

19秋芬兰赫尔辛基大学交流小结

2020-11-03 14:25:14

开阔视野，学习成长 ——芬兰赫尔辛基大学交换总结

2019年8月，我有幸参加了2019年秋季芬兰赫尔辛基大学交换项目。回顾四个月的交换学习，我觉得可以用“不虚此行”四个字来概括。

一、关于学校。赫尔辛基大学（University of Helsinki）1640年创建于芬兰古都士尔库，1828年迁至赫尔辛基。赫尔辛基大学以其悠久的历史、丰富的藏书、一流的设备、齐备的专业以及杰出的成就闻名欧洲、享誉国际，共有11个院系及20个相对独立的研究所，孕育了4位诺贝尔奖得主。

二、关于学习。赫尔辛基大学的教学体系和复旦大学不同，一个学期分成两个时段（period），以两个月为期。一般一门课会在一个时段内结束，重要的专业课可能时间比较长，跨越时段延续至一个学期甚至一个学年。

赫尔辛基大学实行芬兰语和瑞典语双语教学。英语授课主要集中在硕士和博士课程。总体来说，赫尔辛基大学所开设的英文授课的研究生级别课程还是挺多的，多为理论性的课程。我是在出去之前选的课，应依据自己的时间和计划来选。建议不要选太多（不宜超过4门），虽然上到一半觉得没有兴趣可以随时选择退课。大部分的课程是集中在一个半月学完，大量的阅读要求、平时的作业也不少，学习过程中做Presentation、小组讨论、课前测验等都作为考试成绩的一部分，所以学业任务还是比较重的。

赫大有非常完善的外语学习条件。在主楼的学习中心，有单独的语言中心（language center），这里有丰富的英语、瑞典语、俄语、法语、西班牙语、意大利语和日语学习资料，包括书籍、影音和电脑设备。每天都有不同语言的辅导老师（tutor）的值班，学生可以询问这类语言的有关问题，初学者还可以请辅导老师协助制定学习计划。除了自习室（self-learning room）、辅导室（tutor's room），这里还有口语室（talk workshop），所有人都可以在这里自由说话聊天，不用担心干扰别人。我的舍友来自不同国家，有德国、保加利亚、新加坡、土耳其、香港，宿舍里口语加打手势的生活也是很好的语言学习体验。

三、关于生活。如何更好更快的适应交换生活，我强烈建议提前仔细阅读两本新生手册：一是由赫尔辛基大学官方编写、发布的新生手册（Orientation Handbook），包含了丰富的实用信息；二是由赫大中国学联执委会编写的中文版“新生入学指南”，包含了赫大中国校友更为具体的经验总结和留学体会。

我体会比较深的三项着重介绍一下：一是行李准备，由于飞机行李空间有限以及赫大天气寒冷，衣物基本要求是百搭、保暖、好打理。防水的羽绒服、冲锋衣做外套最实用，鞋以实用舒适为主，户外防滑鞋可在芬兰购买。充电宝、插线板、转换插头、充电器、路由器、网线、U盘等的电器配件和感冒冲剂、消炎药、创可贴、云南白药、肠胃药等常见药品建议自带；二是交通，赫尔辛基的公交系统发达方便，市内交通方式包括巴士，有轨电车，火车，地铁，轮渡。通过这些交通工具，你可以达到几乎所有赫尔辛基区域及其周边地区。在赫尔辛基生活3个月以上的人可以申请交通卡，所以大家都可以且一定要办理交通卡，方便且对硕士及以下学生有半价优惠，交通卡所有交通工具都可以使用（包括去芬兰堡的船），上公交车前要刷一下，地铁和有轨电车可以不用刷（如果你的卡为月卡）；三是感谢赫大中国学联，新生接机、迎新晚会等，都给我留下了很深刻的印象。

四、关于旅游。我没有象很多交换生游历各国，一直生活在赫尔辛基。不过我利用周末，游览了赫尔辛基的许多地方。被称为“波罗的海的女儿”的赫尔辛基，是一个颇具特色的旅游胜地。我建议可以花时间一去的有这么一些地方：地处赫尔辛基中心广场，在议政楼和赫大主楼门口的鼎鼎大名的白教堂；矗立在赫尔辛基港旁边的乌斯佩斯基教堂（红教堂）；国家历史博物馆是一个拥有尖尖塔楼的的高大建筑。里面主要讲述的芬兰这个国家的历史以及文化风俗，喜欢芬兰历史的同学们一定要去看看；国家美术馆，又名阿黛浓美术馆，是芬兰最重要的美术馆，位于赫尔辛基市中心广场对面的Kaivokatu街上；Kaisaniemi植物园，是芬兰最古老的公园，可以追溯到19世纪的早期，免费开放，现在同时也作为赫大植物学研究机构。

五、关于感悟。一是大量的英文文献阅读很有好处。这不是一件轻松的事，但经过这四个月的“训练”，我读英文文献的能力、速度和整理、总结能力都有显著提升；二是交换生能充分体验文化交融。

在赫大时我和其他六个交换生同居一室（一大套间，1人1小间），和其他十几个交换生一起上课，第一次体会到如此文化交融的生活，这是很有趣的一种体验；三是芬兰人很热心。来到芬兰之后，我发现其实芬兰人很热心，向路人问路时，他们会很尽责地一直指路直到确定你能找到——哪怕他们可能并不会太会说英语；四是芬兰的基础设施建设很好。比如厕所很干净，宿舍的所有设施很全，垃圾分类很详细；五是赫尔辛基的公共交通非常发达，公交、地铁、电车、市内火车任君选择，而且每一种交通工具都会在站点设置电子屏，显示下一班来的时间，国内城市目前能做到这一点的，应该还只有地铁；六是中国的经济和社会发展程度跟芬兰已经没有了差距，甚至比他们要高效，便捷很多，比如电子商务、快递行业，小米、联想、华为和OPPO等中国制造的电子产品也常常见到。

值得一提的是，赫尔辛基入冬之后昼长不过4、5个小时，很多时候根本看不到阳光，会让我们偶尔涌起孤独的感觉。不过这也是一个重新认识自己的机会和促进自己成长的过程。总而言之，去赫尔辛基大学交换的这段经历，对我来说弥足珍贵和难以忘怀。我体验了跟前大不相同的生活，交了一些金发碧眼的朋友，也交了一些褐发棕肤的朋友，同时也坚定了以后的日子里我要去看更大的世界的信念。

感恩学校给我的这个交换机会。