**第一节：字以溯源**

　　从源远流长的汉字说起。在这节课上，撒贝宁带着一个仿制的甲骨上台，讲述中国汉字强大的生命力。甲骨上是“雨”的象形文字，不少小朋友现场认了出来。

　　撒贝宁说，这个字穿越了三千多年历史，到今天依然能够认出来。汉字是我们中华文明的源头，它的流传演变记录着中国漫长的文化历史。

　　理查德·西尔斯，1950年出生，美国人。他花了20年的时间将甲骨文、金文、小篆等字形整理好并放到网上，中国网友深受感动，因此称呼他为“汉字叔叔”。

　　一次心脏手术差点夺去了“汉字叔叔”的生命，在病榻上，他开始思考要做一些有意义的事情，由此萌生了电子化《说文解字》的念头。

　　2002年，“汉字叔叔”创建了汉字字源网，由于得不到关注和资助，他陷入贫困潦倒、旅游签证到期、护照被没收、第一次面临限期离开中国的窘境。

　　“汉字叔叔”并没有因此放弃。所幸的是，他得到了北京师范大学的一份教职，可以边教物理边研究汉字，他为能在中国做老师而骄傲：

　　“我总觉得我能改变这些年轻人的生活，哪怕只是一点点。”

　　一个年近七十岁的外国人，都在不断为我们的传统文化而努力奋斗，我们又有什么理由不去保护我们自己的历史文化呢?

　　王宁，1954年毕业于北京师范大学中文系，从事汉语研究与教育工作长达六十余年，是现代著名的文字训诂学专家，中国传统语言学的重要继承人之一。

　　上世纪60年代，王宁教授去到了青海牧区开展扫盲工作，她深深地被老百姓对文化的渴望震撼，这一停留便是28年。

　　王宁教授说，汉字和汉字文化能够绵延不绝，生命就在民间。

　　为了将传统文化巩固在每个人的血液中，王宁教授尽其所能，研究汉字从未停歇。其中，“甲骨文”也是王宁教授研究的汉字之一。

　　王教授现场演示了“正”、“直”两个字的演化和造字思路。行不离轨就是正，目不斜视就是直。

　　汉字造字的意图告诉我们：看清道路，奔向目标。

　　一笔一划中涵盖丰厚的历史底蕴，汉字带领我们感受过去，思考未来。它不仅是智慧的结晶，更是传统文化中不能缺失的根基。

**汉字之美**

　　语文书上说：“亡了国当了奴隶的人民，只要牢记住他们的预言，就好像拿着一把打开监狱的大门的钥匙。”政治书上说：“文字的出现，标志着人类社会进入了文明时代。”历史书上说：“汉字是中华文化的主要载体，绝大部分优秀的中国文化都是通过它来记载和传播的。”

　　从商代的甲骨文到西周的金文，再到秦代的隶书等，都具有极强的中国艺术，甚至有人将汉字誉为中国五大奇迹。这绝不是空穴来风，柔美的柳体，不羁的狂草，端正的楷书，都是其他国家所没有的。可以见文字是一个民族的灵魂。

　　汉字是世界最古老的文字之一，它是记录汉语的书写符号。在形体上逐渐由圆形变为由笔画构成的方块形符号，所以汉字一般也叫“方块字”。然而，世界上没有一种文字像汉字那样历尽沧桑，青春永驻。古埃及五千年前的圣书字是人类最早的文字之一，但它后来消亡了，有记载的古埃及文化也被深深埋藏。苏美尔人的楔形文字也有五千年的历史，但它在公元330年后，它也消亡了。历史上衰亡的著名文字还有玛雅文、波罗米文等。但汉字不但久盛不衰，独矗世界文字之林，还不断得以发展，影响也越来越大，这一特点在世界文字中是独一无二的，因此它具有独特的魅力。

　　汉字是中华民族几千年文化的瑰宝，也是我们终生的良师益友，每个人的精神家园。带着这样的喜爱，我总是不知疲倦的徜徉在文字的海洋中让心在一次次阅读中得到满足，所以，汉字往往可以引起我们美妙而大胆的联想，给人美的享受。

　　我们在汉字的怀抱中茁壮成长，我坚信它是最美的文字。或许，它不如其他文字那样瑰丽，那般华美，但我相信，中国方块字永远象征着中华儿女自1840年来的侵略战争中一次次努力，并在最后抗日战争中取得胜利，也是因为它如梅花般，永远散发的芳香，在能使中华民族在最艰难的条件下奋发拼搏，香气永驻。进而创造出独属中国的魅力，独属中国的魅力!

# 看2017开学第一课观后感：我和汉字的缘分

　汉字，是凝聚我们中华民族五千年的结晶。然而，在中国八万个汉字中，我最喜欢学这个字。“学”虽只寥寥数笔，但在我心中的地位是神圣的。

　　从古至今，有学问之士都好学。孔子曰：“学而不厌，诲人不倦”;乾文言曰：“君子学以聚之，问以辨之。”;昭公曰：“夫学，殖也，不学将落。”„„

　　我和“学”这个字还结下了不解之缘还得归功于《水浒传》这本书。

　　一天，妈妈买回一本《水浒传》，让我阅读。我信手翻阅，立即对这本图文并茂的书产生了浓厚的兴趣，津津有味地看了起来。

　　不到一个小时，这本书就被我看完了。我便把《水浒传》搁在一旁，看起其它书来了。妈妈见了，便问我：“你这本书看完了?”“看完了。”我随口回答。“那你知道你林冲的绰号是什么?黑旋风是谁?花荣的绰号又是什么?”。面对妈妈这一大串炮弹似的问号，我支吾了半天，答不上来。“你知道吗?《水浒传》里有一百零八将，他们的性格都被刻画的栩栩如生，所以它才能成为‘四大名着’之一。”这时，我才恍然大悟：《水浒传》里一百零八将，各不相同，各具特色。而我看书只注重>故事的情节，却忽略了每个人物的特点。

　　于是，我又打开书仔仔细细地阅读了起来，只要每天有空余时间就用来阅读《水浒传》，过了一段时间，我弄清了一百零八将的绰号与名字，了解了《水浒传》出名的真正原因：它不但是第一篇农民起义的长篇小说，而且真实深刻地描写梁山泊农民起义的过程。

　　我喜欢“学”字，它让我明白了：读书不可草草了事，要认认真真，全神贯注地去理解，去品悟，这样学习才是有成果的。

# 看2017开学第一课观后感：汉字，民族瑰宝

　在我写作的时候，常常为眼前这一个个方块字而入迷。它们像一个个活泼可爱的孩子，转眼间又像一朵朵芬芳美丽的鲜花愉悦你的眼睛。

　　它们可不是毫无生命迹象的僵硬的符号，而是有着独特性格的精灵。每一个汉字都有着不同的风韵。看到“炎热”这两个字你能感触到一股热流在向你袭来;看到“冷霜”好像散发着一丝丝寒气。这些用横、竖、撇、捺构成的奇妙组合，同人的气质多么相近啊!

　　在书法家的笔下，它们更能焕发出一种特别的气质，能变化无穷。它们自身就有一种智慧的力量，一个想象的天堂，在那里，任你尽情的飞翔与驰骋。在人类古老的历史长河中有哪一个民族能像中华民族这样拥有如此瑰丽的书法瑰宝呢?

　　为什么我们中华民族能成为拥有诗歌传统的民族呢?因为这些富有魅力的文字，怎能不诱发你调动它们的灵性呢? 汉字，使我们中华民族的书法瑰宝，它是祖先留给我们的宝贵遗产。我们应该像保护大熊猫一样保护它，不要让错别字替换它，让它焕发出最大的魅力!

　　我爱你!汉字!

# 看2017开学第一课观后感：炎黄子孙的骄傲

字，是炎黄子孙的骄傲，是先人一代代智慧的结晶，是一种神奇的字体。

　　每个汉字都由横竖撇捺这些简简单单的笔画组成，却有着自己的情感。瞧瞧它们吧，你会感受到他们独特的性格。望见“朝阳”两字，你能感受到一丝明媚的阳光照耀着你，而望见“晚霞”，你会为那绚丽的色彩而迷醉;看见“崇敬”这个词，你又会感受到一股神圣的力量。

　　“喜”字使人笑逐颜开，“哀”字一望而皱眉;“哈”字使人脸上浮现出笑容，“呜”字一见就仿佛听见哭泣声;“芬芳”好像散发出花的香味，“无忧无虑”一词出现后，你就如小鸟般快乐，看见“愁眉苦脸”这个词，就会想到一张哭丧的脸„„

　　当你用笔写出一个个生动的汉字时，一定会感叹汉字的奇妙。它就如一位技术精湛的魔术师，时而轻如鸿毛，时而重如泰山，时而飘若游丝，时而娇若惊鸿。每一个字都是一幅幅流光溢彩的画页，也是一个跳跃欢快音符的乐章。它们还有悠长的历史：从甲骨文到金文、篆书、隶书、草书、行书，最后到我们现在的楷书，你说有哪一样不值得我们去感叹的呢?

　　汉字，它们像一个个充满灵气的小精灵，在纸上跳着欢快的舞蹈，姿态是那么的优美，那么的迷人，我每次都会陶醉在这美好的境界之中。别看每个字都是那么平凡，那么普通，其实它们都深藏不露，蕴含着丰富的文化思想。每个汉字都有它的来历、字义„„若是碰上什么烦恼，坐下来听一段优美的散文，脑海里似乎跳动着一个个汉字精灵，不停地上下飞舞，在四周萦绕，等他们彻底小诗时烦恼顿释，如释重负。

　　每个汉字都经历了一段不可猜测的道路，才能流传到现在。它是中华民族的智慧结晶，是中华民族的伟大创作，是中国民族的光辉荣誉。汉字使我们中国的文化更上一层楼。

　　当我听到“汉字”这个词时，不禁肃然起敬。汉字!我真想对你说：“我爱你!”

# 看2017开学第一课观后感：中华瑰宝，武术

　楚樊鄂州人才辈出，吴国都城英雄遍地。——卢奇

　　樊国吴都鄂州，古畿新城，在抱清流而往长江、长河，引“二黄”而襟四区(鄂城、华容、梁子湖、葛店开发区)中崛起!

　　生长在鄂州土地上的我无不为故乡而感到自豪。在这块充满生机的土地上孕育着不少英雄豪杰。其中我最敬佩的是武术大师万簌声。

　　万簌声是鄂州葛店人，生于一九○三年。自幼习武，功底扎实。少时负笈燕京一九一八年考入国立北京大学森林系。读书之余，尤嗜武术。他先后拜南北名师赵鑫洲、杜心武为师，武功飞跃长进，经过十余年苦练，复又遇扬晨之邓芷灵，王显斋等名师指点，技艺更加精深。善长于少林\*\*\*\*门、形意八卦、太极、自然门„„等拳术，并精通刀、枪、棍、剑等多种兵器。一九二八年初，万簌声出版了中国近代史上第一部武术专著《武术汇宗》。这打破了“文人不武，武人不文。”的传统旧俗，赢得了“武术文星”的美称。

　　“生命在于运动。”为什么现在的人不继承中华瑰宝——武术呢?我想这在于人们对武术思想观念的不同。

　　中国的武术博大精深，何种人不为之自豪呢?又有哪种去用心去学习它呢?中国的瑰宝将自我毁灭吗?想到这，我 内心那份激动之情该怎么表达出来呢?中国的武术将继续发展下去吗?这一切的一切将成为一个未知数。 中国的武术是生是灭，这将取决于人们的意愿。

　　我曾经访问一个武术大师，他就是万簌声的家乡徒弟李雄飞。他对我说，“他曾经开过一个武馆，由于经济的亏损和一些部门的不支持而被迫停止了这项工作。”但是他现在继承师父的医术并且把它看作生命机体的一部分。由于外部的种种原因，他的前途依然没有走出阴暗的森林。我相信无论中国武术还是中医都能得到较大发展。我也相信他会成为一个名人。成功的前途必然有着种种阻碍，让我们走出这块阻碍的森林发扬中华武术精神。

　　此时此刻，我想起了一句话“炎黄子孙要争气”(万簌声语)

　　让我们为中华武术崛起而努力吧!

# 看2017开学第一课观后感：我眼中的诗词曲

　　唐人说，合辙押韵，深入人心的是诗

　　宋人言，委婉不失霸气，豪放不失真情的是词

　　元人道，情深意绵长，调轻文悠扬的是曲。——题记

　　读书，看书，读的是心，看的也是心。

　　当你能透过某本书看到这个世界的时候，你就看懂了这本书。我想说的东西不是书，可是它却让我真真实实的看到了这个世界。

　　唐诗万首，宋词风骚，元曲清婉，正是这些古人留下的东西给了我阅读上最大的启示。

　　我在字里行间看到了王朝的更迭，日月的变迁;领略了贬谪的心酸，年轻的豪气;也欣赏到了山河的秀美，江海的磅礴。我不得不感叹这些诗词曲中的包罗万象。而这一切的一切成了我在阅读过程中最大的收获。

　　诗，是古代最负盛名的一种文体。而它发展的全盛时期在一个辉煌的朝代——唐朝。故而唐诗闻名于世，而我最喜欢的自然也是唐诗。唐诗收集最全并不是我们熟知的《唐诗三百首》，而是《全唐诗》，该书共收诗四万九千四百零三首，句一千五百五十五条，作者共二千八百七十三人。或许真正拥有的唐诗有过之而无不及。凡事自有优劣，唐诗中也分精华与糟糠。所有的诗人中主要有现实主义派与浪漫主义派，杜甫是现实主义派的代表人物，李白是浪漫主义派的代表人物，而我最钦佩李白的诗。他的诗以抒发个人情怀为中心，咏唱对自由人生个人价值的渴望与追求。诗词自由、奔放、顺畅、想象丰富、气势宏大。语言主张自然，反对雕琢。有《将进酒》中的意气风发，有《月下独酌》中的浪漫孤独，亦有《梦游天姥吟留别》中的奇妙想象。我更折服于他诗中的那份洒脱。诗仙之名，怎是虚妄。

　　词，是合乐的歌词，故又称曲子词、乐府、乐章、长短句、诗余、琴趣等。词的盛行年代则是在充满文风的宋朝。宋朝的统治者虽然昏庸，但是对于文学的发展，确实在宋朝达到了一种实质的鼎盛。词，便是那时候最具代表性的一种文体。词同诗的分类不同，分为婉约派与豪放派。婉约派的代表有柳永与李清照;而豪放派的代表则是苏轼与辛弃疾。苏轼当然是人尽皆知的大文学家，我偏爱的自然也是他。他的词不仅典雅精致，也更是奔放华美。他写下的词内容广阔，风格多样，而以豪放为主，笔力纵横，穷极变幻 苏轼 彩像，具有浪漫主义色彩。刘辰翁在《辛稼轩词序》曾如此称赞苏轼的词说：“词至东坡，倾荡磊落，如诗，如文，如天地奇观。”足以见苏轼在词上的造诣已经到达了炉火纯青的地步，也正因为这样，我总迷醉于他的文字。

　　曲，这种文体我并不熟知，但元曲也是中华民族灿烂文化宝库中的一朵奇葩，它在思想内容和艺术成就上都体现了独有的特色，和唐诗宋词鼎足并举，成为我国文学史上三座重要的里程碑。最著名的便是元曲四大家，指关汉卿、白朴、马致远、郑光祖四位元代杂剧作家。让我最深刻的元曲代表作品是《天净沙·秋思》，所以我推崇的也是马致远。《天净沙·秋思》中文字的清新古朴让我领略到了自然的美丽，也感受了游子们的断肠心声。如今，枯藤依旧，昏鸦却不复。天涯游子骑一匹瘦马出现在一派凄凉的背景上，从中透出令人哀愁的情调，抒发了一个飘零天涯的游子在秋天思念故乡、倦于漂泊的凄苦愁楚之情。每每联想到这样一副情景，我的心中便无限凄凉，对元曲的喜爱也更甚。

　　诗词曲，三种不同的文体，带给我三种与众不同的感受。让我体会到了阅读的乐趣，也让我感叹中国古代源远流长的文化。这些贯穿古今的文字，牵动了一代又一代的人。它们的意义已经远远超出了文字的范围，更大的是对人心的影响。

　　这便是我眼中的诗词曲。

# 看2017开学第一课观后感：古诗词的魅力

　中国五千年悠久文化，产生了许多的文字与文体，其中最有特色的，高度凝炼的便是诗歌，一首诗，就是一篇文章，甚至一本书，古诗散发出一种难以抗拒的魅力。

　　读诗，让你成为一个有内蕴的人。王维的诗中有画，明明只是读诗，眼前却常常表现一幅幅画面。“大漠孤烟直，长河落日圆”，“明月松间照，清泉石上流”，这些脍炙人口的诗句并没有新奇的结构，奇特的想象，绚丽的情思，有的只是平淡如水，近乎白话的语言，可却有一种难以言喻的魅力，使人一遍又一遍的去读去品。其实，做人何尝不是这样呢?追求名利，跟随潮流，让自己金光闪闪，其实只是为了掩饰自己空白而又自卑的心罢了。一个真正自信的，有才华的人并不需要这些外在的修饰，他仅仅是站在那里，就有一种让人折服的气场。“天然去雕饰，清水出芙蓉”的美才是真正的美，它是由内而外的。所以。读诗，让我们成为一个有内蕴的人吧!

　　读诗，让你成为一个洒脱的人。时光易逝，一生几十年仿佛一眨眼就过去了，人于世光，如蚍蜉于天地，沧海之一粟，有时难免会产生一些伤怀。这时去读一读李白，苏轼的诗，去品味诗中的洒脱人生。“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”的狂放，“天生我材必有用，千金散尽还复来”的自信，“归去，也无风雨也无晴”的淡然，他们活得随性，没有为世俗所累，难道不是这样吗?人生短短数十载，如果不能活得充实洒脱尽兴，岂不可惜?让我们做一个洒脱的人吧!

　　读诗，让你成为一个正直的人。现在的人，少了一份“粉身碎骨浑不怕，要留清白在人间”的决心，多了一份利欲熏心的贪婪，少了一份“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜”的坚持，多了一份溜须拍马的奉承;少了一份“安得广厦千万间，大庇天下俱欢颜”的博爱，多了一份自私的贪心。所以，读诗，让我们成为一个正直的人。

　　古诗，就像茶一样，初入口只觉苦涩，但却有绵长的回味，期中蕴含了无数做人的道理，需要仔细品读，这大概就是古诗的魅力吧!

　　诗词如歌，在平平仄仄中婉转悠扬，在抑扬顿挫里低回不尽，让人忘忧，使人开颜;诗词如画，在虫鱼鸟兽中描摹自然，在小桥流水中展现乾坤，为我们描绘出或凄美、或壮阔、或静谧、或热烈的绝美意境;诗词又像一位哲人，在历经千年后，向我们娓娓道来人生的真谛，激励我

　　们走向生活，面对挑战。

　　喜欢诗词，喜欢诗词的韵律美。谁不曾陶醉于诗词的天籁中?谁不曾被诗词的音韵之美拨动心弦而乐以忘忧、喜笑颜开?牙牙学语时，我们被父母教以“春眠不觉晓，处处闻啼鸟。夜来风雨声，花落知多少”，虽然不通其意，但心中却有种异样的感觉;上小学时，我们背着手，昂着头，摇晃着脑袋朗诵“牧童骑黄牛，歌声振林越。意欲捕鸣蝉，忽然闭口立”，个个都瞪着无知的双眼，乐在其中;至于现在，当我在心中吟诵“良辰美景奈何天，赏心乐事谁家院”时，仍有一种异样的感

　　觉——这就是诗词的音乐美所带来的美好体验。诗词如歌，让我们陶冶性情，促我们享受人生。

　　喜欢诗词，喜欢陶醉于诗词的意境。不知从什么时候起，开始向往荒居野处的古人，携一张琴，捧一杯茶，于深山幽林之中偃仰啸歌，在千里澄江之上快乐垂钓。与自然同呼吸，和天地共变幻，倘佯在大自然奇妙的景物中。喜欢陶渊明式的隐居，“采菊东篱下，悠然见南山”，“山气日夕佳，飞鸟相与还”，淡观天边云卷云舒;沉醉于王维的山水田园，“明月松间照，清泉石上流。竹喧归浣女，莲动下渔舟”;更流连于苏轼“水风清，晚霞明”的初晴凤凰山，“淡妆浓抹总相宜”的西

　　子湖畔……诗词如画，展现了自然万物的奇妙瑰丽，我只愿做一个画中人，永远陶醉在诗词的意境中。

# 看2017开学第一课观后感：下棋与人生

**下棋与人生**

　　人生如棋智者博弈

　　人生就是一场棋，局里局外，黑白相间，有人看透全局，步步为营;而又有人窘迫交加，走投无路。举棋，落定，一场华丽的赛局便在这星星点点，简简疏疏中拉开帷幕。

　　棋逢绝境智者胜。内突外围，合兵夹击，以掎角之势包揽全局，这就是智者;沉稳自信，运筹帷幄，不言弃不落泪，看淡输赢的智者。

　　成为智者，你需有一颗沉稳平静的心。诸葛亮也是沉稳自信，端坐西城高楼，手抚三尺瑶琴，不费一兵一卒，击退司马懿的豹虎之师，投以敌手一个淡定从容的笑。危境中的安之若素，冗杂琐事中的不厌其烦，足以显示智者厚积薄发的风度。面对少好凌气的柳开，张景唯袖中藏一轴，金榜题名。面对俄国力士的铁拳，霍元甲冷静从容，纹丝不移。智者沉稳如冰壶清水。

　　智者懂得放长线，钓大鱼，深谋远虑，决胜千里之外，一举一动凌驾着骀荡的东风。

　　智者如庄子，以巨匏为船，大锷成荫，于落崖惊风，沧海霁月中选择了青山绿水，“吾将曳尾于途中”，道出了看破全局的高妙。人生如棋，智者敢于激流勇进，也懂得以退为进。

　　卡耐基和柯立芝教会我们如何成为懂退让的智者。在他的“肥皂水”哲学里，他们要取得你的利益，必先以一种退的方式处处为你着想。让你在温情脉脉的情绪中接受他人的意见，从而以退为击，以温柔的方式克胜敌人，谋取合乎情理的利益。这就是智者，懂得纷繁冗杂的局面中化被动为主动，化退让为前进。

　　人生如棋。一棋招来腥风血雨，一棋惹来夜雨阴沉，一棋点出雁落鸿惊，一棋引来白荻劲风。因此，智慧的人永不会缺乏的是如钢铁般坚硬的意志与决心，勇往直前。

　　智者同样懂得坚守阵地，筑基意念的堡垒。麦凯恩说过：“当你在旋转时，世界很大，而当你勇往直前时，世界很小。”在困难的巍巍高山前，要有“踏破铁鞋”的决心和“不破楼兰终不还”的傲骨，方可去领略“黄尘清水三山下，变更千年如走马”的美景。在智者的眼里，冰雪堵塞的黄河，飞雪垅断的太行山道只不过是又一项富有刺激的挑战。“飞雪连天射白鹿，笑书神侠倚碧鸳”，当然与朋友的结伴而行也不容忽视。

　　人生如棋，智者搏弈。日朗晴空，正照当头，品上一口甜酒，铺好棋盘于绿蘋枝头，开启一段智慧无穷的棋海之旅吧!

# 看2017开学第一课观后感：“一带一路”到我家

　今天是个很特别的日子，听说家里要来两个外国姐姐做客，一个来自法国，一个来自波兰。妈妈说这是上海市“一带一路”的活动，什么“一带一路”?我完全听不懂!

　　妈妈解释说，“一带”是指“新丝绸之路经济带”，主要是亚洲到欧洲的一些国家，而“一路”是指“海上丝绸之路”，包括从海上经过东南亚到非洲东海岸的国家。“一带一路”是我们中国提出的倡议，就是要和这些国家更和平友好的交流、一起发展大家的经济。这个暑假上海市邀请了很多“一带一路”国家的大学生来中国访问、到中国家庭做客，居委会希望我们家接待两个客人，那我今天可要做好小主人，让她们更好的了解中国!

　　早上，我和爸爸去居委会接她们，我发现外国人比我还“爱”迟到啊，说好八点半，九点多才姗姗来迟。一见到她们，我就用英语跟她们打招呼，结果陪她们一起来的翻译姐姐说：“她们的中文讲的很好，法国姐姐都通过了汉语六级呢”!我送了一口气，看来我们可以用中文轻松的讲话了。

　　回到家，我先是为她们表演了钢琴，这次我表现的异常出色，第一首是激情的练习曲，第二首是充满节奏感的布列舞曲，第三首是抒情的持续的行板。两位姐姐热烈鼓掌，赞不绝口，让我对第二天即将到来的钢琴考级也增添了信心。

　　随后，为了让姐姐们了解中国人的日常生活，爸爸和外婆开车带她们去了菜市场买菜，天非常热，菜市场当然没有空调，但姐姐们也不抱怨辛苦，反而觉得很有意思，能够看看中国人平时是怎样生活的。外婆买了新鲜的蔬菜和肉，因为我们中午要跟外国姐姐一起包上海大馄饨呢。

　　回到家休息了片刻，大家开始坐下来包馄饨。本来以为外国姐姐很难学会，但发现她们两个心灵手巧，尤其是波兰姐姐，馄饨包的又快又好。一问之下才知道，原来波兰也有像“饺子”的食物，所以她很容易学会。但她包的形状不一样，有两个“翅膀”，所以我们称她们包的叫做“飞起来的馄饨”。

　　午饭时间到了，大家开启红酒，一起享受劳动成果。忽然，门铃响了，原来是摄制组。他们一进来就忙着拍照，录像，记录外国姐姐们在我家的生活。有一位瘦瘦的哥哥非常喜欢我，给我拍了很多特写呢!他们一家一家的拍，忙得饭都没吃，我们就邀请他们一起吃馄饨，大家都很开心!

　　摄制组走后，时间不早了，外国姐姐还要去下一个活动 – 学做中国小糕点。于是爸爸就开车送她们回去，我因为还要练琴，就没有一起去送。她们离开后，我心里暗暗的想，虽然跟外国姐姐相处的时间不长，我相信她们也对中国人的生活有了更多了解，希望她们能够喜欢在中国的旅行。而我也学会了如何与外国人交流，以后长大了，我也要去“一带一路”的国家走走，看看她们国家的风景和生活。