

前言

FOREWORD

电影《霍比特人》里，Gandalf 说：“The world is not in your maps and books…When you come back, you will not be the same.”

如果总是待在自己的舒适圈中，可能就会像井底的那只青蛙，不仅没有想要出去看看的想法，更不会有向外走走的决心和勇气，那他也就永远无法亲自感受外边世界的精彩。

有这样一群青年，他们来自不同的年级，有的刚刚步入大学，有的即将告别校园生活，还有的是在学术上继续深造的研究生；他们来自不同的学院，学着不同的专业。但是，他们有着一个相同的决定：海外交流学习。他们的足迹遍布不同的国家，亚洲的韩国、欧洲的英国、北美洲的美国以及大洋洲的澳大利亚。他们选择了不同的学校，韩国的庆熙大学、英国的利物浦约翰摩尔大学、美国加州大学圣地亚哥分校、美国华盛顿大学、美国南康涅狄格州立大学、美国纽约州立大学 Oswego 分校、美国科罗拉多州立大学以及澳大利亚的悉尼大学。

从最初的预报名，到材料审核，到正式的双语面试，再到获得学校的入选通知；从收到对方学校的正式邀请函，到办理签证、保险等材料；从准备机票到收拾行囊，可能在持票登机的那一刹那，他们才反应过来，原来自己要去一个有些陌生的国家独自生活与学习，少则几个月，多则一年半载。临行之前，他们可能有过忐忑，不知是否能与室友和睦相处，能否在外语的环境中生活和学习，能否适应与国内不同的学习节奏，能否习惯国外的饮食和习俗……但或许，他们更多的是期待，期待认识更多的朋友，期待在更宽阔的知识海洋中遨游，期待体验不一样的生活……

目 录

CONTENTS

第一站	亚洲——走进韩国	1
	精彩感悟摘录	2
	游学照片集锦	6
	个人总结精选	9
第二站	欧洲——英国之行	13
	精彩感悟摘录	15
	游学照片集锦	24
	个人总结精选	28
第三站	北美洲——美国篇	34
	精彩感悟摘录	39
	游学照片集锦	43
	个人总结精选	46
第四站	大洋洲——澳大利亚	48
	游学照片集锦	49
	个人总结精选	50
	结语	54

第一站 亚洲

· 走进韩国 ·

韩国庆熙大学简介

庆熙大学 (Kyung Hee University), 是韩国著名的高等学府，也是最佳私立大学之一。创办于 1949 年，该校至今开设了人文、社会、理工、医学、艺术、体育等方面的专业，其中在经营学、经济学、医学、新闻信息学方面占据突出地位，并且正积极引入酒店观光经营学等新学部制度。



韩国庆熙大学中央图书馆
(来自 @ 韩国庆熙大学 - 杨帆)



韩国庆熙大学校园美景
(来自 @ 韩国庆熙大学 - 杨帆)

参加学生名单

葛梦溪	哲学与法政学院	2018 级	社会保障专业	硕士研究生
杨帆	哲学与法政学院	2017 级	行政管理专业	硕士研究生
张可	人文学院	2018 级	中国古代文学专业	硕士研究生
张曼琳	外国语学院	2018 级	英语笔译专业	硕士研究生
赵碧滢	人文学院	2018 级	比较文学与世界文学专业	硕士研究生
周玥彤	人文学院	2018 级	中国古代文学专业	硕士研究生



□ 精彩感悟摘录

韩国大学日常的课堂学习，比较重视老师和学生的互动。老师几乎每节课都会让学生做“presentation”，或是个人，或是以小组的方式。最初接触这些的时候，总是会习惯性地怀疑自己。不过学习就是一个不断进步的过程，随着慢慢地努力，我也能够完成这些展示，完成作业。最让我感到讶异的是，韩国大学每学期会有期中考试和期末考试两场十分重要的考试。这对于高中毕业以后就没有经历过期中考试的我来说，压力颇大。每到期中、期末考试临近的时候，图书馆和学校附近的咖啡馆就会爆满，会有很多韩国学生通宵学习。虽然他们平时热衷于参加各种各样的酒会和舞会，但一到考试的关键时刻，他们还是会花费大量的时间来学习。入乡随俗，我也不得不跟韩国同学一样投入到复习备考的大军中去。虽然准备考试的时候会被涵盖巨大信息量的知识弄到焦头烂额，但好在只要肯努力，花时间，最终还是会有收获的。半年的学习交流，是一次十分难得的学习过程。交换学习带给我的不仅仅是知识面的拓展和自我独立能力的提升，也让我感受到其他国家的风土人情和社会形态。这段独自一人在异国他乡的学习生活，将会成为我人生经历中一笔宝贵的财富。

——韩国庆熙大学 张可



学校对交换生的最低学分要求为 9 分，于是我便根据自己的兴趣选了三门课。一门是韩国老师教授的中级韩国语，一门是西班牙老师教授的东西方文化与音乐，还有一门是英国文学特讲，每门课为 3 分。平常上课的内容包括英国小说鉴赏、东西方音乐鉴赏与其背后的文化理论、韩国语词汇、听力、写作等，课程的考核制度包括平时考勤、期中考核和期末考核。其中期中和期末考试还是比较难的，因为不清楚韩国老师的评判标准，所以在准备考试时花了不少功夫。不过也因此发现，韩国学生在考试周也有熬夜奋战的习惯，凌晨的图书馆和咖啡馆都还有不少学生。平时的考勤除了到课率，还有大小任务和论文作业。幸运的是，韩国语这门课的学生都能享受一次在老师的带领下免费游玩游乐园的福利。学校会负责出行与早餐，但同时学生也需完成老师布置的任务。东西方文化与音乐这门课，可以在老师的带领下观看两场音乐会，学生观后需要提交两篇报告。除了课程附带的课外活动，庆熙的学生组织 khuddy 也为我们提供了非常丰富的体验活动，包括欢迎派对、汉江野餐、观影辩论会、两天一夜 field trip 等等。这些活动丰富了我们的课余生活，也为我们提供了很多结交外国朋友的机会。这源于韩国学校都有的 buddy 文化，基本上每个人都有一位 buddy 负责，借此帮助留学生适应学校和韩国生活，他们是我们向导、翻译和朋友。在中国的学校里，buddy 相当于学伴或留学生志愿者。在我的 buddy 的带领下，我和同行的朋友一起游览了韩国的传统景点——广藏市场、清溪川和景福宫，品尝到了韩国的美景和美味。

——韩国庆熙大学 张曼琳





这个学期我选了三门课程，分别涉及比较政治学、文学和语言，这也和自己比较文学的专业比较切合。在学习中，我感受到了韩国教育和我国教育的不同。单从英国小说研究这一门课来说，国内的很多课程主要是基于方法论，从不同的文学批评方向入手，对文本进行批评和研究。但是韩国更多的是在做文本精读，期中和期末考试的题目也大多是关于文本的内容，例如“主角在那些时间段做了什么事”。我和韩国同学在课上进行交流的时候，也学到了一些较为独特的视角。韩国学生和中国学生的上课方式较为类似，整体来说是教授讲课，偶尔和学生进行互动。互动偶尔可能多于国内课堂，这取决于教授的授课风格。在这三个月，我写了4篇4000字的essay，还独自做了两次presentation。为了完成这些任务，我会在节假日的时间里抽出时间泡在图书馆。虽然有的时候结果不能完全达到自己的预想，但在这个过程中，我学会了一种思维方式，也领悟到了just do it的精神。这一段交流时光，让我学会挑战自己，让我掌握了更多独立生活的技能，让我掌握了更多和外界交流的方式。无论是在学业上，还是在生活上，这段交流都会是我人生中难以忘怀的经历。



——韩国庆熙大学 赵碧滢

釜山最吸引人的是海岸观光，因为在东南海岸的海水浴场可观赏到各种奇异的怪石和大小的岛屿。较著名的海水浴场有海云台海水浴场、广安里海水浴场、松亭海水浴场等，除了游泳外还能乘坐游艇、快艇和香蕉艇等。而岩南公园、太宗台的海岸公园的景色尤其美丽，在太宗台和海运台乘坐游船观赏更佳。釜山以海鲜著名，吃生鱼片就要到釜山鱼贝市场或者日式餐厅，在海云台和广安里海边，也有海鲜店。通过韩国四个月的学习生活，我学到了很多东西，不仅掌握了基本的韩语，体验了韩国文化，了解了韩国的社会风貌、民族精神等等。我还认识了很多朋友，丰富了自己的人生阅历。最后，我想感谢亲爱的学校和老师，是你们的教导使我有出国学习的机会，开拓了视野，锻炼了能力，增强了口语，让我的人生多了一次难以忘怀的经历。

——韩国庆熙大学 周玥彤





游学照片集锦



01



02



03

- 1、图书馆外广场（来自 @ 韩国庆熙大学 - 张可）
- 2、庆熙大学图书馆前（来自 @ 韩国庆熙大学 - 葛梦溪）
- 3、开学报到日（来自 @ 韩国庆熙大学 - 葛梦溪）
- 4、庆熙大学日常课堂（来自 @ 韩国庆熙大学 - 赵碧滢）
- 5、与哈佛 Morrison 教授学术讨论（来自 @ 韩国庆熙大学 - 葛梦溪）
- 6、上课教室（来自 @ 韩国庆熙大学 - 张可）
- 7、图书馆期中备考（来自 @ 韩国庆熙大学 - 张曼琳）
- 8、韩语课课后同学留影（来自 @ 韩国庆熙大学 - 张可）



04



05



06



07



08



09

전체 성적 보기

성적	ZHAO BIRYNG	학번	2018008114	수석학점	9	평균학점	3.547	학점	81.67
학점	奎州市立大学外系系列表单	학년	1						
전공목록(학점)		교과목	학수구분	별도기준	학점	점수	평점/등급	교과목명	교과목명
2019	2학기	ES200103	Comparative Area Studies	04	전공필수	필수	3 83 3.7	A+	여류학
		ELC59100	영어영문학특강	05	전공선택	필수	3 100 4.8	A+	신생아
		ETC001101	영어영문학	08	자과선택	필수	3 83 2.7	B-	김동미

韓国庆熙大学赵碧滢成绩单 (来自 @ 韩国庆熙大学 - 赵碧滢)

太原城市职业学院学报 2019 (08):49-62

区域特色研究型高校教师绩效评价体系研究

杨帆
上海师范大学哲学与法政学院

导出参考文献 分享 引用文源 收藏 打印

摘要: 在中国高等教育改革不断向前推进的过程中，高校教师绩效评价问题一直受到社会的广泛关注。文章借助文献回顾与个别访谈等方法，深入探讨区域特色研究型高校教师绩效评价的主要维度，并以此为基础构建绩效评价体系。研究发现，教师专业素养在整个评价体系中所占的权重最大。但绩效评价不能一味地强调教师的专业素养，还要重视对教师的社会影响力、学生发展质量以及教师的学习与成长方面的评价；高校教师绩效评价需注重定性与定量结合，并且需关注高校教师在教学之外产生的社会效益。研究构建了契合区域特色研究型高校教师的全面的绩效评价体系，并针对性地提出了区域特色研究型高校教师绩效提升的对策和建议，弥补了当前高校科教比例失衡、绩效评价指标片面化的不足，也对高校教师绩效评价的维度研究进行了有效补充。

关键词: 区域特色研究；高校教师；绩效评价体系；平衡记分卡。

交流期间的学术成果 (来自 @ 韩国庆熙大学 - 杨帆)

강의평가여부 : 평가전

금학기 성적조회(정규학기)

교과목	이수구분	학점	점수
English writing and research	전공필수	3	94
Sectoral issues	전공선택	3	96
Korean	자유선택	3	96
한국어의 이해! Workshop and Thesis writing	공통과목	3	92

葛梦溪成绩单
(来自 @ 韩国庆熙大学 - 葛梦溪)

反叛“逻各斯中心主义”
——全球化视野下的“海派文化”

摘要: 异质文化经过会面、交流、交融，将会产生新的文化。以上海为中心的“海派文化”就具有这种异质文化会面、交流、交融、化合的容受力与消化力，成为催生新文明的“沃土”。关于异质文化之间的相互碰撞，在西方哲学中多表现为“对逻各斯主义的反叛”。本文以柏拉图以来的预设、确认理性主义为主导地位的逻各斯中心主义传统为切入点，以福柯“异托邦”为开端，反思多元主义取代二元对立主义的必要性以及“海派文化”在全球化视野下解构二元对立思想的代表性。文章共分三个递进部分，分别为“异托邦”的他者性空间建构意义、解构“结构”，海派文化如何冲破二元对立、“多元主义”与“相对主义”，海派文化与世界的交流融合途径。

关键词: 海派文化；融合；逻各斯中心主义；异托邦；他者性空间；多元主义

交流期间的学术成果入选 2019 年上海市第十三届
“都市文化”研究生学术论坛
(来自 @ 韩国庆熙大学 - 赵碧滢)



- 1、庆熙大学留学生欢迎 party (来自 @ 韩国庆熙大学 - 赵碧滢)
- 2、校庆 (来自 @ 韩国庆熙大学 - 周玥彤)
- 3、庆熙大学校庆 (来自 @ 韩国庆熙大学 - 张曼琳)
- 4、京畿道留学生 field trip (来自 @ 韩国庆熙大学 - 张曼琳)
- 5、和学校安排的 buddy 课外聚会 (来自 @ 韩国庆熙大学 - 张可)
- 6、10月爱宝乐园活动 (来自 @ 韩国庆熙大学 - 赵碧滢)
- 7、首尔音乐厅 (来自 @ 韩国庆熙大学 - 张曼琳)
- 8、汉江留学生野餐活动 (来自 @ 韩国庆熙大学 - 张曼琳)
- 9、庆熙大学 BMB 舞社公演 (来自 @ 韩国庆熙大学 - 葛梦溪)



个人总结精选

回首过去，迎接未来

◇ 葛梦溪 撰

2018 年 8 月 底 到 2019 年 12 月 底，历 时 4 个 月 的 交 换 项 目 终 于 迎 来 了 尾 声。有 必 要 对 自 己 这 次 的 交 流 学 习 做 一 个 回 顾，思 考 自 己 从 中 获 得 了 什 么，对 将 来 的 学 习 有 什 么 帮 助。

研一进校之初，我就关注了上师大的国际交流项目，因为想在读研期间出国交流一次，所以我一进校就准备了雅思。研一上学期快结束时，我考了雅思，拿到了 6.5 的成绩。由于研一课程比较集中，我担心去交流会影响专业课学习，所以交换的计划就暂时搁置了。研一下学期，当看到国际交流处高水平项目的通知时，我心中的小火苗又开始燃起。



考 虑 到 自 己 之 前 对 庆 熙 大 学 也 有 一 定 的 了 解，我 便 毫 不 犹 豫 地 申 请 了 庆 熙 大 学 的 项 目，并 顺 利 通 过 最 终 面 谈。

2018 年 8 月 底，我 们 一 行 三 人 到 达 了 韩 国。来 之 前，庆 熙 大 学 的 交 流 处 老 师 给 我 们 发 了 邮 件，确 认 我 们 是 否 要 接 机 以 及 选 择 接 机 时 间。到 达 仁 川 机 场 后，我 们 见 到 了 交 流 处 负 责 人 Mia 老 师。她 拿 着 接 机 牌，很 亲 切 地 问 我 们 是 否 是 庆 熙 的 交 换 生。确 认 姓 名 后，她 便 安 排 我 们 坐 在 一 个 区 域 等 其 他 陆 续 到 来 的 留 学 生。大 概 晚 上 8 点 多，我 们 到 达 寝 室 大 楼 Woojunwon。保 安 大 叔 非 常 亲 切，热 情 地 帮 我 们 提 行 李。整 个 寝 室 注 册 过 程 非 常 顺 利，语 言 方 面 也 没 有 什 么 大 的 问 题，我 们 平 时 基 本 用 英 语 跟 宿 管 沟 通。值 得 一 提 的 是，宿 管 办 公 室 还 有 一 位 精 通 中 文 的 老 师，她 也 帮 了 我 们 很 多 的 忙。

除 了 寝 室 注 册 方 面，

庆 熙 大 学 为 了 让 我 们 更 好 地 融 入 韩 国 校 园 生 活，为 我 们 每 个 人 配 备 了 一 个 buddy (学 伴)。我 的 buddy 송 재 헌 在 报 到 日 之 前 就 用 邮 件 与 我 取 得 联 系，并 指 导 我 下 载 韩 国 通 用 的 聊 天 软 件 kakao。报 到 日 当 天，我 的 学 伴 也 过 来 帮 忙，教 我 如 何 填 写 一 系 列 学 期 注 册 文 件 以 及 银 行 卡 事 宜，所 以 我 的 报 道 过 程 也 非 常 顺 利 的 完 成 了。除 此 之 外，庆 熙 大 学 也 有 自 己 的 选 课 系 统，虽 然 我 们 在 来 韩 国 之 前 已 经 选 好 了 专 业，但 还 没 有 选 择 具 体 的 课 程。在 学 伴 的 帮 助 下，我 顺 利 地 完 成 了 选 课，并 将 自 己 的 课 表 截 图，以 便 合 理 安 排 学 习 计 划。在 我 交 换 学 习 期 间，不 论 是 学 习 还 是 生 活 方 面，我 的 学 伴 都 帮 助 我 很 多。能 在 异 国 他 乡 结 交 到 这 样 一 位 好 朋 友，是 我 交 换 期 间 的 重 要 收 获 之 一。

交 换 的 这 一 学 期，我 一 共 选 了 4 门 课 程，旁 听 了 一 门 课 程，总 共 5 门 课



程。虽然课程压力很大，但我却收获颇多。其中有两门课程都是关于英语论文写作，并且由同一位老师任教。我选这两节课的目的，正是想提升自己英语论文写作的水平，了解国外研究生论文写作方式。授课老师 Morrison 非常亲切和蔼，她来自加拿大，毕业于哈佛大学，发音特别纯正。一门课 English Writing and Research, 侧重于英语论文写作的语法方面，参考芝加哥文体，规范我们论文写作的引用、参考文献等方面格式问题。另一门课程 Workshop and Thesis Writing, 这原本是国际发展与合作的专业课，主要是为了指导他们本校的研究生进行毕业论文写作。而我作为其中唯一的交换生，老师也没有对我放松要求。小组讨论的时候，我还经常代表小组进行发言，探讨论文理论框架和概念框架的区别，以及如何写英文开题报告。

其余两门课，一门 Sectoral Issues 是关于全球化发展所带来的贫富差距、环保、性别差异等一系列与联合国议题有关

的问题，每个人选择自己感兴趣的话题在课堂上进行 presentation。我选择的是性别问题，当我介绍中国妇女的地位如何一步步提高到现在，以及中国女性的事业心和自信心如何慢慢形成的时候，同学们都非常感兴趣。老师对每位学生都非常尊重，而且很有耐心。韩语课程算是我学起来较为轻松的一门课，任课老师就是交流处的 Mia 老师。上课时，她会用生动的例子引导我们尽可能开口说韩语。从零基础到日常点菜，我都会用韩语交流，所以进步也很明显。还有一门旁听的课，Special Topics。我特别喜欢任课老师 Professor Young 的授课方式，风趣幽默。第一节课，我们读的是《理想国》，探讨什么样的社会制度能让所有人快乐，并结合时事政治，发散我们的思维。每当教授问我们中国学生对中美关系、中韩关系的看法时，我都会积极表达自己的意见，彰显我们的大国风范。我也能强烈感受到中国在国际上的地位越来越重要，全世界都在看着中国。身为中国人，我很骄傲，也非常自豪，

所以更应该努力学习，为国增光。

在韩国学习的这段时
间，我也参加了庆熙大学最有名的 BMB 舞社。刚开始，由于不太会韩语，很多任务不太理解。后来熟悉了之后，我也发现韩国学生真的非常刻苦，而且做事很认真。虽然跳舞只是一项爱好，但是他们会做到极致，每一个动作都会力求标准。舞社有很多工科专业的同学，虽然课程很紧张，但他们依旧没有落下自己的爱好。大家都非常努力，有时候我们也会为了学期末的表演通宵排练。

回顾这个学期，我的
交换生活真的非常丰富，在韩国考了雅思，提高到 7 分；认识了很多来自世界各地的朋友，进行思想的交流与碰撞；学习了英语论文写作方法，代表小组发言；尝到了韩国各种各样的美食；去韩国同学家里做饭；与韩国同学一起进行舞蹈表演……这些都是我宝贵的经历。接下来的研究生生活，我会结合我所学到的知识，专心论文写作，继续努力奋斗！

不忘初心，继续前行

◇ 杨帆 撰

时光飞逝，转眼间我在韩国庆熙大学的学习交流生活已经结束。虽然这趟美好的旅程已经画上圆满的句号，但是我知道它带给我更多的是金钱所不能比拟的东西，这已经成为我人生中不可或缺的经历。我感受到自己正在向着更好的方向慢慢改变，也意识到我们要勇于离开自己的舒适圈，尝试做出挑战和改变。也许只有当我们体验了不同的文化和生活方式之后，站在远处回顾自己原来的生活，才会发现自己真正想要的是什么。

学——见贤思齐，近朱者赤

四个月的时间是转瞬即逝的，当你在一个完全陌生的环境中体验一段全新的生活的时候，这期间的所见、所闻、所感、所为会在记忆中会显得格外特别。也正是因为意识到这一点，我在韩国的四个

月努力让自己各方面都过的充实。可以说，这段经历确实成了我人生非常宝贵的经验和财富。

我在韩国所学的专业是 International Development and Cooperation(国际发展与合作)，而我本身的专业是行政管理。因此，这个专业对我来说还是有点陌生，但我希望这次学习能扩大自己的知识面。对比中国的方式，韩国的研究生授课方式更注重让学生做课堂的主人。因此，课堂学习多是以汇报展示和小组讨论的形式开展，也更注重对学生综合素质的锻炼。这也使我有了更多展示的机会，能够在学习专业知识的同时，提升了自身的综合素养。我很开心有这样的学习机会，并借此认识了很多优秀的朋友。三人行，必有我师焉。我们应该在成长的过程中虚心向优秀的人学习，见

贤思齐，让自己变得更优秀。

思——脚踏实地，仰望星空

有位哲学家曾经说过，人是思想的芦苇。我们在生活的每一刻都会思考各种各样的问题，但即便是天马行空，脑袋里充满着各种神奇的想法，但依然要脚踏实地。

我以交换生的身份来到韩国庆熙大学，认识了很多来自不同国家的朋友们，也会对自己的言行进行思考。我深刻的认识到了如何清晰地认识和定位自己是非常重要的。我们应该抱着认真的态度对待每一门课程，积极对待每一个可以学习和提升自我的机会。在合理安排好自己的学习时间和计划的前提下，我们可以充分利用闲暇和课余时间去丰富自己的生活，去体验不同的生活方式，追求更高的精神目标。因此，在韩国交流



的这段过程中，我不断在学习和生活中思考，思考如何去保持自己的初心，这样才能更好的仰望星空，提升自我。

行——享受当下，及时行乐

诗云，读万卷书，行万里路。出国留学是人生中很宝贵的经历，不仅让我领略到了国外不同的教育理念，体验到国外丰富的文化和风俗，丰富自己的人生阅历，我也发

现自己在扩展人生的“格局”。

在韩国这段时间，我走遍韩国的大街小巷，看到了各种各样新奇的东西，也学习了很多感兴趣的东西。我第一次与韩语老师在线下用韩语进行面对面交流，学习了怎样制作糖饼和泡菜，感受了汉江、小法兰西、南怡岛等地的可爱之处，体验了韩国特别的课堂氛围，也与

不同国家的同学进行了思想上的碰撞和心灵的对话，这些都让我觉得新奇和激动。我曾惊讶于朋友对问题所持的不同观点，也曾震撼于不同国家的生活习俗。很多很多的意料之外，让我打开了“新世界的大门”，使自己不再

局限于之前的所见所知所感，从而更积极地去探索未知的世界。存在即合理，我知道自己要学习的地方还有很多，我也将在今后走遍更多的地方，将理论和知识真正应用于实践，去研究，去探索，去发现这个世界更多的美好和更多的不一样。

在庆熙大学的四个月，我从学习、思想以及言行上都有不一样的感受和改变。我相信，这段经历将成为我美好的回忆，陪伴我在人生的道路上不忘初心，勇于面对挑战，继续前行。



第二站 欧洲

· 英国之行 ·

英国利物浦约翰摩尔大学简介

利物浦约翰摩尔大学 (LJMU) 建校史近 200 年，是一所有着悠久历史和丰厚学术底蕴的大学，同时 LJMU 也是一所现代的国际化大学，学校共设有 5 大学部 19 个学院，在英国教育委员会的教学质量评估 (QAA) 中被评为“全优”。优势专业及特色课程包括：商科、运动科学、传媒类、艺术设计、药剂学、护理、工程大类、船舶研究等。



秋季静谧的校园
(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 – 胡芳琪)



校园休憩社交区
(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 – 江黛苔)



参加学生名单

范钇君	人文学院	2018 级	比较文学与世界文学专业	硕士研究生
冯乔伟	人文学院	2018 级	汉语言文学（师范）专业	本科生
胡芳琪	人文学院	2018 级	文艺学专业	硕士研究生
纪政	影视传媒学院	2018 级	传播学专业	硕士研究生
江黛苔	教育学院	2018 级	发展与教育心理学专业	硕士研究生
梁凯宁	人文学院	2017 级	国际关系专业	硕士研究生
刘娟	人文学院	2018 级	文艺学专业	博士研究生
庞佳奇	影视传媒学院	2018 级	传播学专业	硕士研究生
秦佳艺	美术学院	2018 级	环境设计专业	硕士研究生
宋小轩	哲学与法政学院	2018 级	社会保障专业	硕士研究生
孙晓芝	人文学院	2018 级	国际关系专业	硕士研究生
王瑾	人文学院	2018 级	比较文学与世界文学专业	硕士研究生
吴文燕	人文学院	2017 级	汉语言文字学专业	硕士研究生
吴洋洋	教育学院	2018 级	公共事业管理（师范）专业	本科生
谢育文	人文学院	2018 级	比较文学与世界文学专业	硕士研究生
胥铭倩	人文学院	2018 级	都市文化学专业	硕士研究生
徐君豪	商学院	2017 级	会计与金融专业	本科生
张少委	人文学院	2018 级	文艺学专业	博士研究生
张施闻	影视传媒学院	2018 级	新闻学专业	硕士研究生
赵雪舟	人文学院	2018 级	专门史专业	博士研究生

□ 精彩感悟摘录



我们几乎参观了利物浦和伦敦所有的博物馆、美术馆和艺术馆。通过这种方式，我们能够更加直观地了解英国的历史和文化。我们在国外，也要牢记新一代青年的职责。守护中华文化、发扬中华文化一直都是莘莘学子的使命。“越出国，越爱国”，这句话在海外学子中非常流行。看到这些文化，并且正确地认识西方的文化，能使我们更加深刻地感受到自己身后的那股力量，更加坚定我们好好学习的决心。

记得我们刚去利物浦的时候，Tate 博物馆正好有一个《利物浦与上海》的系列展览，向观众们展示了利物浦与上海的百年情缘，我们也体会到了利物浦这个城市的开放和包容。课程结束的时候，在班级聚会上，我们中国同学和外国同学互相留了电话和邮箱。所谓“海内存知己，天涯若比邻”，我们会将这份友谊一直记在心中。回想这段交流时光，如果以后还有机会的话，我一定会再回到熟悉亲切的约翰摩尔教学楼去看望尊敬的老师们，在利物浦的码头上喂喂那象征和平的鸽子。

——英国利物浦约翰摩尔大学 - 范钇君



英国的教学模式与国内存在明显的差异，国内更多的是大班化的教学模式，即一个老师面对 40 个左右的学生进行授课。但是在英国，我发现一门课程会有多个教学模式，例如讲座、讨论、实践等方式进行授课，有时一节课的前半节用于讲座，而后半节则采取不同的方式进行授课。此外，每门课程的授课老师可能不止一位。当进入讨论或者实践课的时候，一个班级的学生会被分成 2 个小组，由不同的老师带领上课。因此，就我个人而言，与大班化的教学模式相比，这种培养模式下的学生对知识的掌握和了解可能会更加清晰透彻。此外，在学习氛围上，也许是因为课程相关，在国外的课堂上，我感觉相互间的讨论以及与老师之间的讨论更为热烈，身边的英国同学都较为积极地向老师反映自己的想法，并与老师进行交流与探讨，这样一种强烈的学习氛围也是之前未曾想到的。

——英国利物浦约翰摩尔大学 - 冯乔伟



在课程选择方面，经过与导师的商量和讨论，我选择了“Digital Cultures”（数字文化）和“Theories Concepts & Debates in Mass Communication”（大众传播的理论、概念与辩论）这两门与我原来专业（传播学）相关的课程，这两门课程都是由 Humanities and Social Science 学院的教授执教。在课程开始之前，教授会将这一学期的教学安排与阅读文献书籍都告知我们，并给我们讲述了学校图书资源的使用方式。与在国内的教学模式相比，这种教学方法会让学生更具有目标与计划性。Digital Cultures 课程的内容，主要是分析现代数字传播环境下英国的电视节目、音乐影视作品（如 BBC 的音乐频道）以及一些艺术展览馆的传播与对广大受众的文化生活的影响。传播与文化的关系是无法分割的，文化的形成与传递在每一种媒介技术的延伸下对人类产生的影响也是不一样的。因此，在这门课的学习中，我们将实践与理论相结合。我们去了 BBC Radio Station Liverpool (利物浦 BBC 广播中心) 进行实地调研学习，与著名的音乐节目制作人进行对话学习，深入地理解 BBC 音乐节目对英国人文化生活的影响。同时，我们也参与了英国著名美术馆 TATE Gallery 的调研学习。这些实践调研经历让我们能够更深层次地理解数字文化的内涵与外延。传播学的学习需要我们对生活中的事物与现象保持着敏锐的观察力，而理论和实践相结合的学习模式，恰恰为我们提供这样的契机。

——英国利物浦约翰摩尔大学 - 纪政



我和英国同学、中国刘先生一起来到利物浦市区，所看所闻所感立刻使我想到一句话：“人间若有天堂，利物浦必在其中；天堂若在空中，利物浦必与之齐名”。毫不夸张地说，这里气候宜人、空气清新、古树参天、绿草如茵、繁花似锦，堪比国内“春城”昆明。这里位于北纬 40 度以上的英伦三岛西北部，默西塞德河流穿城而过，又依傍北大西洋暖流，犹如一颗深深篆刻在大不列颠的领土的被王室眷顾的明珠。对于长期生活在这里的人们来说，他们颇为自豪地把其脚下之土视为自己的“天堂”。LJMU 在利物浦市内是一所规模比较大的大学，整体声誉位居利物浦大学之后，排名第二。LJMU 网络和学术设施非常完善，其图书馆藏书量也较为丰富，有专门供外国研究生阅读和学习的电子阅览室，我在英国的绝大多数时间也花费于这个将近有 200 平方米的空间内。在游览利物浦的短暂时光之后，我就投入到公寓、教室和图书馆这三点一线的生活中去。这里校园非常安全，保安随处可见，而且热情礼貌，汉语说的简单却很标准。正是他们的存在，使得晚上很晚回去的我都心中有底。

——英国利物浦约翰摩尔大学 - 梁凯宁

三个月的时间，使我对这个国家的学习和生活有了大致的认识。虽然这里的节奏比国内慢很多，但是人们对于一些重要的点，却有着超乎寻常的执着。我在这里感受很深的一点是需要对自己有一个正确的规划，例如合理的分配时间，乍一看分配时间并不难，但是面对计划却总是手忙脚乱。再例如期末的几篇小论文，如果能提早动手收集资料、阅读文献、与老师提早沟通，就会有更多的想法与时间来把论文完成得更好。第二点让我有感触的是课堂上笔记的重要性。边思考边记下笔记以及不会的单词，能让自己在课后复习的时候更加明白老师所表达的内容。难忘的学期结束了，我们留下的不是分数，而是在学习过程中学习能力的提高。留学就像一场绮丽又孤单的旅行，一路上你会品尝到人情世故带来的酸甜甘苦，感受到善良和爱带给你的欣喜与感动。最终，这段旅程都将画上一个休止符。无论它的味道是甘、是苦、还是五味杂陈，留学的经历都是每个参与者心中无法忘记的一段回忆。

——英国利物浦约翰摩尔大学 - 庞佳奇



我个人选择了两个模块的学习 1: Theory&Research ; 2:Urban Design Project. 一是设计理论与研究，可以帮助学生建立良好的设计体系与理论支持，我也掌握了关于城市设计的各种知识。作业是两份有关城市设计的论文和一份关于理论研究的 Specialist Study 的论文。二是城市规划设计，包括了实地项目的研究，考察与具体方案设计及落地实施的可行性分析。作业是每周汇报与展示设计文本，以模型，排版视频等形式呈现。期末分为小组作业与个人作业来提交，最后一周以展板的形式提供展览与汇报。总的来说，课程开始的时候是以理论课来支持前期的调研，老师带领大家去实地考察，之后每周循序渐进地进行设计推敲。此外，老师每周都会给予每个人一定的反馈。我们的主讲老师 Jamie 非常认真负责，每次都能引导学生做出有新意的设计。

——英国利物浦约翰摩尔大学 - 秦佳艺



与展示设计文本，以模型，排版视频等形式呈现。期末分为小组作业与个人作业来提交，最后一周以展板的形式提供展览与汇报。总的来说，课程开始的时候是以理论课来支持前期的调研，老师带领大家去实地考察，之后每周循序渐进地进行设计推敲。此外，老师每周都会给予每个人一定的反馈。我们的主讲老师 Jamie 非常认真负责，每次都能引导学生做出有新意的设计。



但是我也发现，其实两边的学术上也有很多地方是相通的。两节课上我都积极参与课堂的讨论，虽然有时可能无法完全吸收课堂内容，但在一些议题上的见解上大概也可以做到不比其他同学逊色很多。在学习的过程中，我也开始思考如何“学以致用”的问题。西方学者对数字媒体时代一些问题的思考的确是我从未接触过的，那么我可以用这些理论视角来分析中国现存的问题吗？西方学者所提出的“城市营销”的理论及其在诸多城市的实践给了我特别大的启发，我所思念的上海在这方面是不是可以借助他们的成功经验而做得更好？在学习这边课程的同时，国内的疫情也让我动起了笔。在导师的鼓励下，我从社会保障的学科角度出发，观察国家的应对政策，提出了一些自己的思考和建议，写成了一篇小论文并且已经开始尝试投稿。身在国外的我无法像很多同学一样亲身去做志愿工作，以协助抗疫，惟愿自己的一点学术思考可以对令人忧心的疫情起到一点点作用。

——英国利物浦约翰摩尔大学 - 宋小轩



我这次访问的主要目的有三个，其一：掌握较详实的研究方法。我的研究方向为中日关系下的“慰安妇”受害者研究，主要做的历史研究，目前欠缺的是国际关系理论知识和科学分析方法的使用。其二，搜集和整理一些外文原著和资料，主要是关于妇女运动和女性主义的著作；其三，感受中英思想、文化、生活上的差异，同时提高自己的英语口语、听力水平。

在英国交换学习期间，学习成绩所得如下：1. 初步了解英国国际关系领域的发展和现状，有机会近距离接触到学术领域的前沿成果，听力、口语有所提高，取得了良好的成绩。2. 初步掌握科学的国际关系研究方法。3. 多次与所学专业的英国老师沟通交流，对其研究领域的研究动态和前沿技术有一定了解，这些为回国后开展自身的学术研究，尤其是硕士毕业论文的写作提供了一些思路。4. 查询到“慰安妇”受害者相关的英文原著和一些珍贵的照片。5. 兼顾国内研究课题，完成论文一篇，开题报告一篇，以及一部分外文档案的翻译。

——英国利物浦约翰摩尔大学 - 孙晓芝



我非常珍惜这次来英国学习的机会，由于英国大学和国内的学制以及课程设置上有很大的不同，因此我在选课时做了一番功课。刚开始上课时，因为语言沟通方面不那么顺畅，所以偶尔会跟不上节奏。而且，英音与听习惯的美音也有很大不同，我开始担心自己上课的效果。后来，我慢慢发现这种担心是多余的。

老师非常贴心，上课小组讨论时，他会特别照顾中国学生，语速尽量放慢。他对比较难理解的概念都做了详细的解释，并向我们确认是否能够理解。小组的同学们也都很热情，主动为我们提供帮助。得益于老师和同学们的热心，我们在上课时也能够活跃起来。更重要的是，课堂氛围非常好，没有太多的约束，学生可以随时提出自己的见解。老师强调，哪怕是很多不成熟的想法也可以提出来大家一起讨论。有一次，令我印象深刻的课后需要交一份海报设计的作业，然而自己从来没有这方面的经验，所以当时就不知道应该如何是好。令我没想到的是，老师在下课后主动发邮件给我，把海报设计的详细要求和建议跟我解释了一番，并把以往同学们设计的作品展示给我看。他在确认我完全理解后才放心，并且表示有任何的困难和问题都可以随时发邮件寻求帮助。现在回想起来，这一点还是让身在异乡的我非常感动。

——英国利物浦约翰摩尔大学 — 王瑾



从授课内容方面来看，这边更加灵活。其实这与我一开始想象的相差甚远，我之前以为自己选的是教育学院的课程，所以上课大概就是教我们怎么教课吧。而实际上，上课时老师很少涉及如何授课，更多的是对文化、对社会、对教育系统甚至对政治和社会现象的剖析。老师不会告诉学生应该怎么做，而是把现象摆出来，让我们去分析，让我们学会批判地看事物，学会质疑，而不是全盘接受。所以，从这次交流中，我在思维方面的最大收获就是掌握了新的思考方式。除此之外，很多课会有课外教学，老师会带学生去利物浦的博物馆或者周边的小镇参观，使学生对课程内容有更为直观彻底的理解。幸运的是，我所选修的两门课都有课外教学。第一门课，我们参观了利物浦博物馆、利物浦黑人博物馆以及 Tate；第二门课的老师带我们去了利物浦周边的工人小镇 Sunlight Port。这两次课外教学都特别有意思，我也体验到了当地特色生活和文化。

——英国利物浦约翰摩尔大学 — 吴文燕



记得有节课的内容是关于儿童权利，在课堂的引入中，老师提到了人权问题。考虑到一些西方国家对我国人权方面的制度的宣传并不是很全面，因此在预习的时候，我便提前做了大量的准备工作，并查询了这方面的专有名词。第二天上课的时候，老师果不其然地让我表达自己的看法。于是，我便向大家解释了中国的人民代表大会制度以及相关的选举程序，表示中国人民也是可以发出自己的声音，不是被压迫不能说话的。大家在听完我的分享之后，很多同学都说和之前听到的不太一样，原来中国人民有着自己的民主形式。在听到大家的想法后，我松了一口气，觉得自己的努力都没有白费。我想，这也算是尽自己的力量改变外国对中国的看法，让他们能够更加公正客观地认识中国的一切。

——英国利物浦约翰摩尔大学 - 吴洋洋



文学专业的 Mobilities 课程上课的基本模式是 seminar+workshop。由一位主负责老师在前期进行三周的文学理论课学习后，后期具体的文学文本研读与探讨课程将会根据不同方向由不同老师进行带领学习。整个学期开始之前，每个学生的个人学习页面 Canvas 上已经能下载课程大纲与每节课所需的文献资料，不同课程的老师也会根据具体需求给同学们发布信息 / 邮件、提供文献参考，帮助大家更有效率地进行课业学习。从理论课到文学分析课，每一堂课不只有老师的理论输出，每个同学都会发表个人意见，共同参与学术交流。因此每门课程虽然一周只有一堂课，但是如果学生想要在课堂上充分参与讨论，就必须在课下投入大量时间，做好文献阅读的准备工作。课程考察是要求每人在期中制作一份 poster，并进行演讲，期末还有一篇学术论文。这里需要制作的 poster 与国内大学里课程 presentation 常见的 ppt 相似但又迥异：两者同为表达输出内容的辅助视听展示材料，但 poster 只允许用一张。因此老师在这里更强调将具有学术逻辑结构的整体大纲展现在视听材料上，辅助个人进行整场的演说，从而避免陷入对单一内容的形式铺陈与照对内容进行机械宣讲。同时，从前期的主题准备到整个考察的结束，老师都会与每位同学各自进行一对一的具体辅导 (tutorial)，确保每位同学都以最投入的态度完成自己的课题研究与表达。

——英国利物浦约翰摩尔大学 - 谢育文

在踏上这次行程时，我其实内心是有一点惶恐的，毕竟这是第一次要在一个语言不那么熟悉的地方生活和学习三个月，很担心自己是否可以顺利完成这三个月的学业。刚到利物浦的时候，我们对所有事情都还手足无措。记得和一起参加项目的同伴拿着手机地图在这个城市里乱窜，着急忙慌地寻找学校的报到处。初到的时候本来还有一点顾虑，担心选课的问题沟通不畅，但当我们见到负责教务工作的老师时，这些顾虑也就消失了。相关的老师对我们十分关心体贴，细心为我们讲解选课相关的要求和内容，为我们引荐任课老师，介绍上课地点，这些都让茫然无措的我们慢慢把心放了下来。



——英国利物浦约翰摩尔大学 - 胡铭倩



可能是因为文化的影响，约翰摩尔的师生关系非常平等。我第一次上课提问的时候还会加敬称，比如 Dr.；但习惯了英国的课堂氛围后，上课时就很亲切的直接用名字称呼老师了，比如 James、Paul。我印象最深的是 Paul(我上机课的老师)的“跪式服务”，上机课我们总会遇到各种各样的问题，和国内老师只在讲台上演示不同，Paul 每讲完一个操作点，都会问有没有问题，并且一对一的讲解。如果是靠语言难以描述的话，他会单膝跪地用实际操作来教你如何处理问题。

——英国利物浦约翰摩尔大学 - 徐君豪



通过这次交流学习，我发现了方法的重要性。书籍如浩瀚的大海，知识更是无边的海洋，纵身学海固然非常重要，但是如果没有掌握一定的方法，可能只会事倍功半。如果能够充分利用自己身边的资源，可能会取得更好的效果。其次就是善于思考，勇于提出问题，问题意识是从事一切研究的基础与前提。我觉得自己很缺乏问题意识，很多时候不能形成自己的见解，这与自己的知识面息息相关。或许我平时的阅读量与阅读面太狭小了，今后会慢慢提高自己的能力。这次的交流学习，自己最大的收获是变得更加勇敢积极了。刚开始到国外的时候，总是不敢开口说话，首先是因为自己的水平比较低，不知道该如何表达；其次是害羞而不敢表达。其实，只要我们敢于张口就可以，无论老师还是学生或者其他即将要交流的人，他们都会很耐心的听你讲话，不会歧视嘲笑你的语法错误或者发音错误，而是会认真倾听你的每句话，然后尽量去理解你的意思。

——英国利物浦约翰摩尔大学 - 张少委



在空闲时间，我与同伴游历了苏格兰、伦敦和曼彻斯特等地。与利物浦的蓝天白云、港口船舶所不同的是，苏格兰的自然风光使人叹为观止，伦敦的历史建筑与文化保护令人称赞，曼彻斯特则更为工业化。然而即使城市景观和具体的生活方式有所不同，但是英国人对于自由与私人领域的保护和重视，我始终能体会得非常真切。与人交谈的时候，他们总是礼貌且带着淡淡的疏离，不会有过多深入的交流，人际关系较为独立且简单，这是一种对个人自由的保护，也是对个人责任的一种要求——一个人有权利选择自己的生活并且需要对之负责，他人无权干涉，仅能予以尊重。个人倘若不小心越距，随之而来的是深深的歉意。在旅行途中，我也受到了多位陌生人对我的帮助，热情且友好，这些对一个异乡学子来说，都是十分温暖且深刻的存在。

通过这次交流，我见识到了不同国家、种族、制度中的人不同的生活方式，在开阔了眼界的同时也开阔了自己的心胸。生活永远不是只有一种选择，生活总是充满了选择，人生总是充满了选择。一个人在理性的前提下去寻求自己想要的选择，并为之负责，这便是自由。一位英国女老师在交流中曾谈到，自己教授的中国学生总是特别努力，又特别害怕做错事情，总是试图去做正确的事情。她说，世界上没有绝对的对与错，我总是激励中国学生去创造，去做自己想要做的事情，去挥洒自己的激情，去到自己的向往之处。我想，这段话或许是对我这次经历最好的总结了。

——英国利物浦约翰摩尔大学 - 张施闻

英国课程的学习更注重发挥学生的主观能动性，更加强调自主学习的重要性。可能对于英国本土人而言，这是一种从小就接受的观念，选择上大学就是对于这种模式的认可。教师在学习过程中的角色，更多的是一个引导者，而不是一个传授者。这也就意味着，如果学生想在课堂上获得一门课所必须的内容，是完全不可能的，因为教师授课的内容并不能完全满足课程所要求的水平。就我所选择的课程（7100IR—understanding International Relations）而言，上课的过程像是一种头脑风暴、是一个会议，而不是“上课”。教师通过抛出一个与这节课主题相关的若干个问题，参与课程的同学则分别表达自己对于这个问题的思考和自己的观点。有时候同学的观点会产生冲突，这时候教师就扮演着主持人的角色，引导双方有逻辑地发表各自的观点，并给出合理的论据。



——英国利物浦约翰摩尔大学 - 赵雪舟



游学照片集锦

- 1、LJMU 艺术设计楼
(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 - 秦佳艺)
- 2、操场移动学习场所
(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 - 冯乔伟)
- 3、John Foster Building
(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 - 谢育文)
- 4、Aldham Robarts Library & John Foster Building
(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 - 谢育文)
- 5、Marybone 宿舍外景
(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 - 胡芳琪)
- 6、Marybone 宿舍成员 (自左起胥铭倩、胡芳琪、刘娟、张少委)
初达利物浦在阿尔伯特码头合影
(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 - 胡芳琪)
- 7、学校接机 (来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 - 吴洋洋)
- 8、礼堂开学仪式
(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 - 孙晓芝)
- 9、学生会的同学在做入学指导
(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 - 王瑾)
- 10、图书馆自习
(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 - 孙晓芝)



- 1、Marybone 宿舍成员在图书馆学习准备期中论文
(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 – 胡芳琪)
- 2、BBC Studio station 社会实践学习 Liverpool
(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 – 纪政)
- 3、Digital Cultures 课堂汇报(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 – 纪政)
- 4、利物浦约翰摩尔大学课程活动
(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 – 庞佳奇)
- 5、LJMU Redmond Building 教学楼 上师大影视传媒学院老师来利物浦交流访问和同学们合影
(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 – 胥铭倩)
- 6、图书馆 “单间”自习室(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 – 宋小轩)
- 7、参观利物浦 Tate 艺术馆(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 – 范钇君)
- 8、老师带大家在切斯特实地考察(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 – 秦佳艺)



07



08



01

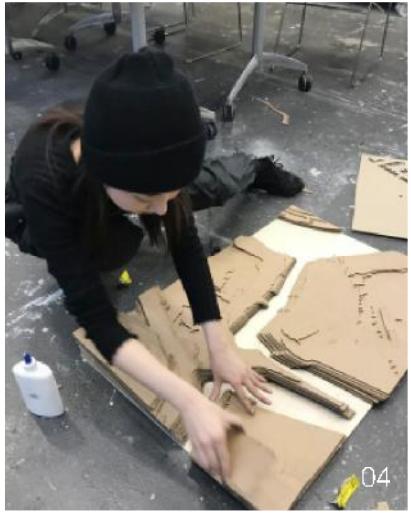


02



03

- 1、设计楼画室人体写生课速写 (来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 – 秦佳艺)
- 2、LJMU 教室 – 积极心理干预实践活动 (来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 – 江黛苔)
- 3、BBC 广播参观日 (来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 – 张施闻)
- 4、在模型工作室制作模型 (来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 – 秦佳艺)
- 5、结业照片 (来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 – 张少委)
- 6、Liverpool Freshers Fair 2019 (来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 – 吴文燕)
- 7、Marybone 宿舍游伦敦之泰晤士河边旋转木马 (来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 – 胡芳琪)
- 8、交流期间的学术成果 (来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 – 刘娟)
- 9、利物浦大教堂参观 (来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 – 赵雪舟)



04



05



06



07

论鲍姆嘉腾的“类理性思维”体系及其身体美学

刘娟
上海师范大学人文学院

[导出参考文献](#) [分享](#) [创建引用脚本](#) [收藏](#) [打印](#)

摘要：“美学之父”鲍姆嘉腾建立的美学学科旨在恢复感性认识在认识阶梯上的合法地位。确立起内在于感性认识内部的理性品格，其美学思想可被建构为一整套“类理性思维”体系。在其中鲍姆嘉腾强调了进行审美训练的重要性；鲍氏的哲学著作《形而上学》中论述了“精神”与“身体”的交互作用，由此可管窥其《美学》著作中未付梓的“实践美学”向度。舒斯特曼意在提升身体内的感知和感知能力的身体训练，偏离了身体美学的美学本体论意义，偏离了传统理论意义上的美学之“美”。如何弥合精英阶层与普罗大众在美学理论上的鸿沟，使鲍姆嘉腾“完善了的感性认识”切切实地惠及普罗大众的身体美学实践，是一个值得我们长久思考的美学难题。

关键词：类理性思维；理论美学；实践美学；审美训练；身体美学；

08



09



1、参观大英博物馆

(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 - 范钇君)

2、walker gallery 美术馆参观

(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 - 江黛苔)

3、利物浦二战纪念日活动

(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 - 赵雪舟)

4、第一次参加学校的免费活动：看喜剧

(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 - 王瑾)

5、LJMU 春节活动 (来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 - 江黛苔)

6、LJMU 校园春节文化交流活动

(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 - 江黛苔)

7、与利物浦大学留学生学术交流

(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 - 梁凯宁)

8、与上师大同学共庆新年

(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 - 吴洋洋)

9、John Foster Building 中国年活动

(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 - 宋小轩)

10、学校春节庆祝活动

(来自 @ 英国利物浦约翰摩尔大学 - 吴洋洋)



个人总结精选

感恩时代的馈赠

◇ 胡芳琪 撰

非常幸运能在研究生阶段有一次去英国进行交流学习的机会，印象中的欧洲院校较之美国似乎学术氛围总要浓厚那么几分。虽然约翰摩尔大学是一所年轻的大学，但是大到城市的风格与教学楼的韵味，小到教师的耐心温厚与办公室的陈设，处处都流露着浓厚的历史氛围，如今在繁华的上海，坐在电脑前，回想着去年那为期三个月的珍贵旅程，不禁感慨万千。

初到时便能体会到英国人的温和有礼，从第一天校方的机场接机到最后一天从机场办理离境手续，不变的始终是那微笑与挂在嘴边的 Thank you。虽然在国内时便有向他人道谢的习惯，但在英国实在是收获了太多人的热心与好意，自己的急躁也在这三个月的磨炼下变得冷静了几分。从办理入学手续开始便体会到校方的严谨与校园的开放，约翰摩尔大学有很多

国际学生，中国的留学生反倒是极少的。利物浦主城区不大，来往办理手续的路上若是碰到一些亚洲面孔，往往都是上海来的交流生。校方在开学初期准备了大量新生动员集会与学生会主办的各项活动，从中很明显能够感受到学生的主体地位。校园里本科生居多，活力十足。在日常生活用品的采买之后，我对这个城市也熟悉了几分。利物浦秋末的天空很是晴朗，生活似乎也多了几分崭新与湛蓝。

每次在教学楼里与项目负责的老师柯林或是模块指导老师菲欧娜会面，都是会聊一聊最近的学习进展与论文安排。老师们很热心，距离感也不是很强。有别于最初的外国大学都是自学这样的刻板印象，到校见老师的第一天便收获了我所选模块的一本课程大纲，里面将每周的研读和讨论的主题与要求都写得很清晰，学生甚至可以早早地为自己的

期中与期末论文作规划。我选择的模块是人文社科研究方法学习，这门课的授课方式主要分成三类：首先，模块指导老师菲欧娜会让学生在课前阅读指定的内容，往往是一些研究理论类或研究记述类文献。课上进行讨论和延伸，因为课堂时间有限，又考虑到让尽可能多的学生发表自己的看法，所以课上展开不是很多，但阅读的材料深度很合适。其次是模块指导老师请本专业或学部的其他老师为学术进行课堂演讲，主要涉及的话题有通过实际操作演示如何利用在线的电子学术资源，从达尔文幼年的花园开始探访达尔文的研究历程，如何规范英文论文的写作与英文论文写作的提升性技巧；最后一类是学生的实地体验，模块负责老师邀请校园档案馆的老师，带学生了解如何利用档案与历史文献进行研究。约翰摩尔大学的档案馆有着丰富的某一特定时

期的青少年杂志的馆藏，借由此，有些学者的研究方向便是某个时期的青少年社会文化研究。同时档案馆的老师还介绍了兄弟院校利物浦大学与利物浦城市的博物馆馆藏。本学期这个模块的课程论文分为期中和期末两个部分，期中论文是结合自己的研究兴趣点，对自己的研究对象做一次研究现状和研究历程的梳理，期末论文则是在欧美学界常见的学术刊物中选择其中的一本，找两篇学术论文，对学者的研究方法进行对比研究。本学期，通过多方位的启发与引导，我开拓了自己的研究思路，同时领会了学术研究的真正目的不是建设空中阁楼而是要有一定的现实针对性。

为期三个月的英国留学时光，使我在学习与生活上的平衡能力大大提升。学校没有食堂，租住在校外的宿舍，三餐都需要自己解决，虽然比较忙碌但也自得其乐。每次出门采买其实都是与人交流的过程。在异国他乡，我真切地体会到微笑是最好的语言，爱好与特长是沟通的阶梯。你施以友善往往都能得到友善，你主动

的交谈也会赢来耐心的沟通。在这三个月里我与人文学院同行的舍友安排了两次旅行，我们去了伦敦与牛津，体验到不同的城市的不同风貌。在国外能够熟练使用手机上的各类软件是使生活更有效率的法宝之一，这使我大大加快了适应的时间，也切实感受到了中国已经与国际接轨。作为一个异乡人在海外，我时时刻刻都能感受到“国家”作为每个个体底色的重要性。在他人眼中，我首先是一个中国人，然后才是他们进一步了解的“我”，中国人的身份是“我”最重要的特征。身在英国，我时时刻刻能感受到外国人对“我”的好奇。走在街头，有人匆匆从我身边走过时，会留下一句发音不够标准的“你好”，宿舍公寓的维修人员好奇地向我打听中国的消息，德国的同学向我“炫耀”他认识和会写的汉字。

国外的诸多遭遇无法用爱憎去表达情绪，在中国的河山中徜徉了二十多年的我热爱艺术与自由，来到欧洲更是觉得饱受滋养。回顾完这三个月，我不禁想到，或许我的父辈

也曾有着这样或那样自由浪漫的选择。如果当初他们也做了这样的选择，那山野永远是山野，不会有城市的出现。也许此刻在写文章的我只是一个基因的片段，幸而他们最终选择了为后代为国家而奋斗而努力。渺小的我何其幸运，因为别人的选择而成为这个蓬勃发展的国家的一部分，我感慨自己幸运地诞生在这片土地上。这里不是霸权的棋盘、不是飞火的战场、不是飓风侵袭的危城、更不是被潮汐淹没只能依身于他人的岛屿。我不仅能享受自己国家的文明，还能通过国家与学校提供的平台去体验更遥远的文明，多元的文化，多角度的思索。这些都是我这次项目的所得，更是我身处时代的馈赠。





背上行囊， 整装待发

◇ 江黛苔撰

来英国交流其实并没有在我的研究生学习计划之内。一次偶然的机会，我收到辅导员老师在微信群里转发的学校有关 LJMU 交流项目的介绍。仔细阅读了介绍之后，我觉得自己可以去尝试一下不一样的文化和学习氛围。毕竟我的专业“心理学”是一个“舶来品”，平时也要阅读大量英文文献，出国交流也许可以提高英文水平和专业水平，同时开拓一下眼界。研究生毕业以后就要踏上工作岗位的我，以后应该也不会遇到这么好的出国交流机会。很幸运，我的导师、我的父母都非常支持我的选择，面试、选课、签证……也都十分顺利。

很巧的是出发去英国的这一天，恰好是我的生日，

这趟旅程对我来说就像是一个很棒的礼物。不到一周的时间里，我安顿好了基本生活，熟悉了同行的小伙伴，在 LJMU 的学习就正式开始了。心理学院的老师 Michael 博士是专门负责学院国际学生事务的，他热情地向我介绍了心理学院的课程、网上教学平台的使用、还亲自带我去熟悉教室，去教务注册课程……做这些其实并不是他分内的职责。他只是想让我更好更快地融入学校的环境，这也替我省去了很多不必要的麻烦，对此我十分感动。同时，他还告诉我，我是这个专业唯一一个中国交换生，这让我觉得有一些兴奋也有一些挑战。

我选的第一门课是方法课，关于心理学数据的定性和定量分析，授课地点在计算机房，讲课与上机操作结合。定性和定量部分由两位老师分别教授，课堂里还有助教随时过来指导操作，每个部分分别要上交两篇 1000 字的分析报告作为课程的成绩。在国内的心理学研究方



法课中，老师更多地关注定量的研究，因此来英国我也是第一次接触心理学的定性研究方法——主题分析和现象解释分析。同时我也是第一次使用文本分析的 Nvivo 软件。初来乍到，其实想要完整地听懂三小时的课并不容易，需要在课前进行预习。老师会把 ppt 提前放在网上教学平台上供学生下载，看完 ppt 后做一些笔记，这样能够提前对课堂内容有一个大致的了解。对我来说，课前的预习和课后复习都是完成分析报告的关键。很幸运的是，同学和老师给了我很大的帮助。有一次阅读文本时，我的同学 Nicola 看见了一句英国俚语，还特地发消息帮我解释这句俚语的想要表达的意思；Saffron 和 David 会在上机操作的时候主动指导我软件操作，我也非常感激他们的热心。在他们的帮助下，我顺利完成了定性分析的

作业，老师 Stephanie 批改得非常认真，指出了我的问题的同时，也批注了很多“亮点”，而且不吝啬赞美的语言，让我觉得有些不好意思。这门课让我收获了软件分析方法和英文报告的写作方法。

另一门课的信息量也很大，课程的名字叫 Promoting and Preserving Wellbeing。一开始选这门课是因为我以后想从事青少年心理辅导相关的工作，想了解一些这方面的知识，学了一半觉得我真的选对了。这门课从上午十点一直上到下午三点，中间有午餐时间，基本上每次都是不一样的老师来上课，讲授的内容是教育、工作、临床等不同环境下的积极心理学理论和实践。老师们通常会在上午讲授理论部分，下午讲授实践和干预或者小组讨论，这和国内的授课方式有很大的差异。我的英国同学和国内

同学也存在差异，他们上课氛围比较自由，和老师的相处方式更像是朋友，对老师也是直呼其名。课堂讨论地热烈的时候，老师甚至都插不上嘴，同学们都很乐意分享与课堂内容有关的经历。老师们也很随和，时常讲一些笑话活跃气氛，发一些零食，做一些模拟的心理干预。我印象深刻的一次是儿童积极心理主题的课，老师带了好多装饰物材料，让我们设计制作水晶球，从中体验孩子在手工艺品中获得的快乐，那一次我和同学们都玩得特别开心。

在利物浦约翰摩尔大学的学习生活已过半，我觉得自己比刚来的时候进步了一些，深度体验到了英国的文化，和同学与老师的交流也比刚开始顺畅了不少。对于学校提供的这次交流机会，我十分珍惜与感恩，也很期待自己下一个阶段取得更大收获。



冷记忆：知识与文明

◆ 刘娟 撰

当成团的云朵在机窗外浮动时，飞机正缓缓沉降于菜畦般齐整的英伦大陆。2019年9月底，我们终于抵达了英国曼彻斯特机场，不辨东西的我们在香港大叔的热情帮助下，很快找到了前来接机的司机先生。临走前向他表示感谢，香港大叔那句“没什么，大家都是中国人嘛！”一直温暖了我们许久。

Colin 老师

傍晚时分，黑色商务车停靠在位于利物浦市中心的 Marybone 宿舍，第二天清晨，我们马不停蹄地去学校报到、选课。由于心仪的社会科学相关课程都排到了下学期，我与同学便一起选了“研究方法”（Research Methods）课程，一则考虑到能够系统地学习国外论文的研究方法，为接下来博士论文的撰写打好基础；二则鉴于毕竟第一次用英文完成学科作业，与

同学之间在学习和作业中可以互相帮助。选完课到了午餐时间，在走廊里遇见了系主任 Colin 先生，他热情地询问我们各自的研究方向，并约我们在下午四点详细面谈。我和少委同学欣喜异常，她激动得午饭也没有吃。教学楼与宿舍有半个钟头的步行路程，往返耗时颇多，于是我们决定在一楼大厅等待与 Colin 老师的会面，同时利用这段时间将论文的初步思路整理成英文，免得交流时手忙脚乱。

Colin 老师的办公室在二楼，对面的教室大门像一座教堂的入口，让人不免揣度其功用是否是用作神学课的教室？办公室的书架、书桌和地板上堆满了各种书籍，处处彰显着主人对研究的专注与不拘小节。Colin 老师将课程指南手册发给我们，继而详细了解了我们论文的初步规划，他坦诚相告自己的研究领域是英美文

学，对我们的研究领域并不熟悉。随即微笑着告诉我们他会请教相关专业的同事，为我们的论文提供指导和帮助，并邮件告知进展情况。我们一下被 Colin 老师的热情打动了，相信博士论文这座“大山”会在他的帮助下一点一点被移走。果然，交流过后第二天我就收到了 Colin 老师发来的邮件。邮件里不但包括相关老师的建议，而且还有 Colin 老师对我研究专题的鼓励。

Colin 老师给我们上过两次课，他的课堂设计是启智性的，而非照本宣科的宣讲。第一堂课上讲到英美“文本细读”方法时，Colin 老师发给每位学生两首诗，让我们选出喜爱的一首，并说明原因。大家各抒己见，我也参与了讨论，大多数同学最终发现两首诗并没有太大区别，均使用了隐喻的修辞。Colin 老师最后揭示，这两首风格相近的诗源自相

去久远的两个年代，对文本细读这种方法的适用性问题给出了开放性思考的维度。

图书馆

约翰摩尔大学的文科图书馆与理科图书馆相去甚远，我们租住的宿舍对面恰是理科图书馆，于是这里便成为我们每天学习的场所。一楼的座位比较充裕，而且允许讨论，因此周一到周五总是坐满了前来学习和写论文的学生，有时候也会有老师前来指导，因此氛围相对活跃。如果要寻得一处静谧的地方潜心看文献，二楼是不错的选择——当然，你需要早些来才能有位置，毕竟哪里都不缺少用功读书的年轻人。

我在二楼注意到一册大开本的《中国国家经济地图集》，忍不住驻足细看：蔚蓝色的地球上赫然矗立着熟悉的中国的轮廓，那一刻看上去格外亲切，我尤其关注到台湾是被使用了与大陆相同的黄色——看来所谓的“台湾问题”在世界上（至少在英国）已根本不再是问题。

一日，与少委来自习时忘记带笔，翻遍书包不见踪迹。其间我到门口

接了个电话，返回座位时同桌的欧洲学生正起身离去，坐下后我才发现桌上留下一只笔。我们感动异常，用完后将笔仍旧放在了原位置，希望能够帮到下一位像我们一样忘记带笔来的人。

收获

每周一次的“研究方法”课程，Fiona 老师都要印发厚厚一沓阅读文献。这些文献阅读起来需要四五天的时间，作为为数不多的中国学生之一，我希望能够在课堂上参与到讨论之中，这对于英语并非母语的我而言，必须要把学习材料读懂读透。这段艰苦的求学经历，不但补充了我研究方法上的欠缺，同时也锤炼了我阅读元典的能力。两次课程作业都经历了与老师磨合意见，到图书馆借阅图书文献，翻译厘清写作思路的过程。我最终的测评成绩是“Merit”，这对于第一次使用第二语言写作论文的我而言，是鼓励，更是人生中难以忘怀的一段记忆。

在英国学习生活的一学期，我收获的绝非只是专业知识和研究方法上的增补，更多生活中温

暖的瞬间让这份求学的经历愈显丰盈。在每一段旅行中，我们都遇到了很多给予无私帮助的陌生人：他是想方设法让我们买到歌剧《悲惨世界》门票的售票员，是无私提供给我们渡轮卧房的船长，是同女朋友一起送我们赶往火车站的乡村小伙儿，是默默在书桌上留下一支笔的青年学生……还有那位在 Tesco 超市门口紧紧握着乞丐双手的年轻人，他在温暖了乞丐的同时也温暖了路人。他们都是我生命中只有一面之缘的陌生人，但这些仅仅一面的相逢在回国后时常流淌在我脑海，最终汇聚成一种记忆叫做——文明。





第三站 ↘ 北美洲 · 美 国 篇 ·

美国加州大学圣地亚哥分校简介

加州大学圣地亚哥分校 (University of California, San Diego) 是设立在美国加州圣地亚哥市的一所研究型大学，是北美顶尖大学联盟美国大学协会 (AAU) 成员，环太平洋大学联盟成员。加州大学圣地亚哥分校在 2018 年 ARWU 世界大学学术排名中位列世界第 15 位，共 27 位校友及教研人员曾获得 28 项诺贝尔奖，现有 254 位院士在校工作，科研拨款总额高达 19 亿美元 / 年，位居全美第 5 位。



学校建筑 (来自 @ 美国加州大学圣地亚哥分校 – 胡玥菡)

参加学生名单

胡玥菡

人文学院

2018 级

比较文学与世界文学专业

硕士研究生

美国华盛本大学简介

华盛本大学 (Washburn University) 建于 1865 年，位于美国中部堪萨斯州府特碧卡市，校园占地 160 英亩，现有学生约 7,000 人，其中包括来自 30 多个国家的近 300 名留学生。华盛本是一所教学型公立综合性大学，下设文理学院、法学院、商学院、护理学院、应用学院和技术学院。其中商学院属全球商学院顶级协会 -AACSB 正式成员。该校以小班教学著称，师生比例为 1:18。在《美国新闻与世界报道》全美公立硕士类大学排行榜中，它连年排名在美中西区前 10 名，全美前 40 名内。



学校风景 (来自 @ 美国华盛本大学 - 高韵)

参加学生名单

高 韵

对外汉语学院

2017 级

汉语国际教育专业

本科生



美国纽约州立大学 Oswego 分校简介

纽约州立大学 Oswego 分校 (State University of New York, Oswego) 于 1861 年建立在纽约州奥斯威戈市，距纽约市约 5 小时车程，距加拿大多伦多市约 3 小时车程。学校占地 690 英亩，在校学生 8500 人。该校是纽约州立大学系统中的公立大学之一，历史上曾是以师范教育见长的学校，目前已成为一所综合性大学。学校拥有四个学院，分别是文理学院、商学院、传媒、媒体与艺术学院和教育学院，为学生提供了超过 110 个主修、副修、合作和研究生课程。



学校夜景（来自 @ 美国纽约州立大学 Oswego 分校 - 黄鹭）

参加学生名单

黄 鹭	教育学院	2017 级	教育技术学专业	本科生
康倪娜	教育学院	2017 级	教育技术学 (师范) 专业	本科生
张淼铭	外国语学院	2017 级	英语 (师范) 专业	本科生

美国南康涅狄格州立大学简介

南康涅狄格州立大学(Southern Connecticut State University)成立于1893年，是康涅狄格州四所大学中的一所，也是康涅狄格州大学系统中历史第三悠久的大学。该校下设5所学院：文理学院、商学院、传播信息图书馆科学学院、教育学院、健康和人类服务学院，其中教育学院久负盛名，一直保持着领导核心地位。



Engleman hall
(来自 @ 美国南康涅狄格州立大学 - 欧阳卓群)



学校图书馆
(来自 @ 美国南康涅狄格州立大学 - 欧阳卓群)

参加学生名单

欧阳卓群	外国语学院	2017 级	英语专业	本科生
郑轲予	商学院	2017 级	经济学专业(中美合作)	本科生



美国科罗拉多州立大学简介

科罗拉多州立大学 (Colorado State University) 是一所四年制公立大学，成立于 1870 年。该校是美国著名的公立大学，拥有先进的教学与研究设施以及雄厚的师资力量，在传染病学、气象学、清洁能源技术和环境科学领域占全美领先地位。其他获得广泛好评的专业还有森林及自然资源学、商科、工程和心理学等。科罗拉多州立大学最大的分校 (Fort Collins 分校) 是美国三级国家级大学，2015 年综合排名全美 121 名。



学校教学楼
(来自 @ 美国科罗拉多州立大学 - 顾悦宁)



学校的艺术学院
(来自 @ 美国科罗拉多州立大学 - 周志康)

参加学生名单

顾悦宁	影视传媒学院	2017 级	戏剧影视文学专业	本科生
周志康	商学院	2016 级	经济学专业 (中美合作)	本科生

□ 精彩感悟摘录



美国的大学课堂与国内有诸多不同。就拿美国恐怖小说与电影这门课来说，课程安排十分紧凑，教授每周都发下大量的阅读材料，并在下一堂课上课前进行随堂检验。结课成绩则分为课堂表现、Canvas讨论、期中论文、期末汇报、期末论文五个部分。这意味着我一整个学期都不能有丝毫的松懈。课堂上我最喜欢的部分是课堂讨论，同学们各抒己见，讨论虽然围绕文本进行，但同学们的思想之活跃与发散常常令来自国内的我惊叹不已。对比起来，我意识到自己的思维被限制在一个固有框架里，亟需被解放。此外，老师的鼓励式教育也令我印象深刻。课堂上，老师总是微笑着，用肯定的回答鼓励每一位同学。上交第一篇英文论文时，非母语写作的我非常忐忑，后来老师竟给我九十多分，并写下许多赞扬的评语，让我既开心又感动，也更努力地对待我的学习。

——美国加州大学圣地亚哥分校 - 胡玥茜



刚到美国的时候，因为学校在大农村，所以没有车相当不方便。很幸运的是，我的住家妈妈对我很好，她每周都会开车送我去超市买东西，还请我吃饭，送我生日礼物。我的住家一直免费接送我去机场，真的很让我感动。（因为开车去机场要两小时，机场在另一个城市）除了住家之外，我的朋友们也很友爱。有一次，我买了便宜的机票，需要在达拉斯转机，转机时间是一晚上。机场附近唯一的酒店一晚上170刀，我想了想没住，发了一条ins story 吐槽了一下。我一个朋友就回复说你应该让我知道，我在 Kansas city 有家人。我说谢谢，可惜我滞留的是另一个机场。虽然没有真的去住到朋友家，但是还是很暖。国内最近新冠肺炎疫情不容乐观，我每个朋友基本都问候我的家人怎么样，现在中国怎么样。

——美国华盛顿大学 - 高韵



上了没几节课，我便感觉到中国和美国的教育模式不太一样。在这边，老师主要是以体验式教学为主，尽可能的让学生们参与到课堂中去，让学生们自己动脑筋去课后实践。我觉得这样的学习会让学生们更有被包含的感觉，能让学生们对学习产生更多的兴趣，从而进行自我探索学习。而不像是在国内盛行的填鸭式教学，天天死记硬背，家长和老师每天都在督促，对学生施加压力。然后在这边家长和老师都很注重学生的身心健康和课后的娱乐活动，像各种俱乐部，音乐会和派对都很受大家的支持，不像在国内家长和老师只关心学习和成绩，这两样永远都摆在第一位。但是近几年来国内的教育方式也是发生了很大的变化，越来越重视学生们的身心健康和全面发展。

——美国纽约州立大学 Oswego 分校 - 黄鹭

要想更快地适应当地的生活，我还发现了一个很好的办法，就是多找别人聊天，多交朋友。不仅要跟亚洲人交朋友，也要多跟当地人交朋友。因为你可以通过聊天，和同为国际生的同学找到文化休克的共同点并产生共鸣。同时，你可以通过当地学生更直接地了解他们的文化和习俗，这都帮助我更好地适应了文化差异。最关键的是，与周围的人接触久了，你就会发现他们真的很可爱！镇上的居民非常的和善，学校里同学们也都很友好，有美国当地的同学邀请我去参加她的派对，有印度的小姐姐邀请我们去她家做客，还有韩国的小妹妹跟我们一起分享自己国家的美食……

做交换生的这一年，算是我大学三年来学习学得最刻苦的一年了。美国大学本科的课程一点都不“水”。只要课选得好，周周似高考。我在第一学期选了一门教育学的课，一学期需要看完四本厚厚的书，每周都会有一整张纸的阅读任务，我感觉自己的所有时间都是在学习室里看书和写文章。我在第二学期选的一门心理学的课，大约两三周就有一次测验，期末成绩就是这些测验分数的汇总，因此整个学期没有一丝时间可以松懈。

——美国纽约州立大学 Oswego 分校 - 廉倪娜





在学习方面，语言是其中最大的障碍之一。即使是性格较外向的我，在与外国朋友交流时，有时候也会变得格外内敛，总是害怕自己会说错或者别人听不懂。迈出语言舒适圈的第一步就是不要回避和别人的交流。我的室友是美国本地的学生，也是我迈出语言舒适圈的第一步的对象。她十分的友善且乐于助人，无论生活还是学习方面都帮了我不少。我尝试着把自己每天遇到的“新鲜事”讲给她听。遇到不能理解或陌生的文化习俗，我也会向她请教。渐渐地，我开始能够主动和别人打招呼，从容地和别人交流。第二个难关就是上课，上课氛围与国内大相径庭，大家可以畅所欲言，抒发自己的观点。课堂氛围十分活跃，课堂形式也十分多样。大三的课程以讨论为主，需要学生课前进行对相关知识的了解，带着自己见解在课堂上和同学们讨论。无论是什么样的问题，教授和同学们都会十分乐意地帮助我。总的来说，我收获了许多，我在这里遇到了我最喜欢的教授 Jean Ann，她让我开始对语言学和英语教学产生了兴趣，让我用不一样的角度看待英语教学这件事。在图书馆里通宵，在自习室里熬过夜，这段不寻常的学习经历带给了我许多新的东西。

——美国纽约州立大学 Oswego 分校 - 张森铭



另外一门让我印象颇深的课程是 ENG312，与我想象当中的语法课不尽相同，我在这里学习到了一种全新的认识句子结构的方法—diagramming，全新的领域探索，有趣也具有挑战性。教授上课非常的耐心细致，以知识呈现为主，但同样地，这些课程也需要学生进行相当大的阅读量。其实南康涅狄格州立大学的阅读量都非常大，课程安排比较紧凑，几乎每一门课都会下发非常细化的 syllabus，以供学生参考与学习。此外，几乎每门课的老师都会有固定的办公室时间，为学生们答疑解惑。同时，美国的教学不是按照班级化的教学，而是学生自由选课。这也就意味着你的班级上可能有来自完全与英语不相关专业的同学。

——美国南康涅狄格州立大学 - 欧阳卓群



进入大三下学期后，由于课程的难度有了较大的提升，需要的阅读量和写作次数也大幅度增加。作为非母语学生，在阅读上确实会比美国同学花费更多的时间，但也正因为这些“被迫”的阅读，也让我阅读速度比其他非文科的留学生有了更快的进步。在写作方面，同样由于专业的需求，每周都至少有一篇写作作业，虽然刚开始的时候，对于怎么下笔、该如何安排结构来达到老师的要求以及书写格式等等都需要花费较长的时间来整理，但正因为不断的练习，现在的我能够比之前更加熟练地用英语写作。

除了主要的学习，我在业余时间参加了中国学联，成为了网宣部的一员。虽然这是一个比较需要技术的工作，但幸运的是，由于我在上师大的专业是戏剧影视文学。这个专业本来就也需要相关的技能，所以在学生会再次担任相关的工作也算是对我所拥有的技能点的巩固。加入学生会之后，我认识了很多新的朋友。在课余时间，大家也会一起出去吃饭，旅游，这也算是对繁忙学习生活的一种解压。

——美国科罗拉多州立大学 - 顾悦宁

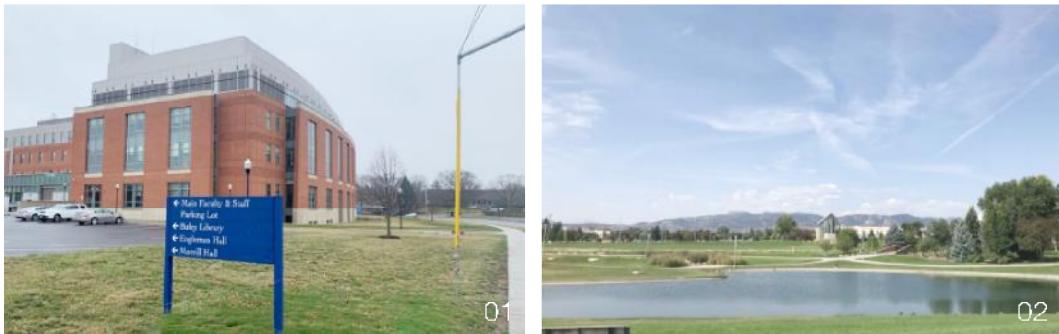
初到此地的我一脸茫然，看着刺眼的阳光，蓝蓝的天空，浓郁的草地，一下迷失在了学校的公交中心。因为学校的公交中心就在学生中心附近，我也就自然而然地来到了学生中心。在这里我遇见了一位墨西哥裔的美国人，我向他伸出了求助的信号，他很热情地倾听我的问题。得知我第一次来到美国，并且不了解宿舍的位置，他很快的告诉我，愿意陪我找到我的宿舍，当然他把他八九岁的孩子带着一起前往。他和他的孩子走在最前面，我跟着他们，小孩还是很天真浪漫的，一路上蹦蹦跳跳，不亦乐乎。

在科罗拉多州立大学的将近两年的时间里，我也结交到了很多好朋友，他们中有来自美国不同地方，也有来自世界各地的国际生。当然，由于科罗拉多州的地理位置，这里的学生的主要还是本地学生，国际生比例没有像东西海岸那么高。我也认识了我的语言伙伴，他的中文名叫老虎，他对中国很感兴趣，喜欢了解中国的风土人情，也会自己在课后的时间阅读关于中国的书籍。我们经常一起出去玩，一起尝试不同的食物，他会带我去他的很多朋友家玩，我也会邀请他来我家吃饭。就这样在将近一年的接触之后，我和老虎成为了很好的朋友。在中国发生疫情之后，他会主动的关心我，询问我在中国的家人怎么样。我生病的时候，老虎也会主动询问我是否需要他的帮助，帮我去购买食物和必需品。

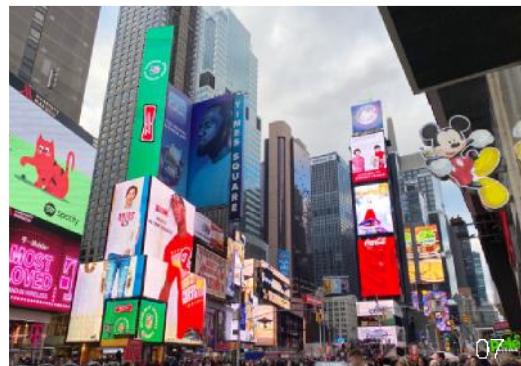


——美国科罗拉多州立大学 - 周志康

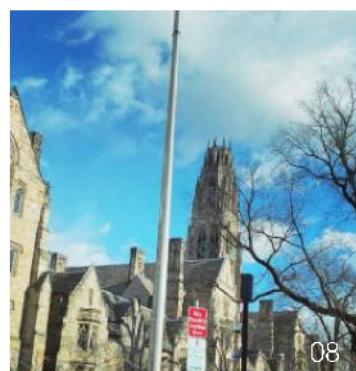
游学照片集锦



- 1、学校图书馆（来自 @ 美国南康涅狄格州立大学 – 欧阳卓群）
- 2、学校的人工湖（来自 @ 美国科罗拉多州立大学 – 周志康）
- 3、雪后的学校（来自 @ 美国纽约州立大学 Oswego 分校 – 黄鹭）
- 4、我最喜欢的会计课（来自 @ 美国南康涅狄格州立大学 – 郑轲予）
- 5、Sheldon Hall（来自 @ 美国纽约州立大学 Oswego 分校 – 黄鹭）
- 6、与 WSGA 的 senator 和 Cabinet 成员合影（来自 @ 美国华盛顿大学 – 高韵）
- 7、Del Sarte Dance Club 2019 Fall Semester Recital（来自 @ 美国纽约州立大学 Oswego 分校 – 黄鹭）
- 8、康州港口挑选明信片（来自 @ 美国南康涅狄格州立大学 – 欧阳卓群）



- 1、我在帮助 WSGA 义卖 (来自 @ 美国华盛顿大学 – 高韵)
- 2、万圣节志愿者, 帮助孩子们化妆(来自 @ 美国华盛顿大学 – 高韵)
- 3、被校长邀请去他家做客 (来自 @ 美国华盛顿大学 – 高韵)
- 4、我和我的住家一起过圣诞节 (来自 @ 美国华盛顿大学 – 高韵)
- 5、中国学联春晚工作人员(来自 @ 美国科罗拉多州立大学 – 顾悦宁)
- 6、中国学联篮球赛工作人员 (来自 @ 美国科罗拉多州立大学 – 顾悦宁)
- 7、纽约 (来自 @ 美国南康涅狄格州立大学 – 郑轲予)
- 8、参观耶鲁大学 (来自 @ 美国南康涅狄格州立大学 – 郑轲予)





- 1、SUNY Oswego 观看冰球比赛（来自 @ 美国纽约州立大学 Oswego 分校 – 张淼铭）
- 2、SUNY Oswego 中秋晚会（学校中国学生会举办）（来自 @ 美国纽约州立大学 Oswego 分校 – 张淼铭）
- 3、New York Speaking 跟学校社团参加 Circle K International 的活动（来自 @ 美国纽约州立大学 Oswego 分校 – 康倪娜）
- 4、尼亚加拉瀑布一日游（由学校国际交流处举办）（来自 @ 美国纽约州立大学 Oswego 分校 – 张淼铭）
- 5、周志康和程瑛老师 Fort Collins 文化节（来自 @ 美国科罗拉多州立大学 – 周志康）
- 6、New York Speaking 跟学校社团参加 Circle K International 的活动（来自 @ 美国纽约州立大学 Oswego 分校 – 康倪娜）
- 7、学校冰场 开放溜冰（来自 @ 美国纽约州立大学 Oswego 分校 – 康倪娜）
- 8、Corbett Hall 中华文化节（来自 @ 美国科罗拉多州立大学 – 周志康）



个人总结精选

一场最特殊的际遇

◆ 郑轲予 撰

我叫郑轲予，来自上海师范大学商学院17级中美经济，本学期我参加了学校与美国南康涅狄格州立大学的交换项目。由于疫情的发展，我提前结束了我的美国交换生活。虽然提前回国，但是我的学习并没有终止。我们的课程将改为和国内一样网上教学，所以即便我回到国内也可以继续我的课程。虽然此次的留学生活短暂且坎坷，但对于我来说是如此的珍贵和美好。

生活之感

初来乍到，一切对于我来说都十分陌生。由于我们学校比较多元化，来自各个国家不同肤色的同学汇聚到此，因而亚洲面孔就非常的少。起初，我十分担心，室友会不会包容自己，老师要求会很严吗，课堂我能跟上吗等等。我对于未知的一切既期待又担心，然而一切却超出我想象的更加美好。我的

室友待我如同家人一般，老师待我如同自己的孩子一般。我时常会恍惚，生活要是能一直这样静好下去那该多好。正当我克服了各种不适应，语言障碍，生活习惯不同等困难时，由于疫情，我就在这样的突发情况下，和这美好的一切仓促地说了再见，甚至没来得及和我的室友以及我的老师们当面说句谢谢。如果问我即将离开美利坚，最不舍的是什么，我不禁眼眶湿润，因为对于我而言实在是太多了。我很感谢这次交换的机会，不仅能代表学校走出国门进行学术交流，更让我收获了弥足珍贵的异国温情。

学习之感

由于我原本的专业是中外合作的经济学，所以每个学期都会有大量的外教课程，因此我对南康州立大学的英文课程适应的比较快。这两个月的

学习生活给我最大的感触是学习的探索性。因为在课堂上学生可以在任意时刻打断老师来提出自己的疑惑，从而在第一时间得到解答；课堂下学生需要自己按时完成作业，但在做作业之前你需要自己阅读课本上的知识，在老师上课之前通过自学的形式了解知识点。我很喜欢这样自主自由的学习模式，这样让我在接收新知识时充满了快乐。南康州立大学的教授十分友好，他们喜欢学生对知识“穷追不舍”，“刨根问底”，每当课堂上有学生与教授探讨自己的困惑时，我都能从中受益。每一位教授都十分负责，如果你带着疑问去咨询他问题，他一定会耐心地为你解答直到你彻底明白为止。每每我泡在图书馆钻研一天的新知识时，我都从不抱怨，只会心怀期待。当我花了四个小时做完了作业的那一

刻，我都会非常满足。我最喜欢的是会计课，因为它有一定难度充满挑战。会计课课堂十分有趣，每当知识点很难大家不理解时教授会在课堂上放她最喜欢的音乐以此来缓解课堂的低气压。这些都是与我曾经的学习生活不同的闪光点。

收获之感

通过这两个月短暂的学习，我收获了很多份真挚的友情。同为交换生，我结识了来自英国利物浦，韩国庆北大学的同学。大家互相关照，这让我在异国他乡也不孤独。在学业上，我收获了更强的自学能力，理解能力。因为人力资源这门课程的教授同时是隔壁耶鲁大学的教授，因此我也有幸“旁听了世界名校耶鲁大学的课程，这也是一份意外收获。文字简单不能完全地表达出我内心的感动，因为此次留学收获满满！

回国之感

海外疫情的突然爆发，和家人商议后，我决定及时回国。这样我便踏上了长达 40 多个小时的归国路。一路上我都没有脱下过口罩，每次转机之前都会找一个空旷人少的

地方更换新口罩。我的归国之路十分坎坷艰辛，但一想到即将回到祖国的庇护之下，整个人又充满了能量。纽约时间 19 日早上 8 点，同校的中国学长驾车两小时护送我到纽约肯尼迪机场，然后我从纽约转机到了洛杉矶，历时六个半小时。在洛杉矶机场等待八个小时后登机即将飞往中国厦门。由于近期境外输入型病例突增，所以中国航班的登记检查变得格外严格。看到那些体温异常而被拒绝登机的旅客，我仍然心有余悸。在飞往厦门的途中，机组人员定期对旅客进行体温监测，我就这样戴着口罩飞行了 15 个小时。北京时间 21 日到达厦门后需要入关前的第一次核酸检测，看到穿着防护服的工作人员们，我不禁泪水打湿了眼眶，既是自己回到祖国怀抱的兴奋也是对这群“最美逆行者”的无尽感动。辗转多地，我最终回到了昆明。每一个经历过海外归国的人都知道，祖国永远是我们最坚强的后盾，同时我们也背负着对国家和人民的重大责任，因此我们必须严格遵守国家规定主动配合隔

离，绝不给国家和工作人员添乱。当我的美国室友对我说“不敢相信中国只用了 10 天就建造了一座医院”时，我是多么地骄傲祖国如此强大；当我在美国校园内看到关于各省援鄂医疗队集结的新闻时，我是多么自豪祖国人民如此团结。也正是因为这份千年传承的坚毅，让我们一次次克服艰难险阻，一次次涅槃重生！在这场抗疫战争中，我能为国家做的贡献的微乎其微，但我相信，正是因为我有那么多普通人的微小贡献和抗疫英雄的伟大奉献，我们一定会迎来凛冬之后的满园春天！





第四站 大洋洲

· 澳大利亚 ·

澳大利亚悉尼大学简介

悉尼大学 (The University of Sydney) 始建于 1850 年，是澳大利亚历史上建立的第一所综合性大学，目前有来自 40 多个国家的近 40000 名在校生。学校具有悠久的历史和享誉国际的学术成就，也是澳大利亚最主要的科研组织之一。悉尼大学有最全面的科系，教学设施完善，师资力量雄厚，还曾获得联邦政府教育质量委员会授予的“澳大利亚最佳大学”的称号。学校位于悉尼市中心，传统与现代建筑相结合，悉尼壮观的海港和宜人的气候也为其实现提供了独特的学习和生活环境。

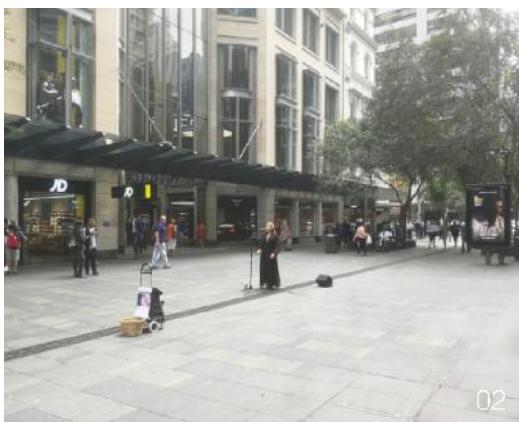
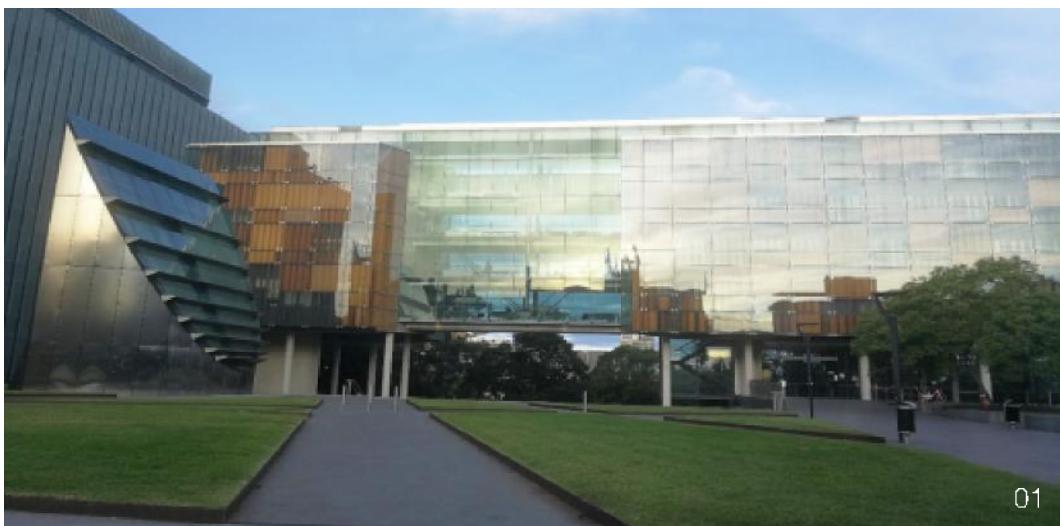


悉大建筑（来自 @ 澳大利亚悉尼大学 – 常源）

参加学生名单

常 源	教育学院	2017 级	应用心理学专业	本科生
付 玉	教育学院	2018 级	教育史专业	硕士研究生

游学照片集锦



- 1、Fisher 图书馆（来自 @ 澳大利亚悉尼大学 – 常源）
- 2、悉尼购物广场艺人表演（来自 @ 澳大利亚悉尼大学 – 常源）
- 3、悉大就餐场所（来自 @ 澳大利亚悉尼大学 – 常源）
- 4、China’s experience of COVID-19 : a dialogue with Professor Zhong Nanshan（来自 @ 澳大利亚悉尼大学 – 付玉）



四 个人总结精选

漫步怡人悉大，领略“澳”人风情

◆ 常源 撰

很高兴这次能够进入我校的高水平交流项目并出国进行交流学习。在澳学习的过程中，我感受到了许多中西生活与教育理念的差异，也体会到了未曾有过的独自生活的别样体验，切身感受到了诸多海外中国留学生的快乐与艰辛。接下来，我将从生活所闻、学习过程及收获对本次交流学习生活进行总结。

在正式开始学习生活之前，悉尼大学贴心地为所有悉大学生准备了欢迎周，其中包括露营、冲浪等活动，帮助学生们提前了解与体验澳洲的独特生活方式，并在活动中结交新的伙伴避免进入新环境时的孤独与不适，但由于种种原因，我错过了这些活动。为了让许多没有参加欢迎周活动的学生融入学校，悉大开设了专门的迎新日，在迎新日当天，学生们会被分成不同的小

组，跟着悉大的学长学姐们对悉大 Camperdown 和 Darlington 的校区进行简单的游览。我作为短期交流生，自然与其他来自不同国家的交流生分到了一组，有幸的是带领我们游览校园的学姐是一位来自成都的中国留学生。第一次独自出国在外，看到来自家乡的面孔总是分外亲切，但中国人的矜持让我们没有过多的交流，只是简单的用中文介绍了一下自己而已。之后每当回想起迎新日的当天，就后悔自己当初应该多多和学姐交流一下生活与学习上的经验，以便让我提前了解悉大的生活。在悉尼最令我不适应的就是他们的社交方式了，从未在西方英语环境下生活的我对于老外的“自来熟”交友方式实在提不起兴趣。他们从未相识，到侃侃而谈只需要一句“HI, HOW ARE YOU GOING?”一切看起

来都是那么的自然，但其实也在挑战着我的认知，毕竟我在中国可从没有用过那么直接的交友方式。因此自然地，在刚开始的几周，我就是一个“独行侠”，总是独来独往，文化的差异在此刻体现到了最大。所谓“船到桥头自然直”，随着时间的推移，我在悉尼的生活从一开始的无所适从也逐渐过渡到了悠然自得。从刚到悉尼时，在烈日炎炎下拖着笨重行李找不着北，到在凉爽秋风下听着秋叶瑟瑟闲庭信步；在交谈甚欢的人群中默默一人到有了一两好友。我逐渐体会到，生活在这里，不用在意别人的看法，不要评价别人的生活，过自己想过的生活，自我享受便是最好。当用平常的心态去对待生活，坚持自己的人生观，即使你不刻意追求，也自然会有别样的收获。从小课中结识不同的同学，参与自

己感兴趣的社团，哪怕是我自己独自去购一次物、吃一顿饭，也会在许久之后产生独特的感悟与回味。

谈完了生活，接着说说学习。不像国内网络上盛行的“国外学习很轻松”的说法，悉大的学习压力在我看来是远重于国内的，当然语言在其中占了很大一部分比重。但是相对于上师大的学习，悉大的学习更紧凑、拓展学习的方向更明确。我选的几门课在一学期中都有3-4次左右的随堂（小课）小测验，以及至少一篇报告或者类似综述的文章撰写，伴随着每周2-3次的讲座课。其实对于学生来说，学习的内容和量是比较大的，如果一周没有整理，那么将会堆积出相当大一部分的冗杂知识，这就给自己带来了很多的麻烦。同时，每门课的教授都会推荐许多课外阅读的书籍与文献资料，这些材料虽然不是必要的，但是却十分有助于学生了解

课堂中的知识点，有串联知识的作用。相比于国内的教学，悉大的教授们给了学生更加明确的方向与更充足的资源，鼓励学生自主学习。值得一提的是，悉大最著名的Fisher图书馆是全天24小时对学生开放的，图书馆配有充足的电脑设备，以及对应的电子资源，方便学生随时进行学习。每天晚上10点过后仍有许多学生坚守在图书馆进行学习。

当然，在悉大的心理学学习中，我也感受到了上师大在心理学教学内容与理念上与国际的高度接轨，在上师大学到的知识对我在悉大的心理学习

帮助颇多。在学习的收获上我并未有过太多的体会，毕竟目前学期只进行了三周，我还在孜孜不倦汲取知识的阶段，还未有过整理、运用并输出这些知识的机会，也许等到学期中旬我会有一些学习收获，直至学期末才能深深体会并将其以文字的形式记录。





心中有梦想，脚下有方向

◇ 付玉 撰

参加“澳大利亚悉尼大学学生交流项目”已经告一段落，回想起收到入选通知时，还清楚地记得自己当时的激动、兴奋和些许忐忑。

念念不忘，必有回响

谈及海外交流项目的申请之路，其实并没有想象中那么容易。首先，因为授课语种为英语，所以英语是硬性条件之一。我是从研究生入学之前就开始关注雅思，并报名参加过正式的考试。虽然四六级也可以作为衡量英语水平的考试，但毕竟雅思、托福等考试在国际

上影响力不容小觑，所以可能与海外交流学习的条件更为切合。其次是课程成绩。对于海外交流项目的申请来说，一般都会对申请者已修读课程的绩点做出要求，因为绩点在一定程度上反映了学生的学习能力和学习态度。最后，从收到本校的入选结果到正式开始海外交流项目的准备工作也是重头戏。签证、住宿、保险、机票、选课、银行卡、电话卡等都需要本人处理，因为涉及到不同部门、甚至是不同国家，所以做这些准备时，需要将工作日、时差等因素考虑在内。同时，这也意味着尽量不要卡着时间点完成，注意deadline。

可能迟到，但不缺席

说到网课，这真的是意料之外的事情。因为悉尼大学正式开课时间是二月底，考虑到正式课程之前会

有两周的迎新时间，所以我将机票订在一月末，也就正好是国内春节之后。可是来势凶猛的疫情把所有的计划都打乱了，那时我才更透彻的明白“有时候真的不知道明天和意外哪个会先来”。航班停飞、封闭管理……一切都来得很突然，如果说当时的自己是冷静和淡定的，这绝不可能。所幸的是，对方院校提供了应对措施，相关负责老师甚至亲自打电话询问我的情况和需求。值得一提的是，当时无法前往澳洲的留学生大多都是中国学生，所以电话沟通的这些老师都是会中文的，由此可见悉尼大学的考虑周到。除此之外，悉尼大学还安排了很多实用的讲座，其中一场就是对话钟南山院士，帮助学生了解疫情之下的中国经验。

网课的具体操作并不是非常繁琐。悉尼大学针对疫情做出了相对及时和妥当的应急方案，在官网



上陆续更新了各个学院不同课程的授课安排和网课的操作步骤，尽量保障大多数同学的学习效果和利益。各个部门详细的联系方式也罗列的非常清楚，学生亦可以根据自己的实际需求联系学校相关部门的工作人员。我的任课老师都在 Canvas 上更新了疫情之下的课程要求，尽量保证教学质量的同时，满足同学们的不同需求。当然，不可否认的是，因为这种完全线上的教学方式算是史无前例的，多少也会存在有待改进之处，比如国内外的时差问题、任课老师有时候会忘了录制课程视频、在线人数突增导致的系统不稳定问题等等。不过随着课程的进展，这些问题出现的频率慢慢下降，课程的效果也有所提高，我也慢慢适应了这种教学方式。

因为修读课程的学分要求，我当时选择了四门课程，基本都与自己的专业相关。每门课程的任课老师、授课计划、作业要求、考核要求等都会在 Canvas 上罗列清楚。这个系统中甚至还设置了课程讨论区，如果学生有

任何问题，可以随时在讨论区提问，老师们都会一一解答。大家在讨论区中做自我介绍、分享课程相关的资料、交流学习中的问题，这就很好的将课程延伸到课堂之下、教室之外。在学习过程中所面临最大挑战还是英语的输入和输出问题。老师们都只会提前将下节课相关的阅读资料上传到 Canvas，这些资料通常都是几十页甚至更多，所以如果想要在课堂上跟上老师的节奏，在 tutorial 中做好 presentation，课前的预习和课后的复习是非常必要的。除此之外，每门课程基本都有大作业和小作业，有的课程甚至还有期中期末测验或者月末考核。学术不端的行为是被严令禁止的，在正式开课之前，Canvas 中就自动设置了一门强制完成的任务：学术诚信学习。学生需要在规定的时间内学习学术诚信的相关要求，了解学术不端的严重后果，并且只有测验分数过关，这一任务才算完成，才能正式开始其他课程的学习。值得一提的是，悉尼大学图书馆的资源非常丰

富，电子版资源在线上教学中显得尤为重要。关于论文格式、参考文献的引用格式、各种资源的使用方式都在图书馆首页中呈现的非常清楚，学生可以随时随地查询。

时光不语，静等花开

这段交流学习经历带给我的，不仅仅是学习能力上的提高，更重要的是开阔的眼界。非常幸运的是，我还收获了一个好朋友 Lianne。在得知我只能修读网课的时候，她还特别安慰我说澳洲基本也都全面网课了，希望以后有机会见面。每一次的历练都是一种成长，回想这段“特殊”的经历，其实更多还是感谢，感谢当初没有轻易放弃英语学习的自己、支持鼓励我报名的导师、母校的支持和悉尼大学的接收。庆幸的是，在这段学习中，我也发现了自己的另一面，原来有时候自己认为的那个极限可能不是真正的极限。所以相信希望，更相信路在脚下！

结语



短暂的海外交流学习已经暂时告一段落，回望当初，他们可能有过迷惘，不太确定自己选择的这条路是否正确；也或许曾忐忑不安，怀疑自己是否能将这趟旅程画上完美的句号。但事实证明，这一选择不枉此行。从家里乖巧的独生子女变成练就“十八般厨艺”的生活小能手，他们学着感受生活的味道；从最初的些许胆怯与害羞到侃侃而谈，他们逐渐发现自己身上的无限潜能。慢慢地，他们找到了入乡随俗的方式，适应了当地的学习与生活节奏。渐渐地，他们能够独当一面，一步一步向着心中那个理想的自己靠近。

虽然远离家乡，但他们身边却永远不缺乏关怀。热心的室友和同学，认真负责的任课老师，甚至是路人发音不太标准的“你好”、“谢谢”，都使留学生们在异国他乡倍感温暖。当他们不能回家享受春节的团圆时，学校的老师和同学准备了春节交流活动。剪纸、做灯笼、写福字，中国传统的文化和习俗为远方的游子带去家的感觉。建国七十周年阅兵时，他们会拉着室友一起观看转播视频，共同感受中国的力量。当然，正因为身在异乡，所以他们更能感受到祖国的温暖。他们也明白，他人眼中的自己代表着中国。因此，他们在用自己的力量发出中国的声音，用自己的行动证明中国的实力。

一路走来，他们用行动诠释着一句话：“越努力，越幸运”。为了能够跟上课堂的节奏，他们提前做好预习并提出问题，以便上课时与老师和同学探讨；为了全力以赴完成作业，他们孜孜不倦地“泡在”图书馆；为了以更好的姿态应对期末考试，他们也会熬夜奋战复习备考。

相信这段交流学习经历会成为他们人生中一段珍贵的回忆，愿此去前程似锦，归来时仍是少年！