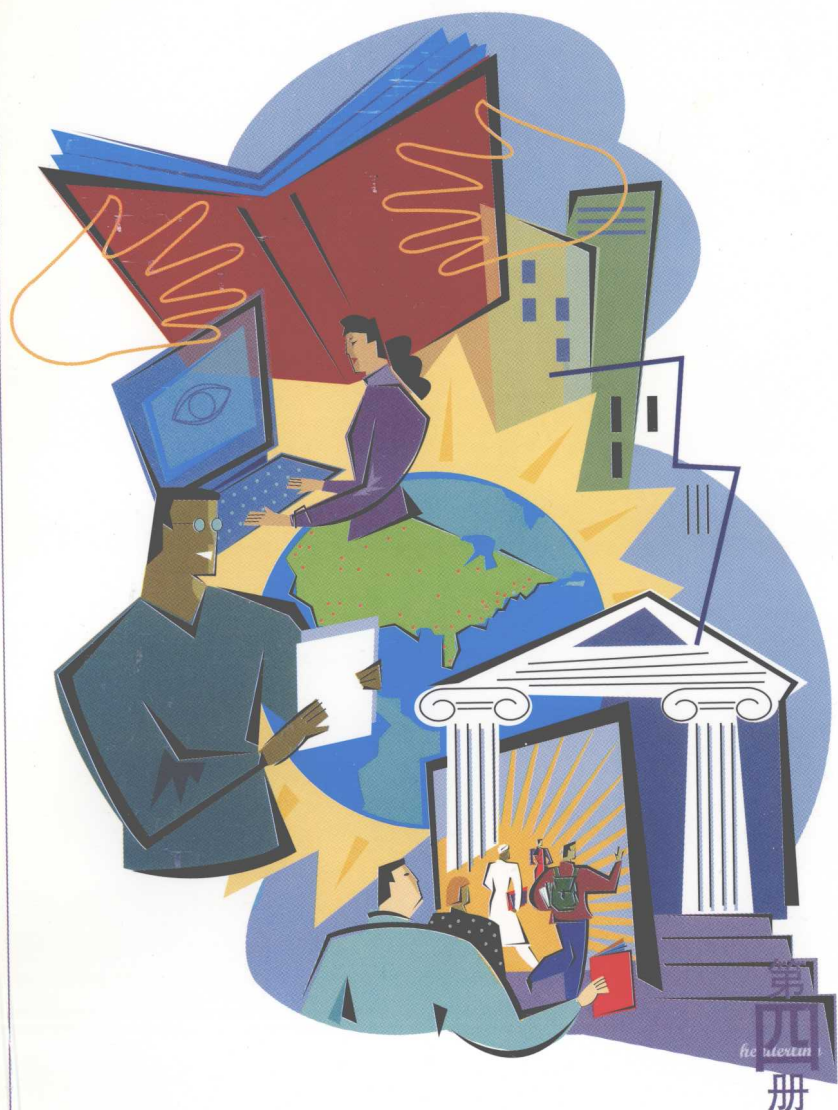


# 如果你想留学美国



行前准备：  
在美国生活与学习的  
实用知识

# 如果你想 留学 美国

第四册

行前准备：  
在美国生活与学习的实用知识



## 鸣谢

《如果你想留学美国》是一套四册丛书，由美国国务院教育信息和资源部门编撰。你也可以在下列网址找到这套丛书：  
<http://educationusa.state.gov>。

美国国务院希望感谢下列各位，他们来自世界各地，作为《如果你想留学美国》丛书顾问委员会的工作成员，他们贡献了他们的时间、专长和才能：

Evelyn Levinson—Project Coordinator  
Participant Training Specialist, USAID West  
Bank and Gaza Mission, and International  
Education Consultant; former Director,  
Educational Information Center, U.S.-Israel  
Educational Foundation, Tel Aviv, Israel

Louise Cook—Booklet One Coordinator,  
Associate Project Coordinator/Editor, and  
Contributing Author  
Center Director, Kaplan Inc., London, and for-  
mer Director, Educational Advisory Service,  
U.S.-U.K. Fulbright Commission, London

Diana Lopez—Booklet Two Coordinator and  
Contributing Author  
Director, Graduate Admissions and Records,  
University of Tennessee, Knoxville

Roberta Paola—Booklet Three Coordinator  
and Contributing Author  
Educational Adviser/Special Projects Officer  
for South Africa, U.S. Consulate General,  
Durban, South Africa

Gaston Lacombe and Laura Ruskaup—  
Booklet Four Coordinators and  
Contributing Authors  
Lacombe: Program Coordinator, Soros Foun-  
dation-Latvia, Educational Advising Center  
Ruskaup: Former Educational Adviser, U.S.-  
U.K. Fulbright Commission

美国国务院还感谢下列作者/读者/顾问：

Kathleen Alam, U.S. Department of State  
Educational Advising Coordinator, South Asia

Ellen Badger, Director, International Student  
and Scholar Services, Binghamton University  
(SUNY), New York

Juleann Fallgatter, Editor, *The Advising  
Quarterly*, and Director, Advising and Testing  
Services, AMIDEAST

Nancy Gong, former Coordinator, American-  
Indonesian Exchange Foundation-Educa-  
tional Advising Service, Jakarta, Indonesia

Sandarshi Gunawardena, former Educational  
Adviser, U.S.-Sri Lanka Fulbright  
Commission, Colombo, Sri Lanka

Linda Heaney, President, Linden Educational  
Services, Washington, D.C.

Lia Hutton, Associate Editor, *The Advising  
Quarterly*, AMIDEAST

Nancy Keteku, U.S. Department of State  
Educational Advising Coordinator, Africa

Maria Lesser, former U.S. Department of  
State Educational Advising Coordinator,  
Mexico/Caribbean

Amy Lezberg, New England Resource Center  
for Higher Education, University of  
Massachusetts, College of Education, Boston

Martyn J. Miller, Director, Office of  
International Services, Temple University,  
Philadelphia, Pennsylvania

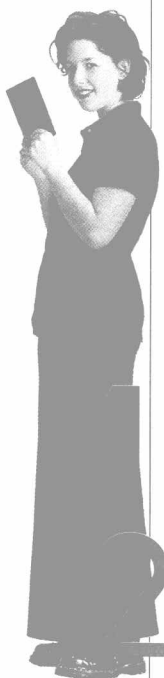
Terhi Molsa, Executive Director, The  
Fulbright Center, Helsinki, Finland

Sohair Saad, Director, Educational Resource  
Center, AMIDEAST, Cairo, Egypt

Jaylene Sarracino, Intellectual Property  
Attorney and Internet Consultant,  
Washington, D.C.

我们向丹佛大学表示特别感谢  
(<http://www.du.edu>)，他们对丛书的封面和宣  
传画提供了帮助。

## 前言



《行前准备：在美国生活与学习的实用知识》是美国国务院编撰的四册一套引介丛书中的一册。这套丛书的目的是向希望到美国学习的国际学生和学者提供客观和实用的意见。所有这四本小册子都可以从互联网上下载，网址是 <http://educationusa.state.gov>，印刷本可以从美国在各地的教育信息和辅导中心获得(欲了解有关这些中心的详细信息，请见第一章)。

这四本小册子包含以下方面的内容：

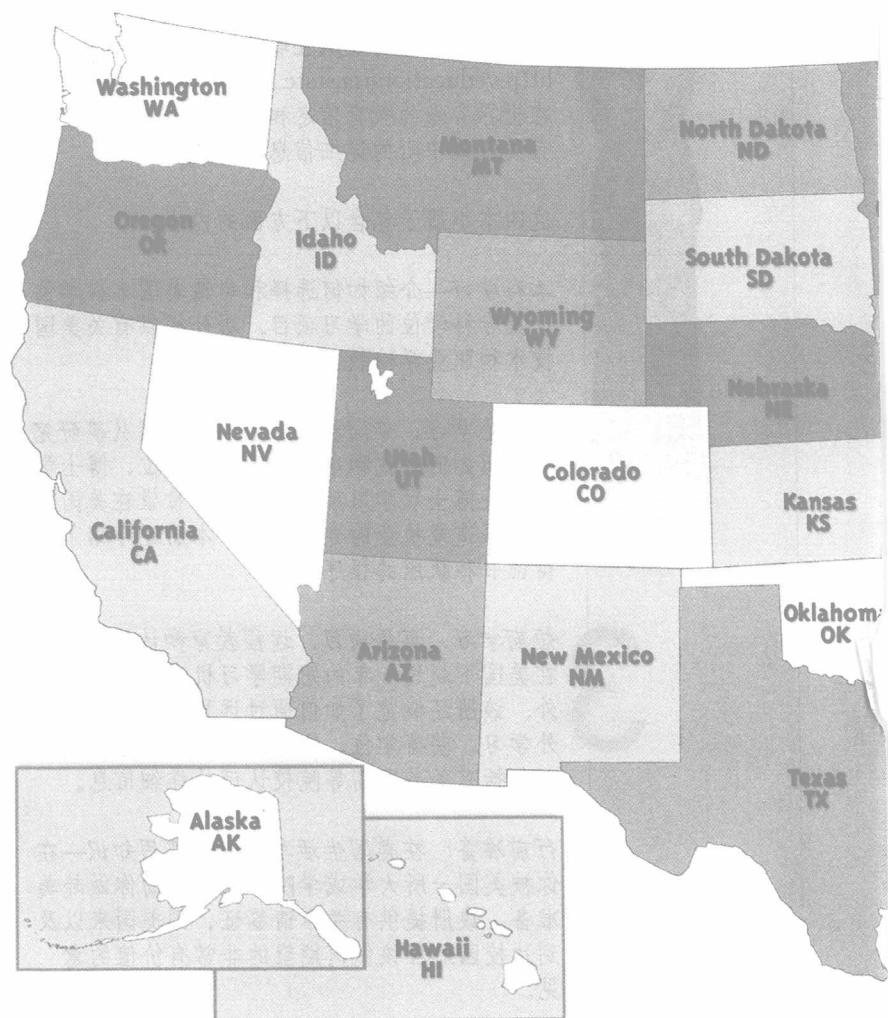
**本科学习**—介绍如何选择和申请美国本科学位以及专科学位的学习项目，另外提供有关美国技术和职业学校教育机会的信息。

**研究生学习、专门职业专业学习以及从事研究**—介绍如何查找和申请美国硕士学位、博士学位以及博士后学习项目。对那些希望在美国进一步深造或执业的专业人员，本册还介绍了获得证书和执照的程序。

**3 短期学习、英语项目、远程教育和认证**—介绍在美国不超过一年的短期学习机会的信息。此外，该册还概览了如何通过远程教育在美国境外学习，获得学位、文凭和证书。这本小册子还包括有关美国高等院校认证的详细信息。

**4 行前准备：在美国生活与学习的实用知识**—在你被美国一所大学或学院录取后帮助你做赴美准备。该册提供有关申请签证、到美国来以及到达校园后应该做何期望的非常有价值的意见。

# The United St



# ates of America



|       |    |
|-------|----|
| 准备赴美  | 11 |
| 有用的网址 |    |

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| <b>提供临行帮助和信息的来源</b> | <b>13</b> |
| 美国教育信息和辅导中心         |           |
| 国际学生辅导员             |           |
| 有用的网址               |           |

|             |           |
|-------------|-----------|
| <b>行前计划</b> | <b>16</b> |
| 需要带的文件      |           |
| 法律文件        |           |
| 免疫和接种证书     |           |
| 医药处方和眼镜处方   |           |
| 医疗和牙科记录     |           |
| 学业文件        |           |
| 联络人信息       |           |
| 财政问题        |           |
| 留学期间的费用预算   |           |
| 银行安排        |           |
| 旅行和安顿开销     |           |
| 使用旅行支票      |           |
| 货币限制        |           |
| 保险          |           |
| 医疗保险        |           |
| 医疗保险不负担的治疗  |           |
| 学业和语言准备     |           |
| 打字技巧和电脑使用知识 |           |
| 语言技能        |           |
| 强化你的英语技能    |           |
| 行前核实清单      |           |
| 有用的网址       |           |

|                  |           |
|------------------|-----------|
| <b>你的学生签证</b>    | <b>38</b> |
| 签证类型             |           |
| 你所在国家的申请程序       |           |
| 何时何处申请           |           |
| 要求的文件            |           |
| 申请学生签证时需要记住的重要事项 |           |
| 与你的国家的纽带         |           |

英语

学业成绩

简明扼要

补充材料

并非所有国家都一样

财政文件

就业

随行的被赡养人

留在国内的被赡养人

特殊的签证限制

保持积极的态度

申请签证时避免做的事情

加拿大公民特别需知

签证申请被拒绝

如果你目前在美

有用的网址

## 前往并抵达美国

50

计划你的旅程

在美国节假日期间旅行

旅行社

旅行俱乐部和包机机构

自行订票

由资助人安排的旅程

收拾行李

航空公司行李限制

应该携带的东西

不可以带的东西

保护你的行李

非随行行李

代办公司

空运

海运

行李海关

正确的美国时间

检查移民文件

美国海关

前往大学

转机



## 第五章

火车  
公共汽车  
租车  
过夜住宿  
抵达大学  
有用的网址

### 开始你在美国的教育

67

初到大学的日子  
学年  
学术项目  
学业导师  
课程注册  
校园和系科迎新培训  
教授  
学习技巧  
行为准则  
作弊  
抄袭  
有用的网址

## 第六章

### 找房子

78

临时住宿  
校园内住房  
校外住房  
校外宿舍  
合作公寓  
合伙租房  
和美国家庭住  
食堂和就餐方案  
要点重述

## 第七章

### 日常生活实用信息

89

金钱事务  
美国货币  
建立银行帐户  
支票帐户  
自动提款机和24小时银行业务  
个人支票

双重支票

银行本票

透支

存款帐户

安全保险箱

信用卡和“赊款购物”

小费

## 通讯

电话

紧急号码

长途电话

往外国打电话

移动电话

公用(“投币”)电话

互联网和电子邮件服务

电报

## 使用美国邮政服务

邮寄地址

邮局

邮政信箱

邮资

邮政汇票

## 医疗与健康

适应新家

校园医疗诊所

家庭医疗

## 购物

美国商店的一般类型

## 就餐

餐馆

## 交通

公共交通

汽车

自行车

摩托车

休闲旅行

飞机

火车

长途公共汽车

个人安全

俱乐部和体育运动

俱乐部

文化活动

体育运动

为可能随行的被赡养人做安排

儿童上学的学校

托儿所

配偶的活动

有用的网址

## 适应新环境

129

时差反应

语言问题

文化震动

美国人

个人性

竞争

衡量成功

社会习俗

问候

名字的使用

友好与友谊

社交邀请

约会和男女交往

个人卫生

如果家里发生紧急状况的话

参与社区生活

东道家庭项目

衣服银行

有用的网址

## 书目

152

## 术语汇编

153

## 索引

163

你

就要前往美国读书了，祝贺你！考虑到你即将经历的变化，这对你来说恐怕是一个既激动又不安的时候。本书将为你提供重要的实用知识，使得你的美国之旅以及你在美国的时间更容易、更成功。你准备得越好，这一过渡就更容易，你也能从美国的经历中获得更大的益处。

## 准备赴美

《行前准备：在美国生活与学习的实用知识》将帮助你在计划赴美的过程中进行有条有理的准备。本书第二章讨论你需要随身携带的文件、你旅行时的财政考虑、医疗保险以及学业准备。第三章讲解获得学生签证的细节。第四章专门讨论到美国的旅程，包括有关打点行李的建议、美国移民局和海关的程序等。

本书中还包含在你抵达美国大学后如何安顿的信息。第五章包含课程注册、学习技巧以及行为规范等学业问题。第六章讨论各种住房选择与就餐安排。

最后两章讨论美国日常生活中需要知道的事情。第七章中包括有关美国货币和银行业务、电话和邮政服务、医疗、购物、交通、个人安全、随行家人的活动等信息。在第八章中，你

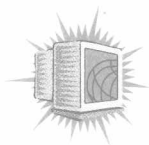
## 引言

会找到如何适应新环境、如何对待文化震动、如何在社交以及学术环境中与美国人相处以及如何参与社群活动的建议。

《行前准备：在美国生活与学习的实用知识》一书的目的是为你的美国之行做尽量充分的准备。但是除本书之外，你还可以从当地的美国教育信息和辅导中心以及你的美国大学的国际学生辅导员那里获得更多的帮助(见第一章)。

祝你在美国学业成功!

## 有用的网址



《如果你想留学美国》丛书网上版  
<http://educationusa.state.gov/>

Directory of U.S. Educational Information and Advising  
Centers Worldwide,

《世界各地美国教育信息和辅导中心名录》  
<http://educationusa.state.gov/>

## 提供 临行帮助和 信息的来源

在你为赴美留学做准备的时候，你也许希望从一位专业的国际学生辅导员那里寻求帮助。你可以从所在国家的美国教育信息和辅导中心、从你的美国大学的国际学生辅导员那里获得这样的帮助。

### 美国教育信息和辅导中心

你在选择和申请大学时可能已经使用过美国教育信息和辅导中心的服务。这些中心还可以在你计划赴美时提供帮助。世界各地有450多个隶属于美国国务院的教育信息和辅导中心，它们遍布几乎所有国家。这些中心拥有大量信息，配备有训练有素的教育辅导员。

你就近的美国教育信息和辅导中心可以向你提供有关临行准备的材料，也许还会为你所在国家或地区即将到美国留学的学生进行临行培训。这些培训项目中有些还安排参与者和最近在美国停留过的学生见面。早早与就近的中心联系，了解他们的培训时间并预定一个位子。有些中心的培训项目可能会收费。



你可以在各种机构中找到教育辅导员，包括美国大使馆、富布赖特委员会、在美国境外运作的美国非盈利组织、两国合办的中心、当地大学、民间基金会以及其它地方机构。这些教育辅导员的首要任务是就美国教育系统提供信息。其次，他们可以清楚地解释申请美国一所学院或大学的过程。他们一般来说定期进行这样的讲授。教育辅导员还可以提供个人咨询服务，帮助感兴趣而且符合条件的学生选择最适合他们的学习计划和学校。这样的咨询服务有时收费。

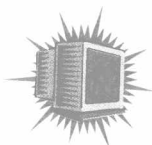
辅导中心具备如下类型的信息：

- ⇒ 美国大学介绍，包括课程描述；
- ⇒ 申请大学的程序和策略；
- ⇒ 有哪些财政资助可供申请；
- ⇒ 有关入学标准考试的信息，如TOEFL, SAT, GMAT以及GRE等。

所有的美国教育信息和辅导中心都隶属于美国国务院，其目标是就美国的各种学习机会提供客观的信息。但是这些中心的名称以及经营这些中心的组织也许因国家而异。要查找离你最近的美国教育信息和辅导中心，请与就近的美国使领馆联系，你也可以到美国国务院的网址上查看这些中心的名单：<http://educationusa.state.gov>。

## 国际学生辅导员

在几乎所有的美国大学内，当你需要获得帮助、建议及其它个人协助的时候，国际学生辅导员(ISA)是主要来源。国际学生辅导员通常在国际学生办公室或者名称类似的办公室办公，负责在你抵达的时候向你提供迎新培训、帮助你解决签证和纳税疑问。如果你上的学校没有正式的国际学生辅导员，那么一定有其他指定协助国际学生的人，至少是半职人员。当你接到录取函时，你应该被告知国际学生辅导员的名字或者从事这一工作的人的名字。如果你找不到这样的名字，你要向录取办公室询问，或者到学校的网址上查找。给国际学生辅导员或有关的人写信，通知他/她你到达的日期。



## 有用的网址

《如果你想留学美国》丛书网上版  
<http://educationusa.state.gov/>

Directory of U.S. Educational Information and Advising  
Centers Worldwide,

《世界各地美国教育信息和辅导中心名录》  
<http://educationusa.state.gov/>



## 行前 计划

本章列举了你到美国时应该携带的重要文件。本章还讨论医疗保险等你在离开母国前必须预先弄清楚并加以安排的事项。本章最后还讨论财政问题以及你可能需要做的学业准备。

### 需要携带的文件

准备好携带任何与你的法律、医疗和学业历史有关的文件。

在你旅行到美国以及在美国落地后，你要随身携带所有重要的文件。这一点十分重要。不要把这些文件放在行李里。不要借给或者交给任何人，除非那个人能够出示有关的身分证明，表明他或她有接受这些文件的授权。

### 法律文件

作为一个进入美国的外国人，你必须要有某些文件显示你的法律身份。这些文件包括：

- ☞ 由你的国家签发的有效护照，在你入境美国时至少还有六个月有效期；
- ☞ 由美国使领馆官员在你的护照内盖的非移民

