

2023年地震讲座心得体会 地震观看的心得体会(大全6篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

地震讲座心得体会篇一

20__年7月27日，汶川映秀的天气很好，就是有点热，随同公司同事一行6人，我们从成都乘车前往汶川地震博物馆，去时在车上师傅告诉我们，叫我们调整好自己的情绪，毕竟20__年的那场地震是每个中国人心中无法抹去的创伤。在车上我就在想着自己以前通过网络和电视看到的那些汶川地震图片，还记得那时电视上24小时播放着关于地震的最新情况，当时很多人都是哭着看新闻，现在想起来总觉得恍惚如昨天，历历在目。

到达汶川地震博物馆的时候，才9点多，我们经过映秀新县城，看着当地人脸上都洋溢着舒心的微笑。房子修得都很漂亮，环境优美，游客也很多。到处都洋溢着幸福和快乐的气息。当时只觉得心里一松，汶川的人们已经从那些伤痛中走出来了，真好！我们先是参观了汶川地震博物馆。走进博物馆，我们都在伴随着哀伤背景音乐下显得格外沉默，看到的第一幕就让我很心痛：那是一个很大的钟，上面的指针永远定格在：20__年5月12日14点28分。只知道自己的心在那一刻揪得很紧，紧得快透不了气。博物馆里那么多的场景都让人望之动容，有志愿者、军人、医生……抛下的满腔热血和爱。每一件当时的留下的物件都让我心酸又心疼。在博物馆里还放着当时的新闻，当时的音乐，以及作家诗人写的诗歌，每一

句都是那么让人心酸，却又那么感动。这就是爱的力量吧！

博物馆展览的都是汶川如何在大家众志成城下，重建家园。今天的汶川那么漂亮是离不开党和国家，以及世界上爱心人士的帮助，所以你可以在汶川的任何角落看到感恩的标语。这是汶川人民最质朴的一种感谢吧！走出博物馆，恍惚穿越了一次时空回到了08年，再看看外面的蓝天觉得格外美好。

到了汶川映秀就必须去看看地震遗址，就如同到了北京要去长城一般不容置疑。也许是我之前在博物馆时情绪已经崩溃过，在到了步行十几分钟远的地震遗址——汶川漩口中学地震遗址。时空已经在这里凝结，永远呈现那地震时发生的景象，让人们缅怀，祭奠逝去的生命。有如废墟旁那黄色的小菊花，年复一年，默默地表示着哀思。

漩口中学是四川省阿坝州的省级重点中学，原在漩口镇，20__年才搬迁到映秀镇，总投资6500万元。20__年‘5.12’地震发生时，有学生1527，教师133名。其中45名学生，8名教师，2名职工在地震中不幸遇难。漩口中学在‘5.12’汶川特大地震中所有校舍建筑下沉、坍塌，震前我们眼前这些建筑为5层，地震后，5层楼只剩下3层，3楼直接变1楼，原本的1楼2楼变为碎屑。漩口中学损毁严重，灾后重建中，为了铭记、保留这段历史，漩口中学的废墟被作为遗址完好地保留了下来，它是‘5.12’汶川特大地震中唯一得到较为完整保存的大型遗址。{地震视频观后感}。

也许，如果没有那么一场地震，那些正在读书、午睡、嬉闹的孩子，他们现在一定幸福快乐的生活着，可惜，天不如人愿啊！！我注意到每一个参观者脚步轻迈，神情凝重，没有人嬉笑，没有人高声说话，恐怕惊扰了地下长眠者。

我平时游玩是很少拍照的，但这一次却拍了很多照片，有些历史是不可以忘记的，不是吗？在映秀返回成都的路上，我感到先前朋友说得没错：参观汶川地震遗址会让每个人都受到

一次心灵的洗礼。我想我不仅洗礼了自己的灵魂，更多的是珍惜现在拥有的一切和热爱生活。还有就是感动，因为人生不需要多么伟大，只需要感动和珍惜。

地震讲座心得体会篇二

20__年5月12日14时28分04秒，一个凝聚着哀伤，承载着悲痛的时刻，一个中华儿女永远无法忘怀的时刻！

还记得那日的四川本是风和日丽、阳光明媚、鸟语花香、生机勃勃，然而却在那一瞬间，8级强震猝然袭来，大地颤抖、山河错位、满目疮痍、生离死别，西南处，国有殇！这是新中国成立以来破坏性最强、波及范围最大的一次地震。地震重创约50万平方公里的中国大地！

截止20__年4月25日10时，遇难69227人，受伤374643人，失踪17923人，其中四川省68712名同胞遇难，17921名同胞失踪，共有5355名学生遇难或失踪。直接经济损失约达8451亿元。这是中华人民共和国成立以来影响最大的一次地震。

于此可见地震带给我们的危害是巨大的，而地震是自然灾害，是无法避免的，是我们人类最大的敌人。虽然我们无法避免，但是随着社会的发展，我们应该懂得用科学的道理，使用的办法来保护自己，减少灾害，避免威胁到自己的生命。下面我们一起了解如何用科学的方法来防震减灾，保护自己，保护家园。

地震来临前，地下水，动物都会有一些异常。只要我们用心观察就会发现地下水冒泡、发浑、变味等。而动物则是乱蹦乱跳、惊恐不安等，这些都是地震来临前的征兆。在地震来临前，我们要掌握防震减灾知识，提高自我保护意识；明确地震时疏散路线和避震场所；清楚楼道和门前杂物；妥善处置屋内易燃易爆物品，关闭煤气，切断电源，熄灭炉子火等；衣袋里装上家庭成员名单、工作单位、通讯密码等；有确切的要写

明血型。

地震发生时，从地震开始到房屋倒塌，一般有12秒钟，此时要保持冷静，要做到以下几点：

能撤离时，迅速有序地疏散到选定的安全地区，不要拥挤在楼梯和过道上。

来不及撤离，应就近避震，震后再迅速到安全地方。例如：在家里可躲在床或书桌下面或较小的房间，如卫生间。在教室可躲在书桌下或墙角边。在影剧院和饭店可躲在椅子下。

撤离到室外或正在室外的人员要选择空旷地带避难。

避震时要注意保护头部，如枕头、脸盆、书包等顶在头顶，或用双手护住头部。

地震发生后，大地震中被倒塌建筑物压埋的人，只要神志清醒，都应该坚定获救的信心，妥善保护好自己，积极实施自救。

我相信如果每个人都能做到，那我们在灾难面前便显得不再是那么渺小，在灾难面前绝不再低头。防震减灾，共创美好家园！

地震讲座心得体会篇三

地震就像一头猛兽，时刻危机着我们的生命，我们不希望它来到，但是也要有遇到突发事件时的安全疏散意识。2008年5月12日汶川地震震碎了我们的心，有多人在这一天失去了亲人、朋友，有多少家庭在这一天破裂，多少人在这一天经历生死离别。同时也要我们对地震有了更高的警惕性和防备知识。2021年5月12日我们在灵璧师范学校举行了一次安全疏散演练，这是我第一次参加真实的防灾演练。

这次演练是我长这么大第一次那么真实的演练。九时三十分第一次警报响起班里人已经按耐不住了，但四五六层同学安排在第二次警报才能逃离教学楼。第一次警报班里同学就开始避险，然后准备有序逃离了，但我们班被门口老师拦在班门口！四层的其他班级都已经逃离了就只剩我们班了唉！

我在窗口旁站着看别的班逃离，他们跑的周围都是烟雾起初我以为是地上的土灰，然而第二次警报响起我们开始有序的从两个门逃离，我从前门逃离，刚出去就被烟雾呛到了，我连忙用手捂住口鼻，飞奔跑下楼，越到下面楼层烟雾越浓越呛人，快跑到一楼的时候好似看见了火光，我还以为学校真的放火了呢！结果这次演练用到了高级武器——烟雾弹。

紧接着跑向操场，后面我们班的人都喊着“你们跑得真快，要真发生了你们几个绝对都能跑出去”我和几个朋友就笑了。

跑到操场我开始咳嗽了，咳嗽咳嗽就想干呕真难受，得亏不是真的地震火灾，但是我内心是真的紧张不像以前就只有个警报抱头捂鼻子就好了。到了操场消防员为我们演示了头部、手臂受伤和心肺复苏的抢救知识。

同学们，演练就是为了当事情真正发生的时候我们能够做出正确的应对，从而保护自己的安全。

地震讲座心得体会篇四

昨晚在电影院把《唐山大地震》看过了。简单的说说我的想法，就像小学时候的观后感。

电影一开篇，屏幕上涌出一片人名，我知道那是遇难者的名字，每一个名字都代表着一个生命从这个世界上以外的消失，突然有一种想哭的感觉。我赶紧向某人要了两张手纸，我怕我忍不住。

地震的那十几分钟，我感觉拍的很好，很震撼。我一直张着嘴在喘气，心在嗓子眼，感觉下一口就提不上来了。楼房倒塌的那些镜头我感觉很有内涵：“伟大”、“高举”、“万岁”、“战无不胜”，多么崇高的神圣词汇，多么伟大的革命理想，在灾难面前都被摔得粉碎。在23秒里，人就像虫子一样被上帝抹平，然后当大地平静之后，无数扭曲的尸体留在了这个世界上，身上还带着血迹，就像我刚刚拍死的蚊子。人太渺小了，面对命运，甚至连反抗的时间都没有。

1976年解放军在唐山抗震救灾的那段我很喜欢，流泪了，但是并不满意。我对这些展示国家力量的镜头具有天生的崇拜感。据家里老人们讲，当时解放军救援的效率并不是很高，很多幸存者是灾区人民自己从废墟下面挖出来的，比如电影里面的方达。解放军大多也不大懂得如何救援，很多幸存者本可以不截肢，但是当时很急，于是成了一生的残废。但是他们当时看见解放军，看见一车车连绵不断的解放军，他们感到安心了。毛主席派人来了。唐山人民对于解放军的感情是深厚的，但是电影里面却用简单的特技一遍遍的循环播放车流、人流、飞机空投的救灾物资。那些战斗在抗震救灾第一线的普通士兵，他们为了毛主席的指示，为了挽救更多的生命、为了这座城市的重生，他们献出了汗水、鲜血、甚至生命。然而这一切都被这部电影有意无意的忽略了，取而代之的一对善良的军队干部夫妇领养了一名漂亮的唐山孤儿，这名孤儿据说以后可以做文艺工作。这是真实的，但是这是对解放军抗震救灾伟大精神的抹杀，也是对这对夫妇善良初衷的抹杀，更是对那个充满崇高理想年代的抹杀。

好了，到此本电影的灾难片部分结束，进入伦理苦情电视剧阶段。徐帆演的很用心，很投入，但就是有那么一点点过火，她那一口走味的唐山腔，感觉像是在话剧舞台上。也许她是有意的，如果她压得住火，我想我会哭的很厉害。她送方达的那段戏应当是整部戏里最感人的部分了。汽车停下了，方达回到了她的身边。镜头一转，汽车里奶奶沉默的表情。“把方达带走就是要了元逆的命啊！”而此刻，方大强母

亲的心却早已死了。看着徐帆佝偻的背影，我突然想起了我母亲也经常显露出佝偻的老态，眼泪刷的一下就下来了。

此后的电影完全的进入了电视剧时间。支线情节有头无尾，结局不用看就可以猜到。方达加元妮，方登加养父母这两条线并行不悖，基本没什么关系。张静初一一如既往的表现出她的花瓶演技，时不时的秀几句英语(在《拉贝日记》里她就是这样)，以此显示显示她的国际范。陆毅一出场就一脸无辜的坏相。你不想演坏人，我懂的，但是导演让你跑送子观音的龙套，没办法。贾媛媛他爸贾志国也打了一回修电话的酱油，二十年过去了，你胖了，岁月无情的为你留下了富态的啤酒肚。唐山美，杭州美，温哥华更美。社会主义拆光了再建设，盖广场，盖百货大楼，然后留下你的小屋，等着死去的亲人们回来。你说买了房，搬了家，他们就找不到了，于是她还真就找回来了。方登蹲在自己的坟边，突然起身，然后慢慢的走两步，找个清凉的地方又突然蹲下，我知道你要嚎啕大哭了，果不其然。

不得不说，陈道明和陈瑾演得很好，很稳很自然。陈道明演戏很有爆发力，给陆毅的那一巴掌，坐在沙发上突然拍起来“你到哪去了”，都很流畅。陈瑾淡淡的酸气，和她临终前对张静初的爱的表白都很到位。这让我恨得牙痒痒，养父母都这样了你也不回来看一眼，就忙着和陆毅在寝室里，抓被单造小人，太不是个东西了。

说一下这部电影穿帮的地方吧，其实这里面很多不是穿帮而是广告。以前找穿帮是乐子，现在找穿帮，正中广告商的下怀。

1988年(电影说是86年后的两年)，陈道明和陈瑾商量给张静初报志愿的事。陈道明穿87式军服带中校军衔没问题，陈瑾带文职干部军衔就不对了。1988年4月，中央军委下发《中国人民解放军文职干部暂行条例》，规定文职干部不授军衔，不着统一的制式军装，只佩带统一的胸章符号，胸章背面

有“中国人民解放军文职干部胸章符号”字样。直到1992年4月中央军委决定为全军文职干部配发与现役军官相同的制式服装，佩带文职干部肩章、领花。1992年，陈瑾饰演的养母都不在了吧。

徐帆惦记儿子，花了5000块装了个电话机。这个情节没大问题。我们家那边88年前后电话还在按级别装，要不就的有钱排着。我家94年装的，还花了2000多。但问题是，谁听说过没电池就不响的电话？电话机通话的电不是从电话线里来的么？贾圆圆他爸，你这酱油打得太有才了。

军队的房子，尤其是军区宿舍那种，在过去是严格按照级别给分的。1976年旧军装，看不出陈道明的级别，但就两屋一厨来看已经是不小的干部了，从后面倒退，我估计是营连职干部。88年中校军衔，县团级；90年左右大校军衔，师局级。可这房子怎么就一直没换过呢？是怕张静初找不回来呢，还是真的像传说中的安德罗波夫一样在做总书记前一直住70几米的公寓？这是多么优秀的共产党员啊！

李晨90年左右在杭州蹬车穿kappat恤，96年回家穿kappa羽绒服。我第一次认识这个牌子是99年看意甲尤文图斯的队服，那时候斑马军团的赞助商还是sony。根据kappa的官网介绍，kappa是2002年进入中国市场的。96年你有钱了，可能是去欧洲买的，90年那件呢？是在地摊买的么？看来那时候杭州的山寨货很新潮，不负温州义乌之盛名。

这部电影一共140分钟，头40分钟，我一直在看电影，并时不时感到眼眶湿润。后100分钟我一直在找这样的乐子。没办法，情节太松散了，跟不住。有人说，《唐山大地震》是华谊公司准备投拍的同名电视剧的超长宣传片，我觉得是有道理的。令人遗憾的是，这么一个伟大的题材被冯导浪费了。据说在此片开拍之前曾有专门的红头文件要求“避免引起伤痛回忆”。唐山大地震和南京大屠杀一样，是我们这个民族最深处的心痛。以仇恨掩盖受伤，以亲情化解痛楚，难道是我们

这个民族缺乏正视淋漓的鲜血的勇气?电影结束的时候，随着王菲的歌声，出现了一望无尽的人名墙，那不是一堵堵墙，那是几十万意外逝去的生命。说句题外话，我衷心期望：做土木的，做设计的，盖房的，买房的，把楼盖好，把桥修好，设计的合理些，施工多用些粗直径的钢筋，多用些高标号的水泥，不要急着赶工期，该养护好的的一定养护好。工程中层层扒皮的现状我们改变不了，但希望每层都少扒一些，多留一点给工程，给工人。我们花两三万一米买来的房子，不期望他升值多少，只希望在灾难来临之时能保我一命。这是我看过本片之后最真切感想。电影头二十分钟太恐怖了，当年多少唐山人是因为简陋的预制板楼房而丧命，这样的悲剧在汶川地震中又一次重演。我真切的期望这样的悲剧能够从此在中华大地上绝迹。

我还希望中国以后即使再次遇到如此强烈的地震，遇难者的名字无法刻满一堵墙。所谓“天佑中华”不过是对未来美好的期待，“国人当自强”才是真真切切的道理。

在本文结束时我也像《唐山大地震》一样，我是真诚的：

地震讲座心得体会篇五

我区防震减灾工作得到区委、区政府的高度重视，于今年年初，批准挂牌__区地震局，并列支了经费，定期召开乡、办有关领导会议，调整了__区防震、抗震指挥部组成人员，并抽出一名专职副局长负责防震减灾工作，定期向区委、区政府请示汇报工作，按时参加市地震局组织的例会和其它会议及活动。结合“内紧外松”的原则，区政府专题召开指挥部会议，强调转变观念，与时俱进，做好防震减灾工作，坚持“预、防、救”三大体系一起抓，树立震情观念，切实抓好震情短临跟踪和地震应急工作。组织学习地震法律、法规常识和防震、抗震的应急预案，强调在此项宣传工作中，要从讲政治的高度来认识，向人民负责，掌握好“内紧外松”的原则，积极宣传地震科普知识和国家防震减灾工作的有关

法律、法规，使社会公众了解地震知识，掌握地震避险技能，提高社会抗御地震灾害的能力，同时在宣传中避免产生负面影响，让人民群众理解防震减灾工作是一项正常工作。

2. 落实短临跟踪工作

制定了__区破坏性地震应急预案，成立了以区长为主任的防震抗震指挥部，以应对地震突发性事件，按照管科字〔20__〕14号文件的方案，充分发挥各乡(镇)、街道办事处防震减灾工作联络员队伍的作用，专人负责地震宏观测报点，有专门人员观测，实行每日报告和零报告制度。定期组织工作人员到各宏观测报点进行实地考察。建立起__区各乡(镇)、办事处成员单位联络测报网络，健全了各项联络体系，确保地震信息保送渠道畅通无阻。为了对我市的防震减灾工作有一个总体把握，市地震局转发了一系列国家地震局有关各地区实际情况和防震减灾工作的调查汇总表，我局接到任务后，认真对待，马上派专人查找资料并到区计统局、卫生局、文教局、民政局、农经委等相关单位查询，比较详细、完整、准确、及时地把我区的相关数据上报到市地震局。

3. 预防为主，宣传为先

__区科技局利用在全区范围内开展多种形式的科技下乡、科技进社区、科技活动周等活动，开展防震减灾宣传活动，到目前共进行防震减灾基本知识宣传___，展出各类展板500块，挂图60___幅，共发放防震减灾基本知识宣传材料500___份。

(一) 召开各乡(镇)、街道办事处、区直局委等有关单位，负责防震减灾工作领导和防震减灾联络员会议，认真学习了《中华人民共和国防震减灾法》、《__省实施〈中华人民共和国防震减灾法〉办法》、《__省地震安全性评价管理办法》等防震减灾精神，传达了市地震局防震减灾宣传精神，要求各单位要加强领导，责任到人，统一安排，精心部署，扎扎实实开展防震减灾的宣传活动。

(二)采取“三进入”的方式开展宣传活动。即进农村、进社区、进学校。利用板报、标语、条幅等多种方式，在社区科技文化广场、街头、企业单位开展多种形式的宣传活动。全区共悬挂宣传条幅200条，标语500条，发放防震减灾知识宣传材料3000份。通过此项活动的开展，增强人民群众的防震减灾意识，提高抗御地震的能力，达到了宣传的目的。特别是区教文体局，会后及时召开全体人员会议，认真学习有关文件精神，开展各学校利用课余时间组织全体师生学习宣传口号，增强师生的防御地震的能力，进行“小手拉大手”活动，让学生给家长宣传防震减灾的重要性和必要性，提高广大家长的防震减灾意识。局属各学校均有计划、有组织地组织部分学生走上街头进行宣传，参与人数达两千余人。

4. 加强业务学习，提高工作效率

我区防震减灾办公室工作人员，认真贯彻、落实、执行市防震减灾的各项工作，按时参加市里召开的会议，及时传达、部署市里的各项工作任务，认真落实各项工作完成情况。平时我们能认真组织学习防震减灾法，学习上级文件精神，学习地震业务知识。每当有文件和报刊到来时，都认真组织学习讨论，领会文件，吃透精神，努力工作。

20__年防震减灾工作虽然取得了一定的成绩，但还存在着不少的问题，如：防震减灾工作人员编制问题，区级防震减灾工作的实地演练问题等。

5. 20__年的工作打算

明年我们将继续深入宣传、执行《中华人民共和国防震减灾法》，进一步完善各项工作制度，做好地震安全性评价管理工作，探索防震减灾执法，强化乡(镇)、办事处联络员网络，加大防震减灾工作的宣传力度，克服机构改革，精简人员等方面的不利因素，继续发扬艰苦奋斗，把防震减灾工作做的更好一些。

地震讲座心得体会篇六

我去参观了“防震减灾”的科普展，收获了许多科学知识，同时也知道了不少地震时自救的方法。

走进科技馆，一块块图文并茂的展牌映入我的眼帘：上面讲述着一个个小百科、小故事，有地球的形成结构，有唐山大地震、汶川大地震、玉树大地震的形成和遭地震侵蚀后与地震来临前的样子对比，并通过一个个小实验、小游戏、小问答来增进我们对防震减灾意识的增强。

好好的地球，为什么会发生地震呢？我在展览中了解到：原来地球内部物质不停运动，会产生一股作用于岩层的巨大力量，当这股力量累积到一定程度时，会使岩层弯曲和变形，一旦承受不了这种变化的时候，岩层就会发生急剧的和错动，释放出巨大能量，产生剧烈振动，这就是地震。

如果发生地震时你在室外，那就要赶快找一块开阔的场地蹲下或趴下，不要乱走，要避开人多的地方、高大的建筑物，悬挂物。

一条小小的逃生意识，就可以挽救一条生命！由此可见，发生地震时，逃生意识是如此得重要，同时也是必不可少的。