

# 2023年说说冬至演讲稿(优秀13篇)

拥有良好的演讲与口才技巧，可以让我们更好地应对各种演讲和表达的场合。接下来，我们将为大家介绍一些优秀教师的师德典范，看看他们是如何践行师德的。

## 说说冬至演讲稿篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我国旗下演讲的题目是《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。张仲景是南阳穰东人，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！

我的演讲完毕，谢谢！

## 说说冬至演讲稿篇二

亲爱的同学们：

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20xx年啦，最后祝老师们、同学们身体健康、开心快乐！谢谢大家！

## 说说冬至演讲稿篇三

尊敬的各位领导，老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我今天演讲的题目是《安全记心间，快乐过冬天》。随着气温的下降，寒冷的冬至又来临了。由于天气寒冷，气候的变化，是和人身伤害事故的多发季节。为了确保同学们的人身安全，防止各类事故的发生，过一个健康安全的冬天，请同

学们注意以下几点：

一、近期天气降温，路面有时会出现湿滑的情况，还伴有大雾天气，能见度较低，因此平时在上、下学路上要注意交通安全。步行走人行道，在没有人行道的地方靠右边行走；不抢机动车道；通过路口或者横过马路时要减速慢行。

二、在校内上体育课、课间活动时也要注意安全，不做危险的游戏，不追逐打闹。上下楼梯及跑步锻炼时不将手插在口袋里，不推挤其他同学。

三、冬春季节是流行性腮腺炎、风疹、麻疹、水痘、流感等呼吸道传染病的高发季节，现已进入冬至，呼吸道传染病不断出现。为了保障同学们的身体健康，同学们要做好个人卫生，勤洗手、勤通风，不去或少去人多的公共场所。同学在咳嗽和打喷嚏的时候请用纸巾捂住口鼻，并及时洗手。

四、天气寒冷，同学们要注意及时增添衣物，以免影响课程，平时多喝热水，注意饮食安全，不要购买、食用生冷的食品以及三无食品。

五、进入冬至以来，大家更要关注消防安全，自觉做到：不玩烟花、爆竹等易燃物品，以免发生意外，自觉爱护校园内的各种消防设施和电器设备。放学后，要记得随手关灯。

另外：如果有同学的衣服、水杯或者钥匙等物品丢失，请到德育处认领。

最后，愿我们每一位老师、每一位同学，平平安安、快快乐乐渡过每一天。

谢谢大家！我的演讲到此结束！

## 说说冬至演讲稿篇四

老师们，同学们：

今天我演讲的题目是——论长跑锻炼的好处。

寒冷冬至，北风萧瑟，清冷街头，稀疏人迹，抬头看空荡荡的枝头，一股莫名的伤感油然而生，枯黄的干叶在寒风中打着旋飞舞落下，似翩翩的舞者，只留下孤单的枝头在冷清的季节打颤发抖。

清晨，闹钟在狂震，此刻你是否有种把它摔下去的冲动？冬天的被窝真诱人，真想温暖还可能继续停留。所以面对一次次的冬至长跑锻炼，你退缩了，你偷懒了，你逃避了。孰不知你逃开的，不仅是跑步训练，还有关于你毅力的磨练，体格的锻炼。

让我们来听听专家怎么向我们阐述健身长跑的好处吧！

有关专家表示，长跑可提高呼吸系统和心血管系统机能，科学实践证实，较长时间有节奏的深长呼吸，能使人体呼吸大量的氧气，吸收氧气超过平时的7—8倍就可以抑制人体癌细胞的生长和繁殖。其次长跑锻炼还改善了心肌供氧状态，加快了心肌代谢，同时还使心肌纤维变粗，心收缩力加强，从而提高了心脏工作能力。

更重要的是，长跑能陶冶人的性格，锻炼吃苦耐劳，战胜困难的意志。

有关资料还显示，长跑能健脑，冬至气温较低，在冷风晨雾中长跑，会刺激机体保护性反应，血液循环加快，脑部血液流量加速，调节大脑体温中枢功能，从而供给大脑更多养分，提高学习效益，还对大脑记忆功能有增进作用，而且长跑使人情绪乐观饱满，有助于增进食欲，加强消化功能，促进营

养吸收。

同学们，听了以上这些，你是否打算在以后的晨练长跑中偷懒逃跑呢？

## 说说冬至演讲稿篇五

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。

## 说说冬至演讲稿篇六

、各位朋友：

大家好！今天是公元

20xx

年12月22日，农历冬月十二日，岁在乙未，节届冬至，是一个值得纪念的不平凡的日子。我们陕西省连氏宗亲的优秀子孙，三秦大地的忠孝后裔，汇集在“左跨伏嶺、右绕龙泉”具有悠久历史的小古城——北酥酪村，举行首届祭祖大典，具有特殊的历史意义。

名誉主席连战宗长的亲切关怀下，中华连氏总会及各省会会长的

领导

下，几年来不论是联谊、慈善、公益，还是祭祖、修祠、传承等诸方面，都取得了可喜的成绩。我们陕西连氏宗亲联谊会今天正式成立，在三秦大地意义非凡，通过我们的努力和拼搏，将展示三秦连氏宗亲的风采和魅力。

北酥酪村是中华连氏在三秦大地上生息繁衍、蓬波发展、人才辈出、后继辉煌的一个小古城，小城的遗址显然可见，东城门的门洞仍然屹立在村口的正东，门洞上方“左跨伏嶺”的四个大字，潇洒大方而历历在目；西城门已拆毁，门洞上方“右绕龙泉”的四个大字，不复存在而甚感遗憾。“左跨伏嶺、右绕龙泉”这八个大字是北酥酪村历史上连氏家族兴旺发达、顶盛辉煌的见证，由此可以想象当年的情景是多么壮观：生意兴隆、车水马龙、人丁兴旺，一派繁荣昌盛的景象。

统治时期的伪县长；城南三队的十几户“地主”中，多一半在大力县、朝邑县都有生意字号，他们招财进宝而日进斗金。是他们慷慨解囊，为连氏一分祠堂、二分祠堂无私捐助，积德行善，我们连氏后裔是决对不会忘记他们的恩德的。

1我的父亲连志文生于1915年农历二月初十，

2015

年正好是他诞

辰的100周年

。在1952年春的镇反运动中，被说成是国民

党

潜伏下来的特务，受到百般刁难和虐待，心里不服，跳井自尽，当时年仅38岁。威武不能屈，贫贱不能移，富贵不能淫，是我父一生真实的写照。我的父亲蒙冤受屈地走了，他死不瞑目。他是中华连氏后裔的姣姣者，他是连天知堂子孙的骄傲。

一生从医生涯的成果，向世人展示自己的医疗实践，更好地为患者服务，特编辑出版了《连秀峰医学临床研究——初度七十》，并作为纪念我父

诞辰100周年

的献礼，殊有深意。今天在这个祭祖大典上，我特意把《连秀峰医学临床研究——初度七十》一书赠送给各位宗亲，请不吝赐教。

今天我们三秦连氏宗亲齐聚澄城，鞠躬礼拜，祭我先祖。陕西连氏宗亲联谊会今天在这里宣告成立，贵在付诸行动，我们要种好田，经好商，行好医，打好工；我们要精诚、团结、自信、友善、忠孝、仁爱，把我们的本职工作做好，以实际行动向连氏祖宗行忠孝、献厚礼。

最后，我要告慰中华连氏列祖列宗之英灵，天宫长安！



# 说说冬至演讲稿篇七

亲爱的老师同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《回归传统节，感受冬至日》

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。

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！

谢谢大家！

## 说说冬至演讲稿篇八

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。

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20--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！

## 说说冬至演讲稿篇九

尊敬的各位老师，同学们：

上午好！

今天我国旗下讲话的题目是：搞好冬季校园安全，创建文明和谐校园。

对于每个人来说，生命都只有一次。注意安全，就是善待和珍惜生命，随着天气渐渐变冷，冬天已悄悄地来到了我们的身边。为了搞好校园冬季安全，为我们的学习提供更好的安全保证，请全校同学注意以下几个方面的安全：

一、交通安全 冬季有时道路结冰，路面较滑，有时还有大雾天气，加上冷空气，使人体关节的灵活性较差，反应相对缓慢。所以在上学、放学路上要注意交通安全。

二、校内安全 在校内要注意安全，不做危险的游戏，不追逐打闹。打扫卫生时，清洁用水不要滴撒在路面上，更不能随意乱倒。同学们上下楼梯要有序，要养成上下楼梯靠右行走的良好习惯，防止校园拥挤踩踏事故。

三、消防安全 冬季，天干物燥，火灾隐患很大，大家要自觉做到：

不带不玩打火机，烟花、爆竹等易燃易爆物品，以免发生意外。在教室里，不得擅自使用电器设备。放学之后，请随手关掉电器。

同学们，让我们共同努力，创建和谐校园、平安校园！让我们在国旗下共同祝愿，祝愿我们的校园真正成为全校師生安全的港湾，和谐的乐园！

## 说说冬至演讲稿篇十

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：早上好！

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，传承中华优秀传统文化。最后祝老师们、同学们身体健康、开心快乐！

谢谢大家！

冬至表白文案（精选50句）

冬至简单祝福语（精选60句）

## 说说冬至演讲稿篇十一

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《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。张仲景是南阳粮东人，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！

## 说说冬至演讲稿篇十二

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家早上好！

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此。

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。

## 说说冬至演讲稿篇十三

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气球。

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！