

最新地震科普携手同行活动心得启迪(优质8篇)

军训心得可以帮助我们发现自己在军事训练中的长处和不足，从而进一步提升自我。下面是一些实用的培训心得范文，对于写作有一定参考价值。

地震科普携手同行活动心得启迪篇一

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

地震科普携手同行主题活动心得启迪1

学校是城乡较大的人员密集场所，学生是在地震灾害中可能受到严重伤害的较大群体。如何加强对学生的防震减灾知识教育和地震应急疏散演练，增强学生安全意识，提高防御地震灾害和自救互救能力的有效途径，是学校安全教育的一个重要组成部分。因此，学校要高度重视并进一步规范和加强学校地震应急演练工作，在演练中检验并不断完善学校地震应急预案，提高学校地震应急预案的科学性、合理性和可操作性；通过演练逐步增强学生自觉识别地震谣传和积极防震避震意识，掌握防震避震技能和自救互救能力，使学生在遭遇地震等突发灾害事件时能够镇定应对，积极进行自救互救，尽量减少伤亡。综合我们学校组织的数次疏散演练，得出如下几点体会。

一、疏散演练目的要明确

疏散演练并不是让学生产生恐慌，认为灾难即将来临，而是为了让学生在真正的地震来临时减少恐慌，避免更多损失。经常性地演练，学生才能在承受巨大心理压力的情况下按照曾经演练的程序迅速、有序撤离，避免在地震时真正发生出现恐慌、慌乱。

演练和不演练绝对不一样。通过地震应急疏散演练，使师生掌握应急避震的正确方法，熟悉紧急疏散的程序和路线，确保在地震来临时，应急工作能快速、高效、有序地进行，从而最大限度地保护师生的生命安全，减少不必要的非震伤害，同时通过演练活动培养学生听从指挥、团结互助的品德，提高突发公共事件下的应急反应能力和自救能力。

二、疏散演练人员责任要明确

平时疏散演练，急时疏散疏导人员，必须责任到位，培训到位；必须保持一贯的警惕性，每个人都明确自己的职责，在第一时间履职到位。

班主任是本班的地震应急疏散演练的指挥员，不但要听清楚学校下达的警报，而且要组织好本班学生按应急预案进行实施。

疏导员即任课教师，在演练开始前要到达所负责的岗位。在疏散路线的每个拐弯处，都要有专人负责，而且要切实履行职责，严防学生踩踏和串线，以免造成二次伤害。

学校应急疏散演练领导小组成员要及时掌握和观察各个班级疏散情况以及各个楼梯口的情况，做好应急指挥调整。

地震科普携手同行主题活动心得启迪2

忻州市首次组织防震应急疏散演练，演练点设在忻府区秀容中学。忻州市防震减灾领导小组和忻府区防震抗震指挥部全体成员共计80余人观摩了本次演练。通过观摩演练，我们有以下几点体会：

一、举行防震应急疏散演练很有必要。通过防震应急疏散演练，有组织、迅速地引导学生安全疏散，让学生掌握逃生的方法，进一步提高学校师生应对各种自然灾害及突发事件的

应变能力，增强自护和自救能力，因而能够最大限度地减轻地震灾害造成的损失。

二、领导高度重视是演练成功的保障。本次应急疏散演练，学校领导高度重视，成立了以校长韩贵喜为组长的演练领导小组，制定了比较完善的《秀容中学防震减灾安全演练方案》，设立了指挥部，明确了工作人员分工及职责，并在演练前详细向师生讲解预案内容，让师生熟悉演练程序。

三、本次应急疏散演练基本成功。整个疏散演练活动的过程紧张有序，全体学生在老师的指挥下按照事先设定的疏散通道，迅速地撤离了教学楼，并到达学校操场的指定地点，没有发生任何危险事故。整个过程紧张有序，师生们把它当成一次真实的逃生经历，没有丝毫的疏忽。通过演练，全体学生均掌握了逃生的核心要领(护头)和其它基本要领。

四、本次演练贴近真实，但与实战还有一定差距。如：演练中有的同学嘻嘻哈哈不够严肃；撤离教室时各楼层没有分楼层、按规定的延时撤离，所以人员比较集中，相当拥挤，容易发生挤倒、踩踏等事故。

五、应通过拓宽应急演练层面，普及应急公共安全知识。通过本次应急疏散演练，学生们有了很大的收获，学校也积累了一定的经验。应让秀容中学对不足之处加以改进后，将他们演练的成功经验在全市推广，通过拓宽应急演练层面，普及应急公共安全知识，进一步增强应急管理水平，提高全民安全意识和自救自护能力。

火灾逃生演练心得体会这次演练虽然结束了，但安全工作没有止境。各班级要认真总结经验教训，完善责任制度，确保校园安全。

这次演练，参演学生136名，用了 分 秒安全撤离到运动场，到清点人数完毕，一共用了分半钟。但是，在取得成绩的同

时，我们也通过演练发现了一些问题：表现为部分学生在活动中没能把演练当作一次实战演习，在疏散的过程中紧张程度不够，撤离速度较慢。

这次逃生疏散演练警示着全校师生时刻提高安全防范意识，促进了学校安全管理工作的完善，检验了全校师生安全疏散的有效程度，对加强学校的安全工作，是非常必要的、有益的。

这次演练虽然结束了，但安全工作没有止境。各班级要认真总结经验教训，完善责任制度，确保校园安全。

地震科普携手同行主题活动心得启迪3

目前，人类对地震的预报，仍然是一道尚未攻克科学难题。我国地震工作者经过30多年的不懈努力，在成功地预地震上，积累了丰富的宝贵经验。现在全国建有400多个台站，网点2000多个。防震减灾贯彻的是以“预防为主，防御与救助相结合”的方针，重点抓好防震减灾宣传工作。一旦地震发展，主要是保证震时和震后如何有条不紊地进行家庭的防震救灾。

那么，地震发生前有哪些预兆呢？

1、地下水异常。

由于地下岩层受到挤压或拉伸，使地下水位上升或下降；或者使地壳内部气体和某些物质随水溢出，而使地下水冒泡、发浑、变味等。记这样一个顺口溜更有利于我们发现地震：井水是个宝，前兆来得早，天雨水质浑，天旱井水冒，水位变化大，翻花冒气泡，有的变颜色，有的变味道。

2、动物异常。

震前一、二天，牛、马赶不进圈，乱蹦乱跳，嘶叫不止，烦

燥不安，饮食减少；一些猪羊不吃食，烦躁不安，乱跑乱窜；狗狂叫不止；鸡不进窝，惊啼不止；鸭不下水；家兔乱蹦乱跳，惊恐不安；鸽子在震前数天惊飞，不回巢；蜜蜂一窝一窝地飞走；老鼠反应最灵敏，在震前一天至数天，老鼠突然跑光了，有的`叼着小老鼠搬家；有些冬眠的蛇爬出洞外，上树；鱼惊慌乱跳游向岸边，翻白肚等。震前动物有预兆；老鼠搬家往外逃；鸡飞上树猪拱圈；鸭不下水狗狂叫；冬眠麻蛇早出洞；鱼儿惊慌水面跳。

地震前我们又该如何准备呢？

首先我们要掌握防震减灾知识，提高自我保护意识；其次我们要明确地震时的疏散路线和避震场所；清除楼道和门前的杂物；妥善处置室内易燃易爆物品；最后我们还应该关闭煤气，切断电源，熄灭炉子火等；衣袋里装上家庭成员名单、工作单位、通讯号码等。

地震时我们该怎样求生呢？我们一定要牢记以下几点：

- 1、能撤离时，迅速有序地疏散到选定的安全地区，不要拥挤在楼梯和过道上。
- 2、来不及撤离，应就近避震，震后再迅速撤离到安全地方。例如：在家里可躲在床或桌下面或跨度较小的房间，如卫生间等。在教室里可躲在书桌下或墙角边。在车间里可躲在机床下或小房间。在影剧院，在饭店可躲在椅子下。
- 3、撤到室外或正在室外的人员要选择空旷地带避难。
- 4、避震时，要注意保护头部，如用枕头顶在头上，用脸盆顶在头上，用书包顶在头上，用双手护住头部。

地震科普携手同行主题活动心得启迪4

四川汶川发生里氏8.0级地震，地震造成将近7万人遇难，37万多人受伤，1万8千人失踪。这是多么巨大的灾难啊！举国悲痛，世界震惊。为了警醒世人，经国务院批准，自20x年起，每年5月12日被定为全国防灾减灾日。今年5月12日，是我国第八个防灾减灾日，主题是“减少灾害风险，建设安全城市”。

首先最重要的就是要镇静，任何突发应急事件不要慌乱。

如果正在上课时发生了地震，同学们应尽快躲到课桌下，用书包护住头部；靠墙的同学要紧靠墙根，双手护住头部；远离窗户，以防玻璃碎片伤人。在走廊或楼梯上同学，应找墙角蹲下，保护好头部，远离墙上悬挂的装饰物，等震动停止后迅速向外撤离。

如果在操场等户外，绝对不能跑进建筑物中避险，也不要广告牌下、篮球架下等危险地方停留，尽量向空旷的地方集中。用毛巾、衣服捂住口鼻，防止烟尘窒息。

- 1、上下楼梯安全。严格遵守学校上下楼梯制度，禁止在集体上下楼梯时逆向行走，讲究秩序，轻声慢步，防止事故的发生。
- 2、交通安全。严守交通法规，过马路时要先观察车辆情况，主动避让机动车辆。按时上学和回家，不在外逗留。
- 3、夏季防溺水、防雷电、防传染病、防食物中毒安全。
- 4、正确处理同学间的矛盾。同学间遇到矛盾时，要冷静、理智、友好地处理，自己若不能处理好的话，应该请老师帮忙解决。决不能感情用事，采用打架等暴力违法方式解决纠纷。
- 5、心理安全。同学们心理上要形成积极、健康、自信、自强的乐观品质，遇到心理问题要找好友、老师和家长帮忙疏导，

不可产生自暴自弃、自残自虐的不良心理。

同学们，生命是美好的，生活是多姿多彩的，而要拥有这一切的前提是安全。所以我们一定要时刻加强安全意识，珍爱生命，努力增强自我防范能力，时刻注意防灾减灾，做到警钟长鸣！

地震科普携手同行主题活动心得启迪5

一、如果你住楼房

地震时不能滞留在床上，不能站在房间中央。因为这都是身体最暴露、最不安全的地方。应立即躲在牢固的桌下或床下；低矮、牢固的家具边；开间小、有支撑的房间，如卫生间；内承重墙墙角。千万不能跳楼，不要到阳台、外墙边或窗边去，也不要到楼梯去，更不要去乘电梯。如果你住平房，地震时应立即躲在炕沿下；牢固的桌子或床下；低矮、牢固的家具边。不要躲在屋顶大梁下、窗户边；不要靠近不结实的墙体；不要破窗而逃，以免被玻璃扎伤或摔伤。如果你正在学校上课，就要在老师的指挥下，迅速抱头、闭眼，躲在各自的课桌下，震时千万不能慌乱拥挤外逃，待地震过去后再由老师带领，有组织地疏散；如果教室是楼房，一定要记住不要跳楼，不要拥向楼梯。当你在操场或室外时，若在开阔地方，可原地不动，蹲下，双手保护头部；注意避开高大建筑物或危险物；千万不要回到教室去；不要乱跑、乱挤，待地震过去再按老师指挥行动。

二、如果你在影剧院、体育馆等处时

就地蹲在排椅下，用书包等保护头部；避开吊灯、电扇等悬挂物。等地震过后，听从服务员指挥，有组织地撤离。在商场、书店、展览馆等处，应选择结实的柜台、商品（如低矮家具等）或柱子边，以及内墙角等处就地蹲下，用手或其他东西护头；避开玻璃的门窗、橱窗和玻璃柜台；避开高大不稳和摆放

重物、易碎品的货架;避开吊灯、广告牌等悬挂物。

三、如果你在户外

注意避开高大建筑物和构筑物。如楼房，特别是玻璃幕墙的建筑、高烟囱、水塔等。注意避开危险物、高耸或悬挂物、变压器、电线杆、广告牌等。注意避开其他危险场所，危旧房屋、狭窄的街道、墙等。

四、如果你在野外

应迅速离开山边、水边等危险场地，选择开阔、稳定地方就地避震;蹲下或趴下，以防摔倒;背朝风向，以免吸进有毒气体。避开河边、湖边，以防河岸坍塌而落水。避开陡峭的山坡、山崖，变压器、高压线及生产危险品的工厂或危险品仓库，以防发生意外事故时受到伤害。地震发生后，如果被埋压不能自行脱险时，一定要沉住气。先试着把双手从压埋物中抽出来，保护自己不受新的伤害。震后，余震还会不断发生，你的环境还可能进一步恶化，这时你要保持呼吸畅通，尽量挪开脸前、胸前的杂物，清除口、鼻附近的灰土;设法避开身体上方不结实的倒塌物、悬挂物或其他危险物。如果暂时不能脱险，就要保存体力，不要大声哭喊，勉强行动，尽量闭目休息，维持生命。同时还要与外界联系，当听到人声时用石块敲击铁管、墙壁以发出呼救信号，耐心等待救援。

;

地震科普携手同行活动心得启迪篇二

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

在学校中,地震时最需要的是学校领导和教师的冷静与果断。有中长期地震预报的地区,平时要结合教学活动,向学生们

讲述地震和防、避震知识。下面是小编为大家整理的2022地震科普携手同行活动观后感启迪，仅供参考，喜欢可以收藏分享一下哟！

2022地震科普携手同行活动观后感1

地震是世界上最凶恶的敌人，它会直接造成建筑物与构筑物、地面、山体等自然物的破坏，海啸、海底地震引起的巨大海浪冲上海岸，还会造成沿海地区的破坏。地震的直接灾害发生后，有可能会引发出次生灾害。有时候，次生灾害所造成的伤亡和损失，比直接灾害还要大。

“5.12”大地震，使四川人民遭受了巨大的精神和物质伤害；前一段时间，海地7级大地震使首都太子港等地化为一片废墟。地震再次显示了它巨大的杀伤力。为了防止遭受类似灾害，我校于本学期搬离了抗震能力较差的房屋。为了强化师生安全意识，提高自救能力，针对突发事件情况下，如何让师生熟悉逃生路线，确保师生生命安全，我校组织全体师生进行了一次地震逃生演习。

这次地震逃生演练、紧急疏散演习活动开展得非常有意义，不但增强了同学们应付突发事情的意识，而且还让学生懂得了很多自救知识。他们知道了在操场或室外遭遇地震时，应该原地不动蹲下，双手保护头部，注意避开高大建筑物或危险物；在室内遭遇地震时，应该在老师的指导下，迅速抱头、闭眼、躲在各自的课桌下，震后再有组织地撤离；在楼上发生地震时，千万不要跳一楼，不能站在窗外和阳台上。另外，学生们还亲身体会到了在逃生过程中，不能只顾个人安危，要服从老师的指挥，镇定、有序地疏散到安全地带的重要性。

这次地震逃生演习，还让我想到了很多。我想到了在学校里对小学生进行类似逃生演习的重要性。有些灾难并不是像我们想象的那样离我们很远，相反，有些灾难就可能出现在我们身边。必要的知识宣传和实地演习，能增强学生自我保护的意识，提高自我保护的能力，能在灾难来临之际，减少伤

亡。地震逃生演习、火灾逃生演习……我们要多开展类似的工作。有中长期地震预报的地区，平时更要结合教学活动，向学生们讲述地震和防、避震知识，在活动中培养学生听从指挥、团结互助的品德，提高师生突发公共事件下的应急反应能力和自救互救能力。

我还想到了，学校发生地震时，最需要的是学校领导和教师的冷静与果断。震前要安排好学生转移、撤离的路线和场地；震后沉着地指挥学生有秩序地撤离。沉着冷静的指挥和合理得力的措施，能最大限度地减少灾难带来的损失，保护师生的生命安全。

2022地震科普携手同行活动观后感2

为提高我校广大师生对地震来临时的防震避险意识，这半年来，我校利用不同的教育途径提高学生的防患意识和自我保护能力，并于20__年10月开展了一次模拟5—6级地震的地震防震演习。这次演习开展的目的是要通过全校师生的亲身参与，更广泛地宣传和普及防震减灾知识，提高全体师生的防灾减灾意识和自救互救能力，同时也借此检测我校对破坏性地震应急情况和应对重大突发灾害事件的能力。

下午三点整，随着演习总指挥熊校长“地震演习开始”的命令，“呜……！”一声尖利的警报突然拉响，“地震了”正在教室上课的学生们在老师的指挥下，按照先前所习的要领立即迅速抱头，闭着眼快速往各自的桌子下钻。两分钟后，一声长鸣的哨音传来，“主震结束”，同学们又在老师的带领下依次有序地从不同的路线撤离教室。整个过程只用2分37秒，虽然短暂，但让我们这些学生获益匪浅。

这次演习活动开展得十分成功，在演习过程中，每位同学都积极配合老师完成这项任务，这个活动给我留下了很深的印象，懂得了在地震过程中如何逃生，也懂得如何与他人默契。真希望学校多开展类似的活动。如果汶川那里早开展这样的

活动，灾难也不会这么惨！

2022地震科普携手同行活动观后感3

为了提高学生的安全防范能力，应对各种突发紧急事件的发生，我校组织学生进行了防震演习，每个班在进行班队会时，按照不定时的防震逃生演练方案进行了演练。

防震演习程序为：警报响起、各班自救、组织撤离、操场整队、清点然拉响警报，班主任听到警报迅速指挥学生不要慌乱并引导学生有秩序地逃离现场。人数、活动总结。

防震演习中，同学们能沉着冷静，用书包或者其他能保护头部的物件遮住脑袋，钻到桌子底下，或跑到教室的墙角。老师组织学生有序地离开教室，撤离过程中，所有教师各负其责，维护秩序，使学生安全跑到操场。

这次安全防范演习，全校师生齐动员，教师准时到位，学生动作迅速，秩序良好。仅用了三分钟时间就完成了就位部署，各班按原来位置站好。

但是在演习中学生进行间有讲话现象，甚至有嬉笑现象，不够严肃认真；下楼次序与路径要进一步监管理顺，做到合理、科学，避免拥挤；个别教师逃离动作慢。

通过这次演习，我也了解了一些小知识：当地震来临时，不能跳楼，要切断电源关掉煤气，躲到卫生间里，或者躲在桌子下，因为墙壁倒塌时，桌子能为你承受重量。尽量避开玻璃，地震之后要迅速撤离，以防余震。如果在操场等室外，要离开教学楼、高压电线、跑到空旷地带。不要在加油站附近，因为地震发生时，加油站容易引起大火、爆炸。总之，当地震发生时，我们应该学会根据当时所处的场所和情境，采取自救措施。

我们学校经常进行演习，从而让我们了解了许多自救措施，设想一下，如果不学会自救，地震真正到来时，就会惊慌失措，造成更大的人员伤亡，因此，面对突如其来的灾害，采取科学的方法自救的非常重要的。

2022地震科普携手同行活动观后感4

学习了地震方面的知识，我知道了地震的类型，地震分为构造地震、塌陷地震、诱发地震和人工地震。其中构造地震的破坏力最强，约占世界地震总数的90%，___地震属构造地震。

我还知道了地球为什么会地震?地震是由于地球不断运动和变化，逐渐积累了巨大的能量，在地壳某些脆弱地带，造成岩石突然发生破裂，或者引发原有断层的错动。地震是一种自然现象，它同台风、暴雨、洪水、雷电一样是可以认知的。

我还学习了怎样避震呢!如果你在家里，突然地震了来不及跑，可以躲避在坚固的桌子、床等家具的下面、旁边或墙角、炕沿、卫生间、储藏室等管到多开间小的地方，因为小开间在房屋倒塌时能获得相对的支撑。

如果在学校里发生地震教室是楼房我们应迅速抱头、闭眼，躲在各自的课桌下或旁边，用书包挡在自己的头部，千万不要慌乱拥挤外逃，更不要跳楼，带地震过去后，再由老师组织迅速撤离教室，疏散到空旷场地。

如果在街上发生了地震时，我们最好将身边的皮包或柔软的物品顶在头上，没有物品时也可以用手护在头上，防止广告牌、马口铁板、霓虹灯架等掉下伤人。

如果在影剧院或体育馆里发生地震，我们可以躲在排椅下，墙角也是合适的避震处。

2022地震科普携手同行活动观后感5

应学校的要求，今天我来到了市科技馆，参观了关于“防震救灾”的科普展。

其实，这类知识以前老师、家长们也有提及过，只是觉得这并不是十分重要，听过几次便也淡忘。这次，参观了科普展后，才又忆起了有关的知识。地震给人类造成的危害，带来的灾难，实在是太大。就在那么一瞬间，大地颤抖，山河移位，满目苍夷，几层高的楼房就那么倒塌，大地颤抖着毁掉了许多。多少鲜活的生命就这样被埋了起来，终日不能再见阳光。多么的快啊，就那么一小会，该失去的就全失去了。

想到这儿，才意识到了防震救灾的重要性，才想到了自己需要了解在地震来临之时如何去躲避，去保护自己的知识。

慢慢地看着，才知道在震中区，从地震发生到房屋倒塌，来不及跑时可迅速躲到桌下、床下及紧挨墙根下和坚固的家具旁，趴在地下，闭目，用鼻子呼吸，保护要害，并用毛巾或衣物捂住口鼻，以隔挡呛人的灰尘。正在用火时，应随手关掉煤气开关或电开关，然后迅速躲避。在楼房，应迅速远离外墙及其门窗，可选择厨房、浴室、厕所、楼梯间等开间小而不宜塌落的空间避震，千万不要外逃或从楼上跳下，也不能使用电梯。在户外，要避开高大建筑物，要远离高压线及石化、化学、煤气等有毒的工厂或设施。

还真是复杂。以前漠不关心此类事时，怎么就没有觉得那么繁琐？不过，知道了这些，也是很不错的。学会了保护自己，才是最重要的！

;

地震科普携手同行活动心得启迪篇三

我们生活在这个地球，每天都会遇到各种各样的灾难，这是我们无法避免的。

听外婆说年1月5日凌晨，通海发生了7·8级大地震，当时，恰逢半夜，人们在睡梦中惊醒，只听山崩地裂，房屋倒塌，到处是断壁残垣、哭声、呻吟声和呼救声掺和在一起，在夜空里显得特别凄厉。事后，根据有关部门统计这次地震共造成了一万多人死亡，三万多人受伤，二万多头大牲畜死亡，三十多万房屋倒塌，被称为20世纪云南地震之最。我外婆的妈妈也在地震中被倒塌的梁柱砸中后背，经过抢救，虽然保住了老命，但却从此落下了病根，成了一个“驼背”的残疾人。沉痛的瞬间，心痛的数字，死去的乡亲、受伤的肢体，久久萦绕在我心中……。

那个年代，我们国家还不富裕，还不可能做到像现在这样普及防震减灾知识，所以每遇到自然灾害，损失总是很惨重。如今，国家富强了，我们的生活很幸福，但我们也要做好防震减灾的准备，为此，学校组织了很多活动，让我们学习防震减灾的知识，比如请消防大队的叔叔给我们讲解发生火灾的逃生细节；请交警叔叔给我们讲解交通法规，让我们文明出行，安全回家；请地震局叔叔给我们讲解防震减灾的知识，学会在地震时如何自救，减少伤亡，做到有备无患。

就拿地震来说吧，通过学习，我懂得了和掌握许多防震避险的方法。比如我们正在上课，突然发生地震，那一定不要惊慌失措，不要往教室外头跑，要抱头、闭眼、躲在各自的课桌下，待地震过后。在老师的指导下，向教室外面移；如果在操场室外时，应原地不动蹲下，双手保护头部，注意避开高大建筑物；如果在家里发生地震了，首先应尽快伏在床下，桌下和小跨间如卫生间、厨房等安全角落，待震后迅速撤离，千万不能跳楼和乘电梯。

总之，我们要珍爱生命，热爱生活只要我们平时掌握了基本的自救常识，就能在灾难来临时，避免不必要的伤亡。自然灾害的突如其来，无法阻挡，但只要我们有信心、有勇气、有准备，就能战胜一切困难。

地震科普携手同行活动心得启迪篇四

地震灾害是全世界造成经济损失最严重和人员伤亡最多的自然灾害之一。在目前地震预报不能解决人员伤亡问题下，我们要加强对地震预防知识的学习，以利于掌握正确的避震和自救、互救方法。

地震是由于地球内部物质不停的运动，会产生一股作用于岩层巨大的力，当这股力累积到一定程度时，岩层会变形、弯曲。一旦承受不了这种变化时，岩层会发生急剧的破裂、错动，释放出巨大能量，缠身强烈的震动，这就是地震！地震分为两大类，一类是天然地震，另一类是人工地震。其中天然地震包括：火山地震、陷涡地震等。

当地震发生时，房屋倒塌后所形成的室内三角空间，往往是人们幸存的安全地点。特别是在楼房内的人，选择厨房、卫生间等空间矮小的房间、不易倒塌的空间、墙角或桌子等坚固家具易形成三角空间的地方避震。在没有桌子等可供藏身的场合，无论如何，都要用坐垫等物保护好头部。千万不要盲目跳楼和使用电梯。

户外的场合遭遇地震时，要避开高大建筑物等危险之处，护住头，迅速跑到空旷场地蹲下。当大地剧烈摇晃，使人站立不稳的时候，人们都会有扶靠、抓住什么身边的建筑物。但是你完全想错了，这些看上去结结实实、安安全全的东西，实际上却是很危险的。务必不要靠近水泥预制板墙、门柱等躲避。在繁华街、楼区，最危险的是玻璃窗、广告牌等物掉落下来砸伤人。因此，要注意用手或厚毛巾等物保护好头部。

地震发生后，人们可能面对各种困难。但是，要逃生，必须克服恐惧心理，用正确的方法自救求生。这对于减轻地震灾害，免遭不该有的损失。如果不能自行脱险，一定要沉住气，保护自己不受新的伤害，如果暂时无法脱险，要想办法维持生命，寻找食物和水，保存体力，耐心等待，并设法与外界

联系，不能可大声哭喊，勉强行动。这样反而伤害自己。应该尽量闭目养神，时间就是生命。被救后要积极参与震后救人工作，迅速壮大救援队伍，让更多的人获救。在发生大地震时，人们心理上容易产生动摇参观防震减灾科普展心得体会。为防止混乱，每个人依据正确的信息，冷静地采取行动，极为重要。

一声巨响，所有的教学楼瞬时垮塌。美丽的校园变成了废墟。在这猝然降临的巨大自然灾害面前，每个人的本能反应就是逃生。只有逃，才会有一线生存的希望。所以，今天，全校师生一起举行了一次“地震演练”。

下午第三节课，班主任先说了说“逃生”的几个步骤：先抱头钻到课桌下面，然后等上10秒钟后再迅速跑出教室。别看着步骤挺简单，可实际练起来，你会发现一系列的“小问题”，比如：钻到课桌下面时，凳子碰着头。跑出教室时同学们太挤等。这一些“小问题”我们练了好几遍才克服了。

终于正式开始了。楼下哨一响，全班同学先飞快地钻进课桌底下，等了10秒钟后，同学们又一窝蜂似地迅速往楼下跑。在楼道里，还有些“逃生”的低年级的小朋友，他们挡着我们的路了，同学们十分着急，七嘴八舌地议论纷纷了：“快点儿！快点儿我快没命了，楼快塌了……”“快点儿！我快被砸死了……”同学们完全进入了角色，心中只想着自己逃生。同学们们猛冲下去，终于平安的到达了楼下。

在那个下楼的过程中，我心里除了紧张还有害怕。通过这次演练我终于体会到了当“5·12大地震”来临时，所有当事人的复杂的心情。当我到达楼下的那一刻，我心中有一种成就感，因为我凭着自己的力量保护了自己！

“逃生”一个当地震发生前所有人心里唯一的念头。只有用自己最大的力量猛冲下去，才会救得生存的希望。

地震科普携手同行活动心得启迪篇五

无情的地震，灾难的恶魔，你为什么会如此的残忍与无情，你可知道你掩盖的是多少人的生命，那些天真无邪、可爱纯真的学生也未逃劫此难，他们是祖国的未来，是每个家庭的寄托。

屏幕中的一付付痛心的画面，一一双双惊恐的眼睛，一张张哭天呼地的悲痛。一付操场上，并排摆放着的孩子们的尸体画面，让人揪心，举国人民为之动容。此时，我的眼睛也湿润，如一块大石堵住喉口，哽咽难止，心情沉重。

可怜的孩子，愿你们在天堂里过的安享快乐，没有天灾没有地震！

惊慌失措的人们在废墟中等待亲人生还的消息，渴求的眼神，无所适从地恸哭，哭声震天动地，震撼着多少同胞的心，牵动着多少华人的心！

电视中一位医生在接受记者采访，他的孩子还被埋在废墟中，至今下落不明。但他忍痛极大的悲伤，仍然坚持在自己的岗位，医治受伤的人们。这位父亲面对镜头，落泪了。

地震科普携手同行活动心得启迪篇六

什么是灾难？灾难是人为或自然造成的对生命和财产的严重损害。我们国家是一个经常面临自然灾害的国家，包括但不限于洪涝灾害、旱灾、地震、泥石流等。然而，地震对我们的生活影响最为直接，大家都还记得2008年汶川大地震的痛楚吧。在四川省汶川县发生的`那次里氏级大地震，共有人员遇难和失踪，受伤人数，其中学生遇难人数高达6376人，直接经济损失高达8451亿元，这是自建国以来我国遭受的最大一次地震灾难。

在汶川大地震发生后，全国人民被深深地打击。但逝者已经离开，留给我们生者的不仅是悼念，更多的是必须考虑如何防范类似地震这样的灾难。

我认为，在地震来临时，首先应该保持良好的心态，在危急情况下保持冷静，不要惊慌失措或盲目跳楼。如果在户外，尽可能远离建筑物，待在宽敞的开放场地。如果在室内，如果不能及时逃脱，可以躲在坚固的家具下或墙角处，也可以转移到承重墙比较密集的厨房或厕所等地方暂时躲避，因为这些地方具有较好的支撑力和抗震系数。

根据建筑物布局和室内状况，应该审时度势，寻找安全空间和通道躲避，以减少伤亡人数。在学校中，应该到比较坚固和安全的房屋里躲避，在课桌下、讲台旁、教学楼内的开水间以及管道支撑的房间里躲避，不要乱跑或跳楼。在公共场所，如电影院、图书馆、商店、游乐园等，应听从工作人员的指示，从安全出口尽快撤离，不要独自逃跑或乘坐电梯。

尽管灾难是无情的，但人类是有情的。每当灾难来临，只要我们团结一心、相互支援，那么就一定能够克服各种困难，重新建造我们幸福的家园。

地震科普携手同行活动心得启迪篇七

发生地震后，人们的第一反应就是逃生，但至于怎么科学逃生自救，还得听专家的。地震局官员介绍说，万一地震，身处不同场所就得根据实际情况而定，但夺门而逃是最不明智的选择，除非你住在平房里，在短短几秒钟内能跑到安全地带。否则，最好就地避震，等首震过后，再迅速撤离。

如果你在家里，发生地震时，千万不能滞留在床上或站在房间中央，更不能躲在窗户边，不要靠近不结实的墙体，不要破窗而逃。应该飞速跑到承重墙墙角、卫生间等开间小，有支撑的房间，或躲在低矮牢固的家具处。住在平房可躲在炕

沿下，但要避开大梁。住楼房者，发生地震时千万不能到阳台、楼梯、或去乘电梯，更不能跳楼。因为阳台、楼梯是楼房建筑中拉力最弱的部位，而电梯在地震时则会卡死、变形，跳楼无论怎样，最后的结局都会一样恐怖。

如果在学校或公共场所，一旦发生地震，首先要做到听从老师或现场工作人员的指挥，千万不能慌乱、拥挤。应就地蹲在桌子或其他支撑物下面，用手或其他东西保护头部，尽量避开吊灯、电扇等悬挂物。待地震过后，听从指挥，有组织地迅速撤离。

如果在商场、书店、展览馆等处发生地震时，还应避开玻璃门窗、橱窗和玻璃柜台以及高大、摆放不稳定的重物或易碎的货架。

地震的危害极大，它能造成房屋倒塌、桥梁断落、水坝开裂、铁轨变形；它还能使地面出现裂缝、塌陷，喷水冒砂；而更严重的是它能破坏山体等自然物，从而引起山崩、滑坡；它甚至还会引起海啸，造成沿海地区的破坏。地震过后还会引起火灾，水灾和瘟疫。比如说5.12汶川大地震，多少人遇难，就算侥幸活了下来，可是大多都失去了家园，失去了家人和朋友，这是我们这些在蜜罐子里长大的孩子所不能体会到的，他们承受了多大的痛苦啊！

地震的危害虽大，可也不是不可预测的。地震前牛、马赶不进圈，乱蹦乱跳，嘶叫不止，烦躁不安，饮食减少；一些猪羊不吃食，烦躁不安，乱跑乱窜；狗狂叫不止；鸡不进窝，惊啼不止；鸭不下水；家兔乱蹦乱跳，惊恐不安；鸽子在震前数天惊飞，不回巢；蜜蜂一窝一窝地飞走；老鼠反应最灵敏，在震前一天至数天，老鼠突然跑光了，有的叼着小老鼠搬家；有些冬眠的蛇爬出洞外，上树；鱼惊慌乱跳游向岸边，翻白肚。

(2) 如果我们在室内，地震一旦发生，首先要保持清醒、冷静的头脑，及时判别震动状况，千万不可在慌乱中跳楼，这一

点极为重要。其次，可躲避在坚实的家具下，或墙角处，亦可转移到承重墙较多、开间小的厨房、厕所去暂避一时。因为这些地方结合力强，尤其是管道经过处理，具有较好的支撑力，抗震系数较大。

(3)地震时如被埋压在废墟下，周围又是一片漆黑，只有极小的空间，我们一定不要惊慌，要沉着，树立生存的信心，相信会有人来救你，要千方百计保护自己。地震后，往往还有多次余震发生，处境可能继续恶化，为了免遭新的伤害，要尽量改善自己所处环境。

(4)我们应设法脱离险境。如果找不到脱离险境的通道，尽量保存体力，用石块敲击能发出声响的物体，向外发出呼救信号，不要哭喊、急躁和盲目行动，这样会大量消耗精力和体力，尽可能控制自己的情绪或闭目休息，等待救援人员到来。如果受伤，要想法包扎，避免流血过多。

(5)我们还应设法维持生命。如果被埋在废墟下的时间比较长，救援人员未到，或者没有听到呼救信号，就要想办法维持自己的生命，防震包的水和食品一定要节约，尽量寻找食品和饮用水，必要时自己的尿液也能起到解渴作用。

地震科普携手同行活动心得启迪篇八

为了成功地从废墟中救出被埋压的人员，必须根据震后环境和条件的实际情况采取行之有效的施救方法。

一旦废墟中有被埋压人员的'信息确认，就需要通过搜寻和了解埋压位置，采用向废墟中喊话或敲击等方法传递营救信号。

在营救过程中，需要特别注意被埋压人员的安全，因此注意不要使用会伤及他们的工具(如铁棒、锄头、棍棒等)。同时避免破坏埋压人员所处空间周围的支撑条件，以免新的垮塌发生，增加被埋压人员再次遇险的风险。要尽快与埋压人员

的封闭空间沟通，保证新鲜空气流通，如果在挖掘过程中产生的尘土太大，应喷水降尘，以免埋压者窒息。如果埋压时间较长，还需要设法向被埋压者输送饮用水、食品和药品，以维持他们的生命。

在进行营救行动之前，要有计划、有步骤，要考虑哪里该挖、哪里不该挖、哪里该用锄头、哪里该用棍棒等，以确保行动科学、高效。

过去曾发生过救援人员盲目行动的情况，踩塌被埋压者头上的房盖，砸死被埋人员。因此，在营救过程中，必须有科学的分析和行动，以确保营救对象的安全和最佳的营救效果。盲目行动则会给被埋压对象带来新的伤害。