

# 2023年女性自我保护演讲稿 自我保护演讲稿(精选5篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 女性自我保护演讲稿篇一

同学们：

你知道这样一些故事吗？

还记得那是个有“流星雨”的夜晚，14岁的少女马雯看见一个手提了橡胶警棍的人，便轻信他是警察，那个人问她：“你有学生证吗？跟我上趟派出所。”马雯就和那人走了。最后惨遭杀害。

更让人不可思议的是山西大学女研究生韩捷的悲惨遭遇。那天，下午2点多，在校园里，一个模样文静的陌生人上前搭话，“你好同学！我是‘学生科’的老师，你的学费为什么不交，跟我到‘学生科’走一趟。”当韩捷被带到外校的一个地下室时，才明白过来，等“救命”二字喊出来，为时已晚。

一桩桩悲剧，一件件惨案的发生，追根溯源，那就是孩子们的自我防范意识太差。有关人士指出，在不少教育发达的国家，孩子从上学的第一天起，就要接受有关生存的教育，如：面对坏人怎么办？发生火灾怎么办，发生地震怎么办等。而我们在维护未成年人权益时，更多的是关注社会保护、学校保护、家庭保护和司法保护，而忽视了未成年人的自我保护。然而，事实告诉我们，自我保护是未成年人权益保护的一个

关键性环节，只有广大未成年人增强了自护意识和能力，其他几种保护才更具实效。

那么孩子们怎样做才能“自我保护”，远离危险、防患于未然；如果真的遇到了危险情况，应采取什么措施来“自救”，为此，中国人民公安大学的王大伟教授，是这样说的：儿童一定要坚守“不和陌生人说话”的原则。中国的许多孩子都曾被教导“别人跟你说话，你不回答就很不礼貌”，其实恰恰就是处于礼貌，才给了犯罪分子可乘之机。

前几天沈老师从报纸上看到一个故事：一位家长参与了一次市场调查，填写了详细的家庭资料，结果让不法分子获得并混进他家，偷走了一些钱，还吓坏了独自在家的六岁的女儿。我们想想，如果那位家长不是随便就将自己的地址、姓名、电话告诉别人，如果我们不随便让陌生人进入家门，那这些不愉快的事情就不会发生！一个人从小到大，一定会就遇到各种各样的困难与挫折，有时还会遇到来自各方面的伤害。所以要想使自己健康的成长，就必须学会保护自己。党和国家为了维护我们的权利不受侵害，为我们制定了许多法律法规，如《青少年保护条例》、《未成年人保护法》、《预防未成年人犯罪法》等。那么当大人不在我们身边时，我们遇到一些突发事件时，我们该怎么办？那就需要我们除了加强法制观念还要增强学会保护自己的能力和能力。

现在小偷很多，怎样尽量减少自己的财物被盗呢？首先要做好预防：注意对家庭财产的保密，贵重物品、现金等，不能轻易露底，包括对某些亲友和邻居；不要将家中钥匙随便交给他人使用，防止居心不良的人从中偷配钥匙，寻机行窃；不要随便与陌生人、不明底细的人交往，更不能带到家中来做客，防止“引狼入室”；当你把书包等东西放在自行车的车筐里，挂在车把上或是夹在后架上时，要把“包”设法与自行车拴在一起，锁起来，人离开时要随身带上，要不就很容易让小偷偷得手。

当发现有人正在盗窃时，要机智，不要单独去抓小偷，以防小偷狗急跳墙而伤害自己。要和小偷保持距离、大声呼叫、及时报警（110）、记住小偷的特征（相貌、衣着、体态、车牌等），具体做法要看当时的情况，要讲究策略，机智比勇敢更重要。

有人拉拢你去偷盗怎么办？偷盗是违法犯罪行为，坚决不能参与。当有人拉拢你参与偷盗时，你应该用以下办法来处理。1) 严辞拒绝。“偷盗是违法的，伤天害理。你别想让我跟着你们去干。” 2) 好言相劝。3) 借故推辞。“真不巧，我家（学校）有急事，我必须马上去办。” 故意躲开拉拢你去干坏事的人。4) 及时报告。

生活中充满着危险，我们必须时刻保持警惕，下面老师列出一些：

- 1、 课间活动切勿因开玩笑、恶作剧而引起打架、翻脸，损坏公物，造成伤害事故。
- 2、 在校园内行走时，不以跑代走，防止跌倒或碰撞。过马路时注意来往行人车辆，遵守交通规则，不抢道，宁等三分、不抢一秒。
- 3、 携带劳动工具或用具，应注意误伤他人。
- 4、 不拿石块、硬棍丢人，不小心摔、砸、碰伤流血时应迅速报告，及时到卫生室或附近医院处理。
- 5、 离校没有家长接着的要结伴回家，途中不随意逗留，以免受诱骗。不要轻信陌生人的甜言蜜语，不贪小便宜。不因贪吃、贪玩上当受骗。
- 6、 当路遇他人索要钱财，要留心坏人的特征，尽量拖延时间，巧设计谋，瞅空溜走报告老师或家长，也可向路人呼救。

看到同学被威胁利诱，随行同学应主动迅速报告。

7、遇到电线断头，切不可随意拉、拔。不熟悉的电器不乱摸，以免危险。

8、若遇闪电打雷，刮台风，要尽量避开大树和危险建筑物。平时不到建筑工地手脚架下或危墙、广告牌下玩耍。

9、没有家长带领，不能擅自游泳。

10、自行参加社会活动，要注意安全，防止被人挤伤踩伤。

11、不在公共场所、校园内放鞭炮，也不围观他人放鞭炮。

## 女性自我保护演讲稿篇二

各位老师、同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《防患意外学会自救》。

当我们打开电视，翻开报纸，每天都能看到车祸、食物中毒、坠楼、火灾、溺水、误伤……等报道，一件件、一桩桩都让人触目惊心。

我们无法体会那些人面临死亡，失去生命那一瞬间脑海里有过什么想法或是经历了什么样的恐惧，但活着的我们都能感受一个生命突然从身边消失的痛苦和无奈。

据了解，我国每年大约有万名中小學生非正常死亡，平均每天有40多人，也就是说每天将有一个班的学生在“消失”。

有专家指出，导致悲剧发生的一个重要原因，就是我们小学生缺乏安全知识，自我保护能力差。

因此，掌握自护自救知识，锻炼自护自救能力，在面对意外或危险时，能果断正当地进行自护自救，机智勇敢地处置危险，我们才能快乐、平安、健康地成长。

在此，我们五年级六班全体师生向大家发出号召：

一、团结同学，和同学和睦相处，不因小事和同学争吵，不打架斗殴，争做文明的`好学生。

二、上体育课和课外活动前要充分做好准备活动，听从老师的要求，不得擅自行动，运动时不要剧烈碰撞，如有身体不适要提醒老师。

三、在课间不做剧烈的活动，上下楼梯靠右走，做到“右行礼让”；不追逐嬉戏，不打闹，不攀高，不拥挤，不抢道；不在教学楼内打球、踢球，避免发生各种伤害事故。

四、过马路要走人行横道，做到“红灯停、绿灯行，黄灯等一等”；来校、回家做到文明行路，不骑电动车、摩托车，不骑自行车带人，不乘坐超载车辆。

五、不吃零食，不喝生水，不在校外的摊点上吃饭，不偏食，不暴食暴饮，不随地吐痰，不乱扔果皮纸屑。

六、不吸烟、不玩火，不焚烧废弃物；不随意触摸各种电器，不私拉电线，不接受陌生人接送与来访，不同社会闲杂人员交往，遇到形迹可疑的人要及时报告保卫人员或老师。

七、上学放学不要独行，最好由家长接送，或者和同学们结伴而行。

如果遇到坏人坏事要冷静、机智，既要敢于见义勇为又要量力而行，最好及时拨打110或大声呼救。

同学们，为了大家都能健康快乐地成长，让我们携起手来，从现在做起，从自我做起，从点滴做起，认真学习安全知识，学会自护互救，让安全的意识常驻我们心间，让生命的绚烂闪耀我们四周！

## 女性自我保护演讲稿篇三

生命，人一生最为宝贵的东西，她承载这人类的理想，承载着所有人的感情，承载着每一个家庭的欢乐，承载着人类的幸福，也承载着美好的未来。我们每一个人应当珍爱生命，承担责任。

生命是顽强的，生命无处不在。生命又是如此之脆弱。每年仅交通事故，就有十多万冤魂在车轮下游荡。痛定思痛，注意安全，珍惜生命，绝不是一句口号，而要实实在在落实到行动中。安全构筑了我们美好生活，安全成为我们连接亲朋好友的纽带。为了大家的安全，为了大家幸福一生，我提几点要求：

1、注意用电安全，手不触摸正在通电的设备，特别阴雨天及手潮湿时更不能触摸任何带电的设备。电与火现在也紧密相联，许多火灾都是电路老化或短路造成的，所以，使用电时要特别注意安全。

2、注意饮食卫生，防止病从口入。不吃过期的食品，不吃霉变的食品，不买无证经营的食品。

3、上下楼梯要注意安全，不在走廊上打闹，不要你推我档。上下楼梯轻声、靠右、慢走，不高声、不喧哗、不抢道、不拥挤，特别是早操、放学时不要争先恐后，要有秩序地下楼。

4、注意交通安全，不在马路上踢球，不在马路中间行走，过马路看两边，先左边后右边，注意来往车辆自觉遵守交通规则，要做个文明的学生。

5、注意社会治安安全，不进网吧，因为网吧非常不安全。万一遇到紧急情况，首先学会保护自己。

同学们，安全无小事，安全责任重于泰山。只要我们人人增强安全意识，时刻牢记安全，就一定能创建一个平安校园！

## 女性自我保护演讲稿篇四

尊敬的领导、敬爱的老师们、亲爱的同学们：大家早上好！

我在国旗下讲话的内容是小学生安全自我保护。

在日常生活中，我们从事的各种活动都有可能遇到各种不安全的因素甚至造成严重安全事故。据了解，我国每年有近1.6万中小學生因交通事故、食物中毒、溺水等原因非正常死亡。非正常死亡的中小學生平均每天达40多人，而其中位居首位的，就是交通。在现实生活中，当我们走在马路上，会时不时地发现有人闯红灯，有人逆行车，有人边骑车边听音乐，有人骑车带人等违反交通规则，危害交通安全的不良行为。

在我们的校园内，同样也存在着很多威胁着我们人身和财产安全的现象。有的同学在教学楼里嬉戏追赶，上下楼时互相打闹；有的同学在进行体育运动时不注意自我保护而受伤；有的同学不能正确处理同学之间的矛盾，打架斗殴等。

目前，社会上还存在着违法犯罪现象，青少年因安全防范意识和社会实践经验的缺乏，在应付各种异常情况方面能力还有所欠缺。但仅仅依靠社会、学校、家长的保护是不够的，更重要的是每一位同学都要树立自我保护意识，提高思想道德素质，增强遵纪守法观念，时时刻刻把“安全”二字放在心中，随时随地为着我们的安全而约束自己的行为，机智勇敢地处置遇到的各种异常情况或危险。今天我们利用升旗的时间围绕“安全”这个主题，提醒同学们注意几方面的安全

问题。

## 一、注意交通安全

现在的交通发展比较快，马路上车辆来来往往非常多，我们更有必要提醒我们的同学们在上放学途中注意交通安全，也要做好宣传工作，提醒爸爸妈妈注意交通安全。我们提倡同学们做到以下几点：不在马路上踢球；不在马路中间行走，要走马路两旁人行道；过马路不得翻越栏杆和隔离墩，要走人行横道线，还要注意来往车辆；在十字路口，要做到红灯停、绿灯行；不足年岁不骑车上街、骑车不带人、不在公路上骑飞车、不扒车、不拦截撞打车辆；乘车时不向窗外招手探头、乘车须抓紧扶手、车上拥挤时注意锐利物品、车停稳后再下车。

## 二、注意活动安全

在周六周日期间活动要注意安全。特别是父母不在的时候，活动要远离建筑工地、道路等存在安全隐患的场所，比如现在旧道路都在挖掘铺设管道，我们要小心；不到坑、池、塘、沟、河流、施工重地等不安全的地方玩耍；不玩火，不燃放烟花爆竹，防止意外伤害。不进入网吧、电子游戏厅等未成年人禁止活动的场所。如果出门一定要告知父母长辈知道，告诉他们你和谁在什么地方玩，要注意时间，不要很晚到家，以免父母担心。

## 三、注意饮食安全

同学们购买袋装食品要看清楚生产日期、保质期、生产厂家及地址，不购买“三无”食品；不在校门外和街头流动摊点购买零食，防止误食不卫生食品、过期变质食品，造成食物中毒。

## 四、提高自我保护意识和能力



同学们受到意外伤害，很多是没有想到潜在的危险、没有自我保护意识造成的。我们只要不断增强自我保护意识、提高自我保护能力，就能有效地避免和预防意外伤害。假期间我们要注意不跟随陌生人外出游玩，不吃陌生人给的东西，不让陌生人随便出入家门。

同学之间不宜开的玩笑：不能在同学后面用双手卡住同伴的脖子，容易造成颈椎骨折；不能突然坐在同学的腿上，可能会把同学的腿坐断；不能突然地吓唬人，会把同学吓坏；不能偷偷地抽走椅子，以防同学摔倒受伤；不要在门上放东西，一开门，门上的东西砸下来，会把同学打伤的。

## 五、注意家庭安全

同学们还应在家长指导下学会正确使用家用电器、煤气灶、卫生浴具等，学习安全用电、用火知识，并养成“人走电断”等好习惯，切勿麻痹大意，各类电器及设备发生故障时切勿擅动。同学们还要注意防盗用水安全，如果出门要检查水电煤气的开关，并锁好家门。

安全无小事，安全关系你我他。请大家一起学会安全知识，事事注意安全，把安全知识随时记心中，处处遵守安全纪律。

同学们，生命无疑是可贵的，她带给我们激情与活力。同样，它给了我们展示一切才能的机会，让我们的生活可以绚丽多彩。希望全体同学都能把安全作为我们学习、工作、生活的第一准则。同学们，我想大家对生命都充满了无限憧憬与期望，那就让我们为了自己的安全，为了我们校园的和谐美好，在以后的生活中增强安全法制观念，提高防范意识。

我的讲话完了，谢谢大家！

## 女性自我保护演讲稿篇五

早上好!我是\*年级的\*\*\*,今天我在国旗下讲话的内容是关爱自己,学会自我保护,让生命之花开得更加灿烂!。

你知道这样一些故事吗?

### 1

还记得那是个有“流星雨”的夜晚,14岁的少女马雯看见一个手提了橡胶警棍的人,便轻信他是警察,那个人问她:“你有学生证吗?跟我上趟派出所。”马雯就和那人走了。最后惨遭杀害。

更让人不可思议的是山西大学女研究生韩捷的悲惨遭遇。那天,下午2点多,在校园里,一个模样文静的陌生人上前搭话,“你好同学!我是‘学生科’的老师,你的学费为什么不交,跟我到‘学生科’走一趟。”当韩捷被带到外校的一个地下室时,才明白过来,等“救命”二字喊出来,为时已晚。

一桩桩悲剧,一件件惨案的发生,追根溯源,那就是孩子们的自我防范意识太差。有关人士指出,在不少教育发达的国家,孩子从上学的第一天起,就要接受有关生存的教育,如:面对坏人怎么办?发生火灾怎么办,发生地震怎么办等。而我们在维护未成年人权益时,更多的是关注社会保护、学校保护、家庭保护和司法保护,而忽视了未成年人的自我保护。然而,事实告诉我们,自我保护是未成年人权益保护的一个关键性环节,只有广大未成年人增强了自护意识和能力,其他几种保护才更具实效。

那么孩子们怎样做才能“自我保护”,远离危险、防患于未然;如果真的遇到了危险情况,应采取什么措施来“自救”,为此,中国人民公安大学的王大伟教授,是这样说的:儿童一定要坚守“不和陌生人说话”的原则。中国的许多孩子都曾

被教导“别人跟你说话，你不回答就很不礼貌”，其实恰恰就是处于礼貌，才给了犯罪分子可乘之机。

据有关部门统计，拐卖儿童90%以上是犯罪分子以花言巧语欺骗儿童的。而在英国，“不和陌生人说话”是儿童的权利。他们没听说过不与陌生人说话是不礼貌的行为，只知道他有这个权利。所以，在西方发达国家平均犯罪率已达600件/万人，比中国高出30倍以上，但儿童却很少出事。

王大伟教授还对孩子说，如果你遭遇被抢，不论是抢钱还是抢东西，如果当时的力量相差甚远，应遵守“生命第一”的原则，答应犯罪分子的要求，给他钱或者东西，不要用尖叫声或者说：“我认识你，我不会放过你”之类的话，这样很容易激怒犯罪分子，使他做出过激行为。本不想杀人，由于受到外界刺激，冲动之下就会杀人灭口。

如果你被劫持，想要逃生，一定要运用“斗志不斗勇”的原则。电影《小鬼当家》就是一个成功的典范。

这里黄老师给大家推荐几种自护自救方法：

### 1、学会识别诱惑.

孩子们，面对陌生人请求帮助或寻找失物之类的事，应该保持警惕，这是犯罪份子诱拐儿童两种惯用的策略。如，有的人洋装认识你，叫出你的名字，其时，他很可能是看到你衣服上的名字，或跟踪你时，听到有的人这样称呼你。

### 2、敢于大声呼叫

小孩子身单力薄是打不过犯罪人的，但你却能吸引周围人注意力的事情。比如，大声呼喊：“救命！他不是我爸爸！”这样会引起其他人围观，争取得到救助。

3、要勇敢地说“不”在有人威逼你做无礼或危险的事情时，孩子要敢于说“不”！

4、能尽情倾诉

在日常生活中，你与父母要经常进行交流。一旦遇到不惬意的事或被人搔扰了，能够向父母尽情倾诉。减轻心理压力，并能及时让坏人得到应有的惩罚。

5、明确身体隐私部位不可能触摸

孩子们，你们应该明确，游泳衣、裤遮盖的部位是个人隐私，任何人都无权触摸，这是你的权利。

6、注意网上安全

谢谢大家，我的演讲完毕