

# 瑞典哥德堡大学交换学习体验

——宋佳昕 营销 14

哥德堡是瑞典的第二大城市，位于瑞典王国的西南角，是挪威丹麦瑞典三国首都的中心点，景色优美，交通方便。在大三上学期，我到这座城市进行了为期半年的交换活动。虽然只有一学期，但是却在学习生活等各个方面大开眼界，收获颇丰，当然也有一些经验想和大家分享。



(学校旁边的街道)



(商学院旁边的教堂)

## • 学业方面

### 1 努力提高自己的英语水平:

虽然瑞典的官方语言是瑞典语，但是去交换的同学大可不必担心，在公立大学里教授都是用英语授课，而且北欧的英语也比伦敦腔好理解多了，发音很纯正也没有口音。当地的学生在上学期也是讲英语，所以语言问题的解决也只需要提高英语水平。英语的重要性不仅仅是体现在上课能否听懂，还有在小组作业的时候也有很明显的作

非常重视小组合作的，老师为了防止同国籍的学生抱团，往往会按照名单信息将学生提前分组，所以同一个小组中一般都是来自不同国家的学生，小组作业交流讨论的时候也是只能说英语。欧美的同学英语水平往往如同母语一样非常流利，所以英语如果不过关的话，在小组讨论的时候压力会很大，小组合作过程中也会吃力。反之，如果英语水平高，可以流利交谈的话，就能在小组里展现自己的价值，在很好完成自己的任务的同时交到世界各地的朋友。

## 2 自觉合理地安排时间：

在瑞典，大学里的课程安排与别的国家不同：每个月只安排一门课程，这样的目的就是让学生能够全身心的把心思用在这门课上。教授在开课之前会在网上列出一个书单，虽然对于书本的内容并没有直接的考察，但是这里面的思想会贯穿课程本身。有时候，即使课表显示每周只有一节课，很多同学还是会觉得时间不够，因为需要阅读的知识太多。

我当时按照自己的专业报了一门消费者行为学。一门课程分四个部分，由四个老师来讲（瑞典真的特别强调术业有专攻）。上课的时候老师根本不点名也没有教太多的理论知识，全是带着我们设计实践调查，从选题到一步步的收集材料，直到最后得出结论。至于理论部分，全部要自己用业余时间去阅读，大量的阅读，海量的阅读。这对于中国学生来说更要规划好自己的时间，不要被课表上虚幻的繁荣所蒙蔽，要留出足够的时间在课下去阅读英文的材料，涉猎更多的相关理论知识。

## 3 谨慎选择适合自己的课程：

基于自身的英语水平选择合适的课程，能在很大程度上减少交换期间的压力。在哥德堡大学，如何判断一门课是否通过的标准是每一次的小作业是否通过，这个标准是很严格的，换句话说就是只有通过所有小作业，外加通过期末考试，这门课程的学分才算是拿到了。但是不同的课程有不同的期末考查形式。比如我选的消费行为学最后是以个人论文加演讲的形式去给分的，其中论文部分老师会给修改的机会。这个考试形式的好处是期末的压力不会很大，但同时，如果语言表达有问题，很难修改到一个较好的分数。我个人还是十分推荐以试卷形式考试的课程，尤其是偏向数字的那种课程。因为中国学生的优势在数字而非语言。课程全部内容会在网上公示，选课的时候谨慎选择适合自己的课程就会有一段非常愉快的学习时光。

## • 生活方面

哥德堡有很多欧洲连锁的超市，也有很大的亚洲超市，几乎可以满足中国学生基本的需求（国际化的老干妈自然也可以在瑞典买到的），水龙头里的水可以直接喝，水果蔬菜有点贵但是很健康，塑料瓶随处可用机器回收并且返钱。交通卡 1300 克朗 90 天的通票，一定不要逃票。

另外，瑞典最近超过荷兰，成为英语普及率最高的非英语母语国家，所以走出校园，说英语也没有问题。和中国一样，瑞典不同省份的人，有不同的性格，而哥德堡人真的十分友好朴实，一起 fika 一点不会尴尬。酒吧文化也是渗入到大街小巷，对体育赛事的热情会感染到生活在这个城市的每一个人。

但是即便如此，都要做好孤独的准备。因为无论是中秋还是圣诞，原来熟悉的那些亲朋好友不在身边，多少会有些落寞。这种心理的转变需要一段时间，多交朋友可以让自己在异国他乡找到归属感。外国的朋友是很容易 high 起来的，多和他们一起玩能了解不同国家的文化，而中国的同学也都来自浙大，复旦这种名校，即使回国以后也算是拓展自己在中国各

地的朋友圈。



（我们的宿舍公寓）



（一起给同学过生日）

### • 娱乐和旅游

去瑞典交流的另一个好处就是可以手持欧盟申根签证玩遍欧洲。因为国外的课程固定的部分比较少，很大程度上都是要靠自己去安排学习和娱乐的时间。我高中有很多同学去美国留学了，看着他们的朋友圈，经常有机会去各个州旅游。在国内的时候，我们经常想着的环美旅行，而他们去留学的四年这个计划就实现了。

去了瑞典做交换生，整个欧洲的大门也就向你打开了。曾经觉得存在于另一个次元的冰岛，就在瑞典的北部，不仅是免签，而且飞机两个小时就到了。冬至日的时候在冰岛期待仅仅亮一会儿的天，看着窗外的暴风雪，感觉这种拥抱整个欧洲大陆的机会太珍贵了。旅游的途中认识很多人，遇到很多事情，记得我在维也纳银行卡被吞，在赫尔辛堡开车划到 airbnb 主人家的车，处理诸如此类的事件，让我整个人都成熟很多。甚至在旅行的途中学到的所有东西比学业上收获还要使我受益终生。





(周末坐船去哥德堡群岛)



(圣诞的游乐园)



(冰岛)

总而言之，统而言之去瑞典交换的这一个学期给我留下很多美好的回忆，让我知道世界还有这样的一面。走出固化的生活本身，寻找到另一种庞大而神秘的存在。而回国以后的自己不仅在英语上更加自信，还在面对生活中的各种问题时，多了成熟和果敢，学会了独立思考也不为他人目光所累。