

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系與美國密蘇里大學學術交流合作 參與者歸國心得報告表	
姓名	鄭婷如
在師大的學號	40801016E
參與類別	<input type="checkbox"/> BCCIP <input checked="" type="checkbox"/> 3+2學、碩士雙聯學位 <input type="checkbox"/> 1+1雙碩士雙聯學位 <input type="checkbox"/> 博士班交換
參與期間	__111__年__8__月__21__日至__113__年__5__月__12__日
取得學位日期	__113__年__5__月__12__日 (BBCIP、博士班交換免填)
歸國日期	__113__年__5__月__25__日
心得報告與分享 (包含給學弟妹的話與提醒)	<p>一開始需要花一些時間適應天氣、文化和生活步調，很多事情都要自己來，我的學校剛好在美國中部的一個小城市，一定要有車子且會開車，才能夠來去自如，因為那裡大眾運輸很有限，而且車速都很快，走路都要走很久。在這裡訓練了抗壓力和培養了耐心，很多機構的效率都很慢，這也讓我發現台灣的服務是多麼有好。另外，這裡的物價是台灣將近3倍，一開始會有金錢焦慮，而且待兩年必須買很多日常用品或小傢俱，導致對於花錢有些不安和擔憂，我覺得前半年的重點是怎麼找生活的平衡，而這個過程有時蠻孤單的，這時候社會支持和懂得求助很重要，我發現自己也更願意開口詢問以及請求他人幫忙，以前會覺得不好意思而全部自己來，但在國外虛心求助反而能成為認識他人的機會。</p> <p>上課的氛圍和風格跟台灣差蠻多的，主要都是以討論和發表看法為主，會有很多課前閱讀老師和同學們都很鼓勵發言分享自己的想法，剛開始會非常緊張，覺得一定要確認答案足夠通順或完美，才敢舉手發言，但到後來發現文法錯誤或是講的斷斷續續也沒關係，重要的是彼此的想法交流，我也發現自己到這裡對於分數的執念變得較少，我比較在意自己真正學到了什麼，而不是怎樣可以考高分。功課方面適應的還可以，我覺得把期望放低一點點有助於適應課業，畢竟用第二外語本身就會比同儕來得有挑戰，對自己寬容一點對我來說很有幫助。生活方面，尤於這裡是小城市，台灣人比較少，在很少的社會支持下，我花比較多時間停下來覺察和關心自己的身心狀態，我認為這兩年讓我更理解自己，讓我能用更彈性和更同理和慈悲的心去面對一切的挑戰和挫折，能成為自己最好的朋友是</p>

	<p>這兩年最大的禮物，與自己獨處和善用留白的能力在這裡也很重要。</p> <p>除了更專注於自身之外，我也更積極和不同種族或國家的人相處和交流，拓展多元的交友圈讓我在國外也能有一些歸屬感，遇到問題也有當地人可以幫忙，社交能力在這裡是很重要的，我認為重點也不是到底對文化或英文有多了解或擅長，重點是你敢不敢開口和願不願意付諸行動，這個過程對我來說是突破舒適圈的，好幾次都要做很多事先的心理準備，我本身也比較膽小，遇到這種狀況，我都會在心理為自己加油打氣，善良且正向的自我對話對我來說是很有幫助的。換了個環境讓我似乎有了勇氣去做和去嘗試很多事情和新體驗，我覺得保持著好奇和珍惜感恩的心態，幫助我願意去做很多很有趣的事，讓這兩年不留遺憾，比如去湖邊看看書、去走自然步道、去約個會、去很多地方旅遊…等，我也嘗試了很多新的興趣，比如煮飯、做甜點、鉤針…等，我覺得這次經驗讓我懂得生活，以前常常把自己搞得很忙，生活都有點得過且過，現在學會了把腳步放慢，多多感受周遭的一切，自己也變得更能夠專注和享受當下。此外，在這裡大家都很勇敢做自己，對於自己不太喜歡的地方也都會勇敢溝通，自信和直白的態度讓我很欣賞，我也發現自己漸漸不去在意別人的眼光，穿自己喜歡的衣服和表達自己想說的話。</p> <p>我認為自己還是蠻幸運的，能遇到很多願意陪伴我和幫助我的朋友，美國帶給我以上的正向改變，但也是有很多地方比如安全性、大麻很多…等沒有很好的地方，我覺得能夠不被自己預設、想像和期待的框住很重要，抱持著開放的心態去探索和感受文化和生活的差異，使我能更健康和快樂的度過這段日子，整體而言，我非常高興自己做了這個決定，這兩年也很難熬、很孤單和挫折的時刻，但我覺得我成為了一個更好的自己，我所收穫的東西很寶貴，即使參加同一個雙聯計畫，我相信每個人的旅程都會不同，我認為只要盡全力好好體驗、感受和生活，就能不留遺憾，接納獨一無二的結果。</p>
是否同意將「心得報告與分享」公告在本系網頁上	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否