




THE POWER 的 OF EXAMPLE



第二临床医学院
2017年8月

榜样的力量

绚烂大学

- 青春韶华，飞扬梦想——访 2013 届毕业生夏巧静..... 罗科娜 01
- 树立甚宏达，木女发春华——访 2013 届毕业生应翔..... 蒋媛媛 03
- 珍惜时间，把握现在..... 陈 萍 05
- 精彩在大学生活——访 2015 届毕业生朱潮洪..... 沈桑雨 07
- 做最精彩的自己..... 王文志 09
- 收获在衢州床边教学——访 2015 届毕业生李勤丰..... 卢超银 10
- 医路漫漫，良师同行——对本科生导师制的体会..... 陈柳莹 12

实习乐章

- 品味实习，是甜？是苦？..... 章建伟 14
- 如何打好实习这场战..... 倪中凯 17
- 我实习的那些事..... 谢咪雪 19
- 从理论走向实践，在实践中不断成长..... 娄伟成 22
- 何为医，何成医——访 2014 届毕业生林羽晨..... 卢超银 25
- 实习之旅，成长之路..... 龚筱弦 27
- 戒骄戒躁，静心学医——德国 SANA 医院见习所闻..... 杨逢露 29

考研风雨

- 北大之路，漫长而不遥远..... 萧云备 31
- 考研经验谈..... 章建伟 34
- 相信我可以..... 黄檬檬 37

痛并快乐着——我的考研经历.....	阮 婕 39
我的考研心得.....	徐立晨 42
珍惜现在，把握未来——访 2014 届毕业生章时珍.....	沈玲飞 45
坚持到底——我的一点考研体会.....	金益萍 48
不打无准备的战——记我难忘的考研经历.....	周梦燕 51
这样考上浙大研究生——访 2015 届毕业生许徐晨.....	张同悦 53

保研博观

不走寻常路.....	叶肖琳 55
脚踏实地让他成功——访 2011 届毕业生张益钧.....	娄伟成 56
满怀年轻朝气，闯荡激扬青春——访 2012 届毕业生谢咪雪.....	周梦燕等 61
用梦想与坚持画下成功的轨迹——访 2014 届毕业生王忆茗.....	涂业颖 63

别样梦想

恰好的事.....	王赛璐 66
-----------	--------

妙手仁心

大爱无言铸医魂——记新华医院赴川医生殷利春.....	林 琳 68
无偿献血，用爱心为生命加油——访 2014 届毕业生楼涛涛.....	龚筱弦 71

绚烂大学

青春韶华，飞扬梦想

——访 2013 届毕业生夏巧静

文/罗科娜



夏巧静，女，1990年11月出生，中共党员，浙江宁波人，2013届临床医学专业本科毕业生。曾获校级奖学金，优秀团干部，校三好学生，校优秀毕业生等多项荣誉。2013年1月，她参加了全国研究生统考，被浙江大学正式录取为肾病学硕士研究生。

如同每一个医学生那样，她向往医生这个崇高的职业，因此怀揣着对医生这个职业独有的情愫而踏入浙江中医药大学，在这里扬起了梦想之帆，开始了逐梦之旅。大学校园是无数学子的梦，春的温馨、夏的炽热、秋的丰实、冬的烂漫，这里有着被岁月洗刷过的建筑、被历史沉淀过的书籍、被时间验证过的真理，这里的林荫小道、鸟语花香、精彩激昂，无不充满着诱惑力。但是她深深地明白大学对于她来说犹如一列前进的列车，只有确立好方向才能走好每一站，最终载满果实，顺利到达社会的站台。

确定航行的方向

回顾已经结束的大学生活，夏巧静学姐侃侃而谈。很多同学在刚进大学时由于缺乏明确的目标而感到迷茫甚至空虚。她也曾经历过这段日子，大量的课余时间可以自由分配，在轻松之余这也是对自制力的极大考验。暂时的迷茫并不可怕，可怕的是你不愿从迷茫中走出。大一大二阶段是打基础的关键时期，只有打好基础，到了大三大四时期才能扎实地学好更多的专业课。在这一阶段，她认为培养自学能力和学会合理支配时间很重要。

合理安排航行

“人过留名，雁过留声，我不想毫无生息地来，再无所作为地走，我要努力证明我自己，给这个世界留下点东西！”医学是她的专业，更是她的兴趣所在。所以学习上往往会先人一步，提前做好预习。“刚开始提前了，便会一直提前”，她不会在考试前临时抱佛脚、通宵熬夜，正常的作息规律是她第二天充足精力的保障。看似轻松的学习过程，她却争取到了一份份奖学金。而学习成绩始终名列前茅的她没有让自己成为一个书呆子，她积极参加各种社团活动，担任各个组织中的领导者。在篮球场上也能看到她的身影，作为学院篮球队的一员，她积极参与篮球队的训练，在比赛中勇于拼搏。那满球场奔跑的身影是她的，那鲜红的奖状中有她的一份汗水。运动与学习的有效结合，不仅使她拥有了良好的体魄，也提高了她的学习效率。

注意航行方法

“注重细节”是夏巧静学姐对大学学习和生活始终坚持的原则。一个人的综合素质是由无数细节积累而成的，细节决定习惯，习惯决定成败。细节之处往往最能体现一个人的性格品质，同时它也是通往机遇之门的一把钥匙，从小的良好习惯让她习惯于每个细节严格要求自己：每堂课的笔记都做到有条有理，作业始终工工整整，个人物品摆放得井井有条……她告诫学弟学妹们：一定要及时树立目标，增强自我约束能力，在抓好学习的前提下也要多参加课外活动和社会实践，锻炼自己；逃课是不可被原谅的，会形成自由散漫的坏习惯，最终荒废学业。

大学的魅力就是这样，抓住每一次锻炼的机会不断地充实自己，一步步向着心中的目标迈进。机遇青睐有准备的人，夏巧静用自己的实际行动为这句话作了生动的诠释。

树立甚宏达，木女发春华

——访 2013 届毕业生应翔

文/蒋媛媛



应翔，女，1990年4月出生，中共党员，浙江台州人，2013届临床医学专业本科毕业生。本科期间曾任班级团支部书记，院学生会学习部副部长等职位。曾获国家奖学金，校一等奖奖学金，学习先进个人，校临床技能竞赛一等奖，优秀团干部，校三好学生等荣誉。2013年，她以突出的综合素质及优异的专业成绩保送为同济大学上海第一妇婴医院妇科肿瘤研究生。

现就职于浙江省台州医院，以第一作者发表SCI论文2篇。

题记：柏树，四季常青，枝如铁，干如钢，树叶密密实实，扁扁的如鳞片一般。如天坛的九龙柏是高达五百岁的古柏，从树身并列长出九根粗细差不多的树杈，就像九条龙要上蓝天似的，非常壮观。在百花凋零、万木枯寂的寒冬，惟独它能傲然挺立在冰雪之中，鳞片般的树叶依旧苍翠如故，启发人们战胜困难、不忘拼搏。

当记者第一次见到应翔，细细打量，发现她最吸引人的是那一份娴静优雅的气质。刚开始的话题很轻松，谈到为什么读研而不去找工作时，她十分诚恳地告诉我们：“其实医学是个专业性很强的学科，如果以后想从事与医学相关的工作，还需要研究生阶段的专业知识积累和提升。”应翔还提到：“在大学里面，犯错的代价是最小的；现在本科毕业了，但还有很多方面没有得到充分锻炼，希望通过研究生学习获得更大的提高。”

在学习方面，应翔告诉我们，作为大一大二的学生，最重要的还是扎扎实实地抓好基础：当天的学习内容一定要当天掌握，在学习过程中，一定是高效率的，记忆也是系统的有规律的。其次，要广泛涉猎，在拓宽视野的同时，帮助我们更好地学习专业知识。不管是在学习上还是工作上，我们都会面临许多选择，选择

一定要快速、专一，我们不能兼顾太多，但是也不要盯着一条路不放，及时调整自己以适应社会需求。同时要努力尝试多彩的大学生活，毕竟我们每个人的路都不是一开始就可以确定的，是在自我认识过程中不断修正的。大一大二的时候，她也做了很多的学生工作，比如班级团支书，院学生会学习部副部长。她说，在任职学习部副部长期间，活动的策划，时间的安排，人员的调整等都是她面对的难题，再简单的事情也必须做最周密的打算，多一份备案就多一份临场时的坦然。除了面对这些，还必须妥善处理好人际关系。有时候个人事情处理不当或对同伴过于苛求都会造成误解和隔阂，不利于今后工作的开展。因而在此过程中，她充分提升了交际能力和统筹能力。课外学生工作的最大好处就是开阔了自己的视野，认识很多有才能的人，从他们身上汲取营养，充实自己，每次与这些人交流时，都会有所触动，因而更加坚定自己的目标。

应翔学姐谈到：“如果你一开始就只想保研，把所有的精力全部用在学习上，一旦有一点失误，就会有很大的精神压力。如果成绩不理想，很容易导致心里不平衡，而且这样容易把人变得狭隘，变成只会读书的书呆子。要过一个真正的大学生活，就应该五彩缤纷！”就大学综合素质的提升方面，应翔学姐给我们提出几点建议：第一，要锻炼口才，要学会在公共场合从容地表达自己，学会与人交流，从而获得他人的认可。第二，要学好英语。英语的应用范围很广，很多医院都是有四六级分数的限定，有很多科研报告都是用英文论述。第三，要培养自主学习能力。这不只是在学校里学习的方法、效率，还包括对新事物的接受能力与学习能力。第四，要发展自己的兴趣。这也是全面发展的一部分，你在一个团体中的作用，不仅只有专业技能可以发挥作用，你的兴趣爱好也同样重要。第五，要多交朋友。多和朋友交流，可以从朋友身上得到经验，帮助自己减少弯路。

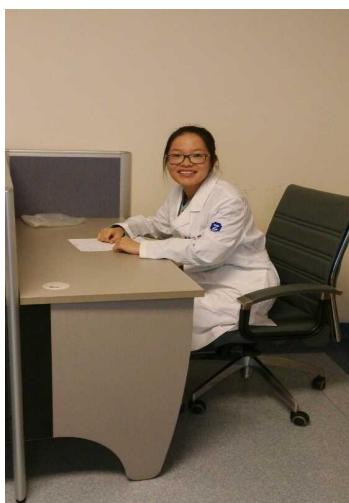
当问及对母校的感情时，她认为，学校的生活设施虽然不是最好，但这对她来讲却是一件好事，可以磨练品质，让她可以更加专注于学习和研究。应翔说，在浙中大，可以静下心来学习、搞研究。在浙中大，感受到的精神内核就是朴实，朴实的浙中大人在一起，朴实地学习，朴实地生活。也许在大学，优秀的人都要具有甘于忍受寂寞、享受单调的品质。

采访过程中，应翔学姐直率坦诚，谈笑风生，希望尽可能地帮助迷茫的学弟

学妹们，相信通过这次采访报道，大家能在应翔学姐身上看到要用平和的心态去适应环境，步步保持最佳状态。走出寝室，微风阵阵，夏花飘香，我们相信，应翔学姐的未来，会和她的笑容一样灿烂。

珍惜时间，把握现在

文/陈萍



陈萍，女，1990年4月出生，中共党员，浙江德清人，2014届临床医学专业本科毕业生。曾任第二临床医学院学生会主席。曾荣获校级三等奖学金，浙江中医药电子商务大赛一等奖、第六届“远志杯”创业计划大赛三等奖，校级“优秀学生干部”、“优秀团员”等荣誉称号。现为德清县人民医院的一名医生。

回忆我的大学生活，是一种纪念更是一种眷恋。五年期间有太多的事让我难忘。

学生会工作感想

学生会的工作是我成长和成功的催化剂。我曾有幸担任学院学生会主席，几年的学生会工作让我受益匪浅。在学生会里，我学会了如何待人处事，也懂得了团队团结协作的力量是多么强大，知道了努力认真地做好每一件事是多么开心，更体会到为老师、同学们服务是多么快乐！学生会主席的工作很繁琐，也很重要，所以更需要我用心做事。用心即要有责任心、有耐心，二者缺一不可。每一次活动，每一项工作，我都踏踏实实，尽自己最大的努力。正因为有这样的磨炼和感悟，现今我在医院从事临床工作时，我会竭尽全能为患者服务，耐心对待每一位患者，认真负责地做好本职工作。

实习期间的心得

回想自己一年的实习生活，我觉得很充实。在实习的时候，早点到科室，帮老师打水，整理干净桌子，贴好病人的化验单，经常关注病人异常值标等等，这

些事只要你做好了一样，带教老师们就会不断地表扬你勤奋懂事。遇到不懂的问题可以问，每一位老师都会孜孜不倦地教你。有时老师也会额外地给你“补课”，教你临床知识，给你临床实践机会。踏入工作岗位后，早点到科室做好所有准备工作，这些都成了份内之事，甚至常常加班加点，有时手术结束，早已过了下班时间，饭菜也早就凉了。在工作岗位上，掌握基本的临床操作技能是必须的，此时科室老师们也不再把你当作学生，而对患者你就是一名医生，很多事是需要你独立完成。此时我最大的感慨就是在大学期间浪费了许多实践机会，实习时没能更多地向带教老师请教。有些选择考研的同学会认为，实习会影响看书的时间。其实实习与考研并不冲突，相反，临床实习能帮助我们进行理论知识的掌握和回顾，非常有利于考研。另外临床思维也是需要不断积累和学习的，一年的实习期是将课本上的理论知识与临床结合的关键阶段，所以想要成为一名合格的临床医生就需要在实习的时候不断培养自己的临床思维能力。

对学弟学妹的建议

大学生活是人生当中最美丽的阶段，虽然以前在学校的时候我也曾有这有那的抱怨，抱怨辅导员对我们的唠叨，抱怨学校给我们规定了这么多制度，抱怨上课的枯燥无味，抱怨寝室拥挤等等。可我现在却特别怀念那段日子，每当在工作中遇到挫折时，我就会找人聊起大学时的开心往事。学医有时候真的会很枯燥，但我们要学会及时调整。作为医学生，我们要把学习放在第一位，并找到适合自己的学习方法，例如我们要掌握很多的理论知识，但仔细分析，这些理论知识是相通的，找到共通点再来理解就会容易很多。还有很重要的一点就是上课时同学们一定要认真听讲，课后及时回顾，这样知识就会比较容易消化与理解。

另外，在大学有许多课余时间，我们要珍惜支配好这些空闲时间，多参加各种活动，在大学这个小社会里多多锻炼自己。与人沟通交流是一门学问，跟病人聊天谈病情更是一门学问。因此我们除了要有过硬的专业知识，精湛的操作技能外，还要拥有良好的医患沟通能力和较高的情商，这也是成为一名优秀的临床医生必备条件。

祝福学弟学妹们，希望在大学里的你们能抓住每一次锻炼的机会不断地充实自己，一步步向着心中的目标迈进。

精彩在大学生活

——访 2015 届毕业生朱潮洪

文/沈桑雨



朱潮洪，男，1991年7月出生，中共党员，浙江绍兴人，2015届临床医学专业本科毕业生。曾获第六届全国高等医学院校临床技能竞赛二等奖，浙江省第六届大学生医学竞赛二等奖，浙江省第五届大学生医学竞赛三等奖，第五届浙江省大学生职业生涯规划大赛优胜奖，多次荣获校级一等奖学金、校三好学生。现为浙江大学医学院肾内科专业2015级硕士研究生。

提起朱潮洪，旁人对于他的成绩和经历都羡慕不已，而在他自己看来，这只是付出长时间努力所获得的回报。回顾大学五年的学习生活，朱潮洪向我们分享了他在学习、科研等方面的经验。

明确目标，找准未来方向

“所谓大学，就是大部分时间都在学习！”朱潮洪说。大一、大二以基础课为主，扎实打好基础是这段时间的主要任务。对于如何展开基础课的学习，他讲述了自己的学习方法：将一个学期的时间分成两部分，前部分时间用来熟悉课本上的知识点，后部分时间用来展开系统的学习，将所学知识进行归纳总结，进一步加深理解。学习最重要的就是坚持，只有坚持到底，才能达成目标。

大三、大四，朱潮洪开始接受理论与实践相结合的临床教学课程。这段时间，朱潮洪在心内科、外科等科室的见习中不仅深入理解了理论知识，同时在锻炼了临床思维后得到了一些体会：手术室中医生们严谨的操作和不肯懈怠的精神让他由衷敬佩；中医的“整体恒动观”让他深受启发。在实习期间，朱潮洪还找到了自己的兴趣所在——肾内科，并将此确定为自己的读研方向。读研是朱潮洪进入大学前就已经确定要走的路。他认为医生这个职业十分特殊，只有拥有扎实的知

识并进行深入的研究，才有能力在未来肩负起对病患的责任。

科研，从做琐碎活儿开始

科研能力是大部分医学生所注重的，朱潮洪也不例外。他认为本科生虽然不要求拥有较强的科研能力，但是也要对科研有初步了解。

大一的时候，朱潮洪已经开始在实验室里帮忙做一些琐碎的活。到了大二，他就积极去了解学长学姐们优秀的科研经历，关注科研动向，并投入到省新苗人才计划课题的申请中去。当《基于临床糖尿病研究的动物模型建立》成功立项成为省新苗人才计划课题后，他承担了该课题的部分工作包括动物造模、样品收集和论文整理。这段经历让他走进了科研的大门，为他后来的保研成功提供了很大的帮助。

课余生活也丰富多彩

“医学，不是纯粹的科学，也不是单纯的哲学。”大学五年需要的不仅是安排有序的学习生活，还需要有丰富多彩的课余生活。课余，朱潮洪喜欢读书、看报，并热衷于参加各种活动。朱潮洪认为在参加活动的过程中，组织协调和为人处事的能力都能够得到很好的锻炼。

从朱潮洪身上我们可以看到，成功往往不是因为天赋异禀，而是因为拥有有效的学习方法和坚持不懈的决心。“我希望你们多跟别人交流。在交流的过程中，常常会产生触及内心深处的‘活水’，这能够帮助我们成为一名优秀的医学工作者！”这是朱潮洪对于学弟学妹们最真诚的希望与祝愿。

做最精彩的自己

文/王文志



王文志，男，1992年5月出生，中共党员，浙江温州人，2015届临床医学专业本科毕业生。曾任院学生会主席、外联部部长，获“远志杯”创业计划大赛三等奖、“社会实践活动先进个人”，多次获校“优秀学生单项奖学金”、“优秀学生干部”。现为浙江中医药大学泌尿外科研究生。

大一那年，我顺利通过面试成为了学生会外联部的一员，此后，从外联部干事到外联部部长，再到学生会主席，每个阶段，我都有着自己不一样的体会。

在我还只是一名学生会普通干事的时候，我首先学会的就是肩负责任——再苦再累，也要将负责的工作做到最好。当部长或老师将一个任务交给我时，我看到的是他们对我的信任和我能力的肯定，如果我用敷衍的态度去对待任务，会辜负部长和老师的期望，同时，也会失去证明自己的机会，更会使部门、学生会的工作无法顺利开展。在外联部的工作内容之一是拉赞助，一次成功的赞助总是要先经历许多次的被拒绝。记得每一次学院举办晚会，我们都要为演员的发型及其他拉赞助，为了拉到赞助，我们会走遍学校周边的所有理发店，虽然经常会被拒之门外，甚至遭到厌恶，但是我们还是鼓足了勇气，尽力一试。

凭着一份认真负责的工作态度，大二，我成功竞选成为外联部部长。成为一名部长后，我所努力重点不再仅仅是完成被分配到的任务，更多的是为新一届干事分配任务，将我的经验传授给他们，投入到部门之间的相互学习、相互交流中，促进所有部门共同发展。

大三，我成为了学生会主席，肩负起了整个院学生会工作的责任。我开始加强与老师、学长学姐间的交流。在工作中遇到的困难、对活动开展的想法，我都会积极向老师咨询、讨论。我也会经常和学弟学妹们交流，倾听他们的一些困惑，向他们分享自己的一些心得体验，在交流的过程中，我总能够从他们身上得到一些启发，产生一些新颖的想法，这对我有效开展、调整工作提供了很大的帮助。

三年的学生会时光，虽然很累，但我甘之如饴。从一名懵懵懂懂的大一新生成长、蜕变成为一名稳重的学生会主席，我学会了如何与人开展有效的沟通；学到了如何合理安排自己的时间；学到了一份面对困难时的毅力与冷静；学习了肩负责任的勇敢……

每个人的人生都是不同且不可复制的，我最想对学弟学妹们说：好好规划自己的人生，只要有付出，你就能活出自己的精彩。

收获在衢州床边教学

——访 2015 届毕业生李勤丰

文/卢超银



李勤丰，男，1992年2月出生，中共党员，浙江龙游人，2015届临床医学专业本科毕业生。本科期间曾任班长，获国家奖学金，校一等奖学金，第六届全国高等医学院校大学生临床技能竞赛华东赛区二等奖，浙江省第五届大学生医学竞赛二等奖，校第六届临床医学技能竞赛一等奖，CCTV“希望之星”英语风采大赛杭州赛区二等奖，校第八届外语节中英文朗诵大赛一等奖，衢州市人民医院实习生医技知识竞赛一等奖，“浙江省优秀毕业生”、“校三好学生”等荣誉称号。2015年9月进入浙江大学医学院攻读博士学位。

2013年9月，李勤丰开始了他在衢州市人民医院床边教学的学习生活，在这一年多的时间里，李勤丰收获了很多，也有很多感悟和心得。

择师:遵循自己的兴趣

在床边教学阶段，医院会为每位同学安排一名导师带教。如何选择一位合适的导师，是一个不能绕开的问题。李勤丰认为，医院里安排的每位导师都拥有丰

富的临床经验和人生阅历，能够给予同学们很多指导和帮助，在导师的身上也都能看到救死扶伤、仁心仁术的精神。所以，在选择导师的时候，李勤丰没有过多地考虑导师医术水平的问题，而是凭着自己对心内科的兴趣，毫不犹豫地选择了心内科的导师。

经验：理论与实践结合

很多同学可能会觉得床边学习就是一定要多上临床，多进行实践操作，但是李勤丰认为自己还处在临床课程的学习阶段，只有先掌握好理论知识，再加以适当的临床实践，才能在床边学习中更好地提升自己的临床能力。关于在床边教学阶段，如何提高自己的只是与能力，李勤丰向我们介绍了一些自己的床边学习的经验：对所学知识进行反复复习，遇到不懂的问题，马上记录下来并向带教老师请教；跟着带教老师查房，查房过程中，及时提出自己的疑问，在查完房之后，不着急离开，仔细查看一下病人的病情资料，比如化验单、检查结果等；把握见习机会，床边教学过程中会安排很多的见习课程，而见习期间所遇到的临床病例往往是非常典型的病历。李勤丰认为跟着老师认真学习，多钻研并且大胆地进行实践操作，能够很好地帮助同学们将理论知识运用于临床实践。

感悟：有医术，还要有仁心

“勤奋刻苦、认真负责”，这是李勤丰对自己五年大学生活的总结，短短八个字，却有着不一般的分量。

李勤丰觉得在校期间，他无法真正地体会到医生的忙碌与艰辛，感受到病人痛苦与绝望。到医院开始床边教学后，他才切实地体会到，“作为医学生，我们不仅需要勤奋刻苦、学习好医学知识，更需要学习导师们对待病人认真负责的态度和救死扶伤的仁心仁术。”

医路漫漫，良师同行

——对本科生导师制的体会

文/陈柳莹



陈柳莹，女，1993年9月出生，中共党员，浙江嵊州人，2012级临床医学专业本科生。曾获国家奖学金，校级“优秀团干部”、校级“优秀文明监评员”、校级“宣传工作先进个人”、校级“三好学生”等荣誉称号。

2015年4月，我在附属第二医院第一次见到了我的本科生导师——风湿免疫科副主任黄继勇老师时，不曾想到他会给我今后的人生点亮了一盏指路灯。在与导师近一年的接触过程中，我确实学到了很多，导师的言行帮助我真正坚定了学医的信念，明白了医学的神圣。

不得不说，第一次与黄老师见面，他给我的印象是独特，因为在与他见面之前，我曾想过见面时，老师肯定会考查我专业知识，可他却抛出了“你的人生规划是什么？”的问题，这让我感到很意外和措手不及，因为此前我从未认真思考过这个问题。

第二次见面，黄老师还是没有问我专业的问题，却与我畅谈了哲学，在懵懵懂懂的交谈中，我渐渐开始学会用辩证思维来分析社会问题，分析医学这一门学科。第三次见面，我才终于跟着导师上了门诊，整整一个下午的门诊让我感受最深的是这位来自山东爽朗大方的导师面对患者时竟是这般温柔和耐心，那一股子的谨慎劲儿有着独特的魅力。

虽然与导师相处的时间并不长，但我收获的不仅仅是关于临床上的理论知识，更多的是对人生、对学医路和为医者的思考。这个过程中，导师起到了领路明灯的作用，正如黄老师所说：“作为你们的导师，我有必要在众多学生中，发现并培养能成为医者的人。”

导师带着我们进临床，培养我们对医学的兴趣，手把手教临床操作技能，让

我们更好地理解书本知识，扎实了理论基础，更指导我们将理论与实践结合，学以致用，培养了我们的临床思维和科研能力。

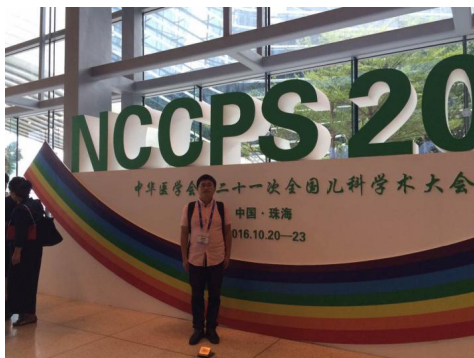
除了“教书”，导师的“育人”作用非常重要。黄老师的一句“不知道明天要干什么的人是愚蠢至极的人！”点醒了我对未来的规划，让我对自己的人生发展有了更好的设定，也更加坚定了当初学医的选择；我也体会到看似深奥的哲学体现到医学上竟是如此的简单和纯粹：辩证地看待疾病，用整体思想去思考疾病同时，我在导师身上看到的另一个闪光点——高尚的医德。为人医者，本应恪守医德，竭尽全力除患者之病痛，救死扶伤。即使被误解，我们仍要以患者为中心，用最小的投入最佳的治疗方案助健康之完美。

我想，我的导师只是本科生导师中众多导师的一个缩影，他们为人医者为人师者，肩负着教书育人的重任，为我们医学生点亮一盏盏明灯，助力于我们的人生更加有价值，不负我们曾大声宣誓的医学生誓言。再次对黄继勇老师的悉心指导和培养表示衷心感谢！

实习乐章

品味实习，是甜？是苦？

文/章建伟



章建伟，男，1985年4月出生，中共党员，浙江绍兴人，2009届临床医学专业本科毕业生。本科期间曾任院团委组织委员，曾获国家奖学金，优秀共产党员，优秀团干等荣誉称号，现就职于绍兴市妇女儿童医院，共发表论文20篇。

曾经畅想临床实习是何等自由与轻松，无拘无束，再毋需早早起来去百草园念经，也毋需背着沉重的内外科去教室占位子，更不用为期末考试熬夜奋战，于是我天天期盼着朝九晚五的上班生活。实习至今已有3个月了，实习的滋味其实有甜也有苦。

实习是甜，因为自由、轻松

在学校的时候每天都很早得起来，不是早锻炼，就是占座位，要不就是去校园里晨读，但在医院一般不用很早起来，要是前一天下班前把准备工作做好了，你只要上班前20分钟到就足够了。在医院里自己可调配时间较充裕，如果你要出去办点事，只要提前跟老师请个假即可，或者自己调好班。上班期间任务也不如学校重，可能是因为在医院学的东西比较形象，对着病人，对着事实，学起来比较轻松；也有可能是在医院要做的事情很机械，简单，每天只要完成交班，查房，病程，大病例，出院记录即可，能够处理医嘱的实习生算是比较认真的。实习时竞争压力不如学校，在学校里每天都是一起上课，每到期末都要一起考试，还设立奖学金制度，同学间或多或少会有个比较。但在医院完全是另一片天空，一般一个诊疗组的实习生最多不会超过两个，而且基本不会是同一个学校的，基础不同，很少会有一种竞争的意识，再者我们学校的实习生表现都不错，所以压

力就更小了。

实习与学校还有一个很大的差别，就是业余的生活会比较丰富。大多的医院在都位于城市里，医院里不会再实行学校的管理制度，只要你有时间和精力你就可以出去做你想做的事情。有些大的医院一般都配有职工活动中心，休息时间都是免费开放，你可去健身，也可以去娱乐。

实习是苦，因为无聊，散漫

许多实习生都有一个同样的体会：实习生在医院里只是一个免费劳动力。在实习的时候恐怕再也没能享受系统学习的滋味了。在医院实习最最有成就感的就是你负责替老师管病人。如果能获得老师的信赖，他或许会放心的把所有病人交给你，每天汇报病情的进展，以及处理医嘱过程中可能碰到的问题。这样的过程中真的会有很多的体会，印象很深刻。但是要做到这点并不容易，老师不会主动给你创造机会，让你做的最多的事情就是传话，识字，练字。现在大部分采用电子病例，每天面对的就是那几种病，那几套方案，那几份病史。

化被动为主动，需要基础和耐心

在表面上看来实习就是我所描述的这种生活，但是如果你真正投入去做了，实习还是很有趣的，特别是当你得到了老师的信任后，你就是他的一只手，那时的你就会有不同的感受。

受到老师的信赖需要你扎实的基础。一个新病人进来，你就是他的主管医师，处理病人中最重要的是要有一种临床思维。首先要判断出病人的问题所在，方向把握对了，治疗上去就能有效，否则只会误事。处理新病人看起来只是 20 来分钟，但是里面要用的只是可能是整本《内科学》，因为在判断一个疾病最难的就是鉴别诊断，包括采取何种检查进行鉴别，我觉得有句话很好：现在的医学不怕做不到，只怕想不到。所以我觉得在学校时候对教科书一定要熟，诊断是基础，内外科是宝典。

在医院里每天面对的是一堆机械的工作。抄体温、血压单，抄医嘱，写病程，贴化验单，问病史，写大病例，整理出院记录……有时候都会觉得无聊，散漫，但是这些事情认真去做的话又会很费时间，加之环境的影响，你根本不会背本《内科学》去上班。现在的医院基本实现电子化办公，许多都配备有数据库，因此我

们多数情况下都会选择使用数据库，很少会去翻翻书，因此在学校里多翻几遍算几遍。翻书并不是漫无目的地全部看，可以选择一些方法。

我印象最深的是学解剖的时候那些神经和血管，可以以树枝型把它画出来，很形象，到想在还能回忆起不少。在学那内外科的时候我参照了以前学长们的经验：按照症状学鉴别的记。比如腹痛：可以是胆囊炎、胆囊结石，其特点畏寒发热，血常规中性偏高；阑尾炎：转移性腹痛；胰腺炎：有一定的诱因，血尿淀粉酶升高；肾结石：伴恶心、呕吐，肾区叩痛；胃十二指肠溃疡：有一定的季节性和诱因，当穿孔时还会出现板状腹；肠梗阻：腹痛伴肠鸣音亢进明显；心绞痛：伴有胸闷气促，胸部向下放射性疼痛；胃食管反流：往往伴有返酸，抓住以上的主线，再将发病机制，临床表现，实验室检查，治疗填充进去，便于记忆。在实习中我深刻体会到了这种记忆方法的好处。“来源于临床的记忆法，便于记忆的好方法。”

在实习中抓住第一个机会很重要。基本上去每个科室的第一天，带教老师都会在查房的时候问你一个问题，这些问题都是临床基础的知识，但是在临床上又是很实用的。比如：肌力的分级；房颤的心电图表现；急性胰腺炎的治疗原则等等。我们在学校接触专业课老师基本都是来自医院的，都是具有丰富临床经验的，在医院也都是带教老师，他们在医院提的问题都会在课堂上强调的，也是考试的重点，在课堂上掌握这些，无论是应试还是实习期间给老师留下美好的第一印象都是很有帮助的。

实习中还有一处也可以体现一个医学生的基础如何，那就是写病程。写病程录几乎每个实习生每天都在重复的事情。有一种普遍现象就是一个病人从入院到出院时从病程录上看基本是一成不变的，但是有些病程记录却会让人看的很舒服，可以看出疾病的诊断依据，特别是一些化验单的数据和分析，以及疾病的进展过程呈现地一目了然。我的老师告诉我：写病程其实很有讲究的，想要写好病程录，诊断学很重要，疾病的症状和体征变化，一些检验单的指标在诊断书上都很详细。

见习也很重要。无论以前自己见习的经历还是现在在医院看到的，我觉得见习的待遇比实习好。在见习的时候重点是学习，带教老师结合病例会详细介绍疾

病，系统归纳每个科室的常见病，在分析病例的时候还会介绍自己的临床思维，这些基本算得上是精华了。都说一个医生的临床思维很重要，一部分是老师留下的，一部分是自己摸索的，后者比前者难。在见习有机会一定要把握住，实习的时候除非你表现很好，把老师的工作代劳了，他会在你处理病人的过程中给予适当指点，除此之外不会给你什么礼物。

以上是实习期间的个人观点，希望能给大家提供点帮助。

如何打好实习这场战

文/倪中凯



倪中凯，男，1987年8月出生，浙江杭州人，中共党员，2011届临床医学专业本科毕业生。曾任班长、学院学生会学习部部长、学院辩论队领队、浙江省新华医院实习组组长。在《中医药学报》杂志发表论文一篇，2011年进入皖南医学院胃肠外科攻读硕士研究生。

临床实习对于一个医学生来说是理论在实践中的一次检验，对于每一位将踏入医学殿堂的医师，提高实习的质量和效率则是最为关注的问题，我谨将自己浅薄的实习经验与大家一起分享。

在医院纷繁复杂的环境中，学会如何与患者沟通是每位实习医生的必修课，理论知识和操作能力可以在不断的认识深化和技巧中提高。而待人接物以及与老师、同事、患者之间的交流和沟通则是实习能否成功的第一步。以病史采集为例，一定的交流技巧会让整个采集过程更富有人性化色彩，主治医师写首次病程记录时，一般会大致了解一下情况，实习生尽量避免重复医师问过的病史。了解个人情况时，要采用日常言语；不要纠缠于患者不愿多谈的话题；不可遗漏必要的采集点；多一分关心，少一分训问会拉近患者与自己的距离。取得患者的信任，融入整个诊疗过程是提升临床能力的关键。

刚刚踏入临床一线的实习生，建立临床专业知识和临床思维是至关重要的。经过三年半的专业学习，我们已经具备一定专业基础，实习过程中巩固专业基础，建立新的临床思维成为从理论在实践中的加深与巩固。在临床实习中，我们会发现书本中分析疾病，往往是首先建立从病因，病理，病生，临床，实验室检查，诊断，鉴别诊断，预防和治疗纵向思维过程，但临床的诊断和治疗更需要我们建立横向的思维过程。以胆结石患者为例，我们首先要做的并非讨论结石的病因学和分类特点，而是根据鉴别诊断开始排除急腹痛中肠梗阻，急性阑尾炎，消化道溃疡穿孔，异位妊娠等诸多临床疾病。通过临床特点及实验室检查，初步确定并排除各种可能伴发的其他疾病后，第一时间进行对症补液解痉抗炎治疗。当病情稳定后进行 LC 手术治疗，最后才是从病因学方面分析结石的来源和成因，进行有效的预防和控制。这些是我们在专业学习中需要注意的地方。

临床医师不仅需要良好的理论知识，还要有熟练的临床操作和手术技巧。实践操作正是实习生最薄弱的环节，在校时就要学会熟练地进行各类穿刺操作以及基本的无菌概念。虽然老师们曾经一遍又一遍地强调和考察无菌术及无菌概念，但当我们进行临床无菌操作时，我们常常会因为关注整个流程而忽视很多无菌操作的细节。无菌术不仅是一项技术、一种概念，更是临床医生的习惯与素质。我们要在实习中规范和深化无菌的概念，将其转化为自身的临床习惯和素质。在校学习阶段必须反复的增强自身的无菌意识，在此基础上学习缝线打结，继而完成二助，一助，简单小手术的主刀。在实践中提高临床操作技能对于每一位实习生都是弥足珍贵的锻炼机会。

急诊是最能锻炼一名实习生临床专业基础和实践操作能力的科室。在急诊，对危重患者的诊断和急救处理必须迅速果断，不仅要对于某一个症状学进行发散性思维的筛查，还要在第一时间进行对症及病因治疗。在急诊夜班时病人会非常多，要懂得区分疾病的轻重缓急，要做到尽心尽力地对待每一位患者，要适时安抚患者家属的情绪。遇到胸痛入院的患者，要首先排查诸如心梗，肺栓塞，主动脉夹层等急性疾病，以免错过最佳治疗时机。急诊室比病房复杂得多，急诊外科中是实习是提高外科操作最好的地方，患者病情相对稳定，创口较为简单。清创缝合可以提升手术技巧巩固无菌的意识，增强阅片，报告单分析的综合能力。在

CPR时直面患者的生死，可以深切感受到医学事业救死扶伤的重大责任，健康所系，性命相托不是口中的誓言，而是心底的信念。

在实习期间，我作为实习组长，也了解了很多同学面对考研，考公务员，就业压力的各种困扰。但如何平衡与实习之间的关系就显得尤为重要，当然，必须明确实习是一个医学生向一个准医生必须完成的一次蜕变过程，对于医学之路非常非常得关键，在实习中完善临床专业知识体系对于研究生入学考试也是非常有帮助的。从个人发展角度上说，在实习中建立与老师、患者之间的友谊也拓宽了社交的范围，有利于自身在各方面更好的发展。

临床之征程起步方始，毕业实习让医学生真正开始成长并且为今后走上工作岗位打下良好的基础，以上是我的一点实习感悟，希望能对大家有所帮助。即将离开大学校园，才深刻体会母校学院对我的栽培之恩，才得以造就了现在成熟稳重的我，在此谨向学院辛勤工作的领导教师们献上诚挚的感谢。

我实习的那些事

文/谢咪雪



谢咪雪，女，中共党员，杭州萧山人，2012届临床医学专业本科毕业生。曾任校艺术团外联部部长、班级团支书、团组织委员等职务。曾获国家奖学金、国家励志奖学金、校一等奖奖学金、三好学生等。2012年在获得学校推荐的免试攻读硕士学位研究生资格后，被复旦大学录取为内科学硕士研究生。毕业后进入浙江大学医学院附属第一医院血液科工作。

我的实习医院是浙江省人民医院，整个实习生活十分充实，我不仅学到了许多课本上无法学到的知识，而且还从感官上切身感受到医生职业的酸甜苦辣，也更加坚定我将来要成为一名医生的决心。值得庆幸的是，通过学校的推免，我“逃”过了考研，这相对于医院里面其他考研的同学轻松很多，同时也让我有更多精力

投入到实习中去。

今天我就来和大家说一说我实习的那些事。

坚持理论学习，增强实习信心

很多同学都会觉得，实习中不需要再了解书本上烦人的条条目目了，临床上有更多感官的东西，实践比理论更加重要，但其实我个人觉得，实习中不能放弃理论学习。我的实习习惯就是在进入新的实习科室之前，花点时间把书本这一系统的知识大概了解一遍，尤其在内科。我觉得这点时间很值得，这不仅有利于我问病史的针对性，加深典型病例印象，同时也增加了我实习的信心。记得有一次，一位慢性肾衰病人血透 2 年，近期出现骨质疏松，血钙偏低，转入骨科治疗。骨科老师查房的过程中，这样对病人解释低钙的原因：血透的过程中会把钙离子透析掉。我觉得这个解释不妥，事后我向老师提出疑问：肾衰病人出现低钙与骨质疏松，会不会是因为维生素 D3 不能经肾活化，无法促进钙的吸收，进而形成肾性骨病？老师听后肯定了我的想法，表扬了我善于思考的好习惯。平时碰到新的病例，我也会翻书作进一步了解，这样让我对新病例有了一个全面的认识。记得老师说过：扎实的理论基础利于我们临床思维的形成，认真细致的临床实践能引导我们走向正确的临床路径。

谨记操作规范，大胆细致操作

在浙江省人民医院实习，动手操作的机会不多，很重要的原因是因为我们实习生没有执业医师资格。在外科实习，平时换换药、拆拆线，手术台上拉拉钩、缝缝皮；在内科实习，操作机会更少，基本的“四大穿刺”我们也不能独立完成，因为紧张的医患关系加上器材昂贵等原因，老师一般都自己操作，我们只能做助手。但如果你对自己有信心，征得老师同意后自己完成操作，这是很令人开心的。记得在血液科实习的时候，有好多病人都要进行骨穿，因为实习前参加过学院组织的临床技能培训，我对骨穿很有信心，因此向老师提出做一次骨穿。在心里回想一遍操作程序后，我开始认真大胆地尝试。当看到针管里血液抽出来时，我当时悬着的心落了地，兴奋不已。相信很多同学进入临床实习后会对操作既期待又害怕，其实只要在老师的指导下，自己谨遵操作规范，大胆细致的去做，完成一般的临床操作应该问题不大。

锻炼医患沟通能力，体会病人家属心情

在实习过程中，有许多让人佩服的老师，他们不仅医术精湛，临床思路开阔，而且他们的医患沟通能力一流。作为一名实习生，如何问好病史、问全病史且顾及病人感受是一项艰巨的任务。让我印象最深的就是妇产科人流病人的病史询问，由于人流病史涉及到许多个人隐私，而且病人心情十分复杂，既紧张又担心，问病史时病人很不配合。这个时候，我们得静下心来慢慢解释慢慢沟通才能把工作完成。可想而知，将来成为医生医患沟通是一件多么重要的事情。实习中我常常把沟通的锻炼时间放在给病人换药的时候，聆听他们的心声，体会他们的心情。平时多旁听老师与病人的沟通，掌握沟通的内容与技巧，为自己将来踏入临床岗位做好充足的准备。

在这短暂的实习时间里，我收获很多，不管是自己的临床思维还是实践技能，都有了很大的提高，感觉自己离医生这个岗位更近了一步，也切身感受到如何才能成为一名合格的甚至优秀的临床医生。实习期间的收获将为我今后工作和学习打下良好的基础。作为一名大学毕业的学姐，我想对学弟学妹们说：充分利用分分秒秒，实习考研两不误，一年的辛苦是值得的！

从理论不断实践，在实践中不断成长

文/娄伟成



娄伟成，男，1988年11月出生，中共党员，浙江绍兴人，2013届临床医学专业本科毕业生。曾任校新闻中心新闻部副部长，学院团委委员、学院学生第四党支部组织委员，学院《临床与教学》主编，学院研医路协会会长，绍兴市人民医院实习组长等职务。曾获校奖学金，优秀学生干部，优秀团干部，优秀社团干部，学生党员标兵，绍兴市人民医院优秀实习生等荣誉。在校期间主持省大学生新苗人才项目1项，并在《中国中医药咨讯》、《中华中医药学刊》等国家级学术杂志发表论文2篇。2013年年初，他参加了绍兴市卫生事业单位招聘，现被绍兴市妇幼保健院正式聘用为2013届新职工。

五年的大学时光转瞬即逝，我即将走上临床岗位，回顾在学校的这段岁月，我收获许多。同时，我也想将自己的实习经历分享给学弟学妹们，以便他们能更好地把握实习，真正在临床学有所用。

实习的重要性

在实习之前，我和大多数同学一样担心繁忙的实习会影响我的考研复习和找工作。但进入实习后，我渐渐明白了临床实习是非常重要的一环。确实，我们面临着毕业、升学、找工作的种种压力，但医学是一门来源于实践经验的学科，若无法将理论知识放在实践中去进一步认识并温故而知新，则永远不会触及到医学的真谛，也不会知道自己真正在学什么。因此我们迫切地需要将课堂上所学的医学理论知识和临床实践相结合，一年的实习正是给了我们很好的实践机会。同时，实习是我们离社会、离病人最近的机会，我们通过实习可以掌握许多待人接物，为人处世的方法，也能够真正明白什么是病患的疾苦，一名优秀医生往往会统筹把握专业、人文和社会三者的关系，而临床实习是我们培养这些素养的必经之路，因此我们必须对实习树立正确的观念，以积极的心态去面对实习。

如何出色地完成实习

对于怎样实习，不同人有不同的选择。有些同学每天流水账似的写写病历或者在手术室耷拉着脑袋拉拉钩；或者在自修教室看看书、做做题。

那么我们到底该如何利用好这一年，出色地完成实习呢？我认为首先，我们必须要有主动学习的态度和坚持学习的毅力。到了医院，我们才会发现实习和见习完全不同，临床带教老师医疗风险大、任务繁重，很少有空闲的时间。那如何才能让老师多指导我们呢？我结合我自己的实习经历，觉得有以下几个方法：第一，勤劳法。没有一个老师会拒绝一个勤劳的孩子，我实习那段时间，每天我都会提前 15 分钟到科室，帮助老师整理卡壳、化验单、打印好查房病人名单。这样带教老师就能挤出时间在查房时给你讲解病历和分析病情。记得印象最深刻的是有一天台风，许多同学都请假休息，而我仍然坚持到岗。当我全身湿漉漉地赶到科室，主诊老师十分惊讶于我的执着，因此那天老师利用休息的时间给我讲解了许多临床知识，让我收获颇多。第二，主动提问法。我将自己不明白的问题整理出来，然后主动向老师请教，一方面笃实自己的理论知识，另一方面可以通过老师的指导不断培养自己的临床思维。这样连续几次后，老师就会对你有一个良好的印象，会很乐意帮助你。我实习的第一科室是消化内科，刚开始我对于查房、写病程、写病历等并不清楚，于是我主动向老师提问，并在老师指导后请老师当场修改。我的主动提问使得老师无法拒绝，常常会放下手头的事给予积极指导。第三，积极回答法。在老师查房时，尤其是主任查房时积极回答问题，是一种很有效的方法。记得我在小儿外科实习时，老师问我要是空气灌肠，灌破肠子后怎么紧急处理，因为我刚看过书，所以立马就回答出来了，让老师十分惊讶，后来老师一旦空下来就很喜欢叫我过去，教我一些实用的技巧。

其次，我们还应该有必要的学习技巧，俗话说磨刀不误砍柴工，有一个好的方法会事半功倍。技巧一，随时笔记。自己随身备有一个手掌大小的小本子，能够随时记录下老师查房、小讲课、教学讲座等的重要知识点，并随时翻阅。技巧二，多去病房，多见病人。对于一些临床体格检查的技能，如果我们平时能够多到病房，多进行实践，然后不断反思，不断总结不足，慢慢地就会发现这些技能变得轻车熟路。技巧三，多翻病历，我们不可能掌握病人的所有情况，因此多翻

病历能会让我们学到一些没有注意到的问题，也可以通过翻看病人的各项检查表分析疾病的病理、转归、治疗等，对疾病会有更系统更实际的理解。技巧四，边做边想。我们有时不能为了写病历而写病历，在此过程中，要多思考，要多想想病历为何要这么写，为何要这么用药，为何要这么诊断。技巧五，眼见为实。在临床实习过程中，我们要不怕辛苦积极参加各类手术，并在手术过程中将在课堂所学理论与实践操作进行联系，多实践，珍惜每一次实践操作的机会。我进行实习的医院是绍兴市唯一的三甲综合性医院，在医院里进修与实习的人员很多，但手术机会却非常有限，于是我通过自身努力不断提高技能，从而得到老师认可，争取更多的实践机会。记得当我第一次提出想为病人进行胸水检查时，老师非常犹豫但是当我顺利完成操作后，老师给予了肯定，于是给了我更多的操作机会。在手术过程中我还会主动向老师提出要求实践消毒、铺巾、打结、缝合、置管、导尿等一些基本操作，虽然并不是每次都能得到老师批准，但是我不怕拒绝，一次次争取机会。

最后，我们要学会和病人用心交流。我们应该珍惜和尊重病人，懂得和病人沟通，懂得安慰病人。记得在肝胆外科实习的时候，有一个女病人怀疑自己患了肝癌，病人非常担心，整天愁眉苦脸。于是我在休息时经常和她聊天，安慰她，虽然占据了她的休息时间，但是我能感受到我真正帮助了她。

如何平衡考研和实习

在实习阶段，每个实习生都会面临着考研和就业的压力，有同学疑惑实习与考研该如何平衡。其实实习与考研并不冲突，相反的实习能帮助我们进行知识的掌握和回顾，非常有利于考研。

这里我可以介绍下自己是如何分配时间的。在实习的前半年，我下班回家后认真看书，将一天的实习内容仔细梳理，比如在临床上碰到病人“腹痛”，我会系统地考虑与腹痛相关的疾病：急性阑尾炎、急性胰腺炎、胆囊炎、胃肠穿孔、肠梗阻、尿路结石、宫外孕等，然后将每一种疾病给予病理、病理生理、临床表现、治疗上的分析。在实习中后期即进入到九月份，离考研时间很近了，我早上6点半到科室背诵单词或是整理西医综合知识一直到查房开始。查完房后，认真完成实习该做的工作。中午午休时间，我就到考研教室，认真分析英语。下午我

则利用空闲时间复习考研参考书或者多和带教老师沟通、请教。在与老师沟通中，我的临床思维得到了明显提高，使考研复习事半功倍。晚上的时间则是我一个人安静地根据复习进度表开展复习。这样的安排虽然很辛苦，但是让我的实习生活非常充实，既认真地开展实习又有充分的考研复习时间。

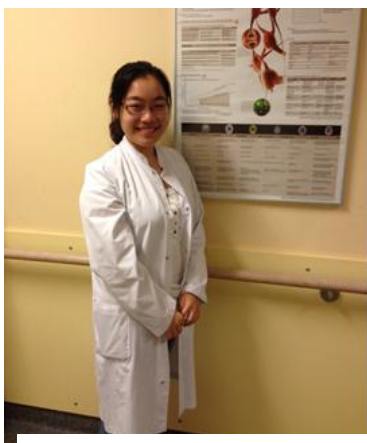
“救死扶伤，不辞艰辛，执着追求，为祖国医药卫生的发展和人类身心健康奋斗终生！”，既然选择了这个神圣的职业，就要有信心坚持到底。

在我实习的医院里，每位医生的胸牌后面都印着西方一位医生的铭文：“有时，去治愈；常常，去帮助；总是，去安慰。”这句话也送给学弟学妹，希望你们在实习期间能获得更加宝贵的临床经验，熟练掌握临床技能，从理论走向实践，在实践中不断成长，为将来走上医务工作岗位打下良好的基础。

何为医，何成医

——访 2014 届毕业生林羽晨

文/卢超银



林羽晨，女，1991年2月出生，中共党员，浙江杭州人，2014届临床医学专业本科毕业生。曾任学院学生会文艺部部长，班级团支书。曾获国家奖学金，“全国高等中医院校优秀青年学生”称号，第五届全国高等医学院校大学生临床技能竞赛（华东赛区）三等奖，“远志杯”全国高等中医药院校课外学术科技作品竞赛二等奖，浙江省优秀毕业生，浙江省第五届大学生医学竞赛三等奖，校第六届“远志杯”大学生课外学术科技作品竞赛一等奖，并多次获校一等奖学金、“三好学生”、“优秀学生干部”、“优秀青年志愿者”等荣誉称号。2013年10月她被浙江大学医学院眼科学专业免试录取，直接攻读博士学位。

林羽晨在学医的道路上坚持了五年，奋斗了五年，取得了许多骄人的成绩。

对于实习感悟，她有许多的心得。

第一次真切地和病人接触，第一次将所学的知识应用到临床上，我们总会有些许不适应，林羽晨也没有例外，但她却感受到了其中的乐趣。一次，肝胆外科的老师布置了一项任务给林羽晨，要她在科周会上就“坏疽性胆囊炎的危险因素”作英语的综述发言，她利用休息时间赴图书馆在短时间内对该主题查阅了数十篇的英文最新文献，在科周会上做了较全面的 PPT 解读和展示，她出色的表现赢得了老师的赞赏，老师称赞说，她比许多浙江大学的学生做得更优秀。老师的赞赏与肯定使林羽晨感到理论与实践结合的重要性，更加激励她不断巩固基础知识并强化英语表达的信心；而消化内科例行的英语早交班也同样让她感受到了不一般的乐趣，从日常用语、身边的物品名称，到医学专业术语无一不让她感受到了英语的魅力，学好英语对了解医学前沿进展是非常重要的，科室里良好的学习氛围，让她在学海中遨游。

实习期间，在对各个科室有了充分的了解之后，林羽晨表示，浙一医院每个科室都有良好的学术氛围和强劲的医疗水平，尤以院长郑树森院士带领下的肝胆外科令人感触最深。肝胆外科是她实习的第一个科室，也是医院里手术量最大的一个科室，林羽晨在这个科室里或观摩或参与了多种手术，有时从早上到晚上连续几台手术下来已是疲惫不堪，但还是必须坚持，正是这样的经历磨练了她的意志，使她有了更多的感悟。

实习的日子一天天过去，林羽晨也适应了医院的生活，提前上班，拖班回家，已成为常态。学习了如何查房、问诊、换药、写病历、记病史的医生生活，慢慢地林羽晨有了她的实习感悟。作为实习医生，我们面对的是宝贵的生命，救死扶伤诠释了我们医生的职责，不管是书写病历抑或是询问病史都需要我们严谨认真、一丝不苟。进手术室，我们更是必须时刻保持自己精神高度集中，以防止出现任何细微的差错。为了更好地服务病人，我们需要在实习期间掌握更多的基础知识和临床技能。期间自身的求知态度很重要，很多机会需要自己去争取。在完成基本的病历书写、为病人换药、办理出院手续之后，我们应当积极去做更多的事。比如说医院里的固定查房一般每天两次，但是我们一有空就到病人床边了解病情变化和思想动态，这样不仅有利于随时了解病人病情，也有利于让病人真切地感

受到来自医护人员的关心；再比如说，在手术室做助手时，要先预习手术步骤，然后术中注意观察，以使自己在短时间内成为合格的助手。林羽晨还说到，在学校的医学技能培训所学到的知识，对参与手术也是获益匪浅的。虚心向师长请教可以获益很多。林羽晨感慨：“我在老师们的身上学到了很多，不仅仅是专业的医疗知识，更有一份主动和病人沟通的态度与作为一个优秀的医生所需要具有的敬业精神。”

五年的校园生活匆匆而过，林羽晨给学弟学妹们留了一些建议：在本科五年阶段中，大一课余支配时间相对较多，宜多参与校园活动和社会实践，拓宽思路；在后几年的课程学习中，注重各学科间的融会贯通显得十分重要，以利打下坚实的基础；在医院实习期间，要着重理论与实践相结合，这样既能巩固已学的知识，又能学到课本上学不到的东西，为今后的从医道路做好准备。

实习之旅，成长之路

文/龚筱弦



龚筱弦，女，1993年7月出生，中共党员，浙江义乌人，2016届临床医学专业本科毕业生。曾任学院团委宣传中心主任、班长、校新闻中心记者团副团长。曾获校一等奖学金、三好学生、宣传先进个人、优秀团员、浙江省第六届大学生医学竞赛一等奖等。现于浙江大学神经病学专业攻读硕士学位。

2015年4月，我正式开始了在金华市中心医院的实习生活。在实习的这段日子里，我深刻地认识到敬畏生命、解除病痛是每位实习医生成长道路中必须领悟到的真谛。对于如何做好实习工作，并且有所收获，我谈一下自己的一些感悟：

加强理论学习，使实习得心应手

医学是一门实践性很强的学科，若无法将理论知识运用到实践中，就很难触及到医学的真谛，但是实践也是需要理论知识的指导。我的第一个实习科室是急

诊科，急诊需要对疾病迅速做出判断并给出最佳治疗方案，对我而言，这无疑是一个巨大的考验。还记得初到急诊科时遇到一名急性心肌梗死病人，当时我很茫然、无措，不知如何去挽救他的生命，只能在一旁看着老师开展忙碌而不慌张的急救工作。那时，我就开始意识到，没有扎实的理论支撑，是无法开展实习工作的，更谈不上成为一名合格的医生。在这之后，每当我要轮转到一个新的科室，都会把相应的理论知识事先温习一遍；每天下班后，我会就当天所遇到疾病进行探究，回顾相应知识。这不仅有利于加深我对疾病的理解与认识，加深我对典型病例的印象，也增加了我实习的信心，让我在实习工作中游刃有余。

谨遵操作规范，积极尝试实践操作

在外科实习的时候，临床操作的机会并不少，换药、拆线、拔引流管、拉钩等都在实习生的基础工作范围内，甚至有时候我还能承担手术第一助手的职责；在内科实习的时候，临床操作的机会相对较少，我们需要自己积极创造并主动把握机会去尝试经典的“四大穿刺”。在消化内科实习时，我主动提出要求尝试腹穿，因为接受过临床技能培训，且现场有老师的指导，我对操作颇有信心，当看见穿刺针里抽出腹腔积液时，我知道我成功了。此后，我又多次尝试了“四大穿刺”，这些都成为我在临床中所学到的宝贵经验和财富。

心怀感恩之情，令患者体味幸福

医生患者之间，不仅仅是患者对医生有心存感激之情，同样医生也对患者存有感恩之意。在实习中，我需要进行反复的临床操作和练习，这需要患者极大的配合以及对实习医生的包容心。每位医生都曾经走过实习这条道路，都在患者的信任与包容中逐渐成长。作为一名准医生，我们要心怀感恩，学会聆听患者的心声，体会他们的心情，从患者的角度出发，帮助解决问题，消除他们的顾虑，让患者及其家属因为有我们的存在而感到幸福。

实习的日子，我收获很多，对何为一名合格的临床医生有了更加全面的认识。实习之旅，成长之路，且行且珍惜，在此，我衷心地祝愿学弟学妹们学业有成！

戒骄戒躁，静心学医

——德国 SANA 医院见习所闻

文/杨逢露



杨逢露，女，1992年10月出生，浙江杭州人，2016届临床医学专业本科毕业生。曾任院学生会主席、外联部部长、班级文体委员等。曾获临床技能竞赛三等奖，多次获得校优秀学生干部、宣传工作先进个人，校三等奖以及单项奖学金等荣誉。2015年暑假2011级临床医学专业杨逢露、俞佳、俞晓晴、王艳静等四名同学赴德国 SANA 医院，开展

为期一个月的交流实习。鉴于四位同学在德国实习期间的优异表现，学校授予他们“浙江中医药大学2015年度学生国际交流团队优秀奖”荣誉称号。

经过漫长的等待，2015年8月17日，我们一行四人终于启程前往德国 SANA 医院开始为期一个月的见习。SANA 医院位于德国 Remscheid 的南边，是 Remscheid 规模最大、医资最雄厚的医院之一。

到达德国，热心的医院同事首先带我们去宿舍，熟悉周围环境。我们很快就认识了来自科隆的同在 SANA 医院实习的新朋友，一位腼腆热心的德国大男孩，他在今后的生活与实习中都给予了我们许多帮助。在宿舍短暂休息后，我们前往医院参加了简单的欢迎会。我们此次的实习被德国杜塞尔多夫当地媒体《莱茵邮报》报道，这让我们的实习总负责人 Willy 先生和 Sliwca 教授感到十分的骄傲。

期盼已久的实习生活终于开始了，早上 7:45 医生开始交班，讨论各个病人的情况，包括前期检查结果、接下来的治疗方案等，全面掌握每位病人的病情，为接下来的查房做准备。查房时医生仔细地与病人交流，询问病情、做检查，一切都有条不紊。查房的时间很紧张，但是即使如此，德国的医生也会向我们详细地讲解病情及治疗方案。Sliwca 教授是一名神经科医生，在神经科实习的那段时间，他总会在走出病人房间后，用英语向我们解释刚才那位病人的病情、检查结

果等，并和蔼地对我们说 “If you have some questions, just ask”。

每天中午，一般是集体读片会时间，医院二楼的影像会议室里，各科医生一起就片子反映的问题展开讨论。肿瘤是一种复杂的疾病，因此肿瘤科的读片往往会有肿瘤科、消化科、神经科、心内科、营养科等多个科室的医生参加，他们共同为病人制定一个有效的治疗方案。

经过一个月的见习，我们在 SANA 学习到了丰富的临床知识，同时，也感受到了 SANA 极具人文关怀的医疗环境。我们看到了全机械式的病床，病人只需要按动遥控器上的按钮，就可以调整病床的高度、倾斜度等，每张病床配备一台个人 pad，使病人能够在不打扰到其他人的前提下自我娱乐，肿瘤科病房里，护士为虚弱无力的肿瘤晚期病人精心地涂上了亮丽的指甲油。SANA 的门诊预约制度，也使得医生们在非预约时间里，百忙中抽出些时间在休息室喝上杯咖啡，查阅些资料，放松一下自己。

SANA 医院的医务人员非常热心、友好、和蔼可亲，陪伴我们度过了一段美好的海外见习生活。消化内科主任，是一位儒雅、体贴的绅士，他时常身着定制白大褂，带着我们奔走于各个检查室，每学习完一处，都会优雅地招手，“Please follow me”，工作结束后，还时常邀请我们共进下午茶，一起聊天，还关切地询问我们的工作、学习与生活情况。同样让我们怀念的还有心内科的“百科全书”医生，他经常耐心地向我们解释、指导射频消融操作；还有那些经常忙得顾不上吃饭的外科医生们，他们常一边操作着手术，一边耐心向我们解释操作流程及注意事项；还有创伤科医生“天使” Sabian，他总是在我们茫然不知所措的时候出现在我们身边……

在德国见习的时间虽然短暂，但我们获得了很多的知识和经验，促使我们在今后戒骄戒躁、静心学医，也希望学弟学妹们有机会多到国外学习交流，这对大家的成长是十分有益的。

考研风雨

北大之路，漫长而不遥远

文/萧云备



萧云备，男，1986年1月1日出生，浙江温州人，2009届临床医学专业本科毕业生。2012年毕业于北京大学医学部，获得硕士学位。现为温州医科大学附属第一医院泌尿男科主治医师，中国性学会男性生殖医学分会第一届青年委员会委员，参与多项国家自然科学基金的申报研究，发表SCI论文10余篇，中文核心期刊20余篇，参与编写《现代男科学临床聚焦》。

参与多项国家自然科学基金的申报研究，发表SCI论文10余篇，中文核心期刊20余篇，参与编写《现代男科学临床聚焦》。

考研是一场持久战，抱着必胜的心，运用最适合自己的复习攻略，才能笑到最后。非常感谢母校给我这个机会，与学弟学妹们分享我个人的考研经历。

首先，我想向大家介绍一下我的考研经过：

2008年2月，我决定考研；5月11日，经过三个月的自我评估与认真挑选，我决定投考北京大学医学部。在5月之前，我每天基本的学习时间为2-3小时。确定了考研目标之后，5月至9月，我的学习时间增加到每天5-6小时，并一直坚持了4个月，从不间断。9月之后，我每天基本上保持8小时以上的学习时间。在9月之前，除每天早晨例行40分钟的单词背诵及下午的2篇阅读理解练习之外，其余时间均主攻西医综合。9月之后，上午时间另安排了政治的复习，下午还是继续英语课程学习，与之前一样，仍是坚持单词背诵或者真题阅读，晚上的时间安排西医综合的复习，毕竟这是医学专业类课程，无论何时都不能放松。

在个人要求方面，我觉得若是想要考取研究生，首先应该做到以下几点：

1. 决心要大：一旦决定考研就要抛开一切顾虑，所以下决心前，最好先全面分析自身情况，比如本身的理想、家庭情况、社会关系等是否适合考研。

2.毅力要强：考研的艰苦，其实并没有传说中那么恐怖。可能中间有几段时间会比较辛苦，无论是心理上还是生理上，只要你有坚定的信念支撑，调整好状态，痛苦很快就会过去的。

3.心态要好；考研完全是一个强化学习的过程，也许可以把它视为一次改变命运的机会，作为学习的动力。但没必要太看重它，孤注一掷，而让自己背负太多的压力。努力地争取，积极地面对。

4.方法要对；方法对，事半功倍，方法得自己去思考总结，时常总结是非常重要的，也是十分必要的。总结，说总是比做来得简单，要不然，我初试也不会如此一般了。但是，我还是衷心建议，无论有多困难，都要坚持去做，短时间内可能没有明显的效果，不过日积月累，你会发现你有了一个很大的提升。

5.信心要足；坚信绝大多数人都是差不多的，所以，别人行，你肯定也行，前提是你付出大于等于他人的努力。信心可能源于自身某些优势，比如良好背景、丰富社会资源等，这些都需要你自己去挖掘。

除了以上几点之外，勤奋、刻苦自然也是必不可少的，书山有路勤为径，努力一直都是通往成功最有效的途径。

在复试方面，我是3月23号接到北大面试电话，但早在19号，我就已经飞到北京去了。虽然初试分数不高，不过按照统计学分析，自己还是有很大希望参加面试的。我认为，这个时候，适当地出去找点社会资源，找找导师，是一个不错的选择，比留在学校继续看书背书更有收获，顺便也可以去熟悉熟悉环境，找找感觉。

3月26日，复试正式开始。26日到30日这段时间进行了体检、提交报考材料、专业测试、外语听力测试、综合能力测试、心理测试等相关事宜，3月31日下午正式开始面试。面试时，周围很多同学都是脸色铁青，坐立不安，只有我这个初试成绩几乎算是最差的一直面带微笑，还不时安慰身边的同学。轮到我面试时，我也是非常从容地进去，面试组老师先是叫我读一篇外文专业文献再随机翻译一段。我英语不好，口语更是尴尬，但我还是一脸泰然自若，也不管他们听懂了几个单词，自己投入地朗读。只知道翻译完后，看他们的表情还是比较满意的。接下来，我很幸运地答对了前面几个同学都没答出来的中学词汇“avenue”

的原意，所以老师们对我的好感也增加了，有一位老师还对我进行了表扬，这对面试中的我而言是个莫大的鼓励。接着原来的英文自我介绍，老师们竟直接叫我用中文说，不知是怕了我的口语，还是为奖励我之前答对了那么多人都没答出来的单词。随后，主考官们就问我一些关于家乡和生活的问题，也许是看我表现轻松自然，回答流畅，接下来的专业问题他们没有怎么为难我，甚至还有老师帮我解围，因此在专业问答环节我也答得比较顺利。20多分钟的面试很快结束了，老师的最后一句话是：回去记得把手机开机，等消息吧！

我总结了一下我的复试经历，认为运气在我的复试过程中起了很大的作用，但这与我当时良好的心态与自信的精神面貌，还有为面试所做的前期工作也是分不开的。

其实北大并不遥远，考取北大之路也并不那么艰难。所谓的北大“牛人”“高材生”，我个人觉得他们的天赋其实并不见得都比我们高，但他们绝对比我们刻苦。北大早餐的高峰期是在6:50到7:00之间，而我们学校基本在8点以后。即使是刚开学的晚上，北大的自修教室也几乎坐满了人。北大到处是大师级的老师授课，学生们更是求知若渴，不肯放过任何一个学习的机会。

所以，不必羡慕别人的成功，因为他们也同样是一步一个脚印走出来的。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。只要你够努力，愿付出，成功不会遥不可及。

考研经验谈

文/章建伟



章建伟，男，1985年4月出生，中共党员，浙江绍兴人，2009届临床医学专业本科毕业生。本科期间曾任院团委组织委员，曾获国家奖学金，优秀团干部等荣誉称号，现就职于绍兴市妇女儿童医院，共发表论文20篇。

花谢花又开，秋去春又来；又是一个百花争艳的季节，又是一个芒种播撒的时节。许多备战2010考研的研友们正在埋头奋战……经历09年的考研，我和我的研友们有些感触：

一、考研和就业并不冲突

时间安排上合理：我们从大四下（大概是每年1月份）进入临床实习，到次年1月份。在这一年中我们不妨将它分为上下两部分。前半年可以把重点放在实习上，掌握一些临床的操作技能，培养自己的临床思维，结合临床实际病例去复习理论知识，容易记住，不易忘记，这些知识无论在考研还是今后的其他考试中都容易运用。

在考研的过程中可能会出现冲突的情况，但是一般医学类招聘往往在1月以后，即是在研究生考试之后。如何处理在考研过程中的就业冲突问题。我们几个有一个共同的体会，就是在10月份之前做好就业推荐表，准备随时去报名。一般情况下，可以让朋友或家人代为报名，自己则把精力集中在备考上。

效果上相互促进：目前医学考研主要包括政治、英语、西医综合，其中西医综合包括：生理、病理、生物化学、诊断学、内科学、外科学。复习考研的时候每个同学都会以各种方法多看几遍知识点。如果有信心应对西医综合的考试，那么对于的一般的考试就更能顺利应对了。在这一点上，考研的同学比不考研的同学占据了更大的优势。

二、考研需要一种气氛

信息交流方面：各种考研信息对于每个同学来说太重要了，而且是贯穿整个过程的。在准备考研之前需要为自己树立一个大致方向，要合理定位。根据自己的兴趣去定学校、专业，可以和前几届的研友们交流。这个交流的平台目前主要就是论坛的形式。一些好的大学都有研究生论坛，研友们会传一些资料，发一些考研的经历和看法等。

结交研友方面：考研需要毅力和恒心。曾经有一种说法：如果有 100 个人打算考研，90 个人报名考研，80 个人进行复习了，60 个人走进考场，40 个人能参加复试，30 个人参加复试，25 个人录取，20 个人去报到。从打算考研到真正认真准备考试的过程会刷去 50% 的同学，这说明考研关键在于毅力。考研和高考最大的不同就是高考是集体作战，考研是个体作战。因此寻找一个研友很重要，如果学院在安排实习的时候有意引导，把考研的同学相对集中一下也是不错的。

几个同学在一起准备考研时有利于大家合理利用资料。在考研过程中会出现许多资料，包括辅导班和一些购买的其他参考书，几个同学在一起准备考研可以做到资料互补，特别是后期一些辅导班都会出押题类的资料，同学间可以相互复印，共同利用。

复习环境方面：一个好的看书环境对营造考研的氛围也是很重要的。有些医院条件比较好，会开放示教室供大家看书，有的医院可能没有，如果同学愿意回学校复习的，可以寻找教室复习，相对来说学校可能拥有更良好的学习气氛。

三、考研资料需要有所选择

参考书的选择：书店或者网上都会提供各种各样的参考书供大家选择。合理选择一套参考书对各位研友来说很重要。特别是在西医综合方面，复习内容比较多，有些同学喜欢按照课本来复习，《魏保生跨越篇》倾向于去掉一些书中琐碎的东西，基本保持书本的原貌；也有的同学是喜欢一些归纳性的资料，贺银诚的《西医综合》被很多研友视为宝典。英语方面首选历年真题，当然绝对不能忽略对词汇的掌握，而且不能忽视语感的培养。政治方面，也有许多人建议选择新华出版社的《政治应试精华》及配套 2000 题，当然也可以选择高等教育出版社的《政治大纲解析》。

考研在一定程度上还是题海战，特别是西医综合，每年有新题，但每年都会

出现重复题。因此在系统复习各书各章节的同时要配以练习题，当然真题是最好的，原汁原味，而且历年真题再现的情况也是非常常见的。

辅导班的选择：如今有形形色色的辅导班，也有许多中介机构。辅导班有两种，一种是现场听课，另一种是网上购买视频。两种各有利弊。前者要求在短时间学习大量知识点、复习应试方法，而后者可能会缺少一种学习氛围，直观性上稍逊一些。研友可以根据自己的需要进行选择。

四、选择院校和专业

考研的院校和专业的选择当然是一件大家最关心的事情。许多研友可能在低年级学习阶段就已经有所选择，有些研友可能只有定下自己喜欢的专业，也有些研友是到预报名时才开始选择。在选择时需要大量的信息量，网上有各个学校历年的招生专业、学科介绍，但是都是非常笼统的，许多都存在偏差。最可靠的信息来自前几届的研友，每一位研友进入学校时都是经历过该校专业的选择和研究生招生过程的，这些第一手信息是非常有价值的，许多学校甚至是连复试题目都一样的。

五、临考注意事项

临考时的身体和心态非常重要，需要加强营养和体育锻炼，劳逸结合。考研前期，许多研友的心态多较高考前更为紧张。因为考研和高考在备考时有很大的不同，前者需要更大的勇气与毅力，因此在临考时更显得紧张、脆弱，在这样的情况下更容易出现差错。

六、复试指导

复试指导包括一些面试以及补填志愿方面的问题。各个学校都有自己不同的实施方法，这些一般都是“内部行情”，但是考过研的同学还是非常熟知流程的，这些对以后的同学十分有益，可以少走许多弯路。

漫漫求学路，考研是一条难跨的梁，害怕失败就去逃避失败比失败本身更可耻，更会阻碍一生的发展，而面对失败，勇敢面对，才会有更多成功的机会。

相信我可以

文/黄檬檬

个人简介:黄檬檬,女,1987年2月出生,中共党员,浙江余姚人,2010届临床医学专业本科毕业生。2010年考入上海交通大学瑞金医院攻读硕士学位,现就职于宁波市第二医院。

说来惭愧,我考到上海交通大学瑞金血液研究所有很多运气成分在其中。我初试的分数并不高,但是我还有继续逐鹿的机会。复试上线有14个同学,可当我来到交大医学院之后发现只录取了6个,与我报同一个导师、分数较高的同学被调剂了,而我却被留下了,我想这很大程度上要归功于复试时我轻松自如的心理状态。因为在复试之前,宁波市卫生局第一次招考已经开始了,我的工作已经定下来,没有了后顾之忧,这也是我在复试比较放得开的原因。

我很早决定要考研,因为我的目标很明确:我要进一步深造,要努力成为一名好医生,所以我不允许自己中途轻易放弃。但是我也并不是非考上不可,所以基本上没有惶恐或者过分的担心。我相信自己可以,相信梦想带给我的力量。

接下来我谈下我考研的准备。我在实习期间十分认真,没有花太多时间准备考研。我信奉周围环境对一个人的成长很重要,我比较喜欢浙江省人民医院给我们上课的老师们,我相信如果我去那边实习肯定可以学到很多书本上没有的东西,于是毫不犹豫地选择在这家医院实习。尽管实习之后发现某些方面不大利于考研复习,比如说请假比较困难,实习安排不是自己选择等,但是总体来说,实习的过程,让我对以前所学有了更生动的理解,这也在一定程度上辅助了我专业课的复习。而且实习时很多老师的教导以及他们待人处事的方式对我日后的学习和生活都是有益的。

在考研中,英语无疑是一只拦路虎。很多人问我英语怎么复习,其实我的秘诀也就是持之以恒、不断学习、培养兴趣。我不是那种应付考试类型的人,我希望自己能不断学到东西。而且英语是一门语言,要短期内突破难度比较大。考研的参考书很多,特别是英语,并不一定需要是最新的,但是一定要挑一本自己满意的、比较喜欢的,这样才会去开心地看它。我平时比较喜欢听各种英语资料,

看英语小说。我大一的时候就开始学习医学英语，强烈建议大家也早点开始看，多积累。英语是相通的，看不同领域的东西会有新的体会，回顾以前，我发现大一时四级考六百多可能就是看医学英语文章看出来的。

备考最后两个月我是在普外实习，特别是最后一周，虽然组里忙得不可开交，但老师还是私下准了我3天假，在这点上我一直觉得特别感激。其实我们也要多体会老师的难处，大多数老师都挺理解考研的同学，起码我所遇到的老师们都给了我很多鼓励。

至于复试的准备，上海交通大学医学院不同医院科室复试差别比较大，我所知道的也很局限。复试要求可以在学校网上看到，其实这些只是大概的要求而已，复试是各个医院科室独立进行的，他们有他们具体的方式。我报的是血液科，实习时血液科主任对我有比较大的影响，我们之间的关系也很好。复试之前，我曾通过邮件联系他，老师很关心我考研这件事，很快给我约了一个时间，对我复试的准备进行了指导，这无形之中使我之前的十分担心，转变为后来的相对自信。我觉得我复试的成功，很大程度上要归功于这位老师，虽然这篇文章老师可能看不到，但是我还是要说声谢谢老师！特别是他在针对我紧张情绪说的一番话使我豁然开朗：“你考研复试并不要求你知道多少学科前沿，也不要求你完美，你只要比其他同学表现得优秀就可以了。”在此，我也希望这句话能使其他同学受益。

最后，我想说，其实我们学校的西医专业是优秀的，特别是我们接受的是小班教育，专业学习时的教学配备也十分齐全先进。现在有人问起我原来是哪个学校的，我都会毫不犹豫地告诉他是浙江中医药大学，那是我梦想的起点，我感谢她，也为她骄傲。

痛并快乐着——我的考研经历

文/阮婕



阮婕，女，中共党员，浙江宁波人，2012届临床医学专业本科毕业生。曾获浙江中医药大学第二临床医学院“学习标兵”，校级三好学生，校一等奖学金，校级优秀团员等，在第七届浙江滨江(萧山)高教园区文化节之未来医生职业技能秀活动中荣获一等奖，并获外科基本技术冠军及无菌隔离技术冠军。2012年于浙江大学攻读神经内科学专业硕士研究生。

用白岩松的话说，考研是件“痛并快乐着”的事。痛，是因为我想考浙大、复旦这样的名牌大学研究生，目标的远大和我个人实力的悬殊，使我的复习迎考过程非常累；快乐，是每天都有收获，每过一天，每看一天的书，都有收获，都让我感到欣慰，因为我离目标更近了。我收获的不仅仅是对书本文字的认知，而是对疾病更全面、更深刻的理解，从临床表现，病理生理机制到诊疗手段，这是一个顺藤摸瓜的过程，很有意思。

我大概是从4月中旬开始复习的，比别人晚了将近3个月的时间，所以开始复习的时候有些急，中午不休息，晚上回宿舍了还是坚持看书。开始考研劲头比较足，可以完成每天给自己定下的任务，到后来，人就开始疲劳了，每天做一样的事，也会有些厌倦。为了保证效率，我就减少了工作量，同时也对学习方法进行了一些调整。

1、每天记英语单词80到100个，我要求自己会读，会拼写，到晚上的时候再回顾，至少能记到百分之七八十，遇到一个单词尽量能想到2-3个同义词，能想到1-2个反义词更好，遇到一些看到有印象，但想不起中文意思的词汇，我一定会查字典再记忆，这样就不会忘记了。做阅读的时候，我坚持精读，先看历年真题的阅读，标注每个不认识的单词，但是不在单词旁边写中文，仅仅做个记号，真题里有好多文章会出现一样的词汇，第一次不认识的词，在做了几篇阅读之后，慢慢回忆，慢慢记忆，我的词汇量就是在这样背单词与做阅读的方法中扩充的。

英语单词背了3个月。背到半本书的时候，词汇量有积累了，就开始做阅读，每天2篇，之后又加看了新东方翻译拆分与组合，这本书除了提高翻译能力，还可以在看长句的过程中提高阅读能力。还有就是新东方的《新题型+完型》，这是一本用来提高做题技巧的书，能为英语加分。

2、在复习西医综合的时候，我坚持看书。我尝试过直接看《贺银成系列西医综合辅导丛书》，不看教材，发现这样并不合适，我会陷入一个纯粹去记忆而不思考的境地。先看书，是对一个疾病最初但也最全面的了解，而辅导书的好处是帮我们归纳了很多书本知识，有利于在理解的基础上进行记忆。复习内外科的时候，我是配合《病理生理学》这本书来看的，虽然这本书不考，但挺有用，可以帮助我消理解疾病的发展过程，比如心衰呼衰的人可能消化道出血，重症胰腺炎的人可能会ARDS，这些在考题中也会变着花样地考到。还有药理书，在学心血管和呼吸那两章的时候我常常用到它，比如：洋地黄的中毒机制，CCB及ACEI抑制剂的药理机制等等。在复习西综的进程中我比较慢，六本书加《贺银成系列西医综合辅导丛书》到九月底才看完第一轮，第二轮光看《贺银成系列西医综合辅导丛书》，在11月中旬结束，第三轮就是题海战术了，错题订正，不懂翻书。西综的复习耗时耗力，必须坚持天天看，几天不看，就没感觉了。我看得太慢，所以到后来就紧张了，不得不经常开夜车。

3、政治的复习，我还是比较迷茫的，咨询他人，同时也上网了解了一下别人的复习计划。从9月初开始看书，初始阶段以红皮书为主，可是这书字太小，分段少，字体一致，不便于复习。后来便改用任汝芬编写的《2012年序列之一要点精编》，浅显易懂。10月份报了强化班，最后一个月买了《20天20题》，以背诵为主。同时，复习阶段，可以与一起实习的同学互相交流，资源共享。

4、实习阶段，我是比较认真的。某天在消化科查房时，由于没有回答出主任提的问题，被主任严厉批评，我深感惭愧，这之后便开始勤奋致学。之后主任提问，我大多可以回答出来。这让我坚定要好好实习。对于我的提问，老师是知无不言的，而对于那些遇到过的病例，至今我都印象深刻。所以，实习阶段是一个知识巩固和经验积累的良好时期。

我以过来人的身份给学弟学妹们提几点复习建议：

- 1、找对书，拥有一本适合自己的辅导书，可以大大提高复习的效率和热情。
- 2、天天坚持，样样落实，每一天的任务必须完成。复习要有计划，一共要复习几轮，每一轮给自己多少时间。同时可以拟定“3个月计划”、“1个月计划”、“每周计划”、“每天计划”等。
- 3、心烦意乱、不想看书的时候，果断放假！看一天电视剧，不停地看，看到心里愧疚，这样第二天就会有动力看书。
- 4、找一个可以质疑你所学的人，相互提问，相互学习。一个人考研累，两个人慰藉，三个人你追我赶。
- 5、随时思考随时问，对看过的知识点及时回顾。回顾不需要再看一遍书，可以在吃饭、泡脚等任何时候想一想，想到一点是一点，想不通又没人可问的时候，就百度一下，网络的力量很强大。背单词也一样，现在的电子词典都有“历史”记录的，随时都可以背。

最后，我如愿成了浙江大学神经内科研究生。当我知道自己的分数 378 分，英语 73 分，我知道我赢了，所有的付出都有了回报。水滴石穿，绳锯木断，坚持就是胜利，现在决定未来，学弟学妹们，加油！衷心地祝愿你们一战到底，梦想成真！

我的考研心得

文/徐立晨



徐立晨，男，1989年12月出生，浙江衢州人，2013届临床医学专业本科毕业生。曾参加外国语学院第三届双学位辅修，并取得英语双学位，曾获校级奖学金等荣誉。2013年于浙江大学攻读内科学（传染病）硕士研究生。

转眼间2013年的考研已离我近半年，回想起考研复习历程，依然记忆犹新，那是我考研历程中最难熬的时光，幸运的是最终我被浙江大学传染病专业录取。

高考结束后，我选择了针灸推拿专业，但是在我进入大学的那天，我就决定要改变自己的专业。我开始向学长学姐打听转专业的情况，自己暗下努力，终于在一个学期后我成功地转到临床医学专业——一个我更感兴趣的专业。这次成功使我更加坚信一位前辈对我说的话：大学机会很多，完全可以通过自己的努力改变命运。来到第二临床医学院后我开始计划自己的未来。我从大二开始就有考研的想法，我开始查资料，上网看一些学长学姐的成功经验。其实当时很多同学也有这个想法，但是很少有人去行动。大部分人都认为为时过早，但是我认为充分地去了解一件事，是着手前的必要工作。除了解一些考研最新情况外，在每个学期中学习及与考研相关的课程时，我都会看看考研对这块内容是什么要求的，自己要掌握到什么程度。其实这个过程在最后正式考研复习中也发挥了重要作用，因为会使复习的思路变得清晰，也能节省时间。

当我们开始实习时，我的考研复习正式开始。我把时间大致做了规划，每天学习至少保证七小时，晚上六点开始到十一点半，这样就有五个半小时了，还有其他的时间利用实习空隙完成。对于医学知识，内容非常多，所以复习时在时间上的规划还是很重要的，同时我们也要在效率上下功夫。下面就说说我对于各科复习的一些个人体会：

英语复习篇

对于英语我觉得应该有足够的重视。曾经有位学长这样说：英语是决定你能不能过分数线，西医综合是决定能不能考高分。这话很有道理，对于很多同学来说英语是决定能不能上线的一个坎。所以英语基础不好的同学一定要早作准备。英语学习是一个积累的过程。我在考研英语准备中以背单词与做真题为主。对于英语的复习我当时遵从这样的思路：大纲单词要尽量做到没有不认识的，先掌握常见意思然后是生僻意思，做到理解考研真题上的句子。背单词的同时开始做真题。我选择两套参考资料，单词我用的是新东方的红宝书，真题我用的是张剑的黄皮书，这两套书基本是考研学生人手一本。单词尽量多背几遍，把自己感觉不熟悉的单词用本子记下来经常复习，反复复习。对于英语考研来说英语阅读占了50分，作文占了30分，所以这两块是考研的英语复习重点，我个人看了四遍真题阅读，基本要做到对拿出来的句子的成分一目了然，对单词没有不熟。除此之外还要对阅读题目出题思路好好分析。10月以后我开始了作文的准备，一方面自己规定时间练习考研真题作文，再自己修改，另一方面背背考研的范文。我专门买了新东方汪江涛讲的考研作文，感觉不错。除此之外，还可以把真题阅读中好的句子和词汇用到自己的写作中，这样既提高写作能力也熟悉了句子。对于翻译和完型，分值低，所以在复习时并没有做太多的刻意练习。

西医综合复习篇

西医综合是考研的重头，要想考高分就一定要拿下。我每天基本上花三小时看专业知识，从11月开始我基本上会把晚上所有的时间看专业知识。西医综合考察范围非常广，常常看了后面就忘了前面，我觉得这是复习的首要障碍，这就要求我们不断重复，不断对内容进行回顾。我每天会以做题为主，遇到不明白的或者模棱两可的知识就再翻翻书。我大致是按照生理、病理、内科、外科、生化的顺序看书。当然实习的时候会把实习科室所涉及的内容先看。用书基本上是贺银成的讲义和同步，北京医科大学的模拟题和真题。看书时先浏览一下讲义上的内容，了解一下每年考的内容重点在哪里，每块内容的要求如何，然后开始看书，以看书为主，讲义为辅。对于讲义上归纳总结较好的内容会把它写在书上，有时也会自己总结。看完后把讲义上的真题做了，再把错误的知识点在书上找出。对于没有掌握的知识点我会加强记忆和理解，再去做同步练习，同样着重理解不懂

的知识点。最后对这章内容浏览一遍加深理解和记忆。而北医紫皮书的作用是对前面知识点的再回顾和查漏补缺。第一遍看书的速度很慢，力求把知识点理解透彻，差不多在十月初才完成。第二次看书速度就要快些了，以看课本和做北医的真题为主，差不多在11月底结束。第三遍看书在前两遍的基础上再看就会快很多，这时进行模拟题练习，同时把之前的错题再进行回顾。一个月过后，离考研剩下没几天了，快速地翻看书本，重点记忆之前难以记住的问题。西医综合的复习其实是个积累的过程，短期的突击效果并不好。

政治复习篇

对于政治的复习，首先我认为应该明确它在考研中的位置，不要希望能靠它拉分，只要不拖后腿就行。纵观历年考研政治的成绩，大家差不多都在60-70分之间，70分以上算高分了，80分以上已经是很少的了。花大量的时间去提高政治是不划算的，所以政治的复习首先要摆正位置，但也要认真应对，讲求效率，力求做到小投入大产出。我个人是从10月份政治大纲出来之后才开始复习的。我参加了领航的政治辅导班，总共十天的课程，不算花太多时间。资料主要是领航的讲义以及张俊芳的2100题，个人觉得把这些资料理解透彻就足够了。10月到11月这两个月我一般会花早上的时间理解讲义，做2100题并适当记忆。到了12月以背诵为主，我买了海天的《最后28题》专门背诵，考虑到政治和西医综合两门课程都是在早上考的，我一般把早上的时间分成两块，一半背诵政治，一半留给西医综合做模拟题。但到了12月，常常有个问题困扰着我：这28题真能覆盖考研的大题吗？后来事实告诉我，背诵完全不可能有整段整块的话可以套，背的目的完全是为了在考试答题时能用政治的语言作答。

考研复试篇

关于复试每个学校会有不同之处，这里就不一一列举。但是有一点可以肯定的是英语好会很占优势。因为老师都希望招个英语好的学生。所以对于英语的考察是主要环节。侧重点一般会在口语和听力，有时也会有翻译。理由很简单，因为听、说、读、写是英语学习的全部，而后两项在初试中已经重点考察了。在准备初试的闲暇之余，花点时间提高口语和听力会让你在复试中脱颖而出。

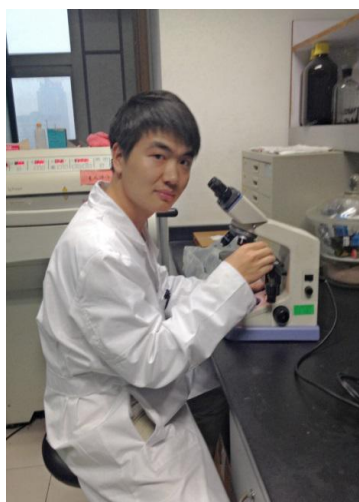
考研情感篇

考研不只是知识上的比拼，更重要的是体力与耐力上的较量。从实习一开始就应该考虑清楚自己将来的道路应该怎么走，是考研还是工作。有时成功与否在最开始就已经注定了。选择一条适合自己的道路并坚持到底比什么都重要。既然选择了考研就要愿意为其付出，要知道在这一年里会有迷茫，会有沮丧更会有孤独。在茫然时可以多与学长学姐聊聊，相信他们的经验会让你重新燃起斗志。但无论在什么情况下始终坚定一个信念，最困难的时候往往是离成功最近的时候，日日夜夜的付出总会有回报，坚持到了最后相信就不会有遗憾。

珍惜现在，把握未来

——访 2014 届毕业生章时珍

文/沈玲飞



章时珍，男，中共党员，1991年6月出生，浙江兰溪人，2014届临床医学专业本科毕业生。曾任校志愿者协会宣传部副部长。在校期间获校一等奖学金，二等奖学金以及“校三好学生”、“宣传工作先进个人”、“志愿者工作先进个人”等荣誉称号。他曾获浙江中医药大学第四届临床医学技能大赛一等奖、浙江省医学生临床技能大赛二等奖，并获“浙江省优秀毕业生”称号，2014年3月考取浙江大学肿瘤外科学研究生。

“人要如同汤圆，外表朴实无华，内心却滚烫甘甜”，这是同学对章时珍的评价。初见章时珍，他满脸微笑，带着一丝腼腆；谈话时，才发现他的热情大方，话语中闪现出自信的光芒。

对时间进行规划

“当我大三第一次接触到内外科等专业课时，我就在想我是准备要考研的，

所以我对这几门课的学习非常认真，预习、听讲、复习每一步都会做到。”章时珍在那时便坚定了考研的想法，并且在实习阶段真正投入到考研准备当中。

从实习开始，到研究生考试，章时珍用了近一年的时间来进行复习，并将这一年分为了三个阶段：

(1) 上半年：轻松复习期。这段时间，是一个比较放松的复习阶段。章时珍并不会紧逼或是强迫自己，而是进行适当的放松来缓解不停复习的枯燥。他说他看到了不少人因为枯燥与焦虑，无法支撑而放弃了考研，相当可惜。因此有时适当的娱乐也是复习的一部分。

(2) 下半年：紧张复习期。此时，研究生考试将近，有些人会为自己制定一个相当严格的计划，从而约束自己。但章时珍却有自己不同的见解：“每个人的情况不同，对于我而言我并不喜欢有严格的计划约束自己。相反，我喜欢每天自己安排复习，今天想复习什么就复习什么，但我最关键的是一定每天都坚持复习点内容。”

那么如何才能克服困难、一直坚守呢？章时珍为我们提供了一个不错的方法：每看完一章，整理这一章的内容，并通过各种方式解答这一章存在的疑惑。如此一来，每一次都比之前有了进步，有了满足感，有了前进的动力，在较为沉闷的复习中能感受到快乐。

(3) 最后一个月：瓶颈与烦躁期。最后一个月，章时珍请了考研假，在这期间确实感受到了急躁与烦闷，那就调整好心态，查漏补缺。通过做习题来度过这段瓶颈期是他觉得不错的选择，可以从中找到自己的不足，让自己的复习更加完美。他也向我们建议：考研准备时间至少需要半年时间。

不同科目区别对待

考研，其实就只是一次考试，而考试就会有不同的侧重点，每个科目的复习也会因此而不同：

(1) 西医综合是研究生考试中的大头，复习时需要将大部分精力放在这方面。钻研书、看薄书永远是复习的好办法；但有时仅仅看书是不够的，还需要在实践中解答疑惑、积累经验。在实习期间，他利用“实习”这一难得学习平台为自己解决了不少书本上无法理解的问题，真正做到了理论与实践的相结合。

(2) 英语是一个重在积累的科目。复习英语要做到每天练习：做题或是背单词与文章；如果觉得无聊与烦躁，听几首英文歌、看一些美剧来调剂心情；有时也可以登陆一些外文网站，浏览原文文章，比如中国时报、经济学等网站。但是最重要的是每天接触英语，让自己时刻处在一个被英语围绕的环境中，这样才会有所进步。

(3) 政治科目考试有时会碰上难题。但章时珍认为，只要在复习时好好看书，做一些有帮助的习题，成绩会有所提高。

当然，上述只是针对于考试。“而对于日常学习中每一个科目都是十分重要的，都应该认真对待。”章时珍建议道。

考研复习与医院实习实现双赢

许多人将考研复习安排在实习阶段，但其中很多人因为找不到医院实习与考研复习的平衡点，而顾此失彼。

对此，章时珍有他自己的秘诀：让医院实习服务于考研复习，实现双赢。有时候单纯的理论学习并不能很好地使人了解知识，需要实践的帮助。在采访中，记者了解到，章时珍将实习作为其考研复习的助力。每当在复习中遇到问题时，他就会在实习的临床实践中寻找答案，或是向经验丰富的导师询问。同时要学会合理的安排实习与复习的时间，不因实习而耽误自己的考研复习，找到实习与复习的平衡点，实现两者的共赢。

在最后，当问及对学弟学妹们有什么建议时，章时珍学长希望学弟学妹们要好好珍惜现在的生活与学习。

“珍惜现在，把握未来”是章时珍对于我们最美好的祝愿与期望。

坚持到底——我的一点考研体会

文/金益萍



金益萍，女，中共党员，浙江嘉兴人，2014届临床医学专业本科毕业生。曾获浙江中医药大学“军训标兵”，校级优秀学生干部，校二等奖学金，校级优秀团员等。2014年考取浙江大学硕士研究生。

每个考过研的人背后都有一段或长或短、或喜或悲，辛酸或甜蜜、笑容或泪水交织的故事。经历过考研，我觉得这是一件不管成功与否都是令人怀念和感谢的事情，因为它的收获超出了一开始的想象。这是一个自我管理、自我学习、自我激励、自我成长，为了自己锁定的目标坚持不懈的过程。

2013年1月中旬我开始为期1年的临床实习，初时对实习充满了好奇与热情，迫切希望尽快提高自己的临床经验，全心思投入了实习。渐渐地在实习过程中遇到很多老师、学长学姐，在交流过程中他们时常提及考研，于是我在四月份萌发了考研的念头，在六月份的时候决定了考研，当时的考研动机是想挑战下自己，让生活过的充实。

前期复习三天打鱼两天晒网，经常在看书过程中“开小差”，吃点零食，玩玩手机，效率特别低，可能觉得离正式考试还有半年时间，所以丝毫没有紧迫感。后来又安排在外科实习，实习非常忙碌，也就没有太多时间投入复习，直至九月份中旬，心里才开始着急和焦虑，然而越焦虑就越烦躁，越是看不进书。意识到自己的问题后，我开始调节自己：做任何事光是心里着急是没有用的，越烦躁越没有进展就会进入恶性循环；要想打破这种局面，就要抵制各种诱惑进行实际行动，亡羊补牢，犹未晚矣。于是我不再去和别的同学比较复习的进度，一心关注自己的进步，注重寻找最适合自己的复习方式。不再想考研结果会如何，注重在看书过程中的收获，摸索建立适合自己的学习方法。每天我都会在心里为自己鼓劲加油，每当复习有进展就给自己一点奖励，虽然中间也还会出现疲惫厌倦的状况，但总体上复习的车轮还是滚滚向前了，而且越来越快，到最后一个月的時候，

考前的紧张反而让我注意力高度集中，看书的高效率让自己都有些不敢相信。

下面讲讲我具体的复习行动。首先在复习前，通过网络了解他人的考研帖，总结考研的方法和心得，然后整体思考自己需要复习哪些内容，哪些是自己的薄弱点，哪些是重点，最后确定自己的复习策略，并不断根据自己对知识掌握的情况适当调整。

1、我的英语基础相对还好，所以我在英语复习上花的时间相对不多。我没有特意买单词书背单词，而是通过做真题时遇上生词马上查阅，收入手机词典软件的生词本，利用空隙时间和睡前复习生词来积累单词。同时在做题过程中有些单词遇上的次数多了，自然就记住了。自己写作文环节比较薄弱，后来看了网上的资料说背范文可以积累素材，这样看到作文题时就能马上有内容可写了。我就开始尝试，找了历年真题的大小作文各十篇。先从小作文开始，一天一篇，不仅是背而且一定要默写出来。一轮完了以后就开始进行第二轮巩固。实践证明这个方法实用有效，在正式考试时很多背过的语句就都从脑海中冒出来了。

2、西医综合是最重要的一部分，花的时间是最多的，但是关于这一部分还是复习得很不充分。为了节约时间赶进度，我除了一开始系统看了生理学的课本外其他四门都没有仔细认真看，而是先做习题，过程中遇上自己不太理解或者已经遗忘的再去看相应章节的书。这样很多书上的知识点就漏掉了，只是掌握了历年的重点，遇上没做过的题就只能猜了。这里要告诉学弟学妹一定要重视课本的复习，早H复习，知识的积累跟时间和精力肯定是成正比的。

3、对于政治科目我是在考研大纲出来后开始复习，做了些历年真题和模拟题来加深一些重难点的记忆。在最后冲刺阶段，我认真做了肖秀荣的几套押题，认真背了考卷中的大题。个人认为政治复习时可以多花点时间，对于重难点和需要理解的好好看看，冲刺阶段好好背那些历年口碑比较好的最后几套题和重点的整理。

4、关于实习与考研的取舍。每年都有些人为了考研放弃了临床实习，但个人认为考研和实习不是非此即彼的。当然自始至终两者兼顾是很难的，但是不同的时期可以有所侧重。比如在前期可以把重点放在实习上，因为这时对于临床知识有很多需学习，比如基本的问病史，体格检查，大病历的书写等。同时在遇上

相关病例时及时查阅复习书本知识，理论与实践的融合也可作为西医综合复习的一部分。最后临近考研的两周可以请考研假，用来考研冲刺。

5、关于报考院校和专业选择，要尽可能地了解自己，根据自己的实际情况和个人兴趣进行选择，制定有挑战性的目标来激励自己。目标院校、目标专业历年的招生名额和分数要通过进入其官方网站进行仔细了解分析，也可以通过已经在那边就读的学长学姐进行了解。

再提几点考研复习小建议：

1、选择一本适合自己的辅导书，好好利用，可以提高复习的效率和热情。辅导书并不是越多越好，像我这样时间紧迫的情况，书多也是看不完，倒是会徒增压力。

2、专注自己的复习，可以对别人的复习情况稍作了解，作为对自己的激励，但不可过分在意别人比自己复习的充分，这样只会影响自己的考研信心。

3、常思考常回顾，充分利用时间。可以在睡前或坐公交车的时候回忆自己所学，及时检验自己的复习掌握情况，查漏补缺。

4、保证充足的休息，有充沛的精力才能有清醒的头脑，才有高效率。保证每天7小时的睡眠，睡少了总是脑袋晕晕容易犯困，反倒是欲速则不达了。所以关键不是每天复习时间越多越好，而是要有高效率。

5、坚持就是胜利。树立了目标，下定了决心就要坚持到底，不管中间有多少困难，无论自己最终是否能成功，重要的是努力坚持的过程。

在考研的人中，我不算勤奋的，但是我有坚持不懈的毅力和不断的自我鼓励。最后幸运女神降临到了我的身上，要感谢那个曾经卯足劲往前走的自己，感谢那些一起陪伴考研的同学们，也要感谢一路给过我很多中肯建议和无私帮助的师长。

不打无准备的战 ——记我难忘的考研经历

文/周梦燕



周梦燕，女，1991年9月出生，中共党员，浙江温岭人，2014届临床医学专业本科毕业生。曾任校新闻中心记者团副团长，学院团委委员，学院《临床与教学》主编，班级团支书等职。多次获得校级宣传工作先进个人等荣誉。2014年进入第二军医大学附属第一医院耳鼻咽喉头颈外科研究生。

在自己真正决定考研之前，考研一词只是相传于师长师姐中，听说没日没夜的看书，听说千军万马过独木桥，这些吓坏了当时还是大学“新鲜人”的我。后来随着临床实习的逐步深入，我渐渐感觉到本科学习的局限性，也渐渐挖掘出了自己喜欢的方向和科室。怀着成为医学大师的梦想，我踏上了那漫漫考研路，路上荆棘满布，幸得善果，在此也拿出点体会与大家分享。

在准备考研阶段，确定考研方向很重要。首先要全面地剖析自己，先确定考研的方向，了解自己对哪个方面感兴趣，对自己的能力、未来的出路要有清楚的认识，才能确定所要报考学校和专业，定下考研方向。在实习阶段，我通过在医院的一年实践重新评估了自己，并结合自身的性格特点经过谨慎考虑之后，选择了耳鼻咽喉头颈外科学作为未来挚爱的职业方向。

定好专业之后就是决定学校。有些同学在选学校的时候，畏首畏尾，瞻前顾后；有些同学或是刚开始复习的时候选了名牌大学，正式报名的时候又动摇了，随意报了一所学校，结果都没考上。其实我们在学校选择上可以把目标制定得高点，这样会刺激你不断去复习。其次，一定要相信自己，相信自己努力了就会成功。

在选择学校的过程中，除了网上收集的一些信息之外，我并没有咨询太多的学长学姐，只是偶然认识一位第二军医大学的学长，他给予了我很多帮助，最终我也根据各院校的专业特点，选择了第二军医大学长海医院。整个考研的过程中，

学长不断给予我建议和鼓励，帮助我顺利地走下去。因此如果能认识自己想报考院校的学长，即使不熟也没关系，他们一般都很乐意帮助你，只要你鼓起勇气去咨询他们。他们不但能为你提供很多网上根本无法了解到的信息，更能帮助你适应以后的研究生生活。

考研是一个艰难的历程，也是一个打持久战的过程，更是考验自己毅力和心态的时刻。曾有人说，如果考研的战线拉得太长的话，那么在后面的时间里，就会松懈，没有当初的斗志。确实战线过长会影响毅力，但只要在准备的过程中我们合理安排，也可以避免“后期疲软”的情况。考研复习过程中心态很重要，要始终保持一种积极乐观的心态，不要给自己太大的压力，更不要和别人比，增加自己心理负担。

不妨每天给自己制定一个小计划，不断地鼓励自己，每天进步一点点。复习时一定要讲究效率和方法，不要打疲劳的时间战和死记硬背，这样会使自己很累，长此以往让自己失去了学习的乐趣。每天保证6个小时高效率的学习，学习累了，可以去锻炼一下身体，跑跑步做做操，缓解一下紧张的思维，再回去学习，这样效率很高。复习的环境也很重要，尽量避开人多的地方，让自己全心身地投入到复习中。

“不打无准备的战”，做每一件事都须有全盘的认识和周密的计划，这在考研中体现得淋漓尽致。在此，我祝愿各位有志于此的学弟学妹都能如愿以偿，金榜题名！

她这样考上浙大研究生

——访 2015 届毕业生许徐晨

文/张同悦



许徐晨，女，1992年2月出生，中共党员，浙江天台人，2015届临床医学专业本科毕业生。曾任院艺术团民乐队队长，曾获“三好学生”、校级优秀毕业生，并多次获校二等奖学金。2015年以374的高分被浙江大学呼吸内科录取。

2010年，许徐晨初入大学，凭着“初生牛犊不怕虎”的勇气，早早就确定了考研进入浙江大学的目標。五年的时间，她一路坚持，终于以374的高分被浙江大学呼吸内科录取。回忆起考研之路，许徐晨对备考西医综合、英语、政治的备考各有体会。

西医综合：回归课本

大四第二个学期，许徐晨开始准备考研。

备考期间，许徐晨以书本为主展开了复习。从3月份到6月份，她按照生理学、病理学、内科学、外科学和生物化学的顺序把书细致地看了一遍。到了暑假，她又花了2个月的时间跟着网上新东方的视频把课本重新复习了一遍。许徐晨认为课本是最基础最重要的，复习一定要以书本为主，至少要过五六遍。

西医综合涵盖了大学五年主要的基础课程和临床课程，知识点多且杂。针对这个问题，许徐晨为每一门功课都准备了一本笔记本，用来记录知识大纲、重要的知识点和错题。到了备考末期，笔记本就代替了课本、讲义、题集，成为专属的复习宝典。此外，她还将常用的医学数值记在一本小本子上，以便于随时翻阅加深印象。

西医综合中，大家普遍认为生物化学较难，对此，许徐晨认为生物化学的书虽然看起来比较厚，但考的知识点并不多，她建议可以做一做近20年的真题，扫一扫盲区。

英语：注重平时积累

英语考试中阅读占了 50 分，作文占了 30 分，这两部分是英语复习的重点。一篇阅读理解，许徐晨做完一遍之后都会解构句型、摘抄生词，翻译一遍，之后再重新做一遍。通过这样的方式，许徐晨在提升阅读速度的同时，也使自己词汇量得到补充，翻译水平得到提高。由于英语考试的时间紧，平时学的阅读技巧常常会紧张到用不上，这时就要靠平时做题积累的感觉。

至于作文，她认为不要硬背范文，而是要学会灵活套用好的短语和句式，这样才能“活”写文章。

英语考试中，词汇量很关键。但是许徐晨并没有将红宝书中单词一个个背诵下来，而是在真题练习中整理出考研高频词汇，她认为这样记忆到的词汇更有印象也更实用。

政治：牢牢把握考纲

对于政治，许徐晨认为可以考纲确定之后再展开复习。由于时间紧迫，许徐晨把复习重点放在最后的五道大题上，用较长的时间去熟悉《任汝芬最后四套题》，背诵肖秀荣押题考卷中的几道大题。背诵的目的是为了熟悉主题，在考试答题时能用政治的语言作答，而不是将答案大段地套进去。“不管政治题目怎么变，你需要做的就是找到知识点然后着手分析。”许徐晨介绍道。

煎熬——许徐晨这样形容自己的考研之路。考研不仅是知识上的比拼，更重要的是体力与耐力上的较量。在备战考研的那段时间，同学们面对的是仿佛永远看不完的书和做不完的题，沮丧、孤独和诱惑随时都会袭来。明确自己什么阶段应该做什么事情，然后一路坚持到底，考研的尽头一定会有春暖花开。

保研博观

不走寻常路

——访 2007 届毕业生叶肖琳

文/叶肖琳

个人简介：叶肖琳，女，1984年7月出生，中共党员，浙江绍兴人，2007届临床医学专业本科毕业生。本科期间曾任学院学生会主席，班长、团支书等职，曾获得优秀学生干部、优秀团干、优秀团员、校级及省级优秀毕业生等荣誉称号。2007年获免试推荐资格进入中国医科大学攻读硕士学位。现就职于浙江中医药大学附属第二临床医学院重症医学科。共主持厅局级课题1项，参与省部级、厅局级课题7项，主编及参与编写著作4部，发表论文7篇。

在采访交流过程中，我能够清楚地发现叶肖琳并没有我们想象中取得成就后高高在上的样子，相反，她非常谦虚，而且一直面带微笑，在问及当她作为浙江中医药大学第一位研究保送生，最大的优势是什么时，她则谦虚地说自己的学习成绩并没有多大优势，在班上的排名也不是最好的，但是平时非常注重自己能力的培养，同时，机遇也比较重要，在论文发表和DV创作上占了很大的优势。

当然，在叶肖琳谦虚的同时，我们不能否认她的学习很优秀，她自己有一套经典的学习理念。她说因为我们的专业书都比较厚，漫无边际地一字一句去看是不太可能的，所以首先我们要对书进行“瘦身”，所谓的瘦身就是要把书看薄了，抓住知识的条条框框，去掌握书本的重点，之后要做的是要把知识不断地填充到条条框框中，也就是把书看厚。这么一薄一厚，知识掌握得比较牢固，学习起来也比较有条理，值得我们借鉴。

说到考研，叶肖琳说考研是一个艰苦的过程。它不同于高考，高考毕竟有那么多战友一起奋斗，背后还有老师家长的鼎力支持，而考研它考验的不仅仅是文化水平和专业知识的掌握程度，更是对你毅力和心理素质的一次巨大挑战，因为临近毕业，你所面临的不仅是就业与考研的选择，还有家庭以及社会的压力。她

特别指出考研贵在坚持。她们在准备考研的时候，正在实习当中，白天上班，晚上还要看书复习，看到凌晨那是常有的事，每当这个时候，支持着自己的就是一种信念，一种毅力。

叶肖琳还忠告学弟学妹们要珍惜大学时光，不要认为五年的时间会很长，如果不珍惜，也是一眨眼一晃而过，大学不仅是学习知识的地方，也是锻炼自身各方面的能力的场所。在进入大学初就要有一个明确的目标，而且要朝这个目标而努力奋斗。

很多人都在佩服叶肖琳，羡慕叶肖琳。的确，她走的并不是一条寻常路，但我们更应去看的是过程而不是结果。从她所走的路中，我们不难看出大学里真正应该培养的是什麼，真正应该坚持的是什麼，是能力，是信念。走一条真正适合自己的路。

脚踏实地让他成功

——访 2011 届毕业生张益钧

文/娄伟成



张益钧，男，中共党员，2011届临床医学专业本科毕业生，同年以年段第一名的成绩保送至复旦大学附属华山医院骨科攻读硕士学位。2014年毕业于复旦大学附属华山医院骨外科学专业，现就职于浙江大学医学院附属第一医院骨科。本科及研究生期间多次获得国家奖学金、一等

奖学金、优秀学生干部、优秀毕业生等，并以第一作者（或共同第一作者）发表SCI论著6篇，获国家实用新型专利1项，参与国家自然科学基金项目2项，曾获浙江省骨科青年医师论文演讲比赛三等奖，多次受邀在全国骨科学术会议、上海市骨科学术会议、浙江省骨科学术会议、《中华骨科杂志》论坛等会上发言。

喜闻我院 2011 届临床医学专业毕业生张益钧获得学校推荐免试攻读硕士研究生资格，并被复旦大学华山医院录取为骨科硕士研究生。华山医院的推免生考试一直是全国各大医学院校的高材生角逐的战场，尤其是面临大多来自“211”重点院校的考生，一名普通高等医学院校的学生是如何脱颖而出的呢？到底是什么使他取得如此优秀的成绩呢？这位阳光而好学的小伙子到底是怎样一个人？记者有幸走近了这位即将毕业于浙江中医药大学第二临床医学院的小伙子，与他的交流使记者也获益良多，在此也与大家共同分享他的成功秘诀。

踏实勤奋是他的制胜法宝

在与张益钧的交流中，记者听到最多的词是“脚踏实地”。对于记者的采访，让这个小小伙子觉得受宠若惊，觉得自己就是一个十分平常而有普通的学生，只是认真尽力做好自己的本分事情罢了。

从大一到大四，他每年都能获得到校一、二等奖学金，问到他如此优异的学习成绩有什么秘诀时，他意味深长地讲了一句“一个脚印一个脚印地走下去总能获得成绩”，很好地诠释了自己的成功。

这位浙中大学学子心中坚持着一个不变的信念，那就是立志成为一名好医生！每天，早自习和晚自习教室里总少不了他的身影，他坚持每天巩固所学的知识，并给自己制定每天课外用于学习的时间不少于 2 小时的硬性标准。最重要的是他几乎天天坚持，这样的生活贯穿了他整个大学生涯。

在他的带动下，他寝室的室友们学习热情高涨，寝室学习氛围十分浓厚，经常一起讨论问题，研究专业知识，在学业上共同进步，真正把医学生的课余时间充分利用起来了，而且室友之间感情也是越来越融洽，结下了深厚的友谊。

张益钧一再向记者强调，学习这件事一定要花心思，并没有什么特别的技巧，唯一需要的就是认真。当然还要始终有一个念头，那就是“争取不要落下，落下的一定要抓紧补回来”，同时必须要有较强的自制力，不能三天打鱼两天晒网，要明确自己来大学是干什么的，大学毕业后要去做什么，抵制外界许多影响学习的不良诱惑。

男生也抢教室第一排

在如今大学里，教室第一排似乎渐渐成为了女生的“专利”，男生集体向后

撤退已习以为常，在听到张益钧基本每节课都是坐在教室第一二排，着实让记者感到十分惊讶！这是多么难能可贵的坚持，从立业园到学校，每天不论寒暑早起，成了他的必修课，这课一上就是四年……

他诚恳地告诉记者，坐在教室前排最主要的目的就是能更仔细地听老师的讲课、能更清楚地看清黑板板书、更精神地听课，而不是现在许多学弟学妹们在课堂上闭眼点头鞠躬的状态。不过毕竟教室前排座位有限，他认为其实坐在哪里也并不是很重要，但是希望学弟学妹们一定要认真听课，仔细做笔记。

谈到现在许多学生认为老师讲课枯燥乏味的情况，他对记者说，老师的课其实都花了很多心思去备课，有完整的教学思路。无论表面如何无味，只要认真听，总能在其中发现特别的有意思的东西，而且对自己课后复习巩固也非常有帮助，在掌握知识方面起到事半功倍的效果。

工作和学习应该有平衡点

许多同学都担心参与学生会影响学习，可是试问那些不做学生工作却将课余时间打发在网络虚幻世界的同学，哪一个更来得有意义呢？

在采访中，记者知道了张益钧曾经担任第二临床医学院学生会办公室主任，而且工作积极出色，经常受到学校、学院老师称赞。张益钧的例子很好地将许多同学的担忧一扫而除，他向记者介绍，担任学生干部绝不会耽误学习，当然也不是有些学生用来显摆的资本，而是锻炼自己的能力的良好平台，更是增加自己社会工作经历难得的机会，希望学弟学妹们能够积极地参与。

谈到许多学弟学妹们忙于各色学生工作，导致学习退步的现象，他认为主要是没有把握好一个“度”，工作和学习之间应该找到一个互不影响并且应该是互相有益的平衡点。平时应该制定好自己的安排表，在相应的时间完成相应的事情，不要三心二意，这是最好的寻找平衡的方法。该学习的时候好好学习，该工作的时候认真工作，这才是一个真正的学生干部，一个真正能起到带头作用的学生干部。

英语学习绝不松懈

大学英语四级是每个大学生都参加的考试，当许多人还在四级及格线挣扎时，张益钧竟然考得 600 多分的高分，这多少让记者有些感叹，同时 500 多分的六级

英语也让许多同学羡慕不已。

他认为学习英语贵在坚持，并就如何学好英语谈了三点心得。

首先，平时应该多注意积累，每天至少看一个小时英语，还可以在空闲时见缝插针得学上一会儿。尤其是这次复旦之行，让他很有感触。据他介绍，复旦大学9月30日通知他10月8日参加考试，短短7天国庆休息时间，要看完七八本砖头似的专业书、英语书可谓是十分困难，时间仓促。复旦上午笔试考的是专业医学论文英文翻译成中文，下午的面试，直接就是英语对话，考察医学知识的同时尽量考察学生的英语水平，可见其难度是十分大，没有平时的词汇积累以及平时培养的语感那是肯定没法考好的。“功在平时”是记者在听后最大的感受。

第二，英语学习没有捷径。许多同学都寻找所谓的提高英语的捷径，但是张益钧告诉我们，学英语只能踏踏实实的学，没什么特殊的技巧。他每天坚持背英语单词，一遍记不牢，就两遍、三遍甚至十遍。同时每天坚持多看些英语文章，增加单词的曝光率，增加句子的现身度，对提高英语水平很有帮助。

最后，努力培养自己的英语学习兴趣。英语学习尽管比较枯燥，但是只要你用心钻研，一定会发现不少乐趣，张益钧如是说，生活到处是英语，这样才是学英语！

科研动手把握机会

张益钧主持参与了《三黄汤与普济消毒饮干预2型糖尿病信号错误转导的机理研究》等3项科研课题，并在国家级核心期刊《中医药学报》上发表论文。

当记者要他谈谈有关科研的经验时，他也十分乐意与同学们分享。说到自己的课题，他说了四点感受：

(1) 新奇感使他报科研。那时班里很多同学对科研很好奇，于是五六个人组起了科研小组，寻找自己的科研导师，有模有样地干开了。

(2) 科研过程贵在坚持。他说，科研比较麻烦，费时费力，在他们做课题的过程中，有人选择了退出，到最后五个人只剩下两个，写论文的时候就只剩他一个人了。

(3) 科研必须克服畏难心理。张益钧指出，科研其实并不恐怖，关键就是要自己多思考，多查资料，多问老师，眼前的困难就会被慢慢克服的。

(4) 团队合作很重要。说到他的科研，他说课题实验中有个做模型的过程，他就是用手一个一个捏出来，还有他的许多好友都过来帮忙，他到现在还十分感激他们予以帮助。

最后，他特意嘱咐记者把他做科研的几点宝贵经验告诉学弟学妹们：

第一，既然要搞科研，一定要坚持到底，认真完成。

第二，把握好机会，积极主动寻找科研难题解决方法，不要被吓倒。

第三，切不可盲目跟风，要选择适合自己的项目。

第四，不可三心二意，科研目标不能太多，避免分散时间和精力。

第五，放平自己心态，做科研关键要清楚过程，有这个经历是最重要的，不能急于求成。

在采访快结束的时候，张益钧明确向记者表示自己取得的些须成绩固然离不开自身的努力，但同时也离不了学院老师、同学的关心与帮助，特别是学院积极营造的严谨的学风考风，浓厚的科研考研氛围，帮助他以及很多的学生树立了坚定崇高的职业理想，激发了学习热情与动力，提高了创新意识与能力。因此，我们相信张益钧的成功并非偶然，相信今后第二临床医学院还会有更多的“张益钧”涌现出来！

满怀年轻朝气，闯荡激扬青春

——访 2012 届毕业生谢咪雪

文/周梦燕 陈微微



谢咪雪，女，中共党员，杭州萧山人，2012 届临床医学专业本科毕业生。曾任校艺术团外联部部长、班级团支书、团组织委员等职务。曾获国家奖学金、国家励志奖学金、校一等奖奖学金、三好学生等，在获得学校推荐的免试攻读硕士学位研究生资格后，被复旦大学录取为内科学硕士研究生。毕业后进入浙江大学医学院附属第一医院血液科工作。

如同每一位踏入大学校门的同学一样，第二临床医学院 2007 级临床医学专业学生谢咪雪怀着憧憬雀跃的心情来到浙江中医药大学，那时的她满怀年轻朝气，期待青春绽放。现在，这个萧山姑娘已成绩卓然，学习、科研和工作样样兼顾，大学四年连续获得校一等奖学金。最近她更是获得了学校推荐免试攻读硕士研究生资格后，被复旦大学上海医学院血液内科学成功录取。如今记者有幸能够采访这位温柔阳光的女孩，与她一起回顾大学成长路程，并与大家一起分享她的成功秘诀。

目标明确，学习第一位

许多迈入高校校门的年轻人在宽松的学习生活环境中会不断迷失了自己奋斗的目标，从而将青春和精力荒废在游戏上，等到实习毕业时才发现自己虚度的大学时光何其珍贵。可是谢咪雪却不同，她首先就向记者强调“态度决定一切”的信念。至始至终，她都铭记学习必须摆在第一位，必须认真学习。但是茫茫书海，又该如何把握？

谢咪雪的答案简单却又真诚：认真看书，专心听课，及时提问，不敷衍，不松懈。在大学四年里，她每天上完课后，认真复习，每门课程用专门的笔记本进行重点知识的归纳与整理。她不断提醒自己：不要把疑惑留到明天，不要让自己遗落了任何重要的知识点，不要留下理论学习系统中的缺陷。谢咪雪为自己定下

的要求就是大学里不要疏远图书馆，不要被城市的喧闹诱惑而迷失了自己，不要忘记自己是一名医学生。她深深知道，没有扎实的基础，将来就不能实现成为一名治病救人的好医生。就是这样的坚定不移，伴随着她一路勇敢前行，使她赢得了骄人的成绩，助她收获更多的成功。

积极锻炼自己，遇见困难不放弃

在大学阶段，学习之余许多人都会选择进行课题申报和论文写作，谢咪雪也毫不例外。在学习基础学科和初步接触科研相关知识后，谢咪雪成功申请到浙江省大学生科技创新活动项目，开始自己的科研之旅。

在实验过程中，没有经验的她曾不知所措，迷茫焦虑。譬如大鼠心脏的主动脉找不到，球囊不会做，氧气流量、KH 试剂浓度没有相关公认的数据标准等等。但是她和实验组的成员都不曾放弃，查阅相关资料，不断咨询老师，终于克服种种困难，课题顺利结题并成功在核心科研杂志中发表论文。

当记者问到在如此艰难前行的情况下，是否有过“放弃”的想法时，她的答案干脆而又坚决：从来没有！采访到此，或许大家明白了，她之所以能取得骄人成绩的原因了。正如她所说的那样，困难又如何，你不去克服，困难就永远存在，而如果努力去想办法解决困难，困难终会被化解，也许还会有意想不到的收获。

谢咪雪总结她的经验说，在大学进行科研项目之前，一定要全面规划，合理安排时间，制定一个自己感兴趣的课题项目，并不断努力。在项目进行中，遇到困难是正常的，但是只要有耐心，有责任心，目标终会如愿以偿。千万不要因为畏惧而退缩，放弃自己的梦想。

学习之余兼顾活动，不断挑战自己

学习之余兼顾活动，谢咪雪除了科研、学习，她在学院的学生工作也从未落下。她除了代表班级参加校级的辩论赛，为院学生会外联部出谋划策，谢咪雪还担任了校艺术团外联部部长。她说自己喜欢不断挑战，历练，并始终秉持着这样一个信念，一个人的成长过程当中，会遇到很多很多的挑战，但只要做好充分的准备去接受挑战，就不会让机会白白溜走，机遇是留给有准备的人。

在采访中，谢咪雪用自己的经历不断告诉大家：在学习过程中，要敢于提问，敢于挑战，并且在兼顾学习的同时还要多参加各类活动，拓宽知识面，提高综合

能力。

采访即将结束，当记者问到谢咪雪未来规划时，她说自己会一直朝着优秀医师的方向努力奋斗，无论未来的路程有多遥远、多艰难也决不退缩放弃，坚定信念，不断挑战。在此祝福谢咪雪未来的路越走越精彩！

第二临床医学院还有许多像谢咪雪一样有着梦想的年轻医学生，他们在大学期间勤奋学习，为将来成为一名合格的医生而不断努力奋斗，为医学事业贡献力量。在此，衷心祝福他们能够实现梦想，在成功路上越走越远。

用梦想与坚持画下成功的轨迹

——访 2014 届毕业生王忆茗

文/涂业颖



王忆茗，女，1991年9月出生，中共党员，浙江金华人，2014届临床医学专业本科毕业生。曾任班级团支书，学院学习部部长。曾获得校二等奖学金、三好学生、优秀团干部、浙江省大学生医学竞赛三等奖等多项荣誉。2013年10月，她以优异的成绩保送至复旦大学中山医院骨外科硕士研究生。

初见王忆茗，觉得她是一个甜美、开朗的大女孩。随着深入交谈，能进一步感受到她的自信与睿智。

王忆茗说她自己是一个不甘平庸的人，大学五年过得精彩而充实。在此次交谈中，王忆茗与我们分享了五年的学习经历，为我们提供了宝贵的学习经验。

早立目标，早作打算

张爱玲说，“出名要趁早”。同样，在大学期间目标的确立也要趁早。王忆茗在刚进入大学校门时，在新生开学典礼上听闻了我校的保研政策后，便下定决心要以优异的成绩获取保研资格。为了实现这个目标，她从小一就开始努力学习。

当别人沉溺于网络世界时，她心无旁骛；当别人玩手机消磨时间时，她潜心学习。这期间也曾遭到他人不解的目光，但她毫不在意，坚定地向着目标前进。终于，王忆茗的坚持与努力在五年后得到了回报，她以优异的成绩获得了保研资格。

尝试多彩的大学生活

“只有学习的大学生活是枯燥的，也会阻滞你的成长。”王忆茗又提到。在大学期间，她加入了校“医之初”协会，院学生会的学习部，并且在大二到大四的三年里一直担任班级团支书。她表示，参加各种组织和社团、担任不同职务，使自己在人际关系处理方面的能力得到很大的锻炼与提升。医生需要与各式各样的人打交道，作为医学生，如果整天对着书本，在今后职业生涯的人际沟通中，特别是与患者的交流上会有所欠缺。

学好英语，做好科研

在提及保研成功心得时，王忆茗特别指出英语的重要性，例如复旦大学的面试首先即看英语六级成绩。再者，要充分了解保研的步骤与流程。王忆茗从2013年9月底着手准备，寄发个人材料、积极找导师直至面试成功，共历时近八个月。她说，争取复旦大学是一场与全国各所高校的优秀学生进行的实力较量，只有过硬的专业技能才能脱颖而出，这是对一个人各项素质的综合考验。复旦大学十分注重学术研究，王忆茗在《浙江医学》、《浙江临床医学》上发表的两篇论文，给她加了不少分。因此，我们在学有余力的同时，更要积极参与科研项目，开展学术课题研究，争取在一些医学杂志上发表论文。

不满是向上的车轮

在谈及对未来的打算时，王忆茗表示会选择继续读博，同时也会争取出国交流学习的机会，借以感受国外的医疗学术氛围，从而将来能更好地工作。

对学弟学妹们，她也提出了自己的建议：1、从大一开始努力，注重必修课的学习；2、必须学好英语，可以通过不断刷新六级成绩的方式以强化巩固；3、拓宽自己的视野，多参加课外活动。勤于学习专业技能，善于抓住机遇，勇于尝试，即使遭遇失败也要珍惜成长的机会，奋斗不息！

从王忆茗的身上，让我们感受到了“心有猛虎，细嗅蔷薇”的力量。成功要用理想去引路，用创造力去开拓，用汗水去浇灌。青春的每一步都在追逐希望，

榜样  的力量

保研博观

我们要不畏困难与挑战，脚踏实地、稳扎稳打，毅然朝着梦想前行。

别样梦想

恰好的事

文/王赛璐



王赛璐，女，1989年6月出生，中共党员，台州温岭人，2013届临床医学专业本科毕业生。本科期间曾任第二临床医学院学生会主席。曾获校二、三等奖学金和校第二届“我心目中的好同学”、校优秀学生干部等荣誉称号。2013年录用为浙江省公务员，现就职于温岭市卫生监督所。

提笔前，想起一句话，愿大城市的姑娘梦想成真，愿小城市的姑娘生活安逸。

每个人都有自己期许的生活方式，而成为公务员，恰好是我现在期许的生活，我选择回到原地，回到我所出生的城市，甘心做个小城市里安逸的姑娘。

记得刚进大学的我，期待自己可以考上研究生，做一名称职的好医生。我想，这和大部分同学的梦想都相似。而我现在成为公务员，并不是梦想输给现实，而是我找到了一份更适合我的工作。

我曾经也信誓旦旦要争取学校一等奖奖学金，要做很厉害的学霸。但大学五年最好成绩也只是荣获二等奖学金，专业课的成绩一直不理想。后来我担任学院学生会主席，学生会事务的繁忙使我花在学习上的时间非常有限，于是在学习上我渐渐感到挫败，相反在工作上却如鱼得水，得到师生的好评。

于是我分析自己的优势，通过学生会主席这一职务的锻炼，我处理问题、分析问题的能力得到明显提高，我个性活泼好动，喜欢与人交流，喜欢挑战。渐渐地我开始萌生要考公务员的想法。但是我保持良好心态，没有把考公务员作为唯一选择，我仍旧按照自己的生活方式，开心实习，享受生活。

这样的轻松一直持续到2月份，我的母亲实在无法忍受我整日嘻嘻哈哈的态

度，替我报了笔试培训班。培训的老师是台州市著名的时评人慕老师，2月下旬开课时，我忐忑地问慕老师，距离笔试考试还只剩20天，是否来得及准备。所幸遇见一位好老师，他不仅给了我信心，也激起了我学习的兴趣。在最后的20天里，我足不出户，认真在家里看书做行政职业能力测验，写申论。这没有任何捷径，只有多做题才能提高准确率，提高答题的速度。至于申论，不仅要把字写得清楚漂亮，更要做到条理清晰。

3月16日，参加完考试，我当时觉得并没有考好，但是心态很好，觉得努力过了就可以。4月下旬，我得知笔试成绩可以查了，没想到笔试成绩竟然是我所报岗位的第一名，我报考的岗位是温岭市卫生监督所，该岗位要求临床医学专业毕业，招2人，报名人数20余人。于是接下来我报了2个面试辅导班。面试不像笔试，不能靠看书做题来解决问题，我在大学里有多次上台发言的经验，因此并不是特别胆怯。面试同样没有捷径，需要多说，多模拟面试。面对面试，

我的心态就是大家都是站在同一个起跑线上，无论笔试成绩如何，都不应该骄傲或气馁。摆正心态非常重要，我不断告诉自己要有信心。

面试当天我早早起床，进场、关机、抽考场、抽小组序号、抽个人序号，有条不紊。我抽到的号子比较排前，上午就能完成面试。轮到我时，考官们面容和蔼。面试题目并不是常规的大材料分析题。我稍感意外，但马上从思考过程中调整过来。面试时声音洪亮，表情自然，面带微笑。离开考场，我松了一口气，巡考老师问我感觉几分，我说78分吧，有一题没答好。最后分数出来，79分，是上午考场的高分。我在学校门外等全部分数出来，面试仍旧排名第一，如释重负。

接下来就是体检、政审环节，比较顺利。回忆这一路下来，我非常感谢鼓励、帮助我的老师和同学们，感谢忙碌又充实的大学生活，让我受益终生。

考上公务员，这只是一件恰好的事。我会羡慕依旧在医学道路上奋斗的小伙伴们，因为他们才是我曾经梦想成为的模样。不过我知道我的确更适合成为公务员，适合自己的才是最好的。我们每个阶段都要学会重新审视自己，找到最佳的自己。我想，就算做个小城市的姑娘，也要怀揣梦想。祝愿在大城市的你们和小城市的我们，同样梦想成真！

妙手仁心

大爱无言铸医魂

——记新华医院赴川医生殷利春

文/林琳

医师简介：殷利春，男，浙江省新华医院神经外科主任医师，1968年2月出生，硕士研究生，擅长各种颅脑创伤及常见脑肿瘤、脑血管疾病的中西医结合治疗，尤其是在中医药治疗颅脑外伤，高血压脑出血、脑梗塞、偏头痛、老年痴呆、癫痫、脑积水、眩晕综合征、外伤性痉挛状态以及抑郁、焦虑、睡眠障碍等疾病方面积累了丰富的经验，并形成自己的特色。先后承担厅局级科研项目5项，成果获浙江省中医药科技进步三等奖1项，在国家级和省级杂志上发表论文20余篇。

我们永远不会忘记——2008年的黑色5月，汶川大地震震痛了原本宁静祥和的四川大地，也震痛了亿万同胞的心。在灾难面前，中国人民同呼吸，共命运，心连心。白衣战士坚持奋战在救援前线，不管艰险，不论困苦，始终把抗灾救人放在首位。

浙江省卫生厅卫生应急救援队用最快时间赶赴灾区，大医精诚，大爱无声，他们坚持，哪里有需要，就哪里赶。他们之中，有这样一个身影，平凡，却又不凡；渺小，却又伟大。他就是浙江省新华医院神经外科主任医师殷利春。作为首批浙江应急救援队员，从2008年5月14日至30日，整整半个月，他没有回家，坚持在重灾区四川省平武县参加医疗救治工作。四川昼热夜冷，暴雨、泥石流，险情不断，水资源更是十分紧张。医院受地震破坏严重，没有完备的医疗设备。殷利春累了困了，就靠在角落里打个盹，一有伤员到又赶紧起身救治。他冒着余震危险数次出诊，尽管面对的是一条条崎岖颠簸的未知险径，可是他知道，路的尽头，有伤员在，他们需要他。大雨滂沱，冲不垮他的信念；泥石肆虐，压不垮他的决心。反而感觉到有种莫名的力量驱动着自己不断前进，这是医生特有

的挽救生命的责任，一千米，五百米……直到那有生命的地方！在这个时刻，我们感动，我们震撼，惟有祝福，惟有祈祷。

5月26日下午4时，6.4级余震过后，殷利春主刀了一场特殊的开颅手术。病人送至医院时已经脑疝——深度昏迷，自主呼吸微弱，双侧瞳孔不等大。时间就是生命，若不在半小时内进行开颅手术，其心脑血管和呼吸中枢会受到进一步的压迫，最终脑死亡。可当时现场的医疗条件实在让人揪心：当地医院多年来没有实施过开颅手术，器械还存放在已是危房的医院5楼的库房内，没有CT等辅助设备，寻找切口成了难题。但送往最近的有条件进行颅脑手术的江油市至少需5个小时，更何况，路上不断有塌方和余震的威胁。没有人可以眼睁睁看着一个生命逝去，殷医生当即决定就地实施开颅手术，没有CT，没有双极电凝，甚至连无影灯也没有，在灾区一切从简的情况下，对医生的专业水平和应变能力是极大的考验。殷医生凭借着多年来扎实的临床经验，准确判定出血位置。果敢下的第一刀，正好就是淤血处，其精准效果令在场的医疗队员们备受鼓舞。手术在37℃的临时帐篷手术室内进行了3个小时，病人脑部血肿终于清除，呼吸、血压、瞳孔也恢复正常，手术圆满成功。他唤回了一个患者珍贵的生命，也给了其他医疗人员无言的精神支持，更给了众多伤员生的希望。他是一个执刀的天使，在小小的手术台前，散发自己的独特光辉。没有什么可以轻易地把人打动，除了殷切的期盼；没有什么可以轻易地把人打动，除了希望的曙光；没有什么可以轻易把人打动，除了白衣天使救死扶伤的无私奉献。

殷利春在用他精湛的医术为四川灾民贡献力量的同时，还随医疗慰问队看望平武县中学、济南军区红三团的学生和部分官兵指战员。并参加开展医疗服务，发放常用药品，宣教卫生防疫知识、卫生常识及传染病知识，普及防病抗病的相关知识的工作。希望通过自己的实际行动，增强灾区人民的防病意识，提高心理承受能力。过去，救援仅仅就是救命，然而这次，体现的不仅是救命，而是一种人文的关怀；重视的不仅是身体的伤害，还有心理的伤害和社会生活的伤害。他不仅是一个医者，更是一个仁者。救援工作很辛苦，但他却觉得很欣慰。这是他作为医生义不容辞的责任，能在这次的灾难中为灾区献上一份力，是他一生中最有意义的事之一，是一种无上的光荣。他坚信“再大的困难除以十三亿，也会变

得微不足道；再小的力量乘以十三亿，也足以战胜一切灾难。”他坚守在自己的岗位上，不抛弃，不放弃，以此告慰逝者。

殷利春是一个最普通的医者，可是他身上折射出的是天下千千万万医者的光辉。医生也是战士，是救援队伍中的战士。灾情就是命令，当大地震的噩耗传来，医护人员应声而动，在奔赴四川灾区的医生护士中，有79岁的骨科专家，也有20多岁的年轻护士。更有数不清的医务工作者在地震中表现出舍己救人，救死扶伤的崇高职业道德，在余震频发中，在即将倒塌的废墟中坚持到手术的最后一刻，他们也会害怕，也会恐慌。但是，把病人的生命放在第一位，是医务工作者的基本职业道德，正因为如此，他们才会如此勇敢，把挽救受灾群众的生命看得高于一切。与其说抗震救灾斗争重塑了白衣天使的美好形象，不如说是抗震救灾的医疗大救援，使人们从多角度、全视野真正审视了白衣战士救死扶伤的高尚品德，体会到白衣战士甘于奉献的思想境界。多少次，是他们为病人驱除严寒；多少次，是他们为病人留下阳光。救死扶伤，这并不是多崇高的信念，更不是一句毫无意义的空话，而是作为一个医生最基本的职责，是他们最真实的声音。

他们是天使，天崩地裂过后，他们纯洁的白，与光明和生命竞速。那一刻，有无数的房屋倒塌，那一刻，有无数的鲜花凋零，那一刻，有无数的生命消亡，也就在那一刻，有无数的医生用生命挽起生命。他们用一顶帐篷，一个吊瓶，一把手术刀，支撑起生的希望。一双手，两双手，十双手，他们托起明天的太阳。他们是天使，10小时，30小时，130小时，鲜血与痛苦，在这里，不再恐慌；哭泣与悲伤，在这里，没有绝望。沉沉的瓦砾，压垮了医院，压不垮的是医生坚毅的臂膀，茫茫的废墟，淹没了家园，淹没不了的是医生沸腾的热血。因为他们天使般的微笑，让病人不再恐慌，让生命蓬勃旺盛。因为有他们，什么事都不再艰难，就算风雨再大，我们也依旧坚强如山。

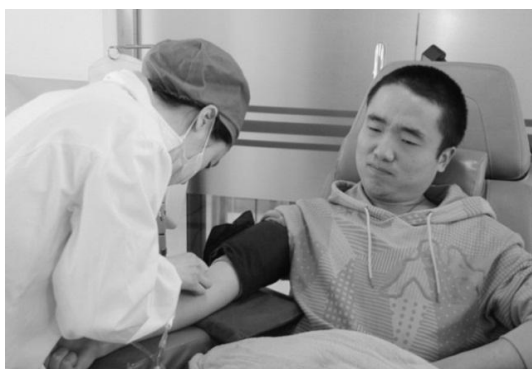
我们现在还只是医学生，是将来救死扶伤的医护工作者，现在我们要做的，就是认真学习，努力钻研，实打实地掌握科学技术。医生这个行业，来不得半点马虎，更不容许有错误出现。不可抗拒的因素导致的失败是难免的，可是，若是因为医生个人的技术问题而出现错误，失去的，不只是病人的生命，不只是家庭的幸福，不只是医生的职业，更会在无数个日日夜夜，接受良心的谴责，辗转难

眠，成为心头巨大的阴影。在技术之外，最重要的，就是要从现在开始培养作为一个未来医生的职业道德。我们要始终把病人放在第一位。不为名，不图利，我们为病人的安危而急，为病人的康复而盼。我们要好好学习殷利春医生那种大爱无言的精神，时刻准备为人民服务。

无偿献血，用爱心为生命加油

——访 2014 届毕业生楼涛涛

文/龚筱弦



楼涛涛，男，1990年9月出生，浙江诸暨人，滨江学院2014届临床医学专业毕业生。曾任班级宣传委员，曾获单项奖学金，校优秀青年志愿者，雷锋式青年，2008-2009年度浙江省无偿献血奉献奖，第八届全国残疾人运动会优秀志愿者。现就职于浙江省诸暨市中心医院妇产科，献血已接近50次，获得全国无偿献血金奖，之江杯奖。

楼涛涛，第二临床医学院2009级临床医学专业滨江2班的一名普通却不平凡的医学生。在进入大学将近三年的时间里，他总共无偿献血十三次。初次见面，他那高大硬朗的外形着实令人觉得他俨然是个十足的“冷面汉”，而在与他的交流中，我们感受到拥有冷峻外表的他同时也拥有一颗温暖的心。

“记得第一次献血是在2009年11月4日，那天是我的生日，我只是想要在生日的时候做一件有意义的事。”尽管过去那么久了，但当他讲述自己第一次献血的经历时，他心中的那种兴奋与骄傲还是溢于言表。被问及献血背后的原因时，他大方地和我们分享了他的故事：2008年，汶川发生特大地震，当地受伤群众众多，血库供血紧缺，楼涛涛的母亲看见电视里的报道就义无反顾地去人民医院献血。由于母亲身体不好，而且是第一次献血，医生建议献血量为200CC最为

适宜，可母亲一再坚持多献一点，最终献了 400CC。也因为这么大的献血量超过了母亲的身体负荷，母亲在家休息了一个多星期才复原。受到母亲的影响，楼涛涛也迫切地想要帮助有需要的病患。但考虑他还在高中阶段，学习任务非常繁重，母亲坚决不允许他去献血。而当初一个想要献血的念头就像一棵小芽，在他的心中逐渐发芽、成长。在步入大学那一年的生日，他终于实现了自己的梦想，并且通过自己的行动让它慢慢地长成了一棵参天大树。

楼涛涛起初选择医学作为自己的专业，是因为父母的身体都不是很好，他希望自己可以学一技之长照顾父母，与此同时医学专业使他有更多的机会帮助病人。他曾在医院见过白血病患者精神不振，瘦骨嶙峋，不仅每天要接受放疗、化疗，还需要大量的血小板。患者痛苦的治疗过程让楼涛涛心生怜悯，在自己身体承受范围之下，为什么不尽量帮助有需要的人呢？

2010年4月17日，楼涛涛在中华骨髓库的安排下进行取样验血，并将化验的HLA分型结果储存在中国造血干细胞捐献者资料库中，正式加入了中华骨髓库。同年12月，楼涛涛的家人接到了来自中国红十字会的电话，说当时有一位病人的骨髓与楼涛涛的骨髓初步配型成功，征询其是否同意进行高配。虽然家人免不了担心与忧虑，但楼涛涛不断地说服家人。一周后，他终于得到了家人的支持与鼓励。高配成功，体检成功，眼看着就能进行骨髓移植。突然病人病情恶化，一系列并发症爆发，移植已经不能进行了。楼涛涛在事后回忆，真的只差一步，真的很可惜。看得出，他有遗憾。有时候生命总显得不堪一击，即使做足了准备，但就在桥梁即将搭成的一刹那，所有的一切都有可能瞬间土崩瓦解。即使这一次楼涛涛的善心善举并没有换回病人的生命，但我们相信倘若还有这样一个机会让他选择，他的答案依然是肯定的。

从他朴实无华的言语里，笑容可掬的神态中，我们可以感受到他的朝气与蓬勃。他也自信地告诉我们，因为自己酷爱体育运动，体质好，几乎不生病，可以定时献血。谈到对于自己的期望，他表示只要身体允许，就会一直坚持下去；对于未来，会有很多不确定的因素，不要求有什么承诺，只要现在脚踏实地，把想做的事、应该做的事认认真真做好。此外，他还呼吁在校大学生积极献血，帮助他人。

在这个季节里，有一种温暖叫感动；在这个世界里，我们对温暖的渴望从未削减。总有一些人，一些事，在我们的身边传递着爱与善良。希望我们也能做这样的人——无私奉献，接过楼涛涛手中的接力棒，延续生命！