# 端午节1分钟即兴精彩演讲

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-07-05

*篇1：端午节1分钟即兴演讲稿端午节老师、同学们：“彩旗夹岸照蛟室，罗袜凌波呈水嬉，终人散空愁暮，招屈亭前水车注。”刘禹锡这首《竞渡曲》记叙的是沅江一次赛龙舟的活动。端午节，门插艾，香满堂，吃粽子，洒白酒，龙舟下水喜洋洋。这些，都是曾经端午节...*

**篇1：端午节1分钟即兴演讲稿**

端午节

老师、同学们：

“彩旗夹岸照蛟室，罗袜凌波呈水嬉，终人散空愁暮，招屈亭前水车注。”刘禹锡这首《竞渡曲》记叙的是沅江一次赛龙舟的活动。端午节，门插艾，香满堂，吃粽子，洒白酒，龙舟下水喜洋洋。这些，都是曾经端午节上最热闹的活动，传统节日是民族智慧的结晶和文化遗产，是民族的精神家园。春节、端午、中秋节已经成为民族文化的象征，彰显着全民族的文化认同感和凝聚力，中华民族分布如此广泛，却能保持强烈的民族认同感，相当程度上得益于节日民俗的存在。这些节日已经成为全社会、全民族的共同节日，体现着共同的中华民族的文化精神，在“端午节”——到来之际，我们更应该弘扬中华民族文化的节日。然而，随着时代的变迁，社会节奏的加快，外来文化的大举入侵，中国人不再眷顾流传几千年的中国传统文化，而是将目光转向了“圣诞节”“愚人节”这样的节日。我们中华民族的许多优秀文化传统在漫漫的消失或降低，我们的教育不仅要关注学生的语文，数学，英语等科目的学习，也要关注古老深厚的传统文化。

现在，许多旅居在海外的华人、华侨历经几十年甚至更长久的国外生活，但是依然保持着我们的传统，他们虽然身在国外，依旧过春节、清明节、端午节、中秋节和重阳节等我们的民族节日。然而，现在我们国内的学生却喜欢吃的是麦当劳、肯德基、巧克力;看的是日本的动画片及韩国电视剧，过的是圣诞节等西方节日……我们的民族节日却不能引起他们的关注，这不得不引起我们的思索。

，韩国将端午节申报联合国教科文组织非物质遗产;，端午节被正式认定为韩国的非物质遗产。用骇人听闻来形容这个消息或许有些言过其实，但至少它发人深思。祖先遗留下来的传统却成了别国的珍宝，作为炎黄子孙的我们，内心又会作何感想?

同学们，我们肩负着老师和家长的殷切期望，面对如此的现状，我们不能无动于衷;复兴中华文化，我们责无旁贷。我们或许无法改变端午节已被韩国申报的事实，但我们可以用中国传统思想中的“仁义礼智信”来勉励自己。当父亲或母亲劳累了一天回到家里时，你能否为他递上一杯热茶?当你的朋友陷入困境的时候，你能否毫不犹豫地伸出援助之手?当你对别人许下承诺时，你能否言出必行、信守承诺?当你自己在考试中失利时，你能否不灰心不放弃，而是寻找原因，总结教训?我们在做好这些平凡的小事的时候，不仅实现了自己的价值，也传承了源远流长的中华文化。如果人人都做好这些平凡的小事，那将会是一件不平凡的大事。

悠悠五千年的灿烂文明，就像一条历史的长河，我们不能让它断流;祖祖辈辈沿袭下来的优良传统，应在我们的手中发扬光大。让我们一起努力，用实际行动挽救中华文化。

端午节

亲爱的老师、同学们：

岁岁端阳，今又端阳。

印象中，总是感觉端阳是民族传统人文节日里最为人文的一个。缘何如此呢?未细想，只是知道，无论元宵还是中秋，连同近年来也得到了法定节日身份的清明在内，它们大多起源于特定民间传说、民俗内涵、阴阳概念或者是神话故事。像端阳这样缘起于真实历史掌故，主题在于纪念和缅怀心系苍生、襟怀天下的士大夫，还真是别无二例。

千百年来，端阳节在延续过程中，其纪念形式及与节日相伴生的活动内容日臻完善并固化，譬如包粽子、做香包、挂菖蒲、悬艾蒿等，黄淮以南的广大地区，还盛行在节日期间举办龙舟竞渡的活动。比较考量起这些内容，也可说明端阳与其它民俗节日的异同，就是在祈愿平顺幸福、顺畅安康的人文主题外，更加突出了生生不息，奋斗向上、拼搏图强的激越情怀。

我的老家在东北，东北人过端阳的做法没有关内，特别是南方那么丰富多彩和隆重多姿，我想，其中自然条件、人文历史、地缘区位等方面的原因都有。自然，一方水土一方人，在统一奉庆的民俗节日里，各有个规，各遵其俗，也是再正常不过的事儿。一如农历除夕夜这样的普天共度节日里，北方人讲究守岁、围炉畅欢，天交子时吃饺子，而南方人却是互相走动，打牌搓麻耍社火，在初一早晨吃元宵一样。

端午节

老师们，同学们：

早上好!今天国旗下讲话的如题目是《端午节，我们的传统节日》。

同学们，你们能列举出我国的传统节日吗?

也许，你们早已习惯了圣诞节的狂欢，习惯了在“母亲节”送给妈妈小礼物，习惯了在“父亲节”向爸爸表达感激之情。其实，一年365天，还有许多印有“中国”标签的节日，如春节、端午节、中秋节等。这些传统节日折射着古老的中国文化，象征着丰富的华夏文明，闪耀着龙的传人无穷的智慧。

x月x日(农历五月初五)是今年的端午节。端午节是我国传统的节日的代表。它的历史可追溯到春秋战国时期，至今已有两千多年。端午还被称为端阳、重午、女儿节、龙日等。民间纪念端午节的风俗很丰富，较普遍的庆祝形式有赛龙舟、吃粽子、挂艾草等等。每一项端午习俗背后都蕴涵着深厚的文化内涵留存着独特的文化记忆。

传统节日是一个民族的身份证和文化标签。然后，当我们的生活被高科技元素充斥时，人们也多多少少冷落了传统节日，丢失了对文化传统的记忆。

同学们，一年一度的端午节就要到了。你们想用什么方式纪念这个绵延两千年的传统佳节呢?让我们从今年端午节开始，重新拾起对中国传统节日的关注，赋予中国传统文化更多的新元素，用自己的力量，拯救传统节日习俗，发展传统节日习俗，创新传统节日习俗，让中国文化逐渐被世界上更多的人接受和认识，毕竟，“民族的就是世界的”!

端午节

亲爱的老师、同学们：

端午节是每年的五月初五，在这天人们要赛龙舟、挂香袋、包粽子、、、、、，这天我跟小伙伴们自己动手来包粽子，过一个跟往年不一样的端午节。

我们准备好：用水泡好的糯米、粽叶、线、馅料、锅。我们“全副武装”来到了同学家。

我们要开始大显身手了，我们先看妈妈们的示范：先把粽叶的粗头包成一个漏斗状，放一半的糯米，然后在中间放上自己喜欢的馅，再把馅用糯米盖住，然后把上面的粽叶襄下来捏住，再把多余的粽叶左一圈，右一圈、、、、、、直包到没有粽叶为止，最后用线把粽子打个结，就完成了。“咦，很简单嘛。”我们异口同声的说，接着轮到我们了。我们争先恐后的拿来粽叶，我用了一大堆糯米，我又看了周围同学的糯米都比我少，我又倒掉了一些，我以迅雷不及掩耳势将粽子包完了，我包得近看像粽子，远看像“手雷”，我又看同学们，有的变成了迷你粽，有的变成了长条粽、、、、、、同学们你看看我，我看看你，大家都哈哈大笑起来，。唉，别看包粽子的步骤很少，但让我们来包的确有难度。

我们将自己包好的粽子，放到锅里蒸，耐心等待粽子的香味，终于经过一个多小时的煎熬，粽子出炉了，糯米和粽叶结合的香气迎面而来，我们一拥而上拿来香喷喷的粽子品尝起来，吃着自己的劳动成果，味道真是别有风味。

快乐的时光总是那么短暂，又要跟同学们说再见了。经过这次包粽子的经历，我对怎样包粽子有了更深的了解。

这次的端午节真是开心又别样。

端午节

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家早上好!

我今天的演讲题目是《纪念传统节日传承传统文化》。

大家都知道，端午节是每年的农历五月初五。关于端午节的由来，有很多种说法，最常见的说法是为了纪念屈原。屈原的国家楚国被侵略，屈原跳江身亡，屈原死后，楚国百姓划龙舟，往江里投饭团、鸡蛋等，不让鱼吃屈原的身体，饭团逐渐发展成为今天的粽子。

民间流传着这样一首儿歌：“五月五，是端阳，门插艾，香满堂。吃粽子，撒白糖，赛龙舟，喜洋洋。”端午节到底有哪些习俗呢?

端午节吃粽子是一个传统习俗。粽子皮是树叶做的，粽子馅有很多种。吃粽子的习俗还漂洋过海流传到国外呢。同学们，我想问几个问题，你吃过什么馅的粽子?你-粽子吗?怎么包的呢?对，最常见的就是糯米、大枣包的粽子，你喜欢吃什么口味都可以自己调，也可以包肉粽子呢。我记得，在幼儿园的时候，端午节前举办过包粽子活动，当时我和姥姥都参加了。每逢端午节，社区也会组织各族居民一起包粽子呢。

端午节赛龙舟也是一种习俗，每年电视上都会演赛龙舟。

我听妈妈说，她的家乡在端午节有很多纪念活动。比如，清晨用艾叶洗手洗脸，门上插着艾草、彩色葫芦，用香草做一些香包，给小孩子戴五彩线，煮鸡蛋，包粽子等。一派喜气洋洋。总之，这个节日很重要，是民间的一个大节日。

以前端午节是中国的女儿节，每年人们都会拿五彩线团五彩球，在每年的五月初五的后一个雨天，人们就会把五彩球扔到下雨的地方，传说这样会带给人们一年的好运。

我们国家一直重视传统节日。近些年来，端午节列为法定节假日，全国人民欢度传统佳节。在这里，我特别想说的是，现在有很多人忽视了中国的传统节日，却喜欢外国的洋节，比如说：圣诞节、愚人节、万圣节，这是不能提倡的，我们是中国人，每个传统节日的背后都有深厚的传统文化，每过一次传统节日，身心都受到洗礼，我们应该为自己是中国人而感到自豪!

同学们，屈原的故事离我们很久远，但他的爱国情怀离我们很近。热爱伟大祖国，建设美好家园，需要我们每代人传承中国传统文化，我们是祖国的未来，要好好学习，长大后做一个对社会有用的人!

**篇2：1分钟即兴演讲自我介绍技巧**

一、注重礼仪,表情生动。

自我介绍场合上,最先给人印象的,不是言辞,而是礼仪和脸孔、态度、服饰等。学会用握手礼、点头礼、注目礼首先给对以尊重,其次,面带微笑,平静温和,落落大方地表现自己的真诚和热情。

二、使用辅助材料,增强介绍的全面性,形象性。

名片、自我推荐表、照片、图片、成果资料等等都可以帮助他人了解自己。介绍他人时,除了讲明被介绍人的姓名、身份、职业、单位等基本信息外,还要对他的优势和特点适当加以夸大赞美。赞美是一门学问,它注重人性的光明面,体现出对他人价值的肯定和足够的尊重。

三、巧用“自嘲”

自嘲就是“自我开炮”，用在开场白里，目的是用诙谐的语言巧妙地自我介绍，这样会使听众倍感亲切，无形中缩短了与听众间的距离。

胡适在一次演讲时这样开头：“我今天不是来向诸君来作报告的，我是来‘胡说’的，因为我姓胡。”

话章刚落，听众大笑。这个开场白既匚妙地介绍了自己，又体现演讲者廉逊的态度，而且活跃了场上的气氛，起到了沟通演讲者与听众的作用，一石三鸟，堪称一绝。

四、巧解别人对自己的称呼

1938年陈毅率领新四军在浙江开化县华埠镇休整。当地的抗日组织召开欢迎大会，邀请陈毅上台演讲。开始主持人作介绍称陈毅为将军，陈毅登上讲坛，接过话头大声说：“我叫陈毅，耳武汉陈，毅力的毅，刚才司仪先生称我为将军，实在不敢当，我现在还不是将军。当然叫我将军也可以。我是受全国老百姓的委托，去‘将’日本鬼子的‘军’。这一‘将’直到把他们‘将死’为止……”

这段开场白，正好是接过别人的话头，从虽人对自己的称呼说起，却又顺借“将军”的另一含义巧妙发挥，自然、幽默、睿智，且非常有气势，真可谓妙极。

五、生动幽默,蕴涵深意。

自我介绍要求简洁而有新意,常常从名字籍贯和个人特点出发,采用释意和自嘲的方法,增强幽默感和趣味性。经典的是台湾着名节目主持人凌峰在1990年参加中央电视台春节联欢晚会上所做的自我介绍：

在下凌峰,我和文章不一样,虽然我们都得过“金钟奖”和“最佳男歌星”,称号,但是,我是以长得难看而出名的。两年多来,我们大江南北走了一趟——拍摄《八千里路云和月》,所到之处,观众给我们很多的支持,尤其是男观众对我的印象特别好。因为他们认为本人长得很中国。中国五千年的沧桑和苦难写在我的脸上。一般来说,女观众对我的印象不太良好:有的女各种对我的长相到了忍无可忍的地步,她们认为年比黄花瘦,脸比煤球黑。但是,我要特别声明:这不是我的错,实在是家父母的错误,当初没经过我的同意就把我生成这个样子……

六、巧作对比

1991年11月，李雪健因主演《焦裕禄》同时获得“金鸡奖”和“百花奖”两个大奖，他在致答谢词时没有用别人常说的毫无新意的套话，只是诚挚地说：“苦和累都让一个大好人焦裕禄受了，名和利都让一个傻小子李雪健得了。”

他的话刚停，全场掌声雷动，他的演讲不仅让人“开胃”开心，而且让人了解了他的人格，对他生出了几分敬佩。

七、巧用自己的名字

在“蜀秀礼仪\*大赛”决赛中，有一位叫江南的少女作了这样一段即兴演讲：“唐代大诗人白居易有一首词：‘江南好，风景旧曾谙。日出江花红胜火，春来江水绿如蓝。能不忆江南?’我就是‘能不忆江南’的江南……‘春风又绿江南岸’的‘江南’，愿美的春风飘落神州大地的每个角落，飘在你的心中。”

作为即兴演讲，能以古诗词开头就已很吸引人;而演讲者能切合“礼仪\*大赛——选美”这一主题，在观众心中创设出一种美的意境，则更难能可贵;更重要的是，她还借此达到了更好地推销自己的目的。这真是人美、名美、演讲更美。

八、肯定的言辞,明朗的语调。

这是精神饱满、充满自信、对自我充分认识的表现。肯定自我的成绩和优势并不是夸耀,否定自己的优点也不是谦虚。我们看到中央电视台《挑战主持人》和《绝对挑战》以及其他节目中的自我介绍都是对自我的充分肯定、对个性的适当张扬。在人才招聘和面试中,自我介绍更需要把自己的能力、干劲、志向、愿望展现出来。例如:

您好,我是某大学经济系四年级的学生王浩,请多多指教。我所研究的课题是国际经济。此外,也在一个税务研究会里学习税金问题,并且取得了税务师的资格。我的专长是书法,获得过各种书法奖励。人生需要磨练,才干才有用武之地,希望能在贵公司做点事情得到更好的锻炼。

**篇3：1分钟即兴演讲自我介绍技巧**

一、插话衔接法。当你一旦忘却的时候，立即插入一两句与演讲内容有关的问话。利用短暂 的时间，加速回忆下面要讲的内容。比如讲着讲着忘却了，这时切不可停顿，你应当面向广大听众问一句：“同志们，前面这一部分我不知道大家是否听清楚了?”话音落后，你就可以扫视全场，而就在 扫视的瞬间，就完全可以想起下面应当讲的内容了。一旦想起，你就可以说：“好，既然大家听清楚了，我就继续讲下去。”

二、重复衔接法。所重复衔接法，就是一旦忘却的时候，要把最后这句话再加重语气重复一遍。这样，往往能使断了的思维链条再衔接起来，使演讲顺畅地继续下去，比如前段演讲最后一句话是：“我理解了他们的爱吗?我懂得爱他们吗?”而后段前句话是：“从那以后我变了”。一旦前段讲完了，而后一段的前句话又忘了，这时，你可以有意地加重语气，重复讲一遍前段最后的那句话“我懂得爱他们吗?”往往就在重复的这一瞬间，便想起了后段的第一句话“从那以后我变了”。这样，演讲就可以继续下去了。

三、跳跃衔接法。演讲者常常出现的忘 却，并不是把后面的全部忘却了，而仅是把下段的第一句或整段忘记了。这时只好随方就圆，忘却就忘却吧，哪里没忘，就从那里接着讲下去。这就是跳跃衔接法。用这种方法虽然丢掉了几句话，甚至一个段落，但它总不至于因中断而破坏了演讲的气氛，涣散了听众的注意力，影响整个演讲的效果。如果这几句话或这段比较重要，演讲期间又想起来了，可采取在收尾前补充的办法。比如可以这样说：“这里值得一提的是……”就可以把忘掉的重要段落补充进去了。

台下带着期盼的眼光关注着你，台上你用自己最激情的状态展示着自己，在万事都感觉进入状态的时候，忽然忘词了，这种尴尬的境界，你怎么解决呢?

本网现在针对这一个演讲中的常见问题，根据自己的经验有针对性总结了一下几点技巧，希望对你们有一定的帮助，可以让你们的演讲更加顺利，让你的事业走的更远。

一是要保持头脑清醒。站在演讲台上，你只是比别人高出了一个台阶而已，没有什么好紧张的。要时刻保持自己的清醒头脑，应对演讲中的每一个小细节。实验证明，清醒的头脑可以让你再做事情的时候想的更明智，做得更好。所以当你演讲的时候，时刻告诉自己的你现在在做什么，为什么做，应该怎样做，时刻保持自己清醒的头脑，让自己的发挥达到极致。

二是拥有责任感。站在这个舞台上，你不是代表的你自己，你代表那些关注支持你的每一个人。一个人有责任感，就有积极主动的态度，深入扎实的作风、认真负责的精神;就有不甘落后的志气、百折不挠的勇气和奋力开拓的锐气;就会有信心、有决心、有恒心;就可以出思路、出办法、出成绩。哪怕演讲途中你忘词了，你也会现场发挥自己的大脑，用自己的方式展现自己最优秀的一面。

三是让激情为你的带来勇气。总是听人说，富有激情的工作，效率会更高。调动你全身的感官细胞，让你的工作更富魅力吧。激情是工作的动力，没有动力，工作就难以有起色。就像艺术需要灵感，激情可以提高你的工作热度。为你工作创造不凡的业绩。如果缺乏激情，懒懒散散，很可能一事无成。演讲亦如此，当你演讲中充满激情，浑然忘我的演说，你就会融入其中，而忘记你是站在一个舞台上。这样会让你更加放松自己。

四是带着感恩去演讲。一位哲人说过，心态决定一切。它能够左右一个人的思想、影响一个人的行为，甚至决定一个人的命运。心态正确就会宁静而安详，感到生活温暖;就会迸发出干劲和活力，感到工作愉悦。如果心态不好，就会在顺利时自以为是、傲气十足、得意忘形，在逆境时怨天尤人、牢骚满腹、烦躁不安;就会既笑别人不如已，又怕别人比已好，斤斤计较，患得患失;演讲是展示自己的一个好机会，但是不是一个争权夺利的场所，要让自己保持良好的心态，知道自己要的是什么。才能更好的发挥自己的状态。学会以感激的心态对待工作、对待他人。生活就像一面镜子，你对它笑，它也会对你笑。只要你用感恩的态度对待别人、别人就能给你关心和帮助、给你支持和鼓励、给你提醒和教导，让你感受到真诚、感受到友谊、感受到温暖、使你感动、使你感激、使你增添精神支撑。

**篇4：1年级精彩3分钟语文演讲**

亲爱的老师、同学们：

大家好!

书籍是人类的精神食粮，是人类进步的阶梯。它能陶冶人的情操，丰富人们的知识，是我们的良师益友，我酷爱读书，读书给了我丰富的知识和极大的兴趣，读书是我的快乐。

我的书柜里摆满了许许多多各式各样的书，有历史类的，有文学类的，有益智类的。我最快乐的事莫过于读一本好书。每当我捧起我喜爱的一本图书，便开始聚精会神的阅读，欣赏着书中优美的词句，伴随着书中的故事情节，跟随着主人公一起喜怒哀乐。犹如一条快乐的小鱼遨游在书的海洋里。

读书好似品茶，沁人心脾。我习惯完成作业后，从书柜中取出一本书，静静地阅读，获得许多意想不到的惊喜和课本以外的知识。当我读《三国演义》时，常常被里面的情节、人物深深吸引着，打动着，令我爱不释手。诸葛亮的聪明博学，足智多谋、神机妙算、用兵入神，让我佩服的五体投地，我很欣赏他成功地草船借箭，唱空城计，七擒孟获等。文章中描述的赤壁之战、火烧新野、败走华容道等典型的战役，故事情节跌宕起伏，精彩激烈，身临其境，仿佛让我回到了那战火纷飞的年代，这本书让我百读不厌。

我还喜欢读有关科学家的传记，爱迪生、牛顿、居里夫人、爱因斯坦的奋斗、勤学的故事使我在学习中受益匪浅。爱迪生从小就喜欢提问问题，反而不受老师的喜欢而被学校开除，但是他始终坚持学习，依旧提出各种问题，甚至是古怪的问题，他从小就喜欢亲自动手做实验，竟付出一只耳朵失聪的代价，但是凭他的勤学好问和锲而不舍，他成为一名举世闻名的伟大的发明家，他一生发明了印刷机、留声机、扩音器等1000多样机器，被誉为“发明大王”。其中他为了发明我们现在都离不开的电灯，不知道度过了多少不眠之夜，做了不计其数的实验，终于发明了白炽灯，给人类在黑暗中带来了光明。

古人云“读书破万卷，下笔如有神”，大文豪季羡林老先生也说过，要想写好作文，就要多读课外书。让我们大家在书的海洋里畅游，体验读书的快乐吧!

谢谢大家!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！