# 最新实习自我鉴定300字(14篇)

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-08-31

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。实习自我鉴定300字篇...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**实习自我鉴定300字篇一**

我实习的内容主要是语文教学、班主任工作。既然是实习教师，语文教学自然是重点。

我实习的班级主要是初一班，是两个很优秀的班级，他们的语文老师，也就是我的指导老师，是语文教研组的组长，市高级骨干教师。他们使用的是我所不熟悉的新教材，初拿课本时让我压力倍增，因为我作为他们的实习老师，总要做好给他们上课的准备。然而，当教师是我的人生追求，是我的理想职业，我不想输在起跑线上，我想做一名优秀的老师，我想我的学生都是最棒的。所以，怎样才能上好课，怎样才能教好他们，正是我面临的一个重要而又迫切的问题。

还好，我是幸运而且是幸福的。我遇见了一位专心致志、认真负责、一丝不苟且热爱教育工作的教师――我的指导老师。我首先从指导老师的上课风格入手。既然指导老师教的这么成功，学习他的方法、吸收他的经验自然是一条捷径。实习开始的两周，我便专心听指导老师的课，揣摩他的教学风格。他重视基础知识的掌握，学习方法的指导和知识细化且全面。他为人谦逊随和，工作很负责，很热心地告诉我怎么听课，在课堂上如何观察学生，如何针对不同的情况作出适当的反应，从而提高教学效果。法国教育学家第惠多斯说过：教学的艺术不在于传授本领，而在于激励、唤醒、鼓舞。那么，怎么去激励、唤醒、鼓舞听课者呢?做到师生互动，让学生参与课堂，给予他们更多的机会，调动他们的学习激情，培养他们的学习兴趣。惟有这样，学生才会更加的融入课堂，惟有这样，学生的语文水平才会提高。在听课的过程中，我看见我的指导老师正这样做着。

在听课的同时，我也对班上学生语文水平进行了调查。通过作文、作业的批改再加上自习时间和课后时间与学生交流的了解，全班的学习氛围很好，课堂纪律和作文、作业上交情况都很好，学生课前预习自觉、准备充分，这为老师进一步牢固学生基础和讲授新课带来很大的动力和信心。当然，我相信这样良好的学习精神与老师长期的细心指导和习惯培养是密不可分的。

新课程改革强调的是合作学习、自主学习、探究学习。无疑，新教材的指导思想肯定是要充分

**实习自我鉴定300字篇二**

这次实习训练有两项内容——————教授实习训练和班主任实习训练。来到学校，我很快认识了学校领导及老师，并得到了初三年级组长和学校网络管理员两位老师的指导。进校后，我代理初三年级七班的班主任及教授初三年级七个班级的信息技术课程，任务有些重，但我愿意，这样更能检验我的能力，在实践中获得更多知识。

2月27号，我的实习训练正式开始了，我给我自己定了个日程安排表，每天早晨提前半小时到学校，对三七班的学生进行检查，记录有多少人迟到，旷课，以及班上纪律等;下午提前半小时或者一个小时到学校，我会到班上和同学们聊天，了解他们的学习、生活情况，在学习上，我会尽我的能力帮助他们，和他们讨论学习方法，给他们提供网络信息资源等。

在近两个月的实习训练里，我一直按照这个计划实行，每天大部分的时间都是在校园里。每当校园网络出现问题时，指导我的老师，都会给我说，并叫我一起去修理，我不懂的，他就给我讲解，虽然有时有些累，但累得值得，因为它提高了我的动手能力，操作能力及思维能力。在实习训练期间，我了解并学习了国家远程教育网软硬件的配置及安装。

记得在班主任实习训练的第一节班会课上，我第一次面对着六十七个学生讲话，那时我很激动，也有些紧张，怕组织不好这堂班会课而从此失去信心。初三的学生，他们懂得了自我学习和尊重别人，因此之前我的担心是多余的，班会课很顺利的结束了，还得到了原来班主任的赞赏呢，得到指导老师的赞扬我心里当然很开心。

三年七班为了表示欢迎我，以前的班主任老师特意组织了一次野炊活动，让我计划这次活动的一切，这真是对我能力的考验呀，因为出游总会有一些意想不到的问题发生，每个方面我必须得考虑到。指导老师还吩咐我，叫我帮班级拍一个dv作为毕业留念，初三嘛，又是一个人生的十字路，总会有部分人不在一起的，所以拍一个光碟出来，给每个学生留下一份美好的回忆，同时，也给我一份美好的礼物———————能和这么多学生一起出去野炊。野炊回来后的几天里，我就对拍摄的像进行编辑制作，最后刻成光碟，星期五班会课的时候，放给同学们看，效果不是很好，但它是我自己做出来的，我觉得有点自豪感，对于学生来说，这更有意义，因为之前从来没有过这般值得纪念的东西。在玩的时候，我也没有忘记学生的学习和班上的荣誉，每天早晨我都要对我们班的晨扫进行检查，在近两个月的时间里，三七班在全校的排名，从倒数第二名跳到前三名，我为七班感到高兴，因为从这点可以看出班上的同学在努力着。学生进步，作为班主任，自然是非常高兴。

在实习训练期间，也遇到了一些困难，比如在计算机课的时候，学校没有安排在班上学习理论课，学生上课都是在机房里学习，在学生机房里面又没有大屏幕投影仪，讲课的时候，看不到学生是在玩游戏还是在学习，这种情况下，我采取的办法就是使学生机的显视器黑屏，使其听老师讲;再如对班上的管理上，由于国家现在正好实行普九义务教育，学校不能私自开除学生，也引进了一些社会学生，他们来到学校根本不想学习，影响其它想学习的学生，还有他们经常不来上课，要么经常迟到，班上的成绩也被他们拉了下来，在管理的时候，我只能先听听家长的意见，问问他们的想法，然后我和家长共同管理其子女;不上早读和晚自习也给学生造成了学习困难，不上早读，学生的口语上不去，不上晚自习，不能控制自己的学生完不成老师布置的作业。基 于学校老师和领导的反映，学校后来又决定上早读和晚自习，解决学生的这些困难。

在实习训练期间，根据学校自身的情况，我一直研究教学教法，为达到教学最优而努力，我也在为提高我的操作能力而努力，并努力从国家教育工作者的行业中学到怎样做人，怎样为国家作出贡献。时间过得真快，短短的近两个月实习训练生活已经结束了。这近两个月的实习训练使我的教学经验得到了一个质的飞跃，我学到了很多书本上学不到的知识。“知识是永无止境的。”在取得好成绩的同时，我时刻不忘超越自己，面对教育事业的满腔热情，将鼓舞着我不断前进。

**实习自我鉴定300字篇三**

在电视台新闻部为期一个月的实习就快结束了，可以用八个字总结这段难得的实习经历：时间虽短，收获不少。

回顾走过的点点滴滴，实习即难忘又充实。短短的一个月实习，让我从一个从未接触过新闻采编的普通人到切身处地的了解到作为一个新闻工作者的艰辛，让我对新闻工作者有了新的认识。这不仅增长了我的社会阅历，拓宽了我的新闻实践面，在提高我的新闻采编能力的同时，也在一定程度上了解了电视新闻的采写和制作。

“北漂”生活是艰苦的，又是充实的，这段异乡“充电”的经历成为四名学生心中难忘的回忆。这一次的实习让她们对电台这种相对来说比较陌生的新闻媒体产生了新的认识，拓宽了她们的新闻实践面，在提高了大家的新闻采编能力的同时，也在一定程度上了解了电台节目的采写和制作。

八个字——时间虽短，收获不少。

一、有选择的看报

如果你是做社会新闻、时政新闻或经济新闻的.，不要一到报社就盯着娱乐版和体育版看，那是在浪费时间。看看你和老师昨天一起采访，当天见报稿子，看看编辑做了哪些修改，并请教老师为什么要从这个角度写，仔细比较一下其它报社的同题新闻，找出给你启迪的东西。

要知道太阳底下无新事，这些东西早晚都会用上。

二、认真做好采访笔记

如果有一台笔记本电脑，你打字速度快的优点就可以发挥了，采访完了，稿子也基本敲个雏形出来了。如果没有电脑，一定要做好采访笔记，也许你老师在采访中记得很少，那是他知道了很多东西。但你不同，一定要认真的记下来，回到报社或家里后在尽快整理出来。千万别告诉我你还不会记录那!

三、先思考再下笔。

刚到报社实习的初期，如果不是老师特殊要求，在头一个月内别要求写稿子，这阶段你最重要的是学习采访技巧和老师们对新闻的理解，要向老师多提问题，并多听听他们对新闻的看法。思路理顺了，写稿子时自然会很快很流畅。“腿勤、嘴勤、耳朵长，是当记者的基本素质”。

可以说，实习是综合能力的一次全面考验，除了考察你的专业水平和理论知识以外，还考察了你的处世态度，做人原则以及处事方法，简而言之，就是考察你是否懂得怎样做人。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，因为你是实习生，你是来学习的;主动与老师的交流同样重要，不要窝在办公室里异想天开，要及时和记者沟通，善于和记者交流，要放得下面子，同样，因为你是实习生，你是来学习的;追求新闻理想，遵守新闻道德同样我们也不应忽视，在《经济日报》实习的第一个月里我主动上交红包1800元，对于其他诱惑更是坚决抵制，固守这一方净土同样是因为你是实习生，你是来学习的。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，我在《经济日报》的第一篇稿件《您买的元宵真的“圆”吗?》和在《法制日报》的第一篇实习生署名在前的新闻调查《“火炉”武汉职工中暑事件频频发生——高温凸显劳动保障盲点》，都是自己主动发掘新闻线索，从生活中，包括从媒体炒过的看似过时的话题中提炼新闻线索，大胆报题，勇于独立策划采写，不要怕出丑，不要怕弄巧成拙，还是因为你是实习生。回顾走过的点点滴滴，从学生会主席到一名实习生，再到目前\_\_级的辅导员，不一样的经历给了我不一样的感受，这些经历也时刻在提醒着我，在什么样的位置上，就应扮演好什么样的角色，同时也应承担起相应的责任和义务。

新闻实习自我鉴定

这次实习是从7月17号开始的到8月17号结束，整整用了一个月时间，在这一个月里我主要是做新闻的采访与写作方面的工作。

实习真的很快，现在回想起来好像昨天还在报社里。还记得我第一天去的样子，所有东西对我来说都是新的，而且第一天实习的时候超紧张，在报社都没敢去吃饭。不过这可以说是我第一次真正的进入社会，当我走进办公室的时候真的很紧张。大家都做自己的事情，当我进去的时候只是礼貌性得看我一眼，好一点的给我一个微笑。我不尴不尬得走到老师面前等候发落。不出意外得第一天的任务就是看报纸。后来我有了自己的办公桌，虽然不大，但是我还是挺满足的。

实习就这么开始了，可是实习似乎并不是很忙，一连几天我都是在无所事事中度过的，偶尔老师给我一个任务，哪怕是很小的任务我都大动干戈，搞的发生什么重大事件一样。实习了两天后，到7月19号，我有了一篇新闻稿件在报纸上发表了，那个其实我也没做很多，多数都是老师做的。

在报社，主要是看报纸，各种类型的报纸，由于被分在经济新闻部，我会主要看一些经济类的新闻。了解一些经济的专业知识，在写作中体现。其实看报纸是一件很考验耐心的事情，需要静心看报纸。

第一个星期真的如噩梦一般。在办公室里你会感觉自己完全是多余的，没有人会理你。而且老师们在你面前侃侃而谈，但是任是没有你插嘴的份，第一个星期就在这么浑浑噩噩中度过，当时我唯一的想法就是：完了!完了!这个暑假完了，难道每天在这里做空气。那还不如回家。说真的，我真的有想过不干了，回家算了。就当我完全对实习失去希望的时候，在第二个星期，我迎来了我的第一次采访，接着的几天采访任务很多，每天的采访时间很长。在这些采访后，我必须做的就是写稿子。

老师每天都会让我写一些消息，模仿报纸新闻，看报纸写消息。他让我在平时可以将一些通讯改写成消息，模仿报纸新闻的格式，套路的写作新闻。然后老师说，自己平时可以写一些散文，老师还让我跟着他一起写一些言论类的报道。这次实习总共有十几次采访，写作方面，尤其是对消息的写作得到了很多的锻炼。老师会经常让我写一写消息随着实习的不断推进，我做的工作也越来越多，写新闻方面也由消息的写作逐渐向写新闻时评过度，学习到很多新闻消息和其它题材新闻的写作。实习中，我觉得我被锻炼最多的还是新闻采访方面。在实习中，我去采访了施工现场，采访过农作物的收成，采访过政府机关会议，采访过街道办。各个类别的人都有接触，在新闻采访中也接触了很多类型的人。

实习的主要工作是新闻写作，新闻采访。在实习中，我主要是看报纸和新闻采访写作的工作。

这次实习我收益良多。实习中我了解到其实写稿子也是从模仿开始的，多看报纸也是练习、学习写作新闻的一种方式，必须要先从会读开始，才能在报道中模仿精髓写出好的报道。再者，看报纸我知道了一些和书本上学到的差不多的东西，当然，在报纸的写作上也有很多和我们学到的不同的地方，比如，在写作的语言上，一定要避开有争议的字眼，争取不带来矛盾等等。

写稿中我知道了写作新闻要把握好新闻写作的基础知识，同时还要适合报纸的整体风格，要和报纸的性质相符合，了解报纸的主要受众，迎合受众的要求。在消息的写作中要把主要的事件写进题目里;写作消息要把重要的东西写在前面，背景之类的可以写在后面，也可穿插其中;语言方面要注意所要发表的报纸的性质，避免矛盾词汇，说话要灵活圆润。在写稿子之前要对事件有准确的把握，真实准确的说出事件的全部。把报道呈现给读者，让读者获得这一消息。写稿子的时候遇到自己不确定的信息不可以自己臆想，一定要想有关人员进行确认后方可下笔定稿，这个很重要。不管写消息还是写其他任何类型的新闻都要真实准确，用词巧妙。对于新闻的写作方面要处理好语言，应该用好语言，不能有激化矛盾的词汇语句出现。注意报纸的性质以及这份报纸的受众的喜好。这样才会写出大家都喜欢的报道而又不是水准，同时还能把事实呈现给读者，真实可信。

采访让我知道了采访以一种聊天的方式更能使得双方放开坦诚相待，这样就会采访得到更多更有用的消息，真心挺好的。采访还让我知道了，好记性不如烂笔头，在采访的时候一定要把对方所说的话记下来，这样在写稿子的时候才不会因为忘记信息而写不出重点，找不到好的角度。在会议采访中，观察最为重要，随时做好会议笔记，整理会议的过程。对于会议的走向要有个深度的把握，对于会议的高潮要准确把握，对于会议中的突发事件要及时关注。

作为一个记者要上至领导下至劳动者都要进行深入体会，要承担好自己的职责，不怕苦不怕累，将最新的消息及时准确的反馈给人民。作为一个记者，强壮的体魄是必备的。要做好政府工作的宣传，让人民了解政府的工作。记者的职业道德和综合素质很重要。了解一些专业知识是采访中必不可少的。所以平时一定要多看书，多了解各种知识。只有这样，才能在采访中有话可说，让受采访者敞开心扉。记者要成为一个通才，必须要多看书，了解更多的知识。

这次实习报社老师给我的是优秀，但是 我觉得还是有很多不懂和不足的东西。实习中总共有包括《市区日供水量突破27万吨供水部门积极应对用水高峰，“深度处理”二期投用改善水质》、《海滨大道55个项目整治出新完工》、《80后建设者“三过家门而不入”》等共17篇作品，发表于《连云港日报》多期的多个版面上。主要是a版和b版。

最后与大家分享一点最新体会：我一直告诫自己要努力在平淡的工作中保持斗志，我现在发现思考总结是保持斗志一个非常好的方法，时常用文字梳理自己思想一步步成熟深刻的过程，能很好的起到自我激励的效果，从而保持斗志!

**实习自我鉴定300字篇四**

\"有志者，事竟成\"，这是我一直坚信的座右铭。通过三年来的学习和磨练，使我不断地成长和提高自我。即将离别校园，感慨万千。下面是我的毕业自我鉴定：

大学三年，我不止学到了公共基础学科知识和很多专业知识。我的心智也有了一个质的飞跃，自学能力也得到了提高，能较快速的掌握一种新的技术知识，我认为这对于将来很重要。在校期间我掌握了计算机软件应用与操作，如office系列办公软件，能运用c语言、asp。net，java编写程序;能自如的使用dreamweaver、photoshop等一系列软件对网站进行设计和开发;在数据库方面能灵活的应用access、sqlserver;能用vb、access、sqlserver设计出小型的管理系统。并与同学建立了良好的学习关系，互帮互助，克服难关。以前觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解到了，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮助自己。

每个人都有自己的优点缺点，但关键是能否正视并利用它们。三年来，我不断的自我反省，归纳了一些自己的优缺点。

我的特点，就是诚实守信，用于挑战自我，时间观念强，做事从来都是有始有终，就算再难的事也全力以赴，追求的结果，正因为如此，我把自己的意志视为主要因素，相信只要有恒心铁棒就能磨成针。

而的缺点就是喜欢一心两用甚至多用。急功近利，喜欢一口气学许多东西，但是贪多嚼不烂，即使最后都能学会，也已经搞得自己很疲劳。如今想想，这样其实并不好，正所谓贵在精而不在广。如果我一段时期内专注于一种学问，不求博但求精，相信一定能更深刻的理解并掌握这门知识。自从我发现自己有这个缺点和问题后，我常常警戒自己，步入社会后也不能一心两用。

通过三年的大学生活，学到了很多，思想变成熟了许多，性格更坚毅了。认识了许多同学和老师，建立起友谊，并在与他们的交往中提升了自身素质，认清了自身的一些短处并尽力改正。社会实践能力也有很大提高，为将来走向社会奠定基矗

三年的大学生活是我人生这条线上的一小段，是闪闪发光的一段，它包含了汗水和收获，为我划平人生的线起着至关重要的作用。

**实习自我鉴定300字篇五**

我是\_\_师范学院初等教育系\_级\_班实习生\_\_\_，从20\_年\_月到\_月\_日在\_\_市第\_小学进行了为期三个月的实习。在实习期间深受校领导的照顾和关怀，并在指导老师的带领下，认真负责做好各项业务工作，完成任务要求。在实习过程中，认真备课积极参与各项活动，指导老师和校领导给予了帮助和指导，指出不足和学习经验。

一、实习目的

在的实习过程中，能有着许多收获和欢乐，但也有着苦涩和教训。这些成功的经历将激励着我在以后的人生路上取得更大成绩，失败的经历将使我努力去改变自己不完美的地方，让自己在以后的日子里做好，这一切将成为我生命中最宝贵的财富。

二、实习内容

我的实习生活是从\_月\_日开始，到\_月中旬，我所在班级的班主任老师，由于个人原因请假一个月，这使我有机会在刚进入学校的初期基本了解学生的情况及学校的管理模式外，能进一步接触班主任的班级管理工作，能更多地走进教学的课堂，丰富了我的实习工作。

刚开始我所讲的课都是指导老师给安排的，语文讲解一些比较简单的古诗、词及说理、写景的文章，数学讲讲基础课和一些练习课。由于是进入了一所较好的小学，老师都有着丰富的教学经验，刚进去有些不悦，压力好大，备课感觉不知如何更好的安排教学环节，为了保证第二天上课的质量，学课到10点。在一开始的几周内，备课都要到10点，真的很辛苦。

就这样通过近两周紧张而充实的适应，我逐渐学习和适应了学校工作的节奏，熟悉了学校的作息时间。另外，通过大量的与学生接触，逐渐地认识了他们，了解了他们的学习情况以及家庭状况，使自己的工作效率和上保质量也提高了，也使自己在指导老师的心目中的地位得到了极大的.提升，得到指导老师的肯定与认可，自己非常开心。这一切让我深深体会到做任何事情都必须尽自己的努力，也只有尽了自己的努力，才能将工作做好，做扎实，才会收获成功的喜悦。

在整个实习过程中，让我走到了教学的第一线，深刻体会到教学工作的不易。

\_月下旬到\_月上旬，学校举行了观模课，每个年段每个班级每个科目都要讲课，这也给我的实习生活增添了不少色彩，使自己领悟到了如何讲解一堂好课，什么样的课算是一堂好课。学校的领导、主任及各年组的老师都要去听课，给老师增添了不少的压力，也给学生更好的表现机会，同时收获最多的还是我，使我能很好地去接近老师们，听他们讲课的语言，看他们的教态，学习他们如何来设计这节课，交流如何来管理班级……

通过观模课的学习以及自己亲自走到教学第一线，使我认识到：

1、课前一定要认识到进行扎实的备课和精心准备的必要性，这样上课才会得心应手，有条不紊，不紧张。

2、课堂上要注意教学秩序和教学效率，如果课堂秩序很乱，将会直接导致学生接受效率不高，最重要的是影响成绩。

3、上课时态度要从容大方镇静，采取恰当的姿态语言帮助说话，从而使教者更加具有激情，调动课堂气氛，使学生在快乐的轻松氛围中学习。

4、注意运用启发式教学和巩固性原则，在教学过程中，启发和引导学生去探究和思索，从而完成本节课的教学任务和教学目标，而不是以往的“注入式”和“填鸭式”的教学方式。

5、在课后要主动虚心地征求指导老师的意见，以及重视学生的信息反馈，认真地做好自我分析、评价和总结，对指导教师的意见进行改进，为下一节课做好准备。

6、每一节课后，都精心选择份量适当的、难度适中的习题，并着眼于巩固学生知识培养技能，尤应注意发展学生的智力和创造才能的布置作业，对布置的作业及时检查，认真批改并分析研究学生完成作业的优缺点，批改作业时要给学生写批语，态度要慎重，保护学生学习的积极性。

在整个实习过程中，认真听取班主任介绍班主任工作在学校工作中的地位、作用和重要意义，尽快熟悉班主任的具体职责，掌握班主任工作的具体内容和特点，学习运用教育理论职业道德，和独立从事班主任工作能力，认真学习班主任的工作方法和经验。

1、维持日常秩序，保证课间的秩序，以及放午学和晚学的学生下楼的秩序，保证同学安全出校门。

2、开展主体班会，每周都要开展主体班会，对上周工作的总结和对上周工作不到位的地方的检讨，以及下周的工作安排，每周都要进行评比，都有标兵班、挂小红旗。

3、个别学生的教育工作，个别学生不写作业，家长又没时间检查或没有在家乡身边的长托生，对他们进行正确的教育及感情思想交流，找明不写作业的原因，劝其改正、进行说服教育。

三、实习总结

我原本是一个比较内向的人，不是很善于和别人交流沟通，总是喜欢独来独往，这种生活习惯也许在学校生活中不会产生太多的负面影响，但是在学校工作中，不是所有的工作都是自己处理就会把工作做好的。由于自己性格的原因吧，不能全面了解学生，总结教学经验，然而，与人交流沟通正是你全面了解学生，总结经验的良好途径，也是你总结班级管理与如何讲解知识的重要途径，也许我习惯了一个人独来独往的生活方式，用更多的自我思维代替相互交流。但是现代社会要求我们每个人学会相互交流和深入沟通，交流、沟通是一种智慧，养成一种良好处事的生活方式，我会慢慢地改变自己，让自己拥有交流的智慧，养成良好的处事方式，这一切不但是个人发展的需要，也是时代和社会发展的趋势。

三个月的实习让我体会到做一名老师的乐趣与辛苦，同时，他使我在课堂上学习的理论变为实践，使虚拟教学变为真正的面对教学。真是“实践出真知”啊!实习就像进了社会大熔炉一般，千淘万漉虽辛苦，就算被磨炼得遍体鳞伤，也要摩拳擦掌，在实习中逐渐变得有能力、有信心。实习陪伴我经受了挫折，也经受了快乐!

这次实习给予了我很多，今后我将保持认真负责的态度，高尚的思想道德情操，进一步完善和充实自己，争取在今后的学习中更好的完善自己，在以后的实习中、工作中更好的运用自己，做一名对社会有用的人。

**实习自我鉴定300字篇六**

单位给我的工作定位是从事网络部基础工作以及一些网站建设，网络程序开发等等，在此思想的指导下，我承担了园区网络的维护等基础工作，包括线路检修，交换设备更换，新用户入户等等这方面工作并很快掌握了其中的原理和方法，从学校的理论知识到过去一年的实践工作，其中的角色转变离不开单位各级领导以及同事们的帮助和指导。

网站建设方面，和\_\_共同进行了\_\_网站的改造，使用全新的后台，使\_\_网站的功能更加的强大，管理更加的有条理和方便。取得了不错的社会效应。

积极参加单位组织的各种活动，包括保龄球、乒乓球、羽毛球比赛，并代表\_\_参加\_\_篮球比赛。参加\_\_的各项文艺活动等等。

参加学习了“\_\_培训”，学习了“\_\_”建设的基本思想和方法。并在实践中掌握了\_\_建设软件“\_\_”的使用方法。并代表\_\_给\_\_领导介绍了\_\_的基本概念和方法，对自己是一个极大的促进和提高。

经过过去一年的实践和实习，我对未来充满了美好的憧憬，在未来的日子，我将努力做到以下几点：

一、 继续学习，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。作为一名年轻同志更应该把学习作为保持工作积极性的重要途径。走上工作岗位后，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。

二、 努力实践，自觉进行角色转化。

“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，彰现人的意志。

从学校走向社会，首要面临的问题便是角色转换的问题。从一个学生转化为一个单位人，在思想的层面上，必须认识到二者的社会角色之间存在着较大的差异。学生时代只是单纯的学习知识，而社会实践则意味着继续学习，并将知识应用于实践，学生时代可以自己选择交往的对象，而社会人则更多地被他人所选择。诸此种.种的差异。不胜枚举。但仅仅在思想的层面上认识到这一点还是不够的，而是必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。

三、 提高工作积极性和主动性

一年的实习期很快过去了，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，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，继续为中心创造更多的价值。

最后感谢单位领导和部门领导以及同事对我的支持和帮助，我会继续努力的。

**实习自我鉴定300字篇七**

毕业后的实习生活，可能不是就一个部门实习，有可能实习单位会分给你几个部门，而进行不同方面的工作实习。那么这个收获一定是多方面的，最后在实习的自我鉴定时也是收获最多的。以下为您提供毕业实习的自我鉴定范文，仅供参考。

我先后去了财务管理科、招标办公室、计划财务部、人力资源部、办公室、法律事务部、设备管理科、法制办公室等主要业务部门。通过学习书面材料和与各部室人员的交流，我比较全面地了解了我单位科室的主要职能和重点工作，还协助完成了一些我力所能及的行政事务工作。这种积极主动的工作态度获得了各科室人员的一致好评。

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，对于别人在工作计划中提出的建议，可以虚心听取。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;

具有一定的开拓和创新精神，接受新事物较快，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，工作责任心强，工作效率高，执行公司指令坚决。在时间紧迫的情况下，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。

**实习自我鉴定300字篇八**

在大学，在我的印象中已不再是充满幻想的天地，在大学度过一年半的风风雨雨，尝试过失败的磨练，经历过成功的喜悦，受到老师细心的指导，学了点建筑表面知识。当初选择建筑，只是出于个人的爱好，对它的了解是那样的肤浅，感觉建筑就是那么的简单，只是认识到砖混凝土和钢筋的代名词。然而，在我一年半的学习认识中，它的形象由模糊变得清晰点了，由简单变得伟大。终于，我有机会去真正的认识什么是建筑，参加这次的建筑施工实习，在朋友的带领下对建筑有了大致的了解。

本人经过这次的实习，我对建筑施工这门课程有了更加深刻和全面的认识，这次实习，让我更进一步的了解到在学校学习的理论知识与实际操作的区别很大。让我学到了很多在学校课堂上所学不到的施工方面的知识经验，在施工中怎样把理论知识与实践操作相结合使用，才能更安全更有效的施工。也让我明白了团队合作的力量，俗话说的好：一根筷子是很容易断的，一捆筷子就不容易断了。这句俗语就能很好的说明团结的力量。

本人在建筑施工实习期间，我与那些工作人员的互相合作是特别重要的，特别是在施工的过程中，互相沟通，互相帮助，合作就显得尤为重要。在实际操作中合作和沟通更加体现得明显，施工过程中支模工人和搭设脚手架工人要相互合作，首先是搭设脚手架工人做完后支模工人才开始做，只要是搭设脚手架工人不一个地方一个地方的做完就影响支模工人效力，钢筋工人也要得与支模工人相互沟通和配合，不然的话同样会影响效力，之所以在施工中合作与沟通尤为重要。实习是我们大学生活中必须经历的过程，是巩固知识的有效方法，也是检验我们所学知识是否牢固的办法，更是我们大学生成长的重要途径。

本人通过这次的建筑施工实习，我不但在理论上对施工技术有了更深刻的\'认识，而且在实际操作上也得到了很大的提高，达到了学以致用的目的。在经验十足的施工员悉心指导帮助下，我不但对施工技术有了更深刻的理解，也从失败中吸取了非常宝贵的经验，磨练了我的意志。我时刻告诫自己，只有自己不断努力奋斗，才能有进步。

我在这次的建筑施工实习中，我知道自己是来学习的，所以，有不懂的问题我就会积极主动的去请教经验十足的施工员，经验十足的施工员也会细心耐心的为我一一解答，在和经验十足的施工员交谈的时候，他还会把多年积累的宝贵的建筑施工方面的经验毫无保留的传授给我，对于这种无私奉献的精神，我被深深的感动着。

其实，我对于这次的建筑施工实习，我有很多的心得体会，这次实习时间虽然短暂，但是却让我受益颇多，让我看到了团队合作的力量，让我明白了为人处事的道理，让我能更好的把理论知识运用到实际施工中去，总而言之，是一次受益匪浅的实习考验。

**实习自我鉴定300字篇九**

20\_年的暑假，将是我学生生涯的最后一个暑假，充满期待又满怀焦虑。毕业以后，我能挤过百万就业军的独木桥吗?能胜任公司交给的任务吗?相信这是每一位毕业大学生都不敢松懈的问题。

因此，怀着对自己将来的打算和期望，以及在父母的强烈催促下，我假期前就详细安排了自己的假期计划。

从我的专业看，外贸公司是一个不错的对口工作。老妈试着去给我联系了一家不错的外贸公司，可是由于我们学院放假太迟，那边的实习生人数已满，我错过了一次机会。幸运的是被告之可以一月之后再去联系。

于是，我选择了自己另外一大兴趣--电脑行业。怀着对电脑行业极大的崇拜和向往，我来到了杭州一家大型电脑市场。经过几次碰壁，我最终在一家电脑个体商户落户。没有报酬，也不管饭，可是得到了一个实习的机会。就这样，从技术再到销售，我不断向各位师傅讨教。相继学会了有关装机，装系统，装应用软件的基本操作，在客户需要时还根据客户要求上门服务。为了保证我学到的东西能够切实规范化，系统化。我要求自己每天都必须注意消化自己在平时所学到的东西。

实践期间我争取一切可能的机会让我动手，短短的几天时间自己装过几部电脑，绝大部分自己都曾到过用户家中为用户解决问题，我对电脑的一般性故障也能作一定的维护，具备了一定的产品真伪识别能力，甚至我还学到了很多经营技巧，对计算机的总体认识和把握也有显著的提高。

为了拓宽自己的电脑知识面，我每天回家后还抓紧时间从网上搜索一些电脑常识，深感互联网带来的巨大便利，.否则那么多的问题期待同事们解答是不可能的。

如此半个月下来，我感觉学到好多，庆幸自己把握住了这次机会，当然也深知自己已学的不过是九牛一毛，我更需不断努力，正如同事们所说的“技术知识是靠积累的”!

走出了电脑公司，迎接仅剩为期两周的外贸实习。对我来说，能进这样一家外贸公司，是一个不错的机会!市中心的商务楼，给人愉悦的感觉;年龄相仿的同事，给人亲切的感觉;如此多的外贸实务可以学习，给人挑战性的感觉!总之，我对哪怕短短十天的实习也充满了期待!

如今，短短两周的实习已接近尾声，回顾过来，激动之余，诸多感慨!

相处，在这样的白领办公场所，没有看到或者说是感受到任何勾心斗角的事情不知是有幸还是不幸，同事们也说起所在的单位的氛围的确不错，相互相处都很和谐。

工作，其实并没有太大难度。看到单位同事最常头痛的事便是为某个贸易环节出错而烦恼。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、港口和海关等部门以及各种中间商和代理商。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，从制作外销合同、订单到报检、报关一整个跟单流程，业务员要很了解客人对产品的要求，包括商标、规格、包装等等，并且要清楚客人想要哪些证书。因此我们在制订单时要根据外销合同上面条款的要求制作订单，不要遗漏任何一项条款。

制单时还要注重仔细，讲究一步到位!任何一个字母或数字的出错都会在报检和报关时无法通过，造成交货的延误，从而给公司带来不必要的的财力，人力和信誉上的损失。

经过为期十天的实习，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、要间接。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。值得庆幸的是在这十天的时间里，公司的同事给予了我热情的指导和帮助，使我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。经过这些天的实习，我对贸易公司也有了更深刻的了解，也初步熟悉了进口业务的实际操作。更重要的是，这是我踏入社会的第一步，虽然只有十天的时间，但是也让我看到了自己的很多欠缺，让我深知出身社会，还需要很多学校里学不到的能力。

假期快结束了，想着又要回到学校，接下来在学校的每一天再也不能想往常一样无忧无虑了，心中不免怀念起儿时的轻松和快乐。

凭借着这份与众不同的收获，待我重回校园，怀揣着这笔财富，我会充满信心得走下去!

**实习自我鉴定300字篇十**

在繁忙而充实的学习、工作生活中，我们度过了美好的三年大学生活。而这个学期，我们就要进入社会进行毕业实习了。由于上学期末在主校区招聘会时通过了广州网络技术有限公司的面试，所以在今年2月至5月期间，我就在xx公司这里进行实习工作了。

这是我的第一份正式工作。虽然以前也有参加过一些社会兼职实践活动，但是感觉不一样，因为这次实习是我们迈入社会的转折点，也是将来工作的必经阶段。想到以后就要正式融入到这个社会了，有很多事情还等着我们去面对，虽然有点紧张、害怕，但是内心又有点向往……毕竟自己从来没有经历过啊，以后路就是由自己走下去了!

我们公司是一家港资企业，于1990年成立至今，是一间极具规模的联络中心，已于1998年获得了iso9001认证，具备一流的专业设备、先进的中心系统。庞大的联络中心营运规模，构筑稳健的业务平台，在综合资源配备下，能同时为多个不同行业、不同规模的企业机构提供专业全面的、服务，客户联络，设施管理……在广州的这个分公司是在20\_\_年设立的，主要负责中国移动通信集团广东有限公司客户中心10086外呼服务，包括电话服务通信项目、通信回访，以及通信故障处理项目等。而我刚进公司的职务就是专员，就是通过与广大中国移动品牌客户进行移动产品介绍、推广，同时，也负责进行电话回访、电话营销、社会调查等工作，并注意处理好与客户关系。

经过为期一周的就职前培训，我们主要学习到了这份工作所需要的服务意识与沟通技巧，应变能力，以及公司的各项规章制度，工薪待遇，节假期，提升制度等……但，并不是所有参加培训的学员都可以成为公司的正式员工的!我们还要进行考核……所幸我与另外5位新同事通过了测试，也通过了体检，能够成为公司的新员工进行实习。这也让我第一次感受到了社会竞争的残酷，弱肉强食。能力不够强的员工，公司不需要!有些事情真的是有能者居之……所以，我们只有通过自己的不懈努力，战胜各种障碍，才能步向成功。

与此同时，我也明白了步出社会工作，与坐在学校上课的区别。在学校里，我们最重要的事情是学习，而出了校门，如何能让自己在芸芸众生之中脱颖而出，成为社会的栋梁，让人信任自己，主要就是靠自己的实际能力!这也让我想起了辅导员老师对我们说过的：在大学里要学会“做人，做事，做学问!”，原来这真的是很有道理的。因为我们在学校里学得好并不代表就可以在工作中做得好，所以我们平时在学校就应该锻炼好自己各方面的综合能力，这是很有必要的。而且，现在的大学生给人的一种感觉，就是眼高手低，做不了实事……因此，只要能把平凡的事情做好，就已经很不平凡了。通过各种沥炼，让自己真正地成为一个能安心、能吃苦、能创业的“三能”应用型人才!

终于都开始上班工作了，虽然我们在培训时就已经详细地学习过了业务知识，但毕竟只是听导师的讲解，没有真实地对着现实中的客户，而且每个客户都有着自己不同的情况需要解决，加上自己以往也没有正式的工作经验，怕做得不好遭客户投诉，影响公司形象……所以还真的挺紧张呢!但是导师也常常鼓励我们，说经过考核挑选出来的我们，已经具有一定的能力可以自己解决问题了，而且，无论我们遇到什么问题，他们都会继续帮助我们的。没错，我们要相信自己，而且，只要认真，就一定可以做好，一定可以胜任的!这对我们接下来的工作起到了很重要的作用。平时回到公司，在办公室一呆通常就是大半天，除了午饭休息时间之外，其余时间都是坐着对着电脑。看似轻松，但是公司交给我们的任务还是要按时保质保量完成的，否则就会影响到整个项目的进程，还要注意自己的工作有效率，这是跟我们的工作绩效挂钩的;虽然工作不算辛苦，但压力还是有的，尤其是“3·15”消费者权益日期间，社会各界各方面都十分地关注。而我们呢，更是不能松懈，稍有差池就可能遭到客户投诉。因此主管们更是经常下来巡场，三番五次督促我们要注意服务态度、注意业务知识、注意客户反馈、注意语音标准……遇到暂时回答不了的问题要注意及时记录好，并做好回访工作;要善于聆听，满足客户需求……但我觉得其实主要都是细节方面，因为我们都是通过电话形式与广大客户联系的，你给人的第一感觉很重要，首先你要形象专业，其次是业务专业，这样客户才会相信你。而且你要细心聆听明白客户需求，主要就是回答这是什么业务，有什么功能作用，使用条件、收费标准，如何操作使用(开通/取消/设置)，还有就是客户异议处理，帮助客户解决实际问题。注意好细节，工作起来就不会感觉到有什么困难了。

众所周知，我们大学生的实习是一种挑战，更是一种机遇。它能让我们学到很多在课堂上学不到的知识，也为我们进一步走向社会打下坚实基础。随着时间的推移，我们跟其他新老同事也逐渐熟落起来，除了工作上的互相帮助、互相鼓励之外，工作之余有时我们也会相约一起外出，吃饭唱k、聚餐郊游……这不但可以排解一下工作压力，调整自己的情绪，毕竟能够适当休闲娱乐、慰劳一下自己也是好的。而且，有较好的人际关系可以帮助自己快速地融入新环境，调整工作心态，发挥自己的最佳水平。通过在这里进行实习，我也明白了礼貌的重要性，不单止对客户要有礼貌，与同事相处也是需要礼貌的。幸好我的同事很好相处，很容易打成一片，很高兴自己能认识这么多待我这么好的同事、上司、朋友，也算是获益良多吧!

通过这次难得的毕业实习，我的工作能力得到了一次实质的升华。虽然在学校我也有担任学生干部，但毕竟多数都是在学校为同学们服务，与社会上形形色色的人交集较小，而现在就是真真正正地需要自己的处世应变能力，因为现在是与社会的人们打交道了。在现实中，我们总会有这样或那样的人际、事务需要处理、需要解决，这就相当于是对我们全面能力的一次综合考验了!同时也让自己的工作、交际、分析、口才、学习等能力得以锻炼，具有了一定的工作经验和社会经历，让自己更明确奋斗目标。

总的来说，在进行毕业实习的三个月中，我的总体表现还不错，能做到认真负责，积极主动。态度良好，接受能力也比较快。但我觉得思想还不够成熟，认知上还有待进一步加强锻炼。在接下来的工作、生活中，我会继续努力，多方面地学习，注意经验的积累，总结收获，让自己能更好地融入社会，适应社会需要!为实现理想而奋斗!加油!

**实习自我鉴定300字篇十一**

根据学校毕业实习要求，本人于20\_\_年\_月底到\_月底期间在中国农业银行宁海县支行城关分理处进行了为期8周的毕业实习。实习期间，在学校和单位指导老师的帮助下，我熟悉了金融机构的主要经济业务活动，系统地学习并较好掌握了银行会计实务工作，理论水平和实际工作能力均得到了锻炼和提高。现将毕业实习的具体情况及体会作实习个人鉴定。

这次实习，除了让我对农业银行的基本业务有了一定了解，并且能进行基本操作外，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，我觉得在学校和单位的很大一个不同就是进入社会以后必须要有很强的责任心。在工作岗位上，大学生毕业设计，我们必须要有强烈的责任感，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，那也必须由经办人负责赔偿。

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，他们也总是耐心的解释为什么必须得这么做。现在银行已经类似于服务行业，所以职员的工作态度问题尤为重要，这点我有亲身感受。在我实习快要结束时，基本业务流程我也算是掌握的差不多了，所以偶尔在空闲时指导老师让我上岗操作。

没想到，看似简单的业务处理，当真正上岗时却有这么多的细节需要注意，比如：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，最后对于客户的一些问题和咨询必须要耐心的解答。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，学历并不显得最重要，主要看的是个人的业务能力和交际能力。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。

因此，我体会到，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，用实践来检验真理，使一个本科生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。

**实习自我鉴定300字篇十二**

为了更好地巩固已有知识，学习技能，我们到桂中纸业有限公司进行实习，在办公室担任行政文员的工作，在此我们对我们的实习工作做一个自我们鉴定。

在实习期间，我们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。同时在此期间我们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们的尴尬。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，指导我们的老师教我们，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。正好最近公司在扩建，传真很多。要“分主次，有条理”是做好事情的关键，这次实习让我们更加深了对这句话的理解。

实习是我们步入社会前的第一课，教会我们怎么待人接物，如何处理各种事情。虽然在短短的3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，但这些对于我们是非常重要的。

这次实习告诉我们，在社会这个大学堂里我们还是一个小学生，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，我们有信心，未来的路我们能更好地走下去!

时光匆匆，为期3个多月的实习已经圆满的落下帷幕。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，我们在收获业务技能的同时，内心也经历着微妙的成长。

面对新的`环境，新的顾客，内心有点紧张。在看似忙碌而又紧然有绪的工作中，我们开始记住了\"客户\"这个词，因为我们深知客户是我们们的服务对象，我们开始体味\"微笑服务\"诠释的真谛。

这一次实习主要是行政。同时，学习联行往来业务。前几周主要是以看为主。开始安排我们在财务部学习。我们从整理发票开始。虽然看似一句话就能讲清的流程，但实际操作起来却并不是行云流水般流畅的，这其中所抱露的细节问题也决不是可以草草了之的。我们从编码开始，慢慢熟悉整个操作过程。但渐渐的随着熟练程度的增加，错误减少了，从中也得出了自己的心得。正如我们们主管说的：\"财务部工作需要的不是超凡的智力，而是一份细心和耐心。\"确实如此，财务工作是一项看似简单但精密度很高的工作，它需要的是更多的耐心和细心。所以我们一直都在培养自己这方面的能力。刚开始时，几乎每一天每做一件事都要犯错，但是渐渐的在各位同事的帮助和指导下，我们已经慢慢从常犯错，减轻到少犯错，犯小错，并争取不犯错。我们把每次犯错都做为对自己的一次警示，更是做为自己迈向成功的一道道关卡，人生不拒绝犯错，重要的是看待错误的正确态度和之后的自省。

由于老板和同事的信任，不到一个月，我们就有了自己固定的办公桌，虽然对公业务不是很多，但是在一些简单的业务中我们渐渐培养自己专注和细心的能力。因为我们觉得业务可以学，但性格是需要慢慢培养和塑造的。它需要一个过程，更需要一份恒心。

3个多月的时间转瞬即逝，但是它留给我们的决不仅仅是业务技能的提高，更多是一种精神的同化和感召。实习的结束同时又是一个新的开始，在新的起点上，我们将重新审视自己，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。

**实习自我鉴定300字篇十三**

离开学校踏入临床实习以来，我在学习、工作、生活、思想上成熟了很多。在实习期间，让我感觉到有很多学不完的医学知识。虽然在校时自我认为自己的理论知识学得很扎实，但是来到医院实习后才发现自己学到那点“鸡毛蒜皮”的知识远远不足。这不得不迫使我重温每科的理论知识。在工作上让我体会了医学上的紧急性、危险性、服务性和技术性。学会了五心：关心、耐心、爱心、同情心、责任心，也明白了我们医务人员的一言一行对病人的重要性。所以我们在技术上更应该做到精益求精，一丝不苟。

我第一个实习的科室是呼吸消化内分泌科，是一个内科的综合科室，也是我们医院的一个重点科室了。刚进科室时，什么都不知道，什么都不懂，不知道该干些什么，更不知道该怎样去做，当时感到很迷茫啊。当时去的时候正好是上午医生刚刚查完房，在处理病例，我就站在那里，手足无措的，现在想想还有点好笑，当时正不知道干什么时一个学妹把我从那种窘境中解脱了出来，她告诉我在科室需要注意什么，什么时候需要干些什么，该怎样去做，我很感激啊，当时心里热乎乎的。后来带教我的老师忙完后给我介绍了有关科室的各项规章制度和情况，并嘱咐我以后什么有什么不懂得话可以问她，或者向那些学妹请教。最后并严肃的告诉我再跟病人作交流时一定要注意语言和用词，免得给病人和医院带来一些不必要的麻烦。还好在学校时老师有讲过关于和病人交流的技巧等方面的知识，要不当时肯定要被我的带教老师的那种严肃态度吓掉三魂六魄了。

到病房实习，接触最多的是病人，了解甚深的是各种疾病，掌握透彻的是各项基础技能操作。实习的最大及最终目的是培养良好的各项操作技能及提高各种诊疗技能。所以在带教老师“放手不放眼，放眼不放心”的带教原则下，我们积极努力的争取每一次的锻炼机会，同时还不断丰富临床理论知识，积极主动地思考各类问题，对于不懂的问题虚心的向带教老师或其它老师请教，做好知识笔记。遇到老师没空解答时，我们会在工作之余查找书籍，或向老师及更多的人请教，以更好的加强理论知识与临床的结合。按照学校和医院的要求我们积极主动地完成了病历的书写，教学查房，病例讨论，这些培养了我们书写、组织、表达等各方面的能力。

在实习期间，我先后在呼吸消化内分泌科，急诊科，泌尿外科，心内科，神经内科实习工作，在这些科室里，我见到了很多病人，见识到了很多疾病，学到了很多东西。

在呼吸消化内分泌科，带教我的老师是一名糖尿病专家，跟着她，我了解了有关糖尿病的概念，症状，诊断，治疗措施，预后以及糖尿病的预防等。通过其他老师，我还学到了肺结核，肺气肿，肺癌，慢性支气管炎，支气管哮喘，肝炎，肝硬化，

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。因为我们知道实习期间的收获将在今后工作中有更好的体现，所以我们用某些点线来代替面，用特殊代表个别。总之在感谢一附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，提高临床护理工作能力，对护理事业尽心尽责!

在这三个月实习里面，在领导和同事的指导下，向行业学习知识，向同事请教经验，传授工作技巧，正是在这个过程中，认识到自己的弱处。

实习期间我认真刻苦、吃苦耐劳，有上进心。为人诚恳、虚心好学、能够正确对待、处理生活及工作中遇到的各种困难，思想积极上进，接受能力和独立能力强，有很强的团队精神和集体荣誉感。做事认真负责，有很强的责任心。有强烈的上进心、事业心，有很强的对环境的适应能力，能很快融入集体。

在工作中遇到不懂的地方，能够虚心向富有经验的前辈请教，善于思考，能够举一反三。对于别人提出的工作建议，可以虚心听取。在时间紧迫的情况下，加时加班完成任务。能够将在学校所学的知识灵活应用到具体的工作中去，保质保量完成工作任务。同时，我严格遵守我公司的各项规章制度，实习期间，未曾出现过无故缺勤，迟到早退现象。我脚踏实地的工作，努力做到最好，工作始终以\"热心、细心\"为准则。遇到不懂的问题，积极问同事，在同事的热心帮助下，问题很快就解决了，这简短的实习生活，虽然紧张，收获也很多。但给我的仅仅是初步的经验累积，对于往后迈出社会还是不够的。

通过实习我明白到：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。一位资深人力资源专家曾对团队精神的能力要求有这样的观点：要有与别人沟通、交流的能力以及与人合作的能力20\_\_年初中三年自我鉴定20\_\_年初中三年自我鉴定。合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。个人要想成功及获得好的业绩，我牢记一个规则：我永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出现在自己的协助下同时也从中受益的情况，反过来看，自己本身受益其中，这是保证自己成功的最重要的因素之一。

我相信通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

**实习自我鉴定300字篇十四**

通过此次实习，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，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，只要勇敢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，也让我认识到了会计工作应支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总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急燥，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。

单位也培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，对实际的财务工作的有了一个新的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。我觉得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，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

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：要么不做，要做就要做最好。

通过此次实习，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，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，只要勇敢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，也让我认识到了会计工作应支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总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急燥，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。

单位也培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，对实际的财务工作的有了一个新的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。我觉得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，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

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：要么不做，要做就要做最好。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找