

清明寄哀思演讲稿 清明哀思寄语(大全7篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。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。

清明寄哀思演讲稿篇一

1、在这个草长莺飞的清明节里，走在给父亲上坟的路上，顿时心里有一种刺痛的哀伤，记忆中那场飞来的横祸让父亲还没来得及说上一句话就撒手人寰，留给我们的是阴阳两隔的残酷现实和亲人们碎了一地的心伤。

2、燕子飞到南方去了，有在飞回来的时候。杨柳枯萎了，有再青的时候。桃花谢了有再开的时候。可是亲爱的爷爷。您长眠在这冰冷的墓地里很久很久了。孙女和您近在咫尺，却又阴阳两隔，千呼万唤也无法和您相见。这怎么不让孙女悲伤，痛苦，而又惆怅满怀呢。

3、在亲人墓前植树，用一束鲜花寄哀思，缅怀亲人对自己的赋育之恩，教育后代要继承先人的优良家风……要达到“祭我相思千点泪”的致哀追思。

4、清明是大自然用大自然的奇花异草，来纪念逝去的亲人，是苍天故意的安排，任意的采撷一朵鲜花，满足哀思的亲人，给安息的灵魂每年春天献上的花锦。

5、记忆中清明节曾有过的快乐早已荡然无存。没有爷爷的清明节连天都灰蒙蒙的。无休无止的绵绵细雨让我悲从心起。寒风啊，请你告诉断肠人，那样爱孙女的爷爷怎么就在也不

回来了。

7、爷爷走了，再思念和等待中，我一天天长大了。也终于明白，燕子能再飞回来，杨柳有再青之时爷爷却再也回不来了，陪我度过的是常常的思念和一年一度的清明节。

8、清明也会有雨，是飘下着心中无限的哀泣。清明也会有风，吹拂着那浓浓的悲情。在杜牧喜欢的杏花村里，醉眼朦胧细雨迷蒙。管它酒旗招摇雨燕斜行。

9、古人云“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺”，此乃世事常理，可面对眼前的一座丰碑，一捧黄土，一吊纸钱，又有谁能体会“子欲孝而亲不在”的悲凉与心酸？在这响彻天堂的清明鞭炮声中，愿我的泪水能渗透泥土，将对父亲的哀思能轻轻的传到！

11、就让我们化悲痛为力量，化哀思为坚持，继承遗志，踏着他的足迹继续前行，告慰他在天之灵。

12、故园眇何处？归思方悠哉。淮南秋雨夜，高斋闻雁来。

14、又是一个思念已故亲人的日子，原来时间并不能让人忘记所有，相反只会让人越记越深，故去的小姨呀，如果真有来世的话我还想你做我的姨，真的好想你！

15、离恨恰如春草，更行更远还生-----南唐李煜

16、明月何皎皎，照我罗床帟。忧愁不能寐，揽衣起徘徊。客行虽云乐，不如早旋归。出户独彷徨，愁思当告谁！引领还入房，泪下沾裳衣。

17、人生自古有情痴，此恨不关风与月（欧阳修玉楼春）

18、床前明月光，疑是地上霜。举头望明月，低头思故乡。

19、今天我们怀着无比悲痛的心情悼念我们的亲人，我们的朋友，我们美好记忆的一部分——_先生。

20、只因为不在我们身边，我们就以为爱会不见。

21、整个世界突然变暗，视线模糊了，心脏也变得异常沉了。脑子里一片迷蒙，身体开始失重，似乎要飘起来。一种掉入黑洞般的感觉变化成泪水从眼中夺眶而出。我猛然发觉，他(她)不在了！

22、谁言寸草心，报得三春晖-----唐孟郊《游子吟》

23、人生不相见，动如参与商。

24、露从今夜白，月是故乡明-----唐杜甫《月夜忆舍弟》

25、夕阳西下，断肠人在天涯。

26、有人说梦见过世的人不好，醒来后一定要念叨以求下次不再梦见，但我从不信这个，偶然在梦中见到父亲，我是多么渴望梦永远不醒，醒来后我久久的回想梦中父亲的音容相貌，我一遍遍的念叨，爹，你若想我，就常来我的梦中吧，让我在梦中再看看你。

27、且不论浪子或是游侠，总归都是要漫迹天涯，今夜，应该庆幸自己，可以和父辈一起，摆一份清供，倒一杯淡酒，遥祭九天的明月，还有故去的亲人。可以点一颗烟，默默地祝福远在异国的家人，轻问海外的中秋，可否有家乡的月亮。可以站在静静地院子里，看葡萄藤上随风抖动的叶子，思念着远方的朋友，在异地的此刻，你是否还记得我们的约定是否在同看一轮明月。

28、独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。

29、我真切地记着当时对人生的绝望，对逝去亲人的无限怀恋，看着父亲被人愈抬愈远，那种永无再见的绝望与彻心的冰凉的感觉让我对生命的体验是残酷是无奈是悲哀愤恨。

30、一夜思亲泪，天明又复收。恐伤慈母意，暗向枕边流。

31、客舍并州已十霜，归心日夜忆咸阳。无端更渡桑干水，却望并州是故乡。（刘皂《旅次朔方》）

32、悲歌可以当泣，远望可以当归———汉乐府民歌《悲歌》

33、清明节缅怀悼念亲人的好句

34、这个世界上，每天都有人离去，而每一个人的离去，都会带给亲人无限的悲痛和怀念！在今天，你不能不怀念某个人，也不能不想起某一个人。曾经，这个人和你朝夕相处；曾经，这个人和你促膝谈心；曾经，这个人陪伴你走过一段难以忘怀的岁月；曾经，这个人给了你无法抹去的温暖和爱！让你在以后的岁月里，将思念的痛苦辗转反侧。

35、然而，一切都变成了过往，一切都成为了云烟。已经一去不复返，已经在这个世界里被轻轻带走。雨水淋湿了故乡，雨水淋湿了他乡，雨水淋湿了清明这一天，雨水也淋湿了人们的思念！亲人的手，不能再握；亲人的想念却还在延续。

36、亲人的容貌依稀还在眼前，亲人的笑声宛如还在耳边，空气里似乎还弥漫着熟悉的气息，但亲人的生命却已远离，化作了尘土，化作了我们一腔浓浓的思念！有多少遗憾存于心头，有多少愿望还来不及实现？生命不能重来，生命也没有第二次。亲人的离去，让我们懂得珍惜！珍惜自己珍惜身边的每一个人！

38、“断魂最是春来时，一起弹泪过清明”。又是一年清明时节，在这特别的日子里，我们每个人都加倍思念逝去的亲

人。

39、经过几次生离死别，体验了失去亲人的痛苦，感悟到生命只有一次，能成为亲人是几辈子修来的福份，所以我要更珍惜身边的每一位亲人。

40、撕心裂肺的痛苦，莫过于亲人与我们生死离别的时刻，同样思念天堂里的亲人也是疼痛的。当亲人永远地离开了我们去了天堂，就留给了我们一生的思念，一世的牵挂。

41、在尘世生活中，习惯地把她隐藏在心中某一角落，又总是不经意间涌现，梦中相见或触物思人……只有在这特别的日子，思念才会集中释放，任泪水肆意流淌，表达对已故亲人的深情思念。

43、一切因为亲人的生命的结束而改变，他们走得那么匆忙，谁料到自己的生命那么短暂，留给我们家人的是痛苦，永无止境的思念，不由自主的眼泪，回忆着和亲人们在一起的点点滴滴。

45、一年一年的清明，一年一年的牵挂，一次一次的想念，一分一秒的记忆。不会忘记，也不会离去，为了身边的，离去的，好好努力，好好珍惜。

46、清明时节雨蒙蒙，祭祖人群众纷纷。思念亲人泪汪汪，寄托哀思情深深。烟雾缭绕飘袅袅，洒洒焚香纸飘飘。青烟直上晃悠悠，祈祷亡灵上天堂。

47、梨花万朵分外白，伫立墓前悲满怀。冥币翻飞情归去，香烟缭绕子规来。清泪千行湿冢土，满腔怀念今日诉。先人难见今日柳，后辈永记前辈恩。

48、酒可以酹在坟前，心中的怀念难以放下；花可以放在墓前，浓烈的思念无法割舍；纸可以烧在坟头，无边的泪水怎能阻隔。

清明节到了，只愿天上人间皆安好！

49、清酒一杯，盛满了对亲人的思念；菊花一朵，包裹着对逝者的牵挂；泪水千行，寄托着对往昔的回忆；青烟缕缕，飘荡着对祖先的怀念。清明节到了，愿逝者安息。

50、迈开沉重的脚步，走向墓前；沐浴绵绵的细雨，放声哭泣；捧起素雅的菊花，沉浸回忆；跪在肃穆的坟前，缅怀情意。清明节到了，愿生者珍惜幸福，逝者永远安息。

51、花垂泪，燕低飞，清明雨声碎；游子归，轻烟堆，祭祖莫言悲；忆旧容，诉往昔，薄酒敬一杯；生者醉，逝者寐，心愿付纸灰；敬先贤，思遥寄，此情长相随。

52、草萋萋，雨绵绵，清明含泪祭奠；行缓缓，路漫漫，凝眸缭绕清烟；忆深深，思拳拳，难忘故人容颜；情切切，语千千，诉说此生挂牵。故人安息，生者康安。

53、清明时节雨纷纷，祭奠亲人心哀伤。梨花纷飞如泪洒，纸钱串串坟前化。回忆往昔欢乐时，更添无数人凄凉。薄酒一杯诉衷肠，但愿亲人都安康！

54、春风如剪刀，剪不去缕缕思念；飞花似梦语，梦不完暖暖画面。清明景依依，祭祖烟细细，诉情悲别离，敬香哀难替，惟愿生者安，诚把逝者忆。

55、清明的雨总是不断，那是离人的泪水，绵绵；清明的风总是悲凉，那是生者的心，惆怅；清明的花总是纯洁，那是祭祀的情，切切。清明节到了，愿逝者安息，生者幸福！

56、清明悲别离，绵绵无尽期。春雨绵又密，洒落在墓地。又把故人忆，泪水满心底。惆怅无人替，焚香情依依。转眼又一季，酹酒长相思。

57、焚香在墓前，缕缕都是难言的痛；酹酒在坟头，滴滴都是伤心的泪；祭花在墓前，朵朵都是离别的情；叩首在坟头，次次都是难舍的愁。清明节到了，愿逝者永安息！

58、雨幕渺渺，鲜花诉说着哀悼；雨丝绵绵，青山寄托着思念；雨帘翩翩，松柏守候着家园；雨声沙沙，纸钱飘荡着泪花。清明节到了愿细雨为逝者带来一个清明世界。

59、情深深雨蒙蒙，清明时节墓地行。一片哀思祭亡灵，两行清泪流不停。片片纸钱化蝶舞，送给亲人表寸心。但愿天国路不远，殷殷情深可倾听！

60、情深雨蒙清明节，手捧鲜花在墓前。往事历历情无限，亲人话语在耳畔。可恨苍天不长眼，害人离分泪涟涟。但愿天国快乐伴，祈祷家人都平安！

61、清明是心头的一缕烟，烟中飘荡着无尽的思念；清明是心头的一只船，船上满载着浓浓的牵挂；清明是心头的一杯酒，酒中盛满了沉重的哀伤。清明节到了，愿逝者安息。

62、清明细雨荡乾坤，郊外行人欲断魂。悲伤在心泪滚滚，坟前叩首意沉沉。昔年欢乐享天伦，今朝泪眼话离分。生者永远不忘本，时刻铭记先辈恩。

63、清明时节人悲伤，凉风吹拂雨茫茫。黄土堆起短松冈，墓前酹酒话凄凉。泪水滚烫断人肠，万千哀悼无处藏。祭拜归来细思量，尽早孝敬亲人旁。

64、清明时节雨飘摇，万重哀伤涌心潮。松柏林立日渐高，墓碑之前青烟飘。凉风阵阵身旁绕，子规声声泣血叫。只愿天国有欢笑，生者无忧幸福照。

65、清明，这一天，叫我如何不泪流满面；这一天，双膝跪地双手合拢，让我祝愿远方的父母长安息幸福！

66、悠悠天宇旷，切切故乡情。——张九龄

67、露从今夜白，月是故乡明——唐杜甫《月夜忆舍弟》

68、烈士们啊！愿你们像那美丽的鲜花，在祖国大地上散发出阵阵芳香，让祖国的每一个角落都充满着生机与希望。烈士们啊！你们那宁死不屈的精神，激励着我们前进，让我们每个人都充满着为祖国不懈努力的信心。烈士们啊！明年的今天，会有更多的人来看望你们的，安息吧！

69、回来的路上，我不时的回头看着你的“家”，岁月带走了是时间，带不走的是灵魂。你在他乡好吗？我想人世间你没有享福而是操劳着愧对自己的人生，而今你在另一个世界一定会是别有一翻境界，因为你为人一世修来的。一向不迷信的我，用迷信的说法自我安慰着，您在天国一定会有幸福和快乐。

70、清明时节，春情冲动，野外澄碧清亮的水域，密集的蝌蚪正在轰轰烈烈地集会游行。向着阳光最为焦灼的方向，哪管如林的绿草站成森严的卫兵。

清明寄哀思演讲稿篇二

走在乡间的小路上，头一次感到这里的景色是那么的陌生。站在冰冷的石块前仍无法相信你再也不会回来。拨弄着一团团黄纸在火中化为灰烬，麻木地诉说着我都听不见的语言，心却跳跃到了过去。

记得我说：“我饿了”。在深秋的夜里你捧着一穗金黄的烤玉米塞给我，终身难忘！我说“甜杆儿”是什么，好吃吗？本是一句儿戏，却被你当了真，再回来的时候，园子里长满了高高的甜杆儿，你笑着为我拨去坚硬的外壳，却不小心划到了手，鲜红的血珠滴在地上，你却把手背过去，我咀嚼着甜杆儿浓浓的汁液，一如你的爱，甜蜜芬芳。又是一年的春

天，樱桃树上结满了红宝石般的果子，那棵树上的樱桃被我吃去了一半，你却从不心疼。你的爱，是甜杆儿中的汁液，深藏着，却又甜美至极；你的爱，是那片红红的樱桃，虽然鲜艳诱人，却不再有人来摘。

后来的后来，某个突然而至的日子，爸爸把我带回了这里，你一身白衣躺在巨大的盒子中，我傻傻的呆立，看着白色衣服的人们哭号。我没哭，仍生气地等着你雷打不动的馈赠。我看着爸爸空洞地望着天，妈妈披头散发哭喊者。我没哭，你曾经说你会陪我一辈子的，而你却第一次失信于我，而我再也无法弥补曾对你的伤害。

一阵浓烟弥漫了我思念的世界，眼皮一抖，眼泪不争气地落了下来，我轻声地说“对不起，爷爷，我爱您”！淡淡的阳光笼罩着我，我仿佛又看到了你——我的爷爷，从光中走来，拿着一穗玉米，捧着许多樱桃，夹着几根甜杆儿，笑了。

这一声“我爱您”终于在时隔多年后从我心中飘出，然而那个老人却已不在人世。不要拖延着爱，爱！等不了，一刻也不能延误！我对着光眯起眼，仿佛又听见当年那个女孩的喊声。

清明寄哀思演讲稿篇三

大家上午好，一年一度的清明节又到了。我们迈着沉重的步伐，怀着对烈士们的无限崇敬之情来到了烈士陵园。为那些因正义而牺牲的烈士拂去尘土，凭吊烈士的英魂，缅怀烈士的丰功伟绩。

司马迁说过：“人固有一死，或重于泰山，或轻于鸿毛。”我想，我们的这些烈士们，他们的肉体虽已逝去，但他们那可贵的、崇高的精神却像一团巨火燃烧着，永不熄灭。

曾几何时，在漫长的革命斗争岁月中，有我们宣恩的多少英

雄儿女，为了民族的解放，人民的幸福，把鲜血洒在家乡和异乡的土地上。他们中有的千古留名，有的却连姓名也不知道。但他们都是为了一个共同的目标走到一起，那就是为了中华民族的伟大复兴而奋斗终生。为了革命，先烈们抛头颅、洒热血，前仆后继，在敌人面前宁死不屈，一身傲骨，表现了大无畏的英雄气概，为我们后人树立了光辉的榜样。他们是我们宣恩的骄傲，也是我们宣恩的光荣。

他们以火一样的激情投身战斗，他们怀揣群众利益走向危险，他们用自己的鲜血捍卫他人的生命，他们始终坚信，当国家需要堵机枪的时候，他们就学黄继光，当国家需要炸碉堡的时候，他们就学董存瑞，当国家需要排地雷的时候，他们就学罗光燮，把自己的一生献给革命，他们对死毫不畏惧。只把它当蛛丝一样轻之拂去。

烈士们不是屹立在高山巨岭上的巨松，而是辽阔平原上的一株小草——为大地增添一笔绿意。

烈士不是矗立在广场中央的高大石像人，而是平凡道路下的一颗石子——为繁忙的交通奉献所有力量。

烈士不是攀权附贵的小人，而是力争上游的君子——为心仪的祖国贡献出全部生命。

小时候，妈妈常说，我们的红领巾是革命先烈的鲜血染红的。那时候，我还不太了解其中的含义。现在，我长大了，也渐渐懂了，正是烈士们用鲜血和生命换来了我们的幸福生活，换来了今天的和平和安宁。我们才得以在舒适的环境中快乐地学习，健康地成长。我们在这风和日丽的日子里，虽然离硝烟滚滚、战火纷飞的年代很远了，也许无法体会那时的艰辛，但我们已经明白了幸福的来之不易。我们是祖国的未来和希望，肩负着祖国新时代建设的重任，虽然也有艰险和困难，但我们一定会学习先烈不屈不挠的精神，好好学习，随时迎接困难的挑战。

青山埋忠骨，史册载功勋，革命先烈你们安息吧！

我们将永远铭记和颂扬革命先烈的的事迹，继承先烈的遗志，为祖国的建设贡献力量。

清明寄哀思演讲稿篇四

本周我们即将迎来我国传统节日——清明节，今年的清明节也是新假期制度实行后的第一个传统节日。

清明既是节日也是节气之一，这是一个与二十四节气重合的节日。每年4月5日前后，我国黄河中下游及其以南地区平均气温一般在10℃以上。这时我们大部分地区气候温暖、草木萌茂，改变冬季寒冷枯黄的景象。清明一到，气温升高，雨量增多，正是春耕春种的大好时节，故有“清明前后，点瓜种豆”、“植树造林，莫过清明”的农谚，可见这个节气与农业有着密切的关系。

而清明节祭扫的起源，来源于中国传统的土葬，由于土葬后的水土流失，因此每年定在清明节时祭扫祖先的墓地。同时结合清明节时的气候特点又可以进行踏青活动，放风筝等等，可以说是一个既肃穆又轻松的节日。

而随着现代社会的发展，清明节这类产生于农耕文化下的传统节日逐渐失去了产生时的文化背景，在现在的年轻人眼中可能只是一种形式而已。

其实，清明节在古时有众多的传说和活动。比如古时清明前一天为“寒食节”，相传春秋时期晋文公悼念介子推“割股充饥”一事，后逐渐清明节寒食节合而为一。唐代扫墓日期一般在寒食节，宋代后才移到清明。清明节时的活动也有扫墓、踏青、荡秋千、蹴鞠、植树、放风筝等。尤其是放风筝，传统清明节时期，人们不仅白天放，夜间也放。夜里的风筝上挂上一串串彩色的小灯笼，被称为“神灯”。有些人还把

风筝放上天后，便剪断牵线，任凭清风把它们送往天涯海角。

现代的清明节也颇有特色。在上海，每年3月份就开始了大规模的扫墓踏青活动并且将一直持续到4月份。上海清明节时有吃青团的风俗。蒸熟出笼的青团色泽鲜绿，香气扑鼻，是本地清明节最有特色的节令食品。

不但我国有清明节，世界上其他国家也有类似于“清明节”的节日，例如日本的盂兰盆节，机关企事业放假三天，让远离家乡的人能够回乡祭祀。波兰的“亡人节”更是全家出动，长者点烛，孩子敬献，以教育后代不忘祖先。

今年的清明节放假，说明国家开始重视我国传统节日了，不久前，清明节被列入非物质文化遗产。从20xx年开始我们不仅能在清明节享受到假期，新的假期制度更是加入了端午节、中秋节等传统节日。在享受假期的同时，我们必须思考，传统节日对于我们究竟意义何在？每个国家、每个民族都有他们特定的传统文化，这是这个国家和民族的象征，也是凝聚这个国家和民族必不可少的重要因素。我们不能将这些传统节日局限于一个狭小的范围内，如端午节只是吃一个粽子、中秋节只是吃一个月饼等，如果那样，就失去了这个节日的意义，失去了中国上下几千年的历史，失去了我们国家和民族的灵魂。

清明寄哀思演讲稿篇五

1、在这个草长莺飞的清明节里，走在给父亲上坟的路上，顿时心里有一种刺痛の哀伤，记忆中那场飞来的横祸让父亲还没来得及说上一句话就撒手人寰，留给我们的是阴阳两隔的'残酷现实和亲人们碎了一地的心伤。

2、亲爱的爷爷，您长眠在这冰冷的墓地里很久很久了。孙女和您近在咫尺，却又阴阳两隔，千呼万唤也无法和您相见。这怎么不让孙女悲伤，痛苦，而又惆怅满怀呢。

3、父亲去逝一年了，他老人家走时，我不在身边。现在，清明节来临，我也无法回去为他敬一杯酒，叩几个头。遥望家乡，感觉漂泊无依，身不由己。

6、奶奶、爸爸、妈妈：又是一年清明节快要到了，上周末我带着爱人和孩子到石门峰去看望了你们，回来后还是想念你们，我知道你们都很心疼我，不放心我，但是现在我已经长大了，请你们都放心吧，汉林会照顾好我的，我也会照顾好这个家。

7、远在天堂的亲人们，你们在那边还好吧？我很想念你们，愿你们在那边一切安好——天堂会很温暖。

8、又是一年的清明节，亲爱的爸爸，女儿很想念你，愿您在那边一切安好！

9、愿太祖父，外婆在天堂一切都好，希望天使好好照顾您们——我很想念您们！

清明寄哀思演讲稿篇六

时届清明，日暖风曛，翠柏凝香，更显得郁郁葱葱。今天，我们怀着无比崇敬的心情，深切缅怀革命先烈的丰功伟绩，表达我们的思念之情，以告慰他们的在天之灵。

六十年，整整六十年了！历史的车轮在前进，然而，半个多世纪前热血青年们那一声“誓死不忘亡国奴”的呐喊，至今仍在我们耳边回荡。那些不惜用鲜血和生命来保家卫国的热血青年们，就是我们永远缅怀的烈士！

如今，我们作为跨世纪的一代，面对未来，祖国的前途无限光明，我们更应该具有爱国之情和报国之心。努力学习，奋发图强，从我做起，从现在做起。

作为一名优秀的民中学子，应该踏踏实实地为自己的人生做准备，勇敢的为社会服务，才是我们无悔的选择！思想永远昂扬！灵魂永不跪倒！！步伐永远坚定！！！这就是我们面对先烈的铮铮誓言！我们将无愧伟大时代，奋然前行！

清明寄哀思演讲稿篇七

相传春秋战国时代，晋献公的妃子骊姬为了让自己的儿子奚齐继位，就设毒计谋害太子申生，申生被逼自杀。申生的弟弟重耳，为了躲避祸害，流亡出走。在流亡期间，重耳受尽了屈辱。原来跟着他一道出奔的臣子，大多陆陆续续地各奔出路去了。只剩下少数几个忠心耿耿的人，一直追随着他。其中一人叫介子推。有一次，重耳饿晕了过去。介子推为了救重耳，从自己腿上割下了一块肉，用火烤熟了就送给重耳吃。十九年后，重耳回国做了君主，就是著名春秋五霸之一晋文公。

割肉奉君尽丹心，但愿主公常清明。

柳下作鬼终不见，强似伴君作谏臣。

倘若主公心有我，忆我之时常自省。

臣在九泉心无愧，勤政清明复清明。

晋文公将血书藏入袖中。然后把介子推和他的母亲分别安葬在那棵烧焦的大柳树下。为了纪念介子推，晋文公下令把绵山改为“介山”，在山上建立祠堂，并把放火烧山的这一天定为寒食节，晓谕全国，每年这天禁忌烟火，只吃寒食。

走时，他伐了一段烧焦的柳木，到宫中做了双木屐，每天望着它叹道：“悲哉足下。”“足下”是古人下级对上级或同辈之间相互尊敬的称呼，据说就是来源于此。

第二年，晋文公领着群臣，素服徒步登山祭奠，表示哀悼。行至坟前，只见那棵老柳树死而复生，绿枝千条，随风飘舞。晋文公望着复活的老柳树，像看见了介子推一样。他敬重地走到跟前，珍爱地掐了一下枝，编了一个圈儿戴在头上。祭扫后，晋文公把复活的老柳树赐名为“清明柳”，又把这天定为清明节。

以后，晋文公常把血书袖在身边，作为鞭策自己执政的座右铭。他勤政清明，励精图治，把国家治理得很好。

此后，晋国的百姓得以安居乐业，对有功不居、不图富贵的介子推非常怀念。每逢他死的那天，大家禁止烟火来表示纪念。还用面粉和着枣泥，捏成燕子的模样，用杨柳条串起来，插在门上，召唤他的灵魂，这东西叫“之推燕”（介子推亦作介之推）。此后，寒食、清明成了全国百姓的隆重节日。每逢寒食，人们即不生火做饭，只吃冷食。在北方，老百姓只吃事先做好的冷食如枣饼、麦糕等；在南方，则多为青团和糯米糖藕。每届清明，人们把柳条编成圈儿戴在头上，把柳条枝插在房前屋后，以示怀念。

在春光明媚，桃红柳绿的三四月间，中国传统习俗中最重视的其一节日就是清明节了。清明节就是现在的民族扫墓节。按主日说，约在四月五日前后，按农历，则是在三月上半月。古人把一年分为二十四节气，以这种岁时历法来播种、收成，清明便是二十四节气之一，时在春分后十五天，按“岁时百问”的说法：“万物生长此时，皆清洁而明净。故谓之清明。”所以，“清明”本为节气名，后来加了寒食禁火及扫墓的习俗才形成清明节的。

本来，寒食节与清明节是两个不同的节日，到了唐朝，将拜拜扫墓的日子定为寒食节。寒食节正确的日子是在冬至后一百零五天，约在清明前后，因此便将清明与寒食合并为一了！

在墓前祭祖扫墓，这个习俗在中国起源甚早。早在西周时对

墓葬就十分重视。东周战国时代孟子的齐人篇也曾提及一个为人所耻笑的齐国人，常到东郭坟墓同乞食祭墓的祭品，可见战国时代埽墓之风气十分盛行。到了唐玄宗时，下韶定寒食埽墓为当时“五礼”之一，因此每逢清明节来到，“田野道路，士女遍满，皂隶佣丐，皆得父母丘墓。”（柳宗元《与许京兆书》）扫墓遂成为社会重要风俗。

而在寒冷的冬天，又要禁火吃冷食，怕有些老弱妇孺耐不住寒冷，也为了防止寒食冷餐伤身，于是就定了踏青、郊游、荡秋千，踢足球、打马球、插柳，拔河，斗鸡等户外活动，让大家出来晒晒太阳，活动活动筋骨，增加抵抗力。因此，清明节除了祭祖扫墓之外，还有各项野外健身活动，使这个节日，除了有慎终追远的感伤，还融合了欢乐赏春的气氛；既有生离死别的悲酸泪，又到处是一派清新明丽的生动景象。真是一个极富特色，非常特别的节日。

是我国的二十四节气之一。由于二十四节气比较客观地反映了一年四季气温、降雨、物候等方面的变化，所以古代劳动人民用它安排农事活动。《淮南子·天文训》云：“春分后十五日，斗指乙，则清明风至。”按《岁时百问》的说法：“万物生长此时，皆清洁而明净。故谓之清明。”清明一到，气温升高，雨量增多，正是春耕春种的大好时节。故有“清明前后，点瓜种豆”、“植树造林，莫过清明”的农谚。可见这个节气与农业生产有着密切的关系。

但是，清明作为节日，与纯粹的节气又有所不同。节气是我国物候变化、时令顺序的标志，而节日则包含着一定的风俗活动和某种纪念意义。

清明节是我国传统节日，也是最重要的祭祀节日，是祭祖和扫墓的日子。扫墓俗称上坟，祭祀死者的一种活动。汉族和一些少数民族大多都是在清明节扫墓。

按照旧的习俗，扫墓时，人们要携带酒食果品、纸钱等物品

到墓地，将食物供祭在亲人墓前，再将纸钱焚化，为坟墓培上新土，折几枝嫩绿的新枝插在坟上，然后叩头行礼祭拜，最后吃掉酒食回家。唐代诗人杜牧的诗《清明》：“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂。借问酒家何处有？牧童遥指杏花村。”写出了清明节的特殊气氛。

清明节，又叫踏青节，按阳历来说，它是在每年的4月4日至6日之间，正是春光明媚草木吐绿的时节，也正是人们春游（古代叫踏青）的好时候，所以古人有清明踏青，并开展一系列体育活动的的习俗。

直到今天，清明节祭拜祖先，悼念已逝的亲人的习俗仍很盛行。清明祭扫坟茔是和丧葬礼俗有关的节俗。据载，古代“墓而不坟”，就是说只打墓坑，不筑坟丘，所以祭扫就不见于载籍。后来墓而且坟，祭扫之俗便有了依托。秦汉时代，墓祭已成为不可或缺的礼俗活动。

《汉书·严延年传》载，严氏即使离京千里也要在清明“还归东海扫墓地”。就中国人祖先崇拜和亲族意识的发达、坚固来看，严延年的举动是合情合理的。因此后世把上古没有纳入规范的墓祭也归入五礼之中：“士庶之家，宜许上墓，编入五礼，永为常式。”得到官方的肯定，墓祭之风必然大盛。

清明节是一个纪念祖先的节日。主要的纪念仪式是扫墓，扫墓是慎终追远、敦亲睦族及行孝的具体表现，基于上述意义，清明节因此成为华人的重要节日。

清明节是在仲春与暮春之交，也就是冬至后的106天。扫墓活动通常是在清明节的前10天或后10天。有些籍贯人士的扫墓活动长达一个月。