# 防震减灾法心得体会8篇

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2025-01-04

*大家都知道心得体会就是一种可以记录自己感受的文体，一般我们写心得注重对工作的思考总结，下面是小编为您分享的防震减灾法心得体会8篇，感谢您的参阅。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...*

大家都知道心得体会就是一种可以记录自己感受的文体，一般我们写心得注重对工作的思考总结，下面是小编为您分享的防震减灾法心得体会8篇，感谢您的参阅。

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。

地震灾难是全世界造成经济损失最严峻和人员伤亡最多的自然灾难之一。在目前地震预报不能解决人员伤亡问题下，我们要加强对地震预防学问的学习，以利于把握正确的避震和自救、互救方法。

地震是由于地球内部物质不停的运动，会产生一股作用于岩层巨大的力，当这股力累积倒肯定程度时，岩层会变形、弯曲。一旦承受不了这种变化时，岩层会发生急剧的裂开、错动，释放出巨大能量，缠身剧烈的震惊，这就是地震地震分为两大类，一类是自然 地震，另一类是人工地震。其中自然 地震包括：火山地震、陷涡地震等。

当地震发生时，房屋倒塌后所形成的室内三角空间，往往是人们幸存的平安地点。特殊是在楼房内的人，选择厨房、卫生间等空间矮小的房间、不易倒塌的空间、墙角或桌子等结实家具易形成三角空间的地方避震。在没有桌子等可供藏身的场合，无论如何，都要用坐垫等物爱护好头部。千万不要盲目跳楼和使用电梯。

户外的场合遭受地震时，要避开高大建筑物等危急之处，护住头，快速跑到空旷场地蹲下。

当大地猛烈摇摆，使人站立不稳的时候，人们都会有扶靠、抓住什么身边的.建筑物。但是你完全想错了，这些看上去结牢固实、安平安全的东西，实际上却是很危急的。务必不要靠近水泥预制板墙、门柱等躲避。在繁华街、楼区，最危急的是玻璃窗、广告牌等物掉落下来砸伤人。因此，要留意用手或厚毛巾等物爱护好头部。地震发生后，人们可能面对各种困难。但是，要逃命，必需克服恐惊心理，用正确的方法自救求生。这对于减轻地震灾难，免遭不该有的损失。

假如不能自行脱险，肯定要沉住气，爱护自己不受新的损害，假如临时无法脱险，要想方法维持生命，查找食物和水，保存体力，急躁等待，并设法与外界联系，不能可大声哭喊，牵强行动。这样反而损害自己。应当尽量闭目养神，时间就是生命。被救后要乐观参加震后救人工作，快速壮大救援队伍，让更多的人获救。在发生大地震时，人们心理上简单产生动摇，为防止混乱，每个人依据正确的信息，冷静地实行行动，极为重要。

同学们，地震发生时，只要能按正确的方法去做，就不会有危急的。有时，地震并不像你所想象得那么可怕，真正房倒屋塌的灾难性地震还是少数。

只要镇静、冷静地静观灾变，就有可能躲避这次地震。

星期二上课的时候，张老师在黑板上写下了“防震减灾”四个大字。正当我们在想写这个是为什么的时候，老师开始给我们慢慢地讲解起防震减灾的知识。

老师首先让我们讲一讲当地震来临时，我们应该怎么样安全逃离？我们争先恐后地说：“地震来临时首先不要惊慌，然后尽量以最快的速度躲在各自的课桌下，等到地震结束后，举着东西保护好头部，在老师的指挥下有序地撤离教学楼等高大的建筑物，然后到达操场等空旷的地方等待救援，免得引起二次伤害。”还有的同学说：“地震来临时，先举着板凳离开教室到达走道，然后将板凳上举，从二楼飞下去。”另外的同学就说：“就算你地震时没被砸到，跳下去也会摔死或摔伤了。”那个同学说：“那我不会带个降落伞飞下去！”别人反驳到：“地震时，你哪来的降落伞呢，再说也没有时间啊！”

大家你一言我一语讨论得好不热闹，这时老师告诉我们，真正当地震来临时，大家首先要做的不要惊慌，要按照第一位同学说的那样先以最快的速度躲到课桌底下，等到地震结束后，举着东西保护好头部，在老师的指挥下有序地撤离教学楼等高大的建筑物，然后到达操场等空旷的\'地方等待救援，免得引起二次伤害。通过主题班会的讨论和老师的讲解使我们明白了和掌握了一定的防震减灾的知识，我要通过自己掌握的知识告诉大家在生活中要注意学习防震减灾知识，使我们尽量远离伤害，远离危险！

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。

学校每学期都会组织至少一次的紧急疏散演练，这是为了防止灾难真正来临时，我们会像一群惊慌失措的小鸡一样乱跑乱叫。

“呜——呜——”以前，每当警报响起时，我们都会嬉笑着冲出教室，排成一列不成样的队伍，边笑着说话边漫不经心地跑着——嘿，你见过这么“坦然乐观”的逃生队伍吗?对于这样的演练，以前的我们总会抱着一种无所谓的\'态度——都说常熟是个好地方，好山好水、鱼米之乡、江南福地……地震似乎离我们很遥远，这演练对于我们来说可有可无，就当玩一场好啦! 可是，随着年级的增高，这样的想法被渐渐冲淡了，因为“民防”一词不知不觉地印到了我们的脑海中。

每当看到某地发生地震、火灾导致踩踏事故时，我总会起一身鸡皮疙瘩，要是这样的事情发生在我身边，天哪，简直不堪设想!这些人就是因为平时不重视预防，等到“末日”来临之时就慌了手脚，你推我搡的，不“践踏”才怪呢……

就在最近一次的紧急疏散演练中，同学们就没有以前那么嬉皮笑脸了。在第一声警报响起时，同学们都按老师的指令，纷纷抱头躲到了桌子下面。大约过了十几秒吧，警报再次响起，大家便以迅雷不及掩耳之势冲到了走廊，排着还算有序的队伍向指定的地点奋力跑去。这条路线班主任老师已经和我们说过很多遍，大家早就牢牢地记在了心里。

在下楼梯时，老师大声地向我们叫道：“靠楼梯的同学摸着楼梯下楼，靠墙的同学摸着墙走!”大家都很听话地照做，嬉笑声几乎销声匿迹。终于，我们成功地“逃离”了教学楼，来到了空旷的操场上。

保护人民的生命，采取抗灾救灾措施，防范和减轻灾害危害——这大概就是“民防”的根本目的吧。

今年\_日是我市“防空警报试鸣日”，\_日是我国第\_个“防灾减灾日”，为增强我园全体师生防灾减灾意识，提高全体师生应对突发自然灾害能力，我园认直贯彻落实\_\_文件精神的要求，开展了以“行动起来，减轻身边的灾害风险”为主题的系列数育活动，加强了全体师生及家长的防灾减灾意识，提高了全体师生及家长的安全防范能力，并取得了一定的成效。

一、领导重视，分工明确

我园领导高度重视防灾减灾宣传工作，收到文件后立即组织相关人员召开防灾减灾日宣传活动工作会议，为确保我园宣传工作顺利开展，园领导决定成立工作领导小组，由颜园长担任组长、梁副园长担任副组织，张老师、保卫科长及各班班主任为小组成员，积极引导幼儿参与各项活动，让他们在宣传周活动中进一步增强防灾减灾意识，提高避险自救互救的基本技能。

二、精心组织，强化责任

5月7日，我园举行了“防灾減灾日”宣传活动启动仪式，并在led大屏幕上滚动播放防灾减灾宣传标语及知识漫画，营造防灾减灾氛围，将安全工作责任细化，进一步强化我园全体师生防灾减灾的意识。

三、形式多样，方法得当

1.加强组织领导，深入开展主题活动

积极开展防灾减灾宣传活动，紧紧围绕主题“行动起来，减轻身边的灾害风险”，充分利用国旗下的讲话，集中宣传防灾减灾知识，努力营造全园参与防灾减灾的浓厚氛围。

2.加强宣传教育，大力普及防灾减灾知识

利用展板、电子屏、广播、电视电脑等宣传工具，向幼儿及家长开展多种形式的防灾减灾安全教育宣传活动，使安全知识在幼儿中、在家庭中得到传播。

3.开展排查治理，消除灾害风险隐患

扎实开展灾害风险隐患排查治理工作，重点针对教学楼、围墙、栏杆、户外大型器械等各类可能存在灾害风险隐患，积极动员和鼓励广大师生广泛参与灾害风险隐患排查工作，进一步落实学校风险防范治理责任，完善相关措施，全面提高我园风险管理水平。

4.开展应急疏散演练，加强国防安全教育，完善应急预案

积极组织开展防灾减灾应急演练，灾害避险逃生、自救互救是减少灾害风险和损失的重要手段。结合预案开展一次5.10防空应急疏散演练活动，通过演练，进一步提高了幼儿园教职员工的安全防范意识和应急处置能力，在幼儿园发生紧急情况时做到有事不慌、积极应对、自我保护，有序、迅速的引导幼儿安全疏散，教育孩子们掌握逃生的方法，提高抗击突发事件的应变能力，使全园师生熟悉疏散路线，确保安全。

5.开展国防教育，增强爱国情感

各班组织幼儿观看“国防教育宣传片”，学习国防教育相关知识，激发全体师生的爱国情感，增强全体师生国防意识和民族自尊心、自信心，提高幼儿的综合素质。

通过开展“防灾减灾日”系列活动，对全体师生进行了安全教育再宣传，再动员，再强调，进一步增强了全园师生防灾减灾意识，程度的防止灾害的发生、保障学校师生的生命安全和健康生活。安全永远放在第一位，绷紧安全教育这根弦不放松，才能让幼儿安全健康快乐的成长。在今后的工作中，我园将一如既往地将安全工作作为重中之重，加强“防灾减灾”教育，共创和谐、平安的校园!

为了提高全体师生的防灾意识，学会生存，在突发火灾等各种灾难中的疏散自救自护能力，根据《中华人民共和国人民防灾法》规定，按照教育局要求，我们成功地组织全校学生进行了疏散演练活动。在刚才的演练中，由于师生们思想重视，组织到位，准备充分，老师和同学们能按照要求认真对待，疏散迅速、有序，保证了这次演练的成功。在此我向对这次演练的成功表示祝贺，向为这次活动付出辛劳的各位老师表示感谢。

“学校安全事关社会稳定，事关每个家庭的幸福与安宁”。我们要始终牢固树立“生命至上，安全第一，预防为主”的思想，以创建“文明校园”、“平安校园”、“和谐校园”为契机，从提高意识，规范管理，落实责任抓起，从重点防范隐患入手，切实把安全工作放在首位，把安全工作常规化、制度化。我们还利用各种渠道广泛宣传安全教育知识，不断加强了安全教育、生命教育，制订和落实学校安全应急预案。这一切，都是为了有效地保障全校师生的生命安全，维护学校的安全与稳定。

“灾害无情，生命无价，安全第一，预防在先”。同学们，作为未成年人，我们更要增强安全防范意识，同时，还要加强学习安全知识，提高自救、自护能力，掌握在紧急情况下快速机智逃生的.本领。希望同学们要向家人、邻居积极宣传，让更多的人关注安全，珍爱生命。

最后，我希望全校师生能以这次防灾疏散演练为契机，进一步把我校的安全工作做好、做实，把各种安全隐患消除在萌芽状态，为继续推进平安校园、和谐校园而不懈努力。

学校组织了很多活动让我们学习防震减灾的知识，比方请消防大队的叔叔给我们讲解发生火灾的逃生知识，进行发生火灾时的逃生演练，当发生火灾时，用毛巾捂住嘴，站好队快速从安全通道跑到操场上。学校还请了交警叔叔给我们讲解交通安全知识，防止我们发生交通危险。

其实，有些灾害是可以预防的。地震发生前，会有些预兆。比方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，须先区分真假，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，再想方法呼吸，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，要防止被弄伤。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，要防止高大的建筑物，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。

其他自然灾害不像地震一样不可防止，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，我建议大家做好以下几点：

1、不要在学校里追逐打闹。

2、下楼时要一个个下，不要挤在一起。

3、不要使劲关门，刮风时要用椅子把门顶住。

4、小心用火，不要玩火。

5、节约用水，珍惜每一滴水。

6、要多学防震、防灾方面的知识，有防范意识。

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会挽回不少人的生命。

保护我们的家园一一地球，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！

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！