

# 最新央视地震科普携手同行活动启动仪式心得与感悟(模板8篇)

通过写读书心得，我们可以将自己的思考与他人分享，拓宽自己的思维广度，获取更多的观点和思路。如果你对写工作心得感到迷茫，不妨看看以下范文，或许可以给你一些启示和帮助。

## 央视地震科普携手同行活动启动仪式心得与感悟篇一

今天真没想到，我竟然会遇上地震。

事情是这样的：中午睡午觉时，我睡不着，便在床上做仰卧起做。做着做着，就觉得不对，床一直在轻轻的摇晃。我一开始以为是我的下铺在摇晃，我没有理他。可他好像故意跟我过不去，反而越摇越厉害。我一下子火了，真是敬酒不吃吃罚酒。没想到下铺对我说：“你在上面摇得我睡都睡不着，你不要摇了吗！”呵，你行啊！还敢恶人先告状。我被他气得七窍生烟，话也说不出。

这时候，我发现不对，铁箱子没有人碰，竟然自己在猛烈地响，把每个人都吵醒了。这决不是“闹鬼”，白天是不可能“闹鬼”的。回想起地理老师讲过知识，脑海中飞快的闪出两个可怕的字眼——地震。

我吓了一跳，赶紧从床上跳下来，匆忙穿好鞋子。边穿边叫醒一些还在睡的同学，叫其他醒了的同学一起往楼下跑。这时，整层楼都沸腾了，都急着往楼下跑，所以非常拥挤。到了楼下，我发现这地震并不那么可怕，就是住在高层有点摇摇晃晃。后来听老师说这是大地震的余波。

我的天，余波都可以让楼房遥遥晃晃，那主震该有多大的破

坏力呀!地震真的好恐怖!

## 央视地震科普携手同行活动启动仪式心得与感悟篇二

20\_年5月12日，是世人难忘的一天，在这一天，出现了许多英雄人物，他们有医务工作者，有许多我们不知姓名的叔叔阿姨，有12岁的小学生……然而最令我感动的是绵阳市中汽中学教导主任谭千秋老师和绵阳市消防官兵荆秋杰叔叔。

灾难发生的一刹那，谭千秋老师正在给学生上课，他没有选取躲避，而是张开双臂，像老鹰捉小鸡时，鸡妈妈用力呵护小鸡那样，将4个学生竭力护在自我宽大的臂膀下，将生的期望留给了学生，灾难给了自我。

另一件令我感动的是：绵阳市的消防官兵荆利杰叔叔，当时正在营救几个废墟下的小孩时，又一次的余震来临，为了安全，战友们拉着他折离，荆利杰叔叔看着废墟下的孩子跪倒在地大声哭喊着：“让我在去救一个……”他的这一举动感动了我，感动了无数华夏儿女。

地震中的感人事迹还有很多很多，看啊!他们都是生活中的平凡人，却做出了不平凡的事，他们的行为却是高尚的，在灾难面前，显示了中国人民的凝聚力，我相信，我们的祖国公越来越强大，中国加油!加油中国!

## 央视地震科普携手同行活动启动仪式心得与感悟篇三

虽然只是一次演练，但那种紧张气氛还是让大家都不敢放松。老师向我们详细讲述了逃生行动的整个过程，以及要特别注意的内容：“第一次警报声响起的时候，所有同学赶快钻到桌子底下，第二次警报声响起时我们再下楼，下楼时要注意双手护头，到了教学楼下面要赶快蹲到地上，并一定要抱住

头。”

演练开始了。我们所有人都坐在各自位置上等待着。“呜——”突然，刺耳的警报声响了，我一手护着头部，一手扶着桌子，猛地一下钻进了桌子下面，同学们也都飞快地钻到桌下。这时，教室里安静的连一根针掉在地上的声音都可以听见。当第二次警报响起的时候，所有同学飞快地从桌下钻出来，像训练有素的军人一样，排成两排从前门和后门分别逃出教室。在楼梯上，同学们双手护着头，一手扶着墙和栏杆，迅速而不慌乱地跑着，到楼梯口时，所有人又像射出的箭一样，冲到了教学楼前的空地上，双手抱头蹲了下来。整个过程中，没有一个说话，虽然很紧张，但没有一个同学因为慌乱而摔跤，大家都做得非常棒。这时，校园的喇叭里传来了“警报解除”的消息，所有的同学都像真正经历了一场战斗的英雄欢呼起来。

这次演习让我体会到了地震发生那一刻安全逃生的重要，通过这次演习，如果下次真的发生了地震，我想我们学校的老师和同学们一定会一个不少的逃出来！通过这次演习活动，我深深地体会到了人类在大自然面前是多么的脆弱与渺小。大自然是无情的，但中国人民在\_x的指挥下，“万众一心，众志成城”战胜自然的信心和毅力是多么的坚强！

## 央视地震科普携手同行活动启动仪式心得与感悟篇四

我们正在教室里做着自己的功课。突然，警报声响了起来，虽然都知道是在演习，可是全班都慌乱了。大家东张西望，不知该怎么办才好。我的心一下子就像乱了的麻线，找不到头。就在这时，老师急急忙忙地冲进教室里来，说：“大家别乱！”同学们像被点了穴一样，全部停止了自己的动作。几秒后，大家更加紧张了，就差没大声喊了。老师见状，立马叫我们排好队往楼下跑。大家挤来挤去，你不让我、我不让

你。老师又发布命令：“不要拥挤，按顺序出去。”听了这话，大家不但没有按顺序走，反而个个都去争那个第一个走出教室的位置。好不容易出来了，脸上、身上到处都被挤得生疼，我不禁揉了揉。“快跑啊！”不知道是谁叫了一声，我立马像无头苍蝇一样，像第一次来到这里似的，都不知道要往哪里走，恨不得从阳台上跳下去。

随着一片静声静语，我嘴里冒出了一句话：“幸亏不是真的地震了，魂都吓得么的了！”

## 央视地震科普携手同行活动启动仪式心得与感悟篇五

5月17日上午，我们一家人去参观地震台。来到那儿，还没进去呢，我就被这气势吸引住了，怎么也迈不开步。

来到了三楼会议室，我们听专家讲座，地震台的叔叔给我们讲了许多有关地震的知识。如在地震前要安排人转移的路线，震后沉着地指挥学生有秩序地撤离。在街上突然发生地震，将身边的柔软物品顶在头上，跑向比较开阔地区躲避。“叔叔，请问地震是怎么产生的？地震后如何自救呢？”我开口问道。“地震是地球表面突然的震动，是一种自然现象。全球每年发生地震约五十万次，而人们感觉到的只约有五次，能造成破坏的有千次，而形成严重灾害的每年约十八次，特大地震每年一至二次。地震之后首先要包扎伤口，为自己增大空间，再用物品敲击发出求救信号。”叔叔一边给我们一家放纪录片，一边讲解道。讲完了，纪录片也开始放了，“这是唐山大地震时的一一”在电视上，看到一个个村庄被夷为平地，我的眼中流出热泪；看到人民子弟兵、武警战士、公安干警冒着生命危险救护灾民，看到同是华夏子孙、同是一家人的’人们慷慨解囊，救出灾区人民，我又一次流出了感动的泪水。

我不禁想到：这次汶川大地震，有多少个鲜活的生命埋在废

墟下啊!在这场灾难中，张米亚老师、谭千秋老师、严蓉老师……都为了救护学生而牺牲了。最让我感动的是其中的一位英语老师——一向倩：废墟中，她一手搂着一个学生，像妈妈护着自己的孩子，人们怎么也掰不开她紧紧搂着学生的双手!

地震无情人有情。风雨过后，必有彩虹!地震灾害虽然给中国人民造成了巨大的损失，但它凝聚了感天动地的中华魂。通过这次参观学习，我的收获很大，我相信灾区人民在全国各族人民及全世界人民的帮助下，一定会振作起来的!

## 央视地震科普携手同行活动启动仪式心得与感悟篇 六

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，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找一个柔软的东西顶在头上，如：枕头。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。

地震是一种常见的自然现象，给人类带来很大的自然灾害，我国处于世界地震带之间，是一个多地震的国家，预测和预报地震，是现在的重要工作。

长久以来，地震带给人们的威胁就如同夏天午后的雷阵雨般威力强大且令人走避不及。

还有许多人造灾害。如火灾、泥石流、水土流失等，都是人

类自己砍伐树木而造成的。

所以，我倡议大家做好以下几点：

- 1、保护森林，种植树木，保护水土。
- 2、工厂不要排放太多废气，多用取之不尽的太阳能。
- 3、要保护臭氧层，汽车不要排放废气。
- 4、小心用火，不乱丢烟头。
- 5、要多学防震、防灾方面的知识，有防范意识。
- 6、节约用水，珍惜每一滴水。

如果先做好了这几点，会减少灾害的发生，或者一旦灾难发生时挽回不少人的生命。

总之，地球是我们美丽的家，但有时会出现一些事故，只有靠我们积极面对，发展科技，造福人类，才可以幸福快乐的生活在这个美丽的家中。

## **央视地震科普携手同行活动启动仪式心得与感悟篇七**

众所周知，最近\_发生了9级地震。学校为了让我们在地震来临时可以快速逃离现场，一直安排董老师为我们广播地震知识。

就在上周四，我们收到了一个激动人心的消息——3月17日将举行地震演习。同学们一听到消息，就炸开了锅。余老师两颊通红，好不容易使我们安静了，刚好听到我们的逃生地点在操场，全班又沸腾起来。

终于盼到了第一节的下课铃。伴着急促的哨声，大家伸伸手伸伸脚，懒洋洋地趴到地上去了。鲍研萌满脸堆笑，口水四射地发表他的演说；王汇川不管三七二十一把书包套到头上；党博昱故作惊恐状，乖乖地在地上趴着，还不时和人“爆头”几下。

“滴滴，滴。”又是一阵短促的哨声。同学们一跃而起，像受惊的水鸟一样四处逃散。有的往前们跑，有的往后门冲。出了教室，两股人流便合在一起往楼梯方向奔了。人如浪一般，后浪推前浪，一浪追一浪。大家不敢慢一拍，生怕丢了自己的小命。带头的人抿着嘴皱着眉，一脸紧张；队尾几个人高马的家伙也井然有序，丝毫不敢松懈；中间的“夹心饼干”更是安分的不可思议。整个楼梯都陷入了前所未有的安静。只听见寂然的脚步声回荡在耳边，增添了几分危机感。

狂奔了好久，我们总算步入了安全地带。大家疲惫不堪地趴到了操场上，还有人玩起了“叠罗汉”。负责我们的小队长王逸舟急得直跺脚，嘈杂人群，找人哪有简单可言；而我们这帮人则毫不配合，自顾自聊着天，连周围的班级排成了长队也没察觉。

最后，我们排着歪歪斜斜的队伍，稀里糊涂地听完了郑老师的总结。

回去的路上，我回忆着演习过程，又不禁想到了日本的地震。日本是一个经常发生地震的国家，应该有丰富的经验，但日本却损失惨重。这个问题使我想到的不是科学，而是生命的脆弱。生命有时就如同泡泡，一弹就破。我们要珍惜生活的一一点一滴，快乐地活下去。

## 央视地震科普携手同行活动启动仪式心得与感悟篇八

今天下午发生的事真奇怪：两点多时，我正在课桌上趴着玩

纸片，突然感觉头晕目眩，同学们也都在相互询问怎么了。到了第二课时，一个男老师匆忙的把我们全班都喊道了大操场上，“哇塞，这么多的人呀！”原来，全校的师生都来了。我们大约站了20分钟以后，校长宣布全体放学！连书包都不用背！作业也不布置了！

走出校门，马路上到处都站着老爷爷老奶奶，他们有的三个一群，五个一组；有的带着小板凳；有的怀抱婴儿。文峰广场上的人比星期天的人还多，连地下图书城里都站了好多人。人们都在谈论着什么，我觉得情况不妙，心里慌得厉害，就急急忙忙跑到妈妈办公室。妈妈看到我噙着眼泪慌慌张张的样子，告诉我：“别怕，别怕，是四川汶川发生了7.8级地震，咱们许昌只是刚有感觉。”然后，她又打开互联网，让我从电脑上查看详细的报道，原来就连北京都有震感，怪不得我感到头晕呢！

哦！这下我突然明白了为什么家里的小金鱼在新换的清水里也不停地喘气；小兔子也发疯似的挠箱子。小动物们在地震前夕都会有预感，比人类的仪器都先进，《百科全书》上说得真准。

不知道四川汶川的小朋友会不会受伤，我真担心他们的状况。