

# 乌默尔大学交流

2015-05-13 13:43:27

2014年8月底，赶在夏天的味道还没完全消散前，我在乌默尔这个瑞典北部小城开始了充满未知的交流生活，8月到1月，将近五个月的时间，这里的生活学习风土人情，不仅让我走近了一个曾以为遥远不可知的世界，也更走进了自己内心不曾发现的角落，见证虽小却意义非凡的蜕变。说来也快，狼狈地拖着行李到学校报道的那个雨天仿佛还在昨天，此刻我却已身处另一个国度，唯有借由文字回忆那段从陌生到熟悉，从尝试到留恋，从无到有的生活。

课程体验 学习交流，不妨先从学生的首要任务学习开始说起吧。瑞典大学的学制和国内很不一样，一个学期四五个月，通常就是按照一个月一门100%节奏的课，或是其他25%、50%和75%节奏的课程组合。因而每个阶段一般只有一门课的课程安排，以论文或考试的形式结束，随后开始新的一门课。考试扎堆的期末考试季便不复存在，取而代之的是每月都要体验的浓缩版学期始末。也正因为这样，选课时要关注各门课程间是否会有时间冲突。不过万一遇到问题也不用担心，乌默尔的老师都很亲切友好，随时可以联系外事处或开课院系的负责老师调整课程。此外，考核后的给分也很特殊，一共只分为三档：VG (pass with distinction) 相当于A档和B档，G (pass) 即合格，F (fail) 则代表不合格，可能是给分的跨度很大区分度低，再加上自己本身也用心对待了选的课，因此最后的成绩都还不错。我结合了自己的专业和兴趣一共选了四门课：Comparative social policy (比较社会政策)、social work in Sweden (瑞典社会工作)、social psychology (社会心理学) 以及 qualitative research methods for the social sciences (社会科学质性研究方法)。其中前三门是开给国际学生的基础课程，相当于本科阶段，而最后一门则是进阶课程即研究生阶段，课堂上瑞典学生和国际学生都有。虽然不同课程的上课方式有差异，但总体上都由老师授课、讨论课(包括课后小组内的讨论)和作业组成。让我感受最深的一点就是对讨论课的重视甚至超过了授课本身，直接的表现就是上课可以不出席但讨论课必须参加，并且一般需要课前做准备，频率基本上是一两次授课配一次讨论课。讨论的内容也往往会提前很久布置，给学生充分的时间搜集资料阅读文献和思考，这些并不占用课时，真正的课堂时间则是用来分享交流与答疑。我自己还是挺喜欢这种模式的，虽然有时会觉得压力大，但随之收获也是显然的，毕竟主动习得的总比被动接受的更印象深刻，从同学的分享里也能有很多意想不到的发现，尤其是面对一群国籍年龄思考方式都不同的小伙伴更是这样，在多元文化的交织碰撞中好奇与释疑便屡见不鲜。还记得刚开始时小组内交流时还有些无所适从，担心这担心那，往往听的比说的多，但是小伙伴们和老师都会很鼓励并且说出听到你的观点，时间长了，表达自己的看法慢慢变得容易起来，也逐渐能体会到语言之外抛出问题得到回应的乐趣。再多说几句关于具体课程的，总的说来，课程的实践性和针对性还是挺强的，虽然课程设置上压力看起来比起国内好太多，但是正是这样更多时间被用来思考与讨论，反而从中学到了很多。在比较社会政策这门课上，能让大家联系自己国家的实际情况和一些理论，由于几乎都是国际生，老师把来自不同国家的同学安排在一组讨论，再到课上汇报小组交流的成果，因为是到瑞典的第一门课，这门课超大比重的讨论让我一下感到了差异和压力，不过我想我对于新环境的学习生活方式大概也是从这课外的小组讨论中摸索出来的吧；比如说瑞典社会工作这门课时，有好几次workshop，上课的心理学专业老师分三个阶段介绍了来访咨询的流程和技巧，并且让我们按完整的步骤和时间分别模拟体验了visitor、helper 和observer的角色，他还说对瑞典社工专业的学生，在经过一系列必要的训练后，会聘请剧院专业的演员扮演来访者来寻求帮助，这样真实性很高的课堂学习可谓是在让学生能对学习的知识更融会贯通的动力；在社会心理课上则会用学到的概念分析影片；质性研究方法则是很多学生在自己做的研究基础上比较不同社会科学方法是否合适等等。语言固然是一个绕不过的坎，但绝不是什么问题。原先从没想过的几十页的文献，一整本书，考试论文，最终都能一一攻克。勤能补拙，多看多说多练也能把不熟变为熟悉，想来也就是这个道理嘛。

小城生活 瑞典语里有一个词叫“lagom”，直译过来便是“不多不少”，也是很多瑞典人用以形容自己的处世方式。起初我以为这与中国人所说的“中庸之道”异曲同工，但后来在与当地人的相处和交流中却发现并非如此。“不多不少”意指恰恰，是适中的平衡，不是刻意为了安稳而做出的增长抑制，倒更像是公平的另一种形式，人人皆有机会却不会过分。在乌默尔这个瑞典北部安静的小城生活的这段时间则给了我一些更直观的感受。从人口密集到快要爆炸的大城市过渡到瑞典北部这地少人稀的小城，原来快节奏高密度的生活方式不得不随之调整。还记得刚来的时候成天叨叨这里物价奇高却要啥啥没有，娱乐匮乏餐厅商店都少得可怜，甚至和小伙伴调侃逛超市都变成了一种消遣，满脑子想着上海的好，恨不得把它捧到天上去。可沉下心来生活，渐渐地也就习惯了，步调放缓以后反倒感受到了此处生活的真意。本就是置身于自然中的小城，没有大城市喧嚣的车水马龙，步行过马路时甚至不用看左右车辆，司机总是从远远地便开始减速慢行。人稀地僻却不意味着危险，即使深夜时分走在昏暗灯光下的小路上，也不用担惊受怕是否无人处藏着隐忧。或许是慢节奏的生活养育了同样慢性子的北欧人，久而久之我也习惯了在超市公交各式服务窗口慢条斯理地付钱咨询，而不用担心有人不耐烦地催促你，遇到等别人久了心里也不会不耐烦，细想确实也没有更急的事在赶自己又何必着急。在这里，大可以放心地购物消费，而不用担心会不会被店家斩，因为没等你发现，收银员已经提醒你装米的袋子漏了可以换一袋，吃自助餐忘记拿饮料老板会特地过来询问需要什么，不过也可能是物价已够高不忍心再折磨我们可怜的钱包了吧。也有过一些特殊的经历，印象最深的是有次和小伙伴去旅行大清早看错时间没赶上去机场的大巴，那时马路上别说出租车就连车也少得可怜，正急得不知所措准备胡乱拦车的时候，一个年轻女孩在不远处停下车，好心让我们搭便车，当时就感慨北欧人民真是热情乐于助人，后来却想想国内友爱的人其实也不少，只是自己因为这样那样的原因不会轻易接受帮助罢了。诸如此类的事。有一点不得不提，常挂嘴边的莫过于它的鬼天气了。秋季学期的瑞典正是日渐短夜渐长的时候，谁能想到十二月刚过乌默尔人民竟然已经过上三点就天黑的生活。这对习惯了跟着太阳转几乎日入而息的我来说真是痛苦，明明下午却已经觉得昏昏欲睡，起先还真担心像他们所说的要抑郁了。不过真适应起来其实很快，看到阳光和好天气迫不及待想出去溜达下；瑞典人也想出很多奇思妙想比如像日光房、车站的模拟日照来让人们感受久违的阳光；自己也可以找事儿来做，看看那设施一应俱全的健身房你就知道了。说来也好笑，在公共厨房烧菜的中国人比起其他欧美国家的人总是显得几分兴师动众，淘米洗菜然后就是火油烟的天下，为此不免总被室友吐槽几句always doing funny things，但看到热腾腾的菜出炉他们又会睁着星星眼，着实可爱。有时真觉得出国交流不外乎三件事：学习旅游加烧菜，烹饪好像是一门隐藏的通选课，饭点时“课友们”同聚厨房谈天说地的场景真是令人怀念啊。还有瑞典的聊天标配甜点加咖啡fika，瑞典人媲美母语的流利英语，常见的女生强势男生寡言的景象，甚至一些逗趣的文化差异和小插曲，都是瑞典奇妙而迷人的小细节。……原以为很容易能讲完的数月记，写着写着却想起越来越多的琐碎小事，一不留神就要变成流水账，衣食住行聚会旅游想用语言尽然涵盖大概是不可能的了。简言之，回过头看，成长有，收获有，遗憾亦有，而更多的是一些说不清楚却潜移默化发生的改变，诸如独立，又如生活方式的小细节。我很庆幸有这样一次交流学习的机会，在一个遥远并且全然不熟悉的环境生活的这小半年，我想不仅是一个了解乌默尔大学和这座小城风土人情的过程，也是一个了解自己改变自己的过程，而最终能够发现与感受多少或许就在于你想拥有的有多少。