

# 最新憋气演练心得体会300字 地震演练 心得体会(优秀7篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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。

## 憋气演练心得体会300字篇一

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小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：

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。

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。

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。

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。

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。

## 憋气演练心得体会300字篇二

经过这次演习，我明白了火灾的危险性。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。近年来，火灾灾害非常多，光是一年全国就发生几千次，死了很多人。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。我们要记住，不能随便开煤气罐，不玩火。同时，我深受启发。我们要增强消防意识，懂得火灾形成的原理；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。

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。

飞舞的火焰绚丽夺目，但在这美丽背后又不只隐藏多少隐患。

昨天学校为了让我们懂得消防知识，知道在发生火灾时我们应如何自救举行了消防演练。在演练之前我们先观看了视频，那一场场由火引来的灾难带走了多少人的生命，那罪恶的烟

头、火柴最终导致了不可挽回的灾难，在灾难中也只有那些懂得消防知识、面对突发情况头脑冷静的人才能活下来，这些也告诫我们面对突发情况要冷静思考，然后再做出选择，你的每一步都关系着你的生命。“同学们，着火了，快跑”刺耳的警笛响彻校园，我们赶快拿着湿毛巾捂着口鼻冲出了教室，我发现通道上竟然有一股烟，我的心猛然一惊“不会是真的着火了吧”一种恐惧感占据了我的心。在楼上我看见三年级的小朋友都箭一般地冲到了空地上，等我冲到楼下发现原来是“虚惊一场”学校为了让演练逼真，故意放的烟，等我们都安全撤离后，老师开始给我们演示灭火器的用法，老师边讲解边示范，彭一下灭火器喷出的干粉遍布开来火被扑灭了，可是老天作怪一阵风他又死灰复燃了，老师只好拿一桶水把它浇灭。

多些消防知识绝不是坏事，只有你多掌握些知识，在危险关头才能给自己一条生路。

### 憋气演练心得体会300字篇三

这次演练可以说是非常成功的，基本达到了演练的目的。通过演练，使每个学生熟悉疏散路线，牢牢掌握疏散要领；使全体学生迅速有序地通过教学楼疏散通道，安全撤离。使所有学生撤离瓶颈区文明礼貌，不做危险行为；发生意外事件，从容应对，稳妥处置，避免事故发生。

进一步增强了应急指挥组织的应变能力和工作人员的协同作战能力，这是对全体师生的一次大检讨。成功的原因归结为以下几个方面：

一是高度重视总指挥和参谋人员的思想认识，把演练提升到临战高度。

二是培训到位。从学校到班主任，从学校到教职员工，再到负责学生的老师认真培训，可以说是全方位的，覆盖了全校

师生。全体人员对接演练程序和演练各关键环节的做法掌握良好，应急处置有效。

第三，学生具有认真负责、服从指挥的良好素质。

第四，教师要团结协作，积极参与，认真对待，对学生极其负责。

五是规定动作完成到位。

当然也存在一些问题：

一是部分学生过于紧张，没有分清防踩踏演练与紧急疏散演练的区别，行进速度较快，在学生模拟摔倒时，没有及时止步。

第二，有些学生不够认真，有搞笑现象。

三是师生对接演练准备不够充分，未联系公安、医院等其他部门参与演练。

今后将继续开展演练，进一步增强师生的安全意识和应急能力。

## **憋气演练心得体会300字篇四**

上周星期六下午，我们学校举行了避震及防火演练，全校师生都积极的参加，学校还请来了消防队的叔叔做现场演练。

演练之前，我们按老师的要求，准备了湿毛巾，两点半钟，我们坐在教室里安静的等待，心里又好奇又紧张。

两点五十分，一阵急促而刺耳的警报声传来，我们立即双手护头，躲在课桌下，这是避震演练。由于我们没有经常训练，

同学们的动作不规范，有些同学躲在桌子下面悄悄地讲话，而也有些同学躲在桌子下面嘻嘻哈哈地笑，还有些同学由于个子太大，躲在课桌下面，还露出半个身子，老师不住的在旁提醒。三十秒之后，警报声解除了，我们又重新回到各自的位子上，等待下一项演练。

过了一会，老师让我们排成两路纵队，分别从前后门出去做火灾逃生演练。又是一阵警报声响起，我们赶紧用左手拿住湿毛巾捂住口鼻，右手拧着头，弓着身子，沿着指定的楼道跑步去中操场安全地带，有序的蹲在地上。这时操场上有很多同学在讲话，显得很嘈杂很混乱。校长宣布演练不成功，让我们重新做一次，原因是我们的速度慢，不守纪律。

我们只好又回到教室，重新做一次。这次，仅用了两分多钟，就圆满的成功，完成了任务。

紧接着，全校师生整齐的'排列起来，观看消防队叔叔演示灭火器的使用方法。旗台上燃起了熊熊的大火，消防队叔叔提起了灭火器，摇了摇，拔出安全栓，用手压阀门，然后拿起管子对着大火喷射，一股巨大的了浓烟顿时把大火扑灭，随后又请来了几位老师和部分同学上去做实践，他们都掌握了。

通过这次的演练，我们学会了室内避震及大火逃生的方法。这次真是一次有意义的活动。

## 憋气演练心得体会300字篇五

这天下午第二节课，我们校园举行了一场精彩的消防演习活动。

开始，校园突然出现了十分紧急的三声哨响，大家听到哨声，我们四(4)班同学按照以前的惯例，前三排从前门走，后三排从后门走，迅速而又紧张地走出教室。一出教室，大家按照老师的要求，弯下身子，拿出毛巾，捂住口鼻，迅速而有

秩序从楼上消防通道往下跑去，因为大家明白大火来临时，首先要注意自身的安全，要防止二氧化碳气体毒害，不能挤来挤去，以免影响了他人的逃生。

到了篮球场，只见浓烟滚滚，刺鼻的烟味扑鼻而来，同学们立即按照老师的要求，立刻拿出毛巾捂住口鼻，蹲了下来。安全逃生的第一关，我们胜利脱险。

之后，校园通知我们到足球场那边练习如何灭火。刚到足球场，只见两个铁桶燃起了熊熊大火，火势越来越旺。这时，消防主任拿起灭火器告诉大家：“同学们，遇到这样的大火，我们不要害怕，要沉着冷静，要学会使用灭火器灭火。怎样使用灭火器灭火？此刻我给大家做一个示范，请同学们仔细、认真观看。”消防主任很熟练地给我们一次次示范。之后，他请了几个老师和一些高年级的同学去学着用灭火器灭火，大家看着，情绪都十分激动，就连低年级的同学也跃跃欲试，可时间不允许。灭火的第二关就这样结束了。

这是一场多么精彩的消防防演习呀！我们从中尝到了不少东西。

## 憋气演练心得体会300字篇六

xx月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小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。

## **憋气演练心得体会300字篇七**

全体项目员工的安全意识有所提高，对消防安全常识有了进一步了解。对应对突发事件的应急能力有所提高，演练现场大多数员工能有效组织、迅速对火灾事故警报做出反应，大部分救援小组负责人能有效组织本组组员疏散、警戒和投入灭火行动中。对今后应对突发事件有一定的提高。

演练前我部组织了消防预案演练培训，使现场人员掌握一定的消防知识，增强员工在紧急情况下的应变能力，自我防护

能力，学习了有关消防知识和消防器材的使用方法，并掌握消防逃生技能及注意事项等。项目部利用张贴标语的形式大力宣传消防安全的重要性。

演练过程中，员工们的团队凝聚力得到了升华。应急领导小组的组织能力、指挥能力和应急应变能力也得到了锻炼。基本上达到了防火演练的目的。

少数员工安全意识不够强，责任心不强，演练不够认真。个别救援组负责人对本组组员对本次演练的重要性宣传力度不够，表现在行动缓慢、纪律松散、不够严肃。救护组的演练不够到位，灭火组的演练不够真实，整体演练效果不是太好。

减少事故给公司带来的损失是每个员工义务和责任。公司员工和各级管理人员都必须密切配合处理突发事件，一旦接到处理突发事件的指令后，在确保自身安全的情况下要义不容辞的快速执行。不得以任何借口推托责任或拒绝执行。这样我们的公司才是一个大家庭，一个有战斗力和执行力的集体。因此项目部在今后的工作和应急活动中对以上的不足之处加以改进，进一步加强应急工作的培训宣传工作。增强应急预案的可行性。确保各救援组在今后紧急情况下的到位及时性以及在救援过程中如何确保救灾中人员和设备的安全。

## 消防演练的目的和意义

为了贯彻落实上级教育部门有关加强校园安全的文件精神，为加强学校的消防安全，预防火灾和减少火灾危害，保护人、财、物的安全，本着“预防为主，防消结合”的宗旨，切实做好防火、灭火工作。x月x日我校开展了一次消防演练活动，9:10分我做了关于消防演练活动的动员讲话。9点15分，学校的喇叭里传来了火警声。当老师、同学听到火警声后，同学们立即按照早上老师预先设计的逃生路线逃生，都用袖口捂住口鼻然后弯着腰快速地，有秩序地向教室外逃生，在我组织学生向外逃生时，心情很紧张，直到我确定全校无一



人走失。此次演练用时只有二分多钟，教师、学生全站到了操场指定的位置，全校进入指定位置后，安全员手持灭火器进行灭火救灾演示。演练结束后由副校长作总结性讲话。之后学生由各班主任带至教室进行教育和小结。

在大家的共同努力下，这次消防演练顺利完成。看来学生在这次活动中是最大的受益者，而我们老师也从中明白了自己身负重任。今天的演练是让人难忘的！我明白了，碰到火灾不能慌张，要有秩序地排队出去，不能拥挤，否则事情会不堪设想。通过消防安全演练，让学生学到有关的安全防护知识，做到有事不慌、积极应对、自我保护的目的。