

2023年三分钟的重阳节演讲稿(汇总8篇)

学生演讲稿是学生们展示个人特长和才华的重要舞台，可以提升个人形象和口才魅力。在这些典礼范文中，我们可以看到不同类型典礼的写作风格和语言特点，颇具参考价值。

三分钟的重阳节演讲稿篇一

各位老师、同学：

今天我演讲的题目是继承中华传统美德，树尊老新风。

国庆节的喜悦还在继续，安静的心情释放着心的微笑。转眼又到九月初九重阳节。自古以来，九月九就是思念的节日，古诗有云：遥知兄弟登高处，遍插茱萸少一人。就是古代人在重阳节思念之情，在古代重阳是团圆的日子，因为不能团圆，在外的诗人心中思念家中的兄弟亲人，写下了传世的诗歌。思念之心，字字显露真情。现在我们国家给重阳节赋予新的寓意，这一天定为老年节，我国同世界上的许多国家一样，慢慢步入老年社会，关爱老年人，关心长辈，已成为整个社会的责任。让每个人献出一点爱，这世界就会变得更美丽。有一天你我也会老，看看年老的亲人，一晃几十年过去，那也许就是每个人的写照。

老年人也曾经年轻过，有过美丽的青春，有过追求，有着对社会的贡献，当你面对一对白发苍苍的老人，翻阅年轻时的照片，你心中可有感动！美丽的容颜在时光的海中被描绘成苍白和皱纹，每一纹，都有深深地爱，当你看到相扶的老人在风景中轻轻走过，笑容绽放在慈祥的脸，心中那份感动不能自己；还有那年约六旬的.老人身着运动服在那奔跑的身影，让人羡慕；当然也有流浪在街头的老人，一脸人生的苦涩，和那渴望相助的眼，让人不免同情。

人生最美夕阳红，没有人会永远年轻，老年人拥有的是智慧和经验，别说老年人爱嗦，每一句话里有真情，每一个字也是渴望，多陪老人说说话，会有好处，明理和涵养在时光之海中已深深浸入，没有浮华，没有虚假，只有渴望，想与子孙多点相处的时间，多一些相聚的时刻，可以知道孩子们的生活，为孩子的幸福开心，为每一个亲人祈福。只要孩子们过的好，老人心中就无所牵挂了。这是老人，让人尊敬的老人。而年轻人一般不能发现这一点，生活的压力大，学习、工作的压力和竞争，让人疲惫，可以认为有理由不回家，不想念老人，这是一种不正确的思想，当你已经长大的时候，父母也在一天天衰老，思念和担忧的心时常挂在心头，一句话，一句问候，就能温暖老人的心。

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。同学们，记住关爱你们的长辈，多陪陪他们，让老人的笑容绽放，别让自己以后在后悔中度日，可以心中无憾。有一天你也会老，想想那会是什么样子，人生是一面镜子，对照人生，尊重老人，爱护老人是传统的美德，也是社会的责任。让老人笑在重阳，笑在每一天。把最美丽的祝福送给全天下的老人！

三分钟的重阳节演讲稿篇二

尊敬的各位老领导、老教师：

大家午时好！

“飞火流霞迎盛世，欢歌笑语庆佳节”。在重阳节来临之际，我们邀请到各位老领导、老教师回到学校，欢聚一堂，共话友情，共商大计。在此，我代表学校全体师生向各位领导、教师们表示最热烈的欢迎！祝您们节日快乐，合家欢乐，健康长寿！向你们为学校发展和改革中付出的努力和贡献致以崇高的敬意！

麻洋教育的昨日，渗透着在座的各位老同志的心血和汗水，倾注着你们辛勤的探索和奉献。学校的一砖一瓦、一草一木无不铭刻着你们奉献教育事业的功劳，浸润着你们孜孜求索的深情。您们艰苦创业、敬业爱岗、无私奉献的精神，是学校宝贵的财富，是学校可持续发展的坚实根基。今日，你们又回到了以往工作过、奋斗过的学校，了解学校的发展，畅谈各自的幸福生活，这是人生的一大幸事。借此机会，我向大家简要汇报一下麻洋小学的发展情景。

一年来，我们麻洋小学新任领导班子在市教育局和镇中心学校的正确领导下，在各位老教师、老前辈的关心和支持下，克难奋进，大力改善办学条件，优化美化学校，不断完善学校管理，现正以崭新的姿态，昂首走在乡镇学校的前列。学校现有23个教学班，1400余名学生，教职工58人。学校建成了一支师德高尚、业务精湛、善于合作、乐于奉献的教师队伍，确立了“以创新求生存、以质量求发展”的工作思路，坚持“规范+特色”的办学方向，坚持“合格+特长”的培养目标，面向全体学生，全面实施素质教育，办学水平和教育质量不断提高。学校先后荣获“湖北省少先队工作示范学校”、“天门市礼貌单位”、“天门市平安示范学校”、“天门市教学教研先进单位”、“全国小学生英语竞赛优胜单位”等荣誉称号。在天门市中小学艺术节中，我校的学校团体舞荣获一等奖、文艺节目汇演荣获二等奖、校歌展演荣获三等奖。目前，我校教职工人心齐、干劲足，工作中团结协作、拚博进取、无私奉献。学校全面推进内涵建设与科学发展，进取争创市一流学校，努力办好人民满意教育。

当前，麻洋小学正处在稳步发展阶段，要争创全市一流，还会面临很多困难和挑战。我们恳请各位老同志今后一如既往支持麻洋教育，多到学校走走看看，为学校的发展献计献策，给我们的工作多提宝贵意见，并用你们的声望和智慧宣传学校。我们必须不会辜负你们的期望，争取再创麻洋教育新的辉煌！

三分钟的重阳节演讲稿篇三

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

早上好！

明天是农历九月九，同学们，我想问问大家，你们知道农历九月九我国传统节日中什么节日。

农历九月九日，是我国传统的节日重阳节，是个值得庆贺的吉利日子。九九重阳，与“久久”同音，含有长久长寿之意，同时秋季也是收获的黄金季节，所以人们对这个节日历来有着特殊的感情。

而现在的重阳节，又被赋予了新的含义。，我国把每年农历九月九日定为老人节，传统与现代巧妙地结合，成为尊老、敬老、爱老、助老的老人节。人生最美夕阳红，没有人会永远年轻，老年人拥有的是智慧和经验，老一辈为了我们国家的强盛，为了下一代能过上富裕安康的生活，他们艰苦创业、辛勤劳动了几十年，创造了大量的物质财富和精神财富，精心哺育和照料我们，使我们茁壮成长。如今他们老了，理应受到全社会的尊敬和照顾。所以我们应当继承和发扬中华民族尊老敬老的优良传统。

同学们，记住关爱你们的长辈，多陪陪他们，让老人的笑容绽放。有一天你也会老，想想那会是什么样子，人生是一面镜子，对照人生，尊重老人，爱护老人是传统的美德，也是社会的责任。让老人笑在重阳，笑在每一天。把最美好的祝福送给全天下的老人！

三分钟的重阳节演讲稿篇四

大家好！

我是大四班的陈婕妤。

小朋友，再过几天就是重阳节了，你们知道重阳节是谁的节日吗？重阳节可是爷爷、奶奶这些老人们的节日！你们知道重阳节是哪一天吗？我来告诉你们，重阳节是10月16日。那么，我们应该为这些长辈们做些什么？其实孝敬长辈，尊敬老人要从小做起，平时吃饭时要先给长辈盛饭夹菜；遇到爷爷奶奶等长辈生日或节假日带上一些小礼物去拜访他们，平时常打电话问候；遇到长辈生病要适时问候，端水送药。

每次放学奶奶来接我，我总是不怕脚酸，坚持自己走路，从不要奶奶抱。看到爷爷从外面回来累了，我总是主动给他敲敲背，捶捶腿，为他倒杯水。富于爱心、孝敬长辈的孩子是在生活点滴中训练出来的，现在，我们是大班的孩子了，大家都要做一名孝敬长辈的好孩子。

谢谢大家！

三分钟的重阳节演讲稿篇五

同学们：

大家早上好！我是三（3）中队的。今天我的讲话题目是“继承中华传统美德弘扬尊老爱幼新风”。

同学们，你们都应该知道重阳节吧！——对，在我们的语文课本里，曾经学过好几篇关于重阳节的诗篇呢！比如说：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。”在课本里我们知道了，重阳节是在每年的农历九月初九。在我国古代思想中，“六”为阴数，“九”为阳数，九月九日正好是两个阳数相重，所以人们把它叫做“重阳”，也叫做“重九”。重阳节的起源，最早可以推到汉初。汉初皇宫中，每年的九月初九，都要佩带茱萸、食蓬饵、饮菊花酒，以求长寿。到了

东汉时，民间又有了重阳登高的风俗，因此重阳节又叫“登高节”。

关于重阳节的故事很多。据说重阳节从汉朝初就有了。那时在皇宫中，每年九月九日，都要佩茱萸，食蓬饵、饮菊花酒，以求长寿。汉高祖刘邦的爱妃戚夫人被吕后馋害后，宫女贾某也被逐出皇宫，贾姓宫女又将此习俗传入到民间。到了东汉，民间在该日又有登高的习俗，所以重阳节又叫“登高节”。以后到了唐朝，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》等；而杜甫的七律《登高》，则是写重阳登高的名篇。当然，古人的登高没有划一的规定，一般是登高山、登高塔，同时还有吃“重阳糕”（一种九层糕）、赏菊饮菊花酒的习俗。清代以后，赏菊之俗尤为昌盛，时间也不限于九月九日，但仍然是重阳节前后最为繁盛。

重阳节插茱萸的风俗在唐代已经很普遍。“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥想兄弟登高处，遍插茱萸少一人。”因为古人认为在重阳节这一天插茱萸可以避难消灾；或佩带于臂，或作香袋把茱萸放在里面佩带，还有插在头上的。这些习俗在晋代葛洪《西经杂记》的中就有记载。

清代，北京重阳节的习俗是把菊花枝叶贴在门窗上，“解除凶秽，以招吉祥。”

在改革开放的今天，重阳节这个传统的`节日被赋予了新的含义。我国把每年农历的九月九日定为老人节，从而将传统与现代巧妙地结合，成为尊老、敬老、爱老、助老的老年人的节日。

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。最近，从新闻媒体讨论的话题中也可看出一二。如“该不该给老人让座？”“怎样做一个可爱的上海人？”这些活动的核心就是要努力建设和塑造一个具有高度文明、能与国际接轨的国际大都市的形象，而尊老、敬老、爱老、助老就是其中的一项内容。作为生活在这座大城市的我们，更有义务为树立良好的城市形象而作出努力。客观地说，经过改革开放和精神文明建设，良好的社会风气已经逐渐形成，一些不良的行为受到大家的谴责。反省我们自己，在日常生活中我们的学生在尊老、敬老、爱老、助老又做得怎样？我不想对你们的过去予以评价。但是，在重阳节即将到来之际，我们全体同学是否想到，该如何为我们家的老人或者社会上的老人做点什么呢？希望大家考虑一下。当然，学校政教处也有安排，要求各班的班主任在节后作个统计，看看我们的立达学生在老人节里为社会、老年人都做了些什么。

我今天的国旗下讲话就到这里。谢谢大家！

三分钟的重阳节演讲稿篇六

亲爱的老师们，亲爱的朋友们：

大家早上好！

能够尊敬长辈，爱护爷爷奶奶，在生活中做好自己的事情，体谅他们的艰辛，帮助他们做力所能及的事情，做一个尊敬长辈的`好孩子。在重阳节那天，我们会给爷爷奶奶送去祝福。相信大家都会这么做吧？

可以和家人组织一次郊游，一定会有收获。古代很多大诗人都写过一些经典的诗句，比如杜牧的“世间难笑，菊花须插还”；岑参的“九天黄酒，登高必闻”。我来背一首与重阳节有关的经典古诗词：

在山上度假想起我在山东的兄弟们。

我是一个在陌生土地上的孤独的陌生人，每逢佳节倍思亲。

想到兄弟们的身体登上了高处，也会因为不到我而有一丝遗憾。

平时可以多积累和收集一些与重阳节相关的知识，多关注自己的传统文化。谢谢大家！

三分钟的重阳节演讲稿篇七

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！

同学们，你们知道6月6日是什么日子吗？也许你还不知道吧，6月6日是爱眼日。今年的六月六日是全国第__个爱眼日。你们知道六月六日爱眼日的来历吗？1992年的9月25日，天津医科大学眼科教授首次向全国倡议，在国内设立爱眼日，并在天津召开了全国爱眼日第一次研讨会。这一倡议受到眼科学界和眼科专家们的响应，1996年，国家卫生部、国家教育部、团中央、中国残联等12个部委联合发出通知，将爱眼日活动列为国家节日之一，并确定每年6月6日为“全国爱眼日”。

今天，我演讲的主题就是“爱眼护眼科学用眼，拥有明亮的眼睛”。

眼睛是心灵的窗户，人人都有一双明亮的眼睛。这双眼睛可以看到五彩缤纷的大千世界，但现在，清晰的视野离我们越来越远。这是为什么呢？这是因为许多同学没有作息地用眼，不顾卫生地擦拭眼睛，不注意距离地看电视、用电脑、看书等等。也许有的同学错误地认为“只要我学习好就行了，视力不好配戴眼镜就行了。”更有的人认为戴眼镜是有知识的象征。但现实生活告诉我们：一旦患了近视，戴上眼镜会给

学习和生活带来很多不便。例如在参加体育活动的时候，打篮球或踢足球时，打破眼镜甚至伤及眼睛到医院做手术缝合是常有的事。戴上眼镜如仍不注意用眼卫生，常会使视力下降加快，形成高度近视，甚至失明。而且患高度近视的同学在将来考大学选择专业和将来工作择业都会受到限制。如果你学习成绩很好，只是因为眼睛近视而被你所钟爱的专业拒之门外，那你将会抱憾终生。

眼睛可以让我们去认识世界，学习知识，如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界将是黑暗的。我国近视患病率还在逐年增加，目前近视发病率已上升到世界第二位，所以同学们在日常生活和学习中一定要自觉的注意科学用眼。下面，我向大家提几个建议：

(1)看电视时间不可过长：电视为动态画面，观看时间过长，最易导致眼肌疲劳，引起近视。所以看电视时间不宜过长，一般要控制在2小时以内，且每看30分钟，至少休息5分钟，以使眼睛得到休息。看电视的距离要适宜，一般应在2米以外，角度倾斜不宜超过45度。在看电视的房间内，要有一定亮度的照明，可开一盏小灯，但光线不可直接照在荧光屏或眼睛上，最好放在后方或旁边。电视调试时，电视屏上跳动的画面极为伤眼，要闭上眼睛，免受刺激。

(2)读写姿势要正确：人在读书或写字时，眼与书本保持一尺左右为最佳距离。为此，桌和椅的高低要配套得当，高椅低桌或低椅高桌都不利于眼睛的健康。写字时不要歪头，不要在行走、坐车或乘船途中读书、看报。

(3)光线要充足：充足的光线是保持正常视力的重要方面，不可在过暗的光线下读书写字，如黄昏、暗室等。夜间读写时，灯光不可过暗，亦不可晃动或刺眼。光线应来自左前方，避免阴影遮挡视线。不可在强光(如日光或眩耀刺目的灯光)下看书写字，以减少眼内晶状体和睫状体的调节负担。

(4)科学用眼读写时间要适宜：看书、写字、绘图等用眼时间过长，容易使眼肌疲劳，导致近视。故每读写一小时左右，应到室外远眺或体育活动10分钟，这是消除眼肌疲劳、防止发生近视的有效方法。

(5)坚持做眼睛保健操做眼睛保健操是预防近视行之有效的办法，应每日坚持不懈。未曾学者，可轻轻按摩上、下眼睑，或闭目养神，以有利于眼肌疲劳的恢复。要定期做视力检查，并根据视力情况对学习、保养进行适当调整。生活起居宜忌加强身体锻炼，提倡户外活动，常晒日光，呼吸新鲜空气。生活要有规律，早起早睡，保持充足的睡眠及适当的休息。注意营养，不偏食，不吃零食，多吃素食和富含维生素的食品及钙质食品，如猪肝、牛奶、鸡蛋等。

常言道：冰冻三尺非一日之寒，水滴石穿非一日之功，保护眼睛也不是一朝一夕就能做到的，注意用眼卫生、科学用眼贵在坚持，需要持之以恒，才能预防近视的发生及近视程度的加深。

婀娜多姿的山河，绚丽多彩的万物，一切的一切都需要眼睛来观察，同学们，让我们一起努力爱眼护眼科学用眼，拥有一双明亮的眼睛。

我的讲话完毕，谢谢大家！

三分钟的重阳节演讲稿篇八

各位老师、各位同学：

大家好！

今天我国旗下讲话的题目是“继承中华传统美德，弘扬尊老爱幼新风”。

今年的农历九月初九，也就是10月23日，是我们中华民族又一个传统佳节——重阳节。农历九月九日，为什么叫重阳？因为古老的《易经》中把“六”定为阴数，把“九”定为阳数，九月九日，日月并阳，两九相重，故而叫重阳，也叫重九。又因为“九九”与“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。

关于重阳节的故事很多。据说重阳节从汉朝初就有了。那时在皇宫中，每年九月九日，都要佩茱萸，饮菊花酒，以求长寿。汉高祖刘邦的爱妃戚夫人被吕后馋害后，宫女贾某也被逐出皇宫，贾姓宫女又将此习俗传入到民间。

到了东汉，民间在该日又有登高的习俗，所以重阳节又叫“登高节”。以后到了唐朝，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》等；而杜甫的七律《登高》，则是写重阳登高的名篇。当然，古人的登高没有划一的规定，一般是登高山、登高塔，同时还有吃“重阳糕”（一种九层糕）、赏菊饮菊花酒的习俗。清代以后，赏菊之俗尤为昌盛，时间也不限于九月九日，但仍然是重阳节前后最为繁盛。

重阳节插茱萸的风俗在唐代已经很普遍。“独在异乡为异客，每逢佳节倍思亲。遥想兄弟登高处，遍插茱萸少一人。”因为古人认为在重阳节这一天插茱萸可以避难消灾，等等。

“花无重开日，人无再少年。”作为高中的学生，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，给老年人跟多的关爱，多给老人一些心理慰藉。因此，我提议，每一位少先队员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，安详地度过晚年。

我的国旗下讲话就到这里，谢谢大家！