# 交换回国总结

国际商学院2011级人力资源管理 周鹭

现在距离回国已经过了一个礼拜，回首整个交换经验，真的有很多感悟，希望能够写下来，说不定能够给后来者一些启发。

首先，我想谈谈在国外住宿的问题。因为自己觉得既然出国了就得好好利用这次机会，更多的与国外人接触，而不是和中国人在一起玩，将时间混过去，所以我找的合租对象都是一些外国人，甚至连住宿那一片区都几乎没有中国人。说实话，这样的选择在刚开始或者比较空闲的时候，我有一点后悔当初的选择，觉得自己就应该选择比较容易的生活方式，干嘛要将自己逼得这么紧，这么辛苦呢。但是由于房租合同签到了交流结束，所以我还是坚持了下来。现在回首，觉得当初自己定房子的时候的决定还是比较明智的，在加拿大的时候有些时候你会受到孤独等情绪的干扰，不能理智地去思考问题，现在回国冷静下来后，真的觉得幸亏当初有这样的决定，否则可能我在这交换期间受到的锻炼和提升就不会和现在一样了。由此看来，其实有些时候，就不要给自己留后路，卯足劲，向前冲，人生会更有意义。

正如上文提到的，由于我租房问题，所以我有许多问题需要解决。首先一个问题是语言问题。虽然自己雅思考了7分，但是我到了那边以后发现在母语是英语的国家，其实还是会有一些理解问题。刚开始小组讨论时我几乎没法参与因为不能理解，房子里面的外国人说着有点口音的英语时我也几乎不能理解，这对于我来说绝对是一个灾难。唯一可能交流的人，都因为语言问题，没法很好的沟通，无助感与孤独感铺天盖地而来。所幸我没有放弃，我报名参与学校里面和公共图书馆的英语角，尽可能参加学校国际办公室举办的各种活动，和当地人一起提供志愿服务，每天和房子里面的人聊天2小时以上，抓住一切机会和外国人交朋友、练英语，虽然到现在我不能说自己英语很不错，但是起码我觉得自己听力水平已经提升了一大步，这对于无障碍交流是一个重要前提条件，毕竟你首先得知道别人在想什么说什么，才能表达自己的观点。所有的这些我觉得对于自己今后的道路一定会起到非常大的帮助。第二，我觉得在海外留学的学子，一定都会考虑的问题就是经济问题。由于加拿大相对中国来说物价还算比较高，所以我也需要仔细规划，才能不给家里造成经济负担。仔细计算过后，我发现如果自己做饭会更加划算和经济。于是虽然之前也没怎么做过饭，但还是照着网络上一些做菜食谱和视频，自己实践，实践证明真的是“Nothing is impossible”,人的潜力很大，要相信自己可以办到！第三，当然就要属于情绪控制问题。由于自己一个人在异国他乡，身边没有说自己的母语的人，干什么都是自己一个人，只能靠自己，难免有时候会觉得很难控制自己的情绪，很想家和朋友们，很想中国那种集体主义的感觉，那种情绪甚至可以让我暂时忽略一切不好，眼里心里就只有美好的一面，不能理智地去思考问题。不知道别的交换生会不会有这种感觉，但可能是我比较敏感和情绪化一些，当时真的时不时会有这种感受。我当时处理的方法是找以前的朋友聊聊天，心情就会好很多，现在回想也是，只有时间可以让我们习惯，在没有习惯之前咬紧牙关坚持就好。

此外，我觉得这学期我真的学到了很多东西，自己能力也得到了各个方面的提升，很感激这段交换时光。第一，是独立自主的精神。虽然都是自己一个人离家很远，但是在国外的交换生生活与在国内的在校住宿生活完全不一样。在国内，由于生长在这种文化下，不管是周围的人还是发生的事，你都非常清楚什么是该发生的，具体操作流程是怎么样的，大概别人的反应是什么，然而在国外，完全没有这些先决的经验或者潜意识的存在，我会觉得自己以前自诩的独立自主在完全陌生的环境中是不堪一击的。比如我曾经一个人傍晚在没有电话的情况下，拎着两大袋生活用品，独自走在一条没有公交车也几乎没有行人的道路上（加拿大打车不是直接在路上招手就可以的，必须要打电话约车），当时真的觉得自己快不行了，手上东西那么沉，连自己走在什么地方都不知道，天都已经黑了，种种不顺。虽然后来遇到了一个行人，问清楚了路，但是那个经验现在想起来依然觉得很后怕。就是在这种情况下，经过一些事的磨砺，自己的生活能力变得更强，也真的变得更加独立自主了。第二，我真的很感谢那些在异国他乡帮助我的人。我们可能素不相识，可是每次我向他们寻求帮助时，他们总是非常耐心的帮助我，非常友好，总是挂着微笑，眼里总是透露着关心。我还记得我曾经在魁北克，当时不知道那班公交车会不会去到我想去的地方，司机当时不在车上，于是去询问一个坐在前排的老太太。但不幸的是她不会说英语，我也听不懂法语，但即使我们互相不能理解，但是她一直在说着法语，尝试着帮我，她眼里的关心我到现在还历历在目。就像正能量会传递一样，每次跟他们交流后，你会感受到一种快乐，一种积极向上、乐于助人的快乐。我觉得中国人需要学习这一点，不管是对国际友人还是对着我们自己的同胞，很多时候多一点微笑，多一点耐心，多一点友善，我们的社会气氛真的会不一样。第三，我一直很喜欢他们的图书馆，但不是因为他们的馆藏目录很丰富，或者是数据库资源丰富，反倒是因为他们的图书馆工作人员。这些人当然很友好，而且我觉得真的是以人为本。比方说如果你有任何问题，即使可能只是你没法找到论文里你想要用的一个数据，然后你去到图书馆和他们说明该问题，他们会帮你寻找相关资源，如果你愿意，还可以和相关研究人员聊聊，这些研究员会放下手里的工作，只为帮你寻找到合适的资源。这种以人为本的思想和耐心细致的态度，真的很让我折服。我觉得自己之后无论干什么，也一定不能忘了被提供这种帮助时的感受，也就能够向他们学习，不仅原则上连细节上也以人为本。

当然回国后还有一大感受就是我们国家的环境问题，真的是迫在眉睫了。以前一直在这里生活倒是不觉得，但是从那边回来后，我发现我们的天一点都不蓝，感觉城市就像笼罩在一层灰色的雾霾之中，水质、空气都远远不如别人。但其实这是有因可究的，刚到那边，学习垃圾分类就学了好大一会儿，每个人都为保护环境贡献着自己的一份力量，担负着自己的一份责任，那我们呢？我们也该早点行动起来，否则悔之晚矣。

其实还有很多东西、很多感受没法一一述说，它们就在我心里，但是很难用文字表达出来，可能真的需要亲身体验一番，才能体会到其中的酸甜苦辣，就能亲自感受到自己的变化和自己的成长，那种感觉真的很不错。