

# 2023年实习自我总结鉴定(通用5篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 实习自我总结鉴定篇一

这次实习，有助于我们认识到自身的不足，在实践学习中存在着哪些缺陷，为以前的学习做一个合理的检验，为了更深入的做好女装服饰流行趋势，以及对今后的学习做一个恰当的规划，并对以后的实习工作打下一个良好的基础。

### 二、实习内容

- 1、实习职位：服装设计师助理
- 2、实习时间：20\_\_年\_\_月\_\_日-20\_\_年\_\_月\_\_日
- 3、实习地点：\_\_\_\_\_
- 4、实习公司：\_\_\_\_\_

### 三、实习过程及结果

在这学期我们接受了学校安排的实习课程，通过公司实习，我更加深刻地领会了老师在上课时候所讲的一些知识和要领，在制作服装这样的实践基础上，我也明白了自己设计、制作一件成衣的繁复与艰难。

正式工作后，我首先进行的是跟版。通过了解，我明白了服

装制版是一件需要数字量化的工作，是建立在人体的三围(胸围、腰围、臀围)的尺寸基础上的量化的工作，除此此外，还涉及到胸高点、腰节、肩胛点、衣长、省量、缝份、开衩、领围、领高、领深等多方面的数据的综合考虑、计算，因而打版是一项非常重要的工作。在设计师的指导下，我要跟进纸样师傅对服装的版式进行修改修饰，最终成形。

纸样师傅出版之后我要跟进车版师傅的工作，在其中我学到许多服装制作要领，这是我以前在学校十分困惑的部分。为了使面料更挺括，必须把裁剪好的衬布与布料熨烫在一起。西装是十分正式的服装，因此，把衬布和布料有机的粘烫在一起就显得更为重要了。师傅告诉我，使用蒸汽喷雾电熨斗时，要根据衬里纤维的种类调整合适的熨烫温度，而为了安全，再用加垫白棉布的方法。车版这个过程需要付出非常大的耐心，首先要做的是前片和后片各自的拼接。前片的制作中，为了使胸型比较好看，踩的时候，弧线部分一定要小心。接下去是要在边缘加上粘合衬，使领子部分也有自然的弯曲。而后是口袋的制作，口袋制作算是一个难点，因为做工很复杂，其复杂不逊于肩膀的制作。由于口袋的开合频繁，很容易造成袋口撕裂，因此袋口的边线十分重要，通过学习，我知道使用半圆型补强线边可以十分有效地预防袋口的撕裂。接着是袖子的熨烫及制作。袖子的熨烫是有窍门的，只要把它烫出弯幅，等拼接后就可自然弯曲。领子的制作也是一大难点，要踩得十分细致，一件西装制作得成败与否很大程度上取决于领子的制作，因此，西装领子制作工艺的要求比较高。领子制作首先要烫衬，再修剪领里(留做缝)，然后把领面放在领里下车。西装的最关键之处就是“领袖”，领子的制作要讲究挺括度，线条简洁明朗，一气呵成，在弧度上不能有断线，还要在领子的边缘踩一条大约0.2mm的线，使领子更挺括。衬里与西装的拼接。西装的衬里也有很大的学问。由于身体和手臂在活动时的拉力不同，袖笼与身体部分必须选用不同弹性的衬里内应，一旦袖笼里只用了适合衣身的衬里，很容易造成活动困难，也容易产生拉扯撕裂的问题。因而在拼接衬里的时候要掌握好尺度，留有余地但又不会过多。

拼接完袖子后，还要留一个小洞，当完成下摆的拼合后，再从这个小洞里把衣服拉出来，然后用手工针缝合。最后一步就是熨烫西装，把西装挂在模架上看效果。经过这些工序，这一件衣服才最终算完成了。

通过这个实习，我的进步不光是在认识上，在专业知识上，我也有不少的长进。我更多地了解了服装的制作过程，总结起来，主要有这两点：一是懂得了服装的打版是服装制作的“灵魂”。服装的每一个版都是活生生的，被赋予了很多人性的内涵，打版师在制版中要恰到好处地体现设计意图，照搬公式是远远不能做到的。很多抄国际款式的服装，怎么也没有的风范和神韵，原因就在版型上，在抄的时候没有太注意版型，或许注意了但却不明白人家是怎样通过版型的处理体现设计理念的，版型差一点不到位，就不能做到神似。因此我要努力学好打版，在尽量全面掌握打版知识的基础上，再在实践上下工作，做到理论与实践相结合。二是掌握剪裁放码等服装制作流程是成为一个合格设计师的基础。在服装成衣的制作中，连细小的缝份结构都是十分重要和复杂的，如上装的背缝、侧缝、袖缝、上领缝，下装的裆缝、腰缝、侧缝等；还有做缝的表现方法，有劈缝、倒缝；倒缝又可分为锁边倒缝、包边倒缝、明压线倒缝、筒子缝、暗包明缉、明包暗缉等；而这些都要在制板时留放缝头，作出不同情况区别等等。我开始明白，不能轻视任何一个制作过程，只有动手实践，仔细揣摩，才能提高自己的专业素养。

经过了这次的实习，对市场的了解，对面料辅料的认识，对各种工艺流程的接触，都是我在课堂书本上所学不到的。我开始意识到，做好服装行业真的不容易，做好设计更难，它不仅关乎流行动态趋势，还包含了对服装工艺的了解，对下一季度的流行把握等等。在此，我还要感谢学校给这一次实习和展示自己才华的机会。在这实习中，虽然是辛苦了一点，却也收获了许多宝贵的经验、对各种工艺的了解、对各种面料辅料的熟悉。但我是不会就此停歇的，我热爱服装这个行业，所以我要更深地去了解它、摸索它，这是对我自己

的一个挑战。可以这么说，工作和做人是同一个道理，通过实习让我更加直接地了解社会、了解我的这一专业的特定性，也使自己更加了解到弥补自身不足的方法。在实习过程中，我学到了在工作和生活中做任何事都要全力以赴，同时也认识到工作中要细心对待每件事，无论大小事都应要求自己做到。我会以此次实习为契机，继续在专业的学习道路上，在人生的路途中，更加努力、更加踏实！

## 实习自我总结鉴定篇二

教育实习是师范生大学期间很重要的一门功课，是学生理论联系实际、提高综合素质的重要指向，同时也为未来的教师生涯奠定基础。

9月13日一早，我们到达学校整理一些住宿的事情。第二天下午与学校领导见面。下午的见面会校长主要介绍了该学校的一些基本状况，如学校的建校历史、学校的地理位置、学校的学生总体状况、学生学习的时光安排等等，同时对我们以后实习的主要资料作了简要的说明。再之后，各指导老师到达会议室，我们分别由各自的指导老师带到所在年级办公室进行我们与指导老师的第一次交流，并在很短时光内将我们分配到了各个指导老师及其所在班级，我们很快就进入了实习教师的主角。

下方我主要从教学和班主任工作两个方应对这段实习期间进行总结。

### 一、教学方面

听课：学校给我们安排的实践活动是丰富多彩的，思考到高一年级学生的特点，一开始的一两周时光也即是国庆前我主要以听课为主。在这期间，我听了不一样老师的课，我感受到了每个老师都或多或少有自我的一套，即有属于自我的教学特色：，杨老师上课的时候重难点分明，教学逻辑性很强，

尤其板书这方面写得很好，绝大多数学生都能很用心地去听课做笔记思考等。而跟杨老师略有不一样，胡老师上课富有幽默感，他是更偏向于让学生思考的那一类老师。她提出一个问题一般并不急于说出答案，而是慢慢引导学生一步步找出正确的答案。他能把探究式教学无形地呈此刻课堂上。再到陈老师，他的教学经验丰富，虽没有过多的运用多媒体等教学软件，仍能把一节课讲得清晰明了。我们这些毫无教学经验的实习生，真的是惭愧啊。

老师们教学的睿智展示了他们的风采，让听课的我感叹，听课真是一种享受，在他们身上学到了很多。听不一样老师的课，及时进行分析总结，我也能够从中探寻出一套能够为自我将来教学所用的教学方法。

上课：听课是一个铺垫，一个向他人学习、模仿的过程。关键还是如何把从别人身上学到的东西转化为自我的东西。国庆回来后开始上课，且上课量逐渐增加，首先当然是要自我构思教学设计，制作多媒体课件。

我的第一次上课是讲第二章第一节《物质的分类》，当自我站在讲台上的时候，还是会有局促不安的感觉，但得到学生与老师的鼓励，逐渐熟悉并顺其自然去讲课。有时一位老师上课，同伴进行听课，课后，我们组内的其他学员各抒己见，毫无保留地指出了我这堂课的不足之处，切中要害地点评。从讲课声音与语速、讲课方法、教学思路、课堂纪律的管理各个方面进行教诲。在教态方面的小毛病，也被一一指出，这让我们这些学员感到教师工作的确是一件十分细致的工作，教经验丰富的老师的悉心指导成为了我们进行教学实习工作信心的来源。

记得有一次与胡老师交谈时，老师这样说，“我们老师往往担心学生会不懂，所以在课堂上不断地说。但是，我们说的学生又会记住多少呢？所以我们还是就应放手让学生自我多说，多做。”胡老师的这些话既委婉地指出了实习老师存在普遍

的不足，又是那样地精辟而又实用，使我们深受启发。接下来我认真进行课后反思，完成自我诊断分析报告，并根据这些意见修改诊断课的教学设计，为下次课做好准备。透过诊断——提高这样的过程，我的教学水平得到了必须的提高。

透过备课，上课，评课，改作业和试卷，再上课，我学到了好多。在教学心态上，能否取得较好的教学效果，其关键在于认真与爱心。有了认真的教学态度，才能严谨仔细地准备教学资料，多方寻求资料 and 理论依据予以佐证。有了对课题的兴趣和对学生的爱心，才能根据自我的特长寻求最为适宜的教学切入点，收集资料，钻研教材，力图使课堂异彩纷呈。

一般每次课上完后，我都会仔细分析了取得较好教学效果和反响的部分，总结出了以下教学方法：

- 1、创设情景，激发兴趣。情景再现、传媒环境的图片资料，让大家直观形象地感受。
- 2、突出悬念，加强互动。悬念感对于学习兴趣的调动具有十分重要的作用，引起了学生很高的兴趣。
- 3、比较之中见真知。比较的教学方法往往会使比较双方的特征更为突出，进而得出更为令人信服的结论。
- 4、多媒体辅助教学。图文并茂，声画交融，为教学带给超多多媒体实景资料，直观生动。

## 实习自我总结鉴定篇三

以“善用专业知识，增加社会经验，提升工作潜力”为宗旨，接触社会，了解社会，从实习中检验自我。这次的实习收获不少，此刻由我为你举例：

一. 在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的寻找工作让

我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。在珠海免税公司工作时，因为是纪念品销售，与别人谈话的时候变多了。如何与顾客沟通，透过介绍纪念品的材质，收藏价值以及纪念好处，向顾客推销纪念品，使顾客理解你的意见和推荐。与同事的沟通也同等重要。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地理解。

二. 在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的潜力做出肯定。在多次的面试中，明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的潜力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢有自信使你更有活力更有精神。

三. 在社会中要克服自己胆怯的心态。开始实习的时候，自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如工作的领班所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要简单应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气应对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

四. 工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。在今后我要进行正式工作，磨练自己的同时让自己认识得更多，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入地探索，为自己的打好基础。

实习之后，我感到自己有很大收获：

## 一、待人要真诚

踏进店里，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每一天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我心变成“透明人”的事情根本没有发生。我想，就应是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

## 二、要善于沟通

沟通是一种重要的技巧和潜力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

## 三、要有热情和信心

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才一能做到。

## 四、要主动出击

当你能够选取的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不明白你能做什么。做“杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改



变自己的命运。有些东西不能选取，有些东西却能够选取。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

## 五、要讲究条理

如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。其它的工作也一样，讲究条理能让你事半功倍。一位在美国电视领域颇有成就的中大师兄讲过这么一个故事：他当部门经理时，总裁惊讶于他每一天都能把如山的信件处理完毕，而其他经理桌上总是乱糟糟堆满信件。师兄说，“虽然每一天信件很多，但我都按紧急性和重要性排序，再逐一处理。”总裁于是把这种做法推广到全公司，整个公司的运作变得有序，效率也提高了。养成讲究条理性的好习惯，能让我们在工作中受益匪浅。

大学生生一毕业就去创业，不是一个明智的选取。毕竟大学生的社会阅历还不是很成熟。许多事情都不是风平浪静的，要应付各种各样的状况发生，除了自身的潜力以外，还要借助个方面的人和事情。学会与人合作。毕竟路是人走出来的，所以我认为，大学生毕业之后能去参加工作，在工作中，了解这个社会的发展，认识更多的人，触及更多事情发展状态，理解各种各样的信息，打好基础，等到时机成熟，在创业。

在大学生创业金钱味十足、功利倾向突出的这天，我们不能再放任它在市场经济大潮中随波逐流。作为学校及政府还包括社会，理应给创业者创造出足够广阔的空间，让大学生有更理性和宽阔的创业选取，让他们明白，创业不完全等于经商，重要的是在于开始学会经营人生事业。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的结合点。尤其是我们学生，只重视理论

学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。透过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。透过实践，原先理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化。

短期的实习让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。实习加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在实习中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年人的成材之路与肩负的历史使命。社会才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了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

## 实习自我总结鉴定篇四

我叫x□毕业于x大学，自x年x月入职以来已近一年，在这近一年的工作和学习中，接触了不少人和事，在为自己的成长欢欣鼓舞的同时，我也明白自己尚有许多缺点需要改正。工作一年以来，在各级领导的教导和培养下，在同事们的关心和帮忙下，自己的思想、工作、学习等各方面都取得了必须的成绩，个人综合素质也得到了必须的提高，现将本人这一年来的思想、工作、学习状况作简要工作总结汇报。

### 一、工作状况

怀着对人生的无限憧憬，我走入了35kvx变电站。大家都明白变电站是电力系统中理解电能和分配电能并能改变电压的场所。它是发电厂和电能用户联系的中间环节，同时也是将各级电压网联系起来的枢纽。我站经过改造后拥有2台主变，担负着两个半乡镇的供电任务。

许多人认为，变电站运行值班工作只是简单的抄抄表、巡视

设备、办理工作票、进行倒闸操作;但是只有做过的人才明白:作为有高度职责心的值班员来说,要保证一个变电站的安全稳定运行,仅仅完成以上工作是远远不够的;要保证电网安全运行,最重要的就是善于对设备的缺陷进行分析处理,以便能使缺陷和隐患得到及时的控制或消除。6月的暴雨给我站高压室周围带来了丰富的雨水,为防止雨水侵入室内给配电装置而造成不应有的事故,我班在站长的带领下冒雨检查、及时疏通被堵塞的排水系统,加装挡水板以防止雨水侵入;紧之后在室内墙壁加抹防水沙浆,最后加强巡视。透过有力措施,我站平安的度过了雷雨泛滥的6月。

在见习期的工作中,一方面我严格遵守公司的各项规章制度,做好工作计划,不迟到、不早退、严于律己,自觉的遵守各项工作制度;另一方面,吃苦耐劳、用心主动、努力工作;在完成领导交办工作的同时,用心主动的协助其他同事开展工作,并在工作过程中虚心学习以提高自身各方面的潜力。

除此之外,我还是一名光荣的通讯员,除了负责每月的通讯报道之外,我还负责本站的技术培训,在工作上尽心尽力的协助站长工作,以此来丰富自己的工作经验,透过每月培训,在必须程度上提高了我站员工的凝聚力。工作细节中,我看到公司正逐步做大做强,以目前的趋势,我能够预见公司将有一个辉煌的明天。作为新人,目前我所能做的就是努力工作,让自己在平凡的岗位上挥洒自己的汗水,焕发自己的青春与热情;使自己在基层得到更多的锻炼。

## 二、学习状况

此刻是我努力学习的阶段。“三人行,必有我师”,公司中的每一位同事都是我的老师,他们的丰富经验和行为对于我来说就是一笔宝贵的财富。记得我刚到变电站的时候,对站内的一切都感到新奇。因为我学的不是变电运行专业,所以对设备运行管理知识明白的也有限,但是在站长、值长的尽心教导下,我受益颇多。带着饱满的工作热情,我逐渐

熟悉了设备的操作。尽管我只是入门，但是我和其他年轻人一样对工作充满着热情。为尽快提高自己在本职方面的知识和潜力，充分发挥自己的主观能动性，我利用业余时间找来了相关的资料进行学习，在短短一年中理论结合实践让我对变电站的基本设备有了真正的认识，这为今后的工作打下了基础。

作为见习生，我经常思考的问题就是如何配合站长搞好管理工作，个性是在“创一流”期间，为此我经常向新老站长请教。在变电站呆了一年，我接触了很多同事，就在接触他(她)们的同时，我才明白什么叫“人事”。无论是社会还是单位“为人处事”都是一门高深的学问。对于这门高深的学问，我这个门外汉只能说：“诚实做人、努力工作！”

## 实习自我总结鉴定篇五

通过这段时间的实习，我发现自己有很多地方都需要学习，这些东西正是我再学校里所无法学到的。刚来的时候，我的老师就告诉我，要我好好的表现，不能丢了咱们公司的脸。这句话一直记在心里，在这期间，我也非常认真，努力地实践着这句话，别人吩咐的事认真及时的完成，领导要求的稿件，迅速整理出来，要写的演讲稿，也多渠道的收集资料，争取能写出更专业更好的文章，一切都是那么用心负责的去完成，希望能以出色的表现获得领导的认可，不辜负老师的殷切期望。然而，终究由于自己的能力有限，不能圆满的完成各项任务，同时也暴露出自身的很多缺点：做事踏实却不够用心，用心却不够专业，老实却不够老城……记得一句话：人生的路是在不断的跌倒中走出来的。或许这句话真的很有道理，但我却希望这样的跌倒能再少一些。但由于资质较浅，今后的跌倒可能会，也可能会更重。感谢贵公司，让我更早的认识到了这一点，也感谢贵公司，让我及时的转变了自己的想法。今后的道路会更加崎岖，也更加难走，但通过在这公司的这段实习已让我有了充分的心理准备。在公司表现的种种不足，正是自己以后宝贵的经验。

出于对贵公司的关心，我想在此对办公室的工作现状提几点意见，这些是我实习间所碰到的问题，希望能对贵公司有点参考价值。

## 一. 现代文秘要专业，更要全面

或许我来到贵公司的时间很短，对许多工作还不了解，所以不能做太多的事情。但是，总有一种这样的感觉在我脑海中闪现：文秘的主要工作就是写文章，其他的工作可交给别人做。固然，文书写作是秘书的本职工作，也是最基本的工作，但是千万不能吧文秘工作狭隘化。现代文秘所要求的应该是更全面，做一个全能手，而不是只是一个专才。在我们的课程尚，这点也是显得非常重要，学校给我们开了多门经济，市场方面的课，就是希望我们能在职场上先发挥更大的作用。我的好多同学都是在企业里工作，他们公司要求他们会开车，懂电脑，精谈判，识合同……这些要求虽然有点苛刻，但却是现代企业秘书人才所应具备的。专职文秘，可能在政府里要求会高一点，但是对于企业来说，全能秘书更合适些，对于贵公司这样的民企来说，这点也应该更重视，更需要。

## 二. 办公室工作要细，更要勤

办公室对于企业来说，相当于一个后备军库。所有的文件从这里出发，所有的文件也从这里收回。对于每件事，办公室人员都要细心，仔细认真检查。办公室的事较杂，也比较繁。但不能因此而将其他事包括应该做的事抛开不管。在贵公司，其他部门都比办公室忙得多，也繁得多。最典型的例子就是招标代理部，在外面他们要勘察施工现场，商谈招标代理事宜，在所内他们要面对接待交标金的顾客，同时还要按接收各种咨询的电话和传真，他们整天都忙得停不下来歇一下。一次告诉他们接收一家公司传真时，几个人同时请求我帮他们接受一下。看他们忙碌的身影，我想大家都是同一个公司的，应该要团结点，具有一种团队精神，有些忙如果说是举手之劳，完全可以帮。但是，我只是一个实习生，不代表办

公室，更部代表公司，有些事情是办公室所要求的，我也不能违反，只好请他们自己解决。对于公司的部门来说，分工自然要明，但在这明之外有很多事情是可以互融的。有些事办公室只要抬一下手，走两步路就可以办好，却硬要推给那些繁忙的部门。究其深层次原因，我不知道为什么，但有点我想可以肯定的，就是公司改制前残存下来的一些机关作风，我想这应该是主要原因吧！