

# 最新防震演练心得体会 消防演练心得体会 (优质7篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 防震演练心得体会篇一

星期三下午，我们学校举行了一次消防演习活动，如果你到文南的三楼，会听到一阵热烈的掌声，因为消防大队的吕叔叔要给我们讲消防知识了。下面是小编为大家收集整理的小学关于消防演习心得体会，欢迎阅读！

上午，我们学校举行了一场消防演练和地震安全疏散演习。

我们以为这是全市地震演练。虽然来回地跑很累，但是，这次演练比以前熟练的动作，比以前快的速度，而且我们班纪律最后表现的特别出色，得到学校大队部老师的表扬，真令我们感到欣慰。

这个活动能让我们每个人要时时刻刻提高警惕火灾地震，在地震中镇定自若、临危不惧。经过逃生演练，我喜欢这样的活动！

今天早上我一来到学校，就听说要开展一次消防演练活动，我平淡的心情一下子就变得兴奋，好奇起来。在经过教室一阵不小的骚动以后，我们好奇的心才得以平静下来，心中开始不停地猜想那令人兴奋的场面。而那高昂的情绪一刻也没有松懈下来。

正在这时，火警的报警铃突然急促地响了起来。老师保持冷

静地组织我们去操场集合，而我们脸上却没有丝毫惊慌，我们知道，这一声尖锐的警报将拉开这次活动的序幕。

我们在操场集合以后，听完校长的致词后，我们在一位教官的带领下开始正在训练了。首先，教官教了我们一首绕口令，这首绕口令不仅简单易懂，而且教我们怎样逃生，在火灾发生时怎样有效的应对。而不是慌忙造成大错。

接着，教官给我们每一个人都发了一个关于消防安全的标志，这些既熟悉又陌生的标志让我们感到无比的好奇，但在这快乐中也学到了不少的消防知识。

我们还举行了一次火灾高楼逃生的活动，这些都让我们足够兴奋了。不仅是这样，我们还在教官的带领下参观了消防车的各种工具，让我们增长了很多知识。

通过这一次有趣的消防演练活动不仅让我增长了不少知识，还让我懂了在危急时刻，一定不能慌忙地做出决定，而要谨记冷静才是危急时刻最好的选择，凡事一定要冷静，沉着应对。

每年，每月，甚至每天，都有不同程度的火灾发生，在损失我们财产的同时，也威胁着我们的人身安全，它像一只巨大的吸血鬼，吞噬着我们的一切，而为了防止这种灾难的发生，首先应消除火灾隐患，但有时是意外发生，就需要我们具备有逃生自救能力。

为响应教育局，学校的宣传，今天，我们在家里举行了一次小小的家庭火灾演练。

我画了一张家里的平面地图，在门的地方画了一个小小的“十”字，表示那里是逃生出口，在窗户，阳台的地方画上红色的叉叉，表示当火灾发生时不能因着急而从这些地方逃走，生命是最重要的；在每个房间，我都画了两条通往门

的逃生通道，一条是通过房门的，但如果房门被大火，浓烟堵住时，就可以从窗户通往阳台到大门逃出。

画好这份地图，我拿给爸爸妈妈（家庭成员）看，让他们了解了家里的主要逃生通道。

我和爸爸妈妈确定好就以楼下的xxx为会合点，在那里见面。这样，我们计划好了逃生方法。

闹钟的声音响起，好像就是那只大大的吸血鬼来了，我的心弦绷紧了。我先把房门关上，拿起被子堵住门缝，然后拿枕巾，从书桌上的花瓶，往外倒出水在枕巾上，捂住口鼻，打开窗户从原先设定好的房间的另一条逃生通道逃生。到门口时，我看见爸爸妈妈，他们同我一样，用毛巾捂住口鼻，爸爸为我和妈妈让开了一条通道，我先弯着腰通往楼梯跑下楼，到xxx等爸爸妈妈，等了一会儿，妈妈到了，接着是爸爸。

我们见了面，拿开一直捂着口鼻的毛巾，对视着笑了，互相击掌表示演练成功。

通过这次演练，我知道了做好火灾逃生的预备工作是多么重要。天灾无情，生命是最重要的，而这次练习，巩固了我和家人的防火意识，也锻炼了我的逃生技能。

这次演练，让我受益匪浅。

## 防震演练心得体会篇二

火，带给人们光明；火，赋予人们温暖。但是火也吞食了无数生命，留下了累累伤痕。

九月十五日，学校组织我们部分同学去看了一次消防演习。

当天上午，天气非常炎热，我们三十多名同学一起来到了将

台路消防中队。

然后，消防队员们拿来一个了灭火器。看着灭火器，我仿佛看到我小时候玩火的事。那时我和几个朋友去小树林里玩，玩着玩着，不知谁提议说我们来烧火吧！于是大家就找来干木柴烧起火来，当我们玩累了往回家的方向走，走到不远处时，忘记扑灭的火堆突然燃起了大火。幸好当时被一位在附近溜湾儿的老爷爷发现了，急忙赶来灭火，并狠狠地教训了我们一顿。要是没有这位老爷爷发现，后果就不堪设想……。

经过这次的参观使我知道了火灾的危险性。我们还要增强消防意识，懂得火灾形成的原理，不玩火；懂得火灾预防，积极开展消防宣传。还要学会火灾报警方法，学会使用灭火器扑救小火，学会火灾自护自救的方法。要时刻牢记消防安全，学习消防知识，消除火灾隐患，防微杜渐，防范未然。

隐患险于明火，防范胜于救灾，责任重于泰山。我们不应忘记一串串冰冷而残酷的数字，不应忘记一个个心酸和痛苦的场面，火灾事故不仅会给我们自己带来莫大的不幸，也会给家庭带来极大痛苦。

同学们，我们热爱生活，我们在校园中演绎活力，憧憬明天；我们珍爱生命，我们在生活中处处留意，拒绝伤害。让安全的意识常驻我们心间，让生命的绚烂闪耀在我们四周。

### **防震演练心得体会篇三**

我们校园每年都举行一次消防演习的逃生活活动。

今年活动开始了。首先全校同学们先坐在教室里观看有关于消防的电视节目。一位消防员叔叔讲解了演习的目的、注意事项和消防基本常识，从如何灭火到如何逃生，又从灭火器的分类到如何拨打119电话报警，都讲得十分仔细。我都一一铭记在心。

听到了消息后，我们便赶紧拿出毛巾，往上面浇水，捂住口鼻，井然有序地往教室外跑去。在下楼的过程中，同学们脸上少了以往的嘻嘻哈哈，此时此刻，我们都露出了紧张严肃的神情。

最终，我们以满意的成绩完成了逃生训练。随后便是灭火的环节。在操场中央支起了一口大锅子，火焰燃烧的十分旺盛。下面就是要由校园的同学们来完成这项灭火活动。过了一会儿，几名自告奋勇的学生来到了操场中间参加完成这项任务，消防队员的叔叔分别给他们每人一个灭火器，来教他们灭火。

只见他们有模有样地拿起灭火器，对准了那口燃烧着的锅子使劲喷。一阵白气散去后，我们却发现那火竟然还没灭，又燃烧了起来。之后后面几位同学也来试了试，可都没能把火给灭掉。

看着这孜孜不倦的火焰，我忍不住发出了赞叹：“这火的生命力也太强了！”同时，这火也让我联想到了，在地震发生后那些被埋压在了废墟下的人们，他们像火苗一样坚持不懈，努力地让自己活下来。正是这种精神，让他们有了得以生存的机会。

通过这次消防演习活动，然我学到了许多。也让我在观看在灭火的过程中，懂得了做什么事都要坚持不懈！

## 防震演练心得体会篇四

把防震疏散演练内容引入到高校体育教学中来，这样将有利于应对和减少地震等自然灾害对人民造成的危害程度。接下来就跟本站小编一起去了解一下关于疏散演练心得体会吧！

20xx年5月12日下午，我校举行了避震应急疏散安全演练活动。

此次演练由校长亲自担任总指挥，副校长任副指挥。演练内容包括“紧急疏散、自护救助”等几项内容。参加演练的学生规模人数达500余人。由于疏散预案制定周详，组织工作严密，对学生的动员，训练和布置工作落实到位，演练取得了很大成功。

在演练之前，要求各位班主任先进行教育。当警报响起后，全体教师立即就位，组织学生避险。任课教师迅速赶往各楼梯口和转弯处，各班主任迅速赶到本班级组织学生从前后门出教室，按规划好的疏散线路下楼，迅速，有序，安全地紧急疏散撤离教学楼，到达空旷操场上指定的地点集中。并由班长清点人数后现场指挥报告情况，以防止余震时摔倒造成伤害。我校全体师生500多人，到达指定地点只用了1分多钟，无一人发生跌倒摔伤事故。同时由全体教师组成的疏散组，安全防护组，应急组及时到位并等到最后一名学生安全撤离后方才离开，疏散演练井然有序未发生任何问题，达到了预期的效果。

- 1、由于学生数多，在疏散的过程中，学生的嘈杂声较大。
- 2、教学楼的楼梯口下楼时班级过多，影响疏散的速度。

这次演练，增强了全体师生的安全意识，提高了同学们在紧急情况下的快速反应能力，明确了安全事故发生后的逃生路线。学校将在本次演练的基础上进一步完善我校的突发事件处理预案，为今后的应急处理演练积累宝贵的经验。

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。

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。

早上8点半，校园里浓烟滚滚，随后阵阵火警声响彻校园。随着阵阵火警声，从广播里传来了缪老师焦急的声音：“同学们请注意！请注意！火势已经蔓延到了一楼，请一楼的同学火速撤离教室！一楼的同学听到警报声后，连忙从位子上站起来，猫着腰火速离开了教室。等一楼的同学撤离后，广播里又传来了缪老师急促的声音：“三楼的同学请注意！请注意！紧张的逃生刚结束，接着是灭火演习。校长洪亮地宣布：“灭火演习现在开始！”话音刚落，操场上响起来热烈的掌声。消防叔叔们把火点燃了。火好大呀，在这燃眉之急，消防叔叔个个拿起灭火器直往火炉里喷，只见粉沫纷飞，我还来不及看清楚，火竟然灭了，叔叔的动作好快呀！还向大家介绍了消防

车上的装备，示范了快速穿消防制服。同学们也积极参与到实践体验中来。虽然他们的动作有点生疏，但热情非常高。

在这次消防演习中，我学会了如何安全的逃身、如何灭火、如何快速穿消防制服，知道了消防车上的一些装备。也深深的明白了遇到任何事情要镇静，不要慌张。

1、要从思想上提高师生关于安全演练的认识。过去师生都以为突发事情离我们很远，演练只是演练，没有多大的意义，我们通过集会、安全教育课、学校影视网等途径以生动的事例让师生认识安全演练的重要性。

2、制订严密的演练方案。演练是为了防止事故，但演练往往容易发生事故，所以要制订严密的演练方案，既要达到快而有序，又要保证安全。

3、建立长效机制。让全体师生明确，安全演练在我校是必修课，每班每个人一定要达到预期的目标。

## 防震演练心得体会篇五

待我们全部坐好时，数学老师又说：“数学课我们等下再上，我们现在安安静静地等待警报。”话音刚落，教室里鸦雀无声，连一根针掉在地上的声音也听得见，过了一会儿，刺耳的警报声终于拉响了，同学们迅速而敏捷地钻到课桌底下，我也不例外，我左顾右盼，望见了前面的同学某某用书包护着头，那动作标准极了，不亚于专业人士呢！再看看同桌某某，他嬉皮笑脸，还说：“嘿！这次‘地震’真好玩啊。”我想：你这个死某某，真地震来了你还笑，哼！哭都来不及呢！我又抬头开开位于我左边的某某，他怎么钻都钻不进，可能是最近吃太多，胖了吧。

大约过了一分多钟左右，第二次警报拉响了，只见数学老师

大喝一声：“同学们快撤离！”听到这，我们像一只只整装待发的小鸟，一下子得到指令，飞了出去，于是我们跟着老师下了楼，可在下楼时，不知是哪个冒失鬼冒了一句：“快跑啊！日本鬼子进村了！”这句话都把我们逗笑了，但我们很快平静下来了，随着老师奔向安全地带。

到了大操场，我们都松了一口气，心上的一块大石头也放了下来，再看看教学楼，人流像潮水般涌来，壮观极了！我们正坐在地上满怀期待，等校长到主席台发话。

不一会儿，校长大步流星地走上主席台说：“同学们，这次防震演练非常成功，我们全校只用了两分五十秒！我宣布，这次防震演练活动圆满结束！”顿时下面一片掌声，这掌声气壮山河，这掌声惊天动地，过了许久，我们才依依不舍地回到教室。

## 防震演练心得体会篇六

为增强全校师生及员工的安全防范意识，初步掌握防火应急逃生、自救的技能，学习、了解逃生的基本常识，提高广大同学及学校相关部门应对突发性事件的能力，我校于20\*\*年9月5日下午第二节下课时间，由学校牵头组织全校师生进行教学楼应急疏散演练，地点为我校教学楼至学校操场，参加人员为全校教职工及所有学生，以及人员疏散、逃生自救为主题。

由学校制定了详细的防火逃生演练方案，并于演练之前召开班主任教师会议，明确演练目的，传达演练方案，强调注意事项；学校领导、各班班主任和教师、安全责任岗各执勤教师积极参与，尽职尽责，确保了演练安全、有序地成功进行。演练前又通过校园广播向全体师生做了消防应急疏散常识的强调，并提出了相应的安全要求，所有参与演练的同学都能够按照老师的要求，掩住口鼻，沿墙角和楼梯扶手快速疏散，在疏散过程中能够不拥挤、不慌张。

当预警信号发出时，各班主任、各楼层负责人各负其责，立即投入到相应区域，组织学生撤离，整个演练过程从信号发出到近1000多名师生完全撤离到操场安全地带，仅用时5分10秒钟。

1、要求各负责人一定要牢记自己的职责，牢记自己所分管的区域，凡遇到此类事件必须第一时间赶到协调指挥。

2、各班主任一定要肩负起安全第一责任人的职责，认真向学生传授相关知识和技能，演练过程一定要跟班行走，严密监视，确保安全。

3、学生撤离到操场后，各班主任要迅速组织学生原地下蹲，保持集结地安静，听从安排，尽快做好本班人数的清点上报工作。

4、演练结束后各班也要有次序地进楼返回教室，严禁拥挤。

通过此次防火逃生应急疏散演练，又为全校教职工及学生提供了一次实战模拟训练，进一步增强了师生的防范意识和应急逃生自救的能力，让师生对防火逃生知识有了一定的理解，从理解到感性，切实掌握逃生的技能，提高全体师生的应急逃生意识，熟悉逃生自救的方法。提高抗击突发事件的应变能力，并能有组织、迅速地引导学生安全、快速的疏散。增强师生预防突发事故的意识，培养师生重大事故发生时救援的能力。为真正的事故应急行动提供了宝贵的经验。

这次演练，不仅为我校积累了应对突发事件的经验，还可以发现应急预案中的问题，并可从中找出改进的措施，努力改进安全工作中的不足。通过演练前期对演练的广泛宣传和培训，使全体师生了解和掌握如何识别危险、如何采取必要的应急措施、如何报警、如何安全疏散人群等基本操作，熟悉应急演练的程序和要求，了解所有危险的可能性及防范措施，使大家得到锻炼，一旦发生应急事件，懂得应该做什么、能

够做什么、如何去做等。从而提高了全校师生的安全意识和素质，确保应急行动高速有效的完成。

## 防震演练心得体会篇七

为了确保演练活动落到实处，我校成立了由杨鹏校长任总指挥，张久波校长、刘丽波主任、刘会中主任、时光主任任副总指挥，各科任教师、班主任为组员的演练领导小组，并召开小组会议，部署演练工作。会上，杨鹏校长要求全体成员首先从思想上要引起重视，增强安全意识，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，并着重强调，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，各年级要层层落实，以确保这次演练活动顺利进行。

根据领导小组会议要求，学校校长亲自进行指导，使演练方案具有科学性和可操作性，并就方案中就演练的时间、地点、内容、对象为大家作具体的说明，对这次演练的具体操作程序、疏散要求与注意事项作了详细讲解，还成立了三个小组分东、中、西楼梯分岗负责。为了确保演练活动顺利进行，演练活动领导小组在演练的前又召开了班主任会，进一步明确疏散路线、疏散顺序、集合地点和注意事项。要求班主任教育学生，听到演练活动开始的宣布后，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。

20xx年9月17日上午9点，参与逃生演练活动的全体人员到达了指定岗位，随着警报声响起，在场教师指导学生有秩序地从各班教室内迅速撤离，整个疏散过程快、静有序，用时不到3分钟，经过详细清点人数，疏散中无一学生遗留在教室，疏散中也无一学生出现伤情，安全快速到达目的地，各班主任马上清点人数，向现场总指挥汇报，疏散完毕后，还在操

场前进行了演练小结。

这次活动全校师生参加，演练按预案进行，整个演练过程既紧张、激烈，又有条不紊。这次演练活动的成功得力学校德育工作的管理，学校保卫科的精心谋划。学校从维护广大师生的切身利益出发，高度重视学校的安全工作，积极响应各项安全整治号召，扎实深入地组织和开展系统安全环境治理活动，不断强化师生安全知识培训，取得了比较明显的成效。本次活动也是对学校《校园突发安全事件应急预案》的一次检验，不仅再次落实了学校应付突发事件的防范措施，而且也提高了学校实际应对和处置突发安全事件的能力，更进一步增强师生的安全意识，真正掌握在危险中迅速逃生、自救、互救的基本方法，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，取得了圆满成功。