

# 2023年冬至演讲稿 冬至的演讲稿(模板5篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 冬至演讲稿篇一

大家好：

今天是冬至，那什么是冬至呢？冬至是中国农历中一个重要的节气，也是中华民族的一个传统节日。早在二千五百多年前的春秋时代，中国就已经用土圭观测太阳，测定出了冬至，它是二十四节气中最早制订出的一个，时间在每年的公历12月21日至23日之间。冬至这天，太阳直射地面的位置到达一年的最南端，几乎直射南回归线(南纬 $23^{\circ} 26'$ )。这一天北半球得到的阳光最少，比南半球少了50%。北半球的白昼达到最短，且越往北白昼越短。如中国最南端的一个小岛——(2° 33'")这天的白昼达11小时59分，我们的邻居为10小时12分，而号称“中国最北端”的黑龙省县(北纬 $52^{\circ} 58'$ ,)仅有7小时34分。

中国古代的阴阳五行学说认为，冬至是阴消阳长转化的关键节气。冬至入九，数足九九，则春风送暖，寒意全消，所以俗话有“九九消寒”的说法。你们还记得一年级时学的九九歌么，请记得的同学跟老师一起说：一九二九不出手，三九四九冰上走，五九六九沿河看柳，七九河开九雁来，九九加一九，耕牛遍地走。

冬季来临，很多孩子惧怕寒冷，不愿意活动，岂不知，冬季

更是锻炼身体的大好时光，小学生冬季在室外进行锻炼，身体经常受到寒冷的刺激，可以增强人体对感冒、气管炎等冬季常见疾病的抵抗力；冬季在室外接受阳光的照射，阳光中的紫外线不但能促进人体的造血机能，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，阳光中的紫外线能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体有消毒作用。我们小朋友正处在生长发育的关键时期，冬季锻炼不但有利于身体的健康成长，在提高学习效率，发展个性，锻炼意志方面也有积极的作用。

冬季的体育运动项目有很多，如跳短绳，跳大绳，踢毽子，冬季长跑，既可以一人锻炼，也可以与小伙伴们一起合作或比赛。只要充分做好准备活动，运动前后及时脱掉和增添衣物，选择合适的运动场地，注意自身与他人的安全，长期坚持锻炼，我们身体御寒能力和抵抗病毒侵袭的能力肯定会增强。等春风拂面的时候，身体更灵活性，身体各脏器的机能更完善。

## 冬至演讲稿篇二

老师\同学们：

这个星期的星期五(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20\_\_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：

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，这些年在我国也大为流行，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·卡列尼娜》，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。

## 冬至演讲稿篇四

敬爱的老师，亲爱的同学们：大家好！

今天我演讲的题目是《回归传统节，感受冬至日》

20\_\_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。

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！

## 冬至演讲稿篇五

敬爱的老师，亲爱的同学们：

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。