

赴英国朴茨茅斯大学交流学习感悟

学院：国家足球学院

班级：23-7

姓名：卢楚烨

当我与家人在机场分别的时候，便开始了独自生活和学习之旅。怀揣着好奇、憧憬与沉甸甸的期许，我远赴英国朴茨茅斯大学开启了一段珍贵的交流学习之旅。

此次交流，我有幸获得5000英镑交流奖学金，这份荣誉不仅是对我过往学业成果的肯定，更是支撑我远赴海外深耕求学、探索未知的强大动力，让我更加珍惜来之不易的海外学习机会。

这座临海而建的城市，兼具英伦文化底蕴与自由开放的学术氛围，朴茨茅斯大学依海而立、毗邻港区，海风裹挟着求知的气息，让我在数月的交流时光里，跳出固有学习框架，深耕专业知识、体验多元文化、突破自我局限，收获了学业、视野与心智的全方位成长，这段经历也成为我求学路上弥足珍贵的财富。



课程设置紧凑且极具实用性，短短十周的核心课程，老师会精炼讲解理论框架，更多时间引导我们依托图书馆海量文献、校内科研平台开展自主研究，完成课题调研、小组汇报与学术论文撰写。在校期间，我深刻体会到英式学术对严谨性的极致追求，从资料溯源、论证分析到格式规范、引用标注，每一个细节都不容敷衍。同时，学校依托临海的独特地理优势，将专业学习与实际场景深度融合，海洋科学、工程、商科等专业的学习都能对接真实的港区资源与行业场景，让书本知识不再空洞，极大提升了我的专业应用能力与科研思维，也让我彻底摆脱了被动刷题、机械记忆的学习模式，养成了课前自主预习、课后深度复盘、主动探究创新的良好学习习惯。怀揣着奖学金赋予的底气与动力，我始终以严谨自律的态度对待每一门课程、每一次学术任务，力求在海外求学中精进专业、不负期许。



从最初开口交流的胆怯拘谨，到后来从容自信地表达观点、对接协作，我的英语口语与临场表达能力得到了质的提升，更重要的是，心态变得更加开放包容，能够以全球化的视角看待专业发展与世界百态。学校的师生氛围温暖纯粹，无论是任课老师的耐心答疑，还是行政工作人员的细致帮扶，

都让身处异国的我倍感温暖，快速融入校园生活，真切感受到学校对每一位国际学生的关怀与接纳。



漫步在朴茨茅斯的校园，海风拂面、风景静谧，远离喧嚣的环境让我能够沉下心来专注学业、沉淀自我。课余时间，我会走进学校图书馆深耕专业知识，参与校园学术讲座与社团活动，也会漫步海滨街区，感受这座城市宁静包容的人文氛围。这段经历让我摆脱了浮躁心态，学会了自主规划、高效自律，更懂得了直面困难、独立担当的意义。曾经遇事犹豫、依赖他人的自己，逐渐变得沉稳果敢、独立从容，抗压能力与统筹能力得到极大锻炼。



归国之后，我将带着此次交流的收获与这份奖学金赋予的激励，把英式严谨务实的治学态度、自主创新的学习思维融入今后的专业学习与生活中，心怀感恩、砥砺前行，不断弥补自身不足、持续精进自我。同时，铭记这段宝贵的海外求学经历，保持开放包容的心态、勇于探索的热忱，脚踏实地、稳步前行，不断拓宽人生格局，努力成为兼具专业素养与国际视野的新时代青年，用持续的进步回报所有的关心与支持。