

前言

国内读完医学院，拿到全奖赴美读博，几乎是不需要思考的选择，中规中矩，毫无悬念。美国宽松自由的环境里，开始思考并寻找着自己……尝试着以前想过没想过的一些行业。很多东西看似美好，其实不然。职业也像鞋子，试过才知道是否合适。

理想的职业应该同时满足两点，缺一不可：其一，兴趣所在，未必是最喜欢的，但是至少是有兴趣的。没有这一点，工作就没有乐趣。其二，可以让你过自己想要的生活。没有这一点，工作就没有意义。至于想要的生活，因人而异。当年的我，已经对自己有比较清醒的认识，社会的尊重和物质的宽裕缺一不可。在美国做医生似乎是我最佳的选择。

这是一条漫长又艰辛的路。对外国医学生来讲，先要考过美国医学执照考试（USMLE）、step1、step2 临床知识、step2 临床技能和step3。每一个考试都是至少八个小时的考试。我必须上班来保持合法的身份，只能业余时间来复习，一年考一个就不错了。然后3-5年的住院医培训，再加1-3年的专科培训。如果一切顺利，大约七八年，可以拿到独立行医执照，成为真正在美行医的医生。很难，但不是不可能。

第一部 选择与坚持

十年前的我挣扎在人生的最低谷。在纠结了很久很久之后，我辞掉了鸡肋一样的工作，结束了鸡肋一样的感情，独自从西岸来到东岸的这座城市。只有一辆车和可以装在车里的全部家当，租了一户人家的阁楼，找到一份朝九晚五的工作。很多人不知道我的行踪，很多人不明白我的选择。我一向懒得解释也不在乎。但是，我自己知道自己要什么。新的工作，朝九晚五，不出差，下班就不再想工作的事，正是我当时需要的。每天下班要么去医院图书馆，要么回家看书。开始的几个月，天天背着一本医学字典。虽然国内上过医学院，虽然我的英文一向还算好，仍然吃力。几乎每一页书上都有不认识的单词，查过的还会忘。有一次美国同事居然问我：“你天天翻的那本厚书，是你们的圣经吗？”

不同于典型的中国留学生，我强于动手操作却不擅长标准化考试。每天学习备考的日子枯燥，无聊。我常常怀疑自己当年国内医学院都学了什么，很多东西只有模糊的概念，全然不知所以，只好再去读英文教科书。一次又一次，看过忘了，再看，又忘了，令人无比沮丧。多少次，深夜里独自痛哭，冷水洗洗脸，继续。上班和看书几乎是生活的全部，其余的时间休息，锻炼。

USMLE第一步考过了，但成绩平平。在很多中国医学生考90多分，甚至99分的情况下，我的成绩委实可怜。而USMLE一旦及格，是不允许重考的。成绩的好坏跟能否申请到住院医直接相关，高分往往是向中国医学生最大的优势，也是拿到面试的敲门砖。我显然是个例外。很郁闷，想过要不要就此放弃，在没有投入很多的时候知难而退。纠结了大约一个星期，与其说是纠结要不要继续，不如说是在给自己向前的勇气，因为我知道自己并不想放弃。

于是，继续。

后来陆续考完了step 2CS and CK, step3。所有考试一次通过。比起那些反复考多次的人，我没有失败的记录。但是，比起那些高分的人，我所有的分数都没有竞争力。

选择是最痛苦的过程。人们往往患得患失，瞻前顾后。其实选择了这一条路，也就选择了一路的荆棘和坎坷，虽然远方可能鲜花盛开。行走的过程中，会一次次动摇，会怀疑，会软弱……我都有过，但从未后悔。

这一程，最难的是孤寂。是的，寂寞，你可以一天都不说一句母语；孤独，因为任何人都帮不到你。没错，我有一份稳定的工作，衣食无忧；但绿卡，前途，感情，所有的事情都悬在空中。忧虑和不安，隐隐地无时不在地压在心头，在静谧的夜晚跳出来，侵蚀本已脆弱的心。战胜脆弱，挡住诱惑，坚守自己，并不容易。除了学习，每周3到5次去健身房。运动不仅是为健康，更是放松和激励。那时的运动也极无聊，就是定好时间的跑步机，或者一个小时的健身操，既不需同伴也无所谓天气。每每累到想要放弃时再坚持一会儿就完成了。相信每一个长期运动的人都有体会，体力上的坚持可以带给你更强的意志，也可以累到让人没时间去忧郁。

我本来就不是呼朋唤友的人，那段时间更是独行侠一样，住的地方没有中国人，邻居们都是忙碌的职场中人，几乎碰不到。独居一处，独来独往，按时出门按时回家，规律得像钟表。既没时间也不想招惹是非，日子单调得似乎每天都一样。我曾经不止一次想，如果我在自己的公寓里死了，过多久会被人发现？听起来似乎不可能发生什么意外，直到有一天我在上班的时候接到公寓管理员的电话。她要我下班后别回家，先去警局。到了警局，我被告知，我的公寓被人破门而入。警察问了些问题后陪我回家，新的门已经装好，但屋里一片狼籍。

我每天大约六点半离家。公寓的经理其实就跟我住同一层。她八点多去上班时发现我的门敞着，几乎要掉下来，里面显然被洗劫过。所以，作案人肯定知道我的作息时间。要通过两道门才进得到我的楼里，作案人显然通行无阻。也就是说，是同一个楼里，至少同一个小区的人。警察要我清点一下丢了什么。我原本也没什么值钱的东西，证件和学位证书都在，丢了要补会很麻烦。跟随我辗转转移的老照片也在，这对我是无比珍贵的东西。其它，真的是身外之物了。几件喜欢的首饰丢了，可惜但不影响生活。一块手表，不常带，因为送的人而珍贵，也丢了，有点难过。其它，衣服家具之类，都是可有可无的东西。警察和公寓经理看我情绪稳定，走了，说他们会加强巡逻，这里不曾发生过这样的事。我一个人看着满地狼藉发呆，倒不是心疼东西，而是感到了恐惧。一直有人在关注着我，如此了解我的作息，想必也知道我独居独行。如果他们来的时候我在家里会是什么后果？如果他们要的不仅仅是财物呢？我没有办法再呆在这里。当晚就去了朋友家。上帝其实从来不曾忘记我，在我找到工作的这座城市，有两家好朋友，都是早在美国读书时就认识的至交，知根知底。每两周我就会去他们家吃饭，轮流着。他们给了我家人一样的关心和温暖。车坏了我会打电话给他们，逢年过节我

有地方可去。这一次，我哭着去了他们家里。一个星期内，我找好了新的住址，带着一车都装不满的家当，回到了人群里。

考完所有USMLE，拿到ECFMG证书，下一步是申请住院医。

第二部 申请住院医

这一步是整个过程中最最关键的。因为之前的所有都是为了能够进入住院医。而之后的培训，按部就班，绝大多数人都能够完成。所以这一步有点鲤鱼跳龙门的感觉。

有两三年的时间没有真正休过一天假，所有可以不上班的日子都用来积累美国临床经历。我在国内没有工作过，在美国更没有临床经验。另外一点，行医其实不仅仅是简单的看病开药，还有文化伦理管理方面的学问，这些东西我从来没有在学校里学到过。在私人诊所和社区医院里，前前后后断断续续有三个月的时间，我跟着家庭医生、内科医生和妇产科医生学习。我用自己的假期，还要付费，换取了这段经历，值得。

人生的每一步都不会白走，只要你用心走过，这句话一而再再而三地得到了印证。十年后回首，所有的弯路都是为了成就更好的自己。

住院医申请都在网上完成，美国医学生一般申请二十多个医院，外国医学生大多需要申请一百多个医院。准备的材料主要包括医学院学位证书，学校证明，USMLE考试成绩，ECFMG证书，学习工作经历，自述材料，3-4封推荐信。收集齐了，扫描，上传，缴费，发给想去的医院。有些事情你没有掌控，比如国内医学院的证明，推荐人的信，需要至少提前几个月动手，整个过程繁琐又耗时。

大致每年九月初开放申请，一月底关闭申请。各个医院一边查看申请材料一边给出面试，所以申请绝对是能早就早。外国医学生能不能拿到住院医面试，有几点很关键：考试成绩，推荐信，毕业时间，美国临床经历还有身份。很难讲哪个更重要一些，都重要，看的是综合实力而且不能有明显短板。有些医院有明确的最低成绩和毕业年限的要求，而且第一步是电脑筛选。也就是说，有这些硬伤的话，你的申请材料在电脑筛选时就淘汰出局了，根本不会有人看到。考试成绩和毕业年限是可以量化的硬件，它们的重要性彰显出来了。我从考完 step 1 就有的担心残酷地摆在了面前，而且无法改善；但是既然要做，只能全力以赴。细节上的东西，我尽力做到了自己能力范围内的最好。准备过程焦头烂额，但完成了。

每一家申请的医院都要电话或邮件跟进，既要让人家知道你，又不能让人生厌。有些如石沉大海，等待中焦虑不安；有些是冰冷生硬的拒绝，令人无比沮丧；有些拒绝婉转一些，语气中的些许温和都让人感激涕零。一个面试都没有。每天都是一个或者多个或冷或热的拒绝。每一个拒绝都是对自信的捶打和心灵的煎熬，这样的日子，度日如年大抵如此吧。面试季节大约在一月底结束。申请人会把面试过的医院按喜好排序，类似第一第二志愿，医院也会把想招申请人排序。然后电脑配对，英文谓之“Match”，大约三月中公布结果，所以有Match Day一说，犹如高考放榜之日。没有面试自然

十年

作者： 张晓彤



Gloria在她的文章中用了很多芭蕾舞者的相片。想必哪个行业都一样，所有光鲜的表面背后，都有着不为人知的努力与艰辛。（图片摘自网络）



编者按：跟Gloria（本文作者英文名）相识于一个儿童游乐场，她的和善、从容以及优雅给我留下了深刻的印象。后来看到她在微信朋友圈发表的文章，才明白原来是“腹有诗书气自华”。后来她开通了微信公众号“同语轩”，经常发表一些医学基础知识和文学文章，正所谓身体和心理的双重“治病救人”。

元宵那天读到她的这篇《十年》，眼眶几度湿润。我们这群在海外的华人，没有了亲人朋友的关系网，以前国内多年教育基础优势不再，政治、文化也与我们成长的环境大相径庭，甚至很多人变成“又聋又哑又瞎”的英语盲，想要生存下来，都要付出数倍于本地人的努力，更不用提想要干出一番事业来。Gloria的这十年，想必是很多过来人的真实写照，也是很多奋斗着的人们正在经历的事情。

无论您现在正在哪个行业努力着，愿所有为了自己想要的生活而奋斗的人们，曾经沧海之后，都寻得柳暗花明。

榜上无名。那些没招够人的医院在match day 之后往住急着要人，还有一线希望。

心灰意冷中忽然得到消息：附近一家小医院没招够人，有一个空缺。一个相熟的医生跟那边系主任是好友，已经帮我打过电话。电话面试后，他们告诉我下周二正式面试，只有我和另外一个附近的申请人，周五最后决定。仿佛峰回路转，柳暗花明。很小很一般的医院，但对我来说是唯一的希望。二取一，比起百里挑一的常规住院医面试，机会大太多了。面试很顺利。梦想的东西仿佛近在咫尺，触手可及。周五等来的却是他们要了另一个美国人的消息。优先录取美国人根本不是潜规则，是明的。站在美国人的角度顺理成章，无可厚非。本来外国医生就是补充本国医生数量上的不足，不可能也不应该让一个美国医学生毕业后没有地方做住院医。何况，美国医学生也是千里挑一招的，你如何证明你更优秀？几年后我才明白，关了这一扇窗，是因为上帝有更好的安排。

镜花水月一场，我没有丝毫的怨恨，但是有满满的无望。考试成绩是无法改变的硬伤，再申请一次，我也真的没有什么可以提高的地方了。而生活原本可以很轻松的。这时我已经嫁给一名出色的医生。在美国，很多医生的太太要么不工作要么做兼职。他对我无条件支持，不论再试一次还是就此罢手。相信他很明白：我可能会最终无奈地接受找不到住院医的现实，绝不会浅尝辄止主动地放弃哪怕很小的一线希望。

所以，重整旗鼓，再来一次。真的没什么可以明显改善的地方，该做的第一次就差不多了。这一次，时间从容，完善了一些细节，多申请了一个专业，早早寄出了申请。陆陆续续，拿到六个面试邀请，从东部到中部，六个不同的城市。拿到面试，等于通过了初筛。成绩，履历等纸上的东西就不那么重要了。面试看的是人，相貌气质，脾气性格，工作态度，沟通能力，团队精神……我之前的种种弯路，在这个时候，开始闪闪发光：

因为有了那些孤寂到一天不讲一句中文的日子，我的口语好过很多中国人。令许多国人铩羽而归的临床技能考试，考的是跟患者的沟通交流，我几乎不需要复习，一次通过。尽管面试前依然需要仔细考虑说什么怎么说，但不需要再练习口语。

因为有了那些每天奔波在路上出差的日子，有过独自开车八个小时见客户的经历，两个星期六个城市的面试对我来讲根本不算什么。给我一张地图一辆车，我找到美国任何一家医院。

因为有了那些利用假期做美国临床实习的日子，我熟悉美国医学文化，可以用大家惯用的术语来交流，自然能够沉着应对比较难的面试问题。

最重要的，因为有了几年在 hospital 的工作经历，我拿到了很好很好的推荐信。写信的人全是业内大拿，而且是没有任何保留的强烈推荐。我相信那一年里，我的推荐信是所有申请这个专业的外国医学生里最好的。是这些信帮我拿到面试，不止一家医院告诉过我“我们看了Dr. H的信，决定要见见你……”，“如果Dr. T说他想要你这样的住院医，我们也想”，“我们相信你很优秀，因为你拿到了Dr. X这么好的信”。这些无私帮助过我的人生导师们，没有他们就不会有我的今天。

面试结束。三家医院给了很明确的暗示，如果我想去应该没问题。Match时的排序还是有些技巧的，跟相亲一样，两厢情愿最重要。排在前面的不是最好最牛的那家医院，而应该是你想去人家也想要你的医院。三月放榜之日，没有太多悬念，我match上了。

连滚带爬地进入了美国住院医的行列，一身泥巴，但我知道，爬过这个门槛，我终究会站着出去。

第三部 住院医规培和专科训练

磕磕绊绊爬过住院医的门槛，短暂休整后，面对的是长达四年的住院医训练。有人说它是炼狱，有人说是集中营，总之离天堂很遥远。

在我开始的那一年，经过几年的调查和试点，ACGME正式开始施行两项新政：1. 一年级住院医不得连续工作超过18个小时（二年级以上不超过24小时），每周工作时间不超过80个小时（外科总住院不超过88小时）。因为之前几年发生过住院医过度疲劳导致误诊和事故。新政旨在确保病人的安全和住院医生的健康。2. 一年级住院医不得独自值班。值班面对的往往是危重的住院病人或者需要及时处理的急症，让最有经验的医生单独应对显然不妥，必须有高年住院医在场。

可以想象新政以前住院医们过着怎样的日子，比起前辈们，我们很幸运。然而，住院医培训注定是艰辛的，尤其是第一年。

早早就得到忠告：第一年（PGY-1, Post Graduation Year 1），最重要的是生存下来。超长工作时间是住院医生活的标配。周末补觉，锻炼，念书，休整。长时间工作根本不算什么，工作强度和压力才是真正的考验。其实难的并不是有多忙有多大的责任，而是由于这个阶段知识有限、经验不足而带来的恐慌、低效和不自信。菜鸟PGY-1们总是干着最脏最累最底层的话，要对病人负责，要替高年级住院医跑腿，要看主管医生的脸色，要处理日常工作还要看书学习……日子真得跟飞一样。每天早饭总是尽可能多吃一点，因为不知道什么时候可以吃午饭；中午根本没有午休这一说，自己抽空吃饭。白大褂兜里常备着巧克力和几块饼干。医生这个职业的特殊性决定了你的不慎会直接影响到另一个人的健康甚至性命。所以，工作中的每一个决定都要慎重。尽管如此，还是会出错，有时因为无知，有时因为疏忽，有时因为疲劳……有些错误可以纠正，有些无法重来。你不可能把切下来的器官安回去，也不可能把输进去的药取出来。所以，还有另一个警告：千万不要犯重大失误，让大家一提起你就想到它。这样的过失会像幽灵一样跟着你的职业生涯，甚至失去同行的信任。