

# 最新地震科普讲座体会(实用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。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，我们一起来看一看吧。

## 地震科普讲座体会篇一

为进一步普及防震减灾知识，增强防震减灾意识，提高地震应急、自救互救技能，刚才我校全体师生举行了一次地震应急、疏散演练。

这次活动全体师生能够按照学校演练指挥部的统一指令和要求，进行了应急避震演练、紧急疏散演练。这次演练的目的，就是预防当地震真的来临时，如何做到先避震，再迅速、有序地在不发生次生事故的前提下，撤离到安全地带。

刚才的演练，从疏散警报开始到最后一个班级撤离到安全地带，用时秒，大家全部安全撤离。从效果上看是不错的，演练基本上达到了要求。参与演练的老师能够及时到位，坚守岗位，履行职责。同学们都能在老师的指挥下安全避震、迅速撤离，整个演练过程安全、迅速、有序。

但这次演练中也暴露出一些问题，主要是一些同学对此次活动的意义认识不足，总认为地震这样的灾害不会发生在自己身上，因而在避震时动作不到位，在疏散过程中缺乏现场紧迫感。同学们，我们都知道汶川大地震的严重后果，就应当明白安全疏散演练的重要性。大家一定要记住，这不是游戏，这是关乎每一个人的生命。希望各班回去之后要展开讨论，使安全意识、珍爱生命意识深入人心。

老师们、同学们，生命是世界上最宝贵的，它只有一次！生命至上，安全第一，预防为主！我们应该积极行动起来，防患于未然，每位学生只有学会自救互救知识，当地震真的来临时，我们才不会恐慌，才不会措手不及，才能够拯救自己，拯救我们身边的人。真诚地希望我们每一个人一生平安、幸福！

## 地震科普讲座体会篇二

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

自1996年起，我国确定每年3月份最后一周的星期一，为全国中小学生“安全教育日”。今年3月28日，是我国第27个全国中小学生安全教育日。下面是小编为大家整理的关于地震科普携手同行活动心得体会，欢迎阅读！

### 地震科普携手同行活动心得体会1

为了提高学生的安全防范能力，应对各种突发紧急事件的发生，我校组织学生进行了防震演习，每个班在进行班队会时，按照不定时的防震逃生演练方案进行了演练。

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导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，桌子能为你承受重量。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，加油站容易引起大火、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。

## 地震科普携手同行活动心得体会2

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和提高全民安全意识和自救自护能力。

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。

### 地震科普携手同行活动心得体会3

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、避免打架斗殴上网等违纪现象，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，万思安全是重。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。

#### 地震科普携手同行活动心得体会4

“滴——鸣，滴——鸣”，随着学校的警报声响起，我们开始了防震演练。

我的脑海里回想起老师说过的话，“记住！当地震来临时，要双手抱头，钻到课桌底下，地震停了后，要有秩序的一个一个往出跑！”我的双手不停的颤抖，好像地震真的来了似的，大脑一片混乱，也不知怎么的，就和大家一起跑到了操场上。

上了操场，老师让我们抱头蹲下，警报声停下后，防震演练就圆满结束了。

地震太可怕了，它像一个魔鬼，使多少家庭变得妻离子散，使人们花了几十年辛辛苦苦建造的建筑物在几秒钟内变成了废墟，它狞笑着，毫不留情的夺走了数十亿人生命，同时，它也使我们认识到了自己有多么的脆弱，多么无助。

但是，它也有弱点，既然它是魔鬼，我们就应该像那个聪明

的农夫一样，把它关到瓶子里去，让它不能再作恶，防震演练就像那个瓶子。不要以为防震演练只是个儿戏，它可是帮你逮住魔鬼的好法宝，只要我们认真对待，记住老师说的每一句话，我相信，即使它有三头六臂，也不能把我们怎么样。

20x年2月20日，我校西城初中充分利用开学安全教育周，开展地震疏散演练，进一步增强全校师生的安全意识，普及防震安全知识，掌握在灾害中能够迅速逃生、自救、互救的基本方法，提高抵御灾害和应对突发事件的能力。

演练前，我校重新修订了《地震应急预案》，并由耿主任为学生们详细的讲解了演练时的逃生要点，让学生学习正确的躲避姿势、撤离姿势和逃生路线等内容，使其掌握地震发生时逃生的正确方法，为演练做了有效的铺垫。

上午10点整，根据演练要求，在了一声哨声响后，上课的教师立即指导学生按照要求弯腰并用书护住头部，迅速安全蹲到课桌的侧面，各楼梯口的教师立即各就各位。第二声哨声响后，同学们严格按照学校的提出的“一牢记”、“六不准”快速有序安全疏散到宽阔的操场，随后各班立即清点本班人数，及时上报给现场指挥，整个演练过程只用了55秒。

演练结束后，景校长对本次地震疏散演练进行了详细的总结，要求全体师生把每一次演练当做实战，坚持月月演练，将演练活动逐步常态化、规范化、科学化。

## 地震科普携手同行活动心得体会5

灾难，我们无法改变，但是可以避免，地震发生前，会有些预兆。比如马等牲畜会挣脱缰绳，并疯狂地往外跑；正在冬眠的蛇会涌出洞外；蜜蜂会惊飞、逃窜；狗会狂吠，还有一些家畜会出圈，到处窜跑；老鼠成群结队搬家这些预兆可以让人们提前知道将发生地震，如果发现这些动物有这些反常现象，须先辨别真假，再向地震局报告，以防在先，及早撤离。

地震发生了并不是就必死无疑，其实，还有很多自救的方法。例如：地震了，你被压在废墟的底下，这时候，你不要盲目乱动，要冷静，先把手抽出来，慢慢地挪动废墟，先保持呼吸顺畅，再想办法呼吸，喊人员来救你。如果发生地震时你在家里，必须马上钻到坚硬、并且没有倒塌的小房间中躲避，以免砸伤。还有，要贴着坚固的墙壁或在门口蹲着，在房子倒塌后，再求生，要避免被弄伤。如果在野外，一定要避开陡崖，防止掉下山。还有要预防山体滑坡，以免滑下去。如果在学校，一定要听从老师的指挥，躲到课桌下，注意保护头部，如果在上体育课，要避免高大的建筑物，不要被砸伤。如果在电影院，要躲在观看椅底下避震，要避开挂在天花板上的灯、空调的悬挂物，用东西保护头部，听从指挥人员指挥撤离现场。在商场发生了地震，要避开玻璃柜，避开货物、广告牌、灯等物品。如果在公共汽车内，要躲在椅子底下或蹲下，要稳住重心，扶好扶手。

地震是一种常见的自然现象，给人类带来很大的自然灾害，我国处于世界地震带之间，是一个多地震的国家，预测和预报地震，是现在的重要工作。

长久以来，地震带给人们的威胁就如同夏天午后的雷阵雨般威力强大且令人走避不及。遗憾的是，气象预报有能力告诉我们雷阵雨即将发生，但是对于地震，人们至今仍束手无策。究竟地震能不能预测？从70年代初期开始，日本、美国、俄国的科学家们都急于寻找这个问题的答案。在研究的过程中，各种探测技术，例如观测地壳变动、地磁及地电流的变化、地下水水位及水质的变化等方法纷纷被提出。

地球内部应力能量累积到超过岩石强度，岩层断裂释出能量而发生地震。其中又以板块运动造成的构造性地震为主：我们知道地球的外壳为大小不同的板块拼凑而成，相邻的板块以分离、聚合或侧向错动的方式相互移动，使板块的边界发生变形而累积应变，当应变增加至板块内岩层无法负荷的程度时，岩层即突然断裂、滑动而产生地震，此滑动面称为断



层面。除了在板块边界外，在板块内部地区的岩层亦可以感受到板块挤压或拉张的力而变形断裂，引发地震。

我们看了许多资料，作了许多调查，证实发生地震的原因是：地震表面和地壳外部条件发展不恒，产生地壳内部热量不能顺利均匀的散发出去，造成地震的发生。所以科学发展抗震防震就很有必要了。我们除了普及抗震防震知识，预报地震外，还可以在建筑上下功夫等等。

总之，地球是我们美丽的家，但有时会出现一些事故，只要我们做好相应的防范措施。

;

### 地震科普讲座体会篇三

一声巨响，所有的教学楼瞬时垮塌。美丽的校园变成了废墟。在这猝然降临的巨大自然灾害面前，每个人的本能反应就是逃生。只有逃，才会有一线生存的希望。所以，今天，全校师生一起举行了一次“地震演练”。

下午第三节课，班主任先说了说“逃生”的几个步骤：先抱头钻到课桌下面，然后等上10秒钟后再迅速跑出教室。别看着步骤挺简单，可实际练起来，你会发现一系列的“小问题”，比如：钻到课桌下面时，凳子碰着头。跑出教室时同学们太挤等。这一些“小问题”我们练了好几遍才克服了。

终于正式开始了。楼下哨一响，全班同学先飞快地钻进课桌底下，等了10秒钟后，同学们又一窝蜂似地迅速往楼下跑。在楼道里，还有些“逃生”的低年级的小朋友，他们挡着我们的路了，同学们十分着急，七嘴八舌地议论纷纷了：“快点儿！快点儿我快没命了，楼快塌了……”“快点儿！我快被砸死了……”同学们完全进入了角色，心中只想着自己逃生。同学们们猛冲下去，终于平安的到达了楼下。

在那个下楼的过程中，我心里除了紧张还有害怕。通过这次演练我终于体会到了当“5·12大地震”来临时，所有当事人的复杂的心情。当我到达楼下的一刻，我心中有一种成就感，因为我凭着自己的力量保护了自己！

“逃生”一个当地震发生前所有人心里唯一的念头。只有用自己最大的力量猛冲下去，才会救得生存的希望。

## 地震科普讲座体会篇四

“地震来了，地震来了！”新区小学的学生们边说边有序“逃”往操场等空旷地带。看到这里，大家可不要惊慌，不是真的发生地震了，这是我们学校开展的防震演练。

周一下午第二节课后，我们学校将组织一次防震演练。听此消息后，我和我们班的同学非常兴奋，盼望着这一刻快点到来。

“滴——”第一声长哨响起，只见我们班的同学抽出一本书，护住脑袋，依次站了起来。我们如同落入虎口的羔羊，满怀渴望地看着门口。“滴——”第二声长哨响起，这一次比第一次的哨音还要响亮，从第一排同学起，在老师的指挥下，依次跑出教室，想楼下操场飞奔。

来到操场上，我们都长长地出了一口气，蹲下，用双手抱住头部，等待下一步的指令。过了一会儿，校长朗声说道：“地震危险解除，各位起立！”同学们纷纷站起，悬着的心也放了下来。接着，校长又给我们讲了一些防震知识。

这次的地震演练，令我难忘！通过这次活动，我们又学到了一些安全防护知识，它为我们的生命安全增添了一层保障！

## 地震科普讲座体会篇五

今天我们全校来了一次地震紧急逃生演练，下面我就给你们说说吧。

第二节课下课铃一响，只听见广播里说：“同学们，等下我们要进行地震紧急逃生演练，第一声哨吹响，大家就躲在一个安全的地方。第二声哨吹响，大家就排队按次序向操场跑。”说完，便来了第一声口哨，我们听了，马上双手抱头，躲在桌子下面。过了一分钟，又来了一声口哨，我们便马上排好队，向操场进军。只见丁超一边跳着走一边说：“地震来了我好高兴啊。”我们听了，一阵狂笑。我们来到操场，选择了一个空旷的地方蹲下，付宇站起来，清点人数。这时，郑非凡躺在地上，丁超见了，笑着说：“郑非凡死了，郑非凡被震死了，死的’可惜啊。”“你才死了呢。”郑非凡一下子坐起来，生气的说。

我们在操场上坐了一会，广播说：“现在大家可以回教室了。”说完我们便排好队，回到了教室。潘子慧对邹老师说：“邹老师，还会有第二次吗？”“不会了。”邹老师大声的说。我们听了，这才放放心心地玩去了。

这次逃生演练不仅让我们增长了一些知识，还让我们学会了遇到地震来临时逃生的方法。