

2023年适应能力自我评估有哪五个方面 工作自我鉴定的(优质7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。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。

适应能力自我评估有哪五个方面篇一

从学校毕业后工作一年多以来，在单位领导的关心和培养下，在同事朋友的帮忙下，透过自身的不断努力，无论是学习上还是工作上，都取得了很大的进步和收获，短短的一年，是我人生中的经验财富！

工作一年，同时也是学习的一年，在思想理论方面，我不短学习先进的思想和成熟的理论，始终持续走在社会的前沿，用最强的武器来武装自我，用最新的理论来充实自我。

在工作中，不管走到哪里，不管什么时候，都严格要求自我，刻苦钻研，争当行家里手。

就是凭着这样一种坚定的信念，逐步走向成熟。

工作一年就是不断积累的一年，充分运用所学知识，保质保量的完成各项任务，并且在一个又一个的项目中积累经验，吸取教训，总结出一种适合自我的工作和学习的方法。

最后，我想说的是，工作中取得的一点成绩，思想上一点进步，在我整个人生旅程上只是小小的一笔，今后还要不断加强学习，不断的总结，否定之再否定，建立一个完整的人生观，给自我的人生旅程画上一个完美的句号。

到公司工作一年以来，我在单位领导的培养和教导下，透过自身的不断努力，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，现将工作总结如下：

思想上，时刻以一名共产党员的标准要求自己，用心参加政治学习，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。

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。

学习上，自从参加工作以来，我从没有放下学习理论知识和业务知识，注意把在学校学到的通信相关的理论知识应用到实际工作中。

在这一年的工作中，我遵守公司的规章制度，自觉服从领导在工作中的安排。

按时按质完成了上级交给我的所有工作任务。

在这一年中，共参与了两个项目，一个是摩托罗拉上海轨道交通无线通信系统项目，一个是深圳地铁1号线列车安防系统项目。

在这两个项目中我担任的'主角从普通的参与人员转变为核心技术人员，同时自我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，英语水平也有了长足的进步。

这些都与我这一年来的努力是密不可分的。

见习中，对我在事业部、分公司、项目部的工作方法及流程有了全面的认识，深入分析了项目开展的特点、方式、运作规律。

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。

个性是在项目开展过程中对于计划性的管理和主从主角转变等方面进行深入思考，使自我在项目实施中同时在技术和管理层面上有显著提高。

工作一年，学了很多、做了很多、思考了很多，在为自我的成长欢欣鼓舞的同时，也明白自我身上还存在着许多的缺点和不足。

优点主要体此刻以下三个方面：

第一，工作充满激情。

因为有激情，我敢于承担职责，极力追求完美。

激情能帮忙我认真细致地工作，不断创新，追求卓越，不断追求完美，把工作做好。

第二，严格要求自我。

无论是工作还是做人，我都时刻提醒自我要对自我有要求。

要不断向其他优秀的同事学习，工作认真细致，不断提高自我的工作水平，力求能把负责的工作做到尽善尽美。

第三，厚德载物，宽以待人。

平时我注意跟同事和谐相处，经常换位思考，体谅别人难处。

不足之处在于：

一是专业技术水平有待进一步提高。

所参与的项目涉及到诸多新技术、新产品、新工艺，要透过不断学习和实践加以掌握。

二是对公司办事流程还是不太熟悉，以后要多向人请教及阅读相关规定。

三是技术交流方面做的不够。

技术方面的交流对于技术人员的成长大有裨益，今后要经常主动跟他人交流。

最后，我想说的是，一年中的收获与公司的领导和同事们的帮忙是分不开的，无论成绩也罢、不足也罢，都是自我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，努力实现公司同自我的共同飞跃。

适应能力自我评估有哪五个方面篇二

自我鉴定是个人在一个时期、一个年度、一个阶段对自己的学习和工作生活等表现的一个自我总结。

[自我鉴定格式内容]

1. 标题。可写成“自我鉴定”。

2. 政治表现。

3. 学习表现。

4. 工作和道德表现。

5. 缺点及今后努力的方向。

1、性质内容加文种构成，如《学年教学工作自我鉴定》。

2、用文种“自我鉴定”作标题。如果是填写自我鉴定表格，不写标题。

1、前言。概括全文，常用“本学年个人优缺点如下：”“本期业务培训结束了，为发扬成绩，克服不足，以利今后工作学习，特自我鉴定如下：”等习惯用语引出正文主要内容。

2、优点。一般习惯按政治思想表现、业务工作、学习等方面的内容逐一写出自己成绩长处。

3、缺点。一般习惯从主要缺点写到次要问题或只写主要的，次要一笔带过。

4、今后打算。用简洁明了的语言概括今后的打算，表明态度，如“今后我一定×××，争取进步”等。

自我鉴定的正方行文，可用一段式，也可用多段式。要实事求是，条理清晰，用语准确。

在右下方署明鉴定人姓名；并在下面注明年、月、日期。

自我鉴定是个人在一个时期、一个年度、一个阶段对自己的学习和工作生活等表现的一个自我总结。

1、标题。可写成“自我鉴定”。

2、政治表现。

3、学习表现。

4、工作和道德表现。

5、缺点及今后努力的方向。

适应能力自我评估有哪五个方面篇三

吾日三省吾身，每当您的学习或者工作到一定阶段的时候，您是不是都该检查一下您自己，哪里我做的好，哪里我又做的不够，在忙碌的学习和工作中找到自己的正确的定位，出国会持续更新一些自我鉴定的模板，希望大家持续关注我们。

总是有很多人说我们这一代是吃不了苦的一代，我相信军训不仅给了我们一个磨练自我的机会，更是一个证明自我的机会。刚开始军训，自己还感觉很新奇。可是从第六天开始，自己真正体会到了军训的不易。基本动作都学会后，就要开始规范动作，练习分列式，正是在这时我真正感觉到了军训的严格，严谨的时间意识和坚忍不拔的意志。哪怕是一个最简单的动作，在训练场上，无数次地重复着，用自己的心去真真切切的体会军人的英伟。军姿的纹丝不动，跨步的整齐有力，使我们真正体会到军人的一丝不苟。军训中有时会有动作不到位，小班长总是毫不留情面的指出，帮我们改正。同学之间也会相互纠正姿势，互相督促练习。

军训的训练场上不仅有我们的汗水和飒爽英姿，更有欢快的笑声，还有动听的歌声，大家利用休息时间充分展示自己的才能，一起玩游戏，加深了彼此的了解。这感觉，与课堂完全不同，它带给我们的是青春的绚丽，是友谊的美好，拉近了彼此的距离。军训期间学校还安排了很多文体活动，让我们的生活十分丰富多彩，更让许多同学找到了展现才艺的机会。

军训同样留给我们很多有意义的东西。首先是团结协作，荣辱与共。军训中要保持与集体的进度一致，不然可能会拉低连队的分数，这在今后也是十分重要的，集体的利益与个人的利益永远需要一个平衡点，需要我们做好选择，团结集体才能不断增强团队的战斗力，自己也才能得到真正地提高。其次是严格要求自己，永争第一。只有严格要求自己才能不断进步，在竞争中不进则退，我们要一直保持进步的状态，

才能立于不败之地。最重要的就是坚持了，军训中我们吃了
很多苦，但我们都挺过来了。今后的生活不会一帆风顺，苦
难与挫折总会伴随我们，军训让我们学会了坚持，这会是我
们今后的生活受益匪浅。我相信军训中的时间观念，严格要
求，坚持不懈等等精神会影响我们的一生。

这14天要感谢我们的教官，他们比我们更加辛苦，督促我们
进步，关心我们的生活，陪我们一起度过这人生中独一无
二的两周。他们用自身的气质深深感染着我们，让我们体会到
什么才是真正的军人，教会我们成长。

军训，不仅仅是一次集体的锻炼，更加是对个人的磨砺，这
样一种深沉的爱，是需要慢慢用心来体会的，它教会了我们
要团结一致，教会了我们面对困难时应有的态度，面对高峰，
我们不能望而却步，更加应该发挥军训时所锻炼的毅力，勇
搭阶梯，努力攀爬！这段难得的经历，我会深深铭记于心，
军训带给我的力量，将会是我困难时的动力，生命的支持力，
我面对人生中的风雨，无所畏惧！

适应能力自我评估有哪五个方面篇四

字里行间虽没有华丽的词藻，篇章段落中却涌动着天真稚气。
它让人情牵，更让人心动，因为，这是我们成长的足迹，因
为，这是我们努力的见证！

是培新，异彩纷呈的书香沃土，使我们的童年欢声笑语、无
忧无虑；是教师，呕心沥血的辛勤耕耘，使我们的童年硕果
芬芳、精彩绚丽。将记忆，永远珍藏在心底。

我，用智慧，用执着，谱写未来，奏响辉煌；用真挚，用欢
乐，点亮人生，个性飞扬！

文档为doc格式

适应能力自我评估有哪五个方面篇五

做为大专毕业生，我在20__年3月进入实习单位实习，已经过去了三个月，在这三个月的工作和学习中，我有很多的感受和收获，深深体会到了社会实践经验与课本理论知识的巨大差异，所谓“从实践中来，到实践中去”。当我开始实际的工作的时候，我更加明白了自己的斤两，知道自己只有付出更多的汗水与辛劳，才能做好本职工作，不辜负实习单位领导的期望。感谢，单位领导们给我足够的宽容和耐心，加上同事们毫无保留的“授业解惑”，无论是思想上还是工作上我都得到了很大的锻炼和提高，取得了长足的发展和巨大的收获。

工作近三个月，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。我认识到做任何工作都要有足够的耐心与细致，首先需要改正的就是尚显浮躁的心态，有时候做事只求速度而忽略了质量；有时在做一件事的时候忽略了其他事情与此事的关系，造成前后矛盾，更需要时刻警醒自己。如果不是同事们及时为我指正，恐怕到现在我也不自知而无法提高自己，因此我经常是带着一种感恩的心态在工作；其次就是专业知识不够熟练。就这些情况，我将来更需要多多学习的，希望以后能够少犯错误，做出成绩。

作为实习单位中的一分子，我惟有踏踏实实做事，谦虚低调做人，努力学习行业新知识，向同事们学习经验技巧，在领导和同事们的帮助下，尽力与其一起努力保证日常工作的更新，保证工作任务的顺利进行。这是我职责之所在，价值之所在。

在实际工作中，更重要的是牢固树立了强烈的事业心、高度的责任感和团队精神。我想毕业以后我会继续以朝气蓬勃、奋发有为的精神状态，努力发挥聪明才智，相信在自我的奋斗下，我一定能够实现人生的理想。

适应能力自我评估有哪五个方面篇六

班会是班主任向学生进行思想品德教育的一种有效形式和重要阵地。有计划地组织与开展班会活动是班主任的一项重要任务。班会的形式是多种多样的，其中，主题班会是一种极受师生欢迎的极富教育意义的组织形式。所谓主题班会，是指在班主任的指导下，由班委会组织领导开展的一种自我教育自学成才的班级活动，是班主任对学生进行思想教育的一个重要途径。主题班会能充分发挥集体的智慧和力量，让个人在集体活动中受教育、受熏陶，从而提高综合素质。如果组织得好，对学生思想的转化和良好的班风的形成有不可低估的作用。那么，怎样组织和召开主题班会，才能更好地发挥其教育作用呢？在多年的实际工作中，我觉得有如下几个方面：根据学生的思想动态，有针对性地确立和策划班会的主题。主题班会是班集体建设的一项必要活动，它可讨论思想品德问题，也可以讨论班级工作，还可以让学生谈认识、交流思想、介绍经验，开展表扬与批评。开好主题班会，首先要确立与策划好主题。主题的策划，具有导向性作用，它将确立班会的发展方向，并达到预期的目的。那么，如何进行主题的确立与策划呢？我认为主要在于把握好三个原则：教育性、针对性、计划性。

- 1、确定教育目的，富有教育性主题班会必须有明确的教育目的，自始至终贯穿、渗透着极强的教育性。主题的确立与设计，必须具有鲜明的目的性，绝不能搞形式，走过场。例如，针对学生学习目的的模糊或错误，可以组织《为什么而学习》、《以优异成绩向祖国汇报》等主题班会，要对学生进行人生观教育，可以组织《人生路怎样走》、《生命的意义》、《让世界因我的存在而美好》等主题班会。主题班会的教育目的大体可以分为如下几类：（1）思想观点、政治立场、首先品质方面的教育，如对学生进行人生理想教育、国情教育、爱国主义教育等；（2）端正好学习目的、态度的教育，如对学生进行热爱科学、反对迷信的教育、为振兴中华而学习的教育；（3）创“三好”、比贡献教育，如对学生进行创“三好”教育、“五讲四美”教育，爱集体教育、爱劳动、比贡献教育等。在确立和策划主题班

会时，必须思想明确，知道主要是解决什么思想问题，应该怎贯穿教育性，达到教育目的、提高学生的认识。只有这样，主题班会才有实效，才不会流于形式。

2、结合学生实际，具有针对性主题班会必须结合学生的实际，主题确定必须寻找学生中普遍存在的典型的思想问题。具体来说，就是根据学生的年龄阶段及身心特点，思想发展的脉络，结合学校、家庭、社会生活实际，针对学生在思想、学习、生活方面出现的问题，广泛选取题材，进行筛选、提炼、策划、组织、及时对学生进行教育。例如：初一时，学生因为来到一个新的学习环境，对周围的一切都感到好奇。他们大多数都希望能好好学习，天天向上，给学校中的新教师、新同学留下一个好的印象，因而表现就比较好。作为班主任，应该抓住这个契机，及时地对学生们进行点拨、引导，组织诸如《要珍惜学习的好时光》、《向童年告别》、《我爱我的班集体》等主题班会，使学生的心头升起理想的光华，使他们的求知欲望更加强烈。要做到有针对性，班主任必须善于搞好调查研究。作为班主任，对于本班学生的精神状态、学习风气、健康状态、舆论、班风和当前存在的主要问题等都要做到心中有数，了如指掌。只有这样，才能摸清学生状况，抓住当前需要解决的主要问题，并能寻找解决问题的方法和对策，促使学生的思想朝健康的方向发展。例如，针对部分学生成绩突然下降的情况，班主任应该通过多方面的调查，分析原因，然后召开“改进学习方法和时间赛跑”的主题班会。使同学在讲座和交流中明白苦学和巧学要结合起来，才能取得优秀的学习成绩的道理。

3、认真确立主题，做到计划性主题班会必须有计划性，有严密的序列步骤，不能随意而发。教育性、计划性三者是统一的。首先，要根据学生不同年龄阶段的特点，有计划、有步骤地设计出一个总体方案。其次，对所在学期的班会活动有一个总的计划。第三，对组织每一次班会要有一个具体的计划，如选择什么样的主题，采用哪些内容和形式，达到什么教育目的等等。有了计划，主题班会就会目标明确，进行顺利，能够较好地达到预期目的。根据青少年的特点，选择适当的组织形式并加以实施。班会的主题确立和策划好之后，第二步就是选择形式和实施问题。

班会的形式要符合青少年的特点；要不拘一格、丰富多彩，要充分做好发动，准备工作；要充分发挥学生的主体作用。要把班会的思想性、知识性、教育性、趣味性统一起来，融为一体。

1、主题班会要适合学生年龄特点、寓思想教育于生动活泼的形式之中。中学生正处于长知识、长身体阶段。他们思想活跃，乐于思考，对新鲜事物充满强烈的好奇；他们精力充沛、活泼好动，有多方面的兴趣爱好，有强烈的求知欲望。他们喜欢参加新颖活泼、知识性强、富于幻想的活动，而对抽象的、空洞的说教不怎么感兴趣。因此主题班会必须适应中学生的这些特点，多开展生动活泼的活动，把思想教育渗透在活动之中。例如：要对学生进行热爱家乡的教育时，我就在会前组织学生搞家乡调查，让他们去浏览家乡的名胜，查阅有关家乡的历史和现状，访问老人等，然后让他们把调查所得拿到班会上交流，会上，有的同学介绍江南三大名楼之一，滕王阁的风光和历史，朗诵“物华天宝、人杰地灵”、“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”；有的介绍八大山人的艺术成就和地位；有的介绍“英雄城”的名称由来；还有的同学介绍南昌花园城市的建设规划和进程……这样，仿佛在同学们面前展现了一幅幅家乡南昌的美丽画卷，同学们在活动中深受鼓舞，为自己生活在南昌而自豪，也坚定了早日成才、把家乡建设得更美的信心。

2、不拘一格，采取丰富多彩的活动形式开好主题班会，除了要有好的主题之外，还必须注意形式的多样和生动。初中主题班会可以有如下一些形式：（1）主题报告会；（2）演讲和竞赛；（3）座谈和辩论；（4）野外活动；（5）社会调查成果汇报；（6）文艺表演；（7）技术操作，实物交流；（8）经验介绍。班会的形式是丰富多彩，不能搞一种死板的模式。只有多样化，才能适应青少年学生的特点，为他们所喜闻乐见，满足他们求知、增长才干、抒发思想感情、关心时事政治和走向社会等多方面的需要，从而调动其积极性，使他们受到教育和锻炼。需要强调的是，应该根据内容的需要，选制裁发挥最佳效果和最富教育意义的形式，以对学生人生观的形成、智慧的启迪，人生道路的选择发生影响。

3、充分做好发动、准备工作充分的准备才能使班会达到预期的效果，同时，准备的过程本身

也是不断教育学生的过程。4、充分发挥学生的主体作用主题班会的策划与实施，离不开教师的指导，但更重要的是发动学生，使学生成为班会的主人，充分发挥学生的主体作用。班主任的指导思想是通过学生的主体作用体现出来的，因此，在准备、组织召开的过程中，班主任要充分相信学生，依靠学生、指导学生，让学生既当主人、又当参谋，任何情况下都不要由老师包办人替。要善于深化主题的巩固成果。1、班主任除认真考虑主题班会的选题、组织形式外，还要认真考虑主题如何深化和成果如何巩固，怎样让学生进入并保持最佳状态。这就需要搞好主题班会的总结，并在总结中善于“借题发挥”，点到实质，“举一反三”，以教育多数学生。同时还要搞好“追踪教育”，以深化主题和巩固成果。1、班主任要善于总结、集中和提炼做好总结是班主任的一项重要任务。在主题班会当中，学生的认识有时并不是一致的，有积极的，也有消极的，有时还有分歧、急诊有些发言往往有片面性和局限性。由于学生的年龄、知识和认识水平方面的原因，他们往往只能看到事物的表面现象，而看不到本质；有些仅凭个人好恶来判别事物的善恶，美丑、尚缺乏客观的标准；有些发言有明显的个人感情色彩，而缺乏理性的分析、判断。在这种情况下，班主任就要利用总结来启发、诱导和点拨，使同学们能认识到事物的本质，认识到召开班会的目的、认识到自己今后努力的方向。在总结果，要针对学生的认识给以集中、分辨、提炼和升华，使学生的认识有提高，行动有准则，前进有方向。2、班主任要善于“借题发挥”“借题发挥”是班主任必须掌握和经常运用的手段。在班级管理过程中，班主任应当适时的抓住各种时机对学生进行教育，提高他们的认识。有一次，作为班主任的我对两个学生的座位作了调整，事后有不少同学提出了换座位的要求，而且多数是成绩较好的同学。由此，我布置了“由座位说开去”的主题班会，并列出一系列与此相关的问题，要求人人都要写发言提纲。我提出的问题有：我的利益和集体的利益哪个更重要？歧视差生产生的后果会不会对你的学习带来影响？你知道怎样珍惜同学之间的缘份吗？如果你来编排座位，你将怎样满足人人都渴望理想座位和理想的同桌的需要等等。

班会以后，学生们统一了思想认识。明白了集体的兴旺是每一个同学学习利益的保障，每一个同学是班级的一份子。事后不仅再没有同学要求换座位，还有些学生积极要求和成绩较差，纪律较差的同学同座，以帮助他们共同进步。“借题发挥”还指在班会总结中，班主任要善于由引及彼、由表及里、由现象到本质，使主题班会发挥出多种教育作用。3、班主任要做好“追踪教育”、巩固班会成果要使主题班会真正起到教育教学作用，决不能忽略最后一个环节，就是深化主题和巩固成果。也就是在班会后要进行“追踪教育”。一是在主题班会活动之后，要及时掌握来自学生中的信息反馈，抓住学生思想情感方面的变化，继续加以引导，促其升华。力争在每次活动之后，让学生们的心灵深处留下一点有价值的东西，并使他们在行动上有所表现。二是班会做出的决定，班委会要认真监督执行，并付诸行动。例如，在召开了《你为集体做了些什么》主题班会后，就要及时表扬那些关心集体利益，为集体做了好事的同学，对于差的，要批评指正，只有这样，主题班会的成果才能发挥出它的效用。

适应能力自我评估有哪五个方面篇七

- 1、总结以往思想、工作、学习，展望未来，发扬成绩，克服不足，指导今后工作。
- 2、帮助领导、组织、评委了解自己，作好入党、入团、职称评定、晋升的依据材料准备工作。
- 3、重要的自我鉴定将成为个人历史生活中一个阶段的小结，具有史料价值，被收入个人档案。

自我鉴定一般可以分为下面几类：

毕业自我鉴定

毕业生毕业时对自己在校期间作出一个自我评价。

实习自我鉴定

实习人员对自己在实习期间的工作表现作出自我评价。

工作自我鉴定

已经工作的朋友在一段时间里，对自己的工作表现作出自我评价。

党员自我鉴定

一定指中国共产党党员对自己的工作情况和经过组织生活后对自己工作表现和思想觉悟等情况向党组织汇报。

先进个人自我鉴定

是指在各单位、组织和集体中获得先进称号的个人对自己作出的评价。

- 1、标题。可写成“自我鉴定”。
- 2、政治表现。
- 3、学习表现。
- 4、工作和道德表现。
- 5、缺点及今后努力的方向。

自我鉴定的结构由标题、正文和落款三部分构成。

标题

自我鉴定的标题有两种形式：

1、性质内容加文种构成，如《学年教学工作自我鉴定》。

2、用文种“自我鉴定”作标题。如果是填写自我鉴定表格，不写标题。

正文

正文由前言、优点、缺点、今后打算四部分构成。

1、前言。概括全文，常用“本学年个人优缺点如下：”“本期业务培训结束了，为发扬成绩，克服不足，以利今后工作学习，特自我鉴定如下：”等习惯用语引出正文主要内容。

2、优点。一般习惯按政治思想表现、业务工作、学习等方面的内容逐一写出自己成绩长处。

3、缺点。一般习惯从主要缺点写到次要问题或只写主要的，次要一笔带过。

4、今后打算。用简洁明了的语言概括今后的打算，表明态度，如“今后我一定×××，争取进步”等。

自我鉴定的正方行文，可用一段式，也可用多段式。要实事求是，条理清晰，用语准确。

落款

在右下方署明鉴定人姓名；并在下面注明年、月、日期。

你现在是干什么的？

回答这个问题，要点是：你是你自己，不是别的什么人。除非你把自己与别人区别开来，在共同点的基础上更强调不同点，否则你绝无可能在众多的应征求职者中夺魁。对于这第一个问题，自我反省越深，自我鉴定就越成功。

你将来要干什么？

如果你申请的是一份举足轻重的工作，雇主肯定很关注你对未来的自我设计。你的回答要具体，合理，并符合你现在的身份，要有一个更别致的风格。

你过去是干什么的？

你的过去当然都在履历上已有反映。你在面试中再度回答这个问题时，不可忽略之处是：不要抖落一个与你的将来毫不相干的过去。如果你中途彻底改行，更要在描述你的执着、职业目标的一贯性上下些功夫。要做到这一点，又要忠实于事实和本人，最简单的方法是：找到过去与将来的联系点，收集过去的资料，再按目标主次排列。

实事求是

简历的真实性是人事经理一致的要求。

找到真正的闪光点

以此次刊登的简历为例，但是这位应聘者只侧重于一个方面，这就比较可惜。

语言需要简练

职业自我描述的语言风格也是一个值得求职者考虑的问题。

写简历的时候，最头痛的莫过于自我鉴定这部分了。有些人这部分不敢填写，怕写不好反而弄巧成拙。其实，自我评价如果简洁得当，也是很能够帮助自己从众多简历中胜出的。

简历书写的“自我鉴定”部分遵循以下3条原则：

实事求是

简历的真实性是人事经理一致的要求。在求职者书写“自我鉴定”时，千万不要有虚假成分，例如夸大自己的能力、优点或工作经验等。经验丰富的hr很容易通过求职者的措辞判断求职者是否中肯而踏实。一旦语句让人感觉到浮夸，hr往往会不露声色地把求职者的简历淘汰出局。

找到真正的闪光点

很多人的自我描述没有重点，或者过于大众化，难以让自己出挑。人事经理往往希望看到你是否有关光之处，并且这些闪光之处到底和这份工作有无联系。因此，建议在写自我描述之前，仔细罗列自己的工作经历，回忆自己在以前的工作中到底积累了什么样的优势，挑选出自己与其他人的不同之处，以突出自我的优势。

以此次刊登的简历为例

该求职者应聘公关关系的职位，从人事经理的角度来看，他希望看到你是否有关强的沟通能力、项目协调能力，以及是否有创意等。但是，这位应聘者只侧重于一个方面，这就比较可惜。

同时，如果求职者积累了一定的行业资源，也可以在自我描述中提到这一点，起到画龙点睛的作用。

语言需要简练职业自我描述的语言风格也是一个值得求职者考虑的问题。

有些人喜欢用极感性的话来吸引人事经理的注意，这种做法很可能出奇制胜，但多数情况下是一种冒险。通常来说，语言尽量不要过于口语化，在描述自己的学习能力、团队合作精神等方面用语应严谨、平实，让人事经理在阅读简历时候能够充分感觉你对这份工作的诚恳态度。

一、了解自身状况

- 1、明确自己的政治导向：拥护党的路线，政策以及在社会政治活动中自己的思想，认识与表现，思想道德品质的体现。
- 2、证明自己所取得的成绩：简单介绍一下自己的资历，就读的学校、主修和选修的科目。特别优秀的科目可以列出该科的考试成绩。
- 3、自身具备那些优势：你有哪方面的专业知识和特长、才能，受过哪方面的培训和锻炼，对xx学科有何研究，有哪方面的成就等等。
- 4、展望未来：正视自己的缺点与不足，表明今后的态度，将如何如何去做好自己！

二、写作过程需要注意的小问题

- 1、写自己我鉴定时，申明自己的政治立场，态度应当虔诚认真，应当给人一种成熟可靠的印象。切忌表现80后愤青，怕苦怕累，心智不成熟，立场不坚定的一面。
- 2、证明自己的成绩的时候，应该强调自己的长处，真实反应出自己的内在，不要以为这是在矫情的显摆或者不屑一顾表现出过于自负、自信，自高自大、思想不成熟的感觉。
- 3、正视自己的缺点与不足，不要企图掩饰或者忽略，实事求是，敢作敢为的大学生更令人欣赏。