

# 2023年关于法纪教育活动的心得体会 地震科普携手同行活动心得体会(大全10篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 关于法纪教育活动的的心得体会篇一

地震灾害是世界上造成经济损失最严重和人员伤亡最多的自然灾害之一。在目前地震预报仍是个世界性难题的情况下，我们要加强对地震科普知识的学习，以利于掌握正确的避震和自救、互救方法。

当地震发生时，房屋倒塌后所形成的室内三角空间，往往是人们得以幸存的相对安全地点。特别是在楼房内的人，选择厨房、卫生间等开间小、不易倒塌的空间、墙角或桌子等坚固家具易形成三角空间的地方避震。在没有桌子等可供藏身的场合，无论如何，都要用坐垫等物保护好头部。千万不要盲目跳楼和使用电梯。

一位亲身经历过1920年海原8.5级大地震的老人，曾向人们详细介绍了“伏而待定”的具体方法：“在屋内感觉地震时，要迅速趴在炕沿下，脸朝下，头靠山墙，两只胳膊在胸前相交，右手正握左臂，左手反握右臂，鼻梁上方凹部枕在臂上，闭上眼睛、嘴，用鼻子呼吸”。

户外的场合，要避开高大建筑物等危险之处，护住头，迅速跑到空旷场地蹲下。当大地剧烈摇晃，站立不稳的时候，人

们都会有扶靠、抓住什么的心理。身边的门柱、墙壁大多会成为扶靠的对象。但是，这些看上去挺结实牢固的东西，实际上却是危险的。务必不要靠近水泥预制板墙、门柱等躲避。在繁华街、楼区，最危险的是玻璃窗、广告牌等物掉落下来砸伤人，因此，要注意用手或手提包等物保护好头部。

另外，室外的人尽量远离高压线及石化、化学、煤气等有毒工厂或设施。如遇燃气、毒气泄漏、火灾，用湿手巾捂住口鼻，匍匐逆风绕到上风方向。

在百货公司、地下通道等人员较多的地方，最可怕的是发生混乱。请依照商店职员、警卫人员的指示行动。就地震而言，地下通道是比较安全的。即便发生停电，紧急照明灯也会即刻亮起来，要镇静地采取行动。

在发生地震、火灾时，不能使用电梯。万一在搭乘电梯时遇到地震，将操作盘上各楼层的按钮全部按下，一旦停下，迅速离开电梯，确认安全后避难。高层大厦以及附近的建筑物的电梯，都装有管制运行的装置，地震发生时，会自动停止，停在最近的楼层。万一被关在电梯中的话，要通过电梯中的专用电话与管理室联系、求助。

要务必注意山崩、断崖落石或海啸。在山边、陡峭的倾斜地段，有发生山崩、断崖落石的危险，应迅速到安全的场所避难。在海岸边，有遭遇海啸的危险。感知地震或发出海啸警报的话，请注意收音机、电视机等播放的信息，迅速到安全的场所避难。

避难时要徒步，携带物品应在最少限度。因地震造成的火灾，蔓延燃烧，出现危及生命、人身安全等情形时，采取避难的措施。避难的方法，原则上以市民防灾组织、街道等为单位，在负责人及警察等带领下采取徒步避难的方式，携带的物品应在最少限度。绝对不能利用汽车、自行车避难。对于病人等的避难，当地居民的合作互助是不可缺少的。从平时起，

邻里之间有必要在事前就避难的方式等进行商定。

地震发生后，人们可能面对各种困难，必须克服恐惧心理，用正确的方法自救求生，这对于减轻地震灾害，免遭新的损失，是十分必要的。如果不能自行脱险，一定要沉住气，保护自己不受新的伤害，如果暂时无法脱险，要想办法维持生命，寻找食物和水，保存体力，耐心等待，并设法与外界联系，切不可大声哭喊，勉强行动，尽量闭目休息。时间就是生命。被救后要积极参与震后救人工作，迅速壮大救援队伍，让更多的人获救，要先救近处的人，先救青壮年，先救容易救的人，先救“生”、后救“人”；要积极参与维护社会治安，保持社会稳定。

## 关于法纪教育活动的心得体会篇二

这历史所不铭记；

终忘记，

世间一切皈依。

你是否曾经想起？

重聚后难逃的是离去。

如果早已注定，

为何有是一遍遍的演绎？

而你，来不及思绪，

匆匆拷上那\_冷的刑具。

皮肉绽开，血泪一滴一滴。

你已知晓这最终的结局，  
却甘当这历史所不铭记。  
匆匆，匆匆的你，  
思绪即将完毕，你依旧不惧。  
眼前的威胁，如此无力，  
只留一句，这是属于我们的胜利。  
待到你远去，  
陵园里却不见你名姓。  
孤魂在荒野中游弋，  
而你从不在意，如此功名。  
也许，世界将永远背叛你，  
而你甘愿被世人唾弃。  
只因你深知一切公义，那丰功伟绩，  
历史已全然牢记。  
归来，远去？  
可你早已成为故里的回忆，  
你的精神埋藏在这泥土地里，  
只因你甘当这，

历史所不铭记。

## 关于法纪教育活动的心得体会篇三

彻夜未眠,始终在脑海里浮现着那一幕幕,那一幕幕像是黑色幽灵下的躯壳,仿佛在吞噬着人的灵魂.

翻开日历,异常普通的12月13日,这一天却应该是每个中国人不该忘记的历史,这一天是血的事实,这一天,300000的中国人在机枪的扫射下,在刺刀的刀口下,倒在血泊之中。空气中满是弥漫着炮火味和血腥味,废墟上沾满了碎肉片和血迹。而这一切的始作俑者只有一个共有的名字:日本鬼子。

这件惨绝人寰的事至今已过去73年,早已成为历史,但这段历史不该被人遗忘,更不该被敢做却不敢承担的人所篡改,历史不容有一点污垢,不容本身便双手沾满善良人血液的肮脏之人所篡改。

这一天,日本鬼子们对手无寸铁的中国进行了长达6周之久惨不忍睹的大屠杀。“鬼子”,呵,应该用屠夫,用禽兽来称呼吧。这些禽兽用铅丝将难民及其俘虏捆绑,驱至下关草鞋峡,先用机枪扫射,复用刺刀乱戳,最后浇以煤油,纵火焚烧,残余骸骨投入长江。令人发指者,是日军少尉向井和野田在紫金山下进行“杀人比赛”。他们分别杀了106和105名中国人后,“比赛又在进行”。

在他们进入南京的短暂一个月內,城内发起2万多起,之类的事件,无论妇女,老妇还是少女都无法逃脱被玷污的局面。为了掩盖自己抢劫和罪恶,许多女子在被后又遭枪杀、毁尸,惨不忍睹,并且他们见道房屋便点火焚烧。似乎,这些对于他们而言是一件有趣且理所当然的事。

事后的南京一片凄凉。

一列列的数字，震撼着太多的人，一个简简单单的数字背后都是一条无辜生命。

这场震惊中外的大屠杀，给中国人民带来了永远的伤痛。但是日本武藤章却似服了兴奋剂般迫不及待地打电话给时任关东军参谋部第二课课长的河边大佐说：“愉快的事情发生了！”

时至今日，日本任无悔意，连一句简简单单的`对不起都没有，甚至试图通过历史教科书美化侵略战争的罪行。仅凭个人情感和信念曲解事实，掩盖丑陋的真相，甚至还声称南京大屠杀是“伪造的谎言。”即使是谎言，也是真实的谎言。

人该忘记过去，但不该忘记历史。纪念历史，并不是一味地宣泄仇恨，而是让每个中国人都能够清楚的了解曾经的中国，并且避免“南京大屠杀”式的悲剧不再重演。

73年来，中国人的仇恨没有增长，时间可以消逝，但记忆不会风化，耻辱更是不容漫长的沉痛所尘封。

1937年的12月13日，对我们每一个中国人而言，是一个不该忘却的日子，这段记忆不能遗忘，这是一个让人的心会流血的日子。

## **关于法纪教育活动的心得体会篇四**

通过观看法制教育宣传片，认真学习法律法规，自己受益匪浅，更进一步认识到了尊法、守法、学法、懂法的重要性。俗话说：没有规矩，不成方圆。在我们的身边，之所以出现违法犯罪的现象和行为，就是因为那些犯错误的人平时没有遵守法律法规，对国家的铁律视而不见，存在着各种各样的侥幸心理，被利益冲昏了头脑，失去了清醒的认识，贪念作祟最终在违法的道路上越走越远，酿成犯罪的苦果。通过学习，自己深刻地认识到，作为一名铁路工人，在日常的工作

中，一定要遵守各项法律法规和规章制度，把遵守国家法律放在第一位，任何时候都不能逾越法律的底线，清清白白做人、干干净净做事，要自觉捍卫法律的尊严，与违法乱纪行为坚决作斗争，无论在工作中还是生活上或者是网络里都要坚决不越法纪的“雷池”。同时也要牢记安全第一，决不能违章作业、违章指挥，高高兴兴地上班，平平安安的回家。

## 关于法纪教育活动的心得体会篇五

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。

## 关于法纪教育活动的心得体会篇六

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。

## **关于法纪教育活动的心得体会篇七**

为了增强自我防范意识，我们应遵守以下几点：

- 1、自我安全防范，不要与不良青少年交往。
- 2、不要登陆不良网址。
- 3、不观看，不下载黄色资料。
- 4、远离毒品，拒绝吸毒。

当我们在生活中遇到犯罪的时候应该做到以下几点：



- 1、要躲避犯罪，树立自我保护意识，不提倡斗争。
- 2、如果受害，应告知学校，教师及家长，或向有关部门报告。
- 3、加强法制观念学习。法制教育已纳入学习规划。

听了李所长的讲述后，我认为未成年人犯罪的主要原因是家庭，父母带来的。也有自身的心理问题。但最重要的是要有一个良好的心态，良好的心理素质，去面对，去承受外界所带来的压力。我也学会了许多遇到犯罪事件发生在自己的身边时，我们应该怎样防范，杜绝这类事件的发生。

## 关于法纪教育活动的心得体会篇八

近期，我局开展了“严纪律 转作风 提效能”作风建设活动，通过这次活动让我深刻的感受到“严纪律 转作风 提效能”的重要性。作风建设是我党一直强调的一项重要工作，特别是我们党员干部，我们的工作作风、工作效率直接会影响到职工群众的工作和生活，端正工作作风、提高工作效率，通过这次活动我有以下几点体会：

一、提高自身素质，必须保持理论上的清醒和政治上的坚定。加强自身理论学习，提高理论素养，切实增强政治敏锐性和政治鉴别力。提高自身素质，增强为人民服务的本领，做好本职工作；增强做群众工作的本领、处理复杂问题的本领、履行岗位职责的本领。充分发挥主观能动性，把心思凝聚到工作上，把功夫下到抓贯彻落实上，用最大的努力去认真做好工作。

二、提高工作水平。要做到平时工作做得到位。不管你在哪个岗位，不能仅仅是“过得去”，而必须是“过得硬”，要做到关键时刻站得出来。在工作的中遇到问题，遇到困难，必须敢于迎难而上，在急难险重任务面前，能够挺身而出。

三、要严明纪律，俗话说：没有规矩不成方圆，作为一名公务员，纪律严明我觉得十分重要，首先，我们每个人要特别严格要求自己，遵守规章制度，准时上下班、规范着装，上班时间不做与工作无关的事情，特别是电子游戏、看电影、上网一定要杜绝。其次，要提高执行力，执行力是一个组织根本，体现一个组织的管理水平，有执行力的组织才有战斗力、凝聚力。一个人的力量是微薄的，但如果每个人都这样做的话，他将意味着一个机关的效率提升了。道理就如此简单。只有从自身做起，努力提高自身的业务素质，才能谈得上真正的把工作落到实处。“严纪律 转作风 提效能”作风建设活动不是阶段性的活动，它是一项长久的活动，我们每个人只有把它坚持下来，从自身做起长此以往。才能够把党的事业越做越强，咱们机关工作的形象也会越来越高。

通过学习，结合自己的本职工作，我认为，要真正转变工作作风，一是把工作作风转变到干事业上，树立党政干部“为民、务实、清廉、勤政”的工作形象。我们必须从小事做起，从身边的每一件事做起，切切实实把“清简务本，行必责实”的工作作风落到行动上。二是工作中提高围绕中心、服务大局的能力，从大局出发，从人民群众的根本利益出发，紧贴大局开展工作，通过服务各方来体现服务大局。三是要提高心系群众、服务群众的能力。

在新时期里，每个人都应该把握时代的脉搏，结合自身实际，认真学习“三个代表”的精神，时刻不忘党的性质和宗旨，才能永远保持我们干部的纯洁性，才能不辱使命，成为建设中国特色社会主义的带头人。

## 关于法纪教育活动的心得体会篇九

“地震来了，地震来了！”新区小学的学生们边说边有序“逃”往操场等空旷地带。看到这里，大家可不要惊慌，不是真的发生地震了，这是我们学校开展的防震演练。

周一下午第二节课后，我们学校将组织一次防震演练。听此消息后，我和我们班的同学非常兴奋，盼望着这一刻快点到来。

“滴——”第一声长哨响起，只见我们班的同学抽出一本书，护住脑袋，依次站了起来。我们如同落入虎口的羔羊，满怀渴望地看着门口。“滴——”第二声长哨响起，这一次比第一次的哨音还要响亮，从第一排同学起，在老师的指挥下，依次跑出教室，向楼下操场飞奔。

来到操场上，我们都长长地出了一口气，蹲下，用双手抱住头部，等待下一步的指令。过了一会儿，校长朗声说道：“地震危险解除，各位起立！”同学们纷纷站起，悬着的心也放了下来。接着，校长又给我们讲了一些防震知识。

这次的地震演练，令我难忘！通过这次活动，我们又学到了一些安全防护知识，它为我们的生命安全增添了一层保障！

## 关于法纪教育活动的心得体会篇十

发生地震后，人们的第一反应就是逃生，但至于怎么科学逃生自救，还得听专家的。地震局官员介绍说，万一地震，身处不同场所就得根据实际情况而定，但夺门而逃是最不明智的选择，除非你住在平房里，在短短几秒钟内能跑到安全地带。否则，最好就地避震，等首震过后，再迅速撤离。

如果你在家里，发生地震时，千万不能滞留在床上或站在房间中央，更不能躲在窗户边，不要靠近不结实的墙体，不要破窗而逃。应该飞速跑到承重墙墙角、卫生间等开间小，有支撑的房间，或躲在低矮牢固的家具处。住在平房可躲在炕沿下，但要避开大梁。住楼房者，发生地震时千万不能到阳台、楼梯、或去乘电梯，更不能跳楼。因为阳台、楼梯是楼房建筑中拉力最弱的部位，而电梯在地震时则会卡死、变形，跳楼无论怎样，最后的结局都会一样恐怖。

如果在学校或公共场所，一旦发生地震，首先要做到听从老师或现场工作人员的指挥，千万不能慌乱、拥挤。应就地蹲在桌子或其他支撑物下面，用手或其他东西保护头部，尽量避开吊灯、电扇等悬挂物。待地震过后，听从指挥，有组织地迅速撤离。

如果在商场、书店、展览馆等处发生地震时，还应避开玻璃门窗、橱窗和玻璃柜台以及高大、摆放不稳定的重物或易碎的货架。

地震的危害极大，它能造成房屋倒塌、桥梁断落、水坝开裂、铁轨变形；它还能使地面出现裂缝、塌陷，喷水冒砂；而更严重的是它能破坏山体等自然物，从而引起山崩、滑坡；它甚至还会引起海啸，造成沿海地区的破坏。地震过后还会引起火灾，水灾和瘟疫。比如说5.12汶川大地震，多少人遇难，就算侥幸活了下来，可是大多都失去了家园，失去了家人和朋友，这是我们这些在蜜罐子里长大的孩子所不能体会到的，他们承受了多大的痛苦啊！

地震的危害虽大，可也不是不可预测的。地震前牛、马赶不进圈，乱蹦乱跳，嘶叫不止，烦躁不安，饮食减少；一些猪羊不吃食，烦躁不安，乱跑乱窜；狗狂叫不止；鸡不进窝，惊啼不止；鸭不下水；家兔乱蹦乱跳，惊恐不安；鸽子在震前数天惊飞，不回巢；蜜蜂一窝一窝地飞走；老鼠反应最灵敏，在震前一天至数天，老鼠突然跑光了，有的叼着小老鼠搬家；有些冬眠的蛇爬出洞外，上树；鱼惊慌乱跳游向岸边，翻白肚。

(2) 如果我们在室内，地震一旦发生，首先要保持清醒、冷静的头脑，及时判别震动状况，千万不可在慌乱中跳楼，这一点极为重要。其次，可躲避在坚实的家具下，或墙角处，亦可转移到承重墙较多、开间小的厨房、厕所去暂避一时。因为这些地方结合力强，尤其是管道经过处理，具有较好的支撑力，抗震系数较大。

(3)地震时如被埋压在废墟下，周围又是一片漆黑，只有极小的空间，我们一定不要惊慌，要沉着，树立生存的信心，相信会有人来救你，要千方百计保护自己。地震后，往往还有多次余震发生，处境可能继续恶化，为了免遭新的伤害，要尽量改善自己所处环境。

(4)我们应设法脱离险境。如果找不到脱离险境的通道，尽量保存体力，用石块敲击能发出声响的物体，向外发出呼救信号，不要哭喊、急躁和盲目行动，这样会大量消耗精力和体力，尽可能控制自己的情绪或闭目休息，等待救援人员到来。如果受伤，要想法包扎，避免流血过多。

(5)我们还应设法维持生命。如果被埋在废墟下的时间比较长，救援人员未到，或者没有听到呼救信号，就要想办法维持自己的生命，防震包的水和食品一定要节约，尽量寻找食品和饮用水，必要时自己的尿液也能起到解渴作用。