

心连心：邀请中国高中生长期访日事业

第16期 回国作文集

(2024年9月～2025年7月)



2025年7月



心连心
Heart to Heart

JAPAN FOUNDATION
国際交流基金



前言

“心连心：邀请中国高中生长期访日事业”第16期学生已顺利完成为期11个月的留学，并于2025年7月返回中国。此次留学生分赴日本10个都道府县，在接收学校师生、宿舍工作人员以及寄宿家庭等当地各界人士的热忱支持下，收获了属于自己的宝贵人生经历。在此，谨向各界人士致以诚挚的感谢。

第16期学生在2024年9月初抵日本时，曾因生活习惯差异感到困惑，但随着时间推移，大家不仅完全适应了日本，还尽情享受起高中生活，这让我们十分安心。同学们通过学习、课外兴趣小组活动和当地交流活动等，加深了对日本社会的理解，并在文化风俗的差异以及陌生环境所带来的困难中，积极思考、烦恼和成长，如今也结交了相知相惜的朋友。本作文集就是对第16期学生们这段无可替代的日常时光的记录，敬请惠阅。

包括第16期学生在内，“心连心：邀请中国高中生长期访日事业”的毕业生已达463人。而截至2025年4月，其中超过半数的251人再次来到日本，或是进入日本的大学及研究生院深造，或是就职走上社会，在各自的人生舞台上绽放着光彩。此外，很多毕业生并未局限于日本和中国，而是怀着“架起日中两国友好桥梁”的理想在全世界积极奔走，这也让我们深感欣慰。

本基金会今后也将不懈努力，促进日中两国青少年之间的心灵沟通，帮助双方建立深厚的情感纽带并不断成长。衷心期待各位继续给予温暖的支持与协助。

独立行政法人日本国际交流基金会
国际对话部部长 原 秀树

关于“心连心：邀请中国高中生长期访日事业”

“心连心：邀请中国高中生长期访日事业”作为构建面向未来的日中关系之基石，为实现更深层次的青少年交流，基于日中两国政府的协议，由日本国际交流基金会与中国教育部（中国教育国际交流协会）共同主办，于2006年启动。本项目的口号为“心与心相连”，因此项目名称被冠以了“心连心”之名。

本项目不仅让中国高中生赴日生活，通过切身体验加深对日本社会与文化的理解，同时为日本高中生提供与中方学生交流的机会，培养他们对异文化的兴趣，并学习相互理解的重要性。

此外，通过国际交流，我们致力于促进日中两国年轻一代心与心相连，为两国关系长期发展奠定信任基础。

2024年度，从中国各地选拔出来的第16期学生于9月3日抵日，在日本各地的高中就读期间，通过参与各类活动，加深了与日本高中生及寄宿家庭的情谊。

访日时间	2024年9月3日(周二)～2025年7月18日(周五)
访日学生	共12名(女生9名、男生3名) 第16期学生来自吉林省、山西省、山东省、上海市、河南省、湖北省、浙江省、四川省
日本国内居住地	北海道、岩手县、埼玉县、大阪府、爱知县、德岛县、长崎县、大分县、鹿儿岛县

致一直守护着我们的各位

夏天终于来临了。我们来日本已经快 11 个月了。

去年 9 月 3 日，我们抵达了日本。怀着“今后要居住的地方会是怎样呢？”的憧憬与不安，各自踏上了前往生活地的旅程。

上学第一天，在同学们面前自我介绍的场景；面对课外兴趣小组活动的严苛险些崩溃的时刻；参与文化祭和体育祭与大家共同挥洒汗水的时光；寄宿家庭如同亲人般接纳我们的温暖……在这 11 个月里，我们获得了许多机会，得以真正地“看”、“听”、“感受”以及“思考”日本。在日本度过的日子，是我们成长的轨迹，与所有相遇之人的羁绊，我们终生难忘。

回顾留学生活，我们每个人都写下了珍贵的心声。但愿能让阅读的各位感受到我们的一点心意。

敬请阅览。

2025 年 7 月吉日
第 16 期全体学生
敬上



“心连心：邀请中国高中生长期访日事业”
第 16 期 (2024.9-2025.7)
结业学生及接收学校一览

姓名	性别	派出学校	接收学校	省级行政区	页码
舒子桢	男	湖北省黄州中学	永久之森三爱高级中学	北海道	P.6
邢天宇	男	杭州外国语学校	立命馆庆祥高级中学	北海道	P.7
赵语嫣	女	上海市甘泉外国语中学	盛岗中央高级中学	岩手县	P.8
张冉冉	女	洛阳外国语学校	埼玉县立蕨高等学校	埼玉县	P.9
高钧裕	女	成都外国语学校	三重高级中学	三重县	P.10
周小末	女	成都外国语学校	大阪府立三岛高级中学	大阪府	P.11
雍子璘	女	成都外国语学校	德岛县立富岗西高级中学	德岛县	P.12
张佳莹	女	福州外国语学校	活水高级中学	长崎县	P.13
念梓辰	男	福州外国语学校	岩田高级中学	大分县	P.14
廉梁悦	女	太原市外国语学校	神村学园高中部	鹿儿岛县	P.15

※另有两名学生因故提前回国。

当冬日尚未离去时



永久之森三爱高等学校
黄州中学
舒子桢

幼时起,我便迷恋上了雪。然而年复一年,故乡的雪越来越薄,今年甚至未曾飘落一片雪花。当我第一次看岩井俊二的《情书》,小樽的雪景深深震撼了我——皑皑白雪覆盖下,整个世界都显得如此静谧美好。

收到北海道留学通知的那一刻,仿佛梦想照进了现实。记得初到新千岁机场时,接待老师特意在白色恋人店铺给我买了一个冰淇淋。浓郁的牛乳香在舌尖绽放,我对北海道的第一印象便是如此温暖而甜蜜。

永久之森是一所很特别的学校。作为农业大学的附属高中,校园里随处可见的温室、牧场和农田,让整所学校充满了田园诗意。对于在城市长大的我而言,这里宛如陶渊明笔下的世外桃源。更特别的是,这是一所基督教学校。在中国鲜少接触宗教的我,对每周三的礼拜活动充满好奇。当管风琴的声音在礼堂响起,同学们齐声唱着赞美诗时,我总能感受到一种超越语言的神圣氛围。不知不觉中,我已经深深爱上了这里的生活。

校园生活每一天都充满惊喜,记得刚来的我被大家围着问东问西,让我感受到了满满的热情。当看到同学收到我送的中国结就立马挂在书包上时,我明白,往后的每一天都会在欢声笑语中度过。老师们也很照顾初来乍到的我,也很乐意跟我聊起有关中国的话题,课堂氛围就像在和朋友们交谈一样,轻松愉快。渐渐的,我觉得自己已经融入了这个陌生的环境

“北海道的雪十一月就会来哦。”听到同学这么说,来自中国南方的我惊讶不已。在我的家乡,雪季,总是短暂的。每当雪季完结,心头都会蒙上一层淡淡的忧伤。可现在,我

期待北海道的初雪。

11月7日,那个清晨永远定格在我的记忆里。拉开窗帘的瞬间,我禁屏住了呼吸——窗外飘着细碎的雪花。雪势不大,却持续了一整天。回到宿舍放下书包,我就下楼堆雪人去了。冻得通红的手指已经失去知觉,但看着完成的雪人,也少了些寒意。因为我知道,真正的雪季才刚刚开始。

随着积雪越来越厚,我计划着去小樽,看看《情书》的取景地。周末,我和同学踏上了前往天狗山的旅程。电车经过朝里时,冬日灰暗的海浪拍打着岸边,为旅途增添了几分神秘色彩。到达天狗山,两人登上缆车,我们都被眼前连绵的雪山震撼得说不出话来。站在观景台上,电影海报唤起了我的记忆——“渡边博子在雪地里呼喊”“你好吗?我很好!”此刻,我仿佛也置身于电影之中。俯瞰小樽全景,远山如黛,白雪皑皑,宛如一幅水墨丹青。”像画一样美呢。”我不禁感叹。可惜时间有限,没能看到小樽的夜景。”未来某天再来北海道时,我们再来看看夜景吧。”同学的话让我连连点头,“嗯!约好了哦。”

转眼间,初夏将至,校园里的樱花早已凋谢,留学生活也步入尾声。这不到一年让我明白,最珍贵的不是北海道的风景,而是和同学们度过的每一个平凡瞬间。在天狗山许下的约定,也许在多年后的某天,我会回到这片土地,同学一起兑现约定,俯瞰着小樽的雪景——“终于又回到这里了呢”



立命馆庆祥高等学校
杭州外国语学校
邢 天宇

人生像是一场旅行，我们在旅途中会遇到形形色色的人，形形色色的事，这些形状，交织在一起，组成了一个完整的“人”，让我们知道了人生的意义。

记得9月份刚到日本的时候，我怀着激动的心情，好奇地打量周围的一切。那时候，对于很少出门的我而言，似乎这片陌生土地上的一切，都是那么的新奇，那么的有趣。12张陌生的面孔，在聚集的那一刻，似乎有说不完的话。我们在这形形色色的新事物中，向往着接下来一年的留学生活。

很快，在研修结束之后，大家分散到日本的各个角落，进行自己的留学生活。我前往的是位于北海道江别市的立命馆庆祥高等学校。虽然在前往日本之前，我就对这所学校略有耳闻，但是直到真正踏上这里，我才知道日本的学习生活，有着怎样不同的“形”。

刚到学校宿舍的时候，迎接我的是学校宿舍管理员，和其他几位同学。管理员上了点年纪，说话非常和蔼可亲。同学们也十分热情，眼里对我这个中国来的留学生满是好奇。我明白过来，我在他们的眼中，也是他们生活中一个与众不同的“形”，我对于他们而言，也是极为不同的存在。

刚开始的时候，我很难适应日本的学校生活。同学们讲的话题我参加不了，老师上课讲的我听不懂，题目的意思我读不懂，甚至就连在国内时最拿手的文言文，也做得一塌糊涂。似乎这一次交流留学，反而会因为适应问题把我反噬。很快，我对留学的看法，就从曾经的期待，变成了考验般的样子。

我开始想办法缓解这个问题。首先，我

选择了旅游，似乎在自然的熏陶之下，我可以忘记障碍带来的烦恼。但是和同学一直格格不入，还是总感觉有点孤单。

但是很快，事情就迎来了转机。随着第一次考试成绩的公布，曾经化学竞赛参赛的经历让我获得了一份十分亮眼的化学成绩。从此以后，班里的同学开始找我问化学问题，后来发展到数学，物理，英语，我在帮他们解题的同时，也会偶尔给他们教一些他们从没听说过的化学知识，或者闲聊一些学习生活中的事情。

随着交流的深入，我发现，本以为我和日本同学并没有什么共同之处，可是事实上，我们在很多地方非常相似。很多同学，在和我的相处中，产生了对化学的兴趣，我也在和他们的相处中，了解了更多日本的文化，习俗等。同时，最难得可贵的是，我能够凭借自己的长处，让我和别人产生共同话题，和他们成为朋友。而不同文化之间的形形色色的碰撞与融合，也让我获得了成长。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。这一年的留学经历，让我收获不只是一份日语能力的提升，我同时在形形色色的生活经历中加深了对日本文化的认识，对日本同龄人的认识，也让他们重新认识了中国文化。最重要的是，我收获了一份份珍贵的友情，也收获了成长的喜悦！

正因为有爱，所以把さようなら（再见） 读作ありがとう（谢谢）



盛岗中央高等学校
上海市甘泉外国语中学
赵 语嫣

“重要的东西肉眼是看不见的。”狐狸这样对小王子说。

每天上学时都能看到的岩手山。山顶的积雪一点点融化的样子，让我真切地感受到回国的日子也在渐渐逼近。

在盛冈的生活，每一天都充满了新鲜的体验。第一次上学时满怀不安的心情，就像是昨天发生的事一样清晰。能不能适应学校生活？能不能交到朋友？能不能融入班级？这些都是我心中的担忧。但就在那天中午，班上的同学就邀请我一起去小卖部，吃午餐的时候也热情地跟我聊天，让我紧张和不安的心情慢慢得以舒缓。

等到稍微习惯了学习生活之后，我加入了中央高校的さんさ同好会。在舞蹈、太鼓、笛子三项中我选择了笛子，每周一、四、五的放学后，大家都会一起练习。我一开始根本吹不出声音，手指也不听使唤，不知道该在哪里换气，总是频频失败。但是好在有部活的前辈很耐心地教我吹奏技巧。一直练习的话，脸颊会吹得很痛，有时还会因缺氧而感到眩晕，但也渐渐萌生了“正和大家一起努力”的团队意识，“要参加さんさ祭的巡游”也成为了一个令人振奋的目标。

全校总动员的足球应援、球技大赛、部活表演、文化祭……中央高中的校园生活不仅仅只有学习。虽说 11 个月的留学时间并不算短，但在不断体验各种事物的过程中，却仿佛一眨眼就过去了。不知不觉中，我已经和班上的同学们变得亲近，能够轻松地开玩笑。

不是名字、出身、国籍这些“看得见的东西”，而是“共度的时光”和“想要理解对方

的心意”这样的“看不见的东西”，才真正建立了人与人之间的羁绊。即使今后还会多次觉得“离别好难过”，我依然会由衷地觉得“能相遇真是太好了”。会感到难过，也正是因为曾经拥有过幸福的时光。

重要的东西肉眼是看不见的。

现烤的红豆黄油面包的香味、放学后吃的甜点的味道、踩进雪里的感觉、和朋友一对视就笑出来的那一刻、答对古文问题的喜悦、每次进行さんさ队列练习时内心的激动……虽然都看不见，但这些“重要的事物”已经深深刻在我的心中。

愿意与有很多不懂的事情的我做朋友的同学们，担心我是否跟得上课程的老师们，在新年时接纳我为家庭一员的寄宿家庭、宿舍的管理员和食堂的阿姨们，还有许许多多给予我关怀和照顾的人们。正因为没有形状，所以容易被忽视，但正如“心连心”这个项目名称所表达的那样，我真切地感受到了所有在留学生活中给予我支持的人的爱。

感谢所有与我相遇的人。

回顾在日本的一年



埼玉县立蕨高等学校
洛阳外国语学校
张 冉冉

我从去年9月起，受日本国际交流基金会的邀请，在埼玉县立蕨高等学校进行了为期一年的留学生活。想到即将回国，心中难免有些悲伤和寂寞，但我想在此记录下这一年中所经历的点滴、所学到的知识，以及对相遇之人的感激之情。

在蕨高等学校，我刚开始被分到了一年级2班，之后升入二年级3班。起初虽然感到不安和紧张，但班上的同学们都对我非常友善，让我很快适应了学校生活。

一年级时我加入了生物部，每周有一次值日任务，每月还有一次野外观察活动。升入二年级加入女子排球部后，生活节奏骤然加快。每天课外兴趣小组活动持续到晚上七点半，有时还会有晨练。说实话虽然非常辛苦，但和伙伴们一起挥汗如雨的训练时光，真的非常快乐，每一天都过得很充实。

在所有课程中，我最喜欢的是音乐课。木村老师的课总是充满活力，在欢乐的氛围中进行。我在中国时就学过吉他、巴乌（中国的管乐器）和口琴等乐器，因此非常喜欢音乐。所以来到日本后，我每周都期待着音乐课的到来。时间飞逝，转眼间一节课就结束，总是让我不禁感叹“已经结束了吗？”。

与朋友的相遇，对我而言也是无比珍贵的回忆。其中，NAO酱更是特别的存在。刚进入新班级时，她不仅耐心教我各种事情，还陪我参加音乐部的体验活动，对我格外关照。如今我们已是无话不谈的挚友，周末常结伴去附近的城镇游玩。留学期间，正因为有NAO酱一直陪伴在我身边，我才能每天都过得快乐而安心。真的很感激这份相遇。

在学校活动中，虽然没能参加文化祭有些遗憾，但我参加了竞走大会、球类运动会和体育祭等活动。班级团结一致努力拼搏的

时光，以及比赛结束后大家一起吃饭的场景，至今仍铭刻在心。与大家共同欢笑、挥洒汗水、全力以赴的时光，真是无比珍贵。

此外，我还参加了学校国际交流部组织的两次“留学生交流会”，并介绍了中国的传统节日、家乡洛阳的特色美食以及中日高中生活的差异等。还给日本同学们教了简单的中文，交流得非常愉快。大家都兴致勃勃地听我讲述，这让我感到非常开心，至今仍常想起那段时光。

在日本的生活中，我学到了很多，也获得了成长。这是我第一次体验寄宿家庭的生活，虽然最初有些不安，但我一直努力做到尽量自己处理自己的事情。正因如此，在洗衣、打扫、时间管理等生活方面，我认为自己的自立能力得到了显著提升。

在三月的女儿节时，寄宿家庭妈妈带我去参加了鸿巢市的节日庆典活动。我看到了许多雏人形装饰品和精美的手工作品，也趁机接触到了日本的传统文化。寄宿家庭妈妈还让我体验了装饰品制作，真的非常开心。这份作为“女儿”被珍视的温暖关怀，让我深受感动。

感谢这一年来遇见的每一个人。老师们、朋友们、寄宿家庭，以及所有支持过我的人，真的非常感谢大家。这一年的经历，将成为我一生的珍宝。在日本度过的每一天，相信今后也永远在我心中闪耀光芒。

只要保持微笑不就好啦？

三重高等学校
成都外国语学校
高 钧裕



我是一个爱笑的女生。

“随时随地在学校里见到你都是笑眯眯的”在中国的时候，老师曾这样对我说。

刚到日本的时候，我什么都不懂：电车站像迷宫一样，便利店的收银速度快到让我慌张，课本上的日语比我想象得更复杂……但我还是习惯性地笑着说“没关系”。因为我一直觉得，只要保持笑容，就不会有人发现我其实也有点紧张。

一年前的我以为自己已经准备好了。我对留学生活充满期待，也充满信心。语言、文化、生活习惯的不同，在我这个高中生看来，简直是小菜一碟、易如反掌。因为我相信，只要努力，什么困难都难不倒我这个阳光爱笑、积极乐观的小女孩儿呀嘻嘻。

我以为这只是适应期的问题，想着“没关系啦，只要我保持微笑就好啦”，只要我足够努力，就一定可以“融入”。慢慢地，我逐渐意识到，微笑并不是所谓的人际交往必杀技！

有一天午休，我和班上的女生围在一起吃饭，她们用轻松又迅速的语速聊着偶像live、综艺节目，好像还提到了部活的事儿。我听得似懂非懂，始终觉得自己是一个“旁观者”。不是因为不想说，而是因为听得太慢，刚反应过来大家都已经开始下一个话题了。我只能点头、微笑，假装自己也在“参与”。

那时候我开始有些迷茫：“我不是一直在笑吗？为什么还是和大家有距离？”

哪怕我很努力地去听、去理解，有时还是在社团的话题中落后；有时大家笑着聊起一个我完全没听懂的梗，我也只能笑着附和。我不是不想表达自己，只是语言的墙让我很难真正走进。但我错了。我一直以为“融入”是我一个人的任务，但其实“理解”是双向的努力。

从那天起，我开始试着不再“旁观”，而是真诚地表达：在修学旅行前的事前分享会

介绍我在日本吃到的地道四川菜，隔壁班的同学还在小纸条上写：“最后的话，让紧张的氛围都变得轻松了呢”；在等待电车的时候和朋友聊起她推荐给我的《药屋少女的呢喃》，她还给我展示了她跳的科目三；茶道部老师不在的时候，和同年级的朋友一起组织新入部员练习茶道礼仪……有一次，住家妈妈对我说：“你居然会说三重县的方言了耶！和妈妈一样呢”我笑着说谢谢，但心里泛起的是一股特别的暖流。我终于不再只是那个旁观的人了，而是在彼此的文化沟壑之间，找到了属于我的位置。

留学一年，我并没有变成一个“完美的日本高中生”。我依然会在语法上出错，依然会因为看不懂商品上的片假名而焦急，但我不再害怕这些“不完美”。因为我知道，比起“无助地迷茫”，更重要的是“真诚地交往”。

成长从来不是一蹴而就的飞跃，而是一种慢慢理解世界、也理解自己的过程。当我终于不再旁观，而是开始用新的角度理解身边的人和事，我才发现：那个最真实的自己，在我看不见的地方正在慢慢成长。

回国在即，有时候我还是会想起来刚来时的自己，那时候的我以为只要微笑，就可以战胜一切；现在的我知道，我们无法预料很多事，也无法用微笑来装饰，只有自己做出改变。

但我依然是那个爱笑的女生呀。在早上到车站的时候，住家妈妈笑着对我说“加油哦，路上小心哦”；在第一次听到茶道部顾问老师因为我的一句话而大笑的时候；在和好朋友对视就笑的时候；在参加志愿者活动和残障朋友一起笑着聊天的时候；我就觉得，世界好像也变得温柔了。而我也在这场充满爱的国际交流中懂得，真正让彼此靠近的、让心与心相连的，不只是笑容，而是理解彼此、坦诚面对的勇气。

阳光爱笑、积极乐观的小高，以后也要面带笑容迎接新的挑战哦！

一年留学 一生难忘

大阪府立三岛高等学校
成都外国语学校
周 小末



作为一名中国留学生，我在三岛高中留学了一年。这一年的留学生活，不仅留下了许多难忘的回忆，也得到了很多收获，是我人生中最宝贵的财富。留学生活已接近尾声，我想在此对我的留学生活进行一些回顾与总结。

初次日本留学生活与大阪的魅力

在来日本之前，我就非常喜欢大阪。热闹的氛围，大阪人的幽默，还有独特的大阪腔等等都深深地吸引着我。每次在电视上或动漫中听到「真的？(honmani)」，「超级(meccha)」等等话语的时候，我就有一种愿望「希望在日常生活中有机会使用这些话语」。

来到大阪之后，我很快发现周围的朋友比我想象中更幽默与更热情。在留学的最初阶段，大阪腔的确不太容易听懂，随着在日常生活与同班同学以及寄宿家庭不断交流，自然而然地就记住了大阪腔。不知不觉中，我也在日常会话中开始使用「是啊(soyana)」，「不是！(tyau)」等大阪腔，我已逐渐融入了大阪的日常生活，这让我感到非常高兴。我感到大阪人很热情友好，即使是第一次见面，也能很自然地进入话题，相处比较随意。在这样的生活氛围中，我很快就适应了异国生活。

感谢给予我帮助和支持的各位朋友

在这一年的日本留学生活中，我深深感到朋友是生活中的重要伙伴，他们给我大力支持和鼓励。初到日本，我一开始有些紧张与不安，同学笑着对我说「让我们一起吃饭吧」，那一刻我至今还记忆犹新。从那一天开始，我逐渐适应了留学生活，朋友也越来越多了。

另外，我很幸运的是我的寄宿家庭对我就像自己的家人。我在大阪能够顺利地度过这一年的留学生活，与寄宿家庭对我的精心照顾是分不开的。在这一年里，寄宿家庭经常在周末带我去各地旅游，让我欣赏到日本美丽的景色，品尝了日本美食。

甜品与美好的回忆

我从小就非常喜欢甜品。日本的甜品更有精致的外观与独特的美味，每次都让我非常感动。在甜品中，我最喜欢布丁。入口即

化的口感与略带苦味的焦糖汁搭配，我认为这是食物中的佳品。无论是在 24 小时便利店购买的布丁，咖啡店特制的布丁，还是百货店的高级布丁，品味各种布丁的美味是我留学生活的一个小小乐趣。

无论是周末下午与寄宿家庭一起在咖啡店吃布丁，还是在从学校回家途中与同学一起分享一盒小小的布丁等等，这一年留学生活中，有很多有关布丁的美好回忆。与大家一边品尝甜品，一边谈笑当天所经历过的各种事情。与大家谈笑中所度过的时间，是我一生中宝贵的财富。

感悟成长与展望未来

我深深认识到在这一年的留学生活里，我不仅提高了自己的语言表达能力，同时我学会了如何处理好人际关系，接纳不同文化差异的包容性，同时也培养了自己独立思考的能力，为我个人成长和未来打下了基础。我越来越能用日语来表达自己的想法，这也大大了我的自信心。

在大阪生活度过的每一天，不仅学到了很多书本上的知识，而且在「人际关系的重要性」，「以不同的眼光看待事物」等方面也有了重新认识。

感恩

这一年的日本留学生活是我人生中最宝贵财富。高槻(地名日本大阪地区)的自然景色，校园的各类活动，学校的朋友，寄宿家庭，还有大阪地区特有氛围，从各方面让我获得了很多正能量。

通过这一年的留学生活，开拓了我的视野。不仅是在语言表达能力，而是在中日两国的友谊与文化交流等方面，我希望将来能成为中日友好的桥梁。

最后，让我借此机会再次向在这一年里在各方面对我精心照顾的各位朋友表示万分感谢。

我一定还会回到大阪，与大家一起吃我喜欢的甜品，再次在我熟悉的街道上散步。

小璘别逃

德岛县立富冈西高中
成都外国语学校
雍子璘



“终于放学了。”

回家的路上，我一边骑自行车一边嘀咕着。那时，正是我刚来日本的时候。临近冬天，一到傍晚天就迅速黑了下来。放学的时候常常是被漆黑潮湿的空气包围着，街上也几乎没有人。累人的人际关系。明明实验我一个人就能做，却总是要分组合作。随时都得替别人着想，读空气……已经精疲力尽了。回到宿舍，房间没收拾，衣服没洗，垃圾也还没倒。还有宿舍里最糟糕的前后辈制度。这些乱七八糟的事终于做完的时候，已经是晚上九点左右了。一回房间，又在包里发现了没洗的午饭便当盒。学习的时间也变少，心里一阵焦虑。我真的受够这样的生活了。要是现在我在中国就好了……

是啊，如果我现在在中国，会怎样呢？

在中国的学生时代，虽然每天都很忙碌，但其实过得简单。那时候的我，觉得在学校里只要成绩好，一切都能解决。遇到合不来的人，我只要想着：“只要成绩比他好就没问题。”做清洁时累了，我就想：“不用做，利用这点时间背单词更划算。”对未来焦虑的时候、情绪低落的时候，我总是告诉自己：“没关系，只要成绩排名上升，一切都会变得光明。”但是，无论我多么专注于学习，真正的问题一个也没有解决。即使成绩上去了，我还是不懂怎么与人相处。即使成绩变好，我也还是不知道衣服该怎么烘干。我也不明白，应该如何与糟糕的情绪相处。其实那些问题并没有被解决，不过是被掩盖起来而已。而且那时候的我，也并不是想解决问题，只是想逃避罢了吧。

然而，生活本就充满了各种各样的课题。交朋友、集体活动、空闲时间……而我也即将步入的不再是学校这个有限的世界，而是更加广阔的现实。于是我明白了，与其一味用学习去逃避生活的种种，不如选择直面它们。

在每天的生活中，我慢慢开始尝试改变。与一位朋友的相遇成为了那个契机。从那天起，我想从零开始学习。我的那位朋友，确实拥有很强的人格魅力。她总是充满元气，给人一种可以信赖的感觉，在学校里几乎无人不识。每天和这样元气的人在一起，聊天的时候也常常会被她的人间力和生活能力所震撼。多亏了她，我也慢慢被影响，从她那里学到了许多东西。

不知不觉中，我不再想逃避这样的生活了。当然，烦恼和心累的时候也不少，并不轻松，但正因为它困难，我才想要挑战、去面对，并坚持下去。人际关系和集体活动，不正是人间力作为生活的一部分吗？家务和生活中的琐事，不也是生活的断片吗？前后辈的关系，不也是一种珍贵的异文化体验吗？

风中已经慢慢开始混杂着夏天的气息了。天黑得也越来越晚，放学后回家，跨过桑野川时，也与倒映在初夏湖面上的夕阳一起。我的留学生活也不知不觉进入了最后的阶段。我觉得自己非常幸运，因为我发现，交朋友、沟通，其实并没有那么难。和朋友们一起留下了许多美好的回忆，所以现在的我，感到非常满足。而且，我的生活能力也变强了不少。

那么，学习呢？当然，对于高中生来说，升学考试很重要。但对现在的我来说，它已经不再是逃避现实的手段了。生活不是为了考试，考试只是生活的一部分——我终于明白了这一点。而我也找到了比考试更重要的东西，那就是：在现实世界中持续学习的能力。

这一年里，我不再逃避，而是奔跑起来了。今后的小璘也请不要逃避。相信自己，继续迈出步伐。带着许多人的心意，勇敢前行吧！

在异国的四季中成长



活水高等学校
福州外国语学校
张 佳莹

我至今仍清楚地记得9月末夏第一次来到日本时，那份紧张与不安。四周都是我从未接触过的语言，令我感到格外陌生与焦虑。但我第一次来到宿舍后，宿舍老师用那亲切而耐心的态度向我详细介绍了宿舍的各种事项。正是这份温柔体贴，迅速抚平了我内心的不安与紧张。

刚开始的学校生活，说实话，确实非常辛苦。很多事情我都不太明白，课堂内容也常常听不太懂。然而，老师和同学们都非常亲切热心。无论是课堂作业，课表的变更，还是教室的变动，他们都一一耐心地教我，让我深感温暖与感激。

虽然没能赶上学校的文化祭，心中略感遗憾，但仅仅半个月后，我便迎来了体育大会。

运动会上不仅有个人项目，还有丰富多样的团体项目。我参加的是障碍跑。听到周围同学为我大声呐喊加油的那一刻，我第一次真正感受到：我真正已经融入了这个大家庭。

学校的活动非常丰富，除了体育大会，还有スポーツデー、迎新活动、原爆资料馆参观等。日本学校的课业压力不像中国那样紧张，集体活动很多。刚开始的我总是放不开，总是安静的站在一旁。但渐渐地，同学们活泼的样子，和热情的邀请，让我慢慢敞开心扉，积极地融入其中。

我还记得来到宿舍大约一周时，同学们给我写的鼓励信；记得生日时，高三的前辈和宿舍的同学们送我的生日礼物；还记得和朋友一起拍的大头照…这些点点滴滴，构成了这一年留学生涯中温暖的回忆。

冬天悄然来临。在这个季节里，我看到了人生中第一场雪，也体验了人生第一次寄宿家

庭生活。长崎的雪比我想象中下得大，虽然还没到可以堆雪人的地步，还是让我兴奋不已，我激动地跟周围同学分享着第一次见雪的喜悦。还清晰地记得朋友对我说：“今年的雪格外大呢，可能它也知道你来了吧。”明明谁都知道是不可能的事，但这种温柔的巧合从朋友嘴里说出，令人无比动容。

在寄宿家庭，我和寄宿家庭的父母一起吃年夜饭，去神社参拜祈福，还一同前往樱岛看火山。虽然是在异国他乡迎接新年，但寄宿家庭热情而温暖的款待，让我不再感到孤单与寂寞。寄宿家庭的妈妈还送给我一个御守，祝我学业顺利，并告诉我：“如果有困难，随时来找我。”短短一周的时间，却成了我心中一段珍贵的回忆。

说到“第一次”，在这一年的日本留学生活中，我拥有了许多令人难忘的初体验。

第一次独自乘坐飞机；第一次住进学生宿舍；第一次赏樱；第一次和日本朋友一起出去玩……这些曾经无法想象的事情，如今全都一件件实现了。

在日本的这一年，无论是生活自理能力；面对挑战的勇气；还是人与人之间的羁绊。都是我在课本上学不到的宝贵经验。

回首这一年，我想对曾经努力坚持的自己说一句：「よくやった!! (你做得很好!!)」

岩田的故事



岩田高等学校
福州外国语学校
念 梓辰

时光飞逝，转眼间我来日本已经十个月了。回首这十个月，我经历了许多，欢笑过，也担忧过，留下了许多美好的回忆。

思绪飘回去年秋天。大分机场最让我惊喜的，就是那条运送行李的传送带。它看起来就像回转寿司店的寿司，让我更加兴奋。问了负责的老师，才知道原来大分机场行李搬运方式就是这么来的。从机场出发，我坐上巴士，前往即将入学的岩田高中，对即将开始的留学生活充满期待。

我的留学目的地是岩田高中，一所拥有百年历史的美丽学校，也是一所以友谊深厚而接纳了许多前辈的学校。我搬进了宿舍，这是我第一次体验宿舍生活，所以很担心自己能不能融入到朋友们的圈子里。不过，第一天晚上，就有四个朋友来我的房间跟我打招呼。就这样，我的不安感逐渐消失了，我开始享受留学生活。同学们也非常照顾我，还为我举办了欢迎会。那是一个非常感人的欢迎会。

留学生活开始后不久，我体验了九月的烟火大会和学园祭。眼前的烟火盛况空前，大朵大朵的烟花在夜空中绽放，美不胜收。学园祭前夜还有音乐节，大家一起载歌载舞。小吃摊上的巧克力可丽饼也让我回味无穷。

到了十月，我稍微适应了学校的生活，就加入了足球社。一开始我有点犹豫要不要尝试社团活动，但加入之后，发现学长学姐和学妹们都很友善，而且球技也很好。第一次比赛，我们在部里分成两队，我很开心地参加了比赛并获得了两分。我再次感受到加入足球部的幸福。我还参加了名为“あしなが募金”的志愿者活动。

转眼间，留学生活就到了寒假。宿舍关闭后，我体验了寄宿家庭的生活。我觉得这是体验寄宿家庭生活并提高日语水平的难得机会。寒假期间我参加了足球训练，剩下的时间都用来和寄宿家庭交流了。新年期间，我还去了神社，

这是新年的第一次参拜。不仅在大分，我还在佐贺县的北家和原冈家住宿，吃了年菜，参加了寺庙的活动。寄宿家庭真的很有趣。

寒假一结束，我们就开始为五月的运动会做准备。我加入了前辈传承下来的应援团，进行了两个月的训练。一开始很辛苦，但随着练习，身体也慢慢适应了。春假和黄金周期间，我还体验了寄宿家庭的生活，并努力练习应援团。

练习的成果显而易见，我们最终成功晋级体育祭。我觉得应援团的表演非常完美，甚至比练习时还要精彩。体育祭上，我们被分成南北队，虽然我所在的南队输了，但南队学生们的脸上没有一丝失落，反而充满了满足，仿佛已经做好了明年夺冠的打算。

去年南队也输了，我还记得应援团团长在致辞时泪流满面的画面。春假期间，我看了视频，心想：“学长们为什么哭呢？”真正体验体育祭的时候，我也哭了。那时，我非常理解学长们的感受。对我来说，这两个月既吃苦又享受的应援团，是第一次，也是最后一次。和应援团一起度过的两个月真的非常有趣，也是最美好的时光。那一刻，我终于明白了。学长们哭的原因，所有人哭的原因，我哭的原因，都是因为我们爱这所学校的所有人，爱老师，爱同学。我的心早已与岩田学园的所有人心心相印，那一刻，我终于明白了。我真切地感受到了心与心的联系，也成长了。

我永远不会忘记过去的一年，我会永远感激我的老师们、岩田学园的所有人、我的寄宿家庭以及所有给予我机会的人。多亏了他们，我才度过了完美的一年。

乘鹿儿岛之风

神村学园高等部
太原市外国语学校
廉 梁悦



十一个月的时间，没想到这么快就过去了，感觉昨天才刚刚踏上日本的土地，今天就要回国了。

回首这段留学生活，初来乍到时的激动心跳、文化祭的欢乐喧嚣，至今仍历历在目，宛如昨日。第一次走进教室站在讲台上时，紧张得几乎说不出话，脑子里面翻来覆去得回忆前一天晚上修改了好几遍的自我介绍。那情景至今难忘。然而，当我将目光投向全班同学的瞬间，那份紧张竟奇迹般地如潮水般退去。因为映入眼帘的，是一双双饱含善意的眼睛。随后，我便像和老友闲谈般自然，以问答形式完成了初次自我介绍，新生活的帷幕终于就此拉开。

最初的日子，想必是带着些许迷茫的。日语尚不熟练，与同学的交流也磕磕绊绊。不仅如此，由于我在国内英语基础薄弱，又恰好在英语课程班，一天三节的英语课更是巨大的挑战。课堂上，老师常组织小组学习。彼时与同学还不熟络，我总担心自己会拖累组里的其他成员。教室里，教授口中流利的片假名词汇如同飞驰的子弹列车，轰鸣着碾过我脆弱的理解防线。种种困难叠加，我消沉了很长一段时间。独处时，甚至怀疑过自己是否该来此地。但渐渐地，我发现自己的忧虑是多余的。大家总是热心地帮助我，为我讲解难题，告知我次日的考试范围。我逐渐不再抗拒小组学习，亲密的朋友也多了起来。这给了我极大的成就感，自信也与日俱增。

升入高二的第一天，我与同学们在盛开的樱花树下合影留念。凝望着漫天飞舞的花瓣，我在心底暗自发誓，新学期定要成为一个崭新的自己。我开始认真准备清晨的英语小测，每天按计划表分配时间，在小组讨论中积极发言，也主动邀约同伴一同出行……如今再回首，不

免有些懊悔自己醒悟得太迟。真正适应之时，所剩时日已然无多。然而，这或许正是每个人都必经的成长之路。良好的人际关系，源自平日的交流与相处；深厚的友情，更是在日复一日的点滴积累与陪伴中悄然滋长。

在鹿儿岛的这段时光里，我邂逅了许多朋友，也收获了无数的关怀。这关怀不仅来自同窗，更来自我的寄宿家庭。我深感自己何其幸运，能遇到这样一个温柔又温暖的家庭。在我最彷徨无助的时刻，正是寄宿家庭和同学们的关爱与鼓励，让我重拾信心，再次站起。如今，这场充满欢笑与泪水、成长与收获的留学之旅即将画上句号。我想，我能做的，就是继续不懈努力，为这个故事书写一个圆满的结局。而你们给予我的每一份善意，正是这段留学经历中最打动我、最难忘怀的珍宝。我将它们铭刻于心，相信它们会一直激励着我，指引我不断前行。



心连心网站

日中双语网站

<https://xinlianxin.jpf.go.jp/>

日本国际交流基金会以使肩负日本和中国未来的年轻人心与心相连(“心连心”)为主题,开展“邀请中国高中生长期访日事业”、“日中高中生对话·协作项目”、“中日交流之窗事业”以及“强化纽带事业”。请访问心连心网站,了解更多信息。



发行 日本国际交流基金会

邮编 160-0004 日本东京都新宿区四谷 1-6-4, YOTSUYA CRUCE 电话: 03-5369-6074

2025 年 7 月发行