

传统文化实践报告(精选8篇)

在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。报告的作用是帮助读者了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

传统文化实践报告篇一

“济南是人泉，泰山是神泉”，这是寒假登泰山时听到的一句话，意思是济南的名人多，泰山的名神多。本来不懂这句话，逛完了泰山才懂它的真含义：神，的确很多，大小庙宇无数；来过的神人也很多，悬崖绝壁上都有某年某日某人的题词！

我在凌晨三点醒的，当时同寝室的四个人已经醒了，在悄悄谈话，被窝里的脚有些冷，说不清是被她们的谈话声吵醒还是房间太冷把我冻醒，总之是醒了。水杯里的水已经冰凉开始冻彻肌骨，这泰山顶上的凌晨，除了我和屋里的人，所有的人都睡觉了，世界是一片安静。

我们出发的时间还不到五点半，天依然黑透着，室外温度倒也不低，有人惊叹和屋里一样冷啊！当时走在古建筑的冷清大街上，确实有魑魅魍魉的感觉，路上稀疏有几家开门的店铺，露出灯光。而我们则依靠点点手机灯光行走，偶尔有巡夜的人，露出一束手电筒的光，只一束，不过已经很感激了！几个人稀落落的在街头，出租军大衣，叫卖高香，价格是贵的离奇，且掺杂谎价成份太大，他们都身穿黄绿色军大衣，缩着脑袋和脖子，像一只只冻坏了的猴子。路倒是够平整，只是台阶很多，有时我幻觉这是在没有路灯的某个地方，看看路边的灯——很有古韵的亮着，周围是花花绿绿的画，台阶下是距离千米的泰安市，有点点灯，有长龙似的路灯，远

处看来有些缥缈，真的像天宫，一抬头，贞节牌坊似的建筑，凭借昏暗的光，看见上面是“天街”二，哦，原来现在在泰山顶上！

行走夜路，头顶繁星，点点滴滴，连月亮也逃到天的东方让路。什么北斗星，北极星，牛郎织女星…马导一边指着一边教我们辨认。看见天上繁星，看到山下的灯火美景，仿佛山是镜子，把星星射到人间，抑或人间是湖面，飘了天空的影子，我陶醉这奇景，就想收录到照相机里。路前面是阴森恐怖的，黑黑一片，只闻到浓烈的香气，是焚烧的香，那一刻来不及仔细看周围，急着赶路，而路在脚下也不太平了，石头参差不齐，我忽然害怕了，小时候听说过鬼迷路的故事“晚上走路时，鬼出来捣鬼，故意变出路来迷惑人，使人绕来绕去的走不出原地，只是绕圈而已”我突然记起昨天晚上宾馆老板的话“走了别回来啊”不像是对人说的话，只像说鬼的。这世界上可能真的有鬼吧？！

出了庙，分两个岔路，不知道走哪边。停下来，隐隐约约听到人声嘈杂！路要依靠一步步挪过去，十分陡峭，而且看不见任何东西，只能靠摸。

站在泰山顶上，穿羽绒服，依然很冷。天已经黑透了，只在西方留着鱼肚的白色，残阳渐渐退尽，第一次在山上，别样感觉！我们穿过度假村，有山有水，大家兴致勃勃，拍照说笑。渐渐的身上开始热了！后山的小路窄，几处都险象环生，石壁陡峭，好几次都是从山崖边上过来，心惊胆战。而石头太陡，道路有些泥泞。所以尽管周围的自然风景秀美，丝毫没时间去欣赏，于是，为了赶路，错过了欣赏最美的风景。在荒山野岭，就我们四个女同学，讨论野人讨论狼，有些恐怖，往前喊也不见人声。尽管行路难，不过一路上还是很有意思的，周围的悬崖峭壁，容不得喘息，每次摔倒后，都有劫后余生倒吸一口凉气的侥幸。

有山必有水，山涧窄窄的小溪，哗哗啦啦，十分动听，流下

来的水储存在山脚下，底下的鹅卵石清晰可见，忍不住伸手掬一捧水，好清凉！环视四周，山上已经有结冰了，我明白了一句话“流水不腐户枢不蠹”大抵说流动的东西不容易坏，所以流动的水不容易结冰。空气也开始清新凉爽，吸一口，仿佛鼻孔中的汗毛被冻结住一样，但身上却实在的热，绒衣早已经湿透，汗水顺着两颊流下，头发也被沾湿。这是运动着，估计停下来会被冻坏的，毕竟半山腰的温度极度低了，每升高一百米气温降低一些啊！而手下的石头也都冷如冰块，温度很低。

从山下到山上遇到过几个人，有妇女有挑山工，每次我们询问路程，都会得到干脆回答。不得不提小路边上的石头上都有红色的路标提示，每当犹豫不决走哪条路时，就会绝处逢生了！路边有些打碎的盘子，相信是哪个挑山工一不小心打碎了挑的东西吧！进而感叹他那天折本和工作的危险艰辛。最后穿过的是一片松树林，青翠的松针叶，笔直的树干，这是以前的松树所不及的。地下有堆积的一层松针，颇有沧桑感。山的陡壁有几棵泛红的果树，不知道是什么果子？我不是贪吃，而是好奇，就晃晃悠悠的踩着石头去摘果子，原来是枸杞大的东西，成葡萄似的一串串，所以远处红的像火！可是已经腐烂了，有股霉变的气味儿，毕竟冬天了，经了霜的东西。仰头，山上的树绿色的，白色的一一经霜的，像玉树琼枝。此时那一刻，突然惧怕起来：天已经暗了，突然来了什么山妖，我们是无缚鸡之力的，于是猜测这莫名其妙的野果树也是妖怪精心设计的，我摘了，就引鬼上身了，也许是《画皮》看多了！最后还是毫发未损的下来了。山间有时响起几句《红高粱》的“妹妹你大胆的往前走”，像是专门给壮胆的。

在天已黑透的山路上，几个人结伴而行，别有一番滋味！记起钱钟书先生在《围城》里说：“旅行是最劳顿，最麻烦，叫人本相毕现的时候”的确如此。

我们，呆惯了象牙塔，出去走走，既体会了假期的乐趣，也

接触了我们博大精深的传统文化，在天寒地冻的季节，更锻炼了人吃苦耐劳的品质，几个人齐心协力的做一件事情，觉得假期分外有意义！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

传统文化实践报告篇二

沅江市各市区及乡村

20xx年2月12日至20xx年3月5日共22天

为响应我校对此次寒假社会实践活动的具体要求，开展社会主义核心价值观及传统文化学习践行活动，弘扬优良社会风气；拓展学习资源和发展空间；激发学习兴趣，增进生存体验；形成服务意识，强化社会责任。

在社会实践过程中，我在饮食、文娱及传统活动等方面对沅江市的春节文化习俗进行了调查。

春节是我国一个古老的节日，也是全年最重要的一个节日，如何过庆贺这个节日，在千百年的历史发展中，形成了一些

较为固定的风俗习惯，然而各个地区风俗不尽相同。据调查，沅江市的春节习俗主要可以概括成：二十三，打扬尘、送灶神；二十四，过小年；二十九，贴春联；大年三十熬一宿；初一崽，初二郎，初三初四拜街坊；大年初六，把店开；七不去，八不归；正月十五，挂灯笼。

1、二十三，打扬尘、送灶神：打扬尘的意思就是大扫除。一般这类清洁平时是不太做得，但等到要过年的时候，就要把房间彻彻底底的清扫一遍。湖南话为“打扬尘”。每次，我家在二十三这一天打扬尘，最重要的事就要擦窗户，尤其是室外那一侧面。一年积攒的灰尘要在这一天清理的干干净净，更好的迎接新的一年。除了打扫，就是祭灶神了。家家户户要将灶台、几案、锅碗瓢盆打扫干净，在灶神像旁贴上对联“上天言好事，下界保平安”，并在灶前供上贡品，我家一般用香油，但也有用糖果之类的。全家大小要在这时行礼许愿。

2、二十四，过小年：关于小年，湖南各地过的时间有些差别。株洲等大部分地区视农历腊月二十四为“小年”，益阳等地以二十三为“小年”，而邵阳、娄底等地却以正月十五日为“小年”。不过我家的小年就是这二十四这天。过小年是过年的开幕式，从这一天开始，喜庆的气氛持续到元宵。从这天开始，餐桌上就会大鱼大肉不断，一直到元宵过后。

3、二十九，贴春联：春节时张贴对联由来已久。对联源于古代的桃符。清人所著《燕京岁时记》中说：“春联者，即桃符也。自入腊以后，即有文人墨客在街头书写春联，以图润笔。祭灶之后，则渐次粘挂，千门万户，焕然一新。”春联最能体现出春节喜庆的氛围。

4、大年三十熬一宿：全家团圆聚饮，菜肴有余有剩，叫吃团年饭。吃饭的时间是不定的，从凌晨到晚上十二点都可以，这段时间会听到各处都有鞭炮声，表明就是哪一家开始吃团年饭了。说到这里要讲讲鞭炮了，过春节放鞭炮是一个古老

的民俗，已有1000多年的历史。旧时放鞭有两个意思，一是为了驱鬼迎神、祈祷五谷丰登；二是为了增加节日欢乐的气氛。现在更多的是增加节日气氛了。不过现在很多城市禁鞭，无形中削弱了过年的气氛，不过湖南好多地方过年从来就没有禁过鞭。除夕这天晚上，就要放三次鞭炮：一次是在吃团年饭时放，意思是告诉人们吃团年饭了；再一次是在新年钟声敲响是放，意为辞旧迎新；另一次就是早上开门时放，表示迎来一个崭新的美好的年头。

5、初一崽，初二郎，初三初四拜街坊：这句俗语讲的是大年初一儿子要携妻带子给自己的父母拜年；而大年初二是一家人回娘家给岳父岳母拜年；初三初四街坊互拜。俗话说得好“远亲不如近邻”。湖南人特别重礼节，常以情义待人。这几天，街坊邻里们都纷纷走出家门，互祝“过了一个热闹年”。拜年时，主人会放鞭炮以示喜庆。

6、大年初六，把店开：初六取六六大顺之意，很多商家也会选在这天开门大吉，以祝愿在新的一年里，生意兴隆，财源广进。同时，一些在外地工作的人也会选择这一天离家外出工作，民间谚语：“三六九，往外走”，所以这几天民航，铁路，公路等交通系统人流量会大大增加。

7、七不去，八不归：到了初七初八，湖南人讲究“七不去（念ke去声，家乡话发音），八不归”’意思是初七不外出，初八不回家。初八这一天，“八”取“发”之意，工厂上班，商家营业，一切活动都恢复正常。以后，熟人见面，互道“请拜个迟年！”

8、正月十五，挂灯笼：正月十五，古称上元节，又名灯节。有俗语说：“三十夜的火，元宵夜的灯”。元宵观灯多是用篾扎纸糊的各式灯笼，有的挂于门顶屋檐，有的就是手拿着去游街了。这一天家家点烛于灶台屋角，户户煮食元宵团。一到晚上便热闹非凡，不论大人小孩都会手持灯笼上街去赶庙会、唱大戏、耍狮舞龙、骑竹马等迎春文艺活动，还有猜

灯谜等等，通常是喧闹通宵，故名闹元宵。其中以舞龙灯最为普遍，乡下的舞龙的队伍是最多的了，民间认为耍龙可保清吉，所以“龙”所到之处，鼓乐齐鸣，鞭炮不绝，大家多会赐上一个红包。湖南人拜年、看龙灯、放鞭炮之外，还有唱花鼓戏，至于正月十五吃元宵这一点全国各地全都一样吧，就不多说了。

春节是中华民族阖家团圆的节日，人们在春节这一天都尽可能地回到家里和亲人团聚，表达对未来一年的热切期盼和对新一年生活的美好祝福。春节不仅仅是一个节日，同时也是中国人情感得以释放、心理诉求得以满足的重要载体，是中华民族一年一度的狂欢节和永远的精神支柱。这些年，随着科技的发展，相隔遥远的家人，朋友一年中有很多机会能相见或交流，所以人们对春节的团圆变得不那么重视了。但是春节依旧是我心中一个最特殊的节日，在这一段时间内的团圆似乎更有一种喜庆和吉祥的感觉，或许这其中就包含了我在每年春节时对于新的一年的祝愿吧。最后，祝大家新年快乐！

传统文化实践报告篇三

随着经济社会的发展，人们的生活水平逐渐提高。人们对于中国传统文化的了解和认识也在不断的发生着变化。党的十八届三中全会提出要建设社会主义文化强国，增强国家文化软实力，必须坚持社会主义先进文化前进方向，坚持中国特色社会主义文化发展道路。传统文化是中国文化的重要组成部分，我们要继承和发扬传统文化，取其精华，在继承中不断创新，才能使传统文化焕发出自己的光彩。所以，在寒假期间开展了对中国传统文化春节的调查，加强大学生对传统文化的认识和了解，以便更好的弘扬中国传统文化。

1关于春节的介绍

1.1春节的起源

春节指华夏传统历法夏历的元旦(与中国现行的公历元旦不同)，农历正月初一，又称农历新年、大年、岁首、正旦、正月朔日，又叫阴历年，俗称过年、度岁、庆新岁。据记载，中国人民过春节已有4000多年的历史。关于春节的起源有很多说法，但其中为公众普遍接受的说法是，春节由虞舜兴起。公元前多年的一天，舜即天子位，带领着部下人员，祭拜天地。从此，人们就把这一天当作岁首。春节是中国最盛大、最热闹、最重要的一个古老传统节日。在中国民间，传统意义上的春节是指从腊月初八的腊祭或腊月二十三或二十四的祭灶，一直到正月十五，其中以除夕和正月初一为高潮。

1.2春节的习俗

扫尘

按民间的说法，因“尘”与“陈”谐音，新春扫尘有“除陈布新”的涵义，其用意是要把一切穷运、晦气统统扫出门。

贴春联

春联也叫门对、春贴、对联、对子、桃符等，它以工整、对偶、简洁、精巧的文字描绘时代背景，抒发美好愿望，是我国特有的文学形式。每逢春节，家家户户都要精选一幅大红春联贴于门上，为节日增加喜庆气氛。

贴窗花和倒贴“福”字

窗花以其特有的概括和夸张手法将吉事祥物、美好愿望表现得淋漓尽致，将节日装点得红火富丽。为了更充分地体现这种向往和祝愿，有的人干脆将“福”字倒过来贴，表示“幸福已到”“福气已到”。

年画

春节挂贴年画在城乡也很普遍，浓黑重彩的年画给千家万户平添了许多兴旺欢乐的喜庆气氛。年画是我国的一种古老的民间艺术，反映了人民朴素的风俗和信仰，寄托着他们对未来的希望。

守岁

除夕之夜，全家团聚在一起，吃过年夜饭，点起蜡烛或油灯，围坐炉旁闲聊，等着辞旧迎新的时刻，通宵守夜，象征着把一切邪瘟病疫照跑驱走，期待着新的一年吉祥如意。

爆竹

中国民间有“开门爆竹”一说。即在新的一年到来之际，家家户户开门的第一件事就是燃放爆竹，以哔哔叭叭的爆竹声除旧迎新。

拜年

新年的初一，人们都早早起来，走亲访友，相互拜年，恭祝来年大吉大利。拜年时，晚辈要先给长辈拜年，祝长辈人长寿安康，长辈可将事先准备好的压岁钱分给晚辈，因为“岁”与“祟”谐音，晚辈得到压岁钱就可以平平安安度过一岁。

1.3 春节食俗

蒸年糕

年糕因为谐音“年高”，再加上有着变化多端的口味，几乎成了家家必备的应景食品。年糕的式样有方块状的黄、白年糕，象征着黄金、白银，寄寓新年发财的意思。

包饺子

因为和面的“和”字就是“合”的意思;饺子的“饺”和“交”谐音,“合”和“交”又有相聚之意,所以用饺子象征团聚合欢;又取更岁交子之意,非常吉利;此外,饺子因为形似元宝,过年时吃饺子,也带有“招财进宝”的吉祥含义。一家大小聚在一起包饺子,话新春,其乐融融。

2关于大学生对春节的认识了解调查

为了弘扬传统文化,增强同学们对中国传统文化的认同感,在寒假期间,对在校大学生,通过问卷的方式进行调查,以了解他们对春节的认识和了解,从而更好的继承和发扬传统文化。

本次调查,共发放问卷110份,收回86份,有效问卷86份,问卷回收率为78.2%,问卷所反映出的问题具体如下:

2.1中国传统春节跟西方圣诞节相比,您更喜欢哪一个?

a春节b圣诞节

由图表可知,94%的同学更喜欢春节,这说明在文化开放交融的今天,当代大学生对传统文化的认可程度还是比较高的,这一点是值得肯定的。

2.2您了解春节的习俗吗?

a非常了解b了解部分c不太了解

由图表可知,86%的同学对于春节的习俗只是了解部分,并不十分清楚春节的具体习俗。随着社会的发展,人们对传统文化的了解却越来越少,必须通过一系列的活动,来提高同学们对传统文化的了解程度。

2.3您知道春节的来历吗?

a非常清楚b不太清楚c不知道

由图表可知，仅有34%的同学非常了解春节的来历，而11%的同学不知道春节的来历，这反映出，当今大学生对传统文化的关注程度太少，缺乏对传统文化深入了解，不能很好的继承和发扬中国的传统文化。

2.4您年三十的晚上你都干什么?(单选)

a看春晚，吃年夜饭b上网通宵(玩游戏、聊天)

c出去玩(放鞭炮、烟花)等d其他

由图表可知，71%的同学在年三十晚上还是会进行守岁、吃年夜饭的活动，10%的同学喜欢出门放鞭炮、烟花等，这说明，对于春节中一些常规性的活动，同学们还是比较能传承的。但是，在当今社会，这些习俗的味道却越来越淡，所以还需要多一些关注。

2.5您给亲朋好友拜年的主要方式?(多选)

a手机短信b打电话c上网发贺卡以及qq拜年

d去家里问候e不拜年

由图表可知，42%的同学选择打电话拜年，18%的同学选择通过网络拜年，15%的同学选择电话拜年，仅有24%的同学选择去家里问候拜年。随着科学技术的发展，人们的交流日益便捷，手机短信，网络聊天。这些技术在方便我们生活的同时也使得人与人之间的会面越来越少。与以前挨家挨户拜年相比，现在的拜年大部分只是走一种形式而已，缺少了年文化的味道，这值得我们去反思。

3存在问题

3.1 西方文化的影响

随着现代社会的发展，人们的生活节奏加快，工作压力增大，青年们或多或少的会感觉身心疲惫，因而需要机会放松。此外，高新技术的发展，各国文化之间相互交融也十分明显。中国的传统节日注重的是一种习俗和纪念，比如清明节、端午节、劳动节、国庆节等，而西方的节日更多的是一种心灵的放松和情感的表达。受西方文化的影响，青年人逐渐热衷于西方节日，圣诞节、情人节、感恩节、父亲节、母亲节、万圣节，这些节日为广大青年提供了一个放松自己、张扬个性、表达情感的平台，同时商家也迎合了这股潮流，捕捉、甚至制造消费热点。从以前的不为人知，到现在的众人皆知，商家的炒作和新闻媒体的宣传都起到了推动的作用。从这方面来说，青年们更加追求一种享受，而逐渐淡化中国的传统节日。从调查结果来看，虽然大部分同学还是比较喜欢春节的，但春节作为中国最具代表性的传统节日，更多的是出于一种对中国传统的崇敬之情。

西方文化节日对中国传统文化的影响不容小觑，我们必须正视各种文化，继承和弘扬中国的传统文化。

3.2 缺乏对传统文化的深入了解

随着社会的发展，中年人们的工作压力越来越大，也很少关注传统文化方面的信息。对于青少年来说，更加注重生活的享受，对传统文化的起源等便很少了解。总之，现代社会的人们可能只是了解有哪些传统节日，而真正了解节日起源，深入体会传统文化的人却越来越少。人们对传统文化的关注程度逐渐淡化，很多传统工艺也因此失传，对于传统文化的弘扬和发展来说，无形是一重大损失。

3.3 对传统文化的实践不充分

以前，人们对待传统节日都很期盼，而现在，更多的是一种

形式。拿春节来说，以前的人们总是提前几周开始准备年货，做新衣服，收拾屋子，做各种春节食物，而现在，由于工作繁忙，人们很少去在意这些事情，多数到了春节前几天才开始准备。现在的春节，少了很多过年的味道。对于春节的各种习俗，以前人们总是习惯自己写对联以表示对新春的祝福，而现在，大街上各种对联花样十足，虽是好看，但却少了好多意义。

高新技术的发展，给人们带来方便快捷的同时，也使得人与人之间生疏了不少。拿拜年来说，以前人们总会挨家挨户的拜年，以表新年的祝福，而现在，人们更多的是通过短信、网络等进行祝福。人与人之间面对面沟通的机会逐渐减少。人们对于传统文化的亲身实践越来越少，不利于中国传统文化的发展。

4 建议与对策

4.1 政府部门

政府部门应该加大对传统节日的关注程度，合理的调整各种传统节日的休假实践。一方面，可以让人们得到身心的放松，从而有更多的时间去体味中国的传统文化。另一方面，可以提高人们对传统文化的重视程度。

政府应该加大对传统文化艺术的保护程度，对于那些即将失传的传统艺术，应该给予相应的财政支持，保护中国的传统文化，才能使传统文化发扬光大。

政府可以建设相应的组织，以督促传统文化的弘扬和发展，为文化的繁荣发展提供更多可行的途径。

4.2 学校及各工作单位

学校可以多组织与传统文化有关的活动，以提高同学们参与

中国传统文化的热情，增强学生对传统文化的了解。比如，可以利用寒暑假组织学生进行弘扬中国传统文化的实践活动，组织各种文艺演出，优秀文章征稿以及春节对联等活动。这样，学生们可以从中收获很多关于中国传统文化的知识，从而更好的弘扬中国的传统文化。此外，学校还要加强教育力度，在教学中引导学生要多关注、多实践，在创新中继承和弘扬中国的传统文化。

4.3媒体部门

媒体可以加大宣传的力度，增加各种途径，拓宽人们对传统文化的了解。比如一年一度的春晚，媒体方面应该迎合广大人们的需求，投其所好，才能达到更好的宣传效果。此外还可以增加一些与中国传统文化有关的公益广告，加强人们对传统文化的认识。

4.4个人

正确对待西方节日和中国的传统节日，从自身做起，多关注中国的传统文化。利用空闲时间，可以通过各种途径多了解、多思考、多实践，不断加深对传统文化的了解。要具有责任意识，充分发挥自己的主观能动性，发挥自己的聪明才智，从日常生活的点点滴滴做起，比如：自己写一幅对联，做一个油灯等等。用实际行动弘扬传统文化，在实践中体味传统文化的内涵。

同时，我们也应该做好宣传工作，让更多的人去了解中国的传统文化，更好的关注中国的传统文化。

传统文化实践报告篇四

为了响应我院对此次寒假社会实践活动的具体要求，激发学习兴趣，增进生存体验，形成服务意识，强化社会责任。我们组成员于20xx年1月15日至20xx年2月6日期间结合新春佳

节来临的契机，在辽宁朝阳，盘锦等地开展了体验民俗文化，感受春节节日氛围的社会实践活动。

在开展活动之前，我们调查了传统节日新春佳节我们市区乡村的饮食文化习俗、乡村的娱乐及传统活动。在调查新春佳节来临之际的文化习俗时，通过在自己家过年，上街走访、询问、观察，向老人们了解，通过书籍网络，实地考察等进行调查。采取先农村后城市的方法进行调查，在此期间我们发现我们的过年讲究热闹、喜庆，年俗也特别多。

春节是中国最富有特色的传统节日。它标志农历旧的一年结束，新的一年已经开始。春节是我国一个古老的传统节日，也是全年最重要的一个节日，因此春节的习俗也多种多样，有贴春联、贴挂钱儿、放鞭炮、守岁、吃饺子、给压岁钱、跑黄河、闹花灯等等。有民谣道出了过年的习俗：二十三，送灶王；二十四，扫房子；二十五，冻豆腐；二十六，去买肉；二十七，宰公鸡；二十八，把面发；二十九，蒸馒头；三十晚上熬一宿；初一初二满街走。但是不同的地区过年的习俗也不同。

(1) 小年祭灶：在辽宁大多数地区，尤其是农村，在腊月二十三这天过小年要祭灶。有首民谣：“糖瓜祭灶，新年来到”。这样做就是希望“灶王爷”保佑全家平安。祭灶时用的是糖瓜、关东糖等小食品，由胶状麦芽糖制成，甜中略带些酸味儿，很粘牙。

(2) 扫尘：在腊月二十四这天，人们会将房间打扫干净，为一年最大的一次大扫除，其用意是要把一切穷运、晦气统统扫出门，也叫除旧迎新，彻底清理粉刷干净迎接新年。

(3) 春节前的准备：

置办年货：在农村，人们会热热闹闹的赶大集，采购春节用品，会在集市上给孩子买新衣服，买鞭炮，买菜等。

杀猪：在农村，旧时没有冰箱，最好的杀猪季节为春节前，一是喜庆，二是此时天气最冷，可以保存较长时间，杀猪的时候要宴请左右邻居好几桌人热热闹闹的，现在也有二十六卖猪肉之说。

蒸馒头：旧时为了春节期间来客人做饭而锅不够之备，所以要提前蒸几锅馒头备用，也为春节祭祖用，也做粘豆包之类的，二十八把面发、二十九蒸馒头即指此，也称二十九把油走，意指做油炸食品。

（4）贴春联、挂钱儿：在朝阳的农村，不仅要贴春联，也要贴挂钱儿，其含义是辞旧迎新，期冀度过和和睦睦的除夕之夜，迎来甜甜美美的新春佳节，也暗藏着每个家庭对新年的期待，希望新的一年风调雨顺，五谷丰登，六畜兴旺。

（5）贴窗花、挂年画、贴福字：每逢新春佳节，无论城里还是农村，家家户户都要在屋门上、墙壁上贴上大大小小的“福”字，在窗户上贴上窗花，贴窗花显示出了喜庆的节日气氛，贴福字代表“幸福”、“福气”、“福运”的到来。

（6）祭神祭祖：在朝阳的农村，春节时，祭祖是很重要的，有传下家谱的就要给祖宗供奉丰盛的祭品、上香，全家男丁都要祭拜，也有在除夕之夜烧纸送“钱”祭祖，祭祖一般要到初三结束，在结束前女婿是不允许看丈母娘家的家谱的。

（7）年午饭与年夜饭：在朝阳市建平县一些偏远的农村，年午饭是很重要的一顿饭，年午饭的菜数和菜式都有很严格的规定，年午饭会很丰盛但必须有鸡和鱼，代表着年年有余和大吉大利。吃完年午饭之后就会换上新衣服，等家族的长辈请完年之后就会准备年夜饭，年夜饭主要是肉馅的饺子，还要在饺子里放一个一角钱的硬币，看谁能吃到，谁吃到了就会财源广进，其实谁吃到了都是一家人的福气。一般年夜饭是等在零点之后，放完鞭炮才开始吃的。

(8) 守岁与放鞭炮：守岁是在准备年夜饭开始的，一直到零点吃完饺子才可以睡觉，在这期间可以看春晚，还可以吃一些代表平安的苹果，糖果，瓜子等。在零时的钟声敲响时，就准备放鞭炮了，这是孩子们最喜欢的节目了，放鞭炮创造了一种喜庆的气氛，给人们带来了欢愉和吉利。

(9) 拜年：年夜饭吃完后孩子要给长辈拜年，给爸妈、爷爷奶奶、叔叔伯伯磕头，然后大人准备红包，成年人也要给父母拜年，祝福老人长寿、健康。然后就是从初一一开始要带上礼物给亲朋好友等等挨家挨户拜年，要很多天。一般已婚男子携全家除夕、初一要在父母家过年，初二要到岳父家拜年。也有“初一不出门、初二拜家庭、初三初四拜丈人”之说。

(10) “破五”：“破五”要吃饺子，承载了人们期盼吉利、幸福的寓意。清晨起，家家户户放鞭炮，尤其是放“二踢脚”被称作“崩穷”，把“晦气”、“穷气”从家中崩走。

(11) 扭秧歌、看大戏：在辽宁建平县朱碌科镇，初六开始就有秧歌可看了，有高跷，打花棍，跑驴等形式，秧歌队欢快活泼的唢呐声、锣鼓声在喜气洋洋的节日气氛中回荡，有扮演西游记里的师徒四人，年画上常见的公子和丫鬟等，此外还有舞龙舞狮。等到晚上就有皮影戏可看了，皮影戏是用灯光照射兽皮或纸板做成的影人来表演故事的戏剧，表演时，演员在白色幕布后操纵影人，配以戏曲及对话形式。由于评剧是辽宁建平县的特色，多半都是用评剧唱出来的。

(12) 元宵节：正月十五这一天家家户户会围在一起吃元宵或者汤圆，在朝阳建平县喀喇沁镇会有撒路灯的习俗，而朱碌科镇会有跑黄河等习俗，这一天，大街小巷都会很热闹，在城市会有闹花灯，猜灯谜，赏月，燃灯放焰等活动，在辽宁盘锦在每年的正月十四到正月十六都举办为期三天的大型灯展，每个单位会出至少一个声色光俱全的大型灯盏，今年在辽宁盘锦市大洼县展出了一座冰灯，正月十五，人们通过热闹的方式期冀了美好的祝愿。

春节，全国各地除了一些共同的习俗外各个地方也有自己的地域色彩。近些年来，社会上关于传统民间习俗问题的争论不少。有人认为应该移风易俗，随着时代的变化而变化。但反对者认为，如果把以前的习俗都改了，节日就会不像节日，不利于传统文化的继承和发展。有人提出，如果一律不放鞭炮，那么过年还像过年吗？正因为如此，所以一些城市在禁止燃放烟花爆竹后，又改为有条件的开禁。

由于价值取向不同，喜好不一样，遇到具体事物时，个人会有个人的选择和判断。对于传统习俗，我们不妨采取包容的态度，允许大家保留各自的观点和做法。随着社会的发展，当绝大多数人的认识趋于一般时，自然而然就实现了与时俱进。如果不顾现实与民众心理，单凭理想就去推行所谓的新政策、新观念，那会遭到群众抵制的。传统习俗的形式和内容会随着时间的流逝而改变，但不管怎样都体现了现代人对于幸福团圆的好日子的期盼。

这次社会实践是我们充分利用寒假时间以各种方式深入社会，了解春节而展开形式多样的活动。通过这次寒假的社会实践，我们组成员经过自己的调查研究，有关于春节的风俗习惯这方面的知识收获很大，在实践的同时体验到了春节喜气洋洋的气氛，也体会到了社会实践的不容易。不过，积极参加社会实践能够促进我们对社会的了解，提高自身对经济和社会发展现状的认识，实现书本知识和实践知识的更好的结合，积极投身社会实践，深入群众，了解社会，增长才干使我们成长成才的重要途径。这次寒假的社会实践则恰恰为我们提供了一个走出校园，踏上社会，展现自我的绚丽舞台，这也为我们走向社会积累了宝贵的社会经验。

传统文化实践报告篇五

中华优秀传统文化是中华民族生生不息、团结奋进的不竭动力。xx年，为了传承中华优秀传统文化，弘扬伟大民族精神，提高全镇村民文化素养，推动我镇文化建设向纵深发展，组织开

展有效活动，取得一定成效。现就我镇传承中华优秀传统文化教育有关活动情况汇报如下：

一、中小学校认真开设传统文化教育课

弘扬中国传统文化关键在教育，教育重点在广大青少年，青少年受教育的主课堂在学校。我镇中小学自xx年下学期起开设传统文化教育课，把中华民族优秀传统文化渗透到中小学的思想政治理论课和思想品德课教学之中，要求每周不少于一节优秀传统文化教育课，并倡导通过有关课程及活动开展书法教育、国学经典诵读等活动。例如，各小学在国学经典诵读，主要诵记内容以新语文课程标准中推荐的优秀古诗文篇目：《三字经》《弟子规》《论语》《大学》《中庸》、神话故事、寓言故事等。同时，精选中外现、当代美文。一年级：语文课程标准中推荐的优秀古诗文20首、《弟子规》或《百家姓》。二年级：语文课程标准中推荐的优秀古诗文20首、《三字经》《论语》1篇。三年级：语文课程标准中推荐的优秀古诗文xx首、《千字文》《论语》4篇。四年级：优秀古诗文20首、《论语》、寓言故事十则、神话故事。五年级：《大学》《中庸》、现代诗文10篇。六年级：《孟子》、现代诗文10篇。在确定内容后，提出多项落实的措施：保证诵读时间、保护诵读兴趣、积极创新诵读形式、做好检测工作、阅读篇目的保证。在初中学校，我镇设立了选修科目：内容有国学经典课、文学欣赏课、楹联教学、诗文写作、书法等等，让学生根据自己的喜好选择自己喜欢的传统文化科目。对于该科目的考试，老师们让同学们充分发挥主动性，写一些小小的感想，自己学后的心得体会等即可。

二、农村现代与传统文化教育并举

我们民族的传统文化是人们从长期实际生活经验中概括出来的，深深地影响着我们民族精神的形成。我镇能够充分利用那些仍得以保留的文化资源和方式，如各种法定节日、传统节日，重大历史事件纪念日，革命领袖、民族英雄、杰出名

人等历史人物诞辰和逝世纪念日等，加以开拓和创新，开展主题班会、专题演讲、知识竞赛、歌咏比赛、文艺演出等多种形式的主题教育，引导中小学生弘扬民族精神，增进文化自信和爱国情感，提高道德修养。现代的、丰富多彩的文化活动可培养村民的兴趣特长和创造能力、动手能力。为此，我镇充分利用各种文化资源，拓宽文化领域，开展形式多样的文化活动。围绕爱国主义教育、民族精神教育、感恩教育、诚信教育等主题，充分表达对祖国、家乡的热爱。

1、开展“感恩共产党”□xx年底，我镇结合“两学一做”学习教育，举办“感党恩。党员固定活动日”文艺晚会，激发党员奋发向上，努力拼搏的热情，创先争优争当一名新时代合格党员。

2、开展“感恩祖国”□xx年国庆节，中小学通过组织开展“建设幸福中国”主题读书活动，提升学生感恩祖国、保卫祖国、回报祖国的朴素情感。

3、开展“感恩父母”□xx年端午节，通过组织以“亲爱的爸爸、妈妈我想对您说……”为主题的“感恩心语”活动，引导青少年表达对父母的感激之情，鼓励青少年跟父母真诚交流、坦露心声。

4、开展“感恩自然”。通过开展“热爱自然，保护环境”为主题活动，在中小學生中倡导低碳理念，宣传“善用资源，服务公益”精神，教育学生及其家长参与环保、关爱自然。

三、打造品牌和亮点，形成长效机制

我镇形成传统文化教育长效机制，采取了村民喜闻乐见的方式进行传统文化教育。

在中小学，“辉煌共和国”“历史的选择”“魅力汉语”……丰富多彩的中华经典诵读活动，让学生在弘扬优秀

民族传统文化的过程中，真正做到“乐读”“美读”，受到良好校园文化的熏陶。在全校师生的踊跃参与下，校园诵读氛围愈发浓厚。

传统文化实践报告篇六

摘要：

春节是中国人民最有特色的一个传统节日，是中国人最重要和重视的一个节日，因此春节有很多习俗，例如：贴春联、全家人聚在一起吃一顿丰盛的年夜饭、看春晚、长辈给晚辈压岁钱、放鞭炮、出门拜年、挂灯笼、贴窗花等等。

研究背景：

春节是中国人民最隆重的节日，又称为农历新年，我们叫它为“过年”，它指除夕和正月初一，是新的一年中的第一天，一直到正月十五元宵节为止。在春节期间，全国人民都要举办一些有趣味的活动来庆祝，以祈求自己来年可以平安健康，工作学习顺利。活动很丰富，到处充满着喜气洋洋的景象。春节的影响力是很大的，已经蔓延到了许多国家，这些国家和我们一同欢度春节。

正文：

很久以前，有一个叫“年”的怪兽，每年除夕都会出来害人，当又一年后人们正要逃往深山避难时，从外村来了一位乞讨的老人，下决心要把“年”兽赶走，那晚，老人身披红袍，放鞭炮、挂灯笼，“年”大惊失色，狼狈逃窜。欣喜若狂的乡亲们知道了“年”最怕红色，于是每年都张灯结彩庆祝。这一天称为春节。中国传统节日中怕是没有比春节还热闹的了。办年货，过年出门去拜年都要送礼，大多数是送酒的，这也是对别人的一种祝福；大扫除，把家里打扫得干干净净，把不好的、晦气的，都扫出家门，不然怎能说是辞旧迎新呢？

大年三十这一天，每家每户都拿出刚买的春联，贴在门上，墙上等地，还要把旧的窗花撕下来，贴上新的，有的人家外面挂上2个大灯笼，夜晚红彤彤的很好看。除夕夜的年夜饭无疑最令人期待了，全家人聚在一起，吃着大餐，一起看春晚，不管在外面有多忙，一定要回来过个好年。年夜饭自然是很丰富了，有一桌子的美味佳肴，第一道菜是一种叫“全家福”的汤，希望新的一年以福为主，并贯穿全年。人们互赠吉祥话，希望新的一年能够一帆风顺，羊年大吉。接着大家伙一起看春晚，到12:00跨年时，便可听到到处噼里啪啦的鞭炮声，美丽的烟花不断争相上飞，五颜六色，形状各异，真是吸引人的眼球！

大年初一要早早起床拜年，要穿上新的衣服，希望能有一个新的开始，去别人家拜年，人家总是给大把大把的糖，年长的老人还会给红包，在别人家小坐一会儿，聊一下过去一年的生活，新的一年的打算。初一至初十，这一期间。都要出去走亲访友。有些人的家里，把已逝的亲人的牌位放在桌子上进行祭奠，摆着香炉，点上香，再摆上一些吃的，例如：馒头，水果，菜等，不仅我们活人要过年，也不能忘了已逝的亲人，再把神灵请回来那一刻一直到大年初二晚上，香火都不可以断，除夕拜年时，自家的亲人来给老人拜年时都要上香磕头，表达对逝者的尊敬。

春节不仅为我们带来快乐，使常年在外打工拼搏的年轻人得到休息，使邻居之间的关系更加友善，甚至给一些堕落的人带来新的希望，使他们重振旗鼓，扬帆起航，使世界真正成为了一个大家庭，彼此互助，构建和谐社会。

春节也是把双刃剑。也带来诸如浪费、污染、攀比、交通拥挤等问题。春节期间，每家每户请客浪费是不可避免的情况，因为中国人认为菜很少是一件很丢脸的一件事情，面子成为人们浪费的借口，所以大量的剩饭倒入垃圾桶，孰不知浪费农民伯伯多少辛勤的汗水。“辛辛苦苦攒积蓄，一餐回到解放前”我们应该响应光盘行动，以浪费为耻，以适量为荣，

没有人会瞧不起你的节俭，只有你不珍惜自己的劳动，大手大脚，肆意挥霍。春节期间产生的巨额浪费，会拯救许多无家可归的人。第二个问题是春节放鞭炮严重污染了环境，家家户户放鞭炮，看似喜庆有趣增加年味，实则放烟花所产生的烟，会严重污染环境，烟花产生的刺鼻气味，不仅伤及人体，而且还会污染大气。过年过节每家每户求团圆，私家车争先恐后的闯入每个家庭，每逢春节必定人人回家过年，交通问题也接踵而来，造成道路拥挤，几乎连人也不可以穿行，不仅如此，过年春节买火车票回家过年，更是有许多人回不了家，每日的客流量高达几万人，使交通拥挤问题又提高了一个等级，不可避免的给了不法分子有机可乘的机会，倒卖火车票，甚至进行诈骗，危害社会风气，给年增加了一个不好的插曲。新年新气象，每个人都要添一些新衣服，看似穿上新衣服是一个新开始，但这却被人们当作攀比的条件，简直败坏社会风气！

过春节既有利又有弊，我们要摒弃恶习，保持优秀的文化传统！取其精华，去其糟粕，了解传统文化，发掘其精髓。让我们过一个积极健康的幸福年！

传统文化实践报告篇七

这个寒假，学校再次让我们做关于假期的社会实践报告，这也是假期作业的惯例，之前，这个作业我没有特别的重视，所以之前并没有参加之前的评比。这个假期，这个作业我会好好完成。

放了寒假了□20xx年有两个九月，所以这学期的时间较长，放假较晚。一到了假期，同学们一定在家里都规划好了自己的假期。随着寒假的开始，也寓意着快要过年了。春节，大家并不陌生，这是我国每年都要庆贺的大事。再说春节习俗，有人说，不就是吃饺子、放鞭炮吗？其实不然，我国各地人民的春节习俗都是不一样的。想要了解？我会一一介绍给大家。

河南地处中原，是中华民族的发源地，“过年”的风俗不仅具有很强的代表性，深厚的文化底蕴和地域特性使其又有明显的独特之处。

在河南，春节的祭灶仪式尤为重要。这主要来源于一个民间故事：有一对老夫妻，他们只有一个儿子，两人非常疼爱他，可没办法，家中贫困，只能让儿子上煤矿去挖煤。有一次，老汉去探望儿子，在路上遇见一个光脚片的同路人，交谈中得知，光脚片是阎王派来收回一百名矿工，老汉乞求不要收回他的儿子，光脚片应允，让他别告诉别人。此事过了三年之后，在腊月二十二晚，老汉将此事讲给自己的老伴，谁知被灶神听去禀告了玉帝，玉帝随之收回老汉的儿子，惩戒了光脚片。为此，每到腊月二十三这天，人们敬灶君吃灶糖，希望他到天宫后，不要再搬弄人间是非。久而久之，人们都在腊月二十三祭灶。

春联也叫门对、春贴、对联、对子、桃符等，它以工整、对偶、简洁、精巧的文字描绘时代背景，抒发美好愿望，是我国特有的文学形式。每逢春节，无论城市还是农村，家家户户都要精选一副大红春联贴于门上，为节日增加喜庆气氛。

“福”字在民间人们还喜欢在窗户上贴上各种剪纸——窗花。窗花不仅烘托了喜庆的节日气氛，也集装饰性、欣赏性和实用性于一体。剪纸在我国是一种很普及的民间艺术，千百年来深受人们的喜爱，因它大多是贴在窗户上的，所以也被称其为“窗花”。窗花以其特有的概括和夸张手法将吉事祥物、美好愿望表现得淋漓尽致，将节日装点得红火富丽。

除夕守岁是最重要的年俗活动之一，守岁之俗由来已久。最早记载见于西晋周处的《风土志》：除夕之夜，各相与赠送，称为“馈岁”；酒食相邀，称为“别岁”；长幼聚饮，祝颂完备，称为“分岁”；大家终夜不眠，以待天明，称曰“守岁”。守得越晚越好。

饭大家都知道有俗语称，江西人不怕辣，四川人辣不怕，湖南人怕不辣，这样玩弄文字的目的在于形容湖南人嗜辣的饮食习惯。湘菜爱放辣椒，辣椒可说是湘文化的精神图腾，制法也是多种多样，辣字当头，也兼顾色、香、味，让食客吃罢汗流浹背，唇齿留辣，回味良久啊！这湘菜中有名的菜式却都是普通之物，如老姜炒子鸡，湘潭剁椒鱼头、毛式红烧肉等，均是经济实惠之物，价格与滋味都平易近人，因而广受大众食客追捧。

打过开门炮，各家男女穿新衣。主妇烧佛茶，以江西瓷碗盛各种祭品，供于香案。中堂悬挂祖宗图像，先拜祖宗，再拜六神（灶神、檐头神、白虎爷、井神、土地神、财神）。民间认为这六位神祇，是每家的保护神，新年祭拜，主要祈求全年人口平安，家业兴旺。

旧时正月初一中午，在xx县，各家要祭拜祖宗。其仪式由家庭主妇主持。先列供品，摆好酒盅、筷子，在酒盅里斟上黄酒。在神位和供桌中间要摆一条长椅，然后点起红烛，并在祖先、三官大帝、土地神、灶神等所有神龛香炉上焚香。待红烛燃过四分之三左右或香引将焚完，此时开始烧“金纸”（一种贴着金箔，折成元宝状的纸钱，俗信经过念经才有效），放鞭炮。最后撤馐，撤馐前要先移动供桌前的椅子。

拜祖时，供桌上的礼品不准动；凡祭拜过的供品，除糕点果品外，均要重新煮过或经蒸气热过才能吃。否则，都认为是神灵、祖宗的不敬。

正月初一早上，在洞头岛上至今还保留了一种叫拜茶的习俗。拜茶即以红枣、桂圆、年糕等煮成甜茶谓“红枣茶”，取其吉利之意：红枣——日子越过越红火，桂圆——合家团圆、平安顺利，年糕——步步高。拜茶分两部分：一是拜祖宗，盛小碗，供于灶神像前；二是拜灶神，都要焚香燃烛、烧金纸、放鞭炮。拜茶之后，全家每人各盛一碗喝。因新年第一餐是喝汤的，所以，在以后的日子里，或出门在外，或在家干活

儿，若遇雨受阻，人们便会以“正月初一喝汤的”这话自嘲。喝过茶后，还要再烧线面吃，俗谓“长寿面”，既是图吉利，祝愿全家老小长命百岁，又因喝茶不够饱，作为添食，可收一举两得之效。

行花街 除夕之夜，吃年夜饭、守岁和逛花市是老广州辞旧迎新的三件大事。年三十晚上的年夜饭是越晚吃越好。

拜神 凌晨祭祖拜神，杀鸡。起床焚香，放炮仗。这天互相拜访，不问贵贱，奔跑往来好几日，名曰“贺新岁”。初一的中午饭必须吃斋，用粉丝、腐竹、发菜、冬菇等煮成一锅“罗汉斋”，希望这一年该吃的素菜都在这一天吃完，往后就可以大鱼大肉了。

开年 一大早，家中妇女要主持“开锅”，下花生油，煎萝卜糕、煎鱼。现代人更是喜欢将开年饭摆到酒楼吃，吃得越早越好。这天，邻里和亲友之间，往来拜节。广东流行女儿携家带口回娘家。广州的一些郊区农村还保留着“放生”的习俗，买活鲤鱼，用红纸盖上鱼眼，拜神之后到河塘放生。

穷鬼日 通常不会外出拜年，因赤口，希望避免与人发生口角争执。一些广州人会选择足不出户。这天如有人串门，会被当作穷鬼赶出门。

神落天 接财神回家。如果旧年不如意的可能用“一碗清水、三支香”。

北方过年，有一个影响极为广泛的俗语：“二十三糖瓜粘，二十四扫房日，二十五做豆腐，二十六去割肉，二十七宰年鸡，二十八把面发，二十九蒸馒头，三十晚上熬一宿，大年初一扭一扭。”大致道出了北方农村过年的安排。

黑龙江农村与这略有区别：二十四扫房日，二十五做豆腐，二十六去割肉，二十七杀年鸡，二十八把面发，二十九贴道有

（对联），三十走油，初一磕头。其中，贴道有是贴对联的意思，黑龙江农村，按老规矩，水井上贴的对联一般是“道有”，两字为竖着写，道字最后一笑“捺”同时作为有字的“横”，意思是水连续不断，什么时候都有。三十走油，是用油炸面制的干果之类，现在做的已经不多了。

黑龙江农村过年，一般始于腊月二十三，过了正月十五，年算过完了。

1. 腊月二十三，要放一挂鞭炮，吃饺子。灶王爷和财神要升天，即将旧的灶王爷像和财神像烧了，有的人家会摆些供品，堵住灶王爷的嘴，让他们“上天言好事，下界保平安”。

2. 腊月二十四，扫房，打扫卫生。

3. 腊月二十六、七，要杀猪杀鸡。不急着吃的肉，外面便是天然冰箱，直接送库房冻起来。

4. 腊月二十八，发面，蒸包子馒头和豆包，一部分作为贡品，供奉祭祀祖先用的。另一部分则为了吃，过年了，女人们也不会天天做饭，也要歇歇，也要过年。吃饭时，就取来热热就可以。现在这样做的也不多了，面食买着很方便。

5. 腊月二十九，写对联，贴春联。不仅人住的房屋贴，连鸡窝猪圈羊圈牛圈都贴，印象中，牛圈经常贴的一幅对联便是“牛似南山猛虎，马赛北海蛟龙”，鸡窝贴“金鸡满架”，猪圈贴“肥猪满圈”或“大猪年年有，小猪月月增”。除了春联，还贴窗花剪纸、挂帖和年画。

6. 腊月三十，早晨要放鞭炮，下午要吃饺子，接神，迎接祖先回来，有家谱的人家，会将家谱贴上，没有家谱的人家，会用红纸写一张“三代宗戚”，贴在墙上，摆上供品供奉。同时，也迎接灶王爷和财神回来。有一些人会印许多财神像到各家送，这是送财，各家是不能不要，而且还要赏些钱的。

年夜饭一般要有猪蹄和鸡爪，意味挠钱靶子，来年多多捞钱。年夜饭不能吃虾和东北人经常吃的酸菜，虾与瞎谐音，酸是变质了的意思，不吉利。年夜饭最好有鸡有鱼，象征着新的一年大吉大利连年有余。晚上守岁。一晚上的垃圾不能往外扔，似乎除夕夜扔垃圾是要倒钱，不吉利。午夜钟声响起，要给祖先家谱和家中长辈磕头拜年，长辈要给小辈压岁钱。

传统文化实践报告篇八

很久以前，有一个叫“年”的怪兽，每年除夕都会出来害人，当又一年后人们正要逃往深山避难时，从外村来了一位乞讨的老人，下决心要把“年”兽赶走，那晚，老人身披红袍，放鞭炮、挂灯笼，“年”大惊失色，狼狈逃窜。欣喜若狂的乡亲们知道了“年”最怕红色，于是每年都张灯结彩庆祝。这一天称为春节。中国传统节日中怕是没有比春节还热闹的了。办年货，过年出门去拜年都要送礼，大多数是送酒的，这也是对别人的一种祝福；大扫除，把家里打扫得干干净净，把不好的、晦气的，都扫出家门，不然怎能说是辞旧迎新呢？大年三十这一天，每家每户都拿出刚买的春联，贴在门上，墙上等地，还要把旧的窗花撕下来，贴上新的，有的人家外面挂上2个大灯笼，夜晚红彤彤的很好看。除夕夜的年夜饭无疑最令人期待了，全家人聚在一起，吃着大餐，一起看春晚，不管在外面有多忙，一定要回来过个好年，。年夜饭自然是很丰富了，有一桌子的美味佳肴，第一道菜是一种叫“全家福”的汤，希望新的一年以福为主，并贯穿全年。人们互赠吉祥话，希望新的一年能够一帆风顺，羊年大吉。接着大家伙一起看春晚，到12:00跨年时，便可听到到处噼里啪啦的鞭炮声，美丽的烟花不断争相上飞，五颜六色，形状各异，真是吸引人的眼球！

大年初一要早早起床拜年，要穿上新的衣服，希望能有一个新的开始，去别人家拜年，人家总是给大把大把的糖，年长的老人还会给红包，在别人家小坐一会儿，聊一下过去一年的生活，新的一年的打算。初一至初十，这一期间。都要出

去走亲访友。有些人的家里，把已逝的亲人的牌位放在桌子上进行祭奠，摆着香炉，点上香，再摆上一些吃的，例如：馒头，水果，菜等，不仅我们活人要过年，也不能忘了已逝的亲人，再把神灵请回来那一刻一直到大年初二晚上，香火都不可以断，除夕拜年时，自家的亲人来给老人拜年时都要上香磕头，表达对逝者的尊敬。

春节不仅为我们带来快乐，使常年在外打工拼搏的年轻人得到休息，使邻居之间的关系更加友善，甚至给一些堕落的人带来新的希望，使他们重振旗鼓，扬帆起航，使世界真正成为了一个大家庭，彼此互助，构建和谐社会。

春节也是把双刃剑。也带来诸如浪费、污染、攀比、交通拥挤等问题。春节期间，每家每户请客浪费是不可避免的情况，因为中国人认为菜很少是一件很丢脸的一件事情，面子成为人们浪费的借口，所以大量的剩饭倒入垃圾桶，孰不知浪费农民伯伯多少辛勤的汗水。“辛辛苦苦攒积蓄，一餐回到解放前”我们应该响应光盘行动，以浪费为耻，以适量为荣，没有人会瞧不起你的节俭，只有你不珍惜自己的劳动，大手大脚，肆意挥霍。春节期间产生的巨额浪费，会拯救许多无家可归的人。第二个问题是春节放鞭炮严重污染了环境，家家户户放鞭炮，看似喜庆有趣增加年味，实则放烟花所产生的烟，会严重污染环境，烟花产生的刺鼻气味，不仅伤及人体，而且还会污染大气。过年过节每家每户求团圆，私家车争先恐后的闯入每个家庭，每逢春节必定人人回家过年，交通问题也接踵而来，造成道路拥挤，几乎连人也不可以穿行，不仅如此，过年春节买火车票回家过年，更是有许多人回不了家，每日的客流量高达几万人，使交通拥挤问题又提高了一个等级，不可避免的给了不法分子有机可乘的机会，倒卖火车票，甚至进行诈骗，危害社会风气，给年增加了一个不好的插曲。新年新气象，每个人都要添一些新衣服，看似穿上新衣服是一个新开始，但这却被人们当作攀比的条件，简直败坏社会风气！

过春节既有利又有弊，我们要摒弃恶习，保持优秀的文化传统！取其精华，去其糟粕，了解传统文化，发掘其精髓。让我们过一个积极健康的幸福年！