

# 最新训练总结结束 客舱训练心得体会总结 (汇总7篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

## 训练总结结束篇一

作为一名航空公司的客舱乘务员，我们必须具备扎实的专业知识和丰富的实践经验才能胜任工作。客舱训练是我们成为优秀的乘务员的必经之路。在这段时间里，我们将接受系统化的训练，从新手到成熟，历经磨练，不断提升自我。在这里，我总结了自己的客舱训练心得，分享给大家。

### 第二段：学习体验

客舱训练是一段漫长而细致的学习旅程。在这段时间里，我们不仅要学习专业知识，还要学习组织协调能力、团队合作能力、沟通能力等基本技能。我在训练期间深刻感受到，只有不断地学习、探索、实践，才能够得到提升。逐步建立经验体系，形成自己的工作方法，适应各种复杂环境和突发事件。

### 第三段：情感体验

客舱训练不仅仅是技能上的提升，更是一种关于情感理解和情感交流的体验。在这个过程中，我将人性和同理心作为重要的参考因素，了解乘客的需求和情感，不断进步。从中我领悟到，作为客舱乘务员，我们工作的本质是服务，是关注每一位乘客，让他们感受到我们的真诚和关怀。

## 第四段：职责体验

客舱乘务员的工作职责涵盖了诸多方面。除了航班平安顺畅的进行，我们还需要随时准备应对突发事件等各种意外情况。在客舱训练中，我时刻铭记着这些职责，切实承担起作为航空公司员工的责任。做好职业规范和细节，保证我们和乘客之间的沟通和交流顺畅无阻。

## 第五段：总结与展望

客舱训练是我走向专业化的必经之路，帮助我不断提高自我实力，掌握更为丰富实用的专业技能。成为一名优秀的客舱乘务员需要自信、勇气和耐心，要有好的赞誉，并为之付出汗水和心血。未来的自己将继续努力奋斗，不忘初心，持续学会钻研把握，为每一位乘客提供更加优质、安心、周到的服务。

## 训练总结结束篇二

客舱训练是一项复杂而又重要的工作，是肩负着保障乘客安全的责任。我参加了客舱训练，学到了许多知识和技能，更是深刻地体会到了客舱人员所面临的挑战和压力。在此，我将分享我在客舱训练中所获得的心得体会。

### 第二段：理论知识和技能的学习

在课堂中，我们系统全面地学习了客舱工作所需要的理论知识和技能，如应急处理、救生器材使用、口头表达能力等等。在教练的指导下，我深入地理解了这些知识和技能，并通过模拟演练和实操训练，巩固了所学内容。这让我意识到，只有具备正确的知识和技能，才能够在客舱工作中做好自己的本职工作。

### 第三段：心态和态度的调整

在客舱工作中，不仅要具备良好的工作技能，还要拥有一种积极向上、稳定的心态，正确应对各种问题和突发情况。训练中，我学会了如何应对紧急情况，保持冷静，并用专业的知识和技能去处理突发事件。同时，我也认识到，一个良好的心态和态度，远远比所学的知识 and 技能更为重要。

#### 第四段：沟通能力的提升

客舱人员需要和许多不同的人群进行有效的沟通，包括乘客、机组人员、地勤人员等等。客舱训练中，我们不仅学到了各种沟通技巧和方法，还进行了大量的演练和模拟，以提高我们的沟通能力。与此同时，我们也学会了语言的使用规范和礼仪等方面的基本知识，这使得我们在不同场合下都能够出色地表现出我们的专业能力。

#### 第五段：总结和感悟

客舱训练是一项非常有意义的经历。通过这次训练，我不仅学到了很多对客舱工作具有重要意义的知识和技能，更重要的是，我找到了自己在客舱工作中的定位和角色。我相信，在未来的工作中，我能够以更为专业的态度、更为严格的标准和更为积极的心态，为客户提供更好的服务。同时，我也会不断提高自己的专业水平和综合素质，并用自己的实际行动证明自己的价值和凝聚力，为航空公司的发展作出贡献。

### 训练总结结束篇三

客舱训练是飞行员的必修课程之一，它帮助飞行员掌握处理紧急情况、保障乘客舒适度和提升工作效率的能力。在这门课程中，学员需要通过模拟实际机上情况，如火警、失压、铝瘤和漏机油等进行操作和训练。在我的客舱训练中，我学到了很多重要的技能和知识，在此与大家分享我的一些心得和体会。

## 第二段：认真备课是非常重要的

在客舱训练中，认真的备课对于学习成果非常重要。针对每一个训练课程，我们都需要仔细研究机型的仪器和操作，做好思维准备，理解计算程序。除此之外，了解紧急情况处理办法及应变措施也是至关重要的，进行实际操作之前，我们必须心中有数，有清晰的思路。

## 第三段：注意技巧训练

培训师与学员之间互动协作是客舱训练的基础。技巧训练极其重要，学习者必须具备操作时间、心理状态、应急处理等多方面的技巧，这使得机组成员在紧急情况下能够更有效、高效地进行协作。客舱训练还包括其他各个技术和决策的培训，比如飞行计划、货物运输、机上设备、近距离导航、气象预警和飞行危险预测等，这些知识都需要细致的学习和练习。掌握这些技巧是保障乘客和机组成员安全的基础。

## 第四段：学员要注重细节

客舱操作是一个需要极其注重细节的过程。小的差错可能导致重大的后果。因此，学员要时刻考虑到所有可能出现的风险，并及时采取措施将之消除。所有操作必须准确无误，做到预测、决策的快速执行。学员需要通过实践和反思来减少错误，并加强认识紧急情况下的操作和流程。

## 第五段：对客舱训练的总体体会

总的来说，客舱训练是一项大量实践、商量和敏捷应变的过程。学员需要掌握各种各样的领域知识和技能，并在一连串模仿现实的紧急情况下正确的作出决策。同时，这些决策和应变措施也必须始终围绕机组成员和乘客安全，并在最短的时间内做出。我的客舱训练经历使我受益匪浅，这份知识和经验将会对我今后的职业生涯有很大帮助。

## 训练总结结束篇四

在校领导的重视和关心下，本学年羽毛球训练活动开展顺利，并在顺德区中小学羽毛球赛中，获得团体第二的好成绩。

现根据本学年的训练方法和队员，成绩总结如下： 一、 步法训练

所谓“三分手法，七分步法”。步法是羽毛球的生命，掌握步法，增大跑动范围，对于运动员来说是很重要的。

本学年着重训练以下基本步法：

1) 基本站位法：发完球后，右脚在前，左脚在后，同时两双脚的脚后跟要向上提起，不要着地；人呈半蹲姿势，向前倾斜一点，等待对方的来球。

2) 上网步法：从正手上网步法、反手上网步法、上网被动步法进行训练。 3) 后场步法：从后场正手起跳交叉步法、后场正手起跳突击步法、后场正手低球被动步法等进行训练，根据学生个人自身特点，进行针对性训练。

4) 综合移动步法练习：按一定移动顺序进行。训练时，以每个点5组，每组100个为标准。目的是让队员把步法变为自己的，而且可以练体能。步法训练艰苦、单调，很容易对羽毛球的训练产生倦怠感，因此步法训练的同时要和队打打球，注意他们的心理变化。

### 二、 集中针对高远球、吊球等球感训练

体育馆里面不受天气影响，但是每天训练的时间不多，进馆训练的.时候就要抓紧时间，对于新队员，不以打球为主，要以定向练球为主。除一般训练外，重点针对包括高远球、吊球的落点训练等。手感训练之前先纠正动作，握拍和挥拍动

作的纠正对于今后的羽毛球手法的训练至关重要。

为了提高队员水平，对他们进行了发球和前场球的训练。

### 三、身体素质训练

关于身体素质训练，包括力量、体能、协调性等。如训练腕力和腿部肌肉力量，50米往返蛙跳等。

附：羽毛球队训练名单

获奖成绩：

2009年3月参加区羽毛球网点赛获区团体第二名

## 训练总结结束篇五

我是南阳永正公司商务一部的一名成员，代号黑狼，隶属于亮剑队。

我们公司组织50余名员工举办拓展训练。通过进行一个个刺激而富有挑战性的训练项目，使学员们切身感受了沟通合作的重要性，提升了团队合作的精神，学员们在锻炼中学习，在体验中改变，受益匪浅。更加深刻体会到“团队协作”的精髓以及作为团队中的一员所要承担的责任。我们最大的收获就是信任，只有相信队友你才能突破层层困难。魅力团队，传递正能量。

我们的第一个项目：高空断桥。规则：系上安全带，带上头盔，从旁边的钢梯上爬到10米的高空，然后上断桥(仅有20厘米宽)，向前走两米左右，到达高空断桥处，然后在10米的高空，跨越1.5米的断桥，跳过之后，单腿跨过，身体下蹲，慢慢从断桥上滑下，由教官放下绳索快速落下，为成功跨越。

还有一项是在九米多的高度，一点二米的距离一高空抓杠。看着小伙伴上去自己在下边特兴奋，爬到一半想放弃，大家鼓励下，教练刺激下爬到了顶端，真能吓哭的，结过完成了，挑战自己。当我爬上一根细细的会摇晃无任何依附物高8米的圆柱，站上顶端奋力跳出并抓住正前上方悬着的横杠，竟然成功了。这个拓展项目最主要的收获就是要勇敢，相信自己，另外一个就是要跟搭档配合好，一个人的能力有限，我们必须互相帮助，团队的力量才是最伟大的。表示我今天跟队友配合得挺好的，不愧是队友一条心，谢谢队友一路的鼓励与帮助。

两天的培训，感触颇深。特别是毕业墙，原以为这是不可能完成的，但我们做到了。试想如果没有即使被人把肩膀踩的血痕累累也心甘情愿的人梯，这将是一个不可能完成的任务，如果没有全队人一双双高高举起保护的双手，也将没有这样惊人的`结果。看着被我们踩着的同伴们，我们确实是心有不忍，有心疼有感动，他们的无私的付出帮助我们出色的完成了任务，送最多的掌声给他们哦。

然后想到我们的父母，我们小的时候总是喜欢骑在爸爸的脖子上，我们现在又何尝不是呢，我们的所有一切都是父母在帮着我们，拖着我们，他们没有想过我们能走的多远，跳的多高，他们最简单的愿望就是我们千万别摔下来，我想说我们还能踩着父母多久，我们什么时候才能成为能够被父母踩着的人，我们真的只是无动于衷吗？我们还没到那个地步吧，所以我们是应该从现在开始做一个让父母能够真正放得下的孩子，不需要你多么的优秀，只需要你能够真正意义上生活着。

通过这次培训，让我感受到公司大家庭的温暖，同时我也为能成为这个大家庭的一员而感到荣幸，我感受到了来自集体的强大力量。两天的体验式培训结束了，感觉收获很多。在体验中收获，在收获中成长。让我更加清楚了自己的责任与义务。在接下来的工作中，我一定会记住本次培训所得，努

力为大家服务，提高自身业务。这次培训让我好像有了正确的指引方向，相信今后的工作也会更有针对性，目标更明确。

踏着清晨的阳光，前往笑翻天乐园拓展训练基地的路上，和新进的所有同事一起进行拓展训练，期待、兴奋…玩了很多游戏，真的学到了很多，当时不觉得很累。在太阳底下的拓展，学员们艰苦并体会着。一开始大家都以为是轻松的活动吧，但却体验了一场严峻而撒汗的拓展训练！

第一个拓展训练项目是培养团队精神，需要从上到下从里到外团结协作，不停接客，无论公私，努力揽人。同时锻炼了积极勤奋开朗和感恩的思维方式；做这样一个备受争议和诟病的工作，心理素质必须过硬，内心坚强，被虐同时仍要感谢来客给我们带来财源滚滚。

搭人梯的男生，一把心酸泪吧。我个子低，即使站在最高男生肩膀也够不到上面同学伸下的手，挣扎中不知道谁托着脚把我举了起来。游戏外呢，谁会在我挣扎无助时拉我一把或是托起我满是泥巴的脚。没有谁有这个义务。

成功后大家忘情欢呼跳跃，大家都很有感动，女生很多眼眶都红了，我也被感动数回，虽然知道社会还是无情的，但这种感觉真的很好，我明白了战友的感情为什么那么深了。超感动！踩过人梯对面有无数双信任的手臂感觉真好。

信任背摔是一个很有意思而且很有启发性的游戏，它告诉我们在生活中面临很多的抉择，这时候往往就是一句：“我已准备好，然后便勇往直前”。而顾虑，恐惧，犹豫，都是绊脚石。所以，在生活中，何不让自己活的轻松些，洒脱些？这个项目从给队友充电鼓励，到队友勇敢的登上高台，再到背对大家按照标准动作倒下来，大家齐心合力的接住队友，团队接住队友后的再一次鼓励和分享体会。整个环节考验的不仅仅是个人的胆量和勇气，更考验的是团队的配合，团队永远是在你最需要的时候坚定不移的在你身后！

人生第一次拓展训练，各种害怕，各种感动，各种欣赏！也许，一个优秀的企业，不仅仅在于丰厚的待遇和良好的社会回报，更在于企业精神和你能够为之震撼的团队力量。在这个过程中，感谢那些看见我从十米高台掉下来没有嘲笑而是安慰鼓舞我的伙伴，感谢我们共同的信念和美好的意志。

## 训练总结结束篇六

秩序训练是一种培养个人习惯和规律生活的方法，通过遵循一定的规则和秩序，调整自己的行为 and 思维方式，使自己更加自律和高效。在我参与秩序训练的过程中，我深刻体会到了秩序训练的重要性和好处。

[段落1：培养自我纪律]

首先，秩序训练能够帮助我培养自我纪律。在日常生活中，我们常常遭遇各种各样的干扰和诱惑，容易分心或拖延。而通过参与秩序训练，我逐渐养成了按时起床、按时吃饭、按时学习的良好习惯。这些步骤虽然看似微小，但对我来说却是一次很好的锻炼机会。通过保持这些基本的生活秩序，我能够更好地安排时间，提高效率，并且增强了自己的耐心和毅力。

[段落2：优化生活习惯]

其次，秩序训练使我优化了生活习惯。在秩序训练过程中，我逐渐明确了自己的日常目标和计划，并且将其落实到每天的具体行动中。例如，我设立了每天阅读一小时的目标，而不仅仅是有空就看书。这样的优化让我更加专注于自己的成长和提升，而不是将时间浪费在琐碎的事情上。同时，我也开始注意个人卫生和身体健康，每天保持规律的锻炼和饮食习惯，使自己的身体和精神状态更加健康。

### [段落3：培养专注力和坚持性]

进一步，秩序训练还帮助我培养了专注力和坚持性。在过去的一段时间里，我经常会在做事的过程中容易受到其他事情的干扰而转移注意力。在秩序训练的过程中，我学会了坚持，将自己的时间和注意力聚焦在重要的任务上。我会利用番茄钟法来帮助自己集中注意力，每次专注工作25分钟，然后休息5分钟。通过这样的训练，我逐渐改善了自己的专注力，效率也得到了提升。

### [段落4：调整人际关系]

最后，秩序训练还帮助我调整了人际关系。过去，我在与人交流和相处时，常常感到自己的反应不够理智和成熟。通过参与秩序训练，我开始学会控制自己的情绪，避免冲动和偏激的言行。我也更加注重与他人的沟通，尊重他人的观点和感受，学会从对方的角度思考问题，使得与人相处更加顺畅和愉快。

### [结尾]

综上所述，秩序训练给我带来了很多的收获和感悟。通过培养自我纪律、优化生活习惯、培养专注力和坚持性，以及调整人际关系，我逐渐成长为一个更加自律、高效和谦和的人。我相信，只要坚持秩序训练，我们每个人都能够成为更好的自己，追求更高质量的生活。

## 训练总结结束篇七

通过总结，人们可以把零散的、肤浅的感性认识上升为系统、深刻的理性认识，从而得出科学的结论，以便发扬成绩，克服缺点，吸取经验教训，使今后的工作少走弯路，多出成果。以下是本站小编为大家精心搜集和整理的体育训练总结，希望大家喜欢！

时间过的挺快的,转眼间一个学期的教学工作已接近尾声,不知不觉教学也有半年了,经历了一个学期的磨练,我已经完全适应了这里的环境,回想当初刚刚踏上工作岗位的时候是多么的稚嫩,这半个学期来,我在领导的关怀和培养下,在众多的老师的教诲和帮助下,迅速成长起来.为了更好地做好今后的工作,总结经验,吸取教训,这个学期的教学工作做下小结:

体育活动是丰富多彩的,但是体育课要有计划、有目的地去进行,兴趣特点决定了体育教学中应注重“教”与“玩”的结合,让学生们在玩中学,玩中练,这样既能增强学生参加体育活动的兴趣,又能在娱乐游戏中体现体育教学内容,达到体育教学目的。更重要的能促进身心和谐发展来达到体育课以及体育锻炼目标,让学生感到上体育课的乐趣。

由于旧教学理念的影响,把体育理论知识全部忽略,认为体育课只要学生把老师所教的每个动作学会就够了,甚至一个学期从来不上一节理论知识课,在很多人的意识里,体育课就单调的,枯燥无味的,重复的练习来锻炼身体就可以了,在这里我要对大家说,那是不对的。体育课不但要练好每个动作,更要丰富的理论知识。所以体育可以不这样上,让多媒体走进课堂,效果更为理想。

根据人的生理特点和心理特点,玩是人的天性,游戏才是人们的乐园。体育课上“教”与“玩”的程度,体育教师把握得很好的情况下,这节课就是一堂成功的课,也达到了学中玩、玩中练的最终目的,。这时,学生也提高了体育课的兴趣,也使课堂变得生动多姿。学生的劲头更足,动起来也会生龙活虎。这样不会让学生感到体育课枯燥乏味而又令人厌烦了,体育课也不为是大家认为就是什么跑啊!跳啊!让学生机械的反复练习了。

体育课不像其他课,体育课的活动范围、场地、空间比其他课要大的多,体育教师掌握好教学方向、进度和内容,经常和学生一起活动,这样效果非常理想。体育课上,教师不参

与活动，认为体育课上只有命令和服从，这种传统的教学理念会影响师生之间和谐平等的关系，这样学生对体育课毫无兴趣，那么，以后的体育课也毫无生机。

“学生怕上体育课，体育老师也怕上体育课”，我想这个问题就体现了体育教师教学上出了问题，一个体育教师不能只要上完一节体育课，就可以说教学到位了，一节体育课虽然上完了，学生是否觉得这堂体育课有乐趣呢？是否每堂体育课都有新的感受呢？是否以后喜欢上体育课呢？这些问题都值得我们体育教师去思考。社会在进步，我们体育教师在教学上也有创新，每节课依旧是那些知识和方法学生久了就会感到疲倦、厌烦。所以只有不断提高教师的业务水平，才能促进教学的发展，才能使体育课正真快乐起来。

## 1.1 概述

x年度是我工作的第二个年头，从x年7月进入公司时的对一切感到好奇到今日能够对测井事业有所简介，可以说x年对我来说是成长与挑战并存的一年。毋庸置疑对于每一个人生刚刚起步的年轻人来说，扎扎实实走好人生的每一步都是十分重要的。在小队工作学习了一段时间并且顺利地通过了公司组织的转正答辩之后，我选择了地球物理研究所作为我进一步工作努力的沃土。x年9月，我如愿分配到了研究所核测井室，开始了新的工作里程。虽然现在工作时间不长，也没能够完完全全进入科研工作的节奏，但迄今为止起步是好的，并且我相信会一直顺利地进行下去。

## 1.2 小队工作完成情况

x年初，我所在的四分公司c4072测井小队继续进行eilog-05的验收和实验工作。这套设备由于种种原因，已经连续验收了近两年的时间，在和厂家的配合之下，我们已经完成了对仪器之间大组合和分串测量的试验。主要问题集中在测井资料的达标问题上，由于没有完整的关于本套设备的技术标准

和施工指标，我们只能以5700的标准作为其验收标准。由于系统之间的差异，导致我们的资料始终没有达到标准。

基于标准的不完善等问题，5月至6月间受技术质量部指派，我对eilog-05的相关技术指标进行了整理，并于6月中下旬完成了《eilog测井采集资料质量要求》和《eilog测井过程质量控制》两个标准的起草工作，目前两标准已经进入到讨论和试行阶段。

在整个小队人员的通力合作下，大部分仪器的验收工作已经结束。7月我队还承担了bp石油公司来我公司考察的接待任务，作为国产仪器的代表向外宾展示了国产仪器的技术水平和能力。

### 1.3 研究所工作完成情况

9月中，我被分配至研究所工作。当时正在举办大庆油田发现50周年的活动，我被安排进有集团各单位派人组成的演员队伍，担任伴舞。这样一来使我没能及时地来到研究所工作，知道10月才算是真正的开始了新的工作。

来地球物理研究所之前，但我获悉我被分配到这个单位的时候我通过认识的同事朋友对研究所的状况进行了了解。对地球物理的基本情况有了基本的了解之后，结合我自己的兴趣爱好，我决定进入核测井室进行碳氧比方面的研究。在自己主动要求之后，我如愿进入了核测井室。

通过短暂的几个月的时间，我已经对仪器原理、组织有了一定的了解，并且尽一切可能的时间对电子学上的东西进行补习，充实相关知识。在一些工作中我已经能起到一定的辅助作用，独立简单的实验操作和记录。

10月我开始了对脉冲中子孔隙度仪器进行调研工作，现在已经完成对仪器原理并且有了初步的仪器的设计思路。

## 2.1 eilog-05快速与成像测井平台

由于我所在的测井小队一直处于验收仪器的状态，所以上井工作的机会十分少，但是也正是由于这种原因，我花了大量的时间在仪修车间和模拟井上，对仪器自身的原理和结构都学习长进了不少。至于测井装备的操作能力，我仅用一口井的时间就完全学会了上井是需要的各种操作，从第二口井的工作开始我始终独立进行从操作直到测井曲线后处理的工作。

小队的师傅们都会偶尔抱怨验收工作的漫长且没完没了，我却觉得验收的工作对我来说是一笔财富，通过这项工作我很快的进入了角色，在掌握操作技巧和对仪器的了解上我无疑可以说是进步最快的。

通过对《eilog测井采集资料质量要求》和《eilog测井过程质量控制》两个标准的起草工作，我进一步深入了解了仪器的各类指标，并对标准化施工有了更深刻的了解。

在工作中我养成了笔不离手的习惯，时时刻刻记录有用的信息，每天一次的工作日报，让我在积累中逐渐的总结经验、认识，化感性认知为理性认知，从定性到定量，最终在实习期满的时候写出了颇具价值的论文，获得了优异的成绩。

## 2.2 各类c/o相关仪器

一进入碳氧比组，我就开始了对仪器原理的学习。在各位师傅和前辈的指导下，我开始学习《放射性测井原理》中的相关部分，很快我就对仪器的原理有了一定的理解。从只是大概的指导碳氧比测井到清楚地了解了仪器的原理、结构、工作方式等，我认为这是不小的进步。

当然理论上的学习不能只停留在理论上，我通过参与组里的实验也大大的提高的技术水平和理论能力。简单到普通的高温实验，复杂到伴随粒子的实验，我努力把我能理解的东

西统统记录在笔记本上，虽然我知道不能一口气把所有的东西都学会，但是积累是熟悉掌握的一个必须的过程。很多别人看起来很简单东西，比如示波器的调节和电路板的焊接，我都是一点一点的学习了解。我深知，没有电路学的基础，在对仪器的电子学上的认知有着很大的障碍，所以我必须把这个障碍除掉。

## 2.3 脉冲中子孔隙度测井仪

冲中子孔隙度，到现在对该种仪器的原理方法初窥门径，有些粗浅的认识，我学到了设计一种仪器是多么的复杂的系统工程。由于相关的中文的文献比较少，即使找到也只是应用相关的文章，于是我只能设法找了些外文的资料。通过对这些资料的翻译和整理，我的英语水平有了一定的提高，尤其是对于专业上相关的词汇写了很多，积累了不少。在阅读文献的过程中，我基本掌握了脉冲中子孔隙度测井仪的工作原理。通过和常规的补偿中子测井仪的比较，我了解到了脉冲中子孔隙度测井仪的优点。在已经完成的第一份报告中，我简要提及了关于这种仪器的设计思路。我会继续的把这项工作做下去，尽早完成相关的调研工作。

## 3.1 公司培训

x年度参加了多次公司组织的培训活动。

年初，参加了四分公司组织的hse安全培训，听了有经验的老师傅的经验之谈，我认识到了安全的重要性，也知道了如果不注意平时都不当回事儿的安全上的事宜，后果是非常的严重的。在了解了国外先进测井公司的施工方式之后，我才知道原来我们的工作距离先进水平有多么多的差距。

11月参加了放射性作业培训，由于现在工作与放射性测井研究室，没有放射性工作证是不行的。经过三日的培训，和最后的考试，我学到了放射性防护的相关知识。

### 3.2 专业知识自学

由于我是物探专业毕业的，即对测井的知识一知半解又没有电路上扎实的基础，所以工作开展起来是很有一定困难的。

我对于测井知识的理解主要来自于大学时候在华东石油局进行实习的时候接触的测井曲线，对于整个测井的流程，以及测井的仪器都没有感性和理性的认识。光靠对测井曲线的一点点了解是没有办法胜任小队的工作的，就更别题研发的工作了。

我在x年内，自学了《矿场地球物理》、《核测井原来》、《石油地质学》、《电路》等一些课程，同时加强已经生疏的数学、物理基础。

x年对我来说将会是充满挑战和机遇的一年。在工作中，我会继续深入对c/o仪器的学习，对仪器的设计、生产、制造的过程加强学习了解。对于脉冲中子孔隙度仪器，我会进一步对其进行调研。此外，在学习上我要尽早突破对电子学的盲点，力争是这一块不会对我对仪器的学习造成障碍。同时要加强对物理原理的深入探究，只有从物理有所突破才能在创新上有所建树。

x年，地球物理研究所一共迎来了13位新鲜面孔，我就是其中一位。我在工作和学习中得到了领导和同事的关怀和帮助，有了比较大的进步。唯一的建议就是没有办公用的计算机，开展起工作来比较困难，而且自己的个人计算机在做一些专业上的应用的时候没有办法达到比较好的效果，希望公司能够尽快为我们配备办公用的电脑，以便更好的开展工作。