

北卡罗来纳大学夏洛特分校 (UNCC) 交流小结

2018-05-23 14:32:04

前言：我很荣幸能在大三秋季学期前往北卡罗来纳大学夏洛特分校 (UNCC) 交流一学期。这是我第二次来到美国，高中时的来美访学令我对于在美国学习、生活心生向往。终于在大三有这个机会可以圆梦。

一、准备工作 签证、体检、买机票等这些基本的准备网上都有攻略，我就不赘述了。这里主要谈谈住宿申请、选课和购买食堂套餐等事宜 首先是住宿，一般来说交流生都会选择住在学校。尽管学校的住宿十分昂贵，但是出于安全、交通和跟同学交流等方面的考虑，还是建议住校。当然，如果费用是你的首要考虑，你所交流的学校周边治安良好，交通便利，并且找到了当地租房的组织（如微信群、论坛等），在外租房也是可行的选择。如果你选择了住校，我建议选多人间。大多数学校在安排住宿的时候，会充分考虑diversity，即把本地学生和外国生混搭，这样可以更深入地了解当地的文化。UNCC有一栋宿舍楼主打国际生项目，来自不同国家的小伙伴们畅所欲言，一起参加各种互动，结下了深厚的友谊，可以说是很有意义了。另外一个很重要的方面是选课，要尽早开始了解交流学校的课程和大纲，和复旦负责学分转换的老师及时沟通。要想清楚想通过这些课程收获什么：如果想获得和教授做科研、求推荐信，为了以后出国读研打基础的话，可以多选一些本专业的专业课；如果单纯为了趣味性，想开拓自己的视野，就可以选一些猎奇的课程。入学前的选课可能并不会作数，在到校后要积极和校方argue，为自己争取课程。我在一开始选课的时候，选不到专业课后会很烦躁。后来坚持不懈地给开课老师和管理选课部门发邮件沟通，解决了这个问题。所以说，千万不要因为担心被嫌弃而放弃争取权利，个人觉得美国学校对学生的support做得挺好挺人性化的。还有就是购买meal plan。我建议大家购买学校的meal plan，因为每天去买菜、做饭或者点外卖都是不大可行的。Meal plan是自助餐，营养搭配比较合理，也比较方便。推荐买最少的那个plan，因为其实吃到后来会有点腻，吃不完也浪费。医保也是准备工作中很重要的一部分，因为美国的医疗服务十分昂贵，如果没有选择靠谱的医保，一次事故就可以破产。学校的医保保费不低，但比较靠谱，周围的朋友也有购买校外保险的。我不知道别的学校怎么操作，UNCC是可以延期到开学后再做决定的。

二、学业学术 交流期间，我选了四门课程（共12学分）：流行病学、公共卫生特殊话题：人类性学、美国LGBT历史导论和社会与经济。流行病学是我们专业的必修课，虽然由于学分不等，不能转学分，但为了提前适应以后的学习，了解本专业的发展，以及可以和本领域的教授多加交流，我还是选了它。公共卫生特殊话题后来转学分成了专业选修课。这门课十分有趣，既具备专业性，视角又十分前卫、新颖，可以说是收获颇丰。美国LGBT历史导论和社会与经济则是作为兴趣和视野拓宽的选择。这些课程都需要很多课后投入，如要阅读大量文献、观看视频、参加相关主题的活动以及频繁撰写论文等。文献阅读建议在pad上进行，并标注标记词，个人觉得这样做在非母语阅读方面的效率比较高。写论文的话，我一开始很担心自己不知道规则，或者语言方面不过关。但学校做的非常好的一点是可以预约Writing Center。Writing Center真的是很好的资源，mentor不仅会提供语言润色方面的帮助，还可以帮忙理清你的写作思路。而且在论文进行的每个阶段(如drafting, revising等)，都可以预约并获得帮助。Mentor人都非常热情友善，我甚至因为常常去Writing Center而和mentor成为了朋友。UNCC的教授都很负责、有同理心并且尽力支持学生，在学业上无论遇到什么问题，都可以大胆跟他们交流。刚开始上课的时候，教授们语速很快，口音也很重，我有点适应不了。课后跟他们提出后，他们都表示理解，告诉我有空就可以来办公室问他们，甚至建议我录下课程以便复习。后来适应后，偶尔有细节听不懂也不担心，下课或者office hour去交流就好。教授们对自己学科在中国的发展很感兴趣，跟一位教授聊到医疗系统时，她还对中国医疗系统的高效表示赞叹。在学习过程中，我对流行病学产生了浓厚的兴趣，在向教授请教、交流之余，我提出了参加科研工作的请求。老师同意了，并热心提供给我许多学习机会和指导。我强烈建议有出国深造打算的同学做这样的尝试，在探寻自己是否适合深造和兴趣的同时，也可以为未来的申请提供帮助。UNCC的同学都比较活跃。课上大家还挺积极互动的，大多数课上课都很认真，也可能是我选到的课正好比较有趣。小组合作的时候大家也挺友善的，不要害怕表达自己的看法，大多数美国人都很尊重diversity，包容不同的想法，也更喜欢外向、善于表达的人。我觉得UNCC很注重对学生的表达能力、领导能力以及批判性思维的培养，每门课都有很多汇报和展示。几乎每个美国同学在台上表现都很从容，所有演讲都是脱稿的。老师在传达大多数观点的时候都会涉及各个角度，很少说绝对的黑与白，所以我注意到在日常交流中，大多美国朋友也是如此。UNCC的图书馆很棒，有自由讨论区、安静区、多媒体区等，甚至还有健身角，跟复旦枫林校区的图书馆有点像。图书馆一开学就人满为患，让我对美国人的好学精神刮目相看，但后来发现他们在图书馆除了学习，也有很多社交，比如闲聊和小组讨论。如果要集中注意力的话，建议去安静区学习。

三、校园生活 UNCC有数不尽的精彩的校园活动。开学日、比赛日、校友日、感恩节、万圣节，每一个大大小小的节日，都有各种主题party。美国人真的是很放得开的民族，只要有音乐，只要有人，他们就可以随时随地跳起舞来。万圣节期间，我连续三天被邀请去不同的party，实实在在地体验了一把美国的派对文化。一般来说学校的派对不太会有酒精，美国对酒精的管控十分严格，喜欢小酌又未滿21岁的同学如果选择去美国，要小心行事，遵守当地法规。派对一般会准备很多食物和饮料，都是客人自取，也会有游戏机、室内高尔夫之类的娱乐项目。大多数人都会选择聊天，和朋友或者陌生人。美国人好奇心旺盛，很喜欢社交，在这种环境下，不用觉得尴尬或者害怕，权当是在练习口语或者了解各种不同的思想。学校也有许多学生组织，包括兴趣类的、社会类的等等。一开始为了寻找代步工具，想学习滑滑板，我加入了滑板协会。这个协会非常有趣，集体活动的时候会大家一起滑过学校的树林，去滑板店买装备或者去奶昔店休息、聊天。我很欣赏他们对生活的态度：乐天的、积极的，跟国内同龄人相比，他们少了很多焦虑。当我表现出对青春易逝的感慨时，他们表示不解：“We still have a long life to live.”，这句话给我留下了深刻的印象。如果想交朋友或者了解不同的文化，加入社团真的是很好的选择。还有一个值得一提的组织是华人学生会，大多数美国学校里都会有这样一个组织，聚集校园中的华裔，维护华裔权益。学习、生活中遇到的问题和困难，都可以向学生会中的学长学姐请教，他们大多很乐于提供帮助。学校会提供和当地家庭建立联系的机会。我就通过一个活动，找到了我的寄宿家庭，这个家庭由一对年轻夫妇和一个8个月的小宝宝组成。虽然不住在他们家，但平日中互动也很多。他们经常邀请我去家里吃饭，带我去教堂，介绍新朋友给我。在离开夏洛特前，我们还约定在中国再见。

校园环境十分优美，同学经常打趣我们生活在森林公园里。学校里面有小河，还有树林，里面都是参天大树。我经常在回寝室路上碰见小松鼠，有次还碰见了猴子和浣熊。

四、课余生活 因为每个人对课余时间的偏好和安排都不同，所以这部分我就从衣食行三个方面来简单谈谈。衣服的话，主要涉及购物方面。美国购物场所主要是在mall中，大多mall会随不同季节、节日定期打折。美国的衣服鞋子都不贵，尤其一些在国内标价很高的美国牌子，在这里出奇的便宜。喜欢购物的同学，可以说是来对地方了。美国的食物还是比较贵的。当然，快餐价格亲民，但鉴于我们大多数人的中国胃，频繁吃还是招架不住的。建议大家学会做饭，这是最兼具美味和便宜的一种方式。需要的材料不需要从国内背来，亚洲超市里应有尽有，普通超市里优质肉类也很实惠。美国地域辽阔，有许多值得造访的地方。我所在的夏洛特在东部，周边开车可及的城市有亚特兰大、罗利等。自驾游是性价比极高而且很有趣的一种出行方式，对于我们交流生来说，这时候结识当地有车的朋友就很重要了。试想一下，阳光灿烂的日子，和朋友开着车，微风习习，聊聊天，岂不美哉。而纽约、芝加哥等东部著名的大城市，乘飞机是更好的选择。芝加哥给我留下的印象很深刻：芝加哥市中心和湖边很漂亮，湛蓝的湖面和高楼相称，特别和谐。但有天经过贫民区，看到了完全不一样的场景：楼房十分破败，行人目光戒备、不友好。看到此番对比，内心五味杂陈，不禁对美国的城市发展思考了起来。除了东部，西部和中部也都值得一去。跟中国一样，美国不同部的自然风光和人文氛围完全不同。西部的加州、阿拉斯加，中部的佛罗里达，都是不错的选择。

五、总结 以上就是我对在美交流五个月基本情况的总结，还有很多没有详尽的地方，还请多包涵。个人认为，交流的这小半年是大学生涯中浓墨重彩的一笔。无论是学习还是生活方面，我都受益匪浅。我强烈推荐学弟学妹们参与这个项目，在年轻的时候多经历，多尝试，开拓自己的眼界，渐渐排除无法接受的选项，探索自己喜欢又适合发展的道路。