

北京大学国际关系学院 2016 级本科生
2018-2019 年“北大-早大双学位”毕业生文集

郭家书 | 赵紫琰 | 谢慧敏

李依杨 | 吕欣然 | 李辛夷

张影 | 周可

目录

郭家书《偷得浮生一日闲——早大交流感想》	1
李依杨《在早大》	7
吕欣然《早大交流经验及感想》	14
谢慧敏《2018-2019年早大双学位项目交流感想》	23
赵紫琰《在早大交流期间的收获和感想》	27
周可《早大留学随记》	33
张影《东京一年》	38
李辛夷《早大双学位就读感想》	48

偷得浮生一岁闲

——早大交流感想

(16级 国际关系学院 郭家书 国际教养学部)

已经离开日本几个月了,但在我写下这篇总结的过程中,原本慢慢沉寂下来的记忆倏忽间又变得鲜活了起来。在日本的一年对我来说,既像是一场说走就走的旅行,又像是一场准备已久的冒险。“说走就走”是因为我起初决定参加这个项目仅仅是因为单纯地喜欢日本动漫中常常出现的神社,想去亲自看一看,而“准备已久”则是因为提前一整年就开始准备申请材料、考雅思和上日语课。

在同学们都为了准备保研、出国考试或实习而倍感压力的大三一年中,正是这次机会,为我打开一扇通往异世界的窗,或者说是开辟了一条繁忙公路旁的森林小径,使我有机会放慢脚步,可以暂时不那么关注分数,而更多去体会学习和生活本身,感受完全不同的思维和生活方式,不得不说是很珍贵的体验。



首先说说早大。早稻田大学是日本前首相大隈重信创立的大学，这个学校给我的最初印象是毕业生中名人非常多。村上春树、江户川乱步、堺雅人、广末凉子、是枝裕和等著名的作家、演员和导演都在早大读过书；此外，这里也是索尼、卡西欧、三星、优衣库等知名企业创始人的母校；而在晚清和民国时期，这里更是中国留洋知识分子的活动中心之一，陈独秀、李大钊等一大批仁人志士均毕业于此，它可以说和中国近代史紧密相连，早大在中国知名度较高可能也大抵因为这个缘故。不同于北大的封闭式校园，早大更像是建立在居民区中的校园，主校区并不大，许多教学楼散步在周围的几条街道中。新盖的教学楼的硬件设施很好，当然学校里也有不少建校初期的“古董”楼和小巷子。

虽然我的主题是“偷得浮生一岁闲”，但事实上在早大的学习并不轻松。普通的日本学生每学期最多修 20 学分，但双学位每个学期需要上 26 学分，其中有 20 分的专业课程和 6 分的日语课。比较独特的是，早大周六也需要正常上课。但其课程时间安排和北大的略有出入，或许是考虑到绝大部分学生并不住在学校里，早上 9 点开始上课，下午一般五六点钟就放学了，留下了更多可以自由支配的时间。此外，与东京大学，京都大学之类的国立大学相比，早大、庆应这类私立高等学府具有更强的就业倾向，因此也有着很多与就业相关的实习和课程分享，相比于专业课程，同学们似乎也对面试培训、求职技巧这类的内容更感兴趣。这可能也是日本的就业环境使然。在日本，因为年功序列制和终生雇佣等制度，大多数人大学毕业就选择进公司工作，只有很少一部分会继续攻读研究生和博士学位。因为工资往往是根据你的入职年限来确定的。此外，据早大同学反映，公司招聘时会更多关注你的学校而不是你所学的专业，因为早稻田大学在日本认可度很高，即使你找的工作和所学专业无关也没关系，因为入职后会进行统一培训。

我所在的学部是国际教养学部 (SILS)，根据其官方介绍，学部的目标在于培养在全球化时代，在错综复杂，瞬息万变的现代世界，拥有从用应对诸多问题的志向与能力的，二十

一世界的领导性人才。与此相应的，整个学部实行英文教学，有很大比例的外籍教师，也有大量来自欧美、东南亚的学生，当然，也包括大量的中国留学生。在我之前看到的统计中，中国留学生在早大留学生中已经占据了超过一半的比例。即使是日本本地学生，也大多有着混血、双国籍或者长期在海外生活的背景，英语口语水平非常好。大部分 SILS 的学生会在第二年或者第三年前往欧美等国外合作大学进行学习，大四再回到日本继续学习专业知识，撰写毕业论文。大三、大四的高年级同学需要选择毕业论文导师，并参加导师组织的 Seminar，每学期都会有一起出去聚餐或者去周边景点合宿的活动。

从教学内容上看，SILS 的一个突出特点在于打破专业限制，课程分为初级、中级和高级三大类，学生可以自由地选择从人文科学，社会科学到自然科学的任何课程。这使我有机会选择经济学，日本文学，甚至是动漫文化之类的专业外课程，学到了许多有趣和有意义的内容。但就我的体验和早大同学反映来看，过于多元化的选择也容易造成涉猎广泛但不易确定一个深入研究方向的问题，所以更需要学生有清晰的目标和较强的判断力。

初到日本时一切对我来说都很陌生，无论是陌生的环境、陌生的语言还是陌生的人。一开始我只能用英语和学了一年依旧蹩脚的日语来交流，会说的也不过是“你好”“谢谢”和自我介绍这些最基本的东西。幸好日语中有大量汉字，在从学校职员到商店店员等各行各业中也有大量中国人，因此，即使完全不会日语，不是什么大问题。在日本生活首先需要习惯的就是“三天一小震，五天一大震”的频率，小型的地震和台风经常发生，地震速报也成为人手必备的 App。教室里即使地震老师仍能面不改色地讲课，地铁上听到手机发出的地震警报上下班的人们也依旧面色如常。我也从起初从未感受过地震，到后来经常在床上被地震震醒然后继续睡觉。

此外，日本给我的最深印象便是很强的角色意识，人们非常注重礼仪和细节。在公司上班的职员不论男女必须穿着西装，无论是餐厅的服务员、市役所的公务员、还是商场的售货

员、便利店的员工、甚至是维修和搬家工人，都要穿着全套职业装，时刻保持恰到好处的礼貌微笑，沉浸于自己所在的职业角色之中，并致力于提供最好的服务体验。便利店找零时总会一张张确认好找钱数，商品装进塑料袋后会贴心地卷好提手，在商场买衣服后售货员会送你到店门口并鞠躬说再见，在商品的包装设计上也常常体现出对细节的极致关注。



一年下来，其实许多时候，我记住的并不是一个个完整的故事或情节，给人留下深刻印象的，往往是一瞬间的景象或者只言片语。但反而是这些零碎的细节和片段更打动人心。我走过了不少地方，看过春天漫山遍野的粉红樱花，夏天的花火大会和水果酒，秋天层林浸染的箱根和红叶季，冬天落雪的富士和京都，镰仓宝石蓝色的大海和漫天晚霞。也去过涩谷被挤到变形的万圣节游行，早稻田高中的学园祭和男扮女装的选美大会，还有宿舍旁偶然发现的夏目漱石纪念碑和手冢治虫纪念墙。和便利店一样多的神社和佛寺，却常常藏在最繁华的商业街和居民区里，反而有一种岁月静好的感觉。但我最喜欢的还宿舍门口的小巷，无论是

早上离开时的蓝天白云，还是傍晚下课后夕阳半垂的粉色天空，看着附近小学生，中学生放学成群结队的身影来来去去，对面公益社区门前一年四季花开不败，起初的新奇感过后，走了几百遍的小巷子，却给人一种生活本身的感觉，或许这也是旅游和常住不一样的地方。



除此之外，令人难忘的当然还有区役所里热情周到的公务员，诊所里温柔到不像话的护士，始终无法习惯的“跪式服务”，和中国一样爱聊天的出租车司机，游戏厅里头发花白的老爷爷，靖国神社里的极右翼使馆，随处可见的反修宪抗议，和街头巷尾宣传政治理念的区议员。在日本，既有着毫不吝啬的精致繁复，又推崇极简主义，既讲究合群却也包容怪胎的存在，人们既亲切礼貌却也展现出常常保持着距离的职业微笑，在高度现代化的过程中却让传统文化活在骨子里。明明矛盾的事物却能相安无事和谐共生几百年，或许这就是日本的魅力。

恍然之间，一年的旅程已经结束，在日本的经历，对我来说就像一场来去匆匆的梦，也像是在我忙碌的大学的轨迹中“偷得浮生一岁闲”。在早大的双学位学习是大学生活中的一抹亮色，也将成为我宝贵的人生经历。它赋予的不仅仅是能够学习到本专业本学校以外的课程，也不仅仅是多学习了一门语言，而是以语言为钥匙开启了了解新世界的大门，使我有机会用一整年的时间呆在一个完全陌生的国度里，沉下心来体验和观察。或许只有这样，过去学习的国际关系知识才不仅仅流于空谈，对日本社会和日本人才能够更实实在在的理解吧。



在早大

(16级 国际关系学院 李依杨 国际教养学部)

其实从东京回国至今也才3个月而已，但是在日本生活的记忆却像哈了一口气的窗玻璃，有点模糊了。这倒不是说关于生活的细节记不清了，因为我还总能想起 Santoku 超市里那个穿绿色围裙的收银小哥的长相，想起11号馆5层电梯前指引方向的路牌，想起图书馆自习小桌子左上角的台灯按钮，想起高田马场站里阿童木的主题歌。这些，我都能忆起得十分真切。我所觉得恍如隔世的，是那一段日子的心境和体会。用不流畅的英文社交时的尴尬与兴奋，抬头就能看到澄净蓝天的幸福，下了课回宿舍做饭的生活感，周末到每一个公园荡秋千的快乐。回国仅仅百天，但我重新被一种嘈杂、急躁、焦虑、茫然所包裹，过去一年心里时常品味到的的那种安宁与平静非也似地离我远去，我甚至很难相信，那是我真正有过的心情。



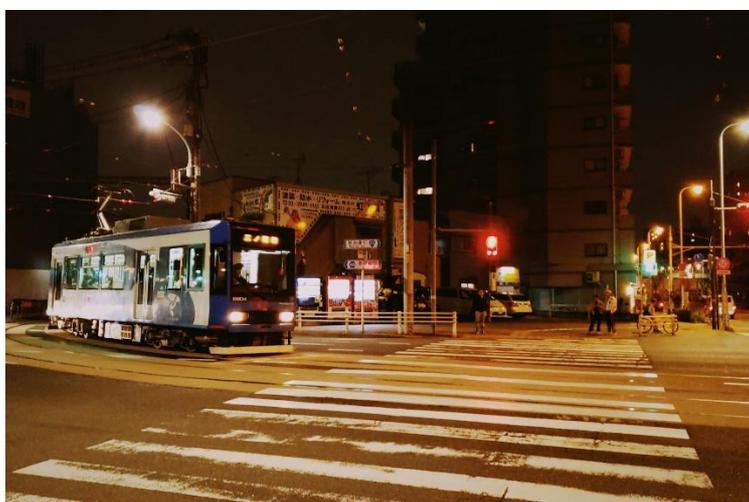
(到小公园里荡秋千是我最快乐的时刻)

日本给我的最大感受，就是“平和”。虽然我也在新宿、涉谷、原宿等声色犬马中被震撼过，但每次从高田马场站或西早稻田站往宿舍的方向走，经过两旁的食事处、咖啡

馆、便利店、洗衣房，然后拐到居民区的小路上，车水马龙的声音一下就消失了，头顶的电线把天空切割成小块，有时天空被夕阳染出红晕，有时是如洗的碧蓝，有时是能看到星星的黑夜。地上有给行人步行指示的划线。其实到最后我也没弄明白，在居民区的小路上，到底是该靠左还是靠右行走，这就像电车站里楼梯上的指示箭头一样让人捉摸不透。我知道在一条笔直又稍宽的人行道上应该靠左走，在电梯上是右行左立，这两条不变的定理对我影响太大，以至于我回国后还有时改不过来。日本社会有太多 social norms，我有时感觉看不惯他们被规训太深的样子，就会故意做出些所谓“出格”的举动，比如在车少又没有交通灯的地方横穿一次马路，比如在散步时哼一些小曲儿，比如蹲下来去捡路上掉落的美丽叶子。大家都太端着了，好似容不得一点“异常”，这样下去可不行。



（清晨赶去上课的 JK 们在居民区的小道上笑闹）



(喜欢看电车在路上行驶的样子)



(永远可以在变幻的天空里找到平静)

这种“端着”和“平和”只是对平常日子和平常时段的形容词。到了节日、祭典甚或仅仅是周末的夜晚，东京就完全是另外一幅情形了。我曾和朋友们去过几次涉谷的 club，因此得以见过凌晨时东京的另一面。鳞次栉比、霓虹闪烁的高楼大厦紧紧挨着，中间夹着狭窄的道路，路上横七竖八歪着喝醉了酒的人，他们像是从被异化的生活里暂时逃脱出来，肉身瘫软着，而灵魂已经逃离。我时常想酒精可能并不能使他们快乐，但离了酒精，生活就更加无法过下去了。所以喝吧，居酒屋和烧鸟店里短暂的解放支撑着他们下一个星期重新穿上西服皮鞋、背上双肩书包、撑起透明雨伞、靠左走着去赶电车上上班。而除了酒精带来的醉意，在我看来，在集体活动中日本人所表现出的狂热或许也是另一种迷乱。我曾许多发表的课堂上提到早庆战中应援队的表现带给我的震动，其实说震动并不准确，那种情感更类似于看到一种超出经验范围的事物时的震惊，震惊过后甚至是恐惧。春天的时候爸妈来日本找我玩，带他们参观早大校园的那一天正好遇上社团招新和开学典礼，应援队在大隈讲堂前用音乐、舞蹈、喊话鼓舞新生，我以为经历了艺术祭开幕式、早庆战和早大祭的我已经习惯了他们用尽全身力气的呼号、略带扭曲的面部表情和每个细胞都在使劲的动作，然而并没有，我依然能感受到那种带有宗教欢腾仪式性质的场合给我的不

适，而当我转头去看妈妈，她竟然已经泪流满面，不知道是被感动还是被吓得。这还仅仅是学校的活动，遇上大型的祭典时，街道上的男女老少都全身心地投入到活动中去，游行的队伍跳着传统的舞步，念着我听不明白的口号，队伍两旁的观众也跟着手舞足蹈，念着相同的口号。每当这种时刻，我以外乡人的身份都能深刻地感受到，这个社会享有着同一套文化符号的密码，我只能用眼睛旁观和用相机记录，但我永远也无法体会，这些动作和口号会在他们心中激起怎样的记忆与认同。



（夏日某一场祭典里的孩子们）



（涉谷街头喝完酒对着 CCTV 乱拍一气的伙伴们）

也许是日本的学生真的不怎么学习的缘故（也可能是早大的学生不学习），我对日本最深的感受都不是在校园里发生的，它们来自公园、河畔、山脉、路和桥。如果说在学校里体会到什么，我也许会说来自于校园的最大挑战还是语言。刚刚开始上课时，我发现自己即使全神贯注也只能听懂 50%。早大，尤其是 SILS 学部里有一个数量庞大的群体叫“归国子女”，他们多是出生在国外，或是很小的时候便随父母搬至国外的孩子，到了高中或大学，父母又将他们送回日本，或是为工作，或是为使其能不忘自己的根。他们从小便在双语环境中成长，在家讲日文，在外讲英文，是天生的 bilinguals。他们说话时，常是英日两种语言无缝切换混杂。曾听日本本土生养的同学说，这其实是有的归国子女们语言的缺陷，因为他们很难只用一种语言完整表达自己的意思。可是我却觉得新奇又羡慕。新奇在于，两种语言如此自然地糅合在一起实在是之前未曾听过的。而羡慕在于，他们无论是在英文授课的课堂上，还是在日文交谈的日常生活里，都可以融到 native speaker 中去。语言的力量是很大的，虽然常安慰自己只要敢开口，照样可以交到朋友，但是不流畅

的语言所带来的隔阂是很难打破的。“听不懂”、“不会说”永远是一件孤单又沮丧的事，而我也只能正视这种疏离感，并以此激励自己多沟通多交往，以快一些地提高语言水平。



(ZEMI 的圣诞趴，一桌美食的背后是令人胆战心惊的社交任务)

我在猜想这篇文章的目的。也许是要给未来赴日学习生活的学弟妹们一些参考的建议吧？写了那么多心里感性却不那么重要的、属于我自己的思绪，在文章的最后也写上几条アドバイス好了。

1. 不要后悔去读双学位的决定。本科一共四年，拿出整整一年的时间到异国去，是一个需要好好权衡得失的选择题。我因为这个选择，生活里发生了很多很多意料之外的事，甚至可以说整个人生方向都有了改变。从回国之后就不断有人问我是否后悔，有一些时刻我想说我很后悔，因为这个决定封死了我的一些可能性。但是每次冷静下来，打开相册或日记本，我又会实实在在地感谢这段经历，它拓宽了我人生的边界，它在封死我的一些可能性的同时，把我推向了更多的、我之前未曾想过的新的可能性。每个选择当然都会从或大或小的方面影响人的一生，而正是从一生这么长的跨度来看，每个选择都不会有对错，每种影响也都没有好坏，它们都是使我成为我的东西。因此，我不后悔。

2. 多参加活动，多交往不同的人。早大的氛围虽说不适合学术，但很适合玩。几百个学生社团、隔三差五的音乐会话剧插花文化节活动，每周好几次的日文或英文午餐，这些都是认识人、认识这所学校、认识这个城市乃至这个世界多样性的绝妙机会。FB 的小组里常常会发布近期东京市内或市周将要举办的活动，比如蹦迪夜，比如夏日祭，比如美食节。就算没有时间，平时多去厨房跟大家闲聊、或是多和室友交流，也会有很多收获。如果重来一次，我会更勇敢地走出舒适圈，去和非中文世界的朋友们交谈。
3. 多旅行。趁着每个小长假都出门，去北海道，去富士山，去关西，去四国，去冲绳。好好利用一年这么长的时间，多去一些地方，去感受风物和人情。
4. 多记录，拍照、录像、写字。正像开头我所说的，回国后环境的改变会很快地消磨记忆，唯有记录可以把人带回去。

暂时想到的是这些，就此住笔吧。回忆过于美好，但我又要回到现实，去完成之后的生活了。

早大交流经验及感想

(16级 国际关系学院 吕欣然 政治经济学部)

因为面试时候的机缘巧合,因为心意的突然转变,我来到了日本。直到入住中野的宿舍,我对早大的一切还一无所知。坐在床上,看着白茫茫的房间,我想这个新的开始多么美妙。那时的我想要定义未知,可人总要为无知和冲动买单。后来的日本成为可怕的炼狱,但它也是我不愿离开的避风港和无数牵挂的所在地。



关于校园

政经学部位于3号馆,一共有十多层。听说一至四楼保留了建校时期的建筑原体,上面都是加盖的,所以整栋楼不管是内部还是外部都是传统风格和现代风格相结合的。一楼有一个便利店,下课买点吃的东西然后带到后面的休息区自习。地下一楼是我们的图书馆,不让喝水,座位也很有限,期中期末高峰期的时候还是建议去校图。

整个学校是开放式的，没有围墙，但是整体很小，从南门走到北门只需要不到十分钟。早大有一点非常好，就是在 22 号馆地下一层有开设 24 小时开放的计算机房，里面可以饮食（但要是便当那种味道大影响环境的），很适合住得远一点的人通宵学习。这个房间里也有免费打印的地方，只需要自己带着 A4 就行。但据同学说，每个人只能在机器上操作 15 分钟，打印的资料熟料有限，不过也提供了很大的便利。

关于课程

我就读于政经学部的国际政治经济学系，在一年内要完成 54 学分。其中包括政治学系课程 12 学分，经济学系课程 12 学分，以及政治经济学系课程 16 学分。剩下的学分中包括中国双学位同学必须参加的寒假课程 6 学分、暑假课程 2 学分（一些政经同学暑假的课可以不去，因为奖学金方的 summer program 与课的时间可能会重合。奖学金安排的活动多为必须参加，如果不参加暑期课就要平时多选一门别的课来代替）还有自己自由安排的其他课程的学分。

政经一般的课程是 2 学分制，少数情况下也有 4 学分的课，当然这些课课时也会更长。所以为了完成学分，政经同学一年最多要完成 27 门课，而我个人情况是 25 门。首先课程的选择非常有限，一定要按照早大的要求来。一般日本四月份开始的学期是上学期，而九月份开始的是下学期，这就意味着初入早大时，政经的许多课程都已经讲到下册或者是进阶级别了。完全属于政治系的课程对知识储备的要求没有那么严格，但经济系和政经系中的一些课程就需要我们具备一些相关思维模式和知识基础了。早大方面有要求，来政经的同学有必要在原大学提前完成微观经济学、宏观经济学或相关课程。而早大也会默认大家已经学过了这些课，因而会禁止大家选择 introduction to microeconomic 和 introduction to macroeconomic 这两门课。据我所知，包括我在内，北大的同学没有注意过关于先修课的

通知。而我个人认为，如果是国关的同学，仅凭经济学原理的知识量和知识深度，是无法一下就适应早大九月份冬季学期的进阶经济课程的。所以同学们在考虑专业和选课时要有心理预期，认真做出衡量取舍。大家也可以多和前辈咨询课程信息，做好攻略，不要像我一样踩了很多雷！

关于学习生活

早大的学业压力大早已成为我们那年政经双学位小伙伴们的共识。对英语教学环境的不熟悉、学分多、经济学课程跟不上等困难混在一起，让我的第一个学期过得十分痛苦，甚至一度想要退出项目。总的来说，和北大的学业压力相比，我在早大过得至少要忙上两倍。无论怎么看书查资料也算不出的题集、经济专题的论文、一周十个的期末考试，都让我的内心世界数度崩溃。从电车站到寝室的长长的路，偶尔会碰到喝得东倒西歪的流浪汉，我觉得自己和他一样，与不远处的霓虹毫不相干。来之前和自己约定要享受生活，可后来我一心想的，却是赶紧完成任务，然后回家。也许是之前积累了足够的知识，适应了学习节奏，第二学期我明显适应地多，但每天依旧充实忙碌地不像话。

我希望选择政经学部的同学，一定要去之前想好自己想要怎么样的生活。如果想要把时间更多花在旅游和其他娱乐活动上而且不追求绩点的话，我建议可以多选政治学系的课。这类课不太重视听讲效果，只阅读文献并适当多做背诵完全可以及格。但如果想认真上课学知识，可以多尝试定量性质和工具性质的课程，比如经济系的课、高数课和计算机编程相关的课，为国关定性课程作补充。我偏向于后者，也在这里分享一下我第二学期的课表，希望能起到借鉴作用。但是大家的个人兴趣最重要，如果选了不喜欢的专业，一年过得都会窝心。

	Public Economics 01 3-304		Introduction to International Relations 01 3-601	Social Security 01 3-304	
	Japan in World Politics 01 3-402		Advanced Seminar I 11 3-609		
Statistics I 02 3-903 (SPSE PC Room)		Public Philosophy (Political Perspectives) 01 3-404	Comparative Politics of Western Europe 01 3-401		Money and Banking I 01 3-301
Microeconomics A 02 3-402	Statistics I 02 3-801		Introduction to Game Theory 01 3-301	Japanese Economy 01 3-502	

大家不用太担心成绩的问题，因为在本科阶段，早大的大部分日本学生是不会认真学习的，因为对于日后的就业来说，他们需要的只是毕业证书而不是绩点。我日本朋友都把大部分时间用在了社团和谈恋爱上，只有在ddl的前一夜才会集中抱一下佛脚（但是有一部分日本同学也还是很努力并且实力超强的）。到了早大，你就会发现，和你竞争那前10%的A+的同学，其实还是中国学霸们。

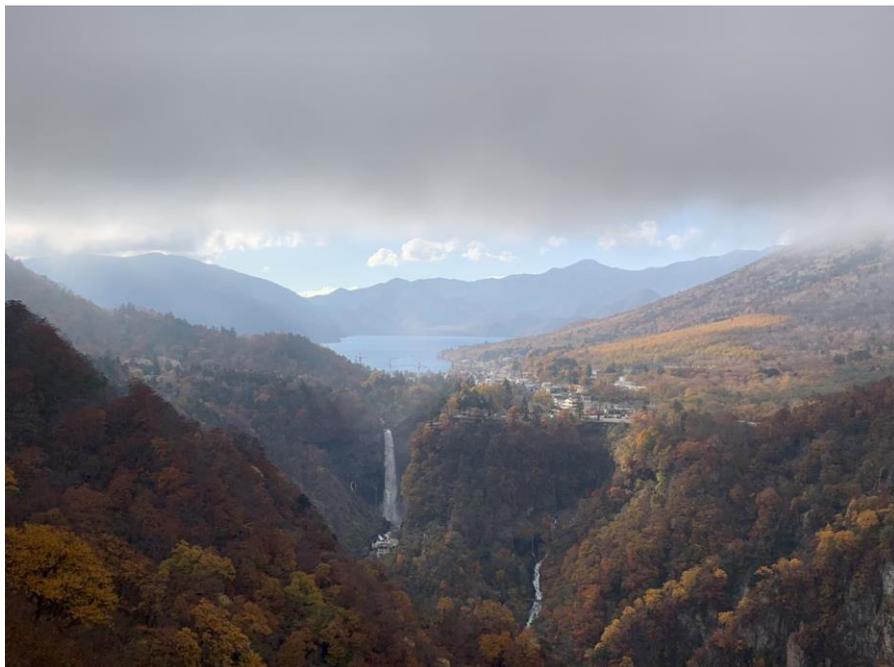
关于旅游

1. 日光

早大的小假不少，大假也足够长，我最后悔就是用大部分时间窝在寝室里而没有去旅游。但总归也去了几个地方，不算遗憾。在日本的一年，我遇到了志同道合的朋友，他们总是在生活的任何地方帮助我，陪我熬过许多痛苦的日子。直到现在，我们几个人几乎还是每天在微信上吵吵闹闹，只不过他们在东京，我在北京。日光是我们一起旅行的第一个地方。那里离东京并不远，但我们却像发现一个世外桃源。



清晨的雾还没散，我们穿过神社，抚摸石柱上的青苔。坐缆车看红叶漫山，在观景台上用手指触摸瀑布飞溅的水花，然后裹上外套喝一杯热乎乎的高山牛乳，临下山聚在扭蛋机前欢呼雀跃。



晚上我们去鬼怒川，走上通往民宿的大桥，听万籁俱寂，看两侧黑山。鬼故事讲起，我们哈哈大笑，捂着包里的啤酒和下酒菜气喘吁吁，比谁能先跑到远处亮着灯光的小屋。那夜天黑的只剩星星，我们看不清脚下，却在月光下、大山间、河流上奔跑。那时的路上，只有我们四个人。这是我们唯一一次一起旅游，因为后来逐渐繁忙，我们再也凑不出时间去更远的地方。

2. 新泻

前几天傍晚，我从图书馆回去的路上，无意间在口袋里摸出一枚贝壳。我突然想起它的来历，和它所属的那个地方。

我有时会想自己是多么幸运，碰到了那么好的室友。虽然我们用英语很难表达出内心的真正所想，但这个叫 Mayu 的女孩愿意无时无刻听我倾诉。新泻是她的家乡。从她邀请到我订下酒店，一切只用了十分钟。第二天我准时出现在了新泻的车站。Mayu 带我回顾她小时候的生活轨迹，并领着我从那些充满回忆的地方一路来到海边。我们吃着她最爱的冰淇淋，看海浪冲上礁石。



大海的潮汐打湿落日，让远处佐渡岛的轮廓变得模糊。搭讪的男孩子小心翼翼接近，我和 Mayu 在日头落下的最后时刻笑嘻嘻地躲进黄昏与黑夜的交接处。在那时，我随手在口袋里放了一枚贝壳。它跟着我飞过几千公里，来到了北京。室友的母亲更是热情，她给我介绍家里的两只小猫，拿出相册讲起他们多年前全家在洛杉矶的生活。第二天，我和 Mayu 在大街上漫无目的地溜达，在河堤上吃着薯条和热狗，听不知名乐队的演唱会。她说这个河堤是她和男朋友高中时偷偷约会的地方，让我下次务必带着男朋友一起来。我想，动漫里的竟然都是真的。

3. 其他

后来利用春假，我去过大阪、奈良，一个人在街上仓惶躲雨，一个人划船，一个人登上高高的山坡草甸，一个人坐摩天轮俯瞰整个城市，一个人喝酒，一个人失眠。虽然旅行痛快恣意，但自己终究还是难以留下什么故事。

关于饮食

我喜欢美食，但是因为时间不多，只打卡过有限的餐厅。不过日本的食物很少会踩雷，即使是随便转进一个街头小馆，也会找到好吃的东西！如果来了这里，我认为一定要吃油そば、天妇罗盖饭、汤咖喱、各种拉面蘸面、各种烧鸟串、各种可乐饼。有空闲的话可以去神楽坂、九段下（推荐豚大学）或是吉祥寺看看，会找到非常好吃的特色食物和甜品。日本的便利店数量非常可观，玻璃窗里买的炸物和烤串都是打发夜宵的好选择。我最爱的还是逛超市，里面商品的种类非常多，而且运气好还会碰到喜欢的东西大促销，让人感受慢慢的生活气息。



写在最后

如果没有遇见早大的朋友，再给我一次机会，我是万万不会做出同样的选择。政经学习压力超过原本设想，也因为周围都是大佬，让我也不好意思懈怠。我认为，双学位项目更适合将时长延长到一年半，这样选课不会太仓促，和教授的交流可以更充分，也能让同学在空闲时间做做 RA 或者是找份实习。

以我个人来说，在早大的一年，我不仅要完成学业，还要准备申请的各种考试和材料，大部分时候真的会忙到焦头烂额。虽然早大的双学位同学在北大学习后可以将部分学分转回，但是我们却不能把早大的学分转到北大。这就意味着，在大四的时候，我们还积攒着 45 学分左右的未修课程、一篇毕业论文、保研或出国的各种流程准备等。如果真的学有余力或是认真考虑了各种后果真要参加海外双学位项目，那么早大是很好的选择。如果只是想像交换一样留更多时间体验当地风土人情，劝大家还是根据我所说的情况多多衡量。每一个人情况不一样，我只是把我自己的经历讲出来，希望大家还是参考一下别人的

意见。

但这并不是一个可怕的项目，在早大有非常棒的教授乐意和我们这些后辈嘻嘻哈哈，有非常多的朋友引导你帮助你，也有非常多的机会让我们开发自己的兴趣和能力。所以也感谢这个机会，让我在早大确定了未来的研究方向，让我学会克服孤独，让我探索日本土地的一切。

最后希望我的文章能给需要的同学提供一些借鉴。

2018-2019 年早大双学位项目交流感想

(16 级 国际关系学院 谢慧敏 国际教养学部)

关于学习

如果说在早大学习与在北大学习有哪些不一样的地方的话，个人感觉那么早大最大的特点就是职业导向教学风格。至少在国际教养学部，这个特点非常明显。如果说在北大学习更关注的是在某领域钻研的有多深，那么在早大则更关注钻研的过程。当然这一方面可能是因为交换的留学生只有一年，把项目要求的 64 学分修完的同时还要注意不把自己累死，可能就很难专注于某一个视点，另一方面是日本的研究风格本身也更注重研究者自己摸索、试错的过程。

其实说实话，SILS 提供的课程各个领域的都有，有一些领域的课也确实有难度，但课程本身的总体难度其实没有北大高。但这个项目本身其实压力还是挺大的，一是因为学分要求多，二是因为早大的课程尽管难度属于努力一把能够完全掌握的程度，但架不住作业数量和频率高啊……我是身体力行地证明了“只要选课选的好，整个学期都歇不了”。隔三差五的作业、小组项目、田野调查，总会 report 和 essay 等着你。当然如果一学期都被 ddl 支配，那么期末可能就会比较轻松，因为早大还是有一些课注重平时参与而不设期末考试的；反之，如果平时项目比较少，那么期末大概火葬场。

但是，SILS 提供的课程各个领域的都有，很多主体很意思的课都能算入项目的学分之中。比如“日本佛教：日本宗教与文化”，虽然在日本听比利时老师用英语介绍日本佛教的核心理念是真的考验理解能力，但是通过英语语言的思维方式来理解日本传统文化和宗教，也不失为一种新的视野；又比如“编程：关于社会和文化的的社会数据分析”，其实本质上这也是一门语言课程，与计算机、与程序对话用的语言，这门课其实会让人很有成就感，因为每周

都会学到一点心的技能，但做这门课的作业也最容易使人暴躁，一旦自己编出来的代码跑不出想要的结果，就会进入吾日三省吾身之“这是代码写的有问题？还是电脑配置的问题？还是我的问题？”等等。我个人感觉在早大的交流学习虽然挺忙挺累，但是还是受益匪浅的。

关于日语

早大项目的 64 学分里，其实有 12 学分是日语课（日语在去日本交换之前就是大佬级别的除外）。早大的日语课确实能比较综合全面的提高日语水平，但总体而言大多数课程节奏都比较慢。主要是因为要照顾来自全世界的日语学习者。世界各国的同学在语言的听说读写译的不同方面有各自的短板，这样哪怕是同等级的同学能力也参差不齐，结果就只能迁就能力较低的同学了。

但对我而言，是我日语能力提升最大的并不是日语课，而是 Seminar。我选的 seminar 老师是日本人，尽管会说英语，但自然是说日语表达得更清楚也更习惯。当他发现其实我听得懂日语之后，在课程上的讨论就从英语讨论变成了日语讨论，飲み会的时候也在不停的说日语。这样的结果就是，日语的胡侃能力大大提升。

关于吃

早大安排的宿舍有厨房！作为一个喜欢胡乱倒腾食材做吃的、以及能宅在楼里就宅在楼里的人，有一个厨房真的是很令人高兴了。而且有厨房也就意味着能够打牙祭，聊解思乡的口舌之欲。主要是因为日本事物的调味其实挺单调的，来来去去就那么几种味道。

当然，日本的便利店能提供的吃的其实算得上是种类丰富了，因为普通的日本餐厅通常专注于某一种或一类料理，菜单比较简短。而便利店里这是几乎应有尽有，西式的有汉堡、三明治、面包、蛋糕，日式的有饭团、寿司、拉面、乌冬、荞麦、便当、关东煮等等，而且

日本全年有各种各样的期限限定。当然，最重要的是，便利店解决午餐或者晚餐比较快……

另外，日本生活超市里卖的水果真贵……(不过北大水果店的好像也已经差不多贵了……)

关于买

日本快递相比于其他国家其实挺好的，但是还是比不上中国哪儿哪儿都是自提柜。至少送到早大的宿舍的情况就需要在家里等或者寄存在管理员那里，如果很不幸送快递的大叔大伯在晚饭的时间来了，那就只好是重新预约配送了，因为管理员下班下的比较早……而且亚马逊上可供选择的物品种类相对而言比腰包要少很多，到实体店或者专柜上其实更方便也有更多选项，一般情况下导购也不太会追着你推销（中国人去的多的店可能就不是这样了……），总体来说实际上出门买反而购物体验比较好。反正我这个能不出门就不出门的人都养成了缺东西先出门的习惯，如果在附近找不到再去看亚马逊或者更远一点的地方有没有卖。所以，代购其实挺累的，因为各家的补货不同步而需要不停地去看各家店里的补货情况。

关于回来

这个项目里我比较熟的人回国有以下几个后遗症：在机场和地勤说「すみません」和「ありがとうございます」；走扶梯想把所有人都掰靠边；走在路上觉得哪里都好大好宽敞（日本的空间利用率是真的高，缺点是哪怕人行道都基本上只能保证双向单人排排过，有的地方甚至不能双向……）；有人不排队就会很烦等等。说实话个人感觉日本人真的总是在排队，不止是为了秩序，有些时候他们似乎把和朋友一起排队做某事本身视为乐趣。之前和同学去东京迪士尼玩的时候就发现，过山车的队伍长到预计要排 3 个半小时，而边上的单人通道则由于太短而找不到队伍末尾，我和同学就非常高兴地走了单人通道。当然也有可能是我和我的同学更关心有没有坐过山车，而不是跟谁坐过山车。

关于回来，其实行李真的是最头疼的，因为我春假的时候没回国，所以一年之后行李就变得特别多，必须得寄回来。JP Post 的国际邮件比较便宜，但要求全全程日语，而我就是那个同一届里首单给大家排雷试错的。也不知道之后这个项目的同学会不会看到这个，我姑且就先说一下怎么用 JP Post 把东西寄回国。首先当然是搞到一个纸箱子，这个可以跟同学上亚马逊合买，也可以试试去早大宿舍附近的三德生活超市跟店员说想买纸箱子（这是管理员提供的方法，没有实操过不清楚具体怎么做）。然后就是收拾行李，收拾那些想寄回去且能寄回去、而你在最后一个月不用也行的行李，把这些东西放进箱子之后，千万不要就立马封箱子啊！因为你绝对不记得自己的箱子里都放了啥，而国际邮件是要列物品清单的。收拾的差不多了就去邮局要一份国际小包（尽管实际上可能一点都不小）的单子、物品清单表以及上门取件的联系方式（当然你想自己运到邮局也是可以的，毕竟管理员有小车车可以借）。然后为了写物品清单，你还需要一个秤，记录重量，而至于价格，只要总价不超标，随便估计一下就好。写完清单以及邮寄用的贴条之后，东西放回箱子里并贴上封胶之后，就是找个能够用日语沟通的人帮你打预约电话上门取件（我就是那个等到人上门取件了才问人家怎么填贴条的傻子……）。

关于参加这个项目的同学忠告：

一定要算好自己的学分保证能毕业！因为跟我一起去早大交换了一年的室友，成绩很好而且原本打算保研的，但由于大一和大二没修马原而大三又出去交换了，结果拿不到推免资格，非常遗憾地不能保研……所以一定要算好学分呀！

另外有能力的尽量在去日本之前多修点学分吧，留点时间给论文，毕竟有两篇论文啊……

在早大交流期间的收获和感想

(16级 国际关系学院 赵紫琰 国际教养学部)

2018年9月10日，我开始了在日本交流和学习的一年。对我而言，日本并不是一个处处陌生的国度，这片一向文化输出精彩绝伦的土地有着各种吸引我的闪光点。但随着时间推进，在真正接近日本人和日本社会之后，我才明白——用“以管窥豹”四个字完全可以概括我此前片面的见解。

早稻田大学在我心中是名副其实的日本第一私校，一条横在校区中间的大道秋天也会如在北京一样飘下银杏叶，但却是完全不同的景致。我最喜欢的是因考试而早起在Doutor吃了早饭并复习完后，从早大的南门进入学校的时候，往往晨光熹微，只有在扫落叶的清洁工和我礼貌地互相致意，校园里空空荡荡，学生零星几个，站在大隈雕像前，向坡下的礼堂看去，一大片空地也没什么人。除了这种时候，早大的校园里总是充斥着各种各样的活动，在我回忆中几乎每个教学楼转角都有着令人难忘的瞬间。在全家附近的桌椅边，会落下友好的鸽子眷恋你的午餐；在3号楼面前的空地上，我曾经看过大约30人以上的三味线社团演奏，所有人节拍卡的严丝合缝悦耳动听；在11号楼和8号楼中间有着旧书集市，每次我都兴致冲冲去逛，最后因为语言，往往是买了便宜的小幅复印品浮世绘而归。丰富的校园活动令人目不暇接，可惜我因为课业繁重，往往只是匆匆掠过，并不是脚踏实地参与其中的。

交换的宿舍寮更是令人印象深刻，宿舍寮的管理人夫妇真的帮了我很多忙，回忆起和他们的对话，往往是英语日语掺杂在一起，但最终达成了一致。第一学期很巧我的室友是文莱人，说一句夸张的话，我在此前对文莱几乎毫无了解。但Azemah是一个又热心又体贴的室友，简直是世界一级棒的室友。刚到日本的时候我很拘谨，甚至有些抵触和太多的人接触，几乎是后来才慢慢和她熟起来。在冬天的时候，我要参加一个促进中日民乐交流的比赛，每

天要在宿舍里练习我背到日本的中阮，心中很担心会不会打扰她。但事实证明我的担心是毫无必要的，她很喜欢听我弹琴，虽然在我激动自己今天的练习比昨天更好的时候她是听不出来的，后来还聊了很多其他的话题，我们成为了很好的朋友，如果有可能的话希望以后还可以常联系。

回到正题，日本的课业和我在北大接触到的几乎完全不同。一个明显的区别是对课下阅读材料的安排，教授上课会直接根据你课下的阅读来讲解，这种阅读作业并不检查，却决定了你上课的听讲效果，有的老师是自己讲解，有的老师会安排讨论，有的老师则会安排小组展示。我们双学位学生的课程太多，脚踏实地一直到晚上睡前一两点还在看阅读材料，或者在写论文也是常有的。这种学习生活虽然有时会觉得累，但一年之后回头看，对我的各方面能力提升有着很大的帮助。

我在早大上到了很多有趣的课，这是北大少见的“不够严谨”但有趣的课堂。一个令我印象深刻的日语课程是“一起阅读《小王子》”，在上课的时候，老师分发了日语和英语双语小王子，每周阅读两章内容，做摘抄记录自己最喜欢的日语句子，在学期末的时候拼贴成一本自己制作的《小王子》。虽然内容听起来很简单，但真的每周认真上课之后，我的阅读量和阅读速度都进步了。这门课的日本人老师就像是从《窗边的小豆豆》这本书里出来的人，像是永远不会长大的校长，用自己的童趣陪着学生。然而上课时讨论的竟然很多是人生哲学问题，什么样的人是大？为什么小狐狸要离开小王子？玫瑰是否爱小王子？什么是爱？在思考这些问题的答案的时候，其实是我第一次有机会完整地阅读这本声誉满载的经典名著，每个看似不起眼的问题回答起来都很有趣，几乎没有两个人会给出相同的答案，这种思考和讨论是非常有意义的。

另一门有趣的课是用语言学知识来进行社科编程，在课上德国老师会用很平易近人的方式，一步步引着学生去掌握更高深的内容，他很注重每个学生的动手实践，期末时要组队

做出一个跟编程相关的项目。他并不注重考勤或者平常的表现，而是热心地帮助每一个需要帮助的同学，我也十分尊敬他。

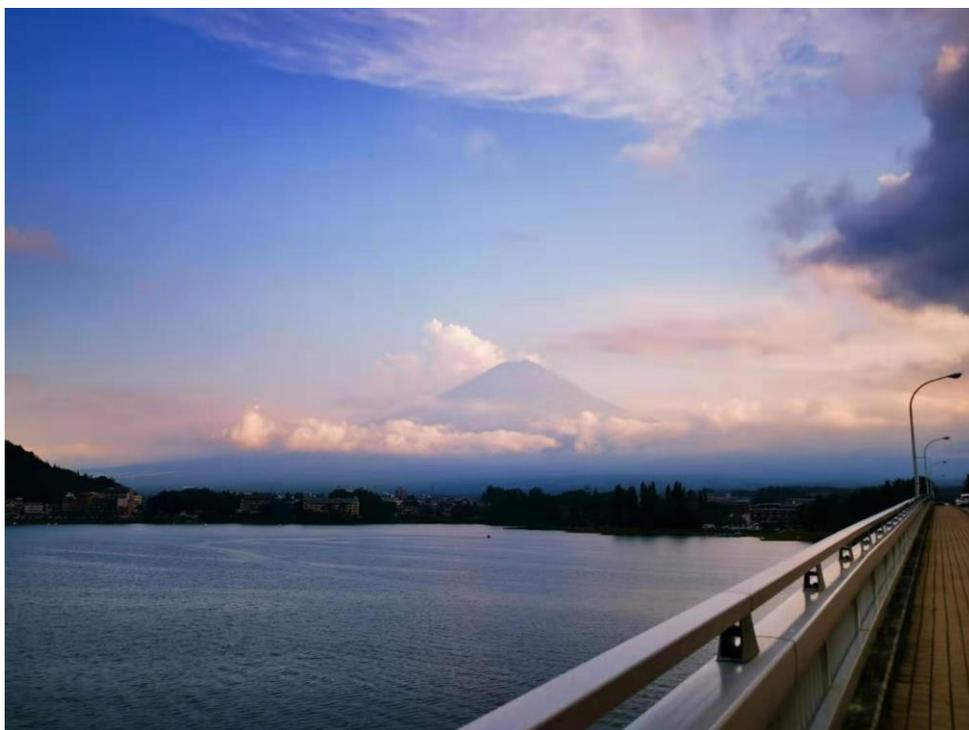
还有一个很厉害的教授跟我缘分颇深，我曾经在项目开始之前写邮件询问是否可以加入她的研讨会，她正是我的统计学导师早川有。教授是一位很有魅力又很耐心的导师，我还有幸选修了她的中级统计学。实际上我之前很缺这方面的基础，在刚开始的时候常常跟不上，但通过对课本的研读和老师的耐心教导，最后拿了一个不错的成绩。能在早大交流期间选成这种跨学科式的选课，对我而言是十分幸运的。我很喜欢不断尝试新的东西，早大的教养学部正好提供了这样的平台。不得不提的是，研讨会是日本特有的导师制下的产品，在研讨会中可以认识不同的学生，教授会请学生一起出去吃饭。这种制度在中国是很少见的，在课外的时间，由学院拨款经费教授和同学们畅所欲言，虽然相处之间需要注意日本特有的上下级的礼仪，但同学们和教授间的关系非常好。我也很荣幸体验这样的氛围和环境。

教养学部的教授们来自世界各地，背景丰富，教学内容也差异很大，对于学生有一定的考验，但学到的知识和范围更广了，之前担心过的歧视等情况也不存在。此外，日本是世界上数一数二安全、高效、便捷的国家，我在交流期间的旅行中拜访了不少著名景点。东京市内值得一提的当属东京国立博物馆和东京西洋美术馆，两间博物馆内的藏品都具有很高的艺术价值，都坐落在上野公园，周围零星星的摊铺也都异常精美。

我对日本印象很深的点之一在于他们对创意的保护，并不是名牌才会卖的贵，路边随便一家工艺品店的制品都可以卖出很高的价格，正是因为他们对于创意的重视和保护。从我的观察来看，几乎很少有内容相同的店铺，很多店甚至靠一门手艺谋生，不管是一种拉面或是京都清水烧的精美瓷器，路边甚至有很多私人经营的磨咖啡豆的店，他们的存在证明了日本社会对于人力的重视和培养。

在东京周边也有很多可以玩的地方，我很遗憾没有来得及去日光，但箱根的红叶看了也

很值。在大涌谷是我第一次看到会喷气的火山，带着很重的硫的味道和颜色，但景色很稀有也就觉得好看起来。在翻过大涌谷之后，就可以看到波光粼粼、一碧如洗的湖面。在我最后夏天离开日本之前，又去著名五湖的河口湖和山中湖以窥富士全貌，很幸运看到了夏天的富士山，实际上这时的富士山是可以攀登的，但没有做好万全准备的我们这次没有登顶。山中湖周围我住的青旅叫梦旅人，环境是我想象不到的好。因为这是当地一家英语水平较高的店，所以有很多的外国旅人，晚上我们刚到的时候他们正在楼下闲聊天，就像在旅途中和陌生人一起开派对一样。旅店的老板也非常热心。



除了富士山，还有冬天的北海道，在札幌，行人行走的路面会堆积比鞋面高的雪，在清晨，一步一个脚印。札幌吃到了非常好吃的日本咖喱，接着又去了函馆。函馆在攻略里往往没有札幌有名，但我们的游玩体验很好，山上还有有轨电车，在遍地是雪里我跟着导航从雪里硬生生走出一条路找到一家热气十足的咖啡厅，成为了我对冬天北海道最深的印象。靠窗的位置可以看到匆匆而过的旅人，被雪绊倒的小朋友，在照相的情侣。就像一部动态的生活画卷。



夏天时,我还在返国前去了关西的京都和大阪,京都实在有太多的景点,令人眼花缭乱,八坂神社、清水寺和京都国立博物馆都很好看,三十三间堂的一千尊干手观音气势威严。值得一提的是,在机缘巧合下坐反方向的情况下,我们被公交车带到了东寺(教王护国寺),

是与弘法大师空海和中国渊源颇深的一座寺庙，建筑风格正是同唐朝相仿。东寺的游客很少，但我们非常喜欢这里的森严感，酷暑下殿内点着蜡烛供奉一座又一座带着历史意义的佛像。

日本社会和中国社会有着种种相似之处，但又有着各种各样的不同，有些社会问题值得我们警惕和借鉴：比如老龄化社会下的劳动力短缺、城中村的演变和城市圈的扩张、教育发展的未来是应试教育还是宽松教育更好、如何将外国人同化为说日语了解日本礼仪的文化共通者、日本跨国公司的发展和对外输入政策，甚至是如何应对美国的经济制裁，这些中国正在或将要面临的问题可能日本人已经尝试做出了一份答卷，但中国的答卷还要我们一代一代人去摸索。

早大留学随记

(16级 国际关系学院 周可 国际教养学部)

写这篇文章时，从日本结束留学交换回到国内刚满三个月，但是回想起来的时候却觉得已经过了很久很久，大概是因为在日本留学交换的日子多少带了些“奇幻色彩”吧——在异国生活时总觉得自己活在电视剧里，自编自导自演的那种。没有那么多顾虑和束缚，我尝试了很多之前不敢做的事情，多了很多新奇的体验，这些都是在日本留学的经历带给我的。

我喜欢在早稻田大学进行学习。早稻田大学的氛围比起北京大学会活跃很多，尤其是在“早大祭”和社团招新的时候，那段时间的午休总是会有啦啦队或者乐器团进行公开表演，大隈铜像前的小广场就会被人群堵得水泄不通。我在早稻田大学的国际教养学部上课，所有的课程都是英语授课，当然阅读资料还有论文写作也就都是用英语完成。最开始学习压力还是会比较大，但是慢慢地习惯了新的学习模式后，也就还好了，算是强行锻炼了一下自己的英语阅读和写作能力。在早稻田大学的选课和在北京大学有点不同，即必须在一个导师的研讨会内学习，我选择的研讨会的研究主题是中日关系，每次研讨会都是以学生进行阅读资料的汇报分享和老师组织的针对某个问题进行课堂讨论的形式进行，用英语和其他学生分享观点对我来说是很具有挑战性的，因为我的英语口语不是很好，总是不自信，但是好在研讨会内的其他成员都很有耐心，老师也会鼓励我们每个学生积极发言。在研讨会的学习不仅让我有机会从更多崭新的视角看待中日关系，更是帮助我具备了用英语表达自身观点的勇气。

我喜欢出门逛逛，打卡不同的饭店。我住在西早稻田留学生寮，离副都心线的早稻田站和山手线的高田马场站都很近，去哪里都很方便，而且因为有大学和住宅区，人流量比较大，沿街有很多小小的饮食店，提供不同风味的料理，斯里兰卡料理，尼泊尔咖喱，札幌汤咖喱，豚骨拉面，鸡汤拉面，拌面，油淋面，韩国料理，烤肉等等。因为我不常自己下厨，除了在

超市和便利店直接购买熟食或便当之外，解决就餐问题时就是去各种各样的小店。其中，我最喜欢的还是主营中国料理的“本格熊猫”和“李厨”这两家店。食物真的是有魔力的，当味蕾感受到熟悉的味道，就会获得超过食物本身美味的满足感。我和好友本来都是比较容易犯懒的人，但是为了吃中国料理，能够在下课后徒步半个多小时到店里。日本的午餐基本都是以套餐的形式进行出售的，而且价格也会比晚餐时段供应的商品价格更低，感觉这点上和中国的餐馆还是有差别，与日本午餐和晚餐用的菜单分开这一点不同，中国餐馆的菜单在中午和晚上都是一致的。为了节省餐饮费，我更倾向在中午前往饭店用餐，晚上则在超市或者便利店解决。我出门逛逛的时候不仅仅是为了觅食，有的时候只是因为压力比较大，想出门散散心。新宿是我常去的，那里人很多，我通常沿着“明治路”一路走过去，途中会经过新大久保（日本出名的韩流集中地）和花田稻荷神社。我很“中二”，经常会带着五元硬币去参拜，和神明说话，想着和神明变得熟悉些了，兴许愿望就更有可能实现。神社在的小院子里总是静谧的，就算是在市中心也是一样，仿佛存在结界，穿过入口的鸟居就进入了另一番天地。神社外边，新宿的街头人头攒动，有的时候我会喜欢放慢步伐，边走边观察附近的陌生人，用这种方式来放空自己。

我喜欢在日本尝试做的新鲜事。我在日本虽然不常下厨，但是也进行了尝试。除了最基本的煮面条，我做过的比较有意思的料理就是做松饼。从最开始的调制面糊开始，到最后将三个松饼摆好淋上蜂蜜，这大概是我第一次从自己做吃的这件事里获得成就感。在日本，我还去影院挑战了一下看电影，题材是相对好懂的爱情片。影片开始后才知道日本的电影连字幕也没有，观看整场电影就和参与大型听力考试一样，对我来说很消耗精神力，不过能够看懂电影这件事还是很让我开心和小得意的。除了上面提到的自己下厨和挑战无字幕日语电影外，我在日本还第一次体验了献血，当时采血车就停在早稻田大学的校区内，我和好友看到后就心血一热做的决定。也是在那个时候，我知道了自己的血型。献血过程中，护士阿姨

一直和我聊天，我从她对所有人友好，感谢的态度中更加意识到了献血这件事具有的意义，可能现在做出的一份小小的贡献就能延续一个宝贵的生命。



我喜欢在日本时和朋友出去旅游。在留学期间，我先后去了横滨，札幌，富良野，草津和镰仓等城市。日本不是很大，但是不同的城市都有自己的特点，每次去到一个新的城市都有新的体验。在异国出游其实是件挺有挑战性的事，包括前期收集资料做攻略，订房间，确定当天具体路线等，实际出门时应对各种突发情况等。每次旅游期间，和我同行的朋友总会拍下各种照片或者进行录像，在她们的带动下，我也开始学会花时间记录生活。以前我没有这个意识，很多时候会容易忽略回顾过去的日子以进行反思总结的过程，在学会记录生活后，我控制自身情绪的能力变得更好了。这都是在和朋友一起出行旅游的过程中学到的。

我喜欢在日本获得的兼职工作。在日本留学期间，我争取到了一家怀石料理店的兼职工作，主要负责接待客人和为外国客人进行翻译。这极大丰富了我的社会工作经验，使我窥到了日本社会的一角，在看到很多有趣的社会现象的同时，较为深入地了解了日本职场文化及日本社会。店里的前辈们也对我十分友好，经常教授我有关怀石料理的知识。为了我还开了一场小的送别会。这是我第一次走出校园，尝试和社会中的人建立联系，很庆幸遇见的人都

很友善。我体会到了学校和职场存在的两种不同的氛围，了解到步入职场后会面临到的种种问题和应该有的心态。这是此前我在中国从没有体验过的，我认为兼职工作的体验帮助我完善了对工作的认识。

我喜欢我的日本朋友们。我在日本有的朋友大多是我去日本的前一年来北大交换的早大生，当时因为选课有较多重合部分的原因，我和他们走得很近。我为他们提供学习资料，帮助他们完成在北京大学的课业，也因此和他们成了朋友。在日本的一年中，我的朋友们都很关心我的生活和学习状况，总是在我需要帮助的时候伸出援手。我们会聚餐，向彼此倾诉烦恼，给彼此提出建议，我能够顺利得到兼职工作，有很大一部分原因也在于有我的朋友陪我练习日语，帮我准备面试。很多好吃的店，好玩的地方也都离不开他们的推荐。在最让我感动的是他们为我组织了一场生日庆祝会，并且联系店家为我创造了一个惊喜。当店里的背景音乐响起生日快乐歌，店员端着插有闪烁的烟花棒的蛋糕拼盘向我走来时，我真的特别激动，他们一起为我齐唱生日快乐歌，我当时就忘了期末时学业的压力。更加让我感动的是，他们准备了一只布偶熊送给我，小熊的身体上写满了大家给我的祝福！我的这些日本朋友是我在日本能够安心学习和生活的重要原因，我从他们那里感受到了安心。



这大概就是在日本的一年里我喜欢的一切。我喜欢在早稻田大学的学习，尽管要求我们在一年修习的学分很高；我喜欢出门寻找好吃的餐厅，在有烦恼的时候出门逛逛，通过观察经过的陌生人来放空自己；我喜欢在日本尝试之前不曾做过的新鲜事，跳出条条框框或者成见，去勇敢地挑战自己；我喜欢和朋友一起在日本旅游，记录生活，活在当下；我喜欢在日本获得的人生中第一份兼职，学习如何真正和他人合作去完成工作，学习职场中的礼仪和应该具备的心态和品质；我还喜欢在日本陪伴在我身边的每一个朋友，他们给了我在异国努力学习和生活的安全感和动力，我也希望将来能够成为他们安全感的来源之一。

这一年起起伏伏，有笑有泪，有喜有悲，他是充实的，是丰富的，是多彩的，是让人难忘的。他们都将成为我一生的宝物，陪伴我前行。



东京一年

(16 级 国际关系学院 张影 国际教养学部)

也许是因为日本的大学校园与中国的不同，也许是因为早稻田大学的校园很小，与北京大学这个几乎囊括一切的大学城不同，也许是由于中日两国之间的差异，在日本交换的一年生活里，我似乎窥探到了一些新的自己。

最初所面临的困难是，非母语的学习与生活环境。除了可以与北大同去交换的同学们用中文交流之外，在所有的课堂，在便利店、在餐厅、在宿舍，无论是做什么，都只能硬起头皮来，用自己半生不熟的英语和少的可怜的日语单词进行交流。说到这里，我不得不感谢我的好朋友可可，最初的一个月里，如果没有她的陪伴与帮助，我可能没有办法有惊无险地在日本生存下来。当然，人的生存与适应能力都是可以通过逼迫得到迅速成长的，在度过最初语言不通的窘迫之后，我迅速掌握了必要的日语日常对话和手语，以应对日常生活的需要。此外，出于挂科无法成功毕业的恐惧，我逐渐通过逼迫自己进行课前预习（熬夜进行大量英语教材阅读）在喜欢的课堂上手录笔记，尽量创造与我来自美国的室友 Laurie 进行口语交流的机会、听英语广播这几个方式勉强适应了英语的学习环境。一个明显的体验是，第二个学期开学时，我感到学习的压力突然小了很多。此外，我不再需要可可的陪伴，也可以一个人去逛便利店、去逛街、去小馆子吃饭，不再害怕。

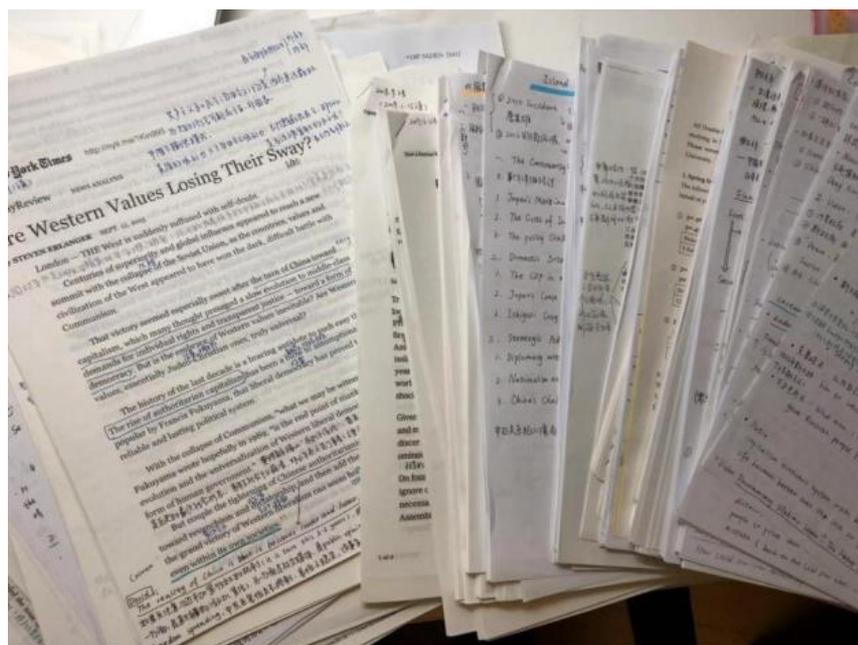
学习

因为需要在一个学年的时间里修完 64 学分的课程，尽管有春假与暑假中的补课，平日里的课程也还是很多。而一个人的精力总是有限，无法兼顾所有的课程，因此，在选课的时候，我在众所周知的水课与感兴趣的课程两类课程中做了平衡。在学期中，也将精力重点放

在感兴趣的课程上。

除了贯穿一年的 Seminar 之外，一门叫做 Religions Thought and Culture - Religion and Violence (宗教与暴力) 的课程，和一位名为 David Holley (大卫) 的老师给我留下了深刻的印象和充实的学习体验。

宗教与暴力是一门很苦，但是又充满了救赎的课程。苦是因为教材真的很难读，文字晦涩又理论深奥，一章四十几页，每一页都充斥着掺杂着法语的密密麻麻的英文字母，每一段都是大把的高级词汇，读起来叫人头晕眼花，速度如龟爬，前半个学期几乎每次课的前夜，我都会在公共厨房里读教材读到天色发白，脸色发黄。苦还在于，这门课的老师在上课期间会进行覆盖范围相当广的随机互动。但是我既没有退课，也还能够坚持每周阅读的动力便在于它的救赎力。也许是因为我在第一堂课对老师介绍了自己的情况，之后的每一节课前，他几乎都会主动与我打招呼，每一节课后，都会认真地回答我“愚蠢”的问题，用慈爱的眼神和言语鼓励和安慰我，如同我这个无神论者的“神父”一样。而在这门课的锤炼下，我的英语阅读能力和抗压能力都有了提升。



(认真读了的阅读材料)

大卫成为我在早大很喜欢的老师的原因非常简单——因为他的英语很好。对于一个只在应试教育中学习英语的学生来说，一个正宗美国人的英语听起来就好像听听力一样熟悉！此外，在课程的教材之外，几乎每周大卫都会给我们分发一些打印好的阅读材料，或许是因为他漫长的记者生涯，阅读材料里会包含大量的即时性的新闻报道，并且强制要求在期中期末的文章中引用这些材料。在这种要求之下，我得以真正开始关心国际关系的现实，让我的学科与这个现实世界有了一些关联。

一个学年的学习结束之后，让我意料之外的是，出于对困难的恐惧，我反而逼迫自己去完成一些从前在北大不会主动去完成的任务，也因而更有自制力，更能够进行自主学习。

宿舍

与北大的四人寝不同，在西早稻田留学生宿舍，我和我来自美国的室友 Laurie 度过了非常舒服的一年时间。我们俩都是相对安静的性格，待在寝室的时间里，若非必要，我们不会进行交流，只专注于自己手头上的事情，或许是追剧，或者是作业。她很友善，在我希望与人交谈时，她会非常耐心地听我缓慢的表达，设身处地地给出开导或者建议，并且每隔一段时间，就会夸赞我，我的口语有了进步。不得不说的是，与一个美国室友同住一年，不仅是我的英语口语，而且是我的自信心都有了极大的提升，我不再畏惧用英语进行交流，即便我可能没办法像 native speaker 一样流畅地交谈，甚至有时候我都没有办法找到合适的词汇来表达我的想法。我不再因为害怕自己没办法做好而拒绝开始，而是勇敢地开始然后努力地完成。

在异国的时间里，会有很多独处的时光，我很庆幸有她做我的室友，与我共度早稻田的一年宿舍时光。



（住在 5 楼的我，可以从宿舍的阳台上看到非常美丽的日本的天空～）

吃饭

与北大不同，早稻田的学生食堂很小，选择也非常有限，对我而言几乎没有吸引力。此外，也不存在一个价格公道又便利的外卖软件供我从中肆意挑选。早大附近的美食不少，但吃得频繁仍然会导致美味“褪色”，但诺大的东京或者说全日本的美食绝不可能让人感到

厌倦。只是出于控制体重的需要，无论是拉面或是其他众多以主食为卖点的美食，对我而言都是“甜蜜的负担”。随处可点的日式点心、小蛋糕、珍珠奶茶和超市里、药妆店里琳琅满目的零食，共同造就了这在吃食方面“痛并快乐着”的东京一年。因而，早上吃什么、中午吃什么和晚上吃什么，成了我人生中的一大难题，我也因此点亮了做饭的技能，试图以此控制体重。



（左：早大附近的烤肉饭）

（右：我最爱吃的鸡汤拉面，就在宿舍附近）



（左：LUMINE EST 七楼的好吃的虾仁炒饭，味道非常中国！）

（右：还是 LUMINE EST 楼上的蛋包饭 555 好吃！

甚至在横滨旅游的时候也被美味的图片引诱进了这家连锁店）



（左：被价钱公道的哈根达斯“套头”的夏天，

据不完全统计，几乎吃掉了超过整个高中和大学前两年的总量的冰淇淋数量）

（右：原宿街头的甜腻但好看的可丽饼）

在美食里遨游的我，获得了无数的快乐，但随之而来的是体重的增长，于是我点亮了一些减肥餐的技巧。对于一个“好吃懒做”的、既不心灵也不手巧的我来说，做饭的快乐几乎是没的，食物的卖相与味道是随机的，但好歹随着熟练程度的增加，在东京一年即将结束的时候，勉强完成了一些可以拍照、并且在家族群里进行“炫耀”的成果。



玩耍

一定要说，我这个女留学生，在东京这个购物天堂和拍照胜地得到了充实的幸福与满足，

购物与旅游就是我的全部玩耍生活（当然，由于懒惰，我去的地方并不多，但仍然获得了十足快乐）。

在第一个学期开始之前，去了浅草寺，穿了和服，尝试了很多精致的点心，给自己和家人买了具有祈福意义的御守，而且拍了很多好看的照片。后来，我还和可可一起去了横滨，看了可爱而精致的红房子，享受了好吃的芭菲，而且在夕阳的海边拍了好看的照片，也去了迷你而精致的游乐园，激动地抓了一小时的娃娃，乘了慢慢悠悠的摩天轮。



（浅草寺）

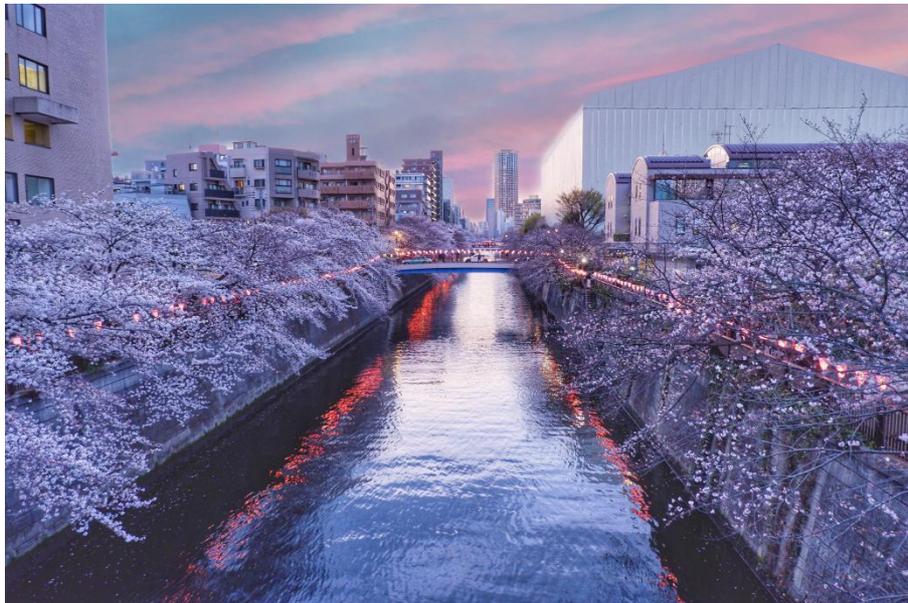
冬天，在春假，和可可一起去了北海道。在漫天大雪里和好朋友走路去民宿的感觉，既不浪漫，而且冻人又好笑。在白皑皑的雪里，日本的建筑，日本的自然风光，甚至是瀑布，都显得小巧可爱而又精致十足。





(上：精灵栈道小木屋前的可爱小雪人)(下：小巧精致的瀑布)

春天的时候，去了皇居和目黑川赏樱，与满树烂漫的樱花相映成趣的是拥挤的人潮；在春夏之交时，去了大藤祭り。没有过高的期待，却收获了美不胜收的体验。无论是樱花，或者是紫藤萝，但看花朵其实美丽有限，但当无数的花朵团于一树、簇于一枝上时，却拥有了如云似霞的浪漫与魅力，叫人移不开眼。

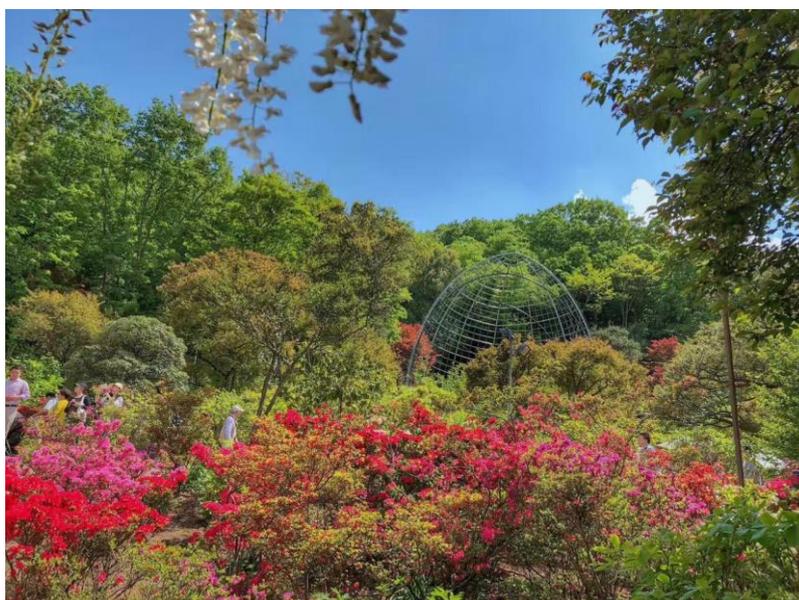


(目黑川两岸的樱花，拍照能力限制下的唯一产出)

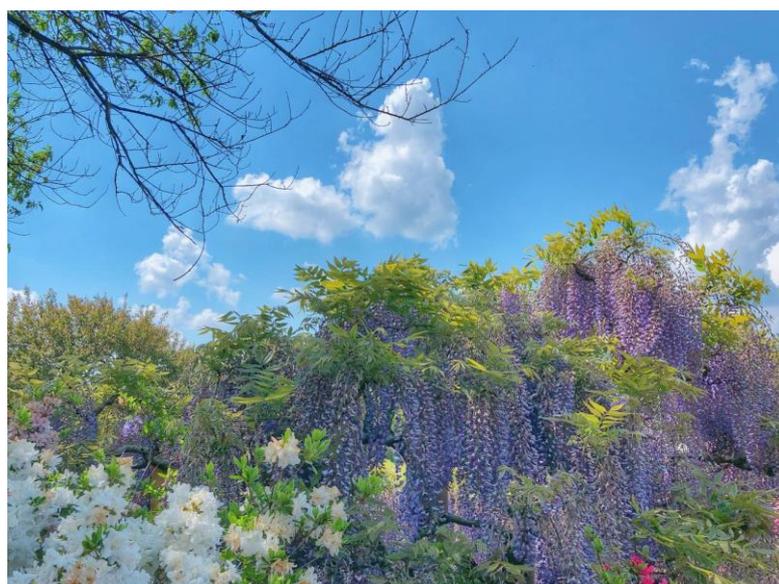
如果说赏樱时，由于人与樱花之间的距离和人山人海带来的不悦，尚且难以领略那种

魅力，那么，当我走进足利花卉公园时，我仿佛置身童话里的花园，穿梭在洁白的和紫色的烂漫的藤萝瀑布之中，穿梭在白的、粉的、红的等五彩的不知名的花海之中，轻易便沉浸在自然的浪漫之中。

即便出门游玩免不了劳累，也可能有不愉快的事情发生，但当自然或匠人将我此前所未曾见过的美景展现在你眼前，我会感受到真正的、自然的快乐，与享受美食时、或者与朋友交谈时的快乐不同，是非常自然的快乐。



（如同童话中的花园一般的足利花卉公园）



（浪漫的紫藤萝瀑布）

东京的一年生活，比我想象中要快乐，也比我想象中要辛苦，比我想象中要充实，也比我想象中要轻松，比我想象中要漫长，终点却也比我预想中来得要快。我收获了一段新的体验，也收获了一些新的经历，更重要的是，我发现了一些新的自己。

所以，在承受生活的重压之前，去到一个不同的国家，一个不同的城市，学习和生活一年，无论如何是值得的。

早大双学位就读感想

(16 级 哲学院 李辛夷 国际教养学部)

在早稻田的一年交换经历对我来说是非常难忘的一段经历。在这一年中，我不仅获得了首次独自在异国生活的体验，结交了许多来自世界各地的朋友，也体验了全新的教学和学术样态。这一年对于之后希望在东亚研究领域深造的我大有裨益，无论是从学术培养上还是从生活体验上。

首先需要提到的是早大的 Seminar。虽然我所在的哲学系也设置了相当多的研讨班，但一般是作为课程的附属开展（如 3 学分的「哲学导论」课就是在两小时的正课以外加设一小时研讨班），内容也主要是对正课内容的补充以及报告展示，重点依然放在阅读文本和解读等方面。然而，早稻田的 Seminar 更加类似于「师门」和「工作坊」的形式，以我所参加的 Greg Dvorak 教授的 Seminar on Culture 为例，整个班级由大约 20 个人构成，其中有分别来自三个年级的同学，根据毕业进度的不同分为三组。Seminar 的主线是每个人的毕业课题，从进入 Seminar 开始，教授会为我们制定比较明确的时间线，大致安排是从写出一些自己感兴趣的题目，再到选择其中一个题目，再慢慢围绕选定的题目推进毕业论文的进度，一般是在三个学期内完成（由于早大双学位项目的特殊性，最后一个学期我只能远程完成，这也是一个遗憾）。Greg 的 Seminar 自身有一个主题，即文化研究，选择这个 seminar 的大家也基本都是由于对这一领域比较感兴趣，所以毕业论文的选题也有相通之处。除了完成自己的毕业论文之外，seminar 还包括不少阅读和 field trip 部分，从理论上帮助大家更好地理解文化研究领域。Greg 会给每学期设定一个特定的主题，例如我在的第一学期主题是 Mythology(神话学)，主要阅读罗兰巴特的《神话修辞术》及一些相关文献，第二学期是 Culture and Politics，着重在一些文化政治学的研究，这些阅读或多或少会为

毕业论文的文献部分提供一个比较坚实的基础。根据我的了解，不少同学在早大参加的 seminar 依然是以上课或课堂展示为主，我个人认为 Greg 的 seminar 从形式和内容上都非常适合希望在学术领域有进一步探索的同学，因为一整年每周一次的 workshop 不管是对于研究方法还是写作进度都是非常有益的。北大的毕业论文也基本是自己闭门造车，导师只起到大方向上的把握和监督作用，同时也缺乏师门之间同学毕业论文的相互交流。

同时，在早大的一年也让我感受到了不同文化环境下学术氛围的差异。还是以 seminar 为例，班上同学们的毕业论文选题都非常大胆和开放，例如有做 rap music 的，有做 loli 控研究的，也有做明治时代对于色情和政治内容小说的审查相关题目的。而我个人感觉在北大，大家做的学术研究题目会相对更加保守，一方面是学术氛围所致，另一方面也是北大的老师们对前沿理论的关注和敏感度普遍不如来自欧美国家的老师。氛围的差异从课堂教学也能够体现出来，例如早大的课上讨论环节非常多（虽然以 Culture in Context 为例的课堂讨论过多的课会被诟病为水课），老师们也一般不是在讲台上照本宣科，而是会时刻注意大家的反应和意见，并且同学们也会非常积极地提问或发表意见，即使有时候显得有些偏题或幼稚，老师也会耐心地解答。另一个与国内不同的特点课堂人数普遍较少，因此同学们在一学期的课堂讨论中也往往会相互熟悉，成为很好的朋友。

可能因为身处 SILS，又住在留学生宿舍，加上身边有许多熟悉的北大同学，我体会到的「日本留学生活」并非十分「正宗」，但是日本的一年依然给我带来了非常多的思考和震动。一方面，极度丰富的文化生活让回到北京的我依然念念不忘，不管是国立/都立美术馆的大型展览，还是偶尔随机走进一个不起眼的美术馆，都能够被布展和内容深深吸引。东京把古老和现代结合得非常融洽，不管是从城市建设，公共交通，还是邻里社区，现代化水平和传统都结合得非常完美。正如一个流行的说法，「东京是一个非常适合独居的城市」，随处可见的「御三家」便利店以及各种完善的社会服务确实让这段生活经历非常舒适——事实

上，我想对我来说，东京应该是除了物价高以外没有什么缺点的居住地。同时，刻板印象中「冷漠、高效、有距离感」的东京也随着我对这里探索的深入而被逐渐消解，取而代之的是更加复杂的一幅图景。日本年轻一代和我们同样面对父权社会、应试教育、就职压力的重担，却好像呈现出了更加多彩、更加松弛的人生样态。记得在「早大祭」的时候，朋友跟我感叹，「感觉这才是青春的样子呀！」

如果要给这一年定下一个关键词，我认为应该是「diverse」。在学习上，见识到了更加多元的研究取向以及学习样态。并且由于在 SILS 不用按照北大的培养方案选课，我也得以按照自己研究生希望深造的方向有针对性地选课，不管是在申请研究生的过程还是自己的学术研究方面都非常有帮助。在生活上，结交了来自世界各地的朋友，也见识到了很多与我完全不同的成长路径及生活方式，这或许在无形之中缓解了我对未来的焦虑：有这么多条路都可以走得有声有色，因而也不用因为一条路过于狭窄而沮丧。

