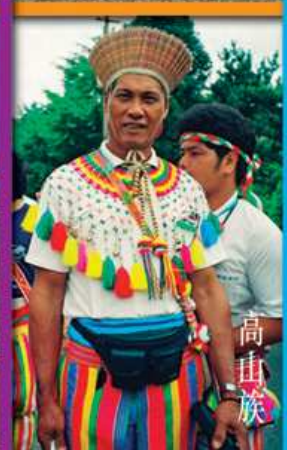


中華民族大家庭

撰稿人 吳仕民

五十六民族
一家共融

土家族 烏孜別克族
漢族 柯爾克孜族 俄羅斯族
蒙古族 哈尼族 土族
哈薩克族 塔吉克族 鄂溫克族
回族 傣族 德昂族
藏族 維吾爾族 羌族 保安族
黎族 僳僳族 布朗族
苗族 裕固族
彝族 佯族 撒拉族
壯族 毛南族 塔塔爾族
布依族 高山族 畲族 獨龙族
朝鮮族 拉祜族 佤族
滿族 阿昌族 鄂倫春族
侗族 水族 赫哲族
瑤族 東鄉族 普米族
白族 納西族 塔吉克族 塔巴族
景頗族 怒族 基諾族





京族



仡佬族



佤族



仡佬族



侗族



俄罗斯族



保安族



傣族



傈僳族



哈尼族



哈萨克族



回族



土家族



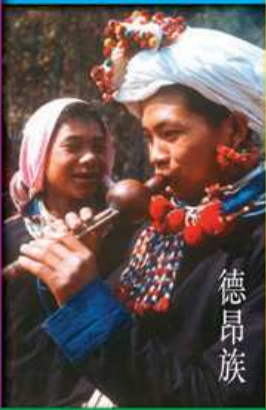
土族



基诺族



塔吉克族





中華民族大家庭

上篇 中華民族概況

- 一、中華民族的族體構成
共為一家的**56**個民族
各有來歷的民族稱謂
交錯居住的分佈格局
存在差異的居住地域
- 二、中華民族的歷史文化
民族形成的源流
豐富多彩的語文
豐厚發達的文學
絢麗多姿的舞蹈
優美動聽的音樂
巧奪天工的繪畫
美侖美奐的服飾
特色鮮明的體育
- 三、中華民族的生存環境
相對獨立的地理單元
遼闊神奇的山川土地
豐富多樣的資源物產
秀麗多姿的自然風光
- 四、中華民族的風習信仰
不同風格的住所
風味獨特的飲食
充滿歡樂的節日
待人接物的禮儀
多種多樣的信仰
- 五、中華民族的**心理**特徵
雙重認同意識
民族合作精神
共同愛國情懷

下篇 中國各民族簡況

漢族	蒙古族	回族
藏族	維吾爾族	苗族
彝族	壯族	布依族
朝鮮族	滿族	侗族
瑤族	白族	土家族
哈尼族	哈薩克族	傣族
黎族	僳僳族	佤族
佘族	高山族	拉祜族
水族	東鄉族	納西族
景頗族	柯爾克孜族	土族
達斡爾族	仫佬族	羌族
布朗族	撒拉族	毛南族
仡佬族	錫伯族	阿昌族
普米族	塔吉克族	怒族
烏孜別克族	俄羅斯族	鄂溫克族
德昂族	保安族	裕固族
京族	塔塔爾族	獨龍族
鄂倫春族	赫哲族	門巴族
珞巴族	基諾族	

中華民族大家庭

上篇 中華民族概況

一、中華民族的族體構成

太陽升起在東方，地球的第三極--青藏高原屹立在東方，一個具有5000年悠久歷史的偉大民族--中華民族，也繁衍生息在東方。中華民族人口眾多、歷史悠久、文化燦爛.....這些特點在很大程度上是由於她有著獨特的族體構成。

共為一家的56個民族

中國是一個由56個民族組成的大家庭，中華民族是中國56個民族的總稱，或換言之，中國各民族合起來統稱為“中華民族”。因為漢族人口多，約占全國總人口的91%；其他55個民族人口少，合起來有1.06億多人，只占全國總人口的約9%，所以習慣上被稱作“少數民族”。

中國的民族數量眾多，林林總總，但大小不等，人口相差很大。人口最多的是漢族，有11億多人；人口最少的民族只有幾千人，比如居住在黑龍江的赫哲族只有4000多人。

55個少數民族之間的人口相差也很大。人口最少的幾千人，多的有上千萬人，其中壯族人口最多，有1600多萬。

人口在100萬以上的民族有18個，他們是：蒙古族、回族、藏族、維吾爾族、苗族、彝族、壯族、布依族、朝鮮族、滿族、侗族、瑤族、白族、土家族、哈尼族、哈薩克族、傣族、黎族。

人口在10萬到100萬之間的民族有15個，他們是：傈僳族、佤族、侬族、拉祜族、水族、東鄉族、納西族、景頗族、柯爾克孜族、土族、達斡爾族、仫佬族、羌族、仡佬族、錫伯族。

人口在1萬到10萬之間的民族有15個，他們是：布朗族、撒拉族、毛南族、阿昌族、普米族、塔吉克族、怒族、烏孜別克族、俄羅斯族、鄂溫克族、德昂族、保安族、裕固族、京族、基諾族。

人口在1萬以下的民族有7個，他們是：鄂倫春族、赫哲族、高山族、塔塔爾族、獨龍族、門巴族、珞巴族。

各民族人口的巨大差異與地理環境、歷史演進有關。一般來說，起源和發展於空間開闊地帶的民族人口較多，而起源和發展於狹窄封閉地帶的民族人口則較少。長期的歷史進程中的發展、演變，特別是不同民族間的彼此融合、互相吸收也給人口多少予極大影響。有的民族人口很多，是因為融進了其他民族的成員。比如，漢族形成今天世界第一的規模是在歷史上吸納了許許多多的少數民族，像滾雪球一樣，越來越大。一些人口較多的少數民族也是融合了其他民族成分而形成的。

新中國在確定各民族的名稱時，堅持民族平等原則，各個民族不論人口數量多少、社會發展程度如何，只要具備構成一個民族的條件，就確認為一個民族。所以，幾千人也能構成一個民族。

此外，中國還有70多萬沒有確定民族歸屬的群體。

現在的少數民族人口是2000年第五次全國人口普查時實際能普查到的人數，有的地方因情況特殊，無法進行精確統計。

共同生活在這片東方土地上的眾多民族，不論人口多寡、風俗習慣異同、經濟文化發展快慢，都是祖國大家庭的平等一員，都為國家的發展進步、團結統一作出了自己的貢獻。

各有來歷的民族稱謂

56個民族統稱為中華民族，同時每個民族都有自己的稱呼。這些稱呼，有的是自稱，也就是自己給自己取的名字，如蒙古族、土家族就是自稱；有的民族是他稱，最初是由別的民族給起的稱呼，比如漢族就是少數民族給起的名稱。漢族族稱的簡單來歷是：漢朝很強盛，少數民族就把建立這個王朝的人稱為“漢族”，慢慢地漢族自己也接受了，便有了“漢族”這個固定的稱呼。

各個民族的名稱大都有自己的來歷，許多稱謂有著特定的含義：

有些民族的族稱與他們居住地區的名稱有關。一個民族總是有一定的居住地，在許多情況下，居住地的名稱便和民族的名稱有了密切的聯繫。

赫哲族的族稱來源於赫哲人的自稱“赫真”，意思是居住在“下游”或“東方”的人們。因為他們世世代代居住在東北的松花江、黑龍江和烏蘇里江沿岸，以捕魚為生。

東鄉族主要因居住在河州（今甘肅臨夏）的東鄉這個地方而得名。

“門巴”意思是居住在門隅的人，“門隅”是藏語，意思是雅魯藏布江下游的平原區，這是門巴族族稱的來歷。

毛南族主要分佈在廣西環江縣下南、水源一帶，這些地區歷史上稱作“茅難”、“冒難”或“毛難”，民族因此得名為“毛難族”。毛難族在上世紀80年代根據本民族的願望改稱為毛南族。

有的民族的名稱則直接來源於江河的名稱。如怒族名稱的來源是因為居住在雲南怒江流域。獨龍族是因居住在雲南獨龍河畔而得名。

有些民族的稱謂與經濟生活有關。經濟活動是一個民族生存發展的基礎，所以順理成章地影響著一些民族的稱謂。

鄂倫春是鄂倫春族的自稱，有“使用馴鹿的人”的含義，因為馴化野鹿是鄂倫春族經濟生活的一個特點，也是他們的一大特長。

鄂溫克的意思是“住在大山林中的人們”，這正是他們生活環境的特點。

柯爾克孜是自稱，有“山裏的遊牧人”的意思。柯爾克孜正是長期從事牧業的民族。

佉族有“山上人”的意思，這反映了他們居住地的特點，居住於山，以山為生。

古代佉族人民搭棚在山上居住，刀耕火種，因而被稱為“佉”族。佉字包含“人示田”的結構，本身有刀耕火種的意思，表示的是人和自然的關係，是人在墾荒種田，意味著他們擅長於山地農業。

有些民族的族稱與歷史有關。中國每個民族都有自己悠久的歷史，因而歷史在民族稱謂上留下了深刻的印記。

哈薩克的稱謂記錄著歷史的艱辛。哈薩克族在歷史上曾遭受別的部落的欺壓，為擺脫奴役，他們向東遷移，回到故鄉，故而得名“哈薩克”，有“避難者”、“自由的人”等含義。

居住在雲南省西雙版納傣族自治州景洪縣的基諾族是自稱，意思是“舅舅的後代”或“尊敬舅舅的民族”。從這個族稱中隱隱約約可以看到人類社會曾有的特點：母親處於支配地位，舅舅為大。

土家族歷史悠久，很早就定居在今湖南、湖北的西部地區。自稱“畢茲卡”，即本地人的意思。

有的民族稱謂起源於部落的名稱。“俄羅斯”一詞起源於一個東斯拉夫部落的名稱--“羅斯”。新中國成立之前，居住在我國的俄羅斯人被稱為“歸化族”，聚居的村落也被稱為“歸化村”，新中國成立後改稱為俄羅斯族。

塔塔爾原來是部落居民的名稱。

有一些民族的族稱保留了古代民族的稱謂。如羌族、苗族，族稱古老。今天的羌族、苗族雖不能等同於古代民族--羌、苗，但沿襲了古老的族稱。

一些民族的稱謂有著特定的含意。各民族的生活豐富多彩，這也在一些民族的稱呼中得到反映。

蒙古族的族稱有“永恆的部族”的意思，反映了人們的自豪感和良好的願望。

裕固族過去自稱“堯呼爾”、“西拉玉固爾”。1953年，根據本民族意願，取與“堯呼爾”音近的“裕固”一詞作為民族的名稱，是“富裕、穩固”的意思。

維吾爾是民族的自稱，意思是“團結”、“聯合”。

彝族本來寫作“夷族”，20世紀50年代毛澤東主席提議把“夷”改作“彝”，並幽默地解釋說，“彝”字裏有“米”有“絲”，有吃有穿，多好哇。彝族人民贊成毛主席的意見，“夷”因此改為“彝”。

德昂族原稱崩龍族，根據本民族的意願，20世紀80年代經國務院批准將“崩龍”改為“德昂”。“德昂”在本民族語言中是“石岩”，取其“堅固”的意思。

歷史上，中國各民族的稱呼甚多，多達幾百個，甚至有的民族因有不同的支系而有幾十個不同的名稱。今天還可以見到其遺風，如被許多人稱作“撒尼族”的群體，其實是彝族的支系，其族稱應是彝族。

20世紀50年代，國家進行了大規模的民族識別工作，為的是正確認定民族歸屬、民族名稱。在有科學依據的前提下，徵求本民族人民群眾的意見，經過充分協商並按照“名從主人”的原則，實事求是地確定了各民族的成分和族稱。

交錯居住的分佈格局

中國各民族分佈的格局是交錯居住。少數民族則呈現小聚居、大雜居的局面，但主要居住在西部和北部，內蒙古、新疆、西藏、寧夏、廣西5個自治區和雲南、貴州、青海等省都屬於少數民族地區。

中國少數民族既有一定的聚居地區，也分散居住在其他地區。比如，回族主要居住在寧夏、甘肅等地區，同時也分散居住在全國的2000多個縣；藏族主要居住在西藏自治區，同時也還居住在全國許多地區，比如在青海、雲南、四川、甘肅都有很多藏族人居住，並有藏族建立的自治州或自治縣。

從一個地區的民族構成來看，也是多民族共同居住。還以西藏為例，這裏居住的主要是藏族，占總人口的95%左右，同時也還居住有漢族、門巴族、珞巴族、回族、納西族等。中國的縣一級行政區域裏，幾乎都有少數民族居住。中國各省、自治區、直轄市內，大都有30個以上的民族居住，其中在北京有56個民族居住，北京是祖國的首都，也是祖國民族大家庭平等團結、友好相處的象徵。

隨著經濟和社會的發展，各民族人口的流動越來越多，流動的區域也越來越大。上海在新中國成立時，只有少數幾個民族成分，現在已有40多個民族成分。深圳是一個新興的現代化城市，過去幾乎沒有少數民族，現在已有了幾十個民族成分，數十萬少數民族。

中國少數民族分佈狀況還有一個重要的特點是居住在邊境地區。打開地圖可以看到，陸地邊境地區大都是少數民族居住的地區。我國有2.2萬公里的陸地邊境線，其中有1.9萬多公里在少數民族地區。

由於居住在邊境地區，相鄰的國家也有相同的民族居住，這就形成了邊境線兩側有同一民族緊挨著居住的情況。中國有30多個民族與鄰國同一民族相鄰而居。

不同的民族交錯居住，有利於各民族之間的互相瞭解，互相學習，團結互助，共同建設國家，共同創造美好的生活。

存在差異的居住地域

中國地理環境豐富多樣，氣象條件差異很大，這使各民族的居住環境存在很大差別。相對而言，漢族主要居住在自然條件較好的東部地區。少數民族有一部分居住在平原、丘陵地區，主要部分居住在以下幾類地區：

第一類是高原地區。如青藏高原、雲貴高原、鄂爾多斯高原，少數民族長期在這些高原地帶繁衍、生息。主要是藏族居住的青藏高原，平均海拔在4000米以上，世界第一高峰--珠穆朗瑪峰就在青藏高原。這類地區，高寒缺氧，不適用於進行一般的農業生產，因而人們主要從事牧業生產。

第二類是乾旱沙漠地區。中國的沙漠地區幾乎都在少數民族地區，其中新疆的塔克拉瑪幹沙漠，40多萬平方公里，為世界第二大沙漠。這些地區降水很少，風沙很大，進行農業生產要靠人工灌溉。

第三類是石山地區。地質學上叫“喀斯特”地貌。基本特徵是山多、石多，土少、地少，並且土地保水性差，交通不便。雲南、貴州、廣西的許多地方都屬這類地區。

第四類是草原地區。中國的五大天然草場都在少數民族地區，適合發展畜牧業。

儘管少數民族居住地區的自然條件給生產、生活帶來許多困難，但勤勞、勇敢、智慧的各族人民，靠自己的雙手，克服了許許多多的困難，頑強地生存，不斷地發展。比如，藏族人民適應了高原缺氧的自然環境，培育了犏牛、種植了青稞等

能在高原生長的動物和植物。又比如，維吾爾等少數民族人民在乾旱的沙漠地區，發明了地下水渠--坎兒井，引來雪山上的水，灌溉土地，從而在沙漠邊緣地區營造出一個又一個生機勃勃的綠洲，培育了許多優質的農產品品種。

二、中華民族的歷史文化

中華民族有著巨大的、不竭的創造力。在漫漫的歷史進程中，各族人民創造出璀璨奪目的文化，照亮了中華歷史的天空，也閃光于世界文化的殿堂。

民族形成的源流

歐洲許多近代國家在形成過程中，一大特點是由民族發展為國家，因而民族與國家的名字等同，如法蘭西、義大利等國即是如此。中國則不同，自秦以後，就成為一個統一的多民族國家。我國的民族在起源和形成上有自己的特點。

中國的民族起於多元。中國眾多的民族既不是由一個民族集團衍生而來，也不是只發端於某一個地區，在起源上有著多元的特點。距今四五千年以前，中國就已形成了五大民族集團：

一是華夏。夏、商、周的人群吸納周邊一些民族群落，逐漸演變為“華夏”，這是漢族的前身。

二是北狄。在中原的北方、東北和西北方，主要是被稱為“北狄”的民族和部落。北狄又可分為“狄”與“東胡”兩部分。他們是今新疆、內蒙古和東北地區許多民族的祖先。

三是東夷。先秦時期，今淮河流域和山東半島等地的民族被稱為東夷，在商代以後逐漸融入華夏人之中。

四是西戎。居於今甘肅、寧夏、青海地區，包括氐、羌系統的民族。羌人中的一支“發羌”是今天藏族的先民。

五是南蠻。商周時期，在長江以南及巴蜀等地的民族被統稱為南蠻，是今天許多南方民族的祖先。

歷史告訴我們，中國各民族起源于中華大地的四面八方。

各民族經過不斷的遷徙、雜居、通婚和各種形式的交流，從而你中有我，我中有你。大多數民族都是融合了多種民族成分而形成了今天的民族單元。

世界上許多國家，如美國、澳大利亞的民族主要是自外國遷入的。我國的絕大多數民族都源自中國本土，許多民族是在一個區域內逐漸發展起來的。

我國也有幾個自境外遷入的民族，如俄羅斯族、塔塔爾族。

中國歷史上民族眾多，中華大地是各民族的大舞臺，但有的民族延續至今，有的卻在歷史的煙塵中消失了，如匈奴、月氏、鮮卑、柔然、吐谷渾、突厥、黨項、契丹和塞種人等。這些民族有的在歷史上曾顯赫一時。他們消失的原因主要有：融入其他民族；亡於戰爭；生態環境惡化；改換名稱等。

中華民族在長期演進中形成多元一體格局。中華民族今天的格局和現代中國疆域的形成，是歷史長期發展的結果。

西元前 221 年，秦統一中國，形成了中央集權的統一多民族國家，這為中華民族的發展奠定了空間基礎，創造了政治條件。

漢朝（西元前 206—西元 220 年）時期，隨著疆域的擴大，華夏族吸收了更多周邊民族的成分，形成了漢族。漢朝在西部（西元前 60 年）控制了今新疆；在北方越過長城，統一了南匈奴，控制了今內蒙古地區；在南方，它的行政機構一直設

立到海南島。中國多民族國家得到發展，中國各民族也在這種發展變化中成長、前進。

魏晉南北朝（西元 220—589 年）時期，政權更迭，天下動盪，四邊少數民族大量進入中原，各民族在衝突中交往融合。在戰亂中，漢族大量南遷到長江中下游和甘肅、四川、遼寧、內蒙古等邊地，這是中國歷史上最大的一次民族遷徙，導致了各民族大雜居局面的初步形成。

隋、唐（西元 581—907 年）時期，原雜居共處各民族不斷融合，兩個王朝都與少數民族關係密切。依靠強大的經濟和軍事實力，唐朝政府控制的地域北到黑龍江和貝加爾湖、西到巴爾喀什湖和中亞兩河流域。在今日中國的版圖中，除了西藏以外，其他地區都成爲統一的唐王朝的一部分。

元朝（1271—1368 年）時，西藏也歸入中央王朝的版圖，疆域進一步擴大。

到了清朝（1644—1911 年），平定內亂，收復臺灣，通過《尼布楚條約》和俄國有了較明確的邊界，現代中國的版圖基本形成。

元、清兩代，少數民族的官吏派往各地、軍隊駐紮四方，對今天民族格局的形成有一定影響。

在統一的國度裏，隨著歷史的演進，中華民族共同的文化和心理特徵逐漸形成、強化。特別是 1840 年鴉片戰爭以後，由於帝國主義的侵略，亡國滅種的危機使各民族認識到了共爲一體，命運相連。於是“中華民族”成了各民族普遍認同的概念和歸屬，成爲生活在中華大地上民族的統稱。中國學者提出了中華民族“多元一體”的理論，認爲中國民族是多元的（有 56 個民族），又統屬於中華“一體”。“中華民族”一詞雖是 20 世紀初出現的，但凝聚了中華民族 5000 年的歷史，是歷史的記錄和概括。

豐富多彩的語文

語言文字是一個民族的重要特徵。我國民族多，所以語言文字也很多。每一個民族都要通過語言進行內部交流和與其他民族進行交流，所以每個民族至少有一種語言，有的還會講幾種語言。我國的回族使用漢語，滿族過去會有自己的語言，後逐漸使用漢語，其他 53 個少數民族都有自己的語言。新中國成立時，我國 56 個民族實際使用的語言超過 80 種。

語言根據其共有的特點可以劃分成不同的“語系”。我國各民族使用的 80 多種語言分屬 5 個語系：一是漢藏語系。二是阿勒泰語系。三是南亞語系。四是南島語系。五是印歐語系。此外，我國的朝鮮語和京語還沒有最後確定屬於哪個語系。

我國 56 個民族有 80 多種語言，但只有一部分民族有自己的文字。因爲語言是和人類社會同時形成的，任何一個民族不能沒有語言而能生存發展。而文字則是記錄和傳達語言的書寫符號，是人類進入文明時代的標誌。文字比語言的產生要晚得多，它是文化發展到一定階段的產物。

在我國，由於各民族社會發展的不平衡，不同民族產生文字時間有先有後。加上一些民族在與其他民族交往中直接使用了其他民族的文字，所以到新中國成立時，一些民族還沒有形成自己的文字。有的民族甚至還處在刻木記事的階段。

新中國成立前，我國只有 20 來個民族有自己的文字，這些民族是：漢、蒙古、

藏、維吾爾、朝鮮、哈薩克、錫伯、傣、烏孜別克、柯爾克孜、塔塔爾、俄羅斯、彝、納西、苗、景頗、傈僳、拉祜、佤族。滿族曾有自己的文字--滿文，但後來逐漸改用漢文。北京的故宮，存有大量的滿文書籍和資料。

《中華人民共和國憲法》規定：“各民族都有使用和發展自己的語言文字的自由。”新中國成立後，國家幫助壯族、布依族、苗族、黎族、傈僳、哈尼、佤、侗等民族改進或創制了文字。現在我國使用的少數民族文字有近30種。

各民族文字歷史長短不一，使用人數多少不等，但都是或曾經是各民族書面交際和記錄文化成果的重要工具，都為本民族的進步做出過貢獻，保存並傳授著本民族人民創造的厚重而又多彩的精神財富。

豐厚發達的文學

中國各民族在遙遠的古代便在中華大地上創造了自己的文化，漢字在3000多年前就出現了。隨後便有了記錄歷史的書籍，借著文字對事物的記錄功能和對人的思想感情的表達功能出現了文學作品。2000多年前誕生了詩歌總集《詩經》，它包括了西元前11世紀到前6世紀這500多年的作品，作品流傳的地區包括黃河流域、長江流域和漢江流域。作品中有大量的民歌，其中有許多在各民族流傳的歌謠。直到今天，湖南湘西土家族在舉行婚禮前祭告祖先的儀式上，還會演奏《詩經》音樂，所唱的歌詞正是《詩經》裏的有關內容。這充分說明了《詩經》與古代少數民族文化的緊密聯繫。

在文學方面，漢族的成就自不待言，象漢賦、唐詩、宋詞、元曲、明清小說，都真切地反映了漢族在文學方面的巨大成就，但少數民族在文學方面也有極大的建樹。

由於各民族的交錯居住和相互交流，一些少數民族很早便使用漢語文進行創作，或是將少數民族文字的作品譯成漢文。比如在中國文學史上具有很高地位的《越人歌》，便是壯族先人的作品，並由壯文譯成漢文，距今已有2500多年。《越人歌》出現100多年後，產生了著名的《楚辭》，其中有愛國詩人屈原的大量作品。

我國許多民族有自己的文字，所以用少數民族文字直接創作的文學作品也有很多。藏族的《納日淪贊使略》、《松贊干布與大臣慶功唱和》是西元6世紀至9世紀的作品。維吾爾族的《突厥語大詞典》產生在11世紀，有很高的歷史價值和藝術價值。成書於13世紀的蒙古族的《蒙古秘史》和成書於17世紀的滿族的《滿文老檔》既是重要的歷史典籍，又有濃郁的文學色彩，對後來這兩個民族文學的發展有著重要的影響。

這裏特別值得一提的是，少數民族在史詩方面，有著光輝的成就。一些名篇與世界上著名的荷馬史詩相比，毫不遜色，在世界文學史上，佔有重要的地位。曾幾何時，世界上為人們稱道的史詩有5部，即古巴比倫的《吉爾加美什》、古希臘的《伊利亞特》和《奧德賽》、古印度的《羅摩衍那》和《阿珂婆羅多》。過去，西方長期認為中國沒有史詩，其實這是對中國缺乏瞭解。中國的史詩數量眾多、內容豐富，沒有哪個國家可以相比，其中又以少數民族的史詩最多，僅蒙古族的史詩就超過100部。中國少數民族著名的史詩有：藏族的《格薩爾王》、蒙古族的《江格爾》、柯爾克孜族的《瑪納斯》，還有彝族的《阿詩瑪》等。其中藏族史詩《格薩爾王》是

名副其實的鴻篇巨著，共有120多部、100多萬行、2000多萬字，比上面提到的《伊利亞特》等5部世界知名史詩的總和還要長。中國少數民族的長篇史詩很早就有外國的學者進行研究。如法國的知名學者石泰安深入研究了《格薩爾王》，並有專著出版。

中國有聞名天下的4部古典小說，即《三國演義》、《水滸》、《紅樓夢》、《西遊記》。其中《紅樓夢》的作者曹雪芹是滿族。《紅樓夢》問世以後，對中國近、現代文學的發展產生了深遠的影響，對《紅樓夢》的研究已形成了一門專門性學科--“紅學”。有人曾把《紅樓夢》和長城並稱為中國可以在世界上引以驕傲的東西。

藝術來自生活，中國民族對生活的熱愛，產生了大量的民間文學作品。許多文藝形成於民間，流傳於民間。其形式包括民間歌謠、民間故事。民間故事又包括童話、動物故事、世俗笑話、笑話等。這些民間故事反映了民族的生活、理想、道德情操。有一類故事專門以機智人物與邪惡勢力作鬥爭為題材，內容十分生動有趣。我國許多民族有大量機智人物，這些人物集中了民族的智慧，體現了民族的道德觀念，反映了整個民族蔑視醜惡、戰勝醜惡的信心和力量。

絢麗多姿的舞蹈

中華民族能歌善舞，少數民族更是如此。對許多少數民族來說，歌舞是生活方式、生存狀態的一部分。歡樂的時候有歌舞，憂傷的時候有歌舞，即使在生離死別的悲哀時刻同樣有歌舞。每逢節日有歌舞，重大紀念活動有歌舞，普通勞作也有歌舞。比如南方的一些少數民族有“跳歌”的習慣，逢節日可以從晚上跳到天亮，甚至連跳數日。在許多人的心目中，生活的安定、幸福與快樂是和豐富多彩的文化生活緊密聯繫在一起的。一旦離開自己民族的傳統文化，離開舞蹈和音樂，就會感覺失去了什麼，就好象菜裏缺了鹽巴，就會覺得減少了生活的幸福與快樂。

少數民族的舞蹈源遠流長，並隨著歷史的腳步而不斷得到豐富和發展，一直延續到今天。中國少數民族的銅鼓在2600多年前的春秋時期就已經出現，與銅鼓相聯繫的銅鼓舞一直傳到今天，廣泛地流行於彝、瑤、苗、壯、侗、布依等民族之中，每逢節日，聲勢宏大的銅鼓舞成為不可缺少的節目。

我國各民族的舞蹈豐富多彩，千姿百態。各民族的民間舞蹈直接源於各民族的生活，是人體的動態文化。舞蹈的特徵是用人類自身的形體動作即肢體語言表現思想、感情、精神，表現社會生活。我國的民族舞蹈種類繁多，全國民族民間舞蹈有100種左右。少數民族使用一定器物進行的舞蹈非常有特色：朝鮮族背著長鼓起舞叫長鼓舞，傣族背著類似大象腳的鼓起舞叫象腳舞，佤族背著木鼓起舞叫木鼓舞，蒙古族拿著筷子表演的叫筷子舞，苗族邊吹蘆笙邊跳的舞蹈叫蘆笙舞，藏族手合手打著鈴鼓跳的舞叫鈴鼓舞，壯族手持扁擔表演的舞蹈叫扁擔舞。

有的民族跳舞時，雖然不拿器物，但人數眾多，氣氛熱烈。如維吾爾族的“麥西來甫”，是一種群體的舞蹈，參加的人可多可少，在手鼓的伴奏下，大家一起起舞，盡情表達自己歡快的心情和對美好生活的讚美。

優美動聽的音樂

歌是勞動的產物，是情感的使者。歌是中國各民族普遍喜愛的藝術形式，如果將中華民族的歌集中起來加以陳列，會使人覺得走進了歌的世界。在少數民族地區，更是處處是歌台，村村有歌聲。歌的形式十分豐富，曲調有：大歌（侗族）、大調（布依族）、西山調（白族）、玩調（佤族）、龍船調（土家族），演唱的形式有：獨唱、合唱、對歌、踏歌、歌圩……。

歌的結構形式和表達的內容更是無法統計，以布依族的民間歌曲“大調”為例，歌唱的內容包括日月星辰、山川河流、民族歷史、英雄人物、人生際遇等。每首傳統曲目有12部，每部有12句，每曲有12句。如貴州望謨縣的《問答歌》，包括“起頭歌”、“天地歌”、“山水歌”、“人生歌”、“相請歌”、“月亮歌”、“相會歌”、“送信歌”、“定情歌”、“逃難歌”、“告狀歌”、“變身歌”等12部，共1700多句，真是三天三夜也唱不完。

中國少數民族的許多音樂作品在國外有很大影響。侗族的三部重聲合唱在世界上都少見；土家族的“龍船調”在世界上被列為最有代表性的民間歌曲之一；王洛賓所整理的《在那遙遠的地方》、《達阪城的姑娘》等少數民族民歌為中國人所喜愛，也為世界上許多人們所喜愛；納西族的古樂在世界一些地區演奏後引起巨大轟動。維吾爾族的“十二木卡姆”是具有統一調式的以歌、舞、樂組合而成的傳統古典大麩，全部大麩共有12套，15世紀已流行於新疆。演唱時，用多種樂器伴奏，具有很高的藝術價值，被稱為“維吾爾音樂之母”。

與歌相聯繫的是音樂和樂器。我國的民族樂器共有500多種，有的造型別致，有的音色奇特，有的演奏方法奇異。小的只是一片樹葉，大的高達數米。用來製作樂器的材料有金、石、土、草、木、銅、竹、骨、角等等。比如，塔吉克的鷹笛是用雄鷹的骨頭做成的，吹起來悅耳動聽。

音樂和戲曲關係密切。中國的戲曲也是品種繁多。我國的戲曲大致可以分為兩大類，一類是以地方為特色的劇種，如京劇、粵劇、川劇、越劇、黃梅戲等；一類是以民族為特色的劇種，我國少數民族的戲曲劇種有30種以上，如藏劇、白劇、傣劇、彝劇、苗劇、壯劇、布依族戲、侗戲、毛南族戲等。多數戲劇都是在本民族的民歌、歌舞、說唱音樂、器樂等多種音樂成分的基礎上，經過長期的實踐而發展起來的。有的雖然吸收了漢族戲曲的形式，但都根據本民族的文化特點和人民群眾的需要，加以變化和發展，從而有著鮮明的民族特色。

巧奪天工的繪畫

在美術方面，中華民族有著傑出的才華，有著很高的成就。繪畫是用色彩和線條在平面上描繪形象。中國的繪畫藝術種類繁多，中國畫歷史久遠，有著豐富的表現力，在世界繪畫藝術中佔有重要地位。除此以外，還有與眾不同的岩畫、墓葬壁畫、石窟畫和寺院畫。岩畫等多在少數民族地區。

岩畫是繪在山崖岩壁上的圖畫，這在《水經注》中已有記載。目前中國已在12個省、區有岩畫發現。其中著名的有：寧夏賀蘭山岩畫，形象地反映了古代北方狩獵民族的經濟生活、宗教信仰；廣西寧明縣花山岩畫（距今約2000年），寬221

米，高約40米，是國內岩畫之最。畫面主要是人物，還有銅鑼、藤牌和動物的畫像，氣勢宏偉；新疆境內的岩畫遍及天山南北，畫面有動物、放牧、打獵、舞蹈、原始文字。這些畫既是藝術，又是歷史。

石窟畫是在開鑿的石窟上繪製或雕刻、彩塑的圖畫。中國最早的石窟開鑿于新疆地區。中國有名的石窟畫有：甘肅的敦煌莫高窟、河南的龍門石窟、山西的雲崗石窟、甘肅天水的麥積山石窟、新疆的克孜爾石窟。其中以敦煌的石窟畫最為著名。

寺院繪畫主要是寺廟中的殿堂壁畫藝術和以寺院僧人為主體的繪畫藝術。這以西藏的寺院畫最為有名，西藏的許多寺院都有滿牆滿壁的壁畫，這些畫題材廣泛，人物生動，特點鮮明，技巧卓越。

美侖美奐的服飾

服飾是民族文化的一部分。我國各民族的服飾多姿多彩，居住在不同地區的同族服飾也存有差異，各顯特色。

材料因地制宜。受經濟生活和氣候冷暖幹濕的影響，各民族用來縫製衣服的材料千差萬別。

生活在大興安嶺大森林的鄂倫春族、鄂溫克族過去用麋子皮、野獸筋縫製衣褲靴帽，被褥也大都用麋子皮、熊皮製成。從事畜牧業的蒙古、藏、哈薩克、柯爾克孜、塔吉克、土、裕固等民族傳統的衣著大都用的是牲畜的皮毛。比如用羊皮做大衣，用羊毛做衣服，用牛皮做靴子。

南方的少數民族善於織布、織麻，因此許多民族穿的是棉、麻、絲等植物纖維為材料的衣服。

有的民族還有與眾不同的衣料。過去主要從事漁獵的赫哲族會把魚皮鞣制後做成衣服，黎族、高山族能把樹皮製作成衣服。

款式各不相同。各民族服裝的款式多種多樣，好象天上的星星數也數不過來。大體上說，北方民族穿寬袍長褂的多，南方民族穿短衣短裙的多。蒙古、藏、哈薩克、土、裕固等民族大多穿著長袍、褲子、靴子。藏袍無領、斜襟，往往袍子的長度超過身高，袖子的長度超過手長。穿著時，習慣一個袖子不穿，露出右肩，這樣便於勞動和日常生活。

滿、錫伯、達斡爾等民族，過去多穿大襟的長袍和短褂，有時外罩坎肩。

新疆的維吾爾等民族，男子穿齊膝的對襟長袍，沒有鈕扣，用花色的方巾系腰。婦女則穿各式各樣的衣服和裙子。

南方民族的男子基本上是上穿衣，下穿褲，顏色以黑、藍、白為主。彝族的男子外出時，都要披一件用羊毛織成的黑色的“擦爾瓦”，形狀很像斗篷。南方民族的婦女大都穿裙子。有的民族把穿裙子還是穿褲子作為是否結婚的標誌，結婚前穿褲子，結婚後改穿裙子。裙子的式樣各有千秋，長的拖地，短的露膝。裙子的顏色有的豔麗，有的單一。裙子很多是自己手織的，“男子不會耍刀，不能出遠門；女兒不會織筒裙，不能嫁人”，這是一些少數民族的諺語，形象地反映了社會生活。

注重工藝裝飾。“愛美之心，人皆有之”。誰都願意通過穿衣戴帽，把自己打扮得漂漂亮亮。為了使衣服更有特色，更加漂亮，人們常常在工藝和裝飾上下功夫。

許多民族在衣服上加上自己喜愛的圖案。這些圖案有的是用手工直接繡在上面的，有的是作為衣服的一個附件加工好以後再鑲上去的，有的則是通過特定工藝印上去的。圖案有花鳥蟲魚、山水人物、各種圖形。柯爾克孜、塔吉克等民族的皮靴上都繡有花紋，裕固族女袍的領邊、袖邊都鑲有刺繡的花邊，貴州苗族的蠟染有著很高的水準。

衣服的顏色也是人們很講究的。有的民族喜歡白色的衣服，有的民族喜歡黑色的衣服，還有的民族喜歡藍色，更有許多民族喜歡五彩繽紛的服裝。如，傣、白、彝族婦女穿的裙子五顏六色，非常鮮豔；土族婦女的袍袖十分別致，從上到下並列30釐米寬的藍、紅、白、綠、黑色布5節，色調和諧而醒目。多彩的衣服，折射的是多彩的生活。

頭飾十分講究。穿戴穿戴，一個重要方面是戴。少數民族十分重視頭部的裝飾。一些民族的名稱可以從頭飾上辨別出來。

男子頭部的裝飾主要是戴帽子和裹頭巾。帽子以西部的民族最有特色。新疆少數民族的服裝大同小異，但帽子各有特色。維吾爾族男女都戴四楞的帽子，簡稱“小花帽”，顏色和圖案花樣繁多。哈薩克牧民戴色彩鮮豔的緞面羊羔皮或狐皮三葉帽。西藏高原的珞巴族喜歡戴熊皮圓盔，藏民族等喜歡戴大簷的氊帽。南方民族的男子的另一類頭飾是頭巾，也稱頭帕，顏色和紮法式樣很多，有的複雜，有的簡單。

女子的頭部裝飾則比男子的豐富。和男子一樣，新疆民族的婦女也喜歡戴小花帽。哈薩克姑娘戴的繡花小帽叫“塔克亞”，上面常綴有貓頭鷹的羽毛，除了漂亮，還顯出一股英武之氣。塔吉克婦女的帽子帶有後簾，並喜歡在前沿裝上成排的小銀鏈。回、東鄉、撒拉、保安等民族的婦女則戴蓋頭。南方民族的婦女的頭飾更是豐富多樣。苗族等婦女的頭飾很大，用銀子製成，工藝講究，銀光閃閃；佤族、傈僳族的婦女喜歡戴約30釐米寬的銀子製成的頭箍；還有一些民族戴的是顏色鮮豔，既像帽子，又像頭巾的裝飾。其中白族婦女的頭飾，由形狀和顏色構成富有詩意的“風、花、雪、月”。

特色鮮明的體育

我國各民族都有自己的體育專案，內容和形式豐富多彩，成爲民族文化中很有特色的組成部分。

除了武術、賽龍舟、踢毽子等項目廣爲人知外，各民族還有許多獨特別致的體育項目。據不完全統計，中國各民族的傳統體育專案有300多項，大致可以分爲四類。

第一類是空中運動，包括各種秋千、跳板、空中轉輪及空中走繩等。

第二類是馬上運動，包括各項騎在馬上的競賽項目，賽駱駝、賽犛牛也包含其中。

第三類是水上運動，包括龍舟競渡、賽皮筏、水中捉鴨和踩獨木等。

第四類是陸上運動，包括摔跤、角力、登攀、跳躍、射箭、投擲、球類、武術等。這些傳統體育項目除了極少數和現代競技體育運動項目類似外，絕大部分民族和地域特色鮮明。

少數民族的體育有的來自生產技能、生活勞動，如秋千、馬球、爬杆、釣魚；有的與軍事和戰爭有密切關係，如射弩、武術、摔跤等；有的與文化風習聯繫在一起，如跳銅鼓、跳蘆笙、鬥牛等等。

少數民族的體育具有民族性、傳統性、文體一體性等特點。不僅具有娛樂功能，還有文化傳承功能和振奮民族精神的功能。我國每四年舉行一次全國少數民族傳統體育運動會，這已成爲一項制度。

中華民族的醫藥極富特色，中醫中藥早已聞名世界，少數民族也在醫藥方面創造了許多有價值的成果。如藏、蒙古、維吾爾、傣、壯、朝鮮、彝、瑤、苗、回、侗、土家等民族有自成體系的醫藥，醫療技術、藥物使用、治療效果等方面很有獨創之處。這些民族在醫藥方面不僅積累了豐富的實踐經驗，而且形成了一批醫學文獻和民間驗方。

中國各民族的醫藥，不僅能治病保健，還具有很大的文化價值。

三、中華民族的生存環境

中國地大物博，人口眾多，實際是漢族人口眾多，少數民族“地大物博”。各民族居住在不同的地域，代代相續的開發，生生不息的創造，造就了中國遼闊的土地、富饒的物產、壯美的山河。

相對獨立的地理單元

打開中國地圖，特別是觀察立體的中國地圖沙盤，可以清晰地看到，處於地球東端的中國大體是一個三面環山、一面臨海的相對獨立的地理單元。

在中國的東北，東面是浩瀚無邊的太平洋，北邊是東西走向的外興安嶺，西面則是蒼翠的興安嶺。

在中國的北部，是遼闊的蒙古高原。蒙古高原上主要是連片連片的草原，這片草原被大漠戈壁和陰山分割為內蒙古和外蒙古兩大部分。

在中國的西北部，有一系列的崇山峻嶺和荒漠戈壁，包括阿爾泰山、秦嶺、帕米爾高原、喀喇崑崙山，猶如高高的天然屏障。

中國的西南，橫亘著一系列山脈，其中有海拔 5000 米以上的喜馬拉雅山。

中國大陸的東南，則是波濤滾滾的大海，自東向西有渤海、黃海、東海、南海。

中國這種自成體系、四邊由高山大海構成的內聚型的地理環境，對民族的生存、發展及相互關係有著巨大的影響。一方面，這種地型結構不利於這個區域內的民族對外交往，在交通、通訊落後的古代尤其是這樣。另一方面，這種地型結構又有利於這一地理區域內民族間的相互交往。所以，中國各民族的物質生產、生活方式、文化傳統、心理意識以及相互關係在很大程度上可以從地理環境上找到原因。

其中最重要的影響之一是，由於自然地理環境不同造成的物質生產和文化的不同，不同民族彼此之間需要交流、需要互補。這種交流與互補有時以和平的方式進行（如開展商貿），有時以非和平的形式（如展開戰爭）進行。但無論是哪種方式的交流與互補，都是在這片相對獨立的地理環境中進行的，總是要相互依存。因為哪一方都難於離開這片土地。這有利於各民族的合作與發展。歷史上，中國即使發生分裂，但最終總是復歸統一，而且每次大統一的版圖大體相似，這與中華民族所生存的地理環境密切相關。

這種地理環境也使得中華大地遼闊、壯美和物產豐富。當然，這種地理結構也造成了許多地方交通的不便、自然災害的頻發，因而影響著各民族的交往與發展進步。

遼闊神奇的山川土地

中國的國土面積960萬平方公里，居世界第三。現在的疆域東起黑龍江和烏蘇里江的主航道匯合處，西到帕米爾高原，北起漠河以北黑龍江主航道中心線，南到曾母暗沙。在這960萬平方公里國土中，少數民族地區的面積很大很大。

中國人均土地面積約12畝，少數民族地區人均則為60畝。民族地區已耕種的土地有3億畝，但還有大量宜耕、宜牧、宜林的荒地。

民族地區不僅土地資源豐富，而且類型齊全。山地、高原、盆地、平原、丘陵都有，這非常適於發展農業、牧業、林業等各種產業。

中國的少數民族主要居住在土地遼闊的自治地方。我國民族自治地方的面積有610多萬平方公里，占全國面積的64%左右。總的來說，地廣人稀。如西藏面積有122萬平方公里，人口只有200多萬，1平方公里只有2人；新疆維吾爾自治區的面積有160多萬平方公里，約占全國面積的1/6；新疆、西藏、內蒙古、青海4省區總面積470多萬平方公里，幾乎等於全國的一半，但總人口只有5000萬，人口密度不到全國平均數的1/25。

有的自治州、自治縣的面積也很大。例如新疆的巴音郭楞蒙古自治州，面積有47.8萬平方公里，一個州就相當於4個江蘇省的面積；甘肅省的肅北蒙古族自治縣，面積有6萬多平方公里，比祖國的寶島臺灣省還要大。

在遼闊的土地上，有著眾多的物產，更潛藏著巨大的發展潛力。

豐富多樣的資源物產

土地是財富的母親，有了遼闊的土地，就會有豐富的資源，就會有多種多樣的物產。中國物華天寶，就少數民族地區來說，由於地域的遼闊，地理環境和氣候條件的多樣，物產極為豐富。

有著大量的農牧產品。少數民族聚居地區有3億多畝耕地，中國草原的95%在民族地區，所以出產大量的農牧產品。中國的羊肉、羊毛基本上都是由民族地區生產的。少數民族地區最有名的農產品是棉花、甘蔗和煙葉。新疆的棉花產量占整個國家棉花產量的一半左右，其中的長絨棉占全國總產量的95%，並且世界聞名。廣西的蔗糖產量占全國的第一名，雲南、貴州的煙葉產量大，品質好。還有其他各類產品更是不計其數，有些是少數民族地區特有的，如新疆的哈密瓜、無核葡萄，又甜又香。

有著豐富的物種資源。從東北到西南，中國的民族地區有許多茂密的森林，中國森林資源的60%以上在民族地區，有許多可供開發的動物、植物資源。如雲南省這個多民族地區就是中國的植物王國，有高等植物1.6萬多種，占我國高等植物的50%以上，其中有許多具有極大經濟價值和科研價值的植物。雲南也是動物王國，其中有鳥類700多種，占全國的62%；有爬行類動物130多種，占全國的40%；有獸類230多種，占全國總數的55%，大象、孔雀為雲南所獨有。所以雲南被科學家稱作物種基因庫。西藏的動植物資源也非常豐富。

有著豐富的水利資源。中國的大江大河，包括中國的母親河--黃河、長江都發源於民族地區，蘊涵著巨大的水能資源，滋養著中華的土地，為各民族的發展提供著不竭的動力。民族地區的水利資源蘊藏量占全國的52.5%。

有著豐富的能源礦產資源。內蒙古、新疆、貴州、寧夏都有富集的煤炭資源。其中內蒙古的煤炭儲藏量在1萬億噸以上，新疆、青海、內蒙古地區豐富的石油資源正在進行開發。在新疆的沙漠和戈壁下面，蘊藏著大量的石油，正在大規模開發中，這裏將會發展成中國最重要的石油基地。

有著豐富的非金屬礦產資源。我國民族地區的非金屬礦儲量豐富，品位高，集中成片。貴州、雲南、川西的磷礦占全國總儲量的1/3以上；青海柴達木盆地的氧化鉀占全國總儲量的97%；貴州的汞礦占全國總儲量的67.8%。此外，青海的石棉礦、矽石，貴州的重晶石，新疆的寶石、玉石，儲量都居全國首位。

有著豐富的有色金屬礦產資源。我國所有的有色金屬礦種，民族地區幾乎都有分佈，有的儲量還非常豐富。雲南、貴州、西藏、青海有大量的銅礦；雲南的鉛鋅礦居全國第一位；廣西、貴州的鋁土礦儲量大並且集中；新疆的鎳礦居全國第二；廣西的錫礦屬全國第一。民族地區還有許多稀有金屬礦。內蒙古的稀土礦儲量占全國總儲量的90%以上，占世界的80%以上，位居世界第一，其地位可與中東石油相比，具有重要的戰略意義。

隨著改革開放和現代化事業的推進，民族地區的工業化進程加快，因而除了生產農、牧、礦、林等傳統產品以外，還能生產許多工業產品、科技產品。

秀麗多姿的自然風光

由於歷史悠久、土地遼闊，更由於有各族人民不斷地勞動創造，中華大地風光秀麗，有許許多多的風景名勝。這些風景名勝有的是源自大自然的鬼斧神工，有的則是來自各族人民的精心創造。這些風景名勝，有的在漢族地區，大量的則是在少數民族地區。談到中國的秀山麗水，人們會想到長江三峽、黃山廬山、蘇州杭州，等等。這裏主要簡列一些少數民族地區的風景名勝。

有秀麗的山水。廣西壯族自治區的桂林、陽朔以及灕江沿岸山清水秀，山水相擁，詩人用這樣的詞句來形容其秀美：“桂林山水甲天下，陽朔山水甲桂林”。

四川阿壩藏族自治縣境內的九寨溝，山環山，水映水，湖光山色，遠山近樹，有如一幅精美無比、色彩斑斕的油畫。位於湘西土家族苗族自治州的張家界有密密的山林，有秀美的山峰，有變幻的雲霧，是許多遊人嚮往的地方。

鑲嵌在長白山巔的“天池”和天山山脈的“天池”，都是我國著名的高山湖泊。雖然在高山，但久旱也不會乾枯，經常白雲繚繞，美麗而又神奇。

日月潭是祖國寶島的一顆明珠，它在群山環抱之中，像一塊晶瑩剔透的碧玉。她是臺灣最美的風景點，也是中國的十大名勝之一。

此外，黑龍江的鏡泊湖、雲南的滇池、西藏的納木措湖，都是有名的高山湖泊，風光如畫。

有壯美的草原。我國的草原大都在民族地區，其中內蒙古自治區的草原最大、最美。遼闊的呼倫貝爾草原是我國著名的天然草場。草原上湖泊密佈，水草豐美。每到夏季，牧草如茵，百花盛開，宛如一幅絢麗多彩的畫卷。秋季，草原處處金黃，無數牛羊在悠然地吃草嬉鬧，滿目豐收的景象。在大草原上還有眾多的名勝古跡，其中有著名的成吉思汗陵和昭君墓，那是許多到草原的人一定要去看看的地方。

有雄闊的大漠。西北地方山峻地闊，雄渾古樸，其中有爲人稱道的大漠風光。極目千里，荒漠如海，一望無際，與天地相接。“大漠孤煙直，長河落日圓”是唐代詩人王維對大漠風光讚美的千古名句，壯麗的大漠日出日落與海上的日出日落一樣，引人入勝。

在這片廣闊的大地上，還散佈著許許多多的名勝古跡：有在沙海中發現的樓蘭古城，它坐落在古代絲綢之路的咽喉地段，在東西方文化交流中曾起過重要作用，埋藏著大量的歷史文物，吸引著中外考古學者、探險家前來考察、尋寶；有保存良好的克孜爾千佛洞、高昌古城和交河故城。

西北還有一個具有特殊價值的景觀--絲綢之路。這條修建於漢代的通道，西出長安，沿河西走廊，經新疆、越蔥嶺而達西亞。一路有眾多的名勝：陽關、月牙泉、敦煌、嘉峪關。這條路其實也是一條民族走廊，從古至今，沿路有眾多的民族居住和活動。

有神奇壯觀的景觀。西藏，“世界屋脊”上的這方土地，有藍天、白雲、雪山；有帶著神秘宗教色彩、爲數眾多的寺廟；有五彩繽紛的歌舞，古老神奇的藏戲；有獨具特色的唐卡壁畫，質樸古老的碉房。

西藏的神奇，還因爲它有與眾不同的地貌。這片神奇的土地上有世界最著名的山脈群--喜馬拉雅山脈、昆侖山脈、岡底斯山脈，也有世界上海拔最高的湖與河--納木措湖和雅魯藏布江。高聳入雲的珠穆朗瑪峰，吸引著無數的登山者，只有征服了珠峰，才能稱得上是登山的英雄。但要登上這座山峰極不容易，只有那些英勇無畏的勇士才有可能把腳印留在那地球之巔。

雲南有一片從東北方綿延到西南方，長達幾百公里、由奇峰異石組成的岩石森林，這便是號稱“天下第一奇觀”的石林。林立的石峰有的像竹筍，有的像石柱，有的像飛禽，有的像走獸。千姿百態，萬般神奇。

貴州的黃果樹瀑布因河床橫斷、高低落差極大而形成。湍急的河水從數十米的懸崖上咆哮著猛然跌落峽谷，水石相擊，發出驚天動地的聲音，濺起層層水珠和水花，壯觀無比。

有宏偉的古代工程。中華大地不僅有眾多美麗的自然風光，還有許多展現人類力量和智慧的人文景觀，特別是許多偉大工程，很值得一提。談到人造工程，中國古代有四大工程是引以爲傲的。

第一是萬里長城。從2000多年前的春秋戰國時代開始修築，直到300多年前的明朝還在修建，東起河北的山海關，西到甘肅的嘉峪關，全長5000多公里。

第二是京杭大運河。這條在1400多年以前的隋朝開鑿的人工河，南起杭州，北至北京，全長1000多公里。這條河的一些河段現在還在發揮著灌溉、航運等方面的作用。

第三個是靈渠。是2000多年前的秦王朝在廣西開鑿的，它溝通了湖南的湘江和廣西的灕江，使船可以從湖南開到廣西，是我國古代一項著名的水利工程。這個工程現在仍然在造福人類。

第四個是新疆的“坎兒井”。這是爲了防止炎熱天氣下的水分蒸發，在離地面3米至6米的地方挖的地下引水渠，全長有5000多公里，堪稱地下萬里長城。坎兒井的生命在繼續，現在少數民族人民仍在使用它灌溉麥田，澆灌果園。

四、中華民族的風習信仰

風俗習慣，它是一個民族在特定生活環境中、經過長期的歷史發展而形成和保持的生活方式。從不同程度上反映出一個民族的歷史傳統、文化心理、道德情操、外部特徵。

中國各民族有著不同的風俗習慣，這些風俗習慣表現在居住、飲食、服飾、節慶、婚姻、禮儀禁忌等生活的各個方面。

宗教信仰對中國各民族有著不同的影響。

不同風格的住所

人們的住房與地理環境、氣候條件、經濟生活、文化心理有著密切的關係，因而各民族的房屋在造型、材料、工藝等方面都有很大的不同。漢族多為重頂飛簷的漢唐式建築，少數民族的住所則豐富多彩，主要有：

氈房式建築。這是我國北方游牧民族為適應動盪不定的游牧生活和北方的寒冷氣候而採用的住所，這種住所便於拆卸、安裝和搬遷。這種形式的民居至少在漢代就有了。北方草原民族認為天是圓的，地是方的。比如，那首著名的少數民族民歌《敕勒川》裏就唱道：“天似穹廬，籠罩四野”，住房的形狀與“天圓地方”的宇宙觀有關。居住氈房式民居的有多個民族，但不同民族的這種居所又有所差別，並且名稱也不相同。比如，蒙古族住的叫蒙古包，哈薩克族和藏族住的叫氈房，鄂倫春族住的叫“仙人柱”。材料也不相同，蒙古包、各類氈房覆蓋在上面和圍在外面的的是羊毛織成的毛氈，而“仙人柱”覆蓋在外面的則是樺樹皮或蘆葦。

院落式民居。也可以稱作庭院式民居，一般由住宅和院落兩大部分組成，是一種功能比較齊全，比較舒適的住房。我國各民族主要居住這類房屋，但不同的地區、不同的民族差別也很大。維吾爾族的住宅一般由院落、住宅（客室、前屋、後屋）組成。院落結合房子的外廊設有炕台和葡萄架，是人們彈唱、休息、餐飲的地方。滿族的住房一般為3間或5間，坐北朝南，採光良好。用泥土壘成的院牆，以木柵或木條做院門，院落寬敞。居住在青海東部的回、土、撒拉等民族，住著一種叫“莊窠”的民居。四周土築牆包圍，居室用木構架承重，通過簷廊使院落與房屋連為一體，院內有車棚、草料棚、畜料棚、果院、菜院等。納西族最早住的有木楞房，是用一根一根的木頭壘起來的住房。

幹欄式民居。這是我國南方少數民族典型的傳統住房形式。基本造型是分為兩層，上層供人居住，下一層飼養牲畜、放置雜物。建築材料主要是竹木。幹欄式建築適應南方多雨潮濕的氣候，也考慮到了飼養牲畜的實際需要。壯族的幹欄式民居上層是人居住層，由望樓、堂屋、火塘間和臥室組成。其中火塘間既是廚房，又是餐廳，還是全家聚合、會客和娛樂的地方，在山高天冷的地區，火塘常年生火取暖。下層是牛欄、豬圈、廁所，或堆放柴草、大農具及雜物。傣族的住房以幹欄式竹樓最有代表性，竹樓是用竹子、木料搭成的樓房，也是上層住人，底層圈養牲畜和堆放雜物。傣族竹樓四周往往是四季常青的竹林和果林，清風吹來，草木沙沙作響，果樹陣陣飄香，使人心曠神怡。住幹欄式民居的還有侗、苗、土家、黎、傈僳、景頗、佤、布朗等民族。

土掌房。居住在雲南、貴州、四川的彝族、哈尼族、布依族等一般住的是土掌房。土掌房的特點是就地取材，造價低廉，經濟實用。這種房子以土為主要原材料，取當地的粘性沙土修建成平頂土房，屋頂兼做晾曬東西的場所。這也是因為山區平地很少，收穫的莊稼需要曬乾收藏，在房屋頂上設置這樣一塊平頂，便解決了生產上的一項需要。居住在哀牢山一帶的彝族住的土掌房分正房和廂房，正房為堂屋，用來招待客人，廂房則用作臥室和廚房。

碉樓房。羌族居住在海拔3000米左右的地區，山高穀深，村寨多建在山區或半山區，依山就勢，氣勢雄偉。碉樓主要用石頭砌成，低的數米，高的數十米。碉樓有多種功能，可以分為居住碉、防衛碉、瞭望碉等。居住碉主要是人居住的地方；防衛碉用於自我防衛和通報緊急資訊。碉樓還有四角碉、六角碉、八角碉等式樣。此外，羌族還有用一片片石塊蓋成的房子，遠遠看去，像一片片巨大的魚鱗有規則地疊在一起，風格獨特。

隨著時代的發展，生活的改善，各民族人民的住房不斷發生著變化。一些傳統的、破舊的住房逐步淘汰，換成了寬敞漂亮的平房或樓房。

風味獨特的飲食

俗話說：“民以食為天。”由於自然環境、經濟條件、文化傳統的不同，各民族的飲食有著很大的不同。

食品結構不同。不同地區的民族吃的食物的品種存在很大差別，這首先是由經濟條件決定的。在過去往往只有當地的自然條件和人的生產能力能夠提供什麼，人才能吃什麼。生活在草原的民族，主要從事畜牧業，所以以吃肉、吃乳製品為主，包括吃牛肉、羊肉，使用乳酪、奶油、奶皮、奶茶、酥油茶，有的民族還吃馬肉，喝馬奶。從事農業生產的民族，則主要吃糧食、蔬菜和飼養的家禽家畜。從事漁獵的民族，則會更多地使用漁獵物、野菜野果。現在由於交通的發達，飲食習慣也在發展變化之中。

食用方法不同。不同民族使用相同的食物，在製作、取用方面也會存在很大差別。比如，羊肉是許多民族喜歡的食物，但吃法各有不同。維吾爾族愛吃“烤全羊”、羊肉串，現在許多城市都能聞到羊肉串的香味，有尊貴的客人來便用烤全羊招待；蒙古族、哈薩克族則喜歡“手抓肉”，把肉切成大塊，煮熟後盛在大盆大盤裏，用手抓著吃；北方的漢族等民族則喜歡“涮羊肉”，把羊肉切成薄片在火鍋裏涮著吃。又以稻米為例，漢族通常製成白米飯，而少數民族吃米飯的花樣則很多。壯族會做由五種顏色組成的糯米飯，這叫“五色飯”；佤族、傣族、黎族等南方民族會把米裝到新鮮的竹筒裏，再在火上燒烤，這樣就能做成香噴噴的竹筒飯；朝鮮族喜歡把糯米打成米糕食用；用大米、羊肉、胡蘿蔔、洋蔥等燜成的“手抓飯”則是維吾爾、烏孜別克等民族的美食。

特色食品繁多。各民族還有一些獨特的食品和飲食習慣，如滿漢全席，藏族的酥油茶、糌粑，蒙古族的奶茶，哈薩克族的奶疙瘩，維吾爾族的囊，回族的饊子、清湯牛雜碎，彝族的坨坨肉，普米族的“紅燒琵琶肉”，哈尼族的“竹筒雞”，仡佬族的“辣椒骨”，侗族的三江坑魚，白族的“生皮”、“乳扇”，土家族的社飯，佘族的烏飯，朝鮮族的泡菜，苗族的龍鳳湯，等等，各有特色，各具風味。

飲品名目繁多。除了主食、副食，各民族還會製作各種不同的飲品。奶有：馬奶、牛奶、羊奶、馴鹿奶、駱駝奶。酒有：藏族的“青稞酒”，彝族的“壇壇酒”，傣族的“漆油酒”，怒族的“咕嘟酒”，高山族、苗族、土家族的“咂酒”，蒙古族的“奶酒”，土族的“酪流酒”，鄂倫春族、鄂溫克族的“野果酒”，布依族的“刺梨酒”，普米族的“蘇裏瑪酒”。茶有：藏、門巴等民族的酥油茶，瑤、侗等民族的油茶，白族的三道茶，土家族、苗族的萬花茶，蒙古、達斡爾、塔吉克等民族的奶茶，基諾族的普洱茶，回、東鄉等民族的蓋碗茶，傣族的麻籽茶。

飲食存有禁忌。有的民族也有一些禁止食用的食物。比如回、維吾爾、哈薩克、柯爾克孜、烏孜別克、塔吉克、塔塔爾、東鄉、保安、撒拉等10個信仰伊斯蘭教的民族忌食豬肉、動物血和自死的禽畜。滿、裕固、藏、苗、瑤、拉祜、納西、佘等民族忌食狗肉，等等。

充滿歡樂的節日

節日是需要紀念或慶祝的日子。中國各民族的節日很多，節日活動的內容十分豐富、有趣。這些節日有著不同的來歷。

有的節日和時令有關。比如春節，是我國農曆的正月初一，這是包括漢族在內的大多數民族都要過的節日。但各民族歡度春節的方式有所不同。比如，傣族過春節時要在村寨搭起彩門，舉行射弩比賽，男女青年會彈著琵琶、四弦等樂器，盡情歌舞。東鄉族過春節，除了宰牛宰羊以外，還要組織體育活動，一是打“咕咕嘟”，這是一種類似棒球的運動；還有要打“土塊仗”，鄰村的人互相邀約，雙方在溝邊、地角、山頭互相追逐，用土塊投打對方。傣族的潑水節相當於春節，是傣曆的新年，一般在西曆的4月中旬，節日的一項重要活動就是互相潑水，直至人人全身濕透，以表示美好的祝願。

有的節日和生產活動有關。藏族的“望果節”在秋天舉行，人們穿著盛裝，腰系彩帶，打著彩旗，抬著青稞穗、麥穗紮成的豐收塔，塔上系有潔白的哈達，唱著頌歌，繞地頭轉圈，祈求豐收。佤族一年一度的傳統節日是“播種節”，一聽名字就知道和生產有關。過節的時候，要修好村中的道路，打掃房子，青壯年要組成若干小組，有的去打獵，有的去打魚，然後把捕得的獵物和魚煮成稀飯，大家共用；還要宰一頭牛，切成若干塊，每戶一塊。每家的主婦還要到自己的田地裏，做些象徵播種的動作。這類節日，是對豐收的渴望，也是對勞動的讚美。

有的節日和傳說有關。雲南、四川的彝、白、佤、布朗、納西、拉祜等民族的“火把節”就是如此。節日的來歷是：傳說很久以前，天上有個凶神叫斯熱阿比，經常到人間要糧要錢，敲詐勒索，彝族人民奮起反抗，推選了一位英雄與凶神決鬥，並殺死了凶神。上天因此大怒，就撒下“天蟲”吃莊稼。為了保護莊稼，男男女女舉著火把燒“天蟲”，歷時三天三夜，大部分“天蟲”被燒死了，剩下的躲進了莊稼地。為了不讓這些蟲子繼續毀壞莊稼，禍害人民，人們每年都舉起火把，驅燒害蟲，年復一年，就形成了“火把節”。居住在廣西的京族的盛大節日是“哈節”，也源於傳說。相傳在古代，有位歌仙來到京族人民中間，以唱歌為名，組織人民反抗殘暴的封建統治，她的歌聲優美，並參加了反對統治者的戰鬥，後不幸戰死在戰場，人們便修建了“哈亭”（“哈節”唱歌的專用場所），用歌聲來紀念她。每逢“哈節”，京族男女老少，

身穿盛裝，聚集哈亭，開展豐富多彩的歌唱活動，歡度節日。

有的節日和歷史有關。錫伯族有一個節日叫“西遷節”，來歷是：1764年4月18日，政府下令居住在東北盛京（今瀋陽）一帶的錫伯族官兵1000多人到新疆伊犁一帶駐防。他們執行命令，趕赴西北邊疆，經過一年多的長途跋涉到達伊犁，重建家園，保家衛國，因此就把這一天定為節日。土家族“過趕年”也來自歷史。1555年，人們正在辦年貨準備過春節的時候，中央政府下令調集當地的兵丁去抗擊倭寇，土家族人民為了趕赴戰場，殺敵建功，便提前一天過年，並發誓不打敗敵人決不還家鄉。為了紀念這個光榮出征的日子，每年都提前一天過年，便成了今天土家族“過趕年”的習俗。

有的節日和宗教有關。信仰伊斯蘭教的民族每年都要過開齋節（新疆又叫肉孜節）和古爾邦節，這兩個節日與宗教有關；傣、德昂、佤、布朗等民族的關門節、開門節也與宗教有關。

人們在歡度節日的時候，不僅僅是梳洗打扮，唱歌跳舞，還要進行經貿和社交活動。如蒙古族的那達慕大會，已有700年的歷史，起初只是進行射箭、賽馬、摔跤等活動，現在內容擴展了，增加了文藝表演、物資交流，成為盛大的節日。壯族的歌圩節，除了唱歌、對歌外，還是青年男女進行認識、交往的場所。白族的“三月街”也由過去宗教性質的節日，發展為包括體育盛會、文藝匯演、商貿交易等綜合性活動。

待人接物的禮儀

中國是個“禮儀之邦”，中華民族的道德風尚在許多程度上表現在各民族的禮儀之中。

禮貌待人。第一次見面的人，或是在路上偶然遇到的人，許多民族都會表現出熱情、自謙和對對方的尊重，見到熟人和長者時，更會以禮相待。蒙古人見面時，一般都要說“賽拜努”（你好）。回族人在日常生活中，見面都要問安。佤族男女青年在郊外相逢時，不論是不是相互認識，都可以邀請對方唱歌。塔吉克族的男子相見，一般都要親切握手，親密的要互相吻緊握的手背，最親密的還要互相擁抱；女子見面時，年長的吻年幼的眼睛，幼者吻長者的手背，平輩互相吻臉頰。

熱情待客。熱情地招待客人，是各民族的普通習俗，如果對客人招待不周，會被認為是一件很恥辱的事情。哈薩克族對來訪或投宿的客人都要拿出最好的食品殷勤招待，對待貴賓，還要專門宰羊。進餐時，主人先把羊頭放在盤子裏獻到客人面前，表示尊敬。客人則要用刀先割下一片羊頭右面頰上的肉捧給在座的長者，又割下一塊羊耳給在座的幼者，然後自己隨意割下一片羊肉食用，再把羊頭捧還主人。路過哈薩克的氈房，碰上主人不在家，可以進氈房自己燒水做飯，有酒喝酒，有肉吃肉。如果主人還沒有回來，可以離開。主人對此絕對不會生氣。西藏的珞巴族見到有客人進村時，就會熱情地請到家裏，請客人坐在火塘邊最好的位置上，然後拿出幹肉、竹筒、蕎麥餅等招待。請客人吃飯時，主人要先喝一口酒，先吃一口飯，表示酒飯無毒和自己的真誠。端到桌上的飯菜，客人吃得越多，主人就越高興。遇上村子裏有人結婚，客人要和村子裏的人一起去道賀。

互助互敬。傈僳族重團結，講互助，一家有困難，大家來幫助。他們常說的話是“自己有飯吃，就不能看著別人挨餓”，這是代代相傳的道德觀念。在毛南族的村寨裏，不論誰家有喜事、喪事或蓋房子，不需要主人請求，大家都會主動跑去幫忙，並且不要報酬。怒族的獵手打得獵物，決不會獨自享用，而是全村每人都有一份。門巴族如果家裏殺了牛，要向親友和村裏各家送一點牛肉，收到牛肉的人，需要回敬一筒酒，並與主人共飲。

尊老愛幼。這也是各民族普遍奉行的道德風尚。朝鮮族的晚輩對長輩說話必須用敬語。吃飯先給老人盛，喝酒要讓老人先喝，晚輩不能當著長輩的面喝酒，即使要喝，也要背過臉去。朝鮮族還有敬老養老的“老人節”。東鄉族晚輩出門歸來，見老人必須彎腰請安，給老人倒茶遞飯要用雙手，以示尊敬。老人坐炕要坐在炕的當中，吃飯時，要老人先動碗筷，其他人才能開始進食。尊重婦女，愛護兒童，是納西族的傳統美德，對婦女給予特別的尊重，婦女在家庭、在社會不受輕視，不受傷害。

鄙視金錢。在一些人眼裏，金錢至上，爲了錢財不擇手段，甚至傷天害理。我國許多少數民族卻把金錢看得並不那麼重要，“路不拾遺”是許多民族的美德。在鄂溫克人居住的地方，如果你在路邊丟了東西，無論過了多少日子，你再返身回去找，一定能夠找到。居住在雲南怒江邊的獨龍族，現在還保留著“夜不閉戶”--不用關門睡覺的習慣。人們出門時，常把食物放在路邊的樹上或可以看得見的岩洞裏，當地過往的行人即使饑餓得難以忍受，也不會隨便去拿來填自己的肚子。

多種多樣的信仰

我國各民族大都有宗教信仰，有的民族群眾性地信仰宗教。信仰的宗教主要有佛教、伊斯蘭教、天主教、基督教、道教。新中國成立前，一些少數民族有原始宗教信仰。

佛教。創立於西元前6世紀。佛教的經典是《大藏經》。佛教約在西元1世紀傳入我國，吸收中國的文化，適應中國的社會情況，不斷地發展。佛教在漢族的一些人中信奉，也有一些少數民族信奉。佛教傳入少數民族地區後，和當地的社會情況結合，產生了不同的變化。

藏傳佛教。西元7世紀末，佛教傳入西藏地區，在藏族特定的社會歷史條件下，經過與當地傳統的原始多神教--本教相互鬥爭與融合，在西元10世紀後，形成了獨具特色的藏傳佛教。本教與佛教融合後，其中一部分成爲藏傳佛教的一個派別。藏傳佛教的經典是由梵文和漢文譯成藏文的，內容十分豐富，有6000種左右。藏傳佛教的活佛轉世制度，開始於13世紀，最著名的轉世活佛是格魯派的“達賴喇嘛”和“班禪額爾德尼”。他們分別於16世紀和17世紀開始傳承。藏傳佛教由西藏逐漸傳播到蒙古、土、裕固、納西、普米等少數民族地區。國外傳播到不丹、錫金、尼泊爾等國家。

上座部佛教（小乘佛教）。西元7世紀傳入雲南傣族地區。西元1569年，緬甸金蓮公主嫁到傣族地區，緬甸王國派多名僧人跟隨公主到了我國傣族地區並進行傳教活動，在西雙版納景洪地區修建大批塔寺，上座部佛教開始在傣族地區廣泛傳播。以後，又傳播到布朗、德昂、佤、拉祜、阿昌等少數民族中。上座部佛教對傣族等

少數民族的歷史文化、社會生活產生了很大的影響。

伊斯蘭教。伊斯蘭教傳入中國大約在7世紀中下葉。一般認為，唐永徽二年（西元651年），阿拉伯帝國（中國史書稱作“大食”）向中國派遣使者，這是伊斯蘭教傳入中國的標誌。唐宋時期，一些信仰伊斯蘭教的阿拉伯、波斯商人通過海上和陸上的絲綢之路來到中國長安以及東南沿海的廣州、泉州、揚州等地經商貿易。他們建立了清真寺，開展宗教活動，其中一些人在中國娶妻生子，留在中國，其後裔成為中國回族的先民。西元13世紀後，隨著蒙古軍隊的三次西征和元朝的建立，一批批中亞、西亞信仰伊斯蘭教的軍士、工匠、商人、官員等來到中國，被稱為“回回”，這是伊斯蘭教傳入中國的主要時期。元朝時期遷入中國的伊斯蘭教徒，在與當地民族主要是漢族通婚後，吸收了漢族的文化，形成了使用漢語、穿著漢裝、又保持了伊斯蘭教信仰的民族--回族。同時還逐漸形成了東鄉、撒拉和保安等信仰伊斯蘭教的民族。

西元10世紀，伊斯蘭教傳入我國新疆地區。經過數百年的時光，伊斯蘭教在新疆佔據了主導地位，成為維吾爾、哈薩克、柯爾克孜、烏孜別克、塔塔爾、塔吉克等6個少數民族信仰的宗教。

中國共有10個民族信仰伊斯蘭教。

天主教、基督教。天主教、基督教傳入少數民族地區，是近代以來伴隨著西方帝國主義侵略中國開始的。鴉片戰爭後，清王朝被迫簽訂了一系列不平等條約，葡萄牙、西班牙、法國、英國、美國、德國和沙俄等國家的傳教士，大批進入中國各地，以開醫院、建教堂、立學校等各種手段，吸引群眾信教。還利用、甚至“創制”某些少數民族文字來編印《聖經》和其他宗教宣傳品，如在內蒙古地區，天主教用蒙文譯印過《聖經》送給各王公貴族；雲南傳教士“創制”過景頗文來編印《聖經》章節；在貴州，傳教士也曾“創制”苗文來編印宗教書籍和課本供教會學校使用。

新中國成立以後，在傈僳族、怒族、布依族、京族、朝鮮族、苗族、拉祜族、景頗族、阿昌族、獨龍族、彝族等民族中，有一部分人信奉基督教或天主教。

道教。道教是中國土生土長的宗教，在東漢時期即已形成。以《道藏》為主要經典，有多種教派。教徒有在家和出家兩種，教徒中男的叫“道士”，女的叫“道姑”。漢、壯、瑤、京、白、彝、仫佬等民族中的一部分人信仰。

此外，俄羅斯部分人信仰東正教。在鄂倫春族、鄂溫克族、赫哲族、錫伯族、滿族和達斡爾族中，有一部分人信仰薩滿教。雲南納西族中還流傳著東巴教信仰。壯族、布依族、侗族、瑤族、哈尼族、水族等民族的許多人，沒有系統的宗教信仰，還有的人保留著多神信仰。

漢族沒有整個民族統一信仰的宗教。漢族信仰的宗教比較多，佛教、道教、天主教、基督教都有人信仰。還有的地方把歷史上和傳說中的人物加以信仰，如福建、臺灣人信“媽祖”，中原地區許多人信關公，等等。總體來說，漢族的宗教意識相對較弱。許多人平時不信教，只是有病有難時才“臨時抱佛腳”。

中國實行宗教信仰自由政策。

五、中華民族的心理特徵

歷史淵源、地理環境、文化傳統、生活在統一的國家以及各民族的長期交往與合作，造成了中華民族的心理特徵。民族心理包括多方面的內容，這裏主要從民族認同、彼此間的合作精神和國家觀念等層面作一些敘述。

雙重認同意識

民族心理的一個重要方面是民族認同。民族認同一般表現為對本民族的親近感、歸屬感以及許多情境下的自豪感。熱愛自己歸屬的民族，關心自己歸屬的民族，並為本民族的發展進步奉獻心力。

對世界上許許多多的民族來說，民族認同是人的情感同某個民族的單一互動，即自己屬於哪一個民族就在心理上認同為哪一個民族。中國的各民族則不同，普遍存在雙重的心理認同，即既認同於自己所屬的具體民族，又認同於共同歸屬的中華民族。

中國各個民族的成員都屬於一個具體的、特定的民族，如蒙古族、回族等等，屬於這些民族的人們自然而然地認同於自己的民族。無論身處何處，都不會忘卻自己的民族歸屬，對自己的民族有著難以割捨的感情。民族之根、民族之魂深深地熔鑄在自己的血脈之中。

中國各民族還同屬於中華民族，因而同時又形成了中華民族心理，即在心理上認同為具體民族的同時，也認同為中華民族，有著雙重民族心理。如蒙古族、回族在認同自己屬於蒙古族、回族的同時，也認同自己為中華民族。尤其在重要關頭，中華意識表現得極為彰顯。辛亥革命後，在帝國主義操縱支持下，分裂勢力在蒙古地區進行獨立活動時，內蒙古地區的各盟、旗以各種方式加以反對。1913年初，內蒙古 22 部 34 旗王公召開了西蒙古王公會議，決議聯合東蒙反對外蒙獨立，並通電聲明：“數百年來，漢蒙久成一家”，“我蒙同系中華民族，自宜一體出力，維護民國。”表現了鮮明而強烈的中華意識。又如，滿族著名作家老舍在抗日戰爭中寫了一首題為《各族攜手保中華》的詩，內容有：“何處是我家？我家在中華！揚子江邊，大青山下，都是我的家，我家在中華。為中華打仗，不分漢滿蒙回藏！為中華復興，大家永遠攜手行。”詩中流露出的中華意識、中華情感猶如金石瀉落，擲地有聲，詩中激情抒發的也是中國各民族的共同心聲。

中國各民族的中華意識的形成和強化，原因是多方面的，主要有：

一是各民族長期生活在統一的國度裏，中華民族的整體利益和各民族息息相關。中華強，則各民族強；中華弱，則各民族弱。各民族必然關心中華民族的進退盛衰，形成中華心理。

二是在中國各民族的形成發展過程中，互相融合、互相吸收，各族體現的你中有我、我中有你的現象非常普遍，大家源自中華，依附中華。

三是在近代，中華民族多次遭受帝國主義的侵略、蹂躪，救亡圖存成為各民族的共同責任，中華復興成了各民族共同追求，這強化了各民族的中華意識。

中華心理意識的形成是一個長期的過程，其中共同的經濟生活、共同對中華大地開發的歷史，對中華意識的形成和積澱意義重大。

萬千奇跡，共同創造。各民族共同開發了這片東方熱土。

在中國的東北，滿、鄂倫春、錫伯、朝鮮等民族開墾土地，種植莊稼，從而有了“滿山遍野的大豆高粱”，使千古沉睡的北大荒變成了“北大倉”，並且在寒冷的地區成功地種植了水稻。

在中國的北方，蒙古、達斡爾等民族開發了以內蒙古地區為中心的大片牧場，發展了牧業經濟，於是有了“藍藍的天空白雲飄，白雲下面馬兒跑”，有了“風吹草低見牛羊”的美麗景色。

在中國的西北，有漫漫的沙漠和無邊的戈壁，冬天嚴寒，夏天酷熱，《西遊記》中描寫的火焰山就在新疆。維吾爾、回、哈薩克、柯爾克孜、東鄉、保安、撒拉等民族克服了各種不利的地理條件，發展綠洲農業，發展牧業生產。於是天山南北成為如詩如畫的好地方；青海湖畔牛羊肥壯、瓜果飄香；寧夏一帶成為糧豐草足、魚躍花香的“塞上江南”。

在中國的西南，居住著藏、壯、彝、苗、土家、瑤、布依、白、傣、哈尼、納西等眾多民族，他們適應和改造各種複雜的地理環境，或在空氣稀薄的世界屋脊，或在山高路險的莽莽密林，或在地形複雜的高原、丘陵，發展生產，創造了各具特色的經濟生活。於是有了秀麗的山水，片片的稻田，有了海拔4000米以上的牧場，有了好像掛在半空中的層層梯田。

在中國的南方，嶺南地區雖然氣候濕潤，雨量充沛，但歷來被稱作“瘴癘之地”，經常疫病流行，以致在封建時代，有些地方成為安置被朝廷處分的官員和流放犯人的地方。宋代大文學家蘇東坡就曾被流放到海南。但各族人民不畏艱難，開天闢地，使嶺南成為中國經濟發達的地區，於是有了片片的橡膠林，一排排椰子樹，也有了一個個通向世界的港口。

臺灣自古以來就是我國神聖的領土。統稱為高山族的群體是臺灣最早的居民，島上的漢族和少數民族人民把臺灣開發成一個美麗富庶的地方。

邊疆少數民族地區經濟開發，豐富了我國社會經濟的內容，少數民族有特色的經濟與中原漢族地區的經濟相互補充、相互依存、相互促進，並由此促進了各民族之間的密切關係。更重要的是，流汗流血的勞作，世世代代的創造，自然而然地使各民族對自己開發耕耘的土地充滿感情，喜愛之，依賴之，既而昇華為濃烈的中華意識。

民族合作精神

在中華民族的發展史上，各民族存在的差異和發展的願望，產生了合作的需要。以經濟文化為紐帶，形成了強烈的合作精神。各民族相互包容，取長補短，共同奮鬥，共同發展。

在文化方面，中國各民族的文化不僅各展其美，而且相互影響，互相吸收，共吐芳華。各民族文化交流源于長期的共生共處，源於各自的特色，也源於彼此的需要。因為吸收了其他民族文化的長處，才能更好地滋養和發展自己。戰國時期有趙武靈王“胡服騎射”的故事，講的是趙武靈王穿著少數民族的衣服騎馬射箭。各民

族文化交流的緣起和久遠由此可見一斑。

各民族文化的交流，既有少數民族學習吸收漢族文化，也有漢族學習吸收少數民族文化，還有少數民族之間文化的相互學習吸收。其內容幾乎涉及文化的所有方面，不勝枚舉。比如，漢族的語言、文字、詩歌等給少數民族予巨大的影響，而少數民族的音樂、舞蹈等同樣給漢族予很大影響。在當今的中國舞臺上，少數民族的歌舞大放光芒，廣受漢族人民的喜愛，對漢族人民的文化生活以深刻的影響。

在經濟生活中，各民族更是互相學習、互相補充、互助合作，共同發展。人類社會的進化經歷了漫長的歲月。可以想像，在人類社會的初期，大地上到處是荊棘、野草、野獸出沒，江河四溢，人類的生存環境十分艱難，生產力水準十分低下，社會每前進一步都要付出巨大的代價。這需要群體的合作精神，需要各民族的共同勞動。於是中華民族以智慧和汗水，也以合作精神，開出了一片片田地，培育了一個個物種，馴化了許許多多野獸、野禽，興建了大大小小的工程、建築，造就了錦繡中華。

五穀和六畜由各民族共同培養，便是一個典型的例子。中國民間春節張貼的對聯中，往往有“五穀豐登”、“六畜興旺”這兩條聯語。那麼“五穀”是哪些東西？“六畜”又指的是什麼？它們都是哪個民族最早引種和馴化的？歷史告訴我們，是多民族眾手種五穀、眾心馴養六畜。

稷(粟)、黍、稻、麥、菽(豆)習慣上被稱做五穀，是中國栽培作物的代表，也是傳統農業生產的核心。這些糧食作物的引種和改良，今天成爲人民的盤中餐，是各族人民長期努力、辛勤培育的結果。

黍、稷是黃河流域華夏族(即漢族)首先種植的。

水稻的種植卻是今天壯族等民族的先民--南方百越民族的發明。我國古代越族種稻不但在國內最早，在世界上也屬先行者，考古工作者已在浙江河姆渡發現了7000年以前的稻穀。

大豆的種植是東北民族祖先的功勞。中國是世界公認的大豆栽培的起源地，居住在東北的古代民族則是我國最早的大豆栽培者。豆類作物除大豆外，還有蠶豆、豌豆、回鶻豆等，統稱爲“胡豆”。過去，一些書上常把一些少數民族稱作“胡”，把少數民族地區稱做“胡地”，所以，一聽名字，就可以判定是從少數民族地區引種到中原的。其他冠以“胡”姓的作物，如胡蘿蔔、胡椒、胡麻等，也都來自少數民族地區。

麥子則是居住在西域(新疆)的民族最早引種的。

除了五穀以外，還有許多重要的植物也是少數民族首先引種或培育的。茶是當今世界的三大飲料之一，中國是茶樹的原產地，茶葉的栽培和利用是我國對世界文明所做的一大貢獻。首先種植和利用茶葉的是南方少數民族。雲南西雙版納、墨江等地的哈尼族山區，盛產普洱茶。普洱茶被譽爲“綠色的金子”，名揚四海。

油菜是西北少數民族首先種植後傳入內地的一種重要油料作物，現在全國各地都有種植，一到春天，油菜花開，金光耀眼。

荔枝、龍眼、柑橘、楊梅、枇杷、橄欖、椰子、檳榔都是南方少數民族首先利用和栽培的；西瓜、哈密瓜在我國西北地方首先種植；葡萄、核桃、石榴經西域引種到中原。這些農作物的引種和培育極大地豐富了中華民族的物質生活。

在家畜中最有代表性的是馬、牛、羊、豬、狗、雞，合稱“六畜”。

豬、牛和雞是由南方民族最早馴化和飼養的，它們在南方民族的生活中有至關重要的意義，今天仍然是他們肉食的主要來源。

狗和羊是由西部的民族最早馴化和養殖的，許多民族在歷史上是靠著羊生存和發展的。

馬是最後被馴化的動物，馴養馬匹是草原民族的功勞。馬成了人類的朋友和工具以後，便大大地改變了牧業民族的生產和生活方式。我國古書上往往把最好的馬稱作天馬，有一句成語叫“天馬行空”，天馬就產在新疆的伊犁地區。

同居于東方，共生于中華，各民族必須友好相處，取長補短，和衷共濟，才能發展自己，共同進步。這是各民族的共同意識，也是真切的歷史事實。

共同愛國情懷

長期生活在統一的多民族國家裏，各民族生死與共，命運攸關，利益一體，因而各民族形成了強烈的國家意識、愛國情懷。

世界歷史上，曾出現過許多版圖很大、甚至地跨幾大洲的帝國，但最後在歷史的進程中消失得無影無蹤，他們的文化有的成了碎片，有的成爲歷史之謎。能夠延續5000年的歷史文化和傳統，長期保持統一多民族國家基本格局的，只有中國。基本原因是，中國作爲一個國家實體，始終存在著，各民族共同捍衛了國家的統一。儘管在歷史上也出現過短暫的分裂，但統一始終是中國歷史的主流，各族人民心向統一，維護統一。於是國脈世代相繼，文化傳承不斷。

在重要關頭，各民族總是心系祖國。17世紀初，原生活在我國新疆伊犁河流域的蒙古族土爾扈特部落，在遊牧中穿過哈薩克草原到達伏爾加河流域，在那裏生活了150年的時光。後受到沙俄的欺凌和壓迫，在困苦之中、憂患之時，他們想起了東方的故土，想起了自己的祖國。於是17萬人毅然結隊東行，這是一次艱難的、慘烈的長征，他們戰勝雨雪風霜，擊退沙俄殖民軍的圍追堵截，經過半年多的跋涉，死傷慘重，傷亡過半，終於在1771年回到祖國。他們受到清王朝的熱烈歡迎，並被安置在新疆水草豐美的地方，這一支蒙古人今日仍安定地生活在天山南北。

在明代，中國曾遭倭寇騷擾，1840年以後的100年間，則飽受外國列強的侵略。爲了捍衛國家統一，捍衛中華民族的最高利益，各民族同外國侵略者進行了英勇無畏的鬥爭。外國侵略者對中國的挑釁與侵犯總是首先發生在邊境地區。邊境線一帶居住的主要是少數民族，於是他們便處在了抗敵的前哨。他們一代又一代以自己的忠誠和熱血守護國門，抵禦外敵。

在沿海抗擊倭寇。在明代，日本的大批海盜商人經常在我國沿海地區進行騷擾，殺人、搶劫、放火，侵害百姓，歷史上稱之爲“倭寇”。明朝委任戚繼光爲將領，進行抗倭。在抗倭鬥爭中，漢族和少數民族都曾立下功勳。廣西和湖南土司統帥的

土家、苗等民族的武裝，曾建立赫赫戰功。在浙江進行的多次戰役中，土家、苗族士兵多次大敗倭寇，被譽為“東南戰功第一”。

在東北、西北抗擊沙俄。17世紀，沙俄侵略軍向我國黑龍江地區進犯，並在黑龍江北岸的雅克薩築起城堡，企圖永遠霸佔這塊本來屬於中國的土地。東北各族人民奮起反抗，配合政府軍隊，經過兩次戰鬥，取得雅克薩之戰的勝利，迫使沙俄簽訂了《尼布楚條約》。這是舊中國對外國簽訂的少有的平等條約之一，以法律形式明確了中俄東部邊界。

1865年，趁著我國新疆南部地區發生民族分裂活動的機會，中亞浩汗國的阿古柏入侵我國，在兩年半的時間內，以武力佔領了新疆塔里木盆地周圍幾乎所有的綠洲，在天山以南建立起自己的統治，並自封為王，成為中國的國中之國。1876年，清政府派軍隊開赴新疆，反擊外國侵略者。新疆各族人民熱情支援清軍，傳送消息、充當嚮導、運送糧食和武器，並派子弟直接投入戰鬥。由於各族人民的支持，清軍徹底打敗了分裂祖國的民族敗類，驅逐了沙俄侵略者。1884年，清政府建立新疆行省，西域從此改名為新疆，這就是新疆名稱的來歷。新疆的意思是“故土新歸”——這塊原本屬於中國的土地又回來了。

在東南、西南抗擊英國入侵者。英帝國主義1840年和1856年兩次發動了對中國的鴉片戰爭，激起中國人民的強烈反抗，各族人民紛紛投身於反侵略的鬥爭行列。第一次鴉片戰爭期間，江蘇巡撫裕謙(蒙古族)在浙江鎮海保衛戰中，親臨前線指揮，以身殉國；副都統海齡(滿族)率軍與侵略者巷戰而光榮犧牲。第二次鴉片戰爭時，蒙古族人民踴躍捐獻馬匹、銀兩支援前方，並迅速組織騎兵參戰，在大沽口戰役中獲得重大勝利。

19世紀末和20世紀初，英帝國主義還把侵略魔爪伸向西藏，先後兩次發動侵略西藏地方的戰爭，妄圖把西藏從中國的領土中肢解出去。西藏人民在極端困難的條件下，給了英國侵略軍以沉重的打擊。在江孜保衛戰中，藏族軍民浴血奮戰，英勇殺敵，寫下光輝篇章。

1874年，英帝國主義侵略雲南隴川等地，當時的景頗、傣、阿昌等族的人民和一些土司、山官、頭人自發組織起來，開展抗英鬥爭，把武裝的英國“遠征隊”打得狼狽不堪，竄回緬甸。

在南部抵抗法國侵略者。1883年，法國佔領越南後，侵略擴張之心不死，又向中國發動進攻。中國軍隊英勇抵抗，各族人民紛紛參戰，於1885年3月，在中越邊境取得鎮南關大捷，狠狠打擊了法國侵略軍。正當各族子弟兵在鎮南關抵抗法軍的時候，春節到了，但戰鬥正在緊張地進行，無法歡慶傳統佳節。當他們凱旋時，春節已過，於是當地壯族群眾殺雞宰羊，給戰場歸來的子弟兵重新過年，由此演變成為壯族一個固定的節日--“吃立節”。“吃立”在壯語中是“歡慶”的意思。

在祖國寶島臺灣反擊來敵。在臺灣，少數民族和漢族人民多次進行了反對外國侵略者的進犯與佔領，維護祖國統一的鬥爭。16世紀以來，臺灣人民先後抗擊倭寇侵略，反對荷蘭與西班牙的殖民統治，為驅逐荷蘭佔領者進行了長達38年的戰鬥。1662年，鄭成功收復臺灣時，少數民族人民奮起回應，打擊荷蘭侵略者，支援鄭成功的軍隊，使臺灣回到祖國的懷抱。1895年臺灣被日本佔領後，各族人民又英勇地抗擊日寇，700多高山族勇士在保衛曾文溪的戰鬥中，灑盡鮮血，英勇犧牲。

歷史上也曾發生過少數人進行的分裂事件，但因違背歷史潮流，違背大多數人的意志而歸於失敗。

中國進入近代以後，由於外敵的入侵和封建制度的腐敗，各族人民處於水深火熱之中。要使國家富強、民族昌盛，就必須進行社會變革，將積貧積弱的舊中國，變成獨立、民主、富強的新中國。中國各族人民為此進行了艱苦卓絕的鬥爭。

在中國共產黨的領導下，中國各民族人民團結合作，共同奮鬥，驅逐了帝國主義勢力，包括打敗了日本侵略者，最終建立了新中國。各民族共同創造了中華民族歷史的新篇章。我國《憲法》莊嚴地記載著：“中華人民共和國是全國各族人民共同締造的統一的多民族國家。”

在新的世紀，中華民族以昂揚的姿態邁開大步，走向新的歷史里程。正同心協力，不懈奮鬥，去實現中華民族的偉大復興。

下篇 中國各民族簡況

漢族

漢族是我國人口最多的民族，也是世界上人數最多的一個民族，人口超過 11 億，約占全國總人口的 91%。遍佈在全國各地，主要聚居在黃河、長江、珠江三大流域和松遼平原。

漢族的先民，是中國古代發源于華北地區的華夏族，經過長期歷史發展，同許多其他民族共同融合而成的。中國歷史上曾有過多次民族遷徙和融合，使漢族不斷獲得發展的動力和活力，逐漸成爲中國人口最多、經濟文化最發達的民族。

漢族的稱謂始於漢代，並沿用到今天。漢族的語言稱漢語，屬漢藏語系。漢字起源于遠古，通行的方塊文字是從三四千年前殷商的甲骨文字演變而來的，漢字的書寫成爲書法藝術，歷史上有許多著名的書法家。漢字對中國各民族的交往合作和發展進步，對中華民族凝聚力、向心力的增強，發揮了極爲重要的作用。

漢族歷史上以農耕爲主，農業及手工業都十分發達。造紙、印刷術、指南針和火藥四大發明是漢族對人類的重要貢獻。瓷器製造早在宋代就聞明世界，現在外國人稱中國“CHINA”，這個英文單詞也是瓷器的意思。

漢族文化繁盛。2000 多年前形成的孔孟學說，對漢族乃至整個中華民族的思想、文化影響巨大。漢族在文學、哲學、史學等方面都有輝煌的成就。漢族的傳統繪畫被稱爲“國畫”，歷代都有許多著名的畫家。漢族的天文、曆法、算術、哲學、醫學也有悠久歷史和重要成果。漢族文化中吸納了眾多民族的元素。

近代，漢族和各少數民族共同奮鬥，建立了新中國，對中華民族的發展作出了重大貢獻。

蒙古族

蒙古族起於草原，被稱爲“馬背上的民族”。主要聚居在內蒙古自治區和新疆、青海、黑龍江、吉林、遼寧等省、自治區，人口 581.39 萬。

蒙古族屬阿勒泰語系

1206 年成吉思汗統一了分散的各個部落建立蒙古汗國，蒙古地區各個部落融合爲蒙古族。幾十年後，蒙古族統一全國，建立元朝。

蒙古族居住的內蒙古自治區，草原遼闊，有奔騰的駿馬，雪白的羊群，也是我國著名的畜牧業基地之一，還是我國重要的煤炭、鋼鐵基地。

蒙古族在語言、文學、醫學、數學、天文曆算、機械和兵器製造、傳統醫學等方面有很高的成就。

蒙古族善於騎射，也能歌善舞，說唱藝術“好來寶”和歷史悠久的樂器“馬頭琴”深受人們喜愛，演唱的長調字少腔長，節奏舒緩自由，嘹亮悠揚。每年的“那達慕”大會是蒙古族集文藝、體育、娛樂、商貿爲一體的盛大節日。

回族

回族是中國分佈最廣泛的民族。主要聚居地是寧夏回族自治區和甘肅、青海、新疆、雲南、河南、河北、山東、京津等地，還散居在全國各地。人口 **981.68** 萬。通用漢語、漢文。

回族自治稱“回回”。西元 7 世紀後，阿拉伯和波斯商人陸續進入中國，13 世紀一些中亞人、波斯人和阿拉伯人遷入中國。正是這些海外來客，在長期發展中吸收漢、蒙古、維吾爾等民族成分，逐漸形成了中國的回族。

回族傳統產業較多，以農業為主，但也長於經營手工業和商業。

回族有許多傑出人物，為中華民族文化的發展作出了貢獻。回族建築學家亦黑迭兒丁，設計並領導修建了元大都，元大都發展為後來的北京城。明代著名航海家鄭和，曾在 20 多年裏，率領龐大的船隊，七次“下西洋”，訪問了亞洲、非洲等 30 多個國家。回族還有一批著名的思想家、戲劇家、學者。

回族群眾性地信仰伊斯蘭教。

藏族

藏族居住在世界屋脊，是住得最高的民族。藏族自治稱“博巴”，漢文書籍中稱作“吐蕃”，主要聚居地是西藏自治區及青海省、甘肅省、四川省、雲南省。人口 **541.6** 萬。語言屬漢藏語系，有本民族的文字。

藏族在很早即已與中原王朝發生密切關係，西元 7 世紀有唐文成公主入藏嫁給松贊干布。十三世紀中期，西藏正式成為中國的一部分。

藏族以牧業為主，兼營農業。藏綿羊、山羊和犏牛、犏牛是青藏高原特有的牲畜。農業以種植生長期短、耐寒抗旱的青稞為主。酥油茶、青稞酒是藏族人民喜愛的食物。

藏族有燦爛的文化，曆算、文學、建築、醫學都很有名，藏文經典種類繁多，《格薩爾王傳》是世界上最長的、也可稱作最後的一部英雄史詩。布達拉宮氣勢雄偉，金碧輝煌，是七世紀松贊干布為迎娶唐朝文成公主而建造的。藏族能歌善舞，以踢踏舞馳名，植根於民間的藏戲很有特色。

藏族群眾性地信奉藏傳佛教，教派眾多。藏族地區有許多規模宏大、雄偉壯觀的寺廟。

維吾爾族

維吾爾族聚居在天山南北，主要分佈于新疆維吾爾自治區，也有少數人居住在湖南桃源、常德等縣。人口 **839.92** 萬。語言屬阿勒泰語系，文字是以阿拉伯字母為基礎的拼音文字。

維吾爾族自治稱“維吾爾”，意為“團結”、“聯合”。新疆地區古代稱作“西域”，在西漢時期的西元前 69 年成為中國的一部分。

維吾爾族歷史上主要從事農業生產，也從事商業和手工業。善於植棉、園藝。新疆地區乾旱少雨，有世界第二大沙漠——塔克拉瑪幹沙漠，維吾爾族人民發明了坎兒井，以暗渠引雪山水灌溉，在沙漠邊緣建立了一個又一個綠洲。

維吾爾族有豐富的文化遺產和文化傳統，產生過許多優秀的文學作品。維吾爾族能歌善舞，舞蹈優美，旋轉多變，民間音樂豐富多彩。大型古典音樂套曲“十二木

卡姆”被譽為“維吾爾族音樂之母”。流傳廣泛的民間故事“阿凡提的故事”十分有趣，機智人物阿凡提廣為人知。

維吾爾族居住的新疆地大物豐，著名的和田玉就產在南疆。

苗族

苗族主要聚居在貴州、湖南、湖北及廣西、海南等地。人口有 **894.01** 萬。語言屬漢藏語系苗瑤語族苗語支，**1956** 年，創制了 **4** 種方言的拉丁字母拼音文字。

苗族人民傳統產業以種植水稻、玉米為主，並兼營油桐、油菜、八角等多種經濟作物和田七、天麻、杜仲等名貴藥材。

苗族的服飾和頭飾種類多達數十種，銀子製作的飾品工藝精湛，造型生動。

唱歌是苗族人民的特別愛好，苗族“飛歌”高亢嘹亮，豪邁奔放，曲調明快，很有感染力。蘆笙是苗族的民族樂器，蘆笙舞是邊吹蘆笙邊跳的舞蹈。

苗族的刺繡、挑花、蠟染、剪紙等工藝美術瑰麗多彩。蠟染工藝已有上千年歷史，蠟染布色彩多樣、圖案豐富，深受人們的喜愛。

彝族

每年都要過火把節，男人身披像斗篷似的“查爾瓦”，頭上紮一個英雄結，這是彝族的重要特徵。

彝族的先民和古羌人有密切關係，主要聚居在雲南、四川，貴州也有分佈。人口有 **776.23** 萬。語言屬漢藏語系，有本民族的文字。

彝族有很多自稱，過去寫作“夷”，新中國成立後，以“彝”作為統一的民族名稱。

彝族以農業為主，由於絕大部份分佈在山區，以種植蕎麥、土豆、豆類等雜糧為主，也種馬尾松、雲杉等經濟林木。

彝族有深厚的文化傳統，用老彝文記載的歷史、文學、醫學等書籍數量眾多，還有許多流傳於民間的口頭文學。《阿詩瑪》是中國有名的史詩之一。彝族的音樂舞蹈很有特點，舞蹈與歌唱相伴，表演起來載歌載舞。

塗有黑、紅、黃三色彩漆的盆、盤、碗、勺等深受人民喜愛的生活用品，也是彝族人民傳統的工藝美術品。

壯族

壯族主要聚居在廣西壯族自治區、雲南省文山壯族苗族自治州及廣東等地，人口 **1617.88** 萬，是中國少數民族中人口最多的民族。壯語屬漢藏語系，文字是 **1955** 年創制的拉丁字母拼音文字。

壯族有很多自稱，有“布壯”、“布儂”、“布曼”等 **20** 餘種。解放後，統稱“僮族”。**1965** 年，根據周恩來總理的倡議，經國務院批准，改稱“壯族”。

壯族居住的地區主要是江南丘陵，那裏有肥沃的土地，秀美的山川，奇特的溶洞。秀甲天下的桂林就在壯族地區。

壯族的銅鼓有兩千多年的歷史。壯錦絢麗奪目。還有融音樂、文學、舞蹈為一體的壯戲。

壯族的山歌名聞天下。壯族地區有定期舉行的唱山歌會，歌會稱為歌圩。三月三的歌圩最為隆重，有時會有數以萬計的人趕去參加，被稱為歌仙的劉三姐是壯族

歌手的典型代表。

布依族

布依族主要聚居於貴州省，人口為 297.15 萬。布依族一般認為是古代“百越”的一支，與壯族有同源關係。語屬漢藏語系，使用漢文。1956 年，創制了拉丁字母拼音文字方案。

布依族過去有“布依”、“布仲”、“布饒”、“布曼”等多種稱謂。解放後，統稱布依族。

布依族以農業為主，主要種植水稻。

布依族的工藝美術久負盛名，擅長蠟染藝術，也精於銅鼓製作，鼓身飾有各種花紋圖案，每逢節日喜慶之時，便敲鼓、跳舞。

布依族的口頭文學豐富多彩，有神話、傳說、故事、童話、寓言。

布依族的民間音樂形式多樣，內容豐富。山歌曲調優美，生動有趣，逢喜慶節日可連唱好幾天並且唱詞不相重複。

著名的黃果樹瀑布在布依族地區。

朝鮮族

朝鮮族主要聚居在吉林省延邊朝鮮族自治州，在黑龍江、遼寧、內蒙古自治區等地也有分佈，人口 192.38 萬，有自己的語言文字。朝鮮族主要是從 17 世紀末開始，由朝鮮半島陸續遷入吉林省延邊等地區定居，後又逐漸遷徙至東北等地區。

朝鮮族勤勞勇敢，克服了寒冷、無霜期短等困難，使水稻在中國東北地區生長繁衍。朝鮮族聚居地區有大面積原始森林，所產的人參、貂皮、鹿茸被稱為東北“三寶”。

朝鮮族重視教育，人均受教育程度在全國位於前列。

朝鮮族能歌善舞、延邊州有“歌舞之鄉”的美譽。足球運動是朝鮮族男子普遍喜好的運動，婦女則喜愛蕩秋千和跳板運動。

朝鮮族的飲食文化特色鮮明，尤其是各種“湯”堪稱一絕，打糕、冷面、泡菜為許許多多的人所喜歡。

“男主外，女主內”是朝鮮族的傳統習慣，尊重長輩，愛護兒童，講究父慈子孝。

滿族

中國歷史上，曾經有兩個少數民族建立過全國統一的政權，一個是蒙古族，一個便是滿族。滿族人口 **1068.23** 萬，分佈於全國各地，以遼寧省、河北省為多。

東北的白山黑水是滿族的故鄉。滿族的直系先民是“女真”，女真人發展強大後，於 **1644** 年攻滅明王朝，統一全國，建立了清王朝。

滿族原有自己的語言文字，**17** 世紀以後，逐漸改用漢語漢文。

滿族文化發達，有說唱文學和作家文學。著名滿族文學家曹雪芹的著作《紅樓夢》已成爲世界文學名著。滿族在史學、音樂、舞蹈、戲劇、書畫等方面都有極高的成就，書法家啓功和藝術家侯寶林等都是滿族，他們的傑出才華爲中華民族文化增添了光彩。

滿族的旗袍端莊秀麗，許多中國婦女都喜歡；珍珠球是滿族傳統體育項目；“薩其瑪”是滿族的傳統糕點；用滿族和漢族的名菜做成的筵席叫“滿漢全席”，共有 **108** 道菜。

侗族

一提起侗族，人們可能會立即想到侗族很有特色的建築——鼓樓、風雨橋。這兩種建築造型獨特，宏偉壯觀，是建築藝術中的精品。其中廣西三江的程陽風雨橋最爲有名。

侗族分佈在貴州省以及廣西等地。人口爲 **296.63** 萬。語言屬漢藏語系，使用漢文。**1958** 年，創制了拉丁字母拼音文字方案。

侗族主要從事農業，善於稻田養魚。林業以產杉木著稱。

侗族地區有“詩的家鄉、歌的海洋”的美譽，人們也常常以“侗家人人會唱歌”而自豪。曲調優美、節奏自由，多聲部的“侗族大歌”非常有特色，是中華音樂的瑰寶。此外，曲藝、神話、傳說、寓言以及蘆笙、琵琶、侗笛、牛腿琴、舞蹈、侗戲等構成侗族多姿多彩的文化。

瑤族

瑤族主要分佈在廣西、湖南、雲南、廣東等省、區。人口 **263.74** 萬。語言屬漢藏語系，沒有本民族文字。

瑤族因經濟生活、地域、服飾的不同，有許多不同的稱呼，如“盤瑤”、“山子瑤”、“過山瑤”、“平地瑤”、“白褲瑤”等。過去曾有“嶺南無山不有瑤”來描繪瑤族的分佈之廣。

瑤族以種植水稻、玉米爲主，也種杉、松、竹、油茶等多種經濟林木。

瑤族服飾款式繁多、圖案古樸、工藝精美。

瑤族有豐富的口頭文學，紀念盤王的《盤王歌》長達數千行，記述了瑤族悠久的歷史和豐富的社會生活。唱歌是人們的普遍愛好。有時男女對唱，可以通宵達旦。瑤族節日很多，幾乎每個月都要過節。食品中有風味獨特的“打油茶”。

白族

在風景秀麗的蒼山洱海，聚居著歷史悠久的白族。白族主要聚居於雲南省大理白族自治州，貴州、四川和湖南桑植也有分佈。人口為 **185.81** 萬。語言屬漢藏語系，**1957** 年，創制了拉丁字母文字方案。

白族文化發達，在天文、曆法、氣象、醫學、文學藝術等方面廣有成就。建築、雕刻藝術獨具一格。中外聞名的大理崇聖寺三塔，造作精巧，雖經歷千年風雨仍巍然屹立。白族的音樂有特色濃郁的“白族調”，舞蹈有著名的民間舞蹈“霸王鞭”，還有飲譽遠近的茶藝“三道茶”。

大理除了有著名的蒼山、洱海，還有美麗的蝴蝶泉。大理產的一種優質石頭是很高級的建築材料，被命名為“大理石”，其他地方產的類似石頭也因此被稱作“大理石”。

每年農曆 **3** 月舉行的“三月街”是白族盛大的節日。

土家族

土家族自稱“畢茲卡”，漢語稱為“土家”，族源與古代“武陵蠻”、“五溪蠻”有關。土家語屬漢藏語系，沒有本民族文字。主要聚居地是湖南省西部和湖北省西部，在四川、貴州也有分佈。人口 **802.81** 萬。

織繡藝術是土家婦女的傳統工藝，“西蘭卡普”是土家語，是以土布編織的“土花鋪蓋”，這是土家特有的手工藝品，編織精巧，圖案眾多，色彩豔麗。土家族的文化藝術十分豐富，有許多很有民族特色的文學藝術，其中以擺手舞、史詩、山歌最為有名。舞蹈“擺手舞”是一種集體舞蹈，包括狩獵、軍事、農耕等 **70** 多個動作，節奏鮮明，動作優美。每年春節，在村集中設的“擺手堂”前，舉辦“擺手舞”會，有時會有萬人之多。

土家族傳統產業為農業。農作物有水稻、玉米、薯類、麥類等。

哈尼族

在雲南的元江南岸，到處是層層疊疊的梯田，有的從河邊一直延伸到山頂，田地好像掛起來一樣。這是哈尼人民的傑作。

哈尼族主要聚居在雲南省紅河哈尼族彝族自治州和墨江、普洱、江城等縣。人口 **143.97** 萬。語言屬漢藏語系，**1957** 年，創制了兩種方言的拉丁字母拼音文字方案。

哈尼族有豐富的口頭文學，其中敘述人戰勝洪水的《洪水記》，講述萬物來源的《創世紀》。三弦琴、巴烏是人們喜愛的樂器，三弦舞、拍手舞、扇子舞則是人們鍾情的舞蹈。

哈尼族地區有豐富的礦產，我國著名的錫都——個舊，曾是紅河哈尼族彝族自治州的首府。

許多哈尼族保持著父子連名制，即父親名字的最後一個或兩個字，是兒子名字的起頭字。

哈薩克族

哈薩克族居住的伊犁地區是出產天馬的地方。哈薩克族主要聚居在新疆伊犁哈

薩克自治州，人口 125.05 萬，語言屬阿勒泰語系，文字是以阿拉伯字母為基礎的拼音文字。

哈薩克族大部分從事畜牧業，歷史上除了少數經營農業的已經定居之外，絕大多數牧民都按季節轉移牧場，過著逐水草而居的遊牧生活。

歌和馬是哈薩克人的兩隻翅膀。哈薩克族愛好音樂，能歌善舞。民族樂器“冬不拉”的兩根琴弦可以彈奏出各種優美動聽的旋律，“姑娘追”則是青年們最喜愛的娛樂活動。具有哈薩克風格的文學作品，多以口頭傳誦的形式流傳於民間。

哈薩克人熱情好客，貴賓來時，會專門宰一隻羊盛情接待。

傣族

傣族主要聚居在雲南省西雙版納傣族自治州、德宏傣族景頗族自治州，人口 115.9 萬。語言屬漢藏語系，文字是來源於梵文字母的拼音文字。

傣族居住的西雙版納有茂密的原始森林，那裏有大象以及許多珍貴的熱帶動植物。歷史上曾經用牛和大象耕田。因為還有美麗的孔雀，因而也被稱作“孔雀之鄉”。

傣族以種植水稻為主，還種植甘蔗、橡膠、香茅等經濟作物。耕作技術比較精細。

傣族有自己的曆法，有內容豐富的詩歌、傳說、故事、寓言、童話。傣族能歌善舞，“贊哈”(民間歌手)演唱是群眾喜聞樂見的文藝活動。特色鮮明的孔雀舞用象腳鼓和鑼伴奏，舞姿優雅，就像孔雀一樣。傣曆新年——潑水節是一年中最熱鬧的節日，要舉行潑水、賽龍舟、放高升等活動。

傣族信仰小乘佛教，很多節日與宗教有關。

黎族

在波濤洶湧的南海上，有祖國的第二大島——海南島。勤勞勇敢的黎族人民就勞動生息在這個美麗富饒的寶島上。人口 124.78 萬。語言屬漢藏語系，1957 年創制了拉丁字母拼音文字方案。

黎族主要從事農業，以種植水稻、玉米為主。

黎族的紡織業有悠久的歷史。元代初期，我國歷史上著名的紡織家黃道婆從大陸到海南島的崖州，學到了黎族的紡織工藝，後來將黎族人民的棉紡技術傳播到江浙地區，促進了中原紡織技術的發展。黎族婦女色彩鮮豔的筒裙、頭巾，都是自己用傳統的技術精紡細織而成的。

黎族世代流傳著極為豐富的口頭文學和藝術，歌和舞都很有特色。人們喜愛的竹竿舞來源於生產和生活，具有文娛和體育相結合的特點。

傣族

傣族主要聚居在雲南省怒江傣族自治州和維西傣族自治縣，人口 **63.49** 萬。語言屬漢藏語系，**1957** 年創制了拉丁字母拼音文字方案。

傣族主要從事農業，以種植玉米為主，還有水稻、小麥、蕎麥等，經濟作物有麻、甘蔗等，並出產名貴的山貨。

在歷史上，傣族根據對自然的觀察，創造了自然曆，把一年分為花開月、鳥叫月、收穫月、蓋房月、過年月等十個季節月。

傣族男女青年都有吹木葉的愛好。隨手摘一片木葉，便可以吹奏出清脆嘹亮的聲音和優美的旋律。

傣族喜愛詩歌，民間流傳著大量長詩，並且每一首長詩或民謠都能用一定的曲調吟唱出來。往往在婚禮、節慶、收穫時盡情歌舞，吟詩對調。

佤族

佤族主要聚居在雲南省西南部的西盟、滄源、孟連、耿馬、瀾滄等縣，人口有 **39.66** 萬。語言屬南亞語系，有 **3** 種方言，沒有通用文字。**1957** 年，創制了拉丁字母拼音文字方案。佤族過去長期用實物記事和刻木記事，如送甘蔗、鹽表示友好，送辣椒表示氣憤。

佤族的“佤”是“山上人”的意思，說明他們歷史上一直居住在山區。阿佤山區是佤族分佈的中心。

佤族主要從事農業，以種植早稻、水稻、玉米等農作物為主。日常生活中喜歡嚼檳榔。

佤族的木鼓很有名。將一段粗壯的樹幹掏空，用木錘敲擊出咚咚的聲音，雄壯有力，能傳得很遠很遠。西盟佤族每個村寨都有木鼓，用以舞鼓祭祀。

佘族

有一個民族的成員主要由“盤、蘭、雷、鐘”四個姓氏組成，這就是主要分佈在福建、浙江等省的佘族。人口為 **70.96** 萬。語言屬漢藏語系，通用漢文。

佘族自稱“山哈”，意思是居住在山裏的客戶。佘字包含“人示田”的結構，本身有刀耕火種的意思。新中國成立後，根據本民族意願，統稱為佘族。

一片片青山，一層層梯田，一行行茶園，佘族就在這風景秀麗的地方從事農業生產。佘鄉盛產茶葉，曾在 **1914** 年的巴拿馬國際博覽會上獲得金獎。

佘族善於唱歌，歌曲都是口傳心授，代代相傳，喜慶之時，勞動之中，交往之際，常常以歌代話，相互對答。佘族的服飾、手工藝品都很有名，他們編織的斗笠和花腰帶，花紋細巧，造型優美。

高山族

高山族主要分佈在祖國的寶島——臺灣省。高山族是 **1945** 年抗日戰爭勝利後大陸人民對臺灣少數民族的統稱。在臺灣少數民族各有自己的族稱，包括：阿美、泰雅、排灣、布農、魯凱、卑南、曹、賽夏、雅美和平埔等不同名稱。人口約 **50** 萬。在大陸居住的有 **4461** 人。語言屬南亞語系，沒有本民族文字。

據考證，臺灣和大陸原來是連在一起的，後來由於地殼運動才逐漸分開。臺灣

少數民族的祖先和我國南方古代民族“百越”有著密切的淵源關係。

“社”是臺灣少數民族的主要聚居單位，這些社具有血緣和地緣的兩重性。長期以來，採集、狩獵和捕撈是臺灣少數民族的基本生計。

高山族重裝飾，身上一般有多種裝飾物。善於雕塑和繪畫，在各種生活用具、樂器、木柱、壁板、獨木舟上都雕刻著美麗的圖案。

拉祜族

拉祜族被稱作獵虎的民族，當然這是歷史。主要聚居於雲南省瀾滄、孟連、雙江、鎮沅等縣，人口 45.37 萬。語言屬漢藏語系，由於和漢族、傣族接觸較多，兼通漢語、傣語的人很多。1957 年，創制了拉丁字母拼音文字方案。

拉祜族主要從事農業，以種植水稻、玉米為主。新中國成立前，一些拉祜族地區刀耕火種，把樹木砍倒燒光後，再用鋤頭簡單翻一下，種上玉米等莊稼，產量很低。現在生產力已有很大的發展。

拉祜族的傳統文化很有特色，舞蹈多是腳踏動作，節奏明快；詩歌有一種形式叫“陀普科”，全是謎語。

在婚姻關係中，有的是女方居於主動地位。婚後，男子長住女家，血緣關係按母系計算。有的則是男方主動求婚，結婚當晚，新郎帶著生產工具到女家上門，少的住數天，多的住 3 年。

水族

水族主要聚居在貴州省三都水族自治縣，人口 40.69 萬。水族由古代的“駱越”人一支發展而來。水族地區山巒起伏，溪流交錯，還有茫茫林海、層層稻田，非常美麗。

水族的語言屬漢藏語系，水族擁有一種古老文字，有的是象形文字，有的是仿漢字的倒寫或反寫，稱為“水書”，這是水族在宗教活動中使用的文字。

水族有豐富的傳統藝術。其中詩歌占主要地位，許多詩歌長短不一，是觸景生情、隨編隨唱的作品。水族歌唱時，一般不用樂器伴奏，而是其他人的和聲伴唱。

水族有本民族的曆法，以農曆的九月為一年的開頭，每年在這個月過“端”節，相當於漢族的春節。

東鄉族

東鄉族主要分佈在甘肅省的東鄉族自治縣、積石山保安族東鄉族撒拉族自治縣，寧夏和新疆也有分佈。人口 51.38 萬，語言屬阿勒泰語系，沒有本民族文字。

東鄉族以農業生產為主，東鄉族地區的土豆水分少，澱粉多，吃起來沙而甜。唐汪川的桃杏既不同於桃，也不同于杏，皮薄肉厚，甘甜爽口。養羊在東鄉族人民生活中占重要地位。

“花兒”是東鄉族喜聞樂見的民歌形式，幾乎人人會編會唱，歌聲高亢嘹亮，自由奔放。東鄉族還有不少流傳在民間的敘事詩和故事，著名長詩《梅拉尕黑和馬成龍小姐》為群眾所喜愛。

東鄉族的宗教信仰和生活習慣與回族基本相同。

納西族

在雲南省西部，有一座被列入世界文化遺產的縣城——麗江。麗江是納西族的主要聚居地。這裏風景秀美，物產豐富。納西族在四川和西藏一些縣也有分佈，人口 30.88 萬。語言屬漢藏語系；創制於西元七世紀的象形文字，稱東巴文，有 1400 個單字，被譽為“活著的象形文字”。1957 年，設計了拉丁字母拼音文字方案。

納西族傳統產業為農業。

1000 多年前，納西族就創造了燦爛的文化，人們稱之為“東巴文化”，包括政治、經濟、文化、社會等豐富的內容。文學體裁多樣，《創世紀》是描寫納西族人民開天闢地、改造自然的長篇史詩；納西族的古樂清新而又古樸；用東巴文寫成的《東巴經》，記載了納西族的歷史和文化，有重要的文化價值；在建築、雕刻和繪畫方面，納西族有相當高的造詣和成就。

景頗族

外出時，腰上掛著長刀，一副英勇的模樣。這是景頗族男子的典型形象，婦女則善編織，能織出精美豔麗的動植物圖案。

景頗族主要聚居於雲南省德宏傣族景頗族自治州，人口 13.21 萬。語言屬漢藏語系，景頗語分景頗、載瓦兩個方言。20 世紀初，使用了拉丁字母形式的文字，但流傳不廣。新中國成立後，經改進並推廣使用。

景頗族主要從事山區農業。勞動之餘的娛樂是舞蹈。舞蹈主要是集體舞，反映生產、生活、戰爭等活動，有時上千人一起跳舞，伴以雄渾的木鼓聲。“目腦縱歌”是景頗族盛大的文體活動，在廣場的中央豎起高高的柱子，小夥子、姑娘盛裝共舞，通宵達旦，氣勢磅礴。

景頗族有創世紀、歷史傳說、民間故事等口頭文學，與音樂相結合，又說又唱，優美動聽。

柯爾克孜族

柯爾克孜族主要分佈在新疆克孜勒蘇柯爾孜自治州，少數散居在新疆其他各縣。人口 16.08 萬。語言屬阿勒泰語系，文字是以阿拉伯字母為基礎的拼音文字。

柯爾克孜族經營牧業有悠久的歷史，也兼營農業和以畜產品加工為主的手工業。

柯爾克孜的民間文學以優美的詩歌為特色。柯爾克孜人引以自豪的是著名歷史敘事長詩《瑪納斯》，這是一部規模宏大的民間文學巨著，具有很高的思想性和藝術性，是中國少數民族三大史詩之一，已被譯為漢、俄、英、德、法等多種文字。

柯爾克孜族有自己的曆法，用 12 種動物紀年。新月每出現一次為一個月，十二個月為一年，十二年輪回一次。

土族

連綿的祁連山南面，秀美的青海湖東邊，是土族的主要聚居地，包括青海省互助土族自治縣和民和、大通、同仁縣等地，人口 24.12 萬。

土族曾有多種自稱，有自稱“蒙古爾”(蒙古人)的、也有自稱“土昆”(意為土人)的。新中國成立後，根據本民族意願，統一稱為土族，語言屬阿勒泰語系。

土族主要從事畜牧業和農業，尤其善於養牛。

土族的民間文學口頭相傳，其中大部分是可以演唱的敘事詩，其中長篇敘事詩

《拉仁布與且門索》優美生動，故事感人。

土族擅長歌舞，“花兒”是土族群眾喜愛的民歌形式，種類很多，土族地區被譽為“花兒”之鄉，每年都要舉行“花兒”賽歌會。

達斡爾族

達斡爾族主要分佈于內蒙古莫力達瓦達斡爾族自治旗，人口 13.24 萬。語言屬阿勒泰語系；沒有本民族文字。

達斡爾族居住的地區，有成片的森林，眾多的河流，肥沃的土地，天然的牧場。達斡爾族的交通工具叫‘勒勒車’，這種車輪子大、車身小、用牛拉。人們常常把許多輛這樣的車串聯起來，行走的時候，就像一條長龍，十分壯觀。

達斡爾族世代相傳的刺繡、剪紙很有特色。傳統體育運動有曲棍球、角力、賽馬、射箭，達斡爾族居住的地方被譽為“曲棍球之鄉”。

達斡爾人和漢人一樣，奉春節為最重要的節日。

仫佬族

仫佬族在史書上被稱作“姆佬”、“木佬”，現主要聚居于廣西羅城仫佬族自治縣，人口 20.74 萬。語言屬漢藏語系，其中吸收了不少漢語、狀語辭彙，沒有本民族文字。

仫佬族主要從事農業，以生產水稻、玉米、薯類為主。

仫佬族一般都喜歡穿深青色的衣服。唱山歌和彩調戲是仫佬族文化中很有特色的部分。幾乎家家有歌本、村村有歌手。許多歌沒有歌本，即興演唱。男女青年相逢時，不論是不是認識，都可以邀請對方唱歌，如果一方拒絕，那是不禮貌的行為。

仫佬族過去信奉多神，節日較多。三年一次的“依飯”節是最隆重的節日，往往殺豬宰羊，演戲唱歌，舞獅耍龍，以示慶祝。仫佬族忌食貓肉和蛇肉，有的還禁吃狗肉。

羌族

唐朝詩人王之渙在《涼州詞》中寫到“羌笛何須怨楊柳，春風不度玉門關”。這裏所說的羌笛，是古羌人的傳統樂器。

羌族主要分佈在四川省阿壩藏族羌族自治州和北川羌族自治縣等地。人口 30.61 萬。語言屬漢藏語系，沒有本民族文字。

羌族主要經營農業。羌族居住地區，產有世界稀有動物熊貓、飛狐、金絲猴。盛產許多名貴藥材。

碉樓、竹索橋、棧道、掘井、築堰是羌族著稱於世的獨特建築藝術。碉樓以石塊砌成，有的十幾層，高十幾丈，氣勢凌雲，用於防禦，也用於居住。羌族的竹索橋是架在湍急河流上的交通工具，有的長達二三十丈，但沒有橋墩，不用釘子，只是在竹索上鋪設木板，顯示了很高的建築技術。

羌族的刺繡古樸大方，舞蹈節奏明快，歌曲悠揚動聽。

布朗族

布朗族主要分佈在雲南省的勐海、景洪及雙江、永德、雲縣、耿馬等縣。人口 9.19 萬。語言屬南亞語系；沒有本民族文字。

布朗族善種茶樹。布朗族地區是馳名中外的“普洱茶”產地。

過去，布朗族的男子有紋身的習慣，有的人在四肢、胸和腹部刺染有多種花紋，這個習慣已逐漸消失。婦女則喜歡嚼檳榔，檳榔汁會把牙齒染成黑色，但婦女們認為這很美麗。

布朗族的歌舞很有特色，男人喜歡跳“刀舞”，舞姿剛勁、豪邁，矯健有力。逢年過節，則大家聚在一起，在小三弦的伴奏下“跳歌”，可以從晚上一直跳到天亮。

布朗族男女長到十六歲時，要舉行稱為“波格”的成年禮，宣告成年，才有了談戀愛的權利。

撒拉族

撒拉族自稱“撒拉兒”，主要聚居在青海省循化撒拉族自治縣，人口 10.45 萬。語言屬阿勒泰語系，沒有本民族文字。據傳其祖先是元代從中亞的撒馬爾汗遷徙而來的，在長期的歷史發展中，與當地一些民族融合逐漸成爲一個民族。所以，在婚禮中，會以歌唱對答的形式，追述祖先從中亞遷來的故事。

撒拉族主要從事農業生產，園藝業發達，盛產梨、杏、葡萄、棗、蘋果、露仁核桃、雞蛋核桃、紅辣椒等，也從事園藝、採伐、制茶，並善經商。

撒拉族有很多的傳說、故事和神話，許多內容反映勞動人民的智慧和勇敢。“花兒”很有特點，普遍帶有顫音，婉轉動聽。

毛南族

毛南族主要分佈於廣西壯族自治區西北部的環江毛南族自治縣，人口 10.72 萬。語言屬漢藏語系，沒有本民族文字。

毛南族自稱“阿南”，意思是“這個地方的人”。過去稱“毛難族”，1986 年 6 月根據本民族的意願，改爲毛南族。

毛南族不僅善於種植水稻和五穀雜糧，而且飼養的“毛南菜牛”肥美鮮嫩、遠近聞名，因而被稱爲“菜牛之鄉”。

用細得像頭髮絲的竹蔑編織的“頂蓋花”又叫花竹帽，色澤光亮，工藝精巧，是毛南族特有的精美手工藝品，也是姑娘們喜愛的裝飾品。石雕、木雕也很有名。

“分龍節”是毛南族特有的節日，爲的祈求五穀豐登。節日那天，出嫁的女子、遠道的親友都要相聚同慶，主人則以五色糯米飯招待。

仡佬族

仡佬族古代被稱作“僚”，主要居住在貴州省的務川、道真仡佬族自治縣，人口 57.94 萬。語言屬漢藏語系，沒有本民族文字。

仡佬族主要從事農業，以種植玉米等作物為主。

仡佬族的民間文學有詩歌、故事、諺語等，演奏的“八仙樂”很有特色，由八個人使用二胡、橫簫、鑼、鼓等樂器演奏，音調和諧動聽。打花龍、打篾雞蛋是仡佬族人民喜愛的娛樂活動。

仡佬族的節日很有特色。春節在粑粑上插上竹葉，以紀念祖先開荒辟地；夏秋新穀收穫時節，要擇日“嘗新”，慶賀豐收，感念祖先；農曆十月初一殺雞量酒，敬奉牛王，並喂耕牛以美食。

錫伯族

錫伯族祖居東北地區，1764 年，爲了戎邊衛國，部分錫伯人遷至新疆伊犁地區。所以，現在錫伯族主要分佈在新疆的察布查爾錫伯族自治縣和遼寧、吉林、黑龍江等地。人口 18.88 萬。居住東北的語言與漢、滿相同；居住新疆的則語言屬阿勒泰語系，這是自東北遷至新疆後，在滿語基礎上發展形成的一種語言，文字是 1947 年在滿文的基礎上略加改動而形成的。

早期的錫伯族人民世代以狩獵、捕魚爲業，在新疆的錫伯族以種水稻爲主，經營農業，牧業也比較發達。

騎馬、射箭是錫伯族喜愛的活動，錫伯族湧現出許多優秀的射箭運動員。錫伯族與滿族一樣，忌食狗肉，忌穿戴狗皮製品。

阿昌族

阿昌族先民很早就居住在滇西北的金沙江、瀾滄江和怒江流域一帶。現在主要分佈在雲南省德宏傣族景頗族自治州的隴川、梁河等縣，人口 3.39 萬。語言屬漢藏語系，沒有本民族文字。

阿昌族以善種水稻著名，手工業也很發達，刺繡、雕刻、銀器製作有著很高的水準。戶撒地區的阿昌族打鐵、製造刀劍的技術很高，特別是長刀、尖刀、菜刀、剪刀、鐮刀等，鋒利、美觀、耐用，“戶撒刀”遠近聞名。

阿昌族的歌謠、故事、傳說等口頭文學十分豐富，對歌是青年男女在勞動之餘十分喜愛的活動，象腳鼓舞和猴舞是流行的舞蹈。

普米族

漢文史籍稱普米族為“西番”、“巴苴”，原居青藏高原，後逐漸遷至現在的雲南省蘭坪普米族白族自治縣一帶，雲南的麗江、維西、永勝等縣也有分佈。人口 3.36 萬。語言屬漢藏語系；沒有本民族的文字。

普米族歷史上有不同的自稱，1960 年，統稱為普米族。

普米族主要從事農業生產，20 世紀 40 年代極少數地區還遺留著“刀耕火種”的耕作方法。

普米族有大過年、大十五節、嘗新節等民族節日，屆時舉行賽馬、摔跤、踢毬子等活動。凡是婚、喪、節日都要舉行“對歌”比賽，歌詞包括生產、婚、喪、宗教等方面的內容，形式多為敘事歌，另有短調。普米族的舞蹈反映耕作、紡織、狩獵，剛勁明快，多以蘆笙、笛子伴奏，曲調優美。

塔吉克族

“花兒為什麼這樣紅”是一首大家熟悉和喜愛的歌曲，其優美的曲調源出塔吉克族的民歌。

塔什庫爾幹，地處整個帕米爾高原的最高處，勇敢的塔吉克族就居住在這裏。他們自豪地稱自己是“塔吉克”，意思是“戴王冠的人”。人口有 4.1 萬。語言屬印歐語系，許多人兼通維吾爾語和柯爾克孜語，沒有本民族文字，普遍使用維吾爾文。

塔吉克族以經營畜牧業為主，也種植高原作物，解放前過著半遊牧半定居的生活。

塔吉克族勇敢豪放，民間傳說中，鷹是英雄的形象。在塔吉克家庭，凡是生了男孩，要鳴槍三響或大喊三聲，祝願這新的生命長大後英武有力；生了女孩則在她頭下放一把掃帚，希望她長大後善於管理家務。

塔吉克族注重禮節。幼輩見了長者要主動問候，遇見路人時即使不相識也要相互致意。

怒族

在橫斷山脈的碧羅雪山與高黎貢山之間，奔騰著一條大江——怒江。怒族就分佈在怒江峽谷兩岸。人口 2.87 萬。語言屬漢藏語系，沒有本民族文字。

怒族主要從事山地農業，以種植玉米、蕎子、青稞為主。

怒族居住的地方，山高河急，交通閉塞。但勤勞勇敢的怒族人民不為險惡的自然環境所屈服，就地取材，製作了具有地方特點和民族特色的交通工具——溜索、藤橋和槽船，憑藉著它們越過激流，穿過峽谷，和外面的世界交往。

怒族能自製弩弓，幾乎每個成年男子都有一張弓，這是狩獵的工具，也是自衛的武器。

怒族喜愛歌舞，民間文學豐富。詩歌多為即興自編自唱，生活氣息和民族特點濃郁。

烏孜別克族

烏孜別克族的先民，是因經商等原因，從中亞地區遷入的。現主要分佈在新疆伊寧、塔城、烏魯木齊等地。人口 1.24 萬。語言屬阿勒泰語系，沒有本民族文字。

在歷史上，烏孜別克族從事商業、手工業為主。我國的烏孜別克族人民對繁榮西域經濟起到了積極的促進作用，對溝通東西方文化，開創中亞文明做出了卓越的貢獻。

烏孜別克的服飾以男女都帶各式各樣的小帽為特點。這些小帽挑花刺繡，色彩豔麗，圖案生動。

烏孜別克舞蹈優美輕快、舞姿多變。傳統的手鼓舞風格獨特，音樂宛轉悠揚，三角形的“斜格乃”琴音色優美。

俄羅斯族

在俄國，俄羅斯族是人數最多的一個民族。在我國，人數不多，大多是十八世紀以後從俄國遷入的。俄羅斯族主要散居在新疆伊犁、塔城、阿勒泰和烏魯木齊等地，還有的居住在內蒙古自治區和黑龍江省。人口 1.56 萬。語言屬印歐語系，有自己的民族文字——俄文。

俄羅斯人主要從事修理業、運輸業、手工業和農牧業。經營園藝和養蜂，是俄羅斯人的一大特長。

俄羅斯族喜愛歌舞，著名的踢踏舞舞步矯健，節奏有力，情緒歡快，手風琴是主要的伴奏樂器。

我國俄羅斯族在生活習慣、服飾等方面與俄國的俄羅斯人基本相同，多信奉東正教。

鄂溫克族

“鄂溫克”是民族自稱，意思是“住在大森林中的人們”，歷史上被稱為“索倫”、“雅庫特”人。鄂溫克族主要分佈於內蒙古的鄂溫克族自治旗，人口 3.05 萬。語言屬阿勒泰語系，沒有本民族文字。

鄂溫克族多居住在深山密林，善於狩獵。飼養馴鹿有很悠久的歷史，馴鹿俗稱四不象：頭似馬而非馬，角似鹿而非鹿，身似驢而非驢，蹄似牛而非牛。鄂溫克人經常把馴鹿用作畜力，在林間地頭、集市村邊，常可以看到馴鹿在為主人馱運物品。

鄂溫克講究禮節，年輕人見到長者要施禮請安。

鄂溫克的民間文學有神話、傳說、故事、寓言、民歌、敘事詩、笑話等。舞蹈豪放、樸實。舞會多在晚上，點燃篝火，大家圍著火堆，載歌載舞。

德昂族

居住在雲南西南部的潞西縣和鎮康縣的德昂族，人口有 1.97 萬。語言屬南亞語系，沒有本民族文字。

德昂族源於古代的“濮”人，因善於種茶和好飲茶而聞名，被稱為“古老的茶農”。種茶有悠久的歷史，居住的地區有樹齡在千年以上的老茶樹。德昂族的生活裏也離不開茶：待客、送禮、求婚、喜慶、道歉都會送茶，茶有著特殊的意義和用途。今天，茶已成為德昂族重要的經濟收入來源。

過去，一些德昂族的婦女不留頭髮，用黑布包頭，帶大耳墜、銀項圈；有些男人身上刺有虎、鹿、花草等圖案，作為裝飾。

德昂族有精湛的刺繡和雕刻藝術。

德昂族 20 世紀 50 年代民族識別時名稱為“崩龍”族，根據本民族的意願，80 年代改為現名。

保安族

保安族主要分佈在甘肅省積石山保安族東鄉族撒拉族自治縣。人口 1.65 萬。

保安族是元明時期以信仰伊斯蘭教的一支蒙古族為主，在長期的歷史發展中，吸收了一部分回族、藏族、土族等逐漸形成的。語言屬阿勒泰語系，沒有本民族文字。

保安族以農業生產為主，也兼營手工業。手工業以制刀為主，著名的“保安刀”，有 100 多年的歷史，是保安族傳統手工藝品。保安刀製作工藝精湛，鋒利耐用。

保安族民間口頭文學豐富，許多人能觸景生情，即興而歌。人民喜愛歌舞，擅長演奏絲竹樂器。“花兒”和宴間曲等民間文藝廣泛流傳。

裕固族

裕固族主要分佈於河西走廊中部、祁連山牧場，建有甘肅省肅南裕固族自治縣和酒泉市的黃泥堡裕固族鄉，人口 1.37 萬。有自己的語言，沒有本民族文字。

裕固族自稱“撒裏畏兀”、“撒裏畏兀兒”，其族源系唐代的回鶻。1953 年，經本族代表協商，確定以同“堯呼兒”音相近的“裕固”為族名，也是“富裕鞏固”的意思。

裕固族擅長編織，編織的各種毛毯、毛袋，都裝飾有美麗的圖案。婦女的衣領、衣袖和布鞋上也繡有各種花、鳥、草、蟲圖案，形象生動。

裕固族的民歌曲調優美，豐富生動。還有許多口頭文學，包括歷史傳說、故事、諺語和歌謠。

京族

京族主要聚居於廣西壯族自治區東興市的山心、○尾、巫頭三個小島上，所以這個地方又稱為“京族三島”。人口 2.25 萬。

京族有自己的語言。由於京、漢兩族人民的長期友好相處，絕大部分京族人民都通用漢語、漢文。

京族附近地區的沿海生長有被稱作“海底森林”的紅樹，還出產名貴的珍珠。京族主要從事淺海捕撈漁業和珍珠養殖，海產品的加工也很有名。他們製作的“魚露”是富有特色、味道鮮美的調味品。

獨弦琴是京族獨有的一種民族樂器，雖然只有一根琴弦，但能奏出優美的曲調。

“唱哈”節是京族的盛大節日。過節時全村人齊聚在一起宴飲同樂，載歌載舞。

塔塔爾族

塔塔爾族是很早以前從伏爾加河上游和中亞地區遷居新疆的，主要分佈于新疆伊寧、塔城、烏魯木齊等地，人口 4890 人，語言屬阿勒泰語系，文字是以阿拉伯字母為基礎創造的拼音文字。塔塔爾族長期與維吾爾族、哈薩克族共同居住，故通用這兩個民族的語言文字。

塔塔爾族重視文化教育事業，有數量較多的知識份子。

塔塔爾族的文化生活豐富多彩，民族音樂節奏鮮明，有豪放的草原風格。樂器有二孔直吹的木簫、二弦小提琴等，舞蹈活潑開朗。

塔塔爾族的婚禮一般在新娘家進行，新婚夫婦要共飲一杯糖水，象徵甜甜蜜蜜，白頭到老。

獨龍族

獨龍族主要聚居在雲南省西北部貢山獨龍族怒族自治縣獨龍江流域的河谷地帶，這裏森林茂密，地下有雲母、水晶等礦藏。人口 7426 人，語言屬漢藏語系，沒有本民族文字。

獨龍族主要從事農業，以種植玉米、蕎子、豆類為主。

獨龍族人民擅長編織，他們編出的篾籬、篾盒，工藝精湛，輕巧玲瓏，結構緊密，用來盛水點滴不漏。

獨龍族有著傳統美德，其居住地區夜不閉戶，路不拾遺；十分重友好客，他們有一句諺語是：“有飯不給大家吃是最害羞的事情”。常常一家有事，全村幫忙。

鄂倫春族

鄂倫春族被稱作“打鹿人”，主要分佈於內蒙古和黑龍江的大、小興安嶺，建有鄂倫春自治旗。鄂倫春總人口 8196 人，語言屬阿勒泰語系，沒有本民族文字。

鄂倫春族傳統產業為採集和手工業。男子善於騎馬射箭，婦女們擅長手工製作。民間裝飾藝術很發達，尤其擅長用樺樹皮製作各種器皿，並刻上各種圖案花紋。

歷史上以狩獵為生，所以衣服、被褥、靴、帽過去都是各種獸皮製成的。20 世紀 50 年代以後，為保護生態，改善生活，鄂倫春由狩獵轉為護林和馴養馬鹿、梅花鹿。

鄂倫春族傳統的民居叫“仙人柱”，俗稱“撮羅子”，是一種圓錐形的棚子，很有特色。當然，人們現在都已告別了舊居所，搬進了新民居。

赫哲族

赫哲族的祖先，自古在黑龍江、松花江、烏蘇里江流域繁衍生息。主要分佈在黑龍江省同江、撫遠、饒河等市、縣。人口 4640 人，是我國北方唯一以捕魚為主，使用狗拉雪橇的民族。語言屬阿勒泰語系，沒有本民族文字。

在赫哲族居住的地區盛產各種魚類，其中以鱈、鱒和大馬哈魚最為著名。由於赫哲族人善於捕魚，並能熟制魚皮做成衣服、用品，在歷史上，曾被稱作“魚皮部”。

狗拉雪橇是赫哲族冬季經常使用的主要交通工具，在雪地裏，狗拉著雪橇，跑得又快又穩。

赫哲族地區有豐富多彩的說唱文學、民間故事、音樂和美術。其中的“依瑪堪”是一種民間說唱文學，說一段，唱一段，內容主要是歌頌為人尊敬的英雄和甜美的愛情。

門巴族

在西藏自治區東南部的門隅地區，居住著一個人口有 8923 人的民族——門巴族。

“門巴”最早是藏族對他們的稱呼，意思為居住在門隅的人。門隅是指雅魯藏布江下游的平原地區。

門巴族的語言屬漢藏語系；沒有本民族文字。歷史上，門巴族和藏族交往密切。

門巴族主要從事農業，以耕種水稻為主，過去狩獵在門巴族的經濟生活中佔有一定地位。

門巴族有豐富動人的民間傳說，有稱為“薩瑪”的民歌，常在節慶、婚禮中演唱。還有樸素粗獷的舞蹈。門巴族還擅長竹編，用當地竹子編成的竹方盒、竹筐、竹帽圖案生動，造型美觀。

珞巴族

珞巴族主要分佈於西藏自治區東南部洛渝地區，人口 2905 人。“珞巴”一詞是藏語，意思是南方人。語言屬漢藏語系藏緬語族，沒有本民族文字。20 世紀 50 年代，還使用刻木、結繩記數記事的方法，生活很大一部分依靠打獵和採集。

珞巴族主要從事農業生產，以種植青稞、小麥、玉米為主。

珞巴族人民喜歡佩帶裝飾品，這些裝飾品種類和數量很多，種類包括貝殼、石質串珠、金屬製品、獸皮等，是家庭財產的重要標誌。

民風古樸。遇到獵獲和收穫時，客人可以和主人家成員一樣得到一份。喜慶集會時，喝酒唱歌，誦唱古老傳說，有時通宵達旦。

基諾族

基諾族的族稱是 1979 年確定的，是中國現有 56 個民族中最後一個被識別的民族。主要居住在雲南省西雙版納傣族自治州景洪縣基諾鄉，人口 2.09 萬，語言屬漢藏語系；沒有本民族文字。

“基諾”是本民族自稱，意思是“舅舅的後代”或“尊敬舅舅的民族”。傳說是當年孔明統領的軍隊的後代。基諾族尊敬孔明，男孩衣背上的圖案類似八卦，祭神靈時呼喊孔明的名字。

基諾族居住的基諾山，是原始森林密佈的熱帶叢林，氣候炎熱，雨量充沛，盛產香蕉、木瓜等亞熱帶水果，也是出產普洱茶的六大茶山之一，許多村寨以種茶、制茶為重要副業。

基諾人從小就學唱詞曲，長大後能依據場景，即興依照曲調，隨意填詞。

後記

這是在參閱數十種書籍、文獻、資料，結合我個人的工作經歷、生活體驗與多年思索而寫成的一本通俗讀物。旨在以簡明通俗、圖文並茂的形式介紹中華民族的概況。

本書著眼點在“中華民族”，而內容則更多的展示的是中國少數民族。

本書的印發得到了多方面的支持：巴莫阿依、李智同志做了相應的工作，民族宮、民族團結雜誌社、民族畫報社等提供了大量圖片，創意編印此書並為此做了許多工作的是香港鄧啓發、張春生先生等。在此謹表謝意。

本書疏漏、謬誤之處，敬請指正和鑒諒。

撰稿人

2007年春天於北京