

# 傣族心得体会(优秀9篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 傣族心得体会篇一

各位游客朋友，欢迎来到着名的傣族聚居区，橄榄坝，我就是大家今天行程的导游，今天我将带领大家游览颇具少数民族特色的着名旅游景区——西双版纳傣族园，希望我能让大家满意。

傣族园并不就是一个人造的景区，而就是在原来的曼将、曼春满、曼听、曼乍、曼噶5个保存最完好的傣族自然村寨组成的基础上，兴建的人与自然文景区。景区面积339公顷，南临澜沧江，北依龙得湖。这5个村寨现有居民326户1536人，他们世世代代都是以农耕为业，创造和传承了灿烂的本民族优秀文化。在这里可以充分了解傣族悠久的历史文化，接触神秘的南传上座部佛教文化、可以体验浓郁的傣家生活习俗，观赏传统的手工艺制作、民间歌舞等多姿多彩的文化艺术，也可以尽情去参与到欢乐的泼水节中。

### 曼将寨

我们参观的第一个村寨叫曼将。傣语曼，即寨子之意；将，就是指箦圈或箦套，专用于搬抬大石头，曼将即“箦套寨”。大家看这些原滋原味的傣家竹楼就是传统的傣族民居，属于干栏式建筑，分上下两层，下层用于堆放杂物、停放车辆和关牲口，上层就是住人的。从前这儿还就是一片森林，常有野兽出没，住在楼上可以防止野兽侵犯，并且可以防潮防震。

现在，我带大家去傣家参观做客，大家注意，进屋之前要脱鞋；傣家人行礼之后，各位要在胸前双掌合十，微微弯腰，答礼致谢。

大家看着楼梯，在新中国成立之前就是房东地位的象征，级数越多地位越高，土司家的楼梯一般在9级以上。楼上分为三个部分：阳台、客厅、和卧室。客厅和厨房就是一个大的通间，这根柱子就是吉祥柱，据说摸一下可以带来好运！柱子加工成多面体，就是为了防止毒蛇顺着柱子爬入房内。和客厅一墙之隔的就是卧室，这就是不允许外人参观的。因为傣族信仰南传上座部佛教，相信人有灵魂，一家人的灵魂就关在卧室里，如果外人打开了门，就惊动了灵魂。进入卧室有两扇门，靠里面的门就是供老年人出入的，靠楼梯的门就是供年轻人出入的。卧室里面就是一个通间，傣家人隔帐不隔墙，代表全家人的心永远相通，没有隔阂，只就是以颜色来区分：老年人用黑色蚊帐，新婚夫妇用红色蚊帐，年轻人用白色蚊帐。卧室里有根大柱就是升天柱，平时家里人不得随便靠在上面，也不能挂杂物，只有当家中的老人死后才能将遗体靠在这根柱旁沐浴、更衣，让死者的灵魂通过木柱升天。

傣家人以“男善建筑，女善耕织”而闻名。各位现在看到这纺车和织机就是傣族妇女用来织锦的，织出的锦叫“傣锦”，在历史上就是中国名锦之一，史称“五彩娑罗布”。傣家的织锦历史悠久，就是国务院公布的第二批国家级非物质文化遗产。史料记载，唐代时傣族先民就用攀枝花纺纱织布。傣家的女孩长到12岁时就开始学习织布绣花，她们织出来的图案可分为几何图形和花草树木图案，造型抽象、夸张、变形，十分神秘，尤其象征吉祥和睦的图案更加美妙。如织五颜六色的筒裙就是为了纪念祖先，织成孔雀图案象征吉祥，织成大象图案象征五谷丰登。

曼春满

一般傣族村寨的寨与寨之间，只有一条马路和一道门就能隔开了。我们现在出了这道门，过了这条马路，就属于第二个村寨了，这个村寨叫做曼春满。

春满的意思就是花沁园，曼春满就是花沁园寨。西双版纳的傣族全民信仰南传上座部佛教，村村有佛寺，寺寺有佛缘。待会参观佛寺时大家要注意一些禁忌，不该说的话不要乱说；拜佛一定要诚心。不能摸和尚的头和袈裟，不能拍打和尚的肩和身子，不能在佛像面前指手画脚，不能随意敲打佛鼓、铙锣和其他乐器。

好了，大家现在看到的佛寺就是曼春满佛寺，它始建于隋文帝开皇三年。1400多年来，佛寺经过了很多次修复、重建。这里就是橄榄坝的中心佛地，每逢重大的佛教活动日，坝子里的信徒和各个佛寺的和尚都要前往朝拜，佛寺里的建筑修复都就是靠村民和虔诚的信徒捐钱捐物来完成。

佛寺中间的这四根很粗的圆柱，有200多年的历史。大门里面的两座佛台，专门用来摆放施舍给飞禽的食物，以示佛家的博恩。金塔就是佛寺的标志，对着金塔的楼阁称为诵经阁，就是和尚传授经文的地方，其他人员都不得出入。诵经阁四角的地上有几个半截入土的金粉石，起标志作用，表示金粉石以内为禁区，除佛爷、和尚以外，人们不得踏入。

佛寺大殿中较高的台阶叫僧侣台，就是佛滴水转运、栓钱祝福的地方。寺庙内的高大塑像就是佛教里有重要意义，在佛像背后有一颗高大古老的圣树——菩提树。菩提树在佛教里有重要的意义，当初释迦牟尼就就是在菩提树下成佛的。佛寺内悬挂的长白布条，就是傣家人祈求来年风调雨顺的象征。佛像左边的画廊就是曼春满佛寺著名的20幅壁画，具有很高的艺术价值，讲述的就是“召爹米转世”和“释迦牟尼的故事”，生动地展示了傣族先民的生产、生活情景以及对佛的形象化理解和敬仰。

大家看，佛寺前的三颗棕树就就是用来制作贝叶经的贝叶棕，这种树能活六十年左右，一生只开一次花，花就是乳白色的，花儿开放后就意味着将枯死。贝叶经就是傣族园内7项国家级非物质文化遗产之一。傣文字就是拼音文字，由42个字母组成，傣族的文字都就是刻写在贝叶上的，用贝叶记载傣族的史诗、佛经、谚语、传说等，傣族的史诗、佛经、谚语、传说等都就是靠这一片片的贝叶流传至今。据说曾经流传过的傣族书籍有84000部，550部叙事长诗，现收集到的有3000余册。这对于一个总人口只有100多万的少数民族来说，无疑就是一座引以为骄傲的丰碑。贝叶经可以保存上千年的历史，时间越久，字迹越清晰，一直流传至今。各位看到的这两位刻贝叶经的老人就是佛寺里还俗的老佛爷。傣文字就是传男不传女的，男子一生中要过一段脱离家庭的宗教生活，在他们七八岁的时候，就要到佛寺里当和尚学习贝叶经。

路边这一片奇形怪状的树林就就是有名的铁力木林。铁力木俗称“黑心树”，就是傣家人的柴薪林。每隔两年，傣家人将树枝砍下做柴薪，这些树来年还会在发芽、抽枝。傣族种植柴薪林就是值得称赞的，有了柴薪林，既可以方便取柴，又可以减少对森林的砍伐。

## 曼乍寨

我们的下一站就是曼乍寨，即厨师寨，因为这个寨子过去就是专门为土司衙门培养做饭菜的人而得名。村口的四棵古老的菩提树，就就是傣家人的神树，树下草坪就是深受欢迎的绿色舞台，五个寨子的村民在农闲时分，都要在此聚一聚，自得其乐地表演民族艺术，既就是演员，又就是观众。

大家请注意听，这就是赞哈为你们献歌。傣语“赞哈”就是歌手的意思，赞哈调较为固定，歌词即兴编成。傣家人贺新房和举办婚礼时，都要请赞哈唱歌。她现在唱的大意就是：欢迎远方的贵客来到傣族园，你们的光临，就是我们傣家的荣幸，希望各位朋友在这里玩得开心愉快，祝各位朋友旅途

平安。

大家看这位波涛吹奏的管乐叫做“必”，也就就是竹笛。“必”这种乐器村村寨寨都有，男女老少皆知。它就是赞哈演唱时必不可少的一种乐器，没有“必”，赞哈开不了口。老人们说：“歌声离开了必，就像菜里面没有盐巴。”再看那边两个傣族男子握着拳头，蹬着腿，莫不就是在表演武术？原来这就是他们在表演傣族民间舞蹈——拳舞。傣族民间舞的特点就是：以膝部柔美的起伏，身体和手臂丰富多彩的三道弯造型，柔中带刚的动作韵律，小腿的敏捷运用，加上提气、收腹、挺胸和头部、眼神的巧妙配合，使它具有浓郁而独特的民族风格。在这里，民间艺人还给大家表演葫芦丝演奏、纹身舞、象脚鼓等节目。

## 曼听寨

傣族民间舞蹈丰富多彩，等一会到了歌舞剧场，我们可以尽情欣赏。现在请大家坐上电瓶车前往曼听寨参观。

曼听译成汉语就是宫廷花园寨的意思，全寨有88户，426人。曼听寺内的释迦牟尼塑像为橄榄坝之最，院内富丽堂皇的诵经阁为一位泰国华侨捐资修建。离白塔不远处有一口不同寻常的井——那就就是公主井。据说，兴建白塔时，曾得到老挝公主南波罕的资助，公主亲自到曼听观察，并挖掘了这口水井。只可惜她的生命太过于短暂，白塔刚建造完毕，她也悄悄地告别了人世。村民们非常怀念这位美丽而善良的公主，每逢月儿圆时，村民们都走近公主井，传说从水里可以看见公主洗脸、梳头、照镜子。

公主井旁边有一处奇观，那就就是塔包树。这棵菩提树与静静流淌的澜沧江紧紧相望，它与塔相融相依，形成塔包树奇观，傣族村民一直把它视为神圣之树。其实这种景观属于一种植物寄生现象，它就是先有塔，后有树。据说有一位泰国老佛爷曾在曼听讲经，倍受村民崇敬，在他圆寂后，傣家村

民为了纪念他，就在此修了一座塔。数年以后，塔的中间长出了一棵被傣家人视为神树的菩提树。据傣家老人说，这种景观就是一只小鸟惹的祸，因为它吃了菩提树的果子后，没有经过消化，把粪便排到了塔顶上，于是就形成了独有的一种自然景观。菩提树就是一种榕树，它的根系比较发达，现在正由内向外蔓延，如果数年以后，大家还有机会再来的话，说不定看到的就就是树包塔了。

## 勐巴拉纳西剧场与泼水广场

看完园内风物，请大家随我到勐巴拉纳西剧场，这就是云南省旅游景区最大的露天剧场。在这里，大家可以一边休息，一边观赏大型的傣家歌舞表演。丰富的傣族民间舞蹈孔雀舞、蜡条舞、长甲舞、鱼舞、刀舞、棍舞、拳舞等，都具有独特的民族风格，著名的傣族舞蹈家刀美兰和杨丽萍，就是从西双版纳这块土地上展翅高飞的金孔雀。

看完表演，我们在下午的时候可以在傣族园亲身体会东方狂欢节——泼水节。泼水广场就是景区主要活动区，中心雕像的名称叫做《王子出征》，讲述的就是傣家王子为了傣族人民的和平，骑着大象出征，虔诚的和尚、傣家人民为他祈祷祝福，小卜哨们泼洒清水为他祈求平安，期盼他早日归来。

傣族就是一个爱水的民族，泼水节就就是东方的狂欢节，它就是傣族最隆重的节日，通常要过三天。第一天相当于除夕，一般举行赛龙舟、放高升、丢包；第二天主要开展堆沙、斗鸡；第三天也就就是最隆重的“浴佛”，以及大家相互泼水祝福。每年四月中旬，这里都就是傣族人民举行傣历新年的泼水狂欢场地之一。在傣族园我们还可以不受季节时间的限制，随时都能感受“天天泼水节”的欢乐气氛。每天都有一百多名傣家小卜哨与游客们共享泼水狂欢的喜庆，接受傣家小卜哨的美好祝福。

## 傣族心得体会篇二

舞蹈是人类文化的一种重要表达方式。在中国，丰富多样的传统舞蹈与少数民族舞蹈为我们的文化积淀增添了无限魅力。作为一名普通观众，我有幸观看了两个极具代表性的舞蹈作品——雀之灵和傣族舞，并从中获得了很多心得体会。

### 第一段：雀之灵

雀之灵是著名舞蹈家云天明所创作的舞蹈作品，通过对金丝雀的舞蹈表现，展现了自由、美、毅力和坚韧不拔的形象。在舞台上，雀之灵群舞时的整齐划一、精神饱满，真正让我感受到了团结合作的力量。当一个跳舞者在舞台上展示其个人的精彩表现时，也不会脱离整体的支撑与驱动，这正体现着人在集体中的人格塑造和品质升华。

### 第二段：傣族舞

傣族舞则是云南傣族人民表现生活、表达情感的舞蹈之一。傣族舞蹈最具代表性的便是“花鼓舞”，表现打鼓和舞蹈的高超融合。在舞蹈中，傣族舞者面容欢快自信，身姿轻盈柔韧，迎风而舞，简直让人顿感神韵飘逸。通俗地说，这就是傣族风格独特的“秀气灵动”之外所体现的。

### 第三段：重视情感表达

在我看来，舞蹈作为一种表演艺术，要抓住实现真实的情感，不仅需要表现得协调美观，还要表达得精神充沛，传递出一种强烈的情感。从雀之灵上可以看到，摆脱群体依赖的魅力，来自于跳舞的团队所有人的流畅表现，也要来自于当下跳舞者个人的情感表达与展现，在每一个动作里让观众感到独特的个性。在傣族舞上，能够注意到在舞蹈动作上倚重的是一种来自内心深处散发的喜悦，这是傣族人民宽厚的意趣和精神。

#### 第四段：体会舞蹈魅力

古人称：“曾经沧海难为水，除却巫山不是云”，足以看出人类对舞蹈的魅力和深刻的认识。在观看雀之灵和傣族舞时，身心均感到舞蹈的魅力之处。同时，我意识到，除了在表演中欣赏，我们也可以通过跳舞来感受舞蹈的魅力，并且不断改进自己，让自己更加舒展自如。。如此，我相信，我们可以用舞蹈这种优美的艺术形式来体现自身的人生态度和价值观，同时也扩展自己的精神生活，并充分感受人生丰富多彩的精彩。

#### 第五段：总结

在雀之灵和傣族舞的表演中，我领悟到更深入的文化内涵，也可以看到一种美好和闪耀的精神风貌，增强了我的文化自信和精神素质，使我更坚定了追求艺术的决心。相信类似的文化艺术体验，每个人都会有自己领悟到的东西，通过这些体验，让我们一起把握世间无尽的美好和精彩，也为自己打开更广阔的人生视野。

### 傣族心得体会篇三

每个民族都有自己独特的传统民俗节日。傣族人民最盛大的节日就是泼水节。

泼水节一般在阳历4月中旬，也就是傣历6月，为期三四天。第一天就相当于除夕。在这一天里，人们都去江边观看龙舟比赛，长长的龙船两头尖尖的翘起，船舷上刻着精美的图案。比赛胜利者将得到优胜大旗与奖品。人们还为他们端来一碗米酒，洒去一把把糖果，跳起别具一格的“依拉贺”民族舞蹈，为他们加油喝彩。

最后一天是元旦。‘元旦’这一天处处人山人海。人们都进行着有趣的活动，比如深受人们欢迎的游戏‘放高升’

与‘丢包’。

中间相隔的空日是最隆重的泼水日。上午10时左右，男女老少拎着水桶来到街上，路边早备有大量的清水，水上漂着片片花瓣，有的甚至还滴入几滴香水，大家不分男女老少，也不分拿个民族，都互相泼水，彼此祝福，以求消灭灾病，祈愿风调雨顺。

傣族人民过泼水节的其目的就是为了伴与着欢声笑语，达到快乐的最高潮。

## 傣族心得体会篇四

傣族是中国少数民族之一，分布在云南、广西、贵州等地。他们独特的文化传统深深吸引着人们的目光，而傣族歌曲更是其中的一部分。作为傣族文化的重要组成部分，傣族歌曲以其深情款款的旋律和细腻的歌词，展现了傣族人民朴实、热情的民族特性。在接触与学习傣族歌曲的过程中，我有幸体会到了傣族歌曲的独特魅力和人文内涵。

### 第一段：傣族歌曲的形式多样且富有鲜明特色

傣族歌曲是傣族人民表达情感、传颂历史的重要方式之一。它们有各种各样的题材，如爱情、战争、自然等，形式多样，包括独唱、合唱、对唱、颂歌等。其中，最具代表性的是傣族的花灯歌，它以其独特的演唱方式和韵律吸引了许多观众。花灯歌通常在傣年新春时节流行起来，它伴随着缠绵悠扬的歌声，展现了傣族人民对于生活的热爱和追求的幸福。

### 第二段：傣族歌曲的音乐特点以及文化内涵

傣族歌曲有其独特的音乐特点，比如轻柔、细腻、缠绵的旋律、多变的节奏和以高音为主的歌唱方式。这些特点彰显了傣族人民的热情和深情。在傣族歌曲中，我不仅感受到了音

乐的美妙，更体会到了其中蕴含的丰富的文化内涵。傣族歌曲常常表达傣族人民对大自然的敬畏和对生活的热爱。它们用朴素的语言和简洁的句式表达情感，歌颂了傣族人民对于家庭、亲人和爱情的珍视和追求。

### 第三段：傣族歌曲的艺术表现力和传承

傣族歌曲以其独特的艺术表现力赢得了广大观众的喜爱。这些歌曲在展现傣族人民深情的同时，也通过表演者的情感表达和舞蹈的配合，将歌曲的意境和情感深度表现得淋漓尽致。傣族歌曲的传承也是傣族文化的重要组成部分。在傣族社区和家庭中，长辈们会将歌曲的传统知识、唱法和技巧传授给年轻一代，以保护和传承这一独特的文化遗产。

### 第四段：傣族歌曲对于傣族人民的重要意义

傣族歌曲对于傣族人民具有重要的意义。它是傣族人民情感宣泄的重要方式，也是展示傣族文化、传递历史和丰富文化内涵的载体。如今，随着现代化的发展，傣族歌曲正逐渐遭受流失和淡忘的风险。因此，保护和传承傣族歌曲的责任落在了傣族人民和爱好者的肩上。只有通过积极的保护和传承，才能让傣族歌曲在新时代焕发出更加绚烂的光彩。

### 第五段：个人体会与总结

通过接触和学习傣族歌曲，我不仅对傣族文化有了更深刻的认识，也加深了对于多元文化的理解和尊重。傣族歌曲给予我的不仅是音乐上的享受，更是一种文化的交流和感受。我希望能够加入到传承和保护傣族歌曲的行列中，为傣族文化的传播做出自己的贡献。

总之，傣族歌曲以其独特的形式、音乐特点和文化内涵，展现了傣族人民朴实、热情的民族特性。它们是傣族人民情感宣泄的方式，也是展示傣族文化和传递历史的重要组成部分。

通过积极的保护和传承，我们能够让傣族歌曲在新的时代焕发出更加绚烂的光彩。

## 傣族心得体会篇五

傣(dai)族，中国的少数民族之一，中华民族的一部分。那么属于傣族的风俗习惯都有些什么呢?你了解过傣族吗?下面就随着小编一起来了解一下吧。

傣族重大节日有“关门节”、“开门节”和泼水节。“关门节”在七月中旬，这时正是农忙季节，佛教节日也大多集中在这段时间，以便集中精力搞好生产，同时还要举行盛大的“赙佛”活动，以食物、鲜花、银币、纸币等献佛。“关门节”要持续三个月左右，到十月中旬的“开门节”为止。

泼水节期间，在宽阔的澜沧江上，要举行划龙船比赛，水船扎以彩花，装扮成龙，孔雀，大鱼等形象，由数十男女青年奋力划桨前进，两岸观众如云，锣鼓声、喝彩声响彻云霄。

夜晚，各村寨燃放高升，这是傣族人民自己制作的烟火。用一根数丈长的竹子，在根部填以火药等配料，置于竹子搭成的高架上。点燃引线，火药燃烧，竹子即如火箭一般飞入云天，在空中喷放出绚丽烟火，犹如花团锦簇，群星闪耀，光彩夺目，把节日的夜空装点得特别美丽。

泼水节是个迎新的节日，欢乐的节日，一般要过三至五天。

“赶摆黄焖鸡”是西双版纳男女青年以食传言的求恋方式，即姑娘把黄焖鸡拿到市场上出售，如果买者恰恰是姑娘的意中人，姑娘就会主动拿出凳子，让其坐在自己身旁，通过交谈，如双方情投意合，两人就端着鸡，拎着凳子到树林里互吐衷情;如买者不是姑娘的意中人，姑娘就会加倍要价。

“吃小酒”，在男女订婚时，男方挑着酒菜去女方家请客，当客人散去后，男方由三个男伴陪同女方及女方的三个女伴，共摆一桌共饭。“吃小酒”讲吃三道菜：第一道是热的；第二道要盐多；第三道要有甜食。表示火热、深厚和甜蜜。新房落成要贺新房，先上楼的是小伙子，抬着牛头，唱祝福歌，壮年男子抬箱子，已婚妇女抱被褥，姑娘们端着饭菜依次而上，然后在火塘上支好三脚架，摆桌置酒备菜，唱贺新房歌，乡亲们还要给主人送一些象征吉祥的礼物。

婚礼之日双方家里都要举行婚礼，大都先在女家进行。婚宴时，席桌上要铺上绿色的芭蕉叶，菜肴有象征吉祥的血旺(白旺)、年糕及各式菜。宴前新郎、新娘要做拴线仪式，即由主婚人用一根白线绕过双方的肩，又用两根白线分别拴在新郎、新娘的手腕上，象征纯洁，然后由高龄老人将糯米饭捏成三角形蘸上盐，置于火塘上的三脚架的顶点上，任其火烧后自然脱落，象征爱情像铁一样坚实。

傣族人居住竹楼的历史已经有一千多年了。这种建筑非常适合南亚热带雨林的气候。竹楼分为两层。底层设有围墙，是储藏杂物和饲养家畜的地方。楼上是家人居住、生活的地方。每座竹楼都有一个阳台，家人们可以在这里享受清凉的微风，也可晾晒衣物。屋内是一间大起居室，铺着竹席，家人用餐、休息和接待客人，都坐在竹席上。屋子中央有个火塘，既可烹煮食物，又可取暖，起居室连着卧室，一般有三到五间，视家庭成员的多少而定。来访的客人通常不允许在卧室过夜。

屋里的家具非常简单，竹制者最多，凡桌、椅、床、箱、笼、筐，都全是用竹制成。家家有简单的被和帐，偶然也见有的毛毡，铅铁等器，农具和锅刀都仅有用着的一套，少见有多余者，陶制具也很普遍，水盂水缸的形式花纹都具地方色彩。

建造新房是傣家人生活中的大事。建房开始之前，首先要选好地址，下基石。接着要准备好八根主柱。由于整个竹楼都是在这八根主柱上建成，选择柱子的材料就成为一件非常要

紧的事。当选好的木材从树林里抬进村里时，村民都要吹号迎接，泼水祝福。八根柱子中还要分出四根“公柱子”和四根“母柱子”，分别以男人的衣服和女人的衣服覆盖在柱子上以示区别。建盖房子时，全村人都会来帮忙，这是傣家人的传统。届时，主人要准备丰盛的酒菜招待来帮忙的村民和来祝贺的亲戚朋友。整个气氛就像过节。

忌讳外人骑马、赶牛、挑担和蓬乱着头发进寨子；进入傣家竹楼，要把鞋脱在门外，而且在屋内走路要轻；不能坐在火塘上方或跨过火塘，不能进入主人内室，不能坐门槛；不能移动火塘上的三脚架，也不能用脚踏火；忌讳在家里吹口哨、剪指甲；不准用衣服当枕头或坐枕头；晒衣服时，上衣要晒在高处，裤子和裙子要晒在低处；进佛寺要脱鞋，忌讳摸小和尚的头、佛像、戈矛、旗幡等一系列佛家圣物。

卧室是不容许外人窥看的，过去的习俗规定，若主人发现外人窥看主人的卧室，男人就要做主人的上门女婿，或到主人家做三年苦工，即使是女客人也要到主人家服役三年。因此，游客无论到傣家参观或做客，千万不要因神秘感而窥看主人的卧室，虽说然现在打破了过去的俗规，但窥看傣家卧室始终是不受欢迎的。

傣族的婚礼，民间称为“金欠”，含结婚宴请之意。婚期只能定在每年的“开门节”至“关门节”（傣历十二月十五日以后，至次年九月十五日以前）这段时间，婚礼以为新郎、新娘祝福、拴线为主要内容。

成婚仪式在新娘家举行，届时要杀猪、杀鸡（有的人家还宰牛），备办丰盛的酒席宴请亲朋好友和本寨父老乡亲。举行婚礼之日，在新娘家堂屋内设置“茂欢”（直译为魂桌），摆上一至三张蔑桌，用芭蕉叶铺面，上摆煮熟的雌雄子鸡一对，和用芭蕉叶盛装的糯米饭以及米酒、舂盐棒、食盐、芭蕉、红布、白布、白线等物。雌雄子鸡需用傣语称为“索累东”的芭蕉叶做成的叶帽罩盖。作好举行婚礼的准备后，新娘的

女友，要陪伴新娘梳洗打扮，等待新郎登门。新郎亦在家中梳洗更衣，在亲朋好友陪同下，到新娘的竹楼上举行结婚仪式。

仪式开始时，主婚人端坐在“茂欢”后的正中位置，长者围桌而坐，一对新人按男右女左的位置面对主婚人而跪，亲友围于两旁。坐在“茂欢”跟前的人伸出右手搭在桌上，静听主婚人念诵祝词。主婚人揭去盖在食物上的叶帽，先为新郎、新娘祝福：“今天是个美好、吉祥的日子，现在是一天中最好的时辰，你俩恩恩爱爱结成夫妻，金凤与铜凤结成一队，日子会幸福美好，愿生子会得子，盼生女会得女，祝福你们幸福美满，永不离分。”。

主婚人念完祝词以后，新郎、新娘各在桌上揪下一团糯米饭，蘸点米酒、食盐、舂盐棒、芭蕉后摆在桌前。主婚人拿起一条长长的白线，从左至右缠在新娘、新郎的肩背，将白线两端搭在“茂欢”之上，表示将一对新人的心拴在一起。然后再拿两缕白线，分别缠在新郎、新娘的手腕上，祝愿新婚夫妇百年好合，无灾无难。在座的长者也各拿两缕白线，分别拴在新郎、新娘手上，边拴线，边念些祝愿词。拴完线后，婚仪基本结束，婚宴开始，新郎新娘向宾客敬酒致意。

结婚拴线，傣语称为“树欢”意为拴魂。这千古之俗至今未改。关于拴线的来历，传说颇多，其中一种与婚姻有关。那是在很早以前，一位年幼的傣族公主不知为何，找宫中一个少年奴仆询问：“你知道我长大以后会嫁给谁吗？”奴仆张口便答：“我就是你未来的丈夫。”公主怒起，将手中小刀甩向仆人，割破了仆人的额头，仆人也因此而被赶出王宫。不知经过多少周折，那仆人终于成为另一个王国的君王，并且和他曾经入宫为奴的那个王国联姻。在举行婚礼的那天，公发现新郎额头上的伤疤，知道他就是当年被她用刀子划伤的仆人，悔恨万分。她当即表示：“愿与丈夫心相印、魂相依，永不分离。”并拿起一缕白线将两人之手拴在一起，表示永不分离。从此，傣家人便有了结婚拴线之俗。

傣族结婚时，不仅要筹办婚宴，还要请歌手唱歌祝贺。参加婚宴的人，一般也要送点礼物或礼线，表示祝贺。

## 傣族心得体会篇六

### 第一段：引言（150字）

傣族，是中国西南部一个古老而神秘的民族。他们世代居住在美丽的云南高原，保留着独特的文化和传统艺术。在我参观傣族艺术展览时，我深深感受到了傣族艺术的魅力和与众不同之处。在这篇文章中，我将分享一些我对傣族艺术的心得体会。

### 第二段：真实与传承（250字）

傣族艺术是其文化的精髓之一。在我浏览傣族艺术作品时，我被它们的真实性和传承性所吸引。傣族艺术作品通过精湛的绘画和雕刻手法，展现了丰富多样的傣族生活和传统习俗。从细致入微的刀刻作品到用鲜艳色彩描绘的壁画，每一件作品都传递着傣族人的智慧和情感。在这些作品中，我看到了傣族人对自然界和生活的虔诚和热爱，也看到了他们传承和弘扬傣族文化的决心。

### 第三段：自然与灵动（250字）

傣族艺术作品中常常以自然元素为主题，它们展示了傣族人对自然界的深刻理解和独特感悟。傣族绘画作品中经常出现的动植物形象，鲜明地展示了傣族人对大自然生态的敏感和热爱。花卉、树木和动物在他们的笔下变得栩栩如生，透露出一种灵动的美感。同时，傣族艺术作品中还融入了傣族神话和宗教信仰的元素，体现出傣族人与神灵的联系和傣族文化的独特之处。这种自然与灵动的美感，使我对傣族文化产生了更深的兴趣和探索欲望。

#### 第四段：色彩与喜庆（250字）

傣族艺术作品以其鲜艳的色彩和炫目的图案而闻名于世。在傣族人的眼中，色彩是生活的象征和表达内心情感的方式。在我欣赏傣族壁画时，我被它们独特的色彩搭配和鲜亮的画面所吸引。傣族人常常使用红色、绿色和金色等鲜艳的颜色，来表达他们对生活的热爱和对喜庆的追求。无论是绘画、刺绣还是服饰，傣族艺术作品都体现了傣族人性格开朗、热情豪放的特点。这种色彩艳丽的风格使傣族艺术作品具有独特魅力，也成为了我对傣族文化欣赏的重要方面。

#### 第五段：艺术与生活（300字）

傣族艺术不仅仅存在于纸上或画面之中，更融入了傣族人的日常生活。傣族人善于利用艺术来装饰和表达自己的情感。他们将美丽的织锦、雕刻精美的木制品和带有傣族特色的服饰融入到居住环境中，使得整个村落都呈现出艺术的氛围。在我参观傣族村落时，我被那些色彩斑斓的房屋、精美的门窗所深深吸引。这种艺术与生活相结合的理念给我留下了深刻的印象——艺术不仅仅是一种创造力的体现，更是与我们的生活息息相关，可以丰富我们的生活和提升生活品质。

#### 结论（100字）

在参观傣族艺术展览后，我对傣族文化和傣族艺术有了更深入的了解。傣族艺术作品所体现的自然与灵动、色彩与喜庆以及艺术与生活相融的理念，给我提供了一种新的审美体验和思考方式。通过欣赏傣族艺术，我对中国民族文化的多样性和博大精深有了更深刻的认识。傣族艺术是中国独特的文化瑰宝，值得我们去尊重、保护和传承。

### 傣族心得体会篇七

西双版纳傣族园，集自然景观和人文景观于一体的风景区，

属国家4a级景区。傣族园并不完全是一个人造景区，而是在原来5个保存较好的傣族村寨，曼将、曼春满、曼听、曼乍、曼嘎的基础上建成的。景区面积336公顷，南傍澜沧江，北依龙得湖，在这里你可以了解傣族的历史文化和南传上座部佛教文化，也可以体验傣家的生活习俗，还可以观赏传统手工艺制作、民间歌舞等文化艺术。各位朋友，我们参观的第一个村寨叫曼将。在傣语中，曼是寨子之意，将是指箴圈或箴套，专用来搬石头的，曼将即“箴套寨”。

傣族的传统民居就是傣家竹楼，属于干栏式建筑，分上下两层，下层用于堆放杂物、停放车辆和关牲口，上层用来居住，这儿以前常有野兽出入，住在楼上不但可以防止野兽侵犯，还可以防潮防震。现在我就带大家去傣家做客，在新中国建立之前，竹楼的楼梯级数越多代表房东地位越高，土司家的楼梯一般在9级以上。大家请注意，进屋之前要拖鞋，傣家的楼上可分为三个部分，阳台、客厅和卧室。阳台上放着装水的器皿，专供家人洗澡用；客厅里这根吉祥柱，据说摸一下可以带来好运，和客厅一墙之隔的就是卧室，卧室是不准外人进入的，因为傣族信仰南传上座部佛教，相信人有灵魂，一家人的灵魂就关在卧室内，如果外人进了卧室，就会惊动了灵魂。

傣家人向来“男善建筑，女善耕织”，大家现在看到的这个纺车和织机就是傣族妇女用来织锦的，织出的就叫“傣锦”，在历史上中国名锦之一，也是国家级非物质文化遗产。傣家人世代用纺车纺成线，织成布，她们织出来的图案可分为几何图形、花草树木图案和象征吉祥如意的飞禽走兽图案，不同的图案有不同的象征意义，如五颜六色的筒裙是为了纪念祖先，孔雀图案象征吉祥，大象图案象征五谷丰登。

一般傣族村寨的寨与寨之间，只有一条马路和一道门就能隔开，我们现在出了这道门，过了这条马路，就是第二个村寨了，这个村寨叫做曼春满，春满的意思是花蕊园，曼春满就是花蕊园寨。

我们在曼春满重点参观的是曼春满佛寺，它距今已有千年，曼春满佛寺是橄榄坝的中心佛地，重大的佛教活动日，坝子里的信徒和各个佛寺里的和尚都要来此朝拜。

佛寺大门里面的两座供台，专门用来摆放施舍给飞禽的食物，以示佛教的恩德。金塔是佛寺的标志，金塔对面的阁楼称为诵经阁，是和尚传授经文的地方，其他人不准出入。寺内高大塑像是佛主释迦牟尼，在佛像后面有一棵菩提树，菩提树在佛教里意义重大，当年释迦牟尼就是在菩提树下成佛的。佛像左边的曼春满佛寺著名的20幅壁画，讲述“召爹米转世”和“释迦牟尼的故事”，具有较高的艺术价值。其中靠右的一幅讲述“勐罕来历”，勐，指“地方”，罕，指“卷起”，即卷起来的坝子。传说，佛主释迦牟尼到这个地方来传教时，当地的让人们用白布铺地迎接，因为路太长而白布不够用，人们就将白布铺了又卷，卷了又铺直到曼春满，释迦牟尼感动至极，赐名勐罕。佛寺内还悬挂着长白布条，是傣家人用来祈求来年风调雨顺。

下面我们参观一下傣家的贝叶经。贝叶经是傣族园内七项国家非物质文化遗产之一，傣族的文字都是刻在贝叶经上的，用贝叶来记载傣族的诗经、传说等。

贝叶经可保存上千年，时间越长，字迹越清晰，一直流传至今。

现在我们就进入曼乍，意为“厨师寨”，这个寨子因为过去是专门为土司衙门培养做饭菜的人而得名。傣家人农闲时分，常常自得其乐的表演民族舞蹈，大家既是演员又是观众。请听，现在正是赞哈为大家献歌，赞哈在傣语里是歌手的意思，赞哈调较稳定，歌词是即兴的，她现在唱的大意是：欢迎远方的客人来的傣族园，希望各位朋友玩的开心，旅途平安。现在奏的管乐叫做“必”，也就是竹笛，是赞哈演唱是必不可少的一种乐器。

各位请看，那边表演的是傣族民间舞蹈，拳舞。傣族民间舞蹈的特点是：以膝部柔美起伏，身体和手臂的三道弯造型，小腿的敏捷运用，加上眼神的巧妙配合，使它具有独特的民族风格。在这里，你还可以欣赏到葫芦丝表演和纹身舞等节目。

接下来请大家和我坐上电瓶车前往第四个村寨，曼听。曼听的意思是种花人居住的寨子，另一种说法“听”是停留的意思。曼听大白塔建于唐朝，它的造型像一个串起来的葫芦。寺内释迦牟尼佛像为橄榄坝之最，院内的诵经阁是一位泰国华侨捐资修建的。离白塔不远处有一口井，这就是公主井。相传，修建白塔时，曾得到老挝公主的资助，公主亲自到曼听视察，很快挖掘了这口水井，可惜公主的生命太短暂，大白塔刚建好，她就离开了人世。公主井旁有一奇观，就是塔包树，这其实就是一棵菩提树长在塔里面，是一种植物寄生现象，先有塔，后有树，傣族的村民一直把它视为神圣之树。

旁边这棵古树叫“将军树”，在树上栓一根红线，可保佑您一生平安。

各位朋友，游览完曼听后，我给大家的讲解就结束了，接下来的时间留给各位自由参观，你们可以去非物质文化遗产展示区看傣族园内的七项非物质文化遗产，也可以去孟巴拉纳西剧场观看精彩的歌舞表演，还可以去泼水广场参加泼水节。今天和大家的相伴非常开心，在讲解中有很多做的不到位的地方，谢谢大家的理解和支持，希望大家接下来有一个愉快的旅程。

## 傣族心得体会篇八

### 第一段：引言（150字）

傣族是中国独特的民族，他们以其独特的艺术享誉世界。在我这次参观傣族艺术展览之后，我对傣族艺术产生了浓厚的

兴趣。傣族艺术是中国传统文化宝库中的一颗璀璨明珠，其独特的风格和深远的内涵使我深深吸引。下面将从绘画、舞蹈、音乐和建筑四个方面展开，分享我对傣族艺术的心得体会。

## 第二段：绘画（300字）

傣族绘画以饱满的色彩和独特的构图闻名。它们常常用独特的颜料和工具创造出令人惊叹的艺术品。在我看到的一幅山水画中，我被绘制明媚色彩的花朵和树木所吸引，它们生动地体现了傣族人民与自然的和谐关系。此外，绘画中富有情感的线条和神秘的符号也给我留下了深刻的印象。我学到的一点是，傣族绘画不仅仅是描绘客观世界，更是通过艺术家的感受和想象来表达他们对世界的独特见解。

## 第三段：舞蹈（300字）

傣族舞蹈是他们文化的重要组成部分。这种舞蹈通常以欢快的音乐和精心设计的动作表演而著称。在我目睹的一场傣族舞蹈表演中，舞者们身穿华丽的服装，在欢快的乐曲中起舞，他们的动作优雅而流畅，充满了欢乐的气息。在观看舞蹈的过程中，我感受到他们对生活的热爱和对美的追求。我理解到，傣族舞蹈是将他们独特的文化和价值观传递给观众的重要方式。

## 第四段：音乐（300字）

傣族音乐以其独特的节奏和和谐的旋律给人们留下了深刻的印象。我曾听过一首傣族传统音乐，其中古典乐器与现代乐器相结合，产生了独特的声音。旋律流畅，动听，令人难以忘怀。傣族音乐深受自然界的影晌，他们通常以鸟鸣、风声和水的声音为灵感创作音乐。在欣赏傣族音乐时，我感受到了大自然的力量和傣族人民对自然界深深的敬畏之情。

## 第五段：建筑（300字）

傣族建筑以其独特的风格和优美的外观闻名。他们通常使用木材和竹子建造他们的房屋、桥梁和寺庙。傣族建筑倡导与自然的和谐，他们将环境保护与建筑设计相结合。在我所参观的傣族寺庙中，我看到了精美的雕刻和精心设计的细节。这些建筑物不仅令人印象深刻，而且与周围的自然环境相辉映。傣族建筑教会了我如何在设计和建造中充分考虑环境，以及如何利用自然材料和传统工艺来创造美丽而实用的建筑物。

## 结论（150字）

通过参观傣族艺术展览，我对傣族艺术有了更深入的了解。傣族绘画的色彩丰富，舞蹈充满欢快，音乐动听而和谐，建筑庄重而优美。这些精神财富使我受益良多。傣族艺术不仅是傣族人民的骄傲，也是中华民族传统文化的瑰宝，我们应该珍惜和传承这些宝贵的艺术遗产。将来，我希望有机会能更多地学习和探索傣族艺术，以丰富自己的艺术体验。

## 傣族心得体会篇九

泼水节是傣族最隆重的节日，泼水节是傣历新年，节日一般持续3至7天。下面是小编整理的作文，欢迎查阅！

清明前后是傣族泼水节的时候，此时，傣族人就会准备一口大缸，装满水，在准备出几个水盆，泼水节便开始了。开始是一段精彩的表演，表演后，泼水节的正式部分便开始了。每个人都拿一个水盆，装满水，选中一个人，把水泼向那个人，将自己的美好祝福送给他，接着又是一次……谁身上的水最多，谁最幸福。

我曾经在北京民族园体验了一次傣族的泼水节，虽不是特别

正式，却仍能体会到傣族泼水节人们的激情。

同样，也是一场演出，后来，便开始相互泼洒祝福、快乐、祝愿。一开始，一个圆墩墩的小胖子送了我一盆祝福，我也友好地回敬了他一盆快乐，立刻，两的衣服便湿透了。我又向一位大姐姐送上了祝福，他也回敬了我。过了不一会儿，我便从头湿到了脚，风吹了过来，凉嗖嗖的，但我的心里却暖暖的：我送了别人那么多祝福，也收到了这么多快乐！好幸福呀！

泼水节不但让我体会到了傣族人的民风民俗，更让我知道了相互给予是多少的快乐！

泼水节是傣族最隆重的节日，泼水节是傣历新年，节日一般持续3至7天。节日清晨，傣族男女老少就穿上节日盛装，挑着清水，就开始互相泼水，互祝吉祥、幸福、健康。人们一边翩翩起舞，一边呼喊“水！水！水！”，鼓锣之声响彻云霄，祝福的水花到处飞溅，场面十分壮观。

很早以前，一个无恶不作的魔王霸占了美丽富饶的西双版纳，并抢来七位美丽的姑娘做他的妻子。姑娘们满怀仇恨，合计着如何杀死魔王。一天夜里，年纪最小的姑娘用最好的酒肉，把魔王灌得大醉，使他吐露自己致命的弱点。原来这个天不怕，地不怕的魔王，就怕用他的红头发勒住自己的脖子，机灵的小姑娘小心翼翼地拔下魔王一根红头发，勒住他的脖子，一用力，果然，魔王的头就掉了下来，变成一团火球，滚到哪里，火就蔓延到哪里。竹楼被烧毁，庄稼被烧焦。后来，魔王的头掉进了小河水里，七个姑娘为了不让魔王再危害人间，于是拿着魔王的头，但是魔王头上的脏水流了下来，于是村民们用水来泼掉七位姑娘们身上的脏东西，终于在傣历的六月把邪火扑灭了。乡亲们开始了安居乐业的生活。从此，每年就有了泼水的习俗。现在，泼水的习俗实际上已成为人们相互祝福的一种形式。在傣族人看来，水是圣洁、美好、光明的象征。世界上有了水，万物才能生长，水是生命之神。

当泼水刚开始时，彬彬有礼的傣家姑娘一边说着祝福的话语，一边用竹叶、树枝蘸着盆里的水向对方洒过去。“水花放，傣家狂”，到了高潮，人们用铜钵、脸盆，甚至水桶盛水，在大街小巷，嬉戏追逐，只觉得，迎面的水，背后的水，尽情地泼来，一个个从头到脚全身湿透，但人们兴高采烈，到处充满欢声笑语。一段水的洗礼过后，人们便围成圆圈，在脚鼓的伴奏下，傣族人民不分年龄，不分职业，各自翩翩起舞。激动时，人们还爆发出“水、水、水”的欢呼声。

傣族的泼水节就是这样喜庆，欢乐，美好的。

你觉得只有傣族才可以玩泼水吗？那你就错了。因为快乐作文学校的老师也带领我们一起去了淇县古灵山，去体验泼水节的欢乐。

到了那里，我们先休息了一会。没过多久，精彩的表演来了，野人狂欢、竹竿舞、水枪舞……。就在水枪舞结束的一瞬间，突然，水来了，还没等我反应我来，我就被冲了个“凉水澡”原来我的好朋友靳一凡眼疾手快的用水盆浇了我一头水，顷刻间，我成了一个正规的“落汤鸡”。接下来，我专心的投入到了战斗之中。我们打的实在是不可开交。非常激烈。让我记忆犹新的还是我和靳一凡一起攻打郝羽鸣的场面。我们先用水枪互相“攻击”，没过多久，我们的“子弹”就都仅剩无几了，为了节约时间，他们俩拿着水盆展开了决斗，而我负责在后方支援靳一凡的任务。我们打了很久，双方都“伤亡惨重”。最后，我们和好了，而且组成了一个队，一起去攻打其他的人啦。不一会，泼水的人越来越多了，远远望去那场面实在是人山人海，水花四溅。

泼水时间已经接近尾声了，可我的的心情还是平静不下来。如果明年还有这个活动，我一定要来参加，继续成为一个“落汤鸡”。