

# 学会自我保护讲话稿范文

## 篇1：学会自我保护讲话稿

老师们、同学们：

早上好！

我们今天的国旗下讲话，要针对这些现象进行一次安全知识的宣传和教育。

同学们知道，一到春天各种传染性疾病蔓延，人的生理反应迟钝、心理疲乏，再加上任何时候都可能存在的病菌、不洁饮食、交通事故、火灾隐患、不良习惯以及社会上的违法犯罪行为等，这些都是我们身边潜在的危险因素。一系列数据显示，中小學生非正常死亡人数正在逐年上升，这就要求我们学校、家长和我们每一位同学都要强化安全意识，防火、防电、防水、防传染病、防食物中毒、严格遵守交通规则，警钟长鸣。下面我主要谈一谈我们同学应如何强化安全意识，学会自我保护。

### 一、居家、外出安全

居家时要学会水电煤气的正确使用方法，睡前检查关闭门窗、煤气阀门。要养成进出家门随手关门的好习惯。外出游玩时要征得家长同意并将行程去处告诉父母，说明回家的时间；上学、放学要与同学结伴同行；不单独与素不相识的人同乘无人看管的电梯；不搭乘陌生人的便车，不接受陌生人的钱财、玩具、礼物或食物，有驾车的陌生人问路，要与其保持一定距离，不可贴近车身。不独自通过狭窄街巷、昏暗的地下室，不独自去偏远的公园、无人管理的公共厕所。不要把家中的钥匙挂在胸前。不要在外人面前炫耀父母的地位或财富。如有陌生人对你说家中有急事时，应立即报告老师，并与父母取得联系，以确认是否属实。外出时穿着打扮要朴素，不穿名牌服饰。不要单独到银行存款或取款，必要时，可把积蓄的钱交父母替你保存。携带钱财时要隐蔽好，切忌招摇过市。远离社会上的不良分子及其团伙活动，遇到敲诈事件，尽量不要正面冲突，要保持冷静的头脑，想办法尽快离开或靠近人多的地方，然后报警或告诉家长、老师。

### 二、饮食安全

春天是各种病菌活跃的季节，是传染病的高发期。学校要求同学们或在学校食堂就餐，或在家吃饭，不要贪图便宜或方便，或者因为挑食，随意在路边摊点就餐，还三令五申，要求不吃油炸摊点的不洁食物，就是因为有些同学自制能力差，养成不良的饮食习惯，以致于影响身体健康，分散学习精力，甚至带来食物中毒等安全事故。今天再强调一遍：不要吃不洁的油炸食品，不在学校就餐的同学必须有家长证明。个别同学如果仍然我行我素，一旦发现按有关纪律严肃处理，学校将尽最大努力避免某些同学因随意在外就餐带来类似迷上网吧、影响学习或食物中毒等后果。当然我们每个人都不希望看到这样的事故发生，相信同学们会理解学校这些规定的良苦用心，自觉遵守。

### 三、交通安全

交通规则人人都懂。怎样走路、怎样骑车，父母和老师不知叮嘱过多少遍。但我们有些同学就是不肯自觉遵守。走出校门，老师不可能再跟着你，父母也不可能永远接送你上学。我们经常看到，有些同学放学后三五成群在路边甚至在马路中间逗留，有些同学在汽车、摩托车飞驰的车流中骑自行车也不老实，或骑车带人，或勾肩搭背，或闯红灯，或骑飞车，或脱手耍酷，或拉扯嬉闹，甚至戴个耳机边骑车边摇头晃脑陶醉在音乐中。我给这些同学画像，目的就是要警醒你，这些都是十分危险的举动，潜在的是生命的危险。一桩桩血淋淋的交通事故惨案提醒我们，务必集中精力骑车，放学后按时回家，严格遵守交通规则。

### 四、在校安全

在校安全是我们每位同学学习和发展的最基本前提。尽管校园相对来说是一个安全的地方，但如果我们在上课和活动时违反规定，还是存在安全隐患的。因此要求同学们在接触带电设备和上体育课、劳技课、实验课及参加课外活动、集体活动时，一定要严格按照规定操作，听从老师指挥，特别是做实验、利用刀具手工操作，以及进行强度大、对抗性强的体育活动时，一定要有安全意识，绝对不准违反操作和运动规程，或打打闹闹。根据我校部分同学的一些表现，现强调两点：

1、早操出操和收操回教室时，为坚决避免安全事故发生，必须做到静、齐，为了提高效率，不影响上课，还要做到一个快字，这个快，不是让你拼命跑，而是不拖拖拉拉。上下楼梯、小跑步出操收操，不准推搡玩闹，不准说说笑笑，不准把手插在口袋里跑步，不准因系鞋带等原因突然停步蹲下。如果一个人摔倒，就可能倒下一大片，某些地方出现的群死群伤事故有些就是在这样的情况下发生的。所以要求每个班级保持一个整齐的队形，按照同一节奏跑动。

2、上体育课、音乐课、美术课、劳技课时，我们少数同学总是认为有机可乘，因此出现个别同学逃课在外的现象。操场、教学楼楼梯顶层、食堂二楼、小河边，以及校园角落别人不容易看到的地方，就成了他们旷课玩闹的乐园。我们还发现极少数高年级的同学冒着被学校处分、拿不到毕业证书、甚至跌断胳膊摔断腿的危险，翻墙逃出学校，到外面去玩。这些行为，且不说严重违反了校规校纪，违反了学生的最起码准则，人身安全方面就存在严重的隐患。为了你的安全，学校将在这些课上加强检查和巡视，如有发现旷课在外游荡的现象，从严处分，造成安全事故的，后果自负。

同学们，热爱生活，珍爱生命，让我们从遵守校规校纪做起，从自身安全的每一个细节做起。

## 篇2：学会自我保护讲话稿

我们坚信，世上总是好人多。但是我们也要知道，有阳光的地方，有时也会有阴影。我们周围有很多潜在的危险。未成年人正处于成长期，很容易受到伤害。虽然大家还是

未成年人，但是监护人不在身边的时候，我们要能自我保护。因此增强自我保护意识提高自我保护能力还要从现在做起。为了有效地保护自己，青少年还应该学习和掌握自我保护的一些方法：

(1) 记住爸妈的电话和能帮助你的人的电话号码，记住110,120,119以及报警短信号码12110。

(2) 记得拒绝诱惑，天上不会掉馅饼。不吃陌生人的食物、饮料，以及玩的、闻的、看的，坚决拒绝，以免中招，落入陌生人布置的陷阱。

(3) 学会拒绝不正当要求，坚决不与坏人坏事同流合污。不能因为狐朋狗友的不正当要求而忘记原则。比如朋友让我们去打群架、赌博、看黄色录像等等，这些事坚决不要答应，还应劝说朋友也不要。还要知道这些人不可以做朋友。

(4) 学习一些必要的自卫术。周末在家坐好老师布置的作业以后，不能整天泡电视玩手机，锻炼锻炼拳脚，多学点自救的方法，可以保护自己。

(5) 独自在家时，不要给陌生人开门，包括不认识的警察；如有人撬门趴窗，应大声呼救或电话报警。必要时可拿起菜刀、锤子作为武器来震慑歹徒。

(6) 遇陌生人问路，热情回答是应该的，但是要时刻保持警惕性。可以建议他手机导航，自己一个人时坚决不带路。如在路上遇到陌生人尾随，应想办法跑到人多的地方，或者躲避到单位、居民家中。不要激怒坏人,这样会给自己带来生命危险。

(7) 迷路后，应及时告诉警察，或者打电话让最信赖的人来迎接，不要随便向陌生人求助。

(8) 上学、放学时，应与同学结伴而行，身上不要带过多的钱，不要携带贵重物品，即使带了，也不要随意显露。

(9) 女学生举止不要轻浮，着装不要暴露。不要穿破洞的裤子，穿奇装异服会让坏人把你当做坏小孩。

(10) 遭到坏人绑架、劫持、伤害、q####j等暴力侵害时，要大声呼救，并根据情况决定是否反击。如果坏人过于凶狠，一般不要与其硬拼，因为未成年人的体力对付不了穷凶极恶并且有准备的歹徒。这时要镇静、机智地与其周旋，以寻找机会脱身并报警。如果遇到有人追砍，一定要尽最大努力逃跑到安全地方，不能吓傻了待在原地等待伤害。这就要求我们在平时要注意强身健体，体育课或者大课间活动时跑步一定要认真，不能偷懒，关键时刻可以救命。

(11) 遇到校园欺凌，一定不要毫不反抗，第一时间告诉老师或者家长，坏人都是心虚的，把他暴露在阳光下，他就不能得逞了。不要保守坏人的秘密，要知道这不是你的错。

总之，遇到问题、遭遇侵害时，一定要及时与家长、老师、公安机关取得联系，并采取上述必要的应对方法。不能屈服于恶势力。否则，犯罪分子的气焰会更加嚣张，会有更多的人面临危险。

### 篇3：学会自我保护讲话稿

尊敬的各位女士们、先生们，

感谢大家能够参与今天的讲座，今天我将和大家一起讨论一个非常重要的议题，那就是如何防范性骚扰并学会自我保护，以远离性侵害。

性骚扰是一个严重的社会问题，无论是在学校、工作场所还是社交场合，都可能存在着隐患。作为个体，我们要保护自己，学会应对，防止成为性骚扰的受害者。以下是一些建议，希望能对大家有所帮助。

#### 了解什么是性骚扰

首先，了解什么是性骚扰非常重要。性骚扰包括不受欢迎的性言语、性姿态、性嘲笑、性暗示等言行。它可能来自于任何人，不论性别、年龄或地位。当你感到不舒服、被冒犯或感到困惑时，可能就遭受了性骚扰。

#### 学会辨别性骚扰行为

学会辨别性骚扰行为也非常重要。有时候，我们可能会对别人的行为感到困惑，不确定是否属于性骚扰。这时候，我们可以问问自己：这个行为是否合理？是否令人感到不舒服？是否和对方的角色无关？是否影响了我的生活或工作？如果答案是肯定的，那么很可能你就遭受了性骚扰。

#### 学会说“不”

在面对性骚扰时，我们要学会说“不”。坚决拒绝接受不受欢迎的言行，并且表达自己的立场和感受。勇敢地对方沟通，告诉他们你不欢迎他们的行为，并要求他们停止。不要因为对方的地位或者你自己的担忧而忍受性骚扰，一定要用力维护自己的权益。

#### 学会保护自己的安全

另外，保护自己的安全也是非常重要的。例如，我们可以和身边的朋友、家人分享自己的经历，寻求他们的支持和建议。此外，我们还可以选择走在人多的地方，避免单独与陌生人交谈，提高自己的警惕性。

#### 寻求帮助

最后，如果你遭遇了性骚扰，一定要寻求帮助。可以联系学校、工作单位或

法律机构等专业机构，寻求他们的帮助和支持。不要独自承受这个困境，我们有权利得到保护，并且不应该为了他人的过错而感到羞耻或无助。

在结束之前，我想再次强调，防范性骚扰并学会自我保护，以远离性侵害是我们每个人的责任。让我们共同努力，创造一个安全、公正和尊重的社会。

谢谢大家！

#### 篇4：学会自我保护讲话稿

各位老师、各位同学

大家上午好！

我国目前有1亿中小學生。党中央、国务院非常高度重视中小学安全工作，一位中央领导曾经动情地说“生命不保，何谈教育”教育必须以安全为发展基础，有安全才能有学校的稳定和谐，才能有学校的发展和社会的和谐，有安全才能有我们每个同学的健康成长和家庭的幸福。

我校以创建“交通安全文明学校”为契机，全面提高我校的安全教育工作水平。在教育活动中，始终把安全教育寓于生动活泼的活动和自觉参与的实践中。本学期，我校陆续举行了创建交通安全文明学校动员大会、交通安全专题讲座、交通安全书画展、“文明交通伴我行”征文比赛和“儿童安全步行”教学示范课等活动，促进了同学们的安全意识和安全行为习惯的养成。

然而，我们在交通安全方面还存在许多问题例如，有部分同学交通安全意识淡漠，过马路注意力不集中、说笑打闹，不走斑马线、不遵守交通信号灯等。希望全校同学都能够引以为戒，“珍爱生命，提高自我保护能力”要把这一交通安全主题贯穿于现实生活中的每一天，并以创建活动为契机把交通安全教育深入持久地抓出实效。

谢谢大家！