

华东师范大学学生

2013 年弗吉尼亚大学冬季访学感悟

目 录

这就是青春，这就是回忆	1
给生命另一种可能	3
A Fantastic Experience	4
Be Brave & We can deal with it.....	5
朴素务实认真随性的美国人	7
永远珍藏于心的收获	12
依依不舍，时时怀念	13
More than 20 days.....	14
温暖的旅程.....	17
另一种文化，另一样生活	18
满满的期待，满满的收获	20
远远超过想象的文化体验	21

这就是青春，这就是回忆

——记 2013 寒假美国 UVA 之旅

华东师范大学金融学专业 吴梦冰

3 周 21 天 504 小时 30240 分钟 1814400 秒的美国 UVA 之旅，说起来不长，却给我留下了深深的震撼和美好的回忆。

永远不会忘记，刚下飞机的我们，去洗手间让同学帮忙看包这一非常“自然”的举动，却被接机的老师打趣，因为在美国，国民素质普遍较高，根本不用时刻提防着包被偷。

永远不会忘记，同行的同学由于忘记关保险箱而丢失了 300 美元，警察立马到来调查取证，而酒店更是二话不说，退还给她们 300 美元，还因此开除了那位仅仅可能是“潜在小偷”的修理工，只因为酒店相信你不会报假案，更把名声看得比损失更重。

永远不会忘记，司机们在看到前方有人过马路的时候，总会远远地就开始减速直至停下了，耐心等待你完全走过后才重新起步。不像在国内，车辆总是像计算好一般险险地从你身边擦身而过。我们都在感叹：要是习惯了毫无顾虑地过马路，回国后该怎么办？

永远不会忘记，当我走进自由出入的图书馆，看到形状各异又简洁舒适的沙发桌椅，还有为了增加藏书而将一层改为两层，使得高个子的同学必须猫腰进入，翻阅着那些在华师大都没有甚至在国内被禁的书本，心里觉得只有这样的兼容并包才能培养出众多杰出校友。

永远不会忘记，当我知道竟然是学生担任校车司机时的震惊，更让我惊讶的是，看到这些司机同学在发车前手里还捧着一本书津津有味地读着！对于知识如此的渴求，是我们这些整天刷着人人打着游戏的所谓“985 高端大学生”所不可能相比的！

永远不会忘记，路上遇到陌生人时随时微笑附送上的“Good morning!”；端着盘子在食堂寻找位置时旁边帅哥点头致意“Enjoy your meal”；前面出门的人永远会帮忙拉着门直到你走过，无论你们距离有多远；人人挂在嘴边的“Excuse me”和“Have a good day”让人整天都有好心情。我想，就是这些小小的温暖，才凝聚成了这样一个自

信又快乐的社会吧！

永远不会忘记，每次当问到 conversation partner 最喜欢的运动时，总会得到“jogging”的答复。难怪美国人虽然以胖子闻名，但依旧有这么多身材一流的人。她们瘦得健康，瘦得极具线条美。而国内的苗条美女，大多都是饿出来、甚至是抽出来的。

永远不会忘记，激动人心的篮球比赛；神秘的学生组织 7、Z；设施完善齐全的游泳馆、健身房；人生第一次观看 Super Bowl……

永远不会忘记，这趟旅行我还交到了志同道合的朋友：总闹笑话的迟到大王、说起福尔摩斯啊耽美啊就停不下来的媚娘、照相总是同一个表情和角度，看起来淑女其实不然的 KN……

当然，最不能忘记的，是我们辛苦带队的三位老师：Emma 如母，Jon 如父，Brian 如友。

永远不会忘记，Emma 非常有心地帮 5 位同学过生日，亲自下厨做了一桌丰盛的晚餐，满足了我们久久思念中餐的愿望；每当计划行程有变，总是耐心地询问我们的意见，真正希望尊重我们的意见；亲自开车，不辞辛苦地把我们送到远一些的自助餐厅，只希望我们能吃上有海鲜的高档自助餐；在去纽约之前，大包小包采购了好多零食水果，就怕我们在路上饿着了；将我们 21 天的行程安排得满满当当，只希望我们这趟美国之行不虚此行。感谢 Emma 的关心体贴让我们的访学之旅充满温暖。

永远不会忘记，Jon 一上来就告诉我们“BE BRAVE”！他拖了一把椅子和我们围成一圈便于交流；他告诉我们在他眼中，范冰冰不美，吕燕不丑，自信的女生最漂亮；他回答我们那些他原本不会回答的敏感问题；他赞扬同学向他提出反对他教学方式的意见；他教会我们要注意 social networking；他告诉我们人可以有很多种精彩的生活。感谢 Jon 的细心指导让我们的访学之旅收获颇丰。

永远不会忘记，Brian 才新婚不久，却每日清早准时出现在酒店大堂，晚上很晚才回家；他总是面带微笑，耐心解答我们的每一个提问，即使问题很白痴；他带着校友的自豪感向我们介绍 UVA 的一物一景、杰斐逊的一点一滴；他带我们观看了人生第一场橄榄球赛；他在旅游大巴上叫醒沉睡的我们时俏皮的“Hey Hey Hey~”；他教会我们在篮球场上和大家一起打着手势喊“UVA! UVA!”。感谢 Brian 的耐心照顾让我们的访学之旅快乐精彩。

如此细数，才发现 21 天里满满的都是美好回忆。我将会把这 21 天的精采连同硬

盘里 21 个 G 的照片视频打包，珍藏在我生命的最深处，闲暇无事时拿出来细细品味，遇到挫折时拿出来鼓励自己；与家人分享、与好友同乐，60 年后拉着孙子的手指着 UVA 食堂颤颤巍巍又无比自豪地讲述“你奶奶我当年在这里可是被帅哥搭过讪的”！

这就是青春，这就是回忆，这就是我的 UVA 之旅！

2013 年 3 月

给生命另一种可能

华东师范大学心理学系 张鸣喻

我若用“梦回”二字启程 UVA 之旅是否太过矫情，但事实却唯此词最过贴切。

何谓梦？它是童年夜空的星星，是青春沸腾的血液，是夕照眼角的泪花。此为梦，伴随我们生命的字眼。儿时言梦，少时追梦，老时忆梦。梦支起人生的骨架，催起前行的步伐，想必谁都印刻着几句教科书中“梦想”的词句，好比那“红烛”、那“灯塔”。

UVA 之旅，就是我的寻梦之旅。

它绝对足以为之梦。

当飞机缓缓降落到可以俯瞰地貌时，最先带给我冲击的，便是那“色彩”。这片土地实在壮阔而明艳。洛杉矶的烈日将大地炙烤得发白，在矮矮房屋与棕榈的映衬下天空湛蓝得出奇。早已耳闻美国令人赞叹的山水之胜，但初来乍到时这纯净自然的风景仍然深深触动了我。长住都市的我有多久没有看过这么蓝的天空了。

这还只是洛杉矶。当巴士载着我们穿梭于旷野，隐藏在自然生态中的城市纯净得让人沉醉。没有嘈杂，没有粗俗，没有拥挤。安安静静的，UVA 的校园出现在眼前。很美，说实在的回忆里什么话也说不出，只记得很美。

生活如在画中。当你和自然如此贴近的时候，你才知道一个人的心有多么单纯。在 UVA 的日子每天心情都很好。早上起来，嘻嘻哈哈地用完早餐，推开门空气是清新的，晨跑的人们从你身边经过，顺着他们的身影看去，阳光下远处的楼屋洁白而明亮。大家跟着 Brian 在风景中走去，每天的参访让每一天都开始于期待。太阳好时，我

们总爱在 NEWCOMB HALL 大大的落地窗边享用食物，太阳洒在整洁的方桌上，窗外来往人们的笑脸让你不自觉也跟着微笑。这样美丽的土地，育养了这里美丽的人民。

Brian 凡事为我们考虑，仔细地规划行程，尽可能地让我们能体验更多；Jon 无保留地教导，充满深意的提醒，幽默地感染我们每一个人；殷老师、张老师周密地为我们计划，辛苦地解决我们的麻烦问题，永远是我们肆无忌惮下最信赖的支持。更不要说帮助过我们的每一个路人甲，让我们在无助的时候从来没有感到过害怕，因为完全安心于 “I'M NOT ALONE”。

如此近距离地接触这片土地，真的感受太多。这远不是看几部美剧、听几个故事就能拥有的。能够有一段连续而稳定的时间全面地体验这里的生活，你将学到什么，任何人也无法代替。我只知道，在这里我真正感受到了作为一个人，尊重自己与得到尊重是多么重要。“人”为根本的人权理念下，你的心声得到充分倾听，你的心性得到充分释放，世界是什么样并不重要，重要的是你眼中看到了怎样的世界，属于你的这个世界是个什么模样。

带着你的心灵上路吧，给生命另一种可能。

2013.3.8 于台湾

A Fantastic Experience

华东师范大学金融与统计学院风险管理与保险系 曹琪卉

从美国回来已经有一个月了，但是那里湛蓝的天空、新鲜的空气还有亲切的笑脸，仍时常回荡在我的脑海中。看着漂洋过海从美国寄回来的明信片，思绪万千。

我们居住了两个星期的弗大校园，即使在万物沉寂的冬天，她的美丽也没有逊色一分一毫。记得初从华盛顿抵达弗吉尼亚时，天气十分的寒冷，听殷老师说这是几十年来罕见的低温，可我却非常兴奋，因为这是一次独特的体验，对我们这些只停留半个月的过客来说，更是特别的经历。尤其当白雪覆盖整个校园，真是美极了。不仅如此，拥有近 200 年历史的弗大，校园里的每一处，都倾注着建造者 Thomas Jefferson 的理想。大学的图书馆，多达 14 个，拥有大量藏书，其中也不乏中文书籍；馆藏丰富的

学校博物馆，配以馆长那幽默的讲解，令人印象深刻；设备齐全的体育馆，总是非常热闹，让人感受到美国大学生对运动的热爱和活力。

最初看到这个项目时，仍然有些许的不确定。但是一旦参加，就发现这些顾虑都是多余的。从签证开始的每一步，殷老师都会安排得稳稳当当。到了美国，有非常细致周到又温和的 Brian 带领我们参观校园，即使有什么意外的事情发生，他也会提前安排好，保证我们的行程不会受到影响。上课时，有风趣幽默的 Jon 教我们如何 Be brave。他丰富的教学经验和美式幽默，让我们的课堂充满了轻松愉快的氛围，不会感到压力，也会让人主动去参与到讨论中。各位教授讲授的关于《美国研究》的讲座，让我对美国有了更深的认知。在美国短短两周，体会到美国大学生的生活，也经历了小插曲，最后得到妥善的解决，真的非常感谢 Cavalier Inn 的工作人员。整个行程最要感谢的当属殷老师了，不辞辛苦的做中国餐，让我们的“爱国胃”得到了满足，还为我们准备了生日派对，让我们不留遗憾地度过了最特别的生日。

除了两周的课程，每个周末都会安排短途的旅行，首都 D.C.、Williamsburg、Richmond，各个地方都有自己的特色。另外还有洛杉矶、纽约的游览。第一次踏上美国的土地，就是在洛杉矶，到达那里已经是晚上，在机场等待巴士来接我们时，路过的司机看到忍不住拿出相机留念的我们都会善意的向我们打招呼，每一辆车都像新车一样干净。第二天在环球影城游玩时，看着湛蓝的天空忍不住拍了好多照片留念。这样蓝的天空，在上海真的是很少见。

一直以来我都想以一个不是旅游者的身份了解美国，这次三周行，虽然没有完全摆脱这样的身份，但确实不虚此行，能够让我站在美国的土地上，重新认识美国。

2013年3月

Be Brave & We can deal with it

华东师范大学对外汉语专业 潘晟

在准备去美国之前的两天，其实不是没有害怕过，甚至说过“要不还是不去了吧”这样的丧气话。面对问题的时候，我似乎已经习惯了逃避、依赖，甚至虽然知道

眼泪不可能解决问题，但还是习惯性地要哭。家里的宠溺让我早就习惯了安逸的生活，我迫不及待地想要去看一看这个世界，却始终害怕前方可能的困难和挑战，犹豫、彷徨甚至放弃了很多次挑战自己的机会。好在这一次我终于迈出了这一步。我想这就是 Jon 所说的“You are brave enough to take the plane and arrive here.”当时我听到这句话的时候笑了，但是心里却有点感动。有的时候，只要下定决心，勇敢一点，前方并非我们所想的布满了荆棘。”Be Brave”确实是在美国当然也是在人生中重要的关键词。

在 UVA 的两周，我经历了太多第一次，有的让人惊喜、感动，有的虽然不那么让人愉快，却让我看到了美国这个社会更多的层面，包括人们之间的那种信任，和人与人之间的平等和尊重，以及处理问题的耐心。由于自己的疏忽，我们所住房间的保险箱没有上锁，我和室友丢失了总共 300 美元。当我找到殷老师的时候，我以为她首先会责怪我们自己不小心，但是她并没有这样做，而是马上和我一起找到前台去解决这个问题。事情最终得到很好的解决，我们见到了传说中的美国警察大叔，录了指纹，宾馆则补偿了我们三百美元。宾馆方面并不像国内的宾馆那样认为这是我们自己的疏忽，或者怀疑我们，而是完全相信我们。我也感到自己的话对这个世界的影 响，可能我的投诉就会导致一个人的失业。在这里，你的权利得到尊重，但与此同时，也要切记尊重他人的权利。在此之后，我们的保险箱又出现了故障，而我们的护照、电脑甚至银行卡都在里面。虽然着急，但这一次我们告诉自己‘we can deal with it.’通过与酒店前台的沟通以及修理工的尝试，最终撬开了保险箱。在此期间，真的非常感谢 Brian 和殷老师对我们的帮助和安慰，让我们平复心情，帮助我们解决问题，非常感激。在当时遇到问题的时候，真的有点无助，但是现在翻过这一页，我觉得这次经历对我来说不失为很好的一次人生阅历。我记得殷老师说，遇到问题并不可怕，关键是去解决问题。

说到这里，在美国或者说在 UVA 的日子里，我感触最深的就是人与人相处的方式。陪伴我们的 Brian，真的是一个做事非常认真、对待我们非常热情，安排行程有条不紊的人。他的谦和热情深深感染了我。不仅仅如此，在后续的参观以及课堂学习中，比如我们的 seminar instructor Jon 以及三位客座教授，他们并没有因为我们是学生或者是从中国来而觉得我们的问题很幼稚，而是耐心细致地回答我们的问题，同时也鼓励我们勇敢表达自己的观点。我第一次感到我和老师的关系是平等的。我更感激我的同伴们，尽管我们一行 13 人都是女生，但是无论学习的积极性和活动的参与度上，

我觉得是她们的认真也鼓舞了我，让我有动力在这个陌生的国度学更多的知识。我还发现一个有趣的现象，许多带我们参观景点的导游都是年逾古稀的老人，他们不仅见识广博，而且接待我们非常热情，Brian 也充分用自己的行动告诉我们，即使互不认识，也可以聊天和交流，成为朋友。在两周的时间中，我和我的 conversational partner 也成为了朋友，赠送了礼物。

当然，最激动人心的还是 NCAA 篮球比赛，我还非常幸运地在比赛当天的早上偶遇了 UVA 球队的最佳队员，并且当晚正是这位队员带着全队获取了胜利，每当他进球的时候，我都不由自主地感到激动，仿佛是自己投篮成功似的。主场那种激情澎湃的气氛，拉拉队和学校的管弦乐队都超级给力，全场观众那种投入，我们完全融入到紧张比赛中，大声叫喊。姑娘们都有备而来，脸上贴着 UVA 贴纸，或是穿着 UVA 的卫衣。现在想来，的确有点疯狂，但是那段快乐的时光，我相信会铭记于心。

最后，再次感谢在美国之行中帮助过陪伴过我们的人们，谢谢囡囡老师，送机的储老师，殷老师，Brian，Jon 以及客座教授和我们可爱的 conversational partner. I will miss you!

2013 年 3 月

朴素务实认真随性的美国人

——寒假弗吉尼亚大学访学感想

华东师范大学软件工程专业 吕承辰

上海——洛杉矶——夏洛茨维尔——华盛顿——威廉斯堡——蒙蒂塞洛——里士满——纽约——芝加哥——上海，是我这个寒假的访学路线图。

在弗吉尼亚大学呆了两周，有很多关于 UVA 的学习生活感受。

最大的感受，是这里的人很好，素质很高，所以记忆中的感动点也特别多。比如大家不管熟不熟悉，见面都可能会友好地打招呼，夸赞也很多很直接，所以老师打趣说美国的食物很甜，人也很甜！也至于我在思考，在这样的环境熏陶下，难怪学生的

精神风貌也很健康积极，充满阳光自信。又比如这里的人们很有耐心，司机都会停下来等行人过去，前一个开门的人会帮后面的人把门推着；购买的东西没拆封的都可以无条件退货；在商店试用商品，店员也都会热心介绍；图书管理员对学生也很信任，等等。



对于我自身最大的改变是，受这边人积极锻炼的影响，我也每晚都去健身房了，现在回国后也是每天坚持锻炼。与这边的老师交谈，看到这里的人们生活状态，其实对于人生的走向也有了更多的思考，这种切身感触是受益匪浅的。另外，美国的老师说这是个很 selfish 的国家，但其实通过 20 天的生活感触，我很认可这种自私，这种价

价值观不代表冷漠，而只是个人空间感很强，对家庭的保护欲很强，注重隐私，就是自己为自己的行为负责，这是种很独立的精神，也是东西方文化差异所在。



上课的感觉也很好，老师鼓励发散性思维。有时候我们提出无厘头的问题，教授不会觉得奇怪，反而会耐心解答，所以我还挺有动力的。作为已经很久没碰历史的工科生，每节课前都会预习，还一边在脑子里搜罗以前的知识，这样课上就能参与提问了。最大的感触是在 UVA 的最后一天，是自由旁听课程日，我选了算法课和商务中文课。算法课听懂了，让我有种很安慰的感觉，同时感慨这里对学生的要求挺高的。比如一节课只有 50 分钟，却说了三大知识点，所以要精神集中，耳聪目明脑快手急。商务中文课下来，我连连惊奇美国学生的中文水平真的非常好，成语一个接一个飚出

来，讨论的问题也很深入，是关于外企在中国大陆的生存现状，非常棒。

特别感动的是殷老师的细心和用心，为我们五位生日相近的同学举办了小型中餐派对，那天晚上大家都吃得玩得很开心。还有，在 UVA 体育馆现场观看全美大学生男篮比赛，切身感受到这里人们对篮球的热爱，还记得现场专业素质极高的乐队和拉拉队，以及坐在我后面的几个激情澎湃的壮汉。也特别感谢国际部准备的超级碗直播派对，让我第一次看橄榄球比赛，并且很快喜欢上这种有点暴力的美国全民运动，当晚表演嘉宾碧昂斯热辣投入的歌唱，也让我很有感动点。

想起以前看过的一句话，大概意思是，真正成熟的人是像孩童一般去做事情的。认真地工作，悠闲地生活，忘我地娱乐，激情的体育，幽默的态度，什么都很纯粹。其实这里就是这样，真好。

弗吉尼亚大学所在的城市，是夏洛茨维尔，钟灵毓秀的小城市，但出过三任总统，而且被誉为美国最聪明的城市和全美最宜居的城市。住的这些天，越来越体会到这种美国南北交界处，海岸与内地交界处的文化氛围了，很朴素很务实很认真很随性。

路边的报纸是可以随便拿的，市政府门前就有供市民自由发言的宣讲台和涂鸦墙，大家有什么意见或者建议，都可以说出来写出来，算是美式的政治文化吧。

洛杉矶：好莱坞和环球影城的魅力自然不用说，但其实最难忘的是我们住的 Inn，很安静又有热带风情，有棕榈树和温泉以及丰盛的早餐。我记得和室友瑞文早上在 Inn 附近蹉跎蹉跎，爬到了小山坡头，路边是风格迥异的私家别墅，满眼望去，太阳从碧蓝无云的天空射下，连绵起伏的山景很壮观。

华盛顿：印象最深的是从机场出来的公路边，大片的蓝色湖水和泛黄的草坪，远眺是林肯纪念碑，眼前的景色纯净地让人欢喜。赞叹的是所有博物馆都是免费参观，而且每个博物馆都很大很丰富，足够逛上半天。不虚此行，在艺术博物馆看到很多名家真迹。

威廉斯堡：这是个让我有定居念头的地方。Cheese Shop 还有很多特色店，都是古老的英式风格。一栋栋精致的别墅，路上三三两两遛狗的悠闲的居民，路边可能就有小牧场养羊驼或者马，树上的松鼠也不怕人，有的会停下来摆造型让我们拍照片。我们还去了威廉玛丽学院，雪后的学校非常精致美丽，在杰弗逊的像前驻足，雪地上是仰头才能望得到顶端的树枝，还有纯净湛蓝的天空。

巴尔的摩：我们没有特地玩这个城市，只是行车路过，但因为是菲尔普斯的家

乡，所以我也睁大眼睛饱览车窗外的风景。还有个记忆点是，中午停靠某个有点荒凉的高速旁，给我们一定的时间去找午饭吃，我和瑞文为了吃远处的 KFC 不得不在高速上狂奔赶上车，就像电影里傻呵呵的追风少年一样，但又是多么青春美好的记忆。



普林斯顿、帕西帕里和纽约：最后的几站，有点伤感和不舍的味道在里面，一边还在怀恋着在弗吉尼亚的日子。普林斯顿规模很小，但学校真心华丽的低调，而且有种严谨的气氛围绕。帕西帕里的中餐自助还有住的 Inn 的早餐实在是太棒了，好怀恋奶酪培根滑蛋。嗯，又吃货了。另外说下，纽约时代广场的鸽子们不怕人，有机会就去摆个造型来个喂鸽子照片吧，哈哈。

2013年2月

永远珍藏于心的收获

华东师范大学环境科学专业 沈丹晖

很有幸参加这次活动，结识了一帮志同道合的伙伴，认识了一群各式各样的人，交到了可爱的美国朋友，也认识了令人尊敬的老师。

本着一个美国梦想和探索新事物的愿望，我来到这里。就像是意外的惊喜，我所收获的远远超过了我的预期。个人的亲身体验和别人口中的传述、影视作品里的艺术加工是决然不同的。我们每个人都看到了一个自己眼中的美国。

我看到了弗吉尼亚的民风淳朴：礼貌的人们总是把 Thank you、Sorry、Excuse me 挂在嘴边；擦肩而过的陌生人也会友好地与你打招呼；公共场所，每一个走在前头的人都会自觉地为你留门；你只需把头埋在地图里两分钟，就会有热心的同学走过来问你是否需要带路……我也看到了美国式的生活理念，意识到原来人也可以这样活：放下精神的担子包袱，放下死板的传统思想，你可以放手勇敢追寻自己的兴趣梦想，开创本来就应该丰富多彩的生活。学习和工作不是不能兼容的两件事，你随时可以重返课堂去深造而不必顾忌自己的年龄；你也可以随性地转换工作领域而不是在一个没有热情的工作上耗尽生命。在不知道自己所想所爱之时，踏上旅途，到处看一看吧。在经历种种之后，你终会发现自己的目标……

在这其中最令我惊喜的是 Jon 的第一次 seminar，他告诉了我目前最最欠缺也没能够给予特别重视的方面——networking。还有“勇敢”、“自信”、“独立”，这些早已烂熟于心的词汇，到底怎样去实现它们呢？在弗吉尼亚大学这所美国独立之父创办的高等学府里，我终于真正有所理解了一些。对此，我心怀无尽的感谢。相信当我可以真正用这三个形容词形容自己的时候，那定是一个脱胎换骨的成长。

最后，感谢所有。我所收获的一切，都会永远珍藏于心。

2013 年 2 月

依依不舍，时时怀念

华东师范大学中文系 胡艺玮

此次弗吉尼亚访学之旅，虽然仅有短短的二十一天，但却每天都过得十分充实。带队老师都十分负责，关照到我们每一天的行程安排，吃喝住行。弗吉尼亚大学的指导老师也对这次访学活动十分重视，在弗吉尼亚大学的每一天的行程，都被安排得满满当当，我们也得以在短时间内学到更多的知识，没有浪费一分一秒。

在弗吉尼亚大学，我感受到不同的学校氛围，不同的授课方式，不同的大学生活和学习方式。这些种种体验对于我们来说都是宝贵的经历和财富。我们也了解到了与中国课堂上老师所介绍过的不同的美国历史，从美国人的视角来重新认知和学习。同时，我们也研讨了华人在美的发展历史，看到在异国他乡漂泊的艰辛和挑战。我们的英语口语训练课程也让我受益匪浅，我知道了从前的很多习惯性用语和语法以及日常交谈中的所谓技巧，很多不被美国人所用。如果不来一趟美国，没有在美国的大学中接受这些正规的英语教育，还会一直错下去。

在弗吉尼亚大学，我们享受到了学校优良的体育健身设施。这里游泳馆、健身房等一应俱全，为在校学生包括我们这些访学学生提供最大程度的便利。

当然，此次美国之行给我留下最深刻印象的，就是一路上我所接触到的各种人。我们的带队老师殷老师，时时事事为我们着想，知道同学们刚去吃惯那里的食物，便自己在家做好可口的中餐带给我们，临走之前，还带我们去吃了中式自助餐，自己做了好吃的茶叶蛋和小吃让我们带在路上吃；弗吉尼亚大学的老师 Brian，每天都会带领我们一行人去参观学校的专业院系、校区的历史建筑、小城的名胜古迹，耐心地给我们讲解，确保每个人都能学到有价值的东西，不虚此行；还有很多只见过一次两次的出租司机、餐厅服务员、商场导购、大巴司机……这些人无一不给我留下了深刻的印象，他们对于自己工作的热爱、对于顾客的热情、真诚还有尊重，都是值得我们学习的。

当快要离开弗吉尼亚离开美国的时候，我心中更多的是对这里的不舍和怀念。希望学校可以开展和弗吉尼亚大学的交换生项目，让更多的学生可以感受到这里的一切，充实自己，超越自己。

2013年3月

More than 20 days

——20113 弗吉尼亚大学冬季访学感想

华东师范大学城区系 蒋康妮

手机里的倒计时报道“去美国还剩 0 天”的时候，我终于开始紧张了起来。1 月的上海还是很冷的吧，几乎是还未来得及反应过来，洛杉矶热情的阳光和性感的温度就预先把经历 13 小时的旅途后日夜颠倒的我们拥抱在了怀里。稍事休整以后，我们像常规的旅行团一样，游览了星光大道、杜比剧院和好莱坞这些地标性景观。我们化身“擎天柱”和霸天虎血战，与「埃及艳后」和「法老」亲密接触，徜徉在辛普森的奇妙世界中……站在环球影城的制高点向下望去，众多高大的像平板厂房一样的工作室铺陈开来，让好莱坞像极了一个巨大的梦工场。参观影片制造地是最有意思的部分，原来在荧幕上很宏伟的建筑不过只是一些极其简易的木质搭构，而同样一处场景又可被更换取景角度而出现在不同的影片中却不被观众发觉。亲临好几部电影的特效制作现场，让我们既兴奋又紧张，也着实佩服老美科技水平的高超。

去往华盛顿的时候，我们搭乘的是美国航空公司的国内航班，飞机不大，但是每个人的位置却比国际航班要宽敞许多。登上飞机之后，一排又一排的典型“美国面孔”便映入眼帘：他们喝着咖啡，或看报纸了解时事动态或拿着电脑处理事宜，全身心投入在自己的空间中，丝毫无暇顾及旁人。我们还见到了超级 nice 的“空哥”，一点儿也不亚于笑容可掬的空姐，一路上不断为我们添茶送水。我很幸运地坐在靠窗的位置，便以“专业考察”的眼光观察了下垫面山川、地形、地貌和土地利用类型。从洛杉矶到华盛顿，经过落基山脉时，南北走向的山川较为齐整。每座山的规模庞大，山脊分明。但这一带人烟荒芜，几乎看不到房屋的影子。当我看到一个个装修随性但占地面积较大的洋房被一簇一簇的丛林包裹的时候，我知道我们已经离华盛顿不远了。对于我这样一个关注城市布局的专业学生来说，能在一个城市的上空俯看它的全貌是一件很令人振奋的事情！房屋密密匝匝的、看得人透不过气来的地方就是城市的中心地带，而其外围优雅环境中的洋房则是富人的宅邸——我们在课本里学到的美国城市的样貌已经化成一帧一帧的动画在我的眼前铺陈开来——这么一路看下来的代价自然很大——飞机差不多开始下降的时候我惊恐地发现此生第一次——我晕机了。幸好华盛

顿午后的太阳很和煦，金灿灿的暖和让我很快就正常了。

在机场外，我们见到了许久未谋面的殷老师。她一身紫色的大衣、巧克力色的棉裤、驼色雪地靴，如此温暖的格调令她显得十分亲切。标着鲜明的“University of Virginia”的校车把色调灰暗的街道点缀得异常好看。校车司机是个与我们一般大的 UVa 学生，前面看着他费力而又开心地帮助我们堆放行李的样子，一度还非常怀疑他的驾车技术——后来校车一路平缓的疾驰终于让我放下心来。听殷老师说这个男生其实早就修完了大学本科阶段的功课，但是由于没有还清学费贷款，所以一直在学校里打工。后来我们在校园里碰到的伙伴中，除了一个印度珠宝商的女儿以外，无一不表示他们需要做一些 part-time job。这是一个非常有趣的现象，也让我生发这样的思考：为什么有的中国小孩即便读大学了还是像小孩，而美国小孩那时候俨然已是小大人的样子了——丰富的工作经历和多样的实践活动使得他们能够在从校园小社会毕业以后更快地适应他们所要面对的更为复杂的大社会。

到达 UVa 校园的时候天色已经全黑了。我们被一个儒雅的男子热情地欢迎，他就是我们的带队老师 Brian。放完行李之后我们聚集在有着明黄色温暖灯光的旅馆餐厅里，听 Brian 为我们讲解这两周的安排。一切感觉都像梦一样，我们的两周游学就这样拉开了序幕。参观的项目多在上午，而讲座听课的时间则被安排到下午，逢双休日的时候我们还能像小朋友一样欢乐地出去郊游。

于是，每个上午我们就跟着 Brian 探索校园。UVa 的校园大约有四个闵行校区那么大，但是浓厚的学术气氛和丰富的校园文化让即便不太热闹的角落也不会显得空洞寂寥。这座由美国第三任总统、独立宣言的起草人托马斯·杰斐逊所创立的大学，在我来到这里之前并不熟悉。而实际上它是全美第二的公立大学，在美国私立和公立大学的综合排名中是第 25 名。这是第一所将教育独立于教会的学校，石块砌成的古旧教堂只占了校园小小的一块地皮。几乎所有的建筑都是橘红和橘黄的砖块砌成的，鲜艳而又古朴。学校依山势而造，大块大块倾斜的草坡在蓝天白云的映衬下显得更加鲜亮欲滴。杰斐逊还以其傲人的才能，借鉴罗马柱及中世纪穹顶建筑的风格设计了这所校园的中心建筑——Rotunda。这是一处文化交流和学习的殿堂，它打破了传统的教授与学习分离的局面。让老师居住在教学楼的二层，优秀学生则居住在一层，师生有充分的交流机会，以求教学相长、共同进步。学生寝室两人一间，狭小而逼仄，居住在里面的学生甚至连如厕洗澡都要到外面解决，并不方便。然而他们却引以为傲，因为住在这里的都是层层遴选出来的顶尖学生。

这里的一切都那么令人快乐。天空永远是瓦蓝瓦蓝的，没有一丝云朵，拿起手机随处一拍都是美丽风景。学校博物馆的馆长很绅士地为我们介绍关于学校的历史；艺术中心的优雅女士会虚心地向我们学习中文“百鸟朝凤”的故事，并决定以此为以后的参观者介绍一座唐三彩的进谏大臣；自助餐厅的女士永远会对你报以最灿烂窝心的微笑，称呼你为宝贝、告诉你你今天多美；Brian 有两只非常大的耳朵，总是乐于倾听我们发音有些蹩脚的英语，为我们解决各种各样的困难，他蓝色的眼睛里总是写满真诚；Jon 是我们课程的主讲老师——完全不同于 Brian 的典型美国人，他告诉我们要勇敢地表达自己的想法、不断地把自己往梦想的目标推进，他为我们解答涉及美国政治、生活方式、行为习惯的方方面面，让我们更加真切地了解到真实的美国是什么样；Jon 曾经是体育专业的，非常高大笔挺，看上去是严父的样子，但同时他又像朋友一样的幽默、贴心，他会在我们昏昏欲睡的午后轻轻给我们哼几句摇篮曲，在舞会前夸略微紧张的我穿着像灰姑娘一样的水晶鞋很棒，在日本生活十年的他还会与二专日语的同学亲切地用日语聊天；和学校里的同龄人交流也是一件非常有意思的事情，让我们在对这个学校了解得更多的同时，更加深入地比较中美两国的文化差异，也收获了好几段跨越国度的友谊……

虽然我们只作两周的短期访学，但是这所学校却待我们如“亲生儿女”，向我们开放所有的学校资源。每天一份的 Cavalier Daily 是我们了解校园内外动态的好渠道；被从四层隔成 8 层需要走像迷宫一样楼梯的图书馆，即便我们没有 UVa 的学生证，工作人员也愿意相信我们、把书借给我们；学校的长廊里、Newcomb Hall 的餐厅里、Bookstore 的休息座上，永远都有认真学习、积极讨论的同学们，但是只要你需要帮助，他们都会毫不迟疑地放下手头的事情、尽其所能悉心地帮你解决；这里充满信任、友爱和平等，据说学生可以在校园的任何地方考试，而在后来的测验中我们也确实亲身体会到了这种信任。一天的自由选课时间让我们坐在 UVa 学生的课堂里体验美国大学真实的教学场景——与老师念 ppt 学生狂记笔记这样的填鸭式教育截然不同，美国的大学课堂中，学生和老都是课堂的主人，每个人都会参与其中，积极地参与讨论，提出自己的所思所想。思想火花的碰撞、唇枪舌战间的历练，让我明显感受到了美国学生在思考问题中的深度、高度和富有逻辑的口头表达能力。这些都是我们与他们存在差距的地方，甚至是在我们的成长学习过程中渐渐缺失的东西。

14 天的时间有多长久，够不够让人爱上一座学校？在这里的时候，我竟是这样全身心地感到我是 UVa 的人。这个学校独特的 Logo 深深烙印在了我的脑海中，大大的

“V”字母，既是学校名字的缩写，也像是胜利和自信的标志；下面两把剑是骑士拿着武器在日夜守护这个学校。它像一股精神力量深深熔铸进这个学校：在金发女孩的发带上，在男孩浸透着汗水的 T 恤背后，在明信片上，在笔记本在杂物框在相册在啦啦队员的脸上，它以所有可能出现的形式和姿态恣意张扬着……这种喜爱令我疯狂。无论是在 UVa 的球场上和万千球迷一起疯狂呐喊，还是在旅行日志的扉页画下无数个这样的标志，我感激它带给我的全然不同的体验，那种弥足珍贵到可以珍藏恒久的纪念。虽然我还来不及好好触摸它的一花一草来不及欣赏它每一个季节下的美丽就要道别……

或许称之为 the turning point of my life 有些夸张，但它真的对于我以后人生路线的规划影响很大。也带给我很多可以与朋友家人慢慢分享、细细说道的好故事。真的很感谢这次交流机会和所有为之付出的老师们。

2013年3月

温暖的旅程

华东师范大学物理系 尤曦

从美国回来已有近一个月了，我的内心还是难以平静，这美好又幸福的旅程仿佛是一场梦，一场难忘的梦。想想行前的好奇与期待，想想走时的不舍与难分，我最怀念的还是弗吉尼亚的人和事：有着阳光般灿烂笑容的 Brian，有着冷冷幽默的 Jon，还有美丽亲切的殷老师……

当我坐上飞往美国的航班时，我知道自己即将开始一段不一样的生活。经过十多个小时的飞行，我们到达了旅程的第一站——洛杉矶。入关的等待与盘问，尽管令我有一点小小的紧张，但依旧阻挡不了我想马上看到美国的心情。刚一出去，我们就看到可爱的张老师和虎哥在等着接机，简单聊了几句之后，虎哥就带领我们一行人去吃中餐，为我们接风。旅途疲惫让我们几乎没有什么精神，一到酒店便倒头大睡。第二天天气很好，我是第一次看到美国的天空，那么蓝，那么美！之后的好莱坞和环球影城的游览也都令我们大饱眼福，玩得很是畅快。

旅途的第三天，我们又搭上了飞往华盛顿的航班。下了飞机，殷老师和弗吉尼亚

的校车来接我们。到了弗吉尼亚大学，当晚我们就入住了校内的酒店。

接下来的两周时间里，我们先后通过听讲座、口语交流、参加学生活动等进行了“美国研究”这一课程的学习。其中，Brian 总是非常耐心、非常绅士。或许他并不能记住我们所有人的名字，但每每我们有任何问题想请教他时，他一定会微笑着详细地解答。我们曾仔细地观察过他，在我们闲聊的时候，他总是一个人默默地把行程单看了又看，以保证我们的时间能被充分利用。还有 Jon，他有时候看起来有些严肃，但他的话总是让我们深思，让我们不断地审视自己，让我们学到了很多。他常说“Be brave!”，并且通过指导我们看报纸，找一些话题来更好地帮助我们练习口语，学会思考。当然，我们的口语陪练——弗吉尼亚大学的学生也给我留下了深刻的印象。我的口语不是很好，常常会遇到不会表达的词语，她们总会耐心地等待，并且友善地提醒。短短两周的相处，我们建立了很融洽的感情，最后还互赠了小礼物作纪念，并且约定随时保持联系。

时间过得很快，转眼我们就要离开。我心中还有些淡淡的忧伤，我留恋这里的人、这里的快乐。我要衷心感谢全程为我们提供周到服务的殷老师，不仅仅感谢她为我们所做的美味食物，更要感谢她为我们所付出的辛劳。我会铭记这次旅程，因为它是我人生的一笔财富，也为我的记忆增添了美好的风景。

2013年3月6日

另一种文化，另一样生活

——美国弗吉尼亚大学访学项目感想

华东师范大学金融工程专业 张欣然

2013年元月20日至2月9日，我非常荣幸随12名华东师大同学参加了2013年美国弗吉尼亚大学冬季访学项目。20天访学时间虽短，收获颇多；旅途虽远，见识颇丰。

一 弗吉尼亚大学的独立精神令我敬佩。它是美国历史上第一所将教育独立于教会的大学。美国第3任总统托马斯·杰斐逊不满于威廉玛丽学院的古板的以教会为主的方式，而创建了弗吉尼亚大学。校区正中的不是 the room to heaven 而是 the room to

knowledge。而其学生与教授共住一庭院，也更好地促进了师生间的交流与学习。正是大学的这种独立精神和学生与老师的互通才使大学始终保持了高度的学术科研能力，这也正是中国的大学需要改进的地方。

二 我一直在思考在弗吉尼亚大学的课堂中我到底学会了什么。Jon 老师不仅不断地发问，而且一直在问我们 any questions?每当大家大眼瞪小眼的时候我都很羞愧，而当想到一个犀利的问题可以向教授提问的时候我又很愉快。一开始很不适应这种质疑方法，总觉得是不是在浪费时间，但等到自己提出问题，自己在班上说出一大段看法后，忽然明白：说出自己的观点，你是怎么看的，你是怎么想的，才会有人告诉你自己想法的不足，你应该怎么样全面深刻地看问题，这样才能提升自己。有一些想法是重要的，但更重要的是如何把它勇敢地表达出来。我想我们学会的知识是次要的，重要的是掌握学习的方法，开拓新的思维。

三 我们在美国游览了几大城市，天使之城洛杉矶的温暖阳光让我感觉到了什么是上帝的馈赠；华盛顿特区的博物馆是美国社会、科技、历史、文化的浓缩；最早的殖民时期州府威廉斯堡充满着英格兰的乡村风情；而繁华的纽约则引领着时尚的潮流……美国不断吸纳着世界各地的人们，融汇成多元开放包容的美利坚民族。

四 在美国令我印象最深的是：信用与守时。人们每天都在累积信用，也享受着信用带来的益处，但不讲信用的代价是昂贵的，若个人信用毁于一旦，在社会上就无法生存。守时也很重要，这不仅关乎自己的形象，更是对别人的尊重。在毕业典礼前，殷老师再三提醒我们不要迟到，但我们仍然有点迟。Brian 老师尽管没有责备，我却感到很惭愧。

五 在美国最令我感动的就是这里的人。Brian 总是很友好地解答我们的各种问题；Emma 像妈妈一样关心我们，指出我们的不足，让我们努力体验更多；Jon 则总是严厉地告诉我们 ‘be brave’；炯炯老师总是不经意的说出各种好玩的讯息；弗吉尼亚学生勤工俭学，靠自己当校车司机来积攒学费；纽约大巴司机很快乐地带着我们穿梭在大街小巷；赵冰阿姨热心地为我们进行留学流程的答疑解惑；华师小组的同学们像一家人一样相互照顾……正是有了他们，才让我的美国之行丰富多彩。

六 在美国一开始最不适应的要属食物了，没有中国菜的烹调，各种稀里古怪的酱。但渐渐地我喜欢上了他们的食物，虽然原始，但很健康。比如我在美国看到了三种面包，很朴素：白面包 white bread，全麦面包 brown bread 和 multi-cereal bread，中国的面包虽然做的花色很好看，味道也很好，但是黄油太多，很不健康。我崇尚简单

的生活，正是这种简单，才会充满着韵味。

人的生命只有一次，与其平平淡淡地生活着，不如跳出你的日常圈子去外面看看，看看地球的另一端的人和景。有些学生的假期就在吃饭睡觉中度过了，但是我能够出去体验与感悟，由衷感谢弗吉尼亚大学、华东师范大学和殷老师能给我提供这次机会。最近正在读柴静的书——《看见》，心里颇有感触，看和见是不一样的，“看”只是 look，而“见”是 think。来到美国，我看见了另一种文化、另一个社会、另一样生活，这或许是我以前所不能想到的。

这就是我的所见，我的所悟。出国 20 天，我的英语并没有一下子得到提升，但是真正得到提升的是视野，是心境。学会交流，不要拘泥于课本，不要拘泥于现在，要永远向前看。机会是很多的，重要的是，你有没有“看见”！

2013 年 3 月

满满的期待，满满的收获

华东师范大学艺术专业 征敏

我是一个艺术生，关于本次游学最大的收获是看到了很多的名家名作，包括莫奈、梵高、安迪沃霍、德库宁、贾科梅蒂等大师的作品。博伊斯曾说过：人人都是艺术家。从个人的角度来看，艺术来源于生活，高于生活。这个世界无处不存在着艺术，没有艺术的生活是苍白的、无力的。尤其是看到贾科梅蒂的雕塑，可以说是我个人觉得本次访学中最为赞叹的部分。细长的人形，如同一个个现实中的社会人，是干瘪的，却有着行走的力量，在忏悔的同时，也在前进。在看到艺术作品感慨万千的同时，也学会思考大家之所以成为大家，他们所付出的努力不是一朝一夕就可以做到的。既然还是学生，就该专注于自己的研究，这才是一个大学生应该具备的素质。

感谢本次访学项目的组织者殷兰老师，虽然生活在一起只有短短十来天的时间，不可不承认，这位老师她爱学生，为学生着想，融入学生之中，那么和蔼可亲。

我的这次旅行，从满满的期待开始，到满满的收获而归！希望既是机遇，也是转折。愿一切随心，就好！

2013 年 3 月

远远超过想象的文化体验

华东师范大学心理学系特殊教育方向 郑瑞文

这次的文化体验，远远超过我的想象。

真的觉得不虚此行！首先，我不仅感受到了真实的美国生活：先进的科技和教育，还有民风淳朴，人与人之间关系的友善；也很高兴认识了很多新朋友：所有华师大同行的女生们、亲爱的殷老师、周到的 Brian、师傅 Jon，还有几个口语陪练。每个人都带给我一生都难以忘怀的回忆和体验。

我对几位为我们安排旅程的老师真心感谢，我们的吃住行都是非常好的，绝对没有想到会有这样舒适的体会。我对我的室友承辰说：这一趟我实现了人生的三大愿望：一是来了美国；二是参与了美国的课堂；三是体验到美国的真实生活。这一次的美国研究文化体验，除了到很多好玩、有历史、有意义的地方游玩，最让人难以忘怀的就是参与几位 UVA 老师的课堂、参与 UVA 的学生活动和篮球联赛。我们的旅程很充实，很快乐，学到了很多，收获了很多。在毕业典礼上，我感到无比激动和光荣，我从 UVA 毕业了！但是，我从那时起为自己树立了目标——2013 这一年尽自己最大努力去美国读研究生，将来一定还会再来 UVA 的！

这样的经历，不是我们从电视上可以看到，从他人人口中可以感受到的，这样真实的接触不仅增长了我们的见识，还引发了我们对自己未来生活的思考。再次感谢学校给我这样的机会，也衷心谢谢殷老师！

最后，一定要再喊上一句：UVA, go woo's go!

2013 年 3 月