



揭阳职业技术学院

# 经济管理系 教案

(2025-2026学年第二学期)

课程：《中国传统文化》  
(54 学时)

教师姓名：江春丽

所授专业：现代文秘

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                           |     |          |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------|---|
| 授课时间                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 第 1-2 周                                                                                                                                   | 课 次 | 第 1-2 次  |   |
| 章 节<br>名 称                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 中国古代哲学思想                                                                                                                                  |     |          |   |
| 授 课<br>方 式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 理论课（√）、实践课（）、习题题（）、其它（）                                                                                                                   |     | 教学<br>时数 | 6 |
| 教 学<br>目 的<br>要 求                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1. 了解中国传统哲学思想<br>2. 了解中国古代的思想流派及思想主张<br>3. 实现天人合一、贵和尚中等传统哲学思想<br>思政育人目标：<br>吸取中华优秀传统文化精髓，传递人文精神和科学精神，拓展学生的视野和思维，陶冶学生情感，培养学生的民族自尊心、自信心、自豪感 |     |          |   |
| 教 学<br>方 法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 讲解法、讨论法                                                                                                                                   |     |          |   |
| 教 学<br>重 点<br>难 点                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 重点：天人合一、贵和尚中、上善若水、大智若愚等古代哲学思想的含义和意义<br>难点：践行古代优秀哲学思想                                                                                      |     |          |   |
| 教学步骤及内容：<br><br><div>第一节 天人合一</div> <div>一、天人同道</div> <div>(1)老子认为，人是天地万物的一部分</div> <div>(2)老子从天道出发推行人道，主张人道与天道的融合，使人类社会按天道运行的法则去发展，实现“天人合一”</div> <div>(3) “人法地，地法天，天法道，道法自然。”</div> <div>(4) 人与自然融为一体，将社会秩序与自然秩序合而为一</div> <div>二、天人合德</div> <div>(1) 儒家重视道德，由天的道德品格，提出了“天人合德”理念。</div> <div>(2) 古代思想家把种种美好的德行赋予上天，使天神圣化、理想化，为“天人合德”提供了理论前提。</div> <div>(3) 《中庸》和孟子提出了通过内在心性的修养来达到“天人合德”境界；最终理想是知天，即达到“天人合一”的境界</div> <div>(4) 以上所提及的“天人合一”，不是人同外在自然的协调合一，而是人同自我本质的合一，实质上也是个体人格与社会道德的合一。</div> <div>三、天人和谐</div> <div>(1) 《易传·序卦》提出：“有天地然后万物生”；《易传·说卦》提出：“乾，天也，故称乎父。坤，地也，故称乎母”；张载在《西铭》中说：“民吾同胞，物吾与也。”这些思想都说明人类社会是在自然界的基础上发展而来的，天地是人类的父母，人和自然万物是相互依存的。所以，人们为了生存而改造自然的时候，必须尊重自然规律，荀子持同样观点。</div> |                                                                                                                                           |     |          |   |

(2) 强调“取之有道，用之有度”。

孟子在《孟子·梁惠王上》里讲：“不违农时，谷不可胜食也；数罟不入洿池，鱼鳖不可胜食也；斧斤以时入山林，材木不可胜用也。”意思是说：“不违背谷物播种的时间，谷物就吃不完了；细密的网不进入池塘，鱼鳖之类的就吃不完了；按照时节去山林伐木，木材就用不完。”这是强调只有按自然规律办事，才能使“谷不可胜食”“鱼鳖不可胜食”“材木不可胜用”。

(3) “天人合一”的思想观念是我国古代思想家在探索天人关系、人与自然关系的理论与实践为我们留下的宝贵遗产。“天人合一”的思想观念在中国已经不是抽象的哲学，中国历代先民在改造自然的实践中，在中国的建筑、园林、医药、武术、饮食、养生等社会文化的方方面面，无一不贯彻和体现着“天人合一”的思想。

提出问题，小组内部进行讨论：

- 1.天人如何合德，通过什么样的方式才能真正达到“天人合德”的境界呢？
- 2.你怎样理解“天人合一”的哲学思想？

当代国学大师季羡林先生是这样解释“天人合一”的：天，就是大自然；人，就是人类；合，就是互相理解，结成友谊。我们可以将天人合一理解为人与自然和谐相处，遵循社会秩序与自然秩序，在和谐美好的自然环境中修身养性，进而达成个体人格与社会道德的合一。

我们在做评价时，要保证自身观点的客观性，减少个人色彩的描述，以理性的角度来探索、汲取古人智慧的结晶，并在不断的学习中完善自身，成为更好的自己。

## 第二节 贵和尚中

以体现《论语》中的“和为贵”故事为例导入内容

“礼之用，和为贵。先王之道，斯为美；小大由之。有所不行，知和而和，不以礼节之，亦不可行也”  
——《论语》

### 三尺巷的故事

相邻的两户人家，一家在外地做官，另一家是本城的商贾。两家都在建房子，房子建得差不多了，在砌围墙时，双方为地界发生了争议。当地人素来就有“寸土必争”的老传统，不要说邻里之间，就是兄弟之间为了祖业也是吵得不可开交，闹到最终，“鸡犬相闻，老死不相往来”。为了区区三尺地，无论是官宦人家还是商贾大户各不相让。做官的那一家，拿出杀手锏——连忙去信给官人告状。

隔不了多久，官人来了回信，信上说：“来信为争三尺房，让他三尺又何妨，万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”信上说的很明白，官人既来信，遵信所嘱，在离原地界退后三尺砌上围墙。对面那一商家，看到此景，深受感动，也在原地界退后三尺砌上围墙。这两道围墙中间形成一条巷子，后人就给这条巷子取名为“三尺巷”。

【教师】让学生举一些身边关于贵和精神的例子

### 一、“贵和”精神

#### (一) 以和为贵

1.以和为贵是中华民族的基本文化精神。“和”在古汉语中表示协调不同的人和事，并使之均衡，即指不同事物之间的协调、和睦、融洽。

2.将中国古代对“和”的论述概括为三个方面：

第一，人与自然的和谐相处；

第二，社会内部人际关系的和谐，这包括不同阶级、阶层之间，个人与社会之间，自我与他人之间等多重关系的和谐。（荀子“明分使群”的社会起源说）；

第三，人自身的和谐。指人自身要处理好身心关系，处理好物质欲望与道德理性之间的关系。

## （二）和同之辩

1. 含义：“和”是不同事物间相配合而达到平衡，“同”是取消个性的统一。西周末年的史伯和春秋末年齐国的晏婴明确地对和谐理论进行了理论探讨。
2. 史伯是第一个对和谐理论进行探讨、提出和同之辩的思想家。他强调以不同元素相配合，才能使矛盾均衡统一，达到和谐的效果。
3. 晏婴进而用“相济”（取长补短、互为补充）、“相成”的思想丰富了“和”的内涵。他强调君臣在处理政务上意见“可否相济”的重要性，主张通过“济其不及，以泄其过”的综合平衡，使君臣间保持“政平而不干”的和谐统一关系。
4. 孔子在《论语·子路》中也主张重和去同，提出“君子和而不同，小人同而不和。”
5. 在文化价值观方面，“贵和”精神提倡在主导思想的规范下，不同派别、不同类型、不同民族之间思想文化的交相渗透，兼容并包，多样统一。
6. 在民族价值观方面，中国文化素以礼仪道德平等待人，承认任何民族的文化都有其价值。“兼容并包”“遐迩一体”的思想，使各民族融为一体，成为统一的中华民族。
7. 中国传统文化以和谐为最高准则来处理人与人之间的关系，包括国家、民族之间的关系。在维护自己民族独立的同时，不主张向外扩张，用武力去征服其他国家和民族，而是主张通过道德教化来“齐家、治国、平天下”。

## 二、“尚中”精神

1. 在传统文化中，“中”是一种“中和”状态，也体现为“中庸之道”。《中庸》提出：“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”达到“中和”状态，宇宙万物与人类社会便各安其位，各守其分，各得其所。

2. 实现“和”的基本途径：持守“中”道，即保持中和、中庸，既不过分，也不能不及。中庸之道的真谛在于：坚守中正，寻求适度，不偏不倚，无过无不及。

3. “贵和尚中”思想作为东方文明的精髓，作为中国文化精神的一个构成部分，对我们民族的影响是多方面的、深刻的；其对于民族精神的凝聚，对于统一的多民族政权的维护，都有着积极的作用。

## 第三节 上善若水

### 一、以水喻道

1. 以水喻道是老子在《道德经》中所提出的处世哲学，彰显了道家的生命智慧；
2. 他认为，水具有谦逊的品行。与其他自然万物争相向上不同，水会自高远流向低洼之处，谦让且孕育万物；
3. 水具有顽强、坚持的特性；
4. 水具有不争的美德，万物生长都离不开水的孕育和滋润，但是水却不图回报，广泛施恩，造福众生；
5. 水具有空明清澈的特点。水以清澈透明的状态坚守本心，前进时毫无阻碍，静止时平和安静，始终保持客观态度与自然和谐相处。

以上内容即老子以水喻道所体现出的处世哲学，可以规范人的行为，促进人们养成良好的品行，对构建文明、和谐的现代化社会具有重要意义。

## 讲解上善若水的思想内涵讲解故事案例

孔子观赏着向东流去的水，子贡见了向夫子问道：“君子一见到大水便要前去观赏，这是为何呢？”

孔子回答：“因为它川流不息而且周遍四方，使生命生生不息却不以为自己有什么恩德，像是有很高的‘德性’；不管它流向低处还是流向曲折，姿势低下，但一定按自己的水道去走，这就像‘义’；水势盛大，永没有穷竭，又像是‘道’；它奔流直泻，到很深的溪谷也毫无惧色，这如同是‘勇’；它能作为衡量地平面的标准，公平公正，又像是‘法’；水盛满之后，不需用什么刮平，自然平正、端正，这像是‘正’；它柔美而略呈透明，可流入到细微的地方，这又有些像‘明察’；不论从哪里发源，它一定是向东流去，不变其志，这又如它的‘志向操守’；它流出流入，一切东西因此变得洁净，像是它善于教化和感化。水的德性有这么好，所以，君子见到水一定要前去观赏啊。”

### 解析故事案例

老子云：“上善若水，水善利万物而不争。处众人之所恶。故几于道。”上善像水一样，利益万物而无所争。孔子于最平常的水中，便能得到智慧的启迪，从水的不同形态中，就感悟到许多人生哲理。他将万物当成了自己的老师，于是时时处处便有所启发。怀着一颗谦虚好学的心才能开启智慧，在生活中领悟真理。

## 二、为而不争

“上善若水”出自《道德经》第八章：“上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。”这是从“居善地，心善渊，与善仁，言善信，政善治，事善能，动善时”等方面来阐述水的至善品行。

居善地，是指水的谦逊，身处低洼处，做其他万物不愿做之事；

心善渊，是指水的大度，能海纳百川，容纳万物；

与善仁，是指水的无私，滋养万物而不求回报，普惠众生而不计名利；

言善信，是指水的守信，遵循自然规律，自高而下顺地势流淌，潮涨潮落应期而至；

政善治，是指水的公正，保持客观，维护万物之间的平衡；

事善能，是指水的才能，即方圆有致的修为，在万物之间起到调和作用，能够促使万物和谐共处；

动善时，是指水的选择，顺时而动、应时而至，知道何时奔腾向前或者保持平静。

为人处世，只有从多个方面学习水的至善品行，才能在居处、心思、待人、为政、处事方面，都保持一种心无杂念、复归自然的状态。只有放下心中的执念和负担，才能达到一种淡泊明志、与世无争的境界，才能在顺其自然中实现循环往复。

1.水善利万物而不争

2.处众人之所恶

3.故几于道

“上善若水”是一种极高的人生境界。人生在世，若要达到“上善若水”的境界，便要做到平和心态静如水、正直为人明如水、轻看名利淡如水、面对坎坷韧如水。只有像水一样至柔、至刚、至净，保持一颗无私无欲之心，为万物众生默默奉献，才能够以“上善者”身份达到“不争”的人生境界。

## 第四节 大智若愚

### 一、大智若愚的内涵

1.“大智若愚”被普遍认为是做人智慧中的最高道行。

2.《庄子·天地》中记载：“知其愚者，非大愚也；知其惑者，非大惑也。大惑者，终身不解；大愚者，终身不灵。”道家的“愚”之本意就是一种“无为”状态的外在表现，而人们应该在遵循这一状态的同时又能够认识自身之“愚”，达到大智的最高境界。因此，守愚才能达智，即愚中有智。

3.庄子言：“夫小惑易方，大惑易性。”可见，道家之“愚”和“惑”既非小愚和小惑，亦非大愚和大惑，而是一种不知不觉的自我知之的状态。因此，“愚”要做到与小愚和大愚的区分，惑要做到与小惑和大惑的区别，即一种知愚而非愚的大智。

## 二、启示

“大智若愚”的为人之道告诫人们，人活于世，要有所愚而不能大愚，要有所惑而不要大惑。那些不能认识自身之愚的人，在小事上善于算计，自恃高明，却在大事上常犯错误，这是一种小智的表现；而那些能够认识自身之愚的人，在琐碎小事上看似糊涂，在大事上却很明白，实际上是一种大聪明、大智慧。那些追求名利、显摆知识的人，看似得到好处，实则是走向灭亡的发端；而看似“愚钝”的人，毫无争抢之意，但却是一种极大的作为，即“大智若愚”。

复习思考题、作业题：

查资料，论述中庸思想的可取性和发展性

下次课预习要点

中国古代有哪些传统美德？

教 学  
后 记

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                      |     |         |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|---|
| 授课时间                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 第 3-4 周                                                                                                                                                              | 课 次 | 第 3-4 次 |   |
| 章 节 名 称                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 中华传统美德                                                                                                                                                               |     |         |   |
| 授 课 方 式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 理论课（√）、实践课（）、习题题（）、其它（）                                                                                                                                              |     | 教学时数    | 6 |
| 教 学 目 的 要 求                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 知识技能目标：<br>1. 熟知中华传统美德的内涵，知道中华传统美德具有生生不息、历久弥新的品质<br>2. 能够领会中华传统美德中仁爱孝悌、勤劳节俭的内涵和外延<br>3. 培养搜集处理资料、信息的能力<br>思政育人目标：<br>通过了解我国传统美德，培养爱国主义情感，社会主义道德品质，逐步形成积极的人生态度和正确的价值观 |     |         |   |
| 教 学 方 法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 讲解法、讨论法                                                                                                                                                              |     |         |   |
| 教 学 重 点 难 点                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 教学重点：仁爱孝悌、勤劳节俭的内涵；明礼诚信、安贫乐道和浩然之气的内涵<br>教学难点：领会中华传统美德                                                                                                                 |     |         |   |
| 教学步骤及内容：<br><div>第一节 仁爱孝悌</div> <p>仁爱孝悌是中华民族美德中最具特色的部分。“仁”在各个历史时期，在各种道德中是最基本，也是最高的德目，是各种伦理道德的总原则。</p> <div>一、仁爱</div> <p>1. “仁” 是中华优秀传统文化中分量最重的一个字，也是儒家伦理学说中最基本的范畴。</p> <p>2. 本意是指人与人相互亲爱，强调人的自我修养（内省）。“仁” 的核心是“爱人”，“仁爱” 的根本是孝悌。</p> <p>3. 孔子提出的“己所不欲，勿施于人”；“夫仁者，己欲立而立人，己欲达而达人”，表明“仁” 既是一种博大的同情心与爱心，具有宽容忠恕的精神和推己及人的含义。</p> <p>4. 孟子在孔子的基础上，丰富并发展了儒家的伦理道德思想，认为“仁也者，人也”，即“仁” 是人区别于禽兽的本质，“仁人志士” 自当具备所谓“四端”：“恻隐之心”“羞恶之心”“恭敬之心”“是非之心”；主张性善论、“扩充善端”“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”、“亲亲而仁民，仁民而爱物”，即把“仁爱” 的精神，由亲人推广至社会，甚至是宇宙万物，由爱自己的亲人，进而推广至爱人类、爱草木鸟兽、爱自然万物。</p> <div>二、孝悌</div> <p>1. “孝” 是中国传统道德中最重要的内容之一。</p> <p>2. 孔子提出孝是为人之本；《孝经》提出“夫孝，天之经也，地之义也，人之行也。”《弟子规》提出“父母呼，应勿缓；父母命，行勿懒；父母教，须敬听；父母责，须顺承”等。</p> <p>3. 中国人提倡孝道，源于中国血缘文化的特点。“孝” 不仅仅是一种美德，也是做有道德的人的根基。古人将“孝” 界定为诸德之本。</p> <p>4. 在孝道教育与传承过程中，家训往往起着非常重要的作用。家训指家庭或家族内部祖辈对子孙后代的垂诫、训示，是儒家知识分子在立身、处世、为学等方面教育后辈的家庭教育读物。</p> |                                                                                                                                                                      |     |         |   |

5.“悌”属于儒家的伦理范畴，指敬爱、顺从兄长，目的在于维护封建的宗法关系。其常与“孝”并列，称为“孝悌”。儒家非常重视孝悌，把它看作实行“仁”的根本条件。“悌”的含义包括敬重兄长、善事兄长，兄弟笃爱和睦及友顺和睦。

## 第二节 勤劳节俭

### 一、勤劳

1.《说文解字》将“勤”解释为：“勤，劳也。”这说明“勤”和“劳”在古代是相通的。勤劳是指人们对待劳动的态度与品格，作为道德规范，它要求人们热爱劳动，积极参加劳动，用双手创造和丰富自己的生活。

2.根据归纳整理《北堂书钞》《太平御览》等古代的百科全书，古人对勤劳一词的用法，大体涉及：安邦治国、自强不息吃苦耐劳三个方面。

3.第一，勤劳与治国安邦相联系，古人已深刻认识到以勤立国的重要意义。《尚书》中提到的“克勤于邦”，《左传》中提出的“民生在勤，勤则不匮”，《墨子》中强调的“赖其力者生，不赖其力者不生”，都说明了只有勤勉敬事，家才能兴，国才能立。

4.第二，自强不息本身就是勤劳美德的主要含义。中华民族崇尚勤劳的美德，根本的动因之一就是希望通过奋斗，去改变不尽如人意的自然与社会环境，以求得一个理想的世界。“天行健，君子以自强不息”（《易经》），“劳谦匪懈”（《越绝书》）等，表达的都是勤劳与自强不息的关系。

5.第三，吃苦耐劳与勤劳的关系更加贴切。勤与劳相通，而在一定意义上，劳又与苦相连。勤劳美德的动因，从积极进取的一面说，是自强不息、惟德日新；从消极被动的一面说，也有为环境所逼、为生计所迫的成分。因此，只有真正经受得住吃大苦、耐大劳考验的人，才算得上具有勤劳的美德。

### 二、节俭

1.孔子提出“温、良、恭、俭、让”作为重要的德目，强调勤俭戒奢；老子提出为人处世的“三宝”：“一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先”，要求“去甚，去奢，去泰”；墨家更是主张“节用”“节葬”，反对浪费。

2.中国古代思想家关于节俭美德的思想，可概括为三方面：

第一，俭以立德。《易经》：“君子以俭德辟难。”《左传》：“俭，德之共也；侈，恶之大也。”几千年来，中华民族一向以节俭为美德，崇尚俭朴、提倡廉洁、反对奢侈、摒弃浮华。

第二，以俭持家治国。孔子说：“道千乘之国，敬事而信，节用而爱人，使民以时。”道出了节俭治国的思想；

第三，不奢不吝。节俭要求“吝则不俭，俭则不吝”。南北朝时期的思想家颜之推说过：“然则可俭而不可吝已。俭者，省约为礼之谓也；吝者，穷急不恤之谓也。今有施则奢，俭则吝；如能施而不奢，俭而不吝，可矣。”

## 第三节 明礼诚信 安贫乐道

### 一、明礼诚信

#### （一）明礼

1.中国是世界闻名的礼仪之邦，“礼”是中国文化的突出精神。

2.中国文化认为，“礼”是人与动物相区别的标志，“凡人之所以为人者，礼义也”；“礼”也是治国安邦的根本，“礼，经国家，定社稷，序民人，利后嗣者也”；“礼”同时又是立身之本和区分人格高低的标准，“人而无礼，胡不遄死？”。

3.“礼”根源于人的恭敬之心、辞让之心，出于对长上、对道德准则的恭敬和对兄弟朋友的辞让之情。

4.“明礼”作为我国公民道德建设中的基本道德规范之一，综合概括了以往“礼”所涉及的“礼仪”“礼让”和“文明”的含义。作为我国公民道德基本规范的“明礼”，其中的“礼”，涵盖了社会公共生活、职业生活和家庭生活三大领域，其内容体现为社会公德、职业道德和家庭美德等三大基本道德规范。

#### （二）诚信

1. “诚信”是人的内心状态。《礼记·礼器》：“忠信，礼之本也。”

2.内涵：包括“诚”和“信”两方面。“诚”主要是指诚实、诚恳；“信”主要是指信用、信任。“诚信”主要是指忠诚老实、诚恳待人，以信用取信于人，对他人给予信任。

3.在古人看来，“诚”既是道德规范，也是道德修养的态度和方法。“诚”要求人们保持纯真，说真话，做真事。

4. “信”是中国传统道德的基本规范之一，被古人视为美德。

5. “信”的基本要求是对人诚实不欺，与“诚”一致。古人常将“诚”“信”合称。

6.“信”的重要内容是对人说话要诚实。《论语》“言而有信”。

7. “信”要求人们办事要忠诚可靠。孔子：“信以成之，君子哉！”

## 二、安贫乐道

### 学生回答以下问题：

学过了明礼诚信之后，相信大家对于中华传统美德有了更深的体悟，那么你怎样理解“安贫乐道”？说说你的看法。

“安贫乐道”最早是由先秦儒家所倡导、标榜的一种处世态度和人生境界。指的就是处境虽然贫困，但仍乐于坚守信仰。孔子说，吃着粗粮，饮着白水，弯着胳膊当枕头，这也是充满乐趣的。唐代诗人刘禹锡《陋室铭》中的名句“斯是陋室，惟吾德馨”，便可以看作中国古代人安贫乐道的最好写照。

接下来我们要学习的传统美德就是安贫乐道。

### （一）安贫乐道的内涵

1.作为孔子思想的一个重要侧面，“安贫乐道”核心要点是“乐道”，而不是乐贫、守贫。举个例子，孔子赞扬颜回：“贤哉，回也！一簞食，一瓢饮，在陋巷，人不堪其忧，回不改其乐。”这段话突出的是人们精神境界的高下差异：这里的“乐”是“乐道”，而非“乐贫”。

2.孔子的“安贫乐道”是一个完整的价值理念。孔子及其弟子是为了“守道”而“安贫”，不是无条件的“安贫”。“安贫乐道”的核心是“道”，反映出一种“体面”的生活。

### （二）“安贫乐道”的体面生活

1.“安贫乐道”并非主动的追求，而是不得已时采取的处世态度和生活情调。孔子所理解的“体面生活”的内涵是更加丰富多元的。

2.“体面”生活是“灵肉”结合、义利兼容的。除了物质生活富足外，还包括精神生活的充实。孔子主张先富后教，在物质生活得到基本保证的前提下，提高人的教育程度，充实人的精神世界。他把这作为奋斗之志，终生发挥“木铎”作用，从而体验崇高的“体面生活”。

3.“体面”生活包含对人格理想的坚守和对修养境界的追求。“富与贵，是人之所欲也，不以其道得之，不处也。”（《论语·里仁》）人人都想脱贫致富，但违背道义去实现这个目标，孔子是不取的。修养至高境界，人才能享有高质量的“体面生活”。

4.“体面”生活包含内心愉悦和舒坦。“君子坦荡荡，小人长戚戚”；安贫乐道之人“饭蔬食饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣”。

乐以忘忧，心境平和，是体面生活必备的一个条件。

## 第四节 浩然之气

### 一、浩然之气的内涵

1.孟子首次在《孟子·公孙丑上》中提出“浩然之气”的概念，“我知言，我善养吾浩然之气”。

2.孟子强调了正义和道德是浩然之气的基石。

3. “浩然之气”是正义与道德之气，是道德情感、道德意志融为一体的一种至高无上的内心状态，是道德感支配之下出现的一种至大至刚、豪迈无比的精神状态，是一往无前、理直气壮、无所畏惧的正义体现，是一种认知、情感、意志综合表现的伟大人格。

## 二、浩然之气的养成

1. 孟子主张性善论，孟子说，“我善养吾浩然之气”“以直养而无害”。在养习上应当以保持、遵循为主，使得自身的外在行为与之相符合，反之就会对其造成破坏，正如孟子所说：“行有不慊于心，则馁矣。”于今之世，胸中存养正气，塑造自己内心的信念，也正是我们所需要的。

2. “反求诸己”。孟子对“浩然之气”深刻强调了道德主体的能动作用，认为凡事必须从自身入手，发掘自身善端，注重内圣、讲究气节、崇尚道义。“浩然之气”不是从外而入，而是要靠内心修养，达到无法伪装的本能和习惯。

3. “动心忍性”。主动接受身体和精神上的锻炼，通过撼动人的心性来增强坚韧不拔的意志。

4. “集义而生”。浩然之气的养成要靠平时不断的日积月累，不能拔苗助长。“必有事焉而勿正，心勿忘，勿助长也。”浩然之气的养成是靠平时的善言善行积累起来的，只有在日常生活中心存正能量，培养善端，才能发扬光大，闪耀出人格美的光辉。

复习思考题、作业题：

现代生活中是否还需要勤俭节约思想？请针对这个问题展开讨论

下次课预习要点

中国古代语言文字的演变？

教 学  
后 记

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                |     |          |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------|---|
| 授课时间                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 第 5-6 周                                                                                                                                                        | 课 次 | 第 5-6 次  |   |
| 章 节<br>名 称                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 语言文字                                                                                                                                                           |     |          |   |
| 授 课<br>方 式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 理论课（√）、实践课（）、习题题（）、其它（）                                                                                                                                        |     | 教学<br>时数 | 6 |
| 教 学<br>目 的<br>要 求                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 知识技能目标：<br>1. 熟知中国语言文字发展知识<br>2. 能分析古今语言的差别、姓名称谓等具体知识<br>3. 领会汉字的文化精髓<br>思政育人目标：<br>通过了解我国语言文字的发展历程，进一步了解我国文化的博大精深，开阔学生的视野，提高传统文化素养和文化品味，丰富精神世界的同时，培养学生的爱国主义精神 |     |          |   |
| 教 学<br>方 法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 讲解法、讨论法                                                                                                                                                        |     |          |   |
| 教 学<br>重 点<br>难 点                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 教学重点：汉语和汉字的产生与发展<br>教学难点：汉字结构                                                                                                                                  |     |          |   |
| 教学步骤及内容：<br><br><div>第一节 汉语</div> <div>一、汉语的产生与发展</div> <p>汉语博大精深、体系复杂，囊括了各种方言。汉语是联合国的正式语文和工作语文之一，是世界上大约五分之一人口的母语。</p> <div>（一）汉语的产生</div> <p>1. 人类的远古时代：原始口语。原始口语是单个群体在共同生活中形成的共同约定、共同记忆的表意语音，其语音、表意简单，数量不多，只能在单个群体内进行信息传递。</p> <p>2. 古人类进化时期：口语在生活中得到大量使用，音节从初始的几个发展到近百个，表意更加丰富。</p> <p>3. 原始部落群体：出现了记事符号，用以存贮、传递信息。记事符号的产生，适应了大群体活动信息交流的需要，是语言的重大发展进化。</p> <p>4. 从人类利用声音传递信息到利用符号传递信息的这一阶段，是原始汉语产生的阶段。这段历史时期的语言发展是漫长的，完成了原始语言积累，逐步形成了完整的汉语语言体系。</p> <div>（二）汉语的发展</div> <p>人类语言的演变，受到人口迁徙、地理环境、经济发展程度，以及人对语言的学习和适应能力等因素的影响。</p> <p>汉语一改变可分为四个时期：上古汉语、中古汉语、近代汉语和现代汉语。</p> <p>1.上古汉语：上古时期大致从公元前十八世纪到公元三世纪，即商、周、秦、汉时期。其中，商是上古前期，周、秦是上古中期，两汉是上古后期。这一时期的汉语有以下特点：</p> <p>语音上，没有轻唇音；声调分平、入两大类，又各按音高和音长分为两类，没有去声。（轻唇音与去声作名词解释）；</p> <p>词汇上，以单音词为主，也有一定数量的复音词；</p> <p>语法上，判断句一般不用系词；否定句和疑问句的代词宾语。</p> |                                                                                                                                                                |     |          |   |

通常要放在动词和介词前面；被动句通常用“于”“见”等虚词表示；实词缺乏一定的词类标志。

前期以甲骨卜辞为代表，词汇数量不大，复音词不多，语法比较单纯，虚词也少；语音系统还不十分清楚。中期《诗经》等韵文材料丰富，上古韵部系统得以建立；词汇数量大大增加，并有 20%左右的复音词，产生了一个完整的虚词系统。后期复音词数量增加；系词“是”开始出现。

2. 中古汉语：从公元四世纪到十二世纪，即六朝、唐、宋时期。

语音上，以《切韵》音系为代表的中古语音系统形成；平、上、去、入四声形成；轻唇音产生；大量古入声字变为平声。词汇上，复音词大量增加；有了一定数量的外语借词。语法上，第三人称代词“他”产生；动词时体系统开始出现；系词“是”和新的判断句广泛应用；否定句、疑问句的代词宾语普遍移到动词后面；用“被”表示的被动句出现；用“将”和“把”表示的处置式产生；“动词+否定副词+动词”式的反复问句产生。出现文言文和白话两种书面语言。

3. 近代汉语：近代时期从公元十三世纪到二十世纪初，即元、明、清时期。元代是近代前期，明清是近代中期，“鸦片战争”至“五四运动”是近代后期。这一时期汉语的特点是：

语音上，舌上音和正齿音合并，并变为卷舌声母；入声消失，并入平、上、去三声；平声分阴平、阳平两类。

词汇上，由于白话文文学普遍传播，口语词汇（包括方言词汇）大量进入文学语言；中期以后受西方文化的影响，吸收了大量外来词，并根据外来的概念创造了大量新词。

语法上，时态助词“着”“了”的用法进一步固定；结构助词“地”“的”普遍使用；新的语气词系统形成。

4. 现代汉语：“五四运动”后为现代汉语发展时期。以北京音为标准音，以北方方言为基础方言，以典范的现代白话文著作为语法规范的现代汉民族共同语（普通话）最后形成。

汉语在上述各个发展阶段中，语音、词汇、语法特点鲜明。

## 二、汉语的国际地位

改革开放以来，由于中国的快速发展和国际交往日增，汉语在国际交往中的应用价值大大提升，中华文化的魅力也为越来越多的人所认识。

1991 年，在新加坡成立的国际汉语言学会在国际学术界具有极大的影响力，一年一度的年会成为汉语言学领域世界顶尖的科研精英盛会。随着中国经济的快速发展和国力的提升，汉语水平考试在国际上越来越受重视。

汉语的国际地位正在提升的一个重要标志，是世界上越来越多的人开始或正在把汉语作为第二语言。在汉语热的潮流下，中国应继续秉承开拓进取的精神，加快汉语传播的步伐，加深中国与世界各国的交流。

## 第二节 汉字

### 一、汉字的构造及变化

汉字是当今世界上唯一仍在使用的表意文字，刚产生时是平常所说的图画文字或象形文字。随着社会的发展，象形文字逐渐向符号化发展、演变，记录和传播信息的文字也日益增多，导致文字向“六书”（指事、会意、形声、转注、假借）发展演进。

战国就有了“六书”，作为汉字构成的“总名”，其中的各个构成名字到汉朝才出现。东汉许慎在其《说文解字》中总结了“六书”的规律：

#### （一）象形

“象形者，画成其物，随体诘屈，日月是也。”象形是描画事物形状的一种造字法。象形字不能满足先民沟通交际的需要，较为抽象的字应运而生。

#### （二）指事

指事是用象征性的符号，或以象形字为基础加上指示性的符号来表示某个词的造字法，它通过看和细察才能领会字的本义。由于用抽象符号来表示某个词的意义的局限性很大，进一步的抽象——会意字产生。

#### （三）会意

会意是把意义上可能发生联系的两个或两个以上的字拼合在一起，从旧字的比较中派生出新的字义，从而产生一个新字，因数量有限，形声字产生。

#### （四）形声

形声字是由表意的形旁和表音的声旁组合而成。形声字是汉字从表意走向表音的突破，造字能力最强，一切抽象的概念和语言中的新词汇均可用形符和声符组合成新字。

### (五) 转注

转注不是造新字，而是指同偏旁部首、读音相同或相近、意义上有共同点的一组字。

### (六) 假借

假借是指语言中有了某个词，但还没有表示这个词的字，便在通行字中找出一个同音字来代替。因此，假借也不是造新字，只是一种用字的方法。

## 二、汉字的演变历史

### (一) 文字的起源和雏形

1. “仓颉造字”；《周易·系辞下》：“上古结绳而治，后世圣人易之以书契。”结绳而治；龙山文化时期之前的山东大汶口文化时期，陶器上的刻画符号；距今 7 000 多年（比大汶口文化更早一些）的河南裴李岗文化墓葬出土的龟甲，距今 8 000 多年的河南贾湖出土的龟甲；刻画符号。

以上都是中国汉字的起源和雏形，是甲骨文的前身。

### (二) 甲骨文和金文

1. **甲骨文**：商朝（约公元前 17 世纪—公元前 11 世纪）时期的文字，距今约 3 600 年；因为刻凿在龟甲、牛骨上，故称甲骨文，也称龟卜文、契文、殷契、甲骨刻字、殷墟文字、贞卜文、殷墟卜辞等。

(1) 王懿荣是第一个收集并研究甲骨文的人，他初步判定这是殷商时期的文字，并将其命名为“龟版”文字。

(2) 著名甲骨文专家胡厚宣认为殷商甲骨、西域汉简和内閣大库并称为本世纪中国学术史的三大发现。

(3) 一般认为甲骨文是象形文字。东汉文字学大师许慎在其《说文解字》中确立的汉字构型的 6 种方法，在能够识读的甲骨文字中，几乎都能找到对应的实例。可见甲骨文已经是一种非常成熟的文字。

2. **金文**：继甲骨文之后，第二个重要发展阶段的汉字，是金文。

(1) 金文是指铸刻在商周时期青铜器上的铭文，属于金属上所刻之字，因此称作金文，也叫钟鼎文、彝文；金文共 3722 个字数，其中可识别 2420 字。

(2) 金文比甲骨文稍晚出现，但二者在较长时间内并行。甲骨文用以占卜，金文用于纪贺，金文随着青铜文明的延续而持续了比甲骨文更加长久的时间，其时代下限比甲骨文晚。

(3) 金文是承接甲骨文和篆文之间的桥梁，许多甲骨文之所以能被释读出来，就是借助金文和篆文比对的结果。

(4) 金文可略分为以下 4 种：殷商金文（公元前 1300 年左右—公元前 1046 年左右）、西周金文（公元前 1046 年左右—公元前 771 年）、东周金文（公元前 770 年—公元前 222 年）、秦汉金文（公元前 221 年之后）。这种分期和青铜器器形的鉴定密切相关。

综上，金文的本质仍然是一种象形文字，较之的甲骨文体现出了文字逐步发展变化的趋势。从甲骨文时代到今天，汉字在形体上保持着一脉相承，在内涵上体现着固定中有变化。

### (三) 从六国文到秦篆汉隶

1. 秦始皇统一六国后迅速实行“书同文”政策，将六国文字全部规范、统整到秦国文字的体系中来，为全国信息交流的顺畅便利奠定了基础。

2. 六国使用的文字各不相同，统称六国文字，秦国的官方文字为篆书。篆书分大篆和小篆，前者是对自甲骨文以来直至六国文字的泛称，后者才是专指秦国的官方文字；

3. 下层官员或民间继而出现了篆书的简易化书写，即所谓隶书。隶书得名缘由尚不明确，起于秦代，汉代普遍，东汉鼎盛，故称汉隶，源头在秦朝。

4.隶书的出现有两个重大意义：一是文字书写速度明显加快，这对文化教育的普及推广具有不可小视的作用；二是许多甲骨文时代以来的古老文字，在汉隶时代进一步统整化，文字学上称之为“隶变”。这是汉字发展史上的里程碑，标志着楷书即将到来，楷书的出现是古汉字向现代汉字过渡的关键。

#### (四) 草书、行书和楷书

1.为追求篆书的书写快捷，秦代出现了隶书；为追求隶书的书写快捷，汉代出现章草，章草是行书和草书的直接源头，而后演变为“今草”，今草进一步发展就是狂草。章草运笔不那么快的时候，渐渐演化为“行书”，行书规整化后就是“楷书”。

2.从书法艺术史的角度看，文字经历了甲骨文、金文、篆书、隶书、草书、行书、真书（楷书）的演进阶段。

3.汉字除了其他文字所具有的记录语言、传达信息、交流思想等实用功能外，还获得了独立的审美价值。

4.汉字在发展演变过程中分两路：一是以记录为目的，由象形逐渐朝符号化方向发展；二是汉字与艺术（主要是书法艺术）相结合生发。二者胶着并进、相互影响。

5.汉字作为一种视觉符号，是通过一定的视觉形式和手段（刻、绘、写）表现出来的。殷商时期的甲骨文是我们目前所能见到的最早的汉字视觉表现形式。

6.甲骨文字较成熟且刻楔形式已经具备了汉字作为艺术的基本特征（即具有形象性、主体性和审美性）。

7.“隶变”之后，汉字形体的象形成分逐渐减少也更加简约，逐渐发展为纯粹的表意符号；对书写的制约度降低，书写工具——毛笔的使用和普及，使得篆书单一而均匀的笔法和线条变得更加丰富，书写的方便性、表现力及书写主体的自由度都得到大大提高。

8.而后逐渐形成了笔法、字法、章法等一整套的审美准则和规范。

9.在草书阶段，汉字在书法家的笔下成为构筑想象空间、抒发情感的一种有意味的艺术作品。汉字升华为活灵活现的艺术形象，成为有生命的个体，升华为情志的意象。

10.由甲骨文到楷书的演变过程可知，源自象形文字的文化基因，在文字发展演变的过程中，顽强地生存了下来，这也是中华文化生命力绵延不绝的最形象、最生动的写照。

复习思考题、作业题：

查阅资料，写出自己姓名的由来和结构？

下次课预习要点

各种不同器物的文化内涵？

教 学  
后 记

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                   |     |          |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------|---|
| 授课时间                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 第 7-8 周                                                                                                                                                                           | 课 次 | 第 7-8 次  |   |
| 章 节<br>名 称                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 中国器物文化                                                                                                                                                                            |     |          |   |
| 授 课<br>方 式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 理论课（√）、实践课（）、习题题（）、其它（）                                                                                                                                                           |     | 教学<br>时数 | 6 |
| 教 学<br>目 的<br>要 求                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 知识技能目标：<br>1. 熟知各种器物的发展历程和用途<br>2. 能分辨不同器物及其文化信息<br>3. 提升器物鉴赏能力和感受美的能力<br>思政育人目标：<br>通过了解我国器物文化及其发展概况，提高学生的文化品位和文化素养，开阔学生视野，不断丰富自身精神世界的同时，培养学生对中华优秀传统文化的热爱崇敬之情，增强学生的民族自尊心、自信心、自豪感 |     |          |   |
| 教 学<br>方 法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 讲解法、讨论法                                                                                                                                                                           |     |          |   |
| 教 学<br>重 点<br>难 点                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 教学重点：中国器物文化的发展历程<br>教学难点：不同类型器物的文化                                                                                                                                                |     |          |   |
| 教学步骤及内容：<br><br><div>第一节 青铜器</div> <p>青铜器是一种以青铜为基本原料加工而制成的器具，是森严等级制度的产物。史学上所称的“青铜时代”是指大量使用青铜工具及青铜礼器的时期。中国的古文明悠久而深远，青铜器则是其缩影与再现。</p> <div>一、青铜器的发展</div> <p><b>1.萌生期（公元前 21 世纪～公元前 16 世纪）</b></p> <p>夏代晚期，中国进入青铜时代，这一时期的青铜器数量和种类较少，主要是青铜容器、兵器、乐器、工具和饰件。这一时期的青铜器铸造采用块范法。</p> <p><b>2.育成期（公元前 16 世纪～公元前 13 世纪）</b></p> <p>育成期包括商代早期和中期。这一时期青铜容器、兵器的种类和数量明显增长。育成期晚期青铜器上出现了文字。</p> <p><b>3.鼎盛期（公元前 13 世纪～公元前 11 世纪）</b></p> <p>青铜艺术在商代晚期达到了灿烂辉煌的鼎盛时期，并延续到西周早期，器物组合关系明确。</p> <p><b>4.转变期（公元前 11 世纪末～公元前 7 世纪上半叶）</b></p> <p>从西周中期开始，中国青铜器艺术出现了较大的转变，这一转变可以分为两个阶段。初期器形的简洁实用和纹饰的朴实简约相得益彰，后期青铜工艺相对停滞。</p> <p><b>5.更新期（公元前 7 世纪～公元前 221 年）</b></p> <p>春秋中期以后，诸侯国的经济发展促进了青铜铸造业的振兴，青铜艺术的更新面貌逐渐显露。</p> <p>战国中期以后，随着铁器时代的到来，青铜铸造业开始衰退。</p> <div>二、青铜器的分类</div> <p>青铜器按照用途的不同，主要分为食器、酒器、水器、乐器、兵器五类。</p> <p><b>1.食器</b></p> |                                                                                                                                                                                   |     |          |   |

食器，即古人盛黍、稷、稻、粱等熟食的工具，主要有鼎、簋、簠、敦、豆等。作为礼器，鼎是统治阶级等级制度和权力的象征。

其中，“后母戊鼎”是现今已发现的最大的商代青铜礼器，被称为“鼎中之王”。

## 2.酒器

酒器包括尊、壶、爵、角、觚等。四羊方尊是我国现存商代青铜方尊中最大的一件。壶是古代的一种盛酒器；爵是古代一种用于盛放、斟倒和加热酒的青铜器具，是最早出现的青铜礼器；角用于盛酒、温酒和饮酒，也是一种量器，盛行于商代；觚是中国古代一种用于饮酒的容器，盛行于商代和西周早期。

## 3.水器

水器即为贮水器具。因其用途，青铜水器可归于礼器。水器最常见的是盘和匜。盘是一种盛水器，用于承接弃水；匜是一种注水器，用于浇水，常与盘组合使用，流行于西周晚期至战国早期。

## 4.乐器

青铜乐器在夏商周音乐文化中最具代表性。主要有铙、钹、甬钟、铸等。按用途可分为两类：祭祀、宴会、举行典礼时使用的和军队中使用的。

铙是一种打击乐器，主要用于祭祀和宴乐；钹，古称“铜钹”“铜盘”，民间称“擦”，是一种打击乐器，常和铙配合演奏；铙被倒置过来，悬挂起来演奏，这就是钟。钟和鼎一样，是统治阶级王权的象征；铸是中国古代大型单个打击乐器，盛行于东周时代。

## 5.兵器

青铜兵器从狩猎工具发展而来，其种类主要有钺、戈、矛、戟、剑等，功能和形状较为原始。

钺是一种用于斩杀的刑具，后演化成为权力的象征；戈是中国青铜时代最主要的常用格斗兵器；矛是用于冲刺的兵器，长柄，有刃；把矛头装在戈柄的上端，形成既可刺又可勾杀的双重性能兵器，称之为戟；青铜剑始于商朝。

# 第二节 陶器

陶器是黏土或陶土经捏制成形后烧制而成的器具，在古代是一种生活用品，现今一般作为工艺品收藏。

## 一、陶器的发展

中国陶器是中华民族历史中永不褪色的文化瑰宝。我们一般从地域文化和朝代来了解陶器的发展历程。

### 1.从地域文化来看

(1) 磁山·裴李岗文化：是黄河中游地区新石器早期文化的代表，距今约 8 000 年，是 1973 年河北武安发现的磁山文化和 1977 年在河南新郑发现的裴李岗文化的合称。该文化遗址中已知的最早的陶器，主要有罐、盘、豆、三足钵、三足壶等。

(2) 仰韶文化：仰韶文化是黄河中游地区的新石器时代彩陶文化，其持续时间大约在公元前 5000 年至公元前 3000 年。仰韶文化时期的陶器以细泥红陶和夹砂红陶为主，灰陶、黑陶次之。

(3) 龙山文化：继承仰韶文化，是黄河中、下游地区新石器时代晚期的文化遗存，持续时间大约在公元前 2800 年至公元前 2300 年；种类主要有杯、盘、碗、盆、罐、鼎、器盖等，陶器以手制为主，但轮制技术得到发展，并出现模制陶器。

(4) 马家窑文化：仰韶文化的进一步发展，距今约 5000 年，彩陶特别发达。

(5) 齐家文化：继马家窑文化发展起来，距今约 4000 年，主要以泥质红陶和夹砂红褐陶为主，制陶技术仍以泥条盘筑法手制为主。

(6) 大汶口文化：因山东省泰安市大汶口遗址而得名，距今约 4500 ~ 6500 年，早期以红陶为主，晚期灰陶、黑陶比例上升，并出现白陶、蛋壳陶，彩陶较少。

(7) 屈家岭文化：距今约 4700 ~ 5300 年，早期以黑陶为主，晚期以灰陶为主，有少量红陶和黄陶。陶器以泥质陶为主，夹砂陶较少，多为手制，但快轮制陶已普及。

(8) 河姆渡文化：是长江流域下游以南地区的新石器时代文化，距今约 7000 年，以夹炭黑陶为主，少量夹砂、泥质灰陶，均为手制。

## 2.从朝代来看

(1) 夏代：主要指河南省洛阳二里头文化早期的陶器。这一时期陶器的烧成工艺有所进步，质量得以提高。

(2) 商代：以灰陶为主，当时已有专门烧制泥质灰陶和泥质夹砂灰陶的作坊。中晚期的陶器主要有爵、觚、罐、杯、豆、钵、鼎等；商代以后，瓷器出现，白陶迅速衰落。

(3) 西周：仍以泥质灰陶和夹砂灰陶为主，后期已不见泥质黑陶和白陶。这一时期的陶器主要有鬲、甗、豆、簋、罐瓮、盆、孟等。

(4) 秦代：以关中秦故地的陶器为代表，陶器质地细腻，颜色多为浅灰色，原料经过良好加工。典型器物有茧形壶、盆、鬲、釜、孟、豆、罐、瓮、仓等。

(5) 汉代：种类丰富，造型浑厚而饱满，多模仿铜器造型，所制器物的表面被广泛施釉，艺术水平超过以往，是中国陶器史上的一个重要转折点。

(6) 唐代：唐三彩是唐代陶器的精华，在初唐、盛唐时达到高峰。

(7) 宋辽金元时期：陶器的使用逐渐减少，但仍有时代特色。陶俑造型力求反映现实人物的风貌。明代陶俑的种类趋于单一，数量大为减少，到清代初期陶俑基本绝迹。

## 二、陶器的种类

根据制作方法及外观呈现的不同，陶器可分为颜色陶、彩陶、彩绘陶、印纹陶和釉陶。

1.**颜色陶**：指采用不同方法烧制的器表呈现不同颜色的陶器，主要分为红陶、黑陶、灰陶和白陶，起源于新石器时代。

2.**彩陶**：指在打磨光滑的橙红色陶坯上，用赭石和氧化锰作呈色元素，描绘图案后入窑烧制，烧制后呈现出赭红、黑、白诸种颜色的陶器，仰韶文化时期是彩陶最繁荣的时期。

3.**彩绘陶**：又称烧后彩绘陶，是指将陶坯烧成之后在其表面进行彩绘的陶器；始于新石器时代晚期。

4.**印纹陶**：是新石器时代晚期至汉代的模印纹饰陶器，特点是在做好的陶坯未干前，用印模将所需花纹在所定部位捺印上去再进行烧制。

5.**釉陶**：指表面有釉的陶器；出现于汉代，始为单色，后发展为三色。在南北朝得到极大的发展。唐三彩的出现代表釉陶发展到了顶峰。

## 第三节 瓷器

瓷器以瓷石、高岭土、礞石等为原料，外表施有剥离质釉，经高温烧制而成；是中国古代劳动人民的重要创造。中国是瓷器的故乡。

### 一、瓷器的发展

原始瓷自商周时期出现，直至东汉时期才形成了真正的瓷器。东汉时期瓷器的烧成，标志着中国从陶器向瓷器的飞跃，是我国陶瓷工艺技术发展过程的里程碑。

1.**东汉时期**：东汉以来至魏晋时期制作的瓷器多为青瓷。这些青瓷加工精细，胎质坚硬，不吸水。这种高水平的制瓷技术，标志着中国瓷器生产已进入一个新时代。

2.**隋唐五代时期**：瓷器发展到隋唐时期，进入一个繁荣成长的阶段。形成了“南青北白”的瓷业格局。五代瓷业延续盛唐，精品瓷不断涌现。唐代，各制瓷中心地区经过长期发展，形成了明显的地区特征和固定的窑名，如以越窑为代表的青瓷，以邢窑为代表的白瓷。隋唐五代是中国古代瓷业全面发展时期，为宋代中国古代瓷器的全面鼎盛奠定了基础。

3.**宋元时期**：宋代瓷器制作有了明确的分工。典型代表：五大名窑——定、汝、官、哥、钧窑。元代制瓷工艺有所创新，出现了成熟的青花瓷，创烧了釉里红瓷，在陶瓷装饰历史上有着划时代的意义。

**4.明清时期：**明代之前陶瓷釉色以青为主，明代以后以白瓷为大宗，为瓷器的装饰创造了条件。明代瓷器以青花瓷为主，造型极为丰富。明代瓷器加釉方法的多样化，标志着中国制瓷技术的进一步提高。清初制瓷技巧达到历史高峰。

## 二、瓷器的种类

中国瓷器按产地主要可分为以下 11 种。

**1.越窑：**中国古代南方著名的青瓷窑，是对杭州湾南岸古越地青瓷窑场的总称，也称“秘色窑”。

**2.邢窑：**中国北方最早烧制白瓷的窑场，窑址位于河北邢台市所辖的内丘、临城一带。该窑始于隋代，盛于唐代，主产白瓷，一时与越窑青瓷齐名，世称“南青北白”。

**3.汝窑：**宋代五大名窑之一，因在北宋时属汝州而得名。汝窑瓷器位居宋代五大名窑之首，在中国陶瓷史上有“汝窑为魁”之称。宋、元、明、清以来，汝瓷是宫廷御用瓷器，被视若珍宝，可与商周鼎比贵。

**4.钧窑：**宋代五大名窑之一，因在唐宋时为钧州所辖而得名。钧窑始于唐代，盛于北宋，至元代衰落。

**5.定窑：**五大名窑之一，因唐宋时属定州而得名。定窑创烧于唐，极盛于北宋及金，终于元，以产白瓷著称，兼烧黑釉、酱釉和绿釉瓷。

**6.南宋官窑：**宋室南迁后设立的专烧宫廷用瓷的窑场，宋代五大名窑之一。

**7.哥窑：**宋代五大名窑之一。传世的哥窑瓷器，胎有黑、深灰、浅灰、土黄等色，釉以灰青色为主，也有米黄、乳白等色，乳浊感较强。

**8.建窑：**以产黑瓷而著称，始于唐代，早期烧制部分青瓷，至北宋以生产兔毫纹黑釉茶盏而闻名。

**9.景德镇窑：**自唐代起即烧制青瓷，至北宋时以烧制青白瓷为主。

**10.宜兴窑：**从汉代始烧红陶、灰陶、原始青瓷等，产品造型的纹饰均受越窑影响，胎质较疏松，釉色青中泛黄，常见剥釉现象。

**11.德化窑：**以白瓷塑佛像闻名，是福建沿海地区古外销瓷重要产地之一，与丝绸、茶叶一道享誉世界。德化窑始于新石器时代，兴于唐宋，盛于明清，技艺独特，至今传承未断。

## 第四节 玉器

### 一、玉器的发展

**1.新石器时代：**中国早期的玉器来自于新石器时代，这一时期的玉器主要以北方的红山文化玉器和南方的良渚文化玉器为代表。红山文化时期的玉器工艺水平较高，均为磨制加工而成，玉器表现手法中的圆雕、浮雕、透雕、两面雕、线刻等已日臻成熟。良渚文化是长江下游的新石器晚期文化，距今四五千年。良渚文化时期的玉器造型、装饰技艺都有一定的创新，制玉工艺已与石器工艺分离。

**2.夏商周时期：**夏朝是一个崇尚玉文明的国度，玉器种类主要有玉斧、玉铲等。其礼仪玉器中，兵器形玉器占了重要地位，二里头文化玉器就是夏代玉器的代表性形态。商周时期宗教信仰、图腾崇拜成为社会生活的主流。西周玉器在继承殷商玉器制作技艺的同时，独创了琢玉技术，在鸟纹玉刀和兽面纹玉饰上大放异彩。

**3.秦汉与魏晋南北朝：**秦代出土的玉器寥寥可数。汉代玉器继承战国玉雕的精华，奠定了中国玉文化的基本格局。汉代玉器可分为礼玉、葬玉、饰玉、陈设玉四大类，最能体现汉代玉器特色和雕琢工艺水平的，是葬玉和陈设玉。

**4.隋唐五代时期：**隋唐国家强盛，经济发达，玉器加工技艺已趋成熟，玉器制品突出形象的精神和气韵，颇有浪漫主义色彩。这一时期，东西方经济文化交流极为密切，一些新鲜事物与观念在玉文化的发展上有所体现。

**5.宋辽金元时期：**宋、辽、金既互相挹伐又互通贸易，经济、文化交往十分密切，玉器艺术共同繁荣。宋、辽、金时期的实用装饰玉占重要地位，“礼”性大减，“玩”味大增，玉器更接近现实生活。元代玉器承袭宋、辽、金时期的艺术风格，采取起突手法，典型器物是渎山大玉海。

**6.明清时代：**明清时期是中国玉器的鼎盛时期，这一时期玉器借鉴绘画、雕刻、工艺的表现手法，形成追求精雕细琢装饰美的艺术风格。

### 二、玉器的分类

玉器通常按质地、产地来进行分类。

### 1.按质地

(1) 硬玉：是由一种钠和铝的硅酸盐矿物组成的致密块状物，硬度较高，纯净者无色或白色。翡翠就是硬玉的一种，是中国传统玉石中的后起之秀。

(2) 软玉：是中国矿物学家对英文“Nephrite”的译名。软玉在中国主要指新疆的和田玉，有白玉、青玉、碧玉、黄玉和墨玉等品种。

### 2.按产地

(1) 岫岩玉：简称“岫玉”，因产于辽宁省岫岩县得名。岫岩玉山生水藏，质地坚韧，细腻温润，光泽明亮，色彩丰富，特点是块度大、色度美、明度高、净度纯、密度好、硬度足，是理想的玉雕材料。

(2) 南阳玉：因产于河南省南阳而得名，又因矿区在南阳的独山，故又称“独山玉”，是中国四大名玉之一。

(3) 蓝田玉：因产自陕西省西安市的蓝田山而著称。著名的秦始皇传国玺就是用蓝田水苍玉制成，此后玉玺一直作为皇权的象征。

(4) 绿松石：又称“松石”，因其“形似松球，色近松绿”而得名。中国清代称之为天国宝石，视其为吉祥幸福的圣物。

## 第五节 漆器

漆器是指将漆涂在各种器物的表面上所制成的日常器具及工艺品、美术品等。

### 一、漆器的发展

中国古代漆器的工艺，早在新石器时代就已经出现，夏代出现了木胎漆器，常用朱、黑二色涂制，用于日常生活和祭祀。殷商时代已有“石器雕琢，觥酌刻镂”的漆艺。西晋以后直至南北朝，由于佛教的盛行，漆器工艺被用来为宗教信仰服务，出现了利用夹纆工艺所造的大型佛像，夹纆胎漆器也因此发展。

唐代经济发达文化繁荣，在艺术、技术及生产上，皆远超过前期。宋代漆器的制胎和髹饰（即漆饰）技艺已经十分成熟，当时不仅官方设有专门生产机构，民间制作漆器也很普遍。

明代为满足宫廷内外对生漆工艺品的需求，官方设厂专制御用漆器，并由著名的漆艺家管理。同时，民间漆器生产也遍及大江南北。清代漆器则普遍使用鲜红漆色，并且与鎏金、百宝嵌等其他工艺相结合，极尽雕琢繁复之美。

### 二、中国传统漆器的常见品种

漆器历史悠久、种类繁多，代表漆器：螺钿漆器、脱胎漆器、推光漆器和扬州漆器。

1.螺钿漆器：中国传统漆器品种之一，是用经过研磨、裁切的贝壳薄片作为镶嵌纹饰的漆器，可分为厚螺钿和薄螺钿两类。

2.脱胎漆器：福建福州的特产，发源于乾隆年间，与北京的景泰蓝、江西的景德镇瓷器并称为中国传统工艺的“三宝”，享誉国内外。

3.推光漆器：发源于山西平遥，一种工艺性质的高级油漆器具，以手掌推光和描金技艺著称。

4.扬州漆器：产于江苏扬州，是中国特色传统工艺品种之一，起源于战国，兴旺于汉唐，鼎盛于明清；分为雕漆嵌玉、平磨螺细、骨石镶嵌、点螺、刻漆、彩绘钩刀、漆砂砚7个类别。

复习思考题、作业题：  
制作器物文化发展的手抄报

下次课预习要点  
了解中医的诊疗思想？

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                   |     |       |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|---|
| 授课时间                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 第 9 周                                                                                                                                                                             | 课 次 | 第 9 次 |   |
| 章 节 名 称                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 中医养生                                                                                                                                                                              |     |       |   |
| 授 课 方 式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 理论课（√）、实践课（）、习题题（）、其它（）                                                                                                                                                           |     | 教学时数  | 3 |
| 教 学 的 要 求                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 知识技能目标：<br>1. 熟知并能实践中医养生知识<br>2. 吸取中国传统文化精髓，养生兼养心<br>思政育人目标：<br>中医文化是中国优秀传统文化的重要组成部分,也是大学生思想政治教育的特色资源。汲取与利用中医文化的历史传统、仁术思想、和谐观念和思维方式对大学生进行思想政治教育，有利于培育学生爱国主义情操、养成高尚的职业道德、构建和谐的人际关系 |     |       |   |
| 教 学 方 法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 讲解法、讨论法                                                                                                                                                                           |     |       |   |
| 教 学 重 点 难 点                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 教学重点：阴阳五行思想<br>教学难点：中医知识                                                                                                                                                          |     |       |   |
| 教学步骤及内容：<br><div>第一节 阴阳五行与中医诊法</div> <p>中医以阴阳五行为理论基础，将人体看成气、形、神的统一体，通过望、闻、问、切四诊合参的方法，探求病因、病性、病位；通过分析病机及人体内五脏六腑、经络关节、气血津液的变化判断邪正消长，进而得出病名，归纳出证型；然后以辨证论治原则制定“汗、吐、下、和、温、清、补、消”等治法，使用中药、针灸、推拿、按摩、拔罐、气功、食疗等多种治疗手段，使人体达到阴阳调和康复。</p> <div>一、阴阳学说</div> <p>阴阳学说是研究自然界事物的运动规律，并用以解释宇宙间事物的发生、发展和变化的一种古代哲学思想。该学说认为，世界是物质性的整体，世界本身是阴阳二气对立统一的结果，阴阳二气的相互作用，促进了事物的发生，推动着事物的发展。阴阳学说渗透到中医学领域，与中医学内容融为一体，形成了独具特色的中医阴阳学说。</p> <div>（一）阴阳的基本概念</div> <p>阴阳是对自然界相互关联的事物或现象对立双方属性的概括，含有对立统一的概念。阴和阳既可以代表相互对立的两个事物，也可以代表同一事物内部所存在的相互对立的两个方面。</p> <p>事物的阴阳属性并不是绝对的，而是相对的，其相对性体现在两个方面：一是在一定条件下，阴阳可以相互转化，阴可以转化为阳，阳也可以转化为阴。</p> <div>（二）阴阳学说的基本内容</div> <div>1.阴阳对立制约</div> <p>阴阳对立是指相互关联的阴阳双方彼此间存在着相互抑制、约束的关系。阴阳学说认为，自然界的一切事物和现象都存在着相互对立的阴阳两个方面。</p> <div>2.阴阳互根互用</div> <p>阴阳互根是指一切事物或现象中相互对立着的阴阳两个方面，具有相互依存、互为根本的关系。即阴或阳任何一方都不能脱离另一方而单独存在，每一方都以相对的另一方的存在作为自己存在的前提和条件。</p> |                                                                                                                                                                                   |     |       |   |

阴阳互用指阴阳之间存在相互资生、相互促进和助长对方的关系。

### 3.阴阳消长平衡

阴阳消长是指相互对立又相互依存的阴阳双方不是静止的，而是始终处于彼此增长和消减的变化之中。事物阴阳的消长平衡是普遍存在的。

阴阳消长理论中的“度”是至关重要的。阴阳双方在一定限度内的消长变化，体现为事物之间对立互根关系的协调平衡，在自然界表现为气候正常，在人体表现为健康有序。

### 4.阴阳相互转化

阴阳的相互转化是指阴阳对立的双方，在一定条件下，可以各自朝其相反的方向转化，从而使事物的性质发生根本性的改变。

事物发展过程中，阴阳变化既可以发生突变，也可以发生由量变到质变或由质变到量变的互变现象。

## 二、五行学说

五行学说是研究五行的概念、特性、归类方法及生克制化规律，并用以阐释自然界万事万物相互关系和运动变化的古代哲学理论，属于中国古代的唯物论和辩证法范畴，是古代认识自然与解释自然的世界观和方法论。

### （一）五行的基本概念

五，是指木、火、土、金、水五种物质；行，是指物质的运动和变化。五行是指木、火、土、金、水五种物质及其运动变化。

五行学说认为，宇宙间的一切事物都是由木、火、土、金、水五种物质所构成的，这五种物质各具特性，但都不是孤立存在的，而是紧密联系的，既相互资生，又相互制约，从而促进了自然界事物的发生和发展，并维持着事物的协调与平衡。

### （二）五行学说的基本内容

**1.五行的特性:**来自于木、火、土、金、水五种物质，但实际上又超越了这五种具体事物的本身，具有抽象的特征和更广泛的含义。具体而言，五行的特性包括：“木曰曲直”、“火曰炎上”、“土爰稼穡”、“金曰从革”、“水曰润下”。

**2.事物属性的五行归类:**五行学说以五行的特性为依据，运用取象比类、推理演绎和归纳的方法，将人体的生命活动与自然界的事物和现象联系起来，形成了人体内外互相关联的五行结构系统，借以说明人体的生理病理现象及人与自然环境的统一性。

**3.五行的相生与相克:**五行相生是指木、火、土、金、水之间存在着有序的递相资生、助长、促进的关系，又称“母子关系”；五行相克是指木、火、土、金、水之间存在着有序的递相克制、抑制、制约的关系；五行相生和相克是事物发展不可分割的两个方面。生中有克、克中有生，才是事物发展的正常现象。

### （三）阴阳五行与人体健康

中医认为，人体的健康与否取决于阴阳是否调和，而阴阳是否调和又取决于五脏六腑是否正常运行，尤其是属阴的五脏。五脏六腑运行的规则就是五行的相生相克。

## 三、中医诊法——望闻问切

中医诊法，即望、闻、问、切四种诊察疾病的方法，又称为“四诊”。四诊是搜集临床资料的主要方法，也是获得病情信息的手段。

### （一）望诊

望诊是指运用视觉观察患者外部神、色、形、态及各种排泄物来断疾的方法；包括一般望诊和舌诊两部分。

**1.一般望诊:**包括望神察色、望形态、望五官等。

(1) 望神察色：指观察患者的精神状态。察色是指观察患者面部的颜色和光泽。

(2) 望形态：指观察患者形体的强弱胖瘦、体质形态和异常表现等来诊察病情。

(3) 望五官：指通过观察五官来了解五脏功能的盛衰情况。

**2.舌诊:**指通过观察舌头的形态、色泽、润燥等情况来辅助诊断及鉴别病情，包括望舌质、望舌苔。

## （二）闻诊

闻诊是指通过听声音和嗅气味来诊察疾病的方法。

听声音包括诊察患者的语言、呼吸、咳嗽、呃逆、哮鸣等各种声响，主要是根据声音的大小、高低、清浊来区别寒热虚实。

嗅气味包括嗅患者病体、病室散发的各种气味，以及分泌物、排泄物等的异常气味，以此来辨别病情的虚实寒热。

## （三）问诊

问诊是通过询问患者或其陪诊者，以了解病情。问诊内容包括一般项目、主诉、现病史、既往史、家族史及个人生活史。

问诊要求中医应有目的地重点探问，围绕患者突出的感觉、症状、体征，深入查询其特点及可能发生的兼证，以了解病情发展及诊治经过，进而提高判断的准确性。

## （四）切诊

切诊包括脉诊和按诊两部分。

1.脉诊：又称切脉、诊脉，是指用指腹按患者一定部位的脉搏，借以体察脉象变化，辨别脏腑功能盛衰、气血津精虚滞的一种方法。

2.按诊：按诊是指在患者身躯上一定的部位触、摸、推、按，以了解疾病的内在变化或体表反应，从而获得辩证资料的一种诊断方法。

## 第二节 中医特色疗法

### 一、经络气血与中医特色疗法

#### （一）经络、气血

1.经络：经脉和络脉的总称。经络系统由经脉和络脉组成。经脉包括十二经脉、奇经八脉及连属部分。络脉包括十五络脉、浮络和孙络。

经络在生理上的作用主要表现为：沟通表里上下，联系脏腑器官；通行气血，濡养脏腑组织；防御外邪，保卫机体。

2.气血：气是人体热量的来源，对机体有温暖、熏蒸作用；血对全身各脏腑组织器官起着充分的营养和滋润作用，以维持正常的生理活动。气与血之间的关系可以用“气为血之帅，血为气之母”概括。

（1）气为血之帅：包含气能生血、气能行血、气能摄血三个方面。气能生血是指血液的化生离不开气的动力。气能行血是指血液的运行离不开气的推动作用。气能摄血是指血液能正常循行于脉中离不开气的固摄作用。

（2）血为气之母：气附存于血中，血不断为气的功能活动提供水谷精微，使其不断得到营养补充，故血盛则气旺，血虚则气衰，血脱气亦脱，血病气亦病。

#### （二）中医特色疗法

长久以来，历代民医利用聪明才智总结出了一些独具特色与优势的治疗和保健的方法，显示了中医不可替代的作用。

【教师】安排学生扫描二维码，观看“古代科技——中医针灸铜人”（详见教材）

#### 1.针灸

（1）针灸的概念及原理：针灸是针法和灸法的合称。针法是把毫针按一定穴位刺入患者体内，用捻、提等手法来治疗疾病。灸法是用燃烧着的艾绒熏灼穴位皮肤，利用热的刺激来治疗疾病。针灸的内容包括针灸理论、穴位、针灸技术及相关器具，具有鲜明的民族文化与地域特征，是基于中华民族文化和科学传统产生的宝贵遗产。

（2）常见的针灸疗法：毫针刺法、梅花针疗法、艾灸疗法。

【教师】解释名词“毫针”，安排学生阅读相关知识《针灸的主要材料——艾叶和艾绒》（详见教材），加深了解

#### 2.推拿

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>【教师】安排学生扫描二维码，观看“5个推拿按摩法教你缓解‘鼠标手’”（详见教材）</b></p> <p>(1) 推拿的概念：也称“按摩”或“推拿按摩”，是指运用形式多样的手法，作用于人体的特定部位或经络、穴位，以期达到疏通经络、推行气血、扶伤止痛、祛邪扶正、调和阴阳疗效的一种治疗方法。</p> <p>(2) 推拿的历史发展：推拿的历史可追溯至远古时期，商代始有文字记载，春秋时期正式成为中医医学的一部分并在医疗活动和养生保健中得到运用，隋唐时期是推拿发展的盛世；宋元时期，推拿在民间盛行，并有很多创新和发展，以后各朝代，推拿均被列为临床专科，这一举措促进了推拿疗法的普及和发展。明清时期，在全面总结推拿临床治疗经验的基础上，发展了许多各具特色的推拿治疗方法，形成了诸多不同的流派，有关专著达数十种之多。</p> <p>(3) 常见的保健按摩：按摩作为一种以中医的脏腑、经络学说为理论基础的物理疗法，其目的是获得一定的理疗效果。根据理疗功效的不同，按摩通常可分为医疗按摩和保健按摩。</p> <p>在众多保健按摩中，足部按摩是最流行也是最重要的。足部按摩起源于我国，关于足部按摩的记载可追溯到几千年前。</p> <p><b>3.刮痧与拔罐</b></p> <p>(1) 刮痧：指以中医经络理论为指导，用边缘钝滑的器具蘸取适量的润滑介质，在体表的一定部位或经络、穴位上反复刮动，使局部皮下出现粟粒状瘀斑或痧痕，以防治疾病的一种治疗方法。中医常用的刮痧器具包括刮痧板和刮痧油。</p> <p>(2) 拔罐：又称“角法”，指以罐为工具，利用燃火、抽气等方法产生负压，使之吸附于体表，造成局部瘀血，以达到通经活络、行气活血、消肿止痛、祛风散寒等作用的疗法。</p> <p><b>二、《黄帝内经》与养生</b></p> <p>《黄帝内经》简称《内经》，包括《素问》和《灵枢》两部分。它对人体结构、病理，以及疾病的诊断、治疗、预防、养生等问题做了系统阐述，奠定了中医学的理论基础。四时养生、调摄情志和治未病，是《黄帝内经》中极为重要的养生理论。</p> <p><b>(一) 四时养生</b></p> <p>指顺应四时阴阳气候的自然变化而养生的方法。养生基本的原则就是顺应自然，依据自然环境、四时气候的变化采取相应的养生方法。《黄帝内经·四气调神大论》中还提出了著名观点：“春夏养阳，秋冬养阴”。</p> <p><b>(二) 调摄情志</b></p> <p>所谓情志，是指机体对外界环境刺激的不同情绪反应，通常指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪活动，即“七情”。调摄情志古代称之为“养性”。</p> <p><b>【教师】安排学生阅读《过喜则致病》</b></p> <p><b>(三) 治未病</b></p> <p>原话是“不治已病治未病”，意思是采取相应的措施，防止疾病的发生发展。治未病在中医中的主要思想为未病先防和既病防变。“治未病”的内容，不仅强调养生，防病于未然，还强调早期诊断和早期治疗，及时控制疾病的发展演变，患病之后防其传变，以及重视整体的恢复，预防疾病的复发等。</p> |  |
| <p>复习思考题、作业题：</p> <p>结合生活中的见闻及本专题的学习，谈谈你对中医的认识？</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| <p>下次课预习要点</p> <p>中国古代建筑具有什么文化内涵？</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 教 学<br>后 记                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                    |     |        |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|---|
| 授课时间                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 第 10 周                                                                                                                                                                                             | 课 次 | 第 10 次 |   |
| 章 节 名 称                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 中国传统建筑                                                                                                                                                                                             |     |        |   |
| 授 课 方 式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 理论课（√）、实践课（）、习题题（）、其它（）                                                                                                                                                                            |     | 教学时数   | 3 |
| 教 学 的 要 求                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 知识技能目标：<br>1. 熟知中国传统建筑的构成与特点<br>2. 熟知庙堂殿宇、园林等不同建筑类型及其特点<br>3. 熟知有代表性的著名的传统建筑<br>思政育人目标：<br>通过教学使学生对中国古代建筑艺术的重要成就及其特点有所认识 and 了解，达到开阔眼界，增长知识，陶冶情操，提高学生的审美情趣，培养学生欣赏中国古代建筑艺术的能力。培养学生的爱国主义情感，树立正确的审美观念 |     |        |   |
| 教 学 方 法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 讲解法、讨论法                                                                                                                                                                                            |     |        |   |
| 教 学 重 点 难 点                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 教学重点：中国传统建筑的分类和特点<br>教学难点：鉴赏建筑艺术美的方法                                                                                                                                                               |     |        |   |
| 教学步骤及内容：<br><br><div>第一节 中国传统建筑的构成与特点</div> <div>一、中国传统建筑的构成</div> <p>中国传统建筑的类型很多，包括民居、宫殿、庙宇等。一般中国传统的单体建筑，无论规模大小，都由台基、屋身和屋顶组成。</p> <p><b>（一）台基：</b>是建筑下面用砖石砌成的突出的平台，是建筑的底座，有挡水防潮的功能，能体现建筑物的高大雄伟；从形态上主要分为普通台基和须弥座。普通台基在商代早期就已出现，全部由夯土筑成，发展到宋代以后，台基大多以条石为框，其间砌筑条砖或虎皮石。</p> <p><b>（二）屋身：</b>我国传统建筑的屋身主要由土和木两种材料构成。不同区域，由于地理环境的不同，屋身采用的材料也不同。北方地区屋身多以土为材料；南方地区屋身多以木为材料。木制屋身由固定的柱、梁、枋、门窗、格扇、墙等构件组成。</p> <p><b>（三）屋顶：</b>从中国传统建筑的立面来看，屋顶的形式尤为突出，它富有变化的轮廓也给建筑物增添了丰富多彩的效果。常见的屋檐形式有单檐和重檐，重檐是指两层或多层屋檐，一般用于高级的庑殿、歇山和追求高耸效果的攒尖顶。特殊的屋脊处理和生动的脊兽独具特色，包含了丰富的文化内涵。</p> <p>中国传统建筑的屋顶主要分为五种：硬山顶、悬山顶、庑殿顶、歇山顶、攒尖顶。</p> <div>二、中国传统建筑的特点</div> <div>（一）巧夺天工的木结构</div> <p>中国传统建筑以木材、砖瓦为主要建筑材料，以木构架结构为主要的结构方式，由立柱、横梁、顺檩等主要构件建造而成，各个构件之间的结点以榫卯相吻合，构成富有弹性的框架。这种建筑构架的墙壁只起围护、分隔的作用，不承受荷载，主要由木构架承重。</p> |                                                                                                                                                                                                    |     |        |   |

木构架按不同的组合方式可分为抬梁式、穿斗式和井干式。抬梁式又称叠梁式；穿斗式是将檩条直接搁置在柱子的顶端，用落地木柱支撑屋顶的重量，柱间不施梁而用枋连接；井干式不用立柱和大梁，由木材交叉堆叠而成，这种结构消耗木材较多，仅在森林资源丰富的地区才有较广的应用。

中国传统建筑多为抬梁式和穿斗式的综合使用，中间使用抬梁式，而两头靠山墙处用穿斗式，以各取所长。

## （二）精妙绝伦的装饰艺术

1. **装饰色彩**：一种象征“符号”。中国传统建筑十分重视五行中的色彩象征。

2. **装饰图案**：主要包括彩画和雕饰。

彩画多出现于内外檐的梁枋、斗拱及室内天花（顶棚）、藻井（呈穹隆状的天花）和柱头上，构图与构件形状密切结合，绘制精巧，色彩丰富。

雕饰是中国古建筑艺术的重要组成部分，包括墙壁上的砖雕、台基石栏杆上的石雕、金银铜铁等建筑装饰物。

## （三）灵动恢宏的建筑空间

中国传统建筑往往为群体结构。中国传统建筑的空间结构是动态灵活的。中国人的艺术时空观是天人合一、时空合一、游动时空，常用动态的多个空间按时序在一个结构中灵活地展现出来。

# 第二节 庙堂殿宇

## 一、皇家宫殿

宫殿是我国传统建筑中规制最高、规模最大、艺术价值最高的建筑。早在公元前 16 世纪的商代就出现了宫殿建筑。秦始皇统一六国后，建造了历史上规模宏大的阿房宫。

明清营建的北京故宫，占地面积 72 万多平方米，殿宇廊屋 9 000 余间，建筑面积约 15 万平方米。故宫是我国现存最大、最完整的古代宫殿建筑群，也是我国古代宫殿建筑艺术的顶峰。

## 二、帝王陵寝

帝王陵寝是帝王死后安葬的地方。帝王对自己的陵寝建造十分重视，尤其重视葬地的自然环境和“风水”，多选择背山向阳、地下水位低的风景之地，充分体现古人“天人合一”的自然观，以及“人乃造物同体，要与天地共生”的宇宙意识。

在漫长的历史进程中，帝王陵寝建筑得到了长足的发展，不仅在防水、排水、密封等技术上有很高的水平，而且逐步融入绘画、书法、雕刻等多门艺术。

从夏商时期，我国就已经开始建造帝王陵寝。现存帝王陵寝（皇家陵寝）最为著名的有西安临潼的秦始皇陵、陕西渭水北岸的唐朝帝王陵墓群、南京钟山脚下的明孝陵、北京昌平的明十三陵、河北遵化的清东陵和河北易县的清西陵等。

## 三、宗教建筑

我国现存的宗教建筑包括佛寺、道观、文庙、龙王庙、财神庙等。中国现存较为完好的佛教寺庙有河南洛阳的白马寺、山西恒山的悬空寺和山西五台山的佛教建筑群等。佛塔是中国佛教寺庙建筑的一个重要组成部分，塔的建筑源于印度佛教，是为保存佛骨而建。现存著名的佛塔有山西应县佛宫寺释迦塔、河南登封嵩岳寺塔、西安慈恩寺大雁塔等。

喇嘛教寺庙建筑最大的特点是佛殿阔达、经堂高耸，整体建筑多依山而建。现存著名的喇嘛教寺庙有西藏拉萨的布达拉宫、北京的雍和宫和承德避暑山庄的“外八庙”。

道观的布局主要有两种：一种是按中轴线前后递进、左右均衡对称展开的传统建筑布局，以北京的白云观为代表；另一种是按五行八卦方位确定主要建筑位置，然后再围绕八卦方位展开建筑布局，具有浓厚的神秘色彩，以江西三清山丹鼎派建筑为代表。

文庙又称孔庙，历代皆有修建，尤以明清两朝为盛。各地现存文庙中以山东曲阜孔庙最为有名。

龙王庙是专门供奉龙王的庙宇，分布在中国各地，以北京的都龙王庙、威海的靖子龙王庙最为有名。

财神庙是供奉财神的庙宇，以杭州灵顺寺的财神庙最为有名。

## 第三节 园林艺术

### 一、园林的特点

中国古典园林是建筑、山池、园艺、绘画、雕刻及诗文等多种艺术的综合体。中国古典园林不是简单地利用和模仿自然，而是有意识地加以改造、调整和裁剪，从而表现出一个精练、概括的自然，达到“虽由人作，宛自天开”的艺术境界。

中国古典园林的构景手法十分独特，它以山形水势为引导，高低曲折，虚实断续，或大或小，将亭、台、楼、阁、榭、桥、花草树木进行合理布局，利用借景、框景、漏景、抑景等多种手段，使整个园林成为一个有机的整体。

### 二、园林的类型

我国园林建筑最早可以追溯到商周时期，唐宋时期发展较快，到明清时期已十分兴盛。按照园林主人的身份，园林可分为皇家园林和私家园林。

皇家园林是专供皇帝及皇室成员游乐休息、皇帝临时处理政务、帝后居住的园林。现存著名皇家园林有北京的颐和园、北海公园和河北承德的避暑山庄等。其中，1860 年被英法联军掠夺，并纵火焚毁的圆明园是中国皇家园林建筑艺术的集大成者。

私家园林主要是供王公贵族、官吏、富商豪贾休闲游玩，怡情养性的园林。现存的私家园林主要有北京的恭王府，苏州的拙政园、留园、网师园和上海的豫园等。

### 三、典型园林

#### （一）颐和园

颐和园原名为清漪园，位于北京海淀区，原为帝王行宫花园。它占地 300.8 公顷，水面约占 3/4，是我国保存最完整的皇家园林，被誉为“皇家园林博物馆”。按照颐和园的总体布置可分为宫殿区、前山前湖区和后山后湖区三大景区。

颐和园是中国历史上最后兴建的一座皇家园林，它兼有北方山川雄伟宏阔的气势和江南水乡婉约清丽的风韵，并融帝王宫室的富丽堂皇、民间宅居的淡雅别致和宗教庙宇的庄严肃穆于一体，代表了现存中国皇家园林的最高水平。

#### （二）拙政园

拙政园位于苏州城东北部，始建于明正德年间。

拙政园占地约 5.2 公顷，全园以水为中心，山水萦绕，亭榭精美，花木繁茂，具有江南水乡的特色。花园分为东、中、西三部分。东部花园开阔疏朗，主要建筑有兰雪堂、芙蓉榭、天泉亭、缀云峰等。

拙政园是我国江南古典园林的典型代表，被誉为“中国园林之母”，与北京颐和园、承德避暑山庄、苏州留园并称“中国四大名园”。

## 第四节 民居建筑

### 一、民居的类型

1. **地穴式民居**：由原始人的穴居发展而来，是一种很古老的居住方式，是我国北方一种特别的民居。地穴具有冬暖夏凉、防火抗震、隔音降噪等优点。

2. **干栏式民居**：起源于原始人在树上的巢穴，是利用竹木搭建架空底部的建筑形式，云南傣族竹楼是典型的干栏式民居。

3. **庭院式民居**：庭院式建筑是最普遍、分布最广的一种民居形式。这种民居形式，“宅”是基础，“院”是“宅”在空间上的拓展。其规整、对称的布局，开放分进式的空间组织，颇具匠心的雕饰，都洋溢着浓厚的传统文化气息。具有代表性的庭院式民居有北京四合院、乔家大院、云南的“一颗印”等。

4. **防御性包围式民居**：是一种规模和面积都相对较大，为方便家族群居而建造的有防御功能的封闭院落，外形一般有圆形、方形和马蹄形等，圆形最具特色。福建客家土楼是典型的防御性包围式民居。

**5.水乡式民居：**我国江浙一带，人们依水而居，形成家家有码头的水乡民居，它是自由式住宅的典型代表。河道两边为驳岸，以桥相连，临河的建筑主要是以单体阁楼为主，沿着河岸自由铺开而不讲究建筑的组合。江南民居大多白墙黑瓦，色彩单一，不施鲜艳彩绘，风格平易清淡，富有诗意。

## 二、中国典型民居

**1.北京四合院：**四合院至少有 3000 多年的历史，在中国各地有多种类型，其中北京四合院的布局最为严整，建筑质量最高，装饰也最为华丽讲究。北京的四合院的规模与讲究程度随主人权势的高低而定。

**2.徽州民居：**徽州地区炎热多雨且潮湿，多山地丘陵，人稠地窄，因此民居布局密集且多楼房，普遍采用天井民居。天井既是采光口又是主要的通风口，高深的天井能产生较强的吸力，将热空气向上拔，在住宅内部形成空气流通的循环。正房朝天井，完全敞开，可见天日。各屋排水都流向天井，风水学称之为“四水归堂”，有财不外流的寓意。

徽州民居以三合院为基本形式。徽州传统村落大多是以山峦为骨架，溪水为血脉，民居群落与周围环境巧妙融合，形成了优美的村镇风貌。村落的建筑密度大，民居之间的巷道一般是曲折幽深的，村头作为村落与外界的过渡，一般以牌楼、亭榭、桥梁等标志性建筑物作为空间环境的界限。

## 第五节 石桥建筑

古代石桥作为中国传统建筑形式之一，集中体现了一个时期桥梁科技、桥梁美学、桥梁艺术和民俗风情的面貌，因此无论是石拱桥还是石梁桥，它们反映的不仅是建筑技术，更大层面上反映的是中国传统文化。

我国古代遗留下来的石拱桥数量很多，其中最著名的当属河北赵州桥。此外北京卢沟桥、福建洛阳桥、广东广济桥和北京颐和园十七孔桥等也很有名。

### 一、赵州桥

赵州桥原名安济桥，位于河北省赵县洺河之上，建于隋代，由石匠李春所建，至今已有 1400 多年的历史。该桥全长 64.40 米，宽 9.6 米，由二十八道独立石拱纵向并列砌筑，下面没有桥墩，净跨 37.35 米，跨度大而弧形平。它是我国也是世界上现存最早、保存最完整的石拱桥，对我国后代的桥梁建筑有着十分深远的影响。

赵州桥最大的科学贡献在于它的“敞肩拱”的创造。这种“敞肩拱”的运用为世界桥梁史上的首创。

赵州桥不仅结构坚固，而且造型美观，具有独特的民族艺术风格。

### 二、卢沟桥

卢沟桥位于北京西南郊的永定河上，始建于金代，元、明两代曾经修缮，清康熙三十七年（1698 年）重新修建，因横跨卢沟河（即永定河）而得名，是北京现存最古老的石造联拱桥。

卢沟桥以其精美的石刻艺术享誉于世，曾被意大利旅行家马可·波罗称为“世界上独一无二的桥”。1937 年“卢沟桥抗战”从这里开始。中国抗日军队在此打响了全面抗战的第一枪，卢沟桥因此成为有历史意义的纪念性建筑。

### 三、洛阳桥

洛阳桥原名万安桥，位于福建省泉州东郊的洛阳江上，是中国现存最早的跨海梁架式大石桥。著名的宋碑《万安桥记》立于祠内，被誉为书法、记文、雕刻“三绝”。洛阳桥是世界桥梁史“筏形基础”的开端，也是“种蛎固基法”的首创，充分显示了中国古代劳动人民的非凡智慧。

### 四、广济桥

广济桥又称湘子桥，位于广东省潮州市，横跨韩江，始建于南宋乾道六年（1170 年）。

广济桥是中国也是世界上最早的一座开关活动式大石桥。桥上有望楼，这在中国桥梁史上非常罕见。广济桥与赵州桥、洛阳桥、卢沟桥并称中国古代四大名桥，它是中国桥梁建筑中的一份宝贵遗产。

### 五、十七孔桥

坐落在颐和园昆明湖上的十七孔桥（见图 7-40），建于清乾隆时期。整体桥长 150 米，宽 8 米，因由 17 个桥洞组成而得名，堪称中国园林中最大的桥梁。

复习思考题、作业题：

试述宫殿建筑的文化内涵？

|                          |  |
|--------------------------|--|
| 下次课预习要点<br>了解中国传统艺术的表现形式 |  |
| 教 学<br>后 记               |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                             |      |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------|
| 授课时间                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 第 11-12 周                                                                                   | 课 次  | 第 11-12 次 |
| 章 节 名 称                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 中国传统艺术                                                                                      |      |           |
| 授 课 方 式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 理论课（√）、实践课（）、习题题（）、其它（）                                                                     | 教学时数 | 6         |
| 教 学 的 目 的 要 求                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1.了解中国传统艺术的分类；2. 了解中国传统艺术的实用价值与文化内涵<br>思政育人目标：感受传统艺术之美，理解其艺术特色和所蕴含的人文情怀，增强民族自豪感和传承优秀文化的使命感。 |      |           |
| 教 学 方 法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 讲解法、讨论法                                                                                     |      |           |
| 教 学 重 点 难 点                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 重点：了解中国传统艺术的实用价值与文化内涵<br>难点：了解中国传统艺术的文化意义                                                   |      |           |
| 教学步骤及内容：<br>（一）书法<br>1. 书法<br>书法，是中国及深受中国文化影响过的周边国家和地区特有的一种文字美的艺术表现形式。包括汉字书法、蒙古文书法、阿拉伯书法和英文书法等。其“中国书法”，是中国汉字特有的一种传统艺术。<br>从广义讲，书法是指文字符号的书写法则。换言之，书法是指按照文字特点及其含义，以其书体笔法、结构和章法书写，使之成为富有美感的艺术作品。汉字书法为汉族独创的表现艺术，被誉为：无言的诗，无行的舞；无图的画，无声的乐等。<br>2. 五种书体<br>篆书<br>篆书是大篆、小篆的统称。甲骨文，距今已有三千年历史，是传世最早的可识文字，主要用于占卜。笔法瘦劲挺拔，直线较多。起笔有方笔、圆笔，也有尖笔，手笔“悬针”较多。大篆指金文、籀文、六国文字，它们保存着古代象形文字的明显特点。小篆也称“秦篆”，是秦国的通用文字，大篆的简化字体，其特点是形体均匀齐整、字体较籀文容易书写。<br>隶书<br>隶书，亦称汉隶[1]，是汉字中常见的一种庄重的字体，书写效果略微宽扁，横画长而直画短，呈长方形状，讲究“蚕头雁尾”、“一波三折”。隶书起源于秦朝，由程邈整理而成，在东汉时期达到顶峰，对后世书法有不可小觑的影响，书法界有“汉隶唐楷”之称。如《汉鲁相韩勅造孔庙礼器碑》、又称《韩明府孔子庙碑》入《鲁相韩勅复颜氏繇发碑》、《韩勅碑》等。汉永寿二年（156年）刻，隶书。纵 227. 2 厘米，横 102. 4 厘米。藏山东曲阜孔庙。 无额。四面刻，均为隶书。碑阳十六行，行三十六字，文后有韩勅等九人题名。碑阴及两侧皆题名。<br>楷书<br>楷书也叫正楷、真书、正书。从程邈创立的隶书逐渐演变而来，更趋简化，横平竖直。楷书有楷模的意思，张怀瓘《书断》中已先谈到过。六朝人仍习惯地用着它，例如羊欣 |                                                                                             |      |           |

《采》文，王僧虔《论书·韦诞传》中云：“诞字仲将，京兆人，善楷书。”那是“八分楷法”的简称。到北宋才以之代替了正书之名，其内容显然和古称是不一样的，名异实同和名同实异之例，大概有以上这些。

### 行书

行书是在隶书的基础上发展起源的，介于楷书、草书之间的一种字体，是为了弥补楷书的书写速度太慢和草书的难于辨认而产生的。“行”是“行走”的意思，因此它不像草书那样潦草，也不像楷书那样端正。实质上它是楷书的草化或草书的楷化。楷法多于草法的叫“行楷”，草法多于楷法的叫“行草”。

### 草书

草书是汉字的一种字体，特点是结构简省、笔画连绵。形成于汉代，是为了书写简便在隶书基础上演变出来的。有章草、今草、狂草之分，在狂乱中觉得优美。《说文解字》中说：“汉兴有草书”。草书始于汉初，其特点是：存字之梗概，损隶之规矩，纵任奔逸，赴速急就，因草创之意，谓之草书。

## 3. 书法审美

### 整体形态美

中国字的基本形态是方形的，但是通过点画的伸缩、轴线的扭动，也可以形成各种不同的动人形态，从而组合成优美的书法作品。结体形态，主要受两方面因素影响，一是书法意趣的表现需要；二是书法表现的形式因素。就后者而言，主要体现在三个方面：一为书体的影响，如篆体取竖长方形；二为字形的影响，有的字是扁方形、而有的字是长方形的；三为章法影响。因此，只有在上述两类因素的支配下，进行积极的形态创造，才能创作出美的结体形态。

### 点画结构美

点画结构美的构建方式主要有两种，一是指各种点画按一定的组合方式，直接组合成各种美的独体字和偏旁部首。二是指通过将各种部首，再按一定的方式组合成各种字形。中国字的部首组合方式无非是左右式、左中右式，上下式、上中下式，包围式、半包围式等几种。这些原则主要是比例原则、均衡原则、韵律原则、节奏原则、简洁原则，等等。这里特别要提的就是比例原则，其中黄金分割比又是一个非常重要的比例，对点画结构美非常重要。

### 墨色组合美

结体墨色组合的艺术性，主要是指其组合的秩序性。作为艺术的书法，它的各种色彩不能再是杂乱无章的，而应是非常有秩序的。这里也有些共同的美学原则，要求书者予以遵守。如重点原则、渐变原则、均衡原则，等等。书法结体的墨色组合，主要涉及两个方面：一是对背景底色的分割组合。人们常说的“计白当黑”，就是这方面的内容。二是点画结构的墨色组合。从作品的整体效果来看，不但要注意点画墨色的平面结构，还要注意点画墨色的分层效果，从而增强书法的表现深度。

## 4. 历代书法名家

### 李斯

著名书法家李斯主持整理出了小篆。《绎山石刻》、《泰山石刻》、《琅玕石刻》、《会稽石刻》即为李斯所书，历代都有极高的评价。

### 钟繇

钟繇(yao)(151年—230年)，字元常。颍川长社(今河南许昌长葛东)人。三国时期曹魏著名书法家、政治家。钟繇在书法方面颇有造诣，是楷书(小楷)的创始人，被后世尊为“楷书鼻祖”。钟繇对后世书法影响深远，王羲之等后世书法家都曾经潜心钻研学习钟繇书法。与东晋书法家王羲之并称为“钟王”。南朝庾肩吾将钟繇的书法列为“上

品之上”，唐张怀瓘在《书断》中则评其书法为“神品”。

### 张芝

张芝（公元？—192）字伯英，东汉大书法家，人称之为“草圣”。敦煌郡渊泉县（今甘肃安西县东）人。张芝的草书源自杜度，崔瑗，尔后，自立门户。被庾肩吾《书品》评为“功夫第一，天然次之”。与钟繇，王羲之并列为“上之上”品。

### 卫夫人

卫铄，别称卫夫人，名铄，字茂猗（公元272-349年），河东安邑（今山西夏县北）人，是晋代著名书法家。卫铄为汝阴太守李矩之妻，世称卫夫人。卫氏家族世代工书，卫铄夫李矩亦善隶书。卫夫人师承钟繇，妙传其法。王羲之少时曾从其学书，卫夫人是“书圣”的启蒙老师。

### 王羲之

王羲之（303—361年东晋）世称“书圣”。东晋书法家，字逸少，号澹斋，原籍琅琊临沂（今属山东），后迁居山阴（今浙江绍兴），著名书法著作有《兰亭序》等。晚年隐居剡县金庭，历任秘书郎、宁远将军、江州刺史。后为会稽内史，领右将军，人称“王右军”、“王会稽”。其子王献之书法亦佳，世人合称为“二王”[2]。因此，《书谱》概括为：“汉魏有钟、张之绝，晋末有二王之妙”。四人被称为古代书家“四贤”。

### 王献之

王献之，字子敬，东晋琅琊临沂人，书法家、诗人，以行书和草书闻名后世。王献之幼年随父羲之学书法，兼学张芝。书法众体皆精，尤以行草著名，敢于创新，不为其父所囿，为魏晋以来的今楷、今草作出了卓越贡献，在书法史上被誉为“小圣”，与其父王羲之并称为“二王”。

### 欧阳询

欧阳询（557—641年），字信本，潭州临湘（今湖南长沙）人。欧阳询楷书法度之严谨，笔力之险峻，世无所匹，被称之为唐人楷书第一。

### 虞世南

虞世南，字伯施，余姚人。唐初政治家，书法家，文学家。隋炀帝时官起居舍人，唐时历任秘书监、弘文馆学士等。唐太宗称他德行、忠直、博学、文词、书翰为五绝（“世南一人，有出世之才，遂兼五绝。一曰忠谏，二曰友悌，三曰博文，四曰词藻，五曰书翰。”）。

### 褚遂良

褚遂良（596—658），字登善，唐朝政治家、书法家，汉族，钱塘（今浙江杭州）人，一说阳翟（今河南禹州）人；褚遂良博学多才，精通文史，隋末时跟随薛举为通事舍人，后在唐朝任谏议大夫，中书令等职，贞观二十三年（649年）与长孙无忌同受太宗遗诏辅政；后坚决反对武则天为后，遭贬潭州（长沙）都督，武后即位后，转桂州（桂林）都督，再贬爱州（今越南北境清化）刺史，显庆三年（658年）卒；褚遂良工书法，初学虞世南，后取法王羲之，与欧阳询、虞世南、薛稷并称“初唐四大家”；传世墨迹有《孟法师碑》、《雁塔圣教序》等。

### 薛稷

薛稷（649—713）字嗣通，中国唐代画家，书法家。隋朝内史侍郎薛道衡曾孙，唐朝中书令薛元超从子。汉族，蒲州汾阴（今山西万荣）人。曾任黄门侍郎、参知机务、太子少保、礼部尚书，后被赐死狱中。工书法，师承褚遂良，与虞世南、欧阳询、褚遂良并列初唐四大书法家。

颜真卿（709—784，一说709—785），字清臣，唐代中期杰出书法家。剩余京兆万年（今

陕西西安)，祖籍琅琊临沂（今山东临沂费县）。他创立了“颜体”楷书，与赵孟頫、柳公权、欧阳询并称“楷书四大家”。

### 柳公权

柳公权（778年-865年），字诚悬，京兆华原（今陕西耀县）人，官至太子太师，世称“柳少师”，是唐朝最后一位著名书法家。擅长楷书，代表作有《神策军碑》、《玄秘塔碑》等。

### 张旭

张旭（675-750?），字伯高，一字季明，汉族，唐朝吴（今江苏苏州）人。曾官常熟县尉，金吾长史。善草书，性好酒，世称张颠，也是“饮中八仙”之一。其草书当时与李白诗歌、裴旻剑舞并称“三绝”，诗亦别具一格，以七绝见长。与李白、贺知章等人共列饮中八仙之一。唐文宗曾下诏，以李白诗歌、裴旻剑舞、张旭草书为“三绝”。又工诗，与贺知章、张若虚、包融号称“吴中四士”。

### 怀素

怀素（725-785）唐时人，字藏真，僧名怀素，俗姓钱，汉族，永州零陵（湖南零陵）人。幼年好佛，出家为僧。他是书法史上领一代风骚的草书家，他的草书称为“狂草”，用笔圆劲有力，使转如环，奔放流畅，一气呵成，与唐代另一草书家张旭齐名，人称“张颠素狂”或“颠张醉素”。

### 苏轼

苏轼（1037年1月8日—1101年8月24日），眉州（今四川眉山，北宋时为眉山城）人，字子瞻，又字和仲，号“东坡居士”，世人称其为“苏东坡”。祖籍栎城。北宋著名文学家、书画家、词人、诗人，美食家，唐宋八大家之一，豪放派词人代表。其诗，词，赋，散文，均成就极高，且善书法和绘画，是中国文学艺术史上罕见的全才，也是中国数千年历史上被公认文学艺术造诣最杰出的大家之一。其散文与欧阳修并称欧苏；诗与黄庭坚并称苏黄；词与辛弃疾并称苏辛；书法名列北宋四大书法家“苏、黄、米、蔡”之一；其画则开创了“湖州画派”。

### 黄庭坚

黄庭坚（1045年—1105年），字鲁直，号山谷道人，晚号涪翁，洪州分宁（今江西修水县）人。北宋知名诗人，乃江西诗派祖师。书法亦能树格，为宋四家之一。英宗治平四年(1067)进士。历官叶县尉、北京国子监教授、校书郎、著作佐郎、秘书丞、涪州别驾、黔州安置等。庭坚笃信佛教，亦慕道教，事亲颇孝，虽居官，却自为亲洗涤便器，亦为二十四孝之一，黄庭坚为苏门四学士之一，是江西诗派的开山祖师，生前与苏轼齐名。世称苏黄。著有《山谷词》。

### 米芾

米芾[fú]（1051-1107），自署姓名米芾或为苒，芾或为黻[fú]。北宋书法家、画家。祖籍安徽无为，迁居湖北襄阳，后曾定居润州（今江苏镇江）。天资高迈、人物萧散，好洁成癖。被服效唐人，多蓄奇石。书画自成一家。能画枯木竹石，时出新意，又能画山水，创为水墨云山墨戏，烟云掩映，平淡天真。善诗，工书法，精鉴别。擅篆、隶、楷、行、草等书体，长于临摹古人书法，达到乱真程度。宋四家之一。

### 蔡襄

蔡襄（1012—1067），字君谟，汉族，北宋著名书法家，政治家，茶学专家，奸相蔡京的从兄。原籍福建仙游枫亭乡东垵村，后迁居莆田蔡垵村，1030年（天圣八年）进士，先后在宋朝中央政府担任过馆阁校勘、知谏院、直史馆、知制诰、龙图阁直学士、枢密院直学士、翰林学士、三司使、端明殿学士等职，出任福建路转运使，知泉州、福州、开封和杭州府事。卒赠礼部侍郎，谥号忠。主持建造了中国现存年代最早的跨海梁式大

石桥泉州洛阳桥，蔡襄为人忠厚、正直，讲究信义，且学识渊博，书艺高深，书法史上论及宋代书法，素有“苏、黄、米、蔡”四大书家的说法，蔡襄书法以其浑厚端庄，淳淡婉美，自成一体。

### 赵佶

宋徽宗赵佶（公元 1082 年 5 月初 5—1135 年 6 月 5 日），宋神宗第十一子、宋哲宗之弟，宋朝第八位皇帝。先后被封为遂宁王、端王。哲宗于公元 1100 年正月病逝时无子，向皇后于同月立他为帝。第二年改年号为“建中靖国”。在位 26 年（1100 年 2 月 23 日—1126 年 1 月 18 日），国亡被俘受折磨而死，终年 54 岁，葬于都城绍兴永佑陵（今浙江省绍兴市柯桥区东南 35 里处）。他自创一种书法字体被后人称之为“瘦金体”。是古代少有的艺术天才与全才。被后世评为“宋徽宗诸事皆能，独不能为君耳！编写《宋史》的史官，也感慨地说如果当初章惇的意见被采纳，北宋也许是另一种结局。并还说如“宋不立徽宗，金虽强，何衅以伐宋哉”。

### 赵孟頫

赵孟頫（1254—1322），字子昂，号松雪，松雪道人，又号水精宫道人、鸥波，中年曾作孟俯，汉族，吴兴（今浙江湖州）人。元代著名画家，楷书四大家（欧阳询、颜真卿、柳公权、赵孟頫）之一。赵孟頫博学多才，能诗善文，懂经济，工书法，精绘艺，擅金石，通律吕，解鉴赏。特别是书法和绘画成就最高，开创元代新画风，被称为“元人冠冕”。他也善篆、隶、真、行、草书，尤以楷、行书著称于世。

### 鲜于枢

鲜于枢（1257—1302）字伯机，河北渔阳人，居住在杭州。与赵孟頫有“南赵北鲜”之称。他的书法成就主要在于行草。草书学怀素并自出新意。他的执笔方法很有特点，使用独特的回腕法；喜欢用狼毫，写字强调骨力。他的代表作有《安石杂诗卷》，《进学解卷》《苏轼海棠诗卷》等。与赵孟頫，邓文原并称为“元初三大家”。

### 董其昌

董其昌（1555—1636），[1]字玄宰，号思白、香光居士。汉族，松江华亭（今上海闵行区马桥）人，明代书画家。曾居松江。万历十七年进士，授翰林院编修，官至南京礼部尚书，卒后谥文敏。擅画山水，师法董源、巨然、黄公望、倪瓒，笔致清秀中和，恬静疏旷；用墨明洁隽朗，温敦淡荡；青绿设色古朴典雅。以佛家禅宗喻画，倡“南北宗”论，为“华亭画派”杰出代表。其画及画论对明末清初画坛影响甚大。书法出入晋唐，自成一格，能诗文。存世作品有《岩居图》《秋兴八景图》《昼锦堂图》等。著有《画禅室随笔》《容台文集》等，刻有《戏鸿堂帖》。他的书法兼有“颜骨赵姿”之美。

### 刘墉

刘墉（1719～1804），字崇如，号石庵、石菴、石盒、木菴、青原、香岩、鬲斋、东武、溟华、日观峰道人等，山东诸城人。他是乾隆年间的重臣，历任翰林院编修、江苏学政、内阁学士、湖南巡抚、左都御史、工部尚书、上书房总师傅、吏部尚书、协办大学士等职，嘉庆初官至体仁阁大学士、加太子少保，卒谥文清。著有《石庵诗集》。他的书法由董、赵入手，而后遍临晋唐宋诸家，尤得力于苏东坡、颜真卿和晋唐小楷，融会贯通，自成格局。其书点划丰腴处短而厚、细劲处含而健，对比强烈；结字内敛拙朴，而决不拥塞，端重稳健中透出灵秀；章法轻重错落，舒朗雍容。整体风格含蓄蕴藉，精气内敛，浑若太极，貌端穆而气清和，有硕儒老臣的持重，无恃才傲物的轻佻，似乎包有万象而莫测高深，洵然可敬。因为喜用浓墨，时号为“浓墨宰相”。

### 吴昌硕

（1844～1927）初名俊，又名俊卿，字香补，中年以后更字昌硕，亦署名仓石、苍硕等，

号缶庐、老缶、缶道人、老苍、苦铁、大聋、石尊者、乡阿姐、破荷亭长、五湖印句、削庐、芜菁亭长等，浙江安吉人。晚年被推举为西泠印社第一任社长，是晚清杰出的艺术家，诗书画印皆自成家数，影响深远。著有《缶庐集》。他既是清代书法的殿军，又是近代书法的开山，他于篆、隶用功最多，尤其是《石鼓文》，终生浸淫，无一日或离，晚年变化笔墨，引入行草意趣，遂使笔情墨趣，流溢行间，篆书的复兴，至他而达到一个新高度；行书以王铎为宗，融入欧、米，又引入碑法之苍劲浑朴，老辣生奇，使行书也重放光华。治印初习浙、皖，既而出入秦汉，借鉴封泥陶甓，融入写意绘画情趣，形成了斑驳高古、沉雄壮迢的新面，即作小印，也有寻丈之势。治印还独创修整印面和边栏的法门。既雕既琢，复归于朴，古今无二。吴昌硕的成就，是清中期以来两大传统深入融会的硕果，标志着清人重理古典的工作取得了圆满的成功，为近现代书法的发展，奠定了非常坚实的基础。

### 林散之

林散之（1898—1989），江苏江浦乌江人，名散之，号三痴生、江上老人、左耳、半残老人等。“诗书画三绝”，尤其是草书享誉世界，被称之为“草圣”。

### 启功

启功（1912——2005），姓爱新觉罗，字元白，也作元伯，号苑北居士，北京市满人，清代皇族之后。[1]中国当代著名书画家、教育家、古典文献学家、鉴定家、红学家、诗人，国学大师。

### 赵朴初

赵朴初，1907年11月5日生于安庆，卓越的佛教领袖、杰出的书法家、著名的社会活动家与伟大的爱国主义者。

## （三）绘画

### 1. 中国画

中国绘画，分工笔画和写意画两科，也有兼工带写。这三种不同的表现形式，工笔画用笔工整细致，敷色层层渲染，细节明彻入微，要用极细腻的笔触，描绘物象。写意画用简练、豪放、洒落的笔墨，描绘物象的形神，抒发作者的感情。写意画在表现对象上是运用概括、夸张的手法，丰富的联想，用笔虽简，但意境深远，具有一定的表现力。它要有高度概括能力，要有以少胜多的含蓄意境，落笔要准确，运笔熟练，能得心应手，意到笔随。从唐代起就有这两种绘画风格。有的介于两者之间，兼工带写，如在一幅画中，松行用写意手法，楼阁用工笔，使两者结合起来，发挥用笔、用墨、用色的技巧。按世界性文化艺术进程，中国绘画广义地指传统中国画，既有狭义的相互独立，也有广义地与西方美术融合融汇，其主要表现为艺术构思和图画寓意的显著不同。

### 2. 中国画的类型

#### 水墨画

水墨画（Chinese Brush Painting）是由水和墨经过调配水和墨的浓度所画出的画，是绘画的一种形式，更多时候，水墨画被视为中国传统绘画，也就是国画的代表。也称国画，中国画。基本的水墨画，仅有水与墨，黑与白色，但进阶的水墨画，也有工笔花鸟画，色彩缤纷。后者有时也称为彩墨画。在中国画中，以中国画特有的材料之一，墨为主要原料加以清水的多少引为浓墨、淡墨、干墨、湿墨、焦墨等，画出不同浓淡（黑、白、灰）层次。别有一番韵味称为“墨韵”。而形成水墨为主的一种绘画形式。

水墨画，是中国绘画的代表，也就是狭义的“国画”，并传到东亚其他地区。基本的水墨画，仅有水与墨，黑与白色，但进阶的水墨画，也有工笔花鸟画，色彩缤纷，后者有时也称为彩墨画。中国水墨画的特点是：近处写实，远处抽象，色彩微妙，意境丰富。

## 工笔画

工笔画是以精谨细腻的笔法描绘景物的中国画表现方式。工笔画须画在经过胶矾加工过的绢或宣纸上。工笔画一般先要画好稿本，一幅完整的稿本需要反复地修改才能定稿，然后复上有胶矾的宣纸或绢，先用狼毫小笔勾勒，然后随类敷色，层层渲染，从而取得形神兼备的艺术效果。唐代花鸟画杰出代表边鸾能画出禽鸟活跃之态、花卉芳艳之色。作《牡丹图》，光色艳发，妙穷毫厘。仔细观赏并可确信所画的是中午的牡丹，原来画面中的猫眼有“竖线”可见。又如五代画家黄筌写花卉翎毛因工细逼真，呼之欲出，而被苍鹰视为真物而袭之，此见于《圣朝名画评》：“广政中昶命筌与其子居农于八卦殿画四时山水及诸禽鸟花卉等，至为精备。其年冬昶将出猎，因按鹰犬，其间一鹰，奋举臂者不能制，遂纵之，直入殿搏其所画翎羽。”

工笔画在唐代已盛行起来。所以能取得卓越的艺术成就的原因，一方面绘画技法日臻成熟，另一方面也取决于绘画的材料改进。初唐时期因绢料的改善而对工笔画的发展起到了一定的推动作用，据米芾的《画史》所载：“古画至唐初皆生绢，至吴生、周、韩幹，后来皆以热汤半熟，入粉捶如银板，故作人物，精彩入笔。”中国的工笔画历史悠久，从战国到两宋，工笔画的创作从幼稚走向了成熟。工笔画使用“尽其精微”的手段，通过“取神得形，以线立形，以形达意”获取神态与形体的完美统一。在工笔画中，无论是人物画，还是花鸟画，都是力求于形似，“形”在工笔画中占有重要的地位。与水墨写意画不同，工笔画更多地关注“细节”，注重写实，唐代周昉的《簪花仕女图》、《挥扇仕女图》，张萱的《捣练图》、《虢国夫人游春图》描绘的都是现实生活，这些作品不仅具有很强的描写性，而且富有诗意。明末以后，随着西洋绘画技法传入中国，中西绘画开始相互借鉴，从而使工笔画的创作在造型更加准确的同时，保持了线条的自然流动和内容的诗情画意。

## 写意画

写意画是用简练的笔法描绘景物。写意画多画在生宣上，纵笔挥洒，墨彩飞扬，较工笔画更能体现所描绘景物的神韵，也更能直接地抒发作者的感情。写意画又分小写意与大写意。写意画是融诗、书画、印为一体的艺术形式。扬州八怪之一的李鱣，喜在画上作题跋，长长短短，错落有致，使画面更加充实，也使气韵更加酣畅。“画不足而题足之，画无声而诗声之，互相为用”（葛金《爱日吟庐书画录》），既反映了李绘画的实际，也体现了写意画的基本特点。写意画是在长期的艺术实践中逐步形成的，其中文人参与绘画，对写意画的形成和发展起了积极的作用。相传唐代王维因其诗、画俱佳，故后人称他的画为画中有诗，诗中有画，他一变勾斫之法，创造了水墨淡，笔意清润的泼墨山水。董其昌尊他为“文人画”之祖。五代徐熙先用墨色写花的枝叶蕊萼，然后略施淡彩，开创了徐体“落墨法”。

之后宋代文同兴“四君子”画风，明代林良开“院体”写意之新格，明代沈周善用浓墨浅色，陈白阳重写实的水墨淡彩，徐青藤更是奇肆狂放求生韵。经过长期的艺术实践，写意画代已进入全盛时期。经八大、石涛、李鱣、吴昌硕等发扬光大，如今写意画已是影响最大、流传最广的画法。写意画主张神似。董其昌有论：“画山水唯写意水墨最妙。何也？形质毕肖，则无气韵；彩色异具，则无笔法。”明代徐渭题画诗也谈到：“不求形似求生韵，根据皆吾五指裁。”写意画注重用墨。如徐渭画墨牡丹，一反勾染烘托的表现手法，以泼墨法写之。元代吴镇论画有云：“墨戏之作，盖士大夫词翰之余，适一时之兴趣，与夫评画者流，大有寥廓。尝观陈简斋墨梅诗云：“意足不求颜色似，前身相马九方皋。此真知画者也。”

## （四）戏曲

### 1. 中国戏曲的概念

中国戏曲主要是由民间歌舞、说唱和滑稽戏三种不同艺术形式综合而成。它起源于原始歌舞，是一种历史悠久的综合舞台艺术样式。经过汉、唐到宋、金才形成比较完整的戏曲艺术，它由文学、音乐、舞蹈、美术、武术、杂技以及表演艺术综合而成，约有三百六十多个种类。它的特点是将众多艺术形式以一种标准聚合在一起，在共同具有的性质中体现其各自的个性。中国的戏曲与希腊悲剧和喜剧、印度梵剧并称为世界三大古老的戏剧文化，经过长期的发展演变，逐步形成了以“京剧、越剧、黄梅戏、评剧、豫剧”五大戏曲剧种为核心的中华戏曲百花苑。

## 2. 中国戏曲的分类

中国戏曲剧种种类繁多，据不完全统计，中国各民族地区地戏曲剧种约有三百六十多种，传统剧目数以万计。其它比较著名的戏曲种类有：昆曲、坠子戏、粤剧、淮剧、川剧、秦腔、沪剧、晋剧、蒲剧、汉剧、河北梆子、武安平调、河南越调、河南坠子、湘剧、湖南花鼓戏等。

## 3. 中国戏曲的发展

戏曲是我国传统戏剧的一个独特称谓。历史上最先使用戏曲这个名词的是宋刘埙（1240-1319），他在《词人吴用章传》中提出“永嘉戏曲”，他所说的“永嘉戏曲”，就是后人所说的“南戏”、“戏文”、“永嘉杂剧”。从近代王国维开始，才把“戏曲”用来作为中国传统戏剧文化的通称。戏曲最显著、最独特的艺术特点就是“曲”，“曲”主要由音乐和唱腔两部分构成，辨别一个地方戏剧种主要依靠声腔、音乐旋律和唱念上的地方性语言，如：四川的川剧、浙江的越剧、广东的粤剧、河南的豫剧、陕西的秦腔、山东的吕剧、福建的闽剧、湖北的汉剧、河北的评剧、江苏的昆剧等。

戏曲是中国传统艺术之一，剧种繁多有趣，表演形式载歌载舞，有说有唱，有文有武，集“唱、做、念、打”于一体，在世界戏剧史上独树一帜，其主要特点，以集古典戏曲艺术大成的京剧为例，一是男扮女（越剧中则常见为女扮男）；二是划分生、旦、净、丑四大行当；三是有夸张性的化装艺术--脸谱；四是“行头”（即戏曲服装和道具）有基本固定的式样和规格；五是利用“程式”进行表演。中国民族戏曲，从先秦的“俳優”、汉代的“百戏”、唐代的“参军戏”、宋代的杂剧、南宋的南戏、元代的杂剧，直到清代地方戏曲空前繁荣和京剧的形成。

### 先秦（萌芽期）

戏曲是我国传统的戏剧形式，是我国最具有民族特点和风格的艺术样式之一。其最早可以追溯到上古时代用来娱神的原始歌舞。《尚书尧典》上说：“於！予击石拊石，百兽率舞。”

《吕氏春秋古乐》上也说：“昔葛天氏之乐，三人操牛尾，投足以歌八阙：一曰《载民》，二曰《玄鸟》，三曰《遂草木》四曰《奋五谷》五曰《敬天常》六曰《达帝功》，七曰《依地德》八曰《总禽兽之极》。” 如在许多古老的农村，还保持着源远流长的歌舞传统，如“傩戏”；同时，一些新的歌舞如“社火”、“秧歌”等适应人民的精神需求而诞生。正是这些歌舞演出，造就出一批又一批技艺娴熟的民间艺人，并向着戏曲的方向一点点迈进。 [9] 《诗经》里的“颂”，《楚辞》里的“九歌”，就是祭神时歌舞的唱词。从春秋战国到汉代，在娱神的歌舞中逐渐演变出娱人的歌舞。从汉魏到中唐，又先后出现了以竞技为主的“角抵”（即百戏）、以问答方式表演的“参军戏”和扮演生活小故事的歌舞“踏摇娘”等，这些都是萌芽状态的戏剧。

古希腊戏剧(包括悲剧和喜剧,大约形成于公元前 600 年)、古印度梵剧(形成于公元元年前后)和中国戏曲(形成于公元 12 世纪的北宋)被誉为世界“三大古老戏剧文化”。虽然相对于其他两种古老的戏剧文化，中国戏曲产生时间较晚，但是前两种古老戏剧文化已经在漫长的历史长河中相继消亡，不复存在了，而中国戏曲尽管历经千载，几度兴衰沉浮，却至今仍充满着生机和活力。它不仅是中华民族优秀传统文化的瑰宝，而且在世界文化艺

术宝库里占有重要的地位。

### 唐代中后期（形成期）

中唐以后，中国戏剧飞跃发展，戏剧艺术逐渐形成。唐代文学艺术的繁荣，是经济高度发展的结果，促进了戏曲艺术的自立门户，并给戏曲艺术以丰富的营养，诗歌的声律和叙事诗的成熟给了戏曲决定性影响。音乐舞蹈的昌盛，为戏曲提供了最雄厚的表演、唱腔的基础。教坊梨园的专业性研究，正规化训练，提高了艺人们的艺术水平，使歌舞戏剧化历程加快，产生了一批用歌舞演故事的戏曲剧目。

### 宋金（发展期）

宋代的“杂剧”，金代的“院本”和讲唱形式的“诸宫调”，从乐曲、结构到内容，都为元代杂剧打下了基础。

### 元代（成熟期）

到了元代，“杂剧”就在原有基础上大大发展，成为一种新型的戏剧。它具备了戏剧的基本特点，标志着中国戏剧进入成熟的阶段。12世纪中期到13世纪初，逐渐产生了职业艺术和商业性的演出团体及反映市民生活和观点的元杂剧和金院本，如关汉卿创作的《窦娥冤》、马致远的《汉宫秋》以及《赵氏孤儿大报仇》等作品。这个时期是戏曲舞台的繁荣时期。

元杂剧不仅是一种成熟的高级戏剧形态，还因其最富于时代特色，最具有艺术独创性，而被视为一代文学的主流。元杂剧最初以大都（今北京）为中心，流行于北方。元灭南宋后，发展成为全国性的剧种。元代的剧坛，群星璀璨、名作如云。

元杂剧得以呈一代之盛，艺术发展和社会现实从两个方面提供了契机。从艺术的自身发展来看，戏剧经过漫长的孕育和迟缓的流程，已经有了很厚实的积累，在内部结构和外在表现上都达到了成熟。恰恰此时的传统诗文，在经历了唐宋鼎盛与辉煌之后，走向衰微。在有才华的艺术家眼里，剧坛艺苑是一块等待他们去耕耘的新土地。从社会现实方面来看，元蒙统治者废除科举制度，不仅断绝了知识分子跻身仕途的可能，而且把他们贬到低下的地位：只比乞丐高一等，居于普通百姓及娼妓之下。这些修养颇高的文化人，被沉入社会底层。在疏远经史，冷淡诗文的无可奈何之中，他们只有到勾栏瓦舍去打发光阴、去寻求生路。于是，新兴的元杂剧意外地获得一批又一批的专业创作者。元杂剧的剧本体制，绝大多数是由“四折一楔”构成。四折，是四个情节的段落，像做文章讲究起承传合一样。楔子的篇幅短小，通常放在第一折之前，这有点类似于后来的“序幕”。元杂剧在艺术上是以歌唱为主、结合说白表演的形式。每一折由同一宫调的若干支曲子联成一个套曲。全套只押一个韵，由扮演男主角的正末或扮演女主角的正旦演唱。这种“一人主唱”可以极大地发挥歌唱艺术的特长，酣畅淋漓地塑造主要人物形象。念白部分受参军戏传统的影响，常常插科打诨，富于幽默趣味。将音乐结构与戏剧结构统一起来，达到体制上的规整，这表明元杂剧的艺术成熟和完善。

### 明清（繁荣期）

戏曲到了明代，传奇发展起来了。明代传奇的前身是宋元时代的南戏（南戏是南曲戏文的简称，它是在宋代杂剧的基础上，与南方地区曲调结合而发展起来的一种新兴的戏剧形式。温州是它的发祥地）。南戏在体制上与北杂剧不同：它不受四折的限制，经过文人的加工和提高，这种本来不够严整的短小戏曲，终于变成相当完整的长篇剧作。例如高明的《琵琶记》就是一部由南戏向传奇过渡的作品。这部作品的题材，来源于民间传说，比较完整地表现了一个故事，并且有一定的戏剧性，曾被誉为“南戏中兴之祖”。明代中叶，传奇作家和剧本大量涌现，其中成就最大的是汤显祖。他一生写了许多传奇剧本，《牡丹亭》是他的代表作。作品通过杜丽娘和柳梦梅死生离合的故事，歌颂了反对封建礼教，追求幸福爱情，要求个性解放的反抗精神。作者给爱情以起死回生的力量，

它战胜了封建礼教的束缚，取得了最后胜利。这一点，在当时封建礼教牢固统治的社会里，是有深远的社会意义的。这个剧作问世三百年来，一直受到读者和观众的喜爱，直到今天，“闺塾”、“惊梦”等片断还活跃在戏曲表演的舞台上。16世纪明朝中叶，江南兴起了昆腔，涌出了《十五贯》、《占花魁》等戏曲剧目。这一时期受农民欢迎的戏是产生于安徽、江西的弋阳腔，昆腔受封建上层人士的欢迎。明后期的舞台，开始流行以演折子戏为主的风尚。所谓折子戏，是指从有头有尾的全本传奇剧目中摘选出来的出目。它只是全剧中相对独立的一些片断，但是在这些片断里，场面精彩，唱做俱佳。折子戏的脱颖而出，是戏剧表演艺术强劲发展的结果，又是时间与舞台淘洗的必然。观众在熟悉剧情之后，便可尽情地欣赏折子戏的表演技艺了。《牡丹亭》中的“游园”、“惊梦”，《拜月亭记》中的“踏伞”、“拜月”，《玉簪记》中的“琴挑”、“追舟”等众多的折子戏，已成为观众爱看、耐看的精品。明末清初的作品多是写人民群众心中的英雄，如穆桂英、陶三春、赵匡胤等。这时的地方戏，主要有北方梆子和南方的皮黄。京剧是在清代地方戏高度繁荣的基础上产生的。在同治、光绪年间，出现了名列“同光十三绝”的第一代京剧表演艺术家及不同流派的宗师，标志着京剧艺术的成熟与兴盛。不久京剧向全国发展，特别是在上海、天津，京剧成为具有广泛影响的剧种，将中国的戏曲艺术推进到一个新的高度。由于明代的传奇这种戏剧样式一直延续至清代，故又被人习惯地称作明清传奇。明清传奇在形式上承继南戏体制，且更加完备。一个剧本，大都只有30出左右，常分为上、下两部分；作家还特别注意结构的紧凑和科浑的穿插。传奇的音乐也是采取曲牌联套的形式，但比南戏有所发展，一折戏中不再限于一个宫调；曲牌的多少，也取决于剧情的需要；所有登场的角色都可以演唱。明清传奇包括众多的地方声腔。其中流传最广、影响最深远的是昆山腔和弋阳腔。昆山腔经过嘉靖时期的魏良辅（生卒年不详）的改革，创立了委婉细腻、流利悠远的“水磨调”，讲究字清、板正、腔纯。将弦索、箫管、鼓板三类乐器合在一起，建立了规模完整的乐队伴奏。而一出《浣纱记》的演出，使昆山腔通过舞台的光大流布，成为全国性剧种。产生在江西的弋阳腔则主要流行于民间，由江湖戏班演出，每流传到一地，即结合当地的语言和民间音乐，衍变为地方化的声腔。弋阳腔不用管弦伴奏，仅以锣鼓为节奏，一唱众和，采用徒歌、帮腔的形式，通俗性、民间性和注重演出效果是它的特色。它与昆山腔典雅、清细的风格，形成中国戏曲内部的两种不同走向。明代戏曲经过长期的舞台实践，角色分工更加细密。比如昆山腔就有12个角色，主角不限于正生、正旦，净、丑也不止是调笑了。

### 近代（革新期）

辛亥革命前后，一批有造诣的戏曲艺术家从事戏曲艺术改良活动，著名的有汪笑侬、潘月樵、夏月珊等，他们为以后的戏曲改良积累了宝贵的经验。从1919年“五四运动”到中华人民共和国成立，在这段时期内，一些志之士对戏曲进行了改革。

梅兰芳在“五四”前夕演出了《邓粗姑》《一缕麻》等宣传民主思想的时装新戏，周信芳、程砚秋等也创作了不少的作品。袁雪芬则高居越剧改革之大旗，主演鲁迅名著《祥林嫂》，在中国戏曲中率先形成了融合编、导、舞、音、美为一体的综合艺术机制。“率先开始了中国戏曲艺术大写意与大写实相结合的机制。”

### 现代（争辉期）

新中国成立后，涌现了一批优秀剧目，如京剧《将相和》、《白蛇传》，评剧《秦香莲》，越剧《梁山伯与祝英台》，昆剧《十五贯》等，著名历史学家吴晗还撰写了历史京剧《海瑞罢官》。以后，又陆续推出一系列优秀作品，如京剧《白毛女》、《红灯记》、《奇袭白虎团》，越剧《西厢记》，评剧《刘巧儿》，沪剧《芦荡火种》，豫剧《朝阳沟》等。粉碎“四人帮”后，觅回了戏曲艺术队伍，为群众喜爱但被停演或遭到批判的大量传统剧，如京剧《谢瑶环》，莆仙剧《春草闯堂》，吕剧《姊妹易嫁》等也得以重新上演。戏曲

艺术发展到今天，经过不同的时代，不断适应新时代、新观众的需要，保持和发扬民族传统的艺术特色，戏曲界提出的“现代化”与“戏曲化”的问题，已成为新的历史时期积极探讨和积极实践的问题。

#### **4. 中国国戏曲的艺术特色**

综合性、虚拟性、程式性，是中国戏曲的主要艺术特征。这些特征，凝聚着中国传统文化的美学思想精髓，构成了独特的戏剧观，使中国戏曲在世界戏曲文化的大舞台上闪耀着它的独特的艺术光辉。

##### **综合性**

中国戏曲是一种高度综合的民族艺术。这种综合性不仅表现在它融汇各个艺术门类（诸如舞蹈、杂技等）而出以新意方面，而且还体现在它精湛涵厚的表演艺术上。各种不同的艺术因素与表演艺术紧密结合，通过演员的表演实现戏曲的全部功能。其中，唱、念、做、打在演员身上的有机构成，便是戏曲的综合性的最集中、最突出的体现。唱，指唱腔技法，讲就“字正腔圆”；念，即念白，是朗诵技法，要求严格，所谓“千斤话白四两唱”；做，指做功，是身段和表情技法；打，指表演中的武打动作，是在中国传统武术基础上形成的舞蹈化武术技巧组合。这四种表演技法有时相互衔接，有时相互交叉，构成方式视剧情需要而定，但都统一为综合整体，体现出和谐之美，充满着音乐精神（节奏感）。中国戏曲是以唱、念、做、打的综合表演为中心的富有形式美的戏剧形式。

##### **程式性**

程式是戏曲反映生活的表现形式。它是指对生活动作的规范化、舞蹈化表演并被重复使用。程式直接或间接来源于生活，但它又是按照一定的规范对生活经过提炼、概括、美化而形成的。此中凝聚着古往今来艺术家们的心血，它又成为新一代演员进行艺术再创造的起点，因而戏曲表演艺术才得以代代相传。戏曲表演中的关门、推窗、上马、登舟、上楼，等等，皆有固定的格式。除了表演程式外，戏曲从剧本形式、角色当行、音乐唱腔、化妆服装等各个方面，都有一定的程式。优秀的艺术家能够突破程式的某些局限，创造出自己具有个性化的规范艺术。程式是一种美的典范。

中国戏曲是以唱、念、做、打的综合表演为中心的戏剧形式，它有丰富的艺术表现手段，它与表演艺术紧密结合的综合性，使中国戏曲富有特殊的魅力。它把曲词、音乐、美术、表演的美熔铸为一，用节奏统驭在一个戏里，达到和谐的统一，充分调动了各种艺术手段的感染力，形成中国独有的节奏鲜明的表演艺术。

中国戏曲中最重要的一点特征是虚拟性。舞台艺术不是单纯模仿生活，而是对生活原形进行选择、提炼、夸张和美化，把观众直接带入艺术的殿堂。

中国戏曲另一个艺术特征，是它的程式性，如关门、上马、坐船等，都有一套固定的程式。程式在戏曲中既有规范性又有灵活性，所以戏曲艺术被恰当地称为有规则的自由动作。

##### **虚拟性**

虚拟是戏曲反映生活的基本手法。它是指以演员的表演，用一种变形的方式来比拟现实环境或对象，借以表现生活。中国戏曲的虚拟性首先表现为对舞台时间和空间处理的灵活性方面，所谓“三五步行遍天下，六七人百万雄兵”、“顷刻间千秋事业，方丈地万里江山”，“眨眼间数年光阴，寸柱香千秋万代”这就突破了西方歌剧的“三一律”与“第四堵墙”的局限。其次是在具体的舞台气氛调度和演员对某些生活动作的模拟方面，诸如刮风下雨，船行马步，穿针引线，等等，更集中、更鲜明地体现出戏曲虚拟性特色。戏曲脸谱也是一种虚拟方式。中国戏曲的虚拟性，既是戏曲舞台简陋、舞美技术落后的局限性带来的结果，也是而且主要是追求神似、以形写神的民族传统美学思想积淀的产

物。这是一种美的创造。它极大地解放了作家、舞台艺术家的创造力和观众的艺术想象力，从而使戏曲的审美价值获得了极大的提高。

## **（五）剪纸**

### **1. 中国剪纸**

中国剪纸是一种用剪刀或刻刀在纸上剪刻花纹，用于装点生活或配合其他民俗活动的民间艺术。在中国，剪纸具有广泛的群众基础，交融于各族人民的社会生活，是各种民俗活动的重要组成部分。其传承赓续的视觉形象和造型格式，蕴涵了丰富的文化历史信息，表达了广大民众的社会认知、道德观念、实践经验、生活理想和审美情趣，具有认知、教化、表意、抒情、娱乐、交往等多重社会价值。

2006年5月20日，剪纸艺术遗产经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。2009年9月28日至10月2日举行的联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第四次会议上，中国申报的中国剪纸项目入选“人类非物质文化遗产代表作名录”。

### **2. 剪纸的分类**

#### **单色剪纸**

单色剪纸是剪纸中最基本的形式，由红色、绿色、褐色、黑色、金色等各种颜色剪成，主要用于窗花装饰和刺绣的底样。主要有阴刻、阳刻、阴阳结合三种表现手法。用于刺绣底样的剪纸，常用剪刺结合的手法。刺是以针尖在花纹的细部刺出小型圆点，在一些部位留出“暗刀”，可以作为刺绣时套针换线的依据。折叠剪纸、剪影、撕纸等都是单色剪纸的表现形式。

#### **折叠剪纸**

折叠剪纸是民间最常见的一种制作表现方法。所谓折叠剪纸即经过不同方式折叠剪制而成的剪纸。最早的“对马”“对猴”等团花就是经折叠剪出的。折叠剪纸折法简明，制作简便，省工省时，造型概括而有一定变形，尤其适于表现结构对称的形体和对称的图式，如人、蛙、蝶、龟、倒影、对鱼等，几何纹、花卉、景物、器具等题材都能适应，而且展开极为对称，又能变化出多种适合形，两方连续，四方连续或多方连续，这是它能长久得以流传的一个主要原因，折叠剪纸对中国的剪纸普及和工艺图案造型，发挥着重要作用。

#### **剪影**

剪影是剪纸艺术中的一种古老形式，通过外轮廓表现人物和物象的形状，所以它最注重外轮廓的美和造型，剪影由于受轮廓造型的局限，一般以表现人物或其他物体的侧面为好。其工具主要是剪刀和刻刀，纸一般用黑色或重色纸，在表现人物侧影时，一般是边看对象边剪。剪影很适合表现透光效果，是一种很有特色的剪纸类型。

#### **撕纸**

撕纸是由传统的民间剪纸变形出的新类型。其方法是利用不同类型的纸，采用手撕的方法去撕裂造型，以手代剪自然会受到很大的局限，不适合去表现巧工细琢的效果，但正是这种局限，又恰恰显示出它独特的艺术个性，有一种古拙雅朴、豪放雄健的格调。在撕纸过程中经常会出现一种随意性，有一种自然天成的韵味 [13]。

#### **彩色剪纸**

随着剪纸表现形式的探索和发展，彩色剪纸的形式和技法在逐渐增多，有点染、套色、分色、填色、木印、喷绘、勾绘和彩编等。诸种形式各有自己的特色和独到之处：点染剪纸滋润、装饰性强；套色剪纸脆利、色块鲜亮；分色剪纸分色截然、色感丰富；填色剪纸则单纯、洁净、鲜明，均给人不同的感受。

#### **点染剪纸**

以颜色在刻纸上进行点色为点染剪纸。这种剪纸也属于刻纸，在设计上阳线不多，偏重

干小面积的阴刻，以留出大面积的阳面进行点染。类似于木版年画的效果。点染剪纸所用颜色，一般系民间染布用的品红、品绿等，统称“品色”。染到用白生宣纸刻成的剪纸上。品色一融到生宣纸，便立即上下左右渗透扩散开来，一次可染三五张。渗透不足的部位，可翻过来在背面补笔。调制时掺入白酒或酒精，渗透性很强，用在宣纸等吸水性较强的纸质上。由于酒精和白酒中不含胶，酒精挥发后纸面依然平整，不起皱，能产生较好的晕染效果。点染时，一支毛笔蘸一种色，互不串穿，配色原理如同水彩、水粉画调色。黄、蓝相混呈绿色，红蓝相融成紫色等。有的厂家采用流水作业，染工一字排开，一人染红黄，一人染蓝绿，轮到最后一个人时就全部染完了。

### **套色剪纸**

套色剪纸通常以阳刻为主，与点染剪纸相反，进行大面积镂空，给套色留有余地。从作品的背面贴以色纸块，多用黑纸或金纸剪刻，按肤色、服饰、器物、花木等分别贴以不同的颜色。在拷贝箱上用铅笔把所需套色的形状勾画下来，再根据铅笔形状剪下来，按部位用小毛笔蘸糨糊粘好，可先套小色块，后套大色块，所套颜色要以一个色调为主，一般以三四色为宜，套色要少而精，注意冷暖对比关系。有时套色有意超出或不到轮廓线，显得更生动。如套一个姑娘的脸庞、脸颊的红晕，剪成椭圆形，很具民间囡娃的艺术情趣。套色剪纸不必处处全套。不论全部套色或局部套色，都应考虑是否套得有必要，谨防事倍功半和费力不讨好。全部套色要强化主调，局部套色要注意少而精，起到画龙点睛的作用。

### **分色剪纸**

分色剪纸有的也称为剪贴剪纸。是两种或两种以上单色剪纸的组合拼贴，基本上还是单色剪纸。它是用剪好的不同颜色形状的纸拼成一个画面。拼贴组合时要注意颜色之间的协调性，不宜过于琐碎。也有一种是将剪纸分成主纹和底纹，然后以底衬托主纹，交错重叠拼贴的。如一幅剪纸中天空是蓝色，云是白色，地是草绿色，蒙古包是紫灰色，骆驼是赭石色，分别剪好后，拼贴在一起，这种剪纸鲜丽明快，装饰性很强。

### **填色剪纸**

填色剪纸亦称笔彩剪纸，着色时运用笔绘。具体做法是，将黑色剪纸贴到白衬纸上，用笔在线条轮廓内涂绘。平涂效果与套色剪纸相似，只是手法不同。填色后可出现浓淡变化和自然晕出的效果。注意用笔不要呆板和反复涂改，可充分利用自然浸开的效果。

### **木印剪纸**

木印剪纸是印刷与剪刻相结合的一种剪纸形式，其方法有的在木刻印刷即“开相”后再镂刻，也有在木版印好的剪纸上再染色，还有的直接印刷成剪纸效果直接贴用。木印剪纸近似民间木版年画，可大量制作。多用于表现戏曲人物和神话故事的题材，与纯刻纸相比有更强烈的表现力，但不及点染刻纸那样完美自然。

### **喷绘剪纸**

喷绘剪纸是经喷笔（喷枪）喷染成的剪纸。可喷在衬纸上，也可喷在裱好的剪纸上。喷笔喷出的雾点，有特殊效果，像薄雾、晨露、霜雪、雨珠。点有大小、疏密之分。

### **勾绘剪纸**

勾绘剪纸是剪纸与绘画相结合的一种形式。一种是以剪刻为主，兼用毛笔勾绘细部，也有全用线条勾出画面，然后用剪刀将空白处镂空的；另一种是用金箔纸刻出花纹的大体轮廓，使某些局部空白，并适当勾以线条。由于它是剪画结合，很多细部可以直接用笔画出，剪画结合可以产生一种新的意趣，既使用了绘画技法，同时也保留了剪纸的独特性。

|                                                                                                                             |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>彩编剪纸</b><br>彩编剪纸是一种编剪并用的剪纸类型。就是用各种色彩的纸条，经过不同的裁剪和编织，组成各种几何图案及花卉、动物、人物等。其线条明快、构图别致，除了具有装饰作用外，还具有广泛的实用价值，可用于席编、筐编、刺绣、儿童手工等。 |  |
| 复习思考题、作业题：<br>谈谈中国传统艺术的实用价值与文化内涵。                                                                                           |  |
| 下次课预习要点：<br>了解现代传统服装设计中的传统元素。                                                                                               |  |
| 教 学<br>后 记                                                                                                                  |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                          |     |        |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------|---|
| 授课时间                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 第 13 周                                                                                                                                                                   | 课 次 | 第 13 次 |   |
| 章 节 名 称                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 服饰文化                                                                                                                                                                     |     |        |   |
| 授 课 方 式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 理论课（√）、实践课（）、习题题（）、其它（）                                                                                                                                                  |     | 教学时数   | 3 |
| 教 学 的 要 求                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 知识技能目标：<br>1. 熟知服饰的发展历程<br>2. 熟知民族服饰的特点<br>3. 开阔视野，提高传统文化素养<br>思政育人目标：<br>培养学生对中华优秀传统文化的热爱崇敬之情，增强学生的民族自尊心、自信心、自豪感的同时，通过学习服饰文化，提高学生的文化品位和文化素养，开阔学生视野，不断丰富自身精神世界，培养和提高美学精神 |     |        |   |
| 教 学 方 法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 讲解法、讨论法                                                                                                                                                                  |     |        |   |
| 教 学 重 点 难 点                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 教学重点：服饰的发展历程<br>教学难点：各民族各阶段服饰特点                                                                                                                                          |     |        |   |
| 教学步骤及内容：<br><br><h3>第一节 服饰的发展</h3> <h4>一、等级分明的夏商周服饰</h4> <p>夏商周是中国奴隶社会形成、发展和鼎盛的时期，其间出现的冠服制度也是中国最早的服饰制度。冠服制度是权力和身份的象征，中国冠服制度初步建立于夏商时期，逐步完善于西周时期，至春秋战国时被纳入礼仪制度中。</p> <p>夏代处在中国社会制度从原始社会向奴隶社会过渡的时期，其服饰特征与原始社会相比有了非常大的进步。这一时期，服饰还没有形成严格规范的制度标准，人们仅从观念上维持等级之间的服饰差别。</p> <p>商代衣服的材料主要是皮、革、丝、麻，且商代人能够利用先进的纺织技术制作极薄的绸子、提花几何纹锦、绮和罗纱等织物。这一时期，服饰的等级依旧体现在服饰品类上。</p> <p>周代确定了中国服装的基本形制——上衣下裳，上衣的衣袖有大小之分，衣领大多为矩形交领，个性非常突出。西周时，等级制度逐步完善，专门设“司服”“内司服”等官职掌管王室服饰；其中最著名的就是十二章服纹样。</p> <h4>二、生动活泼的春秋战国服饰</h4> <p>春秋战国时期，五霸七雄等诸侯国各自为政，促进了各种手工业的相互交流，对纺织材料、服装剪裁工艺和装饰艺术产生了重大影响，形成了百花齐放的服饰局面和推陈出新的服装样式。春秋战国时期的衣着，上层贵族讲究宽博拖曳，下层平民则追求窄小贴身，在形式上主要分为深衣和胡服两种。</p> <p>深衣是士大夫阶层居家的便服，又是庶人百姓的礼服，男女通用。胡服是指西北地区的少数民族服装，一般为短上衣、长裤子配高筒靴，衣服偏窄瘦，方便活动。胡服与汉服的区别主要有：① 汉服是上面穿衣，下面穿裙，而胡服则是上面穿衣，下面穿裤；② 汉服采用的右衽，胡服则是左衽；③ 汉服宽衣大袖，胡服短衣窄袖；④ 汉服腰缠布带，胡服腰革带；⑤ 汉人脚穿草鞋或布鞋，胡人脚穿皮靴。</p> <h4>三、凝重威严的秦汉服饰</h4> <p>秦代服饰样式基本沿用了战国各诸侯国的旧式，官服除深衣外，开始流行袍服。这一时期是服装色彩发展的一个重要阶段，中国人首先将阴阳五行的思想融进服色当中。</p> |                                                                                                                                                                          |     |        |   |

西汉服制大体承袭秦制，直到东汉时期才确立了汉代服制，冠冕、衣裳、佩绶和鞋履等各有严格的等级差别。其中，冠冕是区分等级的主要标志。汉代冠有十几种之多，主要有冕冠、通天冠、长冠、委貌冠、法冠、武冠、进贤冠等。

汉代服饰的样式主要有袍、襜褕、襦、裙。汉袍多为大袖子（袂），袖口（袪）有明显的收敛。“三重衣”也是当时最常见的一种服装样式，男女均可穿，但以女子为主。汉代女子也流行穿襦裙。

#### **四、丰富多彩的魏晋南北朝服饰**

魏晋时期老庄、佛道思想盛行，人们都向往清静无为、放荡不羁、超然物外、具有玄虚恬静的人生境界，形成了宽衣博带的风格。

南北朝时期是多民族文化大碰撞、大交融的时期，民族服饰呈现交融互渗的状态，是我国古代服装史上的重要变革期。南北朝时期的服饰形式主要有两种：一为汉族服饰，承袭秦汉遗制；二为少数民族服饰，袭北方习俗。

南北朝时期，北方民族短衣打扮的袴褶逐渐成为社会的流行服饰。

#### **五、雍容华贵的隋唐服饰**

隋唐服饰兼容并包、广采博收、绚丽多彩，无论官服还是民服、男装还是女装，都表现出开放的思想、浪漫的气质、鲜明的时代性和强烈的民族性。

隋唐时期，亚麻的种植、加工几乎遍及整个中国，河北的绫罗、江南的纱、彭越两州的缎等一大批纹样美观、色彩艳丽的服料，为盛唐独特的服饰风格提供了良好保障。

随着国家的统一，隋唐都曾参照前朝旧制，规定天子、百官的官服用颜色区分等级，用花纹表示官阶。

隋唐女子服饰既继承了前几个朝代服饰的传统特点，又广泛吸收了同时期各少数民族的风格，创造了新一代的服饰样式，充分展示了隋唐服饰富贵典雅的尊贵风范，真正体现了隋唐文化多彩多姿的魅力。

唐初女子的首服，初流行幂䍦，后流行帷帽。唐代女子着装不仅体现阴柔之美，还追求阳刚之美。当时朝廷统治政策宽松，一些女性开始公开穿着男子的服饰。

#### **六、清秀淡雅的宋代服饰**

宋代的衣冠服饰给人以质朴、洁净和自然之感，这与宋代的政治、经济和思想文化等状况，尤其是“程朱理学”的影响密切相关。

宋代男子的官服基本延续了唐代的样式，官员服色沿袭唐制——三品以上服紫，五品以上服朱，七品以上服绿，九品以上服青。凡服色用紫、绯色的官员都须在腰间佩挂“鱼袋”，袋内装有金、银、铜制成的鱼，以区别官品。

宋代普通女子的服饰有袄、襦、衫、褙子、裙子、裤等。女装服饰在色彩方面，一改唐代的浓艳华丽，多使用淡雅恬静之色。服装面料多用印有花纹的丝绸和加入金线编织的丝织品等。

#### **七、特色鲜明的辽金元服饰**

辽金元时期，游牧民族入主中原并推翻汉族政权，促使中华服饰文化中最主要的两个部分——汉族服饰与少数民族服饰平行发展。游牧民族的粗犷豪放与汉族的华丽铺张互相影响，给这一时期的服饰文化注入了新的活力。

辽国是契丹族建立的政权，契丹族本是北方游牧民族，其服装的发展演变与自然环境和人文环境等因素密不可分。契丹人通常穿圆领、窄袖、紧身的袍服，下装穿紧腿裤。

金代是女真族建立的政权，其服饰最初具有浓厚的民族特色，入主中原后则发生了很大变化，样式与汉服相融合。

西夏是党项族人建立的政权，与契丹、女真同属游牧民族。西夏服装与周边各民族服装相比，在很大程度上已经汉化。西夏平民衣服主要有衫、裤、袄子等。

元代是蒙古族建立的我国历史上第一个由少数民族建立的大一统帝国，由于各地经济、文化的不断交流，服装也互相影响。1321 年元英宗时期参照古制，制定了天子和百官的上衣连下裳、上紧下短，在腰部有很多衣褶的“质孙服”制，汉人称“一色衣”。

元朝贵族女子喜用皮毛制衣，款式通常是宽而长的袍式，衣袖肥而宽，但袖口窄而紧。平民女子多穿襦裙，或外加半臂。

## 八、古典端庄的明代服饰

明代纺织品的种类繁多，花纹色彩更加丰富，刺绣工艺也开始用于服饰制作上。这一时期，除了以麻、丝、毛等为原料的面料被普遍应用外，棉制品也迅速得以普及，并开始成为人们服饰的主要面料。这一时期丝绸的制作工艺也逐渐向精细发展，缂丝、刺绣、织金、妆花、孔雀羽线等精细加工技艺也达到了很高的水平，这些新的进步都为服饰艺术的发展准备了条件。

随着服饰制度的健全、规范，明代服饰严谨正统的特点逐渐显现。

明代普通百姓的服装样式颇多，长的、短的、大衫、裙子，各种各样，非常丰富，且与之前的朝代相比基本没什么大的变化。

这一时期，朱元璋亲自制定了两种新样式的帽子：四方平定巾、六合一统帽，并颁行全国，文人、普通百姓都可以使用。

## 九、精美繁复的清代服饰

清代服制的改革从公服开始逐步向常服扩展，从而一步步地将汉民族的服饰文化转变为满族的服饰文化。

清朝统治者推行剃发易服，要求汉族和其他少数民族男子必须剃发留辫，辫垂脑后，服装全部改穿满族服饰。自此，清朝官服的主要形式为长袍马褂。长袍马褂胸前的石青色补子是表示官阶大小的，补子的鸟兽纹样和等级顺序与明朝大致相同，基本上是对明朝的继承。

汉族妇女的服饰在清代的发展，经历了一个非常大的变化过程。清朝初期，汉族女性还保留着明代的穿着打扮，小袖子的衣服和长裙非常流行；后来服饰开始逐渐向宽大和短小发展。清代满族妇女的旗装颇具特色。其外轮廓呈长方形，马鞍形的衣领可以遮挡脸颊，衣服上下不取腰身，衫不露外，偏襟右衽用盘纽作为装饰，假袖二至三幅，镶滚工艺装饰，衣外加坎肩或马褂。

# 第二节 多彩民族服饰

## 一、蒙古族服饰

蒙古族男女老幼一年四季都喜欢穿长袍，俗称“蒙古袍”。春秋穿夹袍，夏季穿单袍，冬季穿皮袍、棉袍。一般女子所穿的蒙古袍比男子的窄些，多以红、粉、绿、天蓝等为主色。男子则多喜欢穿棕色和蓝色。腰带是蒙古族服饰不可缺少的重要组成部分，一般用棉布、绸缎制成，色彩多与袍子的颜色相协调。

## 二、藏族服饰

藏族服饰的基本特点是长袖、宽腰、大襟，直线宽边，色彩对比强烈。男女藏袍均习惯以粗纺厚毛呢为料，左襟大，右襟小，一般在右腋下钉一个纽扣，或用红、蓝、绿、雪青等色布做两条飘带，穿时系结。金花帽是藏族男女老幼都喜欢戴的民族帽，用金丝或银丝绣织图案。

## 三、回族服饰

回族服饰的主要标志在头部。回族男子一般头戴顶小口大、无沿窄边白色圆顶帽，不少已婚妇女平时也戴白色或黑色的无沿圆帽。

## 四、维吾尔族服饰

维吾尔族的服装一般比较宽松。男装主要有亚克太克（长外衣）、托尼（长袍）、排西麦特（短袄）、尼木恰（上衣）、库依乃克（衬衣）、腰巾等。维吾尔族将外衣统称为裕袷，多用黑、白布料或蓝、灰、白、黑等各种本色团花绸缎料等制作。妇女则喜欢穿色彩艳丽的连衣裙，外穿绣花背心，并以耳环、戒指、手镯、项链等饰物点缀。另外，男女皆喜欢头戴绣花小帽。

## 五、苗族服饰

苗族服饰以夺目的色彩、繁复的装饰和耐人寻味的文化内涵著称于世，显示出鲜明的民族艺术特色。

苗族服饰是苗族历史的折射，它详实地记载了苗族各支系的发展、迁徙等情况。苗族没有自己的文字，服饰上的图案便是表达记载苗族文化的一种方式，成为苗族传世的活态“无字史书”。其中包括苗族创世图案、迁徙图案、祭祀图案、图腾崇拜图案等。

苗族男人的服饰一般为大头巾，衣服为对襟式或大襟，下着长便裤，衣裤都很宽大，颜色多为青色，以银项圈、项链和手镯点缀。苗族妇女的上衣宽大，多为青色，衣领交叉叠于胸前，衣领、袖口、衣摆以颜色艳丽、制作精美的纹饰点缀。

苗族头饰是服饰的一个重要组成部分，包括发型、头帕等。妇女的发髻、头帕非常讲究。未婚少女同已婚妇女的头饰有明显区别。

苗族服饰文化缺少不了银饰。苗族服饰银器品种繁多且全是纯手工制作，在绣衣上钉银饰制成的银衣是苗服中的精品。

## 六、白族服饰

白族青年男子喜欢穿白色对襟上衣，外穿黑色领褂、蓝色裤子，腰系拖须裤带，惯背一个艳丽夺目的绣花背袋，缠白色或蓝色包头巾。

白族妇女服饰各地均有显著特点，大理一带多穿白色前短后长的上衣，蓝色宽褂，外套黑色或紫色丝绒领褂，喜欢在坎肩右衽挂上一串银质的三须或五须，腰束绣花飘带的短围裙，分里外面，平日劳动时用素淡面，节日喜庆时用绣花面，腰带上两个绣着图案花纹的布片紧紧地栓回前面，显得腰身细小，体态轻盈，下穿长裤，脚穿绣花百节鞋。

## 七、傣族服饰

傣族女子素有“金孔雀”的美称。她们一般喜欢穿窄袖短衣和筒裙，以展示修长苗条的身材。上穿白色或绯色内衣，外套紧身短上衣，圆领窄袖，有大襟和对襟，水红、淡黄、浅绿、雪白等多种色彩。

傣族男女出门总喜欢在肩上挎一个用织锦做成的挎包（筒帕），图案有珍禽异兽、树木花卉或几何图形。每一种图案都包含有美好的寓意，充分体现了傣族人民对美好生活的向往和追求。

## 八、佤族服饰

佤族崇拜红色和黑色，服饰多以黑为质，以红为饰，基本上还保留着古老的山地民族特色。男子喜包黑色包头巾，外出时常挎花布袋，佩戴长刀或火枪，给人以雄壮威武之感。佤族妇女的服饰别具特色，身着靛青色无领大襟右衽及横条花筒裙，腰系红布宽腰带和数十根细藤圈，耳挂垂肩圆形大耳环，颈戴银质大项圈、细项链，体现着佤族人粗犷、豪放的性格。

复习思考题、作业题：  
为什么说深衣最能体现华夏文化精神？

下次课预习要点  
了解中国八大菜系？

教 学  
后 记

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                       |     |           |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------|---|
| 授课时间                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 第 14-15 周                                                                                                                                                                             | 课 次 | 第 14-15 次 |   |
| 章 节<br>名 称                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 饮食文化                                                                                                                                                                                  |     |           |   |
| 授 课<br>方 式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 理论课（√）、实践课（）、习题题（）、其它（）                                                                                                                                                               |     | 教学<br>时数  | 6 |
| 教 学<br>目 的<br>要 求                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 知识技能目标：<br>1. 熟知食文化、酒文化和茶文化的发展历程<br>2. 熟知地方菜系、酒的礼仪、中国名茶及茶艺<br>3. 开阔视野，提高传统文化素养<br>思政育人目标：<br>培养学生对中华优秀传统文化的热爱崇敬之情，增强学生的民族自尊心、自信心、自豪感的同时，通过学习饮食文化，进一步了解中华优秀传统文化的博大精深，开阔学生视野，不断丰富自身精神世界 |     |           |   |
| 教 学<br>方 法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 讲解法、讨论法                                                                                                                                                                               |     |           |   |
| 教 学<br>重 点<br>难 点                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 教学重点：食文化、酒文化和茶文化的发展历程<br>教学难点：地方菜系、酒的礼仪和茶艺                                                                                                                                            |     |           |   |
| 教学步骤及内容：<br><div>第一节 食文化</div> <div>一、食文化</div> <div>(一) 饮食发展</div> <p>中国古代饮食自发端起绵延至今已 170 多万年，历经生食、熟食和烹饪三个发展阶段。究其饮食历史可从“有巢氏”（上古）时期开始，当时人们尚不懂人工取火，处于茹毛饮血的生食阶段。“燧人氏”（旧石器）时期，人们钻木取火，开始食用熟食，进入熟烹阶段。“神农氏”时期陶器诞生，人类进入新石器时代，由“炮生为熟”到蒸煮食物，烹饪技术获得了突破性的发展。到了“黄帝”时期，出现了灶，灶可集中火力，使食物速熟。</p> <p>周秦时期是中国饮食文化的成型时期，此时人们的食物以谷物、蔬菜为主。春秋战国时期，我国的谷物、蔬菜结构主要包括“麻、黍、稷、麦、菽”，称为“五谷”。其中，稷是当时主要的食物，为五谷之长。</p> <p>汉代是中国饮食文化的丰富时期，主要归功于汉代中西（西域）饮食文化的交流。唐宋时期饮食文化达到高峰，菜品种类、拼摆技艺都具极高水平，最具代表性的是烧尾宴。</p> <p>明清饮食文化发展至又一高峰，其在继承唐宋食俗的同时，又混入满蒙的特点，饮食结构有了很大变化。主食方面，菰米被彻底淘汰，麻籽改为榨油，豆料成为菜肴。清代继承历朝饮食之精华，将饮食文化推向巅峰，当时，满汉全席代表了清代饮食文化的最高水平。</p> <div>(二) 饮食层次</div> <p>人类社会在结束了平等而漫长的原始共产主义社会形态阶段后，便进入了阶级对抗的社会历史阶段。这种等级结构体现在饮食文化中，便分成了三个基本层次：平民、官府和宫廷，其在用料、技艺、排场、风格及消费水平等方面，均存在着明显差异。</p> <div>1.平民饮食</div> <p>平民饮食是中国烹饪规模最大、消费人口最多、最普遍、最常见的类型，是中国烹饪最雄厚的土壤和基础。在一定意义上，可以说平民饮食是中国烹饪的根。</p> |                                                                                                                                                                                       |     |           |   |

平民的饮食不奢华矫饰，家常味道浓厚。由于地域差异、民族信仰不同，平民饮食在取材、口味上出现了明显的差别，形成了具有鲜明特色的地方风味。

## 2.官府饮食

官府菜兴盛于明清时期，是王府、皇亲国戚、富豪商贾、达官显贵、社会名流等官邸的私家菜。

官府风味品质高，即使是普通食材，也烹制得异常精致，因此，又被称作“功夫菜”。官府风味不仅讲究菜肴的精美，而且追求进食礼仪，在官府菜饮食过程中非常注重就餐环境。官府菜的烹饪技艺经过不断改进、创造，兼容了不同时期人们的喜好和饮食追求。“食中至尊，味之巅峰”是中国人对官府饮食文化的赞誉。因此，官府菜代表着各个时期饮食发展的最高水平，有着深厚的历史文化底蕴。

## 3.宫廷饮食

宫廷饮食体现了中国饮食史上的最高文化层次，其以御膳为中心，充分展示了中国饮食文化的技术水准和文化色彩，体现了帝王饮食的华贵尊荣、精细奢华、程仪庄严。

满汉全席是集满族与汉族菜点之精华而形成的中华大宴。

宫廷菜集四方贡珍奇品，由御厨精烹，因而式样繁多，不胜枚举。宫中厨事队伍庞大，各流派御厨身怀绝技，在选料方面也非常严格，对食物原料追求完美。早在周代，统治者就食用“八珍”，随着生产力的发展，以后历代统治者的饮食愈发精细珍贵。

宫廷菜非常注重文化内涵，不仅食器精美、菜名风雅，也非常注重就餐气氛的营造。

## （三）地方菜系

### 1.鲁菜

鲁菜起源于山东的齐鲁风味，是历史最悠久、技法最丰富、难度最大、最见功力的菜系。一般认为鲁菜是以济南和胶东两地的地方菜演化而成，也有人认为鲁菜还吸收了孔府菜的精华。

鲁菜以清香、鲜嫩、味醇而著称，十分讲究清汤和奶汤的熬制，清汤色清而鲜，奶汤色白而醇，如著名的清汤什锦、奶汤蒲菜等。

### 2.川菜

川菜即四川菜，以成都、重庆两地菜肴为代表，还融合了自贡、乐山、江津等地方菜的特色。川菜取材广泛，调味多变，菜式多样，以善用麻辣调味著称，且博采众家之长，善于吸收和创新，形成了别具一格的烹调方法和浓郁的地方风味。

### 3.粤菜

粤菜即广东菜，由广州菜、潮州菜、东江菜三种地方风味组成。广州菜要求火候和油温恰到好处，还兼容西菜做法，讲究菜的气势和档次。潮州菜汇闽、粤两家之长，以烹制海鲜见长，汤类、素菜、甜菜最具特色，口味清纯。东江菜多用肉类，极少水产，主料突出，讲究香浓，下油重，味偏咸，以砂锅菜见长，有独特的乡土风味。

粤菜烹调方法有 21 种之多，尤以蒸、炒、煎、焗、焖、炸、煲、炖、扣等见长，讲究火候，尤重“镬气”和现炒现吃。

### 4.闽菜

闽菜即福建菜，以福州、闽南、闽西三地地方风味菜为主。福州菜清鲜、爽淡，偏于酸甜，尤其讲究调汤；闽南菜讲究作料调味，重鲜香；闽西菜偏重咸辣，烹制多为山珍，特显山区风味。

闽菜以烹制海鲜而著称，且汤菜居多，具有鲜、香、烂、淡并捎带甜酸辣的独特风味。

### 5.苏菜

苏菜即江苏菜，由扬州、南京、苏州三地的地方菜发展而成，其中，扬州菜是指扬州、镇江、淮安一带的菜肴，其选料严谨、讲究鲜活，主料突出，刀工精细，口味咸淡适中，南北皆宜。南京菜特别讲究七滋七味，七滋即鲜、烂、

酥、嫩、脆、浓、肥，七味为酸、甜、苦、辣、咸、香、臭。苏州菜指苏州与无锡一带的菜肴，擅长炖、焖、煨、焐，注重保持原汁原味，花色精细，时令时鲜，甜咸适中，酥烂可口，清新腴美。

苏菜总体特点是选料严谨、制作精细、注意配色、讲究造型，菜肴四季有别。

## 6.浙菜

浙菜即浙江菜，是以杭州、宁波、绍兴和温州四地风味为代表的地方菜系。杭帮菜重视原料的鲜、活、嫩，以鱼、虾、禽、畜、时令蔬菜为主，突出本味；烹调方法以爆、炒、烩、炸为主，其制作精细，变化多样。宁波菜咸鲜合一，以烹制海鲜见长，讲究鲜嫩软滑，重原味，强调入味。绍兴菜擅长烹制河鲜家禽，菜品强调入口香、绵、酥、糯，汤浓味重，富有乡村风味。温州菜以海鲜为主，口味清鲜，淡而不薄，烹调讲究“二轻一重”，即轻油、轻芡、重刀工。

## 7.湘菜

湘菜即湖南菜，以湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三种地方风味为主。湘江流域的菜制作精细，用料广泛，品种繁多，其特色是油重色浓，讲求实惠；以煨菜和腊菜著称。洞庭湖区的菜以烹制河鲜和家禽家畜见长，特点是量大油厚、咸辣香软，以炖菜、烧菜出名。湘西菜擅长制作山珍野味、烟熏腊肉和各种腌肉、风鸡，口味侧重于咸香酸辣，有浓厚的山乡风味。总之，湘菜的最大特色一是辣，二是腊。

## 8.徽菜

徽菜即安徽菜，以沿江菜、沿淮菜和皖南菜构成。沿江菜以芜湖、安庆的地方菜为代表，以烟熏菜肴别具一格。沿淮菜以蚌埠、宿县、阜阳等地方风味菜肴为主，讲究咸中带辣，汤汁色浓口重，亦惯用湘菜配色和调味。皖南菜包括黄山、歙县、屯溪等地方风味菜肴，其烹制讲究火功、善烹野味、量大油重、朴素实惠。

# 第二节 酒文化

## 一、酒的发展

原始社会，人们就已经学会了酿酒，至商代贵族饮酒已极为盛行，酿酒技术甚为发达。周王灭商后开始禁酒，但酒仍为祭祀的重要物品。西汉建立之初颁布禁酒令。汉景帝时期酿酒业开始大规模发展。魏晋南北朝时期出现了“曲水流觞”的习俗。唐代是中国酒文化高度发达的时期，诗歌与酒珠联璧合，使得酒文化的内涵更加丰富多彩，酿酒、饮酒更加活跃。宋朝延续并发展了唐朝酒文化，酒业繁盛，政府对酒业的鼓励及酒税对财政的重大影响，促进了酒类的生产和技术的革新，形成了传统的酿造理论。元代出现了用粮食制作的烧酒，获得飞速的发展和普及。明代是酿酒业快速发展的时期，民间以酒作为日常生活必备的消费品。清代酒的种类空前发达，出现了青稞酒和果酒，清末时期，我国开始酿造啤酒。明清以后，“专用酒”十分流行，将中国的酒文化从高雅的殿堂推向了通俗的民间。

## 二、酒之礼仪

中国的礼节都源自周礼，并逐渐演变为今天的礼节，酒礼也一样，所谓“无酒不成席，无酒不成礼”的现象就是从古代沿袭下来的。

### 1.上古祭祀之礼

殷周以神权维护统治地位，因此事事占卜、时时祭祀，这一时期的酒礼主要为祭祀之礼。

### 2.古代宴请之礼

古代宴会上饮酒的礼仪约有四步：拜、祭、啐、卒爵。即先做出拜的动作，表示敬意；接着把酒倒出一点洒在地上，祭谢大地生养之德；然后尝酒味，并加以赞扬，令主人高兴；最后仰杯而尽。

### 3.现代酒礼

现代酒礼的一般原则是“长者在先，宾客优先，女士优先”，这既显示了对中华民族传统美德的继承，又摒弃了封建礼教的约束，废除了男尊女卑的陈规陋习，形成了新的风尚。

## 三、酒与文学艺术

自古以来，诗酒同风众所周知。在我国的诗歌中，到处都可以“看”到酒的影子，“闻”到酒的醇香。在我国最早的诗歌总集《诗经》中，就有不少以酒为主题的篇章，如其中提出了“醉酒饱德”观点，认为君子当“醉而不失态，醉而不损德”。

唐代和宋代是我国古代诗歌发展的鼎盛时期，也是酒文化迅速发展的时期。唐宋诗歌很多与酒有关联，其代表人物当推“斗酒诗百篇”的李白，可谓诗酒风流。宋代欧阳修，自称“醉翁”，他不仅爱喝酒，且喜酿酒，其文章《酒经》就将酿酒的过程写得一清二楚。

高度发达的文化事业与高度发展的酿酒业、饮酒习俗相结合，创造了绚丽多姿的酒文化。随着历史的发展，酒与文学的缘分更深，几乎每一种美酒背后都会跟着一串美妙的传说故事，成为文人墨客写作的素材；酒与警句的关系也日益亲密，借酒喻理，意在酒外；而作为饮酒行酒令的文化形式更与文学紧密联系。

### 第三节 茶文化

#### 一、中国名茶

中国茶叶历史悠久，茶类品种繁多，竞相争艳。中国名茶就是诸多花色品种茶叶中的珍品。中国名茶在国际上也享有很高的声誉。根据茶叶初加工工艺中鲜叶是否经过酶性氧化及氧化程度为标准，茶叶可分为绿茶、黄茶、黑茶、白茶、青茶和红茶等。

##### （一）绿茶

绿茶，又名“不发酵茶”，是中国最普遍饮用的茶类，其制作和饮用时间较长，产量最大，名茶种类最多，品种花色最繁复。绿茶的代表品种主要有以下几种。

西湖龙井，产于浙江西湖山区，以狮峰龙井为最。其外形挺直削尖、扁平俊秀、光滑匀齐，色泽绿中显黄，似糙米色。品饮茶汤，沁人心脾，齿间流芳，回味无穷，以“色绿、香郁、味甘、形美”四绝著称。

太湖碧螺春，产于苏州太湖洞庭山，是中国最著名的茶树与果树交错种植的地区，因此碧螺春具有独特浓郁的天然花果香。

信阳毛尖，产于河南信阳一带，根据采制时间的不同，又可分为明前茶、谷雨茶、春尾茶、夏茶、白露茶。其还具有消暑解渴、提神醒脑、清心明目等功效，被誉为“绿茶之王”。

六安瓜片，产于安徽省六安市大别山一带。在所有茶叶中，六安瓜片是唯一无芽无梗的茶叶。

##### （二）黄茶

黄茶是我国独有的茶类，主要产于湖南、湖北、四川、安徽、浙江和广东等地，属轻发酵茶类。其加工工艺近似绿茶，只是在干燥过程的前或后，增加一道“闷黄”工艺，使其呈黄色，具有“黄叶黄汤”的特点。黄茶的代表品种主要有：

君山银针，主要产于湖南岳阳洞庭湖中的君山，是黄茶之极品，被誉为“金镶玉”。

蒙顶黄芽，产于四川省雅安市蒙顶山。

##### （三）黑茶

黑茶主产于四川、云南、湖北、湖南、广西等地，因成品茶的外观呈黑色故得名。黑茶的代表品种主要有：

普洱茶，产于云南西双版纳、临沧、普洱等地区，是黑茶中的特种茶叶。普洱茶以陈为贵，经久耐泡，可分为生茶和熟茶。

湖南黑茶，产于湖南益阳安化县，是中国黑茶的始祖。其生产历史悠久，品类丰富，质量优良，有“三尖”“三砖”“花卷系列”。

##### （四）白茶

白茶是我国茶品中的特殊珍品，属微发酵茶，最早出现于宋代福建茶产区的贡茶园中。其药用价值出众，味温性凉，有退热降火、祛湿败毒等功效。白茶的代表品种主要有：

白毫银针，产于福建省政和县及福鼎市的太姥山麓。白毫银针，简称银针，又叫白毫，因其白如银、形似针而得名。

贡眉，产于福建省建阳、福鼎、政和、松溪等地，台湾地区也有少量生产，是白茶中产量最高的一个品种。贡眉一般用菜茶茶树的芽叶制成。

### （五）青茶

青茶又名“乌龙茶”，主要产于福建、广东及台湾等地。其色泽青褐，属于半发酵茶。青茶的代表品种主要有：安溪铁观音，产于福建省安溪县，是中国十大名茶之一。其成品茶外形条索卷曲，肥壮圆结，沉重匀整，色泽鲜润，显砂绿；有“七泡有余香”之誉。

大红袍，产于福建省武夷山，是乌龙茶的“茶中之王”。大红袍的成品茶外形条索紧结，色泽绿褐鲜润。

东方美人，产于台湾新竹，是台湾乌龙的代表品种之一，云南部分地区也有栽种。采制期在炎夏的6、7月份，须摘选小绿叶蝉（又称浮尘子）吮吸过的一心两叶之嫩芽精心烘制而成。

冻顶乌龙，产于台湾南投县鹿谷乡的冻顶山一带。冻顶乌龙一年四季均可采摘，成品茶条索紧结，呈半球形，色泽墨绿，叶缘隐约带有金黄色。

### （六）红茶

中国是红茶的原产地，也是世界红茶的发源地。红茶属全发酵茶，由适宜的茶树新芽叶为原料精制而成。红茶的代表品种主要有：

祁红工夫茶，主要产于安徽祁门，是红茶中的精品。

## 二、茶艺

茶艺的好坏决定茶的口感。不同历史时期人们的饮茶方式不同，从唐代煮茶到宋代点茶再到明清冲泡茶，茶艺随着历史发展不断演变。

### （一）古代茶艺

唐代及之前较为普遍的饮茶方式是煮茶，即直接将茶叶放在锅中烹煮，茶汤煮好之后斟入众人的茶碗中，以示同甘共苦。宋代点茶，为宋代斗茶所用，即将饼茶碾磨成粉末，置于碗中，以沸水冲点入碗，以茶筴用力打击，使茶末溶于水，并渐起沫饽。

### （二）现代茶艺

明清时期的茶艺起到了承上启下的作用，其冲泡方式成为主流延续至今。冲泡的过程基本经过烫杯—倒水—置茶—注水—倒茶—分茶—奉茶—闻香—品茶—清渣—洗器这几个步骤。现代茶艺中常见的冲泡方法主要是以下三种：

1. **凤凰三点头**：高提水壶让水直泻而下，接着利用手腕的力量上下提拉注水三次，让茶叶跟着变化的水流在杯中上下翻腾，这种冲泡技艺称为“凤凰三点头”。

2. **高冲低斟**：高冲，即冲茶时要沿着茶壶口内缘冲入沸水，水柱不能从壶心直冲而入，以免冲破壶胆，从而破坏茶的味道。由于热水距离茶壶较高，这样水流冲下来被称为“高冲”。低斟，即倒茶时茶壶尽量靠近茶杯，不会激起泡沫，不出声音，且有效防止热气流失。

3. **关公巡城与韩信点兵**：在冲泡工夫茶时，要巡回斟茶，即茶杯紧靠在一起，茶壶沿着小杯子打转将茶水注入茶杯。巡回斟茶可以保证茶的浓淡、分量、香气均匀。由于茶壶的壶身大部分是红色，刚从茶池中提出时热气腾腾，如关公一般威风凛凛，仿佛在茶杯当中巡视，犹如“关公巡城”。在“关公巡城”后，茶壶中最后几滴茶往往比较浓，所以要一滴一滴地滴入每个茶杯，以防厚此薄彼，人称“韩信点兵”。

### （三）各地茶艺

1. **工夫茶茶艺**：工夫茶茶艺以广东潮汕地区最为出名，是由唐宋时期散茶的冲泡饮茶习惯发展而成，也是我国茶艺中最具代表性的一种。工夫茶对茶叶、茶具、水质、沏茶、斟茶和饮茶都十分讲究。

2. **盖碗茶茶艺**：盖碗是指上有盖、下有托、中有碗的茶具。盖碗茶又称“三才碗”，即道为天，托为地，碗为人。北京、成都地区的人偏好饮盖碗茶。

复习思考题、作业题：

中国茶道具有哪些精神内涵？

|                         |  |
|-------------------------|--|
| 下次课预习要点<br>了解中国主要的传统节日？ |  |
| 教 学<br>后 记              |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                         |     |           |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------|---|
| 授课时间                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 第 16-17 周                                                                                                                                                                               | 课 次 | 第 16-17 次 |   |
| 章 节<br>名 称                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 节日文化                                                                                                                                                                                    |     |           |   |
| 授 课<br>方 式                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 理论课（√）、实践课（）、习题题（）、其它（）                                                                                                                                                                 |     | 教学<br>时数  | 6 |
| 教 学<br>目 标<br>要 求                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 知识技能目标：<br>1. 熟知汉族和少数民族传统节日民俗及二十四节气；<br>2. 能遵循各民族传统节日民俗习惯；<br>3. 开阔视野，提高传统文化素养。<br>思政育人目标：<br>培养学生对中华优秀传统文化的热爱崇敬之情，增强学生的民族自尊心、自信心、自豪感的同时，通过学习节日文化，进一步了解中华优秀传统文化的博大精深，开阔学生视野，不断丰富自身精神世界。 |     |           |   |
| 教 学<br>方 法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 讲解法、讨论法                                                                                                                                                                                 |     |           |   |
| 教 学<br>重 点<br>难 点                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 教学重点：汉族和少数民族传统节日民俗及二十四节气<br>教学难点：各民族传统节日的民俗习惯                                                                                                                                           |     |           |   |
| 教学步骤及内容：<br><div>第一节 汉族传统节日</div> <p>传统节日的形成是一个民族或国家的历史文化长期积淀凝聚的过程，与原始信仰、祭祀文化及天象历法等人文与自然文化内容有关。</p> <div>一、春节</div> <p>春节（农历正月初一），古称元日、元朔、元旦等。在我国采用公元纪年后，将公历的 1 月 1 日定为元旦，农历的一月一日称为春节，也俗称“过年”。2006 年 5 月 20 日，“春节”民俗经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。</p> <p>春节是我国传统节日中最盛大、最热闹、最隆重的节日，直到正月十五元宵节过后，春节才算真正结束。</p> <p>春节这一天，北方食饺子，南方食汤圆，它们都有着美好的寓意：团圆福禄、阖家幸福、团团圆圆。</p> <p>从正月初一到正月十五，有几个特殊的日子。初三称为“小年朝”；初五称为“破五”；初七在六朝时曾是隆重的节日，称“人日”……</p> <p>新年的意义不仅在于除旧布新，更是中国人通过拜年来加强社会联系，反映了人们试图巩固社会地位的强烈愿望。</p> <p>你的家乡在春节期间会有哪些庆祝活动，你对春节有什么感想？</p> <div>二、元宵节</div> <p>元宵节（农历正月十五），是中国春节中最后一个重要节日，是一年中第一个月圆之夜，也是一元复始、大地回春的日子。</p> <p>元宵节的形成有一个较长的过程，据史料记载，正月十五在西汉已经受到重视，汉武帝正月上辛夜在甘泉宫祭祀“太一”的活动，被后人视作正月十五祭祀天神的先声。而东汉佛教文化的传入，对于元宵节的形成有着重要的推动意义。司马迁创建《太初历》，将元宵节列为重大节日。隋、唐、宋以来，更是盛极一时。</p> |                                                                                                                                                                                         |     |           |   |

### 三、龙抬头

龙抬头（农历二月初二），又称“春耕节”“农事节”“春龙节”，中国民间认为龙是吉祥之物，能和风化雨，而农历二月初二这一天正是龙欲升天的日子。

中国人从唐朝开始就有过“二月二”的习俗，这天的饮食多以龙为名，现在的“龙须面”便因此得名。而“龙抬头”的诸多习俗主要始于明朝。此外，民间还有停针、忌磨等禁忌。

### 四、清明节

清明节（公历4月5日前后，春分后第15日），又称“踏青节”，节期在仲春与暮春之交，是传统的重大春祭节日。清明节得名于节气，与此时天象物候的特点有关。清明对于古代农事而言是一个重要的节气。清明兼具自然与人文两大内涵，已被列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

清明节融汇了寒食与上巳的节日习俗，在宋元时期形成了一个以祭祖扫墓为中心，将禁火冷食与郊游等活动相融合的传统节日。清明节祭祖扫墓的习俗一直延续至今，人们在这一天，纷纷在祖坟前铲除杂草、放上供品、上香祷祝、燃纸金锭等，或简单地献上一束鲜花，以寄托对祖先的追念。

由于寒食节与清明节合二为一，北方一些地区还保留着清明节吃冷食的习惯，如山东即墨吃鸡蛋和冷饽饽等。

### 五、端午节

端午节（农历五月初五），又称“正阳节”“龙舟节”，亦称“端阳节”。

端午节是中华民族古老的民俗大节，由上古时代龙图腾祭祀演变而来，当时南方就有以龙舟竞渡祭祀龙祖的习俗。端午节起源于南方百越龙图腾祭祀，而将端午视为“恶月恶日”起于北方，注入夏季时令“祛病防疫”风尚，附会纪念屈原跳江自尽等历史人物纪念内容，最后形成端午节文化内涵相沿至今。端午节已列入联合国教科文组织《人类非物质文化遗产代表作名录》，成为中国首个入选世界非遗的节日。

传承至今，端午节除了赛龙舟、吃粽子外，各地不同习俗活动仍十分盛行，如饮雄黄酒，门上悬挂菖蒲等，皆有驱邪祛病的寓意。

### 六、七夕节

七夕节（农历七月初七），又称“乞巧节”“女儿节”。“七夕”最早来源于人们对自然天象的崇拜。七夕因牛郎织女的美丽传说成为爱情象征，被认为是中国最具浪漫色彩的传统节日，更被现代人誉为“中国情人节”。

七夕是以女性为主体的综合性节日，这一日女子会访闺中密友、祭拜织女、切磋女红、乞巧祈福等。“乞巧”的习俗始于汉代，其形式多有翻新，“穿针乞巧”是最早的乞巧方式。宋元之际，七夕节在京城设有专卖乞巧物品的市场，称“乞巧市”，其盛况不亚于元宵灯会。七夕的应节食品以“巧果”最为有名，又叫“乞巧果子”，其主要材料是油、面、糖、蜜，可干烙，可油炸，款式极多。

### 七、中元节

中元节（农历七月十五），俗称“七月半”“鬼节”，是追怀先人的一种传统节日，也是中国民间最大的祭祀节日之一。

先秦时期，“七月半”是民间初秋庆贺丰收、酬谢大地的节日；汉后，道教又将“七月半”秋尝祭祖之日称为“中元节”。南北朝时期，佛教在中国兴盛发展。佛教内部的佛腊日也是农历七月十五，佛教徒举行“盂兰盆会法”，盂兰盆会与“七月半”的尝新祭祖习俗合并，并开始初步确定了七月十五日在中国节日系统中的地位。

中元节的习俗有祭祖、放河灯、祀亡魂、焚纸锭等，现在民间的中元节大多逐渐剔除迷信色彩，只保留祭奠形式，缅怀和怀念祖先。

### 八、中秋节

中秋节（农历八月十五），根据中国历法，一年分为四季，每季又分为孟、仲、季三个阶段，农历八月为秋季的第二个月，故称为“仲秋”，而八月十五又在“仲秋”之中，所以称“中秋”。中秋节已列入首批国家级非物质文化遗产名录。

关于中秋节的起源有两种说法：一说它起源于古代帝王秋天祭月的礼制。二说中秋节的起源与农业生产有关。

赏月 and 吃月饼是中国各地过中秋节的必备习俗，月饼一词源于南宋吴自牧的《梦粱录》，仅指一种点心。到后来人们逐渐把赏月与月饼结合在一起，也寓意家人团圆，寄托思念。此外，中秋节这天不同地区还有猜灯谜、观潮、燃灯、烧塔、吃鸭子、吃芋头等民俗。

### 九、重阳节

重阳节（农历九月初九），又称“老人节”“重九节”。《易经》中将“九”定为阳数，象征吉祥、幸福、光明。九月初九，两个阳数合在一起，故称重阳，且“九九”与“久久”同音，有长久平安之意，历来受到人们重视。

重阳节的源头，可追溯到远古时期。《吕氏春秋·季秋纪》有载，古人在九月农作物丰收之时祭天帝、祭祖，以谢天帝、祖先恩德。这是重阳节作为秋季丰收祭祀活动而存在的原始形式。“重阳节”之名见于三国时代；至魏晋时有了赏菊、饮酒的习俗，倍受文人墨客吟咏；到了唐代被列为国家认定的节日，此后历朝历代沿袭。重阳祭祖民俗相沿数千年，是具有深刻意义的古老民俗，与除夕、清明、中元并称中国传统四大祭祖节日。

古时民间在重阳节有登高祈福、秋游赏菊、佩插茱萸、吃重阳糕、祭神祭祖及饮宴求寿、敬老等内容。

### 十、腊八节

腊八节（农历腊月初八），俗称“腊八”。自上古时代起，腊八便有祭祀祖先和神灵，祈求丰收和吉祥的传说。

腊八节有喝腊八粥的习俗，腊八粥也叫七宝五味粥。我国喝腊八粥的历史始于宋代，距今已有一千多年历史。

不同地区腊八粥的用料虽有不同，但基本上都是选取大米、小米、糯米、高粱米、紫米、薏米等谷类，黄豆、红豆、绿豆、芸豆、豇豆等豆类，红枣、花生、莲子、枸杞子、栗子、核桃仁、杏仁、桂圆、葡萄干、白果等干果中的几样制作而成。腊八粥不仅是时令美食，更是养生佳品，尤其适合在寒冷的天气里保养脾胃。

### 十一、祭灶节

祭灶节（农历腊月廿三），又称“小年”“灶王节”“谢节”。祭灶，是一项在古代民间影响很大、流传极广的习俗。

旧时，几乎家家灶间都设有“灶王爷”神位，人们称之为“司命菩萨”或“灶君司命”，负责管理各家的灶火，两旁贴上“上天言好事，下界保平安”的对联，以保佑全家平安。

如今，城市人家里都没有了灶台，以煤气灶取代，祭灶仪式简化。过了祭灶节，人们正式进入忙年状态。

## 第二节 少数民族传统节日

### （一）蒙古族

#### 1.那达慕大会

“那达慕”蒙语意为“娱乐、游戏”。那达慕大会是蒙古族最具鲜明特色的传统民族活动，也是蒙古族人民喜爱的一种传统活动形式。

如今那达慕的内容和形式都有了很大的发展。每逢那达慕，蒙古族人民便穿上节日盛装，从四面八方涌向大会会场。绿色宽广的草原上，彩旗飘扬，车水马龙，场面极其壮观。今天的那达慕大会已经发展成草原劳动人民庆丰收、庆团结、庆胜利的欢乐节日盛会；发展成以民族体育比赛为主，兼有民族文化艺术、艺术欣赏、信息交流、经济贸易等内容的多功能的文化体育盛会。

#### 2.蒙古族年节

“白”在蒙古人心中具有“开元”之意，故蒙古族年节亦称“白节”或“白月”。自元朝起，蒙古族也采用了汉族历法，因此，蒙古族白月与汉族春节正月时间一致。

### （二）藏族

#### 1.藏历新年

藏历新年（藏历正月初一）是藏族最隆重的节日。从藏历十二月初，人们便开始准备年货，家家户户在水盆中浸泡青稞种子，培育青苗。藏历除夕前两天，人们开始进行大扫除，摆新卡垫，贴新年画。二十九日晚饭前在灶房大门上用石灰粉画上象征永恒吉祥的符号，表示人寿粮丰、岁岁平安。除夕晚上，各家在佛像前摆好各种食品，这天晚饭，各家要吃古突。

藏历新年从藏历正月初一开始连续庆祝 15 天，但最主要的活动在头四天。“抢水”是年初一第一个活动，初二开始走家串户，相互拜年，初三要敬奉“屋脊神”，初四最为热闹，摔跤、举重、骑马、跳舞等活动都在这天上演。

## **2.酥油花灯节**

酥油花灯节（藏历正月十五），是藏历新年的最后一个高潮日。这一天，所有的藏民都会吃突巴，点燃酥油灯进行祈福。

## **3.雪顿节**

雪顿节（藏历六月三十），是西藏最隆重、规模最大的传统节日之一。在藏语中，“雪”是“酸奶”的意思，“顿”是“宴”“吃”的意思，因此，雪顿节也是吃酸奶求祝福的节日。现在雪顿节逐渐演变成集传统展佛、文艺会演、体育竞技、招商引资、经贸洽谈、商品展销、旅游休闲为一体，传统与现代相结合的国内外知名节庆盛会。

# **（三）回族**

## **1.开斋节**

回族穆斯林的斋月是伊斯兰教历九月。相传，伊斯兰教的先知穆罕默德 40 岁那年，接受了真主的启示，为了表示纪念，穆斯林们在每年的九月斋戒一个月。斋戒期满，便是回族一年一度最隆重的节日——开斋节。开斋节要过三天，从第一天的拂晓开始就十分热闹。

## **2.古尔邦节**

“古尔邦”有“牺牲”“献身”之意，故古尔邦节也称“宰牲节”。一般在开斋节过后七十天举行，即伊斯兰教历十二月十日，以举行会礼、宰杀牛羊、聚餐为主。

古尔邦节期间大家都要相互串门贺节，每到一户，主人必会为客人端上一盘清炖羊肉，而客人即使吃得再饱，也要尝尝主人家的羊肉。

## **3.圣纪节**

圣纪节（伊斯兰教历三月十二日），是纪念先知穆罕默德诞生和归真的日子，一般在清真寺举行，在活动中要诵经演说，讲述圣绩。

# **（七）傣族**

泼水节（傣历六月中旬），又称“浴佛节”，是傣族的新年，也是傣族最隆重的节日，这一天，大家互相泼水，表达对彼此的祝福。泼水节已列入中国第一批国家级非物质文化遗产名录。

# **（八）彝族**

火把节（农历六月廿四），是彝族传统的盛大节日。这天清晨，彝族男女老少都穿起节日盛装，白天饮酒庆贺，举行斗牛、摔跤、赛马、射箭等活动。晚上举行篝火晚会。此外，还有高举火把游行活动。

# **（九）壮族**

每年农历三月初三是壮族盛大的歌会，称为“三月三歌会”。歌节以未婚男女青年为主体，老人小孩前来旁观助兴。人们到歌会场上赛歌、赏歌；男女青年对歌，如果双方情投意合，就互赠信物。此外，还有抛绣球、碰彩蛋等活动，当姑娘看中某个小伙子时，就把绣球抛给他，作为定情信物；碰彩蛋是互相取乐承欢，亦有定情之意。

# **（十）朝鲜族**

老人节是朝鲜族老人的盛大节日，延边朝鲜族自治州定为公历 8 月 15 日；黑龙江省定为农历六月廿四。节日里，有老人的家庭都非常恭敬地备制“麻克烈”、打糕、冷面、狗肉等食品，尽其享用，对老人大半生的辛勤劳碌表示尊重和感谢。

# **（十一）苗族**

“踩花山节”是苗族的传统节日，流行于滇东北、滇南的苗族村寨，各地节期不一，通常在农历五月初五端午节前后举行。花山节最重要的活动是倒爬花杆：爬杆者须背贴花杆，双手向上反扳，头朝下脚在上，一纵一纵地向上跃，谁爬到杆顶用的时间最少，谁就是“花杆王”。花山节还是苗族青年男女相互倾吐爱情、订婚结友的美好时机。

### 第三节 二十四节气

#### 一、历史缘起

中国人根据天地运行规律来确定四季循环的起点与终点，把一年并划分为 24 等份，每一等份为一个“节气”，统称“二十四节气”。中国的二十四节气，代表着地球在公转轨道上 24 个不同的位置。每个节气，都表示着气候、物候、时候的不同变化。

#### 二、二十四个节气

二十四节气分别为：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨、立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑、立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

立春（2 月 3 日、4 日或 5 日）：俗称“打春”“咬春”，是二十四节气的头一个节气。一年四季从此开始，民间有“打春牛”和吃春饼、咬萝卜等习俗。

雨水（2 月 18 日、19 日或 20 日）：这时春风遍吹，冰雪融化，空气湿润，雨水增多，所以叫雨水。

惊蛰（3 月 5 日、6 日或 7 日）：这个节气表示“立春”以后气候转暖，春雷乍动，蛰伏在泥土里的各种冬眠动物将苏醒过来开始活动，过冬的虫排卵也开始孵化。我国部分地区进入了春耕时节。

春分（3 月 20 日或 21 日）：这一天南北半球昼夜相等，所以叫春分。过后北半球开始昼长夜短，因此春分是北半球春季的开始。

清明（4 月 4 日、5 日或 6 日）：此时气候清爽温暖，草木始发新枝芽，万物开始生长，农民忙于春耕春种。

谷雨（4 月 19 日、20 日或 21 日）：由于雨水滋润大地，五谷得以生长，所以，谷雨就是“雨生百谷”。

立夏（5 月 5 日、6 日或 7 日）：这天是夏季的开始，自此万物生长旺盛。

小满（5 月 20 日、21 日或 22 日）：此时夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满，但还未成熟，只是小满，还未大满。

芒种（6 月 5 日、6 日或 7 日）：这时最适合播种有芒的谷类作物，如晚谷、黍、稷等。

夏至（6 月 21 日或 22 日）：这天是北半球白昼最长、黑夜最短的一天。从这一天起，进入炎热季节，天地万物在此时生长最旺盛。

小暑（7 月 6 日、7 日或 8 日）：这时天气已经很热了，但还不到最热的时候，所以叫小暑。

大暑（7 月 22 日、23 日或 24 日）：大暑是一年中最热的时候，正值中伏前后，此时雨水多，要注意防汛防涝。

立秋（8 月 7 日、8 日或 9 日）：从这一天起开始进入秋季。

处暑（8 月 22 日、23 日或 24 日）：这时夏季的火热已经到头了，暑气就要散了。

白露（9 月 7 日、8 日或 9 日）：这天开始，天气转凉，气温逐渐下降，早晨草木上有了露水。

秋分（9 月 22 日、23 日或 24 日）：秋分同春分一样，阳光几乎直射赤道，昼夜几乎相等。

寒露（10 月 7 日、8 日或 9 日）：寒露，露水日多且气温更低。

霜降（10 月 23 日或 24 日）：天气渐冷，开始有霜冻。

立冬（11 月 7 日或 8 日）：人们习惯上把这一天当作冬季的开始。

小雪（11 月 22 日或 23 日）：气温骤降，开始降雪，但还不到大雪纷飞的时节，所以叫小雪。

大雪（12 月 6 日、7 日或 8 日）：大雪前后，黄河流域一带渐有积雪，北方已是严冬。

冬至（12 月 21 日、22 日或 23 日）：这一天，阳光几乎直射南回归线，北半球白昼最短，黑夜最长，开始进入数九寒天。冬至以后，阳光直射位置逐渐向北移动，北半球的白天逐渐变长。

小寒（1 月 5 日、6 日或 7 日）：小寒以后，开始进入寒冷时节，但还没有达到极点。

大寒（1 月 20 日或 21 日）：此时，天气寒冷到了极点。大寒前后是一年中寒冷的时期，正值三九刚过，四九之初。

#### 三、保护传承

|                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>二十四节气象科学地揭示了天文气象变化的规律，将天文、农事、物候和民俗巧妙地结合，衍生了大量与之相关的岁时节令文化，成为中华民族传统文化的重要组成部分。二十四节气象为指导农事活动发挥了重要作用，拥有丰富的文化内涵。在当代中国人的生活中依然具有多方面的文化意义和社会功能，鲜明地体现了中国人尊重自然、顺应自然规律和可持续发展的理念，彰显了中国人对宇宙和自然界认知的独特性及其实践活动的丰富性。</p> <p>“二十四节气象”已被列入联合国教科文组织《人类非物质文化遗产代表作名录》，在提高其知名度的同时，更有利于将其蕴含的习俗和文化内涵传承下去。</p> |  |
| <p>复习思考题、作业题：<br/>如何将中国传统节气象文化融入到日常工作之中？</p>                                                                                                                                                                                                                                           |  |
| <p>下次课预习要点</p>                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 教 学<br>后 记                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |