

電子報(一) 交換心態

「當你猶豫時，這個世界很大;當你走出第一步時，這個世界很小」右圖是我到阿爾卑斯山馬特洪峰時拍的，你可以看到，天氣很糟，失去了來這裡的意義。每個人的生命歷程可能都會遇到這種事，在出發前面對充滿未知以及不確定性的未來時，會讓你質疑自己到底要去嗎? 當你真的鼓起勇氣踏上旅程時，結果也不一定如你所願。



Matterhorn, Switzerland 2021.05.17

我記得進入政大前，申請交換學生不是我的選項，我甚至都沒有考慮過要申請。但我還是踏上了這個旅程，也得到出乎意料的個人成長。不論即將考慮去申請交換的你，還是已經決定出國的你，請不要懷疑自己，相信你的選擇，並做好準備面對可能會遇到的問題、困難和鳥事。要獲得好的交換過程，我認為出發前做好規劃是相當重要的，建議設定幾項想要達成的目標，有目標才有方向與準則去做決策，交換結束時也才會較容易得到收穫。

心態方面，面對任何人、事、物，盡量不要帶有預設立場或是過多的期待，長期在台灣生活的我們，或許高估了自己對這個世界的看法以及感受，我的經驗是，你需要敞開心胸並帶著好奇心去看待這趟旅程的每一天，你才會得到更多意想不到的體驗。另外，我們絕對比想像中還堅強也都具備一定的解決問題能力，面對未知以及任何的不確定性不需要擔心太多，好好蒐集資料做好準備，就可以擁有一段非常棒的交換體驗!

透過目標設定，我在這段交換時間獲得許多過往沒有的經驗，加上我到每一座城市旅遊時，我喜歡找一個地方坐下來，去觀察並思考當地人的生活方式，並想想換作是我，我的人生會因此不同嗎? 這樣的問題。這些練習讓我獲得很大的心理成長，也更知道自己想什麼。希望即將去交換的你也可以找到你自己的成長模式並且得到刻骨銘心的六個月。

最後，請你往下一頁繼續看。

對! 在我即將離開 Zermatt 的時候，我等到了這完美的天氣、完美的視野以及完美的馬特洪峰。所以你怎麼能不愛旅遊呢? 相信自己的策略，最後總會得到你所期待的成果的。享受這段交換旅程吧。



Matterhorn, Switzerland 2021.05.18

我的旅程紀錄在 IG: **rogerjie24**

有任何的問題都可以來信問我

聯絡方式: legendkb81@gmail.com

企研所 李仲傑