

# 2023年火灾逃生应急心得体会总结(实用12篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

## 火灾逃生应急心得体会总结篇一

火灾是一种常见的突发事件，严重危害人民的生命财产安全。为了提高火灾应急处置能力，我所在单位近日开展了一次火灾应急训练。通过这次训练，我深刻认识到火灾应急训练的重要性，也领悟到了应对火灾的正确方法和策略。

首先，火灾应急训练的目的在于提高个人的火灾应急意识。在训练中，我们接受了关于火灾的基本知识培训，了解了火灾的发生原因、扩散规律以及常见应急逃生措施。通过这些知识的学习，我们心中多了一份对火灾的敬畏之心，并认识到每个员工都需要具备一定的火灾应急意识。只有懂得应对火灾，我们才能迅速有效地保护自己和他人的安全。

其次，火灾应急训练对个人应急能力的提升至关重要。在紧急情况下，我们要冷静自如地做出正确的应对。而这种能力并不是天生的，需要在平时的训练中不断培养。这次训练中，我们不仅学习了逃生的正确姿势和路线，还进行了灭火器的使用演练。通过多次的实践，我们逐渐熟悉了灭火器的使用方法，学会了如何在火灾初期进行灭火，避免火势的蔓延。这种应急能力的训练，无论在工作中还是生活中，都能够派上用场。

此外，火灾应急训练还强调了团队合作的重要性。面对突发火灾，个人的力量是远远不够的，只有团队的紧密配合才能够更好地应对火灾。在训练中，我们被分为小组，进行了逃

生和灭火的合作训练。每个组员都有特定的任务，需要根据实际情况做出配合和反应。通过这次合作训练，我们更加体会到了相互间的依靠和支持的重要性。只有团结一心，才能在火灾应急中取得更好的效果。

最后，火灾应急训练还对组织的应急管理能力提出了更高的要求。训练中，我们的单位组织了详细的演练计划和流程图，制定了明确的指挥系统和行动步骤。这次训练中，我们不仅充分运用了现有的资源设备，还相应地增加了一些应急资源。通过这样的组织和安排，让我们在火灾应急中更加有序、高效地进行处置工作。火灾应急训练的好坏，不仅直接关系到个人的生命安全，也关系到单位的声誉和形象，因此，组织的应急管理能力至关重要。

通过这次火灾应急训练，我对火灾应急的态度和能力都有了明显的提升。我明白了个人的安全是建立在集体安全的基础上的，只有每一个人都具备相应的应急意识和应急能力，才能够确保火灾应急工作的顺利进行。同时，我也认识到火灾应急训练不仅仅是一次演练活动，更是一种长久的培养和学习过程。只有不断地积累经验，学习新知识，我们才能在火灾应急中应对自如，保护好自己和他人的安全。未来，我将继续关注 and 参与火灾应急训练，不断提升自己的应急能力，并积极传播这些知识，让更多的人受益。

## 火灾逃生应急心得体会总结篇二

火灾是一种常见而又危险的自然灾害，对人们的生命财产安全造成了极大的威胁。为了提高人们在火灾发生时的自救和互救能力，许多单位和社区都进行了火灾应急训练。在这次练习中，我深深意识到火灾应急训练的重要性，并从中获得了宝贵的经验和教训。

第二段：训练前的准备工作

在火灾应急训练开始之前，我们接受了一系列的讲座和培训，了解了火灾的特点、逃生的基本原则以及如何正确使用灭火器和逃生工具。所有的参训人员都积极参与，询问问题并举手发言，让每个人都有机会学习和掌握必要的知识。

### 第三段：实际演练中的心得体会

在实际演练中，我们按照事先安排的路线和时间进行了逃生。首先，在模拟火灾的现场，大家迅速用湿毛巾捂住口鼻，保护自己呼吸系统免受烟雾的伤害。然后，我们按照逃生楼梯和安全通道的指示牌前进，尽量避免使用电梯。在逃生过程中，我们要时刻保持冷静和清醒的头脑，不冲动、不慌张。我们互相搀扶、互相鼓励，确保每个人都能够顺利逃生。

### 第四段：学到的经验和教训

这次火灾应急训练让我意识到了自己的不足之处，也学到了很多经验和教训。首先，我认识到了安全的意识和知识是非常重要的。只有掌握了正确的逃生方法和使用灭火器的技巧，才能在危险发生时保护自己和他人的生命安全。其次，我们要时刻保持冷静和镇定的心态，在逃生的时候不要惊慌失措，要听从指挥、依靠自己的知识和技能来解决问题。最后，团结互助是最为重要的，在危险面前，我们不能只顾着自己，还要尽量去帮助他人，这样才能最大限度地减少伤亡和损失。

### 第五段：总结和展望

通过这次火灾应急训练，我对火灾的危害和应对措施有了更深入的了解，也提高了自己的应急能力。我相信，只要每个人都认真参与和投入到火灾应急训练中来，我们将能够在火灾发生时迅速反应并采取正确的措施，保护好自己和他人的安全。我们也希望能够在以后的生活和工作中，继续加强自己的安全意识和知识，为防范和减轻火灾带来的损失做出更大的贡献。

## 火灾逃生应急心得体会总结篇三

为了更好的将自然灾害防患于未然，保护幼儿的生命安全与健康，在下午配合园内组织了幼儿园全体教师及幼儿进行了一次防火逃生演练。

此次演练得到了幼儿园领导的重视，抓住这次演练机会，提高应对紧急突发事件的能力。同时园长还强调此次活动一定要注意幼儿安全，以确保这次演练活动顺利进行。

在幼儿园演练方案中就演练的时间、路线、内容、对象都作了具体的说明。对这次演练的具体操作程序、疏散要求与注意事项作了一一讲解。为了确保演练活动按方案顺利进行，进一步明确疏散集合地点、疏散顺序和注意事项，要求教师教育幼儿，听到“警报哨声”之后，全园幼儿必须听从教师指挥，把毛巾蘸上水，用湿毛巾捂住口鼻，低伏前进，立即跟随教师快速、安全进行疏散，不拥挤、不推搡、不害怕，不要重返教室，更不要喧哗；要求各班教师按照各自的职责，到达规定的位置，完成各自的任务。

当幼儿园发出第一声“火警广播”之后，各室人员包括幼儿园的领导按事前的演练方案到达自己负责的楼道，教师组织幼儿有秩序的从逃生通道撤离到室外的安全地带，通过综合楼三楼北侧楼梯疏散至一楼，然后通过北一楼东3疏散口疏散至院内空旷地带，到达安全地带后，我们班教师马上清点人数，一共37人，组织幼儿蹲在地上，并立刻向级部主任汇报情况，随后宣布结束演练活动并对此次活动进行简要总结，各班幼儿在教师组织下有秩序地回到教室。

此次演练按预案进行，整个演练过程既紧张、激烈，又有条不紊。这次演练活动是对幼儿园《突发安全事件应急预案》的一次检验，不仅再次落实了幼儿园应付突发事件的防范措施，而且也提高了实际应对和处置实发安全事件的能力，更进一步增强教师急幼儿的安全意识，真正掌握在危险中迅速

逃生、自救的基本方法，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。

本次演练非常成功，通过这次演练提高了幼儿的自救能力，知道在危险来临时应该如何保护自己，脱离危险，提高了幼儿的安全意识，使幼儿得到了锻炼。

## 火灾逃生应急心得体会总结篇四

随着城市的快速发展，火灾事故的频率也在不断上升。火灾给人们的生命财产造成了巨大的威胁，因此火灾应急训练变得越来越重要。最近，我参加了一次火灾应急训练，从中获得了一些宝贵的经验和体会。下面将就此进行叙述。

首先，火灾应急训练的目的在于提高人们在火灾发生时的应对能力。训练过程包括火灾场景模拟、火灾逃生演练、消防器材使用等环节。通过这些环节的训练，我们可以学到如何正确地应对火灾，做到心中有数、应对得当。正是因为训练的重视，我在参加模拟火灾逃生演练时能够冷静地遵循应急预案，有序地疏散。这种经验让我深刻认识到，只有经过实践的锤炼，我们才能在危急时刻做出最正确的决策。

其次，火灾应急训练还教会了我一些实用的技能。比如，如何正确使用灭火器。在训练中，我们学到了不同类型的灭火器的使用方法，掌握了如何顺利地点燃并喷射灭火器。这些技能看似简单，但在实践中却并非容易掌握，需要反复练习才能做到纵横有方。而且，在应对火灾时，善于运用灭火器可以最大程度地抑制火势的蔓延，保护自己和他人的生命财产安全。通过这次训练，我深刻明白到只有不断学习和实践才能使技能变得更加熟练，更能够在关键时刻派上用场。

同时，我还意识到了火灾应急训练的重要性。训练不仅是为了增加我们的应对能力，更是为了提高整个社会的火灾防控

水平。在现实生活中，火灾事故所造成的损失是不可估量的，除了丧失人员伤亡和财物损失外，还会给整个社会带来连锁反应，影响整个社会的稳定和发展。因此，参加火灾应急演练不仅是为了保护自己和他人的生命财产安全，更是应尽的社会责任。只有每个人都能够提高自己的消防意识，学习掌握应对火灾的技能，才能共同为社会的和谐稳定做出贡献。

最后，火灾应急演练还让我体会到了团队合作的重要性。在训练中，我们不仅需要个人的勇气和冷静，更需要整个团队的配合和默契。例如，在模拟火灾逃生演练中，我们需要分工明确，互相帮助，确保每个人都能够顺利疏散。只有团结合作，才能够在火灾发生时以最高效的方式保护我们的生命财产安全。火灾应急演练让我理解到，团队合作不仅可以在火灾应对中起到关键的作用，而且在我们日常生活中的方方面面都能够得到体现。

综上所述，火灾应急演练让我获得了许多宝贵的经验和体会。通过训练，我学到了如何正确应对火灾，掌握了实用的技能，意识到了训练的重要性，体会到了团队合作的力量。我相信，在不断的学习和实践中，我们每个人都能够成为一名合格的消防员，为社会的安全稳定作出自己的贡献。

## 火灾逃生应急心得体会总结篇五

这次寒假，我们在家里进行了一次家庭火灾逃生演练。通过这次演练，让我们对放假在家时，如何在发生火灾时做好自我保护工作，如何尽可能顾及家人，让家人能够及时地撤离到安全地带都有了更为深入的了解和体会。

首先，在制定家人的逃生路线时，就让我对房屋结构以及逃生路线的规划，在紧急状况下应到家中何处避险等问题有了初步的了解。在绘制逃生路线图时，我对家中消防设施的放置位置，楼道中消防设施的放置位置都有了具体的了解，同时，也对家中此类物品的摆放位置重新做好了规划。

火灾，对每个家庭来说可能都是一场灾难。每次看到新闻里说\_\_地方又因为各种各样的原因发生火灾之后，都会看到闻讯赶回来的屋主无助啜泣的脸。而一旁的消防人员则只能安慰他们：“人没事就好，人没事就好。”当火灾来临的时刻，惊慌失措的人们该怎么办，该如何自救，该如何向外求救？通过这次家庭火灾逃生演练，我想，这些问题的答案，都更加清晰明了了起来。

在火灾发生时，应当迅速找到灭火器进行灭火，但若火势过大，则应打湿床单披到身上，用湿毛巾捂住口鼻，尽量贴地行进，以免吸入过多浓烟，中毒或窒息死亡。这些在平时耳熟能详的逃生及自救方法，在进行家庭防火逃生演练时都派上了用场。家庭装的灭火器大多比较小，所以在真正发生火灾时的用处可能不是很大。关键的还是要制定好逃生路线，尽快撤离火场，到空旷开阔的地方等待救援。由于我家楼下正好是一个小区里用于大家打球和锻炼的操场，所以在做逃生演练的路线安排时，我将家庭成员的紧急集合地点定在了这里。另一个紧急集合地点定在了家里的阳台上。这样的作用是，如果火灾是从屋外蔓延进来的，那么在阳台这种相对开阔的地方，家庭成员可以从阳台向外呼救，等待救援。在万不得已的情况下，还可以使用床单结成布条，让后让家庭成员顺着布条向楼下逃生。

火灾所造成的经济损失也许可以用数字来衡量，但要是连命都没了，这些所谓的损失也就没有了意义。所以说，火灾，还是重在预防吧。

## 火灾逃生应急心得体会总结篇六

### 第一段：引言（200字）

火灾是一种突发性的灾害，给人们的生命财产安全带来了极大的威胁。在火灾发生时，正确的逃生措施和应对策略是保

证自身安全的关键。我在日常生活中总结了一些火灾逃生的心得体会，希望能够对大家有所帮助。

## 第二段：提前防范（200字）

火灾逃生并非只有在火灾发生时才需要考虑，关键是提前防范。首先，家庭应安装火灾报警器，以便第一时间发现火灾。其次，要定期维护使用家中的煤气设备和电器，避免因设备故障引发火灾。此外，人们应定期组织火灾应急逃生演练，以增强应对火灾的能力和意识。

## 第三段：火灾发生时如何逃生（300字）

当火灾发生时，人们首先要保持冷静，迅速判断火灾的范围和位置。选择与火场相反的逃生方向，如果火势较大，可以试图通过阳台、楼梯井等其他逃生通道逃生。在逃生过程中，需要迅速蹲下，用湿毛巾或衣物捂住口鼻以防止吸入有毒烟雾。同时，尽量避免使用电梯，应选择楼梯逃生。在长时间无法逃出的情况下，要尽量找到封闭空间，用湿毛巾堵住门缝等，等待救援。

## 第四段：遇到困难时的应对方法（300字）

在火灾逃生中，有些情况可能会出现困难，例如楼梯间被封锁、烟雾太大无法逃生等。此时，我们要保持冷静，总结周围的资源，寻找其他逃生的方法。如果楼梯间被封锁，可以寻找楼梯井或者阳台作为逃生通道；如果烟雾太大，可以缓缓向地上行走，因为烟雾会向上聚集。另外，要及时向周围人寻求帮助，相互搀扶。

## 第五段：逃生后的自救和救助他人（200字）

成功逃出火场之后，我们应该尽量保持冷静，及时向110报警。在等待救援的过程中，我们可以用湿毛巾捂住口鼻，避免吸



入有毒气体。同时，要尽量寻找安全的地方躲避，避免再次受到火势的侵害。如果身边有受伤的人员，我们应该及时进行简单的急救处理，等待医护人员的到来。

总结：

火灾逃生是一项需要日常积累和实际演练的技能。通过提前防范和平常的心理准备，我们可以在火灾发生时更加冷静和有序地应对。逃生过程中的困难需要我们灵活应对，找到最佳逃生路径。一旦成功逃生，我们还应该及时报警并保护自己的生命安全，并尽可能扩大救援范围，为他人做出贡献。通过不断总结和演练，我们可以更好地掌握火灾逃生的技巧，有效保护自己和他人的生命安全。

## 火灾逃生应急心得体会总结篇七

周二早上，学校领导在广播中宣布，下午大课间将有一次逃生演习。贾老师告诉我们，大家下午逃生演习的时候要带毛巾捂住口鼻。

下午第二节课后，贾老师让我们用清水把毛巾泡好，然后叠好。老师还告诉我们毛巾越厚越好，因为过滤有毒烟雾的效果更好。

我们又一次听到大队辅导员宣布又一次逃生演习。这时，我想，我一定要跑快一点，进行第二次锻炼。我和同学回到教室的走廊，屏住呼吸准备第二次逃生演习。当警报声再次响起，在老师的带领下，我们以最快的速度，标准的逃生动作，沿着楼梯有序的“逃生”。因为有了第一次逃生演习的经验，这次逃生演习我们做的比较好。

我们聚集在操场上，听着消防员叔叔精彩的总结演讲。逃生演习后，我们学会了如何面对火灾，如何在火灾中自救。我觉得这个活动很有意义。

## 火灾逃生应急心得体会总结篇八

学会生存，学会做事，学会合作，学会学习，是二十一世纪对每个人的要求。今天，我给大家聊聊自我保护，我们学校举行的火灾逃生演习。

“叮叮叮——”上课了，老师拿着一条毛巾大步走进教室，严肃地对我们说：“同学们，这节课我们要进行火灾逃生演习，在此之前，我们要先放一个火灾逃生的小视频。”我们边看，老师边和我们说：“毛巾一定要用水打湿，而且多叠几次，阻隔的烟雾就更多一些，逃生的时候，一定要把贴身的金属饰品给拿下来，防止烧伤。”

视频刚一结束，学校就响起了刺耳的警报声，班主任带领着我们来到走廊，然后，我们弯着腰，用湿毛巾捂住口鼻，安静、有序的往楼梯口走。这时楼上的一个班正在下楼，然后一个班接着一个班，我们都急了，不知所措。这时，老师对我们说：“火灾来临时，就是因为许多人不知所措，不知道自己应该去哪里，与逃生的机会失之交臂，而葬身火场。”这时，我们都冷静下来，等楼上的最后一个班撤离了，我们才弯着腰缓缓下楼。

来到操场，我们清点完人数后，向上级汇报后，校长对我们说：“这次火灾逃生演习圆满成功。”整个操场响起了掌声。

这次演习圆满成功，通过演习，我们知道了在任何危险来临时，我们要懂得自救，要尊重生命，因为生命高于一切！

## 火灾逃生应急心得体会总结篇九

第一段：引言（200字）

火灾是一种突发性、破坏性极大的灾难。为了保护生命安全，

火灾逃生是至关重要的。在日常生活中，我们应该学会如何有效地逃生，并掌握一些必要的技巧。通过总结一些实际经验，我得出了一些关于火灾逃生的心得和体会。

## 第二段：了解逃生通道（200字）

在火灾发生时，了解逃生通道是至关重要的。我认为，了解建筑物的结构及其紧急出口和逃生路线是非常必要的。我常常留意建筑物的平面图、消防灭火器的位置以及紧急疏散指示牌。这样，当火灾发生时，我可以快速、准确地找到最近的逃生通道，并避开烟雾和火焰。此外，我还将我的家人和同学教授相同的知识，以便在危急时刻保持冷静，并尽快逃生。

## 第三段：控制情绪和应对火灾（200字）

当火灾爆发时，人们往往会感到恐慌和惊慌失措。然而，冷静是逃生的关键。我相信，控制情绪、保持冷静，是保护自己和他人的关键要素。在火灾发生时，我首先会用湿毛巾或衣物掩住口鼻，尽量减少吸入烟雾和有害气体的量。然后，我会在接近地板的位置移动，因为烟雾更容易在上方堆积。同时，我会尽量避免使用电梯，而是选择安全的楼梯逃生。我还会用手垂直触摸门扇，以确定门后面是否有火灾。最重要的是，我会采取行动救助需要帮助的人，并确保我们尽可能地远离火源。

## 第四段：火灾逃生装备（200字）

火灾逃生的成功不仅取决于知识和技能，还取决于正确装备。在日常生活中，我始终保持备用钥匙、手电筒和手机在身边。这些装备可以帮助我在火灾发生时更快地逃离危险地带，并与外界保持联系。此外，我还购买了一条防烟口罩，可以有效过滤烟雾和有害气体。防烟口罩的佩戴可以提供更长的逃生时间。此外，我还购买了一条逃生绳，以备不时之需。这

些装备为我提供了更大的安全保障，并提高了火灾逃生的成功率。

### 第五段：不断学习和分享（200字）

对于火灾逃生，知识永远不会太多。我努力通过观看相关的教育视频、阅读相关书籍和资料，不断扩充自己的知识库。同时，我与朋友、家人和同事分享我的所学。通过不断学习和分享，我坚信我们可以提高火灾逃生的意识和技能，为社会的火灾预防和逃生工作作出积极贡献。

### 总结（200字）

通过总结和归纳，我了解到了火灾逃生的重要性，并通过了解逃生通道、控制情绪、使用逃生装备以及不断学习和分享的方式来提高逃生技能。在现代社会，火灾逃生不仅是个人的安全问题，也是每个人的责任。只有每个人都掌握了相关知识和技能，我们才能有效应对火灾，并最大限度地保护生命安全。

## 火灾逃生应急心得体会总结篇十

今天是自强军事夏令营的第五天。我们拓展了一项活动，就是“消防应急训练”。

果然，九龙坡武警消防队的自强军训夏令营“消防应急专项训练”我们的自强军训夏令营第一次来到行政会议室，现在已经空了。应该是夏令营把之前的东西都搬了。我们在这里举办了“安全知识讲座”。我在这里知道，“消防”是最重要的词。我也知道，在发生火灾之前，我们唯一应该警惕的是燃烧材料。

里面的教官也给我们看了一些人在面对火灾时的错误行为的报道，其中有一个特殊的例子，我是敢于去思考的。这主要

告诉我们，上海工商大学六楼的一个女生宿舍发生了火灾，其中一名女教师因恐慌跳楼，其他人也跳楼了。这是对其他老师的警告。

过了一会儿，我们的自强军训夏令营来到了一栋楼，就是我们练习的地方。教官们处理完那一层每个营地的事务之后。突然，“呜——呜——”响了一声，教官保持冷静，组织我们在操场集合，但我们一点也不慌张。我们知道这只是一次演习。队形很乱，教官对我们很不满意。结果下次会放出烟雾弹，烟雾是橙色的。我们必须按照导师的要求去做。底部真的是橙色的，我们看不清楚。

从那以后，我对自己的安全防范措施越来越有信心。

## 火灾逃生应急心得体会总结篇十一

学会生存，学会做事，学会合作，学会学习，是21世纪每个人的要求。今天，我要和你谈谈自我保护，我们学校举行的消防演习。

“丁——”去上课了。老师拿着毛巾大步走进教室，很认真地对们说：“同学们，我们班要进行一次逃生演习。在此之前，我们必须先放一个消防通道的小视频。”我们看着看着，老师对我们说：“毛巾一定要用水弄湿，叠好几次会挡住更多的烟。逃跑时一定要脱下贴身的金属饰品，以防烫伤。”

视频一结束，学校就响起了刺耳的警报声，班主任把我们领到了走廊。然后，我们弯下腰，用湿毛巾捂住口鼻，安静有序地向楼梯走去。这时楼上一节课要下楼了，然后一节又一节，我们都很着急，很茫然。这时，老师对我们说：“火来了，是因为很多人不知所措，不知道该去哪里。他们错过了逃跑的机会，被埋在火里。”这时我们都冷静下来，等楼上

最后一节课疏散完毕，我们慢慢弯下腰下楼。

我们来到操场，清点人数并向上级汇报后，校长对我们说：“这次消防逃生演习完全成功。”整个操场响起了掌声。

这次演习非常成功。通过锻炼，我们知道，任何危险来临时，都要懂得自救，尊重生命，因为生命高于一切！

## 火灾逃生应急心得体会总结篇十二

在日常生活中，我们常常遇到火灾、地震、台风等突发事件，这些情况出现时，自救和逃生是最为关键且紧迫的任务，同时也是最需要我们具备的应急技能之一。因此，对于如何进行应急逃生，我们应该开展学习和积累相关的知识和技能。本文将重点探讨在应急逃生中的心得体会，希望能够对读者有所启示和帮助。

### 第二段：预防为主，安全至上

预防是应急逃生工作中非常重要的一项，它可以避免很多情况的发生。例如在家中使用时，应该随时盯着锅，避免火灾的发生；家庭应急箱和灭火器等应急设备也应该随手可得，防患于未然。此外，在日常生活中，我们还可以增强自身应急逃生的意识，培养在突发情况下的应变能力，时刻保持高度的警觉。

### 第三段：设立合理的逃生路线

在发生紧急情况时，拥有一条安全、顺畅的逃生路线非常重要。因此，我们应该在平常就要了解家庭的结构和地理环境，设立逃生路线，并正常维护通道畅通、电路可靠等条件。同时，游客入住酒店、参与活动等场合，也需要了解相应的逃生路线，随时留意安全出口的标识，并设法记住逃生路线。

#### 第四段：装备应急工具和器材

在应急逃生过程中，相应的工具和器材的运用至关重要。火灾时，应该随时掌握明火的扑灭方法，熟练操作灭火器等救援工具；地震时，我们应该紧靠墙角、床底等结实处寻找避难点；在强台风来临时，我们应该关好门窗，扎好营帐，选择合适的避风处躲避。自备医疗器材和药品也是非常重要的，尤其是过敏性疾病需要随时携带应急药物。

#### 第五段：心理承受力的提高

在实际应急逃生过程中，自己的心理承受能力也是非常重要的。我们应该时刻保持冷静和客观，以有条不紊的方式应对突发事件。在面对危险时，该坚定的要坚定，该稳定的要稳定。此外，遇到紧急情况时，要采取有效的手段和方法，调节自己的情绪，避免恐惧和狂乱的情绪纠缠。保持平常心，才能理智应对任何突发情况，避免人身财产等方面的损失。

#### 总结：

以上几个方面，分别是应急逃生技能中非常重要的一些点，需要我们在日常生活中积极学习和熟悉。我们应该在平时就养成好的应急逃生习惯，提高自己的灵活性和应变能力，保证在任何危险情况下都可以有条不紊、冷静应对。通过这样的努力，我们能够提升自我保护能力，让家人和自己在面对突发事件时，都能够有效减少损失，远离危险，实现生命安全和财产安全。