

地震科普讲座心得体会(实用7篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

地震科普讲座心得体会篇一

地震就像一头猛兽，时刻危机着我们的生命，我们不希望它来到，但是也要有遇到突发事件时的安全疏散意识。20_年5月12日汶川地震震碎了我们的心，有多人在这一天失去了亲人、朋友，有多少家庭在这一天破裂，多少人在这一天经历生死离别。同时也要我们对地震有了更高的警惕性和防备知识。20_年5月12日我们在灵璧师范学校举行了一次安全疏散演练，这是我第一次参加真实的'防灾演练。

这次演练是我长这么大第一次那么真实的演练。九时三十分第一次警报响起班里人已经按耐不住了，但四五六层同学安排在第二次警报才能逃离教学楼。第一次警报班里同学就开始避险，然后准备有序逃离了，但我们班被门口老师拦在班门口!四层的其他班级都已经逃离了就只剩我们班了唉!

我在窗口旁站着看别的班逃离，他们跑的周围都是烟雾起初我以为是地上的土灰，然而第二次警报响起我们开始有序的从两个门逃离，我从前门逃离，刚出去就被烟雾呛到了，我连忙用手捂住口鼻，飞奔跑下楼，越到下面楼层烟雾越浓越呛人，快跑到一楼的时候好似看见了火光，我还以为学校真的放火了呢!结果这次演练用到了高级武器——烟雾弹。

紧接着跑向操场，后面我们班的人都喊着“你们跑得真快，要真发生了你们几个绝对都能跑出去”我和几个朋友就笑了。

跑到操场我开始咳嗽了，咳嗽咳嗽就想干呕真难受，得亏不是真的地震火灾，但是我内心是真的紧张不像以前就只有个警报抱头捂鼻子就好了。到了操场消防员为我们演示了头部、手臂受伤和心肺复苏的抢救知识。

同学们，演练就是为了当事情真正发生的时候我们能够做出正确的应对，从而保护自己的安全。

地震科普讲座心得体会篇二

“5.12”大地震，使四川人民遭受了巨大的精神和物质伤害；前一段时间，海地7级大地震使首都太子港等地化为一片废墟。地震再次显示了它巨大的杀伤力。为了防止遭受类似灾害，我校于本学期搬离了抗震能力较差的房屋。为了强化师生安全意识，提高自救能力，针对突发事件情况下，如何让师生熟悉逃生路线，确保师生生命安全，我校组织全体师生进行了一次地震逃生演习。

一个星期五的上午8：35分，演习正式开始。同学们在老师的指导下，迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌下。嘈杂声过后，学生们分楼层、分教室迅速有序地撤离教室。所有人员按照预先制定的路线从教学楼逃离，短短的2分钟以后，所有人撤离到大操场上。整个过程指挥到位，秩序井然。

这次地震逃生演练、紧急疏散演习活动开展得非常有意义，不但增强了同学们应付突发事情的意识，而且还让学生懂得了很多自救知识。他们知道了在操场或室外遭遇地震时，应该原地不动蹲下，双手保护头部，注意避开高大建筑物或危险物；在室内遭遇地震时，应该在老师的指导下，迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌下，震后再有组织地撤离；在楼上发生地震时，千万不要跳楼，不能站在窗外和阳台上。另外，学

生们还亲身体会到了在逃生过程中，不能只顾个人安危，要服从老师的指挥，镇定、有序地疏散到安全地带的重要性。

这次地震逃生演习，还让我想到了很多。我想到了在学校里对小学生进行类似逃生演习的重要性。有些灾难并不是像我们想象的那样离我们很远，相反，有些灾难就可能出现在我们身边。必要的知识宣传和实地演习，能增强学生自我保护的意识，提高自我保护的能力，能在灾难来临之际，减少伤亡。地震逃生演习、火灾逃生演习……我们要多开展类似的工作。有中长期地震预报的地区，平时更要结合教学活动，向学生们讲述地震和防、避震知识，在活动中培养学生听从指挥、团结互助的品德，提高师生突发公共事件下的应急反应能力和自救互救能力。

地震科普讲座心得体会篇三

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四

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！

地震科普讲座心得体会篇五

发生地震后，人们的第一反应就是逃生，但至于怎么科学逃生自救，还得听专家的。地震局官员介绍说，万一地震，身处不同场所就得根据实际情况而定，但夺门而逃是最不明智的选择，除非你住在平房里，在短短几秒钟内能跑到安全地带。否则，最好就地避震，等首震过后，再迅速撤离。

如果你在家里，发生地震时，千万不能滞留在床上或站在房间中央，更不能躲在窗户边，不要靠近不结实的墙体，不要破窗而逃。应该飞速跑到承重墙墙角、卫生间等开间小，有支撑的房间，或躲在低矮牢固的家具处。住在平房可躲在炕沿下，但要避开大梁。住楼房者，发生地震时千万不能到阳台、楼梯、或去乘电梯，更不能跳楼。因为阳台、楼梯是楼房建筑中拉力最弱的部位，而电梯在地震时则会卡死、变形，跳楼无论怎样，最后的结局都会一样恐怖。

如果在学校或公共场所，一旦发生地震，首先要做到听从老师或现场工作人员的指挥，千万不能慌乱、拥挤。应就地蹲在桌子或其他支撑物下面，用手或其他东西保护头部，尽量避开吊灯、电扇等悬挂物。待地震过后，听从指挥，有组织地迅速撤离。

如果在商场、书店、展览馆等处发生地震时，还应避开玻璃门窗、橱窗和玻璃柜台以及高大、摆放不稳定的重物或易碎的货架。

地震的危害极大，它能造成房屋倒塌、桥梁断落、水坝开裂、铁轨变形；它还能使地面出现裂缝、塌陷，喷水冒砂；而更严重的是它能破坏山体等自然物，从而引起山崩、滑坡；它甚至还会引起海啸，造成沿海地区的破坏。地震过后还会引起火灾，水灾和瘟疫。比如说5.12汶川大地震，多少人遇难，就算侥幸活了下来，可是大多都失去了家园，失去了家人和朋友，这是我们这些在蜜罐子里长大的孩子所不能体会到的，他们承受了多大的痛苦啊！

地震的危害虽大，可也不是不可预测的。地震前牛、马赶不进圈，乱蹦乱跳，嘶叫不止，烦躁不安，饮食减少；一些猪羊不吃食，烦躁不安，乱跑乱窜；狗狂叫不止；鸡不进窝，惊啼不止；鸭不下水；家兔乱蹦乱跳，惊恐不安；鸽子在震前数天惊飞，不回巢；蜜蜂一窝一窝地飞走；老鼠反应最灵敏，在震前一天至数天，老鼠突然跑光了，有的叼着小老鼠搬家；有些冬眠的蛇爬出洞外，上树；鱼惊慌乱跳游向岸边，翻白肚。

(2) 如果我们在室内，地震一旦发生，首先要保持清醒、冷静的头脑，及时判别震动状况，千万不可在慌乱中跳楼，这一点极为重要。其次，可躲避在坚实的家具下，或墙角处，亦可转移到承重墙较多、开间小的厨房、厕所去暂避一时。因为这些地方结合力强，尤其是管道经过处理，具有较好的支撑力，抗震系数较大。

(3) 地震时如被埋压在废墟下，周围又是一片漆黑，只有极小的空间，我们一定不要惊慌，要沉着，树立生存的信心，相信会有人来救你，要千方百计保护自己。地震后，往往还有多次余震发生，处境可能继续恶化，为了免遭新的伤害，要尽量改善自己所处环境。

(4) 我们应设法脱离险境。如果找不到脱离险境的通道，尽量保存体力，用石块敲击能发出声响的物体，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，等待救援人员到来。如果受伤，要想法包扎，避免流血过多。

(5) 我们还应设法维持生命。如果被埋在废墟下的时间比较长，救援人员未到，或者没有听到呼救信号，就要想办法维持自己的生命，防震包的水和食品一定要节约，尽量寻找食品和饮用水，必要时自己的尿液也能起到解渴作用。

地震科普讲座心得体会篇六

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七

为了建立有效的防范和处理地震灾害的预警工作机制，增强学生在遇到地震时逃生、自救能力，根据县教育局关于安全教育工作要求，结合学校安全教育工作计划，我校成功进行了地震疏散演练活动。演练中，从地震警报响起到学生全部从教室撤离到校园安全区域，历时1分20秒。整个演练过程做到快速、安全、有序。这次演练活动的成功，与学校领导对疏散演练活动进行周密部署，与师生严格按演练方案进行实地消防疏散演练是分不开的。

- 1、为进行这次演练活动，学校成立了以校长为总指挥的地震疏散演练领导小组，确立了“安全第一，确保有序；责任明确，落实细节”的演练原则。
- 2、演练前，学校领导根据演练要求和本校实际，预先制订了严密、确实可行的地震疏散演练方案。
- 3、学校制定严密的地震安全演练方案，让各老师通过传阅，明白演练细节，明白自身责任；同时，还根据老师对演练工作的一些提议，进一步完善演练方案，力求做到尽善尽美。
- 4、结合安全教育的要求，做好安全知识宣传，并组织学生进行快速组队演练和让学生明白撤离方向、撤离路线、撤离到区域，为快速、有序、安全撤离作准备。确保演练万无一失。
- 5、演练结束后，校长做了总结性发言和点评。本次地震演练活动增强了师生的安全意识，对普及地震安全知识和提高学生自护自救能力起着重要的促进作用。另外，通过这次演练活动，也提高了师生应对例如地震等地质灾害的应变能力。