

# 美中实验夏令营《中华文化巡礼》学员学习体会(二)

指导老师:冯旭

**老师的话:**中国文化历史悠久,博大精深。在马立平教材九年级《中华文化巡礼》第一单元,同学们了解了中国人的祖先,中华大地和中国人,中国人的传统节日。在中华文明5000年的历史长河中,“天人合一”,“以人为本”,“自强不息”,“以和为贵”是始终贯穿着我们中国人思想里的四个基本观念。这里和大家分享同学们的学习体会。

## 万家忆

中国是一个著名的文明古国,拥有长达五千多年的历史。中华文化源远流长,博大精深。在今年暑假的第一个学期,我们不仅学习了三个方面的中华文化,即中国人的祖先、中华大地和中国人、中国人的传统节日,还学习了中国人的四个基本观念:“天人合一”、“以人为本”、“自强不息”、“以和为贵”。

“我们从哪里来”?对这个久远而永恒的问题,中华文明有着自己的解释。“盘古开天地”、“女娲造人”、“女娲补天”这三则中国人的祖先关于世界起源的神话传说在中国家喻户晓。我最喜欢的是“女娲补天”的故事,因为故事的主角女娲是一位女性,她不仅仅创造了我们人类,还补了塌下来的天,拯救了万事万物。这个故事让我看到了中华文化“以人为本”的精神。这个故事也反映了在中国早期的历史中,有一段时期是母系社会。和其他国家的人类起源的故事不同的是,其他国家神话传说中的造物主都是男性,例如在《圣经》里面,上帝就是男性。另外,在其它一些广泛流传的传说中,也可以发现中国人从古至今坚持的以“以人为本”的基本观念。例如,炎帝为了给人们治病,不怕苦、不怕累,翻山越岭,尝试各种各样的药草,中医、中药至今还是中华文化的瑰宝。

以前我知道中国人口是世界第一,所以印象中好像中国是面积最大的国家。通过这学期的学习,我认识到中国的国土面积只是世界第三,而且可耕地面积比美国还少得多。另外,中国不仅人口众多,而且分布不均匀。东部人口多,西部人口少;平原人口多,山地、高原人口少。所以几千年来中国人建造水库,兴修水利,促进农业生产。为了扩大土地种植面积,农民甚至在倾斜的山坡上开垦出水平的梯田。中国人还建立起精耕细作的技术传统,努力在耕作过程中做到最精、最好,争取在有限的土地上生产出更多的粮食来养活人民。中国科学家袁隆平用遗传学的方法培育出了杂交水稻,大大提高了产量,对中国和世界粮食问题的解决作出了重大贡献。这些都体现了中国人“自强不息”的精神。

中国有很多传统节日,各种节日的活动也丰富多彩,例如正月拜年、元宵观灯、清明祭祖、端午龙舟、中秋赏月、重阳登高,等等。我最喜欢的节日是春节,我们一起吃年夜饭,年夜饭不仅样式繁多,而且每道菜都有不同的寓意。比如,大杂烩代表全家福,芋头代表来年会遇到贵人相助,红烧肉代表红红火火,十香菜代表十全十美,鱼代表着年年有余。吃完年夜饭,爸爸妈妈还会给我们发红包。到了第二天大年初一,我们还会吃汤圆。在中国,春节期间人们都要走亲访友,而我们在这里,就只能在大年初一早上,一家人互祝新年好以后,各自上班上学。我很想像在中国国内的人一样来庆祝春节,因为只有这样才能叫“过大年”。但是在这里春节不是假日,所以只能寄希望以后有机会回国过个原汁原味的春节了。

中国人“天人合一”、“以和为贵”等观念也体现在这些传统节日的活动里。清明节期间,人们踏青扫墓,顺便来一次郊游,在春天的阳光里,走一走,跑一跑,放风筝,荡秋千,尽情地亲近大自然。在端午节,人们把艾草和菖蒲编织成花环,戴在头上,或者做漂亮的香袋,放上草药,挂在孩子们的身上用来驱赶蚊虫。春节的时候,人们说好话,道吉利,祝愿万事如意、岁岁平安。

“天人合一”、“以人为本”、“自强不息”、“以和为贵”,中国人来几千年形成和坚持的这些基本观念,既体现在人们的生产活动和日常生活中,也是中华文化的精髓,值得炎黄子孙永远珍惜、薪火相传。

## 杨杰琳

这个学期我学了中华文化的三个方面。中国人的祖先,中华大地和中国人,还有中国人的传统节日。

我最喜欢的关于“中国人的祖先”的故事是女娲补天的神话。我喜欢这个故事因为它是一个神话,而我最喜欢神话,因为任何东西都可以在故事里发生,只要你有足够的想象力。这个故事跟国外的故事不一样,西方讲的是亚当和夏娃创造了人类,可是这个故事是说女娲创造了我们人类。女娲补天的故事很有趣,很独特,没想到人们是女娲捏出来的。这个故事体现了基本观念,“以人为本”。因为女娲创造了人,人们都会尊重她,如果不是女娲创造了人类,我们就不会在世界上。

我最喜欢的关于“中华大地和中国人”的故事是“气候和农业”。我从故事中学到中国的地理是“西高东低,三级阶梯”,非常有趣。我没想到中国的气候和农业会这么有趣和复杂。这个故事体现了基本观念,“天人合一”。人们利用中国的地理和气候,

就可以让土地生产出最多的粮食。天(自然)和人一起用工,这样可以生产更多的食物。

我最喜欢的关于“中国人的传统节日”的故事是“元宵节”。我在美国的家庭不怎么庆祝元宵节,但是我们会做一些好吃的菜和跟朋友聊天。可是在中国,我们会吃汤圆,做很多美味的食物,观看电视上的庆祝活动,阖家团圆,穿传统的衣服。我很多亲戚都住在中国,所以等我见到他们,一定要好好庆祝节日。我想改变我在家庆祝元宵节的方式因为在中国庆祝元宵节会更精彩,更好玩。我希望我的家庭做汤圆。这个故事没有体现基本观念。书中的两个例子是“我们中国先人的领袖”和“盘古开天地”。“我们中国先人的领袖”的基本观念是“自强不息”。一个人叫禹,他要开渠排水,为了专心治水,他几次经过自己的家门,都没有进去。禹和人们经过十三年努力终于把洪水引入了大海。他一直努力和尽力的治洪水,表明了“自强不息”这个基本概念。“盘古开天地”的基本观念是“天人合一”。盘古创造了世界,他自己也变成了太阳,月亮,大山,等等。因为盘古是一个中国人,他也是世界,天和人就合起来了。表明了“天人合一”。

结论:中国文化里的故事和传统都会立足于“天人合一”,因为天(自然)和人要合在一起,才能有一个好生活。中国人有很多传统和文化。中国人的祖先都很英勇和努力地做事情,我们要学习。我们一定要“自强不息”,“以和为贵”,每一个人都要和平相爱,不能打架。

## 王易之

这几个星期我们学了中国的祖先,中华大地和中国人,还有中国人的传统节日。我们也学了中国人的四个基本观念。

我们的祖先就是我们的 ancestors。我们需要理解他们才能更好的理解我们自己。我最喜欢的故事就是盘古的故事。他和其他的造天故事不同,因为盘古不是一个“神帝”。这一个故事里面有“天人合一”这个基本观念。天地都是盘古创造而成的,所以人民和天空有链接。

中华大地和中国人就是中国地形还有人民。我以前不知道中国的可耕地还没有美国的二分之一大,但是中国的人口却有美国的五倍多。这是因为中国的地都是高山。我去过四川的时候,我记得我看见了很高山。我认为这和“自强不息”有关系。如果中国人学会种菜以后就休息了,肯定不能供应这么多人的温饱。农民肯定需要不停的创新他们种菜的方法才能供应每个人,保证他们不挨饿。

中国人的传统的节日对中国人很重要。每一个节日都有一个有趣的故事。我最喜欢的节日是端午节,因为我觉得屈原的故事很有意思。在美国我们就在端午节吃粽子,但是我记不住在中国我做了什么事情。我觉得端午节和“以人为本”有关系是因为屈原做了很多对人民好的事情。

中国人很看重他们的基本观念。中国人用它们来评判做好人的标准。中国的好领导都会用这四个基本观念带领好人民和管理好国家的事务。这四个基本观念就是华人的基本观点。

## 廖宏嘉

这学期我学了很多很有趣的中华历史和文化。其中,三个主要的题目就是中国人的祖先和传统节日,还有中华大地和中国人。这八节课里面,我学到了很多,比如嫦娥奔月、盘古开天地、尧舜禹的故事、春节和中国的传统节日以及中国地理。虽然我们学得很快,但是我特别喜欢我们的学习材料,更深刻地了解到中国悠久的历史和文化。

我最喜欢的中国祖先故事就是盘古开天地,这是因为中国版本世界开始的故事跟其它文化有很大区别。比如,我们这个故事中有一个中国基本观念—自强不息。盘古在蛋壳里面不停地奋斗,等他出来还没有放弃,他接着把天和地分开,等他实在受不住才躺下,把身体各个的部分变成了山、海、月亮和太阳等造福人类。

从中华大地和中国人,我进一步学习到中国的大好河山,也改变了我对中国的看法。我原来不知道中国对农业的重视和中国大部分的人住在农村。我还知道了中国有这么多的少数民族(56个),又学到了中国各省和自治区。天人合一最跟这个话题有相同的地方,中国人很爱护自己的领土和国家,懂得节约。

我在中国的传统节日中最喜欢春节,我们家跟中国的庆祝方式差不了多少,按传统的方式过新年。从这里可以发现“以人为本”还有“以和为贵”的概念。每逢新年,全家团圆、普天同庆、除旧布新。中国传统节日还包括清明节和重阳节,都是尊重老人和纪念祖先的节日。反映了中国是一个尊老、敬老、爱老、助老的国家。

中国人的四个基本观念,“天人合一”、“自强不息”、“以人为本”、“以和为贵”都会常常出现在中国文化里。这些概念通过各个故事流传到今天。激励我们尊重自然、奋斗到底、帮助别人、珍惜和平。我们炎黄子孙应该按照这四个概念去做,才能创造更好的未来。

(美中实验学校宣传部)

## 北京中医药大学美国中医中心

### 张学凯博士做客美中实验网上夏令营



7月22日下午2:30,美中实验网上夏令营《中华文化巡礼》班的冯旭老师特别邀请到北京中医药大学美国中医中心的张学凯博士,为同学们做了题为“中医基础理论”的讲座。张学凯博士是北京中医药大学美国中医中心主任,2013年在英国曼彻斯特大学获得理学博士,2008年在北京中医药大学获得医学硕士,2005年在陕西中医药大学获得中医学士学位。

讲座中,张学凯博士从《黄帝内经》原文出发,通过丰富的多媒体讲解和展示,围绕中医药的自然观、人体观、疾病观、健康观以及治疗观几个方面,深入浅出的向同学们介绍了中医的基础理论。他强调了中医自然观中的“天人相应”和“阴阳平衡”,让同学们深刻认识到生命与自然原本是一个整体,人与自然完全对应,相互影响。同时,他还强调了中医药健康观中的“不治已病治未病,不治已乱治未乱”的养生和防病治病原则。在谈及“七

情致病”时,张博士还引用了“范进中举”的这一故事情节,讲述了因中举喜极而疯的范进,为何因为胡屠户的“一巴掌”而从癫狂恢复正常,使学生们受益颇多。

在随后的交流中,张博士还通过列举实例,比如常见的口舌生疮,多是心火亢盛引起的,如何区分虚火和实火等,引得老师和学生们纷纷沟通探讨。冯旭老师还分享了自己多年前的亲身经历,现身说法针灸疗法的神奇之处。很多同学随即表示,对中药有了更为系统的了解,尤其对中药保健养生方面有了更大兴趣。以后会继续努力学好汉语,希望能够了解更多中医知识。

讲座后,冯旭老师对张学凯博士表达了敬意和感谢。对此,张博士认为,中医药是中华民族贡献给全世界的瑰宝,而中医中心作为美国首个中医文化交流和研究的重要平台,肩负着向公众介绍中医药知识、传播中医文化的重大责任,也希望中医药能够惠及更多民众。

冯旭老师还说:“举办丰富多彩的中国传统文化知识体验活动是我们中文学校和夏令营课堂的特色。每年,我们都会组织高年级学生实地参观北京中医药大学美国医学中心及中医药博物馆。今年因受疫情影响,虽然未能亲临现场,但老师们也都绞尽脑汁,想尽各种办法,让我们的学生能够通过学习汉语打开认识和了解中国的大门,从而感受到中国传统文化的魅力所在。”

(美中实验学校宣传部)

## 靶向备考!

### 美中实验网上夏令营SAT冲刺班重磅来袭! 助力快速突破分数屏障!

美中实验网上夏令营第四期学习正在如火如荼的进行中,丰富多彩的网课覆盖一周七天各个时段,供各年级学生和家自主灵活选择,很多家长反映,孩子的暑假生活基本都被我们夏令营承包了,因为在这里孩子们都能选到自己喜爱的课程。与此同时,我们也关注到,很多高年级学生和家开始为8月29日即将到来的SAT考试犯难,虽然孩子该复习该准备的内容也差不多了,但还是心有余力不足,如何才能做到胸有成竹的应考呢?不妨来看看美中实验网上夏令营为大家精心准备的SAT冲刺班网课吧,快速而有效帮助考生们掌握这临门一脚的应试技巧!

准确定位,制定专业授课方案。这门SAT冲刺课程,由美中实验夏令营与Learn2smart合作推出,旨在帮助学生提高SAT的Reading & Writing成绩。我们建议以往在SAT Reading & Writing部分获得600分或以上的学生参加本次课程。课程的主要目标是帮助这部分同学继续提高阅读理解和语法搭配的技能,从而应对更高的挑战。8月9日至8月27日共6次9小时的密集授课,将帮助同学们查漏补缺,弥补弱项。

讲练结合,把脉考试痛点难点。课程中,我们将通过四套真题,讲练结合,帮助学员熟练运用习得的答题策略和得分技

巧,提高学员答题准确性和有效性。老师将一一梳理“Reading & Writing”部分的重要考点,逐个击破,一网打尽学习中的痛点和难点。

靶向备考,资深老师为你点拨。Theresa Bennett是特拉华州教育部的评估总负责人。她拥有28年的教育、教师培训以及州内教学领导经验。目前,Ms. Bennett负责监督管理特拉华州的评估系统。她也与College Board(学生注册SAT或AP考试都是通过College Board进行)有紧密的合作,为学生、家长和教师提供各种考试资源。另外,她还担任过英语语言艺术的州内教学负责人,指导州内的高中教师为学生提供SAT考试的备考帮助。

同学们、家长们,漫漫备考路,成败在此一搏!可以说,由Theresa Bennett担任冲刺班的授课老师,是本次课程的一大亮点!我们期待能够为考生们助一臂之力!8月9日开课在即,欢迎大家咨询报名! 报名链接: <https://acsrockville.ptboard.com/>, 登录我校网站报名注册可享受特别优惠!

报名咨询:  
戴老师 240-467-7768  
黄老师 240-603-8863  
徐老师 301-820-8897  
冯老师 240-401-1195 (text message only)  
(美中实验学校宣传部)