# 2024年实习自我鉴定1000字中专(十五篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-08-31

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。实习自我鉴...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**实习自我鉴定1000字中专篇一**

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。对于我这个很少跟生人打交道的学生来说，是给我上了一堂礼仪课。

作助理，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。正好最近公司要进行培训，需要复印资料。一共17份，每份里又有十余份不同的资料共百余页，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。

我所在的部门是这家公司的数据处理中心，全部资料、文件、电脑软件均是英文，除此以外还有一些外籍员工。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，实习自我鉴定《助理实习自我鉴定》。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。

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!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，虽然说不上激-情澎湃，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\_\_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。

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。对于我这个很少跟生人打交道的学生来说，是给我上了一堂礼仪课。

做助理，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份里又有十余份不同的资料共百余页，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。

我所在的部门是这家公司的数据处理中心，全部资料、文件、电脑软件均是英文，除此以外还有一些外籍员工。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。

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矗总之在感谢\_\_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，提高工作能力，对事业尽心尽责!

**实习自我鉴定1000字中专篇二**

一、实习安排

这次写生分为两周，第一周在市内实习，我主要只对古代留下的景观进行拍摄;第二周去养子沟和龙峪湾进行集中摄影实习。

二、实习要求

了解相机的性能，熟悉操作相机，在取景的角度和光线方面也要熟练地选择，提高拍摄作品的艺术性。

三、实习感悟

经过这几天的摄影实习，我明白了很多，自然界中很多优美、生动的形象，只要是通过丰富的光影、引人的情调，就可以从平凡的物体中揭示出一种隐含着静中似动、栩栩如生、意味深长的情景，使人看后兴奋、愉悦、联想，享受到一种别样的乐趣。我拍的《蝶恋花》、《寻梦》分别以蝴蝶和乌龟表达我对这两中生物的敬意;蝴蝶虽有沾花惹草之嫌，然而蝴蝶在与一朵花交流时是尽心尽力的，没有半点三心二意，可以说蝴蝶是在追求一种恋爱的过程，没有想要结果，忽略结果的生物是幸福的，它不用为前途发忧，因为前途快乐、以至于所有都在胸中;《寻梦》中的乌龟，迈动着笨拙的四肢在水里很用心的朝着目标走，我当时守在一边，一直看到小乌龟走哦一朵荷花下，中途没有被别的乌龟引诱下来，停止自己的目标，而是一往直前，直到到达目的地。这两幅照片的构图格式都是三分法构图，主体物都在画面的三分之一的地方，这样整个格局显得大方得体。

在摄影的过程中，我深刻的体会到“世上不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛”,古语有“十步之内，必有芳草”的说法，身边的美在不起眼处就可以发现，只要合理运用，通过自己的细心观察，充分发掘被摄物体的美点，把其转化成为创造性的画面形象，就可以得到很美的照片;我在拍《风起云涌》和《镜花水月》的时候，都是起的很早，在平时不怎么引人注目的景色，只要有特定的条件都可以变得很漂亮;自然界的奇妙之处在与它的千变万化，不可捉摸，不同的景色在不同的角度、不同的时刻都会有不同效果的美;观景的最要注意的就是观赏位置和观赏时刻，还要充分发挥自己的想象力，赋予花草石木生命力，做到这三点，就会让一处平常的景色都会变得奇妙精彩。

在拍摄的过程中，摄影者可以通过一些无生命的物体有机地安排和组合在一起，在静态中加入个人意图和技法来表达一定的含义，赋予一定的形式感和艺术气息的摄影。摄影的艺术性不可忽视，好的摄影作品必须要高雅的艺术情趣，这样才会得到艺术爱好者的共鸣，摄影现在已经不是单纯的记实工具，更是一种艺术手段。自我鉴定

大自然的一切物体都是摄影者的题材选择内容，万物皆有灵性，而人作为万物之灵长，宇宙之精华，对自然界的物体虽说不能有生杀夺予的权利，但是和平的友好交流还是可以进行的;一切景物皆可以由摄影者自由选取和重新组合，只要是自然界的物体都是景物摄影的对象。但是一幅优秀的摄影作品应该有鲜明的主题。对于拍摄的任何一件物体，不管多诱人，都要估计一下它在这幅作品中起什麽作用，整幅作品的目的是什麽。不然乱无目的地胡拍，好的作品会很少，浪费电量。

在有了对一处景物的构思之后，摄影者的任务是找出可以产生另人满意的构图，将景物彼此之间以及与背景之间的关系进行协调安排，各个环节都不能粗心大意。在拍摄好照片之后，后期的剪裁、较色也是很重要的，也要引起拍摄者的关注。自然界的光源并不是完美无缺的，还需要作者手工调整一下，这样照片才会完美。

**实习自我鉴定1000字中专篇三**

\_\_同学自入学以来，一直遵守学校的各项规章制度，具有良好的思想道德品质，各方面表现优秀，卫校实习自我鉴定。热爱劳动，积极参加校开展的各项文体活动，参加社会实践，有强烈的集体荣誉感和工作责任心，坚持实事求事的原则。他思想端正，能吃苦耐劳，注重个人道德修养，养成良好的生活作风，乐于助人，关心国家大事。

回顾大学三年,通过良师的教导和自身的刻苦学习,我已初步掌握如何运用英语知识进行 一般商务活动,也养成了认真对待学习和工作的好习惯!

在思想品德上,本人有良好道德修养,并有坚定的政治方向.我热爱祖国,热爱人民,坚决拥护共产党领导和社会主义制度,遵纪守法,爱护公共财产,团结同学,乐于助人.并以务实求真的精神热心参予学校的公益宣传和爱国主义活动.

在学习上,我圆满地完成本专业课程.并具备了较强的英语听读写能力.对office办公软件和其它流行软件能熟练操作,并在因特网上开辟了自己个人空间.平时我还涉猎了大量文学、心理、营销等课外知识.相信在以后理论与实际结合当中,能有更大提高!

在生活上,我崇尚质朴的生活,并养成良好的生活习惯和正派的作风.此外,对时间观念性十分重视.由于平易近人待人友好,所以一直以来与人相处甚是融洽.敢于拼搏刻苦耐劳将伴随我迎接未来新挑战珍贵的卫校生活已经结束了，现在要来总结一下这几年来的得失，从中继承做得好的方面改进不足的地方，使自己回顾走过的路，也更是为了看清将来要走的路。

虽然我的学习成绩不是非常好，但我却在学习的过程中收获了很多.首先是我端正了学习态度.在我考进卫校时，本来想解放一下自己的，但是很快我就明白了，卫校的学习是更需要努力认真的.看到周围的同学们拼命的学习，开始了卫校的学习旅程，觉得自己落后了。卫校的学习不象初中那样是填鸭式的，而是老师把课讲完，然后自己去看，去理解。这个时候自习能力和自制能力是很重要的。长期自习以来我知道了要想学好只埋头苦学是不行的，要学会方法%做事情的方法.古人云;授之以鱼不如授之以渔我来这里的目的就是要学会渔;，做什么都勤于思考，遇到不懂的地方能勤于请教.在学习时，;独立思考%26\"作为自己的座右铭，时刻不忘警戒.在学习知识这段时间里，我更与老师建立了浓厚的师生情谊.老师们的谆谆教导，使我体会了学习的乐趣.我与身边许多同学，也建立了良好的学习关系，互帮互助，克服难关.

学习护理单有理论是不行的，还要有良好的护理技术。所以在上实践课的时候我都会争取机会多操作几次，加上卫校本来就少学生可给学生用的空间可不少。所以我可以再趁放学时间多练习一下。

在卫校的第四年是我们到医院实习的时间，基本上一年都是呆在医院里学习。再这里我熟练我的护理操作技术，把理论和实践结合在一起，在带教老师的指导下用我全副的耐心和爱心护理病人，使病人得到良好的照顾，早日康复。到医院实习认识到许多也是学习护理的同学，也就增加了与其他同学交流和向其学习的机会，锻炼了自己的交际能力，学到别人的长处，认清自己的短处.所以我喜欢实习。虽然有时会感到累些，但乐此不彼.

我个人认为自己最大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.

通过四年卫校生活，学到了很多知识，更重要的是掌握了护理操作技术.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。

**实习自我鉴定1000字中专篇四**

客服代表实习自我鉴定怎么写?实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃，增强了认识问题、分析问题、解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础。在\_\_物流公司单位客户代表的实习中使我获益良多。

我担任物流公司客户代表一职的实习的主要内容如下：

1、把握客服的整个流程

2、与前辈搞好关系，从他们那里学习更多得经验

3、学会运用相应得沟通技巧

4、更好地处理顾客的问题，对不同的问题给予不同的帮助

5、体会为人民服务的真谛

6、客服代表的主要职责：受理客户下单寄件业务、为客户提供快件查询、客户投诉处理、客户建议接纳等服务

经过一个月的实习，感受颇多。做客服代表其实也不是一件简单轻松或者不用动脑的事，在这一个月里，我深深地感受到做客服代表除了考验你的耐心外还要考验你的手脚灵活性和思维的灵活性。有时候遇到一些无理的顾客的来电，我们做客服的既不能反驳顾客，也不能挂对方的电话，有时候真的觉得好委屈，但这也没办法，我们的职责就是为顾客解决问题。另外，我们应届毕业生对于刚出来工作，一时间适应不了这种快节奏的生活方式，第一个星期我们接受培训，主要培训我们眼快，手快，脑转得快，还让我们背编码，刚开始的时候觉得很有压力，但慢慢地接受了这种高频率的日子，主管说得对，日子不是那么容易混的，要想抓住时代的步伐，除了时间变外，我们也要抓紧时间变，不然就会被社会所淘汰。做客服是我踏入社会的第一份工作，它给我上了离开校园前的第一堂课，这一堂课让我受益匪浅啊，也可以这样说，它给我打了工作恐怖症的预防针啊。总之，这次实习有苦有累也有乐，最重要的是你以哪一种心态去体会，学会体会，学会快乐!

实践让我走出课堂，走向应用。当前，我们缺少的主要不是知识，而是缺少将知识与实际相结合的能力。我们在课堂上所学的，与在实际当中遇到的是不尽相同的，其往往具有不明显的特征，这需要我们不断在实践中获取经验，才能解决各种问题。社会实践的时间不长，可它使我认识到：人的一生中，校园并不是永远的学校，真正的学校只有一个，那就是社会。

一周的实践一晃而过，却让我从中悟到了很多东西，而这些东西也将让我终身受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的情感，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到体现，为将来打下坚实基础。我会不断实践，在实践中锻炼，在实践中得真知。在今后的学习生活中会更加努力，端正思想，明确方向，在不断完善中求发展。

**实习自我鉴定1000字中专篇五**

岁月如梭，转眼一年的实习期即将结束。在领导的关心支持下，在同事的热心帮助下，通过自身的不断努力，我很快适应了环境，适应了新的工作岗位，回首翘望，有优点可待继承发扬，还有不足需学习改进。

思想方面，政治立场坚定，热爱祖国，拥护党的各项方针政策。与时俱进，开拓创新，认真学习“三个代表”的思想及“八荣八耻”的内容，领悟“xx大”精神，还通过报纸，电脑关注国内外形势及有关政治动向。使自己的政治、思想水平有了很大的提高。

在学习方面，严格要求自己，凭着对个人目标和知识的强烈追求，牢固地掌握了一些专业知识。随着技术的更新，工艺流程的不断完善，要求我们不断加强自身能力建设。我抱着不断进取的求知信念，从没有放弃学习理论知识和业务知识。在提高专业知识的同时也努力提高自身的素质修养。我还利用工作之余时间，报考了全国成人高成，参加函授学习。在学习和掌握选矿专业理论知识和应用技能的同时，还注意各方面知识的拓展延伸，为成为一名优秀的技术人员而不懈奋斗。

在工作中，我严格遵守厂纪厂规，认真履行自动化控制室一名操作人员的职责。尊敬领导，团结同事。不迟到，不早退，不矿工。蹋实工作，努力做到操作规范化，技能熟练化、基础设施清洁维护经常化。将理论与实践相结合，并做到理论学习有计划、有重点，实践操作有措施，有记录。工作期间始终以“热心、细心”为准则，联系现场实际勤观察，勤思考，勤学习。工作实践让我的业务不断增长，工作能力和思想认识都有了很大提高。

我的生活准则是：认认真真做人，蹋蹋实实工作。为人真诚热情，乐于助人。坚持着自我反身且努力完善自己人格的意念，时刻以品德至上来要求自己，一贯奉行严于律已的信信条并切实遵行它。积极参加单位组织的各项活动，在“爱我百花”职工风彩演讲大赛中，取得了良好成绩。不但丰富了自己的阅历，还锻炼了自己能力!

当然，我还有很多不足之处，说话做事粗枝大叶。与人交流沟通有待进一步完善。我喜欢自己的专业和工作，所以有信心改进不良习惯。

一年实习工作的磨练，培养了我良好的工作作风和埋头苦干的求实精神，树立了强烈的责任心，高度的责任感和团队精神。生产实践让我学会脱离浮躁和不切实际，心理上更加成熟坚定。为走向工作岗位做好充分准备，在今后的工作中，我将继承和发扬自己的优势，学习改进不足。适应企业发展要求，努力把自己的工作做得更好。

**实习自我鉴定1000字中专篇六**

八月我参加了暑期实习工作，在这段时间里，我学到了很多在学校了学不到的东西，也认识到了自己很多的不足感觉收益非浅，以下是我在实习期间对工作的总结以及一些自己的鉴定。

首先，我想谈一下实习的意义。

实习是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。对接受实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，可以让其低成本、大范围的选择人才，培养和发现真正符合用人单位要求的人才，亦可以作为用人单位的公关手段，让更多的社会成员(如实习生)了解用人单位的文化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。

对学生而言，实习可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，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。

作为一名学生，我想学习的目的不在于通过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入公司实习来作为缓冲，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。

其次，我介绍一下我实习所做的工作。

再次，我要总结一下自己在实习期间的体会。

1、自主学习。工作后不再象在学校里学习那样，有老师，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。只要你想学习，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你工作，让你少走弯路;集团公司、公司内部有各种各样的培训来提高自己，你所要作的只是甄别哪些是你需要了解的，哪些是你感兴趣的。

2、积极进取的工作态度。在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也提高了自己，象我这样没有工作经验的新人，更需要通过多做事情来积累经验。特别是现在实习工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，如果工作态度不够积极就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。

3、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。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。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，必须牢记一个规则：我们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。

4、基本礼仪。步入社会就需要了解基本礼仪，而这往往是原来作为学生不大重视的，无论是着装还是待人接物，都应该合乎礼仪，才不会影响工作的正常进行。这就需要平时多学习，比如注意其他人的做法或向专家请教。

5、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，都要做到妥善处理，要多沟通，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。

最后，我至少还有以下问题需要解决。

1、缺乏工作经验。因为自己缺乏经验，很多问题而不能分清主次，还有些培训或是学习不能找到重点，随着实习工作的进行，我想我会逐渐积累经验的。

2、工作态度仍不够积极。在工作中仅仅能够完成布置的工作，在没有工作任务时虽能主动要求布置工作，但若没有工作做时可能就会松懈，不能做到主动学习，这主要还是因为懒惰在作怪，在今后我要努力克服惰性，没有工作任务时主动要求布置工作，没有布置工作时作到自主学习。

**实习自我鉴定1000字中专篇七**

经过三个月实习下来，使我懂得许多，将自己的实习经验鉴定为以下几点：

(一)是要有坚定的信念。

不管到那家公司，一开始都不会立刻给工作我们实习生做，一般都是先让我们看，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便产生离开的想法，在这个时候我们一定要坚持，轻易放弃只会让自己后悔。

(二)要认真了解公司的整体情况和工作制度。只有这样，工作起来才能得心应手。

(三)要学会怎样与人相处和与人沟通。

只有这样，才能有良好的人际关系。工作起来得心应手。与同事相处一定要礼貌、谦虚、宽容、相互关心、相互帮忙和相互体谅。

(四)要学会怎样严肃认真地工作。

以前在学校，下课后就知道和同学玩耍，嘻嘻哈哈、大声谈笑。在这里，可不能这样，因为，这里是公司，是工作的地方，是绝对不允许发生这样的.事情的。工作，来不得半点马虎，否则就会出错，工作出错就会给公司带来损失。于是，我意识到：自己绝不能再像以前那样，要学会像这里的同事一样严肃、认真、努力地工作。

(五)要多听、多看、多想、多做、少说。

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。态度不好，就算自己有知识基础也不会把工作做好，四多一少就是我的态度，我刚到这个岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业没有必然的联系，刚开始我觉得很头痛，可经过工作过程中多看别人怎样做，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，终于在短短几天里对工作有了一个较系统的认识，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，光用嘴巴去说是不行的，所以，我们今后不管干什么都要端正自己的态度，这样才能把事情做好。

(六)要学会虚心，因为只有虚心请教才能真正学到东西，也只有虚心请教才可使自己进步快。

在学校里学到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。如今有不少同学实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，不可能会有应付瞬息万变的社会的能力。

此次的毕业实习为我深入社会，体验生活提供了难得的机会，让我在实际的社会活动中感受生活，了解在社会中生存所应该具备的各种能力。利用此次难得的机会，我努力工作，严格要求自己，虚心向业务前辈请教，利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握了一些基本的做业务人员的技能，从而意识到我以后还应该多学些什么，加剧了紧迫感，为真正跨入社会施展我们的才华、走上工作岗位打下了基础，也为自己以后的工作和生活积累了更多丰富的知识和宝贵的经验。

**实习自我鉴定1000字中专篇八**

到好的中学实习让我见识了许多，也收获了许多，不但在讲课方面有了很大的进步，在作为一名准老师方面思想上也有很大的提高，并且教学管理、课堂教学等的理念也收获颇丰，以及他们带给我的种.种思考，下面就是我这次实习鉴定。

一、教学理念

在实习期间，借着录课的机会，我听了很多的市级，校级的公开棵，还有理科实验班的课。在这些课堂上，让我看到教学改革正在悄然进行，有意识的老师正在努力体会“以学生为主体”的课堂模式。学生的创造也逐步成为教师追求的教学效果。其次，这里的老师也都在适应着多媒体教学，信息化教学，使得课堂更加生动，资源更加丰富，学生获取学习资源的渠道也就更多。尽管，这种教学理念、教学模式的推广仍然有很长的路，但似乎也并不遥远，相信，这股改革的浪潮会给教育领域带来很大的冲击。

二、实际工作经验

在上面，是我在这所学校感受最深刻，也是认为最有意义的收获。实际工作经验上，由于在指导老师的指导下，也获取了许多。在班主任工作上，我认识到了一个老师的表率作用是很大的，学生时刻看老师，作为一个老师，应该从自己严格要求，并影响感染学生。这就要求师生之间的相互交流必须是贴心的，也是带有希望的。实习期间，班主任李宇炜老师教给了我许多的班级管理经验。我想这些经验是宝贵的，更为宝贵的是老师的主动精神。在他的言谈中，看出一个老师对于班级管理的深度认识。所以我想：一个好的班主任不应只是从学习上给学生帮助，而是从一种“管理”的角度上去让班级受益，让班级体的每个成员成长。

三、教学管理理念

在实验中学，从领导阶层到一位普通的科任老师，都秉承以学生为主体的宗旨进行学校的管理，进行教学工作的开展。作为一个课程改革的示范学校，一个教育实验基地。这所学校鼓励着老师做各种研究，各种改革。每个班主任都有着自己的管理经验与管理宗旨。有了这种思想的自由，自然这里也就充满着探索与尝试，从而有所创造与进步。在我实习的班集体中，班主任对他的学生说：“我要让你们成为学习型的管理者，也是管理型的学习者。”这样一句简单的话，让我感到这里老师进行班级管理的良苦用心。他们关心的不只是学生的学习，更多的是从一个完整的人的概念出发，去培养学生多方面的素质。

教学工作上，由于指导老师的认真指导，我较好地完成了教学任务。同时，与合作伙伴一同对各种教学模式进行了探讨，尝试。尽管，实习报告有的时候没有达到我们理想的效果，但也获取了很多的教学经验。一个老师在上课时，一定要围绕着“学生能否学得更好，能否真正掌握方法”的主题，而不是从怎么上好我的一堂课出发。可见，一个优秀的老师需要具备很多方面的素质：扎实的专业知识，娴熟的教学技能，正确的教学理念……这次的实习，让我从实践中去思考自己在课堂上学到的知识，也对于理论知识有了更深刻的认识。

**实习自我鉴定1000字中专篇九**

金工实习是我们理工科大学本科生必修的一门课程，也是培养我们自身毅力的磨刀石，作为一名合格的工科大学生，能否在实习过程中掌握好实习资料，培养好工作潜力，显的尤为重要，也有必须的人生好处。

在金工实习期间本人严格遵守车间的规章制度和机械设备操作的技术要求，听从车间主任的领导，认真完成车间师傅布置的任务，努力做到在保证自己的人身安全的同时保护好车间的机械设备，在规定的时间内保质保量的完成金工实习任务。

金工实习虽然辛苦，但凭着我坚强的意志坚持下来了，在以后面向社会工作时，同样也会不怕苦不怕累，凭着我坚强的意志走下去。

光阴似箭，大学三年的美丽时光已近结束；也是我人生的一大转折点。我于20xx年9月以优异的成绩考入湖南生物机电职业技术学院。三年的校园生活，使我自身的综合素质、修养、为人处事潜力以及交际潜力等都有了质的飞跃；让我懂得了除学习以外的个人处事潜力的重要性和交际潜力的必要性。大学生活与社会生活是相互映射，所以大学阶段的个人综合素质与潜力的培养、提高；才是我们作为当代大学生的主题。

除此之外，课余时间我经常利用网络带来的便利，关注最新科学技术动态；尤其是有关本专业的知识。使自己始终紧跟世界最新发展潮流和时代的步伐。因此我学习熟练掌握windows、office等软件的操作和安装系统，熟悉网页设计；一向以一专多能，全面发展来严格要求自己，勤奋拼搏、刻苦好学。踏实并系统地学习所开的课程知识，并取得了优异成绩。

在日常生活中以用心的态度和与同学们的相处极为融洽，受到同学们的欢迎；同时自身的交际潜力随之增强，作为一名有志青年，我坚决拥护中国共产党的领导；坚持四项基本原则。认真学习马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和全面贯彻三个代表的重要思想，并且已向党组织靠拢。

**实习自我鉴定1000字中专篇十**

时光飞逝，转眼间我为期半年的现场实习即将结束了，回想起实习这段时间的所得所失所感所触，可以说是感慨万千，我也相信这段宝贵的实习经历一定会让我以后的工作和学习中获益良多的!

在实习的这段期间我对车务运转的各个工种进行了详细的实习，通过实习单位的领导和师傅们的殷切关怀和耐心指导，并结合书本里的理论知识和规章上的各种制度，使我学到了不少东西，同时也产生了诸多感触。在刻苦学习中提高，在磨练意志中成长，在勤奋工作中完善。有句话说“实践让人做的更实”，通过这段时间的实习，我对于各个工种有了更加深入的认识，下面就是我这段时间的实习。

虚心求教师傅、理论联系实际、锻炼动手实做

通过现场实践和与师傅和领导的谈话，使得我们对于现场的工作有了更加透彻的理解，虽然通过在学校的学习，使我对于专业的知识有了很深入的了解，但是来到现场才发现，原来现场的实践和专业的知识还是有很多需要融合的地方，也有很多需要更加深入理解的地方，理论是灰色的，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体现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。从学校来到现场，从一个学生转化为一个工人，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。在学校只是单纯的学习知识，而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。做到要想学会做事，首先学会做人。

按照计划，我首先实习的是调车区长，师傅首先告诉我，调车区长的主要工作是掌握列车预确报和现在车、作业车情况，根据阶段计划编制下达调车作业计划并组织实施，并及时向车站调度员提供相关资料。虽然调车区长的工作并不复杂，但是调车区长还是需要很耐心和细致的，还要遵守很多的规章制度。

调车区长实习完了之后，按照计划我开始实习车站值班员，我的车站值班员师傅是潘师傅，实习的第一天潘师傅告诉我，车站值班员是铁路运输接发列车工作的统一组织者，直接担负着铁路运输行车指挥协调、组织管理的重要职责。这是铁路运输生产管理中技术含量较高的关键岗位。

师傅还告诉我车站值班员在办理接发列车的时候，一定要严格遵守《行规》、《行规》和《站细》中的相关规定，而且还要严格按照《接发列车作业标准》中的标准用语进行办理，而且要严格的执行六亲自，接发列车时，车站值班员应亲自办理闭塞、布置进路(包括听取进路准备妥当的报告)、开闭信号、交接凭证、接送列车、指示发车或发车。

通过看师傅一天的工作，我发现车站值班员是一个需要十分细致和耐心的工作，而且车站值班员还要对车站的各个工种和工作性质都要明白，要熟记于心，通过跟师傅的实习，我也发现车站值班员不是一朝一夕能够学习的明白的，这个一个需要经过一段很长时间培训才能够成型的岗位，虽然我在这个岗位实习的时间并不长，但是跟以前相比，我还是对车站值班员这个岗位有了更加深入的了解。

**实习自我鉴定1000字中专篇十一**

实习期间，我应聘的是网络营销，销售员实习自我鉴定。从此，我开始了在网络上销售的生活：每天上班就对着淘宝卖狂发广告;有时发了n多广告，都没有人理，客户骂、拒绝更是家常便饭。

由于我们平时在学校只进行理论课的学习，所以初到电子商务的职位上，很多东西都不很熟悉，对社会知识缺乏一定的了解。但是，每次在销售遇到问题时，我的指导老师都会及时地给我解决，问题解决后让我自己在脑中记下，然后耐心给我讲述其它同事的销售心得，并且告诉我应该注意的问题。到后来，老师就让我自己去发广告，自己找客户谈单。我的实习指导老师也经常帮我分析解决实习中遇到的问题。有付出便有回报，在实习差不多两个月的期间，。在营销工作取得了一定的成绩，同时我的业务知识、职业道德都有了很大的提高，具备了一定的专业的素质。

在公司，我一直记着我来自广西物资学校，我告诉自己不能够给母校丢脸。为此，每天我都是很努力的发广告，积极地找客户，每天都尽量多发广告，多多和客户谈业务。下班都会寻找其中的差距;在业务有问题时，我立即问我的指导员。

虽然到现在实习时间很短暂，却给我留下了深刻的记忆，我开始亲身体会到做一个好销售人员究竟该需要哪些素质。

作为一名销售业务员，自己的岗位职责是：

1、信公司，拒绝抱怨。

2、千方百计完成科销售任务并及时催回余款;

3、加强业务知识，进取才能保持优越，有自已的一套谈单技巧;

4、严格遵守公司各项规章制度;

5、对工作具有较高的敬业精神和高度的主人翁责任感;

6、每个月为自己定下任务，并努力完成;

7、信自己，我的命运我做主。

8、良好的心理素质、超强的自信心

9、加强个人交际能力

10、真诚服务，感动顾客。

一、切实落实岗位职责，认真履行本职工作

岗位职责是职工的工作要求，也是衡量职工工作好坏的标准，自己在从事业务工作以来，始终以以自己为责任。我要将这种意识贯彻到日常的点滴中，渗透到自己的言行里。在业务工作中，首先自己能从产品知识入手，在了解技术知识的同时认真分析市场信息并适时制定营销方案，其次自己经常同其他区域业务员勤沟通、勤交流，分析市场情况、存在问题及应对方案，以求共同提高。在日常的事务工作中每个月为自己定下任务，积极着手，在确保工作质量的前提下按时完成任务。

但是，由于个人工作方面，年轻的自己终究是不够成熟的。对待工作也不够主动、积极，还有过只满足于过一天算一天的日子，在工作上遇到难题，不善于思考，动脑筋，常常等待领导或同事的指示，说一步走一步。完全没有自我主见。

二、加强业务知识，有自已的一套谈单技巧;

熟悉业务知识是搞好销售工作的前提。自己在销售的过程中同样注重业务知识的学习，对公司的各项的用途等方面能做到有问能答、必答。在必要时要多积极电话营销，虽然我们主要是网络营销。但是电话营销对于我们提高业绩也起到很大的帮助。

现在，公司分科了，每一科才有10个人左右组合，每个科每天都订有要完成的任务。如果大家都像我以前得过且过，你不出业绩我也不出，那样整个科就挂零了。我们每个人每天都想着最少要出一单，至少我们一个科不要挂零。

自知在这项工作中，自己的能力还不够胜任，我也常在工作中摸索，但常常无所获，有时自己便会有畏难退缩的情绪。但是心中总会默默的鼓励着自己：\"我是最棒的，别人能出，我也一定可以出，我难道就比别人差吗?\"就这样带着这种信念，所以从现在起我要为自己设下目标，从今天起我要加强业务学习，学习有利于提高我们的知识水平，增强我的谈单的本领。只有狠下决心，提高对学习业务知识重要性和迫切性的认识，自觉、刻苦地钻研业务，务实基础，灵活运用合理的方法和措施，热爱本职工作，干一行爱一行，虚心好学，遇到问题多看多问多想，多向周围的同志请教。我相信自己是可以胜任这份工作的。

总之，我在这次实习中学到了很多东西，它们会能够让我受益一生。我在实习中也发现自己的不足，我会在以后的学习工作中努力加以改正，使自己更适应销售工作的需要。

**实习自我鉴定1000字中专篇十二**

幼儿园教师实习自我鉴定 今年9月初开始我进行教育实习工作,在实习中,在指导老师的认真指导下,我积极且负责任的完成我的授课内容。

这次实习令我感受颇多，首先，在我的教学活动过程中，遇到了很多在大学课堂里所没有经历过，没有学过的东西，以前总认为自己的有很强的亲和力，做每件事都很自信。但在一次讲课中，我用讲授法并结合实际的事例给学生上新课，刚开始学生还听得津津有味的，可到后面有部分学生已经听得有气无力了。学生何以如此呢?仔细分析了原因，在我看来，主要是由于学生没有学习兴趣，以及教师的教学方法太过于单一。课堂应该充分的体现教师的主导作用与学生的主体作用相结合，在自己认真总结过后，不断的改进了自己的缺陷和不足，而认识到本班学生对讨论活动比较感兴趣，在之后的上课之中,就改进了教学方法,同时指导学生对教师教学的相关具体案例进行讨论分析，这样就活跃了课堂气氛，使得我的教学与学生的学习达到了预想的效果。

其次，课前准备工作要充分，作为一名教师，我在考虑问题时，做到了细心全面，并且要切合实际的内容，同时在教学过程中我觉得自己的的眼神、表情、语速等等都很恰当。

最后，认真总结老师及学生给我的反馈意见和建议，不断的扩宽自己的知识面，不断的提到自己的教学水平，不断的充实和完善自己。

在这次实习期间，考虑到我所实习的班级是毕业班，学生的思想波动很大，虽然我不是班主任，但作为任课教师，我同样有责任做好他们的思想工作。而由于学校管理的要求，每天晚上都要上自习，且他们都是师范专业的学生，同时在前几年的学习中，很少有机会上讲台去锻炼自己，鉴于此，我就利用晚自习的时间安排学生进行试讲，并作相应的指导点评。很多学生在经历了这次试讲过后，不管是在课堂的回答问题还是在课堂上的讨论活动，以及他们站在讲台上的发言，都变得更加的自然而自信。可以说在这短短的实习期间，我本着对学生负责的态度尽全力做好每一件事情。

在这大约两个月的实习生活中，我学会了很多，也懂得了很多，虽然不能说实习能改变我的全部，但至少在经历实习之后，我变得更加的稳重和冷静。同时也更加明确了自己的责任，明确了自己今后的奋斗目标，让我在今后的工作中更有动力。

**实习自我鉴定1000字中专篇十三**

范文一

不管是硕果累累，还是收获甚小，一个学期过去了，总体来说是一定有收获的。只有在学习方面给自己做了充分的鉴定才可更明确今后的学习方向。

在这一年里我似乎看到了我以后要走的路，真正拥有了自己的理想报复，并且知道了走路的方法和实现理想所需要的东西。我对自己有了信心，而书就是我信心的源泉和支柱。不读书真的不知道世界还有那么多事情值得我们去做去学习。许多成功人士的成功经历更给了我无穷的启示和力量。所有人的成功都是从惨痛的失败中经历过来的，从一点一滴的小事组成了伟大的事业。所以面对任何一件大事小事，成功或失败，我都会用評鏛訫去面对，任何事的发生必有其原因，必有其结果，必有其收获。我自己的一句话叫：现在成功的越多将来成功的越多，现在失败的越多将来成功的更多。也就是坚强的意志和韧性是从失败和痛苦的经历中磨砺出来的。

范文二

转眼间，从20xx年4月份参加工作至今已近一年，经过这一年的努力工作和不断学习，我获益良多。在这里，我有必要总结一下近一年的得与失，发扬好的地方，改进不足的地方，回顾走过的路可以更好的看清前面的路。

在这一年里，我担任小学数学四年级两个班的教学工作，工作充实而不乏挑战。作为一名新老师，我不断学习，丝毫不敢松懈，继续学习成为我工作学习中重要的一部分。我参加了新教师培训。在工作上，严格要求自己，注重专业知识的积累和教学基本功的训练，对板书、教案等多加揣摩，进一步掌握了小学生的学习和心理规律，课后认真及时的批改作业，注意听取学生的意见，及时了解学生的学习情况，并有目的的对学生进行辅导，并在教学四项规范达标中取得合格。

关心集体，以校为家。响应学校号召，积极参加学校组织的各项活动，注重政治理论的学习，积极向党组织靠拢。配合组里搞好教研活动，抓住每一个学习的机会提高自己的业务水平。每周按时参加升旗仪式，从不缺勤。服从学校安排，人际关系融洽。本学年度全勤。关心、热爱学生，做孩子们的好朋友。记得曾经有人对我们说过：虽然你面对的是几十个学生，他们的能力水平高低不等，但在家长的眼中他们却是的，是完美的，我们不要在心里就给孩子划分出等级，那样做对孩子是不公平的。说我们教师这个职业神圣是因为我们的工作完全是良心活，没有办法去准确地衡量!我认同这个人的话，所以我用爱心浇灌稚嫩的花朵，课堂上严格要求，课下每一个孩子都是我的朋友，一年的努力换来的是孩子们开心的笑脸。

**实习自我鉴定1000字中专篇十四**

只有经历过某些事情和考验的人才能写一封完整的自我鉴定书，无论工作还是实习。

前言：“没有实习，就没有发言权”，只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。我与社会的接触并不多。其实学校要求我们参加认识实习，无非是想让我们提前接触社会，了解社会，这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心，于是我才决定这个假期要真正的去接触社实践是检验真理的惟一标准。在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当会，品尝社会的酸甜苦辣。中不能灵活运用，那就等于没有学。实习就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中。

我们怎样才能把课本上的知识灵活恰当的运用到生活、工作当中去，成为对别人对社会有用的人才?我们怎样才能适应当今飞速发展的社会，怎样才能确定自己的人生坐标，实现自己的人生价值呢?抱着这种想法，经人介绍我走进了长春前进大街肯德基店。在那里，我学到许多书本上所没有的社会实践知识，体会到了工作的一些难处，学会了如何处世，怎样把事做对做好，清楚了自身的不足更明确了自己以后要怎样努力去完善自己，为毕业后走上工作岗位而奠定基础。

再这段实践里我得到了许多体会与认识，理解了学院为什么一直强调加强我们社会实践能力，现我将这短短的工作经历总结做出实践报告如下，请老师予以指导。

一、实习目的：

锻炼自身的社会活动能力，了解社会现实，从实践中拉进了与社会的距离，认清一些社会问题，看清一些社会现象，在社会大课堂里，经风雨、见世面，检验知识，培养能力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会责任感。在实践中认识社会、增长才干、提高自身素质、为日后真正走进社会铺定基石。

二、实习时间：

自20\_\_年7月21日至20\_\_年8月3日，共为期半月

三、实习地点：

长春前进大街肯德基店

四、实习内容：

开始时要试工一天，工作6个小时。试工期间，我被安排到大厅工作。及时收拾客人用餐后留下的垃圾，保持大厅的整洁是工作的重点，同时还必须兼顾厕所的卫生。别看厕所只有小小的一块地方，拖起来不费吹灰之力。但是在用餐高峰，往往前脚我刚拖完，还没等地板干掉就有3、4位顾客连着使用，地面有张乱不堪了。在我手忙脚乱之际，只见大厅的阿姨，动作马力，总能在第一时间里把所有的工作做好。速度之快让我佩服不已。

有人会说，用餐高峰时的确辛苦。但是到了低峰就轻松了吧。一开始我也是这么想的。我面试的这家餐厅设在前进大街上，和闹市区的生意不能比。过了吃饭时间，餐厅生意就会明显淡下来。在低峰时段，大厅的托盘都收好了、厕所的地面拖干净了、洗手台也几经擦的一尘不染，似乎已经没有什么事情要做了，但是总不能就垂手站着吧。于是赶忙请教阿姨——你可以把玻璃擦一下。特别是门上的玻璃，客人进出时手会碰到玻璃上，玻璃很容易花掉。大厅的地面上有一些散落的食物碎片看到吗?把地扫一下。地面上的那些脚印也要及时拖干净。垃圾要经常用导压棒压一下。如果压好以后，垃圾超过垃圾桶的.3/4就要准备换一个新的垃圾袋了。收好的托盘要用消毒水擦拭、消毒，然后送到柜台上，保证柜台托盘的是数量。盛放吸管的盒子要定期察看，如果吸管数量不够要及时补充。经常到餐厅的外围看看。如果有烟头、树叶、纸屑要及时清扫，保持餐厅外围环境的整洁。人不多的时候，还可以把外围的地板拖一下。

以上几点是我在肯德基工作时的实习工作自我鉴定，虽已过去，但这将是一份最宝贵的财富，在我以后的人生旅途中，它将发挥重大的作用。

**实习自我鉴定1000字中专篇十五**

这个学期，我们到\_\_医院见习了一个学期，都受益颇多，现将实习情况做一自我鉴定：

一、理论与临床的桥梁

通过临床的见习，我们才真正懂得了什么是望、闻、问、切，知道了如何理、法、方、药。尽管只是肤浅的认识，但毕竟是入门了，医师实习自我鉴定。现在，一个不太复杂病情的病人来到我们面前，我们不再手足无措，懂得从哪里着手，诊断处方。

首先，中医被人们认为最神奇也最考验医生技术的就是把脉了。通过临床的见习，我们跟随老师认识了几种常见的脉象，把抽象的理论现实化。并且我们还懂得了要把我们得出的脉象与病证相结合，分析各种脉象出现的原因，考虑药物的应用。当然，我们都只是粗劣的认识这些基本的几种。很多脉象根本就无法感受出来，比如濡脉，今后我们一定要加强这发面的体验。

药量的运用是一大学问，我们挨了不少批评，主要就在于不善于从病情分析，考虑整个药方的药量，病有多重，得用多大的量;寒热虚实，方该便温还是清，或补或消。还有我们甚至不知道很多药物的性状，把质轻的药开得很大量，把质重的药量开得很小量，惹了很多笑话。通过见习，我们掌握了不少药量的运用方法，也懂得了要深入了解药物还要进入药方，真正的认识到药物的性质。

而且见习期间，同学们大都捧着方剂和中药书在开方，实际上这是一个复习的过程。我们巩固了方药知识，加深了对其的理解，这是很一大收获。所以我觉得以后的见习中，更应该及时复习运用到的知识，真正的吃透这些知识。

二、认识了几套不同的中医思维体系。

我们早就知道了同一病人不同的医生可以开出不同却同样有效的方，但通过见习，我们才真正体会到这句话的精湛。

就拿\_\_老师和\_\_老师来说，同是我们中医系德高望重的老师，医术和疗效是肯定的。面对同样的舌苔厚腻，脾虚湿困，\_\_老师可能认为不用生熟地党参健脾，湿就会源源不断的化生;而\_\_老师则可能认为滋补会助长湿邪，而且湿太重根本无法补。因此，我觉得我们应该认真揣摩，形成一套自己的见解。另一方面，我们可以发现老师大多有自己擅长的领域，比如吴老师对脾胃系疾病很有一套办法，\_\_老师在妇科疾病是专家，\_\_老师对肿瘤的治疗有较多认识，朱老师擅长运用经方。我们可以根据不同的老师，有侧重的学习，了解各领域的用药偏重，掌握不同病症的用药方法。

三、练习了针灸推拿的动手能力。

在针灸科的见习，我们最大的收获可能在于每个人都学会了进针，拔火罐的技术更是熟练。在这期间，我们从惊叹老师的手法到自己学会针灸，满意的看着病人身上一个个拔火罐后的痕迹，这是个巨大的进步。现在我们都敢于给自己同学甚至病人进行一些比较安全穴位的针灸，基本上掌握了常用穴的寻找方法和进针方法。学会了对不少疾病的针灸治疗的取穴方法。这里有很多知识是书本上无法学到的。

还有一个很重要的收获应该是我们知道了严谨的重要性。针灸是有创性的治疗方法，我们要严谨，以防止漏针和或按压不充分而流血，这后果是难于想象的。

并且我们学会了要与病人交朋友。很多病人对针灸带有一种恐惧感，甚至可能导致晕针，在针灸时适当的与病人交谈可以放松他们的情绪，有利提高疗效。也可以更好地了解病人的情况，告诉他们恢复健康应该做到或避免的东西。

现在想来，实际上我们没有把握很多学习的时刻，比如起针，我们都做到厌烦了，就像拔草似的把针给一根根的拔起来，没想到这是认识穴位的很好时机，我们可以认真辨认穴位的取法，进针的方向。

还有一点我觉得我们见习管理不够完善，比如很多同学没去，老师也不会发现或者发现了也不会管，自由度很大。这样会导致一些同学懒散起来。还有我们轮到跟随比较年轻的老师时，他们病人往往比较少，同学们就无所事事地在那闲聊一下午。因为人多，也没办法在那里自习。这样的话，我觉得老师可以准备一些他们以前的病例，也可以让我们掌握更多的知识，不至于虚度光阴。

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