

# 实践周自我评价(优秀5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

## 实践周自我评价篇一

回顾这一年，在平凡而繁细的工作中，付出了许多艰辛与努力，也有了一些收获与喜悦，重要的是丰富与锻炼了自己，在工作中能够自觉的服从领导的安排，努力的做好财务部的各项工作，也较好地完成了各项工作，但由于财会工作繁事多、杂事多，其工作都具有事务性和突发性的特点，因此在工作中自己和整个财务部门仍有许多不足，仍需在今后的的工作中不断地加以完善，结合具体情况，现将全年的工作总结如下：

个人总结部分：

一、完成的主要工作：

- 1、以认真的工作的态度及时准确的完成各月开票、认证、记帐、结帐和账务处理工作，及时准确的填报各类月度、季度、年终账务报表、并按时向各部门报送，及时准确的完成了税务的申报与缴纳，及时且顺利的完成了今年280万的退税工作。以及对各类会计档案进行了分类、装订、归档。
- 2、以严谨的工作态度及时准确的核签公司日常各类支出，并进行费用明细分类。及时准确的根据公司的资金情况和经营情况进行“资金预算”并提出合理的建议，以便让上层管理者能够及时的了解公司的资金情况并采取相对应的措施。

3、对公司各种证件的变更及年检负责，由于公司正处于发展初期，加上经营地址的变更，导致公司的各类证件需要发生相应的变更，除了今年4月份由于本人工作上的疏忽对海关部门没有及时进行变更，导致212单的报关没能按照正常的报关程序进行，好在刘总通过自己的人脉关系及时采用了其它的报关渠道才没有造成不必要的损失，在此做自我检讨，希望自己在以后的工作中能够更加严谨以杜绝类似的情况发生。除此以外其它相关部门的各类证件都做到了及时变更和顺利年检。

4、对于上级领导交待的其它临时工作能够及时的完成。

## 二、加强学习，注重提升个人修养和综合素质

1、通过报纸杂志、电脑网络和电视新闻等媒体，加强政治思想和品德修养。

2、认真学习财经方面的各项规定及新的法规政策，自觉按照国家的财经政策和程序办事。始终把工作放在严谨、细致、扎实、求实上，脚踏实地的工作。

3、努力做到学以致用，融会贯通，理论联系实际，让自己“在工作中学习，在学习中工作”，使自身综合能力不断得到提高。

## 三、个人工作中存在的不足

尽管自己顺利的完成了今年的各项工作任务，但在工作还是有不足之处：谦于财会工作的繁与杂，日常忙于应付事务性的工作较多，而深入的探讨、思考、研究财务管理的办法和工作制度较少，导致在工作上广度有余，而深度不足。加之财务部门人员的不稳定，以致自己对于整个财务部没有起到很好的统领作用。

#### 四、明年的工作构想及要点：

希望自己在新的这一年里，逐步学习运用科学的方法，加强对本部门的管理，提高本部门的工作效率，以达到事半功倍的效果。主要有以下三点：

一是加强本部门的成本核算与管理，

二是加强与各部门的工作链接，包括收汇管理，应付管理，进出仓跟进等，限度地发挥财务部门的职能。

三是准确做好各项财务测算，为上级领导的决策提供依据。

#### 财务部门的总结

大家都知道财务部的工作较为繁琐，就算到年终，仍不能停歇手中的工作，加之一直以来人手较少和频频的人员变动，从而使财务部的管理工作达不到公司领导的要求，但在\_年财务部通过大家的努力，整体的人员架构、工作秩序和职能管理已向前迈出了一大步。

以下是对本部门做的一个工作总结：

##### 1、出纳岗位：

人员已稳定，除了日常按时准确的付款/及时的登账/和日清月结外，还建立了按月费用支出的分类归集表，按月收汇明细表及汇总表，及时了解收汇情况并对差异进行备注。

##### 2、成本岗位：

这是本年新增的一个岗位，目前主要是成本审核、核算、及控制工作，实行按订单号乃至套件号进行成本台帐的核算与控制，对各订单的实际成本负责，为相关部门提供及时有用的信息，这也就是一个同时要与各部门链接的岗位，新增这一

个岗位后，建立了各供应商应付账款台账和每月的供应商对账表，使得今年在业务量番一翻的情况下仍能很好的完成各应付账款所需的数据及发票跟踪到位的情况，但也许是由于各种因素的存在，导致今年的成本核算没能达到预计的效果，希望在新的一年里各部门能够积极的配合财务部门成本核算的工作，共同为成本所反映的真实性及时性出一份力，同时作为成本岗位的核算者也应该不断地鞭策自己，加强学习，从而达到一个企业成本核算的真正意义。

3、总账岗位：在前面的个人总结里已做总结，再此处就不再赘诉。

4、财务部门：总的来说本年度财务部门算是友好妥善了地处理对内对外的各项工作链接，包括与工商/税务/银行等外围部门都建立了良好的关系。

总之，今年的工作即将转瞬成为历史。也希望财务部那些应做而未做、应做好而未做好的工作也随着\_年的逝去而成为历史，在新的一年\_到来之际，让我们为自己加油，为部门加油，为公司加油，共同进步，共同成长。

最后，我再一次衷心感谢身边的每一位同事，有了你们这样好的同事，我相信我们的公司明天会更好!再一次衷心感谢公司，在这片热土上，我们将收获无限的希望!

## 实践周自我评价篇二

一、 寒假社会实践目的

二、 寒假社会实践过程

三、 寒假社会实践结果

四、 寒假社会实践总结

## 一、 寒假社会实践目的

廿一世纪，社会物质生活较为丰富，新世纪的大学生许多都沉浸在这种丰富的物质欲望之中，从而缺乏对心性以及人生阅历的锻炼。在漫长的寒假中，尤其是在这春节之前，父母都比较繁忙，无从顾及我们，因而我们的自由，空闲时间比较多，但在家不比在学校，我们缺乏玩伴，每天在家空虚度日，寒假生活将显得单调和无聊。为了丰富我们的寒假生活，同时让我们能够在毕业之前积累足够的社会经验和人生阅历，以便在毕业后能更好的适应社会，我们有必要而且必须要在寒假参加一些社会实践活动。

## 二、 寒假社会实践过程

### 一. 实习单位概况

1. 实习单位性质：\_\_省\_\_市\_\_镇\_\_路\_\_服饰属私营实体。建立于上世纪九十年代，起初只有一个店面，如今发展为三个店面，在当地拥有不小名气。
2. 实习单位规模：属小型企业，现经营三个店面共五间商铺，其中经营文时特休闲裤、千仞岗羽绒服、波司登羽绒服等三家专卖店以及其他品牌服饰，在职员工共12人(算我在内)，日销售额近万元。
3. 实习单位经营状况：经济效益良好，在在在某些时日较之当地一些大型商场都有过之而无不及。
4. 实习单位主要商品：集团以品牌服饰为主业，分季节经营不同品牌服装。服饰以女装系列为主，附带少量男士服装，符合当地实情。
5. 实习单位的主要业务流程：

5.1单位销售模式为私营模式。因单位较小，货源由老板负责寻找，进货、补货也由老板负责。通常情况老板先去武汉市汉正街选好商品，下好订单，然后找一家托运公司负责托运。货到后，清点货物完毕即可出售。进货、补货过程大约持续两天。

## 6. 实习单位的经营管理特点与利弊

6.1实习单位在当地是老牌服装企业，拥有极好的信誉，顾客回头率较高，这与老板的经营方式与手段脱不了关系，企业老板为人和善，善于交谈，总是以笑对人。他总是对我们说要笑，给顾客一种温馨亲切之感。

### 6.2利弊

利：信誉优势、品牌优势、营销手段优势、地域优势，单位店面位于当地较为繁华的地段，人流量大。

弊：实习地处乡镇，没有大城市那样集中的人口数量，除了一些节假日

日外，基本上都是销售淡季。

## 三、本次实习过程

### 1. 熟悉阶段

因为是首次接触服装销售行业，对于这个行业我比较陌生，一下子从买衣服的人变成了卖衣服的人，这种角色的改变起初还不适应，开始的两天我还很羞涩，不怎么敢开口与顾客搭话，更多的是看那些阿姨们是怎么卖这些商品的。在此期间她们也教我怎么寻找商品，怎么将商品分类，怎么辨认商品的货号，以及最主要的怎么与顾客沟通说服他，让其购买我们商品的诀窍等等。

## 2. 实干阶段

名卖衣服的好手，虽然不及那些阿姨，但也不差太多，老板甚是喜欢。

## 四、寒假社会实践结果

本次实践共计10天，成功卖出商品二十余件，成交金额五千余元。获得报酬近千元。在此期间我还学会了几项技能，克服了一些心理障碍，丰富了自己的阅历，在未来的生活中多了一条出路。实践结束后，老板极力挽留，希望我来年再来帮忙！

## 五、寒假社会实践总结

社会实践在某些方面可以认为是打工，本次实践与打工无异，虽说我不是第一次出来打工，但是服装行业尚属第一次接触。此次实习单位是经熟人介绍进入，关系过硬，得到了老板诸多关照，再加上我是实习的大学生，几位店员阿姨也是对我照顾有加，我从她们身上学到了不少知识，和她们关系也处理的非常好，这是我此次实践活动能取得成功的基础。在实习的地方白天几乎没有休息的时间，来来往往的人络绎不绝，只要有人进入店中，我们就得起身迎接，所以一天大部分时间都是站着，开始的两天站的我腰酸背疼，总想找个地方坐一坐才好，而且不断地跟顾客介绍商品，话说了一大堆，口干舌燥，真的很累。而且有的时候说了一大堆别人还不买，最是气人！坚持了几天后，渐渐的进入了状态，身体的承受能力也增强了不少，销售的热情也长了不少。

店看到的却是另一种现象，进店买衣服的大多数是妇女，而且中年妇女居多，很少有男士单独出来购买衣物，即使有也是选购裤子，同样，在本店中以妇女服饰居多，而且色泽鲜艳，款式丰富。相比较而言男士服装款式较少，而且颜色深沉，单调。进入店内，映入眼帘的绝大部分都是色彩艳丽女

装，而深沉单调色泽的男装则偏居一角。对于这种现象我也分析过，认为在中国农村家庭，主要的经济收入是靠男士入城打工创收，而农民文化水平较低，从事的工作基本上都是体力活，做的都是又脏又苦又累的事，辛苦工作一年挣钱回家就是为了能够让家里人的生活过的好一点。过年，他们希望看到一家人幸福的笑脸，给老婆孩子买新衣服是他们乐于见到的事，而他们自己则对衣着没有多大讲究，衣服干净整洁就可以过年！不一定要去买新的，况且过完年又要出去，买的好衣服还是会弄脏的，所以还不如不买。而爱美是女人的天性，不管是在农村还是在城市，女人们到了过年都喜欢把自己打扮得漂漂亮亮的，而男士们也乐于见到自己的老婆漂亮幸福的样子，所以每年年前都是以妇女为主的生力军促进当地的消费。而商家也是有针对性的把服务重心定在了妇女的身上，也取得了不错的效益！

### 实践周自我评价篇三

我在\_\_医院实习，在实习过程中，我按照医院的要求和规定，我到了骨科学习，在实习期间我遵纪守法，遵守医院及医院各科室的各项规章制度，尊敬师长，团结同志，严格要求自己，努力做到了不迟到，不早退，不无故旷工及擅自离开工作岗位。

在骨科的实习工作中，能规范书写各类护理文书，及时完成交接班记录，并做好病人出入院评估护理和健康宣教，能做好骨科常见病，多发病的护理工作，认真执行无菌操作规程，能做好术前准备指导，并完成术中，术后护理及观察，在工作中，发现问题能认真分析，及时解决，能熟练进行各项护理操作，严格执行三查七对，同时，本人积极参加各类病例讨论和学术讲座，不断丰富自己的业务知识，通过学习，对整体护理技术与病房管理知识有了更全面的认识和了解。

实习阶段对于每一个即将跨入社会走上护理岗位的护士新生都是至关重要的一段经历。现代社会激烈地市场竞争，新的



医学护理模式，以及人们对健康与服务意识的增强，对我们的护理工作提出了更高的要求。

而实习护生在这一过程中应充分学习和得到锻炼，在实践中进一步充实完善自己的理论，规范自己的行为，以便为自己将来的独立工作打下一个好的基础。时间过得真快，转眼为期31天的实习生活已经结束。实习是我们将理论用于实践，用于临床所迈开的第一步，在此过程中我收获颇丰，心得体会亦不少，下面为我对本次实习的自我鉴定：

努力做到护理工作规范化，技能服务优质化，基础护理灵活化，爱心活动经常化，将理论与实践相结合，并做到理论学习有计划，有重点，护理工作有措施，有记录，实习期间，始终以“爱心，细心，耐心”为基本，努力做到“眼勤，手勤，脚勤，嘴勤”，想病人之所想，急病人之所急，全心全意为患都提供优质服务，树立了良好的医德医风。

掌握了临床骨科的特点及各科室常见，多发病人的诊治；掌握了常见化验的正常值和临床意义及和各类危，重，急病人的初步处理。较好地完成了各科室的学习任务，未发生任何医疗差错和医疗事故。通过31天的实习，本人理论水平和实践水平都有所提高，在今后的学习中，本人将继续努力，牢记护士职责，不断加强思想学习与业务学习，全面提高自身综合水平，为患者提供优质服务。

## 实践周自我评价篇四

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，用优异的成果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然收获了很多，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“单独二孩”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。

## 实践周自我评价篇五

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--市工作的阿姨的电话，想要盛情邀请我到--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我的“梦想”朝

着正确的方向前往一市。

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，落下许多，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。