

## 企业/机构致谢

- 本课程由【伦敦证券交易所集团】授权提供，选自伦交所集团云支教系列课程。在此，特别致谢伦交所集团对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。

# 少数民族文化探秘

## 云支教全国标准课程1.0版



## 课题介绍

# 少数民族文化探秘

五/十/六/个/民/族、五/十/六/支/花、五/十/六/个/兄/弟/姐/妹/是/一/家



# 中华民族一家亲

## 中华民族一家亲

### 团结图

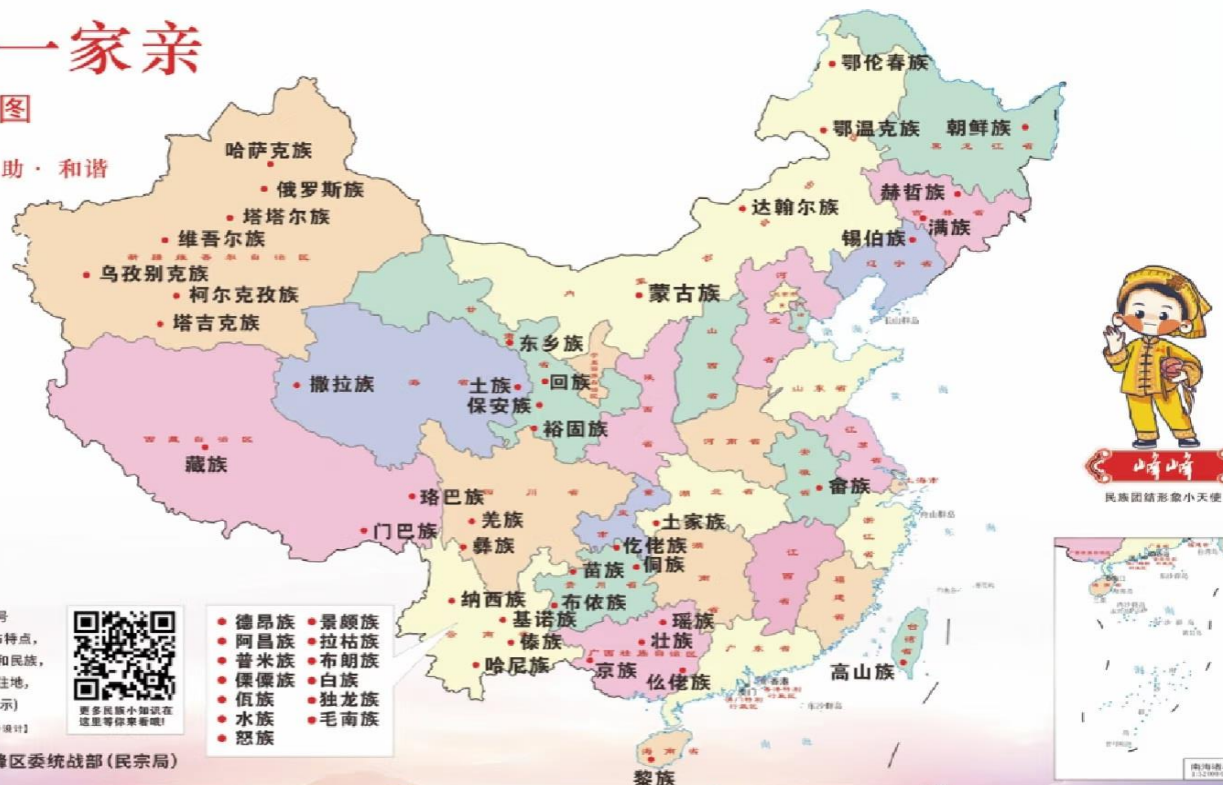
平等·团结·互助·和谐



民族团结形象小天使



民族团结形象小天使



审图号:GS(2020)5678号  
注:团结图根据我国各民族分布特点,以不同颜色代表不同区域和民族,标志了少数民族的主要居住地,汉族全国广泛分布(不再标示)  
[本图依据自然资源部GS(2016)2923号设计]



更多民族小知识在这里等你来发现!

设计单位:桂林市秀峰区委统战部(民宗局)



请你猜一猜：



## 民族探秘—傣族

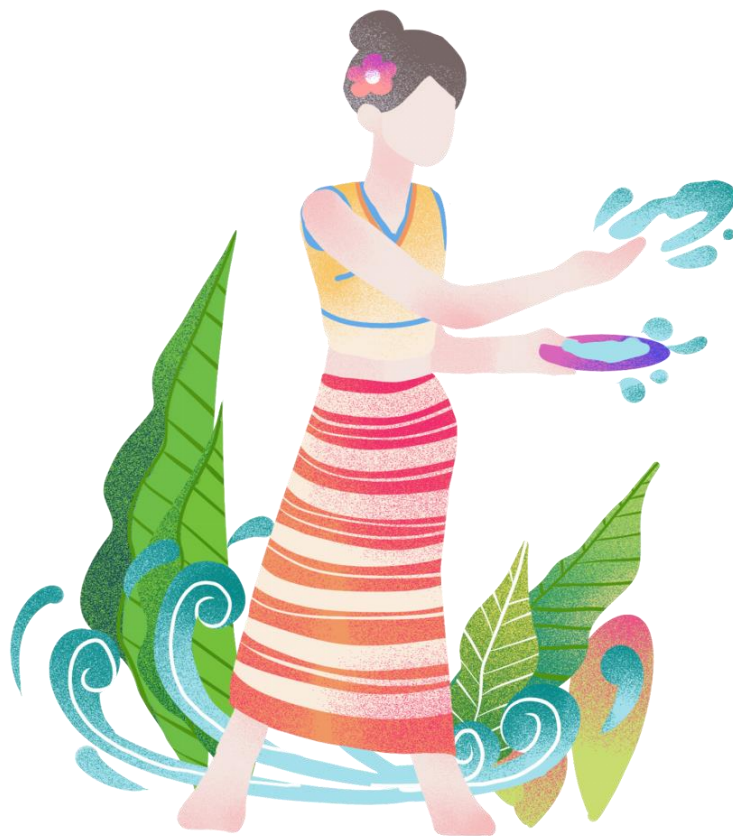
### 雨林中的泼水欢歌



## 民族名片

### 基础信息

主要聚居在云南省西双版纳傣族自治州、德宏傣族景颇族自治州等地，人口约 130 万。



### 生活环境

地处热带季风气候区，全年高温，雨季降水充沛，热带雨林茂密，澜沧江等河流穿境而过，孕育了丰富的动植物资源。



## 文化故事：泼水节的传说

很久以前，傣族地区有个凶恶的魔王，他法力高强，到处作恶，还抢了七位美丽的姑娘做妻子。第七位姑娘名叫喃粽布，她悄悄打听出魔王的弱点——只有用魔王自己的头发才能杀死他。在一个夜晚，喃粽布趁魔王熟睡，剪下他的头发，紧紧勒住他的脖子，魔王终于死去。可魔王的尸体却燃起大火，火势蔓延，烧毁了村庄。为了灭火，村民们纷纷端起水往火上泼，大火终于被扑灭。后来，为了纪念勇敢的喃粽布和灭火的壮举，每年这个时候，傣族同胞都会互相泼水，逐渐形成了泼水节，寓意洗去灾祸，迎接吉祥。



## 特色饮食



竹筒饭



舂鸡脚



香茅草烤鱼

## 民族探秘—蒙古族

### 草原上的游牧智慧



## 民族名片

### 基础信息

主要分布在内蒙古自治区，此外在新疆、青海、甘肃等省份也有聚居，人口约 629 万，使用蒙古语。

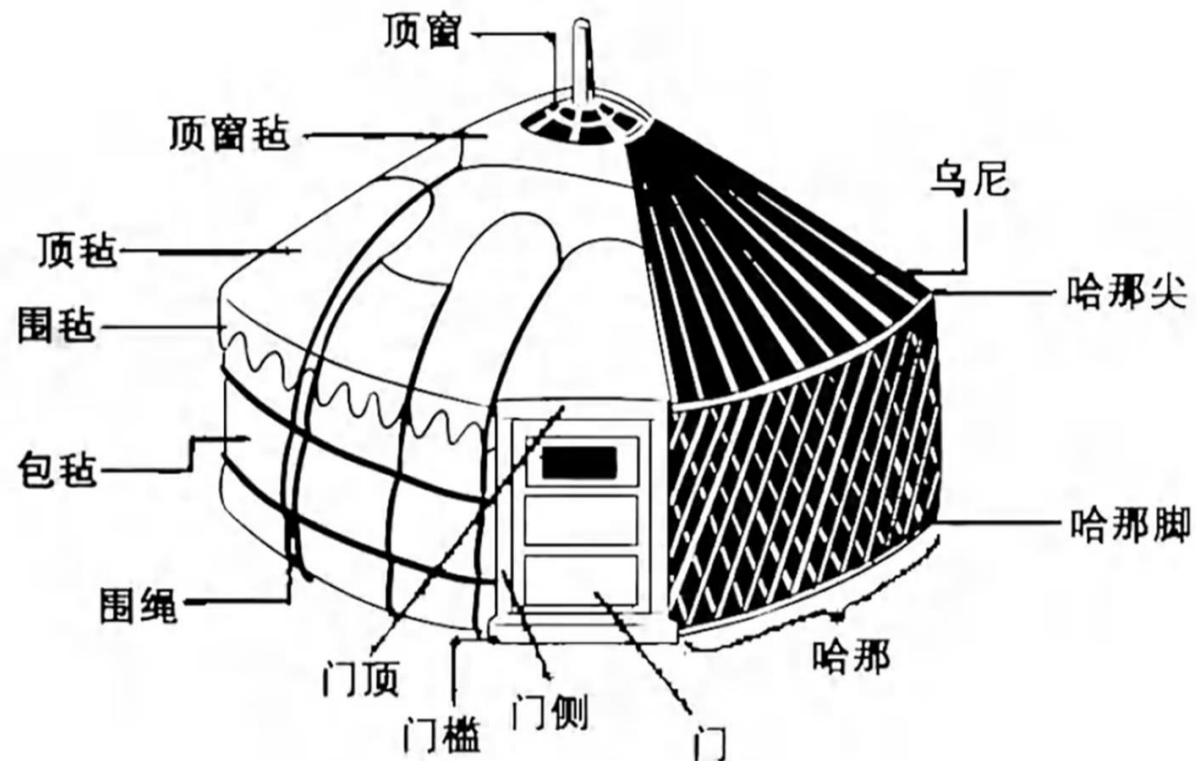


### 生活环境

以广阔的草原为主要生活区域，地势平坦，适合发展畜牧业，牛羊成群是草原上常见的景象。

## 特色文化：草原上的“神奇房子”

蒙古包的搭建特别像搭积木：先把几根木头做成的“哈那”（像折叠屏风一样的支架）展开，拼出圆形的“墙”；再搭一个像伞架一样的“套脑”当屋顶骨架；最后把羊毛做的“毡子”盖在外面，用绳子捆紧，一个能住人的蒙古包就搭好啦！



## 特色文化：草原上的“神奇房子”

小设计，大智慧：✧圆圆的屋顶不怕风；♂️屋顶“小窗户”能透气；❁羊毛毡子是“天然空调”。



## 特色文化：那达慕大会

那达慕大会是蒙古族传统的群众性集会，多半选择在牧草茂盛、牛羊肥壮的七八月份举行。在蒙古语中“那达慕”意为“娱乐”，早期只有“男儿三艺”：摔跤、赛马、射箭，如今还增加了马球、马术、田径等内容。



## 民族探秘—维吾尔族

### 天山下的瓜果与歌舞



维吾尔族



## 民族名片

### 基础信息

主要聚居在新疆维吾尔自治区，人口约 1177 万，是新疆人口最多的少数民族，使用维吾尔语，有维吾尔文。

ھەقىقىي ھايات سىز ھاھت رايونىنى  
تاشلاپ ھېققاندا ئاندىن باشلىنىدۇ

"Life begins at the end of your comfort zone."  
- Neale Donald Walsch



### 生活环境

新疆地域辽阔，有雄伟的天山山脉，也有各种盆地。这里气候干旱少雨，白天太阳照射强，晚上气温低，昼夜温差大。



## 特色文化：古尔邦节——节日传说

很久前，有位叫易卜拉欣的人，因坚守信仰，愿按指引带最爱的儿子到山上证明心意。当他准备行动时，天空飞来一只小羊，指引者说“无需为难孩子，用小羊代替”。后来，人们为纪念这份“奉献与感恩”，每年这天会以宰羊、分享羊肉的方式庆祝，逐渐形成古尔邦节。



## 特色文化：古尔邦节——节日习俗

- ❁ 节前准备：沐浴净身、穿新装、准备牲畜。
- ❁ 宰牲：所宰牲畜需分为三等分。
  - 一份给自家使用。
  - 一份送给亲友。
  - 一份送给有需要的人。
- ❁ 走亲访友。
- ❁ 美食盛宴、载歌载舞。

古尔邦节不是维吾尔族特有的节日，而是整个信奉穆斯林教的人的共同节日，包括回族、维吾尔族、哈萨克族等。



特色美食



羊肉串



手抓饭



馕

## 青海省少数民族探秘

### 青海省少数民族构成

民族	主要分布地区	是否有本民族语言	是否有本民族文字	主要生产方式	宗教信仰
藏族	海北、海南、黄南、果洛、玉树、海西等牧区	✓	✓	畜牧业、农业	藏传佛教
回族	化隆、门源、大通、民和等自治县	✓ (使用汉语)	✓ (使用汉字)	农业、商业、服务业	伊斯兰教
土族	互助土族自治县	✓	✓	农业	佛教
撒拉族	循化撒拉族自治县	✓	✗	农业	伊斯兰教
蒙古族	海西蒙古族藏族自治州、黄南藏族自治州河南蒙古族自治县	✓	✓	畜牧业	佛教
其他民族	全省各地	多数有语言	部分有文字	多样化	多样化

## 撒拉族

### 撒拉族

撒拉族是中国信仰伊斯兰教的少数民族之一，民族语言为撒拉语，属阿尔泰语系突厥语族西匈奴语支乌古斯语组，无文字，通用汉文。主要节日有开斋节、古尔邦节等。最大的传统节日为古尔邦节。



## 撒拉族的“说”文化：故事与智慧

神话：《阿腾其根·麻僧保》——勇敢猎手斩妖除害

传说：与“骆驼舞”相关的族源故事

故事：《桃花姑娘》《鸽子姑娘》《公道县长》等，表达对美好生活的向往

叙事诗：《河州事变歌》《韩二个》——反清斗争的记忆

寓言童话：拟人化动物故事，如《狐狸和兔子》《贪心狼》

幽默笑话：《馒头吓死人》《聋子一家》《愚人看镜》

## 撒拉族的“舞”文化：骆驼舞的故事

四人“骆驼舞”：两人扮骆驼，一人扮蒙古人，一人扮祖先尕勒莽。

表演内容：

前半部：对话讲述迁徙历程；

后半部：吟唱韵文，讲述祖先迁至循化的故事。



## 撒拉族的“唱”文化：民歌的魅力

撒拉曲：用撒拉语演唱的抒情小诗，如《阿里玛》《巴西古溜溜》。

宴席曲：喜庆场合即兴演唱，代表作有《依秀儿码秀儿》《阿舅日》。

花儿：融合多民族风格，音调高昂婉转，代表曲调有：“孟达令”、“撒拉大令”、“清水令”等。



## 撒拉族的“乐”文化：口细的柔声细语

“口细”——撒拉族妇女喜爱的乐器，材质：细铜或白银制成马蹄形，中嵌黄铜片。  
演奏方式：含口中拨动或弹拨，音色特点：微弱悠扬，如泣如诉，动人心弦。



## 藏族



## 藏族历史时间轴

时间段	主要事件与发展概况
史前至6世纪	雅鲁藏布江流域出现新、旧石器文化；形成氏族部落，进入奴隶制社会
7世纪	松赞干布统一西藏，建立吐蕃王朝；与唐朝文成公主联姻，促进藏汉交流
9世纪后期	吐蕃王朝瓦解，藏族地区进入分裂割据时期；藏传佛教广泛传播，形成政教合一制度
13世纪（元朝）	元朝设宣政院统一管理藏族地区，确立中央政权对西藏的正式管辖
14-19世纪（明清）	明清延续元制，设“噶厦”地方政府；清朝册封达赖与班禅，派驻大臣，制定《钦定藏内善后章程》
1840-1949年	藏族人民抵抗外来侵略；民国设蒙藏委员会；红军长征途经藏区，宣传土地革命
1951年	西藏和平解放，藏族历史进入新阶段，走向团结、发展与繁荣

## 藏族传统社会结构图

(旧西藏)

三大领主 (5%人口) |  
官家 | 贵族 | 寺院 |



农奴 (90%人口) |  
差巴 | 堆穷 | 朗生 (奴隶) |



## 藏族的名字

卡片主题	关键信息	示例
汉藏名字差异	汉族：有姓，“姓 + 名”；藏族：无姓，2/4 字名	汉族 “李白”；藏族 “单增”
取名群体差异	上层 / 宗教：活佛取名，含宗教意；平民：简名为主，无宗教强关联	上层 “格来”；平民 “旺堆”
名字含义类型	自然类、时间类、愿望类	自然 “梅朵 = 花”； 愿望 “布赤 = 盼男孩”
重名解决办法	5 种方式：大小、地名、生理特征、职业、性别 / 老幼	职业 “兴索强巴 = 木匠强巴”
现代新变化	政治元素融入、汉姓添加	政治 “达玛 = 红旗”； 汉姓 “李次加”

## 藏族服饰历史演变

历史时期	服饰特点与代表元素	社会背景与影响
史前时期（新石器）	骨针缝制兽皮衣物；发笄、璜、环、珠、项饰、镯等装饰品	昌都卡若遗址出土文物显示已掌握纺织与装饰技术，习俗延续至今
早期金属时代	无领无袖长袍（不过膝/过膝）；“亚”字形束腰；武士袍短便于战斗	岩画反映职业分工影响服饰形制
吐蕃王朝时期	王室：皮毛内里、丝织外袍；官员：长袍+氍毹/皮类/锦缎无袖上衣；王妃：长袖、辫发、金银饰品	等级制度确立，服饰区分身份与地位
群雄割据时期	地区特色服饰逐渐形成并延续至今	社会分裂，地方文化影响服饰风格
萨迦本钦政权时期	蒙式短褂、库伦装、花汗衫、花缎外套、镶边长袍	与元朝建立政治宗教关系，服饰受蒙古影响
帕木竹巴与噶玛巴	王子装：白锅盔帽、七彩条纹上衣、黑色肥腿裤、彩色披风、汉刀碗套	王朝制度确立，服饰体现王族身份
甘登普章政权时期	编撰《珍饰》，规定15等级礼服制度	五世达赖推动服饰制度化，规范僧俗官员装饰
清朝时期	男：红缨毡帽、长领褐衣；女：五色褐布衣裙、辫发、珠饰	材料丰富，融合内地与周边国家布料，现代藏服雏形显现
民国时期	尝试西装改革未果，传统藏装仍占主导	文化认同强烈，传统服饰抵制外来改装
现代	日常穿着趋向现代，节庆场合仍穿传统藏袍、藏帽、藏鞋	保留传统文化，融合现代审美与实用性

## 文化小测验

谁是今天的“文化探秘小达人”？



## 文化小测验

1. 傣族泼水节的传说中，是谁勇敢地杀死了作恶的魔王，保护了大家？

答案：傣粽布

2. 蒙古族的蒙古包设计，主要是为了适应他们哪种传统生活方式？

答案：游牧生活，方便搬家、迁移牧场

3. 古尔邦节是维吾尔族独有的节日吗？

答案：不是

4. 古尔邦节宰牲一般宰成几份？

答案：三份

5. 那达慕大会的“男儿三艺”是指哪三艺？

答案：摔跤、赛马、射箭

## 课程总结

中华文化是各民族优秀文化的集大成，各民族优秀文化是中华文化的重要组成部分。每个少数民族的文化都有不一样的精彩，我们要尊重各民族不同的文化。五十六个民族要像石榴籽一样紧紧抱在一起。



## 版权声明

- 本课程由【伦敦证券交易所集团】授权提供，选自伦交所集团云支教系列课程。在此，特别致谢伦交所集团对“云支教”助学计划的支持，以及对乡村儿童教育发展所做出的贡献。
- 本课程仅用于有爱有未来大学生志愿者及企业志愿者，针对乡村学校开展教育帮扶项目；同时，支持乡村学校用于开展课程教学。
- 未经授权许可，对课程内容进行摘取、复制、传播、修改、出租、售卖，或以其他方式进行处理及衍生其他作品的行为，均构成侵权。
- 任何企业、机构和个人，不得将本课程应用于商业用途。

有爱有未来企业志愿行动  
2026年03月06日



## 云支教助学计划 Online Education Volunteer Project

为响应“乡村振兴”战略，有爱有未来企业志愿行动联合多家专业机构于2018年发起“云支教助学计划”，以“互联网+教育扶贫”的创新模式，为企业志愿服务和大学生助学支教提供可持续的教学直播平台，帮助乡村中小学校接触更多优质教育资源，助力乡村教育发展。

截至2025年，共有来自26家企业员工志愿者，391所高校大学生志愿者响应“云支教助学计划”，覆盖中国31个省市的626所乡村学校，累计开展支教课时数量为35,158课时，204,500名乡村学生直接受益。



## 有爱有未来企业志愿行动 Share the Care Volunteer Organization

有爱有未来创立于2006年，是国内领先的企业志愿服务项目平台和枢纽机构，服务于FESCO系统数万家中外企业和数百万白领员工。有爱有未来以教育、环境、健康、艺术作为志愿服务的主要工作方向，聚焦联合国可持续发展目标（SDGs）、企业社会责任（CSR）、ESG环境责任等相关议题，积极响应国家乡村教育振兴、双碳行动、健康中国等政策倡导，持续开展形式多样的企业志愿服务项目，公益资源网络覆盖全国。

截至目前，有爱有未来已发动超过300家中外企业，在中国31个省市的626所乡村学校开展超过900项/次公益项目和志愿服务活动，参与企业员工及高校大学生志愿者超过161万人次，超过136万名乡村师生受益。

### 联系我们

Ms. Alina Wang王公佑  
Office: 8610-82193926  
Mobile: 135 2057 6052  
Email: [alina\\_wang@youthimpact.cn](mailto:alina_wang@youthimpact.cn)





# 让每个孩子都能拥有更好的教育机会

有爱有未来企业志愿行动

中国北京市海淀区中关村南大街2号数码大厦A座3207室

[www.sharethecare.cn](http://www.sharethecare.cn)