尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《九九重阳节，浓浓敬老情》。

本周六是中国的一个传统节日——重阳节。九九重阳，因为与“久久”同音，九在数字中又是最大数，有长久长寿的含意，况且秋季也是一年中收获的黄金季节，重阳佳节，寓意深远。1989年，我国把重阳节定为“老人节”，此后每年农历九月初九又成为尊老、敬老、爱老、助老的日子。九九重阳节国旗下讲话中央电视台《东方时空》栏目在2015年重阳节作了一个非常有意义的调查：请问，你是否知道父母的生日?在10个小时内，有1840人投票，其中回答“知道”的有1274 票 占69.24% ;“都不知道”的有 338票 占18.37% ;“知道父母中一位”的有228票 占12.39% 。说实话，看了这些数据，实在是有些刺眼，实在令人担忧。

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，而回首人生，老年人则是一部历史，是一面旗帜，是一道风景……在过去的日子里，老人们为我们社会的进步洒下了辛勤的汗水，作出了无私的奉 献；为我们的家庭呕心沥血，任劳任怨，付出了他们的一切……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1.3亿，占全国人口的10%以上。到本世纪中叶，中国老年人口将达4亿，占全国人口的1/4。

鸦有反哺之恩，羊有跪乳之德。尊重孝敬长辈是我国的传统美德，我们青少年可以做一些力所能及的事情比如说：

(1)主动关心问候：周末在家里，早晚要向长辈问安；长辈外出或下班也要问候。每逢过节向长辈问候祝福。

(2)听从父母教诲：孝敬长辈，就应该听从长辈的正确教诲，不应随便顶撞，有不同想法和父母商量，应讲道理。

(3)关心父母健康：长辈生病后要主动关心、体贴长辈的病痛，在讲话的态度、语调、方式上都要比平时更为亲切和蔼，尽可能在精神上消除长辈的痛苦和不安。

(4)理解长辈：俗话说，“树老根多，人老话多”。老人因为年纪大，说话比较啰嗦，有些事情翻来覆去要说好几遍，我们应该充分理解这种生理现象，而不该表示厌烦嫌老人啰嗦，也不能粗暴地打断老人的絮语，更不能对他们的唠叨不理不睬。

(5)参与家务劳动：要主动做家务。不应光强调“自己的事情自己干”，还要强调“家里的事情主动干”。

(6)照顾长辈注意态度：老人年岁大了，走动不便，我们要给予特殊的照顾给他们盛饭挟菜，在他们走动时予以搀扶，有空时陪他们说话解闷，买他们爱吃的食品。孝顺体贴，要言辞温婉，不顶撞长辈，遇事与长辈商量，即使受了委屈也要心平气和地解释，而不能与长辈为敌。

岁岁重阳，在这秋风飒爽的季节，让我们共同祝愿天下所有的老人都能幸福安康、老有所乐！谢谢大家！