

平衡：一个医学生的独白

陈攀丞

我至今还记得高中一套模拟卷的最后，写着一句略显蹩脚的励志语：“一张张试卷，就像一节节脊柱，支撑着想要得高分的你。”但在复旦大学上海医学院开始学习专业课程后，我才意识到，仅有“脊柱”远远不够。人的平衡还需要交错连接的韧带和附着的肌肉。在努力学习之外，我们还应该在“脊柱”上为自己织就平衡的“韧带”。

一、从学科竞赛到医学科研——如何平衡学业与拓展？

无论是高中还是大学，扎实的学业基础都是“脊柱”，而科研与学科竞赛作为“第一条韧带”，则赋予这条脊柱更多的灵活性和稳定性。新高考改革提高了对学生综合素质的要求，也增强了我参与竞赛的动力。在参加化学和生物竞赛的过程中，我获得了宝贵的成长。

我在高一入学初期开始化学竞赛的学习。有时是每周一次的讲座，有时则靠自主阅读学习。高二时，像许多高中生一样，我也面临着竞赛与课业之间的双重压力。但我认为，竞赛是跳出题海、开阔视野的重要方式，恰恰契合了新高考所强调的能力导向。因此我坚持参加化学竞赛，并不是一味追求获奖，而是享受与志同道合的同学一起讨论、解决复杂问题的过程。后来我发现，这种基于问题的探索式学习，正是复旦大学的医学教育中倡导的“问题导向学习（Problem-Based Learning, PBL）”。大一下学期时，我惊喜地发现，医学生所学的有机化学和普通化学课程，在难度和广度上其实只是化学竞赛内容的一部分。备赛的经历让我在高考和大学学习中都更有底气。当然，是否参与竞赛，还需结

合自身时间、精力与学校资源，理性选择。

进入医学院后，我遇到了一个相似的问题：如何在繁重的专业课学习中平衡科研与绩点？医学科研是现代医学教育中不可或缺的一部分，但对于我而言也存在两个挑战：一方面，科研内容与专业课程的差距甚至超过了竞赛与高考之间的鸿沟；另一方面，科研需要大量投入，且成果并非即时可见，容易带来失落感。

对于前者，我选择阅读专业类书籍，打通课本与科研之间的壁垒，既加深了对课程知识的理解，也激发了科研灵感。对于后者，我将学期划分为“科研期”与“专业期”，节奏紧张的期中、期末季是“专业期”，其他时间则是“科研期”。在“专业期”设定学习时间底线之后，我便心无旁骛地投入科研。在这样的节奏下，我先后加入两个课题组，从神经环路研究到结直肠癌研究，不仅掌握了实验技能，也提升了科研思维。通过复旦的“复苙计划（FDUROP）”，我成功申请“卿枫学者”项目并顺利结题。我以对待化学竞赛的态度投入科研：不看重结果，而是更享受过程。

二、从志愿队到学生工作——如何平衡竞争与合作？

大多数人对于高考的第一印象是“千军万马过独木桥”。然而，让我至今仍感到欣慰的是，当时的我并未将它视为一场残酷竞争。那段时光里，焦虑未曾笼罩我的生活。这种平和的心态，源于高中时参与的社会实践——我将其视作平衡的“第二条韧带”。

高一时，我听说新高考下的高校招生更加看重

作者简介：陈攀丞，毕业于浙江省仙居中学，就读于复旦大学。

社会实践经历。这也是当时我参加学校“和风”青年志愿队的动机之一。在志愿队中，我们有机会参与各种社区服务活动，与不同年龄、职业的人交流。在这些活动中，大家一起完成一件事，没有人因为被多分配了任务而抱怨。渐渐地我发现了志愿活动本身的宝贵，它真正改变了我的价值观念，让我摆脱了“唯竞争论”的思维。它更让我明白了：竞争固然存在，可是对于一个人及其周围环境而言，合作才是真正的主题。

和高中一样，大学期间我继续参与志愿服务和学生工作。在红十字会组织的几场成分献血和造血干细胞入库活动中，我真切地体会到守护生命的成就感。后来，我发起了一个“费曼小组”，成员们通过日志记录每日总结与计划，并通过公众号分享所学内容。投身热爱的志愿活动与学生工作，不仅让我摆脱了功利与焦虑，更让我在与他人的协作中找到归属感，摒弃了无谓的比较，真正领悟到合作的价值。

三、从三位一体到通识教育 ——如何平衡个人气质与生涯目标？

除了专业拓展和社会实践，“个人气质”是第三条重要的韧带。新高考背景下，综合评价的方式正变得越来越重要。我参加了高水平大学“三位一体”综合评价招生，在面试中充分展现了自己的综合素质，成功进入理想的学校。

“三位一体”综合评价招生评估学生的学术能力、领导才能、团队合作能力、社会责任感等综合素质，这种选拔方式更注重学生的个人特质和潜力，更能反映学生的综合能力和适应能力。

招生高校除了对高考、学考和笔试成绩的要求以外，还注重两方面素质。第一，知识的广度。以我个人经历为例，线上面试过程中，考官注意到我身后架子上陈列的茶叶，随即提问茶叶的分类。第二，思考的辩证性。对于报考医学类专业的学生，

考官可能倾向于提问一些医学伦理学的难题，这时候就要给出一个多角度、有条理的回答。

此外，在高校综合测试中还要注意两方面。第一，没有重大性格缺陷。面试时表现得过于骄傲、急躁，或是过度紧张以至于话题谈论不下去，或是丝毫体现不出社会责任感的同学很难在面试时得高分。第二，要有学习热情和个人规划。一般来说，这样的学生在大学里会成长得更快。

后来，我发现“三位一体”招生的理念恰恰也是复旦通识教育的理念。在复旦，不论是什么专业，培养方案都会有很大一部分是通识教育。通识教育不仅拓宽了知识维度，更通过跨学科思维训练培养了辩证思考能力。对我而言，个人气质引导着通识课程的选择偏好，而课程浸润又反哺气质的塑造，形成双向塑造的动态关系。在我看来，没有其他自然科学能像医学一样和人文结合得如此紧密了。医学生要有同理心、责任感和开放心态，这些品质很难在医学专业课程上培养；而通过文学、哲学、艺术课程的修读，自然而然地会养成人文关怀。如果没有这样的品质，就无法很好地规划下一步，也不可能成为一名好医生。因此，两年的通识教育学习的意义是不可估量的。同时，这样的通识教育也让我对八年的规划更加清晰了。临床医学八年制是一个自由的专业，每个人都可以走出独特而精彩的路。路很长，要做的事很多，重要的是思路开阔，不急于做决定、不盲从。

仔细梳理过去的几年，我发现自己经历中最重要关键词是“平衡”，即不偏不倚，恰到好处。无论是作为新高考制度下的考生、还是投身临床医学的学习者，我的成长历程犹如人体脊柱，虽各阶段形态功能各异，却始终依靠学术拓展、社会实践和个人气质这三条“韧带”串联，保持内在的连贯、韧性与平衡。所以，不论环境怎样变化，我们都要为自己建立起“韧带”，更好地顺应人生诸多阶段和变化，支撑起自己的无限种可能。

（编辑：陈何熙娴）