# 关于介绍藏族的作文300字(优选39篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2023-12-24

*关于介绍藏族的作文300字1我的家乡在雪域高原新城——天祝藏族自治县，那里有圣洁的白牦牛，雄伟的马牙雪山，还有热情好客的藏家儿女。我的家乡有许多传统的节日，但我最喜欢的还是藏历新年。新年一大早，阿爷起来便挤好了新鲜的牛奶，阿奶开始熬制奶茶，...*

**关于介绍藏族的作文300字1**

我的家乡在雪域高原新城——天祝藏族自治县，那里有圣洁的白牦牛，雄伟的马牙雪山，还有热情好客的藏家儿女。我的家乡有许多传统的节日，但我最喜欢的还是藏历新年。新年一大早，阿爷起来便挤好了新鲜的牛奶，阿奶开始熬制奶茶，炊烟袅袅，茶香扑鼻，不一会儿，一大锅奶茶翻滚着香味，使我馋得直流口水。

阿爸拿来了上好的酥油，放在了龙碗里，阿妈舀上熬好的奶茶，金黄的酥油化开了，荡漾在洁白的奶茶上，闻一闻，真香啊!这天，人们还要吃手抓羊肉。阿爷说，藏历新年这天吃手抓羊肉象征着幸福美满，来年五畜兴旺，庄稼丰收。当阿爸把一只羊剁成大块时，我已迫不及待地端起盆子把肉倒进了大锅里，围在灶火旁等待吃超香的手抓肉。整个下午，村庄里都飘着手抓羊肉的香味。晚上的节目更热闹。大人小孩都穿着节日的盛装，来到村里的大场上，围着篝火跳锅庄。

音乐响起来了，篝火燃起来了，锅庄跳起来了，全村男女老少的脸都被篝火映红了，欢乐荡漾在他们的脸上，欢呼声、笑声、孩子们的呐喊声响彻了整个村庄，幸福洋溢在村庄的每一个角落……很美吧!希望你有机会也来我的家乡和我一起过我们的传统节日——藏历新年。

**关于介绍藏族的作文300字2**

我就是我，我，在这个奇妙的世界中，唯有一个自己，不会有另一个自己，最多那个人长像和你差不多，也就因为这样世界上就不会有另一个自己，所以，自己性格脾气，都是只有一个人的不会因为谁而改变。

我的脾气，我的性格，都很古怪，我喜欢笑，可是背后有着孤独，我喜欢玩心里又讨厌玩，我有时动不动就骂人，心里觉得委屈，动不动就打人，心里难受，我很讨厌这样，因为像我这种脾气性格的，总是会有一种孤独的感觉。

作文（composition）是经过人的思想考虑和语言组织，通过文字来表达一个主题意义的记叙方法。作文分为小学作文、中学作文、大学作文（论文）。作文体裁包括：记叙文、说明文、应用文、议论文。下面是作文我就是我300字，请参考！

**关于介绍藏族的作文300字3**

我梦想中的西藏，再不是荒凉的沙漠、贫穷的村庄；再不是人们对富有渴望的那种眼神，孩子们对求学的那种无助。 而是结构新颖、布局合理的一幢幢高楼大厦；还有那井井有条的宽广的马路、轻轨铁路线、横跨南北的立交桥；使他们承载着西藏美好的明天日夜奔忙、川流不息。再看那写字楼里的科技人员穿着整洁的工装，有的在电脑前查看着资料，有的与人洽谈业务，他们为西藏经济腾飞而努力着。更让人感到欣慰的是那一所所漂亮的校园里，露出张张笑脸的学子们，坐在宽敞明亮的教室里听着老师那声情并茂的授课，感到是一种享受。而学子们那朗朗的读书声又是那么的响亮而豪迈，这就是藏家儿女们走向理想的殿堂。他们是西藏的未来，也是祖国的未来，新时代的浪潮在等待着他们、呼唤着他们。

美丽的西藏应该是雪域高原，但更希望那里有一片一望无际的田野，一代一代穿着藏家服装的儿女们，在这片田野里撒下春天的种子，孕育着秋天的果实，用他们勤劳的双手捧回幸福的快乐。家家住的是二层小楼，人人踏上小康之路。

啊，这就是美丽的西藏；啊，这就是未来的拉萨。

**关于介绍藏族的作文300字4**

我国是一个多民族的国家，藏族就是其中之一。藏族主要聚居在西藏自治区及青海海北、海南、黄南、果洛、玉树等藏族自治州和海西蒙古族、藏族自治州、海东地区。

藏族服饰无论男女至今保留完整。不同的地域，有着不同的服饰。特点是长袖、宽腰、大襟。妇女冬穿长袖长袍，夏着无袖长袍，内穿各种颜色与花纹的衬衣，腰前系一块彩色花纹的围裙。藏袍是藏族的主要服装款式。藏袍较长，一般都比身高还长，穿时要把下部上提，下摆离脚面有三、四十公分高、扎上腰带。藏袍可分牧区皮袍、色袖袍、农区为氆氇袍，式样可分长袖皮袍，工布宽肩无袖、无袖女长袍和加珞花领氆氇袍，男女穿的衬衫有大襟和对襟两种，男衬衫高领女式多翻领，女衫的袖子要比其他衣袖长40公分左右。跳舞时放下袖子，袖子在空中翩翩起舞，姿态优雅。

藏族有着各种各样的礼仪。献哈达是藏族待客规格最高的一种礼仪，表示对客人热烈的欢迎和诚挚的敬意。哈达是藏语，即纱巾或绸巾。它以白色为主，亦有浅蓝色或淡黄色的，一般长约1。5米至2米，宽约20厘米。最好的是蓝、黄、白、绿、红五彩哈达。五彩哈达用于最高最隆重的仪式如佛事等。

这就是藏族，一个少数民族。

**关于介绍藏族的作文300字5**

羊卓雍错，当地人通常简称为“羊湖”，是西藏的三大圣湖之一。在岗巴拉山的南坡，湖面海拔4440多米，湖水最深处有60米，水域面积有630多平方公里，大约是杭州西湖的70倍！

车子翻过岗巴拉山顶，来到海拔4790米的平坡上，向南眺望，就能看到羊湖，它像一块镶嵌在群峰之中的蓝宝石，碧绿的湖水平滑如镜，白云、雪峰清晰地倒映其上，湖光山色，相映成趣。湖边村庄错落，牛羊成群，一派田园风光。一阵微风吹过，湖水荡起涟漪，浮光掠影，令人陶醉。我们迫不及待地下车观赏风景，一打开车门，一股寒风迎面而来，我不禁拉紧了衣服，缩紧了脖子，抓紧拍了几张照片就回到了车内。我们越来越接近圣湖了，在羊湖的沙滩边上，我们又停下车观赏美丽的风景，远离了雪山，这里似乎温暖了许多。看到如此美丽的风景，我忘记了一路的疲劳和刺骨的寒风，兴致勃勃地下了车去玩水。那水可凉了，冰冰的，因为这是从念青唐古拉山上流下来的雪水。我惊奇地发现在湖里居然有一群水鸟在嬉戏呢！模样非常的优雅，爸爸说这是斑头雁，俗称天鹅。因为要赶路，我们依依不舍地离开了圣湖。

圣湖羊卓雍错，给我留下了美好的回忆，我将永远记住你。

**关于介绍藏族的作文300字6**

我叫陈不凡，今年八岁了。我可是个帅气的小伙子。我姐姐说我长的像海尔兄弟里的海尔哥。所以只要你看过这个动画片就知道我长得啥样了。我的朋友们都叫我“老陈”，这说明我知识渊博，爱看书。我呢，也很愉快地接受了这个外号。

我很爱运动——就是喜欢玩儿。我爱玩滑板，暑假只用了三天我就玩得非常熟练了。为了练好滑板我摔了好几次仰八叉和屁股蹲呢！这一段时间我又爱上了旱冰鞋，只不过上高中的姐姐给我的旱冰鞋是她以前用的粉红色，所以我一般在家横冲直撞地练。于是经常撞着妈妈。妈妈说：“陈不凡呀，你要是学习像这样刻苦上心就好了！”听了这话我好惭愧呀！

我很善良，也爱帮助别人。在路上我看见有乞讨的人，就毫不犹豫地拿出钱来给他们。看见倒了的自行车，我也常常帮着扶起来。我的同桌邹博雅有一次没带文具盒让我借她支铅笔，我就高兴地借给她了。因为帮助别人是很愉快的事。

当然我也有缺点，就是粗心大意，马虎。每次考试由于粗心经常做错题。于是常常得到妈妈的批评。我想我一定要改掉这个坏毛病。

这就是我，一个优点和缺点集于一身的我。

**关于介绍藏族的作文300字7**

藏房外观宏伟，在藏房的横梁、橱柜上都精雕细刻着木雕画。在藏房堂屋的墙上绘画着花草、剑、丝带等富有民族特色的画，很典雅、古朴。

过年了，和去爷爷家拜年，转过最后一道弯，就能看见几十幢幢藏房——“土掌房”。它像断了线的佛珠洒落在了四面八方。从远处看，那一幢幢“土掌房”与大地相比是多么渺小，可走近一看，它又是多么宏伟啊！

一进大门就会看见猪、牛悠闲自在地在院子里晒太阳。藏民一般都是把牛、猪放养在院子里的，不套绳子拴住。正大门的右边会养着一只凶猛的藏獒。藏獒是一种凶猛的狗，比平常的狗大，善斗，能帮助人打猎。

藏房是属于土木结构的的房屋，墙有一米厚，因为那里地理位置特殊，把墙作厚是为了防严寒。房子主体是由很多根柱子支撑着的，那些柱子的长短、大小都是统一的。一层关牲畜，二层才住人。堂屋中间有一根很粗的中柱，如果中柱越粗，那么他家就会显得越富贵、发达。在堂屋的大塘上有一口很大的锅，这口锅是由四个圆柱形的小锅组成，这个锅叫作子母锅。它象征着一家人团团圆圆、和睦相处的美好愿望。

藏房难道不是藏族人民智慧的结晶、勤劳的象征吗？

**关于介绍藏族的作文300字8**

第四天，早餐后，我们向着江孜出发了。

一路上风景优美，过了一会，到了羊卓雍错。羊湖也是西藏的三大神湖之一，是长条形，不管你从哪个角度看，都看不到完整的面貌，它的湖水是湛蓝的，对面的雪山忽隐忽现，这美景简直不敢让人相信，像是在仙境里一样。

过了一会儿，两只藏獒朝我走来，爸爸迎面走过来说：“你和藏獒拍张照可以吗？”我心里非常害怕，这种狗很凶，会咬人，但是在杭州很难看到这种狗，所以我还是坚定的说：“可以啊。”拍完照，我们沿着湖边一直开，湖水非常清澈，同时又很宁静。

在浪卡子吃完中饭后，我们经过了卡若拉冰川，因为那里调皮的小孩太多，有的要吃的，有的要钱，有的要……。途中，我们还经过了满啦水库，那里景色秀丽，风景优美是欣赏美景的好地方，我们下了车，进入观景台，几乎所有的游客都被这美景吸引过来了。

下午，到了江孜，原来预计住在这儿的，但是游客太多，没地方住了，所以只好继续向前赶路，住在康马县了。

**关于介绍藏族的作文300字9**

今天我们去了藏族家里做客，我们去的是一个叫“黄哈达之家”的藏族家庭，因为他们家已经出了两代活佛了，所以只有他他们家可以给客人献黄色的哈达，因此他们才叫“黄哈达之家”。

我们进门后好多藏族的哥哥姐姐跟我们说：“扎西德勒！”我知道这是吉祥如意的意思，我们也回答说：“扎西德勒秀！”这是导游毛拉交给我们的，意思就是也祝你吉祥如意的意思。

打完了招呼，我们先用一些烟烤了一下手，之后用雪山上挑回来圣水洗了一下手，就走进屋里。进屋一看，已经有好多游客坐在里面了，我们赶紧找地方坐下来。不一会，具有藏族特色的食物就摆上桌了，有牦牛肉，炒青稞，酥油茶，青稞面，青稞饼，当然也少不了青稞酒了。

当我们正吃的开心的时候，一些藏族的哥哥姐姐上来给我们表演节目，他们不但表演了藏族民歌，还给我们讲了一些藏族的风俗民情，我们边吃边玩，好开心啊！吃玩饭之后，我们本来要一起到院子里跳锅庄舞，可惜下雨了，我们玩不成了，只好先回酒店了。

**关于介绍藏族的作文300字10**

西藏，一个充满神秘空气的神圣之地。想必这已成为所有人向往的地方了吧！而我，是一个幸运儿，因为我已经去了那神秘而美丽的西藏！散发夺目光辉的布达拉宫，幽静典雅的罗布林卡，还有那冠冕堂皇的大昭寺……

去西藏的时候我才11岁，还是个只知道玩的女娃娃。在西藏时，看见个东西就惊呼呐喊，西藏的东西那么多，喉咙当然也好不了咯！去布达拉宫的时候看见金罩里面有真的人，一动不动的，便尖叫起来，得到的是众人异样的目光，看见一尊全金的佛像就左摸摸右擦擦，没办法，从来没看见过这么多的金子，难免有些激动。

西藏就象一块金地，到处都有金的身影，就连他们的公园――罗布林卡里，都有一些宫殿，里边当然摆放的又是金佛像咯！罗布林卡里格外寂静，我和妈妈两个人置身于湖边小亭之中，尚有幽雅之感。

然尔，在西藏这么多奢华的旅游胜地当中，令我至今难以忘怀的还是那次经过很长时间才到达的纳木措，那里晴空万里，纯白的云多接连一片，连绵不断，碧云之下就是那清澈明亮的圣水，岸上便是一匹匹奔腾的快马，好一副人山水天之美画！

西藏的美是大家所向往的，如果你有机会能到西藏走一遭，你一定会尖叫得比我更厉害的，不信吗？试试吧！

**关于介绍藏族的作文300字11**

突然想改变行程——直奔西藏。

我想去西藏，日日思，夜夜想。不知是哪股神奇的力量促使我定要去那里，去感受那里的天，那里的地，那里的建筑，那里的人。

睡梦中我总能闻到那神圣的味道，悠远而豁达，缺氧又洁净。我想我已经恋上了着空气，时刻惦念着这味儿，竟然脱离不了了。

只有在西藏，我才能与天空近距离接触。虽然蓝天还是那样的遥不可及——但至少我可以感受到她的心跳，她躯体里的血液流动，洪涛一般急

只有在西藏，我才能遇到单纯如白纸的人们。无论老少，他们眉宇间散发出的都是纯净，都是淳朴，没有一丁点儿杂质。那才是我所认识的人类——一种高等动物。老人们黝黑的肤色，布满沧桑的脸庞，头上闪动的银丝带给我的是亲切，是友善，是慈祥，是一种不可形容的美。

只有在西藏，我的灵魂才会回归安宁。往日的喧嚣与烦恼，痛苦和无奈，全被驱散。躯壳里的浑浊血液得到净化，疲劳大脑得到放松，空虚灵魂得到重生。在那儿，我不用想任何事，任何人，一切都是那么简单，那么明朗，那么自由的。

西藏的雪山、大湖、牦牛、古寺等我啊，我定会来看望你们的！

**关于介绍藏族的作文300字12**

西藏在我国的西域，那里有一个高原，是世界上最高的高原，由于在西藏和青海交界，所以叫青藏高原。

这里的天和水从不受污染，所以天特别的蓝，水特别的清澈，非常的美丽。在拉萨那里，有一座非常美丽又大的宫殿，那就是：“布达拉宫”，这是一座神圣的宫殿。在西藏遍地势可见的建筑，那就是寺庙，而其中最有名的寺，那就是大昭寺了，有些恨诚心来大昭寺拜佛的人，他们从来的路上，一直用五体投地式跪倒大昭寺，大昭寺和布达拉宫比虽然没有那么神圣，但是却比布达拉宫显的亲切多了，热闹多了，这里经常香火鼎盛，有人一直不断的酥油灯添油。

走在路上，会看见很多的石块堆，这些石块堆排的很长很高，从古到今都有几亿块了，而这些石块刻着许多字符，这就是最有特色的“玛尼石”，而可在上面的都是六字真言和藏文，上面都是祝福，祈求自己和家人平平安安。

藏族是一个游牧部落，养着耗牛和羊等等，他们经常逐水而居，这也形成了游牧文化。

游完了西藏，我们会觉得这很美，也有拥有很独特的文化气息。

**关于介绍藏族的作文300字13**

小时候，我十分安静，不爱跟同学打闹，可长大后的我，却变了一个样。

我是一个文静、幽默的女生以我为豪的是我的幽默，为啥呢就来让我们读读下面的文章吧！

这是一个下雨天发生的事情，那天…

我正在和妈妈散步那个时候天阴沉沉我与妈妈打着伞一边聊天一边散步，一会儿下起了雨这雨很小是毛毛雨我觉得这种雨根本没有打伞的价值便把伞收了起来，我走着走着便哼起了歌不知不觉身体感觉被谁控制了一样自己动了起来我并不知道自己可以在雨中还这么开心平时我是最讨厌湿湿的不知情的我变幻想了起来我是一朵娇艳的花在这毛毛细雨中微微起舞；我又幻想自己是蒲公英在细雨中自由的飞翔；越下越大，我觉得自己如似一根小草在与风雨拼命的挣扎着当我回过神来了的时候妈妈满脸疑问：”你怎么了？”我悠悠的回答“我可能在一顺间投胎转世了好几次吧！”“你这孩子真是的怪里怪气的。”妈妈笑着说。

>【篇一：我就是我】

我就是我，一个活泼开朗的我。如果与我长久相处，你就会看到我整天都笑嘻嘻的，一会儿逗你玩儿，一会给你笑话……虽然也有些不愉快的事，当时生一会儿气，别说一天，一个小时就像什么都没发生过，依旧笑嘻嘻的。

我就是我，一会慢性的我，我做事沉着，从不着着急急，但也不是拖拖拉拉，上次，我和李浩一起背社会。他只浏览地过了一次就背过了，结果他妈妈检查时，却坑坑巴巴，半天才坑出了几个字。而我，虽然背的时间比他长了一些，可检查时背得却很流利。我开始背下一课时，他还在那一课背着。看来我虽然是慢性，但用的时间也并非比别人多。

我就是我，一个浓眉大眼的我，长的高高的鼻梁，大大的嘴巴。爱扎两个散无的小辫儿，爱穿件蓝上衣，一条深蓝色的牛仔裤，一双咖啡色的靴子。

我就是我，一个活泼开朗，讨人喜欢的我。

>【篇二：我就是我】

那势起丈高的波浪一涛接一涛，连绵不断，直到黄昏了，有点儿累了，这才平静下来，但却仍滞不住那份冲劲，就像腾开的水，蹦着、跳着，这似乎只是省略号，永远没有终点……

黄昏的夜幕迎来了黎明的光辉。大海也像刚从梦中醒来，迷迷糊糊地、有些害羞的奔着，但也算得上来势汹汹了。

当我正入神地观看这个并不大的小娃娃时，我感到了他那种的执着是风雨无阻的、他的那份快乐是天真无邪的，而我伸起我的左手，看着有些怜檩的小指，我发现我的堕落，我的无能，有时我既厌烦自己也有种自责的惋惜，这种冲动触使我多少次的拼搏努力，却又使我面临多少次失败的冷漠。

>300字自我介绍作文：我就是我

我叫张一鸣，今年九岁了，在洪武北路小学上三年级，我既不胖又不瘦，很健康，个头不高不矮，爱穿红色衣服，蓝色裤子，妈以老说我长的胖，我却觉得我身体正常，一点都不胖，再说胖了也没有不好。

我有一个圆圆的大脑袋，像足球一样，上面长满了又黑又密的头发，旁边是一对大耳朵，奶奶常说有“福”，下面有一双浓眉大眼，还有下面的低鼻梁对戴眼镜的我有些不便。下面的嘴巴小小的，但嘴巴里的牙到了换牙期还不掉一颗牙。我最喜欢上学校的体育课和信息课，还喜欢上数学课和英语课。我还是一个小书虫，看过一百多本课外书，其中爱看的书有《漂来的狗儿》、《山羊不吃天堂草》、《郑渊洁童话》、《蜗牛的森林》。

那个长着水灵灵的大眼睛，一对双眼皮的女孩是谁？这就是我了，我就是这样一个女孩——李晓玉。

我的兴趣爱好非常广泛，阅读、画画、做手工都是我的最爱，但在其中，我最喜欢看书了。

三 年级了，作业非常多，没有时间满足我看书的欲望。记得有一次，我的作业在学校没有做完，于是，我就在家里一心一意地写作业。可突然，我的小脑袋瓜里冒出了 一个坏主意：把一本书放在抽屉里，一边做作业一边看书，妈妈一来就不看！“哈哈！真是天衣无缝！”我心中喜悦着，情不自禁地叫出声来，不过运气真好，妈妈 没有发现。我拿了一本《花香小镇》放进我的抽屉，津津有味地读着。忽然，一阵脚步声慢慢传来。我心想：天啊！不好！是妈妈呀！我马上装做一本正经写作业的 样子。这时，我得意地想：哈——我可真聪明！但是纸包不住火，第二次的时候，我阅读得太投入了，结果妈妈发现了，我的“狐狸尾巴”露出来了。我只好使出最 后的“杀手锏”，我把书露出来，装作一幅楚楚可怜的模样，起到了一定作用。妈妈生气地警告我道：“以后做作业不能看书，要不然我以后再也不借书给你看 了！”我听了，心惊胆战，非常害怕。

奶奶，我是您一手带大的，您把我当成心肝宝贝、绝世珍宝……我一直觉得您很高大，强壮直到有一天我看到……

一天，我考试得了一百分，高兴的手舞足蹈，一路狂奔，就在我到了我家楼梯口，我看到一个熟悉的身影，满头银发，弓着腰，拄着拐杖，颤巍巍地，好像每走一步就要花费她全身的力气。我再也看不下去了，我三步并作两步跑到奶奶跟前，扶着奶奶的胳膊说：“奶奶，我扶您。以后，我就是您的拐杖。”奶奶吃了一惊，但她没有说话，而是用独特和蔼的方式亲切的摸了摸我的头，摸得不轻不重，好像春风在飘拂在我的头上令我感觉到一阵阵的舒适！我投入奶奶的怀抱中，顿时我的鼻子酸了起来，立刻流出了似小溪般的泪水。奶奶摸着我的头，说：“飞飞，你终于长大了！”

他用一颗闪亮的爱心，为特困学生送去求学成长的希望;他用一腔滚烫的热血，为无数患者带来生命的守护与滋养;他用一股坚韧的干劲，为完成好本职工作而日夜奔忙。他，郭明义，就是我心中的活雷锋。

虽然雷锋牺牲已近50年，但他的美德如陈酿历久依然散发着沁人心脾的幽香，吸引人、陶冶人，他的精神代代相传。郭明义就是雷锋的传人，他堪称时代的道德模范。他将省下的每一分钱都用在希望工程上，累计捐资助学7万余元;他是鞍山市的“献血大户”，献血总量达5万多毫升;他捐献造血干细胞，还号召身边同事也加入到捐献造血干细胞的行列中。一个人做点好事并不难，难的是几十年如一日的坚持，还带动整个社会风气。他就是新时代的“活雷锋”。他用自己的爱心和付出扛起了雷锋精神的大旗，他平凡又非凡的人生历程，就像是一本散发着墨香的教科书，教我们如何做人、做事。在祖国大地，像郭明义一样无私奉献、关爱他人的人少吗?英雄杨阳，感动世人!青海玉树发生地震，江津区青年农民工杨阳在灾难来临时，不顾个人安危，奋不顾身，冲在救援第一线，勇救7名藏族同胞。他被喻为“见义勇为的英雄”。人间处处有真情，生活时时有雷锋：公交车上给老人让座的是充满朝气的红领巾;抗洪救灾顾不上家庭的是武警战士;为舟曲受灾人民捐款排着长队的是社会的公民……

我，祖国的未来，民族的希望，肩负着历史责任，那么我又做了些什么呢?放学路上看到饥饿的残疾人我拿出了零花钱;公交车上看到老人我主动地站了起来;看到朋友生病了，我扶他去医院看病……在当今社会，就应当有越来越多的郭明义，多献出一点爱心，多奉献一些公德，力所能及地帮助别人，做好服务，这样我们的社会才会更加和谐。

**关于介绍藏族的作文300字14**

每年藏历六月底至七月初是藏族传统的雪顿节。在藏语中，“雪”是酸奶zi的意思，“顿”就是吃，所以又叫酸奶节。

雪顿节起源于公元十一世纪中叶，那时雪顿节是一种纯宗教活动。由于夏季天气变暖，草木滋长，百虫惊蛰，万物复苏，其间僧人外出活动难免踩杀生命，有违“不杀生”之戒律。因此，格鲁派的戒律中规定藏历四月至六月期间，喇嘛们只能在寺院待着，关门静静地修炼，为了感谢僧人们在雪顿节不出门，百姓们便在这一天送给僧人们酸奶、表演藏戏……

二百年来，拉萨出现了哲蚌雪顿、布达拉雪顿和罗布林卡雪顿并存的局面，其中以罗布林卡雪顿为中心。雪顿节是藏族文化传承绵延的形式。过好这一节日对发挥藏族保持民族文化独特性、增强民族团结和维护世界文化多样性有积极意义。

**关于介绍藏族的作文300字15**

今天，我们要去参观三个景点：布达拉宫、大昭寺、八角街。

吃过早饭，我们“女兵八人组”去参观举世闻名的布达拉宫。说句实话，50元纸币上的布达拉宫和实际的布达拉宫的相识度有99%。布达拉宫分为白宫和红宫两部分，我们只参观了三分只一，就被里面的香火味给熏了出来。咳，咳，虽然我是‘‘看财不看人’’（何况都是纯金银！）但我可不想剃了头发当尼姑，天天问那怪味。

下午，我们参观大昭寺，一进门就看到一堆人三拜九叩。和布达拉宫一样，里面除了佛像就是佛像，无聊！

晚上，我们逛了八角街，街上人山人海。“购物狂”老妈可欢了，“没用”的东西买了一大堆，光项链都卖了一大堆。（以为自己是暴发户呀！）

明天我们去哪里玩？

**关于介绍藏族的作文300字16**

每个民族都有自己各具特色的节日习俗，在慢慢地盛开着，散发出淡淡的清香，吸引着我们。当然，藏族这朵“鲜花”，已开地正大、正旺地，其中一朵花瓣，就是藏族的雪顿节。

雪顿节是每年藏历六月底七月初，是西藏传统的节日。在藏语中，“雪”是酸的意思，“顿”是“吃”、“宴”的意思， 雪顿节按藏语解释就是吃酸奶的意思，因此又叫“酸奶节”。虽然酸奶我们都吃过，但藏族人民却还是把这个加入了民俗的行列中。

“雪顿节”是藏族人民最快乐的一个日子，在这天人们都在吃酸奶，还在一起比赛呢。瞧，这摆放酸奶的桌子一眼望不到头，人们都争先恐后地来到桌子前，每个人都有三十个碗，碗里盛满了酸奶，看谁在最短的时间里喝完这么多酸奶。来参赛的人有老人、中年人、青年人、小孩，各色各样的人都有。人们来参加比赛并不是为了吃的，而是为了使场景更热闹点，让别人更开心一点。

终于，扣人心弦的比赛开始了，人们拿起碗，拉开了嗓子，“咕噜咕噜”地喝着。开始，人们不分上下，时间长了，许多人因喝不下而退出了比赛，在一旁给别人加油。其中有一位强壮而有力的中年男子取得了胜利，人们一起开心的为他祝福。

**关于介绍藏族的作文300字17**

我去过西藏之后，脑海里仿佛有一幅画面深深地留在了我的脑海里：蔚蓝的天压在牛马的身上，一望无垠的原野追着白云奔跑……

西藏的山雄伟壮丽，像一排波浪线排开在天际。目及处全是低头饮水的牛羊。草好像一些绿色的绒毛，轻柔地抚摸牧民的皮鞋。草被风逗笑了，欢快地摇着，就像有绿色的波浪从天际处吹过来。

姑娘和小伙子的脸都晒得黝黑，他们头上戴着绣花的帽子，衣服五颜六色，呲着一口闪亮的牙齿对来人微笑。他们胯下的马也抬头，铜钱大的眼睛里倒映出绿色的草原。天蓝得晃眼，草绿得耀眼，人美得亮眼。风里夹杂着烤羊肉的香味飘过来，亲吻每一个人的鼻子。

雪山和寨子遥遥相望，房子都是一律的白色，就像天上掉下来的云朵。有的地方油菜花长得很好，一片片地开过去，变成了金色的草原。雕塑都是黄金颜色的，上面有凶恶的神兽，他们贪婪地欣赏这里的一切。西藏的美无法用简单的字来描述，每个人在这里都有不同的故事当你看到雪山亲吻蓝天，草原拥抱牛羊的画面，脑海里就不自觉地拍了一张照片了。

这个令人魂牵梦萦的地方啊，牛羊还弓腰等着下一个人的到来。

**关于介绍藏族的作文300字18**

藏族的传统文化极为丰富，其中包含有不少科学、合理的成份，至今仍为社会和人民服务。那一整套完整的藏文文字体系，丰富了中华民族的语言和文字，书写并积存了数量仅次于汉文的藏文文献。其中吐蕃时期的金石铭刻、写本手卷和竹木简牍等，堪称世界古代典籍中的珍品。在藏族的格言、史诗，民歌、谚语、民间故事和佛教经典中，劝人精进向上、修身养性的理论更是十分丰富，劝人从善戒恶、歌颂英雄、团结互助等伦理道德的篇章比比皆是，为人传诵，具有长久的魅力。再如藏族医学就在三个方面对祖国医学做出了很大贡献。如她创立的胚胎学和医学挂图，在医学理论研究和传播方面有重大建树：她对疑难杂症的治疗有独到之处；她极大地丰富和发展了我国乃至世界的药物资源。藏族传统天文历算学则历史悠久、内容丰富，其对宇宙的认识、季节的划分等方面，与现代天文学、气候学等多有吻合之处，有的甚至完全一致。藏族传统文化中的文学、艺术、建筑、雕塑、绘画等，至今仍对丰富人民生活、陶冶群众情操、提高民众公德、美化生活环境等发挥着积极的作用。

2、藏文化主要体现在哪里3、什么叫藏族文化4、为什么藏族的传统服饰是袍子？6、西藏传统文化有哪些几个方面西藏文化遗产有哪些？藏族本土文化原本是位于雅鲁藏布江流域中部雅砻河谷的吐蕃文化和位于青藏高原西部的古象雄文化逐渐交融而形成的。藏族建筑艺术和雕塑、绘画、装饰、工艺美术等造型艺术以及音乐、舞蹈、戏剧、语言文字、书面文学、民间文学、藏医藏药、天文历算均达到了很高的水平。使得藏传佛教文化在一个较长的时

3、藏文化主要体现在哪里4、少数民族优秀传统文化有哪些西藏传统文化有哪些几个方面西藏民俗文化-简介民俗是一种悠久的历史文化继承现象。西藏物质民俗文化主要包括西藏的风光、建筑、服饰、饮食、交通、生产等；主要包括文学、艺术、宗教、节日、婚礼、丧葬等方面。西藏民俗文化-服饰藏族服饰是青藏高原一道绵延流长的亮丽文化景观，而蕴涵其间的工艺技术、生活情趣、审美观念、道德伦理、宗教信仰都可成为研究西藏文化的活化

5、藏族的传统文化怎么写作文300字6、藏文化主要体现在哪里西藏传统文化有哪些几个方面西藏民俗文化-简介民俗是一种悠久的历史文化继承现象。西藏物质民俗文化主要包括西藏的风光、建筑、服饰、饮食、交通、生产等；主要包括文学、艺术、宗教、节日、婚礼、丧葬等方面。西藏民俗文化-服饰藏族服饰是青藏高原一道绵延流长的亮丽文化景观，而蕴涵其间的工艺技术、生活情趣、审美观念、道德伦理、宗教信仰都可成为研究西藏文化

1、西藏传统文化有哪些几个方面2、什么叫藏族文化3、藏族饰品寓意是什么4、有关风俗习惯西藏传统文化有哪些几个方面西藏民俗文化-简介民俗是一种悠久的历史文化继承现象。西藏物质民俗文化主要包括西藏的风光、建筑、服饰、饮食、交通、生产等；主要包括文学、艺术、宗教、节日、婚礼、丧葬等方面。西藏民俗文化-服饰藏族服饰是青藏高原一道绵延流长的亮丽文化景观，而蕴涵其间的工艺技术、生活情趣、审美观念、道德伦理、宗

一般只吃牛羊肉，藏族在迎接客人时除用手蘸酒弹三下外，回族日常饮食以面粉、大米为主，回族人喜欢吃牛、羊、鸡、鸭肉和带鳞的鱼类，不食自死的禽畜和非^v^宰杀的牲畜和牛羊肉罐头,家家户户都修有馕坑.维族人吃馕是有讲究的，烤羊肉串是维吾尔族的传统食品，抓饭、拉面也是维族人喜爱的食品。总体上牧民们以牛、羊肉和奶茶为主要食物，蒙古族以牛羊肉、乳食为主食，烤肉、烧肉、肉干、手抓肉均为蒙古族家常食品，辣椒是每个朝

标签： 文化 传统 藏族

**关于介绍藏族的作文300字19**

大早，我和爸爸一起跟着湘潭晚报小记者俱乐部开始了湘潭“小西藏”之旅。

上车之前，老师讲了许多注意事项，经过不到两个小时的奔波，我们终于到达石鼓镇。

我们的第一站：石鼓油纸伞制作基地。刚进门，一股油墨清香涌进鼻子，各式各样的油纸伞映入眼帘。参观完油纸伞是如何制作之后，老师给我们讲了许多关于油纸伞的传统文化，还带领我们一起朗诵了一首诗歌——雨巷。

吃过午饭之后，我们便去到了第二站：油菜花海。一簇簇油菜花像一望无际的金黄大海，微风轻轻吹过，像跳舞似的左摇右摆。我美美的跟油菜花合了个影，感觉自己就像一个花仙子。

终于到了最艰巨的第三站：登山。我们抬头一看，天呐！这么高的山，我们能爬上去吗？带着一丝不情愿，我跟爸爸便开始了爬山之旅。爬山的路途中，我们经过了小山泉，还看到了一团团黄色小野花，忍不住想上前摘下一朵，老师却笑着说：“路边的野花你不能采！”一路的欢声笑语，一路的鸟语花香，我们很快就登上了山顶。在山顶的呐喊中，我们结束了这次愉快的旅行！

**关于介绍藏族的作文300字20**

每个民族都有自己各具特色的节日习俗，就拿藏族来说。藏族的民风民俗散发出淡淡的清香，吸引着我们。

藏族最具特色的节日是雪顿节是每年藏历六月底七月初，是西藏传统的节日。

在藏语中，“雪”是酸的意思，“顿”是“吃”、“宴”的意思，雪顿节按藏语解释就是吃酸的`意思，因此又叫“酸奶节”。

虽然酸奶我们都吃过，但藏族人民却还是把这个加入了民俗的行列中。

“雪顿节”是藏族人民最快乐的一个日子，在这天人们都在吃酸奶，还在一起比赛呢。

瞧，这摆放酸奶的桌子一眼望不到头，人们都争先恐后地来到桌子前，每个人都有三十个碗，碗里盛满了酸奶，看谁在最短的时间里喝完这么多酸奶。

来参赛的人有老人、中年人、青年人、小孩，各色各样的人都有。人们来参加比赛并不是为了吃的，而是为了使场景更热闹点，让别人更开心一点。

藏族的民风民俗有吃有喝有玩，真是有趣极了。

**关于介绍藏族的作文300字21**

雪顿节是西藏的传统节日，藏语里“雪”是酸奶的\'意思，“顿”的意思是吃，顾名思义雪顿节就是吃酸奶的节日。

每年雪顿节，哲蚌寺后山的晒佛仪式都是一场重头戏。几十丈高大的锦缎绣绘佛像大唐卡，伴随着低沉的诵经声，有很多年轻喇嘛一字长蛇阵地抬出。当清晨的第一缕阳光越过山崖，照在摆放唐卡的山坡上时，那巨大的唐卡自下而上缓缓露出尊贵真容。数以万计的僧侣围绕在巨大的佛像唐卡周围，抛洒哈达信物，虔诚顶礼叩拜。

除了晒佛，雪顿节还有另一个高潮——酸奶酒宴。大家身穿节日服装，带着所能有的首饰，带着酸奶和各种吃喝，怀着揣揣不安的心情踏进神圣的园林，看戏时不能拥挤，喧哗，站起来，稍有越轨，“瓜甲巴”长长的竹竿就会雨点般地落在头上。

除雪顿节外，中华民族还有很多奇特的节日，让咱们一起来领略各族的民族特色吧！

**关于介绍藏族的作文300字22**

五十六个民族，五十六枝花，五十六个兄弟姐妹是一家是呀！五十六个民族都有不同的风格，不同的习俗，我喜欢藏族。

让我带领大家走进藏族之乡吧！藏族主要分布在西藏，其余分布在青海、甘肃、西川、云南等地，说到藏族，就不得不提起藏族的特色服饰——哈达了。

你知道什么是哈达吗？哈达就是藏族和部分蒙古人表示敬意和祝贺用的长条丝巾或纱巾，多为白色，也有黄、蓝等色。敬献哈达，是藏族人对客人们最普通的、最隆重的礼节，献的哈达越长越宽，表示的礼节就越隆重。

对尊敬的人和长辈，献哈达的时候要双手举过头，身体稍稍向前倾，把哈达送到双手里或手腕就行；对晚辈，只需要把哈达系在他们的脖子上。

如不鞠躬就送，或是用单手送，都是不礼貌的行为。

接受哈达的人最好和献哈达的人一样的动作，表示谢意。说起藏族的特色服装，非藏袍莫属。藏袍的种类繁多，从衣服质地上就可以分为锦缎、皮面、素布等多种材料。藏袍较长，一般都比身高还长，穿时要把下部上提，下摆离脚面三四十米高，并扎上腰带，女式衬衫的袖子比其他衬衫要长四十厘米左右，跳舞时，袖子翩翩起舞，十分美丽。

这就是有趣的藏族民俗，通过我的介绍，你是否对藏族的民俗有了一定的了解呢？藏族是绚烂的；藏族是有趣的；藏族是真诚的；藏族是朴素的我喜欢藏族。

**关于介绍藏族的作文300字23**

我们家有一把精美的藏刀，它是爸爸的一个朋友送给爸爸的，它是藏族的工艺品。

这把藏刀体呈银灰色，刀柄是有豹子的头、龙的脖子，鸟的翅膀和鹰的爪子组成的。豹子头上的眼睛、牙齿都刻得栩栩如生。龙的脖子上的鳞片虽然很小，但很精美，一个挨一个排列的很整齐。鸟的翅膀与众不同，它的翅膀上的骨头清晰可见，没有骨头的地方大约只有4毫米，表面非常平滑。鹰的爪子不是很大，它的脚趾是勾着的，上面的斑纹也露了出来，它的指甲很锋利，让人觉得这个动物威风凛凛。刀鞘是这个动物的审理，上面有许多花纹。弯弯曲曲的好像是一些草，凸出来一大片好像是一大块石头，上面画的就像一片草地和一大块石头。尾巴好像是狮子的尾巴，上面刻得更细，密密麻麻的花纹占满了整个尾巴，不仔细看是看不到的。从刀鞘里拿出刀，刀锋利无比，一面是刀刃，一面带有锯齿，刀片很干净，像擦过一样，把刀放进刀鞘里正合适。

这把藏刀，即代表了藏族人民的精心制造，也代表了爸爸和朋友之间的友谊。

**关于介绍藏族的作文300字24**

藏族人民视茶为神之物，从历代的“赞普”至寺之喇嘛，从土司到普通百姓，“一日无茶则滞，三日无茶则病”。因其食物结构中，乳肉类占很大比重，而蔬菜、水果较少，故藏民以茶佐食，餐餐必不可少。

藏族饮茶方式主要有酥油茶、奶茶、盐茶、清茶几种方式，调查结果表明：酥油茶是最受欢迎的饮用方式（平均达），其次是奶茶。

酥油茶是一种以茶为主料，并加有多种食物经混合而成的液体饮料，所以，滋味多样，喝起来咸里透香，甘中有甜，它既可暖身御寒，又能补充营养。

凡是到西藏旅游的人都要注意，藏族喝酥油茶是有一套规矩的，到藏民家去做客就应遵守这套规矩。这就是：在藏民家喝酥油茶一般是边喝边舔，而不能一口气喝完。主人总是随时会把客人碗里的酥油茶添满的。假如你不想喝，就别动它；假如喝了一半，再也喝不下了，当主人把碗里的茶添满，你就摆着，告辞时再一饮而尽，这样做才符合蒙族人民的习惯和礼貌，才会受到藏族人民的欢迎。

**关于介绍藏族的作文300字25**

观花节：藏语叫“若木鸟”，是观山的意思，每年的农历六月十八举行，一般是以各村寨为主，一起下帐房游耍，每次的活动，少则三四天，多则十来天。过观花节期间，人们向前来参加游玩的客人敬献哈达，并热情地迎进帐房，盛情款待。到了夜晚，男女老少手拉手，在舞队首领手中的串铃伴奏下，围着篝火，踏着优美的舞步，唱着民歌、载歌载舞，以至通宵达旦。

赠送哈达是较为常见的一种礼节，“哈达”之意是：“神的光辉、萦绕的祥云，神灵的化身，它表示与神同在，幸福无边，吉祥如意”。

向对方馈赠哈达时，必须由双手捧献，接方也必须用双手领受。切忌用一只手相送或受礼。不论年龄与职位，一般是在较重要或特殊的交往中互赠哈达，常见是下辈敬献给师长，而师长不回赠；德高望重的活怫或师长，受礼后，又把哈达回赠给献者，这时上身要向前倾．能使回赠的哈达，用双手举过头挂在脖子上，以表示感谢。所领受的哈达，人们都要珍藏起来，或挂在屋内较高、洁静的地方。

**关于介绍藏族的作文300字26**

藏族本土文化原本是位于雅鲁藏布江流域中部雅砻河谷的吐蕃文化和位于青藏高原西部的古象雄文化逐渐交融而形成的。到了公元七世纪松赞干布时期，佛教从中原、印度、尼泊尔传入吐蕃，逐渐形成和发展为独具特色的藏传佛教。与此同时，南亚的印度、尼泊尔文化以及西亚的波斯文化、阿拉伯文化等，特别是中原的汉文化，对西藏文化的发展产生了较大的影响。在西藏文化的历史发展过程中，藏族建筑艺术和雕塑、绘画、装饰、工艺美术等造型艺术以及音乐、舞蹈、戏剧、语言文字、书面文学、民间文学、藏医藏药、天文历算均达到了很高的水平。 由于历史的原因，西藏后来发展成为一个极少数上层僧侣贵族掌权的政教合一的封建农奴制的地方^v^，使得藏传佛教文化在一个较长的时期内处于西藏文化的主导地位。这种情况一直延续到１９５９年实行民主改革前。当时，西藏的生产资料和文化教育为极少数上层僧侣贵族所垄断，文化艺术只供少数上层僧侣和达官贵人消遣，占西藏人口９５％的广大农奴和奴隶生活极度贫困，连基本的生存权都毫无保障，根本谈不上享受文化教育的权利。长期的政教合一的封建农奴制的统治不仅严重束缚了西藏生产力的发展，而且使西藏传统文化包括文物古迹、道场胜迹处于自我封闭和萎缩的状态。至于现代科学技术和文化教育，则更是一片空白。^v^成立后，中央人民政府十分重视藏民族优秀传统文化的保护和发展。１９５１年，中央人民政府在与西藏地方政府签订的关于和平解放西藏办法的“十七条协议”中明确规定：要“依据西藏的实际情况，逐步发展西藏的民族语言、文字和学校教育。”１９５９年，在^v^的支持下，西藏实行民主改革，废除封建农奴制度，解放百万农奴和奴隶，逐步实行了民族区域自治制度，使西藏的社会和文化发展迈入了崭新的时代。西藏文化从此结束了为少数上层封建僧侣贵族所垄断的历史，成为西藏全体人民继承和发展的共同文化遗产。４０多年来，中央人民政府和西藏自治区人民政府根据《宪法》和《民族区域自治法》的规定，为满足西藏人民日益增长的物质文化生活需要，在促进西藏社会经济发展的同时，投入巨大的人力、财力和物力，运用法律、经济和行政等多种手段，保护和弘扬藏族优秀传统文化，大力开创和发展现代科学文化教育事业，取得了举世瞩目的成就。西藏全体人民作为新时代的主人共同继承、发展和分享藏民族传统文化，共同创造现代文明生活和文化事业，使西藏文化出现了前所未有的繁荣与发展。

**关于介绍藏族的作文300字27**

藏族的雪顿节，又称藏戏节。“雪顿“这个词是藏语，意为“吃酸奶zi的节日“，在7月初举行这个节日，历时五天。过节时各地藏剧团汇集于拉萨，举行会演。拉萨市民和郊区农民身穿盛装，带上食品、用品，前往罗布林卡观看演出。

如今，雪顿节时，拉萨、日喀则、穷结、雅隆、堆龙、德庆、尼木等地的专业文艺团体和业余文艺宣传队也赶来参加庆祝，演出各种节目热情歌颂西藏人民的新生活和社会主义建设的新成就。关于节日由来有种种说法：一说是为了纪念藏戏之神铁桥活佛唐东结波大师；另一说是17世纪前，按佛法，喇嘛在夏季有数十天禁止出门，说是怕踩伤大地的生物。

至开禁日，纷纷出寺下山，世俗百姓备酸奶施舍。经过演变就成为现在的雪顿节。

**关于介绍藏族的作文300字28**

“回到拉萨，回到那布达拉。”耳边一直回荡着这首歌的优美旋律。去年寒假我和妈妈去了西藏旅游。

刚下车，我就为蓝蓝的，尽乎透明的天空和洁白的云朵陶醉了。天空好象离我们很近又很远。踏上这片土地我非常兴奋：“啊，我来到了海拔最高的青藏高原。”

我们首先要去布达拉宫。布达拉宫建造在布达拉山上。它高大雄伟，金碧辉煌。布达拉宫四周紫红色的柱子发着光。你看，柱子上的那条龙好象在天上飞，被雕刻得栩栩如生，活灵活现。给人一种庄严圣洁的感觉。

别人都说去西藏不去八角街等于白来一次。于是我和妈妈去了八角街。到了八角街，首先要看的是大昭寺，只见在太阳的映照下大昭寺的大门和紫红色的柱子发着光，非常雄伟。门前有许多藏民在磕头跪拜。他们有人身下垫一块木版，有的直接在地上磕，那地上已经被磨得光滑闪亮了。我也磕了一个，祝全家幸福安康。

我和妈妈开始绕八角街，八角街上的东西真多。比如手镯、项链和各种银器，看得我眼花缭乱。我们买了一大堆东西，妈妈还说下回再多买一些。

这就是我眼中的西藏。这里是个美丽的地方，希望大家也去那里旅游。

**关于介绍藏族的作文300字29**

献哈达：献哈达是藏族最普遍的一种礼节。婚丧嫁娶、民俗节庆、拜会尊长、拜佛，迎送宾客等等场合，通常都要献哈达。哈达是一种生丝制品，长短不一，献哈达是对人表示纯洁、诚心、忠诚的意思。自古以来，藏族认为白色象征纯洁、吉利，所以哈达一般是白色的。

敬酒茶：到藏族人家做客，主人便会敬酒，一般是青稞酒。青稞酒是不经蒸馏、近似黄酒的水酒，度数十五度至二十度。敬献客人时，客人须先啜三口，每喝一口主人都要掺满，最后再喝干一满杯。喝茶则是日常的礼节，客人进屋坐定，主妇或子女会来倒酥油茶，但客人不必自行端喝，得等主人捧到你面前才接过去喝，这样，才算懂得礼貌。

打招呼：与藏族人打招呼时，一般在其名字后面加一个^v^啦^v^字，以示尊称，行路时，不抢在他人前面，相遇必先礼让。其次，在饮食方面，还有食不满口，嚼不出声，喝不作响等规矩。

西双版纳是中国小乘佛教集中之地，因此，傣族的风俗禁忌大多与佛教有关，到西双版纳旅游应该注意的有以下几点：遇上傣族群众在祭祀寨神时，千万别进寨子。不能摸小和尚的头。进寺庙参观一定要脱鞋。 进了傣族群众家，千万不能窥看主人的卧室，也不能从或堂的三角架上跨过。蒙古族热情好客，讲究礼貌。他们以蒙古包为中心的待客礼仪，主客之间都要有许多规矩，要分别遵守。

主人迎客要立于门外西侧；要“浅茶满酒”；佳宴是手抓肉或全羊席；送客要送到包外或边界，要扶客人上马，目送客人走出一段后方可返回包房。

人应在包房后下马；勿手持马鞭进入包房；不要踢打牲畜，不得骑马闯入羊群，不得追打猎犬和看家犬；不要称赞主人的孩子和牲畜；未经允许不要进入包房；在包房内不要随便就坐，不能蹲，不能将腿伸向西北方或炉灶，不要吐痰，不要从主人的衣帽、枕头、被褥上跨过；出入包房不要踩踏门栏；不要用烟竿、筷子、剪刀指别人的头部；礼品要成双，送接礼品用双手，忌用单手，更忌左手接礼；告辞时从左侧离开包房，出门后，不应马上上马或上车等。

苗族讲究真情实意，非常热情，最忌浮华与虚伪。

主人路遇客人不抢走第一步，不走在前面；交谈中用敬语称呼；迎客要穿节日服装；对贵客要到寨外摆酒迎候；客人到家门，男主人要叫门，告知在家的女主人，女主人要唱歌开门迎客；在客人面前，女主人不登高上楼；宴会上以鸡、鸭待客为佳肴，尤以心、肝最贵重，要先给给客人或长者，客人则分给众人享用，次序是先长后幼。客人不要称主人“苗子”，他们喜自称“蒙”；禁杀狗、打狗，不吃狗肉；不能坐苗家祖先神位的地方，火炕上三角架不能用脚踩；不许在家或夜间吹口哨；不能拍了灰吃火烤的糍耙；嬉闹时不许用带捆苗家人；遇门上悬挂草帽、树枝或婚丧^v^，不要进屋；路遇新婚夫妇，不要从中间穿过等。

藏族是信奉喇嘛教的民族，以敬献哈达作为普遍而又尊贵的礼节。敬献动作因客人身分而异：对尊者，长辈，要举双手过顶；对平辈，只要双手送到对方手上；对晚辈则系在他们颈上。献哈达都必须鞠躬，不得用手接送。客人来访主人要在门外迎接，对尊、长者要脱帽弯腰45度，见平辈稍微低下就可；敬献奶茶、酥油茶或青稞酒有敬三杯的习俗，客人不可拒绝，喝三杯之间还有许多细微的讲究；送客要让客人走在前，为客人牵马备鞍。

主要禁忌有：不可触摸佛像、佛供、经书、钟鼓、活佛身躯和佛徒佩带的佛珠，因为都是圣物；男坐左边，女坐右边，不可混坐；家有病人或产妇，不得进入。

维吾尔族待人接物很讲礼貌。路遇长者或宾朋，手按胸部中心，向前倾斜30度；来客，全家出迎，尔后女主人托盘端上茶水敬客；老人吃饭或到别人家做客，要做“都瓦”（一种双手摸脸的祝福）。

维吾尔族的饮食禁忌与^v^教相同。他们忌用单手接送礼物；忌穿短裤、短小衣物外出；睡觉时禁头动脚西，禁四肢平伸仰卧。做客时洗手不可将湿手乱甩；不能在长者就座之前入坐；吃抓饭不要用手乱抓或抓了再放回去；吃剩残物不要乱扔；用餐时不要从餐布或主人面前跨过；不要当着主客的面吐痰、擤鼻涕等。

朝^v^有热情待客、尊老爱幼的传统。客人进门前，要先干咳一声，或以“在家吗？”向主人示问；脱鞋进门，进门上炕；对长者起立让坐，为长者让路；让客人吃饱吃好；客人吃饱，汤匙应放在桌上，或放在汤碗内；请可、客吃饭，主人要奉陪到底，不在客人之前离席；对稀客、贵客要以酒相待；节日饮食要与邻居分享。朝^v^家庭礼节严格，讲究父慈子孝，晚辈敬重长辈。一般老少不同席，老人单独设席；晚辈要待长者用餐后方可举筷，不得在老人面前喝酒抽烟，如无法回避也要转身而饮；对六十岁的老人，全家要举行庆花甲仪式，跪拜敬酒祝寿。朝^v^的禁忌有：严禁同宗、表亲通婚；不喜食羊、鸭、鹅及油腻食物，喜食狗肉，尤喜狗肉汤，但婚丧及佳节时禁止杀狗、食狗肉。

海南船形屋，是黎族的一种传统居住房屋。您如果想去屋内参观或想体验当地民俗而住进船形屋，记住一定要尊重黎族风俗。在船形屋内有禁忌：不得戴草笠进屋，不得在屋内吹口哨，不得在屋内扛锄头……若是人多生病，家畜不旺，据说是屋场“多阴”“鬼神占地”，便要搬家等等。

在西藏民间，^v^是较为常见的一种丧葬形式。对于^v^，民间有许多禁忌，包括禁忌生人观看。^v^令旅游者充满肃穆、神秘之感。好奇心和探秘感驱使，想见识一番为人之常情，但旅游者应充分认识到尊重少数民族风俗习惯的重要性，不要到^v^场观看^v^。

关于民族：

满族明朝末年，满族英雄努尔哈赤经过30年的努力，统一了中国东北地区的女真人，初步形成满洲民族，即满族。他把满洲人分别组织在黄、白、红、蓝、镶黄、镶白、镶红、镶蓝八族之中，实行全民皆兵。后来，满族^v^还陆续建立了蒙古八旗和汉军八旗。1644年，八旗铁骑入关，占领北京，席卷大江南北，建立了疆域辽阔的清帝国。

满族人很早就信奉萨满教，每逢祭祖、祭天，要由萨满戴上神帽，穿上裙子，系上腰铃，击鼓起舞，边祷边跳。满族人重礼节，有一个时期，小辈对老辈是三天一小礼，五天一大礼；三天见长辈要请安，五天见长辈要“打千”。男人打千要哈腰，右手下伸，左手扶膝，像拾东西一样；女人打千要扶膝下蹲。满族男人留发梳瓣，穿马蹄袖袍褂，系腰带；妇女头顶盘髻，穿宽大直统旗袍，不缠足。今天，旗袍已经成为典型的东方妇女服饰，风靡全球。

回族是回^v^族的简称，他们散居全国各地，是我国分布最广的少数民族。他们主要聚居于宁夏回族自治区，在甘肃、青海、河南、河北、山东、云南等省也有聚居区。

回族的形成与发展深受^v^教的影响，居民大多信仰^v^教，在我国也称回教。回族喜欢环清真寺而居，在农村往往自成村落。他们的生活习惯有较深的宗教烙印，婴儿出生要请阿訇（^v^教教士）起名字，结婚要请阿訇证婚，去世后要请阿訇主持葬礼。回族忌食猪肉、动物的血和自死的物。男子喜欢戴白帽或黑帽。

秦汉时代，苗族的先民聚居在“五溪”（今湖南省西部和贵州东部地区），后来不断迁徙，分散到南方各省。现在，苗族主要分布在贵州、湖南、云南、四川、广西、湖北、广东、海南等地。

苗族男子一般都穿对襟或左大襟的短衣，下穿长裤，系大腰带，头缠青色长巾。妇女大多穿大领短衣和百褶裙。山区苗族的住宅建筑大多是“吊脚楼”，它是按照山坡的自然地势，在下方和上方分别竖立较长和较短的木桩支撑，在桩上铺楼板建筑。楼上住人，楼下堆放杂物或关家畜。

苗族有悠久的文化传统，能歌善舞，芦笙是他们最喜爱的乐器。苗族的芦笙舞蜚声国内外。蜡染工艺已有千年历史，在国内外享有盛誉。

彝族主要分布在云南、四川、贵州，少数在广西。他们主要从事农业，有定期赶集贸易的习惯。

彝族男子通常穿黑色窄袖右斜襟上衣和多褶宽裤脚长裤，用长数丈的青布包头。女子头上缠包头，有围腰和腰带。男女外出时都披“擦尔瓦”，形如斗篷，下缀长穗。

彝族的传统节日以火把节最为隆重。《阿诗玛》是著名的彝族民间叙事长诗，在国内外广为流传。

土家族

土家族主要分布在湖南省西北部、湖北省恩施地区和四川省东部等地。在唐宋时期，土家人手工生产的溪布、水银和朱砂远近闻名，成为贡品。“西朗卡铺”（土家铺盖）是土家族的两朵艺术之花之一，它编织精巧，色泽绚丽，有100多种图案。土家人的另一朵艺术之花是摆手舞，它是土家族流行的古老舞蹈，古朴优美，生活气息浓厚。

土家妇女爱穿左襟大袖短衣，滚花边，下着八幅长裙或镶边筒裤，头挽发髻，喜欢戴耳、项、手、足圈等银饰物。男子穿对襟衣，多扣子。衣料多用土布或麻布，史书上称为溪布、峒布。

布依族

布依族主要聚居在贵州省黄果树瀑布周围的黔南布依族苗族自治州和兴义、安顺地区的几个布依族苗族自治县。

布依族男子大多穿多襟短衣或长衫，包蓝色或白底蓝方格头巾。妇女大多穿右大襟上衣和长裤，或套镶花边短褂，或系绣花围腰，也有穿大襟大领短袄，并配腊染百褶长裙的。在节日里，妇女还戴各种银质首饰，腊染是布依族珍贵的手工艺品。

布依族居住区风景秀丽，除了黄果树瀑布外，还有被誉为“贵州高原之花”的花溪。那里土地肥沃，适宜农耕，盛产木棉、剑麻、竹笋、香蕉、黄果以及松杉、青冈等建筑木材。

侗族主要分布在贵州、湖南两省和广西壮族自治区。他们主要从事农业生产、兼营林业。鼓楼是侗族村寨中别具一格的建筑物，形似宝塔，是村民聚会、休息和娱乐的地方。各村寨都有鼓楼，有的高达13层，颇为壮观。逢年过节，侗族人民便聚居在鼓楼前的广场上，尽情歌舞。

侗族人大多穿自纺、自织、自染的侗布，喜青、紫、白、蓝色。村落依山傍水，住房一般用杉树建造木楼，楼上住人，楼下关牲畜或堆放杂物。饮食以大米为主，普遍喜食酸辣味，好饮米酒，用油茶待客。

藏族人身穿长袖短褂，外套宽肥的长袍，右襟系带，脚穿牛皮长靴。为便于活动，袒出右肩或双臂，两袖系于腰间。男子将发辫盘于头顶上，女子将发辫披在肩上。农区女子大多在腰间系一条图案绚丽的围裙。农区以糌粑为主食，喜欢喝酥油茶；牧区以牛、羊肉为主食。西藏大部分地区不吃飞禽和鱼。献哈达是藏族一种独特的礼仪。哈达是特制的丝织长巾，一般分白、黄、蓝三色，在拜访谒见时双手献上，表达敬意。

高山族

高山族主要居住在台湾岛的山地、东南沿海纵谷平原和兰屿上。由于地区、语言的差异，内部有阿美人、泰雅人、排诱人，雅美人等不同的名称。高山族有本民族的语言，但各地语言差别较大，没有本民族的文字。

高山族的衣服主要用麻布、棉布制成，样式各地不一。一般男子穿披肩、背心、短褂、短裤。妇女穿短上衣、围裙和自肩上向腋下斜披的偏衫，在衣服上加刺纹绣，并佩戴用贝壳、兽骨磨成的装饰品。高山族人民能歌善舞，精于雕刻和绘画。

高山族主要从事农业生产，种植水稻、旱稻、粟、黍等。雅美人以捕鱼为主，同时饲养鸡、犬、

侗族：侗族男子的上衣有对襟、左衽和右衽三种，下着长裤，裹绑腿。缠头布为三米长的亮布，两断用红绿丝线绣着一排锯齿形的图案。盛装时戴“银帽”，并佩戴其它银质饰物。女子穿裙时，上身以开襟紧身衣相配，胸部围青色刺绣的剪刀口状的“兜领”，裹绑腿；穿裤时，以右衽短衣相配。盛装时，妇女多穿鸡毛裙。也有穿右衽无领上衣，以银珠为扣，环肩镶边，足蹬翘尖绣花鞋。侗族妇女喜欢佩带银花、银帽、项圈、手镯等银质饰物。侗族的衣料多为自织自染的“侗布”，有粗纱、细纱之分。侗族妇女擅长刺绣，手工技艺精湛。

白族：白族崇尚白色，男子的包头，女子的帽箍，男女上衣、裤子都喜欢用白色和接近白色的浅绿、浅蓝等色。白族妇女常将色彩艳丽的图案绣在挂包、裹背、腰带、包头布、鞋等饰物上。淡雅朴实，色调和谐，审美境界高雅。大理的白族男子身着白色对襟上衣和黑领褂，下穿白色长裤，头缠白色或蓝色头帕，肩挂手绣挂包。妇女多穿白色或穿浅蓝色右衽上衣，下着白色或浅蓝色宽裤，腰系绣花或缀有绣花飘带的短围裙，足蹬绣花鞋。

壮族：壮族男子多穿对襟的上衣，纽扣以布结之。胸前缝一个小兜，与腹部的两个大兜相配，下摆往里折成宽边；下短而宽大，有的缠绑腿；扎绣有花纹的头巾。妇女穿藏青色或深蓝色矮领、右衽上衣，衣领、袖口、襟边都绣有彩色的花边；下着黑色宽肥的裤子。也有穿黑色百褶裙，上有彩色刺绣，下有彩色布贴，色彩绚烂耀眼。扎布贴、刺绣的围腰，戴绣有花纹图案的黑色头巾。节日或赶墟歌场穿绣花鞋。披戴绣花垫肩。妇女的发式各地有所不同。壮族服饰一般都用自织的土布制成。

黎族：黎族男子一般穿对襟无领上衣和长裤，缠头巾插雉翎。妇女服饰有地区差异，有些穿黑色圆领贯头衣，衣服的饰物很多，领口用白绿两色珠串连成三条套边，袖口和下摆以贝纹、人纹、动植物纹等装饰，前后身用小珠串成彩色图案。下穿紧身超短筒裙，花色艳丽。有些身着黑、兰色平领上衣，袖口上绣白色花纹，后背有一道横条花纹，下着色彩艳丽的花筒裙，裙的合口褶设在前面，盛装时头插银钗，颈戴银链、银项圈，胸挂珠铃，手戴银圈。头系黑布头巾。黎族妇女擅长纺织。黎锦、筒裙等衣物，色彩斑斓，图案新颖，质地细腻，经磨耐用。

僳僳族：僳僳族男子一般上穿或长或短的麻布衫，下着及膝黑裤，头戴黑色包头，身背革制箭包和砍刀，左耳戴珊瑚耳坠。德宏僳僳族男子佩戴长刀，颈戴贝壳颈圈，身背手工缝制缀有红绿色小绒球的花包，穿白色护腿。女子多穿长百褶裙，也有穿黑色长裤，系围裙，用青布包头，身背手工缝制的挂包，头戴白色砗磲片和红白珊瑚珠子串成的“噢乐”，有的绚丽多彩,有的典雅大方，极有特色.（注：砗磲音为车渠，一种蛤）

佤族：佤族服饰有地区差异,西盟的男子一般穿黑、青色无领短款上衣,下着黑色或青色的大裆宽筒裤,剪发,用黑、青、白、红色的布包头,喜欢戴银镯，佩竹饰,出门肩挎长刀、挂包。女子多穿贯头、V形领紧身无袖短衣,下穿红、黑色横条纹的筒裙，披发，佩戴银、竹、藤制的饰物，喜欢用竹或藤做成圈状饰物装饰在颈、腰、臂、腿等处。男女老少都喜欢佩用极具民族特色的佤族挂包，男女青年还用作爱情的信物。服饰原料多为自制棉、麻土布,染成红、黄、蓝、黑、褐等色，配上各种色线，织出各种各样美丽的图案。

畲族：畲族男子过去一般穿着色麻布圆领、大襟短衣、长裤。冬天套没有裤腰的棉套裤。老年男子扎黑布头巾，外罩背褡。结婚礼服为青色长衫，祭祖时则穿红色长衫。妇女服饰因居住地区不同，款式各异。畲族妇女服饰以象征万事如意的“凤凰装”最具特色，即在服饰和围裙上刺绣着各种彩色花纹，镶金丝银线；高高盘起的头髻扎着红头绳；全身佩挂叮叮作响的银器。畲族对自然之色兰色和绿色具有特殊的爱好。除此，红、黄、黑也是畲族妇女服饰常用的颜色。服饰条纹图案排列有序，层次分明，衣领上常绣一些水红、黄色的花纹。

景颇族：景颇族崇尚黑色，男女服饰、包头都习惯用黑色的。男子穿黑色的对襟短衣，老年人裹黑色的包头。裤子的款式为短而宽的裤筒。青年人一般用白布包头。男子外出挂长刀或扛火枪，体现了景颇族尚武的习俗。妇女的上衣一般为对襟或左襟的黑色短衣，上面缀满银泡和芝麻铃。下穿筒裙，裹毛织的护腿，筒裙的花色非常鲜艳，喜欢佩银制物。过去景颇族男女都跣足。

藏族：藏族的服饰在藏族文化中占有重要的地位。农区男子一般穿黑白氆氇或哔叽藏袍，衣裤套穿在白衬衣上，外束色布或绸子的腰带；妇女藏袍的用料同男装，冬袍有袖，夏袍无袖，内衬各色绸衫，腰前围一块毛织的彩色横条“帮典”，风格独特。牧区男子多穿肥大袖宽的皮袍，大襟、袖口、底边等处都镶着平绒或毛呢，外束腰带；妇女也穿皮袍，皮袍以“围裙”料和红、蓝、绿色呢镶宽边，美观漂亮。藏靴主要有“松巴鞋”和^v^嘎洛鞋”。藏族男女的头、手、胸、腰上都喜欢佩戴用珠宝、金、银、铜、玉、象牙等制作的精美首饰。

土族：土族男子现在冬天穿斜襟光板皮袄和羊毛褐衫，其它季节穿小领、斜襟长袍或白色高领短褂，外套黑色或紫色的大襟坎肩，下穿长裤，系腰带、围肚。头戴白毡帽，脚穿绣花布鞋。男服习惯绣花，镶黑、红边饰。妇女服饰五彩斑斓。坎肩多以黑、紫或镶边的蓝色衣料缝制，腰系花纹彩带。下穿绯红色镶白边的百褶裙，套镶白布裤筒，未婚妇女着红色，已婚妇女穿蓝色或黑色。足蹬彩云绣花长筒鞋。姑娘梳根发辫，已婚妇女梳双辫，末梢缀珊瑚、松石，外面戴织锦毡帽。土族妇女的传统头饰最讲究的是用五色瓷珠把银耳环串在一起，长长地垂在胸前。妇女的传统手工艺为刺绣、盘线。

满族：满族过去一年四季都穿袍服，袍服中最具特色的是旗袍。满族妇女的旗袍最初是长马甲形，后演变成宽腰直筒式，长至脚面。领、襟、袖的边缘镶上宽边作为装饰。坎肩是满族服饰的重要组成部分，其制作精致，不仅镶上各色花边，而且还绣有花卉图案。头饰是满族服饰的突出特点。过去男子留长发、结辫。而妇女的发型则富于变化，不仅留发、结辫，还绾或髻等。满族把深绛色看作福色，倍加宠爱。另外还崇尚白色，常用作镶边的饰物。满族妇女擅长刺绣，服饰的衣襟、鞋面、荷包及枕头上，到处都可看到龙凤、鹤鹿、花草等吉祥图案

羌族：羌族的传统服饰为男女皆穿麻布长衫、羊皮坎肩，包头帕，束腰带，裹绑腿。羊皮坎肩两面穿用，晴天毛朝内，雨天毛朝外，防寒遮雨。男子长衫过膝，梳辫包帕，腰带和绑腿多用麻布或羊毛织成，一般穿草鞋、布鞋或牛皮靴。喜欢在腰带上佩挂镶嵌着珊瑚的火镰和刀。女子衫长及踝，领镶梅花形银饰，襟边、袖口、领边等处都绣有花边，腰束绣花围裙与飘带，腰带上也绣着花纹图案。妇女包帕有一定的讲究，姑娘梳辫盘头，包绣花头帕。已婚妇女梳髻，再包绣花头帕。脚穿云云鞋。喜欢佩戴银簪、耳环、耳坠、领花、银牌、手镯、戒指等饰物。羌族妇女挑花刺绣久负盛名。

布朗族：布朗族过去男子穿花上衣，系青绿小条绳腰带，膝下系黑藤，裹红布包头。妇女上穿花衣，下着筒裙，崇尚黑、蓝色，发式为挽髻于脑后，戴青绿珠，饰海贝、戴垂至肩部的大耳环。现代布朗族服饰与早期服饰有了很大差异。男子上着圆领对襟长袖的青布衣，下穿宽脚长裤。男子头饰因年龄不同而有所差异。布朗族很早就会用蓝靛染布，用“梅树”皮、“黄花”根作原料，经过一定加工程序，分别染成经久不褪的红、黄色，极具大自然的风韵。服饰的用料多为自织的土布，辅以必不可少的刺绣。

撒拉族：撒拉族男子多穿白衬衫、黑坎肩，束腰带，着长裤、穿“洛提”或布鞋，头戴黑色或白色的圆顶帽。腰带多为红、绿色，长裤则多为黑、蓝色。冬季，男子穿光板羊皮袄或羊毛褐衫，富有者则在外面挂上布或毛料面。妇女穿各种颜色和质料的短上衣，外套黑色或紫色坎肩，着长裤，穿绣花布鞋。撒拉族妇女喜欢戴金、银戒指，玉石、铜或银制的手镯，银耳环等首饰。姑娘从小就开始戴头巾，少妇戴绿色盖头，中年妇女戴黑色盖头，老年妇女则戴白色盖头.

毛南族：毛南族男子以前有着唐装的，也有穿琵琶襟上衣的。妇女则穿右襟上衣，宽脚滚边裤。上衣的襟边及袖口有三道镶边，一宽两窄，十分别致。毛南族衣料多为青、蓝色，以银质的手镯、项圈、麒麟等装扮，蓝白分明，格外清秀。小姑娘系一块绣着精美花纹的长方形围腰，更显得婀娜多姿。“顶卡花”（花竹帽）是毛南族手工产品中的精品，毛南族妇女视为精美、珍贵的装饰品，帽顶编几十个蜂窝眼，内衬以油纸及花布，使蜂窝眼与周围花纹相映衬，极其美观。防雨防晒，美化容颜，兼具实用与装饰两种功效。

仡佬族：仡佬族，现有4 3 7 9 9 7人。主要分布在贵州省务川仡佬族自治县和道真仡佬族苗族自治县。其余少数散居在云南、广西地区。仡佬族聚居区地处黔北，在贵州与四川交界处，是云贵高原向四川盆地过渡的斜坡地带。地形地貌复杂多样，年降雨量居全国平均数之首，有丰富的水利资源和动植物资源，适合于农业与多种经营的发展。仡佬族历史悠久，商周至西汉时期的“百濮”，东汉至南北朝时代的“濮”、“僚”，都与其先祖有渊源关系。“仡僚”、“葛僚”、“（亻革）僚”、“仡佬”是隋唐以后各个时期对他们的称谓，新中国成立以后，正式定名为仡佬族。仡佬族有自己的语言，属汉藏语系。语族语支的归属，学术界尚未定论。仡佬族没有本民族文字，以汉字为共同文字，目前也只有少数老年人通仡佬语。

锡伯族：锡伯族男子服饰是大襟长袍或对襟短衫。长袍的样式是大襟右衽，左右两边开衩，喜欢青、蓝、棕色，腰系青布带。妇女的长袍式样与男子相同，但领、袖、大襟等处镶有花边，还喜欢穿红、绿、粉等色的腰部和下摆处多褶的连衣裙，外套短坎肩。新娘的婚礼服饰特别讲究，面料质地优良、色泽鲜艳，制作精致考究。并佩戴额箍、簪子、鬓钗、绢花等首饰。男子戴圆顶帽，妇女则喜欢戴各色头巾，老年妇女一般用青色或白色的头巾包头，冬季戴青色棉帽。男穿厚底鞋，女穿绣花鞋。刺绣是锡伯族妇女必备的技能，擅长将花鸟鱼虫等图案绣在服饰及生活用品上。

阿昌族：阿昌族男子一般穿对襟上衣，黑色长裤，出门喜欢背“筒帕”和“户撒刀”。男子包头和妇女衣饰都有着婚否的区别。未婚妇女一般穿短衣、长裤，将辫发盘于头顶。已婚妇女一般穿短衣，及膝筒裙，束髻，并用黑布或蓝布缠成高达尺许的包头，戴各种银饰。也有穿对襟窄袖衫的裙子的。青年妇女的银质装饰非常多，有的在胸襟上钉四颗银纽扣，挂银链，拴银盒，还在银盒内装着石灰、槟榔等物。

**关于介绍藏族的作文300字30**

藏族文化：

1、语言：藏族有自己的语言和文字。藏语属汉藏语系藏缅语族藏语支，分为藏、康、安多三种方言，并且是有文字的，而嘉绒藏族很少见是没有文字的方言。

2、藏文：

藏文作为藏族人民的书面交际工具，历史之悠久在国内仅次于汉文。它是一种拼音文字，属辅音文字型，分辅音字母、元音符号和标点符号3个部分。其中有30个辅音字母，4个元音符号，以及5个反写字母 。

3、文学：

藏族文学丰富多彩，包括作家文学和民间文学，在数量上居中国少数民族前列。《格萨尔王传》是民间说唱体英雄史诗，它是已知世界上最长的说唱史诗

4、服饰：

藏族服饰无论男女至今保留完整。不同的地域，有着不同的服饰。男装雄健豪放；女装典雅潇洒，尤以珠宝金玉作为佩饰，形成高原妇女特有的风格。

藏族服饰的基本特征是长袖、宽腰、长裙、长靴。这较大程度上取决于藏族人民所处生态环境和在此基础上形成的生产、生活方式。

穿用这种结构肥大的服装夜间和衣而眠可以当作棉被抵御风寒；袍袖宽敞，臂膀伸缩自如，白天气温上升更可脱出一个臂膀，方便散热，调节体温。所以，脱掉一只袖子的装束便形成了藏族服装特有的风格。

5、姓名：

松赞干布建立吐蕃王朝后，分封有功之臣以领地和封号，人们便把领地名冠在自己名字之前，以显示自己是有地位的世家。

一般平民的名字没有姓，只有名，名是四个字，如多吉次旦、单增曲扎等。为了称呼方便，人们只用两个字来简称。

如多吉次旦简称单增曲扎简称单曲，用一、三两字或前两字、或后两字作简称的较常见，但没有见用二、四两字作简称的。

**关于介绍藏族的作文300字31**

藏族是居住在我国西部的少数民族之一，有着许多独特的风俗和习惯。

相信”酥油茶”这个名字大家应该并不陌生吧，它是藏族\*日常生活中不可缺少的饮品，可是您了解隐含在”酥油茶”中的藏族文化吗？接下来，让我介绍介绍吧！

”酥油茶”是藏族\*待客，礼仪，祭祀等活动当中所不可缺少的用品。比如说，刚进藏区的汉族干部，首先就要学会喝酥油茶。

顾名思义，酥油茶是由酥油，茶，食盐制成的。酥油是藏族\*从牛奶，羊奶中提炼出来的一种奶油。提取酥油的方法很简单：把鲜奶加热，凉冷之后用一个圆盘用力撞击鲜奶，直到奶和油分离开来，这个过程就叫做“打酥油”，打完之后，有就会浮出来，把油乘到盘子里，冷却之后就是酥油了。

酥油茶不仅原料加工非常特别，而且喝酥油茶的时候也有一套规矩：有客人来访的时候，等客人坐好，主人取出茶碗端放在客人面前，拿起茶壶，轻轻地将茶壶摇晃两下，主要是要把茶壶里的酥油茶摇匀，这样风味更佳，然后恭敬地把酥油茶斟满，以表示礼貌和对客人的尊敬。客人喝茶也有需要注意的地方，喝的时候不能太急，不能一口喝干，否则会被视为没礼貌；也不能发出声响，如果自己已经不想再喝了，就把茶碗摆着不要动，等告别时再一饮而尽，这样才符合当地的饮茶习俗。酥油茶的文化内涵非常丰富，而且有营养，喝完能让人生津止渴。

藏族是一个风俗奇特的民族，从酥油茶文化上，就可见一斑。

**关于介绍藏族的作文300字32**

西藏民俗文化-简介

民俗是一种悠久的历史文化继承现象。它在不同程度上反映了各个民族的历史传统、心理素质、道德和价值观念，是民族特点和民族文化的重要表现形式。

民俗文化是西藏文化极有特色的组成部分。它在远古中诞生，具有悠久的历史轨迹。

在民俗文化的分类中，人们习惯把各种表现形式大体上分为物质民俗文化和精神民俗文化两大类。西藏物质民俗文化主要包括西藏的风光、建筑、服饰、饮食、交通、生产等；精神民俗文化，主要包括文学、艺术、宗教、节日、婚礼、丧葬等方面。

藏族是居住在青藏高原上的主体民族。西藏最古老的宗教苯教和主导了西藏社会的政治、经济、文化的藏传佛教，其影响渗透于社会生活的各个方面，从而形成了不同于别的民族的民俗风情和审美情趣。西藏民俗文化的内容包含丰富，民俗文物多姿多彩，举凡服饰、饮食、居室、婚丧、节日娱乐等等，都为我们演绎出藏族丰厚的历史文化的变迁与升华的过程。下面就西藏民俗文化的主要内容作一简要介绍。

西藏民俗文化-服饰

藏族服饰是青藏高原一道绵延流长的亮丽文化景观，而蕴涵其间的工艺技术、生活情趣、审美观念、道德伦理、宗教信仰都可成为研究西藏文化的活化石。由于地理气候和物产的不尽相同，在藏区内可以说是^v^百里不同俗，千里不同风^v^，不同的区域在穿着打扮方面各不雷同，呈现出五彩缤纷的风貌。藏袍是藏族的主要衣着，它大襟广袖，用氆氇、呢料、动物皮毛等面料缝制，宽体长身，用带束于腰间。

西藏民俗文化

藏东康巴服饰大气而粗犷，在头、颈、耳、手等处佩戴金、银、象牙、珊瑚、玛瑙、玉石等首饰，腰间挂藏刀、火镰、钱包、鼻烟壶、针线盒等生活用具，既方便实用，又富有装饰效果，整套装束豪气凛然，尽显康巴人桀骜不驯的民族性格。

藏北是广阔的草原和砾^v^壁，那里盛产的羊皮是制作藏袍的主要原料。这种羊皮袍宽大厚重，白日作衣，夜晚当被，就是凭借这种藏袍，人们抵御了藏北高原上严酷的高寒气候。羊皮袍大多是光皮的，有的在袖口、衣襟、下摆等处缝制黑平绒的镶边。夏季牧民们戴着红缨毡帽，腰间佩挂制作精美的火镰、鼻烟壶和腰刀、火枪、扩身符等。这些物品既是他们赖以生存的用具，也是他们的装饰和财富的体现。

羊皮袍也是藏北牧女们的主要服装。她们的羊皮袍上还缝制红、蓝、绿三色绒条作为装饰，平时腰间挂满奶桶钩、针线盒和牧鞭之类的物件，遇到节日喜庆的时候，还挂起串串项链和金银饰品，头发梳理成多股小辫，戴上缀满绿松石、贝壳、银币等的呢绒或氆氇长披。在蓝天、白云的衬托之下，整套服饰色彩鲜艳动人，极富民族特色。

拉萨地区气候宜人，长期以来是西藏地区政治、宗教、经济、文化的中心。该地区的装束以严整规范著称。拉萨民间女子以毛料或布帛制作短袖夏装，里面穿藏式衬衫，已婚妇女腰间围各色毛线或丝线织成的彩色帮典。冬季穿羔皮长袖藏装，头戴^v^杨夏帽^v^。装饰品有珍珠、珊瑚、绿松石等制成的^v^巴珠^v^冠及各种耳坠、项链、戒指。世袭贵族夫人头戴^v^人^v^字形的珍珠巴珠和珍珠冠，一般的贵夫人只能戴珊瑚巴珠，至于绿松石的大耳坠、胸饰和各种质地的项链是按自家的财力而佩带的。拉萨地区的贵夫人，装扮珠光宝气，饰物细腻而小巧。男子夏季穿毛料或布帛制成的袍子，里面穿藏式衬衫，头戴礼帽，脚蹬皮靴。贵族服装从样式看，与普通藏袍没有大的区别，但质地和花纹都有严格的等级规定，从服饰上可以看出其社会地位的高低。西藏僧人因其^v^不同，装束也有所不同，但服饰颜色大致相同，除噶举派穿白裙外，其余^v^均着黄色及红色僧服。

西藏民俗文化-饮食

藏族以麦、米、青稞等谷物为食粮，以适宜在高原生长的青稞为主要食物。藏族种植青稞的历史很长，早在距今3500年之前新石器时代晚期贡嘎昌果沟遗址就有古青稞碳化颗粒的出土。青稞炒熟后磨成粉和成面就称作糌粑。糌粑有脱麸的精质糌粑和未脱麸的粗质糌粑之分。糌粑里加入少量的酒、酪浆便可与肉、菜、酥油茶等一同食用。若糌粑内放入适量的酥油、糖、奶渣，味道更佳。酥油是藏区日常生活中不可缺少的食品，它从新鲜牛奶中提炼而成，为高蛋白、高热能食品，有增加热量、抗缺氧之功效。藏民族有饮茶之习俗，酥油茶为主要饮品。酥油茶的原料为酥油、茶和食盐，三样缺一不可。藏族的饮品还有清茶、甜茶、鲜奶和青稞酒。青稞酒是用青稞发酵后酿成的低度酒，其味甘甜爽口。

西藏民俗文化-民居

西藏民俗文化

民居是最大众化的一种建筑，它的形制受制于地理环境、建筑材料、建筑技术、民俗风情、生活习惯等因素。碉房是西藏比较有特点的民居建筑形式。碉房一般为两层结构，上层是人的起居场所，底层是牲畜和储藏房。碉房建筑中普遍采用小窗窄门，以利于挡风御寒。房屋的柱头、房梁上绘有色彩斑斓的装饰画。这种碉房，屋面基本为平顶，并用阿嘎土铺面。阿嘎土是一种自然形成的半石灰化了的石灰混合粘土，加水后经过长时间的捶打，然后涂抹酥油或榆树汁，干燥后坚硬如石，平滑同玻璃。藏族民居较为重视大门的装饰，一般门的两侧及门楣上均涂有一条约一尺宽的黑色条带，门梁上绘以各种民间图案，农村则普遍将太阳、月亮绘在门梁中间，大门两侧还有一些对称的动物辟邪画。房顶上一般都插蓝、白、红、黄、绿五色经幡，蓝色代表天，白色代表云，红色代表火，黄色代表土，绿色代表水，每年藏历新年更换一次，以此祈求来年祥和。牦牛帐篷是较为典型的牧区住房，这种帐篷用牛毛纺线织成的粗氆氇搭建，帐篷当中支撑木杆，周围用草饼或粪饼垒成墙垣。这种帐篷虽然简单，但牛绒织成的氆氇质地粗厚，不怕风雨大雪，也便于牧民随时搬迁。

西藏民俗文化-交通运输

辽阔的雪域高原，地广-人稀，交通尤为不便，长途跋涉只能以骡马、牦牛、骆驼为代步工具，或者就是步行。马是青藏高原上人们生活不可缺少的忠实伴侣，藏族人对马有着特殊的感情，对马鞍也颇为讲究。牦牛被称为高原之舟，它虽然行动迟缓，但是特别有耐力，在高寒山区是最为理想的运输工具。毛驴的饲料容易解决，是农区家家都养殖的运输畜力。最为普遍的水上交通工具是牛皮船。牛皮船用坚韧木料做支骨，外蒙数张缝制的牛皮，牛皮经过水的浸泡变软，不怕河中礁石撞击，无论河道深浅都能划行。渡过江河之后，船夫可将牛皮船晒干，背于双肩，随时移动。

西藏民俗文化-器物用具

藏族具有历史悠久的金银玉器工艺技术。早在吐蕃时期已出现了金银玉器行业。在酒壶、酒杯、勺、筷、盘等日用生活器具中，有许多是用纯金、纯银制作的，有的是以金、银、玉石镶嵌或包裹而成。火炉、壶、盆之类的器具主要是铜制。西藏金属制品的规格不拘一式，做工细腻精致，表面多有富于立体感的吉祥纹饰。木质器物用具在西藏较为多见，木碗方便耐用，光滑美观，盛食物不改味、不烫嘴，便于携带，倍受藏族人民的钟爱。西藏木碗种类繁多，有揉糌粑用的大碗，有喝酥油茶用的小碗，还有储物品的盖碗。一般木碗用桦木、成巴树、杂木的节雕琢而成。杂木做的木碗质地结实，不易破裂，纹理清晰，较为美观，且有防毒的作用。皮具在牧区使用较频繁，人们用皮缝制茶盐袋及糌粑袋，尤其是皮碗套，美观且耐用。陶器生产在西藏历史远古，距今4600多年前的昌都卡若遗址就有陶器出土，其器形种类繁多，直到现在依然为藏族人民所喜好。

西藏民俗文化-文化特色

西藏民俗文化的特色首先是它的地域性。西藏地处世界屋脊，总面积占全国的八分之一，平均海拔在3000米以上，喜马拉雅山、冈底斯山、念青唐古拉山横贯全境。它拥有世界上最高的山峰--海拔8848．13米的珠穆朗玛峰，有世界上最高的大湖——纳木措湖，有世界上最高的大河——雅鲁藏布江和世界上最宽广的草原——羌塘草原。这独特的自然地理环境造就了独特的高原文化，因而在西藏的广大地区形成了具有鲜明特色的牧区文化，或称作游牧文化。那古朴的黑白色帐篷、那长毛拖地的牦牛和山羊、那醇香的奶茶、酥油、那高吭的牧歌、豪放的锅庄舞，就成了这一文化的突出表象。

西藏众多的群山和巨石，为藏族的建筑特色提供了充足的物质基础。地方最高^v^机构和寺庙往往建筑在当地的高山之巅，无论是宫廷建筑，寺庙建筑，还是城乡民居，都以石头作为主要建筑材料，成为西藏建筑文化的一大特色。

西藏的民俗文化也具有一定的宗教色彩，如在传统的歌舞艺术中有一种舞蹈“羌姆”，即跳神舞，相传是佛教大师莲花生将西藏土风舞与佛教内容相结合而创造的一种驱鬼逐邪的寺庙舞蹈形式。在许多寺庙中还广泛使用着鼓号等乐器，演奏着古老的经院音乐。

参考资料

[1]

**关于介绍藏族的作文300字33**

我是一个普普通通的小女孩，一双黑葡萄般的大眼睛总是忽闪忽闪的，一张不大不小的嘴巴能说会道，只要下课铃一响，我就和同学哇啦哇啦地说个没完。我还是粗心和细心这对反义词的组合体，因为我有时很粗心，可有时呀又心细如发。

记得在一个阳光明媚的午后，我们一家正在田里干活。忽然，妈妈说：“雷寅珍，你回家帮妈妈拿一个清明粿来吧，我肚子饿了。”妈妈的话音刚落，我就狂奔回去，不一会儿便到了家门口。我边喘气边打开大门，拿了三个清明粿，放到塑料袋里。接着，我又打开冰箱捧出五个甜果冻。我边走边吃着甜果冻，吃完了，总觉得两手空空的，才猛然想起忘了拿清明粿。于是掉头跑回家，累得满头大汗。妈妈听了我的汇报直说我是马大哈。

可是，当我画起图画来，却是细心无比。每次画画，我总是描图、修改、上色，一丝不苟，经过一道道工序，我的笔下总会出现一幅精美的图画。

这就是我，既粗心又细心的我。

**关于介绍藏族的作文300字34**

今天，我们从西宁到拉萨坐了一天的火车。

在车上，我们看到了昆仑山上千年不化的雪，在可可西里看到了可爱的藏羚羊，在路上，我们看到了满地的梭梭。最后还看到了牦牛、羊和马过马路呢！

今天，我去了两个地方（雅鲁藏布大峡谷和南伊沟）。

先说雅鲁藏布大峡谷吧，雪山有好多啊！最高的就是南迦巴瓦峰了，它高7782米，是世界最高山排名第十五的一座大雪峰。他还有两个名字:^v^木桌巴尔山^v^ ^v^羞女山^v^，还是世界上最美的山呢！

南伊沟的湖水很蓝很清。但小鱼可不少，不过水草很少，它们找不到吃的，好多鱼一年才长一斤，虽然小，但很好吃。山上的树上挂着龙须草，它是一种会飞的植物，靠风把自己吹走，然后吸掉树的养分，他还能做枕头和药呢！

明天就要回家了，要早点睡了，不然明天就起不来了。

有些天的日记没写是因为只有8天时间，又是11点睡觉6点起的。

**关于介绍藏族的作文300字35**

“纳木错”意为天湖、灵湖或神湖，海拔4718米，是世界上海拔最高的咸水湖，也是中国第二大咸水湖。

一路上风景美丽无比，线条粗旷的雪山，清澈见底的小溪，蓝蓝的天，白白的云，围绕在山腰，漂浮在山顶，格外多姿。白白的绵羊，黑黑的牦牛，散布在肥美的草场，星星点点的华美藏包更是锦上添花呀！轻快、悠美的藏歌伴我们翻越了海拔5190米的那根拉山口，远远的就看见了美丽的纳木错。大家不约而同地叫到：“哇！太美啦！”

天湖像一面巨大的宝镜，镶嵌在西藏北边的草原上。它的东部是直插云宵，终年积雪的念青唐古拉山的主峰，峰顶白雪皑皑，如一个威武的战士守护着纳木错湖。北侧依偎着和缓连绵的高原山丘，广阔的草原绕湖四周。

我们来到湖边的一片草地上，像竹子一样的草地上点缀着白的、紫的、黄的野花。在一个藏族小姑娘的带领下，我们跳过一片沼泽地来到了湖边，更近距离地接触了纳木错；海天交融，湛蓝的湖水，蔚蓝的天空，洁白的云朵，清新的空气，仿佛是人间仙镜，真是令人心旷神怡。这时，我感觉到：画家笔下的湖、大海，蓝得都不够夸张。

纳木错太美了！

**关**

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！