

交换心得

这个学期我有幸参加了西安交通大学的台湾国立东华大学交流项目，台湾东部的国立东华大学，是个以风景闻名的学校，它虽然没有台北的经济发达、富有，但是感觉这里的人幸福指数很高，老师和学生都特别友善。开阔大气的校园，万能的全家便利商店，热情的接待志工，爱聊天的餐厅阿姨……真的，有太多太多值得念叨念叨的。

刚来学校时，就已经被学校的美所震撼，连绵不断的山，各种形状云和湛蓝湛蓝的天空。特别是雨后的校园，毫不夸张，美的像一幅水墨画，毫不费力的激发你的赞叹之情。除此之外还有校园的如此之大，漂亮的东湖和华湖，各式特色的建筑，大片大片的草坪，被称为东华之宝的环颈雉，还有神秘的灌木丛，骑着脚踏车，载着愉悦的心情，真真是一件很享受的事。每一处都是那么的让人觉得赏心悦目，真可谓是东华步步皆风景。都说花莲是台湾的后花园，毫不夸张，东华大学就是花莲的后花园，每个地方都充斥着惬意和舒适。

在生活方面，台湾老师和同学都给了我们无微不至的关心和帮助，让我感受到了像家一样的温馨和美好，万分感动。真心谢谢台湾的老师和同学们，抚慰了我们的思乡之情。林金龙老师及师母高老师还邀请我们到他家里聚餐，带我们参观清净牧场，领略了蝴蝶的神秘世界，观赏了可爱的树蛙，品尝了农场各式各样的有机蔬菜，深切感受了大自然式的生活态度。当初接待我的志工和我成了很好的朋友，带我游览花莲的美景，伟大的太鲁阁，迷人的七星潭，各式风景的花东纵谷，到我品尝花莲的美食，以及对我生活方面的各种帮助，这一切的一切都让我感动不已。再有就是万能的全家便利店，它是一个非常成熟的综合型便利店，你再也不用怕过了饭点没有饭吃，24小时供应各种口味的便当，各式各样的饮料，琳琅满目的零食，必要的生活用品，你可以在里面自由的聊天娱乐，它给我的生活和旅游提供了很大的帮助。东华还有各种风格的餐厅，像比较有情调的“天外天”，依湖而建的“湖畔餐厅”，吃饭的同时可以欣赏东华的美景，还有学生食堂“多容馆”，再说说学校的宿舍，我住在学校的颢雲二莊，刚看到宿舍是的第一感觉就是像度假的小别墅，院子里有修建的漂亮的花草树木，还有活动室，小厨房，24小时热水，单身宿舍，感觉特别舒服，开开窗户啊，引入眼帘的就是漂亮的山和云。

在学习方面，特别感谢学识渊博的林老师对我的悉心指导，特别喜欢听他讲课，他讲课他特别有条理，特别清晰，还有很多只是扩充，每次上课，总能从中学大很多知识，而且能更加透彻的了解那些知识。博士期间的压力，曾经让我抱怨、迷茫，甚至一度感觉到后悔，但是课后跟林老师的聊天，讲述他的人生经历和感悟，给了我更大的动力和对人生新的认识。这也是我来东华得到的最宝贵的人生财富。这学期同时选修了奥运冠军陈怡欣老师的跆拳道，在许多人眼里，跆拳道是和武术、摔跤、柔道并列的一种对抗较为激烈的运动项目，然而，现在的它，却和瑜伽、健美操、芭蕾等艺术活动一起，成为最具诱惑力、现代感最强的健身运动之一，越来越多的年轻人加入到这项运动中来，把跆拳道推向时尚的舞台。跆拳道给我留下的较深的印象是，跆拳道练习者无论在何种场合比赛之前始终要行礼鞠躬。这是因为跆拳道练习者始终把“礼”作为训练内容，强调“礼始礼终”，即练习活动都要从礼开始，以礼结束。这项要求的目的在于：使跆拳道练习者在练习技术的同时，在道德修养方面也要不断提高自己。通过用行礼的方式向长辈、教练、老师、队友鞠躬施礼，使跆拳道练习者养成发自内心的行礼习惯，以养成恭敬谦虚、友好忍让的态度和互相学习的作风，并培养其坚韧不拔的意识品质。

在台湾半年的生活，每一天都像是一种新的练习。学习一个人煮饭，一个人处理事情，也体认到，出外靠朋友的重要性！是一个学习独立自主的好机会。当然也有许多和大家交流

经验、一起出游的美好回忆。每一个体验都可以从中学到一些事，都是需要自己的细心观察。在这半年，我觉得很值得，不长不短的半年时光，虽不能将全部一次遍览，但是每一天稍微尝试一点点，都是一种成长。我觉得交流对于我的意义，是让我认识了不同地方的人，了解了不同的文化，这比我在这里学很多的知识要有意义的多。在东华大学交流的一个学期使我得到了很大的锻炼和成长，它也成为了我人生中一段非常美好的回忆。

景倩

学号：W105328021