

2023年观看消防演练心得体会(优质10篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么你知道心得体会如何写吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

观看消防演练心得体会篇一

为增加员工消防安全法制观念，提高防火意识，把握必要的消防安全学问和技能，熟识正确使用各种消防器材的方法，防止安全事故的发生，确保人身、财产安全。在这次的全国消防安全宣传日，领导邀请xx消防学问宣传中心教官为全体员工开展消防安全学问培训。以下是我的心得体会。

火，既给人类带来了光明，带来了文明社会，但同时也给人类带来灾难。而火灾所带来的危害，我们也是常有耳闻。在本次培训中所看到的一例例触目惊心的惨烈的案例，留给我们的不应当只是对死难者的沉痛哀悼，我们要做的是要把消防安全意识提高到肯定高度。培训涉及消防根本学问、消防法规简介、火场自救逃命方法、火灾逃命留意事项等内容。

期间消防宣传中心教官将宾馆实际状况与实际案例相结合，具体讲解了相关消防学问。同时，通过叙述近年来我国发生的火灾实例，用血与泪的教训让大家糊涂的熟悉到消防安全的重要性和必要性。培训完毕后，消防宣传中心教官通过现场互动的方式演示了灭火器的正确使用方法，切实提高了全馆员工消防实战技能。通过xx教官声情并茂的演讲，使我对消防学问有了肯定了解，也把握了一些消防安全工作的根本理论学问。

消防安全，重要的'是预防，宾馆要加大对消防安全工作的治

理力度，定期组织消防安全检查，查处并整改消防安全隐患，切实把消防安全工作与生产经营治理工作相结合，确保各项工作能顺当进展。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、危害的一种灾难，而造成火灾的两大杀手就是“麻痹”“大意”。我们要增加自身的消防意识，时刻做到居安思危，警钟长鸣，防患于未然。

加强消防安全学问培训，提高防范意识。宾馆是人员比拟聚拢的地方，安全必需要有保障，宾馆内部对火灾隐患已经有了肯定的防范意识，但通过这次培训，发觉现有防范意识程度还是不够的。不管是一线工作人员还是治理人员，都应对岗位和部门可能涉及到的火灾风险和消防通道等消防相关设施有充分的了解。不管是火灾高危急岗位人员还是其他人员，都应当定期承受相关专家的消防安全教育培训，内容包括：有关消防法规、消防安全制度、保障消防安全的操作规程；各部门各岗位的火灾危急性和防火措施；各种消防设施的性能、灭火器材的使用方法；报火警、扑救初起火灾和自救逃命的学问和技能等。

消防制度措施要到位，要依据有关消防的法律法规结合宾馆的实际状况，制定一系列制度措施以确保消防安全工作的顺当进展。消防器材配备要到位，配备足够数量的消防器材并定期对消防设备进展检查和保养，对到期的器材准时更换，以备发生事故时能准时启动，为消防安全工作得以顺当开展供应硬件保障。牢记“三个提示”“四个力量”时刻把消防安全摆在首位，以确保来宾的人身和财产的安全。

通过这短短的培训，我学到了许多消防安全的学问，也对自己寻常生活中的用电、用火等不正确的行为有了肯定的熟悉，保证以后生活中多留意并准时改正。我会把我所学到的消防学问，教给身边的家人、朋友，让更多人远离火灾。

观看消防演练心得体会篇二

一直以来，我都觉得自己不会那么倒霉，交通安全事故不会找上我，稍微注意一点就行了，就因为自己的麻痹大意，造成了交通事故，参加了为期七天的道路交通安全教育学习。

通过学习了交通安全事故案例之后，一幕幕触目惊心的事件和惨不忍睹的画面在我的脑海徘徊久久挥之不去。这些事故无一例外都是因为忽视思想作风建设、忽略道路交通安全而引发的，事故的后果给国家和人民的生命财产造成无法弥补的重大损失。在学习道路交通安全警示的现场，我深刻体会到道路交通安全就存在于我们道路驾驶过程中的每一个细节里，稍有懈怠都有可能酿出恶果。

参加道路交通安全警示教育学习后，我认识到交通安全在日常生活中的重要性。“以人为本，安全第一”，严格自觉地遵守道路交通安全是一个机动车驾驶员最基本的义务，也是保障国家、人民以及个人财产和生命安全的必要行为。

“防范胜于未然”，为此，我今后一定要时刻紧记并严格遵守道路交通安全法律法规，在思想上牢牢树立安全驾驶的意识，一刻也不能松懈；在作风上坚定贯彻谨慎行车的要求，杜绝一切不利于道路交通安全的行为。同时我也要以身作则，引导和带动周围的人共同维护好道路交通安全，切实为建设和谐社会奉献自己的力量。

保证在今后的行车过程中，时刻保持高度警惕，克服麻痹思想，遵守交通规则，注意安全行驶。绝不酒后开车，不开“英雄车”。

我们学校利用这一有利时机，开展了丰富多彩的活动，大力宣传了交通安全的重要性，提高了全体师生对交通安全重要性的认识，增强了大家的自我防护能力。

- 1、注意校内安全
- 2、注意交通安全
- 3、注意活动安全
- 4、注意饮食安全
- 5、提高自我保护意识和能力
- 6、注意家庭安全

通过这一系列的活动，同学们深刻认识到“小手拉大手，学生促家长”，维护良好交通秩序的重要性。纷纷表示要与亲朋好友一同努力，共同维护良好的交通秩序，创建安全、文明的校园环境，为我们寿光创建全国文明城市营造安全、有序的交通环境。

上帝是公平的也是吝啬的，他只赐予每个人一次生命，所以我们必须珍惜。生活中交通安全与我们的关系是非常密切的，它就像我们的朋友。日日夜夜都守在我们的身边，教育我们，劝戒我们。

现在城市交通繁忙了，像这种悲惨的交通事故在国内多如繁星，因为我国交通事故死伤率居世界第一。所以，无论交警在不在场，我们都要自觉的遵守交通法规。例如：过马路要看清信号灯，红灯停、绿灯行，要走人行横道，不得翻越交通护栏；未满12岁的儿童不得在马路上骑自行车；不能在马路上三五成群地玩耍和嬉戏……我们小学生不仅自己要遵守交通法规，而且发现有人违反了，应及时地批评、劝阻。

让我们把“交通安全”这四个字在心里永远扎下根，让全世界人民都自觉遵守交通规则，让交通事故永远在我们生活中消失，让我们的明天充满鲜花，充满阳光。那么，交通安全便

是你最好最好的朋友，它将永远保护着你，带给你幸福。让我们争做文明守法的好少年吧！

有关人员解释：热天上高速也必须系安全带？一些咨询的司机说大热天上高速系安全带更热，能不能不系？据统计，发生交通事故后，前排司乘人员如系安全带可有效减少70%的伤亡。安全带是为车辆发生意外后专门保护前排乘坐人的生命免受伤害而设计的，能有效地保护前排乘坐人避免二次碰撞。目前天气炎热，一些人在行车时图一时凉快不系安全带，实际上是对自己的生命不负责任。

老师们，同学们，让我们共同努力创建平安校园。让我们在国旗下共同祝愿，祝愿我们每天平平安安高高兴兴，祝愿我们的校园真正成为全校师生安全的港湾，和谐的家园！

观看消防演练心得体会篇三

是对国家财产和人民生命安全不负责任的表现。

二、发生火灾怎么办发生火灾时，同学们一定要保持镇静，量力而行。火灾初起阶段，一般是很小的一个火点，燃烧面积不大，产生的热量不多。这时只要随手用沙土、干土、浸湿的毛巾、棉被、麻袋等去覆盖，就能使初起的火灾熄灭。如果火热较大，正在燃烧或可能蔓延，切勿试图扑救，应该立刻逃离火场，打119火警电话，通知消防队救火。

1、牢记火警电话119。没有电话或没有消防队的地方，如农村和边远地区，可以打锣敲钟、吹哨、喊话，向四周报警，动员乡邻一齐来灭火。

2、报警时要讲清着火单位、所在区（县）、街道、胡同、门牌或乡村地区。

3、说明什么东西着火，火势怎样。

4、讲清报警人姓名、电话号码和住址。

5、报警后要安排人到路口等候消防车，指引消防车去火场的道路。

6、遇有火灾，不要围观。有的同学出于好奇，喜欢围观消防车，这既有碍于消防人员工作，也不利于同学们的安全。

7、不能乱打火警电话。假报火警是扰乱公共秩序、妨碍公共安全的违法行为。如发现有人假报火警，要加以制止。

1、当发现楼内失火时，切忌慌张、乱跑，要冷静地探时着火方位，确定风向，并在火势未蔓延前，朝逆风方向快速离开火灾区域。

2、起火时，如果楼道被烟火封死，应该立即关闭房门和室内通风孔，防止进烟。随后用湿毛巾堵住口鼻，防止吸入热烟和有毒气体，并将向上的衣服浇湿，以免引火烧身。如果楼道中只有烟没有火，可在头上套一个较大的透明塑料袋，防止烟气刺激眼睛和吸入呼吸道，并采用弯腰的低姿势，逃离烟火区。

3、千万不要从窗口往下跳。如果楼层不高，可以在老师的保护和组织下，用绳子从窗口降到安全地区。

4、发生火灾时，不能乘电梯，因为电梯随时可能发生故障或被火烧坏；

应沿防火安全疏散楼梯朝底楼跑；

如果中途防火楼梯被堵死，应立即返回到屋顶平台，并呼救求援。也可以将楼梯间的窗户玻璃打破，向外高声呼救，让救援人员知道你的确切位置，以便营救。

观看消防演练心得体会篇四

消防演练是在发生火灾等险情是能够快速逃生的过程，熟练掌握这过程，有利于在险情发生时，能够快速反应，力争主动，采取措施，确保自身安全。

本次三下乡组织学生进行安全演练，我认为是非常有必要的，现在农村小学教学设施差，教学楼内电线老化等问题时有发生，存在着许许多多的安全隐患，再加之小学生认识不多，调皮好玩，便更是事故的多发地，所以对小学生进行必要的消防知识的学习和遇到险情如何排除，如何逃生是必不可少的。

作为这次活动的负责人之一，如何安排这次活动的有序进行，我的采取了考察、分工、实施三步进行。首先是对进行消防演练的地点进行考察，根据学校实际情况，楼层分布，确定最近的逃生集合地点，而后对各个班级的逃生路线进行明确。而后确定在同一路线的班级逃生的班级先后逃离险区进行明确。首先是发生险情主要地点的学生逃生，而后按照先高楼至低楼的顺序有序的逃离危险区域，最后到达安全区域集合。当然一楼的学生在不影响楼上的学生逃生时，可以先按指定路线逃离现场。

在本次的逃生过程中，为了避免在逃生过程中发生混乱，学生摔倒等事故，以免能够在发生时能够第一时间制止和抢救。我们把人员分为班主任组，安全员组，其他工作人员。班主任注意在发生险情时，当听到警报声响起时，立即组织学生做好逃离危险区域的准备，适时带领学生逃离。安全员则主要负责在各分叉路口进行路线指引或容易发生危险的区域进行伤病员的抢救。其他人员则为摄影，指挥员等。

在活动实施过程中，主要会存在问题是部分学生在警报声响起时，不能够快速反应，听从班主任指挥，做好逃离准备，而存在着拖拉现象。在逃离过程中，出现你追我赶的现象，

动作不规范，随意性大。另外在逃离过程中，出现大声喧哗的现象。对出现这种现象我们也非常理解，学生对消防演练非常的新鲜，所以学生们都非常的兴奋。

第一次预演完后，我们都总结了经验，在第一次预演所存在的问题，我们统一对学生再一次进行安全教育，明确任务和提出要求。而后再进行下一次的演练，经过了三遍的训练，学生们都能够掌握了逃生的技能方法。

演练结束后，我们统一对学生们进行消防灭火器的操作使用的教学讲解。让每个学生都能过学会利用灭火器来及时灭火，以避免引起不必要的灾难。在整个教学过程和操作使用中，一切进行的非常顺利，学生们能够认真按照所学，遵守操作规程，有序的进行灭火器的实战操作。

总的来说，本次活动非常圆满，也受到了限口小学领导的表扬，同时感谢蒲公英实践队的所有队员的配合和支持。

全体项目员工的安全意识有所提高，对消防安全常识有了进一步了解。对应对突发事件的应急能力有所提高，演练现场大多数员工能有效组织、迅速对火灾事故警报做出反应，大部分救援小组负责人能有效组织本组组员疏散、警戒和投入灭火行动中。对今后应对突发事件有一定的提高。演练前我部组织了消防预案演练培训，使现场人员掌握一定的消防知识，增强员工在紧急情况下的应变能力，自我防护能力，学习了有关消防知识和消防器材的使用方法，并掌握消防逃生技能及注意事项等。项目部利用张贴标语的形式大力宣传消防安全的重要性。演练过程中，员工们的团队凝聚力得到了升华。应急领导小组的组织能力、指挥能力和应急应变能力也得到了锻炼。基本上达到了防火演练的目的。

少数员工安全意。不够强，责任心不强，演练不够认真。个别救援组负责人对本组组员对本次演练的重要性宣传力度不够，表现在行动缓慢、纪律松散、不够严肃。救护组的演练

不够到位，灭火组的演练不够真实，整体演练效果不是太好。

减少事故给公司带来的损失是每个员工义务和责任。公司员工和各级管理人员都必须密切配合处理突发事件，一旦接到处理突发事件的指令后，在确保自身安全的情况下要义不容辞的快速执行。不得以任何借口推托责任或拒绝执行。这样我们的公司才是一个大家庭，一个有战斗力和执行力的集体。因此项目部在今后的工作和应急活动中对以上的不足之处加以改进，进一步加强应急工作的培训宣传工作。增强应急预案的可行性。确保各救援组在今后紧急情况下的到位及时性以及在救援过程中如何确保救灾中人员和设备的安全。

在大家的共同努力下，这次消防演练顺利完成。看来学生在这次活动中是最大的受益者，而我们老师也从中明白了自己身负重任。今天的演练是让人难忘的！我明白了，碰到火灾不能慌张，要有秩序地排队出去，不能拥挤，否则事情会不堪设想。通过消防安全演练，让学生学到有关的安全防护知识，做到有事不慌、积极应对、自我保护的目的。

观看消防演练心得体会篇五

第三节课。

，我们来到了操场，只见，那儿摆着几样东西：五个灭火器，两个装满木材的盆子。这时，江主任走了过来，说：“同学们，今天呢，我们要进行一场消防演练，主要是要学习如何使用灭火器扑灭火苗，那么现在我把这两个盆子的木材点燃。”说着，他从口袋中拿出一个打火机，点燃了那些木头，这时，我们才发现，那两个盆子底下都是柴油。说时迟那时快，“扑哧”一声，火就着起来了，同学们纷纷躲开，避免被烟呛到。“好了，接下来，我们就来学习灭火器的使用方法”江主任边说着边拿起一个灭火器，“首先，要除掉铅封”他便拔掉铅封给同学示范，“然后，再拔掉保险栓”他说着，又拔掉了保险栓，“最后，左手握着喷管，右手提着压把，

按下去就行了。”他说完就灭掉了一盆火。然后就是我们来动手了。

老师抽了一些人，有宇恩，凯航，政彪几个人，他们费了好大得劲，才拔掉了铅封，又要去掉保险栓，老师看他们速度太慢，要过去帮他们，不过他们不要，要靠自己来完成。

最后，只剩按下压把这一步骤了，可他们因为太用力，导致喷出的干粉太多，把同学们都给喷了一遍过去，这时，火是灭了，可同学们不是添上了白胡子，就是成“白人”，但是毕竟成功了，这时下课了大家也纷纷回教室了。

这正是有意义的活动，希望下回还有！

观看消防演练心得体会篇六

新学期开学，学校组织我们看了一部消防安全科普片，强化学生的消防安全观念。虽然从来没有发生过大火灾，但总是要“防患于未然”。其实如果平时不注意，不小心，火可能就在我们身边。起火的原因可能有很多，比如电器使用不当，随意燃放鞭炮，玩火，甚至雷击。上面提到火灾可能是“我”，自然因素造成的，也可能是被动陷入火场。因此，我们不仅要注意平时的不安全行为，还要学会如何处理火灾和如何逃生。

小时候家里人爱用煤气炉烤火，烤衣服，就是为了快速烘干衣服，直到有一次，可怕的事情发生了。有一天，一堆衣服之类的像往常一样挂在炉子上。其中一条毛巾晾干后，被上升的热风吹走，被炉子点燃。好在毛巾最后燃烧的位置距离可燃材料和燃气管道有一定距离，没有造成严重后果。回想起来，没有人及时发现。如果其他物品被点燃，后果不堪设想！从那以后，我非常小心地使用炉子，再也不用它烘干衣服了。

千里筑堤毁于蚁巢。可以看出，表面上一切完好，实际上稍有不慎就会造成严重损失。财务的损失，甚至生命的损失，都是人们不愿意看到的。但苦果一旦造成，只会留下无尽的悔恨。

就我们学生宿舍来说，人口密集，平时接触电器。似乎没有电的宿舍很少，所以平时注意用电安全很重要。各种充电器，电脑，插头插头，甚至“升温快”等。可能因各种问题造成危险。平时要看好设备，注意用电安全。比如不要让插座过载，不要随意换线。

遇到火灾，第一件事就是千万不要慌。虽然很难，但是我听过很多遍了。但我们都知道，如果不能保持清醒的头脑，即使平时多看安全视频，又会有多大的效果呢？针对火灾中可能遇到的各种情况，在观看的视频中引入了许多应急措施。如果有浓烟，要尽量弯腰走路，用湿毛巾捂住口鼻，因为在火里，有很多被浓烟浇下去的情况。

如果你的衣服着火了，不要逃命。这是一个让你的同伴帮助覆盖和熄灭火焰的好方法。在地上打滚是个好办法。

如果可以，记得不要离开别人，帮助他们逃离火场。毕竟，如果你被困住了，你会希望别人也这样做。当然，量力而行。

不是最好的动作游戏，也不需要个人英雄主义及时向别人报火。即使要跳楼，视频里也有很好的策略，就是方法虽然好，但条件往往不允许，家里棍子也没那么长。

这只是一个普通的安全教育讲座，可能已经讲完了，很有感触。过了两个月，又忘了。好的安全习惯要贯穿生活的每一个细节，因为悲剧无法挽回，所以不能碰运气。只有充分认识到火灾的危害性，我们才能牢记消防安全的重要性。保持清醒的头脑，学会自救，这样才能救大家，让灾难不可怕！

观看消防演练心得体会篇七

做到“安全第一、预防为主”，把消防安全作为头等大事来抓火灾带来的危害，人人都懂，但在日常工作中却往往被忽视、被麻痹，侥幸心理代替，往往要等到确实发生了事故，造成了损失，才会回过头来警醒。这就是因为没有把防范火灾的工作放在第一位所导致的，隐患险于明火，防范胜于救灾，责任重于泰山，至今天仍是消防安全治理的主旨所在。而做好预防工作的要害就在于提高对这项工作的重视程度。要酒店中应该以消除火灾隐患，提高防火意识切实做好消防安全工作。

涉及易燃爆设备和物品的部门除了定期的培训之外，还要经常组织进行防火检查，发现火灾隐患，并要记录在案并及时研究整议。

相对消防安全隐患少的地方往往是最轻易被忽略的地方但相对安全隐患少并不代表没有安全隐患，消防安全隐患和生产安全隐患不同后者只会发生在特定的时间和地点但前者却可能出现在酒店的每个角落。

千里之堤，毁于蚁穴，火灾的防范要从大处着眼但应该从小处做起。细节不轻易引人注目，如老化的电线等绝缘材料放错了位置废纸等，但几乎所有重大事故都是由于起初的不注意不小心引起的，以上就是我对消防安全的几点体会隐患险于明火，防范胜于救灾，责任重于泰山我们必须自觉承担起酒店防火工作的责任与义务更多的学习和掌握消防知识遵守各项防火制度，积极参与酒店消防工作使酒店形成人人关心消防处处注意防火的群众的局面，从根本上避免酒店火灾事故的发生保障我们酒店取得更大经济效益。

x月x日，临近我们顶岗实习的日子。今天下午学校安排我们在实习之前听一次关于消防知识的讲座。本来我并没有很重视，觉得这种讲座以前听过很多次没什么在听的必要。但在

我静下心来听完此次讲座的时候，我感受颇深！

“大火无情，人有情。”——一句震撼心灵的话语，被人们谨记于心，却难阻挡一次又一次的火灾惨剧……究竟是什么呢？作为必须生活在世间的人类——我们应该好好反省一下了。在讲座上，保卫科科长演讲绘声绘色，详细具体，分别从火灾预防和防治、宿舍安全管理、逃生技巧等方面给我们讲解安全自救知识，并加以前些年国内的真实案例警醒我们，利用ppt一张张触目惊心的照片呈现在大家面前。整个讲座图文并茂，深入浅出，会场气氛热烈，一张张触目惊心的照片和一个个惨痛的教训使在场的每一位印象深刻。最珍贵的是生命、是幸福、是安全。

从消防的安全教育演讲中，让我们感受到学院对安全的重视，以及演讲中讲到的事例，让我们感受到生命诚可贵，安全价更高。

人的生命至高无上，然而安全是幸福生活的重要保障。因此在欢乐时，我们要时刻敲响安全警钟，多一份安全思想，少一份事故危机。在我们身边有许多意外和不幸，因此我们每个同学都要树立安全第一的思想，同时安全责任重大，因此我们都要严于律己，切实履行安全职责，保障安全。

作为一名合格的大学生，我们要增强安全防范意识，消除安全隐患，同时在我们顶岗实习可以进一步为同学们普及消防知识，增强消防安全意识，提高同学们预防火灾和火场逃生自救能力，提高防范能力，要掌握安全知识提高防范技能。生命如同鲜花一样娇艳绽放着生命，美丽的生命只有一次，人生的花季只有一次，青春的火焰也只绽放一次，怎能不珍惜这段美好的时光呢？因此我们要以安全为首，敲响安全的警钟，奏响生命的乐章，让生命之花开得更加绚丽。

观看消防演练心得体会篇八

今天，我看了《_》的视频，里面讲了遇到火灾如何逃生；如何自救；如何正确使用消防工具；如何拨打119报火警。

如果电器起火，不能用水泼，否则会引起爆炸。如果是厨房的油锅起火，也不能用水泼，必须要用油锅的盖子盖住，或者用灭火毯灭了油锅里的火。

要是我们的房屋起火了要从紧急逃生口逃生，不能乘坐电梯。

要是有人乱扔垃圾堵住了安全出口的地方拨打119电话，要说清楚我住在哪里，在家的哪个位置发生起火，什么东西起火了，是否有人被困，火大还是火小。如果不知道怎么说，可以按照接警人员的提示一个一个的回答。虽然拨打119答电话是免费的，但是不能乱拨打，乱拨打119电话是违法的。

出门时记得拔掉电源，还要记得关好窗户关好门，不许乱扔烟头，因为容易引起火灾。

消防安全要牢记，消防安全人人有责。

观看消防演练心得体会篇九

“千般照顾，不如自护”。家长和幼儿园教师、阿姨不仅有保护幼儿生命安全的责任，同时要及时检查幼儿园的设备、设施，更重要的是要对幼儿进行初步的安全指导、教育，提高幼儿保护自己的能力和帮助幼儿树立一定的安全意识。

在认真学习了《安全卫生消毒工作制度》后，我认为幼儿园工作的细微、重要性。

- 1、晨检、午检、晚检要做到一看二问三摸四查。手指甲要把好关。对于生病的幼儿重点看护，定时测体温。及时与家长

沟通。

2、通过儿歌、歌曲教育幼儿，习惯的形成、行为的养成，都关系着幼儿认识安全，提高安全。

3、教师要保管班级的物品，对危害性的物品：剪刀、水果刀、针线确保放在幼儿摸不到的地方。

4、做好预防、杜绝传染病的传播。

5、通过家长配合教育幼儿的安全教育。

幼儿园的安全、卫生教育是一个长期坚持的问题，我一定要持之以恒，长期不懈把它做好。

观看消防演练心得体会篇十

安全永远放在任何事的首位，消防安全是常见的问题之一。尤其是在学校、车站等公共场合，消防安全必须得引起重视。

当火灾发生时，学生们听到警报声后，有序地离开教室，在下楼梯时不拥挤、不慌张，头弯腰捂嘴向教学楼平台行进着。在不到五分钟的时间里，全部学生已经撤离了教室，到达指定地点。随后，校领导对这次消防安全演练进行了点评，表达了对防火的重视、对掌握逃生技能的要求。

在学生时代，我们已经参加过无数次的演练活动了。从最初的嬉笑打闹到现在的严谨认真，我看到了我的成长，看到了自己的进步。今后，还会有很多类似的活动，我也一定要认真对待，熟练各种逃生技能，珍惜每一次演练。

老师的教导在我们耳旁从不间断，它真的很重要，即使我们还没有意识到。当你真的有一天面临灾难时、举足无措时，那些教导会突然出现在脑海之间，从而得以自救。每个人都

有逃生的本能，面对灾难与死亡，人会有无穷的潜力，但丰富的理论知识基础是必要的。

安全大过天，安全第一。安全容不得半点马虎。再多的麻烦、再多的嗦都是值得的。一个人的生命只有一次，我们要认真对待，熟练掌握逃生技能，面对灾难不慌不乱，从容应对。