

# 2023年国网技术学院培训心得体会主要写方面 国网技术学院培训心得(通用5篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 国网技术学院培训心得体会主要写方面篇一

3月20日，国家电网15年新员工第二批培训开始，我有幸成为了国网技术学院泰山校区的一名学员，融入培训的大集体。转眼间，一个月已经过去了，通过这一个月的学习，个人政治思想素养、理论知识水平、实际操作能力得到很大提高，为今后立足本职工作，更好地服务于建设“一强三优”现代公司的工作大局打下了良好的基础。具体有以下几个方面的体会。

### 一、国网技术学院对新进员工的关怀。

步入技术学院犹如重新开始了大学生活，但培训学校为我们考虑的很周到，为我们整理好床铺，准备好洗漱用品与相关学习用具，食堂提供了可口的饭菜和新鲜的水果。所以我们在日常生活上基本没有麻烦。

技术学院尤其重视学员们的安全问题，让我们熟悉了学员守则，熟练掌握了安全规程并组织了考试，列举了相关事例给我们警示，是我们对生活、培训中的安全问题充分的重视。

当然，刚开始的几天学院通过军训来锻炼了我们的身体和意

志，为此次培训提供了严谨的开头。

## 二、重视企业文化的学习和综合素质的提高。

在国家电网公司的企业文化课里，兼职培训师引古喻今和列举事例来说明企业文化的重要性，从而引出了企业的概念和国家电网公司的企业文化，深刻详细的介绍了国家电网公司的核心价值观、企业宗旨、企业精神、企业理念和奋斗方向等内容。通过学习，我们了解了公司的企业文化，并充分意识到了它的意义和重要性，得知了先进的企业文化它就如同一根纽带，纽带的一头系着企业，另一头系着员工，两者的相互协调统一形成了一个巨大的力量，能够带领企业在激烈的市场竞争中立于不败之地。

培训教会了我们作为一名国家电网公司的员工必须掌握的知识和一些基本的技能，如国网概况及发展规划、应用文写作、电力法律、合同法、安规学习、安全用具使用及紧急救护法、新能源发电技术等等。通过培训，我们理论知识水平、业务技能得到了很大的提高，也学习到了很多以前在课本上学习不到的知识，个人综合素质也得到了一定的提高。

当然，不只有理论课，还有专业技能实操训练，例如配电设备巡视操作，此次户外实训课从4月11日起至4月15日，为期五天。在开始实训之前，由三位实训老师开班前会，详细介绍设备巡视内容以及巡视中需要注意的安全问题；班前会结束后，按十人一组共分成五组，三位老师同时带队，挨个介绍巡视中需要检查的设备及金具。五轮的讲解之后，接下来就是现场考核，以宿舍为单位，分组进行考核。考核中，实训老师尾随其后，对于巡视中出现的问题，在考核结束后进行点评。作为一名配电运检工来说，配电设备巡视操作课给我们日后的工作打下了坚实的基础。实训课给我们最大的收获不仅仅是工作方面，更多的是大家合力完成工作任务，通过最后的考核，发扬国网人团结合作的精神。

合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。回首此前培训历程，我感觉非常地充实。更坚定可要从小事做起，从工作中的点点滴滴开始，向着自己的目标前进的意志，驱使自己不断进步。

## 国网技术学院培训心得体会主要写方面篇二

黄超

10月10日，我怀着无比激动的心情来到了泉城济南参加国网技术学院的培训，到现在已经过去两周了，时间很短，但这十几天是非常有意义的。

第一周是军训，算是开学第一课。在这之前，我曾经有过两次军训经历，一次是高中入学时，另一次便是本科刚入学时，算起来已经是7年前了。这次的军训科目与前两次并没有什么不同，同样是站军姿、稍息、立正、行进与立定等基本的项目，但这次的感觉犹为不同，也许是因为刚踏入职场，对于军训才有了更多的体悟吧。军训不仅是训练身体，更是在磨砺意志、培养习惯。对于刚进入职场的我，更需要这样一次军训来培养优良的习惯。

站军姿是每天必有的科目，也是最累的科目，往往站了一个小时军姿之后，背部和腿都会出现不适感，因此坚持这两个字便成了每天的必修课。坚持说起来容易做起来难，人们常说坚持就是胜利，的确是这样。习惯的养成同样需要坚持，我想，这正是站军姿要教会我们的道理。

“团结就是力量，这力量是铁，这力量是钢”，这是歌词，也是军训生活真实的写照，大家团结起来的时刻才是最有力量的，不论是踏步还是齐步走，只有每个人努力做到最好并相互配合，整体的效果才会达到最佳。这就是集体的魅力，在以后的职场中也是一样，单打独斗是不可取的，企业目标的最终完成靠的是大家共同的努力。

军训有欢乐、有汗水，有开心、也有疼痛，就是这样，风雨之后才会见彩虹，努力之后才会享受成功的喜悦。

第二周正式开始了课程学习的阶段，有基本技能的学习，也有专业调度知识的学习，在理论课程完成之后，紧接着便是实训课程，这样一来，我们就能理论联系实际，从而更好地掌握的所学的知识。

给我印象最深的是触电急救课程，在理论课上，老师深入浅出，生动地讲解了触电的基本知识，细致地讲解了心肺复苏法的每一个步骤和动作要领；在实训课上，我们需要对模型做心肺复苏，其中包括胸控按压和人工呼吸，每个学员都积极地做好每一个动作，掌握每一个要领。通过一遍遍的尝试，当显示屏上显示急救成功时，我的内心无比的兴奋，因为通过这堂课，我掌握了一项能在关键时刻救人的技能。

通过这两周的学习，我感受到国网技术学院对我们新进学员的重视，每一个科目都是非常有用的，通过军训，我们锻炼了身体，磨练了意志，通过理论学习和实训练习，我们更好地掌握了所学到的知识。所以，在接下来的3个月中，我一定会刻苦学习，争取习得更多有用的知识，将来更好地服务于国网。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

## 国网技术学院培训心得体会主要写方面篇三

3月20日，国家电网新员工第二批培训开始，我有幸成为了国网技术学院泰山校区的一名学员，融入培训的大集体。转眼间，一个月已经过去了，通过这一个月的学习，个人政治思想素养、理论知识水平、实际操作能力得到很大提高，为今后立足本职工作，更好地服务于建设“一强三优”现代公司的工作大局打下了良好的基础。具体有以下几个方面的体会。

### 一、国网技术学院对新进员工的关怀。

步入技术学院犹如重新开始了大学生活，但培训学校为我们考虑的很周到，为我们整理好床铺，准备好洗漱用品与相关学习用具，食堂提供了可口的饭菜和新鲜的水果。所以我们在日常生活上基本没有麻烦。

技术学院尤其重视学员们的安全问题，让我们熟悉了学员守则，熟练掌握了安全规程并组织了考试，列举了相关事例给我们警示，是我们对生活、培训中的安全问题充分的重视。

当然，刚开始的几天学院通过军训来锻炼了我们的身体和意志，为此次培训提供了严谨的开头。

### 二、重视企业文化的学习和综合素质的提高。

在国家电网公司的企业文化课里，兼职培训师引古喻今和列举事例来说明企业文化的重要性，从而引出了企业的概念和国家电网公司的企业文化，深刻详细的介绍了国家电网公司的核心价值观、企业宗旨、企业精神、企业理念和奋斗方向等内容。通过学习，我们了解了公司的企业文化，并充分意识到了它的意义和重要性，得知了先进的企业文化它就

如同一根纽带，纽带的一头系着企业，另一头系着员工，两者的相互协调统一形成了一个巨大的力量，能够带领企业在激烈的市场竞争中立于不败之地。

培训教会了我们作为一名国家电网公司的员工必须掌握的知识和一些基本的技能，如国网概况及发展规划、应用文写作、电力法律、合同法、安规学习、安全用具使用及紧急救护法、新能源发电技术等等。通过培训，我们理论知识水平、业务技能得到了很大的提高，也学习到了很多以前在课本上学习不到的知识，个人综合素质也得到了一定的提高。

当然，不只有理论课，还有专业技能实操训练，例如配电设备巡视操作，此次户外实训课从4月11日起至4月15日，为期五天。在开始实训之前，由三位实训老师开班前会，详细介绍设备巡视内容以及巡视中需要注意的安全问题；班前会结束后，按十人一组共分成五组，三位老师同时带队，挨个介绍巡视中需要检查的设备及金具。五轮的讲解之后，接下来就是现场考核，以宿舍为单位，分组进行考核。考核中，实训老师尾随其后，对于巡视中出现的问题，在考核结束后进行点评。作为一名配电运检工来说，配电设备巡视操作课给我们日后的工作打下了坚实的基础。实训课给我们最大的收获不仅仅是工作方面，更多的是大家合力完成工作任务，通过最后的考核，发扬国网人团结合作的精神。

合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。回首此前培训历程，我感觉非常地充实。更坚定可要从小事做起，从工作中的点点滴滴开始，向着自己的目标前进的意志，驱使自己不断进步。

## **国网技术学院培训心得体会主要写方面篇四**

3月16日报到以来国网新员工入职培训已经过去了整整一个月，这一个月以来国网技术学院开设了军训、理论学习、拓展训练、实训环节等种类多样的综合培训项目。与此同时还组织

了丰富的课余活动，有体育活动（篮球、足球、拔河等）、文艺活动（演讲比赛、大合唱、舞蹈等）以及社会活动（捐款、学习英雄等榜样活动）。

理论学习部分和在学校里学习的形式一样，培训师讲授学员听讲。给我留下比较深刻印象的是实训操作中的应急自救与互救、触电急救、安全工器具及消防安全，这些最基本的技能是与我们的生活和工作息息相关的，非常实用，而且随时都可能派上用场甚至拯救一个人的生命。应急自救与互救课程中，我们学了如何正确施救落水者，如何在火灾中逃生。学习了这门课以后我才了解到原来简单的急救绳打结都蕴含着很多的科学道理，而且根据不同的实际场景需要有不同的打法，例如：平结、人结、接绳结等。有时候我们看似打了一个牢固的结实际上却是一个无效的绳结。应急自救与互救、触电急救环节中，我们学习了心肺复苏，这个平时我们耳熟能详的基本专业技能实际操作起来也不是一项简单的差事，要完全按照科学的方法在急救过程中帮助被施救者复苏同时又不能给其身体带来其他的损害，一定要经过专门的实际锻炼。

电工基本技能课程，要求我们自己动手接线实现异步鼠笼式电动机的正转与反转，包括主回路和控制回路，既要做到功能的完整又要横平竖直接线美观，这个不难，但做起来也不简单。这个环节让我联想起平时在变电站工作现场我们经常可以看到的整齐的二次回路接线，这个远远比我们课程上要复杂，所以我离一个技术成熟的师傅还有很远的距离，因为在培训台上我们组完成任务的美观程度也没有达到现场的水平。

变电站一次设备，这门实训课在多媒体教室上，通过计算机把变电站的一次设备的结构向我们详细展示，包括：变压器、开关类、母线及其它设备，这个课程突破了课堂教学的不足，国网技术学院开发的专用的软件把每一个部件的结构剖析给我们看，同时配合语音讲述以及培训师的讲解，让我们可以

深入部件的内部了解一次设备的工作原理。这样的锻炼机会，在我们实际工作中是比较难得的。

同样，安全工器具的工作原理和使用方法也是在多媒体教室学习的，同时让我们对照实物理解。一件件小小的工器具其实使用过程中有很多需要注意的地方，比如安全帽的使用期限不超过2.5年、绝缘手套的密封性试验、梯子每半年要做一次静负荷试验等等。而这些都是我们新员工在工作过程中容易忽视的。

国网技术学院，在学习之余还组织学员参与爱心公益活动，4.15日学院组织了向红心希望小学献爱心的捐款活动，考虑到学员刚入职，因此规定每位学员最多捐10元，个人自愿，也可以不捐。虽然善款很少，但却培养了学员社会责任感，让我们明白国网不是一个纯粹以盈利为目的的企业，在盈利至上的是我们国网员工的强烈的社会责任心！这一点，在我去年刚入职的时候，太仓供电公司就已经让我树立了我們电网的第一职责是服务社会的坚定信念。

形式多样的文体活动丰富了学员们的课余生活，同时也增进了学员们之间的友谊。为了增强自身的身体素质，我有幸参加了学院组织的篮球大赛，比赛的主题是“友谊第一，比赛第二”！虽然我们班级没能走多远，但我们却通过篮球赛认识了更多的朋友。

我是班级的党支部书记，这一个月来一共组织了5次活动：每月党团活动、党课学习活动、党团员大会、党支部委员会以及党团小组会。通过组织这些活动，我深刻体会到要满足所有同学的需求是不可能的，只能协调尽量满足大部分同学的需求一样，就像数学中求解最优化问题一样，很多时候最优解虽然理论上存在但是我们却很难找到，大部分时候我们都只能通过某种方法寻找到比较接近最优解的“满意解”！

拓展阅读：培训心得

时光荏苒，岁月如梭，从进入国网太原供电公司工作到现在也半年有余，这段时间完成了从学生到职员转变，同时了解了国家电网的运行模式，学习了电力相关知识，感悟了工作的思维，认识了众多好友。作为小专业一员，去年并没有参加国家电网公司的统一培训，留守公司开始职场生涯。

过完年后，我们这些还未参加国网统一培训的员工在公司稍作休整就要开始为期四个月的培训。现在我想分享一下上周在临汾电校的感受。从周一离开单位到周五完整归来，培训时间显得有些紧凑，但紧凑中临汾电校给我们安排的课程及活动特别的充实。

对于理论课程，我们主要学习了三大块的内容，分别是国家电网公司发展现状、山西省电力发展史及心理培训。首先，在国家电网公司介绍中，老师详细介绍了国家电网公司的核心业务，基本使命，及公司的员工数量，资产总值等各种数据，让我们为进入这样的世界前10强的企业而感到骄傲。从公司企业文化到公司发展战略再到公司未来发展规划及计划管理，让我们无时无刻都沉浸于公司的强大实力中。其次，心理培训教会我们要快乐工作，从心开始，真正认识到工作是为了自己，更能燃起我们的工作激情，同时工作的质量决定着我们的生活质量。工作中需要用积极的情绪去思考，需要用心和同事沟通，沟通让人与人更亲近。感触最深的是沟通中的非语言信息，比如眼神，微笑，手势及其他肢体动作，有时这些比语言更能打动人，更具感染力。最后，在山西省电力工业史介绍中，老师从19山西有电开始介绍到现在，跨越世纪的年轮，让我们学习到山西电力发展的电厂建设及突出贡献的历史名人，在整个介绍中更深远的是电力给予山西经济社会发展的鼎力支持。

素质拓展是这次培训最具意义的课程，省公司招集我们各地新员工到一起就是要我们相互认识、沟通交流，消除陌生，在以后的国网培训中互帮互助。从分小组创作队名、队徽、队歌、队旗到小组之间的团结协作完成各类游戏，在发散思

维创新中和欢乐游戏中我们彼此成为很好的朋友，为国网培训取得好成绩打下坚实的基础。工作中团队肩负着越来越重大的责任，当我们队完成“车轮滚滚”游戏之后，大家都有一种难以道出的喜悦，我们分工合作，不怕脏累，趴在地上粘连报纸，最后齐心协力走向终点，让我们真正领悟团队意义。

此外，最能有效帮助我们培训的是以往优秀培训员工的分享交流会，他们是各个培训基地的精英，他们披荆斩棘荣誉归来，坦诚分享培训期间的学习和生活经验，让我对之前培训员工充满骄傲和敬佩，并暗自许愿在接下来的国网培训中拼尽全力，为荣誉而战。

## 国网技术学院培训心得体会主要写方面篇五

国网技术学院是国家电网公司为大力转变电网和公司发展方式，加快建设“一强三优”现代公司，下面是本站带来的国网技术学院培训心得，希望大家喜欢。

江的孤鹭白帆，踏上了前往国网技术学院的行程。

每一次离家远行总不免有着淡淡的惆怅，但随着列车的一路向北，对未来的期待已经渐渐的成为了头脑中的主旋律。经过近二十个小时的旅程，我终于来到了俊采星驰的齐鲁大地，来到了令人魂牵梦绕的泉城济南，来到了国网新员工的新家园——国网技术学院。

三月的第一周，正式拉开了为期四个月的国网公司20xx年新进员工第二期培训的大幕。培训内容大体可以分为以下三个部分：军训、专业培训和综合素质拓展培训。

### 一、军训

军训，能够加强一个人的纪律性，能够提升一个人的意志力，更能够使一个人形成正确的人生观、世界观和价值观。从进高中到现在，这已经是我经历的第四次军训。每一次军训，都是对我灵魂的一次洗礼。所以，我对每一次军训的机会都非常重视，尽自己所能做到最好。

与高中、大学以及在省公司培训时的三次军训相比，这次军训强度并不是最大的，时间也不是最长的，但在我心中的印象却丝毫不亚于其他三次。原因很简单，军训的时候，干燥的气候和没有一丝停歇的寒风真的让我感觉度日如年。

刚开始的时候好像还没什么，但很快就发现，由于气候过于干燥，皮肤失水速度非常快。特别是裸露在外面的部分，比如嘴唇、脸和手，皮肤都被皴裂了，隐隐让人感觉到疼痛。而当刮风的时候，情况就更惨了，就好像有好多把小刀同时割在脸上和手上一样，简直是痛不可当。这个时候，站军姿这个本来应该是最简单最基本的动作，反而成了做起来难度最大的。按照常理来说，标准的站军姿虽然也有目光如炬、两肩打开、两臂夹紧、两手中指紧贴裤缝线、膝盖绷紧等一系列要求，但毕竟是站着不动，比来回地练齐步和正步还是要轻松得多。而现在，正是由于站着不动，成了寒风的活靶子，真的是吹得又冷又疼。

尽管气候严寒，尽管训练艰苦，但态度决定一切，我最终还是咬牙坚持了下来，没有以任何理由和借口逃避哪怕一次训练。经过这一次军训，我的意志品质得到了进一步的增加。在以后面对挫折和困难的时候，我将更有勇气和信心。

在军训结束后的汇报表演中，我们调度自动化专业方阵的全体学员虽然面孔稍显稚嫩，但却充满了坚毅的神情，透着一股意气风发的青春活力。我们也通过整齐的步伐和响亮的口号赢得了现场观众的一片赞叹。这意味着，我们已经在军训中初步形成了较强的凝聚力和战斗力。这也为我们后面将近四个月的愉快的培训生活打下了良好的感情基础。

## 二、专业培训

专业培训由两部分组成：专业理论知识培训和专业技能培训。

首先说一下专业理论知识培训。由于我本身学的是强电专业，所以对于弱电方面的知识并不是很了解。之前在单位的时候曾经接触过一些弱电性质的工作内容，但因为缺乏相关的基础知识和基本技能，所以做起来颇感棘手，许多东西都需要临时去学。这样，就容易导致事倍功半的情况出现。虽然凭着自己的努力，总算能够按时按质按量的完成工作任务，但仍然感觉相关的知识和技能太不系统。毕竟，工作时吃力的感觉自己是知道的。

正所谓：“合抱之木，生于毫末；九层之台，起于垒土；千里之行，始于足下。”这些都说明了根基的重要性。只有打好了坚固的基础，才可能有良好的发展前景。而现在在国网技术学院，学校安排了相关的课程可以进行较为系统的学习，这对我来说可真是有如“久旱逢甘霖”了。通过相关课程的学习，我首先对整个电力调度自动化系统有了一个宏观的了解，然后在这个基础上，我对通信数据规约、网络及调度数据网、电能量计量系统[ups][pas和dts以及二次系统安全防护等方面的知识都有了一定程度的理解和掌握。我相信，以培训期间的学习成果为基础，再通过自己平时的不断学习和积累，在今后的工作中，我将越来越得心应手，遇到的困难也将会越来越少。

接下来再说一下专业技能培训。专业技能培训又包括调度自动化专业技能、安全基本技能、电工基本技能和等杆实训等内容。

我作为一名调度自动化专业的学员，主要学习的本专业技能就是scada和pas[dts的操作和维护以及主站和厂站的联合调试。在近四个月的时间里，通过培训师们的悉心教导和自己的不懈努力，我最终成功的掌握了本专业的基础技能，基本

上能够独立完成不太复杂的工作内容。此外，安全基本技能课程也让我印象深刻。电力行业作为一个特殊行业，许多工作都存在有一定的危险性，有的还会有生命危险。所以，作为一名从事电力工作的人员，掌握基本的安全技能是很有必要的。只有掌握了基本的安全技能，在真正发生危险的时候，才有可能实现自救或救助他人。正因为如此，我在学习这门课程的时候也学得很认真，在这门课程的考试中也取得了不错的成绩。至于电工基本技能和登杆实训，虽然本身比较简单，但二者都是每一名电力员工需要掌握的基本技能。尽管由于工作岗位和工作性质的原因，这两项技能在一般情况下我用到的机会不多，甚至可以说非常少，但正所谓艺多不压身，如果出现了需要工作人员使用这些技能的时候，我也能够挺身而出。因此，我也认真学习并熟练掌握了这两项技能。

专业培训作为我们这次培训的核心内容，贯穿了整整四个月的时间。现在回过头来看，在这段时间里，我实实在在的学到了许多有益于今后工作的知识，而并没有在这里虚度光阴，这也是令我自己非常欣慰的。

### 三、综合素质拓展培训

综合素质拓展培训也是由两个模块组成，一个是拓展训练，一个是综合素质课程。

首先是拓展训练。我之前在省公司培训的时候也参加过拓展训练，当时就觉得这是一个很有意义的培训项目。所以，当知道在这边培训也有拓展训练这个项目时，心里确实很高兴。拓展训练包括个人项目和团体项目两类。个人项目往往通过克服心理的恐惧提高一个人的胆识；而团体项目则是由一群人临时组成的集体完成，主要训练的是一个人的团队协作能力。当天我的个人项目是空中独木桥，就是跨过8米高空的一座独木桥。由于以前做过空中单杠，所以这个项目的难度对我来说并不高，因此我很轻松地就完成了。我参加的集体项目是信任背摔和有轨电车。信任背摔因为以前做过，所以我完成

得很标准。而有轨电车则是我第一次参与，规则就是一队人两只脚各站在一块长木板上，然后大家要步调一致才能平稳前进。做这个项目的时候，我们还进行了分组比赛，结果我坐在的小组通过整齐地配合赢得了第一。通过拓展训练，我们的个人胆识和团队协作能力都有了一定的提升。我觉得，这样的培训项目应该多办，而且有必要多办，因为它能够在不知不觉中增强我们的凝聚力和战斗力。

然后是综合素质课程。综合素质课程具体包括国网公司企业文化、粗读“三集五大”体系、基于大能源观推动能源发展方式转变、国网公司概况及其发展规划、电力应用文写作、传统文化和班组团队建设与管理等七项内容。

首先是国网公司企业文化。国网公司一直强调企业文化是企业的核心竞争力，积极建设自己的企业文化，取得了非常好的效果，并引起了良好的社会反响。作为国网公司的一名新员工，充分了解公司的企业文化不仅有助于我更快地融入这个大家庭，而且能够让我更充分地发挥自己的作用，为国网公司的发展奉献自己的知识和汗水。

然后是粗读“三集五大”体系。作为国网公司在新的历史时期应对新形势新挑战的一项重要举措，“三集五大”改革思路在刚提出的时候就引起了广泛的关注。目前，江苏省电力公司和重庆市电力公司两个试点单位已经率先完成了“三集五大”的改革。就当前的情况来看，试点单位的改革大体是成功的，虽然不可避免的出现了一些问题，但终究是瑕不掩瑜。这也给了国网公司总部以及后续进行改革的单位以信心。作为普通员工，这门课程的学习提升了我的视角，使我能够从更高的层面来看待这次改革。

接下来是基于大能源观推动能源发展方式转变。这是国网技术学院赵建国院长以刘振亚总经理撰写的《中国电力与能源》一书为基础进行的系列讲座之一。在《中国电力与能源》一书中，刘总介绍了我国电力和能源的现状，并从战略的高度

分析了能源未来发展的方向和重点，为我国能源的可持续发展进行了有益地探索。通过这次讲座，我认识到电力是解决我国能源问题的关键，由此更感觉到自己重任在肩。在未来的工作和学习中，我将不会有丝毫懈怠，以肩负起自己的神圣使命。

再接下来是国网公司概况及其发展规划。这门课程的学习则给了我们系统的、完整地了解国网公司的机会。通过学习这门课程，我们能够把握好现在，为创造美好的未来建立良好心态。

接着是电力应用文写作。参加工作以后，需要经常用到这方面的知识来撰写通知、新闻稿等，所以有必要学习一下以保证行文的规范性。因此，这是一门对我们日常工作很有益的课程。

然后是传统文化。任何事物都有正反两个方面，传统文化也不例外。我们在学习的时候，只要做到取其精华、去其糟粕即可。总体而言，对传统文化的学习，不仅能够提升自身的修养，而且有助于我们形成积极的人生态度，从而有利于公司的发展，起到“随风潜入夜，润物细无声”的功效。

最后是班组团队建设与管理的课程。班组团队建设与管理的课程表面上讲的只是班组的建设管理，但对于电力部门而言，实际上就是在为正常的电力供应和公司运转奠定基础。所以，我们对这门课程的学习是非常有必要的。

岁月匆匆。伴随着我们每天在教师或实训室里的认真学习和积极讨论，伴随着我们每天在校园里欢声笑语，四个月的时间已经在不知不觉中悄悄流逝。通过最后技能竞赛的检验，我们知道自己确实学有所成。

越到离别的时候，就越愿意回忆这段时间的美好。这里的一花一草一木，这里的教室，这里的实训室，这里有这里辛勤工

作、可亲可敬的老师们，都将永远深深地留在我的心底。

踩着秋天的尾巴，我迎来了在济南的第一个冬天，也是我来到国网技术学院的第四个月。在济南的时光总是短暂而美好，有着很多值得回忆的美好东西，我享受在这儿生活的每一分每一秒。我珍惜这次难得的学习机会，锻炼自己的业务知识和技能，使自己尽快的成长起来，成为一名宁夏电力公司的合格员工。

为期五个月的济南国网技术学院培训生活即将结束了，在四个月的学习生活中我收获很多。能够和这些来自五湖四海，不同省份的同事们一起学习、交流、生活让我感到十分的充实与兴奋，不同的地域特征，不同的文化观念，不同的思想意识，碰撞出来的不仅是思想上的火花，更是知识、创意的大爆发。我们挥洒着青春的汗水，认真学习，交流融合，做一个优秀的国家电网员工使我们的目标。

十一月的日子过得充实而又快乐，学习的新知识总是不断冲击着我原有的知识体系，不但巩固复习了上学时学到的理论知识，更积累了许多实际操作的经验。紧张的学习，严格的考试，我踏实的掌握了自己的专业知识与技能，受益匪浅。下面我对我十一月的生活学习状态进行一下总结：

## 一. 学习方面

进入国网技术学校进行了四个月的学习，我的业务技能有了很大的提高。虽然在学校系统的学习了很多的理论知识，但是我的实践经验少的可怜，对于实际操作中遇到的问题也不能很好的解决，这是我的不足。认识到自己的不足以后，我开始有针对性的加强实际操作的锻炼。我珍惜每一次实训课上动手锻炼的机会，切实了解实践中遇到的问题，并加以改进，有不懂的问题就虚心的向老师求解，并得到了圆满的回答。国网技术学院的老师们认真负责，对于我们提出的问题和疑惑总是能够耐心的解答，并在一旁不厌其烦的指导、做示范，

他们认真负责的态度和体现出来的职业素养让我肃然起敬，认真听课，严以律己是我们对代课老师们的最好的感谢。

职业素养是一个当代员工所必备的素质，爱岗敬业不是一句空话，它体现在工作的方方面面，在培训期间，学校注重我们新员工的职业素养的培养，通过专门的课程来讲解一个员工的职业素养对其职业生涯的重要性，能不能作一个企业优秀的员工，职业素养至关重要。在这四个月的学习生活中，我对这一点感受尤其深刻。大学和企业不同，在学校里需要重点关注的是学习知识的能力，而在企业中，考验的则是一个人的综合素质，这就不仅需要我们有良好的职业技能，更需要良好的沟通交际能力和培养良好的职业素养，对于我来说，这是一个挑战，面临职场，面临不同于学校的复杂环境，怎么样能让自己变得更优秀是我这四个月来学习并思考的问题。这是我进入国网技术学院学习以来自己最大的收获。

十一月的学习主要是职业技能的学习，分为实训课程与理论课程，其中实训课占了大部分时间。主要学习的课程有：电力市场，配网自动化，电力市场，电价管理，营业规则，业扩报装实训，电能计量，电费结算，用电信息采集实训。作为一名电力营销人员，这些课程是必须掌握的职业技能，其中我感受较深的就是实训课程，通过实训课的动手操作并结合理论知识，我熟悉了电力营销人员的业务范围，深刻记忆了电力营销人员的专业术语。在学习电费计算这门课程时，一开始我面对很多新鲜的术语感到有些陌生和不知所措，但是经过知道老师的耐心指导，我掌握了电能、电费的计算方法，并牢牢记住了一些常用的公式和概念，做到了不混淆，不模糊，学习做到细化、量化，通过这些专业知识的学习，我个人的自信心也带到了很大的提升，在学院组织的几次考试中我顺利圆满的完成了考试，也是对这一个月来的学习一种回报。掌握了职业技能也让我有信心面对以后的职场挑战，手里有粮，心里不慌，付出总有回报，我相信自己能够规划好职业生涯并利用自己学到的知识为公司的发展做出自己的贡献。

## 二. 生活方面

在济南国网技术学院不只有紧张的学习，也有丰富多彩的课余时间，学院为了丰富大家的课余生活也组织了很多的活动，这些活动的举办不仅让同学们更加团结，更有凝聚力，更锻炼了大家团队合作精神。虽然，大家来自祖国神州的山山水水，但是大家都有一个名字，相聚在一起，就是朋友，这些活动得到了大家的热烈响应。有唇枪舌战的辩论赛，有在绿茵场上挥洒青春的足球赛，有紧张激烈的篮球赛，各种活动的开展极大的丰富了同学们的精神生活，满足了同学们的精神需求。

我也积极参加学校的组织的活动，这样的比赛有对抗，有欢笑，有眼泪，有汗水，有友谊，我在其中感受到了国家电网人的热情和多才多艺。在课余平时我也经常去学校的图书馆看书学习，我喜欢阅读不同类型的书籍，腹有诗书气自华，多读书能够提升和一个人的品味和素质，多读书，读好书，是我自己的爱好，同时也是对自己的一个要求。

做出踏踏实实，一步一个脚印的做好本职工作，做出自己的成绩。

从八月末到现在，不知不觉已经在国家电网技术学院学习生活了一个月。能来到这里，与全国1500名国家电网新员工一起，从来自全国各地的经验丰富的老师们身上学习知识，是我最大的期盼与惊喜。我深知这个机会来之不易，感谢国网公司提供这样一个舞台，也十分感谢福建电网给我这个机会，我会珍惜宝贵的资源，认真学习知识与经验，尽快完成人生角色的转变。

刚来济南第二天，便开始了为期一周的军训。冒着小雨，我们完成了艰苦的训练，并圆满完成了阅兵仪式。军训是辛苦的，但是收获是快乐的。在军训中，来自全国各地的新员工慢慢认识，让我们融入到了集体当中；在军训中，我们认识到

一个团队一个班组一个公司需要严格的纪律，我们要有部队一样的作风；在军训中，我们从中收获良好的习惯，每天按时出操，每天叠豆腐块，每样生活用品摆放整齐。这些都在考验着我们的意志，促进我们成长，让我们更快地从一名学生到一名职员的变化。

如果说军训锻炼了我们坚强的意志和良好的作风，那么随后老师的授课则教会了我们职业生涯中必备的安全知识、技术知识以及终生学习的态度。

安规涉及到个人的安全、电网的安全和设备的安全，是学习中非常重要的部分。课堂上老师结合实际，深入理解地传授我们应该保障人员的安全、电网的安全、设备的安全。我深深地认识到，安规里面的每一个条款，都是血淋淋的教训，作为一名电力人，要时刻牢记安全第一。

随后进行了保护仪器使用的课程，对继保所需要使用的测试仪器有了大概的认识。大学学到的继保的知识并不牢固，以至于在听课时理解并不深。后来又在保护调试操作现场做线路保护，通过实际操作，对测试仪器的使用才熟练起来。

在与继保老师的谈心中，我意识到做继保的职员重要的并不是会操作仪器，而是能够充分理解一次侧的结构和接线方式，然后使用某一种仪器对保护系统进行保护调试。

电工基本技能的课程使用了简单的双开关控制灯的电路来对我们进行训练。技术上，这是初中的知识了，接线方法及其简单，然而我认为我收获到更多的是认识了一些基本工具及其使用方法，这些工具在安全上，操作上很大程度地给施工人员保障。

登高作业是由一位来自安徽的老师给我们培训的。那位老师曾经爬过横跨长江的电缆，让我们这些新进员工又敬佩又害怕。电力是高危行业，哪怕一个小小的动作都要做到位，然

后才能发挥专业知识，做好技术工作！

安全基本技能教会了我们如何验电，如何判断危险源，如何进行人工呼吸抢救等。在工作岗位上，时刻牢记保障自己不受伤害，不伤害别人，不被人伤害，不看着别人受伤害，遇到受伤人员时，要利用学会的抢救知识进行营救。

这一个月来，基本上学习了以上内容，每天的生活紧凑而又充实。但是我觉得学习到的东西如沙漠中的一粒沙，保持一颗终生学习的态度才是这个月来最深的收获。接下来还有四个月的培训时间，我将继续保持认真学习的态度，思想上重视这次培训，完成预定的目标。