

“红领巾传文脉——跟着习爷爷学在博物馆” 少先队主题队课参考讲义

【说明】为了深入贯彻习近平文化思想，贯彻习近平总书记关于少年儿童和少先队工作的重要论述，落实第九次全国少代会工作部署，引导少年儿童传承中华优秀传统文化，全国少工委办公室会同有关方面制作推出“红领巾传文脉——跟着习爷爷学在博物馆”少先队主题系列队课资源包（含视频、课件、讲义等），供各级少先队组织、少先队辅导员开展队课、队日、队会等少先队活动参考使用。全国少工委办公室拥有著作权，未经允许不得用于其他用途。

第一课 宅兹中国——何尊与中国名称的起源

【导言】

习近平总书记特别重视文化遗产保护传承，他在各地考察工作期间经常会走进博物馆。习爷爷告诉我们，“中华民族历史悠久，中华文明源远流长，中华文化博大精深，一个博物馆就是一所大学校。”

下面，让我们一起跟着习爷爷的足迹，走进博物馆，探索延绵不断的中华文明，感受历史文化的魅力，从小传承中华文脉！

【正文】

新版七年级上册《中国历史》课本的封面，有一张青铜器的图片特别醒目，它的名字叫“何尊”。2024年9月10日，习近平总书记来到宝鸡青铜器博物院考察，在展厅里仔细察看了这件文物。时隔三个多月，在2025年的新年贺词里，习近平总书记再次提及何尊：“‘中国’二字镌刻在‘何尊’底部，更铭刻在每个华夏儿女的心中。”

让我们一起从“何尊”开始，追随习爷爷的足迹，在博物馆里探寻中华文明的源远流长，理解中华文化的博大精神。

少先队员们，这里先给大家讲一点青铜的基础知识。早在公元前21世纪，中华文明就进入了青铜时代。我们在大自然中是找不到青铜的，它是一种合金，人们在红铜中加入锡、铅就会冶炼出青铜。实际上，刚刚做好的青铜器是金光灿灿的，因为暴露在空气中，长期的氧化作用，使青铜器表面形成了一层绿锈，才有了我们现在看到的色彩。由于合金比例、埋藏地点的土壤环境都不同，氧化之后，就形成了红斑、绿锈、黑漆古、宝石蓝等不同的锈色。

和世界其他古老文明不同，中国古代青铜器可以“明尊卑，别上下”，意思是说，可以用青铜器代表不同的地位等级，尤其是在礼制时代，显得更重要。尊，就是商周时期青铜礼器中的代表之一，是从盛酒的容器演变而来的，无论是在祭祀天地和祖先，还是在重要的宴饮场合，都少不了“尊”。我们今天还能

在很多日常用语中看到它的身影，比如“尊重”、“尊敬”，你还能想到哪些词语呢？

接下来，我们就仔细认识一下今天这节队课的主角——何尊。首先，说说它的造型，通高有 38.5 厘米，上面的开口是椭圆形的，像个敞口的大喇叭，下面过渡成了方形，很多人看到这个样子，会联想到中国古人心目中“天圆地方”的宇宙观。再来看看它的花纹，其实是可以分成三个部分来看的，最简单的是很有规律、很细密的一种花纹，叫做云雷纹；上面就是特别醒目、而且很立体的兽面了，用高浮雕的方式塑造出来，你看到兽面上方的角了吗？卷曲上扬着，就像是要从青铜尊上挣脱出来一样；再仔细看，这些兽面的上面，也有花纹装饰着。整体看，既有一种华美庄重的感觉，也有着说不出的神秘感。

当然，何尊最为珍贵的地方，并不是它的外表，而是它里面的铭文。经过专家们辨认，铭文共有 12 行 122 个字，讲了这样一段历史：周成王五年的一天，周成王召见了贵族何，提到了何的先辈们曾经追随周文王，同时还提到周武王打败商后，立志把都城安在天下的中心、好好照顾百姓。周成王鼓励何学前辈为国家出力，还给了何赏赐。之后，何就铸造了青铜尊来纪念这件事情。人们给青铜器起名，有的是用花纹和造型来命名，比如兽面纹尊等等；有的是用人的名字来命名，比如后母戊鼎等等。现在，你知道这件青铜器名字的由来了吧？没错！“何尊”当中的“何”是一位贵族的字。

铭文中有两个字，是我们每名少先队员都要铭记在心里的，那就是“中国”！没错，三千年前西周时代的青铜器上就已经有了“中国”。

看到这个“中”字，你会想到什么呢？像不像是一面迎风飘扬的旗帜？最初，“中”的意思就是旗帜，代表中心。为什么代表中心？大家想想看，当部落的首领握着一面旗帜站在高处，周围的人们向他聚拢，那他的位置是不是就是中心呢？古人很早就有了“居中”的理念，比如，在陕西宝鸡新石器时代的北首岭遗址中，先民们的聚落中央就是一棵大树和周围形成的中央广场，边上不远就是他们居住生活的房子，每个房子的窗户都朝向中央广场。这样的理念后来在中国历史上不断发展和丰富，形成了我们中国人对于“中正”、“和谐”理念的追求。

我们再来看这个“国”字，左边有个“口”字，代表的是城垣，上下的两条横线，代表的是壕沟。右半部分是“戈”，这是古代中国独特的兵器之一，用来勾杀敌人；这都说明了“国”是和军事防御、国家安全紧密联系在一起的。不知道你发现了没有，和我们今天的“国”字不同的是，西周时期的“国”没有最外面的“口”。这是因为，当时的人认为，“普天之下莫非王土”，所以国家就没有边界。后来加上外边框“口”就代表了疆域的概念。

听到这里，你觉得何尊上的“中国”是我们今天所说的“中国”吗？意思还是有明显不同的。虽然意思不同，但少先队员

们还是应当记住，这是中国古代出土的文献中，第一次把“中”和“国”连在一起，以词组的形式出现。“中国”两个字对每个中国人来说都意义非凡，早在三千多年前的西周，就已经镌刻在了中华文明发展的历史进程当中。其实，从古到今流传下不少词语都能代指中国，比如“华夏”、“九州”等等。大家可以和身边的队员一起讨论讨论，我们称呼中国还有哪些表述方式？

何尊出土地是陕西宝鸡周原，这里是周文化的发祥地。公元前12世纪，周人的先祖古公亶父带领族人迁移到这片土地，建立城邑，发展壮大起来。即便后来周文王迁都到了丰镐（也就是今天的西安附近），周原依然是西周政治的中心之一，很多重要的祭祀活动还是会在这里举行。因此，宝鸡出土了大量青铜器，被称作“青铜器之乡”，我们在宝鸡青铜器博物馆能看到非常多的精品。

习近平爷爷说过，“自己的宝贝还得自己识宝，自己不要轻慢了”。他对“何尊”的关心关注由来已久。2019年5月，在中国国家博物馆举办的展览中，他就认真端详过这件珍宝；2020年，在考察陕西时，他再一次讲到，“中国”二字最早见于在陕西出土的青铜器何尊；2023年5月，中国和中亚五国领导人会晤，在赠送给中亚国家元首的国礼中，就有一件“何尊”复制品。

习爷爷在宝鸡青铜器博物馆考察时，深情地说，“中华文明

五千年，还要进一步挖掘，深入研究、阐释它的内涵和精神，宣传好其中蕴含的伟大智慧，从而让大家更加尊崇热爱，增强对中华文明的自豪感，弘扬爱国主义精神，把中华优秀传统文化一代一代传下去。”作为少先队员，我们要把“中国”深深镌刻在心中，以无比坚定的自豪和信心，探索延绵不断的中华文明，也让周围更多的小朋友们和大朋友们了解认识“何以中国”！