

# 2023年实习自我鉴定(实用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 实习自我鉴定篇一

时光过得真快，一转眼间三四天的实习时光就过了。在这段时间里，我学到了很多在学校了学不到的东西，也认识到了自我很多的不足，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我的心得体会。

作为一名刚刚接触专业知识的大学生来说，如果在学习专业课之前直接就接触深奥的专业知识是不科学的，为此，学校带领我们进行了这次实习活动，让我们从实践中对这门自我即将从事的专业获得一个感性认识，为今后专业课的学习打下坚实的基础。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。一个人的知识和潜力仅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齐，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自我由知识、潜力、智慧等因素融合成的综合素质和潜力，为自我事业的成功打下良好的基础。

首先，我想谈一下实习的好处。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。对理解实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，能够让其低成本、大范围的选取人才，培养和发现真正贴合用人单位要求的人才，亦能够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，实习能够使每一个学生有更多的机会尝试不一样的工作，扮演不一样的社会主角，逐步完成职业化主角的转化，发现自我真实的潜力和兴趣，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透过结业考试，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，透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，透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。

再次，我要总结一下自我在实习期间的体会。一是自主学习——工作后不再象在学校里学习那样，有课堂，有作业，有考试，而是一切要自我主动去学去做。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我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我，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。在我们实习的单位里，我就遇见了几个十分和善的老员工，只要问他们的是技术上的问题，他们都会一一作答，使我了解到，原先理论跟实际是有很大的差距的。二是用心进取的工作态度——在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也提高了自我，象我这样没有工作经验的新人，更需要透过多做多问来积累经验。个性是我们的工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，只是自由观摩，如果态度不够用心就可能没有事情做，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。三是基本礼仪——步入社会就需要了解基本礼仪，而这往往是原先作为学生不大重视的，无论是着装还是待人接物，都就应合乎礼仪，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。四是为人处事——作为学生应对的无非是同学、教师、家长，而工作后就要应对更为复杂的

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，而不是只是思考自我的事。

我想，透过这次实习让我认清了自我的很多不足和缺点。第一个就是缺乏工作经验。因为自我缺乏经验，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。第二是工作态度仍不够用心。在工作中仅仅能够完成布置的工作，在没有工作任务时不能主动要求布置工作，若没有工作做时就会松懈，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。第三是工作时仍需追求完美，在工作中，不允许丝毫的马虎，严谨认真是时刻要牢记的。第四是学术上不够钻研。这是由工作性质决定的，也是我自我选取的，因为在我看来，仅有被市场认可的技术才有价值，同时我也认为自我更适合做与人沟通的工作。但我毕竟是一名专科生，需要作一些基本的实际工作，这就需要我个人多关注科研的最新进展，同时，这也对我的工作有促进作用。

扎实的专业知识是提高工作水平的坚实基础。在学校学习专业知识时，可能感觉枯燥无味，但当工作以后，才会发现专业知识是多么的重要。如我学的电控技术。机械原理，液压与制动，汽车构造这些是务必明白的，因为在日常工作中要处处用到。但我要想提高我的工作效率，工作质量，这些知识只是明白是远远不行的，而是要精通。做为生产技术，在汽车公司来说就是设备方面的，若没有扎实的机械知识，在这方面你怎能服人那遇到设备问题怎能快速有效的解决呢工作中不但要有良好的工作态度，并且要有很好的表现力。中国有句俗语：“踏踏实实做人，老老实实做事。”在这天，只是老老实实，勤勤恳恳做事是不够的，你还要学会适时地，恰当地表现自我。让老板明白你做了什么，让老板明白你的存在是必要的！这样你才有发展的的可能，别人才会认可你，承认你！团结协作，善于沟通。团结协作指的是部门内部。你这

个部门肯定不止你一个人，作为部门担当，你若想把本部门的事做的出色，那你务必把部门成员团结起来，发挥群众的力量，那样才能事半功倍！虽然我们这次的实习没有思考这些，但我想这些都是在今后的工作学习中都十分必要的。善于沟通是指部门之间。任何一个公司都是由众多部门组成的。部门之间的沟通是必要的也是务必的。

总之，用知识武装起自我来，学会做人，学会做事。你才能成功！

我坚信透过这一段时光的实习，从中获得的实践经验使我终身受益，并会在我毕业后的实际工作中不断地得到印证，我会持续地理解和体会实习中所学到的知识，期望在未来的工作中把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中来，充分展示我的个人价值和人生价值，为实现自我的梦想和光明的前程而努力。在这半周的时光里，我受益非浅。我在那里不仅仅学到了许多关于专业的知识，最重要的是进一步体会到了做人的原则。公司的宗旨是：规规矩矩做人、踏踏实实做事。在去公司的第一天，教师们就教导我们做人必须要正直、要实事求是，诚以待人，人品对一个人来说十分重要的。我充分的体验到了你如何待人，他人也会如是回报。总之，在公司的半周时光里，我们脱离了学校的庇护，开始接触社会、了解我们今后工作的性质。不但增长了专业知识，还学习到了不少为人处是的方法。

十几年的学生生活，即将划上一个句号。在公司实习的这段时光，我懂了不少东西。大人们都说刚毕业的学生身上总存在着许多让公司老板头痛的“特点”，此刻我最终亲身体会到了。以前作为一名学生，主要的工作是学习；此刻即将踏上社会，显然，自我的身份就有所变化，自然重心也随之而改变，此刻我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。这半周，好比是一个过渡期——从学生过渡到上班族，是十分关键的阶段。回想自我在这期间的工作状况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转

变没有做到位。此刻发现了这个不足之处，就应还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自我能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。

感激学校给我们这次宝贵的实习经验，同时也要感激教师对我们的细心指导。本次实习所学到的这些知识很多是我个人在学校很少接触、注意的，但在实际的学习与工作中又是十分重要、十分基础的知识。透过本次实习我不但积累了许多经验，还使我在实践中得到了锻炼。这段经历使我明白了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的真正含义——从书本上得到的知识终究是浅薄的，未能理解知识的真谛，要真正理解书中的深刻道理，务必亲身去躬行实践。

## 实习自我鉴定篇二

在为期两周的实习过程中，书本知识与实际操作、理论与实践的碰撞，绽放出青春的火花，让我对未来踌躇满志的同时，也让我更清楚的了解到自身的不足。本次实习将为我以后的定位带给用心的参考作用。

纸上得来终肤浅，若知其事终须行。本次实习，让我得到了进一步认识社会、接触工作的机会，并在有关领导和同事的关心与指导下了解到大学生工作期间出现的各种问题，例如：刚毕业的大学生经常犯些粗心大意的错误，忽略细节问题，他们让我懂得认真的工作态度比潜力重要；由于缺乏必须的社会阅历，大学生在处理人际关系方面手法有欠成熟，他们让我明白良好的人际关系有助于工作又快又好的完成；以天之骄子自居的大学生总以为自己知识比别人丰富，骄傲、浮躁，他们让我理解到勤奋好学是工作的良好习惯领导与同事的关心与指导让我倍受鼓舞、受益匪浅。

肩膀上的职责让我感受压力，同时也让我在前进的路途中迈出踏实的脚步。虽说是实习，然而我把它看作真正工作的开

始。在我负责跟踪的“科技信息”活动与“创新论坛”的工作中，得到了不少锻炼的机会，写作潜力的加强、语言表达潜力的提高、组织潜力的培养、认真态度的熏陶等让我满怀激动，并指引着我以后发展的方向。再一次感谢科技馆的领导与同事，是他们把我空白的桌面上堆满厚厚的文件，是他们给了我按时完成任务的限制，是他们谆谆教导的话语。我相信领导与同事的指导将为我以后走进社会踏出坚实的脚印。

本次实习，既是一个知识与实践衔接的过程，又是一个不断完善实践与知识理论差距的机会，日后我将继续改善自身的不足和缺点，塑造成双转型社会中的知识人才，为以后迈进竞争激烈的社会踏出铿锵的步伐。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 实习自我鉴定篇三

实习的两个月瞬息即过，总结自我表现，有欣慰也有不足。

刚开始来\_\_实习的时候，遇到了很多心不如意也力所不及的事情，说真的许多时候真的想放弃算了。许多同事当时都会好心的教导我，给我力量，给我光芒。让我不断的发现自我

的潜力和有点，逐渐的在社会本事上有了信心和期望。但处境有时还显浮躁，做事偶尔还有粗心，这是我在日后须牢记心中，并不断努力改善和加强的地方。

认识并融入这个团队，一向是这两个月对自我的要求。学习是拉近距离、融入团队的办法，两个月的时间里，在领导和同事的指导下，向行业学习知识，向前辈请教经验，向同事传授工作技巧，正是在这个过程中，认识到自我的弱处和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

在学习中做事。任何细节都有它的专业规律，任何人都有其独特比较优势；养成个性谦虚才能不断提高，踏实肯干才能表现专业。在中粮见习的期间内，努力做好任何一件事情，用心记录每一个积累。在\_\_\_部期间，与同事一齐完成\_\_\_等工作；经过踏踏实实的做事，让自我有了提高的机会，也让自我感受到自我的价值所在，看到了未来的自我。

我依然坚信，经过踏踏实实做事，谦虚低调做人，并在领导和同事的帮忙下，自我会在中粮得到很好的成长，也会为大中粮的发展贡献自我的力量！更何况我已经发现了自我的社会价值所在。我想我要感激这次实习所给我带来的欢乐和经验，给我的人生添了辉煌的一笔。

## 实习自我鉴定篇四

一、听从指挥，顾全大局。认真学习新型冠状病毒感染的肺炎疫情作出的重要指示精神，把思想和行动统一到党中央、国务院以及省、市、县的决策部署上来，听从省、市、县应对疫情工作领导小组的安排部署，做好疫情防控应对工作，切实维护社会正常秩序，自觉维护社会大局稳定。

二、勇于担当，全员防控。积极主动学习防控知识，增强自我防护意识，减少接触密集人群，阻断疫情传播，减少外出、不串门拜年、不组织参加任何聚会，出门戴好口罩，在家讲

卫生、勤洗手、勤消毒、多开窗通风。警惕发热、咽痛、咳嗽、气急等症状，一旦发现疑似疫情要第一时间主动报告、主动隔离、主动就诊。湖北武汉及从县外回来的职工群众们，请自觉主动按要求在家隔离不少于14天，期间发现持续发热等感染症状必须及时到当地指定医疗机构发热门诊就医检查。

三、主动作为，科学宣传。切实发挥工人阶级主力军作用和主人翁精神，科学宣传疫情防护常识，教育引导身边亲朋好友正确认识 and 对待疫情，科学预防和应对疫情，积极传播正能量，汇聚精气神。积极关注官方报道，尊重事实，引导群众甄别核实疫情信息，做到不造谣、不传谣、不信谣，不发布、不评论、不转发任何未经机构和媒体认证的疫情信息，及时制止在任何媒介上发布不实信息的行为。

在这场与新型冠状病毒的战“疫”中，总有一面旗帜引领在前，一群“硬骨头”夙兴夜寐英勇奋斗。“敬爱的党组织”“作为一名党员”“我先上”……一封封“请战书”，一声声“冲锋号”，是14亿同胞“同袍”共情，9000万名“战友”共同战“疫”汇聚成的“硬核力量”。党员干部不仅要在重大战略机遇期改革创新，更要在危难之际冲锋陷阵，锻造不忘初心、牢记使命的“硬骨头精神”，群策群力、同舟共济。

#### 疫情期间学生自我鉴定4

作为一名大学生共产党员，我更应该不忘初心、牢记使命，带头做好疫情防控工作、协助学校、学院做好疫情防控工作，为打赢战“疫”贡献一份力量。

一、认真学习贯彻，充分认识做好疫情防治工作的极端重要性和紧迫性，带头遵守防控疫情工作各项要求和规定，在疫情防控工作中，当先锋、作表率，积极参与，共同筑牢疫情防控的铜墙铁壁。

二、及时了解疫情动态，认真学习防护知识，积极做好党支部、班集体中学生思想工作，避免恐慌心理，教育引导身边亲友同学正确理解、积极配合、科学参与疫情防控，仔细辨别核实网络信息，坚决抵制谣言散布。

三、坚持从自身做起，并引导身边亲友响应号召，不去人员密集、空气流通不好的公共场所，减少不必要的上门拜年、聚会聚餐、外出游玩等活动，积极做好安全防护措施，出门戴口罩，勤洗手、勤消毒、勤通风，适度运动、合理饮食、规律作息、充足睡眠，积极搞好室内卫生和个人卫生，遇到特殊情况第一时间向学院及居住地有关部门报告，全力协助做好疫情防控各项工作。

在全国上下齐力攻坚克难、打好疫情防控阻击战的紧要关头，我会把疫情防控作为巩固拓展“不忘初心、牢记使命”主题教育成果的具体实践，在疫情防控斗争中砥砺政治品格、彰显使命担当；深刻认识形势的严峻性，担当责任的紧迫性，配合辅导员做好各项防疫工作，服从安排、积极应对，以实际行动保护好自己、保持好心态，从每一个细节做起，坚决遏制疫情蔓延，为打赢疫情防控阻击战贡献自己的一份力量！

## 实习自我鉴定篇五

想象有多方面的作用：透过想象能够将生活的感受和思想串联起来；能够开拓思路，推动构思；能够突破时空界限，重现历史，展现未来；能够大胆虚构，塑造新颖生动的形象，让我们与名人对话，让文学形象“活”起来；还能够让自然万物开口说话……总之，作者主观的虚构、想象能够增添文章的神奇色彩。

### 1、推测想象

在《道士塔》中，余秋雨对王道士粉刷壁画的描述就是典型的推测想象。作者首先望见的是已经被粉刷的墙壁，然后推

测想象出王道士干活的情景和当时的心态。

## 2、超时空想象

想象，能够突破时空、重现历史、展望未来。因此从想象的时空角度，能够把想象分为：追述式想象和幻想式想象。

(1)追述式想象，就是把过去的物、景、人事写的仿佛如在眼前。比如：李白的《越中览古》中：“越王勾践破吴归，战士还家尽锦衣。宫女如花满春殿，只今惟有鹧鸪飞。”的诗句就是追述越王过去宫殿的繁华景象的。

(2)幻想式想象就是将未来的人事设想得好象已经摆在眼前一样，给人的感觉是就应如此，将来可能是事实的。

## 3、假设想象

无论在自然科学领域，还是在社会科学领域，它的每一步前进，都离不开大胆的假设想象。在写作中，假设想象也是经常用到的。《假如我是语文老师》、《假如我是市长》、《假如我是联合国秘书长》、《假如不让马谡守街亭》、《假如路瓦栽夫人当初没有丢掉项链》等等都是假设想象。

(1)换位想象，即换取原先事实中的人物，事件来进行想象。对于换位想象，广大同学就应熟悉，实际上从小学开始，就写诸如“假如我是班长”、“假如我是语文老师”、“假如我是联合国秘书长”之类的作文，这种主角的换位让我们抛开真实的自己而转成别人，让一些本来不适合我们主角的话语借别人的口讲了出来，获得新的感觉。

《我若为王》也是换位想象，虚拟假设的成功范文。作者换位设想自己如果是“王”，则妻就是“王后”，儿子就是“太子或者王子”，女儿就是“公主”，亲眷都是“皇亲国戚”，他的每一句话都是“圣旨”，他的任何欲念都

将“实现”，他将“没有任何过失”，所有的人都将对  
他“鞠躬”“匍匐”，都转成他的“奴才”，这种奇思异想，  
把对皇权意识和奴才思想的否定巧妙地表达出来了。

(2) 拟人想象，就是让一些动物甚至没有感觉的植物来开口说话，来达到意想不到的效果。拟人想象能够无所顾忌，让我们生活中的很多不可能转成可能。奥地利作家卡夫卡能够说是拟人想象的成功运用者，他在名作《地洞》中，就透过一只老鼠打洞的心理的展示，反映了现代人生存中的不安全感。