

2023年山地救援心得 应急救援预案培训的心得体会(优秀5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

山地救援心得篇一

在过去的这两个星期里，我有幸参加了***第三期公共应急管理培训班。在培训过程中，我通过认真学习、深入思考，踊跃参加班级和小组讨论，交流各单位成熟的经验和好的做法，努力提高自己的应急管理方面的思想认识和理论水平，感到收获很大，体会很多。下面我非常荣幸作为第二组的代表跟大家分享一下本次培训期间的收获和感想。

回顾近两个星期的学习生活，我深切地感受到这次学习，涵盖的知识面丰富，触及和探讨的问题深刻，思考和分析公共应急管理的观念先进、视野开阔、思路清晰，对指导我日后工作的帮助大、针对性强。具体来说，本次培训班给我以下几点感受：

班委也切实负起了管理、组织、协调、服务等职责，发挥了桥梁和纽带作用，为我们学员间的交流提供了良好的平台。

二是培训规格高。本次培训班在东莞行政学院集中学习的基础上，还安排了前往国家最高学府清华大学进行集中培训，授课老师都是高等学府、国家部委的一批有较高学术造诣的专家学者以及对本领域工作有深入研究的市应急办、信访局、地震局、卫生局领导，他们的授课凝聚着大量的知识的结晶，其深入浅出的讲解，迅速有效地传递着最新和最具实践经验

的应急管理信息，他们的授课让我感到受益匪浅。

三是学习内容精。我觉得本次培训切实做到了“缺什么、训什么”的原则对课程进行了合理安排，整个培训，既有基础理论辅导，又有业务知识指导，从理论到实践，从宏观到微观，既有思想高度，又有理论深度，实践性很强，对于我以后开展应急管理工作将具有很强的指导性和实效性，为日后工作打下良好的基础。

四是教学计划实。整个培训过程，计划周密，落实到位。在半个月的时间里，安排了涉及应急管理各项内容、各个环节的13个专题，也有既有集中授课、也有实地考察，整个培训班安排紧凑，让我有尽管学习培训时间短，却胜读十年书的感觉。

通过这次系统化的学习和培训，全面提升了我的应急管理知识层次，对提高理论水平、澄清模糊观念、增强业务能力、找准工作定位，都有很大帮助！本次培训班的收获，概括起来有以下几点：

一是认清了形势，提高了认识。此次学习中老师所讲授的内容都紧贴国内外和我市当前最新的应急管理的形势和研究内容。张勇军处长的“***应急管理工作总结和思考”，王学敏老师的“当前东莞社会管理的突出问题 and 对策”、王振耀司长的“中国自然灾害形势与国际应急管理体制”、等多个专题教授，进一步加深了我对应急管理的发展形势的认识，对当前应急管理所面临的新挑战、新问题有了进一步的了解，清楚了自身肩负的使命及责任，责任感和使命感得到进一步增强。同时，通过本次学习，看到了许多自己和本单位本单位和本人在应急管理体系建设、处置突发事件过程中以前没有认识到的问题和不足，从而为自己以后工作指明了努力的方向。

二是增长了见识，拓宽了思路。本次培训授课的老师都来自

国内知名大学的专家学者和应急管理的相关部门领导，他们的理论水平高，实践经验丰富，教授的各个专题，观点鲜明，内容生动，论述清晰，启发性强。一个个生动的案例，一番番激烈的讨论，一位位老师精彩的讲述循序渐进的启发了我的思维，使我不断地思考、提高，全面加深对我国应急管理领域的研究方向、当前应急管理的热点问题等方面的了解，对今后进一步拓宽工作思路，实施科学管理具有较强的实践指导意义，也使我的分析问题和解决问题能力进一步提高、应急管理技巧进一步丰富、观察问题的视野进一步开阔。特别是组织我们参观了国家地震应急救援训练基地，让我们近距离了解了国家应急管理的具体实践和做法，进一步丰富了我们的应急管理理念和工作思路。

三是掌握了知识，提高了能力。由于我对应急管理工作接触时间短，应急管理知识基础不扎实，经验较为缺乏，本次培训班为我提供了一次系统的学习机会，让我全面地掌握到应急管理各个领域、各个环节的相关理论和专业知识，对应急管理有了更深一层的理解和领会。如黎雪琴副局长讲授的“我市信访情况介绍”、王郅强教授讲授的“社会群体突发事件应急与危机管理”以及傅思明教授讲授的“突发事件应对与危机管理”让我有效掌握了应对突发事件的原则、方法和步骤；刘铁民院长讲授的“突发事件应急准备与应急预案体系建设”让我了解到应急预案的重要性及编制原则；史安斌教授讲授的“危机传播与媒体关系管理”和张巧莉主任讲授的“突发公共卫生事件应急管理”让我懂得了应对媒体的原则、技巧和途径；于安教授讲授的“突发事件应对法讲座”让我明晰了应对突发事件时的权利和义务。通过培训，我的应急管理的知识结构得到了丰富，理论修养得到了增强，业务水平和工作能力得到了提高。

四是促进了交流，加深了认识。这次培训组织我们到了清华大学进行了集中培训，让我们来自各个镇街的各位学员相聚一起同学习、同生活，让我们加深了解，增进友谊。同时，也为我们提供了一个相互交流学习的机会，让我们互相交流

工作的经验和体会，了解各镇街应急管理工作的开展情况，取长补短，共同促进。

可以说这次培训班的学习，给了我莫大的帮助，不仅把我引进了应急管理知识殿堂的大门，让我提高了应急管理思想认识，掌握了一些应急管理工作方法，有效提高了自己的应急管理业务素质；而且使我的应急管理理论水平和理念有了较大提高，更清晰地认识到了自己存在的许多问题和不足，知道了努力提高自己的方向，我将在以后的学习工作中严格要求自己，努力积极学习，不断总结提高，坚持用理论指导实践，不断提高自身的素质，重点提高自己解决复杂矛盾、处置突发事件的能力，把自己尽快培养锻炼成为一名具备丰富应急管理知识和应急管理技能的干部。

山地救援心得篇二

地震是一种突发性、破坏性极大的自然灾害，为了提高公众对地震救援的认识和应对能力，我参加了一次地震救援培训。通过这次培训，我深切体会到了地震救援的重要性以及培训对我们的帮助，下面我将就这次培训经历和所得到的心得体会进行阐述。

第一段：培训的目的及内容

这次地震救援培训是由当地政府主办的，旨在提高民众的地震应对能力。整个培训过程包括了理论学习和实践演练两部分。在理论学习中，我们了解了地震的成因、特点，以及地震发生后的应急措施和自救互救方法等。在实践演练中，我们分组进行了模拟地震紧急疏散和救援行动的训练，通过实际操作来加深对于地震救援知识的理解和实践能力的提升。

第二段：培训的收获及感受

这次培训让我受益匪浅。首先，通过理论学习，我对地震的

成因和特点有了更深入的了解。我明白了地震是由地壳板块相互运动而引起的，地震会造成强烈震感和破坏力，同时还有余震的危险性。其次，我学会了在地震发生后的应急措施。我们需要在地震发生时保持冷静并迅速采取正确的自救方法，比如躲避到桌子底下等防护位置，避免跳楼等危险行为。此外，我还学会了一些简单的急救措施，比如骨折、休克等常见伤病的处理方法。最后，在实践演练中，我身临其境地感受到了紧急疏散和救援的紧迫感和困难，使我更加明白地震救援需要我们的快速反应和团队协作。

第三段：培训中的困惑与解答

在培训中，我也遇到了一些困惑。一方面，培训时间有限，理论学习内容繁多，对于一些较复杂的地震知识，我难以完全吸收和理解。另一方面，实践演练中，由于缺乏经验和配合默契，我们在救援行动中遇到了一些问题。然而，通过与教练和其他参训者的交流和解答，我逐渐理解了一些困惑，同时也明白了培训只是一个开始，要想真正做好地震救援，还需要不断学习和实践。

第四段：培训对我的启发与认识

通过这次培训，我深刻认识到地震救援的重要性。地震是不可预测的，一旦发生，将会给社会、家庭和个人带来巨大的损失。作为公民，我们有责任提高自己的地震防范和救援能力，为社会做出应有的贡献。同时，这次培训也给我带来了一种紧迫感，让我明白了只有不断学习和训练，才能在地震发生时更有效地应对和救援。

第五段：对未来的展望与行动计划

通过这次培训，我意识到自己在地震救援方面的不足之处，同时也看到了自身的潜力和发展方向。因此，我计划将来继续学习地震救援的相关知识，并积极参加类似的培训和实践

活动，不断提高自己的能力。我还计划在社区和学校等地组织地震防范宣传和培训活动，帮助更多的人了解地震救援的重要性和方法。同时，我还将加强团队合作能力和应急思维的培养，以便在地震发生时能够更好地配合救援行动。

总之，这次地震救援培训给我提供了一次宝贵的机会，使我深刻认识到地震救援的重要性，并为我以后的参与社会救援做好了充分准备。通过不断学习和实践，我相信自己能够成为一名合格的地震救援志愿者，为保护人民的安全和生命贡献一份力量。

山地救援心得篇三

第一段：高山救援培训的目的和重要性（200字）

参加了一次高山救援培训，我深刻地体会到了这种训练的重要性。高山救援是一项赴汤蹈火的救援工作，每次的任务都充满了无数的困难和挑战。培训的目的是为了提升救援人员的应急处理能力，增强大家的救援技巧和团队协作能力。在这次培训中，我不仅学到了很多专业知识和技巧，而且深刻明白了高山救援的团队精神和责任感。这种培训不仅对于救援人员的成长有着重要的意义，同时也为社会的安全稳定做出了贡献。

第二段：培训中的经历和体会（250字）

在高山救援培训中，我经历了一系列的情况，从紧急情况判断和应对到真实的救援实操，让我对高山救援有了更加深刻的认识。第一天的培训主要是理论知识的学习，包括高山地形、气象和紧急救援技巧等。这些知识的学习让我对高山救援的复杂性和危险性有了更深刻的理解。接着，我们进行了模拟训练，模拟了各种情况下的救援，并学会了正确使用救援工具和装备。这些实操训练不仅考验了我们的身体素质，更锻炼了我们的冷静和应变能力。通过这次培训，我学到了

很多知识和技巧，也提高了自己的自我保护和救援能力。

第三段：团队合作的重要性（250字）

在高山救援中，团队合作是非常重要的。一支优秀的高山救援队需要具备良好的团队协作能力，只有团结一心，相互配合，才能完成任务。在培训的过程中，我们通过拓展训练和团队合作项目，激发了大家的团队意识和凝聚力。在模拟救援中，我们必须密切配合，互相协调行动，确保救援任务的顺利进行。当面对困境和挑战时，大家始终保持了一颗平常心和积极的工作态度，默契地完成了任务。这次培训让我深刻认识到团队合作的重要性，也增强了我对团队协作的意识。

第四段：培训的收获与感悟（250字）

通过这次高山救援培训，我收获颇丰。首先，我学到了很多专业知识和技巧，了解了高山救援的操作流程和紧急情况的应对措施。其次，我学会了如何在面对困难和危险的情况下，保持冷静和坚定的信心。在培训过程中，我深刻认识到高山救援的严峻性和不可预测性，只有充分准备和专业技能才能有效地应对。同时，我也体会到了高山救援的成就感和责任感，只有把救援工作做好，才能守护更多的生命安全。

第五段：对将来的展望与总结（250字）

参加高山救援培训让我明确了自己的专业发展方向和职业目标。我将继续学习和提升自己的救援技能，不断追求专业知识的深入，为社会的安全和人民的生命财产安全做出更大的贡献。我相信，通过自己不懈的努力和学习，总有一天我能成为一名优秀的高山救援人员，为更多的人提供帮助和保护。

总结：参加高山救援培训是一次难忘的经历，通过这次培训，我不仅学到了很多知识和技巧，也体会到了团队合作的重要性的和高山救援的责任感。这种培训不仅对于救援人员的成长

有着重要的意义，同时也为社会的安全稳定做出了贡献。我将继续学习和提高自己的救援技能，为社会的安全和人民的生命安全做出更大的贡献。

山地救援心得篇四

演练目的：掌握《电梯应急救援预案》，加强工程部员工对突发事件的应急处理能力，在电梯突发故障时，熟练解救轿厢内被困客人。

演习过程记录：

13:29分，消防监控中心值班人员发现客用1号电梯发生故障，位于2楼和3楼之间，有二位客人被关在轿厢内，正在敲打电梯门求救。

13:30分，维修主管方雄军接消控中心报修，立即分派电工黄启宇和徐伟虹到电梯5楼机房，检查故障原因。并另外分派员工顾凯航到2楼客梯厅，以便手动开门解救被困客人，并及时和5楼机房的电工取得联系。方雄军在接到报修电话后，一边吩咐监控人员，用电梯对讲系统安慰客人，通知大堂副理，让其一同前往2层电梯口。安慰被困客人及客人解救以后的善后处理。

13:35分，黄启宇、徐伟虹、顾凯航已经达到5层机房，对电梯故障进行排查。

13:40分，电梯故障查清，初步检查，发现给电梯供电总开关缺相引起电梯故障，故障在短时间内不能立即排除。黄启宇通知徐伟虹决定手动平层，做好手动打开轿厢门的准备。

13:42分，手动平层开始，俞建国和徐伟虹两人做好分工，俞建国用手动松闸工具打开电梯抱闸，徐伟虹转动轮子，把电梯平层到2楼，然后关紧电梯抱闸。2楼顾凯航用三角钥匙打

开安全锁，微微推开轿厢门，确定电梯到位以后，完全打开电梯轿门，放出被困客人。

13:46分，电梯门打开，客人安全解救。此次演习完成。

总结：此次演习，员工反应速度还算比较迅速，从监控人员第一时间发现由于客

人被困电梯到工程人员至5层机房到手动解救客人，时间上把握的比较好，也符合演习的要求。但也发现诸多问题如下，在今后的演习中要加以排除：

- 1、由于手动平层不经常实施，电梯钢缆的标志不够清楚，造成视线比较模糊。应该立即进行黄色油漆修补。
- 2、客人被困后，大副和保安对客人的解释和安抚工作不够耐心。要尽量告知客人不要着急，正在解救。
- 3、在解救过程中，员工互相之间的通话声音太响，造成周围其他客人的恐慌与不安。这也要再今后的培训工作当中加强督导。

山地救援心得篇五

地震是自然灾害中风险最大、破坏力最强大的一种，如何在地震发生时做到自救互救、高效救援，成为了每个人都需要关注和学习的重要问题。近期，我参加了一次地震救援培训，通过这次培训，我收获了很多宝贵的经验和心得体会。

培训的第一天，我们通过观看相关的教育片，了解了地震的特点、预警和应急救援的重要性。首先，地震的发生往往不能事先预测，但我们可以通过一些观察和预警系统来尽量减少人员伤亡。了解这些知识后，我对地震的认识有了更深刻的理解，也明白了及时的预警和应急措施的重要性。

第二天的培训，我们进行了一些基础的实操训练。我们分成小组，在救援专业人员的指导下，学习了一些基本的救援技巧和方法。例如，如何正确疏散人群、如何进行人员搜救等。这些内容虽然简单，但在实际情况中却很重要。通过反复练习和模拟演练，我逐渐掌握了一些实用的技能，并深刻认识到救援是一项需要团队合作的任务。

第三天的培训，我们进行了一次实景模拟演练。这次演练是根据实际地震情况进行的，我们分组进入一个模拟地震场景，进行实时的救援。进入模拟场景后，我才真正感受到地震的恐怖和破坏力。我和我的小组成员们紧密合作，快速行动，完成了一系列救援任务。这次模拟演练让我深刻认识到了团队合作的重要性，也让我明白了在面对灾难时冷静的重要性。

第四天的培训，我们参观了一些地震救援装备的展览。这些装备包括矿灯、破拆工具、生命探测器等，都是在地震救援中非常实用的工具。通过参观和了解这些装备，我对地震救援的专业性和科学性有了更深刻的认识。我也明白了在地震救援中，装备的使用要与实际情况相结合，合理利用每一件装备的优势才能更好地救援。

最后一天，我们进行了一次总结和讨论。每个小组都汇报了自己的培训心得和体会，同时也分享了自己在模拟演练中遇到的问题 and 解决方法。通过大家的分享，我学到了很多新的信息和技巧，也更加理解了救援的艰辛和重要性。

通过这次地震救援培训，我收获了很多宝贵的经验和心得体会。首先，地震的预警和应急措施至关重要，它们能最大程度地减少伤亡。其次，团队合作和冷静处理问题是地震救援的关键。再次，合理利用地震救援装备能提高救援效率。最后，要不断学习、总结和分享经验，在不断提升自己的同时，也能为更多人提供帮助。

总的来说，通过这次培训，我不仅收获了地震救援的专业知

识和技巧，更加明白了地震救援是一项需要全社会共同努力的重要事业。只有通过不断的学习和培训，我们才能提高自己的应对能力，最大限度地减少地震灾害带来的伤害，并保护生命安全。