# 最新供电项目实训报告 供电实训报告心得体会(14篇)

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2024-06-07

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。供电项目...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**供电项目实训报告 供电实训报告心得体会篇一**

通过对具体实习项目的分析，理论实践相结合，巩固和发展所学理论知识，掌握正确的思想方法和基本技能。本次实习的主要目的是：

1、全面地运用所学知识去分析判断生产中的实际问题，进一步扩大专业知识，培养独立工作能力；

2、通过实习及其有关规程的学习，进一步提高对安全经济运行的认识，树立严肃认真的工作作风；

3、进一步培养组织性、纪律性、集体主义精神等优良品德，为胜任以后的工作打好基础。实习除了做到理论联系实际，锻炼专业能力，同时还要锻炼适应社会以及分析、解决工作中各种问题的能力。

通过参加供电公司的实习工作，在供电公司认识实习的基础上，更好地熟悉供电公司热工部分及其运行维护工作，了解供电公司的生产组织管理和技术经济指标，培养实际操作能力和分析判断事故的.能力

平度市电业公司是山东电力集团公司的全资子公司，现有职工862人，固定资产10.7亿元。平度电网覆盖面积3176平方公里，担负着全市52.2万电力客户的供电任务。

辖区内有500千伏变电站1座，220千伏变电站3座, 110千伏变电站8座，35千伏变电站31座。全部实现了变电站双主变运行、双电源供电，形成了“以500千伏变电站为中心，220千伏变电站为枢纽，110千伏、35千伏变电站为主供电源”的布局合理、调度灵活、安全经济的现代化供电网络。

近年来，平度市电业公司以建设“一强三优”现代公司为发展目标，依法从严治企，严格规范管理，加快推进“两个转变”，不断加强“三个建设”，全面推进创先争优，企业综合实力和科学管理水平不断提升。先后荣获“全国一流县供电企业”、“全国用户满意服务”、“全国青年文明号”等多项荣誉称号，并连续多年在全市行风评议中排名第一。

变电运行部实习

在变电运行部，我们跟着老师傅们来到变电站学习，在他们的讲解下，温习了电气设备理论知识的同时更加深入的学习变电运行的相关知识：

变电站是电网中的线路连接点，用于变换电压、接受和分配电能、控制电力的流向和调整电压电力设施。

变电站是联系发电厂和用户之间的中间环节，它通过变压器将各级电压的电网联系起来，是电力网的枢纽。

变电站分为枢纽变电站、区域变电站、和地区变电站以及用户变电站。

下面是变电站的一些主要设备：

1、变压器

1) 变压器是变电站主要设备，是一种利用电磁感应原理将电能从一电路转移到另一电路的静止电气设备。

2) 其电能的转换靠电压实现，即将一种电压等级交流电变换为另一种或几种电压等级的电能。

3）它主要由硅钢片叠成闭合回路的铁心和绕在铁心的高、低压绕组所组成。

4）在电网中，变压器是一种主要的电气设备，依靠它可以把不同电压等级的电网联络在一起。

5) 变压器的方向发展

一是：用于大型变电站或电力输电网上变压器向特大型超高压发展。

二是：向节能化、小型化、低噪化、高阻抗、防爆型发展，主要以中小型为主。

6）一般变压器的主要部件：铁芯、绕组、套管、油箱、散热器及其附属设备。

2、断路器

1）是一种实现控制与保护双重作用的电器，是电网中重要的设备，也可说是自动装置的执行原件。

2）断路器种类很多

1）按不同灭弧介质分类有：油断路器、空气（真空）断路器、六氟化硫（sf6）断路器，广泛用于电力系统的发电厂、变电站、开关站及用电线路上。

3）断路器的作用

1）在电网中正常运行时，根据电网需要，接通或断开电路的空载电流和负载电流，以输送及倒换电力负荷，这时起控制作用。

2）在电网发生故障时，与保护、自动装置的配合下，迅速、自动的切断故障电流，将故障设备与系统隔离。

4）隔离开关

1) 隔离开关简称高压刀闸，它在合闸位置时能承受正常工作电流及短路电流，但是不能切除短路电和过大的工作电流，在分闸时

其触头之间有符合规定绝缘距离和清晰可见的断口。

2）用途：隔离高压电源，或将已退出运行的设备和线路进行可靠

接地。

3）隔离开关没有灭弧装置，因此结构比断路器简单得多，只需考虑工作电流的发热和短路电流的动、热稳定性，主要由绝缘瓷柱（支柱绝缘子）和导电活动臂组成。

刀闸可以进行下列操作:

a) 开合无故障电压互感器和避雷器（无雷电时）；

b) 开合母线和直接连接在母线上设备的电容电流；

c) 开合变压器中性点的接地刀闸；

d) 开合经开关闭合的旁路电流；

e) 开合励磁电流不超过２安培的空载变压器和电容电流不超过５安培的空载线路，但当电压在20kv及以上时应当使用屋外垂直分合式三联刀闸；

f) 凡经过现场试验的以下情况：在角形结闭线，环运行的情况下；一个半开关结线，两串及以上同时运行的情况下；双开关结线，两串及以上同时运行的情况下，允许用刀闸断开因故不能分闸的开关。操作前还应当注意刀闸闭锁装置要退出及调整通过该开关的电流到最小值

5）互感器

1）电压互感器、电流互感器

2）电压互感器主要用于测量电压用

3）电流互感器是用于测量电流用

**供电项目实训报告 供电实训报告心得体会篇二**

时光飞逝，转眼间我为期半年的现场实习即将结束了，回想起实习这段时间的所得所失所感所触，可以说是感慨万千，我也相信这段宝贵的实习经历一定会让我以后的工作和学习中获益良多的！ 在实习的这段期间我对车务运转的各个工种进行了详细的实习，通过实习单位的领导和师傅们的殷切关怀和耐心指导，并结合书本里的理论知识和规章上的各种制度，使我学到了不少东西，同时也产生了诸多感触。在刻苦学习中提高，在磨练意志中成长，在勤奋工作中完善。有句话说“实践让人做的更实”，通过这段时间的实习，我对于各个工种有了更加深入的认识，下面就是我这段时间的实习。

一、虚心求教师傅、理论联系实际、锻炼动手实做。通过现场实践和与师傅和领导的谈话，使得我们对于现场的工作有了更加透彻的理解，虽然通过在学校的学习，使我对于专业的知识有了很深入的了解，但是来到现场才发现，原来现场的实践和专业的知识还是有很多需要融合的地方，也有很多需要更加深入理解的地方，理论是灰色的，只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的.价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来体现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。从学校来到现场，从一个学生转化为一个工人，在思想的层面上，必须认识到二者的社会角色之间存在着较大的差异。在学校只是单纯的学习知识，而实践则意味着继续学习，并将知识应用于实践，学生时代可以自己选择交往的对象，而社会人则更多地被他人所选择，诸此种种的差异，不胜枚举。但仅仅在思想的层面上认识到这一点还是不够的，而是必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。做到要想学会做事，首先学会做人。

按照计划，我首先实习的是接触网工，师傅首先告诉我，接触网工的主要工作是掌握接触网的组成、结构和运行方式及有关的技规、安规检修规程和工艺标准。虽然接触网工的工作并不复杂，但是接触网工还是需要很耐心和细致的，还要遵守很多的规章制度，首先要保证：（1）作业组成员要服从工作领导人的指挥、调动，遵章守纪。对不安全和有疑问的命令，要及时果断地提出，坚持安全作业；（2）牵引供电各单位（包括牵引供电设备管理、维修单位和从事既有线电气化牵引供电施工单位）在接触网作业中要贯彻“施工不行车，行车不施工”的原则； （3）充分运用轨道车及一切技术设备，采用先进工作方法，用最少的时间完成作业任务；（4）认真执行作业标准，保证调车有关人员的人身安全及行车安全。其次领导人还要遵守（1）领导人布置作业计划，应使用工作通知单；（2）领导人与指挥人必须亲自交接计划；（3）一批作业不超过三钩或变更计划不超过三钩时，允许口头布置；（4）由于设备原因，亲自交接计划确有困难以及设有作业通知单，交接办法在《技规》中规定。通过对于一系列规章制度的学习，使得我对接触网工这个岗位有了更加深入的认识，同时在师傅耐心细致的指导下，我也很快的掌握了接触网作业。

接触网工实习完了之后，按照计划我开始实习电力工，我的电力工师傅是高师傅，实习的第一天高师傅告诉我，电力工是铁路接触网供电的承担者，直接担负着铁路供电输送和分配电能的重要职责。这是铁路技术含量较高的关键岗位。师傅还告诉我电力工在作业施工的时候，一定要严格遵守《行规》、《行规》中的有关规定，而且还要严格按照《铁路电力管理规则》中的标准用进行办理，而且要严格的执行作业。通过看师傅一天的工作，我发现电力工是一个需要十分细致和耐心的工作，而且电力工还要对工区的各个工种和工作性质都要明白，要熟记于心，通过跟师傅的实习，我也发现电力工不是一朝一夕能够学习的明白的，这个一个需要经过一段很长时间培训才能够成型的岗位，虽然我在这个岗位实习的时间并不长，但是跟以前相比，我还是对电力工这个 岗位有了更加深入的了解。

电力工实习完了后，我开始实习配电值班员，配电值班员实习的第一个班，师傅就站在旁边看着，时不时的提醒我应该怎么做。刚开始很多作业不怎么标准，师傅都耐心指出并亲身示范标准的程序，做得好的地方，他常笑着鼓励我。虽然在学校对于助理值班员的的工作有过一些学习，但是还是有很多不明白的地方，尤其是在现场实际操作中程序到标准化，遇到非正常情况怎么紧急处理等。在见习期间跟着师傅每个班都去，实习过程中的所见所感对我的触动是蛮大的，极简单的一件事，不懂处理或没经历过轻则影响正常供电，重则构成事故。从那以后，看《技规》、《行规》时对非正常情况特别关注，也经常请教师傅关于非正常情况下供电的问题。配电固然要靠理论知识做铺垫，但长期积累的丰富经验是个难得的财富，吸取消化师傅们用岁月垒成的宝贵经验对我们刚入路的年轻人在今后熟悉岗位、处理问题定能少走弯路。所以，在空闲的时候，我常主动“引诱”程师傅谈他以前的一些工作经历、经验，他

**供电项目实训报告 供电实训报告心得体会篇三**

1.贯彻理论联系实际的培养方针，培养学生实践动手能力和独立工作能力，加强国情、社情和专业背景的教育，增强劳动观念和创业、敬业和团队协作精神，使之成为具有较高素质和专业能力的、适应社会需要的高级人才。

2.通过供电实习，巩固和加深学生对工业与民用电力用户供电系统的基本原理、工程设计方法和运行管理基本知识的理解和掌握，培养学生对工厂供电系统的操作维护和管理能力。以及对电力工程领域进行一定的了解。

1、通过供电实习，要求学生了解所实习的工厂的电力负荷情况，负荷类别，了解工厂的变配电系统，认识变配电系统的电气设备，了解工厂供电系统继电保护的实施情况，了解工厂在节约电能与提高功率因数方面应用新技术的情况。

2、在实习中，每位学生要服从带队老师的领导，严格遵守实习单位的规章制度，尊重工人、技术人员的劳动，虚心学习。

3、在实习期间努力学习，实习结束后，提交一份实习报告书。

4、参观变电所时，一定要服从指挥、注意安全，未经许可不得进入禁区，更不许摸、动任何按钮，以防发生意外。

了解工厂中小型变电所的位置结构，高压配电室、变压器室、低压配电室、电容器室的布置。了解各开关柜的作用，识别变电所电气设备的外形和名称。掌握变电所安全操作常识。了解10kv配电线路的运行管理及各种有关规章制度。

1、变压器

利用电磁感应的原理来改变交流电压的装置，主要构件是初级线圈、次级线圈和铁心（磁芯）。在电器设备和无线电路中，常用作升降电压、匹配阻抗，安全隔离等。变压器是变换交流电压、电流和阻抗的器件，当初级线圈中通有交流电流时，铁芯（或磁芯）中便产生交流磁通，使次级线圈中感应出电压（或电流）。变压器由铁芯（或磁芯）和线圈组成，线圈有两个或两个以上的绕组，其中接电源的绕组叫初级线圈，其余的绕组叫次级线圈。

变压器按用途可以分为：配电变压器、电力变压器、全密封变压器、组合式变压器、干式变压器、单相变压器、整流变压器等。

变压器的最基本型式，包括两组绕有导线之线圈，并且彼此以电感方式称合一起。当一交流电流(具有某一已知频率)流于其中之一组线圈时，于另一组线圈中将感应出具有相同频率之交流电压，而感应的电压大小取决于两线圈耦合及磁交链之程度。一般指连接交流电源的线圈称之为「一次线圈」(primarycoil);而跨于此线圈的电压称之为「一次电压.」。在二次线圈的感应电压可能大于或小于一次电压，是由一次线圈与二次线圈问的「匝数比」所决定的。因此，变压器区分为升压与降压变压器两种。

变压器的外型：当一个正弦交流电压u1加在初级线圈两端时，导线中就有交变电流i1并产生交变磁通ф

1，它沿着铁芯穿过初级线圈和次级线圈形成闭合的磁路。在次级线圈中感应出互感电势u2，同时ф1也会在初级线圈上感应出一个自感电势e1，e1的方向与所加电压u1方向相反而幅度相近，从而限制了i1的大小。为了保持磁通ф1的存在就需要有一定的电能消耗，并且变压器本身也有一定的损耗，尽管此时次级没接负载，初级线圈中仍有一定的电流，这个电流我们称为空载电流

如果次级接上负载，次级线圈就产生电流i2，并因此而产生磁通ф2，ф2的方向与ф1

相反，起了互相抵消的作用，使铁芯中总的磁通量有所减少，从而使初级自感电压e1减少，其结果使i1增大，可见初级电流与次级负载有密切关系。当次级负载电流加大时i1增加，ф1也增加，并且ф1增加部分正好补充了被ф2所抵消的那部分磁通，以保持铁芯里总磁通量不变。如果不考虑变压器的损耗，可以认为一个理想的\'变压器次级负载消耗的功率也就是初级从电源取得的电功率。变压器能根据需要通过改变次级线圈的圈数而改变次级电压，但是不能改变允许负载消耗的功率。

2、科星电器

我们实习的另一个内容是参观科星电力电器有限公司进行认识实习。

公司始建于1991年，总部位于成都国家级高新技术开发区西部园区，占地约3万平方米，拥有现代化的生产厂房和微机联网管理系统，技术力量雄厚，生产工艺先进，加工设备精良，检测设备完善。公司长期与施耐德（电气）、abb（电气）、通用电气等国际先进企业保持密切合作，联合生产具有国际一流水平的优质产品。

公司主要生产“kee”牌zbw系列箱式变电站。yb10智能小型化预装式变电站。环网开关柜，高/低压开关柜等30余种配电产品，广泛应用于发电厂、变电站、工矿企事业、市政基础建设及房地产开发等领域。

分别参观了公司的各个区域，包括：低压成套开关区、零件制造区、点焊区、冲压区、数控加工区以及产品展览室等。看到许多电气设备，让我们大开眼界，这些包括：m25智能控制器、jkle-8智能无功功率自动补偿器、mvnex柜、kyn28a-12高压开关柜、六氟化硫中压环网柜等等许多设备，通过对这些设备的认识让我们收获不小。虽然参观实习的时间不长，仍让我们觉得意犹未尽。

3、水力发电站

水力发电站的参观认识，亦是一大重点。水力发电站是利用水位差产生的强大水流所具有的动能进行发电的电站。其工作原理为：水力发电就是利用水力(具有水头)推动水力机械(水轮机)转动，将水能转化为机械能，如果在水轮机上接上另一种机械(发电机)随着水轮机转动便可发出电来，这时机械能又转变为电能。水力发电在某种意义上讲是水的势能变成机械能，又变成电能的转换过程。

将水能转换为电能的综合工程设施。又称水电厂。

它包括为利用水能生产电能而兴建的一系列水电站建筑物及装设的各种水电站设备。利用这些建筑物集中天然水流的落差形成水头，汇集、调节天然水流的流量，并将它输向水轮机，经水轮机与发电机的联合运转，将集中的水能转换为电能，再经变压器、开关站和输电线路等将电能输入电网。有些水电站除发电所需的建筑物外，还常有为防洪、灌溉、航运、过木、过鱼等综合利用目的服务的其他建筑物。这些建筑物的综合体称水电站枢纽或水利枢纽。水电站有各种不同的分类方法。

按照水电站利用水源的性质，可分为三类。

①常规水电站：利用天然河流、湖泊等水源发电；

②抽水蓄能电站：利用电网中负荷低谷时多余的电力，将低处下水库的水抽到高处上水库存蓄，待电网负荷高峰时放水发电，尾水至下水库，从而满足电网调峰等电力负荷的需要；

③潮汐电站：利用海潮涨落所形成的潮汐能发电。

按照水电站对天然水流的利用方式和调节能力，可以分为两类。

①径流式水电站：没有水库或水库库容很小,对天然水量无调节能力或调节能力很小的水电站;

②蓄水式水电站：设有一定库容的水库，对天然水流具有不同调节能力的水电站。

在水电站工程建设中，还常采用以下分类方法。

①按水电站的开发方式，即按集中水头的手段和水电站的工程布置,可分为坝式水电站、引水式水电站和坝－引水混合式水电站三种基本类型。这是工程建设中最通用的分类方法。

②按水电站利用水头的大小，可分为高水头、中水头和低水头水电站。

世界上对水头的具体划分没有统一的规定。

有的国家将水头低于15m作为低水头水电站,15～70m为中水头水电站，71～250m为高水头水电站，水头大于250m时为特高水头水电站。

中国通常称水头大于70m为高水头水电站，低于30m为低水头水电站，30～70m为中水头水电站。

这一分类标准与水电站主要建筑物的等级划分和水轮发电机组的分类适用范围，均较适应。

③按水电站装机容量的大小，可分为大型、中型和小型水电站。

各国一般把装机容量5000kw以下的水电站定为小水电站，5000～10万kw为中型水电站,10万～100万kw为大型水电站,超过100万kw的为巨型水电站。

中国规定将水电站分为五等，其中：

装机容量大于75万kw为一等〔大(1)型水电站〕，

75万～25万kw为二等〔大(2)型水电站〕,

25万～2.5万kw为三等〔中型水电站〕,

2.5万～0.05万万kv为四等〔小(1)型水电站〕,

小于0.05万kw为五等〔小(2)型水电站〕；

但统计上常将1.2万kw以下作为小水电站。

中国已建成葛洲坝、乌江渡、白山、龙羊峡和以礼河梯级等各类常规水电站，建成了潘家口等大型抽水蓄能电站（见潘家口水利枢纽）和试验性的江厦潮汐电站。

经过这次的工厂供配电认识实习，我对供配电这一块有更具体更感性的认识。在实习过程中，通过查资料，锻炼了我们搜集信息、整理信息的能力，感叹网络信息丰富的同时，也对供配电、输电电路、高低压配电等方面有了更为清楚的认识。电能是现代工业生产的主要能源和动力。电能既易于由其它形式的能量转换而来，又易于转换为其它形式的能量以供应用；并且做好了工厂供电工作，对于发展工业生产，实现工业现代化，具有十分重要的意义。所以学好这些对于今后可能从事的供配电、供电建设等工作，都很有帮助。

**供电项目实训报告 供电实训报告心得体会篇四**

实习是学生大学学习中的实践环节。实习时每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。通过实习使我第一次更直接接触企业，进一步了解企业实际，全面深刻的认识企业的实际运营过程，熟悉和掌握市场经济条件下企业的运营规律，了解企业运营、活动过程中存在的问题和改革的难点问题，并撰写实习报告，使我学会综合应用所学知识，提高分析和解决实际企业面临问题的能力，并为撰写实习报告做好准备。

人们常说，大学是个象牙塔。确实，学校与职场、学习与工作、学生与员工之间存在着巨大的差异。在角色的转化过程中，人们的观点、行为方式、心理等方面都要做适当的调整。

最近网络上有一篇流传颇广、影响颇大的文章《我为什么坚决不用刚毕业的大学生》。文中列举了一些在应届毕业生不算少见的现象：跳槽频繁，而且离职也不通知原公司；上班煲电话粥，三个应届毕业生令公司一个月的话费涨了7000多块钱；好高骛远、不切实际，张口就财富500强的例子，提出的建议都需要上千万的投资 所以，不要老抱怨公司不愿招聘应届毕业生，有时候也得找找自己身上的问题。而实习提供了一个机会，让大家接触到真实的职场。有了实习的经验，以后毕业工作时就可以更快、更好地融入新的环境，完成学生向职场人士的转换。

曾经有公司做过一项调查《雇主如何选择应届毕业生》，参与的公司包括外企、国企和民营企业，规模也有大有小。有一个题目是让他们选择看重的方面，包括学校、专业、成绩、证书、实习经验、社会实践、户口等。结果不同性质与规模的公司侧重点有较大的不同，唯有一个要素是所有公司都重视的，那就是和应聘职位相关的实习经验。所以，如果你们在大学期间有相关的实习经验，在找工作时会有很大的优势。而且不少公司会挑选实习中的优秀者留下来成为公司的正式员工，这样的招募方式正被越来越多的跨国公司使用，并成为其挖掘“早期人才”的战略之一。譬如ibm去年的实习生中有50%留在了ibm，他们希望今年这个比例可以提高到80%。

总之，我们实习的目的就是验证并巩固课堂讲授的各学科理论知识,深刻领会并掌握企业的常规工作的内涵,原理,扩大专业知识面,提高综合运用知识分析问题和解决问题能力,增强实际动手操作能力和独立开展工作的能力,为日后更好地从事相关工作奠定基础。

xx送变电工程公司是山西省xx供电分公司的子公司。是xx市唯一具有送变电工程施工资质的国有二级企业，具备220kv以及以下电压等级的送变电工程施工能力。

公司主营送变电工程安装、土石方、建筑工程；同时兼营铁塔加工、各种铁构件加工、绝缘橡胶系列制作、高低压配电屏制作和各种塔材、铁构件、螺栓、金具的热镀锌处理。

多年来，xx送变电工程公司坚持“人民电业为人民，临汾电业为临汾”的服务宗旨，大力弘扬“努力超越，追求卓越”的企业精神，干事创业，加快发展，实现了安全、质量、效益的全面提升。企业的整体素质和综合管理水平大幅度提高，两个文明建设取得丰硕成果，得到了上级部门和社会各界的充分肯定。十一五期间，临汾电网供电能力显著增强，这和送变电的成长不可分割。为提高全市人民的生活水平提供了强有力的保证，为促进全市经济发展，优化招商引资环境提供了强大的支撑。公司全面兑现服务承诺，行风建设和电力服务买上了新的台阶，连续多年获得分公司的好评。另外，在20xx年六月份举行的山西省供电局比武大会中。连斩获多项第一名的好成绩，获得了上级领导和部门的赞誉.

1、各类作业人员应接受的安全生产教育和考试有：1）作业人员对电力安全工作规程应每年考试一次。2）因故间断电气工作连续三个月以上者，应重新学习电力安全工作规程，并经考试合格后，方能恢复工作。3）新参加电气工作的人员、实习人员和临时参加劳动的人员，应经过安全知识教育后，方可下现场参加指定的工作。4）外单位承担或外来人员参与公司系统电气工作的工作人员应熟悉电力安全工作规程、并经考试合格，方可参加工作。

2、在电气设备上工作中，应填用第一种工作票的有：高压设备上工作需要全部停电或部分停电者；二次系统和照明等回路上的工作，需要将高压设备停电者或做安全措施者；高压电力电缆需停电的工作；换流变压器、直流场设备及阀厅设备需要将高压直流系统或直流滤波器停用者；直流保护装置、通道和控制系统的工作,需要将高压直流系统停用者；换流阀冷却系统、阀厅空调系统、火灾报警系统及图像监视系统等工作，需要将高压直流系统停用者；其他工作需要将高压设备停电或要做安全措施者。

3、对线路的停、送电有哪些严格、具体的规定：1）线路的停、送电均应按照值班调度员或线路工作许可人的指令执行；2）严禁约时停、送电；3）停电时，必须先将该线路可能来电的所有断路器（开关）、线路隔离开关（刀闸）、母线隔离开关（刀闸）全部拉开，手车开关必须拉至试验或检修位置；4）验明确无电压后，在线路上所有可能来电的各端装设接地线或合上接地刀闸；5）在线路断路器（开关）和隔离开关（刀闸）操作把手上均应悬挂“禁止合闸，线路有人工作！”的标示牌；6）在显示屏上断路器（开关）和隔离开关（刀闸）的操作处均应设备“禁止合闸，线路有人工作！”的标记。

4、安规关于总、分工作票的使用的规定：第一种工作票所列工作地点超过两个，或有两个及以上不同的工作单位（班组）在一起工作时，可采用总工作票和分工作票。总、分工作票应由同一个工作票签发人签发。总工作票上所列的安全措施应包括所有分工作票上所列的安全措施。几个班同时进行工作时，总工作票的工作班成员栏内，只填明各分工作票的负责人，不必填写全部工作人员姓名。分工作票上要填写工作班人员姓名。总、分工作票在格式上与第一种工作票一致。分工作票应一式两份，由总工作票负责人和分工作票负责人分别收执。分工作票的许可和终结，由分工作票负责人与总工作票负责人办理。分工作票必须在总工作票许可后才可许可；总工作票必须在所有分工作票终结后才可终结。

5、工作地点，必须停电的设备有：1)检修的设备；2)与工作人员在进行工作中正常活动范围的距离小于表4-1规定的设备；3)在35kv及以下的设备处工作，安全距离虽大于表4-1规定，但小于表2-1规定，同时又无绝缘档板、安全遮栏措施的设备；4)带电部分在工作人员后面、两侧、上下，且无可靠安全措施的设备；5)其他需要停电的`设备。

6、线路停电检修时，值班调度员或线路工作许可人必须的工作有：1）值班调度员或线路工作许可人必须将线路停电检修的工作班组数目、工作负责人姓名、工作地点和工作任务记入记录簿。2）工作结束时，应得到工作负责人（包括用户）的工作结束报告，确认所有工作班组均已竣工，接地线已拆除，工作人员已全部撤离线路，并与记录簿核对无误后，方可下令拆除变电站或发电厂内的安全措施，向线路送电。

刚去线路工程部时，季主任安排我协助整理工程档案资料。那是我第一次接触关于送电线路施工的相关工作，在整理资料的过程中看到了若干工序的施工记录，虽然有些专业术语比较陌生，但经过查阅相关参考书，我对送电线路施工有了一个大概的认识，再经过向师傅们请教详细的施工工序和工程数据检查采集计算的过程，我深刻体会到了工程资料归档的要求之严格，工程数据要求之真实精确，从而使我在上工地之前就提前要求自己一定要在今后的工作中踏实沉稳、实事求是，对待工程数据严肃认真、一丝不苟。分到施工五队之后，怀着对送电线路施工的好奇和满腔热情，我去了正处于架线阶段的220kv临洪线的改造工程。工地的住宿条件虽然比不上城市里什么都很方便，但在我自己看来，有吃有住、干净整洁就是最好的条件了，不管过去是不是学生，不管过去的校园生活是多么美好，作为一名临汾送变电的职工，我们更应该关心的是如何把我们的工作做好。晚上到驻地，队里师傅给我找了张床，行李一铺开就躺下睡了。第二天早上六点半天还不太亮就起床了，天还下着雨，我本以为这样的天气可能不会出工，可是事情不像我想象的那样。接我们去工地的大傅不知从哪给我扯了一片塑料布，我只好垫着塑料布坐在冰凉冰凉的沾满泥水的车厢沿上。车跑开后，雨下的更大些了，我坐在车厢沿上被风雨打的直打哆嗦，于是只好蹲在车厢卡车一停稳，师傅们、民工们都抢先上了车，我也赶紧挤了上去。上去才知道，车上装满了施工器具，车上到处是泥水，连个落脚的地方都没有。我就那样站着，车要开的时候，一位师里。车上的人们展开一大块塑料布，车厢四边的人用手拽着，我在边上也拽着一角，那一刻，我体会到了我们送变电师傅们的辛苦，这是我过去没有想象到的。但是我又想也许还有比这还要苦的在等着我呢吧。到工地时天刚亮，一直工作到天黑才收工，回到家已经是将近八点了。

在接下来的时间里，跟随师傅们搭跨越架，护线等等，知道了搭架子要遵循“横平竖直”的原则，知道了护线看似轻松，实际上必须时刻集中精力，随时向牵引场、张力场汇报情况，遇到问题必须及时处理，想尽一切办法确保正常牵线。

在工地，我虚心向师傅们请教学习，对于队长、师傅安排的工作，从不挑挑拣拣，每一件事，我都以谦虚认真的态度去对待。就拿拧螺丝来说，不能用力过大，但还得满足扭矩要求，拧防盗帽一定要注意将防盗帽与螺丝杆对正，如果不小心拧偏又退不下来，就会很麻烦。诸如此类的事还有很多，这就需要自己在今后的工作中继续保持谦虚谨慎的工作作风，对待每一件事，技术、经验是一方面，而对待工作的态度同样是个很重要的问题。 回到公司后，除了平时做一些资料复印和数据采集、计算工作外，在自己的虚心请教和师傅们的热心帮助下，我对送电线路施工有了更进一步的认识，同时，由于自己的全身心投入和亲身经历，我对送电线路施工之艰苦、要求之严格也有了更深的体会。 在师傅的热情关怀的耐心讲解下，结合古县旧县的设计、施工实际情况，我对质量控制的关键和重要项目在概念上有了一定程度的了解。例如基础工程中的地螺规格数量、基础表面质量、立柱断面尺寸、整基扭转及中心位移、基础根开、基础顶面面高差、转角塔基础顶面预高、地螺偏心、角钢倾斜角度等等方面；铁塔工程中的节点间主材弯曲、转角塔终端塔结构在受力反方向结构预倾斜、螺栓的紧固程度、防松、防盗以及与构件面接触情况、螺栓穿向等方面；架线工程中的弧垂、附件安装质量及工艺要求、导线损伤程度限制等等方面。为了更好地做好对以上各个方面的学习，我总是随身携带相关参考资料、标准、规范等，边实践边学习。

经过参加架线施工，我对张力场布置、牵引场布置、紧线、平挂等主要工作有了一定的了解。我还负责了多数塔位的接地电阻测量和个别塔位的接地电阻缺陷处理工作。在架线施工中，我曾经负责一段护线工作。当时天气炎热，偏偏我护的那段刚烧过一天下来，身上衣服早就被汗水浸湿，并且身上、脸上沾满了木碳黑、油渍、尘土，浑身粘乎乎的，但我还是坚持了下来。第二次放线过程中，在老师傅悉心讲解之后，由单独负责小张力车的操作，并很好地完成了拉大牵引绳的任务。

在竣工复验过程中，当运行单位提出我们某基直线塔瓷瓶钢脚歪并要求更换瓷瓶时，我立即上塔溜下瓷瓶实际观察，认为是瓷瓶裙本身略有不正引起错觉，而不是钢脚歪，经与运行单位交涉他们接受了我们的看法，从而更正了此缺陷。除了在工地现场实习之外，在项目部经理、总工的支持下，在师傅们的帮助下，我一直负责编写每月的工程简报，及时地编写工程报道，在实习期间累计完成了近万字的工程报道和实习感想并获得了领导和同事的好评。

参观实习的这天,刚好下起了大雨,但这丝毫没有削减我们期待的心情。为了将理论与实际相结合,为了对企业的生产与管理有更具体形象的了解,为了能够更深入地了解和认识社会,大家认真地完成了这次参观实习。

很早就出发的我们,经过一个多小时的坐车终于来到了目的地――临汾电缆厂。到达之后,我首先注意到的是该厂到处郁郁葱葱的树木。环境日益受到重视的今天,该厂的绿化无疑先给我留下了一个深刻印象。良好的工作环境是非常重要的,那时我就想,为工人们创造一个良好的工作环境应该也是该厂管理的一个重要方面,从而也就可见,该电缆厂有着以人为本的重要管理理念。

稍候片刻之后,厂里的一位热情的工作人员先为我们上了生动的一课。他精简却又生动地为我们先介绍了工厂的概况,告诉了我们该电缆厂的主要产品,电缆生产制造的主要过程和各项注意事项,产品的市场和销售情况,以及该工厂的一些管理工作和管理理念等。然后,他还提醒了我们在接下来的参观中应注意的各个方方面面。在这节别开生面的课上,在这节远离学校课本而融入社会企业的课上,确实让我获益匪浅。这节课,先让我对生产企业的生产过程,具体到电缆的生产流程,有了一个感性的认知,为我接下来的参观作了一个重要前提,同时,这节课也让我感受到了临汾电缆厂的严谨风格、力求创新的生产指导、以人为本的管理理念和追求高质量的服务态度。

“眼见为实”,实践出真知,所以,深入到工厂车间参观才是更重要的方面,也是我们这次实习的主要内容。一节课过后,我们大家都迫不及待地要去参观生产车间的具体情况。于是接着,我们就被分为了几个小组,每个小组由企业的一个工作人员带领着,按产品生产步骤参观工厂车间,了解电缆制造过程。

在工作人员的带领下,我们终于来到了“真正的工厂”――车间。首先映入眼帘的,是一个大大的红幅上写着的“安全第一”。确实,无论什么情况,安全总是最重要的,尤其是电缆这种大设备大机器生产,安全问题更是不容忽视。“安全来自长期警惕,事故源于瞬间麻痹”,在车间的很多地方我都看到了这句文明标语。工作人员告诉我们,工厂总是本着以人为本的理念,高度重视安全问题,确保一切生产工作在安全环境下进行。在管理越来越受重视的今天,对人的管理技巧也倍受关注,企业对工人的安全的关心无疑为企业的生产等方面的管理奠定了重要的基础。每一个车间还都设有“绿色通道”,确保了我们参观的安全;我也注意到了在每个车间,每隔一段适当的距离就会有灭火器。

工厂的卫生也是值得一叹的。无论我走到哪里,都看不到有一点废纸、一点不该有的垃圾,也没有看到杂物堆放。虽然工厂因为历史较久,显得有点旧,但它干净的环境却让我感觉焕然一新。在这样一个环境下工作,我想,谁都愿多出几分力,谁都会觉得舒服,谁都会尽心尽力工作。

在参观的过程,我也感受到了该企业对工人的鼓励,对质量的高要求,对产品的不断改进的目标,这些,从到处贴着的文明精神标语就可看出。“提高自身竞争能力,树立顾客要求意识”,“质量在我手中,顾客在我心中”,“持续改进是一个永恒的目标”。不难看出,该电缆厂树立了很强的市场观念,力求以高质量的产品来提高市场竞争力,以不断改进生产工艺来扩大市场份额。工作人员也告诉我们,,把好质量关是企业生产的重要原则,不断改进、力求创新是企业发展的重要战略,赢得市场是他们的最终目的。

在参观过程获知,临汾电缆在1999年开发的110kv交联电缆通过了由国家机械工业局和国家电力公司联合组织的新产品新技术鉴定(即两部鉴定)和科学技术成果鉴定,得到专家的一致好评，220kv交联电缆预鉴定试验的通过,标志着\*\*公司电缆生产技术水平已经跨上一个新的台阶。这不由得让我想起了一句话:产品质量是企业的生命。\*\*电缆有限公司的成功不仅与其精良的设备、先进的技术有关,更离不开它一贯秉承的“以顾客为中心、树名牌意识、科学管理、创新改进”的质量管理方针。\*\*电缆不仅引进投入了精良的设备,拥有了先进的技术,也很好地将设备与技术相结合,加上科学的管理,创新的改进,从而生产出了高质量的产品。在整个过程中，工作人员都以一种积极的态度耐心详细地向我们介绍每一个生产步骤,对于同学们提出的问题耐心解答。从他的工作态度,我们也可以窥视到整个企业的工作作风,即积极向上、严谨认真。

这次参观实习,虽然看似只是简单的参观,但它对于一个人的认识却起到了很大的作用。它开阔了我们的视野,让我们对事物有了更加具体的认识。通过理论知识的学习,我们了解的往往只是一个模糊的概念,很难对事物本身有一个清晰的认识和具体的了解,而实践才能让我们看清事物本身。通过这次实习,我切实体会了企业生产的流程,认识到了如何将课本学到的理论知识应用于实践。看着车间的那些大机器,听着工作人员介绍它们的作用,才发觉理论与实际确实还是有很大差距,让我更加清楚实践的重要意义,从而注重实践。

在车间看到工人们严谨细微的工作,虽然辛苦却一直坚持着的精神,我感受到作为一个社会人应具备的基本素质。通过实习,我们才能更加明白学校与社会的不同,才能为以后进入社会作好一个心理准备。透过工人们辛苦的工作,我们可以看见,社会的竞争是激烈的,进入社会后的压力可能是在学校学习时无法估计,因此,实习也让我们树立起不断学习,努力学习的信念。并且,要寻找机会参与社会实践,在社会大学里将理论转化为实际行动,作一个社会接受容纳的人。通过实践,我们才能更好地培养自己吃苦耐劳的能力,才能更加懂得如何做人,提高交际能力,办事能力。

理论与实践都是发展的双翅,理论脱离不开实践,实践要靠理论指导。实习是教学的重要环节,是学生理论联系实际的重要课堂。学院组织这次实习,让我们以一种辩证的观点对待理论与实践。然而在收获的同时,也有些许遗憾,就是不能真正领会到企业管理经验的精髓,也不能与我们的会计专业很好地对口连接起来。希望在以后的实习中,能在专业人员的带领指导下,深入专业对口工厂进行参观、学习,联系实际进行专业范围、专业目标、专业思想的教育,为我们学习专业知识打下基础和创造条件,深入车间到一定的工序或岗位上进行见习实习,把所学理论知识同生产、设计、科研等实际活动结合起来,进一步加深、巩固和提高了所学的理论知识,获得从事生产、管理生产的知识和技能,提高了分析问题、解决问题的能力。通过参观实习,可以进一步巩固和加深所学的理论知识,弥补理论教学的不足,以提高教学质量,也为后续专业课学习和毕业设计打好基础。通过生产实习也让我们接触认识社会,提高社会交往能力,学习工人师傅和工程技术人员的优秀品质和敬业精神,培养学生的专业素质,明确自己的社会责任。这次实习给我们提供了一次了解工厂、企业、公司的机会,增强了我们的社会实践能力。

注重理论知识,只懂得“纸上谈兵”,永远上不了真正的“战场”,即使真上了战场,也会不堪一击。当今社会,竞争越来越激烈,实践动手能力也受到越来越多的重视。因此,在学好专业知识的基础上,多参加实习,将所学的理论知识与实际活动联系起来,提高分析、解决实际问题的能力,才能为自己将来在社会中占有一席之地打下基础,才能为自己的进一步发展创造条件。总之,这次参观实习,让我认识到了实践的重要性,进一步巩固和加深了所学的理论知识,也让我树立起不断学习,不断实践,不断将理论与实际联系的目标。

进入变电部，变电部的郭主任进行了简单地介绍后，我们就接到整理档案的任务，整理档案这项工作是很繁琐的它需要人具有耐心和细心，在将近一个月的时间里，繁重的任务有时需要我们牺牲休息时间加班加点才能完成，通过我们五个人不怕困难倾力合作，最终我们完成了汾西110kv变电站增容改造工程，洪洞常青35kv变电站新建工程（安全合同、三措、开、竣工报告，整理汾西110kv变电站、洪洞甘亭110kv变电站的图纸，乡宁西坡110kv变电站扩建工程的目录、内容，整理襄汾赵康35kv变电站增容改造工程竣工资料设备合格证及电气试验报告，去古县旧县35kv变电站增容改造工程，乔北110kv变电站归档资料的整理等的胜利完成任务。作这项工作它让我对“万事开头难”以及“做事需要信心、耐心、恒心”有了更深的体会。

和陕西有色榆林新材料有限责任公司签完就业协议后，我回到了老家，在老家的一个丝网厂进行了实习，说是实习，其实和工作差不多，由于老爸个公司的厂长认识，所以特别交代要好好磨练我。我们来到天津钢管集团股份有限公司实习的第一天，在进入生产现场前，安全教育自然仍然是我的第一课。安全作为一个经常看到的字眼，对于我们并不陌生。然而，也就是因为对它的疏忽，无数的人曾为它流血。因此不管是一个老员工，还是新员工，进行安全教育，提高安全意识，加强安全生产观念是必不可少的，何况我们还是一些在校学生呢。作为我们进入生产现场的第一课，也是非常关键的一课，天津钢管集团股份有限公司特别的重视，公司安排一个有丰富经验的老师傅给我讲解了安全的重要性，讲述了现场安全的一些相关知识和注意问题：进入生产现场必须加戴安全帽，穿防护服;只能在规定安全区域内活动;未得现场工程师傅的允许不能随意操作现场的开关按钮或其他一些相关的生产设备;不得在生产现场嬉戏打闹。给我讲解的老师傅还列举了一些安全事故事例，通过具体的案例生动形象的告诉我们，生产现场的安全规章制度是用血的教训写成的。进入现场就必须遵守相关的规定。近年来，随着国家在安全生产上的投入，安全设施不断改善，以及安全生产自主管理和自律意识逐步增强，中国丝网行业重特事故的发生得到有效控制，钢铁行业安全生产形势良好。根据长钢的现场师傅介绍，目前在丝网行业易发的重事故，如高炉爆炸、电缆起火、制氧机主冷凝蒸发器和输氧管道爆炸、煤气泄漏中毒、跑钢漏钢等，均已得到整体遏制。但也出现过几起重设备事故和伤亡事故，其中部分是由于操作人员的操作和责任心等存在问题，以及事故隐患检查不力、缺乏相应的科学应急预案等因素所造成的，所以加强安全生产教育，提高安全隐患意识，改进生产薄弱环节等一切有利于安全的措施是极其重要的，这一切都有待于每个职工及进入生产现场人员的努力。

新绛县社会福利丝网厂是我们县里一个重要的民营企业。我们进入公司实习，自然也要对各种钢丝及其工艺和生产流程有一定的认识和了解。为此在实习期间我专门询问了现场的师傅，现将其总结如下：按冶炼方法分类，钢可以分为以下几种。平炉钢：包括碳素钢和低合金钢。这其中按炉衬材料不同又分酸性和碱性平炉钢两种。转炉钢：包括碳素钢和低合金钢。而按吹氧位置不同又将其分底吹、侧吹和氧气顶吹转炉钢三种。电炉钢：主要是合金钢。它按电炉种类不同又分电弧炉钢、感应电炉钢、真空感应电炉钢和电渣炉钢四种。沸腾钢、镇静钢和半镇静钢主要是按脱氧程度和浇注制度不同区分。钢的冶炼和轧压是一个非常复杂的过程，在实习中了解到，轧钢的流程：熔炼废钢――浇铸钢锭――运送到轧钢车间――在次熔炼――粗轧――精轧。最后形成成品，或者下次工序的胚料。如：钢锭，钢棒等。

期待已久的实习生活马上就要结束了，仔细回味这一年的工作和生活，学习到许多，感受到许多，也体验到许多。

迈出校门，走上工作岗位，是我人生道路上一个新的开始，尽快完成从学生到企业员工的转变，是我现在面临的首要问题，经过这次将近一年的顶岗实习，我对这种转变有了一些新的思考，那就是我必须做好以下四件事入手。

第一是待人要真诚。初到公司，公司领导热心的和我们交谈，了解我们每个人的家里情况以及刚来遇到的生活困难，顿时让我们感到了这个大家庭的温暖；后来又向我们介绍了公司目前的现状和未来的发展愿景，当时我就下定决心，一定要在这里干出一定的成绩。公司的领导者通过简单地问候使我们每个初来者在以后的工作中都竭尽努力，创造了一个团结友爱的团队。我想这正是真诚的真谛吧。

第二是自主学习。离开学校已经没有那么好的学习氛围，但是我们必须明白一点，那就是初次来到企业，我们可以说就是一张白纸，虽然公司对于我们这批人很重视，准备了周到的培训，经常有经验丰富的老师傅和我们聊天，讲解设备。使我们受益匪浅，同时，我深知要充分认识和了解企业以及在这个岗位上有所作为，我现在的知识还远远不够，这就要求我们必须得在以后养成自主学习的习惯。从工作中的点点滴滴学起，遇到不懂的要积极的询问。

第三是积极进取的工作态度。俗话说：“态度决定一切。”像我们这些初次踏入职场的新人，更需要通过多做学问来积累经验。记得在临汾电校培训期间，我们每天每周都有明确的任务，大家当时也都感受到了自己的进步，然而后来的一段时间内，由于没有制定好计划，我们都收获甚少，因此，养成积极的态度，平时多积极主动做事，这样才能够多积累，多提高自己。 第四是基本礼仪。有一句话叫做：“有礼走遍天下。”中国是一个文明古国，礼仪之邦。步入社会所需要的基本礼仪，往往是我们原来作为学生所不重视的。无论是着装还是待人接物，都应该合乎礼仪，才不会影响正常进行。礼仪体现于细节，细节展示素质，不断地提升自己的文明礼仪水平，

回想自己的实习工作情况，有些地方还是不尽如意，对此我思考过，主要是由于心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。前方的路还很长，需要我脚从现在做起，从点点做起，为展示企业的良好形象为创建和谐企业贡献自己的力量。一个微笑，一声问候，都会给别人留下良好的印象。 记得徐芳老师曾经说：“大学不应该只是一个职业培训所，它应该是一个锻炼和培养人综合素质的地方。在企业、在社会中，“少说，多听，多做事”我认为这七个字是我在这里学习到的最最有价值的东西。今年我是在县里的钢丝网厂实习，许多同事并未上过大学，综合素质不是很高，有一两个同事总是喜欢说在背后说别人的坏话，时间一长，这些话传开了，结果可想而知。刚离开学校踏入社会唯有多听，多学习，多做事才能充实、丰富和完善自己。踏实地，一步一个脚印走下去合抱之木，生于毫末；九层之台，始于垒土；千里之行，始于足下。我们必须从工作中的小事做起，从工作生活中的点点滴滴开始，向着目标前进。相信有了目标的人才能有鹰的搏击长空。雏鹰励志，一飞冲天！

**供电项目实训报告 供电实训报告心得体会篇五**

同时我也清醒的看到：农电的改革和发展进程、农电的规范化管理与农村经济的发展、农民物质文化生活水平的提高还不太适应;农电部门的规范化管理，服务水平和服务质量，用户还不太满意。分析投诉举报较多的地方，主要有以下几个方面的原因：

1、个别地方电工属供电部门临时聘用，其业务水平不够高，业务素质不够硬。

2、少数设施计划检修停电提前通知不到位。

3、客户报装用电程序繁杂。

4、营业网点少，企业交费不方便。

5、外力破坏电力设施现象日趋严重，确保电力安全生产难长大。

6、电力供需矛盾突出，用电户紧张状况难于缓解。

7、网建设困难重重，安全稳定运行压力大

结合乡镇农村地区的实际情况，我有如下建议：

供电所加强对电工特别是临时聘用人员的业务素质和水平的考核，组织学习，提高服务质量。计划检修停电应尽量做到提前一周向社会公告。简化客户报装用电程序，缩短其等待通电时间。为方便用户，供电所可与当地银行和信用社协商，使用户可就近在银行或信用社交纳电费。供电部门要花大力气进一步做好用电知识和依法用电的宣传教育工作，同时争取有关执法部门和广大群众的多方支持。建议广播电视、公安等有关部门配合支持，大力宣传《电力法》、《电力设施保护条例》等法规，进一步提高全社会依法用电和保护电力设施的`意识，加大对破坏、偷盗电力设施行为的打击力度，共同为我市电力建设和招商引资创造一个良好的外部环境。加快发展电网建设步伐是保证全市电力供应和安全稳定运行的必由之路。建议党委、政府要进一步重视支持电力企业建设，宽松环境，化解矛盾，提供在市场经济条件下的政策支撑。同时，区供电部门要用足用活上级对电压质量差用电倾斜的扶持政策，积极主动向上争取项目资金，加大资金投入，重点对我区10kv线路和城镇残旧线路进行大规模改造，从根本上改善电网设施状况，保证电网安全稳定运行。建议城建、国土等有关部门支持配合市供电部门做好电力设施的规划和建设，减少施工矛盾和阻力，杜绝在电力设施保护区内违章建筑，尤其是市民普遍关注的城市居民区电网规划建设问题，相关部门要与供电部门配合认真调查论证，做到与城建规划同步进行，科学规划，预留电网设施线路，确保高压线路、变压器等设施与人居有足够的安全距离，并保证供电设施的合理布局。

三、实习体会：

1、自主学习

工作后不再象在学校里学习那样，有老师，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。只要你想学习，学习的机会还是很多的，老员工们从不吝惜自己的经验来指导你工作，让你少走弯路;集团公司、公司内部有各种各样的培训来提高自己，你所要作的只是甄别哪些是你需要了解的，哪些是你感兴趣的。

2、积极进取的工作态度

在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也提高了自己，象我这样没有工作经验的新人，更需要通过多做事情来积累经验。特别是现在实习工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，如果工作态度不够积极就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。

3、团队精神

工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。一位资深人力资源专家曾对团队精神的能力要求有这样的观点：要有与别人沟通、交流的能力以及与人合作的能力。合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。个人要想成功及获得好的业绩，必须牢记一个规则：我们永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出现在自己的协助下同时也从中受益的情况，反过来看，自己本身受益其中，这是保证自己成功的最重要的因素之一。

4、基本礼仪

步入社会就需要了解基本礼仪，而这往往是原来作为学生不大重视的，无论是着装还是待人接物，都应该合乎礼仪，才不会影响工作的正常进行。这就需要平时多学习，比如注意其他人的做法或向专家请教。

5、为人处事

作为学生面对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要面对更为复杂的关系。无论是和领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是考虑自己的事。

人的一生中，学校并不是真正永远的学校，而真正的学校只有一个，那就是社会。大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式;是促使大学生投身改革开放，向广大群众学习，培养锻炼才干的好渠道;是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。

一个多月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干。

**供电项目实训报告 供电实训报告心得体会篇六**

1、贯彻理论联系实际的培养方针，培养学生实践动手能力和独立工作能力，加强国情、社情和专业背景的教育，增强劳动观念和创业、敬业和团队协作精神，使之成为具有较高素质和专业能力的、适应社会需要的高级人才、

2、通过供电实习，巩固和加深学生对工业与民用电力用户供电系统的基本原理、工程设计方法和运行管理基本知识的理解和掌握，培养学生对工厂供电系统的操作维护和管理能力、以及对电力工程领域进行一定的了解、

1、通过供电实习，要求学生了解所实习的工厂的电力负荷情况，负荷类别，了解工厂的变配电系统，认识变配电系统的电气设备，了解工厂供电系统继电保护的实施情况，了解工厂在节约电能与提高功率因数方面应用新技术的情况、

2、在实习中，每位学生要服从带队老师的领导，严格遵守实习单位的规章制度，尊重工人、技术人员的劳动，虚心学习、

3、在实习期间努力学习，实习结束后，提交一份实习报告书、

4、参观变电所时，一定要服从指挥、注意安全，未经许可不得进入禁区，更不许摸、动任何按钮，以防发生意外、

了解工厂中小型变电所的位置结构，高压配电室、变压器室、低压配电室、电容器室的布置、了解各开关柜的作用，识别变电所电气设备的外形和名称、掌握变电所安全操作常识、了解10kv配电线路的运行管理及各种有关规章制度、

1、变压器

利用电磁感应的原理来改变交流电压的装置，主要构件是初级线圈、次级线圈和铁心（磁芯）、在电器设备和无线电路中，常用作升降电压、匹配阻抗，安全隔离等、变压器是变换交流电压、电流和阻抗的器件，当初级线圈中通有交流电流时，铁芯（或磁芯）中便产生交流磁通，使次级线圈中感应出电压（或电流）、变压器由铁芯（或磁芯）和线圈组成，线圈有两个或两个以上的绕组，其中接电源的绕组叫初级线圈，其余的绕组叫次级线圈、

变压器按用途可以分为：配电变压器、电力变压器、全密封变压器、组合式变压器、干式变压器、单相变压器、整流变压器等、

变压器的最基本型式，包括两组绕有导线之线圈，并且彼此以电感方式称合一起、当一交流电流（具有某一已知频率）流于其中之一组线圈时，于另一组线圈中将感应出具有相同频率之交流电压，而感应的电压大小取决于两线圈耦合及磁交链之程度、一般指连接交流电源的线圈称之为「一次线圈」（primarycoil）；而跨于此线圈的电压称之为「一次电压、」、在二次线圈的感应电压可能大于或小于一次电压，是由一次线圈与二次线圈问的「匝数比」所决定的、因此，变压器区分为升压与降压变压器两种、

变压器的外型：

当一个正弦交流电压u1加在初级线圈两端时，导线中就有交变电流i1并产生交变磁通ф

1，它沿着铁芯穿过初级线圈和次级线圈形成闭合的磁路、在次级线圈中感应出互感电势u2，同时ф1也会在初级线圈上感应出一个自感电势e1，e1的方向与所加电压u1方向相反而幅度相近，从而限制了i1的大小、为了保持磁通ф1的存在就需要有一定的电能消耗，并且变压器本身也有一定的损耗，尽管此时次级没接负载，初级线圈中仍有一定的电流，这个电流我们称为空载电流如果次级接上负载，次级线圈就产生电流i2，并因此而产生磁通ф2，ф2的方向与ф1

相反，起了互相抵消的作用，使铁芯中总的磁通量有所减少，从而使初级自感电压e1减少，其结果使i1增大，可见初级电流与次级负载有密切关系、当次级负载电流加大时i1增加，ф1也增加，并且ф1增加部分正好补充了被ф2所抵消的那部分磁通，以保持铁芯里总磁通量不变、如果不考虑变压器的损耗，可以认为一个理想的变压器次级负载消耗的功率也就是初级从电源取得的电功率、变压器能根据需要通过改变次级线圈的圈数而改变次级电压，但是不能改变允许负载消耗的功率、

2、科星电器

我们实习的另一个内容是参观科星电力电器有限公司进行认识实习、

公司始建于1991年，总部位于成都国家级高新技术开发区西部园区，占地约3万平方米，拥有现代化的生产厂房和微机联网管理系统，技术力量雄厚，生产工艺先进，加工设备精良，检测设备完善、公司长期与施耐德（电气）、abb（电气）、通用电气等国际先进企业保持密切合作，联合生产具有国际一流水平的优质产品、

公司主要生产“kee”牌zbw系列箱式变电站、yb—10智能小型化预装式变电站、环网开关柜，高/低压开关柜等30余种配电产品，广泛应用于发电厂、变电站、工矿企事业、市政基础建设及房地产开发等领域、

分别参观了公司的各个区域，包括：低压成套开关区、零件制造区、点焊区、冲压区、数控加工区以及产品展览室等、看到许多电气设备，让我们大开眼界，这些包括：m25智能控制器、jkle—8智能无功功率自动补偿器、mvnex柜、kyn28a—12高压开关柜、六氟化硫中压环网柜等等许多设备，通过对这些设备的认识让我们收获不小、

虽然参观实习的时间不长，仍让我们觉得意犹未尽、

3、水力发电站

水力发电站的参观认识，亦是一大重点、水力发电站是利用水位差产生的强大水流所具有的动能进行发电的电站、其工作原理为：水力发电就是利用水力（具有水头）推动水力机械（水轮机）转动，将水能转化为机械能，如果在水轮机上接上另一种机械（发电机）随着水轮机转动便可发出电来，这时机械能又转变为电能、水力发电在某种意义上讲是水的势能变成机械能，又变成电能的转换过程、

将水能转换为电能的综合工程设施、又称水电厂、它包括为利用水能生产电能而兴建的

一系列水电站建筑物及装设的各种水电站设备、利用这些建筑物集中天然水流的落差形成水头，汇集、调节天然水流的流量，并将它输向水轮机，经水轮机与发电机的联合运转，将集中的水能转换为电能，再经变压器、开关站和输电线路等将电能输入电网、有些水电站除发电所需的建筑物外，还常有为防洪、灌溉、航运、过木、过鱼等综合利用目的服务的其他建筑物、这些建筑物的综合体称水电站枢纽或水利枢纽、

水电站有各种不同的分类方法、按照水电站利用水源的性质，可分为三类、①常规水电站：利用天然河流、湖泊等水源发电；②抽水蓄能电站：利用电网中负荷低谷时多余的电力，将低处下水库的`水抽到高处上水库存蓄，待电网负荷高峰时放水发电，尾水至下水库，从而满足电网调峰等电力负荷的需要；③潮汐电站：利用海潮涨落所形成的潮汐能发电、

按照水电站对天然水流的利用方式和调节能力，可以分为两类、①径流式水电站：没有水库或水库库容很小，对天然水量无调节能力或调节能力很小的水电站；②蓄水式水电站：设有一定库容的水库，对天然水流具有不同调节能力的水电站、在水电站工程建设中，还常采用以下分类方法、①按水电站的开发方式，即按集中水头的手段和水电站的工程布置，可分为坝式水电站、引水式水电站和坝－引水混合式水电站三种基本类型、这是工程建设中最通用的分类方法、②按水电站利用水头的大小，可分为高水头、中水头和低水头水电站、世界上对水头的具体划分没有统一的规定、有的国家将水头低于15m作为低水头水电站，15～70m为中水头水电站，71～250m为高水头水电站，水头大于250m时为特高水头水电站、中国通常称水头大于70m为高水头水电站，低于30m为低水头水电站，30～70m为中水头水电站、这一分类标准与水电站主要建筑物的等级划分和水轮发电机组的分类适用范围，均较适应、③按水电站装机容量的大小，可分为大型、中型和小型水电站、各国一般把装机容量5000kw以下的水电站定为小水电站，5000～10万kw为中型水电站，10万～100万kw为大型水电站，超过100万kw的为巨型水电站、中国规定将水电站分为五等，其中：装机容量大于75万kw为一等〔大（1）型水电站〕，75万～25万kw为二等〔大（2）型水电站〕，25万～2、5万kw为三等〔中型水电站〕，2、5万～0、05万万kv为四等〔小（1）型水电站〕，小于0、05万kw为五等〔小（2）型水电站〕；但统计上常将1、2万kw以下作为小水电站、中国已建成葛洲坝、乌江渡、白山、龙羊峡和以礼河梯级等各类常规水电站，建成了潘家口等大型抽水蓄能电站（见潘家口水利枢纽）和试验性的江厦潮汐电站、

经过这次的工厂供配电认识实习，我对供配电这一块有更具体更感性的认识、在实习过程中，通过查资料，锻炼了我们搜集信息、整理信息的能力，感叹网络信息丰富的同时，也对供配电、输电电路、高低压配电等方面有了更为清楚的认识、电能是现代工业生产的主要能源和动力、电能既易于由其它形式的能量转换而来，又易于转换为其它形式的能量以供应用；并且做好了工厂供电工作，对于发展工业生产，实现工业现代化，具有十分重要的意义、所以学好这些对于今后可能从事的供配电、供电建设等工作，都很有帮助、

**供电项目实训报告 供电实训报告心得体会篇七**

经过在凯里和贵阳的岗前培训学习，现有迎来了在从江供电局各部门的轮岗实习。从江供电局有黔东州最多的110kv变电站，我第一个实习期。

从学校踏出了人生中最重要的一步，很荣幸能够进入供电这一集体，从毕业到就业，从学校到单位，每一步都让我激动着﹑期待着，经过在凯里和贵阳的岗前培训学习，现有迎来了在从江供电局各部门的轮岗实习。从江供电局有黔东州最多的110kv变电站，我第一个实习期将在110kv平江变电站展开，平江变地处下江镇和停洞乡之间（从江县地名），交通便利。我到站的第一感觉是新鲜和紧张，同时有一种责任感和自豪感，我将在这里工作和学习三个月，来弥补不足，为今后能更好工作做好铺垫。

首先，学习的第一个月，因从未进入变电站，一切来的是那么突然和理所当然。工作方面，在站内工作人员的帮助下和指导下，掌握了变电设备的工作原理和功能，比如断路器﹑电压互感器﹑电流互感器﹑继电器﹑隔离开关﹑接地刀闸等设备；学习方面，从《电业安全工作规程》到《110kv变电站运行技术培训与考工试题》让我对安全的重要性有了更高的认识，知道了安全生产工作管理要严，眼﹑脑﹑嘴﹑腿要勤，安全工作要细，安全制度要落实等。就这样，工作流程和学习的雏形便在我的.脑海中生根发芽。

其次，紧张繁忙的第二个月，随着标站建设检查的临近，资料的收集和整理，便在我的周围形成了一个“场”，在这样得的环境刺激下，使我从变电部分一无所知到有一定了解，让我充满了自信并加深了责任心，让我在实践中知不足，知差距，踏实的一个月让我的角色转变在学习工作中完成得不知不觉。工作是艰苦的，理想是美好的，农村出来的我早已有了苦的意识，只要保持理想就能在今后的工作中贡献自己的力量。

最后，快乐工作，快乐学习的第三个月，带着如何成长成才的问题，我在行动着，跟随技术人员到各个变电站学习和集中学习，品味了学习乐趣的同时也加强了自己的学习能力，在现今竞争激烈而快速变迁的世界中，未来唯一持久的优势就是有能力比你的竞争对手学的更快，具备了较强的学习能力，我对工作充满了自信，能在工作中跟同事谈论和争论。这样在工作中学习，在学习中工作，良性的循环中我在努力成长着。

平江变电站得实习丰富多彩，可时间却转瞬即逝，回想我备感珍惜，在短时间内学习多样，为今后的工作打下了基础。千里银线飞度，万家灯火通明。作为一名新员工，我会尽快的融入工作中去，用青春和汗水为供电事业的发展增添绵薄之力。

**供电项目实训报告 供电实训报告心得体会篇八**

实习煤矿生产概况、地质概况、开拓供电系统、运输供电系统、提升供电系统、通风供电系统、采煤供电系统。

1、熟悉煤矿矿山供电系统;

2、熟悉露天和室内供电系统;

3、熟悉矿井移动变压器运行情况。

北京大台煤矿。

20xx年1月4日——1月8日

⑴矿山位置、交通情况;

⑵矿山供电系统情况

⑶室内供电系统情况;

⑷矿井移动变压器运行系统情况;

⑸运输供电系统情况;

⑹煤矿变电站个种型号变压器运行情况;

⑺劳动组织及劳动分工;

⑻安全管理机构适应性分析;

⑼安全管理文件、制度科学性分析;

⑽主要灾害类型及预防措施;

⑾生产单位存在的隐患情况及整改建议;

⑿典型案例分析及预防措施制定;

⒀安全管理建议。

刚一到矿区就被它的整洁所震撼，在我想来，煤矿都是 又黑又脏、灰尘满天的代名词，可是大湾煤矿不然。一走进矿区：平整的草坪、绿绿的树、整洁的路、楼内更是窗明几净，墙壁雪白。

当我们站在煤矿作业区的桥上时，远看宽大的开采区景 象，听着工作人员的解说，尤其是当看到开采原煤所用长龙似的火车装运时，大家无不感叹平顶山资源之丰富，企业规模之大。这种火车配20多个车厢，每个车厢可以装载1吨上好的煤炭，!眼前的这一切征服了当时在场的每一位同学，大家纷纷站在桥上，和火车留影。

时间一晃而过，转眼间实习快结束了。这是我人生中弥足珍贵的经历，也给我留下了精彩而美好的回忆。在这段时间里您们给予了我足够的宽容、支持和帮助，让我充分感受到了领导们“海纳百川”的胸襟，感受到了“不经历风雨，怎能见彩虹”的豪气，也体会到了煤矿工人的艰难和坚定。

在这段时间里，在老师和同学的悉心关怀和指导下，通过自身的不懈努力，各方面均取得了一定的`进步。实习期间，我利用此次难得的机会，努力学习，严格要求自己，认真学习专业知识，利用空余时间认真学习一些 课本内容以外的相关知识，掌握了一些基本的专业技能，从而进一步巩固自己所学到的知识，为以后真正走上工作岗位打下础。 实习期间努力将自己在学校所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合，在实习期间能够遵守纪律，不迟到、早退，认真完成各老师交办的工作， 通过本次实习，我们学到了很多课本上学不到的东西，并对煤矿井下生产有了更深的认识。

所谓读万卷书，行万里路。没有经过实践烤炼的理论永远都是 纸上谈兵。实践，自古以来就被认为是成长的必修之路。在生产实践的过程中我的的确确走进了社会这个大课堂，体验着与以往完全不同的世界，增长了见识，开阔了视野，为今后一步步走进社会打下了基础!

**供电项目实训报告 供电实训报告心得体会篇九**

实习是学生大学学习中的实践环节。实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。通过实习使我第一次更直接接触企业，进一步了解企业实际，全面深刻地认识企业的实际运营过程，熟悉和掌握市场经济条件下企业的运营规律，了解企业运营、活动过程中存在的问题和改革的难点问题，并通过撰写实习报告，使我学会综合应用所学知识，提高分析和解决企业问题的能力，并为撰写实习报告做好准备。在半个月的实习时间里，我选定xx市供电公司作为我的实习单位，了解和研究了该公司企业运营、活动过程。

20xx年8月2日，我开始在xx市供电公司安生部学习。上班之前，我对实习的感觉是既新鲜又紧张。新鲜的是能够接触很多在学校看不到的东西，紧张的则是万一做不好工作也许会受到批评。第一天来到公司，首先接触的就是技术副总经理。他是30岁左右，对我非常和气，耐心地给我介绍了公司的基本业务，对我所有的疑难困惑她有问必答，并给予更加细心的指导，而不是简单的责骂。说实在的，我真的非常感激他对我的教导。在刚刚接触社会的时候，能遇上这样的领导真是我的幸运。虽然工作忙一点，累一点，但我过得很充实，觉得自己的收获确实不小。在其他同事的帮助下，我迅速的适应了这里的工作，并开始独立负责一些事情。

20xx年8月23日，我被分配在xx供电局工作。当我生平第一次经历所谓的“漂洋过海”来到这块土地时，我被它那种能够在浩瀚无垠的大海上顶着海水侵蚀而坚强不屈的性格而折服了。虽然那天并不是阳光明媚，甚至还下着雨，海风也夹杂着过分的湿润，但这并不影响我的心情：我带着满腔的热血和美好的憧憬来到这里开始新的生活，走向工作岗位。

很快，我在秀美的风景中和局里各位领导的期许下，积极的投入到工作当中。在这将近一年的工作时间里，我体味到了工作的光荣与辛劳，也体会到了工作给我带来的充实与快乐。

首先我被分配在营销科下属的电度表班进行实习。

初次接触实际的工作环境，眼里满是新奇，看到室内的多种校验仪器和师傅娴熟的操作技术，尤其是使书本中学到的平面图形变成了立体的实物展现在面前时，使我增加了对技术的感性认识，就是必须在理论和实践的基础上再与工作经验相磨合，才能做到真正的掌握一门专业技能，缺一不可。除此之外，就是要从基础学起，从基础做起。

于是，我认真地跟着师傅学习有关电度表校验方面的知识。从电度表的基本结构、基本原理的认识，到电度表内部结构的安装、简单校验以及控制台的使用等，再结合自己翻阅的一些书籍，包括电能表的校验规程、电能表计量问答、农村电工等杂志的有关资料，动手实践，从而掌握了一些电度表校验的基础知识。从中也体味到了技术是必须认真对待的，必须一丝不苟才行，马虎不得，否则一个步骤错了或是一个螺丝没有拧紧，都会造成设备的损坏以及危害人身的安全。此外，在学习的过程中，会有不同的顾客由于不同的原因造成的电度表不同程度的损坏，或是加大了各项误差指标，对于这些我都积极地随师傅听取了顾客反馈的信息，增加了我的工作阅历，也相对的积累了我的工作经验，开拓了视野。同时，随着技术掌握的日渐成熟，根据工作要求，完成对各供电营业所送来的电能表的校验工作。

在电度表接线方面，我迅速的掌握了各种电能表的不同的接线方式，并很快的应用于实践。尤其是在为各岛变电所的出口表进行定换的工作中，不但要根据其电能表的种类确定其接线方式，还要遵守严格的操作顺序，切不可因一时的方便违反了应该遵循的规则，否则一定会危害作业人员的人身安全，也使我又一次的感受到了技术的严谨性，学会了遵循技术章程的必要性。

在野外作业实践方面，由于专业性质要求，有些工作一定要到室外去进行，例如对低压台区总表进行定换或对一些低压用户进行定检工作等，尤其是赶上天气不好的时候，地处海岛的风还大，那时感觉自己真的很单薄，风一打就透了，冷得不得了，而且一待就是几个小时。那种情形给我留下了深刻的记忆，让我不禁感慨：人都说，阳春三月，可谁又敢说，三月天气皆阳春？

与阴冷的三月截然不同的是，晴天的6月晌午俨然有了盛夏的味道，由于一些怀有侥幸心理的用户拖欠电费现象严重，局里为下属各岛上的供电营业所配置了一批预付费装置，于是，我们无畏烈日的考验，任凭汗水肆意流淌，奋斗在为部分低压用户安装预付费装置的`工作岗位上。又因当时安装的许多用户都是育苗厂，正值用电高峰期，所以为了让用户减少停电时间，尽早恢复供电，以保证企业减少损失，我们无一不推迟休息的时间，经常是从早晨六点出发，连续工作到午后一两点钟，而晚上通常要工作到七点以后。

回想起来，早晨山里的雾气特别的大，虽然弥漫在山间很是好看，可衣服都被雾气打湿了，粘在身上，很不舒服，但是大家丝毫没有在意，笑称这里是人间的天堂，是比顶着日头舒服的人间仙境。正是这种乐观的精神，给了我莫大的鼓励，让我可以无所畏惧各种恶劣的环境，依然辛勤在工作岗位上。至今，我都在努力的工作，尽管晒黑了好多，但我以此为荣，因为这正是我努力工作的验证。

虽然工作中有各种各样的酸甜苦辣，但是也有值得骄傲的地方，那就是在定检低压用户计量装置时，发现一用户有窃电行为，该用户用u型铜丝将三块单相电能表的互感器二次侧短路，致使表计为零，给我们的企业造成了一定的经济损失。为此，我们给予了严厉的批评，并交由上级主管部门进行处理。同时我感到维护了企业的利益，又树立了电业员工的公众形象，让我感到了做一名电业员工的无限光荣与骄傲。

同时，在为石城岛安装预付费装置时，发现了机械表计和付费装置计量之间存在有较大的误差。经过认真的思考后，我确定了排除微机操作失误的可能性，怀疑是传感器的光电头采样出现了问题，并向指挥作业的班长提出了我的想法。后经反复检查试验，确实为传感器采样问题导致表计失常，重新更换传感器后，表计正常。事实证明，我的想法是正确的，我为自己在实际工作中能够发现问题所在的根源，而感到高兴和自豪，也更加增添了我对工作的热情和信心。

其次在安全教育方面，因为每次作业都要紧密的围绕着“安全”来进行，在一次又一次的工作中我体会到了安全的重要性。曾有诗曰“生命是一种美好”，生命于每个人只有一次，一旦失去了，将不再重来。我曾在班组的安全活动记录上看到了许多触电伤亡事故后人们所进行的反思，虽然我不曾到过事故的现场，但我足以能够想象得出事故背后的那些家人期盼、懊悔的眼睛，还有那孤弱无助的孩童，异或是白发人送黑发人的痛楚；虽然我也不曾统计过全国每年因触电伤亡的事故有多少起，但我足以能够吸取教训，使之避免。生命是美好的，生命也是脆弱的。我们应该珍视生命，因为生命，只有一次，失去了，将不在重来。

再次在生活方面，虽然忙碌的工作，令我无暇想念家中的父母，但在工作的间隙却也不曾感到孤单，因为不论是领导还是同事都很关心、照顾我们。从基本的生活食宿到实习期工作岗位的安排，以及每次外出施工回来后同事们的嘘寒问暖，都让我非常感动，是大家一点一滴的温情，让我在异地他乡感受着身在这个集体的幸福。我会把这些永远铭记在心里，时刻怀着一颗谦卑的心去回报大家！

思想觉悟方面，我积极要求进步，深知我们是在党的领导和关怀下成长起来的，是党领导我们走向了更好的生活道路，在实习期间，我郑重的向党组织递交了入党申请书，有意识的向党组织靠拢，愿为社会主义建设添砖加瓦。

总之，在这一年的工作中，我收获了太多的东西，首先在局内举办的技能竞赛中，我在现场问答部分得了小组第一名的好成绩，随后在县政府举行的一二九长跑运动会上也取得了不错的成绩，为我局争得了一份光彩。其次在今年的五月份由大局举办的“内强素质从我做起，外树形象青年先行”的演讲活动中，以“我把青春献给你”为题获得了优秀奖。这其中的一点一滴，无论是具体的业务，还是各类活动，以及为人处事，都让我学到了很多以前在书本中没有的东西，这些都将成为我人生中的一笔宝贵的财富，为我在以后的工作道路上奠定了基础。我也将继续努力工作，做好电业人，服务于社会，服务于人民。

**供电项目实训报告 供电实训报告心得体会篇十**

经过在凯里和贵阳的岗前培训学习，现有迎来了在xx供电局各部门的轮岗实习。xx供电局有黔东州最多的110kv变电站，我第一个实习期从学校踏出了人生中最重要的一步，很荣幸能够进入供电这一集体，从毕业到就业，从学校到单位，每一步都让我激动着﹑期待着，经过在凯里和贵阳的岗前培训学习，现有迎来了在xx供电局各部门的轮岗实习。xx供电局有黔东州最多的110kv变电站，我第一个实习期将在110kv平江变电站展开，平江变地处下江镇和停洞乡之间（xx县地名），交通便利。我到站的第一感觉是新鲜和紧张，同时有一种责任感和自豪感，我将在这里工作和学习三个月，来弥补不足，为今后能更好工作做好铺垫。

首先，学习的第一个月，因从未进入变电站，一切来的是那么突然和理所当然。工作方面，在站内工作人员的帮助下和指导下，掌握了变电设备的工作原理和功能，比如断路器﹑电压互感器﹑电流互感器﹑继电器﹑隔离开关﹑接地刀闸等设备。学习方面，从《电业安全工作规程》到《110kv变电站运行技术培训与考工试题》让我对安全的重要性有了更高的认识，知道了安全生产工作管理要严，眼﹑脑﹑嘴﹑腿要勤，安全工作要细，安全制度要落实等。就这样，工作流程和学习的雏形便在我的脑海中生根发芽。

其次，紧张繁忙的第二个月，随着标站建设检查的临近，资料的收集和整理，便在我的周围形成了一个场，在这样得的环境刺激下，使我从变电部分一无所知到有一定了解，让我充满了自信并加深了责任心，让我在实践中知不足，知差距，踏实的一个月让我的角色转变在学习工作中完成得不知不觉。工作是艰苦的，理想是美好的，农村出来的我早已有了苦的意识，只要保持理想就能在今后的工作中贡献自己的力量。

最后，快乐工作，快乐学习的第三个月，带着如何成长成才的.问题，我在行动着，跟随技术人员到各个变电站学习和集中学习，品味了学习乐趣的同时也加强了自己的学习能力，在现今竞争激烈而快速变迁的世界中，未来唯一持久的优势就是有能力比你的竞争对手学的更快，具备了较强的学习能力，我对工作充满了自信，能在工作中跟同事谈论和争论。这样在工作中学习，在学习中工作，良性的循环中我在努力成长着。

平江变电站的实习丰富多彩，可时间却转瞬即逝，回想我备感珍惜，在短时间内学习多样，为今后的工作打下了基础。千里银线飞度，万家灯火通明。作为一名新员工，我会尽快的融入工作中去，用青春和汗水为供电事业的发展增添绵薄之力。

**供电项目实训报告 供电实训报告心得体会篇十一**

一、 总结实习内容

我们通过观看视频初步了解了电力安全生产，高压线路结构，火力发电厂，水力发电厂以及接触网等方面的一些知识。并于20xx年1月12日下午，我们在校老师的组织下去石家庄供电段进行了一下午的参观实习，让我们更近距离的了解了电力方面的知识，使我们对电力及电力设备有了更深的体会。

首先，在老师的带领下，我们前往元氏变电所，到了那里在相关的工作人员的介绍下我们逐项了解了一些电力设备，包括变电所室外各个设备——避雷针、一次设备、变压器等等，还了解了变压器上的一些组件，包括散热装置、保护装置等等；然后又进入高压变压室进行了室内各项部件的参观与学习；最后进入控制室参观并学习了整个变电站控制的设备，以及现代化的控制方法。

然后，我们前往高邑火车站进行实地的电网参观，让我们看到真正的接触网。在专业人员的讲解下，我们逐步了解了接触网的一些结构及其作用，尤其对受电弓进行了仔细讲解，使我们学到真正实际的东西。

二、心得体会

这次小学期，学校为了让我们更加深刻清楚地了解我们所学的专业的内容和未来的发展方向，学校决定让我们去我们学校附近的供电段和变电所去认识学习。通过对元氏供电段和高邑变电站的参观与学习，使我大大地开阔了眼界，我们这次去了我们从来没有去过的地方，只有专业人员才可以去的地方，看到那些复杂的线路和精密的控制柜，使我顿时像丈二的和尚摸不着头脑。但是随后经过专业工程师的详细介绍和讲解，我对变电所和供电段有了一些了解，而且对以后的发展方向有了个更深的体会。通过这次实习，我还了解和掌握了变电所的主要结构、使用的电气设备和工作流程，以及产品生产技术资料、生产组织管理等内容，加深对变电所的工作原理、设计、实验等基本理论的理解，使我们了解和掌握更多与本专业有关的知识。从而认识了自己专业在社会中扮演的位置，明确了自己的努力方向，在今后的学习我们应当多接触电力电子技术，计算机技术，电机电气技术信息与网络控制技术，机电一体化技术等诸多领域，努力使自己在毕业后成为能解决电气工程技术分析与控制问题基本能力的高级工程技术人才。一下午的参观学习然我们体会到要想在以后的工作中更好的发挥自己的作用就必须熟练掌握基础知识。这将为我们以后的工作打下坚实的基础，希望以后还会有这样的机会进行实地的学习，使我们更多的认识实际的事物，为我们将理论应用实际寻找更多的\'机会。

这次实习虽然看似只是简单的参观,但它对于一个人的认识却起到了很大的作用。它开阔了我们的视野,让我们对事物有了更加具体的认识。通过理论知识的学习我们了解的往往只是一个模糊的概念很难对事物本身有一个清晰的认识和具体的了解,而实践才能让我们看清事物本身。通过这次生产实习，使我在生产实际中学习到了电气设备运行的技术管理知识、电气设备的制造过程知识及在学校无法学到的实践知识。

在这次实习中，电气工程及其自动化这门学科真是博大精深，它包罗万象，而且没一个细节都有这严谨的要求，不能存在一点马虎，而且对每一个操作人员

也有特殊的要求，他们日复一日的做着同样的事，可是仍旧不厌其烦，有句话说的好，把简单的事做好就是不简单，这些都给了我很大的触动。国家需要发展，民族需要富强，而这一切的重任都落在了我们的肩上，所以我们必须扎实的学好专业知识和基本本领，才能在工作岗位上有所作为，才能为祖国的发展做出贡献，成为国家的栋梁之才。国家需要发展，民族需要富强，而这一切的重任都落在了我们的肩上，所以我们必须扎实的学好专业知识和基本本领，但不能仅仅停留在课本上的知识，而是要在实习中不断增强自己的动手能力和积累经验，课本上学习到的知识是要应用在实际工作生产中的，所以我认为我们应该利用课余时间多接触社会，利用所学知识于实践中求真知。只有这样才能在工作岗位上有所作为，才能为祖国的发展做出贡献，成为国家的栋梁之才。

**供电项目实训报告 供电实训报告心得体会篇十二**

20xx年5月10日，我们在指导老师的带领下来到石家庄市南货场电务段进行毕业实习。我们在工作人员和石老师的指导下，了解了电务段的基本设备和日常运行工作。在这次的实习中让我深刻认识到理论与实际结合的重要性。过去在课堂上难以理解的知识，在工作人员的讲解下，并结合实际设备能够很好的理解。我们向工作人员及石老师询问了我们在毕业设计及平常不懂的问题，他们都为我们做了详细的讲解。

电务段是铁路系统的一个重要机构，负责管理和维护列车在运行途中的地面信号与机车信号及道岔正常工作的一个单位，通俗点讲，就是负责那个“交通红绿灯”的单位。电务段的职责是维护信号设备使信号正常显示，维护转辙机及道岔使道岔搬动正常，确保列车正常运行。

在石家庄市南货场电务段，我们参观了他们的运转室、计算机室、信号电源及继电器室等室内设备，工作人员给我们做了详细的介绍，给我们讲解了列车调度指挥系统(tdcs)和分散自律调度集中(ctc)。运转室和计算机室可以体现现代化的微机联锁车站信号系统。该电务段安装的微机联锁系统是tyjl-ii型，该系统为双机热备，以保证一套设备发生故障时系统能不间断运行。微机联锁通过计算机的软件和硬件来控制铁路的运输，实现安全行车。在信号电源及继电器室，我们看到了电源屏和许多的组合架。了解到电务段采用110kv两路进线，一用一备，可实现自投（一路进线出现故障时，另一路自动投入使用），以确保列车运行的安全性，引入电源屏内的两路交流电源，除应具备手动转换功能外，当其中一路发生断电或断相时，还应能自动转换至另一路电源供电，且屏内转换断电时间应不大于0.15s。进线还配有

中间隔离器，其作用为：(1)实现一条进线（主线）没电时，可跨桥运行。(2)当出现故障时，检修作业更加方便、安全。由于微机联锁系统是在电气联锁的基础上发展起来的`，因此它继承了电气联锁的一部分，特别是在继电器的应用上。

电务段的室外设备分为站内、区间信号机及机构；各种信号设备电缆盒；地下电缆；轨道导接线、引接线；转辙机及道岔。我们主要对站内信号机、转辙机及道岔以及轨道电路进行了了解 。在车站联锁区内的每组道岔处，都要设置一台用来转换道岔、锁闭道岔和反映道岔状态的电动转辙机，常用的为zd6型。采用集中供电。由室内电源屏提供直流220v道岔动作电源和交流220v道岔表示电源。信号机也是由室内电源屏供出220v电源，在信号机处经信号变压器变压后供给信号灯灯泡点灯。信号机通过各种继电器控制信号灯的点亮，从而控制列车的运行。轨道电路以一段铁路线路的钢轨为导体构成的电路，用于自动、连续检测这段线路是否被机车车辆占用，也用于控制信号装置或转辙装置，以保证行车安全的设备。

轨道电路的主要工作状态有调整状态、分流状态、断轨状态。在用电力牵引的铁路区段内，电力机车要利用钢轨作为一条回路使牵引电流返回牵引变电所。为了使这条返回的牵引电流不受闭路式轨道电路的钢轨绝缘的阻碍，往往采用双轨条轨道电路和单轨条轨道电路。轨道电路有多种分类方法，按结构可分为闭路式轨道电路、开路式轨道电路；按信号电流的种类分为直流轨道电路、交流轨道电路和脉冲轨道电路；按分支轨道电路接受电端的多少，分为一送一受轨道电路和一送多受轨道电路。此外，还有无绝缘轨道电路等。采用同工业电流频率不同的交流电源供电的轨道电路。这种电路，抗干扰能力强，但需要专用的电源设备。因此，一般在交流电力牵引区段的车站采用，如25hz相敏轨道电路，移频轨道电路等。 um71型轨道电路是中国引进法国的一种轨道电路制式。这种轨道电路是利用并联在钢轨两端的lc谐振槽路和一小段钢轨电感利用相邻区段发送不同频率，构成的电气绝缘节。它不但可以检测列车，而且可由钢轨线路向超速防护系统发送速度级别信息。25hz相敏轨道电路 ，同工频轨道电路相比，不同点是信号频率为25hz，具有能防护牵引电流干扰分能力。

在参观的过程中，我们熟悉了很多电气设备，以前对它只是在书上见过，通过这次实习我们对它们都有了更清晰的认识，同时巩固了所学的知识。

这次毕业实习让我们对电务段有了更加清晰地认识，我们选的毕业设计题目就是电务段中的微机联锁系统的设计，所以这次实习对我们意义很大，因此在这次实习中我很用心的去

记录、询问。这次实习也为我们的毕业设计提高了很多相关知识数据，解决了不少书本知识无法解决的问题，总之，通过这次实习我们收获是很大，衷心的感谢老师带领我们进行这次难得的毕业实习。

**供电项目实训报告 供电实训报告心得体会篇十三**

生产实习是本专业学生的一门主要实践性课程。是学生将理论知识同生产实践相结合的有效途径，是增强学生的群众性观点、劳动观点、工程观点和建设有中国特色社会主义事业的责任心和使命感的过程。

通过生产实习，使学生学习和了解发电厂、变电站、调度中心等电力系统知识，培养学生树立理论联系实际的工作作风，以及生产现场中将科学的理论知识加以验证、深化、巩固和充实。并培养学生进行调查、研究、分析和解决工程实际问题的能力，为后继专业课的学习、课程设计和毕业设计打下坚实的基础。通过生产实习，拓宽学生的知识面，增加感性认识，把所学知识条理化系统化，学到从书本学不到的专业知识，并获得本专业国内、外科技发展现状的最新信息，激发学生向实践学习和探索的积极性，为今后的学习和将从事的技术工作打下坚实的基础。

生产实习是与课堂教学完全不同的教学方法，在教学计划中，生产实习是课堂教学的补充，生产实习区别于课堂教学。课堂教学中，教师讲授，学生领会，而生产实习则是在教师指导下由学生自己向生产向实际学习。通过现场的讲授、参观、座谈、讨论、分析、作业、考核等多种形式，一方面来巩固在书本上学到的理论知识，另一方面，可获得在书本上不易了解和不易学到的生产现场的实际知识，使学生在实践中得到提高和锻炼。

1）需提前准备实习资料收集、整理。

2）完成实习报告一份，字数不少于20xx字。

3.1实习形式和内容

①在发电厂工作人员、工程师的亲自带领下，我们参观了发电厂的各个部门和设备仪器；了解发电厂人员如何做好日常的\'管理工作、电厂的发电流程、了解到了设备仪器的基本工作原理、如何对设备异常、事故进行判断和处理等

②通过分组跟班、工程师现场介绍，了解一线工作人员的工作情况；了解发电厂的一次设备和二次设备；了解了发电厂的各类监控系统；了解调度员的工作环境、使用的专业软件以及需要掌握的专业知识。

③在工程师现场介绍调度中心的设备、工作情况的时候，学生要要求作好笔记。 ④将搜集学习到的相关知识与参观发电厂的实践相结合，对理论知识进行深化理解，总结收获。

⑤运用所学知识，对生产实际中存在的问题作出一定的分析，进一步提高分析问题和解决问题的能力。

3.2实习前准备

（1）火力发电厂主要概念

火力发电厂的生产过程实质上是四个能量形态的转换过程，首先化石燃料的化学能经过燃烧转变为热能，这个过程在蒸汽锅炉或燃汽机的燃烧室内完成；再是热能转变为机械能，这个过程在蒸汽机或燃汽轮机完成；最后通过发电机将机械能转变成电能。

（2）了解发电厂的三大系统汽水系统

火力发电厂的汽水系统是由锅炉、汽轮机、凝汽器、高低压加热器、凝结水泵和给水泵等组成，他包括汽水循环、化学水处理和冷却系统等。水在锅炉中被加热成蒸汽，经过热器进一步加热后变成过热的蒸汽，再通过主蒸汽管道进入汽轮机。由于蒸汽不断膨胀，高速流动的蒸汽推动汽轮机的叶片转动从而带动发电机。为了进一步提高其热效率，一般都从汽轮机的某些中间级后抽出作过功的部分蒸汽，用以加热给水。在现代大型汽轮机组中都采用这种给水回热循环。

此外，在超高压机组中还采用再热循环，既把作过一段功的蒸汽从汽轮机的高压缸的出口将作过功的蒸汽全部抽出，送到锅炉的再热汽中加热后再引入气轮机的中压缸继续膨胀作功，从中压缸送出的蒸汽，再送入低压缸继续作功。在蒸汽不断作功的过程中，蒸汽压力和温度不断降低，最后排入凝汽器并被冷却水冷却，凝结成水。凝结水集中在凝汽器下部由凝结水泵打至低压加热再经过除氧气除氧，给水泵将预加热除氧后的水送至高压加热器，经过加热后的热水打入锅炉，再过热器中把水已经加热到过热的蒸汽，送至汽轮机作功，这样周而复始不断的作功。在汽水系统中的蒸汽和凝结水，由于疏通管道很多并且还要经过许多的阀门设备，这样就难免产生跑、冒、滴、漏等现象，这些现象都会或多或少地造成水的损失，因此我们必须不断的向系统中补充经过化学处理过的软化水，这些补给水一般都补入除氧器中。

燃烧系统

燃烧系统是由输煤、磨煤、粗细分离、排粉、给粉、锅炉、除尘、脱流等组成。是由皮带输送机从煤场，通过电磁铁、碎煤机然后送到煤仓间的煤斗内，再经过给煤机进入磨煤机进行磨粉，磨好的煤粉通过空气预热器来的热风，将煤粉打至粗细分离器，粗细分离器将合格的煤粉（不合格的煤粉送回磨煤机），经过排粉机送至粉仓，给粉机将煤粉打入喷燃器送到锅炉进行燃烧。而烟气经过电除尘脱出粉尘再将烟气送至脱硫装置，通过石浆喷淋脱出硫的气体经过吸风机送到烟筒排人天空。发电系统

发电系统是由副励磁机、励磁盘、主励磁机（备用励磁机）、发电机、变压器、高压断路器、升压站、配电装置等组成。发电是由副励磁机（永磁机）发出高频电流，副励磁机发出的电流经过励磁盘整流，再送到主励磁机，主励磁机发出电后经过调压器以及灭磁开关经过碳刷送到发电机转子，当发电机转子通过旋转其定子线圈便感应出电流，强大的电流通过发电机出线分两路，一路送至厂用电变压器，另一路则送到sf6高压断路器，由sf6高压断路器送至电网。

3.3黄埔电厂概况

广州市黄埔电力工程有限公司前身是随着1978年7月投产的广州黄埔发电厂应运而生的检修维修队伍，是适应市场经济发展的需要而产生的一支专业化的检修安装及配件加工队伍。这支队伍建立二十四年来，一直承担着广州黄埔发电厂（即经资产重组后成立的粤华发电有限公司的前身）、瑞明电力有限责任公司发电设备的日常维护和检修管理工作。确保了发电设备的稳定满发。到目前为止，已先后独立完成了厂内30余次125mw和300mw发电机组主、辅设备的大修及设备更新改造项目。使所管辖设备的综合可靠性指标达到了一流火力发电厂的水平。

3.4电厂未来发展

随着黄埔电厂很多机组的老旧，如今已经关停了几台机组，同时准备着更换新型的发电机。由于受到国家政策影响，对于环境保护的要求，所以现在在广州市已经不能再装燃煤机组，即使黄埔电厂在未来的更新换代中需要用到其他的火力发电方式，比如燃烧天然气。同时天然气发电机组有这自身的许多优势比如：天然气发电优势。

环保性：更高的排放标准。燃气机组排放全面达到或超过欧ⅳ标准，更环保，更节能。

经济性：综合利用燃气发电，成本远远低于采用柴油和重油发电，也低于市电价格，如果将排放出的热能加以综合利用，则会更进一步降低成本。

节能性：发电效率更高。进口燃气机组发电效率最高可以达到40%，远远大于低端品牌32%的水平。

可靠性：适应于低浓度甲烷；设备运行更稳定，在正常情况下，维修周期大幅延长。安全性：采用专利技术的电脑模块控制，技术水平达到国际领先，更多的控制系统、检测系统和保护系统确保机组安全运行。

此外，宇动新能源公司具备了气体收集、处理、提纯、储存方面的技术，从电力系统的规划到冷热电联产联供，以及固有设施的改造等方面，均能提供全套的解决方案。

今天是我们华南理工大学广州汽车学院电气工程系08级的第二次进行实习参观，实习地点为广州市黄埔电厂，尽管路途有点远，但是大家还是相当的兴奋，大概是因为很快就能实地了解发电厂里面真正的内容，了解将来可能的工作单位吧。而且可以吧很多实际事物与书本上面所学到的知识联系起来，使自己的知识更加丰富，知道更多的专业相关知识。

从参观实习中，我了解到了，随着国家政策的变动，能源价格的变化，对环保的指标要求越来越高，黄埔电厂正在逐步的改进着自己，从燃油发电到现在的燃煤发电或是将来规划中的天然气发电，从小机组到大机组，从没有脱硫脱硝到现在除尘脱硫脱硝等，黄埔电厂在一步步的改进着，既满足节能高效，又满足保护环境。同时要达到这些要求就必将应用到很多新技术，新设备，所以对于人员的要求也必将有所提高，如果将来我们想更好的发展，现在就需要认真学习，跟上时代的步伐，学习新技术，新知识，为将来的工作打下坚实的基础。

这次实习，让我感觉电力调度的困难，比起我们所学的课本知识复杂很多，形象系统稳定运行的因素也有很多，同时我国经济的高速性，使得用电的需求不断增加，所以更显调度中心的重要性。

**供电项目实训报告 供电实训报告心得体会篇十四**

按照学校的部署和要求，今年的暑假，我在我爸爸的单位xx县供电局进行了为期一个月的社会实践活动。现将这次社会实践情况报告如下：

暑期社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸也是推进素质教育进程的重要手段，可以有助于我们接触社会，了解社会。放假回到家里后，我跟爸妈商量了学校下达的暑期任务，他们都很支持学校的决定，也赞同我在暑期里去社会实践的这一作法，我也觉得这真的是一次自我锻炼的好机会，于是在爸爸的介绍下，我去了xx县供电局政治工作部。

我刚去的时候，正赶上单位的文明单位复验工作，整个科室的人员都很忙碌。“做什么事情都要有条理，认真做，细心做”这是我刚进办公室时，工作部的袁主任对我说的。我意识到我的肩上开始扛着责任，凡事得谨慎小心。能来这里实习，我觉得对我以后的从业生涯很有帮助，自己也感到很幸运。也因为这是我第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，因此心情很忐忑但也很开心。我明白自己要开始与以往完全不一样的生活：每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。

x主任给我任务是担任文员一职，平时在工作只是接接电话，日常的主要工作就是负责接收各部门文件、复印后分发给各相关人员，本部门一些文件的传送、追踪、回收、整理、归档、保存等，部门人员所需求的表单制作、打印，协助主任工作，如整理领导干部工作台面，帮助他们处理一些琐碎、能及的事情。由于是新手，刚开始好做得不完善，幸好本部门的老师的指导。看到他们工作得顺心顺手，很是羡慕，经过一番努力，慢慢的，我的工作也有起色了，并且得到了本部门成员及领导们的认可。

在实习的过程中，对我影响最大的应该是作为一个社会人工作作风以及在工作过程中专业知识对工作的重要作用，因为这些都是我在校学习中不曾接触过的方面。大学期间的实习是每个大学生必须拥有的一段经历，它使我在实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为以后进一步走向社会打下坚实的基础。

由于住的地方离工作地点较远，所以每天7点不到我就起床，就算再热再差的天气，我都和爸爸一起往单位赶。一直以来，我都是依靠爸爸妈妈的收入，大手大脚的花钱，通过这次实践后，我才能体会爸爸挣钱养家的不容易，再也不好意思为了个人的不必要的花销向他伸手要钱。

一个月的暑期实践过得很快，自己慢慢地开始习惯了这种生活和这项工作，犯的错误也越来越少了，袁主任也夸奖我适应性很强，工作能力也错，以后要是暑期还想实践就到他们这来。那时离开时还真有点舍不得呢。一个月的辛苦也是有回报的，拿到我的工资时，真的很欣慰，但是并不是因为有钱可以领，也不是终于结束了打工的苦日子，而是自己的付出有了结果和回报，自己的实践也有了收获，回想一下自己真的觉得很值。

自己在这个月里学的东西是用多少钱也买不到的`。虽然这次实习的时间不是很长，但我确实从一个学生开始慢慢的转变，思想上也是。感谢和我一起工作的同事们，他们给我留下都是友好和真诚的回忆。我在那里或书本上看到过很多精彩的知识，似乎很容易，又觉得很难。也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。

短期的社会实践，一晃而过，在这其中，让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西都将会让我终生受用。回到家时爸爸妈妈也说我真的变了好多，变得懂事多了，孝顺多了，脾气也变好多了。学校让我们去社会实践真的很有作用，会让我们从中收益匪浅。社会实践让我知道了，挣钱真的很不容易，也明白工作的辛苦，以后也不会再浪费钱了。

社会实践还让我明白了不要抱怨这个社会是如何如何的残酷，因为这个社会不会因为你的抱怨而改变的，只有自己去适应这个社会才行!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找