# 2025年电力培训心得体会300字7篇(大全)

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2025-02-27

*电力培训心得体会300字一培训内容涵盖：油田电力系统运行管理模式，近几年电网事故案例分析，油田公司临时用电安全实施细则，水土保持工作的宣贯，6~35kv配网绝缘故障及过电压防护以及电力系统数字综合自动化等方面的知识。授课教师都是电力技术方面...*

**电力培训心得体会300字一**

培训内容涵盖：油田电力系统运行管理模式，近几年电网事故案例分析，油田公司临时用电安全实施细则，水土保持工作的宣贯，6~35kv配网绝缘故障及过电压防护以及电力系统数字综合自动化等方面的知识。授课教师都是电力技术方面的专家。

培训过程中给我印象最深的就是老师说过的一句：“学什么，不一定干什么;但是干什么，一定要学什么，钻什么，补什么。”环顾周围的57名同学，来自油田公司各个二级厂处单位，还有来自于为油田生产提供电力服务的兄弟单位朋友，坐到一起，我想培训的目的就是在于大家能够不仅在培训中有所收获，提高自己的专业业务水平，同时一个提供了一个交流的平台，让大家针对各自岗位上出现的“电问题”彼此交流，教学相长，为油田顺利安全生产用电保驾护航。

回想刚刚入职时，总是希望所从事的工作与自己能力相当，然而工作了近两年才恍然大悟，当初自己的想法多么稚嫩，我想应该是不断增长自己的能力来适应当下工作，这样工作才会有动力，生活才会充实。

培训中，我的同桌，一位来自风城作业区的小伙子，聊天过程中得知，他和我一年入职，xx年毕业于山东大学化工专业，目前负责所属站的用电安全管理工作。我想对于他而言，或许是个困难，因为他讲到自己是“外行”，课上他偶尔奋笔疾书，偶尔搔头思考，或许这也是对他的一个挑战或是机遇吧。

对于我而言，虽是本专业，从事的也是电力方面的工作，却丝毫不可懈怠，因为校园所学的偏向于弱电，而工作中都是与强电打交道，同时缺乏现场工作经验，更要认真记录，认真学习。

当今社会，电力是推动经济社会发展的关键因素之一。一个地区的发展，离不开可靠的电网保障。可以说，拥有一个容量充足、结构合理、调度灵活、安全可靠的现代化电网，是一个地方综合实力的体现之一。油田供配电专业的技术人员常常挂在嘴边的一句话：“电力要先行”。而油田的滚动开发模式决定了，配套的电力设施的建设不可能做到尽善尽美。如何确保电网安全运行并保证供电质量，就成为了比较重要的问题。油田公司在油田和城市电力系统配套上投入了大量资金，建设了一系列输变电工程，整个油田电网在经历“xx”供电规划后，将得到进一步完善。

这次培训对我帮助很大，使我深深体会到做一名供配电专业技术人员的责任与担子，也希望自己在今后的工作中不断进步、成长。

**电力培训心得体会300字二**

沟通的目的是让对方清楚你的意思，取得共识，或找出异同点，或发现问题、解决问题。沟通的过程是人与人之间互动的过程，这个过程是由若干人性此的细节组合而成的。细节上出了问题，会影响整个沟通效果。所以，在整个沟通过程中千万不要忽略细节问题。

沟通以后及沟通过程中，要了解你自己的感觉。“人贵有自知之明”。要时刻凭自己内在的感觉去体会沟通的效果如何。

当呵斥下属时，他表情如何：愤怒、反抗、委屈、受辱，还是十分惭愧地接受你的批评？这时，要密切注意他的感受，不断调整自己的沟通方式、内容等，以免沟通僵化，适得其反。不强迫进行沟通，也不放弃任何沟通的机会，以便达到水到渠成的效果。

接纳不是代表接受，同理不是同意。也就是说，以任何事情，任何问题，我们应求同存异。既要民主，又要集中。提供“百家争鸣，百花齐放”的沟通原则，在监理工作整个过程只有沟通，敢于讲真话，才能找出隐含在事物背后的问题。自己在与现场人员进行沟通一定要宽容别人，尽量发觉别人的长处，并要求其他员工向他学习。

现场监理人员在工程监理过程中，必须会与业主、施工单位、设计单位以及监理部内部进行交流沟通。同样一个问题，交流沟通的方式、方法不同，其结果肯定不一样。监理人员在交流沟通中，应本着实事求是，尊重事实的原则；要以理服人；说话要注意策略，斟酌言辞，掌握分寸；要根据场合、对象的不同，调整方式和方法，心平气和地进行交流沟通；决不能以趾高气扬、目中无人的态度交流。这样不仅解决不了问题，反而会激化矛盾伤和气。由于参加工程建设的各方都有一个共同的目标，即将工程项目按业主要求完成，因而，只要在交流沟通中采取适当的方式是能够达到相互理解、相互配合并解决问题的目的。现场监理人员应不断加强这方面修养，努力提高交流沟通的技巧，将监理工作做得更好。

要有高度的责任心和良好的团队协作精神：具有高度的责任心和良好的团队协作精神是一个管理人员素质的重要方面，否则是搞不好管理工作的。现场多数人员由于在这方面欠佳，往往造成了无法弥补的后果。具体来说，就是以认真负责的态度和积极主动协作的精神管理好监理部，为业主提供良好的服务；监理工作往往是由多个元素协同完成的，监理人员的责任心和协作精神就显得尤为重要，任何一个环节的错误都会给整个监理部带来严重后果，因而每位人员都必须确保自身监理工作质量，并对自己的工作成果负责，才能确保整个监理工作的成果。

作为公司管理人员，对公司的发展提出几点建议：一是要加大现场人员的培训学习，提高现场人员的综合素质，在此基础上不断挖掘人才，开发人才；二是公司要根据现场工作的实际情况制定符合实际的管理制度；三是提高公司员工的福利。

总之，在几天的培训学习时间，使我更加了解沟通、协调、管理的知识，在今后的工作岗位上，我一定不负公司领导的期望，会用一颗真诚的心对待工作，为公司的发展和自己的目标而奋斗。

**电力培训心得体会300字三**

为帮助新入职人员快速成长、加快身分转型和适应新的工作环境、尽快融入新的单位并在新的工作岗位上早有作为，在领导的重视、关心与支持下，对20xx年新进的员工进行了为期一个月的岗前培训。在这次学习中，聆听了多位领导、前辈和老师的教诲，受益匪浅。

安全生产的重要性在这次的管理处培训中，其中最为强调的一点就是电力安全的重要性。为了保证正常生产秩序，保证检修人员和运行设备的安全，防止发生意外事故，必须要求我们严格的遵守两票三制“两票三制”是电力安全生产保证体系的几项最基本的制度之一，是电力企业保人身、保电网、保设备的重要手段和措施。任何人为的责任事故，均可在其“两票三制”的执行上找到原因。两票三制即工作票、操作票制度和交接班制、巡回检查制、设备定期试验倒换制。

电力安全涉及到各行各业千家万户，万家灯火，南网情深，安全工作千万不要掉以轻心，它不仅关系到我们个人的安全，也关系到他人的安全。电力职工队伍是一支能吃苦、讲奉献的队伍，为了确保用电安全，为了规范电力市场，我们电力职工付出的多，得到的少，如果再不注意安全，不把安全时时刻刻记在心头，那么我们职工的生命就会受到威胁，因为大家都知道“水火无情”，但如果对安全麻痹大意，电就象一只吃人的老虎。

我更想说的是，工作在生产一线的工人责任重大，我们每一个人都关系着一个家庭的幸福，我们的安全，牵系着母亲的心，牵系着儿女的心，更是维系着幸福家庭的纽带!我真心期望，每一位电力工作者，在工作的时候，千万要当心，为了自己，为了家庭，为了孩子，保护好自己，杜绝一切悲剧发生，工作前一定要进行“三措一点”分析，千万不要违章作业，真正的做到：“高高兴兴上班去，安安全全回家来”，因为安全责任重于泰山。

近年来，电力安全生产虽然步入良性循环轨道。但安全生产的现实提醒我们，安全生产管理工作还有许多的不足和漏洞，我们每一个电力职工都不能高枕无忧，一定要不断地加以改进。

电力事业是充满朝阳的事业，电力企业是不畏艰苦、团结协作、无私奉献、敢于创新的企业，我们将用实际行动筑成一道保障电网安全运行的钢铁长城，让我们在平凡的工作岗位上努力，为了中国南方电网更美好的明天唱响安全的主旋律。

**电力培训心得体会300字四**

为期一天的班组技术员培训已经结束，此次培训讲师从班组的安全管理、班组技术管理、班组培训管理、班组质量管理和费用物资管理五个方面给我们阐述了技术员的岗位职责和如何做好技术员的工作。现谈一下此次培训对技术员这个岗位的理解和认识:

首先，班组安全管理的核心是基于风险的管理。风险识别是风险管理的第一步,也是风险管理的基础.只有在正确识别出自身所面临的风险的基础上,才能够主动选择适当有效的方法进行处理。技术员的安全职责包含以下几个方面：认真贯彻执行安全工作规程、检修工艺规程和质量标准，提高设备检修质量和管理水平;按照《国华发电管理系统》的要求，积极推广nosa五星安、健、环管理体系，树立安全、健康、环保理念;对本班组技术管理工作负责，建立技术资料档案及设备台帐，负责本班组设备检修质量的验收和评级工作，对本班组所管辖设备的检修质量负责;有责任对本班组职工的检修工作做技术指导;负责组织对本班的生产技术难题进行分析、研究和解决，负责各种技术资料的收集整理工作;负责本班技术改造方案和技术措施的编制工作，协助班长对本班组发生的异常、未遂、障碍、事故和其它不安全事件及时分析，吸取教训，制订对策，督促执行。

其次，技术员负责班组管辖设备的技术管理工作，对班组设备的检修工艺负责，这就要求技术员要认真仔细地了解每个设备的性能及具体工作状态，并认真对待每一次设备故障、未遂的发生，深入准确的撰写分析报告。班组技术员是检修工作的第一级验收，在日常维护工作中，要按照检修规程和点检的要求对设备进行检修，无论时间有多紧，任务有多繁重都要严格执行检修工序卡、检修文件包和闭环验收管理制度，督促员工形成程序化、制度化的检修思路，验收人员要深入现场，调查研究，随时掌握检修情况，同时必须坚持原则，坚持质量标准，认真负责地作好验收工作，把好质量关。

第三，我们每个人的成长离不开学习与帮助，企业员工作为企业中的一员，不仅要为企业目标的实现而努力，以推动企业绩效的提高，同时企业也要帮助员工完成个人职业发展愿望，通过培训使员工的职业能力得以增强 。这就要求技术员在开展技术培训工作中，要丰富培训形式，在培训课程的设计上要广开思路，避免落入培训工作“参不参加一个样，学好学坏一个样”的被动局面，培训不能走形式，通过培训要使学员有所收获，员工参加培训的积极心非常重要。一定要将培训工作常态化，参考每周的安全学习，相对固定的培训时间，学习内容有计划，日积月累，能力不断得到提升。

第四，技术员负责本班组的物资预算的管理，包括月度、大小修物资的填报，备品备件和材料的管理，外委加工费用的管理等，及时提供生产所需的材料及配件，保证物资供应满足生产所需，保证尽可能低的库存水平，并做到物资计划的采购尽可能在时间和数量上精确衔接。要充分理解费用标准，控制费用在标准范围内，做好“计划文件夹”、“物资到货文件夹”、“出库(领用)情况文件夹”、“现有物资文件夹”，同时对材料价格要建立档案，对于库存的备件和材料实行动态管理，保证机组稳定运行的需要。

以上是我对技术员培训课程的一点心得，在以后的工作中按照技术员这个岗位的标准要求自己，使得自己不断学习，不断进步。

**电力培训心得体会300字五**

时光飞逝，二十四天的培训结束了。这次培训的目的是帮助贵州电网公司新员工尽快完成角色转变，了解公司企业文化，熟悉公司的管理制度，增强主人翁意识，养成积极主动的工作态度和敬业精神，拓展良好的人际关系，确定正确的发展目标。本次培训采用ojt培训模式，在贵州电力职业技术学院进行规范化、军事化、科学化的全拓展强化培训。使我们的身心得到锻炼，受益非浅。

首先是革命传统与团队精神的教育，共分成革命传统教育，军事训练，团队拓展训练三个部分。在三天短暂而充实的军训中，虽然没有波澜壮阔的场面，没有惊心动魄的情节，但平凡中却潜移默化的传递着军人的各种气节，军人的精神，在每一个姿势，每一个回敬礼，每一次演练中，我们理解了什么是坚毅，我们懂得了纪律的严明。在军训的日子里，我们都严格要求自己，认真改善自己，更彻底反省自己。响亮的口号展现了我们对未来的信念，嘹亮的军歌编织着美妙的军训生活，绿色军营中的种种品质与精神将成为我们人生长途中的指路灯，拌我们一步步走向成功。接着是革命传统教育，参观完遵义会议会址和息峰集中营，让我们每一位学员无不为老一辈无成阶级革命家们的崇高精神深深感叹。在看到星星之火可以燎原的同时，又看到了白色的恐怖，看到了我们党最后取得胜利是用无数先烈的鲜血换来的。最后的拓展训练，让我们在游戏中感悟人生，“高压电网，同舟共济，过草地”让我们深深体会到一个团队中，只要大家齐心协力，所释放的力量是如此巨大，变不能为可能。延伸到企业运行中，个人无论职位高低，能力强弱都应以企业为本、以公司为念，部门内部、部门之间应讲求补位意识，寻求通力合作。“信任背摔”则告诉我们不管是个人还是企业，在发展过程中总会遇到挑战、困难，这时我们要信任自己，信任别人，让别人信任自己，挑战自我，超越极限，让挑战与困难成为志向成功的垫脚石。拓展训练带给我们的远不止这些，它还让我们认识自身潜能，克服心理惰性，认识群体作用，增进对集体的参与意识与责任心—它给我们的启发，对我们将来的人生有着巨大的帮助。

其次，第二阶段的培训，着重企业文化和企业精神教育，使我们了解了贵州电力事业的内涵。企业文化是一种价值观，是企业全体员工的共识，是企业的`灵魂。当今，学习型组织是世界上最重要的管理模式之一，是宏观的管理理论，是企业文化的核心。学习型组织倡导终生学习的理念，形成学习工作化，工作学习化的氛围，并不断提高学习、实践、创新的能力。学习型组织是一个能使全员工全身心投入学习、并有能力不断学习的组织，是一个能使全体员工在工作中体会到生命意义的组织。如今的贵州电力，正大力推行创建学习型组织，让全员都加入到学习型组织中。贵州电力事业的迅速发展，正是因为始终坚持“两手抓”，一手抓企业硬件设备的建设，一手抓企业文化的建设，注意市场营销，优质服务，常态运行，确保安全生产，预防为主，注意经营管理，以人为本，不断提高员工的综合素质，推行“制度下的情感管理”，促进管理制度与企业文化的紧密结合。作为一名新员工，应积极转变观念，进入角色，融入集体，树立充分的责任感和主人翁意识，谦虚谨慎，找准理想与现实， 机遇与能力的差距以及自己在不同发展阶段的合适位置，关注企业改革与发展的大局，尽快融入到企业文化中，牢记贵州电力“小利润大市场，舍利润求市场，销售电力，首先销售形象”的营销理念，在贵州电力优秀的企业文化熏陶下快速成长，为贵州电力的明天努力奋斗。在贵州电力企业文化的建设中，给我们印象最深的是“优质服务与行风建设”面对如今日趋激烈的市场竞争，除了抓住机遇，抓住效益，优质服务与行风建设是占领市场的一个不可忽视的环节。电力行业的优质服务是提供优质、方便、快捷、规范的电力服务，是电力企业永恒的主题，行风建设则是企业的精神追求，责任意识，价值观念及外在状态的综合表现，是企业的灵魂。对供电服务优质窗口的参观，用事实为我们证明了企业在优质服务与行风建设上所做的努力和取得的成绩。因此作为新员工，我们应从现在起加强自己的职业道德、爱岗敬业、诚实守信，把客户放在第一位，用真情服务、保证质量、抓效益、抓管理赢取客户的理解与信任，为贵州电力事业开创更宽广的市场，为实现优质服务和行风建设革命性跨越而努力。

另外，通过培训，我们对贵州电力事业的历史和发展有了深刻的认识，清楚的体会到贵州电力事业发展的艰辛。今天的成就是几代人辛勤劳动换来的，我们应该珍惜这份来之不易的事业，并为能成为其中的一员而感到自豪。改革开放以来，贵州电力响应国家政策，开拓创新，牢牢抓住“西电东送，黔电送粤”这一千载难逢的机遇，经过多年的努力，使电源和电网结构发生了重大变化，电网电压等级提升，电网不断扩大和加强，投产的电源规模不断扩大，而贵州得天独厚的能源资源优势，水火并举，都让贵州电力向着大电网，大容量，大机组，高电压，高参数，高自动化方向的南方能源强省迈进。因此，作为企业的员工，需要不断解放思想，不断更新观念，树立强烈的爱岗敬业意识，全心全意做好本职工作，无论在工作中遇到多少不如意，多艰苦，是否专业对口，我们都应怀着一颗平常心，抱着学技术，积经验的态度，欣然接受，努力工作，在平凡的工作岗位上创造出自身的人生价值。

再次，始终贯穿整个培训的一个问题—安全。随着经济的发展和社会文明的进步，现代社会对电力的依赖性越来越强，电力事故不仅会影响电力企业的形象，给电力企业造成重大的经济损失，更严重的是会带来巨大的社会影响，因此，对我们新员工进行《电力安全工作规程》、《电力安全基础知识》等方面的培训是必要的，既是对企业的保护，也是对个人生命的负责。我们不但要了解它们，更应从思想上认识它们的重要性，在今后的工作中认真遵守，确保人生安全、设备安全、电网安全，在心中确立强有力的安全理念—关注安全，关爱生命，凡事做到安全第一，预防为主。

最后一部分是工作实践知识培训，在科技飞速发展的今天，只掌握单一专业知识的人已不能适应社会，被社会淘汰，想要立足社会，在竞争中屹立不倒，就要进行多方面，全方位的学习，因此，对我们新员工不仅进行了企业班组管理和安全生产管理的培训，还进行了iso9000质量管理体系，计算机网络，办公自动化知识的培训，让我们在全方面成长的同时，时刻怀着危机感与紧迫感，在逆流中前进。

总之，这次培训给我们增添了许多精神食粮，使我们深感企业领导的用心良苦和殷切期望。贵州电力优秀的企业文化，规范的安全生产，先进的设备技术，高速的发展速度，都深深的震撼着我们，贵州电力过去的辉煌由企业员工共同创造，未来的征程也需要大家共同拼搏，我们担任的任务光荣而艰巨。作为贵州电力的新员工，应脚踏实地，勤勉自新，努力使自己向精业务、善管理、强技术、高技能、精干高效的人才发展。为加快贵州能源基地建设步伐，实现贵州电力新一轮跨越式发展，做出新的更大的贡献。

**电力培训心得体会300字六**

20xx年2月16日至3月2日，我有幸参加了局组织xx陪训，在此首先感谢局给我这次培训的机会、通过十五天短暂而充实的学习培训，我不仅更新了知识，提高业务技能、开拓了视野，还接受了很多先进的理念。

在本次参加培训班之际，学校举行了开学典礼，培训学校校长并做讲话，讲话中对全体学员提出了殷切的期望和严格的要求，希望员工们刻苦努力学习，提高自身业务技能水平，学得一身好本领，将来更好的服务于社会和和单位。在接下来的十五天里，培训的是作为一名国家电网公司的员工必须掌握的知识和一些基本的技能，如两票、电脑、电力法律法规、合同法、安规规程、紧急救护法等等。通过这十五多天的培训，理论知识水平、业务技能得到了很大的提高，也学习到了很多以前在课本上学习不到的知识，个人综合素质也得到了一定的提高。我们进行了电工基本技能、安全基本技能、登杆作业、各种一次设备的架设结构和注意事项等方面的培训。开始的第一天，我们就进行了登杆方面的培训。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，我们都掌握了标准化登杆这项最基本的技能。

接下来的几天是电工基本技能和安全基本技能的培训，我们学会了如何做到标准化触电急救、接线、拉线制作、瓷瓶绑扎、导线插接等一些基本的技能。作为电力生产一线的员工，随时都有可能碰到触电的情况，学会标准化触电急救，不仅是对自己负责，也是对别人负责。我们进行了为期几天的实际操作，当然，光有理论是不行的，实践才能出真知，随后我们就进行实训，将之前所学的理论和实践相结合，相互补充，在老师们不厌其烦的教导下，将碰到的一些问题请教老师，在老师的指点下，所有问题都得到了解决，之前不规范的要领，一些现场注意事项，通过实际操作也得到了很好的补充。

在整个培训中，我想更重要的是，在十五天的培训中我们获得了彼此之间的友谊，以及在此之间迅速凝聚的团队精神，这在我们以后的工作中将会受益匪浅。培训眨眼就过去了，经过这次培训之后，又使我重新对自己的职业进行了认真的总结。懂得了一个人的成功与否不在于挣了多少钱，而在于在自己的岗位上能为单位，为社会做出多大贡献，这才是我在我自己岗位上所能体现出的价值。由此，我给自己定了一个目标，就是在一到两年内，不断地充实自己的理论知识，提高自己的业务技能水平，能在自己的部门内成为骨干员工。

“含抱之木，生于毫末，九层之台，起于累土；千里之行，始于足下”。通过这次培训在此基础上，自己的不断努力，再继续向技术能手的方向迈进。而实现这一切，自己本身的能力是一方面，另一方面则是对工作的态度，认真是一切工作的基本原则，只有认真地对待每一项工作，努力把每一个细节都做好，才能不断在自己的岗位上前进，不断接近自己的目标。

最后，我会学以致用，做好本职工作，积极与同事搞好关系，建立良好融洽的人际关系和工作环境。并在工作有余力的情况下，继续进行业务知识和工作岗位技能的学习，为工作能力的可持续增长积蓄能量。为实现企业的持续发展，服务和谐社会的建设，做出我应有的贡献。

**电力培训心得体会300字七**

怀着激动与自豪的心情，在这个收获的季节里，我很荣幸地成为中国南方电网公司中的一员，开始了自己人生的新征程。公司为了使我们新员工尽快适应工作，特地对我们xxxx界新入企员工进行了为期十一天的岗前培训。通过这次培训，我得到了很大的收获。

军训生活是难忘的，从中我学会了绝对的服从、无惧的坚持、淡定的忍耐。面对角色转变的第一步，军训很好的使我从大学懒散的生活学习态度转变过来。每天从早到晚的哨子声，让我的生物钟开始步入正轨，使我懂得了紧张的好处。训练场上教官的说一不二，使我明白了相互尊重和绝对的服从。而训练以后的休息交流时间，让我更进一步的了解了劳逸结合。军训无疑是充满困难和挑战的，一方面，它磨炼我们的意志，增强战胜困难的信心；另一方面，它提醒我们内心的集体荣誉感和责任意识，也锻炼了在充满挑战的环境下大家与人相处和相互包容的能力。

都是我们将来在工作岗位上长久需要的品质和精神。穿上军装的我们看上去是那样的朝气蓬勃，在这十一天的汗水、疲惫、兴奋、失落中，我们来自四面八方的新员工们凝聚在了一起。时间是短暂的，但我们十一天的付出和收获却是无限的，我们从素未谋面，但如今的朝夕相处，其中的辛酸苦辣是我们今后无法抹去的回忆。

军训中的理论学习是必须的，通过这次培训，让我了解了公司的企业文化、制度、目标和规划等。公司贯彻“以人为本”的理念，培训使新员工了解企业概况，认同企业文化，增强团队意识，传承贵州电网人的抗冰抢险精神，爱岗敬业，兢兢业业，用于奉献，传承和弘扬贵州电网特有的企业文化和价值观，树立正确的人生观，事业观，成才观，职业意识和发展目标，提高对组织环境的适应能力，接受企业文化熏陶，融入组织环境，培养岗位胜任能力，积极转变角色，规范行为，为个人职业生涯创造良好的开端。在开学典礼上，了解了南网公司的文化，领略南网的方针，在培训中从南网方略、企业文化、学习型组织、企业规范化管理、用人理念、职业生涯规划到安全警示等课程都使我受益匪浅。

作为新入企的员工，除了从基层做起，扎实工作以外，还需要培养一些优良的素质和能力。

具备良好的思想素质是做人、做事的基础。良好的思想素质包括创新精神，哲学修养，自我牺牲，协调发展的精神。

一个人的心理素质决定了他一生的命运。人要想事业成功，要想生活得美满幸福，首先要战胜自我，人最大的敌人不是别人，而是自己。所以我们一定要培养自己坚强的意志，要充满激情，要有自制力，要有积极乐观的工作态度。

智力素质就是认识客观世界，主观世界的能力。智力素质包括观察力、记忆力、思维能力、想象能力、信息处理能力。

周总理说过：“活到老，学到老”。只有善于学习的人，才能跟得上时代及环境的变化。所谓学习能力，通俗讲就是获取知识，增长才干的本事。我们不仅要训练自己的读书能力，还必须培养实践能力。学习室与时俱进的，既要强化继续学习的理念，树立终身学习的意识，自觉的增长知识，又要不断更新知识，创新学习。

沟通的过程就是达成共识的过程。优秀的沟通者永远能够吸引别人的注意力，能够明确表达自己的观点，能够在适当的时机把适当的信息传达给别人，这就是影响力。

语言表达能力对一个人事业上的成功是不可或缺的一项。它反映人的思维能力，社交能力以及个性等。

身体是革命的本钱，身体不好，你想干什么都不行，主要包括身体健康和身心健康。

培训结束了，但却是我们职业生涯的开端，是我们朝理想奔跑的起点。古人云：“不积跬步无以成千里，不积小流无以诚江河”。这一次的培训，将积累为我们的人生经验。让我们牢记在培训中学到的军人风貌，感悟到得南网精神，在未来的岗位上能够担当重任，在人生的道路上走的更远。

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！