

# 2023年地震观看心得体会 组织观看唐山大地震心得体会(汇总5篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。

## 地震观看心得体会篇一

暑假期间，爸爸妈妈带我去市电影院观看了一部催人泪下的电影——《唐山大地震》。

这部电影最让我觉得精彩的片段是地震来临时的情景，而最让我感到震撼的是在大灾难时亲情的伟大，母爱的伟大。

影片中，有一个片段让我记忆深刻：地震来临时，地动山摇、飞沙走石、山崩地裂，母亲与孩子的哭喊犹如世界末日，人类的脆弱与渺小达到了极点。可是在这大灾难中，只有母爱的伟大，才能体现困难的渺小。这部电影最让我感动的是女主角李元妮在地震中面临着艰难困苦的抉择——“救姐姐还是救弟弟”她那撕心裂肺的哭喊“两个都救”。是啊，手心手背都是肉，如何抉择？可是在大灾难面前，必须违背自己的良心，果断地做出抉择“救弟弟”。就因为这句话，女主角整整痛苦地被折磨了32年，在这32年中，她始终如一地对亲情忠贞。她那句永远也忘不了的台词“没了，才知道什么叫没了”，让人觉得意义深刻。是啊，生活当中的许多人，不懂得珍惜眼前的幸福，失去了，才后悔莫及啊！

让我感到欣慰的是女主角最终用伟大的母爱感动了上苍，让她的女儿又回到了她的怀抱，骨肉相聚！

《唐山大地震》真是感人肺腑，让我们为那些在灾难中失去

生命的人祝福吧——逝者安息，也为我们这些生者激励吧——生者奋进！

## 地震观看心得体会篇二

地震是一种自然灾害，发生时具有突发性和破坏性，给人们的安全和生活造成了巨大的影响。为了提高公众的地震应急意识和应对能力，地震应急使命成为一个重要的宣传活动。近日，我参与了一次观看地震应急使命的活动，并从中获得了很多有益的体会和启示。

首先，观看地震应急使命增强了我对地震应急知识的掌握。活动中，我们观看了一系列的示范演练，包括避震避险、基本救援技能以及自救互救等内容。通过直观的样板演练，我更加清晰地了解了地震时应该如何行动，哪些地方是相对安全的避难处，如何进行简单的救援。这些知识的掌握，提高了我在地震发生时的应对能力，有助于减少自身和他人受伤的风险。

其次，观看地震应急使命让我意识到了地震应急的重要性。在活动中，我们了解到地震来临时宝贵的时间非常有限，正是因为这样，我们必须有充分的准备和应对计划。地震应急使命的示范演练给我带来的冲击非常深刻，让我深切体会到地震的破坏力和无情性。面对地震，只有事先的预防和及时的应对措施，才能最大限度地减少损失。因此，我对地震应急的重要性有了更加深入的认识，并明白自身在地震发生时的责任和义务。

再次，观看地震应急使命激发了我保护自身安全的意识。在地震应急使命的示范演练中，我们看到了许多成功的救援案例，同时也看到了一些个别的失败案例。这让我更加明白，在地震发生时保护自身安全是最基本、最重要的。只有自身安全得到保障，才能更好地去救助他人。因此，我深刻意识到了在地震发生时保护自己的重要性，这也是我们能够更好

地应对灾害的前提。

最后，观看地震应急使命使我更加关注社会的安全和救援力量的建设。在观看活动中，我看到了很多地震救援人员的辛勤付出和专业技能，也了解到了社会救援力量的重要性。地震无情，但社会的关爱和援助可以给灾民带来希望和力量。因此，我坚信只有社会各界共同努力，加强地震救援力量的建设，才能更好地应对地震带来的困难和挑战。

通过这次观看地震应急使命的活动，我对地震应急知识有了更深入的了解，明确了自身在地震中的责任和义务。与此同时，我也更加明白地震应急的重要性，以及保护自身安全和社会救援力量的必要性。在今后的生活中，我将加强地震应急知识的学习，通过自己的努力和实践，提升自身的地震应对能力，为社会的安全和稳定贡献自己的力量。我相信，如果每个人都能做到这些，我们的社会将能够更好地应对地震灾害，保护更多人的生命财产安全。

## 地震观看心得体会篇三

班会目标：

- 1、使学生初步了解地震的成因分布、危害及防御措施。初步了解地震、各种灾害间的关联性。
- 2、增强学生的防火安全防范意识，提高学生的自护自救能力，避免火灾事故的发生，让学生明白防火人人有责，要从我做起，从小事做起。

班会准备：

- 1、收集有关地震的相关材料。
- 2、收集一些防火安全知识。

活动过程：

## 一、情境导入

人民网北京9月20日电据中国地震台网测定：9月20日5时37分，甘肃省张掖市肃南裕固族自治县、青海省海北藏族自治州门源回族自治县交界5.1级地震，青海西宁有明显震感。

此次地震的基本信息：

城市：凉州区(距震中约103.4千米)民勤县(距震中约173.1千米)

世界各地的大地震，给无数人民带来巨大的伤痛及损失，说一说你了解到了哪些地震知识？

今天我们一起来了解地震是怎么产生的，遇到地震应该如何防护？

## 二、介绍几种可以简单辨识的地震前兆

1. 地下水异常：井水是个宝，前兆来得早。

无雨水质浑，天旱井水冒。水位变化大，翻花冒气泡。有的变颜色，有的变味道。

2. 动物异常：震前动物有预兆，密切监视最重要。骡马牛羊不进圈，鸭不下水狗狂叫。老鼠搬家往外逃，鸽子惊飞不回巢。冰天雪地蛇出洞，鱼儿惊惶水面跳。

3. 地光和地声：地光和地声是地震前或地震时从地下或地面发出的光亮及声音，是重要的临震预报。临震前，一瞬间，地声隆隆地光闪。

## 三、介绍几种在震中紧急避险的方法

(1)紧急避险的重要性：经验表明，破坏性地震发生时，从人们发现地光、地声，感觉有震动，到房屋破坏、倒塌，形成灾害，有十几秒，最多三十几秒的时间。这段极短的时间叫预警时间。人们只要掌握一定的知识，事先有一些准备，又能临震保持头脑清醒，就可能抓住这段宝贵的时间，成功地避震脱险。

有人调查过唐山地震幸存者中的974人，发现其中258人采取了避险措施。这258人中有188人成功脱险，占72.9%。说明只要避险方法正确，脱险的可能性是很大的。

(2)逃生原则：破坏性地震突然发生时，采取就近躲避，震后迅速撤离的方法是应急避险的好办法。当然，如果身处平房或楼房一层，能直接跑到室外安全地点也是可行的。在1556年陕西华县8级大地震的记载中也总结到：“卒然闻变，不可疾出，伏而待定，纵有覆巢，可冀完卵。”意思是说，突然发生地震时，不要急着向外逃，而要躲避一时等待地震过去，还是有希望存活的。这“伏而待定”，高度概括了紧急避震的一条重要原则。

除了“伏而待定”这一原则外，地震时还应注意不要顾此失彼。短暂的时间内首先要设法保全自己；只有自己能脱险，才可能去抢救亲人或别的心爱的东西。

(3)因地制宜，就近避震：“伏而待定”，“伏”在哪里更安全呢？经验表明：

a.如果你在室内，应就近躲到坚实的家具下，如写字台、结实的床、农村土炕的炕沿下，也可躲到墙角或管道多、整体性好的小跨度卫生间和厨房等处。注意不要躲到外墙窗下、电梯间，更不要跳楼，这些都是十分危险的。

b.学校防震知识：桌椅摆放与窗户、外墙保持一定距离，以免外墙塌倒伤人，留出一定通道，便于紧急撤离，年小体弱、

有残疾的同学安排在方便避震或能迅速撤离的方位；加固课桌、讲台，便于藏身避震；检查和加固教室的悬挂物；门窗玻璃贴上防震胶带，防止玻璃震碎伤人。

正在上课时，要在教师指挥下迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌下。在操场或室外时，可原地不动蹲下，双手保护头部。注意避开高大建筑物或危险物。不要回到教室去。震后应当有组织地撤离。必要时应在室外上课。

教师应经常在课堂宣导防震常识，并教导学生避难事宜，举行防震演习。

1. 教室的照明灯具、实验室的橱柜及图书馆的书架应加以固定。
2. 地震时避于桌下，背向窗户，并用书包保护头部。
3. 地震时切忌慌乱冲出教室，并避免慌张地上下楼梯。
4. 地震时如在室外，远离建筑物。
5. 地震时如在行驶中之校车，应留在座位上勿动，直至车辆停妥。

如果你在教室里，要在教师指挥下迅速抱头、闭眼、蹲到各自的课桌下。地震一停，迅速有秩序撤离，撤离时千万不要拥挤。

c.如果你在影剧院、体育场或饭店，要迅速抱头卧在座位下面；也可在舞台或乐池下躲避；门口的观众可迅速跑出门外或体育场场内。

e.如果你在行驶的汽车、电车或火车内，应抓牢扶手，以免摔伤、碰伤，同时要注意行李掉下来伤人。座位上面朝行李

方向的人，可用胳膊靠在前排椅子上护住头面部；背向行李方向的人可用双手护住后脑，并抬膝护腹，紧缩身体。地震后，迅速下车向开阔地转移。

(4) 正确应付地震时的特殊危险：当遇到燃气泄漏时，可用湿毛巾或湿衣服捂住口、鼻、不可使用明火，不要开关电器，注意防止金属物体之间的撞击；当遇到火灾时，要趴在地下，用湿毛巾捂住口、鼻，逆风匍匐转移到安全地带；当遇到有毒气体泄漏时，要用湿毛巾捂住口、鼻，按逆风方向跑到上风地带。

#### 四、班主任小结

地震可怕，因为它不可预测，威力大，但是如果我们做好了挑战“天灾”的思想准备，地震的威力也就在它没有发生前降低了许多。冬季来临，风多雨少，气候干燥，是火灾的多发季节，防火显得尤为重要。同学们，平时看一些自我保护方面的书籍，为我们的安全保驾护航！

### 地震观看心得体会篇四

“老婆，老婆，你在哪？”（我声嘶力竭的呼喊着我的亲人，似乎忘记身上的疼痛，推开了压在我身上的家具跟瓦片，我找到了她，用尽全身力气把她抱起来喊醒在昏迷的他，我心想是不是她被砸死了？我心痛极了……）。

正在我绝望的等待死亡的时候，她睁开眼睛说：快跑，不要管我，先找孩子……我可能活不成了，你一定要照顾好我们的孩子，把他们养大……（做为一个女人第一个想到的都是她的家人，而我……我很后悔，这太痛苦了，亲眼看着自己的爱人在自己面前死去却无能为力，这是我一生的伤疤，每当夜晚来临，我都会想灾难发生那瞬间，妻子死去的那情景，这些记忆痛苦已经缠绕我33年……）。

“我开飞机看整个唐山的时候，我非常伤心的哭着并向上级汇报情况，这个我生活这么多年的地方已经是一片废墟，这时在北京中国各部分地区派的飞机带着救援物资赶来，人们不管抢着吃，当时已经不知道手脏不脏抓起来就吃。此时的唐山已经没剩什么了……”（一位幸存者男大概50多岁，讲述这些的时候眼泪一直在流，能看出他失去的那种难过。尽管他还活着，他还是难过，我很佩服他还有勇气活下去，当什么也没有的时候还能坚强的带着痛苦活下去……看这个节目我很心酸，鼻子也一阵一阵的酸`眼泪也很自然……）。

看那些记录，照片，倒塌的大楼，下面压着的却是活生生的人，他们有爱人，家人，朋友，可他们都压在下面，有些已经死去，有些人呼吸困难，或者流着血等待死亡……真的好痛心，原来我心里美丽的世界……我太不知道满足了，自己也知道这点不好，可是却改不了，还是不满足，满足就是放松自己！我不满足，不能放松对自己的要求。但是跟他们比我是幸福的幸运的……祈祷世界和平，减少灾难，好人一生平安！

## 地震观看心得体会篇五

地震是地球表面的一种地质现象，由于板块运动造成地壳震动引起。这是自然界中一种既神秘又可怕的现象，对于人类来说具有极大的破坏性。为了提高教师对地震科普知识的了解，我参与了一次地震科普讲座并观看了相关资料，收获颇丰，并深切感受到了地震对人类的巨大威胁。以下是我对这次经历的心得体会。

首先，在地震科普讲座中，我对地震的成因和发生过程有了更深入的了解。地震主要由板块运动引起，而板块运动是地球内部热力对流的产物。讲座中详细介绍了地球板块分布以及板块运动的种类，这些知识为我们了解地震提供了基础。地震发生的过程非常复杂，有准备阶段、发生阶段和余震阶段等等。在讲座中，我了解到地震是一种波动的传播过程，

同时还深入了解了建筑物对地震的抵抗能力等。这些知识有助于我更好地向学生讲解有关地震的知识。

其次，观看相关地震资料使我对地震的破坏力有了更加直观的认识。在视频资料中，地震发生时的场景令人瞠目结舌。高楼大厦轰然倒塌，道路龟裂，土石滚滚而来，震惊到我，也让我想起了历史上一些重大的地震灾害，如唐山大地震和汶川大地震。这些地震造成了巨大的人员伤亡和财产损失，给受灾地区带来了深重的痛苦。通过这些资料，我更加深刻地体会到了地震对我们的威胁和破坏力，这也增强了我在教学中对地震安全意识的重视。

此外，在观看地震科普资料时，我也了解到了生命安全教育的重要性。地震发生时，最重要的是保护自己和他人的生命安全。视频中强调了地震时的避震常识，如躲避桌子下、远离窗户等等。这些简单易行的避震方法能大大减少地震造成的伤亡。在今后的教学工作中，我将加强与学生的交流，提高他们对地震安全知识的了解和应对能力。

最后，本次观看地震科普资料使我对地震科普活动的价值有了更深刻的认识。地震科普是一项重要的社会活动，通过宣传地震科学知识，可以提高人们对地震的认识和应对能力。地震科普不仅仅是为了让人们了解地震的成因和过程，更重要的是让人们明白地震对我们的威胁，从而引起人们对地震的重视和关注。地震科普的目标是促使人们采取勇敢果断的应对措施，降低地震造成的伤害。作为一名教师，我将积极参与地震科普活动，通过教学的方式向更多的人传播地震科学知识。

通过参与地震科普讲座并观看相关资料，我收获了丰富的地震科普知识，并对地震的威力有了更深刻的认识。了解地震的成因和发生过程，观看地震的破坏力，重视生命安全教育以及认识到地震科普的价值，都对我今后的教学工作起到了重要的指导作用。我相信，只有通过不断的学习和科普，我

们才能更好地应对地震的挑战，保护好自己和他人的生命安全。