

# 最新冬至的演讲稿(通用7篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿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。

## 冬至的演讲稿篇一

大家早上好!

明天就是12月22日。你知道那是个什么日子吗?是的，冬至。冬至是中国农历中一个重要的节气。早在2500年前的春秋时期，中国就确定了冬至，这是二十四节气中最早制定的一个。

冬至是北半球白昼最短、黑夜最长的一天。冬至过后，全国人民进入最冷的时期，也称为进九。从冬至后的第一天到立春，人们通常会数“九”来测量天气的变化。

冬至也是中华民族的一个传统节日。据记载，在周朝和秦朝，十一月是冬天的第一个月，冬至是新年的第一天。曾有“冬至大如年”的说法。

换句话说，人们最初庆祝冬至是为了庆祝新年的到来。2500多年后的今天，冬至依然在这一历史文化背景下散发着不可抗拒的魅力。

现在，冬至在一些地方仍然作为一个节日来庆祝。在北方，人们习惯在冬至期间宰羊、吃饺子和馄饨。在南方，这一天则有吃米团、长线面的习惯。

冬至，还是锻炼身体的好时候。冬季来临的时候，很多学生害

怕冷,不想活动,岂不知,冬天是一个很好的锻炼时间,小学生在冬季室外锻炼,身体经常受到寒冷的刺激,可以增强人体对寒冷,支气管炎和其他冬季常见病阻力。

冬季接受室外阳光的照射,阳光中的紫外线不仅能促进人体的造血功能,对治疗和预防贫血有积极作用,还能促进身体对钙、磷的吸收,有助于骨骼的生长发育。

另外,阳光中的紫外线可以杀死人体皮肤、衣服上的病毒和细菌,对人体有消毒作用。学生正处于生长发育的关键期,冬季锻炼不仅有利于身体的健康成长,在提高学习效率的同时,锻炼也会产生积极的作用。

但是我们必须注意准备活动,在运动前后及时脱掉和添加衣服,选择合适的运动场地,注意自己和他人的安全,长期锻炼,我们的身体御寒能力和抵御病毒攻击的能力一定会提高。等春风拂面时,身体更柔韧,身体各脏器的功能更完善。

冬至过后,一年一度的元旦就要到了,最后祝老师、同学们身体健康、开心快乐!谢谢大家!

## 冬至的演讲稿篇二

敬爱的老师、亲爱的同学们:

大家好!今天我演讲的题目是——冬至。

北风吹着,但是我们不觉得冷,心里暖洋洋的,因为冬至日快要来了。冬至是我国农历中一个非常重要的节气,也是我国汉族一个传统的节日,时间在每年的阳历12月21日至23日之间。冬至是北半球全年中白天最短、黑夜最长的一天,过了冬至,白天就会一天天变长,冬至日还被人们称为“安身静体”的节日,在这一天,人们都会互赠好礼,相互拜访,将抛开所有的烦恼,快快乐乐的过完这一天。而现在,我们

又将迎来了冬至，家家户户准备了饺子混沌，羊肉汤，人们相信吃了这些食物后，他们整个冬天都不会感到冷了，耳朵也不会冻了。冬至是二十四节气中，人们最重视的节日，我们要将中华民族的文化延续下去。过完冬至，意味着人们的年龄将大一岁，在我的眼里，冬至就成了一个成长日，在这一天，我们要反思自己的过去，思考我们的未来。

我们是祖国的未来，祖国的未来靠我们，所以我们必须勇敢的担起这一职责。对我们来说，我们只有不断的学习，追求进步，才能真正成为祖国未来的接班人。同学们，让我们从现在做起，热爱我们的祖国，树立远大的目标，热爱家庭，孝顺父母，尊敬师长，团结同学。让我们从现在开始磨练自己，让我们从身边的每一点小事做起，我们必将成为一个自强不息，具有远大理想、人格健全、品德高尚的接班人。

最后，在这美好的冬至日，在这美好的成长日里，我给大家送上我最真挚的祝福，祝愿老师们身体健康，工作顺利，祝愿同学们开开心心，取得好成绩，祝愿我们的祖国更加繁荣昌盛，我的演讲结束了，谢谢大家！

### 冬至的演讲稿篇三

今天是（12月21日）星期一，同时也是我国农历中一个非常重要的节气——冬至。说起冬至，有些同学嘴馋了，因为这一天，按照习俗，家家户户是要吃汤圆的。

冬至是我国汉族一个传统节日，至今仍有不少地方有过冬至节的习俗。早在二千五百多年前的春秋时代，我国已经用土圭观测太阳测定出冬至来了，它是二十四节气中最早制订出的一个。时间在每年的阳历12月21日至23日之间。

冬至是北半球全年中白天最短、黑夜最长的一天，过了冬至，白天就会一天天变长。古人对冬至的说法是：阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰“冬至”。

冬至过后，各地气候都进入一个最寒冷的阶段，也就是人们常说的“进九”，我国民间有“冷在三九，热在三伏”的说法。

现代天文科学测定，冬至日太阳直射南回归线，阳光对北半球最倾斜，北半球白天最短，黑夜最长，这天之后，太阳又逐渐北移。

在我国古代对冬至很重视，冬至被当作一个较大节日，冬至过节源于汉代，盛于唐宋，相沿至今。曾有“冬至大如年”的说法，而且有庆贺冬至的习俗。《汉书》中说：“冬至阳气起，君道长，故贺。”人们认为：过了冬至，白昼一天比一天长，阳气回升，是一个节气循环的开始，也是一个吉日，应该庆贺。《晋书》上记载有“魏晋冬至日受万国及百僚称贺??其仪亚于正旦。”说明古代对冬至日的重视。

现在，一些地方还把冬至作为一个节日来过。北方地区有冬至宰羊，吃饺子、吃馄饨的习俗，南方地区在这一天则有吃冬至米团、冬至长线面的习惯。

过完冬至，一年一度的元旦就接踵而来了，我们很快就要进去20xx年啦，最后祝小朋友们在新的一年开开心心，健康成长！

## 冬至的演讲稿篇四

大家好！

今天我演讲的题目是《回归传统节，感受冬至日》！

20xx年12月22日凌晨1：11，阳光恰好直射在地球的南回归线上，北半球开始进入白天最短、夜晚最长的一天。是的，明天就是24节气中的冬至。冬至节在我国有2500年的历史。

这一节令在现代人看来，可能仅仅是划分时间的标记，甚至一个无关紧要的日子；然而在我国传统社会里，冬至具有的人文意义可能盛于新年：殷周时期，冬至一直排在24个节气的首位，称之为“亚岁”；从汉代以来，每年冬至都要举行庆贺仪式，高峰时期朝廷休假三天，君不听政；民间歇市三天，欢度节日。唐人以“小岁”称冬至；宋人甚至有“肥冬瘦年”之说；其热闹程度不亚于过年。

为什么冬至的影响这么大呢？究其原因，首先是先民们最容易直接观察到这些气象的变化，毕竟这一天昼最短、夜最长，太阳升得最低；也因此，冬至的极寒对于先民们是最危险的。而过了冬至，阳气反生，下一个循环就开始了。老人又过了一个寒冬，孩子又长了一岁；太阳要高起来了，冰雪要化下去了；天要亮起来了，水要动起来了因此，冬至是轮回的起点，是值得庆贺的大吉之日。

春种夏长、秋收冬藏。古人在年年的轮回中品味出自然规律，他们以节令作为标志，按照亘古不变的土地的法则安排着自己的活动。然而在现代，在这个我们已经离土地很远的时代，在这个气候混乱、难以寻觅规律的时代，在这个冬的极寒已经不再能造成任何威胁的时代，冬至，和其他的节令一样，似乎要离我们远去了。我们在人工安排的时间表中丢失了轨迹、丢失了规律；在充满目标的生活里忘记了安静，忘记了家。然而，气候、土地在我们的血液中留下的痕迹，绝不是能够轻易磨灭的。还总是应该有这样一个时节，让天气肃敛，让人心安定，让游子回家。

走在校园的小路上，感受着冬至的气息。我醉心于中华传统文化的氛围，更热切地盼望每个中国人都能谨记自己的历史使命，传承中华优秀传统文化！

谢谢大家！

## 冬至的演讲稿篇五

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。

## 冬至的演讲稿篇六

早上好！

今天(12月22日)是我国农历中一个非常重要的节气——冬至。说起冬至，有些同学嘴馋了，因为这一天，按照习俗，家家户户是要吃汤圆的。

冬至是我国汉族一个传统节日，至今仍有不少地方有过冬至节的习俗。早在二千五百多年前的春秋时代，我国已经用土圭观测太阳测定出冬至来了，它是二十四节气中最早制订出的一个。时间在每年的阳历12月21日至23日之间。

冬至是北半球全年中白天最短、黑夜最长的一天，过了冬至，白天就会一天天变长。冬至过后，各地气候都进入一个最寒冷的阶段，也就是人们常说的“进九”，我国民间有“冷在三九，热在三伏”的说法。

现代天文科学测定，冬至日太阳直射南回归线，阳光对北半球最倾斜，北半球白天最短，黑夜最长，这天之后，太阳又逐渐北移。

在我国古代对冬至很重视，冬至被当作一个较大节日。冬至过节源于汉代，盛于唐宋，相沿至今。曾有“冬至大如年”的说法，而且有庆贺冬至的习俗。《汉书》中说：“冬至阳气起，君道长，故贺。”人们认为：过了冬至，白昼一天比一天长，阳气回升，是一个节气循环的开始，也是一个吉日，应该庆贺。

现在，一些地方还把冬至作为一个节日来过。北方地区有冬至宰羊，吃饺子、吃馄饨的习俗，南方地区在这一天则有吃汤圆、长线面的习俗。今天是冬至，希望大家今天也能吃到热气腾腾的汤圆。

我的讲话完毕，谢谢！

## 冬至的演讲稿篇七

大家好！

冬至这天阳光恰好直射在地球的南回归线上，北半球开始进入白天最短、夜晚最长的一天。老师们、同学们，昨天（星期日）是12月22日，也就是我国24节气中的冬至。

早在2500多年前，我国已经测出冬至来了，时间在每年的阳历12月21日至23日之间。冬至这一天，北半球白天最短，黑夜最长。根据冬至的阴晴冷暖可以预示未来的天气：冬至阴天，来年春旱；冬至晴，新年雨；冬至雨，新年晴；冬至无雨一冬晴，冬至有雪来年旱，冬至有风冷半冬。

既然冬至意味着难熬的严冬到来，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。

但如今，不少同学只记得万圣节、圣诞节等西方节日，却忘了我们中国自己的传统节日。在新时代，我们要将传承和弘扬中华优秀传统文化与涵养社会主义核心价值观、建设中国特色社会主义精神文明有机统一、紧密结合，不断铸就中华文化的新辉煌。

漫步校园，让我们静静地感受这冬至过后的气息吧！我们不仅要醉心于中华优秀传统文化的氛围，更要热切地盼望每个中国人都能谨记自己的历史使命，传承中华优秀传统文化。

过完冬至，一年一度的元旦就接踵而来了，我们很快就要进入20xx年，最后祝全校老师和同学们在新的一年里身体健康、万事如意！