

姓名：付海月

年級：碩二

交流心得

很榮幸能夠到臺灣，到國立中正大學進行為期四個半月的交換生生活。四個半月的時間看似很短暫，但是却足以让我深刻体会到臺灣獨特的魅力。

一、學習方面

在歷史系結識了很多非常優秀的老師，同時也感受到兩岸在上課方式上的差異。本學期我的課業壓力不算重，選了兩門系里的課，分別是毛漢光老師的「中國人權史」和甘德星老師的「清代史料研究」，同時旁聽了張建侏老師的「中國近代史料專題研究」和張秀蓉老師的「中國近代城市文化的變遷」。通過對這幾門課的學習，使我感受到臺灣與大陸仔上課方式上的差異。大陸的上課方式更傾向於刻板地教學，老師講，學生聽的方式依旧占据主流。在台灣，老師的上課方式更傾向於學生主体，教師為輔的方式。在課堂上，學生餓了可以吃東西，老師會在一旁提醒「慢慢吃」，這在大陸是較為罕見的現象。在考試制度方面，兩岸也存在較大差異。大陸碩士課程為老師講授一學期后，學生繳交期末報告，學期中學生做口頭報告的次數比較少，學期最為忙碌的時間是放假前的最後一個月。臺灣的課程不但有期中考試和期末考試，加之有很多的口頭報告和小組討論，學生課業壓力較大，故經常需要挑燈夜戰。在臺灣的課業壓力雖較大陸更為繁重，但忙碌之余更讓我感到無比充實。同時我利用閑暇時間查閱了許多臺灣的學術成果，并與大陸學術成果進行對比研讀，收獲頗豐。我很喜歡這裡的學習氛圍，也喜歡中正大學師生間的相處模式。老師與學生是沒有距離的，無論是學習上的問題還是生活重中的困難，老師都會熱心幫助我，讓我感到無比溫暖。

二、生活方面

在臺灣生活的幾個月，得到的不僅僅是學習上收獲，更多的是與大陸截然不同的生活體驗。在臺灣的生活可以用兩個詞語來形容，那就是舒適與安逸。首先，臺灣自然環境優美，在結束了繁重的課程報告后，到處走走，放鬆身心。臺北、新竹、臺中、嘉義、臺南、高雄、屏東、臺東、花蓮都留下了我的足跡。一路走來，為臺灣美麗的自然景致所深深吸引，留下了許多無比美好的回憶。臺灣景色美，但是最美的是濃濃的人情味。在臺灣的幾個月，遇到了很多好心的叔叔阿姨，他們的無私的幫助和滿滿的熱情，讓我對這塊陌生的土地充滿了感恩。他們都是普普通通的人，做著平凡的工作，但是卻對生活充滿了熱情，我為他們的生活態度所感染。與他們的相處，讓我感到無比幸福，使我對生活品質有了更深的感悟。高品質的生活并不是賺很多的錢，住大房子開豪車，而是擁有一個良好的心態，一顆熱愛生活、熱愛自己、熱愛他們的心。臺灣生活節奏較慢，這裡沒有大陸城市的喧鬧，即使是在繁華都市臺北，也鮮少見到大陸城市匆匆的腳步和喧囂的車水馬龍。隨著大陸經濟的強勢崛起，年輕一代的壓力驟然增加，繁重的工作壓力、快節奏的生活方式剝奪了年輕人身體和心靈的休整時間，錢越賺越多，但是幸福感卻越來越低。在臺灣的四個半月，讓我的心靈感到無比放鬆，使我愛上了這塊陌生的土地。

三、感悟及建議

我很榮幸能夠有機會在國立中正大學進行為期四個半月的學習，十分感謝國際處和文學院歷史系老師對我們交換生的照顧。在臺灣雖然只有短短幾個月，但是這對於我人生的意義是極為重大的。可以說，這次的交換生經歷，讓我在一定程度上找回了我自己。由于在大陸激烈的競爭和壓力下，逐漸對生活失去了激情和動力。來到臺灣，由于新事物的沖擊，加之與同學、朋友之間的交流，逐漸去感受他們的生活，被他們的生活態度所感染，也讓我逐漸認清自己。在這里，我不僅學到了專業知識，結識了一群有情有義的朋友，更讓我重新定義了我的價值觀，什么是所謂的高品質的生活，什么是我要追求的目標。

其次，提一個小小的建議，對於系里每個星期四的學術講座，希望同樣可以 e-mail 給交換生同學，為交換生提供方便，免去經常叨擾臺灣同學的煩惱。

最后，感恩能夠到國立中正大學歷史系學習，感謝歷史系各位老師和同學的關懷與照顧，這將是我人生一筆寶貴的財富。

旅游：