

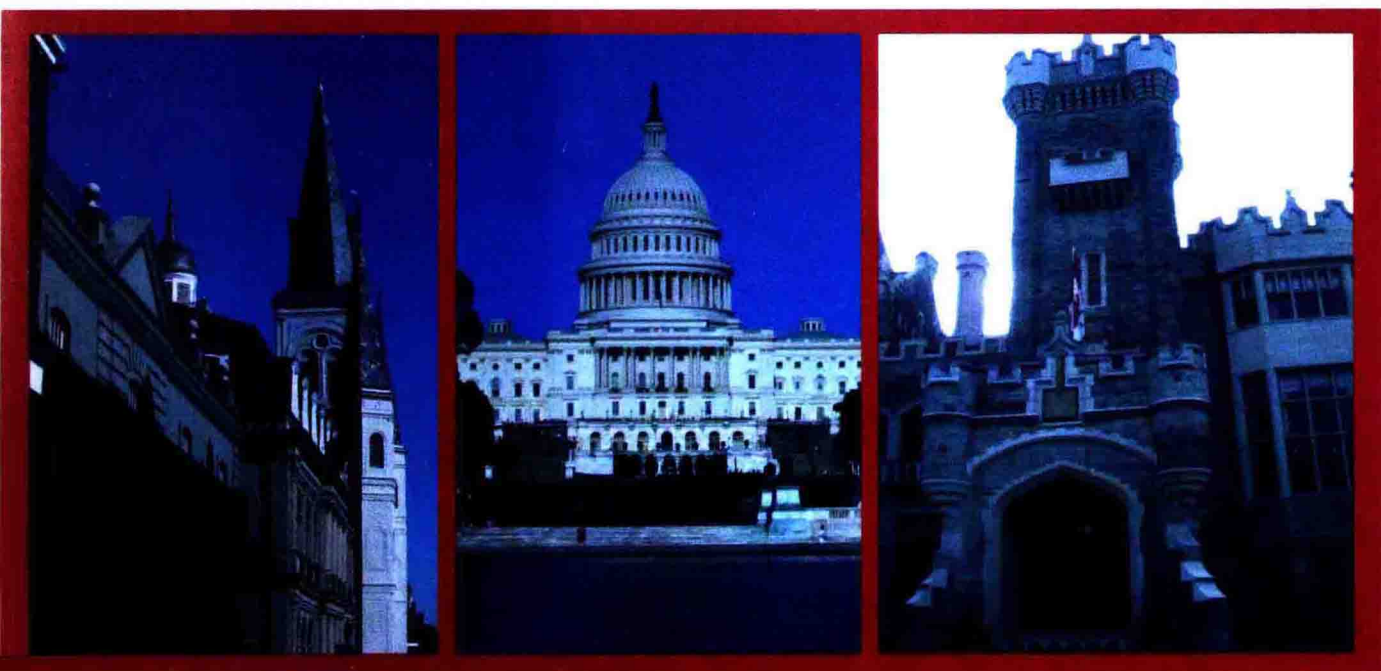
美国芝加哥大学留学生导师兼项目主管查尔斯·利普森教授真诚奉献

留学北美

如何成为一名成功的国际学生

[美]查尔斯·利普森 (Lipson, C.) ©著

何涸涸 林天梅 梁金柱 ©译



**Succeeding as an
International Student in the
United States and Canada**

光明日报出版社

留学北美

如何成为一名成功的国际学生

Succeeding as an International Student in the United States and Canada

[美]查尔斯·利普森 (Lipson, C.) ©著

何涸涸 林天梅 梁金柱 ©译

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

留学北美：如何成为一名成功的国际学生/（美）利普森著；
何涸涸，林天梅，梁金柱译. -- 北京：光明日报出版社，2013.4
书名原文: Succeeding as an international student in the United States and Canada
ISBN 978-7-5112-3731-6

I. ①留… II. ①利… ②何… ③林… ④梁… III. ①留学教育－概况－美国
②留学教育－概况－加拿大 IV. ①G649.71

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第303521号
北京市版权局著作权登记 图字：01-2012-6464

The University of Chicago Press, Chicago 60637
The University of Chicago Press, Ltd., London
© 2008 by Charles Lipson
Foreward © 2008 by the University of Chicago
All rights reserved. Published 2008
Printed in the United States of America

留学北美：如何成为一名成功的国际学生

著 者：查尔斯·利普森（Lipson,C.） 译 者：何涸涸 林天梅 梁金柱

出 版 人：朱 庆 终 审 人：孙献涛
责任编辑：赵 锐 责任校对：李月琳
封面设计：魏大军 责任印制：曹 诤

出版发行：光明日报出版社
地 址：北京市东城区珠市口东大街5号，100062
电 话：010-67078994（咨询），67078870（发行），67078235（邮购）
传 真：010-67078227，67078255
网 址：<http://book.gmw.cn>
E - mail：gmcbs@gmw.cn zhaorui@gmw.cn
法律顾问：北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷：北京楠萍印刷有限公司
装 订：北京楠萍印刷有限公司
本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：710×1000 1/16
字 数：320千字 印 张：23
版 次：2013年4月第1版 印 次：2013年4月第1次印刷
书 号：ISBN 978-7-5112-3731-6

定 价：48.00元

版权所有 翻印必究



序言

早在我担任系主任及研究生项目负责人期间，一位曾获名牌大学研究生奖学金的留学生带着一系列的问题来找我。他不明白教授们到底希望他做什么：“每位教授都布置了很多东西让我去读，却又不安排时间来进行讨论。”这位学生在写作上也遇到困难：“以前老师教导我应该一步一步有理有据地得出结论，然而这里的教授似乎只对结论感兴趣，并不在意我是如何得出这个结论的。”这个学生的生活也不大舒心，他还沮丧地发现他的科研项目获得的帮助很少，他希望能从学校获得更多的支持。事实上他还有一些人际交往问题，本来这些问题他是能轻松获得帮助并得以解决的。“我来这儿是学习的——不是来听取忠告的——我认为在学校最好不要同时做这两件事。”

这些问题都在我的意料之中。留学生通常或多或少都会遇上这些问题。然而真正让我想不到的是问我这些问题的这位学生竟来自英国。这使我意识到即使是英语极其流利的留学生也同样需要调整适应，他们同样在教育体制和观念上存在系统性的差异。

在我从教的那些年中，要是早有利普森教授的这本书作为指导就好了。如今我来到了国际教育学院，看到利普森教授讨论过的问题在许多学校、许多学生的

身上反映出来，我真希望我也能写他这么一本书，因为这真是一本非常棒的书。

1959 年，这所学院曾出版过美国著名历史学家亨利·斯蒂尔·康马格（Henry Steele Commager）撰写的《认识美国》（*Meeting the U.S.A.*）。这部杰出著作讲述了历史、人民、地理和政治影响等方面是如何塑造美国人的性格的。时至今日它仍然是帮助我们理解美国何以成为今日之样的宝贵的历史资料。这部几十年来屡经修订，如今却不幸绝版的著作内有一份长达 30 页的名为“访学者在美实用指南”的附录。尽管在过去的半个世纪里美国乃至全世界已经发生了巨大的变化，我更愿意认为学院的这本书是利普森教授之书的精神先行者。而且我想说假若我们也打算为 21 世纪学生提供一本学习指南的话，那么利普森教授的书正是我们想要的。

如今有近 60 万留学生在美国的大学求学。每年约有 10 万留学生来到加拿大求学。这些留学生来自于 200 多个不同的国家和地区，从事从农业到动物学各个领域的研究工作。其中近一半正进行着研究生阶段的学习。他们使我们的校园和社区在知识、经济和文化方面获益，同时也拓宽了北美同学的视野，并为一些重要的科研活动做出了贡献，归国后他们也将他们的祖国和美国或加拿大之间建立起永久的纽带。

再没有哪个国家能像美国这样吸引并接纳如此多的学生了。美国与紧跟其后的第二个热门留学国家英国相比能多接待 20 多万的留学生，可接待人数是其他居于次位的留学国家如德国、法国和澳大利亚的两倍多。美国有大约 4000 所正规大学，而留学生的人数还不到总注册人数的 5%，因而美国学校仍然拥有有待开发的巨大潜力来迎接更多的留学生。与去其他国家留学的学生相比，留美学生能在数量更多、种类更全的高等学府中做出选择，最终找到满足学术需求、经济需求及个人需求的学校。

美国高度分散的高等教育体系和录取程序也许会让留学生感到困惑，尤其是对来自遥远地方的学生。在本国，学生可以，也应该登陆美国教育咨询办公室网

站（www.educationusa.state.gov）了解美国的高等教育制度，获得更具体的大学信息。他们也可以通过参加高等教育展览会，与学校代表及本国的校友进行面对面交流来确定学校的类型和地理位置，找到最能满足自身需要的学校。此外，美国的大学中还有大批训练有素的国际教育专业人士和学生导学教师，他们能够为留学生提供不间断的帮助。所有这些对于来到这里学习的留学生而言都是获取帮助的宝贵来源。

但是利普森教授所提供信息远远超过以上这些重要渠道所提供的信息。他从教学的角度出发，提供了一位业内人士对于美国高等教育的看法，以帮助学生找到正确的路径，使他们能从求学经历中得到最大的收获。这是一本非常有用的书，书中提出的详细而实用的建议能帮助学生真正融入校园和社区。利普森教授就北美学生生活的日常细节对学生进行了指导，而且更为难得的是教授以他深刻的洞察力阐明了学生未来所处学术环境的细微之处。

向留学北美的学子介绍有助于其学业成功的方法十分重要，但是这样的工作通常不是由在学院里担任重要职位的人来完成的。因此这本书更为吸引人之处在于一个拥有极高学术地位并忙于学科基础研究的人会拿出时间来整理他多年来担任留学生导学教师和项目主管所积累的经验，并针对一些极其重要的话题给出最佳建议。为此我们都应该向他致以最真诚的感谢。

艾伦·E. 顾德曼博士

国际教育学院院长兼首席执行官

美国和加拿大的大学是充满活力、令人兴奋的学习场所，它们吸引着来自世界各地的优秀学子。本书正是为帮助这些学生——为帮助你——而打造的。书中探讨了在上课、写论文、实验室做研究以及与教授见面时你会遇见的一些最为突出的问题，也解答了你在北美生活期间从办理健康保险到租住公寓到买车可能会遇到的各种问题。它是一本帮助你在新环境下学习和生活的实用指南。

同时你也拥有其他很棒的获得建议的渠道。你所在大学的留学生导学教师每天与学生密切接触，他们对你所在的校园和城市了如指掌。在咨询室，你会找到经验丰富的专业人士，他们能解答你在北美生活和学习期间遇到的大多数问题。对于与课程、实验室、研究项目以及学习规划有关的问题，你可以咨询你的教授和同学。如果你是一名本科生，你可以在学院或学生事务办公室咨询学校的学术导学教师（在不同的学校，他们的办公地点会有所不同。）有关宿舍或校外公寓的问题，你可以咨询学校的住房办公室。我写此书的目的是对他们给出的建议加以补充，提出更多与此相关的有用的建议。我希望我所谈的能鼓励你与主任、导学教师、同学和教授进行更多的交谈，我的叙述能使你们的交流更富成效。

我和许多留学生交谈过，在他们讲述自己所遇到的障碍和机遇时我也仔细聆

听。这些年来，我与来自于非洲、亚洲、欧洲、拉美和中东的数百名学生一起工作过。除了给他们上课或指导他们进行研究，我还作为学院研究生和本科生的负责人与他们见面。同时我也是几个学生组织的指导教师，还主持一个有关国际关系的研究生项目。因此我有大量机会与留学生交谈，并就那些对于他们来说确实很重要的问题作出解答。

当这些学生在这儿住上几个月并已适应了新的环境后，他们完全可以回答一个非常重要的问题：“你当初到达这里之前希望自己了解一些事情而不得，现在你们有答案了吗？”如你所料，留学生们对此都有出色的回答。现在，我想告诉你他们给出的答案，以及来自学生事务办公室和留学生导学教师的宝贵指导。学生事务办公室人员和留学生导学教师经验丰富。他们碰到过无数与学生相关的问题，解决过一些反复出现的难题，并仔细思考过如何解决它们。你可以从他们的宝贵经验中获益。

本书编排

本书在编排上易于阅读，使用起来也很方便。大多数章节都较短，仅集中探讨一两个问题。在每个章节里，每一部分都有明确的标示。除了书前的目录外，书后还有大量的索引。有了这些标注，你可以直接阅读你想阅读的内容，跳过那些你现在不关心的内容。根据自己的需要有选择地进行阅读吧。这本书意在成为一本有用的指南，而不是一部需要从头读到尾的小说。

第一部分：初来乍到（1—3章）

本书的前3章——非常简短的3章——介绍如何来到美国或加拿大。内容包括你要带的东西和不需要带的东西，签证问题以及你到达后应该马上要做的事情，比如配备一部当地的手机，与留学生导学教师见面等等。如果你已经在这里舒适地安顿下来了，你可以略读或完全跳过这些章节。

第二部分：学业有成（4—9章）

接下来的6个章节中，我们探讨了有关学习的话题。第4章对一些最重要的话题进行了概述。之后的每一章都会集中讨论一到两个具体话题，比如创新能力在美国和加拿大教育中的重要性（第6章）。

第7章讨论了研究生的职责，他们教授部分课程或协助教授进行科研。（本书的阅读对象包括了本科生和研究生，但是不排除有些章节会更侧重于其中一类学生的情况。）

第8章探讨了有关剽窃、作弊和恰当参与小组活动的话题。学术诚信是大学里每个人都会面临的重要问题，偶尔也会有一些误解，尤其那些在自己本国接受本科教育的留学生会有一些困惑。在本科阶段他们接受的训练可能是重复教授或其他权威已写过或说过的话，而不用过多担心引用或引证的问题。但这里的标准却非常不同，这一点你有必要从一开始就知道。本章对这些标准做出了解释，并且提供了详细的例子来帮助你诚实工作，就如在北美的大学中所奉行的那样诚实工作。

第9章介绍了美国和加拿大大学的组织结构和它们寻求并推崇的价值观。这一章将有助于你适应新的学习环境，弄清许多不言而喻的假设。

这些章节共同勾勒出北美大学的概况，这样你就能更自由地徜徉其间。这些章节中随处可见的具体建议能帮助你圆满完成学业。

第三部分：生活在美加（10—25章）

这些有关北美生活的章节能帮助你处理日常事务，如办理身份证、开立银行账户、就医、使用公共交通、学习开车等。每一章节将解决一个具体问题，这样你就能直接翻到需要阅读的章节而跳过其他章节。

附录：词汇表和缩略语

最后，我分别附上了大学常用术语的详尽词汇表和缩略语表。例如，我们说某人是 ABD，这是什么意思？（这是一个非正式用语，指修完所有课程但尚未完成学位论文的学生，即 **all but dissertation** ）。书中另附有一张美国和加拿大的节日表，对节日时间和庆祝方式给出了简单的介绍。这些术语和缩略语可能不同于你们国家所使用的术语和缩写语，当然节日也会不同。另外衣服的尺码也有一定差别，我列出了一张表，表中你所熟悉尺寸被转换为在北美使用的尺寸。在你需要快速查阅或释义时，你可以翻阅这些章节。

本书目的

虽然这些章节涉及众多的话题，但它们都有一个重要的目的：让你在这里更容易地生活和学习。我希望本书能成为一个亲切友好、见闻广博的向导，帮助你在课堂上、实验室里及日常活动中取得成功。

祝您好运！

第一部分 初来乍到	1
001 出发前的准备	3
要点: 哪些物品应该随身携带? 哪些可以打包托运?	
002 护照和签证: 概述	7
要点: 获取签证信息; 签证面试	
003 到达后首先要做的十件事	12
要点: 安排住处; 与导学教师见面; 获取社保号; 开立账户; 申请信用卡	
第二部分 学业有成	19
004 留学生在学习上面临的最大挑战	21
要点: 留学生面临的问题; 美、加大学的独特之处	
005 怎样在学业上获得成功	27
要点: 提高英语水平; 课堂参与; 记好笔记; 寻求帮助; 认识文化差异	
006 创造性思考: 超越教师所讲	42
要点: 批判性阅读; 创造性地工作; 加强学习主动性	
007 担任教学助理、实验室助理或研究助理	48

留学北美：如何成为一名成功的国际学生

要点：当好助理；处理好师生关系；与教授愉快合作

008 避免剽窃 诚实求学 55

要点：理解小组合作；学术诚信三原则；正确引用与改述；使用“Q-引用”记笔记

009 美国和加拿大的大学文化 71

要点：如何与教师面谈；职业化的师生关系；不同类型大学之间的转读；大学间的竞争；本科、研究生的费用；美、加高等教育的多样性

第三部分 生活在美加 107

010 安顿下来 109

要点：紧急呼叫电话；如何保管财物；防止身份盗窃；移民身份的有效期

011 熟悉周边环境 118

要点：购物；就餐；乘车；小费；订阅当地报纸；宗教和礼拜

012 语言学习 129

要点：ESL 课程；配偶学习英语的重要性；提高语言能力的五种方法

013 身份证明 134

要点：大学学生证；驾驶证和州身份证明；假身份证明

014 如何挣钱 137

要点：留学生如何获得资助；毕业后延期一年磨炼专业技能；所得税、保险；个人信息隐私

015 理财：银行账户、借记卡和信用卡 144

要点：开立银行账户；银行服务和收费；国际电汇、透支、电子支付；支票使用；信用卡使用提示

016 花钱：当地商店、商场和网上购物 157

要点：购物选择；商场、跳蚤市场、二手商店等；讨价还价；网上购物；保修、维修与退货；衣服尺码问题

017 出行方式：公交车、自行车和出租车 174

要点：公共交通——城市公交车和大学公交车；机场班车；出租车、自行车和摩托车

018 出行方式：小汽车	181
要点：获取驾驶证；购买汽车；汽车保险；租用汽车、卡车、货车等；交通违法	
019 大学住宿和饮食	200
要点：找住处的三个阶段——临时住所、第一年住所和长期住所；住宿舍的利与弊；校园膳食安排；已婚学生住房	
020 公寓租赁	207
要点：好位置的重要性；看房；租赁协议；室友；布置住所；房屋租赁保险和安全警报	
021 孩子和家庭	217
要点：为孩子选择学校；孩子入学需要的文件；学前教育；日间托儿所；留学生配偶：如何应对孤独和社交孤立	
022 医疗保健	223
要点：免疫证明；大学的医疗中心；健康维护组织；医疗保险方案；牙医和药剂师；心理健康服务；生前预嘱和医疗委托	
023 校园生活	237
要点：课外活动；校园里的宗教；研究生与课外活动；约会；饮酒；有效利用大学图书馆；拜见教授	
024 电信服务：电话、互联网、有线电视及其他	246
要点：本地电话、长途电话和手机；使用网络电话；有线电视和卫星电视；计算机账户、网页、博客、播客和在线服务；邮件和包裹	
025 处理各类问题	254
要点：紧急情况下拨打 911；校园警察；校外问题；留学生常见五大问题；常见问题求助方法	
附录 1 留学生常用词汇表	265
附录 2 缩写词，首字母缩略词，别名，节假日， 楼层编号和服装尺码	324

第一部分

初来乍到

Moving Here

出发前的准备

如果你仍在规划你的行程，这些关于什么该带上，什么该留在家里的建议也许会有所帮助。如果你已经到达目的地，你可以跳过这一章。

轻装出发。在你外出旅行时这总是一条不错的建议。这对出国留学当然同样适用。只带上你真正需要的东西——那些难以替换的、体积相对较小、重量相对较轻或是在国外购买会更昂贵的物品。切记带上必需的物品，如护照、签证和大学的录取通知书。

这里开列了一张必备物品清单，首先列出的是应随身携带的物品。这些物品是你一着陆就会用到的或是难以替换的物品。先问自己一个问题：“如果航空公司弄丢了我的行李，我最需要的东西是什么？”你的回答会告诉你应该把什么装入随身背包。

首先是几件适应当地气候的衣服、英文版的医疗病历、可以应对最初几个月的处方药（因为你得在当地就医后才能再开到药）。如果可能的话，最好带上足以应付最初几周开销的现金或旅行支票。因为很可能几周后你才能使用新的银行账户以及获得当地的信用卡。一定要记得带上大学的录取通知书、奖学金证明以及住房信息。你也可以把笔记本电脑连同所有重要的电脑资料备份一并随身带上，这主要是因为电脑放在托运行李中可能会被盜。如果你的随身行李里还有空间的话，你还应该将数码相机、iPod 和 PDA（如黑莓）随身携带。如果没有空间了，你也可以把它们放进行李箱托运。

以下是一张完整的清单，列出了应该随身携带的物品、应该打包托运的物品和不需要带的物品。

应随身携带的物品

■ 移民材料

- ✓ 护照和旅行签证，以及移民局要求提供的其他文件
- ✓ 出生证明或经证明的复印件（虽然不作要求，不过仍然很有用）
- ✓ 表明你求学期间经济来源的文件

■ 钱

- ✓ 现金：至少 200 美元（加元还是美元，取决于你的求学地）
- ✓ 旅行支票：至少 2000 美元；如果可能的话可以多带点（购物时你可以把它们当作现金来使用或是存入你在这里新开的银行账户，在这里旅行支票会被视作现金来存）。如果你携带的不是美元，你就需要进行兑换。这在多伦多或洛杉矶这样的大城市里是一件很容易办到的事情，因为这些大城市的大银行里都设有外汇兑换部。但在小城镇上就要难得多，那里的银行一般不开设货币兑换业务。为了避免这样的问题发生，你可以通关后在国际机场航站楼进行货币兑换。^①
- ✓ 现金卡（可在自动柜员机上使用）：主要的几种信用卡、借记卡和银行现金卡都可以在全球范围内使用，从自动柜员机上提取当地货币。在北美几乎所有的自动柜员机上都可以使用维萨卡（Visa）、万事达卡（MasterCard）、万事顺卡（Maestro）和美国运通卡（American Express Card）。同样你也能在这些自动柜员机上使用国内办理的现金卡，前提是它已经与全球的柜员机网络如 Cirrus 或 Plus 联网。如果你有一张这样的信用卡或银行卡，你就能很方便地取到现金并且可以少带甚至完全不带旅行支票。
- ✓ 有关信用卡卡号或其他重要的财务信息的清单（不要把这张清单放在

^① 现在在网上可以找到免费的汇率计算器。如在 Yahoo! Finance 页面上，你不仅能查看汇率，而且能够轻而易举地将一定数量的任一种货币折算成另一种（包括美元、加元在内）货币。网址是 <http://finance.yahoo.com/currency>。