

中國人民大學交換心得

企三 D 林郁斌

以下將就心得和經驗兩部份去統整，心得，是希望讀者能感受到我在這半年所領略到的感動；後者是提供給同樣要交換的同學們一點實際上的幫助。

一、心得

事實是，交換不一定會讓人有一日千里的進步，但會帶給你幾千幾萬里的眼界

是這次機會，體會了台灣是個亞熱帶國家

是這次出走，認識了何謂鄉愁

是這次跨步，發現了台灣是個小小小小島

選擇中國作為交換的國家，我相信在同儕中算是較為特別的決定，在多數人眼裡

的中國基本上是個素質低落、無民主無言論自由的國度，略嫌自大的心態導致許

多人根本不把它放在選項中，當時交換前夕的坐談會上，系主任問了我們大二的

學生為什麼會選擇在課業較為繁重的大三期間去交換？我無腦的回答是，我看到

了兩岸交流中心的海報心血來潮就去報名了，這是個笑話，也是內心最真誠的答

案。

能出去交換有兩件事真的很幸運

1.我對大陸並不排斥，甚至有點興趣，以至於有動機去申請交換

2.在對未來沒有想法又極度頹廢的大二，可以改變步調去看看島外的事物，更讓

自己充分見識到自己的不足

這五千字的心得不只是我的作業，更是這趟旅程的整理

以前在台灣，春夏秋冬是如此的相似，有太陽、十幾度的氣溫、熱褲，鄉愁也不是小小的郵票，只要張車票，鄉愁根本是無關緊要的情緒，但是當返家了路線變



成十萬里，當國土的緯度差達到五、六十度，你才會有許多前所未有的情緒、感嘆及生活習慣，但這些都只是生活上最直接的感受，也許參加一個暑期遊學團，這些東西你就能體會到，真正難能可貴的是生活在其中並深刻得認識不同的文化。

說說出發前對自己的期許吧，短程目標中的語文能力、對大陸的認識，其實並沒有做得太全面，想要在台灣對大陸有準確的認識其實還是有點難度的，就像我們總認為大陸對我們報導都有偏頗都有所隱瞞，台灣所能見到的大陸也能說算是片面的，而對於這個我們最大的合作夥伴，甚至是最可畏的敵人我們都無法最到知己知彼，又怎麼能期待我們在經濟上得到多大的斬獲。



而這，就是我在長期目標中所希望達成的，長期目標中我希望自己可以釐清迷思，並為大家帶回來新的視野；是的，中國他仍存在許多低落，不入流的慣性行為，但他們的科技，他們的互聯網平台、支付系統，也都是我們前所未見。每當我和同學們分享大陸的好，在一陣誇獎後很多人會把話題轉回大陸人的素質，我們太盲目了，從不願意承認，我們在許多的層面上是落後對方，很多，而我們自己的軟實力優勢又能撐多少個世紀？回到台灣我其實很悲觀的，前面說過在赴陸前我是個沒有目標的人，但一趟走下來，不論我是否更了解自己的未來，我看到了火



燒屁股的那把火，不
進則退，退則被淹沒
在時代的洪流裡，時
時警惕自己，也告訴
朋友們，此誠危急存
亡之秋，一定要努

力。

交換生不用把課選得滿滿的，有太多事情可以去做了，我做了一個看似極蠢的事情，我到學校對面的鼎泰豐實習，實習是好聽的版本，說穿了就是去打工端盤子，但為何說看似呢？因為唯有親身待在大陸的企業裡你才可以看到何謂橘化為枳，在北京的鼎泰豐，你可以強烈地感覺到他們努力的帶入台灣鼎泰豐的那一套流程，但是員工自身的水平、態度，讓他們的服務遠遠不及台灣的感覺，而在與他們的相處中，你也會開始構思如果自己是個台籍主管，會如何管理這些人，大陸的員工水平高低差距非常的大，較有素養的大學實習生，他們有著衛生、服務的基本水平，而那些高中畢業就出來的人，不論是服務質量、應對進退、或是對工作的熱忱都遠遠不及，如何運用這些人來讓團隊可以穩定的運轉這都是要思考的議題。



在中國工讀，其實可以很清楚的看到問題，大陸的員工普遍比較懶惰，抗壓性也沒有那麼的強，因此衍生出一個非常大的問題就是，他們的流動率非常的高，常常一個員工訓練到可以正常上工後，就因為壓力大而選擇離職，這是一個非常嚴重的問題，但是

他們的解決方案是...每天增設早餐，這完全不治標也不治本，而身為一個企管專業的學生，這就是大陸職場，今天我把這些問題都先想過一遍，有朝一日當我成為了大陸的台籍幹部或自己當老闆時，這就不會是我需要煩惱的課題，但如果沒有參與其中，我會知道嗎？

沒有人說交換一定要多充實，我室友在大陸打了 3 個月的英雄聯盟，那也是他的交換生活，但來到了大陸了，又有時間，就做些平常做不到的事情；多走幾步路，走進胡同走入當地人的活，那都是特別的回憶，多認識幾個外國好友，不要讓自己像個封閉的蝸牛，在我的心得裡很少提到學校，是的，但是我覺得人民大學的同學才是我到這所大學交換最大的收穫。



二、經驗



首先，沒吸過霧霾別說你到過北京

食：吃，最便宜還是在學校裡，在北京生活一餐一定得花個 80 塊台幣跑不掉，所以如果預算吃緊的話，其實可以在學校裡解決三餐，學校的餐廳選擇多又便宜，絕對是最划算的選擇；如果懶得出門又想吃東西的話就叫外賣吧，在台灣我們不大有叫外賣的習慣，但大陸有著極強的宅配網，在這個網絡的支撐下，外賣顯得格外的方便且效率驚人，當然外賣的價格大概會比學校的食堂高出五成左右，如何找出各種優惠也會是叫外賣要學習的一項課題。在這裡介紹美團外賣這個 APP，他算是在所有的外賣軟體中準確度最高，也是最準時的，而且個人認為她的優惠比其他軟體更多。



別小看它，五十嵐的大陸分店

習慣喝茶的人終於可以喝到無糖四季春，那是件令人感動的事情

在大陸無糖綠茶常常和奶茶三兄弟同樣價格= =

Ps. 一點點僅限江南地區以南

2015-12-08 16:12



台北人你知道烤冷面？
到大陸你會發現...中華台北什麼都有什麼都賣
什麼都不奇怪

在中國吃東西一定要注意衛生，如果腸胃不是太好的人不要輕易冒險，還有...熟記一分錢一分貨的原則，在大陸便宜到不甚合理的東西不要碰，剛去的時候我們最愛去校門口外的烤串店吃烤肉，尤其是烤羊肉，別的地方 5 元一串，但校外的

攤販只要一塊五毛，但，在我很高興的與學伴分享時，她告訴我那很有可能是泡過羊油的老鼠肉，自此我再也沒去過，也開始奉行著便宜沒好貨這句話。



不用我說相信大家也知道這是哪裡賣的麵~

衣：在大陸買衣服，別去實體店面，實體店面充其量就只是試衣間，尤其是上學期要去交換的同學們，記得大陸有雙 11 和雙 12 這兩個大節日，一定要買，買到手軟，買到有罪惡感，不然，當你回到台灣只會覺得後悔莫及。先去實體店面裡看好喜歡的衣服和尺寸，然後靜待購物狂歡節的到來，在雙十一的當晚，會感受到跟搶票一樣的刺激感，網頁跑不出來的緊張也是一種特別的體驗，但是和吃有一個相同的概念，就是一分錢一分貨；在雙十一的時候我下單了一件 40 人民幣的襯衫，裡面還有鋪毛的，買到的當下也是驚喜萬分欣喜若狂，但當我第一次與實物接觸後，我的玻璃心碎了滿地，拙劣的材質讓人不敢恭維，仔細看標籤，這一幅的牌子叫 SB，無疑就是在暗諷我這傻逼。



住：大陸的學生宿舍著實便宜，和在台灣待的學生宿舍也大相逕庭，就人大來說他的澡間和宿舍是有一段距離的，冬天洗澡會是意志力的一個挑戰，而人大的洗衣機也非常特別，他不需要投幣只需要下載一個 APP 就可以在雲端隨時關注洗衣機的情況，算是極為先進的使用方法，第一次使用真的令人瞠目結舌。另外住宿還包含了當你在地旅行時所住的旅社，青年旅舍會是最好的選擇，一個晚上也就 60 塊人民幣左右，訂旅社時我多選擇用"去哪兒"這個 APP 去下訂單，一方面可以看到之前驢友的評論，另一方面她常常會提供接送的服務，這都是可以省去很多旅遊麻煩的小細節，中國的青年旅舍其實都很安全，也都非常的舒適。

所以只要記得下載軟件，旅遊的住宿就沒有問題了。拜託，不要去住什麼商務旅館，那些不僅貴而且設備完全沒有到那個價值，還有訂房之前一定要記得先致電給旅店詢問是否有接待台灣旅客，有些青旅和所有的招待所是不讓台灣人住的，也不知道是在保護台灣人還是擾民。



行：在台灣有 GOOGLE MAPS 在大陸



他們使用百度地圖和高德地圖，個人覺得高德地圖比較精準，而這些圖也都能夠為擬規劃路線，有些時段高德

地圖甚至會幫你計算入塞車的估計時間，其實大陸的大眾運輸算是非常便捷的，公車的路線配置都算是完善，想要到的旅遊景點也都一定會有大眾運輸工具可以到達，所以別在火車站的時候被路邊拉客的計程車司機騙去了；而在北京市裡，地鐵可以說是四通八達了，但到了晚上 11 點以後要搭到大眾運輸工具就得靠運氣，那時候的計程車也都到了夜間加成時段，特別的貴，且切記，可以搭地鐵的路線就盡量搭地鐵，中國的大城市塞車算是家常便飯，甚至可以說是例行公事，不要不信邪...不然就會像我一樣第一天到北京就花了台幣 900 元的計程車費，極度的不划算阿！司機會告訴你他盡力了，你也只能苦笑交出大筆車費。

當遇到很多人一起出去玩時，可以選擇包車(尤其是哈爾濱這種冷得要命的地方)

包車的好處是，他可以帶你到處跑，跑完一整天的行程，但是價格就會高一些，

如果是一整天的行程還是包車比較划算，但如果只是要去一個地方，不如就用"

滴滴打車"因為他的車子不僅高級、快、而且常常有優惠，其實就像 uber 的概念。

(下圖為大連舊式電車，常在電影中看得到)



火車，超級有趣的交通工具，就個人而言，我出去都習慣搭火車，畢竟在正常的

時候他都比機票便宜很多，出門旅遊的那一段我都會選擇做硬臥，畢竟出去玩就

是要有精神的出門，回程的時候路程不超過 10 小時才會選擇做硬座，其中硬臥



還分成上中下鋪，上鋪非常狹小，一坐起來就會撞到頭，當然比起別的鋪也便宜 20 人民幣左右，如果很不幸的在買票的時候臥鋪都已經賣完了，不要緊張，大膽地買一張硬座，等上的時候再去火車上其中一節車廂(車長會廣播)補差價換成硬臥，如果買到超過十個小時的硬座真的是很可怕的挑戰。

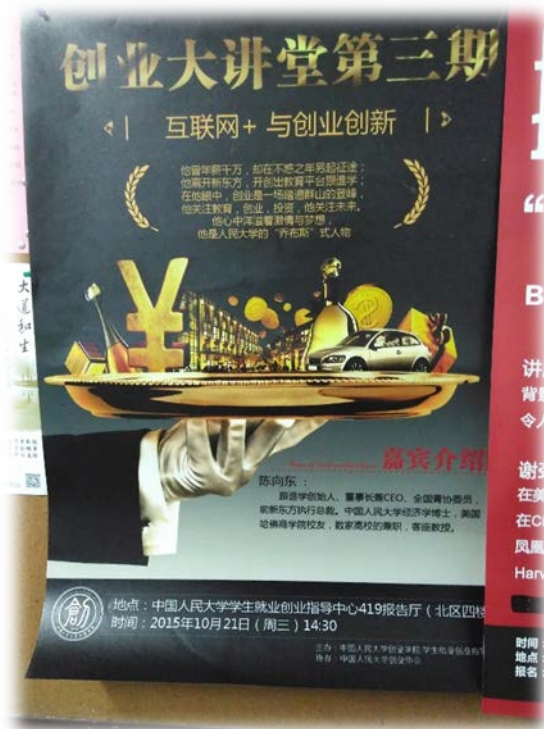
育：申請到交換後，就等於有了 5 個月的時間供自己安排，這五個月你可以選擇做個認真上進的學生或是花更多時間去遊歷世界，在大陸的這學期我只選了 5 門課共 10 學分，大陸的學生上課情況跟台灣學生比起來其實大同小異，但是認真的同學相較之下就多了一些，他們都帶電腦去課堂上做筆記，也比台灣的同學更有回答課堂問題的習慣，常聽人家說大陸人在商場上就像是狼，我想大概就是這樣吧。



對交換生來說有很多時間可以運用，在課堂之餘，最重要的就是去找講座聽，人大的位子還不錯，距

離北大清華都很近，那時候有幸經人介紹我到了北京大學去上了一堂宏觀經濟學，

那教授非常的有名，教室座無虛席，上課時間快到的時候教室安靜的像空氣凝結了一般，素質在這時候顯現出來了，我是沒去台大上過課，但是北大的這些學生真的是下了我一大跳，還有很多像是兩岸議題相關的講座或是書籍的研討會，都可以認識到很多人，跟你一起討論相關的議題。



印象最深刻的是一場溫州市開的講座，他主要是介紹溫州是為了吸引台灣青年前去創業所開設的一個園區，光是車馬費就 50 人民幣了，結束後還有飯店的高級自助餐，但那都不是最重要的收穫，最重要的是，在那裡認識了很多對創業有想法的同好。

交換生的生活，我覺得還是以遊歷為主吧...有個室友他很認真的去修了系上的必修課程，他說這裡的學業比在台灣所學的更扎實一些，但他的課餘時間就都給了圖書館，交換半年只去了兩個地方遊歷，怎麼說...讀萬卷書我



覺得還是不如行萬里路來的印象深刻。

樂：到了各位看倌最期待的一部份，首先，最適合出去玩的時候絕對是十一連假莫屬，那時候學校也會有近十天的假期，可以趁此時段去那種人生只會去一次，遠得要命的地方走走，那時候我和朋友們沿著絲路玩，一路到了新疆的烏魯木齊，這裡有個小技巧，就是十月三號在出門！那時候從人口密集的商业大城飛往旅遊景點的機票會便宜些，這趟旅程裡令我印象最深刻的是有一晚我們睡在沙



漠，在沙漠的
那個晚上天氣
好到不敢想像，
很冷，但是滿
天的星斗還有
一大片的銀河
是美到讓人想

仰著頭張開嘴，呆呆地盯著天空數星星，而敦煌的莫高窟是最推崇的人文景觀，他並不如其他兩窟的大佛雄偉，但他的細緻，他的講究，還有他存在的價值都是讓人瞠目結舌的，這更是我推薦人生必去的景點之一。

而這也是我第一次體驗到層層剝削的大陸旅遊業...我們有一站是到了新疆的天山天池，因為有學生證所以可以票價折半，一百多塊就進去了，而景區遊覽不能

走路得搭乘觀光車，加上遊覽車的費用後總計約兩百塊人民幣，接下來他載我們到了個少數民族的觀光村落，叫我們進去參觀，反正車子兩小時後開...所以又花了五十塊入內參觀了，接著到了纜車站，一部份人花費 110 塊去搭乘纜車，而我們選擇用步行的方式逛天池，走著走著，看到了一條上山的步道，步道的盡頭是間九天玄女廟，原本想說看看鞠個躬也好，殊不知在我們爬了大概兩百階樓梯後映入眼簾的是個柵欄，柵欄上寫著：參觀費用 25 元。大陸的觀光業就是如此，所以出門錢一定要帶夠。(下圖為傳說中的天山天池)



接下來去了山西省，山西什麼不多煤礦最多，所以山西給人的感覺都灰灰的，山西著名的景點是北嶽恆山和雲岡石窟，這兩個景點其實...都有點言過其實，而且如果你想把中國的三窟都逛完，拜託，在這裡就可以打消這個念頭了洛陽的龍門

石窟和雲岡石窟基本上都是差不多的東西...如果妳都有租他們的講解器你就會不斷地聽到一佛陀二菩薩、一佛陀二弟子二菩薩，有時候都會錯亂是不是在那裡聽過...所以與其跑去山西不如去龍門石窟!而恆山是一座毫無挑戰性的山，所以山西個人覺得不是個好的旅遊地區。

五嶽中我登了四嶽，結論是去爬爬泰山和華山就好，因為也就這兩座山有點難度和比較好的風景，大家都說泰山就是古代名人的簽到本，在泰山的石頭上時不時就會有個名人的題字，有時間的話可以慢慢爬慢慢欣賞；五嶽中每一座山都有它的特點，而華山的特點就是險，自古華山一條路，那一條路真的很難走，但只要到了中繼點的北峰，接



下來不論走到哪個峰，都會看到有如古裝劇般美麗的景色，登完華山真的會有一種優越感，畢竟難度的不小，對於一個沒有在訓練登山的人來說；如果你對登山有興趣絕對不要忘記了黃山，黃山是我這趟的一個遺憾，切記切記。



哈爾濱，一個超級好玩的地方，到了那裏就一定要去滑雪，在冰上的感覺剖新奇，這是身在亞熱帶國家的我們從未

領略過的感受，東北人很愛喝酒，如果你有認識幾個東北好友，最好在喝酒前跟他說你對酒精過敏，不然就算你沒醉倒也會喝到膀胱無力頻頻跑廁所，想當然爾哈爾濱最適合觀光的季節就是冬季，但溫度也會很驚人，所以去之前一定要做好準備！

最後一趟我去了重慶和四川，這裏有著辣死人不償命的麻辣鍋，但是事實證明他是真的好吃到你可以連命都不要了...如果腸胃不好的人吃，可是會吃了就拉，拉完在吃；川菜其實沒有我想像中那麼好吃，可能是因為阿貝師傅已經去世了，但毫無疑問的是四川的菜，能放辣椒的他絕對不會錯過，所以有時候吃頓麥當勞反而是清淡的。四川個人認為有兩個必去的景點，一是九寨溝，二是大熊貓基地，前者，他有著號稱全中國最好的水，俗話說九寨歸來不看水，後者絕對是療癒系景點第一名，尤其是看到數以十計的大熊貓，你永遠無法想像看到他們的時候你的前額葉有多快樂，一團一團的爛肉，又傻的讓人發笑。



食用前



食用後

以上，不算是什麼有特色的交換生心得，但有時候當個課外讀物看看也是小有裨益，如果對於大陸，甚至是外國有興趣，給自己半年的時間出去走走，誠如我一開始講的，你不一定會有巨大的進步，但你一定會帶回滿滿的收穫和回憶，整理整理，說不定就會成為你人生成功的重要元素

結束了，你也快去申請交換吧