

最新地震防灾心得体会 地震演练心得体会 (实用9篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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。

地震防灾心得体会篇一

为提高我校广大师生对地震来临时的防震避险意识，这半年来，我校利用不同的教育途径提高学生的防患意识和自我保护能力，并于2008年10月开展了一次模拟5—6级地震的地震防震演习。这次演习开展的目的是要通过全校师生的亲身参与，更广泛地宣传和普及防震减灾知识，提高全体师生的防灾减灾意识和自救互救能力，同时也借此检测我校对破坏性地震应急情况和应对重大突发灾害事件的能力。

下午三点整，随着演习总指挥熊校长“地震演习开始”的命令，“呜……！”一声尖利的警报突然拉响，“地震了”正在教室上课的学生们在老师的指挥下，按照先前所习的‘要领立即迅速抱头，闭着眼快速往各自的桌子下钻。两分钟后，一声长鸣的哨音传来，“主震结束”，同学们又在老师的带领下依次有序地从不同的路线撤离教室。整个过程只用2分37秒，虽然短暂，但让我们这些学生获益匪浅。

作文这次演习活动开展得十分成功，在演习过程中，每位同学都积极配合老师完成这项任务，这个活动给我留下了深刻的印象，懂得了在地震过程中如何逃生，也懂得如何与他人默契。真希望学校多开展类似的活动。如果汶川那里早开展这样的活动，灾难也不会这么惨！

地震防灾心得体会篇二

地震是一项无法预测和控制的自然灾害，对于地震预防和自救互救知识的掌握，是我们每个人都应该具备的基本能力。近日我参加了一次地震防灾团课，通过课程的学习我对地震预防有了更深入的了解，并从中汲取了宝贵的经验和教训。以下是我对这次团课的心得体会。

首先，地震防灾团课的内容丰富多样，涵盖了地震的基本知识、应对策略和应急预案等方面。在介绍地震的基本知识时，老师详细地讲解了地震的成因、震级和震中等基本概念，让我们对地震的形成过程有了更为清晰的认识。同时，老师还向我们展示了一些地震灾害的照片和视频，让我们深刻地感受到地震的威力和破坏性。在应对策略和应急预案方面，老师向我们传授了一些在地震发生时应采取的行动，如迅速寻找避难所、保护头部和躲避悬挂物等。这些丰富的内容让我意识到地震不可轻视，同时也给了我很多实用的方法和技巧。

其次，地震防灾团课通过形式多样的互动环节，有效地增强了学习效果。在团课中，老师利用游戏、模拟演练等方式，让我们亲身体验地震时的紧张和危险。例如，老师进行了一次模拟地震的活动，让我们在特制的模拟场景中感受到地震的震感和危险，学习如何正确地保护自己。这种实际操作的互动环节，使得我们能够更加深入地理解地震的危害和应对方法。与此同时，团课中还设置了小组合作的环节，让我们在小组中共同讨论、交流和分享，使得学习过程更加有趣和富有成就感。这种互动的学习方式，让我觉得参加团课不仅仅是知识的学习，更是一次有趣的探索和成长的机会。

第三，地震防灾团课提供了丰富的实操机会，让我们有机会将学到的理论知识付诸实践。在团课中，老师组织了丰富多样的实操活动，如灭火器使用、急救技能和逃生演练等。通过这些实操活动，我们不仅增强了实际操作的能力，也深刻认识到自己在灾害发生时应承担的责任和义务。特别是在逃

生演练中，我深切地体会到了如何在短时间内迅速找到避难所，并与他人合作逃生的重要性。这类实操机会不仅让我们巩固了所学知识，也强化了自身的能力和信心。

第四，地震防灾团课的老师敬业肯献，传授的知识和经验令人受益匪浅。他们朴实无华的讲解方式，深入浅出地向我们介绍了地震的知识和应对方法。他们通过生动的案例和真实的故事，让我们更加直观地了解地震的危害和防范之道。在团课中，他们耐心回答了我们提出的问题，并一一进行纠正和指导。他们的敬业精神和专业素养，让我深受教育和感动。

最后，参加地震防灾团课不仅仅是学习知识，更是一种责任和担当的体现。地震是一项无法预测和控制的自然灾害，对于每个人来说，掌握地震预防和自救互救知识至关重要。通过参加地震防灾团课，我深刻认识到地震防灾意识的紧迫性和重要性，明白了自己作为一名公民应承担的责任和义务。我会将所学知识真正落实到实际行动中，同时也会将所学知识传递给身边的亲友，共同为地震预防和自救互救贡献自己的力量。

综上所述，地震防灾团课为我提供了一次难得的学习机会，让我对地震预防有了更深入的了解，并从中获取了宝贵的经验和教训。通过多样化的教学方式、丰富的实操机会和敬业肯献的老师，我不仅增强了自身的预防意识和应对能力，也充实了自己的知识储备，并认识到了作为一名公民应承担的责任和义务。我将把所学知识付诸实践，并将其传递给更多的人，为地震预防和自救互救贡献自己的力量。

地震防灾心得体会篇三

一个星期五的上午8：35分，演习正式开始。同学们在老师的指导下，迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌下。嘈杂声过后，学生们分楼层、分教室迅速有序地撤离教室。所有人员按照

预先制定的路线从教学楼逃离，短短的2分钟以后，所有人撤离到大操场上。整个过程指挥到位，秩序井然。

这次地震逃生演练、紧急疏散演习活动开展得非常有意义，不但增强了同学们应付突发事情的意识，而且还让学生懂得了很多自救知识。他们知道了在操场或室外遭遇地震时，应该原地不动蹲下，双手保护头部，注意避开高大建筑物或危险物；在室内遭遇地震时，应该在老师的指导下，迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌下，震后再有组织地撤离；在楼上发生地震时，千万不要跳楼，不能站在窗外和阳台上。另外，学生们还亲身体会到了在逃生过程中，不能只顾个人安危，要服从老师的指挥，镇定、有序地疏散到安全地带的重要性。

这次地震逃生演习，还让我想到了很多。我想到了在学校里对小学生进行类似逃生演习的重要性。有些灾难并不是像我们想象的那样离我们很远，相反，有些灾难就可能出现在我们身边。必要的知识宣传和实地演习，能增强学生自我保护的意识，提高自我保护的能力，能在灾难来临之际，减少伤亡。地震逃生演习、火灾逃生演习……我们要多开展类似的工作。有中长期地震预报的地区，平时更要结合教学活动，向学生们讲述地震和防、避震知识，在活动中培养学生听从指挥、团结互助的品德，提高师生突发公共事件下的应急反应能力和自救互救能力。

我还想到了，学校发生地震时，最需要的是学校领导和教师的冷静与果断。震前要安排好学生转移、撤离的路线和场地；震后沉着地指挥学生有秩序地撤离。沉着冷静的指挥和合理得力的措施，能最大限度地减少灾难带来的损失，保护师生的生命安全。

地震防灾心得体会篇四

忻州市首次组织防震应急疏散演练，演练点设在忻府区秀容中学。忻州市防震减灾领导小组和忻府区防震抗震指挥部全体

成员共计80余人观摩了本次演练。通过观摩演练，我们有以下几点体会：

通过防震应急疏散演练，有组织、迅速地引导学生安全疏散，让学生掌握逃生的方法，进一步提高学校师生应对各种自然灾害及突发事件的应变能力，增强自护和自救能力，因而能够最大限度地减轻地震灾害造成的损失。

本次应急疏散演练，学校领导高度重视，成立了以校长韩贵喜为组长的演练领导组，制定了比较完善的《秀容中学防震减灾安全演练方案》，设立了指挥部，明确了工作人员分工及职责，并在演练前详细向师生讲解预案内容，让师生熟悉演练程序。

整个疏散演练活动的过程紧张有序，全体学生在老师的指挥下按照事先设定的疏散通道，迅速地撤离了教学楼，并到达学校操场的指定地点，没有发生任何危险事故。整个过程紧张有序，师生们把它当成一次真实的逃生经历，没有丝毫的疏忽。通过演练，全体学生均掌握了逃生的核心要领（护头）和其它基本要领。

如：演练中有的同学嘻嘻哈哈不够严肃：撤离教室时各楼层没有分楼层、按规定的延时撤离，所以人员比较集中，相当拥挤，容易发生挤倒、踩踏等事故。

通过本次应急疏散演练，学生们有了很大的收获，学校也积累了一定的经验。应让秀容中学对不足之处加以改进后，将他们演练的成功经验在全市推广，通过拓宽应急演练层面，普及应急公共安全知识，进一步增强应急管理水平，提高全民安全意识和自救自护能力。

地震防灾心得体会篇五

为贯彻落实上级文件精神，我校在某月某日下午进行了地震

演练，通过实践演练，增强了师生的应急疏散的经验和能力。

为了确保演练活动落到实处，我校成立领导小组，部署演练工作。会上，学校领导要求全体成员首先从思想上要引起重视，增强防震、消防安全意识，在学生中进行安全意识教育，抓住这次演练机会，提高应对紧急突发事件的能力。其次对这次演练的具体操作程序、疏散要求与注意事项作了一一讲解。学校领导还着重强调，对于这样的大规模的活动，一定要注意安全，保障措施一定要到位，以确保这次演练活动顺利进行。

根据领导小组会议要求，拟定了“平明中心小学地震演练活动方案”。为了使得演练方案安全可行，认真研讨，对演练方案进行调整、充实和完善，使演练方案具有科学性和可操作性。在方案中就演练的时间、地点、内容、程序、路线等都作了具体的说明。并教育学生，听到校长宣布险情发生后，全校师生必须服从指挥，听从命令，立即快速、安全进行疏散，不能再收拾物品；不得拥挤、推搡，不得重返教室，更不得喧哗、开玩笑；如发现有人摔倒，应将其扶起，帮助一起逃离危险地。要求各小组按照各自的职责，到达规定的位置，完成各自的任务。

某月某日下午，班主任和疏散指挥员各就各位。值周校长通过广播下达命令，各班班主任立即指导学生有秩序地迅速撤离。到达目的地，各班马上清点人数，向校长汇报。最后对此次演练活动进行简要总结，并宣布演练活动结束，请各班有秩序地回到教室，并要求班主任就本班参加这次演练活动立即进行分析、小结。这次活动全校共有1900多名师生参加，学生从教室撤离到操场只用了3分钟。演练按预案进行，整个演练过程既紧张、激烈，又有条不紊。通过这次演练活动，大大增强了全体师生的安全知识，大大提高了师生逃生、自救、自护意识，提高抵御和应对紧急突发事件的能力。整个演练活动达到了预期目标。

地震防灾心得体会篇六

一声巨响，所有的教学楼瞬时垮塌。美丽的校园变成了废墟。在这猝然降临的巨大自然灾害面前，每个人的本能反应就是逃生。惟独逃，才会有一线生存的期望。所以，今天，全校师生一起举行了一次“地震演练”。

下午第三节课，班主任先说了说“逃生”的几个步骤：先抱头钻到课桌下面，然后等上10秒钟后再迅速跑出教室。别看着步骤挺简单，可实际练起来，你会发明一系列的“小问题”，比如：钻到课桌下面时，凳子碰着头。跑出教室时同学们太挤等。这一些“小问题”我们练了好几遍才克服了。

最终正式开始了。楼下哨一响，全班同学先飞快地钻进课桌底下，等了10秒钟后，同学们又一窝蜂似地迅速往楼下跑。在楼道里，还有些“逃生”的低年级的小朋友，他们挡着我们的路了，同学们十分着急，七嘴八舌地议论纷纷了：“快点儿！快点儿我快没命了，楼快塌了……”“快点儿！我快被砸死了……”同学们完全进入了角色，心中只想着自己逃生。同学们们猛冲下去，最终平安的到达了楼下。

在那个下楼的过程中，我心里除了担心还有胆怯。通过这次演练我最终体会到了当“512大地震”来临时，所有当事人的复杂的心情。当我到达楼下的那一刻，我心中有一种成就感，因为我凭着自己的力量保护了自己！

“逃生”一个当地震发生前所有人心里唯一的念头。惟独用自己最大的力量猛冲下去，才会救得生存的期望。

地震防灾心得体会篇七

地震是世界上最凶恶的敌人，它会直接造成建筑物与构筑物、地面、山体等自然物的破坏，海啸、海底地震引起的巨大海浪冲上海岸，还会造成沿海地区的破坏。地震的直接灾害发

生后，有可能会引发出次生灾害。有时候，次生灾害所造成的伤亡和损失，比直接灾害还要大。

“5.12”大地震，使四川人民遭受了巨大的精神和物质伤害；前一段时间，海地7级大地震使首都太子港等地化为一片废墟。地震再次显示了它巨大的杀伤力。为了防止遭受类似灾害，我校于本学期搬离了抗震能力较差的房屋。为了强化师生安全意识，提高自救能力，针对突发事件情况下，如何让师生熟悉逃生路线，确保师生生命安全，我校组织全体师生进行了一次地震逃生演习。

一个星期五的上午8：35分，演习正式开始。同学们在老师的指导下，迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌下。嘈杂声过后，学生们分楼层、分教室迅速有序地撤离教室。所有人员按照预先制定的路线从教学楼逃离，短短的2分钟以后，所有人撤离到大操场上。整个过程指挥到位，秩序井然。

这次地震逃生演练、紧急疏散演习活动开展得非常有意义，不但增强了同学们应付突发事情的意识，而且还让学生懂得了很多自救知识。他们知道了在操场或室外遭遇地震时，应该原地不动蹲下，双手保护头部，注意避开高大建筑物或危险物；在室内遭遇地震时，应该在老师的指导下，迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌下，震后再有组织地撤离；在楼上发生地震时，千万不要跳楼，不能站在窗外和阳台上。另外，学生们还亲身体会到了在逃生过程中，不能只顾个人安危，要服从老师的指挥，镇定、有序地疏散到安全地带的重要性。

这次地震逃生演习，还让我想到了很多。我想到了在学校里对小学生进行类似逃生演习的重要性。有些灾难并不是像我们想象的那样离我们很远，相反，有些灾难就可能出现在我们身边。必要的知识宣传和实地演习，能增强学生自我保护的意识，提高自我保护的能力，能在灾难来临之际，减少伤亡。地震逃生演习、火灾逃生演习……我们要多开展类似的工作。有中长期地震预报的地区，平时更要结合教学活动，

向学生们讲述地震和防、避震知识，在活动中培养学生听从指挥、团结互助的品德，提高师生突发公共事件下的应急反应能力和自救互救能力。

我还想到了，学校发生地震时，最需要的是学校领导和教师的冷静与果断。震前要安排好学生转移、撤离的路线和场地；震后沉着地指挥学生有秩序地撤离。沉着冷静的指挥和合理得力的措施，能最大限度地减少灾难带来的损失，保护师生的生命安全。

地震防灾心得体会篇八

今天上午，我校举行了一次历史上罕见的逃生演练，这次演练让我对地震有了新的认识。

随着地震警报的响起，正在上课的同学们迅速从座位上站起来，快速、有序地离开教室，来到指定的安全区域。整场演练用时4分23秒，同学们没有慌乱，没有拥挤，每个人都用自己的行动，为生命争取了宝贵的时间。

这次演练让我认识到地震并不可怕，只要我们用科学的态度对待它，听从指挥，不慌乱，就能在地震中逃生。同时，这次演练也让我深刻地认识到生命的脆弱和珍贵。在危难面前，我们应该学会保护自己，学会珍惜生命，让生命之花开放得更加灿烂，更加辉煌。

通过这次演练，同学们的防范意识也得到了增强。在今后的学习和生活中，我们要时刻警惕地震的发生，遵守学校的规章制度，不要私自离开教室，不要贪玩，不要在没有老师的指导下进行各种活动。只有时刻保持警惕，才能确保安全，让生命之花开放得更加灿烂。

总之，这次演练让我受益匪浅，让我深刻认识到生命的脆弱和珍贵，也让我认识到防范地震的重要性。在今后的学习和

生活中，我们要时刻警惕地震的发生，遵守学校的规章制度，不要贪玩，不要在没有老师的指导下进行各种活动，只有这样才能确保安全，让生命之花开放得更加灿烂。

地震防灾心得体会篇九

作为中国人，我对在日本生活的人类所遇到的悲剧深表同情，并且也非常赞叹他们在地震中所表现出的民族素质！！

作为中国人，我觉得有必要对其实施人道救援，我国派出一支救援队体现人道关爱，我觉得这样很好也足够了。

这次日本人所表现出来的有序和冷静，世人都认为一是长期教育的结果，二是司空见惯的淡然。但其实隐藏在这些背后的更多的是无奈，日本的建筑质量绝对是稳居世界前茅、日本人应对地震的经验也必须是no.1□从民间到国家对地震的重视程度肯定也是举世公认的第一……但是在9级地震面前的效果如何呢？？？在更大震级的地震面前效果又会如何呢？？？当然会有效果，但是这种效果依然造成了大量人员和财产的损失，而且这还是全世界在可以预见的相当长一段时间里能做出的最好结果！！所以长期生活在自然灾害频发威胁下的日本人除了接受命运，能联想到的肯定还有改变命运，但如果是在幅员辽阔的大陆上，一般的做法除了改造当地的基础设施之外，更多的就是逃离，但是日本人有逃离的可能吗？？？宫城大震，东京小震，全国无处不震……日本人对此曾经做过努力，那就是从唐朝开始的3次进入大陆的尝试、其中的原因除了统治阶级的贪婪之外，更多的也是下层广大日本人民潜藏在心底的那种对安全的渴望！！在现代文明曙光照耀中日两国之前，这种尝试基本上是痴心妄想，但是当近代科技彻底压倒了人数和地盘局限之后，日本人进入安全的大陆已经不再是幻想，特别是日本从近代开始一直作为亚洲第一集团领头羊之后，这种危险就只能是被延缓，而不能被根除，除非日本人能够无限制的自由在本岛和大陆上居住。

而以目前的情况来看，可选的地区只有俄罗斯的远东地区、中国大陆和东南亚。但是前者资源虽然丰富，但是气候和地理条件并不适合太多人的居住，而且中美俄都会反对，并无可乘之机；而后者，日本如果以一己之力去争夺，不光是中国不答应，美国也不可能同意，最大的可能就是中美联手，绞死日本。所以只有中国大陆，借着美俄都不愿意看到过于强大的中国出现，并且不愿入场太深的情况之下，日本来个浑水摸鱼，只要拥有了中国大陆，哪怕只是一部分土地和资源，日本绝对是可以挣脱美国的枷锁的，不要以为美国总能掌控好双刃剑！！！！

我的话绝对不是危言耸听，看看1923年的东京大地震之后发生的一切；再回去好好看看历史，46年直到95年日本没有发生大地震（不是没有地震）时候，日本政坛的温和；再到95年之后日本政坛的整体转右，日趋强硬……直到这次史无前例的9级大地震，请用人性好好想想在这次大地震中表现出良好民族素质的日本人民潜在心底的想法！！！！在生存面前，活着就是最大的美德！！！！这是任何民主、科技、人品都无法解决的问题！！！！

日本大地震不光是震动了日本人民，更是给中国敲响了警钟；日本人绝不会坐以待毙，强健自身、扩大军队、加强侵蚀……这都是可以看得到的，而看不到的更可怕，那就是在生存下去的压力下日本从上到下都会全力以赴不择手段的削弱中国的各种方式和途径！！！！

中国，我们准备好了吗？现代社会的大国竞争我们还是头一次真正投身其中，失败了可就是万劫不复！！！！