

实习生手册的自我鉴定 毕业实习手册自我鉴定(大全8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。

实习生手册的自我鉴定篇一

珍贵的四年大学生活已接近尾声，感觉非常有必要总结一下大学四年的得失，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。

在学习上，我觉得大学生首要任务还是学好文化知识，所以在在学习上我踏踏实实，一点也不放松。我认为好的学习方法对学好知识很有帮助，所以在每次考试后，我都会总结一下学习经验。一份耕耘一分收获，每每看到自己可喜的成绩，我就会感叹只要你有决心，没有什么事是不可能的。学习就是学生的职业，这份职业同样需要有智慧、毅力和恒心。在当今这个快速发展的信息时代，我们只有不断汲取新知识，才不会落伍，根据这个理念，我利用课余时间经常用网络带来的便利，关注最新科学技术动态；尤其是有关于本专业的知识，有针对性的自学了有关经济管理学的课程，掌握了很多有关这方面的知识，为专业课程的学习打下扎实基础，使自己始终紧跟世界最新发展潮流和时代的步伐。还熟练的掌握了windows office等软件的操作和安装系统，熟悉网页设计，一直以“一专多能，全面发展”，勤奋拼搏、刻苦好学好严格要求自己，踏实并系统地学习所开设的课程知识，并取得了优异成绩。

在大学三年里，我提高自己科学文化素质的同时，也努力提

高自己的思想道德素质，使自己成为德、智、体诸方面全面发展适应21世纪发展要求的复合型人才，做一个有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设者和接班人。在能力和其他方面上都有了质的飞跃。在同学有困难的时候我尽我所能的帮助他们的同时，他们也在我有困难的时候，向我伸出了无私的援助之手，使我懂得了除学习以外的个人处事能力的重要性和交际能力的必要性。在实习工作时，我虚心求学、刻苦认真、吃苦耐劳，及时总结，注重理论联系实际，培养自己的自学能力以及分析、解决问题的能力，从学业到工作到个人素质，都得到了充分的培养和锻炼。诚信、坚毅是我引以为豪的优点，也在我的工作中。为我争取来了别人的尊重。在父母的严格要求下，我从小就主动承认错误、言而有信为荣，以阿谀虚伪为耻。

我个人认为，自己最大的缺点就是过于执着，有时甚至可以说有些固执。这可能与我在学习中爱动脑筋、常钻牛角尖有关。这在某些方面确实有些裨益，但是很多时候，这也会影响对事物的全面认识，甚至不经意地会在某些程度上伤害到他人。我应该学会变通，不能古板得像不谙世事的书呆子。对以后的努力方向，我始终以提高自身的综合素质为目标，以自我的全面发展为努力方向，树立正确的人生观、价值观和世界观，我认为，品德不仅是本身的素质修养，更是个人对整个社会的责任。我们享受了活在这个世界上权利，就有义务对社会为自己的言行负责。高尚的品德，是我们在贡献中实现自身的价值的基本要求，是我们不辜负父母养育和祖国期望的前提。大学3年，塑造了一个健康的我；大学3年，塑造了一个积极向上的我；大学3年，塑造了一个崭新的我，一个对社会有用的我。这是我人生道路上的一小段，闪闪发光的一小段，但它包含了多少汗水与多少收获。

实习生手册的自我鉴定篇二

时间飞逝，悄无声息，经历了轻松愉快的大一，紧张繁忙的大二，平静而又动荡的大三，如今珍贵的四年大学生活已匆

匆向我挥手告别，未知的生活正向我展露微笑，回顾我所走过的路，经历的风风雨雨，都将永远定格在我的脑海里，成为人生美好记忆的一部分，其中的喜怒哀乐都将是我人生的一道亮丽的风景线，值得我去珍藏。

现在对自己的大学四年生活做个总结，看看自己的得失，也为了看清自己将来要走的路！

首先，在学习方面，我端正了学习态度，在我考进大学时，心里总想的是好好放松从重压下解放出来的自己，然而经历了几年的生活学习，我明白到自己仍需要认真学习，不能玩忽所以，自学能力也提高很多，随着学习的不断进步，我不止是学到了公共基础学科知识和专业知识，各科成绩顺利通过，而且我的思想也有了一定的成熟和稳重，在看待一个问题时能有自己的独特见解，锻炼了自我处理和分析问题的能力，受益匪浅！

在生活方面，养成了良好的生活习惯，生活充实而有条理，有严谨的生活态度和良好的生活作风，为人热情大方，能与同学们和睦相处，积极参加各项课外活动，丰富了自己的阅历，开阔了自己的视野！在工作方面，作为一名大学生，我所拥有的是年轻和知识，年轻也意味着欠缺经验，但是年轻也意味着热情和活力，随着自己的不断成长，不断改变，不断努力，社会实践有很大的提高，参加了一些社会实践活动和各种兼职工作，接触了不同的人不同的事，学到了很多经验，锻炼了自己的交际能力，大胆的放开了自己，回想以前的自己，大学为我提供了一个很好的平台，它资源丰富，为我们准备和提供了很多有利条件，给我们很多机会去磨砺自己，最终把自己培养成一位合格的大学生，提高了各方面综合素质，很感谢大学四年的生活给我的人生奠定了扎实的基础，为将来走向社会埋下了坚实的台阶！

在思想品德方面，本人有良好的道德修养，并有坚定的政治方向。我热爱祖国，热爱人民，遵纪守法，团结同学，乐于

助人。并以务实求真的精神热心参予学校的公益宣传和爱国主义活动。

在社会实践方面，社会实践能力有了很大提高。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。

总而言之，大学四年的生活是我人生中不可抹去的回忆，过去的一切知识和经验都只是一块敲开大门的砖，真正能够成就自己的是在今后的努力，坚持和机遇！虽然在大学留下了很多遗憾，错过了很多机会，但仍抹不掉的是它培养了我的独立性和不断实现自我人生价值和追求目标的进取心！让自己有望成为社会发展需要的人才！每个人对未来都会有个美好的憧憬，积极乐观的我会秉着自己的一份信念，尽自己的一份心力，以更高的追求，更好的发展来要求和锻炼自己，相信自己：用心一定能赢得精彩，大学忠实记录着我最真的梦，最真的情怀和感动！

毕业手册自我鉴定5

四年的大学生活是我人生的关键点。四年的校园生涯和社会实践活动让我不断的挑战自我、充实自己，为实现人生的价值打下坚实的基矗这个世界上并不存在完美的人，每个人都有自己的优点、缺点，但关键是能否正视并利用它们。四年来，我不断的自我反省，改善自身不足之处，始终以提高自身的综合素质为目标，以自我的全面发展为努力方向，树立正确的人生观、价值观和世界观。

在思想上，令我最自豪的事情是经过不断的努力学习和提高自己，我顺利的加入了党，并且成为一名光荣的党员。感觉就像在自己的生命上添上了神圣的一笔，转化成为一种无形的力量在鼓励我，在督促我，在时时刻刻的检查我，让我在

思想行为方面能够作风优良、待人诚恳，能较好处理人际关际，处事冷静稳健，能合理地统筹安排生活中的事务。为社会为学校为同学为身边的人做事不再觉得是一种累赘，而是很乐意的去做并且能够得到满足和快乐，并且一直在追求人格的升华，注重自己的品行。

学习上，为适应社会发展的需求，我认真学习专业知识，对本专业一丝不苟，由于所学的是计算机专业，因此非常注重实际操作能力，除了理论学习之外，我的实践能力也得到非常大的提高。再有就是懂得了运用学习方法同时注重独立思考。在学习时，以“独立思考”作为自己的座右铭，时刻不忘警戒。做什么都勤于思考，遇有不懂的地方就请教于他人。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。我这个人有个特点，就是不喜欢虎头蛇尾，做事从来都是有始有终，就算再难的事也全力以赴，追求最好的结果，正因为如此意志视为，我把自己的主要因素，相信只要有恒心铁棒就能磨成针。一个人最大的敌人不是别的什么人，而是他本身。这么多年来，我一直都是在跟自己作战，准确地说，是和自己的意志战斗。现在回想起来，我确实比以前坚毅了许多，但我不会松懈下来的。

在大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。现在我理解道理，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。回顾这几年，我很高兴能在同学有困难的时候曾经帮助过他们，同样的，在我有困难时我的同学们也无私的'伸出了援助之手。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。

通过这四年的学习使我懂得了很多，从刚进学校时如张白纸的我，经历了许多挫折和坎坷。使我明白了一个道理，人生不可能存在一帆风顺的事，只有自己勇敢地面对人生中的每一个驿站，我们就能很精彩。当然，四年中的我，曾也悲伤过、失落过、苦恼过，委屈过，这缘由于我的不足和缺陷。人生总难免有缺点，四年的学习生活我发现自己的不足在于专业知识水平还有待进一步提高，而且社会阅历和经验也太少，这些我都会在今后努力提高、完善自己的。为日后的生活工作打下了坚实的基矗。

实习生手册的自我鉴定篇三

在实习过程中,本人严格遵守医院规章制度,认真履行实习护士职责,以马列主义毛泽东思想,邓小平理论为指导,严格要求自己,尊敬师长,团结同学,关心病人,不迟到,不早退,踏实工作,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.

在各科室的实习工作中,本人严格遵守科室制度,按时参加护理查房,熟悉病人病情,能正确回答带教老师提问,规范熟练进行各项基础护理操作及专科护理操作,正确执行医嘱,严格执行三查七对,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,能做好各科常见病,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,能熟练进行内,外,妇儿及重症监护等各项护理操作,对各科室的急,危,老,重患者,能迅速熟悉病情并做出应对,在抢救工作中,一丝不苟,有条不紊,得到了患者的信赖和好评,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。

通过半年多的实习，本人理论水平和实践水平都有所提高，在今后的工作中，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。做一名合格的护理。

实习生手册的自我鉴定篇四

一、经过临床实习掌握了临床护理的相关常规操作和初步具备了从事临床护理工作本事。培养了敏锐的观察力，正确的确定力，独立完成工作的本事，严谨、踏实的工作态度。

二、本人性格开朗、为人诚恳、吃苦耐劳、乐观向上、兴趣广泛、拥有较强的组织本事和适应本事、敢于应对挑战，具有良好的适应性和做事情认真负责的态度。

三、即将走上工作岗位的我，恳切地需要能够在贵单位找到无限动力的事业支点，而我的热情和活力也必将为贵单位带来应有的价值，相信您的选择和我的努力会为我们带来双赢的结果！

四、作为初学者，我具备出色的学习本事并且乐于学习、敢于创新，不断追求卓越；作为参与者，我具备诚实可信的品格、富有团队合作精神。

五、我的理念是、在年轻的'季节我甘愿吃苦受累，只愿经过自我富有活力、进取主动的努力实现自身价值并在工作中做出最大的贡献。

六、本人热爱护理事业，热爱生活，工作认真负责。有爱心。本人对待工作负责，善于沟通，协调力有较强的组织本事与团队精神；活泼开朗，有爱心并善于施教并行，上进心强勤于

学习能不断提高自身的本事与综合素质，在未来的工作中，我将以充沛的精力，刻苦钻研的精神来努力工作；稳定的提高自我的工作本事，与贵院同步发展，自学本事很强，在校自学了很多的理论知识与操作，懂得如何较好的与病人沟通。多谢！

七、本人吃苦耐劳，综合本事强，做事有始有终，有职责心，有较强的组织协调本事、能认真服从上级的安排，自律性强、有必须的社交本事，能忠于职守，进取配合上级开展管理工作，能很好地处理好各部署之间的关系，进取提高部门的工作效率，减少工作失误，精益求精，多次被评为优秀工作者。

八、本人性格开朗、稳重、有活力，待人热情、真诚。工作认真负责，进取主动，能吃苦耐劳。自信心强。思想活跃。有较强的组织本事、实践动手本事和团队协作精神，能迅速的适应各种环境，并融于其中。

九、本人性格开朗，待人真诚，对工作有上进心，有很强的适应本事和团结精神，并能很好地同事相处并协同工作。在4年的工作中，以谨慎的工作作风，认真进取的工作态度，细心完成本职工作。本人工作踏实，能吃苦耐劳，如有幸被录用我将会竭尽全力为贵单位创造效益，以尽情体现自身本事和价值。

十、良好协调沟通本事，适应力强，反应快、进取、灵活，勤勉上进，认真细致，踏实肯干，对工作认真负责，善于团队合作学习注重理论与实践的结合，已具备了相当的社会实践操作本事，有很强的事业心和职责感，能够应对任何困难和挑战。

实习生手册的自我鉴定篇五

本人天资聪颖，学习认真自觉，理解和自学能力强，善于质疑、析疑、解疑。积极探索，出一套适合自己的学习方法。

思维敏捷，懂得举一反三，学以致用，不断巩固已掌握的知识。高中三年以来学习成绩优异，名列年级前茅。积极参加各种兴趣小组，丰富自己的知识。在全国中学生生物奥林匹克竞赛中获市一等奖、省二等奖。

本人积极参与各项教学科研活动，在教学实践的过程中，认真阅读教材，查阅学术资料和参考书籍，在课堂上有较强的教学组织能力。

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，提高自己的思想觉悟。

实习生手册的自我鉴定篇六

坚持以病人为中心，以质量为核心的护理服务理念，适应新的护理模式，社会发展的新形势，积极参加一切政治活动，以服务病人奉献社会为宗旨，以病人满意为标准，全心全意为病人服务。

二、工作学习方面

在工作中，严格遵守医院和科室的各项规章制度，严格执行查对制度及护理操作规程，落实制度，减少差错事故的发生，严格执行无菌操作，保证孕产妇以及新生儿的安全。贯彻“以病人为中心，以质量为核心”的服务理念，礼貌礼貌服务，坚持礼貌用语，落实到工作中的每个岗位，工作时间仪表端庄、着装整洁、礼貌待患、态度和蔼、语言规范。

对年轻护士认真传、帮、带，做好护师职责，努力提高护理病历书写质量及护理表格合格率；对出现的缺点、差错，认真总结、分析、查找工作隐患，防患于未然。

在工作过程中，我深深感到自身不足，对于各种传染病知识了解很少，明显感到加强自身学习、提高自身素质的紧迫性。一是向书本学习，坚持每一天挤出必须的时间不断充实自我，广泛汲取各种“营养”；二是向周围的同事学习，始终坚持谦虚谨慎、虚心求教的态度，主动向同事请教，参加医院和科室组织的各种传染病知识；三是在实践中学习，把所学的知识运用于实际工作中，在实践中检验所学知识，查找不足，提高自我，防止和克服浅尝辄止、一知半解的倾向。

我时刻提醒自我，要不断加强自身思想道德的修养和人格品质的锻炼，增强奉献意识，把无私忘我做为人格修养的重点。不受社会上一些不良风气的影响，从一点一滴的小事做起；工作中严以律己，忠于职守，防微杜渐，牢固树立全心全意为病人服务的宗旨。

以上是我在医院工作一个月的总结，这些天来深刻感受到医院的积极向上的朝气，对未来充满信心，愿意为六院贡献自我一份微薄的力量，请领导和同事们给予监督和支持！

实习生手册的自我鉴定篇七

时光飞逝，岁月如梭，转眼间我已经快毕业了，回顾过去，展望未来，我将几年来的德、智、品进行如下总结：

政治素质过硬，思想道德高尚——习医先修德，积极向党组织靠拢，坚持以马列主义，结合医疗、科研工作和自身实际，不断提高自身品德修养和业务素质，并在学习及工作中自觉践行“八荣八耻”重要思想。时刻注重自己世界观的改造，注重树立正确的人生观、价值观，坚决抵制腐朽文化和各种错误思想观点对自己的侵蚀。能严于律己，宽以待人，具有高尚的道德品质，工作勤奋，勤勉敬业，善于团结同学，具有正确的地位观、利益观和良好的道德风尚。努力地让自己成为一名品格高尚、有所作为的医务工作者。

认认真真做事，踏踏实实做人——注重在平时的工作、生活中完善自己的人格修养，提高自己的情商。将“鼓众人之气，集众人之智，合众人之力”运用于工作之中。善于团结同学，具有正确的地位观、利益观和良好的道德风尚。从严要求自己，坚持做到“在认认真真学习上要有新进步，在堂堂正正做人上要有新境界，在踏踏实实做事上要有新成效”。

专业成绩优异，生产实践突出——牢记医学之严谨，医师之责任，注重医学基础知识的学习与临床生产实践，在学习中不断总结，在总结中不断提高，掌握临床各科常见病、多发病的诊治原则及临床基本操作，以“生物-心理-社会”医学模式作为自己医学临床实践活动和医学科学研究的指导，培养了高尚的医德。在实习期间，深入学习专业理论知识，养成了规范的临床工作习惯，培养了正确的临床思维方法，为临床工作奠定了扎实的基础内外兼修，全面发展——时代的进步给新世纪的大学生提出了更为严格的要求，高尚的道德品质，优异的专业成绩，良好的身体素质，广泛的兴趣爱好，突出的社会工作，无一不是我奋力追求的目标。在校团委曾开展美术组“第二课堂”，并在学生会纪监部、宿管部工作，还担任班团委宣传委员、解剖实验室志愿者、四川汶川地震伤员看护志愿者等，实习期间担任实，协助医务科及科教科对实习同学的管理。获奖情况如下：20—20—学年度荣获“优秀团干部”称号；20—年度医学系迎新演讲比赛中获得优胜奖；20—20—年度获得一等奖学金；20—年的医学系病案分析讨论中荣获二等奖。不懈的努力与自我的完善，丰盈自己展翅翱翔的羽翼！

逆风起航，破风斩浪——面对生活的困苦，没有哀怨，只有抗争，没有气馁，反更坚强：做暑期短工，做社会实践调查，宣传春季流行疾病的防治、小区义务测血压、福利院看望孤寡老人、摩托艇大赛志愿者、奥运火炬万州传递志愿者……一路艰辛，一路精彩。生活成就了坚强的我，因为支撑着我的是亲人的寄托，师长的关爱和社会的期望。

存在的不足：

作为即将毕业的医学生，我们存在的不足是阅历较浅，工作经验不足，但我相信作为年轻的工作者，我们所拥有的是辉煌的将来，相信我能在新的工作岗位上能彩绘自己的人生蓝图。

实习生手册的自我鉴定篇八

毕业实习是高校实践性教学的重要环节，那么下面是本站小编为大家整理的毕业实习手册的自我鉴定，欢迎欣赏。

时光飞逝，在结束第一年的警校学习并步入大二学年之际，我运用暑假的时间(20xx年7月13日至8月13日)，申请到电白县公安局实习。期间，我被编入了刑侦大队一中队参与刑事侦查工作，这次实习对我来说被赋予更深远的意义。因为这将是我离开基层派出所首次进入县局的假期实习，它是我获取更多经验、体验刑警工作生活、检验所学专业知识和掌握警察技能的重要途径。以下是我于暑假在电白县公安局实习的自我鉴定：

凭着曾在基层派出所实习的经验和对实习工作环境的了解，且得益于刑侦中队长、教导员等刑警在生活工作上对我的关心和指导，我能很好地融入这个大家庭中。期间，我主要辅助处理一些刑事案件，对办理案件的一般程序都有了一定的了解，也基本学会了做笔录，辨认现场，提审，审查等一系列办案方法以及技巧。通过一个月的实习，我在我的专业领域获得了实际的工作经验，巩固并检验了自己的知识水平。这次实习是我警校生活中不可缺少的重要经历，有很大收获。

第一，实习使我对公安工作有了感性的认识，使我认识到公安工作基本功的重要性。长期以来，社会对于公安队伍有“三不过”的说法，即说不过，打不过，跑不过。具体地说就是一

些基本功的欠缺。一个案件必须得访问做到位，材料做到位。否则看似简单的案件就可能成为死案。一个合格的人民警察应该掌握过硬的基本功，以应对复杂多变的社会和案件。这就更要求我们作为预备警官更要努力学习专业知识。

第二，实习对我的社会阅历和经验增长有很大帮助。作为学生，最缺乏的就是社会经验和阅历。从事公安工作，更是要和各方面的人打交道，可以说是三教九流。不同的人用不同的方法交流会得到意想不到的效果。掌握说话的艺术，对侦查办案，讯问都有不可估量的作用。在学校交际范围小，这方面和一个警察的差距很大，特别是和一些老练的侦查员的差距更大。实习虽然在这方面有了很大收获，但是还是不足的，以后学习生活中我会更注重这方面的训练。

第三，实习对我已学知识进行了检验，使我看到了学习中的不足，同时也学习到了许多课本以外的知识，并接触了一些新的理念。所学知识要经过实践才知道掌握的程度，什么地方做得好，什么地方需要改进。课堂强调某些知识的重要性到底有多重要，基本上没有概念，而在实际办案中就显得格外明显了，可以说有的地方是决定了成败。所以实践也是要靠知识指引的。

最后，实习不仅让我学到了许多，同时也是在发现我自身的问题与不足，使得我能在以后的学习中得以注意和改正。

相信这是我所经历过的也将是我未曾经历过的最愉快充实的暑假，这不仅使我的社会阅历得到了很大的提升，也让我在局里交到了许多好朋友，同时也将为我今后在学校的专业课学习以及毕业前实习、今后的工作提供极大的帮助。天行健，君子以自强不息。从现在开始，规划人生，并一步步认认真真扎扎实实去努力，用实际行动向明天承诺：争取早日成为一名“组织信任，领导放心，人民满意”的合格公务员。

我第一次真正的踏上社会，开始了两个月的工作实习体验生

涯。时间不长，体会甚多。明白了那句读万里书，不如行万里路的深刻体会，也许在此时此刻的我，真实的将实习当做工作了吧。

本次实习的目的在于通过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自己的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便提高自己的实践能力和综合素质，希望能帮助自己以后更加顺利地融入社会，投入到自己的工作中。

一般来说，学校的生活环境和社会的工作环境存在很大的差距，学校主要专注于培养学生的学习能力和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务能力。要适应社会的生存要求，除了要加强课堂上的理论知识外，还必须要亲自接触社会参加工作实践，通过对社会工作的了解指导课堂学习。实际体会一般公司职员的基本素质要求，以培养自己的适应能力、组织能力、协调能力和分析解决实际问题的工作能力。

实习在帮助应届毕业生从校园走向社会起到了非常重要的作用，因此要给予高度的重视。通过实习，让自己找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而缩短从校园走向社会的心理适应期。

虽然已经是大三，但对于实际社会工作还是茫茫然的，毕竟书本上的只是一个概念，具体操作并没有教你。难得的实习机会，我想把它做好。在这段时间学会了一些比较琐碎的事情，但确实体会到了工作的辛酸，觉得自己在学校所学的专业知识严重不足，不能适应激烈的工作要求，像那些实际操作性极强的工作，我们这些刚出来没什么工作经验，而且本身就没好好学学校的专业课的人来说，根本无法和那些老手相竞争，有时候感觉确实无从下手。虽然说这只是个销售化妆品的公司，但在这实习期间，我从培训到商品的整理以及

到产品的现场营销等，都全身心的投入到工作中去。

实习对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯也经历过很多的实习，但这次却又是那么的与众不同。它将全面检验我各方面的能力：学习、生活、心理、身体、思想等等。就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的投入也是百分之百的！紧张的两个星期的实习生活结束了，在这两个多月里我还是有不少的收获。实习结束后有必要好好总结一下。

这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间内上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着民事责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

回顾这两个月来，自己的工作情况，扪心自问，坦言总结。在诸多方面还存在有不足。因此，更要及时强化自己的工作思想，端正意识，提高销售工作的方法技能与业务水平。

首先，在不足点方面，从自身原因总结。我认为自己还一定程度的存在有欠缺强力说服顾客，打动其购买心理的技巧。

作为一名销售人员，我们的首要目标就是架起一坐连接我们的商品与顾客的桥梁。为公司创造商业效绩。在这个方向的指导下，怎样用销售的技巧与语言来打动顾客的心，激发起购买欲望，就显得尤为重要。因此，在以后的销售工作中，我必须努力提高强化说服顾客，打动其购买心理的技巧。同时做到理论与实践相结合，不断为下一阶段工作积累宝贵经验。

其次，注意自己销售工作中的细节，谨记销售理论中顾客就是上帝这一至理名言。用自己真诚的微笑，清晰的语言，细致的推介，体贴的服务去征服和打动消费者的心。让所有来到我们店的顾客都乘兴而来，满意而去。树立起我店工作人员的优质精神风貌，更树立起我们优质服务品牌。

再次，要深化自己的工作业务。熟悉每一款化妆品的货号，大小，颜色，价位。做到烂熟于心。学会面对不同的顾客，采用不同的推介技巧。力争让每一位顾客都能买到自己称心如意的商品，更力争增加销售数量，提高销售业绩。

最后，端正好自己心态。其心态的调整使我更加明白，不论做任何事，务必竭尽全力。这种精神的有无，可以决定一个人日后事业上的成功或失败，而我们的销售工作中更是如此。如果一个人领悟了通过全力工作来免除工作中的辛劳的秘诀，那么他就掌握了达到成功的原理。倘若能处处以主动，努力的精神来工作，那么无论在怎样的销售岗位上都很难有所建树。

实习是学生大学学习完成全部课程后的最重要的实践环节。通过这次的实习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这几年大学里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了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。在这次会计实习中，我可谓受益非浅。仅仅的二个月实习，我将受益终生。通过此次实习，不仅培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，缩短了抽象的课本知识与实际工作的距离，对实际的工作的有了一个新的开始。实习是每一个学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

在实习中，我在公司前辈的热心指导下，注意把在学校学到的相关的理论知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工

作的认识，用实际工作检验自己的技能知识。实习时间虽短，但收获很丰富，学到了很多书本上学不到的知识，使我对今后的工作和学习都有了深层次的提高。

在实习期间，我每天早早来到公司，为展开新一天的工作做准备。通过对资料文件的录入，既有效的熟悉了公司产品，又提高了自己的工作效率。平时遇到不懂的地方就主动向前辈请教，听从领导在工作中的安排，保证按时完成任务。

实习生活是短暂的，但感触是很深的，收获也是很多的。实习中，我逐步熟悉了公司的产品，感受到了自由亲切的工作环境，对公司整体的服务品牌、企业文化以及运作流程也都有了初步了解，同时也意识到了自身的不足，在今后的工作中，我将通过不断努力，用高品质高标准严格要求自己，争取在工作中做出更多成绩！