

斯德哥尔摩大学交流小结

2017-03-28 15:25:29

一、学习 斯德哥尔摩大学的学期分为上下两个阶段，一个阶段为期2个月，修15学分，一共30学分。因此一个学期可以选2门大课，每门15学分（一门大课可以换2门小课，一门7.5学分）。我选了2门大课生态毒理学和进化生物学。上半学期的生态毒理学上课形式多种多样，有讲座、讨论课、实验课，还有很多出野外、参观博物馆和各种实验室的机会。有一节课，老师说带我们去Askö研究基地参观，于是直接包车去码头，开着船就出海了。我简直惊呆了，老师真是多才多艺。期末做了一个小组课题，大家一起处理数据、写论文、做PPT、上台做pre。课程内容非常丰富，我受益匪浅。期末考试是闭卷考，5个小时（其实3个多小时就写完了）。隔壁桌的德国妹子带了满满一桌的蛋糕、水果、饮料，一边考试一边吃，就像在野餐一样。下半学期的进化生物学，老师特别喜欢叫大家写论文。他要求每节课之前看课本的某一章节，然后结合课本内容写一篇1-2页的小论文，来保证大家上课前都预习了课本，并有一定的思考和提问。还时不时的安排我们去自然历史博物馆听讲座或者请其他教授来开小讲座，然后写观后感小论文。在整个过程中，我写了20多篇小论文，写作能力得到了很大的锻炼。老师上课就坐在桌子上和大家一起讨论，像脱口秀一样，每节课都可以说是讨论课。期末考试是一篇完整的大论文和一次24小时的考试。老师在早上10点发邮件把题目给你，你可以随意上网、翻书查资料，但不可以互相交流，在第二天早上10点之前发邮件给老师提交。一共6道大题，可以说就是6篇小论文。整体来说，老师上课比较喜欢和学生互动，希望学生能有自己的想法，大家一起来讨论。学生的学业压力由自己控制，老师列了很多参考书，如果每一本都认真看的话还是很辛苦的，如果不看也没关系，但是讨论课就会不知所云。一开始还不熟悉英语教学方式时，英语的专有名词还不能和中文的对上号，听到老师飚拉丁语和专有名词，我真是一头雾水。后来上课前认真预习，就能跟上学习节奏了。

二、天气 斯德哥尔摩处于瑞典南部，在北极圈的边缘地带。夏日日照时间特别长，晚上10点才刚天黑。天空、植被、建筑的色彩饱和度非常高，无论什么角度拍出的照片都像油画一样。学校旁边就是森林和大海，空气清新，简直不能再美好。冬天的瑞典就更有趣了。最冷的时候早上9点天亮，下午2点天黑，大部分时间都处于黑暗之中。由于室内有暖气，所以没有想象中那么寒冷，运气好还可以看到极光。在11月初遇到的瑞典百年来最大的一场雪，公交车停运，我只能步行上学。一出门就被大雪糊了一脸，眼睛上都是雪，看不清前方的路。小心翼翼地迈出一步，然后摔了一个大马趴。这场雪来的猝不及防，我还没来得及买防滑靴，只有普通的运动鞋。我默默爬了起来，告诉自己雪底下是冰，要小心。然而不防滑就是不防滑，再小心还是没有用，刚爬起来迈出第二步，我又以同样的姿势摔倒了。在楼前聊天的两个瑞典小哥：Σ(°△°|||) 雪深到大腿（也许是因为我腿短），我每迈一步简直就在高踢腿拉韧带（脑补朝鲜女兵走方阵高踢腿）。终于找到正确的行走姿势了。前方出现一个非常陡的山坡，大雪把台阶都覆盖住了，看不出每节台阶在哪里。由于我是早课，出门早，没有前人脚印参考，我就非常有勇气的随便踩了一步。不出我所料，我踩空了，直接滚了下去，躺在地上的我一脸蒙逼。后面来了一位国际友人目睹全程：哈哈哈哈哈我：(:3|∠) 学校就在一片连绵起伏的山坡上，从宿舍到教室有好几个上下坡。看到哈士奇和阿拉斯加雪橇犬在雪地里diving的矫健身姿，恨不得哈士奇附体。最后，上坡我就以爬山的姿势手脚并用爬上去，下坡我就坐地上滑到底，站起来，拍拍屁股继续高抬腿前进。作为土生土长的上海人，这辈子就没怎么见过雪，我的内心几乎是崩溃的。连滚带爬（就是字面上的意思）终于卡着点到教室，我发现教室里就我一个学生。我简直被自己好学的精神感动了。老师问我要不咱们这节课就放了吧。上课时间过了一刻钟，大家才陆续到。印度尼西亚小哥一脸崩溃的告诉我，他这辈子经历的最低温是20°C。

（我：哈哈哈哈哈）瑞典同学直接滑雪上学，真是非常炫酷。（滑雪装置给我也来一套！）当天晚上我们就去堆了一个等人高的大雪人。还有小哥用雪做冰砖，做了一个冰屋，真是心灵手巧 为了环保，瑞典人不用融雪剂，只铺小石子防滑，只能等雪自然融化。一般下一场雪要走冰路2周左右。因此，防滑鞋是瑞典必备装备！





图1 斯德哥尔摩大雪寝室外景 三、生活 说到瑞典，相信不少人会把瑞典和瑞士混淆在一起，两者都是一样的风景优美，物价颇高。瑞典的物价相比于欧洲其他国家确实比较贵，这可以归咎于当地的高福利。据说当地月收入三万克朗以下的都不交税，那么相比之下这个物价还是比较合理的。北欧五国中，瑞典的物价算是中等。芬兰最低，丹麦和瑞典中等，挪威稍高，冰岛大概是经济崩溃了，物价尤其高。我刚下飞机就看到7-11里面的可乐30克朗一瓶，我真是哭笑不得，为什么连喝可乐都有一种剁手的快感。蔬菜品种少，而且尤其贵。寝室楼下的ICA超市，红色小辣椒199克朗/千克，终于明白斯德哥尔摩的川菜馆里一道菜100克朗的底气是哪里来的了。肉其实并不便宜，但是相比于蔬菜的“天价”来说，算是便宜了。



图2 ICA超市蔬菜架 瑞典追求人人平等。因此，瑞典的皇室成员和平民在生活上其实没有太大的差别，在皇室中是出了名的“穷”。瑞典的皇宫真是令人难以置信的朴素。相比于英国娶了个平民王妃就大肆宣传，瑞典可是代代都娶平民王妃的，因为没钱。瑞典的大包装和小包装商品的价格相差不大，例如1000ml和200ml的牛奶价格相差不到9克朗，这在某种程度上也是追求平等的一种表现。



图3 瑞典皇宫 斯德哥尔摩的公共交通非常发达，公交车、地铁、小火车，几乎可以到达这个城市的任何地方。车上大多有放婴儿车地方，还有老人专座。每个扶手上有个红色按钮，下一站要下车就按下按钮，司机就知道有人下车。靠近车门的扶手上有个开门按钮，自行开门下车。许多公交车在老人和推着婴儿车上车时车辆会向车门倾斜方便他们上下车，非常人性化。当然，车费也非常可观，学生月票都要560克朗一张。瑞典人民颜值高、大长腿，一脸高冷，就像T台上的模特。实际上如果他们有空，他们是乐意帮助别人的。刚下飞机时，我和我的小伙伴不知道该怎么去学校，一个瑞典女士就亲自带路把我们送到地铁站，告诉我们该怎么走。我的同学们都是外冷内热型，熟悉了以后发现他们非常热情，内心住着一个逗比，每天午休时间都在说笑话。不过他们不会主动和你说话，只有自己主动参与进去他们的谈话才能加入他们的小团体。

四、饮食 说到饮食，作为吃货就不得不评论一下瑞典的黑暗料理。例如全球闻名第一臭的“鲱鱼罐头”。到瑞典的第一周就聚众尝试了

面饼裹鲑鱼。发酵过的生鲑鱼松软滑腻，如果不是太臭的话口感还是不错的。可是过一会我就开始止不住的打嗝，整个口腔鼻腔都是下水道的味道。赶紧含一片柠檬压压惊。有个小伙伴看到一只海鸥，就丢了一片臭鲑鱼给它。海鸥啄了一口，马上就去海里洗嘴巴。猪血布丁说是血，我还以为是鸭血那种血块呢，其实没什么血味，更像是加了椒盐的黑馒头，口味非常重。用黄油煎了，搭配着饭吃其实还可以。在超市里看到像巨大的牙膏的东西其实是各种涂在三明治上的酱，直接挤在切片面包上就好，非常方便。瑞典披萨真是什么都敢放，简直就是把面饼当盘子，上面堆着芝士和某种菜肴。曾经见到过薯条披萨，色拉披萨等等。瑞典肉圆配上奶油酱汁和梅子酱还是很不错的，在宜家餐厅就可以吃到。宜家餐厅在整个瑞典真是价廉物美的良心餐厅，每次去都要排很长的队伍。斯德哥尔摩餐馆价格非常高（除了麦当劳这样的快餐，我没找到肯德基），大多数情况还是买菜自己烧。半年时间从只会番茄炒蛋，变成会各种家常菜，酱牛肉、卤鸡胗，进步显著。

五、总结 在交换的半年，最大的收获是相信自己。在人生地不熟的异国他乡，能够依靠的只有自己。很多事在做之前会担心自己做不好，会恐惧，但真的去做了，你会发现自己其实可以做到，还有很多潜力没有挖掘。

