我的山西文化行

在中国学习能让我将课堂上的知识运用到实际生活中，亲眼见到书本上所描绘的精彩内容。到目前为止，除了北京，我还去过其他 10 座城市，这让我有机会结识当地人、品尝美食、参观名胜古迹。最近，学校组织我们参加了“感知中国——山西文化行”社会实践与文化体验活动，这我感到非常兴奋，因为不久前我一直计划着要去大同这个城市看一看。

这次活动把课堂搬到了户外，大家都学得格外投入，对我来说，这种学习方法再好不过了。接下来，我将分享自己对这次学习的感受。

一、名胜古迹的魅力

我们的行程安排参观了五个重要名胜古迹：云冈石窟、木塔寺、古城墙、悬空寺和大同博物馆。在陈师傅（司机）和刘老师（导游）的带领下，我们前往了这些地方。多亏了刘老师的细致讲解，使我们不仅了解了每个景点的代表意义，还对它们的历史内涵和文化价值有了更深入的理解。



二、美食盛宴

在用新知识充实了大脑之后，肚子开始提醒我们要将关注点放到美食上啦！作为一名吃货，这一刻是我们最开心的时刻。这次能品尝到各种各样的大同美食使得我们非常满足，比如酸汤龙利鱼、铁板黑椒牛仔骨、外婆菜夹饼、干炸白玉菇、农家大烩菜、白灼时蔬等等，一道道传统美味既满足了我们的胃口，也让我们的心情更加愉悦。

三、热情以待的温暖

在这次行程中，我们在火车站、餐馆、景区等地有了很多与当地人互动的机会，受到了他们热情的欢迎。我仍然记得他们温暖的眼神，会充满兴趣地询问我们来自哪个国家、为什么喜欢中国等问题。他们友好的态度让我感受到我完全不是一个陌生人。

总的来说，大同已成为我记忆中最难忘的地方之一。我真心推荐大家去大同，感受这座城市的历史与文化氛围，我也希望未来有机会能再去一次。

（秘鲁 百里）

时光如水，流淌着国文的记忆；岁月如歌，微风过处紫竹留声

紫竹留声

首都师范大学国际文化学院 2024 年 11 月 15 日 星期五

本刊邮箱：zizhuliusheng@126.com

欢迎投稿、荐稿！扫码关注“紫竹留声”公众号：

统筹指导：姜国权 韩 梅 李秉震

联合主编：刘士红 史馨怡 邢晋铭

- 第一版：挚爱首师
- 二三版：习作展示
- 四五版：习作展示
- 六七版：习作展示
- 第八版：习作展示

首都师范大学

2024 年国际文化节成功举办

10 月 20 日，首都师范大学 2024 年国际文化节在北一区图书馆前广场成功举办。

学校党委常委、副校长马力耕在开幕式上致辞，指出了解和学习中华文化是留学生来华学习的重要内容，展示自己国家的文化也有助于各国青年互学互鉴。希望同学们以国际文化节为契机，增进相互了解、建立深厚友谊，推动不同文明交流互鉴、和谐共生，为构建人类命运共同体贡献青春力量。

副校长蔡春为首都师范大学舞龙队的“祥龙”点睛。随后，舞龙节目《龙腾四海》震撼登场，拉开了文艺表演的序幕。象征着祥瑞与希望的巨龙在舞台上翻腾起舞，传递着首都师大人对未来的美好期待。

本届国际文化节以“与首师同庆 与五洲同行”为主题，通过文艺表演、世界文化游园会等形式，搭建中外文化友好交流的平台。





校内外中外学生带来的精彩节目一次次将表演推向高潮。北京师范大学留学生的蒙古舞蹈《草原狂欢》、北京体育大学留学生们演绎的武术节目《武韵风华·异域同辉》、心理学院研究生许利文（菲律宾）演唱的《同一个世界同一首歌》、国际文化学院五国留学生表演的街舞《我的地盘》以及中外学生带来的乐队合唱《爱人错过》等 30 余个节目为在场观众呈现了一场令人回味无穷的视听盛宴。

广场上，世界文化游园会同步进行。包括中国在内的 26 国展台由各国学生精心装饰、巧妙布置。同学们身着传统服装，展台上设计精致的文创产品、色香味俱全的美食、极具异域风情的工艺品，全方位展现着各国特色文化。趣味十足的民俗游戏、风格各异的现场彩绘吸引着师生们纷纷驻足体验。

本届国际文化节由国际文化学院主办，孔子学院管理办公室、国际合作交流处合办。我校中外师生以及来自首都兄弟高校的留学生共 2000 余人参加了本次活动。

（王欣 供稿）

山西大同之行

大家好！我叫玛莎，是一名来自俄罗斯的留学生，这次来中国是参加汉语培训的。

刚到北京时，老师便邀请我参加留学生校庆的节目表演，起初我有些犹豫，因为当时有很多作业，不知道该如何安排时间。然而，后来我意识到这是一个难得的机会，所以我决定参加这次活动。我们每周都会进行排练，在我们的共同努力下，10月20日的演出非常成功，大家一致觉得节目非常精彩。演出结束后，老师邀请我一起去山西学习考察，我觉得这是一个宝贵的机会，于是我愉快地答应了。

第一天虽然我们起得很早，但大家都没有觉得困倦，反而满怀期待。山西是靠近北京的一个省，而大同是一座以丰富历史和文化遗迹著称的城市。我们的第一站是云冈石窟。云冈石窟始建于北魏时期，至今已有1500多年的历史了，总共有45个洞窟，规模之大令人叹为观止。午饭后，我们前往应县木塔。应县木塔建于1056年（辽代），是世界上最高的木制宝塔，从外面看，这座宝塔似乎有五层，但进入内部后，发现实际上有九层。晚上我们游览了大同古城墙，古城墙虽然是新建的，但在夜色中显得格外美丽。回到酒店时已经很晚了。

第二天早上，我们享用了丰盛的早餐，八点钟便出发前往悬空寺。悬空寺位于山西省大同市浑源县，是中国唯一一个佛、道、儒三教合一的寺庙。下午，我们还参观了大同博物馆。

虽然行程紧凑且非常疲惫，但这次学习参观让我对山西有了更深的了解。非常感谢我们的学校和老师组织了这次文化体验活动。（俄罗斯 玛莎）

“感知中国”活动心得体会

首先，感谢老师们让我参加“感知中国”活动，也感谢在山西照顾我的老师和同学们。如果不是因为参加了这次活动，我可能不会有机会参观如此美丽的名胜古迹；如果没有老师和同学们的陪伴和照顾，我在山西的学习体验也不会如此愉快。这次活动让我深入感受到了中国悠久的历史和古人独特的审美情趣。

在这次活动中，我们参观了许多佛教景点，尤其是云冈石窟。当我看到洞窟和佛像时，真的被这些宏伟的造像和精心雕刻的艺术家们震撼到了。云冈石窟的洞窟和佛像不仅巨大，而且非常精美。如果换成是我，恐怕没有勇气去建造如此规模的洞窟和佛像。在攀爬悬空寺时，我深刻感受到了古代中国人对佛教的虔诚信仰。连我这样一个年轻人爬上去都觉得困难，而古人为了向佛祈祷，要爬上去许多次，实在令人钦佩。

此外，我们还参观了与大同历史相关的建筑和展示北魏历史的博物馆。古城墙历经数个王朝修建而成，主要用于防御敌人。从古城墙上俯瞰，可以看到整个大同市的景象。在夜晚的古城墙上眺望，景色十分美丽。下次我想和外婆一起骑车游览欣赏这座城市的美景。在大同博物馆里，我们看到了许多北魏时期的文物。其中，我尤其喜欢一楼大厅里的一幅画，它描绘了北魏王族的出宫场景。画中，人们或步行、或骑马、或乘马车，而王族则坐在牛车上，这种情景让我觉得与现代社会有些相似，因此对这幅画格外喜爱。

如果以后还有机会，我一定会再次参加这样的文化体验活动！（韩国 丁晓薇）

时光如水，流淌着国文的记忆；岁月如歌，微风过处紫竹留声

山西大同的两天一夜

2024年10月28日至29日，首都师范大学给了我一次去山西大同参观学习的机会。在这两天里，我和来自不同国家的同学们一起参观了山西的多个名胜古迹，其中，云冈石窟和佛宫寺释迦塔给我留下了深刻的印象。

云冈石窟展示了公元5世纪和6世纪中国佛教洞窟艺术的杰出成就。石窟中有五万一千多尊雕像，每一尊都雕刻得精细生动，部分雕像还饰有丰富的色彩，显得格外美丽。我觉得这个地方真是令人赏心悦目。

佛宫寺释迦塔，也称应县木塔，是一座完全由木头建造的塔，几乎没有使用金属，却屹立了数百年。塔的结构复杂而美丽，不仅外观精致，内部装饰也十分考究。塔内供奉着几尊佛像，其中最大的是一楼的释迦牟尼佛像，佛像雕刻得十分精美，非常壮观。

然而，这两个地方的美丽之处并不是它们给我留下深刻印象的唯一原因。在云冈石窟内，许多雕像因各种原因受到了不同程度的损坏，如结构损伤、颜色褪色等。同样，应县木塔在历经数百年后也出现了损坏，尤其是在二楼。以前游客可以登上五楼，后来只能上四楼，再后来三楼，如今只能到一楼了，这主要是因为塔体正在逐渐老化。从外部看，二楼部分已开始出现坍塌迹象，支撑塔身的结构因天气、建筑重量等原因受到了损伤。由于支架使用了特殊材料，建筑的油漆也独具特色，使得翻修难度很大。

尽管这两个地方宏伟壮丽、历史悠久，但岁月的侵蚀也使其一些文化历史逐渐消失，这让我意识到保护文物和文化景点的重要性。如果我们忽视了对文化遗产的保护，也许在未来，这些地方将只能存在于书本和照片中，我们将无法再亲眼见证其真实风貌。

总的来说，短暂的两天参观学习让我收获颇丰。不仅如此，我还品尝了许多美味的当地食物。这次活动让我更加欣赏中国的文化景点和文物，也让我对保护文化遗产有了更深的体会。我希望未来能有机会更深入地了解中国文化。（印度尼西亚 梁秀霞）

山西大同参观学习的感悟

2024年10月28日至29日，学校组织我们前往大同市进行参观学习。

第一天我们去了很多地方，我最喜欢是云冈石窟。刘老师带我们参观了云冈石窟，看到那些佛像时，我感到十分震撼。那里有一尊巨大的佛像，高达17.4米，已有1500多年的历史了，刘老师说这尊佛像是最大的佛像。我们走了一会儿后，就去吃了晚餐，第一天的晚餐非常美味，尤其是甜点，特别好吃！一天的行程结束后，我们回到了酒店。

第二天我们去了悬空寺。那里山水相依，尽管水已不见，但依然能感受到山的壮丽。这座寺庙已有大约1500年的历史，建在陡峭的山崖上，一些同学不敢爬上去，但我勇敢地爬到了山顶，拍照时，风景美得令人陶醉。下午两点左右，刘老师带我们参观了大同市博物馆。在博物馆里，刘老师讲述了许多关于大同的历史，虽然有些内容我听不太懂，但我还是认真地听，因为刘老师讲故事的节奏很快，我有时跟不上。我非常感激刘老师成为我们的导游，带领我们参观学习了美丽的大同。

这次活动对我来说是一次难忘的经历，感谢所有老师的辛勤付出！

（印度尼西亚 胡慧贞）

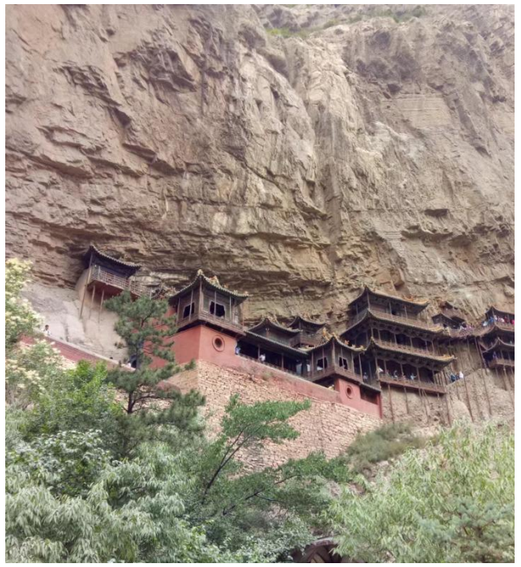
“感知中国——山西文化行”学习心得

跟随国文学院的老师和同学们，我们乘坐中国高铁出发，前往山西大同参观了一些重要景点。在导游老师的讲解下，我们一边亲身感受着北魏到辽金时期的建筑艺术，一边体会古人对宗教的虔诚之心。

我们首先来到了大同郊外的云冈石窟，这座始建于北魏时期的石窟如今已成为世界文化遗产之一。走进大门，立刻能感受到古印度宗教传入中国后对寺庙建筑风格的深远影响。石窟群内，每一座洞窟都展示了古代精湛的雕刻艺术，令人流连忘返。我印象最深的是第五石窟中巨大的释迦牟尼佛像，气势恢宏，震撼人心。还有一个石窟展示了关于音乐和舞蹈的浮雕，生动展现了古代社会对音乐表演的热爱。通过导游的讲解，我们了解到中国政府为保护这些文化遗产所做的努力，他们采用先进的科学技术和充足的人力资源来维护这些珍贵的遗产，使得更多人有机会一睹这些古代艺术的风采。

下午用过午餐后，我们又前往应县木塔。阳光洒满小县城的每条街巷，也照耀在这座辽金时期的木塔上。导游老师向我们介绍了木塔的楼层设计，从外面看似五、六层，实则加上阁楼共有九层。这也是中国现存最高的古老木塔。应县木塔如今已略有倾斜，颇像意大利的比萨斜塔。

晚餐过后，我们参观了大同古城墙。古城墙上有展示板介绍了从北魏时期到明代的城墙扩建历史，以及古城和护城河如何为城内居民提供保护的知识。虽然夜色已深，未能深入古城一探，但从地图上可以看到许多熟悉的地点：文庙、关帝庙、基督教堂、天主教堂，这让我不禁联想到之前去过的泉州，也能想象到古时大同城的繁华以及对不同宗教文化的包容。



第二天，我们前往悬空寺，了解了它悬挂于山崖之上的原因，并了解到当时如何在建筑中融合佛教、道教和儒家思想。寺内有“三教同台”的神像（佛教的释迦牟尼、道教的太上老君和儒家的孔子），展现了中华文化的包容精神。尽管我有些恐高，但仍然鼓起勇气去亲眼观赏了这座令人惊叹的建筑。最后，我们参观了大同博物馆，通过馆藏文物进一步了解了从旧石器时代到各个朝代的变迁和发展。

这次山西大同的两天一夜之行，不仅让我们在室外尽情呼吸到了新鲜空气，还让我们学习了更多中华文化的历史。作为留学生，我更深刻地体会到中国自古至今对多元文化的包容与传承。 （菲律宾 许利文）

时光如水，流淌着国文的记忆；岁月如歌，微风过处紫竹留声

参观山西大同有感

今天是 11 月 2 日，时光如白驹过隙，快得惊人。10 月 28 至 29 日那两天的记忆，就像昨日之事，清晰得仿若刚发生。每当回想起那段经历，怀念之情便如汹涌潮水，将我牢牢裹住。

每个画面都无比真实，似有一种魔力，瞬间把我拉回过去。我好像又坐在那辆大巴上，车轮与地面摩擦的声响在耳边回荡，车窗外掠过的建筑似一幅幅画卷，彰显着城市深厚的文化底蕴。那时，Peter 导游富有感染力的声音在车厢内飘荡，他讲述着大同古城的悠久历史，每个故事都像一把钥匙，开启通往过去的大门。那些场景如幻灯片般在眼前滑过，让我对大同的思念愈发浓烈。

那辆大巴，宛如神奇的时光之舟，带我们暂离学习的繁忙，驶向充满惊喜与感动的旅程。它不只是交通工具，更像引路人，引领我们探寻几千年前的传奇故事。

云冈石窟是传奇故事的开篇。约 2400 年前，科技尚未萌芽，古代能工巧匠仅凭双手，在坚硬岩石上开凿出 45 个洞窟，塑造了 59000 余尊色彩斑斓的佛像。站在石窟前，那种震撼难以言表。每尊佛像都是历史见证者，庄严肃穆的神情、精美细腻的雕刻，诉说着往昔辉煌，令我对古人的智慧和毅力满怀敬意。

应县木塔是古人智慧的丰碑。它外观五楼六檐，内部独特结构使其实际高达九层。近千年风雨如刀砍斧削，多次地震如猛兽咆哮，战争炮火也曾肆虐，但木塔如坚毅老者，在岁月长河中屹立不倒。它承载无数历史记忆，每块木头都似在低声讲述过去，让人感叹前人技艺精湛。

来到大同，古城墙必去。站在城墙上，似能听到历史的轻语。大同夜晚风光如梦似幻，璀璨灯火，古朴建筑，将我们带回历史悠久的明朝。城墙像沉默老者，用独特方式传达岁月沧桑，每块砖石都有历史温度。

“悬空寺”令人称奇，像神秘符号竖在悬崖上，令人敬畏。它建于1500年前，佛、道、儒三教合一，这种融合在古今建筑中独树一帜。如今，它依然超凡脱俗，似不受时间侵蚀，散发迷人魅力。每个楼阁、每条栈道，都在挑战人们对建筑的认知，让人折服于古人的大胆创新和精湛技艺。

大同市博物馆是文化宝库，建筑设计独具匠心，吸收了大同火山群、龙壁文化和云冈石窟空间演化等文化元素，将大同历史文化完美融入。馆内每件文物都是璀璨明珠，串联起大同历史脉络，展示其前世今生。在这里，时间仿若静止，我们能与历史对话，感受文化传承与延续。

这次大同之行，恰似一场穿越时空的梦幻之旅。每一处景点都是衔接过去与现在的时空节点，它们让我饱览大同的壮丽风光，体悟其悠久历史，使我对这片土地眷恋至深。不知此生能否再有大同之行，但它的样子已在我心烙下不灭印记，其美、文化与历史，将永在记忆深处闪耀，成为我珍贵的回忆。

（越南 程氏红绒）

记“感知中国——山西文化行”活动

“感知中国”活动对我来说是一次难以忘怀的经历。10月28日清晨，我们坐上了前往大同的高铁，心中满怀期待。随着列车的前行，我的心情也渐渐激动起来，期待着能亲眼目睹这片承载千年历史的土地。

抵达大同后，我们受到了导游热情的欢迎，倍感温暖。第一站是云冈石窟，这是一处被联合国教科文组织列为世界文化遗产的佛教艺术宝库。走近石窟，我被眼前的佛像所震撼，它们巍然屹立，仿佛在静静诉说着千年前的故事。云冈石窟始建于北魏时期，是中国最早、最辉煌的石窟之一。每一个雕像、每一尊佛像都带有一种庄严的气息，让我感受到中国古代艺术的精美和深厚的文化底蕴。在这里，我似乎能听见时光的回响，能感受到古人对信仰的虔诚。这一刻，让我真正体会到历史的厚重，心中充满了敬畏之情。

随后，我们享用了当地的特色美食。第一次品尝到了一种凉凉的、晶莹剔透的面条，虽然还不知道它的名字，但那独特的口感和微酸的味道给我留下了深刻的印象。作为一名意大利人，我对面食非常熟悉，但这样的面食却是完全不同的体验。这种尝试带来的新鲜感和满足感，让我更加热爱探索不同文化中的美食。

接着，我们参观了应县木塔。这座建于辽代的古老木塔，已有近千年历史，是中国现存最古老的木结构建筑之一。站在塔下，我感到自己是如此渺小。导游讲述了木塔的结构和它在历史上的重要性，我对古代建筑师的智慧和技艺充满了钦佩。在夕阳的映衬下，木塔显得格外雄伟，仿佛见证了数百年的风雨。

晚餐时，我们去了当地的一家中餐馆，品尝了更具地方特色的美食。其中一道菜让我特别难忘，是一种夹着肉馅的面饼，口感丰富而美味。虽然与意大利的菜肴差别很大，但却有一种独特的风味，让我感受到了不一样的美食文化。如果没有这次机会，我可能永远不会尝试这样的菜肴，但正是这种体验让我发现了中国饮食文化的多样性，心中充满了对新事物的好奇与感激。

当天夜晚，我们登上了大同古城墙。站在城墙上，俯瞰着这座古老的城市，我仿佛穿越到了过去。四周的景象让我感受到一种前所未有的宁静，历史的厚重感和岁月的沧桑在那一刻触动了我的内心。

第二天，我们来到了悬空寺，这是我此行最期待的地方之一。悬空寺建在陡峭的悬崖上，仅靠几根木柱支撑，看上去惊险而神奇。悬空寺已有1500多年的历史了，它集儒、释、道三家文化于一体，代表了古代建筑艺术的巅峰。站在寺庙前，我的心中充满了敬畏，既为它的奇妙结构而惊叹，也为古代匠人的智慧而感动。

午餐后，我们参观了大同博物馆。我了解到大同在中国历史中的重要地位，特别是在北魏时期作为都城的辉煌历史。这次参观让我更加全面地理解了这座城市的文化和独特之处。

在返回北京的高铁上，虽然活动已接近尾声，但我心中仍充满了激动和感慨。这次体验活动不仅让我开阔了眼界，更让我对中国的历史和文化有了更深的认识。能有机会体验这些不一样的风景和风味，是一种宝贵的经历，我会永远珍藏在心中。（意大利 李黛玉）

时光如水，流淌着国文的记忆；岁月如歌，微风过处紫竹留声

山西大同文化活动感受

这次我参加了山西大同文化体验活动，虽然只有两天，但是我的心里开心得不得了。学校给我们安排的各个方面都特别完美，特别是老师们把所有的同学们照顾得很周到。

在山西大同，我们去了云冈石窟，那里有很多古老的佛像，雕刻得很漂亮。我被这些古老的艺术深深吸引了。晚上去了大同城墙，那里的风景也是独一无二的。我了解到了很多历史上的建筑风格和那个年代的生活方式。我们还去了悬空寺，它建在山崖上，看起来很惊险。我非常佩服古人的智慧，能在这么陡峭的地方建寺庙。第一次和很多同学们一起外出，我觉得很快乐。我们一起爬山，一起看风景，一起去参观博物馆。

大同的美食也让我难忘。我特别喜欢吃那里的刀削面，味道很好，还有很多不同的特色美食，味道好极了。

这次活动，我学到了很多。我看到了美丽的风景，了解了不同的文化，还尝到了美味的食物。活动结束后，我更加期待未来的探险，我想去更多的地方，学习更多的文化，体验更多地方的生活。

总的来说，大同之行是一次难忘的经历。它让我开阔了眼界，也让我对人生有了新的认识。我期待下一次去发现更多新奇的事物。最后，我非常感谢首都师范大学给了我这样好的一个体验学习的机会。（缅甸 马小玲）

我与山西

“山西之行，古色古香，满是惊喜。” 10月份我参加了学校组织的“感知中国”活动。参加完这次活动，我的内心充满了前所未有的触动与收获。

在山西第一个研学的地方是全世界人民都向往的世界文化遗产——山西大同云冈石窟，它是世界三大佛教石雕艺术宝库之一，它历经了风霜雨雪的侵袭却仍旧完好无损得保存下来，堪称奇迹。讲解员老师给我们解释了很多关于云冈石窟的历史，我了解到它最早的建造者和设计者是昙曜和尚，我也才知道云岗石窟里的很多佛像的头和手经过非法途径已经被卖到了国外，还有最大的一尊佛像，它原来的两颗眼睛是硕大的宝石，在日本发动侵华战争时被侵略者盗挖走了。

老师还带领我们去探索了山西大同博物馆。它是一个集历史文化、艺术展示和科学研究于一体的综合性博物馆，我们在那儿学到了丰富的历史知识和文化信息。

对我来说最难忘的一个地方是悬空寺。它是在悬崖绝壁之上悬挂了1500多年的寺庙。悬空寺的建筑特色主要体现在其独特的建筑方式和惊险的位置上，正是利用了恒山悬崖的自然地形才建成了如此奇妙的悬空寺。虽然悬空寺看起来给人很危险的感觉，但我在上面的时候并没感到恐惧，也完全忘记了所有的一切，只感受到佛教的宁静和清净。

感谢学校组织这次去山西的研学活动，不仅让我们开阔了眼界，也积累到了很多的知识。衷心感谢学校和每一位老师的辛勤付出，也非常感谢给予我这个学习的机会。在接下来的学习中，我将不断努力学习，为中华文化传播做出贡献！（缅甸 李星星）