

# 用电培训心得体会 安全用电培训班心得体会(优秀5篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 用电培训心得体会篇一

第一段：引入安全用电的重要性（字数：200字）

安全用电是我们生活中必不可少的一项基本常识，它关乎每个人的生命安全和财产安全。然而，由于缺少正确的安全用电知识，很多人在日常生活中存在较大的用电隐患，进而引发一系列的事故。因此，为了提高大家的用电安全意识，我参加了一次安全用电培训班。通过这次培训，我深刻认识到了安全用电对我们每个人的重要性，也获得了一些实用的方法和技巧。

第二段：学习了安全用电的基本知识（字数：250字）

在培训班中，我们首先学习了安全用电的基本知识。例如，电器使用前需要检查插座是否完好，插头是否过热；插拔插头时要先关闭电源开关，不能用湿手触摸插头，以免触电等。此外，我们还学习了用电设备的正确使用方法，如悬挂式微波炉要使用专用插座，不能悬挂在普通的插座上；家庭负荷要合理分配，不得超负荷使用等。通过这些基础知识的学习，我们为正确使用电器打下了基础。

第三段：掌握了应对常见用电事故的方法（字数：250字）

在培训班中，我们还学习了如何应对常见的用电事故。例如，

遇到电器着火时，我们应该及时切断电源，并用灭火器等器材进行灭火，切勿使用水进行灭火，以免触电；遇到人电触电时，应尽快切断电源，或用绝缘物将人与带电物体分开，切勿直接用手触摸等。通过这些方法的学习，我们可以在紧急事故中做出正确的反应，以减少事故带来的伤害。

第四段：了解了家庭电器的安全维护（字数：250字）

除了学习基本的安全用电知识和应急处理方法外，我们还了解了家庭电器的安全维护。培训班中，专业的老师向我们介绍了家庭电器的保养和维修方法。例如，冰箱应定期清洗除尘，保持通风；洗衣机和热水器的电线要定期检查，如有老化应及时更换等。通过了解这些常见电器的保养方法，我们可以提前发现问题并及时进行修理，避免了电器故障给生活带来的困扰。

第五段：总结心得体会（字数：200字）

通过参加安全用电培训班，我受益匪浅。我深刻认识到了安全用电的重要性，学习了一系列的安全用电知识和应急处理方法，掌握了家庭电器的维护方法。这些知识和技巧不仅可以帮助我在日常生活中避免用电事故，更能为我提供一个安全舒适的家居环境。我将会将所学知识付诸实践，并积极向身边的人传播，让更多的人了解并重视安全用电。同时，我也期待更多这样的培训班，让更多的人受益，共同提高安全用电意识，共建安全和谐的社会。

## 用电培训心得体会篇二

要始终把加强政治理论学习，提高党性修养作为必修课，坚持通过集中学习与自我学习相结合的方式，认真学习党的路线、方针、政策及各种业务知识，增强思想上的“防腐性”和政治上的“免疫力”。按照市县的工作要求，深入开展“两学一做”学习常态化教育，严于律己、履职尽责，自觉做政治上

的“明白人”，实实在在为群众办实事做好事。

以严明党的纪律、加强党风廉政警示教育工作力度为着力点，采取多种形式、经常性的开展警示教育、职业道德、岗位职责和社会主义核心价值观教育，把守政治纪律、讲政治规矩作为一项重要内容列入日常教育内容。定期组织全体干部职工观看廉政警示教育专题片，始终坚持把党风廉政建设作为环保工作发展的主线，把廉政风险防控管理作为源头防腐的重要抓手，细化工作任务，创新工作方法，狠抓责任制的落实，不断推动我局党风廉政建设工作取得新成效。

继续在加强教育上下功夫，使领导干部自觉拒腐防变，带头廉洁自律；继续在完善制度上下功夫，推进反腐倡廉工作的制度化、法制化，发挥法规制度的规范和保障作用。通过集中学习，廉政文化阵地建设、廉政读书柜、参观廉政教育基地、观看廉政警示教育片等形式，使中省市县有关廉政精神人人皆知，自觉落实。

进一步加强机关规范化、制度化建设，不断完善机关管理、重点工作督查督办等制度，并严格执行落实。坚持用制度管人，用制度办事，用制度推动工作，切实转变干部作风，努力打造一支“有责任、勇创新、敢担当”的干部队伍。

要进一步加强反腐倡廉工作的领导，充分发挥纪检组的组织协调作用，进一步加强反腐倡廉的理论建设，坚持党的宗旨，增强党的观念，树立和落实科学发展观，努力提高党的纪律检查工作能力，自觉接受党组织、党员和人民群众的监督。

我将会以状态投身于护理工作中，做一名让每一位病人认可、满意的白衣战士。

## 用电培训心得体会篇三

作为现代社会不可或缺的能源，电力在人们的生活中扮演着至关重要的角色。为了提高电力安全使用意识和技能，我参加了一次关于用电的培训课程。在这次培训中，我深刻体会到了电力的重要性和正确使用电力的方法，让我受益良多。

### 第二段：培训内容的介绍

本次培训的内容非常丰富，涵盖了电路基本知识、电器使用安全、家庭用电知识以及火灾事故防范等方面。培训老师深入浅出地讲解了电力的基本概念、电路的组成以及电器的分类和特点。通过实际操作，我们还学习了如何正确安装和使用电线、插座以及电器设备，以及如何根据功率选择适当的电源线。此外，我们还学到了正确使用电热水壶、电炉、空调等家用电器的常识，并了解了家庭用电安全隐患和防范措施。最后，培训中还介绍了火灾事故的发生原因以及紧急逃生的正确方法，使我们在火灾发生时能做出正确的反应。

### 第三段：培训的收获

通过这次培训，我对电力有了更加深刻的认识。之前，我对电力的认识仅停留在按下开关就能让电器工作的层面上，然而我并没有意识到大量电力隐藏的危险性。在培训中，我了解到，电线接触潮湿会容易导电，电线过小容易过载，电器使用不当会引发火灾等。这些知识增强了我对电力安全的意识，让我在使用电器时更加慎重。

此外，培训还充实了我的家庭用电知识。我了解到，虽然家用电器给我们带来了诸多便利，但同时也带来了一定的安全隐患。为了安全起见，我在家中安装了漏电保护器，不再随意使用劣质插座和电线。我还注意规范使用电热水壶，不超负荷使用空调，以减少用电事故的发生。这些措施不仅保证了我及家人的安全，也为家庭节约了大量电费。

## 第四段：反思与改进

在培训过程中，我也深感自己在电力安全上存在一些缺乏常识和盲目使用的行为。此次培训让我认识到我在过去使用电器时的一些错误，以及电力安全的重要性。从今以后，我将更加注重电力的安全使用，养成良好的用电习惯。在使用电器之前，我会先通读电器的使用说明书，了解正确使用方法，避免误操作。我还要定期检查家中的电线、插座和电器设备，保证其安全可靠。对于家里的老人和孩子，我会加强对他们使用电器的教育和监督，让他们养成良好的用电习惯。

## 第五段：总结

通过这次培训，我对电力有了更全面的认识，并从中获得了很多实际可行的电力安全使用的方法。我相信在今后的生活中，通过合理使用电器，遵守电力安全规定，我们可以减少意外事故的发生，保证自己和家人的安全。我也希望更多的人能参加这样的用电培训，提高电力使用安全意识，共同营造一个安全、节能的用电环境。

## 用电培训心得体会篇四

人体与电接触时，对人体各部位组织(如皮肤、心脏、呼吸器官和神经系统)不会造成任何损害的电压叫做安全电压。

安全电压值的规定，各国有所不同。如荷兰和瑞典为24伏；美国为40伏；法国交流为24伏；直流为50伏；波兰、捷克斯洛伐克为50伏。

我国根据具体环境条件的不同，安全电压值规定为：在无高度触电危险的建筑物中为65伏；在有高触电危险的建筑物中为36伏；在有特别触电危险的建筑物中为12伏。

当带电设备发生某相接地时，接地电流流入大地，在距接地

点不同的地表面各点上呈现不同电位，电位的高低与离开接地点距离有关，距离愈远电位愈低。

当人的脚与脚之间同时踩在带有不同电位的地表面两点时，会引起跨步电压触电。如果遇到这种危险场合，应合拢双脚跳离接地处20米之外，以保障人身安全。

所谓相间触电，就是在人体与大地绝缘的时候，同时接触两根不同的相线或人体同时接触电气设备不同相的两个带电部分时，这时电流由一根相线经过人体到另一个相线，形成闭合回路。这种情形称为相间触电，此时人体直接处在线电压作用之下，比单相触电的危险性更大。

在较短的时间内危及生命的最小电流称为致命电流，在电流不超过百毫安的情况下，电击致命的主要原因是电流引起心室颤动或窒息造成的。因此，可以认为引起心室颤动的电流即为致命电流。

## 人体触电时的危险性与相关因素

人体触电时的危险性与以下各因素有关：

(1) 人体触电时，致命的因素是通过人体的电流，而不是电压，但是当电阻不变时，电压越高，通过导体的电流就越大。因此，人体触及到带电体的电压越高，危险性越大。但不论是高压还是低压，触电都是危险。

(2) 电流通过人体的持续时间是影响电击伤害程度的又一重要因素。人体通过电流的时间越长，人体电阻就越降低，流过的电流就越大，后果就越严重。另一方面，人的心脏每收缩、扩张一次，中间约有0.1秒间歇，这0.1秒对电流最敏感。如果电流在这一瞬间通过心脏，即使电流很小，（零点几毫安）也会引起心脏震颤；如果电流不在这一瞬间通过，即使电流较大，也不至于引起心脏麻痹。由此可知，如果电流持续时间

超过0.1秒，则必然与心脏最敏感的间隙相重合而造成很大的危险。

(3) 电流通过人体的途径也与电击伤程度有直接关系。电流通过人体头部，会使人立即昏迷，电流如果通过脊髓会使人半截肢体瘫痪，电流通过心脏，呼吸系统和中枢神经，会引起神经失常或引起心脏停止跳动，中断全身血液循环，造成死亡。因此，从手到脚的电流途径最为危险。其次，是手到手的电流途径，再次是脚到脚的电流途径。

(4) 电流频率对电击伤害程度有很大影响。50Hz的工频交流电，对设计电气设备比较合理，但是这种频率的电流对人体触电伤害程度也最严重。

(5) 人的健康状况，人体的皮肤的干湿等情况对电击伤害程度也有一定影响。凡患有心脏病，神经系统疾病或结核病的病人电击伤害程度比健康人严重。此外，皮肤干燥的电阻大，通过的电流小，皮肤潮湿电阻小，通过的电流就大，危害也大。

(1) 电机、变压器、电器、携带式及移动式用电器具的外壳。

(2) 电力设备的传动装置。

(3) 配电屏与控制屏的框架。

(4) 电缆外皮及电力电缆接线盒、终端盒的外壳。

(5) 电力线路的金属保护管、敷设的钢索及起重机轨道。

(6) 装有避雷器电力线路的杆塔。

(7) 安装在电力线路杆塔上的开关、电容器等电力装置的外壳及支架。

低压电力网的电力装置对接地电阻的要求如下：

(1) 低压电力网中，电力装置的接地电阻不宜超过4欧。

(2) 由单台容量在100千伏·安的变压器供电的低压电力网中，电力装置的接地电阻不宜大于10欧。

(3) 使用同一接地装置并联运行的变压器，总容量不超过100千伏·安的低压电力网中，电力装置的接地电阻不宜超过10欧。

(4) 在土壤电阻率高的地区，要达到以上接地电阻值有困难时，低压电力设备的接地电阻允许提高到30欧。

接触电势、接触电压、跨步电势和跨步电压

当接地短路电流流过接地装置时，大地表面形成分布电位，在地表面上离设备水平距离为0.8米处与沿设备外壳、构架或墙壁垂直距离1.8米处两点间的电位差，称为接触电势。人体接触该两点时所承受的电压，称为接触电压；接地网网孔中心对接地网接地体的最大电位差，称为最大接触电势，人体接触该两点时所承受的电压，称为最大接触电压。地面上水平距离为0.8米的两点间的电位差，称为跨步电势。人体两脚接触该两点时所承受的电压，称为跨步电压；接地网外的地面上水平距离0.8米处对接地网边缘接地体的电位差，称为最大跨步电势，人体两脚接触该两点时所承受的电压，称为最大跨步电压。

发生触电时，流经人体的电流决定于触电电压与人体电阻的比值。人体电阻并不是一个固定数值。人体各部分的电阻除去角质层外，以皮肤的电阻最大。当人体在皮肤干燥和无损伤的情况下，人体的电阻可高达4-40万欧。如果除去皮肤，则人体电阻可下降至600-800欧。但人体的皮肤电阻也并不是固定不变的，当皮肤出汗潮湿或是受到损伤时，电阻就会下



降到1000欧左右。

## 用电培训心得体会篇五

随着社会的发展和科技的进步，在我们每个家庭中，电器设备也越来越多，电力已成为当前的必需品之一，但是，随之而来的安全隐患也成为了我们关注的焦点，在学生时代，我们都学习过电的基础知识，但常常因为麻烦或不重视而忽视一些小细节，诸如插拔电器是否拔掉插头，电器故障、温度升高是否及时处理等等。在此，我和许多志同道合的人一样受邀参加了关于安全文明用电的申明，通过这次培训学习了诸多提高用电安全的技巧，更加深入了解了安全文明用电的重要性，今天就想与大家分享一下我的心得体会。

### 第二段：基本知识

电器是我们日常生活中必不可少的东西，但是，学生们对于电器的认识却有很多错误的想法，如认为电器不会自己着火，以为玩水不会电死等等，这些错误认识给我们的生命带来了极大的危害。在培训的过程中，我们更加深入地理解到电器是很容易导致火灾和电击事故的，因此，在使用电器时必须确保全身干燥，而且不可在水中使用电器，更不能擅自拆解电器，并根据不同的电器特性，合理设置电源。此外，电器的故障也是我们需要注意的问题之一，诸如电线老化、质量不佳、玻璃破裂等等，凡是故障情况都要及时采取修理或者更换的措施。

### 第三段：日常生活中的注意事项

安全文明用电不仅需要我们在使用电器上注意，日常生活中的很多细节也容易引发安全隐患，因此，学习这些小技巧非常关键，比如，要保证插座的使用的环境干燥，避免水的进入；在插拔电器的时候要牢记“先关电器后插拔”，防止电击；在空调、电风扇等电器上设置定时器，避免过度使用电

器。这些小技巧看似微不足道，却能够有效增强我们对用电的安全性。

#### 第四段：宣传贯彻

通过这次的安全文明用电的培训，我们不仅得到了知识，更重要的是我们感受到了社会的关爱，这应该成为我们全体师生的共识，我们不仅需要在学生时代做好这项工作，还需要将这种不断提高用电安全的思想和意识，传播给身边的人。正如上级领导所说：“大家应该努力将安全文明用电的思想贯彻到日常的生活中去”。

#### 第五段：结尾

最后，我要感谢这次安全文明用电的培训，让我从一个普通学生逐渐增强了在用电方面的安全意识，从而加强了我在日常生活中的用电意识，也意识到热爱生命是多么的重要。学生时代是我们走向成年的重要阶段，我们要通过学习这些知识，提高我们的安全意识，让我们健康、快乐、安全地成长。