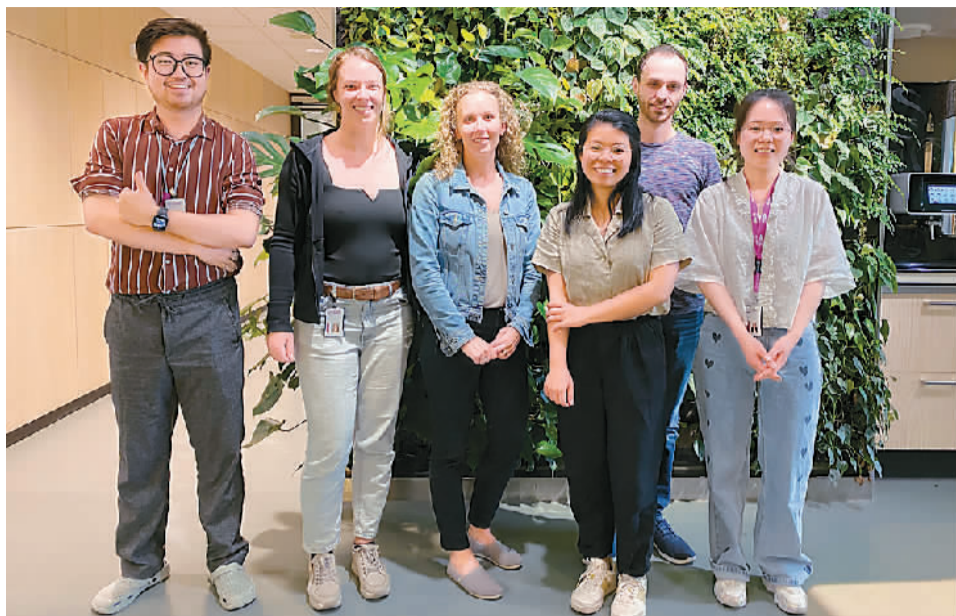


►走近非热门留学国⑩



刘明智（左一）和实验室组员合影。

受访者供图

瑞典位于北欧，首都斯德哥尔摩。在高等教育领域，有斯德哥尔摩大学、乌普萨拉大学、瑞典皇家理工学院等，吸引中国学子前往深造。他们在瑞典的留学体验是什么样的？本报记者采访了几名中国学生，听听他们的留学故事。

在瑞典的求学时光

本报记者 周姝芸

专业突出 环境宜人

刘明智是瑞典卡罗林斯卡医学院的一名博士生。“申请出国留学时我想学生物医学，一位朋友推荐瑞典的卡罗林斯卡医学院，我便仔细查询，得知该学院是诺贝尔生理学或医学奖委员会的所在地，我的兴趣一下子提了起来。”

刘明智说，进一步了解后，他被学校的硕士课程设置吸引。“在两年的学习中我们有3次去不同实验室做项目的机会，可以充分学习不同实验室的技术和方法。事实证明我的选择是对的，经过轮训，我发现了自己感兴趣的科研方向，课程结束后继续攻读博士。”刘明智说。

“瑞典是我申请留学时的第一选择。”就读于瑞典皇家理工学院的徐红婷说：“我的专业是建筑学。我很喜欢瑞典在建筑学领域对于可持续发展理念的重视，想来体验这里的城市环境，收获前沿的理论知识。除此之外，瑞典的自然环境迷人，夏天满眼都是绿色植被，生机勃勃；冬天则一片雪白，还能看到极光，这也是吸引我的原因。”

瑞典吕勒奥理工大学的博士生李宋玉有同样体会，他说：“我在瑞典北部，河流、湖泊、森林随处可见，生态环境极佳，符合我留学前对北欧自然风光的想象。吕勒奥市人口较少、城市规模小，居民保持较慢的生活节奏，远离喧嚣，我乐于体验这样的生活。”

此外，当地发达的工业为高校与企业间的科研合作带来了便利。“本地工业以林木、机械、冶金、采矿等重工业为主，自动化程度高。吕勒奥理工大学与当地企业共同组

织专业项目供学生参与，教学环境灵活高效、实践性强，我认为能学到许多东西。”李宋玉说。

享受生活 高效学习

“享受生活，高效学习，这是瑞典学生的鲜明特征。”刘明智说，“瑞典同学会特地为遛狗、聚会、旅游等事宜请假，起初我有些难以理解，后来我得知瑞典人认为享受生活是一件很重要的事。然而，这和热爱学习并不矛盾，在没有课程安排时，学校图书馆里常常座无虚席，有时连附近餐厅也坐满了读书的同学。”

刘明智说：“卡罗林斯卡医学院里有不少攻读博士的医学生，他们既要临床学习，也要做科研，学制比我更长。有时我们会一起上课、做实验，他们的学习、工作效率都很高，让我十分佩服。值得一提的是，我和几名同学曾同时做某一疾病的研究，这期间我们互相分享课题进展，展开高效合作，大家干劲十足，把时间和精力都扑在科研上，身在其中，我备受鼓舞。”

李宋玉提到，在瑞典的学习氛围灵活、自主性高。他说：“我的专业课程安排不会特别紧凑，学校鼓励学生自主规划学习任务。同时，需要书面考试的课程较少，以项目实践为考核标准的课程更多。此外，我的导师平易近人，有时下班后会和我们几名学生一起放松游玩，我们更像是朋友。”

“留学生活快乐充实，我每天都有新的期待。”徐红婷说，“我喜欢规律的生活。一般而言，周一至周五，我都有课业安排，学习压力不小。到了周末，我会和同学聚餐聊天。

课余时间我拍了一些记录生活的视频上传到网络，把时间留给自己喜欢的事。”

参加活动 交流文化

李宋玉对当地仲夏节印象深刻。他说：“仲夏节是北欧国家的传统节日，篝火晚会是节日的重要内容。有一年节日时，我和导师来到当地的老城区，这里保留了不少中世纪风格的建筑。黄昏时，人们汇集在城市广场，点燃了巨大的篝火，大家围绕着篝火载歌载舞，置身其中的我感到既震撼又兴奋。”

“值得一提的是，‘Fika’在瑞典文化中指下午茶时间，它的涵义更广，人们通过 Fika 活动聚在一起，对话聊天、增进感情。”李宋玉介绍道，“学校每周五的 Fika 时间很特别，系里所有人包括教授、讲师、学生轮流准备手工点心给大家分



徐红婷（左一）留学时和同学合影。

受访者供图

“恰到好处”的生活哲学

田益源



田益源留学时照片。

作者供图

北欧一直是很多人向往的地方，由于位于高纬度地区，气候寒冷，但居民安居乐业，幸福指数常年位居全球前列。北欧国家之前给我的印象是低调、神秘，而赴瑞典留学使我有幸有了近距离探访的机会。

本科时，我在北京交通大学读机械工程及自动化专业，通过学校和瑞典皇家理工学院的合作项目，我来到瑞典开始留学生活。抵达瑞

典首都斯德哥尔摩后，我发现这里鲜有非常高的建筑。从斯德哥尔摩城区发展的纪录片看来，早些年建的居民楼大都只有两三层，近年来建筑大多只增高到五六层，很多同学刚来这边会有落差，身边有朋友喜欢调侃称斯德哥尔摩为“斯村”。

我2015年到达斯德哥尔摩，已在这里生活7年多，对于瑞典的城市规划逐渐有了自己的理解。瑞典

人常会用一个词“Lagom”来表达他们对事情的期待，大致含义是“恰到好处”的状态。这样的理念不仅体现在斯德哥尔摩的城市规划中，还体现在瑞典生活的方方面面，例如他们不追求物质享受，听从自己的内心需求不随波逐流等。我在这样的环境中生活，观念也潜移默化受到影响。

除了生活观念有所改变，我也提升了对美的欣赏能力。瑞典人追求的美不是浓烈的、扑面而来的美，而是简单、纯粹、具有设计感的美。无论是设计如彩绘洞穴般的斯德哥尔摩地铁站，还是北欧极简风的服装与家具，都呈现出一种瑞典风格“恰到好处”的美。

来到瑞典之后，我的动手能力得到锻炼。在国内，生活中如有需要动手的事，多会在第一时间雇佣专业的人来做，但在瑞典，你的朋友可能邀请周末去他家共同准备一个派对，抑或是在小区里一起去栽种几棵树，再或者去焊接、喷漆他设计的自行车架等。

还记得我读研究生时上的第一

节课，要是手艺不好就去超市买，每个人都会参与，很有意思。”

刘明智说，来瑞典4年，跨文化交流必不可少。“印象深刻的是有一次和瑞典同学交谈时，我引用了《论语》中的‘言必信，行必果’来阐述言行一致的态度。”刘明智说，“对方很称赞这句话，并对两千多年前就有人探讨并践行这样的道德准则表示惊讶。这次交流让瑞典同学对中国文化产生了兴趣，后来一起工作时我们还讨论了中瑞、中欧间文化的异同，加深彼此间的了解。”

徐红婷在瑞典上学时参加了一些展现中国文化的活动。她说：“我曾参加在斯德哥尔摩举办的春节联欢晚会，当时和几名同学一起表演了古典舞；我也曾参加中秋晚会，和同学身着汉服上台表演节目，引来了许多外国友人合影，不少当地观众用手机给我们录像。看到这么多瑞典人对中国文化感兴趣，我非常开心。”

被誉为“法国瓷器之都”的利摩日是法国中部的一座城市。维埃纳河穿城而过，利摩日大学各学院的图书馆散落分布在这座安静祥和的城市中。

文学院的图书馆坐落在我每天去上课的路上。图书馆前是大片草坪，以及几棵郁郁葱葱的松树。每当春夏时节，我从一楼的自习室向外望去，满目都是生机勃勃的绿色。阳光好的时候，一些同学结伴在草坪上席地而坐，或安静地看书，或眉飞色舞地交谈。图书馆规模不大，装饰简洁，共有3层。我最常去的是3楼，这里有许多文史哲及社会学藏书。

通常，我会带着笔记本电脑来这里学习。坐定后，打开图书馆官网、搜索关键词并寻找书目，这已经成为了我的习惯。学院图书馆的官网会清楚标注书籍的位置，找到后我便开始阅读之旅了。

我喜欢用一些彩色的便签纸标注重点段落，在结束阅读后统一整理汇总，再把便签纸回收利用。对于我来说，这是一种非常高效的学习和写作方式。除了能通过阅读获取专业知识，图书馆带给我的乐趣还在于对未知领域的探索 and 发现。在我看来，图书馆仿佛是爱丽丝幻游的仙境，每个角落都藏着惊喜。随手翻开一本书，就能通过阅读扩充词汇、增长见识。



利摩日大学图书馆一景

作者供图

除此之外，文学院的图书馆还有种类繁多的漫画书和绘本，书中的图像给读者带来美的享受。图书馆的展厅常年热闹，不同主题的书展活动在此相继举办。例如近期的书展主题是美式连环漫画的起源和发展，展出书籍涵盖了漫画起源的理论研究和社会历史背景下的发展过程，图文并茂，相映成趣。

为了提高学生的学术写作水平，图书馆还时常组织写作工作坊，专业老师会在工坊中教授学术论文写作技巧和文献引用格式规范，分享一些学术研究必备的电脑软件和数据库，对于我来说既能学习语言，又能开拓视野。

在图书馆阅读和学习的日子平淡而充实，正如陶渊明在《桃花源记》中所写的欲尽求索的渔人一样，莘莘学子在此远离喧嚣，享受安宁，找寻豁然开朗的精神桃源境。（作者系利摩日大学教育学专业学生）



阅读时光

“我与祖国共成长” 征文启事

慈母手中线，游子身上衣。祖国时刻牵挂着每一位海外学子，祖国的发展离不开海外学子的参与奉献。在中国共产党团结带领全国各族人民迈向第二个百年奋斗目标、建设社会主义现代化强国的新征程之际，为传承留学报国传统，弘扬爱国主义精神，中国驻美国大使馆与《人民日报海外版》联合开展“我与祖国共成长”征文活动。

活动主题：我与祖国共成长

参与对象：中国驻美国大使馆领区中国留学人员

作品内容与形式：结合亲身经历，讲述自己的成长与祖国的发展息息相关的故事、留学中的故事等；征文题材不限，字数在2000字以内。

征集时间：2022年12月1日—2023年1月31日

评审工作：《人民日报》组织专家评审，评选出的优秀作品将在《人民日报海外版》专栏刊发，获奖名单将于2023年2月底揭晓。

奖项设置：一等奖5名；二等奖10名；三等奖15名；优秀奖若干名。获奖者将获得证书、奖金（一等奖200美元/人，二等奖150美元/人，三等奖100美元/人）及纪念品。稿件电子版请发至acrosspacific@126.com，注明“我与祖国共成长”征文，并附上联系人、所在院校、联系电话和电子邮箱。

欢迎广大留美人员踊跃投稿。

中国驻美国大使馆教育处
人民日报海外版编辑部
2022年11月28日

