

最新在重阳节上的讲话稿(优质11篇)

范文是一种具有标志性和示范性的写作材料，可以为我们提供参照和借鉴。接下来，让我们一起来看看一些成功的自我介绍案例。

在重阳节上的讲话稿篇一

敬爱的老师们，亲爱的同学：

大家好！

农历九月初九是我国的重阳节，是个值得庆贺的节日，在这一天，我们要做到尊老、爱老、敬老、助老。带老人们去秋游赏景，或临水玩乐，或登山健体，让身心都沐浴在大自然的怀抱里；我们还可以搀扶年老的长辈到郊外活动或散散心；我们也可以去敬老院帮助老人做事……其实我国把这古老的传统又成为老人节的目的就是想继续弘扬中华民族固有的“尊老、爱老和养老”这三个优秀文化的传统美德，也是传统美德中的“敬老尊贤”的具体比和现代比。每到这个佳节，社会上就洋溢着一种尊老、敬老和爱老的气氛。在这个老人节，我们应该为老人做些什么呢？很简单：孝顺。现在，我们家里就有爷爷奶奶、外公外婆。我们应该尊老敬老，听长辈的话。俗话说得好：不听老人言，吃亏在眼前。在这样一个和谐的文明社会，我们更应该孝敬，听从长辈，这是我们每个人都应该做到这一点。下面，我们有几个重阳节活动的建议：

- 1、带着老人一起出游，到郊外活动。
- 2、我们可以和身体好的老年人秋游赏景，临水玩乐，登山健体。
- 3、帮助长辈做一些力所能及的家务活。

4、和父母一起，给爷爷奶奶准备一些可口的饮食。最后，我们衷心祝愿每位同学都能与家里的老人度过一个愉快而有意义的重阳节！

谢谢大家！

在重阳节上的讲话稿篇二

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！我是502班的王浩浩。今天很荣幸能在国旗下讲话，我今天讲话的主题是《话重阳，敬老人》。

今年的10月26日，是第xx个重阳节。登高、赏菊、喝菊花酒，传统的重阳节是一个诗意而又温馨的节日。唐代诗人王维曾吟：“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。”喜逢又一个重阳佳节，我谨代表学校全体同学向全社会的老年人表示最衷心的节日问候以及最崇高的敬意！衷心的祝愿他们健康长寿、幸福安康！

记得有人说过，童年是一幅画，少年是一个梦，青年是一首诗，中年是一篇散文。回首人生，老年人是一部历史；把握今朝，老年人是一面旗帜；憧憬未来，老年人是一道风景。在过去的日子里，老人们为了社会的建设呕心沥血，任劳任怨，洒下了辛勤的汗水，做出了无私的奉献。我们为有这样的老人而感到自豪！

同学们，我们是炎黄子孙，我们中华民族五千年的文明史中含有尊老、敬老、爱老、助老的传统美德。“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，讲的就是这层意思：尊敬、爱护自己家的老人和小孩，同时也要象对待自家人那样去尊敬、爱护别的老人和小孩。

尊敬老人的家庭是和谐的家庭，尊敬老人的社会是发展的社

会，尊敬老人的学校是进步的学校，尊敬老人的学生才是文明的学生。尊老爱幼，我们责无旁贷。新世纪的我们一定要积极创造各种条件，尽力为老人们做好事。在这样的日子里，你想给自己的爷爷奶奶、外公外婆，甚至是自己身边的老人一份什么样的祝福呢？也许你会说上一句祝福的话语，也许你会给他们倒上一杯水，也许你会给他们捶捶背揉揉肩等等，无论你为老人们做了什么，我真心的希望每一个同学都能做尊敬长辈、关心长辈的好学生。

人都是要老的，老年人的昨天就是我们的今天；老年人的今天也就是我们的明天。让我们从今天做起，从尊敬、关心身边的每一位老人做起，从给予点滴关怀、丝丝牵挂做起，争取做一个尊老敬老的文明礼貌学生。

最后，再次祝福我们可爱的前辈如晚菊傲霜，漫步人生夕阳红！

我的讲话，谢谢大家！

在重阳节上的讲话稿篇三

各位尊敬的退休教师、老同志们、老前辈们：

大家下午好！

今天是九月初九重阳节，古人认为九在数字中为阳数，九九重叠，故曰：重阳。重阳节是一个古老的节日，是一个缅怀的节日，是一个感恩的节日。

唐代诗人王维在《九月九日忆山东兄弟》一诗中，有一句流芳千古的名言“每逢佳节倍思亲”，今天君山学校工会就是以这个“倍思亲”之因，把前辈们请来一道欢度佳节。

各位前辈，晚辈思念你们。在今天这个艳阳高照、气候宜人

的日子里让晚辈们以最崇高的敬意回望你们的所走过的艰辛、曲折而又辉煌的路，感谢你们对党和人民的教育事业的奉献，感谢你们对君山学校的发展立下的汗马功劳。同时，也真诚地希望前辈们能不遗余力，继续以执着的事业情感，饱满的工作热情，关心、指导、支持君山学校的现在和未来。君山学校前进的每一步依然离不开你们。在此我代表君山学校全体在职员工和1997名学生向前辈们致以最崇高的敬礼。

曾经有这样一句古语：童年是一幅画，少年是一个梦，青年是一首诗，中年是一篇散文，老年是一部哲学。前辈们，你们已经具备了人生的深度、厚度和广度。你们是国家宝贵财富，是我们人生的辞典，是我们晚辈学习的榜样。你们做了几十年的加减法，增加的是栋梁，减去的是荒凉。从你们身上我们学到了“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”的敬业精神，学到了真诚、相互尊重的待人哲理，学到了一丝不苟的工作作风，知道了什么是淡泊，读懂了“两袖清风”的人生风采。

“采菊东篱下，悠然见南山”的意境，我想不该由陶渊明独享。最后，诚挚地祝愿各位前辈身体健康，心情愉快！福如东海，寿比南山，漫步人生夕阳红！

在重阳节上的讲话稿篇四

尊敬的老同志们：

您们好！

“岁岁重阳，今又重阳；不似春光，胜似春光。”“重阳”是登高望远的日子，也是其乐融融的日子。今天，在传统佳节“重阳节”来临之际，我们有幸欢聚一堂，共度佳节，首先，我谨代表民乐县人民医院全体干部职工向在座的各位老同志，向全院的退休老职工们道一声亲切的问候和衷心的祝福，祝愿各位老同志节日快乐，身体健康，合家欢乐，万事

如意！

同志们，我们在座的各位老同志，都是**县人民医院发展的功臣，**县人民医院的昨天，渗透着您们老一辈的心血和汗水。过去，您们在各自的工作岗位上从晨曦一抹到太阳衔山，从青春年华到两鬓斑白，呕心沥血，殚尽一生，为民乐县人民医院的繁荣发展打下了坚实的基础。今天，您们仍然“老骥伏枥，志在千里”，让子女接过你们手中的接力棒、用长期积累起来的丰富知识和宝贵经验，通过各种方式继续为我院的建设默默坚守、无私奉献，为我院的改革、发展和腾飞做出了无比的贡献！此时此刻，请允许我代表**县人民医院的全体职工对您们表示衷心的感谢。

“长江后浪推前浪千秋伟业万代传”在我们宝贵财富老一辈的关注和支持下，经过全院职工坚持不懈的努力，我们继往开来，不负众望，使我院各项工作都在健康、持续、科学的发展，借此机会，我简要向大家汇报一下今年的情况。

今年，应该说是我院发展的重要一年，无论在设备、人才的引进和基础设施建设方面，还是在对外交流、科技创新、与省内外医院的友好协作等方面，都取得了重大的突破。职工餐厅的成功运行，解决了单身职工和职工加班时的就餐问题；医院简报创刊、学术厅、图书馆、职工健身中心的建设进一步丰富了职工的文化娱乐生活，为我院精神文明建设和医疗服务工作更好、更快地发展犹如注入了一支活力剂；中医科、消化内科、五官科、急诊科的成立将我院医疗工作的发展再一次推上了新台阶；作为全省重点工程新建的十二层住院部综合大楼投资3000万，建筑面积11072.6平方米，以其先进的设计理念、现代化的装备、人性化的服务为患者提供了温馨舒适的住院环境，更为患者医疗安全提供了有力保障。另外，院落美化、环境绿化更好地改善了就医环境；专家新村的建设即将完工，年内即可搬迁入住。

同志们，**县人民医院良好的发展势头，来之不易；**县人民

医院团结和谐的氛围，更来之不易，这不仅是我们每一位在职职工共同珍惜、共同营造、共同维护的成果，也是您们退休老职工和每一位父母亲、家长们大力支持的结果。同志们，为了全县人民的健康事业，为了县人民医院的美好明天，让我们携起手来、众志成城、继续为**县人民医院的发展再创辉煌！

“金秋十月精神爽，丹桂飘香人寿增”最后，我再次衷心祝愿在座的老同志们节日快乐、身体健康、合家欢乐、万事如意。

谢谢大家！

在重阳节上的讲话稿篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

明天是中国的又一个传统节日——重阳节。因为与“久久”同音，九九重阳，九在数字中又是个位数字，意思是长久长寿，而秋季又是一年中收获的黄金时间，重阳佳节，寓意深远。

中国已经步入老龄社会，进一步倡导尊老敬老的传统文化尤其显得必要。有数据表明：中国60岁以上老年人人口已经超过了1.2亿，占全国人口的`9%以上。到本世纪中叶，中国老年人口将达3.9亿，占全国人口的四分之一。

中央电视台《_》栏目在前年重阳节作了一个非常有意义的调查：请问，你知道父母的生日吗？10个小时，有1666人投票，其中回答“知道”的有1274票占69%；“知道父母中一位”的有228票占12.2%；“都不知道”的有338票占18%。看了这些数据，说实话，实在令人担忧。

总有一天我们也会成为老人。“花无重开日，人无再少年。”作为一名中学生，我们应该发扬尊老、爱老的优良传统。在重阳节这天，向爷爷、奶奶、外公、外婆感谢他们为自己所做的一切并致以节日的问候；在平时，帮助他们做些力所能及的家务活，关心照顾他们，多陪他们聊聊天，从每一件小事做起，做他们的乖孙子。同时向社会的爷爷、奶奶伸出关爱、帮扶之手。当然，尊老敬老绝不是重阳节一天的事，应该是在日常生活中，帮助老人解决生活的困难，给老年人更多的关爱，多给老人一些心理慰藉。因此，我提议，每一中学生都要用实际行动向老人们献上我们的一份心意，为自己的爷爷奶奶排忧解难，让他们生活得更加幸福，安详的度过晚年。

谢谢大家！

在重阳节上的讲话稿篇六

大家好！学校有关领导请我代表今年享受生日活动待遇的老同志讲话。我不知道我是否能说出你的想法。

年复一年，重阳再次出现。201年10月被称为“完美”年。我们今天聚集在这里，一起感受“完美”。

首先，有一种感激之情。感谢学校领导对老年人工作的一贯关注和支持。同时，每年10月重阳节，我们也要为老同志举行这样的生日庆祝活动。这也反映了党对老年人的关心和重视。有目共睹，在领导和有关人员的努力下，我校的老龄工作生动活泼，多姿多彩。比如，我们组织了各种兴趣小组开展活动，经常组织旅行派对让我们开心。我们还定期探访老年患者，为他们送去温暖和关怀。我们还密切关注社会情况，多次组织我们为灾区捐款。党员们还支付了特殊的党费，以支持市委设立关爱基金。这样我们可以在老年时做点什么，等等。

其次，有一个愿望。祝所有老同志每天健康、快乐、幸福，连续100天每天早上6点观看中央电视台播出的第二套健康行动，学会用健康守护生命，用健康守护财富。更多地享受生活“夕阳红又红”，让我们“像东海一样幸福，比南山更长寿”。每年金秋十月，我们相聚一堂。

第三，祝贺你。我要祝贺我们将近80岁的韩老师，他很荣幸被选入今年苏州第一位姑苏老人明星的前30名。我们都投了她的票。这是我们学校的光荣，是我们所有老同志的榜样和骄傲。多年来，汉族教师一直在尽最大努力帮助学校领导做好老年工作。我们都记得她的辛勤工作。我们真诚地想感谢她。

最后，另一个愿望是尽快提高我们大学教师的工资，这样我们就可以“锦上添花”。

谢谢！

在重阳节上的讲话稿篇七

全县的老年同志们：

您们好！

岁岁重阳，今又重阳，不是春光，胜似春光。在这“天高气爽，桂花飘香”的季节里，迎来了我们一年一度的重阳佳节。在此，我仅代表xx县老龄工作委员会并受县委、县府委托向全县的老年同志们致以亲切的慰问和节日的祝贺，祝你们身体健康、福寿双全、节日愉快！

老龄工作是一项政治性很强的工作，老年群体是一个特殊的群体，是社会的重要组成部分。老年人在中国革命和社会主义建设最艰苦的年代里浴血奋战，出生入死，忘我工作，无私奉献，建立了不朽的功勋，他们是共和国的功臣，应该得

到党和政府更多的关怀，享受社会主义现代化建设的丰硕成果；您在养育子女的漫长岁月中含辛茹苦，节衣缩食，您是社会主义建设者的抚育人，应该得到社会更多的关心和尊重。为此，我们要认清形势，抓住机遇，克服困难，高度重视老龄工作，切实维护老年人合法权益，促进我县老龄事业的发展。下面，为进一步做好全县的老龄工作，我讲四点意见：

一、切实加强老龄工作的领导，使老龄工作与经济社会发展同步。各级政府、相关部门要加强对老龄工作的领导，把老龄工作列入议事日程，纳入政府目标管理，做到有研究，有布置，有检查，及时掌握老龄工作动态，解决工作中出现的问题；完善老龄工作办事机构，明确任务职责，落实必要的工作经费和工作条件，确保我县老龄工作的正常开展。

二、加强宣传教育，营造我县敬老、爱老新风尚。要结合当前实际，采取多种形势，充分发挥报刊、广播、标语、墙报等媒介的作用，大力宏扬中华民族传统美德，宣扬子女孝顺父母的典型事例，在全社会广泛开展敬老、养老、助老教育，并与开展文明社区、文明村镇、文明家庭创建活动结合起来。要综合运用行政、法律和宣传、教育、媒体等手段，在全社会形成尊老、关心、帮助老年人的浓烈社会氛围。

三、切实维护老年人合法权益。老年人是社会相对脆弱的群体，他们的合法权益容易受到侵害。全社会都要依据《中华人民共和国宪法》和《中华人民共和国老年人权益保障法》等法律法规，切实维护和保障老年人合法权益。

要在全社会积极开展维护老年人合法权益的法制教育和普法工作。各有关部门要把《老年人权益保障法》等相关法律法规纳入普法计划，加大宣传力度，进一步提高全体公民维护老年人合法权益的自觉性和法律意识。老年人要学法、懂法、守法，依法维护自身的合法权益。要加大执法和监督力度，

依法处理和打击侵犯老年人权益的不法行为，依法取缔伤害老年人身心健康、宣传迷信和邪说、侵害老年人合法权益的非法组织。

四、切实开展敬老、爱老活动，确保老年人在生活、医疗方面的基本需求。各乡镇党委、政府，县级各部门要全面了解所辖范围老年人的生活情况，经常性地开展敬老、爱老活动，尤其对于生活困难的特困老人、五保老人、孤寡老人、残疾老人要主动关心，切实解决其基本生活、医疗方面的问题，做到“老有所养”。在坚持以家庭养老的前提下，进一步加快城乡敬老院建设，完善各种福利设施。要建立健全社区卫生服务体系，为老年人提供预防、医疗、保健等服务，积极开展各种形式的健康教育，普及老年人保障和卫生科学知识，增强老年人的预防和保健技能。

五、重视和发挥老年人作用。在我县老龄人口中，60--69岁的低龄健康老年人约占老年人口的70%，这部分老年人有自己的特长，尤其是老科技工作者，有一定的能力为社会和经济发展作贡献。要坚持自愿和量力、社会需求同个人志趣相结合的原则，鼓励老年人从事关心教育下一代，传授科学文化知识、开展咨询服务、参与社会公益事业和社区精神文明建设等活动，为实施西部大开发战略再作贡献。在农村，要充分发挥老年人在基层民主政治建设中的作用，鼓励低龄、健康老年人从事种植、养殖和加工业，鼓励回乡定居农村的离退休人员协助乡镇领导维护稳定，为改变农村面貌作出贡献。

老年同志们，朋友们！经过长期革命工作的锻炼和考验，你们政治成熟，学识渊博，经验丰富，德高望重，你们是党和国家的宝贵财富，是社会主义现代化建设的'一支重要力量，你们虽然离开了原来的工作岗位，但仍然“老骥伏枥，志在千里”，用积累起来的丰富知识和经验，通过各种方式继续为人民谋利益，你们为我县两个文明建设和社会全面进步作出了新的贡献，我们向你们表示衷心的感谢和崇高的敬意！

鹤发童颜高歌盛世辉煌，欢声笑语齐颂晚霞灿烂！老年同志们，朋友们，在党和政府的高度重视下，在全社会的共同关心支持下，在广大老年同志们的积极参与配合下，我相信，我县的老龄事业和老龄工作明天一定会更加美好。

最后，我再次祝愿全县老年同志们身体健康，生活愉快，福如东海，寿比南山，全家幸福！

在重阳节上的讲话稿篇八

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！我今天国旗下演讲的内容是：《理解寂寞，尊敬老人》。

我曾不喜欢面对老人，不喜欢面对一张沟壑纵横的脸，接受完老土的教育后，还得虚伪地说：“我明白了！”之所以如此，是因为中国几千年的传统已铭刻在心，让我无可奈何地遵循着。

但奶奶的到来让我改变了看法。

暑假，爸爸把奶奶接到家住，我热情地招呼她看电视、听音乐，她总是立在那里，不知所措；我给她说一些疯狂的、有趣的事，她也只会僵硬地微笑。几天下来，她还固执地遵循着节约、唠叨、早睡等过时习惯。

但，在与奶奶相处的日子里，我渐渐明白：老人一直生活在寂寞中，面对日新月异的生活，年迈的他们似乎无法跟上时代的步伐，只能看着我们被潮流冲得越来越远，若我们不念老人的恩情，不回头看看他们，他们只能一直孤独着。

也许在场的我们抱怨过老人的唠叨，但那是他们表达关爱的方式。此时的我们，难道不该反思一下被爱已是一种幸运吗？

我们也许抱怨过老人的古板，但那是他们历尽沧桑的沉淀。此时，我们不该反省一下自己不谙世事的浮躁吗？我们也许抱怨过老人的固执，但那是一面折射出寂寞的镜子。此时，我们不该反省一下自己的疏忽和冷漠吗？老人们不被快节奏的生活接受，但他们只是希望被自己最亲最爱的人肯定，就像我们希望有人理解自己的叛逆一样。

今天是重阳节，在这个传统的节日里，我站在这里呼吁大家尊敬老人，因为他们颠沛流离了几十年，是该安享晚年的时候了！他们的青春在动乱中流逝，是该感受和平的时候了，他们养育子女，是该得到回报的时候了，因为在这个不传统的世界里，敬爱的老人们还得保持着纯真，苦守着寂寞，用他们传统的亲情给予我们不变的温暖。

所以，让我们一起理解老人的寂寞，尊敬老人的心灵，让那沟壑纵横的脸上浮现出久违的灿烂的笑容。

在重阳节上的讲话稿篇九

恭敬的老领导、老干部、老同志们：

你们好！

“飞火流霞迎盛世，欢歌笑语贺华章”。在这云淡山清、秋高气爽、橘红橙黄、金桂飘香的生活里，温馨的“国际老年节”刚刚离去，我们又迎来了传统的“重阳节”。在此，我谨代表四面山管委会、四面山森管局，向在座的各位老年朋友们道一声节日的咨询候和衷心的祝愿，并且也祝愿森管局的300多名职工躯体健康、万事如意！重阳节和国际老人节是一具重要的节日，我国自古以来就以农历九月九日重阳节作为尊老敬老的重要习俗，国际社会从1991年开始将每年的10月1日定为“国际老人节”。近年来，在江津市委、市政府、四面山管委会的领导下，在全体职工的共同努力下，在你们的大力支持下，森管局的工作取得了有目共睹的成绩，这是

我们森管局人的骄傲。“霞披夕阳情无限，霜染秋枫叶正红”。过去，你们在岗位上以满腔热血，为四面山的进展奉献了自己的青春和力量，为四面山的经济社会进展付出了辛勤的汗水，建立了光辉的业绩。今天，你们离开了工作岗位、但仍然“老骥伏枥，志在千里”，用长期积存起来的丰富知识和珍贵经验，经过各种方式为四面山6000多父老乡亲服务，为新华集服务，为四面山的改革、进展、稳定和旅游的腾飞谱写了新的篇章；当年，你们专心血和智能浇铸了四面山，为我们铺就了今日前进的道路；如今，你们保持一具健康向上的心态、乐观积极的精神，对森管局的事务十分关注，对我们的工作十分支持，从别提过分要求，从别添点滴烦恼，表现出极高的政治素养和大局意识，表现出老党员的优秀品行，真的值得我们大伙儿学习和尊重。对此，我再次向你们表示衷心的感谢！

为了进一步理顺旅游治理体制，加快旅游进展速度，优化旅游产业结构，去年，江津市委、市政府将四面山森林经营所、四面山采育场合并成立了江津市四面山森林资源治理局。年初，市委市政府提出了打造蜚声中外旅游胜地雄伟目标，标志着四面山的旅游业由此进入了一具崭新的进展阶段，这为森管局的进展制造了“千载难逢”的良机。新形势、新目标、新任务、新困难、新挑战。我们需要并渴望可以得到你们的热情关心和悉心指导。我相信，有市委、市政府、四面山管委会的正确领导，有各位老领导、老干部、老同志们一如既往的关怀和支持，我们一定可以迈出更加坚实的步伐，团结和带领全体职工共同为打造蜚声中外的旅游胜地而努力奋斗。

“最美莫过夕阳红”。祝愿在座的老领导、老前辈、森管局的全体离退休老同志躯体健康，家庭幸福！

最后，我用一首诗来献给大伙儿：九九重阳金光照，万紫千红大地明。人老别失戎马志，余热生辉耀九重。振兴四面心别老，祝与青松永同龄。

在重阳节上的讲话稿篇十

尊敬的老干部、老同志们：

大家好！“飞火流霞迎盛世，欢歌笑语贺华章”。在这秋高气爽的日子里，我们又迎来了“九九”重阳节。在此，我谨代表xxx社区党委，向在座的老年朋友表示节日祝贺和慰问，衷心地祝愿大家节日快乐、身体健康、晚年幸福！

尊重老年人，是我们中华民族的传统美德；尊重老年人，就是尊重我们的历史，尊重中华民族的光荣传统，尊重我们自己。为此，我们要充分认识到做好老龄工作的重要目的和意义，多为老年人办好事、干实事、解难事，进一步关心、重视老年人工作，认真落实老年人的政策、生活待遇，切实把党和政府的温暖送到老年人的心坎上，让老年人老有所养、老有所医、老有所学、老有所教、老有所乐，老有所为，使全社会的老年人晚年生活更有意义、更有乐趣、更加丰富多彩。

近年来，政府不断加大对老年人事业的投入，开展了“老年免费乘车、游园”、“养老服务券”、“养老补贴”等多个敬老项目，改善了老年人的生活条件，使全市老年人生活质量有了明显提高。

各位老年朋友们，“霞披夕阳情无限，霜染秋枫叶正红”。过去，你们在岗位上以满腔热血，为祖国的发展奉献了自己的青春和力量，为社会经济发展付出了辛勤的汗水，建立了光辉的业绩。

今天，各位老领导、老同志虽然离开了工作岗位，但仍然保持着健康向上的心态、乐观积极的精神，多年来仍然心系社会、不忘责任，为推动社区、村的发展做出了力所能及的贡献，表现出极高的政治素质和大局意识，表现出人民共产党员的优秀品质，值得我们大家学习和尊重。

“莫道桑榆晚，为霞尚满天。”衷心希望老年朋友们与时俱进，有所作为，继续发挥余热，为社区、村的发展作出积极的贡献！

在这里，我祝愿在座的各位老领导、老前辈、老同志，身体健康，家庭幸福！最后，我用一首诗来献给所有的老年朋友：九九重阳金光照，万紫千红大地明。人老不失戎马志，余热生辉耀九重。振兴民族心不老，祝与青松永同龄。谢谢大家！

在重阳节上的讲话稿篇十一

各位老师，同学们：

大家上午好！

我演讲的题目是《敬老、爱老、助老，我们义不容辞的责任》！今天是农历九月初七，过了明天，就是刚才一冰同学告诉我们的农历九月初九——重阳节。它是我们中华民族又一个传统佳节。农历九月九日，为什么叫重阳？因为古老的《易经》中，把“九”定为阳数，九月九日，日月并阳，两九相重，故而叫重阳，。又因为“九九”与长久的“久久”同音，九在数字中又是最大数，有长久长寿的含意，况且秋季也是一年收获的黄金季节，因此重阳佳节，寓意深远，所以古人认为这是个值得庆贺的吉利日子。

关于重阳节的习俗，据说从汉朝就有了。每年九月九日，人们都要佩茱萸，饮菊花酒，登高，以求长寿。到了唐朝，文人墨客们写了很多登高诗，其中大多数是写重阳节的习俗。如王维的《九月九日忆山东兄弟》（独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人）、还有我们到初中要学习的杜甫的七律《登高》（风急天高猿啸哀，渚清沙白鸟飞回。无边落木萧萧下，不尽长江滚滚来。万里悲秋常作客，百年多病独登台。艰难苦恨繁霜鬓，潦倒新停浊酒杯。）等，都是写重阳登高的名篇。

同学们，在源远流长、博大精深的传统文化中，尊老敬老是做人的一个准则，也是我们的传统美德，更是中华民族强大凝聚力、亲和力的具体体现。

那么我们该如何敬老呢？首先是尊敬。由于他们所受的教育和所处的环境与我们这一代有显著不同，他们对事物的判断力与价值观，与我们的看法有差距，我们不能因此便鄙视他们，甚至对他们的话感到厌烦，而应该发自内心的敬重。其次要照顾。老年人受生理状况的限制，再也不能像年轻人行动自如，社会圈子日益狭小，心理上顿感孤单无助，这时作为晚辈应该体谅老人的苦闷，主动亲近他们、多陪他们谈话，和他们聊聊天讲一讲你在学校里边见到的趣事，多帮他们做事，多关心他们的生活，建立良好感情，多给老人一些心理慰藉，使老人感受到温暖。

我国古代的孟子说过一句话：老吾老以及人之老。这句话的意思就是说，我们每个人不仅要尊敬、爱护自己家里的老人，还要像对待自己家里老人那样去对待其他的老人。以后，乘坐公共汽车时，主动给老年人让座位，下车时帮老人拿行李；在节假日时，利用空闲时间去孤寡老人家、敬老院探望，陪老人们聊天，帮老人们做一些力所能及的事情。让我们大家一起行动起来，做到敬老，爱老，助老。让天下所有的老人，都远离孤独，感到人世间的温馨与美好，幸福地走完属于他们的人生旅途。

老师们，同学们，让我们记住：九月九日重阳节，老人节！让我们记住：敬老、爱老、助老，是我们义不容辞的责任！