

2023年民族与宗族的关系 中国民族公益课堂心得体会(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

民族与宗族的关系篇一

作为一个关心公益事业的年轻人，我有幸参加了中国民族公益课堂的活动，并从中获得了很多宝贵的经验和感悟。在这个公益课堂中，我不仅学到了我深深体会到公益活动的重要性，对于自己的价值观、人生观也有了重新的审视和思考。

第二段：公益课堂的教育意义

中国民族公益课堂是一种新型的教育方式，以宣传和普及民族文化知识为主线，倡导公益行动，培养学生的社会责任感和公民意识。在这个课堂上，我了解到了中国各个少数民族的历史、文化和传统习俗，加深了对民族多样性的认识。同时，通过志愿者们的实际行动和案例分享，我也意识到了公益行动对社会的积极影响，明确了自己的角色和责任。

第三段：心里的成长和启发

在中国民族公益课堂的学习中，我得以体会到公益的力量。曾经有一次，我们去探访了一个贫困山区的学校，并和孩子们进行了交流和互动。那些天真无邪的笑脸和充满希望的眼神，深深触动了我。我明白到，我们每个人都有责任去关注和帮助那些需要帮助的人们。在这次公益活动中，我发现自己的潜能和影响力，并意识到每个人都有改变世界的力量。

第四段：改变自己，推动社会进步

通过参加中国民族公益课堂，我意识到公益事业需要我们每一个人的参与。从小事做起，如节约用水、保护环境，到大事着手，如为贫困学生提供教育帮助，我们每个人都可以为社会做出贡献。我决定将公益融入自己的生活中，并影响身边的人。我相信，只有每个人都从自身做起，才能构建一个更加和谐、公正的社会。

第五段：对未来的期望

通过中国民族公益课堂的学习和实践，我对未来有了更加明确的期望。我希望能够成为一个能够为社会贡献力量的人，在自己的领域内为公益事业不断努力。我也希望公益课堂能够更加广泛地开展，让更多的人参与进来，传播和推动公益的理念。同时，我也期待政府和社会能够加大对公益事业的支持和关注，为公益课堂的发展提供更加坚实的基础。

总结：

通过参加中国民族公益课堂，我深深体会到了公益事业的重要性，意识到每个人都有责任去关爱和帮助他人。公益课堂不仅教育了我关于民族文化的知识，更是唤起了我内心的责任感和使命感。我希望将公益融入自己的生活中，并为社会做出积极的贡献。我相信，只有我们每个人都积极参与，共同努力，才能构建一个更加美好的社会。

民族与宗族的关系篇二

近年来，随着国人健康意识的提高，中国民族医药愈发受到重视。在近期的中国民族医药概论学习过程中，我对于这一领域有了更深入的了解和认知。以下是我对于中国民族医药概论学习心得的五段体会。

一、对于中国民族医药的特点认知

通过学习，我了解到中国医药分为中医和西医，而中医分为民族医和中医。民族医药是中医的重要组成部分，讲究预防为主、治病为辅、整体治疗，与西医不同的地方在于，中西方在诊断和治疗上的方法不同。在民族医药中，不仅仅注重治疗病症，更注重身体整体的调理和预防。因此，民族医药有其丰富的特点。

二、对于中药的认知

中国是中药之乡，中草药的使用已有几千年的历史。中药使用广泛，有很多配方可以治愈各种各样疾病，具有较高的医疗价值。在中国民族医药概论中，我了解到，不同的中药在治疗不同的疾病上有着不同的功效。而且药物的配伍也有很讲究的技巧。中药掌握正确的使用方法可以提供很好的疗效。

三、对于穴位的认知

在民族医学中，有一类治疗方法以针灸为代表，针灸的治疗效果已逐渐为人所认识和接受。而针灸的治疗技术跟中医经络学十分关键。学习中，我更深入地了解到了穴位这一课题。针灸师在治疗病人时，必须了解人体的经脉穴位及其特征，通过针灸将体内阴阳气血调和，充分发挥身体自我调治的功能。而且穴位不是只能通过针灸来调理，还可以通过按摩等方法刺激穴位增强身体抗病能力。

四、对于中药的炮制方法认知

中药花费很多时间和精力，它的炮制与使用都有着严格的规定。中药的炮制方法不仅要考虑到炮制的时间，还必须注重药材的选材、破碎、清洗、炮制、调配、熬制、提取等环节。在学习民族医药的过程中，我了解到合理的炮制方法，上好的中药可以充分发挥功效，起到最佳的治疗效果。而且中药

的炮制也是中医药学中的一个重要环节，对于中医的学习也起到了多种研究与应用的作用。

五、对于民族医药在未来的期望

相较于西医的治疗，民族医药更注重预防和治疗。科学的抗癌药物等现代化疗法不能完全替代中药治疗的作用，因为它不仅治疗病症，更注重对身体健康的维护。而民族医药在现今社会的发展中，因其特点不断受到人们的关注和重视，未来民族医药可能将在更广泛的范围内发挥作用。因此，我们更应该加强对于民族医药的学习与应用，让民族医药在未来的重要地位得到更好的发展。

综上所述，通过学习民族医药的概论，我对于民族医药的特点、中药、穴位的认知都有了更深入的了解。在应用方面，学到合理炮制方法和中医的治疗方法。因此，在未来的学习和生活中，我会更多的加强对于民族医药的应用和研究。

民族与宗族的关系篇三

每一个历史事件、历史人物都是一个动人的小故事，都能给人以启迪。那么你知道哪些有关中国的民族文化的故事呢？下面是本站小编为您整理的中国的民族文化故事，希望你有所帮助！

春秋时期，咱鹿邑名叫苦县。城东十里有村庄，叫曲仁里。村前有条象小河一样的赖乡沟。沟水清凌凌，两岸有很多李子树。沟边有一户人家，这家有个闺女，年长一十八岁，模样俊俏，知书识理，爹娘把她看成掌上明珠，这闺女有个犟脾气，她决定终身不嫁，一生守在二老身旁，安心攻读诗书，侍奉爹娘。

一天，这闺女到赖乡沟洗衣裳，在石头上搓了一阵，举起棒

槌正要往下捶，忽然看见两个对肚子长在一起的李子从水面漂了上来。她放下棒槌伸手把李子捞起来。只见两个李子都是一面鼓肚儿，一面扁平，象两个切开的半拉李子对到一块，又象两个耳朵合在一起。这李子青里透黄，黄里透红，咬一口尝尝，又甜又酸。这闺女还没顾得仔细品味，几口就吃完了。

刚吃完李子，她就感觉心翻难受起来，光想呕吐，又吐不出来。她刚想站起来回家，忽听肚子里有人说起话来：“母亲大人，莫要难过，等孩儿坐正了也就好了。”她红着脸，小声对着肚子问：“你是谁：咋钻到我肚里了？”肚里说：“你刚才吃下李子，怀了我，我是你的孩子呀。”“你既然是我的孩子，也会说话了，快出来吧。”“不行，我要在娘肚里用心思考问题，考虑如何能使笨人变聪明，恶变善良。”“你啥时候才出来呢？”“要等到天长严，牵骆驼的人来了，我才能出去。”转眼过了十个月，孩子还没有降生，这闺女害怕了。她偷偷跑到一个僻静的地方，小声问肚里的孩子：“儿啦，人怀了孕有七个月、八个月生的，也有九个月、十个月生的，你都十个月了，咋还不出生呢？”肚里问：“天长严没有？”“天没长严，牵骆驼的没来。”“时间不到，我不能出来。”

就这样，母子两经常隔着肚皮说话，可孩子一直不肯出生。整整过了九九八十一个年头，这闺女变成了白发苍苍的老姑娘，她觉得自己没有几年阳寿了，实在等不下去了。这天她走进自己的屋子，坐在床上，问肚里儿子说：“儿啦，我的冤家呀，整整八十一年了，你还不该降生吗？”儿子又问：“天长严了没有？牵骆驼的来了没有？”“你咋老问这两句话呢？到底是啥意思？”“娘啊娘，天机不可泄露，反正是天不长严，牵骆驼的不来，我不能出去。”又过几天，老闺女想：反正天就剩了东北角一点没长严，今天我干脆给孩子说天长严了，牵骆驼的来了，把孩子给哄出来。主意拿定，她坐在床上，对着肚子说：“孩子快出来吧，天长严了，牵骆驼的也来了。”话音刚落，肚里的孩子就顶短母亲的右肋，

拱了出来。咦，原来是个小孩模样的白胡子老头，连头发眉毛都是白的。

母亲右肋流血不止，儿子见牵骆驼的没来，知道是母亲骗了他，一时慌了手脚，不知如何是好，哭着说：“母亲大人，牵骆驼的没来，我无法撕下骆驼皮补在您身上，这该咋办呢？”说着，双膝跪地，给母亲磕了三个响头。母亲说：“儿啦别哭了，我不埋怨你。你是为娘吃李子怀孕生下来的，李子又象两个耳朵，娘给你指姓起名，就叫李耳吧。临死只前我没别的话讲，常言说人过留名庵过留声，娘进入九泉之后，你在尘世上做个好人，也不枉费我怀你八十载余了。”说罢，气绝身亡。李耳跪在母亲身旁边，好生痛苦一场。因为李耳出生时是老头模样，后来人们就把李耳称为老子。

“曾经沧海难为水，除却巫山不是云”，这两句诗是说爱情的坚贞，非伊莫属。

而巫山这个词的背后有很多美丽的传说：长江三峡两岸巫山十二峰中的望霞峰，亦称神女峰，它坐落在长江北岸。在群山簇拥，挺拔云霄的山峰旁，有一石柱，远远望去，恰似一位少女，亭亭玉立，俯视着长江，这就是传说中巫山神女的化身。余秋雨在《文化苦旅·三峡》中有关于神女峰的描述：“人们在她身上倾注了最瑰丽的传说，好像下决心让她汲足世间的至美，好与自然精灵们争胜。说她帮助大禹治过水，说她夜夜与楚襄王幽会，说她在行走时有环佩鸣响，说她云雨归来时浑身异香。但是，传说归传说，她毕竟只是巨石一柱，险峰一座，只是自然力对人类的一个幽默安慰。”

这位神女的名字就是瑶姬，传说瑶姬为上古帝王炎帝的女儿，她非常美丽妖娆，但刚到了出嫁的年龄就去世了。因为她活着的时候并没有与别人产生过爱情，她死后的精魂对爱情十分向往，她的精魂移居到姑瑶之山，化作一棵瑶草，那重重叠叠的叶子非常茂盛，黄色的花朵结出的果实非常美丽。如果有人吃了这种果实，如同中了希腊神话中的爱神之箭，就

会在这个人的身上发生爱情。

瑶姬生前深得父亲炎帝宠爱，她死后更让炎帝哀怜，于是炎帝就把她封为巫山的云雨之神。瑶姬做了巫山女神之后，每天清晨化作一朵朵美丽的朝霞，似乎带着千古的寂寞和感伤，在蓝天上不停游走；一到黄昏，就仿佛见到了心上人一样，洒下的泪水化作潇潇暮雨。

作为仙女，她身上有着无穷的神奇力量，她还帮助大禹治过水。当时天下洪水泛滥，大禹治水来到长江，有十二条混江蛟龙在此兴风作浪，大禹苦于找不到治水良策时，瑶姬授予大禹“天书”一卷，并且用雷劈死了十二条混江蛟龙，又和她的神仙姐妹们帮助大禹开凿了三峡，消除了水患。

人世沧桑变幻，转眼到了战国末年，楚怀王到此巡游，住在一个叫“高唐”的台馆。怀王午睡时做了一个梦，梦中与瑶姬相爱。梦醒后，怀王带着无限惆怅，在巫山建了一座朝云庙，亦称“神女庙”，以寄托他对瑶姬无限的思念。后来，怀王的文臣宋玉在他著名的《高唐赋》中留下了这样的句子：“旦为朝云，暮为行雨，朝朝暮暮，阳台之下。”

让人感到惊奇的是，楚怀王的儿子楚襄王后来也来到了这里，并且听说父亲曾在这里做过这样一个梦，当天夜里他竟也做了一个和父亲当年所做的同样的梦，于是又留下了神女与楚襄王爱慕的故事。

很久以前，汝南县有个人名叫桓景。他和父母妻子一家人守着几片地，安分守己的过日子。谁知天有不测风云，汝河两岸忽然流行起瘟疫，夺走了不少人的性命。桓景小时候曾听大人说过，汝河里住了一个瘟魔，每年都会出来散布瘟疫，危害人间。为了替乡民除害，桓景打听到东南山中住了一个叫费长房的神仙。他就决定前去拜访。

谁知他翻越了千山万水，还是找不到仙人的纵迹。有一天，

他忽炙看见面前站着一只雪白的鸽子不断地向他点头，桓景走近前一看，鸽子忽然飞了两三丈远，落地后又不断地向桓景点头。就这样，桓景跟着白鸽，终于找到了费长房的仙居。桓景走到门口，恭恭敬敬的跪了两天两夜。到了第三天，大门忽然开了，一个白发老人笑眯眯的对他说：“弟子为民除害心切，快跟我进院吧”。

费长房就给了桓景一把降妖青龙剑，让他练习降妖的法门。有一天桓景正在练剑，费长房走过来对他说：“今年九月九，汝河瘟魔又要出来害人。你赶紧回乡为民除害，我给你茱萸叶子一包，菊花酒一瓶，让你家乡父老登高避祸」。说完，就用手招来一只仙鹤，把桓景载回汝南去了。

桓景回到家乡，就把费长房的话向大伙儿说了一遍。到了九月九那天，他就带着全村老小登上了附近的一座山。把茱萸叶子分给每人一片，让瘟魔不敢近前。又把菊花酒倒出来，每人喝了一口，说是可以避瘟疫。安排妥当后，他就带着降妖青龙剑回到村中，等着斩杀瘟魔。

不一会儿，汝河里狂风怒吼，瘟魔出水走上岸来。忽然抬头看见人群都在山上欢聚，它便冲至山下，却被酒气及茱萸的香味吓得不敢上前。一回头，又看见桓景抽出宝剑，和瘟魔斗了几个回合，瘟魔斗他不过，转身就跑。桓景“嗖”的一声射出了宝剑，宝剑闪着寒光，一眨眼就把瘟魔钉死在地上。

从此汝河两岸的百姓，再也不受瘟疫的侵袭了。人们就把九月九日登高避祸的习俗，一代代的传到现在。

民族与宗族的关系篇四

随着“中医药”概念的普及，越来越多的人不再对民族医药持以往的偏见，而是愿意探究这种源远流长的疗养方式。在学习了《中国民族医药概论》课程后，我深深体会到民族医

药的宝贵之处，以及其对于人类的重要意义。

第一段：传统医药的意义

传统医药是中华民族智慧的结晶，历经几千年的历史发展，形成了独特的理论体系、疗法和药物体系。传统医药不仅能够针对疾病本身进行治疗，还重视提高病人健康水平和防病，具有较为综合的疗养特点，因此广受百姓欢迎。中华民族过去的许多医学大师和名医，都凭借着对民族医药理论和经验的探究和积累，创造出了九州禁忌、调理五脏的诊疗理论主张以及许多新颖有效的治疗药方。

第二段：治疗体系的科学性

中国民族医药概论中提到的中医学治疗体系体现了中华民族传统医学的深厚底蕴和科学性。中医学认为，人体的五脏六腑、经络、脉搏、气和血等各种因素，构成了人体的生命活动。人体的疾病并非单一的，而是由外界因素和人体自身各种体液的不协调性而引起的。中医学的治疗方法建立在对人体整体的认识上，注重通过整体调理和补充药物来达到防治疾病的目的。经过多年的理论和实践证明，中医学的治疗体系是一套科学而完善的系统，对于很多疾病有着显著的治疗效果。

第三段：传承和文化融合

中华民族的文化意识和精神气质，深深地反映在民族医药的历史、理论、医学实践和成就中。在中华民族长期沧桑历史的基础上，渗透着深深的文化和哲学思想，从而形成了一种独特的医学理论体系，展现出深厚的文化内涵和民族精神。民族医药传承着中华民族蕴涵的博大精深、丰富多彩的文化传统和人文精神，融合在疗养方式、药物性质、药物制备等方面，对中华民族传统文化的传承和发展有着深刻的意义。

第四段：对人类健康的贡献

随着科学技术的进步、社会生产力的提高和医疗水平的加强，中药的治疗特点和疗效日益凸显出来，为人类提供了更为贴近人体生理、生态和社会实际的疗养方式。现在人类面临的重大健康问题，比如传染病的流行和慢性病的增加等，有着显著的民族、地域和环境的特征。专注与民族医药疗养的研究配合现代医学技术，可以有效解决文化和环境问题，深刻解决各种疾病的烦愁。同时，提倡中西医结合、讲究疗养方式的人，也在对传统医学体系进行改进和扩展，并从中取得很大的科学和教育价值。

第五段：传统医学的现代化道路

民族医药作为传统医学的一种重要形式，在面对现代医学的冲击和挑战时，也面临着很多的机遇和挑战，需要不断的创新和突破。随着多元化市场研究与消费需求的推动，使民族医药文化受到越来越多的重视。同时，在医疗器械的改进与治疗规范的建立，使中医经典逐渐得到更为科学的重新解释和应用。因此，弘扬与传统医学传承的价值意义，传统医学的现代化，开展多元化与协同的文化发展也成为未来发展的必须途径。

在中华民族优秀传统文化传承与发展的过程中，民族医药的精髓和传统文化精神将不断深刻的发挥着独特的历史作用和现代意义。我们应努力维护民族医药的传承与发展，推动其现代化与科学化的发展，为中华民族的弘扬崛起和人类生命的健康保证做出我们应有的贡献。

民族与宗族的关系篇五

在无边的旷野上，在凛冽的天宇下，闪闪地旋转升腾着的是雨的精魂……

是的，那是孤独的雪，是死掉的雨，是雨的精魂。

[鲁迅]

赏析：

《雪》的后文，展现在人们面前的却是朔方的飞雪，她“在无边的旷野上，在凛冽的天宇下，闪闪地旋转升腾着”，一扫南方雪的柔情和冷美。而这“雨的精魂”虽处在荒凉环境里，却“蓬勃地奋飞”；虽是“孤独”的，仍“旋转而且升腾”，这种奋斗不息的精神，不正是先生高尚人格的真实写照？不正是中华民族所具有的奋斗和抗击的革命精神？而这一切都是中华民族的“精魂”啊！