# 关于冬至演讲稿

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-01-27

*关于冬至演讲稿（精选32篇）关于冬至演讲稿 篇1　　老师同学们：　　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，*

关于冬至演讲稿（精选32篇）

**关于冬至演讲稿 篇1**

　　老师同学们：

　　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-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开开心心，健康成长！

　　谢谢大家！

**关于冬至演讲稿 篇2**

　　五年级（5） 杜泽霖

　　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！

**关于冬至演讲稿 篇3**

　　亲爱的老师，同学们：

　　大家早上好！我是高二（9）班的今天，我在国旗下演讲的主题是《冬至大如年》。

　　12月22日，一个重要的节气即将到来——那就是冬至。冬至，冬至，冬天已至，虽然没有北方寒夜里的大雪纷飞，但我们小岭南的冬至也有它独特的味道。对于这个气节，同学们了解多少呢？

　　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。

　　在南方，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。张仲景是南阳稂东人，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？虽然我们今年冬至将在学校里度过，但我们依旧可以以简单的行动体验冬至的韵味：为家人打通电话，在他们耳边呢喃一句“冬至安心”；见到老师同学，亲切地打声招呼“冬至安好”；期待着食堂会不会也有一碗热乎乎的汤圆或饺子呢？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！

**关于冬至演讲稿 篇4**

　　各位老师、各位同学们：

　　大家好！

　　北风吹着，但是我们不觉得冷，心里暖洋洋的，因为今天是冬至日。冬至，这是一个源于汉代的节日，在古代，冬至比过年还受人们重视，同时，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。

　　而今天，我们又迎来的冬至，家家户户准备了饺子馄饨，将我们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。那么同学们，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。同时，我们还要养成诚实守信，勤俭节约的好习惯，我相信，只要我们从现在开始磨练自己，只要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，我给大家送去我最 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，祝愿天下所有人都平平安安。

　　我的演讲完了，谢谢大家！

**关于冬至演讲稿 篇5**

　　亲爱的：

　　大家，早上好!

　　明天就是12月22日了，大家知道这一天是什么日子吗?对，就是冬至。冬至是中国农历中一个重要的节气。早在二千五百多年前的春秋时代，中国就测定出了冬至，它是二十四节气中最早制订出的一个。

　　冬至，也是中华民族的一个传统节日。据记载，周秦时代以冬十一月为正月，以冬至为岁首过新年。曾有“冬至大如年”的说法，

　　也就是说，人们最初过冬至节是为了庆祝新一年的到来。如今过了2500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。

　　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米团、长线面的习惯。

　　冬至，还是锻炼身体的好时机。冬季来临，很多同学惧怕寒冷，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。同学们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，，锻炼意志方面也有积极的作用。

　　但一定要注意做好准备活动，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。

　　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，最后祝老师们、同学们身体健康、开心快乐!谢谢大家!

**关于冬至演讲稿 篇6**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　你们知道我国的二十四节气吗？“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋初露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”这是我国的《二十四节气歌》，想必大家一定还能脱口而出吧。在这二十四节气中，有一个非常重要的节日，那就是冬至。今天我国旗下讲话的主题是《回归传统节，感受冬至日》。

　　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，下一周即将到来的12月22日，就是我国24节气中的冬至。

　　早在二千五百多年前，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。

　　冬至过后，各地都进入最 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。自冬至后的第一天到开春，人们习惯数着\"九\"来衡量天气的变化。“一九二九不出手；三九四九冰上走；五九六九沿河看柳；七九河开八 九雁来；九九加一九，耕牛遍地走。”

　　据记载，周秦时代以冬十一月为正月，以冬至为岁首过新年。也就是说，人们最 初过冬至节是为了庆祝新一年的到来。如今过了2500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。同学们，不知道以往每年的冬至日你们是怎么过的呢？你们知道冬至这天有哪些风俗习惯呢？古人有诗云：“家家捣米做汤圆，知是明朝冬至天。”在我们江南地区，吃汤圆、吃米团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。北方地区有冬至宰羊，吃饺子、吃馄饨的习俗。冬至吃饺子，是不忘\"医圣\"张仲景\"祛寒娇耳汤\"之恩。至今还有“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的民谣。

　　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。

　　漫步校园，让我们静静地感受这即将到来的冬至的气息吧！我们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，传承中华传统文化。

　　谢谢大家！

**关于冬至演讲稿 篇7**

　　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。

**关于冬至演讲稿 篇8**

　　亲爱的老师同学们：

　　大家好！

　　12月\_\_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；在充满目标的生活中忘记了安静，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。

　　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。国学大师文怀沙说，几千年的中国传统文化就是“精神的氧气”，毕竟“树的影子拉得再长，也离不开树根；我走得再远，也走不出妈妈的心。”中华文明养育了我们五千年，历史的印记早已烙在每个炎黄子孙的生命里。当我们追韩剧、追日漫，万圣节送糖果的时候，我们是否想起活字印刷术，道德经，还有那汨罗江畔的身影？

　　谢谢大家！

**关于冬至演讲稿 篇9**

　　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°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，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”的黑龙江省县(北纬52°58?)仅有7小时34分。

　　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。

**关于冬至演讲稿 篇10**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好！今天我国旗下发言的题目是《冬至习俗》。

　　冬至是万物静寂、一元复始的节令，先民们相信只要人与自然同步感应，人们就会获得新的生机。因此，人们要一起吃热乎乎的饺子、圆子，祛除寒意；妇女为家中的老

　　人奉上新鞋履，称为“履长至”；其意义是帮助老人过冬，并让他们以新的步履与时俱进，延年益寿；帝王祭天、民间祭祖，祈望来年能风调雨顺、人人能安康吉祥……

　　过完冬至，一年一度的元旦就接踵而来了，我们很快就要进去年啦，最后祝大家在新的一年开开心心，健康成长！

　　谢谢大家！

**关于冬至演讲稿 篇11**

　　亲爱的老师们、同学们：

　　大家好!我是会计三班的刘佳燕。今天我演讲的题目是《回归传统节，感受冬至日》。

　　“天时人事日相催，冬至阳生春又来”，12月22日，也就是我国24节气中的冬至。在南方，吃汤圆是冬至的传统习俗，\"汤圆\"的\"圆\"意味着\"团圆\"\"圆满\"，民间有\"吃了汤圆大一岁\"的说法。而在北方地区有冬至宰羊，吃饺子、吃馄饨的习俗。

　　冬至那天阳光恰好直射在地球的南回归线上，北半球白天最短、黑夜最长，第二天起，昼渐长，夜渐短。在古代，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。因此，冬至是万物静寂、一元复始的节令，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。

　　作为传统文化的重要组成部分，冬至和清明、端午、中秋等传统节日被保留到现在。可以说，每一个佳节都寄托着华夏儿女源自民族本性的希望和祝愿，都是民族亲和力和凝聚力的体现。

　　然而，一个严峻的现实摆在我们面前，很多的传统节日被忽略了。同学们似乎对\"洋节\"过分偏爱。年轻人更喜欢圣诞的霓虹灯，更喜欢万圣节狂欢，当我们过着洋节日的时候，不要忘记和亲人们一起度过每一个有意义的传统节日。在冬至和家人一起吃汤圆包饺子是多么幸福！试想当我们的春节、端午、中秋、冬至等传统节日都被洋节取而代之的时候，那会是一番什么景象?我们会失去很多。

　　\"只有民族的，才是世界的\"。在21世纪的今天，倡导学习、弘扬和继承中华民族优秀的传统文化，是我们义不容辞的责任，也是历史和时代赋予我们的神圣使命，而只有不断汲取这个民族的文化底蕴，或许我们才有资格被称之为龙的传人，才能让我们实现中华民族的伟大复兴。让我们一起来期待!让我们一起去努力!重新紧握那远去的传统文化，使其重归我华夏大地，使其长盛不衰!让我们一起期待，一起努力，让我国的传统文化在神州大地上再次展现出傲人的风采!

　　过完冬至，一年一度的元旦就接踵而来了，我们很快就要进入年啦，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!

**关于冬至演讲稿 篇12**

　　各位老师、各位同学们：

　　大家好！

　　北风吹着，但是我们不觉得冷，心里暖洋洋的，因为今天是冬至日。冬至，这是一个源于汉代的节日，在古代，冬至比过年还受人们重视，同时，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。

　　而今天，我们又迎来的冬至，家家户户准备了饺子馄饨，将我们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。那么同学们，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。同时，我们还要养成诚实守信，勤俭节约的好习惯，我相信，只要我们从现在开始磨练自己，只要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，我给大家送去我最真挚的祝福，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，祝愿天下所有人都平平安安。

　　我的演讲完了，谢谢大家！

　　老师同学们：

　　早上好！今天是12月22日，24节气中的冬至。冬至是北半球全年最短的一天，最长的一夜。冬至过后，白天会一天天变长。冬至古语为：阴极来，太阳起，天南来，昼短影长，故称“冬至”。冬至过后，各地气候进入了最冷阶段，常被称为“进入第九年”。中国民间有句话叫“九年寒，三年热”。现代天文学认为，冬至太阳直接照在北回归线上，太阳最偏向北半球，北半球白天最短，夜晚最长。那天之后，太阳逐渐向北移动。

　　中国古代非常重视冬至，冬至被视为一个大节日。冬至节起源于汉代，兴盛于唐宋，此后一直存在。有句话说“冬至大如一年”，有个习俗是庆祝冬至。现在，一些地方也庆祝冬至作为一个节日。北方地区有冬至宰羊、吃饺子、馄饨的习俗，南方地区则有冬至这一天吃饭团、长面的习惯。

　　进入冬至，一年中最冷的一天就要到了。希望同学们冬天能做好保暖工作，注意锻炼，保证充足的睡眠，少吃冷食，为期末复习学习和即将到来的考试打好基础。

**关于冬至演讲稿 篇13**

　　亲爱的老师们、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》!

　　明天就是24节气中的冬至。大家知道为什么吗？明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。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”。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。自古以来，人们历来十分重视冬至节。那大家知道冬至日都有哪些习俗吗？在汉代，国家上下要放假休息，军队待命，边塞闭关，商旅停业，亲朋各以美食相赠，相互拜访，欢乐地过一个“安身静体”的节日。在唐宋时期，百姓要向父母尊长祭拜。在这一天，不同的地区也会有不同的饮食习惯。北方人会吃“娇耳”，也就是饺子；江南地区则会吃汤圆或赤豆饭，寓意着团圆，圆满。银川人习惯食用羊汤，潮汕人冬至吃冬节丸，客家人冬至会喝酿酒。在民间，百姓们还会从冬至这一天开始数九，每九天算一“九”，依此类推，例如“热在三伏，冷在四九”。

　　过了冬至日，白天的时间一天比一天长了，我们也可以调整作息，珍惜时间，更加投入到学习中去。本学期也将临近尾声。在近期的日常学习和生活中，我们也应时常反思自己：今天的学习任务是否都已完成，知识点是否已掌握。期待同学们为自己本学期的学习交上一份满意的答卷。

　　我的演讲到此结束，谢谢大家!

**关于冬至演讲稿 篇14**

　　亲爱的老师们、同学们：

　　大家好，我是来自信息技术系16软件二班的马瑜翎。今天我国旗下演讲的题目是“回忆传统，喜迎冬至”。

　　春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。24节气的歌谣伴随着我们度过一年又一年。转眼间，冬至已悄然而至。它的到来，意味着我们即将告别温暖的年，迎来崭新的20xx年。

　　冬至，是中华民族的一个传统节日，起源于汉代，在古代，冬至比过年还受人们重视，同时，冬至日还被人们称为“安身静体”的节日，在这一天，人们会互赠好礼，相互拜访，将抛开所有的烦恼，快快乐乐的过完这一天。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。

　　据说，在冬至只要吃了饺子，无论天气再冷，耳朵也不会冻下来。说到吃饺子，还有一个美丽的传说。东汉时候，南阳有个名医，叫张仲景，他医术很高，不管什么疑难病症，都能手到病除，人们称赞他是妙手回春的医圣。有一年冬天，张仲景在路上看见许多穷人，穿的破破烂烂，脸上生了冻疮，耳朵都冻烂，张仲景看到后心里非常难过；回到家，他把一些治疗冻疮的药材放到锅里煮，煮好把它们放进面皮里，煮好就分给那些穷人，大家吃了饺子后，脸上的冻疮都好了，耳朵也好了，身上也暖和了。张仲景的爱心是严冬中的一缕温暖的阳光，爱心更是每个人心中的光明！

　　但如今，不少同学只记得万圣节、圣诞节等西方节日，却忘了我们自己的传统节日。令我们心寒的是，瑞安的一些高中学校甚至开展了圣诞节主题班会。国学大师文怀沙说，几千年的传统文化就是“的氧气”，毕竟“树的影子拉得再长，也离不开树根；我走得再远，也走不出妈妈的心。”中华文明养育了我们五千年，历史的印记早已烙在每个炎黄子孙的生命里。当我们追韩剧、追日漫，万圣节送糖果的时候，我们是否想起活字印刷术，道德经，还有那汨罗江畔的身影？

　　过完冬至，一年一度的元旦就接踵而来了，我们很快就要迎来年啦，最后祝同学们在新的一年健康快乐！

　　我的演讲结束，谢谢大家！

**关于冬至演讲稿 篇15**

　　亲爱的老师们，同学们：

　　上午好！

　　你们知道冬至的来历吗？让我来告诉你们吧！

　　冬至俗称“冬节”，在古代是很隆重的。在二十四节气中，冬至也最受重视。冬至过节源于汉代，盛于唐宋，相沿至今。

　　冬至节，大部分地方习惯吃饺子，山区传统是吃糕，晋南地区盛熬油菜根米汤喝。也有的地方是吃馄饨，有“冬至馄饨夏至面”的说法。

　　还有，你们知道“冬至”这天为什么要吃饺子吗？为什么不吃饺子会冻耳朵吗？不知道吧。嘿，就让我来告诉你们吧！这里面还有一个动人的故事呢！吃“捏冻耳朵”。“捏冻耳朵”是冬至河南人吃饺子的俗称。相传南阳医圣张仲景曾在长沙为官，他告老还乡那时正是大雪纷飞的，寒风刺骨。他看见白河两岸的乡亲衣不遮体，有不少人的耳朵被冻烂了，心里非常难过，就叫他的弟子在南阳关东搭起医棚，用羊肉、辣椒和一些驱寒的药材放在锅里煮，捞出来剁碎，用面皮包成像耳朵样子，再放进锅里煮熟，做成一种叫“祛寒娇耳汤”的药物施舍给百姓吃。服食后，乡亲们的耳朵都治好了。后来呀，每逢冬至人们便模仿做着吃，这便是形成“捏冻耳朵”此种习俗的原因了。

　　冬至这一天吃饺子，还是为了不忘“医圣”张仲景的“祛寒娇耳汤”之恩。至今仍有“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的民谣。

　　现在大家知道冬至的来历了吧！

　　谢谢大家！

**关于冬至演讲稿 篇16**

　　各位老师、各位同学们：

　　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°26#39；）。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，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”的黑龙江省县（北纬52°58）仅有7小时34分。

　　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。

　　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。

**关于冬至演讲稿 篇17**

　　尊敬的、亲爱的同学们：

　　很小的时候，爷爷就教我们背诵那古老的《二节气歌》：“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”那时候只知道到了冬至，再过了小寒、大寒，便是我们小所盼望的了。长大以后才明白冬至是太阳回返的始点，自冬至起太阳的高度回升，白昼逐日增长，寒夜渐短，冬至标志着太阳往返运动进入了新的循环。所以古人把冬至看作“大吉之日”。

　　冬至的起源始于周朝，行于汉代，盛于唐宋。汉朝以冬至为“冬节”，官府要举行祝贺称为“贺冬”，例行放假。《后汉书》中有这样的记载：“冬至前后，君子安身静体，百官绝事，不听政，择吉辰而后省事。”所以这天朝庭上下要放假休息，军队待命，边塞闭关，商旅停业，亲朋各以美食相赠，相互拜访，欢乐地过一个“安身静体”的。

　　我国古代对冬至很重视，是国家重大节日之一，曾有“冬至大如年”的说法，在南方地区，有冬至祭祖、宴饮的习俗；北方地区，每年冬至日有吃饺子的.习俗，还有为长辈献鞋袜的习俗。

　　我国历来有敬老的优良传统，辛亥革命以前的冬至节实际是我国上最早的、相沿最久的“敬老节”。曹植的《冬至献鞋袜表》，即三国时魏之陈思王曹植在冬至日向他的“父王”曹操献鞋袜时所上的表系。《山东民俗》一书载：“曲阜的妇女于节前做好布鞋，冬至日赠送舅姑（即公公婆婆）。”

　　冬至前后，大雪飘飘。冬至是一个寒冷的节气，从这一天就开始数九了。这是多么难熬的八天！民间不仅有唱《九九歌》的习俗，还有画九的习俗。记得那时候，爷爷的旧墙壁上总会挂起一张白色的梅花图，八十一瓣小花瓣，每过一天，就用朱笔涂红一瓣，一直等到八十一瓣都涂成红色，一树白梅完全变成了红梅，爷爷才会告诉我们:“这下真的来了，你们可以换下厚厚的棉衣了。”真应了那副对联：“但看图中梅树红，便是门外柳叶青。”

　　在这个最寒冷的节气到来之际，让我们继承冬至的传统习俗，过一个有意义的冬至节。

**关于冬至演讲稿 篇18**

　　亲爱的老师们，同学们：

　　上午好！

　　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！

**关于冬至演讲稿 篇19**

　　尊敬的评委、各位嘉宾、亲爱的同学们：

　　大家好！今天，我非常荣幸能够站在这里，发表关于冬至的演讲。冬至是我们中国的一个重要节气，也是人们欢度新年的一个重要日子。我将从历史、文化和食品三个方面为大家详细介绍冬至这个主题。

　　首先，我们来看看冬至的历史起源。冬至是中国传统二十四节气中的一个，早在《周礼》就已经稳定下来。冬至也是太阳运行轨迹的一个重要点位，是一年中白天最短、黑夜最长的时间，过了冬至，春天才会离我们越来越近。在汉朝的时候，人们开始有了庆祝冬至的传统，尤其是贵族，大规模地摆宴款待宾客。到了唐代，爆竹、舞狮等庆祝表演开始出现，现在的冬至体育比赛也源于唐朝时期的民间传统活动。我们可以看到，冬至在中国历史和文化中占有着举足轻重的地位。

　　其次，我们来谈谈冬至的文化内涵。冬至不仅是气候变化的特殊时期，还有着浓厚的人文气息。在中国传统文化中，冬至是一个家庭团聚的时刻，重庆在短暂而珍贵的碰面中献上了自己的爱意。每逢这一天，人们会吃红枣、吃饺子、吃汤圆和酸枣汤等传统美食，以示团圆。还有就是冬至进补的习惯，既为身体增加营养成分，也有着防治感冒的作用。

　　最后，我们要来介绍一下与冬至有关的食品。几千年来，中国人民在这一天都会有一些特别的饮食，以祈求平安吉祥。比如，饺子象征着锅贴，吃了还有好运绕着家，寓意着福运连连；而汤圆则象征着团圆，意味着家人同心，生生不息；酸枣汤就是一种预防感冒的良药，在防治疾病的同时还可以给我们的味蕾带来无限的.滋味。

　　总之，冬至不仅是一个重要的节气，更在中国人的传统文化中扮演着至关重要的角色。冬至的庆祝也是家庭和社会团结的象征，是一种自我修养的文化体验，是一种对人际关系的维护和增进，更是滋养身体和心灵的一种方式。让我们一起珍惜冬至这一美好节日，迎接新年到来的喜悦和希望。

　　谢谢大家！

**关于冬至演讲稿 篇20**

　　亲爱的老师，亲爱的同学：

　　大家好，我是一个高（22）班小明，今天的演讲下回归传统部分，感觉冬至。

　　当雪落在地球的沉默上，你已经觉得纯净的冬天来了吗？也许大多数人只是冬天带走了火热的激情，并移动了寒风和雪。但是谁在注意冬季的重要太阳能术语？

　　明天的天，太阳只是直接在地球的北回归线，北半球开始进入最短的一天，夜晚是最长的一天。是的，冬至，在我们眼中，可能只是书中的一天，一个平原12月21日。但在古代中国，我们的祖先非常喜欢这一天。

　　周琴时代到十一月的冬天为个月，到了冬至的的第一年。换句话说，人们第一次冬季节是为了庆祝新年的到来，所以有冬至的争论，这表明人们对冬至的注意。人们认为：过去的`冬至，日复一日，杨拾起，是一个美好的一天，应该庆祝。今天冬至的许多地方，有九层蛋糕传统的祖传：即用糯米粉成许多动物的形象，进入蒸笼，蒸，然后把它放在祭坛前的大礼堂，在展前敬拜。在牺牲后，亲戚也有敬酒喝，接触的感觉，被称为祖先。

　　而今天，全球化浪潮正在通过中国的改革，中国继承了成千上万年的民间节日也受到了外国的影响，是一步一步迈向边缘，许多学生只记得万圣节，等西方节日，但忘了我们自己的中国传统节日。所以我们很冷的是，你可以总是看到一些在里庆祝西方节日。国学文怀沙说，数千年的中国传统文化是氧气的精神，毕竟树的阴影更长，也与根源不可分割;我走得更远，但也走出了我的中华，坚持五千年，历史的印记长期以来都是品牌在每个后代的生活。当我们追逐韩国戏剧，追逐一天，万圣节送糖果，我们认为可动式印刷，陶德清，和那个琉璃河的身影？

　　国家是，我们记得冬至，不仅记得这个节日的冬至，而且是我们优秀的中国传统文化。只有每个人都记得这句话，继承了五千年的国血 脉冲不会中断。

**关于冬至演讲稿 篇21**

　　老师、同学们：

　　12月22日，一个重要的节气即将到来——那就是冬至。冬至，冬至，冬天已至，虽然没有北方寒夜里的大雪纷飞，但我们小岭南的冬至也有它独特的味道。对于这个气节，同学们了解多少呢？

　　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。

　　在南方，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。张仲景是南阳稂东人，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？虽然我们今年冬至将在学校里度过，但我们依旧可以以简单的行动体验冬至的韵味：为家人打通电话，在他们耳边呢喃一句“冬至安心”；见到老师同学，亲切地打声招呼“冬至安好”；期待着食堂会不会也有一碗热乎乎的汤圆或饺子呢？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！

**关于冬至演讲稿 篇22**

　　尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　今天我国旗下演讲的题目是“回归传统节，感受冬至日”。

　　“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”再过两天就是冬至了。冬至是中国农历中一个重要的节气；冬至，也是中华民族的一个传统节日。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。因此，后来一般春节期间的祭祖、家庭聚餐等习俗，也往往出现在冬至。冬至又被称为“小年”，一是说明年关将近，余日不多；二是表示冬至的重要性。据记载，周秦时代以冬十一月为正月，以冬至为岁首过新年。曾有“冬至大如年”的说法，冬至过节源于汉代，盛于唐宋，相沿至今。唐、宋时期，冬至是祭天祭祖的日子，皇帝在这天要到郊外举行祭天大典，百姓在这一天要向父母尊长祭拜，也就是说，人们最初过冬至节是为了庆祝新一年的到来。如今过了2500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。现在仍有一些地方在冬至这天过节庆贺。作为传统文化的重要组成部分，冬至和清明、端午、中秋等传统节日被保留到现在。可以说，每一个佳节都寄托着华夏儿女源自民族本性的希望和祝愿，都是民族亲和力和凝聚力的体现。

　　冬至过后，各地都进入最寒冷的阶段，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。所以冬至，还是锻炼身体的好时机。冬季来临，很多同学惧怕寒冷，不愿意活动，岂不知，冬季更是锻炼身体的大好时光，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，对防贫和预治疗血有积极作用，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。同学们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，锻炼意志方面也有积极的作用。冬至到了，我们又长大一岁，让我们静静地感受这即将到来的冬至的气息！让我们醉心于中华传统文化的氛围之中，谨记自己的历史使命，传承中华传统文化。最后祝老师们、同学们身体健康、开心快乐！

　　谢谢大家！

**关于冬至演讲稿 篇23**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好!

　　大家一定都知道今天是什么日子吧？今天是12月22日，是二十四节令中的冬至。

　　这一节令在现代人看来，可能仅仅是是划分时间的标记，甚至一个无关紧要的日子；然而在中国传统社会里，冬至具有的人文意义可能甚至盛于新年：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。

　　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。自冬至后的第一天到开春，人们习惯数着\"九\"来衡量天气的变化。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。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。

　　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。我们班的同学和老师一起在学校过冬至，搓汤圆、吃汤圆、做游戏，感受到了传统节日的气氛。

　　谢谢大家！

**关于冬至演讲稿 篇24**

　　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开开心心，健康成长!

**关于冬至演讲稿 篇25**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家好，我是五一班，我是翟康祺。今天我们在国旗下演讲的题目是《感受冬至，回归传统》。

　　很小的时候，爷爷就教我们背诵那古老的《二十四节气歌》：“春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。”那时候只知道到了冬至，再过了小寒、大寒，便是我们小孩子所盼望的春节了。长大以后才明白冬至是太阳回返的始点，自冬至起太阳的高度回升，白昼逐日增长，寒夜渐短，冬至标志着太阳往返运动进入了新的循环。所以古人把冬至看作“大吉之日”。

　　冬至的起源始于周朝，行于汉代，盛于唐宋。汉朝以冬至为“冬节”，官府要举行祝贺仪式称为“贺冬”，例行放假。《后汉书》中有这样的记载：“冬至前后，君子安身静体，百官绝事，不听政，择吉辰而后省事。”所以这天朝庭上下要放假休息，军队待命，边塞闭关，商旅停业，亲朋各以美食相赠，相互拜访，欢乐地过一个“安身静体”的节日。

　　我国古代对冬至很重视，是国家重大节日之一，曾有“冬至大如年”的说法，在中国南方地区，有冬至祭祖、宴饮的习俗；北方地区，每年冬至日有吃饺子的习俗，还有为长辈献鞋袜的习俗。

　　我国历来有敬老的优良传统，辛亥革命以前的冬至节实际是我国历史上最早的、相沿最久的“敬老节”。曹植的《冬至献鞋袜表》，即三国时魏之陈思王曹植在冬至日向他的“父王”曹操献鞋袜时所上的`表系。《山东民俗》一书载：“曲阜的妇女于节前做好布鞋，冬至日赠送舅姑（即公公婆婆）。”

　　冬至前后，大雪飘飘。冬至是一个寒冷的节气，从这一天就开始数九了。这是多么难熬的八十一天！民间不仅有唱《九九歌》的习俗，还有画九的习俗。记得那时候，爷爷的旧墙壁上总会挂起一张白色的梅花图，八十一瓣小花瓣，每过一天，就用朱笔涂红一瓣，一直等到八十一瓣都涂成红色，一树白梅完全变成了红梅，爷爷才会告诉我们:“春天这下真的来了，你们可以换下厚厚的棉衣了。”真应了那副对联：“但看图中梅树红，便是门外柳叶青。”

　　在这个最寒冷的节气到来之际，让我们继承关于冬至的传统习俗，过一个有意义的冬至节。

**关于冬至演讲稿 篇26**

　　亲爱的老师们，同学们：

　　上午好！

　　的一个传统节日，宫廷和民间历来十分重视冬至日，从周代起就有祭祀活动。在这一天朝廷上下放假，边塞军队整修，人们互相拜问，以美食互赠。《周礼春官》曾记载“以冬日至，致天神人鬼。”目的在于祈求与消除国中的疫疾，减少荒年与人民的饥饿与死亡。

　　冬至到了，我们又大了一岁。多了一岁，是否应多些成熟，多了一岁，是否应多些责任。从小处上讲，我们身上背负着整个家庭的希望，从大处上讲，我们背负的是整个民族的未来。当我们面对如山的功课，徘徊在无尽的黑暗中时，想想我们不是一个人在奋斗，我们的身后，有永远支持我们的家长，关心我们的老师，我们有什么理由犹豫在成功的大门举步不前呢？新的一年开始了，让我们迈向阳光，唱响我们青春的赞歌！

　　谢谢大家！

**关于冬至演讲稿 篇27**

　　老师们，同学们：

　　大家好！

　　可想而知，每个地方的冬至节的风俗都不同。今天是冬至，我就来说说南北方的习俗吧。

　　北方有个冬至小传说：冬至节如果不吃面食，耳朵就会掉。所以现在人们看到的饺子大多数都做成耳朵的形状。冬至时，屋外寒风凛冽，北方人会在炕上放上张小桌子，炕下点着柴火，一家人坐在热腾腾的炕上，吃着热乎乎的饺子，兴致来了，还会从门框上摘下一颗红辣椒嚼一嚼，在寒冷的冬天再也没有比这更温馨的事了。

　　在我们南方，尤其是台州，冬至圆，却是台州百姓的首选。

　　饺子和冬至圆，两者的味道不同。饺子，咸而鲜美，而冬至圆是甜甜的，稠稠的。我想这应该是和两地的气候有关系。北方很冷，天天下着鹅毛大雪，到处一片雪白，那些生机勃勃的东西都到雪底下去了，就像饺子，外面的皮白白的，最 鲜美的东西都躲在皮里面。南方相对热一点，大冬天的也有太阳照，冬至圆也就被晒“黑”了，所以冬至圆是橘黄色的。

　　饺子和冬至圆的形状不同，一弯一圆，颜色不同，一白一黄，味道不同，一咸一甜，自然做法也不同。饺子是在饺皮里包上一些猪肉、冬笋等，然后把皮捏起来，放进锅里煮几分钟，才能消灭这“月牙儿”。冬至圆，是将面粉做成一个个大团子，在团子里嵌上一些豆沙，补圆，最 后烧熟捞起，在豆黄粉上滚几下，即可入口。

　　朋友，冬至节是个传统节日，你那边是吃什么的呢？请与我们大家一起分享吧。

　　谢谢大家！

**关于冬至演讲稿 篇28**

　　老师、同学们：

　　早上好！

　　今天是24节气中的冬至。冬至是北半球全年最短的一天，最长的一夜。冬至过后，白天会一天天变长。冬至古语为：阴极来，太阳起，天南来，昼短影长，故称“冬至”。冬至过后，各地气候进入了最冷阶段，常被称为“进入第九年”。中国民间有句话叫“九年寒，三年热”。现代天文学认为，冬至太阳直接照在北回归线上，太阳最偏向北半球，北半球白天最短，夜晚最长。那天之后，太阳逐渐向北移动。

　　中国古代非常重视冬至，冬至被视为一个大节日。冬至节起源于汉代，兴盛于唐宋，此后一直存在。有句话说“冬至大如一年”，有个习俗是庆祝冬至。现在，一些地方也庆祝冬至作为一个节日。北方地区有冬至宰羊、吃饺子、馄饨的习俗，南方地区则有冬至这一天吃饭团、长面的.习惯。

　　进入冬至，一年中最冷的一天就要到了。希望同学们冬天能做好保暖工作，注意锻炼，保证充足的睡眠，少吃冷食，为期末复习学习和即将到来的考试打好基础。

**关于冬至演讲稿 篇29**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家上午好！我是来自四二中队的，由于今天下雨，我将在广播室分享本周的主题《冬至》。

　　春雨惊春清谷天，夏满芒夏暑相连，秋处露秋寒霜降，冬雪雪冬小大寒。24节气的歌谣伴随着我们度过一年又一年。转眼间，冬至已悄然而至。它的.到来，意味着我们即将告别温暖的20年，迎来崭新的20年。

　　“冬至”大如年,是我国廿四节气之一,俗称”冬节”.在这一天,因为太阳刚好直射在南回归线，使得生活在北半球的我们感觉到白天最短。根据以前的传统,人们在冬至这一天,会画梅花一枝，素墨勾出九九八十一朵花。每天用红笔或黑笔涂染一朵花瓣，花瓣涂尽了，九九八十一朵花出来了,春天也就到了,所以称为”九九消寒图”;也有的是横十画、竖十画，制成一个九九八十一格的方块图表。每天涂抹一格、九尽格满，称为”九九消寒表”。最文雅当属”九九消寒迎春联”,每联九字，每字九画，每天在上下联各填一笔，如上联写有“春泉垂春柳春染春美”；下联对以“秋院挂秋柿秋送秋香”，真是绝妙佳联!

　　冬至，也是人的一个传统节日。据说，在冬至只要吃了饺子，无论天气再冷，耳朵也不会冻下来。说到吃饺子，还有一个美丽的传说。东汉时候，南阳有个名医，叫张仲景，他医术很高，不管什么疑难病症，都能手到病除，人们称赞他是妙手回春的医圣。有一年冬天，张仲景在路上看见许多穷人，穿的破破烂烂，脸上生了冻疮，耳朵都冻烂，张仲景看到后心里非常难过；回到家，他把一些治疗冻疮的药材放到锅里煮，煮好把它们放进面皮里，煮好就分给那些穷人，大家吃了饺子后，脸上的冻疮都好了，耳朵也好了，身上也暖和了。张仲景的爱心是严冬中的一缕温暖的阳光，爱心更是每个人心中的光明！

　　20年，在老师的教育下，我们茁壮成长；在同学的陪伴下，我们快乐成长；在爸爸妈妈的爱护下，我们健康成长；我们在不断地吸收阳光雨露，经历我们快乐的童年生活。本周三就是冬至了，我校会分年级庆祝冬至节，回家后，和家人一起画一张“九九消寒图”，做一张”九九消寒表”吧,等把图画完，表填完,百花盛开的春天就会展现在眼前了，最后预祝大家迎来更美好的20年!

　　我的分享到此结束，谢谢大家！

**关于冬至演讲稿 篇30**

　　各位老师、各位同学们：

　　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！

**关于冬至演讲稿 篇31**

　　亲爱的老师，亲爱的同学：

　　大家好！

　　可想而知，每个地方的冬至节的风俗都不同。今天是冬至，我就来说说南北方的习俗吧。

　　北方有个冬至小传说：冬至节如果不吃面食，耳朵就会掉。所以现在人们看到的饺子大多数都做成耳朵的形状。冬至时，屋外寒风凛冽，北方人会在炕上放上张小桌子，炕下点着柴火，一家人坐在热腾腾的炕上，吃着热乎乎的饺子，兴致来了，还会从门框上摘下一颗红辣椒嚼一嚼，在寒冷的冬天再也没有比这更温馨的事了。

　　在我们南方，尤其是台州，冬至圆，却是台州百姓的首选。

　　饺子和冬至圆，两者的味道不同。饺子，咸而鲜美，而冬至圆是甜甜的，稠稠的。我想这应该是和两地的气候有关系。北方很冷，天天下着鹅毛大雪，到处一片雪白，那些生机勃勃的东西都到雪底下去了，就像饺子，外面的皮白白的，最 鲜美的东西都躲在皮里面。南方相对热一点，大冬天的也有太阳照，冬至圆也就被晒“黑”了，所以冬至圆是橘黄色的。

　　饺子和冬至圆的形状不同，一弯一圆，颜色不同，一白一黄，味道不同，一咸一甜，自然做法也不同。饺子是在饺皮里包上一些猪肉、冬笋等，然后把皮捏起来，放进锅里煮几分钟，才能消灭这“月牙儿”。冬至圆，是将面粉做成一个个大团子，在团子里嵌上一些豆沙，补圆，最 后烧熟捞起，在豆黄粉上滚几下，即可入口。

　　朋友，冬至节是个传统节日，你那边是吃什么的呢？请与我们大家一起分享吧。

　　谢谢大家！

**关于冬至演讲稿 篇32**

　　亲爱的老师们，同学们：

　　上午好！

　　今天是12月22日，24节气中的冬至。冬至是北半球全年最短的一天，最长的一夜。冬至过后，白天会一天天变长。冬至古语为：阴极来，太阳起，天南来，昼短影长，故称“冬至”。冬至过后，各地气候进入了最冷阶段，常被称为“进入第九年”。中国民间有句话叫“九年寒，三年热”。现代天文学认为，冬至太阳直接照在北回归线上，太阳最偏向北半球，北半球白天最短，夜晚最长。那天之后，太阳逐渐向北移动。

　　冬至作为我们传统节日之一，其意义以及影响力自然是不言而喻的。由于地理位置的差异，各地在冬至的习俗也是千变万化的，有的地方是包饺子，而有的地方是吃冬至圆也就是汤圆。

　　进入冬至，一年中最冷的一天就要到了。希望同学们冬天能做好保暖工作，注意锻炼，保证充足的睡眠，少吃冷食，为期末复习学习和即将到来的考试打好基础。

　　谢谢大家！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找