

2023年冬至演讲稿 冬至的演讲稿(模板5篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

冬至演讲稿篇一

大家好！

接近年底，各种东西方节日纷纷到来。

今天是阳历12月22日，也是我国农历中一个非常重要的节气“冬至”，它是一个内容丰富的传统节日，民间有“冬至大如年”的说法。早在周代，我们的祖先已经用土圭观测太阳，测定出冬至了。它是二十四节气中最早制定出的一个，其节日传承已近3000年，是重要的非物质文化遗产。

冬至这天，夜最长，昼最短，冬至过后，各地气候都进入最寒冷的阶段，相信这几天有关全国各地气温骤降的新闻报道，大家都有所关注；而在我们安庆，每年严寒天气的代表——下霜，其时间也往往在冬至前后。

既然冬至意味着难熬的严冬的到来，人们为何又要大加庆祝呢？这是个很有意思的问题。东西方在这个问题上有着惊人一致的智慧。在西方，诗人雪莱说——“冬天来了，春天还会远吗？”在东方，老子说——物极必反，哀极必兴，否极泰来。是啊，人生的拐点往往在最低点开始攀升，只要我们牢记最可宝贵的希望，就如过了夜最长，昼最短的冬至，尽

管气温日降，但毕竟昼渐长，夜渐短，终将春回大地。圣诞节本是个洋节日，这些年在中国也大为流行，圣诞未至，圣诞的味道已早早在众多商家蔓延开来。也不追崇圣诞节，但我尊重圣诞节的庆典，因为耶稣是西方文化中悲天悯人情怀的代表，就如东方的孔子，印度的佛陀。相信不少同学已经发现，经典文学名著中，最为伟大动人的情怀就是悲天悯人的情怀，如屈原之于《离骚》，司马迁之于《史记》，曹雪芹之于《红楼梦》，雨果之于《巴黎圣母院》，托尔斯泰之于《安娜·卡列宁娜》，乃至现代的鲁迅、沈从文等众多大师巨著莫不如是。

有人说，人生来就是要受苦的，你看，人脸上的两道眉毛是“草字头”，眼睛、鼻梁构成个“十”字，下面再加上一个“口”，那不就是个“苦”字吗？所以人都是哭着来到这个世界的。但有些人离开这个世界时，他们为世界减少了痛苦：有的人为世界减少了水灾，如上古的大禹；有的人为世界消除了狂犬病，如法国的巴斯德；有的人为世界减少了饥饿，如当代的袁隆平· · · · · · 身处苦难，心忧世人，这份悲悯情怀是值得我们深思与尊敬的。

从这个意义上讲，不管是传统节日，还是洋节日，都可以用宽广的胸怀去面对，取其精华，去其糟粕。我的演讲完毕，谢谢大家。

冬至演讲稿篇二

今天我演讲的题目是——论长跑锻炼的好处。

寒冷冬至，北风萧瑟，清冷街头，稀疏人迹，抬头看空荡荡的枝头，一股莫名的伤感由然而生，枯黄的干叶在寒风中打着旋飞舞落下，似翩翩的舞者，只留下孤单的枝头在冷清的季节打颤发抖。

清晨，闹钟在狂震，此刻你是否有种把它摔下去的冲动？科天

的被窝真诱人，真想温暖还可能继续停留。所以面对一次次的冬至长跑锻炼，你退缩了，你偷懒了，你逃避了。孰不知你逃开的，不仅是跑步训练，还有关于你毅力的磨练，体格的锻炼。

让我们来听听专家怎么向我们阐述健身长跑的好处吧！

有关专家表示，长跑可提高呼吸系统和心血管系统机能，科学实践证实，较长时间有节奏的深长呼吸，能使人体呼吸大量的氧气，吸收氧气超过平时的7—8倍就可以抑制人体癌细胞的生长和繁殖。其次长跑锻炼还改善了肌供氧状态，加快了心肌代谢，同时还使心肌纤维变粗，心收缩力加强，从而提高了心脏工作能力。

更重要的是，长跑能陶冶人的性格，锻炼吃苦耐劳，战胜困难的意志。

有关资料还显示，长跑能健脑，冬至气温较低，在冷风晨雾中长跑，会刺激机体保护性反应，血液循环加快，脑部血液流量加速，调节大脑体温中枢功能，从而供给大脑更多养分，提高学习效益，还对大脑记忆功能有增进作用，而且长跑使人情绪乐观饱满，有助于增进食欲，加强消化功能，促进营养吸收。

同学们，听了以上这些，你是否打算在以后的晨练长跑中偷懒逃跑呢？

冬至演讲稿篇三

大家好！

冬至是个团圆的节日，俗话说得好，冬至大如年就是说冬至能够和过年比较，冬至夜是一年当中晚上最长的一夜，民间传说：有钱人吃一晚上，没钱人冻一晚上。

今日晚上我去外婆家过冬至夜，品尝了象征团圆的汤圆，还有爷爷买来的冬酿酒，上头飘着朵朵桂花香。

今日真是其乐无穷呀！

今日爷爷奶奶准备的食物和平常不一样，全是美味佳肴。面对着这一道道的美食，我不禁口水直流。还没开饭时，我的肚子就一直在打鼓，好像在说：我快等不及了！我们在吃饭时，喝了许多冬酿酒。冬酿酒不像白酒那样浓，它入口香甜，还有股淡淡的桂花香味。饭后，我们的肚子都像个大皮球。

啊！冬至，你让我怎样也忘不了！

冬至夜，是吃货的节日；是团聚的节日；也是欢乐的节日。

谢谢大家！

冬至演讲稿篇四

大家好！

接近年底，各种东西方节日纷纷到来。

今天是阳历12月22日，也是我国农历中一个非常重要的节气“冬至”，它是一个内容丰富的传统节日，民间有“冬至大如年”的说法。早在周代，我们的祖先已经用土圭观测太阳，测定出冬至了。它是二十四节气中最早制定出的一个，其节日传承已近3000年，是重要的非物质文化遗产。

冬至这天，夜最长，昼最短，冬至过后，各地气候都进入最寒冷的阶段，相信这几天有关全国各地气温骤降的新闻报道，大家都有所关注；而在我们安庆，每年严寒天气的代表——下霜，其时间也往往在冬至前后。

既然冬至意味着难熬的严冬的到来，人们为何又要大加庆祝呢？这是个很有意思的问题。东西方在这个问题上有着惊人一致的智慧。在西方，诗人雪莱说——“冬天来了，春天还会远吗？”在东方，老子说——物极必反，哀极必兴，否极泰来。是啊，人生的拐点往往在最低点开始攀升，只要我们牢记最可宝贵的希望，就如过了夜最长，昼最短的冬至，尽管气温日降，但毕竟昼渐长，夜渐短，终将春回大地。圣诞节本是个洋节日，这些年在中国也大为流行，圣诞未至，圣诞的味道已早早在众多商家蔓延开来。也不追崇圣诞节，但我尊重圣诞节的庆典，因为耶稣是西方文化中悲天悯人情怀的代表，就如东方的孔子，印度的佛陀。相信不少同学已经发现，经典文学名著中，最为伟大动人的情怀就是悲天悯人的情怀，如屈原之于《离骚》，司马迁之于《史记》，曹雪芹之于《红楼梦》，雨果之于《巴黎圣母院》，托尔斯泰之于《安娜·卡列宁娜》，乃至现代的鲁迅、沈从文等众多大师巨著莫不如是。

有人说，人生来就是要受苦的，你看，人脸上的两道眉毛是“草字头”，眼睛、鼻梁构成个“十”字，下面再加上一个“口”，那不就是个“苦”字吗？所以人都是哭着来到这个世界的。但有些人离开这个世界时，他们为世界减少了痛苦：有的人为世界减少了水灾，如上古的大禹；有的人为世界消除了狂犬病，如法国的巴斯德；有的人为世界减少了饥饿，如当代的袁隆平· · · · · · 身处苦难，心忧世人，这份悲悯情怀是值得我们深思与尊敬的。

从这个意义上讲，不管是传统节日，还是洋节日，都可以用宽广的胸怀去面对，取其精华，去其糟粕。我的演讲完毕，谢谢大家。

冬至演讲稿篇五

大家好！

冬至是中国很重要的一个，祭祀祖先的人文节日；一个是清明，一个是冬至，一个是七月十五的中元节，民间俗称为“鬼节”；这三个节日，是我们祭拜祖先最主要的日子。其实这跟自然地理气候也有关系，因为冬至的时候，地球转到最北半球的时候，到顶了，物极必反，这时候地球又开始往回转了，中医上说是“一阳出生”的时候。冬至是一年当中白天时间最短的一天，冬至一过，慢慢就开始昼长夜短，白天时间就会一天比一天长。

冬至来历：冬至节源于上古的“腊祭”，究其实是缘于古人的原始信仰。古人因对许多自然现象无法解释，于是就把它们归于上天神灵的操控，认为春风夏雨、秋霜冬雪、星斗河汉、日蚀月亏、大旱洪荒、海啸地震等自然现象，全都是上天神灵所为。因此，古人特别重视以祭祀活动来娱神祭天，祈求上苍与神灵的保佑。从宗教的角度看，冬至祭祀其实就是古人娱神祭天的一个盛大的宗教节日。冬至节的祭祀，重要的内容就是祭天祭神。冬至之日，历代王朝都要行“贺冬”之仪，举行隆重盛大的祭天祭神大典。祭祀活动场面宏大，一般都是在郊外举行，因此又被称为“郊祭”。至明、清时期，祭祀活动在古代祭祀的基础上，更加神圣化，更加隆重。

冬至习俗——祭天：历代统治者都要于冬至日祭天。“祭天”即是古代的“郊祀”礼，是历代帝王禳灾祈福，在冬至日必须举行的一种仪式。

北宋时祭天多在京城的南郊举行，明清时则在北京天坛的圆丘。圆丘在古代即是高出地面的圆土丘，它象征着天圆，故用来祭天的前一天晚上，皇帝要斋戒沐浴，住在斋宫，冬至日举行祭天大典。

冬至习俗一数九九。民间把冬至义称为作“交九”或“数九”，即从冬至这一大起，每隔九天作为一个“九”，共分成9个“九”，共九九八十一天，81天之后便进入春天。冬至

之后数九九在全国各地都十分流行，各地的人们根据各地不同的气候条件、景物特征、农事物候及风俗习惯，编排出了各种数九九的谚语和顺口溜。这些谚语和顺口溜在许多古籍：卜部多有记载。其中最有代表性的是下面这首顺口溜：一九二九不出乎，三九四九冰上走，五九六九沿河看柳，七九河开，八九雁来，九九加一九，耕牛遍地走。

数九九的谚语和顺口溜不仅仅是人们多年来对气候的经验总结，也是人们在严冬时节对春天的一种企盼。