

防震减灾科普 防震减灾科普教育心得体会 (精选9篇)

通过精心设计的企业标语，企业可以将自身与竞争对手区分开来，树立自己独特的行业地位。企业标语的设计要注重情感和情绪的引发，能够激发人们主动了解和接触企业的愿望。这里有一些广受欢迎的企业标语示例，它们形象地表达了企业的特点和优势。

防震减灾科普篇一

近年来，地震频繁发生，给人们的生命财产安全造成了巨大的威胁。为了增强公众的防震减灾意识和能力，我参加了一次针对防震减灾的科普教育活动。通过这次活动，我有了更深刻的理解和认识，下面我将结合自己的体会，具体分享一下。

首先，了解地震的成因和特点很重要。地震是地球内部能量释放的一种表现形式。了解地震的成因，可以有助于我们预测地震的可能发生时间和地点。同时，地震的特点也很重要。地震会带来破坏性的地面晃动、楼房倒塌等灾难性后果，因此地震时应及时寻求避难和保护。

接着，了解防震减灾的基本原则和方法。在科普教育活动中，专家向我们介绍了一些基本的防震减灾原则和方法。首先是“减灾优先”。减轻地震灾害的影响，要立足于保障人们的生命安全和财产安全，为此只要放弃一部分的房屋、设施和财物，就是有效的减灾。其次是“科学规划”。在城市建设中，科学合理的规划对于减少地震灾害的影响非常重要。再次是“符合规范”。建筑物的设计和建造必须按照相应的抗震规范进行，加固老旧建筑也非常重要。最后是“警示预报”。了解地震信息，及时发布地震预警和警示信息，有助于人们及时采取应对措施，减少灾害损失。

然后，提高自身的防震减灾能力是必要的。教育活动中，我们通过参观灾害应急展示，认识了防震减灾器材和设施。我们学会了如何正确使用灭火器、呼吸防护器、防护面具等应急设备，并进行了实际操作。此外，专家还教给了我们一些基本的自救、互救的方法，比如跳楼时要以脚先着地，减少跌落度，避免受伤；在废墟中找到适当的掩体，及时就医并保持良好的心理状态等。通过这些学习，不仅增强了自身的安全意识，还提高了自救能力。

最后，加强防震减灾科普教育的重要性。防震减灾科普教育是一项长期的工作，需要全社会的共同参与。通过科学合理的教育，可以增强公众的防震减灾意识，提高应对地震灾害的能力。此外，还需要持续加强地震监测，提高地震预警和警示信息的准确性和及时性。只有全社会共同努力，才能更好地应对地震灾害，保障人们的生命安全和财产安全。

综上所述，通过参加防震减灾科普教育活动，我加深了对地震的认识和理解，了解了防震减灾的基本原则和方法，同时提高了自身的防震减灾能力。此外，我也认识到加强防震减灾科普教育的重要性。我相信，在全社会的共同努力下，我们一定可以更好地应对地震灾害，保障人们的生命财产安全。

防震减灾科普篇二

地震，这个全世界人恐惧的话题，这个熟悉的字眼，近几年来总是频繁地出现，不断的侵蚀我们这颗脆弱的心灵，大家都在呼喊：“防震减灾，让地震远离人类！”2023年5月12日，一场突如其来的大地震席卷中国，席卷汶川。正是这一天，中国人民在哭泣，汶川人民在哭泣。多少人们，妻离子别，家破人亡。2023年4月4日，悲剧又重新上演，一次又一次痛苦的呻吟，灾难中的人们呐喊着，用沙哑的声音喊着：“我们要生存，我们决不向灾难低头！”

为了让大家多一点地震常识，绍兴科技馆特别举行了一次防

震减灾科普知识展。寒假里，我有幸参观了，使我对地震也有了一个全新的认识，使我受益匪浅。

地震是一种使人类毁于瞬间的巨大天灾。它的发生是不以人的意志为转移的。由于地球内部深层物资的不断运动和变化，促成地球表层，尤其是地壳的不断运动变化，从而在漫长的地质带里，逐渐积累了巨大的能量。在地壳一些脆弱的地带，当它承受不了巨大的应力作用时，或者岩层突然发生破裂，或者引发厚有断层的错动从而引起了地震。地震还可分为天然地震，诱发地震和人工地震。

科学不断进步时代飞速发展，防震减灾便成了大家共同的话题。如果地震来了该怎么办？最近，我们班级就这个问题搞了一个小队演练活动，并且还在全校各班进行了巡回演出，受到了大家的一直好评。

首先，不要慌乱，应沉着冷静，随机应变，一切以生命为重。如果你住在楼房，地震时不能滞留在床上，不能站在房间中央，应立即躲在牢固的桌下或床下；千万不能跳楼，不能到阳台，也不要到楼梯去，更不能乘电梯。如果你正在学校上课，就要在老师的指挥下，迅速抱头，地震时千万不能慌乱拥挤外逃，待地震过后，再有组织地疏散到空旷的地方，原地不动。地震发生后，如果被埋压而不能自行脱险时，一定要沉住气。先试着双手从压埋物中抽出来，保护自己不受新的`伤害。如果暂时不能脱险，就要保存体力，不要大声哭喊。采取果断措施，寻找生存空间。

可是，目前地震预报仍是个世界性难题，怎么去解决这个难题呢？我想，重任应在我们这一代身上。我们应该努力学习，刻苦钻研，将来去发明更先进的仪器来预测地震，并倡导大家保护环境，从我做起，不要乱砍乱伐树木，要积极地植树造林，创造一个赖以生存的好环境，让汶川在地震中的悲剧，不再上演。

通过这次科普展的参观使我懂得了只有从小保护自己的家园，地球，才是保护自己。让我们一起行动起来吧，共同防止自然灾害的发生，共同拥抱美好的明天！

防震减灾科普篇三

随着科技的不断进步，人们对于自然灾害的认知和预防也在不断提高。作为一个热爱学习的学生，在参加了一次防震减灾科普教育活动后，我收获了许多新知识和体会。下面我将从活动的目的、内容、效果、意义以及我的个人感悟五个方面来谈谈我对防震减灾科普教育的心得体会。

首先，活动的目的是为了提高学生对于地震等自然灾害的认识和应对能力，培养大家的安全意识。通过组织防震减灾科普教育活动，学校希望以此引起学生对于地震等自然灾害的重视，让大家了解如何在发生灾害时正确行动，有效减少伤亡。这一目的对于我们学生来说，是非常重要的，因为地震等自然灾害是我们无法预测和控制的，但我们可以通过学习和了解，提升自己在紧急情况下的应对能力。

其次，活动的内容主要包括地震知识讲座、应急疏散演练、应对自然灾害的技巧训练等。在讲座环节，专家详细介绍了地震的成因、发生规律以及地震破坏力等相关知识，让我们了解到地震对于建筑物和人类的巨大威胁。在演练环节，我们学习到了如何正确疏散和避险的技巧，包括如何在地震发生时保持冷静、找到合适的掩体、告知身边的人以及逃生的最佳路径等。这些内容的设置非常实用和丰富，让我们在轻松的氛围中学到了很多。

再次，活动的效果非常明显。参加此次活动后，我们对于地震和自然灾害的认识有了显著提高。以往我们对于地震只是停留在书本知识上的理解，因此对它的威力和危险性认识不足。通过活动中的讲座和实际操作，我们不仅学到了更多的知识，还深刻感受到了地震的可怕。同时，我们也了解到了

自己在面对灾害时应该如何行动，不再是一知半解。活动还在提高我们的安全意识方面取得了很大的成效，我们思考和讨论的热情更高涨，与朋友们一起商讨如何在灾害发生时保护自己和周围的人。

其次，防震减灾科普教育的意义非常重大。地震等自然灾害是不可预测和不可避免的，但我们可以通过科学的认识和有效的减灾措施减少损失。科普教育的目的就是让每个人都能掌握相关知识，提高逃生和自救的能力。这不仅对于个人的生存和安全是至关重要的，也对于整个社会的稳定和安宁有着积极的促进作用。同时，培养学生对于自然灾害的认识和保护意识也是国家对于未来可持续发展的重要考量，只有通过科普教育，才能从源头上减少灾害的发生和影响。

最后，个人感悟方面，我深深体会到防震减灾科普教育的重要性。作为一个年轻人，我深感自己应该为社会的安定和发展负责，更应该为自己和家人的安全负责。通过加强自己的认知和学习，我可以为自己和周围的人做出正确的判断和行动。同时，在日常生活中，我也能通过鼓励身边的人参与防震减灾科普教育，一起增加安全意识和保护意识，共同建设一个更加安全的社会。

总之，防震减灾科普教育是一项重要且必要的活动，通过参与和学习，我对于地震和自然灾害的认识得到了升华，相应的应对能力也得到了提升。这一次活动不仅在知识上给予了我丰富的收获，更在精神上增添了对于安全的关爱和责任心。我相信，通过这样的科普教育，我们可以共同建设一个更加安全和稳定的社会。

防震减灾科普篇四

第一段：引言（约200字）

近年来，地震频发成为了威胁人类生命和财产安全的严重自

然灾害之一。为了提高公众对地震的认知和应对能力，我参加了一场防震减灾科普教育活动，并从中受益匪浅。这篇文章将谈谈我在这次科普教育中的心得体会。

第二段：认知地震（约200字）

在科普教育活动中，我认识到地震是地球内部发生的一种强烈震动现象。地震分为地壳、地幔和地核的相对运动造成的地壳断层破裂和滑动引起的地震，以及岩层变形蓄积所致的地震。地震的震源和震中是两个重要的概念，震源是指地震的发生地点，而震中是指地震影响范围最大的地方。了解地震的发生原因和特点，有助于我们更好地认知地震风险并采取应对措施。

第三段：应对地震（约200字）

在科普教育活动中，我了解到地震应对的基本知识和技能。首先是室内的自救技能，如遇到地震时应立即避开窗户、墙角和重物，并迅速找到避难处躲避。其次是室外的自救技能，如在震后迅速撤离危险区域、注意避免电线、建筑物和树木的倒塌，并组织人员进行应急救援。此外，科普教育还强调了灾后救援、紧急求救指南和心理疏导等方面的知识，这些都是应对地震时必备的能力。

第四段：加强防震减灾建设（约200字）

科普教育不仅重视个体的能力培养，也强调了社会整体的防震减灾建设。科普教育强调了建筑抗震设计、设施的建设和政府层面的防震减灾规划。科学合理的抗震设计和建筑材料的选用能够有效减轻地震对建筑物的破坏，从而保护人们的生命安全。同时，科普教育还提倡公众自发参与防震减灾建设，如参与地震演练、成立居民防震减灾小组等。

第五段：个人思考和总结（约200字）

通过科普教育，我深刻认识到地震是一种常态存在的自然现象，而我们要做的则是尽可能做好预防和应急准备。在日常生活中，我们应当时刻保持警惕，了解自己所在地区的地震风险，养成灾害知识的学习和科学的应对习惯。此外，我们也应当参与到社会层面的防震减灾建设中，通过个人行动和共同努力，营造更安全的社区和城市。

总之，这次防震减灾科普教育让我深感地震的威力和对人类生命安全的危害性。通过了解地震的基本知识和应对技能，我们能够提高应对地震的能力，保护自己和他人的安全。同时，加强防震减灾建设，可以减轻地震灾害对社会造成的损失。只有广大公众积极参与到防震减灾工作中，形成全社会共同努力的合力，我们才能真正减轻地震灾害的影响，保障人民的生命财产安全。

防震减灾科普篇五

无论是身处学校还是步入社会，大家都写过作文，肯定对各类作文都很熟悉吧，借助作文可以宣泄心中的情感，调节自己的心情。相信很多朋友都对写作文感到非常苦恼吧，以下是小编为大家整理的参观防震减灾科普展作文，希望对大家有所帮助。

参观防震减灾科普展作文1

今天，我和爸爸妈妈一起去绍兴科技馆参观“防震减灾”科普展，从中我学到了很多关于地震的知识。

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”。

参观防震减灾科普展作文2

春节前，我和屠嘉辰、徐易洲一起去绍兴科技馆看防震减灾科普展览。在科普展览中，我学到了这些知识：

着火了，我们应该如何逃生呢？

我们平时要留心周围环境情况，知道逃生通道在哪里，一旦有了危险可以迅速撤离。遇到火灾，我们要保持镇定，逃生时注意按照安全出口的指示方向撤离。遇到浓烟时，应该弯腰前行，尽量不高于1.2米，有条件的话，可以用湿毛巾、口罩等捂住口鼻。

地震了，我们应该怎么做呢？

厕所、墙脚和坚固的桌子旁边、床边等地方更便于安全躲避。如果厨房里正开着火，应该首先关闭，地震后不能随便点火，否则容易引起爆炸。收音机可以帮助我们及时了解灾情，得到外界救援信息。水和食品可以有效保证我们维持生命。如果被埋压，可以吹哨子或敲击金属，声音可以传得更远，并有效节省我们的体力。

如果以后发生了地震或火灾，我们可以使用以上这些办法逃

生。我还要把这些知识教给别人，让他们也跟我一样安全。

参观防震减灾科普展作文3

大家一定知道地震吧？今天我和妈妈去参观了绍兴科技馆的防震减灾科普展。

走进大门，就看见了一个大屏幕，里面介绍了魏格纳对大陆漂移地理论和为什么会地震的原理。通常大地震前兆有：猫狗大叫、黄鼠狼、老鼠、蚂蚁大搬家、鸽子高飞等。地震发生时在学校中，最需要的是听从教师的指挥。在家里千万不能慌乱中跳楼，这一点极为重要。其次，可躲避在坚实的家具下，或墙角处，也可转移到承重墙较多、面积小的厨房、厕所去暂避一时。如果，在街上行走，要注意因地震引起的高空坠落物砸到身上。因此在街上走时，最好将身边的皮包或柔软的物品顶在头上，无物品时也可用手护在头上，跑向比较开阔的地区躲避。

后面还有模拟的安全通道，一排排图文为我们介绍，上面也有火灾自我报护。

这次科普展让我们知道了许多知识，明白了自我报护必不可少！

防震减灾科普篇六

——悼念5.12防震减灾

高一（2）班 刘文超

我见过生命里很多美好。可2008年5月12日的四川汶川大地震的断壁残垣，仍历历在目。悼念遇难者的人很多，懂得防患于未然的人却不多。我们的目的，就是壮大这支队伍。

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。

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，四处窜跑；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，大声呼喊人员来救你。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。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。

要相信，我们的生命，没那么弱。

防震减灾科普篇七

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，如就在不久前发生的7.1级青海玉树大地震，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，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。

听我说了这么多，同学们，地震发生时，你们应该知道怎么做了吧！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。

防震减灾科普篇八

大家好，我是来自桓台县起凤小学的周晓军，今天我宣讲的题目是《不同场合的避震自救》。

如果地震发生时，我们正处于室内，一般有12秒左右的时间供我们做出抉择：是跑还是躲？1979年在江苏溧阳6.0级地震中，有80%的重伤员和90%的死者是进入或离开建筑物时被砸或被压所致。所以，地震时处于室内的我们应该“躲”。往哪里躲呢？美国国际搜救队与土耳其政府模拟地震实验得出：房屋倒塌时，在室内形成的三角空间是人们避震相对安全的地点，因此，我们应该躲在桌子床铺旁、坚固的家具旁、暖气片旁等易形成三角空间的地方。

如果地震发生时，我们正处于教室里呢？首先应该保持冷静，千万不要跳楼，也不要到楼梯口拥挤；应该听从老师的指挥，迅速抱头、闭眼，就近躲在各自课桌边角处；其次，待地震过后，有秩序的撤离到外面的空地上，不要返回教室取东西或救人。

如果地震发生时，我们在在百货商场、电影院、地下街等公共场所，最可怕的反而不是地震，而是因地震引起的混乱，

因此在公共场所遇到地震时，一定不要互相拥挤以免造成伤亡。此时，应避开商品陈列橱，屈身靠墙或蹲在大柱子或大商品旁边，等待地震平息。

如果地震发生时，我们正好在室外。首先不要返回室内取东西或救人，其次我们应该避开高大建筑物，(如：楼房、过街桥、立交桥、高烟囱、水塔等;)避开危险物、悬挂物，(如;变压器、电线杆、路灯、广告牌、吊车等;)避开其他危险场所，(如：女儿墙、高门脸、狭窄的街道、危房等。)，避开山脚、陡崖，以防滚石和滑坡;避开河、湖、海边，以防河岸坍塌落水，或出现海啸等。选择开阔的空间蹲下抱头进行避震。

各位朋友们，如果地震降临，无论何时何地，我们都应该保持冷静，寻找安全的避震空间避震自救。

天灾无情，世事难料!但只要我们掌握了不同场合的避震方法，这场人类与自然的战争，我们必胜!

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

防震减灾科普篇九

班级:三(1) 姓名:王妍妍 辅导教师:陈曼

天灾是可怕的, 仅仅一瞬间, 山崩地裂房屋坍塌, 一条条鲜活的生命被无情地掩埋在废墟下面, 耳畔传来撕心裂肺的哭声, 眼前尽是悲痛欲绝的脸孔,,,汶川地震的惨景至今都深深地刻在我的脑海中, 它带给我的不仅有太多的悲伤与沉重, 感动与震撼, 还有深刻的反省: 防震减灾, 刻不容缓。

有些灾害是可以预防的。地震发生前, 我们注意的话会发现一些情况: 周围的动物会有些不正常的反应, 比如夏天时蚊虫会大量出现、蚂蚁搬家、青蛙迁移、鱼成群跳跃出水面、狗整天吠叫, 还有一些家畜会出圈, 到处窜跑等现象。动物的这些异常行为与地震释放的超生波、碳氢化合物的气息、地温、地磁场变化等有关,,,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。

当地震发生时, 你一定觉得很可怕。其实, 只要能按照正确的方法去做, 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。只要你沉着、冷静地应对灾变, 就有可能避震成功, 最大程度减少损害。

为此, 我们学校专门进行了抗震减灾的科普宣传以及不定期的防震演练活动, 让我们增加了抗震的意识。再一次次的演练中我们及时发现问题, 解决问题。

记得第一次演练时, 随着一声地震警铃响起, 同学们变得惊慌失措起来, “地震来了, 请大家注意保护!” 老师大声喊道。这时有的同学按照老师要求的迅速把书包顶在头上, 蹲在课桌下面, 但是还有部分同学直接就往外冲去, 任凭老师喊, 还是自己顾着自己。几十秒后, 警报再次响起, 老师高

声喊道：“大家不要慌，有秩序地跑到楼下旷处”！大家按照老师平时教的方法分成两队，前三排的同学跑向前门，后三排的同学就从后门离开教室。一会我们穿过几个教师门口，奔向了操场。在学校的广播声中第一次抗震演练算式结束了，留给了我们很多的问题。之后，老师又给我们详细讲解了抗震时应该注意的事项，以及对几个不守秩序的同学进行了批评教育。在第二次的演练中，我们圆满的完成了任务，同学们深深的舒了一口气。大家像有人在无声的指导一样，神情严肃，脚步匆匆，有序、迅速地离开教学楼，沿着安全路线向操场跑去，我们似乎在与生命赛跑，在与时间竞争。毕竟灾难的降临仅在一瞬间，生与死的距离是那么近，“逃生”的我已感到了命运的残酷，也更懂得生命的可贵。

在逃跑中，我们班有个同学腿有伤，但是其他同学并没有抛弃他，在最关键的时候两个同学搀扶他到了操场，同学激动的鼓起了掌，这一刻我被感动了，是啊，灾难无情人有情，同学们这种互帮互助的精神不就是一种爱吗？这种爱就是一种战胜一切灾难的力量！

地震演练圆满结束了，我想，只要我们掌握了更多的地震知识、逃生本领，真正做到防患于未然，即使无情的灾难真的到来了，我们也会沉着应对，用智慧、胆识、爱心将灾难打败！