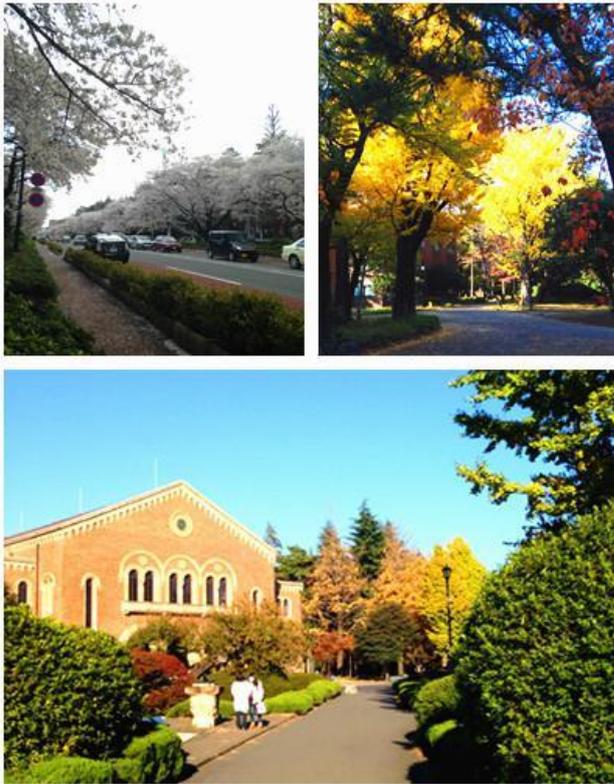


## 日本一桥大学留学心得——外国语学院 谢采云

日本一桥大学位于日本东京国立市。国立是一个很宁静的地方，很适合学习和生活。而一桥大学本身的环境也很好，拥有小而精致的校园。一桥大学本科只有四个学部，其中以经济和法律最有名。它的办学的特色是小班教学，有各式各样的 Seminar，主要培养学生独立思考，提出问题和解决问题的能力。我选了三个 Seminar，其中一个专业课，另外两个是关于日本文化的。因为一桥的选课模式比较人性化，所有的课留学生都可以选。而 Seminar 一般人数比较少，上课的时候还可以认识到很多日本朋友。因为大多时候上课都是和留学生在一起，平常认识日本朋友的机会也不是很多，而在 Seminar 上通过大家一起讨论可以促进大家的交流和认识。因为我本身是日语专业，所以在上课的时候没什么障碍，非日语专业的同学也不用担心，一桥还给不会日语的学生准备了全英文的课程，而且有些 Seminar 会因为留学生的加入，老师考虑到语言的问题，就会把语言定为英语。



接下来，我来介绍一下对我影响最深的 Seminar，上课的老师叫柏崎，同时她也是我的指导老师。柏崎老师主要研究日本近世文学，她有开日本歌舞伎和江户文学文化相关的课。柏崎老师不仅在论文写作上给了我很大的帮助，还教会了我许多做人的道理。老师总说我们上的 Seminar 不仅仅是一个课堂，它还是一个模拟的小社会，在上课的过程中，怎么学会与人相处是很重要的，所以老师也会定期安排一些聚餐，让彼此之间更熟

悉。我还记得在回国前，老师请 Seminar 的同学去她家吃饭，还给予每位同学人生的祝福。柏崎老师老师对我的影响很深刻，我衷心感谢老师对于我一年的教导。有幸去一桥留学的学弟学妹们有机会一定要上一下柏崎老师的课。

在生活方面，一桥提供给交换生的宿舍是在小平，离学校骑车需要 25 分钟（电车 15min）。据我所知一桥的住宿费算是最便宜的，一个月 1 万日元左右。宿舍有单人间和 share house。我住的是 share house，一个 share house 共 6 个房间，每个人一间房间，其他卫浴厨房共用。每个 share house 配一个日本人的 CA，帮助留学生尽快熟悉日本生活。小平宿舍的活动也很多，比如说欢迎留学生的聚餐，万圣节舞会，学日本料理活动等。

小平宿舍的安排也颇具特色。每个公寓会尽量安排不同国籍的学生，这样有助于我们认识更多的朋友。我的宿舍总共 5 个人，两个中国人，一个法国人，一个德国人，一个日本人的 CA。公寓的共同语有日语和英语之分，因为我的舍友都会日语，所以宿舍共同语是日语。我们平常经常一起做饭，互相学习对方国家的料理，风和日丽的日子，我们一起骑自行车去探险，在草坪上铺块布，惬意地享受午后的阳光。因为有他们的陪伴，我的留学生活更多姿多彩了。



在一桥留学期间，学校、社团和民间组织经常组织日本文化体验活动。所以，我建议大家可以多关注学校公布的文化体验信息。我所参加的文化体验主要有以下几种：

①学校组织的“日本探访活动”，主要面对留学生，在春假和暑假期间举行；

②学校支援留学生的社团“Assistant”，他们会定期举行聚餐或郊游；

③通过报名参加“HOST FAMILY”，他们会给每个学生安排一个日本家庭，具体活动根据每个家庭会有所不同。我的HOST FAMILY会定期邀请我参加他们的家庭聚餐，并带我参加日本的和服和茶道体验活动；

④小平的地域活动中心每个月会举行不同的活动，如和服、茶道、插花，手工艺等体验。活动中心每个月会给留学生发一张宣传单，大家可以根据自己的喜好选择合适的项目。

岁月如梭，转眼间一年的留学时光已经结束。一年虽然短暂，但留学的点点滴滴都将成为我人生中最美好的回忆。成功是给有准备的人，所以要想收获一个充实而又有意义的留学生活，事先明确目标是很必要的。希望我的留学心得能给大家提供帮助。