

# 最新国家电网专家人才表态发言 国网军训心得(模板10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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 国家电网专家人才表态发言篇一

5月6日，我作为一名刚刚踏入国网的新员工，有幸到丰满培训中心参加国网xx年第三期新员工集中培训班培训班，对于我来说实在是受益匪浅。

果不其然，迎接我们培训开始的第一堂课就是军训！俗话说得好“不经一番烈日烤，哪得钢铁意志成”。虽然学生时代我们都经历过军训，但那只是对身体和意志上的磨练，而这一次的入职军训，对于我们来说意义还是非常重大的，它却是加速了我们从学生到一名国网职工的转变融合剂。

每天军训的早上，便我们统一着蓝色工装，挥汗于烈日之下，从稍息立正到齐步正步，这一天下来，身旁的小伙伴们都被晒的黝黑黝黑，但这也是成长的一部分。在训练场上，哪怕是一个简单的动作，我们也会无数次地重复着，有时候也会感到单调，甚至是枯燥，但这就是军训生活，这就是在磨练着我们新员工的意志。

在经历了为期3天的军训后，会操表演当日，我们水电运维三班，每个人都迈着整齐的步伐，喊着嘹亮的口号，气势磅礴的走过主席台，接受领导和老师的检阅。这正是大家经过这三天军事训练的努力，才能有这么一个充满凝聚力的班级集体队伍。在这里，我想说声感谢，感谢李侠老师在军训中对我们的关心，感谢教官在军训过程中对我们的认真负责。军

训是苦的，但苦中有甜，军训是累的，但累中有乐。

虽然军训已经拉下帷幕，大家通过军训我们学到了严于律己，磨练了登峰意志，也坚定了心中的信念。这不仅仅为我们接下来的培训奠定了基础，又为每个学员在今后的工作生活指引着磨练自己的方法。我相信，作为学员的.我们定将秉承着国网企业精神，砥砺奋进，在随即开展的丰培培训中充实自己，在未来的工作道路中逐梦前行。

## 国家电网专家人才表态发言篇二

二零一一年八月十五日，是一个特别的日子，是我参加初中军训的第一天。“军训”对于我的理解，是一次锻炼的机会，是一种学习军人精神的尝许，也许军训还会很累。

我走进北师大株洲附校的大门，心中都会涌出一份喜悦，在心中久久不能安稳，北师大株洲附属学校一直是我期待的学校，能在北师大读书，大大小小都是一份荣誉。爸爸事务繁忙，没有帮我安排好就离开了，但是我在初中教室里遇到了一位很好的阿姨，她是我好朋友罗弈的妈妈。阿姨她很热心，在教室里她指导我交伙食费，去寝室里放东西我不识路，阿姨就带着我和罗弈跌跌撞撞的找到了宿舍，我感到我很庆幸，我一路上心中莫想起既然和罗弈同班，有可能还会在同一寝室，和朋友在一起总能相互多一份照顾。果真，老天爷作美，奇迹的发生，老师将我们安排在了同一寝室，阿姨还和我一起领好了生活用品，阿姨很热心，对我一个陌生人也帮助，还要感谢她让我在北师大有了一位新朋友一罗弈。

我的教室是1104班，我遇到了我的班主任谢老师，副班主任刘老师和汪教官。谢老师是一位和蔼慈祥的老师，在课上还和我们说起了她以前教的班级，我们很有兴趣，谢老师还说刘果楠是她的学生时，我更是惊讶，刘果楠被誉称伟“第二个刘谦”，甚有名气，谢谢老师简直是卧虎藏龙。刘老师说他很讲理，我相信刘老师。汪教官很年轻，现在还是一位国

防大学生，他很文静，但是发火时还是很严肃，很有解放军的范。他用部队的军规来要求我们，我很喜欢他，他很容易相处。

我军训的第一天就遇到了一些很好的人，我也要像好心人一样乐于助人，做活雷锋。军训的第一天虽然辛苦，但我会坚持下去，学会做一名军人。

军训个人体会

## 国家电网专家人才表态发言篇三

第一段：介绍国网考试的背景和重要性（200字）

国网考试是国家电网公司举办的一项选拔人才的重要途径，每年吸引了大量高素质的年轻人参与。这个考试的内容广泛，涵盖了电力行业的技术和管理知识。参加国网考试不仅需要学习扎实的专业知识，还需要具备优秀的综合能力和良好的心理素质。通过参加国网考试，我深刻体会到了自身的不足之处，并从中吸取了宝贵的经验，对于今后的学习和工作都有着积极的影响。

第二段：备战国网考试的经验和方法（200字）

备战国网考试不仅需要掌握扎实的基础知识，还需要了解考试内容和要求。我在备战的过程中，通过网络搜索和阅读电力行业的相关书籍，系统地学习了电力系统的原理和相关工程知识。我还参加了各类模拟考试和讲座，提升了自己的应试技巧和考试经验。另外，坚持每天进行适量的健身运动，保持良好的身体状态也是备考过程中非常重要的一部分。在备考期间，我与其他备战考生进行交流互动，共同分享资料和心得，确保自己的备考成果更加全面和准确。

### 第三段：国网考试中遇到的挑战和应对策略（200字）

国网考试中，我面临了不少挑战，比如时间紧迫、题目复杂、竞争激烈等。为了克服这些困难，我先是制定了合理的备考计划，每天都按时复习和做题，提高自己的解题速度和准确性。其次，我注重刷题，每天坚持做一定数量的模拟题和历年真题，逐渐适应考试的题型和难度。同时，我还参加了一些冲刺班和辅导班，重点攻克一些难点和疑难问题。整个备考过程中，我不仅培养了良好的时间管理能力，还提高了问题解决能力和应对压力的能力。

### 第四段：国网考试的启发和收获（200字）

通过参加国网考试，我深刻意识到要成功，必须具备扎实的基础知识和综合素质。考试中的种种挑战和困难，让我更加明确了未来学习和发展的方向。国网考试也让我认识到，学习并不是孤立的个体行为，而是需要与他人共同学习和交流。我通过与其他备考者的互动和交流，了解到了不同的学习方法和思路，提高了自己的学习效率。此外，国网考试也给了我一个锻炼和展示自己的机会，让我更加懂得如何处理考试和竞争的压力，提升了自信和领导力。

### 第五段：总结国网考试的意义和对个人发展的影响（200字）

国网考试是一次重要的选拔和锻炼机会，它不仅对个人能力提出了高要求，更对整个电力行业的发展有着深远的影响。通过参加国网考试，不仅可以提高自身的专业素质和知识水平，还能培养自己的团队协作能力和创新思维。对于个人发展来说，国网考试可以作为一个重要的参考标准，鞭策自己在工作和学习中不断进步。同时，国网考试也是对自己知识储备和实践能力的一次检验，能够让自己更好地认清自己的优势和劣势，为自己的未来规划提供更有力的支持。

总而言之，国网考试是一次重要的选拔机会，通过参加这个

考试，我不仅学到了知识，更明确了自身的发展方向和目标。在备考过程中，我也收获了许多宝贵的经验和体会，这些经验将对我今后的学习和工作都产生积极的影响。国网考试是一个挑战，也是一个机遇，我相信通过持续的努力和学习，我一定能够取得更好的结果。

## 国家电网专家人才表态发言篇四

昨夜，我们的一连在一起高唱军歌，鼓足了我们的士气，所以现在的我们每个人都充满了激情与活力，让我们有信心去完成这一天艰苦的训练。虽然说很艰苦，有许许多多的困难需要克服，但是我们仍然信心十足。

在清晨的微光中，在秋风的吹拂下，在一阵的无言的静谧中我们静静的站着军姿，每个人的脸上都只有肃穆的表情，坚定地眼神，虽然我们无法与主席台前的阅兵方阵相媲美，但我们都有着一颗去做到最好的心。随着时间的推移，太阳也渐渐升起，微风也变成了骄阳，但炎热的天气并不能将我们任何一个人打倒击退，在此时此刻，我们是钉在土地上的标杆，是最有气势与纪律的士兵。

在纪律严明的训练中一天慢慢的度过了，虽然留了许多的汗水，但这一切都显得那么的值得，因为这不光让我们更加有纪律性，也同时锤炼了我们的意志，让我们拥有了钢铁般的意志，在未来的学习生活中拥有更加坚定地意志去克服重重的困难，虽然这一天的训练很累，但也同样很充实。也同样很期待明天的训练，我有信心在以后的训练中努力完成教官的每个指令。

军训军训心得

军训教育心得

军训心得总结

## 国家电网专家人才表态发言篇五

时至今日，“国网”这个名词已经成为很多年轻人的关注之一。想要进入这个有着无限可能的行业，国网考试自然是绕不开的大门。然而，作为近年来非常热门的考试之一，国网考试同样也不是一件轻松的事情。在我准备国网考试的过程中，我得到了许多启发，也积累了不少经验，这些经验对于考生来说，或许也有所帮助。

### 第二段：学科复习

考试前最基本的工作当然是学科复习，而这个复习的过程却并不是一蹴而就的。在时间上，我建议考生们要提前制定学习计划，规划好每周的学习计划，并且在实际学习过程中进行相应的调整。在内容上，国网考试覆盖的知识范围非常广泛，尤其是对于一些非专业出身的考生来说，这样的难度更是倍增。所以，在学习的时候，可采用注重基础、突出重点的方法，有的放矢地进行复习。此外，在关注学科知识之际，考生也要关注一些时事热点、政策法规等方面的新闻事件，这对于考试的准备也是非常有帮助的。

### 第三段：模拟练习

除了学科复习之外，模拟练习也是考试前必不可少的环节。国网考试的模拟练习，其实不仅仅是为了磨练自己的考试技巧，也是帮助考生们对于考试形式、取题方式等有一个更全面的认识。在模拟练习的过程中，我认为重要的是要注意对错题的整理与分析。每题做题之后，及时地进行答案核对，同时将其错误原因进行记录和总结。这对于发现自己的考试弱点以及后续的备考调整都是非常有益的。

### 第四段：心理调整

国网考试本身的难度肯定无法避免，但是考生们在面对考试

的时候，也要注意心理的调整。首先要保持自信，相信自己凭借学过的知识，一定能够顺利通过考试；同时，要保持良好的心态，对于遇到的问题不要过于沮丧，在保持冷静分析的同时，还要继续保持对于考试的热情，这样才能充分发挥出自己的优势。

## 第五段：总结

综合以上所述，国网考试的成功不仅仅取决于短时间内的努力，更需要在平时的学习和复习中进行充分准备。在实际的备考中，我们要谨慎规划、科学复习、多做练习、保持心态，并且不断总结调整。相信，做好这些准备之后，我们的成绩一定会变得更加优异。

## 国家电网专家人才表态发言篇六

国旗天天在校园升起有感做为伊犁师范学院的一名学生，看到自己学校的国旗护卫队的事迹与照片出现在中国教育报上时，内心无比激动，由衷地为她们感到骄傲。

“队友情深”——每位国旗护卫队队员在队时间为一年，自入队起，他们就相互认识，彼此关心，甚至有成为一生的挚友，在这个人数不多，但来自不同院系的神圣的队伍中，友谊这根无形的神奇地绳儿将他们的心圈成一个圈，一个大大的无形的心圈。

报道称：在记者采访一位从国旗护卫队中退伍的队员徐静时，一提到退队，将脱去那身军装，成为一名普通的学生时，她的眼泪夺眶而出，其他队员在听到一席话后，也流出了那滚烫的泪水，这泪水流出了对国旗护卫队的不舍，对这一神圣职责的不舍，对相处一年之久队员，朋友的不舍，我想，在这一年的军队是生活中，他们收获的不仅是对祖国更加热诚的心，收获的不仅是更加艰巨的任务，还收获了一份不可磨灭的友谊，真正的友谊。

“授人以鱼不如授人以渔”——进入国旗护卫队，又退出这个队伍的同学有很多，他们在实习或支教的时候，会将“国旗护卫队”这一支神圣的队伍的传奇故事，告诉他们所去的学校，让那里的同学老师也培养更加沸腾的爱国热情。

据说，因为他们的组织与提议，已建有200多支国旗护卫队，他们传播了爱国热情的种子，他们播撒了护旗护国的责任之种，让更多的人以此方式来更加热爱我们的五星红旗，更急切热爱我们的祖国。

## 国家电网专家人才表态发言篇七

\_\_月\_\_日至\_\_日我校举行了为期五天的高一“军事素质提升夏令营”，简称军训。这期间学校除了军事训练外还安排了许多活动，比如召开了住校生会议，有学唱校歌军歌并开展了比赛，有优秀学长的学习经验介绍和访问，有国防教育影片的观看，有学校行规教育等等。我们高一(7)班每个同学既受到了教育也得到了锻炼，个人和班级也获得了一定的荣誉，比如王欧慧、陈克华、姚容、徐益林同学获得军训优秀标兵，军歌校歌比赛获得三等奖、队列比赛获得第四名、宿舍内务评比获得一、二、三等奖各一名。

但是作为班主任的我有喜也有忧。

喜的是同学们通过军训，知道了汗水是咸的，收获是甜的。并且学会自己调节心态，认为结果并不是最重要的，重要的是过程。知道胜败乃兵家常事，一切可以重头再来。

忧的是同学们没有从中反思为什么我们有能力得第一名而最终没有得到，要知道“谋事在人，成是在天”在很多时候只是一种自我安慰和托辞。如果凡事不在乎结果而只寄希望于未来是不会有提高的。没有总结经验教训，即使重复多次也是没有意义的。我们培养的是人，是培养会思考的人，而不是培养只会重复的机器。



其实反观这次军训，对于唱歌比赛和队列比赛，我们没有得第一我认为都非常正常。

先说队列比赛吧，我们班的教官是第一次当任军训教官，虽然经验有所不足但是非常有激情，对同学非常体贴，基本上在阴凉的雨棚下训练。前两天我们班成绩一般，第三天有了很大进步，同学们知道了营长说了说一(7)班最好，有可能得第一以后同学们松懈了，后面几天休息的时间非常多，休息的时候教官会讲故事、唱歌给同学听、还会与同学比俯卧撑、与同学说笑，同学们非常喜欢教官，也从中学到很多很多。这些在平时课堂中都是很难学习和体会到的，这对同学们的成长都是非常有益的。但是同学们军事训练的时间和强度减了下来，都不如别的班级刻苦了，我们说老天自有公道，付出总有回报，我们流的汗比任何一个班都要少，我们凭什么得第一呢?得到第四已经不错了。对此我们应该对那些成绩比我们好的班级表示祝贺，对成绩排在我们后面的班级同学表示敬意，而我们自己必须学会反思。

当然，做为班主任这其中我有非常大的责任，我不应该把营长的话告诉同学们，这不但没有起到鼓励的作用反而使同学们放松了训练了，发现问题后我没有及时明确的指出来，只是一直很委婉的说别的班级都在太阳底下晒着，他们训练非常很刻苦，我们班教官对同学最好了，一直也没有让大家晒着太阳，同学们一定要认真啊，要对得起教官啊!水要一直烧才会开，人要一直努力才会成功。呵呵，所以以后我做事要高调，做人要低调、低调。

再说唱歌比赛，别的班级都是唱非常简单的《打靶归来》或者是《团结就是力量》，而我们班级的选的歌曲是《送你一枚小弹壳》，这歌很抒情很优美，同学们放弃了休息时间练习、排练、唱得也很不错，比赛时上场的秩序、速度，表演时的队形、音准、气势、指挥、演唱基本都无可挑剔，尤其是唱歌的时候整个大会堂的照明灯还突然熄灭了，但是同学们一点没有乱，继续演唱，效果很好，我们班主任和年级

段长都认为我们班一定得第一，但是结果是第四名，一开始我很难过，打听了原因真是郁闷，说是某些评委听不懂歌词，不知道我们唱得是什么？当然也不知道歌谱，不知道唱得准不准。要知道比赛时大家差距都很小，只要稍微有个人评分低了，结果就差了很远了。这样我也无话可说了，因为我们要尊重评委。只是我很怕同学们无法面对，所以只好分解了说哪里哪里是好的，但是没有好名次可能是我们班级人少，声音不够响亮，还有最后一句高音没有唱上去等等。还说虽然没有好名次但是毕竟我们比别的班级多学到了一首好听的歌，就当做军训的纪念也不错，并且大家这么喜欢教官，以后想他了可以唱，唱了听了可以想，多好埃这不是安慰，是我的真实想法。

分析唱歌失利有两个原因，一是我们选了首新歌，评委不熟悉，二是我们的歌曲不够铿锵有力，因为最终排名在我们前面的班级，尤其是第一名，基本是喊的不是唱的，军歌嘛，要的是气势，呵呵，适合的才是最好的。

正如同学所说的，通过这次军训同学们不仅学会了几个简单的动作，还收获了很多，大家一致认为军训磨练了意志，锻炼了体魄，树立了正确的人生态度，学会了一切行动听指挥，学会了步调一致，认识到了国防的重要性以及军人的责任。

通过与教官的交流，初步了解了部队的生活，教官用自己的亲身经历，教育了同学要孝敬父母、体谅父母，要尊敬老师、虚心接受教导，要关心同学、珍惜在一起学习的美好时光。

通过各项比赛，知道比赛结果不一定与我们良好愿望相一致，想要做得更好必须付出更多，汗水会见证一切。

国网军训心得（篇5）

# 国家电网专家人才表态发言篇八

知乎国网考试作为一项重要的国家级竞争性考试，每年吸引着大量的考生参与。笔者经历了这次考试，从中受益匪浅。在此，我将结合自身经验，谈谈关于知乎国网考试的心得体会。

## 第二段：备考策略

在备考开始之前，明确目标和计划是必不可少的。首先，对考试的内容进行深入了解，制定相应的学习计划和时间表。其次，选择合适的学习材料，包括历年真题、教材和辅导书籍。然后，进行有针对性的学习，注重强化自己的薄弱环节，并保持持续的学习动力。最后，在备考阶段适度地进行模拟考试，以增强应试能力。

## 第三段：应试技巧

应试技巧是成功的关键之一。首先，在考试前，对于考试的规则和要求有充分的了解，清楚各科目的分值比例和时间分配。其次，在做题过程中，要仔细阅读题目，理解题意，避免因马虎导致的失分。此外，做答时要简洁明了，条理清晰，避免冗长不必要的叙述。最后，对于遇到的难题，要保持冷静，先做简单的题目，保证稳定的积分。也可以略过难题，先做简单题目，再回头解答。

## 第四段：心理调适

参加知乎国网考试，压力是不可避免的。因此，在备考的过程中，注意心理调适是非常重要的。首先，保持积极的心态，不要给自己过多的负面压力。其次，相信自己的能力，相信自己已经做好了充分的准备。再次，保证良好的休息和饮食，保持身体健康。最后，在考试前进行适当的放松活动，如听音乐、散步等，以舒缓压力，保持好的状态。

## 第五段：总结收获

通过参加知乎国网考试，我在备考过程中提高了自己的知识水平和学习能力。同时，通过分析错题和经典题，我也加深了对考试技巧的理解。此外，认识到了在备考期间要保持坚持和耐心的重要性。尽管备考的过程艰辛，但最终的结果一定是值得的。因为不论考试结果如何，通过参加这次考试，我都收获了许多宝贵的经验和成长。

结尾：

知乎国网考试是一场全面考察能力的竞争，备考过程需要克服各种困难和压力。通过刻苦努力和正确的备考策略，掌握应试技巧，并进行心理调适，相信每位考生都能取得好的成绩。无论结果如何，知乎国网考试是我们全面提高自身素质的一个重要经历，也为未来的发展奠定了坚实的基础。希望我能够将这次考试的经验和体会分享给更多的人，让大家能够在知乎国网考试中取得更好的成绩。

## 国家电网专家人才表态发言篇九

知乎国网考试是对求职者综合素质的一次全面考察，备考是取得好成绩的关键。首先，要充分了解考试的内容和考试重点，根据这些重点安排复习计划。其次，在备考过程中，要注重各个科目的平衡发展，不能偏废某一门课程的复习，以免在考试的时候出现明显的失分。最后，要多进行模拟测试，熟悉考试的环境和氛围，增加自己的考试经验，这样才能更好地应对考试的各个环节。

### 二、注重答题技巧，门道很重要

在知乎国网考试中，掌握答题技巧是至关重要的。首先，在考试之前，要仔细阅读考题，理清题意，明确要求，然后再进行答题。其次，在回答选择题的时候，要先排除明显错误

选项，再根据题干和选项的关系进行选择，可以采用排除法，提高答题准确率。此外，在解答非选择题时，要注重条理清晰、言简意赅，尽量用自己的语言进行阐述，以避免给阅卷老师留下模棱两可的印象。

### 三、保持良好的心态，有利于发挥正常水平

考试过程中保持良好的心态非常重要，不仅能减少焦虑、压力，还能更好地发挥个人水平。首先，要对自己有信心，相信自己的能力可以应对考试。其次，面对考试中的困难题目，要保持冷静，不要慌张，可以先跳过去，先解答自己熟悉的问题，再回头解决困难的部分。此外，要做到审题认真，避免因粗心大意而导致错误答案的出现。保持良好的心态不仅对考试有帮助，同时也对今后的工作和生活都有积极的影响。

### 四、注重知识积累，持续学习提升自己

知乎国网考试是一个综合性的考试，它对求职者的知识面和综合素质提出了很高的要求。因此，注重知识积累和持续学习是关键。在备考期间，要保持阅读的习惯，关注时事和热点话题，了解社会动态，增加自己的见闻。此外，要多参加实践活动，提升自己的实际操作能力。知识积累和持续学习是一个不断发展的过程，只有不断学习和提升自己，才能在竞争激烈的求职市场中占得一席之地。

### 五、总结经验，不断完善

参加知乎国网考试是一个学习的过程，无论考试结果如何，都要总结经验，不断完善自己。首先，要总结备考过程中的不足和不满意之处，找到自己的薄弱环节，以便之后的进一步提高。其次，要积极参与反馈活动，通过与他人交流对答案，分享经验，了解不同答案的解题思路，从而加深对考试内容的理解和掌握。最后，要保持乐观和积极的心态，用正确的态度和行动迎接新的挑战，坚持不懈地追求个人的成长。

和发展。

综上所述，通过认真备考、注重答题技巧、保持良好心态、注重知识积累和持续学习，并总结经验和不断完善，我们才能更好地应对知乎国网考试，取得优秀的成绩。无论考试结果如何，这一过程都是对个人能力的一次全面锻炼和提升，对个人发展也有着重要的意义。希望广大考生能够通过这次考试，更好地认识自己，提高自己，为今后的工作和生活打下坚实的基础。

## 国家电网专家人才表态发言篇十

静心细数着两个月的学习生活，着实收获良多，不由从心中默默感谢公司给予我的这次培训机会，感谢培训老师们将知识倾囊相授，感谢同学们和我一起走过这段难忘时光。

只有善于总结过去的经验，才能更好地展望未来。下面我就总结一下五十天的培训经历。

开学的日子伴随到来的是严格的军训。军训时间为期七天，七天不是很长，但却是我们第一次展示自我的机会。教官是位年轻的士官，身材并不高大，年龄也比我们绝大多数学员都要小，但从他那稚气未脱的脸上却写满了严肃、认真与负责。在训练中，对于我们不规范的动作与姿势，陈教官会一而再，再而三的示范给我们看，不厌其烦，严格要求。

军训是辛苦的，但是收获是快乐的。在那短短的七天里，我们这些来自全国五湖四海的新员工从互不认识、腼腆羞涩道到彼此相熟，可谓同志情深。当然，更重要的是，军训让我们学会了吃苦耐劳，让我们理解到纪律的重要性，认识到个人与集体荣誉的联系。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，使我们从懒散自由的社会生活重新恢复了青春、阳光、紧张的校园节奏，以

便今后更好的投入到工作当中。

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。

专业知识方面，老师没有教条式的讲解理论知识，更多的都是将大家在将来的实际工作中会遇到的运行设备和实际工况与所用到的理论知识相融合，进行讲解。期间，还会共享一下音视频等材料来丰富课堂生活。这种生动的联系实际的理论课程不仅端正了我对知识的态度，也让我对实际工作中将要面临的问题有了一个基础性的了解，培养了我怀疑的态度，工作中一定要多将学到的理论知识与现场相结合，全面的看待问题。

在现场真实地操作的感觉深深的吸引着我。记忆最深刻的就是继电保护和变电运维。

通过对电力系统故障分析的学习，对电力系统正常运行有了深刻的理解，对电力系统常见故障有了全面的认识，在对各种故障的特点进行总结后，我发现了故障的规律性，以及继电保护在这些故障的针对性。然后是通过对各种故障的特点进行总结分类，讲述了保护的构成原理，以及各种原理的保护的使用范围，优点和缺点，以及系统中各种保护的配合使用问题。分为控制回路、测量回路、信号回路、调节回路、继电保护和自动装置回路以及操作电源系统的二次回路是我们设计保护的重点。

继保实训则是对之前学习知识的大检查，是对我们实际工作能力的真正训练，它涵盖了变电站所有的继电保护。通过类似这样的试验，我们可以观察现象，然后进行分析，总结就可以学到很多，形成面得知识，而不是单个独立的知识点。继电保护要求的是快速，准确和精确，不能出一点差错，这就要求我们在以后的工作当中认真的对待，仔细在仔细，小

心在小心，一点点疏忽都可能让整个电网受到巨大的伤害，让企业受到巨大的损失。

变电运维仿真实训室，主要操作九洲站仿真系统，大概有100多台仿真机。九洲仿真实训包括了常规倒闸操作、断路器故障实训、母线故障实训、线路故障实训、变压器故障实训等几个模块。实际操作的过程中总会遇到形形色色的各种问题，每一个问题或易或难老师都会不厌其烦的为我们解答，在与老师们的交流中让我对现在应用普遍化的自动化变电站的构造、内部情况、操作方法都有了明确的认识和思路。

综合素质方面我们从国家电网公司的企业文化开始，通过学习我们对国家电网公司有了一个全面深刻的认识，国家电网公司是关系国家能源安全和国民经济命脉的国有重要骨干企业，以建设和运营电网为核心业务，承担着为经济和社会发展提供安全、经济、清洁、可持续的电力供应的基本使命。国家电网公司把企业宗旨、企业精神、企业理念和奋斗方向作为核心价值观，明确宣示公司对国家、对电力客户、对合作伙伴、对员工、对社会所遵循的价值取向和价值判断。核心价值观是国家电网公司企业文化的灵魂，是国家电网公司赖以生存和发展的动力源泉。核心价值观的提出，标志着国家电网公司作为一个特大型国有骨干企业正步入快速发展时期，并对国家电网公司的快速健康发展起着重要的指导和推动作用。职业道德和法律法规的学习让我们有了做人做事的准则，让我们明白了每个人心中必须有个底线，必须对社会对企业负责。之后的团队合作与拓展训练，则让我明白实际工作中没有任何一项工作是个人能够独立完成的，大家要通过良好的沟通协调配合，激发工作的积极性，提高工作效率，才能产生1+1远远大于2的效应，为企业创造更多的价值。

学院还专门为我们开设了安全基本技能培训，掌握着一门安全技能就有可能挽救以为触电同事的生命，也许你掌握着一门安全技能就有可能将一场大火消灭于无形之中。通过短短几天的培训，这两项安全技能我们均已基本掌握。



另外，留给我印象最深的一项活动就是素质拓展实训。短短一天的训练，不仅仅是把妙趣横生的游戏同人生、事业、伙伴联系在了一起，更重要的是给我们信心、勇气和思索，引起了心灵的强烈震撼和共鸣！每个项目的侧重点不同，但都会给人带来深刻的思考和启示，使我们受益匪浅。素质拓展的实训虽然短暂，它却给我们留下了珍贵的体验。活动中挑战自我成功之后的笑颜，对自己队友的信任和责任，团队力量带来的震撼等将会一直印在我们心里，在以后的人生道路上永远激励我们。让我们共同努力将国家电网的团队建设成为一个团结、诚信、果敢的大家庭。

本次的培训，国网技术学院实施的是半军事管理，制定了详细的纪律，并将每个学员在纪律方面的表现作为量化考核成绩的一部分。在培训期间我严格遵守国网技术学院得各项规章制度，对每天的早操、上课、晚自习做到不迟到、不早退、不旷课。培训期间采取了封闭式，全过程，半军事化管理，这就要求我们学员在学习和生活纪律上都要严格要求自己，适应从职工到学员的转变，从平时工作散漫的生活向节奏紧张的学习生活转变。良好的纪律也是我们取得好成绩的保证。

两个月的培训时光愉快而充实，我不仅收获了知识，锻炼了技能，同时也收获了友谊。通过此次培训，我总结出以下几点心得：

一是放低姿态，从零开始。刚刚涉入职场的我们还是个婴儿，就必须以“归零”思维来面对一切，正处在从爬到走的成长阶段，有太多的知识和经验需要我们去不断的学习和积累，抱着学习的态度去适应环境、接受挑战。只有这样，我们才能不断的丰富和充实自己，才可以完成自己职业生涯的正确规划与全面超越。

二是虚心请教，努力学习。现代社会知识更新的速度很快，我们只有不断地学习，更新自己的知识库，才能适应时间和环境的变化。尤其我们刚踏上新的工作岗位，不懂的东西太

多，必须多向师傅和同事们请教，多听取他们的意见。只有通过向他们请教，我们才能在工作中做到驾轻就熟。还应该学习一些与自己岗位相关的其他岗位的知识，这样才能做到全面发展。

三是找准位置，确立目标。刚刚进入单位，重要的是要从工作中汲取到有价值的营养，让自己慢慢成长起来。毕业后几年里的迷茫，会造成10年后的恐慌，20年后的挣扎，甚至一辈子的平庸。给自己一个明确的定位，为自己定下一个短期和中长期的目标，让自己慢慢在工作中实现自己的人生价值。