

2023年自我鉴定军训鉴定表 自我鉴定(模板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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

自我鉴定军训鉴定表 自我鉴定篇一

转眼间中专生活就要结束了，离校之前，为了明确自己的过去与未来。我觉得我有必要对这几年的中专生活做个自我鉴定！

中专期间，我不仅重视对专业课程的学习，掌握了扎实的专业知识技能，同时注重个人思想道德品格和修养的提升，坚信“先做人后做事”的至理名言，认为正直的人格是人才的一项重要标准。

我性格开朗，亦静亦动，本着一颗诚心与人交往，有较强的表达能力，同时也很乐意倾听，懂得自我反省。我品尝过失败，经历过迷惘，但最终在集体生活中慢慢成长起来，形成了良好的性格品质。

我富有责任感，敢于面对挑战，有强烈的进取心和优秀的团队精神，善于与他人协同作战，同时也有较强的组织协调能力、活动策划能力和社会实践能力。中专期间，我踏实肯干，努力不懈，最终在暑期社会实践等各种社会工作和实践活动中锻炼和提高了自己，更在这个过程中发现了自我，认可了自己，增强了自信心。

我积极乐观向上，适应能力强。中专生活中，由于远离家乡和经济条件不好，遇到过不少困难，但凭借着良好的心态和同学朋友间的相互支持，我最终获得了成长。相信在以后的工作学习生活中能有更大提高！

在思想觉悟上，始终对自己有较高的要求，主动和党组织靠拢，始终以共产党员的高标准要求自己，能用科学发展观来认识世界认识社会，能清醒的意识到自己所担负的社会责任，对个人的人生理想和发展目标，有了相对成熟的认识和定位。

在教育管理专业课程的学习上，根据自身的研究方向，有针对性的认真研读了有关核心课程，为自己的教科研工作打下扎实基础；并涉猎了一部分其他课程，开阔视野，对本人研究方向的应用背景以及整个学科的结构有了宏观的认识。

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。

本人在学习阶段所获颇丰，从学业，科研工作，到个人素质，都得到了充分的培养和锻炼，是充实且有意义的三年。相信这些经历和积累都将成为本人人生道路上的宝贵财富。在以后的工作和学习中，本人将继续保持并发扬严谨治学的作风，兢兢业业，争取取得更大的成绩。

珍贵的大学生活已接近尾声，感觉非常有必要总结一下得失，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。

学习成绩不是非常好，但我却在学习的过程中收获了很多。首先是我端正了学习态度；其次是极大程度的提高了自己的自学能力；再有就是懂得了运用学习方法同时注重独立思考。要想学好只埋头苦学是不行的，要学会“方法”，做事情的方法。在学习时，以“独立思考”作为自己的座右铭，时刻不忘警戒。

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。在学习知识这段时间里，我更与老师建立了浓厚的师生情谊。老师们的谆谆教导，使我体会了学习的乐趣。

我与身边许多同学，也建立了良好的学习关系，互帮互助，克服难关，更锻炼了自我的动手和分析问题能力，受益匪浅。

通过大学生活，学到了很多知识，更重要的是有了较快掌握一种新事物的能力。思想变成熟了许多，性格更坚毅了。认识了许多同学和老师，建立起友谊，并在与他们的交往中提升了自身素质，认清了自身的一些短处并尽力改正。社会实践能力也有很大提高，为将来走向社会奠定基础。

自我鉴定军训鉴定表 自我鉴定篇二

一、遵守教师职业道德，做文明教师。教师职业素质中，师德最重要。师德建设决定我国教师队伍建设的成败，也就决定我国整个教育事业发展和改革的成败。我们既然选择了教师这一职业，就要尽到教师的最基本职责。要完成好自己的教学任务，关心、尊重、爱护学生，对工作尽职尽责，立足于自己的本职工作，培养为人师表的道德意识。身为人民教师，只有加强道德修养，才能更好的立身于社会，从教才能自觉地克服不良心态，全身心投入到教书育人的工作中。

二、严谨治学，提高自身教育教学能力。从事教育事业以后，越来越多的意识到自己能力的不足，于是利用课余时间我研究名师课堂教学的技法，发现提高学生学习兴趣是教学的最好方法，也就是教师如何让学生愿听自己在课堂上讲的内容，主动接受知识，并且在教学中多去鼓励学生。于是我在自身的美术理论教学中加以实践运用，将美术的知识点用丰富多彩的教学环节联系起来，很快学生对枯燥的美术理论感兴趣

起来，并且我的课堂受到了学校领导老师的表扬。一个好的教学方式，会提高学生的教学效率。一个教师只有做到“脑中有结构，心中有学生”，才能使知识与学生的发展有机结合，设计出合理的教学活动。

三、教学成绩。我在任职期间，较好地完成教学工作的同时，我还善于进行教学研究，积累教学经验，不断锤炼自己的教学基本功。积极参加教研活动，认真听有经验教师的示范课，主动请求教师评课；善于总结、思考；积极参加各类教师继续教育学习培训，参加每学年的教材教法培训学习。

四、工作态度认真，严格要求自己，按时到岗。热爱工作是一种信念。自从开始了教师生涯，我坚持每天提前到岗，打扫办公室卫生，为教师提供一个舒适的办公环境。对待自己的教学，我更加的严格要求自己，通过查阅相关的知识，加深自己对课本的掌握和理解，研究教法、备好教案，让学生在轻松愉快的学习氛围中，完成教学任务。

五、明白做人，清白为师，要求教师廉洁从教、热爱每一个学生。教师职业本身，教书育人，对学生和社会起模范作用，如果沾染了不良习气，将对教育教学产生严重的负面作用。在当前社会，廉洁从教、热爱每一个学生已成为对教师的迫切要求。作为一名高中美术教师，我已经将让每个学生喜欢上美术成为自己的职业追求，对于每一个需要帮助的学生，我都认真的解答；对于每一堂课上的学生，我都严格要求；对于每一节课，我都完善的备课。

既然我选择了教师，我便义无反顾，一路走下去。我要为党和人民的教育事业做到“两鬓成霜终不悔，一腔热血育英才”。作为太阳下最光辉职业的教师，我必将在教学的道路上百尺竿头，更进一步，用自己的微薄之力回报社会，做一个合格的人民满意的教师。

自我鉴定军训鉴定表 自我鉴定篇三

在领导的支持和同事的指导帮助下，比较圆满地完成了自己所承担的工作任务，在政治思想觉悟和业务能力等方面都取得了一定的进步，为今后的工作和学习打下了良好的基础。现将个人一年来的工作情况鉴定如下。

在思想上，认真学习党的“十九大”精神，认真学习和贯彻党和国家制定的各项路线、方针、政策，保持政治上的清醒和坚定。用理论知识武装自己的头脑，指导实践，科学地研究、思考 and 解决工作中遇到的问题，使自己能够在脚踏实地追求理想的实践中，不断提高自己。

在工作上，我认真、细心且具有较强的责任心和进取心，勤勉不懈，具有工作热情；努力学习，熟练掌握业务知识，始终以积极的工作态度、高度的责任感投入到工作中；性格开朗，乐于与他人沟通，有很强的团队协作能力；责任感强，确实完成领导交付的工作，和同事之间能够通力合作，关系相处融洽而和睦。

在今后的的工作中，我要继续努力，克服自己的缺点，弥补不足，加强政治理论知识和业务知识方面的学习，力争成为一名学习型、创新型、实干型兼备的合格的住建局员工。

以上是自己工作一年来简短工作鉴定，不妥之处，恳请组织批评指正，我将虚心接受组织对我的审查和考验！

自我鉴定军训鉴定表 自我鉴定篇四

思想上，能够积极参加政治学习，自觉遵守公司的各项规章制度，尊重领导，团结同事，一切从公司的利益出发，积极维护公司良好形象，做到了一个员工应有的思想素质。

工作上，先后任职于家电组、日化组，虽然所管辖的商品及

人员不一样，但我总以一个组长的标准严格要求自己，在这期间，我做到了无条件服从领导下达的各项任务及指示，积极反应本部门操作中遇到的实际问题并提出相关的解决方案；每天组织员工并带头搞好区域内的清洁卫生，做好微笑服务，使用文明语言，随时检查商品质量，做到了先进先出的原则，规范好商品的陈列堆码、标签的粘贴，做好了商品的营销跟踪、补货、报损等工作，加强了员工的组织纪律，协调好了员工之间的关系。此外，对新员工业务不懂的，耐心指导，使之尽快适应工作岗位的要求。

学习上，做代理组长开始，我首先是向其他组长及老组长们学习，学习他们熟练的工作技巧、丰富的管理经验，使我后来的工作受益匪浅；积极地参加了公司组织的业务技能知识培训，并且取得相关的结业证书。此外也进一步学习了一些管理方面的理论知识及电脑知识，对自己工作的开展起到了不小的作用。

总之，做这一年代理组长，我学到了很多，进步不小，收获不少，自认为不是最优秀的，但算是最努力的，我给自己打85分吧！希望得到领导们的首肯。

自我鉴定军训鉴定表 自我鉴定篇五

6、表达能力强，有较强的引导购买能力

7、平时会进修研究客服销售技巧，客户买卖心理学

个人见解：一个优秀的淘宝客服，胜过其他方面，比如店铺装修啊，营销啊等等的。本身能够把淘宝客服工作做好就可以集合其他方面的优势，甚至可以补足其他方面的不足。因为淘宝客服是可以更加灵活变通的。淘宝客服良好的导购能力，产品介绍沟通能力，可以解除客户购买方面的疑虑，促进交易。

良好的客服礼节，可以让客人感到受到礼待，增加好感。

自我鉴定军训鉴定表 自我鉴定篇六

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，能与协会的各项工作的配合，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。

自我鉴定军训鉴定表 自我鉴定篇七

20xx年xx月至xx月，我在xx实验小学进行了为期近x个月的实习。实习的基本内容包括两部分：课堂教学、班主任工作。在原任指导老师和班主任的耐心指导、帮助下，经过x个多月

的磨合，通过不断的找同学谈心，主动去了解他们的情况，慢慢的我和学生之间开始互相了解了。也使我认识到一个老师的职责。

老师的职责就是把自己会的东西传授给学生，除了教会他们知识还要教会他们一些做人的道理。让学生理解，让学生掌握。这不仅要求老师对所讲的知识理解透彻，更重要的是学会怎样与学生沟通，怎样让学生掌握，怎样把自己的意图更尽可能准确的表达出来。作为一名新教师的我，初来乍到，总会有些同学表现出“懒散”的态度。经过x个多月的磨合，通过不断的找同学谈心，主动去了解他们的情况，慢慢的我和学生之间开始互相了解了。

实习期间，作为实习班主任，每天课间操时维持秩序，监督到位，耐心地做的思想工作。教师节期间，我在原班主任老师的指导支持以及学生的积极配合下，筹办了以“尊师重教”为主题的班刊展览活动，得到了老师和学生的极大肯定。

在实习过程中，我深刻的感受到：上一堂课很容易，但要想上一堂精彩的课却难！需要下很大的工夫。在教学之前，我都认真听了很多其他老师的课。从他们的教学中我也学到了很多教学方法和技巧！同时我在每上一节课前都会备课，划出重点，详细讲解。对于不明的地方，我还会虚心向其他老师请教。我有时候还会把自己准备好每次上课的`详细教案和课件资料，全部交给教导主任检查和修改。

在整个实习生涯中，我本着对学生负责的态度尽心尽力做好每一件事情。自己在实践活动中得到了极大的提升，学到了很多书本上根学不到的东西，真的受益匪浅，这让我以后做一名光荣的人民教师积累了宝贵的教学经验。同时也让我认识到，在教学过程中，如果时间把握不当，不能在有限的xx分钟内完成教学目标任务，教学过程和教学环节常常会出现疏漏的地方，给学生造成一定的理解困难。所以，我想，作为一名师范生，要真正走向了工作岗位，还需要自己以后不

断地努力来实践，追求一路进步。

实习期间尽管有些辛苦和忙碌，但却是对我人生的一大有益的尝试和磨练。我深深地体会到教师必须不断地学习，不断地提高自身的科学文化素质和素养。在平时的工作中，我边教边学，利用学校为我安排的外出听课的机会，向其他学校的老师学习，吸取他人先进的教育教学经验，了解现代教育教学的新理念。学习现代教育教学理论，学习新课程标准，根据学生的实际情况组织教学。尽量做到面向全体学生，因材施教，让每个学生真正成为学习的主人。

自我鉴定军训鉴定表 自我鉴定篇八

导语：下面小编为您推荐自我鉴定200字范文，欢迎阅读！

课上认真听讲，课下大量的阅读，积极参加校园活动和社会实践，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，树立了正确的人生观，价值观和世界观。

在校学生会的培养下，更是塑造了我勇于面对，敢于解决的性格。灵活并且理性的思维，让我面对问题充满了信心。

即将离开熟悉的校园生活，步入社会，让我有些紧张却又充满了兴奋。我要用热情和活力，自信和学识来克服毕业后生活和工作中的各种困难，用自己的学习能力和分析处理问题的协调能力，管理能力去完成今后的美丽人生！

在高中这三年里，作为一个团员，我自觉地遵守学校和宿舍的各项规章制度，尊敬老师团结同学。与周边的人和睦相处。我有较强的集体荣誉感，努力为班为校做好事。以务实求真的精神热心参与学校的公益宣传和爱国主义活动。

我平时认真学习，发扬了勤学好问的精神，使自己在各方面

都得到了相应的提高。

一直在追求人格的升华，注重自己的品行。坚持着自我反省且努力的完善自己的人格，学到别人的长处，认清自己的短处。经常向同学伸出了援助之手，因为，我知道帮助别人的同时也帮助自己，在贡献中实现自身的价值。但我还是有许多的不足之处，我也希望在以后的学习生活中得到老师的批评和指正。

我初中已经入团，现在即将高中毕业。高中三年生活即将随着我的成长而慢慢逝去，回顾这三年的生活，我已在老师的辛勤培育下健康成长。这将永远铭记在我的心中。

我热爱祖国，积极参加学校组织的各项活动，尊敬师长，团结同学，学习认真自觉，积极探索。懂得举一反三，学以致用，不断巩固已掌握的知识，积极参加各种活动来充实自己。即便如此，我在各方面都有显著进步，但也认识到自己的不足之处。在今后的学习中，我一定能克服这个缺点，用自己的所学所长来回报祖国。

本人自入学以来，一直遵守学校的各项规章制度，具有良好的思想道德品质，各方面表现优秀。

有强烈的集体荣誉感和工作责任心，坚持实事求是的原则。

本人思想端正，能吃苦耐劳，有崇高的理想和伟大的目标，注重个人道德修养，养成良好的生活作风，乐于助人，关心国家大事。

在校期间，本人一直勤奋学习，刻苦钻研，通过系统地学习掌握较为扎实的基础知识。由于有良好的学习作风和明确的学习目标，曾获得“优秀团员”、“三好学生”等荣誉，得到了老师及同学们的肯定，树立了良好的学习榜样。

在课余时间，本人积极参加体育锻炼，增强身体素质，也热爱劳动，积极参加校开展的各项文体活动，参加社会实践，继承和发扬了艰苦奋斗的精神，也参加了校文学社和书法协会，丰富了课余生活，使自己在各方面都得到了相应的提高，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。

本人坚信通过不断地学习和努力，使自己成为一个有理想、有道德、有文化、有纪律的学生，以优异的成绩迎接挑战，为社会主义建设贡献我毕生的力量。

本人近一年以来，能积极参加政治学习，关心国家大事，拥护党的各项方针政策。遵守校纪校规，尊敬师长，团结同学，政治上要求进步；学习目的明确，态度端正，钻研业务。勤奋刻苦，成绩优良；班委工作认真负责，关心同学，热爱集体。有一定奉献精神。

不足是学习成绩需进一步提高。今后我一定发扬成绩，克服不足，争取更大进步。

自我鉴定军训鉴定表 自我鉴定篇九

在产科20天的实习生活中，在老师的指导下，本人基本掌握了产科一些常见病的诊断与治疗以及一些基本操作。使本人从一个医学生逐步向医生过渡，使本人觉得临床工作的特殊性与必要性。以前在学校所学都是理论上，现在接触临床才发现实际工作所见并非想象那么简单，并非如书上所写那么典型，好多时候都是要靠自己平时在工作中的经验积累。所以只有扎实投入实习，好好体会才会慢慢积累经验。另外使本人体会到在临床工作中如何和不同的病人打交道，使医患关系达到一个和谐的平台，双方在整个过程都是愉悦的，医生替患者着想，患者理解医生，营造一个良好的医疗环境。

产科相对来说病种比较单一，看起来比较简单，可实际也并

非那么简单。医生的判断与决策很重要，比如很常见的自然分娩，医生必须对患者进行综合评估，决定可不可以经**娩出，以及在产程中如何观察如何评估，以及遇到相应问题然后处理，什么时候有必要终止妊娠…一系列的情况都需要医生有一个清醒的认识，以及及时而正确的决断，及相应的解决方案。

经过这一个星期的训练，让我终生受益，让我学会了吃苦耐劳，让我学会了做人，要想让别人尊重自己，首先要学会尊重别人。在会操之前的训练，我总是表不齐，直到会操是才表齐，经过会操后我才明白，因为我没有严格要求自己，所以才表不齐，还有在训练时，没想到我们班会操会有那么好的成绩，让我懂得团结就是力量。

在东山武警训练总队训练了一个星期，我收益非浅，首先，让我明白了什么是集体，大的力量是靠集体的团结一新而得来的。其次，我学会了服从，服从命令，服从安排，服从组织。然后，我学会了吃苦，也让我明白了父母们的辛苦，我现在要好好学习，将来好报答父母。最后，训练让我的腰直了不少。