

实践自我鉴定表(模板10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

实践自我鉴定表篇一

我是**大学**系化学专业的一名应届本科毕业生。通过对贵公司的一些初步了解，本人有意加盟贵公司，为公司进一份力。为便于公司对我的了解，现自我简介如下：

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，并加强能力锻炼的原则，大量汲取知识财富，锻炼了自己的各种能力。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。通过学习，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能力，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；
4. 了解国家关于科学研究、化学相关产业的政策，国内外知识产权等方面的法律法规；

5. 了解化学某些领域的理论前沿、应用前景和最新发展动态以及化学相关产业发展状况；

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，拥护中国共产党和他的领导。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，向党组织靠拢，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理解与沟通基础之上的，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！

四年的大学生活，使我对人生观，价值观，世界观都有了更深的认识。我的为人之道——以诚待人，待事、坚持信念行动创造价值、自我创新。

如今回首，是对过去的审视和总结，亦是对未来的憧憬和希望，即将踏出校门的我，满心期待大千世界的挑战和磨练。

深知性命相托的重要，从踏入学校门槛的那天起，在良师的精心指导下，自己奋力拼搏，自强不息，逐渐成为了一个能适应社会要求的大学生，并为做一个知识型的社会主义建设者打下坚实的基础。

生活方面，自从来到湖南第一师范学院，我的生活充满了爱，充满了情。同学之间的情犹如亲情但更胜亲情，朋友之间的情犹如手足之情，湖南第一师范学院事我都很是关心，就这样我爱上了湖南第一师范学院的每个人，每件事物。同时独立自主的生活在我的美好的大学三年中也就这样成熟了起来，我也就体会到了大学独立自主的生活是我们进入社会的生活的根本。

学习方面，自我进湖南第一师范学院的第一天起，我就没有忘记我来湖南第一师范学院的目的——学好知识，学会做人。在湖南第一师范学院，虽然我在有些方面得到了肯定，但我真正实现自我价值还需要更加努力，读到到老，学到老也就成了我最基本的思想。

思想方面，我经过班级的初选，到系审核，再到院的批准，我成了湖南第一师范学院美术系第12期入党积极分子培训中的一员，并经过学习与考核，成绩合格成为了入党积极分子。我就由一个对我们党了解一点到了解了我们党的人。

工作方面，在寒暑假期中，我知道了事业的伟大和一个

人的付出与成就。在大学生的社会实践活动中我得到了找工作比较难的启发,启发我要克服困难勇于直前。

范文四

实践自我鉴定表篇二

为了充实自我的暑假,也为了锻炼一下自我,我参加了我院的“聚焦单独二孩政策青春鼎力中原梦”暑期社会实践活动。作为我自我来讲,我十分荣幸能够得到这样一个宝贵的机会,能让无聊的假期变得更加丰富而有好处。前期我们做了很多准备工作:组建团队,联系相应的活动地点,确定活动路线,准备物品,明确并分配每名队员的职责。与相关媒体单位取得联系,征求媒体建设性的意见,同时为活动做好宣传工作,提高活动的影响力,从而为活动的开展做好一切准备工作。

20__年__月__日,我们土木建筑学院“筑梦中原”实践小分队以“聚焦单独二孩政策,青春鼎力中原梦”为主题开展社会实践调查,对“单独二孩”政策实施后的影响开始进行一些调查研究。早上我们在南门集合分成三组,带着拟定的问卷寻求媒体及计生委的指导。寻求媒体的指导并不像我想象的那么容易。以前从未涉足过这个领域,因为对媒体部门不了解,我们费了很大功夫才找到能给我们作指导的人。媒体工作人员给我们的调查主题做了一些分析并给我们提出了一些推荐,虽然媒体没能写作我们一齐完成这个调研,但我很感激他们给我们的帮忙。

第二天,我们对“单独二孩”政策实施后的影响继续进行了一些调查研究。早上8:30,我们的小分队在32526集合整理材料,午时经过简单的动员之后,队员们活力盎然的开始了社会实践活动。由于目标明确,队员们直往目的地——碧沙岗公园(由于不一样层次的人流集中),经过队员们一午时的调

查，我们发现“单独二孩”政策有利也有弊。有利方面：“单独生二孩”不仅仅思考到民意，实现国家政策与群众意愿的统一，提升家庭抵御风险的潜力，增强家庭养老照料功能，促进家庭幸福与社会和谐，并且还能改变目前人口结构，弥补劳动力不足的现状，促进人口长期均衡发展，促进人口与经济、社会、资源、环境的协调和可持续发展；不利方面：“单独生二孩”使孩子教育成本大幅增加，增加了社会人口的数量，同时也加大了人口压力与就业压力。

在调查过程中，队员们与被调查者亲切交流，并对他们提出的想法进行记录。工作结束后，我们整理了一天的调查结果，并商讨和制定下一步工作安排。经过昨日的调研以及队友们晚上的认真总结，第三天我们去了人民公园继续进行调研，虽然不太顺利，天气又热，但我们还是完成了部分调查问卷。第四天是周日，思考到计划生育委员会以及媒体可能存在休息日的状况，我们小组临时改变计划，组织队员汇总调查问卷，整理分析，归纳总结出问卷所带给我们的结果。透过横向比较，我们发现自“单独二孩”政策落地实施一个多月以来，市民对新政策的出台实施抱以完美的期盼，对新生育政策的关注度日益提升。

从真实的好处上来说，新的政策能帮忙“单独夫妻”家庭增强家庭的养老照料潜力，增加了社会劳动力，有利于延长人口红利期，减缓老龄化，但必须程度上也增加了人口压力。透过纵向分析，新时期下，胎儿性别已不再是人们生育二胎的主要原因，他们更多的是期望孩子有个伴儿，年老了能够多一份依靠。但应对现实社会中的经济与就业以及高额教育成本的压力，很多贴合条件的市民也只能“望而却步”。所以，市民期望政府能给予“单独夫妻”家庭相应的社会福利与补助，以缓解“单独”家庭的生活压力，从而提升新政策的实施效果。同时市民也期望政府能给予新政策更加全面的宣传，以提高其影响力。

透过纵横比较，昨日我们构成调研报告及各项数据资料。第

五天我们团队一行，带着调研后的成果来到高新区计划生育委员会与当局领导进行再一次的交流。接见我们的是一位漂亮的女工作人员，她耐心的帮我们讲解了高新区关于“单独二孩”政策新的实施办法，弥补了我们调研活动中的不足之处。临别时，我们请求与她合影留念，但小小的遗憾，被委婉拒绝了，可是透过与她交谈，我们确实收获了很多。

带上新的收获与各项资料，午时，我们回到学校，在原有数据与资料的基础上，以及计划生育委员会工作人员的讲解，我们对调研报告做了补充修改构成更为全面，更为直观的报告。数据方面，我们改用更直观的柱状图形式呈献给读者，给予读者更为清晰的视觉。审核，修改，检查，比对，为了追寻更高质量的报告资料，我们尽力去挖掘每一个细节。我们用自我的努力去争取了最终的成果，用优异的成绩去证明了我们的付出与努力，由于前一天我们来到高新区计划生育委员会没有见到专门负责这一块儿的领导。

最终一天如约，我们三访计生委，与专门负责单独二孩政策的弓教师作了简短的交流。弓教师讲到，自单独二孩政策落地实施一个多月以来，高新区已经领取过二胎证的有几十个家庭，正在申请与办理的家庭有一百多个，市民对于新生育政策的关注度还是十分高的。讲解过后，弓教师又指出了我们调研报告中存在的小瑕疵，并帮忙我们完善了报告，为报告润色添彩。最终我们拿出了暑期实践活动反馈表，期望弓教师能给予我们此次的社会实践活动做一个简短的评价，至此，我们的暑期社会实践活动告一段落了，午时，我们整理汇总了所有的资料，写下每个人六天以来的心得体会，为实践活动画上了一个圆满的句号。

六天以来，我们流过汗水，我们品尝过被误解、被拒绝时的委屈，但我们在一齐团结努力，共同应对困难，我们笑语谈笑声心中委屈，我们用汗水冲刷心中不快，最终我们用成果证明了自我的努力。六天以来，我们奔跑于喧嚣的都市，六天以来，我们品读了夜色下静静的学校。“聚焦单独二孩政策，

青春鼎力中原梦”，六天以来，我了解了新政策，学习了新政策，向市民宣传了新政策。作为一名大学生，我觉得关心国家民生动态，我们有责亦有任，短暂的社会实践我已收获了很多，未来，我亦会参加更多的社会实践活动，关心国家民生动态，在实践中锻炼自我，在生活中全面的提升自我。就像我们的口号一样，“筑梦中原”我们在路上。

俗话说，一分耕耘，一分收获。这次社会实践活动虽然短，但却给我一份难忘的回忆。社会实践中我再次深切体会到团队合作的力量，我们用成果证明了我们自我；我也了解了“单独二胎”政策的现实好处，也深切感受到一项政策的出台对市民的影响，同时它激励着我努力学好自我的专业知识，要不断提高自身素质，毕业后能为社会发展做出自我的贡献。这次社会实践已经成为我人生中的一比重要的财富。作为一名大学生，参加社会实践我觉得不仅仅是一门修课，更是一种锻炼。

在此次社会实践活动中，我也认识到以下几点：大学生社会实践是引导我们走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形势；透过社会实践，有助于我们在校大学生吸收新的思想与观念，及时了解社会发展动态，跟上时代的步伐。社会实践拉近了我与社会阶层的人的感情，拉近了我与社会的距离，在与媒体工作人员和市民的沟通中我增长了知识，开拓了视野，进一步明确了我的奋斗目标。

就此次我的社会实践而言，我也总结了我的一些不足之处，我的交际潜力有待加强，在日后的学习中有待加强；我的社会经验还太浅薄，遇到棘手的问题不明白该如何应付；我的知识面太狭窄，我就应利用学校图书馆这个有利资源多看看书，丰富自我。

透过这次暑假社会实践活动，我学到了很多在学校里学不到的知识和经验。虽然仅有短短的六天时间，但在每一天的调查与走访工作中，我都认真对待，让自我忙碌起来，让自我

每一天都很充实，所以我收获了很多。在今后我要参加更多的社会实践活动，磨练自我的同时让自我收获更多知识是自我为踏入社会之前体会到社会更多方面，不要以单纯的思想去理解和认识社会。这样在我毕业后就能更好的融入社会这个大家庭，为社会贡献自我的一份力量。

实践自我鉴定表篇三

20xx年xx月xx日，我们xx中学全体志愿者团体乘车去往我市xx敬老院进行志愿活动。本次活动资料包括陪老人聊天，打扫卫生，表演节目等。

现对于敬老院之行感受总结如下：

经过同老年人的交流，我们发现，在敬老院居住的老年人大多数由于某种原因，造成生理上的疾病或残疾，部分或全部丧失劳动本事乃至自理本事，加之其子女工作无闲暇时间予以照料或因子女不孝等种种复杂原因，老年人失去去所，不得不居住于敬老院。换言之，老年人居住在敬老院实属无奈之举。

据老年人反映，在敬老院居住的生活并不像外界宣传的那样幸福。工作人员虽能履职，但态度一般且对于老年人存在某种偏见，不能向老年人供给全方位的照料。敬老院的伙食情景同样不容乐观。据老人说，很少能吃到肉菜，饭菜的品质只能用一般形容，并且志愿者活动中由志愿者供给的食品等福利也很少能到达老人手中。费用方面，敬老院对于一般需求老人的收费标准大约为xx元人，对于需要空调或特殊照料的老人，收费标准会有不一样程度提高。

经过此次敬老院之行，我对于敬老院的生活有了更加全面，深入真实的了解。此行使我明白社会上还有许多老年人需要我们发自内心的帮忙。

我认为，国家和社会应当给予老年人更多的重视，加大养老领域的投入，提高养老金标准，并同时改造敬老院，美化敬老院环境，升级敬老院设备，提高卫生水平；同时要加强敬老院工作人员的挑选和培训，尤其是思想道德领域的培训，让工作人员清醒地认识到老人们的今日将是他们的明天，使其发自内心地关心老人，满足老年人的精神需求。

社会人士应加强思想道德素质，贯彻落实社会主义荣辱观，让尊老爱幼的中华传统美德在现代社会充分发扬，作为子女要进取承担赡养老人的义务，给予其充分的物质条件和精神慰藉，从根本上扭转社会老龄化给老年人带来的不利局面；还应进取转变就业观念，进取落实职业平等观，减轻敬老工作发展阻力；并给予老年人更多关注和关心，让老年人安享晚年。

而作为一代中学生，我们也要充分发挥自身热量，充分利用每次志愿活动的机会为老年人带来安慰，并要积极组织，策划，实施每次敬老活动，使得敬老活动进行得有意义，真正到达减轻老年人心理负担，提高老人生活水平的目的。要竭力避免形式主义行为的出现，避免在活动中扰乱老人的正常生活，采取正确，合理的沟通手段，认真倾听老年人的诉求，如果可能，则寻找机会向有关部门反映所发现的问题，进取寻求解决方案。

总之，社会老龄化是今日中国社会人口形势的特征之一，做好安抚老年人工作势在必行，任重道远，这需要社会各个阶层，群体的共同努力，改变认识，加强修养，积极行动。

实践自我鉴定表篇四

20xx年终于迎来了大学的第一个暑假，为了锻炼自我、提升能力，我与“一米阳光”实践队其他队员选择了历时七天的“三下乡”社会实践活动，共同踏上一条光荣的支教志愿之路。七天对于人生而言，时间很短，但一路上有酸、甜、苦、辣，是大学生活中最美好的时光，值得我用一生去回味。

20xx年7月10日，是岭南师范学院“一米阳光”实践队到湛江市雷州官茂小学“三下乡”的第一天。9号我们已经提前到达官茂小学，在来的途中，我怀着既激动又忐忑的心情，激动是因为这是第一次参加这样的集体的社会实践，对未知的七天也感到激动。忐忑是因为我害怕自己做不好，不能与小朋友们很好地相处和不能很好地担任支教老师这个角色。

10号早上我们举行了“三下乡”启动仪式，小朋友们很听话地准时在操场上集合，小朋友们对我们这些来支教的新面孔都感到很新奇，在我们发言的时候，他们都很有礼貌，尊重我们，安静地听我们发言。他们还是小朋友，相对于我们来说都比较爱玩，他们9号才考完试，本来可以一考完试就开开心心地去玩，到他们还能配合我们的社会实践留在学校上课，是很难得的。启动仪式结束之后，负责各班支教的队员到对应的班级进行自我介绍，让同学们熟悉熟悉自己。轮到我上讲台自我介绍的时候，我看着讲台下面坐着的小朋友们，跟以前作为新生在讲台上自我介绍的感觉完全不一样，不会特别紧张，很自然地好像融入老师这个角色。小朋友们对新事物都会感到新奇的，看着讲台上进行自我介绍的一张张新面孔，他们会带着好奇和探究的意味看着我们的一举一动。

我们支教的对象是准备升六年级的学生，有的班级的小朋友比较安静，有的班级的小朋友比较活泼，这对于我们进行支教的时候要因材施教，有对不同的学生要有不同的教学方法。作为师范生的我，以后决定要当一名语文老师，这是一个很好的实践机会，学习如何与学生相处，面对不同的学生如何对他们进行教育。

我是书法课的助教，帮助主教管理课堂纪律，分发书法用具，协助主教教学生们写毛笔字。写毛笔字的时候需要心平气和，一开始还担心学生们不能静下心来学写毛笔字，担心他们会觉得书法课很枯燥。但是，他们出乎我的意料，学生们都很认真地学写毛笔字，很虚心地问老师如何写毛笔字，下了课还不想走。看是简单的书法课，但老师备课也不容易，教学

内容不能太过深奥，要用浅显的语言来表达它的意思，内容又要让学生们感兴趣。教他们写毛笔字不像教语文那样说出来就能让学生们懂了，一笔一划都要言传身教。

我是舞蹈课的主教，男生们对舞蹈不感兴趣，一节舞蹈课就分为男生学军体拳，女生学舞蹈。上课的时候，我能感觉得到她们对舞蹈是感兴趣的，课堂气氛挺活跃。教她们一些肢体动作，然后叫人示范，她们都学得挺好的，但一到叫她们示范，她们就会扭扭捏捏的。她们很快就能学会，但是缺乏勇气，对于我来说是一个教学难题，要多鼓励她们要勇敢。也许她们大多数人是第一次接触舞蹈，不能太放得开来舞蹈，接下来的几天的舞蹈课上，她们变得越来越大胆了。

我也是诗歌朗诵的助教。诗歌朗诵跟书法课差不多，讲的内容可能会比较抽象，学生们可能会比较难接受。不同风格的诗歌朗诵的语调和语速都不同，需要用具体的诗歌和明显不同风格的诗歌做案例来解释给学生听。教他们一句一句地朗诵，一节课下来喉咙可能会舒服，但听着他们朗朗的读书声，心底还是开心的。

40分钟虽然不长，但包含了老师备课和教学的汗水与喜悦。虽然上课很累，但是看着讲台下学生们一个个求知的眼神和对学习的坚韧态度，心里还是很欣慰的。每天看着他们的一张张天真可爱的面容，他们对知识的渴望，会让我在授课中充满激情，充满动力，他们那永不放弃的态度，也渐渐感染了我，他们身上充满了正能量。

历时一个星期的“三下乡”社会实践活动早已结束，但它带给我的感触仍然在继续，将成为我大学生涯中珍贵的记忆。想想之前很期待“三下乡”的到来，但刚在那里住了一个晚上就想离开了，非常不习惯那里的生活，每天数着手指头过日子，每天希望时间快点过去，虽然身在官茂小学，但心早已飞到千里远了。但是结束之后却十分怀念那七天的时光，尽管那里的生活条件比较差，但并不乏味，苦涩中充满着希

望、充满着甘甜，在那里经历的一切，都有我们需要学习的地方。对于我们这些大学生来说，实践的机会是很少的，“三下乡”是一个很好的锻炼自我的机会，虽然苦了点，但能锻炼人，所谓“梅花香自苦寒来”。它使我们走出校园，走向社会，踏上与实践相结合的支教之路，在课堂上经历风雨，提升能力。“三下乡”不仅仅是一次简单的实践活动，更是一次珍贵的人生经历，将在我生命中增添绚丽的一笔。

实践自我鉴定表篇五

今年暑假，我在学校的号召下参加了社会实践，走进社会，了解社会。后来，我在xx公司xx部进行社会实践，虽然时间不长，而且这与我所学的专业联系不，但是我相信，对工作负责、认真，虚心讨教的正确态度是从事任何一个职业所要首先具备的素质，这也正是我在这次难忘的暑期实践中所学到的宝贵经验，相信这些难得的经验一定会成为我今后学习、工作中的助推器。以下为我个人的自我鉴定。

你可以伪装你的面孔你的心，但绝不可以忽略真诚的力量。第一天去xx公司进行社会实践，我怀着兴奋的心情。社会实践最重要的是态度，是诚恳踏实、积极向上、勤奋努力的工作态度，必须付出比老员工多几倍的努力去熟悉工作程序、工作要领。只要树立信心，战胜自我，就可迈出走向社会坚实的第一步，前途就充满希望。

刚踏进办公室，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，每天早上见到他们都要微笑地说声“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。因此，我担心变成“透明人”的事情根本没有发生。同事们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

其实，不仅待人要“真诚”，对事也要“真诚”。人无完人，xx部的其他同事在制作广告版面时，也时常会有错误发生，像语句表达不清等。我于是“不知天高地厚”地把自己的意见诚心诚意的提出来。没想到，竟被欣然地接受了。在他们面前，我只是经验浅薄的“小字辈”，但我觉得对待工作我们不应该论资谈辈，有意见或建议，只要对工作有利，都应该诚恳的提出来，大家一起探讨。其实，只要你是真诚的，谁会在乎你资历小，又有谁会小看你呢？真诚，让我走出了显示自身价值的第一步。

我在xx部实习的时间不长，主要做一些文职工作，也很难说具体学到什么，但是有一点是肯定的，在xx公司里接触到的都是很实用的东西，不像课本知识那么理论而抽象，很需要你具备实际动手操作的能力。

开始时，总觉得是一些简单而不起眼的工作，但做了一段时间以后才发现这些工作虽然简单，但都是非常重要的，绝不能有半点差错，千万不可以因为它们简单而小看它，必需小心谨慎的完成每一个环节。这种“咬文嚼字”的工作无疑对我所学的新闻专业知识具有极的锻炼作用。

另外，我还第一次尝试参与了xx部的活动策划，第一次学会写活动策划书，才发现原来小小的活动策划书要做得全面而具有可行性，是需要慢慢斟酌和考虑周到的。最后，通过自身的努力，我参与策划的活动策划已经提交并通过了。这些经历都开阔了我视野，丰富了我知识。

感谢xx部的同事，他们总能不厌其烦地教会我，在他们耐心的教导中我不断走向成熟，也积累起一定的工作经验。

实践自我鉴定表篇六

对于参加了这次“养老院之行”社会实践活动的自己，本人

整体来说是非常满意的’。我在其中尽自己所能发挥出了一直以来老师家长对我的关于“尊老”的教育，算是一次非常有意义也有成就感的社会实践吧！

一、尊老敬老，我做到了

在此次的“养老院之行”社会实践活动中，可以说我真正学会了如何尊老敬老的理念以及行为吧！往常我在家对我的爷爷奶奶没有这么耐心，但通过这一次的社会实践活动，我看见别人如何耐心对待老人，我也知道了应该如何做，更意识到自己过去对自己的爷爷奶奶是疏于关爱的。通过这次的社会实践活动，我学到了也做到了。我会将这种尊老敬老的好习惯继续留在我的生活中，让我自己的爷爷奶奶以及身边的老人们都感受到我对他们尊敬和爱戴。

二、勤劳付出，我做到了

在这次的社会实践活动中，我们也是有在养老院里给老人们的住所大扫除的。通过这一次集体的社会实践活动，我明显感觉到自己勤奋了许多，过去在家里什么家务活都不做，在学校里搞大扫除时也时常偷懒的我，这一次为老人们做卫生却没有偷懒。当我身处养老院那样安静祥和的环境中，看见老人们都已经老得牙齿也掉光了，还在对着我们笑，我就好像有了使不完的劲儿，一口气就把分配给我的卫生任务全部都做完了，甚至还帮助其他人做了许多。这或许是老人们给我的力量吧！为了老人们的勤劳付出，我做到了。

三、用爱陪伴，我做到了

这次的社会实践活动是有三天的，第一天我们给老人们表演节目，第二天我们给老人们打扫卫生，到了第三天，我们是陪着老人们聊天的。也正是这一次陪老爷爷老奶奶们聊天，我知道了老年生活的孤单，让我在心里暗暗发誓，一定要好好陪伴我的爷爷奶奶，让他们的为数不多的晚年生活不那么

孤单。在养老院时，我陪着一位老奶奶聊了很多，这位老奶奶给我讲了很多她的故事，可以说不是我在陪老奶奶，而是老奶奶在给我讲故事，陪着我吧！最后却得到了老奶奶的表扬，这让我也明白爱的陪伴，正是这样相互的吧！在此我也学会了用爱陪伴，我做到了。

如果下一次还有此类的社会实践活动，我一定还报名去参加。我喜欢看见自己在其中成长了模样，希望自己变成一个更好的人。

实践自我鉴定表篇七

忙碌而充实的实习工作结束了，我认识到了，作为一个学生，在学好理论知识的同时应更重视培养自身的实践能力。暑期实习是学校教育向课堂外的一种延伸，也正符合我们学校培养高素质的应用型、复合型、外向型创新人才的目标。我认为我在实习中获得了很多的知识与技能，充实了自己，还学会了不少为人处事的道理和社会经验，锻炼了自己。

我的实习工作是在学校维修计算机，我发现这有时就是个熟能生巧的活，只要你操作熟练就可以很好的完成，有时又觉得这个工作好像总在不断的使你发现新的东西，了解新的知识，似乎总能让你不断的进步。我想这就胜作的快乐吧。

这次的实习我对于计算机的组装和维修知识学习上有了很大的进步，也能自己单的组装和修理计算机了，这让我把学校的理论知识和工作中的实践结合起来。觉得自己的动手能力得到了很大的提高。

我在刚开始实习的时候遇到了很多的挫折的，比如不知道怎样的和别人接触，工作的时候因不能很好的理解别人的意思而不能很好的配合，而且专业工作也不熟练，感觉自己当时很笨拙。可是我并没有气馁，我知道只要开始了就一定要坚持下去，我每日都总结自己的工作心得，从中体会经验和教

训，还会因为遇到的不同问题而查阅很多的资料，这样的不断加强自己的专业素质，提高专业能力，使自己能尽快的适应这份工作。于是我发现我工作的越来越顺利，经常能快速轻松的完成一日的工作，并且我和一起工作的老师相处越来越融洽，工作上也越来越默契，过了几日我已经基本融入了那个新的环境。

融入了新环境我就更可以安心更快速的学习与积累，我从周围老师的身上学到了很多的知识，但更重要的我觉得我学会了为人处事的方法和工作的经验。通过那些日的磨合期，我知道了在工作中要勤学好问，不能偷懒，因为也许你的一次“追根究底”就能让你得到很的收获。而且作为年轻人，我们不能急躁，要做事讲究条理，不要急功近利，我们要抱着踏实的态度来做事，虚心点才能得到别人的认同。我觉得在前辈、老师的工作中有一点很值得我学习的就是他们懂得按条理一步一步的去解决问题，而不是慌乱决策。

俗语说，纸上得来终觉浅。没有把理论用于实践是学得不深刻的，当今学教育是以理论为主，能有机会走入单位去实习，对我来说是受益不浅的。实习使我们在实践中了解社会，让我们学到很多课堂上学不到的知识，也打开了视野，长了见识，为我们以后进一步走向社会打下基础。我们学生建立自身的计划已迫在眉睫，相信这次实习对我们以后参加工作有助。

实践自我鉴定表篇八

本站发布社会实践自我鉴定300字范文，更多社会实践自我鉴定300字范文相关信息请访问本站自我鉴定频道。【导语】本人自入学以来，一直遵守学校的各项规章制度，具有良好的思想道德品质，各方面表现优秀。有强烈的集体荣誉感和工作责任心，坚持实事求是的原则。思想端正，能吃苦耐劳，有崇高的理想和伟大的目标，注重个人道德修养，养成良好

的生活作风，乐于助人，关心国家大事。本站为大家整理的《社会实践自我鉴定300字范文》，希望对大家有所帮助！

篇一

珍贵的大学生活已接近尾声，感觉非常有必要总结一下得失，从中继承做得好的方面改进不足的地方，使自己回顾走过的路，也更是为了看清将来要走的路。

学习成绩不是非常好，但我却在学习的过程中收获了很多。首先是我端正了学习态度；其次是极大程度的提高了自己的自学能力；再有就是懂得了运用学习方法同时注重独立思考。要想学好只埋头苦学是不行的，要学会方法，做事情的方法。在学习时，以独立思考作为自己的座右铭，时刻不忘警戒。随着学习的进步，我不止是学到了公共基础学科知识和很多专业知识，我的心智也有了一个质的飞跃，能较快速的掌握一种新的技术知识，我认为这对于将来很重要。在学习知识这段时间里，我更与老师建立了浓厚的师生情谊。老师们的谆谆教导，使我体会了学习的乐趣。我与身边许多同学，也建立了良好的学习关系，互帮互助，克服难关，更锻炼了自我的动手和分析问题能力，受益匪浅。

通过大学生活，学到了很多知识，更重要的是有了较快掌握一种新事物的能力。思想变成熟了许多，性格更坚毅了。认识了许多同学和老师，建立起友谊，并在与他们的交往中提升了自身素质，认清了自身的一些短处并尽力改正。社会实践能力也有很大提高，为将来走向社会奠定基础。

篇二

本人自入学以来，一直遵守学校的各项规章制度，具有良好的思想道德品质，各方面表现优秀。有强烈的集体荣誉感和工作责任心，坚持实事求是的原则。

本人思想端正，能吃苦耐劳，有崇高的理想和伟大的目标，注重个人道德修养，养成良好的生活作风，乐于助人，关心国家大事。

在校期间，本人一直勤奋学习，刻苦钻研，通过系统地学习掌握较为扎实的基础知识。由于有良好的学习作风和明确的学习目标，曾获得“优秀团员”、“三好学生”等荣誉，得到了老师及同学们的肯定，树立了良好的学习榜样。

在课余时间，本人积极参加体育锻炼，增强身体素质，也热爱劳动，积极参加校开展的各项文体活动，参加社会实践，继承和发扬了艰苦奋斗的精神，也参加了校文学社和书法协会，丰富了课余生活，使自己在各方面都得到了相应的提高。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，本人坚信通过不断地学习和努力，使自己成为一个有理想、有道德、有文化、有纪律的学生，以优异的成绩迎接挑战，为社会主义建设贡献我毕生的力量。

篇三

转眼间大学生生活就要结束了，离校之前，为了明确自己的过去与未来。我觉得我有必要对这几年的大学生生活做个自我鉴定！

大学期间，我不仅仅重视对专业课程和第二外语（日语）的学习，掌握了扎实的专业知识技能，同时注重个人思想道德品格和修养的提升，坚信“先做人后做事”的至理名言，认为正直的人格是人才的一项重要标准。

我性格开朗，亦静亦动，本着一颗诚心与人交往，有较强的表达潜力，同时也很乐意倾听，懂得自我反省。我品尝过失败，经历过迷惘，但最终在群众生活中慢慢成长起来，构成了良好的性格品质。

我富有职责感，敢于应对挑战，有强烈的进取心和优秀的团队精神，善于与他人协同作战，同时也有较强的组织协调潜力、活动策划潜力和社会实践潜力。大学期间，我踏实肯干，努力不懈，最终在任社团管理中心主任和暑期社会实践等各种社会工作和实践活动中锻炼和提高了自己，更在这个过程中发现了自我，认可了自己，增强了自信心。

我用心乐观向上，适应潜力强。大学生生活中，由于远离家乡和经济条件不好，遇到过不少困难，但凭借着良好的心态和同学朋友间的相互支持，我最终获得了成长。相信在以后的工作学习生活中能有更大提高！

实践自我鉴定表篇九

我认为，在这个充满激烈竞争的社会，需要学习的. 东西不光停留在书本，生活在现实中就应将自己摆在适当的位置，正确公平的估计自己，把今天当成一个新的起点，从头开始，过去的就让他过去.

我总喜欢挑战一些新鲜事物，因为只有选择有价值有意义的事，勇敢的去尝试，才能不断发现自己的不足，只有不断学习，才能努力赶上. 优胜略汰是社会进步的法则，超越压力，战胜自我是我人生的奋斗目标，工作面前，我积极肯干，认真负责，喜欢在乐观中进取，用微笑面对人生. 我最喜欢的一句格言：从成功里得到自信和快乐，从自信里得到快乐和成功，从快乐里得到成功和自信.

虽然自己资质平平，卑微鄙俗，成长的历程艰难险阻，但我相信，带着微笑，不懈的努力，定能战胜一切！

今年暑假我参加了社会实践活动，虽然一个月的时间活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西。也通过一个月的实践，使我有了些关

于社会基层建设的心得体会。

炎炎夏日烈日当头。正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体会社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层，同基层领导谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了从群众中来，到群众中去的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。

艰辛知人生，实践长才干。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一名大一学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

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最佳结合点。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。通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。

通过实践，原来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。每一天，捧着厚厚的问卷，怀着一份份坚定的信念，我们在烈日下奔跑着。感谢这次暑期实践活动，让我们在这过程中成长了不少，懂得了不少。

做为一名大学生，我深深地感到初会实践的重要性。并希望以后能够经常参加实践，这种社会实践活动是在大学中的社团生活所无法比拟的，只有在真正的社会实践活动中体验生活，亲身的接触社会、了解社会，才能使自己得到锻炼，才能使自己所学的理论知识得以运用到实践，才能使自己成为真正有用于实际，使自己成为真正有用于社会的学生。社会实践弥补了理论与实际的差距和不足，社会实践的意义也在于此。

社会实践活动不仅使我的各方面能力得到了提高，也使我增强了扎根实践吃苦耐劳的精神。亲身地服务于群众，服务于社会，真的很有意义，我想以后我还会一如既往地支持大学生的暑期实践。

实践自我鉴定表篇十

从小家里人就告诉我要想出人头地就得好好读书，我一直按照家人的意愿去努力，但当我读完高中后，我的心中总是有那么一句话缠绕着我，“实难寒窗苦读我得到了什么？”，于是我就开始怀疑家里人对读书的观点，并且开始认为读书对自己以后的发展没有多大的用处。直到这次社会实践，我才改变了这一错误的观点，并悟出了了一个道理“书乃做事之根本，理事之原则”因为书中有很多的智慧与道理，并且在这段时间里，我经常会用到我以前学到的知识，对我的实践有很大的帮助，因此我的这次社会实践才能顺利地完，使我对自己的未来更有信心，也让我更加相信“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”。

通过这次社会实践我不但告白了书中知识的重要性，同时

也让我知道了实践也十分长关键的。心中有了计划，有了目标，有了完美的解决方案，不通过实践来验证，那与纸上谈兵又有什么区别呢？虽然实践可能要比学习理论所用的时间要多得多，但它与学习理论的过程相比起来，所对人产生的积极影响也要大的多，因为理论知识只是文字性的描述，而实践却不相同，除了视觉上对人产生影响外，还有可能从嗅觉，听觉，触觉对人产生影响，使人能够便于记忆与充分理解，并且通过实践可以议案正自己的理论是否正确，并进一步向深处进行探索，以此来完善自己的理论知识我在社会实践也正是运用了这一点，才让我发现了自己在理论上的缺陷与不足。

暑期短暂的社会实践固然不是真正意义上的工作，但让我对工作有了一个初步的熟习。而且对工作我有很好的适应能力。让我在实践中不断的积累了一定的社会经验。并且在团体协作中我有很强的集体荣誉感，我能与大家合作默契。在个人工作中我有很强的责任感，我能认真负责，把工作做到最好。具有极强的团队精神。

纸上得来终觉浅，尽知此事要躬行。在一个月多的实习进程中，我深深的感遭到所知的浮浅和在实际中的专业知识的匮乏。一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这些与实践还有一段间隔。

这个暑假，真的过得很充实。我在这次的实习当中，让我更好的把握了书中的知识，也让它在实际的工作中得到了更好的利用，让我更加的巩固了基础知识。在这次的工作中，我专心做好每次事情，尽可能让他做到最好，我也克服了本身粗心的毛病，这次的机会也让我更加的仔细、更加的有耐心，也算是对我的一个小小的挑战吧。