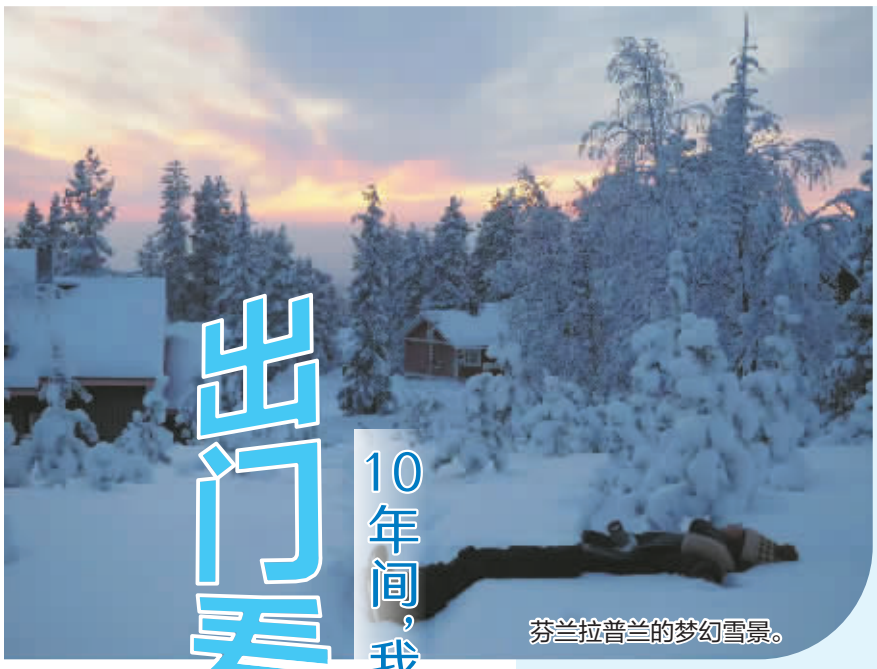
芬兰拉普兰的梦幻雪景。

出门看看

10年间，我去4个国家交换学习

我常常回想起芬兰拉普兰的那片雪原——天与地白成一片，我穿着厚厚的雪地靴，一步一步，踩出咯吱声响，突然任性躺下，在干净的雪地里印出一个“人”字。那种冰凉与温暖并存的感觉，成了如今我放松神经、舒缓入睡的极佳辅助。

细想来，我和雪应是有缘分的。虽然家乡在温暖的宁波，即便下雪也难留存，但我出国交换所去的美国密歇根、芬兰赫尔辛基、韩国首尔、英国埃克塞特，都在冬天下着大雪。

有人说留学是一种消费，有人说不过是一段经历。但我得说：它悄悄改写了我看待自己的方式，也启发着我，生活具有无限可能。

在英国徒步，头发和小鸟“同飞”。

在英国海滨小镇道利什（Dawlish）观潮。

1 15岁，我在美国小镇读高中

我的第一次交换经历是在2015年，刚刚初中毕业，报名了中美教育部门合作的交流项目，并通过英语笔试、面试，去美国公立高中念高一。因为未成年，我是“住家”（home stay）的，和我的“住爸住妈”John & Lisa一起生活，在美国密歇根州休伦湖边的坏斧镇（Bad Axe）学习了10个月。

我是John & Lisa接受的第9个交换生，也是第3个中国交换生，他们接纳来自各国的交换生，不收取任何生活费用。我和他们同吃同住，一起去看芭蕾舞、NBA篮球赛、旅游、撸狗……

坏斧镇是一个非常宁静的小镇。居住的人口不多，别说地铁，连公交都没有，每天都是John或者Lisa接送我上下学。课程安排非常轻松，早上9点上学，下午3点20分下课，下课后参加社团训练或者直接回家。

美国的高中没有班级概念，我所在的学校一个年级也只有40多个同学。大家选择自己想上的课程后，根据课表去不同教室上课。

除了必修的英语，我报了艺术、世界史、生物等课程。最让我喜欢的还是美术课，可以尝试各种各样的艺术表达方式。我体验了丙烯画、木版画、点画、烧玻璃、做陶瓷等。

美术老师不会干涉我们的创作，往往只介绍一种创作手法，就任由我们自己找寻资料进行创作。沉浸式的绘画让我非常快乐，而成果往往会得到老师夸张式的表扬和鼓励。

学期结束前，学校举办了艺术展，我的多个作品入选，并捐赠给学校。这段经历甚至影响了我的本科专业选择，我义无反顾地选择了艺术设计专业。

2 在芬兰，遇见很酷的北欧女孩

大三时，学校有一个去芬兰交换的机会，我立刻报了名，并凭借流利的英语口语和优秀的成绩，顺利通过了面试。芬兰是个对社恐很友好的国家，人们自觉保持社交距离。我是疫情期间去赫尔辛基交换的，但即便没有疫情，芬兰人都习惯保持排队时的一米间隔。

我在课上的小组合作中认识了芬兰同学Merina，一个很酷的寸头女孩。一开始她也保持着典型的芬兰社交礼仪，但熟络后，她很快向我展示了热情友好的一面，甚至邀请我去她家做客，一起品尝kesä keitto（一种芬兰传统的汤）。

Merina的家布置得很温馨，装饰都是她自己动手制作设计的。她的动手能力很强，在发掘复古旧家具在赫尔辛基的商机后，她在社交平台上免费回收人们不要的旧家具，改造加工后在脸书上售卖，凭这一项就收入不菲。她和我说，第一次做的东西惨不忍睹，但第二次就好多了。毫无疑问，她拥有着火热而勇敢的灵魂。

芬兰拉普兰的梦幻雪景。

3 50+英国同学的退休生活让我触动

如今，我是一名上海交通大学新闻与传播专业在读的硕士研究生。读研期间，我去了韩国和英国交换。在埃克塞特，我也遇见了特别的英国同学Chris。

Chris大概是我父母辈的年纪，从前在伦敦作为外贸交易员工作过，随后去银行工作了几年，他说：“那时候我薪资高，看起来光鲜，但我不快乐。”后来，他选择去学校教书，教的还是文学。他对待每门课都非常投入，有一次讨论甚至扛了好几块展示板演示他的思路。Chris和我说，他还打算去美国申请无奖学金博士——他的退休金足够支持，不打算占据年轻学生的奖学金名额。我很受触动，更加向往不给自己设限的人生。

留学期间，我尤其喜欢观察遇到的有趣的人类，发现原来人生不只有一种固定的模板，可以有各种各样的精彩和故事。

如果人生是一场游戏，那么出国交换就像是暂时离开主线，去地图里的另一个坐标，开启了新的副本和任务。结束后回到大本营，还是会时不时地回味体验过的甘甜，并对现在所拥有的触手可及的美好更加珍惜。

如果说有什么“后遗症”，也许是，我再也无法忍受“一眼望到头”的生活吧。未来的日子，我会步履不停，让生活精彩继续。

实用贴士

怎么申请国际交换？

1，盯紧学校官网，很多国际交流项目都是“过时不候”；

2，提前浏览信息，准备相关的申请条件（比如雅思/托福、绩点、选拔要求等）；

3，胆大心细，申请就是了！很多时候你比你想象中更符合条件；

4，行李建议：带一颗开放的心，比多带一双鞋更重要。

陈若仪