

# 2023年比赛心得体会总结 消防比赛个人 心得体会(大全5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 比赛心得体会总结篇一

2018年12月14日，为响应湖北省武汉市东西湖区消防大队的号召，加强公司消防队员业务技能，展现公司义务消防队的风采，益海嘉里(武汉)粮油工业有限公司积极参加了本次消防业务技能比武竞赛。

本次消防技能比赛，是东西湖消防大队主办，各二级以上防火单位及各办事处、社区参与，比赛时间是2018年12月5日-14日，参赛地点在原吴家山消防中队。

14日上午，公司人事行政部(安保组)组织了6名保安队员参加了比赛，也是比赛的最后一天，今天参加比赛的有29个企业单位和社区。比赛分为三个项目：灭火器的扑救演示、室内消防栓1卷消防水带的连接、室外2卷消防栓2卷消防水带连接实操，我们的参赛选手成绩分别取得了4.37s□9.75s□16.59s的好成绩，在单日比赛中2个单项名列第一。现将本次活动过程及总结展示如下：

### 一、消防官兵讲解比赛规则及演示操作

消防官兵演示灭火器使用方法

消防官兵演示消防水袋连接

消防官兵讲解室外消火栓使用方法

宋汉青，李杰配合使用室外消火栓

二、公司选手参赛集锦

高乾池熟练使用灭火器

吴美宁快速连接两卷消防水袋

公司参赛选手合照留影

三、活动小结

通过比赛的形式检验了我公司应急队伍的消防应急救援能力和技能，同时也展示了良好的公司形象和保安人员(义务消防员)消防技能风采，通过全体参赛选手的消防技能展示赢得了参赛单位的尊重和现场评判员的喝彩。在本次比赛中我们取得了优异的成绩，这离不开保安人员的日常训练，作为公司应急救援的核心力量，我们仍需百尺竿头，更进一步，用熟练的消防业务技能和责任心，保卫我们益海嘉里人共同的“家”。

“喻儿喻儿喻儿……”警报一声声地响起。“全体师生们请注意，全体师生们请注意！一层中门厅起火，现在正在组织灭火，请大家迅速撤离，请大家迅速撤离！”“哟，着火啦？”“不是，是知春里小学在组织消防演习呢，你看，满楼道浓烟滚滚，呛得人上气不接下气，而且还什么也看不见，我在里面，还被绊了呢。”“这多亏有老师的带领，迅速撤离，要是慢了的话，还不出危险啊？”“刚才真把我呛死了，到处都是黄烟，哎，你的鼻子怎么变黄了？”……这是我们今天，也就是十一月九日的一次消防演习的上半时段，如果想听下半时段，就接着听吧。

在我们撤离了“着火的”教学楼后，来到了操场，看消防员叔叔为我们表演怎样使用干粉灭火器。首先，消防员叔叔准备好了两个放着木块的大铁盆，拿出其中的一个铁盆放到中央，先把油倒上，然后拿起打火机，对着木块一点，火就靠木块上的油，燃烧了起来，消防员叔叔先把保险销用力拔了出来，然后又把另一个保险拔掉，拿起喇叭口，对着火焰一喷，火马上就被扑灭了。好多老师和保安叔叔都对灭火器来了兴趣，都去亲自试了试，都把火一喷就灭，让我们越看越有趣，我都想亲自上去试一试那个干粉灭火器了。最后，保安叔叔还给我们讲了十一月九日是我国的“消防日”，我想，这可能就是为什么消防演习要在今天举行的原因了吧。

我看了这次消防演习后，知道了：火，虽然给我们的幸福生活带来了温暖，但是，如果不正确应用它的话，又会给我们的社会带来很多灾难，因为，火灾的也是数不胜数的。如果大家从现在开始如果还不注意防火的话，那么，往小了说就是一个家庭被火舌卷进肚里；往大了说呢，那么，后果是不可预料的。

最后，请大家以后注意防火，共创和谐社会，共同重视火灾，让火灾永远不会在地球上发生！

## 比赛心得体会总结篇二

为了能够加强爱好象棋同学间的交流，提高同学快速判断能力，我班第十四周星期二利用第3，4节自习课时间举行了象棋比赛，。

在这次比赛中，共有20名同学参加，通过抽签定出第一轮比赛阵局，依次比赛，采取淘汰制，胜者晋级，进入比赛，决出前四名。在这次比赛中，有4名女选手参加，给我们的这次活动增加了一个亮点，对我们每一个成员都是一个莫大的鼓舞。

正所谓棋逢对手，势均力敌。所有参加比赛的选手都能够充分发挥他们的聪明才智，认真、镇静的完成每一步。不仅是在意志上，而且还在心智和体智上都得到了锻炼。最终黄明亮同学获得了第一名，黄海龙同学获得第二名，李可成同学获得第二名，李文创获得第四名。

比赛虽有胜负，但友谊才是第一位，同学们友谊更深了，这是最大的收获。这样的比赛使他们的思维更完善，毅力更坚强，心情更平和。

当然这次比赛也有一点瑕疵，就是有的同学对象棋太不了解，部分很快就被对手打败了，望同学们以后多点关注有着悠久的历史象棋，在生活中处事也要想下象棋那样谨慎。

记得稳重！

## 比赛心得体会总结篇三

参加消防比赛是一个能够测试自己应急反应和动手能力的机会。比赛前，我在领导和老师的指导下，制定了详细的准备计划。首先，我们进行了理论知识的学习，深入了解了消防器材的种类和使用方法，熟悉了消防逃生的标志和路线。其次，我们组织了反复的实际演练，尤其是熟悉紧急疏散的流程和方式。通过这些准备，我对参加比赛充满了信心。

### 二、比赛现场的紧张氛围

比赛当天，我内心满怀期待，也感受到了现场的紧张氛围。在比赛开始前，我身穿消防服装，背着氧气瓶，戴上头盔，脸上涂抹黑色液体，仿佛化身成为一名真正的消防员。比赛开始后，我和队友们迅速行动起来。我深刻体会到了比赛时所需要的团队合作精神和默契配合，每个人都紧密配合，有条不紊地完成各项任务。随着各类任务的进行，紧张感和压力也同时加大，但我明白“火场无情人有情”，只有始终保持

冷静、稳定的心态，才能最大限度地发挥个人和团队的能力。

### 三、实战中的困难和挑战

在比赛过程中，我遇到了很多困难和挑战。最大的困难之一是作战环境的复杂性和多变性。火场不同的情况需要不同的策略和方案，因此我们需要在最短的时间内做出决策，并迅速采取行动。身边的嘈杂声音以及模拟的高温环境，让我感到压力巨大。但是，我们通过不断地实践和积累经验，逐渐掌握了处理各种复杂场景的技巧。另外，我还发现了自己防护装备的不足之处，比如手套很容易被损坏，口罩的通风性不佳等。这使我更加深刻地认识到个人装备的重要性，同时也为以后的训练和比赛提供了改进的方向。

### 四、比赛后的反思和总结

比赛结束后，我反思了自己在比赛中的一些不足之处，并及时总结经验教训。首先，我意识到个人应急反应能力还有待提升，有时候不能做到快速决策和果断行动。其次，我还需要加强与队友的沟通和协作，充分发挥团队的力量。此外，我还发现我在紧急情况下的身体素质方面还有欠缺，体力和耐力会对活动的持续进行产生影响。通过总结，我制定了进一步提高自己能力、弥补不足的计划。我将更加注重理论知识的学习，提高自己的专业素养；同时，我也会加强体能锻炼，提升自己的身体素质。

### 五、参加消防比赛的收获和感悟

通过参加消防比赛，我不仅提高了自己的应急反应能力和动手能力，还深刻地体会到了团队合作的重要性。在比赛中，我看到了队友们的默契配合和团结一致，这种团队精神让我深受启示。我明白，一个人的力量是有限的，只有与他人互相支持和合作，才能取得更大的成功。此外，我还意识到了消防安全的重要性以及作为一名学生的责任。无论是面对火

灾还是其他突发事件，我们都需要具备应对的能力和意识，时刻保持警惕。因此，我将继续加强自身的学习和实践，为未来可能遇到的紧急情况做好准备。

参加消防比赛是一次富有挑战性的经历，它不仅考验了个人的勇气和技巧，也锻炼了团队的合作能力。通过这次比赛，我不仅获得了实战经验和知识，还收获了对于消防安全的深刻认识和体验。我相信这次宝贵的经历将一直伴随着我，成为我在未来生活中不断成长的动力。

## 比赛心得体会总结篇四

朋友，每当蝉鸣荔熟、稻花飘香的时候，请到我的家乡来，来看看富有民族特色的龙舟比赛吧！

龙舟比赛那天，大街小巷到处悬挂着醒目的标语，插着鲜艳的彩旗。眉开眼笑的人们穿上节日的盛装，潮水般地涌向峒河两岸。此时，人声鼎沸，彩旗飘扬，好一派节日的气氛。

看，三颗红色信号弹腾空而起。十几条龙舟头咬尾，尾接着头，从上游鱼贯而下。两岸顿时沸腾起来，锣鼓声、鞭炮声、欢呼声，谱成了一曲动人的交响乐。每条龙舟颜色各异，龙头千姿百态，张着椅角，睁着双眼，栩栩如生，犹如条条真龙在戏水。龙舟上的健儿穿着红背心，头上用白毛巾扎成英雄结，个个如同出征的战士，显得格外精神。

“轰隆隆”礼炮一响，十几条龙舟像离弦的箭在水面飞行。岸上的人们欢欣鼓舞，击掌喝彩。龙舟你追我赶，力争上游，谁也不甘心落后，那奋勇争先的场面激动人心、催人奋进。每条龙舟上的指挥员站在船头，随着铿锵有力、节奏鲜明的锣鼓声，双手挥着葵扇，双脚不停地上下跳动，使出浑身解数。划桨健儿使尽平生气力，木桨上下飞舞，动作整齐一致，劈风斩浪，向前奋进。敲锣打鼓者一边打鼓，一边呐喊助威。

看龙舟比赛，每一条龙舟都牵动着千万观众的心。我的心就像大海里的波涛时起时伏，变幻莫测。龙舟比赛夺标的那种精神，不正是我们所需要的精神么？它是中华民族的财富！

龙舟健儿不辜负观众的重望，他们沉着、镇定，挥着肌肉鼓鼓的臂膀，拼命划着。他们创造出与众不同的划桨法：木桨入水角度小，深度浅，频率快。有一条龙舟遥遥领先，成了群龙之首，终于夺魁。他们团结奋斗的精神深受人民的敬仰，激起了雷鸣般的欢呼声。

就这样，龙舟比赛在欢乐的气氛中结束了，但那催人奋发的锣鼓声仍在我的耳边回荡，那拼搏向上的情景还在我眼前闪现。朋友，请到我的家乡来，来看看富有民族特色的龙舟比赛吧！

## 比赛心得体会总结篇五

为了能够加强爱好象棋同学间的交流，提高同学快速判断能力，我班第十四周星期二利用第3，4节自习课时间举行了象棋比赛。

在这次比赛中，共有20名同学参加，通过抽签定出第一轮比赛阵局，依次比赛，采取淘汰制，胜者晋级，进入比赛，决出前四名。在这次比赛中，有4名女选手参加，给我们的这次活动增加了一个亮点，对我们每一个成员都是一个莫大的鼓舞。

正所谓棋逢对手，势均力敌。所有参加比赛的选手都能够充分发挥他们的聪明才智，认真、镇静的完成每一步。不仅是在意志上，而且还在心智和体智上都得到了锻炼。最终黄明亮同学获得了第一名，黄海龙同学获得第二名，李可成同学获得第二名，李文创获得第四名。

比赛虽有胜负，但友谊才是第一位，同学们友谊更深了，这

是最大的收获。这样的比赛使他们的思维更完善，毅力更坚强，心情更平和。

当然这次比赛也有一点瑕疵，就是有的同学对象棋太不了解，部分很快就被对手打败了，望同学们以后多点关注有着悠久的历史象棋，在生活中处事也要想下象棋那样谨慎。

记得稳重！