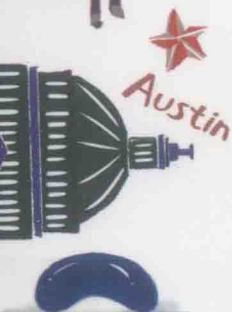




Key West



San Francisco



Austin



Chicago



Washington D.C.

学姐



留美  
笔记

My U.S. Study Journal

赵彬芝 高胜寒 汤晋妮 著  
胡晨晨 绘



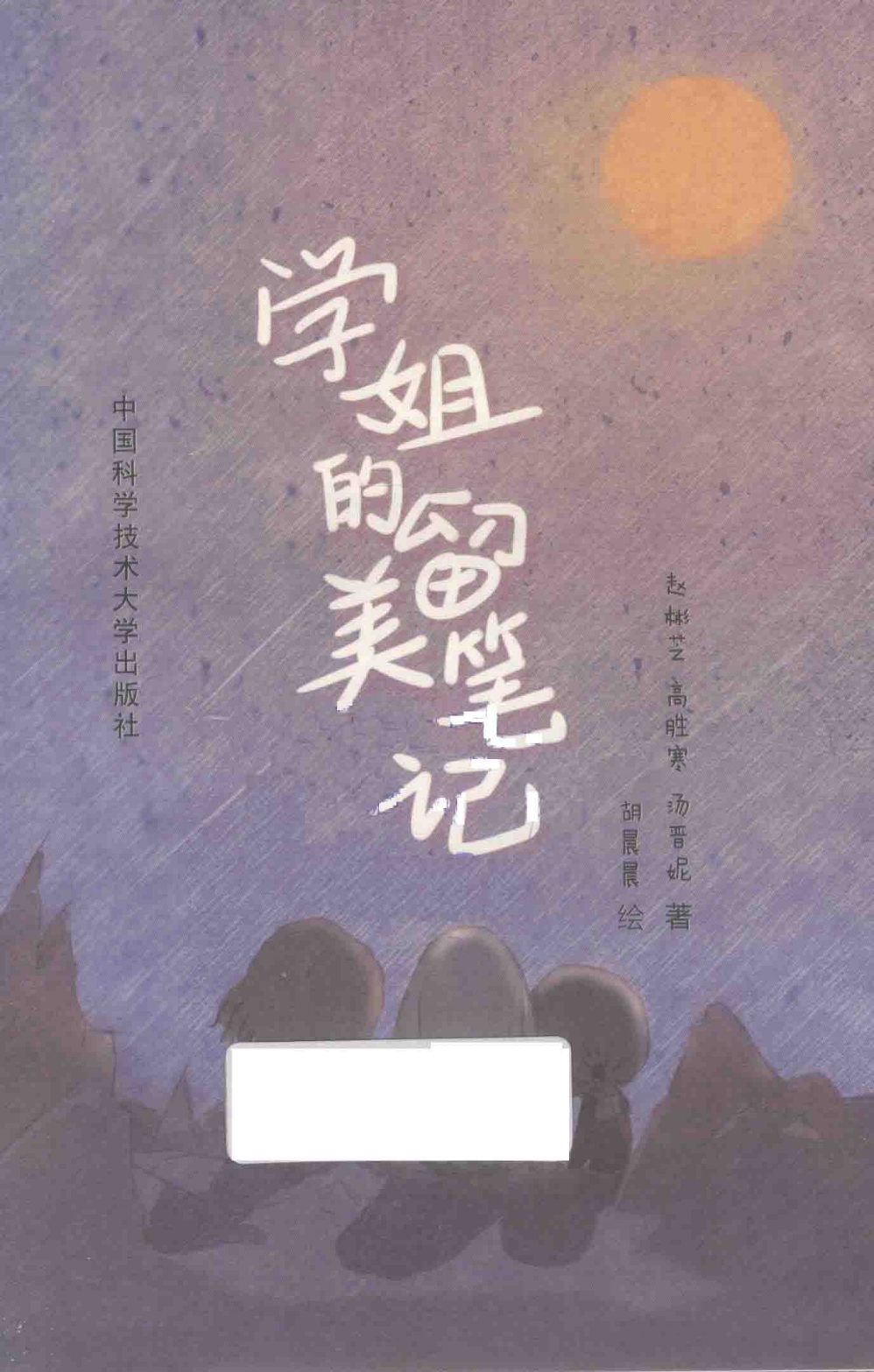
New York



Ohio



中国科学技术大学出版社

The background of the cover is a textured, painterly style with shades of purple, blue, and brown. A large, bright orange sun or moon is in the upper right. At the bottom, there are dark, rounded shapes that look like rocks or the backs of people sitting. The title is written in large, white, stylized Chinese characters.

# 学姐的留学笔记

赵琳芝 高胜寒 汤晋妮 著

胡晨晨 绘

中国科学技术大学出版社

## 内 容 简 介

本书主要为去美国留学的学生介绍留学前的准备、初入美国需要办理的各项手续、在美的衣食住行及校园生活,以及美国的文化和中美的文化差异,还分享了作者在美国留学期间的趣事和个人经历。本书内容翔实丰富,作者采访了美国很多地区的留学生,增强了本书的实用性,同时本书配有大量插画,图文并茂,趣味横生,是帮助准备去美国留学和初入美国的学生快速融入和适应美国生活的实用指南。

## 图书在版编目(CIP)数据

学姐的留美笔记/赵彬芝,高胜寒,汤晋妮著;胡晨晨绘. —合肥:中国科学技术大学出版社,2019.3

ISBN 978-7-312-04448-9

I.学… II.①赵…②高…③汤…④胡… III.留学教育—概况—美国 IV.G649.712.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 074780 号

出版 中国科学技术大学出版社  
安徽省合肥市金寨路 96 号,230026  
<http://press.ustc.edu.cn>  
<https://zgkxjsdxcbs.tmall.com>

印刷 安徽联众印刷有限公司  
发行 中国科学技术大学出版社  
经销 全国新华书店  
开本 787 mm×1092 mm 1/32  
印张 5  
字数 158 千  
版次 2019 年 3 月第 1 版  
印次 2019 年 3 月第 1 次印刷  
定价 68.00 元



# 作者插画



赵彬芝

(Esther Zhao)

美国贝勒大学 (Baylor University) 2018 届本科毕业生。主修传播学，辅修社会学，留美期间在英国、荷兰、肯尼亚访问交流。曾担任贝勒大学中国学生会主席、舞蹈队长及贝勒国际部大使。现就职于贝勒大学国际招生办。



高胜寒 (Sky Gao)

美国贝勒大学  
2018 届本科毕业生。  
主修金融。曾担任贝勒  
大学中国学生会宣传部  
部长，兼职翻译。

# 画师简介



汤晋妮 (Jiniv Tang)



胡晨晨

美国贝勒大学大四学生，公共卫生硕士在读，主修社区健康教育。贝勒 Eta Sigma Gamma Public Health 成员，贝勒国际部新生大使。

中国美术学院  
影视广告专业大三  
学生。曾参加亚太  
青年学生领袖大会  
(APYSLC)。



的留学生与家长，包括我在内的三位作者留学地都在德州，考虑到各州差异，我们采访了北美TOP 100 综合大学的部分在校中国留学生，以尽可能地扩大就读面与覆盖区域。

由于各高校管理以及各州文化方面有所差异，犹如中国南北文化差异，且本书作者人生历练尚浅，故本书信息仅供读者参考。期盼这份心意能为需要的伙伴们带来收获。

赵彬芝

从 未想过能拥有这样的机会和大家分享成长中的点滴心路历程。感谢邓燕斌博士的推荐，使我有幸成为本书的主要作者，并且有两位我十分信任的伙伴加入写作团队。

感谢父母一路以来的支持和陪伴，本书的成功出版与他们也密切相关。从高中预备出国到在美国度过大学四年时光，所有的成长与改变，回想犹有感叹。我在大学期间因担任学生会会长在北上广举办过新生见面会，现为校国际招生团队中的一员，对留学之旅有着不同的视角与解读，希望能将本书分享给有意出国或整装待发

在美国三年了，我依然常常回想起刚刚踏出国门时的茫然无措和徘徊不安。独自一人在全新的环境开启未知的生活并不容易，而跨越山海的距离更是让我们这些国际学生难以在开始旅程前就真正了解到远在他乡的日子到底会是什么样的。虽然网络上不乏种种对各个院校的介绍和评价，但更加细致入微的生活细节和日常环境却无从得知。

从一开始的摸索着前进，到后来的在学习中成长，这几年的跌跌撞撞逐渐促生了我想

要分享的念头。于是，在听说这次创作机会后，我毫不犹豫地答应了。

现在，这本书就这样和你见面了。

希望这本小小的手账能给正走在留学之路上的你带来一些真正的帮助，让你从我们的留学生活中为自己以后的日子勾勒出模糊的轮廓，为可能面对的种种问题做好准备，让自己不安的心稍稍放松下来，更加从容地迎接即将到来的新生活。这就是我藏在这本书中的愿望。

如果在几年后，你也成为了一位学姐或学长，回想起这本稚嫩的书，这一份小小的温暖还没有被忘记，这就足够了。

高胜寒

初

心这个词不像其他流行语，过了这么多年还是不断地被人使用。写这本书的初心很简单，自己经历过美国留学最初时的忐忑不安，就想着把所经历的弯路和所经历的遗憾、感谢和骄傲的事情分享给即将出国的你们。希望这本手账带给你的是陪伴和鼓励，快乐和温暖。

从准备期到创作期，我对这本书的预期不断改变。为了更全面地了解留学生生活中真正所需的，我们采访了各州不同学校的朋友们，通过他们的视角看留学，我才第一次认识到：留学生活千姿百态。休斯敦在抱怨带的衣服太厚，纽约正懊悔没带羽绒服过冬。假如把留学比作一个大拼图，每个留学生所经历的都只是巨大拼图里的一小片罢了。不论是给留学生贴标签，还是用数据和客观事实说话，无病呻吟的抱怨或是对学弟学妹们的苦口婆心，这些截然不同的态度其实都指向了很多人没有正视的问题：即使都拿着同一类型的签证，但每个踏上这片土地的人都有着各色各样的不同的留学梦。

与其“自以为是”地教导和分享个人感受，不如抓住那些不同点中的共同点，搜集材料，回忆自己的经验，分享真正能解决问题的建议。这也是我最后确立的写作目的：一本精致的手账留学“攻略”，让你无论何时何地都能通过翻阅得到答案！

汤晋妮



## 第一章 留美准备与须知 1

## 必备证件物品 2

|          |   |         |   |
|----------|---|---------|---|
| F-1 签证申请 | 2 | 重要文件    | 4 |
| 小黄本、小红本  | 6 | 银行卡(国内) | 7 |

## 暖心提示(有备无患) 10

|      |    |         |    |
|------|----|---------|----|
| 常备药物 | 10 | 转换插头    | 10 |
| 家人照片 | 11 | 中国特色小礼物 | 12 |
| 看牙   | 12 | 配镜      | 13 |
| 理发用品 | 13 |         |    |

## 初来乍到 14

|        |    |              |    |
|--------|----|--------------|----|
| 接机到学校  | 14 | 中国学生学者联谊会    | 15 |
| 国际生迎新会 | 15 | 银行卡          | 16 |
| 支票     | 18 | 通信           | 19 |
| 钱币识别   | 20 | 单位换算         | 20 |
| 驾照报考   | 21 | 好物推荐(APP与网站) | 22 |
| 生活小常识  | 32 |              |    |

## 第二章 衣食住行和校园生活 35

## 衣 36

|        |    |           |    |
|--------|----|-----------|----|
| 上学服饰   | 36 | 留学以后的穿衣风格 | 37 |
| 特殊场合着装 | 38 | 洗衣服       | 39 |

## 食 40

|                     |    |      |    |
|---------------------|----|------|----|
| 校园餐厅(校内餐厅文化)        | 40 | 美国食物 | 41 |
| 自己做饭(Homemade Food) | 42 |      |    |

## 住 54

|    |    |      |    |
|----|----|------|----|
| 租房 | 54 | 电器维修 | 59 |
| 室友 | 60 |      |    |

## 行 62

|          |    |         |    |
|----------|----|---------|----|
| 买车       | 62 | 停车      | 64 |
| 公共交通     | 65 | STOP 标志 | 65 |
| GPS      | 66 | 街道命名    | 66 |
| 高速公路驾驶情况 | 67 | 车险纠纷    | 67 |
| 考驾照      | 67 |         |    |

WELCOME  
to

## 校园生活

68

|                    |    |       |    |
|--------------------|----|-------|----|
| 选课和了解教学楼           | 68 | 与教授交流 | 70 |
| 小组 project         | 71 | 抄袭    | 72 |
| 课堂笔记               | 74 | 课后作业  | 76 |
| 兼职                 | 82 | 校园竞赛  | 84 |
| 兄弟会/姐妹会和本科医学生荣誉学生会 | 86 | 春节怎么过 | 91 |
| 志愿者                | 92 |       |    |

## 第三章 分享篇 (乐事、窘事和个人经历)

93

|           |         |       |     |
|-----------|---------|-------|-----|
| pull over | 94      | 借宿    | 96  |
| 税和标价      | 98      | 911   | 99  |
| 留学生遭遇诈骗仿号 | 911 100 | 诈骗    | 102 |
| 看医生       | 104     | 日常交流  | 105 |
| 生活细节      | 108     | 尴尬    | 109 |
| 吐槽        | 110     | 缩写和简称 | 112 |
| 创业的本质     | 114     |       |     |

## 第四章 美国文化

115

|                |     |      |     |
|----------------|-----|------|-----|
| 交流: 如何融入美国人的圈子 | 116 | 街头表演 | 117 |
| 涂鸦等艺术类文化体验     | 117 | 美国治安 | 118 |
| 文娱             | 119 | 体育   | 123 |
| 节日庆典和假期        | 130 |      |     |

## 第五章 采访

143

致 谢 148

后记 149

手指按住,  
轻轻向上.  
Next page



iv

# 第一章

留美准备与须知

# 出发前



妮的爸爸  
妈妈去送  
机



## ★ 必备证件物品

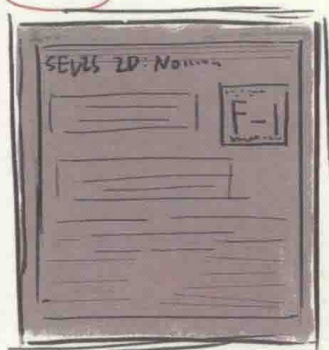
### F-1签证申请

办理签证是去美国留学前非常重要的一步。一般情况下，没有家庭或者个人特殊原因，F-1签证是最常见，也最容易过审的学生签证类型。



在网上也有不少申请F-1签证的攻略和详细步骤。APPLY FOR A U.S. VISA 官网上也有明确的官方步骤及要求（中英文版本都有）。这里主要提醒大家必须准备的几样东西：

#### I-20表



美国学校或项目提供的I-20表。只有在录取的学校给你寄来纸质版已经由学校相关人员签好名字的I-20表后，你才能开始办理签证。

## 『需要准备』 (一表 两照 两单)

#### 护照

办理签证需要在护照空白页盖章。

#### 证件照

一张在最近6个月内拍摄的2英寸×2英寸(5.1厘米×5.1厘米)的照片。还要保存电子版，因为在填写网上申请表时需要上传照片。

2英寸×2英寸(5.1cm×5.1cm)



Six months latest

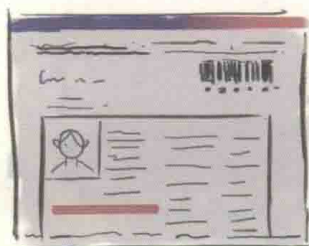


## 两单:

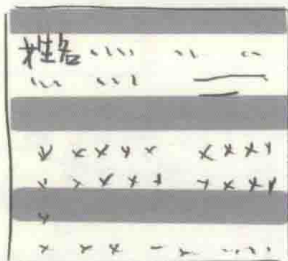
## 面谈预约单

### DS-160 确认单

这份文件是在你填完大使馆官网提供的 DS-160 表后最后出现的页面。需要打印出来带上。它和面谈预约单一样重要。



这份文件在你完成非移民签证电子申请表 (DS-160) 后才能打印。很多学生会忘记打印或者忘记携带这份文件。记住! 这张纸非常重要!



# IMPORTANT

### 支持性文件

如财产证明、房产证等复印件、大学录取通知书、高中成绩单、语言成绩单等。每个人遇到的签证官性格、脾气都不大一样。有些签证官的审核很宽松，随便问几个问题就让你过了；有些则不然，“七大姑八大姨”的文件他们都要审核一遍。经验之谈：准备一个正式的文件夹，把所有支持性文件都放进去。面签时，把文件夹往桌子上一放，不仅让你自己心里有底气，也能让签证官感到你是有充分准备的。

## 自信地面签

自信! 办签证的时候最重要的就是不要慌! 流利的英文和对自己学校以及专业的深入了解会为你加分!

加油!  
比心心

# 重要文件

一定要随身携带，不要托运!!!

护照

I-20表

DS-160确认单

美国学校录取通知书

国内中英文版成绩单

疫苗小黄本

2寸白底照片

持旧护照的同学务必  
要注意一下护照有效期  
期哦！特别是16岁以  
下的，护照有效期仅  
为3年。

建议从国内带各种尺寸  
的证件照来美国，因为  
这边不但照得不好看，  
而且还很贵。

## 建议

1. 以上重要文件均复印一份备用！
2. 入境前还会填写一张入境单，最好随身带笔。
3. 带10000美元以上的现金是要通报的，且现金带多了也不安全，故建议不要多带现金。一来美国便可以马上办一张银行卡，非常方便，无须担心现金不够造成尴尬和困扰。



✕ 不要带: ✕

未加工的肉类

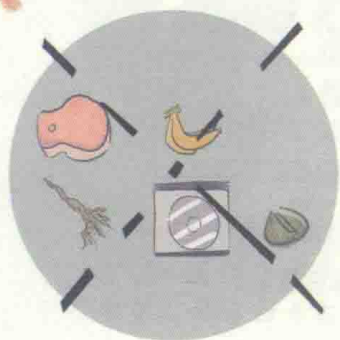
水果

中草药

有盗版内容的仿冒品 (包括服装、音像制品等)

任何种子类产品

不要帶我~



被发现携带仿冒美国电影的碟片等者，其罚款额可高达数千甚至上万元人民币，以此保护美国知识产权和本土生态环境不受影响。

TIP

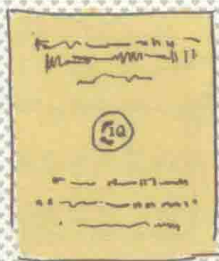
随身的登机行李中不要放置任何100mL以上的液体。此处的100mL是指瓶身上的标识，而不是瓶内剩余液体的体积。

FOR EXAMPLE:



# 小黄本、小红本

要打针了……溜了溜了……



小黄本是疫苗本，大部分美国学校要求留学生必须接种MMR疫苗 [Measles (麻疹)、Mumps (腮腺炎) 和 Rubella (风疹) 的联合疫苗] 和 TB 疫苗 [Tuberculosis (肺结核) 疫苗]。



小红本是体检本，证明你身体没大问题，也顺便确认所有必需的疫苗都已接种。

## ATTENTION:

美国法律规定：所有新生都必须提供完整的疫苗记录才能上课，没有按照学校要求提供疫苗记录的学生将无法注册选课或在其他方面受到影响。同时，如果学校被查到有学生未提供完整的疫苗记录，学校还有可能要承担法律责任。

同学们，听好了!!!

