

交流项目总结

刚刚结束了在加州大学戴维斯分校三个月的学习生活，回到祖国的怀抱，我的心情有离别的不舍也有回家的喜悦。这三个月来的经历让我收获了很多惊喜，收获了一个成长的自己。首先非常感谢学校和国家给我这个出国交流的机会。出发前一系列申请的过程和手续非常繁杂，还要安排交通和当地的住宿。各种杂乱的事情让我在出发前压力很大。但当我在上海浦东机场，手拿护照和机票，怀揣着不安和激动出发时，我知道一切都是值得的。

先来介绍一下生活方面吧。戴维斯是加州北部的一个小村庄，安静美丽，非常适合学习。刚到那里的第一个晚上我就被满天繁星美到了。我住在之前联系好的寄宿家庭里，在戴维斯的最西边，家庭成员有四十多岁的妈妈，十二岁的女儿，一只金毛，和一只猫。女主人在当地政府工作，工作日早上七点多出门，下午五六点回来，负责准备晚饭。她是同性恋，有个女朋友，没有结婚。女儿是领养的，黑人，上小学，踢足球很厉害。金毛是女主人从小养大的，很懒，白天家里没有人就躺在地上睡觉，有时也会躺沙发上睡觉，吃晚饭时会可怜兮兮的看着大家。小猫是新来的，比我早一个月到。她不是那种会乖乖的卧在人腿上睡觉的猫，有点活泼傲娇，不粘人。家里面还住了一个日本妹子，也是加州大学的交换生。每天早上起床自己做早餐，通常是煎个鸡蛋夹在吐司里，现在我煎鸡蛋的本领已经炉火纯青了。对于从小到大住校吃食堂根本不会做饭的我来说，做午饭太困难了。所以一般我都会把冰箱里前一晚的剩饭热了吃，或者煮泡面。晚饭是由女主人准备的，她厨艺在美国人中应该算不错的了，不过和大部分中国人比就差远了。她晚饭会做意大利面，鸡胸肉，煎鱼，煎香肠之类的，还会配上蔬菜沙拉，有时还有饭后甜点。她做好饭了就会叫我，我们一起在客厅看着电视，聊着天，吃着晚饭。大家聊着一天的趣事，气氛特别好。

戴维斯这个小村庄没有什么娱乐活动，**Farmer's Market** 是当地人非常喜欢去的地方。我最喜欢吃那里的热狗。学校里大大小小的活动还不少，其中 **International House** 和 **Outdoor Adventures** 的活动比较受欢迎。**International House** 在刚开学和节假日的时候都会举办 **party**，在那儿可以遇到来自世界各地的学生们，大家一起吃东西，聊天，跳舞。**Outdoor Adventures** 是一个类似旅行社的地方，有 **Sea Kayaking**, **Car Camping**, **Backpacking**, **Rock Climbing** 之类的活动，名额有限，非常火爆，想去的话一定要尽早报名。我刚开学就去报了两个活动，一个 **Sea Kayaking**，一个

Yosemite Car Camping。可惜的是，我运气不好，两个活动都赶上天气不好被取消了。无奈的我只好换了另一个活动，Point Reyes Backpacking。Backpacking 没有 Car Camping 那么轻松，要自己背着装有食物、睡袋、睡垫和帐篷的登山包，徒步几公里的山路。周六早上 7 点半，我们四个报名的女生和三个男生向导在 Outdoor Adventures 集合出发，开车两小时到达 Point Reyes Welcome Center。从那里出发到海边露营点有很多条不同的道路可以选择，我们选择了一条六公里的。一开始是上山的路，非常累，我体力不太好，爬着爬着我就没力气了，还好一个向导帮我分担了一个睡垫，我才勉强坚持下来。走了两公里之后就到了一个平坦的地方，我们在那里停歇，吃了午饭。在那之后就轻松多了，都是下坡或者平坦的路，这时候才有心情欣赏身边的风景。下午三点左右我们到了露营地，搭帐篷的时间非常充足，于是我们就换了拖鞋先到沙滩上玩耍了，景色特别美，6 公里的山路不是白走的。天黑前我们把帐篷搭了，开始准备晚饭。吃完饭打了会儿牌聊了会儿天，外面实在太冷了，就各自回帐篷睡觉了。第二天一早起床回程，回程的路我们选了八公里的，相比之前六公里的要平坦很多，走起来还蛮轻松的，于是我们下午早早就回到了 Welcome Center。这趟旅行让我印象深刻，我都不敢相信自己居然完成了 14 公里的 backpacking，是大家的鼓励和陪伴让我突破了自己。



@马小坨想养只小羊驼

另一个印象

深刻的活动是 Corn Maze, 世界上最大的玉米地迷宫, 在万圣节前的一段时间开放。Global Study Program 组织大家一起去玩儿。玉米地迷宫真的好大, 需要一个小时才走的出来, 走出来的时候特别有成就感, 值得一去。



接下来说说学习方面吧。国外的学习和国内还是有很大差别的, 戴维斯一个学期要求选 12-13 个学分的课, 大概 3 到 4 个课。我选了四门课, 分别是 **Public Speaking**, **American Music**, **Political Theory**, 和 **International Relations**。前两个是专门提供给 GSP 学生的课, 没有最后成绩, 只有过和不过之分, 后两个是我自己感兴趣的和我专业相关的课, 要求相对比较严格。上课之前老师会发邮件通知一些注意事项, 比如买课本之类的申请。美国的课本非常非常的贵, 我有两本是在学校的书店租的, 还有一本是在 **Facebook** 上从同学那儿买的。

下面具体介绍一下这几门课。**Public Speaking** 这个课非常好, 主要通过一些类似游戏的训练让学生不再害怕在公众面前讲话。课堂训练包括教大家如何放松身体, 如何通过肢体语言传递信息, 如何克服 **stage fright**。老师还会布置 **presentation**, 给大家提供机会在全班同学面前练习 **public speaking**, 并且同学们还要对每个同学

的表现有所反馈。经过这个课的学习和锻炼，慢慢的，我在众人面前说话时已经不会感到非常害怕了，内心是放松、淡定、充满自信的。这个课的期末考试是分组演小品，更确切的说应该是演广告。我们被分为五人一组，设计出一个玩具，并做一个八分钟广告去推销它。我们小组有巴西人，日本人还有我，合作的过程艰难又有趣，最终表演非常成功。最后那堂表演课结束后，大家拍了合照来纪念这三个月美好的时光。



American Music 是一个学分的课，当初纯粹是为了凑学分才选的，没想到这课的任务还蛮重的。首先它阅读量不小，每次课前老师都会布置阅读任务，并且有与阅读内容相关的问题要回答，课堂上大家再一起讨论答案。讨论完阅读呢，会学一些音乐的元素、特征，然后做歌曲的精听，把停到的音乐元素写下来，最后再一起讨论。平时的作业也不少，有两次大作业是描述一首歌并且分析它所属的流派。期末是论文，分析和对比两首歌。作为霉霉的真爱粉，我当然分析对比了她的乡村音乐和流行音乐。总体来说，这课的任务量完全不像以学分的任务量，但是收获也完全不只是一学分的收获。Political Theory 这个课听起来就比较无聊了，讲的是柏拉图和穆

勒的政治学理论。阅读量非常大，前半学期读完柏拉图的《理想国》，后半学期读穆勒的《功利主义》，《论自由》，和《代议制政府》。本身这些书就不太好读，再加上是英文，就更加有难度了。讲柏拉图时教授还会掺杂着希腊文，一开始我的内心是有点小崩溃的。但是秉承着追求卓越突破自己的理念，我并没有退掉这门课，反而加倍努力，课前把阅读内容看两三遍，预习教授的 PPT，上课认真听讲，下课及时复习。终于，功夫不负有心人，期中考试我居然考了 99 分！我无法抑制内心的激动，当天下午就去教授的 Office Hour 找他聊人生了。嗯，其实这就是我选这个课的最终目的，找教授给我写研究生申请的推荐信。由于我出色的表现，他很爽快的答应了，还鼓励我一定可以申到好学校的。说起来，国外的教授和国内的教授给人的感觉也是不太一样的。国外的教授大多都非常忙，是国内教授没办法比的忙，但是他们都非常和蔼可亲，幽默风趣，还会非常耐心细心的为学生服务，这点是值得国内很多教授学习的地方。得到教授推荐信的我正在春风得意之时，遇上了个大难题，论文。考试能考高分得益于中国学生善于背诵的能力，论文可就要体现我的学术水平了。我花费了大量时间，潜心钻研，还把草稿拿到学校 Writing Support 修改了好几遍，最终也只是个 80 分，看来我的写作能力还是有待提高。值得一提的是，国外的学术研究是非常严谨的，一定不要抄袭，哪怕只是引用了别人说的一个词也一定要加引号并注明。International Relations 这门课也是要写论文的，相比之下，这篇就容易一些，拿了 90 分，我对自己的表现还是非常满意的。

经过这些课程的学习，我发现国外本科生的学习任务真的非常重，虽然课少，但是作业多；虽然考试简单，但是次数多；虽然上课不点名，但是不去也不行。总之，不管到哪里学习都要抱着端正的学习态度，认真、努力、坚持，最终成功一定属于你。