

2016年秋斯德歌尔摩大学交流小结

2017-09-19 09:19:42

2016年秋天，我来到了瑞典斯德歌尔摩大学进行交换。第一次来到北欧，刚出机场，雨后凉爽的风卷着清新的空气扑面而来。呼吸着纯净的空气，人的心情就会格外舒畅，就在这愉快的心情中，我开始了为期一学期的交流生活。斯德歌尔摩大学的校园并不大，但是学校的学习气氛却非常好。在课堂上、自习室里、图书馆里，甚至餐厅里，很少看到玩手机的学生，大家总是在专心致志地做着自己当下应该做的事情。正是在这种氛围中，我戒掉了寸步不离手机的坏习惯。在斯德歌尔摩大学，我一共选了三节课，分别是胶体物理、胶体化学和质谱。前两门课都是小班化教学，课堂上只六七个学生，老师和学生们能够进行充分的互动和交流。学习的过程中，大家也都不是很看重最后的成绩，同学们的心态都非常平稳，都是为了获取知识而学习的，这让我逐渐改掉了在国内的竞争环境中养成的浮躁的心态，渐渐的也能够扎实的、全身心的投入到知识的学习中。在瑞典生活的这段时间里，对我影响最大的就是瑞典人的心态。瑞典人的心态都非常好，很少在他们身上感觉到焦虑、彷徨、攀比等不良心态，大部分瑞典人等内心都有着充足的安全感，同时也非常的信任别人。在和瑞典人相处的过程中，我的心境愈发的平和起来，获得了曾经在国内很少感受到的平静与满足，并且这种心态一直延续着，影响了我回国之后的生活，无论在多么大的压力、多么强的竞争面前，这种从容的心境都可以使我不急不躁地享受人生。瑞典冬天的夜晚十分漫长，白昼的时长最短时大约只有四小时。在接近二十个小时的黑夜中，自己一个人是很难挨的。偶尔，corridor里来自不同国家的同学们会聚集在一起，聊聊天、吃吃饭、玩玩游戏，大家在感受来自不同国家的美食的同时，也与一些朋友结下了深厚的友谊。当然，每一个出国交流地同学都会出去玩玩，感受一下不同地域的风土人情。在圣诞节假期，我和我的小伙伴们用了整整三周环游欧洲，在荷兰参观了著名的梵高博物馆，在德国的圣诞集市玩耍，在瑞士参观了阿尔卑斯山脉中美丽的少女峰，在意大利威尼斯的河岸散步……环游欧洲之后，我愈发的领悟到世界之广阔、文明之灿烂，在与不同文化背景的人的交流之中，我觉得自己变得越来越成熟、越来越包容，逐渐的能够对每一个人的思想与机遇表示尊重和理解，这些成长都是我人生中一笔巨大的财富。如今，我已回国多月，但是偶尔还会想起在瑞典的那段时光。在瑞典所体验到的快乐已经成为我一生中的难以忘记的幸福，希望在未来，还能够有机会回到瑞典~