# 最新实习自我鉴定 实习自我总结(优质10篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2025-06-13

*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。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。实习自我鉴定篇一今年暑假蛮长的，为了不...*

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。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**实习自我鉴定篇一**

今年暑假蛮长的，为了不浪费光阴，我和xx一起从7月4号起在报社实习了两周的时间。我曾在实习之前幻想过可能发生的一切事情：起得很早坐一个小时公交车到达报社，或是在办公室电话采访或是跟着美女记者姐姐们奔赴一线采访，然后下班的时候再挤着公交车回到住处。两周的时间过得很快，它们用实践经验告诉我一个作为一个记者首先需要知道的原则：身体力行方出真知。

问题不是等来的

实习期间接到的第一个任务其实很简单，第一天下午，张xx主任看我和xx只知道坐在那里看报纸，就把一个整合稿件的任务交给了我们。稿件内容比较平淡，就是一个关于东北打击乐比赛的简单消息，老实说这对于已经在记者团历练了一个学期的人来说并不难，所以我和xx在整理完那篇稿件之后就得到了主任的同意离开了报社，结束了第一天的实习。

我想每一个和我们一样拥有新闻理想的人都知道，机会和问题都不是等来的。正如同张xx主任经常跟我们说的，一定要自己去找题。如果我们只是一直坐在桌子前看报纸，可能写出的永远都只会是一篇400字的小消息，锻炼不出什么能力。所以在第二天的定版会上，我也算是主动接了一个任务。

按照惯例文教部应该是每周五开例会，讨论下周选题、总结问题等，但那天是周二，因为报社给文教部来了好几个版面的任务，主任算是临时组织大家到场开会。我和xx还有另外一个非记者团成员的实习生也参加了。第一次参加新闻一线记者们的例会，虽然报题环节和在记者团的时候一样，他们的专业却让我们佩服。感触最深的是每一个记者的新闻敏感度，比方说三伏天来了很多xx市民喜欢去xxx浴场游泳，那么下海需要注意什么？身上涂抹的护肤品或者是饮食方面？下海的时间等等。这类话题是我们这些新闻菜鸟所想不出的。所以那天定版时我们也只是接了自己力所能及的任务——去采访xx的特色书吧。当例会上讨论到“夜文化”这个专题时，主任说起了回声书吧，我听到了熟悉的名字，说大学生们对这些书吧都很熟悉，于是这个采访几家书吧的任务就交到了我们三个实习生的头上。

总共采访的六家书吧，印象最深的是一家叫做“xx街60号”的特色书吧。当时店主比较忙，我们在里面耗了很久，只能等着客人没有需要的间歇和店主聊聊。可能因为太忙，店主本身透露的并不多。看着笔记本上尴尬的字样，我还是决定在他给顾客调制饮品的时候再去多问问。这一问便问出了书吧每个月会举行书友会以及书吧会定期向xx的贫困学校捐衣捐物的信息。回去之后和小伙伴们总结、成稿，最终见报于我和xx结束实习后的一周。这算是这次暑期实习给我上好的第一堂课：永远不要坐以待毙。

想法新一些角度刁一些

张xx主任绝对是让人点赞的好老师，不仅不会让我们干太多的杂活、不拒绝每一个实习的学生，还会在百忙之中抽出时间给我们讲新闻。除了在例会上我们可以体会到新闻一线的运作方式，其他的就是从这些前辈的口中得知做好新闻人之一二了。记得那是周五的例会，结束之后主任坐下来专门给我们几个实习生讲经验。“只有写得和别人不一样的新闻才是好新闻”，主任说。她说道自己曾经采写过的一篇新闻，大致是关于商家为修筑大连某道路投标的。其余记者可能只会机械式地写这样一个事件，但是张xx主任却以拍卖会的方式写出了这一事实，再加上她老师当年为她修改了题目，当年那篇新闻获了奖（请原谅我没有记住那个奖具体是什么）。

从她这里学到的这一课也被我直接运用到了后来实习期间我自己发过的一篇稿子上。那是小芳姐安排的任务，去海事大学和理工大学采访科学营。由于两个学校当天都有活动，所以我需要跟完一边立马去跟另一边。科学营汇聚了来自全国很多省份的优秀高中生，当时我想起了张xx主任的话，就去分别采访了来自香港以及来自xx本地的高中生，以凸显此次海事和理工分营的性和精彩程度。

写新闻要“对症下药”

秦xx姐教给我的，可以说是我出了记者团，走在新闻一线的收获之一。两周时间，从刚开始只能呆坐在办公室看报纸到后来也可以单独接任务出去采访、写稿直到最后发稿，时间很短，收获很大。众所周知记者是一个需要奔波的行业，所以其实平时在办公室除了开例会很难看到大家都在的时候，多数时间是我们实习生、主任以及于老师在办公室。想感谢xx日报文教新闻部的每一位老师，把多年所学在最短的时间内尽可能多得传授给我们。因为我和xx是记者团的成员，所以在这期间尤其承蒙照顾，小芳姐、丽霞姐和秦xx姐给我们安排了很多任务，反而倒是我们自己报的题因为自己错过了时效性而没有最终见报。未来，当我走在实现梦想的路上，我可以骄傲地说：我在xx日报学习过。

也祝愿依旧在报社实习的同胞们可以抓住机会，努力进步。

**实习自我鉴定篇二**

时光如梳，从20xx年8月参加工作至今已经有三个多月，在单位领导的培养和教导下，通过自身的不断努力，无论是思想上、工作上还是学习上，都取得了长足的发展和巨大的收获。

现在我总结一下这段时间的得与失，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。

思想上，有着坚定的政治方向，积极参加政治学习，关注国家的时势要闻,坚持四项基本原则，拥护党的各项方针政策，自觉遵守各项法规. 本人严格遵守公司的各项规章制度，并积极配合同事工作，认表现出极好的组织纪律性。

在与同事的交往中，我以谦虚好学的态度，赢得了大家的帮助和认可。

工作上，成功地完成了“三个转变”—从学校到企业的转变、从学生到员工的转变、从理论到实践的转变。

在见习的日子里，我渐渐喜欢上了这个地方，喜欢上了这份工作，想在这里慢慢成长成材，成为一名合格的员工。

三个月的学习与工作，让我成长了很多。

在这三个月的工作中，，参与了工程项目管理系统，在这个项目中我担任的角色从普通的参与人员转变为核心技术人员，同时自己的管理水平有了飞跃性的提高，与同组成员的交流也更加通畅，我想这些都与我这三个月来的努力是密不可分的。

学习上，自从参加工作以来，我从没有放弃学习理论知识和业务知识，注意把在学校学到的计算机相关的理论知识应用到实际工作中，努力学习港口业务知识，不断提高软件开发水平和软件质量。

见习中，对公司的工作方法及流程有了全面的认识，深入分析了软件项目开展的特点、方式;同时，对公司整体的服务品牌、企业文化以及运作流程也都有了初步的了解。

特别是在项目开展过程中对于计划性的管理和主从角色转变等方面进行深入思考，使自己在项目实施中同时在技术和管理层面有显著提高。

虽然见习仅仅有三个月，但学了很多、做了很多、思考了很多。

在为自己的成长欢欣鼓舞的同时，我想说的是，见习中的收获是与公司的领导和同事们的帮助是分不开的，无论结果如何，都是自己职业生涯中的巨大财富。

我将在今后的工作中不断完善自我，努力为公司创造更大更多的财富。

一年的实习期马上就要结束了，通过一年的工作和学习，本人积累了丰富的`经验，为不断提升自己的专业技能，打下了夯实的基础。

通过向同事们请教学习，通过和学生逐步深入的接触，不断的体会到从事教育工作的重要意义，以一颗热爱教育事业的心，把自己的激情倾注于光荣的教育事业。

在这个过程当中，本人不断的提高自己的职业修养，加强自身的师德建设，树立起良好的教师的形象，通过自己的言谈举止，在潜移默化当中，让自己的学生受到教育，让学生懂得自己的责任。

不但要提高师德的水平，同时还要让自己的职业道德在教育工作中发挥重要的作用，用自身的道德水平去影响学生。

同时在和学生的接触过程中，不断的反思自己工作的得失，注意发现自身存在的不足，针对自己的这些缺点，不断的加强自己的职业道德修养，提高自身素质水平，在将来的工作中，取得更加优异的成绩。

在工作中，本人积极的和同事交流，充分利用自己的时间多去听经验丰富的老教师的课，在听课中不断的向老教师学习请教，提高自身的素养，把教学理论在实际中灵活应用，不断的在工作中积累经验。

在这一年的工作当中，和同学的感情是越来越深，工作开展的也是非常顺利，同时在各项活动中取得了不菲的成绩，这是和同学们的努力和其他老师的大力支持和帮助是分不开的。

不要努力成为一个成功的人，要努力成为一个对社会有用的人。

认识并融入这个团队，学习是拉近距离、融入团队的最好办法，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

大学生实习自我鉴定模板：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。

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。

**实习自我鉴定篇三**

短暂的几个月的实习时间结束了，虽然这几个月是很疲惫的，但感觉自己是学到了很多的知识的，在离开的时候还有一些舍不得，很想继续的留在这里给我的学生们上课。在这几个月的实习中，我更加的坚定了自己要成为一名好老师的决心，看着学生们信任的眼神，充满着求知欲的眼神，自己又怎么可能没有动容呢？几个月的实习期已经过去了，自己之后要为成为一名真正的老师做准备了，在此之前也为这段时间自己的`表现做一个总结。

这段时间自己是非常的努力的，因为我知道自己在学校学到的只是理论上的一些知识，实习正是我学会利用这些知识的好时机。我也知道这一次实习是我在毕业之前锻炼自己的最好的机会，我需要为自己毕业之后的工作打好基础，这样在成为一名真正的老师之后才能够更好的去教育我的学生。这段时间一直在跟着其它的老师学习，自己的教学能力是有了很大的提高的，进步也非常的明显。

作为一名老师，实现必须要热爱自己的这份事业，热爱学生，因为只有爱这份工作自己才能够投入很多的时间和精力，才能够为了学生的成长无私的奉献出自己的一切。我相信所有的好老师都是凭着自己对教育事业的热爱，才能够在这个岗位上坚持很长时间的。老师这份工作并没有外人看起来的那么的轻松和舒适，别人只能够看到我们寒暑假的休息，看不到我们为了准备好一节课花在备课上的时间，熬了多少个夜才能够备好一节课。当老师是很辛苦的，也只有爱才能够让我们坚持。

在实习的过程中，虽然自己是有了很大的进步的，但我觉得自己还是有很多的不足的，现在时间对我来说已经不够让我去成长成为一名好的老师了，只能在今后的工作当中多花一些时间去学习，让自己的教学能力快速的得到提高。在实习的过程中我明白了想要很快的提高最有效的方法就是多听优秀教师的课，去吸取他们的经验，去学习他们是怎么上课的，这样自己才能够在短时间之内就达到一个好的教学水平。

我深知自己的不足，也深知作为一名老师我所肩负的责任，以及我对学生的影响，所以今后我一定会不断进步，不断学习，让自己成为一名好的老师，能够带给学生更多的知识。我相信我是一定能够成为学生心目中的好老师的。

**实习自我鉴定篇四**

入职三个月来，在领导和同事的悉心关怀和指导下，我已经能够在短时间内适应公司的工作环境，熟悉公司的工作流程，现在基本能够完成所有分配的任务；同时让我充分感受到领导的心意，同事的团结，和谐大家庭的感觉，大学生实习工作的自我评价。这段时间是我人生中一段珍贵的经历，也给我留下了美好美好的回忆。

虽然只是短短的三个月，但我学到了很多，感受到了很多，也改进和提升了自己的一些不足，增强了对公司文化更深层次的理解。看到公司的发展，我感到深深的骄傲和自豪，也更加渴望作为一名正式员工在这里工作。

由于原单位从事客服，很多行政工作并不完善。在此感谢公司领导和同事对我的指导和帮助，感谢他们对我工作中错误的`提醒和纠正，感谢他们对我的自我评价。在以后的工作中，我会扬长避短，努力工作，克服困难，努力把工作做得更好，不断完善和充实自己。希望自己能早日独立，为公司做出更大的贡献，不辜负公司领导的期望和培养。为了实现我的目标，体现我的人生价值，我将以谦虚和饱满的热情做好我的工作，为公司创造价值，与公司一起展望美好的未来！

作为一名师范大学的学生，我从入学开始就做好了当老师的准备。这一次，我可以完全像老师一样教学生了。我对我的实习很满意！当然，作为一个师范大学的实习生，我的自我评价不能只是对自己在这里很满意。就算我完了，也不行。我要从各方面分析我的实习表现，把实习过程中遇到的问题和我解决问题的能力和方法一一表达出来。才算我是一个完整的自我评价！

说实话，这次去xx小学实习，不是实习老师。我把自己当成一个已经考上的老师，正式被聘为教育孩子的老师。这是我自己的思想准备，因为我不想带着“没事，没事，我只是个实习生”的心态去实习，因为我不想在教学过程中遇到困难。我希望我能肩负起当老师的责任，肩负起教育孩子，教好孩子的责任。我很高兴我做到了。我做老师预习的时候，实习的时候和真正的老师一样认真。当孩子们看着我实习结束离开学校的时候，我知道他们认可我，喜欢我。我还能后悔什么？我会争取毕业，继续回到这里教育他们，让唯一可能成为遗憾的因素不再是遗憾。

实习前不确定师范毕业后要去哪个年龄段教书。我也想过教大一点的孩子，省得我担心。但我没有想到，这次的实习已经让我确定了毕业后的去向。教育都差不多，但在细节上，教育和孩子的教育真的不一样。孩子比大人单纯多了。如果我去教深造后的大学生，也许我只能用自己的独立思考和学生的独立思考来说话，但儿童教育不是这样。你不能把大学生教给孩子。孩子的想法更直接简单。如果你稍有不当的想法被孩子得知，真的会玷污他们干净纯洁的心灵。教孩子就相当于教孩子。你得先有一颗纯洁的心，这样你才能教好他们，让他们成长为好人。

总的来说，我是师范大学合格的实习生。我相信，到我大学毕业的那一天，我能成为一名好老师，我教的孩子都会长大，但我依然是他们的好老师，他们也是我的好学生。我会继续做一个好老师！

**实习自我鉴定篇五**

在为期两个星期的实习期间，我学会了很多，也懂得了很多在生活上无法获得的.知识和道理，回顾这两个星期，虽然做了不算多的工作，而且工作重复而繁琐，可是却体会到了历久以来最多的做人道理。

从第一天被安排到办公室的时候，我的工作正式开始了，我的指导负责人是xxx，首先他给我介绍了自己的日常工作流程，如何利用电子邮件来进行对xx局信访邮件的回复和管理，清晰明确的步骤，妥善安全的备份，保证了人民群众的利益以及对人民群众负责任的态度，我在工作上得到了办公室领导的认可和表扬。

之后的时间被安排分配我跟另外三个同学对各部门报废电脑进行回收、储存和归档处理。结合我们计算机专业数据库知识，我们有顺序的把电脑有序的存放和记录归档，运用所学知识系统地规划整个流程，确保准确性和每个细节都要处理好，面对繁琐复杂的工作，我没有懈怠，而是更认真地、更细心地完成好每一项工作，没有丝毫马虎。

在短短几天的锻炼里，给我的仅是初步的经验积累，对于踏出社会远远不够的`，所以必须要获取更多学习的经验和社会实践能力，学会待人处事，注意礼节，注重团队精神和集体观念，加强思想学习，主动与领导沟通，在领导指导下，我对实习有了更深层次的理解，更明确了工作目标。

实习生活在思想上让我对未来的工作有了新的认识，在行动上让我对未来人生有了新的规划。在工作上一定要保持谦虚谨慎，认真扎实的做事情，要肯用心，肯出力，肯吃苦才能完成下达的任务。

在实习期间，严格遵守xx局的各项规章制度，未曾出现过无故缺勤，迟到早退现象，并能跟同事和睦相处。工作积极主动、高效，学习认真，待人诚恳，听从上级指挥，积极观察、体验、思考，定能灵活运用自己的知识解决工作中遇到的问题。

**实习自我鉴定篇六**

岁月如流，转眼实习期即将结束。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，回收翘望，有优点可待继承发扬，还有不足需学习改进。

在学习方面，严格要求自己，凭着对于个人目标和知识的强烈追求，牢固的掌握了些专业以外的知识。随着技术的更新，工艺流程的\'不断充善，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。在学习和掌握化工专业理论知识的同时，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，我严格遵守厂纪常规，认真履行铁件操作人员的职责。尊敬领导，团结同事。不迟到，不早退，不旷工，踏实工作，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。将理论和实践相结合，并做到理论学习有计划、有重点，实践操作有措施，有纪律。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很大提高。

思想方面，政治立场坚定，热爱祖国，拥护当地的各项方针政策。与时俱进，开拓创新，认真学习的思想及的内容，领悟“十九大”精神，还通过报纸、电脑关注国内外形式及有关政治动向。使自己的政治、思想水平有了很大的提高。

**实习自我鉴定篇七**

20xx年9月13日至11月22日，进行了为期近两个月的实习。实习的基本内容包括两部分：班主任工作、课堂教学。这段我人生中弥足珍贵的经历，给我留下了精彩而美好的回忆。在这段时间里您们给予了我足够的宽容、支持和帮助，让我充分感受到了领导们“海纳百川”的胸襟，在对您们肃然起敬的同时，也为我有机会成为冠华天视的一份子而惊喜万分。

对于师范生来说，实习让我迈出了教师生涯的第一步，同时也让我初次感受到作为一名老师的酸甜苦辣。

实习中，让我感受最为深刻的是教师除了在课堂上真正做到以学生为主体，充分调动他们的学习主动性和积极性外，还必须积极使用行之有效的教学方法，这样才能确保课堂教学的成功。针对我实习的特点，在教学过程中我必须尽量使课堂生动活泼，调动他们的学习积极性，多与学生互动，比如尽量多抽取学生起来回答问题，尽管有些问题是没有什么技术含量的。另外，在试教过程中，要主要以学生为主体，否则，教师就不可能成为指导者和助学者。让学生养成独立思考，主动获取知识的能力。就如授人以鱼，不如授人以渔的说法。同时，兴趣是最好的老师，在培养学生兴趣以后，才能让学生真正意义上爱上美术课，让学生在自我探索中学习美的知识。

此外，让我收获最大的还是不同教学之间的交流。实习期间，我们参加过美术教研活动，多次听过其他教师的美术课，还有我们六个实习生每晚的教学交流。让我印象最深的还是不久之前我们实习生以宁波挂职教师的展示课，在实习生上，我能学习到他们的长处，同时也反映出自己的不足之处。从宁波挂职老师身上看到的又是不同的美术课堂，这又让我想去年的基础美术教育研讨会，美术课堂可以上得如此有魅力，老师如此，那孩子们亦是如此了。之后，章献明校长有给了我们很多宝贵的意见。只有所有的孩子们投入了，教师的课才是成功的。因此，我每次在设计教学过程的时候，我会站在学生的角度去考虑孩子们的感受，是不是的问问自己，我这样设计，学生会不会感兴趣；我这样设计，学生在这堂课的收获会是什么。然后会和其他一起实习的同学讨论教案的可行性，不断修改，不断调整，虽然过程“坎坷”，但这修改调整再修改再调整就是一个不断进步的过程，最后展示的就是共同努力出来的最精华的成果。但有时候也会遇到疑问，感觉自己的教学设计总是被一种模式给固定了，有时甚至排斥这样的教学，担心自己在这样的模式中走不出来。于是，我又去听了很多老师上的课，多去吸收，寻找新的思路。印象深刻的是张老师上的《一张纸的立体造型》，同样是上过的课，从老师的课堂上，我看到了一种新的教学，仿佛一股清新的空气注入的脑海。孩子是主体，让学生自己在亲身体验中学习吸收新的知识。同样地，我在郑校长的语文课上也深深体会到了这一点。不管是美术课，还是语文课，能引起学生兴趣，触动学生主动学习的课堂才是有效的，而教师只是一味灌输式的教学永远体会不到学生真正学习到知识的幸福的笑容。

现在闭上眼，所有的场面还历历在目。但值得肯定的是我在此次实习中的成长，从一开始在课堂中羞涩、紧张的表现，到现在的自如、开放的表达，在此过程中不断寻找问题，解决问题，使自己的教学有了进步。我永远不会忘记章老师说过的那句话：没有问题不是好事情，只有不断寻找问题，解决问题，这样的老师才会进步，这样的课堂才会成功。当然最应该感谢的是我的指导老师和所有三年级的孩子们，是他们让我在这两个月的实习生活过得很充实很满足。在实习班主任的过程中，让我深刻体会到了作为一名班主任的不易，尤其是担任一年级小朋友的班主任，工作很琐碎，很繁杂，小孩子要从一点一滴的小事教起，让他们养成好的习惯，这是需要多大的耐心和毅力。在这里让我有幸遇见了一位慈母般的班主任管老师，管老师不仅是孩子们的偶像，也是我心目中的偶像。

一年级的小朋友就像刚出生的小婴儿一样，对于学校生活更多的是不习惯和各种新鲜感，在生活和学习，纪律等方面都需要班主任像父母一样仔细地去叮咛，因此，班主任除了要教好自己的那门功课外，更要增加很多其他方面的工作，如果课前纪律工作，生活卫生，学做劳动卫生等等。最重要的一点事班主任还担任了思想品德工作课程的老师和家长的联络。在担任一年级实习班主任的过程中，首先要在最短的时间内熟悉每一位小朋友，每天和他们一起出操、升国旗，每次放学挥手和他们说再见，只要一有空就会去教室里和他们一起学习游戏；大课间期间，参与小朋友的游戏，拉近和他们之间的距离；在此期间还参加的学生的家访，亲身体验了小朋友在家的学习生活情况以及平时的爱好兴趣；此外，还参加了108班的班会活动和亲自趣味运动会以及一起去动物园秋游，和他们一起欢笑游戏等等。这短短两个月的实习时间成为我最最宝贵的记忆，同时也让我深切地体会到老师关心学生是多么幸福的一件事。让学生信任老师，才会多与老师谈心，师生间敞开心扉，只有真正了解了学生的内心世界，才能收到更好的教育效果。实习让我收获很大，成长很多，但并不是就说明我们就可以成为一名人民教师了，它只是说我们初步具备了一名教师的基本素质，这些素质在以后的工作中还有待巩固和加强。我今后要走的路还很长，不仅关系到我们工作本身，还有一名作为人名教师的社会责任：传道授业解惑。实习的时间说长也长说短也短，在这一段时间里我收获了知识，收获了经历，收获了指导老师的关爱和教诲，同时更收获了学生间建立起来的深厚感情，在此，我想对你们说一句“谢谢你们”！路漫漫其修远兮，吾将上下而求索！我会继续努力争取成为一名合格的人民教师！

**实习自我鉴定篇八**

在实习期间，我自己本身是个相对比较内向的，不擅长主动和别人交流打交道，在此次实习中我也发现了自己的不足。比如在刚开始实习的几天内，我比较怯生，和办公室的几位同事打过招呼后就不敢说什么了。虽说我是怕影响他们工作，也因为不了解工作环境不能顺利交流，但我也认识到了自己的不足，面对沉默不语的尴尬，自己有责任和义务去与别人主动交流。在公司里一个新的职工到来时很平常的，老师傅们也没有必要主动和一个新职工主动打交道，这时候你就应该主动去和别人交流，介绍介绍自己啊，拉拉家常，关心一下工作啊，都会让大家认识你，了解你，对你留下良好的印象。在后来的实习中我已开始能和大家愉快的交流，就是出于自己的积极主动。

在工作的时候同样也要积极主动地和别人交流。在今后的社会工作中，工作不再是一个人所能完成的，那是几个人或是一个团队的工作，而且你还必须去帮助别人或是接受别人的帮助已完成工作。因此你不能期望你自己一个人就能完成任务，或是看到别人有困难也不去帮助。虽然此次我是来实习的，由于对业务的不了解以及专业知识的不熟悉，只能够在领导的安排下进行一些相对简单的工作，但是我也很积极地去帮助别人完成自己力所能及的工作。就比如在实习中，在领导没有分配任务的空暇里，我就常主动询问周围的工作人员有没有需要帮忙的，有时候别人也不好意思麻烦我，我就主动承担他们的工作。这样子不仅锻炼了自己，帮助了他人，还融洽了你与别人之间的关系，在今后的工作中人家也更乐意与你交往了。

**实习自我鉴定篇九**

光阴似箭，实习一年的生活就这样过去了，这些日子曾有成功的喜悦，也有失败的彷徨。但这一年的时间让我逐渐走向成熟，逐渐确立了明确的未来方向，一年的时间让我向梦想又近了一步。

在学习上，我从未放下学习的机会，在工作之余，一直努力学习专业知识。增强各方面知识，广泛阅读社科类书籍，提高自己的文学修养，为成为新时代的优秀公民而努力奋斗。

在思想上，思想端正，能吃苦耐劳，认真学习中国特色的社会理论体系，积极申请加入中国共产党，积极提升自己对世界观，人生观和价值观的认识，为成功奠定思想基础。多与人为善为乐，用实际行动来展现当代职业技术人员的风采。

在生活中，我崇尚质朴的生活，重视时间，并养成良好的生活习惯和正派的作风。由于平易近人待人友好，所以和同事相处融洽。

在社会工作方面，我努力向前辈们学习专业知识，并将其应用在工作中，增强动手实践能力。对工作热情，任劳任怨，责任心强，具有良好的组织交际能力，和同事团结一致，注重配合，出色完成各项工作，得到了大家的一致好评。

我在学习生活中，也有一些不足的地方。我认为自己最大的缺点就是急功近利，喜欢一口气学许多东西，但是贪多嚼不烂，即使最后能学会，自己也已经搞得很疲劳了。

在未来的工作中，我将以充沛的精力，刻苦钻研的精神来努力工作，稳定地提高自己的工作能力，与公司同步发展。

“贵在精而不在于广”，如果我一段时期内专注于某一方面学习，不求博，但求精，相信一定能更深刻的理解并掌握这方面知识。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**实习自我鉴定篇十**

通过这次实习，使我更充分地理解了专业知识学习，进而在今后的工作和学习中更好地掌握和运用专业技能。

(1)实习时间：20xx年x月x日至20xx年x月x日。

(2)实习地点：公司。

(3)实习性质：社会实践。

x集团，成立于x年,全球第一大笔记本电脑研发与制造厂商。

实习期间，我在实习工厂的车间部门主要从事于在生产第一线生产并简单加工产品。我被安排在该部门的一个小组工作，该部门有经理x名，主管x名，领班x名。车间的各个生产小组有组长x名，技术员x名，人员名多名左右。

(1)了解过程。

起初，刚进入车间的时候，车间里的一切对我来说都是陌生的。车间里的工作环境也不怎么好，呈现在眼前的一幕幕让人的心中不免有些茫然，即将在这较艰苦的环境中工作个月。第一天进入车间开始工作时，所在小组的组长、技术员给我安排工作任务，分配给我的任务是简单的测试电脑的内部结构，我按照技术员教我的方法，运用操作工具开始慢慢学着测试该产品，在测试的同时注意操作流程及有关注意事项等。

实习的第一天，我就在这初次的工作岗位上测试产品，体验首次在社会上工作的感觉。在工作的同时慢慢熟悉车间的工作环境。作为初次到社会上去工作的学生来说，对社会的了解以及对工作单位各方面情况的了解都是甚少陌生的。一开始我对车间里的各项规章制度，安全生产操作规程及工作中的相关注意事项等都不是很了解，于是我便阅读实习单位下发给我们的员工手册，向小组里的员工同事请教了解工作的相关事项，通过他们的帮助，我对车间的情况及开机生产产品、加工产品等有了一定的了解。车间的工作实行两班制(白，夜班)，两班的工作时间段为：早上x至晚上x;晚上x至早上x。车间的所有员工都必须遵守该上、下班制度。

(2)摸索过程。

对车间里的环境有所了解熟悉后，开始有些紧张的心开始慢慢平静下来，工作期间每天按时到厂上班，上班工作之前先到指定，地点等待领班集合员工开会强调工作中的有关事项，同时给我们分配工作任务。明确工作任务后，则要做一下工作前的准备工作，于是我便到我们小组的工具存放区找来一些工作中需要用到的相关用具。在流水线进行正常作业，我运用工作所需的用具将机器生产出的产品测试好，并刷枪。另外在工作中，机器生产出的产品有时会出现异常(比如：产品出现无法睡眠、色差等)。出现上述情况时，要及时告知领班、工程师，万能工让他们帮助解决出现的问题，领班、工程师通过对机器的调节让生产出的产品恢复正常，符合检验的要求。

在工作期间有些产品的测试难度较大。刚开始加工起来还真棘手的，工作效率不高，测试出来的产品质量也不怎么的。让人苦恼的，于是我便向小组里的员工同事交流，向他们请教简单快速的测试方法与技巧。运用他们介绍的操作方法技巧慢慢学着测试这有难度的产品，从中体会测试产品的效果。同时在测试中选择适合的测试工具，也有利于提高工作的效率。

实习期间，我对实习工厂的整个操作流程有了一个较完整的了解和熟悉。虽然实习的工作与所学专业没有很大的关系，但实习中，我拓宽了自己的知识面，学习了很多学校以外的知识，甚至在学校难以学到的东西。

在实习的那段时间，让我体会到从工作中再拾起书本的困难性。每天较早就要上班工作，晚上较晚才下班回宿舍，深感疲惫，很难有精力能再静下心来看书。这更让人珍惜在学校的时光。

此次毕业实习，我学会了运用所学知识解决处理简单问题的方法与技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径。积累了处理有关人际关系问题的经验方法。同时我体验到了社会工作的艰苦性，通过实习，让我在社会中磨练了下自己，也锻炼了下意志力，训练了自己的动手操作能力，提升了自己的实践技能。

在刚过去的三个月的时间我参加了学校组织安排的到市x大酒店的顶岗实习。本次顶岗实习主要是为了让我们对所学的专业知识及其在实际中的应用有一定的感性认识，从而帮助我们将酒店管理课堂上所学的理论知识与实践经验相结合，这次酒店顶岗实习的经验将有助于日后就业。这次认知实习中主要在x大酒店的餐饮部、客房部和前厅部门，具体情况如下：

在正式进入餐饮部实习之前的培训中，通过酒店的王总经理给我们介绍x大酒店的发展历程和实际酒店经验的时候，传达了一个很明确的信息给我们，那就是酒店的一切都以细节为重的。也就是因为女性办事比较细心温和的缘故，在我正式进入餐饮部之后，我们男生都被分配到管事部的传菜口负责给餐厅和包间传菜，活动范围基本在厨房，而女生则被安排进包间，对客人进行面对面服务。

原来以为做一个传菜员工作要求还是比较简单的，但事实上也并不是这样，不容易，要求还是很多的。首先最起码一点就是要对酒店餐厅的各个包间的信息――如价格、人数和具体在哪个位置等很熟悉，这样才能把客人点的菜准确无误地送到客人所在包间，这才是给客人满意的服务。

其次，还要对厨房里所能提供给客人的各种菜肴很了解，包括菜肴的种类、价格和用料等等，有时候甚至烹饪方法也要了解。因为客人所点的菜肴都似乎包间服务员记录的，难免有自己不清的时候这时候就很需要传菜员了解才能做正确判断以免为客人提供了错误的菜肴引起客人不满。

第三，传菜员一定要保持自身干净整洁，因为在酒店中随时都有可能遇见客人，给客人良好的印象是是很重要的，这可能成为客人信任酒店的开始，这就体现了细节决定成败了。这一点在x大酒店餐饮部员工的手指甲，看起来不卫生的都要求立即采取办法处理一下。在餐饮部，这种很细节的事情都会让客人马上想到用餐的卫生与否，因此是餐饮部工作人员必须重视的。在还没有客人来用餐之前，随处可见的是忙着打扫卫生的服务员，有时候一个部门的主管也在之内。这一点上看，一个基层管理人员是不能够脱离基层员工的，如果那样，很多管理措施将难以得到有效实行。

在x大酒店的实习中我了解到，现在的主管、经理等管理人员都在基层干过，而且干过很多年，有多年的丰富的基层工作经验，因此对基层的服务员、传菜员的工作，可以说是了如指掌，另外一点就是这样成长起来的管理者会更容易处理好与基层服务员之间的关系，而且让基层员工感觉到自己努力工作升迁的机会是有的，主管和经理们就是活榜样。这样就提高了管理上的`效率，为实现酒店的即定目标打下了良好的基础。在实习期间可以看到，如果主管没有什么急需处理的事的话，一般都会很普通员工待在一起。

尽管这次x大酒店里能看到比较规范化的工作秩序，但在一些地方还是存在很多问题。首要一点是基层员工素质普遍不高。管理者的素质无可厚非，但基层员工通常表现为在客人面前很卫生礼貌，一旦回到和其他员工在一起就变得另外一个素质低下的人了。厨房也不是真的很干净，在留在传菜口期间我就发现走道地面很脏，而走道两边就是厨房的出菜窗口，走道是每次传菜必经之路。另外在包间里面的各种餐具并不是真正干净，因为通常服务员打扫包间卫生时一块抹布要连擦好几个包间里的餐具才会换一下的。而且桌布破了也没有更换。我想在很多时候这些问题都是细节的不，但是作为一个四酒店，就应该重视起来，而不能把这些问题简单处理，因为最终利润还是来自于消费酒店提供的服务的客人。

同样在去客房部实习之前我们都有半天时间培训，而培训的主要内容就是怎样铺一张床。教我们铺床的服务员是在省级酒店铺床比赛中得过奖的，连铺床时每一步都有要求，而整个铺床过程包括甩单、套被子并铺平、三线合一和套枕套等都必须在三分钟内完成。首先的甩单就很困难，一般要求是一次完成，并且保证床单的中线要和整张床的中线重合。然后是给床单包角，即把床单整齐地包进上下两个床垫之中，这里要的不能让床单和床垫之间有空气，否则床单将不能保持平整。接下来开始套被子，这个也很讲究，也很有技巧性，即只要把被子和被套的角相对应然后用里甩几下就行，其它可以细节整理，应该主要的是被子的中线要和床、被单的中线重合，这就是铺床过程中的“三线合一”。做完了这些，最后一步是把枕头放进枕套里，要保持饱满的一面朝向床尾，而且枕套开口的方向不是朝向墙壁就是窗户，在酒店行业中，这是很有根据的，曾经就看过一个案例说一个女客人误把项链放进枕套里了，就是因为枕套开口方向不符合规定。

当我正式去客房部实习之后才发现客房部服务员的工作还不仅仅是铺床那么简单。客房服务员的首要任务是清理客房。清理客房也是有一定规范可寻的。实习期间了解到，服务员进房间要先敲门，进门之后第一步是打开窗户，然后收拾垃圾，倒掉。接下来就开始整理床，要撤下已经被客人用过的被子、床单和枕套等，按照铺床程序一换上。这一切结束之后开始打扫卫生，一般是两个人，一个专门打扫卫生间，主要清理地板和马桶等;另一个用湿抹布和干抹布擦拭房间各个角落。要注意的是这里湿布一般擦木制家具，干布则则擦金属和玻璃制的家具，每一个小地方都不能放过，整体上擦拭次序呈环形，整个过程中还要把各种家具、器皿归回原位，还有检查房间里消耗了多少日常用品。很细节的事情如电话应该摆放在床头柜中间、放在便条纸上的笔头如何朝向和擦镜子时应注意斜着看几眼来检查镜子是否干净等等，在整个清理过程中都需要认真对待。打扫过之后要用吸尘器清理地毯，这里还要让吸尘器的吸口顺着地毯的文理移动，这样就既不会损坏地毯又能打扫干净地毯。

最后一步就是把房间消耗掉的物品补上，如果有丢失的物品，则要记录并上报主管。实习期间就发生了一件客人弄丢了一块小方巾的事情，由于客人还没走，当客人回来时由服务员向客人说明情况，最终是客人要赔偿的。和客房部服务员工作时还了解到，每个员工都要有安全意识，服务员要知道一般的消防知识。额外的，服务员还应对本旧点和本市比较了解，这样会为客人提供更多意想不到的服务，让客人更满意。

从我在客房部这几天的实习中可以明白，客房部服务员的工作量是很大的，而另外的，客房部的领班、主管和经理都是从基层服务员干起一步一步走上来，对基层工作很了解，也很熟练，主管就曾亲自给我做铺床示范，动作麻利。而且，每当酒店接待重要的客人时，通常是主管甚至经理亲自整理打扫客房，丝毫不疏忽。从这里看，实践和细节是贯穿酒店每个员工很重要的东西。

实习的最后一天是由前厅部经理领头的。首先是经理和她下属的三个主管分别给我们介绍前厅部的工作范围。酒店的前厅部下设三个部门，分别是踪迹和行李接待、总台、商务中心。踪迹控制的是个楼层个房间电话的内外转接，同时又是酒店内部的xx，为客人提供个方面的咨询服务;行李接待主要是行李生为客人提供行李搬运服务，在这里行李要注意的有很多，比如上电梯，上电梯时要手护着电梯让客人先上，下电梯时自己出来用手护住电梯再做出“请”的姿势让客人下电梯，往往看似平常的事也要认真对待。总台是客人入住酒店时办理入住手续和离开酒店是办理退房手续的地方，同时总台的计算机网络也和公安机关连接，拥有先进的电子设备，一旦入住酒店的客人身份有异常，酒店和公安机关都会及时了解情况从而及早采取行动。酒店的商务中心为客人提供的主要服务是商务方面的如打印、复印、传真和翻译等，另外备有碎纸机，为客人商务行动保密。经理还通过一个对于客人来说很尴尬的问题让我们解决来了解前厅部员工的应急能力。

通过这次实习真正学到了很多实际的东西，而这些恰恰是在《酒店管理》课堂上所学不到的。虽然之前上课就知道酒店行业是很注重实践和细节的，但是在实习中就没想到酒店里注重的细节会细到那种连物品的摆放都有规定的程度。在实习中学到的都基层服务员的工作技能，并且加以熟练了。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找