

最新地震演练心得 地震演练心得体会(汇总9篇)

工作心得总结是加深对工作内容和方法的认识，推动个人成长的重要方式。在这里，我们为大家整理了一些读书心得，旨在通过分享不同的观点和观察角度，促进对书籍的全面理解。

地震演练心得篇一

在自然灾害面前人类是弱小的当它来临时我们是不可避免的，但是我们可以运用逃生方法，去战胜灾难让我们的生命可以得到延续展现精彩，而一场地震逃生演习让我感受深刻。

在第五节课上同学们正在上课，突然令人心惊胆战警报声响起同学们双手抱头迅速的网游猛地钻进桌子下面大约十二秒钟过后，第二次警报再次响起同行像弹簧一样站了起来，自然成为飞快地跑下楼，跑到楼梯口，大家像闪电一般冲向操场迅速站好等待着其他班级。

这时，我突然想起了汶川大地震多少人都在地震中失去了亲人失去了双腿失去了宝贵的生命生命无价生命只有一次我们要珍惜我们的生命生命十分宝贵，如果不珍惜生命，当生命走向尽头时后悔也来不及我希望大家都能珍惜自己的生命用认真的态度去面对生命让生命更有意义。

面对灾难突发事件时应该充分冷静不能慌张要保持一个平常的心，我急中生智

地震演习太重要了，如果每个学校都能做到这样就会同县绿岛突发事件怎么办汶川地震就不会有那么多学生受到伤害被夺去生命。

这次防震演练让我明白了许多道理，更重要的是让我明白了什么叫做生命的意义，在此我想告诉大家我们都应该珍惜自己的宝贵的生命，在突发事件中要急中生智，沉着冷静。

在自然灾害面前人类是弱小的当它来临时我们是不可避免的，但是我们可以运用逃生方法，去战胜灾难让我们的生命可以得到延续展现精彩，而一场地震逃生演习让我感受深刻。

在第五节课上同学们正在上课，突然令人心惊胆战警报声响起同学们双手抱头迅速的网游猛地钻进桌子下面大约十二秒钟过后，第二次警报再次响起同行像弹簧一样站了起来，自然成为飞快地跑下楼，跑到楼梯口，大家像闪电一般冲向操场迅速站好等待着其他班级。

这时，我突然想起了汶川大地震多少人都在地震中失去了亲人失去了双腿失去了宝贵的生命生命无价生命只有一次我们要珍惜我们的生命生命十分宝贵，如果不珍惜生命，当生命走向尽头时后悔也来不及我希望大家都能珍惜自己的生命用认真的态度去面对生命让生命更有意义。

面对灾难突发事件时应该充分冷静不能慌张要保持一个平常的心，我急中生智，地震演习太重要了，如果每个学校都能做到这样就会同县绿岛突发事件怎么办汶川地震就不会有那么多学生受到伤害被夺去生命。

这次防震演练让我明白了许多道理，更重要的是让我明白了什么叫做生命的意义，在此我想告诉大家我们都应该珍惜自己的宝贵的生命，在突发事件中要急中生智，沉着冷静。

“滴一鸣，滴一鸣”，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。

20xx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，在第一次哨声响后，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。第二次哨声响后，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。

地震演练心得篇二

危害、造成的损失居各类自然灾害之首。我国是一个多地震的国家，且地震活动频繁、强度大、范围广。据统计，全球地震的十分之一发生在我国，上个世纪以来，因地震死亡的人数，我国就占到了百分之五十以上。尽管，从地震的板块构成上看，大足属于地震少发地区，相对来说比较安全，但大足也曾多次发生过地震，从这个意义上讲，大足也不是绝对的地震安全地区，也必须进行地震设防。因此加强地震科普知识的教育和宣传，提高应对地震的意识和基本技能就显得特别重要。

下午第二节课后，我校第一次“防地震紧急演练”开始了。下午三点二十五分，一声急促的哨声响彻整个校园，全校两千多名学生在班主任老师的指挥下迅速抱头、躲在桌子下面。十秒钟过去了，长哨声响起，全体师生紧急疏散，迅速冲出教室，在楼梯上我们自觉排成两队，整齐有序的跑到操场上指定的地点，这才松了一口气。

在这次演练中，我获得了许多知识，比如：在地震来临时我们不要先急于往外跑，要先抱头蹲下，躲在桌子下面或墙角边，因为随时都会有余震。在这次演习过程中，有的同学只是把它当作一次游戏，没有重视起来。其实，在地震真的来临的时候，过程就是这样的，如果你现在不好好练习，到时候你就会不知所措的。

地震教育要从娃娃抓起，通过教育一个孩子，影响一个家庭，多个家庭影响一片社区，从而带动和促进全社会的防震减灾工作。

地震演练心得篇三

近年来，由于突发灾害频繁发生，人们逐渐认识到安全意识的重要性，防火地震演练成为改善安全防护意识和应对突发灾害的重要手段。我校也于近日组织了一次防火地震演练，通过这次演练，我深刻体会到了安全意识的重要性和防护方法的必要性。以下是我对防火地震演练的心得体会。

首先，防火地震演练使我对自身安全意识有了更深的认识。在演练过程中，我意识到了自己在日常生活中对于各类安全事项的忽视与疏漏。例如，我原本认为逃生时应该冷静行动，但在演练的紧张情况下，我却感到有些手足无措，发现自己的冷静程度还有待提高。此外，在演练前，我也未将逃生钥匙挂在显眼的位置，以至于在演练过程中浪费了一些时间。通过这次演练，我深刻认识到自身安全意识的薄弱之处，下一步我会多加强对自身安全常识的学习和意识的培养。

其次，防火地震演练让我认识到了集体合作的重要性。在紧急情况下，团队的配合和合作至关重要。在演练中，我所在的班级进行了紧急疏散。队长明确分工，并带领大家有序地走向逃生通道，保持队形。而我也依次帮助身边的同学，确保每个人都能够迅速撤离危险区域。通过这次演练，我意识到集体的力量是无穷的，只有大家团结一致，齐心协力，才能更好地解决突发情况，保障自己和他人的安全。

此外，防火地震演练对于增强自救能力也起到了很好的促进作用。地震时，建筑物可能出现倒塌的情况，这时候如果被困在废墟下，自救能力将十分关键。在演练过程中，我学会了如何正确地掩护头部，保护自己的生命安全。同时，通过专业人员的讲解和示范，我还掌握了正确的逃生技巧，学会了如何迅速从危险地带撤离。这次演练给予了我极大的启示，下一步我将进一步学习相关救援知识，提高自救能力。

此外，防火地震演练也令我认识到我对于安全知识的缺乏。

过去，我对于火灾和地震的知识相对薄弱，甚至对于灾害逃生的应对方法一无所知。演练过程中，我听取了专家的讲解，并亲身实践了逃生技巧。通过这次经历，我明白了地震演练是一种锻炼的机会，通过亲身实践，使自己对于各类灾害逃生的方法有了更全面的了解。接下来，我会进一步学习安全知识，提高自己的问题解决能力。

总的来说，防火地震演练是提高安全防护意识和应对突发灾害能力的重要手段。通过这次演练，我深刻体会到了安全意识的重要性和集体合作、自救能力的重要性。我也认识到了自身对于安全知识的不足和需自我加强的地方。下一步，我会加强安全知识的学习，提高自己的安全防护意识和应对突发情况的能力，为自己和他人的安全建设出力。

地震演练心得篇四

在5月12日，也就是四川地震发生的日子，这次地震是给中国的一次沉重的打击。今天，我们学校组织我们进行了一场抗震救灾演习。大家既兴奋又紧张，在椅子上焦急地等待。第一次警笛响时，我们迅速躲到桌子下面。第二次警笛响时，大家有序地抱着头跑到操场上站好排，演习进行地秩序井然，干净利落，没有嬉笑打闹的场面。同学们完全把演习当成了真正地震的一天。因此校长对此十分满意。

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。

地震演练心得篇五

板其小学六年级王天贤5. 12汶川大地震的. 情景还历历在目，转眼间美好的家园变成一片废墟，震醒了人们的心。

攘，显得很有顺序。不一会儿，全部的人就都疏散到了操场指定的位置，这次的防震演戏十分成功。

地震让人难以预测，它的破坏力大又广，而我们只能通过增强自己的防震意识才能很好的预防和逃生。通过这次的防震演练，使我懂得了当地震发生的时候，我该从哪逃生？怎样正确的逃生？通过这次防震演练，也大大增强了我们保护生命的意识——生命不只是自己的，还有他人的。

地震演练心得篇六

待我们全部坐好时，数学老师又说：“数学课我们等下再上，我们此刻安肃静静地等待警报。”话音刚落，教室里鸦雀无声，连一根针掉在地上的声音也听得见，过了一会儿，刺耳的警报声最终拉响了，同学们迅速而敏捷地钻到课桌底下，我也不例外，我左顾右盼，望见了前面的同学某某用书包护着头，那动作标准极了，不亚于专业人士呢！再看看同桌某某，他嬉皮笑脸，还说：“嘿！这次‘地震’真好玩啊。”我想：你这个死某某，真地震来了你还笑，哼！哭都来不及呢！我又抬头开开位于我左边的某某，他怎么钻都钻不进，可能是最近吃太多，胖了吧。

大约过了一分多钟左右，第二次警报拉响了，只见数学老师大喝一声：“同学们快撤离！”听到这，我们像一只只整装待发的小鸟，一下子得到指令，飞了出去，于是我们跟着老师下了楼，可在下楼时，不知是哪个冒失鬼冒了一句：“快跑啊！日本鬼子进村了！”这句话都把我们逗笑了，但我们

很快平静下来了，随着老师奔向安全地带。

到了大操场，我们都松了一口气，心上的一块大石头也放了下来，再看看教学楼，人流像潮水般涌来，壮观极了！我们正坐在地上满怀期待，等校长到主席台发话。

不一会儿，校长大步流星地走上主席台说：“同学们，这次防震演练非常成功，我们全校只用了两分五十秒！我公布，这次防震演练活动圆满结束！”顿时下面一片掌声，这掌声气壮山河，这掌声惊天动地，过了许久，我们才依依不舍地回到教室。

地震演练心得篇七

近日，我校组织了一次防火地震演练活动，让我意识到了防火和地震安全的重要性以及自身在应对突发事件时的不足之处。在这次演练中，我有了一些宝贵的体会和心得。

首先，我深刻认识到防火安全至关重要。在演练中，我们经历了一次校园火灾。当火光冲天时，我感到一阵恐慌，但通过老师和班主任的指导，我们顺利地从危险的环境中撤离，并成功逃到了安全地带。然而，火灾发生时，仍然有一些同学因为惊慌而迷失方向，甚至有同学被困在楼上。这给我敲响了警钟，我意识到我需要更多的了解防火安全知识，学会怎么正确使用灭火器等设备，提高自己的自救能力和逃生技巧。

其次，地震安全意识需要进一步加强。在演练中，我们化身成为一名地震来袭的学生，按照老师的指示，在地震途中正确的躲避和保护自己。但是，有一些同学在地震来时慌乱失控，不知所措，甚至忘记了最基本的避震技巧。这让我认识到，地震安全知识的普及程度与我们面对地震时的应急能力直接相关。因此，我决定要主动学习有关地震的知识，提高自己在地震中的应对能力，不再依赖他人的指导和帮助。

此外，在这次演练中，我也体会到应急预案的重要性。校园内布置了标志明显的疏散通道，演练前老师和班主任详细介绍了整个演练的流程和应对方法，并给出了明确的指示。这让我感受到，在遇到火灾和地震等紧急情况下，有一个清晰的应急预案是多么的重要。这不仅可以引导我们正确应对突发情况，还可以减少慌乱和混乱带来的不安全因素。

最后，这次演练也让我认识到以前在应对突发事件时的一些错误观念。在过去，我常常认为防火地震演练只是一种形式主义。然而，通过亲身经历，我发现这些演练不仅可以提高我们在灾害面前的自救能力，还可以唤起我们对自身和他人安全的重视。每一次演练，都是为了将来遇到火灾地震等突发事件时能有更好的应对与逃生方法。因此，从现在起，我要改变自己的思想和态度，养成注意安全、不敷衍漠视的习惯，切实提高认识到防火地震安全对我们来说有多么重要。

通过这次防火地震演练，我的心得体会是多样的。防火安全意识的重要性、地震应急能力的提高、应急预案的重要性以及对以往错误观念的改变等，这些都将成为我日后生活中的宝贵经验。我将把这次演练中的教训深深记在心中，不断提高自身安全意识和应急能力，为自己和他人的安全负责，做到真正的预防和自救。

总之，这次防火地震演练让我明白了防火和地震安全的重要性，引发了我对自身安全的深思。我将把这次演练中的体会及时转化为实际行动，提高自己的安全意识和应急能力，为自己和他人的安全负责。我相信只有不断提高自身的防灾能力和逃生技巧，我们才能在面对突发情况时立即做出正确的决策，确保自己和他人的生命安全。

地震演练心得篇八

人生中，地震是一种毫无征兆而且极其危险的自然灾害，它会突然地袭击我们，造成灾难性的影响。因此，逃生应急演练

练在地震预防方面是非常重要的。上一次的逃生应急演练可以给我带来很多收获，这里我想与大家分享我的经验和体会。

首先，我要注意的是在地震逃生过程中，带上自己的行李物品，并且随身携带重要的身份证件等物品。这些物品应该放在一个易于拿取且方便携带的位置，以便在真正发生地震时能够迅速地抢救它们。

其次，在演习的过程中，我获取了一些非常有用的信息和技能。例如，急救和心肺复苏技巧，如何使用灭火器等等。这些技能在日常生活中也可能会非常有用。

同时，我也了解到，逃生并非只能是跑，有时候是要躲。比如，在地震逃生演练中，我学会了如何从桌子底下或者其他固定的物品附近躲避，这将在地震发生时保护我们的安全。同样的，在火灾的情况下，我知道如何使用灭火器，防止火势蔓延。

最重要的是，逃生应急演练极大地提高了我和我同事的逃生意识。我和其他同事在逃生演练中知道如何反应并迅速而又安全地逃离，这将有助于我们在真正遇到灾难的时候保护自己的生命安全。

总而言之，地震逃生应急演练让我认识到这个世界上有许多未知的危险，同时，在面对这些危险时我们需要采取切实可行的措施。这次地震逃生应急演练让我学会了在危险的情况下保持冷静，并迅速采取适当的行动，来保护自己和其他人的安全。

地震演练心得篇九

学校是城乡较大的人员密集场所，学生是在地震灾害中可能受到严重伤害的较大群体。如何加强对学生的防震减灾知识

教育和地震应急疏散演练，增强学生安全意识，提高防御地震灾害和自救互救能力的有效途径，是学校安全教育的一个重要组成部分。因此，学校要高度重视并进一步规范和加强学校地震应急演练工作，在演练中检验并不断完善学校地震应急预案，提高学校地震应急预案的科学性、合理性和可操作性；通过演练逐步增强学生自觉识别地震谣传和积极防震避震意识，掌握防震避震技能和自救互救能力，使学生在遭遇地震等突发灾害事件时能够镇定应对，积极进行自救互救，尽量减少伤亡。综合我们学校组织的数次疏散演练，得出以下几点体会。

疏散演练并不是让学生产生恐慌，认为灾难即将来临，而是为了让学生在真正的地震来临时减少恐慌，避免更多损失。经常性地演练，学生才能在承受巨大心理压力的情况下按照曾经演练的程序迅速、有序撤离，避免在地震时真正发生出现恐慌、慌乱。

演练和不演练绝对不一样。通过地震应急疏散演练，使师生掌握应急避震的正确方法，熟悉紧急疏散的程序和路线，确保在地震来临时，应急工作能快速、高效、有序地进行，从而最大限度地保护师生的生命安全，减少不必要的非震伤害，同时通过演练活动培养学生听从指挥、团结互助的品德，提高突发公共事件下的应急反应能力和自救能力。

平时疏散演练，急时疏散疏导人员，必须责任到位，培训到位；必须保持一贯的警惕性，每个人都明确自己的职责，在第一时间履职到位。

班主任是本班的地震应急疏散演练的指挥员，不但要听清楚学校下达的警报，而且要组织好本班学生按应急预案进行实施。

疏导员即任课教师，在演练开始前要到达所负责的岗位。在疏散路线的每个拐弯处，都要有专人负责，而且要切实履行

职责，严防学生踩踏和串线，以免造成二次伤害。

1、在疏散过程中不要惊慌，保持镇定是首要，迅速进入是关键。

2、要严肃认真，要当作是一场实战来演练。

3、保持安静，动作敏捷、规范。要有序地疏散，在走出教室门和下楼梯时，严禁推拉、冲撞、拥挤、串线、跌倒。

4、疏散过程中，要双手护头，以防被砸。

5、各班学生到达集中地后，学生要蹲下，保护头部。紧急清点人数，预防遗漏，准备二次抢救。

安全工作是一切工作的重中之重，关系到一方的稳定，一方的平安，完善各种预案，建立长效机制，责任到人到位，才能做到有备无患，万无一失。