



延安无锡枣园中学优秀作文选

一场与民俗的约定

延安无锡枣园中学七年级(1)班 张馨钰

“二月二，龙抬头”，恰逢晴好春日，我们学校的30多名融媒小记者到达甘泉县下寺湾镇龙咀沟村，赶赴一场与民俗的约定。风里裹着新翻泥土的腥甜，檐角的枯草泛着浅绿，远山如黛，沟谷间藏着数不尽的春日温柔，只觉连日来的疲惫都被这山野清风吹散，满心皆是欢喜。

清晨天还没亮透，我便按捺不住激动的心情醒来。宿舍里的同学也都醒了，洗漱声、说笑声混在一起，满是少年的朝气。匆匆洗漱完，我便与伙伴收拾起背包出发。这时，我们的班主任也来到了学校，她给我们交代了一些需要注意

的事项后，我们便坐上了大巴车，满心都是对龙咀沟的好奇。

大巴车一路颠簸又平稳地前行，窗外的风景从城市的楼宇变成了连绵的青山。我趴在车窗上看，晨雾还缠在山腰，像给青山系了条白纱带。终于到了龙咀沟村，大巴车稳稳停在村口的空地上。推开车门，山风瞬间裹住了全身，带着泥土的腥甜和野花的淡香。我们排着队下车，回想起沟口那块形似龙首的巨石，石缝里的草芽顶着露珠，在阳光下闪着光，像极了春龙睁开的眼睫。

下车后，我们来到了龙咀沟村村委会广场，活动组织方祝福我

们这次采访成功。随后，我们顺着路往村里走，路边沟里的溪水“哗哗”地流着。不久，我们便来到了村中，村民们都十分热情地向我们打招呼。阳光温和，村民的脸上也挂满了笑脸。看完秧歌后，我们去吃饭。美味的大烩菜，把我们的肚皮撑得圆鼓鼓的。

在龙咀沟戏台前我们遇见了村民宋启旺老爷爷。我问(采访)他：“宋爷爷，正月为什么不能理发？”

宋爷爷回答说：“正月理发，古人传会生病或发生其他不好的事。”之后，宋爷爷还讲了一些关于“二月二，龙抬头”的其他民俗故

事。我听得格外认真，从他的话里听出了对旧时光的深切回忆，也满怀对如今新技术、新生活的自豪和感慨。随后，我们小记者又参观体验了“灌春牛”“合绳”“打场”等民俗活动，看着乡亲们同心协力，我内心满是愉悦与感动。

坐在书桌前，回想起在龙咀沟村的活动，我看着写满笔记的采访本，心中满是成就感。这次作为延安融媒小记者参与龙咀沟村的活动，不仅让我见证了“龙抬头”的民俗魅力，更让我体验到了作为一名记者的职责。春日的“龙抬头”是传统的传承，也是我们小记者成长路上一段闪闪发光的印记。

难忘的龙咀沟之行

延安无锡枣园中学七年级(1)班 赵羽珊

春日的清晨，阳光洒在连绵的黄土高原上，我怀着期待的心情，跟随着老师和同学们来到甘泉县的龙咀沟村。

刚走进村口，就看到两旁的房屋错落有致，宽阔平整的水泥路通向村里。空气飘着泥土和青草的香味，洛河水静静地从村边流过，给整个村子添了几分灵气。

走在村里，我感受到了浓浓的陕北风情。几位白发苍苍的老人坐在树下聊天，声音温和，让人觉得格外亲切。在来时的路上，老师就告诉我们有关“二月二·打龙眼泉”的民俗活动。活动中，我和同学们亲身参与和体验了这次活动，再听当地人的讲解，我们都感受到了传统文化的魅力。

吃过午饭后，和几个同学走到后山，蹲下身，触摸着山上那松软的泥土，感受着这片土地的厚重与温暖。

夕阳西下，我们依依不舍地告别龙咀沟村。这次延安融媒小记者采风之行，不仅让我看到了陕北乡村的新面貌，也感受到了乡土的温暖和传统文化的厚重。这次难忘的经历，会永远留在我的记忆里，成为我成长路上的一份珍贵的收获。

做传统文化的传播者和守护者

延安无锡枣园中学八年级(1)班 陈施好

走进龙咀沟村，仿佛撞见了农历二月初二的烟火气——那是裹着草木清香，沾着糖炒豆甜意的春日仪式，是古人把星象、农耕与祈愿揉进日子里的智慧。

“二月二，龙抬头”的根，扎在千年的星象里。古人看到东方苍龙七宿的“龙角”在仲春时从地平线升起，便把这天当作春醒的信号，“五谷丰登”恰是这一天的祈愿——东海龙王是司雨的神，它抬头，便意味着雨水渐丰，能润透待耕的土地。

“抹龙壳”也就是剪头发的意思。老辈人说正月理发不吉，攒了

一冬的头发，要在“龙抬头”这天理发，借龙抱头之吉时保孩童健康成长，长大后出人头地，辞旧迎新，希望带来好运，新的一年顺顺利利。“二月二龙抬头，虱子吃蚤不抬头，一鞋打在地里头”，古人借“龙能镇邪”的信仰，盼着春耕少些虫害，多些收成。

“灌春牛”的环节最热闹。把鸡蛋灌进牛鼻子里，黄牛甩着嘴了一声，惊飞了几只麻雀。水声、牛叫声、歌声混合在一起，是庄稼人对土地的期盼。在活动中，我明白，是庄稼人把祈盼灌进了牛鼻，浸在了土里。

戏台子搭在院儿里，秦腔的调刚起，一出《辕门斩子》开始上演。穿戏服的老生往台口一站，“焦赞孟良传将令……”嗓门裹着秦腔的糖劲儿，震得院里的土都颤动起来，旁边的老爷爷念起来：“这杨六那要斩他儿，为的是军纪，跟咱种地的一样，没规矩不成活儿。”

我看着台上的“杨宗保”，他跪着哭求，水袖过台板，扬起点灰，老生的嘴角抖得厉害，唱到“不斩杨宗保军法乱”，调门往上翻，这哪里是戏啊，是把“规矩”两个字用嗓子喊进了心里。戏落，我忽然觉得这秦腔

的韵味，和龙咀沟村的黄土味，原是一个理儿——热热闹闹里，藏着过日子的根。

亲身参与到民俗活动中来，古老的祭祀仪式，热闹的民俗展演，让我真切感受到陕北农耕文化的厚重与质朴，体现劳动人民的智慧与团结，让我明白非遗传承的意义。我将以此次活动为契机，做传统文化的传播者和守护者。

原来民俗从来不是写在纸上的注解，是在龙咀沟发梢的黄土，鞋尖的泥点，是把春天揉进了日子里期盼。

童眼观民俗 文脉润童心

延安无锡枣园中学八年级(1)班 赵梓琪

当汽车驶进甘泉县下寺湾镇龙咀沟村，漫山的黄土与袅袅炊烟里，一场沉淀了数百年的“二月二·打龙眼泉”民俗活动，正以最鲜活的姿态向我们走来。作为延安融媒小记者，我有幸沉浸式参与这场省级非遗盛宴，在锣鼓声与秧歌步里，触摸到了陕北农耕文明的脉搏，也读懂了“文脉润童心”的真正含义。

清晨的民俗广场上，秦腔的高亢唱腔与秧歌的欢快鼓点交织成歌，老艺人们身着彩衣，踩着明快的步伐扭动腰肢，脸上的皱纹里都盛满了对生活的热爱。从“沿门子”的

祈福走访到“灌春牛”的迎春仪式，从“抹龙壳”的古老传承到“合麻绳”的手工技艺，每一项活动都藏着陕北人对自然的敬畏、对丰收的期盼。我蹲在非遗传人身边，看着他粗糙的双手灵巧地编织着农具，听他讲述“打龙眼泉”的传说——那是先民们祈雨祈福的智慧，也是刻在黄土里的文化基因。原来，这些看似简单的民俗仪式，早已成为连接过去与现在的纽带，让我们在体验中读懂了“一方水土养一方人”的深刻内涵。

在现场采访环节，我握着话筒

与当地村民对话，听他们讲述祖辈相传的民俗故事。一位老奶奶告诉我，“二月二”的民俗活动她从小看到大，如今能让孩子们亲眼见证，就是最好的文化传承。这句话让我深受触动，非遗从来不是陈列在博物馆里的展品，而是活在烟火人间的生活方式，是需要我们用脚步去丈量、用心灵去感受的文化瑰宝。当我用镜头记录下“打犁铧”的热烈场景，用文字写下对“转九曲”的好奇与敬畏时，突然明白，小记者的使命不仅是记录，更是传播——让更多人看见陕

北民俗的魅力，让古老文脉在新时代绽放新的光芒。

夕阳西下，篝火晚会上的歌声与笑声回荡在山谷间。这场民俗之旅，让我从书本走向田野，从旁观者变成参与者。我不仅学会了采访写作的技巧，更懂得了文化传承的重量。作为新时代青少年，我们既是非遗的体验者，更是未来的传承者，愿我们都能带着这份感悟，用童眼观察民俗，用笔墨书写文化，让陕北的文脉在我们手中继续流淌，让非遗的光芒照亮更多人的心灵。

一场文化育人的生动实践

周晶

中华优秀传统文化是民族的根与魂，非遗民俗更是承载着地域历史、乡土情怀与百姓美好祈愿的文化瑰宝。为了让青少年近距离感受本土非遗魅力，厚植文化自信，传承延安文脉，我陪伴延安无锡枣园中学的30多名“延安融媒小记者”们，一同走进甘泉县下寺湾镇龙咀沟村，探秘省级非物质文化遗产——“二月二·打龙眼泉”民俗活动。在原汁原味的民俗氛围中，体验了一场别开生面的文化寻根之旅。

龙咀沟村“打龙眼泉”民俗传承数百年，是陕北农耕文化的鲜活缩影，每年农历二月初一至初二，当地村民都会以祭天、打五雷、打龙眼泉、转九曲等10多项传统仪式，祈求风调雨顺、五谷丰登、国泰民安，蕴含着陕北人民敬畏自然、勤劳向善、向往美好生活的质朴情怀。尤其是在现场，古朴庄重的祭祀仪式、独具特色的民俗环节、代代相传的民俗故事，深深吸引了每一位小记者。孩子们带着好奇与敬畏，认真聆听非遗传人讲解民俗起源与文化内涵，仔细观察每一个项目和流程，用心记录着民俗文化的独特魅力。

看着学子们专注的眼神、踊跃提问的模样、认真记录的身影，我深切感受到，这场非遗探秘之旅，不仅是一次简单的实践活动，更是一堂生动的传统文化教育课。以往，学生对非遗民俗的认知大多停留在书本上、图片中，而此次走进民俗现场，零距离接触、沉浸式体验，让抽象的文化知识变得可感、可触、可亲。大家在体验中读懂了古人对大自然的敬畏之心，在聆听故事中体会到乡土文化的源远流长，在感受民俗氛围中领略到陕北文化的独特韵味，真正让非遗文化走进青少年心里，让古老文脉在童心之中生根发芽。

青少年是文化传承的生力军，肩负着延续文脉、弘扬传统的重要使命。作为教育工作者，我们始终致力于搭建传统文化与青少年沟通的桥梁，引导广大青少年走近非遗、了解非遗、热爱非遗。此次陪伴小记者“二月二”非遗探秘，正是践行文化育人理念的生动实践。

文化兴则国运兴，文化强则民族强。非遗文化的传承，从来不是一成不变的固守，而是需要一代代人接力守护、创新传播。此次实践活动，让我们看到了青少年对传统文化的热爱与向往，也更加坚定了我们持续开展传统文化实践活动的决心。下一步，我们将持续依托延安丰富的红色文化、民俗文化、非遗文化资源，开展更多形式多样、内容丰富的青少年文化实践活动，让更多青少年走进非遗、亲近传统，在童眼观俗、童心悟文的过程中，汲取传统文化养分，厚植家国情怀，让延安文脉代代相传、生生不息，让非遗文化在新时代绽放出更加绚丽的光彩，助力青少年在文化滋养中茁壮成长，成长为担当民族复兴大任的时代新人。

(作者系延安无锡枣园中学教师、延安融媒小记者指导老师)

非遗寻根 暖意同行

延安无锡枣园中学七年级(1)班 黄芯怡

的质朴与热烈。午餐时，陕北大烩菜的香气萦绕鼻尖，地道的陕北味道让我真切体会到乡村生活的烟火气，也感受到村民们的淳朴热情。

午后的非遗体验，是与祖辈智慧的深度对话。“抹龙壳”“合绳”“灌春牛”“打连枷”……每一项技艺都凝结着黄土高原的生存智慧。“合绳”的力道里藏着协作的要义，“打连枷”的节奏里和着农耕的韵律，“灌春牛”中回响着集体的力量。

随后，在市融媒体记者的专业指导下，我试着采访非遗传人，把镜头对准他们布满老茧的手，记录下坚守技艺、代代相传的故事。我明白了，非遗不是陈列在馆中的标本，而是流淌在生活里的活态文化。

暮色四合，篝火燃起，火光映着一张张笑脸，大家手拉手、围着篝火转圈圈，感受着乡村夜晚的宁静与热闹。下午6点，活动结束，我们乘

车踏上归程，窗外的夜色渐浓，心中满是不舍。这场“二月二”民俗活动，让我深刻体悟到：非遗是民族的文化基因，是连接过去与未来的精神纽带。

此行虽短，却让我在乡土的脉搏里听见了文化传承的悠长回响。今后，我愿以笔为媒、以心为桥，把陕北民俗的故事讲给更多人听，让这份古老的文化光芒持续闪耀。