

2023年教学实践自我鉴定(汇总9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

教学实践自我鉴定篇一

为了拓展自身知识面，扩大与社会的接触面，增强个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能够真正地走入社会，更快地适应社会形式的变化，并且能够在生活和工作中很好的处理问题，同时也可以打发这空虚无聊的漫长寒假，让寒假充满意义。

一、实践内容

我的工作是在__茶餐厅当一名服务员，负责上菜。工作总共有两个班，分为早晚班和中班。每天工作八小时，午饭和晚饭都在餐厅吃，吃饭时间为半小时。每天早上我们都要打扫，我们每个班有八个人，每个人都有各自负责的工作，而我的打扫任务就是负责擦餐厅里所有的桌子。晚班结束时依旧如此。

刚开始，我是抱着试试看的态度去找工作的。反正在家闲着也是闲着。正好看到一家茶餐厅要找人，我就去报名了。

果然，过了两天我就接到电话，说让我第二天九点去报到。我听了非常激动，这是我的第一份工作，不管做什么，我都下定决心要做好。

第二天，我提前去了。同样，我也看到很多和我一样来报名。我很奇怪，因为她们中的大多数都和我一样是学生，也有几个是刚毕业的。我的心里不禁暗自高兴。

由于茶餐厅是刚装修好，还没正式开业，所以店经理就先让我们帮忙打扫，互相认识，自我介绍一下，同时也熟悉熟悉环境，没半天，我们大伙就打成一片了。毕竟都是同龄人，能聊的话题也很多。第二天，经理给我们每人发了两套工作服，以及工号牌，拿到工作服那一刻，我们所有人都很兴奋，都在期待着开业。

终于，第三天，在一片炮竹声中，__茶餐厅开业了。那天，我是第二个班，而第一个班的人已早早站在门口当起了迎宾小姐。我有些紧张，推开大门，我换上制服，开始了我第一天的工作。

不知不觉，第一天的工作结束了。我似乎还沉浸在这兴奋中，但晚上回到家，脚好酸好痛，都不能平伸，夜里疼得睡不着觉。不过热情而年轻的我没有丝毫感到累，我倒觉得这是一种激励，明白了人生，甘无聊生活，接触了社会，了解了未来。

无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要学习别人怎样做人，以提高自己的能力。

记得老师曾说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户，同事上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。

在这短期的假期实践里，有一件事令我印象深刻：发传单。由于我们的餐厅是刚开业的，所以没多少人听说，生意也没有多红火。于是，店经理决定让我们员工去发传单，宣传我们店。

我非常高兴的接受了这份工作，但事情并不如我想像的那么顺利。我那么热情的向路人介绍我们茶餐厅，发传单给她们，

很多人并不理睬你，压根儿连看都不看一眼就把传单给扔了。结果是我们给扫马路的清洁工带来了很大困扰。我们前面发，有些人后面扔。我当时就很气，心想她们怎么一点儿也不尊重别人的劳动成果呀。但渐渐地我也习惯了，这就是社会。多数人都在为了自己而活，别人并不可能花那么多心思去关心或替你考虑。

不知不觉，半个多月的假期实践结束了。说也奇怪，平日里那么多的怨言都变成了离别时的不舍。在这里，我学到了许多学校里学不到的东西，也认识了不少朋友。总之，这次假期实践非常有益。

以前总是乱花钱，但当真正工作后才发现钱挣得不容易，所以，当领到工资时，我并没有舍得花，而是好好的保存。同时，也学会了尊重与感恩，还有淡定。

二、实践结果

短短20天的社会实践结束了。我从中学到了很多。

一，要学会做人。首先，人要有诚信，要遵守信用，既然答应了就应该做到。

二，要学会忍耐，要沉着冷静的思考问题。不要遇到问题就不知所措。

三，要记住，在上半时一定要遵守纪律，不能在客人面前随便说话，要给客人留下一个好印象。最最重要的是要记住，客人永远是上帝，不论客人有什么不好的行为，都不要当面指责；客人提出的意见要虚心接受。

四，要勤奋，做好自己分内的工作，不要因为工作量大就想偷懒。看到哪里脏了，要自觉地去扫干净，不要等到领班去催你，打扫时不能马虎。

同时，我也学会了勤俭节约。第一次挣钱时才感觉到了钱的来之不易。懂得了节约，不乱消费。

当然，在这里，我也交了不少朋友，她们给了我很大帮助，更让我学会了珍惜。我想这次的假期实践会让我终身受益。

三、实践总结或体会

或许老师是正确的，虽然大学生活不像踏入社会，但总算是社会的一部分，这是不可否认的事实。

作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。

毕竟，两年之后，我已经不再是一名大学生，而是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做事。只懂得纸上谈兵是远远不够的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的，对社会有用的人才。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在学校读书；而已在社会的人都宁愿回学校读书。我们上学，学习的是先进的科学知识，为的都是将来走进社会。

所以，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

教学实践自我鉴定篇二

大学毕业之际，毕业实习是极为重要的实践性学习环节，通过阶段性时间的实习，为我们之后走向社会，接触本工作，拓宽知识面，增强感性认识，培养、锻炼我们综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识，去独立分析和解决问题的能力，能够将所学的专业理论知识运用与实践，在实

践中结合理论加深对其认识和总结，再次学习，将专业知识与实际接轨，逐步认识体会，从而更好地将所学的运用到工作中去，接触社会，认识社会，体验生活，学会生活，学会生活，学会感悟，学会做事，学会与人相处，学会团结协作，为以后毕业走上工作岗位打下一定的基础。

二、实习单位基本情况

---□

三、实习岗位基本情况

在公司我所在的岗位是销售及售后服务，主要的工作情况是：对本公司的产品进行推广和销售，对于一些客户的需求以及提出的要求做好记录，及时的反馈给公司，对于一些原有的客户时刻的做好服务，以便于方便给予客户最体贴最及时的关心和服务。

四、实习内容

1. 实习过程

1.1 了解过程

起初，刚进入公司的时候，公司里的一切对我来说都是陌生的。公司里的工作环境让一直在学校上学的我感觉很陌生，呈现在眼前的一幕幕让人的心中不免有些茫然，即将在这较陌生的环境中工作。第一天进入公司开始工作时，所在销售部门的老职工带着我给我讲了很多的工作方面的知识，让我感觉到很茫然，不过在之后的渐渐了解和熟悉业务中我逐渐掌握了这个方面的知识，慢慢的对工作开始上路，在日复一日工作的同时慢慢熟悉公司的工作环境。

作为初次到社会正规公司去工作的学生来说，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。一开始我对公司里的各项规章制度，服务章程及工作中的相关注意事项等都不是了解，于是我便阅读实习单位下发给我们的员工手册，向部门里的同事请教了解工作的相关事项、相关技巧，通过他们的帮助，我对公司的情况有了一定的了解。公司的工作时间段为：早上8：00至晚上17：00，公司的所有员工都必须遵守该上、下班制度。早上要去公司登记报道，短暂的开个早会，晚上的时候要准时回公司登记，做一些一天的总结。

1.2 摸索过程

对公司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公司上班，上班工作之前先到指定地点等待领导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，下达一天的目标任务。明确工作任务后，我们互相鼓励之后开始了一天的工作。当工作中出现情况时，要及时告知上层领导或者组长，让他们帮助解决出现的问题，以便于整个销售和行业的进程能够顺利的进行。

在工作期间有些客户要想满足他们的要求难度较大。刚开始还真棘手的，只能是用自己的能力和公司一些同事的帮助才能够多少的解决一些，在遇到一些棘手的问题就要和同事一起想出解决办法一起去努力解决。不断的遇到不断的解决，是的自己的能力不断的提升，感觉自己学习到了很多的东西，成长了很多。

1.3 独立操作

经过一段时间老员工的带领学习，我对公司产品的销售服务已有了一个较详细的了解与熟悉。对社会上对于产品需求者得特性也比较熟悉了。上班期间，听从上层领导的安排，接受分配的工作任务，在自己的工作区认真地进行作业。当出现一些小的问题和困难时，先自己尝试着去解决，而当问题

较大自己独自难以解决时，则向同事和先关领导反映情况，请求他们提出解决意见。在他们的帮助下，出现的问题很快就被解决了，我有时也学着运用他们的方法与技巧去处理些稍简单的问题，慢慢提高自己解决处理问题的能力。这样从而让我在工作时的自信心不断增强，对工作的积极性也有所提高。

1.4 工作调动

在公司要进行新的市场开发的时候，在市场部人手不够的时候，往往是服从调动，积极的参与市场调查当中，进行市场调研工作，在这个方面也是有很多的学习，不管怎么样，在哪个部门都有很多的新知识学习，不断的丰富自己，这样能够更多更好的了解公司的情况和工作上的一些业务，以便于日后对自己的工作开展做经验积累。

2 实习成果

2.1 素质提高

1、由于是部门同事合作，所以在实习程中团队精神就尤为重要，首先要拟订销售计划，明确工作职责，在工作过程中我们不但要做好自己的工作，还要考虑同事的工作，尽量要为别人带来便利。部门人员的合作很重要，实习部门中的同事的气氛很大程度上影响服务的质量。

2、团队合作的精神，在我们工作目标和任务上，其实都是一个团队，不分你我个体，只有团结互帮才能完成整个公司的售后服务宗旨。例如，我们个人在对社会中对于客户的开发和售后服务中，每一个的客户的要求都要涉及到公司的每个部门负责，所以对于满足客户需求就是要我们每个部门每个人都要细心的去做好每件事情，从这个方面可以说明每一个产品到客户手中和对其服务，都凝聚着我们整个团队合作精神。

3、为人处事方面，其实我认为毕业实习另一个目的是在实践中初识社会，了解社会，即将走出校门的我们，往往对社会缺乏足够的认识，甚至感到迷茫，需要时间去积累。在实习中，我体会到为人处事的重要，学会了与人真诚沟通，平时与同事和领导交流互换工作上的意见，来彼此产生同事间的信任，对我来说是一笔财富，让我在进入社会后就学到了重要的一课，也经历了社会的残酷。

4、吃苦耐劳的精神，在没有去实习之前就充分地想象销售吃的苦到底是啥回事，概括性地在脑海中琢磨，而总是以一种轻率的心态去面对，公司生产任务都比较饱和，而且工作中规章制度要求严格。这些一下子打乱了我十几年的生活习惯和原有的期望值，感到适应不了而陷入不切实际的空想，心里失去平衡。每天下班后感觉，身体吃不消，又累又困又饿，就算是我是出自体育生，但是这突然来的一切都是我从来都没体会到过的。但看到身边的同事，甚至有比我还要小一点的人，我又有另一番感悟，同样是在一种环境下工作，同样是受苦受累，为何他们就能坚持，而我就不能呢？他们都能坦诚面对，为什么我不可以？问题出在于自身态度，没有端正态度面对，只是空想空谈吃苦耐劳精神，是不实际的，容易在挫折面前低头泄气，所以让我学会不管做什么事，首先自己的态度要明确要端正，才能承受客观存在和战胜自我的勇气。

2.2 知识的学习与扩展

在实习当中感触最深的便是实践联系理论的重要性，当遇到实际问题时，只要认真思考，对就是思考，用所学的知识，再一步步探索，是完全可以解决遇到的一般问题的，实习中我所担任的职务是客户回访。本次实习使我对销售服务业有一定的感性和理性认识；对保健产品方面的专业知识做进一步的理解；培养和锻炼我的实际操作能力，使我的理论知识与实践充分地结合，作到不仅具有专业知识，而且还具有较强的实践能力，能分析问题和解决问题的高素质人才，为以后的顺利就业作好准备。

在大学在校期间我们学的都是一些理论知识，对于一些实际中的运用有很多的生疏，甚至是不能够理解得到的东西，在社会实践中我体会到了，感悟到了，原来理论和实际之间的差距不是能够用几个字来衔接的，简单来说看一个简单的理论，但它在实际操作中就是有许多要思考的地方，有些东西也与你的想象不一样，实习就是要我们跨过这道实际和理论之间的鸿沟。

五、实习总结

实习期间，我对保健产品和一些社会需求情况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。

实践是大学生活的第二课堂，是知识常新和发展的源泉，是检验真理的试金石，也是大学生锻炼成长的有效途径。一个人的知识和能力只有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。大学生成长，就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合一起，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自己由知识、能力、智慧等因素融合成的综合素质和能力，为自己事业的成功打下良好的基础自己本身还是存在着很大的欠缺，我不能仅仅将自己定位为一名刚毕业的大学生，更应该定位为一名基层的工人阶级，这样才能不断地提升自身的素质、素养，不断地改进自己的知识结构水平，让自己投入到理论学习中，好好积累基础理论知识，方能厚积薄发。

六、致谢

感谢--有限公司给了我这样一个实习的机会，能让我到社会上接触学校书本知识外的东西，也让我增长了见识开拓眼界。感谢我所在部门的所有同事，是你们的帮助让我能在这么快的时间内掌握行业销售相关技能，感谢我的销售总监、所有

同事，你们帮助我解决处理相关问题，指导我在实习过程中需要注意的相关事项，包容我的错误，让我不断进步。感谢在我有困难时给予我帮助的所有人。

教学实践自我鉴定篇三

寒假正逢喜庆春节，一个多月的寒假生活不仅充满着欢喜，也收获了一份珍贵的礼物。

放假没多少天就接到了在二市工作的阿姨的电话，想要盛情邀请我到二正在读高一的表妹的“家教”，正想乘着寒假逃脱学校厌烦的学习生活，在家悠闲悠闲时，被这个消息把我的“梦想”给剥夺了。当然我可以是自愿的，妈妈见我似有犹豫之举变当起了催促剂，左一声右一句积极响应阿姨的鲜明旗帜。可怜天下父母心，最终我还是下定决心放弃自己的“梦想”朝着正确的方向前往二市。

假期当表妹的辅导员也不是一两次的事了，记得表妹读幼儿园的时候我就在她身边照顾过她，直到现在我们成了无话不说，无事不谈的知心朋友。今年寒假以一名“家教”的身份出现在她身边，这意味着不能带太多的感情色彩，一切按照阿姨的程序进行，这也是我要完成使命的宗旨。

刚上高中的表妹很多课程可能还不适应，落下了一些，导致成绩不是很理想，但她自己也没有及时反省，令阿姨尤为担忧，所以时刻警告我们完成任务的时间里不能脱轨干其他的事。我心里也明白学习成绩要提高必须得付出实际行动，由于从高中到现在很多知识对于我来说也似乎陌生了许多，在辅导表妹的时候我也必须先要备课。以前总以为做家教不就是照着教材说教，做一些习题就可以了，可是现在明白这样达不到什么效果。为了让表妹能真正学到一点东西，成绩有所提高，也让自己有点成就感，我端正态度，重振高中时代的的吃苦耐劳精神，看起了书备起了课。

也许自己看起来一些知识很容易就懂了，可是经常感觉是只可意会不可言传，有时我口干舌燥了大半天却换来了表妹一脸茫然的表情，真感觉很失败，绝不会是我们沟通上的问题，看来是采取的措施不科学，一直以当一名人民教师为目标的我不能连这么一个学生都教不好，还正在准备着考教师资格证呢，岂不会灭了我的信心？想来思去换了一套模式，什么形式都利用上的大杂烩模式，不同的学科采取不同的方式，不同的知识点采取不同记忆方法，但由于我能力有限很多东西自从我在高中时到现在都不理解的，就只能甘拜下风了。我们重在基础知识巩固，只要基础抓牢了，其他的知识就可以逐步理解了。

当表妹的“家教”也不过十几天的时间，但在这是几天了，我们共同生活，共同学习，不仅表妹有所收获，我也收获了一份不寻常的财富，不管做什么事，看起来简单的事，往往做起来就是那么的棘手，原来失去的东西在交给别人的同时自己也重新获得了。开学来校的时候，打开邮箱看到表妹发给了我一封邮件，都是她的心里话，都是她的收获，都是她的感言。十几天，这就是我最大的收获。

回到家里，也正是春节到来的时候，过这个年真的很有意义，这段时间的社会实践也是我收获的最有价值的新年礼物。

教学实践自我鉴定篇四

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。

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，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，不矿工，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。

我的生活准则是：认认真真做人，踏踏实实工作。为人真诚热情，乐于助人。坚持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，一贯奉行严于律己的信念。

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。

几个月实习工作的磨练，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的更好。

20xx年5月9日至6月5日，我在电白县观珠实验小学进行了为期近一个月的实习。实习的基本内容包括两部分：课堂教学、

班主任工作。在原任指导老师和班主任的耐心指导、帮助下，经过一个多月的磨合，通过不断的找同学谈心，主动去了解他们的情况，慢慢的我和学生之间开始互相了解了。也使我认识到一个老师的职责。

老师的职责就是把自己会的东西传授给学生，除了教会他们知识还要教会他们一些做人的道理。让学生理解，让学生掌握。这不仅要求老师对所讲的知识理解透彻，更重要的是学会怎样与学生沟通，怎样让学生掌握，怎样把自己的意图更尽可能准确的表达出来。作为一名新教师的我，初来乍到，总会有些同学表现出“懒散”的态度。经过一个多月的磨合，通过不断的找同学谈心，主动去了解他们的情况，慢慢的我和学生之间开始互相了解了。在实习过程中，我深刻的感受到：上一堂课很容易，但要想上一堂精彩的课却难！需要下很大的工夫。在教学之前，我都认真听了很多其他老师的课。从他们的教学中我也学到了很多教学方法和技巧！同时我在每上一节课前都会备课，划出重点，详细讲解。对于不明的地方，我还会虚心向其他老师请教。我有时候还会把自己准备好每次上课的详细教案和课件资料，全部交给教导主任检查和修改。

实习期间，作为实习班主任，每天课间操时维持秩序，监督到位，耐心地做的思想工作。教师节期间，我在原班主任老师的指导支持以及学生的积极配合下，筹办了以“尊师重教”为主题的班刊展览活动，得到了老师和学生的极大肯定。

在整个实习生涯中，我本着对学生负责的态度尽心尽力做好每一件事情。自己在实践活动中得到了极大的提升，学到了很多书本上根学不到的东西，真的受益匪浅，这让我以后做一名光荣的人民教师积累了宝贵的教学经验。同时也让我认识到，在教学过程中，如果时间把握不当，不能在有限的40分钟内完成教学目标任务，教学过程和教学环节常常会出现疏漏的地方，给学生造成一定的理解困难。所以，我想，作为一名师范生，要真正走向了工作岗位，还需要自己以后不

断地努力来实践，追求一路进步。

实习期间尽管有些辛苦和忙碌，但却是对我人生的一大有益的尝试和磨练。我深深地体会到教师必须不断地学习，不断地提高自身的科学文化素质和素养。在平时的工作中，我边教边学，利用学校为我安排的外出听课的机会，向其他学校的老师学习，吸取他人先进的教育教学经验，了解现代教育教学的新理念。学习现代教育教学理论，学习新课程标准，根据学生的实际情况组织教学。尽量做到面向全体学生，因材施教，让每个学生真正成为学习的主人。

责任编辑：崔x

实习单位意见

单位盖章

年月日

教学实践自我鉴定篇五

大二的暑假，虽然是假期，可对我们来说也是个关键的时刻。现在已经大二结束，在下一个学年结束后我们就要出去实习，所以，也可以说我们这是最后的一次暑假也不为过。如何好好的运用这个暑假呢？我也曾想过，究竟是好好的在这个暑假提升自己的专业知识，还是用来参加暑假的时间来让自己提前体会一下工作的感觉。

虽然两边的选择都不错，可我最终还是被“实践出真知”这句话打动了。比起在书本上纸上谈兵，还是自己去实际体验一下比较好吧。

一、在思想上

找工作确实很辛苦，为了找到一份适合的工作，我可是奔波了很久。所以好不容易得到的这份工作也是让我下定决心要好好的做好。

在思想上我最大的变化就是改变了自己睡懒觉的习惯!是的，在进入了大学以来，因为没了老师严格的管教，我这个习惯是非常的根深蒂固的，要是没有同学叫我起床，我可能都不知道迟到了多少次!可是在参加了工作后，我每天都是靠自己醒来，而且在工作期间，从未有一次迟到的事件发生!这也许就是工作的责任意识吧。

二、在工作上

虽然只有短短两个月，可我依然在这份工作中学到了不少的东西，但硬要认真说起来，与其说是在工作中学到了很多东 西，倒不如说是在同事们哪里学到了更多的经验!因为我们都还没毕业，在这些老员工的眼里，都不过还只是个孩子罢了，所以他们也乐于向我传授一些在工作上的经验和方法，这些都是我的额外收获!

三、总体改变

在工作结束之后，我感觉自己变得更爱说话了，人也变得更加的开朗。变得不再是只对熟悉的人滔滔不绝，现在的我，就算是不熟悉的陌生人，现在的我都能和他聊上一段时间。毕竟作为客服，我们就是为了与人交流，要是连这点收获都没有，那才真是白去了。

四、总结

总的来说这次的工作确实是不虚此行，不仅对专业有了更好的认识，还提升了自己的交际能力，面对自己的一些问题也有了发现。现在，我能够更好的制定我在大三时候的学习计划了，我会针对自己的弱点去强化自己，让自己能在大三这

最后的学习中进一步提升!

教学实践自我鉴定篇六

那一排排的队伍犹如大树般伫立在草坪上，那一声声口令响亮的回荡在每一个莘莘学子当中。口令变了，队形也变了，这就是军训，一次有组织性的活动。

军训，是一种考验、磨练、成熟性的活动。儿时的军训，纯粹是游戏;少年时的军训，仅但是是一种锻炼;大学的军训截然不同不一样，性质也得以升华。长达十二天的大学军训，让我明白的太多太多人生哲理，唯有一句话让我感触最深，一分耕耘，一分收获。军训后才真正感觉到它的内涵。

阳光明媚，学子们都应对阳光在站军姿。北方的太阳，晒在皮肤上是干干的，对南方的学子们来说就更是受不了。晒着眼睛都睁不开。这是我深有感触的。但无论谁都没有退缩，在跟太阳作战。在站军姿中，学子们付出努力越高就站得越好。齐步、跑步等训练都是很耗体力的活动，只要认真去做就能走齐、跑齐。内务训练亦如此，就拿叠被来说吧，压被压的时间长，被就薄;扣被扣的时间长，被就能更好成形。

一分耕耘，一分收获，的确如此呀，没有付出就没有收获。十二天的军训，对每个学子来说是多么的艰辛，在训练中付出的.少怎能有更大的收获呢?但愿世间每个人都能悟出这其中的真谛，要做得好，得付出;要做得更好，得付出更多。

军训，相信经历过亦或没经历过的人对它的反应都是累、苦。确实，严格的作息时时间，长时间的训练，炙热晃眼的太阳……这让我们这些一向娇生惯养的人来说还真有点儿吃耐不住。但是经历过军训的人除了反应苦、累之外，相信还会另有一番感受，我就是这样。

记得高中军训时，我们比这大学的军训还要苦。那时我们就

十五六岁，每一天早上天蒙蒙亮就得抓起来去军训一小时，然后再吃早饭，吃完饭又开始训。上午到12点，下午到5点结束，完了晚上还要自习，不说别的就军训时间就够拖累人了。而且，我们南方的气温比北方要高得多，九月份正是我们那儿热的时候。反正军训时你就别想穿干衣服。训练过程中，不时有人倒下，哭的人就更多了。但是军训结束后，整整一年，我们都个性的怀念那段生活。想想啊，和新结识的同学一齐在烈日下流汗，流泪，和黑黑的、帅帅的教官在休息时瞎掰，以及时不时的捉弄一下教官：趁教官不注意时做做小动作，然后在与教官分别时哭得稀哩哗啦，扯着他的手不让他走。真的很有意思，也很感人！

此刻又经历这大学军训，人长大了点或许吃苦的潜力也强了吧，除了太阳猛烈了点外感觉没有以前累。但是军训时间比以前长，与同学教官建立起的感情就更深厚，个性是像我这样远离家长的学子来说，军训真的给了我们一个很好的适应过程。在军训过程中，劳累紧张的训练不仅仅减轻了我们的思乡情绪，消除了我们的陌生感，更锻炼了我们吃苦以及独立生活的潜力。而且透过学习军事理论也让我们懂得了军训的好处，增强了爱国意识，也让自我多了一份职责感，感觉自我成熟了许多。

教学实践自我鉴定篇七

大学四年，是我来之不易的学习机会。在这大好时光里，我本着学好本专业，尽量扩大知识面，并加强潜力锻炼的原则，大量汲取知识财富，锻炼了自己的各种潜力。我努力的学习基础课，深研专业知识，并取得了优异的成绩，多次名列前茅，连年获得奖学金。本人在几年中系统学习了化学、无机化学、分析化学(含仪器分析)、有机化学、物理化学(含结构化学)、化学工程基础等。透过学习，本人系统掌握化学的基础知识、基本理论和基本技能，掌握化学方面的基本知识、基本理论和基本技能与方法，受到科学思维和科学实验的训练，具有一定的科学研究、应用研究及科技管理的潜力，能

成为在化学及与化学相关的科学技术和其它领域从事科研、
教学技术及相关管理工作的高级专门人才。

通过几年的学习，本人具备以下几方面的知识和能力：

1、掌握数学、物理等方面的基本理论和基本知识；

3、了解相近专业的一般原理和知识；

6、掌握中外文资料查询、文献检索及运用现代信息技术获取
相关信息的基本方法；有一定的实验设计，创造实验条件，归
纳、推理、分析实验结果，撰写理论，参与学术交流的能力。

在校学习期间，我热爱社会主义，拥护共产党和他的领导。
自觉遵守国家的法律和学校的纪律。积极参加各种校内党校
活动，向组织靠拢，并取得了党校结业证书。在学校里，我
积极参加从班到系、学校的各种集体活动，并为集体出谋献
策。时刻关心同学，与大家关系融洽。作为班干部，我努力
为同学服务，积极协助老师的工作，开展各种形式的活动，
协调同学与集体的关系，使我们班成为一个充满生气、有活
力的班集体。

在课余生活中，我还坚持培养自己广泛的兴趣爱好，坚持体
育锻炼，使自己始终保持在最佳状态。为提高自己的社会交
往和各方面知识的运用能力，我积极参加社会实践。三年中，
我加入了青年志愿者、参加了学校党校培训，这些经历，不
仅增强了我吃苦耐劳、自理自立的能力，还提高了我与别人
合作与交往的能力。

我是一个外向型的人，性格开朗活泼，待人处事热情大方，
生活态度端正向上，思想开放积极，能很快接受新鲜事物。
我最大的特点是：热心待人，诚实守信，具有创新和开拓意
识，勇于挑战自我。为人处世上，我坚持严于律己，宽以待
人，“若要人敬己，先要己敬人”，良好的人际关系正是建

立在学习与沟通基础之上的，所以我与同学关系极其融洽。

天大地大，世界永无尽头，这四年中，在各方面我都有量的积累和质的飞跃，但我知道自己除了理论知识之外，我的经验与阅历还尚浅。读万卷书，行万里路，这些还需我在以后的实践工作和学习之中不断提高！我深信机遇定会垂青有准备的人，我憧憬着美好的未来，时刻准备着！

教学实践自我鉴定篇八

大学毕业之际，毕业实习是极为重要的实践性学习环节，通过阶段性时间的实习，为我们之后走向社会，接触本工作，拓宽知识面，增强感性认识，培养、锻炼我们综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识，去独立分析和解决问题的能力，能够将所学的专业理论知识运用与实践，在实践中结合理论加深对其认识和总结，再次学习，将专业知识与实际接轨，逐步认识体会，从而更好地将所学的运用到工作中去，接触社会，认识社会，体验生活，学会生活，学会生活，学会感悟，学会做事，学会与人相处，学会团结协作，为以后毕业走上工作岗位打下一定的基础。

二、实习单位基本情况

三、实习岗位基本情况

在公司我所在的岗位是销售及售后服务，主要的工作情况是：对本公司的产品进行推广和销售，对于一些客户的需求以及提出的要求做好记录，及时的反馈给公司，对于一些原有的客户时刻的做好服务，以便于方便给予客户最体贴最及时的关心和服务。

四、实习内容

1. 实习过程

1.1 了解过程

起初，刚进入公司的时候，公司里的一切对我来说都是陌生的。公司里的工作环境让一直在学校上学的我感觉很陌生，呈现在眼前的一幕幕让人的心中不免有些茫然，即将在这较陌生的环境中工作。第一天进入公司开始工作时，所在销售部门的老职工带着我给我讲了很多的工作方面的知识，让我感觉到很茫然，不过在之后的渐渐了解和熟悉业务中我逐渐掌握了这个方面的知识，慢慢的对工作开始上路，在日复一日工作的同时慢慢熟悉公司的工作环境。

作为初次到社会正规公司去工作的学生来说，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。一开始我对公司里的各项规章制度，服务章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，向部门里的同事请教了解工作的相关事项、相关技巧，通过他们的帮助，我对公司的情况有了一定的了解。公司的工作时间段为：早上8：00至晚上17：00，公司的所有员工都必须遵守该上、下班制度。早上要去公司登记报道，短暂的开个早会，晚上的时候要准时回公司登记，做一些一天的总结。

1.2 摸索过程

对公司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公司上班，上班工作之前先到指定地点等待领导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，下达一天的目标任务。明确工作任务后，我们互相鼓励之后开始了一天的工作。当工作中出现情况时，要及时告知上层领导或者组长，让他们帮助解决出现的问题，以便于整个销售和行业的进程能够顺利的进行。

在工作期间有些客户要想满足他们的要求难度较大。刚开始还真棘手的，只能是用自己的能力和公司一些同事的帮助才能够多少的解决一些，在遇到一些棘手的问题就要和同事一起想出解决办法一起去努力解决。不断的遇到不断的解决，是的自己的能力不断的提升，感觉自己学习到了很多的东西，成长了很多。

1.3独立操作

经过一段时间老员工的带领学习，我对公司产品的销售服务已有了一个较详细的了解与熟悉。对社会上对于产品需求者得特性也比较熟悉了。上班期间，听从上层领导的安排，接受分配的工作任务，在自己的工作区认真地进行作业。当出现一些小的问题和困难时，先自己尝试着去解决，而当问题较大自己独自难以解决时，则向同事和先关领导反映情况，请求他们提出解决意见。在他们的帮助下，出现的问题很快就被解决了，我有时也学着运用他们的方法与技巧去处理些稍简单的问题，慢慢提高自己解决处理问题的能力。这样从而让我在工作时的自信心不断增强，对工作的积极性也有所提高。

1.4工作调动

在公司要进行新的市场开发的时候，在市场部人手不够的时候，往往是服从调动，积极的参与市场调查当中，进行市场调研工作，在这个方面也是有很多的学习，不管怎么样，在哪个部门都有很多的新知识学习，不断的丰富自己，这样能够更多更好的了解公司的情况和工作上的一些业务，以便于日后对自己的工作开展做经验积累。

2实习成果

2.1素质提高

1、由于是部门同事合作，所以在实习过程中团队精神就尤为重要，首先要拟订销售计划，明确工作职责，在工作过程中我们不但要做好自己的工作，还要考虑同事的工作，尽量要为别人带来便利。部门人员的合作很重要，实习部门中的同事的气氛很大程度上影响服务的质量。

2、团队合作的精神，在我们工作目标和任务上，其实都是一个团队，不分你我个体，只有团结互帮才能完成整个公司的售后服务宗旨。例如，我们个人在对社会中对于客户的开发和售后服务中，每一个的客户的要求都要涉及到公司的每个部门负责，所以对于满足客户需求就是要我们每个部门每个人都要细心的去做好每件事情，从这个方面可以说明每一个产品到客户手中和对其服务，都凝聚着我们整个团队合作精神。

3、为人处事方面，其实我认为毕业实习另一个目的是在实践中初识社会，了解社会，即将走出校门的我们，往往对社会缺乏足够的认识，甚至感到迷茫，需要时间去积累。在实习中，我体会到为人处事的重要，学会了与人真诚沟通，平时与同事和领导交流互换工作上的意见，来彼此产生同事间的信任，对我来说是一笔财富，让我在进入社会后就学到了重要的一课，也经历了社会的残酷。

4、吃苦耐劳的精神，在没有去实习之前就充分地想象销售吃的苦到底是啥回事，概括性地在脑海中琢磨，而总是以一种轻率的心态去面对，公司生产任务都比较饱和，而且工作中规章制度要求严格。这些一下子打乱了我十几年的生活习惯和原有的期望值，感到适应不了而陷入不切实际的空想，心里失去平衡。每天下班后感觉，身体吃不消，又累又困又饿，就算是我是出自体育生，但是这突然来的一切都是我从来都没体会到过的。但看到身边的同事，甚至有比我还要小一点的人，我又有另一番感悟，同样是在一种环境下工作，同样是受苦受累，为何他们就能坚持，而我就不能呢？他们都能坦诚面对，为什么我不可以？问题出在于自身态度，没有端正态

度面对，只是空想空谈吃苦耐劳精神，是不实际的，容易在挫折面前低头泄气，所以让我学会不管做什么事，首先自己的态度要明确要端正，才能承受客观存在和战胜自我的勇气。

2.2知识的学习与扩展

在实习当中感触最深的便是实践联系理论的重要性，当遇到实际问题时，只要认真思考，对就是思考，用所学的知识，再一步步探索，是完全可以解决遇到的一般问题的，实习中我所担任的职务是客户回访。本次实习使我对销售服务业有一定的感性和理性认识；对保健产品方面的专业知识做进一步的理解；培养和锻炼我的实际操作能力，使我的理论知识与实践充分地结合，作到不仅具有专业知识，而且还具有较强的实践能力，能分析问题和解决问题的高素质人才，为以后的顺利就业作好准备。

在大学在校期间我们学的都是一些理论知识，对于一些实际中的运用有很多的生疏，甚至是不能够理解得到的东西，在社会实践中我体会到了，感悟到了，原来理论和实际之间的差距不是能够用几个字来衔接的，简单来说看一个简单的理论，但它在实际操作中就是有许多要思考的地方，有些东西也与你的想象不一样，实习就是要我们跨过这道实际和理论之间的鸿沟。

五、实习总结

实习期间，我对保健产品和一些社会需求情况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。

实践是大学生活的第二课堂，是知识常新和发展的源泉，是检验真理的试金石，也是大学生锻炼成长的有效途径。一个人的知识和能力只有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、

完善和发展。大学生成长，就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合一起，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自己由知识、能力、智慧等因素融合成的综合素质和能力，为自己事业的成功打下良好的基础自己本身还是存在着很大的欠缺，我不能仅仅将自己定位为一名刚毕业的大学生，更应该定位为一名基层的工人阶级，这样才能不断地提升自身的素质、素养，不断地改进自己的知识结构水平，让自己投入到理论学习中，好好积累基础理论知识，方能厚积薄发。

六、致谢

感谢--有限公司给了我这样一个实习的机会，能让我到社会上接触学校书本知识外的东西，也让我增长了见识开拓眼界。感谢我所在部门的所有同事，是你们的帮助让我能在这么快的时间内掌握行业销售相关技能，感谢我的销售总监、所有同事，你们帮助我解决处理相关问题，指导我在实习过程中需要注意的相关事项，包容我的错误，让我不断进步。感谢在我有困难时给予我帮助的所有人。

教学实践自我鉴定篇九

经过一个暑假我们即将升入高二，因此这个暑假是紧张而丰富的，虽然没有面对高三的压力，但高二是一个转折点，同学在暑假中还是很忙碌。不仅忙于学习也参加了许多社区活动。

- 1、在放假前，全年级同学参观了禁毒馆，每一个同学都认真听了讲解员的解说，更坚定了远离毒品的信念。
- 2、在暑假的开端，我们高二新生开展了农村社会实践活动。在整个学农活动中，同学们学会了锄野草、翻地、种豆、搓麻绳等一些劳动技能，同学们还参与了篮球、拔河、挑水和诗歌比赛，增强了同学之间的友谊，增进了班级之间的了解。

通过这次学农活动，磨练了同学们的意志品质，培养了同学们的劳动观念和吃苦耐劳的精神。

3、同学们参与了丰富的社区活动，使同学过了一个有意义的暑假。为社区出自己的一分力，为社区做贡献，在实践中锻炼自己的才干，培养和提高各方面才能。同学参与了护绿、慰问孤老、社区演讲、纳凉晚会、献爱心、读书活动等等活动。

同学活动感言：

这些活动使我受益匪浅，充实了我的暑假生活，同时也掌握了一些知识，社会经验，培养我的能力。

这些为社区服务的活动十分有意义，更能让大家感到如家般的温暖。将来我会更多的投入到公益事业中去。

在今年的暑假中，参加了众多的居委实践活动，使我开阔了视野，增长了见识，使我懂得了许多道理。我觉得我这个暑假过得十分充实，十分有意义。

虽然我做的活动只不过是扫地护绿等小事，但我觉得这些对我个人是很有利的，这些让我明白了劳动的艰辛，也明白了清洁工人们是我们城市中不可缺少的。