

19秋瑞典乌普萨拉大学交流小结

2020-12-23 11:32:36

2019年秋，我以大四“高龄”冒着无法正常毕业的风险前往瑞典乌普萨拉大学交流。正常来说大部分同学都是大三出国交流，但我在大三之前完全没有考虑过一丝丝出国的想法，因为高中在美国交流的经历给我留下了深深的心理阴影，所以我早早地在自己的未来规划里划掉了出国这个选项。但在大二下偶然浏览外事处通知的时候，我看到了一个丹麦的暑校项目，简单地概括来说就是，这一次短暂的暑校经历动摇了我坚定不出国的想法，我第一次觉得我在课堂上是快乐的，我喜欢那里的上课方式，我有点想再出去看看，因而有了这一次前往瑞典的交流。我现在经常对家长说去瑞典交流可能是我大三做的最疯狂也最正确的决定了，它从各个方面影响到我，并且我接下来将继续申请前往瑞典读master。介于我糟糕的语文叙述能力，我会用学习、生活等小标题来回顾这次重要的经历。

1. 神奇的学习周期 我一直觉得我在fdu这边的知识很不扎实，每学期20多分10来门课，看着忙了一学期但可能真正掌握的只有几分。虽然我不需要全部的知识，但我有的时候还是会觉得很懊恼。所以瑞典的学制我真的太太太喜欢了：按月上课，一节课上1-2个月，上完通过才能上下一门课。我在乌普萨拉上了三门课：毒理学（15p, 2mo），蛋白结构与功能（10p, 1.5mo），瑞典语（7.5p, 晚课）。我现在都可以说我对这几门课掌握得很好，因为课堂留给我充足的时间消化整理，并且我的疑问、作业、报告都能得到很及时的反馈。我印象特别深的是毒理学的peer review和蛋白结构与功能一课的报告review。在毒理学课上，我们写完报告后还有一个任务是浏览别人的报告，并且“像编辑一样提出建议”。这个过程其实模仿了标准发论文的流程，通过这种同行评议，可以迅速明白报告的优点和不足之处，而且同学的意见往往是我自己想不到的。另外，在毒理学讨论课上，我的同学们给了我非常多的鼓励，他们总是对我的报告、发言抱有一种支持的态度，这种友好的氛围我在国内讨论课上很少遇见。说实话，过去我上的很多讨论课都是自己讲完自己的题目，然后开始做自己的事情，如果有老师强制要求问问题，就会收到一堆质疑。我在那里感觉到了大家有认真在听我说话、看我成果，这给我一种非常特别的满足感。还有蛋白课的老师review也让我印象深刻。她是一位严谨认真的德国教授，几乎已一人之力加深了我对德国人的刻板印象（这是褒义词）。这位老师酷爱各种整理和表格，在上课之初，就整理好了compendium和各种DDL的timeline发给我们，我从她这里学到了非常条理性的安排。并且她是第一位对着我的实验报告逐句逐段批复的老师，这种及时反馈对掌握知识起到了非常积极的作用，并且老师也可以很好地了解学生情况。最近我和这位教授联系地时候，她还能记得我当时地报告、我实验的薄弱之处，真的非常感动。还有一点特别不同的地方，是对于期末考卷的处理。在乌普萨拉大学，每位同学的试卷会扫描存档，最后返还电子版。有的时候我并不是计较我的成绩，我更想知道我错在哪里、我哪里没掌握，这种试卷返还真的很戳中我的需求。我现在看着老师批卷时写的话，还能想象出去年上课的场景。在交流学校，我收到了很多鼓励，让我整个人自信了许多，对于学习这件事情也更加享受过程。我们实验课经常会得不到理论结果，老师非常鼓励我们忠诚于观察到的现象，而不是执着于一个漂亮的结果，这件事情在我心里重新点亮了科研的火种。我觉得学习就应该这样开放式的，允许个性和探索的。

2. 点亮生活技能 对于留学生来说，厨房是成长地必经之路，但我最先想说的不是厨房，而是垃圾房。瑞典可以说是全球垃圾分类最严格的国家之一，垃圾利用率高达99%，其中36%被回收使用，14%用作肥料，49%焚烧后转变为能源。当时我还没适应上海的垃圾分类，就要迎头接受瑞典垃圾分类的毒打。瑞典的可回收垃圾有八类，其余特殊垃圾还要到置顶回收点或者请人来处理。我到瑞典的前三天吃了三天方便面，一方面因为还不会做饭，另一方面方便面塑料袋是塑料垃圾清晰易懂，如果我吃个复杂点的盒饭可能会涉及软纸、硬纸、塑料等三类，对初来乍到的我有点超纲。而且乱扔垃圾会被罚款，检查非常严格。另外就是学做饭的故事了。我在家自从油里加水炸了一次锅之后，再也没有靠近过灶台，但在国外做饭真的是件必须学的事情，尤其离开家之后会特别想念一些家常菜。在吃了几顿炒蛋、炖蛋、煎蛋之后，我终于决定学做肉菜。当时我还不会挑选肉，去超市买了最贵的一块肉，还斥巨资在亚洲超市买了酱油和料酒。当时我做好焦掉也要吃完的准备，但没有想到除了咸的不行还挺好吃。除了红烧肉、排骨，我还包过饺子、做过咖喱饭、麻辣烫，韩国同学还教了我做部队锅。在美食匮乏、外卖贵到离谱的北欧，闲不下来的嘴倒逼我学了一身厨艺，当我回家给家里做蛋包饭的时候，我家长瞬间决定以后让我做饭他们洗碗。除了做饭，我还学会了剪头发（不是流海）、修/改装自行车、缝衣服等等。在没有家长同学可以依赖的时候，个人的成长就会特别快。

3. 心态的转变 最后特别想说一些我个人心态上的转变，其中一点是更敢于表达自己了，另一点是关于文化碰撞的一点看法和转变。在出国前，我会有一个潜意识想法，叫做我要积极参加那里的活动、融入那里的环境。等交流结束之后，我彻底放下了这个执念。一方面瑞典人本身比较“独来独往”，他们比较注重自己回家的时间，另一方面我开始觉得“合群”本身是个消耗性的概念，并且接受自己独处时非常“自闭”的状态。在我的独居studio里，我经常一个人喝着燕麦牛奶看窗外日升日落、雪花飘飘，没有人（比如家长or一些长辈）会潜在要求我多去人群里不要把自己搞得很自闭。何况文化差异客观性存在，我一直在东方文化熏陶下长大，对于西方习惯接受度不高，没有必要强求自己“融入”，这个概念本身是个伪命题。另外出国后，确实我一下子接收到的信息会变得更多更杂乱。在前年去丹麦的时候，因为有个男生和我讨论国家和政治把我急哭了，但这次我整个人更加平和了。我觉得，我能开始理解我那些国外同学对中国的好奇和同时产生的偏见，因为没有人能接收到全部信息，我们接收到的信息本身就带有预设立场。我在丹麦时曾对一个吸食过大麻的同学发出惊呼，我的朋友和我说“Don't Judge”，我现在对此有了更深的理解。对于多元更加包容，可能有一重含义就是理解他们由于不同成长环境和背景所产生的差异性。当然我在圣诞节的时候也去了很多地方，遇到了很多波折也收获了许多难忘的回忆。我和同学在法国遇到了大罢工和示威游行、在苏黎世丢了电脑、在罗马被偷了钱包；但是我们也慕尼黑喝到了好喝的啤酒、在挪威看到了令人失语的峡湾、在奥地利金厅听了苏菲穆特的演奏。我觉得从各种意义上，这次交流都让我焕然一新。