

我为什么选择出国交流——2017秋季瑞典于默奥大学 (Umeå University) 交流小结

2018-05-25 14:19:20

出国交流最吸引我的有三个方面，分别是：跨文化交流的经历与国际化的视野、外语水平的提升，以及独立生活的体验，而在实际的交流过程中，我也实实在在地践行其中，很幸运地在这几个方面收获到了我想要的经历和成长。关于跨文化交流的经历。我觉得出国交流就是一个不断与culture shock斡旋的过程。在一个跨文化的氛围里，难免会遇上大大小小的culture shock，我往往会聆听他人的文化、分享自己的文化，以及接纳和包容彼此文化之间的冲突。在跨文化的团队里我最喜欢的就是分享我的国家，我想给外国同学展现一个真实的、正在蓬勃发展中的中国。印象最深刻的一次是在英语课上，我们在讨论一项80年代的世界文化研究，那项研究采集了30多个国家的数据，基本覆盖了全班每个同学的母国，但是却没有中国的数据，老师笑着问我你知道这是为什么吗，我说那时候中国与世界刚刚建立起联系，也许国外的研究团队不方便进入中国收集数据，班上的同学好奇，继续追问我现在也是这样吗，我便向他们简单地描述了当前中国的发展情况，表示现在的中国与四十年前大相径庭，我还向他们展示了上海的城市图集，诚挚地向他们发出了Welcome to China的邀请。每当这个时候我总是一腔热血，特别为祖国感到骄傲自豪。关于国际化的视野。曾有一位老师在课堂上感慨说道，现在没出过国看世界的老师都不知道该怎么教你们了。的确，现在的社会是一个中西方文化高度交锋、碰撞、融合的社会，见识过西方社会先进的一面，个人对世界的感悟能力以及对事物的反思能力仿佛都有了一些提升。就拿我的专业——社会工作来说好了，传说中令人神往的福利国家果然名不虚传，得益于“从摇篮到坟墓”的全覆盖式福利系统，瑞典社会工作的发展也是处于世界领先水平的，像我国大中城市正在推广的“居家养老服务”的理念和模式，其实就起源于瑞典；而近年来呼声日益高涨的“儿童保护”和“儿童权益”，瑞典作为世界上第一个颁布儿童保护条例的国家，也有许多值得我们借鉴和学习的地方。眼界开拓之后，你就会发现，原来有一些事情可以到达某一个高度的，那个高度就是你要努力的方向和目标。关于外语水平的提升。我在于默奥交流期间选修了一门“瑞典社会工作”课程 (Social Work in Sweden)，这门课集中在四周的短学期 (period) 内完成，课程形式丰富多样，有外出的参观学习 (study visits)，通过访问实务社会工作者来了解不同社会工作服务的实际运作情况，还有课堂上专题讲座 (lecture)，研讨会 (seminar)，以及工作坊 (workshop)，帮助同学们进行社会工作理论学习。毕竟学习了社会工作这么多年，而且这又是一门基础课程，所以课堂上所教授的知识我基本可以理解消化。更多时候觉得自己其实是在用英语重新学习了社会工作概论，虽然自感听力水平稍有提升，但写作和口头表达依然存在障碍，在完成作业和论文的时候最痛苦的是需要用英语进行写作，大论文写了3000多词，写作速度直接被放慢好几倍。完成写作任务之余，在研讨会seminar上还必须和其他组员进行小组讨论，向同学、老师陈述自己的写作内容，由于班上的同学们都来自世界各地，大家英语水平参差不齐，只有极少数同学的母语是英语，所以研讨会上的汇报对个人的听力和口语都是一大挑战，你既需要听得懂别人讲什么，也需要让别人听得懂你讲什么。在瑞典的时候还无法感知自己的外语水平是否有所提升，但回国之后再去看英文文献，猛然发现文献不是那么难懂了，阅读起来也没有那么吃力了，我想这都是出国一趟的功劳吧。关于独立生活的体验。在瑞典生存的主题，大概是“省钱”与“煮饭”吧。北欧物价之高全球闻名，但是也没有高到离谱的境界，主要是服务行业的收费较高，如交通 (坐公交一次20-30元)、餐饮 (麦当劳、汉堡王等快餐店均消也要70-80元) 等，只要不是太浪，日常的开支还是可以接受的，当然会比上海的消费略高一些。想省钱的同学就自己多煮饭，少在外面吃喝。于默奥大学是没有食堂的，虽然校园里有小餐厅，但每顿饭的价格约莫人民币60-80元，实在是不舍得花钱 (外卖更不用考虑了)，所以过上了自己动手、丰衣足食的小日子。一般来说，所生活的城市越繁华，中国超市和亚洲超市的数量就越多，商品的品种也越丰富，基本的烹饪酱料 (米面油盐酱醋) 也能买得到，不过价钱会是国内的两三倍，如生抽老抽20克朗左右，老干妈20-30克朗。行李额充分的同学可以带一些自己常吃或者熟悉的酱料，干菇、干椒、红枣、枸杞等重量较轻的干货可优先考虑带一些。至于本土超市，ICA可以说是瑞典的国民超市了，可以提前在官网上申请一张ICA会员卡，免费邮寄到你的信箱，部分商品只有使用会员卡才有折扣；其他的超市还有Coop, Willys等，最便宜的超市当属德国的连锁超市Lidl，物价水平与国内最接近，相当感人。瑞典是典型的“一分钱一分货”的国家，价高的商品通常质优。逛瑞典超市，还要接受的事实是，肉比菜还便宜。大概是西方人不喜欢啃骨头吧，鸡翅膀和鸡腿特别便宜 (大概人民币两三元一只鸡全翅)，鸡胸肉比鸡翅鸡腿贵一些，牛肉会比鸡肉、猪肉、鱼肉都贵一些，牛肉大约100-200元1kg。瑞典的瓜果蔬菜通常是从南欧国家进口的，标价对比国内菜市场有时翻了好几倍，葱姜蒜也不便宜。而且冬季蔬果数量少、价格高，夏季数量多、常有打折，折扣前后的价格还是相差蛮多的，建议打折的时候入手。除去买菜做饭、时常比价的小忧愁，在交流期间还有一点比较开心的就是能够拥有自己的住宿空间，一人独享20平，还带独立卫浴，24小时热水，与同一个走廊 (corridor) 里的其他室友共用厨房，没有禁忌地使用电器，毫无疑问这将会是我十年住校生涯里最满足的半年了。还想分享一下意外的收获。我觉得此行最大的惊喜之一是我与于默奥大学社会工作系的一位风趣的教授建立了比较友好的师生关系，并且促成了于默奥大学社会工作系与复旦大学社会工作系的联系，奠定了院系间合作的基础。因为我参与的是校级交流项目，此前院系之间并无合作，也不知道有没有社工系的同学曾经到于默奥大学进行交流。我在课外的时间与老师交流，碰巧得知他们也听说过复旦并且希望能够拜访复旦社工系，我立马将情况反映给我系主任，随后两校的社工系建立起了联系。2018年4月，于默奥的教授来访复旦，与我系老师碰面，商谈两系合作事宜，我也帮忙接待了我的老师。与教授再次见面的感觉非常欣喜激动，感觉一切的安排都太巧妙了。我不肯定两个院系之间最后是否一定会达成合作，但是通过学生的交流促成两个院系建立联系，这件事情对我来说已经是很大的鼓舞了，感觉出门一趟还是有点贡献的，没算白来。最后是给出国交流同学的一些小建议。瑞典的选课系统与国内的有较大的区别，国内的课程一般是从学期初开始，到学期末结束，每门课程每周有一至两节课，横跨整个学期；瑞典的一个大学期 (semester) 则划分为四个小学期 (period)，每一个小学期合计四个星期，课程常为7.5学分或15.0学分两种类型，有可能集中在一个小学期内完成，也有可能横跨两个小学期、三个小学期、四个小学期。一大学期的学习，学校要求必需修满30学分，学生可以在7.5学分和15.0学分的课程中自由选择，自由搭配。自由选课的结果就是容易出现课程冲突，而且只有在成功选上课之后教务老师才会给你发课表，这种情况真的很迷啊，对于转学分需求较高的同学，建议每个小学期 (period) 只安排一门课，以免课程冲撞，又或者提前多选一至两门课程，等课表完全出来之后再筛掉。虽然偶尔会遇到一些要求严格的课程 (例如我选了一门英语课，缺课超过一次就直接fail)，但总体来说，交流期间的学习压力和学习强度对比国内真是小巫见大巫 (尤指于默奥大学)，学生有比较多自由支配的时间，如果在这段时间里想好好沉淀自己，一些书籍或是学习资料都可以提前准备好。其实每个人对于出国交流都有自己的价值取向，没有对错好坏之分，只要清楚自己想要什么、自己在做什么，不负光阴，不负自己，我觉得就足够了。