

最新冬至演讲稿(汇总5篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么演讲稿怎么写才恰当呢？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。

冬至演讲稿篇一

大家早上好！

今天我演讲的题目是《冬至大如年》。

冬至被人们当做一个重大节日，从周代起就有了祭祀活动，宫廷历来十分重视。民间也曾有“冬至大如年”的说法，还有庆贺冬至的习俗。《汉书》中说：“冬至阳气起，君道长，故贺。”人们认为过了冬至，白昼会一天比一天长，阳气回升，这是一个节气循环的开始，也是一个吉日，因此应该庆祝。《晋书》上有记载“魏晋冬至日受万国及百僚称贺……其仪亚于正旦。”可见古代人民对冬至的重视。冬至这天，一些文人、士大夫会进行“九九消寒”的活动。择一九日，相约九人饮酒，席上用九碟九碗，成桌者用“花九件席”，以取九九消寒之意。

在北方，不论贫富，饺子是冬至必不可少的食物。有谚语说：“十月一，冬至到，家家户户吃水饺。”这种习俗是为纪念“医圣”张仲景冬至舍药留下的。张仲景是南阳稷东人，老时毅然辞官回乡为乡邻治病。当时正值冬季，他看到白河两岸乡亲面黄肌瘦，饥寒交迫，不少人的耳朵都冻烂了，便让其弟子在南阳东关搭起医棚，支起大锅，在冬至那天舍“祛寒娇耳汤”医治冻疮。他把羊肉、辣椒和一些驱寒的药材放在锅里熬煮，然后将羊肉、药物捞出来切碎，用面皮包成耳朵样的“娇耳”，煮熟后与一大碗肉汤一起分给求药

的人。人们吃了娇耳，喝了驱寒汤，浑身暖和，两耳发热，冻伤的耳朵都治好了。后人学着“娇耳”的样子，包成食物，也叫饺子或扁食。冬至吃饺子，是不忘“医圣”张仲景“祛寒娇耳汤”之恩。至今南方仍有“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的民谣。关于冬至，还有许多数不完道不尽的习俗。

然而，身为中华民族传统文化的重要组成部分，在现在离中华民族传统文化似乎越来越远的今天，冬至大如年，你还知道多少？让我们行动起来，用实际行动传承我们源远流长的优秀中华传统文化！

我来自浩瀚人海，我要成为海面倒映着我的光影的那轮红日；我并不是脑子最好使的那一个，但我的双手会尽全力补助；也许以后我的名字并不被人所广知，但我会让它印刻在每一个人生命中。我的座右铭是：“战胜怪物的唯一方法，那就是成为怪物。”

我的演讲完毕，谢谢！

冬至演讲稿篇二

老师、同学们：

12月21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。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，最后祝同学们在新的一年里开开心心，健康成长！

冬至演讲稿篇三

亲爱的老师、同学们：

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!

冬至演讲稿篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好!

今天我国旗下讲话的题目是《回归传统节，感受冬至日》

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，明天就是二十四节气中的冬至。冬至节在我国有两千年的历史。杜甫的《小至》中也有云：“天时人事日相催，冬至阳生春又来。岸容待腊将舒柳，山意冲寒欲放梅。”古人认为，自冬至起，天地阳气开始兴作渐强，代表下一个循环开始，是大吉之日。据记载，人们最初过冬至节是为了庆祝新一年的到来。

如今过了两千多年，在这浓厚的历史文化背景下，冬至仍散发着不可抗拒的魅力。古人有诗云：“家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天。”吃汤圆是过冬至的传统习俗，冬至的汤圆又叫“冬至团”，民间更有“吃了汤圆大一岁”之说。

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!

以上就是我今天国旗下讲话的内容，谢谢大家的倾听!

冬至演讲稿篇五

亲爱的老师同学们：

大家好！

20xx年12月xx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、土地在我们的血液里留下的痕迹，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。

谢谢大家！