

防灾减灾心得感悟(大全8篇)

军训心得是对军人职业、军队使命和国防建设的思考与表达，能够激励我们为强军事业贡献力量。以下是一些来自实习生的真实心得体会，它们记录了实习者在工作中所面临的挑战和解决的办法，对我们都有借鉴意义。

防灾减灾心得感悟篇一

20__年5月12日14时28分，一场里氏8.0级的大地震袭击了我国四川省汶川县，仅仅几秒钟的时间，也就在这一瞬间，一栋栋已成了废墟的楼房，一个个被压在倒塌的教学楼下的学生，一张张泪流满面的脸同样让我们揪心。孩子们撕心裂肺的哭声，有多少人失去了自己的亲人，有多少人离开了人世，有多少人变成了残疾人……这场大地震震撼了全国人民，给四川人民心中留下难于挥去的阴影。

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。如果在商场发生了地震，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。

“呜呜……呜呜……”一阵突如其来的警报声划破了宁静的校园，阍老师一声令下：“赶快钻到课桌下面”。同学们立即抱头，闭眼钻到了课桌下面，牙咬的紧紧的，心一直“扑通”“扑通”直跳。有的胖同学因为体型太大，钻不下去急得把课桌顶了起来；有的因为太着急，把课桌都弄翻了，整个教室顿时鸦雀无声，连一根针掉在地上都听得见。大概30秒后，再次响起了警报声，老师又喊道“同学们快跑”同学们如洪水般涌出教室，虽然走廊很窄，但是我们在老师的带领下很有序，大家抱着头，纷纷冲向楼梯。这时，每一层楼都挤满了学生，每一张脸都煞白，心跳也在加速，平时很短的几节楼梯，但是今天却感觉像万里长城老跑不到头。两分多钟后，全校一千多名师生顺利的跑到了安全地——大操场上，这时提起的心才从嗓子眼上落了下来，同时传来一句广播声：“今天5.12地震演习到此结束”。

这是我校的地震演习，是为了应对再次发生地震时同学们如何安全逃生。虽然大家都知道是演习，但都很认真。

防灾减灾心得感悟篇二

5月12日快到了，四川省汶川发生了里氏8.0级的大地震。面对难以抗拒的巨大天灾，人类又一次表现出渺小与虚弱。我们除了震惊、悲哀、坚强之外，也需要反省，比如面对地震、海啸、水灾，如何自救？世界三大自然灾害中，地震高居第一。

据《减灾必读》一书的统计，历史上各种自然灾害曾毁灭了世界各地52个城市，其中因地震而灭的城市就占了27个，超过一半；其余25个城市受毁于地震以外的如水灾、火灾、火山喷发、风灾等。因此，地震灾害作为自然灾害的“群灾之首”是名副其实地震的威力十分的大，为了不让美丽的城市变成废墟，为了不让拥有幸福家庭的孩子变成孤儿……我们从小就要知道如何在地震中逃生，不要慌张地向户外跑，请躲在桌子等坚固家具的下面，户外的场合，要保护好头部，

避开危险之处。在汶川大地震中感人的场景随处可见，有教师、有消防员、有母亲……其中让我最感动的就是一位50岁的男教师——谭千秋。他用自己的生命在地震发生的一瞬间展开双臂用自己的血肉之躯来保护4名学生。最终被湖南省委书记张春贤誉为“英雄不死，精神千秋！”我们是祖国未来的建设者，保卫祖国、建设祖国是我们的责任。

所谓“防震减灾，人人有责”。我们应该从小学习地震知识，学会如何预防地震。让这些知识伴随着我们一辈子，让我们把这些知识传给每一个人，让我们身边的每个人都知道防震意识，心中有“防震减灾，人人有责”的想法，共创美好明天！

防震减灾心得感悟篇三

为增强学生的防灾观念，树立防灾意识，提高学生的综合素质，并通过演练提高学生们的应急救援和防护能力，5月12日，我们学校举行了防空防灾演习。

在防灾演习开始前，周老师给我们仔细的讲解了防灾警报分为哪几部分。先是预先警报，鸣响方式：鸣60秒，停30秒，反复两遍。再响是解除警报，鸣响方式：一长音，连续鸣4分钟。时间是从上午10点整开始。在刺耳的防空警报声中，演习开始了。一听到警报声响起，全校师生立刻跑出教室，用双手使劲的抱着头，从安全通道撤离到操场。在整个疏散过程中同学们表现得都比较镇定。

先说说我们(三)一班的表现吧！我们在撤离的过程中既有优点也有缺点。优点就是我们跑得快，能够按照预先讲解的逃生要求撤离到操场。

缺点是我们撤离的时候有点慌乱没能顾及身边的人，只顾自己跑。希望我们在下次的演习中既能够在顾及身边同学的同时自己也能安全的撤离。发扬我们班的优良传统做一个谦让别人榜样。这次演习使我们知道当灾难真正发生时，我们既

要保护好自己，更要顾及身边的人！

防灾减灾感悟50字

防灾减灾感悟200字

防灾减灾心得感悟篇四

根据20-年县教育局“防灾减灾日”宣传计划，结合我校实际工作，开展了“防灾减灾”主题宣传活动，制定了有针对性、可操作性的宣传活动实施计划。积极、积极、科学、有效地开展了一系列丰富多彩的防灾减灾宣传教育和演练，取得了一定的成果。

学校领导高度重视，及时召开专题会议，安排部署20日“防灾减灾宣传日”主题宣传活动，成立以李校长为首的学
校“应急避险演练”、“防灾减灾宣传日”主题宣传活动领导小组；制定“应急避险演练”、“防灾减灾宣传日”主题
宣传活动实施方案。牢固树立“珍惜生命、安全第一”意识，坚持以人为本，认真承担学校安全教育的领导责任，安全教育进入学校议程，作为学校安全工作的重要组成部分，精心组织、精心安排，努力在“防灾减灾宣传日”主题宣传活动中取得实际成果。

20日，学校举行了“防灾减灾日”主题宣传活动启动仪式结合自身实际，学校还充分利用校园广播、墙报、标语、班会等手段，通过召开专题班会，动员每一位师生关注身边的灾害风险，积极参与防灾减灾和应急管理，增强防灾减灾意识，开展防灾减灾知识的深入教育。通过各种宣传教育活动，防灾减灾教育真正走进了校园，走进了课堂，走进了学生的心灵。

学校在做好主题教育宣传活动的同时，以“防灾减灾日”主题宣传活动为契机，结合学校实际情况，因地制宜，组织全

体师生进行防洪、防震减灾、防风防雷、地质灾害防治等方面的紧急逃生和疏散演练。20__年5月13日上午，我校组织全校师生进行应急预案演练。演习过程中全校师生积极配合，服从命令，安全有序。不到3分钟，师生都按照预定的疏散路线快速有序地疏散到安全区域，达到了预期目标，取得了圆满成功。此次演习促进了学校安全教育的深入开展，提高了师生的安全意识和应对突发事件的避险自救能力，不断增强全体师生的防灾减灾意识和防范能力。

总之，主题宣传活动今后，我校将继续认真组织开展校园防灾减灾宣传活动，并将此项工作纳入日常工作。结合我校实际情况，进一步丰富活动内容，创新活动形式，提高师生防灾减灾意识，提高应对突发事件、自救互救、疏散救援能力，确保师生安全，最大限度减少灾害发生时的损失，努力营造安全和谐的校园环境。

防灾减灾心得感悟篇五

20__年5月12日14时28分，一场里氏8.0级的大地震袭击了我国四川省汶川县，仅仅几秒钟的时间，也就在这一瞬间，汶川周边地区变成了废墟。有多少人失去了自己的亲人，有多少人离开了人世，又有多少人变成了残疾人……这场大地震震撼了全国人民，给四川人民心中留下难于挥去的阴影。

地震是不可预测的，如果人类能够预测地震的发生时间、震级和地区，如果咱们学会了自救，就不会有那么多的生命消失。咱们不甘心，虽然咱们不可以预测地震的到来，但咱们却可以用防震知识武装自己，来准确地防止和减少地震给咱们带来的伤害。

那么，当地震灾难降临时，咱们该怎么办呢？

灾难是人们预测不到的，只能靠咱们自己来防止和地震造成的伤害，与其惊慌或者呆呆地等待救援，还不如全力自救。

我认为，地震一旦发生，首先，最重要的是要保持镇静，要保持清醒、冷静的头脑，及时判别震动状况，千万不要惊慌失措，不能失去理智，不要恐慌，这一点尤为重要。其次，可根据建筑物布局和室内状况，审时度势，寻找安全空间和通道进行躲避，等第一轮地震波过后，迅速撤离到安全的地方，减少人员伤亡。可躲避在坚实的家具下，或亦可转移到有房梁或柱子的承重墙较多、开间小的墙角处、厨房、卫生间去暂避一时。因为这些地方结合能力强，尤其是管道经过处理，具有较好的支撑力，抗震系数较大。第三，千万不要躲避在门窗附近、楼梯口等承载力不够、容易垮塌的地方，不可在慌乱中跳楼或拥堵，不可在楼房、电杆等附近逗留，防止高空坠物伤害。第四，平时要保持楼梯、走廊等通道畅通，不可在过道上堆积物品，影响紧急状态下的逃生。第五，在熟悉了各种自救措施后，政府单位、学校、工厂等人员密集的单位要组织防震自救演练，使书面自救措施知识经过训练，得以熟练操作。

桑枣中学的师生们就是用知识保护自己的典范。学校所在的位置安县紧邻着地震最惨烈的北川。由于平时的多次演练，地震发生后，全校师生，包括两千多名学生、上百名老师，从不同的教学楼和不同的教室中，全部冲到操场上，以班级为单元站好，共用时一分三十六秒，全校师生无一伤亡，创造了奇迹。

全民行动起来吧，认真学习防震减灾知识，用科学的防震减灾知识来武装自己，捍卫自己的生命！

防灾减灾心得感悟篇六

地震，是一种常见的自然现象，是地壳运动的一种表现，即地球内部缓慢积累的能量突然释放而引起的地球表层的振动。据统计，全世界每年发生地震大约500万次。其中，绝大多数地震很小，不用灵敏仪器便觉察不到，约占地震总数的99%，其余的1%，约5万次，才会被人们感觉出来。一般情况下，5

级以上地震就能够造成破坏，习惯上称为破坏性地震，平均每年发生约1000次；7级以上强震平均每年18次；8级以上大震每年发生1—2次。

为什么会发生地震

地球时时刻刻都处于运动变化之中，地球的运动变化产生许多力，其中最主要的“防震减灾”。

地震有前兆吗？

地震和风雨等自然现象一样，是有前兆的，是可以预测预报的。

震前动物异常

地震前动物比人先知先觉的科学道理目前尚不完全清楚，但是震前动物的异常现象在我国古代地震资料中早有记载。

震前植物异常

震前植物异常现象与气温、地温变化有一定的关系。震前气象异常

临震的气象异常种类繁多，形式多变，主要包括震前风、霜、云、雨、雹、雪、声、光、电、气压、地温、气温、旱涝、日月光象等等，是非常丰富的。震前出现兰、白闪光，红绿光。

震前地下水异常

地震发生在地下，地下水埋藏于地层之中，地震前应力的变化引起地下水位的上升、下降，井水翻花、冒泡、打漩、发浑、发响、变温、变味、浮油花或引起化学成份的变化等，都是地下水震前的异常现象。

地震发生时沉着应震，立即采取行动避震。假如你的行为镇定自若，就会获得安全，躲过灾难，否则，就会造成不必要的损失。

地震后被埋压怎么办

震后，余震还会不断发生，你的环境还可能进一步恶化，你要尽量改善自己所处的环境，稳定下来，设法脱险。

防灾减灾心得感悟篇七

5月12日是全国防灾减灾日，为进一步提高广大师生防灾减灾意识和应急避险能力，广泛普及各类灾害基本知识。根据上级要求，我校积极开展丰富多彩的“防灾减灾”宣传教育活动，收到了良好的效果，现如下：

一、提高认识，加强领导管理，确保演练效果

为确保演练活动落到实处，我校成立了由校长任组长，领导班子成员和各班班主任等为组员的领导小组，并召开领导小组会议，部署演练工作。会上，学校领导要求全体教师首先从思想上要引起重视，增强安全意识，在学生中进行安全教育，抓住这次演练机会，提高应对紧急突发事件的能力。学校领导还着重强调，对于这样的活动，一定要注意安全，保障措施一定要到位，以确保这次演练活动顺利进行。演练活动于5月12日课外活动时间，整个过程既紧张又有有条不紊，学生在1—2分钟内就能按规定路线从教室撤到指定地点，提高了师生应对突发事件的能力。

二、以多种形式，宣传学习防灾减灾知识

1、利用主题班会组织学生学习《地震应急小知识》一书，班主任向学生讲授防灾救灾知识，宣传安全教育的重要性。

2、组织学生分批观看片《学生安全预防与自护》，让学生学会避险知识。

3、各班利用黑板报，以“防灾减灾、安全在我心中”为主题，宣传防灾减灾知识。

总之，我校结合学校自身实际，对全校师生进行了抗震减灾、逃生自救等方面的知识宣传和主题教育，并进行了紧急疏散演练，增强了师生的安全意识，提高了自救自护能力，达到了活动的目的，收到良好效果。

205. 12开展全国防灾减灾日活动心得感悟范文2

根据--区行署办公室《关于做好20--年防灾减灾日有关工作的通知》文件精神，我单位高度重视，及时安排部署，制定实施方案，扎实做好了防灾减灾日的各项活动，取得较好成效，现将活动开展情况总结如下：

一、领导重视，精心部署

《关于做好20--年防灾减灾日有关工作的通知》的文件，要求各单位广泛开展防灾减灾文化宣传活动；积极推进防灾减灾知识和技能普及；认真组织防灾减灾应急演练；深入开展灾害风险隐患排查治理；扎实推进综合减灾示范社区创建工作，我单位全面贯彻落实文件精神。

为切实开展好防灾减灾日的各项活动，单位领导及时召集相关人员召开了专题会议。认真组织学习文件精神，并对“防灾减灾日”活动进行了研究部署，对活动期间相关部门的工作职责进行明确，提出具体要求。切实增强了我单位对于开展好此次防灾减灾工作的紧迫感和责任感，为防灾减灾工作的有力、有序、有效开展，奠定了坚实的基础。

二、广泛宣传，营造氛围

在宣传方面，我单位充分利用了横幅、海报、标语等方式进行大力宣传。首先我单位制作了以“识别灾害风险，掌握减灾技能”为内容的宣传横幅，悬挂于单位大门口。其次还专门制作了“防灾减灾”主题海报，并粘贴于办公区显眼位置。海报内容结合我馆实际，具体从“地震来了如何避险”与“火灾发生了怎么自救”这两方面展开，内容精炼，切实有效。

防灾减灾心得感悟篇八

当地震突如其来时，如果我们能够采取正确科学的逃生及自救方法，那么就会把人员伤亡降低到最小程度。为强化学校师生的安全防范意识，提高自救互助能力，按照教育局统一要求，遂平瞿阳二小积极制定预案，并全力部署做好充分准备，于5月11日下午开展了逃生自救演练活动。本次活动主要由两个部分组成：一分钟课桌下防震演习活动及地震后的疏散演练。县公安局莲花湖有关领导受邀前来观看。

首先，由县公安局莲花湖派出所李警官给我校全体师生讲解校园暴力事件的安全防范的常识，李警官结合生活实际和生动事例，从有关安全知识，讲到面对安全事故出现的时候如何及时进行自护自救等，并亲自为孩子们上了一堂精彩的安全教育课之后开始逃生自救安全演练，有四年级五个班的学生及六年级四个班的学生——孩子们在教室里静静的学习，忽然信号员发出：“地震警报”信号。

(学校铃声)同学们迅速拿起课本抱头，钻到课桌下，尽量蜷曲身体，降低身体重心，最后一排靠里的同学面向墙，蹲在墙角处。一分钟后，信号员发出“地震解除”信号(哨声)：老师告知学生，地震已过，现在撤离教室，进入紧急疏散演练环节。在教师的统一组织下，孩子们不着急、不慌乱，纷纷用书本遮捂头部，有序、快速地跑出教室，并按照预定的疏散路线，迅速撤离到事先指定的地点，成功进行了安全撤离。

通过这次防灾减灾的活动，师生的防灾减灾意识有了一定的提高，同时也培养了学生一切行动听从指挥和团结互助的品德。