

行医记

海外

小强



张德强 / 著

一段普通中国医学毕业生的海外求职经历
一剂数千万医学生寻找“黄金就业机会”的良方

—— 一个中国医学毕业生的赴美旅程

最真实的海外求职生存体验，医学生职场的最佳修炼教材
让你触手可及的“医学版杜拉拉”

登陆 **新泽西**，原来你也可以！

- 最**真实**的海外求职生存体验 医学生职场的**最佳**修炼教材
- 让你触手可及的“医学版**杜拉拉**”
- 登陆 **新泽西**，原来你也可以！

小强 海外 行医记



张德强 / 著

—— 一个中国医学毕业生的赴美旅程

The Adventure of Dr. Xiaoqiang

—— From a Chinese Medical Graduate
to a US Medical Doctor

华中科技大学出版社
中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

小强海外行医记——一个中国医学毕业生的赴美旅程 / 张德强 著. —武汉:
华中科技大学出版社, 2009 年 11 月

ISBN 978-7-5609-5697-8

I. 小… II. 张… III. 随笔-作品集-中国-当代 IV. I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 169447 号

小强海外行医记
——一个中国医学毕业生的赴美旅程

张德强 著

策划编辑:车 巍

责任编辑:殷 茵

责任校对:朱 玢

装帧设计:刘 卉

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话(027)87557437

录 排:华中科技大学出版社有限责任公司

印 刷:湖北新华印务有限公司

开本:710mm × 1000mm 1/16

印张:17.5

插页:2

字数:257 000

版次:2009 年 11 月第 1 版

印次:2009 年 11 月第 1 次印刷

定价:28.00 元

ISBN 978-7-5609-5697-8/I · 140

(本书若有印装质量发现问题, 请向出版社发行部调换)

· 内容简介 ·

Abstract

本书是作者一段生活经历的真实记录，是国内第一本中国医学毕业生申请美国住院医师培训的全面而翔实的行动指南。内容包括英文培训、美国医师执照考试（USMLE）复习、签证申请、美国临床见习与实习、住院医师培训申请、面试、旅行等，既有最新最准确的客观信息，又有生动而真实的个人经历和感受。此外，书中还讲述了作者在国内和美国所认识的许多同道和朋友的人生故事，使读者有机会看到世界范围内优秀医疗人才竞争的全面而真实的图景。

在中国医疗改革和医学毕业生就业形势日趋严峻的背景下，本书向读者提供了一个崭新的思路：通过个人努力，在医学职业生涯开始之初接受世界最先进的临床培训，在更高的平台上构筑成功的事业与人生。同时第一次向读者证明没有工作及科研经历的中国医学毕业生从国内直接参加USMLE并取得美国住院医师职位的可行性。本书希望鼓励更多优秀的中国医疗人才赴美接受最先进的临床培训，未来以各种方式为中国医疗事业的进步作出自己的贡献。

Preface

In 2006, out of 902 053 physicians in the United States, 228 665 International Medical Graduates (IMGs) received medical degrees from 127 different countries, accounting for 25 percent of total physician count. While India represents the largest national group (20 percent of total), China, a much more populous country than India, has only 2 percent of their graduates among the IMGs in US. While there are many reasons for this disparity, it is clear that lack of understanding the US graduate medical education system is the major cause. Chinese physicians often spend many years in pursuing a doctorate in non-clinical sciences. While a doctorate may eventually help to enter fellowship training, it is not needed to enter a residency program. In addition, by the time one achieves the doctorate, one is considered too remote from the bedside and therefore not an attractive candidate for clinical medicine.

Deqiang Zhang, MD has produced this informative and comprehensive book to help navigate the Chinese physicians to try and obtain residency early. It is a good road map to graduate medical education in the US.

Chinese physicians bring a rich culture along with enthusiasm and energy not seen in many ethnic groups. Their lack of mastery of the English language is easily compensated by their devotion and work ethic. It is for these physicians this book is written.

Nayan Kothari

Nayan Kothari, MD
Chair and Program Director
Department of Medicine
Drexel University College of Medicine/Saint Peter's University Hospital
254 Easton Avenue
New Brunswick, NJ 08901
Phone: 732-745-8585
Fax: 732-745-3847

序

2006 年，在美国的 902 053 名医生中，有 228 665 名是美国和加拿大以外国家的医学院的毕业生。他们来自 127 个不同的国家，占美国全体医生总数的 25%。印度是向美国输送医学毕业生最多的国家（占总数的 20%），而来自人口更为众多的中国的医学毕业生，却只占到美国国外医生总数的 2%。造成这个不均衡现实的原因有许多，但可以明确的是，最主要的原因在于中国医生对于美国的医学院毕业后教育系统缺乏足够的了解。中国医生常常追求博士学位，用多年的时间投入非临床的学术研究。但其实在美国，虽然博士学位有助于未来申请专科医学培训，可对于住院医师培训的申请来说，却是不必要的。而且，等到一名医生取得博士学位的时候，他（她）已经离开临床太久，从而不再被认为是临床工作职位的有力候选人。

为了帮助中国医生更容易获得美国住院医师培训的机会，张德强医生写了这本内容丰富且全面的书。它是通往美国医学院毕业后教育的很好的指南。

中国医生给美国医学制度带来了一种全新而丰富的文化，以及在许多其他国家医生身上少见的热情与能量。对工作的全心投入和高尚的职业道德，使他们很容易克服自身在英语语言掌握上的一些不足。这本书正是为这些医生所写的。

Nayan Kothari, MD

德雷塞尔大学医学院附属圣彼得大学医院

内科主任、内科住院医师培训项目主任

新泽西州（08901）新伯朗士威市伊斯顿大道 254 号

电话：732-745-8585

传真：732-745-3847

写在 前面的话

Foreword



本书所记录的是我最近 4 年的个人经历，从一个国内临床医学硕士毕业生，一步步完成美国医师执照考试（USMLE）、美国医院临床见习和实习、美国住院医师培训申请，最后取得美国一所大学医院的住院医师职位。

和其他许多在美国做医生的中国医学毕业生不同，我没有以任何身份先去美国学习或工作，在那里了解并准备 USMLE 和住院医师申请，而是在国内医学院毕业后直接从国内开始，踏上了这条道路。其中遭遇了太多未能预料的困难和毫无先例的处境，所幸凭着一份有点儿傻气的乐观主义，以及家人和朋友的帮助与支持，每每化险为夷。

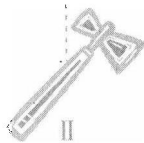
在一切终于完美地告一段落之后，我深深感觉到与国内同仁分享经验的必要性，于是便有了这本书。

严格来说，USMLE 和美国住院医师培训并不是新鲜事物，我在国内医学院毕业前就常常听到身边的同学朋友们提及，近几年这一话题更有升温的趋势。我曾经看过几个主要的中文医学网络论坛，上面有不少关于这一话题的讨论，内容几乎涉及其中每一个环节。

但是，大部分人的观点是：只有身在美国才有可能走这条路，甚至有人觉得只有拥有了美国绿卡才有成功的希望。如果说在国内准备和参加 USMLE 还有人表示理解，那么提起从国内申请美国住院医师培训，马上就会有人站出来提醒你，“不要痴人说梦了”！

我相信很多持有这样否定观点的人是基于自身的某些直接或间接的经验，但也有不少人明显是用个人假设置换客观事实。

结果是，大部分人雾里看花，畏首畏尾，不敢行动。我希望这本书能够以充分的信息量和较为客观的角度，给大家展示我所看到的真实，以及



非常切实的可能性，给有志于此的朋友提供有效的参考和鼓励。

作为一名对中国和美国的医疗系统都有一点点经验的中国医学毕业生，我一方面深深体会到国内医学生和医生所处的环境和压力，另一方面看到美国每年 24 000 余个住院医生职位中大约有三分之一被国外的医学毕业生所获得。这其中大部分是来自印度、巴基斯坦、菲律宾等国的刚毕业的医学生；中国人很少，并且大多已经在美国工作和生活多年，负担沉重，离开医学临床很久，在这场竞争中付出更多，却处于相对劣势。

其中的差别，主要并不是语言，而是准确的信息，以及以此为基础的良好职业规划。其他国家特别是印度的医学生非常了解 USMLE 和美国住院医生申请的各个环节和规定，读书的时候就开始准备 USMLE，最后一年申请美国住院医生培训，一毕业就开始在美国开展临床工作，和美国医学生完全同步。并且先去的人帮助后来者，经过多年积累和努力，进入良性循环，成为美国住院医生队伍中的重要成员。

我从中国参加 USMLE 和申请住院医生的经历对于一个印度人或菲律宾人来说完全不足为奇，却在中国人中还是比较罕见的，相信能为国内的医学生和医生提供更为客观全面的信息和在实践上的证明。不论他们是否最终决定行动，但起码切实地知道存在这样一个可能的选项，不因为信息不足而放弃梦想，这本书就达到了它的目的。

我希望，在经过谨慎评估和思考之后，有更多的中国医学生和医学毕业生加入到争取世界最高水平的临床培训的行列中来，在自己医学事业开始的时候站到更高的职业平台之上。与此同时，壮大在美国的中国医生队伍，学习各种先进技术和方法并以各种方式促进中国临床医学和教育的进步，造福更多的人。

在现实层面，我不得不说，这并不是一条适合每一个人的道路。以下所列出的是在我看来更有希望成功的人所应具备的特质或条件。

(1) 年轻。如今美国住院医生培训项目在筛选候选人时考虑最多的因素之一就是年龄，起码一半的培训项目只考虑医学院（本科）毕业 5 年以内的申请人，如果超过 10 年，机会便降低大半。相对先去美国读书或做研究花费若干年，这正是毕业后直接开始 USMLE 的最大优势。

(2) 成熟。这条相对艰苦漫长的道路需要良好的心理承受能力，在理



想与现实间取得适当的平衡。没有任何其他人能够指望，一切只有依靠自己。考试仅仅是最简单的第一步，之后还有签证、实习、申请、面试等诸多环节需要经历，保持乐观和积极的心态，与各种人愉快相处，才可以最大限度地拓展个人的成功之路。

(3) 语言。在美国做医生自然需要极好的语言能力，对英语要有起码的兴趣和信心。

(4) 经济实力。全部过程需要不低于 15 万人民币的预算。

(5) 考试。USMLE 中的全部考试最好在申请住院医师培训前全部完成，一次通过，Step1 和 Step2CK 的成绩最好都超过 90 分，95 分以上更为理想，如果低于 85 分，后面的机会就非常小了。

(6) 实习。美国住院医师培训的申请日趋激烈，在美国完成临床实习并取得美国医生的推荐信，对于外国医学毕业生来说已经是必需的了。

(7) 签证。这是从国内开始 USMLE 和住院医师申请的最大劣势，美国的培训项目还是倾向于没有签证要求的申请者。实际上除非有绿卡或是其公民，其他在美国的中国人在这一点上并没有多少优势。但不必太担心这一点，大部分申请住院医师的外国医学毕业生都有签证要求，美国医院也有足够多的培训项目为条件优秀的外国人提供签证。这不应该是阻拦你追求理想的唯一原因。

需要说明的是，以上几点都是相对而言，如果不结合实际并综合考虑就毫无意义。

为了更好地帮助有兴趣的朋友，我整理了最新的 USMLE 和美国住院医师申请的官方信息，同自己的考试、签证、申请和面试资料一起，放在书后的附录中。此外，我根据个人经验，试着为有志于去美国做住院医师的中国医学毕业生拟了一份从 2009 年 10 月开始的学习、考试、实习和申请时间计划表，以供参考。

有兴趣跟着我看这一路风景的朋友，也可以在书中找到许多照片，按书中情节进展的顺序排列，附有简单说明。

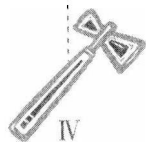
本书写得非常之快，前后只有一个多月的时间，加之本人写作水平有限，书中难免有误。而对于 USMLE 和住院医师培训申请这件极复杂的事情，我也仅仅是从个人角度进行了浅显的观察，相信读者有智慧可以去芜

存精，不妥之处敬请包涵。

最后，我想感谢给我最多支持与鼓励的父母，最亲爱的朋友 Rose、Howard、丹玲和昆，美国 B 公司的 Jason 和 Cathy 夫妇，国内研究生时期的导师赵军教授，在美国给我指导并给我写推荐信的刘医生、Tolentino 医生、Richter 医生和 Glenn 医生，以及所有陪伴我、给我关心和帮助的朋友们。我将努力继续这不倦的旅途，成为你们心中的骄傲！

张德强

2009 年 3 月



美国医师执照考试

(United States medical licensing examination, USMLE)

一个包括多重部分的医学专业考试，所有在美国行医的医生都必须通过这项考试。考试分为三步。第一步 Step1 是基础医学考试，总共 350 道选择题，时间为 8 小时，一天内完成，考试的主要范围是解剖学、行为科学、生物化学、微生物学、病理学、药理学和生理学。第二步 Step2 为临床医学考试，分为临床知识 (clinical knowledge, CK) 和临床技能 (clinical skill, CS) 两次考试。其中，Step2CK 共有 370 余道选择题，时间为 9 小时，一天完成，考试的主要范围是内科学、外科学、妇产科学、儿科学和精神医学；Step2CS 通过考生现场与 12 个由演员扮演的标准化病人 (standardized patient, SP) 的互动，检测考生的临床诊断能力与英文会话，考试时间为 5 小时，所有考生都必须在美国的 5 个考试中心 (费城、芝加哥、亚特兰大、休斯敦和洛杉矶) 之一进行考试。第三步 Step3 不是申请住院医师培训的必需考试，负责考试的机构是美国联邦医药协会 (Federation of State Medical Boards, FSMB)，必须在美国参加考试。美国医学毕业生一般在参加住院医师培训的第二年再参加这一考试，国外医学毕业生可在申请培训之前参加考试，以获得申请工作签证 (H1b visa) 的资格。考试共两天，除 480 道选择题之外，还有 10 余道临床病例模拟处理题 (clinical case simulation, CCS)。国外医学毕业生通过全部 USMLE 及完成两年住院医师培训后，方可正式申请美国医师执照。

国外医学毕业生

(international medical graduate, IMG, or foreign medical graduate, FMG)

美国及加拿大以外的国家和地区的医学院的毕业生。被认可的这些医学院的名单收录在《国外医学教育词典 (International Medical Education Dictionary, IMED)》中。毕业于这些医学院的 IMG 的医学学位被美国承认, 等同于美国的医学博士 (doctor of medicine, MD), 有资格参加美国医师执照考试和住院医师培训申请。其中中国医学毕业生又被称为 “Chinese medical graduate (CMG)”, 绝大部分的医学院本科教育获得认可, 但医学硕士、医学博士或专科学位均不被认可。

国外医学毕业生教育委员会

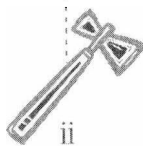
(Educational Commission for Foreign Medical Graduates, ECFMG)

对 IMG 进行专业评价的官方机构, 以确定 IMG 是否具备足够的医学知识和技能, 开始在美国接受住院医师 (residency) 或专业医师 (fellowship) 培训。相对于美国医学毕业生而言, ECFMG 相当于 IMG 的指定教务处 (dean's office), 负责处理 IMG 参加 USMLE 的前两步考试 (Step1, Step2CK, Step2CS) 的注册和成绩报告。在规定时间内 (7 年) 完成上述考试的 IMG 获得 ECFMG 证书, 从而有资格开始申请住院医师培训。另外, ECFMG 还可以为找到住院医师培训职位的 IMG 提供交流医生签证 (J1 physician visa)。

住院医师培训电子申请服务

(electronic residency application service, ERAS)

由美国医学院协会 (Association of American Medical Colleges, AAMC) 所建立的住院医师培训电子申请系统, 负责将申请人的申请表格、推荐信 (letters of recommendation, LORs)、医学生表现评估信 (medical student performance evaluations, MSPEs)、医学院成绩单、USMLE 成绩单及其他支持文件以电子版本通过因特网呈递给所申请的住院医师培训项目, 是认可度最高、最为有效的住院医师培训申请及联络方式。





全国住院医师配对系统

(national resident matching program, NRMP)

将全美住院医师培训的申请者和培训项目根据两者意愿进行互选配对的系统。在申请者向培训项目递交申请、培训项目邀请申请者面试之后，双方根据各自意愿和喜好分别向 NRMP 系统递交志愿序列表 (rand order list, ROL)，申请者按顺序列出最希望去的培训项目，培训项目则列出最喜欢的申请者。NRMP 将双方的 ROL 配对，于每年 3 月的第三周公布配对结果。成功配对的申请者与培训项目签订工作合同，开始住院医师培训。2008 年参加 NRMP 配对的申请人为 28 737 人，配对成功 20 940 人，成功率 72.9%，其中 IMG 申请人 7 335 人，成功 3 108 人，成功率为 42.4%。

提前职位

(pre-Match position)

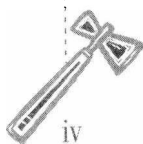
住院医师培训申请者与培训项目不参加 NRMP 而提前签订工作合同的职位。在面试过程中，培训项目主任有时会发现极为符合他要求的优秀申请者，但不能确定这一申请者能否通过 NRMP 系统配对到自己的项目。这种情况下，主任会向申请者表达提前与其签订工作合同而不再参加 NRMP 的意愿，如果申请者同意则获得这一提前职位。接受提前职位的申请者不必再花费时间和金钱去参加其他面试及 NRMP，但同时也失去在 NRMP 中获得更好职位的可能性。每年提前职位大约有三四千，其中两千以上由 IMG 获得，2008 年 IMG 总的申请成功率大约为 50% 左右。

美国临床经验

(United States clinical experience)

IMG 在美国的医疗机构（如医院、诊所、相关组织等）进行见习 (observership) 或实习 (externship) 所获得的间接或直接的临床经验。见习与实习的区别在于前者除了观察不能做任何实际工作；后者相当于美国第四年医学生的实习，可以直接接触病人 (hands-on experience)，是更具说

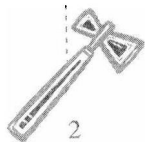
服力的美国临床经验。目前美国极少有针对 IMG 的正式见习或实习项目，机会主要通过私人关系获得。IMG 通过美国临床经验，一方面熟悉美国医疗环境及交流方式，另一方面取得美国上级医生的推荐信，从而在很大程度上增强自身的竞争力。另外，尚未毕业的国外医学生可以申请在美国完成一轮或几轮实习（clerkship），以医学生的身份申请实习相对更为容易，这也是受认可的美国临床经验。



目录

Content 

小引	/1
1 不一定要考两个 99 分的人	/3
2 理想,表示不满意的方法	/7
3 美丽的错误,从“尽信人言”开始	/9
4 对付吃螃蟹的彷徨:自我闭关	/11
5 语言对外国医学生的分量之重	/14
6 无可奈何的期待	/17
7 将主动权掌握在自己手中	/20
8 与 USMLE 第一次亲密接触	/24
9 离开的伙伴	/29
10 权威的才是最有力量的	/33
11 黑色 10 月	/36
12 求人不如求己	/41
13 金猪年里的意外	/45
14 考试时间,牵一发而动全身	/49
15 三个快乐的“上班族”	/54
16 美国之初体验	/57
17 “可乐”的尴尬插曲	/61
18 亲力亲为,永远是最好的选择	/66
19 遭遇加州“歧视门”	/70
20 临时换阵	/76
21 学会被团队喜欢	/81
22 牛气的犹太医院	/86
23 想清楚追求的是什么	/90
24 Rose 的成功	/93
25 迈阿密惊魂	/97
26 “影子”见习	/104
27 成功一定有方法	/109



28	主动出击	/114
29	Second Look 总是有用的	/118
30	别想太多事情	/120
31	第一封推荐信	/125
32	要实干，别空谈	/130
33	伤心不能当饭吃	/134
34	没有竞争的想法太天真	/141
35	绝不轻言放弃	/145
36	细节时刻不能忽视	/150
37	一周的战斗	/154
38	性格定位人生	/159
39	不放弃，不抛弃	/163
40	不要忘记自己的初衷	/166
41	盯准最重要的目标	/173
42	J1 签证还是 H1 签证	/184
43	早起的鸟儿有食吃	/191
44	我的朋友们	/198
45	要同培训宗旨保持一致	/205
46	和奥巴马一起胜利	/211
47	尾声	/215
	附录 A USMLE 复习、考试及住院医师申请计划	
	推荐	/217
	附录 B B1/B2 签证申请材料清单	/220
	附录 C ECFMG 学历认证	/222
	附录 D 我的 USMLE 成绩单	/223
	附录 E ECFMG 认证书	/226
	附录 F ECFMG 签证函	/227
	附录 G ERAS 申请表格	/228
	附录 H 我的个人陈述	/236
	附录 I 见习证明及推荐信	/242
	附录 J 常用网站	/247
	附录 K Q&A	/249
	后记	/263



.....

...

2009年6月10日，我从家里出发，第三次踏上了去美国的路程，正式开始自己为之奋斗了好几年的美国行医生活。

临走的那几天，妈妈和我聊了很多，第一次，我听到了在她心中藏了一年多的故事。这个小故事一直在我脑海里挥之不去，现在还会常常想起。

2007年10月的时候（时间也许记得不准确），国内的媒体报道了一则关于美剧《绝望主妇》的新闻：女主角 Susan 到妇科医院例行检查，以判断自己是否进入更年期。她碰上的医生恰是刚搬入紫藤街的男邻居。尴尬之余，Susan 调侃道：“在进一步检查前，我想先看看你的毕业文凭。要是你是菲律宾的烂医科大学毕业的，就别想给我做检查！”

虽然男医生出示了哈佛医学院的文凭，化解了 Susan 的疑虑，但 Susan 的这句“菲律宾的烂医科大学”在剧外引起了众多美国菲裔观众的强烈不满。他们不仅打电话声讨美国广播公司“歧视菲律宾的教育系统”，还在几天内凑齐了 30 000 个签名，在网上联名抗议。剧组最后不得不道歉，表示这一台词未被及时发现并删减纯属“意外事故”，并非有意贬损菲律宾裔医务人员的声誉。

看完新闻，妈妈的心悬得更高了，她觉得在美国的外国医生可能不会或者说很难被主流社会接受。而此时的我刚通过 Step2CS 考试，正在家里为面试和第二次赴美全力以赴。

为了实现自己的理想，我已经付出了两三年的青春。她很担心我的未来，却依然积极地支持我，并将这份沉重的牵挂默默地埋在心底。

几天后的一个下午，妈妈在家叠衣服，一只小蛾子在纱窗边飞来飞去，