

# 18秋瑞典乌普萨拉大学交流小结

2020-06-13 14:32:53

现在回想起在乌普萨拉的那段时光，简直恍如隔世。如果说在复旦的生活是兢兢业业，埋头苦读，带着些许功利性地维持着忽上忽下的绩点，思考着四年之后的自己将选择怎么的道路。那么，在乌普萨拉的生活大概就是几乎“放飞自我”，活在当下：读自己想读的书，选自己想上的课，谈论自己感兴趣的话题，去自己想去的地方。作为一名临近毕业的大四党回首再望，正是这次跨文化的经历让我挣脱了束缚自己的茧，让我学会更勇敢地面对不同的环境、文化与陌生人，更主动地了解了这个世界，并引导着我找到自己真正想做的事情。在“博学而笃志”的同时，也拥有“自由而无用”的灵魂。

一、自主学习：“简单”或“困难”模式随你切换 乌普萨拉大学的课程设置基本上是一月一门，分为lecture和seminar。一般来说，一周三到四节的lecture是自愿选择是否参加，一周一次的seminar则经常是成绩考核的一部分，而剩下的时间完全依靠自主文献阅读与学习。社会科学课程成绩一般只有不通过、通过（G）以及优秀通过（VG）三种等级。考核方式也多样，除了论文、笔试、机考，还有take-home exam，此外，平时的seminar与小组作业也占一定的比例。相对而言，考试压力并不是非常大，老师在考前也告诉我们睡眠比复习更加重要。据硕士朋友说，如果你第一次考试不及格，你可以多次补考直到合格，甚至可以选择最后退掉这门课。因此，在乌普萨拉学习，将由你自己来选择“简单”或者“困难”模式。如果你选择简单模式，你当然可以水水lecture，水水seminar，水水考试和论文。但是这样的交流生活未免失去了乐趣。而如果坚持一路的困难模式，作为一个非英语母语的交换生而言，读不完、看不懂的文献可能会让你在漫长的北欧黑夜里陷入抑郁与焦躁。因此，如何在陌生的北欧保持愉快地学习，我个人是倾向于针对性地学习。例如，平时阅读文献有困难就可以将大把时间花在文献阅读，找对方法，提高效率；想要提高自己的表达能力和口语听力水平，不如和同学们多多交流。当然，能者多劳，你可以选择“全面发展”模式。对于我来说，出国交换的目的并不只有获得知识，更是提升自己在全英文环境的适应，尤其是交流能力。因此，同学、老师、收银员、陌生人等等都可成为我的最佳伙伴，帮助我更好地融入瑞典生活。从一开始上课、对话听得模模糊糊，回答得磕磕绊绊，到后面能够流利地与他人交流，其中总是需要时间与精力。我在乌普萨拉学选择了三门课，“民主、发展和治理”（Democracy, Development and Governance），“性别、权力与制度”（Gender, Power and Institution）和“发展与武装冲突”（Development and Armed Conflicts），都从属于发展研究系列课程，在此不多加赘述。值得一提的是，瑞典课程中尤其注重性别维度，尽管可能乍看与课名没有任何关系，但是老师总会留一到两节课专门从性别维度探讨该问题。这让我意外与惊喜，也带来了新的研究启发。作为一个国际新热点，复旦关于发展的专门课程设置较少，更多是分散在每门课程的学习中。瑞典系列式的学习让我对一个概念有了更好地掌握，并能够更全面地看待发展问题，也让我从中找到了兴趣与研究方向所在。

二、从课堂内到课堂外的“友善” 在乌普萨拉交换感受最深的大概是“友善”二字。对于内向而不善表达的我，有时候国内的强制性发言总是让我感到些许焦虑。而在seminar上，我的老师告诉我们，如果你对于发言感到不自在或者过于害羞，你可以选择静静聆听，只要你的灵感能够在讨论中有所触动那就是最好的收获。老师们期待每一个人的参与，但也尊重每一个人的个性与选择。同时，如果你发言了，seminar上每个人都会认真对你的发言或者问题进行回应。尽管可能英语不甚流利，表达不是很地道，但大家都会耐心倾听，去理解你的意思。正是这样的友善与尊重让我打破了“羞于口语”的坏习惯，更加自信地表达自己的观点。另外，乌普萨拉的考场大概也是我经历过最舒适、最友善的考场了。一般考试会持续四个小时，以保证你有充足的时间进行答题。在考试过程中，你可以自带“干粮”，边答题边补充能量，享受巨大无比的考试桌。不同于国内分秒必争、匆匆忙忙的考试氛围，这种轻松而严肃的环境中能够让个人的记忆与知识获得最大的效用。除了学校学习之外，瑞典生活的细节也让我感受到不经意的友善。在瑞典，人们对于“平等”的概念格外重视。例如，开学典礼上，学校就会提到一个特别的部门专门处理受歧视问题。当你觉得你在任何场合受到歧视或者不公正待遇，你可以选择到该部门寻求帮助。在每门课的最后evaluation中，也会专门有问题关于你是否认为在课堂或者某些时刻感到不适或者歧视。同时，他们对于男女平等也格外看重。在河边经常有推着婴儿车的爸爸，也常有一个人手提巨物的女性。每次从郊区大超市采购回来，拎着大购物袋的我基本上不堪重负，但尽管如此也只能一个人硬扛。因为对他们来说，男女之间是平等的，有时候如果你贸然向女性提出帮助，甚至可能被认为是有所冒犯的。瑞典人民的“冷漠”大概是因为他们一般不会主动提出帮助。但事实上，如果你向他们求助，他们总是耐心而真诚。

三、回归生活本身 交流生活一是交流，二是生活。相对轻松的课程设置，也让我有更多的时间思考生活、学会生活与爱上生活。从生活中最平凡处找到快乐与存在的意义。做饭对我来说不仅成为了生存的必要手段，也成为了生活的乐趣所在。由于瑞典的物价较为高昂，一般在外普通的工作餐也可能要60-100人民币不等，且不能保证口味。因此，为了省钱买机票，我“被迫”从一个只会炒鸡蛋的新手迅速进阶成做得了玉米虾仁、红烧鸡腿、番茄小肉丸，甚至圣诞烤鸡的“烹饪老手”。比起在复旦食堂吃外卖的日子，那时候大概健康的多。除了满足口腹之欲，做饭也让人打发掉了北欧的漫长冬夜。当你读不下文献，心情烦躁或抑郁时，不妨尝试做做酸奶舒芙蕾，让甜点治愈人心。在欧洲，大概每个交换生都会有几场说走就走的旅行。而在旅行的过程中，比起风景，更重要的是感受当地的人文风情。在赫尔辛基，我曾经在早餐店中遇到一个老爷爷，两个人从赫尔辛基与上海的天气唠到在芬兰的国宝熊猫，甚至后来老爷爷还给我展现了正在学习的日语水平。在奥斯陆，青旅中来自日本、土耳其以及瑞典的小姐姐们，相互学习问候语，谈谈对美的看法，总是能够找到许多的差异与共性。在冰岛，和自驾环游的米兰小姐姐一起吃着泡面聊极光……感谢他们让我一个人在异乡“漂泊”的日子里，多了些欢乐与体验。在外交中，常常提及中外人文交流，也不知这种“一期一会”的交流算不算促进了之间的了解。至少，我希望他们能够体会到来自东方的友善。又是一年冬季。菲里斯河里的冰估计已经结了厚厚的冰，黑夜也在一点一点变长，现在的瑞典大概又将进入漫长冬天。冬天即将来临，愉快的圣诞应该也不远了吧。如果说复旦的生活告诉了应如何成为一个优秀、有社会责任的青年，那么乌普萨拉的生活则告诉我一个青年也要学会生活与追梦。于我，在乌普萨拉的时光，大抵是一段最洒脱而美好的岁月吧。