

2023年地震科普讲座心得体会(大全10篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

地震科普讲座心得体会篇一

地震，洪水，火灾等灾害，是人类最难应付的，就是因为这种种灾害，让无辜的一个个人丧命。我观看了这个主题板块以后，就明白了怎么应付这些自然灾害了。这个主题有很板块，如：被压在废墟下怎么办，洪水来了怎么办，在户外遇到地震怎么办和遇到火灾怎么办等。我看了之后知道了很多的知识，明白了即使在情况十万火急的时刻也要保持冷静，并且知道了要掌握科学的自救方法，不能急躁，这样只会自己害了自己。

我认为我们大家应该多认识一些自然或人为造成的灾害的克服办法，其实，地震，洪水，火灾之类的灾害并不可怕，只是大家没有留心在意书上，电视上，报纸上等等的地方的灾害逃生方法和自救方法等，造成了不应该有的惨祸。大家应该多点留心身边的灾害逃生方法和自救方法，让自己能逃脱灾害的束缚。

总之，大家应该多多了解各种灾害的逃生方法和自救方法，而且，灾害也并不可怕，可怕的是我们没有防备和应急的方法，只要大家懂得了方法，就可以让灾害忘至九霄云外去。

地震科普讲座心得体会篇二

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，力争把灾害带来的损失降到最低程度发生地震时，还有很多自救的方法：

一、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。

二、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。

三、我们要带上基本很厚的书或衣服，然后我们要快速跑到宽广的地方去，在那里等待救援人员。

我们要做到减灾防震还要爱护我们的环境，首先我们应做到以下几点：

1. 保护森林，种植树木，保护水土。
2. 保护臭氧层防止有毒气体扩散。
3. 要节约用电，不过度浪费。
4. 小心用火，不乱玩火。
5. 要多学防震、防灾方面的知识，有防范意识。
6. 节约用水，珍惜每一滴水。

如果先做好了这几点，会减少灾害的发生，或者一旦灾难发生时挽回不少人的生命。

地震给我们带来的伤害是巨大的，突如其来的巨大灾害，将

无数或平凡或精彩的生命，在分秒之间，从或平静或波折的生活中拽进巨大的困顿和危难，甚至沉入深渊。每想到这一点，每一个有幸深处平安之地的中国人，心中就再难平安。

我们要争取做到最好，防止自然灾害带来的不必要伤害，我们要努力保护我们的家园——地球，便是保护自己。让我们行动起来，共同防止灾害的发生，让明天的地球更加光明，更加灿烂！

地震科普讲座心得体会篇三

地震前的准备：要避免地震的灾害，最有效的办法是依靠自己，以自己的力量做好预防灾害的准备。一般家庭常备的东西有粮食和饮水，以每人平均保存5天的份量为佳。另外再准备一些防灾用品，如防灾头巾、手电筒、口哨、急救药品、火柴、蜡烛、半导体收音机等以及一些逃生用具，如毛毯、便携式炊具、固体燃料等。

地震发生时：1、如果在平房里，突然发生地震，要迅速钻到床下、桌下，同时用被褥、枕头、脸盆等物护住头部，等地震间隙尽快离开住房，转移到安全的地方。地震时如果房屋倒塌，应呆在床下或桌下千万不要移动，要等到地震停止再逃出室外或等待救援。

2、如果住在楼房中，发生了地震，不要试图跑出楼外，因为时间来不及。最安全、最有效的办法是：及时躲到两个承重墙之间最小的房间，如厕所、厨房等。也可以躲到桌、柜等家具下面以及房间内侧的墙角，并且注意保护好头部，千万不要去阳台和窗下躲避。

3、如果正在上课时发生了地震，不要惊慌失措，更不能在教室内乱跑或争抢外出。靠近门的同学可以迅速跑到门外，中间及后排的同学可以尽快躲到课桌下，用书包护住头部，靠墙的同学要紧靠墙根，双手护住头部。

4、如果已经离开房间，千万不要地震一停就立即回屋取东西。因为第一次地震后，接着会发生余震，余震对人的威胁会更大。

5、如果在公共场所发生地震，不能惊慌乱跑。可以随机应变躲到就近比较安全的地方，如桌柜下、舞台下、乐池里。

6、如果正在街上，绝对不能跑进建筑物中避险。也不要高楼下、广告牌下、狭窄的胡同、桥头等危险地方停留。

7、如果地震后被埋在建筑物中，应先设法清除压在腹部以上的物体；用毛巾、衣服捂住口鼻，防止烟尘窒息；如果找不到脱离险境的通道，要注意保存体力，设法找到食品和水，创造生存条件，等待救援，用石块敲击能发出声响的物体，或者吹哨，向外发出呼救信号，不要哭喊、急躁和盲目行动，这样会大量消耗精力和体力，尽可能控制自己的情绪或闭目休息。

地震科普讲座心得体会篇四

防震演习程序为：警报响起、各班自救、组织撤离、操场整队、清点然拉响警报，班主任听到警报迅速指挥学生不要慌乱并引得学生有秩序地逃离现场。人数、活动总结。

防震演习中，同学们能沉着冷静，用书包或者其他能保护头部的物件遮住脑袋，钻到桌子底下，或跑到教室的墙角。老师组织学生有序地离开教室，撤离过程中，所有教师各负其责，维护秩序，使学生安全跑到操场。这次安全防范演习，全校师性齐动员，教师准时到位，学生动作迅速，秩序良好。仅用了三分钟时间就完成了就位部署，各班按原来位置站好。

但是在演习中学生进行间有讲话现象，甚至有嬉笑现象，不够严肃认真；下楼次序与路径要进一步监管理顺，做到合理、科学，避免拥挤；个别教师逃离动作慢。

通过这次演习，我也了解了一些小知识：当地震来临时，不能跳楼，要切断电源关掉煤气，躲到卫生间里，或者躲在桌子下，因为墙壁倒塌时，好能为你承受重量。尽量避开玻璃，地震之后要迅速撤离，以防余震。如果在操场等室外，要离开教学楼、高压电线、跑到空旷地带。不要在加油站附近，因为地震发生时，加油站容易引起火、爆炸。总之，当地震发生时，我们应该学会根据当时所处的场所和情境，采取自救措施。我们学校经常进行演习，从而让我们了解了许多自救措施，设想一下，如果不学会自救，地震真正到来时，就会惊慌失措，造成更大的人员伤亡，因此，面对突如其来的灾害，采取科学的方法自救的非常重要的。

地震科普讲座心得体会篇五

生命是什么？很多人对这个问题百思不得其解。我告诉你生命是精美的小诗，清新流畅；生命是绵延的山峰，壮丽挺拔；生命是流淌的江河，奔流不息。今天看了这段视频我才知道生命是优美的乐曲，音律和谐，喋喋不休。让我们走进汶川地震！

救援人们的脚步声刚停留在废墟前，就看到一个小孩在拼命的找他的家人。天黑了，这个小孩叫救援人们都回去，可他们知道只要有一丝的希望，他们就不会让它溜走。于是，救援人们说：“你放心，我们不会回去的。在救援人们的帮助下，这个小孩和家人得救了。这个小孩高兴极了！在另一边，从废墟下有听见微弱的声音。这是一个生命！救援人周庆阳叔叔去救徐阿婆，可是洞口太小了，于是救援人们准备把洞口弄得大一点，周庆阳叔叔决定用身体去拉徐阿婆，徐阿婆说她太累了需要休息一下。时间啊！请你慢点走，给生命一个庄严的时间。在徐阿婆休息的时候，她递给了一块毛巾给周庆阳叔叔，可他把毛巾给了别人，继续营救徐阿婆。这是多么伟大，多么感动。在废墟还埋着多少的生命，可是我们救援人们从没有放过这些生命！我们只是希望时间你慢点走！

生命是微弱的，可也是强大的。这些画面刺痛我们的双眼，更刺痛我们的心灵。在未来的日子，让我们手牵手，十指相扣。生命的珍珠依然在我们手心，经历了死亡，它变得更加透彻，更加夺目。

地震科普讲座心得体会篇六

不要慌乱并引得学生有秩序地逃离现场。人数、活动总结。

防震演习中，同学们能沉着冷静，用书包或者其他能保护头部的物件遮住脑袋，钻到桌子底下，或跑到教室的墙角。老师组织学生有序地离开教室，撤离过程中，所有教师各负其责，维护秩序，使学生安全跑到操场。这次安全防范演习，全校师生性齐动员，教师准时到位，学生动作迅速，秩序良好。仅用了三分钟时间就完成了就位部署，各班按原来位置站好。

但是在演习中学生进行间有讲话现象，甚至有嬉笑现象，不够严肃认真；下楼次序与路径要进一步监管理顺，做到合理、科学，避免拥挤；个别教师逃离动作慢。

通过这次演习，我也了解了一些小知识：当地震来临时，不能跳楼，要切断电源关掉煤气，躲到卫生间里，或者躲在桌子下，因为墙壁倒塌时，好能为你承受重量。尽量避开玻璃，地震之后要迅速撤离，以防余震。如果在操场等室外，要离开教学楼、高压电线、跑到空旷地带。不要在加油站附近，因为地震发生时，加油站容易引起火、爆炸。总之，当地震发生时，我们应该学会根据当时所处的场所和情境，采取自救措施。我们学校经常进行演习，从而让我们了解了许多自救措施，设想一下，如果不学会自救，地震真正到来时，就会惊慌失措，造成更大的人员伤亡，因此，面对突如其来的灾害，采取科学的方法自救的非常重要的。

地震科普讲座心得体会篇七

周三下午四时十分，悦耳的地震警报声划破了校园的宁静。“地震警报”，不知谁喊了一声！刚才还在全神贯注地听老师讲课的同学们在短短的几秒钟内就迅速做出了反应：只见同学们不分男、女，早就忘记了什么“小姐仪态、绅士风度”，一个个双手抱头，第一时间就蹲到了课桌下边。你看，平时的顽皮大王李杰荣更厉害，可能觉得蹲在课桌下边还不够安全，头上还顶了一个重重的书包！看到这一切，你可不要笑。这时，连我们平时风度翩翩的班老师也早就没了“仪态”，迅速躲在教台下面。只不过班老师一边躲一边还在高喊：“镇定、镇定，先确保自己的安全，再等下一次警报”！

3分钟后，悦耳的地震警报声再次响起。只见教台下的班老师第一时间就冲了出来！他迅速站在教室门口，高声喊道：还有余震，大家不要慌，有秩序迅速“逃生”到楼下的空旷处！同学们都按着平时老师教的方法分小组迅速跑出教室，一队接着一队，从不同的安全出口快跑离开教室。“逃生”路上的人越来越多，但不同班级的同学都像有人在无声地指挥，没有太多的慌乱，而是安全、有序、迅速地离开教学楼。各班的老师是最后一个离开教室的，每一个楼梯口，也有老师的把守，在我们“逃生”的路上，老师站成了一道最亮丽的风景线，保证了每一个学生“逃生”的安全。

“一分二十秒。全校师生安全”！听着总指挥的汇报，同学们个个都兴高采烈。

地震科普讲座心得体会篇八

应根据震后环境和条件的实际情况，采取行之有效的施救方法，目的就是将被埋压人员，安全地从废墟中救出来。

通过了解、搜寻，确定废墟中有人埋压后，判断其埋压位置，向废墟中喊话或敲击等方法传递营救信号。

营救过程中，要特别注意埋压人员的安全。一是使用的工具(如铁棒、锄头、棍棒等)不要伤及埋压人员；二是不要破坏了埋压人员所处空间周围的支撑条件，引起新的垮塌，使埋压人员再次遇险；三是应尽快与埋压人员的封闭空间沟通，使新鲜空气流入，挖扒中如尘土太大应喷水降尘，以免埋压者窒息；四是埋压时间较长，一时又难以救出，可设法向埋压者输送饮用水、食品和药品，以维持其生命。

在进行营救行动之前，要有计划、有步骤，哪里该挖，哪里不该挖，哪里该用锄头，哪里该用棍棒，都要有所考虑。

过去曾发生过救援人员盲目行动，踩塌被埋压者头上的房盖，砸死被埋人员，因此在营救过程中要有科学的分析和行动，才能收到好的营救效果，盲目行动，往往会给营救对象造成新的伤害。

地震科普讲座心得体会篇九

在3月_日，我们观看了“学好防震知识，珍爱宝贵生命”，主题活动启动仪式。通过观看视频我知道了我国是一个多地震国家，地震的震级大，频度高，强度大，分布广及震源浅。

科普专家研究员何永年先生提到了“防震减灾，利国利民”的主题。

在他的演讲过程中，令我印象最深刻的是：2011年3月11日，日本的“311”事件；1976年8月16日，四川省西北部的潘松发生了7.2级大地震；2008年的汶川大地震。

日本的“311”事件是在日本东北部太平洋海域，发生的剧烈地震，地震高到9.0级。此次地震引发的巨大海啸，对日本地区造成了毁灭性破坏。因此我们必须充分意识到，严重的自然灾害会给我们带来重大性毁灭，包括重大的人员伤亡和紧急损失。所以我们需要保护环境，共同营造我们美好的家园。

在1976年8月16日，潘松发生的7.2级大地震的前期，一个幼儿园的老师，经常与孩子玩一个“地震来了快快跑”的游戏，当孩子们听到老师说时都会快速的跑出教室。所以当地震发生时，孩子们都像玩游戏时快速撤离教室，大大减少了人员的伤亡。

2008年的汶川大地震，是我们影响最深刻的一件事。在地震发生的时候，绵阳市安县桑枣中学在1分36秒，将2200多名学生，疏散到了教室外的大操场上，双手抱头，捂住鼻腔，以此无一人伤亡。

努力做好科普教育；唤醒民众的风险意识防震减灾，掌握避险，自救互救的知识和技巧。

人命至上，生命至上，这是这次主题的践行初心的核心内容，是对中华民族复兴的重大贡献，是广大人民的福音。

地震科普讲座心得体会篇十

汶川地震影响着亿万人的心。为了防止地震，我校还举办了独特的地震演习。

下午第三节课，王老师一遍又一遍地带领我们练习。

在第一次演习中，学生们没有经验，只是按照老师的指示去做。所以结果：学生们要么慢，要么不能进去，要么磕头碰脸。我遇到了麻烦：我把脚放进凳子里，当老师说：“抱着头蹲下。”我突然摔倒了。当老师说：“跑吧。”那时，我怎么不能出来呢。如果是真正的地震，恐怕。

万事开头难。经过几次练习，我逐渐发现了一些技巧。首先，不要动脚，把它们放在地上。坐好。当你听到蹲在头上的密码时，用脚向后推椅子，这样钻下来的时候空间会更大。然后迅速蹲下，走进桌子。

随着一次又一次的练习，时间悄然逝去，3点50分就要到了。教室安静了下来，我听到了所有学生的呼吸声。心跳开始加速，我的心情突然变得担心起来。安静了一会儿，3点50分来了！

只听三声哨声划破寂静的天空。原本安静可怕的教室，在王老师的命令下，变得沸腾起来。学生们慌慌张张地走到桌子下面。又快跑到横着容不下三个人的小楼梯上。一开始，学生们都很快，但到了三楼就走不动了。因为我们要等到12年级的孩子都撤离后才能离开。所以，一些脾气暴躁的学生抱怨道：“快点，如果真的发生地震，早死在这里！经过长时间的等待，我们终于安全地来到操场，一场“惊心动魄”的地震演习结束了。

经过这次演习，我明白团结就是力量。在关键时刻，我们应该团结起来，克服困难。如果地震真的来了，我相信我们可以团结起来，共同克服困难！