

# 最新防灾减灾活动个人心得体会 防灾减灾日活动心得体会(大全5篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。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。

## 防灾减灾活动个人心得体会篇一

通过这次演练我知道了生命对于一个人来说十分宝贵，失去了就没有第二次了，地震给人们带来的损失是巨大的，它直接威胁到人们的生命财产安全。我们每一个人都要树立防震减灾意识。

还需了解一些地震自救的方法例如将门打开，确保出口，躲在桌子等坚固家具的下面，户外的场合，要保护好头部，避开危险之处。地震发生时不要惊慌失措，更不能在教室内乱跑或争抢外出。如果是一楼靠近门的同学可以迅速跑到门外，中间及前排的同学可以尽快躲到桌子底下，用书包或者书本护住头部；靠墙的同学要紧靠墙根，双手护住头部，等地震间隙再尽快离开住房，转移到安全的地方。在那里等待救援人员。

通过这次演练活动，大大增强了我们学生的安全知识，大大提高了学生的逃生、自救、自护意识，提高抵御和应对紧急突发事件的能力，这次地震逃生演练、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，还让我们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。

我还想到了，学校发生地震时，最需要的是学校领导和教师及时安排好撤离的路线和场地；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，能限度的保护师生的生命安全。

我相信，只要我们每个人强化灾害预防意识，积极积累防灾减灾知识，沉着冷静面对灾难，圆满处理突发灾情，那么我们每个人的生命健康就多一份保障，我们的社会就添一份和谐安定！

## 防灾减灾活动个人心得体会篇二

从的南方雪灾到到的汶川地震，从的南方大旱到的玉树地震，似乎在这短短的时间里，我们目睹了太多太多的天灾，面对如此巨大的灾难，我们人类顿时显得是那么的渺小。在天灾降临的时候，我们总是素手无策的，但是，我们真的是这样么？我们真的只能妥协么，真的只能沉浸在无边的痛苦中吗？当看到南方的游子重新踏上回家的路时，当感动于在汶川地震中，有一所学校——中江县职业中专学校——全校6000余人，无一名伤亡的奇迹的瞬间。那种战胜灾难甚至的防范灾难的自信是不是又重新点燃我们的希望呢？人们总是祈福自己能平平安安，但是我们忘记了在灾难未降临的时候，提前来保护自己。

我相信，任何灾难是不会来惩罚一个有准备的人的。或许是我们安于现状了，没有居安思危的念想。现在的我们，将更多的精力和时候放在我们学习和工作中，而忽略了一个很基本的信念——生存。是的，我们都忘记了在这样一个多变的社会里，应该怎么样去生存的问题。特别是对青少年，他们几乎没有一个很完整的自我保护的意识，这是很可怕的。道

理很简单，一个不懂得在多变社会中生存的人，又何谈立足社会，争取更好的发展呢？当然多变的社会并不仅仅局限在自然灾害，还包括日常生活的点点滴滴安全问题。不管是哪种形式的灾难，我们都不能掉以轻心，这对社会，对家长们包括学生来说都是一个迫在眉睫的亟待完成的任务。

对于社会，我们应该是大力宣传相关的信息，时刻提醒人们注意，让他们树立一种防灾的意识，同时多进行一些相关的实践演练，向人们演示一些简单的能及时采用的措施，如果条件允许，可以请一些普通人参与，亲身体验，增强其印象。最好将一些必要的基本的防灾知识简化后向学校进行推广，培养学生这面的能力和意识。

学校是开展这方面活动，推广这方面影响的最好的地方，可以开设一些课程，用一种实践与理论相结合的方式进行教育，还可以定期举行一些相关的活动，这样不仅可以检测一下学生学习的情况，同是可以从中发现不足，以便得到及时的补充和纠正，更重要的是，可以将学习的得要训练，是指成为一种习惯，在情况出现时，能很好的去应对。

家长是学生的第一任老师，教会孩子生存是家长不可推卸的责任，更是家长最基本的义务。在平时，家长应该将其注意力从孩子的学习中转移一点点到孩子的基本生活上来，培养孩子基本的自给自足，自立自强的能力是必要的。学习知识固然重要，但生存是立命之本，我们没有理由来放弃和忽略。在日常的生活中，时刻传授孩子，怎样使用家电，遇到煤气泄漏，房间失火时我们应该怎样及时采取行动等等，家长是不能永远守护在孩子身边的，总有一天孩子要独自去面对很多东西，所以我们应该明白“授人以鱼不如授人以渔”。

我相信，防灾于未然是每个人的愿望，因为它是我们美好生活的保证，但这不是一个立竿见影的行动，它是需要我们大家长期的去经营的工程。

## 防灾减灾活动个人心得体会篇三

地震是一种经常在世界各地出现的自然现象。根据统计，地球上每年发生地震约五万多次，七级以上破坏性地震平均有十几次。

如果地震时，你在家里，或在学校上课，那么，应立即撤离，来不及，可以找一个结实的物体挡着，或者找一个墙角、能形成三角架的地点紧挨着。

我相信，只要地震来临时，同学们有条不紊，沉着冷静地应对，就一定能渡过难关！

## 防灾减灾活动个人心得体会篇四

5月12日快到了，然而在去年的这一天，四川省汶川发生了里氏8.0级的大地震。面对难以抗拒的巨大天灾，人类又一次表现出渺小与虚弱。我们除了震惊、悲哀、坚强之外，也需要反省，比如面对地震、海啸、水灾，如何自救？世界三大自然灾害中，地震高居第一。

据《减灾必读》一书的统计，历史上各种自然灾害曾毁灭了世界各地52个城市，其中因地震而灭的城市就占了27个，超过一半；其余25个城市受毁于地震以外的如水灾、火灾、火山喷发、风灾等。因此，地震灾害作为自然灾害的“群灾之首”是名副其实地震的威力十分的大，为了不让美丽的城市变成废墟，为了不让拥有幸福家庭的孩子变成孤儿……我们从小就要知道如何在地震中逃生，不要慌张地向户外跑，请躲在桌子等坚固家具的下面，户外的场合，要保护好头部，避开危险之处。在汶川大地震中感人的场景随处可见，有教师、有消防员、有母亲……其中让我最感动的就是一位50岁的男教师——谭千秋。他用自己的生命在地震发生的一瞬间展开双臂用自己的血肉之躯来保护4名学生。最终被湖南省委书记张春贤誉为“英雄不死，精神千秋！”我们是祖国未来的建

设者，保卫祖国、建设祖国是我们的责任。

所谓“防震减灾，人人有责”。我们应该从小学习地震知识，学会如何预防地震。让这些知识伴随着我们一辈子，让我们把这些知识传给每一个人，让我们身边的每一个人都知道防震意识，心中有“防震减灾，人人有责”的想法，共创美好明天！

## 防震减灾活动个人心得体会篇五

x月9日，我们海小全体师生开展了一个非常有意义的活动——防震逃生演练（地震、火灾），目的是为了让我们增强安全意识，提高自救防范能力，做到在发生火警火灾、地震时能临危不乱，有序迅速地逃生，对这次演练，我是有点紧张，有点期待，还有点好奇。

两节课后，我们开始了自救演练，首先开始的是地震自救演练。紧急铃响起了，我们迅速地躲到了最近的桌子下面，如果真的地震的话，就可以不被石头砸到了，有的躲在下面一动不动，好像一只冬眠的北极熊。而我缩成一团，心一直“扑通扑通”的跳着，铃声停了，我终于松了一口气，从桌子底下钻了出来。

地震自救演练结束后，火灾逃生演练又开始了，紧急铃声响起后，我们飞快地跑出教室，操场上井然有序的排好队，刚开始有点乱，大家你推我，我推你，经过老师的指点跑到操场上。

通过这次演练，使我们基本上了解了灾难发生时的应对措施，大大增强了我们的安全意识与自护自救技能，从中我也体会到不管遇到任何紧急事情，一定要沉着冷静，临危不乱。

防震减灾活动心得体会

点击下载文档

文档为doc格式