

学校：中央财经大学
姓名：梁同学
专业：财政与税务学院 财政学
交流院校：UCLA
课程：Principals of economics; Finance

Study Hard, Play Hard

在大一刚进大学时，我就从 SAF 校园宣讲会中了解到了海外交流项目，而自己又有出国交流的打算，所以一直对这方面的信息格外关注。最后我决定在大二时参加 UCLA 的暑期学术交流项目。这个项目的时间在暑假并且持续 6 周，既不用耽误本校的课程，又能够在海外名校学习较长时间，从各方面考虑都是很适合的。经过成绩单盖章、签证、离校手续等一系列程序，我终于在 8 月 1 日开始了期望已久的交流活动。

学习方面

因为我的专业是经济类的，所以这一次选了一门宏观和一门金融。

出国前以为自己有专业的基础，这两门课应该难度不大。但是实际学习中发现课程难度并不小，除了上课需要适应英语教学，精力高度集中地听课，课后也需要付出大量的精力。特别是选的金融，很注重计算和处理实际问题的能力，基本上一节 lecture 讲完一章，课后就需要完成相应的几十页习题，期中、期末考试难度也不低。

关于中西方学习方式的差异，这一次也小有感触。出国前听说国外上课学生有问题可以随时向老师提出，之前自己对这种方式还颇有怀疑，认为这样会打断老师、浪费大家的时间。而这次学习解决了我的疑惑：与国内相比，国外师生间的交流互动更多，课堂的参与性更强；而课堂提问是建立在之前预习的基础上，提出的问题也基本上是大部分同学都有的问题，而这样的方式会更有利于大家深入理解课程内容。在这样的学习氛围下，我也尝试克服自己害羞的心理障碍，参与课堂、回答老师提出的问题。其实有了第一次回答问题，第二次就不会觉得难了。

UCLA 整个的学习氛围很浓厚。因为大部分课程都有平时作业和期中考试，

所以大家基本是整个 6 周都在持续地学习。我觉得这种学习方式很好，能踏实地学到知识。关于授课老师方面，我选的这两门课教授都很认真负责，不仅上课内容充实，能学到很多新东西，而且在课下教授也很乐意与学生交流。这就要提到 office hour 制度。Office hour 是指教授每周都有固定的时间在办公室，让学生有向教授当面问问题、交流的机会。我大概去了四次 office hour，利用这个时间向教授请教不懂的问题，讨论一些课程的延伸内容，感觉很受益。

另一方面，在课程的学习中我发现 UCLA 的大部分学生都比较“学霸”。他们对待学习的态度很认真，而且竞争意识比较强，所以想在一门课程中拿到 A 并不容易。图书馆、露天小桌、寝室每层的 lounge……这些都是大家学习的地方，经常可以看见同学在安静看书或者三五人进行小组讨论。有时候，在国内学习可能会抱着一种平时不需要很努力，期末突击一下也能有不错成绩的侥幸心理。但其实这种想法是很不好的，而且在国外也根本行不通。在做课程第一次小作业时，我只找了一点资料就草草完成了作业，结果作业的分数并不高。这让我明白了我必须认真对待每一次作业，no pains no gains。所以我抓住第二次修改作业的机会，认真查找资料，有问题给老师发邮件请教，还请了学习小组的同学提修改建议。通过自己的努力，我两门课最后都得到了不错的成绩。

期末考试结束后，教授组织的一个有趣的 picnic。几个同学和教授一起在草坪上野餐，享受阳光，谈论有最近发生的趣事、自己未来的规划等等。野餐后教授还邀请我们一起扔飞盘，很是轻松惬意。



娱乐方面

洛杉矶是文化娱乐之都。UCLA 位于富人区，地理位置很好，周边旅游资源也非常丰富。暑期交流除了完成学术任务，感受当地的风土人情也是一个很重要的方面。周末出行既能放松身心，又能更深入的了解洛杉矶、了解美国。

我利用周末时间去了很多地方，基本上把洛杉矶周围的景点走遍了：好莱坞、比弗利山庄、环球影城、盖蒂中心、格里菲斯天文台、圣莫尼卡海滩等等。格里菲斯天文台是一个欣赏洛杉矶夜景的绝佳胜地，通过天文望远镜我看到了火星，感受到了天文的魅力、宇宙的神秘；盖蒂中心是一个艺术博物馆，它建在半山腰上，不仅风景优美，而且馆内藏品丰富且价值高，艺术气息浓郁；圣莫尼卡海滩离学校很近，在那儿躺在细软的沙滩上，吹着着咸咸的海风，静静等待日落是一件很美妙的事情，虽然一共去了三次海滩但离开的时候还是恋恋不舍.....

学校周围的交通很方便。可以选择从教学区往南走十几分钟到西木区坐公交，公交班次多，而且使用 UCLA 的熊卡还可以打折，非常方便；还可以选择通过 Uber 打车，可以定位到宿舍楼下，不仅节约时间，而且如果几个同学一起出行的话价

格也比较经济。



生活方面

住宿分为校内宿舍和校外公寓，我选的是校内住宿，被安排在大部分国际学生所在的 Riber hall。总的来说 UCLA 的住宿条件很不错：三人间；每层楼公用一个卫生间，但是非常干净；洗衣服的话基本是先用洗衣机，然后用烘干机烘干，非常方便。

关于饮食，因为我的肠胃是典型的“中国胃”，到美国的前几天很不适应。美国这边饮食都偏凉，而且不喝热水，我就和同学合买了一个热水壶，喝上热水之后胃就正常多了。肠胃适应之后发现学校提供的自助餐其实很不错，特别是做的牛排，比中国很多高级西餐厅都做得好。学校暑期会开几个餐厅供学生选择，我最喜欢的餐厅是 Covell，在那儿早餐提供的草莓酸奶非常棒；而且餐厅菜的种类也很丰富，我们能在不同的餐厅吃到中国菜、中东菜、日本菜等等，同一个餐厅的菜单每天也不同。

此外，在 UCLA 的时光里，学习之余的生活也很有趣。

最吸引我的是免费向学生开放的健身房。健身房器材多样而且环境好。而且 UCLA 的学生大部分都爱运动，运动让他们拥有了健美的体魄和愉悦的精神。我之前算是一个比较不爱运动的女生，在这么好的条件下，我基本上坚持了每天去健身房锻炼。几十天的健身让我感受到了运动对身心的益处，决定就算以后交流项目结束回国，也要坚持锻炼。

还让我难忘的是午后躺在草坪上看书的惬意时光。软软的草坪、清新的空气、微微拂面的凉风、透过树叶斑驳的阳光以及一本自己喜欢的书，一切都刚刚好。

UCLA 是体育强校，各种运动比赛非常多。我临走前一天去看了一场 UCLA 对 Akron 的足球赛，比赛全程紧张激烈，观众也很热情。在为 UCLA 球队加油助威的过程中，我感受到了大家对足球的热爱以及身为 UCLA 学生的自豪。其他有意思的活动还有很多……

另外，在暑期交流期间本校的带队老师和 SAF 的老师一直关心我们的各方面，在同学们有需要时及时提供了帮助。学校的带队老师非常尽心负责，一直对我们强调出门在外安全最重要，每天晚上带队老师会在微信群里点到；有时候一两个同学因为学习忘记了点到，老师就会熬夜等着，直到确保所有同学的安全。SAF 的老师给我们发了很多非常有用的攻略，帮助我们在最快的时间内适应新环境。



感悟方面

虽然之前也有出国旅游，但是这次交流是我第一次在国外待这么长的时间，过程中对中西方的差异也有了更深的感触。其中感触最深的是，发现国外对不同的人选择持有一种更为包容和尊重的态度。我的专业是经济类，在国内似乎大多数都认为学金融，然后得到一份高薪、光鲜体面的工作就是最好的出路。而和外国朋友交流到这方面问题时，我发现他们对自己的生活都有独立的看法，明确地知道自己喜欢什么、以后愿意从事什么样的工作；他们认为不同的选择职业之间并没有高低优劣之分，从事一份自己真正喜爱的工作才是最重要的。换句话说，就是一种思想独立，认可多样性，同时以一种更加简单、平淡的心态来追求自己的梦想。这种态度冲击了我原有的择业观、人生观，让我思考了更多，也使我未来的道路变得更加明晰了。这是出国交流的一大收获吧，加深对本专业知识学习是一方面，而拓宽视野、冲破固有观念的束缚以及发现另外一种思维方式也是另外一个很重要的方面。

在这次交流中，我的各方面能力也有了一定的提高：从最开始的不好意思问路，到后来能勇敢地向他人寻求帮助；口语有了进步，能比较顺利地和老师同学交流；生活更加独立，知道如何一个人在国外照顾好自己；沟通能力有提高，能够自信地与不同性格的同学交流.....

总的来说，这次出国交流是非常值得的。非常感谢国合处和 SAF 给我们大家提供了这么好的交流机会！感谢老师们在整个过程中给予的关系和帮助！也希望更多的同学积极参与国际交流活动，发现不一样的精彩！