



美国留学生活生存手册



The Survival Guide of American Colleges for Chinese Students

赵磊 编著



美国留学生活生存手册

The Survival Guide of American Colleges
for Chinese Students

赵磊 编著



中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

美国留学生生活生存手册: 中英文 / 赵磊编著. —北京: 中国广播电视出版社, 2009. 11
ISBN 978-7-5043-5961-2

I. 笑… II. 特… III. ①留学生教育—概况—美国—中英文②高等学校—简介—美国—中英文 IV. G649.712.8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第187392号

美国留学生生活生存手册

赵磊 编著

责任编辑 陶岚岚 田海云

出版发行 中国广播电视出版社
电 话 010-86093580 010-86093583
社 址 北京市西城区真武庙二条9号
邮 编 100045
网 址 www.crtp.com.cn
电子信箱 crtp8@sina.com

经 销 全国各地新华书店
印 刷 北京亚太印务有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
字 数 350 (千) 字
印 张 20.5
版 次 2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5043-5961-2
定 价 48.00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)



丛书编委会

教育部留学服务中心嘉华世达美国部总监	张哲
教育部留学服务中心 HND 项目部主任	韩三军
美国南加州大学传媒管理学硕士、前中央电视台节目主持人	崔柠
原新东方集团分校校长、菲利克斯国际英语学校校长	糜歆歆
IDG 资本副总裁、原新东方集团教学总监	李丰
对外经济贸易大学国际学院学历教育事务部主任	刘阳
对外经济贸易大学国际学院招生及项目开发部主任	杜培源
纽约州立大学 (Albany) 理学硕士、哈佛大学医学院研究员	黄新
耶鲁大学理学硕士、哥伦比亚大学 MBA、通用电气 (GE) 环保分析师	宋俊
复旦大学环境工程硕士、哈佛大学化学系博士后	项兵
北京大学数学学士、清华大学经济学硕士、纽约州立大学经济学博士	田剑波
北京大学医学院学士、伊利诺香槟分校理学博士生	王圣纯
复旦大学经济学学士、哥伦比亚大学经济学博士	唐灿



丛书策划委员会

(按姓氏笔画为序)

刁玉敏	冯瑜	田蔚	兰建春	刘洪波
汪杰	张曲波	杨盛轩	苑清清	徐晓忠
Matthew Trueman (加)	Robison Daniel Lee (新西兰)			
Ruth Elisa Chambers (英)	Tait Caleb Bergstrom (美)			

前言

不知不觉间，距离我第一次赴美已经有五年了，让人不得不感叹时光的流逝。现在回想起来，那无疑是我人生旅途中最难忘的一站。在美国，我变得成熟而自立：面对语言障碍、文化差异以及人生观和价值观的冲击，我第一次独立地做出判断、解决问题并且生存下来。我完成了人生的重大转变：从学生变成了公司雇员，从留美人士变成了“海归”，从单身变成了已婚。我感谢这些经历，它们使我的生活变得波澜起伏，它们让我重新审视自己，督促我勇敢地开拓进取。

我觉得有必要把我的经验和感触记录下来，不敢说能对您的留学生活有多大帮助，如果您能通过我的叙述，对美国留学生的生活有个大体的了解，少走些弯路，多些收获，我就很欣慰了。写作这本书的另一个目的是给自己留个纪念，多少年后回忆起来，嘴角还能挂着笑，心里还能泛起涟漪。

特别感谢我的妻子，从开始的策划到最后的出版，每一步都有她的心血，没有她的支持和鼓励，我不可能完成创作。本书的写作历时九个月，先后得到很多亲人朋友和出版社编辑的支持，特此也一并感谢！

书中难免有不当之处，挂一漏万，还请读者们指教！

赵磊

2009年11月

名词解释

F1 签证：美国政府向前来美国就读全日制学校的学生发放的非移民签证。

SEVIS (Student and Exchange Visitor Information System)：美国国土安全局用来收集、跟踪和监控持有 F, M 或 J 类签证入境的留学生、交换访问人员和访问学者的网络数据库。

I-20：美国大学向留学生和交换学生提供的支持材料以帮助他们申请签证。

DS156/157/158：申请美国签证需要填的申请表。

H1-B：美国政府向在美国进行某领域的专职工作的人员发放的非移民签证。

OPT (Optional Practical Training)：持有 F1 签证的本科生和研究生，已经完成学业或已经在学校注册满 9 个月，可以获得最多为期一年的、旨在完善专业领域知识的工作时间，而无需申请 H1-B 签证。

I-94：美国出境入境需要填写的表格。

SS-5：社会安全号申请表，用于首次申请、更换卡片申请和更改姓名后的申请。

目 录

即日起程

签证攻略.....	3
关键词：签证	
行李准备.....	7
关键词：行李，物品清单	
购买机票.....	12
关键词：机票，代理，航空公司	
万事俱备.....	14
关键词：体检，户口与档案，换证，公证，找旅伴，接机，临时住所	

初来乍到

人在旅途.....	19
关键词：登机，I-94表，海关申报表，转机，入境，接机，公共交通	
安营扎寨.....	25
关键词：临时住宿，学生宿舍，租房	
适者生存.....	31
关键词：美制度量衡，夏时制，道路，交通设施，生活设施，洗衣和晾衣	
名正言顺.....	36
关键词：社会安全号，驾照执照，身份证	
银行开户.....	39
关键词：储蓄账户，支票账户，支票，信用社，FDIC	

以车代步.....	44
关键词：自行车，校车，公共汽车，地铁，拼车	

白手起家

公共服务.....	51
关键词：电力，水，天然气，垃圾处理	
时尚家居.....	53
关键词：家具	
咫尺天涯（1）.....	57
关键词：固定电话，互联网，预付费手机，电话卡，网络电话	
咫尺天涯（2）.....	76
关键词：手机，合约，SIM卡，蓝牙，3G	

学无止境

教育体系.....	89
关键词：大学分类，学年，选课，学分，远程教育	
入学指导.....	93
关键词：入学指导，注册	
学费与保险.....	96
关键词：学费，医疗保险，看病	
课业学习.....	103
关键词：选课，课程大纲，上课，作业，课下讨论，演讲，图书馆，教科书	
勤工俭学.....	111
关键词：打工，实习，CPT，OPT，奖学金，贷款	
职业规划.....	115
关键词：职业规划，人脉，身份问题	
校园文化（特别篇）.....	119
关键词：USC，UCLA，橄榄球	

多彩生活

学生社团.....	127
关键词：社团，中国学生会（CSSA）	
车行天下（1）.....	131
关键词：学车，教练，租车	
车行天下（2）.....	140
关键词：机动车保险	
车行天下（3）.....	144
关键词：二手车，新车，买车，车型，估价，过户	
车行天下（4）.....	158
关键词：安全行车	
美食频道.....	162
关键词：早餐，午餐，晚餐，中餐，牛排，披萨，意大利餐，墨西哥餐，日式料理，韩国料理	
四海为家（1）.....	178
关键词：行程，订机票，订旅馆，行囊	
四海为家（2）.....	189
关键词：徒步旅行，背包旅行，宿营，滑雪，游轮	
四海为家（3）.....	196
关键词：ITA，Priceline，AAA	
购物天堂.....	206
关键词：逛商场，网络购物，Amazon，促销，便宜货，优惠券	
衣着搭配.....	218
关键词：着装规则，便装，休闲装，正装，晚装	
影视欣赏.....	228
关键词：电影，电视，美剧，脱口秀	
以“信”为本（1）.....	237
关键词：信用卡	

以“信”为本(2).....	246
关键词: 信用记录, 信用分数	
运动健身.....	251
关键词: 健身房, 器械	
聚会一览.....	256
关键词: 派对, 婚礼	
待人接物.....	260
关键词: 礼仪	

假日有约

圣诞节.....	275
关键词: 装饰, 邮票, 礼物, 购物	
感恩节.....	281
关键词: 团聚, 大餐, 购物, 黑色星期五, 橄榄球	
万圣节.....	289
关键词: 南瓜, 南瓜灯, 恶作剧, 化妆游行	
独立日.....	295
关键词: 焰火, 烧烤	
其他节日.....	298
关键词: 春假, 复活节, 劳动节, 阵亡将士纪念日, 新年	

附录 留学拾趣

名校也疯狂.....	307
NBA 战地日记.....	310
My First Roommate.....	313
TA 趣事.....	315
第一次 Cafeteria 点餐.....	317



即日起程



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongb.com

签证攻略

得知有机会赴美国读书以后，首先该想到的是什么呢？应该是如何进入美国。听起来是不是有点儿不可思议？事实就是如此。从中国到美国需要得到美国政府的同意，发放给你进入美国的通行证。这个通行证就是我们所说的“签证”（visa）。

签证

签证是恰当的权威机构（美国使领馆）在护照上面做出批准，表明护照持有者已经通过相关检查并可以进入申请国家。“9·11”之后，美国移民局加大了对海外签证申请的审查力度。美国签证是进入美国的凭证，没有美国使领馆发放的签证，我们就不能合法地进入美国，自然也就不能合法地求学了。

美国和世界上许多国家订有互免签证协议，很多英联邦国家之间也订有互免签证协议，即这些国家的公民可以持护照直接进入与本国订有互免签证协议的国家，无需额外单独申请。中美之间没有这种互免签证协议，所以我们在赴美求学时必须申请美国签证，得到批准后才能合法地前往美国。

自我第一次去美国大使馆签证到现在已经五年了，可当时那一幕我仍记忆犹新。当时，为了做好最充分的准备，我到网上搜集了大量的资料，包括别人签证回来写下的过程和经验；仔细研究了几个签证官各自的特点；约了同学进行模拟演习……对待签证比对待任何一次考试都重视。后来的几年里，我又陆续签过三次，感觉越来越轻松。我跟妻子闲聊，她说她第一次去签证，既没有像我那样严密地观察近来的通过率，也没有进行过演练，完全是轻装上阵，有问必答，而且如实回答签证官的问题，结果是非常顺利地拿到了签证。这说明什么呢？第一，签证这东西在首次出国的人眼中有些神秘，难免有些畏惧；第二，签证并不同于高考，不是考你智慧多高、知识多丰富，在掌握一定的言谈技巧以后，是一件轻而易举的事。

如何才能顺利拿到赴美留学签证呢？如今有很多留学中介提供系统的辅

导,大家也能从网上搜集到很多签证的经验和信息。我们的目的不是手把手地教你如何去应对签证的每一步,而是想通过阐述几个重点问题,让大家了解签证的概念、应对签证官问题时的思路,以及需要把握的大方向。正所谓“以不变应万变”,签证官可能问你一百种不同的问题,而你只需牢记这些问题背后都指向几个简单的宗旨——

宗旨一:阐明去美国的目的和必要性;

宗旨二:表明去美国的信心;

宗旨三:说服他学成后会回到中国;

宗旨四:给出留学和归国的具体计划。

首先,要说明为什么要去美国,为什么必须去美国。只要花点时间,就会想出自己的答案。作为申请留学的人来说,出国的目的无非是向往美国相对完善的教育制度、相对自由的学习环境、从小开始的职业规划、先进的科技水平。也许你有更宏伟的理想,已经开始考虑今后自己要走哪条职业道路,而出国留学是踏上这条道路的重要一步;也许你对外面的世界充满好奇,想多接触不同国家的文化,开阔眼界。这些都是合理的目的。为什么必须去美国呢?也许你将要去的是一所世界级名校;也许你将要去的学校有你所感兴趣的专业,而且是全世界名列前茅的;也许你仰慕的某位名人、学者、大师甚至明星正好是那所大学的毕业生……总之,你要先问问自己,为什么要去美国?你想从中得到些什么?千万别说是爸妈逼着送你出去的,即使是这样,你也要想想,难道你就没有一点想从美国得到的东西么?

其次,要在签证官面前表现得自信。自信是回答一切问题的基础。如果害怕到不敢直视签证官的眼睛,讲起话来结结巴巴,紧张到哆哆嗦嗦额头冒汗,难免让对方心里犯嘀咕:你为什么紧张成这样呢?是不是说谎了?是不是隐瞒了什么真实目的?材料里是不是作假了?等等。自信来源于真实。只要所准备的材料、所说的话都是真的,那就没有什么可害怕的。在这里向大家强调一下这个真实性的原则。不要试图欺骗签证官,因为一旦被发现作假行为,将会对你从今往后的赴美造成巨大的负面影响。

第三,要说服签证官相信你在完成学业之后会回到中国。签证官在处理学生签证时都会遵循一个假定——申请人在完成学业以后会留在美国,这就是我们通常所说的“移民倾向”。要通过阐述自己的实际情况来否定签证官的这一假设,从而说服签证官给你发放签证。要想想毕业以后为什么要回国,回国能给你在职业道路和个人发展上提供哪些帮助;你的家人、亲属、朋友都在国内,这种家庭联系可以成为你回国的理由之一。这就牵涉到最后一点:



需要向签证官提供具体的归国计划。

第四，在准备归国计划时，需要对所申请的专业做些研究，了解一下这个行业的出路，在美国和中国各自发展的程度，以及在国内是否有适合你的职位。做学术的可以看看目前国内有哪些高校、哪些实验室在进行相关的研究；学商科的可以想想回国后可以进入哪些公司的管理层；学法律的需要了解中国和美国法律体系的相似与不同之处……总之要让签证官觉得，今后回到中国是对你个人发展最有利的选择，而去美国留学是实现这一理想的必经之路。现在看来，对自己将来该走哪条路进行一番仔细的思考，不仅有助于顺利拿到签证，更重要的是把握自己的人生，做好提前规划，有的放矢。

Tips

- 签证是签证官给与你的一种特权，签证官没有义务发放给你签证。就好比你去别人家串门，人家开门欢迎你，这是礼貌；人家闭门不见，这是人家的权利。
- 牢记赴美留学签证的原则：自信，真实，具体，合理。
- 官方网站：http://chinese.usembassy-china.org.cn/niv_info2.html。
- 基本流程（注意：以下信息仅供参考，要了解最新最详尽的信息请优先查询美国驻中国使馆网站）：
 1. 购买预约电话卡（前往中信实业银行或登陆 <http://www.usavisainformation.com.cn/schi/information.aspx> 购买密码）。
 2. 预约签证时间（4008-872-333 或 021-3881-4611）。请在致电前准备好以下信息：申请人全名、护照号码、身份证号码、联系方式、访美目的、在华常住址以及以前是否被拒签过等等。
 3. 前往中信银行缴纳非移民签证申请费 930 元人民币（会因汇率而变动），妥善保存收据，面谈当天出示。
 4. 填写申请表格（请参阅美驻华使馆网址）。
 5. 拍证件照，粘贴在申请表上（照片要求参阅美驻华使馆网址）。
 6. 支付 SEVIS 费 100 美元（<http://www.fmjfee.com>），务必在面谈前打印出收据，在面谈时出示。
 7. 准备申请材料，学生签证必须提供 DS-156/157/158、I-20、护照、中信

银行签证申请费两联收据、SEVIS 费收据、资金证明。此外建议准备补充材料：录取通知书（offer letter）、简历（resume）、学习计划（study plan）。

8. 面谈当天，带齐材料到使馆等候。安检时只允许携带相关文件。签证过程大约需要 2 至 3 个小时。
9. 办理邮寄或自取服务。依照不同的签证结果，请咨询当地使领馆。
10. 签证面谈常见问题（仅供参考，不要死记硬背答案，关键要听清楚、说清楚，记住有一说一、有二说二）：
 - （1）What will you study in the United States?（你去美国学什么？）
 - （2）Where did you go to school in China?（你在中国什么学校读书？）
 - （3）How long will you study in US?（你在美国将要学习多久？）
 - （4）Which college are you going to?（你去哪所学校读书？）
 - （5）How do you know this college?（你是怎么知道这所学校的？）
 - （6）Do you have any financial aid or scholarship?（你去读书有没有得到学校的资助？）
 - （7）What will you do after graduation?（毕业后有什么打算？）
 - （8）Are you planning to come back to China after you graduate?（毕业后打算回中国吗？）
 - （9）Do you have any plan to go for more advanced study, such as master or doctorate study after college?（读完本科以后有没有继续攻读硕士或博士的打算？）

行李准备

准备行李可以说是出国前最重要的事情之一，也是最繁琐、最复杂的。首先，需要按照航空公司的规定，确定所带行李的数目、大小和重量；其次，要罗列物品详细清单，购买符合规格的箱子；最后，要按照托运和登机两种标准装箱。可以说，准备行李是对体力、耐心和智慧的综合考验。

我第一次去美国之前，花了近一个月的时间准备行李，箱子是装了拆、拆了装，最后却发现，很多带到美国的东西用不上，而有些必要的又没带够，这主要是由于缺乏经验。记得当年，我生怕自己落下点儿什么而到美国买不到，于是盲从了一些所谓全面的购物清单。给大家举个好笑的例子。我去的地方是洛杉矶，位于南加州，常年气候比较温暖。当时我带了六套秋衣秋裤、五套床单和十几条毛巾，结果三年过去，秋裤几乎都是全新的，床单也只用过三套，毛巾大多数还原封不动地躺在箱子里。如果当时我少带点儿这些东西，箱子也不至于塞得那么满，现在也不用在家里存着这么多“鸡肋”占地方了。当然，选择带什么类型和数量的衣物还是要根据前往地区的气候和购物环境来决定。

旅行箱的选购

旅行箱按其材质不同可分为软箱与硬箱两大类。硬箱包括 ABS（聚乙烯聚合物）箱与 PP 箱（注塑），软箱一般就是指 EVA（高密度发泡）箱。ABS 箱具有防潮防压的特点，所以即使遇上雨雪天气，也不必担心箱子内的物品会受潮变湿；而且由于其材质的关系，箱体本身没有很大的伸缩度，适宜存放摄像机、照相机等贵重物品，万一箱子受到外来冲击，箱内的物品也不会轻易受到损坏；它的锁为带边锁的密码锁。而另一种硬箱 PP 箱则是在模具内一次成型生产出来的，故牢固度较 ABS 箱要更胜一筹，这也是它最大的特点，其他特点则与 ABS 箱大致相同。EVA 软箱则不同，它的特点在于自重较小，箱体又具有一定的伸缩度，能比同规格的 ABS、PP 箱装下更多的物品，所以容量大、轻巧方便是它最大的优点；它的锁为不带边锁的密码锁。

