

浙江大學心得分享

感想與建議

我覺得出國交換就是一種逼迫自己跳出舒適圈的方式，即便是去語言相近的中國，在交換期間仍然遇到一些難以習慣的事情而讓自己不開心。像是第一天去學校跑報到流程、搬行李到宿舍、辦電話號碼以及銀行開戶就幾乎花掉一整天的時間，可以說是身心俱疲的程度。而生活習慣的差異也帶給我不少衝擊，例如衛生習慣較差的室友們把房間和廁所弄得很髒亂，以及重感冒不戴口罩四處咳嗽，或是在馬路上瘋狂亂按的喇叭聲以及在人行道上亂竄的電瓶車，或是在地鐵上大聲喧嘩的大叔大嬸以及尖叫哭鬧的小孩，亦或是在街上四處環繞的吐痰聲，還有排隊時毫不客氣插隊的人。以上的種種都令我在交換期間難以習慣，但這就是他們社會最真實的模樣。因此隨著時間的推移，我開始調整自己的心態，與其讓這些紛擾影響我的心情，不如選擇忽略，試著放寬心無視那些紛擾，在亂中找到平靜。在這樣的環境之中，雖然偶爾還是有不習慣的地方，但也讓我學到了如何在不完美的環境裡，找到屬於自己的平衡點。現在回頭看這些經歷都讓我變得更加獨立且有更好的適應力，對待事物更有包容力和耐心。這次的交換經驗讓我體會到每個地方都有它獨特的文化與生活方式，與其去抗拒或批評，不如學會適應並從中學習。我相信，未來無論是在學業還是職場環境中，我都能以更開放的心態去面對各種不同的人事物，並用更成熟的方式處理問題。這段經歷不僅是對生活能力的鍛鍊，也讓我對跨文化交流有了更深的理解，未來若有機會再到不同的國家學習或工作，我也會帶著這份經驗，勇敢迎接新的挑戰。