

研究生实践自我鉴定(大全7篇)

环保标语是传达保护环境、建设美好家园的口号或简短的宣传口号。创作环保标语要有个性鲜明的特点，能够引起受众的兴趣和注意力。看看这些环保标语的创意和独特之处，或许可以帮助我们更好地设计自己的标语。

研究生实践自我鉴定篇一

在平时的学习、工作或生活中，我们都尝试过写自己评价吧，自己评价极大地影响人与人之间的交往方式，也决定着一个人对待他人的态度，还影响对他人的评价。你知道自己评价怎样才能写的好吗？白话文的小编精心为您带来了社会实践活动记录自我评价（优秀4篇），如果能帮助到您，小编的一切努力都是值得的。

组织学生慰问敬老院是我校一项传统活动，已坚持了二十多年了。

以前活动通常由学校少先队统一组织，现在改为以班级为单位自主开展活动，每年总有几班主动积极报名，延续这一传统。前些年，这类活动在上半年举行，通常是在三月份作为学雷锋做好事活动。现在改在下半年九九重阳节，作为一种敬老志愿者活动。

我班年年参加慰问敬老院的活动，今年也不例外。我们从这几个方面进行准备：

一是向同学们介绍志愿者活动常识。

志愿者指不以获取物质报酬为目的”，而是基于良知、信念和责任，自愿为社会和他人提供服务 and 帮助的人。志愿者以自愿且不图报酬的方式参加社会活动，促进社会进步，推动人类社会事业发展。在环境保护、社区服务、救灾、大型运动

会艺术节等场合均有志愿者的身影。

2008年北京奥运会需要大量的志愿者，能当上一名奥运志愿者是广大青年学生的光荣。

（2008年汶川大地震发生后，成千上万的志愿者冒着生命危险奔赴灾区抗震救灾，挽救生命，帮助了灾区人民，温暖了全中国，感动了全世界）。

志愿者主体是成人。广大中小小学生服务社会、体验生活的志愿者活动主要是在其父母允许和学校批准的前提下，在学校班主任的有序组织引导下，以预备期志愿者的身份进行的讲完之后为了加深印象，我向同学们提出了几个问题：做志愿者光荣吗？我们能不能做志愿者？中小小学生做志愿者应当注意的问题？同学们都作出了正确的回答，气氛热烈。

二是发出“敬老爱老”活动倡议书。

全体少先队员：“敬老爱老”是中华民族优良传统，也是我们学校二十二年来一直的追求，为了让这一传统美德在我们少先队员中发扬光大，请全体少先队员迅速行动起来。为此，我们特提出如下倡议：礼遇身边老人，给一张笑脸；孝敬家中长辈，做一件实事；关爱孤寡老人，参与一次志愿活动。

以真心敬老，以热心爱老，以实际行动助老。让我们的社会充满温馨，让老人们的生活充满阳光。

三是分组进行具体的准备。

礼物筹划小组，负责搜集和准备小礼物，以学生自制的小玩艺，手工艺品为主，根据“班级财务”状况购买一些礼品。
文艺表演小组，负责节目筹划，组织与协调班级同学的节目。
服务小组，主要是做一些力所能及的家务活动，谈心聊天。

刚确定了分组名单，出现了意想不到的情况。

也许是对分组有意见，也许是受我介绍的志愿者活动知识的启发，有一位同学站起来提议，“为什么我们班志愿者活动总是那样单一，没有一点创意，年年慰问敬老院？当奥运志愿者多光荣，虽然说我们没有机会成为北京奥运志愿者，但我们可在火车站，汽车站在地方宣传宣传奥运知识，为北京加油，为奥运加油。能不能多设计一些志愿者活动，谁愿意参加哪个小组活动，由同学们自由报名。”还有一个同学说“志愿者活动前提是志愿，那天有刚好有点事，我可请假吗？”对这两位同学的发言我虽略感不快，却也挑不出大的毛病。

我耐心地向学生解释：“志愿者活动的要义是志愿，参与活动发自内心。

从理想的角度来说，应同时开展多种多样志愿者活动，让同学们自主选择。社会上志愿者活动就是这样，这正是志愿者活动的魅力所在。但是，班级志愿者活动是一种集体活动，因为安全上考虑每一项活动都需要教师的指导，一个班同时举行多种志愿者活动确实存在困难。

慰问敬老院是我们学校的一项传统，这类活动贵在坚持。

为奥运加油志愿者活动是一个好提议，我将认真考虑。至于有的同学下星期六有事，不能参加活动，可向我请假，报学校批准。”

同学们没有再说什么。各项准备活动进展很顺利。

活动如期举行，也没有同学缺席。活动的效果应当说不错，有一位同学在题为“队旗飘飘”的作文这样来描述这次活动：

今天是九九重阳节，也是温馨的老人节。

一大早，我们便依旧举起少先队队旗，来到“汉丰敬老院”，看望常年生活在那里的爷爷奶奶。来到敬老院门口，老态龙钟的老人们凝望着我们，似乎好久才回过神来。从他们的眼神里，我们看到了什么是孤独，什么是无奈，什么是渴求。

此时，我想到了我的奶奶，她也常在我将要回家时，倚靠着门边的窗户，向我回家的方向不停地张望。而这些没儿没女的孤寡老人，她们生活在敬老院里，只有无限期的等待。

我们的到来，显然是他们最开心的时候。此刻，我们的心中一阵阵绞痛！

我们迅速来到老人们身边，为他们献上我们精心准备的礼物，给他们捶背，为他们捏肩，送上我们久违的问候。尽管我们的节目并不一定精彩，可他们总会报以最热烈的掌声和开心的微笑，这不是老人们对我们的安慰，而是他们在经历太长时间的冷清后偶遇亲情时的一种激动。

所以，我们的队员也更加努力，他们一会儿为老人折被子，一会儿为老人打扫房间。看到有老人被病痛折磨得惨不忍睹，我们不少同学都流下了同情的眼泪。

‘汉丰三校每年的这天都会来看我们，从未间断过，我代表敬老院向三千多名师生表示衷心的感谢。听了这位老人发自肺腑的发言，不少同学潸然泪下。

在活动后的总结会上，同学们念了自己的作文，交流了活动后的感想。老人最怕的不是物质生活的好坏，他们最需要的是亲情，是关怀，是温暖！老人们对我们到来是多少欢迎。我们的活动是有价值的，我们的付出有意义。

有的同学问，一年只慰问一次，是不是太少，我们班能不能每学期慰问一次，或者采用分组慰问的方式，一年多去几次。几个感情丰富的女生还止不住哭泣。班级活动，特别是志愿

者活动，只有发自内心的内心，触及心灵，才有意义。

同学们对敬老活动有这样深刻的感悟，我只静静地听，心中高兴着，刻意的引导是多余的。在总结会快要结束时，我宣布了一个消息，学校原则上批准我们班在校外开展一次奥运宣传活动，同学们听后欢呼雀跃。我还说，这种活动完全由同学们策划，老师只作参谋，主要是安全参谋。同学们跃跃欲试，甚至商议扮着福娃模样进行宣传的可行性。师生们对下次志愿者活动都充满着期待。

活动地点：三(1)班

活动组织者：班主任

一、活动好处：

二、活动步骤：

(一) 宣传发动：

1、宣布环保教育活动是本年的工作重点。结合本地、本校实际制定切实可行，便于操作的具体方案。2、统一思想，达成共识。召开会议，传达活动精神，充分认识在少年儿童中开展环保教育的重要性、必要性，增强使命感、职责感。

三、活动过程：

1、向少先队员发出倡议“弯弯腰，净校园”，鼓励学生持续校园的清洁卫生，创造一个整洁的学习、生活环境。2要求每位同学自觉保护校园的花草树木。

3、评选“环保小先锋”，组成“环保先锋队”在校园周围巡视、督促学生用心参与活动，发现典型事例及时向中队长汇报。4、统一用塑料袋，各中队捡废纸、易拉罐类废品。5. 开展小队

之间的比赛。

以“雏鹰小队”为依托，深入社会实践，开展“你丢我捡，你贴我撕的净化环境活动。提议环保措施，敦促环保部门，处理环保实事，创设“保护环境，人人有责”的社会气氛。“保护环境，热爱地球”为主题环保知识竞赛丰富学生的环保知识，树立正确的环保观念。

班级：高二一班

姓名：---

活动主题：---

活动地点

个人主要活动资料简述

积累也是十分重要的，知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少知识，头脑就要枯竭。这次接触的活动，对我来说很陌生，要想把工作做好，就务必了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好的应用于工作中。

活动的体会告诉我的同学，让他们在学习的烦的时候，也像我一样，在坚持一下，等尝到学习的乐趣后，就会爱上学习了。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验

和锻炼。

面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

大学四年中，我参加了不少的校内活动和做过一些社会实践。参加校内的活动可以认识到更多的同学，也就增加了与其他同学交流和向其学习的机会，锻炼了自己的交际能力，学到别人的长处，认清自己的短处。此外，还一直做班委和寝室长，对自己既是压力又是动力。

我喜欢做一些社会活动，会让大学生活更丰富多彩，做过家教、志愿者、推销员和设计员等，有时会感到累些，但乐此不疲。

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content_2());

研究生实践自我鉴定篇二

精选中学生综合实践活动自我评价(一)

在这次的活动中，我觉得我比上次进步了很多，向老师、家长们提问时也充分显现出了我大胆的个性。每当组员遇到困难时，我总能及时的伸出援助之手和他们一起努力，排除困难。在此次活动中，我的工作责任心和应变能力得到了明显的提高，因此，我希望在下一次的研究性活动中，能够获得更多的意外收获！

这样实践的活动，见证了我们每个人的成长历程。我曾经认

为这样的活动“soeasy”但谁知道行动起来，我们都晕头转向了。然而，经过这样的两次实践，我觉得自己的组织能力有了很大的提高。而且，自己以前马马虎虎的态度也改变了不少，同时也懂得了团队精神的重要性。

像这样的实践活动我已经参加了两次，在此次活动中，我自己感觉还不错。虽然是第二次接触这样的活动了，但还存在很多问题，出错的地方比较频繁，我还发现自己有很多不足之处，还需要继续学习。这次的课题使我感受到：要想成功，就必须具备艰苦奋斗的精神和信心，必须坚持下来才有可能成功。

经过一次的训练，使我在这次的课题研究中又成长一次。在面对困难时，不会再像以前的胆怯了，也不会一味的退缩。反而对自己更加的充满信心，把困难当做成功的垫脚石，一步一步的向上爬。对于自己的这次表现，自我感觉还是蛮好的，至少不上一次有经验多了，以后还要继续努力才行！加油！

经过两次的研究性学习，我学到了很多日常学习之外的东西，经过多次的校外交流，我的社交能力有了很大的提高，以前的胆怯也已不复存在了。现在的自己算是成熟了不少，更重要的是，在这次的活动过程中，我们团队的互相勉励和大家坚持不懈的精神深深的烙印在我心中。

这次活动让我学会了壮胆，学会了为他人着想。在现实生活中，我觉得最重要的一点就是：要有爱。我们生活在同一个家园里，每个人都会有不如意的时候，因此，我们要学会多为别人着想。当他们遇到困难的时候，伸出我们的援助之手，能帮则帮。只有这样我们的家园才会变得更加的和谐美满。

这次的实践活动总的来说，还是很成功的，这次的课题研究又让我有了很多的意外收获，感觉自己这次做的还是蛮好的，组长交给我的任务，我已经完成，各个成员都很认真，这次

任务完成的非常愉快。希望在以后的研究性学习中我能表现得更好!

像此类的实践活动，我是第二次参加了，但仍然会有些紧张，不知从何下手。经过老师和同学们的鼓励，最终，我还是鼓起了勇气，并且顺利的完成了任务。在这之前也曾遇到不少困难，比如去访问别人时总是落意而归，又没有充足的资料，但是在众多同学的共同努力下，我们还是较好的完成任务。由此，我深深的感受到了：要成功，就必须要有奋斗的精神和信心。因为我深知成功的秘诀：坚持不懈，终会成功!

经过这次的课题研究，自我感觉良好。让我认识到在面对困难时，不会再胆怯，不会在退缩。我要对自己更加的有信心，有勇气去面对这些所谓的困难，而且我还学会了帮助别人，将这些经验一点一滴地积累下来，希望下次我会更加的自信，更加的成功!

参考中学生综合实践活动自我评价(二)

作为一个合格的中学生，在道德与素养方面，我诚实守信，待人真诚，孝敬父母，信守诺言，言行一致，不做损人利己的事，考试不作弊;我有责任感，体现在积极参加集体活动和社区活动，珍视和维护集体荣誉，爱护公共设施，关心社会和他人，乐于助人;我自尊自爱，尊重师长，尊重他人的人格，举止文明，没有打架斗殴纪录，不弄虚作假、知错就改，具有进取心;我自我约束，遵纪守法，没有违规违纪受处分纪录，能评价和约束自己的行为，不吸烟，不喝酒，不赌博，拒绝，不去未成年人不能进入的场所。

在劳动与技能方面，我有良好的劳动态度和技能水平，表现在积极参加劳动，认真学习劳技课程，具有一定的劳动能力和信息技术能力，实验操作考查合格。在实践和探究上，我积极参与社会实践活动，有社会实践和探究精神：乐于服务社会，具有兴趣和好奇心，能提出问题。有独特见解，积极

参加综合性学习，爱好科技，具有科技特长。

在交流与合作上，我能与同伴协作，沟通分享：与同学友好相处，无严重故意伤害、歧视同学行为，能接纳他人，能与他人合作共同完成任务，能与他人交流和分享，尊重并理解他人的意见。

在运动与健康上，我具有良好的身体素质，体质健康标准测试达到合格，具有体育爱好和特长；积极参加体育活动，有良好的体育锻炼态度和习惯，珍爱生命，保护生态环境，不穿奇装异服，不佩戴首饰，不化妆，不理怪发，没有不良嗜好。在审美与艺术方面，我有健康的审美情趣，和一定的审美鉴赏能力，健康上网，不传播不良信息，积极参加艺术活动，具有艺术爱好和特长，音乐、美术课态度认真，成绩合格。

经典的中学生综合实践活动自我评价(三)

班级同学在暑期的社会实践总共分为三大类，而这三大类的每一类又可分为若干小块：主要是社会调查16人，这其中包括调查英语学校的5人，调查环境问题的3人，调查经济发展的4人和调查现实热点问题的4人；挂职锻炼7人，这其中包括到公司挂职的3人，到学校挂职的2人，到社区挂职的1人，到诊所挂职的1人；志愿服务5人，这其中包括到社区服务的3人，到敬老院慰问的1人，红十字志愿者1人。由这些数据不难看出同学们的社会实践不仅种类繁多，各具特色覆盖面广，而且更有深度更具实效性。大家不拘泥于英语专业，将实践扩展到各个领域，涵盖理工农经法等，又迎合时事热点，关注民生。有很多同学都是在基层工作，或是义务劳动，甚至于要长时间在户外工作，但同学们在社会实践中踏实肯干，任劳任怨，勤勤恳恳，认真对待每一个细节，体现了一个当代大学生的良好风貌，同时同学们的社会实践报告也反映出，大家对社会实践有了很好的理解，不仅仅是要做好社会实践，更会在实践之后认真思考，力求在实践中学有所得，并将它详细总结出来与大家分享。在大家眼中，社会实践不是负担，

而是一个接触社会，积累实践经验的大好机会，甚于把它视作当代大学生关注社会，思考社会，服务社会的体现。而且还有很多同学的出色表现受到了他人的赞扬，或是通过自己的劳动获得了报酬，这都是值得我们骄傲的事情。

尽管如此，我们自身还是存在着不足，比如在社会实践的过程中，实际操作能力不高，知识的运用不够熟稔，人际关系的处理稍显稚嫩，对突发事件处理的经验不足，对问题的思考不够深入等等。虽然问题看似很多，其实这些问题出现的原因归根究底是由于我们社会实践的经验不足，涉世未深。所以，我相信，当我们牢固树立社会实践的意识，积极投身社会实践，这些问题就会迎刃而解。

在我们越来越重视社会实践的同时，我们更应探讨如何扩大社会实践的价值，发挥社会实践的效力。我认为我们应该夸大社会实践的价值，发挥社会实践效率。社会实践内容要丰富、形式要灵活、充满新鲜感，在社会考察、调研等实践过程中，同学们运用自身所掌握的专业知识来思考各类问题，特别是打破专业之间甚至是学科之间的界限，将各类知识点串联起来，形成稳固的知识框架。同时，他们在实践过程中不断遇到新情况、解决新问题，发现理论知识与社会现实之间的差距，形成新的认识与思考，对原有的专业知识进行消化和升华，夯实宽广的知识平台。因此，在社会实践工作中，强化和提升专业教育，充实实践育人大课堂，与第一课堂紧密接轨，以科技为重心，充分挖掘大学生的科技创新能力和实验操作能力，注重所学专业特色与社会实践活动的有机结合，同时注重学科交叉，在提高同学们多方位服务的能力同时，提升大学生社会实践价值。但同时不可忽视的是，大学生要树立社会实践的意识，不断丰富自己的科学理论知识，注重积累，才能使社会实践真正产生预期效果，甚至有所突破。而且，大学生的社会实践还需要来自学校和社会的关注和支持。学校积极要探索，为大学生的社会实践在形式和上加以引导，社会也要积极扶持，为大学生社会实践提供良好而广阔的平台，让大学生可以真正在在实践中成长起来。

模板中学生综合实践活动自我评价(四)

本人在校热爱祖国，尊敬师长，团结同学，乐于助人，是老师的好帮手，同学的好朋友。本人品德兼优、性格开朗、热爱生活，有较强的实践能力和组织能力。我学习勤奋，积极向上，喜欢和同学讨论并解决问题，经常积极参加班级及学校组织的各种活动。

优秀的中学生综合实践活动自我评价(五)

者如斯，不舍昼夜”弹指间时间已匆匆而过。岁月的脚步匆匆走过，眨眼我们就即将迎来高中的第学二学期。回想自己在这学期在学习、生活和班级工作中有很多值得总结的地方，现在在这里我对自已在这学期中的各方面做一个总结，向大家做一个汇报，我觉得一个人只有不断的发现自我，扬长避短才能有所进步。

一.在学习上，比起上学期有了很大的进步，各次测验的成绩也明显比以前有所提高。这个学期由于是刚来到崭新的班级，对这里的情况很不熟悉，经过这个学期的适应，我想下个学期基本上都可以习惯了这个学习时间制度，保证每堂课都认真听好。还有在阅读课外书的数量上有了大大的增多，不但坚持每个星期看至少两篇英语短文以上，还坚持每次看完之后就写下阅读笔记，将重要的知识点记下来，使自己以后有时间就经常打开来看看。在做作业上，我每次都是自己的作业就自己做，不抄袭不作弊，至于写作文的作业就借助课外资料，希望以此可以提高自己的写作能力。

在课余时间，我还充分利用学校的自习时间，抓紧时间阅读书本知识，以求提高自己的知识，拓宽自己思考问题的角度，从而多方面的考虑问题，避免片面看问题，养成不好的思考习惯。在学习上，我认为还有一样东西是非常重要的，那就是学习态度!我以前对学习的态度不是很端正，常常都是“得过扯过”，不过现在好多了，我开始养成一种谦虚、勤问的

学习态度。因为我知道学习上的东西来不了弄虚作假，是不懂就不懂，绝不能不懂装懂!要想在学问上有所成就，古今中外所有的成功例子都证明了只要保持这两种学习态度才行。所以，我一有问题就问同学和老师，直到弄懂为止。即使是朋友我也是这样，因为孔夫子说过“三人行，必有我师”，我想道理就在这里。

二. 在生活上，我基本上都可以和同学们友好相处，和睦共处，互帮互爱，自己的事情自己做，形成独立自主自立的良好品德。纵上所述，虽然我在这个学期有了一定的进步，可是我仍然存在不少缺点，还有很多需要改进的问题。例如，我在这个学期请假比较多，有些时候交作业不是很按时，利用星期六和星期日的的时间不是很合理。人们常说，高中的生活是异常轻松和自由的，我也觉得的确是这样。但时间总是宝贵的，我不想成为虚度光阴的人，不想自己在老的时候后悔自己这样浪费时间。为了改正我以上不珍惜时间的缺点，我决定给自己制定以下一些措施，以便更好的督促自己。具体包括这几点：

(1)不是特别重要的事情允许自己请假，而且一个学期的请假节数不超过5节；

(3)在老师布置作业五天内必须完成，当然作文除外了；

这学期已结束了，在学习中有苦也有乐，在中专生活里有许多快乐的时光，在这里我学到了许多的知识，也了解了许多的东西，所以在以后的日子了我要更努力的去学习每一样东西，这样我的人生才是丰富多采的，在人生的乐章中写好每一页，做个优秀的团员，优秀的学生。

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

研究生实践自我鉴定篇三

社区服务与社会实践活动是大学生从象牙塔迈向社会的桥梁，它有助于大学生认识社会，了解社会，适应社会。以下是小编搜集整理的暑假社区服务与社会实践活动自我评价，欢迎阅读，供大家参考和借鉴!更多资讯尽在自我评价栏目!

有幸成为农村政策宣讲团的一名成员参加了安徽大学大学生“三下乡”暑期社会实践活动。经过这次实践活动，我收获很大，主要有以下几点：

在前期准备工作中，面对纷繁复杂的与农村相关的政策文件，我们团队成员根据自己的能力，进行了合理的分工，充分发挥自身的优势，顺利的完成了前期的工作。为此次活动的顺利的完成奠定了坚实的基础。由于大家多是第一次参加“三下乡”活动，经验不足，在开展具体工作时，不但要开展政策的宣讲、咨询、解疑，还要与当地的乡镇领导、农民朋友开座谈会、进行入户调查等多项工作，大家显得有些力不从心。但是大家并没有退却，而是发挥团结合作，互相学习，互相帮助的精神，各司其职，各尽其能，全身心的投入到自己的工作中。在这种和谐的氛围中，我们顺利的完成了此次社会实践活动。从这次活动中，我更加深刻的体会到了团队的力量及团队的重要性。

这次活动，我深入了农村，接触了我国社会中人数最多，而且最苦、最穷的一个阶层，对我的震撼很大，同时也感到了肩上的担子更重了。随着我国经济、社会的不断进步发展，农民的生活水平有了一定的提高。但是，农民的生活依然很

苦，生活环境很差。在当地听到农民经常提到“三不通”，即“路不通，水不通，电不通”。就是说与农民生活息息相关的道路、水、电都不能得到切实的保障，由此可见农民的生活之苦，也可以看到要解决“三农”问题，真正的富民增收，提高农民的生活水平，任重而道远。虽然，通过这次活动，我们也为农民朋友作出了一些贡献，但这是远远不够的，这就要求我们无论是现在还是工作了，要关注我国的热点，关注制约我国发展的问题，尽自己所能，为国家的发展作出自己的贡献。作为一名当代的大学生，作为一名青年，要深入调查研究，全面的了解我国的现状，增强自身的社会责任感，为国家、为社会、为人民尽一份自己的微薄之力。做一个无愧于国家、无愧于人民的青年。

三、通过参加这次社会实践活动，我也发现了自身的许多不足之处。比如：专业知识的欠缺，人际交往能力、处事应变能力等方面的不足，也为以前不了解实际情况，不进行实地的调查研究而乱下结论的行为感到汗颜。这些不足，我将会努力的克服，培养各方面的能力，提高自身的综合素质，争取自己进一步更好的发展。

社区服务与社会实践活动自我评价我认为,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, 使我有了一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和运用到实践，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。

研究生实践自我鉴定篇四

为了丰富暑期生活，提高大学生社会实践能力，我校要求我们进行暑期实践活动。作为一名当代大学生的我，积极响应学校号召，利用暑假时间在国家干细胞产品产业基地间充质干细胞库开展了为期一个月的实践活动。在这一个月中，我了解了许多，学会了许多，受益匪浅，对我今后的工作、学习、生活都会有很多帮助，下面我就淡淡我的工作及感想。

脐带血造血干细胞及脐带兼充植干细胞的功用在国外早已被

应用于临床移植，并且已有异体配型成功移植成功的个案，而在国内是近几年才被国人所了解的。因此国家大力支持脐带血造血干细胞的发展，由天津市血研所、天津市血液病医院着手研究。到前几年，使用造血干细胞_、分化、定向培养各种细胞的技术已经比较成熟，但并未走出实验室，应用于临床治疗更是不可能，不能让普通老百姓享受到这种新技术带来的福音。因此国家投资创办了协和干细胞基因工程有限公司，为新生儿储存脐带血，当需要使用时提取造血干细胞，从而保存了这一生只有一次取得机会的宝贵资源，为治疗以前的一些不治之症提供了可能。

造血干细胞是人体的“祖宗”细胞，分化、_程度很低，细胞全能性高，因此可以分化成红细胞、白细胞等任何血液细胞，这就为治疗败血症等疾病提供了可能。同时干细胞技术也在日新月异的飞速发展，到目前已经可以完成人体组织器官克隆，可以治疗败血症，治疗下肢静脉脉管炎，甚至可以辅助治疗糖尿病等。

该公司是面向光大产妇及新生儿的，它为新生儿储存脐带血并收取一定费用，因此需要办理相应手续，下面我来介绍一下具体工作流程：先由外勤人员在特定综合性医院的妇产科及某些产院、妇幼保健院发放宣传册，并在病房进行宣传，使产妇进一步了解，待产妇决定留存脐带血后，由外勤人员与产妇签署《脐带血自体储存协议书》，并留下相关信息，由外勤人员将合同带回办公室。下面就是我的工作了，由我将合同整合、编号，登记在档案上，并且输机，之后将合同按编号、月份分类排好。在产妇生产进入手术室之前由产妇家属提醒接生医生留脐带血，由医生采集，在这之后由公司的工作人员将血拿到库里进行检测，由库里出一份细菌病毒内干细胞含量等项目的报告，检测合格血入库，在一197°液氮环境下低温贮存，由我和我的同事们电话通知储户取合同和报告以及缴费发票等，之后就由储户按年产纳保管费就完成了—一个储户的储存脐带血的过程。

说了这么多该说说我每天的工作了。我每天朝八晚五的工作时间过得很充实。上班前每天打扫一下办公室，擦擦地擦擦桌子，让大家都在一个干净整洁的环境中工作，以提高大家的工作效率。打扫完办公室，我便开始更正式的工作——拿出档案把外勤人员签的合同逐一登记、编号。现在该基地已有10万名储户，并且每天都能新签下3000——5000名储户，所以每天等级也要将近100本，所以上午时间几乎都要用在登记合同上。到了下午，就要根据每天登记已生产产妇产名字找出相应合同送到库里，等报告出来一并返还给储户，以及核对合同，打电话通知储户等等。虽然是内勤，每天也有很多储户来办公室取合同，每天也要接待储户，这也就锻炼了我待人接物能力。现在社会不单单是靠工作能力就可以立足的，很多的时候一个人的交际能力也会在工作中有很大的用处，此次的实践我在这两个方面都有所涉及，自然也都有了一定的经验，我相信对以后我步入社会上所要经历的一切都会有很大的帮助。

研究生实践自我鉴定篇五

- 2、培养与保持探究自然、了解周围事物奥秘的好奇心与求知欲；
- 3、感受人与自然和谐相处的重要性，珍爱并善待周围环境中的自然事物，珍爱动、植物的生命。

二、人与社会维度

- 1、走入社会，熟悉并遵守社会行为规范；
- 2、具有初步的社区服务意识，体验服务的愉悦；
- 3、了解家乡的部分特色产业，感受家乡的变化，增强自豪感。

三、人与自我维度

- 1、学会基本的自我服务技能，初步学会生活自理；
- 2、初步形成自我关注意识，学会一些自我关注方法；
- 3、了解常见的灾害与危险，了解基本的自护常识，初步学会在危难中自助、求助的本领，增强助人意识。

四、研究性学习维度

- 1、关注日常生活及周围环境中的问题，激发探究的热情；
- 2、学习收集、保存资料，建立初步的资料意识；
- 3、初步感受科学技术与日常生活、社会发展的关系。

研究生实践自我鉴定篇六

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！

研究生实践自我鉴定篇七

自我评价是自我提高的阶梯，好好想想，看哪里做的不对。这样会使我们保持一种积极探究的心态，也会让自己观察研究自己的学习成绩，对自己和他人的行为与观念会有深层的认识。下面由小编为大家精心收集的中学生综合素质自我评价，欢迎大家阅读！

在学习中寻找乐趣，在生活中发现自我，学习生活就是发现自我寻找快乐的地方，所以我端正学习态度，如饥似渴的吮吸着学习的水分，把学习当作我的朋友，同学习作伴不怕艰险，刻苦奋斗，学习就是我一生所需的精神食粮。

本人能自觉遵守中学生守则，积极参加各项活动，尊敬师长，与同学和睦相处，关心热爱集体，乐于帮助别人，劳动积极肯干，自觉锻炼身体，经常参加并组织班级学校组织的各种课内外活动。

本人品德兼优、性格开朗、热爱生活，有较强的实践能力和组织能力。

有学习的愿望与兴趣，能运用各种学习方式来提高学习水平，有对自己的学习过程和学习结果进行反思的习惯；能够完成规定的物理、化学、生物等学科的实验操作；能够结合所学不同学科的知识，运用已有的经验和技能，独立分析并解决问题；具有初步的研究与创新能力。

无论过去是失败还是成功。忘记以前的成功与失败，我们只需要把经验和教训铭刻于心。要有进步的决心，千万不要骄傲，应该再接再厉，争取取得更好的成绩，取得更大的进步。应该振奋精神，争取迎头赶上。

三年来，学习上我严格要求自己，注意摸索适合自己情况的

学习方法，积极思维，分析、解决问题能力强，学习成绩优良。遵纪守法，尊敬师长，热心助人，与同学相处融洽。我有较强的集体荣誉感，努力为班为校做好事。作为一名团员，我思想进步，遵守社会公德，积极投身实践，关心国家大事。在团组织的领导下，力求更好地锻炼自己，提高自己的。

时光如梭，转眼即逝，当毕业在即，回首三年学习生活，历历在目：三年来，学习上我严格要求自己，注意摸索适合自己情况的学习方法，积极思维，分析、解决问题能力强，学习成绩优良。

时光流逝，丰富多彩的三年高中生活即将结束，这三年是我人生中最重要的一段里程，它将永远铭记在我的脑海里。我衷心拥护中国共产党的领导，热爱蒸蒸日上、迈着改革步伐前进的社会主义祖国，用建设有中国特色的社会主义理论武装自己，积极参加党章学习小组，逐步提高自己的政治思想觉悟。作为班委，我能以身作则，严于律己，在同学中树立了好榜样，并能团结好班委，处理好班级的一切事务，是老师的得力助手。高二时我们班被评为优秀班级，这是全班同学共同努力的结果，我为能生活在这样一个班级而自豪。三年来，我在组织能力、语言表达能力有了长足的进步。2019年被评为优秀学生干部，高三年被评为校三好生。通过高中三年生活的锤炼。在德智体方面，我取得了长足的进步。从一个懵懂的中学生逐步成长为品学兼优的“四有”新人，但我有清醒地认识到自己的不足之处，体锻虽然达标，但还须加强体育锻炼，提高成绩，在今后的学习中，我将不断总结经验，继往开来，更好地报效祖国。

作为一个公民，我以自己是一个中国人而感到自豪，祖国的每一点变化，都牵动着我的心，香港回归的日子，神州五号发射的日子，申奥成功的日子，都是让我最难忘，让我最激动的日子，我和每一位热爱祖国的中国人一样，为那一时刻的到来而欢呼雀跃。作为一名团员，我思想进步，有政治抱负。在团组织的领导下，更好地锻炼了自己，而且还在业余

党校中顺利结业。作为一名中学生，平时的一言一行我都能按照《中学生日常行为规范》的要求去做，对学校的规章制度能够严格遵守，课余时间外出，能够遵守公共秩序及交通法规，对公共设施能够爱护，外出坐车我会主动给有需要的人让座或帮助他们。在家里，经常帮助家长做家务，比如洗碗筷，擦地，解决一些简单的电脑问题等。在学校，和同学相处能够以诚相待，信守承诺，平时不管学习多忙，只要同学求我帮忙的事，我都会答应他们。

在学习上，我有较强的自学能力，懂得合理安排学习时间，能运用各种学习方式来提高学习水平，有对自己的学习过程和学习结果进行反思的习惯；能够结合所学不同学科的知识，运用已有的经验和技能，独立分析并解决问题。我勤于思考，敢于提出质疑，对知识有独到的见解，有一定的创新精神，努力追求学习完美。在课余时间积极参加各种学习和竞赛，比如：计算机数学比赛，全国生物竞赛，校园辩论赛等。在这个过程中不仅增长了自己的见识，还锻炼了自己的意志。

我具有很强的团队精神，很乐于参加集体活动，珍惜集体荣誉，维护集体利益。我能表达个人观点，尊重并理解他人的观点与处境，即使别人的观点不受赞同，为了不伤害他的自尊心，我也会尊重和鼓励他。我善于与他人交流合作，每当我有快乐的事，我都会与朋友一起分享。我的人际关系也很融洽。我也会接受同学的批评与建议，和同学一起完成研究性学习作业。和同学一起探讨问题。我热爱生活，我喜欢观察生活，为了发展我的实践能力，我会参加一些活动，不但可以认识一些朋友，还可以开拓视野。

我热爱体育运动，养成体育锻炼的习惯，有着健康的生活方式，每天早上坚持参加晨练，呼吸早上新鲜的空气。我喜欢在阳光下运动，比如打羽毛球，骑自行车，打太极等。积极体育锻炼不仅强魄了我的身体，还让我在运动中增进了与同学间的友谊。

我对于美的含义有着自己的理解，能够在生活中发现美，懂得美的真正含义，在穿着上，得体大方，也不失为是一个懂得用美来装点自己的人。我能感受并欣赏生活、自然、艺术和科学中的美，具有健康的审美情趣。在学习之余喜欢听纯音乐和欧美音乐，这不仅没有影响我的学习，而且还使一天紧张的学习得到了放松。我还喜欢摄影，用相机记录下生活中的点点滴滴，为自己的 人生添上浓墨重彩的一笔！

我在班级中担任班长一职，对待工作认真负责，以身作则，一丝不苟，用实际行动赢得了大家的一致赞扬，是老师的好帮手，是同学的好朋友。在这个过程中，我得到了充分的锻炼，并在组织策划、语言表达等方面取得了明显的进步。

最后我也发现了自己的不足之处，就是在学习上对自己不够自信。在我发现自己的不足后，我将努力完善自我，提高学习成绩，为几年来的中学生活划上完美的句号，也以此为人生篇章中光辉的一页。