# 202\_年灭火心得体会 灭火作战心得体会(模板12篇)

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2025-05-07

*心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。灭火心得体会篇一在xx消防大队当兵锻炼已经3...*

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**灭火心得体会篇一**

在xx消防大队当兵锻炼已经3个月了，在这3个月中，我学到了很多东西，感受也非常深刻。

在中队的3个月了，前两个月我们主要以体能训练为主，我们与中队的官兵生活在一起，一起学习，一起训练，学到很多有用的东西，熟悉了中队的一日生活和基层消防中队的日常工作，让我们对今后如何成为一名优秀的消防警官有了一个更加深刻的认识。消防主要是吃体能饭的，只有有了过硬的身体素质，才能完成一次次灭火救援任务。

在接下来的一个月中，我们开始了接警出动，参与到灭火救援任务中。刚开始时，我们觉得灭火救援是很兴奋的一件事，但是，当我们真正到达灭火救援的现场时，我们的想法就不一样了，我们没有任何的经验，根本不知道在灭火救援时应该干什么，我们只能按照班长的指示行动，往往一个灭火救援任务后会很疲惫。有的时候我们会在深夜接到火警，我们还是要马上跑下楼，打起精神去灭火救援的现场。可是，当我们完成一次次救援任务，听当普通老百姓的感谢时，我们内心却是十分激动和自豪的.，使我认识到作为一名消防兵是多么的光荣。

通过一次次的灭火救援任务，我们学到了很多，在灭火救援的现场我们必须要时刻保持冷静，只有清醒的头脑才能让我们完成一次次的灭火救援任务。此外，我们还应该熟记各种救援器材的放置位置，能第一时间拿出所需要的工具，节省救援任务的时间。

不断的接警出动，让我认识到消防工作的重要性及必要性，也让我更加的坚定了当好一个合格的消防警官的决心，我也会不断的向着这个目标努力。

**灭火心得体会篇二**

灭火是一项重要的应急救援措施，也是保护人民生命财产安全的重要工作。不过在灭火过后，我们也应该对整个过程进行总结和反思，以便更好地提高应对火灾的能力和效率。在这篇文章中，我将分享我在灭火后的心得体会。

第二段：清理现场。

经过灭火后，火场的粉尘、灰渣、燃烧残留物等杂乱物品都会妨碍下一阶段的任务执行。因此，清理现场是非常关键的。在清理的过程中，需要注意个人的防护措施，或是调动人手协助分工。同时要注意妥善处理有害物品的问题，垃圾分类归纳、有害废弃物的芯片、灰烬的收集填坑、雨水的规范排放都是需要关注的细节。

第三段：安全检查。

安全检查是整个灭火过程中不可或缺的一环。经过灭火过程，房屋或其他建筑物的结构已经受到严重的损害，这可能会带来潜在的安全隐患。而且，可能还需要评估火场所在区域是否安全，看是否需要开展防范措施或周围其他环境重要设施的检查与维护。

第四段：统计资料。

在进行灭火工作的过程中，一些重要的数据和资料不可遗漏。需要记录下火场的区域、火源、灭火方法和时长、参与灭火人员、资金费用和物资消耗等因素，为下一次灭火工作的决策提供参考。

第五段：总结。

灭火工作是一项艰巨的任务，需要各级机关部门的配合、社会的齐心协力以及第一线参与者的顽强拼搏。每次都要不断总结总结灭火经验，增强应对火灾的能力和效益。我相信，在不断地总结和反思中，我们一定会把灭火工作做得更加出色和规范。

**灭火心得体会篇三**

课堂上，老师给我们讲了消防安全知识，使我受到了启迪，开拓了思维，获益匪浅。下面，我谈谈我个人的一点心得体会。

一、认清消防安全工作的重要性。火灾的发生是现实生活中最常见、最突出、危害最大的一种灾难，是直接关系到人民生命安全、财产安全的大问题，所以我们要清醒地认识到“安全就是效益”、“消防工作是其他工作的保障”，牢牢树立“安全第一”的思想，将安全生产工作放到尊重生存权、尊重人权的高度，本着对社会，对公众负责任的态度，明确责任，狠抓落实。时刻做到居安思危，警钟长鸣，防患于未然。

二、加强消防常识的学习。火魔无情，当我们被困在火场内生命受到威胁时，在等待消防救助的时间里，如果我们能利用地形或身边的物体采取有效的`自救措施，就可以让自己的命运由“被动”转化为“主动”，为生命赢得更多的“生机”。火场逃生不能只能希望于“急中生智”，只有靠平时对消防知识的学习、掌握和储备。危机关头，才能应付自如，从容逃离险境。所以我们一定要熟悉掌握灭火器材的使用，火场逃生，人员疏散及自身自救的方法。

慌不择路，致使失去有利的逃生机会。

经过这次消防培训，使我对消防有了更进一步了解认识，在以后的工作生活中对消防设备设施存在的问题可以及时纠正；当真正火灾到来时，我们一定要记住以下的原则：

1、“报警早，损失少”这是人们在同火灾做斗争中出来的一条宝贵的经验。

2、“边报警，边扑救”在报警的同时要及时扑灭初起之火。

3、“先控制，后灭火”在扑救可燃气体、液体火灾时，应首先切断可燃物的来源，然后争取灭火一次成功。

4、“先救人，后救物”在发生火灾时，如果人员受到火灾的威胁，人和物相比，人是主要的，我们应贯彻执行救人第一，救人与灭火同步进行的原则，先救人后疏散物资。

“听指挥，莫惊慌”发生火灾时不能随便动用周围的物质进行灭火，因为慌乱中可能会把。

可燃物质当作灭火的水来使用，反面会造成火势迅速扩大；发生火灾时一定要保持镇静，采取迅速正确的措施扑灭初起火。这就要求大家平时加强防火灭火知识学习，积极参加消防训练，制定周密的灭火，才能做到一旦发生火灾时不会惊慌失措。

在这次消防安全知识的主题班会中我对中学生怎样防止火灾发生，发生火灾后如何自救都有了深刻的认识。

我们小学生不要随身携带火柴、打火机等火种。不能乱拉、乱拉电线，随意拆卸电器，用完电器要及时拔掉插销。发现燃气泄漏时，要关紧阀门，打开门窗，不可触动电器开关和使用明火。阳台上、楼道内不能烧纸片，燃放烟花爆竹。使用电灯时，灯泡不要接触或靠近可燃物。

**灭火心得体会篇四**

近年来，火灾事件时有发生，很多起火事故往往是由于意外燃烧或电气故障引发的。在火灾发生时及时使用灭火器进行灭火是相当重要的，但是在实际操作中，很多人都不知道该如何正确使用灭火器进行灭火。以下是本人在使用灭火器时的一些心得体会。

一、选择标准的灭火器。

在购买灭火器时，首先要明确的是每种灭火器的适用范围，以确保在火灾发生时能够正确选择使用。根据不同的火源和火势大小，可以选择不同种类的灭火器，主要包括干粉灭火器、二氧化碳灭火器、泡沫灭火器等。需要注意的是，对于电器着火的情况，应选择电器专用灭火器，以免电击风险。

二、正确的使用方法。

当火灾发生时，要迅速确认火源位置和火势大小。将灭火器拿起后，要先点亮或揭开灭火器阀盖，朝点火位置间隔开一定距离喷射。使用灭火器时要站在火源侧面以防被火焰吞噬。而当火势较大时，应一边使用灭火器一边向外逃生，以保证自身安全。

三、环境安全考虑。

在使用灭火器时，还必须对环境安全进行全面考虑。首先应关闭电源，并尽可能关紧燃气阀门，以防止火源扩散。其次，要注意周围环境的安全情况，以避免灭火过程中造成二次灾害。

四、对不同火源的灭火技巧。

不同的火源需要采用不同的灭火方法。对于不同类型的火源，要根据灭火器的特性和火源的大小选择不同的灭火方式。例如，在燃油火源上，可以使用二氧化碳灭火器，而在电气火源上，则需要使用专用的电器灭火器。

五、平时的维护保养。

在平时使用过程中还必须要对灭火器进行保养，跟据生产厂家的保养手册定时检查灭火器的性能和状态。在平时要避免采用不当的方式或意外伤害，保持灭火器的密封，确保其正常使用。

在今天的人类工业化社会中，人们难免会遇到火灾事件，正确的灭火技巧就显得尤为重要。在实际的灭火过程中，我们必须保持头脑清晰，不慌不忙地使用灭火器，这样才能够保证有效的灭火，将不安全的状态转化为安全。

**灭火心得体会篇五**

202\_年8月12日，这是一个特殊的日子，在这一天，一场突如其来的大火发生在天津市。在这场特大火灾中，有165人遇难，其中有99名是前来救火的消防员战士，这是一件多么令人悲痛的事件。为了不让这样的`悲剧再次上演，为了增强同学们在应对突发事件的应变能力，培养消防安全意识，掌握更多自救、逃生、自我保护的方法。今天，学校组织了消防安全应急疏散演练活动。

“嘟、嘟、嘟嘟、嘟嘟……”突然消防警笛响起来了，全体同学立即离开座位，排成了两列，就在这时，警笛又响了起来，只见大家都面色紧张，拿出自己准备好的湿毛巾，捂住口鼻，弯着腰井然有序的跑出教室。伴随着急切的警笛声，同学们小跑着离开教学楼来到操场。

来到操场后，同学们集合在一起，郑老师给我讲了“天津火灾”事件，告诉我们安全无小事，我们要时刻防患于未然。接着，几位保安叔叔给同学们讲解了灭火器的使用方法，并且点燃火堆，演示了灭火器灭火的操作方法。他们拨出保险拴好，左手放在灭火器的上方，右手放在灭火器的下方，上下摇几下，用力一按，一团白白的云雾喷向火焰，火苗越来越小，直到熄灭。保安叔叔还邀请了几位同学亲自实践灭活过程，增强他们对灭火器的使用技能。

安全警钟，长挂心中。在这次的消防应急疏散演练中，让我学到了许多安全知识，也让我懂得了一些逃生办法。

**灭火心得体会篇六**

20xx年的工作已经接近尾声了，我的工作是一名消防员，做好20xx地区的安全、保卫工作，在总经办和车队的领导下能顺利完成各项工作。我作为一名罗钾人能够服从领导安排，作为罗钾人的一员，感到很骄傲，尽心尽力干的更出色。

作为一名消防员的工作以来，能履行好自己的职责，对工作的态度也很认真，从自己的一言一行抓起，立足本职，发挥自己的职责，自己对车辆性能和器材方面，做到四会，在车队领导下本人的日常工作能顺利开展，出现问题能及时上报，发现隐患及时纠正，保证无事故发生，做好保卫安全工作，下面本人将这一年来的工作总结如下：

作为消防员自己要加强学习，来武装自己的头脑。这一年来，自己不断学习消防业务理论，火灾的隐患性，对车辆和器材的性能，基本上要懂，保证车辆器材完整好用，发生任何情况，及时出警，按规定时间出警，迅速赶往现场。学习别人的长处来弥补自己的不足，增强自己的全面发展。

在这一年来自己的训练没有放松，紧紧围绕车队的领导下完成任务，火怎样灭、就怎样练、做到练为战，战为练的原则，对消防器材的掌握到位，器材的质量、性能和维修，在日常给各部门送水，用的器材，做到及时清洗，对器材勤检查、勤擦拭，保证器材的完整好用。

消防演练主要是在安环部的领导下，到各部门演练。对灭火的讲解、使用、灭火剂的用途，主要灭初期火灾。发生火灾第一时间，使用灭火剂灭火。

作为消防员自己知道，我们的两辆消防车载水量和泡沫数量，发生突发情况，怎样开展灭火战斗，自己牢牢记在心里，对车辆上的器材，会操作、会维修，是保证执勤战备的一项，给自己时刻提醒战备的`观念。

做好安全防事故工作是自己工作的前提，在车队的领导下安排出车，提醒安全的重要性。在灭火和训练的日常工作中，把安全问题放在首位，让领导放心，让公司放心的原则，这一年来自己在安全方面，没有事故发生，但存在的隐患，能及时纠正、改进。

总之，20xx年的工作已到尾声，这一年来自己的工作对比别人，自己还做的不够、不细、多学习别人好的做法、想法，自己做为20xx的保卫人员，我会用自己的行动努力，请车队的领导放心，自己会不断学习，不断加强。在自己平凡的岗位上做出不平凡的事业。为xx的明天添砖加瓦！

**灭火心得体会篇七**

火灾是无情的，它总是夺去无数人的财产与生命，但是，如果懂得了怎样预防与自救，就有可能在火灾来临时不再惊慌，创造生命的奇迹。

通过学校组织的防火自救演习，使我们对火灾发生时应急疏散、正确逃生和灭火知识有了切身的体会，也带给了我们更多的思考。我认为：\"火\"既可以给人类进步作出突出贡献，给人类生活提供帮助和便捷，也可以给人类带来灭顶之灾。

很多时候，人们认为火灾与自身没有直接关系，认为火灾的隐患与自己毫不相干，其实，火灾的隐患就在我们身边。从现在起，我们应该正确用火，不随便燃火，发现有火灾隐患的建筑物应及时通报有关部门。另外，当火灾来临时，我们要沉着冷静，运用正确的逃生方法进行自救，在火灾发生的第一时间逃生并报警，如果被困家中应大声呼救，并立刻用湿毛巾捂住口鼻，低头俯身迅速离开火场，不怜惜身外之物，不要随意跳楼逃生。而且，正确使用消防设备也十分重要，在使用灭火器时要记住以下三部曲：\"拔插销、对火源、压把手\"。

这次演习提高了我们防火、救火、自救的消防意识，也让大家明白了隐患险于明火的道理。

让我们一起行动起来，用知识守护生命！

**灭火心得体会篇八**

离我们最近的灾难，是火灾。一不留神，它就会发生在我们的身边。我也看过了许多火灾后的悲剧，有的人被毁容，有的人终生残疾，有的人甚至失去了生命上海有一所大学的女大学生因用电不慎而导致了火灾。当时宿舍中的另两名同学去接水救火，其他四名同学却不知所措，愣在原地。他们逃到了阳台上，最后被迫跳楼，结果无一生还。为什么一点点的小火就使四个生命流逝了呢?这个问题令人深思。

今天，我们进行了消防演习，让我了解了火灾现场该如何逃生和自救。我相信只要有预防，在火灾中采取安全措施就不再会有这样的悲剧发生了！防患于未然，在火灾来临时镇定自若，用湿物捂住口鼻，安全有序地逃离，这是每一个学生都应该掌握的知识。

有了前人的教训，就不该有后面的事故，平常细心观察周围，到灾难来临，才会有逃生的机会。注意防火安全，使火灾不再发生！让我们一起铭记今天吧！

火，到底在生活中扮演了一个怎样主角，它温暖并照亮了最初的世界，平易近人可使人们温柔的利用，用之取暖，烹食大大促进了人类礼貌的发展，也就是它，当狂躁不安时，能够借风起势，星星之火，能够燎原，刹那间，绿色森林转成红色海洋，最终化为一堆灰烬。在生活里，人们的粗心大意，也可使这温顺的朋友勃然大怒，例如，使用大功率电器可能会因电压过大，引起电线短路，从而引发大火，在矿井下，一个微不足道的电火花，也会有可能引起瓦斯爆炸，甚至你随手一扔的一个小小的火头，也会不幸成为一个火源，威胁到我们的生命与财产安全。

火灾的发生，是由很多因素引起的，而避免火灾对我们造成的伤害，我们还是就应从不同方面采取相应的措施来到达杜绝火灾发生的目的。

例如，我们在校园，可能引起火灾因素主要有：人多不安全行为，例如在宿舍抽烟，乱扔烟头，不遵守校园的规定使用大功率电器，对有损坏的带电电线不加以保护等等。这些都有可能酿造事故的发生，而作为老师来讲，应当加紧对学生的这些不良行为，不安全行为予以警戒，杜绝这些违反校园规定的行为。透过安全素养课的教育让学生加强火灾防范安全意识，学习到消防安全意识，到达人人懂消防，个个会消防的目的。

在校园方面，应当注重在校园环境中物的不安全状态是否存在，能够定期检查各用电设施是否完善，有无损坏，对防火工具如灭火器等进行定期检查是否完好，可否使用，定期举办消防安全演练，确保学生在演练过程中动作行为专业化，统一化，能够到达安全自救的目的。

**灭火心得体会篇九**

灭火是一项重要的应急技能，对于每一个人来说都至关重要。在灭火灾过程中，我们需要保持冷静、机智，并且采取正确的措施来保护自己和他人的安全。从亲身经历中我学到了一些宝贵的灭火灾心得，希望通过分享这些体会，能够提高大家的灭火意识和技能。

首先，了解火灾的基本知识至关重要。在灭火灾之前，我们应该了解火的分类和燃烧过程，以及火势的发展规律。这样一来，我们可以更好地判断火灾的危险程度和采取正确的灭火方法。例如，在与纸张等易燃物品发生火灾时，我们应该用毛巾等物品进行严实的包裹，并用水进行灭火，但在与油类火灾时，用水可能会加剧火势，我们应该使用灭火器或消防毯来灭火。

其次，快速采取适当措施非常重要。在灭火灾的关键时刻，我们不能犹豫，而是要迅速采取适当的措施。首先，我们应该立即拨打火警电话报警，通知消防队员前来救援。同时，我们可以用湿毛巾捂住口鼻，减少吸入有毒烟雾的风险。如果火势较小，我们可以选择使用灭火器或灭火器灭火。如果火势较大，我们应当尽量远离火源，并引导他人迅速撤离危险区域。

此外，保护自己的安全至关重要。在灭火灾中，我们应该时刻保持冷静并保护自己的安全。首先，我们要根据火势的大小和火源的位置，选择可靠的逃生路线，确保自己能够迅速逃离现场。同时，我们要戴上防护用品，例如手套、口罩和防火服，以防止烧伤和吸入有毒烟雾。在进行灭火过程中，我们还要时刻注意周围的安全状况，避免发生意外。

最后，事后总结与反思同样重要。灭火灾后，我们应该总结和反思这次经历，以便更好地修正和改进我们的应对策略。我们可以思考我们在灭火过程中的不足之处，并寻找改进的方法。例如，我们可以参加相关培训课程，提高自己的灭火技能，或制定适当的灭火演习计划，以提高团队的整体应对能力。通过总结和反思的过程，我们可以不断提高自己的灭火能力，为今后的灭火灾情做好准备。

总之，灭火灾是一项需要冷静和机智的应急技能。通过了解火灾知识、迅速采取适当措施、保护自己的安全并总结反思经验，我们可以更好地应对火灾，保护自己和他人的安全。我们每个人都应该重视灭火灾，提高自己的应急能力，为灭火事故做好准备。只有这样，我们才能在灾难面前更加从容应对，保护我们的生命财产安全。

**灭火心得体会篇十**

作为一份消防设备，灭火器在灭火救援工作中发挥着至关重要的作用。使用灭火器不仅需要正确的技巧和方法，更需要经验与心得的积累。我在学习与实践灭火救援工作中，深深感受到了灭火器对于消防工作的重要性，并总结了一些灭火器的心得体会。

第一段：掌握灭火器的基本使用方法。

在使用灭火器之前，我们首先要明确“PASS”规则。也就是Pull-拔掉安全销，Aim-对准火源，Squeeze-挤压手柄，Sweep-左右扫动扑灭火源。并且要了解不同类型的灭火器使用方法不同，要认真查看灭火器上的标识和使用说明。譬如二氧化碳灭火器清洁、无污染，但是使用时要注意距离，不宜过近；干粉灭火器消防效果好，但使用时注意活动环境，避免灰尘飞扬引发其他问题。熟悉了灭火器的基本使用方法，才能在危急时刻恰当地使用灭火器，有力地控制火势，避免火灾危害加重。

第二段：高效运用灭火器的技巧。

使用灭火器并不简单地完成“PASS”步骤就可以了，更需要注意一些技巧问题。首先，应该注意灭火器的使用距离，太近会使萎缩的氧气容易被风吹着吸收进去，可能产生暴射。其次，使用时需要按照锥度的角度斜向熄灭火源，在适当距离内，可有效地控制火势。最后，在火灾现场要保持冷静，稳心应对。灭火器的使用虽说是“小（灭火器）而全（跟大火相态下得到控制）”，但对于消防员而言是非常重要和必要的装备，所以要在学习和实践中慢慢地熟练。

第三段：注意不同的火源特点。

灭火器在使用时还需要根据火源的不同特点，采用不同的灭火方法。例如木材、纸张等可燃物着火时，可用水、干粉、泡沫灭火器；在电气焚烧时使用干粉灭火器，而不能用水或泡沫灭火器。在液体着火时使用泡沫、二氧化碳、喷雾灭火器。掌握了不同火源特点，将可以更加确切地判断火灾情况，对火源进行有效控制，防止火势蔓延。

第四段：认真检查与维护灭火器设备。

除了正确使用灭火器外，还需要认真检查和维护。原因在于：如果发现有灭火器已高度熄灭，则表明了某种原因形成的故障。对于这样的灭火器，如果在紧急情况下不启作用，就会使火源迅速扩大。其次，由于灭火器内的气体分配量不足，在使用时可能导致无法持续使用灭火器这种情况的出现。最后，灭火器还必须按时进行维修、充装。进行定期充装，方便灭火器在需要使用时最大限度发挥功效。每个单位要根据单位场地的特点和灭火器管理制度要求，选购和采用灭火器。要合理选型，正确使用防火器材，切实提高灭火救援能力。

第五段：良好的灭火责任心。

每一个消防员都应该具备高度的责任心和行动力。我们在培养高效使用灭火器技能的同时，要养成良好的灭火责任心。单凭一个人或一个单位的力量是无法控制住火势的，而火灾发生后最关键的是有着效率和团队合作的群体行动，这要求我们在消防工作中养成互助、合作和团结的良好风气。每一个灭火员都应该深入了解灭火器的使用方法和技巧，对于从步行街到家庭的各类防火器材都有了解和掌握，为保障单位和自家使用的消防器材情况进行了解和排查。提高全民消防意识，不断提高群众的安全防范意识，更是重要的工作。

总结：

良好的灭火心得体会，既包括了基本的使用技巧，又要懂火源的特点才能更准确的操作，当然更要注意灭火设备的检查和维护。面对火灾，我们所有人都应该有责任心，养成互助、合作和团结的良好风气。只有这样，才能在火灾来临的时候挺身而出，用自己的力量为社会作出贡献。

**灭火心得体会篇十一**

第一段：概述灭火灾的重要性和挑战性（200字）。

灭火灾是一项紧急任务，对于保护生命和财产都具有重要意义。然而，灭火过程中所面临的挑战却不容小觑。火势迅速蔓延、浓烟弥漫、高温炙烤等情景可能令人不知所措，特别对于非专业人士来说更是如此。因此，我们应该掌握一些基本的灭火技巧和经验，以保护自己和他人的安全。

第二段：使用水源灭火的要点和注意事项（250字）。

灭火的首要选择是水，因为水是最常见和最有效的灭火工具。在使用水源进行灭火时，有几个要点需要引起我们的注意。首先，要在保证自身安全的前提下，移动到火源附近，确保能够精确瞄准火焰。其次，务必迅速打开水源，调整水流的强度和射程，以充分覆盖整个火场。最后，在使用水源灭火时，要遵守正确的喷水技巧，如用直射方式击打火焰底部，并扫灭火区周围的燃烧余烬。此外，需要注意的是，使用水源灭火时要确保水源充分，以维持连续供水。

第三段：灭火器的使用方法和适用范围（250字）。

灭火器是起到灭火工作中的重要角色，但在使用之前需要掌握正确的使用方法和适用范围。首先，要仔细阅读和理解灭火器的使用说明书，熟悉每种灭火器的工作原理和操作细节。其次，在灭火器的使用过程中，需要明确火种的性质和大小，选择合适的灭火器型号和灭火剂。此外，使用灭火器时需要站立稳定，将灭火器指向火源，并坚持按下开关或把手，将灭火剂喷射在火焰上，直至火势完全扑灭。最后，灭火器操作完成后，要经常检查灭火器的工作状态，及时更换消耗完的灭火剂，以免在紧急情况下出现故障。

第四段：灭火逃生的应对策略和预防措施（250字）。

灭火中的逃生是不可忽视的一环，正确的应对策略能够最大限度地减少人员伤亡。首先，当发生火灾时，应尽快向火源远离，并警示周围的人们迅速撤离。其次，在逃生过程中，应选择安全通道，迅速沿墙壁或楼梯下降，避免乘坐电梯以免被困。继而，从楼梯、窗户或其他出口携带好必要的逃生装备，如逃生绳、湿毛巾等。最后，逃生时应低姿态前行，避免过度吸入浓烟，以防中毒。

第五段：加强灭火意识，提升自救能力（250字）。

灭火灾需要的不仅是技巧和知识，更重要的是临危不乱的冷静心态和快速反应能力。为了加强灭火意识和自救能力，我们可以进行防火演习和模拟灭火训练。此外，要定期检查和维护灭火设备，确保其工作正常可靠。另外，加强对火源的监测和控制，及时发现火警隐患，防止火灾的发生。最后，提倡普及灭火知识，加强大众的防火安全意识，构建和谐平安的社会环境。

总结（100字）。

灭火灾是一项需要冷静和勇气的任务，通过了解基本的灭火技巧和经验，我们可以有效应对紧急情况，保护生命和财产的安全。在灭火过程中，正确使用水源和灭火器，掌握逃生策略，不断提高自身的灭火意识和自救能力，将使我们更有信心和能力应对突发火灾。

**灭火心得体会篇十二**

消防演习于9月10日周六上午10333.6万准时开始，10：30顺利结束。参加消防演习的1426人中，1332人实际请假，94人身体不适，团队有事。参与率高达93.4%，符合消防演练的预期计划和要求。

疏散演练过程耗时10分钟，学生在工作人员的带领下有序疏散，没有拥挤、踩踏、摔倒等情况。

用了5分钟统计站点人数，各房间宿舍负责人尽职尽责，没有发现无故留在房间不参加消防疏散演习的人。

演习总指挥总结发言用了10分钟，学生们回到房间休息。回房井然有序，没有拥挤和意外。

其余宿舍首席代表观看了5分钟的灭火器演示。演示过程中，大家都很谦虚地学习，认真观察，也有代表上台亲身体验。此会话已成功完成，没有任何意外。

通过这次消防演习，发现宿舍区存在易燃材料堆放在走廊垃圾房、部分实习生房间使用大功率电器、部分房间私自拉电线增加电源插座数量、消防出口指示标志不够清晰完善等消防安全隐患，演习前期通过自查逐步完善达标。

通过这次消防演习，学生熟悉火灾时的逃生路线和注意事项，掌握逃生技能和技巧，了解消防安全常识，提高消防安全意识，了解便携式干粉灭火器的原理和使用方法。疏散演习没有发生意外安全事件，完全按照预定计划进行。消防演习达到了预期目的，圆满结束。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！