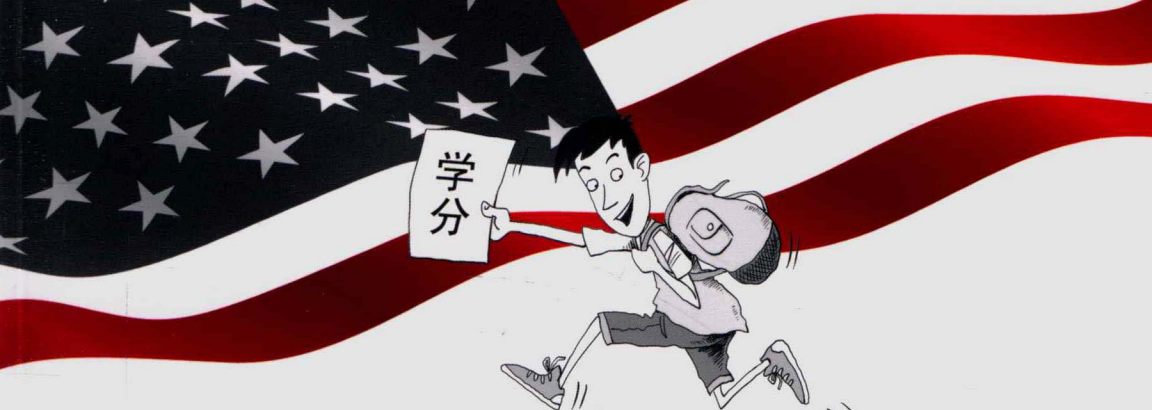




留美就该

Survival Guidance
for Foreign Students
in the

US 这样活

林英姿◎编著

知道得**越早**，适应得**越好**

作者20年留美经验**倾囊分享**

让你以最实惠的方式**玩转**留学生活

广东省出版集团
广东人民出版社

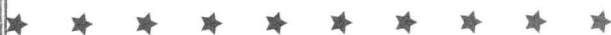


留美就该

Survival Guidance
for Foreign Students
in the

US 这样活

林英姿◎编著



广东省出版集团

广东人民出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

留美就该这样活/林英姿编著. —广州: 广东人民出版社,
2012. 6

ISBN 978 - 7 - 218 - 07811 - 3

I. ①留… II. ①林… III. ①留学教育—概况—美国
②高等学校—介绍—美国 IV. ①G649.712

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 127708 号

LIUMEI JIUGAI ZHEYANGHUO

留美就该这样活

林英姿 编著

版权所有 翻印必究

出 版 人: 金炳亮

责任编辑: 谢海宁

特约编辑: 王效云

装帧设计: 艺和天下

责任技编: 周 杰 黎碧霞

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 广东信源彩色印务有限公司

书 号: ISBN 978 - 7 - 218 - 07811 - 3

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 10.75 字数: 150 千

版 次: 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020 - 83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83790604 83791487 邮 购: (020) 83781421



推荐序

非常高兴能为我的老友 Linda 的新书写这篇序，此书是她作为一位留学生和专业人士在美学习、工作和生活的总结。

自从 1978 年中国实行改革开放政策以来，成千上万的中国学生和学者来美国进修或者做研究。在这个陌生而新鲜的国度，每一个人都有自己独特的故事。在他们追求自己的幸福和事业发展的时候，有希望、兴奋和欢笑，同时也有困难、挫折和挣扎，而他们在美国的经验，是一种很了不起的财富。在这方面，Linda 以很独特的方式，通过与我们分享她的经验，帮助我们认识海外学习的优点和缺点，同时站在她的角度，此书也可以作为一个指南来帮助读者认识留学的曲折。

我认识 Linda 已有十余年。她是一位非常阳光、可爱和热情的人，对生活有着敏锐的观察和独特的见解。她的艰辛求学的精神，让我难以忘怀。能够近十年都保持对求学的热忱，实在难能可贵。她不仅仅在学业上很优秀（她从大专一直读到研究生，所学专业从中文、电脑、护理，再到会计），她的职业生涯也给人留下了非常深刻的印象。20 世纪 90 年代后期，她在华尔街的美林证券公司实习。从 2000 年年初到 2007 年年底，Linda 一直在华尔街一家咨询公司的财务部工作，而我是她的上司。在她的职业生涯中，她以自己的行动，证明了自己是一位优秀且有团队精神的员工。她对工作热诚、对细节关注，在较大的工作压力下应变自如，为公司作出了较大的贡献，这一切都给我留下了非常深刻的印象。

私下里，我是 1995 年在纽约认识 Linda 的，我们从那时候起就成为了好朋友。我们在很多方面都有共同的兴趣爱好。每一年，我们都会去参加各式各样的文学艺术方面的讲座。而我

俩在一起度过的最快乐的时光就是到林肯中心剧院附近的电影院，看一部部奥斯卡提名的电影。Linda 是一位对朋友非常真诚且乐于助人的人，她是我们几位美国老友之中的开心果，跟她在一起，颇有不知愁滋味的感觉。

2011 年夏天，Linda 回到中国，开始了她的生活新篇章。在很短的时间内，Linda 就编著了此书，作为老友，我为她感到骄傲。在过去的几十年，有许多描述美国生活的书籍，而 Linda 写这本书有她独特的地方，她以熟悉而幽默的方式，描述她的经验之谈，无论你是老美国，还是刚开始考虑和计划来美国，都可以从中得到启示。这本书从开始到结束都将让你读得津津有味。



葛莉莉

2012 年 6 月 10 日于纽约

(此文作者葛莉莉原为国内某大学的英文教授，在美国获得双硕士学位，现任美国纽约华尔街某公司财务总监)

自序

2011年8月底，我离开生活了近20年的纽约，回到广州，并且在回国的第二天就决定定居下来。回国的决定实际上是比较仓促的，也就是在2010年的三四月份。本来那年夏天父母答应去纽约探亲，结果因为母亲身体不好，不想再长途跋涉了。她甚至说，到了纽约可能就要直接住医院了，因为母亲向来身体欠佳。我自从1999年见过父母以后，就再也没有见过他们了。我的外婆是在母亲这个年纪时，得心脏病突然走了。而母亲跟外婆一样，除了有心脏病，还有其他别的病痛。因为担心母亲，那种揪心的担心，让我最终决定回国。

回国以后，刚刚开始的时候，本来打算干回自己的老本行，当会计经理之类的职务，毕竟在纽约有很多年这方面的经验。无奈在国内的经验等于零，所以面试了几份工作以后，突然打算改行。

在出国之前，我当过几年的中学语文老师。如果重操旧业，应该也是一个明智的选择，不过我不打算再教语文，而是要改教英文的口语。教口语的英文老师比比皆是，而我要教就得教有自己特色的英文课，所以我想到了自己编教材。我花了两个多星期的时间，编写了十课我觉得在美国最实用、最常用的英文口语。这些英文口语课程任何一位英文老师都可以教授，而我在授课的同时，会把我在美国的学习、生活、工作的经验之谈，同时传授给学生，这个就是我授课的特色了。

在教课的时候，我突然想，为什么不把自己的经验归纳总结成教科书，让更加多的留学生可以分享，让他们在美国可以少走很多弯路呢？因为我的求学路走得实在很艰辛。

出国前，我虽然在国内读了七年的英文，还去了培训中心专门学了口语，可是刚到美国的时候，基本上是一句完整的英文都

说不出口。但我立志一定上大学，拿学位，找到理想的工作。那时候我身无分文，花了两三年的时间，去当保姆，在餐厅当企抬（服务员），挣了一笔钱以后，我便开始了那近十年的求学生涯。刚开始是读英文，不过仍然是靠自己考过了托福，进入大学读计算机，拿了一个大专和一个本科文凭；毕业的时候，因为办理身份时出现一些问题，于是，接着又读护理，不过最终放弃了，因为觉得自己的性格实在不太适合当护士；后来改读了会计，本科的会计文凭还差一门历史课就到手了，后来还是放弃了，就直接读了会计的研究生，最终拿到了会计硕士学位。

曾经有人问我，我跟别的留学生有什么不同？我觉得自己只不过是靠自己打工挣学费和生活费的千千万万留学生中的一个典型罢了，略有不同的是，我把自己的经历和经验用文字记录了下来。因为此，就把自己走过弯路的经验和教训写成文字，让今后到美国留学的人，有个参考，让他们能够尽快地融入到美国的生活中去。

曾经在美国经历了近十年的求学生涯，然后是工作，到后来自己创业，我太清楚留学生在美国需要什么，要注意什么了。在写这本书的时候，基本上对于每一篇的文章，事先到网络上面搜索一下，如果有人写了同样题材的文章，我会从自己亲身经历的角度来写，这样就更加有实用和参考的价值。我是完美主义者，无论是从文字还是从文章的参考价值来看，我都尽自己最大的努力做到最好。写作是件苦差事，尤其是这种有针对性的书籍，写起来就如一种痛苦的煎熬。曾经差不多一个月时间里，每晚基本都失眠。也曾经有过写了一天的文字下来，胸闷甚至想呕吐的感觉。一切都熬过来了，终于完成了！

让大家分享我的经验之谈，这种感觉是一种快乐的享受！

Jessie L.
弗美姿



目录

求学篇

- 最经济实惠的留美方式 002
- 申请美国大学所需要的材料 006
- 如何办理留美签证 013
- 留美的奖学金以及生活费用 017
- 如何强化训练英文口语和写作 021
- 大学英文写作心得 027
- 巧妙转学分 029
- 买卖书本最省钱省力的方法 030

生活篇

- 留美应具备的身心素质 032
- 留美须知的礼貌小常识 036
- 与友相处的基本礼貌 041
- 几种常见的租房方式 046
- 几种实用证件及其他 049
- 美国的社会安全号码 051
- 如何申请和使用信用卡 053
- 尽快拿到驾驶证 056

- 扔垃圾也要注意 058
- 纽约地铁打“色狼” 060
- 萨儿和方——我眼里的中美混血儿 061
- 追债 064
- 退鞋 066
- “相信我” 067
- 一次被打劫的经历 068

工作篇

- 留美期间的谋生方式 072
- 英文求职信的写法 076
- 英文简历的写法 078
- 留学生怎样找职业工作 082
- 面试须知 086
- 留学生的工作签证 090
- 在美国工作应该注意哪些事情 093
- 手尾 096
- 纽约的“黑工” 098

风物篇

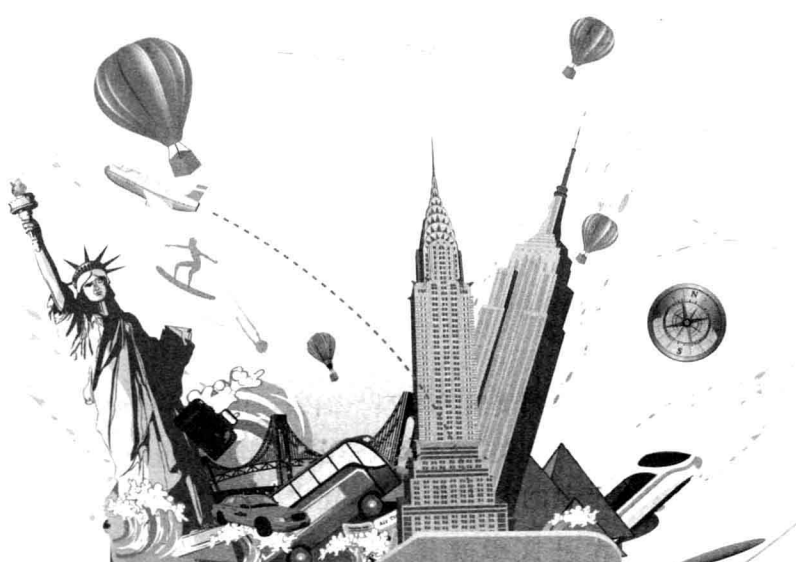
- 美国“国粹” 102
- 曼哈顿的联合广场 104
- 漫步在春天里的纽约中央公园 106
- 舞在夏日里的中央公园 109
- 纽约地铁里的“百老汇” 111
- 又爱又恨的曼哈顿唐人街 113

随感篇

- 难忘那次纽约海外华人的游行 116
从生活点滴看中美差异 118
教养的故事 122
乞丐的爱心 126
某些纽约青少年的一些不良行为 128
奶酪引起的思考 130
在纽约参加的三次婚礼 132
情色纽约 134
路遇 136

英文对话篇

- Lesson One Introduce yourself 141
Lesson Two In the airport and airplane 143
Lesson Three Rent a room 145
Lesson Four Go to the supermarket 147
Lesson Five Go to the interview 149
Lesson Six In the bank 151
Lesson Seven Apply for a credit card 153
Lesson Eight Go to the store 155
Lesson Nine Go to the restaurant 157
Lesson Ten Go to the park 160



求学篇

最经济实惠的留美方式

本科

如果你想到美国读本科，而家里的经济条件不是非常富裕，那么，可以先到美国读社区学院（Community College），然后再转学到四年制的大学读。具体建议如下：

1. 在社区学院修公共课学分。

出国之前先选好你想读的本科专业，这样做的目的在于，到社区学院读公共课的时候，就可以按照这个专业来修所需要的课，每一门课都要认真地选。社区学院的学费往往比四年制大学便宜一半，两年修完公共课程，可以省下不少钱。社区学院要求的托福成绩很低，你到那里就读不是为了拿那里的学位，而是要把本科所需要的公共课都修完，然后转去四年制的大学读本科。

2. 转学读本科。

如果你读的四年制大学和社区大学是属于一个市或州的，那么转学的时候，是不需要重新考托福的。比如，在纽约，纽约城市大学（City University of New York）下属的二十几所四年制学院和社区学院，只要你考过一次托福，再转去其他大学，就不需要另外提供一次托福成绩了。当然，读社区学院的时候，如果你的成绩特别优秀，而你改变主意想要读一所好一些的大学，你可以看看能否申请到这所大学的奖学金。申请社区学院的时候，如果托福成绩不好，而你又转到别的大学，必须重新再考一次托福。

转学到四年制大学的时候，首先要做的事情是，赶紧找到自己就读院系的负责评估成绩的教授，让他帮你排专业课，然后到学生服务中心（Student Service Center）去见顾问（Consultant），请他帮你评估一下，你的公共课是否都上完了。最后，按照顾问提供的方案去修课，按部就班，就可以如愿以偿地毕业了。

特别提示

美国的本科，需要修完 120 个所要求的学分，通过评估才可以拿到学士学位的文凭。作为留学生，每个学期必须修至少 12 个学分，来保持学生的身份（F1 签证）。

Detach This Half for Personal Records

Receipt # EAC-95-089-00000

I-94# 450899442 03

NAME LIN, YINGZI

CLASS F1

VALID FROM Valid for Duration of Status

PETITIONER: LIN, YINGZI

38-16 39 Ave.

LONG ISLAND CITY NY 11101

450899442 03

Receipt Number EAC-95-089-00000

Immigration and

Naturalization Service

I-94

Departure Record Petitioner:

14. Family Name

LIN

15. First Given Name

YINGZI

17. Country of Citizenship

CHINA

16. Date of Birth

00/00/00

Form I-797A (Rev. 08/07/03)N

F1 签证样板

3. 最后一个学期只修一门课。

有经验的留学生，会在最后一个学期只修一门课，然后开始到外面找工作，这样的话，就可以多出半年的时间找工作了。这个在后面的“工作篇”中会有比较详细的解释，这里就不多说了。如果能够读常春藤大学，你还没有毕业，就可能被公司到校园招聘走。

对于经济条件不是非常富裕的家庭，不建议到美国读本科，因为读的时间太长，再加上经济方面的压力，日子不太好过。

即使拿到奖学金，也要为生活费犯愁，能够拿到全额奖学金的留学生，尤其是读本科的，少之又少。

研究生

1. 读本专业。

如果在国内上完本科，再到美国读同样专业的研究生学位，这是最划算的。因为美国的研究生一般需要 30 ~ 45 个学分，具体的要求要看学校了。外国留学生（F1 签证）每个学期需要修至少 9 个学分，这样算下来，两到三年的时间就可以毕业，如果夏季也选课的话，可以更快毕业。

2. 转专业。

如果在国内本科毕业，但是到了美国想转读别的专业，你必须把不同专业的本科课程修完了，才可以去读研究生。所以，



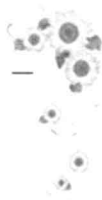


对于转读别的专业的留学生，到美国的时候，请不要直接注册读研究生。因为你读的是本科的课程，但是你必须交研究生的学费。

最划算的方法是，去社区学院把本科所需要的课程补完了，然后再转去读研究生，这样可以省一大笔钱，因为研究生1个学分费用将近是社区大学的3倍。我曾经碰到过一位巴西的留学生，他开始也是在名牌大学读公共课，后来实在是吃不消那里昂贵的学费，不得不转去普通大学读。在美国拿学位，看的是你最后的那张文凭，即使你前两年读的是社区学院，而你最终拿的是哥伦比亚大学（Columbia University，美国的常春藤大学之一）的毕业证书，你仍然是名校毕业生。当然，如果你拿的是名校的全额奖学金，那就另当别论了。

攻读博士学位方面我没有太多的建议。在美国读博士不容易，全职至少要4至6年的时间才可能完成。经济条件不怎么好的家庭，能够拿到全额奖学金去攻读的话，比较靠谱。

Reader's Notes



申请美国大学所需要的材料

I-20 是美国学校发给外国学生用来申请签证，从而进入美国的通行证。在拿到这个之前，大学会先寄一份录取通知书（Admission）给你。

要提醒一下有出国打算的学生，最好提前两年开始关注此方面的信息。美国的大学一般是在春季和秋季招生，春季一般在1月底至2月份开学，秋季是8月底至9月份开学。具体的时间，每一所大学有所不同。对于外国学生来讲，至少要在开学前半年申请，为了保险起见，最好提前一年申请，因为在申请的过程中，可能会有一些意外发生，比如缺某方面的资料等等，时间充裕的话，可以随时补充资料而不会耽误入学时间。在申请学校的时候，如果还没有考托福或者是 GRE/GMAT 的话，也不要紧，只要在学校指定的时间内将成绩递上去就可以了。

申请 I-20 所需要的资料，不同的大学会有所不同，以下是所需的基本材料：

1. 大学的申请表格（Application form）。

此表格在每所大学的网站上均有，登录你所要申请的大学网站，一般在网页的右上方会有一个“search”，你只需要输入“Application form”，就可以找到这个大学的申请表格。如果在网上找不到表格，可以在你登陆的网页上，找到“Contact Us”，给相关人员发电子邮件，请求他们将你需要的表格发给你。大多数学校会直接把申请表寄给你；有些学校要求你填妥其他表格之后，才寄给你；少数学校会请你花钱购买表格（比如 Stanford, Berkeley, Buffalo 等），那么你需要买汇票寄去。汇票找便宜的银行买，寄出去的时候，别忘了拷贝一下作为凭据。

如果有亲戚在美国，可以请他们开支票，这样可以节省手续费。可供参考的相关网址有 <http://studyinthestates.dhs.gov/>，US News 网站列举了美国所有大学的排名资料。

特别提示

选择美国大学最有帮助的网站是 US News 网站。在美国，有不少民间机构对美国大学进行排名，而最具权威的是 US News 一年一度的对每个大学的排名。它也是目前为止，中国学生选择美国大学时参考得最多的网站，它的网址是：<http://www.usnews.com/>。在这个网站上，你可以搜索到高中、本科、研究生的学校排名，其中又分得非常详细，比如综合性的大学排名、专业性的大学排名等。

以下网站列举了美国所有大学的网页：

- 以州名称列举的：<http://www.utexas.edu/world/univ/state/>
- 以字母列举的：<http://www.utexas.edu/world/univ/alpha/>

2. 英文考试成绩影印件。

托福，即 TOEFL（全称为 Test of English as a Foreign Language），是由美国教育考试服务处（ETS，全称为 Educational Testing Service）组织的一种英语水平考试。每所大学对托福成绩的要求是不一样的，这个成绩也是读专科的副学士和本科的学士要的。而现在美国的学校也承认雅思，即 IELTS（全称为 International English Language Testing System，中文名为国际英语语言测试系统），是由英国文化协会（The British Council，即英国驻华大使馆/总领事馆文化教育处）、剑桥大学考试委员会（CESOL）和澳大利亚教育国际开发署（IDP Australia）共同举办的国际英语水平测试，用来评定考生运用英语的能力。如果是读硕士研究生学位，需要 GMAT（全称为 Graduate Management Admission Test，适用于工商管理等专业），或者 GRE（全称