

新东方
XDF.CN

俞敏洪 倾心推荐
Stevan Harrell/李小武
李尚龙/杨熹文
联袂作序

USA 06-09-2002

左微 / 著

Study in the US:
美国留学
实用指南
A Practical Guide

* 附赠 *

独家采访
音频、视频

五年收获一个博士+三个硕士学位，学霸左微倾情分享留学之道

亲身实战秘籍+20余位留学生的成功经验

追梦路上，给你实用、励志、暖心的陪伴

浙江教育出版社
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

新东方
XDF.CN



Study in the US :

美国留学 实用指南

A Practical Guide

左微 / 著



图书在版编目(CIP)数据

美国留学实用指南 / 左微著. —杭州: 浙江教育出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5536-4842-2

I. ①美… II. ①左… III. ①高等学校—留学教育—美国—指南 IV. ①G649.712.8-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第205569号

美国留学实用指南

MEIGUO LIUXUE SHIYONG ZHINAN

著 者 左 微
责任编辑 刘文芳 李晓涵
美术编辑 韩 波
封面设计 郝欣欣
责任校对 孔令宇
责任印务 时小娟
版式设计 郝欣欣

出版发行 浙江教育出版社
(杭州市天目山路40号 邮编: 310013)
印 刷 小森印刷(北京)有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/32
成品尺寸 145mm×210mm
印 张 6.5
字 数 156 000
版 次 2016年12月第1版
印 次 2016年12月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5536-4842-2
定 价 30.00元
联系电话 0571-85170300-80928
电子邮箱 dywh@xdf.cn
网 址 www.zjeph.com

版权所有·侵权必究

如有缺页、倒页、脱页等印装质量问题, 请拨打服务热线: 010-62605166。



序言

- 5 郝瑞教授：留学的知识与智慧
- 8 李小武教授：在异域绽放生命的精彩
- 10 李尚龙：愿你在书里，看到更美的世界
- 12 杨熹文：我们都是追求梦想的孩子

自序

- 14 梦想起航的青春——留学海外是一种怎样的经历

学习篇 痛并快乐的修行

如果能给自己多一些机会练习，多一些勇气尝试，你会发现发出自己的声音并不难。这将在美国大学的校园里、课堂上给你带来很大帮助。

- 22 做第一个举手发言的人
- 27 珍爱生命，远离抄袭
- 35 英语论文写作的十大秘诀
- 45 出色的英语演讲能力是怎样炼成的

交流篇 借力，才能飞得更高

在留学的过程中，老师就像是一盏明灯，可以为迷途的我们指明方向，也可以在我们最郁闷、灰心的时候给我们一剂强心剂，为我们打气加油。

- 56 老师的支持是成功的一半
- 64 Office Hour：小时间，大门道
- 73 走出舒适圈，学会与外国同学打交道
- 80 美国老教授有些话想说

课外篇 课堂之外，无限精彩

到了大洋彼岸，请给自己一些时间去适应，也给别人一些时间去了解你。当过去的光环全部褪去，我们需要从零开始，一点一滴地为自己赢得信任和名声。

- 92 留美五年，我如何“赚”了150万
——在美国争取奖学金的故事
- 99 本科生也能做研究
- 109 学生社团的快乐时光

成长篇 象牙塔内外的磨炼

留学的过程中，那些经历过的挫折、流过的眼泪、收到的拒绝信都将成为成长的一部分，让我们变成更好的自己。

- 118 面对失败，是一门必修课
- 125 “不要和陌生人说话”
- 130 社交能力，实在太重要了
- 137 美国大学里的“调情课”

思考篇 时光的恩赐

对于那些意志不坚定的人，“没有时间”真的只是个冠冕堂皇的好借口。而对于真正想做的事，我们总会有时间的。

- 148 关于时间管理的秘密
- 156 因为喜爱，所以选择
- 163 不试一试，怎么知道不行呢
- 170 我们来聊聊心理健康

人物篇 闪着光的“留学之星”

当我们看到一个人轻轻松松取得了令人艳美的成就，也应该想到，他们在背后也一定付出了常人难以企及的努力。

- 176 你只有非常努力，才能看起来毫不费力
- 183 是留学生，也是运动员
- 190 社区大学——曲线通往美国名校

后记

- 199 留学，是一场属于自己的冒险



目录

序言

- 5 郝瑞教授：留学的知识与智慧
- 8 李小武教授：在异域绽放生命的精彩
- 10 李尚龙：愿你在书里，看到更美的世界
- 12 杨熹文：我们都是追求梦想的孩子

自序

- 14 梦想起航的青春——留学海外是一种怎样的经历

学习篇 痛并快乐的修行

如果能给自己多一些机会练习，多一些勇气尝试，你会发现发出自己的声音并不难。这将在美国大学的校园里、课堂上给你带来很大帮助。

- 22 做第一个举手发言的人
- 27 珍爱生命，远离抄袭
- 35 英语论文写作的十大秘诀
- 45 出色的英语演讲能力是怎样炼成的

交流篇 借力，才能飞得更高

在留学的过程中，老师就像是一盏明灯，可以为迷途的我们指明方向，也可以在我们最郁闷、灰心的时候给我们一剂强心剂，为我们打气加油。

- 56 老师的支持是成功的一半
- 64 Office Hour: 小时间, 大门道
- 73 走出舒适圈, 学会与外国同学打交道
- 80 美国老教授有些话想说

课外篇 课堂之外, 无限精彩

到了大洋彼岸, 请给自己一些时间去适应, 也给别人一些时间去了解你。当过去的光环全部褪去, 我们需要从零开始, 一点一滴地为自己赢得信任和名声。

- 92 留美五年, 我如何“赚”了150万
——在美国争取奖学金的故事
- 99 本科生也能做研究
- 109 学生社团的快乐时光

成长篇 象牙塔内外的磨炼

留学的过程中, 那些经历过的挫折、流过的眼泪、收到的拒绝信都将成为成长的一部分, 让我们变成更好的自己。

- 118 面对失败, 是一门必修课
- 125 “不要和陌生人说话”
- 130 社交能力, 实在太重要了
- 137 美国大学里的“调情课”

思考篇 时光的恩赐

对于那些意志不坚定的人，“没有时间”真的只是个冠冕堂皇的好借口。而对于真正想做的事，我们总会有时间的。

- 148 关于时间管理的秘密
- 156 因为喜爱，所以选择
- 163 不试一试，怎么知道不行呢
- 170 我们来聊聊心理健康

人物篇 闪着光的“留学之星”

当我们看到一个人轻轻松松取得了令人艳羡的成就，也应该想到，他们在背后也一定付出了常人难以企及的努力。

- 176 你只有非常努力，才能看起来毫不费力
- 183 是留学生，也是运动员
- 190 社区大学——曲线通往美国名校

后记

- 199 留学，是一场属于自己的冒险

序言

郝瑞教授：留学的知识与智慧

左微博士无疑是一个人才，她在美国高等院校的多个层面获得不凡的成绩，同时愿意分享她宝贵的经验来帮助中国学生。因此，推荐有成功意愿的同学、家长、老师阅读本书。

我是通过邮件认识左微的。她用英文介绍说她是英文系的博士生，研究主题是中国留美的本科生怎样适应华盛顿大学的学术环境和西雅图的生活环境。她深入地研究六位来自中国的留学生，跟着他们听课、参加课外活动，观察他们的生活，多次采访他们本人和教过他们的老师，以此了解他们遇到哪些困难，怎样解决矛盾，哪些方面好适应，哪些方面需要努力。她的一位研究对象是我教过的学生，因此发邮件问可否采访我。

我立刻回信答应，因为我本人研究中国的社会变化，开设中国汉族文化、少数民族社会、环境问题等方面的课程。最近几年选我课的中国留学生不断增加，我也意识到他们与美国学生在文化、教育、语言方面的差异，了解他们来到一个新的教育环境中会有适应的过程。

几天后，左微来到我的办公室，用中文访问我，原定为 60 分钟的采访延长到 90 多分钟。由此可见，我与左微有很多共同的想法，我很想知道她的研究成果，因此很快就同意成为她博士论文指导委员会的一员。来美国后，她在四年内已经拿到了三个研究院的硕士学位，当时所攻读的博士学位是“五年计划”内的第四个学位。



左微的博士论文很精彩地分析了六位中国留学生的经验，除了学术价值外，也具有使用价值。2015年，在美国的中国留学生总数已经超过30万，占有所有国际留学生的30%以上，而且比例一年比一年高。美国院校的行政人员、教师都需要了解用何种方法来支持、帮助中国留学生。左微的论文有助于增强他们对中国学生甚至对所有国际学生的了解。

博士论文毕竟是学术文献，读者主要是学术界的人士。而另一方面，准备留学的学生及其家长、老师也需要了解相关信息。这批读者需要另外一种作品，用非学术性的语言分享经验、给予指导——本书就满足了这样的需求。左微结合她丰富的经验，在书中涉及了多方面的内容，包括中国学生怎样跟教师打交道，怎样达到美国高等院校的学习要求，怎样克服语言、文化差异所带来的困难，怎样选择专业等。但左微也知道，留学不只是学习，也是生活，因此书中也涉及了如何与美国同学以及美国社会的各界人士打交道等话题。总的来说，本书能够给学生、家长和老师提供各方面的具体帮助。

但是，本书并非手册而已。除了知识，它也提供智慧。留学的目标究竟是什么？它的价值在哪里？每个人是否都应该争取攻读国际的学位？成功是否有多条路线？除了学位、就业优势、移民的选择等具体收获外，留学是否也会带来无形的收获，如了解人类文化的多样性，拓宽视野，增强国与国间的相互了解？本书也讨论了这些重要且不该忽略的问题。

左微毕业后，除在华盛顿大学工作外，还继续将她的经验、知识通过各种渠道分享给中国的朋友，包括运营“微博士美国留学分享”微信公众号，主持“微的会客室”访谈节目等。本书的出版为她的分享再增加一条通道，希望扩大能够接收到左微正能量的人群。

总而言之，左微的这本书提供深入、全面、实用的留美介绍。作为左微此前的老师和目前的同事，我感到非常荣幸能够推荐这本书给中国的读者。

 (斯蒂文·郝瑞)

华盛顿大学人类学系教授
环境与森林科学学院教授
东亚语言文学系兼任教授



李小武教授：在异域绽放生命的精彩

如今，中国的寻常百姓越来越多地走出国门，而留学大军俨然已成为其中的重要组成部分。如果说从 20 世纪 80 年代初到 20 世纪末，由于经济的拮据以及出国机会的有限，留学军团普遍关注的是如何应考和面签、如何顺利走出国门，那么如今年轻的一代以及他们的家长考虑更多的，则是一系列更为长远的人生规划问题：是否要出国留学？出国学什么？何时留学最佳？留学可能的收获是什么？留学对个人会有怎样的影响？……而于坊间众说纷纭的解答中，左微博士的新书《美国留学实用指南》有的放矢，采撷案例，综合成书，可谓一枝独秀，令人眼前一亮。

本书中，左微从其博士论文所研究的几位中国留学生的案例入手，进一步将观察样本拓展到她在美国接触到的各色留学生（当然也包括在海外生活得如鱼得水的她自己）。通过对这些样本的留学生涯的点滴记录，让读者体味留学生群体在平凡却又不平凡的生活、学习、工作中的酸甜苦辣，从而在自觉与不自觉中完成对于出国留学问题的思索。即使读者此刻仅仅是在为自己或亲友进行出国规划，也能从中获得宝贵的一手经验与指南。

我和左微相识于华盛顿大学的羽毛球场。那时她尚未博士毕业，但已经是华盛顿大学的风云人物，身兼多职——学生社团的辅导老师、西雅图中文电台的主播以及当地社区大学的中文教师，可谓华盛顿大学留学生群体中的佼佼者。但是说到她那时的羽毛球水平，我只能说不敢恭维。然而，在短短不到半年的训练之后，她和来自中国科学技术大学的博士交换生王龙飞联手，一举拿下了校级羽毛球赛事的亚军。同样，当我 2015 年 5 月底参加在西雅图举办的美国

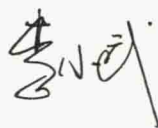
“Law and Society (法律与社会)”年会，感慨于信息技术的发展对于社会的深远影响，并且和一拨朋友尝试创办微信公众号的时候，她显然还是“菜鸟”。但不到一个月，她自建的以中美教育对比为主题的微信公众号粉丝迅速过万，如今她的“微的会客室”访谈节目也办得有声有色。真正是“士别三日，当刮目相看”。至于她舞姿曼妙，人脉广泛，善于组织，更是我们朋友圈里的共识。

别人或钦羡她的成绩，而我更欣赏她的好奇心与探索的劲头，以及勇于挑战自我的态度，这无疑为她的留学生涯增添了更多的精彩与情趣。细心的读者如果通读文字，或能体会到一位苦读博士学位的学姐内心里不时流淌的欢乐。

本书的诞生同样令我惊奇。因为有好为人师的“恶习”，且蒙中国社会科学院法学所知识产权中心多年的教诲，我一向看重他人的博士论文。我曾多次嘱咐左微，希望在其毕业之后，能够看到其博士论文中英版本的出版。似乎因此，我的书桌案头便凭空多了这样一本新书。但这显然又不是我的预期。与我预想中端庄与严谨的论文风格相比，本书完全是亦庄亦谐、雅俗共赏的流行读物的款式。

但如果不这样，反倒不像是左微的做派了。能萃取博士论文中的精华，并且在更大的范围取材，这本身就是一种新的探索。至于其给人启迪，让人深思，对于读者的出国规划有所帮助，则无疑是左微的虔诚希望。

欣慰之余，欣然作序，并期望左微在沟通中美教育的道路上继续探索，继续收获。



清华大学法学院副教授



李尚龙：愿你在书里，看到更美的世界

美国，一个我们既熟悉又陌生的国家。

这些年，越来越多的人在美国留学、工作、定居，也有不少人
对美国存在误解、偏见。

美国到底是一个什么样的国家？那里的人怎么样？那里在发生
怎样的故事？

许多地方，未走过，就无法懂得；不了解，就不能随意评价。

我在几年前去美国，一路走，一路停，见到许多人，遇见许
多事。

逐渐，我把这些故事写到了我的书里，因为大多数故事是温暖
的，散发着人性光辉的，是和我原本以为的不一样的。

我在洛杉矶，向一个陌生人问路，他带着我走了两条街到达目
的地。

我在波士顿，看见所有人都在为那场马拉松爆炸案哀悼。

我在尼克斯，因为穿了同样的队服，被素昧平生的人请喝酒。

这些，都打破了我对那个地方的误解。

美国人对中国有误会吗？有。

美国人曾经认为中国人吃老鼠肉和猫肉，后来他们来到中国，

发现并非如此；美国人曾经以为中国饮食的特色是杂碎，以至于用一个特定的说法 chop suey 来表示“杂碎”，后来他们发现中国人也吃五谷杂粮；再后来尼克松访华，他们才知道，中国竟然有北京烤鸭这么好吃的食物。

其实，交流才能化解误解，交融才能更加繁荣。

我一直想：有没有一个人既了解中国，也知道美国，还能用很好的文字写明白其中的不同？

很荣幸，我在 2015 年认识了左微，那时她在西雅图中文电台对我进行采访，隔着大洋，连着电波，我们一“见”如故。

左微在西雅图生活了六年，她在华盛顿大学读博士的同时参加了很多课外活动，交到了不少美国朋友，学与玩都没有耽误。她的书里有很多故事，都是她在美国见到的、经历的。

那些我们不知道的文化，那个我们不了解的世界。

愿你在她的书里，看到更美好的世界，更美好的自己。

愿你未走过，也能懂得。

是为序。



青年导演、作家、英语教师