

你造嗎？需要這篇文章的你，已經賺了

——中傳一千四百四十時辰

本文純乾貨，部分內容過於真實，請小心食用啾咪

一、寫在前面

首先，恭喜優秀的你即將來中傳交換！相信此刻的你一定既興奮又緊張，是啊，畢竟是去一個陌生的環境呀。如果有認識的學長姐給你經驗，或者在中傳遇到新朋友，真的能少走很多彎路呢。這也就是這篇心得分享的意義所在，希望師哥（中傳不稱學長稱師哥）用自己一學期的“血淚教訓”凝聚成的這篇指南，能讓你的這一學期過得更加順意、幸福。以下會分“校外”和“校內”兩個部分娓娓道來，時間有限的話也可以直接跳到第二個部分喔。

二、先從京城說起

（一）政治是雙刃劍

先寫它，是因為它最**要緊**。北京是中國的政治中心，政治氛圍自然是和其他省份不同的。在兩岸問題沒有完全解決之前，不管你心中持什麼立場，既然你選擇來到了大陸，那麼就要謹言慎行，不要在任何公共場合談論政治，給自己惹來不必要的麻煩。北京的政治氛圍雖然相對嚴肅，但你能更近距離地感受到大陸的政治，是瞭解大陸政治的好機會。多看、多聽、多想，但答應我，一定要管好自己的嘴巴唷。

（二）物價有點高

北京是一線大城市，物價是高於大陸很多省份的，也高於臺灣。小到飲食，大到房價，都能很明顯地感受到，或許你也聽說過“北京二環內的房價”這類“傳說”吧哈哈，筆者最近就快吃不起北京的水果啦。不過別擔心，物價是高了點，但還是有辦法噠。既然來了大陸，就要好好利用大陸的資源呀！淘寶上只要用心挑選，多的是物美價廉的商品，毫不誇張地說，萬能的淘寶可以解決你生活的一切需求，只有你想不到的，沒有淘寶買不到的（馬爸爸看到請給我廣告費科科）。大陸還很常有各種各樣的促銷活動和優惠券，只要你留心觀察，就會發現自己永遠生活在折扣中，想想是不是很幸福呢。

(三) 文化天堂

北京除了是政治中心，還是文化中心。因為歷史和政治的緣故，這裏有著濃厚的歷史文化氛圍。如果你喜歡安靜，喜歡內涵，喜歡沉澱，那麼恭喜你真的來對了。說，看到這裏，喜歡熱鬧的你也別慌，北京也多的是可以“鬧”的地方。總而言之，北京的文化是百花齊放的。很多傳統文化的東西，如相聲、戲曲等，只有在北京才有這麼多機會看到；很多院線不願意上的文藝片，也因北京的文藝氣息而得以有一線生機。北京的文化還是包容的，穿著自己喜愛的次文化服裝出現在大街上，很少有人會向你投來異樣的眼光，這種感覺就像在臺灣遇到暖心的超商店員一樣舒服。

(四) 氣候要好好適應

北京屬於北方，而臺灣的氣候則更接近大陸的南方，大陸南北差異巨大，你們來之後可能對氣候的不適應，可見一斑。北京很乾燥，你們一定要做好補水保濕工作，多喝水，精緻點就護膚品、潤唇膏、護手霜、身體乳統統上，像師哥我還買了個加濕器。北京夏天很悶熱，接近高雄；冬天很冷，會到 0℃ 以下，會下雪，會結冰，是臺灣的寶寶們一定受不了的那種冷。不過，大陸北方的室內有暖氣，所以在室內是很暖和的；如果要出門，記得穿上羽絨服，戴上毛帽，把自己裹得嚴嚴實實的，因為北方的冷是乾冷，不會像臺灣一樣冷氣鑽進衣服裏那種刺骨的寒冷。轉暖換季時晝夜溫差會很大，北京的妖風也和沙鹿不分伯仲，要當心。

(五) 一言難盡的交通

北京的交通總體上是不好的，但這是“城市病”，也是沒辦法的事情。高峰期會非常擁堵，寸步難行，所以搭計程車要謹慎，一旦堵住，那跳表的價格可不是鬧著玩的。大家為了方便，更多的會選擇擠地鐵（捷運），這又是北京交通好的地方，北京的地鐵線路非常完整，多達 20 幾條線路像蛛網般密佈整個北京城。甚至有明星為了趕通告不堵車選擇搭地鐵的現象。當然，還是要儘量避開上下班的高峰期，不然你會見識到上班族的恐怖。

(六) 談“空氣”色變？

北京的空氣真的沒有大家想像的那麼差。筆者在來之前也很害怕，也是得到了來過的朋友的寬慰。你想呀，北京畢竟是首都重地，環境的整治力度是很大的。像筆者對空氣的適應性還可以，就不會有明顯的生理反應。敏感的同學可以選擇戴口罩，北京氣象局都會發佈空氣品質預警，那天就可以儘量避免出門。但北京的冬季霧霾會嚴重一些，春季的柳絮紛飛也有點超出詩

情畫意的密度。

（七）吃的是文化

來一個地方，不尝尝道地的傳統特色小吃，那就算是白來了。北京的傳統美食都極具老北京的特色，多半是吃不慣的，但重在體驗嘛。最好找個北京的本地同學，讓他帶著你去正宗的傳統小吃店吃，趣味在於聽著店員和其他食客的北京腔，還可以和隔壁桌的大爺大媽嘮嘮嗑（閒聊），運氣好還會被店員熱情地問說“咋不吃完呀，是不好吃嗎”，盡情享受這滿滿的煙火氣、人情味兒。啊對了，別忘了稻香村的糕點和大同、四季民福的烤鴨。

三、中傳是個神奇的學校

（一）挑戰從機場開始

親愛的弟弟妹妹，從踏上北京的地面開始，你需要做的第一個心理準備是——這邊對交換生的態度是截然不同的。不同於靜宜會安排專人專車來機場迎接交換生，中傳只會有外包的司機，他只負責把你送到學校，其他的事情問他他也不知道。更離奇的是，來到學校後你會發現，還沒開學，所有的老師都還沒有上班，所有的學餐、超市也都還沒營業，你需要自己想辦法“荒野求生”（宿舍可以入住）來度過最初的幾天。在這裏，你需要養成自力更生的習慣，因為大家都很忙。如果你敢於向陌生人求助，大家還是很樂於幫助你的。來的第一二天，趁著還沒開學，事情還沒有多起來，記得趕緊辦理手機號、銀行卡、綁定支付寶、熟悉熟悉環境吧。

（二）面對行政需要有個好心態

其實這個標題適用於整個交換之旅，面對強烈的文化衝擊，勢必有很多事都是你無法接受、無法理解的。這種時候，有個良好的心態就顯得尤為重要，不是為了寬容別人，而是放過自己。我們出來是學習和玩耍的嘛，因為一些汗糟事把自己搞得不開心就不值當啦。

大陸大學有句話叫：“一流的大學，五流的行政。”指的就是就算像中傳這樣的 985、211，也存在糟糕的行政，與靜宜是有差距的。不過值得慶倖的是，交換生需要接觸行政的時候並不多，只有學期初和期末。而且，負責交換生事務的兩婷老師人非常 nice，很熱心也很負責，會努力幫交換生解決訴求。有時候師哥我都覺得，老師要負責的各國交換生這麼多，大家又都有很多問題，老師真的很辛苦，也要體諒老師呀！

（三）神秘的課程

中傳的課程是很神秘的，交換生乃至本科生都只能獲得自己學系/學院的課程，而交換生反而還多了可以選擇不同年級課程的特權。大陸的同學會覺得這理所應當，因為不只是中傳，很多知名大學都是如此，這是一種對資源的保護。交換生可以互相分享彼此的課表，也可以通過認識本科的朋友來獲取更多的資訊，不怕生的話還可以在路上攔截路人要課表哦。

中傳的學生自己也承認，中傳的學風並不好，畢竟是偏藝術類風格的院校，難免浮躁一些。但中傳的強勢在於實踐，相比起坐在圖書館裏 K 書，同學們更喜歡通過實踐來掌握技能，學校裏隨處可見清晨練聲或是扛著腳架、攝影機拍作業的同學們。

（四）中傳最大的財富

上面說了很多中傳的弊病，怕是把弟弟妹妹你們嚇得不輕哈哈，現在來說說中傳最大的優點吧。其實，中傳也和北京一樣，利弊很鮮明也很極端。話不多說，中傳最大的優勢在於資源。因為與國內一線傳媒行業緊密的聯繫和背景，中傳有很多獨有的珍貴資源，比如，很多電影的首映會、娛樂影視圈的典禮都會辦在中傳，校學生會很常會請名人來學校演講，學校自己的慶典上也會請很多明星來表演，有時候也會有明星來學校拍攝……而這些都只要領票就可以免費參加！中傳“追星大學”的稱號名副其實。除此之外，給你上課的老師很有可能是傳媒圈的名人，你的校友有太多明星、名人、自媒體博主、網紅、各領域的大佬，學校有自己的出版社和電視臺，也有各種頂級的設備和場地可以借用。

（五）是緣亦是夢

筆者聽過好多人說這樣一句話：中傳是我夢想的學校。這句話是沉甸甸的，不管是對中傳還是對筆者。可想而知，他們跟筆者說這句話時，內心對於我和你們這樣有機會來到中傳的人，是多麼的羨慕。筆者只能說，對於適合中傳的人，中傳確實是很好的學校，但如果盲目追隨，夢可能會失望甚至破碎的。

筆者一下子也不知道還要說些什麼，會對你們好。筆者的微信號是 [cyq19980225](#)，歡迎學弟妹有問題隨時來問呀。