

最新中级工自我鉴定(精选7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

中级工自我鉴定篇一

我于7月14日——10月31日到广州市凤凰城酒店实习，这段时间我的收获很大。酒店服务是有形产品和无形服务的混合体，酒店服务质量评价的标准就是客人的“满意程度”。处于买方市场的酒店应把顾客需求作为营销工作的出发点，前厅代表酒店与宾客接触，满足客人对酒店服务的各种需求，接受客人的投诉，解决客人的疑难问题，是酒店的神经中枢。正是基于这些，前厅的地位和作用就尤显重要。前厅部虽然不是酒店主要的营业部门，但对酒店的市场形象、服务质量乃至管理水平和经营效益有着至关重要的影响。前厅部可谓是酒店管理的点睛之笔。通过这次在凤凰城酒店接近四个月的实习，本人获益非浅。酒店就等于是一个社会的缩影。这次实习无疑是为不久的将来踏入社会的我提供一次重要的机会。

1、沟通能力提高：

波动往往会影响他人的心情。如何调整好自身的心态，用最好的心态去面对客人，面对同事甚至上级，如何带给别人一个最好的笑容，是我每一天都要认真思考的问题。在这次实习中，我不但在沟通能力上得到了提高，还学会了如何调整自我的心态。

2、突发事件应变能力提高：

在前台接待处工作，每天都必须作好作战的准备。因为作为一名前台接待员，每天都要接待不同的客人，面对不同的事件。入住的客人中不免会有些不大礼貌的客人，甚至会对接待员口出恶言。面对这样的清况，要如何安抚客人的情绪，同时也要保护酒店的利益与自身的安全，对于我来说又是另外一个考验。

3、工作独立处理能力提高：

通过这次实习，我深切的了解到，必须学会自己有能力的事情必须自己做的这个道理。只有培养自身的独立能力，才能在工作上得到进步。在工作上，有问题，有不懂应该大胆请教同事，而不是不懂装懂。独立工作，积累经验，最后得到的才是最适合自己的东西。

4、服务意识提高：

作为一名前台接待员，时刻都代表着酒店。无论是在工作岗位上，还是走在路上，只要穿着酒店的制服就应该时刻都有为客人提供最好的服务的意识。我们是微笑之城的使者，一切为了宾客，为了宾客的一切，为了一切宾客。

实习体会

1、自身不足与缺点：

通过这次实习，我重新看到了自身的不足以及缺点。在语言能力上依然是无法十分流利的与客人进行沟通。日常入住凤凰城酒店的客源主要是国内客人以及日本客人。但是在广交会期间，酒店主要的客源是外国客人。由于自身的英语口语能力并非十分好，所以造成了与客人沟通上障碍。并且由于自身的酒店工作经验不足，导致工作上出现不应该出现的错误，为同事带来了许多不便。另一方面，在工作上，我的某些缺点更是表露无疑。比如工作不够细心，不够虚心接

受同事的批评等等。但通过这接近四个月的锻炼，我已经在不断的改正当中。

2、就业前景据不完全统计，目前全国有各类酒店旅馆9000多家，酒店人才缺口超过10万。而且现在大部分的酒店基层员工大部分都是中专或大专的学历居多。我认为现在的酒店行业缺少的依然是高学历的专业人才。但是，就算拥有高学历，依然是无法成为一名管理人员的。作为一名管理人员还是必须有多年的工作经验。其中，一线工作经验是十分重要的。所以，作为即将毕业的大学生来说，绝对不可以眼高手低，必须作好接受挑战的心理准备。

实习想法和建议

1、想法：

本次实习给予了我们一个很好的机会了解这个社会。是我们真正踏入社会前的一个重要的台阶。弱肉强食是一直无法改变的生存原则。想要获得成功，就必须比别人更加努力。这次实习面对了很多以前从来没有遇到过的问题。如人际关系问题，宾客关系问题，心理状态不佳等问题。但通过这接近四个月的学习与改进，我无论是在心理还是思想上都得到了很大的进步。在凤凰城酒店感受最深的是它的员工管理制度问题。由于上一次酒店业务实习是在花园酒店，虽然当时的实习时间只有一个月，但是却受到了很大的影响。花园酒店是一间由酒店管理集团公司管理的五星级酒店，而且花园酒店拥有较长的经营历史，已经形成了一套较完善以及严格的员工管理制度。相对与花园酒店来说，凤凰城酒店是一间非常年轻的酒店。凤凰城酒店由开业到现在只是三年的时间，无论是管理制度以及经营体制依然不是十分完善。再加上凤凰城酒店是属于“家族生意”，并非由酒店管理公司进行管理，大部分的高层管理人员缺乏酒店管理经验。所以，凤凰城酒店在员工的职业素质上是与老牌五星级酒店比不上的。过于松散的员工管理制度导致员工的工作心态松散，这无疑

是会降低员工的服务质量。如果一个五星级酒店只有拥有五星级的外表，而缺少五星级的内在，是不足以称作为一间五星级酒店。

2、建议：

对于这次实习，由于各种原因与实习单位的沟通存在某种程度上的问题，由一开始的以实习生的方式的进入实习单位，到最后以签约员工的方式进入实习单位。凤凰城酒店的人事部以“你们答应了以后都在这里工作才你们进来的”的理由要求我们签下了一年的合同，如果工作不够一年离职则要收取毁约金。凤凰城酒店人事部的这种办事方法，实在是让我感觉到不合理。望今后系里领导能协助我们与实习单位进行沟通，避免这种情况再次出现。

中级工自我鉴定篇二

积极参加政治学习，坚持四项基本原则，拥护党的各项方针政策，自觉遵守国家的各项法规。树立新观念，注意运用新知识、新文化、从而不断提高个人政治修养，增强分析问题解决问题，提高明辨是非的能力。

做事认真负责，有责任心。严格遵守我公司的各项规章制度，见习期间，未曾出现过无故缺勤，迟到早退现象。脚踏实地的工作，努力做到。

虚心好学，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。

有较强的环境适应能力，能很快融入集体。乐于助人，团结同事，始终保持乐观向上、积极进取的人生态度。

最后，我想说的是，虽然自己在见习期间学到了很多东西，

但自己有很多不足的地方，认识到自己在思想观念上存在着差距，认识到要提高工作效率，还需要进一步增强事业心和责任感，不断改进工作作风，坚持科学的态度和求实的精神，兢兢业业地做好各项工作。

同时严格要求自己，始终保持与时俱进、开拓创新，以热忱饱满的精神状态投入到未来的工作中去。

中级工自我鉴定篇三

三个月的实习期即将结束，在这三个月里学到了很多的东西，得到了同事们很大的帮助。下面是我的工作：

一、非常注意的向周围的老同事学习，在工作中处处留意，多看，多思考，多学习，以较快的速度熟悉着公司的情况，较好的融入到了我们的这个团队中。

并协助采购带新员工，虽然我自己还是一个来公司不久的尚在试用期的新员工，但在4月份，还是积极主动的协助采购带新人，将自己知道的和在工作中应该着重注意的问题都教给xxx教会她如何记账袋，如何查错，如何发传真等。

三、根据核对后的应付账款余额重新建产新账，并及时的填制应付凭证、登记应付账款明细账，除外协厂供应商的期初余额尚需核对外，大部分的应付账数据已经准确。

四、建立库存明细账。在三四月份，因为原来的成本会计突然离职，在没有任何交接的情况下，变压力为动力，要求自己尽快的熟悉公司情况，不断的对工作进行改进，以期更适合公司的现状。将库存明细账分为青岛库、公司流动库、公司原材料库、沈阳库、济南库、北京库、上海库和生产车间库，并对成品库进行了汇总，形成公司总的库存明细账。在建账的同时，将当期该处理的单据进行相应的处理，但因期初数据不准确，影响了报表的可信度，不过在这个过程中已

经积累了一些经验，在以后的工作中会做的更好。

五、在工作中，善于思考，发现有的单据在处理上存在问题，便首先同同事进行沟通，与同事分享自己的解决思路，能解决的就解决掉，不能解决的就提交上级经理，同时提出自己的意见提供参考。

六、接手公司及分公司的手工库存明细账（外部）。

七、接手运费的登记工作。由于开始时未交待明白，，所以前段时间一直沿用前期的做法，对运费进行流水登记。运费管理修正后，根据应付报表及运费管理的要求，重新设计了一套运费统计的表格，我想在以后的工作中再根据需要进行相应的调整。

八、热心回答同事询问的问题。由于自己以前接触计算机应用多一点儿，积累了一些经验，在工作中，经常会有同事询问，我总是会把自己知道的分享给大家。我认为大家的能力都提高了，我们的公司才会整体的提高。

关于我们目前的状况，我提一点看法，就是关于月末结账的问题，应收、应付、采购、制单、库务等相关人员口径要一致，统一时间结账，便于账账之间进行核对。要强化月末盘点的概念，盘点就是要进行账实核对，目的是要达到账实相符。账面数和实数之间差了未达单据，所以盘点时一定要处理好未达单据，不仅是送货单，入库单、库与库之间的送货单等与库存相关的单据都存在着未达情况，都要列全，而且要注明单据的性质（是送货单还是入库单还是库与库之间的送货单，只列单据号不易区分），单据的情况（做废或改单）现在这些方面做的还不够，未达单据提供不是很全，有些入库单未提供，未达单据如果不准确，库存核对就无法有效的进行，更谈不上账实相符了。还有盘点日的单据一定要和库务确定好是盘点前还是盘点后，不能再出现同一天的单据，有的是盘点前，有的是盘后的情况，这样我们在处理单据是

会出现混乱。

在三个月的试用期间，我能够积极、主动、熟练的完成自己的工作，在工作中能够发现问题，并积极全面的配合公司的要求来展开工作，与同事能够很好的配合和协调。在以后的工作中我会一如继往，对人：与人为善，对工作：力求完美，不断的提升自己的业务水平及综合素质，为公司的发展尽自己的一份力量。

中级工自我鉴定篇四

200*年*月*日我们开始了为期*天的毕业实习，这次实习的地点是：唐山陡河发电厂。在短短的十天里通过参观电厂、跟班学习，使我学到了很多书本上所不能学到的知识，通过现场的跟班学习 是我学到了很多知识，为今后的社会工作打下良好的基础。

一 实习目的：通过参加发电厂的值班工作，使学生在电厂认识实习的基础上，更好地熟悉电厂热工部分及其运行维护工作，了解发电厂的生产组织管理和技术经济指标，培养学生的实际操作能力和分析判断事故的能力，达到以下目的：

3、通过实习，搜集和积累有关大型综合作业的资料，为综合作业作好准备；

4、通过实习进一步培养学生的组织性、纪律性、集体主义精神等优良品德，为胜任以后的工作打好基础。

二 工厂概况：唐山陡河发电厂隶属于北京大唐发电股份有限公司，位于河北省唐山市开平区，始建于1973年12月，分4期工程建设，1987年10月8台机组全部竣工投产，总装机容量1550兆瓦。拥有两台125兆瓦机组、两台250兆瓦机组及四台200兆瓦机组。

三 实习内容：

- 1、学习讨论安全规程的有关章节并进行考试。
- 2、全厂介绍。电厂类型，机组数目、数量、负荷性质和供电情况。电厂在电力系统中的位置、发展远景、生产组织和技术管理机构，经济指标和安全情况。
- 3、厂方、车间提出对学生的要求。
- 4、全厂参观。值班学习火力发电厂是利用煤、石油、天然气等燃料的化学能产出电能的工厂，即为燃料的化学能源。

中级工自我鉴定篇五

时间过得很快，11个月的实习很快就要过去了。在这11个月中，我收获颇多，有成功的喜悦，也有失败的泪水。

现在要离开带领我们踏入医生行列的老师们，心中的确有万分的不舍，但天下无不散之筵席，此次的分别是为了下次更好的相聚。第一次作为医生的经历会让我们铭记一生。在此，我就我们小组的六位组员对这一年来的工作和学习做一个小小的总结，希望从中发现一些优点和缺点，为我们以后的学习和工作增加经验，自我鉴定《医学实习生自我鉴定》。

临床的实习是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对临床技能操作的培养和锻炼，同时也是我们就业岗前的最佳训练。尽管这段时间很短，但对我们每个人都很重要。我们倍偿珍惜这段时间，珍惜每一天的锻炼和自我提高的机会，珍惜与老师们这段难得的师徒之情。

刚进入病房，总有一种茫然的感觉，对于临床的工作处于比较陌生的状态，也对于自己在这样的新环境中能够做的事还是没有一种成型的概念。庆幸的是，我们有老师为我们介绍

各科室的情况，介绍一些规章制度、各级医师的职责等，带老师们的丰富经验，让我们可以较快地适应医院各科临床工作。能够尽快地适应医院环境，为在医院实习和工作打下了良好的基础，这应该算的上是实习阶段的一个收获：学会适应，学会在新的环境中成长和生存。

到病房实习，接触最多的是病人，了解甚深的是各种疾病，掌握透彻的是各项基础技能操作。实习的最大及最终目的是培养良好的各项操作技能及提高各种诊疗技能。所以在带教老师“放手不放眼，放眼不放心”的带教原则下，我们积极努力的争取每一次的锻炼机会，同时还不断丰富临床理论知识，积极主动地思考各类问题，对于不懂的问题虚心的向带教老师或其它老师请教，做好知识笔记。遇到老师没空解答时，我们会在工作之余查找书籍，或向老师及更多的人请教，以更好的加强理论知识与临床的结合。按照学校和医院的要求我们积极主动地完成了病历的书写，教学查房，病例讨论，这些培养了我们书写、组织、表达等各方面的能力。

在医院实习期间，我们所做的一切都以病人的身体健康，疾病转归为目的，我们严格遵守医院的各项规章制度，所有操作都严格遵循无菌原则。我们在内、外、妇、儿各个科室里，都是认真细心的做好各项工作，在带教老师的指导下，对各种常见病，多发病能较正确地进行预防、诊断和处理。比较熟练的掌握了临床常用诊疗技能。本着三基、三严的精神，培养和提高了我们独立思考和独立工作的能力。

在这段短暂的实习时间里，我们的收获很多很多，如果用简单的词汇来概括就显得言语的苍白无力，至少不能很准确和清晰的表达我们受益匪浅。实习期间的收获将为我们今后工作和学习打下良好的基础。总之在感谢医院培养我们点点滴滴收获时，我们将以更积极主动的工作态度，更扎实牢固的操作技能，更丰富深厚的理论知识，走上各自的工作岗位，提高临床工作能力，对卫生事业尽心尽责！

在今后的时间里，我会在学习上刻苦学习，在工作中努力，把工作做的更好。

中级工自我鉴定篇六

20xx年2月20日到4月15日，我在荥阳市人民法院进行了为期一个多月的毕业实习。首先，在这里我想向所有为我的实习提供帮助和指导的荥阳市人民法院的工作人员及我的指导老师致谢，感谢你们为我的顺利实习所作的帮助和努力。虽然只有短短的一个多月时间，但是我却感悟很深，收获颇多。

一、实习概况

根据法院老师的建议及我的意愿，本次实习，我被安排在民一庭。在实习中我的主要岗位是书记员和法官助理。具体工作内容是，办公室日常事务处理、参加案件旁听和调解、整理装订案卷、书写法律文书等。在此次实习中，我认真遵守各项规章制度，虚心地向法官们学习，并与他们建立了良好的关系，积累了社会经验，让我终生受益。与此同时，我也看了许多实际案例和一些专业书籍与杂志，让我初步地进入了角色。负责带我实习的法官们都很耐心地指导我、精心地为我答疑解惑，让我学到了一些实实在在的本领。按照实习计划，我圆满地完成了实习任务。

二、实习主要内容

（一）旁听庭审

荥阳市人民法院作为基层法院，案件比较多，而民一庭又是全法院管辖的事最多最杂的，所以几乎每天都有开庭。通过旁听案件，我对民事的审判特点和程序有了详细的了解，懂得了审理民事案件关键在于化解当事人的矛盾，和刑事案件着重体现国家强制力惩罚犯罪不同，民事案件理想状态应是让双方当事人共赢而又不失法律的尊严，这一点就对法官的

个人素质要求很高。

旁听时，我认真听取了每一案件的来龙去脉，原、被告双方的事实，理论依据和法律依据，分别做好了笔记，把当中的重点记录下来，之后通过翻阅课本和法律条文，增强理解。这一过程让我懂得如何运用法律来保护自身利益，而且也借此机会了解到每宗案件纠纷的特点，使我认识到要知道每一案件的真相必须要通过的了解和分析，才能明白事情的事实。

（二）整理和翻阅卷宗

案卷整理在法院工作中也是必不可少的，每个审结的案件都要及时订卷归档，以备日后查阅。整理案卷也为我提供了接触各类案件的机会。例如，在档案整理中，我发现特别多的离婚纠纷。让我能够从一个整体、全面的角度去看问题。而且，通过认真查阅和整理浓缩了多方工作流程的卷宗之后，我还了解到一个案件的具体工作程序，并从中体会到案件审理的基本思路。在上述提及的每一个流程，平时工作中都不能大意和马虎，这体现了法律工作的严谨性。虽然整理和翻阅卷宗看起来是一件很普通的工作，但这也是一件非常重要的事情，对于了解，分析每个案件关键起重要的作用。

（三）学习法律文书的制作和书写

法律文书的制作和书写在很多法院工作中都有所涉及，可是说是最基本的。这些法律文书包括判决书，起诉书，庭审笔录，合议庭笔录等。虽然它们都有一个固定化的模式框架，但是其中的内容却是需要根据每个案件的情节来构建的，不能一概而论，这需要要求十分仔细和认真地抓住每一个具体细节问题，简明扼要，思路要清晰，逻辑思维要严密，突出重点。所以法律文书的制作者需要有高素质，高深专业知识，而做这一工作，有利于训练大脑思维，提高文字的表达能力。

（四）送达法律文书

原先总以为送达文书是一件很简单的事情，现在才知道不是那么回事，每件事都有它的难处和方法，一份传票送给被告有时要送很多次被告才肯接受，就是签收个送达回证就要给他们解释半天，因为在那些不懂法的人眼里，签字是件很慎重的事情，他们心里在想，这签了字是不是就判了啊，会不会对自己不利，有人甚至把门关起来故意不让我们进去，给他耐心的解释半天，给他说明送达回证签收只是表明你收到传票和开庭通知了。现在才体会到中国法治进程缓慢的程度了，普法教育任重道远。

（五）帮忙接待当事人，调解矛盾

仅锻炼了专业能力，还提高了我的调解艺术。

三、实习体会

（一）总结收获

首先，巩固理论知识，提高业务素质。任何理论知识，终究都要通过实践的检验。法学是一门学术型、理论性学科，更是一个应用型、实践性的工具，我们系统学习法律知识已有近四年的时间，在这期间法律基础知识进一步扎实、理论水平也有明显提高，但是对于实务接触甚少，所学理论知识无法在实践中得到验证，不仅不能发现不足，而且反过来影响了理论水平的进一步提高。通过参加这次毕业实习，以理论为基础，实践内容与理论知识相结合，在实践中加深了对理论的理解，在实务工作中学会了理论的运用，而且不断提升法律素养和实务水平。

其次，对法院工作有了更加直观深刻的了解。第一，法院工作的重要性。法院工作直接关系社会公平正义的实现。所以每个案件都需要以公正客观的心态对待，确保受害人利益得到切实保障，被告人得到应有惩罚，正义得到伸张。第二，法院工作的复杂性和严谨性。实践中的案例，案件事实具有

诸多模糊之处，而且还有许多其他因素需要考虑，每个案件都需要法官耗费大量的心血反复推敲、斟酌，有的甚至通过数次合议仍不能达成统一意见。在这种情况下则需提交审判委员会定夺。第三，法官工作的艰辛。真实的法官不仅要面对案件双方的双重压力，还要抵御来自不同方面的拉拢诱惑。实习期间，经常遇到群众上访、静坐，甚至冲击法院，法官的工作环境需要更加切实的保障。

再次，提高了适应能力，交际能力。以前在象牙塔的保护下安然自得，可是到法院之后，天天要应对不同的环境和场合，接触形形色色的人，不得不努力使自己做好，表现好，才能在这里如鱼得水。通过这次实习，提高了我对环境的应变、适应能力；另外，做事先做人，我明白了如何与人相处是现代社会的一个人最基本的问题。作为一个实习生，我们不仅只是把领导交给我们的事做好，更要有眼力，有积极的态度，只有这样才能真正地有所收获。无论是跟领导、同事、律师还是当事人接触，都要端正自己的态度，摆清自己的位置。

（二）分析不足

首先，自身存在的一些不足。1. 理论知识匮乏、实践能力低下。在旁听过程

中，我发现很多简单的案件，自己都不会分析、解决；或者曾经学过的东西却拿不出来，不会用。而审判员和律师对整个案件的驾驭能力以及他们清晰的思路，严谨作风，严密的逻辑语言令我羡慕和惊叹。想起自己学习了一年的法律，真切的想到了自己仅有的专业知识是远远不够的。所以在往后的学习中，在加强理论修养，学习好法律知识的同时，更需要积累实际办案经验和社会阅历。2. 应变能力差。在实习期间，我发现，如果遇到紧急情况或者在比较严肃的环境下，我的反应总是比较迟钝，也是心理素质不够好所引起的。这方面是需要多加注意和锻炼的。3. 做事效率比较低。我做事

比较慢，以前我总找借口说是因为自己做的比较细致，追求完美，可是我发现其实效率和质量不总是成反比的，我要努力使自己在最短的时间里做出最漂亮的工作。

其次，法院自身存在一些问题。1. 庭审走过场。2. 久调不决问题严重。为了构建和谐社会，如今法院大力倡导调解优先，更有的法院还给法官下达调解率，作为目标责任制考核业绩。所以法官对当事人不愿调解的案件，久拖不决。3. 现有的法官素质仍有欠缺。4. 执行问题仍然很难。在实习期间目睹了许多案子有了判决却仍得不到应有的赔偿。究其原因，并非一方面，有法律自身存在的问题，有法官的职业素质当然也有当事人自己法律素养的欠缺。

四、展望未来

两个多月的法院实习使我深刻地体会到：法律是一门实践性很强的学科，它仅有基本的专业知识是远远不够的，它更需要的是实务操作、办案经验和社会阅历，作一名法官不仅需要有独立的法律人格，更需要有崇高的法律素养。

首先，时刻加强自身学习。对于我这样一个即将步入社会的学生而言，需要学习的东西很多，周围的同事就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”。另外，还要不断加强法律知识的学习。随着社会环境的巨大变化以及我国法治的逐渐完善，每年有许多部法律法规出台。如果满足于现状，你会发现你所掌握的法律知识很快就会过时。作为一名法律人，必须有足够强的学习能力，时刻注意把握法律的最新动向。

压力甚至干涉等等问题。法院自身也要立足于这些不足，加强素质建设；另外，作为准法律人，我们应树立信心，满怀责任，为中国的法制建设添砖加瓦。

最后，加强普法工作。作为基层人民法院，普通群众的法律意识和法律观念薄弱，在这个物欲横流的社会，我们更要重

视法制宣传与教育工作。我们的普法活动不能只做表面文章，要深入实际，真真正正的让人们了解法律的含义、知道法规的具体意义。并在这个基础上，逐步确立人们对法律的信仰，确立法律神圣地位，只有这样我们建设法治社会才有希望。

这一个月短暂而又充实的实习，是我走向社会的一座桥梁，为以后步入社会打好了基础。实习结束了，但我感觉并不是那么轻松似的，我觉得自己面临着更多的压力与挑战。在法院实习的这段工作经历让我看到了未来职业的发展方向，教我懂得了如何独立生活，如何凭借法律人的智慧和真诚赢得他人的尊敬和信赖，如何尽己所能关心需要帮助的人。经历就是一种美丽，经历就是一种积累，这短短的两个多月使我变得自信而富足。最后我要说的是：实习的最大收获就是悟出了一个道理，路还很长，要学的东西还有很多！

中级工自我鉴定篇七

从xx年x月x日xx年x月x日，我利用课余时间和学校安排的正式实习时间，在鹤壁市心理咨询研究中心圆满完成了各项实习任务，得到实习单位的充分肯定，得到了指导老师祁乐平主任等人的大力帮助和有效指导。在心理咨询技能和职业素养等方面，本人获得了前所未有的提高和成长。在实习结束之际，特从以下方面做总结。

鹤壁市心理咨询研究中心成立于xx年x月x日，致力于整合与推动鹤壁市心理咨询事业的发展，由河南省的民政厅备案。

中心的心理咨询理念是“真正的爱应该超越生命的长度，心灵的宽度，灵魂的深度”，服务于心理咨询师培训与督导、企业人力资源开发、心理咨询(婚姻家庭、亲子关系、家庭教育、学生心理、职业生涯规划)、心理危机干预、心理公益关爱行动。

多年来，已先后为偏远山区的留守儿童、孤儿及残障人士、

孤寡老人等社会弱势群体提供了多次心理援助服务。尤其是在汶川5.12大地震和玉树4.14大地震的系列心理援助中，做出了杰出的贡献，得到了市政府的高度赞扬。

在实习的两个多月的时间里，经中心老师的耐心指导，和个人潜心钻研，先后完成了如下实习任务：

(一)协助鹤壁市劳动路小学、前进小学、大同街小学三处心理辅导站建立师生心理健康档案，并负责学校心理健康教育工作。

(二)参加中心组织开展的各类社会公益服务活动，包括对留守学生进行的心理问题干预工作，并做好新闻宣传和报道工作。

(三)学习个案处理和团体心理咨询技能。

(四)及时补充心理咨询应用知识，通过心理沙龙和心理学书籍及影片的学习，提高心理咨询实务技能。

(五)办公室常规文案的写作与处理及其他。

在认真完成实习任务后，取得了如下的实习成果：

(一)建立了三处心理辅导站的师生心理健康档案，成功组织了一次心理健康教育专题讲座，赢得了校方和师生的一直好评。在鹤壁市教育局等部门开展的年度心理健康工作检查中取得了可喜的成绩。

(三)参加了四次社会公益服务活动。在鹤壁市敬老院开展三次老人心理疏导。

(四)参加了心理沙龙，自学了三部华夏心理培训教材《心理咨询师基本功训练》、《叙事心理疗法》、《焦点法解决短

期心理咨询》，观看了四部心理学电影《盗梦空间》、《心灵捕手》、《肖申克的救赎》、《贫民窟的百万富翁》，并撰写了观后感。

(七)初步熟练了个案处理的技巧。

我深刻地觉得，作为一名心理工作者不仅需要熟练各种心理学的原理和方法，更需要我们保持耐心 and 与人交心，保持对天下人一视同仁的优秀品质。

在学校做心理健康档案的日子里。当走进班级里，孩子们很好奇地看着我们。并较有热情地做着心理健康测试。带队的老师是位要求有点苛刻的人，实际上我们明白她是很认真负责的。她要求我们在做档案的每一细则都要确保准确和完善。

在随后进行的测试分析时，老师向我们分享很多的经验。我体会到心理咨询需要全身心的投入。对于心理档案中涉及到的每一个细节，都必须要做到严谨再严谨，这样做既是对职业的忠诚，也是对心理求助者的负责。

对于未来心理工作者的自己，必须要保持住对生活的细心，也要力求对生活的高度负责。

每一个月中心都在每个周六的时间定期举行“心理咨询师沙龙”，在心理沙龙活动中，彼此交流在心理学学习方面的困惑，和分享心理咨询工作方面的所感所获。在关于留守儿童的教育上，大家认为要做到以关爱和支持为主，启发他们对学习的兴趣和对生活的希望。在学校心理健康教育工作中应有区别地对待留守儿童，采取不同的教育方法进行心理疏导。这类学生心理教育工作的难度较大，心理疏导的时间较长，心理教育工作者务必保持耐心，在教育中不断通过测评以检验心理工作的实效。

每次的心理沙龙大家都互相勉励，永远做一个忠于职业的人，

不断学习与更新知识，在心理咨询的实践中要随时归纳与总结，定期参加心理督导，以促进个人心灵的成长，不断提高心理咨询的技能。但愿自己可以也长期长期如此。

在实习单位工作和学习的日子很快就结束了，忘不了各位老师对职业的崇高信仰，忘不了各位老师关于人生的谆谆教诲，忘不了各位老师的对工作的严格要求忘不了的人还有很多。

这段在离开大学之前的美好日子，一定会令我难忘和铭记，这势必会成为我人生经历的重要财富。

最后，向实习单位表示最衷心的感谢，向实习单位的所有人致敬！