

18秋蒙特雷大学交流小结

2019-06-24 16:49:55

时间飞逝，转眼从墨西哥回国已经三个月了，终于适应了国内的快节奏，生活不再像刚回国时那么兵荒马乱手足无措，腾出时间来梳理自己在墨西哥四个月的所见所闻所思所感。非常庆幸自己有记录生活的习惯，下文以扭脚和旅游两个记忆点，带大家感受下不一样的墨西哥。

故事一：扭脚 一路跌跌撞撞胡乱跑的我终于成功的在墨西哥把脚给扭了，于是过上了天天闲来无事晒太阳的养病生活，顺手记录下期间发现的一些趣事，带大家来一趟墨西哥医疗体系深度游。先说背景，我是这学期来墨西哥蒙特雷科技大学（后文简称Tec）的瓜达拉哈拉校区交换，该学校是墨西哥顶级的私立贵族学校，据说学生里不乏有毒瘤的子女，伙伴A受邀去新朋友家玩，看到的是拥有跑马场与孔雀的大庄园==。也正是因此，扭伤脚后我收到了快速优质的医疗救助，所描述的情况适用于墨西哥一线城市中的富人阶层。世界顶级的医疗体系，关键词：完善的设施+初看不靠谱但很热情的医生 整治分为两个阶段，前期的医务室急救以及后期的运动专家看诊。医务室医生检查伤势，和我交流扭伤原因，但因为我们英文都很烂，鸡同鸭讲几个回合他果断下了定义：It is unnormal, you need go to the hospital. 让满心觉得小扭一下没啥大事的我狗脸蒙逼。整体而言救助迅速但检查草率，以及很喜欢给人吃止痛药后面转诊的私人医院距离学校有快30min的车程，需要自行前往，沿路都是小别墅富人区。医院小而精致，病人很少，每个诊室都设备齐全，且在途中需要做任何检查都有护工帮助推到具体房间，自从到达在前台登记了保险公司后就不需要办理任何别的手续或缴费。我的医生是一个蓄着胡子的社会大叔，一看就是接受了美式教育的墨西哥精英（但英文也不好，他检查完说我的脚没什么大问题，换了个绷带让我可以走了==。于是我等了三小时保险公司，打车半小时，等医生一小时，等他十分钟看完脚开单子又等了一小时ORZ，这趟医院之旅就算结束了。总体而言虽然治疗过程略显草率，但医院设施完备流程方便，医生看起来不靠谱但的确十分热情。事实上，墨西哥在2017年被International Living.com评为世界上医疗体系最好的四个国家之一（就说震惊不震惊），虽然榜单有夸大的嫌疑，但这里的医生及医疗设施都不输美国，且无论是治疗费还是药费都不及美国的一半，因此传闻很多美国人会选择来墨西哥旅行时进行治疗（尤其是牙医）。结合我的体验看的确如此，这边富人阶层享受的医疗水平是很高的（但语言不通的我出现了很多治疗bug,后面会提到）。免费的全民医保 本次治疗开学时无比嫌弃的365刀贵族保险派上用场（这个保险条例里甚至清晰无比的写明如果我被分尸肢解会得到多少赔偿==很墨西哥特色），具体流程是我致电说明缘由-保险公司帮我指定医院-自行就诊，并且保险公司会提前发函至医院所以我不需要支付任何费用。墨西哥在2002年就开始推行全民医保，到2012年政府医保体系内的医院和诊所遍布墨西哥全境，其合法居民可以享受全包的免费医疗，这一建立在国家强大财力支持下的福利政策现在是否依然完全落实我不得而知，但七月刚进行了墨西哥现代史上最为重要的一次总统换届（死了一百多个候选人==都是枪杀，被称为最血腥的选举）。新任总统奥夫拉多尔属于左翼政党，会更为关注社会问题而非经济问题。 哪疼电哪儿的理疗 医生给的单子里让我第二天就去学校的医务室做理疗，为期十天。可能因为这边运动受伤的人很多，理疗室看起来有模有样，就是理疗的机器有点像伪科学==，而且这边没有国内的老中医和盲人按摩专治跌打损伤，都是哪疼电哪（太硬核了。双拐走路这道应用题太难 人生第一次扭脚扭在了墨西哥，三周没法走路。医生护士把拐给我后就一副你肯定会用的样子放任不管，于是自行Google理论并结合实践开始在校园杵拐走，最大的发现是——真的很累！很累！之前在路上看别人走无比轻松有力，换我走了一程全身除了哪只病脚哪哪都疼==。过程中研究出上楼拐在后，下楼拐在前，行走速度从时速2km逐渐提高到3km，从双拐换到单拐，现在行走已经有港式电影里瘸腿反派的风姿。高中读理，最头疼的就是数学的空间几何和物理的力学，现在日常规划最短行走路线，在距离与高度中权衡决策，寻找最省力的平衡方式，真是做过最难的应用题。好在学校所有楼，无论高低，都配有电梯及残疾人通道，容我勉强存活。不同的社会状态 伤脚后最大的感触就是人情，虽然有同行伙伴的诸多帮助，但因为大家日常需要上课，留下我单独行动时总是会出现异常热情的墨西哥伙伴主动伸出援手。生病了情绪本来就更加敏感，因此很能感受到对方心底想要帮助你那种热忱。我曾单脚站着研究自动贩卖机，不知为何钱无法使用，路过的小姐姐帮我尝试无果后，自己没有零钱，会特意跑一段路替我向别人借钱，让我默默咽下含在嘴里的那句没事我不买了；晚上下课处着双拐一点点的往宿舍蹦，会有开车的同学要摇下车窗主动说送我回去，还会有情侣问需不要把我架着抗走==；食堂打饭拦了一个小哥请他帮忙端下盘子，走出食堂他主动来说需不需要别的帮助，如果在校园别的地方看到他都可以找他帮忙，也会有阿姨让我先到位子坐下，我的饭后她再来叫我。凡此种种，不胜枚举。这种细致的关心和热情从我们踏上墨西哥的土地就一直有所体会，与之对比我们的社会可能显得冷静、自我和事不关己。墨西哥真的是一个很矛盾的国家，教授课上讲到的duality十分精准。他们对偶遇的陌生人生出援手不遗余力，但却很少走出自己的圈子做慈善，贫富差距也十分悬殊。虽然还没去过穷人区，但从一些纪录片里也能感受到基础建设和区域形象的迥然不同。这种矛盾根植于其历史和文化，让墨西哥的形象更加神秘和复杂。一直想着老墨西哥后写下一些文字来分享所见所感，没想到猝不及防就伤了脚，得以更为深入的了解一下这个国家的一角，于是开篇就是这样一份絮絮叨叨的琐事分享。算是揭开一些笼罩在这个国家上刻板的面纱，所见与预想的差异和惊喜，可能就是这次胡闹的意义。故事二：阅读及旅行 大家好，今天和大家分享一个Emma最近很喜欢的心理学小技巧——构建清单，包括但不局限于快乐清单，进步清单，记忆清单等。拿到理想的offer会带来快乐感，失业会带来悲伤感，但无论是快乐或是悲伤，这种感觉都远远没有我们想象的强烈及持久，我们每个人都有个幸福基础值，长远地看，或好或坏的情绪波动都会趋于稳定。我们要做的，就是行使自己的选择权，提升幸福基础值，让生活上升到新的稳态。另一方面，就现实而言，时间的感知往往是相对的，其流动的快慢与否和实际的充实程度成反比，于是我们常常在混日子里惊觉时间飞逝（是的，Emma居然还有一个半月就要回国了惊），由此带来巨大的空虚与负罪感。构建清单可以帮助我们健忘的大脑，打造一个记忆点，强化生活里积极美好的一面，带给我们更大的力量，提升幸福基础值。快乐清单强化快乐，进步清单强化满足感，记忆清单强化充实感。与之相对的，焦虑，悲伤，愤怒等情绪则会慢慢淡化，退出我们的生活，这场和大脑的游戏在欺骗与反欺骗里慢慢上演，我们没有改变真实，只是难得糊涂。上周Emma拖着病腿（是的俩月了==）与三位伙伴去墨西哥首都墨西哥城（以下简称墨城）进行了为期四天的短途旅，在四天中Emma每天都会记录当天觉得有趣或快乐的记忆点，旅途结束后和伙伴给这段旅行打分101分，这么高的分值和每天的记忆强化不无关联。Emma在这里把四天的记忆清单分享给大家，如果你也觉得放松或有趣，那Emma今天的快乐清单里，又可以再添上一条啦。DAY1 墨城夜景 夜里基于学术研究的目的以两男两女的配置逛了墨城中心的十年情趣用品老店，守店的是店主的弟弟和朋友，几个人进去各种指点及评论，嫌弃产品的单一，单纯针对男性消费者，还和台湾美国日本的店做对比，提出改进建议。人生第一次，过程和谐，有惊无险，值得mark。墨城排名第一的餐厅人均300比索（汇率2.72左右），吃到了目前为止最好吃——也最大的taco（大到根本卷不起来好吗？），四个人吃完前菜就完全满足，主菜上来后面面相觑不知如何是好。DAY2 文化探索 这天逛了墨西哥城郊区的特奥蒂瓦坎古城遗址。简介：特奥蒂瓦坎古城，是印第安文明的重要遗址。位于墨西哥首都墨西哥城东北约40公里处。在其繁荣兴盛的六、七世纪，全城有20万人口，规模可以和中国当时的长安相比。1987年联合国教科文组织将特奥蒂瓦坎古城作为文化遗产，列入《世界遗产名录》。世遗评价：“众神创造的城市”——“圣城”特奥蒂瓦坎”，建于公元1世纪至7世纪，其建筑物按照几何图形和象征意义布局，以建筑物（特别是月亮金字塔和太阳金字塔）的庞大气势而闻名于世。最impressive——墨西哥超不要脸的揽客模式 小贩：1 dollar！1 dollar!! 你：1dollar?!（狂喜走近 小贩：200dollar！（瞬变 你：??！小贩：300peso（瞬变+1 你：开始怀疑人生 小贩：OK, my last price is 200peso（超严肃 你：终于震惊中回神——可去你的吧 #同行四人至少被骗四次，呼唤人与人之间多一些真诚多一些爱 一些有趣的冷知识 特奥蒂瓦坎的意思是——阿兹特克人的城市。但是!!!这个文明并不属于阿兹特克人建的，而是在阿兹特克之前位于墨西哥中部的主要文明。在文明消散两百余年后阿兹特克人发现了这个城市并命名（真不要脸）。以此类推，太阳金字塔、月亮金字塔以及亡灵大道也都是因为阿兹特克人自己的信仰而命名，实际用途有待考证。墨西哥文明中的金字塔其实只是神庙的基座.....完整状态最顶层放置神庙，以供宗教用途。基座的意思呢，就是很牢实的地基，全是隔壁火山挖来的石头啥也没有，和埃及的法老陵墓的金字塔完全不是一个概念。太阳金字塔是遗址里保存最好也是最大的建筑，修了十年，石头都是隔壁大山里搬来的。但现存金字塔有明显后期维修的痕迹，250台阶左右，部分台阶高度30cm+，宽度15cm-，极其陡峭难爬。瘸腿的我和阿黄一起成功登顶（真佩服自己啊，脚一直不好真不是没有原因的== 古城分四个区，记得各个区之间相互独立，共2000*100人。就这点人还热爱战争（经常打架），私以为这个文明的灭亡不是没有原因的。四个区里有个区叫DOG，直到今日遗址随处可见养的膘肥体壮的大狗。场地回声系统很好，能扩大声音，双手鼓掌能发出蜂鸟叫，十分震撼。特的下水系统非常发达，和古罗马时代平行，分净水于污水两条，现在仍

在运作。西班牙人在阿兹特克遗址上修建的新城却仍然缺乏下水系统的，这种方式也是欧洲黑死病的主要致因。遗址的Residencias（居民区）照明系统十分有趣，通过天窗+水池折射，水池有换水系统。天窗样式和我国西藏地区的阳光房十分类似。最著名的两个神，羽蛇神和美洲豹。God是代表你身体的一切以及生育（这个和崇拜自然神灵的古文化有些不同）。导游带我们吃了一种十分美味的仙人掌果子，在公元前200年建造的隧道里发现种子，也用于染色。在遗址遇到了正在工作的古文物修缮专家，一位周游世界负责修缮各种古迹却依然不会说英语的手艺人，参与了墨西哥境内的玛雅文明、阿兹特克文明及特奥蒂卡坎文明遗址及文物的修缮，真是不能更酷的工作。登上了拉美第一高塔（虽然只有47层），搞不懂来自上海的四个傻子在这个脏兮兮的塔上傻笑了半小时是在干啥，但留下了快乐的冰淇淋合照。回看墨城的马路，发现其在绿色的路灯下展示出国旗色，真是别出心裁的小设计。夜里买药，发现为了保护店员安全，晚上十点药店与便利店就拉下门帘，只通过小窗口进行交易，墨城的治安状况可见一般。DAY 3 火锅KTV 带老是大半夜不睡觉的小胖丁视频逛了拉美唯一的皇家城堡——查普尔佩特克堡。古堡和国立人类学博物馆都在同一个公园内，公园里有大大小小数十个博物馆，绿化处有颜色别致的贪吃松鼠和执着追松鼠的肥狗。逛了比皇家城堡和总统府还要金碧辉煌的邮局，给伙伴们寄去了带着金字塔余韵的明信片。坐在国家美术馆的台阶上打了一小时Uber，最后放弃走出拥挤街区打车，在交警叔叔的一路护送下我们无视车流横跨两个街区成功与司机汇合。墨西哥人民真是太友善了 好吃到根本没时间拍照的火锅Asian Bay，买了栀子花，亲自给学弟展示如何摘花撩妹。有趣的是最后结束时我们经历了走反路-返回-伙伴a发现忘记带包-拿回前进-我发现没带眼镜，在地板找到了居然!!!? 30min里没被踩碎!!!人生最大的幸运就是发生了不好的事但都妥帖解决了吧?! 酒足饭饱的四人在酒店开了简易KTV party! 开着电脑随意开哼，每个人平均在超市买了2L的各种饮料，第二天放在背包里重的怀疑人生。夜深人静的间隙讨论了关于LGBT群体和女权话题，认识到自己之前认知的浅薄与片面，也互相有了更好的了解。最重要的是，知道人与人之间的相互沟通有多难，遇到难得可以探讨的伙伴需要珍惜。DAY 4 惊喜小城托卢卡 旅程的结尾为了赶飞机去了托卢卡，这个距离墨西哥城一小时车程的地方据说是政府官员的办公地。网上几乎没有相关的游记，所以我们起初也不抱任何游览的期望。但一出车站，小城迎面的凉风带给人清爽，完全拂去墨城的喧嚣和嘈杂。整个城市给人一种清透的触感，有着闲适的节奏与彩色的斑斓——一看就是个富人的城市。在排名第三的餐厅迟到了来墨以来最好吃的牛排，口感酱汁都是极致。一家美到完全没心思看植物的植物园，彩色的玻璃及画作在阳光下闪耀出一种生命力。一个热闹却毫不嘈杂的广场，拍下了人物群像。小孩，女兵，母亲，镜头的抓拍下是生活的现实。最后一站给了旅途完美的ending——我们在晚上六点包机场了。俗话说，还没有体验过包机，就抢先体验了包!机!场!当晚只有两班航班，处处享受VIP金卡待遇，一上飞机发现只售出三分之一的作为，于是一人一排享受头等舱的舒适感。ENDING 最近国内正值秋招，整体疲软的经济形势让这一战役宛如炼狱，隔岸观火的Emma也会感到焦虑，会担忧明年情况会不会更糟，该写的论文没写，该学的西语没学，该练的case没练，想健身但脚崴了，说好两周康复但两个月了才略见好转，想要打开电脑赶报告但发现无法找到系统开机，需要换系统或硬盘.....好了打住，这些糟心事靠思考是无法解决的，行动才是缓解焦虑的唯一良药，而一个快乐或记忆清单，或许就是我们继续前进的补给站。如果这段时间过得太糟，记录你的难得快乐，反复使用它吧，这是个好用的良药。 以上关于扭脚、阅读及旅行的故事现在看来还是回忆满满，快乐时光总是短暂，期待有机会故地重游。