

最新个人技能总结评价(模板8篇)

总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。相信许多人会觉得总结很难写？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

个人技能总结评价篇一

参加完两期的急救知识培训，我受益匪浅。

20xx年某月某日，在同学那里得知有急救知识大讲堂这样一个公益活动，毫不犹豫跟同学一起参加了第三期的培训，在会上学到了很多急救知识，更加清楚了急救的意义，三个小时的时间过得很快，会后我积极自愿加入了急救志愿者协会。

某月某日第四期培训，我提前报名作为会场志愿者参加，这次学到的更多，对这个协会和急救有了更深入的了解，实际操作过程中，在医护人员的指导下，学到了更加规范的动作，还结交了很多朋友。

会场上急救医护人员给我们深度剖析各种急救失败和成功的案例，让我感触很多，缺乏急救知识，在面对紧急情况时我们显得多么无奈，一个小小的不经意的动作有可能就会造成一个生命的流逝。

古人云：救人一命胜造七级浮屠。在生活中，医生的数量是有限的，救护车的速度是交通决定的，太多的不确定因素会让一个生命稍纵即逝。因此，更需要我们每一个人都行动起来，掌握急救知识，为了每一条神圣的生命。起码让我们在面对紧急情况时，能做的不再是无奈和等待。

如果人人都行动起来，世界将变得更加美好。我会一直坚持

下去，影响身边更多的人加入，会和所有的志愿者医护人员们一起努力，让1%的概率不断朝着100%迈进！

个人技能总结评价篇二

近一个月来，培训班在培训领导小组全体人员和全体授课教师、学员的共同努力下，围绕在培训中育人的目标，以加强新员工职业道德建设、完成从学生到职业人的主角转变为核心，以灌输公司企业文化、掌握基本工作本事为重点，吸取第一届培训班的经验，进一步探索和改革培训资料、培训方式，取得了较好的培训效果。现就整个培训班的情景作总结发言。

一、培训资料丰富、课程安排合理

为确保培训效果，在开班前一个月，培训领导小组针对新学员的特点，从实际出发，认真商讨、仔细斟酌、科学设置、合理安排课程资料。既有混凝土结构、施工技术规范等专业知识的学习，又有cad制图、办公等常用软件的运用，既有如何养成良好的职业素养和规划好职业生涯的介绍，又有阶段感悟座谈会的交流，并在此基础上掺插了锻炼个人意志的军训、培养团队精神的拓展训练及展示大学生个人风采的才艺表演等。同时，经过观看《建党伟业》、《阿甘正传》等影片，使学员们在劳逸结合的同时，受到励志教育。能够说，此次培训班的资料是为学员们量身定做的，针对性很强。

二、教师备课认真、授课方式多样

此次培训班配备了强大的师资力量，既有公司技术发展处、安全处、质量处等部门上，实践和专业理论知识比较丰富的行家，又有来自八分公司的教学经验丰富的人力资源专员及主管等，他们多方位、多角度，系统的讲解使学员们，尤其是一些跨专业的学员对建筑施工的各个方面有了一个全面的了解，熟悉了业务、增长了知识、提升了素质、提高了水平。

同时，教师们认真负责的态度，仔细周到的备课、声情并茂的讲解、灵活多样的教学，使得培训活动始终在一种寓教于乐的氛围中进行，博得了学员们的一致认可与喜爱，确保学员们真正学到了知识，得到了提高。

三、学员进取参与、课堂气氛活跃

好、参与热情高，尤其是对学习中不懂、不会的问题，能主动课后联系教师，体现出了较高的学习进取性；三是踊跃参加企业文化活力营、团队才艺展示等各项活动，展现出了良好的个人风采，培训班上，学员们还自编、自排、自演了舞蹈、健身操、独唱、朗诵等节目来庆祝一个月相聚的时光，体现了很好的团队精神。

此外，在今年的培训中，还有一项亮点活动，就是开展了写“给top的一封信”活动，在信中，每个学员向领导汇报培训情景，学习感悟等，同时，还附有“自我革新宣言”，使每个学员做出承诺，坚持良好习惯，实现自我改变。经过活动的开展，一方面能够将每一位学员的学习情景反馈给各自的领导，另一方面，也是督促学员们养成良好的工作习惯，激发他们爱岗敬业的热情。

四、人员紧密配合，组织工作有序

在培训过程中，所有工作人员都能以大局为重，克服自身工作繁忙的困难，认真为培训班做好服务工作。八分公司从教室布置到硬件设施、从卫生条件到饮食安全，均做了详细周到的部署，在去年的基础上有了很大的改善，确保了学员们学得安心。班主任认真负责，从课堂到课后，细心全面地关心每个学员，确保了培训班的井然有序。综合办公室作为这次培训班的牵头部门，更是全员参与，从前期的开班准备，到培训过程中密切关注培训动态，再到今日的结业典礼，为培训班的顺利举办做了很多工作。

总结一个月的培训情景，应当说，在大家的共同努力下，全体学员不仅仅学到了专业知识，并且意志品质得到了很好的锻炼，综合素质得到了明显提高，发展潜力也得到充分显现，学习效果比较明显。但在培训过程中，也发现了一些问题，例如，一些非本专业的学生，对所讲的专业知识不能理解，所以，今后培训班我们将研究增设实践课程，让学员在学习理论的同时增加实践机会，从而增强他们的感性认识，将专业知识学得更扎实。

学员们，培训虽然已经结束，但对你们来说，新的征程刚刚开始。大家来自各个分公司、项目部，当回到各自不一样的工作岗位后，相信大家必须能够将这次培训所学、所感、所悟很好地运用到工作中，恪守职业道德，发扬创新精神，团队精神，做好本职工作，为企业的发展做出应有的贡献！

同志们，培训是一种长效投入，也是公司实现“人才战略”的重要手段，我们相信经过这样不断的培训，必须能为公司源源不断地输送人才，为企业更好更快地发展夯实基础。

个人技能总结评价篇三

在这个假期我们城关镇开办了为期三天的磨课活动，整个磨课过程，我们全体研修成员精诚团结，人人参与，积极行动。从磨课开始之日起就开始积极准备，严格按照“三次备课、两轮打磨”的操作方案执行，上课-观课-评课-议课-反思-总结，各个环节认真操作，有序开展。老师们认真钻研、谦虚好学，上出了一堂精彩课；各位老师总是准时而高质量的完成作业。在这三天磨课当中，老师们都付出了艰辛的努力，每个人的认真、敬业、独到的见解无时无刻不让我们感动。

展示课中我们可以看到上课教师精心组织备课，虚心接受老师们的意见。老师们也愿意为上课教师研究课例，深入思考，不断探讨和改进自己教育和教学，互相促进，互相进步。从中体验团队协作的快乐，认识到自己在活动中作用和价值。

评课是磨课活动的重要环节，通过评课不仅让上课的老师看到了自己的不足之处，也让听课的教师反思并体会，对今后的课堂实践都有很大的帮助作用。因而在评课时大家都能积极参与进来，踊跃发言，畅谈各自的心得体会。本次的评课活动，教师的教学组织能力、应变能力、教学创新能力都得以提升。我们惊喜的发现，每位教师的教学水平都有不同程度的提高。评课时，老师们认为自己的业务提升应归功于这次磨课的磨砺。磨课让我们充实，打磨让我们提升；通过这次磨课学习，丰富了我的教育思想，开阔了我的眼界和工作思路，提升了我的教育理念和思想境界，更激发了我教好数学的热情和信心，我会不断学习，不断反思，一路前行。磨课使我增长了见识，更新了教学理念，最大限度的提高了自己，感谢这次磨课动，通过磨课学习，深感在新的形势下自己存在的不足。今后我还要继续努力，把磨课中学到的理论知识消化吸收，应用到自己的课堂教学中去，不断的更新教学观念，精心设计每一节课，努力打造魅力数学课堂；执教的李娜老师说：“感谢磨课，感谢大家，我在磨课中确实付出了很多，但获得的更多，有时候压力就是动力，有动力必有提升。”

磨课，不仅磨出了教学智慧，更磨出了老师们之间更加真挚而亲密的情感。一次磨课改变的不仅是固有的研究形式，更为我们教师今后的发展开启了一条便捷的道路。三天磨课虽然即将结束，但研修的路还在继续，让我们将携手并进，满载着教育的梦想一起飞，努力实现数学教学的新飞跃。

通过本次我们城关镇教师磨课活动，总体感觉：按照“三次备课两次打磨”的要求，磨课教师、教研组长制定并完善了磨课计划。组织开展了教学研讨专题活动，集中解决教学问题，有效促进打磨计划的顺利实施。主讲教师认真完成了三次备课（基于个人经验、基于同伴互助、基于教学反思）的教案；针对两次打磨情况，老师们根据各位教师的评价及建议整理出下节教案；两次打磨后，进行了上课，课后全组教师认真参与研课打磨、观课评课等活动；对此我深有感触。

首先谈谈上好一节课的主要策略，我们认为应把握好以下三方面，1、一节课要有自己的亮点，比如王老师平面图形的周长和面积这节课来说，导入新课部分就是一个亮点，让两名学生参与抓珠子的游戏活动，看谁能一把把珠子全抓起来，进而由穿成线的珠子联想到数学知识网络的建构，最后衍生出数学学习的有效方法和思想；2、复习的内容要有层次性，可由基础题到扩展题，进而体现练习题的一定深度，但切记教学内容太多，应该把常错的地方和易错的地方作为作为本课的重点，才能体现教学设计目标更明确，才能达到高效的课堂，拿孙老师长方形和正方形复习这节课来说，一开始对有关长方形和正方形的知识进行整一整活动，唤醒学生沉睡的记忆，然后通过比眼力、巧巧手等闯关活动一步一步打开学生的思维，放飞学生的翅膀，自主地遨游在知识的海洋里，感受知识带来的奥妙；3、课堂气氛要活跃，教师要充分调动学生的积极性，体现以学生为主体，教师为主导的教学原则，譬如徐老师运算定律这节课，学生学习热情高涨，课堂十分轻松活跃，师生互动完美，关系融洽，听课老师赏心悦目啊！其次再谈谈怎样才能使自己尽快成长起来，才能使自己做为一名好教师呢，听了王老师关于青年教师成长经验的介绍，我无比激动，无比兴奋，没想到上好一节课竟如此的“费心”，我们都感觉到做好教师真难，且有“三难”，一难要备好课，此备课非彼备课，并不是写篇教案草草了事，而是研读教材和教参，分析学情，并观看相关教学录像，尤其名师的视频；二难要写好教学反思、教学随笔、教学论文、课题研究、教育故事等等，只要和教学相关的点点滴滴都可以随时记录，自然而然就会厚积薄发，才能熟能生巧；三难就是终身学习，当今社会信息更新速度超快，教师要不断学习，年年有创新。

总之，我深刻体会到磨课的过程，是与文本对话的过程；是对课程标准重新解读的过程；是与同事交流的过程；是分析学情的过程；是综合运用教育心理学的过程；是综合运用教学理论的过程；是联系社会生活实际的过程；是利用现代化信息技术的过程；是课程整合的过程；是教法学法的最优化选

择的过程。就在这一次次的“磨”中，我们老师渐渐成长了，教研水平得到了提高。

个人技能总结评价篇四

xxxx年xx月xx日的教师培训，是适应我市教育发展的需要，教育大业，人才为本；科教兴国，关键在人。当前国内外教育发展形势使得人才资源已成为最重要的战略资源，一个国家、一个地方、一所学校加快发展的关键因素在于人才。而这次培训的目的，就是为了培养一支综合素质高、业务能力强的高素质教师队伍，努力提高教育教学创新能力，努力提高教育事业发展水平。

在将近一个星期的学习中，我感触很深，如果说在培训期间我能有一些进步和收获的话，那要归功于培训班的领导和培训班主任老师以及各位授课老师对我们的谆谆教诲。

在这里我对你们为我提供这次难得的学习机会表示衷心的感谢！向所有付出辛勤汗水的培训班老师表示诚挚的谢意！通过培训，使我对今后的教育教学工作充满信心。在彼此的研究、讨论中，提高了教学的方法的掌握。在相互的观摩中，我的业务能力也有了进一步的提高。回顾本次培训的全过程，感触比较多。

教学技能是教师最基本的职业技能，它是教师在教学活动中，运用教与学的有关知识和经验，为促进学生的学习、实现目标而采取的教学行为方式，是教师把掌握的教学理论转向教学实践的中介，这一环节的有效实施，对于提高教师教学质量、完成教学工作任务、增强自己的教学能力有着十分重要的意义。

通过学习，我知道了教学技能的特点，教学技能有以下3个明显特点：

1、教学技能获利的情境性：教学技能的学习应当镶嵌于教学情境中，借助案例研究、行动参与等方式才有效。

2、教学技能表现的默会性：著名英国科学哲学家波兰尼曾把人类的知识分为“显性知识”和“默会知识”。除了那些能用符号明确表述的“显性知识”外，教师拥有一种独特的知识，那就是一种凝结在经验里的、只可意会而难以言传的“默会知识”。美国学者舍恩称之为“行动中的知识”，日本教育学家佐腾学称之为“实践性知识”。

教学技能是教师实践取向的“默会知识”中最主要的组成部分，在实际的教学活动中，教学技能往往是在关于技能理念知识没有成“焦点意识”的情况下，按照“教育实践的逻辑”很顺畅而自然地加以应用的。

3、教学技能构成的复合性：教学活动是一个系统结构，具有整体性特征，在实际的教学活动中任何一种行为方式或具体操作，都是被教学活动的整体所决定和支配的，这也就使得各种教学行为方式存在相互联系、相互渗透、相互作用的关系。

通过教师教学技能的特点和教学技能的分类,使我明白了教学设计是一种用以开发学习经验和学习环境的技术，这些学习经验和环境有利于学生获得特定的知识技能。这些学习经验和环境有利于学生获得特定的知识技能。学习环境的功能是为学习者完成学习行为提供资源、工具和人际方面的支持。人际关系是指学生之间和学生与教师之间的人际交往。学习环境是学习者产生学习行为的容器，是对学习行为的支持。

做为一名教师，教学技能的应用与教学活动时一体的，并在教学活动中形成的发展，从表现心事上看，板书、多媒体课件、演示和实验等都是教学技能：同时它又是借助于教师语言在头脑中进行的智慧活动方式，如思考、判断等。但有一些技能如每个教师边写的教学教导，是由教师单个人行动完

成的，只凭老师自己的操作就可实现。这和在教学过程中教师与学生相互作用的教师行为不一样，所以相对来说是封闭式的教学技能。

作为一名从事教育工作的老师，每天都在从事着教学实践的活动，就应具备多方面的教学技能，不断提高自己的整体素质，在教学时间活动中自觉的训练和总结经验，实质不断地得到发展。

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

搜索文档

个人技能总结评价篇五

根据河北省地税局教育培训工作安排，省局组织系统44名副科级领导干部，在河北大学举办了为期八天的培训班，经过各方共同努力，圆满地完成了河北大学八天培训学习任务，取得了良好的效果。

一、课程设置合理

建校90年的河北大学是一所在河北省以及全国都有广泛而深刻影响的高等学府，其深厚的文化底蕴深深地影响着参加培

训的每名税务干部。此次培训旨在提升副科级干部领导潜力，开拓视野，增长见识。培训设置了社会主义核心价值体系深层次探讨、行政问责与依法行政、公共部门人力资源管理、服务型机关建设、十二五宏观经济走势、河北区域经济发展走势、和谐家庭与个人成长、领导素质修养、公共财政与税制改革、中国文化精神与现代价值等10余门课程。这些课程实用性、针对性强，激发了参训人员的学习兴趣。

二、培训质量好

来自各领域的专家学者，采用通俗易懂的言语、幽默诙谐的方式，深入浅出、旁征博引，结合生活和工作实际向学员们阐述了各自的学术观点和实践经验，对现实社会中各种经济、政治现象的进行评论讲解，使学员在了解国家大政方针的产生背景和深刻内涵，精彩之处博得了学员们的阵阵掌声，激发了学员学习的用心性和对事物的深刻反思。同时，河北大学的教授实事求是的治学态度和忧国忧民的爱国精神，震撼了每一名参加培训干部的心灵。个性是能够如此近距离聆听法律界、经济学、国学等方面大师亲身传教，使参训者倍感受益，使参训的同志们切实感到在党性修养、政治理论、业务知识、领导艺术等方面有了长足的进步，切实增长了见识，开阔了眼界，提高了本领，增强了做好本职工作的信心。

三、组织机构全

培训伊始，培训班就成立了班委会，班委会设班长1名、副班长1名，支部书记、文体委员、生活委员、学习委员、纪律委员各1名。下设学习小组4个，每个学习小组都安排一名责任心强同志任组长。同时，河北大学安排财税系主任、博士、教授宋凤轩同志任该班班主任。健全的组织机构保证培训工作的顺利进行并最终取得圆满效果。

四、学员用心性高

在短暂的八天学习中，河北大学“勤奋、严谨、务实、创新”的学风，深深地感染着每一位参加培训的同志。在大学老师和大学学子们的感召下，参加培训的同志抓紧一切时间，如饥似渴地学习充电，学习态度到达前所未有的空前热情。培训期间恰逢酷暑，全班同学珍惜来之不易的学习机会，克服种种困难，自觉遵守各项纪律，全身心投入到学习中，以一个普通学子的身份切身体验大学生活，亲身体会了学习的苦与乐。这段学习的经历，成为每一名参训人员的宝贵人生财富。

五、后勤服务实

培训之前，省局与河北大学就对培训工作进行了细致周到的安排，培训过程中，省局教育处领导及大学方面在学员的吃、住、行等方面都体现了重细节、抓落实，实实在在地为学员服务。如住宿的宾馆干净整洁、离教室的距离远近适中、一日三餐安排的丰富、营养均衡，提前复印了讲义并人手一份，便于学习等等。这些都给学员们留下了深刻而完美的印象。

透过培训学习，干部们对如何做好一名德才兼备的领导干部和提高领导潜力有了新的认识。学会从多角度看待问题、分析问题和解决问题。同时深刻理解了国家在转型时期面临的各种问题和挑战，增强了危机意识和职责意识，坚定了干好地税工作、推动河北地税事业又好又快发展的信心和决心。

个人技能总结评价篇六

20xx学年广州市中等职业学校学生职业技能竞赛农业类四个项目和商贸类二个项目由我校承，在广州市教育局职业教育与成人教育处和广州市教育局教学教研室的统一领导和指挥下，技能竞赛各项工作圆满结束，得到各级领导与参赛学校的高度评价，现总结如下：

1. 承办项目情况

20xx年12月11日，广州市农业类农机具修理、艺术插花、园林植物修剪、种子质量检测共4个竞赛项目在我校举行，共有8支代表队，29名选参赛选手参与角逐。

20xx年12月23日、24日，广州市商贸类企业经营、推销之星共2个竞赛项目在我校举行，其中企业经营项目有15支代表队75名参赛选手参赛，推销之星项目共有17支代表队51名参赛选手参赛。

2. 竞赛组织与实施情况

为了确保市赛的公开、公平、公正，确保竞赛的顺序实施，广州市教育研究室教研员多次到学校指导各项筹备工作，聘请相关企业专家解读竞赛规则，赛前开放赛场让参赛学生参观。学校高度重视技能竞赛承办工作，成立了竞赛领导小组，项目筹备小组，制定了竞赛秩序册，编写了竞赛赛场应急预案，成立了应急教授小组，将竞赛主场的各项工作任务到人，责任到人。两大类六个项目的整个竞赛过程，从报名、报到、开幕式、抽签、理论测试、技能比试、成绩评定和闭幕式等整个过程顺序进行，参赛学校没有任务意见。

3. 裁判聘请情况

际插花比赛的裁判长，企业经营的裁判全部由用友软件公司安排专家，并分项目评价，杜绝裁判个人对竞赛评价的影响。专家级专业化的裁判团队，确保了竞赛成绩的公信力。

1. 领导高度重视，组织缜密。为了搞好竞赛工作，学校领导高度重视，多次召开专题会议，深入研究研讨竞赛的方法、方式与规范运作程序，认真组织并进行竞赛的各项准备与赛事活动，先后制订了《竞赛秩序册》和《竞赛应急预案》，并专门成立校长任组长、教学副校长任常务副组长的20xx年

广州市农业类技能竞赛领导小组，对大赛的每一个细节，每个程序以及对大赛内容都进行了详细、周密的研究部署。

2. 准备充分，确保竞赛不出差错。为保证竞赛的公正性，体现参赛学生的实际能力，市赛严格按照公开、公平、公正的原则，依据制定完善的工作制度及规范工作程序，认真进行竞赛的准备及各项工作。赛前制定了赛事工作责任制，对相关人员进行了周密组织与认真培训，对竞赛场地、所需设施器材进行了精心准备，对赛场环境布进行认真细致地检查，指定专人布置赛场，准备竞赛各项设施，保证了竞赛活动万无一失，顺利进行。

3. 严密竞赛过程，严格竞赛纪律。在竞赛赛程中，除赛场工作人员外，学校其他人员不准涉及任何与竞赛有关的事项。在竞赛过程中，严格执行竞赛标准要求，认真落实竞赛细则及保密、回避等有关竞赛制度；科学合理安排竞赛流程，在参赛队伍多，竞赛时间长(特别是企业经营项目赛程为2天)、评判标准复杂的情况下，参赛选手按时段、按标准、按要求、分场次、分组别、分项目、依序进行了紧张有序的竞赛，确保了整个竞赛过程在客观、公正、公平的原则下顺利进行。

4. 竞赛成绩公开，提高了竞赛的透明度。本次竞赛，按照市教育局的要求，可供观摩的项目，如推销之星项目，各参赛学校的领队与代表均可参与旁听。竞赛抽签后，抽签号由市教研室领导保管，所有工作人员与裁判均不知学生的姓名与学校，竞赛成绩批阅后，按抽签号交市教研室领导统分，确保了竞赛成绩的公正。得出总成绩后，于当天在学校校园网进行公示，有异议的学校在三天内可向主管部门申辩，做到了竞赛成绩做公开、透明。

5. 适度的媒体宣传，扩大了学生职业技能竞赛的影响。竞赛的开幕式、竞赛过程中、竞赛闭幕式，邀请了番禺电视台与番禺日报社的记者进行了跟踪报道，并在学校校息网上发布了竞赛信息。竞赛中还邀请了风行牛奶、广州正澳环保有限

公司等企业参加，营造良好氛围，扩大了学生职业技能竞赛的影响。

1. 经费方面。承办技能竞赛，有赖于市教育局、市教研室的高度重视和大力支持。技能竞赛的组织准备、赛场布置、裁判聘请等需要有大量的人力与物力，特别是有些项目参赛队多，竞赛耗材多，竞赛工具与场地布置难度大的情况下，教育局按8000元的补助标准，实际上很多项目无法满足竞赛的各项开支，因此，需要上级教育部门多给予费上的支持。

2. 安全方面。尽管学校在竞赛前与竞赛中对设备、场地和食品安全等方面做了充分的准备，甚至做好了相关安全的问题的处理预案，但参赛学校多，人员多，不可控因素多，竞赛的安全问题给学校带来很大的压力。上级教育部门是否可考虑给承办学校购买专项保险，以减轻学校的压力。

个人技能总结评价篇七

四个月前，我怀着对培训生活的美好憧憬，告别了南国的迷蒙烟雨，告别了星城的朗朗夜空，告别了湘江的孤鹭白帆，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xx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。

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，比起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。

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。

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的心态。

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。

个人技能总结评价篇八

本人于1999年7月从xx电力学院电力系统及其自动化专业毕业，在年8月进入##县供电公司参加工作至今。在这7年中，我先

后在电力公司的草市供电所、霞流供电所、网改办从事生产一线工作(其中.10-年.10期间停薪留职,分别在##公司##供电局下属的##市汇能电力设计有限公司和佛山供电局下属的##市##电力工程有限公司工作)。在各位领导和同事的支持和帮助下,自己的思想、工作、学习等各方面都取得了一定的成绩,个人综合素质也得到了一定的提高,下面就从专业技术角度对我这7年来的工作做一次全面总结:

从年参加工作,领导为了让我尽快转变角色,熟悉工作环境,适应生产要求,我先后被分配至供电公司下属的草市供电所和霞流供电所从事线路架设和检修、抄表核收等工作。

工作伊始,我发现学校里学到的专业知识同生产实际有很大的不同和差距。为此我努力学习生产运行专业知识,努力提高自己的岗位劳动技能,在短短的一年内,我主动吸收老师傅们的工作经验,虚心向他们请教工作中的技术问题,并通过自己的努力,迅速掌握了配电线路的设计规范和施工验收规范等。在霞流镇街道城网改造和霞流镇堰霞村农网改造中,承担了勘测设计和现场施工管理工作。期间多次代表##县电力局参加比赛并取得佳绩:在年5月代表##县电力局在衡阳电业局举办的农村电工岗位知识及技能竞赛中获得个人笔试第一名,团体第三名;6月代表##县电力局在衡阳电业局举办的安全生产知识竞赛中获得团体第四名。

年10月来到广东汕尾供电局下属的汇能电力设计有限公司工作,担任变配电设计专责。工作期间,接触和熟悉了大量的中压电力产品,如sc系列干变□10kv电缆分支箱,负荷开关柜,断路器柜,主持设计了汕尾市汕马公路电缆改造工程,多处10kv配电工程,多处10kv电缆、架空线路设计,多处用户配电报装工程等。熟悉kyn28-12型中置开关柜;hgn型负荷开关柜等较多类型高低压配电柜,动力箱,自动控制电路的一、二次设计。

年10月来到广东佛山供电局下属的佛山市创辉电力工程有限

公司工作，担任经营部主管。在工作时(用合作伙伴佛山电力设计院有限公司资质)，积极配合供电部门给用户提供安全经济的'供电方案,非常熟悉变配电设计,配电房设计,主持了多个陶瓷、轧钢厂等大型用户的供电设计;主持了禅城区南庄镇首个超大型住宅小区万科地产“佛山万科城”项目的配电规划设计(用电总容量超3万kva)和一期用电设计.(用电容量超5000kva);主持承担了广东电网公司佛山供电局委托的配电网规划、新建配网、民心农网、大修技改等勘测设计、概预算编制、决算方面的工作，其务实的工作态度和扎实的专业水平深受主业同事的好评。年公司委派至惠州市任项目经理，顺利完成年年惠州市惠城区新建配网的勘测设计任务;.9-年.3年公司委派至中山市任项目经理，顺利完成年年中山市6个乡镇的民心农网、大修技改勘测设计任务。熟练运用autocad□word□excel等工具软件，深厚的计算机技术基础。熟悉电力安装预算定额，熟练运用安装预算软件，熟练运用天正电气软件。参与佛山供电局组织编写的《佛山地区10kv配网工程典型设计》中架空线路部分、变配电部分的图纸设计。

年年10月回到##县电力局电网改造办公室工作，恰逢百年一遇的冰灾，在此期间主要从事物资计划编制、工程量核查、图纸核对、工程结算编制等工作□20xx年从事58个农改村的图纸出版、材料计划编制、工程设计变更、竣工验收、工程结算编制等工作，在市局农电设计组农村电网改造设计过程中出现的变压器设计容量偏小、主回路出线偏小、变压器负荷分配不均匀、变压器选址不佳等问题上，积极沟通，友好协商，使目前开工的农改村都较能满足相关的电力技术规范要求。并在20xx年5月代表##县电力局在##县举办的安全生产与工伤保险知识竞赛中获得团体第一名;8月代表##电力公司在衡阳电业局举办的反营销服务违章知识比赛中获得团体三等奖。

在几年的工作生涯中，我常常感觉到自己电力基础知识的薄

弱和知识面的狭窄，所以我在工作之余自学了电力行业的多种规程规范和教材，如《10kv及以下变电所设计规范》，《供电系统设计规范》，《城市中低压配电网改造技术导则》，《民用建筑电气设计规范》，《供配电技术35-110kv输电线路设计》等，并在年年参加了##工程学院电力系统自动化技术专业的函授学习，以便不断学习新知识，努力丰富自己和充实自己。