# 优秀实习自我鉴定10篇

来源：网络 作者：心上人间 更新时间：2024-01-11

*自我鉴定就是把一个时段的个人情况进行一次全面系统的总结，它可以帮助我们有寻找学习和工作中的规律。以下是整理的优秀实习自我鉴定，欢迎阅读！>1.优秀实习自我鉴定　　实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...*

自我鉴定就是把一个时段的个人情况进行一次全面系统的总结，它可以帮助我们有寻找学习和工作中的规律。以下是整理的优秀实习自我鉴定，欢迎阅读！

>1.优秀实习自我鉴定

　　实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，我庆幸也感谢有这样一个实习的机会，能够在就业前很好的提高自己、锻炼自己。同时也让自己对自己的能力更加自信。

　　在实习时，我认认真真完成任务，我积极响应单位号召，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能力，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助，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，但我会一直记得这次经历，并会牢记大家的教诲，在将来很好的鞭策自己，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，就感觉自己每天都在进步，每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：社会是一所的大学，果然没错。展现在自己面前的是一片任自己鞭策的沃土，也分明感受到了沉甸甸的责任。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。

>2.优秀实习自我鉴定

　　在这一年见习的时间里，我从理论到实践，围绕着这个转变，我始终保持良好的心态，渐渐的成长。

　　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，才可以很好的胜任本职工作。作为一名\_\_工作上的新兵，面对各种不同特点的\_\_，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助下，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，在同志们的帮助下，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。在年度文书立卷归档期间，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己的任务，并与今年上半年在同志们的帮助下基本完成了交给自己的文档立卷工作。

　　得到办公室主任的精心栽培，了解了机关工作的内容、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角色转变。\_\_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，为广大群众提供了快速便捷的服务，协同科长研究并完成了民国档案著录工作。

　　我做到坚持学习，树立正确人生观，我知道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，通过不断地总结和提高自己的思想境界，才形成的。在这一过程中，认真、系统地学习，特别是学习政治理论起着极其重要的作用。只有通过努力学习文化，学习科学技术，才能具备建设社会主义的业务能力；只有通过学习政治理论，才能具有正确的世界观、人生观、价值观，具备卓越的领导能力，防腐拒变的能力。做好创建和谐型机关要与创建学习型、创新型、效率型、节约型、服务型机关活动相结合。学习是创建和谐型机关的基础，创新是创建和谐型机关内涵的延伸，效率是创建和谐型机关的主要目的，节约和服务是创建和谐型机关的内在要求。

　　通过踏踏实实的做事，认真深刻的总结和思考，我始终保持积极向上的工作态度，勤于思考，求是拓新。我的工作规划更加清晰，对自己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。

>3.优秀实习自我鉴定

　　短时间的实习生活结束了，实习使我获得了许多知识，懂得了许多道理，这些知识和道理，将会伴随我走过以后的路。让我在应对困难的时候不再畏惧，勇于克服。

　　实习期间，我主动要求到各部门了解学习与学习计划，努力从多方面开拓自己的眼界。

　　我谦虚谨慎，勤奋好学。注重理论和实践相结合，将所学的课堂知识能有效地运用于实际工作中，认真听取老员工的指导，对于别人提出的工作意见，能够虚心听取，表现出较强的求知欲，并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，灵活运用自己的知识解决工作中遇到的实际困难。

　　工作中踏实肯干，吃苦耐劳。有创造性、建设性地独立开展工作的思维。

　　具有必须的开拓和创新精神，理解新事物较快，涉猎面较宽，在工程计算领域不断地探索，有自己的思路和设想。能够做到服从指挥，认真敬业，工作职责心强，工作效率高，执行公司指令坚决。在时间紧迫的状况下，加时加班、保质保量完成工作任务。

　　生活上待人诚恳，作风朴实。严格遵守单位的各项规章制度，实习期间，未曾出现过无故缺勤，迟到早退现象，并能与单位同事和睦相处，交流融洽，善于取长补短，虚心好学，注重团队合作。

　　实习生活虽然结束了，但是应对以后的工作，我将会更加努力拼搏，为自己的未来打拼出一片精彩！只有不断开拓进取，才能在不断变化发展的社会洪流中“长风破浪会有时，直挂云帆挤沧海。”

>4.优秀实习自我鉴定

　　眨眼间一个月快过去了，自从离开学校到中软国际信息技术有限公司实习到现在已经有一个月的时间了，在这个期间，我学到了很多东西，让我收获颇多。下面就是我的实习鉴定。

　　一个月的实习过程，让我提高了自己，特别是想我这样刚离开学校的实践能力差，更需要通过多做事情来积累经验。在工作中我能够完成组长布置的工作，在没有工作任务时能主动要求布置工作，做到主动学习，在工作中，我不允许自己丝毫的马虎，严谨认真我时刻牢记。

　　一、努力学习，不断提升理论素养。

　　在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。我积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、技能知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升能力，以广博的社会知识拓展视野。

　　二、提高工作积极性和主动性。

　　实习期很快过去了，是开端也是结束。展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，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，继续为社会创造更多的价值。感谢单位领导和部门领导以及师傅们对我的支持和帮助。

　　三、努力实践，进行角色转化。

　　“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，展现人的意志。

　　实习使我学习的理论知识能够和动手能力很好的结合融化，是我大学历程非常宝贵的经验，我会好好总结，帮助我更好的完成学业，为走出社会做更好的基础。

>5.优秀实习自我鉴定

　　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。

　　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。实习过程里使我深深体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，使我们具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们实习的真正目的。

　　通过这次的实习，除了让我对农业银行的基本业务有了一定了解，能进行基本操作外，我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。作为一名一直生活在单纯的大学校园的我，这次的毕业实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。

　　首先，我觉得学校和单位很大的一个不同点就是进入社会以后必须要有很强的责任心。在工作岗位上，我们必须要有强烈的责任感，必须要对自己的岗位负责，要对自己办理的业务负责。

　　如果没有完成当天应该完成的工作，那职员就必须得加班；如果是不小心弄错了钱款，而又无法追回的话，那就必须由经办人自己负责赔偿。

　　在银行职员的工作态度问题尤为重要，比如：在对待客户的态度，首先是要用敬语，如“您好，请签字，请慢走”；其次与客户传递资料时必须起立并且双手接送，最后对于客户的一一些问题和咨询必须要耐心的解答。

　　其次，我觉得工作后每个人都必须要坚守自己的职业道德和努力提高自己的职业素养，正所谓做一行就要懂一行的行规。在这一点上我从实习单位同事那里深有体会。比如，有的业务办理需要身份证件，虽然客户可能是自己认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的去解释为什么必须得这么做。

　　这使我认识到在真正的工作当中要求的是我们严谨和细致的工作态度，这样才能在自己的岗位上有所发展。

　　最后，我觉得到了实际工作中以后，学历虽然很重要，但个人的业务能力和交际能力更为重要。任何工作，做得时间久了是谁都会做的，在实际工作中动手能力更重要。

>6.优秀实习自我鉴定

　　有句俗话是这样说的：不谋全局者，不足以谋一时，所以我不倦地寻找机会锻炼自己，作为一名学生，是从低做起的，一步一步往上爬，感觉就像在自己的生命上添上了精彩的一幕，成为了另一种无形的力量在鼓励我，让我在修养方面能够有品德优良、正直诚恳；在性格方面为人谦虚有亲和力，能有很好处理人际交际的能力。在工作方面能塌实，任劳任怨，责任心强，具有良好的组织交际能力，无论工作多累，多繁琐，都不再是一种疲惫，而是一种满足和快乐。的收获是心理的成熟，一千多个日子里曾悲伤过、失落过、苦恼过，委屈过。而现在懂得擦干眼泪，站起继续往前走，前面的荆棘，算不了什么，路上的阻碍，我每攀登跨越过一次，便离云端更近了一步。

　　使自己的知识水平，思想品德，工作能力等方面都踏上了一个新的台阶。在生活上，养成了良好的生活习惯，生活充实而有条理，有严谨的生活态度和良好的生活态度和生活作风，为人热情大方，诚实守信，乐于助人，拥有自己的良好出事原则，能与同学们和睦相处；积极参加各项课外活动，从而不断的丰富自己的阅历。当然，本人还存在很多不足之处，诸如：

　　一是学习成绩还不是十分优秀，四年来，虽然我的成绩一直在进步，但却始终达不到最理想的状态，主要原因是基础比较薄弱，加上刚进大学时，学习的环境变宽松了，学习更多需要的是自主性。

　　二是与同学的联系还不够紧密，和同学交流较少，主要原因是自己作息的时间安排上不够合理，未能十分有效地工作与学习，导致时间使用的紧张，无意中减少了与同学交流的时间。其次，由于自己性格比较内向，不善言谈，又担心找同学交流会打扰他们的休息，造成没能积极主动的和同学进行交流、了解同学们的所感所想。

　　三是在工作中有时处理问题还不够成熟，这主要表现为工作中魄力不够，做事情不够果断，比较优柔寡断。主要原因是在处理工作方面缺乏经验，在过去的学习生活中，没有注意学习其他同学在处理班级事务时所运用的好的方式、方法，同时，自己的办事方式、方法又存在不足之处。

　　在今后的日子里，我会从自身找原因，改进缺点不足，改善学习方法，提高理论水平，在提高自己科学文化素质的同时，也努力提高自己的思想道德素质，使自己成为德、智、体诸方面全面发展，做一个有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设者和接班人。

>7.优秀实习自我鉴定

　　通过这段时间在电气的学习，使我这个刚走出校门不久的学生学到了许多书本中学不到的实际操作知识，走出校门第一次接触到了60MW的汽轮发电机组，在班长和师傅的带领下，使我对机组有了从感性到理性的认识，有了从点到面，从局部到整体的掌握。

　　开始时师傅让我从基本概念，基础知识入手，通过了解机组的运行参数，学习运行规程、电气系统图学习了理论知识，又通过师傅带我去现场观看巡检，停、送电等，让我逐步了解了现场机组设备的结构、工作原理、运行方式、运行特点及一些故障处理等，使我学到了现场实际操作技能，积累了操作经验，提高了我的实际操作能力。

　　接下来的日子里，我要有计划的、系统的进行学习，虚心地向班组的师傅们请教，努力把专业知识、技能掌握扎实。

>8.优秀实习自我鉴定

　　转眼为期一个月的实习生活稍纵即逝。这是我大学生涯中的一次师范实习生活，也是对我这四年来所学师范专业知识的一次大的检验。在中学实习的每一天，我努力地做好了从学生到教师的角色转换。

　　在穿着上大方得体，言谈举止，自然端庄，尽力给学生一种道德修养好，文化水平高的印象。

　　在教学工作方面，我认真备课，用心修改教案，确保教案、教学课件规范，内容准确。了解学生的学习情况，针对不同的特点进行教学，课堂上积极面对，教学语言表达清晰流畅，虚心听取指导老师的意见，弥补自己在教学工作上的不足。在代理班主任工作期间，与学生形成了良好的师生关系，热心真诚面对每位学生，尊重他们，深入细致了解他们。

　　在班级管理上，积极负责。从早自习的监督，每位学生是否按时到校，是否有认真读课文；到课间操、眼保健操的监督；课堂纪律，课间纪律，通知班级规定的日常事务等，都予以高度的责任，认真对待，细致入微，保证各项工作到位。同时，与XX、XX两位同学共同组织“携起尔手，放飞吾心”的主题班会，并且取得预期的效果。

　　在这一次的实习过程中，我同时也发现到了自己在教学上存在的不足。例如讲课声音还不够洪亮，粉笔字写得还不够好，因此也使得自己在学生面前建立的威信还不足，再者就是自己在教学的基本知识上还不够扎实。因此自己还需在后一阶段的学习生活中不断努力，继续刻苦，让自己的教学知识更加夯实，不断的完善自我。

>9.优秀实习自我鉴定

　　短短一年的实习生活就要结束了，回顾这段时间的点点滴滴，虽然说不上澎湃，但是毕竟我们为此付出了诸多的心血，心里难免有着激动。现在要离开带领我们踏入医生行列的老师们，心中的确有万分的.不舍，但天下无不散之筵席，此次的分别是为了下次更好的相聚。第一次作为医生的经历会让我们铭记一生。在此，我就我们小组的六位组员对这一年来的工作和学习做一个小小的总结，希望从中发现一些优点和缺点，为我们以后的学习和工作增加经验。

　　临床的实习是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对临床技能操作的培养和锻炼，同时也是我们就业岗前的训练。尽管这段时间很短，但对我们每个人都很重要。我们倍偿珍惜这段时间，珍惜每一天的锻炼和自我提高的机会，珍惜与老师们这段难得的师徒之情。

　　在医院实习期间，我们所做的一切都以病人的身体健康，疾病转归为目的，我们严格遵守医院的各项规章制度，所有操作都严格遵循无菌原则。我们在内、外、妇、儿各个科室里，都是认真细心的做好各项工作，在带教老师的指导下，对各种常见病，多发病能较正确地进行预防、诊断和处理。比较熟练的掌握了临床常用诊疗技能。本着三基、三严的精神，培养和提高了我们独立思考和独立工作的能力。

　　在这段短暂的实习时间里，我们的收获很多很多，如果用简单的词汇来概括就显得言语的苍白无力，至少不能很准确和清晰的表达我们受益匪浅。实习期间的收获将为我们今后工作和学习打下良好的基础。总之在感谢医院培养我们点点滴滴收获时，我们将以更积极主动的工作态度，更扎实牢固的操作技能，更丰富深厚的理论知识，走上各自的工作岗位，提高临床工作能力，对卫生事业尽心尽责！

　　我这人的缺点就是不够自信。我对于自己的能力总是怀疑，不敢主动争取承担某项任务，一般只是认真完成老师分配的任务，这使得我做事很被动，失去了许多提高锻炼的机会。在现在这个竞争如此激烈的社会里，不善于推销自己的人常常会失掉许多很好的机会，不利于自身水平的提高。在实习阶段，有许多动手的机会都要靠自己争取，因此今后我应更加自信，更加主动。

　　我不断地挑战自我，充实自己，为实现人生的价值打下坚实的基础。在师友的帮助下，我具备了扎实的专业基础知识，系统地掌握了医学专业课程。同时，在不满足于学好理论课的同时也注重于对各种相关医学知识的学习。

　　我热爱医学事业，并立志献身于医学事业。我决心竭尽全力除人类之病痛，助健康之完美，维护医术的圣洁和荣誉，救死扶伤，不辞艰辛，执着追求，为祖国医药卫生事业的发展和人类身心健康奋斗终生。

>10.优秀实习自我鉴定

　　不知不觉我们已在产科呆了一个月了，在这一个月来，使我充分扎实的学到了不少专业知识。妇产科不同于其他科室，它的专业功底是很雄厚的，只有真正的去努力学会吃透，才算得上是精益求精。

　　在带教王老师的指导下，每个星期我们都获得了理论的灌输，如：专科的知识要点，注意事项，护理操作。从而使我更深入地理论联系到实践中去，比方说，给婴儿洗澡时应注意什么，虽然还轮不到我们为婴儿洗澡，但我可从中学习，此外在产房的时候，为病人消毒皮肤，之中我有不足的地方，但我更愿意汲取教训，努力更正，争取做好。

　　通过妇产科实习，巩固妇产科的理论知识，熟悉妊娠、分娩、产后的正常过程及其护理，异常过程及患病妇女的护理、计划生育和妇女保健指导内容等，同时要了解国内外新技术、新疗法的进展情况，如互动式亲情沐寓导乐分娩、婴儿抚触、婴儿游泳等以家庭为中心的护理技术，开展护理科研，撰写论文，培养学生的综合素质，提高学生的实践技能。

　　产科的实习工作虽然忙，但忙有所得。不管任何科室，我都会努力积极地去做好！为期7个星期的教育实习就快要结束了，而就在此刻我发现自己已经爱上了这所学校，爱上了我的学生、我的指导老师高老师，第一次品味到了作为一位实习生即将离开自己老师和学生的那份依依不舍。

　　初为人师，对我而言，难的不是胆量，不是去克服紧张，因为我在读高中的时候就帮老师上过一些习题课，那时候他们称我为“毛老师”，而且我还有既是同学又是学生的同学。四年之后，我又听到了“毛老师”这个称号，这一次我感觉它是如此的真实。

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！