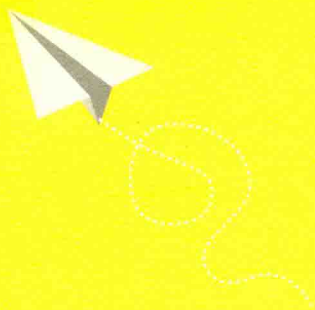




THE QUESTION
OF
STUDYING ABROAD

出国 这问题

朱婧 著

出国读书好不好？
什么时候出国好？
出国有哪些风险？
留学要经历哪些步骤？



汇留美心得，聊留学利弊



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

THE QUESTION
OF
STUDYING ABROAD

出国 这问题

朱婧 著

图书在版编目 (CIP) 数据

出国这问题 / 朱婧著. — 济南 : 山东科学技术出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5331-9522-9

I . ①出… II . ①朱… III . ①留学教育 - 概况
IV . ①G648.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 099170 号

责任编辑: 房慧君 刘大诚

装帧设计: 李晨溪

书中插画由二毛绘制

主管单位: 山东出版传媒股份有限公司

出 版 者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098088

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发 行 者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531) 82098071

印 刷 者: 济南市新先锋彩印有限公司

地址: 济南市济阳县孙耿中兴大道 50-1 号

邮编: 251402 电话: (0531) 88618298

开本: 889mm × 1194mm 1/32

印张: 10

字数: 194 千

印数: 1-3000

版次: 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

定价: 39.00 元

序 一

很荣幸接受婧姑娘邀请，为她的处女作写一篇小序。婧爸是我的大学同班同学，婧妈是我们同系同专业的学妹。我们几个都是教育学出身，对学校教育和家庭教育中的细节比一般人更感兴趣，也可能更敏感。所以，我就成了婧姑娘的粉丝，一直追看她写的那些留学美国的精彩故事。现在，婧姑娘把它们结集成册，公开出版。我很乐意向大家推荐这本书。

这是写给出国留学看的一本书。市面上已经有了不少同类书籍，但这是一部个性化的留学宝典。婧姑娘叙述的是她本人从高中到大学七年留学美国的经历，从出国留学前的准备到大学毕业季的求职，全是鲜活的实战经验。她在总结自己留学心得的同时，还提供了大量有关美国高中和大学教育的背景性知识，使读者能够在一个大的教育框架下汲取她宝贵的个人经验。能够兼顾一般知识和个人经验的留学指南极为少见，实在难得，可谓“宝典”。

这部留学宝典具有普遍适用的价值。之前听学霸讲留学故事——门门功课得A+易如反掌，艳羡不已，但可学性太低。婧姑娘就不同了，她在书中反复说自己不是学霸，只是一个普通学生。这不是谦辞，而是大实话。书中记叙了她在美国读高中和大学时遇到的不少困难，包括有些科目成绩不如意之类的尴尬事。其实，学霸也会遇到学习上的困难，只不过他们一般不

会公开跟人分享而已。正因为如此，婧姑娘如何通过自己的努力克服困难，在美国最终取得优良成绩，顺利完成高中和大学学业，就尤其具有广泛的参考、效仿和学习价值。从中不但可以了解美国高中和高等教育诸多情境性信息和知识，也可以学到在美国学习、生活、交往的许多实用性技能和方法，还可以感染到一名学子对学习和生活的激情、面对困难的勇气和平静享受学习过程的成长心态以及不断反思的理性态度。在我看来，知识固然重要，比知识重要的是方法，比方法还重要的是态度，本书最值得学习的是作者在书中流露出来的学习境界和生活态度。

这也是写给家有儿女者看的一本书。学霸的聪明伶俐更像是命运的眷顾，普通学子要取得学业成功几乎全是努力的结果。把普普通通的孩子培养得像婧姑娘那样能干、主动、不断进步、最终取得学业成功，乃是千百万父母的共同心愿。这本书恰好可以让家有儿女者受益良多。婧姑娘在书中不时提及父母对她的勉励、指导和培养的细节，书中还记述了不少她与婧妈的对谈以及婧妈在文后附的回忆、感慨和评论。从中解读婧爸和婧妈教育孩子的理念和方法，就不难发现婧姑娘能够健康成长、顺利发展确实受惠于她父母的教育学出身——父母学教育理论对孩子可谓莫大的福利。初读起来，这两位老同学的育女之道并没有多少新奇之处，基本上是我们大学时代学到的那些教育理论和方法。但是，在教儿育女中像他俩那样笃信教育常识、践行教育原理的开明而给力的父母并不多见。他们陪伴

孩子成长的亲职之道，若能当面请教，或者听到他们的讲座固然很好，如若不能，从他们孩子的成长自传中去琢磨，也不失为一条学习的捷径。

这还是写给教育研究者看的一本书。我本人就专门从事教育研究，我的体会是，通过教育专著和论文以及美国学校网站，可以了解美国的教育制度和实施框架，但很难了解其中的细节。婧姑娘绘声绘色地讲述她在美国的学习经历，给我一种身临其境的现场感。我脑海中那些有关美国教育的理论知识变得鲜活起来，碎片化的理论得以相互关联，有些错误或片面的印象、理解也得以纠正。婧姑娘为了让国内读者理解她的留学经历，经常使用中美比较的方式，突出美国教育的特点。而且，她的故事中暗含的美国教育特色，远比她明示的多，值得进一步研究。我相信，我的许多同行会对这本书感兴趣，把它当成研究对象或素材。但愿婧姑娘能够承受我的同行们对她留学经历的多维解剖和多元解读，也希望研究者们能够多多爱护这位初入职场的年轻作者。

一个人在自己年纪轻轻时就能如此系统地回顾、反省、讲述自己的成长经历，不仅会惠及读者，也会惠及作者本人的未来。我祝福婧姑娘，祝她前程似锦，不负芳华，续写精彩的人生新篇！

黄向阳

华东师范大学教育学系副教授
基础教育改革与发展研究所专职研究员

序 二

我做美国留学顾问近十年，其间帮助了近500个学生实现了他们的留学梦想，陪着他们一起经历喜怒哀乐，看着每个人渐渐走出了不同的人生轨迹。有的人，一别之后不再联系；有的人，一直不曾远离，时不时分享着她的成长经历，朱婧就是其中之一。

通过留学，我和婧妈成了朋友。她和婧爸都毕业于华东师范大学教育专业，是一对非常用心的父母，她们的三口之家更是令人羡慕，充满爱，充满了乐趣。为人女，为人妻，为人姐，为人母，婧妈都是我生活里的榜样，是我人生的指路明灯。

正是因为这样的机缘巧合，在一个临时起意的夜晚，我们俩决定在朱婧的书里都“插一脚”，从顾问、从妈妈的角度也发表一些感想，让读者能从更广的维度看待留学问题。就如朱婧在后文里所写，“生命是一个很长的旅行，一路上我捡起了别人留下的日记，同时也把自己的心得留给后来人”。希望我们的“插足”，能带给读者更多的资讯和思考。

孙津蕾

资深美国留学咨询顾问

前言

天，下起了雨……

爸爸说，是老天爷想考验我；

妈妈说，是老天爷舍不得我；

同学说，下雨了，小心点，一路顺风。

天，下起了雨……

我说，对未来憧憬夹带惶恐；

我想，看以后美好夹带坎坷；

我愿，雨停了，我走了，一帆风顺。

天，下起了雨……

这首小诗是八年前登上飞机的那天早上写的，有些兴奋，有些紧张，有些手足无措——“今天起，一切都要靠自己了”！2010年夏，我第一次坐飞机去美国，一个人，两个箱子，三段行程，到达美国Western Reserve Academy（西储高中）^①入住，就读十年级。

① 西储高中位于美国俄亥俄州哈德森市，1826年建校，拥有凯斯西储大学的老校区，招收寄宿或走读生，男女混校。



我并非天才，并非学霸，没有璀璨的桂冠，只是众多留学生中的普通一员。七年间，欢乐过，孤独过，疯狂过，迷茫过，光辉过，害怕过，受到过尊敬也感受过歧视……真实的留学生涯和我以前憧憬的很不一样。憧憬就像梦境一样，可以跳过细节直奔完美结局，可以装傻躲过劫难，可以重新演绎；而现实就是现实，躲不过、逃不掉，必须一步一步踏实地走，无法挥一挥衣袖就飞起来，也无法闭上眼睛就忘掉一切。三年高中，四年大学，我踏踏实实地走过了两千多个日子，回头看，都是朴实的故事。重温这些故事，我看到了自己的成长。

2016年暑假，我和母亲在上海受邀参与一场留学讲座。鉴于大多数留学分享或是围绕校园生活的美好，或是围绕留学申请的技巧，母亲跟我一致认为有更换切入点的必要，希望给听众带来不一样但同样真实的信息。经过几个星期的构思，我决定把主题定位为留学的危险性，而母亲则介绍如何避免或者化解这些可能存在的危险。讲座过后，好评如潮，有不少家长前

来索要联系方式以便日后进一步咨询。

我们回忆各阶段的情景，历历在目：四处打听、盲人摸象般忙乱，得到一丝信息时的兴奋，差点被某一知名中介欺骗的后怕，得到专业顾问指导后的踏实感，出国第一年的点点磨砺，出国第二年的种种压力，拿到心仪大学录取通知书时的喜极而泣……我们回味咀嚼每一阶段，学生和家长最需要的帮助是什么，得出的结论是资讯，而不是别人的故事。于是我们决定舍弃根据时间先后顺序来讲故事的方式，而是以主题为单位去繁就简地筛选材料，中立地陈述事实，不轻易做价值判断。

出国这问题，是个大问题，是个复杂的问题，是个纠结的问题，利益与风险并存。这里展示的是最真实的留学生涯，但仅仅是我个人的视角，希望读者结合自己的情况思考，请不要把它当作标准答案。

朱 婧

目录

CONTENTS

到底出不出国？

如果纠结出国，那就理性分析吧！

外在能力的提高

外语——不用翻译了 / 002

人文素养——“谢谢”成了口头禅 / 009

时间管理能力——完成一项打个钩 / 015

批判性思维——谁说一定得这么理解 / 023

社交能力——淡定地说“你好” / 036

体能——跑不过你了 / 047

意志力——战胜自己，绝不言败 / 054

才艺——会的真不多，也就打拳、跳舞、织围巾 / 060

自身心态的变化

坦诚地接纳——我就是我，是不一样的烟火 / 066

真心地赞扬——You've earned it（你当之无愧） / 071

热情地鼓励——You've got it（你可以的） / 077

风 险

- 阳光的背后 / 082
- 无助感——说来话长，懒得跟你讲 / 088
- 自卑——跑步没人快，成绩没人好，颜值还没人家高 / 095
- 抑郁症——难以言语，难以自拔 / 100
- 边缘化——我是外国人 / 105
- 亚健康——最熟悉的是凌晨 4 点的图书馆 / 112

安全和生活

- 自理能力 / 115
- 财务管理 / 120
- 校园娱乐 / 124
- 校园欺凌 / 129
- 校园枪击案 / 132
- 意 外 / 136

经费预算

- 出国花了多少钱 / 143

到底要不要回国

- 学什么专业容易找工作 / 153
- 能不能在美国留下来 / 160
- 回国有竞争优势吗 / 165

出国怎么办?

如果决定出国，那就立即行动吧!

申 请

什么时候出国	/ 168
怎么选学校	/ 173
不一样的考试	/ 188
怎么定位突出自己	/ 200
怎么写申请文书	/ 206
怎么面试	/ 220
时间轴	/ 228

签 证

准备工作	/ 236
面签流程	/ 241

出 行

便宜机票哪里找	/ 246
怎么打包行李	/ 248
转 机	/ 250

宿 舍

宿舍违禁物品	/ 257
宿舍格局	/ 261
宿舍保洁	/ 262
一年两次的 “ 搬家 ”	/ 263
租 房	/ 264

高中选课

学校要求和课程连贯性	/ 269
怎么选课能最好地为大学做准备	/ 271

大学选课

通识教育	/ 275
专业课	/ 276
选课是门艺术	/ 281
选课机制	/ 287

假 期

小长假闭校去哪儿玩	/ 293
三个月的暑假做什么	/ 298

后 记

到底出不出国？

如果纠结出国，那就理性分析吧！



外在能力的提高

外语——不用翻译了

2016年12月，我去上海参加工作岗位的第二轮面试，这之前我花了两天时间收集资料并设计整理出了一个东南亚风电市场分析的PPT（幻灯片），是全英文做的。我把打印出来的几十页材料摊在桌子上整理页面顺序时，外婆走过来惊讶地说：

“哎！你这么快就翻译成英文啦，厉害厉害！”我愣住了，一下子不知道要怎么跟外婆解释：我不是翻译的，是用英文想、英文写的。外婆这句话让我想起妈妈以前说过，她小时候先用方言想好内容，然后“翻译”成普通话写作文，这样特别麻烦。我们日常习惯了用母语思考、表达，但不同的语言未必能迅速找到最恰当的相对应的词汇、语序，更难转换的是隐藏在不同语言下的思维方式。

出国前，我很讨厌说话夹带英文的人，总感觉他们是在赤裸裸地炫耀，要说话就挑一种语言好好说呗。出国后，我时常提醒自己，讲中文的时候不要夹带英文单词，因为家人、朋友可能会听不懂。可是，渐渐地我发现自己也变成了自己曾经讨厌的人。因为有些词，英文比中文要简洁精练。比如PPT，很少有人会说“幻灯片”；Due，很少有人说“截止时间”。有

些词，英文比中文含义广。比如Presentation，包含“介绍、演讲、展示、形象”多种含义。



还有几个final啊

就没有final
还有几个presentation
和几个paper!

那我们library去不?
弄个group study?

嗯，我想去宿舍lounge
搞一下...



再比如Project，可简单直译为“项目”或者“课题”，但相对于书上的练习题作业，其实Project较为复杂，需要前期研究资料、筹备素材，根据已有信息提出见解，然后制订一个行动计划。还有些词，英文表达的内容在中文里没有相应的词。比如RA on-call，RA是Resident Advisor的意思，直译是“宿管助手”，不过美国的宿管和中国的宿管有着天壤之别，感觉用宿管来译会产生歧义。On-call就算是值班吧，就是要在规定的宿舍楼内随时接电话。再有就是一些词，像Honor Council^①之类的机构或者活动，因为在中国没见过，真心不知道用中文怎么讲。

像我一样，很多留学生讲话时会很不自觉地夹带英文单词，有时候讲中文还会卡壳，慢慢地有时会忘记汉字怎么写。其实，这些都是英文提高了的表现，因为英文已经成功地从“外语”进驻到“母语”系统，快要跟中文平起平坐了。在英文环境里我们会自动切换成英文系统而不再用中文思考然后翻译成英文。

“不用翻译了”意味着“Think in English”。在一个全英文的环境里生活，无论如何英文水平都会得到提高，即使仍然

① Honor Council: 直译为荣誉委员会，负责推广、执行诚实守信规范的机构。