

2023年信息安全培训的心得(通用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

信息安全培训的心得篇一

这次很有幸的参加省机关幼儿园的培训，培训的内容是关于幼儿午睡管理和常见的意外事故。我们知道在幼儿园里，幼儿的健康是最为重要的，做什么事情都要以安全为主。我们也知道保护孩子们的健康是我们的义务，但有时意外我们是避免不少的，所以，作为一名幼教老师，除了掌握必要的教学技能之外，还要了解熟悉一些安全上的一些处理方法与措施。为此很感谢这次的培训，让我对午睡方面的管理与幼儿遇到意外事故的处理方法。以下是我对这次培训内容的见解。

今天由两位保健主任给我们讲这次的培训，一开始给我们讲的是马老师，培训内容是关于幼儿午睡管理。一开始，马老师给我们讲了很多关于幼儿园的午睡安全事故的案例，我们也有所了解，最近这些年也发生了关于午睡的好多安全事故，这些都是幼儿老师的疏忽造成的，都是由一些不起眼的小事引起的，听到这些，自己都后怕，本应是开开心心的孩子，一下子就没了，家庭的整个希望也没了。所以在午睡方面要提高警惕，做好记录，做好观察等。特此，马老师以他的经验告诉我们，在幼儿午睡时，主班老师和值班老师应该怎么做，给了我明确的答案。

一、加强安全管理需求

二、提高保育质量的需求

1、保教合一

2、多方合作

3、齐抓共管

4、促进发展

三、促进专业成长需求

1、明确午睡安全管理

制度

2、熟悉幼儿午睡常规要求

3、掌握突发事件处理方法

4、执行午睡检查反馈机制

(1)实行

行政

管理双管齐下的巡班制度

(2)做好

班级

午睡情况记录

(3)加强家园联系的沟通反馈：反馈睡眠情况、了解个体差异、共同寻找对策。

以上是马老师大致的培训内容，从这些内容中，说明了午睡的管理制度要严谨，要系统化，要做好措施，老师要提高警

惕。

接下来是由何老师讲关于幼儿常见的意外事故与处理方法如：

一、幼儿游戏时受伤：这种情况是意外事故引起的，即使教师在场，幼儿的伤害也往往是不可避免的。但幼儿园没有尽自己的义务，就很难证明自己没有过错的。

二、因教学设施引发的事故：如滑梯、小城堡、蹦蹦床、秋千等大型玩具都存在着安全隐患，一旦发生事故，幼儿园必须承担相应的责任。老师要提高警惕。

三、窒息：异物进入气管，最初可引起连续性咳嗽，继则出现呼吸困难，可引起窒息死亡。

处理方法：1、背部叩击法2、胸部冲击法3、胸部按压法

四、触电急救：发生触电后，在自己安全的情况下，立即使患儿脱离电源，关闭电门。

处理方法：幼儿触电后，可立即检查患儿的呼吸、心跳、如有微弱的呼吸及心跳，马上进行人工呼吸。人工呼吸应耐心，不可随意放弃抢救机会。在坚持人工呼吸的同时，必须立即联系急救中心130求救。

五、脱臼：表现为肿胀、疼痛，运动活动受限

处理方法：确定脱位后，立即将脱位肢体用三角巾适当固定后送往医院，争取早点复位，受伤后暂时进食，以免复位时使用麻醉剂引起呕吐。

六、烧(烫)伤

处理方法：脱离烧(烫)伤源。立即用大量流动冷水浸冲局部降温10分钟，随即脱掉被热源浸透的衣服等。

七、鼻出血：发生鼻出血时，紧张或大哭、用力揉擦鼻子等均会加重出血。

处理方法：应立即将幼儿抱起取半卧位，大龄

儿童

可采取直立式直坐位，但不要低头或者后仰位。或按住轻按鼻翼。再或许查看幼儿那边鼻子出血，按住相反手的中指上面一节。

八、鼻异物

处理方法：小异物可嘱咐儿童紧按无异物的鼻孔，用力挤出，或打喷嚏，使其出。

九、耳异物

处理方法：植物性异物，体积较小可嘱咐儿童头歪向异物侧，单脚跳，使其自然脱落，动物性异物，可用手电筒放在耳边诱导昆虫自行爬出。如效果不好，应去医院取出。

十、眼异物

处理方法：千万不要用手揉眼睛，以免擦伤角膜，应立即用眼药水冲洗眼睛，将异物冲出。

十一、咽部异物

处理方法：孩子被异物卡住后，让他张大嘴，将舌头压下，用镊子轻轻夹出，如是鱼刺，可用米醋饮服。

十二、脑震荡

处理方法：幼儿摔伤后，要24小时观察发现异常，随时送

往医院。

十三、手扎刺

处理方法：将镊子或缝衣针在火上烧一烧，并将伤周围皮肤擦洗干净，顺扎方向将刺挑出或拔出，然后用手挤一挤，出口滴血，再些酒精。必要时打伤风针。

在这次培训中，受益匪浅。对幼儿午睡与幼儿意外事件的处理有了更深的认识与熟悉。为此，感谢这一次的培训。

公司信息安全培训心得4

信息安全培训的心得篇二

回顾几天来的学习收获，结合公路养护生产工作实际情况，针对我们日常工作中存在很多的不安全因素和安全隐患，在此，谈谈个人对安全工作的几点认识。

一是安全就要常抓不懈。要想安全工作不出现问题，首先要明白抓安全工作不是搞阶段性活动，抓一时管一时的思想是不符合实际的。路上的交通状况、沿线设施安全、职工的心理状态，在各种复杂因素的影响下，不停的发生变化。没有一套完善的方案能预防并解决未知事故的发生，因为安全隐患时刻都在变化，抓不住也够不着。那么，我们工作的出发点就必须放在常抓不懈上，时刻紧绷安全这根弦，咬住不放，确保不出现丝毫问题。

二是安全就要居安思危。安全工作的重心不是解决和处置突发事件，从根源上预防和杜绝不安全事件的发生，才是工作核心。天有不测风云，人有旦夕祸福，而安全事件的不可预知性，就告诉我们必须明白人无远虑，必有近忧的道理。对

于潜在的安全隐患，我们要时刻秉承防患于未然的`安全理念，清晰认识到事前努力的意义要远远大于事后的追悔莫及和追究责任，将安全意识根深蒂固的铭记于心，争取不出现任何纰漏。

三是安全就要倡导宣传。任何新鲜事物和理念，都是通过舆论、新闻等形式被人们熟知。创造良性舆论，是搞好各项工作的前提，安全工作自然也不例外。加强对安全生产工作的宣传，树立安全至上的主导思想，可谓是安全工作中的核心工作。在复杂严峻的养护生产安全形势下，宣传工作的重要性和不可或缺性是显而易见的。与时俱进，群策群力，调动一切可以调动的力量，都需要宣传工作的推波助澜。

四是安全就要脚踏实地。安全工作中，口号响亮、方向明确固然重要，而起决定性作用的还是实际行动，执行的执行标准体现工作的实效。在汶川地震中，有一处地方的学校在地震中全部完好，没有一个跟其他地方的学校一样倒塌一片、死伤惨重。事后有人问起这些工程的监理，难道这些学校建筑标准高于其他？他回答说只是按照统一的标准，只是用良心把这些事踏踏实实的做好。由此可见，不同的工作作风所收获的效果也是截然不同的。

只有绷紧安全之弦，才能弹奏幸福之音；侥幸心理糊弄自己，不怕“一万”就怕“万一”。安全工作只有满分，没有及格。我们必须防之又防，紧之又紧，慎之又慎的对待养护生产安全工作，力保公路安全通畅。

信息安全培训的心得篇三

通过信息安全培训，要强化安全生产的管理工作，一要牢固树立“安全第一、预防为主”的思想，这是安全生产的工作方针，也是长期安全生产工作的经验。下面是本站小编为大家收集整理的信息安全培训心得体会，欢迎大家阅读。

一、爱岗敬业、无私奉献：在平凡中奉献，爱岗敬业是各行各业中最为普遍的奉献精神，它看似平凡，实则伟大。

从大的方面来说，一份职业，一个工作岗位，都是一个人赖以生存和发展的基础保障。从小的方面讲，比如我们农行，每一个人所从事的工作岗位都是个人生存和发展的保障，也是农行存在和发展的必需。农行要发展，要在这个竞争激烈的金融业中不断强大，立于不败之地，没有我们每一位同志的无私奉献精神是不行的。

作为农行人，为了农行的前途，为了农行的荣誉，做一名爱岗敬业的人，是职业道德对我们最引为用以规范行为品质，评价善恶的行为规则。作为一个金融单位的职工更应以自己所从事的职业上讲求道与德，如果路走得不对就会犯错误，就会迷失方向；如果没有德，就难于为人民服务，就谈不上自己的事业，也就没有单位事业的兴旺，就没有个人事业的发展，也就失去了人身存在的社会价值。我现在正在从事农行工作，这是我的职业，也是我唯一的职业，自我参加工作以来，我一直从事这项职业，也一直热爱这个职业，对农行工作有浓厚的兴趣和深厚的感情，所以我一直是爱岗敬业的。

只有爱岗敬业才是我为人民服务的精神的具体体现。讲求职业道德还必须诚实守信，所谓诚实就是忠心耿耿，忠诚老实。所谓守信就是说话算数，讲信誉重信用，履行自己应承担的义务。所以通过对这次的学习，使我更深地了解到作为一个农行职工的根本、为人、言行和责任，就是自己在工作中不断地加强学习，时刻按照职业规范去要求自己，努力工作，才能使自己立于不败之地。

二、加强业务知识学习、提升合规操作意识。

“没有规矩何成方圆”，身为网点一线员工，切实提高业务素质和风险防范能力，全面加强柜面营销和柜台服务，是我们临柜人员最为实际的工作任务。作为临柜人员，我深知临

柜工作的重要性，因为它是顾客直接了解我行窗口，起着沟通顾客与银行的桥梁作用。因此，在临柜工作中，我始终坚持要做一个“有心人”。

虚心学习业务，用心锻炼技能，耐心办理业务，热心对待客户。在银行业竞争日趋激烈的形势下，我们都很清楚地意识到：只有更耐心、周到、快捷的优质服务才能为我行争取更多的客户，赢得更好的社会形象。我们每天面对形形色色不同层次的客户和形形色色事物，更加要求我们一线员工有高度的思想觉悟。

加强合规操作意识，并不是一句挂在嘴边的空话。有时，总是觉得有的规章制度在束缚着我们业务的办理，在制约着我们的业务发展，细细想来，其实不然，各项规章制度的建立，不是凭空想象出来产物，而是在经历过许许多多实际工作经验教训总结出来的，只有按照各项规章制度办事，我们才有保护自己的权益和维护广大客户的权益能力。

我们的各项规章制度正如一架庞大的机器，每一项制度都是一个机器零件，如果我们不按程序去操作维护它，哪怕是少了一颗螺丝钉，也会造成不可估量的损失，各项制度的维护和贯彻是要*我们广大的员工严格执行，正如《违规违纪警示案例》之案例三中所提及的违规行为，如果没有柜员黄齐秦的大意未临时签退系统、没有出纳颜朝霞的随意放纵、大悟支行本身存在未按章办事让坐班主任代班，明有光一切的违规行为也就不能得逞。而事后大悟支行的纵容庇护也导致了明有光的违规行为事件的延伸。管中窥豹，时见一斑，规章制度的执行，不是*某一人来执行的，而是要*一个集体相互制约、监督来实施的。

三、增强规章制度的执行与监督防范案件意识。

银行号称“三铁：“铁制度、铁算盘、铁帐本”。正因为有了银行的“三铁”，银行在百姓心中才是可以信赖的。规章

制度的执行与否，取决于广大员工对各项规章制度的清醒认识与熟练掌握程度，有规不遵，有章不遁是各行业之大忌，车行千里始有道，对于规章制度的执行，就一线柜员而言，从内部讲要做到从我做起，正确办理每一笔业务，认真审核每张票据，监督授权业务的合法合规，严格执行业务操作系统安全防范，抵制各种违规作业等等，做好相互制约，相互监督，不能碍于同事情面或片面追求经济效益而背离规章制度而不顾。

坚持至始至终地按规章办事。如此以来，我们的制度才得以实施，我们的资金安全防范才有保障。再好的制度，如果不能得到好的执行，那也将走向它的反面。近年来，金融系统发生的经济案件，不仅干扰破坏了经济金融秩序，而且严重地损害了银行的社会信誉。采取相应措施，从源头上加强预防，是新时期防范金融犯罪的一道重要防线。这几年银行职业犯罪之所以呈上升趋势，其中重要一条是忽视了思想方面的教育，平时只强调业务工作的重要性，忽视了干部职工的思想建设，没有正确处理好思想政治工作与业务工作的关系，限于既要进行正面教育，又要坚持经常性的案例警示教育，使干部职工加固思想防线，经常警示自己“莫伸手，伸手必被捉”，从而为消除金融犯罪打下良好的群众基础和思想基础，自觉做到常在河边走，就是不湿鞋。健全规章制度，严格内部管理，是预防经济案件的保证。

为此要认真抓好制度建设，一方面要根据我们一线柜员工作的特点，组织学习，通过学习，使各岗位人员真正做到明职责、细制度、严操作。有效的事前防范与监督是预防经济案件的重要环节，本岗位的自我检查与自我免疫是第一位的；其次可采取定期或不定期的自检自查、上级检查、交*互查等方法，及时发现和纠正工作中的偏差。对业务工作的各个环节进行有效的内控与制约。通过此次合规教育活动，找到了自我正确的价值取向与是非标准，找准了工作立足点，增强了合规办理和合规经营意识，通过对相关制度的深入学习，对提高自己的业务素质和执行制度的自觉性有了更高的要求，

为识别和控制业务上的各种风险增强能力，积极规范操作行为和消除风险隐患，树立对农行改革的信心，增强维护农行利益的责任心和使命感及建立良好的合规文化都起到了极大的帮助。

随着计算机网络技术的快速发展，信息技术正以惊人的速度渗透到金融行业的各个领域。但是，信息技术又是一把“双刃剑”，它为银行经营管理带来巨大发展机遇的同时，也带来了严峻的挑战，网络信息的安全性变得越来越重要。特别是如同瘟疫般的计算机病毒以及危害公共安全的恶意代码的广泛传播，涉及到计算机的犯罪案件迅速增长，造成的损失也越来越大。鉴于此，对于初入建行的我们而言，学好银行信息安全知识显得尤为重要。下午，个金部的周经理给我们详细讲解了一些有关银行的信息安全知识，并介绍了建行的邮件都办公系统的使用方法，周经理的讲授深入浅出，让我们在较短的时间内对建行员工在信息安全方面应该掌握的知识有了一个比较全面的了解，也为我们今后正式走上工作岗位奠定了基础。

通过下午的学习，我们了解到了一些常犯的信息安全方面的错误，比如：开着电脑离开，就像离开家却忘记关灯那样；轻易相信来自陌生人的邮件，好奇打开邮件附件；使用容易猜测的口令，或者根本不设口令；事不关己，高高挂起，不报告安全事件等等。也知道了在今后的工作中我们在信息安全方面该如何要求自己：1. 建立对信息安全的敏感意识和正确认识2. 清楚可能面临的威胁和风险3. 遵守各项安全策略和制度4. 在日常工作中养成良好的安全习惯。

信息安全对于金融机构尤其是银行来说是至关重要的，只要出现一点问题，不仅会对企业造成严重的损失，还会对人民的财产造成威胁。因此，作为金融机构必须建立一个完整的信息安全系统。而对于我们建行员工而言，必须学好银行信息安全知识，能正确识别相关风险并及时报告，防微杜渐，努力提升自己的信息安全水平。

为期不多的安全培训即将结束，作为公司的一员，我受到很大教育，感受很深。对自己的职责有了更深刻的理解和感悟。

要强化安全生产的管理工作，一要牢固树立“安全第一、预防为主”的思想，这是安全生产的工作方针，也是长期安全生产工作的经验，必须不折不扣地贯彻执行，而且要把“安全第一、预防为主”的工作方针上升到讲政治、促发展、保稳定的高度，深刻认识抓安全就是抓发展，抓安全就是抓稳定，抓安全就是保护生产力的道理，并正确处理好安全与生产、安全与经营、安全与效益的关系，在正常生产组织过程中必须遵守有关安全生产的法律、法规，加强安全生产管理，建立、健全安全生产制度，完善安全生产条件，确保安全生产；二要加大事故隐患的查治工作，防范各类事故的发生。安全生产预防工作一定要经常化，要坚持预防为主的工作方针，做好安全事故的隐患排查工作，积极鼓励职工帮助查找、发现事故隐患，要认真落实安全生产检查工作，安全检查是落实责任、规范管理行为、发现事故隐患、促进隐患整改和减少“三违”的有效手段，通过制度化、规范化和专业化的安全检查和隐患整改，积极有效地消除生产现场存在的各类事故隐患，把事故消灭在萌芽状态；三要加强宣传培训教育，严格执行三级安全教育，保证员工具备必要的安全生产知识，熟悉有关的安全生产规章制度和安全操作规程，掌握本岗位的安全操作技能，未经安全生产教育和培训合格的人员，不得上岗作业。培训教育是提高职工安全素质，杜绝“三违”的有效途径，以三级安全教育为基础，从安全生产方针、安全法律法规、安全管理制度、安全操作规程、安全防范技能和意识等方面入手开展形式多样的宣传教育工作，全面提高职工的综合素质，有效的减少，甚至杜绝事故的发生。

其次，我们还要做好消防安全工作，一是要加大对消防安全工作的管理力度，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管理工作相结合，确保各项工作能顺利进行；二是宣传教育要到位，通过开展消防安全知识培训和消防演练，提高员工的消防安全意识，提

高职工在火灾事故发生时的施救和自救能力;三是制度措施要到位，要根据有关消防的法律法规，结合分厂实际制定出一套行之有效的制度和措施，并严格抓落实，保障消防安全的各项工作能正常有序开展。四是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行检查和保养，对到期的器材及时换药，以备发生事故时能及时启动，为消防安全工作得以顺利开展提供硬件保障。

安全是企业的永恒课题，“安全为了生产、生产必须安全”，安全生产事关企业的稳定和职工的生命安全，工作任重而道远，我们只有把各项工作长抓不懈，消除隐患以防为主，才能保持安全生产良好局面的长期稳定。

信息安全培训的心得篇四

县教育局及公安局组织了全市中小學生安全负责同志为期3天的“校园安全培训”班，我对此次培训印像非常深刻，深觉肩上的责任进一步加重。在此，我谈谈个人对学校安全工作的体会：

一、加强组织领导，落实安全工作责任制

党中央、国务院非常重视安全工作，特别是12·2重大煤气中毒事故以来，我校认真贯彻省、市、区教育主管部门的专题会议精神，“提高自我认识，加强管理，以对学生、对家长极端负责的精神做好学校安全工作。”为此，我校确定了安全工作的指导思想及总体目标：以树立安全意识为主线，以强化层层管理责任制为核心，以落实具体措施为重点，及时全面排查、清理和整顿校园内安全隐患，努力创建一个管理有序、防控有力、整改迅速、环境安定、校风良好的安全文明校园，确保学校有良好的教育教学秩序及生活秩序中稳步发展。

为确保安全工作的正常开展，我校制定了《关于进一步加强学校安全工作的实施方案》，落实了安全工作责任制，学校领导加强了有关人员的安全工作责任心，真正使学校安全工作落到了实处，杜绝了责任事故的发生。成立了安全工作领导小组，由校长挂帅，统一指挥、协调各班工作的开展，第一时间传达贯彻落实上级有关部门关于安全工作的指示、任务和要求；各班班主任具体负责一线安全管理，明确分工和职责。坚持“谁主管、谁负责，谁带队、谁负责，谁主办、谁负责，谁检查、谁负责，谁验收、谁负责”的原则，将校园安全工作实绩与各班级和教职工学期评估相挂钩，实行安全责任事故一票否决制，确保了各项安全工作落在实处。

二、强化安全教育，树立安全意识

安全工作的重点是及时消除隐患，加强全校师生的安全教育，防患于未然，为此我们提出要树立六种意识、开展“七防”教育、克服四种疏理、坚持“四不放过”、营造“四讲”氛围。六种意识：即“大于天”意识、“责任”意识、“忧患”意识、“第一”意识、“防范”意识、“共管”意识；开展“七防”教育，即防盗、防火、防震、防溺水、防触电、防交通事故、防食物和煤气中毒等教育活动。确定每学期第一周为“安全教育宣传周”，并举行各种宣传教育活动，如知识竞赛、演讲赛、作文比赛、安全教育讲座、安全专业知识竞赛等。

假期中我们也不放松学生的安全教育，每学期放假前夕，我们都印发致学生家长公开信，让家长注意配合学校对自己的孩子进行安全教育，严防学生人身伤亡事故的发生，确保学生“一个都不能少”。克服四种心理，即“凑合”心理、侥幸心理、麻痹心理、粗疏心理；坚持“四不放过”，即问题原因不查清不放过、问题责任不明确不放过、问题处理无结果不放过、整改措施不落实不放过。甚至提出了对安全工作要小题大做、捕风捉影，保持对安全工作的高度敏感性；营造“四讲”氛围，即利用横幅标语、校园广播、班级黑板报、主题

班会等多种形式进行广泛宣传，营造了一个“人人讲安全，处处讲安全、时时讲安全、事事讲安全”的浓厚氛围，使我校的每一个角落不流一处死角。

通过这些丰富多采的安全教育活动，师生的安全防范和自我保护意识得到极大提高，保证了学校教育教学秩序的稳定和教育教学工作的顺利开展。

三、采取切实措施，创建“平安、和谐校园”

开展创建安全班级、安全办公室、安全计算机室、安全家庭活动，认真落实“人防、技防、物防”三位一体的防范措施，坚持“从细微处着眼，从最小处抓起”的原则，加大安全工作人力、物力的投入，学校严防细查、速改快整，在经费十分困难的情况下，挤出资金，进行校园安全整改，覆盖了学校所有办公地点。完善值班预案和节假日领导带班制度。确保了学校师生财产和生命安全，促进了学校各项工作和谐、持续、稳定地发展。

四、建立各种报告制度，加强安全管理

1、建立安全工作日报告和安全整改通知书制度，制定了《学校安全自查范围》。

2、重大伤亡事故报告制度。凡是学校师生非正常伤亡事故或重大安全事故，应及时上报上级主管部门。对发生的事故应按照各自管理权限及时查清原因，对事故责任者给予严肃处理，事故善后事宜应及时妥善处理。对发生事故不上报者，要追究有关人员的责任。

严格校规校纪，对违反纪律的学生要严肃帮教、处理，严禁体罚和变相体罚学生。

总之，各项制度的制定和实施，严明了学校安全工作领导责

任制和责任追究制，使学校安全工作做到了有章可循、违章必究、不留盲点、不出漏洞。

五、突出学生安全重点，抓好学生安全管理

1、严格门卫制度，加强值勤值班，严格校规校纪，强调学生进入校园(包括节假日)不能骑车，学生进出校门时均有学生文明礼仪岗在校门口进行检查。

2、加强课间管理，课间、中午安排有一名值日教师到各班巡视，杜绝学生在课余时间滋生事端。

3、进一步发挥校外辅导员的作用，邀请校外辅导员经常性的到校对学生进行法制及安全知识的教育。

4、崇尚科学文明，反对封建迷信。

5、加强交通安全法规教育，经常性的进行交通安全常识讲座，教育全体师生注意交通安全。

6、加强对学生的防煤气中毒、防食物中毒的安全教育。

7、定期联系家长，齐抓共管，不断提高家长对安全工作的认识。

总之，在学校要创设安全稳定的学习生活环境，全面提高教育教学质量，全面推进素质教育，把安全工作列入学校工作的重要议事日程，扎实工作。才能建立“平安、和谐校园”。

信息安全培训心得体会4

信息安全培训的心得篇五

今天下午，全体教师在一二班进行了消防安全培训。通过这次学习，让我深刻的认识到了消防安全的重要性和必要性，主要有以下几点体会：

一、认清消防安全的重要性。火灾的发生是现实生活中最常见的、最突出，也是危害最大的一种灾难，所以我们要时刻提醒，警惕安全消防隐患与存在的问题和漏洞，牢固树立“安全第一、预防为主”的思想，在消防安全中要警长鸣，做到居安思维，防患于未然。

二、加强消防常识的学习。灾害无情，火更无情，当我们被困在火场内生命受到威胁时，在等待消防救助的时间里，如果我们能利用保护自己的方式来为自己采取一些自救措施，那是非常必然的，利用一些物体和地形采取有效的办法，让被动变为主动，给自己生存和逃脱一些生机，要采取果断的、有效的、必然的、灵活多变的办法去为生存找到出口。在平时里要多掌握一些消防基本常识、基本消防要点，及时采取消防果断措施，利用灭火器减少生命和财产损失。

三、保持良好的心态。“只有绝望的人，没有绝望的处境”。当你面对、或者突然发生火灾，要保持镇静，冷静，认真客观的对待面前所发生一切。首先，要看外环境灾情大小，怎样采取有效办法，是否需要及时拨打报警电话119。其次，如果自己可以逃生的话，要用被子或者其他绝缘空气的物体来逃生。如果自己在室内不能逃生的话，要采取趴在地上，用湿毛巾放到嘴鼻之间来呼吸的方法，过滤那烟雾和干燥环境，等待救援，必要时，不间断呼叫救援，千万要保持冷静态度，不能慌乱。

通过这次学习培训，让我学到了很多，也收获了很多。在以后的生活和工作中，我会不断加强自我消防意识，不断增强自己的安全意识感和使命感。

网络信息安全培训心得4