

2023年学会保护自己的演讲稿 学会保护自己演讲稿(汇总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。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

学会保护自己的演讲稿篇一

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，保护才更具实效。接下来就是本站小编给大家分享的学会保护自己演讲稿，希望对大家有帮助。

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 CC 庄庄都让人触目惊心。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1.6万名中小小学生非正常死亡，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！

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是：《珍爱生命，平安自护》。

相信许多同学都看过《小鬼当家》这部电影。主人公的机智，阻止了盗贼的得逞，那惊险幽默的镜头，总是令我忍俊不禁。但这毕竟是经过艺术化的影视作品，现实生活中，哪有这么愚蠢的盗贼，也没有这么多的巧合，假如我们遇到了盗贼，作为十几岁的孩子，千万别逞能，最聪明的办法，当然是选择直接报警，因为生命如此宝贵，它属于我们每个人只有一次。

我的愿望也很简单，就是平安、健康、快乐地成长，我不能拿自己的生命开玩笑。

在我们的人生道路上，存在着许多安全隐患，各种威胁时刻伴随着我们：食物中毒、体育运动损伤、网络交友安全、交通事故、火险、溺水、毒品危害，天灾人祸等等等等。从网络上我了解了，我国每年约有1.6万名中小學生非正常死亡，平均每天有40多人，就是说，几乎每天有一个班的学生在“消失”。同学们，多么触目惊心的数字啊！

所以，我是“胆小”的，我不会在横穿马路时闯红灯，我不会吃街头三无小吃，我还会学习简单的急救知识和医学常识，我也会主动跟我的爸爸妈妈聊我的网友。我是个爱交朋友的小学生，跟陌生人聊天是常有的事。当然，我会按老师和父母教给我的方式，与人沟通。

感谢我们的老师和许多叔叔阿姨，将我们的学校构筑成安全的堡垒：我们的老师教会我们自我保护，告诉我们要远离毒品，远离一切不安全因素，还在放学之前再三强调：同学们，要注意安全。警察叔叔也会在校园外巡查，保证我们的生命安全。还有许多的给我们安全的叔叔阿姨。

感谢我们的父母，给我接触社会的勇气，和健康上网的知识：他们教会我安全使用家用电器，陪我在熟悉的水域里游泳，给我一定的自由上网时间，同时监督我网上交友。还让我独自参加旅行团，进行短时间的旅行。当然在上学之前也会天

天嘱咐我：开心，要注意安全；开开心心上学，平平安安回家。

同学们，生命，属于我们只有一次。在师长的帮助下，我们要珍视生命，学会生存，学会自我保护。祝愿全体老师同学们：珍视生命，平安健康！

我的演讲完了，谢谢大家。

同学们：

早上好！我是*年级的，今天我讲话的内容是增强师生安全意识，创建平安和谐校园，让生命之花开得更加灿烂！。

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。

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

最后，祝愿大家平安一生，一生平安！

学会保护自己的演讲稿篇二

同学们：

早上好！我是*年级的，今天我讲话的内容是增强师生安全意识，创建平安和谐校园，让生命之花开得更加灿烂！。

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。

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

最后，祝愿大家平安一生，一生平安！

学会保护自己的演讲稿篇三

《钢铁是怎样炼成的》这个书名大家一定很熟悉吧。书中的主人公保尔·柯察金是苏联文学作品中最卓越的英雄形象之一。他具有崇高的革命品德，为共产主义事业奋不顾身地战斗和劳动。当他卧病不起的时候，仍然以坚忍不拔的意志坚持写作，把整个生命和全部精力都献给了世界上最壮丽的事业——为解放全人类而奋斗。

读完这本书，我的眼睛有些潮湿。如果不是因为感动，是什么打湿了我的双眸？如果不是因为执著，那么是什么震撼了我的心灵？我不能不为这位最可爱的英雄感动、落泪。

“人最宝贵的是生命。生命每个人只有一次。人的一生应当这样度过：回首往事，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因卑鄙庸俗而羞愧；临终之际，他能够说：‘我的整个生命和全部精力，都献给了世界上最壮丽的事业——为解放全人类而奋斗’。”这是保尔的“生命格言”，已经在人们中间广泛流传，耳熟能详。细细品来，说得多好啊！

人的生命只有一次，要热爱生命，珍惜时间。而且，在人生的旅程中，不可能是一帆风顺，时时都有鲜花和掌声，也会有惊涛骇浪、急流险滩，要学会克服这些困难，作乐观向上、性格开朗的人，像保尔一样，在逆境中磨炼自己，不怕困难，勇往直前！

感受着保尔的精神，思考着自己的过去，我的心理充满了惭

愧和自责。曾几何时，自己因为小小的瞌睡虫，就丧失了学习奥数的决心；一次做主持人的梦想得不到实现，就坐在楼梯上号啕大哭，回家还和父母耍小姐脾气……今天，英雄保尔的故事让我真真懂得了人生的含义，懂得了我们只有有一股像保尔·柯察金那样不屈不挠的精神，才能排除各种人生道路上的种种艰难险阻，达到胜利的彼岸，才能真正成为一名生活的强者，实现人生的价值。

钢铁是怎样炼成的？是保尔在无数的逆境中，用战刀、步枪和手中的钢笔以及心中不灭的信念提炼出来的！

读懂保尔，我便知道，原来生活需要精神，需要信念。只要坚信自己心中的信念，坚持不懈地走下去，就一定能战胜每一次困难，冲破逆境，迎来成功的一天。

学会保护自己的演讲稿篇四

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1.6万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！

学会保护自己的演讲稿篇五

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我演讲的题目是《关注安全，珍爱生命》！

生命，是万物的灵魂，是生存的根本。生命是尘世间最美的事物，它如同明镜里的鲜花一样动人却易凋零，宛若清水中的明月一般皎洁却易破碎。生命的灿烂光辉与支离破碎仅有一步之遥这更加说明生命需要我们倍加珍惜与呵护，关注安全则显得至关重要。

没有保障的生命是脆弱的，“安全”的核心是防患于未然，是未雨绸缪，是居安思危，作为一名中学生，我们的生命不仅仅是只属于自己，也属于家庭和社会，所以要懂得珍爱生命，懂得保护生命。对于我们而言，安全就是生命的保障，意味着健康，意味着幸福，意味着未来。

然而，我们不得不承认在生命的历程中，风雨坎坷，天灾人祸，无时无刻不在吞食着生命的花蕾。地震的毁灭、海啸的凶猛、火灾的惨烈、水患的无情，面对自然灾害，我们有时无能为力，但通过生命的代价我们总结教训，采取措施，不断提高我们抗击灾害的能力，然而人祸的无常却另我们防不胜防。2014年3月1日21时昆明火车站发生的一起由新疆分裂势力组织策划的暴力恐怖袭击事件，震惊世界，惨绝人寰，丧心病狂的歹徒无情的屠杀无辜的老百姓，29条鲜活的生命瞬间陨落，这里有警察、儿童，还有学生，他们的理想、幸福和未来都停滞在那一刻。在悲怆之余更多的是悲愤，是痛恨，是思考。人的一生是短暂的，为什么在生命面对打击时，才思考生命的重要性，安全的重要性；为什么在生死边缘挣扎时，才知道懊悔，才知道应珍惜生命。

面对突如其来的灾难，我们该怎么办？这是我们每个人应该思考和正视的问题。生命只有在安全中才能永葆活力，幸福只有在安全中才能永具魅力。作为新时期的中学生，我们也要为创造一个和谐的社会做出自己的贡献。在此，我倡议，安

全防范从我做起，关注安全，珍爱生命。从现在开始，我们要树立自己高度的安全意识，时刻警惕外界的隐患事故，加强自我保护，在学校严守纪律，注意交通安全、运动安全、卫生安全和思想安全，从日常学习生活中培养良好的防范习惯。在校外，要加强自律，自觉抵制不良行为，注意网络安全，慎重交友，客观分辨是非。让安全保障真正成为生命之花绽放的守护神，让一切安全隐患远离我们！列宁曾经说过：“安全是生命的保证”同学们，让我们用自己的行动来实现关注安全，珍爱生命的承诺！让我们在灿烂阳光下沐浴一方平安，健康成长，快乐生活，让生命的一泓清泉，永流不息。

最后，我想说，珍爱生命，让我们做历史长河的见证者和创造者，而不是昙花一现的过客。让我们在灿烂阳光下沐浴一方平安，健康成长，快乐生活，让生命的一泓清泉，永流不息。

谢谢大家！