

# 2023年国网员工培训心得体会(精选5篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。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。

## 国网员工培训心得体会篇一

时光飞逝，在国家电网技术学院的培训生活已经接近尾声。回首这五个月的日子感慨良多。五个月前带着一份憧憬，一份惊喜，更多是对新知识的渴望，我踏入了国家电网技术学院，开始为期五个月的培训生活。按照国家电网公司要求，本次培训采取封闭式、准军事化管理模式，培训内容注重技能操做，具有较强的针对性、实用性。近千名来自全国各地五湖四海的学员，组成了这个临时的大家庭，短短的五个月间季节发生了变化，知识在这里积累，友谊在这里生根发芽。

作为此次参加培训的一名新近员工，我深知这个机会来之不易，也十分感激湖北省电力公司以及我的单位十堰供电公司能够给我提供这么一个机会，我会珍惜来之不易的培训机会，牢固树立终身学习的理念，尽快完成人生角色的转变。

初到济南，一开始迎接我们的便是一周的军训。原以为告别了学校便不会再有这么严格的军训了，而事实告诉我们进入一个企业一样需要严肃的纪律，特别是国家电网公司提出的“准军事化管理”便是要求我们有部队一样作风，用军队的形式行为来要求我们的工作，做到令行禁止。一周的军训虽然很辛苦，而且天气异常恶劣，但是我们都体会到其中的快乐，来自全国各地的同事们经过这次军训都很好的互相认识了。一个星期的军事训练让我深刻体会到人在逆境中是很容易成长的，也让我体会到在压抑环境下做事是多么的辛苦。

军事训练也增加了我们生活习惯的训练，每天按时起床睡觉，按时出操，生活用品按照要求摆放整齐，良好的生活习惯是一个人成功的保障，良好的品格是一个人成功的根本，良好的能力是一个人成功的必备条件。

培训过程：

培训是从国家电网公司的企业文化开始的，以前对国家电网公司的认识仅限于知道国网是中国最大的公用事业企业，经过这次系统学习国家电网公司企业文化，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、可持续发展的电力供应的基本使命。1个公司，26个省，150万员工，世界五百强最新排名第8，全球最大的公用事业单位。这是对国网最直接的认识。

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。

第一个月的学习主要是以熟悉了解相关知识、学习安全规程为主，每天的生活安排的很充实从早晨的早操到晚上的晚自习。我们通过观看录像了解变电运行的主要职责以及在变电工区的安全教育。使我们知道自己将来所从事的岗位的职责、负责的.范围等等，最关键的是在变电工区的安全要求。我们通过安全学习、观看案例充分的意识到安全之于从事电力工作的重要性，提高了安全警惕性。与此同时，我们还通过上机操作学习了电气设备的运行和维护。利用国网技术学院开

发的学习软件我们可以将变电一次、二次及线路部分所有的设备一一学习，从理论、结构、维护等方面使我们有了最基础最充分的认识。

理论的.学习往往都是不够的，国网技术学院也特意的为我们安排了一次变电站的现场认知实习，以便让我们可以做到“知行合一”。在枣庄供电公司的五天里，我们分别到了两个110kv变电站进行了参观和操作。从现场实际了解了一、二次设备的作用、构造、工作原理，并在保证安全的前提下进行相关的操作演练，受益匪浅。我们还进行了电工基本技能、安全基本技能、登高作业等方面的培训。作为国家电网公司的一员，登杆是一项最基本的技能。从这一天的培训中，在老师的耐心指导下，我们都掌握了登杆这项最基本的技能。还有电工基本技能和安全基本技能的培训，我们学会了如何做触电急救、灭火和接线等一些基本的技能。作为电力公司生产一线的员工，随时都有可能碰到触电的情况，学会触电急救，不仅是对自己负责，也是对别人负责。而灭火不仅是在工作上需要，在生活上也是必须掌握的。

在接下来的四个月里我们正式开始接触变电运行专业知识的学习，首先一个月是手工填写操作票。在各网省公司兼职老师细心的讲解下，分别对10kv□110kv□220kv□500kv各个电压等级系统的线路、母线和主变的停送电的倒闸操作进行了学习，通过自己手写操作票，发现其中存在的问题，并加以改正，使我对倒闸操作票的流程和注意事项有了清晰地了解，对我们以后的工作有极大地帮助。

## 国网员工培训心得体会篇二

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、可持续发展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

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。

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20xx年后的恐慌□20xx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。

四是勤学苦练，提高技能。作为一名电力员工，掌握电力方面的专业知识和专业技能是我们工作的基础，只有加强对专业知识的掌握和专业技能的训练，才能更好的做好工作。要想提高自己的技能水平，没有其他捷径可走，只能多看、多学、多练。只有通过努力学习，亲身实践，才能锻炼出自己的能力。

五是团结协作，融入团队。团结协作在我们电力行业中显得尤为重要，因为我们的工作性质决定了个人能力的局限性。

在培训过程中，我深深认识到人与人之间的沟通，同事之间的相互帮持，以及团队的协作精神是我们工作取胜的关键。在今后的工作中，无论在哪一个工作岗位，都离不开整个团队的协作。

电力行业作为国民经济的基础性、支柱产业，在全国经济建设和人民生活中起着重要的作用。

近年来，国网公司认真实践“三个代表”重要思想，坚持“人民电业为人民”的服务宗旨，坚持改革与发展并举，大力发展电网建设，积极联网工程，改善管理机制，强化优质服务，认真履行服务承诺，安全可靠供电水平大幅度提高，为经济建设提供了有力保障，为我国的改革发展和稳定做出了积极的贡献。

在电力事业发展中，全国各地涌现了一大批胸怀全局、爱岗敬业、争创一流、开拓创新、艰苦奋斗、甘于奉献的先进模范人物，他们为电力事业的发展做出了杰出的贡献，他们是电力行业改革发展的中坚，是各族电力职工学习的榜样和楷模，是电力行业社会主义物质文明、政治文明和精神文明建设的排头兵。

作为一名国网公司的新进员工，为能够从事电力行业而深感自豪，饱含着国网员工的荣誉感和骄傲感。在看过他们的先进事迹，我的心情久久不能平静，在自豪的同时我意识到了电力员工的另一种刻骨铭心的奉献进取精神。这些劳模在不同的岗位上干着不同的工作，却干出了同样的不平凡。他们无一不是具有坚定的以电力事业为己任的主人翁精神；艰苦奋斗、艰难创业的拼搏精神；勇于创新、与时俱进的进取精神；淡泊名利、默默奉献的忘我精神。

通过参与到广泛开展的国网劳模学习活动中，了解学习劳模的开拓进取意识和无私奉献精神。我要以他们为榜样，不断提高自身的思想道德素质和科技文化素质及劳动技能。要坚

持科学的发展观，促进自身的全面发展。努力树立爱岗敬业、诚实守信、奉献社会的良好职业道德，主动适应时代发展的要求，不断增强学习能力、创新能力、竞争能力和创业能力。在工作岗位上为电力事业贡献出自己的一份光和热。

共2页，当前第2页12

## 国网员工培训心得体会篇三

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



能的完整有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们的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”!

## 国网员工培训心得体会篇四

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，但这次的感觉尤为不同，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。

## **国网员工培训心得体会篇五**

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、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。

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们的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”！