# 电力实训心得体会(精选8篇)

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2024-04-30

*心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，...*

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**电力实训心得体会篇一**

电力安全生产是保障人民生命财产安全不可或缺的重要组成部分。为了加强电力安全生产意识的培养，我参加了电力安全生产实训。在实训中，我不仅学习了电力安全生产知识，还深刻体验了电力安全生产的重要性和紧迫性。通过实训，我收获了很多心得体会，下面是我的分享。

第二段：实训内容。

在实训中，我们通过模拟场景的方式，展开了电力安全生产实践。首先，我们学习了电器维修技能、电工装备使用、漏电断电等安全知识。接着，为了更加直观地体验电力安全生产的实践，我们实施了火灾自救、电气事故的应急处理等练习。在实践过程中，我们分组进行，每个组成员承担不同的角色，协同完成每一项实训任务。

第三段：实训意义。

通过电力安全生产实训，我深刻领悟到电力安全的重要性以及安全生产的环节。实训让我学习到很多关于电力安全生产的知识，例如如何预防火灾、漏电和触电等事故，如何正确使用电器设备等等。同时，实训也让我掌握了与队友沟通协作、提高自我保护能力以及处理突发事件的能力。通过这些实践，我更加深入地了解了电力安全生产，并深刻认识到自身在电力安全生产中的重要性与责任。

本次实训收获了我很多体会。首先，我认识到电力安全生产是我们大家都要关注的问题，只有大家团结协作，彼此帮助，才能实现安全生产。其次，通过实感的演练，我更加深刻地感受到了电器事故的发生对人们的生命财产及社会的影响的严重性，我们要牢记安全“红线”，切实把安全措施落实到位。最后，实训让我体验到了紧急状态下身体的反应、心态的调节以及对于危险事件的战斗力等，这些体验让我更好地认识了自己，也培养了我的自我保护的能力。

第五段：总结。

通过本次电力安全生产实训，我深入了解了电力安全生产的重要性及其实践，获得了很多安全意识、队员协作能力以及自我保护技能。这些实践让我意识到充分的安全意识是做好每一个工作的先决条件，安全是幸福的前提，也让我更加理解切身感受到了电力安全生产工作的重要意义。今后，我将继续努力学习电力安全生产知识，将所学知识运用到实际工作中，为实现安全生产作出我的贡献。

**电力实训心得体会篇二**

电力机车是我们常见的火车类型之一，不同于燃油机车，它采用了电气化的方式，使得它在使用中更加环保、高效。作为电气工程专业的学生，我们必须要熟练掌握电力机车的原理和实践技能，因此，在学习过程中我们参加了电力机车电气实训。在这次实训中，我深深感受到了电力机车的原理和操作技能的重要性，并得到了许多宝贵的经验和体会。

第二段：实训过程。

在实训中，我们首先学习了电机的结构与原理，并从中了解了转子、定子与励磁线圈之间的相互作用。接着，我们进行了电气系统调试，主要是品尝AC电弧焊技术，学会了如何调试各种机车电路以及控制电机的转速。我们还特别学习了智能化控制系统的应用，体验了利用控制器及相应软件进行电机控制的过程。在实训的过程中，我们集体参与分组，共同合作解决问题，增强了我们的团队精神和执行力。

第三段：实践收获。

通过实训，我们不仅掌握了电力机车的理论知识，更重要的是加强了电气控制方面的实践技能。我们理论上已知道各个元器件的功能，但实际处理它们时，仍需要我们突出团队合作，打磨各项技能，才能将它们有机地结合在一起，以保障机车的正常工作。此外，通过实践，我们更加明确地了解到了电力机车的优势所在，比如，它既能充分利用电力，又机动灵活。因此，这次实训让我们深切地感受到了实践的重要性，让我们更加充实地学习电力机车的知识。

第四段：实践中遇到的问题与解决方法。

在实践中，我们遇到了很多问题。例如，在调试AC电弧焊机中，有时会发生控制器与电机通信不良的现象，导致无法正常工作；有时需要维护电气系统，但某些电路产生短路，导致电机无法运转。针对这些局部问题，我们首先需要一定的基础知识，而后再根据经验，及时积极的解决问题。这也是这次实训让我体验到的，也是我在实践中锻炼了自己实际技能的流程。

第五段：总结。

这次电力机车电气实训，让我们不仅在课堂上领略了知识的优美，更在实践中深入探究了电力机车电气的实际应用。在实训过程中，我们不断提升自己的技能，加强团队协作精神。而掌握了更多的电力机车相关的知识与技能，我们更需要在以后的学习过程中，注重其应用方面，切实做到理论与实践相结合，进而提高自己的技术能力，能更好的适应社会对电力机车的应用需求。

**电力实训心得体会篇三**

。

短短一个月的实习结束了，时间虽短，但却让我获得了一些难忘的印象和体验，对电力系统的施工部门也有了初步了解，为以后的的学习和工作打下了一定的基础。

我实习的单位是安徽圆明电力公司，是一家承担含山电网建设、改造的施工单位，主要承建35kv及以下电压等级变电站及配套的送配电架空线路、电力电缆、光纤电缆等工程安装、架设施工和铁塔加工制造任务。作为电力施工单位工作辛苦，对技术性要求较强，而且是含山供电公司电力专业覆盖面最广的下属单位，因此也是电力系统里输送技术人才的摇篮。短短的一个月时间里，在公司领导教育和培养下，在同事关心和帮助下，自己的工作、学习等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。

我被分配到变电技术部的变电二次班实习。作为一名刚参加工作的新员工，面对新工作、新环境都是充满好奇和热情的，同时内心也有一些紧张与忐忑不安——毕竟自己是一个新手，对变电运行方面的专业知识几乎一无所知。但是，在班长和班里师傅们的悉心指导下，我还是受益颇多。通过在仙踪变电站施工现场的观摩学习，我对变电二次班组从电缆放线、接线、对线到线路调试与检测工作的基本流程有了一定了解，知道了变电站的基本构造、变电站建设的基本过程以及各种设备的主要用途。虽然在端子箱和控制室里接电缆线这样的工作没有让我们尝试，但我还是力所能及地做好扎线、刀闸分合测试等工作，增加了自己的实际工作经验。在被调到总经理工作部帮忙的几天时间里，我也认真做好领导交给我的每一项任务，得到了大家的好评。在实习期间，我时刻严格要求自己，自觉遵守工程部的各项规章制度，吃苦耐劳，努力工作，在完成领导交办的工作同时，积极主动地协助其他同事开展工作，并在工作过程中提高自身各方面的能力。

实习期间不仅是我积累工作经验的重要阶段，也是我努力学习的宝贵时间。“三人行，必有我师”。变电技术部的每一位同事都是我的老师，他们丰富的工作经验对我来说是一笔宝贵的财富。因此，在认真完成各项工作任务的同时，我也找来了相关的资料努力学习电力专业知识，尤其是变电运作和继电保护方面的知识，虚心向班里的师傅们学习业务技术，以便为今后的工作打下基础。作为新人，目前我所能做的就是努力学习、认真工作，在平凡的岗位上挥洒自己的汗水，焕发自己的青春与热情，使自己在基层得到更多的锻炼。

在变电二次班实习的这段时间，早出晚归地跟着师傅们跑工地，让我体会到了电力系统基层工作的艰辛。同时，变电工人师傅们吃苦耐劳的精神也深深感染了我。紧迫的工期、繁重的任务以及艰苦的条件，在变电工人眼中已习惯为工作中最平常的一部分。他们常常为了送电要熬几个通宵，常常在工地一住就是一个多月。他们舍小家，顾大家，凭借团结拼搏的精神，上下拧成一股绳，用忠诚打造责任团队，用执行书写绚丽华章。这些奋战在电力建设第一线的变电工人师傅们无疑是最可爱的人!

**电力实训心得体会篇四**

第一段：引言（100字）。

电力高空作业是一项危险性极高的工作，对作业人员的要求极为严格。在为期两周的电力高空作业实训中，我亲身经历了这个环节，深刻感受到了高空作业的危险和挑战。通过不断学习与实践，我积累了一些宝贵的经验和体会，对于电力高空作业有了更为深入的了解。

第二段：安全意识的重要性（300字）。

电力高空作业存在诸多风险，安全意识对于保证工作安全至关重要。在实训班上，我们经过了系统的安全培训，学习了安全操作流程和应急预案。在实践中，我发现只有始终保持高度警惕和安全意识，才能确保自己和他人的安全。例如，我在作业前检查绝缘工具是否完好，是否穿戴个人保护装备，并严格按照工作时的安全步骤进行操作。通过这些措施，我在高空作业中避免了很多潜在的危险。

第三段：沟通与团队合作的重要性（300字）。

电力高空作业通常需要多人协作才能完成，因此沟通与团队合作的能力至关重要。在实际实训中，我时刻保持与队友的紧密联系，随时传达任务进行的情况和所需的协助。同时，我也积极参与团队的讨论和决策过程，与队友们协商解决问题。通过这样的团队合作，我们可以相互配合，减少差错和危险。在实训中，我认识到只有完善的沟通和团队合作，才能确保电力高空作业的安全顺利进行。

第四段：技能的提升与自我反思（300字）。

在电力高空作业实训中，我不断提升了自己的技能水平。通过反复练习和实际操作，我逐渐掌握了高空作业的技巧和要领。例如，我学会了正确使用绝缘工具和安全带，并能够熟练地操作各种电气设备。然而，我也意识到自己在某些技能上仍然存在不足，例如在操作绝缘工具时还需要更加熟练和快捷。通过不断反思和总结，我会持续提高自己的技能，并且加强对电力高空作业的理解和熟练度。

第五段：思想与人生的感悟（200字）。

电力高空作业实训使我深刻认识到，安全意识和团队合作是成功完成工作的关键。同时，我也发现在面对高空作业的挑战和风险时，自信心和冷静思考的能力同样至关重要。这种经验不仅适用于电力高空作业，也可以应用于现实生活和职业发展中。只有不断学习和实践，我们才能在工作和生活中变得更加成熟和自信。通过电力高空作业实训，我认识到了自己的不足之处，并且明确了今后的发展方向，我将继续努力提升自己的能力，并为追求安全高效的电力高空作业而努力奋斗。

总结（100字）。

电力高空作业实训不仅提升了我的技能水平，也让我深刻领悟到在高风险工作中安全意识和团队合作的重要性。通过不断的学习与实践，我已经积累了宝贵的经验和体会，并且了解到了电力高空作业的安全规范和流程。我将始终保持高度警惕和安全意识，不断提升自己的技能水平，以确保工作的安全和高效进行。

**电力实训心得体会篇五**

。

九月的阳光毫不吝啬的从天空洒向大地，人们却无暇顾忌阳关的呵护，大家都为心中理想的人生在奋斗。看吧!在蓬勃发展的电力学院又来了一批新的员工们，他们像今天的太阳一样生机勃勃，光芒四射，他们的人生即将翻开崭新的一页。

通过为期五天的学习培训，大家对省公司的企业文化有了更深刻的了解，对电力学院一路风风雨雨的发展历程和各项制度也更加熟悉，为新员工更好的融入电院的大家庭，更好的.工作打下了坚实的基础。首先，学习企业文化，最求自我发展。企业文化是一个企业的精神财富，是企业在长期实践过程中取得的文化成果，要了解一个企业必须先了解它的文化，要认同一个企业，必须认同企业的文化，只有当员工的价值观与企业文化的内涵相互一致，企业和员工才能够共同进步，共创佳绩。通过老师的精彩讲解，大家知道了我们省公司的企业文化是“努力超越，最求卓越”。短短的八个字言简意赅，向员工提出了企业的发展方向和对员工的工作要求。这是一个不断最求进步，不断要求创新，努力最求发展的文化。这就给员工们提出了要求，树立了目标，身为其中的一员我深感责任之重，压力之大。就像老师讲的那样企业文化是水，能够让不同层次的人吸收能量，拥有在同样的水平，所以我们唯有让公司的文化内涵注入自己的思想，武装自己的头脑，才能像国网公司一样在风雨的磨砺重不断前进，不断发展。

其次，学习建设强大执行力。什么是执行，老师告诉我们执行就是按照统一的标准，一丝不苟的去做，而执行力就是贯彻战略意图，完成预定目标的操作能力。只有建设强大的执行力，员工才能更好的领会学校的发展战略并为之努力奋斗，才能够在部门里更好的领会领导的意图，把部门的工作做到更好，更完善。那么如何建设执行力呢?老师告诉我们：第一要认同企业文化。员工只有认同企业的文化，才能够使之成为企业未来的一部分，随着企业共同成长。第二，要统一观念。一个团队的价值观不统一，无从来谈凝聚力，没有凝聚力人员则会一盘散沙，那么后果不言即明，所以要建设员工的执行力，统一观念使必不可少的一环。当人心思齐，团结一致时，没有什么困难还能够被称为困难了。第三，提高沟通能力。部门时由一个个人组成的团体，只有沟通舒畅，意见一致的时候，才能发挥出组织的力量。正如人体的循环系统必须畅通无阻，人的身体各部位就能协调运作，就能够精力旺盛，身强体壮。所以组织中的个人必须具备良好的沟通能力，才能够使大家人尽其才，和谐共处，创造佳绩。

最后，学习了电力基础知识。正如谭书记所说，身为电力学院的一员走出去就代表了学院，如果对基本的电力知识都一窍不通，肯定会贻笑大方，不但让自己脸面无光，更重要的是有损学院的声誉。所以，人资部派来一位电力知识丰富的老师给我们补上了一个知识的漏洞，让我们都了解什么是电流，电能的转换和电力系统的工作流程，使大家受益匪浅。

培训很快就结束了，通过培训大家深刻体会到电院对人才的重视和对新员工的期望，我们也会以自己的努力来回报学院的期望，谨记着“爱电院，做主人”的校训，不断发展自我，为电院明天的辉煌播洒自己的一缕阳光。

**电力实训心得体会篇六**

“一年一度的公司全员“安规”、“两票”培训工作已圆满结束。通过这次培训考试让我收获颇丰。以前自认为身处综合管理部，不用同生产一线的同事一样，将安全天天抓，时时记，现在让我明白作为电力高危行业有的只是岗位、专业、安全知识水平的不同，没有盲目无知的电力人。

在工作中一定要严格执行规程中的措施，无论身处何种工种，必须事无巨细做到认真、细心。按常规出牌，不可逞强，任何人在事故面前都是渺小、脆弱的，我们无法预料它，但是可以保证其发生率，这就需要我们在平时的工作中一定要养成良好的工作习惯，注重细节，大到是否正确的履行操作程序，小到是否佩戴安全帽、是否穿绝缘鞋……在成功人士眼中细节决定这个人成功与否，而我们电力行业细节可能决定我们的生命。一个连生命都无法保证的人，如何去谈为企业创造效益？为自己创造成绩？所以说我们每个人不用夸夸其谈，只要我们每个人守住自己的力所能及的那一片蓝天，我相信这就是为我们乡宁电力增砖添瓦。

身的专业知识缺乏，自己必须抓紧时间提升自身的专业理论知识水平。利用培训客观的促进自身的学习，有些平时不注意的应知应会知识，经过培训考试之后，更加便于自己的记忆、理解。我们每个人只有不断的学习、充电，才能适应这个社会发展的需要，才能适应岗位的需要。

安规工作虽已结束了，但是自己将面临的“培训考试”还在继续，将工作中每一时刻、生活中的每一部分当成自己的每一次培训，在不懂、不知中不断进取，在挫折、困难中不断反思。

**电力实训心得体会篇七**

。

8月4日，我拿着学校开具的实习证明来到\_\_电业局，人力资源处\_处长得知我是电自研究生之后，笑着对我说：“去修试工区怎么样?那里的工作和电力系统自动化比较相关，是个技术含量很高的工区。只是可能会苦点,你会学到很多东西的。”于是，我便带着第一次接触“修试”这个词的茫然，以及即将面对新事物的兴奋，还有害怕自己不能适应的不安，踏入这个后来让我感叹半个月太短的修试工区。

\_\_电业局高压修试工区，是一个负责变电设备检测、检修管理工作的基层单位。工区的任务是艰巨而繁重的，但是并不是我一开始想象的那样每日繁忙。在这度过的两周实习生活，实则相当平淡。每日都按照工区作息表早早来到单位，与师傅们一起上岗、出巡、检测、调试、看图纸、整理资料。期间最有幸的，是加入了工区20\_\_年夏季“迎峰度夏奥运保供电”特别巡查的队伍，为了举国荣耀的奥运，也出了份绵薄之力。

由开始时的茫然、期待，到离开时的坚定、不舍，所收获的并不像大多数人(包括最初的我)猜想的那样：深奥的专业知识，或是高明的职业技巧，亦或电力公司的就业预订单;相反，更多的是淡定的生活感悟，完成琐碎任务的耐心，拓展开来的眼界，以及强烈的对自己的无知的焦虑。

回想这个暑假，虽然没有了轻松，但轻松的人生亦易流于平淡。让自己苦点没什么，对将来的茫然以及对眼前的无知才是最可怕的。如乌申斯基所说“只有正视自己的无知，才能扩大自己的知识。”而“神圣的工作在每个人的日常事务里，理想的前途在于一点一滴做起。

**电力实训心得体会篇八**

1月4日，我来到了许昌，先是由综合管理部的王旭龙给我安排了住的地方。我见到了校友，心里很兴奋，有了莫名的感动，我俩住在隔壁。下午我们一起去办理了银行卡，又对周边的环境初步探索。第二天，我们开始了实习生涯，上班第一天是兴奋的。公司给我们安排了实习流程：生产上实习一个月，调试呆四个月。到了公司，看到了我们的产品，让我想起了去年十二月份在鹤壁实习，我们当时去的是一个变电站，当时看到了好多不同的屏柜，我很好奇，也很惊叹，各个元器件都那么整齐，线的走向是那么的规则，而重要的是我几乎都不认识它们，感觉很难，没想到现在我来到了生产它的地方。以后我可以很骄傲的给朋友说，我有了自己的本领，熟知各屏柜的组成及工作原理，我没放弃自己的专业。

我也见到了我的第一位师傅刘洪海。他老家是东北的，从小随父母来到许昌，在许继工作了快三十年，有着丰富的工作经验。他现在的工作是预加工，把元器件固定到一个轨道上，然后由后面的师傅把它们安装到屏柜上，供其他师傅配线。在这里他教我认识图纸和各元器件。而我每天的工作就是看图纸、拧螺丝、组装元器件，我在这个岗位呆了一周，我知道了一线工人的不容易，他们很辛苦，可很无奈，因为他们文化水平太低，只能做点这种工作。同时对我们公司有了进一步了解，知道了公司的前前后后，也对自己以后工作也有了概念。

之后，我来到了配线区，在这里我要呆上两周。我需要做的是根据图纸上的要求，把各元器件连接起来，但布线一定要规则。我认为配线工作是一项很难的事，我们需要选择不同直径的线，根据元器件间的距离选择合适的线距。还要把线的两头压上不同的线鼻，方便接到螺丝里。由于公司订单太多，师傅每天都在赶货，没时间给我们做详细讲解，我只能在观看中摸索，他们的熟练让我倍感压力。第一次接线是在三天之后，以前认为简单的都是那么困难，我不能直接辨别出线的直径，不能快速测出合适的线距。可能自己以后工作集中在调试，对这项工作只是了解。

三周之后，我来到了二楼的单板装置车间。这里主要是焊接我们公司的整流器、逆变装置、微机直流监控装置等模块的焊板。公司对这里工作环境要求很高，进入车间的每一个人都要穿防静电衣和防静电鞋套，因为我们焊接的元器件都很小，很容易被身上摩擦所带的静电击穿。以前在学校我也焊接过一些板子，不过都很粗糙，焊接出来的有很多都不合要求，到这里后师傅教重新认识了二极管、三极管、电容、电感等器件，教我了如何快速识别电阻大小，我要帮助师傅往单板里插这些器件，然后师傅把它们焊接好。我以后做的可能是大屏调试，这个工作我也是仅需要了解。其中我还经历了公司聚餐，没想到他们吃饭时都是喝白酒，各部门领导都特能喝。

1.整个系统的工作原理：系统的交流输入正常供电时，通过交流配电单元给各个整流模块供电。高频整流模块将交流电变换为直流电，然后经保护电器(熔断器或断路器)输出，一方面给蓄电池组充电，另一方面经直流配电馈电单元给直流负载提供正常工作电源。整个电路中又加入了直流监控、绝缘监测等保护模块。

2.直流电源的用途，它们主要是给发电厂和变电站中控制、信号、保护和自动装置、以及断路器电磁合闸、直流电动机、交流不停电电源、事故照明等提供直流电源。3.微机绝缘监控装置的工作原理，它主要是依靠直流互感器采集到各馈出线路的正负极电流，计算出各回路对地电阻，当出现正接地或负接地时，正负极的对地电阻变为零，仪器报警，提醒工作人员维修。

4.电源屏中的自微机监控装置，它是电力操作电源系统的管理和控制核心，它采集、处理系统各配电单元的检测数据，根据系统管理和电池管理的要求进行各种控制，显示和记录系统的运行信息。同时可通过通信口与远方监控设备通讯，实现远方对电源设备的监测与控制。它通过rs-485总线对高频开关整流器、绝缘监测装置、电池巡检装置等下级智能设备实施数据采集，并加以显示;根据系统的各种设置数据进行报警处理、历史数据管理等;同时，能对这些处理的结果加以判断，根据不同的情况实行电池管理，输出控制等操作;最后，监控装置还可通过rs-485接口与后台计算机通讯，实现“四遥”功能。

在这里我知道了自己的不足之处，如动手能力不足，专业知识不扎实等问题。但相信在以后的工作中我会主动学习，多向不同师傅请教，快速把这些知识转化为自己的本领。

实习总结。

三个月的实习很快就要结束了，我现在也开始尝试独立调试电源屏。调试中遇到过很多困难，偶尔可能还要受到师傅的训斥，这段时间由于公司生产压力很大，我们几乎天天加班。但感觉自己很幸运，所有的苦让我知道了社会和学校的差距。公司是以盈利为目的，一切都要按部就班，你要遵守它的条款，而不能像在学校那样懒散，这里面你要受到上级的约束，无论工作有多单调，你都得忍受，因为你要生存。我在实习中也温顾了模电、数电、电力电子技术和供电技术等课本。现在感觉最大的遗憾是上学期间没有认真听课，现在很多知识自学起来很难，还很浪费时间，可为了将来更好的发展，我必须坚持。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！