

时装周体会 外骨科实习自我鉴定自我鉴定 (优秀9篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

时装周体会篇一

光阴似箭，一晃眼，走进xx-x市医院，来到骨科成为一名救死扶伤的护士已经半年了。自毕业以来，我一直以严谨的态度和积极的热情投身于学习和工作中，有成功的喜悦，也有失败的辛酸。接触到临床后，发现，自己不仅要有扎实的理论，熟练的临床操作，良好的职业道德，还必须培养自己的耐心和爱心等等。六个月的使用期即将结束，但我对自己的要求会更加严格，特自我鉴定如下：

在思想上，有很强的上进心，勇于批评与自我批评，树立了正确的人生观和价值观。能严格遵守医院的各项规章制度的，积极参加医院和科室组织的各项活动并能尊敬领导，团结同事。

在学习上，严格要求自己，凭着自己对成为一名优秀白衣天使的目标和知识的强烈追求，刻苦钻研，勤奋好学，态度端正，目标明确，基本上掌握了一些专业知识和操作技能，熟练的掌握了专科知识和各项专科护理操作，作到了理论联系实际。除了专业知识的学习外，还注意各方面知识的扩展，广泛的涉猎其他学科的知识，从而提高了自身的思想文化素质。

在工作上，我积极配合上级领导和同事，正确执行医嘱及各项护理技术操作规程，做好基础护理，严格执行无菌操作和

三查七对制度。发现问题，及时上报，及时解决。在工作中能理论联系实际，遇到不懂的问题能及时向护士长及年资深的老师请教，努力提高自身的业务水平。对待患者能文明礼貌的服务，做到举止文明、态度和蔼，急病人所急，想病人所想。积极与患者沟通，及时了解他们的心理动态，以便让患者接受更好的治疗，并做好健康宣教。

在生活上，养成了良好的生活习惯，生活充实而有条理，以严谨而积极向上的生活态度打理好自己的每一天。为人热情大方，诚实守信，乐于助人，拥有自己的尺度均衡的处事原则，能与同事们和睦相处，积极参加各项课外活动，从而不断的丰富自己的工作阅历和生活。

把有限的生命投入到无限的医护工作中。在今后的的工作中我会更加不断地学习上进，不断提高自身的专业技术水平，从而使自己的理论知识及操作技能更上一个台阶，以便能更好的服务于患者。争取做一名优秀的护理人员，以无愧于白衣天使的光荣称号！

时装周体会篇二

我所实习的ab公司，隶属于某工程公司。该工程公司是以水工、市政、工民建、路桥、安装工程等为主要经营项目的国有大型骨干建筑施工企业，具有航务工程总承包一级、房建二级、市政、水利水电三级、地基与基础一级、钢结构一级、机电设备安装一级、商砼与预制构件二级、勘察设计甲级、计量二级、建筑材料试验甲级等资质。公司现有正式职工3000余名，先进的工程技术装备千余台；拥有2.6万平方米的高层办公楼和30多万平方米的生产基地；近700米的工作船码头和4万余平方米的海域，固定资产达3亿多元。公司于1998年通过了iso9002质量体系认证；1999年通过了iso10012国际标准认证，取得了“计量保证确认合格证书”；xx年通过了iso9001国际质量管理体系认证。

回顾我的实习生活，感触是很深的，收获是丰硕的。实习中，我采用了看、问等方式，对ab公司的日常管理工作的开展有了进一步的了解，分析了公司业务开展的特点、方式、运作规律。同时，对公司的服务品牌、企业使命以及企业精神都有了初步了解。

1、课堂教学：完成教案数为五份，试讲次数为五次，上课节数为五节。

2、班主任工作：组织一次《迎奥运主题班会》观摩课。

3、教育报告；完成一份教育调查报告。

这次实习令我感受颇多。一方面，我深感知识学问浩如烟海，使得我不得不昼夜苦读；另一方面我也深深地体会到教学相长的深刻内涵。比如在我从事教育教学活动时。在我第一次深入课堂时，我就遇到了许多师范学校里没学过、没想过的难题。即当自任口才出众的我绘声绘色地讲完一节课后，我问学生：“你们听完课，印象最深的是什么？”学生面面相觑，茫然无语。学生何以如此呢？在我看来主要是由于学生没有学习的兴趣。

在班主任实习工作中，我在班上开展了“迎奥运”主题班会活动。起初，我遇到了许多困难：比如学生的不配合就常常令我痛心疾首。当时，有人建议我使用强制方法。比如说罚站、罚蹲等。诚然，这种方法可以勉强维持班级秩序。然而，这也无疑加深了老师与学生之间的隔阂，甚至会使学生产生厌学的心理。作为教育工作者，就要想方设法创设民主和谐的教学气氛，在教学活动中建立平等的师生关系。而且，教师要把自己当成活动中的一员，是学生活动的组织者、参与者、引发者，是学生的学习伙伴、知心朋友。

通过和学生的接触也使得我对班上的一些学生有了一定的了解。班上有几个同学家庭相当困难，于是有人向我提议：在

主题班会为这些同学献爱心——为他们捐款。可是，经过我的再三考虑，我还是把他否定了。因为，为贫困生捐款献爱心动机非常好，可是这样做却很容易伤害学生的自尊心。学生没有了自尊，也就很难再有强烈的学习兴趣了。最终，我还是把班会主题敲定为一个十分时尚的主题——迎奥运。

为了办好这个班会，我努力为每一个同学创造展示自我的机会，提供展现自我的平台，使每一个学生都能够体验到成功的愉悦，感觉到自我的价值，品尝到其中的乐趣。结果，在准备班会的过程中，同学们都很积极。班会的节目花样繁多，唱歌、跳舞等应有尽有，而且还组织一次辩论会。论题为：体育是否可以创造友谊。辩论中双方各执异词，辩论深刻到位。另外，为了普及奥运知识，我还在班会上举行了一次声势浩大的“奥运知识有奖抢答活动”。每个学生的积极性都很浓烈、热情也很高涨。最后一曲笛子独奏——歌唱祖国将班会推向了高潮。

当然，在开展班会活动过程中，我也发现了一些问题。我曾经问过班上的同学一个问题：一斤棉花和一斤铁哪个重？尽管我一再“放水”，可是人有为数不少的人回答：“当然是一斤铁重了！”

时装周体会篇三

本人是____师范学校准备毕业的学生，应学校要求，我到____市师范中学高中部为期一个月的教育实习。很快的实习时间就到了，回顾这一个月实习生活，感慨颇多。而让我感受最深的是：在这一个月里，从老师们身上，我看到了为人师表散发出的耀眼光芒，给了我实习生活带很多启发性的思维，每次上完一堂课我都有深的感触：想要当好一名好的老师真的不是件容易的事！

在这短暂的实习期里，从事着实习班主任兼美术实习老师的工作，积累了初步的班级管理和美术教学的一些经验，还从学生

的身上深刻地体会到强烈的班级凝聚力和素质教育在具体实施过程中的困难性。

教育不光是知识的传授,还要对孩子们进行德育,德育是学校工作中的重中之重,而班主任德育工作的秘诀就是“爱”。师爱是伟大的、神圣的。师爱是人类复杂情感中最高尚的情感,它凝结着教师无私奉献的精神。师爱是“超凡脱俗”的爱。这种爱没有血源和亲情,没有私利与目的,然而这种爱却有一种巨大的力量。

在学院领导及教务处、学生处等有关部门的关心下,在实习学校的大力支持和帮助下,在全体实习师生的共同努力下,本次实习取得了圆满成功。这次实习,实习生用自己的辛勤汗水品尝了教师这一职业的甘苦,懂得了为人师的责任,积累了宝贵的经验教训,为今后走上教育岗位、献身教育事业打下了坚实的基础。

为期三个月的实习期结束了,在这段时间里,使我受益匪浅,理论知识和社会实践得到了很好结合。通过这次在_____单位的实习,除了让我对_____单位的基本业务有了一定了解,能进行基本操作外,我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。作为一名一直生活在单纯的大学校园的我,这次的毕业实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台,为我今后踏入社会奠定了基础。

首先,我觉得学校和单位很大的一个不同点就是进入社会以后必须要有很强的责任心.在工作岗位上,我们必须要有强烈的责任感,必须要对自己的岗位负责,要对自己办理的业务负责。如果没有完成当天应该完成的工作,那职员就必须得加班;如果是不小心弄错了钱款,而又无法追回的话,那就必须由经办人自己负责赔偿,较为严重的还应受到处分。

其次,我觉得工作后每个人都必须要坚守自己的职业道德和努力提高自己的职业素养,正所谓做一行就要懂一行的行规.在

这一点上我从实习单位同事那里深有体会. 比如, 有的业务办理需要身份证件, 虽然客户可能是自己认识的人, 他们也会要求对方出示证件, 而当对方有所微词时, 他们也总是耐心的去解释为什么必须得这么做。在银行职员的工作态度问题尤为重要, 比如: 在对待客户的态度, 首先是要用敬语, 如“您好, 请签字, 请慢走”;其次与客户传递资料时必须起立并且双手接送, 最后对于客户的一些问题和咨询必须要耐心的解答。这使我认识到在真正的工作当中要求的是我们严谨和细致的工作态度, 这样才能在自己的岗位上有所发展。

最后, 我觉得到了实际工作中以后, 学历虽然很重要, 但个人的业务能力和交际能力更为重要. 任何工作, 做得时间久了是谁都会做的, 在实际工作中动手能力更重要。实习过程里使我深深体会到, 如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起, 使我们具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识, 这才是我们实习的真正目的。

实际的工作与书本上的知识是有一定距离的, 并且需要进一步的再学习。虽然这次实践的业务多集中于比较简单的前台会计业务, 但是, 这帮助我更深层次地理解银行会计的流程, 核算程序提供了极大的帮助, 使我在银行的基础业务方面, 不在局限于书本, 而是有了一个比较全面的了解。尤其是会计分工, 对于商业银行防范会计风险有着重要的意义, 其起到了会计之间相互制约, 互相监督的作用, 也有利于减少错误的发生, 避免错帐。俗话说, 千里之行始于足下, 这些最基本的业务往往是不能在书本上彻底理解的, 所以基础的实务尤其显得重要, 特别是目前的就业形势下所反映的高级技工的工作机会要远远大于大学本科生, 就是因为他们的动手能力要比本科生强。从这次实践中, 我体会到, 如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起, 用实践来检验真理, 使一个本科生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识, 这才是我们学习与实践的真正目的。

时装周体会篇四

忙碌中的时间总是飞快的，时间一晃，实习生活就接近了末端了。回首这几个月的实习生活，其实我也有很多的感慨，作为一名应届毕业生，进入实习是我们必经的一条路，也是我们一路成长中非常重要的一个阶段。这几个月下来，我有很多的感慨和心得，大大小小的足够堆满了我整个心房。但仔细总结下来，发现最终的收获也就是几个小点。

一、这是一条学习之旅，更是一条创造之旅

刚刚进入工厂工作的时候，我是有些崩溃的，因为我没有想到工厂的生活是那么的乏味。这时候我也想起了很多人常常说的“社会就是一个熔炉”，这句话短小却让人惊恐。当时我失落的心情很浓厚，消极情绪也非常大。但我还是在这里坚持了下来，不是因为别的，而是因为车间一个青年对我说的一句话，“生活这么漫长，为什么不敢尝一尝不同的味道。”简单的一句话让我想清楚了，其实社会并非是一个熔炉，而是一个更大的平台，现在的我们尝到的也许是一股苦涩之味，但这个平台这么大，我们还有无限的可能，现在就好好珍惜当下的。所以后来的实习中我一直很努力很上进，虽然在工厂做简单的重复的工作，但是我渐渐发现，每一份工作都有它的精髓，我们要善于发现，善于改进。这是一条学习之旅，也是一条创造之旅。

二、外面的世界很大，需要更多的决心

在工厂的这几个月，除了枯燥的工作生活之外，还有很多困扰着我的问题，生活环境不是很好，饮食环境不是很好，这些虽然是最普通的事情，但是对我的生活也造成了很大的困扰。但我终究是明白的，来工厂实习学习是首要的，但我们也可以有一个更大的目标，外面的世界那么大，我们不会永远被困在这里，而拥有一颗远大的心，一颗坚定的决心，是帮助我们走向更好的道具。所以这次实习也让我明白了一个

人要有所追求，要有所向往，不要甘于现状，要懂得进取，懂得前行。

三、生活不是苦，而是在苦中作乐的甜

在工厂这段生产实习中，我体会到了人生的苦，也体会到了赚钱的不易，更是明白了父母养我长大的辛酸。只有当自己亲身体会过了，我们才知道，原来生活也是苦的，而这些苦我们也无处发泄，只能自我消化。所以懂得在苦中作乐是一件很有必要的事情，生活虽苦，但在生活中寻找快乐也是非常容易的。只要我们的心态更加平和一些，放下一些烦恼，也许我们就会更加快乐，对这个世界也有更大的期待。实习结束了，可我的另一段生活也将开启，我会带着一耳光全新的自己，勇敢前行，努力创新，实现更好的人生目标，创造更绚丽的人生色彩！

时装周体会篇五

xx同志自去年毕业开始在xx信息系统(中国)有限公司实习。

在我单位见习期间，能够严格遵守并执行公司的各项规章制度，能够积极主动的配合其他相邻工作同仁协调完成各种工作任务。

认真学习业务知识，在很短的时间内就掌握了工作的要点和技巧，并将其合理的运用到工作中去。

能够积极主动的向老员工学习，弥补自己的不足。

工作积极主动，学习认真，尊敬他人，待人诚恳，能够做到服从指挥，团结同事，不怕苦，不怕累。

并能够灵活运用所学的计算机专业知识解决工作中遇到的实际困难。

一年来理论水平及操作技能均有很大程度的提高。

在见习期间得到领导和同事们的一致好评。

实习工作期间，是个出色的教学能手，相信会在今后的工作中，取的出色的成绩。

xx实习期为一个月。

xx同志工作积极主动、高效，学习认真，待人诚恳，能够做到服从指挥、认真听取老同志的指导，不怕苦、不怕累，表现有较强的求知欲，积极观察、体验、思考，并能够灵活运用自己的知识解决工作中遇到的问题。

实习期间工作认真，勤奋好学，踏实肯干，在工作中遇到不懂的地方，能够虚心向富有经验的前辈请教，善于思考，能够举一反三。

对于别人提出的工作建议，可以虚心听取。

在时间紧迫的情况下，加时加班完成任务。

能够将在学校所学的知识灵活应用到具体的工作中去，保质保量完成工作任务。

同时，该学生严格遵守我公司的各项规章制度，实习期间，未曾出现过无故缺勤，迟到早退现象，并能与公司同事和睦相处，与其一同工作的员工都对该学生的表现予以肯定。

实习期间勤奋认真，有很强的适应能力和创新意识，能够利用所学的知识迅速投入到实际的计算机应用程序编写当中，并能够结合自己的特点发挥优势弥补不足，在实习过程当中迅速的成长起来，不仅历练了自身，也为我单位带来了一股新风，受到合作伙伴的一致好评!、热情、主动、积极。

对事物保持高度的好奇与兴趣，虚心求教并勇于建言。

随时调整自己，力求成长、尽善。

积极争取实习规定的任务，实习报告符合标准，达到实习目的。

勤奋好学, 遵守厂规厂纪, 带来先进管理理念. 工作能力及专长在不断的社会实践中, 自己以认真敬业, 责任心强, 工作效率高, 执行公司指令坚决得到了各实习单位的认可。

实习实习期间工作认真，勤奋好学，踏实肯干，虚心好学。

善于思考，能够举一反三。

能够将在学校所学的知识灵活应用到具体的工作中去，保质保量完成工作任务。

同时，该学生严格遵守我公司的各项规章制度，实习期间，未曾出现过无故缺勤，迟到早退现象，并能与公司同事和睦相处，与其一同工作的员工都对该学生的表现予以肯定。

部门鉴定:实习期间，态度端正，学习踏实，工作认真，注重理论和实践相结合，将大学所学的课堂知识能有效地运用于实际工作中，在我部“重庆热线”实习时能创造性、建设性地并能独立开展工作;能吃苦耐劳，工作责任心强，注重团队合作，善于取长补短，虚心好学，具有一定的开拓和创新精神，接受新事物较快，涉猎面较宽，在计算机通讯领域不断地探索，有自己的思路 and 设想。

在实习期间，符合大学生实习的要求、工作主动，踏实，肯干，和老师同事关系处理的很好，耐心学习不断的努力工作，以提高技术的自身，受到大家好评，望今后发扬成绩。

毕业生实习鉴定表

学生姓名

XX

班级

XXX

实习单位

XXX

实习单位

地址

XXXX

实习单位联系方式（电话及电子邮箱）

XXXX

个

人

总

结

一、实习目的或研究目的

1. 通过本次实习使我能够从理论高度上升到实践高度，更好的实现理论和实践的结合，为我以后的工作和学习奠定初步的知识。
2. 通过本次实习使我能够亲身感受到由一个学生转变到一个职业人的过程。
3. 本次实习对我完成毕业设计和实习报告起到很重要的作用。

二、实习内容

在学校的介绍和我的努力下，我从12月到6月在西安市“人人乐”超市有限公司进行了为期六个月的实习；在这次实习中有新鲜、有陌生，但更多的是体会到了如何进入一个企业并且使自己很快的融入其中，完成由学生向职业人的转变。然而，对于这个过程的实现，我们现在还有很多很多的不足。

进入这个企业首先了解到的是“人人乐”商业集团的概况：

“人人乐”集团成立于4月1日，是一个以经营大型连锁超市为主的本土商业集团；集团成立至今，已经在全国拥有连锁超市门店超过85家，员工人数超过0人。另外，集团还在物流配送、品牌百货、商业地产、软件开发等领域取得了高度的发展。集团已荣获中国服务业企业500强、连锁企业30强殊荣。

在这六个月实习期间，我主要学习了“人人乐”的商业运作模式、利润的真正来源及对不同年龄段员工的管理。具体来讲，主要有：

1. 学习日常单据的制作与填写，如：内部调拨单、损益单、

退货单、换货单等

3. 学习如何安排促销员的日常工作，以及如何调动各个年龄段促销员的工作积极性，已达到让她们在轻松中工作、在快乐中工作的目标。

三、实习总结或体会

通过这次实习我真正感觉到步入社会后我们要学得的东西太多了，理论知识与实践差距太大了，专业课知识的欠缺、动手能力的不足等等；然而，我也知道这不是一天两天能够学会的，不过我坚信我能做到这一点。这次实习对我的毕业设计也有很大的帮助；我想，这些宝贵经验也定能够在我以后的工作学习过程中得到有的放矢得应用。最后还应该感谢学校给我此次实习机会，让我真正学到了很多专业和社会知识。

时装周体会篇六

8月19日午时，在xx银行总行三楼会议室召开我系在该行实习学生鉴定会，鹿城合行的人事部经理吴勇、系书记叶吉波和金融与证券教研室主任王赛芝及全体实习生参加会议。

会议由吴勇经理主持，他首先谈了自我的两点感受：

第一，感动，这是温州鹿城合作银行历史来最大规模的实习活动；

第二，欣慰，大家有所收获，各部、处和各支行所反馈的情景比较满意，实习生们能遵守规章制度，出色得完成了各项任务。接下来由各位实习生对自我一个半月的实习情景作了鉴定，同学们都从心底里感觉州鹿城合作银行和学校能为他们供给这么好的实习机会，他们学到了好多在学校学不到的东西，理论知识如何运用实际本事也得到了加强，明白了银

行操作的各项流程，懂得了礼仪、细心、沟通本事和人际关系的重要性，同时感觉自身对技能方面（如五笔输入、点钞及excel运用等）欠缺，还有对办公设备的熟悉操作也比较欠缺，这些方面在以后的学习中要进一步加强等。各位实习生谈完鉴定之后进行了表彰大会，对实习中表现突出的同学进行了表彰和奖励。

随后，由叶吉波书记作重要讲话，他指出，实习是人生中不可或缺的一部分，尤其是在大学学习期间，并对同学们提出了四点期望：

第一，期望同学们要做到细心、耐心和责任心；

第二，期望同学们处理好人际关系；

第三，期望同学们要学好理论知识，规范操作；

第四，期望同学们要练好技能。

最终由吴经理讲话，他指出，不管我们同学以后能不能或来不来温州鹿城合作银行工作，经过这次实习，大家首先是朋友，他也对同学们提出三点期望：

第一，态度，期望同学们在工作中要积极主动。

第二，沟通，期望同学们要把自我当成社会的人，在工作中锻炼自我的沟通本事。

第三，学习，这是成长的必要条件，仅有不断地学习才能提高自我。

最终他也感激学校，选派优秀的学生来银行实习，同时也感觉实习生付出的辛勤的劳动，同学们能够经过招聘会形式进入银行，也期望广大的同学们成为他们的客户。

经过专业实习，同学们普遍感到与专业相结合的实习更贴近社会，更感到自身的不足，期望自我在最终一年学习中加以努力改善，不断提升自我的职业素质和综合本事，为自我高质量就业打好基础。

在职能划分方面，总局设有两个办公室（其中一个为文印室）、法制科、接受投诉的xx热线办公室、财务科和直属大队。其中，直属大队近期新成立一个渣土办，主要负责监督施工单位在施工过程中扬尘的处理、防止大货车未经清洗携带泥沙、渣土上路（这会导致城市卫生受到污染），我从执法人员处了解到：有的施工单位会在夜晚排放尘土、超载的大货车未清洗就直接上路，这对于xx市的环境卫生带来不利影响。这对于执法人员来说是一个巨大的挑战，因为执法人员不可能全天进行监督。总局下辖xx分局□xx分局，并有3个执法中队。在半个月中，我见习于渣土办、总局文印办公室。

xx年10月27日，我随城管、公安局的执法人员人员到达韶关市工业西路敏城内涝蓄水池段，此地下水道被当地施工单位排出的泥沙堵塞，污水外流现象较为严重，污染城市路面，亟需整改。执法人员责令施工单位负责人在一定期限内整改，届时将复查。我们走访的第二个单位是广东省有色金属地质局九三二队（利嘉华庭），该单位正在进行户棚改造中，接当地群众举报，该工地排放的扬尘对周围居民的身体健造成不利影响。执法人员了解到相关情况，赶到现场，要求施工单位对尘土进行处理，减少附近居民的困扰，执法人员将不定期检查，对于屡教不改的将进行处罚。此外，我们还去了xx市文明施工单位xx置业。为了推广该单位渣土、扬尘控制经验，执法人员需要了解一整套施工单位采取的措施。包括尘土的控制方式、防治尘土的规章制度、管理人员等方面。在扬尘防治方面，该单位注重灰尘源头的处理，通过洒水等方式。而对于货车携带的泥土，单位则逢车必洗，并通过各种方式减少洗车成本。

时装周体会篇七

本人从20xx年11月始至今在天津泰达阿尔卑斯物流有限公司上海分公司的松江事务所实习。地址是：上海市松江出口加工区茸腾路南侧2号a座，以仓库操作工的方式见习。

所谓物料仓储管理制度体系，是指按照物料仓储管理系统构成的要求，将指导工作的原则性准则与方法进行高度概括性的汇总，从而形成一套行之有效、完整的管理制度体系。物料仓储管理制度是确保物料管理工作正常进行的坚实基础。

建立物料仓储管理制度体系的思路最初来源于iso9000标准的管理方法□iso9000文件系统中的重要文件之一就是质量手册，物料仓储管理制度体系实际上就是iso9000质量手册在制造企业物料管理工作中的具体应用，它清晰、明确地规定了企业进行物料仓储管理的总原则。

物料仓储管理系统是按照物料仓储管理的系统构成，汇总了指导性准则的管理制度。物料仓储系统的构成主要包括八个方面：物料分类、存量控制、成品仓储、滞料和废料、采购等五种管理和验收、仓储、物料收发等三种作业。

物料仓储管理系统的各方面都具体规定了一系列的管理目标。其中，进行物料分类管理可以将物料规划得有条不紊，存量控制使得仓储的物料所占用的资金最少，对采购回来的物料进行验收后储存进仓库，完成负责物料的领发作业。

我在公司的工作职位是仓库现场操作工，我对该公司也有了明确的了解，公司是一个物流方面的公司，本人在学校学习的专业是报关与国际货运，工作类型可以说是与我所学专业对口的，在这个公司实习正是对我所学知识的补充也是我在学校所学知识的进一步升华，对我踏入社会、步入人生有着至关重要的影响。

时间不长，我来公司已经有3个多月了，在实习期间，领导和同事们不仅认真指导我们的工作平时还特别关心我们的生活，给予了我足够的宽容、支持与帮助。在这里，我想感谢所有在这段时间里帮助过我的人。感谢他们让我不断进步，我不会辜负他们对我的期望，努力工作、努力学习，将来为社会做出更大的贡献。

最后，通过实习，通过我对中国物流行业的简单了解，总结出，中国的物流行业并不是很成熟，在今后的生活中我一定会不断努力，丰富自己，用我所学习的知识，来为中国的物流行业做出贡献。虽然目前的中国物流业水平并不可观，但是，我坚信：中国定将繁荣发展，中国的物流业也定将蓬勃发展，达到国际领先水平！

时装周体会篇八

两个多月的实习生活行将结束，在学校领导和各位体育老师们的指导和帮助下，我完成了由学生向教师的华丽转身。这一路走来，颇多留恋，诸多感慨。在实习期间，我既是学生，又是教师。作为学生，我虚心请教，不耻下问；作为人师，我兢兢业业，倍感自豪。我付出了很多，收获了更多。下面我将这两个多月的实习做扼要的汇报总结。

在实习期间，我系统的了解和学习了体育新课标。在课余时间，我浏览教育书籍，学习教育阵线中先进人物的事迹，时刻鞭策鼓励自己。我酷爱教育事业，酷爱我的学生。在工作中能够求真务实、开辟进取、大胆创新、乐于奉献，努力教好每堂课，带好每次练习，美满地完本钱职工作。我能够师德规范严格要求自己，以身作则，时时处处做学生榜样，凡是要求学生做到的，我自己首先做到。另外，我还能够尊敬领导，团结同事，积极参加学校的各种活动，遵守学校的一切规章制度。

体育课教、学、练三者之间的同一。俗语说：施教之功，贵

在引导。教师的教学艺术在很大程度上就是他引导水平的体现。只有教师正确而奇妙的引导，才能在学生的学习中起到引爆作用，实现认知、情感、行为三者的同一，取得教学最好效果。

传统的教学组织和教学程序是以教师为中心的教学组织情势，以行政教学班为主的组织情势、分项教学的组织情势等，还有原封不动的课堂教学程序。既严重束缚了教师的手脚，也影响了学生参与体育活动的情绪和积极性。用比较坦诚和理性的思想来思考一下，当在教室里久坐的学生来到操场上的时候，他们需求的是甚么？不就是想舒展一下禁锢着的筋骨，轻松一下绷紧的大脑。有那位学生想一来到操场就立正、稍息，面对体育教师的讲授示范等，学生能喜欢这样的教学法组织情势吗？答案是不是定的。根据《新课程标准》的内容，结合学生的年龄特点，我在实习期间有针对性的教学，充分调动学生的学习爱好，进步体育运动技能，培养学生顽强拼搏的意志品质。

经过进程近一个月的教学实习，所教学的班级学生根基理解和掌控了逾越式跳高。在教育教学中，应用前进先辈的教育理念和科学(教学案例，试卷，课件，教案)的教学体例，全力培养学生的合作和竞争意识，选择的体例能激起学生的进修乐趣和增进学生的思惟勾当，能重视因材施教、因人施教，有用的调动了学生进修的自动性，使学生在课堂上渐渐养成了认真进修的精采习惯，让每位学生都能够在乐中练，在操练乐，课堂空气布满活力，有用地进步了课堂教学质量。我在高二年级学生查询造访中，几近人人能做到从豪情上、行动上自动参与教学勾当，做到人人参与勾当，人人健康成长。

在体育教学中，成心识地融进德育教育，不但能磨炼学生的意志，更主要的是培养学生的爱国主义和集体主义精神，培养学生从命组织遵守纪律，老实、机灵、积极进往的心理道德。经过进程教学实践，为此，我在教学，逾越式跳高重要

从以下几个方面进行摸索的，并遭到了精采的下场下面就环绕这个题目谈谈我自己的一些陋劣的观点。

1、用尊贵的精神往塑造学生

教师的言行直接影响和传染着学生。作为教师必须增强本身修养，进步本身素质具有一种高昂向上，积极进取的敬业精神，教师精采的言行举止，会给学生建立一个好的形象，再加上教师规范的动作手势，行走坐卧、外在仪表和丰富内在，是学生在潜移默化中遭到陶冶，摹拟中审阅自己，从而取得周全教育。

2、用正确的体例往指导学生

体育教学中，教师最能影响学生的是简明扼要的讲授，正确无误的示范和行之有用的教育，让学生对此内容发生稠密的乐趣。在操练中学生，学生不敢做的动作，由教师示范，学生不会做的动作，教师应手把手教。教师要用自己健康的体格，精采的专业素质往影响指导学生酷爱体育行为。

例如我在逾越式跳高教学时这样放置的.，第一个操练，用鼓励的口号庖代传统的一二一口号，在逾越式跳高操练前热身勾当中，我用鼓励口号鼓舞鼓励学生，我自负，我成功、我参与、我孤高、我英勇，操练逾越式跳高我能行!然后要肄业生自立操练逾越式跳高过竿动作，几次后经过进程体味往斟酌□a若何才能保证操练时的平安?b操练逾越式跳高能使身体哪些部位取得磨炼?取得的答案是：对平安，年夜部分学生答复是按逾越式跳高动作体例往做;对磨炼的好处有的学生答复可以磨炼下肢的气力，有的学生说可以磨炼自己的胆子，有的学生答复好玩，有的学生答复可以磨炼自己的身体，学生答复几近包括了操练的意义。教师实时加以指导，常常操练可使人下肢更有力，关节更矫捷，可使人英勇，但操练时重视平安，重视自我庇护。

第二个操练，我设计几组分歧高度的跳高架，让学生自己选择高度操练，并提出题目：当他人跳不过往时你该怎么办？年夜都学(教学案例，试卷，课件，教案)生答复我们要辅佐他，教师马上提出庇护与辅佐的体例，操练中发扬合作精神。不管在哪组上操练，我总是用鼓舞鼓励性的说话对学生进行鼓舞鼓励和指导，特别是对进修上有困然的学生，几次操练后学生逐步向有难度的跳高架靠近。

3、用师生间精采豪情往传染学生

在体育教学中，向学生进行思维道德教育，关头在于教师的言传身教，而身教更胜于言传，体育教师的工作性质决定了年夜部分时刻在室外，和学生的直接接触最多。我们非论起风下雨，还是酷寒盛暑都带领学生往完成身体磨炼使命。在这类艰辛的情形中教师的影响是最年夜的。盛暑中，我们所站的位置是面临太阳；北风中我们所站的位置是面临风口这类无形的教育体例，化为浓浓的师生豪情和对美好事物的判定，使学生在潜移默化中遭到教育，从而进步学生对美好事物的寻求。

4、用祖国的呼唤往鼓舞学生

青少年都有神驰美好未来的愿看，都有为祖国进献自己青春的使命感，都想有健康的体格和精采体育手艺。在道德理想与专业进修中，辅佐学生建立只怀孕体好，未来才能更好地为祖国工作的思维，在各类规章制度的束缚下，使学生磨炼身体成为自觉的行动，并使这类自觉行动表此刻体育课的进修和磨炼中。

在实习期间，我碰到了困难，也对体育教学进行了一定的思考：

1、教师对学生的太高要求也是不利快乐体育的实施。教师在要求学生完成动作或练习时，有必要下降难度或要求，使身

体素质较差的学生也能在运动中体验到成功，如我在单足跳的练习中，可答应学生换一次脚，这样就使学生尝到了成功的滋味，有了很大的成就感。对待学生方面，既要求严格重视素质的培养，进步他们的自信心方面，还多给予鼓励和表扬，坚定他们克服困难决心，也培养他们吃苦耐劳，顽强拼搏的体育精神。

2、每堂课教材公道安排，使学生得到全面的身体锻炼，发展学生各方面的素质。讲授动作要领和保护方法，突出重点、难点，示范动作正确，每堂课分组练习，既有秩序，又有队形。

3、上课期间，在重视终结性评价的同时也应重视进程性评价，告知学生期末体育成绩=运动参与+运动技能+上课行为+身心健康+社会适应。让学生真正体验到主体地位。同时，这类评价方法对发展学生的体能，促进健康，文娱身心，调理情绪，减少压力，乐于接受不同观点，分享自己和他人的快乐，会评价他人和自己所取得的成功感，对进一步增进完善新课标的评价方法起着积极的意义。

4、积极虚心请教有经验的领导和老师，使自己在理论和实践相结合，研究教学大纲，努力地培养体育尖子，辅导差生，进步学生整体素质。

时装周体会篇九

实习自我鉴定范文：在**农业服务中心实习期间，负责**茶叶的销售，茶馆经营的市场调查，了解茶叶、茶馆的现状，以便为茶叶的生产、经营提供咨询服务。

首先被介绍到其相关联茶叶公司进行为期一个半月的市场调研。在该公司参与茶叶的选购、零售、茶馆的日常经营活动。

茶叶批发基本上在高桥大市场的茶叶城，其中有不少专卖店，

如西湖龙井、碧螺春等。虽然茶叶只分为不多的等级，但由于制作工艺的差异，每一等级内又有几个不同的价。以龙井为例它的外形扁平光滑，形似莲心、雀舌，色泽翠绿略黄；叶底均匀，一旗一枪，交错相映，栩栩如生，煞是赏心悦目。龙井茶炒制工艺精湛，全系手工完成；采摘的茶叶极为细嫩，全部采用嫩芽制成的龙井茶，称为“莲心”，采一芽一叶炒制儿成者，称为“旗枪”，喻其叶为旗，芽为枪。采一芽二叶初展炒制儿成者，形如雀舌，固称为“雀舌”。一般每公斤特级龙井茶约2~8万个茶芽。鉴定茶叶主要看茶型、茶香、色泽。尤其区分不同级别时，其色其香更为重要，炒制精妙的茶叶应是保持茶叶之清脆，本是清嫩的茶叶一经炒制变得乌黑，便算是下级品。赏茶是一门学问，也是一门艺术，我只是初学，只略知一二。

茶叶城的货源多为可靠，要不不会在那立足那么久，其中店铺林立，应有尽有，除各地茗茶外，还有茶具，茶罐。茶具店以卖宜兴紫砂壶类销路最佳，紫砂壶档次多，价格差异大，有贵至成千，也有几十元一个的，不过紫砂壶不论好坏，都有泡茶不走味的特点，差别在于其制作工艺粗糙程度不同，进而影响对茶香的吸收程度，好的茶壶，较少吸收茶香，前后两次冲泡的香味不容易混得过多。

批发茶叶后，零售价多有差异，这得看零售地域。市区，郊区由于消费水平，房租不同，成本自然不同。处于不同地域得零售店可以根据不同成本适当调整售价。不过其中有一点，对规模不大的茶店而言，散茶比袋装茶的利润空间更大，对顾客而言，顾客可以直接看到茶叶的色泽，形状，还可以闻其香，相比袋装茶而言，袋装茶多数看不到其质量，更不用说闻其香了，这可谓是“双赢”——零售商的利在于可以取得袋装工人创造的部分价值，另一部分则让利于消费者。当然不可避免有些消费者更偏好于袋装茶，于是一定的袋装茶是必要的，特别是一些袋装泡茶（如红茶）便于冲泡，也是比较受欢迎的。

说到茶馆不可不提及茶道和茶品，正所谓“种茶是一门科学，制茶是一门技术，喝茶是一门艺术，而且是一门学问。”中国茶文化由来已久，茶馆便是其最佳展现之地，茶艺十六道的首道是精器妙用，泡制功夫茶（如乌龙茶）数用紫砂壶为妙。当然紫砂壶仅适用于泡耐泡茶，多数绿茶（如西湖龙井）则不适用，可改用盖碗，活用玻璃杯。现在玻璃杯用得很普遍，源于玻璃得透明，可以看到茶叶冲泡后婀娜多姿的形态，观其形色品其香。泡茶的基本程序是洁器——温杯（壶）——投茶——冲泡——分茶——品茗。

分茶汤时有个成语：关公巡城，关公巡城是指循环斟茶，茶壶似巡城之关羽。此番目的是为使杯中茶汤浓淡一致，且低斟是为了不使香气过多散失。

总结：茶叶是比较有潜力的行业，一是市场需求稳定且较大，二是作为农业的延伸，政府有扶持之意。另外，喝茶，特别是在环境幽雅的茶馆并不亚于在咖啡厅。该行业进入门槛不高，关键在于对茶道的领悟、茶品的准确把握。