

最新即兴演讲稿三分钟八年级(通用6篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

消防文员培训心得体会篇一

消防安全对每个人来说都是至关重要的，学习和熟悉消防知识是保护生命和财产安全的关键之一。我有幸参加了一次消防学习培训，以下是我对此的心得体会。

第二段：重要性

作为每个人安全的保障，消防安全至关重要，每个人都需要掌握基本的消防知识，以便在意外事件发生时能够及时、正确地处理。消防知识不仅仅是一项技能，更是一种生命习惯和责任感，只有掌握了它，我们才能做到心中有数、随时准备。

第三段：培训内容

这次培训内容丰富、形式多样，包括消防设备的使用、灭火知识以及逃生技能等多个方面。尤其是在模拟灭火演练中，我深刻地领悟到了灭火的重要性，只有在平时多练习，才能在紧急情况下做到游刃有余。

第四段：收获与感悟

这次培训使我认识到了自己之前对消防知识的缺失，这也让我深深地意识到学习和掌握消防知识的重要性。通过培训，我不仅学到了技能，还增强了自己的责任感，更坚定了我在日常生活中对安全保护的态度和行动。

第五段：总结

通过这次消防学习培训，我学到了很多消防知识和技能，不仅肩负起了更多责任和义务，还为自己的生命安全和保护他人的安全打下了更牢固的基础。我相信，只有我们每个人都积极投入，学习和熟悉消防知识，我们才能真正做到在意外情况下的自救互救，保障我们自己、家庭和周边人的安全。

消防文员培训心得体会篇二

为了践行公司的安全理念，由韦总号召，安保科牵头组织了一次为期十天的消防安全强化培训，将各车间班长和车间骨干员工组织在一起，来学习消防安全知识和实战演练。在培训期间既有个人的体能训练，也有消防水带的40米对接训练，穿戴空气呼吸器50米往返跑，还有以部门为单位的3人5盘水带的组合连接的集体训练。在本次训练中我收获了很多。

我们此次训练是军事化培训模式，上午训练前有3000米的跑步训练，主要锻炼的是我们的耐力和意志，在前3天的训练中有不少的人都掉了队，但随着训练的不断深入，掉队的人是越来越少，并且跑完这3000米以后，都感到很轻松。从体力上说都有不同程度的提高和加强。接下来就是消防水带的对口连接练习，每人两盘水带和一个水枪，接两个口和一个水枪，两人一组进行练习，一开始因为动作不熟练，我们的用时都在15-20秒之间，随着训练的不断加强和深入，我们的训练成绩不断的向前提，训练中我的最好成绩到了9.96秒，于维志跑到了8秒左右。在这里要说明一下，在此次训练中于维志同志因为原来他是消防兵，他把自己所学到的消防知识毫无保留的与大家分享，动作要领，水带的不同拿法，前进中的注意事项，接口的动作要领，等等。

在体能的训练方面我也学到了很多，也接触到了很多新鲜的训练方法，有100米接力跑，100米冲刺跑，高抬腿跑，俯卧屈伸腿加S型跑等等。在训练过程中各个队员争先恐后，

个个都像猛虎下山一样，没有一个是掉队的。在训练中的集体项目是最热闹的，为了集体能拿到一个好的名次，每个小组都是非常团结一致，相互协作，没有一个给小集体落后腿。我想这也是此次活动的目的之一。

火灾发生时，逃生是至关重要的，但是个人防护器材也一定要会用，如果有防护器材不会用，那只能是一种摆设。在此次训练中个人的防护器材的使用和理论知识，也是这次活动的主要内容之一，空气呼吸器是在有毒环境的情况下使用的一种个人装备，会使用它这是我们精细化工生产特点所决定的。因为在生产过程中如果发生火灾会产生大量的有毒有害气体，简单的过滤式防毒面具就会失去作用，只能用空气呼吸器。我们先从理论知识学起，学习使用方法，佩戴时注意事项，使用前的检查，使用后的清理消毒，如何佩戴空气呼吸器是就合适的等等。并且在考试考核中也有这项内容。检查、佩戴、往返50米跑。用时最短的只用29秒，我的成绩是35秒，在学员中间是中等水平。

才是这次培训的目的之一。

以上的培训只是一个基础工作，在这次培训中实战演练才是此次活动的重头戏。我们模拟了粗苯大库泄漏后，在抢修的过程中不慎产生了火花，引起了火灾。然后展开了公司级预案。接到报警后，首先是警戒队赶到了现场，负责事故现场的警戒工作。紧急疏散人群，禁止一切过往车辆。应急小分队到达后，穿戴好个人防护用品，耐酸碱胶靴和手套，戴上空气呼吸器，4人一组，进入现场查找泄漏源头，发现不能处置，需要抢修抢险小分队支援，在抢修的过程中不慎有人产生了火花，发生了火灾，围堰外的消防分队立即开启水枪和泡沫枪，然后将火扑灭。由于泄漏的物料比较多，在回收时有人中毒，有应急队员和抢修队员，将伤员抬至上风处，然后有医疗分队给予简单的救治，等待专业的医护人员的到来。在整个事故的预案演练过程中每个小分队之间的配合至关重要。配合越默契，事故的损失就会降到最低，在演练的过程

中娄科不断的纠正，总结在演练中的错误，经过我们不断反复的演练最后基本达到了我们所期待的结果。一次一次的演练每次都在逼近现实。让我们的演练和预案非常使用有效。

在这次培训过程中也有很多不足，一、在体能训练中有明显的体力不支的现象，从这一点上看必须加强平时的身体锻炼，只有身体强了才能事故中做好充分的工作。二、在预案演练中对付突发事件的能力还明显的不足，缺乏现场的灵活性和应变能力。三、现在的消防设施中有很多缺陷，包括有的消防水带只有一个接头，消防箱内只有一盘水带，在应急过程中明显感觉准备不足。还有卡口没有上牢的等等问题。

我们的应急演练强化培训工作虽然结束了，但我们为应急预案开展的演练工作却刚刚起步。为了不断提高公司员工安全意识和应急救援能力，以便在事故的应急行动中，达到快速、有序、及时、有效的效果，我们将经常性地在车间开展应急预案的培训、训练或演练工作，以提高车间员工的应急救援技能和应急反应综合素质，有效降低事故危害，减少事故损失。

消防培训学习心得2

消防文员培训心得体会篇三

消防培训让我们深刻的认识到了消防安全的重要性和必要性，也给自己启迪了消防安全思维，增添不少的见识和实际性理论知识，下面是应届毕业生网为各位推荐的学习消防培训心得体会，欢迎大家阅读。

通过对消防法规和消防知识的学习，对消防工作有了一定的了解，也懂得了一些消防安全工作的基本理论知识，有了以

下几点体会：

一、消防安全治理应做到“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。

二、要抓重点三涉及易燃易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。

三、要抓薄弱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。

四、要抓好细节千里之提，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。

在几个小时的学习培训中，使我受到了启迪，开拓了思维，获益匪浅。下面，我就参加本次演习训练谈谈我个人的一点心得体会。

一、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、危害最大的一种灾难，是直接关系到人民生命安全、财产安全的大问题，所以我们要清醒地认识到“安全就是效益”、“消防工作是其他工作的保障”，牢牢树立“安全第一”的思想，将安全生产工作放到尊重生存权、尊重人权的高度，本着对社会，对公众负责任的态度，明确责任，狠抓落实。时刻做到居安思危，警钟长鸣，防患于未然。

二、加强消防常识的学习。火魔无情，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，如果我们能利用地形或身边的物体采取有效的自救措施，就可以让自己的命运由“被动”转化为“主动”，为生命赢得更多的“生机”。火场逃生不能只能希望于“急中生智”，只有靠平时对消防知识的学习、掌握和储备。危机关头，才能应付自如，从容逃离险境。所以我们一定要熟悉掌握灭火器材的使用，火场逃生，人员疏散及自身自救的方法。

三、保持良好的心态。“只有绝望的人，没有绝望的处境。”当面对滚滚的浓烟和熊熊的烈火，保持良好的心态，镇静自若尤为重要。因为只有保持平静的心态，才能冷静理智地去实施消防自救和逃生，就极有可能拯救自己，甚而助救他人。反之，就会出现不辨方向，慌不择路，致使失去有利的逃生机会。

经过这次消防培训，使我对消防有了更进一步的了解认识，在以后的工作生活中对消防设施存在的问题可以及时纠正；当真正火灾到来时，我们一定要记住以下的原则：

- 1、“报警早，损失少”这是人们在同火灾做斗争中出来的一条宝贵的经验。
- 2、“边报警，边扑救”在报警的同时要及时扑灭初起之火。

3、“先控制，后灭火”在扑救可燃气体、液体火灾时，应首先切断可燃物的来源，然后争取灭火一次成功。

4、“先救人，后救物”在发生火灾时，如果人员受到火灾的威胁，人和物相比，人是主要的，我们应贯彻执行救人第一，救人与灭火同步进行的原则，先救人后疏散物资。

“听指挥，莫惊慌”发生火灾时不能随便动用周围的物质进行灭火，因为慌乱中可能会把可燃物质当作灭火的水来使用，反面会造成火势迅速扩大；发生火灾时一定要保持镇静，采取迅速正确的措施扑灭初起火。这就要求大家平时加强防火灭火知识学习，积极参加消防训练，制定周密的`灭火，才能做到一旦发生火灾时不会惊慌失措。

今天晚上，看了电视中播出的《消防安全知识》中的火灾逃生，预防踩踏的事件安全知识，让我有所感悟。

首先，主持人先给我们看了一所学校的火灾逃生演习，只见小朋友们用纸巾捂住口鼻，弯腰排好队小跑着下楼。就这样，全校师生用了不到五分钟的时间，井然有序地逃离了危险地带。我想：好紧张啊！好像真的发生了火灾一样。

然后，由嘉宾告诉了我们：如果发生了踩踏的事件，一定不要去扶他，而是要绕开他。如果是你摔倒了，要侧过身体，用手护住头部颈部，不要移动，向周围求救。

最后，是一节观摩课，主要是告诉我们发生火灾时，不能乘坐电梯，要找标有“紧急出口”的地方下楼，不能盲目跳楼。如果起火时被困在房间内，要打开门窗。是在白天的话，就用彩色的衣服来回摇动并大声呼救。而在黑天，就要用手电筒照亮并大声呼救。火灾很大时，就躲进洗手间内，打开水龙头，浸湿衣被，盖在火源上。

看了这节《消防安全知识》后，我明白了：生命是美好的，

所以加强安全意识，普及安全知识，提高避险能力是很重要的。珍惜生命，警钟长鸣。

通过这次对消防法规和消防实用知识的学习，对消防工作有了一定的了解，也把握了一些消防安全工作的基本理论知识。对此，主要有以下几点体会：

一、消防安全治理应做到“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”这十八个字是江总书记二十多年前提出的，至今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，在校园中，应该以消除火灾隐患、提高防火意识为目的，不作口头文章，以实际行动和措施来切实做好消防安全工作。

二、加强消防安全知识培训，提高防范意识

由于有些工作涉及到易燃易爆的化学品等高危险物质，校园内部对火灾隐患已经有了一定的防范意识，但通过这次培训，发现现有防范意识程度还是不够的。不论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。不论是火灾高危险岗位人员还是其他人员，都应该定期接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险性和防火措施；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生的知识和技能等。

三、消防安全工作要做到“三个抓”，不为隐患留空隙

第一是要“抓重点”。涉及到易燃易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，要记录在案并及时研究整改。组织建立义务消防队，不仅可以及时扑灭前期火灾，更重要的是通过义务消防队的组织，将消防意识和技能深入到重点部门的各方各面。

第二是要“抓薄弱”。相对消防安全隐患少的地区往往是最轻易被忽略的地区，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校园的每一个角落。

第三是要“抓细节”。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，如老化的绝缘材料、放错了位置的废纸篓等。但几乎所有的重大事故都是由于起初的“不注重”、“不小心”引起的，这些轻易被忽略的细节很轻易成为小事故的放大器，使得星星之火由此而燎原。

消防文员培训心得体会篇四

我是一名普通的消防志愿者，对于消防知识的了解还比较薄弱。随着社会对消防安全的重视，我也开始参加各种形式的消防学习培训活动，从中获得了不少的心得与体会。

第二段：重视消防安全教育

消防安全是日常生活中不可忽视的问题，只有重视消防安全教育，才能够有效地预防和控制火灾事故。通过参与消防学习培训活动，我逐渐明白：消防安全不是专业消防员的事情，每一个人都有学习和掌握消防知识的必要性，只有这样才能在关键时刻自救自助。

第三段：加强消防知识学习

在消防学习培训活动中，我不断加强自己的消防知识学习。光是知道一些基础消防知识是不够的，更要深入理解它的意义和实践。参与消防演练和模拟实战，将知识付诸实践，不但能够更全面地理解消防知识，还能够锻炼自身的应变能力和处置危急情况的能力。

第四段：建立和谐的消防文化

消防学习培训活动不仅仅是学习消防安全知识，其实更重要的是要建立和谐的消防文化。在学习培训活动中互相帮助和分享，严格要求自己，相互切磋，一起达成消防意愿。在学习中建立消防志愿者之间的相互信任和团结，提高集体协作意识和组织意识，为消防文化的建设打下扎实的基础。

第五段：总结

消防学习培训活动在提高个人消防知识和掌握消防常识的同时，也提供了一个学习和交流的平台。通过活动，我认识到了消防安全对于我们每个人来说的重要性，不仅在工作生活中需要关注，更要融入到日常的思想行为之中。在以后的消防志愿服务中，我也将借鉴这些心得和体会，做好自己的职责和义务，为社会做出应有的贡献。

消防文员培训心得体会篇五

首先，在消防学习培训中，我们认识到了火灾的危害性以及正确的应对方法。灭火器的种类和使用技巧成为了我们必备的技能之一。通过模拟演练和实际操作，我们实践了灭火器的使用，掌握了不同火场的处置技巧，提高了自身的灭火能力。

其次，我们学习了逃生自救的知识。了解火灾后的应急逃生路线和逃生技巧，能够有效地避免人员伤亡。在课堂上，老师引导我们做了逃生演练，每个人都亲手操作逃生工具，全

面了解自救逃生的相关知识，并且进行逃生实践，让我们更加深刻地体会到逃生自救的重要性，真实感受到了真正的火场气氛，以便将来在火场中更加机敏地进行应急处置和自救。

最后，消防培训增强了我们的安全意识。我们必须时刻自我检讨，确保身边的安全措施得到了有效的实施。我们要全面贯彻安全责任制，规范消防设施的使用和维护，加强宣传教育，提高员工消防安全素质，落实好各项应急措施，尽可能地避免发生火灾事故。

作为一名普通员工，在工作中我们实际上很难避免火灾的风险。消防安全是我们生命安全、财产安全、企业安全的重要组成部分，在这个重视安全的时代，每一个人都有学习和掌握必要的消防应急知识和技能的重要性。我们应该将消防学习培训的成果应用到实际工作中去，将这些知识切实运用于实践中，做到时刻保持警惕，从而更好的避免火灾事故对我们生命和财产带来的损失。

总之，经过消防学习培训，我们不仅增长了知识，提高了技能，更重要的是培养了一种重视安全、建立安全意识的正确观念和态度。我们应该全面推进企业安全工作，不断加强自身消防意识和素质，不断提高应急处置能力和水平，为企业的发展和员工的安全保驾护航。