

十大逃生演练心得体会(汇总5篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

十大逃生演练心得体会篇一

星期四的下午，老师告诉我们要进行逃生演练，听到这个消息后我的心情即开心又有点儿紧张。

第三节上课，我的心一直提到嗓子眼儿上，生怕警笛响的时候，我逃不出去。我紧张的心情一直到警笛响的时刻，警笛终于响了，我跑出了教室。可是，我刚一出教室门就被六(2)班的男生给冲散了，我和黄燕妮走在了一起，到了楼梯道的时候才站成一条队，楼梯道被挤得水泄不通。我们走了一分十一秒才下楼，在楼梯口，我们以最快的速度站好了队。站好队后，校长表扬了我们，接着对我们说还要在演练一次。我们跑回了教室，一个个累的气喘吁吁。

过了五分钟后，警笛再一次想起来，我们又再一次跑了出去。这回我刚一出门就被人绊摔跤了，不知道被那一个好心人扶了起来，但我的腿很痛。接着，我们又进行了一次逃生演练。三次逃生演练完后，我累的是上气不接下气。

通过这次逃生演练，让我明白了一个道理，只有人与人之间学会合作，才能挽救生命;才能有所成就。就像这次逃生演练一样，我与他人合作共同完成了这次逃生演练。合作是最重要的!

十大逃生演练心得体会篇二

“噔噔噔”教室里吵闹声不断，同学们正在逃生演练呢！

老师讲“逃生演练”规则：首先让一位同学站在“逃生通道口”，然后让7位同学在八秒内到那位同学面前再回来。

老师带领那位同学到指定的地点。同学们个个跃跃欲试，好像下一秒就要“飞”出去。他们紧紧地盯着门口，老师突然喊道：“着火了，快逃！”坐在门口的女同学快速地跑出教室，后面的同学也紧紧跟上去，一个不小心，一位同学突然摔倒了，后面的同学却想跨出去，被老师制止了。过了好一会儿，他们才解开乱团。刚出去，那位女同学却已经回来了，所有人返回冲的时候，最前面的同学也摔倒了，一连后面好几个同学都摔倒了，第一次逃生失败了。

老师告诉我们要有序，要团结一心。不一会儿，第二次逃生演练是让全班二十位同学在一分钟内都逃出去。这次难度又增加了，因为上次的失败，同学们都冷静下来。老师喊道：“着火了！快逃！”这次同学们并没有一拥而上，而是很有秩序地跑了出去，同学们一个接一个，丝毫没有拥挤，都安全地返回了教室，等待老师统计好时间，大家都轻松下来，好像自己已经赢了。“第二次逃生演练，20位同学用了29秒。”同学们开心地跳了起来。

这次逃生演练，让我明白了：在遇到困难危险时，要沉着冷静，有序地逃离。

十大逃生演练心得体会篇三

为了在地震、火灾等紧急情况来临时，我们能够很好的保护自己，防患于未然，学校组织了一次地震应急疏散演练。

坐在敞亮的教室里，我的心情就像既兴奋又害怕。铃声响起，

我们班的同学蹲下，第二个铃声响起，这时，老师大声说：“同学们，有秩序的往下走，不要慌！”我们走下了楼，整个队伍鱼贯而出，飞速逃离了“险象环生”的教学楼。“哎，终于成功脱险了。”我长吁一口气。在老师的指导下，整好队伍，并全体下蹲。这时，放眼望去，整个学校鸦雀无声，整齐划一。终于，校长宣布“演练”结束。学校将定期组织逃生演练。

此次“应急疏散演练”，我们掌握了紧急避险的方法，提高了对突发事件的应急反应能力和逃生能力。

嘀……嘀……嘀……听见这声音同学们觉得好像真的地震了。个个抱紧头，闭紧双眼，以迅雷不及掩耳之速躲进桌子底下。我顿时觉得平时宽敞的桌子竟在“危及”时刻没有了我的藏身之地。我闭紧双眼，双手抱紧头，用力向里面缩，好不容易摆好了姿势，老师就下了“命令”，我井然有序地排好队伍，跟着三班跑出去。我们依然是双手抱头，往前跑。每个人的心里都想着要逃离这个“危险之地”，虽然如此，但是没有一个人过于紧张，去推拉别人，或许是都知道是演练吧！

通过这的地震逃生演练，不仅让我懂得了许多在地震时自救的知识，更重要的是让我明白了一个深刻的道理：只有团结才可以取得成功。如果当初每个人都想最早离开，整个队伍就会散乱，造成堵塞。因此只有团结才能取的成功！

十大逃生演练心得体会篇四

怀着疑问上完两节课后，谜底终于揭开了，老师要带我们体验高空逃生。直觉告诉我，惊险刺激的时刻就要到了。

随着前面同学带着尖叫声一个个滑下，我早已按捺不住内心的激动。等啊等，终于轮到我了，我按照老师的要求，坐在气垫上，双手抓住上面的扶手，脚自然放在下面。“三……

二……一，走！”踩着徐老师的口令，我松开手眯着眼睛滑了下去。还没来得及体验到乐趣与刺激，“啪”的一声，我就钻出了管道，平稳停靠在了地面的气垫上，旁边同学一阵欢呼，看来大家都觉得挺好玩。

今天这次高空逃生体验，与我平常爱玩的滑滑梯、丛林探险等完全不一样，惊险刺激中让我学到了紧急情况下的逃生技能。

“快，快一点！”“别堵住了！”“小心，别摔倒了！”咦？大海二班的同学们，他们在做什么呢？哦！原来他们在举行“逃生演练”啊！

今天，老师说玩一个游戏，它的名字叫做逃生演练。这个游戏的规则是我们从屋子里跑到走廊的指定位置再返回，主要让我们演练出发生灾难时的情况。第一局要开始了，老师先选了七个人，预定时间15秒。“游戏开始了！”我们迅速冲出教室，开始十分顺利，没有问题，但回来的时候，有一个同学倒在了门口，我们全被堵住了，回到教室时一共用了23秒，我们失败了，很难过。

第二局要开始了，这一次是十九位同学，预定时间四十秒，“开始！”这一次我们吸取了教训，每排同学有秩序地站在走道上，按顺序走，时间似乎在与我们赛跑。我们虽然紧张却专注，等大家全走出教室，我们开始向指定地点走去，我们的队伍像一条巨大的长龙，向终点冲去，有几位同学不时喊道：“一二，一二……”终于我们开始向原路返回，这时一位同学到门口维持秩序，每次只能有一位同学通过，是为了防止发生上一局的意外，最后我们全部进入教室，一共用了二十九秒！我们胜利了，大家脸上都露出了笑容。

通过这次有趣的游戏，我明白了一个道理：做事不要慌，有秩序就会成功！

十大逃生演练心得体会篇五

下午大约一点钟，教室里的我们坐在板凳上，平静地写着作业。

“铃!铃!铃铃铃!……”突如其来的声音刺入我们的耳膜，一个个如猛虎下山似的猛地一起身，推开凳子，一窝蜂冲出了教室，邻班的屋门不约而同地被推开了，成堆的学生们“破笼而出”，跑下楼去，人群又从东楼和西楼两侧分别冲了出来，随后又迈开大步朝着操场跑去!受惊的小鸟忙扇起还未长熟的翅膀，躲过了这势如破竹的“鸵鸟”们。

今天，使我们学校一年一度的地震逃生演练。

看!原本寂静的操场一下子沸腾起来，热闹非凡，仿佛成了一家跳蚤狂欢会!有的跑步，有的在地上用石头划出不同的图案，有的聚在一起玩剪刀石头布，还有的玩老鹰抓小鸡，一时竟玩得不亦乐乎。“全都给我密集队形集合!”这一声，响彻天空，贯穿大地，震入每一个学生的耳中，刹那间，操场上500多人竟无一人发出一点声音，寂静的气氛连一根针落地都能听得清清楚楚。原本乱成一团的学生在这威严的怒吼下如士兵一般齐刷刷的各回各班的队伍了。

“这次演练不是闹着玩的!你们谁也不知道地震何时发生!即使发生了!发生在中国!发生在辽宁省锦州市段家乡中心小学!我们也不要慌乱!要冷静!这是在教你们如何生存!在这尘土飞扬!天崩地裂的灾难中生存下来!告诉我你们懂了吗?”校长的声音如雄狮怒吼，凝视着这五百人。

“懂了!”全校学生一齐高喊，这声音盖过雄狮，气吞山河，响彻云霄!

音乐响起，同学们走着方队回到了教室，操场又恢复了寂静。