

加州大学伯克利分校交流小结

2015-11-23 15:40:12

2014年秋季,我参加校际加州大学系统交流项目前往加州大学伯克利分校(University of California, Berkeley)进行了为期四个月的交流学习。2015年春季,我又申请了UC Berkeley Extension的交流项目,继续在UCB学习。在伯克利近一年的学习生活带给了我诸多成长与感触。 [读万卷书] 两个学期中,我总共选修了八门课程,其中六门为难度较高的upper division课程。全年平均绩点3.73,其中第二学期获得满绩4.0。期间,我修读了免疫学及实验(Immunology, Immunology Laboratory),微生物学(Microbiology),神经科学(Exploring the Brain: Introduction to Neuroscience),神经心理学(Human Neuropsychology),内分泌学(Hormones and Behavior),流行病学和整合医学,所修学分受到医学院的认可。我一直认为,生理和心理的治疗是同等重要的,因而选修了神经心理学,想学习相关知识以应对医疗实践。起初还担心它是枯燥的理论,但年近七十的教授用他的热情和博学,通过各种生动而经典的案例将课堂的氛围变的轻松有趣。内分泌学是我十分感兴趣的一个领域,尽管国内的课程中已有涉及,但系统的有针对性的学习让我更全面地理解了多种激素的共同作用在维持人体内环境稳态中的意义。免疫学实验使我接触到了美国基础和前沿技术的平台,既学习了实验方法,也锻炼了操作能力。更为重要的是,整合医学的课程极大地拓宽了我的视野,萨满医学、冥想、助产士等等不同于中医、西医的医疗手段和思路,对于临床实践时的全面和医学科研中的创新都有促进的作用。这些课程的学习,让我亲身体会到了美国大学的教育体系与中国有很大差异,包括专业的选择,课程的组织,以及教学的侧重等。以课程组织为例,伯克利的每门课程均分为lecture和discussion两个部分,前者由教授授课,后者由研究生助教主持。讲座中,学生可以随时举手提问,教授很鼓励这样的行为,也总是给予全面认真的回答,这样的教育模式不仅能够及时解决学生的疑惑,也有助于教授进一步完善其教学方式和内容。而小班的讨论课则是在每周的讲座后,为同学们进行整理归纳,提供一个同学间互相交流学习的机会,巩固知识,厘清思路。由于国内很少有类似的学习方式,我起初并不适应,总是习惯性地避免在任何形式的发言。但在两个学期的熏陶下,我努力将自己最大程度地暴露于英语环境中,逐渐锻炼起了主动表达自己的意愿和协作解决问题的能力。在我看来,这种直面问题的心态和不怯于交流的勇气是作为一名临床医生所必需的。在学有余力的情况下,我还旁听了一些实用或是有趣的课程,例如西班牙语、医学人类学、人格心理学等等。学业之余,我还积极参与各类学术讲座、学生社团和体育活动,努力融入美国文化,充分利用这次交流的机会,开拓知识面,完善自己各方面的能力。幸运的是,在交流期间,我认识了许多来自美国、法国、巴西、缅甸、韩国等世界各地的伙伴们,并与他们建立了良好的、长久的友谊。他们之中不乏喜爱和好奇中国文化者,我的免疫学教授也是其中之一,我便自然地担当起了文化交流的“使者”。回国之后,我仍保持着与这位老师的邮件往来,与他分享中国传统文化,探讨中美医学生培养方式的异同 另外,在交流期间,我还受邀代表中国医学生参加了AAP(美国内科医师协会)、ASCI(美国临床研究协会)、APSA(美国医学科学家协会)的联席年会,近距离感受了美国临床医学和医学科研界大师们的风范,并与美国的医学生们进行了深入的沟通。 [行万里路] 一次没有旅行的交流是不完整的。在这八个月中,我游览了美国超过10个城市,跨越了东、中、西部。站上了纽约的帝国大厦,逛过了华盛顿的纪念碑群,感受了西雅图的浪漫,尝到了拉斯维加斯的狂欢。而印象最深的,是三个小伙伴租车驶在公路上,伴着音乐唱着歌,感受着四周空旷的大气,最美的,便是这路上。在穷游的年纪,旅行的美好不仅限于看到的风景,还有过程中不断的惊喜和意想不到的自己。为制定一个合理实惠的计划持续讨论很多天,每次订票前货比三家选择最优,坐一宿灰狗大巴到洛杉矶和同学会合,凌晨在机场露宿等第一班地铁,为一睹美国各部特异的风景坐了两天两夜的慢火车…… 去过了不同的地方,才知道自己的世界还很小,才知道最想回到哪里,才知道该期望什么,才知道该为什么而努力。旅行的意义是和旅伴的磨合,是增广见识,是锻炼能力,更是完整自己的世界,似乎也有了些“自由而无用”的意思。 [文化洗礼] 中西方文化的差异不仅体现在学术上、制度上,更体现在生活中的点滴。在美国令我感触颇深的是人与人之间充分的信任。无论是中心区的大银行,还是路边的小商家,他们所秉持的都是“人性本善”的观点,较少质疑,更多信任。大部分商户无条件退货的规定就可见一斑。我曾丢失过网购的包裹,联系商家后,对方第一时间退款给我,保证我的利益不受损,随后再进行调查。八个月里,有许多“小事”曾给予我长足的感动。纽约的地铁相比上海是古老的,更是错综复杂的。到达纽约的第一天,我跟妈妈便被这盘根错节的地铁线路弄得晕头转向。正当我们一筹莫展的时候,一位美国姑娘主动上前询问我们是否有什么困难,并热情地将我们领到了正确的站台前。细想一下,这样的“小事”无处不在。开门时,每个人都会考虑到后来者,轻轻地多带一下;拖着大行李赶路时,总会有人主动伸出援手,帮我提上台阶;遗失了东西回去寻找,发现捡到的人不仅没有据为己有,还在原处一直等我回去取回。于是,潜移默化中,我的行为、我的心态也逐渐“美”化了。路见困难,主动援助。美国人与中国人的思维方式也很不同,从相处的方式,语言的逻辑,到交通灯的变换,银行卡的设计,各种细节都让我感到意料之外,情理之中。同时,美国作为一个文化大熔炉,无论是在城市还是校园中,都能见到来自世界各地的人们。与不同国家的同学聊天,于我就如一次次新奇的探险,在了解对方文化的同时,也向他们讲述中华文明的与众不同。而这之中,最有趣的莫过于消除误解的过程,譬如美国中餐馆饭后必备的fortune cookie其实从不出现在中国本土的餐桌上。意识到文化差异的存在,认识它,了解它,并尊重它,是我在美国学到的重要一课。 成长,是从不知道行李箱里该放些什么,到把租的小屋打理得井井有条;是从生抽老抽傻傻分不清,到一人掌厨做出一桌可口佳肴;是从参加讨论课怯怯羞于发声,到与空姐也能够谈天说地。事实上,一个学期的交流,我所学到的远不止这些。积极健康的生活方式,简单平等的人际关系,领先前沿的医学知识,独立思考的科研精神,都将持续影响着我。非常庆幸大学期间有这样一段交流的经历,像一个顿号,战战兢兢试探地起笔,脚踏实地圆满地顿笔,期待着下一段未知的旅程。