

通识课教育系列教材  
“互联网+”新形态一体化教材

# 中华优秀传统文化教程

主编 龙溪虎 汪荣有 车兰兰



江西人民出版社  
Jiangxi People's Publishing House  
全国百佳出版社

# 目 录

## 第一章

### 源远流长，守正创新——传统文化概述 / 001

第一节 了解与感悟赓续千年的璀璨文脉	002
【文化洞见】	002
【文化详解】	003
一、中华优秀传统文化的基本概念	003
二、中华优秀传统文化的文化土壤	003
三、中华优秀传统文化的历代传承	008
【文化视窗】	014
园林艺术的代表——苏州园林	014
第二节 传承与弘扬中华优秀传统文化	016
【文化洞见】	016
【文化详解】	017
一、中华优秀传统文化的时代价值	017
二、大学生传承和弘扬中华优秀传统文化	019
【文化视窗】	021
多民族文化交流盛宴——广西三月三	021
实践活动 体验非遗文化	023

## 第二章

### 微言大义，远见卓识——传统哲学 / 025

第一节 传统哲学的历史演变	026
【文化洞见】	026
【文化详解】	027

一、先秦哲学	027
二、两汉哲学	028
三、魏晋哲学	030
四、两宋哲学	031
五、明清哲学	033
【文化视窗】	036
爱国名言——天下兴亡，匹夫有责	036
<b>第二节 传统哲学的主要流派</b>	038
【文化洞见】	038
【文化详解】	038
一、儒家	039
二、道家	043
三、墨家	045
四、法家	047
【文化视窗】	048
治国理政的重要精神财富——传统民本思想	048
<b>实践活动 开展“探寻传统哲学的现代价值”主题茶话会</b>	049

## 第三章

### 修身立德，流芳百世——中华传统美德 / 051

<b>第一节 中华传统美德概说</b>	052
【文化洞见】	052
【文化详解】	052
一、中华传统美德的历史渊源	053
二、中华传统美德的当代价值	054
三、中华传统美德的培养与践行	056
【文化视窗】	058
漫步六尺巷，感受礼让文化浸润的“巷”往生活	058

<b>第二节 中华传统美德精髓</b>	060
【文化洞见】	060
【文化详解】	061
一、国家层面的中华传统美德	061
二、社会层面的中华传统美德	063
三、家庭层面的中华传统美德	067
四、个人层面的中华传统美德	069
【文化视窗】	071
守正创新，以人为本——都江堰水文化	071
<b>实践活动 举办古代道德模范颁奖仪式</b>	073

## 第四章

### 朗朗上口，风骨卓绝——汉字与书法 / 075

<b>第一节 汉字</b>	076
【文化洞见】	076
【文化详解】	077
一、汉字的价值与艺术特点	077
二、汉字的起源与演变	080
三、汉字的构造方法	084
【文化视窗】	084
汉字的盛典——中华仓颉文化节	084
<b>第二节 书法</b>	085
【文化洞见】	085
【文化详解】	087
一、书法的特点	087
二、书法的工具	089
三、书法的主要字体	089
四、书法的经典作品	093



【文化视窗】	094
独特的书法风格——扬州八怪	094
<b>实践活动 创建“书法鉴赏”公众号</b>	096

## 第五章

### 奇文瑰句，洞鉴古今——传统文学和史学 / 097

<b>第一节 传统文学</b>	098
【文化洞见】	098
【文化详解】	098
一、传统文学的发展历程	099
二、传统文学的重要成就	110
【文化视窗】	115
流传千年的经典——西湖白蛇故事	115
<b>第二节 传统史学</b>	117
【文化洞见】	117
【文化详解】	117
一、传统史学的发展历程	118
二、传统史学的重要成就	121
【文化视窗】	124
史学的重要组成部分——史评	124
<b>实践活动 研读传统文史作品</b>	125

## 第六章

### 温良俭让，恭而有礼——中华传统礼仪 / 127

<b>第一节 日常礼仪</b>	128
【文化洞见】	128
【文化详解】	128

一、仪容礼仪	129
二、相见礼仪	131
三、待人礼仪	134
【文化视窗】	137
经典礼仪著作——《礼记》	137
<b>第二节 人生礼仪</b>	138
【文化洞见】	138
【文化详解】	138
一、出生礼	138
二、成人礼	139
三、婚礼	141
四、寿礼	143
【文化视窗】	145
源远流长的文化元素——桃	145
<b>第三节 节庆礼仪</b>	146
【文化洞见】	146
【文化详解】	147
一、春节	147
二、元宵节	149
三、清明节	150
四、端午节	151
五、七夕节	153
六、中秋节	154
七、重阳节	155
【文化视窗】	156
正月二十五的民间风俗——填仓节	156
<b>实践活动 各地特色礼仪知识问答</b>	158



## 第七章

### 美食华服，自得其乐——古人的日常生活 / 159

<b>第一节 古人的穿着打扮</b>	160
【文化洞见】	160
【文化详解】	160
一、衣装	161
二、配饰	167
【文化视窗】	169
我国非物质文化遗产的明珠——赣南客家服饰	169
<b>第二节 古人的饮食文化</b>	170
【文化洞见】	170
【文化详解】	171
一、茶文化	172
二、食文化	176
【文化视窗】	180
具有传统韵味的颜色——青色	180
<b>第三节 古人的休闲娱乐</b>	181
【文化洞见】	181
【文化详解】	182
一、传统体育	182
二、传统游艺	186
【文化视窗】	188
体育非物质文化遗产——叼羊	188
<b>实践活动 感受古人的日常生活</b>	190

## 第八章

### 峻绝千古，美不胜收——传统艺术瑰宝 / 191

<b>第一节 绘画艺术</b>	192
【文化洞见】	192
【文化详解】	193
一、中国画的特点	193
二、中国画的主要类型	197
三、中国画的经典赏析	201
【文化视窗】	204
传统工艺的瑰宝——漆画	204
<b>第二节 音乐艺术</b>	205
【文化洞见】	205
【文化详解】	206
一、传统音乐的乐理	206
二、传统音乐的乐器	207
三、传统音乐的主要类型	210
四、传统音乐的经典赏析	213
【文化视窗】	214
《广陵散》	214
<b>第三节 舞蹈艺术</b>	216
【文化洞见】	216
【文化详解】	217
一、传统舞蹈的特点	217
二、传统舞蹈的主要类型	220
三、传统舞蹈的经典赏析	222
【文化视窗】	225
中国朝鲜族农乐舞	225



<b>第四节 戏曲艺术</b>	226
【文化洞见】	226
【文化详解】	227
一、戏曲的行当与基本功	227
二、戏曲的主要类型	231
三、戏曲的经典赏析	233
【文化视窗】	237
以戏剧为笔，书写湾区文化交流新篇章	237
<b>实践活动 设计新年艺术日历</b>	239

<b>参考文献</b>	241
-------------	-----

# 第一章

## 源远流长，守正创新

### ——传统文化概述

#### 学习目标

##### 知识目标

- (1) 理解中华优秀传统文化的基本概念。
- (2) 学习中华优秀传统文化的文化生成土壤和历代传承。
- (3) 认识中华优秀传统文化的时代价值。
- (4) 了解传承和弘扬中华优秀传统文化的意义和方法。

##### 技能目标

- (1) 能够立足我国独特的文化土壤，深入分析和解读中华优秀传统文化。
- (2) 能够运用正确的方法继承和弘扬中华优秀传统文化。

##### 素养目标

- (1) 感悟传统文化的源远流长，从文化的历代传承中汲取智慧和力量。
- (2) 自觉承担时代责任与历史使命，立志成为中华优秀传统文化的传承者。



## 第一节

# 了解与感悟赓续千年的璀璨文脉

## 文化洞见

### “文物冰箱贴”火爆热卖中

2024 年末，以中国国家博物馆（以下简称“国博”）馆藏文物“明孝端皇后九龙九凤冠”为原型设计的文化创意产品（以下简称“文创”）“凤冠冰箱贴”火了：开售仅 3 个半月时间，两款“凤冠冰箱贴”共售出 14.5 万个，一跃成为国博近 20 年来当之无愧的文创“销冠”。三星堆博物馆的“青铜纵目面具冰箱贴”、杭州博物馆的“元代影青釉里红高足瓷杯冰箱贴”、北京古代建筑博物馆的“天宫藻井冰箱贴”、陕西历史博物馆的“彩绘雁鱼铜灯冰箱贴”等也深受年轻消费者青睐。以小小的冰箱贴为载体，人们依托中华文化几千年来的历史和丰富的文化资源，将文化元素进行提取、转化和再创造。不少人甚至用这些高度还原的“爆款”文物冰箱贴给自己搭建了一座“微型博物馆”（图 1-1-1），从这些带着文明印迹、堪为文明时空坐标的“文物”中，感受它们背后源远流长的中华文化。



图 1-1-1 冰箱贴组成的“微型博物馆”



文物作为一个国家、一个民族文明程度的有效载体，承载着国家的历史和底蕴，显示了民族的渊源和风采。“文物冰箱贴”依托文物元素，与现代审美、实用功能相结合，其广受欢迎也反映出当代年轻人对传统文化的热爱和认同。请同学们分享几件你知道的文物，谈谈文物所属朝代和历史典故，以及它们象征的文化意义。

---

---

在世界几大古代文明中，中华文明源远流长、从未中断，至今仍充满蓬勃生机与旺盛生命力。这在人类历史上是了不起的奇迹。作为铸就这一奇迹的重要基础，中华优秀传统文化根基深厚、代代相传，在漫漫历史长河中留下了浩如烟海的文化遗产，为中华民族生生不息、发展壮大提供了丰厚滋养。

## 一、中华优秀传统文化的基本概念

古人云：“考事以正其名，循名以求其实。”学习文化也是如此。大学生应明确“中华优秀传统文化”的基本概念，理解何为“中华”“优秀”“传统”，从而准确界定中华优秀传统文化的范畴，更好地学习和理解中华优秀传统文化。

### （一）理解“中华”文化

文化具有民族性和地域性。“中华文化”是与“古希腊文化”“古埃及文化”等相对的概念，是“中国”的、“华夏”的文化。其中，“中国”指的是地域，即古往今来的中国领土；“华夏”指的是民族，即华夏儿女，是包含 56 个民族的中华民族共同体。概括地说，“中华文化”就是由中华民族在东亚大陆广袤的土地上创造的文化。

### （二）理解“优秀”文化

“优秀”意味着文化应超越时代所限，符合发展需要，能够普遍适用并利于当代，造福人民。实际上，任何时代、任何民族的文化都并非“完美无瑕”，其中对社会发展和人类进步有积极作用的文化才属于“优秀”文化。中华文化就是从中华文化中扬弃继承、转化创新的，与当代文化相适应、与现代社会相协调的精华部分，如讲仁爱、重民本的核心理念，自强不息、扶危济困的传统美德，等等。

### （三）理解“传统”文化

文化是不断延续发展的，一个民族在其生存发展的不同历史阶段，所创造和形成的文化并不完全相同。因此，“传统”文化具有时代性，是相对于“近代”“现代”或“当代”文化而言的一种概念。从这个角度上说，中华优秀传统文化就是指中华民族在长期社会历史发展中形成、发展并留存至今的具有稳定形态的优秀文化。

## 二、中华优秀传统文化的文化土壤

《周易》记载：“仰以观于天文，俯以察于地理，是故知幽明之故。”学习中华优秀传统文化，自然也要全面考察文化生成与演进的土壤。不仅要考察其地形、气候等自然

因素，还要考察其经济、政治等社会因素。

## （一）地理条件

经过数代学者接续努力，中华文明探源工程等重大工程的研究成果证实了我国百万年的人类史、一万年的文化史、五千多年的文明史。也就是说，早在百万年前，中华民族就已在北半球的东亚大陆占据了一块栖息地，开始繁衍生息。这块栖息地不仅地形地貌、气候条件纷繁复杂，而且领域广大，对中华优秀传统文化的形成和发展产生了重要影响。

### 1. 半封闭的地理环境

在古人看来：“溥天之下，莫非王土；率土之滨，莫非王臣。”其中，“天下”的中心和核心区域是中原地区，四周疆域随王朝更迭“盈缩无常”。总的来说，中国北部受大漠和山地包围；南部的正南和东南方向有热带丛林和瘴气虫蛇，西南方向有“世界屋脊”之称的青藏高原；东部面向广阔无际的太平洋，海岸线漫长。周边各类自然屏障的围护构成了古代中国半封闭的地理环境。这种三面环山、一面临海的地理环境使中国几乎成为一个独立的地理单元。在这种环境下，勤劳、智慧的中华民族充分发挥其创造力，建立了当时世界东方最富足、强大的国家，造就了辉煌灿烂的中华优秀传统文化。

### 2. 多样化的气候

从南北方向看，我国大部分地区属于北半球的暖温带，最北部深入亚寒带，最南部深入热带。从东西方向看，我国地势自西向东呈阶梯状，西南的青藏高原属于高原山地气候，西北的内陆地区为内陆干旱气候；东部属于季风气候，夏季盛行湿热的海洋季风、冬季盛行干冷的大陆季风。大致上，降水量自东向西逐渐递减。不同地区温度和湿度上的差异对当地农作物的生长周期产生影响，决定了我国以秦岭淮河为南北分界线：北方地区以小麦、谷子为主要作物，南方地区以水稻为主要作物。这也催生了我国南北文化的巨大差异，南北方在整体性格、饮食习惯、艺术风格等多方面都各具特色。同时，受降水量影响，我国东部中原地区的人民基本以农耕为生，西北地区人民基本以游牧为生，由此孕育出农耕文化和游牧文化两个文化核心。这两种文化碰撞融合，构成我国古代文明的主体，成为中华优秀传统文化的重要组成部分。

#### 小贴士

在生产力相对低下的古代社会，古人在与严酷的冬冷夏热、旱涝风冻等的生存斗争中也逐渐形成了刚健有为、自强不息、天人合一、以人为本等民族文化精髓。



### 3. 广袤辽阔的疆域

中华民族世代生存的大陆极为广袤、辽阔，整体面积与欧洲大陆相差无几。这也催生了中华优秀传统文化的两大特征——整体性和多样性。一方面，国土面积之大为各地的文化交流与融合提供了得天独厚的自然条件：中华大地内部平原广阔，特别是长江、黄河流域几乎无山岭阻隔，更有利于各地区人民相互交流、互通有无，因而在政治、经济、文化和军事等领域都更易于统一，呈现出整体性。另一方面，辽阔的疆域也蕴藏着多元的文化：吴越文化、巴蜀文化、齐鲁文化等地域文化，蒙古民族文化、满族文化等民族文化各具特色，共同组成了中华优秀传统文化的“百花园”。

此外，辽阔的疆土也为文明的延续提供了必要的空间。中华民族在遭遇外敌入侵、自然灾害时，总有可以转移的空间，避免文明中断。

#### 小贴士

我国历史上曾多次迁都，这在一定程度上受到气候影响。例如，两宋交接之际，气候进入寒冷期，北方低温干燥、降水量减少，南方温暖湿润，更利于生产生活，都城也从北方的汴京（今河南开封）转至南方的临安（今浙江杭州）。

## （二）经济基础

在气候适宜、地势开阔的东亚大陆，先民早在一万年前就开始种植水稻，在五六千年前，逐步建立起真正意义上的稻作农业社会。这奠定了中华民族以农耕为主的经济生产形态，农耕经济也成为中华优秀传统文化赖以发生和发展的经济基础。

#### 小贴士

我国至今流传着许多与农业相关的谚语，如“清明前后，种瓜点豆”“白露打枣，秋分卸梨”等。这些谚语反映了我国农耕经济的什么特点？

受农耕经济影响，我国历朝历代统治者都把重农作为治国的基本思想。古人重视农业生产，重农思想也形成了完整的体系，不断影响我国农业发展和历史文化发展。农民是社会人口的大多数，也是农业生产活动的主体。诸子百家的重农思想也反映出古代文化对民本主义的追求，如孔子“节用而爱人，使民以时”，孟子“民之为道也，有恒产者有恒心”，管子“民事农则田垦，田垦则粟多，粟多则国富”，等等。重农、民本思想也成为中华优秀传统文化的两大重要思想，都有利于国家政治建设、经济发展，以及社会安定、和谐。同时，以“靠天吃饭”“日出而作，日落而息”为显著特征的农业社会，催生了中华民族敬畏自然、顺应自然、与自然和谐共生的思想，也养成了世代长久

定居在一处土地、除非万不得已绝不离开故土的安土重迁的习惯。安土重迁的情怀，也成为无数文人墨客笔下反复提及的乡愁别绪、家国情怀，催生了大量名篇佳作。古人以农耕为主、春种秋收的生活方式，也塑造了中华民族求真务实、厚实凝重、追求和平的民族性格，并孕育了传统文化的变易观和循环论。

此外，我国的农耕经济结构多元化，以农业生产为主，手工业、商业等多种经济成分并存。这也在一定程度上造就了中华优秀传统文化兼容并包、有容乃大的特点。

### 见多识广 ◆ 传统文化的变易观和循环论

传统文化的变易观和循环论皆可从被誉为“大道之源”的《周易》中进行解读。《周易》号称“群经之首”，汉代以后，专门研究《周易》的易学更是成为我国经学绵延发展中最重要的一部分，也是儒学的重要部分。“易”的基本含义就是变易，《周易》蕴含着一种基本思想，即整个世界处于永恒的变易之中，人必须顺应这个永久变易的世界，建立起变易的世界观。例如，《周易》提出人面对世界的变化要谋求“通变”，也就是通晓事物的变化，把握世界的变化，并以此指导实践，通变可以成就事业，即所谓的“通变之谓事”。这一思想也是中华优秀传统文化始终坚持革故鼎新，实现历代传承的重要文化基础。同时，《周易》也蕴含循环变化的思想，其中的“日往则月来，月往则日来，日月相推而明生焉。寒往则暑来，暑往则寒来，寒暑相推而岁成焉”鲜明体现了自然社会的循环变化和生生不息的特点。这种循环论在后世学者的论述中也多有涉及，如《文始真经·极》的“螂蛆（即蜈蚣）食蛇，蛇食蛙，蛙食螂蛆，互相食也。”《正蒙·参两》的“若阴阳之气，则循环迭至”等，对古代社会生产生活产生了深刻影响。

## （三）政治制度

我国古代社会政治制度是宗法制、君主专制和中央集权制的集合体，对中华优秀传统文化的影响涉及主流意识形态、哲学思想、道德标准、文学艺术、民风民俗等多个方面。

### 1. 宗法制

宗法制是我国古代维护贵族世袭统治的一种政治制度，由父系家长制演变而成，到周代逐渐完备。其以嫡长子继承制为显著标志，与分封制互为表里。西周时期，在宗法制的影响下，我国家庭、家族和国家在组织结构方面呈现出统一性特征：家族是家庭的扩大，国家是家族的扩大和延伸，形成了个人、家庭、国家的“同心圆式”家国同构的社会组织模式，催生了传统文化的伦理范式。



此后漫长的历史中，虽然宗法制已瓦解，但在它的影响下，我国形成了延续数千年的注重血缘、尊重传统、维系伦理的宗法观念，对中华优秀传统文化的延续和发展产生了积极影响。例如：宗法制注重血缘、强调长幼有序，人们将“孝”作为基本的道德标准，孝老爱亲的传统美德也流传至今；人们重视家族和故土，注意维持与家人、邻里、同乡、同族之间的友好关系，形成了强大的民族凝聚力，等等。

#### 小贴士

据中国民营经济研究会指导的《中国家族企业与共同富裕研究报告》，中国民营企业已占到企业数量的90%以上，家族企业则占到民营企业数量的80%以上。这一现象体现了宗法制对现代社会的哪些影响？

## 2. 君主专制

我国自战国时期逐步形成了以君主为最高统治者的专制制度。这一制度在秦统一后达到一个新的高度，在明清时期发展到顶峰，持续时间超过两千年。在维护这一制度的过程中，上层统治者推出了一系列法律和政策，其中不少对现代的治国理政仍具有借鉴价值。例如，统治者为网罗贤才，创设并主持科举考试，确保被录用者绝对忠诚于君主专制政权，这在一定程度上为出身寒微的百姓提供了上升通道，也促进了各类教育活动的兴起，推动了古代文化繁荣发展。同时，专制制度给予统治者至高无上的权力，使其能够集中全国的人力、物力，组织大规模的生产建设活动，以强大的国家力量创造了长城、都江堰、京杭大运河等工程奇迹，有效维护了社会秩序的长期稳定，营造了相对和平的环境，促进了经济、文化的发展。

## 3. 中央集权制

中央集权与地方分权相对，中央集权制是指国家权力集中于中央政府的制度。在该制度下，地方政府服从于中央政府，根据中央政府的政策、法令办事，接受中央政府的领导和监督。由于中央权力具有高度的权威性，地方政府和社会各方必须无条件服从中央，千百年来，该制度有力维系了我国作为多民族国家的统一并使之不断巩固和扩大，有效避免了民族分化与国家分裂。团结统一也沉淀为中华民族的深层价值追求，成为文明延续、民族团结的内在动力。

#### 小贴士

可以说，一部古代中国政治史，就是一部中央政府不断集权的历史。自秦推行郡县制以后，中央集权的程度逐步加深，虽然几度受挫，但每一次分裂后的重新统一，都会迎来新的王朝和更加强化的中央集权。

从某种意义上来说,我国古代政治结构的上端是大一统的中央集权制国家,下端是以血缘关系为纽带的宗法家族,连接其间的是纵向的官僚行政系统。自秦开始,宗族出现民间化趋势,在明清时期正式进入庶民化时代。宗族代表着家庭和家族,是社会的基本“细胞”,是国家赖以存在的基础,是基层治理的重要力量,在维护社会稳定上发挥着基础性作用。正是由于以宗族组织为代表的民间力量与地方政权力量相互支持,互相补充,古代社会才具有不断自我修复、自我完善的机制。同时,宗族编族谱、修祠堂、行祭祀的文化习惯,以及宗族内部制订和培育的家规家风、彰显宗亲和睦的救济保障系统等,也成为中华优秀传统文化的重要元素。

#### 小贴士

近代历史学家就中国历史文化提出了三个问题:第一,地域辽阔,人口繁盛,先民何以开拓至此?第二,民族同化,世界少有,何以融合至此?第三,历史长久,连绵不断,何以延续至此?请结合所学知识给出你的回答。

### 三、中华优秀传统文化的历代传承

泱泱中华,历史悠久,文化丰富。源远流长、博大精深的中华优秀传统文化历代相传,积淀着中华民族最深沉的精神追求,代表着中华民族独特的精神标识。自先秦开始,中华优秀传统文化的历代传承具体如下。

#### (一) 先秦时期

先秦时期的传统文化包括原始文化发展到国家形态文化的过程。先秦文化集我国早期文化之大成,是传统文化发展史上的第一个高峰,对后世影响深远。具体来说,先秦文化的发展可分为上古时期、夏商周时期和春秋战国时期三个阶段。

##### 1. 上古时期

中华传统文化发端于上古时期。根据中华文明探源等重大工程的研究,截至2024年,我国已被证实有一万年文化史、五千多年的文明史。

距今一万年前后,华北和长江中下游的先民开始驯化作物,开展农业生产,学习磨制石器和制作陶器,逐步形成小型村落。浙江浦江上山遗址出土的文物,证明了我国当时已拥有相对成熟的制陶工艺和原始的酿酒技术。之后的几千年内,刀耕火种发展为耜耕农业,农业的发展也促使人口增长,社会进步。长江中下游等地区相继出现早期国家,良渚的早期国家有着大规模的水利系统和稻谷堆积,各地出现了高技术含量的手工业制品,如刻有精美兽纹的玉琮、肩腹部上刻有图文符号的黑皮陶等。距今四千三百年左右,中原地区崛起,黄河流域出现早期国家,其中山西陶寺遗址发现了宏伟的宫城和

观象台遗址，龙盘、文字扁壶，以及中国最早的“铜器群”等许多文物“重器”。这些重要发现表明，陶寺文化时期已出现社会阶级分化，礼制亦初步形成，制陶、雕刻等技术和农学、天文学等科学均获进一步发展，是夏、商、周三代文明的主要源头。

### 小贴士

根据恩格斯关于“国家是文明社会的概括”的观点，中华文明探源研究提出了进入文明社会的三条标准：一是生产发展，人口增加，出现城市；二是社会分工，阶层分化，出现阶级；三是出现王权和国家。

## 2. 夏商周时期

距今四千年前后，我国历史上第一个奴隶制王朝夏王朝建立，中华文明也迈出了重要一步。夏代天文学发达，出现了沿用至今的“天干”“地支”的概念和现存最早的农事历书《夏小正》。之后，商代出现了甲骨文，内容包括政治、军事、文化和社会习俗等多个领域，是我国迄今为止最早的成熟文字和文献。同时，商代还是青铜器制造水平登峰造极的时期。商人尊神重巫，认为“天命神权”，制造出后母戊鼎、四羊方尊等形制典雅、装饰华美的青铜祭祀礼器。之后的周王朝虽继承并发展了商代的“天命神权”文化，但改变了人完全屈服于神的理念，标志着传统文化开始从“以神为本”向以“人本位”过渡。其中关于“敬德保民”“皇天无亲，惟德是辅”的观念，更是成为后世民本思想的主要来源。此外，周的礼乐制度、宗法制度也对后世影响深远，“周礼”更是成为历代社会行为规范的标准，推动我国的政治、文化开始从“无德”向“有德”的转变。

## 3. 春秋战国时期

春秋战国时期，王朝式微，诸侯混战，社会动荡，礼崩乐坏。各地诸侯为了争霸天下，求贤若渴，纷纷招贤纳士，士阶层因此崛起，取得了独立的社会身份。出于政治斗争对人才的需要，私学也得到了政府的扶植，蓬勃发展，打破了“学在官府”的教育传统，文化开始通过广泛的私学形式于民间传播。同时，春秋战国时期独特的文化环境也有力推动了中华民族的形成，中原地区的多个部族被大国兼并，人们的语言文字、生活习惯、礼仪文化在潜移默化中趋于一致，基本融合为一个统一的民族。

这一时期的思想文化领域也出现了大变革，被称为中华文化的“轴心时代”。面对现实的社会危机，当时的学者展开了自由而深刻的思考，在社会秩序与价值观念的建构方面提出了多元的理论主张。诸子蜂起，纷纷著书立说；学派并立，“稷下学宫”群贤荟萃。他们的思想观点及《论语》《道德经》《墨子》《韩非子》等中华经典相继问世，涵盖哲学、历史、法律、政治、文学等多个领域。这样的文化发展不仅开创了影响深远、彪炳史册的思想文化繁荣盛景，还促进了当时天文学、算学、农学等科学的发展，可以说奠定了中华优秀传统文化的基础。

## （二）秦汉时期

秦始皇以所向披靡的力量扫灭六国，南平百越，北遏匈奴，建立了中国历史上第一个统一的、多民族的专制主义中央集权制国家——秦。汉在继承和完善秦创立的各项制度的同时，秉持“大一统”思想，在政治、经济、思想等领域有所发展和创新。这种政治上的统一促进加强了文化上的统一，文化上的统一又反过来维护并巩固了政治上的统一，两者相辅相成，推动了文化的融合和发展，增强了文化对民族的凝聚力。

### 1. 秦朝时期

秦为巩固多民族国家的统一，在全国范围内要求“书同文（统一六国文字，改用秦篆）”“车同轨（统一车辆形制，一车可通行全国）”“度同制（统一度量衡）”“行同伦（统一文化心理，设置专掌教化的乡官）”“地同域（设郡县制，使各地统一于中央政令、军令下，并通过移民开发边境，传播文化）”。多措并举，在加强中央政府集权的同时，也增强了民众在政治、经济、文化上的共同认同，有效促进各区域的交流、融合，为中华民族共同体、中华文化共同体的形成奠定了坚实基础。

### 2. 汉朝时期

汉文化是中华文明发展史中浓墨重彩的一笔。汉文帝奉行“无为而治”，与民休息，恢复国力，奠定了汉王朝的立国之本；汉武帝推行“独尊儒术”，确立了儒家思想在传统思想文化中的主导地位，促进了汉王朝的长治久安。汉代国力强盛、幅员辽阔，造就了当时恢宏浩大、开拓进取的文化精神，促进了文学、数学、医学、天文学等领域的全面发展。汉赋、乐府诗等特色文体，《周髀算经》《九章算术》等数学专著，张仲景、华佗等医学大家皆出自汉代。同时，汉代的开拓精神还体现在其与其他国家的友好交往中。汉王朝积极进行对外文化交流，其中最著名的文化活动莫过于汉武帝时期开辟丝绸之路。它极大程度上促进了我国与埃及、美索不达米亚、波斯、印度等地区的交流，使传统文化吸收和融合外来文化的优秀成果，更显丰富多彩。



数往知来

### 华佗与麻沸散

《三国志·华佗传》载：“若病结积在内，针药所不能及，当须割割者，便饮其麻沸散，须臾便如醉死，无所知，因破取。”记载了汉末名医华佗在针灸、汤药等治法无法奏效时，让患者服用麻沸散进行麻醉后，实施外科手术。这证明了华佗是古代麻醉药“麻沸散”的创造者、外科手术的奠基人，故被后世尊称为“外科鼻祖”。

相传，华佗怜惜贫苦百姓，竭力救治每位经手的患者。为了减轻患者的痛苦，华佗走访良医，收集有麻醉作用的药物。一次，在救治患者后，华佗筋疲力尽，叫人准备饭食，自己拿来一坛酒自斟自饮，没过多久便醉倒了。华佗的夫人见他不省人事，以为华佗得了急症，连忙施针救治，但没见他有所反应。她又检查了华佗的脉搏，判断其身体健康，才放心。华佗醒来得知此事，意识到酒可以使人失去知觉，便将其作为麻醉药的配料之一。之后，华佗又发现了一些具有麻醉效力的药材，经过多次不同配方的炮制，终于成功制成麻沸散，开创了世界麻醉药物的先例，比欧美 18 世纪的全身麻醉手术记录早 1600 余年。

### （三）三国两晋南北朝时期

从东汉末年群雄并起，到魏蜀吴三国鼎立，再到两晋建立、南北朝民族融合，直至公元 589 年隋统一全国，这段时期被统称为“三国两晋南北朝时期”，是中国历史上封建国家的分裂和民族大融合时期。长时间的战乱和割据打破了稳固的集权统治，但也造就了多元并蓄的文化格局。

这一时期玄学兴起、道教发展、佛教传播，儒释（佛教）道相互吸收与交融。玄学以道家思想解释儒家的《周易》，实际上是一种融合了儒、道思想的新体系，体现了对传统的反叛精神，其“贵无”“重自然”的理念也塑造了士人玄、远、清、虚的精神追求和生活情趣。道教形成于东汉末年，东晋葛洪撰《抱朴子》，南北朝的陶弘景撰《真诰》和《真灵位业图》、寇谦之规范道教戒律，众人对道教的研究使道教进一步发展，逐渐走向成熟。佛教也在这一阶段迅速发展，逐渐融入中华文化，并对传统文化的伦理道德、文学艺术等领域产生了深远影响。儒、玄两学，道、佛两教彼此冲突又相互融合，在当时形成了多元激荡的文化奇观。此外，战争也推动了民族文化大融合，在各族政权反复更迭、整合的过程中，民族文化也不断融合、凝聚，为后世建立族群构成更多元、族群关系更紧密的大一统王朝奠定了文化基础。

#### 小贴士

在中华文化长期发展过程中，不仅产生了众多本土学派，也不断有外来文化的传入。这些不同的学派和文化，在碰撞中融合。自东晋至隋唐，中华文化逐渐确立了以儒家为主体，儒释道三家各树一帜、又合力互补以应用于社会的基本格局。



#### （四）隋唐时期

隋唐王朝结束了魏晋以来数百年的分裂局面，融江多民族精神，构筑起新的大一统王朝，将海内外文化的交融推向新的高峰。

隋唐实行儒释道三教并举，将其作为增强社会向心力、稳定社会秩序的重要手段。中央政府设立三省六部制和科举制度，建立起相对完备的国家机构，深刻影响了后世的政治制度。同时，隋唐推行开明的外交政策，吸引了多国派遣使者来华学习，并以博大的胸襟吸纳外域文化，丰富传统文化内涵。都城长安（今陕西西安）成为当时世界文化的中心，中外文化交流达到了我国文化史上的高峰。

社会的稳定和繁荣也推动了科学技术的发展：大运河贯通南北，促进南北经济、文化交流；天文学家利用黄道游仪重新测定了 150 余颗恒星的位置，发现其位置变化；受前人早已掌握的印章和拓碑的启发而诞生的雕版印刷术，为世界文明作出重大贡献；中轴对称、棋盘格状的长安城，成为古代建筑史上的杰作……

同时，科技的发展为当时的文化发展提供了沃土。隋唐时期的文学艺术盛况空前、成就非凡。唐代是古典诗歌创作的巅峰时期，唐诗流派众多、风格各异、名家辈出，生动体现了大唐王朝恢廓雄伟的气象。唐代还是书法艺术发展的高峰期，出现了法度森严、端庄厚重的唐楷和笔走龙蛇、思逸神飞的唐草。此外，唐代画家融百家之彩，绘盛世之风；唐代乐舞绚丽华美，融中原传统乐舞和西域少数民族乐舞精华；唐三彩色彩艳丽、造型夸张，兼蓄中西，展现热烈壮阔的大唐气象……这些都充分彰显了大唐广阔宽容的胸怀和强大的文化自信。

#### （五）两宋时期

国学大师陈寅恪这样评价两宋时期的文化：“华夏民族之文化，历数千载之演进，造极于赵宋之世。”在中华文化史上，宋文化占据重要地位，具有雅俗共生的特点和内省、精致的趋向。

宋文化有雅俗共生的特点。从一定意义上来说，宋代是文化全面世俗化的时代。经济繁荣、社会发展催生市民阶层，他们将文化从宫廷推向市井，同时还以自身为素材投入文化创作，构成多元文化创造主体。民间参与文化创造或文化活动的程度提高，瓦舍勾栏等文娱场所处处可见民间艺人表演说书、弹唱、杂技的身影；话本小说、杂剧等通俗文学也更具世俗色彩。同时，两宋时期也是一个“风雅处处是平常”的时代。宋代士人追求雅致的生活，形成点茶之妙、挂画之道、插花之趣、焚香之雅的“宋人四艺”。在文艺方面，宋人也讲究“雅”，宋代的诗词、绘画、书法、音乐等，均呈现出以风雅为基调的文化气象，如用词精巧、讲究音律、意境空灵的宋词，诗书画一体、以诗情入画的宋代“文人画”等。

宋文化也呈现出内省、精致的趋向，以宋代理学为基石与代表。从思辨的角度来看，宋代理学称得上是传统文化中最精致、完备的理论体系之一。它融儒释道为一体，

讲求通过道德约束来塑造理想人格、追求圣贤气象，强化了中华民族注重气节和修养，注重社会责任与历史使命的文化性格。理学特别是心学的传播，推动宋代的文化美学进入新的历史阶段。宋人的审美心态由外显趋向内敛，尚精雅、平淡，超越具体物象以获得更高层面的审美意义，如追求以神写形与以神尚意的书法艺术；以“壶中天地”为境界，追求返璞自然的园林艺术等。

此外，宋代还在教育和科技上有诸多成果。例如，教育机构书院扩大招生人群，招收寒门子弟；书院功能增加，集藏书、教育和研究为一体。又如，“四大发明”中的火药、指南针和活字印刷术出世；综合性著作《梦溪笔谈》涉及数学、天文学、光学、地学、医学等多个科学领域，折射出高度繁荣的宋代科学文化。

## （六）元明清时期

元代是民族文化多元融合与创新发展的时期，在文艺、科技等方面均有杰出成果。明清是古代社会向近代社会转型的时期，同样取得了多方面的文化成就。

### 1. 元朝时期

元王朝是当时世界上最强大、富庶的王朝，疆域空前辽阔，名声响彻四海，这也在一定程度上加强了中外政治、经济和文化的交流。元王朝吸纳异邦先进科技成果，促进天文学、医学等领域的创新发展。例如：郭守敬吸取阿拉伯天文学成果，编成了我国古代最先进、最精确、使用时间最长的《授时历》；中医研究学习阿拉伯的医药学专著，推动了中医用药和剂型的丰富。同时，元代的绘画、诗歌、小说、戏剧等文艺领域也别具特色，出现了书画皆精的赵孟頫、以笔为剑的关汉卿等大家。其中，关汉卿是元曲的代表人物。国学大师王国维在《宋元戏曲史》提出“凡一代有一代之文学”，元曲是散曲和元杂剧的合称，常被视为元代文学的代表。元曲通俗直白，借用市井文化抒发对社会的批判、对历史的缅怀、对美好的追求，其繁荣发展也标志着中国戏曲艺术的成熟。

### 2. 明清时期

从整体上看，封建君主专制制度自建立以来呈现出不断强化的趋势。明代废除中书省和宰相制度，改设内阁；清代又置南书房、军机处，使君主专制发展至顶峰。这也造成了空前严厉的文化专制。在重重枷锁中，明清思想界出现了早期启蒙思潮。以黄宗羲、顾炎武和王夫之为代表的思想家，大力批判封建专制制度，提出“工商皆本”“经世致用”等先进观点，体现出强烈的人文色彩和务实精神。同时，文学界也出现了反映社会现实、揭露封建制度弊端的市民文学作品，如《儒林外史》《红楼梦》等。

经过千年的积淀，明清时期成为传统文化高度成熟及集大成的总结时期，代表性文化成果包括广泛收集七八千种图书的大型类书《永乐大典》，荟萃成书的自然科学巨著《本草纲目》，涉及农业、手工业各个方面的科学技术百科全书《天工开物》，汉字集成大典《康熙字典》，等等。此外，明清时期来华的传教士继续在国内传播西方的科技文化，开阔了部分中国人的眼界，也使徐光启、方以智等学者结合西学开展科学研究，推



进了我国自然科学与哲学等领域的发展。

## （七）民主主义革命时期

在资本主义列强的侵略下，这一时期的中华民族处在国家蒙辱、人民蒙难、文明蒙尘的悲惨境地。无数仁人志士对救亡图存的道路进行了种种探索，奋起反抗。这一过程既包括政治、社会、经济形态的剧烈嬗变，亦包含文化、思想的整合与转型。

战争的冲击、西方文化的全面入侵，使传统文化遭受剧烈打击。人们迫切希望变革，在洋务运动、太平天国运动、辛亥革命等救亡图存运动接连失败后，人们意识到制度变革之难的深层原因与两千多年的封建制度关系紧密。于是，出现了批判封建传统、追求思想解放的新文化运动及后期的五四运动，中国社会也因此经历了一场影响深远的文化大变革。这一时期，人们的思想得到空前解放，“民主”“科学”精神广泛传播。五四运动后，马克思主义传入中国，中国共产党应运而生。马克思主义与中国传统文化相融合，并在民主主义革命中得到熔铸，催生了具有中国特色的革命文化：从“威武不能屈”到“大无畏的革命英雄主义”，从“民惟邦本”到“全心全意为人民服务”，从“格物致知”到“实事求是”，从“自强不息”到“自力更生、艰苦奋斗”，等等，都生动反映了中华优秀传统文化在革命斗争中的传承、转化和发展。

当前，中华优秀传统文化是我国文化软实力的重要源泉。我国坚持推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展，着力发挥其时代价值，以文化人、以文育人，培育和践行社会主义核心价值观，推动当代中国社会创新发展和社会主义文化繁荣兴盛。

## 文化视窗

### 园林艺术的代表——苏州园林

苏州园林在中国园林史上占有重要地位，被称为中国园林的典型代表。其历史可以上溯到春秋时期的吴王苑囿，从吴王寿梦、阖闾到夫差，都在城内和郊外的山水之间大兴宫室苑囿。他们秋冬居城，春夏居山，田猎游赏，尽在园林之中。苏州园林艺术深受后人喜爱，其在晋唐发展，于两宋繁荣，在明清到达全盛。据统计，明清鼎盛时，在当时的吴县、长洲、元和三县境内，先后累计有园林和庭院 300 余处，苏州更是被誉为“园林之城”。

苏州园林的历代造园者在有限的空间里，因地制宜、模拟自然，运用高超的叠山理水、花木栽植、建筑配置等造园手法，组建成丰富多彩、小中见大的空间布局，创造出大量精致典雅、诗情画意的中国写意山水园林景观艺术奇迹（图 1-1-2），体现了中国古代造园家的高超技艺和卓越智慧。苏州园林取法自然而又超越自然的独特设计理念深刻影响着东西方园林艺术体系的发展；园林内丰富的各式建筑、假山石峰书法作品以及各种类型的家具陈设、装饰艺术品等，系统地展示了古代中国江南地区高超的艺术成

就，折射出中华优秀传统文化的精髓和内涵，完美地诠释了中国古代文人士大夫的隐逸文化、美学思想与城市人居环境的和谐统一。



图 1-1-2 苏州园林艺术

园林是苏州最具标识的核心品牌与城市名片，当地政府十分重视苏州园林的修缮和维护。苏州以文化遗产保护法律法规为纲，以保护苏州园林突出普遍价值为核心，建立了苏州园林名录保护体系，开启了苏州园林群体性保护的新时代。与此同时，1949年以来的第三次大规模的古典园林保护修复工作拉开，以原真性、完整性、延续性为原则，数千年的园林文脉在修复保护中得以延续。2024年，苏州启动新一批苏州园林建筑状况测评，开展鹤园维修、环秀山庄假山遗产监测和园林水质监测；启动编制新一轮园林志书；持续健全国林遗产要素数字库，完成4处园林数字化全景建模；加入直播赛道，孵化园林金牌主播，联合多个旅游、短视频平台，探索“直播+文旅”模式……苏州园林在人们的保护与利用下，在时代的浪潮中历久弥新，成为沟通古今的桥梁，为城市文明增添了丰厚的底色。

（资料来源：《苏州日报》，2023年6月，有删改）

### 见微知著

苏州园林包括多种传统文化元素，如儒家思想、道家思想、佛教思想、山水诗意等，这些元素融合在园林设计中，使园林具有了丰富的意境和深刻的寓意。同时，苏州园林还是中国传统建筑艺术、园林工程技术、雕刻艺术、园林植物文化等的精华所在，其建造和演化过程也反映了中国古代社会的历史、政治、经济、文化等方面的变迁，具有重要的历史和文化价值。同学们要深刻认识到苏州园林等文化遗产的重要价值，自觉保护好身边的城市历史文化遗产。

## 第二节

# 传承与弘扬中华优秀传统文化

### 文化洞见

#### 2024 年，我国加入《保护非物质文化遗产公约》20 周年

非物质文化遗产（以下简称“非遗”）是民族智慧的结晶，是中华优秀传统文化的重要组成部分。党的二十大更是将“加大文物和文化遗产保护力度，加强城乡建设中历史文化保护传承”作为推进文化自信自强，铸就社会主义文化新辉煌的一个部分写进报告中。2024 年，我国已加入《保护非物质文化遗产公约》20 年。20 年来，特别是中国特色社会主义新时代以来，非遗从一个陌生的外来概念变为社交媒体上的热词，推动非遗创造性转化、创新性发展的实践在全国深入开展，截至 2025 年 7 月，非遗保护交出一份亮眼成绩单：44 个项目列入联合国教科文组织非遗名录、名册，总数世界第一；中华人民共和国国务院公布国家级非遗代表性项目 1557 项；中华人民共和国文化和旅游部认定国家级非遗代表性传承人 3998 名，创新设立 23 个国家级文化生态保护（实验）区；国家、省、市、县四级非遗名录的项目 10 万余项，在整体性保护上迈出重要一步。



非遗这张中华文明“金名片”，将进一步推动中华优秀传统文化更好地走向世界。在这过程中，大学生作为新时代青年，要保持保护非遗的热情，成为非遗传承的“主力军”，从而实现非遗的持续传承和发展，让传统文化在当代大放光彩。请同学们寻找身边的非遗文化，谈谈如何对其保护和弘扬。

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

新时代大学生是实现中华民族伟大复兴中国梦的见证者和参与者，也是传承与弘扬中华优秀传统文化的主力军，要正确理解和把握民族复兴的历史意义和文明意蕴，坚定“强国复兴有我”的信念，勇于担当，做传承与弘扬中华优秀传统文化的先行者和示范者。

### 一、中华优秀传统文化的时代价值

现如今，中华优秀传统文化站在新的历史起点。我们要深入挖掘根植于中华民族基因中的优秀文化特质，对其进行创造性转化、创新性发展，使其更好地同中国当代文化相融通，展示中华优秀传统文化的时代价值。这是实现中华民族伟大复兴的必然要求。

#### （一）实现社会主义现代化的思想基础和精神保障

中国共产党自成立以来，始终坚持对社会主义现代化的探索与追求，坚持和发展中国特色社会主义，开创了中国共产党领导的社会主义现代化新道路（即中国式现代化新道路），创造了人类文明新形态。在中国式现代化的征程上，我国始终以赓续古老中华文明为基础进行开拓、创新。历久弥新的中华优秀传统文化对一代代中国人的精神世界和价值观有着深刻影响。勤劳、节俭、敬业、诚信、善学等蕴含其中的伦理规范，都可以为现代化提供重要精神动力。总体上看，中国式现代化的方方面面都彰显着中华优秀传统文化的特质。可以说，中华优秀传统文化赋予了中国式现代化深厚底蕴，是中国式现代化的思想基础和精神保障。

#### 小贴士

在中国式现代化的征程上，我国始终坚持以马克思主义为指导。马克思主义与中华优秀传统文化具有高度契合性：马克思主义深层次地汲取了中华民族的伟大精神和丰富智慧，顺利实现了中国化；中华优秀传统文化中富有生命力的优秀因子也由马克思主义真理力量予以激活，并被赋予新的时代内涵，从而再次迸发出强大精神力量。

#### （二）维系民族团结、促进民族发展壮大的价值纽带

中华优秀传统文化是中华民族共同创造的精神财富，承载着民族共同的历史记忆与命运。在这个漫长的文化孕育过程中，中华儿女传承了以“天下观”和“大一统”为特色的精神文化基因，以无与伦比的包容性和吸纳力，维系了我国长期以来的多民族统一

格局。中华优秀传统文化也早已深深地融入中华民族的血液与骨髓中，成为中华民族共同的文化基因与价值追求。可以说，中华优秀传统文化是联系各民族的精神纽带，有利于增强民族与国家的紧密联系，不断增强各民族的凝聚力与向心力，进一步推动各民族之间的交往、交流、交融，是培育、铸牢中华民族共同体意识的丰厚土壤，是实现伟大祖国现代化和中华民族伟大复兴的精神力量。

### （三）现代治国理政的思想沃土和智慧源泉

古人云：“观今宜鉴古，无古不成今。”在几千年的历史进程中，中华优秀传统文化涵盖了中华民族长久以来积累的知识智慧和理性思辨，蕴藏着解决当代人面临的难题的重要启示，是现代治国理政的思想沃土和智慧源泉。例如，《礼记·中庸》有言：“万物并育而不相害，道并行而不相悖。”这种坚持开放包容的理念，从丝绸之路到鉴真东渡，都体现了中华民族热爱和平的思想。当代中国从历史文化中汲取营养，提倡平等互利的外交观，反对霸权主义和单边主义，主张秉持相互尊重、公平正义、合作共赢原则，积极构建人类命运共同体，始终做守护世界和平的中坚力量。此外，从“民惟邦本，本固邦宁”到坚持以人民为中心，全心全意为人民服务；从“周虽旧邦，其命维新”到改革开放、全面深化改革；从“天人合一”“万物并育”到着力推进生态文明建设……中华优秀传统文化体现在现代治国理政的方方面面。

#### 小贴士

诸子百家中法家崇尚法治，提出“法令者，民之命也，为治之本也，所以备民也。”（《商君书·定分》）、“治强生于法”（《韩非子·外储说左下》）。后来儒家吸取法家的思想内涵，主张以德为主和以刑为辅，呈现出“外儒内法”的治理特征。现代国家治理也借鉴了这些思想。你知道哪些反映这些思想的国家政策？

### （四）筑牢中华文明传播力、影响力的坚实根基

当代中国是历史中国的延续和发展，中华民族创造了源远流长的中华文化，也一定能够创造中华文化新的辉煌。这就需要我们坚持中华文化立场，加快构建中国话语和中国叙事体系。其中，坚守中华文化立场就是要扎根中国，延续血脉，以高度的文化自信和强大的文化定力提炼、展示中华文明的独特精神标识和文化精髓；加快构建中国话语和中国叙事体系就是用融通中外的新概念、新范畴、新表述讲好中国故事、传播好中国声音，展现可信、可爱、可敬的中国形象。中华优秀传统文化是开展上述步骤的文化基石和智慧源泉，无论是中华文明的精神标识、文化精髓，还是中国故事、中国声音，都源自中华优秀文化，特别是中华优秀传统文化。它凭借强大的思想魅力和历久弥新的时代价值，在国际上受到广泛推崇和赞誉，影响深远，对人类文明发展进步具有重大贡献。





## 传统杂技表演《扬帆追梦·浪船》亮相国际杂技艺术节

杂技是武汉在国际上最为鲜明的文化“名片”之一。近年来，武汉杂技团开启赴外访演之旅，促进传统杂技文化“走出去”，加强对外文化交流合作。2024年，武汉杂技团携创新节目《扬帆追梦·浪船》参加世界规模最大、水平最高的国际杂技艺术节之一——蒙特卡洛国际马戏节，荣获“银小丑”奖。

该节目打破了传统浪桥（一种杂技道具）的单一表演模式，在道具上加入可自动升降的高台，创造出“高台浪桥飞跃站头”“高台浪桥三节人站肩”“四人连翻”“六人连翻”“单人180度飞跃跨桥”“团身三周自落桥”等系列全新的高难度技巧，使节目的难度系数和观赏性都得到了飞跃式提升。节目中完成高难度动作的“尖子”演员是武汉杂技团的第八代演员，他们大多是“00后”。他们以武汉杂技人高度的敬业精神和超强的团队凝聚力，为在场观众送上了一场精彩纷呈的艺术盛宴，受到演出方高度赞誉。尽管在最后的角逐中与“金小丑”失之交臂，但《扬帆追梦·浪船》依然成为各国演出商争抢的“香饽饽”。武汉杂技团副团长陈健透露，连日来武汉杂技团先后收到8家国际演出商的邀约，初步达成在欧洲、北美的10多个演出意向，演出计划已经排到了2026年。

节目导演曹心表示：“《扬帆追梦·浪船》中威武霸气的浪桥仿若一艘巨船，象征着每一位中华儿女跟随时代的呼唤乘风破浪，扬帆起航。越是艰险越向前，我相信这种情感不仅仅属于武汉人，也会激起所有观众的情感共鸣。”

（资料来源：《长江日报》，2024年1月，有删改）

## 二、大学生传承和弘扬中华优秀传统文化

当代大学生作为实现中国梦的主要力量，需要肩负起传承中华优秀传统文化的重任，成为实践和弘扬中华优秀传统文化的合格接班人。

### （一）大学生传承和弘扬中华优秀传统文化的意义

无论在国家层面还是个人层面，大学生传承和弘扬中华优秀传统文化都意义重大。大学生应深刻理解其重要意义，主动担当、敢于担当，成为文化的传承者和践行者。

#### 1. 国家层面

中华优秀传统文化体现在中华民族的价值取向、道德规范、思想风貌和行为特征等方面上，是中华民族의 “根”和“魂”。文化兴则国运兴，文化强则民族强。一个国家和民族如果丧失了根脉、丢掉了灵魂，就无法在世界上立足，更不提成长与壮大。因

此，大学生传承和弘扬中华优秀传统文化，有利于增强中华文化影响力，使中华文化在世界文化的激荡中站稳脚跟，有利于构建中华民族的共同精神家园，增强国家文化软实力，向着实现中华民族伟大复兴的中国梦更进一步，铸就中华文化新的辉煌。

## 2. 个人层面

从个人层面出发，大学生传承与弘扬中华优秀传统文化有利于培养文化素养与道德修养，有利于增强文化自信与民族认同，有利于在传承中促进文化创新。

(1) 培养文化素养与道德修养。中华优秀传统文化博大精深、内容广泛，涉及知识、行为、思想等层面，涵盖文学、哲学、史学、天文学、艺术学等学科，包括精神文化、物质文化、行为文化等类型。在继承和弘扬中华优秀传统文化的过程中，大学生能够通过欣赏文艺作品、学习古代科学知识、了解历史名人典故等方式涵养自身文化素养。同时，我国自古以来就十分重视伦理道德和人格修养的教育，《大学》更是明确提出：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”从中华优秀传统文化中，大学生可以学习“仰不愧于天，俯不忤与人”的君子人格、“仁爱共济”的社会品格、“修齐治平”的理想追求等，从而在潜移默化中提升自身道德修养。

(2) 增强文化自信与民族认同。在新时代全球化浪潮中，各个国家的文化交流与传播愈发频繁，不同民族、不同文化间的碰撞与融合正在不断展开。在多元的文化背景中，大学生深入学习中华优秀传统文化，有利于深刻认识和了解中华民族的奋斗历程，感受传统文化的博大精深和源远流长，从而不断增强民族自尊心和自信心，加深文化认同，更好地应对西方文化的强势冲击，为国家文明昌盛贡献青春力量。

(3) 在传承中促进文化创新。中华优秀传统文化具有创新性，这源自中华民族崇尚革新的创新意识和创新精神。这一精神促使中华文化在不同时代都能迸发出巨大的创新意识与创造能力，推动中华文明的自我修复和更新。因此，大学生继承和弘扬中华优秀传统文化，有利于在传承过程中实现文化创新，助力中华文化始终与时偕行。

## (二) 大学生传承和弘扬中华优秀传统文化的方法

大学生要坚持学习，在学习中肩负起传承和弘扬中华优秀传统文化的责任，并对其中的精华进行深入理解，谱写新时代青年的青春答卷。

### 1. 历史与论证结合

中华优秀传统文化是中华民族几千年的历史沉淀和智慧结晶，积淀了丰富的文化内涵，相关资料卷帙浩繁、包罗万象。要想系统、全面、深入地学习中华优秀传统文化，需要将“史”与“论”结合起来，将历史梳理的方法与理性分析的方法结合起来：既要对中国优秀传统文化宏观的历史进行梳理概括，在总体上形成概括性的认识；又要透过现象看本质，多角度、深层次地分析中华优秀传统文化的内在特征、结构功能和精神风貌等。



## 2. 书本与实际结合

浩如烟海的中华典籍承载中华优秀传统文化，是古圣先贤的思想宝藏和智慧结晶，亦是中华民族的集体记忆和人类文明的重要载体。因此，通过研读中华典籍来学习文化是传承中华优秀传统文化的重要渠道。大学生要乐于了解典籍，善于研读典籍，从典籍中领略传统文化的独特魅力。同时，大学生还应明确，文化的载体并非只有书本，中华优秀传统文化也有很多内容是以非文本的形式不断传承的，如节庆礼仪、民间风俗、衣食住行等。因此，大学生还要从社会生活中学习，将书本与实际、典籍研习与社会考察结合起来，相互补充、印证，从而更加全面地了解、把握中华优秀传统文化。

## 3. 批判与继承结合

任何一个民族的文化都既有精华，也有糟粕，必须在扬弃中继承和发展。中华文化绵延不断、博大精深，精华是主流，糟粕是支流。大学生继承和弘扬中华优秀传统文化，要坚持批判与继承结合，对传统文化取其精华、弃其糟粕，以科学、辩证的方法审视、分析传统文化，找到其中具有科学性、民主性、进步性的文化元素，结合传统文化发展现代中华文化。

### 小贴士

有人说，传统文化中蕴含民贵君轻、官官相护、迷信鬼神等封建糟粕，是“过时”的文化，应全盘舍弃；还有人说，传统文化是祖先留给中华民族的瑰宝，对其批判或改动就是对祖先的“亵渎”，应全盘接收。你怎么看待这两种说法？谈谈你的理由。

## 4. 守正与创新结合

守正创新是传统哲学的实践智慧，是固本培元与革故鼎新的结合，也是传统文化历代传承的重要原因。其中，守正是创新的前提和基础，创新是守正的目的和路径。因此，大学生不仅要筑牢中华优秀传统文化根基，坚定维护中华民族的文化主体性，还要推动传统文化的创造性转化、创新性发展，着力为中华优秀传统文化增添新的时代内涵，创新中华优秀传统文化的表达形式，真正创造出属于我们这个时代的新文化，让中华优秀传统文化在当代绽放出更加夺目的光彩。

## 文化视窗

### 多民族文化交流盛宴——广西三月三

三月三古称上巳节。古人认为，每月三十日中，必有二至三个巳日出现，第一次出现，称之为“上巳”。上巳节发端于先秦时代，汉魏六朝定名，并确定在农历的三月三。

宋代，因三月三、清明节、寒食节在时间上几乎重合，传统习俗也逐渐融合，三月三由此在中原地区逐步淡出。但在历史的长河中，中华民族经历数次战争、人口迁徙、商贸往来、民族通婚，中原地区与南方少数民族沿南岭走廊相互交往交流，文化上相互渗透交融，中原地区的上巳节仍以不同的节俗形式在南方地区传承至今。

宋代《岭外代答》记载：“交趾俗，上巳日，男女聚会，各为行列，以五色结球，歌而抛之。”明代《赤雅》记载：“春歌正月初一，三月初三。秋歌中秋节。三月歌曰浪花歌。”民国《岭表纪蛮》记载：“三月三日……或染五色饭，以祀祖先，男女咸出拜墓。”这些文献表明，三月三与上巳节在时间上相同、习俗形式上相类、功能本质上相映，皆可证明南方地区三月三与中原上巳节一脉相承。上巳节遗风在岭南的延续与发展，成为南北民族文化交往交流交融的有力证明。如今，南方民族节庆三月三已成为千百年来各民族共同创造的精神财富，是各民族间长期交往交流交融的结果，是历史上各民族交融互鉴的历史缩影。它不仅是壮族重要的传统节日，也是汉、瑶、侗、苗、毛南、仫佬等广西多个民族的重要传统节日，以不同的节俗形式活跃在人民群众的民俗生活中，深刻体现了广西各民族间的文化交融共生。

2014年，“壮族三月三”正式列入国家级非物质文化遗产代表性项目名录，广西将“壮族三月三”确定为法定假期，规定自治区内全体公民放假2天。近年来，三月三由单一民族的传统节庆逐渐向民族联欢、民族团结的主题文化活动转变，成为广西打造“民族节日大联欢”主题的特色民族文化旅游品牌。2024年的“广西三月三·八桂嘉年华”文化旅游品牌活动从4月11日持续至5月11日，包含“桂风壮韵浓”“相约游广西”“民族体育炫”“e网喜乐购”“和谐在八桂”五大版块25个大类活动。各市县区也结合本地民族文化和传统习俗，组织开展系列庆祝活动，如柳州市以鱼峰歌圩为媒，开展艺术表演；百色市开展右江民歌、田阳舞狮等非遗与民俗文化展示。

三月三极大促进了广西各族群众之间空间上的交往、文化上的交流、心理情感上的交融，成为铸牢中华民族共同体意识、促进民族团结进步的重要文化载体。

（资料来源：广西壮族自治区林业局，2024年4月，有删改）

### 见微知著

从古老的上巳节到反映多元文化的三月三，其间习俗的演变是我国南北文化融合、民族文化融合的历史缩影，体现出中华民族的丰富历史文化底蕴。当前，三月三已成为各民族共有、共享的中华文化符号，无疑是传统文化焕新的成功典范。大学生可从中总结经验，思考并体验传承与弘扬中华优秀传统文化的实践，推动中华优秀传统文化“活起来”“火起来”。

# 实践活动

## 体验非遗文化

### 活动说明

非遗是人类宝贵的精神财富。几千年来，中华民族在绚丽多彩的中华文化舞台上，创造了丰厚的非遗文化。从古老的民歌、传统的舞蹈，到技艺精巧的手工艺品……这些非遗不仅是中华文明悠久历史的重要见证，也是中华优秀传统文化的重要组成部分。学习和宣传我国非遗文化是继承和弘扬中华优秀传统文化的途径之一。通过本次实践活动，大学生可从本地的非遗文化中体验自己感兴趣的文学、曲艺、歌舞或民俗等非遗项目，从而加深对非遗文化的了解，自觉成为非遗文化的保护者、传承者。

### 活动过程

(1) 4 ~ 6 人一组，查找、总结本地的非物质文化遗产代表项目，从中列举三个感兴趣的项目，填写表 1-2-1。

表 1-2-1 小组感兴趣的非遗项目

项目	类别	介绍
例：八步采茶戏	曲艺	于清末时期传入贺州市八步区，传承百余年。其表演动作多取材于农耕生活，一些典型动作来自农民种茶、采茶等茶事活动；吸收本地民歌的音乐元素，采用地方方言，显现出明显的地域性特征，是桂东戏曲文化的典型代表之一
项目一：		
项目二：		

续表

项目	类别	介绍
项目三：		

(2) 请小组成员从以上三个项目中任选一个，通过本地的非遗工坊、非遗博物馆，以及线上非遗视频等形式，学习、体验、感受非遗文化。

(3) 各小组记录本次非遗文化体验过程, 结合实践记录, 创作一篇该非遗文化的宣传推文, 并将其转发给认识的人。

## 活动总结

请同学们回顾整个实践过程，分析自己在本次实践中的收获与成长，谈谈自己未来要如何了解和宣传传统非遗文化，让非遗文化融入现代生活。

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

## 活动延伸

我国是“非遗大国”。近年来，从地方层面到国家层面，非物质文化遗产保护传承工作愈发受到重视。在影视方面，中央广播电视总台推出了《非遗里的中国》《守护非遗之美》等一系列非遗相关节目。请同学们在央视网观看《非遗里的中国》的任意一期，与同桌分享自己的观后感。