

18秋季_英国曼彻斯特大学_交流小结

2019-12-20 19:27:53

作为一个心理系的学生，我在英国发现了挺有意思的一点：英国文化对“焦虑”似乎很有研究。英国人能够很敏锐地“预知”他人的焦虑，也尽量避免他人陷入其中。比如，有人道歉时，英国人的回复往往是“**No worries**”，而不是仅仅说“**That's fine**”或“**It's okay**”。“别担心”这样的回复比“没关系”更有安慰人的意味，不只是告诉对方已被原谅，更是直白地表达“你别往心里去”——你的行为对我没有造成困扰，所以也请别为此萌生愧疚和焦虑等负面情绪。当我在厨房里做菜，邀请素食主义的室友常常看时，后知后觉地想起汤里加了肉，这时她说：“感谢邀请，我不吃了但也别担心。”别为了刚刚的邀请而感觉尴尬。当路遇志愿者介绍儿童基金会，我说很抱歉我急着去上课，志愿者说：“别担心。祝你度过愉快的一天。”比如逛商场时，柜姐主动介绍折扣总会加上一句“**just to let you know**”，表示自己仅仅是在介绍信息而不是推销，你仍然可以按照自己的节奏随便看看，别因此感到压力。又比如课堂上讲到难点，老师会做“**pre-panic reassurance**”，说接下来觉得难是很正常的，但是因为我们之前学了哪些内容和这里很相似，所以大家也不要惊慌。“别担心”，“别慌”，“这只是顺带一提”，中文里也有这样的表达，但我们不经常使用，而在英国是个常用的句型，这点让我觉得很有意思。英国人也特别爱夸人。上课提问时，就算同学答错了，老师也总要花式夸奖一番，说“你正好切中了我想讲的点”云云。熟悉英国人很少批评人后，也明白了为什么大学课堂上他们仍热衷于举手发言，看起来非常自信。无论答对答错，英国老师的态度都很好，当学生举手提问时，老师们也不会微妙地流露出“这种问题也太简单了吧”的情绪。概率论第一节课堂上有学生问0是不是偶数，中国学生听了不免心下愕然，但是老师非常普通地回答了这个问题，口吻和讲解BETA分布时没什么两样，同学们也不会小声吐槽。所有问题在这里都会受到欢迎。而中国式教育——至少是我经历的中国式教育——以不对端行为的批评和惩罚为主，小学的时候，老师对不听话的小朋友会罚站、罚抄，甚至见过老师扔粉笔头。我有点玻璃心，挺怕老师批评的，自己小时候的压力来源往往不是求而不得，而是担心自己犯错。身边的同学也是，从小学到大学，敢在课堂上举手的越来越少了，来了这里发现大家上课仍然很积极和老师互动，还挺意外的。英国人不仅是爱夸人，他们的思想也挺“政治正确”的，非常尊重少数族裔和弱势群体的权益。在学校里，种族歧视是被明文禁止的，学生可以举报任何歧视现象。女性的付出得到应有的尊重，各大图书馆和博物馆中经常会单独开辟一个展馆，纪念女性为这个图书馆或博物馆做出的贡献。无障碍设施很完善，经常可以看见残疾人开着电动轮椅行动自如，交谈时也颇为爽朗，与普通人无二，这是我在国内很少见到的。过去的半年内，我遇到很多人主动提供帮助，随手撑门、帮忙提行李、帮忙指路，提供帮助的人也不限于绅士的英国男性（不过他们大都确实很绅士），也有女性主动负担体力活，也有非洲裔来搭把手。他们不会因为我是亚裔而不理睬我，并且被特别关照的弱势群体也不把平等视为养尊处优，白人男性能做到的事（除非是提特别重的重物这种女性做起来很困难的事），他们也一样能够帮上忙。自己也有和去美国——这个自称的“文化大熔炉”——交流的同学讨论过，东西海岸氛围还不错，而中部的种族矛盾仍很严重，亚裔遭白人 and 非洲裔的歧视，远没做到《独立宣言》中的自由平等。自己初中时去美国游学过，觉得美国宗教氛围很浓，硬币后刻着“**in God we believe**”；自己的住家是基督徒，会在饭前念祷文；有人打喷嚏时他人会说“**God bless you**”。在曼城虽也遍布着教堂，但是信教与否是可以自己选择的，我遇到的大多数学生也不信教。我们常常将欧美放在一起讲，又将他们作比较，印象中欧洲文化和宗教底蕴都很深厚，因此欧洲人的思想非常保守甚至有些刻板，而美国则更有活力，对外来文化的接受度更高。事实上这一个学期以来，我眼中的英国反比美国更为包容，对于宗教和意识形态的问题更客观而并不是非黑即白，社会更接近于公正平等。美国这样的年轻国家是没有“根”的，像松散的泥土，反而需要“大熔炉”、“自由平等”的标签让子民凝聚在一块儿。说回焦虑，在曼城的学习生活也让我觉得英国大学处处想要减少学生的焦虑感。高中与大学的衔接在各国想必都是一个难题，而英格兰地区的大学的解决方法之一是大一的成绩是不计入绩点的。英格兰地区的大学学制大多是三年（一些工程学院和医学院除外），大二绩点占总绩点33%，大三绩点占67%，而大一则被当做过渡期。据说用英国本科成绩申请英国研究生时，大一的成绩也会作为参考，但是考量你是否认真，而不会评判你是否优秀。实话是国内的衔接过程做得远不够人性化，虽然迎新周辅导员回请学长学姐分享经验，但有关学习、绩点的观点都太过于个性化，参考价值不大。每个人都有自己的学习、学生工作、娱乐的平衡点。大学时期应该怎么学？绩点究竟有多重要？我是在看到大一上成绩的时候才有一个模糊的认识。GPA到用时方恨少，而对大一的绩点再怎么不满也无济于事。大一绩点若是不计入总成绩，或者占比稍小一点，能让学生无痛体会大学生活的节奏。期末的时候曼大各图书馆都会提供减压活动，比如瑜伽和正念冥想；每天都会举办写论文、引用文献的workshop，提供饼干和咖啡。复旦也有相关的辅导活动，但是举办的频次很少，地点也不在主要教学楼或图书馆，多少有点不便。曼大也很注意不要让一些生活中的琐碎带给学生太多的焦虑。开学前的迎新周中，有一节workshop还会专门介绍怎么节省开支，哪些店比较便宜，提醒我们结账时问一下学生卡能不能打折等。宿舍的公共休息区贴着这样的海报：你们的幸福感（well-being）对我们很重要，有任何不满请告诉我们，我们会解决。老师和staff们都常常和学生说：我们会提供很多帮助，但你们一定要主动地把诉求告诉我们。在曼大的一学期可能确实是大学四年来最轻松的一学期。很多交流的同学也这么反馈：这些排名比复旦的大学，课业负担远没有复旦重。在曼大，理科生一个学期要修五到六门课，文科生三到四门，而在复旦动辄一学期十几门。英国学生以及欧洲学生在大学期间基本只修专业课程，有些专业要求选修通识课程但数量也很少，而我们一学期中除了五六门专业课，还要修大量模块政治体育外语等课程。不过英国学制的缺陷在于确实很保守、缺乏弹性，学生在中学时代就定下自己的专业目标，在高中阶段就只需学习几门课程，在大学更是基本只修自己的专业课。这样于国家和学生都未必是件好事儿。学生在中学阶段不一定足够了解自己，而且很多事都需要尝试一下才知道自己是否适合，过早决定专业实则抹去了许多其他的可能性；而英国自身的跨专业学科也非常薄弱。平心而论，我认可通识教育的观念，也觉得在复旦选修的模块课对于自己的世界观有很大影响，但越来越严格的考核制度，越来越重的课业负担都让许多复旦学生苦不堪言。复旦一门2学分的模块课的课程负担几乎与曼大的专业课相当了，而且模块课计入绩点，许多同学对待模块课的态度和对专业课无二，压力还是很大的。我是觉得通识教育应该实施，但不应该喧宾夺主，剥夺学生专业课的学习时间，但也很难找到两全其美的办法。只记p或np或许也是一种解决方法，让同学们对其他专业有所涉猎，但也无需花费太多精力。复旦学生也普遍反应交流学校的课业难度比复旦低。作为心理系的学生，我在曼大还修了计算机的专业课《机器学习》，非计算机专业的同学也能跟得上。觉得这里课程简单的原因之一是这里对数学的要求确实很低，甚至心理系开设的《统计与数据分析》所用的教科书名叫《不需要数学的统计》。统计不用数学可能真有点过分，曼大数学系的课程也是难度过低了。在我看来，真的学习数学或是统计的话，还是要深入学习定理背后的证明，而并非会用公式就够了，但是其他专业略微降低数学难度我是赞成的。英国本科课程对数学要求低体现在只需要理解，不要求计算；需要用到哪些数学知识，就在课堂上讲哪些。各个专业的学生会有对应的数学先修课，比如《计算机中用到的数学》等等，而不是学校开设高等数学ABCD让所有同学选修。无论对于心理还是计算机专业，修简单的微积分、线性代数就足够打下基础了，级数、线面积分在修读完高数之后我就再也没接触过，现在也忘得差不多了，回想起来会觉得这有些浪费时间。国内的本科课程先修课很多，作为心理系的学生还被要求学习大学物理，实则和专业的联系很小，个人觉得没什么必要。我们学校的医学生也是在大一大二需要花很多时间在通用物理、化学实验等课程上，而大三之后的医学专业课程则安排得非常紧凑，而英国医学生则是一上来就直接学人体解剖，学习专业课的时间更宽裕。因此，英格兰地区本科学制虽然只有三年，但由于先修课少、通识课要求低、没有毕业论文的要求，所修的专业课基本和国内的四年制本科相当。和我一起交流的计算机系的同学说，修曼大的课程给他们的感觉是“工作上也会碰到类似的问题”。曼大的医学、工程类本科有很强的就业导向，教的不是很难，但是感觉工作中用得上，而且很注重基础知识。复旦的课程感觉更偏研究方向，即使是大数据、经济这些听起来偏向应用的方向，复旦的课程设置也偏重于背后的原理。同样，大学课程究竟应该更偏重就业还是更偏重科研，也是一个两难的抉择。科研导向内容更深奥，为学生从事研究打下基础，但从科研导向转向一般就业相对容易，然而大多数同学日后还是会进入工作岗位，学习科研导向的课程与工作不对接，耗费的精力也远大于就业导向的课程。大学究竟应该提供给学生什么样的教育？是为将来的就业铺平道路，还是培养人文精神和科研能力？复旦和曼大给的是不同的答案。就业导向听起来或许狭隘，也不符合我心中的大学精神，但过于追求完美，想要培养八面玲珑的人才，这样又给学生带来很多负担，而且许多压力是不必要的。同时，大学虽不该只有职业教育，但职业教育又是不可或缺的，而国内在这一块做得比较薄弱。曼大计算机系在大二大三会有学校组织的实习，课堂上也会提及将来工作中你们会如何如何。而在复旦的课上我鲜少听到就业相关的话题，以至于到了大三，自己没怎么考虑过将来要做什么，就两眼一抹黑地被推着去找实习了，这样的就业准备我觉得也是不够充分的。如何

兼顾通识教育和职业教育，又不透支学生的精力呢？我觉得这是在大学教育中需要考虑的一个问题。近年来，焦虑文化在国内大行其道，微信公众平台上的推送文章大肆贩卖中产阶级焦虑。然而“焦虑”这个词进入我们的视野也不过短短几年而已。在高中心理课上我似乎是第一次听到“焦虑”这个说法，在此之前，考试前我们说“紧张”而不说“焦虑”。这几年，我们才开始了解和尝试解决这种情绪，我们对此的理解还只是新手。而英国人对焦虑似乎很有研究，不仅学校、公司会帮助处理学业工作这种“大块”的焦虑，在生活中也会防止他人因为琐碎的问题而陷入焦虑，以至于这种关怀已经融入日常表达之中。我想英国人也并非生来就更敏感，尤其是在曼城这个工业城市更会有这样的感受：这是一个率先工业化、率先步入现代社会的国家，这里的人们更早地体会到这一转型时期的阵痛，更早学会去安抚被激起的情绪。当他们对我说“别担心”时，有一种先觉者的自在。事实上，他们已经经历了资本积累的阶段，国土面积小而人口也不多，发展很平均，即使在脱欧过程中面临各种各样的问题，个人的生活质量也没经受太大的改变。大学生更直观地感受是他们的竞争远不如中国激烈，不太会感受到peer pressure，不用去读研究生甚至不用读大学，也可以找一个过得去的工作，保证基本的生活。从各种各样的角度来看，英国人有原因不那么焦虑。新的一天，皮卡迪利车站人来人往，上班族从就近的城市乘火车来到曼城，行色匆匆。这座工业城市没有什么旅游景点，给人以一种踏实工作的氛围，然而又有些安稳到一沉不变的地步了。“这里的时间好像静止了。”我在曼大遇到的一个中国姑娘说，“城市中心永远是这么几个店铺，这么几家餐厅。有一点钱只能买相应质量的衣服，想要再买好一点的再要花更大的价钱。在中国则不一样，淘宝什么的可以让人用一点钱就买到很好的东西。”我是没觉得在曼城时间完全静止了，并且对在中国花一点钱能买到质量很好的衣服一事也表示怀疑。但是这里的时间确实被肆意拉长，早上八九点钟，曼城的一天才缓慢拉开序幕——这里的生活节奏很慢。市中心的商场看上去像十多年前的上海一般老旧，与金碧辉煌的环球港相去甚远，而如今的上海日新月异，交流一个学期回来，五角场的格局都大不相同了。在欧美，社会阶层已经相当固化了，虽然并非完全因为没有上升空间，而有一部分原因是中产阶级的生活十分安逸，没有必要苦读或打拼。而中国虽然已经展现阶级固化的趋势，但人们——尤其是中产阶级——仍然抱着上升的期望，像滚动的沸水，是动力也是不安的来源。然而我们与他们的焦虑与否，或许只是时间先后的差异罢了，代表着迈入现代化与后现代化的两个阶段。或许我们将经历他们所经历的一切，经济增幅逐渐放缓，人均GDP升高，每个人的生活变得更安逸。多年后，曾经如影随形的焦虑与压迫开始淡去，我们也习惯于说“别担心”。我们将会成为他们现在的模样吗？一成不变的商厦逐渐积起灰尘，人们过着平和但又无甚期待的生活。常伴吾身的焦虑让我困扰，但我也悄悄希望上海永远有这样的生机，即使不是日新月异，也是不断向前的。愿它永葆活力。