

2023年与法同行健康成长心得体会(优秀6篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

与法同行健康成长心得体会篇一

同行教研是一种教师之间互相交流、学习和提高的方式。通过同行教研，教师不仅可以分享自己的教学经验和心得，还可以学习到其他教师的优秀教学方法和经验，进而提升教学效果。在过去的几年里，我积极参与同行教研并获得了许多收获和体会。

第二段：同行教研的优势

同行教研的一个显著优势是可以汇聚多方力量，集思广益。每个教师都有自己的特点和擅长的领域，通过同行教研，我们可以互相学习、互相借鉴，共同提升。另外，同行教研还可以帮助教师不断反思和改进自己的教学方法，发现和解决问题。每次教研活动都是一次教师成长和提高自己的机会，让我们在工作中保持动力和激情。

第三段：同行教研的实践

在实践中，同行教研有很多形式，比如集中教学观摩、评课、课题研究等。曾经有一次，我的同事邀请我观摩他的一堂高效课。通过观摩，我发现他的课堂氛围非常活跃，学生参与度很高。他引导学生进行小组合作，实施了多种交互教学的手段。我从中学到了如何激发学生的学习兴趣 and 积极性，提

高课堂参与度的方法。在另一次同行教研中，我们选择了同一门课题进行深入研究，每个人都从不同的角度去探讨和解决问题。通过集思广益，我们找到了针对这一课题的最佳解决方法。

第四段：同行教研的感悟

通过参与同行教研，我不仅学到了很多实用的教学方法，还培养了自己的教学思维。在和他人交流的过程中，我更加深入地理解了“教”的含义。教师不仅要有良好的专业知识和教学技能，还要关注学生的个性化发展和个别差异，因材施教。在评课环节中，我也了解到了我的不足，从而更有针对性地进行自我反思和改进。同行教研让我变得更加谦虚和开放，乐于接受他人的建议和指导。

第五段：展望

同行教研是教师专业成长的重要途径和手段，我们应该加强对同行教研的重视和推广。学校可以通过建立教研组、制定教研计划等方式，引导教师积极参与同行教研活动。同时，应该进一步营造支持和鼓励教研活动的氛围，提供必要的教研经费和资源支持。在未来的教研活动中，我将继续努力，不断提升自己的教学水平，为学生的发展和成长贡献自己的力量。

通过同行教研，教师之间可以相互借鉴、相互提高，共同提升教学水平。同行教研的实践教会了我如何反思和改进自己的教学方法，让我变得更加专业和自信。展望未来，我将继续积极参与同行教研，不断追求教育的最高境界，为学生的成长和发展贡献自己的力量。

与法同行健康成长心得体会篇二

上周我们学习了如何预防艾滋，努力保护我们的身体，学习

了宪法精神，认真规范我们的言行。这周我们将继续行走在前进的路上，完善自己，铭记历史，爱国进取。上周五是12月9日，今年是纪念“12·9”运动81周年，12月13日是我国第3个国家公祭日。历史是一个国家的家谱、一个民族的族记，它记载着国家的光荣和梦想，也渗透着民族的辛酸和血泪。作为中国未来的建设者和接班人，我们简中学生总是思考着曾经的荣辱与得失，带着对国家的热爱与关心，努力奋斗。

我们清楚地记得：1935年，在中华民族生死存亡的危急关头，是爱国学生挺身而出救华夏于危难。他们冲出校园，走上街头，放声高呼“停止内战，一致对外”，勇敢展开同反动军警地搏斗，随后运动波及全国各大城市，形成了抗日救亡运动的新高潮。这场运动让日本侵略者胆颤心惊，掉头鼠窜，因为中华民族不畏强暴，勇于抗争。

我们清楚地记得：1937年的12月13日，侵华日军侵入南京实施长达40多天灭绝人性的大屠杀，日本侵略军使用集体枪杀、活埋、刀劈、火烧等惨绝人寰的手段，虐杀中国人民，30万生灵惨遭杀戮，无尽文化珍品遭到掠夺，无数物资财富遭到搜刮！曾经繁华的、文明的六朝古都，瞬间成了血腥的、死寂的人间地狱！人类文明留下了永远无法抹去的黑暗。

一、保护自己，茁壮成长。少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，梁启超先生这段话相信很多同学都已耳熟能详。我们作为简中学生，作为中国少年，积极参加阳光体育锻炼，远离毒品和艾滋的危害，保护好自己的身体才有建设国家的基础；认真学习法律知识，懂得善恶的道理，保护自己的思想才有建设国家的动力；努力学习，全面提高自己的能力，保证自己茁壮成长才有建设国家的能力。请记住：我们怎么样，我们的国家就会怎么样！

二、关爱他人，懂得感恩。我们无法想象一个对父母只会索取，不会回报的人，一个对老师的付出只有抱怨，不懂感恩的人，一个对同学睚眦必报，毫不宽容的人，长大后，会为

了灾难深重的人民而牺牲自己的青春乃至生命。所以，我们懂得回报父母和师长，用我们的实际行动感谢他们的付出；我们懂得宽容同伴和同学，用我们包容的心容纳他们的不足；我们关心我们的家人和朋友，用我们的爱心让我们的家庭、我们的班级、我们的学校和谐而温暖。

三、铭记历史，不忘初心。“12?9”运动的精神实质是“爱与责任”。是对多灾多难的国家民族，对饱受屈辱的人民的深沉的“爱与责任”。而国家公祭日不是为了让我们记住仇恨，而是为了悼念南京大屠杀的死难死难同胞，还是为了让我们铭记历史，努力提高自己，不再让我们自己和我们的国家处于被动挨打的地位；更是为了让我们不忘初心，立志报国，维护和平。今天我们在简中以德为先、能力为重、全面发展，明天我们就是我们国家最合格建设者。

我知道，我们每一个简中同学心中都有一顆火热的爱国心都有一份演绎精彩人生的进取心，那么，请多做一份学问，多养一份元气，多学一点文化，多了解一点历史，相信，就在不久的将来，你的人生舞台上定有你完美的演绎，为国尽心的人群中定有你执着的身影。让我们一起努力吧，同学们，加油！

与法同行健康成长心得体会篇三

第一段：引入法纪同行的概念和重要性（200字）

法纪同行是指在社会生活中，遵守法纪的人们相互协作、互相帮助，共同维护社会公平正义的行为。它不仅是社会秩序的保障，也体现了公民的责任和担当。法纪同行不仅是法律的约束和要求，更是社会的共识和文明进步的标志。在我长时间参与法律工作的过程中，深刻体会到法纪同行的重要性及其中的心得体会。

第二段：法纪促进公平正义（200字）

法纪同行通过遵守法律、尊重法庭，有效地维护了社会的公平正义。在法庭上，我见证了很多案件的审理过程，也亲自办理了一些涉及公民权益的案件。有时当我看到那些受害人真实的痛苦和冤屈时，我深深地感到自身肩负着巨大的责任。只有坚守法纪，保持清正廉洁的品行，才能公正判断案件，并给予受害人公正的赔偿。法纪同行是法律公正判决的基础，也为当事人提供了一份信任。

第三段：法纪同行建设社会信任（200字）

法纪同行不仅能够促进公平正义，还能够建设社会信任。在与当事人接触的过程中，我发现他们对法律的信任和尊重程度与法官对法律的执行以及法纪同行的认真态度有着密切的关系。他们希望法官能够客观公正地对待每一个案件，并用法律保护他们的权益。而在法律工作者看来，只有坚守法律纪律，争取公平正义，才能赢得当事人和社会的信任。法纪同行不仅仅是一个法官的职责，更应该成为每个法律工作者的共同追求，以此建设一个文明和谐的社会。

第四段：法纪同行开展学习互助（200字）

法纪同行还意味着法律工作者之间的学习和互助。在工作中，我遇到了很多困难和疑惑，但是当我向其他同行请教时，他们总是毫不吝啬地分享自己的经验和见解。这种互助和学习的氛围使我能够更好地适应工作环境，提高自己的专业能力。同时，我也愿意与其他同行分享自己的心得和经验，帮助他们克服困难，共同成长。这种互相学习和互助的氛围不仅促进了法官个人能力的提升，也增强了司法系统的整体素质。

第五段：法纪同行的思考和展望（200字）

作为一名法官，我深刻意识到法纪同行对于司法公正的重要性。在法律实践中，守法、明法、执法是我们每一个法律工作者的底线。只有通过坚守法纪同行的原则，才能让更多人

得到公平正义，提高社会的文明程度。在未来，我将继续加强自身的修养，努力提高专业素养，为保障社会的公平正义尽自己的一份力量。我相信，在法纪同行的共同努力下，我们的社会将会变得更加公平、更加和谐。

总结：在法纪同行的道路上，我深刻体会到了法纪同行的重要性和意义。它不仅促进了公平正义的实现，也建设了社会的信任和互助。作为一名法官，我将继续坚守法纪同行的原则，不断学习和努力提升自身素养，为维护社会公平正义不懈奋斗。我相信，在法纪同行的引领下，我们的社会一定会变得更加美好。

与法同行健康成长心得体会篇四

在各种自然灾害面前，人类是渺小的，是脆弱的。目前为止，我们还没有高科技产品能极为准确地预测灾害来临的时间以及具体位置，帮不了我们脱险。所以我们必须自救，减少悲剧的上演，或减轻悲剧的程度。

三十多年前的唐山大地震可谓是惨绝人寰，里氏7.8级的地震造成24万多人死亡，16万多人重伤。尽管那时我爸妈都没出生，但这场地震深深印在了当时所有国人的脑海，并延续至今。就算是现在提前，也难掩内心的悲哀。

而现在我想说一个故事，来自于这场地震，这个故事妈妈讲过，我也在一本书里阅读过，当时只有感动，现在回味起来又多了几分复杂的情绪。

就在唐山大地震中，有一对母子被埋在了废墟之下，幸运的是，他们都没有受伤。母亲紧紧抱着孩子，等待救援。可废墟的救援哪有那么快啊？母亲的奶水已经喂完，孩子的哭声也渐渐微弱。她绝望了，又没吃又没喝的，自己不说没事，孩子一定要活下去啊。她想了很久，却一点头绪也没有。恍惚间她摸到了一根织衣针，瞬间她心头的希望火苗熊熊点燃。

她想到可以用自己的血来哺育孩子，孩子就一定有救！母亲用织衣针刺破自己的手指，挤出汨汨鲜血，凑到孩子嘴边，鲜血顺着嘴角的弧度流进孩子的嘴里。在暗无天日的废墟中，这位母亲凭着自己坚强的毅力，延续着孩子的生命。

七天后，救援人员找到了这对母子。他们都被眼前的一幕惊呆了：那位母亲已经死了，她脸色苍白，她的每一个手指上都有个一个血窟窿。那枚织衣针还在大拇指和食指间，没有力量感，但也没有掉落。当救护人员抱出孩子时。天空也在此时突然下起漂泊大雨，老天都为这位伟大的母亲落泪啊！

我们真该对她点赞。虽说以人类的力量抵挡不了突如其来的地震，但我们可以地震中创造奇迹。灾害是残酷的，它无情冷漠又自私，带给幸运的人，也带给不幸的人。而发生的一幕幕温情却能让恐慌的人心又灼热了几分。

但愿我们都能在灾难中自救，学会基本的防灾方法，避免出现让人觉得惨淡的意外。中国是个地震多发的国家，我们更有必要学会保护自己。有爱、有技能，我们能在灾难中重燃生的希望！

与法同行健康成长心得体会篇五

随着社会的发展和水平的提高，人们对于质量和效益的追求也越来越高。为了减少废物和节约资源，提高生产效率和生活品质，近年来中国推行了“双减”政策。我是一名普通的大学生，也深受“双减”政策的影响，通过我个人的亲身经历，我深深意识到了“双减同行”的重要性，下面我将分享我在实践过程中的一些心得体会。

第一段：了解双减政策的内涵

为了更好地开展“双减同行”活动，首先我们需要了解“双减”政策的内涵。双减是指减量和减排两个方面，既包括减

少资源消耗、减少废物排放和减少能源消耗，也包括减少环境污染和减少排放物排放。深入了解了双减政策的内涵后，我意识到保护环境、提高资源利用率已经成为了时代发展的必然趋势，我们应该积极参与其中，为构建可持续发展的社会贡献自己的力量。

第二段：改变生活方式，主动参与双减

改变生活方式是实施“双减”政策中最直接、最有效的方式之一。通过主动采取各种措施，如减少用水、用电，开展垃圾分类等，我们能够推动环保意识的普及和生活方式的转变。在实践中，我租住的公寓楼为了减少能源消耗，安装了太阳能热水器，我也主动配合，合理利用太阳能热水器的热水，避免了浪费。此外，在超市购物时，我也更加注重选择绿色环保的产品，例如采用可降解材料的包装，以减少垃圾的产生。通过这些改变，我逐渐养成了节约和环保的生活习惯，将资源和能源的消耗降到了最低。

第三段：积极参与公共活动

为了增强“双减”政策的号召力和影响力，政府和社区还组织了一系列的公共活动，旨在鼓励人们主动参与。作为普通大学生，我也积极参与到了社区组织的公共活动中，例如垃圾收集和处理活动，节能宣传活动等。通过这些活动，我不仅了解了生活废物的分类和处理方法，还向别人介绍了减少能源消耗和环境保护的方法。通过亲身参与和实践，我深刻地认识到只有大家共同努力，才能更好地实施双减政策，保护我们的环境。

第四段：提高环保意识，引领他人参与

环保意识的培养是实施“双减”政策的基础。我深刻认识到只有提高大众的环保意识，才能让更多的人加入到环境保护事业中。为了引领他人参与“双减同行”，我主动利用社交

媒体、朋友圈等渠道传播环保知识，分享环保故事，呼吁更多的人加入到保护环境的行列中。通过积极行动和言传身教，我希望能够传递出环保的正能量，并激发更多人的环保意识。

第五段：持之以恒，形成长期习惯

“双减同行”不是一时的行动，而是需要长期坚持和不断努力的事业。通过参与和实践，“双减”已经成为了我生活的一部分，成为了我的一种习惯。我会持之以恒地坚守低碳环保的理念，不断寻找新的减少资源消耗和废物排放的方法，并将其变成自己的一种生活习惯。同时我也会不断学习和研究环保知识，积极参与环保科研和社区活动，为实施“双减”政策贡献自己的力量。

总结起来，通过参与“双减同行”，我深刻认识到资源的宝贵和环境的重要性。更重要的是，我深刻体会到只有每个人都积极参与并改变生活方式，才能真正实现可持续发展。我相信只要我们每个人都践行“双减同行”，做到从点滴做起，保护环境的责任就能够落到实处，我们的家园会变得更加美好。所以，让我们一起行动起来，共同迎接未来的挑战！

与法同行健康成长心得体会篇六

当地震发生时，房屋倒塌后所形成的室内三角空间，往往是人们得以幸存的相对安全地点。特别是在楼房内的人，选择厨房、卫生间等开间小、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。

一位亲身经历过1920年海原8.5级大地震的老人，曾向人们详细介绍了“伏而待定”的具体方法：“在屋内感觉地震时，要迅速趴在炕沿下，脸朝下，头靠山墙，两只胳膊在胸前相交，右手正握左臂，正手反握右臂，鼻梁上方凹部枕在臂上，

闭上眼睛、嘴，用鼻子呼吸”。

户外的场合，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，站立不稳的时候，人们都会有扶靠、抓住什么的心理。身边的门柱、墙壁大多会成为扶靠的对象。但是，这些看上去挺结实牢固的东西，实际上却是危险的。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，要注意用手或手提包等物保护好头部。

另外，室外的人尽量远离高压线及石化、化学、煤气等有毒工厂或设施。如遇燃气、毒气泄漏、火灾，用湿手巾捂住口鼻，匍匐逆风绕到上风方向。

在百货公司、地下通道等人员较多的地方，最可怕的是发生混乱。请依照商店职员、警卫人员的指示行动。就地震而言，地下通道是比较安全的。即便发生停电，紧急照明灯也会即刻亮起来，要镇静地采取行动。

在发生地震、火灾时，不能使用电梯。万一在搭乘电梯时遇到地震，将操作盘上各楼层的按钮全部按下，一旦停下，迅速离开电梯，确认安全后避难。高层大厦以及附近的建筑物的电梯，都装有管制运行的装置，地震发生时，会自动停止，停在最近的楼层。万一被关在电梯中的话，要通过电梯中的专用电话与管理室联系、求助。

要务必注意山崩、断崖落石或海啸。在山边、陡峭的倾斜地段，有发生山崩、断崖落石的危险，应迅速到安全的场所避难。在海岸边，有遭遇海啸的危险。感知地震或发出海啸警报的话，请注意收音机、电视机等播放的信息，迅速到安全的场所避难。

避难时要徒步，携带物品应在最少限度。因地震造成的火灾，蔓延燃烧，出现危及生命、人身安全等情形时，采取避难的

措施。避难的方法，原则上以市民防灾组织、街道等单位，在负责人及警察等带领下采取徒步避难的方式，携带的物品应在最少限度。绝对不能利用汽车、自行车避难。对于病人等的避难，当地居民的合作互助是不可缺少的。从平时起，邻里之间有必要在事前就避难的方式等进行商定。

地震发生后，人们可能面对各种困难，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，免遭新的损失，是十分必要的。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，切不可大声哭喊，勉强行动，尽量闭目休息。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，要先救近处的人，先救青壮年，先救容易救的人，先救“生”、后救“人”；要积极参与维护社会治安，保持社会稳定。

在发生大地震时，人们心理上易产生动摇。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。从携带的收音机等中把握正确的信息，相信从政府、警察、消防等防灾机构直接得到的信息，决不轻信不负责任的流言蜚语，不要轻举妄动。

自然灾害，包括人造灾害，都是人们最大的敌人。自然灾害有许多，比如，地震、酸雨、温室效应、台风等。人造灾害有火灾、水土流失等。远在古代，人们没有防范意识，都是求神拜佛保佑平安。随着社会的发展，人们懂得用科学道理、实用的方法来保护自己，减少灾害威胁到自己的生命。本文将告诉大家怎样用科学的方法来防震减灾，保护自己，保护家园。

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，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。

四川省汶川发生了里氏8.0级的大地震。面对难以抗拒的巨大天灾，人类又一次表现出渺小和虚弱。我们除了震惊、悲哀、坚强之外，也需要反省，比如面对地震、海啸、水灾，如何自救？世界三大自然灾害中，地震高居第一。

据《减灾必读》一书的统计，历史上各种自然灾害曾毁灭了世界各地52个城市，其中因地震而灭的城市就占了27个，超过一半；其余25个城市受毁于地震以外的如水灾、火灾、火山喷发、风灾等。因此，地震灾害作为自然灾害的“群灾之

首”是名副其实地震的威力十分的大，为了不让美丽的城市变成废墟，为了不让拥有幸福家庭的孩子变成孤儿……我们从小就要知道如何在地震中逃生，不要慌张地向户外跑，请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。在汶川大地震中感人的场景随处可见，有教师、有消防员、有母亲……其中让我最感动的就是一位50岁的男教师—谭千秋。他用自己的’生命在地震发生的一瞬间展开双臂用自己的血肉之躯来保护4名学生。最终被湖南省委书记张春贤誉为“英雄不死，精神千秋!”我们是祖国未来的建设者，保卫祖国、建设祖国是我们的责任。

所谓“防震减灾，人人有责”。我们应该从小学习地震知识，学会如何预防地震。让这些知识伴随着我们一辈子，让我们把这些知识传给每一个人，让我们身边的每一个人都知道防震意识，心中有“防震减灾，人人有责”的想法，共创美好明天!

我们大家要加强地震科普知识的学习，正确地掌握避震和自救、互救的方法。

我们大家要听地震预告，学会看地震发生前的预兆，比如：动物们的异常惊飞、逃窜、狂叫等，也可以预防灾害的发生，以防在先及早报告、撤离。

当地震发生时，房屋倒塌后所形成的室内三角空间，往往是人们得以幸存的相对安全地点。特别是在楼房内的人，选择厨房、卫生间等空间小的地方，还有不易倒塌的空间、墙角。桌子、床下等坚固家具空间的地方都可以避震。及时得用坐垫等保护好头部，不要盲目跳楼，使用电梯等。我们大家一定用科学的方法来保护好自己和家园，共同防止灾害的发生。

全校师生在规定的全部撤离，我们大家一定要学会自救。

我们大家还要多看防震减灾的书籍。把防震减灾的知识告诉

身边的每一个人，让这些知识一传十、十传百，让每个人都
知道在地震来到时，人人都知道如何保护自己，减少地震给
我们大家带来的灾害。让这些知识伴随我们大家每一个人，
让我们大家每个人都有防震意识。

我们大家是祖国的建设者、保卫者，让我们大家快快行动起
来，共同防止灾害的发生。“防震减灾，人人有责”让我们
大家共同祝愿明天的地球更加光明，更加灿烂！

阻止地震的发生，这是不可能的，预测地震的到来，这也是
现代科学技术所不能够的，我们所能做的，只是在地震之前，
从一些异常情况中得到警示，在地震中，临危不乱，能够采
取相应的自我保护措施。

比如，在地震前有许多动物会感知到次声皮，从而致使他们
的行为异常；家畜会乱跳乱叫，像疯了一样。

在地震时我们不要慌乱，不要留恋财务而失去逃生的最佳时
期，如果来不及跑，可找一些墙角坚硬的物体，在下面躲藏，
如果被压在废墟下，也不要丧失生存的信心，在听到人声时，
大声呼救。

在这次地震中，伤之最多的是在校学生，所以学校应该多开
展地震演练，在灾区中的其中一个学校，平时特别注重地震
的模拟训练，结果在地震到来时，学生们井然有序地撤退到
操场，没有拥挤，没有踩踏的事件的发生，几乎没有伤亡，
这就告诉我们平时训练的重要性，这也告诉我们即使不能避
免地震，但可以将灾难带来的灾难降到最低。