

# 赴马来西亚拉曼大学交流学习心得体会

2023 级造价专业学生 何熙

在全球化不断深入发展的背景下，跨文化交流与国际化学习显得尤为重要。怀着对海外学习生活的期待与憧憬，我有幸于 2025 年 10 月至 2026 年 1 月前往马来西亚拉曼大学进行为期一个学期的交流学习。这段经历不仅让我在学术上受益匪浅，也在文化认知、语言能力以及个人成长等方面留下了深刻而宝贵的印记。

## 一、学校情况

拉曼大学简称 UTAR 或优大，是马来西亚一所由华人创办的非营利性综合性研究型大学。学校名称纪念马来西亚国父东姑阿都拉曼，类似我国中山大学命名。

拉曼大学拥有两个校区：金宝校区和双溪龙校区。我所在的金宝校区位于霹雳州金宝县，校园环湖而建、环境优美、设施完善，是拉曼大学的主校区。

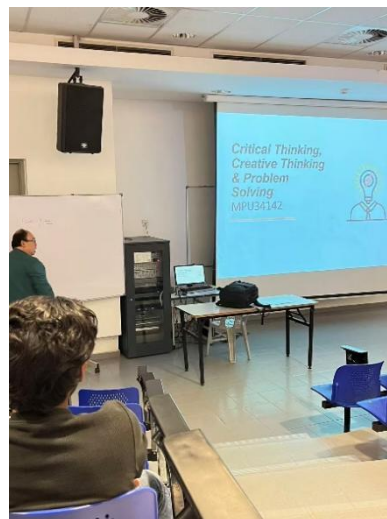


学校拥有多个教学区，多个食堂以及图书馆、大礼堂、运动场、中西医院等设施，白天有校巴频繁往来于生活区和这些区域，校内交通非常方便。



## 二、学习经历

在学术学习方面，拉曼大学严谨而开放的教学氛围给我留下了深刻印象。课程设置注重理论与实践相结合，课堂上强调学生的主动参与与批判性思考。教师通常通过小组讨论、案例分析、课堂展示等多种形式引导学生思考问题，这种教学方式有效地提升了我的自主学习能力与团队协作意识。同时，拉曼大学拥有完善的教学设施和丰富的学术资源，图书馆环境安静、资料齐全，为学习和研究提供了良好的条件。



跨文化交流方面，马来西亚多元文化并存的社会环境让我受益良多。校园中汇聚了来自不同国家和地区的学生，英语作为主要教学和交流语言，使我在日常学习与生活中不断锻炼和提升英语表达能力。同时，我也接触并了解了马来文化、中华文化和印度文化的交融共存，这种多元而包容的文化氛围让我学会尊重差异、理解多样性，拓宽了国际视野。

### 三、感受大马

在马来西亚拉曼大学交换学习期间，我对当地独特而多元的人



文风情有了更加直观而深刻的认识。马来西亚是一个三大民族、多文化共存的国家，不同族群在长期的交流与融合中形成了包容开放的社会氛围，这一点在校园和日常生活中体现得尤为明显。



在饮食文化方面，当地华人饮食以广东菜系为主，口味相对清淡，注重食材本身的鲜美，这让我倍感亲切如家。无论是在校园食堂还是周边餐馆，都可以轻松找到烧腊、点心、云吞面等熟悉的粤式美食，完全没有初到异国的不适感。同时，我也积极尝试了具有民族特色的马来菜和印度菜。马来菜多以香料和椰浆入味，风味浓郁；印度菜则以咖喱和香料著称，层次丰富、口感独特。这种多元饮食文化的共存，使我的交换生活充满了新鲜感与探索乐趣。



在语言文化方面，马来西亚社会的语言环境同样令人印象深刻。当地居民普遍具备较强的语言能力，许多人能够熟练使用四到五种语言进行交流，包括马来语、英语、粤语、华语以及客家话等其他方言。在校园和日常生活中，使用华语和粤语几乎畅行无阻，大部分场合都能顺畅沟通。这种多语并行的语言环境不仅体现了马来西亚社会的文化包容性，也在潜移默化中提升了我的语言适应能力和跨文化沟通意识。

#### 四、总结与展望

总体而言，赴马来西亚拉曼大学的交换学习是一段充实而难忘的经历。这段时间不仅让我在专业学习和学术视野上得到了拓展，也让我在跨文化交流、语言运用以及独立生活能力等方面获得了全面锻炼。身处多元文化交融的环境中，我更加深刻地认识到包容、理解与尊重的重要意义，也对全球化背景下青年学生所肩负的责任有了更清晰的认知。

非常感谢学校和老师给予此次机会与信任，同时感谢家人给予支持和关心，也感谢在大马相遇的朋友们的帮助。此次交换学习经历为我今后的学习和发展指明了新的方向，也进一步激发了我不断提升自我、主动走向更广阔国际舞台的动力。未来，我将把在拉曼大学所学到的知识与经验运用到专业学习和实践中，以更加开放的心态和更加扎实的能力迎接新的挑战，不断完善自我、追求进步。