

2023年地震防护心得 地震心得体会(优秀6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

地震防护心得篇一

虽然我没有亲身经历，但我为受难者表示深深地哀悼！今天我有幸看到了由冯小刚导演的电影《唐山大地震》，再现了当年的惨烈灾难和感人故事。片中的父亲母亲，在地震来临时首先想到的是还在家里的两个孩子，父亲为救孩子冲进将要倒塌的房屋，然而不幸遇难。当两个孩子被发现压在同一块石板下，母亲忍痛选择了儿子，对于一位母亲而言，这是需要多大的勇气和决心啊。“没了，才知道什么叫没了”，为此她承受了32年的痛苦和折磨。而女儿在一场大雨后奇迹般生还，并被一对好心的解放军夫妇收养，因不能理解母亲，记恨母亲32年。后因在汶川地震救援时看到一位母亲为保其他人的安全，不惜锯断女儿的腿，她终于理解了母亲。“亲人，永远是亲人”，当回到久违的老家，看到相片下母亲为自己洗好的西红柿；看到母亲下跪道歉；看到母亲给自己买的书本和书包，她再也无法控制自己，留下悔恨的泪水。此时此刻，我已是泪流满面，为这伟大的母爱和无私的奉献！

看完了《唐山大地震》，我们感动着。在巨大的灾难面前，人类虽然渺小，但是只要团结起来，就能够战胜一切挫折困难。虽然唐山损失惨重，但我们不同情唐山，相反，我们对唐山充满信心。如今，唐山没有让我们失望，在大家团结一致地努力下，唐山已从灾后重建中恢复，经济迅猛发展。

地震防护心得篇二

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。

地震防护心得篇三

为了增强学生们的安全意识，提高学校应对突发事件的能力，最大限度的保护师生的'生命安全□20xx年11月23日下午托管(大课间)，西华小学组织全校师生进行了逃生演练活动，演练分两个步骤：

一、紧急疏散。学生听到总指挥长发出地震信号(防空警报声)后，教室内的学生在老师的组织下迅速用书本、书包或用手抱住头部迅速而有序地从教学楼中疏散到操场等安全地带，整个疏散过程仅用时不足二十秒。

二、小结。从逃生演练过程中，发现问题(如连跳几级楼梯、没有护头等)及时给予指正，做到安全第一。

为了搞好这次逃生演练活动，西华小学成立了邱兆锋校长为组长的领导小组，学校制定了切实可行的逃生演练方案，为了保证在活动过程中不出意外，明确各个年级的具体疏散路线。

通过这次逃生演练，使全体师生更加熟悉学校制定的地震、消防安全预案，掌握了基本的逃生技能。在逃生演练中，全体教师能按预案做到各施其职，临危不乱。总之，本次演练在全校师生的共同努力下取得了圆满成功！

地震防护心得篇四

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。教室里肃静了下来，我听到了所有同学的呼吸声。心跳开始加速了，我的心情顿时变得担心起来。肃静了片刻后，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12年级的小朋友都撤离后，才干走。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，我们最终安全的来到了操场，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。在要害时刻，还是要团结起来，共度难关。假如真的地震来了，我相信，我们可以团结一致共度难关！

地震防护心得篇五

星期五下午，我们的学校举行了一次“防震演练”。

午唱之后，刚刚拿出英语书，学校喇叭就开始通知了：“各位同学请注重，防震演习此刻开始。”

“嘀嘀嘀，嘀嘀嘀……”随着一声尖厉的哨声，宋老师跑过来，大喊：“快，快躲进桌子底下，快。”老师的命令可不

能违抗，所有同学立即躲进了桌子底下。

不一会，一声哨声又响起了，宋老师又发出指令：“快，往操场跑，抱着头。”我们又如同遇到凶险四处逃命的蜜蜂们，抱着头跑去操场。可是楼道人山人海，水泄不通，真是寸步难移啊。尽管老师在下面不停地指挥，不停地挥手打手势，而虽然我们是听进去了，但是手脚还是不听指挥，一个劲的只顾往下跑。那情景，要是从远处看过去，一定像极了一堆一堆的黄蜂在往下逃窜。

好不简单跑下了楼梯，立即就要跑到操场了，我的朋友不小心摔了一跤，倒在地上作文。我急得大叫：“快爬起来呀，那么多人，让人踩到，小心你小命不保。”她立即爬起来，跟着我继续跑。可是究竟人山人海，我们一起跑了没一会儿就被人潮冲散。尽管我很小心，却也不幸被一个男生踩了一下脚，哇呀呀，好痛啊，我龇牙咧嘴地哇哇大叫。男生还算绅士，扭过头笑着和我说声对不起，很快就淹没在人潮里了。唉，本小姐大人有大量，不想计较那么多，反正他也不是有意的，况且还跟我道歉了。后来转念一想，要是真的地震来了，别说踩一下脚，就是挨一巴掌，能胜利大逃亡就谢天谢地，说不定还要感谢他呢。

这次的防震演练教会了我很多，一是在地震时应该保持冷静的态度，放松自己，让心平静下来，二是在地震中不能推推挤挤，或者慢悠悠地走路，不然小命会不保。三是在地震中做的第一件事是抱住头部，躲到桌子底下，然后才干迅速跑到一片空地上避灾。

地震防护心得篇六

很震惊的，那一幕幕又出现在了眼前！那一刻，我看到生命的宏伟和壮丽永存！

回首汶川地震，那时候的我们还禁身在高考的战场中，偶然

听到某同学说了一句：“四川地震了！”。当时还很不以为然，因为我们那个县城也地震过，都只是一些四点多级的小地震，而且四川又是盆地，不容易地震，所以很多同学都没有放在心上，只以为是轻轻地晃一晃而已，没什么可担心的。

可是，随后有关汶川地震的新闻接踵而至，让我们彻底的震惊了！废墟之上，医生、护士、武警部队、解放军、自愿者、记者四处奔走，随处可见衣衫褴褛、神情木讷的受灾者，周围是泣不成声、等待消息的亲人...，整个天空都是阴沉沉的，没有人说话，只有哭泣声和救援的指挥声，一个原本热闹宁静的县城，刹时变成了悲伤的海洋。{地震视频观后感}.

至今我仍记得，央视救灾晚会上，被介绍的一个个{地震视频观后感}.

救灾英雄以及那些幸存者的家属，废墟中的紧紧相拥的情侣、为保护学生而牺牲的老师、用手机给幼儿写遗言的母亲...那场晚会我是全程流泪看完的，心情很沉重，只能木讷的盯着电视。当时心里一直想着：那些失去家人的灾民太可怜了、那些舍己救人的英雄太伟大了、灾难永远不要再发生在了、一切都快点好起来吧！

四月二十号晚上，毛概课堂上，又一次看到了这些画面，我眼中已然充满泪水，蜀地的天空下，那一片残破的废墟之中，多少生命在为之挣扎；多少亲人在为之哭泣；多少自愿者在为之拼搏！回到现在，距离地震已经三年了，灾区建设已经全面完工，为全国乃至全世界人民展现了一个全新的面貌。逝者安息，活着坚强，在各省的帮助以及灾区人民的努力下，多功能学校、小区、公园等等一应俱全，灾区人民的生活开始迈开全新的步伐！

汶川地震确实是一场毁灭性的灾难，但是，从灾难中走出的灾区人民让我们看到了，生命顽强而不屈的精神能够屹立在时光的洪流之上，演奏着动人的华丽乐章！

灾人祸是没法避免的，但是，我们却有能力让自己的生命过得更有意义、更加充实。作为大学生，不应该沉迷于网络游戏或是盯着美剧、韩剧、日剧不放，而是应该在抓好学习的基础上多参加社会实践、多结交益友，让自己的生命更“广”！