# 防震减灾法心得体会精选5篇

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2025-01-04

*若想写出有深度的心得体会，首先要认真分析自己的情感变化，为了对个人思想做好一个记录，大家需要动笔写好心得，以下是小编精心为您推荐的防震减灾法心得体会精选5篇，供大家参考。5月12日下午，四川省的汶川地区发生了8级地震。通过不间断的电视新闻，...*

若想写出有深度的心得体会，首先要认真分析自己的情感变化，为了对个人思想做好一个记录，大家需要动笔写好心得，以下是小编精心为您推荐的防震减灾法心得体会精选5篇，供大家参考。

5月12日下午，四川省的汶川地区发生了8级地震。通过不间断的电视新闻，我痛心的看到在倒塌的废墟中有很多的学校，正在上课的学生们一瞬间就被无情的灾难夺去了生命，还有很多的学生还在学校的废墟中呻吟，呼救……看到这一些，我难过地流下了眼泪。

汶川地区大地震，事先没有预报，人们也毫无思想准备，对此，我感到很奇怪。因为我在《十万个为什么》中知道，在地震发生前会有很多的预兆，比如：在地震前常有小地震，许多动物在临震前会表现出惊惶不安的异常状态。更重要的是我们国家在地震预报上是比较先进的.，现在还有了先进的观察仪器和卫星图像，可这次没有一点预报，这是为什呢？看来我们在预报自然灾害上还有很大的差距啊！

当地震来临时，我们该怎么办？震时是跑还是躲，我国多数专家认为：震时就近躲避，震后迅速撤离到安全地方，是应急避震较好的办法。避震应选择室内结实、能掩护身体的物体下、易于形成三角空间的地方。如果地震来临时，我们正在上课时，要在老师指挥下迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌下，等地震停止后，应当有组织地撤离。如果地震来临时，我们在操场或室外时，可原地不动蹲下，双手保护头部，注意避开高大建筑物或危险物。震后应当有组织地撤离。不要回到教室去。千万不要跳楼！不要站在窗外！不要到阳台上去！必要时应在室外上课。如果一旦不幸被埋在废虚下，一定要坚强，不要吓得大减大叫。要保存体力，利用一切资源自救。面对灾难，我们要保持求生欲，不要被灾难吓倒。

地震是一种自然灾害，虽然不能人为的制止和改变，但可以通过了解、认识和掌握一些相关的知识、常识来进行自救，最大限度的减少地震所带来的灾害，保护自身安全。

据调查，全国有许多地方发生大地震，如1514年云南大理大地震；1975年辽宁海城大地震；1605年海南琼州大地震；1786年四川康定南地地震；1976年唐山大地震……如此多灾害，损伤惨重，特别是唐山大地震，有20多万人死亡和受伤。

其实，有些灾害是可以预防的。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。大自然灾害不像地震一样不可避免，有时是完全可以控制的。

还有许多自然灾害，其中有许多是人类自己的“杰作”。所以，我们要有这方面的知识，不要自己害了自己。不止自然灾害，还有人造灾害。如火灾、泥石流、水土流失等，都是人类自己砍伐树木而造成了不必要的损失。所以，我倡议大家做好以下几点：

1、保护森林，种植树木，保护水土。

2、工厂不要排放太多废气，多用取之不尽的太阳能。

3、要保护臭氧层，汽车不要排放废气。

4、小心用火，不乱丢烟头。

难无情，生命无价。同学们，做为未成年人，我们更要提高安全防范意识，平时要加强学习安全知识，提高自救自护能力，掌握在危急情况下机智逃生的本领，并积极向家长、朋友和邻居宣传，让更多的人关注安全，珍爱生命。同时，我希望全体师生能以这次防震减灾演练为契机，进一步把我校的安全工作做好做实，把各种安全隐患消灭在萌芽状态，使我校成为名副其实的“平安校园”、“和谐校园”。

2、采取正确的姿势

躲避地震时要尽量降低身体的重心；蹲下或会下时，要尽量蜷曲身体；趴下时要脸朝下，不要压住口鼻，以利呼吸。躲避时要低头，并用手护住头部，有条件时，可用身边的物品，如书包，被褥等顶在头上；要防止灰土、毒气等侵入口、鼻，条件允许最好用湿毛巾捂住口鼻。

3、寻找安全的地方

在室外，安全的地方是远离建筑物空地。在室内，房屋倒塌后能形成三角空间的地方，往往是人们得以幸存的相对安全地点。比如：楼房中开间小、有支撑物的房间，如厨房、卫生间；家中牢固的桌下、床下、家具旁，内承重墙角；教室的讲台、书桌下；商场书店的`结实柜台、室内立柱附近；影剧院的排椅下；工厂车间内的机床、大型设备附近等。

4、震后迅速撤离

地震发生之后，受损的房屋是最危险的场所，一旦震动停止，要马上撤离。如果是在家中遇到地震，在撤离前要灭掉明火，关掉煤气，切断电源，防止火灾发生。

5、要点：

（1）选择小开间、坚固家具旁就地躲藏；

（2）伏而待定，蹲下或坐下，尽量蜷曲身体，降低身体重心；

（3）抓住桌腿等牢固的物体；

（4）保护头颈、眼睛，扼住掩住口鼻；

（5）避开人流，不要乱挤乱拥，不要随便点明火，因为空气中可能有易燃易爆气体；物；

（8）避开危险物高耸或悬挂物，如变压器、电线杆、路灯等、广告牌、吊车等；（9）避开危险场所，如：狭窄街道、危旧房屋、危墙、高门等。

火灾来了怎么办

1、沉着冷静：根据火势实情选择最佳的自救方案，千成不要慌乱。凡火灾幸存者大多方寸，不大呼大叫，而是根据火势、房型冷静而又迅速地选择最佳自救方案，争取到了最好的结果。

2、防烟堵火：这是非常关键的，当火势尚未蔓延到房间内时，紧闭门窗、堵塞孔隙，防止烟火窜入。若发现门、墙发热，说明大火逼近，这时千万不要开窗、开门，可以用浸湿的棉被等堵封，并不断浇水，同时用折成8层的湿毛巾捂住嘴、鼻，一时找不到湿毛巾可以用其他棉织物替代，其除烟率达60%～100%，可滤去10%～40%一氧化碳。另外，应低首俯身，贴近地面，设法离开火场，以避开处于空气上方的毒烟。

3、设法脱离险境：底层的居民自然应夺门而出。楼上的住户若楼道火势不大或没有坍塌危险时，可裹上浸湿了的毯子、非塑制的雨衣等，快速冲下楼梯。若楼道被大火封住而无法通过，可顺墙排水管下滑或利用绳子缘阳台逐层跳下。

4、尽快显示求救信号：发生火灾，呼叫往往不易被发现，可以用竹竿撑起鲜明衣物，不断摇晃，红色最好，黄色、白色也可以，或打手电或不断向窗外掷不易伤人的衣服等软物品，或敲击面盆、锅、碗等。

5、切不可因贪恋钱财而贻误脱险时机。

总之，虽然这次培训只有一天的时间，但感觉收获很是很多。

通过这次演练我知道了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。

还需了解一些地震自救的方法例如将门打开，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。地震发生时不要惊慌失措，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。在那里等待救援人员。

通过这次演练活动，大大增强了我们学生的安全知识，大大提高了学生的逃生、自救、自护意识，提高抵御和应对紧急突发事件的能力，这次地震逃生演练、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，还让我们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。

我还想到了，学校发生地震时，最需要的是学校领导和教师及时安排好撤离的路线和场地；震后沉着地指挥学生有秩序地撤离。沉着冷静的指挥和合理得力的措施，能限度的保护师生的生命安全。

通过今天学习防震减灾知识和实际演练，我明白了如何防震和如何防火等一些措施，更主要的是懂得了，当地震和火灾发生时如何带领学生安全的逃离。现把学习心得和大家一起分享：

一、地震来了怎么办

1、是跑是躲不要犹豫

一次地震，从人们感觉震动到房屋开始倒塌，通常有十几秒钟的时间间隔。经验告诉我们：震是就近躲避，震后迅速撤离到安全的地方，是应急避震中的好办法，这处办法尤其适合处在楼房内或人多场所的人。如果你住在平房，迅速跑到室外避震也是可取的。但是，一定要迅速采取措施，不要犹豫，以免在犹豫中丧失生存的`机遇。

2、采取正确的姿势

躲避地震时要尽量降低身体的重心；蹲下或会下时，要尽量蜷曲身体；趴下时要脸朝下，不要压住口鼻，以利呼吸。躲避时要低头，并用手护住头部，有条件时，可用身边的物品，如书包，被褥等顶在头上；要防止灰土、毒气等侵入口、鼻，条件允许最好用湿毛巾捂住口鼻。

3、寻找安全的地方

在室外，安全的地方是远离建筑物空地。在室内，房屋倒塌后能形成三角空间的地方，往往是人们得以幸存的相对安全地点。比如：楼房中开间小、有支撑物的房间，如厨房、卫生间；家中牢固的桌下、床下、家具旁，内承重墙角；教室的讲台、书桌下；商场书店的结实柜台、室内立柱附近；影剧院的排椅下；工厂车间内的机床、大型设备附近等。

4、震后迅速撤离

地震发生之后，受损的房屋是最危险的场所，一旦震动停止，要马上撤离。如果是在家中遇到地震，在撤离前要灭掉明火，关掉煤气，切断电源，防止火灾发生。

5、要点：

（1）选择小开间、坚固家具旁就地躲藏；

（2）伏而待定，蹲下或坐下，尽量蜷曲身体，降低身体重心；

（3）抓住桌腿等牢固的物体；

（4）保护头颈、眼睛，扼住掩住口鼻；

（5）避开人流，不要乱挤乱拥，不要随便点明火，因为空气中可能有易燃易爆气体；

（6）就地选择开阔地蹲下或趴下，不要乱跑，不要随便返回室内，避开人多的地方；

（7）要避开高大建筑物，如：楼房、高大的烟囱、水塔下，避开立交桥等一类结构复杂的构筑物；

（8）避开危险物高耸或悬挂物，如变压器、电线杆、路灯等、广告牌、吊车等；

（9）避开危险场所，如：狭窄街道、危旧房屋、危墙、高门等。

二、火灾来了怎么办

1、沉着冷静：根据火势实情选择最佳的自救方案，千成不要慌乱。凡火灾幸存者大多方寸，不大呼大叫，而是根据火势、房型冷静而又迅速地选择最佳自救方案，争取到了最好的结果。

2、防烟堵火：这是非常关键的，当火势尚未蔓延到房间内时，紧闭门窗、堵塞孔隙，防止烟火窜入。若发现门、墙发热，说明大火逼近，这时千万不要开窗、开门，可以用浸湿的棉被等堵封，并不断浇水，同时用折成8层的湿毛巾捂住嘴、鼻，一时找不到湿毛巾可以用其他棉织物替代，其除烟率达60%～100%，可滤去10%～40%一氧化碳。另外，应低首俯身，贴近地面，设法离开火场，以避开处于空气上方的毒烟。

3、设法脱离险境：底层的居民自然应夺门而出。楼上的住户若楼道火势不大或没有坍塌危险时，可裹上浸湿了的毯子、非塑制的雨衣等，快速冲下楼梯。若楼道被大火封住而无法通过，可顺墙排水管下滑或利用绳子缘阳台逐层跳下。

4、尽快显示求救信号：发生火灾，呼叫往往不易被发现，可以用竹竿撑起鲜明衣物，不断摇晃，红色最好，黄色、白色也可以，或打手电或不断向窗外掷不易伤人的衣服等软物品，或敲击面盆、锅、碗等。

5、切不可因贪恋钱财而贻误脱险时机。

总之，虽然这次培训只有一天的时间，但感觉收获很是很多。

一场大地震降临，昔日的美好校园，成了今天的废墟;昔日朗朗的书声，成了今天难言的悲泣;昔日活泼的童真，成了今天瓦砾下的阴魂。这难言的悲惨让我的生命经受了一次洗礼，心灵受到了震撼，再一次认识到了教师的伟大。

就在地震发生的刹那间：绵阳市汉旺镇小学的吴忠仁老师一边高吼“同学们快跑!”一边死死撑住已经变形的门框，催促同学们从身边冲出;德阳市东汽中学谭千秋老师，张开双臂趴在桌子上，护住桌下的4个孩子;汶川映秀镇小学张米亚老师跪扑在废墟中，双臂紧紧搂住两个学生;还有绵阳平武县南坝小学杜正香老师，卧到在瓦砾中，头朝着门的方向，双手各拉着一个孩子，胸还护着3个幼小的生命------这些普普通通、默默无闻的教师，在生死关头以自己的行动成就了不朽的永恒，用自己的生命谱写了一曲“爱”的诗篇。他们让我再一次读懂了“人民教师”这四个字的博大与崇高，他们可歌可泣的更事迹是我们永远学习的榜样!

教师---人类灵魂的工程师。他们不仅仅拥有教书育人的无私奉献精神，在生死的紧要关头，他们更能义无反顾的献出自己的生命。灾难面前，他们首先想到的是学生，毫不犹豫地把生的希望留给学生，把死的危险置之度外。灾难是可怕的、失去生命也是可怕的，但留住了希望，一切便不再可怕了。我们可爱可敬的老师们正是用他们的爱和责任为学生筑起了一道坚不可摧的生命长城，也向世人展示了为人师表的精神风貌和崇高的师德光辉。

作为同行，我们要弘扬灾区人民教师忠于职守、不怕牺牲、无私忘我的革命精神，学习他们热爱祖国、热爱人民、忠诚党的教育事业的崇高思想，关爱学生、忠于职守的敬业精神，临危不惧、舍生忘死、无私奉献的高尚师德。我们应以四川灾区英雄教师群体为榜样，更加积极进取，忠于职守，立足岗位，无私奉献，用自己的实际行动，祭奠那些逝去的英灵，以更加勤奋的工作，为我校教育事业的和谐发展做出积极的贡献!

作为教师，我要向他们学习，落实到自己平时的教育教学工作中：

1.认真学习为人之道，为师之德。要当好一名教师，最根本的就是要把教书育人作为自己的天职，做到在教书中全面提升自己的素质，在育人中不断净化自己的灵魂。

2.坚持业务学习，爱岗敬业，以高度热情和责任感做好本职工作。认真阅读各种教育教学刊物，学习教育学、心理学的理论，认真学习新课程标准，领会新的教学理念和学习别人的先进经验，做好笔记，运用新的教学理念及科学方法观去指导自己的教学工作。

3.作为一名教育工作者，既然选择了当教师，就要勤勤恳恳地耕耘在教育教学第一线，选择忘我，选择无私，选择清贫。在浮躁的环境里，我要静下心来教书，潜下心来育人，甘于奉献。

在以后的工作中，我一定会在上级部门的正确领导下，在学校领导和同事的关心和帮助下，勤勤恳恳，兢兢业业;我要在教师这个平凡的岗位上不断学习，不断探索，尽心尽力做好自己的本职工作。

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！