们一起备课讨论，还是一起听课评价，一起讨论各自带的班级，一起在休息时的欢声笑语等，这些都让人感觉我们真的是一个温馨团结的集体!

我们实习队员从一开始的不熟悉到逐渐的了解，再到现在建立起深厚的友谊，这一切永远都会尘封在我记忆的深处!很感谢各位队友与我一起度过这六周的时光，其中的点点滴滴都铭记于心。实习结束意味着大家要接受另一番现实的考验，希望每一位队友都能坦然地面对，找到一份好的工作或者考研顺利。

我们的指导老师是黄显林老师，班主任是费运良老师，黄老师对人很热心，对于我们的教学总是给我们很认真的指导，并将他的一些教学经验传授给我们;费老师将班主任工作的方法、管理班级的方法、经验都很详细传授给我们，老师们都很热情负责，对我们的工作也很配合，生活上给予关心，工作上给予指导，我们的成长与进步离不开老师们的帮助，在此特别要感谢老师们，祝愿老师能够工作顺利，事事如意。

二、教学实习篇

在六周的实习时间里，我主要负责高二的政治课。高二不同于其它年级，它的教学工作复杂而又繁琐，而且还有面临升到高三的压力。在六周的实习阶段，我讲了四节课，在此感谢指导老师——陈慧老师。她为人亲切热情，她在教学工作方面提供给我的指导非常多，可以说“竭尽所能”，我非常感谢她!

!刚来钢城十四中，她就详细地讲解他们学校学生的学习习惯及学习水平，还告诉我上课应该注意的事情。在听课中，我个人体会很深。因为陈老师共教2个班级，学生的基础、课堂的气氛等都有很大的区别，所以在听课的同时，我注意到各个班里学生的不同反应，作好记录，思考以后我该以怎样的形式在不同班级上课才能达到良好的效果。这种听课和我们以往的听课不一样，它并不仅仅为了学习老师所讲的知识，还要去学习老师怎么样讲课，学习如何传授知识，如何控制课堂气氛，如何把握授课时间，好好驾驭整个班级教学等。听课的时候，我会认真做好听课笔记，听课的重点是注意科任老师讲解过程中与自己思路不同的部分，以吸收老师的优点。每个老师各有特点，都有值得我学习的地方。

难以忘记第一节课，刚好是周一的第三节课，由于第一次上讲台，虽然课前准备得比较充分，但是还是很紧张，所以感觉还是很紧，非常感谢同学们的配合，让我最后顺利的讲下来这节课。课后黄老师和陈老师认真的给我评课，让我知道了哪些不足，并在以后的讲课过程中注意这些问题。

虽然第一节课讲下来了，但我总担心自己做得不好。接下来的时间，我准备好后，讲课给老师听。指导老师听过以后，很认真的为我指出讲课中的缺陷，还有一些要注意的问题及建议，对我的讲课给以了很高的评价并鼓励我，这让我很欣慰。从那之后，我就开始以平常的心态去备课、上课，不再紧张了。

教学工作中，我个人觉得要注意如下几点：

1、认真备课：在备课中，认真研究教材，力求准确把握重难点，并注重参阅各种资料，制定符合学生认知规律的教学方法。教案编写详细具体，从复习提问、新课引入到讲授都精心设计，并不断归纳借鉴优秀老师的经验。在教学中，做到重点突出。

2、试讲：在每次正式上课之前，我都会先进行试讲，让指导老师听课并评课，纠正不足之处。然后修改教案再进行试讲，主要把握时间的安排，提高教学质量。

3、注重学生能力的培养：上课时注重与学生为主，重视发挥学生的积极性以及综合能力的培养，有意识地培养学生思维的严谨性、逻辑性和相互协作的能力。

4、认真及时批改作业：布置作业力求做到精练，有针对性，有层次性。同时对学生的作业及时而认真地批改，给以及时的反馈

5、做好课后辅导工作：课余时间与学生交流并帮助答疑，有助于他们对当天所学知识的掌握和巩固，弥补课堂时间仓促等不足。

**第五篇：实习个人自我鉴定**

实习个人自我鉴定

我是xx师范学院学生，转眼大学即将毕业，我们也都开始了不同种形式的实习，实习个人自我鉴定。作为师范专业的我们，跟队到高校实习是普遍，而整个实习的经历却是难忘的。

200x年x月x日，我按照学校的要求，抵达xx中学进行为期xx天的教育实习活动。一阶段来，在xx中学校领导和有关老师的帮助指导下，较好地完成了教育实习任务。一下，我就实习期间自己在教学实习和班主任实习等方面的工作做一个自我鉴定：

教学工作实习。教学实习中，总的来说，我能认真备课，所设计的教案及课件规范，内容准确。课堂教学中，教学效果好，教学内容能当堂消化、巩固。教学语言表达清楚、流畅，课外辅导耐心细致，对不同程度的学生都能区别情况，因材施教，答疑解惑正确而有启发性，批改作业仔细正确，个人鉴定《实习个人自我鉴定》。刚到xx中学时，第一周，我在学校领导的安排下，开始熟悉实习学校、班级的情况，并随班听课(不少于六节课)，作好听课笔记。另外在指导教师的帮助下，熟悉教材、大纲。写出一课详细完整的教案、课件。经指导教师审阅后，先进行试讲。若试讲不合格，经帮助达不到要求者不能上台讲课。

班主任工作实习。实习期间，我能很好地掌握和熟悉全班学生姓名、个性特点、兴趣爱好，(转载自，请保留此标记。)思想情况、组织情况(干部、团、(转载自百分网 队员)以及班级特点，工作积极主动，认真负责，善于做思想工作，处理日常事务灵活而不拖沓，能制定切实可行的教育工作计划，独立工作能力强，教育效果好。

很快，教育实习活动已经结束了，实习中，我也发现自己仍存在一些不足，主要是有时上课还有点紧张的现象，授课过程中，声音不够洪亮等情况。

关于教育实习的具体安排，我做了以下总结。第一周：熟悉实习学校、班级的情况，随班听课(不少于六节课)，作好听课笔记。另外在指导教师的帮助下，熟悉教材、大纲。写出一课详细完整的教案。经指导教师审阅后，先进行试讲。若试讲不合格，经帮助达不到要求者不能上台讲课。第二、三周：分别为教学实习和班主任工作实习周。课堂教学每人二——四课时，最好是在四课时内完整地讲授一课。讲课应力求讲练结合，方法得当，语言要规范。需讲授汉语时必须使用普通话;板书工整，教态自然，要参加课外辅导和批改作业。班主任工作实习须在了解班级情况的基础上写出一份班主任工作实习计划。在指导教师帮助下，了解如何做好班级的领导者和组织者，如何对学生进行思想政治教育，如何了解学生课内学习和课外生活，如何评定学生操行。

以上就是我对这几个月在学校实习的鉴定，我会努力提高自己，争取做个优秀的教师。

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！