

國立東華大學
National Dong Hwa University
姐妹校國際交換交流學生心得報告
International Inbound Exchange Student Report

姓名 Name	楊楠	國籍 Nationality	中國
學號 School No	W10603404		
交換系所 Host Department	歷史系		
原學校 Home University	蘭州大學		
原系所 Home Department	歷史文化學院		
交換交流期間 Exchange Period	自 From ____ 2018__ 年 year / __ 2__ 月 month 至 To ____ 2018__ 年 year / ____ 7__ 月 month		

Report About 1500 words

四个月的交换生活转眼过去，回首在东华度过的这些日子，满满的感激与不舍。

在决定来东华交换之前，我抱着出去看看的心态，有些迷茫地填写了申请资料，经过漫长的准备与等待，终于来到了这里。我的目标大而空泛，无非是体验一下不同的社会环境，开阔视野，到处走走，兴许会有所收获。

也许就是初来的迷茫以及本身性格的使然，我没有很快地与新同学交朋友，也没有参加各式各样精彩的课余活动，这些能让我最快了解这个新环境从而得到自我锻炼与成长的机会，我都默默选择了放弃，现在想来有些感慨，倒也不至于后悔，其实每一种选择都有它的精彩之处，无论做出什么样的选择，我也都能从中有所收获，选择了其中一样，就一定会失去另一样，但收获与失去总是相伴的。

性格内向又孤僻的我也总是会一个人去旅行，看不一样的地方，体验当地的风土人情，即使是一个人，我在台湾的旅行好像也从来不会觉得孤单，这里真的是一个很温暖的地方，无论是台铁上的工作人员，路上的行人或是夜市的小摊贩，都非常的热情友好。

我在东华只选了四门课，这几门课程都让我收益匪浅，《观光游憩概论》老师温柔亲切，并且采用了多元化的课程考核方式让同学们能真正的学有所获，旅行就是一种态度而生活也是一种态度，这大概是我修这门课程记忆最深刻的一句话。《中国历史文选》是我在东华的导师黄炽霖老师的课，炽霖老师大概是我见过最认真的老师，老师每堂课都会自己录音回去反思本节课的上课效率，每一个同学的作业都会认真批改，回复的邮件总是写了满满一大段引导我们思考，老师总会带领我们从不同的角度思考问题，在历史文献中找到人生智慧。炽霖老师每周会约几个同学吃饭聊天，他鼓励我努力追求自己的理想，告诉了我很多实用的学习方法，教导我要开阔眼界，长远地看待问题，这些我至今记忆深刻。元朋老师的《饮食文化史》和《历史人类学》都非常有趣，而元朋老师又非常关照陆生，每次上课说到某种饮食或是某种文化现象，总会问问我家乡的情况，元朋老师课堂上的案例分析每次都能让我有很大的收获，对于生活中很多普遍的现象，其实我们可以窥见其中所隐含的文化内涵，有时候眼见不一定为实，不妨多思考。元朋老师所研究的领域以及使用的史学方法在大陆还很少见，这也让我在专业方面有了很大的提升，真的实现了我想要走出去，开阔眼见的目标。

由于只选了四门课，相对于大陆我在台湾有了很多的空闲时间，于是我终于可以有大把时间看自己喜欢的书，正是这些时间里，我决定了自己的考研方向。台湾的饮食和家乡很不一样，一开始我很不习惯，由于我很胖，于是有一天我突然想，在台湾正是一个很好的改变生活方式的机会，或许我尝试着改变一下自己过去的生活习惯，会有意外收获，我开始戒掉以往重盐重辣的饮食，改为清淡的台湾菜，由于有很多时间和自己耗，我改变了狼吞虎咽的习惯细嚼慢咽起来，东华的校园很大很美，每天饭后我都会绕着整个校园走一圈，

于是我的体重开始慢慢下降，如今，四个月过去，我已经瘦了 20 斤，这大概是我最开心的事。来了台湾，我才真正发自内心想要好好学英语，英语是一个工具，它能让我走更多的地方，认识更多的人，于是我开始坚持记单词，以往总是三天打鱼两天晒网，现在居然在东华一天不落地坚持下来了。在东华漫长的与自己相处的日子里，我最大的收获大概就是有耐心并且相信自己，坚持下去养成一个好的习惯，好的饮食习惯，好的锻炼习惯，学习英语的习惯。

台湾路跑的人很多，于是我阅读了关于路跑的书籍，认识了一个叫欧阳靖的女生，她跑马拉松的经历十分打动我，于是在后半学期，我的日常又多了一个跑步，为了养成习惯，我每次跑步都不会太用力，我只想循序渐进，慢慢超越自己。

对了，我还遇到了人生中最重要朋友之一，我的室友。在东华收获一份珍贵的友情我很感激。我的室友大概是我遇见过最热心最真诚的的人，总是为我提供各种帮助，总是诚实地告诉我她的想法，在为我省钱这件事上比我自己还用心，为我推荐好吃的零食，帮我查找各种攻略等等。

快要离开了，回顾我的四个月，没有遗憾，因为我因为这次经历收获了太多太多，感谢在东华遇到的每一个人，让我成为现在的自己。