

考拉小巫的 留学成长日记

考拉小巫
著

从哑巴英语到零障碍交流，
从社交恐惧到心理咨询师，
你能看到她在留学、求职和工作中的每个小失败，
以及每次跌倒后，她那像豹子一般冲出去的身影……

写 | 给 | 在 | 人 | 生 | 路 | 上 | 不 | 曾 | 停 | 步 | 的 | 人

也许我们走过的「人生路」各有不同，
但作者在逐梦路上所经历的彷徨、孤独和自我怀疑，
一定能让你从中找寻到「自己的影子」。
陪伴每一个「梦想实践者」「勇往直前」地走在自己的人生大路上。



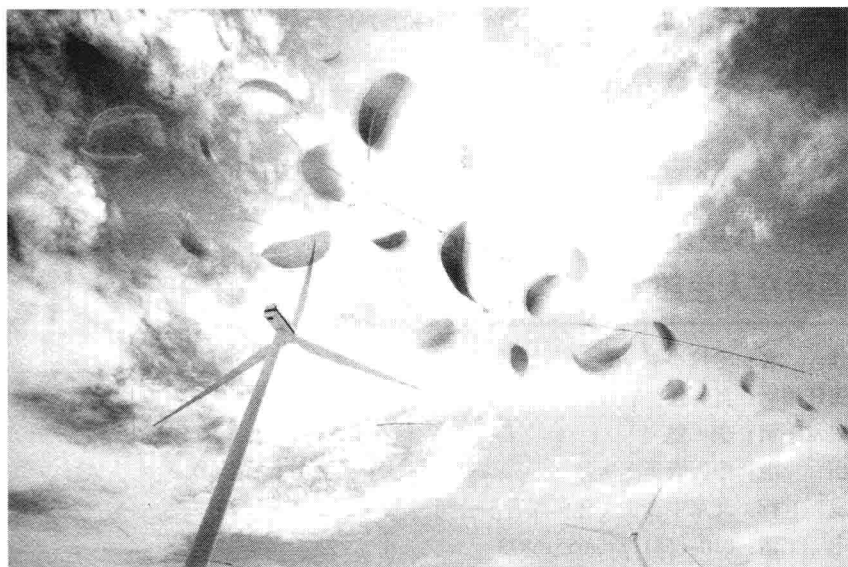
中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



印美文秀图

考拉小巫的 留学成长日记

考拉小巫
／
著



写 | 给 | 在 | 人 | 生 | 路 | 上 | 不 | 曾 | 停 | 步 | 的 | 人



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文轩

图书在版编目(CIP)数据

考拉小巫的留学成长日记：写给在人生路上不曾停步的人 / 考拉小巫著.

—北京：中国青年出版社，2014.7

ISBN 978-7-5153-2504-0

I. ①考… II. ①考… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第130287号

考拉小巫的留学成长日记： 写给在人生路上不曾停步的人

作 者：考拉小巫

责任编辑：肖 佳

美术编辑：李 甦

出 版：中国青年出版社

发 行：北京中青文文化传媒有限公司

电 话：010-65511270/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqwts.tmall.com www.diyijie.com

制 作：中青文制作中心

印 刷：北京中科印刷有限公司

版 次：2014年8月第1版

印 次：2014年8月第1次印刷

开 本：880×1230 1/32

字 数：170千字

印 张：9

书 号：ISBN 978-7-5153-2504-0

定 价：36.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

Contents



目 录

推荐序 一颗种子，一片森林·古典 / 009

推荐序 老友记·胖咸鱼 / 013

自序 017
在路上

第1章 021
临行

第2章 029
初到美国

美国是一片干面包 / 031

文化冲击初体验 / 040



第3章 051
我的奋斗

跌跌撞撞第一年 / 053

第一堂课 / 053

静下心来，活在当下 / 056

与时间赛跑的生活 / 060

社交恐惧与留学孤独 / 068

我在美国上法庭 / 073

一次失败的实习经历 / 079

感恩2009 / 083

◎ 小贴士 / 086

制订计划与执行计划之升级版

喜忧参半第二年 / 094

完美学年从计划开始 / 094

“女战士”养成记 / 097

再谈语言关 / 107

站在毕业的十字路口 / 117

◎ 小贴士 / 122

我在美国读社工

第4章 找工作 历险记 131

我的核心竞争力是什么 / 133

求职博弈论 / 138

面试这关怎么闯 / 144

面试实录 / 149

又一次听到梦想成真的声音 / 154

◎ 小贴士 / 160

关于求职的三言两语

第5章 职场成长 历练篇 165

入职二十四小时 / 167

初见客户的尴尬 / 173

向“外国人心理”说再见 / 179

先假装会做，直到你真的会做 / 186

工作和生活就像跷跷板 / 195

不忘初心，方得始终 / 198

生活是一盒巧克力 / 203

尾声 重新上路 / 215



第6章 221

人在美国

我眼里的美国式教育 / 223

美国人的婚恋家庭观 / 234

哪里的月亮比较圆 / 240

我的成长感悟 / 242

关于适应 / 242

关于比较 / 249

关于包容 / 251

关于运气 / 257

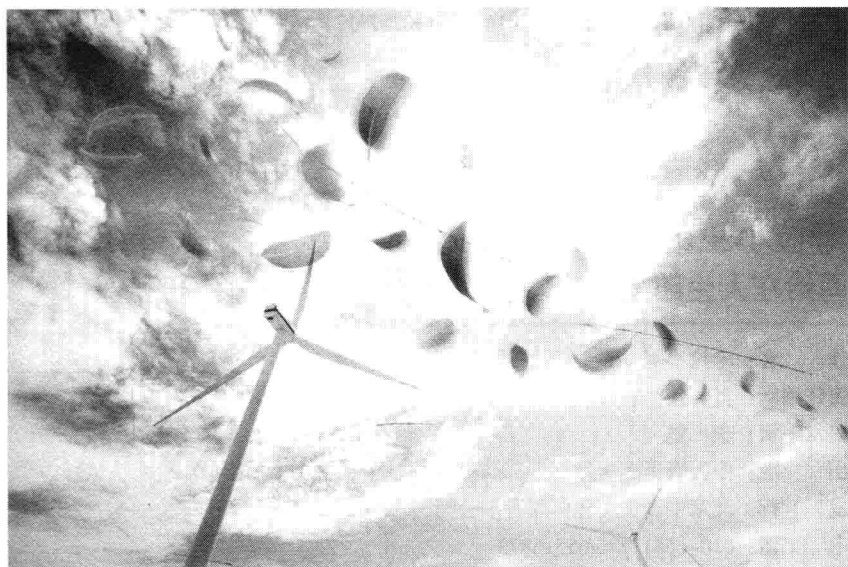
我的迷惘，是去是留 / 260

后记 十年 / 265

附录 问与答 / 275

考拉小巫的 留学成长日记

考拉小巫
／
著



写 | 给 | 在 | 人 | 生 | 路 | 上 | 不 | 曾 | 停 | 步 | 的 | 人



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中国文轩

图书在版编目(CIP)数据

考拉小巫的留学成长日记：写给在人生路上不曾停步的人 / 考拉小巫著.

—北京：中国青年出版社，2014.7

ISBN 978-7-5153-2504-0

I. ①考… II. ①考… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第130287号

考拉小巫的留学成长日记： 写给在人生路上不曾停步的人

作 者：考拉小巫

责任编辑：肖 佳

美术编辑：李 甦

出 版：中国青年出版社

发 行：北京中青文文化传媒有限公司

电 话：010-65511270/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqws.tmall.com www.diyijie.com

制 作：中青文制作中心

印 刷：北京中科印刷有限公司

版 次：2014年8月第1版

印 次：2014年8月第1次印刷

开 本：880×1230 1/32

字 数：170千字

印 张：9

书 号：ISBN 978-7-5153-2504-0

定 价：36.00元

版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。



谨以此书
献给长久以来支持我的读者们
以及
每一个在人生路上
为了梦想
而不曾停步的人





在追寻理想的道路上，我们一定会撞上很多墙，但这些墙不是为了阻挡我们，它们只是为了阻挡那些没有那么渴望理想的人们。这些墙是为了给我们一个机会，去证明我们究竟有多想得到那些东西。

——兰迪·鲍许

Contents



目 录

推荐序 一颗种子，一片森林·古典 / 009

推荐序 老友记·胖咸鱼 / 013

自序 017
在路上

第1章 021
临行

第2章 029
初到美国

美国是一片干面包 / 031

文化冲击初体验 / 040



第3章 051
我的奋斗

跌跌撞撞第一年 / 053

第一堂课 / 053

静下心来，活在当下 / 056

与时间赛跑的生活 / 060

社交恐惧与留学孤独 / 068

我在美国上法庭 / 073

一次失败的实习经历 / 079

感恩2009 / 083

◎ 小贴士 / 086

制订计划与执行计划之升级版

喜忧参半第二年 / 094

完美学年从计划开始 / 094

“女战士”养成记 / 097

再谈语言关 / 107

站在毕业的十字路口 / 117

◎ 小贴士 / 122

我在美国读社工

第4章 找工作 历险记

131

- 我的核心竞争力是什么 / 133
- 求职博弈论 / 138
- 面试这关怎么闯 / 144
- 面试实录 / 149
- 又一次听到梦想成真的声音 / 154
- ◎ 小贴士 / 160
- 关于求职的三言两语

第5章 职场成长 历练篇

165

- 入职二十四小时 / 167
- 初见客户的尴尬 / 173
- 向“外国人心理”说再见 / 179
- 先假装会做，直到你真的会做 / 186
- 工作和生活就像跷跷板 / 195
- 不忘初心，方得始终 / 198
- 生活是一盒巧克力 / 203
- 尾声 重新上路 / 215



第6章 221 人在美国

我眼里的美国式教育 / 223

美国人的婚恋家庭观 / 234

哪里的月亮比较圆 / 240

我的成长感悟 / 242

关于适应 / 242

关于比较 / 249

关于包容 / 251

关于运气 / 257

我的迷惘，是去是留 / 260

后记 十年 / 265

附录 问与答 / 275

一颗种子，一片森林

新精英创始人 生涯规划师 古典

纪伯伦说：“你永远无法同时拥有青春和关于青春的知识，因为青春忙于生计，没有余暇求识，而知识忙于追寻自我，无法享受青春。”

考拉小巫这本书，谈论的正是她关于青春的知识。正在经历的时候自然无法梳理，等到她真的经历过，回头整理时，这些故事就施施然流落下来——谈及她的海外求学经验，她的海外心理咨询经历，她初入职场的迷茫和成就，虽然故事发生在海外，却出奇地接近人心和地气，甚至还因为海外的背景，平添了几分传奇感和抽离感，更加让读者能读得新奇，又能把自己安心地放进去。

考拉小巫的第一份职业是在美国做心理咨询师。我有很多朋友在国外甚至已经拿到心理咨询医师资格，提到和老外做咨询还是挠头。语言关是其次，关于文化、法律、社区资源方面的差异才真的是天堑，比如你怎么给你的美国咨询师解释那个“奶奶我

今年一定结婚给你看”的征婚网站广告？而考拉小巫做的还是社区咨询师，这意味着她有时还需要走入他们的生活空间，而不是在自己搭建出来的咨询室里。过程之难，可想而知。

所以，她也过得绝不舒服。她刚刚“展开会心的微笑”，过会儿又要“尽力让自己的眼泪滚回眼眶”；刚刚打算和客户共同庆贺疗程的成功，而下一秒又要经历“像是一个新兵，连如何拆枪装枪都还没有练熟，就已经要上战场”的手忙脚乱。

她的生活就如一辆过山车，你永远也不知道下一个弯是什么。但是，当把全书看完，你会忍不住梳理一下被风吹乱的发型，痛快地说一句：

Woohoo！好玩！！

那么这本书励志吗？

在我看起来，不太励志。

因为励志就像恋爱。

当你觉得自己很用力地爱的时候，你给出的爱是不纯粹的，因为爱不来自于意识，爱来自灵魂和生命。就好像《那些年我们一起追过的女孩》的故事，当我们进入真正的爱情时，我们并不知情。爱是自然流淌出来的。励志是不是也是这样？

读这本书的时候，我的眼神屡次跳过那些激励的、鸡血的、被标重的语句，却徘徊在很多细细碎碎的、小的故事和人物之上。在我看来，考拉小巫本人（虽然未曾谋面）自己并不鸡血，也不