

生活指南

旅游教育出版社



赴美生活指南丛书

赴美生活指南

董秀丽 编著

旅游教育出版社

·北京·

责任编辑:魏志国

图书在版编目(CIP)数据

赴美生活指南/董秀丽编著. - 北京:旅游教育出版社,1999

ISBN 7-5637-0843-X

I. 赴… II. 董… III. ①出入境-美国-手册②美国-概况
IV. D771.235

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 24942 号

赴美生活指南

董秀丽 编著

出版单位	旅游教育出版社
地 址	北京市朝阳区定福庄南里 1 号
邮 编	100024
印刷单位	中国科学院印刷厂
经销单位	新华书店
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	8
字 数	199 千字
版 次	1999 年 7 月第 1 版
印 次	1999 年 7 月第 1 次印刷
印 数	3000 册
定 价	11.00 元

前 言

美国，是一块神奇的土地，吸引着外国无数有志者去开拓、创业；美国，是一个美丽的国家，招徕了众多旅行者去观光、旅游；美国，更是一座学术殿堂，接纳了无数海外学子去研习、深造……

随着中美建设性战略伙伴关系的确立，两国在经济、贸易、科技、文化及民间方面的交往日益频繁，赴美工作、旅游、学习的我国公民亦与日俱增。但由于中美两国在语言、文化、生活、习俗等方面存在很大差异，赴美人员在实际生活中不可避免会遇到不少困难。《赴美生活指南》，从实际需要出发，详细介绍了赴美生活的基本知识，是赴美人员工作、学习、旅游的好帮手。

本书在编写过程中参考了一些资料，现将书目刊列于后并在此向各位作者致谢。

编者实际经验和写作水平有限，书中难免有疏漏之处，敬请读者指正。

编 者

1998年10月11日

11520/12

目 录

第一章 美国概况.....	(1)
第一节 美国历史.....	(1)
第二节 地形、河流、气候、时区	(3)
一、地形与河流.....	(3)
二、气候与时区.....	(4)
第三节 人口、民族、宗教、语言	(6)
一、人口和民族.....	(6)
二、宗教和语言.....	(7)
第四节 美国的政治和国力.....	(8)
一、政治.....	(8)
二、国力.....	(10)
第五节 美国的风俗习惯	(11)
一、洗礼.....	(11)
二、婚礼.....	(12)
三、葬礼.....	(12)
四、禁忌.....	(12)
五、主要节日.....	(13)
第二章 赴美国前的准备.....	(17)
第一节 资料文件准备.....	(17)
一、美国对外国留学生的态度.....	(17)
二、美国高校的种类及择校的考虑因素.....	(18)

三、入校的联系方法和技巧·····	(23)
四、财政资助·····	(29)
五、办理护照和签证·····	(33)
第二节 物质准备·····	(37)
一、办理涉外公证·····	(37)
二、体检·····	(38)
三、订机票·····	(39)
四、生活必需品准备·····	(41)
第三节 心理准备·····	(43)
一、了解情况·····	(43)
二、克服心理障碍·····	(43)
三、掌握一门传统技艺·····	(43)
第三章 登陆美国·····	(45)
第一节 入境接机·····	(45)
一、入境·····	(45)
二、接机·····	(46)
第二节 临时安顿·····	(47)
一、住宿·····	(47)
二、开户·····	(48)
三、申请社会安全卡·····	(50)
四、装电话·····	(51)
五、买汽车·····	(53)
第四章 日常生活·····	(55)
第一节 衣着·····	(55)
一、衣着的习惯·····	(55)
二、衣着的规矩·····	(56)
三、衣着的特点·····	(57)
四、校园内的服装世界·····	(57)

五、衣领颜色的含义·····	(58)
六、服装发展趋势·····	(59)
第二节 饮食·····	(60)
一、饮食习惯·····	(60)
二、饮食特点·····	(62)
三、餐馆·····	(66)
第三节 住宿·····	(67)
一、建筑的特点·····	(67)
二、居住形式·····	(68)
三、外国留学生的住宿·····	(72)
四、美国政府的住房政策·····	(75)
第四节 交通·····	(76)
一、航空·····	(76)
二、铁路·····	(77)
三、内河航运·····	(78)
四、公路·····	(78)
第五节 购物·····	(84)
一、商场的种类·····	(85)
二、购物习惯·····	(88)
三、消费税·····	(91)
四、小费·····	(91)
第五章 社会服务·····	(93)
第一节 存贷·····	(93)
第二节 社会保障制度·····	(95)
一、社会保险·····	(95)
二、社会救济·····	(98)
三、社会福利·····	(99)
第三节 通讯·····	(101)

一、电话	(101)
二、电报	(101)
三、邮政	(102)
四、新型通讯技术——计算机网络	(104)
第六章 美国教育	(105)
第一节 教育行政系统	(105)
一、联邦政府教育部	(105)
二、州教育行政机构	(106)
三、地方教育行政机构	(106)
第二节 学校系统	(108)
一、学前教育学校	(108)
二、初等教育学校(小学)	(110)
三、中等教育学校	(111)
四、高等教育学校	(112)
第三节 教学科研	(114)
一、幼稚园的教学	(114)
二、初等学校的教学	(114)
三、中等学校的教学	(116)
四、本科生的教学	(118)
五、研究生的教学	(119)
六、高等学校的科研工作	(120)
第四节 考试升学	(122)
一、美国的校历制	(122)
二、学分制	(122)
三、考试与评分制度	(122)
四、高校招考	(123)
第五节 主要院校简介	(130)
一、哈佛大学	(130)

二、普林斯顿大学	(130)
三、康乃尔大学	(131)
四、哥伦比亚大学	(132)
五、麻省理工学院	(133)
六、斯坦福大学	(133)
七、密歇根大学	(134)
八、芝加哥大学	(135)
九、耶鲁大学	(136)
十、伯克利加州大学	(136)
十一、珀杜大学	(137)
十二、威斯康星大学	(137)
十三、佐治亚理工学院	(138)
十四、夏威夷大学	(138)
第七章 美国人的社交、娱乐和休闲	(140)
第一节 美国人的社交	(140)
一、社交场合中的礼仪	(140)
二、做客	(143)
三、送礼	(146)
第二节 美国人的文娱生活	(147)
一、电影、电视	(147)
二、音乐	(149)
三、各种娱乐场所和博物馆	(151)
第三节 美国人的体育活动	(153)
一、棒球	(153)
二、橄榄球	(154)
三、篮球	(155)
四、高尔夫球和网球	(156)
五、冲浪	(156)

第四节 旅游	(157)
一、旅游设施	(157)
二、旅游资源和旅游景点	(159)
第八章 法治社会	(168)
第一节 美国法律概况	(168)
一、美国法律简史	(168)
二、美国法律的分类	(169)
三、法律与人民生活	(169)
第二节 美国的移民政策	(170)
一、美国的移民主管机构	(171)
二、美国的移民法	(171)
三、办理移民的手续	(179)
四、改变身份的规定	(185)
第九章 选择职业	(190)
第一节 美国的就业市场	(190)
第二节 就业渠道	(196)
一、职业介绍所	(196)
二、报刊杂志媒介	(197)
三、华人的就业渠道	(197)
第三节 应聘与就业	(198)
一、应聘技巧	(198)
二、如何保住工作	(200)
第四节 美国大学生的就业	(201)
一、政府部门在毕业生就业中的作用	(201)
二、高等院校在毕业生就业中的作用	(202)
三、用人单位在毕业生就业中的作用	(204)
四、毕业生自身在就业中的作用	(205)
五、毕业生就业工作的调控机制	(205)

第十章 成家立业·····	(207)
第一节 组成家庭·····	(207)
一、美国的婚姻法·····	(207)
二、美国人的婚姻种类·····	(208)
三、美国人的婚姻媒介·····	(209)
四、美国人的家庭特征·····	(210)
五、华人的家庭·····	(211)
第二节 投资创业·····	(213)
一、美国人的投资教育·····	(213)
二、美国人的投资类别·····	(213)
三、在美华人的投资·····	(215)
附录一 美国十大地区、五十州·····	(217)
附录二 美国各地平均气温·····	(218)
附录三 我国与美国各时区时间对照表·····	(219)
附录四 国家教委国家留学基金管理委员会一九九六年 国家留学基金资助出国留学人员选拔简章·····	(220)
附录五 国家教委有关自费出国留学的规定·····	(225)
附录六 美国各驻华使领馆的地址、办公时间和受理 区域·····	(229)
附录七 美国 1996 非法移民改革及移民责任法·····	(230)
主要参考书目、资料·····	(238)

第一章

美国概况

美国(USA), 全称美利坚合众国(The United States of America)。位于北美大陆南部, 北邻加拿大, 南接墨西哥, 东临大西洋, 西濒太平洋。国土面积 937 万多平方公里, 次于俄罗斯、加拿大和中国, 居世界第四位。全国设 50 个州和一个直辖特区。首都华盛顿; 国旗是星条旗; 国歌为《星条旗》; 国花是玫瑰; 国鸟为象征勇猛、力量和胜利的白头海雕(秃鹰)。

美国地域广阔, 人口众多, 国力雄厚, 风俗独特, 是海外游人、学子梦寐以求的游览和求学胜地。

第一节 美国历史

大约在 2 万年前, 居住在亚洲东北部的居民, 越过白令海峡, 进入美洲大陆, 成为美洲大陆最早的主人。他们进入美洲

后,就由北向南逐渐散布于美洲大陆各地,发展成为许多有各自文化传统和语言的民族。北美大陆主要聚居着印第安人,他们世代代生息在这片土地上。1492年,哥伦布发现美洲大陆后,欧洲各国相继向美洲大陆移民。18世纪30年代,英国通过与荷兰、法国的激烈争夺,终于在北美建立了13块殖民地,继而对北美土著印第安人进行大规模驱赶和屠杀,此后又通过“奴隶贸易”,从非洲贩运进大批黑奴。

随着北美殖民地经济的发展,北美13块殖民地逐渐形成统一的市场。公路的建通和邮政业的发展,使北美各殖民地的经济联系不断加强,共同的生活环境和长期的交往,使北美人民逐渐形成共同的语言——美式英语。到18世纪中叶,美利坚民族最终形成。

英国统治者,竭力使殖民地变成他们的原料产地和商品市场,而北美殖民地人民则要求摆脱殖民统治争取民族独立。英法7年战争结束后,英国加紧了对殖民地的控制,对殖民地人民进行了变本加厉的压榨和剥削,极大地阻碍了殖民地经济的正常发展。面对英国殖民者的高压政策,北美人民进行了英勇的反抗。各地的反英斗争如火如荼。1775年4月18日夜,波士顿英军秘密进入波士顿的康克得和莱克星屯搜查革命者和军火库,当地人民闻讯阻击英军,使英军损失惨重,从此拉开了北美独立战争的序幕。几天之内,民兵队伍扩大到2万多人。各地人民纷纷赶来攻占英军堡垒、兵工厂和仓库,反英烈火在北美熊熊燃烧。1776年7月4日,大陆会议通过了托马斯·杰斐逊等人起草的《独立宣言》,宣告美利坚脱离英国而独立。北美人民还建立了第一支武装——大陆军。在华盛顿总司令的领导下,大陆军终于在1781年10月9日迫使英军放下武器投降。1783年,英美在巴黎签订和约,英国被迫承认13个殖民地独立。1787年通过美国宪法,成立联邦共和国。

美国建国后,经济获得很大发展,特别是经过19世纪20年代工业革命后,资本主义工业在北方得到迅速发展。到19世纪中期,北方的工业产值已达18.85亿美元,生铁产量98.8万吨,煤产量1430万吨,铁路长度48000公里,还出现了机器制造业。与此同时,南方各州却继续保留和发展着种植园奴隶制经济。此时的

南方几乎没有什么工业,种植园主无偿地占有黑人奴隶,用最野蛮的方式奴役黑人并企图继续保留和扩大奴隶制。1861年,反对奴隶制度的共和党人亚伯拉罕·林肯当选为美国总统,南方各州决定脱离联邦,另立政府,以保留奴隶制。同年4月15日,南北战争爆发。林肯政府采取了一系列措施,颁布了《解放奴隶宣言》、《宅地法》等法令,使得战局发生了有利于北方的变化。在全国人民的支持和共同努力下,1865年4月,战争以北部的胜利而结束,国家的统一得以维持,奴隶制度被彻底废除。

南北战争为资本主义经济的发展扫清了道路。随着西部土地的开发、自由劳动力和国内市场的扩充,先进科学技术的引进和发明,美国经济进入发展的黄金时期。到19世纪90年代,美国工业生产超过英国,跃居世界首位,其国土面积也已扩充到937万平方公里。

19世纪末20世纪初,美国从自由资本主义发展到垄断资本主义阶段。在1914至1918年的第一次世界大战中,美国采取了中立政策,坐山观虎斗。直到战争的尾声,美国才加入协约国,对德奥宣战,轻而易举地取得了战胜国的资格。美国不仅大发战争横财,而且参与了战后对殖民地的瓜分。第一次世界大战刺激了美国经济的迅速发展,使美国从战前的债务国一跃成为拥有100亿美元的世界最大的债权国。在第二次世界大战中,美国故伎重演,继续保持中立。直到太平洋战争爆发,美国才被迫对德、意、日法西斯宣战。战后,美国的经济、军事实力大增,最终成为世界经济强国。

第二节 地形、河流、气候、时区

一、地形与河流

美国本土,自大西洋岸到太平洋岸,横亘北美大陆南部。美国的地形特点是东西两侧高,中间低,山脉均为南北走向。东部的阿巴拉契亚山自东北向西南扩展,与大西洋岸平行,山脉两侧蕴藏着丰富的煤炭资源,贮量占全国的1/5,产量占全国的3/4,是美国重

要的煤炭基地。西部的落基山脉号称北美的脊骨，山体宽 500 公里，纵贯美国西部，山峰高耸入云，为中部大平原竖起一座天然屏障。中部是占全国领土 1/2 的大平原。奔腾不息的密西西比河流经中部大平原，使之成为美国重要的农业区。

美国河流众多，以落基山为界分为两大水系：以西为太平洋水系，主要河流有科罗拉多河、哥伦比亚河、育空河。以东为大西洋水系，又分为流入大西洋的河流与流入墨西哥湾的河流。前者有哈德逊河、特拉华河、波托马克河；后者主要是密西西比河。

密西西比河，是美国最重要的河流，以密苏里河为源头，全长 6 262 公里，是世界第四大河。密西西比河及其 5 大支流——密苏里河、俄亥俄河、阿肯色河、伊利诺斯河、田纳西河，流经 28 个州，流域面积达 322 万平方公里，构成美国最大的内河航运网。

在美国东北部与加拿大交界的地区，有世界上最大的淡水湖群——苏必利尔湖、休伦湖、安大略湖、伊利湖和密执安湖，湖水总面积为 24.5 万平方公里，流域面积 75.395 万平方公里。五大湖之间有天然水道或运河相连，湖水汇入圣劳伦斯河流入大西洋。五大湖水系与密西西比河水系之间有运河相通，构成四通八达的水上交通网，为世界上最大的内河航运系统之一。

二、气候与时区

美国本土位于北温带，大部分地区属大陆性气候。由于美国国土幅员辽阔，地形复杂，所受气流影响也不相同，因而全国各地气候差异极大，主要分为 5 个气候区。

1. 大陆性温带阔叶林气候

东北部沿海和五大湖地区是冬冷夏凉的大陆性温带阔叶林气候。该地区冬季寒冷，常有暴风雪，1 月份平均气温为 -6°C 左右，五大湖的结冰期长达 5 个月；夏季温和多雨，7 月份平均气温为 10°C 。年平均降雨量为 1 000 毫米。

2. 亚热带森林气候

东南部沿海和墨西哥湾沿岸是冬暖夏凉的亚热带森林气候。该地区冬季温暖少雨，1 月份平均气温 9°C 左右；夏季凉爽湿润，7 月份平均气温 $23^{\circ}\text{C} \sim 27^{\circ}\text{C}$ ，年平均降雨量达 2 000 毫米以上。但每年夏末秋初，常常遭飓风袭击。

3. 大陆性气候

中部平原属大陆性气候,冬季寒冷多雪,夏季炎热多雨,密西西比河沿岸地区年降雨量达 1 500 毫米。中央平原的北部年降水量只有 500 毫米左右,而且年温差变化极大。

4. 内陆性气候

西部内陆高原和山地属内陆性气候,内陆高原地区气候干燥,冬季寒冷少雪,夏季炎热少雨。该地区的落基山、喀斯喀特山、内华达山等为高山气候,气温随山势的增高而降低。

5. 海洋性气候

太平洋沿岸地区属海洋性气候,北部地区冬暖夏凉,雨量充沛,1 月份平均气温 4℃ 以上,8 月份平均气温不超过 14℃,年降雨量在 1 500 毫米以上,是太平洋沿岸气候条件最好的地区。南部属地中海型气候,冬季温暖多雨,1 月份平均气温 12℃ 左右;夏季干燥闷热,8 月份平均气温 35℃ 左右,年降雨量在 300~500 毫米之间。

美国的气温、降雨量、雨量季节分布,因地形、纬度的不同而有很大差异。冬季,北纬 38 度以北地区气温都低于 0℃;夏季,除西海岸北部、山区和五大湖区外,其他地区平均气温都高于 20℃。落基山以东地区夏季多雨,而以西地区则冬季多雨。

美国,从大西洋沿岸到太平洋沿岸近 4 500 公里,跨越 60 个经度,加上阿拉斯加则超过 110 个经度。全国分为 8 个标准时区,自大西洋岸开始,依次是大西洋时区、东部时区、中部时区、山地时区、太平洋时区、育空时区、阿拉斯加—夏威夷时区、白令时区。本土大陆上主要有 4 个时区——东部、中部、山地、太平洋。其中首都华盛顿所在地的东部时区最为著名,美国一切重大历史时刻都是以东部时间为标准的,东部时间比格林尼治标准时间晚 5 个小时,比北京时间晚 13 个小时。

美国除密执安和亚利桑那两州外,其他各州都实行夏时制。也就是说,每年 4 月的最后 1 个星期日的当地时间凌晨 2 点至 10 月最后 1 个星期日的凌晨 2 点,把钟表向前拨 1 个小时。

第三节 人口、民族、宗教、语言

一、人口和民族

美国自建国以来,每 10 年进行一次人口普查。根据 1990 年人口普查统计,全国共有人口 2.49 亿,女性占 51.1%,男性占 48.9%。农业人口占总人口的 1.2%。全国人口每年增加约 230 万人。

美国是一个多民族的国家。据美国一家华文报刊资料介绍,美国聚集了世界上 155 个民族的后裔,其中最主要的是白人、印第安人、黑人和亚裔人。

白人,是最先涌入美洲大陆的欧洲移民。最初的欧洲移民主要是不堪忍受英国宗教迫害的清教徒和失去生计的“白人契约奴”。美国独立战争后,北美 13 州人口共有 350 万。随着 1820 年和一次大战前夕两次大规模的移民潮的出现,白人在美国人口中占据了绝对优势,约占总人口的 90%。白人是美国社会的主体,在美国的政治、经济、文化等各方面占据主导地位,使美国呈现出白人的社会形态。目前,白人在全国人口中所占比重日益减少,预计到 2056 年只能占全国人口的 50%。到那时,白人在美国社会的主导地位将会丧失。

印第安人,是美洲大陆最早的居民。15 世纪末 16 世纪初,在北美洲共有 100 万印第安人。他们世代繁衍生息在这块土地上。在英国殖民时期和美国独立后的西进运动中,大批印第安人被赶出家园,惨遭杀戮,人数锐减。目前,美国境内共有 136 万印第安人,他们过着十分艰难的生活。印第安人的收入只有一般美国人收入的 1/5,其失业率却几倍于全国失业率。印第安人处在美国社会的最底层,比黑人的境况还差。

美国现有黑人 3000 万,占全国人口的 12%,是人数最多的少数民族。美国境内的黑人,其祖先皆源于非洲,在罪恶的奴隶贸易中被掳到美洲。到美国独立前,美洲大陆已有 50 万黑奴。1865 年林肯颁布《解放奴隶宣言》和宪法第 13 条修正案生效后,黑人才