

# 東華大學學期交流心得

W10333004 國企學系 劉松明

當我寫下這篇心得的時候，我突然覺得時間過得是如此之快，回頭看看感覺剛來到東華大學仿佛還是昨天的事情。不得不說，我真的很慶倖能來到東華大學，看到了很多同時也學到了很多，或許這會是我這輩子最寶貴的經驗之一。

發生了很多很多事，其中最有印象的是選的一門課叫做人生管理。老實說我當初第一次看到這個課程的名字時，我完全想不出課堂內容和形式會以怎樣的方式進行。因為人生管理是一個對我們大學生而言非常嚴肅的話題，而這樣的一個主題該如何讓我們學生願意主動去接觸並同時應用於生活中，應該是個不小的難題。但是我上了兩三節課後，我才發現自己的人生管理竟然可以如此的豐富，打破以往的常識，我意識到自己的人生還有很多方面需要打理。

這門課對我最有啟發的是，也算是老生常談的人生價值觀。如何定位自己的人生，關注當下，展望未來，是我們大學生的一個首要任務。沒錯，和大多數人一樣，我的大學生活也是渾渾噩噩地混過了幾年。本著進了大學後就能好好放鬆的心態，我一直在碌碌無為。但是通過人生管理的教導，我開始意識到自己應該在這學期做點什麼，我決定大學畢業後出國繼續研讀。為了實現它，我決定利用這學期把託福給過了，之後再為 GMAT 和自己 GPA 而努力。

通過在東華大學的課程學習，我也注意到很多和國內大學教育內

容或是方式很不一樣的地方，這些都是非常新奇的體驗。以我修的幾門課而言，我更多地覺得東華大學的課程更注重的是整體化系統化，打個比方，一門財務管理涉及了我在原來大學的過去好幾門課程的內容，而且還有不少新的知識。正是有這樣的一個經歷，我才意識到原來之前學的知識都可以這樣歸納串在一起，讓我對這幾門學科有了全新的認識。

同樣的在生活方面，東華大學的住宿條件和學生的生活飲食習慣也和我原來的大學有著相當大的差別。我很高興能接觸到這種新鮮事物，我還從臺灣宿友那兒學到了不少人文風俗知識。說到這裡，真的很感謝我的臺灣宿友，在很多很多日常生活方面幫了我很大的忙，他還經常帶我進市區玩，認識這樣的一個朋友太好了。

另一方面，由於我一直沒有養成平時運動的習慣。我想通過這個不算太緊張的學期好好改變自己的生活習慣。我給自己設定一個跑步計畫，我打算這學期總共跑個 50 公里。當然由於之前都沒有怎麼運動過，跑步計畫一開始非常的辛苦，不如說是痛苦。所以我決定多跑多幾次，每次少跑一點，一點點跑完所有里程數。記得我第一次開始跑的時候，花蓮已經開始升溫，白天溫度也快將近 30 度。我一開始選擇的是在操場繞圈跑，印象很深的是當時就只跑了兩三圈，就已經氣喘吁吁。本以為跑了很遠了，看了手機上的 app 才發現自己只跑了一公里多。自己一下子提不起勁了，再加上溫度高，自己覺得很熱，我馬上就放棄了，坐在跑道邊休息。此後我隔了好一段時間沒有再跑步，但是這個任務還是必須得解決，所以我給自己規定了幾個規矩。

不要隨意去跑，原本我是想跑多少是多少，自己累了就打住不跑，事實上這樣我無形中給自己留了後路，自己下意識就回避辛苦，所以規定死一個公里數，只能多不能少，這樣就能強迫自己不完成目標今天跑步任務就不結束。其次，一口氣跑完，中途不能停下來休息，正如第一次跑步的經驗，我一旦停下來休息，可能就很難拼盡全力繼續跑下去。就這樣我就開始漫長的跑步之旅。

慢慢的我覺得自己每次跑完都不會像當初那樣如此的疲乏，而且自己也不覺得跑步是個負擔，每次跑步完，流一身汗，那種感覺真的非常暢快。正因為如此，從我的 **app** 跑步記錄上就可以看出來，我每次的跑步公里數都在逐次遞增，基本到後面每次都要跑個七八公里。這樣的跑步大概維持了快一個月，我最後完成了跑步計畫。那個時候我發現自己可能真的喜歡上了跑步，直到現在我還在保持著幾天去跑一次步的習慣，感覺跑步已經成為了生活的一部分，沒去跑步總感覺有點奇怪。更重要的是，養成了跑步這個習慣後，我覺得自己健康了很多，平時我總是打不起精神，白天總是犯困沒精打采。跑完步之後，感覺自己有活力了很多，不會像從前那樣很容易累。

總的來說，這次當交換生的經歷真的讓我受益匪淺，我看到了一片從未見過的世界。相信很多年之後，我再把這段回憶翻出來，還是那麼地讓我回味，感謝東華大學。