



美国留学 生活生存手册

遥远的国度、全新的环境、陌生的人群，扑面而来的语言障碍和文化差异……面对挑战，你的准备够充分吗？



衣食住行 get✓

校园百科 get✓

风俗文化 get✓

疑难解答 get✓

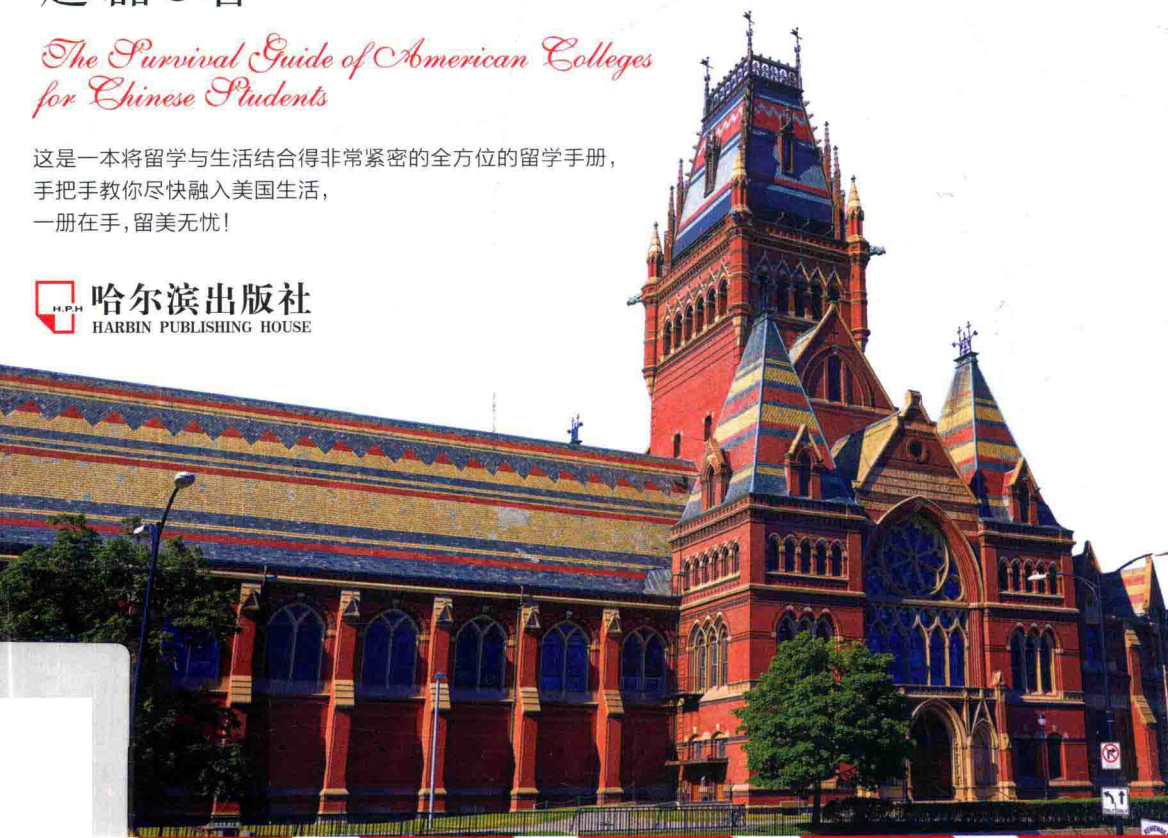
赵磊◎著

*The Survival Guide of American Colleges
for Chinese Students*

这是一本将留学与生活结合得非常紧密的全方位的留学手册，
手把手教你尽快融入美国生活，
一册在手，留美无忧！



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



美国留学 生活生存手册

赵磊◎著

*The Survival Guide of American Colleges
for Chinese Students*



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

美国留学生生活生存手册 / 赵磊著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5484-2365-2

I. ①美… II. ①赵… III. ①留学生教育—概况—美国②高等学校—介绍—美国 IV. ①G649.712.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第246797号

书 名: 美国留学生生活生存手册

作 者: 赵 磊 著

责任编辑: 曲 宁 赵 晶

责任审校: 李 战

版式设计: 书情文化

封面设计: 胡椒设计

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市松北区世坤路738号9号楼 邮编: 150028

经 销: 全国新华书店

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900271 87900272

邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 21 字数: 352千字

版 次: 2016年1月第1版

印 次: 2016年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-2365-2

定 价: 45.00元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

前言



不知不觉间，距离我第一次赴美已经几年了，让人不得不感叹时光的流逝。现在回想起来，那无疑是我人生旅途中最难忘的一站。在美国，我变得成熟而自立：面对语言障碍、文化差异以及人生观和价值观的冲突，我第一次独立地做出判断、解决问题并且生存下来。我完成了人生的重大转变：从学生变成了公司雇员，从留美人士变成了“海归”，从单身变成了已婚。我感谢这些经历，它们使我的生活变得波澜起伏，它们让我重新审视自己，督促我勇敢地开拓进取。

我觉得有必要把我的经验和感触记录下来，不敢说能对您的留学生活有多大帮助，如果您能通过我的叙述，对美国留学生的生活有个大体的了解，少走些弯路，多些收获，我就很欣慰了。写这本书的另一个目的是给自己留个纪念，多少年后回忆起来，嘴角还能挂着笑，心里还能泛起涟漪。

特别感谢我的妻子，从开始的策划到最后的出版，每一步都有她的心血，没有她的支持和鼓励，我不可能完成创作。本书的写作历时九个月，先后得到很多亲人朋友和出版社编辑的支持，特此也一并感谢！

书中难免有不当之处，挂一漏万，还请读者指教！

赵磊

丛书编委会

教育部留学服务中心嘉华世达美国部总监	张哲
教育部留学服务中心国际合作处高级主管	韩三军
美国南加州大学传媒管理学硕士、中央电视台前节目主持人	崔柠
新东方集团原分校校长、菲利克斯国际英语学校校长	糜歆歆
前IDG 资本合伙人、新东方集团原教学总监	李丰
对外经济贸易大学国际学院学历教育事务部主任	刘阳
对外经济贸易大学国际学院招生及项目开发部主任	杜培源
纽约州立大学 (Albany) 理学硕士、哈佛大学医学院研究员	黄新
耶鲁大学理学硕士、哥伦比亚大学 MBA、通用电气 (GE) 环保分析师	宋俊
复旦大学环境工程硕士、哈佛大学化学系博士后	项兵
北京大学理学学士、清华大学经济学硕士、纽约州立大学经济学博士	田剑波
北京大学医学院学士、伊利诺伊大学厄巴纳 - 香槟分校理学博士	王圣纯
复旦大学经济学学士、哥伦比亚大学经济学博士	唐灿

丛书策划委员会

(按姓氏笔画为序)

刁玉敏 田蔚 兰建春 冯瑜 刘洪波
杨盛轩 汪杰 张曲波 苑清清 徐晓忠

Matthew Trueman (加) Robison Daniel Lee (新西兰)

Ruth Elisa Chambers (英) Tait Caleb Bergstrom (美)

目 录



即日起程

签证攻略.....	2
关键词：签证	
行李准备.....	6
关键词：行李，物品清单	
购买机票.....	11
关键词：机票，代理，航空公司	
万事俱备.....	14
关键词：体检，户口与档案，换汇，公证，找旅伴，接机，临时住所	

初来乍到

人在旅途.....	18
关键词：登机，I-94表，海关申报表，转机，入境，接机，公共交通	
安营扎寨.....	24
关键词：临时住宿，学生宿舍，租房	
适者生存.....	30
关键词：美制单位，夏时制，道路，交通设施，生活设施，洗衣和晾衣	
名正言顺.....	35
关键词：社会安全号，驾驶执照，身份证	
银行开户.....	38
关键词：储蓄账户，支票账户，支票，信用社，FDIC	



以车代步.....	43
-----------	----

关键词：自行车，校车，公共汽车，地铁，拼车

白手起家

公共服务.....	50
-----------	----

关键词：电力，水，天然气，垃圾处理

时尚家居.....	53
-----------	----

关键词：家具

咫尺天涯（1）.....	57
--------------	----

关键词：固定电话，互联网，预付费手机，电话卡，网络电话

咫尺天涯（2）.....	75
--------------	----

关键词：手机，合约，SIM卡，蓝牙

学无止境

教育体系.....	86
-----------	----

关键词：大学分类，学年，选课，学分，远程教育

入学指导.....	90
-----------	----

关键词：入学指导，注册

学费与保险.....	93
------------	----

关键词：学费，医疗保险，看病

课业学习.....	100
-----------	-----

关键词：选课，课程大纲，上课，作业，课下讨论，演讲，图书馆，教科书

勤工俭学.....	108
-----------	-----

关键词：打工，实习，CPT，OPT，奖学金，贷款

职业规划.....	112
-----------	-----

关键词：职业规划，人脉，身份问题

校园文化（特别篇）.....	116
----------------	-----

关键词：USC，UCLA，橄榄球



多彩生活

学生社团	124
关键词：社团，中国学生学者联合会（CSSA）	
车行天下（1）	128
关键词：学车，教练，租车	
车行天下（2）	138
关键词：机动车保险	
车行天下（3）	142
关键词：二手车，新车，买车，车型，估价，过户	
车行天下（4）	156
关键词：安全行车	
美食频道	160
关键词：早餐，午餐，晚餐，中餐，牛排，比萨，意大利餐，墨西哥餐，日式料理，韩国料理	
四海为家（1）	178
关键词：行程，订机票，订旅馆，行囊	
四海为家（2）	190
关键词：徒步旅行，背包旅行，宿营，滑雪，游轮	
四海为家（3）	197
关键词：Priceline，AAA	
购物天堂	204
关键词：逛商场，网络购物，Amazon，促销，便宜货，优惠券	
衣着搭配	217
关键词：着装规则，便装，休闲装，正装，晚装	
影视欣赏	227
关键词：电影，电视，美剧，脱口秀	
以“信”为本（1）	237
关键词：信用卡	



以“信”为本(2).....	248
----------------	-----

关键词: 信用记录, 信用分数

运动健身.....	254
-----------	-----

关键词: 健身房, 器械

聚会一览.....	259
-----------	-----

关键词: 派对, 婚礼

待人接物.....	264
-----------	-----

关键词: 礼仪

假日有约

圣诞节.....	280
----------	-----

关键词: 装饰, 邮票, 礼物, 购物

感恩节.....	286
----------	-----

关键词: 团聚, 大餐, 购物, 黑色星期五, 橄榄球

万圣节.....	294
----------	-----

关键词: 闹鬼, 南瓜灯, 恶作剧, 化妆游行

独立日.....	300
----------	-----

关键词: 焰火, 烧烤

其他节日.....	303
-----------	-----

关键词: 春假, 复活节, 劳动节, 阵亡将士纪念日, 新年

附录 留学拾趣

名校也疯狂.....	310
------------	-----

NBA 战地日记.....	313
---------------	-----

My First Roommate	316
-------------------------	-----

TA 趣事.....	318
------------	-----

第一次 Cafeteria 点餐.....	320
-----------------------	-----

名词解释.....	322
-----------	-----

**The Survival Guide of
American Colleges for
Chinese Students**

即日起程



签证攻略

得知有机会赴美国读书以后，首先该想到的是什么呢？应该是如何进入美国。听起来是不是有点儿不可思议？事实就是如此。从中国到美国需要得到美国政府的同意，发放给你进入美国的通行证。这个通行证就是我们所说的“签证”（visa）。

签证

签证是恰当的权威机构（美国使领馆）在护照上面做出批准，表明护照持有者已经通过相关检查并可以进入申请国家。“9·11”之后，美国移民局加大了对海外签证申请的审查力度。美国签证是进入美国的凭证，没有美国使领馆发放的签证，我们就不能合法地进入美国，自然也就不能合法地求学了。

美国和世界上许多国家订有互免签证协议，很多英联邦国家之间也订有互免签证协议，即这些国家的公民可以持护照直接进入与本国订有互免签证协议的国家，无须额外单独申请。中美之间没有这种互免签证协议，所以我们在赴美求学时必须申请美国签证，得到批准后才能合法地前往美国。

自我第一次去美国大使馆签证到现在已经很多年了，可当时那一幕我仍记忆犹新。当时，为了做好最充分的准备，我到网上搜集了大量的资料，包括别人签证回来写下的过程和经验；仔细研究了几个签证官各自的特点；约了同学进行模拟演习……对待签证比对待任何一次考试都重视。后来的几年里，我又陆续签过三次，感觉越来越轻松。我跟妻子闲聊，她说她第一次去签证，既没有像我那样严密地观察近来的通过率，也没有进行过演练，完全是轻装上阵，



有问必答，而且如实回答签证官的问题，结果是非常顺利地拿到了签证。这说明什么呢？第一，签证这东西在首次出国的人眼中有些神秘，难免有些畏惧；第二，签证并不同于高考，不是考你智商多高、知识多丰富，在掌握一定的言谈技巧以后，是一件轻而易举的事。

如何才能顺利拿到赴美留学签证呢？如今有很多留学中介提供系统的辅导，大家也能从网上搜集到很多签证的经验和信息。我们的目的不是手把手地教你如何去应对签证的每一步，而是想通过阐述几个重点问题，让大家了解签证的概念、应对签证官问题时的思路，以及需要把握的大方向。正所谓“以不变应万变”，签证官可能问你一百种不同的问题，而你只需牢记这些问题背后都指向几个简单的宗旨——

宗旨一：阐明去美国的目的和必要性；

宗旨二：表明去美国的信心；

宗旨三：说服他学成后会回到中国；

宗旨四：给出留学和归国的具体计划。

首先，要说明为什么要去美国，为什么必须去美国。只要花点时间，就会想出自己的答案。作为申请留学的人来说，出国的目的无非是向往美国相对完善的教育制度、相对自由的学习环境、从小开始的职业规划、先进的科技水平。也许你有更宏伟的理想，已经开始考虑今后自己要走哪条职业道路，而出国留学是踏上这条道路的重要一步；也许你对外面的世界充满好奇，想多接触不同国家的文化，开阔眼界。这些都是合理的目的。为什么必须去美国呢？也许你将要去的是一所世界级名校；也许你将要去的学校有你所感兴趣的专业，而且是全世界名列前茅的；也许你仰慕的某位名人、学者、大师甚至明星正好是那所大学的毕业生……总之，你要先问问自己，为什么要去美国？你想从中得到些什么？千万别说是爸妈逼着送你出去的，即使是这样，你也要想想，难道你就没有一点想从美国得到的东西吗？

其次，要在签证官面前表现得自信。自信是回答一切问题的基础。如果害怕到不敢直视签证官的眼睛，讲起话来结结巴巴，紧张到哆哆嗦嗦额头冒汗，难免让对方心里犯嘀咕：你为什么紧张成这样呢？是不是说谎了？是不是隐瞒了什么真实目的？材料里是不是作假了？等等。自信来源于真实。只要所准备的材料、所说的话都是真的，那就没有什么可害怕的。在这里向大家强调一下



这个真实性的原则。不要试图欺骗签证官，因为一旦发现有作假行为，将会对你从今往后的赴美造成巨大的负面影响。

第三，要说服签证官相信你在完成学业之后会回到中国。签证官在处理学生签证时都会遵循一个假定——申请人在完成学业以后会留在美国，这就是我们通常所说的“移民倾向”。要通过阐述自己的实际情况来否定签证官的这一假设，从而说服签证官给你发放签证。要想想毕业以后为什么要回国，回国能给你在职业道路和个人发展上提供哪些帮助；你的家人、朋友都在国内，这种家庭联系可以成为你回国的理由之一。这就牵涉到最后一点：需要向签证官提供具体的归国计划。

第四，在准备归国计划时，需要对所申请的专业做些研究，了解一下这个行业的出路，在美国和中国各自发展的程度，以及在国内是否有适合你的职位。做学术的可以看看目前国内有哪些高校、哪些实验室在进行相关的研究；学商科的可以想想回国后可以进入哪些公司的管理层；学法律的需要了解中国和美国法律体系的相似与不同之处……总之要让签证官觉得，今后回到中国是对你个人发展最有利的选择，而去美国留学是实现这一理想的必经之路。现在看来，对自己将来该走哪条路进行一番仔细的思考，不仅有助于顺利拿到签证，更重要的是把握自己的人生，做好提前规划，有的放矢。

Tips

- 签证是签证官给予你的一种特权，签证官没有义务给你发放签证。就好比你去别人家串门，人家开门欢迎你，这是礼貌；人家闭门不见，这是人家的权利。
- 牢记赴美留学签证的原则：自信，真实，具体，合理。
- 官方网站：http://chinese.usembassy-china.org.cn/niv_info2.html。
- 基本流程（注意：以下信息仅供参考，要了解最新最详尽的信息请优先查询美国驻中国使馆网站）：

1. 购买预约电话卡。



2. 预约签证时间 (4008-872-333 或 021-3881-4611)。请在致电前准备好以下信息：申请人全名、护照号码、身份证号码、联系方式、访美目的、在华常住地址以及以前是否被拒签过等等。
3. 前往银行缴纳非移民签证申请费 (会因汇率而变动)，妥善保存收据，面谈当天出示。
4. 填写申请表格 (请参阅美驻华使馆网站)。
5. 拍证件照，粘贴在申请表上 (照片要求参阅美驻华使馆网站)。
6. 支付 SEVIS 费，务必在面谈前打印出收据，在面谈时出示。
7. 准备申请材料，学生签证必须提供 DS-156/157/158、I-20、护照、银行签证申请费两联收据、SEVIS 费收据、资金证明。此外建议准备补充材料：录取通知书 (offer letter)、简历 (resume)、学习计划 (study plan)。
8. 面谈当天，带齐材料到使领馆等候。安检时只允许携带相关文件。签证过程需要 2—3 小时。
9. 办理邮寄或自取服务。依照不同的签证结果，请咨询当地使领馆。
10. 签证面谈常见问题 (仅供参考，不要死记硬背答案，关键要听清楚、说清楚，记住有一说一、有二说二)：
 - (1) What will you study in the United States? (你去美国学什么?)
 - (2) Where did you go to school in China? (你在中国什么学校读书?)
 - (3) How long will you study in US? (你在美国将要学习多久?)
 - (4) Which college are you going to? (你去哪所学校读书?)
 - (5) How do you know this college? (你是怎么知道这所学校的?)
 - (6) Do you have any financial aid or scholarship? (你去读书有没有得到学校的资助?)
 - (7) What will you do after graduation? (毕业后有什么打算?)
 - (8) Are you planning to come back to China after you graduate? (毕业后打算回中国吗?)
 - (9) Do you have any plan to go for more advanced study, such as master or doctorate study after college? (读完本科以后有没有继续攻读硕士或博士的打算?)



行李准备

准备行李可以说是出国前最重要的事情之一，也是最烦琐、最复杂的。首先，需要按照航空公司的规定，确定所带行李的数目、大小和重量；其次，要罗列物品详细清单，购买符合规格的箱子；最后，要按照托运和登机两种标准装箱。可以说，准备行李是对体力、耐心和智慧的综合考验。

我第一次去美国之前，花了近一个月的时间准备行李，箱子是装了拆、拆了装，最后却发现，很多带到美国的东西用不上，而有些必要的又没带够，这主要是由于缺乏经验。记得当年，我生怕自己落下点儿什么而到美国买不到，于是盲从了一些所谓全面的购物清单。给大家举个好笑的例子。我去的地方是洛杉矶，位于南加州，常年气候比较温暖。当时我带了六套秋衣秋裤、五套床单和十几条毛巾，结果三年过去，秋裤几乎都是全新的，床单也只用过三套，毛巾大多数还原封不动地躺在箱子里。如果当时我少带点儿这些东西，箱子也不至于塞得那么满，现在也不用在家里存着这么多“鸡肋”占地地方了。当然，选择带什么类型和数量的衣物还是要根据前往地区的气候和购物环境来决定。

旅行箱的选购

旅行箱按其材质不同可分为软箱与硬箱两大类。硬箱包括 ABS（苯乙烯聚合物）箱与 PP 箱（注塑），软箱一般就是指 EVA（高密度发泡）箱。ABS 箱具有防潮防压的特点，所以即使遇上雨雪天气，也不必担心箱子里的物品会受潮变湿；而且由于其材质的关系，箱体本身没有很大的伸缩度，适宜存放摄相机、照相机等贵重物品，万一箱子受到外来冲击，箱内的物品也不会轻易受到损坏；它的锁为带边锁的密码锁。而另一种硬箱 PP 箱则是在模具内一次成型生产出来的，故牢固度较 ABS 箱要更胜一筹，这也是它最大的



特点,其他特点则与ABS箱大致相同。EVA软箱则不同,它的特点在于自重较小,箱体又具有一定的伸缩度,能比同规格的ABS、PP箱装下更多的物品,所以容量大、轻巧方便是它最大的优点;它的锁为不带边锁的密码锁。

言归正传。首先要根据所乘航班的规定,确定箱子的数量、大小和重量。托运行李的长宽高之和一般规定为不超过158厘米,也就是俗称的“158箱子”;登机箱的长宽高之和不超过115厘米。通常情况下,国际航班每位旅客可以免费托运两件行李,随身携带一件行李登机。由于行李规定依航空公司和航线略有不同,请在订票时确认详细信息。

接下来是确定物品清单,这可是重中之重。在这里我尽可能把我想到的列出来供大家参考,但也请大家本着具体情况具体分析的原则,不要重蹈我的覆辙。

1. 药品。总的原则是宜精不宜多。药品都有保质期,带很多用不上的药很容易就过期了。重要的有消炎止痛药(如阿司匹林)、感冒药、外用药(如扶他林、风油精、抗过敏药等)、止泻药(如黄连素)和抗生素(如阿莫西林)等。记得带一两支体温计。另外,在国内体检时会发给你一个精致的药盒,里面是一些常用药和应急药,方便实用也不占地方。

2. 衣物。出国之前研究一下目的地城市的气候。美国幅员辽阔,不同地域气候迥异。如果所去地区常年气候温和,可减少厚重衣物的比重;如果该地区地处北部或山区等寒冷地带,可减少轻薄衣物的比重。

(1) 正装:男生一套西装足已;女生可以带西装、旗袍、晚装等,重要程度依次递减。

(2) 上衣:T恤衫、短袖衬衣、长袖衬衣、毛衣、夹克、大衣或风衣等。

(3) 裤子:短裤、裙子、单裤、牛仔裤等。

(4) 鞋:凉鞋、拖鞋、皮鞋、运动鞋等。

(5) 其他:内衣、袜子、帽子、围巾、手套、皮带、领带、泳衣等。

大家不必把能想到的东西全带上,一来箱子没有那么大的空间;二来你要去的不是一个荒凉的孤岛,所有东西都可以再买。所以数量上大家自己把握,尤其女生都喜欢漂亮衣服,恨不得把在国内穿的都带去。

3. 床上用品。枕头一只,中等厚度的被子一条,这两件连同羽绒服等都可



以用真空袋装好压扁。毛巾被一条，床单两三条，浴巾一条，毛巾两三条。枕头和被子是必需的，因此最好买质量好点儿的。中等厚度的被子在大多数温度下都能派上用场。

4. 炊具和餐具。我当时带了两把刀和一个锅，后来还派上了用场。但在此建议大家炊具和餐具就不用带了。一来估计也做不上几次饭，如果去的是华人聚集的城市，会有无数的中餐馆等着你；再不济，洋快餐也总是有的，更何况学校里也有很多吃饭的地方。二来如果想自己做饭，所有炊具都能在当地买到。

5. 书和文具。书是密度最大、最占分量的物品，所以一定要精简，确保带上的都是用得上的。有几样是我当时带过去之后后悔不迭的，包括《唐诗三百首》一本（网上说到了美国以后文化生活贫瘠，时常读读诗感怀感怀传统文学的韵味）、《新华字典》一本、《圣经》一本（要想了解在美国流传最广的宗教）、某菜谱一本（做饭倒是不少，菜谱从来没翻过，想找菜谱的话网上到处都是）。现在想来，比较重要的书有：数学手册、英汉字典、中文小说和此时正在看的这本书（自卖自夸一下）。文具方面，随身带两支笔和一本便笺，在飞机上填表或者记录一些重要信息非常必要。计算器带一个，书包或文件包带一个方便上课。其他东西根据自己的需要和行李大小视各人情况而定。其实这些东西能够很方便地在当地学校买到，只是价格会比国内高一些。

6. 电子设备、电脑硬件和软件。如果你有手提电脑，可以随身携带登机；如果你是摄影爱好者，想即时记录下自己的旅程，可以带相机等器材；音乐播放器或掌上游戏机可以为枯燥的旅途平添许多趣味；如果不带电脑，可以把常用的软件刻成光盘或存在移动硬盘里。但我们不提倡使用盗版软件，尤其注意涉及知识产权的，如盗版美剧、美国电影、美国音乐等，携带这些盗版音像制品，一旦被美国海关查出会有很大麻烦。

7. 证件和重要文件。包括机票、护照、I-20、录取通知书、公证和证明、成绩单。此外，还要准备一份通信录，包括学校的地址和电话、联系人（如接机人）的地址和电话、国内通信录、所购买的长途电话卡的卡号和密码等。证件照不需要带，因为在美国，大多都要求即时拍照。

8. 现金和信用卡。美国规定，旅客入境携带现金不超过一万美元的无须报关。对于留学生来说，带三五千美元比较合适，可以满足最初几个月的生活需要。另外，初到美国，带上一两张国际通用的信用卡和ATM卡也是十分必要的。