



陈小宁 著

美国 留学·生活

华人教授潜心研究**美国大学申请制**，
帮助女儿成功申请美国一流名校

美国名校最关注的三大素质：学习力、领导力、责任感
最应该关心的校园生活全揭秘：

食宿饮食、社团活动、交友舞会、医疗健康、学习交友……
融入美国生活，培养自己的跨文化交流能力，才是留学的核心价值。

如果你打算留学后回国，本书前两个部分值得你细细品读；

如果你打算居住在美国，第三和第四部分值得你关注。

留学
只读书
就亏了！

 **人民邮电出版社**
POSTS & TELECOM PRESS

陈小宁 著

美国 留学·生活

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

美国留学·生活 / 陈小宁著. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2014.2
ISBN 978-7-115-33938-6

I. ①美… II. ①陈… III. ①留学教育—概况—美国
IV. ①G649.712.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第308135号

内 容 提 要

去美国留学,只读书就亏了。学会更好地融进美国生活,培养自己的跨文化交流能力才是你留学美国的核心价值所在。本书用独特真实的故事,不但为你提供申请学校的实践经验,而且还为你展现了一个个普通却与你在美国的生活息息相关的场景。如果你打算留学后回国,本书前两个部分值得你细细品读;如果你打算居住在美国,第三和第四部分值得你关注。

◆ 著 陈小宁

责任编辑 李 璇

执行编辑 吴 斌

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 8.25

2014 年 2 月第 1 版

字数: 190 千字

2014 年 2 月北京第 1 次印刷

定价: 39.80 元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

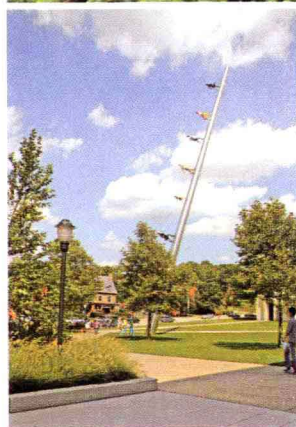
广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

contents 目录

PART 1

这样走进美国名校

- 10 定位
- 12 美国的大学如何挑选学生
- 16 顶尖学校对中国学生的青睐
- 18 步入名校的台阶
- 22 申请大学
- 25 留学美国的新途径
- 27 曲线留学
- 29 管理能力
- 31 暑期打工的学生
- 33 小留学生
- 35 志愿者
- 38 学费，大学生的负担



PART 2

美国校园是这样的

- | | | | |
|----|--------|----|---------------------|
| 42 | 大学的淘汰率 | 68 | 快乐学生 |
| 44 | 学分与转专业 | 71 | 牛牛当医生 |
| 46 | 住宿与饮食 | 74 | 林书豪 |
| 48 | 学院 | 76 | 互动 |
| 50 | 社区大学 | 79 | 喜形于色 |
| 52 | 访私立中学 | 83 | 披上毕业礼服之后 |
| 56 | 心理健康 | 88 | 对象牙塔的新感觉
——匹兹堡大学 |
| 59 | 暑假 | 92 | 杜克大学的花园 |
| 62 | 穷则思变 | 96 | 普林斯顿大学的建筑 |
| 65 | 舞会 | | |





PART 3

这和那，都是美国

100	留学之后
102	证书
104	加班
106	升职
108	劳苦大众
110	老板节
112	办公室
115	工作狂
117	小子的烦恼
119	潜规则
121	免费午餐
123	社区规划
126	准豪宅
128	冬季活动场所
131	羽毛球在美国
133	选举
135	枪
138	阶级
140	护士
142	和牙医聊天



145	残疾人
148	祷告之联想
150	读经
152	从换位思考，到心平气和
156	募道友
158	汽车文化
161	交通灯
163	考驾照
165	罚单
167	美国式过马路
170	刷卡
172	退货
175	看税
177	大额支票
180	排队
182	医保
185	看医生
187	美国医院的病人
190	节假日
192	感恩节
194	过美国国庆节

PART 4

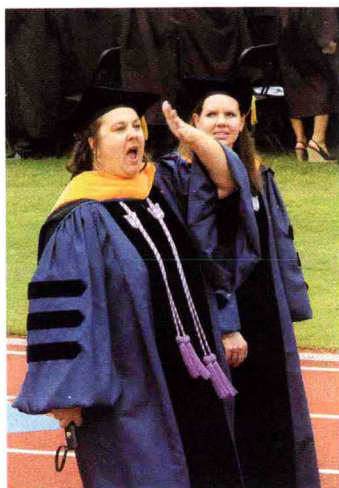
在美国生活

- 200 再去NC
- 204 匹兹堡的城市印象
- 209 三九天看海湾
- 214 游湖惊魂
- 216 游大西洋城
- 218 重游硅谷
- 222 家长
- 224 孤独不好
- 228 健康有感
- 231 园艺
- 236 情感
- 238 享受
- 240 看总统就职
- 242 老赵赈灾
- 245 老蒋、小蒋
- 248 故乡人
- 250 台湾老陈
- 252 无病呻吟
- 254 菩萨心肠

后记

Birthday gift

257 | 生活食谱
Recipes of Life



陈小宁 著

美国 留学·生活

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

美国留学·生活 / 陈小宁著. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2014. 2
ISBN 978-7-115-33938-6

I. ①美… II. ①陈… III. ①留学教育—概况—美国
IV. ①G649.712.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第308135号

内 容 提 要

去美国留学, 只读书就亏了。学会更好地融进美国生活, 培养自己的跨文化交流能力才是你留学美国的核心价值所在。本书用独特真实的故事, 不但为你提供申请学校的实践经验, 而且还为你展现了一个个普通却与你在美国的生活息息相关的场景。如果你打算留学后回国, 本书前两个部分值得你细细品读; 如果你打算居住在美国, 第三和第四部分值得你关注。

◆ 著 陈小宁

责任编辑 李 璇

执行编辑 吴 斌

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 8.25

2014 年 2 月第 1 版

字数: 190 千字

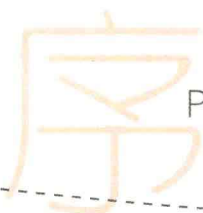
2014 年 2 月北京第 1 次印刷

定价: 39.80 元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号



PREFACE

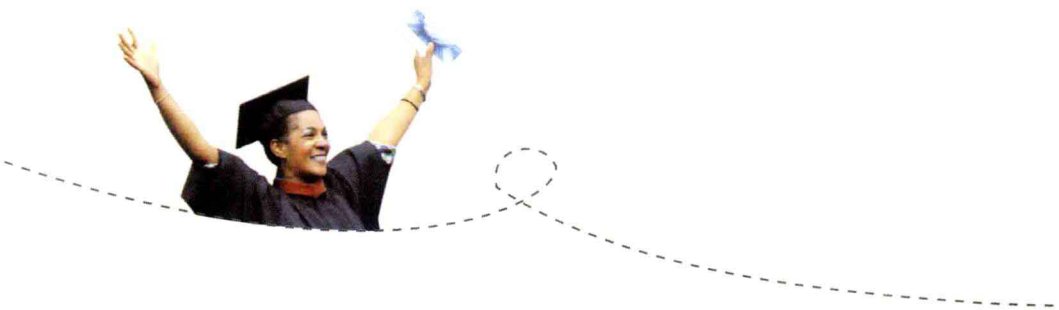


2013年08月29日

作为一个地地道道的中国人，到美国虽有十多年，但对周围的一切还是带着从国内来的新人的眼光去看待，包括人文、事物，甚至宗教、动物等。而作为从事教育二三十年的人，虽然我目前的工作早已与教育脱离了，但我仍然认为自己没有脱离了教育体系。女儿从小学到中学，最后到大学我一直对比着美国教育体系的特点，不断总结和积累，如今，女儿已经研究生毕业。她走的路基本上就是很多国内来的人（没准是很多中国人）希望走的路。

进适合自己的学校，学习自己喜欢的专业，不仅对家长是一种感觉，更重要的是对当学生的本人是一种鼓励。然而如何作最好的准备就是要做的第一步。在这一点上，对于在美国的学生和即将准备赴美的国内学生其实是相同的。美国是一个开放、并且愿意吸收人才的国家，它的教育体制在很多方面都体现出来了对有培养前途的人才的渴慕。虽然我们最终或许以钱作为衡量标准，但你可以从好学校的状况看出好的特点。最终，钱只是一种符号，而人才带来的效益才是学校的生存之本。

看到了这些有用的点滴，我重新拿起笔写我的博客，目的就是



为了让我身边的事实成为他人的借鉴。

虽然我的眼光会有局限性，但我想一个成功的案例也能说明一些问题。我坚持了几年的、每周一篇、每篇一页的写作风格已经成为我生活的一个固定模式。如今能在出版社的帮助下形成一个带有主题的篇章，也算我没有浪费已过的时光，也算对社会的一点贡献。

当然一切都离不开家人的支持和鼓励。女儿的经历、太太的帮助都使每篇博文充满生气。很多时候，一个题目的确定就是在看到、听到周围小事得到的灵感，而更多的事实也是在得到证实后才可以整理成章的。生活中的每一天其实都是很有意义的，就看你用什么眼光去看待了。

希望我的书能对那些对美国生活有兴趣，特别是对在美国培养下一代的人有所帮助。中国的富强使我们在美国看到越来越多的同胞。如今的留学生也早已不限制在研究生的阶段，大学生、中学生甚至小学生都是留学生的组成，作为重视教育的家长们也必然要为孩子们操更多的心。就让我体会给家长们的和能够理解其中奥秘的孩子们一点帮助和启示吧。

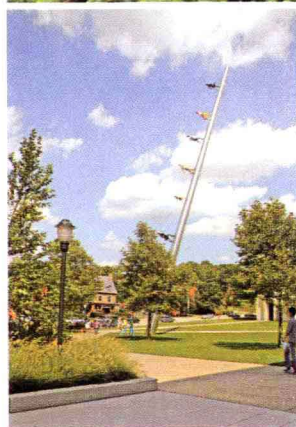
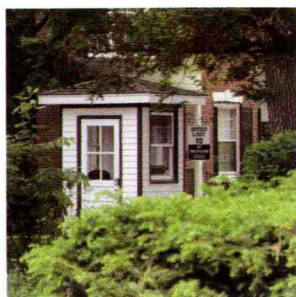
陈小宁

contents 目录

PART 1

这样走进美国名校

- 10 定位
- 12 美国的大学如何挑选学生
- 16 顶尖学校对中国学生的青睐
- 18 步入名校的台阶
- 22 申请大学
- 25 留学美国的新途径
- 27 曲线留学
- 29 管理能力
- 31 暑期打工的学生
- 33 小留学生
- 35 志愿者
- 38 学费，大学生的负担



PART 2

美国校园是这样的

- | | | | |
|----|--------|----|---------------------|
| 42 | 大学的淘汰率 | 68 | 快乐学生 |
| 44 | 学分与转专业 | 71 | 牛牛当医生 |
| 46 | 住宿与饮食 | 74 | 林书豪 |
| 48 | 学院 | 76 | 互动 |
| 50 | 社区大学 | 79 | 喜形于色 |
| 52 | 访私立中学 | 83 | 披上毕业礼服之后 |
| 56 | 心理健康 | 88 | 对象牙塔的新感觉
——匹兹堡大学 |
| 59 | 暑假 | 92 | 杜克大学的花园 |
| 62 | 穷则思变 | 96 | 普林斯顿大学的建筑 |
| 65 | 舞会 | | |





PART 3

这和那，都是美国

100	留学之后
102	证书
104	加班
106	升职
108	劳苦大众
110	老板节
112	办公室
115	工作狂
117	小子的烦恼
119	潜规则
121	免费午餐
123	社区规划
126	准豪宅
128	冬季活动场所
131	羽毛球在美国
133	选举
135	枪
138	阶级
140	护士
142	和牙医聊天



145	残疾人
148	祷告之联想
150	读经
152	从换位思考，到心平气和
156	募道友
158	汽车文化
161	交通灯
163	考驾照
165	罚单
167	美国式过马路
170	刷卡
172	退货
175	看税
177	大额支票
180	排队
182	医保
185	看医生
187	美国医院的病人
190	节假日
192	感恩节
194	过美国国庆节

PART 4

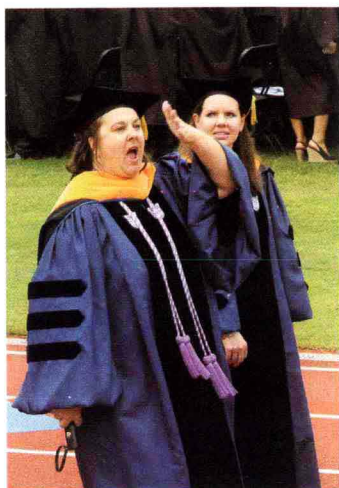
在美国生活

- 200 再去NC
- 204 匹兹堡的城市印象
- 209 三九天看海湾
- 214 游湖惊魂
- 216 游大西洋城
- 218 重游硅谷
- 222 家长
- 224 孤独不好
- 228 健康有感
- 231 园艺
- 236 情感
- 238 享受
- 240 看总统就职
- 242 老赵赈灾
- 245 老蒋、小蒋
- 248 故乡人
- 250 台湾老陈
- 252 无病呻吟
- 254 菩萨心肠

后记

Birthday gift

257 | 生活食谱
Recipes of Life





PART 1

这样走进美国名校



定位

当年考大学，我父亲因为选择学校的问题，专门从北京市区坐长途车到我插队的乡下，和我只说了几句话后就坐上同一班车返回城里。要知道，这一来一回所花费的时间是一个整天。由此足已见到这几句话的分量：在能力能达到的情况下，一定要选重点大学。

当我进入我并不太了解、但是知道其名声的交大时，我听到的关于交大学生的评论是：交大一条虫，出去一条龙。当时对此完全没有认识和理解。直到毕业以后，看到同学、校友的成绩，再看到社会上高层人员结构中，各种大学毕业生的比例时，才逐渐体会到这句话的含义。

就如挣钱不应该是目的，而只是一种手段、甚至只是一个过程的道理一样。一个整天为着挣钱而生活、工作的人，其实挣不到他所期望的。即便是短时间达到一定的程度，也会因为挥霍或是浪费而最后回到原点。关键是这类人很难有真正的成功，因为当把钱财作为成功考量时，人实际上是活在空虚中。单纯物质的追求不仅没有事业的成功，也很难建立幸福的基点。

人的能力有差异，这是不争的事实。但是，人与人又是平等的，况且人的生活全部的组成也具有很多因素，所以，一方面的突出或许就伴随另外一方面的不足，这是正常的平衡。

上大学学习是人生一件重大的事情，也是绝大部分人脱产学习的最后机会。因此，正确的认识自己是一件既简单、又不容易真正做好的事情。自己的能力、自己的兴趣、自己的擅长等组成了个体的一方面，而环境、资金、需求等又组成了对应的另一面。当这两