

## 人生是一场修行

杨子云 2014 级 国际商学院 国际经济与贸易专业

交流经历：2017 年 7 月参加英国北安普敦大学 3+1 双学位课程

一次偶然的的机会，在国际交流办公室了解到学校的 3+1 项目。出于之前大二下学期赴台研修的经历，我深深地了解到前往一个全新的环境学习，去体验当地的风土人情，感受前所未有的生活是一件多么难得并且记忆深刻的事情。

实际上，在此之前，我已经有了去英国读研究生的计划。所以，参加英国北安普敦大学 3+1 项目于我而言更是一个绝佳的机会去提前认识同伴，适应英国生活。

Sweet Memories

在国外学习诚然不是一件易事，或许因为语言或者文化的差异，让人与人之间的沟通与了解变得更加艰辛。在 2017 年 7 月 27 日至 2018 年 5 月 15 日这段时间里，我成长了很多，也改变了很多。更多的，是心灵的成熟，尽管在此期间，有不少低落，但是回顾曾经的时光，我也非常庆幸当初的自己没有退缩。

学校基本情况





慢慢的，我开始熟悉这里的环境。在逛遍英国大部分城市后，你会发现除了伦敦，大部分地区的生活节奏都很慢。英国的家庭很享受在草坪上晒太阳，与家人们席地而坐的进行野炊。这在中国是比较少见的。尤其是当我和朋友们参加了一次热气球的活动，更深有体会。

除此之外，英国的教育非常严谨并且具有批判性。换句话说，每一次的论文，小组讨论，PPT 的呈现或者考试，老师都非常注重学生的想法。比起语言的问题，你的中心思想和论据更加重要。遇到问题可以去办公室和老师一起探讨。老师非常的有耐心，会详细的解释说明论文的每一部分内容。沟通完之后，会发现思路真的是醍醐灌顶般的透彻。课外活动方面，印象最深的是万圣节，大家在一起做南瓜灯。（照片左侧为作者）

在英国学习的这一年里，尽管大部分的时间都要与学术知识作斗争，熬夜写论文，备考。但是，在这个过程中，你的抗压，思维，学习能力会不知不觉的变强。而最显著的就是阅读和写作水平的提升。

英国的天气变化多端，前一秒大雪，后一秒就是大晴天。其实身在北安，大多数天气都是晴天。而像利兹，约克，利物浦则阴雨绵绵。

刚到英国的你，会非常的想念家乡，会因为不合群而倍感孤独。所以，一定要寻找给自己解压的



方式。毕竟生活里不可能只有乐而没有苦，出国也并不完全是为了享乐。多去了解这个国家，也能够更好的帮助你适应这里的生活。你会有身边一群人在一起热闹嬉戏的时候，也会有一个人面对繁重学业的时候。那么，如何平衡喧嚣或者静谧的生活状态就是你们需要在英国学习到的。

来到这里，你会慢慢发现英国的魅力。他并不拥有很多惊鸿一瞥，让你过目不忘的风景。相反，他的风情渗透在生活的点点滴滴中，潜移默化改变你的言谈举止，它是一个充满绅士风度的精致的国家。

### 小感想

在此，我特别想给接下来有出国学习意向的学弟学妹们一些我的建议。

首先，要抛开过去的自己，不要羞涩，尽可能多和国外的老师，同学，朋友进行交流。从他们身上可以听到不同的想法，看待事情的角度也就不会那么局限了。

此外，时间管理真的非常重要。现在大部分人都有拖延症。但是如果到英国求学，拖延症一定是一个致命的问题。英国的老师们不会催促、监督你的学习进展，一切都依靠你自己。所以，合理安排学习与娱乐的时间格外重要。

最后一点就是建议你们多出去走一走，看一看，不要拘泥于自己熟悉的圈子里。而且，在出国之前，真的很有必要去研究一下做饭和一些家务事的打理。在国外的这一年里，你身边确实会有可信赖的朋友，但是独立本来就是人生一门必需的课程～

如果你希望待在一个既能静心学习，又同时能够丰富自己的环境，那么英国非常适合你。如果有机会来英国，来到北安普顿进行学习深造，那





么请不要犹豫。不要小看或者忽视任何一次能够改变自己的机会，因为人生有无数种可能，而出国就是给你增加更多人生可能的基石。当你走过了更多的路，看过更多的风景，见过更多的人，你才会知道自己究竟想要过一种什么样的生活，你才有资格去评价出国究竟是不是一种正确的选择。

人生本来就是一种修行，所以，千万不要放弃啊！