

最新节气秋分的演讲稿(优质5篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

节气秋分的演讲稿篇一

1、我是你闲坐窗前的那棵橡树，我是你初次流泪时手中的书，我是你春夜注视的那段蜡烛，我是你秋天身上的楚楚衣物。

2、秋风染红了枫叶，浓浓的思念也化作落叶飘落在你的身旁；秋雨滋润了大地，深深的祝福如大地带给你肥沃的滋养。秋分到了，愿你快乐健康！

3、把快乐拿来分享，不要独自陶醉；把时间好好分配，不要一直劳累；把烦恼全都分隔，不要留着作陪；把忧伤痛苦分担，不要黯然憔悴；把是非黑白分辨，不要上当吃亏；把生活工作分开，不要身心疲惫。秋分到，把祝福四处分发，不要挥霍浪费，愿你心情明媚！

4、秋分到，秋风拂去了疲惫，身心舒爽；秋雨润滑了心灵，心情舒畅；秋景美透了大地，心旷神怡；问候温润了心田，情谊浓厚。愿你时刻开心，自在逍遥！

5、累累硕果是秋收获，纷纷落叶是秋的选择，甜甜碧水是秋的滋味，淡淡云飘是秋的逍遥。又是秋分，秋色三分，愿你拥一分灿然，握一分淡然，享一分怡然。

6、秋分好时光，白云任悠扬；清风更送爽，归雁排成行；遍地菊花黄，寒露凝成霜；天气凉如水，惦念两相望；早把秋衣添，身体应无恙。问候祝你，快乐安康！

7、秋高气爽心情美，秋分来到乐逍遥；秋风微微沁心脾，秋雨滴滴润心田；秋景美美夺人目，秋果硕硕压枝头；秋福频频送好友，秋分爽爽笑开怀！

8、岁月的年轮，一道道的弯；飘零的黄叶，在风中流转；季节在更替，情意在蔓延。秋分又至，往后夜长天更凉。愿你与健康结缘，与幸福见面，快乐每一天！

9、爽爽的秋风，清新脱俗；润润的秋雨，沁人心脾；硕硕的秋果，压满枝头；美美的秋景，美轮美奂。秋分了，愿你畅游秋的国度，心情爽爽！

10、秋分，撇开秋叶蒂落时的惆怅。带着你的爱人去欣赏秋叶飘落时自然飞舞的纯美，去聆听秋风摇曳时那动人的音律，尽情拥抱深秋飘飞的落叶，尽情享受大自然赐予的秋之美。

1、不因忙碌而疏远，更不因时间的冲刷而淡忘你，秋花冬雪，夏去又立秋，季节虽变，我的关心未曾改变，祝福你拥有一个硕果累累的秋天。

2、落叶知秋，情谊如酒，风渐凉时无喜更无忧。岁月流走，蓦然回首，一声问候醇绵依旧。友情相守，不离左右，含笑送出这份问候：季节交替，注意身体。

3、今天是立秋，听人说：若在这天收到一个祝福，心情会秋高气爽，事业如春华秋实，所以立刻送上最凉爽的祝福，快乐健康！

4、秋天到了，送一件外套给你，口袋叫温暖，领子叫关怀，袖子叫体贴，扣子叫思念，让这件外套伴你度过四季每一分每一秒，祝你开心到永远！

5、快乐是秋天的泉碧波荡漾；快乐是秋天的雨潇洒徜徉；快乐是秋天的果满园飘香；快乐是秋天的风轻舞飞扬，我送你的秋

风秋雨秋果秋泉会伴你度过金秋每一天!

8、春天，我把自己埋在村口的土地里，秋天就收获了好多帅哥，然后我把村名改成“帅哥村”，我也如愿当上了村长。

9、如果秋天走了，我会在雪地里等你;如果世界走了，我会在天堂里爱你;如果我走了，会让她来照顾你。真的，她的养猪技术不赖!

10、男人有春天的花心，穿过夏天的火热，被女人收在秋天的云里。

1、思念染黄了秋叶，散落了一地的牵挂，惦念绽放了秋花，芬芳了一世的友谊，问候香浓了秋果，丰收了一季的祝福，秋分到，愿你幸福安康，心情舒畅!

2、一场秋的细雨，清新爽朗;一缕秋的微风，爽透心窝;一滴秋的雨露，折射美好;一份秋的问候，情浓谊厚。秋分了，愿你徜徉在秋的世界里，天天开心!

3、金秋送爽皆欢颜，丹牡花香菊花黄。雾霾蒙蒙爱意浓，秋雨绵绵情绵缠。金秋天野一片黄，情亲友情爱情缘。秋分问候送给你，愿你健康逍遥玩。

4、有关秋天的祝福语和短信:一枚落叶在你眼前飘扬，带着秋日的微黄，带着山野的馨香，带着云天的寄托，带着盛夏的梦想，带着归途的舒畅，轻轻捎你一份安祥:霜降过了，记得加衣裳!

5、清晨醒，梦犹在，凉被不胜寒，小路边，衰草黄，杨柳绿依依，上班忙，下班乱，平湖秋月伴，晚霞美，情谊深，绵绵祝福长。

6、许一毛钱买不到幽香的玫瑰，也许一毛钱买不到苦涩的咖啡，也许一毛钱买不到甜蜜的巧克力，但是一毛钱可以传达

我对你的祝福!天冷了，保重身体!

7、如清风拂过水面，白云留影山峰，只要有一颗真诚友好的心，温暖就会荡漾，在任何时候。

8、我点击整个秋天看到了你的笑颜;我复制你的笑脸粘贴在我的心间;我的思念把它另存为永远;我打开手机给你最美好的祝愿:秋天快乐!

9、秋风未起，秋叶未落，秋高气爽，秋色宜人。休息七天，正可调解身心。衷心祝福阖家欢乐，吉祥如意。

10、一片片火红的枫叶，是我为你跳动的心，乘风飞舞在你身边;吹过你身边的秋风，是我思念你的呼唤，时常围绕在你身边。愿秋天的这一切，让你感受到我的祝福。

1、秋分了，心情朗润起来了，日子清爽起来了，身心逍遥起来了，步子轻快起来了，生活潇洒起来了，问候发送出来了。愿你拥抱爽朗的秋，心情爽爽!

2、秋雨赶走了烦躁，带来了快乐;秋风吹走了忧愁，带来了欢笑;秋花绽放了花苞，带来了幸福;秋分送来了祝福，带来了友情。秋分到了，祝你快乐健康幸福!

3、秋风一阵凉一阵，落叶一片接一片。夜间温度格外冷，关好门窗盖好被。出行要把衣服加，防止秋凉得感冒。晨练适度身体好，早餐别忘一定吃。秋分到，祝你好身体!

4、秋雨将快乐洗礼，开心无限，秋风将幸福纷扰，惬意自在，秋花将如意绽放，欢乐不断，秋分将祝福传递，好运连连，秋分愿你福无尽，乐无边!

5、秋分了，快乐找你谈心，欢喜连连;美好找你聊天，幸福无限;惬意找你碰头，舒爽无比;轻松找你约会，心情舒畅。

愿你开怀，逍遥无限！

6、阵阵秋风送清凉，落叶飘零人惆怅。不知你身在何方，思念之情多绵长。秋分到来短信发，愿你添衣保健康。好运伴你事业顺，生活美满任徜徉！

7、一阵秋风落叶扬，一场秋雨一次凉。秋露晨间闪银光，送来美满耀吉祥。秋菊花开金灿灿，花香四溢祝福传。金秋喜获五谷粮，喜笑颜开庆丰年。愿你秋分乐开怀！

8、挑起秋的窗帘，迎来秋风，舒爽身心；接来秋雨，沁润心窝；收获秋实，五谷丰登；润色秋景，美不胜收。秋分了，愿你心情爽，乐逍遥！

9、片片秋叶落满地，纷扬一份相思情，朵朵秋花香满天，芬芳友谊浓郁情，颗颗秋果挂满枝，诉说丰收喜满怀，秋分，愿你乐无边，心舒畅！

10、秋分天凉防疾病，痢疾病患不可忽。防治流感莫大意，常吃大葱大蒜头。杀菌防病效率高，饮食保健是高招。愿你秋分好身体，工作事业展宏图。

1、秋分到，开心笑。一笑丰收胃口好，二笑气顺烦恼少，三笑轻松挣钞票，四笑夜长睡好觉，五笑登山步步高，六笑健康常拥抱，七笑家和幸福找，八笑吉星随身照，九笑为官政显要，十笑长寿不会老。愿你十全十美百般好，人生得意乐逍遥！

2、秋风轻抚了思念，牵挂飞扬，秋雨滋润了情谊，友情似海，秋花纷芳了惦念，祝福绽放，秋分收获了问候，快乐不断，秋分愿你乐无忧，笑口开！

3、秋天的田野张扬，到处闪烁着丰收的光芒；秋天的山坡酣畅，处处摇曳着甜果的芳香；秋天的歌声浑厚，天涯海角传递

着喜悦的衷肠。秋分到了，祝你心情像秋风一样凉爽，生活像秋果一样芬芳！

4、秋风将思念传递，秋雨将牵挂浇灌，秋花将情谊绽放，秋果将喜悦缤纷，秋叶将快乐纷扰，秋分将祝福传递，秋分，愿你欢乐不断，幸福围绕！

5、夏天的传说逐渐远去，秋天的好戏密集开锣。曾经的幼苗终结硕果，付出的辛劳收获希望。秋分节气，愿你心想事成，成功绽放。万事如意，梦想成真。

6、秋分到来季节变，昼夜平分气温降。一场秋雨一次凉，一阵秋风牵肚肠。早晚莫忘加衣裳，夜间盖被防着凉。我心牵挂挂远方，句句问候传身旁。愿你立秋人健康，快快乐乐无忧伤！

7、秋分的天是浪漫的，有秋叶为证；秋分的花是温情的，有秋菊为证；秋分的事是喜悦的，有秋收为证；秋分的祝福是真诚的，有短信为证；秋分到了，愿你秋分快乐，吉祥围绕！

8、拉开秋的序幕，播下秋的美好；拉长秋画轴，观赏秋的绮丽；吹来秋的清风，享受秋的清爽；淋些秋的雨露，沁润秋的心田；感怀秋的灵动，发送秋的祝福。秋分到了，愿你心情舒畅，惬意逍遥！

9、秋分的天，是灿烂的脸，缤纷的色彩把季节点染；秋分的夜，是飘然的蝶，灵动的月光无声地将浪漫粘贴；秋分的梦，是优雅的风，飘香的花朵悄悄地将现实照射；秋分的祝福是幸福的花簇，牵挂的心绪静静地将问候过渡。秋分快乐。

10、秋分秋分，昼夜平分，清凉的早晨，美丽的黄昏，炎热的天气降了温，舒爽的时光不烦闷，美好的节气请让我的祝福认真，祝你快乐常跟，欢笑秋分！

1、把快乐拿来分享，不要独自陶醉;把时间好好分配，不要一直劳累;把烦恼全都分隔，不要留着作陪;把忧伤痛苦分担，不要黯然憔悴;把是非黑白分辨，不要上当吃亏;把生活工作分开，不要身心疲惫。秋分到，把祝福四处分发，不要挥霍浪费，愿你心情明媚!

2、秋分到，秋风拂去了疲惫，身心舒爽;秋雨润滑了心灵，心情舒畅;秋景美透了大地，心旷神怡;问候温润了心田，情谊浓厚。愿你时刻开心，自在逍遥!

3、累累硕果是秋收获，纷纷落叶是秋的选择，甜甜碧水是秋的滋味，淡淡云飘是秋的逍遥。又是秋分，秋色三分，愿你拥一分灿然，握一分淡然，享一分怡然。

4、秋分好时光，白云任悠扬;清风更送爽，归雁排成行;遍地菊花黄，寒露凝成霜;天气凉如水，惦念两相望;早把秋衣添，身体应无恙。问候祝你，快乐安康!

5、秋高气爽心情美，秋分来到乐逍遥;秋风微微沁心脾，秋雨滴滴润心田;秋景美美夺人目，秋果硕硕压枝头;秋福频频送好友，秋分爽爽笑开怀!

6、岁月的年轮，一道道的弯;飘零的黄叶，在风中流转;季节在更替，情意在蔓延。秋分又至，往后夜长天更凉。愿你与健康结缘，与幸福见面，快乐每一天!

7、爽爽的秋风，清新脱俗;润润的秋雨，沁人心脾;硕硕的秋果，压满枝头;美美的秋景，美轮美奂。秋分了，愿你畅游秋的国度，心情爽爽!

8、秋分，撇开秋叶蒂落时的惆怅。带着你的爱人去欣赏秋叶飘落时自然飞舞的纯美，去聆听秋风摇曳时那动人的音律，尽情拥抱深秋飘飞的落叶，尽情享受大自然赐予的秋之美。

9、时间的频道，有欢笑也有悲伤，但是选择权在你！岁月的收藏，有相聚也有别离，但是珍藏权在你！生命的质地，有富有也有贫瘠，但是创造权在你！秋分时节，让一切美好的权利化作一句吉祥的祝愿，愿你一切全权如意！

10、又是一年落花红，秋雨一层凉一层，天凉别忘加衣裳，秋分日丽心气升，蟹肥菊黄丹桂迎，保重身体得安宁，饮食起居寻规律，要把情绪来调停，昼夜温差与日增，锻炼身体多运动，祝你秋分好心情，身心健康万事兴！

节气秋分的演讲稿篇二

大家好！

其实被问到喜欢什么季节，谈及夏天时，大多数人便会苦着一张脸，沉默的摇摇头。他们喜欢春天的鸟语花香，喜欢秋天的秋高气爽，喜欢冬天的银装素裹。

但我喜欢夏天，喜欢夏天的青春无限、活力四射、热情似火。

我喜欢夏天，喜欢夏天的颜色。若要让你用一个颜色来形容夏天，那我们第一个想到的肯定是绿色。夏天披了一件随处可见的绿衣裳，绿色是夏天的代言者，无论走到哪里，我们都能看到绿色的身影。

我喜欢夏天，喜欢夏天的声音，夏天的雨。到了傍晚，夏天的乐手们便准备好了。呱呱，那是田野里的青蛙躲在那里唱歌呢。夏天的雨是与众不同的，在下雨前，雷公总会提前通知你一下，仍然记得小时候夏天的下雨天外婆抱着我走了很长很长的路，我在外婆的怀抱里很温暖，那时感觉那是最幸福的事了。

喜欢夏天，喜欢在夏天吃西瓜，吃桃子、吃很多很多好吃的

水果。这些是夏天独有的水果，是只在夏天才能享受到的福利。

当然最喜欢夏天，还是因为夏天里也拥有着无数的美好回忆。

记得有一年的夏天，放暑假时我和姐姐一起回老家去玩，老家在乡下。夏日的午后是烦闷的，知了在庭院里的树上叫个不停，爸爸妈妈在屋子里面睡午觉，我和姐姐实在闲的无聊，我们便偷偷地从家里溜了出来，来到了哥哥和弟弟的家，哥哥和弟弟在家也很无聊，正商议着要去干什么的时候，弟弟从屋子里面拿出了水枪，对着我和哥哥姐姐就开始喷水，结果一场打水仗就开始了，结束的时候我们的衣服都湿了，被爸爸妈妈骂了半天，但还是很开心。

夏天的时候，我和小伙伴们还会去游泳、钓鱼。有一次我们钓了好几只特别小的鱼，于是我们用砖头堆了个小灶，用火柴生活，把小鱼放在可比克的薯片罐里面，结果是可想而知的，根本不能吃，但我们享受的是这个过程。我们还用砖头搭的灶台烤番薯，很好吃。

夏天是愉快的，有我很多快乐的回忆，我喜欢夏天这个美丽的季节。

节气秋分的演讲稿篇三

我喜欢春天的绵绵细雨，夏日的叠叠绿叶，也喜欢秋天的金色田野，但最喜欢的是冬天的纷纷白雪。

冬日的一天，天阴了，变暗了，不一会儿一片又一片的小雪花慢悠悠地飘了下来，好像是来探路，又好像是送给我们的信件。渐渐的雪下得大起来了，好像很多美女在空中跳舞，看不尽，数不清，挤挤挨挨，推推搡搡，肩并着肩，手拉着手，像是去赶集一样，奔涌而来。不一会儿，雪下得越来越

大了，大片大片的雪花纷纷扬扬，好像棉花，更似鹅毛。雪花像一个个调皮的孩子说笑着，玩闹着，趁你稍不注意就会遮住你的双眼，当你伸手要抓这调皮的雪花时，它又神秘的不见了，变成了隐形的小水珠。

不一会，地上、树上、房屋上、山上都披上了素装，天是白的，地是白的，美极了！

我走在放学的路上，看着白色的美景，呼吸着新鲜的空气，周身感到轻松愉快。尽管我头上、肩上、书包上，睫毛上都落满了雪花，可我更觉得它们是那么亲切，那么温柔，像久别的朋友，像亲密的伙伴在和我玩耍，和我交谈。我感觉自己也变成了小雪花，在空中盘旋，在枝头飞舞。我高兴，我呐喊！

渐渐的雪停了。瞧那珊瑚般的大树，看那棉花似的松枝，整个世界一片银装素裹，美丽极了！

我爱美丽的冬天，更爱迷人的雪花！

节气秋分的演讲稿篇四

我喜欢春天的绵绵细雨，夏日的.叠叠绿叶，也喜欢秋天的金色田野，但最喜欢的是冬天的纷纷白雪。

冬日的一天，天阴了，变暗了，不一会儿一片又一片的小雪花慢悠悠地飘了下来，好像是来探路，又好像是送给我们的信件。渐渐的雪下得大起来了，好像很多美女在空中跳舞，看不尽，数不清，挤挤挨挨，推推搡搡，肩并着肩，手拉着手，像是去赶集一样，奔涌而来。不一会儿，雪下得越来越大了，大片大片的雪花纷纷扬扬，好像棉花，更似鹅毛。雪花像一个个调皮的孩子说笑着，玩闹着，趁你稍不注意就会遮住你的双眼，当你伸手要抓这调皮的雪花时，它又神秘的不见了，变成了隐形的小水珠。

不一会，地上、树上、房屋上、山上都披上了素装，天是白的，地是白的，美极了！

我走在放学的路上，看着白色的美景，呼吸着新鲜的空气，周身感到轻松愉快。尽管我头上、肩上、书包上，睫毛上都落满了雪花，可我更觉得它们是那么亲切，那么温柔，像久别的朋友，像亲密的伙伴在和我玩耍，和我交谈。我感觉自己也变成了小雪花，在空中盘旋，在枝头飞舞。我高兴，我呐喊！

渐渐的雪停了。瞧那珊瑚般的大树，看那棉花似的松枝，整个世界一片银装素裹，美丽极了！

我爱美丽的冬天，更爱迷人的雪花！

节气秋分的演讲稿篇五

我国古代将秋分分为三候：“一候雷始收声；二候蛰虫坯户；三候水始涸”。你知道一般秋分出现的季节吗？下面本站小编精心整理了一般秋分出现的季节的相关资料，希望可以帮到你！

秋分是秋季，而且代表着秋天已经进行到一半了，因此叫秋分。

进入秋天之后，从“天人相应”来看，肺属金，与秋气相应，肺主气司呼吸，在志为忧。肺气虚者对秋天气候的变化敏感，尤其是一些中老年人目睹秋风冷雨、花木凋零、万物萧条的深秋景况，常在心中引起悲秋、凄凉、垂暮之感，易产生抑郁情绪。因此，秋季注重调摄精神为养生之要务。

《素问·四气调神大论》说：“使志安宁，以缓秋刑。收敛神气，使秋气平。无外其志，使肺气清。”秋分时的养生内

容，还有一大部分是关于情绪的，应让情志平和。秋分养生，宜动不宜静，动起来才能帮助气血收养，且此时空气质量佳，多出去走走既可锻炼了身体，也能让人神清气爽。当然，除了快步走、跑步之外，多登高远眺也是个好办法，登高远眺很容易赶走忧郁、惆怅等不良情绪。

对于极少运动的办公室人群和老年人，刚开始运动时可多做伸展运动，伸展具有“运化作用”，能收敛心神，从呼吸到循环系统、肠胃消化系统、内分泌系统，全身气血循环活络了，人自然感觉周身通泰。

对中老年人来说，应养成不以物喜，不以己悲，乐观开朗，宽容豁达，淡泊宁静的性格，收神敛气，保持内心宁静，可减缓秋季肃杀之气对精神的影响，方可适应秋季容平的特征。

大豆

大豆的美容护肤功效是世界所公认的，而且经常食用大豆可以让肌肤变得更加嫩滑。大豆中含有丰富的维生素e，不仅能够破坏自由基的化学活性，从而抑制皮肤衰老，更能防止色素沉着于皮肤表面。

大豆加工后的各种豆制品，不但蛋白质含量高，并含有多种人体不能合成而又必需的氨基酸。其中，熟豆浆的蛋白质消化率可达85%，而豆腐则高达95%，为理想的补益食疗之品。

猕猴桃

猕猴桃(也就是奇异果)中含有丰富的美白肌肤的维生素c，同时猕猴桃中还含有非常多的果酸成分，果酸可减轻肌肤表面黑色素的沉积，去除色斑，对于平衡肌肤油脂分泌，有着显著的效果。

另外，猕猴桃中还含有丰富的矿物质，能够在头发表面形成

一层薄膜，不仅能让头发免受脏空气污染，还能让头发越发丰莹润泽。如能坚持每天饮用一杯猕猴桃汁，对头发的生长是非常有好处的。