

# 北境小城的长夏和凛冬——2017秋瑞典乌普萨拉大学交流小结

2018-05-21 13:30:02

从漫长的夏日白昼到阴郁的深冬寒夜，五个月的时间，既似连绵无休止，又仿佛稍纵即逝。关于乌普萨拉，我有很多话想说，皮肤仍存有关于冬雪的真切触感，耳边似乎还萦绕着北欧人的爽朗笑声，一切都那么亲切而美好，如同我从未远离过那片我深爱的土地。乌普萨拉是一个交织了古典与现代元素的小城，过去和未来在这里擦出火花，古色飘香的长街石桥和赛博朋克风的河湾霓虹完美融为一体，有一种特有的浪漫和典雅存在于此。城市本身不大，人口只有十余万，但却拥有着巨大的潜力，它是被评为欧洲最具有发展前景的城市之一。



(一) 学在乌大：乌普萨拉大学创立于1477年，是全北欧成立时间最早，历史最悠久的大学，数百年来，众多杰出人物在这里诞生。乌普萨拉是一个典型的大学城，各个国家的顶尖人才都被吸引、汇集在这里，所以“外国人”所占的比例其实是非常高的，这点同时反映在学生和教职人员的构成上。像我的数学课老师就是一个挪威人，而光学课的老师是一个乌克兰人和一个西班牙人。基于这样的原因，英语成了连接大家的桥梁，完全不用担心不会瑞典语而对生活或学习带来影响，但也由于这个原因，你需要去适应不同人的奇怪口音。乌普萨拉大学的学制很奇怪，与其他很多大学的情况完全不一样，在这里，课程不是平行、贯穿整个学期的。也就是说，通常一门课占用一个月或两个月的时间，而在这一两个月期间，学生往往只上一至两门课。课程的安排依然十分紧凑，因为相当于要在这一两个月里掌握这门学科的全部知识。但这也有一个很大的好处，那就是给予了学生充分的时间和空间来专注地学好单个学科。但频繁的作业、讨论课、文献阅读以及考试季，往往会让人处于周期性的紧张状态，伴随着北欧特有的漫长冬夜，会让人产生一种淡淡的孤寂感。此外，课程的授课方式与评价体系也会根据文理科不同，而有很大的差异。文科课程的成绩通常只有P和NP两种选项，但理科的课程会按照F、3、4和5来评价。以我熟知的理科为例，课程总成绩的构成也很奇特，与复旦按照平时、期中、期末成绩按比例折算一个最终成绩的评价方式有所差异，这边的成绩单上会分别给出课程总成绩与各分项成绩（例如讨论课、作业、实验、pre、论文、考试等等），而其总成绩的计算与各分项也没有一个很明确的关系，让人有一种期末一考定终生的感觉。可能是北欧常年空旷静谧的自然氛围培养了瑞典人与世无争的心性，往往瑞典本地学生并没有很执着于要拿一个很好的成绩，他们更愿意把时间花在旅行、社团和活动交友上。我所有课程的上课地点都位于城市南部郊区的Angstrom和ITC，这边是物理学院和数学学院的所在地。毕竟瑞典是富裕的发达国家，乌大教学楼的装潢都十分现代和人性化，空间也很开阔，为学生提供了极佳的学习场所。在乌普萨拉的学习并没有想象中的轻松，我一共修读了四门课：Optics and Photonics、Solid State Physics、Astrophysics、Ordinary Differential Equations，其中Optics and Photonics是研究生的课，也是我最为头疼，但收获最多的一门课。Optics and Photonics这门课涵盖了复旦光纤原理、激光光学的内容，上课人数只有7个人，再加上是研究生的课，所以学生与老师之间的讨论、交流异常频繁，每节课都有小组讨论环节，seminar更是一两周就有一次，这点与复旦的课堂教学模式很不一样。在适应这种新学习方式的过程中，我也学会了独立查找文献去解决问题，以及与他人沟通合作的能力。可能是由于国外大学普遍鼓励学生自我探索学习的缘故，教授上课讲的内容往往比较广，相对细节的部分则要求学生自己课下阅读文献来解决，很多assignment也需要自行阅读相当大量的资料才能完成。所以，平均下来几乎每天都是几十页的文献需要看...这是对耐心和英语能力、学习能力的三重考验。Astrophysics这门课的教授很厉害，自己编写了一本权威教材不说，天上有颗小行星也是为了honor他在这个领域的突出贡献而以他的名字命名的，接触到这样的大牛实在让人肃然起敬。这门课并非我的专业课，出于兴趣选择了它，我学到了很丰富的天文学知识，非常有意义。此外，这门课还吸引了一些年纪较大的瑞典老先生、老太太来和我们一起学习，不得不佩服瑞典人对知识的渴求，真的是贯彻了“活到老学到老”的精神。Solid State Physics也与复旦对应课程的教学安排完全不同，学期中设置了很多次讨论课和实验课，每次还要回答一定的问题才能通过。有来自欧洲其他地方的同学还和我就此进行了交流，最后大家都比较同意相比于单纯的授课+刷题的形式，这样的教学方式更能锻炼学生的自我思考能力和处理实际问题的能力。我确实有这样一种全新的学习体验中受益匪浅，我觉得这不仅培养了我独立思考、独立探索的能力，也让我的表达、沟通能力有了很大的提高，因为每天面对的都是一群有着不同文化背景、不同思维方式的人们，如何精确地传达自己的想法其实是一项技术活。此外，大量文献的阅读，也让我逐渐知道了对于同一理论，其实还有很多相对立的观点，分析和比较不同的观点其实需要很强的思辨素养，这往往是我在以前所忽略的。所以，真的是学无止境啊。

(二) 瑞典生活指南 我于八月中旬的清晨到达斯德哥尔摩阿兰达机场，之后乘学校的迎新专车前往乌大的办事中心，简要地办理完一些入学手续后，热情的工作人员开车将我送至公寓。乌普萨拉是一个典型的大学城，十几个学院和图书馆分散在城市的各个角落，跨度可以很大，因而，公寓的选择不能仅仅根据同市中心的距离来判断，还应该考虑自己上课地点是否方便。比如，我住在离市中心大约7公里的Lilla Sunnersta，虽然这里已是郊区范围，而且环绕在一片树林之中，但因为主修课程的上课地点位于城市南部郊区的Angstrom和ITC，从公寓出发乘坐公交车只需十几分钟的时间，所以非常方便。夏秋时节，上学的路上还能看到羊群和小鹿，真的是别有情趣。刚刚来到这里时，仲夏节已过，夏日的阳光逐渐收敛，但白昼仍然漫长得难以想象，低沉的白云在天空中延展开来，在树林里，田野上，街道中，投下一道道交错的光影，在城堡山上可以欣赏到这一美景。整个城市沿着几条主干道铺开开来，中心是火车站、商业街以及大教堂，边缘则坐落着宜家、Coop、Stadium等大型商城，菲比斯河穿越整个城市，所有的文明都沿着两岸展开。路人在街角悠闲漫步、情侣依偎在河畔看水鸭和飞鸟，朋友们欢聚在一起享受fika，小城市独有的温馨气息扑面而来，一切都那么自然而然，让人单纯地觉得欷歔和感动。市区里仅有公交车作为公共交通工具，公交卡在火车站的UL Center可以买到，分月卡以及充值卡等多种形式，另外价格随着乘车距离范围的增加而上升（比如在乌普萨拉市内使用的公交卡是795kr一个月，如果乘车范围涵盖斯德哥尔摩地区，则价格更高）。如果持有含UL/SL标志的学生卡还可以享受一定程度的优惠。总的来说，公交系统还是很便利的，几乎涵盖了市内所有重点场所。但是，公交运行的线路和时间会随着季节的更迭而有所改变，Google map往往不能及时更新，这点要随时注意。总的来说，乌普萨拉是一个很安全祥和的城市，但随着近几年难

人潮的影响，暴力事件还是会有零星地发生，但不必太过惊慌。城里主要的超市有ICA、Coop、Willy's等几家大型连锁商店，基本上覆盖了所有居住点，日常生活用品在这里都能买到，电器（比如电饭煲、加湿器等）则在城区东边的几家电器城可以找到很多种类。亚洲超市在火车站前正对的那条主干道上有一家，可以买到一些常见的中国和日韩食材。在冬天，日照时间很短，往往上午九点半才天亮，下午三点钟就天黑了。漫长的黑夜和凛冽的寒风限制了人们的活动，但也给了我宝贵的独处时间，或悠闲地准备晚餐，小酌一杯，或静静地看着窗外的路灯和远去的车影，思考一些有关人生的话题。值得一提的是，冬天白天气温一般保持在0度附近，并没有想象中那么寒冷，最冷的时候，气温大概在-10度左右。由于历史文化悠久，乌普萨拉有很多传统节日，可以向当地的同学询问。每当这时，人们常常着盛装以庆贺，穿行在厚重的大理石建筑和哥特风的教堂之间，一瞬间有一种踏入了中世纪的错觉。千百年时光飞逝，但古老的传统已在这片土地延续下来，融入到每个瑞典人的基因里。我有朋友说，瑞典人喜欢自然，喜欢原始的美，在灯火照耀下，人们围坐在一起，一起唱着远古的歌谣，这时你发现每个人的脸庞上都洋溢着最最纯真的笑容，每个人都是那么单纯地幸福着。



（三）畅游欧洲 因为乌大的课表每周都不固定，这也给了我更大的自由度去安排自己的假期。忙里偷闲，最终得以有幸走访了许多地方，从飘雪的北欧避世小镇到热浪似火的西班牙南岸海滩，从最神圣肃穆的梵蒂冈大教堂到柏林墙上诉求和平与自由的彩色涂鸦，在庞贝的千年遗迹里重拾旧城的荣光，在雨夜中的埃菲尔铁塔下邂逅浪漫。每一段旅途更像是一次与内心的深度对话，我在其中亦游亦学，领略这块古老大陆最深沉的美。



雷克雅未克郊外的极光爆发 现在都觉得当天看见了很了不得的东西 天幕和银河，星光交织极光，真顶级浪漫



卢塞恩的节日游行 群山环绕中的小镇特有的古老与典雅



在凯旋门上俯瞰香榭丽舍大道的繁荣与浮华



在圣马力诺的山顶俯瞰云雾之中的意大利



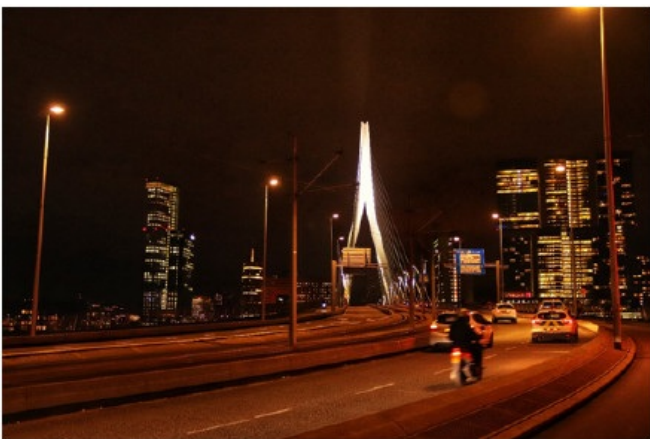
米兰圣贝纳迪诺人骨教堂 瘟疫和饥荒年代里的“迷人的恐怖”



阿尔卑斯山脉的绝美



圣礼拜堂的彩色花窗 每一幅画都在述说一个古老的传说



飓风来袭时的鹿特丹夜景 我觉得，旅行的意义就在于，在出游的过程中时刻保持对生活的新鲜度，在发掘未知景色的过程中亦发掘自己的内心。在旅途中感受异国文化，感受不同文明的伟大，感受历史的沧桑变迁，用另一种思维从另一个角度看待世界，并且认识新的朋友，实在是意义非凡。（四）其他的一些建议 1. 选课 这边的选课机制很不方便，而且比较严格，对于Entry requirements要求也比较死板，如果在到瑞典之前没有能够选上自己想选的课，还可以到了学校之后单独联系相应的教学负责人，而且最好当面去和他们谈，不然发邮件往往没有人回应。 2. 出行 推荐一些比较实用的信息。 北欧航空SAS的青年票非常划算，一般从斯德哥尔摩飞其他各大国家的首都，折合成人民币一般才三百多块钱，用中文页面可以直接支付宝支付，避免信用卡支付老是失败的问题。在诸如圣诞之类的节假日出行的话，最好提前几周订好票。 北欧航空网站：<https://www.flysas.com/zh-cn/cn/> Skycanner网站：<https://www.skyscanner.net/> 在北欧，Flixbus和SJ的火车算中短距离内比较好的出行方式，可以下载goEuro的app订票。青旅和Airbnb是比较划算的住宿方式，但是在一些不太安全的城市，建议还是住酒店比较好。 在欧洲大陆玩的话，德国开元算比较好的旅游公司，报团体验还不错 在瑞典生活学习的半年时光，给我留下了无限美好的记忆，也让我感慨万分。相比于国内的大学生生活，我觉得在这里，每个人其实淡化了作为学生的属性，而以一个成年人的身份重新融入社会，享受生活。在复旦，便捷的生活条件（诸如食堂、外卖触手可及，宿舍就在学校里），以及紧张的学业，容易造成每天三点一线的生活方式，你会发现度过的每一天都何其相似，日子一天天过去，却很难被记住，生活陷入了一个被动的无聊周期性循环。 在乌普萨拉的一百五十个日子里，事情则大不相

同，你完完全全浸入了另一种文明之中。原始的自然环境、热情而又幽默的北欧人、典雅的异国小城情怀、自由的独居生活，让人彻底舒展了心态，摆脱了浮躁，和这里的万事万物融为一体。除了学习，享受生活和远出旅行也是留学日子的常态。这也是在这段交流生活里，我最珍惜的部分。我自己买菜做饭，虽然耗时耗力，但悠悠闲闲地逛着超市，计划着每天的食谱，再吃着自己亲手做出来的饭菜其实是一件非常幸福的事情；乘公交车穿过森林去上课，看着同一条路从盛夏时节的郁郁葱葱缓慢过渡到冬日里的银装素裹；和朋友们聚会煮火锅，切蛋糕，互祝新年快乐；忙里偷闲规划自己的假期出游计划，去接触不同的文化，把书本和网络上见过的东西变成眼前的实景，“去远方”也是一件很浪漫的事情，尤其是还年轻……我想，这些以往被忽略了的生活的另一面，在北欧，我都有了机会去发掘，去感受。什么是生活？什么是生活的本质？我有了更好的答案，我能感受到它炙热的温度。拥有这样的机会去拥抱生活，认知自我，实在难得。或者说，仅仅是有这样一个机会，能在北欧的冬天，放空头脑，依靠在窗前，静静看着窗外的漫天飞雪和逐渐消融在迷雾里的远山，都是一种幸福。因而，我也想在此，致谢学校为我提供这样一个交流机会，致谢在过程中给予我热情帮助的外事处的老师们。