

销售会计个人总结(优秀5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

防震心得体会篇一

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。只有逃，才会有一线生存的希望。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，你会发现一系列的“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。

终于正式开始了。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，终于平安的到达了楼下。

在那个下楼的过程中，我心里除了紧张还有害怕。通过这次演练我终于体会到了当“5·12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。只有用自己最大的力量猛冲下去，才会救得生存的希望。

防震心得体会篇二

为贯彻落实上级文件精神，我校在xx月xx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。

5月12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。今天，我们学校举行了地震演习。当听到一声巨大的怪吼是，同学们都不顾一切的向桌子下钻去，随后，就听到了房屋倒塌，瓦砾追掉的声音，让人感觉就像真的地震来了。这是第二遍怪吼响起，同学们一窝蜂的涌向楼梯口，尽管紧急疏散老师说：“不要拥挤，注意秩序！”可同学们却不理睬，把疏散老师说的话当成了耳旁风，仍旧没命的向下跑去。

地震演习结束了，可同学们学到了地震来临时的自救方法。

我希望，如果有一天，地震来了，同学们能利用地震演习时学的自救方法来帮助自己逃生；也希望赋予我们只是的老师们，也可自救；更希望灾难永远不会来侵袭我们中华民族！

防震心得体会篇三

5月12日14：28时，以四川省汶川县为震中的8级特大地震震惊了中外。这场比当年的唐山大地震烈度等级还要大的灾害，给灾区的人民造成了巨大的心灵、肉体 and 财产创伤，所有的同胞造成了同时遭受到巨大的痛苦。远在四川的同胞和灾难处理状况无一刻不紧紧牵动着13亿国人的心。而党和国家领导人立即召开紧急会议，启动特大灾难应急预案机制，部署救灾具体安排，批示一切以受灾人民的生命为最高利益。在此异常严峻的形势下，又一次站在最前面的是党和国家，还有我们最伟大的军人。

当知道这个消息的时候，我正在单位上班，刚好浏览到新闻网页的报道，并将此马上转告身边的同事，在单位的每个角落谈论的都是地震，其中不乏家在四川的同事。在地震发生后的第二天，在单位组织的捐款中，身为预备党员的我和很多同事一起义不容辞的为灾区尽了一点责任。在党和政府迅速有效的组织下，社会上的每个人都通过自己的努力为灾区

贡献微薄之力，献血，捐款，义捐，志愿者，流动党员党委也发出了向灾区捐款的倡议，无不是情感的最深层的体现。

当面临着场灾难的时候，党和国家领导人，亲自在第一时间赶往受灾第一线，亲临指挥救灾。温总理在前往救援的部队临行前饱含深情地诉说出“是人民养活了你们。”这句话深深的倒出了老党员的心声，也寄托了党和政府绝不让人民失望的坚定决心。党的宗旨是为人民服务，人民支持是党执政的前提，人民是国家的真正主人，党和国家在任何时候都将人民利益放在第一位。

在每天的新闻报道看到在这场灾难中，那些为抗灾而奔走前线、赶赴抗灾第一线的共产党员和我们的人民子弟兵，相信每个人都会对他们产生由衷的产生尊敬，是你们在这个时候撑起了灾区人民希望的蓝天，是你们给了那些还压在废墟中的人们生还的希望。

5月19号14:28时，全国的防空警报同时响起，所有人和交通工作静止三分钟默哀，在这三分钟里，听不到窗外平常的嘈杂声，只有脑海中那些战斗在第一线的党员们的面孔和受灾人民悲痛的表情，心情悲痛得无以复加。党和国家在这个时候选择了让人民悲痛怀缅，让我们在这一刻过去后用我们的双手去扶平心中的创伤，重建我们美丽的家园。

作为一名预备党员，我愿以所有的优秀楷模党员为榜样，严格要求自己，为社会做出自己的贡献，为人民谋福利，真真正正地做到为人民服务。我坚信，我们的携手同心、众志成城，就是与灾区的同胞们共渡难关的最佳保证。

防震心得体会篇四

一、领导重视，演练活动组织到位。

为了确保演练活动落到实处，，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。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，各年级要层层落实，以确保这次演练活动顺利进行。

二、筹划缜密，演练方案安全可行。

为了使得演练方案安全可行，学校认真研讨，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、对象都作了具体的说明。要求班主任教育学生，听到校长的宣布后，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。

三、师生参与，演练效果呈现良好。

周四下午，校园铃声长鸣，防震、消防逃生演习活动开始。在场教师指导学生有秩序地迅速撤离。到达目的地，各班主任马上清点人数，报告校长。各班向校长汇报，校长对演习活动进行简要总结。校长宣布防震、消防逃生演练活动结束，请各班有秩序地回到教室，要求班主任就本班参加这次演练活动立即进行分析、小结。

这次活动全校师生参加，学生从教室撤离到操场(安全区域)只用了不到40秒钟，演练按预案进行，整个演练过程既紧张、激烈，又有条不紊。这次演练活动是对学校的一次检验，不仅再次落实了学校校应付突发事件的防范措施，而且也提高了我校实际应对和处置实发安全事件的能力，更进一步增强师生防震、消防安全意识，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。

在这次的演习中我学到了如何机智应对突发事件，并能冷静的处理。这次地震给人们敲响了警钟。掌握危难时自救的方法是必需的，学校人群相对密集，是事故易发地点，为了培养学生逃生自救技能，确保学生生命安全。对此非常感谢学校，希望下次还有这么有意义的活动。

防震心得体会篇五

破坏性地震从人感觉振动到建筑物被破坏平均只有12秒钟，在这短短的时间内你千万不要惊慌。如果住的是平房，那么你可以迅速跑到门外。如果住的是楼房出不去，应立即关闭煤气和电闸，将炉火扑灭[参见备注1]，躲到结实的床、桌下，或躲进跨度较小的房间，如卫生间或厨房，要注意保护头部，以防异物砸伤；要用口罩捂住嘴和鼻子，身体取低位；注意千万不要跳楼，俗语说：“小震不用跑，大震跑不了”，因为跳窗时人在地震过程中站立行走不稳，跳楼危险性极大；不要下楼梯，不要到处跑，不要随人流拥挤，这些地方容易崩塌垮掉、发生挤压踩伤。根据唐山地震震害调查结果表明，因跳楼或逃跑而伤亡的人数在六种主要伤亡形式(直接伤亡、闷压致死、跳楼或逃跑、躲避地点不当、重返危房、抢救或护理不正当等)中占第三位。

在学校，商店，影剧院等人群聚集的场所，可就地蹲在课桌、柜台、排椅下或柱子边、内墙角处，注意用手或其它东西护头，注意避开玻璃门窗、吊灯、电扇等悬挂物，决不可乱跑，否则将造成秩序混乱，相互压挤而导致人员伤亡。1970年我国通海大地震现场抢救时发现，大部分死亡者都在屋门口附近，表明地震时人们在外逃，来不及到达安全地点就被倒塌的房屋掩埋，无法凭自己的力量挣扎出来，其它震例也基本如此。

在行驶的车上时，要抓牢扶手，低头，以免摔倒或碰伤；可降低重心，躲在座位附近，耐心等待停车脱险。

正在室外的人员，用合适的物件罩在头上(双手也行)，跑到空旷的地方。注意避开高大的建筑物，特别是有玻璃的，还有像烟囱、水塔、广告牌、路灯、大吊车、立交桥、过街天桥等。在楼群中躲不开可以进入路旁大楼里，底层不容易塌掉，但有被埋的危险性。

地震时正在郊外的人员，应迅速离开山边、河岸及高压线、电线杆，以防滑坡、涨水等突发事件。

如果被埋在废墟里，要尽量保持冷静，设法移动身边可动之物，扩大空间。用砖块、木头等加固支撑住可能塌落的重物，以防余震。若在室内要用手中、衣服或衣袖等捂住口鼻，防止有天然气煤气泄漏或烟尘呛闷窒息。要保存体力，创造生存条件，等待救援。要相信自己，相信党！保持乐观自信！

地震后救人，时间就是生命，救人应当先从最近处救起，此种做法可以节约时间，减少伤亡。要先救青壮年，救出一个青年，就等于增多一份救援力量；另外还要注意先救有呼声的，先救容易救的人。

营救他人时应先确定伤员的头部位置，使头部暴露，迅速清除口鼻内的尘土，再使胸腹部暴露。如有窒息，应及时施以人工呼吸。在黑暗处呆的时间长的人，出来后要避免强光的刺激。长时间处于饥饿的人，不能一下子喂给过多食物。

震后初期的抢救工作，大多采取手挖肩扛，不可用利器刨挖挖掘过程中，要特别注意不要造成粉尘碎物飞扬，以致误伤和窒息被营救者，必要时可采取洒水息尘的办法。

政府发布地震预报后，居民须做好家庭防震准备，制定一个家庭防震计划，检查并及时消除家里不利防震的隐患。

1、合理放置家具、物品

2、准备好必要的防震物品

准备一个包括食品、水、应急灯、简单药品、绳索、收音机等在内的家庭防震包，放在便于取到处。

[备注]地震的时候，关火的机会会有三次：

第一次机会在大的晃动来临之前的小的晃动之时在感知小的晃动的瞬间，即刻关闭正在使用的取暖炉、煤气炉等。

第二次机会在大的晃动停息的时候在发生大的晃动时去关火，放在煤气炉、取暖炉上面的水壶等滑落下来，很危险，大的晃动停息后去关火更加合理。

第三次机会在着火之后即便发生失火的情形，在1-2分钟之内，还是可以扑灭的。为了能够迅速灭火，请将灭火器、消防水桶经常放置在离用火场所较近的地方。

防震心得体会篇六

此次防震演练活动不仅使同学们从理论上了解了有关防灾减灾知识和避灾自救技能，通过本次演练，我们进一步增强了抗灾意识，提高了大家紧急避险，自救逃生和应变能力。下面是整理的关于防震演练心得体会范文，欢迎阅读！

汶川大地震牵动着亿万人民的心，为了预防地震，我校也举办了一次别开生面的地震演习。

时间在下午第三节课，王老师一遍一遍的领着我们演练。

万事开头难，演练了好几遍后，我慢慢摸索到了一些技巧。首先，脚不要乱动，放在地面上。端端正正得坐好。当听到

抱头蹲下的口令时，用脚往后蹬椅子，这样往下钻的时候空间会大一点。然后迅速蹲下，撤进桌子里。

随着一遍一遍的演练，时间也悄悄逝去，三点五十近了。教室里安静了下来，我听到了所有同学的呼吸声。心跳开始加速了，我的心情顿时变得紧张起来。安静了片刻后，三点五十来了！

只听三声哨响划破了寂静的天空。原本静得可怕的教室，在王老师的一声号令下，变得沸腾起来。同学们慌慌张张地队到了桌子下面。又飞快的跑向那横着容不下三人的小楼梯。一开始，同学们速度都挺快，可到了3楼就走不动了。因为我们要等1、2年级的小朋友都撤离后，才能走。所以，有些性子急的同学就发牢骚了：“快点儿啊，要是真地震的话，早死在这了！”经过漫长的等待后，我们终于安全的来到了操场，一次“惊心动魄”的地震演习结束了。

经过这次演习，我明白了团结就是力量。在关键时刻，还是要团结起来，共度难关。如果真的地震来了，我相信，我们可以团结一致、共度难关！

一、领导重视，演练活动组织到位。

为了确保演练活动落到实处，，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。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，各年级要层层落实，以确保这次演练活动顺利进行。

二、筹划缜密，演练安全可行。

为了使得演练方案安全可行，学校认真研讨，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、对象都作了具体的说明。要求班主任教育学生，听到校长的宣布后，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。

三、师生参与，演练效果呈现良好。

周四下午，校园铃声长鸣，防震、消防逃生演习活动开始。在场教师指导学生有秩序地迅速撤离。到达目的地，各班主任马上清点人数，报告校长。各班向校长汇报，校长对演习活动进行简要。校长宣布防震、消防逃生演练活动结束，请各班有秩序地回到教室，要求班主任就本班参加这次演练活动立即进行分析、小结。

这次活动全校师生参加，学生从教室撤离到操场(安全区域)只用了不到40秒钟，演练按预案进行，整个演练过程既紧张、激烈，又有条不紊。这次演练活动是对学校的一次检验，不仅再次落实了学校校应付突发事件的防范措施，而且也提高了我校实际应对和处置实发安全事件的能力，更进一步增强师生防震、消防安全意识，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。

在这次的演习中我学到了如何机智应对突发事件，并能冷静的处理。这次地震给人们敲响了警钟。掌握危难时自救的方法是必需的，学校人群相对密集，是事故易发地点，为了培养学生逃生自救技能，确保学生生命安全。对此非常感谢学校，希望下次还有这么有意义的活动。

25日下午，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：一、举行防震应急疏散演练很有必要。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。二、领导高度重视是演练成功的保障。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小组，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。三、本次应急疏散演练基本成功。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。四、本次演练贴近真实，但与实战还有一定差距。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。五、应通过拓宽应急演练层面，普及应急公共安全知识。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。

5.12汶川大地震的情景还历历在目，转眼间美好的家园变成一片废墟，震醒了人们的心。

今天，学校为了增强我们面对地震的逃生意识和正确的逃生方法，进行了全校范围内的防震演习。我们在教室里等待着通知，早在这之前，老师就给我们讲解过演习的注意事项和相关的防震知识。过了一会儿，广播通知防震演习开始，我

们按着老师事先安排的顺序，井然有序地朝操场空旷地撤离。可以看到每个楼层都是一股股的人流向操场涌去，并无人你推我攘，显得很有顺序。不一会儿，全部的人就都疏散到了操场指定的位置，这次的防震演戏十分成功。

地震让人难以预测，它的破坏力大又广，而我们只能通过增强自己的防震意识才能很好的预防和逃生。通过这次的防震演习，使我懂得了当地震发生的时候，我该从哪逃生？怎样正确的逃生？通过这次防震演习也大大增强了我们保护生命的意识，不只是自己的，还有他人的。

逃生

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。只有逃，才会有一线生存的希望。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，你会发现一系列的“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。

终于正式开始了。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，终于平安的到达了楼下。

在那个下楼的过程中，我心里除了紧张还有害怕。通过这次演练我终于体会到了当“5·12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。只有用自己最大的力量猛冲下去，才会救得生存的希望。

防震心得体会篇七

地震灾害是全世界造成经济损失最严重和人员伤亡最多的自然灾害之一。在目前地震预报不能解决人员伤亡问题下，我们要加强对地震预防知识的学习，以利于掌握正确的避震和自救、互救方法。

地震分为两大类，一类是天然地震，另一类是人工地震。其中天然地震包括：火山地震、陷涡地震等。

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

们幸存的安全地点。特别是在楼房内的人，选择厨房、卫生间等空间矮小的房间、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。

户外的场合遭遇地震时，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，使人站立不稳的时候，人们都会有扶靠、抓住什么身边的建筑物。但是你完全想错了，这些看上去结结实实、安安全全的东西，实际上却是很危险的。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，要注意用手或厚毛巾等物保护好头部。

地震发生后，人们可能面对各种困难。但是，要逃生，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，免遭不该有的损失。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，不能可大声哭喊，勉强行动。这样反而伤害自己。应该尽量闭目养神，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。在发生大地震时，人们心理上容易产生动摇参观防震减灾科普展心得体会。为防止混乱，每个人依据正确的信息，冷静地采取行动，极为重要。

同学们，地震发生时，只要能按正确的方法去做，就不会有危险的。有时，地震并不像你所想象得那么可怕，真正房倒屋塌的灾难性地震还是少数。只要沉着、冷静地静观灾变，就有可能躲避这次地震。

防震心得体会篇八

每一次，当我们目睹灾难降临，我们不得不承认人类是如此的脆弱，生命变得那么的短暂而宝贵，在灾难来临时，也许前一秒你还沉浸在欢声笑语中，但后一秒你便会觉得心如刀绞，因为灾难，悲泣代替笑语；因为灾难，废墟取代高楼；因为灾难，有无数的人失去生命，灾难，在人们还没来得及反应的情况下就摧毁人类美好的家园，粉碎了人们心中美妙的梦。有些生命就如含苞待放的花朵，在它还没来得及展现自己体态的多姿和人生的精彩就已经被无情的“魔鬼”所扼杀了。

我们无法阻止灾难的来临，可我们能够用我们的努力智慧降低灾难带来的损失，5月2日为防震减灾日，在当日下午我校举行了一次防震减灾的演练活动，当同学们沉浸在快乐的学习中，忽然哨子响起来了，同学们立即起身，一个接着一个跑出教学楼，就如一条长龙奔向操场，在短短的几分钟内，

我感受到了全体师生都是以一种真心的态度去对待这次演练活动，一个个神情在重，我们仿佛将自己置身于真正的灾难中，将自己的生命在生与死这这间作出抉择，经过老师的'积极引导和同学们的认真态度，这次演练取得成功。

这虽然仅是一次演练，却是我们成长中的一束阳光，因为我们在这次练习中取得经验，每一次的演练都是为安全打“预防针”，在为我们的生命增强“免疫力”。

在地震之际，四川人民表现的是惊慌失措，而日本人民则是沉着冷静，有着这样的心态，就是因为日本注重对人们防震减灾的意识，他们懂得如何在灾难面前表现得临危不乱，如何让自己有机会生存。日本重视每一次的演练活动，因为看一次防震减灾的演练都了自身的经验，一点一滴的累积让他们能够在灾难中多一份安全的保障，也许我们会认为日本位于频繁的地震地带才需注重，我们生活在安全地带没必要顾及太多，可是，灾难的形式多样，水灾、火灾、泥石流等灾害都对我们的生命构成重大威胁，灾难不会向我们敲响警钟，只有自己才是保护自己永远的天使。所以懂得如何防震减灾是对自己生命负责的表现。

不把演练当成一种形式，而是把它当成一种保护自己的方式，不抱学习防震减灾当成一项任务，而是看成一份责任，只有这样，我们才能让安全成为生命的保障，用生命抒写人生伟大的篇章。

防震心得体会篇九

一场大地震降临，昔日的美好校园，成了今天的废墟；昔日朗朗的书声，成了今天难言的悲泣；昔日活泼的童真，成了今天瓦砾下的阴魂。这难言的悲惨让我的生命经受了一次洗礼，心灵受到了震撼，再一次认识到了教师的伟大。

就在地震发生的刹那间：绵阳市汉旺镇小学的吴忠仁老师一

边高吼“同学们快跑!”一边死死撑住已经变形的门框，催促同学们从身边冲出;德阳市东汽中学谭千秋老师，张开双臂趴在桌子上，护住桌下的4个孩子;汶川映秀镇小学张米亚老师跪扑在废墟中，双臂紧紧搂住两个学生;还有绵阳平武县南坝小学杜正香老师，卧倒在瓦砾中，头朝着门的方向，双手各拉着一个孩子，胸还护着3个幼小的生命——这些普普通通、默默无闻的教师，在生死关头以自己的行动成就了不朽的永恒，用自己的生命谱写了一曲“爱”的诗篇。他们让我再一次读懂了“人民教师”这四个字的博大与崇高，他们可歌可泣的更事迹是我们永远学习的榜样!

教师——人类灵魂的工程师。他们不仅仅拥有教书育人的无私奉献精神，在生死的紧要关头，他们更能义无反顾的献出自己的生命。灾难面前，他们首先想到的是学生，毫不犹豫地把生的希望留给学生，把死的危险置之度外。灾难是可怕的、失去生命也是可怕的，但留住了希望，一切便不再可怕了。我们可爱可敬的老师们正是用他们的爱和责任为学生筑起了一道坚不可摧的生命长城，也向世人展示了为人师表的精神风貌和崇高的师德光辉。

作为同行，我们要弘扬灾区人民教师忠于职守、不怕牺牲、无私忘我的革命精神，学习他们热爱祖国、热爱人民、忠诚党的教育事业的崇高思想，关爱学生、忠于职守的敬业精神，临危不惧、舍生忘死、无私奉献的高尚师德。我们应以四川灾区英雄教师群体为榜样，更加积极进取，忠于职守，立足岗位，无私奉献，用自己的实际行动，祭奠那些逝去的英灵，以更加勤奋的工作，为我校教育事业的和谐发展做出积极的贡献!

作为教师，我要向他们学习，落实到自己平时的教育教学中：

1. 认真学习为人之道，为师之德。要当好一名教师，最根本的就是要把教书育人作为自己的天职，做到在教书中全面提

升自己的素质，在育人中不断净化自己的灵魂。

2. 坚持业务学习，爱岗敬业，以高度热情和责任感做好本职工作。认真阅读各种教育教学刊物，学习教育学、心理学的理论，认真学习新课程标准，领会新的教学理念和学习别人的先进经验，做好笔记，运用新的教学理念及科学方法观去指导自己的教学工作。

3. 作为一名教育工作者，既然选择了当教师，就要勤勤恳恳地耕耘在教育第一线，选择忘我，选择无私，选择清贫。在浮躁的环境里，我要静下心来教书，潜下心来育人，甘于奉献。

在以后的工作中，我一定会在上级部门的正确领导下，在学校领导和同事的关心和帮助下，勤勤恳恳，兢兢业业；我要在教师这个平凡的岗位上不断学习，不断探索，尽心尽力做好自己的本职工作。

防震心得体会篇十

生命对于一个人来说十分宝贵，失去了就没有第二次了，日本大地震只是一个莫名的瞬间，就让许多鲜活的生命消失了，让许多人无家可归，但他们并没有惊慌，而是十分镇静。这一切都说明了，他们毫不畏惧大灾大难，因为他们的防震意识比我们强。

回顾过去的发生在同一个时间的地震，却有两种不同的结果。

1994年9月，中国台湾海峡地震波及广东、福建沿海。时值下午，学校还在上课。震发时，潮州、漳州一些学校师生惊慌失措。死亡的1人，是因拥挤而被踩死的；受伤的230人，也是被踩伤或因跳楼、掉下楼梯而造成的。

而位于前沿的东山县实验小学，虽然教学楼在施工，散砖纷

纷被震落，单因为防震知识，当即钻到课桌下躲避，震动一停立即有序撤离，结果无一人伤亡。

老师除了教给了我们一些防震防灾知识之外，还向我们演示了自救的正确规范的动作。我不禁思索道：地震又没有来，这么做是不是杞人忧天啦？不，一点也不好笑。我可以很严肃的告诉你：“当地震真的来了，这就不是拿自己的生命开玩笑。”

在20xx年5月13日下午，学校举行了防震演练，为的就是让我们学会保护自己，珍爱生命。

当同学们还沉醉于学习的海洋里时，第一声警报突然拉响，同学们立刻按照老师说的，反应都很及时，有的钻到课桌下，有的躲到墙角，还有的用书包或者书本护住自己的头部。我以迅雷不及之势拉开板凳，将教室的后门打开，之后便双手抱头蹲在墙角，身子紧紧蜷缩在一块，整套动作一气呵成。在第二次警报拉响后，同学们自觉排成队有序的抱头弓腰，毫不犹豫地快步向教室外移动，往楼梯口快步走去。大家不再像平时演习时那么放松了，都严肃了起来。每个楼梯口都有老师在疏散我们，同学们都紧靠着楼梯右边两排走，下了楼梯，在离教学楼较远的空地上纷纷四五个人蹲在一起，双手抱头。

这次演习十分成功，不仅让我们增长了个人保护意识，更让我们懂得了珍惜生命。

通过这次活动，我作为一名即将毕业的小学生懂得了更多：少年儿童是祖国未来的希望，他们防灾减灾的素质水平，决定了一个国家和民族的未来及当前抵御自然灾害的能力。面对自然灾害，关键在于是要有足够的认识，才能遇险不惊，应对得法，要学习抗灾知识，学习补救技能，在自然灾害来临时，避免出现不该有的损失。