

# 2023年变电检修实训心得体会 变电运行 心得体会(优质10篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 变电检修实训心得体会篇一

变电站作为供电系统电能传输的关键部件，其安全稳定运行对电力供应质量的保障至关重要。而变电站的运行管理则是保障变电站正常运行、达到预期效果的基础。本文主要针对变电运行中的心得体会进行总结和分享。

### 段二：充分发挥人员作用

变电站作为一种高风险的设施，每一项操作都需要经过科学的计划、认真的分析和全面的演练。在此过程中，人员的作用不可替代。因此，在保证工作安全前提下，要充分发挥每个工作人员的专业技能，同时注重团队合作，结合变电站实际情况进行分析和解决问题。

### 段三：注重维护设备设施

变电站运行中设备设施的维护十分重要，特别是对变压器、断路器、电缆等设备的日常检查和维护。要及时发现并解决设备存在的隐患，确保设备的安全可靠运行。同时，要建立健全设备维护保养制度，定期对设备进行养护，延长设备的使用寿命。

### 段四：加强应急管理

变电站存在各种各样的安全隐患因素，一旦出现突发事件，要采取科学、精准的应对措施，保证最小化事故影响。因此，应在日常工作中加强应急训练，定期组织演练，提高应急处置能力。同时，要做好事故的整案后续工作，及时排查安全隐患，消除事故隐患因素，从根本上避免事故的再次发生。

#### 段五：全面落实质量标准

变电站的运行质量直接影响到电力供应质量，因此，要全面落实质量标准，确保各项工作都按照质量标准执行。要定期开展质量检查和评估，发现问题及时整改，提升工作质量。在质量管理方面，要严格按照规章制度执行，充分发挥各项规章制度的作用。

#### 段六：结语

以上几点是变电运行的心得体会，只有全面恰当地落实相关要求、各尽所能、理论与实际结合，才能不断提升变电站的安全稳定运行水平，保障电力供应的质量和稳定。

## 变电检修实训心得体会篇二

### 送变电工程处员工工作体验

和煦的阳光，温暖的春风，几场突如其来的春雨，预示着春天已经来了！大地万物开始苏醒！三月是一个值得记忆的月份，我从一名刚刚毕业的大学生正式了参加工作。

与我一起进入内蒙古送变电新能源建设工程处的还有另一名大学毕业生，在生活和工作上我们互相帮助。我们被派往土左旗220kv输变电工程的施工现场，这也是我们以后生活工作的地方。一面面随风飘动的彩旗如同迎接我们到来的掌声，整齐的一排排彩钢板房是我们工作和生活的家，艰苦的生活设施和工作环境成为考验我们的实际问题，我们已经做好不

怕苦、不怕累、迎难而上的思想准备。一线工作紧张忙碌地开始了。

和我们在一起的还有一个个朴实的工人朋友们。一张张岁月洗礼的'脸庞，一双双粗糙有力的大手，我们已经无法从外表判断出他们的实际年龄了。屋后一排排错落有致的架构和远处那高大挺拔、闪着银光的铁塔是工人朋友们的劳动成果。在与他们的交谈中，发现他们是那么的亲切、朴实和真诚。

太阳悄无声息地从东方升起，阳光洒在开阔的田野上，工人们已经开始吃早饭了，饭后，拿上各自的工具，戴上安全帽和手套，一天的工作便开始了。

木材加工场里的工人师傅们，有三两人围看图纸的，手指不时在图纸上指指点点，同时还向旁边的师傅讲解着；有操作电锯的，一边是整齐堆放着的未成形的模板，另一边堆着下脚料，电锯锯起的锯末落在操作台四周，工人师傅眯着眼睛专注地注视着手中的木料；有蹲在一旁用盒尺和铅笔在木板上划线的；还有抡起锤子钉钉子的，当、当、当……钉子伴随着敲打声把木板连接了起来；不远处的钢材加工场中更是热闹，电锯切割，电焊焊接溅起的火花在湛蓝天空的映衬下像是褒奖劳动的礼花，灿烂炫目。还有正在绑扎钢筋的工人们把切割打弯好的钢筋按照图纸上的要求熟练的编织着！一旁堆放着绑扎好的钢筋笼子等待着被安放，与混凝土相遇。他们的每一个环节，每一道工序都如同在完成一件件艺术品，看得出工程的质量不仅仅在于材料，更在于他们对工作的认真态度和细心程度。

走进施工现场，映入眼帘的是正在架立的架构、吊车、缆绳，还有爬在架构上的工人，看的人提心吊胆。现场架立的经纬仪指挥着吊车和工人，把架构放在预先做好的基础上，上边的工人用扳手紧固着连接螺栓。阵阵春风吹起地面上的黄土，我们躲避不及，架构上的工人却迎着比我们更大的风力，在完成工作的同时更得注意自身安全，我心中涌起无限的敬佩

之情。()转身一看，挖掘机灵活自如的掘起脚下的泥土，司机冲我们微笑，又马上注视着前方开挖的土地。主建筑上正在固定模板的工人们、其他已完工的基础旁正在回填基坑的工人们、搅拌站上操作搅拌机的工人们、砌筑围墙的工人们、还有穿梭于现场的各种车辆，组成了我们220kv变电站的施工现场。

下午的土左旗阳光依然温暖，我们驾车来到了离驻地三公里外的线路施工现场，越野车扬起的黄土在春风的吹拂中飘向了远处。

到了现场我们才知道平时看似简单的铁塔组装有多么的不容易，一座铁塔的组立要用上千个螺栓和数十吨的钢材，而这些工作都要工人们来一步步完成。看到他们爬在40多米的铁塔上，用扳手紧固着硕大的螺栓心中更是敬佩，他们才是最可爱的人。黄色的安全帽，白色的安全带是他们简单而实用的安全保障。每一个人脸上都洋溢着微笑看着我们，刚毕业的大学生，走进施工一线，过着和他们一样的生活。与他们聊天时知道，他们来自四川，住在附近的村子里，还有带着媳妇的，他们来到内蒙古为我们的电力事业添砖加瓦。过些天就开始架设线路，对于这些我们都是第一次见，感觉既新鲜又敬佩，以后这些就是我们的职业生涯了，心中充满期待。

翻看着一卷卷图纸，吃着简单却温馨的大锅饭，住在彩钢板房……我们的新生活开始了。

## 变电检修实训心得体会篇三

电力是现代社会中不可或缺的一部分，而电力的传输离不开变电站的运行。作为一个变电站运行工，我在工作中积累了一些经验和体会，今天我将分享一些变电运行的心得体会。

第二段：注意事项

变电运行中，首先要注意的是安全问题。变电站内高压电设备数量多且开关台数较多，一些变电站工人进入变电站里发生触电或触电事故的事情屡见不鲜。此外，也要注意防止重复开关，避免发生短路事故。为此，我会及时检查设备，找出并及时排除安全隐患，确保变电站的安全运行。

### 第三段：点滴积累

变电运行的知识丰富，各种设备都需要我们掌握，每个具体工作都需要我们耐心细致地去做，不能有丝毫马虎。平时我会练习细节掌握，例如练习快速识别设备类型，找出设备红绿指示灯的具体含义。每件小细节的掌握，都可以在我工作中起到事半功倍的效果。

### 第四段：沟通交流

在变电站内工作时，除了自己维护设备，和管理运行状态，在与其他阀门之间的沟通交流也是至关重要的，例如加油和换油以及故障排除时的协作等等。我们之间的沟通必须要简练明了，彼此明确我们的工作职责，尊重对方的专业知识与建议，从而达成共同的目标。

### 第五段：思考反思

变电站作为一个综合性设施，需要每位工作人员认真思考、反思，向专业人士请教，不断完善自己的技能，提升自己的综合素质。在以后的工作中，我将不断总结、反思，向领导汇报工作中的难点问题，提高自己的功底。

### 结语：

总之，变电站的运行是一个庞大而复杂的系统工程，我们每个人都需要付出更多的努力，才能够让电力供应系统得到更好的运行和管理，提高社会生产力水平。我将继续努力学习

和工作，为变电站的安全稳定运行贡献力量。

## 变电检修实训心得体会篇四

变电站作为电力系统的重要组成部分，具有传输电能的重要功能，然而，近年来发生了许多因违章操作导致的变电事故。违章操作不仅危及工作人员的安全，也会给周围环境和社会造成巨大的损失。作为一名电力工作者，我深感应当引起重视，积极探索变电违章心得，以提升我们的安全意识和操作水平。

### 第二段：认清变电违章的危害

变电违章是以牺牲安全为代价的不负责任行为。首先，变电违章极易导致电气事故发生，对工作人员生命安全构成严重威胁。其次，违章操作会破坏设备正常运行，导致停电、事故漫延等后果。再次，变电违章还会不可逆转地损毁设备，令公司面临修复和替换巨额费用。从长远来看，违章作业也损害我们工作和行业的信誉。因此，我们务必正确认识变电违章的危害性。

### 第三段：深入分析变电违章的原因

变电违章之所以屡禁不止，主要有以下几个原因。首先，作为一项技术型工作，对操作人员的要求十分高，但一些从业人员缺乏足够的专业知识，对规章制度不了解或不重视，导致违章操作的出现。其次，现实工作压力使得一些人员急于完成任务，忽视了安全规程和步骤。此外，有的作业人员并未真正体会到违章操作的危害性，或者没有自制力和自觉性。我们应该深入剖析违章产生的原因，以便有针对性地制定改进措施。

### 第四段：总结用于防范变电违章的心得体会

为了有效地防范变电违章，我认为应该积极营造安全生产的氛围，树立安全至上的理念。首先，全员参与，形成合力。所有的从业人员都应该明晰工作中的安全责任，并将安全工作纳入例常性工作。其次，加强培训和学习，提升专业素养。只有不断提高自身的水平，才能符合工作的要求，提高违章操作的意识。再次，加强管理监督，制定严格的制度和规章，有效监察检查，使得违章操作无所容身。最后，建立奖惩机制，鼓励遵守规章制度的人员，惩罚违反安全规定的行为，借此强化人员的安全意识和责任心。

## 第五段：展望未来

改进变电违章工作不是短时间内可以达到的目标，需要各方面的共同努力和长期坚持。随着电力行业的不断发展和提升，我们要不断学习和进步，增强自身的安全意识，提高工作的安全水平。相信只要我们大家共同努力，注重安全工作，变电违章将逐步得到遏制，变电站的安全生产将迎来更加美好的未来。

结尾：

变电违章事故对我们的工作和生活产生了严重影响，我们不能对此视而不见。通过正确认识违章操作的危害性，分析其原因并总结改进心得，我们能够更好地防范和遏制变电违章的发生。在未来的工作中，我们必须始终牢记安全至上的原则，全力以赴，共同构建一个安全可靠的工作环境。

## 变电检修实训心得体会篇五

目前我进入变电站工作，为此谈谈对于变电站的工作上一些心得。本文是变电站新员工的一些工作心得体会，欢迎阅读。

刚参加工作，进入变电站工作的我模糊迷茫，不知自己的定

位，没有一丝的心理准备，感觉枯燥乏味、平淡无奇。然而看着大家饱满的精神，高昂的斗志，积极投身工作的氛围中，我得到了动力。要把工作完成是很容易的，但把工作做得出色、有创造性却是很不容易。所以，我渐渐的明白，在各个岗位都有发展潜能、增长知识的机会。如果我们能以充分的热情去做最平凡的工作，也能成为最精巧的工人；如果以冷淡的态度去做最高尚的工作，也不过是个平庸的工匠。在站里，我感受到了家的温暖，每次我遇到了棘手的问题，师父和同事们那热情的讲解，热心的笑容都让我有一股暖流从心间流过。

慢慢的我对高电压设备的基础知识、继电保护的基础知识、变电运行、电气接线及运行方式、变电站的相关知识、安规、事故及异常情况用语、操作术语以及对公司的组织结构，工作流程等各个方面都有了一定程度的了解。潜移默化中我感悟出了一些人生哲理，第一，学习无止境，职业生涯只是学生生涯的一种延续，重要的是将学校里学的理论知识运用到工作中，并进一步提高、升华。第二，即使是最基础的工作，也需要不断地创新求进，以提高工作效率。

这段时间工作的过程也是我自己心态不断调整、成熟的一个过程。心态的调整使我更加明白，不论做任何事，务须竭尽全力，这种精神的有无可以决定一个人日后事业上的成功或失败。如果一个人领悟了通过全力工作来免除工作中的辛劳的秘诀，那么他也就掌握了达到成功的原理。倘若能处处以主动、努力的精神来工作，那么无论在怎样的岗位上都能丰富他人生的经历。拥有积极的心态，就会拥有一生的成功！

春眠不觉晓，处处闻啼鸟。夜来风雨声，花落知不少。春天的脚步不知不觉中进入了我的身边，伴着耳边鸟儿的啼叫，感受着花开花落，我努力的工作着、认真的学习着；在夜里听着小雨滴的声音，以及大自然春风的悄然潜入，使我感受到了和谐与充实。



回忆时光，大学四年那丰富多彩的生活已不在拥有，早已烟消云散；那去年激情似火的七月，对未来工作的憧憬和激动无比的心情现在仍在脑海里清晰可现。而现在的我已经步入工作岗位，成为了一名光荣的南网人。

刚参加工作，进入变电站工作的我模糊迷茫，不知自己的定位，没有一丝的心理准备，感觉枯燥乏味、平淡无奇。然而看着大家饱满的精神，高昂的斗志，积极投身工作的氛围中，我得到了动力。要把工作完成是很容易的，但把工作做得出色、有创造性却是很不容易。所以，我渐渐的明白，在各个岗位都有发展潜能、增长知识的机会。如果我们能以充分的热情去做最平凡的工作，也能成为最精巧的工人；如果以冷淡的态度去做最高尚的工作，也不过是个平庸的工匠。在站里，我感受到了家的温暖，每次我遇到了棘手的问题，师父和同事们那热情的讲解，热心的笑容都让我有一股暖流从心间流过。慢慢的我对高电压设备的基础知识、继电保护的基础知识、变电运行、电气接线及运行方式、变电站的相关知识、安规、事故及异常情况用语、操作术语以及对公司的组织结构，工作流程等各个方面都有了一定程度的了解。潜移默化中我感悟出了一些人生哲理，第一，学习无止境，职业生涯只是学生生涯的一种延续，重要的是将学校里学的理论知识运用到工作中，并进一步提高、升华。第二，即使是最基础的工作，也需要不断地创新求进，以提高工作效率。

这段时间工作的过程也是我自己心态不断调整、成熟的一个过程。心态的调整使我更加明白，不论做任何事，务须竭尽全力，这种精神的有无可以决定一个人日后事业上的成功或失败。如果一个人领悟了通过全力工作来免除工作中的辛劳的秘诀，那么他也就掌握了达到成功的原理。倘若能处处以主动、努力的精神来工作，那么无论在怎样的岗位上都能丰富他人生的经历。拥有积极的心态，就会拥有一生的成功！

春眠不觉晓，处处闻啼鸟。夜来风雨声，花落知不少。春天的脚步不知不觉中进入了我的身边，伴着耳边鸟儿的啼叫，

感受着花开花落，我努力的工作着、认真的学习着；在夜里听着小雨滴的声音，以及大自然春风的悄然潜入，使我感受到了和谐与充实。

## 变电检修实训心得体会篇六

作为电力系统的重要组成部分，变电站的运行管理对于保障电网稳定运行具有决定性作用。经过近些年的工作经历和实践总结，本人深刻体会到变电运行的重要性以及管理策略的重要性，同时认为变电运行所需具备的素质也愈加复杂多样。

### 第二段：提供自己的经验

在实际的工作中，本人发现变电运行中需要重视以下几个方面的技巧：

1. 对于设备运行的维护与监管，要求具备相关领域专业知识；
2. 根据实际情况，要制定合理的应急预案，并建立完善的应急响应机构；
3. 要重视应用科技手段提高运维工作最终效果，例如此类行业软件的运用等等。

### 第三段：谈到变电开展工作的方法与策略

在实际的工作中，变电运行的状况是常常变幻的。变电站的监测与管理环节较为复杂与繁琐，一定要始终保持全神贯注的状态工作。同时，还需要多从实践中汲取资讯、借鉴同类变电站的先进经验等等。比较重要的是，在开展工作上应注重团队协作，领导者应当有良好的前瞻性规划，同时重视现场人员的意见以及需求。

#### 第四段：探讨变电运行中的挑战

变电站作为电力系统的支柱之一，其管理与运行所带来的挑战是不可忽视的。例如，局部设备的故障、异常或排修期等等状况的处理都需要从不同的角度进行管理与协调。另一方面，变电运行管理的权责与职责划分也是需要遵循政策法规的。

#### 第五段：总结与展望

综上所述，变电站作为电力系统重要的运行组成部分，整顿其管理机制和运行策略策略是多方面需要推进的。变电运行官员需要具备全面的职业技能和才干，不断完善自身素养和技术水平。同时，需要加强变电站与其他电力持有方集团的联营，在合作推进中不断完善区域的能源结构。在新时期下，处理好上述问题，进一步完善变电运行的经验总结，只有这样我们才能够更好的对用户提供优质的安全电力服务，为可持续发展创造舒适、绿色、综合性的生活环境。

### 变电检修实训心得体会篇七

本人于1999年毕业于西宁电力学校发电厂及电力系统专业，20\_\_年取得四川大学电力系统自动化专业专科毕业证，目前就读四川大学电力系统自动化本科。在20\_\_年12月进入供电公司变电运行工区工作至今。在这7年中，我先后在运行工区群科变、公伯峡变、循化操作队从事生产一线工作。在各位领导和同事的支持和帮助下，自己的思想、工作、学习等各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。

电力企业是一个特殊的行业，它需要职工有良好的自身能力和心理素质，因此我不断学习各种技能，努力学习和掌握电力系统运行方式及其特点，了解全地区的配电网运行情况，同时能根据各类电气设备的需要，掌握相关的电工基础、电

工材料、高压工程技术专业知识，能根据现场电气设备运行情况选择最佳运行方式及经济运行方法，根据实际运行经验，正确处理电气系统的设备故障以及系统突发性事故，初步了解班组管理和生产技术管理的基本常识，进一步加强自己的业务水平。

## 一、学习生产运行专业知识，提高岗位劳动技能

从20\_\_年参加工作伊始，我发现学校里学到的专业知识同生产实际有很大的不同和差距。为此我努力学习生产运行专业知识，努力提高自己的岗位劳动技能，在短短的一年内，我主动吸收老师傅们的工作经验，虚心向他们请教工作中的技术问题，并通过自己的努力，迅速掌握了变电运行的生产程序及各种一、二次设备的规范、参数。20\_\_年在师傅的带领下，本人参加了群科变6s管理模式的推行，通过学习新的管理模式，使我的各项技能水平得到了新的提高。同时还参加了群科变qc的制作发布，系统的学习了设备点检的方式，明白了设备点检的重要性。20\_\_年我被选派参加了省公司变电运行专业技术培训，通过培训使我的专业技术水平得到了质的提高。20\_\_年我又参加了电力培训中心的仿真系统的培训，收获很大，系统的掌握了电力系统运行工作的全部内容。同年参加公司的员工技能大赛获得了第三名的好成绩，同时代表公司参加省公司的技术比武大赛，取得了较好的成绩。同时我利用自己所掌握的cad知识绘制变电工区所有站点直流系统所用系统图纸，使我系统的掌握了变电站所用电直流系统的功能及运行维护方法。20\_\_年我被任命为公伯峡变电站安全员，在新的工作岗位上我又意识到了自己安全管理方面知识的欠缺，于是不断的学习安全管理方面的知识，使自己很快的进入了角色。同年参加公伯峡变电站综自改造工程从开工到验收全过程参与，使自己从中学到了很多的专业知识。20\_\_年12月省公司为了解放变电运行人员，设立操作队。我被任命为110kv循化操作队技安员，在新的运行模式下，我不断的探索安全管理方面的新知识，用知识来武装自己，在

安全管理方面没有出过一丝差错。20\_\_年我被任命为循化操作队队长，在这个班组长的的工作岗位上我感受到了压力，于是我更加孜孜不断的学习，努力提高自己的技术素质，先后编制了循化操作队运行规程、循化操作队事故预案、循化操作队典型两票。

## 二、努力学习新知识，用知识武装自己

20\_\_年获得国家电网公司优秀农村电工称号

20\_\_年获得省电力公司青年网页设计大赛二等奖

20\_\_年获得公司安全知识竞赛最佳选手

20\_\_年获得供电公司变电运行技术比武第三名

20\_\_年获得公司qc比赛优胜奖

20\_\_年获得供电公司变电运行技术比武第五名

20\_\_年获得供电公司变电运行工区操作能手

20\_\_年获得供电公司变电运行工区先进个人

总的说来，在这几年来的电力生产一线工作中，自己利用所学的专业知识应用到生产实践中去，并取得了一些成效，具备了一定的技术工作能力，但是仍然存在着许多不足，还有待提高。在今后的工作中，自己要加强学习、克服缺点，力争自己的专业技术水平能够不断提高。更能适应现代化电力建设的需求。

以上就是我从事变电运行工作七年多以来的专业小结。总结是为了去弊存精，一方面通过技术总结，在肯定自己工作的同时又可以看到自己的不足和缺点，在以后的生产和工作中

加以改进和提高，精益求精，不断创造自身的专业技术价值，另一方面，通过这次资格评审，从另一侧面看到别人对自己的专业技术水平的评价，从而促使自己更加从严要求自己，不断提升知识水平和劳动技能水平。三人行必有我师，我坚信在日常的工作中相互学习、相互请教，自己的业务水平必定能更上一层楼。活到老，学到老，知识无限的，学习是不可停止的。在今后的工作中，我将以饱满的热情投入到本职工作之中去，更好在电力建设行业中发挥自己的技术专长，为企业创造更高的经济效益为企业、为国家做出更大的贡献。

## 变电检修实训心得体会篇八

变电违章是指在变电设备使用过程中违反相关规定、标准及安全操作规程的行为。作为电力行业从业人员，我们每个人都需要时刻铭记并遵守各种安全规定，以确保电力设备的安全运行。然而，在实际工作中，仍会有一些人因为疏忽大意或者其他原因，犯下变电违章行为。通过自己的亲身经历和观察，我深刻认识到变电违章的危害性，并从中获得了一些宝贵的心得体会。

### 第一段：理解变电违章的风险和危害

变电违章行为可能导致严重的事故和人员伤亡。在我的工作经历中，我目睹过一起因为变电违章而导致的事故。当时，一名工人过度自信地没有按照规定的步骤对设备进行操作，结果电流失控导致设备爆炸，造成多名工人受伤。这个事件让我深刻认识到变电违章行为的危险性，也让我意识到在工作中严格遵守安全规定的重要性。

### 第二段：寻找变电违章的根源

变电违章的发生往往是由于工作人员对安全操作规程的不熟悉或不重视。我曾经和几位违章行为者进行过深入交流，发现他们对规定并不陌生，但因为一时的疏忽或急于完成工作

而没有严格执行。这使我意识到，提高员工的安全意识和责任感至关重要，只有通过教育和培训，让每个人深刻了解变电违章的危害，才能提高整个团队的安全意识。

### 第三段：严格遵守安全规定的重要性

经过对变电违章的深入思考，我对严格遵守安全规定的重要性有了更加深刻的认识。首先，遵守规定可以确保自身的安全。只有通过正常的操作流程和安全装备的使用，我们才能最大程度地降低自己在工作中的风险。其次，严格执行规定可以维护团队的整体利益。一个人的违规行为可能对整个团队造成负面影响，甚至导致事故发生。因此，我们每个人都有责任保持高度警惕，严格遵守安全规定。

### 第四段：培养安全习惯的重要性

遵守安全规定不仅仅是因为规定的存在，更应该成为一种内化的安全习惯。通过长期的积累和坚持，安全意识和安全习惯会深深烙印在我们的思想和行动中。我们可以通过自己的行为和言行，带动身边的同事，形成良好的安全氛围。例如，我们可以定期组织安全培训和演练，加强员工的安全意识；还可以建立良好的安全奖惩制度，激励员工养成良好的安全习惯。

### 第五段：倡导安全文化，共同维护电力行业的安全

要全面预防和避免变电违章行为的发生，体制层面的安全文化建设势在必行。只有在公司所有层面，从高层管理者到基层员工，都积极参与并践行安全文化，变电违章行为才能从根本上得到杜绝。因此，我呼吁每一个从业人员积极向公司提出改进建议，促进安全文化的形成和发展。只有每个人都懂得责任重大，珍惜生命，才能真正维护好电力行业的安全。

总结：

通过对变电违章的思考和总结，我深刻认识到严格遵守安全规定的重要性。只有保持高度的警惕和严格的自律，牢记安全意识，才能避免变电违章的发生。我将积极倡导安全文化的建设，呼吁每个人都要过好安全每一关，为电力行业的安全发展做出贡献。

## 变电检修实训心得体会篇九

岁末临近，新春将至，不知不觉，\_\_\_年转眼间已经过去了。近一年来我在站领导的正确领导和关怀下，在值长的带领下，在各班组成员的帮助下已从当初一个参加变电运行工作的新人，成为如今运行工作中的一名正值班员，并紧紧围绕公司中心任务，坚持“安全第一，预防为主”的方针，奋力拼搏，在各个方面都取得较好的成绩，全面优质地完成了上级领导下达的各项任务。

回顾一年来的工作，我主要做了以下几个方面：

- 1、安全生产是所有工作的重中之重，一年中我加强对《电业安全工作规程》的学习；及时学习安全简报、督查通报和事故快报，吸取事故教训，举一反三；严格“两票三制”，规范操作，杜绝习惯性违章，夯实了安全生产的基础。在今年各项倒闸操作，特别是综合性检修的送电过程中，我能严格按照倒闸操作规范化流程进行，顺利的完成了本年度的倒闸操作。

我还积极参加日常安全活动和上级部署的各项专题安全活动。通过日常安全活动的参加，认真学习安全生产的方针政策、上级的规定指示和要求，认真学习上级下发的各种安全文件安全简报和事故通报，认真学习相关规程和制度，我找到了许多工作中的不足，安全意识也得到了很大的提高。另外根据季节特点以及上级要求我还积极参与春季安全大检查、秋(冬)季安全大检查和“安全月”活动等工作，按照上级的部署和要求，以实事求是的工作态度进行认真学习排查，和同事们找出安全生产中的薄弱环节和设备缺陷。



2、过硬的业务技能是安全生产的前提，所以在安全生产的同时我还积极开展对自身的业务技能培训。通过一年多的学习和工作经验的积累，虽然在业务水平上有了一定的提高。但是目前，随着本所设备的不断更新，必须加强岗位技能的培训。为此，要加强自身业务学习，刻苦钻研技术水平，提高自身的业务技能和对事故的应急处理能力，在作好每月的技术问答、现场考问和事故预想、以及每季的反事故演习同时，主动参与到变电站检修试验工作，向现场调试检修的师傅讨教，把书本上的知识同具体设备有机结合起来学习。

3、在完成自身本职工作的同时，还积极参与班组布置的各项工作。

今年我们班组于年初成立了qc小组，我在小组中负责qc的制作工作。我们qc小组的课题于11月在站发布，成果得到了站领导评委的一致认可。本次qc活动使我的工作能力和解决问题的能力都得到了很好的锻炼。

一年来在站领导和值长正确领导下，虽然我做了上述工作，取得了一定的成绩，但与上级领导的要求相比，与其它班组成员所取得的成绩相比还存在一定的差距。主要有以下几个方面：

1、自身的专业业务水平不高，事故应急处理能力不强。虽然通过三年多的学习和工作经验的积累，在业务水平上有了一定的提高，也成为了一名正值班员。但由于我在变电运行这个工作岗位上时间还不长，所以业务水平和工作经验与其它老同志比还是比较低，离一名合格的正值班员还有一段距离。

2、安全意识还不够强。有时的安全活动没有能够认真的投入，在平时对于安全在思想上有时还有点松懈。具体表现是在平时工作中还有一些习惯性违章现象没有完全杜绝，例如：操作时监护不到位，巡视时不按规定的巡视路线巡视和没有按规定时间巡视等现象。

对于上述不足之处，在\_\_\_年的工作中，我要总结经验教训，找出差距，克服不足之处，特别的安全生产工作方面。在成绩面前我要保持清醒的头脑，充分认识到不安全的因素还可能存在，只有通过坚持“安全第一，预防为主”的方针，周密细致的工作，才能防患于未然。所以我决心在新的一年里要做到：第一，进一步增强工作责任心和使命感。

第四，加强自身思想政治学习，在思想上认识到安全活动的重要性，通过安全活动不断地提高自身的安全意识。

回顾历史，展望未来，我们正面临着一个继往开来的新的发展时期，历史赋予了我们机遇，同时也赋予我们责任。随着超高压发展的不断深入，我将以积极的姿态来调整自己，使自己能一直紧跟公司发展的步伐。在新的一年里，一步一个脚印，团结一致、克服困难，努力工作，为公司明天的繁荣做出应有的贡献！

## 变电检修实训心得体会篇十

告别20\_\_\_，迎来20\_\_\_。时光荏苒，不知不觉中在变电工区已有一年半的时间。对己而言，20\_\_\_年是繁忙的一年，成长的一年，更是充实的一年。回首这这一年来年的工作，有硕果累累的喜悦，有与同事协同攻关的艰辛，也有遇到困难和挫折时惆怅。在这一年中我始终坚持以理论知识武装自己的头脑，指导实践，科学地研究、思考和解决工作中遇到的问题，使自己能够与集体共同进步。在日常工作中能够服从上级领导及正值的安排，认真完成所分配的各项工作任务，能够与同事和睦相处。同时，我不断加强业务理论知识的学习和巩固，能理论联系实际，将自己所掌握的专业知识结合到实际工作当中，脚踏实地做好本职工作。在这段时间内，我结合现场学到了许多宝贵的知识，使自己得到了不断的充实与提高，但是也意识到自己的不足之处。回顾自己这一年来的得与失，现把工作情况总结如下：

## 一、政治上坚定，思想上不断成熟

一个人的信念是人的世界观在奋斗目标方面的集中反映，共产主义信念是我一生中执著的追求目标和持久的精神力量。20\_\_年8月，我由一名学生党员转变为一名社会党员。在实际工作中，我时刻以一名优秀共产党员的标准严格要求自己，牢记作为一名共产党员的神圣使命，主动学习党的理论知识，时刻维护党的利益，恪守党的宗旨，不怕苦，不怕累，把党的先进性融入到自己的工作和生活中来。正因有了坚定的政治立场，在实际工作中我始终保持锐意进取，勇于拼搏的精神和锲而不舍、顽强奋斗、拼搏到底的作风。从做好本职工作和日常工作入手，从我做起、从现在做起、从身边的小事做起并持之以恒。

另外，我积极学习党的理论知识，思想上不断地追求进步。能够在工作实践中正视现实、冷静分析、吸取教训、振作精神，自觉地、勇敢地经受锻炼与考验，思想上在不断的发展和成熟。同时，20\_\_年10月我很荣幸地作为工区的党员代表参加公司两代会，在思想上接受了一次新的洗礼。

## 二、巩固规章制度，规范工作行为

作为一名变电运行人员，最重要的职责是保证人身安全、设备安全和电网安全。而要确保安全，首先就要认真学习《安全工作规程》，该规程的每一项内容都是用血的教训换来的。今年年初一年一度的《安规》考试，使得自己更加系统全面地巩固了《安规》中的每一项安全规定，并将其贯彻于日常工作的始终。

另外，我还认真学习和巩固《缺陷管理规定》、《倒闸操作规范》、《变电运行管理规范》等，并结合实际工作消化吸收，使得自己对变电运行工作有了更加深刻的认识。同时，还积攒了很多的实用的工作经验，像重要操作操作票的填写、设备检修时安措的布置与拆除、一种票及二种票验收时的注

意事项、设备异常情况的分析、设备异常情况的处理等等。

### 三、工作保持勤奋，业务不断求进步

我始终坚信，事业成功与工作态度犹如车身与车轮一样，如果不让车轮着地，汽车就永远不能驶向远方。虽然在别人的眼中我是以高学历的身份进入公司工作，但是在实际工作中，我始终保持良好的心态和积极的精神面貌，虚心向老员工学习，向书本学习、向变电所设备学习，脚踏实地的投入工作，严谨认真地对待工作中的每一件事情，从身边的小事做起，用实际行动做到让领导放心，让同事放心。

20\_\_年，是繁忙的一年。在刚工作这一年多的时间里，我经历了买房、结婚、生子这三件人生大事，自己的生活发生了很大的变化。在工作上，由于区划调整，5座城郊变电所被移交给我们，新接收变电所的一次设备、保护配置、操作要点等都需要大量的时间去学习和掌握。曾有一段时间，因为工作和家庭的关系没有处理好，让自己感到特别地疲惫和劳累。但是，在很短的时间内，我尽快地调整自己，使得自己的工作生活慢慢走入正轨。虽然面临着工作繁忙、学习压力大等情况，但为了更好地做好本职工作，我始终没有放弃学习，每天至少保证两个小时的看书学习时间，并做好详细的学习记录。另外，我特别注重现场实践技能的提高。平时能够积极主动到现场参与设备巡视、倒闸操作和事故处理；主动到现场学习和了解各个变电所一次设备、保护装置、二次接线、压板配置等。在老员工的帮助下，我也在不断地发展和成熟。

20\_\_年年初城郊耿车变、埠子变、南蔡变、洋北变、三棵树变共5个变电所正式移交由我们监控中心管辖。变电所接收后，工区举行了大量的培训工作，自己也通过培训学习、规程学习和现场学习，掌握了新接收变电所的一次设备倒闸操作、定期切换试验、开关及主变的保护配置、压板配置、部分保护装置二次原理图接线等等。并且经过耿车变电所所变停电、主变渗油□35kv备自投问题，南蔡变电所压变熔丝熔断，三棵

树变通信装置死机导致现场信号不上传、3011刀闸的特殊性，洋北变10kv开关据动导致越级跳等诸多事情，使得自己对新接收变电所有了更加深入的认识和了解。

20\_\_年8月，参与西南变投运工作。当时正值迎峰度夏期间，全班20名成员经受住了高温“烤”验，顺利地将西南变的投运工作圆满地完成了。记忆中，那段时间几乎是我们所有运行人员最累的一段时间了，由于班组人少事多，几乎每一天都是两个值同时上班。在西南变电所的投运前后，我主动到现场熟悉现场设备，学习该变电所的主变保护[]35kv和10kv特殊线路保护装置配置[]110kv[]35kv开关、刀闸特殊操作方法，交直流接线及所变切换方法，后台机的使用，巡视要点等等。另外，我还配合正值完成了一次设备的验收及保护装置信号核对工作，对西南变电所的设备有了更为深入的理解和掌握，为西南变投运后的监控工作奠定了一定的基础。

20\_\_年9月，参与耿车备自投试验投运工作。8月底，西南变西耿线338开关据动，导致越级跳主变中压侧301开关。耿车变35kv主供电源338耿西线线路失电，而35kv进线开关备自投设备没有投运，导致耿车变短时全所失电。针对此次事故，我认真研究耿车变psp642备自投装置投运的可行性，仔细查看说明书及现场接线，并主动与厂家联系，认为耿车变备自投装置具备投运条件。其后，以书面材料的与班长李小萌、调度谢生军讨论投运的可行性。最终，9月中旬耿车变顺利投运，也让自己对耿车变的设备有了更为深入的了解。