

全面展现留学画卷
深刻揭示问题困难
诚恳提出有益建议



学海航图

留学生活警示

STUDYING OVERSEAS

陈申 著



北京语言大学出版社
BEIJING LANGUAGE AND CULTURE
UNIVERSITY PRESS



Studying Overseas

学海航图

留学生活警示

陈申 著



北京语言大学出版社

BEIJING LANGUAGE AND CULTURE
UNIVERSITY PRESS

(京)新登字 157 号

图书在版编目 (CIP) 数据

学海航图: 留学生活警示/陈申著.
—北京: 北京语言大学出版社, 2005
ISBN 7-5619-1538-1

I. 学…

II. 陈…

III. 留学生教育 - 概况 - 世界

IV. G649.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 143543 号

书 名: 学海航图: 留学生活警示
责任印制: 汪学发

出版发行: 北京语言大学出版社

社 址: 北京市海淀区学院路 15 号 邮政编码: 100083

网 址: <http://www.blcup.com>

电 话: 发行部 82303650/3591/3651

编辑部 82303393

读者服务部 82303653/3908

印 刷: 北京新丰印刷厂

经 销: 全国新华书店

版 次: 2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张: 6

字 数: 148 千字 印数 1 - 3000

书 号: ISBN 7-5619-1538-1/H.05152

书 价: 18.00 元

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: 82303590

内容提要：

《学海航图》专门为即将出国的留学生，尤其是小留学生和他们的家长而写。

《学海航图》分为《留学生活警示》、《海外学习指南》、《异国社交导向》三册，面面俱到地覆盖了在西方国家留学的各方面细节，旨在让读者对留学过程中可能出现的各种问题和困难有所了解，有所准备，以便有效解决，有效克服，使留学的航程一帆风顺。

《学海航图》以教育理论、个案研究为基础。书中列举的上百例个案，是作者二十年来在西方英语国家收集的真人真事，作者参照教育理论对这些个案加以分析，使之具有普遍的借鉴和指导意义。

《学海航图》行文流畅，概念明晰，语言简明生动，读起来饶有风趣，是难得的出国留学宝贵指南。



作者简介：

陈申教授，1949年生于上海，祖籍江苏镇江。南京师范大学毕业并获澳大利亚拉居伯大学教育学博士。从教30年，先后执教于国内外中小学和大学，包括南京师范大学、墨尔本大学、迪金大学和纽卡斯尔大学，任课程主任、教育学院副院长等职。并应邀在美国伯克利加州大学、加拿大不列颠哥伦比亚大学、英国剑桥大学和中国香港大学、南京大学担任访问学者和客座教授。代表著作有《外语教育中的文化教学》、《语言文化教学策略研究》、《龙虫之间：跨国教育反思》等。



上个世纪末的三十年中，随着中国的改革开放，成千上万的学子走出国门，去西方发达国家留学深造。从那时候起，出国留学热如火如荼，经久不衰，有关留学的书籍如雨后春笋，热门畅销：七十年代以介绍留学粗描轮廓的概要为主；八十年代以描写留学生的文学作品居多；九十年代留学生纪实作品走红。进入21世纪的今天，读者已不再满足有关留学的“一枝一叶”，而是希望看到“整片森林”，进而“追根穷源”。这本书正是为了满足这种特别需要，专门为即将出国学习的留学生，尤其是即将出国选读大学专科、本科的小留学生们而写。

作为一位有着中国文化背景的西方大学教授，作者经历了“三十年河东，三十年河西”的变迁。先在国内接受了初等、中等和高等教育，并当了小学、中学和大学的教师；此后又去海外留学，取得教育学博士，又在国外担任了小学、中学、大学三个层次的教职。由于职业的原因，作者有机会较深入地考察和比较澳大利亚、新西兰、加拿大、英国和美国等西方英语国家的教育体制和学校情况。多年来作者一直希望，在科学研究和科学理论的基础上，将积累的经验和最新的科研成果奉献出来，向中国的留学生和他们的家长提供一个较为系统的出国留学真实画卷。

《学海航图》分为《留学生活警示》、《海外学习指南》、《异国社交导向》三册，面面俱到地覆盖了在西方国家留学的各方面细节。目的是让即将出国的留学生对留学过程中可能出现的各种问题和困难有所了解，有所准备，以便有效解决，有

效克服，使留学的航程一帆风顺。

本书行文流畅，概念明晰，内容丰富，可读易懂。针对高中毕业前后水平的读者，作者将深奥的教育理论、复杂的科研调查，用简洁、幽默的语言深入浅出地介绍给留学生和他们的家长。书中列举了大量的个案来说明问题，读起来饶有风趣。这些个案均根据作者多年收集到的真人真事而写，为了防止有触及个人隐私之嫌，采用化名代之。涉及有关教育理论根据的资料，一一注明出处，列在书后，供有兴趣的读者参考。愿《学海航图》能为即将启航的中国留学生们起到指点迷津、拨正航向的作用。

值本书问世之际，作者谨向所有促成此书的人致谢。特别是南京大学高等教育研究所所长龚放教授，向作者提供了舒适的写作环境，使本书得以顺利完稿；北京语言大学出版社给予大力支持，使本书得以出版。最后感谢澳大利亚纽卡斯尔大学提供学假和研究基金，实现作者计划中的科研与写作。

作者

2005.10



第一章 身心健康第一

- | | | |
|-----|--------------------------|----|
| 第一节 | 衣食住行：内外有别-中西合璧-蜂窝蚕茧-车轮滚滚 | 1 |
| 第二节 | 心理调节：文化休克-乐观有益-排忧解难-寻求咨询 | 13 |
| 第三节 | 保养身体：体格检查-劳逸结合-增强体质-科学寝食 | 25 |
| 第四节 | 防患求医：医疗保险-预防在先-及时治疗-自我调理 | 33 |

第二章 安全防范须知

- | | | |
|-----|--------------------------|----|
| 第一节 | 投石问路：交通规则-驾驶执照-地图必备-瞻前顾后 | 40 |
| 第二节 | 入乡问禁：小题大做-三思而行-入乡随俗-勤报平安 | 48 |
| 第三节 | 知己知彼：贫富社区-白天黑夜-好汉吃亏-警钟长鸣 | 54 |
| 第四节 | 应急措施：紧急号码-寻求援助-意外救护-不测风云 | 62 |

第三章 法律基本常识

- | | | |
|-----|--------------------------|----|
| 第一节 | 人的权利：男女同权-老少无欺-种族平等-个人隐私 | 69 |
| 第二节 | 法的尊严：人人受限-法无商量-德法有别-违法必惩 | 79 |
| 第三节 | 遵章守法：杜绝法盲-循规蹈矩-群体形象-法律援助 | 87 |
| 第四节 | 法律纠纷：民事矛盾-家庭暴力-人身侵犯-知识产权 | 99 |

第四章 丰富业余生活

- 第一节 体育运动：中外异同-团队精神-参赛风格-健身指导 108
- 第二节 文娱活动：多种多样-发展友谊-谨防色情-少逛赌场 115
- 第三节 团体行动：各类聚会-群体压力-酒吧留步-远离毒品 123
- 第四节 旅行移动：旅行计划-通讯联络-设备器械-野外防备 131

第五章 融入当地社会

- 第一节 勤工俭学：自我价值-申请工作-积累经验-报答父母 141
- 第二节 广交朋友：他乡故知-当地华侨-本地洋友-外族知音 151
- 第三节 社区服务：公民意识-民族自尊-宗教社团-社会公益 163
- 第四节 地球村民：多元文化-移民申请-第三位置-世界公民 173

第一章

心身健康第一

留学生出国深造，不负望子成龙、望女成凤的中国父母心，首先必须牢记在心的的是：出国以后，无论何时何地都应当把自己的身心健康放在第一位。否则，即便拿到了文凭、学位，却没有健康的身体参加工作和回国建设，就无法报答父母的深情厚望……

第一节

衣食住行

※ 内外有别 ※

“慈母手中线，游子身上衣，临行密密缝，意恐迟迟归。”在儿女即将出国远游求学的时候，如今痴心的父母们虽然不用为孩子一针一线地密缝，心里总是想着如何为儿女准备充足的行装。其实，孩子们也在想着同样的问题：怎样把“父母手中钱”变为“学子身上衣”？出国留学要带些什么衣物呢？

望着正在往崭新的旅行箱里鼓鼓囊囊塞衣服的女儿，嗲嗲地问出国衣服够不够，父亲王总心里真是感慨万分。想到七十年代末作为中国第一批公费留学生赴美时的窘境，靠国家发的几百元置装费买了有生以来最多的新衣服，还担心涤毛混纺的西装回国后用不上，省下一笔买了套实惠的深蓝中山装，到了国外衣服不够用，十分难



堪。觉得女儿这一代真是太幸福了：父母钱多了花起来不在乎，各式的时髦服装买了一套又一套，从夏天的T恤衫、超短裙，到冬天的羊绒衫、皮夹克和羽绒衣，应有尽有，整整一大箱子全是新衣服，用不着拿洗衣粉、肥皂之类的添加物来填满行李。自己还有什么过时的经验可以作为女儿的参考呢？

凡是到过国外的人都有体会，国内带出的有些衣服在国外穿不出去，就和在国外买的衣物穿出来会在国内引起议论纷纷一样。衣服不仅有御寒掩体的基本功能，还具有美化仪表、区别地位、显示职能等多种作用。说得更明白一点，衣服是一种社会符号，穿上以后代表了你的民族背景、经济状况、文化素养、个性爱好。因此，了解国内国外不同的“内外之别”，十分重要。不同国家的人民对衣着的讲究程度也不尽相同，作者曾在另一本书中描绘了澳大利亚的衣着情况^[1]：

可以说没有哪一个国家的衣着会比澳大利亚更随便了。各民族各有自己的民族服装不用多说，人们互相之间的包容程度很大。严格地说，中国人的“人看衣装马看鞍”的概念在这里是没有土壤立足的。一个衣装平平、其貌不扬的家伙可能是一个百万富翁；身穿运动衫、配着一件似裙非裙的宽大短裤、在首都公园跑步的汉子，可能就是总理本人；穿着裤腿开天窗、露着膝盖牛仔裤的青年人可能是追求时髦的纨绔子弟；而衣冠楚楚、成天穿着“二手”西装的君子或许是长久找不到工作、靠政府救济的失业者。用澳大利亚人的一句口头禅来说：“谁在乎呢？”确实，只要你身上不是一丝不挂，谁在乎你的衣着呢？

相对来说，美国人穿衣也比较随便，而英国和欧洲各国比较讲究。不过，总的来讲西方人特别注意在不同场合的穿衣，在家里穿的衣服和外出穿的衣服有天壤之别，这是必须了解的第二个“内外之别”。穿内衣外出当然是很不文明的举止，外套也有正式场合和休



闲场合之分。如果在一个重大的鸡尾酒晚会上，政界要人和社会名流济济一堂的庆祝活动典礼中，男士个个西装笔挺，女士人人珠光宝气，某个不识时务的家伙，穿着一件色彩鲜艳的上装，配上一条牛仔裤，脚蹬一双运动鞋、旅游鞋什么的，必然会引来众目睽睽或切切私语。同样，在野外烧烤、度假野营或去菜市购物时，突然冒出一位“绅士”，衣冠楚楚、西装革履，在人们面前显眼夺目，势必成为大家的笑柄。“白领”和“蓝领”的区别仅仅在工作场合体现，到了休闲的时光，人们可以无领，也可以有领，有各式各样的“领”。在国外的公园里，很少见到穿着西装、反剪双手的游客，如果有，十有八九是来公干和观光的中国人。一位在德国久住的中国留学生回到国内，看到建筑工地上的工人穿着脏兮兮的西装干活，觉得“惨不忍睹”，无法接受^①。作者在英国剑桥大学曾应朋友之邀去参加一个学院的毕业晚餐，朋友认为作者的深色西装还不够正式，结果不得已去租了一套黑色的燕尾服，打扮得如同参加葬礼似的浑身漆黑，花去的租金比餐费贵得多！

在西方国家，由于物质富有，衣服使用的周转率很短。女孩子们穿的晚装常常是一次性使用。平时穿得马虎一些没关系，但有一点却马虎不得：很多人不喜欢穿隔夜的内衣、衬衫，甚至不用隔夜的领带和外套。内衣经常换洗是西方人的特点，这归功于他们勤于每日洗澡，勤于换洗。保持个人卫生，是从小养成的习惯。从衣服的款式看，西方的休闲服装大都宽大舒适，虽然看起来有点儿“土气”，但人们不愿意为了表面好看而放弃衣着舒适的要求。即使为了表露“曲线美”的紧身衣裤，必然用舒适的衣料制作，在服装市场，由棉、麻、毛等天然纤维做的衣服要比化纤混纺的同类产品昂贵和畅销。

许多去国外参加国际会议的中国学者常有一种体会：会议开幕时，与会者多着深色服装，男士西装领带，彬彬有礼；女士裙衣相



配，庄重大方。到了会议中途，大家都成了变色龙，衣着变化为五颜六色。会议结束前的晚餐，大家又都恢复原样。待到会议接近尾声，大家立刻变成“普通群众”，没有一点与会者的标志了。

早期的中国留学生和访问学者常苦于自己的衣服短缺，“全天候”的西装应付不了那么多的复杂环境。哪怕是病倒了住在医院里都不方便，或许没带睡衣，或许换洗衣服不够，捉襟见肘。一位访美的新闻记者曾报道了聪明的中国留学生们的绝招：同一个宿舍的同学，轮流互穿各人的西装，然后再轮穿西裤，用排列和组合的办法来创造多种形象，结果没想到却犯了正式西装必须上下同色的大忌，让别人看了上下不一，不伦不类^[3]。

当今的中国新一代留学生不再以“一穷二白”的面目出国，可以趾高气扬地穿着国内的高质量新款装去和洋同学比美，带多少衣服已不是大问题。再送到了外国，想要找到价廉物美的“Made in China”的服装，是再容易不过的了。也许第三个需要记住的“内外有别”应当是“外套常常变，内衣天天换”。

留学生到了国外以后，应当学会入乡随俗，根据不同的场合穿衣。例如，衬衣必须天天换。国外的中学常规定穿校服，正在高中读大学预科的中国小留学生可能被要求穿校服，校服常分冬装和夏装两种，必须根据学校的规定在同一时间内更换。上体育课或不同的球类活动时，往往要穿特别的运动服，不可以随便将就。在大学校园内，宽松舒适的纯棉针织上衣和牛仔裤是最常见的男女学生装。

◆ 中西合璧 ◆

“民以食为先。”中国人比世界上任何一个国家的人都更重视吃，数千年悠久的饮食文化且不谈，十三亿人就有十三亿口，吃饭当然是最重要的问题。在解决了温饱、步入小康的时代，人们对食



物的选择早已今非昔比。发达的餐饮业使都市的打工仔用不着为做饭而发愁，“便当”（盒饭）成了家常便饭；高档的酒家让发了福的人再发，给大腹便便的人带来更多的方便；优越的独生子女和小胖墩们在麦当劳、肯德基、必胜客等“八国联军”面前乱了阵脚；高考压力迫使父母让他们的子女远离厨房，一心读书，造成当今小留学生不会自己动手做饭的普遍现象，他们到国外去吃什么呢？

在国外，只有法国宫廷式的西餐宴会能与中国的满汉全席相提并论，各取蜗牛和田螺为美味佳肴可谓异曲同工之妙。但都不是普通老百姓吃的日常饭菜，正式西餐价格昂贵，令人瞠目。老百姓喜闻乐见的普通的快餐在西方各国比比皆是：传统的用报纸包装的英式鱼片炸薯条（fish and chips）（为了卫生起见，现采用未印刷的新闻纸来包）、德式的汉堡包（hamburger）、由原来送给叫花子吃的剩余面团变化而来的比萨饼（pizza）等等。在西方各国，美式麦当劳的生意特别红火，往往是一周七天、每日24小时昼夜营业，肯德基不如在中国那样吃香，原因是脂肪太多，逊于麦当劳。

外出去各民族风味的酒家吃饭是西方中产阶级的一种时尚。一周工作辛劳之后，周末去餐馆共进晚餐，享受一番，既满足口福，又免了做饭的麻烦。移民给西方带来了得天独厚的餐饮条件，世界各国的菜肴，应有尽有，打出“正宗”招牌的酒家不少。当地人乡随俗、符合西方人口味的“杂交品种”也发明了不少。世界各国的华人走到哪儿都忘不了祖宗传下的看家本领，诚如一本记载留美中国学生的书所述，如果世界各地的中餐馆的华人都打出中国国旗，那么中国是名副其实的“日不落”^[4]。在国外，想吃中餐，实在说不上是件难事，只要不是肚中和囊中同时空空。

去国外读书的中国留学生当然不可能天天依赖各色快餐和中餐馆过日子，一般来说，膳食的安排以三种方式为主：

小张住在英国一所大学的寄宿学院（boarding college）内，英式



的学院在美国和英联邦国家很普遍，它是一种集学习、生活、娱乐为一体的学术单位。除了有指导学习的导师以外，学院内有专门的餐厅，往往早晚两顿包伙，中午自买三明治等食品作为午餐。小张自到了英国以后，早上从没吃过油条、豆浆等一类的中国早餐，天天是烤面包片涂黄油，要不就用牛奶拌各种各样的“鸡食”（麦片、玉米、糠条之类的谷物）咽肚。晚饭较丰富，除了“有色无货”的各式糍糊浓汤以外，总有一盘生熟蔬菜和荤食。土豆每天以不同的面貌出现：凉拌的、热烤的、水煮的、整个的、泥状的。英国人吃不厌，小张早就吃够了。火鸡、猪肉、鱼都是整块的，自己用刀叉切碎了吃。小张不敢吃牛肉，说是怕得疯牛病。星期六晚上不供伙食，小张和朋友们逃出校园，到外面去吃中餐。

英国的菜肴在世界上的名声不佳，以淡而无味著称。不过，英国人很节俭，不浪费食品，包伙时仍要预订餐，以便让厨师计划做饭。饭后的餐桌上也很少看到杯盘狼藉、剩食皆是的情况。小张在这种情况下用膳，最能体会和了解英国“学院式”的集体生活。

小李在新西兰一所大学读书，寄宿在一对退休新西兰夫妇家，早晚伙食和房租算在一起，不算太贵。房东挺友善，小李初到，接受免费英语“口语提高班”，心里很满意。新西兰的土著毛利族人自有他们自己的饮食方式，而后到新西兰的盎格鲁-撒克逊族人本来就来自英国，他们做的饭当然和英国人差不多。在得到了“鸡食加土豆”的待遇之后，小李有点儿沉不住气了。有一天中午，小李到主人的冰箱里自倒果汁喝。主人却指着冷水龙头，要他喝自来水。“这么小气！”小李怒气冲冲。闹着要走，主人却再三挽留。

“客随主便。”小李犯了一个错误，他不知道接待国际学生的东家是不会因为客人的饮食习惯而改变自己的食谱的，因此该是自己去适应别人的胃口。西方人有早餐喝一杯鲜果汁的习惯——小李会得到和主人同样的待遇——却没有一天到晚喝果汁的习惯。在新西



兰这样的国家，水质极好，人们平时喝自来水无可非议，主人没有要“虐待”客人的意思。西方的餐桌上都有免费的冷自来水供应。小李如果喜欢喝果汁，应当自备大瓶，主人没有在预算之外提供免费果汁的义务。其实，如果小李想吃中餐，可以请主人购买原料，自告奋勇地下厨房去显一手，也许主人求之不得呢。可惜小李在家里是宠坏了的公子哥儿，不会做饭！

小王是个能干的姑娘。父母从小就培养她的独立生活能力，所以她在澳洲大学当本科生，不仅学习好，自理能力也相当不错。她知道父母送她出国读书不容易，选择了最经济的膳宿：与几个和自己差不多的国际学生合住在一个房子内，自己动手做饭。她知道大型超市的食品比街头小店的便宜，自由市场的水果蔬菜在落市之前的价格最低，冷冻的半成品可能比新鲜的合算和省事。可是，她也有她的苦恼，身材苗条的她似乎有发胖的趋势，往日光洁的秀脸上多了几颗青春痘，国产的特效除痘膏似乎拿它们奈何不得。

在西方国家，由于人工贵，食品的价格受其影响，在美、加和澳洲等地大物博、农牧业发达的国家，荤食肉类的价格可能比新鲜蔬菜的价格合算，在欧洲、日本等国却相反，肉类很贵。因此，留学生常在无形之中不知不觉地改变自己的饮食习惯。小王大概是平时肉食多于蔬菜，增重不足为奇。西方的牲畜多用“标准饲料”喂养，为了促进生长，常加进规定限量内的激素催肥，其结果，牛肉、羊肉和猪肉味道相差不大。制作成品之前一定要放清血水，煮沸清污，除去残留的激素。否则，遇上过敏体质的人，催出几颗粉刺来点缀颜面，不足大惊小怪。

最后提醒家长，不要随便给国外的子女寄送食品。西方国家有较为严格的检疫制度，不让某些食品进入。不事先了解清楚，寄出后必然有去无回，“食”沉“大海”。



❖ 蜂窝蚕茧 ❖

在西方国家，寻找理想的住处是一件麻烦的事，搬家是常有的事，留学生们必须有“打游击”的思想准备。什么样的住处是最理想的呢？一句话：“因时而异，因地而变，因人而取。”天时、地利、人和三者必须面面俱到。

“因时而异”指初到的留学生和续读的留学生在选择住处时考虑的因素不同。初到的学生，人生地不熟，赶上新学期刚开始，大家都在找房子，住房很紧张。在这种情况下，只好把房租的价格作为次要的考虑因素，而把尽早落实栖身之地、投入学习放在首位。按照国内或国外的留学生代理的事先安排或自己预定的计划，住在大学校园内的学院宿舍或靠近大学的寄宿人家，应当是最佳选择，因为那样膳宿同时解决，也不用为去学校的交通而烦恼。只是房费比自选住房要高。待到对当地情况熟悉以后，朋友多了再考虑与别人合租，有自己的房间，其他设备共同享用。有了一年经验的留学生大多数会考虑改变现有的住宿状况，寻找适合自己经济情况的住处。聪明的学生往往在大学放假前后落实新学期的住处，而不是等到开学前学生蜂拥而至的时候去临时抱佛脚。预定和事先计划是在西方生活不可忽视的概念和行为。

“因地而变”指留学生在自寻住处的时候必须考虑的地利因素：离大学的远近，是否有公共交通，区域房租的贵贱。更需要考虑住处所属的社团性质。社会学中有一个十分重要的概念，叫做“社团”（community），专指具备某种共同属性的社会团体和地区^[9]。共同属性可以是指同一语言文化背景、同一宗教信仰、同一兴趣爱好和同住一个区域等等。那些在高中时就到国外、打算在国外考大学的小留学生，一到西方国家，立刻遇到选择学校的困惑与麻烦。很多初