# 腊八节国旗下讲话演讲稿【12篇】

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2025-05-12

*腊八节，即每年农历十二月八日，又称为“法宝节”、“佛成道节”、“成道会”等。本为佛教纪念释迦牟尼佛成道之节日，后逐渐也成为民间节日。腊八粥，又称“七宝五味粥”、“佛粥”、“大家饭”等，是一种由多样食材熬制而成的粥。以下是为大家整理的腊八节国...*

腊八节，即每年农历十二月八日，又称为“法宝节”、“佛成道节”、“成道会”等。本为佛教纪念释迦牟尼佛成道之节日，后逐渐也成为民间节日。腊八粥，又称“七宝五味粥”、“佛粥”、“大家饭”等，是一种由多样食材熬制而成的粥。以下是为大家整理的腊八节国旗下讲话演讲稿【12篇】，欢迎阅读与参考，希望对大家有所帮助！

>1.腊八节国旗下讲话演讲稿

　　大家好！

　　农历12月也叫腊月。腊月初八是我国传统的“腊八节”。腊八节喝粥的风俗，在我国已经延续了一千多年，最 早始于宋代。熬腊八粥的材料丰富，包括八种主料和八种佐料，与腊八的“八”字相吻合，象征吉祥如意。

　　腊八节和腊八粥的故事源于佛教。佛祖释迦牟尼原来是古印度的一位王子，后来出家修道。一次，他因饥饿劳累昏倒在地。一位牧羊女用五谷杂粮和野果熬成粥，救活了他奄奄一息的生命。释迦牟尼得救后，在菩提树下修行，并在农历腊月初八这天得道成佛。以后，佛教徒们把这一天定为“成道节”。每年的这一天，寺庙的僧侣都要举行诵经活动，并仿效牧羊女煮粥敬佛。这个习俗慢慢传到民间。这就是腊八节和腊八粥的故事。

　　俗话说“腊八粥，吃不完，吃了腊八粥便丰收”。用各种米、豆、干果等混合而成的腊八粥不仅好吃，更折射出了我国古代粮食大丰收的喜人场景。

　　“腊八节”是春节即将来临的的第一声讯号，它拉开了春节大戏的。序幕。正像民谣中所说“老太太你别烦，过了腊八就是年。腊八粥，喝几天，哩哩啦啦二十三（送灶王爷上天的日子）”。从腊八节这天起，人们就开始张罗置办年货，迎接一年一度的新春佳节。让我们以快乐的心态、优异的成绩迎接合家团圆的新春佳节吧！

　　谢谢大家！

>2.腊八节国旗下讲话演讲稿

　　大家好！

　　在我的家乡，每年的农历十二月初八，即腊八节，有吃腊八粥的习俗。腊八粥就是用八种当年收获的新鲜粮食煮成的甜味或咸味粥。而我家乡的人却喜欢吃咸味腊八粥，粥内除大米、小米、绿豆、豇豆、花生、大枣等原料外，还要加萝卜、白菜、粉条、海带、豆腐等。

　　腊月初八早上，天刚蒙蒙亮，人就赶快起床熬粥。粥熬好后，第一件要做的事情不是自己吃饭，而是先将熬好的粥喂给枣树，将枣树树身上砍一些小口子，再虔诚地把粥抹在树痕上，这就算是枣树把饭吃掉了。人这样做的原因，据老人讲，原来我这个地区的枣树原都不结果，人都不愿意种枣树。枣神见人都不尊敬她，便变成一个老太婆来到人间。她在离村不远的地方画了一片果园，满园枣树，红枣满枝。人摘下一尝，又酸又甜，好吃极了，就纷纷跑到管理枣树的老太婆那里讨教。老太婆告诉大家，只要每年腊月初八给枣树喂顿米饭，枣树就会结果。人按照她说的方法去做，果然棵棵树上都结出了红枣。这不过是一个传说而已，其实这里面包含着许多科学道理：在枣树上砍些口子，可以调节枣树的营养增长，阻止养分向地下输送，好集中力量供应地上部分，从而保证了果实的营养需求。至于把粥抹在树痕上，其实不过是一种保护伤口愈合的土办法罢了。

　　直到现在，家乡的有些地方还保留有腊月初八让枣树吃米饭的风俗。当地流传有这样一句民谣：“腊八枣树吃米饭，枣儿结得干连蛋。”“干连蛋”，是家乡的土语，意即枣树硕果累累，果稠个大。

　　谢谢大家！

>3.腊八节国旗下讲话演讲稿

　　大家好！

　　农历十二月八日为中国腊八节，民间有食腊八粥的习惯。腊八粥也叫八宝粥，相传腊八节是佛祖“成道”之日，佛寺要仿效牧女献糜的故事，取八种香谷和果实制粥供佛，故名八宝粥，腊八粥制法简单，营养丰富，味道香甜。到了宋代，民间争相效仿，广为流传，成为一道深受人民喜爱的美食。

　　腊月初八被佛教界奉为佛成道日，寺中僧尼常以糯米、芝麻、苡仁、桂元、红枣、香菇、莲子等8种食物合煮“八宝粥”，邀请周围山民共进圣餐，并施舍给民家老幼分食，以示对佛祖的敬奉。其后渐成民间自煮八宝粥（称腊八粥）食用。形成了吃“腊八粥”风俗。

　　每逢农历十二月八日，古代寺院要取香谷和果实等杂煮成粥糜敬佛，民间也效法在腊月初八煮这样的粥吃，以消灾除病。宋代杭州民间的腊八粥是用“胡桃、松子、乳蕈、柿、栗之类”和米煮成的。明清时各地盛行吃腊八粥。

　　腊八粥名义上要凑满八样原料，但也不拘泥，少者四五样，多者十几样均可。有些地方的腊八粥，是糯米、红糖和18种干果、豆子掺在一起熬煮的，十分隆重。用莲子、银杏、花生、红枣、松子加上姜桂等调料掺入大米煮成腊八粥，取其有温暖手足、滋补身体的功效。也有用豇豆、金针、木耳、豆腐、茨菇等煮成的腊八粥，这些是“细腊八”。普通人家吃的腊八粥，在米中掺入青菜、黄豆、蚕豆、豆腐、胡萝卜，荸荠煮成，是所谓“粗腊八”。

　　腊月，就是一年到了，一年到头一定要把五谷杂粮、各种蔬菜吃全了，这样才能有全面的营养。这是祈求人体安康，合家兴旺之意！其次是吃得全，收得全，过了腊月，就到了新的一年，吃腊八粥时，把当年地里长出来的五谷杂粮，各种蔬菜都吃到，什么都不嫌弃，表明农家对土地上收获到的一切都是爱惜的，希望在新的一年里，什么庄稼都能长得好，都能获得丰富。

　　谢谢大家！

>4.腊八节国旗下讲话演讲稿

　　大家好！

　　今天是农历十二月初八，是我们常州地区家喻户晓的腊八节。

　　一大清早，天还蒙蒙亮的时候，我在被窝里就闻到了一股香喷喷的味道，好像是花生？是排骨？还是……闻着香味，我赶紧起床，看到妈妈正在忙前忙后，我只好自己去寻找香味的来源。餐桌上，妈妈已放了一碗热气腾腾的腊八粥。看上去就很诱人：绿色的粥，里面有黑米、薏米、排骨、青菜、桂圆、黄豆、绿豆和大豆。我急忙呈一勺往嘴里送，哇！好烫！不过味道又香又鲜！黑米和薏米很软，黄豆很有嚼劲，排骨的香味最 是浓烈。

　　妈妈看我吃得正香，就问我腊八粥的来历。腊八也有来历？我怎么答不上来？没办法，我只好自己找答案，终于看到了一个有关腊八粥的来历：原来，相传，明太祖朱元璋小时候生活极为艰苦。一天，他到一户人家偷东西吃，结果被抓住了，还被关在一间破屋子里。朱元璋饿的前胸贴后背。他四下找东西吃。结果，他以外的在老鼠洞的旁边发现了玉米、大豆、绿豆等物。他用这些东西洗干净后煮成了一锅粥。味道非常棒。当了皇帝之后，朱元璋就把这粥赐名‘腊八粥’。从此以后，每年的腊月初八，每人都要吃‘腊八粥’，也就把这一天称为‘腊八节’。

　　今年的腊八节我不仅享用了美味的腊八粥，还学到了知识，真好！

　　谢谢大家！

>5.腊八节国旗下讲话演讲稿

　　大家好！

　　腊八节这天家家都喝腊八粥，泡腊八蒜。

　　以往我们家都是买腊八粥，去买时没有了，所以我妈妈今年要在家里煮腊八粥。

　　妈妈叫我把红豆、黑米、花生、莲子、红枣……洗干净，放在盆里，对不起，我忘了要把米和干果分开洗。

　　开始做了，妈妈说：“要先在压力锅里放大半锅水，等水开了，把米和干果放锅里，过几分钟放里一把芝麻，等水开了再过二十到三十分钟，就可以吃了。”

　　腊八蒜，就是把蒜放入咸菜坛里，把醋和一些水（水不要放太多），放里一些花椒把这些放了作料得水烧开冷凉，倒入咸菜坛里封上口放在外边。到了。大年初一吃饺子时捞出来，酸酸辣辣的可以让你多吃几个饺子。

　　今天，我给你说的中国习俗你学会了吗？以后我还会给你们说一些中国的其他习俗。

　　谢谢大家！

>6.腊八节国旗下讲话演讲稿

　　大家好！

　　我国有许许多多的习俗，今天我给大家讲讲我国的习俗——腊八节。

　　腊八节，俗称“腊八”即腊月初八，古人有祭祀祖先和神灵，祈求丰收吉祥的传统，我们中国有喝腊八粥的习俗。

　　放学了，我跟着妈妈回家。看到饭桌上每人跟前放了一碗香喷喷的腊八粥，我迫不及待地端起碗吃，发现里面的食材很丰富。我好奇地问奶奶：“奶奶，这里面放了哪些食材？”奶奶笑着说：“这道粥叫腊八粥，里面有二十几种食材，有五种豆子，红豆、绿豆、花生豆、黄豆、黑豆，还有大米、小米、腊肉、豆腐等，把它们煮熟后还要加上面条。”我狼吞虎咽地吃完腊八粥，感觉嘴巴里非常香。我也给小猫小狗各吃了一点，它们也吃得也很香，因为奶奶说：“腊八粥家里的每个成员都有份。”

　　这个腊八节过得好开心。

　　谢谢大家！

>7.腊八节国旗下讲话演讲稿

　　大家好！

　　一年一度的腊八节又到了。在中国民间的节日中，腊八节虽不及春节、中秋、端午、重阳等那样热闹隆重，但由于历史悠久，传说动人，还是颇有影响的。

　　腊八节本是佛教的节日。据印度佛经记载，释迦牟尼在成佛之前，曾经出家修道，但是经过了六年的苦行生活，他仍然没有能在精神上摆脱对人生的各种苦恼。这时他已经饥饿疲惫到了极点，幸好有一个牧女给他送来了乳糜（奶粥）使他恢复了体力。然后他又到河中沐浴，洗去了身上的污垢，最 后在菩提树下静思七日七夜，终于觉悟成佛。于是佛教便把这一天作为\"成道节\"来纪念。印度佛教传入中国后，中国佛教徒认为释迦牟尼成佛是在十二月（即腊月）初八，遂以\"腊八\"为成道节。古时候，每逢这一天，各寺院都要诵经纪念，并且仿效牧女献乳糜事，以各种香谷、果实煮粥供佛，称为\"腊八粥\"。

　　后来随着时间的推移，这一习俗便从寺院扩展到民间。据《东京梦华录）记载，在北宋时期，这一天各寺院都要作浴佛会，还要煮七实五味粥供佛并赠施主。是日民间各家亦将果子杂料煮粥而食。

　　腊八粥的原料，可多可少：小户人家用大米、小米、江米（即糯米）、红小豆、豇豆、红枣熬一锅粥，颇为甜香可口。昔日豪门大户若熬腊八粥，讲究起来，可就无尽无休了。

　　除上述几种普通粮食以外，还要增添珍珠米、薏仁米、菱角皮、赤豆、绿豆、豌豆、芸豆、莲子、花生仁、松子仁、棒子仁、核桃仁、白果、栗子、桂元肉。荔枝肉、红枣金丝蜜枣、青梅、瓜条、橘饼、金糕条、梨干、桃脯、苹果脯、蜜饯温朴、蜜饯海棠，再加上瓜子仁、青红丝，红白糖等等，加上外用果料几乎上百种之多。

　　每逢腊八节，民间除煮腊八粥外，还有泡腊八蒜、酿腊八酒等习俗。腊八蒜是将蒜头去皮后泡在米醋内，月余后蒜呈浅绿色，味道鲜美，说是食后可驱疾病，避瘟邪。腊八酒，是腊八节用糯米酿制的酒，越年后酒呈暗红色，晶莹透亮，点滴成丝，酒味浓郁，饮后唇齿留香。可惜这种民间酿制的酒，一般数量不多，仅供家用，市场上很难买到。

　　谢谢大家！

>8.腊八节国旗下讲话演讲稿

　　大家好！

　　农历十二月俗称腊月，因为古代在年终腊祭百神，所以叫做腊月。南朝梁宗懔枟荆楚岁时记枠云：“十二月八日为腊日。”依佛教故事，腊八日为佛之生日，佛于是日降伏六师外道。宋代以此日为浴佛日，作浴佛会，并送七宝五味粥与门徒，民家亦以果子、杂拌煮粥而食，供佛斋僧，称为腊八粥，又名七宝粥。

　　据周密枟武林旧事枠记载：“八日则寺院及人家用胡桃、松子、乳蕈、柿、栗之类作粥，谓之‘腊八粥’。”在武则天的时代，腊八出了一件逸闻，留下一首名诗，录以备考。

　　据枟唐诗纪事枠记载，天授二年（６９１）腊日，大臣们诈称上苑花开，请武则天观赏，密谋制 服她，武则天预感到其中必有阴谋，于是灵机一动，作了这首诗，当作命令传到上苑，次日凌晨，果然百花盛开，大臣们一看都傻了，反而增加了武则天的威信。事情虽属虚构，但是这首诗却因此愈传愈广，大有名气。

　　谢谢大家！

>9.腊八节国旗下讲话演讲稿

　　大家好！

　　国人什么时候开始喝粥，现在无稽可考。腊八粥是汉地人的风俗，起源于佛教，因此也叫“佛粥”。

　　距今两千五百五十五年，佛诞生在古印度迦毗罗卫国。净饭王，摩耶夫人，是太子。感于人类对生老病死的苦恼，二十九岁出家，隐居雪山修道。起初每日食一麻麦，瘦得前心贴到后背。由于如如不动，鸟儿在蓬乱的头上筑巢。越六年，未得道。起身到尼连禅河洗去了身上多年的尘垢。遇到牧牛女苏耶妲，牧女以牛奶和腐烂粥供养。不久太子面色红润，身体康健。于是跌坐菩提树下发愿，若不成佛，将不起此座。是夜，清风和煦，繁星闪烁。黎明时分，太子仰头刹那，望启明星豁然开悟，成就无上正等正觉。

　　腐烂粥，就是杂粮放在一块熬的粥。东汉永平年间佛教自阿富汗传入中国后，逐渐国内也兴起了“腊八粥”的风俗。喝腊八粥，一来纪念佛的成道，二来也祈求自己未来成佛的愿望，或者说得到佛的哀佑。

　　我的母亲没上过学，连自己的名字也不认识，每年的腊八粥总会按时熬就的。那时家里穷，无非用的是大米小米萝卜白菜之类。熬一大锅。弟兄好几个，吃的很香。母亲说腊八粥是团圆饭，全家人都应该吃。有年二哥不在家，母亲把粥盛一大碗珍藏起来，时回来了，母亲看着哥哥把粥吃了。

　　母亲去世多年了，哥哥姐姐都相继成家，全家人再也没机会围着锅喝香喷喷的粥了。身处江南，这里家家户户都喝腊八粥。单位的食堂也给职工煮粥喝。明天早晨我端碗时候，碗里盛的不仅是古老的传统文化，而且也是久久怀恋渐行渐远的亲情。

　　谢谢大家！

>10.腊八节国旗下讲话演讲稿

　　大家好！

　　腊八节虽然没有春节中秋节那么火热，但是腊八节的传说却在民间流传的有不少，有关腊八节的传说你知道多少呢？下面就来看看腊八节的传说之一“佛祖修行”说。

　　这一传说讲，腊八节是佛教的节日，传说佛教的佛祖释迦牟尼本是古印度北部迦毗罗卫国净饭王的儿子，释迦牟尼心性善良。

　　当他身边的慢慢经历着生病的痛苦，看着亲人一个个地离他而去。众生受生老病死等痛苦折磨，婆罗门的神权统治又相当残酷，悲愤之下释迦牟尼舍弃王位，出家修道。

　　可是出家修道并不是件容易的事，释迦牟尼开始修道时并没有任何收获，面对心理和生理的双重折磨，他仍然坚持着。

　　后来释迦牟尼经过六年苦行，终于在腊月初八，在菩提树下悟道成佛。而在这六年苦行中，每日仅食一麻一米。后来佛教教徒们为了纪念他，便将每年的腊月初八订为“佛祖成道纪念日”，后人也没有忘记他修行成佛之前所受的苦难，于每年腊月初八吃粥以做纪念。

　　于是就有了这一传说，“佛祖成道纪念日”经过后人传承，成为今天的“腊八节”。

　　腊八这一天有吃腊八粥的习俗，腊八粥也叫“七宝五味粥”。据说腊八粥传自印度。佛教的释迦牟尼本是古印度北部迦毗罗卫国（今尼泊尔境内）净饭王的儿子，他见众生受生老病死等痛苦折磨，又不满当时婆罗门的神权统治，舍弃王位，出家修道。初无收获，后经六年苦行，于腊月八日，在菩提树下悟道成佛。在这六年苦行中，每日仅食一麻一米。后人不忘他所受的苦难，于每年腊月初八吃粥以做纪念。

　　我国喝腊八粥的历史，已有一千多年。最 早开始于宋代。每逢腊八这一天，不论是朝廷官府寺院还是黎民百姓家都要做腊八粥。到了清朝，喝腊八粥的风俗更是盛行。在宫廷，皇帝皇后皇子等都要向文武大臣侍从宫女赐腊八粥，并向各个寺院发放米果等供僧侣食用。在民间，家家户户也要做腊八粥，祭祀祖先；同时，合家团聚在一起食用，馈赠亲朋好友。

　　谢谢大家！

>11.腊八节国旗下讲话演讲稿

　　大家好！

　　以前天天盼着腊八。上大学时一到那天如果不早起，便吃不上饭。如果赶巧在家，母亲会早早起来熬，那香味，让贪睡的我会一咕噜爬起来。现在为人母了，虽常有早上来不及做，去外面吃的举动，但到那天，可是一定要早起做腊八粥的。

　　据说腊八粥传自印度。佛教的释迦牟尼于腊月八日，在菩提树下悟道成佛。有的寺院于腊月初八以前由僧人手持钵盂，沿街化缘，将收集来的米、栗、枣、果仁等材料煮成腊八粥散发给穷人。传说吃了以后可以得到佛祖的保佑。呵，吃了这么多年的腊八粥，管它保佑不保佑，反正腊八吃粥的习惯是改不掉的。

　　昨晚睡前本是想着泡上豆子的，睡到早上5点半，忽然醒来想起忘泡了，赶紧起来洗豆下锅，又眯了会，然后洗漱，炒菜。

　　我这一锅粥，放了小米、大米、薏米、绿豆、莲子、红枣、麦仁、花生仁、黑豆、姜豆等十来种，还没打开锅，那香味已经溢满了我的小屋。

　　清晨，因了这粥香而愈发迷人了。

　　谢谢大家！

>12.腊八节国旗下讲话演讲稿

　　大家好！

　　中国有句话叫做“过了腊八就是年”，这就是说明腊八节是过年前的最 后一个节日了。腊八节顾名思义就是要吃腊八粥的，这是中国的传统节日，也是我喜欢的节日。

　　每年的腊八节妈妈都会给我煮一锅腊八粥，在平时我就是喜欢喝粥，对于腊八粥更是喜爱。因为腊八粥里面有很多种类的豆子和米，混合在一起煮出来的粥又香又甜。今天又是一年的腊八节了，早上我就和妈妈来到超市买煮腊八粥的米，超市里面也是人很多。因为腊八节的关系，超市也在搞促销，各种各样的产品优惠减价。我和妈妈来到买米的地方，已经有很多人在装了，而且各种价位的都有。妈妈说我们买好的吧，这里面的米也好，种类也比较多。我当然是愿意的，因为这样的会更好吃啊。回到家麻麻就给我煮腊八粥了，我在一边看着，我们买的米里面有麦片，黑芝麻，红豆等等好多。妈妈烧上上一锅水就把米放进去了。慢慢的锅里的水就变了颜色。由原来的白色变成了黑色，我还奇怪怎么变黑了，这不像是腊八粥的颜色啊。妈妈却说别着急，我就耐心等待着，时间慢慢过去了，锅里的粥渐渐的变得有点红色了，看起来就像外面买回来的腊八粥一样。妈妈又在锅里面加入了冰糖，这样吃起来就会更甜一些。粥越来越粘稠了，看起来真的很美味啊。妈妈关上火之后，我就迫不及待了，想先尝一尝。妈妈一边说我馋猫，一边给我成了一小碗。告诉我很烫，小心一点。我自己吹吹热气，闻起来就是香的味道。慢慢的喝起来。真是好美味啊，一点不比外面的逊色。

　　这个腊八节我吃到了最 美味的腊八粥，明天我也要自己做一次腊八粥试试。

　　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！