

2026 年寒假匈牙利语言文化研学体验报告

北京石油化工学院会展 232 崔铨凡

一、前言

2026 年 1 月 26 日至 2 月 10 日，我有幸前往匈牙利首都布达佩斯，进行了为期 16 天的短期学习与文化交流活动。

此次研学行程紧凑、内容充实，主要分为语言文化学习、城市历史探索以及周边国家城市游览三个部分。每天上午，我们在匈牙利外交学院的教室里与匈牙利语“斗智斗勇”；下午，或是跟着领队穿梭于博物馆与历史建筑之间，或是拥有属于自己的自由时光，去发现这座城市的隐秘角落；**两个周末，我们更是跨越国界，探访了维也纳的辉煌、布拉迪斯拉发的宁静，以及匈牙利三个小镇的田园诗意。**

在这半个月的时间里，我不仅初窥了匈牙利语这门独特语言的奥秘，更用脚步丈量了多瑙河两岸的璀璨风光。那些在课堂上的笑声、在市场里的忐忑、在厨房里的忙碌、在城堡上的惊叹，都已成为我记忆中最珍贵的片段。

二、语言学习：在“欧洲之心”感受语言魅力

本次研学的核心任务是匈牙利语的学习。课程安排在每天上午九点到十二点，由匈牙利外交学院经验丰富的语言教师授课。教室不大，窗外就是布达佩斯错落有致的红屋顶，阳光透过高高的窗户洒进来，在黑板上投下斑驳的光影。

1. 初识“最难语言”

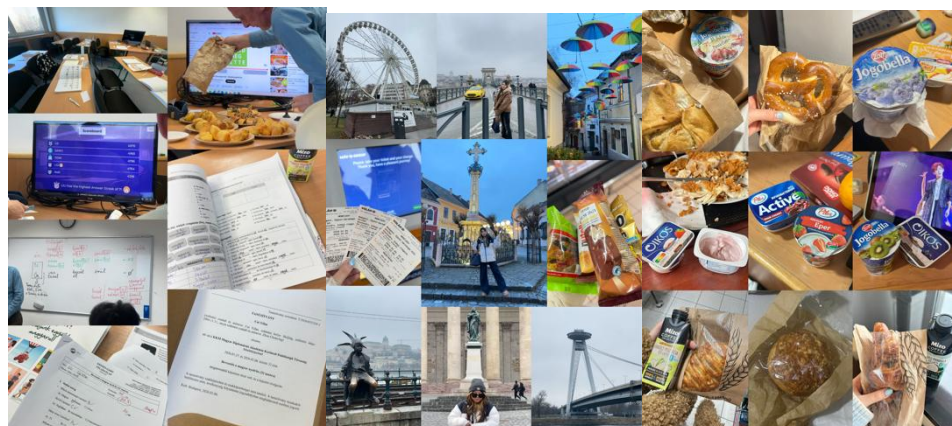
上课第一天，老师就用一句匈牙利谚语欢迎我们：“*Aki más nyelvet beszél, egy másik világban él.*”（谁讲另一种语言，谁就生活在另一个世界里。）这句话，成了我们接下来两周学习的注脚。

匈牙利语属于芬兰-乌戈尔语系，与汉语在语法结构、词汇来源上截然不同。它不像英语、法语那样属于印欧语系，因此在欧洲 languages 中显得格外“另类”。起初，面对复杂的元音和谐律、多达 18 个的语法格以及独特的单词重音，我感到既新奇又困难。

2. 学以致用乐趣

短短两周，我从只会说“*Szia*”（你好）到能使用“*Köszönöm*”（谢谢）、“*Egy sört kérek*”（请给我一杯啤酒）等简单句子与当地人交流。每次成功说出一句匈语并得到回应，那种成就感都难以言表。

这次学习让我深刻体会到，语言不是孤立的知识体系，而是活生生的生活。当我在街头听到路人聊天时能听懂一两个词，当我在超市看到商品标签能猜出大概意思，当我在餐厅能自己点餐而不是依赖英语菜单——这些微小的时刻，构成了我与这座城市之间最真实的连接。



三、 舌尖上的匈牙利语：一次难忘的美食体验

在语言课程进行到中期时，我们迎来了一次特别的活动——在老师的指导下，亲手制作匈牙利传统美食。这不仅仅是一节烹饪课，更是一次将语言学习、生活实践与文化体验完美融合的难忘经历。

1. 午饭后，出发前往 Lehel Market：一座真正属于布达佩斯的菜市场

那天下午，布达佩斯的天空飘着细碎的雪花，我们怀着既兴奋又忐忑的心情，跟着 KKM 大学的老师来到了 Lehel Market。这座位于第十三区的市场，与游客云集的中央大市场截然不同——没有华丽的拱顶和精美的装饰，没有成群结队举着相机的游客，只有最朴素的水泥建筑和最真实的市井烟火。推开市场的大门，一股热浪夹杂着各种气味扑面而来——烤肉的焦香、新鲜蔬菜的清新、腌菜的酸香、刚出炉面包的麦香，还有此起彼伏的叫卖声和讨价还价声，汇成了一曲生动的市井交响乐。

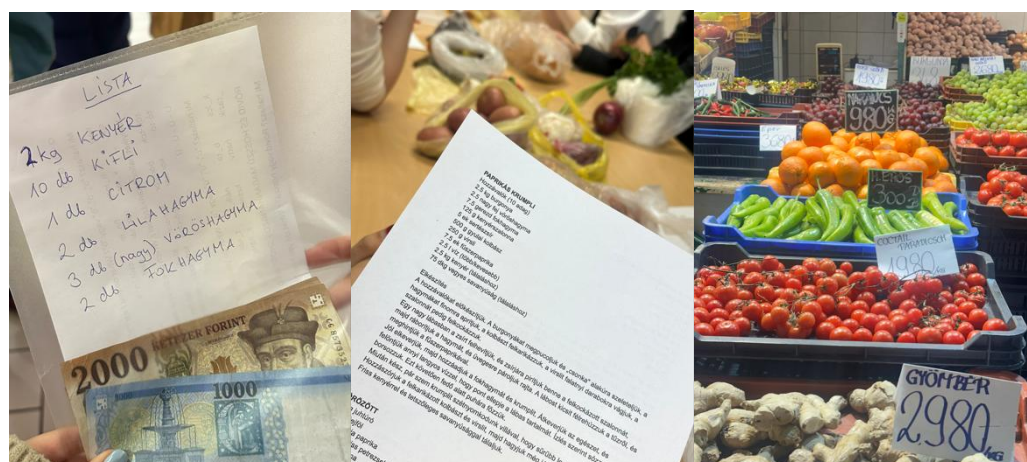
出发前，老师把我们分成几个小组，给每组发了一张购物清单。我们组的任务是要买到做 Gulyás（土豆牛肉汤）和简单的晚餐所需的所有食材：sertéshús（猪肉）、burgonya（土豆）、vöröshagyma（红洋葱）、fokhagyma（大蒜）、sárgarépa（胡萝卜）、zeller（芹菜根）、fűszerpaprika（辣椒粉）、tejföl（酸奶油），还有 kenyér（面包）和 sonka（火腿）——面包和火腿是为了会儿做饭时万一饿了可以垫垫肚子，老师说这是匈牙利人的习惯，“做饭前要先吃点东西，才有力气做饭”。

2. 穿梭在摊位间的团队协作

市场采购不仅是个人的挑战，更是团队的协作。我们一组三人，分工明确：有人负责对照清单，有人负责算账（要快速把福林换算成人民币），有人负责用手机查忘了的单词，还有人负责“外交”——遇到沟通困难时挺身而出。

当我们提着大包小包的食材走出市场时，虽然手被塑料袋勒得通红，心里却满是成就感。我

们不仅完成了采购任务，还意外收获了一些“赠品”——卖肉的师傅多给了两块炖汤用的骨头，卖面包的大叔教我们用匈语说“finom”（好吃）。



3. 厨房里的欢声笑语

回到学校，真正的挑战才刚刚开始。我们换上围裙，洗干净手，分成两组：一组负责制作匈牙利国菜 Gulyás（土豆牛肉汤），另一组负责制作传统面食 Túrós csusza（奶酪面）和甜点。

锅里热油烧开，放入牛肉块煎至金黄。那滋滋作响的声音，是厨房里最美妙的背景音乐。加入洋葱煸炒，直到洋葱变得透明柔软，散发出甜香。然后是最关键的一步——撒入满满两大勺红椒粉（fűszerpaprika）。老师反复强调，红椒粉是匈牙利菜的灵魂，但千万不能炒糊，否则会发苦，必须离火搅拌。瞬间，厨房里弥漫起浓郁的香气，那种混合着烟熏、甜椒和肉香的独特气味，从鼻腔直达心底，至今想起仍觉温暖。接着加入番茄丁、青椒片，倒入高汤，盖上锅盖，剩下的就交给时间。

在等待的时候，大家围坐在长桌旁，聊起各自国家的饮食文化。有人问匈牙利人为什么那么爱吃辣椒，老师讲起了马扎尔游牧民族的历史——他们在迁徙途中发现了辣椒的御寒功效，便将其融入日常饮食，代代相传。

窗外，布达佩斯的天空渐渐暗下来，多瑙河两岸的灯光开始亮起，链子桥上的灯光倒映在水中，像一串流动的珍珠。厨房里，锅里的汤咕嘟咕嘟地冒着泡，香气越来越浓，让人忍不住咽口水。



4. 共享劳动的果实

当老师宣布汤炖好了的时候，所有人都放下手中的活，围了过来。老师先盛了一勺尝尝，满意地点点头，然后教我们一句新的匈牙利语：“Meg kell kóstolni, mielőtt tálaljuk!”（上菜前一定要先尝味道！）这是匈牙利主妇们代代相传的智慧。

开饭时间到了！大家迫不及待地排队盛汤，金黄浓稠的汤汁里，牛肉炖得软烂入味，筷子一夹就散开；土豆吸饱了汤汁的精华，绵密中带着红椒粉的香气；胡萝卜和青椒的甜味完美融入汤中，每一口都暖到心里。

大家围坐在一起，举杯用匈语说“Egészségedre!”（干杯！祝你健康！）。我尝了一口自己参与炖了两个小时的 Gulyás，那种从舌尖蔓延到心底的温暖，是无法用语言形容的满足。老师说，这就是匈牙利的家常味道，是妈妈的味道，是家的味道。那一刻，我突然有点想家，却又觉得，在这个远离家乡的厨房里，我也找到了另一种家的感觉。

5. 回味与思考

后来在布达佩斯的最后几天，每次路过餐厅闻到 Gulyás 的香味，我都会想起那个下午——想起在市场里结结巴巴说匈语的自己，想起切洋葱时流下的眼泪，想起老师耐心教我们做菜的模样，想起大家围坐在一起分享美食的温暖。那不仅仅是一顿饭，更是一堂关于勇气、合作和理解的课。

语言不再只是课本上的单词，它变成了我在市场里问价时的底气，变成了和老师聊天时的桥梁，变成了理解另一个文化的钥匙。而食物，则成了我最鲜活的记忆载体——无论过去多久，只要闻到红椒粉的香气，我就能瞬间回到那个厨房，回到那个充满笑声的下午。



四、 城市探索：多瑙河畔的移动课堂

除了美食体验，下午的时光我们更多地通过实地参观，将上午的理论知识与眼前的现实世界连接起来。每天午饭后，我们或跟随专业导游，或三五成群自由探索，用脚步丈量这座城市的每一个角落。

1. 博物馆中的历史课：在导游的带领下，我们参观了匈牙利国家博物馆和布达佩斯历史博物馆。那些上午还在书本上抽象的文字，下午就变成了眼前马扎尔人定居时的文物、奥匈帝国时期的皇冠以及二战时期的沧桑照片。这种沉浸式的学习让历史变得触手可及。
2. 建筑与城市漫步：我们徒步穿过多瑙河上的链子桥，登上“最杰出瞭望点”之称的布达城堡，仰望宏伟的匈牙利国会大厦。导游详细讲解了哥特式、巴洛克式以及新艺术运动建筑在布达佩斯的交融，让我对这座城市“东欧巴黎”的别称有了更直观的理解。
3. 珍贵的自由时光：每天的自由活动时间是我最期待的。我和同伴们穿梭在瓦茨大街的巷弄里，寻找地道的 Langos（匈牙利油炸面饼）；或是在纽约咖啡厅点上一杯咖啡，感受“世界上最美的咖啡馆”的金碧辉煌。这种自由探索让我们得以按照自己的节奏，去发现课本之外的、属于布达佩斯的烟火气。



五、周末远足：穿越奥匈帝国的时空之旅

研学的两个周末为我们打开了更广阔的视野。从布达佩斯出发，我们跨越国界，探访了中欧的三座首都和三个匈牙利小镇，每一处都留下了难忘的记忆。

1. 维也纳的帝国余晖（第一个周六）

清晨七点，从布达佩斯出发，坐 Rj 火车，沿着多瑙河向西行驶。三小时后，当车窗外的建筑风格从匈牙利式的朴实转为奥地利的华丽时，我们知道，维也纳到了。

从美泉宫的恢弘到金色大厅的音乐熏陶，从环城大道的繁华到中央咖啡馆的慵懒，维也纳用其无与伦比的帝国气度震撼了我。这让我对比出布达佩斯的“悲情与浪漫”，理解了奥匈帝国两大中心不同的性格特质。

离开维也纳时，夜幕已经降临。回望灯火通明的城市，我忽然理解了维也纳与布达佩斯的不同——如果说布达佩斯是悲情而浪漫的，那么维也纳就是高贵而从容的。它们曾经是一个帝国的两半，如今各自走上了不同的道路，却都保留着属于自己的独特魅力。



2. 布拉迪斯拉发的宁静（第一个周日）

周日的行程是斯洛伐克首都布拉迪斯拉发。从维也纳出发，不到一小时就到了。相比维也纳的恢弘，布拉迪斯拉发显得小巧而宁静。

老城是布拉迪斯拉发的精华。石板路弯弯曲曲，两旁是色彩鲜艳的老房子，挂着各式各样的招牌。这里最出名的，是那些散落在街角的幽默雕塑——趴在下水道口张望的“工作中的男人”，从长椅后探出头的“拿破仑士兵”，趴在长椅上休息的“老人”……每一个都让人忍俊不禁。我们花了大半个上午，在老城里寻找这些雕塑，每找到一个就像完成了一次小小的冒险。



3. 匈牙利小镇的田园诗（第二个周末）

第二个周末，我们探访了山丹丹（Szentendre）、维谢格拉德（Visegrád）和埃斯泰尔戈姆（Esztergom）三个匈牙利小镇。如果说布达佩斯是匈牙利的“心脏”，那么这些小镇就像是散落在多瑙河湾的珍珠，各自闪耀着独特的光芒。

山丹丹的艺术气息

周六一早，我们先来到了距离布达佩斯约 20 公里的山丹丹。这座小镇依山傍水，多瑙河从镇边缓缓流过。一走进老城，就被那些色彩斑斓的房子吸引——鹅黄、粉红、浅蓝、嫩绿，每一栋都像童话里的建筑。

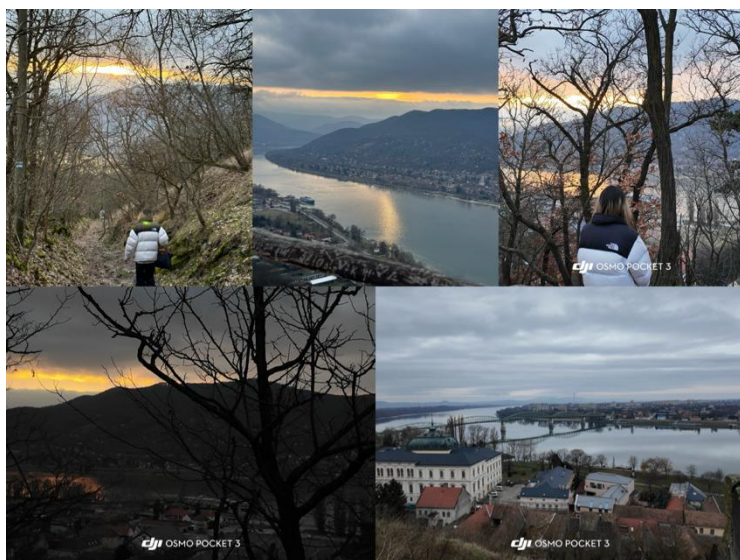


维谢格拉德的云堡落日

下午，我们来到维谢格拉德。这座小镇因云堡而闻名——一座建在山顶上的中世纪城堡，曾是匈牙利国王的夏宫。

爬上山坡的过程有些累，但登上城堡的那一刻，所有疲惫都烟消云散。站在城堡的塔楼上，多瑙河在脚下拐了一个大大的弯，河对岸是斯洛伐克的丘陵，视野开阔得让人想大声呼喊。

最难忘的是城堡上的落日。夕阳渐渐沉入山后，天边的云彩被染成金红，多瑙河泛起粼粼金光，整座城堡笼罩在温暖的余晖中。那一刻，时间仿佛静止了，只剩下风声、鸟鸣和我们的呼吸声。同行的同学拿出手机拍照，但我知道，再好的相机也拍不出那一刻的美——有些风景，只能留在心里。



埃斯泰尔戈姆的信仰与荣耀

周日，我们来到了最后一站——埃斯泰尔戈姆。这座城市是匈牙利天主教的中心，也是匈牙

利王国的诞生地。

埃斯泰尔戈姆圣母升天大教堂是匈牙利最大的教堂，坐落在多瑙河畔的山坡上。走近它，那种宏伟的气势让人不由自主地屏住呼吸——巨大的穹顶、高耸的柱廊、精美的浮雕，每一处细节都在诉说着信仰的力量。

走进教堂内部，更是金碧辉煌。阳光透过彩色玻璃窗洒进来，在大理石地面上投下斑斓的光影。最震撼的是主祭坛上的那幅画——圣母升天的场景，人物栩栩如生，色彩鲜艳夺目。导游告诉我们，这是世界上最大的单幅祭坛画，画在一块巨大的画布上。



六、总结与感悟

这次为期 16 天的布达佩斯研学之旅，是我人生中一笔宝贵的财富。

语言能力的突破：我不仅学到了基础匈牙利语——从字母发音到日常用语，从数字到简单对话——更重要的是克服了对陌生语言的恐惧，愿意开口、敢于犯错。尤其是在中央大市场用当地语言讨价还价、在厨房里和老师交流烹饪步骤的经历，让我真正体会到了语言作为沟通工具的魅力。那些从结结巴巴到渐渐流利的对话，那些因为一个词而展开的深入交流，那些用另一种语言表达自己的瞬间，都让我明白：语言不是目的，理解才是。

独立人格的锻炼：在异国他乡，从看地图找路到管理自己的财务和时间，从自己点餐到和当地人打交道，我的独立生活能力得到了极大锻炼。记得有一次迷路，我和同伴没有求助，而是自己看地图、问路人，最后成功找到目的地时的那种成就感，是任何课堂都给不了的。这些经历让我更加自信，也更加懂得如何在一个陌生的环境中安顿自己。

记忆中的宝藏：16 天很长，长到足以让一座陌生的城市变得熟悉；16 天也很短，短到离开时还有那么多地方没去、那么多事情没做，都将成为我记忆中最闪亮的片段，无论过去多久，只要想起，心里就会涌起一阵温暖。

多瑙河水静静流淌，它见证了布达佩斯千年的兴衰，也见证了我們 16 天的成长。虽然研学之旅已经结束，但那些在布达佩斯度过的日日夜夜，那些在课堂上、在市场里、在厨房中、在城堡上收获感悟，将一直伴随着我，成为未来道路上的一盏灯。

