18秋瑞典乌普萨拉大学交流小结

2020-07-03 11:29:07

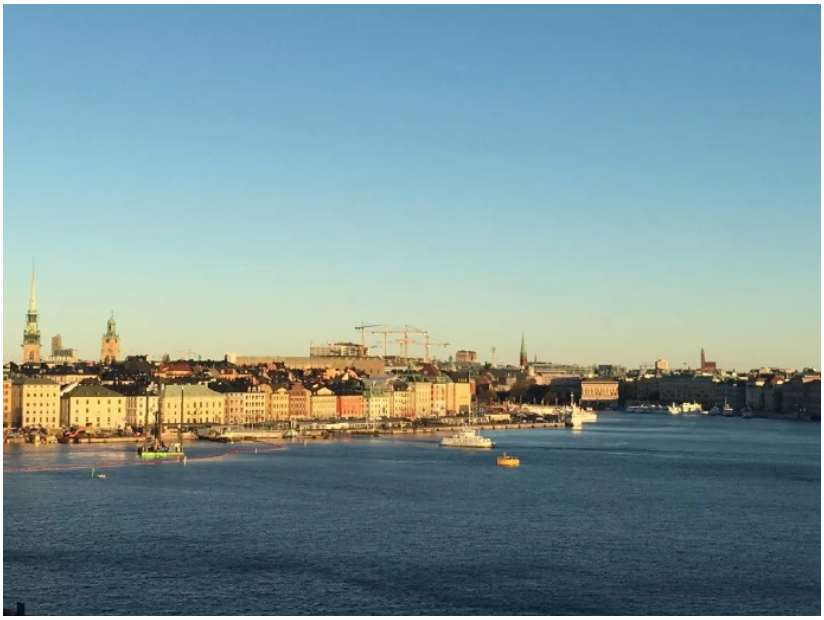
对欧洲一直还是有些憧憬，总希望能有一次机会可以待久一点，认真感受这片土地上的生活、文化和人。谁成想第一次踏上欧洲大地，就足足待了半年之久。在这半年额外的假期里，学习已经不是生活的主要任务，感悟不一样的世界观和生活方式才是。下面是我在瑞典半年期间的一些tips和小感想，希望能帮到今后前往北欧学习或旅行的同学。 （1） 关于学业 Uppsala大学作为瑞典最好的大学之一，不仅吸引着全国各地的优秀学生，而且校园里也可以看到来自世界各地的交换生与读研读博的学子们。相对而言，Uppsala University排名更高的专业有生物、医药和政治宗教类，理工科的实力属于中上。 交流这半年里我归属于Physics and Engineer Department，整体感受是虽然本科课程难度和压力比起国内小了些，但教授的严谨、专业和要求标准并不能让你过于放纵。

环境优美的图书馆，让你爱上学习 一般而言学校要求每学期的学分在30分左右，大约也就是3-5门课。这学期我选择了三门专业课和一门选修，专业课分别是电磁场理论（复旦电动力学）、量子力学（复旦量子力学）、纳米材料，选修课是Global challenge and sustainable future. 每门专业课都会有许多习题课和一些实验课，这些内容对中国学生来说很容易，但是在全英环境下如何表达自己的内容，以及如何与partner 合作完成pre与lab还是可以学到很多。 我尤其想要强调一点的就是有些课教授最后会通过口试的方法打分，这对每个人（包括瑞典的学生）而言都不是一件轻松的事。比如纳米材料这门课我最后就参加了口试，形式颇类似于面试，教授会根据讲过的知识设计情景代你引入，并抛出问题给你。你需要很有逻辑和系统地掌握这些内容，才能既抓住重点又能清晰地表达自己。

乌普萨拉城市图书馆。外面寂静的夜，屋里温柔的灯陪伴你阅读 选修课Global challenge and sustainable future是由非常多的seminar组成，每节课都会有很有趣的活动，虽然并不是每一个topic我都感兴趣，但听下来还是收获很大，可以让我体会到不同国家（这门课60多名学生大约来自20多个国家）的人对待一些发展中遇到的问题和挑战不同的见解，这也正是我前来交流的目的之一。课程的最后我完成了一份3000多词的全英论文，而且内容还是对我而言最为陌生的发展、全球化以及文化差异。虽然写论文的过程充满艰辛和挑战，但能有这样一次跨学科的学习经历，对我思考问题的方式和角度都是一次新的尝试。

乌普萨拉市中心的教堂，已经有1000多年的历史了 Uppsala University并没有一般意义的校园，而是几片教学楼分布在整个Uppsala镇上，由此你可以想象出Uppsala这个瑞典第三大的城市其实就是一个很小的town. 每天骑车上课回家，从市中心到南边的Ångstrom只需要骑车十五分钟。这里必须要夸一下，瑞典每条路都会留出一条两人宽的自行车道，而且横穿马路所有汽车都会为你让行，骑行在城市让你对自然有了更真切的理解。 （2） 关于旅行 瑞典是申根国家，所以一张居留卡可以带你走遍大半个欧洲。不过我确实不算是个旅行狂人，和朋友圈里的各位比起来实在low了许多。除了瑞典的斯德哥尔摩，也就只去过哥本哈根、罗马和威尼斯。整体来说，丹麦与瑞典极其相似。看来北欧这种简单而散漫的生活很是让人渴望。而意大利更接近于热情的西班牙，虽然城市看起来没有北欧小镇那么静谧地与自然融为一体，但也算是别样风情。当然也有不那么完美的地方。威尼斯曲曲折折的小路第一次让我体会到走夜路的恐慌，罗马不小心订到拥挤的家庭旅馆也成了我旅行中的噩梦。

▲丹麦哥本哈根的圣诞夜市，让你目不暇接 当然旅途之中还是有至今难忘的人。在斯德哥尔摩独自行走在山间，遇到了一位瑞典老爷爷拿着相机拍照，便鼓起勇气上前搭讪。 ——“Hello! Are you from China?” ——"Wow! You are right." ——"你好！” 这位中文熟练的老爷爷名叫Rolf，退休前是一位就职于IBM的工程师，一干就是二十六年。去过北卡&纽约，留过德国，住过中国成都，最后回到了瑞典。 ——“中国人很友好，成都人都很热情。（拿手比划一下）这么小的小孩儿都会跑过来跟我说口语，他们讲得都挺好的。中国人英语都挺好的。” 这是他对中国人最深刻的印象，还让我有几分骄傲。



▲斯德哥尔摩全景 在咖啡店，老罗看看手机，兴奋地说他今天已经走了10千米了。 ——“Amazing!” ——“这没什么。我每天都坚持走10千米，有时候还更多。我们那边有一个老年篮球队，年龄最大的已经84岁了。我们每周在一起比赛，半个小时。我们的规则很简单，谁投进最后一个球算谁赢，前面进球不算数的。”说到这儿老罗的笑声特别爽朗，足足笑了一分钟。这哪儿像是个七十多岁的老人啊。

▲每年诺贝尔奖颁奖典礼就在里面 下午他老伴儿打来电话催老罗回去。我们就此别过。 （3） 关于饮食 Uppsala University为交换生分配的有宿舍，我拿到了一间Rack的七人corridor，Rack离市中心、火车站都不算远，周边就是经济学院和生物进化教学楼，所以晚上我经常会去那边自习。 这半年里我学会了逛超市，几乎每两天都会到一公里外的Hemköp买些便宜的蔬菜水果，以及每天晚上半价的糕点也足够让我散步走过去。过了这半年我才真的可以说会做饭，荤素汤饼、米面饺子，今后可以独立生活不必点外卖这是真的。

▲自己动手煮的鸡汤烩面 印象最深的莫过于和瑞典当地的同学一起包饺子、烤披萨，这也算是某种意义上的文化交流吧！不过我也明白一个道理，无论山南海北、北极南极，说起吃，各种文化的人群之间总会有说不完的话题和兴趣。 （4） 关于生活 北欧人不善社交仿佛是出了名的，只要你勇敢地与人搭讪多聊几句，就会发现原来身边的每一个人都是这么友好善良。瑞典人是表面冰冷下带着热情的，这半年里认识的瑞典同学不多，但是平时交流起来话题却很广。从常见的中餐与饮食，到我插不上话的音乐与party，每到夜晚走进当地特色的nation，在震耳欲聋的摇滚和群魔乱舞之中，你就会不由自主地融进这片喧嚣躁动。

▲街头的摇滚音乐 另外我在这半年里在Uppsala加入了他们的AIESEC，在那里同样认识到了许多非常优秀的同龄人和好伙伴。我们一起做饭，一起喝咖啡，一起打乒乓球，一起参加national conference. 和复旦的社团比起来，这里人不多，但是更有一种家的味道。说到National conference，也许你不会想到这只是一个不到50人参加的大会，但这已经是瑞典几乎所有的AIESECer. 麻雀虽小，但会上的每个活动都让人印象深刻，大家坐火车来到瑞典最大的湖边，住在简易房里，每顿饭都是leader们自己为我们做。晚上大家在音乐中摇摆舞动，玩各种游戏。早上我起得很早，一个人在湖边看日出，实在是一份难忘的回忆。

▲National Conference就在这样一片湖边举办 除了这些，我还在选修课上认识了许多老挝同学。他们虽然英语说得并不流畅，但也都多才多艺、热情对人，也许是地缘缘故，我们很快就相谈甚欢，之后的几个月里不停地聚餐。总的来说，这半年里我尽可能尝试与外国的同学们接触交流，无论是只有一面之缘，还是成为好朋友，这些点滴也是我瑞典之行的重要部分。 以上基本覆盖了我在瑞典交换的方fang面面。总而言之，瑞典是一个充满神秘、让人向往的国家，而乌普萨拉大学更是将高质量的教育和可爱的北欧生活合二为一。最后强烈建议那些对欧洲感兴趣的同学选择去乌普萨拉交流，一定不会让你失望。