

民族团结与 共同体意识



石家庄装备制造学校

同心筑梦：内地西藏中职班民族团结读本

石家庄装备制造学校

主编：李晓艳 赵晓彦

前言

亲爱的同学们：

无论你们来自日喀则的河谷，还是那曲的草原，无论你们的家乡在林芝的桃花深处，还是在阿里高原的星空之下……此刻，你们都有一个共同的身份——中华民族大家庭的一员。

中国是一个统一的多民族国家，56个民族共同生活在这片辽阔的土地上，如同花园中竞相绽放的花朵，各有其美，美美与共。在这本读本中，我们将一起认识56个民族的风采，了解各民族如何在漫长的历史交往中相互学习、彼此交融；我们将共同回望那些超越民族界限的团结符号——长城、黄河、故宫、布达拉宫，它们不仅是某一民族的文化瑰宝，更是全体中华儿女共同的精神坐标；我们将在中华优秀传统文化中感受流淌在血脉中的共同体意识；我们还将走进那些感人至深的民族团结进步故事，从历史到现实，从边疆到内地，无数平凡而伟大的人们用行动诠释着“汉族离不开少数民族，少数民族离不开汉族，各少数民族之间也相互离不开”的真谛。

同学们，你们是连接雪域高原与祖国各地的桥梁，也承载着国家对于民族交往交流交融的厚望。希望这本读本能帮助你们更好地理解自己作为中华民族一员的责任与荣光，在未来的学习、生活和工作中，做民族团结的践行者、促进者和守护者。

五十六个民族，五十六枝花，五十六族兄弟姐妹是一家。愿你们在读本的字里行间，感受到这份血浓于水的亲情，愿你们在内地的求学之路上，收获知识、友谊和更加开阔的人生视野。

编者

2018年11月

目录

第一篇 中华民族共有共享的文化符号

第一章 总概性象征：国家的总标识

第二章 关键性象征符号：大地上共有的家园

第三章 地域性象征：多彩的中华文化

第四章 精神文化符号：生活中的共同印记

第五章 奋斗中的共同成就——新时代中华民族新符号

第二篇 诗词中的中华民族共同体意识

第一章 多元一体是传统文化与生俱来的底色

一、“天下一家”的大一统理念

二、“和合”共生的包容智慧

第二章 诗词：交融与共处的历史回声

一、共同缔造的磅礴气象：

二、中华民族共同的精神财富

三、各族人民共同创造了灿烂的古典诗词

四、记录民族交往的生动图景

五、传颂和亲的和平佳话

第三篇 万颗石榴籽 凝聚中华情——习近平总书记讲过的民族

团结进步故事

故事一：赵武灵王胡服骑射——各民族互鉴融通的典范

故事二：昭君出塞的故事——民族团结佳话传千载

故事三：文成公主入藏的故事——一半胡风似汉家

故事四：凉州会盟的故事——凉州会盟促统一

故事五：瓦氏夫人抗倭——驰骋千里为家国

故事六：锡伯族万里戍边的故事——到祖国最需要的地方去

故事七：半条被子的故事——“半条被”以初心赢民心

故事八：彝海结盟的故事——彝海结盟暖凉山

故事九：库尔班大叔骑着毛驴上北京的故事——爱党爱国代代传

故事十：三千孤儿入内蒙——一段流淌着民族大爱的共和国往事

故事十一：卓嘎、央宗姐妹：

做神圣国土的守护者、幸福家园的建设者

故事十二：西藏嘎拉村：民族团结进步之花盛开的地方

第四篇 五十六个民族 五十六朵花

第一篇 中华民族共有共享的文化符号

当你离开雪域高原，来到内地求学，你是否注意到——无论是在西藏还是在内地，我们都在过同样的春节、说着同样的语言、唱过同样的歌？你是否发现——长城、黄河、故宫、布达拉宫，这些名字在我们心中唤起的是同样的情感？

中华文化符号是各民族在数千年交往交流交融中共同造就的精神瑰宝。它们承载着中华民族共有的历史记忆，烙刻着中华民族共同的文化基因。2019年，习近平总书记在全国民族团结进步表彰大会上提出，要“树立和突出各民族共享的中华文化符号和中华民族形象，增强各族群众对中华文化的认同”。什么是中华文化符号？简单来说，就是那些一看就知道“这是中国”、一想起就感到“我是中国人”的标志和象征。

中华文化符号是复杂的，需要分类理解、分层理解。按照官方权威分类，各民族共有共享的文化符号按层级可以分为三层，呈金字塔形状——最顶层的层级是一体的，越到下层越多元。

下面，就让我们沿着这三个层级，一起认识这些属于我们每一个人的文化符号。

第一章 总概性象征：国家的总标识

第一层级是总概性象征，可以理解为一个国家的“总标识”。这些符号代表国家意志，承载着爱国主义和民族团结的精神。

习近平总书记强调：“着力构筑中华民族共有精神家园，为推进中华民族共同体建设提供强大精神文化支撑”。国旗、国歌、国徽，就是我们共有精神家园中最鲜明的标志。

一、国旗



中华人民共和国国旗是五星红旗。旗面为红色，象征革命；星呈黄色，表示中华民族为黄色人种。大五角星代表中国共产党，四颗小五角星代表全国各族人民。四颗小

星环拱于大星之右，并各有一个角尖正对大星的中心点，象征中国共产党领导下的全国各族人民大团结。

无论在西藏的雪山脚下，还是在内地的城市校园，每当看到五星红旗升起，每一个中华儿女心中都会涌起对祖国的热爱。

二、国徽

中华人民共和国国徽的内容为国旗、天安门、齿轮和麦稻穗。麦稻穗、五星、天安门、齿轮为金色，圆环内的底子及垂绶为红色。国徽是国家的标志，是中华民



族精神的象征，是我国各族人民大团结的象征。

三、国歌



《义勇军进行曲》 是中华人民共和国的国歌。它代表着中国人民的呼声，代表着中华民族在五千年的历史长河中不断奋斗、自强不息的精神。每当国歌奏响，每一个中华儿女心中都会涌起对祖国的热爱与自豪。

国旗、国歌、国徽等国家象征和标志，是中华民族国家认同的重要依托。当五星红旗在天安门广场升起，当国歌在耳边响起，每一个中国人——无论在西藏还是在北京，无论在高原还是在海边——心中涌起的是同样的自豪和感动。

四、党旗

中国共产党党旗是中国共产党党的象征和标志。党旗旗面为红色，缀有金黄色党徽图案，代表国家意志和领导核心，是爱国主义和民族团结的重要政治符号。



第二章 关键性象征符号：大地上共有的家园

第二层级是关键性象征符号，包括长城、天安门、故宫、黄河、长江、大运河等。这些符号属于全国各族人民共有共享，具有跨越民族和地域的广泛影响力。

一、长城：中华民族的脊梁



长城，像一条巨龙蜿蜒在中华大地上。它是世界上规模最大的人类建筑奇迹之一。

习近平总书记指出：“长城是中华民族的代表性符号和中华文明的重要象征，凝聚着中华民族自强不息的奋斗精神和众志成城、坚韧不屈的爱国情怀。”

长城不是哪一个人、哪一个民族修建的——它是 2000 千多年来无数中华儿女用汗水和智慧共同筑就的。从秦汉到明清，不同朝代、不同民族的人们都在守护和修建这条巨龙。它见证了中华民族团结奋斗的历史。

今天，当你站在长城上，你能感受到的不仅是它的雄伟，更是中华民族“众志成城”的精神力量。

二、天安门：祖国的心脏

天安门是中国的国家象征，是国家政治中心的地标，是祖国的核心。1949年10月1日，毛泽东主席在这里庄严宣告中华人民共和国成立。从此，天安门成为每一个中国人心中最神圣的地方之一。天安门城楼见证了中华民族从站起来、富起来到强起来的伟大历程，承载着各族人民对祖国的深厚感情。天安门广场上“祝福祖国”的巨型花果篮，寄托着各族人民对祖国的深深祝福。



三、黄河与长江：中华民族的母亲河



“长江长城，黄山黄河”——这是每个中国人都熟悉的歌谣。

黄河被称为中华儿女的“母亲河”。她从青藏高原走来，穿越千山万水，滋养了沿岸的各族群众。习近平总书记指出，长江“是中华

民族的代表性符号和中华文明的标志性象征”。

黄河文化是中华文明的重要组成部分，是中华民族的和魂。黄河是中华民族的重要象征，是中华民族精神的重要标志。她激流奔腾、一泻千里，象征着中华民族自强不息的生命力；她九曲连环、矢志向东，象征着中华民族百折不挠、一往无前的进取精神。

这两条大江大河，从青藏高原出发，流经中华大地的千山万水，滋养了沿岸世世代代的各族人民。藏族同胞世世代代生活在黄河、长江的源头地区——三江源。从这个意义上说，藏族人民是母亲河的守护者，也是中华水塔的守护人。

黄河、长江不仅是大地的血脉，更是连接所有中华儿女的情感纽带。

四、故宫与布达拉宫：民族交往的见证



故宫及其收藏的文物是中华五千年文明的承载者，是中华优秀传统文化的汇聚地。600 余年间，故宫由王朝的统治中心

转变为中华民族共有的珍贵文化遗产，成为中华文明绵延不断的象征。在故宫，你可以看到多民族文化和谐共生的印记——坤宁宫是清初满汉文化交融的典范，雨花阁将汉族与藏族建筑艺术融为一体。

布达拉宫是世界上
海拔最高、最宏伟的宫殿
是藏族劳动人民的伟大
创造,也是中华民族建筑
艺术的瑰宝。布达拉宫不



仅是西藏的标志,更是中华文化的重要组成部分,是各民族共有共享的文化符号。

布达拉宫见证了西藏与祖国不可分割的历史,见证了汉、藏、蒙古等各民族交往交流交融的悠久传统。

两座宫殿,一座在北京,一座在拉萨,都是中华文明的瑰宝,都是我们共同的文化遗产。

五、大运河与茶马古道：流动的文明纽带



大运河是中华民族的重要象征,是中华民族精神的重要标志,与万里长城并称中国古代最伟大的工程之一。大运河是多元一体

中华文化的经典符号,它贯通南北,沟通了京津、燕赵、齐鲁、中原、淮扬、吴越等地域文化,被视为“流动的文化带”,呈现了多元文化交融并存的共同体意识。大运河是中华民族团结统一的象征。

茶马古道，是古代汉藏民族之间的主要贸易通道。唐蕃古道、茶马古道，使西藏和内地得以紧密相连，见证了藏汉一家、民族团结。茶马古道不仅是贸易通道，更是历史上中华民族交流融合的重要渠道，是汉藏民族关系和民族团结的象征



六、泰山与珠穆朗玛峰、昆仑山

泰山是中华民族的精神象征之一，自古有“五岳独尊”之称。泰山文化承载着中华民族对天地自然的敬畏和对国家昌盛、人民安康的美好祈愿，是中华文明的重要标识。

珠穆朗玛峰是世界最高峰，位于中国与尼泊尔边境。它不仅是壮丽的自然景观，更是中华民族不畏艰险、勇攀高峰精神的象征，是中华大地的重要地理标识。对于来自西藏的同学们来说，珠穆朗玛峰更是家乡的骄傲、祖国的荣耀。

昆仑山自古被奉为“万山之祖”，既是中华文明重要的精神地标，也是各族群众心中共有的山河符号。昆仑文化辐射地域宽广，是中华民族共同构建的中华文化符号。

第三章 地域性象征：多彩的中华文化

第三层级是地域性象征，是属于地方性的人文景观、民俗风情。这些符号体现了中华文化的多元与丰富，是“多元一体”格局的生动注脚。

一、蒙古包与大草原



蒙古包是草原的重要符号。蒙古包的形状是圆满和完整的象征。蒙古包作为蒙古族最具代表性的建筑，彰显着独特的蒙古族地域文化特征，是中华建筑文化不可分割的一部分。大草原则是中华大地壮美山河的典型代表。

二、坎儿井

坎儿井是新疆吐鲁番地区特有的水利工程，被誉为中国古代三大水利工程之一。它体现了各族人民的勤劳智慧，是中华文明多元一体的生动见证。

三、竹楼

竹楼是云南傣族等民族的传统民居，是热带、亚热带地区各民族适应自然、改造自然的智慧结晶，展现了中华建筑文化的多样性与独特性。

四、鼓楼与风雨桥



鼓楼与风雨桥是侗族等民族的传统建筑瑰宝。鼓楼是侗族村寨的标志性建筑，风雨桥集桥、廊、亭于一体，两者都是中华建筑艺术的杰出代表。

五、马头琴

马头琴是蒙古族的传统乐器，因琴杆上端雕有马头而得名。马头琴音色悠扬深沉，承载着草原民族的历史记忆与情感表达，是中华音乐文化宝库中的璀璨明珠。

六、麦西莱甫

麦西莱甫是维吾尔族传统的民间歌舞集会，集歌舞、音乐、娱乐于一体。麦西莱甫是维吾尔族人民重要的文化生活方式，展现了中华文化的丰富多彩。

七、泼水节

泼水节是傣族、阿昌族、布朗族、佤族、德昂族等民族的传统节日。泼水节又名浴佛节，傣语称为“桑康比迈”，意为傣历新年。泼水节是中华文明多元一体、和合共生的生动缩影——泼水祈福、歌舞表演、赛龙舟、放孔明灯等丰富多彩的民俗活动，都是中华文化多元一体的生动体现。

八、中国结与剪纸

中国结是由线绳盘绕编织而成的吉祥符号，象征着团结、幸福、平安。每个中国结都是以一根红绳从头至尾编制而成，就像 56 个民族多元一体、交织交融的融洽民族关系。中国结是统一、团结、喜庆的中国的象征。



九、哈达



哈达是藏族人民表达敬意和祝福的传统礼仪用品，白色哈达象征纯洁、诚心和美好祝愿。哈达不仅是藏族文化的重要符号，也随着各民族交往交流交融，成为中华礼仪文化的一部分。在内地，当藏族同学向老师献上哈达时，这既是民族文化的展示，也是中华一家亲的生动体现。

第四章 精神文化符号：生活中的共同印记

除了以上按层级划分的符号，还有一类重要的文化符号——精神文化类符号。这类符号包括全民共享的民俗节庆、理念标识、文学艺术等，深深浸润在每一个中华儿女的日常生活中。

一、春节



春节是中华民族最隆重的传统节日，也是各民族共有共享的中华文化符号。春节期间，贴春联、挂灯笼、吃团圆饭、拜年等习俗，是全体中华儿女共同的文化记忆。

对于在内地读书的西藏同学们来说，春节是与汉族同学一起包饺子、看春晚、互道“新年好”的美好时光。

这就是中华民族一家亲的真实写照。

二、中秋节

中秋节是中华民族重要的传统节日。赏月、吃月饼、团圆等习俗承载着各族人民对家庭团圆、社会和谐的美好期盼。无论身在西藏还是内地，中秋之夜，我们仰望的是同一轮明月



三、端午节



端午节是中华民族的传统节日，赛龙舟、吃粽子、挂艾草等习俗流传千年。端午节纪念伟大的爱国诗人屈原，承载着中华民族的爱国情怀。

四、二十四节气

二十四节气是中华民族的智慧结晶，指导着各族群众的生产生活。从西藏高原的青稞播种到江南水乡的水稻插秧，各族群众依循节气节律安排生产生活。二十四节气是各族群众日用而不觉的生活智慧。

五、茶——一片叶子的民族情缘

茶是中国最具代表性的文化符号之一，它与瓷器、丝绸等自古以来便共同展示着中华文化的魅力。从江南的茶园到西藏的酥油茶，从蒙古族的奶茶到维吾尔族的香茶，茶文化联结着中华大地的各个民族，是各民族交往交流交融的重要纽带。

对于西藏同学来说，酥油茶是家乡的味道；来到内地，龙井、铁观音、普洱茶又让大家品尝到中华茶文化的博大精深。

无论是藏族的酥油茶，还是内地的绿茶、红茶、普洱茶，茶，是我们共同的饮品，也是我们共同的文化。

六、三大英雄史诗

《格萨尔王》《江格尔》《玛纳斯》 并称为中国三大英雄史诗。

《格萨尔王》是藏族人民的伟大史诗，讲述了格萨尔王降妖伏魔、造福百姓的传奇故事。《格萨尔王》不仅是藏族文化的瑰宝，更是中华民族共同的文化财富。

书法

中国书法是中华文化的独特艺术形式，以汉字为载体，展现了中华民族的审美追求和精神境界。学习国家通用语言文字，写好中国字，是每一个中华儿女的共同责任。

传统医药

中医药和藏医药都是中华传统医学宝库中的璀璨明珠。藏医药是藏族人民在长期生产生活中积累的智慧结晶，与中医药相互补充、相互影响，共同守护着中华民族的健康。

第五章 奋斗中的共同成就——新时代中华民族新符号

一、载人航天与探月工程：共同的飞天梦想



从“神舟”飞天到“嫦娥”探月，从“天宫”建站到“北斗”组网——这些重大科技成果，都是全体中国人民的共同骄傲。

当航天员在太空中展示国旗，当嫦娥探测器带回月壤，所有的中国人都为之振奋。这些科技符号，正在成为新时代中华民族新的文化符号和形象。

二、青藏铁路：天路上的民族赞歌



青藏铁路，是世界上海拔最高、线路最长的高原铁路。它穿越了青藏高原，把西藏和祖国内地更加紧密地连接在一起。

这条铁路的建设，凝结着全

体中国人民的智慧和汗水。它不仅是工程奇迹，更是民族团结的象征。

今天，无数藏族同胞通过这条铁路走出高原，到内地学习、工作；也有无数内地同胞通过这条铁路走进西藏，感受雪域高原的魅力。

结语

亲爱的同学们，从庄严的国旗、国徽到雄伟的长城、故宫，从奔腾的黄河、长江到多彩的泼水节、麦西莱甫，从万家团圆的春节、中秋到热气腾腾的酥油茶……这些文化符号共同构成了中华民族共有共享的精神家园。

从雪域高原到东海之滨，从长城内外到大江南北，中华文化符号像一条条看不见的纽带，把 56 个民族紧紧联系在一起。长城、黄河、春节、汉字、茶、青藏铁路……这些符号属于每一个中国人，无论来自哪个民族、哪个地区。

习近平总书记指出：“56 个民族是石榴籽，中华民族是整体的石榴。” 这些共有共享的文化符号，正是把 56 个民族紧紧联结在一起的“精神纽带”。

你来自西藏，你喝着酥油茶长大，你听过《格萨尔》的故事，你看过布达拉宫的雄伟——这些都是中华文化的一部分。你来到内地，你学习国家通用语言文字，你了解长城和故宫，你感受春节的热闹——这些同样是中华文化的一部分。

正如习近平总书记所说：“各民族文化相通，是中华民族铸就多元一体文明格局的文化基因。”

我们都是中华儿女，我们共有同一个精神家园。让我们用心感受这些共有共享的文化符号，不断增强对中华文化的认同，铸牢中华民族共同体意识，做民族团结的使者，做新时代的追梦人！

第二篇 诗词中的中华民族共同体意识

中华优秀传统文化中蕴含着深厚且系统的民族团结思想，其核心可概括为“多元一体”的理念。这一理念不仅描绘了中华民族“各美其美，美美与共”的壮丽图景，更提供了从思想根源到历史实践，再到当代价值的完整智慧体系。

第一章 多元一体是传统文化与生俱来的底色

中华文明自诞生起就是多民族共生文明，中华优秀传统文化天然蕴含“多元一体、和合共生”的民族团结内核，核心逻辑可概括为：各民族同根同源、文化互通、命运与共。

一、“天下一家”的大一统理念

《礼记·礼运》大同篇写道：“大道之行也，天下为公”。打破族群、地域隔阂，主张天下人不分你我，希望出现太平盛世。

唐代韩愈在《原道》中写孔子作《春秋》时的思想观念：“夷狄入中国，则中国之；中国入夷狄，则夷狄之”。这是一种进步的民族观，不以血缘、部族划分尊卑，而以文化认同区分，奠定文化包容基础。

历代“大一统”追求的是包容多民族共存的统一共同体

二、“和合”共生的包容智慧

这是处理民族关系的哲学精髓。中华传统文化不追求文化单一化，尊重差异、和睦共处。道家“万物并育而不相害，道并行而不相悖”，承认各民族风俗、信仰、生活方式差异；儒家思想主张兼容调和，反对族群对立、文化排斥，形成“各美其美，美美与共”的民族相处

准则。

“和而不同”的理念强调在尊重差异的基础上寻求和谐；而“和衷共济”则倡导各民族在困难面前团结一心、共渡难关。这一智慧深刻塑造了中华文明海纳百川的文化气度。

中华优秀传统文化是各民族共同的精神基因，是构筑中华民族共有精神家园的基石。习近平总书记深刻指出：“文化认同是最深层次的认同，是民族团结之根、民族和睦之魂。” 中华优秀传统文化里的民族团结，核心是多元一体、和合共生，以大一统为格局、和而不同为准则、交往交融为路径、家国同心为底色。数千年来，各民族在文化互学、经济互通、命运与共中，共同创造、共享中华文化，形成休戚与共、荣辱与共、生死与共、命运与共的中华民族共同体。

第二章 诗词：交融与共处的历史回声

诗词是中华民族情感的载体，其中蕴含着大量反映民族团结的篇章。它们或描绘各民族交融共处的生动场景，或歌颂血浓于水的同胞深情，共同勾勒出一幅中华民族“多元一体”的壮丽画卷。

一、共同缔造的磅礴气象：

诗词展现了各民族共同缔造统一多民族国家的历史进程。

1. “邦畿千里，维民所止”

【原文】

天命玄鸟，降而生商，宅殷土芒芒。
古帝命武汤，正域彼四方。
方命厥后，奄有九有。
商之先后，受命不殆（dài），在武丁孙子。
武丁孙子，武王靡（mǐ）不胜。
龙旂（qí）十乘（shèng），大糝（xī）是承。
邦畿（jī）千里，维民所止，肇（zhào）域彼四海。
四海来假（gè，通“格”，朝见），来假祁祁。
景员维河。殷受命咸宜，百禄是何（hè，通“荷”，承受）。

【译文】

上天降下神燕，诞下商族始祖契，广阔殷土是商人居处。
昔日天帝授命成汤，平定天下四方疆土。
遍告天下诸侯首领，完整拥有九州大地。
殷商历代先王，承受天命从不懈怠，功业传承至武丁这一代子孙。
武丁这位贤孙，承继成汤伟业，战无不胜、无往不成。
插着龙纹大旗的十辆大车，满载丰盛祭品前来供奉。
国都方圆千里沃土，都是百姓安居之地，疆域开拓直达四海。
四方诸侯纷纷前来朝贡，朝见之人络绎不绝。
国土幅员辽阔，黄河环绕景山。殷商承受天命事事合宜，万千福禄尽数享有。

中国人按地理方位，把人群分成了诸夏、“东夷”、“西戎”、“北狄”和“南蛮”。《诗经》中已包含了不同人群的心声。《诗经·商

颂·玄鸟》云：“天命玄鸟，降而生商。”有商的王族，正是“东夷”人。《诗经·商颂·玄鸟》中的“邦畿千里，维民所止”，展现了早期国家疆域由民众开拓的理念。

2. 百蛮奉遐赆，万国朝未央

【原文】

《正日临朝》唐·李世民
条风开献节，灰律动初阳。
百蛮奉遐赆，万国朝未央。
虽无舜禹迹，幸欣天地康。
车轨同八表，书文混四方。
赫奕俨冠盖，纷纶盛服章。
羽旄飞驰道，钟鼓震岩廊。
组练辉霞色，霜戟耀朝光。
晨宵怀至理，终愧抚遐荒。

【译文】

和煦春风开启新春元日，律管葭灰浮动，阳气回升。
四方外族献上远方珍宝，各国使臣齐聚朝堂朝拜。
我自知功业比不上上古舜、禹二圣，却由衷欣喜天下安定、百姓安康。
天下统一，车轨法度通行极远之地，文字教化融合四海万方。
文武百官衣冠整齐、气度威严，各色礼服繁丽规整。
仪仗旌旗在路上往来奔走，钟鼓礼乐之声响彻大殿回廊。
军旗如云霞光彩映照殿廷，雪亮长戟在朝日下熠熠生辉。
我日夜思虑治国安民之道，又时常心生愧疚，唯恐没能安抚好边远疆土。

诗歌铺写元旦朝会盛大场面：万国来朝、四夷纳贡、车同轨、书同文、仪仗威严礼乐齐整，全景展现贞观年间国力强盛、疆域一统、四海归心的局面。字里行间饱含唐太宗身为天下共主（天可汗），对大唐统一繁荣、文明远播的骄傲与豪迈，以及看见各族和睦、海内无战事，内心满是欣慰，体现以百姓安乐为根本的仁政思想。

3. “九天阊阖开宫殿，万国衣冠拜冕旒”

【原文】

《和贾舍人早朝大明宫之作》 唐·王维

绛帟鸡人报晓筹，尚衣方进翠云裘。
九天阊阖开宫殿，万国衣冠拜冕旒。
日色才临仙掌动，香烟欲傍衮龙浮。
朝罢须裁五色诏，佩声归向凤池头。

全诗描绘了万国来朝的盛况，赞颂大唐国力强盛、声威远播，彰显大一统王朝包容四海的恢弘气象，体现了“华夷一家”的政治理想。

二、中华民族共同的精神财富

1. 苍劲风骨《敕勒歌》

【原文】

敕勒川，阴山下。
天似穹庐，笼盖四野。
天苍苍，野茫茫，
风吹草低见牛羊。

公元546年，东魏在玉璧之战中败北。在阴郁的气氛中，出身敕勒族的大将斛律金唱起了这首《敕勒歌》，雄浑苍凉的歌声打动了所有人，大家都是敕勒川的儿女，军心再一次被鼓舞起来，这支军队得救了。当时斛律金唱歌的时候，所用的语言有人认为是敕勒语，有人认为是鲜卑语，但无论如何不可能是汉语。后来，有人把它翻译成汉语，这才有了我们今天看到的精彩绝伦的《敕勒歌》。能征善战的敕勒人早已经消失在历史的风烟中，可是只要《敕勒歌》还在，敕勒人就永远不朽。

2. 似水柔情《越人歌》

【原文】

今夕何夕兮，搴舟中流。

今日何日兮，得与王子同舟。
蒙羞被好兮，不訾诟耻。
心几烦而不绝兮，得知王子。
山有木兮木有枝，心悦君兮君不知。

【译文】

今夜是何等美好的夜晚，我荡舟行在江水中央。
今日是何等幸运的日子，能够与尊贵王子同船共渡。
承蒙您垂青善待，不嫌弃我身份低微、不加轻辱。
我心中情思纷乱、绵绵无尽，只因有幸结识您。
山上长有树木，树上必有枝条；
我心中深深爱慕着您，您却全然不知。

春秋时期，楚国的公子子皙受封为鄂君。当时，鄂地还是越人的天下。一天夜晚，子皙泛舟江上，为他撑船的越人船夫用越族方言即兴唱起《越人歌》，鄂君听不懂，命人翻译成楚语，便留下这首译诗，是中国现存最早的翻译诗歌。汉代刘向编纂的小说集《说苑 善说》中，还记载着这首诗的越语音调。子皙听到的已经是楚语的翻译，我们今天看到的版本，则是经过了更复杂的翻译和加工。当年的越语和楚语早已不再使用，但这首沟通了楚越之心的诗篇却成为中国古典诗词的经典之作，打动着一代又一代中国人。

三、各族人民共同创造了灿烂的古典诗词

在古典诗词的创作队伍里，一直不乏周边少数民族的身影。唐代大诗人白居易出自龟兹王族，元稹则是鲜卑皇室的后裔，刘禹锡则有匈奴人的血统……这些闪光的名字一次次证明，古典诗词并非仅仅属于汉族，而是一直由中华各民族共同创造的。

1. 《竹枝词》（唐·刘禹锡）

【原文】

杨柳青青江水平，闻郎江上唱歌声。
东边日出西边雨，道是无晴却有晴。

刘禹锡是北方匈奴人的后裔，但他却那么细腻地刻画着唐代西南儿女的生活，还借助巴渝地区民歌的曲调与格调，创作出富有浓厚民歌气息的新诗体——竹枝词。从北方的长城到南方的五岭、从西域的骆驼队到东海的捕鱼船，中华各民族不同的生活场景都出现在古典诗词之中，让我们知道中国之大、中国之美。

2. 《上京即事五首·其三》（元·萨都刺·回族）

【原文】

牛羊散漫落日下，
野草生香乳酪甜。
卷地朔风沙似雪，
家家行帐下毡帘。

这组诗如同一幅生动的草原风俗画，从不同角度展现了上都的风貌，本身就是文化交融的体现。《上京即事五首》不仅是优美的诗作，更是研究元代民族交流与融合的珍贵文化史料。

3. 《长相思》（清·纳兰性德·满族）

【原文】

山一程，水一程，
身向榆关那畔行，
夜深千帐灯。
风一更，雪一更，
聒碎乡心梦不成，
故园无此声。

从中华文明“多元一体”的视角来看，这首词承载了超越个人乡愁的文化内涵：纳兰性德家族隶属满洲正黄旗，但他自幼饱读汉族经史，词风清丽哀婉，深受李煜、晏几道影响。这首词中，他用中原最

经典的词体，书写关外最真实的自然，完美体现了清代满汉文化深度融合的时代特征。诗中的“故园”，指的是国都北京，但有趣的是，纳兰性德出身于满洲叶赫那拉氏，他的故乡本来就在榆关(山海关)以外，诗人习惯北京，习惯中原，甚至“反认他乡是故乡”。事实上，纳兰性德的这一认知并没有错，因为无论从东西南北哪一个方向走来，我们都有着同一个故乡——中国。词中“千帐灯”照耀的，正是各民族共同生活的广袤疆域。

四、记录民族交往的生动图景

1. 《奉陪封大夫宴，得征字，时封公兼鸿胪卿》（唐·岑参）

【原文】

西边虏尽平，何处更专征。
幕下人无事，军中政已成。
座参殊俗语，乐杂异方声。
醉里东楼月，偏能照列卿。

【译文】

西域边疆的敌寇都已平定，再也不需要率兵征伐了。
幕府之中官吏清闲无事，军中军政早已安定完善。
宴席上宾客混杂着各族异域的方言交谈，席间乐曲交织着四方异国的乐声。
酒酣之时东楼上一轮明月，温柔地照耀在座诸位高官。

西北战乱平息，边疆安定，各族胡人、藩属使者齐聚幕府赴宴，语言、乐曲混杂四方异域风情，体现盛唐包容各族文化、胡汉共处的盛世风貌。

2. 《送渤海王子归本国》唐·温庭筠

【原文】

疆理虽重海，车书本一家。
盛勋归旧国，佳句在中华。

定界分秋涨，开帆到曙霞。
九门风月好，回首是天涯。

【译文】

两地疆土虽远隔茫茫大海，制度文字礼乐相通，我们本是同根一家。
你带着在大唐取得的卓著功勋荣归故土，优美的诗文佳作长久留在中原为人传诵。

待到秋潮涨起，行船越过两国分界，扬起风帆驶向朝霞满天的故国。
长安城中风光无限，可你一旦离去，再回头相望，便已是远隔天涯。

【深层思想内涵】

地域相隔，文化一体：先点出山海阻隔的客观距离，再一转强调文化、制度、血脉相连，突破地理隔阂，体现各民族同属中华文明共同体。

反映唐与渤海深度交融：渤海长期派遣王族、子弟入长安求学，照搬唐朝官制、文字、礼制，虽地处东北海外，文化完全与中原接轨。诗句是唐代民族交往、多元一体的真实写照。

家国一体的包容胸怀：没有华夷隔阂，视边疆部族为一家人，体现盛唐开放包容、天下一家的大国观念。

五、传颂和亲的和平佳话

1. 《陇西行四首·其四》唐·陈陶

【原文】

黠虏生擒未有涯，黑山营阵识龙蛇。
自从贵主和亲后，一半胡风似汉家。

【译文】

纵然不断擒获敌寇，边塞战事依旧无穷无尽；
驻守黑山的将士早已熟习各类攻防战阵。
自从大唐公主远嫁和亲、互通友好之后，

塞外部族的风俗习气，已有大半和中原汉人相同。

【思想内涵】

肯定和亲的历史作用：相比无休止的征战杀伐，和亲以和平联姻的方式打通民族交流通道，中原先进文化向外传播，改变边疆原有风俗，实现文明互通。

体现民族交融、多元一体：“一半胡风似汉家”直观写出边疆与中原文化趋同，各族风俗互相渗透，打破华夷隔阂，印证中华文明各民族一家的格局。

对比战争，推崇和平交往：前两句写连年征战、边防紧绷，后两句转写和亲带来的文化融合，暗含主旨：和平交流远胜于武力征伐，委婉批判穷兵黩武。

诗歌先铺陈边塞常年战乱不休、将士常年戍守的艰苦现实；再笔锋一转，赞颂和亲政策带来的深远影响——和平促进文化传播，胡汉风俗相融，表达对民族和睦、文明互通的赞美，倡导和平共处的治边理念。

2. 唐诗见证唐蕃会盟碑下的民族同心

唐代是我国统一多民族国家形成发展的重要阶段。唐代的民族融合，持续时间长、影响范围广、推进程度深，社会关注度亦高。仅唐诗中直接涉及民族融合的篇章即在三千首之上。从初唐到晚唐，几乎每一位在唐诗史上占有一席之地的重要诗人，均有诗作涉及民族融合问题。这些诗作不仅记录了一段波澜壮阔的民族融合进程，更体现出由民族融合实现的社会历史进步与民族精神提升。

杜甫既一再痛感北方大地遭遇的“隋氏留宫室，焚烧何太频”

（《遣忧》）的劫难，又发出“舅甥和好应难弃”（《近闻》）的深情呼唤。

李益的《送常曾侍御使西蕃寄题西川》、郎士元的《送杨（阳）中丞和蕃》、权德舆的《送张曹长工部大夫奉使西番》等诗，都为唐使入蕃而写，而元稹与白居易同题的《新乐府·蛮子朝》、王建的《宫词》（殿前传点各依班、未明开著九重关）、沈亚之的《西蕃请谒庙》等诗则写吐蕃、南诏使节来唐。正缘于此，唐与吐蕃后来在长庆元年（821）、二年先后会盟长安、逻些，一座高扬“舅甥和叶社稷如一统”理念的唐蕃会盟碑亦得以在古城拉萨大昭寺前屹立至今。

结语

从《诗经》的悠远吟唱，到唐诗的盛世气象，再到现当代诗歌的真情告白，诗词中的民族团结主题一脉相承。它们不仅记录了历史，更以其独特的艺术魅力，将“多元一体”的中华民族共同体意识深深地烙印在每一个中华儿女的心中。这些诗句跨越时空，至今仍是我们铸牢中华民族共同体意识的宝贵精神财富。

第三篇 万颗石榴籽 凝聚中华情

——习近平总书记讲过的民族团结进步故事

写在前面：

在浩荡的历史长河中，我国各族群众胼手胝足、交流交融、守望相助，为中国革命建设、改革、发展做出了重大贡献，可以说，一部中国近现代发展史就是各族群众筚路蓝缕的奋进史，就是各民族你中有我、我中有你的交融史。党的十八大以来，习近平总书记在多次重要讲话或回信中，引用了许多大家耳熟能详的民族团结故事，生动展现了各民族交融汇聚成多元一体中华民族的历史，各民族共同缔造、发展、巩固统一的伟大祖国的历史。我们学习领会这些经典故事，有助于全校师生不断增进五个认同，树立正确的中华民族史观，铸牢中华民族共同体意识，在中华民族大家庭中像石榴籽一样紧紧抱在一起，共同建设伟大祖国，共同创造美好生活。

故事一：

赵武灵王胡服骑射——各民族互鉴融通的典范



2019年9月，在全国民族团结进步表彰大会上，习近平总书记讲到了赵武灵王胡服骑射的故事。战国时期，群雄并起，赵国地处中原，周边面临燕、秦、中山等国威胁，而北方胡人以骑兵作战，机动性强，常侵扰赵国边境。赵武灵王观察到胡人短衣窄袖、骑射灵活的特点，于是就推行一项强国之策，号召学习胡人的服饰和骑射技术，提升赵国的军事实力。在实施一系列改革后，赵国国力日渐强大，向北方拓展了上千里疆域。

展开历史长卷，从赵武灵王胡服骑射到北魏孝文帝汉化改革，从“洛阳家家学胡乐”到“万里羌人尽汉歌”，各民族在文化上相互尊重、相互欣赏，相互学习、相互借鉴，实现了文化上的互鉴融通，造就了中华文化的精彩纷呈、博大精深，展现了中华文明无与伦比的包容性和吸纳力。

故事二：

昭君出塞的故事——民族团结佳话传千载



2019年9月，在全国民族团结进步表彰大会上，习近平总书记讲到了昭君出塞的故事。西汉时期，匈奴呼韩邪单于向汉朝称臣，并三次请求和亲。公元前33年，汉元帝将宫女王昭君赐给她做阏氏，王昭君作为和平使者远嫁漠北，扎根塞上，教会了匈奴民众汉族播种技术和纺织技术，极大提高了他们的生产效率和生活水平，促进了民族间政治、经济、文化交往。汉朝与匈奴政权维持了长达半个世纪的和平局面，留下了千古历史佳话。

昭君出塞作为民族团结的象征，已镌刻在中华儿女的共同记忆中，她深刻昭示着各民族自古以来就互相依存、休戚与共，也时刻提醒着后人要倍加珍惜来之不易的民族团结的好局面，铸牢中华民族共同体意识，谱写共同发展新篇章。

故事三：

文成公主入藏的故事——一半胡风似汉家



2019 年，在全国民族团结进步表彰大会上，习近平总书记在讲话中讲到了文成公主入藏的故事。唐朝贞观年间，唐太宗将文成公主下嫁松赞干布，公元 641 年正月，文成公主辞别长安，向雪域高原进发。文成公主入藏带去了许多工艺品、谷物、菜籽、药材、茶叶以及历法、生产技术和各种书籍，大大促进了吐蕃经济文化的发展与进步。文成公主进藏开启了汉藏团结的友好局面，民间联姻、社会交往和贸易活动逐渐增多，有力促进了藏族与其它各族交往交流交融。

历史如镜照进现实，西藏和平解放后，我们修筑了总长 4360 公里的川藏、青藏公路，结束了西藏没有公路的历史。上世纪 80 年代以来，中央召开了七次西藏工作座谈会，开展对口援藏工作。现在，在以习近平同志为核心的党中央的坚强领导下，以新时代党的治藏方略为指引，西藏必将创造更加绚烂美好的明天。

故事四：

凉州会盟的故事——凉州会盟促统一



2019年全国民族团结进步表彰大会上，习近平总书记讲到了凉州会盟的故事。凉州（今甘肃武威）是历朝历代的西北中心。公元1247年（元朝时期），西藏宗教领袖萨迦班智达与蒙古汗国皇子阔瑞举行“凉州会谈”，议定了西藏诸部归顺蒙古相关事宜，成为西藏正式纳入中国蒙元版图的历史见证。

习近平总书记说，一部中国史，就是一部各民族交融汇聚成多元一体中华民族的历史，就是各民族共同缔造、发展、巩固统一的伟大祖国的历史。凉州会盟以和谈的方式推动了统一，是西藏与祖国关系发展史上的一个重大转折。2019年8月，凉州会盟被写入教育部统编高一历史教材，有助于教育引导全国青少年进一步了解历史，坚决铸牢中华民族共同体意识。

故事五：

瓦氏夫人抗倭——驰骋千里为家国



2019年全国民族团结进步表彰大会上，习近平总书记讲到了瓦氏夫人抗倭的故事。瓦氏夫人是明朝中期广西田州（位于今百色市田阳区）土司岑猛的夫人。1554年，倭寇侵扰我国东南沿海，当时年近六旬的瓦氏夫人以国家利益为重，力排众议，请命亲自率兵出征，她率良兵六千多人驰骋千里，奔赴江浙沿海抗倭。尽管困难重重，但都不能阻碍瓦氏夫人抗倭到底的决心。瓦氏夫人在国家危难之时挺身而出、奋勇当先的爱国主义精神，成为中华民族史上一笔宝贵的精神财富。

故事六：

锡伯族万里戍边的故事——到祖国最需要的地方去



2019年全国民族团结进步表彰大会上，习近平总书记在讲话中讲到了锡伯族万里戍边的故事。锡伯族原是我国东北呼伦贝尔地区的一个游猎民族，以狩猎和捕鱼为生。从辽宁沈阳到新疆伊犁相隔万里，二百多年前（1764年），锡伯族先民浩浩荡荡从沈阳出发，长途跋涉，历经一年零三个月完成了锡伯族万里戍边这一壮举。锡伯族同胞与驻守当地同胞一起守卫西北边防。十九世纪六十年代，锡伯族同胞配合左宗棠等，同入侵我国新疆的阿古柏进行了英勇斗争，对稳定边疆起到了重要作用。

锡伯族同胞从东北到西北，万里迁徙，世代忠诚履行屯垦戍边的神圣职责，激励着一代代中华儿女克服困难，到祖国最需要的地方去。新中国成立初期，八千湘女上天山；三线建设时期，百万青年去西部……如今，一批批有志之士奔赴边疆，用无悔年华写就人民幸福的华彩篇章。

故事七：

半条被子的故事——“半条被”以初心赢民心



2016年10月，在纪念红军长征胜利80周年大会上，习近平总书记深情讲述了“半条被子”的故事。1934年11月，中央红军长征途经湖南汝城县文明瑶族乡沙洲村并在此休整。三位女红军借宿在沙洲村瑶族村民徐解秀家。徐解秀家一贫如洗，连一条完整的被子都没有。临走时一位女红军把被子剪成了两半，将半条被子留给徐解秀。接过半条被子，徐解秀感动地流下热泪。

2020年9月16日，在湖南考察的习近平总书记参观了“半条被子的温暖”专题陈列馆，还到徐解秀的孙子朱小红家看望慰问。“过去红军给了我们半条被子，现在党给我们带来了幸福日子。”朱小红朴实的话语道出了真诚的心声。

“什么是共产党？共产党就是自己有一条被子，也要剪下半条给老百姓的人。”这就是习近平总书记在纪念红军长征胜利80周年大会上深情讲述的“半条被子”的故事。

故事八：

彝海结盟的故事——彝海结盟暖凉山



2014年9月，中央民族工作会议暨国务院第六次全国民族团结进步表彰大会上，习近平总书记讲到了彝海结盟的故事。长征路上，途径四川大凉山的中央红军严格执行党的民族政策，赢得彝族同胞拥护。1935年5月，时任红军总参谋长刘伯承和彝族果基部落首领果基约达（小叶丹）进行“彝海结盟”。此后彝族同胞护送红军通过彝区，不仅为红军飞夺泸定桥、强渡大渡河赢得了宝贵时间，也在彝区埋下了革命火种，帮助彝族人民建立了革命武装——中国彝民红军果基支队。长征途中的“彝海结盟”，使得封闭的凉山彝区向外界敞开了大门。

彝海结盟是党的民族政策的成功实践，打破了民族隔阂，成为民族团结和军民团结的典范，是红军长征史上光辉的一页。

故事九：

库尔班大叔骑着毛驴上北京的故事——爱党爱国代代传



2017年1月11日，习近平总书记在给库尔班大叔的后人回信中，勉励他们继续像库尔班大叔那样，同乡亲们一道，做热爱党、热爱祖国、热爱中华民族大家庭的模范。在新疆和田市的团结广场上，矗立着毛主席与一位维吾尔族老人亲切握手的巨型雕像。这位老人名叫库尔班·吐鲁木，出生在新疆和田于田县一个贫苦农民的家庭。成年后，他度过了17年野人生活。1949年，新疆和平解放，党和政府让他重获新生。库尔班大叔萌发了一个愿望，要骑上毛驴去北京看望恩人毛主席。1958年6月，库尔班大叔随国庆观礼团一同前往北京，在中南海怀仁堂受到毛主席亲切接见。几十年过去了，库尔班大叔的后人们传承着爱党爱国、拥军爱军、民族团结的良好家风。

党的光辉照边疆，边疆人民心向党。库尔班大叔骑着毛驴上北京的佳话在神州大地代代相传，鼓舞着各族儿女像石榴籽一样紧紧抱在一起，在党的领导下共同创造更加美好的明天。

故事十：

三千孤儿入内蒙——一段流淌着民族大爱的共和国往事



2021年3月5日，习近平总书记参加十三届全国人大四次会议内蒙古代表团审议时强调，新中国成立后，内蒙古创造了3000孤儿入内蒙的历史佳话。新中国成立后我国遭遇了前所未有的严重经济困难，上海、江苏、安徽等地政府收养了几千名孤儿，因为粮食短缺，面临危机。关键时刻，时任内蒙古自治区政府主席的乌兰夫提出把孤儿接到内蒙古来，让牧民抚养，让草原把他们养大。在周恩来总理亲自关怀下，1960年至1963年，上海及周边地区近3000名孤儿乘着北上的列车，先后抵达内蒙古大草原，这些孤儿被称为“国家的孩子”。

当时的内蒙古，虽然也经受着困难时期的严峻考验，但内蒙古各族群众主动担起这份国家责任。收养一个孤儿叫善良，收养三千孤儿是民族大爱。这些“国家的孩子”和草原的额吉共同书写了超越民族、超越地域的传奇故事，也让我们深刻感受到在灾难面前，中华各族儿女守望相助、亲如一家的民族大爱。

故事十一：

卓嘎、央宗姐妹：做神圣国土的守护者、幸福家园的建设者



习近平总书记 2017 年 10 月 28 日在给卓嘎、央宗姐妹的信中说：“祖国疆域上的一草一木，我们都要看好守好。希望你们继续传承爱国守边的精神，带动更多牧民群众像格桑花一样扎根在雪域边陲，做神圣国土的守护者、幸福家园的建设者。”

藏族姐妹卓嘎、央宗是西藏自治区山南市隆子县玉麦乡牧民。上世纪 60 年代以来，在父亲桑杰曲巴的影响和带领下，姐妹俩始终秉持“家是玉麦，国是中国，放牧守边是职责”的坚定信念，几十年如一日，以抵边放牧、巡逻的方式，守护着祖国数千平方公里国土，谱写了爱国守边的动人故事和时代赞歌。

故事十二：

西藏嘎拉村：民族团结进步之花盛开的地方



2025 年是西藏自治区成立 60 周年，西藏林芝巴宜区嘎拉村全体村民给习近平总书记写信，汇报村里的发展情况。“看着北斗星走不迷路，跟着共产党走会幸福”，嘎拉村村民在信中道出了心声。习近平总书记给嘎拉村全体村民回信，勉励全村“在党的兴边富民好政策引领下，切实维护好民族团结，创造更加幸福美好的生活，把雪域高原的自然美景保护好，把‘桃花村’品牌擦得更亮，为建设繁荣稳固的祖国边疆贡献力量”。

嘎拉村居住着藏族、汉族、珞巴族等多民族群众，他们以“桃花经济”为依托，将生态保护嵌入发展之中，为雪域高原践行“绿水青山就是金山银山”理念提供了生动范本。深化民族团结不仅是西藏破解发展不平衡不充分问题的钥匙，也是构筑幸福家园的坚实基础。

第四篇 五十六个民族 五十六朵花

(严格按照民族标准汉语拼音首字母排序, 同音按完整拼音先后区分)

A

阿昌族 (ā chāng zú)



人口 4.38 万, 主要聚居云南德宏陇川。有阿昌语, 属汉藏语系藏缅语族缅彝语支。无文字, 通用汉语文。

B

白族 (bái zú)

人口 193.35 万, 主要聚居在云南大理, 其余分布在云南各地及贵州、湖南等地。有本民族语言, 属汉藏语系藏缅语族彝语支。无通用民族文字, 通用汉语文。



保安族 (bǎo ān zú)



人口 2.44 万, 主要聚居甘肃积石山。有保安语, 属阿尔泰语系蒙古语族。无文字, 通用汉语文。

布朗族 (bù lǎng zú)

人口 12.73 万，主要聚居云南西双版纳、临沧。有布朗语，属南亚语系孟高棉语族佤德昂语支。无通用民族文字，通用汉语文。



布依族 (bù yī zú)



人口 287.00 万，主要聚居贵州及云南罗平。有布依语，属汉藏语系壮侗语族壮傣语支。1956 年制定拉丁字母拼音文字方案，通用汉语文。

C

朝鲜族 (cháo xiǎn zú)

人口 170.25 万，主要聚居吉林延边，其余分布黑龙江、辽宁、内蒙古。有朝鲜语，语族归属暂未定论，有谚文。通用汉语文。



D

达斡尔族 (dá wò ěr zú)

达斡尔族



人口 13.22 万，主要聚居内蒙古莫力达瓦、黑龙江。有达斡尔语，属阿尔泰语系蒙古语族。1980 年创制拉丁达斡尔文，通用汉语文。

傣族 (dǎi zú)



人口 132.99 万，主要聚居云南西双版纳、德宏。有傣语，属汉藏语系壮侗语族壮傣语支。有德宏傣文、西双版纳傣文两种传统文字，通用汉语文。

德昂族 (dé áng zú)

人口 2.24 万，主要聚居云南德宏、保山。有德昂语，属南亚语系孟高棉语族佤德昂语支。无文字，通用汉语文。



东乡族 (dōng xiāng zú)



人口 62.15 万，主要聚居甘肃临夏。有东乡语，属阿尔泰语系蒙古语族。无文字，通用汉语文。

侗族 (dòng zú)

人口 288.00 万，主要聚居贵州、湖南、广西。有侗语，属汉藏语系壮侗语族侗水语支。1958 年制定拉丁字母拼音文字方案，通用汉语文。



独龙族 (dú lóng zú)



人口 0.73 万，主要聚居云南怒江独龙江乡。有独龙语，属汉藏语系藏缅语族缅彝语支。1979 年创制拉丁独龙文，通用汉语文。

E

俄罗斯族 (é luó sī zú)

人口 1.61 万，主要聚居新疆伊犁、塔城，少量分布黑龙江。有俄罗斯语，属印欧语系斯拉夫语族东斯拉夫语支，使用俄文字母。通用汉语文。



鄂伦春族 (è lún chūn zú)



人口 0.92 万，主要聚居内蒙古鄂伦春旗、黑龙江塔河。有鄂伦春语，属阿尔泰语系满 - 通古斯语族通古斯支。1996 年创制拉丁鄂伦春文，通用汉语文。

鄂温克族 (è wēn kè zú)

人口 3.47 万，主要聚居内蒙古根河、鄂温克旗、黑龙江。有鄂温克语，属阿尔泰语系满 - 通古斯语族通古斯支。1983 年创制拉丁鄂温克文，通用汉语文。



G

高山族 (gāo shān zú)



大陆登记人口 0.40 万,主体分布台湾山区,大陆散居福建等地。族群内含泰雅、布农、排湾等十多种语言,分属南岛语系印度尼西亚语族。无统一民族文字,通用汉语文。

仡佬族 (gē lǎo zú)

人口 67.75 万,主要聚居贵州,其余分布广西、云南。有仡佬语,属汉藏语系壮侗语族仡佬语支,多数族人已转用汉语。无文字,通用汉语文。



H

哈尼族 (hā ní zú)



人口 173.32 万,主要聚居云南南部红河、西双版纳。有哈尼语,属汉藏语系藏缅语族彝语支。1957 年创制拉丁哈尼文,通用汉语文。

哈萨克族 (hā sà kè zú)

人口 141.38 万,主要聚居新疆北部伊犁阿勒泰。有哈萨克语,属阿尔泰语系突厥语族西匈语支。有阿拉伯字母哈文,通用汉语文。



汉族 (hàn zú)



人口约 128631 万,遍布全国,核心聚居黄河、长江、珠江流域及东北、华北平原。通用汉语,属汉藏语系汉语族。通用规范汉字,是国家通用语言文字。

赫哲族 (hè zhé zú)

人口 0.53 万,主要聚居黑龙江同江、饶河。有赫哲语,属阿尔泰语系满 - 通古斯语族满语支。2002 年创制拉丁赫哲文,通用汉语文。



回族 (huí zú)

回族



人口 1137.79 万,全国散居,宁夏为主要聚居区,甘肃、青海、河南、云南分布较多。通用汉语,属汉藏语系汉语族。无本民族文字,通用汉语文。

J

基诺族 (jī nuò zú)

人口 2.60 万,主要聚居云南西双版纳基诺山。有基诺语,属汉藏语系藏缅语族彝语支。1983 年创制拉丁基诺文,通用汉语文。



京族 (jīng zú)



人口 3.31 万，主要聚居广西防城港京族三岛。有京语，属南亚语系孟高棉语族越芒语支。传统使用喃字，现通用汉语文。

景颇族 (jǐng pō zú)

人口 16.04 万，主要聚居云南德宏。有景颇语、载瓦语，分属汉藏语系藏缅语族景颇支、彝语支。有拉丁景颇文、载瓦文，通用汉语文。



K

柯尔克孜族 (kē ěr kè zī zú)



人口 18.67 万，主要聚居新疆克孜勒苏。有柯尔克孜语，属阿尔泰语系突厥语族东匈语支。有阿拉伯字母柯文，通用汉语文。

L

拉祜族 (lā hù zú)

人口 49.92 万，主要聚居云南澜沧。有拉祜语，属汉藏语系藏缅语族彝语支。1957 年创制拉丁拉祜文，通用汉语文。



黎族 (lí zú)



人口 146.31 万，主要聚居海南。有黎语，属汉藏语系壮侗语族黎语支。1957 年创制拉丁黎文，通用汉语文。

傈僳族 (lì sù zú)

人口 76.29 万，主要聚居云南怒江，其余分布四川。有傈僳语，属汉藏语系藏缅语族彝语支。有老傈僳文，1957 年创制新拉丁傈僳文，通用汉语文。



珞巴族 (luò bā zú)



人口 0.42 万，主要聚居西藏东南部珞瑜地区。有珞巴语，属汉藏语系藏缅语族藏语支。无文字，通用藏文、汉语文。

M

满族 (mǎn zú)

人口 1042.33 万，主要聚居辽宁，其余分布河北、吉林、黑龙江、北京等地。有本民族满语，属阿尔泰语系满 - 通古斯语族满语支，传统有满文。现通用汉语文。



毛南族 (máo nán zú)



人口 12.40 万，主要聚居广西环江。有毛南语，属汉藏语系壮侗语族侗水语支。无文字，通用汉语文。

门巴族 (mén bā zú)

人口 1.11 万，主要聚居西藏门隅、墨脱。有门巴语，属汉藏语系藏缅语族藏语支。通用藏文、汉语文。



蒙古族 (měng gǔ zú)



人口 629.06 万，主要聚居内蒙古，其余分布新疆、辽宁、吉林、黑龙江、青海等地。有蒙古语，属阿尔泰语系蒙古语族。有传统回鹘式蒙古文，通用汉语文。

苗族 (miáo zú)

人口 1106.79 万，主要聚居贵州、湖南、云南，其余分布广西、重庆、四川等地。有苗语，属汉藏语系苗瑶语族苗语支。1956 年创制拉丁字母苗文，通用汉语文。



仫佬族 (mù lǎo zú)



人口 27.72 万，主要聚居广西罗城。有仫佬语，属汉藏语系壮侗语族侗水语支。无文字，通用汉语文。

N

纳西族 (nà xī zú)

人口 32.38 万，主要聚居云南丽江，其余分布四川。有纳西语，属汉藏语系藏缅语族彝语支。有传统东巴象形文字、哥巴文，1957 年创制拉丁纳西文，通用汉语文。



怒族 (nù zú)



人口 3.68 万，主要聚居云南怒江贡山。有怒苏、阿侬、独龙等多种怒语，分属藏缅语族。无统一文字，通用汉语文。

P

普米族 (pǔ mǐ zú)

人口 4.51 万，主要聚居云南怒江、丽江。有普米语，属汉藏语系藏缅语族羌语支。1999 年创制拉丁普米文，通用汉语文。



Q

羌族 (qiāng zú)



人口 31.29 万，主要聚居四川阿坝茂县、汶川。有羌语，属汉藏语系藏缅语族羌语支。1958 年创制拉丁羌文，通用汉语文。

S

撒拉族 (sā lā zú)

人口 11.08 万，主要聚居青海循化。有撒拉语，属阿尔泰语系突厥语族西匈语支。无文字，通用汉语文。



畬族 (shē zú)



人口 74.64 万，主要聚居福建、浙江，其余分布广东、江西、安徽。多数通用汉语畬客话，少数保留畬语（苗瑶语族）。无文字，通用汉语文。

水族 (shuǐ zú)

人口 41.19 万，主要聚居贵州三都，其余分布广西。有水语，属汉藏语系壮侗语族侗水语支。有传统水书古文字，1956 年创制拉丁水书拼音，通用汉语文。



T

塔吉克族 (tǎ jí kè zú)

塔吉克族



人口 5.11 万，主要聚居新疆塔什库尔干。

有色勒库尔塔吉克语，属印欧语系伊朗语族东伊朗语支。通用维吾尔文、汉语文。

塔塔尔族 (tǎ tǎ ěr zú)

人口 0.35 万，散居新疆乌鲁木齐、伊宁。

有塔塔尔语，属阿尔泰语系突厥语族西匈语支，使用阿拉伯字母塔文。通用汉语文。



土家族 (tǔ jiā zú)

土家族



人口 958.77 万，主要聚居湖南、湖北，

其余分布重庆、贵州。有土家语，属汉藏语系藏缅语族土家语支。无文字，通用汉语文。

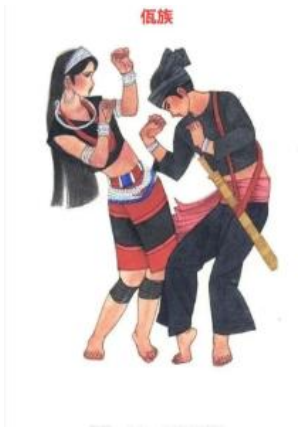
土族 (tǔ zú)

人口 28.19 万，主要聚居青海互助。有土族语，属阿尔泰语系蒙古语族。1979 年创制拉丁土族文，通用汉语文。



W

佤族 (wǎ zú)



人口 38.12 万，主要聚居云南西盟、沧源。有佤语，属南亚语系孟高棉语族佤德昂语支。1957 年创制拉丁佤文，通用汉语文。

维吾尔族 (wéi wú ěr zú)

人口 1177.45 万，主要聚居新疆维吾尔自治区。有本民族维吾尔语，属阿尔泰语系突厥语族西匈语支。有传统阿拉伯字母维文，通用汉语文。



乌孜别克族 (wū zī bié kè zú)



人口 1.27 万，散居新疆各地。有乌孜别克语，属阿尔泰语系突厥语族西匈语支，使用阿拉伯字母乌文。通用汉语文。

X

锡伯族 (xī bó zú)



人口 19.19 万，主要聚居新疆察布查尔，其余分布辽宁、吉林。有锡伯语，属阿尔泰语系满 - 通古斯语族满语支，传承改良满文锡伯文。通用汉语文。

Y

瑶族 (yáo zú)

人口 279.60 万，主要分布广西、湖南、云南、广东、贵州、江西。有勉语、布努语、拉珈语三类瑶语，分属苗瑶语族、壮侗语族。有统一瑶文拼音方案，通用汉语文。



彝族 (yí zú)



人口 983.03 万，主要聚居四川、云南，其余分布贵州、广西。有彝语，属汉藏语系藏缅语族彝语支。有传统彝文，1975 年规范彝文方案，通用汉语文。

裕固族 (yù gù zú)

人口 1.47 万，主要聚居甘肃肃南。分西部裕固语（阿尔泰突厥语族）、东部裕固语（阿尔泰蒙古语族）。无文字，通用汉语文。



Z

藏族 (zàng zú)



人口 706.07 万，主要聚居西藏、青海，其余分布四川、甘肃、云南。有藏语，属汉藏语系藏缅语族藏语支。有千年传统藏文，通用汉语文。

壮族 (zhuàng zú)

人口 1956.85 万，主要聚居广西，其余分布云南、广东、贵州等地。有本民族壮语，属汉藏语系壮侗语族壮傣语支。1957 年创制拉丁字母壮文，通用汉语文。

