# 演练的心得优质7篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2024-03-04

*心得体会是一种自我调节的方式，可以帮助我们更好地管理压力和情绪，心得体会的写作过程可以让我们更深入地思考和分析自己的经历和感受，职场范文网小编今天就为您带来了演练的心得优质7篇，相信一定会对你有所帮助。演练的心得篇1地震是一种突发性极强、破*

心得体会是一种自我调节的方式，可以帮助我们更好地管理压力和情绪，心得体会的写作过程可以让我们更深入地思考和分析自己的经历和感受，职场范文网小编今天就为您带来了演练的心得优质7篇，相信一定会对你有所帮助。

演练的心得篇1

地震是一种突发性极强、破坏力极大的严重自然灾害，其带来的危害、造成的损失居各类自然灾害之首。我国是一个多地震的国家，且地震活动频繁、强度大、范围广。据统计，全球地震的十分之一发生在我国，上个世纪以来，因地震死亡的人数，我国就占到了百分之五十以上。尽管，从地震的板块构成上看，大足属于地震少发地区，相对来说比较安全，但大足也曾多次发生过地震，从这个意义上讲，大足也不是绝对的地震安全地区，也必须进行地震设防。因此加强地震科普知识的教育和宣传，提高应对地震的意识和基本技能就显得特别重要。

下午第二节课后，我校第一次“防地震紧急演练”开始了。下午三点二十五分，一声急促的哨声响彻整个校园，全校两千多名学生在班主任老师的指挥下迅速抱头、躲在桌子下面。十秒钟过去了，长哨声响起，全体师生紧急疏散，迅速冲出教室，在楼梯上我 们自觉排成两队，整齐有序的跑到操场上指定的地点，这才松了一口气。

在这次演练中，我获得了许多知识，比如：在地震来临时我们不要先急于往外跑，要先抱头蹲下，躲在桌子下面或墙角边，因为随时都会有余震。在这次演习过程中，有的同学只是把它当作一次游戏，没有重视起来。其实，在地震真的降临的时候，过程就是这样的，如果你现在不好好练习，到时候你就会不知所措的。

地震教育要从娃娃抓起，通过教育一个孩子，影响一个家庭，多个家庭影响一片社区，从而带动和促进全社会的防震减灾工作。

演练的心得篇2

火既是人类的朋友，又是人类的敌人，给人类带来文明的同时又带来了毁灭，为朋友时给予我们的是美食和温暖，为敌人时，带来的黑丝财产损失，甚至是人员伤亡。

每年都有报道：某某商场发生火灾，某某森林发生火灾，每一次火灾都在为我们敲响警钟，提高防火意识，有逃生技能，将人身财产减到最小。学校对此会举行消防演练。5月25日上午升旗完毕后各班回到教室正常上课，在上课期间突然响起警钟。同学们都有序地离开座位，跑出教室，从东边楼梯往下逃生，在捂住口鼻时还能闻到火燃烧木头的味道，让我意识到了危险，要严肃对待这次消防演练，在几分钟后在所在班级指定位置集合，没有人员伤亡，在离开教室到楼梯时，由于班多人多，楼梯上有点拥挤，有发生踩踏事故的危险性，如果真的火灾到来，我想场面会更混乱，所以要增多演练次数。

在演练结束后，学校领导及邀请的领导进行讲话，对此此次消防演练作出了肯定，也提出了一些不足，让我们增长了一些消防知识。

消防演练有助于我们在真正的火灾来临时不至于过分慌张，按计划进行逃生，会有很大的逃生率，会有很大的逃生率，在每次演练中发现不足，将好的做到最好，提高生存技能。

演练的心得篇3

今天是5月12日，我校举行了消防安全教育演习，提起消防，许许多多的火灾不也是在我们不知不觉的迷迷糊糊中引起的吗？

冬天快到了，冷起来了，很多家庭喜欢生火，这不是很常见的现象吗？20xx年6月9日21时许，江西广播电视少儿艺术幼儿园，小六班发生了一起严重火灾，蚊香将搭落在床沿边的棉被引燃，火势向四周蔓延引发火灾，致使小六班寝室内寄宿的17名幼儿中有13名人在火灾中死亡，这几天正是清明时节，苏州吴中区光福铸光福山林大火10小时不绝，原因是有人上坟烧纸引起的。

看了这些，你明白了吗？你能从这些糊涂的事例中得出清醒的结论吗？我想，答案是不言而喻的。也许，在建筑施工中，你为了偷工减料，迷糊了；在装修工程中，你为了豪华气派，迷糊了；在日常生活中，你为了安逸方便，迷糊了……可是，你知道吗？因为你的迷糊，多少人失去了温馨的家园；因为你的迷糊，多少父母失去了他们可爱的孩子；因为你的迷糊国家损失了多少财产……

人们啊！请你为了人民的生命财产安全，保持你“清醒”的头脑吧！这是您———一个公民应尽的责任！

演练的心得篇4

为了加强消防知识的普及，让学生更加体会到消防知识的重要性，我校于5月25日上午进行了应急消防疏散演练活动。

消防演练的目的是让我们在火灾来临时能够更好地、本能地、镇静地去应对，这对我们来说是一次次的锻炼和为生命在演习。让我们的生命更加安康，透过这次消防演练，我看到了生命的。延续，无私无畏精神的体现，更加体现出我们的本质，在慌乱中有备不乱的逃生，这是我们对生命的尊重，对生命的肯定和爱护。

安全职责大于天，生命诚可贵，在生命面前我们要重视自己的职责，安全为自己的生命竖立一道坚固的堡垒。将不安全因素阻挡在外，将萌芽扼杀在摇篮中。为了生命而奋斗，为了家人和自己而去践行安全准则。

在火灾面前，要迅速逃生，不要贪恋财物，只有生命在，钱财随时都能够赚回来，不要迎风快跑，更不要乘坐电梯逃生，以免被困无法脱险，要捂住口鼻，弯腰前行，以免吸入超多烟雾导致窒息，如果烟雾过大，无法逃生，等待救援，发出救援信号，水火无情，在灾害面前，我们要有一颗平静的心来应对，更要了解一些常识性的逃生方法和急救方法和措施。在灾害面前，我们的力量是弱小的，我们务必要珍惜自己的生命。

不要玩火、不要抽烟、不要随意点火，注意自身安全，珍爱他人健康，我们要珍爱生命，远离火灾。

为了贯彻落实上级教育部门有关加强校园安全的文件精神，为加强学校的消防安全，预防火灾和减少火灾危害，保护人、财、物的安全，本着\"预防为主，防消结合\"的宗旨，切实做好防火、灭火工作，我校开展了一次消防演练活动，学校的喇叭里传来了火警声。当老师、同学听到火警声后，同学们立即按照早上老师预先设计的逃生路线逃生，都用袖口捂住口鼻然后弯着腰快速地，有秩序地向教室外逃生，在我组织学生向外逃生时，心情很紧张，直到确定全校无一人走失。此次演练用时只有二分多钟，教师、学生全站到了操场指定的位置，全校进入指定位置后，安全员手持灭火器进行灭火救灾演示。演练结束后由王园长作性讲话。之后学生由各班主任带至教室进行教育和小结。

在大家的共同努力下，这次消防演练顺利完成。看来学生在这次活动中是最大的受益者，而我们老师也从中明白了自己身负重任。今天的演练是让人难忘的！我明白了，碰到火灾不能慌张，要有秩序地排队出去，不能拥挤，否则事情会不堪设想。通过消防安全演练，让学生学到有关的安全防护知识，做到有事不慌、积极应对、自我保护的目的。

演练的心得篇5

20xx年2月21日的上午二节课后我们学校举行了针对全体师生的消防安全演练应急活动，通过这次的演习，我们对应急疏散的程序，逃生和灭火知识有了切身的体会，一定程度上对火灾事故应急疏散，正确逃生有了进一步的实际体验。

二节课后随着警报声的敲响，消防演练正式开始。同学们在听到指令后在我的带领下，安全有序，迅速撤离教室，并按指定路线到达操场安全地带。他们能按正确的逃生方法去做，都用湿毛巾捂着口鼻然后弯着腰快速有序的逃离教室。在演练过程中，我心里很紧张，直到确定教室最后一个同学走出教室时，心里面的石头才放了下来，全部的人脱离危险到达操场时用时不到两分钟，并且没有一个人在逃生的过程中落下。

演练结束后，我对本次的活动进行了一个小节，为同学们提供了一些安全建议，提醒同学们不忘安全意识。这次的消防安全演练活动让我学会了，我们要争取时间，火灾发生时要尽快逃离现场，不要因为一些锁碎事延误了宝贵的逃跑时间，要选择与火源相反的方向快速的逃跑，如果逃跑路线被堵时，要学会关好门窗，用湿毛巾捂住口鼻，等等救援。我们在逃生时是要抓紧时间但是也不能采取不正确的方法。这次的活动不仅让学生们树立了以人为本，生命至上的思想信念，又让师生们学会了怎样预防火灾和火灾中逃生的方法，进一步增强了学校的消防安全意识和广大师生的逃生自救能力，也为学校日后处理次类事件提供了一次难得的机会。

演练的心得篇6

大箕中心小学防踩踏突发事件应急演练工作总结为加强生命教育，努力提升全校教师和学生安全意识和自护自救能力，尤其是提高学生的安全自救与安全防范意识，创建一个平安、文明、和谐的校园，并结合上级主管部门的工作精神我校于xx年5月18日上午组织全校师生进行了防踩踏疏散演练。

1、各班级学习疏散相关要领和熟悉警报。各班在班主任的指导下反复进行应急练习，班主任帮助学生在教室内熟悉就近的安全地点，熟悉应急的正确的方式，在学生演练过程中，班主任不断巡视，帮助学生纠正不当措施和姿势，学校领导按分工对各班演练情况进行检查指导。

2、应急疏散演练结束后，班主任带领各班学生反复熟悉撤离教室的疏散路线，并不断告诉学生在疏散时不要慌张，不要推挤，应在教师的引导和统一指挥下有序撤离。

3、实际演练。在各班级练习基本熟悉的情况下，各班按正常上课教学。演练警报响起，学生开始在教师的组织下按照既定的路线有序撤离，撤离过程中，学生能够按照要求保护自己，并注意不推挤和喧哗。

演练过程中，教师指导学生认真，学生演练认真。演练结束后，所有教师在疏散撤离负责人的组织下对演练情况进行了认真的分析和总结，班主任也针对班级问题进行了再教育。通过这次演练活动，大大增强了全体师生的安全知识，大大提高了师生逃生、自救、自护意识，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。

演练的心得篇7

上周星期六下午，我们学校举行了避震及防火演练，全校师生都积极的参加，学校还请来了消防队的叔叔做现场演练。

演练之前，我们按老师的要求，准备了湿毛巾，两点半钟，我们坐在教室里安静的等待，心里又好奇又紧张。

两点五十分，一阵急促而刺耳的警报声传来，我们立即双手护头，躲在课桌下，这是避震演练。由于我们没有经常训练，同学们的动作不规范，有些同学躲在桌子下面悄悄地讲话，而也有些同学躲在桌子下面嘻嘻哈哈地笑，还有些同学由于个子太大，躲在课桌下面，还露出半个身子，老师不住的在旁提醒。三十秒之后，警报声解除了，我们又重新回到各自的位子上，等待下一项演练。

过了一会，老师让我们排成两路纵队，分别从前后门出去做火灾逃生演练。又是一阵警报声响起，我们赶紧用左手拿住湿毛巾捂住口鼻，右手拧着头，弓着身子，沿着指定的楼道跑步去中操场安全地带，有序的蹲在地上。这时操场上有很多同学在讲话，显得很嘈杂很混乱。校长宣布演练不成功，让我们重新做一次，原因是我们的速度慢，不守纪律。

我们只好又回到教室，重新做一次。这次，仅用了两分多钟，就圆满的成功，完成了任务。

紧接着，全校师生整齐的排列起来，观看消防队叔叔演示灭火器的使用方法。旗台上燃起了熊熊的大火，消防队叔叔提起了灭火器，摇了摇，拔出安全栓，用手压阀门，然后拿起管子对着大火喷射，一股巨大的了浓烟顿时把大火扑灭，随后又请来了几位老师和部分同学上去做实践，他们都掌握了。

通过这次的演练，我们学会了室内避震及大火逃生的方法。这次真是一次有意义的活动。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com