

# 西藏民族故事的当代讲述与传承

向少波

西藏大学 西藏 拉萨 850000

**【摘要】**：建国以来，发生在西藏土地上的民族交往故事是铸牢中华民族共同体意识最接地气的细胞，也是西藏各族人民共同的记忆底色。新媒体时代快速发展，传统的讲述与传承模式已难以适配当代文化传播与传承需求，西藏民族故事面临着传承主体断层、传播形式单一、内容挖掘不深等现实问题。结合西藏民族故事的内涵与特色，研究将探讨其当代讲述的创新路径，分析传承过程中的核心困境，让西藏民族故事在当代被讲得更生动、传得更广泛，让其中蕴含的民族团结精神在新时代持续传承，为铸牢中华民族共同体意识提供基层文化支撑。

**【关键词】**：民族故事；当代讲述；文化传承；中华民族共同体

DOI:10.12417/2982-3846.25.05.017

## 1 引言

随着新时代媒体技术发展阔步向前，文化传承主体也不断更迭换代，为适应当代受众各异的文化需求，西藏民族故事的讲述与传承面临着新的机遇与挑战。探讨西藏民族故事如何在当代更好地传承下去，不仅是对西藏民族文化记忆的保护与延续，更是借着这些具象的故事载体，拉近各族人民的心，深化各族人民的情感联结，这也是铸牢中华民族共同体意识的关键一步。

## 2 西藏民族故事当代讲述的创新路径

### 2.1 从宏大叙事到微观具象的叙事视角

在传统的记忆中，西藏民族故事多关注宏观的历史事件与政策成果，讲得太“高”太“远”，很容易让听众觉得没什么共鸣。而当代讲述则转变传统叙事视角，从“自上而下”的宏观视角转向“自下而上”的微观具象表达，将目光放在普通人身上，讲他们的亲身经历、真实感受，用小人物、小事件折射大时代、大主题，让故事更具温度与感染力。

拉萨市某社区搭建的“民族团结故事墙”便是一个典型的案例。这面墙没有铺满关于国家政策的表述，反而有着不少关于社区内跨民族家庭的日常小事。例如，藏族阿妈为汉族租户缝制藏装去参加面试、汉族小伙教藏族老人使用智能手机跟家人通视频电话、各族邻居共同筹备藏历新年与春节联欢的欢愉时刻。这些细碎的日常特别贴近群众生活，让大众感受到民族团结的真实性与普遍性，让故事真正走进人心。

### 2.2 融合传统与新媒体，拓宽传播范围

顺应新媒体时代的传播趋势，不再受书籍、报纸、广播等传统媒介的限制，搭起“传统媒介+新媒体”的多元传播新赛道，让西藏民族故事实现多渠道、全方位传播，满足不同受众的接收习惯。

在新媒体传播方面，抖音、微信视频号、小红书等短视频平台作为主力军，将民族故事剪辑为1-3分钟的短视频，搭配藏汉双语字幕、高原背景音与生动的画面，将会让故事更具传播力。如西藏本地博主开设的“#西藏民族团结小故事”话题，其中“汉族支教老师与藏族学生的师生情”的轻量化短视频，让西藏民族故事走出高原，被全国网友所知。

### 2.3 从单一叙述到创意融合的表达形式

不再靠单一的文字叙述与口头讲述的形式，将西藏民族故事与文艺创作、文化创意与教育实践相融合，用更具创意化的方式呈现，满足不同受众的精神需求，让民族故事的传播更具吸引力，实现传承形式的多元创新。

例如，将民族交流交融故事改为藏戏新编、情景剧等文艺作品，其融入了新时代藏汉文化元素，向各地群众展示了喜闻乐见的文艺汇演，让大家在看表演、赏艺术的同时，就能感受到民族团结的魅力；其次，拉萨市的博物馆针对少年儿童打造出了具有唐卡绘画风格的民族团结故事绘本，用童趣化的方式传递民族交融的温暖；还有人把故事里的经典场景、人物形象融入文创设计，做成主题书签、特色明信片、非遗融合的手工艺品，让民族故事变成可触摸、可收藏的小物件，让民族团结的理念在青少年心里扎下根。

### 3 西藏民族故事——当代传承的情感驱动机制

#### 3.1 倡导代际沟通，构建情感传递通道

西藏民族故事具有持久的感染力，根源在于其中藏着深厚的情感——牺牲、奉献、互助、感恩……这些都是能直抵人心深处的力量。要让这些故事一代代传下去，不能仅靠书本上的文字，更是要抓住情感这个关键点，让故事里的情，在人与人之间传下去。

家庭是情感传递的第一站，可鼓励跨代际对话，长辈给晚辈讲讲自己亲身经历的故事，让晚辈能真切地感受属于“那几年”的情境，体会故事里的情感。采访日喀则某村干部土登的时候，他除了向我们讲述关于汉族技术人员老宋怎么教大家种菜之外，还聊起了两家近十年来的家常，两家大人人都很喜欢向自己的孩子讲过去的故事，孩子们都听得津津有味，不懂就问，聊着聊着屋里就充满了欢声笑语……。这种方式，比课堂教育更亲切自然，也更能走进青少年们的心，让他们记住这份民族情。

#### 3.2 讲身边的故事，激发民间传承活力

民族故事最鲜活的注脚被深深地嵌入在老百姓的日常生活中。跟专业访谈有所不同，让老百姓自己讲自己的经历，往往最真实、也最打动人。而西藏恰有许多“民族团结进步模范”家庭和个人，这些人本身就是最好的故事素材。

例如，拉萨某社区开展了“民族团结故事汇”活动，让居民自己上台向观众们讲述自己身边的事。城关区嘎玛贡桑街道的老党员次旦扎西，总爱给年轻人讲自己年轻时跟汉族援藏干部同吃同住、协作攻坚的故事。没有提前准备好的稿子，没有专门邀请观众捧场，就拿着旧照片、老物件，指着照片上的人，对着手里的物件，慢慢地说：“这个是山东来的小李，教我认字；这个是四川来的老张，我们一起在工地上睡了三年帐篷。”台下年轻人听得入神，其中还有人掏出手机录下来发到群里；还有位叫白玛的老人，年轻时总给路过的汉族商队当向导，一来二去学会了不少实用的汉语，也结交了不少内地朋友。他讲起当年跟汉族兄弟在火塘边喝酒、互教语言的往事，年轻人听了既新鲜又亲切。

这些民间自发的讲述，没有什么高大上的形式，就是老百姓说说自己的事儿。但正是这种真实感，让故事有了温度，也让民族团结从抽象的概念变成了身边的人和事。

#### 3.3 让故事融入公共空间，在生活中自然流淌

除了家庭里的代际讲述和社区里的自发分享，西藏民族故事的传承还得走进更广阔的公共空间。当民族故事出现在街头巷尾，“民族团结”就不需要刻意去学去记，而是会悄悄融进大家的日常生活，刻进心里。

在昌都市江达县聚康社区，有一条2024年建成的“民族团结进步文化长廊”。这条长廊分为群众休闲区、政策宣讲区和工作成果展示区，用图片加文字的方式呈现红色历史、传统文化还有身边的民族团结故事。平时居民在这里歇脚、聊天，节日里社区就在长廊边上组织锅庄舞比赛和文艺表演。居民德青说：“以前大家各忙各的，没什么交集，有了这个文化长廊，大家经常聚在一起跳锅庄、看表演，邻里之间关系越来越好了。”故事就刻在长廊的展板上，也融进了人们日常路过、坐下歇凉的每一个平凡日子里。

洛隆县硕督镇有一棵百年“团结树”，树下成了各族群众讲故事的好地方。2025年中秋节，自治区在这里举办“我们的节日·中秋”主场活动，晚上就在这棵树下办了一场“诗歌音乐会”。各族群众围坐在一起，念着关于月亮和团圆的诗篇，非遗传承人还做了“唐卡明月酥”特色月饼，把唐卡绘画的吉祥图案融进月饼里。有人讲起老一辈汉族商人在这条古道上互相帮衬的故事，有人说起现在村里各族邻居一起过节的趣事。月光洒下来，故事在树下流淌，听的人心里都暖暖的。

说到底，故事只有走进人们日常经过的地方，才能真正扎下根来。无论是社区里的文化长廊，还是村头的百年老树，这些空间本身就成为了故事的容器。当民族团结不再是一个需要专门去听的“主题”，而是变成对门邻居家的日常、路边展板上的画面、节日聚会上的笑声，它才真正从抽象的概念变成了可以触摸的生活真实。

### 4 西藏民族故事当代讲述与传承的核心价值

#### 4.1 铸牢中华民族共同体意识的精神纽带

西藏民族故事里，有一个个体的人、一件件鲜活的事，把各民族把“休戚与共、荣辱与共、生死与共、命运与共”的共同体理念，相较于宏观的政策话语，故事更细腻，情感更具感染力与代入感。如川藏、青藏公路修建过程中，解放军战士与藏族群众在雪域高原上开山凿石、遇水架桥，藏族同胞送酥油茶与青稞面，军民一条心，共同克服高寒缺氧、地质复杂的恶劣自然条件，最终打通雪域天路的故事。这些暖心的故事，让中华民族共同体意识从抽象的理念变为可感可触的生活真实，增强了西藏各族群众对中华民族的认同感、归属感与自豪感，筑牢了边疆稳定的思想根基。

#### 4.2 丰富当代民族文化传播的内容体系

西藏民族故事是当代民族文化传播的重要素材，其兼具民族特色与时代内涵，涉及政治、经济、文化、生活等多个领域。

文化互鉴上，有藏族唐卡画师卓嘎与汉族苏绣艺术家欧阳女士的创新性合作，她们将唐卡的造像度量与苏绣的水墨晕染相融合，创作出兼具民族特色与艺术美感的作品；经济发展方

上,藏族牧民和汉族电商搭伙,将牦牛肉、藏香等西藏特色产品销往全国,实现了牧民增收、电商拓业等跨民族商贸共赢;也有内地农业技术员老宋与藏族乡镇干部土登,搭档整整十年的合作故事,把温室蔬菜种植技术带到日喀则乡村,将“光合作用”转化为藏族群众听得懂的“给庄稼盖暖房子”,带领村民种出反季节蔬菜,走上致富路的故事。

将这些故事融入当代文化传播里,不仅丰富了民族文化传播的内容体系,更让西藏民族文化摆脱了传统传播的困境,以真实、生动的面貌呈现给大众,提升西藏民族文化的传播力与影响力。

#### 4.3 引导青年一代树立正确的民族观

新时代青年是民族传承的主力军,也是民族团结进步的中坚力量。但现在有个问题,不少西藏以外的青年,对藏族故事的了解较少,对民族团结的历史脉络认知也模模糊糊的。通过贴近青年的方式讲述西藏民族故事,能让青年一代直观感受各民族交流交融的美好图景,理解民族团结的重要意义。

例如在西藏高校开展“援藏故事分享会”,邀请老援藏干部讲述自己年轻时告别家乡,扎根雪域高原参与西藏建设,与藏族同事并肩奋斗、结下深厚情谊的故事,让青年学生真切体会到老一代援藏人的坚守与奉献;在抖音、视频号等新媒体平台推送轻量化的故事短视频,讲述西藏籍汉族大学生小杨与藏族室友格桑互帮互助,小杨教格桑练习普通话,格桑带小杨了解藏族民俗,两人成为挚友,毕业后一起回乡参与乡村振兴的

故事。还有藏族青年次仁跟随汉族师傅学习传统建筑技艺,师徒二人携手参与西藏古建筑修缮,在技艺传承中结下深厚师徒情的故事,让青年们看到各民族在学习、工作、生活中互帮互学、共同成长的真实模样。从这些故事中汲取的精神力量,能够引导青年树立正确的国家观、民族观、文化观,自觉成为民族团结的践行者与民族文化的传承者。

## 5 结语

西藏民族故事作为各民族交融共生的精神结晶,承载着建国以来西藏各族人民守望相助的集体记忆,是铸牢中华民族共同体意识的鲜活载体。从川藏公路上的军民同心,到地震救灾中的八方支援;从唐卡与苏绣的艺术交融,到技术人员与藏族群众十年如一日的守望相助,这些故事的核心价值,既体现为凝聚人心的精神纽带,通过具象化的故事让共同体意识落地生根;也彰显于文化传播与青年培育的双重赋能,让民族文化摆脱符号化困境,引导新一代树立正确民族观。

归根结底,西藏民族故事的当代讲述与传承,不是为了完成某项任务,而是因为这些故事本身就值得被记住。它们既是历史的见证,也是现实的映照,更是未来的指引。当一位老人拿着旧照片给孙辈讲起当年的往事,当一个社区居民指着墙上的展板给孩子说“这个奶奶就住咱们楼下”,当一个游客在篝火旁听民宿老板讲起几代人的交往故事——民族团结就不再是抽象的概念,而是变成了可感可触的生活真实。让每一个故事都被用心讲述,让每一份情感都被真诚传递。只有这样,西藏民族故事才能在新时代焕发持久的光彩,为铸牢中华民族共同体意识提供最坚实、最温暖的基层文化支撑。

## 参考文献:

- [1] 何虎生,崔舒怡.铸牢中华民族共同体意识的理论内涵、价值意蕴和实践路径[J].中国德育,2024,No.366(06):5-9.
- [2] 李俊清.铸牢中华民族共同体意识的理论内涵与实践路径[J].中国民族教育,2021,No.265(11):22-26.
- [3] 范兴卫.统编版高中历史教材中“中华民族交往交流交融”史内容教学实践研究[D].贵州民族大学,2025.
- [4] 刘诗雅.文化传承视角下民族地区融媒体传播的策略[J].记者观察,2025,No.676(20):140-142.
- [5] 胡康怡.民族地区乡村文化传播的路径创新[J].中国地市报人,2025,No.462(06):18-20.
- [6] 胡康怡.民族地区乡村文化传播的路径创新[J].中国地市报人,2025,No.462(06):18-20.
- [7] Zhang M, Wang H. The cultivation of the Chinese national community consciousness from the perspective of ethnic cultural exchange [J]. Cross-Cultural Communication,2021,17 (3):89-101.
- [8] Yang Y, Li J. Cultural inheritance and communication of ethnic stories in the new media age [J]. Journal of Ethnic and Cultural Studies,2022,9 (4):112-126.
- [9] 胡子昂,郭菲.新时代语境下西藏传统体育文化传承保护的对策研究[C].第八届国际体育科学大会:[出版者不详],2026.