跨越语言，也跨越自己——赴马来西亚拉曼大学交换心得

姓名：杨其帅　学院：管理工程学院　专业：工程造价　交换时间：2026 年 6 月-10 月

2026 年 6 月，我获得了来马来西亚拉曼大学参加交换生项目的机会，我的内心是喜悦的，也是忐忑的。喜悦的是得到这次难得的海外学习机会，期待拥有一段充实的交换经历；忐忑的是我从未踏出国门，对未知的异国环境心存顾虑，再加上自身英语水平有限，心里充满不自信。如今回望这段时光，我最深的感悟是：交换带给我的，远不止课本上的知识，更多是心态的成长、眼界的拓宽，也让我收获了许多课堂之外宝贵的人生财富。

2026 年 6 月 15 日，我踏上前往马来西亚的旅程。初到吉隆坡机场，就遇到入境资料不全的小波折。面对带着东南亚口音的外语，我发现课堂上学过的英语，在真实的跨文化沟通中会遇到很多现实阻碍。书本理论和真实生活存在差距，也让我明白语言不只是试卷上的考点，更是交流沟通的工具。困境之下，依靠简单表达加上肢体沟通，最终顺利完成入境。这件事给我上了生动一课：身处陌生环境，遇到意外不必过度焦虑，敢于尝试沟通，很多难题都可以找到解决方式。坐上前往学校的汽车，感受当地右舵的交通习惯，我真切意识到，自己正式开启了一段全新的异国求学之旅。



拉曼大学全景预览

正式开始课程学习后，多元的课堂环境不断冲击着我固有的学习认知。课堂上会接触来自不同国家的老师，各地不同的口音，时常会出现听不太懂的情况。这让我放下了对“完美

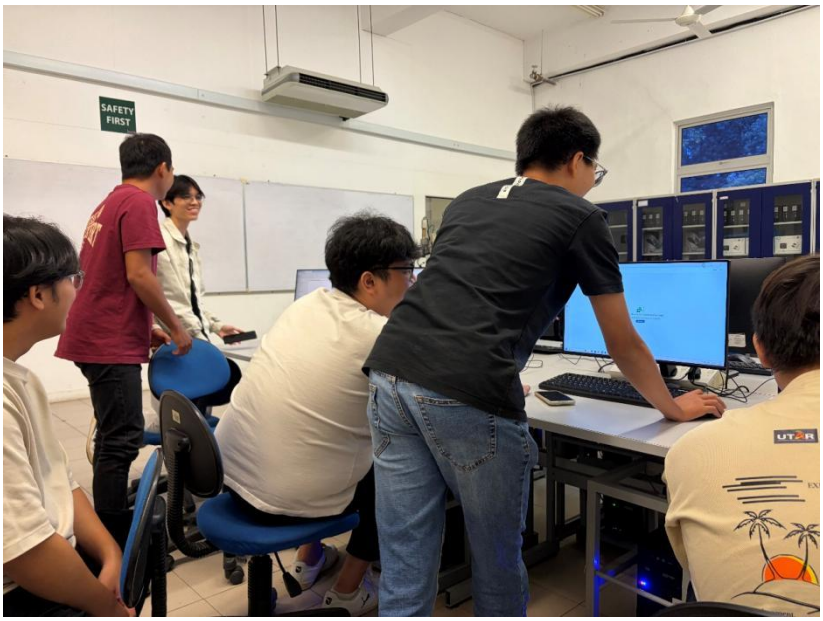
听懂”的执念，学会在有限的语言条件下抓取关键信息、礼貌沟通，慢慢适应多元的语言环境。**在语言方面，我最大的收获不是英语水平突飞猛进，而是克服了开口的心理障碍，不再害怕表达，懂得灵活变通地完成沟通。**



进入当地工地实习

幸运的是，在课程当中我结识了不少华人同学，语言上的压力缓解了许多。印象很深的是人生第一次英文小组汇报，内心十分焦虑，害怕自己能力不足拖累团队。但同学们给予我的不是苛责，而是真诚的鼓励。这份来自异国的善意，让我在异乡感受到温暖，也帮我突破内心的胆怯。我深刻体会到，人与人之间的理解与支持，是可以跨越地域的。**我也收获了跨越地域的友谊，学会更好地融入集体，懂得换位思考、体谅团队里的每一位伙伴。**





在各门课程的学习过程中，我也得到很多老师的包容与关照。面对晦涩的金融专业术语，只能借助翻译软件一点点理解；多门课程作业叠加在一起，交换生身份带来的适应压力，让我一度觉得力不从心。可贵的是，老师们能够看到我的努力，体谅我初来乍到的难处，给予我缓冲和理解。这也让我懂得，包容不是无条件的优待，而是建立在自身努力之上的善意，也时刻督促我不能放松对自己的要求。**学业上，我接触到不一样的授课模式与思考角度，拓宽了专业视野，也锻炼了自我管理、合理平衡多门课业的能力。**

印象尤为深刻的还有课程带来的实践体验。海岛集体活动，让我和同学们在课堂之外加深了解；社会公益课程更是让我跳出书本，从观念上重新思考问题，和伙伴一起摆摊筹款，克服腼腆完成公益任务。这让我真切感受到，学习不局限于教室，实践才能够带来更立体的思考，团队协作的力量也远比个人单打独斗更有温度。**这次公益实践也让我的思想有所成长，学会跳出固有成见，用更加客观理性的眼光看待事物，真切体会到社会责任的意义。**



当地华小进行中文宣讲





课程结业与同学们合影留念

三个月的时光匆匆而过，这段交换经历，于我而言是一次全方位的历练。从前我畏惧陌生、害怕语言短板，经过这一段日子，我学会直面突发状况，学着接纳自己的不完美，不再因为语言不够流利而自我否定。在不同文化的碰撞里，我看见不一样的思维方式，学会独立处理生活与学习上的各类问题，个人的应变能力与心理抗压能力都得到很大提升。

我由衷感谢一路上所有老师、同学给予我的帮助、包容与陪伴。我会牢牢记住在这里学到的专业知识，更会珍藏这份来自异国的善意。这些能力、见识与情谊，都是我此行沉甸甸的收获，已经沉淀成为我内心的力量，在今后的学习和生活当中，会不断鼓励我更加勇敢、从容

地去面对未知与挑战。现在，我的交换生旅程也接近了尾声，这三个月的画面犹如电影般在我脑海里帧帧闪过。再次感谢大家，谢谢!

（撰稿：杨其帅　审核：万鹏）