

 南京大学出版社
Nanjing University Press

交流生笔记

Life Is Elsewhere:
The Exchange Students' Notebook

主 编 杨楚璇
Sophie Yang

副主编 曹格瑞
Gary Cao

交流生笔记

Life Is Elsewhere:

The Exchange Students' Notebook

主 编 杨楚璇
Sophie Yang

副主编 曹格瑞
Gary Cao



南京大学出版社
Nanjing University Press

图书在版编目(CIP)数据

交流生笔记 / 杨楚璇主编, 曹格瑞副主编. —南京: 南京大学出版社, 2013. 10

ISBN 978 - 7 - 305 - 12260 - 6

I. ①交… II. ①杨… ②曹… III. ①留学生教育—概况—美国 IV. ①G649.712

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 241942 号

出版发行 南京大学出版社

社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093

网 址 <http://www.NjupCo.com>

出 版 人 左 健

书 名 交流生笔记

主 编 杨楚璇

副 主 编 曹格瑞

责任编辑 戚宛珏 张婧好 编辑热线 025 - 83583947

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 南京凯德印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16 印张 14.75 字数 185 千

版 次 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 305 - 12260 - 6

定 价 68.00 元

发行热线 025 - 83594756 83686452

电子邮箱 Press@NjupCo.com

Sales@NjupCo.com(市场部)

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购图书销售部门联系调换

另一种学习

庄子《天道》篇中有这样一个故事。齐桓公在堂上读圣人书，轮扁认为圣人已经死去了，桓公所读的，不过是古人弃下之糟粕。桓公很生气，轮扁以自己做车轮的经验说，砍削车轮，动作徐缓、急剧都不行，如何才能得心应手做到完美，他人是无法真正传授给你的。

庄子认为，言语之可贵在于达意，而意有所从出之本。意所从出之本，是不可以用言语相传授的。意识到亲身体验的重要，所以，“读万卷书，行万里路”成了中国家喻户晓的教育古训。

出国交流学习，为外语学校的孩子提供了一个在不同文明文化环境中，亲身体验多元文化的差异，学习、理解他国的文化历史传统，提高

语言实际运用能力的平台。

在众星拱月氛围中长大的独生子女，离乡背井，独自面对一个历史、文化、观念、习俗都截然不同的环境，寄宿在一个既没有任何亲缘关系且家庭观念、结构也完全不同的大家庭里，这种挑战，非亲身经历无法言说。

如何处理好和住家的关系，是他们必须面对的“第一场战役”。从最初“两个星期天天在哭”到“自闭、忍耐、妥协”到最后“怀着一颗感恩的心”，意识到“刚来的我确实带着很多棱角，不小心就刺到别人”“感谢他们这样接纳一个陌生的外国人进入他们家庭生活，这其实已经很伟大了”——“关于住家的一些忠告”“新爱”等篇章，真实展现了曾经任性、为我独大的孩子从学会尊重到走向包容的过程。

如何选课？对习惯了接受一张现成课表的孩子，也是一场挑战。是利用交流的机会选择难度大的课程全面丰富自己，还是把交流当作度假，以体验美国普通高中生的轻松生活为目的？我们欣喜地看到，每个孩子都向着自己的目标做出了独立的选择。

大到文化差异、种族问题、宗教信仰，小到舞会装束、一顿野餐；从初到异国时的郁闷，到“如果再选择一次，我还想做交流生”的眷念不舍；从“每天不得不挤出笑面对周围的人”的刻意伪装，到“意识到真诚对人的重要。老师和同学不是演员，更不是达成目标的工具”……在不断冲突、反省、融入的过程中，他们迅速成长。学会了接纳、欣

赏，学会了真诚、理解，学会了尊重、包容。

“人生的最高境界是自由和道德的结合。”（《孔子传》）相信经历过留学生活的洗礼，他们将会更独立、自信、成熟地面对未来的世界。

董山瑶

2013年10月

Chapter 1 十六岁闯美国

- 003 | 我想对你说 [洪子欣]
 009 | 中国心驿动世界风 [王秦天]
 011 | 星星点点说交流 [张昊威]
 024 | 坚持 [陈枫桥]
 029 | 以“小”见“大”——从常用口语看美国 [丁宁骅]

Chapter 2 熟悉又陌生的校园

- 035 | 选课这件小事 [许弘臻]
 040 | 美国高中选课攻略 [田 宇]
 043 | 体验美国高中课程 [徐企扬]
 050 | 我在美国的课程 [殷孜然]
 056 | 选课 [杨楚璇]
 062 | 翻开老师这本“书” [周锐祥]
 068 | 我与那群可爱的小伙伴 [张泽馨]
 078 | 仰望星空，也珍视眼前的微小幸福 [许弘臻]
 084 | 我对领导力的理解 [范 蒙]
 087 | 美国高中校园活动 [杨楚璇]
 094 | 在美国高中校队的经历 [李克然]
 097 | 相信自己 [王子君]

Chapter 3 有爱就有家

103 在美国送礼物FAQ	[詹 竹]
105 关于住家的一些忠告	[殷孜然]
113 肉这种食物，放弃了也罢	[顾星宇]
119 千里共婵娟	[王子君]
121 新爱	[田 宇]
124 沟通	[赖星羽]
129 小天使	[毛彦宁]
136 家有萌宠	[许弘臻]
138 是伙伴，也如同家人	[曹格瑞]
142 聚会与舞会	[龚淑旻]
146 交流年里，游遍美国东海岸	[姜安多]

Chapter 4 大熔炉

161 疯狂的热爱	[张昊威]
166 美国人的体育精神	[曹格瑞]
170 美之美食	[沈 翀]
175 美国热门音乐	[沈 翀]
179 以行动正名	[俞沁悦]
183 平安夜随想	[李博天]
186 信还是不信	[丁宁骅]

Chapter 5 一路向前

191 别亏待你的胃	[王子君]
194 爱你身边的人，就像爱你一样	[李克然]
197 走出小我	[秦雨茜]
200 新年小感	[沈 翀]
204 爱恨交织	[李克然]
208 赤子之心	[田 宇]
211 如果再选择一次，我还想做交流生	[殷孜然]
215 走好自己的路	[田 宇]
218 生命才是最精彩的表演	[王泰天]

221 后记	
----------	--

Chapter 1

十六岁闯美国



我想对你说

■ 洪子欣[2012~2013届交流生]

我选择高二赴美交流，第一是为了避免花费过多时间准备对我而言没有使用价值的小高考而耽误了SAT和其它学业，因为我已经确定不在国内上大学；第二是为了提高英语；第三是体验美国生活与教育，为我大学及以后做准备。

接着来谈谈我的感受与收获。课内学业方面，由于我选择的是私立学校，而且很幸运地被分到了一所挺不错的学校，所以理科学业的教学深度并没有与国内学校落下太多，因此我个人建议如果条件允许，大家可以选择私立学校，以保证学校整体水平与周围同学的素质。我选了两门AP课程，分别是AP化学和微积分AB，收获都非常大，感觉自己学到了很多有用的东西。至于选几门AP课，我个人认为一年不要超过四门。在比较好的学校，AP课的难度还是挺高的，无论文科还是理科，绝不亚于国内的

课程，加上我自己还要准备SAT，没有精力去对付那么多AP课程。最关键的是如果因为选了太多AP课程，难度太大，最后成绩只拿到B，很不值得，不如少选几门，但是都拿到Straight A（全A）。另外，我还选了Honors（荣誉课程）生物，美国政治经济学和正常水平的英语、自习课、美术和体育。生物学的内容不是很难，基本上都是高一的知识，但词汇量非常大。美国政治经济学，或者叫做公民学，主要介绍了美国当代的政治制度 and 经济制度，通过这门课我学到了很多当代美国的政治经济基本知识，对目前美国社会有了很大程度上的了解，颇有收获。而且这门课相对美国历史简单一些，词汇量不是很大，内容更贴近生活，个人认为很实用。

英语应该说是最难的一门课。我们英语老师是一个严格认真的大学老师，他完全按照大学的标准上课，我们每天至少要读上十页的英语文章，并完成相应的写作，内容一般是分析作者写作手法或者概括之类的。一开始我非常不适应，每天都要花几个小时在英语上。他选择的文章难度绝不低于SAT阅读，一篇文章查一百多个生词也是很正常的，然后还要写段落、文章。不过这样的训练对语言的提高相当有效！现在，我读文章能够抓到重点读，速度也很快，写作构思也快，感觉自己整个读写能力上了很大一个台阶。我的建议就是：英语的确很难，但不要怕吃苦，要坚持读、写，苦一苦，是会有很大收获的。

课外学业方面，比如SAT、托福等等，和我来之前所期望的并不一样。在我来以前，我和很多人一样以为学习会很轻松然后我会有大把的时

间学习，但其实不然。我每天抓紧时间，晚上十一点睡，大概也只有一个小时的空闲时间。这些空闲时间还会被家务事、教堂礼拜和考前复习所占用，无法拥有充足时间准备SAT，也没有了像国内那样的相应培训课程。

当然，这与我学校学习抓得比较紧，加上我参加体育活动每天训练两个小时也有很大的关系。我当时没有考托福的打算，所以我一心准备SAT I 和 II，专攻SAT II。SAT II 不是那么容易，还是很有必要静下心来准备一下的。做题比光看知识点重要，把手练熟，对题型熟悉就不会有太大问题。如果选了AP，那恭喜你，我觉得AP对SAT II 有很大帮助，知识点基本上完全相同，而且学校里老师教课，就像是在学校里有老师教SAT II 一样，这也是我选AP化学的原因。SAT I 最重要的是背单词，加快阅读速度，提高效率，抓住重点。在美国考SAT很方便，开车半小时不到就到考点了，人也少，我考SAT II 整个考场里就两个人。关于如何平衡课内成绩与SAT之类的准备时间，我的建议是：课内成绩更重要！国外一年的GPA比国内几年的都有说服力。美国大学更相信美国学校的成绩，在美国高中能拿到好成绩，说明这个学生适应美国教育。在中国成绩好，但第一人家不信你的成绩，可能会认为你作假；第二也不能说明你适应人家的教育啊。SAT的书可以带着看，回国还有几个月的时间冲一冲。

关于住家，我的建议是：对于接待家庭，做好心理准备，就算住家不好也是一次磨炼。要理性选择是否更换住家，如果要换就早点换，不要犹豫。如果选择自己吃点苦，就要学会调整自己的情绪，避免与住家产生矛



洪子欣与学校的老师同学们

盾。除了住家，我们平时相处最多的就是学校里的同学了。学校里若有中国同学，则有利有弊，有的话可以帮助了解适应学校生活，但过多与中国人相处英语将完全无法提高。与外国人在一起第一提高语言，第二是学会如何与美国人相处。我在学校里还算挺受欢迎，因为他们很佩服我的理科学习能力，也有不少朋友，但真正交心的好友我暂时没找到，等到更加融入这个社会之后我想会交到更多朋友的。另外，不要期望美国人对您多么热情。总之，我的建议就是：不要吝啬自己的能力，尽一份力去帮助他们，美国人还是懂得感恩的，他们也会对您比较好，在您有困难的时候他们自然也会帮您一把。

最后再给几个生活细节上的建议，很多人会忽略掉，但我觉得这是最重要的。

1. 平时不要滥花钱，不擅长理财的同学可以每月做一个预算，对今后生活会有帮助。

2. 吃的东西最好不要浪费，不要像有些中国人一样买一堆，浪费一堆，美国人是讲究不浪费食物的。

3. 平时生活习惯不好的最好养成好习惯，否则住家会讨厌您的，如果住家向您提出来希望您改变不良生活习惯，最好立刻道歉并改正，否则很影响与住家之间的关系，也会让人家看不起您。

4. 学习上领先于美国学生很正常，千万不要骄傲狂妄觉得自己很了不起，尽自己一份力去帮助他们，换来的不仅是他们对您精进语言的帮助，

更是与你的友谊和对你的尊敬。

5. 平时行为习惯，比如说话要大方，尽量不要嗯嗯啊啊，宁可停顿也不要结巴，控制音量，尤其不要吵吵嚷嚷（这点非常重要），我个人非常讨厌大吵大嚷的中国人，他们的行为非常影响中国人的形象。走路时不要驼背。

6. 问别人问题，找别人帮忙的时候千万不要拐弯抹角，有话就直说，只要有礼貌，别人不会生气的。反倒是你拐弯抹角讲了半天人家听不懂，会让别人对你反感。只要你向他们寻求帮助，美国人还是很乐于助人的。多说谢谢和对不起，礼貌很重要！

7. 犯了错误没关系，就算是大错。只要诚恳道歉，美国人心还是很软的，你会被原谅，但如果态度不好，那你真的会很惨。

穿着得体，举止文雅。这些都代表了中国人的形象。之所以有外国人瞧不起中国人，就是因为有少部分素质低的中国人给了他们扭曲的印象。我非常希望能通过我们高素质的新一代年轻人改变外国人眼中的中国人形象。