

最新地震科普知识讲座心得体会(实用5篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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。

地震科普知识讲座心得体会篇一

防震演习程序为：警报响起、各班自救、组织撤离、操场整队、清点然拉响警报，班主任听到警报迅速指挥学生不要慌乱并引得学生有秩序地逃离现场。

防震演习中，同学们能沉着冷静，用书包或者其他能保护头部的物件遮住脑袋，钻到桌子底下，或跑到教室的墙角。老师组织学生有序地离开教室，撤离过程中，所有教师各负其责，维护秩序，使学生安全跑到操场。这次安全防范演习，全校师性齐动员，教师准时到位，学生动作迅速，秩序良好。仅用了三分钟时间就完成了就位部署，各班按原来位置站好。

但是在演习中学生进行间有讲话现象，甚至有嬉笑现象，不够严肃认真；下楼次序与路径要进一步监管理顺，做到合理、科学，避免拥挤；个别教师逃离动作慢。

通过这次演习，我也了解了一些小知识：当地震来临时，不能跳楼，要切断电源关掉煤气，躲到卫生间里，或者躲在桌子下，因为墙壁倒塌时，好能为你承受重量。尽量避开玻璃，地震之后要迅速撤离，以防余震。如果在操场等室外，要离开教学楼、高压电线、跑到空旷地带。不要在加油站附近，因为地震发生时，加油站容易引起火、爆炸。总之，当地震发生时，我们应该学会根据当时所处的。场所和情境，采取自救措施。我们学校经常进行演习，从而让我们了解了许多自救措施，设想一下，如果不学会自救，地震真正到来时，

就会惊慌失措，造成更大的人员伤亡，因此，面对突如其来的灾害，采取科学的方法自救的非常重要的。

它山之石可以攻玉，以上就是为大家带来的4篇《地震科普携手同行主题活动心得体会》，您可以复制其中的精彩段落、语句，也可以下载doc格式的文档以便编辑使用。

地震科普知识讲座心得体会篇二

地震是世界上最凶恶的敌人，它会直接造成建筑物与构筑物、地面、山体等自然物的破坏，海啸、海底地震引起的巨大海浪冲上海岸，还会造成沿海地区的破坏。这次漂亮的小编为您带来了地震科普携手同行活动仪式个人观后感7篇，希望能够给予您一些参考与帮助。

在地震发生之后，我打开电视，收听广播，翻开报纸看到的，听到的，都是有关你们灾区的消息。你们知道么？大家都在关心、牵挂着你们啊！

我的朋友，你们稚嫩的翅膀永远不会折断，因为灾难，它只不过有了些小小的破损。当地震的阴影从你们的心中离去，那原本属于你们的阳光、平安和快乐终将会回来，你们也终将会展翅高飞，飞得更高，更远！

今天，我们学校组织我们进行了一场抗震救灾演习。大家既兴奋又紧张，在椅子上焦急地等待。第一次警笛响时，我们迅速躲到桌子下面。第二次警笛响时，大家有序地抱着头跑到操场上站好排，演习进行地秩序井然，干净利落，没有嬉笑打闹的场面。同学们完全把演习当成了真正地震的一天。因此校长对此十分满意。

通过这次演习，我也了解了一些小知识：当地震来临时，不能跳楼，要切断电源关掉煤气，躲到卫生间里，或者躲在桌子下，因为墙壁倒塌时，桌子能为你承受重量。尽量避开玻

璃，地震之后要迅速撤离，以防余震。如果在操场等室外，要离开教学楼、高压电线、跑到空旷地带。不要在加油站附近，因为地震发生时，加油站容易引起大火、爆炸。总之，当地震发生时，我们应该学会根据当时所处的场所和情境，采取自救措施。我们学校经常进行演习，从而让我们了解了许多自救措施，设想一下，如果不学会自救，地震真正到来时，就会惊慌失措，造成更大的人员伤亡，因此，面对突如其来的灾害，采取科学的方法自救的非常重要的。

自然界，极力挣扎的飞蛾，在石缝中绝处逢生的杉树，在老鹰爪子下脱逃的小鸡，都有着顽强的生命力。

说到生命，在我脑海中浮想到的就是汶川大地震的场面，虽然过去好几年了，但还是让人感叹人类对生命的顽强付出。

当地震发生时，房屋倒塌，洪水威胁着娇嫩的生命之花，天空中弥漫着死亡的气息。有的人被压在了沉重的石板下，有的人无家可归。还有的人被那可怕的洪水冲得无踪影。无论走到哪，天空总是灰暗的，河水也都变凶猛暴烈起来。在陆地上，到处都能听到人们的叫喊声，叫喊亲人生还的希望声。在废墟里的生命也在回应这种希望，强烈的求生欲望。

一位母亲在挖着石块，正在寻找自己的孩子，可是找了整整好几天，孩子还没有找到，这位母亲已经筋疲力尽，但是还是不听人们的劝告，继续寻找着她的孩子。那孩子大概也感应到一定会有人来救他的，他要活着，只要能活着，他还可以上学，还可以吃妈妈做的菜，还可以有美好的事情等着他。最终，解放军来救他了，抬出来睡到单架上的那一刻，他情不自禁地行了个少先队礼。当场感动了所有围观的叔叔阿姨。

人类永不放弃生命，他们依然努力着，希望能逃出困境，永远的在这个世界上生存下去。没错，生命只有一次，是非常宝贵的，我们都要好好地去珍惜它，完美它，一切全由自己决定。我们必须对自己负责，虽然生命是有限度的，但是我

们要在短暂的生命里，做出许多有意义的事情，让生命永恒。

蔡稳稳

今天，我与老师、同学们共同看了“地球科普，携手同行”的主题启动仪式，心中油然而生出些对自然、对地球的敬畏之情。

中国共发生了20多次地震，都在六级以上，如1976年7月28日的惊心动魄的唐山大地震，2008年5月21日的这一天，全世界人民举世哀痛的一天。14时28分大地再也压制不了自己的情绪，发生了8.8级大地震，让汶川一带变成了一片废墟。许多人在废墟里坚持着，创造了一个又一个奇迹。

地震是由于地壳运动产生的。地球的地壳运动产生的，地球的地壳由十多个板块所构成，而且这些板块通常在一年当中会移动几厘米，各板块之间会出现碰撞、上升等现象，从而形成地震。地震前，动物或天空云彩、地下水等都会发生异常变化。我们一定要认清是否发生了地震。地震来临时要保持清醒的头脑，在第一时间逃生到空旷区域，如果来不及逃出建筑物。应该尽量躲藏在坚硬的物体下或墙角边，如被困在废墟下，一定不要乱叫乱动，耗费体力，要保存体力，等待救援。平时也要时常注意防灾的演练，要十分认真对待。

如今地震很普遍，所以只要在日常生活中学习更多的科学知识，才能在灾害来临时从容应对。

凑在一起，同吃同住，互相支持，共度难关。北川一中高二(九)班的教室在二楼，地震让它变成一楼，班上43名学生快速跨越栏杆，逃到安全的地方。已逃生的同学定了定神，重新投入到抢救校友的行列中。该校校长刘亚春在房屋倒塌前的一瞬间逃出。他的儿子正读高一，也被埋在废墟中。但为了救出更多学生，刘亚春强忍悲痛，坚持从大局出发指挥救援，同舟共济，团结自救。团结一心，众志成城，才能战

胜地震灾难。这种博大的团结精神，使大家心连心、手牵手，互相鼓励，互相支持，共同走出地震的阴影。

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。

“请各班同学排好队，到操场进行升旗仪式。”我们连忙停止早读，到走廊上排好队，到操场进行升旗仪式。升旗仪式结束后，只见毛校长拿着话筒走上讲台说：“今天我们学校

将要举行一次地震演习，时间定为上午4节课之中……”

回到教室，教室里顿时炸开了锅，大家都在议论纷纷，钟老师叫了几声，教室才安静下来。我们开始了第一节课，刚开始大家都还盼望着演习开始，可过了许久，大家对其事情也忘淡了许多，就这样，我们上完了第一节平静的语文课。第二节数学课，我们正在安静的做题，突然一声警报声一响，蒋老师连忙叫道：“快！躲到桌子底下去，拿东西护住头。”忽然一个东西出现在我眼前，乍一看。原来是江雨峰的_股，足见他的防御工作做的是天衣无缝，再看周围蒋老师就站在讲台上看着同学们躲到桌子底下，蒋老师却没有像我们一样的慌张，而是很镇定自若的。

第二声警报声随之响起，钟老师也赶了过来：“快！快去操场，快！”我们急忙冲出教室，朝操场奔去，在途中不少人脸上流露出惊恐的表情，仿佛大地震真的来了，我坐在操场上，感觉到活着真好。这时毛校长很高兴的总结：“同学们做得很不错……”在毛校长的讲话中，我们结束了这次有惊无险的演习。

通过这次演习让我知道了生死可能就在那一瞬间，让我知道了要珍惜生命。

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content_2());

地震科普知识讲座心得体会篇三

体验是一种在感受之后的书写，主要用来记录你的想法和感受。它是一种在阅读和学习实践之后的感觉写作。以下是为大家整理的关于, 欢迎品鉴！

第一篇:地震科普携手同行活动直播心得体会

寒假里的一天，我去参观了“防震减灾”的科普展，收获了许多科学知识，同时也知道了不少地震时自救的方法。

走进科技馆，一块块图文并茂的展牌映入我的眼帘：上面讲述着一个个小百科、小故事，有地球的形成结构，有唐山大地震、汶川大地震、玉树大地震的形成和遭地震侵蚀后与地震来临前的样子对比，并通过一个个小实验、小游戏、小问答来增进我们对防震减灾意识的增强。

好好的地球，为什么会发生地震呢？我在展览中了解到：原来地球内部物质不停运动，会产生一股作用于岩层的巨大力量，当这股力量累积到一定程度时，会使岩层弯曲和变形，一旦承受不了这种变化的时候，岩层就会发生急剧的和错动，释放出巨大能量，产生剧烈振动，这就是地震。

如果发生地震时你在室外，那就要赶快找一块开阔的场地蹲下或趴下，不要乱走，要避开人多的地方、高大的建筑物，悬挂物。

一条小小的逃生意识，就可以挽救一条生命！由此可见，发生地震时，逃生意识是如此得重要，同时也是必不可少的。

第二篇:地震科普携手同行活动直播心得体会

为打造社区减灾平台，构建各谐美好社区。根据上级要求，结合我社区实际情况，开展综合减灾示范社区创建活动、现将活动开展情况汇报如下：

为进一步深入开展防灾减灾知识宣传工作，提高社区居民防灾减灾意识、心理承受能力和自救互救能力，营造良好的社区学习氛围。我社区通过展板、宣传栏等形式面向居民进行防灾减灾科普知识宣传。

面向不同人群开展宣传活动。针对老人和少年儿童开展火灾自救知识宣传。针对居民开展关于地震等灾难的相关知识宣传。

通过宣传，使居民不断增强防灾意识，提高自救、互救能力；动员广大居民相信科学，不听信谣传，当好联络员，一旦发现异常，及时上报，形成全社区广泛参与的群防体系。

为引起社区全体居民对防灾减灾工作的高度关注，进一步增强居民灾害风险防范意识，广泛普及灾害自救互救知识，结合本地区防灾减灾工作实际和我社区的具体情况有针对性地制定消防应急疏散实施方案，细致安排部署活动的实施步骤和操作办法；假定演练背景，根据活动总体要求，明确指导思想、社区及辖区单位在活动中的具体职责。

我社区高度重视此次演练活动，预设一幢楼内发生险情，演练开始：报警器响起、社区居民安全有序进行紧急疏散转移。演练总体情况良好，群众顺利转移、疏散，但是也体现出一些具体问题，如有些居民忘记在疏散过程中用毛巾捂住口鼻。

防灾减灾工作是关系到群众生命财产安全的重要民生工作，必须在集中开展宣传教育活动的基础上，把一些行之有效的方法制度化、经常化，建立健全防灾减灾宣传教育的长效机制。我社区通过此次活动加强了对居民的防火知识宣传，增强群众的防灾减灾意识，提高避灾自救和互救的基本技能，形成全体居民共同关心和参与防灾减灾工作的良好局面。另外我社区通过加强责任制建设，建立健全预警机制建设，为防灾减灾工作打好基础。

此次综合减灾创建过程中也发现一些问题。

- 1、居民防灾减灾意识不强。通过宣传接触，我们发现有些居民的防范意识和自救能力都有待大幅度提升。

2、防灾减灾活动欠缺，训练时间不足，对居民的教育效果不够明显。

1、进一步加强防灾减灾宣传工作。通过多种形式，针对特别人群，有针对性的开展宣传教育活动，有效提高老人、儿童及青年群体的防灾减灾意识，增强其防灾减灾能力。

2、增强防灾减灾活动数量。开展形式多样的防灾减灾演练等活动，增加防灾减灾技能培训的次数，使居民得到切实有效的教育和训练，提升防灾减灾意识和技能。

第三篇：地震科普携手同行活动直播心得体会

地震就像一头猛兽，时刻危机着我们的生命。我们不希望它来到，但是也要有遇到突发事件的意识。最近一连发生了两次地震，云南地震，日本地震，夺走了无数人的生命。3月14日，我们学校就进行了一次安全疏散演练。

第二节班会课上，突然，广播大声的响了起来“呜——”随即，响起了大队辅导员的声音：“大家请注意，我们学校发生意外事件，请大家按照疏散的路线撤离……”随即广播那边是一阵嘈杂的声音。

老师今天早上刚强调过的疏散顺序——第一排和最后一排一起跑，第二排和第五排一起出，第三排和第四排一起出，排成一列队贴着墙往下走。可此时同学们惊慌失措，把书一扔，准备撒腿往外跑，教室门交通严重堵塞。大家顾不得一切就往外窜。班主任在讲台上挥动着教鞭，组织大家撤离：“不要乱，不要慌！按顺序撤离！”还好大家都看见教室门都快被挤掉了，才都自觉起来了，我们终于在班主任的组织下全部撤离出教室。

出了门，大家都按照顺序贴着墙小心翼翼地往下走，可是该下第二层楼梯的时候，后面的大个子哥哥可不讲理了，不顾

一切举着拳头：“冲啊，杀呀！”我们一会儿撞倒走廊旁，一会儿撞倒中间，有的小同学见势不好，立刻使出平时练就的绝招，纷纷骑栏杆上，刺溜一下滑下去，转身直奔操场。有人议论着：“到底出什么事了？不会地震了吧？”“有可能！”大部分同学们神情严肃，一点也没有原来演练时的说说笑笑了。还有的同学却不以为然：“不可能有事儿，学校在进行疏散演练呢！”还好我也经过千难万险走出了教学楼。

站在操场上看，同学们像流水一样，涌出了教学楼，教学楼的门好像两个粗粗的水泵，往外不停地放水。到了操场，校长严肃地站在那里讲话：“同学们，很多同学对于这次疏散演练非常重视，可是有些同学却不以为然，推推搡搡。有些小同学自作聪明，滑栏杆下楼。这样的行为非常不安全，尤其在地震时，很有可能从上面摔下来，这非常危险。”我们这次疏散演练，同学们全部冲出教学楼用了35秒，在操场上列队完毕用了1分30秒，清点人数结束用了4分20秒，这么好的成绩，与我们平时的演练有很大的关系呀！

通过这次疏散演练，我们学会了保护生命的方法，遇到突发事件怎样快速的撤离安全地带。当我们遇到危险时，要有求生的本能，这样才能安全的逃离危险。

2022年防灾减灾观后心得体会2

今天，我和陈征宇去了绍兴科技馆观看了防震减灾科普展览，了解了地震的一些知识，让我受益匪浅，《防震减灾》观后感。

大家都知道，地震是一种危害极大的自然灾害，那么地震是怎么产生的呢？原来地球地层内部物质会不停地剧烈运动，从而产生一股能破坏岩层的巨大力量，当这股力量积到一定程度时，会使原本呈长方形等形状的岩层弯曲并变形，而岩层一旦承受不住时，它就会破裂，错动，释放出巨大能量，产生强烈震动，这就是地震。

地震的危害极大，它能造成房屋倒塌、桥梁断落、水坝开裂、铁轨变形；它还能使地面出现裂缝、塌陷，喷水冒砂；而更严重的是它能破坏山体等自然物，从而引起山崩、滑坡；它甚至还会引起海啸，造成沿海地区的破坏。地震过后还会引起火灾，水灾和瘟疫。比如说5.12汶川大地震，多少人遇难，就算侥幸活了下来，可是大多都失去了家园，失去了家人和朋友，这是我们这些在蜜罐子里长大的孩子所不能体会到的，他们承受了多大的痛苦啊！

地震的危害虽大，可也不是不可预测的。地震前牛、马赶不进圈，乱蹦乱跳，嘶叫不止，烦躁不安，饮食减少；一些猪羊不吃食，烦躁不安，乱跑乱窜；狗狂叫不止；鸡不进窝，惊啼不止；鸭不下水；家兔乱蹦乱跳，惊恐不安；鸽子在震前数天惊飞，不回巢；蜜蜂一窝一窝地飞走；老鼠反应最灵敏，在震前一天至数天，老鼠突然跑光了，有的叼着小老鼠搬家；有些冬眠的蛇爬出洞外，上树；鱼惊慌乱跳游向岸边，翻白肚。

当地震来了时我们应怎么做呢？

(2) 如果我们在室内，地震一旦发生，首先要保持清醒、冷静的头脑，及时判别震动状况，千万不可在慌乱中跳楼，这一点极为重要。其次，可躲避在坚实的家具下，或墙角处，亦可转移到承重墙较多、开间小的厨房、厕所去暂避一时。因为这些地方结合力强，尤其是管道经过处理，具有较好的支撑力，抗震系数较大。

(3) 地震时如被埋压在废墟下，周围又是一片漆黑，只有极小的空间，我们一定不要惊慌，要沉着，树立生存的信心，相信会有人来救你，要千方百计保护自己。地震后，往往还有多次余震发生，处境可能继续恶化，为了免遭新的伤害，要尽量改善自己所处环境。

(4) 我们应设法脱离险境。如果找不到脱离险境的通道，尽量保存体力，用石块敲击能发出声响的物体，向外发出呼救信

号，不要哭喊、急躁和盲目行动，这样会大量消耗精力和体力，尽可能控制自己的情绪或闭目休息，等待救援人员到来。如果受伤，要想法包扎，避免流血过多。

(5)我们还应设法维持生命。如果被埋在废墟下的时间比较长，救援人员未到，或者没有听到呼救信号，就要想办法维持自己的生命，防震包的水和食品一定要节约，尽量寻找食品和饮用水，必要时自己的尿液也能起到解渴作用。

2022年防灾减灾观后心得体会3

今天下午，我们全校师生进行防震、

防火、防恐演练。伴随着呜呜的警报声，老师大声呼喊：地震了，同学们快快躲到桌子下面。同学们个个都躲到桌子下，听不见吵闹声，只听见桌子碰撞的声音。一会老师指挥我们抱住头，跑到操场上，同学们在老师的指挥下，有序地快速跑到指定地点。消防车的警报声把我们给惊呆了。我们用湿毛巾捂住了鼻子。跑到操场上。消防叔叔给我们讲解了如何使用灭火器。

他点燃的火把，用灭火器一喷，黑色的烟雾变成了白烟。烟雾飘到别班去，白白的烟笼罩着操场，看上去好像白面粉。他们把我逗得哈哈大笑。最后，警察叔叔告诉我们，报警请拨打110，急救请拨打120，火灾请拨打119。如果遇上小偷，要懂得学会求救。

保护生命，每个同学都要懂得灵活把握。我们是祖国的花朵，是未来的生利军，我们要学会珍惜生命，把握未来。

第四篇：地震科普携手同行活动直播心得体会

为了提高学生的安全防范能力，应对各种突发紧急事件的发生，我校组织学生进行了防震演习，每个班在进行班队会时，

按照不定时的防震逃生演练方案进行了演练。

防震演习中，同学们能沉着冷静，用书包或者其他能保护头部的物件遮住脑袋，钻到桌子底下，或跑到教室的墙角。老师组织学生有序地离开教室，撤离过程中，所有教师各负其责，维护秩序，使学生安全跑到操场。

这次安全防范演习，全校师生齐动员，教师准时到位，学生动作迅速，秩序良好。仅用了三分钟时间就完成了就位部署，各班按原来位置站好。

但是在演习中学生进行间有讲话现象，甚至有嬉笑现象，不够严肃认真；下楼次序与路径要进一步监管理顺，做到合理、科学，避免拥挤；个别教师逃离动作慢。

通过这次演习，我也了解了一些小知识：当地震来临时，不能跳楼，要切断电源关掉煤气，躲到卫生间里，或者躲在桌子下，因为墙壁倒塌时，桌子能为你承受重量。尽量避开玻璃，地震之后要迅速撤离，以防余震。如果在操场等室外，要离开教学楼、高压电线、跑到空旷地带。不要在加油站附近，因为地震发生时，加油站容易引起大火、爆炸。总之，当地震发生时，我们应该学会根据当时所处的场所和情境，采取自救措施。

我们学校经常进行演习，从而让我们了解了许多自救措施，设想一下，如果不学会自救，地震真正到来时，就会惊慌失措，造成更大的人员伤亡，因此，面对突如其来的灾害，采取科学的方法自救的非常重要的。

第五篇：地震科普携手同行活动直播心得体会

汶川大地震使我们知道了大地不光有温柔的一面，还有可怕的一面。

3月，是春回大地的季节，也是我们大南关小学的“安全月”，这不，马上就要防震演习了。

第二节课是数学，我刚做完一道题，警报声就响了起来。我赶快往桌子底下钻，一分钟后，警报声停止了，我以刘翔冲刺的速度“嗖”的一声冲出教室。同学们有的像蜗牛，有的谈笑风生，都把这件事当成了儿戏。有的同学最快用了两分二十一秒，有的同学最慢用了两分四十秒，老师说成绩还不错，要是真的地震跑这么快就好了。

这次防震演习让我跑的上气不接下气，听老师说每月都有一次不定期的演习，我听了很高兴，因为防震演习可以锻炼我们的团队精神，还可以提高我们的应变能力。

这次演习觉得自己表现得还不错，在很短的时间逃离了出来。让我们再接再厉，随时提高警觉，都能以最快的速度逃生。

第六篇：地震科普携手同行活动直播心得体会

汶川大地震使我们知道了大地不光有温柔的一面，还有可怕的一面。

3月，是春回大地的季节，也是我们大南关小学的“安全月”，这不，马上就要防震演习了。

第二节课是数学，我刚做完一道题，警报声就响了起来。我赶快往桌子底下钻，一分钟后，警报声停止了，我以刘翔冲刺的速度“嗖”的一声冲出教室。同学们有的像蜗牛，有的谈笑风生，都把这件事当成了儿戏。有的同学最快用了两分二十一秒，有的同学最慢用了两分四十秒，老师说成绩还不错，要是真的地震跑这么快就好了。

这次防震演习让我跑的上气不接下气，听老师说每月都有一次不定期的演习，我听了很高兴，因为防震演习可以锻炼我

们的团队精神，还可以提高我们的应变能力。

这次演习觉得自己表现得还不错，在很短的时间逃离了出来。让我们再接再厉，随时提高警觉，都能以最快的速度逃生。

第七篇：地震科普携手同行活动直播心得体会

地震的形成是由于地球内部物质不停运动，产生了一股作用于岩层的巨大力量，当这股力量累积到一定程度时，会使岩层弯曲、变形，岩层一旦承受不了这种变化的时候，就会发生急剧的破裂错动，释放出巨大的能量，产生强烈振动。地震主要分为天然地震和人工地震两大类，其中天然地震包括构造地震、火山地震和陷落地震。地震带来了地表破坏、崩塌、滑坡、泥石流、生命线破坏、人员伤亡、心灵创伤、火灾、建筑结构破坏等灾害。

地震给我们带来了那么多灾害，我们要做好抗震措施。加强建筑物及公共设施的抗震能力是减轻地震灾害最有效的方法。我们现能做的就是学习地震知识，不轻信谣言；制定家庭防震计划，准备防震应急包，按时检查和加固住房。

地震虽然是自然灾害让我们防不胜防，但是随着科学的发展，相信人们能探索出更好的防震“武器”。

第八篇：地震科普携手同行活动直播心得体会

地震的形成是由于地球内部物质不停运动，产生了一股作用于岩层的巨大力量，当这股力量累积到一定程度时，会使岩层弯曲、变形，岩层一旦承受不了这种变化的时候，就会发生急剧的破裂错动，释放出巨大的能量，产生强烈振动。地震主要分为天然地震和人工地震两大类，其中天然地震包括构造地震、火山地震和陷落地震。地震带来了地表破坏、崩塌、滑坡、泥石流、生命线破坏、人员伤亡、心灵创伤、火灾、建筑结构破坏等灾害。

地震给我们带来了那么多灾害，我们要做好抗震措施。加强建筑物及公共设施的抗震能力是减轻地震灾害最有效的方法。我们现能做的就是学习地震知识，不轻信谣言；制定家庭防震计划，准备防震应急包，按时检查和加固住房。

地震虽然是自然灾害让我们防不胜防，但是随着科学的发展，相信人们能探索出更好的防震“武器”。

第九篇：地震科普携手同行活动直播心得体会

防震减灾的意思是预防地震，减少灾难，保护生命和财产，是人们都希望的。可是大家都知道灾难来无踪去无影，而且无情无义。为了保护人民生命财产的安全，科学家们发明出很多探测仪器，如果有地震，仪器就会显示出来，提醒人们及时转移。寒假里，我在市科技馆里体会了地震所带来的灾难，也学到了很多知识。

首先，我认识了地震波。地震波是从地球深处传出来的，而且会越来越剧烈，会将处在震源区域的所有房屋、树木等倒塌、毁坏。我从一些贴在宣传栏的图画上看到，许多在震前美丽的景色都被地震给破坏了，还有许多孩子和学生被地震无情地吞噬了他们如花似玉的生命，真是令人悲痛和惋惜呀！地震不但使房屋倒塌伤人，还会引起火灾，造成煤气爆炸等灾难。而靠近海边的居民更是受苦，因为地震会造成海啸，这是一种比地震更可怕的灾难，它来势凶狠，能淹没海边的一边：房屋、高楼、村庄、城镇，而且速度极快，让人逃之不及。

不过，大自然就是这么奇妙，虽然地震非常可怕，可它总拿一些动物无可奈何。因为有些动物拥有特殊的本领，它们能预感地震，从而躲避灾难。它们是怎么做到的呢？原来在地震将要发生时，地球的磁场会发生变化，而这些动物能感觉到这种磁场的变化，从而得知灾难的降临。

地震可以分为12级：1~2级，只有先进的仪器能感测到时；3~4级，物品晃动，比如吊灯会晃动得很厉害地；5~6级，物品会落地摔坏，房屋轻微损坏；7~8级，房屋严重损坏，桥梁出现裂缝；9~10级，桥梁、堤坝严重破坏，大地开裂；11级，地面严重破坏；12级，毁灭性的破坏。地震来临时，我们一定不能惊慌失措，要学会自救，先躲在坚固的床底下、桌底下是最好的选择，以免被掉落的物体砸伤。等第一次震波过去后，则必需逃出房屋，跑到空旷之处。

地震虽然可怕，但是，只要科技发达，应对得当，我们就要以不怕地震，而是去勇敢地面对它、战胜它！

第十篇：地震科普携手同行活动直播心得体会

为了提高学生的安全防范能力，应对各种突发紧急事件的发生，我校组织学生进行了防震演习，每个班在进行班队会时，按照不定时的防震逃生演练方案进行了演练。

防震演习中，同学们能沉着冷静，用书包或者其他能保护头部的物件遮住脑袋，钻到桌子底下，或跑到教室的墙角。老师组织学生有序地离开教室，撤离过程中，所有教师各负其责，维护秩序，使学生安全跑到操场。

这次安全防范演习，全校师生齐动员，教师准时到位，学生动作迅速，秩序良好。仅用了三分钟时间就完成了就位部署，各班按原来位置站好。

但是在演习中学生进行间有讲话现象，甚至有嬉笑现象，不够严肃认真；下楼次序与路径要进一步监管理顺，做到合理、科学，避免拥挤；个别教师逃离动作慢。

通过这次演习，我也了解了一些小知识：当地震来临时，不能跳楼，要切断电源关掉煤气，躲到卫生间里，或者躲在桌子下，因为墙壁倒塌时，桌子能为你承受重量。尽量避开玻

璃，地震之后要迅速撤离，以防余震。如果在操场等室外，要离开教学楼、高压电线、跑到空旷地带。不要在加油站附近，因为地震发生时，加油站容易引起大火、爆炸。总之，当地震发生时，我们应该学会根据当时所处的场所和情境，采取自救措施。

我们学校经常进行演习，从而让我们了解了许多自救措施，设想一下，如果不学会自救，地震真正到来时，就会惊慌失措，造成更大的人员伤亡，因此，面对突如其来的灾害，采取科学的方法自救的非常重要的。

第十一篇：地震科普携手同行活动直播

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、街道等为单位，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。

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、冷静地应对灾变，就有可能避震成功。

第十二篇：地震科普携手同行活动直播

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里，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。

其他自然灾害不像地震一样不可避免，有时是完全可以控制的。

酸雨，被人们称为“空中死神”，因为人们的工厂排放出的废气，(硫化物)飘到空中，一下雨，便和雨一起来，就成了酸雨。酸雨会导致湖水变酸，鱼虾类死亡；森林渐渐衰老；农田变贫瘠；一旦滴到文物古迹，珍贵字画，马上会被腐蚀烂……可见，酸雨对人们的危害有多大！

温室效应就是指大气层中有气体吸收红外线，导致气温升高的一种效应。它的危害也不小，会导致很多人丧失生命，尤

其是老人和小孩子。温室效应会使人得哮喘病等肺病，还会引发许多疾病，如脑炎、高烧。并会造成干旱、洪水，粮食减少，许许多多地方财物损失重大。

还有许多自然灾害，其中有许多是人类自己的“杰作”。所以，我们要有这方面的知识，不要自己害了自己。

不止自然灾害，还有人造灾害。如火灾、泥石流、水土流失等，都是人类自己砍伐树木而造成了不必要的损失。

地震科普知识讲座心得体会篇四

25日下午，忻州市首次组织防震应急疏散演练，演练点设在忻府区秀容中学。忻州市防震减灾领导小组和忻府区防震抗震指挥部全体成员共计80余人观摩了本次演练。通过观摩演练，我们有以下几点体会：

一、举行防震应急疏散演练很有必要。通过防震应急疏散演练，有组织、迅速地引导学生安全疏散，让学生掌握逃生的方法，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，增强自护和自救能力，因而能够限度地减轻地震灾害造成的损失。

二、领导高度重视是演练成功的保障。本次应急疏散演练，学校领导高度重视，成立了以校长韩贵喜为组长的演练领导小组，制定了比较完善的《秀容中学防震减灾安全演练方案》，设立了指挥部，明确了工作人员分工及职责，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。

三、本次应急疏散演练基本成功。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。

四、本次演练贴近真实，但与实战还有一定差距。如：演练中有的同学嘻嘻哈哈不够严肃：撤离教室时各楼层没有分楼层、按规定的延时撤离，所以人员比较集中，相当拥挤，容易发生挤倒、踩踏等事故。

五、应通过拓宽应急演练层面，普及应急公共安全知识。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。应让秀容中学对不足之处加以改进后，将他们演练的成功经验在全市推广，通过拓宽应急演练层面，普及应急公共安全知识，进一步增强应急管理水平，提高全民安全意识和自救自护能力。

在自然灾害面前人类是弱小的当它来临时我们是不可避免的，但是我们可以运用逃生方法，去战胜灾难让我们的生命可以得到延续展现精彩，而一场地震逃生演习让我感受深刻。

在第五节课上同学们正在上课，突然令人心惊胆战警报声响起同学们双手抱头迅速的网游猛地钻进桌子下面大约十二秒钟过后，第二次警报再次响起同行像弹簧一样站了起来，自然成为飞快地跑下楼，跑到楼梯口，大家像闪电一般冲向操场迅速站好等待着其他班级。

这时，我突然想起了汶川大地震多少人都在地震中失去了亲人失去了双腿失去了宝贵的生命生命无价生命只有一次我们要珍惜我们的生命生命十分宝贵，如果不珍惜生命，当生命走向尽头时后悔也来不及我希望大家都能珍惜自己的生命用认真的态度去面对生命让生命更有意义。

面对灾难突发事件时应该充分冷静不能慌张要保持一个平常的心，我急中生智

地震演习太重要了，如果每个学校都能做到这样就会同县绿岛突发事件怎么办汶川地震就不会有那么多学生受到伤害被夺去生命。

这次防震演练让我明白了许多道理，更重要的是让我明白了什么叫做生命的意义，在此我想告诉大家我们都应该珍惜自己的宝贵的生命，在突发事件中要急中生智，沉着冷静。

在自然灾害面前人类是弱小的当它来临时我们是不可避免的，但是我们可以运用逃生方法，去战胜灾难让我们的生命可以得到延续展现精彩，而一场地震逃生演习让我感受深刻。

在第五节课上同学们正在上课，突然令人心惊胆战警报声响起同学们双手抱头迅速的网游猛地钻进桌子下面大约十二秒钟过后，第二次警报再次响起同行像弹簧一样站了起来，自然成为飞快地跑下楼，跑到楼梯口，大家像闪电一般冲向操场迅速站好等待着其他班级。

这时，我突然想起了汶川大地震多少人都地震中失去了亲人失去了双腿失去了宝贵的生命生命无价生命只有一次我们要珍惜我们的生命生命十分宝贵，如果不珍惜生命，当生命走向尽头时后悔也来不及我希望大家都能珍惜自己的生命用认真的态度去面对生命让生命更有意义。

面对灾难突发事件时应该充分冷静不能慌张要保持一个平常的心，我急中生智，地震演习太重要了，如果每个学校都能做到这样就会同县绿岛突发事件怎么办汶川地震就不会有那么多学生受到伤害被夺去生命。

这次防震演练让我明白了许多道理，更重要的是让我明白了什么叫做生命的意义，在此我想告诉大家我们都应该珍惜自己的宝贵的生命，在突发事件中要急中生智，沉着冷静。

一、领导重视，演练活动组织到位。

为了确保演练活动落到实处，学校领导要求全体成员首先从思想上要引起重视，增强防震安全意识，在学生中进行安全意识教育，抓住这次演练机会，提高应对紧急突发事件的能力。学校领导还着重强调，对于这样的大规模的活动，一定要注意安全，保障措施一定要到位，各年级要层层落实，以确保这次演练活动顺利进行。

二、筹划缜密，演练安全可行。

为了使得演练方案安全可行，学校认真研讨，对演练方案进行调整、充实和完善，使演练方案具有科学性和可操作性。在方案中就演练的时间、地点、内容、对象都作了具体的说明。要求班主任教育学生，听到校长的宣布后，全校师生必须服从指挥，听从命令，立即快速、安全进行疏散，不能再收拾物品；不得拥挤、推搡，不得重返教室，更不得喧哗、开玩笑；如发现有人摔倒，应将其扶起，帮助一起逃离危险地。要求各小组按照各自的职责，到达规定的位置，完成各自的任务。

三、师生参与，演练效果呈现良好。

周四下午，校园铃声长鸣，防震、消防逃生演习活动开始。在场教师指导学生有秩序地迅速撤离。到达目的地，各班主任马上清点人数，报告校长。各班向校长汇报，校长对演习活动进行简要。校长宣布防震、消防逃生演练活动结束，请各班有秩序地回到教室，要求班主任就本班参加这次演练活动立即进行分析、小结。

这次活动全校师生参加，学生从教室撤离到操场(安全区域)只用了不到40秒钟，演练按预案进行，整个演练过程既紧张、激烈，又有条不紊。这次演练活动是对学校的一次检验，不仅再次落实了学校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。

在这次的演习中我学到了如何机智应对突发事件，并能冷静的处理。这次地震给人们敲响了警钟。掌握危难时自救的方法是必需的，学校人群相对密集，是事故易发地点，为了培养学生逃生自救技能，确保学生生命安全。对此非常感谢学校，希望下次还有这么有意义的活动。

生命对于每一个人来说都十分宝贵，失去了就没有第二次了。日本大地震只是一个莫名的瞬间，就让许多鲜活的生命消失了，让许多人无家可归。地震是自然灾害，我们没有办法避免，但我们有减小损失的办法。一次地震发生，却有两种不同的结果——生与死。而那则取决于我们当时果断的措施以及自身心理素质。

今天第六节课，班主任老师向我们宣布，全校要举行防震演习。同学们顿时兴奋异常，议论纷纷……等同学们安静下来，老师很严肃地告诉我们：“虽然是演习，大家要认真对待。掌握一定的逃生方法是我们自救、珍惜生命最简单也是的途径。”接下来老师除了教给了我们一些防震防灾知识之外，还向我们演示了自救的正确规范的动作。当同学们还沉醉于学习的海洋里时，警报突然拉响！同学们立刻按照老师讲的，反应都很迅速，有的钻到课桌下，有的躲到墙角，还有的用书包或者书本护住自己的头部。

在警报解除后，同学们自觉排队有序地抱头弓腰，毫不犹豫地快步向教室外移动，往楼梯口快步奔去。大家不再像平时那么放松了，都严肃了起来。每个楼梯口都有老师在疏散我们，同学们紧靠着楼梯右边两排走，下了楼梯。

在离教学楼较远的操场空地上，按照事先约定的位置停下来，四五个人蹲在一起，双手抱头原地待命。接下来是班长清点本班人数，向领导汇报，一切工作井然有序。

这次防震演习十分成功，不仅让我们增长了个人保护意识，更让我们懂得了珍惜生命。面对自然灾害，关键在于要有足够的认识，才能遇险不惊，应对得法。要学习抗灾知识，学习补救技能，在自然灾害来临时，避免出现不该有的损失。

地震科普知识讲座心得体会篇五

二00八年五月十二日，大自然又一次向我们展现了它永恒的威力。

x汶川发生了地震，震级高达里氏八级，瞬间五百六十万幢楼房因声倒下，二千三百多万幢楼房受损坏，把花川县城、汶川县映秀镇等部分城镇瞬间给夷成了平地。地震威力相当于五千六百多颗广岛原子弹爆炸所产生的力量，震中心烈度高达十一度，震源不过十公里，地震的破坏地区非常广泛，犹如一块巨石落入水中，掀起一层层波纹扩散出很远。x从二00八年九月二十日起共发生了几百将近几千起地震，人民处于水深火热之中。光汶川大地震就死了一万多人，伤了二万六千二百零六人，六万多人音信全无。许许多多的确人流离失所，现场状态惨不忍睹，地震给我们带来了许许多多的灾难和痛苦、悲伤。

不过地震是可以预防的，虽然地震不能被人为的随便控制，但是我们可以知道它是什么时候来，通过动物异常可以知道地震什么时候来，还可以能过地下水知道，如果出现冒泡、发浑、变味等，就代表大地震要来了。增强防震减灾意识，发现有情况必须通知居民，减少人员伤亡。

虽然在强大的自然灾害面前，人是渺小而无力的，但是我们相信，只要通过不懈的努力，大自然这头“猛兽”一定能被我们驯服。

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权

问题，请联系我们及时删除。

content_2());