

中华民族全家福

主编 马晓华



北京邮电大学出版社

全国教育科学“十一五”规划2009年度教育部重点课题
(批准号GEA090020)研究成果

中华民族

ZHONGHUA
MINZU
QUANJIAFU

全家福

主编◎马晓华



中央民族大学民族博物馆

《未成年人校外教育基地标准与创新人才培养模式的实践研究》总课题组

中华民族全家福编辑委员会

学术指导

徐万邦 胡振华 艾比布拉 吕文清
张铭心 刘 军 蔡宗翰 卡丽娜

主 编

马晓华

副 主 编

马万成 原 媛

编 委

潘 军	任 超	王 晶	夏明霞	乌尼木嘎
富春媛	于建军	覃舜宜	王旭晨	谈姗姗
张 利	罗 婷	陈 骏	杨诗瑶	王 幽
翁 晔	李 怡	刘亚坪	和 芳	李珉瑄
张晓旭	宋曦阳	李成奎	殷雅洁	毕 伟
钟 韵	裴 燕	廖靖靖	丁朝海	胡 泊
汪 可	舒晓宇	傅一龙	聂静姝	王婧妮
王云凤	叶黑龙	傅禹铭	张晓英	李 易

文字编辑

傅禹铭 李 易 郭 领 宋雅崱 张晓英

责任编辑

原 媛

课件技术支持

赵洪帅 汤建军 曹鹏飞

专家寄语



学习民族知识，
弘扬民族文化，
巩固民族团结，
加速民族进步。

中央民族大学教授

徐邦

专家寄语



我们可爱的祖国，自古以来就是一个统一的多民族国家。我们要热爱祖国，热爱共产党，热爱人民，加强民族团结，坚持锻炼身体，刻苦学习文化，培养高尚情操，共同团结奋斗，共同繁荣发展，为把祖国建成现代化的具有中国特色的社会主义强国而努力！

中央民族大学教授 胡振华

前言

中国是一个统一的多民族国家。56 个民族及其先祖血脉相融，共同组成了勤劳、智慧、热爱和平的中华民族。在五千年延绵不断的历史征程中，各族人民团结奋斗，互相学习，共同创造了博大精深、辉煌灿烂的中华文化。

中央民族大学民族博物馆是一座民族学专业的博物馆，收藏有 56 个民族的文物，是北京市唯一的一所全国民族团结进步教育基地，也是海淀区爱国主义教育基地和青少年校外实践基地。

中央民族大学民族博物馆承担全国教育科学“十一五”规划 2009 年度教育部重点课题《未成年人校外教育基地标准与创新人才培养模式的实践研究》的子课题《民族文化体验促进中小学生创新能力培养研究》，利用民族文化的丰富资源，开展实践活动研究，以促进青少年创新能力的提高。

目前世界各国有关如何通过民族文化体验，促进青少年创新能力的研究很少。在我国，这一研究尚处在理论探索和政策号召的起步阶段。如 2009 年 7 月 7 日教育部办公厅和国家民委办公厅联合下发《关于印发〈全国中小学民族团结教育工作部署视频会议纪要〉的通知》。2009 年 8 月 20 日中央宣传部、教育部、国家民委联合下发的《关于在学校开展民族团结教育活动的通知》，其中包括要求各地中小学要按照《指导纲要》的要求，一是在小学三、四年级开设《中华大家庭》课程，在小学五、六年级开设《民族常识》课程，在初中一、二年级开设《民族政策常识》课程，在普通高中一、二年级开设《民族理论常识》课程，在中等职业学校开设《民族理论常识实践教育》课程，按规定的课时安排教学；二是根据《指导纲要》对教学的基本要求，将各阶段民族团结教育全国统编教材的教学内容纳入小学阶段考查和中、高考及中职毕业考试范围，试题分值不低于政治科目分数的 15% 等内容。

2005 年 10 月，联合国教科文组织第 33 届大会通过了《保护和促进文化表现形式多样性公约》。《公约》中指出“文化在不同的时代和不同的地方采取了多样化的表现形式。这种文化多样性是文化交流、创新和创造的源泉”。《公约》还强调指出：“文化多样性也是发展的动力之一，它不仅是促进经济增长的因素，而且还是个人和群体享有更加令人满意的智力、情感和道德精神生活的手段。”

而我国丰富多彩的民族文化就是文化多样性的具体表现，它是我国中小学生学习源泉中宝贵的文化资源。这项研究课题具有以下意义：

具体来说：

1. 具有维护国家团结稳定、领土完整、边防巩固、社会和谐和培养跨世纪创新人才的战略意义。

国家层面：我国是一个多民族的国家，这一基本国情，决定了民族问题始终是我们建设中国特色社会主义必须认真处理好的一个重大问题。不断增强各民族的团结是关系党和人民事业发展全局的一项重大工作，是关系祖国统一、领土完整、边防巩固的一项重大任务。而各民族之间的团结必须建立在相互平等、相互了解、相互尊重、相互交流和相互学习的基础之上。在中小学全面深入持续地开展民族文化体验活动，是增强民族团结的思想保证。

社会层面：我国各民族文化是构建和谐社会的基石。各民族人民尊重、欣赏和赞美不同的优秀文化，是中华文化繁荣进步的可靠保证。文化上的唯我独尊、固步自封，不仅有碍于民族团结，而且有碍于社会进步。

个人层面：学会尊重、欣赏和赞美不同的优秀文化，有利于帮助中小学生学习树立正确的国家观、民族观、宗教观和人生观。在民族文化体验的过程中，丰富的民族文化将大大拓展中小学生的认知视野，有利于他们创新思维的养成。各民族的礼仪规范、伦理道德能够培养小学生良好的精神品质和健全创新的人格，并能增强他们的社会责任感和民族团结意识，从而提升他们的综合素质。

2. 具有是保护和传承少数民族优秀文化的现实意义

少数民族文化是中华文化的重要组成部分。民族文化的传承、发展与创新是促进民族地区经济、政治、文化与环境协调发展的重要条件和保证。全球化条件下，我国民族文化的发展面临多方面的冲击与挑战。文化是人创造的，也要靠人来传承和发展。少年儿童是人类和祖国的未来，全面深入地在中小学开展民族文化体验活动能有效地保护和传承民族文化，促进民族文化向多元和谐的方向健康发展。

本课题有学术和实践的双重价值：

1. 学术价值：在现行教育体制下，对学生能力的培养主要集中在相对初级的知识记忆阶段，过分注重智力因素，缺乏对创新精神、独立人格等非智力因素方面的关注。本课题提出通过民族文化体验促进创新能力的提升，在探索中总结经验，上升为具有普遍指导意义的理论，是它的学术意义之所在。

2. 实践价值：摸索、创造出一种民族文化宣传教育的新形式，使民族团结

教育工作成为可行的日常实践活动。让中小學生体验、汲取优秀民族文化，并有机会和各民族优秀大学生一起组织参加民族文化活动；使民族团结教育基地和中小学民族文化与民族团结教育有机地结合在一起。

弘扬民族文化一直是我們中央民族大学博物馆志愿者中心全体师生的心愿。为了实现这一心愿，我们创造各种机会走进社区、校园和课堂，举办民族文化展览，宣传民族文化，进行民族团结教育。鉴于我馆是高校博物馆，在开馆时间和软硬件设施上不能完全适应青少年的需求，我们针对中小學生的身心特点制作了这套《中华民族全家福》电子课件和讲义。

本研究项目自2009年12月开始前期准备，课题组成员广泛搜集党和国家有关会议的文件和数据库资料，了解国内外相关课题的研究动态，对课题进行可行性分析。到2010年1月，先后完成了课题的开题论证，制定了子课题研究和人员分工等工作。

在前期准备的基础上，课题组克服了经费不足、成员变动等困难，于2010年3月进入实施阶段，分批次先后完成了56个民族的讲义和配套课件。讲义、课件分别从民族概况、民俗文化、文学艺术科技、民族名人四个板块，介绍每一个民族的基本情况及其特色文化。

这套《中华民族全家福》讲义、课件得到了中央民族大学博士生导师徐万邦教授、胡振华教授、刘军教授等民族学、民族语言学和民族博物馆学专家的指导。徐万邦教授作为统稿人审定了56个民族的讲义、课件。

《中华民族全家福》讲义图文并茂、课件内容丰富多彩，寓知识性和科学性于一体，充分照顾到中小學生的认知特点和理解能力，为他们贡献出一席民族文化的形象盛宴。

这套课程从策划到制作完成用了三年时间。第一期完成了10个民族的课件，我们带着它到海淀区民族小学试讲，得到师生好评更加鼓舞了我们。随后我们又携带它走进了三十九中，我们还参加了在清华附中举行的社会大课堂牵手行动资源联盟成果展示博览会，并作为海淀区选出的代表向北京市社会大课堂专家汇报了我们的工作，得到了广泛的肯定。

在这三年课程开发当中，我们得到了许多人的关心、帮助和支持。海淀区教委社会大课堂的吕文清主任一直重点指导和扶持我们，并帮助我们成功申报了全国教育部重点课题的子课题。有了经费的保障，我们这套课程才得以成套面世。这里我们还要感谢的是上海市政协委员、中国摄影家协会理事陈海汶先生。我们在网上看到他走遍中国拍摄的一套“中华56个民族全家福”照片，非常欣赏，希望能在这套课程中使用这套照片。陈先生慷慨地同意我们免费使用这套他历

尽辛苦的力作，令我们非常感动。

钟进文教授、吴亚芝和卡丽娜副教授都不同程度地参与了讲义和课件的修改和校正。我博物馆副馆长刘军教授更是把他拍摄的一些照片无偿地提供给我们用于这套课程。在课件制作的后期我们还得到了我校计算机专业教师赵洪帅和美术学院设计专业硕士汤建军的鼎力相助。我博物馆志愿者中心的师生更是尽心尽责，全力以赴，把这项工作视为弘扬民族文化的事业来完成。我们真诚地希望这套课程将来能在海淀区、北京市乃至全国的中小学推广，让更多的孩子汲取到民族优秀文化的养分，成为民族团结、社会和谐的维护者。

由于时间仓促、水平有限、经验不足，成果中难免出现缺憾之处，若有谬误之处，诚望读者不吝指正，我们不但要衷心感激，而且会努力改正。

中华民族全家福编辑委员会

2010年12月20日

目录

【东北和内蒙古地区】

民族人口最多的汉族	1
白山黑水间的满族	7
外柔内刚的开拓者——朝鲜族	13
马背上的民族——蒙古族	19
饲养驯鹿的鄂温克族	26
唱《乌苏里船歌》的赫哲族	30
爱打曲棍球的达斡尔族	35
森林骄子——鄂伦春族	40

【西北地区】

像花儿一样的东乡族	45
分布最广的兄弟民族——回族	50
制刀巧匠——保安族	56
身披彩虹的土族	60
祖先来自中亚的撒拉族	64
热情奔放的维吾尔族	67
自然之子哈萨克族	73
像雄鹰一样翱翔的塔吉克族	79
心灵手巧的乌孜别克族	82
万里戍边的锡伯族	86
史诗般的柯尔克孜族	90
刚柔相济的塔塔尔族	94
走进中国的俄罗斯族	98
多民族融合的裕固族	102

【西南地区】

世界屋脊上的民族——藏族	106
雅鲁藏布江大峡谷的门巴族	113
阿佤山的魂魄——佤族	116
云朵上的羌族	121
哀牢山区的天神之子——哈尼族	127
不怕老虎的拉祜族	132
敢闯刀山下火海的傈僳族	136
目脑纵歌中的景颇族	140
东巴文化的传承人——纳西族	144
风花雪月中的白族	148
欢歌笑语的布朗族	153
以竹为名的仡佬族	157
边陲勇士——珞巴族	161
东方大峡谷之子——怒族	164
走近火一样的彝族	168

热爱故土的普米族	173
古老的茶农——德昂族	178
基诺山的主人——基诺族	182
以歌为宝的侗族	186
热爱自然的独龙族	191
银饰闪耀的苗族	195
黔南鱼米乡的建设者——水族	201
蜡染的传播者——布依族	205
擅长打制刀具的阿昌族	209
如水一般灵动的傣族	213

【中东南地区】

北部湾的渔民——京族	219
在天涯海角创造美的黎族	223
古代巴人的后裔——土家族	227
美丽山乡中的仫佬族	232
花帽傣舞亮山间——毛南族	236
世居台湾的高山族	240
开发闽浙山区的畲族	246
走近山歌如水的壮族	251
大瑶山的主人——瑶族	256

民族人口最多的汉族

- 一、民族概况（人口分布、语言文字）
- 二、民俗文化（服饰、饮食、民居、节日）
- 三、科技文化（四大发明）
- 四、名人堂（孔子、孙中山、毛泽东）

汉
族



· 摄影：陈海汶 · 拍摄时间：2009年7月22日 · 拍摄地点：中国山东省济宁市曲阜市孔府
· 海拔：62米 · 经纬度：东经116° 58' 北纬35° 35'

有这样一个民族，在五千年绵延不断的历史长河中孕育了深厚而多彩的民族文化；有这样一个民族，其足迹遍及全球，也是世界上人口最多的民族；有这样一个民族，作为我国的主体民族，人口数占全国总人口的 91.6%——这就是汉族。

现在，让我们一起走进汉族。

【 民族概况 】

人口分布：汉族是我国人口最多的民族，据 2010 年第六次全国人口普查统计显示，汉族人口约为 12 亿多，占全国总人口的 91.6%。在我国的各个省区都有汉族同胞的分布，全国分布特点是东密西疏。



语言文字：汉族有自己的语言和文字。汉字是一种表意文字，已有五千年左右的历史，为上古时代的华夏族人发明创制并不断改进。目前，其确切历史可追溯至约公元前 1300 年商朝的甲骨文，发展至汉朝被取名为“汉字”。作为世界上迄今为止连续使用时间最长的主要文字，记录了大量的历史文献。现代汉语方言众多，某些方言的口语之间差异较大，而书面语全国统一。



【 民俗文化 】

服饰：汉服是世界上历史最古老的民族服饰之一，从传说中的黄帝时代一直延续到明亡(1644 年)，后因历史原因不再延续穿用。目前，一般以中山装男服和旗袍女服为中华民族有典型性的服饰。



饮食：汉族的传统菜肴体系主要分为八大菜系。

1. 汉族八大菜系：汉族自古讲究并善于烹饪，由于地域辽阔，物产丰富，农业文明发达，演绎出地方菜系各自的特色。今天不同地区的汉族以炒、烧、煎、煮、蒸、烤和凉拌等烹饪方式，形成了不同的地方风味，一般被分为川、粤、闽、徽、鲁、湘、浙、苏等八大菜系，川菜的美食最多。



川菜



粤菜



闽菜



徽菜



鲁菜



湘菜



浙菜



苏菜

2. 汉族代表食品—饺子

饺子作为一种传统食品，在中国各地都为人喜爱，而且根据地方特产不同，加入不同馅料的饺子也成了一大特色。随着中餐的流行，有很多国际友人也感受到了饺子的魅力。



各式各样的饺子

3. 汉族茶文化

中国是茶的原产地，茶文化起源于中国。汉族饮茶始于神农时代，已有 4700 多年历史。直到现在，中国汉族同胞还有以茶代礼的风俗。凡来了客人，沏茶、敬茶的礼仪是必不可少的。汉族人饮茶，注重一个“品”字。在饮茶时也可适当佐以零食、糖果、菜肴等。

右图为茶文化的重要组成——紫砂茶具





江浙地区—熏豆茶



西湖龙井



福建乌龙茶



成都盖碗茶

4. 汉族酒文化

中国的酿酒历史，至少有五千年之久，有史可考的记载，始于大禹时代。

酒是汉族在日常生活、人生礼仪、节日庆典和各种社交活动中传达感情，增强联系的一种媒介。



菊花酒



雄黄酒

民居：由于汉族分布地区广大，其传统住房根据地区不同而有不同的样式。无论南方还是北方的汉族，其传统民居的共同特点都是坐北朝南，注重室内采光；以木梁承重，以砖、石、土砌护墙；以堂屋为中心，以雕梁画栋和装饰屋顶、檐口见长。

华北平原的汉族传统民居多为砖木结构的平房，院落多为四合院式，以北京四合院为代表；而居住在东北的汉族同胞则把保暖功能作为房屋建造中最重要的目的；陕北的汉族民居为利用黄土高原土层厚实、地下水位低的特点建造的、冬暖夏凉且不占耕地面积的窑洞；南方的汉族传统住房为讲究飞檐重阁和榫卯结构的木建房。由于南方各地习俗和自然条件不同，在住房建筑布局上也有差异。如丘陵山地的楼房依山而建，江浙水乡则注重前街后河，福建的圆楼坚固而宏伟，苏州的楼阁小巧而秀丽。



华北民居四合院



东北民居



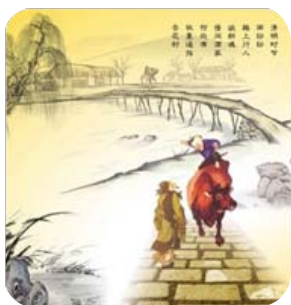
陕北民居窑洞



福建圆楼

节日：汉族的传统节日有春节、清明节、端午节、中秋节、重阳节等，其中春节是中华民族最隆重的传统节日。春节从农历除夕这一天开始，到正月十五元宵节为止。主要活动有挂灯笼、贴春联、放鞭炮、玩社火、逛庙会、吃年夜饭、亲友互访拜年等。春节体现的是各族同胞祝福国泰民安、

生活幸福的共同情怀。



清明节



中秋节



端午节



欢度最隆重节日——春节

【 科技文化 】

中国四大发明：在中国古代辉煌的技术成就中，对世界科技发展和历史进程影响最大的莫过于四大发明。造纸术、火药、指南针、活字印刷术这四大发明不仅对我国经济、军事、文化等方面起过重大的作用，而且对从封建社会向资本主义社会过渡的西方国家产生了巨大影响，成为欧洲资本主义发展的必要前提，对推动世界历史的进程做出了巨大贡献。



中国古代四大发明：造纸术、印刷术、火药、指南针

【 名人堂 】



孔子（前 551 年—前 479 年）字仲尼，春秋时期鲁国人（今山东省曲阜市东南的南辛镇鲁源村），我国古代伟大的思想家和教育家，儒家学派的创始人，世界最著名的文化名人之一，编撰了我国第一部编年体史书《春秋》。自汉武帝时推行“罢黜百家，独尊儒术”政策始，儒家思想成为我国封建社会时期占统治地位的思想。同时，儒家思想程度不同地影响着其他兄弟民族，甚至影响到与中国相邻的国家。



孙中山 (1866–1925) 近代民主主义革命家，中国国民党创始人，三民主义的倡导者。首举彻底反封建的旗帜，“起共和而终帝制”。1905 年成立中国同盟会。1911 年辛亥革命后被推举为中华民国临时大总统。



毛泽东 (1893–1976) 字润之，生于湖南省长沙府湘潭县韶山冲。中国革命家、政治家、战略家、理论家，中国共产党和中华人民共和国领导人，毛泽东思想的主要代表人物，世界现代史上最重要的人物之一。

【 考考你 】

问题一：汉族的传统菜肴体系主要分为几大菜系？

问题二：汉族最盛大的传统节日是？它的节期是？



右图：传统剪纸艺术作品