

2023年抗震救灾演练心得体会(优秀5篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。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。

抗震救灾演练心得体会篇一

不过忙碌归忙碌，但不得不说学到了很多东西，如图书馆里书籍的'排列根据。并且在与阿姨聊天的过程中了解到了公共服务人员的辛苦与劳累，正是这样也让我对这些付出的人更加尊敬。在查找书籍时不可避免的出现了疏漏，也幸好阿姨在旁边不时的帮一把。

到图书馆当志愿者确实是一次难忘的经历，虽然只是在藏书室工作，但从自己的忙碌也能推断出大家对读书的喜爱，以后有这样的活动一定还会参加！

抗震救灾演练心得体会篇二

近年来，随着社会的发展和人们生活质量的提升，怀旧风潮已经席卷全球，人们开始怀念过去的时光，追求简单纯粹的快乐。为了让年轻一代了解并体验过去的的生活，许多志愿者组织了怀旧志愿活动。我也参加了其中的一次活动，从中收获了许多。下面是我的心得体会。

首先，怀旧志愿活动让我领略到了过去的的生活。我曾一度觉得如今的生活太现代化、过于科技化，与过去相比缺少人情味。然而，通过参与怀旧志愿活动，我发现了过去的生活也有许多美好之处。比如，在一次老式市场的怀旧体验中，我亲自去摊位上挑选物品，砍价和小贩们互动。这一过程中，

我感受到了市井生活的亲切和乐趣，也更加珍惜了现代化的便利。

其次，怀旧志愿活动唤起了我的情感共鸣。每一个阶段的人们都有属于自己的回忆和感受，无论是人们追思童年还是青少年时代，这些回忆都能够触动内心深处的情感。在怀旧志愿活动中，我见证了老人们对过去的深深怀念，他们眼中闪烁着对曾经岁月的眷恋和热爱。而年轻人则通过这些活动感受到了那个年代的情怀和纯真。这种情感共鸣使我更加热爱生活，珍惜现在所拥有的一切。

再次，怀旧志愿活动激发了我对历史文化的兴趣。过去的生活方式、文化传统都是我们的瑰宝，通过怀旧志愿活动，我更加深入地了解传统文化的底蕴。比如，在一次传统美食制作的志愿活动中，我亲手学习了制作年糕和汤圆，体验了传统美食背后的故事和文化内涵。这种身临其境的感受让我对传统文化产生了浓厚的兴趣，并激发了我进一步学习和传承的意愿。

最后，怀旧志愿活动让我认识到了志愿服务的重要性。怀旧志愿活动的组织者、老人家和参与者都是为了传递和弘扬社会正能量，共同创造一个美好的社会。通过参与这些活动，我了解到志愿服务不仅是为他人做贡献，更是对自己的一种提升和成长。志愿服务让我学会关心他人，理解他人，与不同的人群交流和合作。他们的故事和经历也使我更加懂得感恩和珍惜，从而塑造了我积极向上的性格和价值观。

总之，怀旧志愿活动让我收获颇丰。通过体验过去的的生活，感受到了过去的美好；通过情感共鸣，唤醒了内心深处的感受；通过了解传统文化，激发了我对历史的兴趣；通过参与志愿服务，认识到了志愿服务的重要性。这些都让我更加热爱生活，珍惜现在，同时也明白了传承传统文化和参与社会公益的重要性。我希望通过自己的行动，能够继续参与这些活动，让更多的人体验到过去的美好，同样亦能够传递这种

美好，让未来的社会更加温暖和谐。

抗震救灾演练心得体会篇三

第一段：引入背景和目的（约200字）

怀旧志愿活动是一种弘扬传统文化、传承社会记忆的方式，旨在通过参与和推行一系列回归过去生活方式的活动，让参与者能够更真实地感受到历史的变迁。最近，我有幸参与了一次怀旧志愿活动，并从中获得了许多益处。这次活动的目的是让我们通过模拟古代生活，回忆过去的情怀，加深对传统文化的理解。通过参与这次活动，我深深领悟到传统文化的魅力和我们与之的渊源。

第二段：活动过程及亲身体会（约300字）

在这次怀旧志愿活动中，我们穿着古装，体验了古代民居的生活方式。我们使用了传统的磨盘制作面食，亲手体验了那种传统的制作过程。在古代农家乐中，我们学习了几种传统的手工艺，例如编织草帽和制作酒坛。通过亲身体会这些古老的手工艺，我对那个时代的辛勤劳作和聪明才智产生了更加深入的了解。此外，我们还参与了传统乐曲的演唱和舞蹈表演，增强了我对传统文化的兴趣和理解。

第三段：对传统文化的思考和感悟（约300字）

通过参与怀旧志愿活动，我深入体会到传统文化的独特魅力。传统文化蕴含着中国人民智慧的结晶，它是我们的根，是我们的传承，只有加深对传统文化的理解，才能更好地传承和发展。活动中，我深刻感受到传统文化具有丰富的内涵和博大精深的思想。从古代手工艺到古典诗歌，每一种传统文化都展现出了中国人民对美好生活的向往和对人类命运的思考。怀旧志愿活动让我意识到，我们作为新时代的人们，应该热爱传统文化，传承传统文化，创造新的文化。

第四段：对志愿活动的反思（约200字）

怀旧志愿活动也给我带来了新的思考。通过参与活动，我不仅收获了传统文化知识，还体验了志愿服务的意义。作为志愿者，我们利用自己的时间和精力为社会作出了贡献。在这个全面发展的社会中，志愿活动不仅能够培养我们的实践能力，还能够增强我们的社会责任感。在怀旧志愿活动中，我明白了志愿者的重要性和作为志愿者的义务。

第五段：总结（约200字）

通过参与怀旧志愿活动，我不仅加深了对传统文化的了解，还学到了许多为人处事的道理。传统文化是民族的宝藏，我要积极传承传统文化，将其融入到现代生活中。志愿活动是一次精神的洗礼，我要利用自己的力量为社会贡献更多，传递爱心。怀旧志愿活动给我带来了难忘的回忆和珍贵的体验，我将一直保持对传统文化的热爱，积极参与志愿活动，为社会的发展贡献自己的力量。

抗震救灾演练心得体会篇四

第一段：引言（150字）

怀旧志愿活动是指通过回忆过去的经历和体验，唤起人们对过去美好时光的怀念。近年来，越来越多的人开始参与怀旧志愿活动，不仅是为了满足自己的情感需求，更是为了给他人带来快乐和温暖。我曾经有幸参加一次怀旧志愿活动，与大家共同挖掘过去的美好，感受到了志愿服务的魅力和带来的变化。

第二段：活动准备和展开（250字）

在怀旧志愿活动之前，我们小组成员进行了一系列的准备工作。首先，我们在各个社区广泛宣传活动，希望能够吸引更多

多的参与者。其次，我们委派了专人负责组织和协调活动流程，确保一切顺利进行。活动当天，我们制定了详细的计划，包括互动游戏、回忆分享和手工制作等环节，旨在让参与者感受到过去的快乐和温暖。活动展开后，我们通过观察参与者的表情和反馈，不断调整活动的氛围和节奏，使得每个人都能够积极参与其中。

第三段：回忆分享和情感共鸣（300字）

怀旧志愿活动的核心是回忆分享，参与者们带来了许多熟悉的物品和故事，唤起了大家对过去的回忆。我还记得一个老婆婆带来了她和丈夫结婚时的照片，她说着平凡而温暖的故事。当照片里的两个人满怀幸福的目光出现在大屏幕上时，大家都为之动容。这种怀旧情感的共鸣让我们感受到了爱与温暖的力量，也让我们更加珍惜现在的生活和人际关系。

第四段：志愿服务的魅力（300字）

怀旧志愿活动不仅带给了参与者愉快的回忆和共鸣，也展示了志愿服务的魅力。通过参与活动，我意识到志愿活动可以带给人们无形的收获，让人们重新审视自己的价值观和生活态度。同时，参与志愿服务也是一次机会，让我们关注那些社会中被遗忘的人群，倾听他们的呼声，并尽自己所能帮助他们。在这次活动中，我见证了志愿者们发自内心的付出和参与者们获得的心灵成长，真正体会到了志愿服务的快乐和价值。

第五段：结语（200字）

怀旧志愿活动让我懂得了怀念过去的重要性以及志愿服务的意义。通过与他人分享回忆，我们不仅能够发现过去的美好，更能够重新审视现在的生活，珍惜眼前拥有的一切。志愿服务不仅可以带给他人物质和精神上的帮助，也能够让自己从中感受到快乐和成长。我将继续参与志愿服务活动，将自己

的力量贡献给社会，同时也希望更多的人能够参与进来，一起创造更美好的社会。

抗震救灾演练心得体会篇五

我是一名中共预备党员，也是一名大学生志愿者，我时时刻刻为我是大学生志愿团中的一员而自豪。时时刻刻记得为人民服务的党的宗旨。在学校我也是志愿者协会里面的一名成员，我深刻的明白赠人玫瑰，手留余香的美。奉献自己的一份微薄的力量去帮助别人，自己也能够获得快乐，即使他人一个简单的微笑都能让我们高兴一整天。

这次寒假回家，我在想我可以做什么志愿者活动呢？学校的西湖志愿者给予了我灵感，结合我自己的专业特色我可以去给我的父老乡亲们测量血压，讲述血压知识，让他们正视重视高血压这一常见病。

近年来，由于经济的快速发展和人们生活方式的改变，脑卒中，心脏意外等心血管疾病导致的死亡已占全球人口死亡原因的30%，其中62%的卒中病例和49%的心肌梗死病例都是由高血压引起。我国的高血压现状同样不容乐观，据20xx年卫生部全国居民营养与健康状况调查资料显示，我国成人高血压患病率为18.8%，全国有高血压患者约1.6亿。我国高血压的特点是“三高三低”，患病率高、增长趋势高，危害性高，同时知晓率低、治疗率低、控制率低。

别的不说就我自己的外婆和舅舅就是高血压患者。对于我所生活的小县城，我想大家对高血压病都有一个比较明显的弊病，就是不重视，那我自己的舅舅来说好了，他告诉我他每次血压一升高，头就会晕，呼吸有点不舒服，他就知道血压升高了，然后就吃降压药降血压，然后一旦血压降下来就不再吃药。就跟吃感冒药似的。

所以我这次从身边的高危人群开始，为他们测量血压，告诉

他们血压的相关知识，高血压患者的饮食，生活的注意事项，提高医从性，遵医嘱用药，重视血压的变化。

作为一个志愿者，同时也作为一名中共预备党员，在助人的同时，也是自助。在使其他生命活出色彩的同时，志愿者也可以从中得到思想上的升华，学会与人沟通，学会关爱他人，也更深刻地领会到生命的意义。而且，支援者的活动，也为我提供了一个接触社会的机会，提供了一个锻炼自己的机会。同时也让我更深刻的理解为人民服务的精髓。