

美容自我鉴定 实习自我鉴定自我鉴定(大全5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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

美容自我鉴定篇一

岁月如梭，转眼一年的实习期即将结束。在领导的关心支持下，在同事的热心帮助下，通过自身的不断努力，我很快适应了环境，适应了新的工作岗位，回首翘望，有优点可待继承发扬，还有不足需学习改进。

在实习生活以来我一直以严谨的态度，积极的热情投身于学习和工作中，有失败的辛酸，也有成功的喜悦，然而日益激烈的社会竞争也使我充分地认识到，成为一名德智体全面发展的优秀学生的的重要性，实习当中不能说我有怎样的成绩，但我觉得收获不少，我想这些对于我今后的学习和工作会有很大的帮助的。

我体会深刻的一点是：理论要与实践相结合。其实很多东西在学校的时候我都学习过，但知道的都是理论，知道操作步骤，却没有多少实践，甚至都没有考虑到按照这些步骤去做的时候，也会出现很多的问题以及要如何去解决这些问题。在遇到问题的时候我全面的思考，不让自己的思想有局限性。

我的生活准则是：认认真真做人，踏踏实实工作。为人真诚热情，乐于助人。坚持着自我反身且努力完善自己人格的意念，时刻以品德至上要求自己，一贯奉行严于律己的信信条并切实遵行它。积极参加单位组织的各项活动，在爱我百花职工风采演讲大赛中，取得了良好成绩。不但丰富了自己

的阅历，还锻炼了自己能力！

当然，我还有很多不足之处，说话做事粗枝大叶。与人交流沟通有待进一步完善。我喜欢自己的专业和工作，所以有信心改进不良习惯。

短时间的实习生活结束了，实习使我获得了许多知识，懂得了许多道理，这些知识和道理，将会伴随我走过以后的路。让我在面对困难的时候不再畏惧，勇于克服。在面对以后的工作，我将会更加努力拼搏，为自己的未来打拼出一片精彩！只有不断开拓进取，才能在不断变化发展的社会洪流中长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。

美容自我鉴定篇二

军训如期开始。我们穿上了我们梦想已久“迷彩”。那是第一次真正遇到“迷彩”，于是生命中又多了一道“神圣”的色彩，上天也给了我们许多责任，但军人的责任是神圣的，上天赋予了我们许多选择，而我们却没有选择去当一名军人，然而上天却宽恕地把一次体验的机会给了我们。迷彩是我最喜欢的混合色，它似乎是一个天性的装扮师，平凡而略显娇弱的脸上无形中增添了一些英武，我在想，天蓝地绿的搭配是否过于单调了，如果我们能够多增加一些迷彩，是否又会多一份精彩呢？生活也是如此吧？一些迷彩生动一份光阴。

骄阳似火，但是并没有晒僵我们的激情，反倒激发了我们的士气。人们总是爱在烈日暴晒时找个阴凉的地方躲起来，为什么不勇敢的以另一种心情去迎接它呢？它能驱散我们心中的软弱，生长出新的希望。只要我们手牵着手，心连着心，任凭骄阳如何猛烈，我们都能共同坚持到最后。坚持，人是否有耐力和韧性其实不必用一件什么大事来衡量。一个简单而有训练价值的动作你是否能坚持就是最简单的检验方法。曾经我也因为害怕而不能坚持。但现在不一样了。有了这段迷

彩生活，将来就更不会了。坚持的定义很简单！就是在别人支撑不住的时候你能再坚持一秒，就是一种毅力，一种坚韧。今后求学的路上还要面临更多更大的坚持。军训让我明白了一点：在汗水中磨练坚韧更能造就成功；而在泪水中换来的坚持总有一天会随时间消逝。像军人那样，经历铁一样的坚韧，磨练钢一样的意志。虽然明白明天还是一个迷，但坚韧的心能将明天看的更清晰。是的，几乎每一个经历过军训的同学都会抱怨军训太苦太累。但当我们感觉到苦和累的同时，我们的教官不也是在烈日下手把手的教我们？其实他们比我们更苦更累。但他们从不抱怨。生活中有许多困难是我们想出来的。只要有坚强的意志，坚定的信念，就一定能战胜自己。我由衷地感谢这次军训对我的磨砺。有句话不是这么说吗？智者积蓄着淳朴宽忍，信仰着桀骜不驯，所以选择坚强。军训使我们以坚强为信念，努力成为生活的强者，曾经，我们一起欢笑过，流泪过，今天，我们一起经历风雨，承受磨练。明天，我们一起迎接绚丽的彩虹。苦，让我们一起珍惜现在的甜。累，让我们体验到超出体力极限的快感。严，让我们更加严格要求自己。

在刻苦训练的同时，我也不忘积极参加军训团组织的各类活动。我放弃了一次午休写成的一篇描写《人与人的距离》的通讯稿，得到了老师们的认可。也许是军训中让我真正的感觉到我们距离其实很近很近，让我感触最深的是我身体不适时同学们的关怀。

转眼，短暂的十四天即将过去。在这十四天中，我体会到了责任与使命，磨练了意志，掌握了不少军事与民防知识，感受到了团结的力量，增强了时间观念与团队意识，体验了忍耐与坚持……感到自己无论是从身体上还是思想上都得到了一次锻炼与升华。

天空愈晴，星辰愈灿烂，两周谓之魔鬼式的军训后，我们的灵魂将得到升华。我相信军训后回拥有一个绚烂的星空，会有一个美好的明天，相信这次短暂的军训会给我留下永恒的

回忆，使我受益终身!让我们大声说：军训，感谢你，感谢你，军训。

远离喧嚣的城市，离开舒适的温床，我们800多号高一新生来到了xx军训基地，身披象征生命与希望的绿色，我们进行了七天紧张、严格、艰苦的军训。七天，在漫漫的人生中只不过是匆匆的一瞬间。但在军训中度过的七天，绝对是不平凡的七天。

七天的军训中，包含着我们的酸甜苦辣。站军姿，起步走，跑步，正步走，蹲坐。我们一遍又一遍地重复着枯燥的动作；唱歌喊口令，我们用全身的力气吼叫，却总不能让教官满意。腰酸了，必须撑着；背疼了，还要挺直；喊哑了嗓子，喉咙还依然忍痛嘶叫。无论是滂沱的大雨，还是火热的烈日，我们的训练依旧；不管是流汗还是流泪，我们的步伐不能停止。铁一样的纪律无时无刻地约束着我们。在严格的要求下，有我们疲惫的身躯挺立，有我们酸痛的手脚重复着动作。严肃的教官，艰苦的生活……所有的一切，我们必须坚强地面对。因为我们身披军装，因为我们身在这绿色的军营。

七天中，我们饱尝了从所未有的痛苦。但军训中也有许许多多的甜。教官优美嘹亮的歌声写照了真实的军营生活，唱出了军人的顽强意志和对亲人的挂念，打动了我们中的每一个人；篮球比赛的精彩激烈，拔河比赛的咬牙拼命，耳边仍然回荡着震天动地的加油声，欢呼声；野外行军时欣赏到了日出时分的田园别致的美景，享受到了新鲜的空气给身心带来的清新的快感，沁人心脾；还有文艺汇演随着优美的旋律，动人的舞姿而跳动的细胞。更有老师、同学的无微不至的关心与体贴，教官的善解人意和幽默感。艰苦中我们深深地体会到了集体的温暖，滋味是特别的甜美。

是天职，条令要牢记，令行禁止，自觉凝聚成战斗集体。人民军队正是有了铁的纪律，才会有无穷的战斗力的。我们也更深刻地理解了军人的内涵。它是严肃、威信，纪律的代名词。

军人战士永远是最可爱的人。我们每一个人都以军人的标准严格要求自己。军训的七天虽然很短，但我们学到了许许多多的别处无法获得的东西——是知识，是品质，是精神，更是一笔宝贵的财富。七天的军训，一个又一个的考验。我们只有经历它，才能够磨砺自己，使自己更加坚韧。我们只有战胜困难，承受风雨，才能更加从容地面对今后的人生。军训是我们成长所必需的；更是通往成功的必经之路。军训的滋味如同五味瓶夹杂在一起，我们品尝了；但它不能够只是一刻的味觉。我们要保留着其中的精华，让军营中学到的优秀品质伴随着我们，以军人的姿态迎接即将到来的高中生活，以至于整个人生。

美容自我鉴定篇三

从2004年7月份参加工作至今已近一年，经过这一年的努力工作和不断学习，我获益良多。在这里感觉有必要总结一下近一年的得与失，发扬好的地方改进不足的地方，回顾走过的路可以更好的看清前面的路。

品德是决定一个人价值的先决条件。没有良好的思想品德，其它的一切都是空谈。因此这一年来我坚持定期学习马克思列宁主义，毛泽东思想，提高自身的思想觉悟。形成自身正确的人生观价值观。同时也积极参加学校组织的各种学习*活动，自学过不少社会哲学，这一些都对我很有帮助，我本身也崇拜有巨大人格魅力的人，并一直努力自己能做到。所有无论在什么情况下，我都没忘*学习，并以品德至上要求自己。平时和老师和睦相处，共同工作，共同学习，共同进步。同时不忘帮助别人，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮助自己。

“学为人师，行为世范”，是每个老师都应该遵循的，是对老师行为的一个规范。这一年来，我很注意自身的品德行为，

努力给学生树立一个良好的榜样。因为高中阶段的学生正处在一个特殊的学习阶段：即对社会开始有所接触，对人在社会中的作用开始逐渐了解，这个时候的学生很容易模仿*的一些行为习惯，很多坏习惯也有很多好习惯都是在这个阶段养成的，是好是坏跟教师的言传身教有很大的关系。这个时候老师是学生最直接最容易的学习对象，作为高中老师，做好自身行为规范、为学生树立一个良好的学习榜样是很重要的。这也是我对自身的要求。

而作为计算机老师，信息技术日新月异，发展很快，自身的学识相当重要，一天不学习，就会落后一截，所以工作以来，我仍然不断学习，丝毫不敢松懈。一有空闲时间，我便争取出来学习信息技术相关的教学方法，学习信息技术的相关技术。信息技术领域相当广泛，技术由浅至深跨度也相当大，一个人的知识在这个大海洋里犹如一粒浮尘，要想更好的立足于社会，必须不断的增加知识的深度和广度。这一年里，我努力扩展自身的知识面，也不断往深度钻研，自己觉得收获很多。当然，这一些仍然远远不够，学海无涯，在下一年里，还有更多需要学习的，如今只叹时间太少，时钟太快。

当了快一年的教师了，虽然教学方法还不是很成熟，但我已在教学中学到了很多。在这一年里，我担任高一年级七个班的信息技术教学工作，高一六班的副班主任，同时负责学校电脑的维护工作，电子阅览室的管理工作，工作比较充实。我经常思考信息技术的教学方法，教学手段的设计，以及这样设计是否可以让学生比较容易接受。我也明白自身的学识不代表教学的好坏，教学是一项细致的工作，也是有技巧的工作。所以我觉得在教学上教学研究的重要性甚至要高于自身学习，同时我也一直花比较多的时间在教学研究上，没个月的教研活动成为我学习其它老师经验的良好时间，积极参加每一次的教研活动，每次的活动我都感觉受益良多。古话说的好，授人以鱼不如授人以渔，但说起来容易，做起来就需要费一定的功夫。我觉得教学生如何学会自己学习是最重要的，因此每次的教学，我都努力往这方面靠拢，努力教会

学生如何自学，如何选择有意义的进行学习。同时，也不忘把知识教育与情感态度、价值观结合起来，培养新世纪合格的中学生。

当然，这一年来我也有很多不足的地方，比如，作为老师，我没有花多点时间去深入学生，了解学生，我觉得这是不够的，俗话说，知己知彼，方能百战百胜，要想更好的做好教学工作，应该深入了解学生。还有，对信息技术新教材仍缺乏学习。这一些将成为我下一年的改进的方向，争取在各个方面做得更好。

美容自我鉴定篇四

毕业自我鉴定是写自己在所学习的东西与能力，300字自我鉴定求职时的个人鉴定要怎样写?以下文书帮提供师范专业实习自我鉴定阅读。

三年的高中生活即将谢下帷幕，总结其得失，不禁恍然大悟，原来得到那么多。在这里我开始认识自己，充实自己，完善自己，为自己的人生展开独立航行的小帆。

秋天是收获的季节，我常问自己到底收获了些什么，不是任何时候都能得到满意答复的，直到那闪电告诉了我，学习该是体现自我价值的踏脚石，是俘获成功的敲门砖，是展开并实现梦想的金钥匙，而不是玩的过程，但学习又该是件快乐的事，“临渊羡鱼不如退而结网”，既得“网”，那么“渔”也可以是快乐的。我不奢求可以像《老人与海》中的桑迪亚哥那样，可以一下子捕到一条大的马林鱼，但我可以做蜗牛，美国前总统林肯说过：“我走得慢，但我从来不会后退。”“不及跬步无以至千里，不积小流无以成江海”，不管有多远，只要向前挪了一小步就更接近成功了。我懂得了珍惜。

生命因奋斗而美丽，不在乎结果如何，正如泰戈尔说的：“天空没有翅膀的痕迹，而鸟儿已经飞过。”在这短暂的相处中，老师和同学们的帮助下，我获益匪浅，体验到了“赠人玫瑰”后手中余下的香味。

生命在于运动，健康的身体是学习的本钱，我把“only the living is the most beautiful”作为座右铭，珍爱生命，热爱生活，积极向上。

金无赤足，但人可以不断完善自己。平凡的人有不平凡的思想，我钦佩具有伟大思想的人，严于律己，从品德上严肃自己，从心灵上美化自己，从思想上提高自己，热爱祖国，对工作认真负责，踏实勤奋。

三年的高中生活使我明白了奋斗方向，泪水与汗水齐流才能笑容和知识共收。我相信我的人生会是美丽的。

我一直认为一个人如果没有一种可以终生奉行的信仰的话，也就迷失了自己的方向，在很多事情上会很糊涂，不知道如何处理，日子也过得毫无目的，浪费时光。有信仰才能有动力，才有原则，才会让自己觉得很充实，才可以分辨是非。自从进入大学以后，这个感觉越来越强烈，因为在大学里，自己在学习和行动等方面都有了一个初步的目标，然而在思想政治方面却感觉失去了方向。同时通过对实事和我党政策的了解，更加坚定了我加入党的愿望。

大一上学期，我参加了西南大学计算机与信息科学学院第一期党校培训，从中学到了很多东西，也坚定了我的共产主义意识，让我认识只有在中国共产党这个先进的组织里我才能找到的我的理想。从此以后，平时我都虚心地向各党员前辈请教思想上的问题，努力地向成为一名合格的中国共产党员奋斗。

终于在大三上学期，我顺利加入伟大的党组织，这不仅是对

我在思想和行为方面的一种肯定，（小编编辑提供阅读参考）同时对我来说也是一种鼓励。现在我将一如既往的走马列主义路线，并且进一步深入学习科学发展观，不断地用党的先进理论武装自己。

刚刚进入大一，我就以学习为目标，努力地完成了第一学年的学习任务，并取得了班级专业成绩第一，综合排名成绩第三的优异成绩。进入大二后，我更是认识到了知识和能力的重要性，以更胜于大二的学习热情来对待学业，对待知识。皇天不负苦心人，最终取得了前三名的成绩。到了大三，我认识到这是大学最为关键的一年。为了弥补自己能力上的不足，也为了以后能够更好融入社会，所以参加了班委的竞选，并最终获任学习委员一职。我相信我一定能以此为契机，争取全面发展，坚持学习能力两手都要抓，两边都不能耽误，努力地将自己培养成为一名四有新人。

在学习方面，我还意识到其它像英语和计算机方面的重要性，在学习上也有所规划。在大一下学期，我就以556分的成绩顺利通过cet-4之后在大二上期成功通过cet-6除此之外，我还不断注意自己英语口语方面的锻炼。至于计算机的学习，我更注重的是平时的动手操作能力，同时，我也顺利通过了全国计算机等级(三级)考试。

在大一时，我虽然没有担任班委，但我觉得不一定非得当我被赋予某种职务的时候才开始意识要为同学服务，生活其实在于点滴之中。我始终认识，一个人最能让人佩服的一点就是乐于助人。所以同学有困难的时候，我都会尽我所能帮助同学渡过难关。

在大二的时候，我担任了电子商务协会的副会长。在担任该工作期间，我自认十分地敬业，与所有会员一起合作举办了多项活动，并协助会长及会员将电子商务协会的名字传入了西大的每一个角落。在这些举办活动所获得的经验中，锻炼出了较强的组织协调能力，能与协会的各项工配合，也能

与协会的各个会员打成一团。

在大三，担任着学习委员一职的我一直忙于各项班级活动，秉着一颗真正乐于助人的心，热爱集体，积极参与策划班级活动，为班级的每一步发展成长献策献力。鉴于现在大三班上还有很多同学没有过英语xx的情况，我积极召集同学晨读英语，并为同学修改英语作文，并对同学在英语学习方面存在的问题提供力所能及的帮助。在校本科教学评估期间，我更是以身作则，发挥班干部的模范带头作用，督促班上同学在教学评估期间的作息及出勤状况，并且积极与老师沟通协作，同时紧盯班上同学们的实验情况，让同学们在教学评估专家组的视线下能够从容并且出色地完成实验任务。

在大四，我上学期在深圳百利公司实习，平时严格要求自己，认真工作，态度端正，得到实习指导老师的好评。同时自己也学到了很多为人处事的道理，为以后的工作和学习奠定了基础。

在生活上我一直觉得勤俭节约和乐观的生活态度是作为一名大学生所必须具备的素质。我也曾报名参加了捐赠骨髓的行列，衷心地希望我的血液能让一个人同样的生命得以延续。平时，我养成了良好的生活习惯，对待生活的方方面面积极认真，同时自己平时也乐于助人，在同学中群众基础良好。在班级的评优当中，我也积极贡献自己的一份力量，并且自己所在的班级也连续评为重庆市优秀班集体和西南大学优秀班集体。

在平时的学习生活中，我不但努力做好自己的学习，同时也积极参加各种活动，以展现一个身心健康的当代大学生风貌。在大学期间，我积极参加院、校体育运动，争取拥有一个健康的心态和良好的身体素质。在跟同学的相处当中，我也是本着一种积极向上的心态，并且跟同学相处非常融洽。

总之，我一定会继续努力，从各方面充实自己，积极地完善

自己，争取做一个身心健康，德智等各方面良好发展的大学生。

美容自我鉴定篇五

时间在转眼间到来，在xx正道车业服务有限公司的实习马上就要响起结束的钟声。在这半年多的时间，我学到了很多的东西，不仅有工作方面的，更学到了很多做人的道理，对我来说受益非浅。做为一个刚踏入社会的我来说，什么都不懂，没有任何社会经验。

不过，在朋友和同事的帮助下，我很快融入了这个新的环境，这对我今后踏入新的工作岗位是非常有益的。除此以外，我还学会了如何更好地与别人沟通，如何更好地去陈述自己的观点，如何说服别人认同自己的观点。相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的最重要的基石。实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，打开了视野，增长了经验。

在实习中体验了很多，对于汽车的汽车油漆漆样的识别、汽车漆面的手工上蜡操作、汽车漆面受损情况识别、汽车内部常用材料的识别、汽车防爆膜的识别、还有汽车外部清洗操作、汽车内室篷壁清洗操作、汽车仪表台清洗操作、汽车座椅清洗操作、汽车安全带清洗操作、汽车漆面的研磨抛光操作、汽车轮胎的护理、汽车玻璃的护理、汽车灯具的护理、劳动安全防护、常用辅助工具的使用与维护、清洗设备的使用与维护、消防安全、表面预处理、涂刮腻子、油漆喷涂等都有了进一步的实践。

汽车美容是精细工作，类似工艺品的加工制作，必须有耐心，要精益求精。粗心大意容易出错，稍有疏忽就会留下边边角角的污点。如果工作干得不细、不清，就会失去顾客。

车漆美容时，一旦研磨或抛光过度，会造成原有漆面的破坏、很难补救。因此，当出现难题时要停下来，规划好后再继续操作。

进行美容作业时，应根据部位及材料选用产品，并作好试验、试用工作。优先选用柔和型、稀释型或微切型的产品。尽量由低速档位、小力量开始试验操作，直至速度、用力大小满足要求为止。

为了保证作业要求，应在全面作业之前，在隐蔽处小范围内进行试验，以便掌握情况正确使用产品和优化操作方法。

总听到人家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”，现在我终于亲身体会到了。实习结束就要踏出社会，对于现在的我来说，不再存在有恐惧。我会百倍信心的去迎接新的开始！