

# 最新地震逃生心得(精选5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 地震逃生心得篇一

今天有点小雨，风很凉，天很白，树叶在风中摇曳，就好像在送别那些已经离我们远去的人们，就好像在安慰那些已经失去亲人的人们，就好像它们都知道今天是特殊的一天。

有时候就是这样，我们总是信誓旦旦的说以后怎样，可是谁会想到在去往以后的这条路上会发生什么呢，是天灾还是人祸，都不得而知。我好像看到了只有几岁的孩子看到自己的妈妈为了保护自己而离开这个世界，我好像看到了老人看着自己的孩子在无可奈何中离去，我好像看到了一个完整的家庭被支离破碎。可是，我们又能阻挡住什么呢？我们能够做的只是祈祷，祈祷那个可能根本就不存在的神保佑他们，保佑他们平安健康，保佑他们能够尽快的重修自己的家园。

2005年5月12日，汶川地震让我们失去了太多的家人、朋友，带给我们太多的苦难，太多的眼泪，太多的孩子流离失所，太多的人无家可归，这种痛苦不想要在经历第二次，同时当它发生的时候又无可奈何。是我们做错了的什么吗？让我们一次次的经历这种痛苦，在眼泪中看着自己的亲人离开这个人世间。带着所有的遗憾，带着对未来的渴望，就那样的永远的闭上了眼睛，他们又做错了什么呢？就这样终止了他们的生命，没有一点预兆的开始又没有一点预兆的结束，一场灾难的来临是我们都无法预知到的，一场灾难又带给这个世界多少的眼泪，多少的家庭支离破碎。

但是好像每一次灾难来临的时候我们真的是什么都做不了，无论是那个国家，那个城市，我们只是在心里默默的祈祷，祈祷这不会在有坏的消息出来，祈祷着不会再有人受伤，即使我们种族不同，语言不同，但是我们却都是共同生活在这个世界上的人，本就应该没有战争，没有武器，没有争吵的世界。但是却总是由于各种原因发生各种本就不应该发生的事。

日本，这个生活在岛国的人们，总是默默的承受着很多本就不应该他们承受的事，多年以前的一些战争，如若没有那些挑起战争的人们，现在或许真的能够活的更加潇洒，现在，天灾地震又让那些无辜的人们承受这骨肉分离，家庭支离破碎的痛苦。

现在，我们应该更加保护地球这个大家园，来拒绝那些自然灾害。

## 地震逃生心得篇二

应学校的要求，今天我来到了市科技馆，参观了关于“防震救灾”的科普展。

其实，这类知识以前老师、家长们也有提及过，只是觉得这并不是十分重要，听过几次便也淡忘。这次，参观了科普展后，才又忆起了有关的知识。地震给人类造成的危害，带来的灾难，实在是太大。就在那么一瞬间，大地颤抖，山河移位，满目苍夷，几层高的楼房就那么倒塌，大地颤抖着毁掉了很多。多少鲜活的生命就这样被埋了起来，终日不能再见阳光。多么的快啊，就那么一小会，该失去的就全失去了。

想到这儿，才意识到了防震救灾的重要性，才想到了自己需要了解在地震来临之时如何去躲避，去保护自己的知识。

慢慢地看着，才知道在震中区，从地震发生到房屋倒塌，来不及跑时可迅速躲到桌下、床下及紧挨墙根下和坚固的家具

旁，趴在地下，闭目，用鼻子呼吸，保护要害，并用毛巾或衣物捂住口鼻，以隔挡呛人的灰尘。正在用火时，应随手关掉煤气开关或电开关，然后迅速躲避。在楼房，应迅速远离外墙及其门窗，可选择厨房、浴室、厕所、楼梯间等开间小而不宜塌落的`空间避震，千万不要外逃或从楼上跳下，也不能使用电梯。在户外，要避开高大建筑物，要远离高压线及石化、化学、煤气等有毒的工厂或设施。

还真是复杂。以前漠不关心此类事时，怎么就没有觉得那么繁琐？不过，知道了这些，也是很不错的。学会了保护自己，才是最重要的！

### 地震逃生心得篇三

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。 火灾逃生演练心得体会这次演练虽然结束了，但安全工作没有止境。各班级要认真总结经验教训，完善责任制度，确保校园安全。 这次演练，参演学生136名，用了分秒安全撤离到运动场，到清点人数完毕，一共用了分半钟。但是，在取得成绩的同时，我们也通过演练发现了一些问题：表现为部分学生在活动中没能把演练当作一次实战演习，在疏散的过程中紧张程度不够，撤离速度较慢。 这次逃生疏散演练警示着全校师生时刻提高安全防范意识，促进了学校安全管理工作的完善，检验了全校师生安全疏散的有效程度，对加强学校的安全工作，是非常必要的、有益的。 这次演练虽然结束了，但安全工作没有止境。各班级要认真总结经验教训，完善责任制度，确保校园安全。 为切实抓好安全工作，确保师生的生命安全，学校倡议同学们努力做到以下几点：

- 1、在正常教学和晚自习时出现突发事件，全校师生要沉着冷静，一切行动听指挥，按照学校紧急疏散预案的总体要求，比照这次演练，有组织有秩序地进行疏散。

- 2、避免打架、翻墙上网等违纪现象，避免因违纪引发的安全事故。
- 3、尽量杜绝购买路边小吃，流动摊贩的食品，以免发生食品安全事故。
- 4、在体育活动、课外活动中，要注意人身安全。
- 5、遵守交通规则，主动避让机动车辆，谨防交通意外事故发生。
- 6、加强安全知识的学习和体能的训练，不断增强安全意识。做好消防安全工作是促进学校健康、稳定发展的关键，是保障全体老师和同学的生命与财产安全的重要环节，是我校安全稳定工作的重要组成部分，也是本次活动的一项重要内容。

为了本次的火灾逃生演练，我校领导和广大师生团结协作，共同努力，特别是学校政教处、总务处、教导处、团委会以及各位班主任多次研究部署此次活动方案。在此我代表学校对组织和参加本次活动的各位老师、同学的辛勤付出表示衷心的感谢！百善文明为先，万思安全为重。文明在于细节处理，安全在于未然防患。让我们积极行动起来，为彼此的生命撑起一片安全的天空。“远离火灾，创建平安校园”是我们共同的目标，老师们，同学们，让我们携起手来，更加关爱生命，更加关注消防安全。同学们，重视安全是我们每个人的义务，更是我们每个人的责任。请同学们一定要遵章守纪，遵章守纪就是尊重生命，尊重自我，更是尊重他人。我们希望今天火灾和地震逃生疏散演练活动，能够再次唤醒同学们对安全的重视，推动我校安全工作跨上新的台阶。

最后，我代表学校对组织和参加本次活动的各位老师、同学的辛勤付出表示衷心的感谢！祝全校师生和谐、幸福和安康。

## 地震逃生心得篇四

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。

## 地震逃生心得篇五

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。