# 防震减灾心得体会感悟300字内容9篇

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2024-09-14

*《》——在自然灾害面前，防震减灾意识的培养显得尤为重要。这九篇心得体会，是参与者们在防震减灾教育活动中的深刻感悟，它们记录了大家对生命安全的重视，对防灾减灾技能的掌握，以及对应急反应能力的提升。每一篇感悟都是一次生命的思考，每一份体会都是对...*

《》——在自然灾害面前，防震减灾意识的培养显得尤为重要。这九篇心得体会，是参与者们在防震减灾教育活动中的深刻感悟，它们记录了大家对生命安全的重视，对防灾减灾技能的掌握，以及对应急反应能力的提升。每一篇感悟都是一次生命的思考，每一份体会都是对安全教育的深刻理解。让我们一同走进这些文字，感受防震减灾的重要性，提升自我保护能力，为构建安全和谐的社会环境贡献力量。

**防震减灾心得体会感悟 (一)**

同学们，你们想过吗?灾难有哪些?在遇到灾难时应该怎么做?下面就由我来为大家讲讲吧。

灾难有地震、火灾、车祸、水灾等。有些是我们自己造成的\'，也有的是自然灾难，自然灾难是可以预防的。

你们记得吗?德汇商贸城就是因为失火造成的。为了不发生火灾，我们应该不玩火，要把家长抽完的烟头踩灭，不然会酿成大灾。

5.12大地震，使四川的小朋友受了灾。虽然地震不是我们想不发生就不发生的，但是我国已实施“抗震安居”工程。为我们买了一份“保险”。下面我来给你们讲讲地震时的“三不要’’：不要慌张，不要乱跑，不要不听指挥。

在发生水灾的时候，要镇定，听救援人员的指挥，不要乱跑，也不要为了金钱，不肯离去。生命是第一呀!

我们还可以预防旱灾。旱灾是由人类破坏臭氧层造成的。我们只要不乱扔垃圾，不随地吐痰……其实这些小事，都可以预防旱灾。

同学们，不要以为这些小事没什么，其实只要一不注意，一场灾难又要来临。只要知道在危险场合应该做什么，只要提前知道这些常识，你就一定能化险为夷.

**防震减灾心得体会感悟 (二)**

拿起手中这沉重的笔，却不知道如何写起。脑海里浮现的依旧是那一张张震憾人心的画面，耳边听到的还是那声嘶力竭的呼喊，那痛彻心肺的哭泣，那悲惨的呻吟。

“灾难”，多么可怕的两个字啊!生命，在这场突然的浩劫面前显得如此地渺小，如此地不堪一击，就算是全力地反抗和斗争，能唤回几许年轻的生命，又能否使倒下的生命重新站起?人类在自然灾害前是多么的渺小，地震、海啸、洪水、火灾。各种各样的灾难频频发生，就在灾难来临的那一刹那，顿时，乌云密布，就在那接下来的一刹那，美丽的一切都变得不堪一击。只是短短的几分钟，曾经繁华的城市刹那间化为一片废墟，曾经的美好家园转瞬间变为死亡的坟墓，曾经的欢歌笑语、和平安宁顷刻间荡然无存。到处人心惶惶，新闻里反复的报道死亡人数以及失踪人数。既然，我们不能控制自然灾害，那我们就应该从本身做起!

我们要重点知晓防灾的基本要素，当灾难不约而至的时候，我们千万不能恐慌，更不能等死，那是最愚蠢的行为，我们应该对各种的灾难做出各种反应。例如在发生地震时，如有条件，应把软的物品放在头顶，躲在桌子一类物品下，在有时间的情况下，应马上跑到空地;在突发海啸、洪水时，尽量跑到高处或紧紧抱住一根坚固的桌子;在发生火灾时，用湿毛巾捂住口鼻，跑到空地，千万不能采取跳楼的措施。我们一定要牢记这些措施，不再为灾难的降临而慌忙的束手无策。

而在我们面临灾难的考验时，是否应让我们好好反省一下，灾难的发生与我们的环境有着很大的关联。对于破坏环境，我们不能再屡教不改了，否则，大自然就将会一点一点的偿还我们，这是多么可怕的一件事!不过，更可怕的还是不顾所有，破坏环境的我们——人类!我们总是为了自己的利益，而忽略了其它的细节，总是在不经意间做出了破外环境的举动，正是因为这些平日里不经意间的举动，而导致了现在的结果。我们用破坏环境获取自己的利益，环境又慢慢地偿还我们，我们再用曾经的利益来换取生命，这种循环，不觉得很可笑吗?

曾经的世界多么美好，可惜的就是那些美好都只属于曾经。现在，环境因人类的作为而变得越来越糟糕，变得不堪一击，于是，大自然开始报复人类，这是我们破坏环境后的代价!值得吗?回答：不值得!

呵，只要我们每一个人都改变一点，我相信，世界一定会恢复曾经的容貌!

让我们记住这个口号：关爱生命，防灾减灾!

**防震减灾心得体会感悟 (三)**

学习了地震方面的知识，我知道了地震的类型，地震分为构造地震、塌陷地震、诱发地震和人工地震。其中构造地震的破坏力最强，约占世界地震总数的90%。

我还知道了地球为什么会地震？地震是由于地球不断运动和变化，逐渐积累了巨大的能量，在地壳某些脆弱地带，造成岩石突然发生破裂，或者引发原有断层的错动。地震是一种自然现象，它同台风、暴雨、洪水、雷电一样是可以认知的。

我还学习了怎样避震呢！如果你在家里，突然地震了来不及跑，可以躲避在坚固的桌子、床等家具的下面、旁边或墙角、炕沿、卫生间、储藏室等管到多开间小的地方，因为小开间在房屋倒塌时能获得相对的支撑。

如果在学校里发生地震教室是楼房我们应迅速抱头、闭眼，躲在各自的课桌下或旁边，用书包挡在自己的头部，千万不要慌乱拥挤外逃，更不要跳楼，带地震过去后，再由老师组织迅速撤离教室，疏散到空旷场地。

如果在街上发生了地震时，我们最好将身边的皮包或柔软的物品顶在头上，没有物品时也可以用手护在头上，防止广告招牌、马口铁板、霓虹灯架等掉下伤人。

如果在影剧院或体育馆里发生地震，我们可以躲在排椅下，墙角也是合适的避震处。

我今后一定读更多的课外书，了解更多的知识。

**防震减灾心得体会感悟 (四)**

地震灾害是全世界造成经济损失最严重和人员伤亡最多的自然灾害之一。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知识的学习，以利于掌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，当这股力累积倒一定程度时，岩层会变形、弯曲。一旦承受不了这种变化时，岩层会发生急剧的破裂、错动，释放出巨大能量，缠身强烈的震动，这就是地震地震分为两大类，一类是天然地震，另一类是人工地震。其中天然地震包括：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，往往是人们幸存的安全地点。特别是在楼房内的人，选择厨房、卫生间等空间矮小的房间、不易倒塌的空间、墙角或桌子等坚固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，都要用坐垫等物保护好头部。千万不要盲目跳楼和使用电梯。

户外的场合遭遇地震时，要避开高大建筑物等危险之处，护住头，迅速跑到空旷场地蹲下。

当大地剧烈摇晃，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，这些看上去结结实实、安安全全的东西，实际上却是很危险的。务必不要靠近水泥预制板墙、门柱等躲避。在繁华街、楼区，最危险的是玻璃窗、广告牌等物掉落下来砸伤人。因此，要注意用手或厚毛巾等物保护好头部。地震发生后，人们可能面对各种困难。但是，要逃生，必须克服恐惧心理，用正确的方法自救求生。这对于减轻地震灾害，免遭不该有的损失。

如果不能自行脱险，一定要沉住气，保护自己不受新的伤害，如果暂时无法脱险，要想办法维持生命，寻找食物和水，保存体力，耐心等待，并设法与外界联系，不能可大声哭喊，勉强行动。这样反而伤害自己。应该尽量闭目养神，时间就是生命。被救后要积极参与震后救人工作，迅速壮大救援队伍，让更多的人获救。在发生大地震时，人们心理上容易产生动摇，为防止混乱，每个人依据正确的信息，冷静地采取行动，极为重要。

同学们，地震发生时，只要能按正确的方法去做，就不会有危险的。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。

只要沉着、冷静地静观灾变，就有可能躲避这次地震。

**防震减灾心得体会感悟 (五)**

地震灾害是世界上造成经济损失最严重和人员伤亡最多的自然灾害之一。在目前地震预报仍是个难题的情况下，我们要加强对地震科普知识的学习，以利于掌握正确的避震和自救、互救方法。

为了提高自救能力，在校领导的组织下，6月12日，我校组织全体师生进行了一次地震逃生演习。

上午九点，演习正式开始。当警报突然响起，同学们在老师的指导下，迅速拿着书或者是书包，来保护自己的头部，蹲在桌子底下。靠近门口的同学，将教室门打开后，尽量蜷曲身体，降低身体重心，抓住桌腿等牢固的物品。整个动作要一步到位。嘈杂声过后，师生们按照事先计划的秩序有序的从教学楼逃离。这次的演习很成功，大家表现的都很不错。

通过这次地震演习的亲身体验，真的是很受益匪浅。面对地震灾害我们无法阻止它的到来，但是我们可以通过学习和认识逃生技能来保卫自己的安全。通过这次演习，能增强学生自我保护的意识，提高自我保护的能力，当灾难来临时，我们可以把灾难控制到最低，而不再是什么都不懂，这个演习真的是很有必要。

**防震减灾心得体会感悟 (六)**

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。

自2024年起，每年5月12日为全国减灾日，它意在提醒国民前事不忘，后事之师，更加重视防灾减灾，努力减少自然灾害。

灾难的来临防不胜防，人类固然不能控制灾难，但是只要做好充分的准备，伤亡人数一定会直线下降。

我们小学生要做的，就是要记牢火灾、地震等自然灾害来临时的逃生方法，重视每一次学校组织的紧急疏散演练。

我们是祖国未来的希望，虽然不能为民防作出伟大的贡献，但也要从重视紧急疏散演练开始，向自然灾难宣战。

你猜，谁会是最后的赢家?

**防震减灾心得体会感悟 (七)**

x月9日，我们海小全体师生开展了一个非常有意义的活动——防灾逃生演练（地震、火灾），目的是为了让我们增强安全意识，提高自救防范能力，做到在发生火警火灾、地震时能临危不乱，有序迅速地逃生，对这次演练，我是有点紧张，有点期待，还有点好奇。

两节课后，我们开始了自救演练，首先开始的是地震自救演练。紧急铃响起了，我们迅速地躲到了最近的桌子下面，如果真的有地震的话，就可以不被石头砸到了，有的躲在下面一动不动，好像一只冬眠的北极熊。而我缩成一团，心一直“扑通扑通”的跳着，铃声停了，我终于松了一口气，从桌子底下钻了出来。

地震自救演练结束后，火灾逃生演练又开始了，紧急铃声响起后，我们飞快地跑出教室，操场上井然有序的排好队，刚开始有点乱，大家你推我，我推你，经过老师的指点跑到操场上。

通过这次演练，使我们基本上了解了灾难发生时的应对措施，大大增强了我们的安全意识与自护自救技能，从中我也体会到不管遇到任何紧急事情，一定要沉着冷静，临危不乱。

**防震减灾心得体会感悟 (八)**

5月12日全国防震减灾日。还记得2024年罕见的“5·12汶川大地震”发生了。在那场无情的天灾中，无数中华儿女离我们而去，而那些幸存的人有的也成了残疾，他们失去了身边的亲人，他们的痛苦只有他们自己知道。

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，今天为了避免再发生8年前的悲剧，我们七八年级师生在校领导的带领下一起举行了一次“防震逃生演练”。

在上午10点40分时，一声急促的哨声响彻整个校园，学生在班主任老师的指挥下迅速抱头钻到课桌下并用书本护住自己的头部。十秒钟过去了，长哨声再次响起，同学们自觉排成队有序的抱头弓腰，毫不犹豫地快步向教室外移动，往楼梯口快步跑去。可以看到每个楼层都是一股股的人流向操场涌去，并无人你推我攘，显得很有顺序。同学们也都严肃了起来。并且在每个楼梯口、拐角处和进出操场的路上和入口处都有老师在疏散同学，同学们在老师的引领下都紧靠着楼梯右边两排走，下了楼梯迅速向操场跑去，在操场空地上同学们以班级为单位蹲在一起，双手抱头。全部同学就位后，所有老师也迅速到达指定位置，双手抱头，蹲在一起。在两次的演练中同学和老师们都积极认真的进行演练，也切实感受到了演练中的紧张激烈，却又井然有序，增强了师生的防震减灾意识和在地震发生时切实有效的逃生方法。

通过这次演练，我有以下几点体会：

通过防震逃生演练，引导学生有组织、迅速地安全疏散，让学生能够掌握基本的逃生方法，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，增强自我保护和自我救助能力，最大限度地减轻地震灾害造成的损失。

本次应急疏散演练，学校领导高度重视，成立了以魏校长为组长的演练领导组，制定了比较完善的《\_\_中学防震逃生演练方案》，设立了指挥部，明确了各位老师的分工及职责，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。

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。

如：演练中个别同学嘻嘻哈哈不够严肃：撤离教室时人员较为集中，略显拥挤，容易发生挤倒、踩踏等事故。

在这次活动中七八年级全体师生参加，学生从教室撤离到操场（安全区域）只用了不到1分钟的时间，演练按预案进行，整个演练过程既紧张、激烈，又有条不紊。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。不仅落实了学校应付突发事件的防范措施，而且也提高了我校实际应对和处置实发安全事件的能力，更进一步增强师生防震、消防安全意识，真正掌握在危险中迅速逃生、自救、互救的基本方法，提高抵御和应对紧急突发事件的能力，整个演练活动达到了预期目标。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找