

如果你想留学美国



如果你想留学美国：行前准备

Bureau of Educational & Cultural Affairs
U.S. Department of State
美国国务院教育和文化事务局

册
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 former
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 Founda-
tion-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

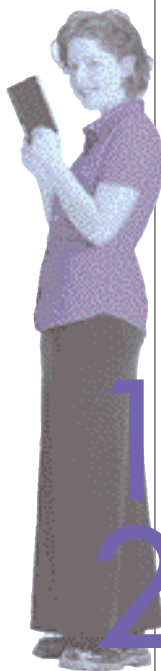
Terhi Molsa, Executive Director, The
Fulbright Center, Helsinki, Finland

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：在美国生活和学习的实用知识》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：

1 本科学习—介绍如何选择和申请美国本科学位以及相关学位的学习项目，外加有关美国技术和职业学校教育机会的信息。

2 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、博士学位以及后博士学习项目。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：在美国生活学习的实用信息—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



目录

引言	准备赴美 有用的网址	11
第一章	提供临行帮助和信息的来源 美国教育信息和辅导中心 国际学生辅导员 有用的网址	13
第二章	行前计划 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	16
第三章	你的学生签证 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	38

第四章

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	
如果你目前在美国	
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	

目录

	火车	
	公共汽车	
	租车	
	过夜住宿	
	抵达大学	
	有用的网址	
第五章	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

目录

第八章

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	

附录

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：在美国生活学习的实用信息》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和美国人相处以及如何参与社群活动的建议。

《行前准备：在美国生活学习的实用信息》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额外的帮助(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。

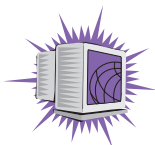
辅导中心具备如下类型的信息：

- ④ 美国大学介绍，包括课程描述；
- ④ 申请大学的程序和策略；
- ④ 有哪些财政资助可供申请；
- ④ 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都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家学生的人，至少是半职人员。当你接到录取函时，你应该应该被告知国际学生辅导员的姓名或者从事这一工作的人的姓名。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，你必须有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

签证印章(有关如何申请签证的详情, 请见第三章);

⇒ 学生和学者的签证资格证书(I-20 A-B, I-20 M-N表, 或 DS-2019表。

⇒ 入境-离境表(I-94表)。这一表格通常在你乘坐的飞机降落前发给你, 由你本人填写, 在你入关的时候由移民官员审核并盖印。你在入境的时候也许需要经过额外检查程序, 在这种情况下, 你会被带到一个内部工作点照像和按电子(不用油墨)手印, 以便验证你的身份。工作人员还将和你进行简短的面谈, 并定下一个跟踪面谈的时间来验证你的停留计划。

这些文件代表你的法律身份。你进入美国、在美国停留期间以及临时出境和重新入境时都需要这些文件。你必须保持这些文件在任何时候都有效, 这极其重要。不然将会给你在美国的停留带来问题。

另外, 你还应该带一份你的正式的出生证明。你在美国申请各种身份证明和其它文件时也许需要出生证明。如果你是已婚的人、你的配偶与你随行, 那么你要携带一份结婚证明或者其它形式的婚姻证明。这些文件如果不是英语的话, 你要对这些文件的翻译件进行公证。

免疫和接种证书

请向美国使领馆询问, 看你在进入美国前是否必须进行体检和/或疫苗接种。每个国家规定不同。如果你在前往美国前打算到别的国家, 请通知美国使领馆, 因为这样一来, 对你的免疫接种的要求也许会有所不同。主要的航空公司

通常来说都可以提供有关从其它国家进入美国的入境要求的信息。你的医生也许会建议你接种额外的疫苗。

大多数大学要求你提供麻疹、流行性腮腺炎和风疹的免疫证明。许多学校还要求近期的(六个月到一年内)PPD皮肤化验或X光胸透片,以检查或排除结核感染的可能性。确保所有疫苗接种都记录在世界卫生组织通用的黄卡上。你的医生或你所在国家的公共卫生服务部门应该有这样的卡。欲了解更多有关信息,请见世界卫生组织的网址:<http://www.who.int> 或者参见该网址上有关美国接种要求的网页:http://www.who.int/ith/english/ame_no.htm。另外,向你学校的国际学生辅导员询问,看你的大学的具体规定和要求是什么。

医药处方和眼镜处方

你在进入美国的时候必须在入关表上申明你所携带的药品。有些药物也许不允许被带进美国。你如果有问题的话,请在离开前向美国使领馆查问。你如果定期吃处方药的话,最好携带充分的药量以及一份用英语写的处方。你如果带眼镜的话,最好携带一付备用眼镜,如果可能的话,也携带一份用英语写的眼镜处方。

你在碰到头疼、感冒、胃部不适或其它轻微损伤的时候也许更喜欢使用家乡带来的药物,但是象阿斯匹林、药膏以及其它一些药物在美国都可以随时随地买到。一个药剂师可以给你提供建议。

医疗和牙科记录

如果可能的话，携带你自己以及随行的任何被赡养人详细而最新的医疗记录和牙科记录。这些记录当中最好有你近期在本国进行体检、验血、牙齿检查和眼睛检查、透视等的记录。这些记录不仅会帮助你的美国医生更好地了解最近以及过去的诊断和治疗，而且也许还能帮助你避免在美国花更多的钱重复这些检查(见本章“医疗保险不负担的治疗”)。

学业文件

携带中等学校、学院或大学的正式成绩单。另外携带你最近期上过的中等学校或大学所颁发的所有课程提纲、目录、公报、课程描述或其它相关材料。在你的学分遇到问题或者在美国大学决定你应该上什么程度的课程时，这些记录对录取办公室和系科会很有帮助。

联络人信息

别忘了携带你在美国大学的联络人的姓名、地址和电话号码，以备旅行延误或碰到紧急情况时使用。此外，你还要带上你在家里的联络人姓名、地址和电话号码以及你的国家在美国的使领馆或其它诸如教育机构或资助机构的名称、地址和电话号码。

财政问题

留学期间的费用预算

查看美国大学与你的录取通知书一道寄来的I-20表或DS-2019表上所估计的费用。这些估计一般来说是准确的，校方期望国际学生有钱支付表上所列的数额。另外也查看你自己估算的费用，向国际学生辅导员、美国教育辅导员或你的资助人询问你需要准备多少钱。使用下列清单帮助你考虑所有可能的开支。

学杂费：学费、杂费和其它教育费用差别很大。查看你的I-20表或DS-2019表，仔细阅读学校寄给你的材料，弄清楚这些费用是多少、你都需要支付什么样的费用。你如果有问题的话，不要犹豫，向录取办公室、你的资助人或国际学生辅导员提出来。

生活费用：生活费用因地理位置和个人生活方式而有很大差异。如果你携带家眷的话，你每月的生活费用当然就会相对比较高。生活费用在大城市、在加利福尼亚州以及东北部地区比较高；在南部、中西部和其它地区可能会低得多。大学目录和网址是了解目前生活费用的很好的来源。你就近的美国教育信息和辅导中心可能也有按城市或学校列举的最新月生活费的信息。别忘了考虑假期期间的额外开支。大多数大学学生宿舍和食堂假期期间关闭。不过有时候一座宿舍楼会在假期间向那些无法回家的学生开放。假期是旅行的好时候，但是旅行涉及到相当大的开销。抵达校园后，和国际学生辅导员讨论假期期间的住房问题，以便了解情况，并做出相应的安排。

旅行保险和医疗保险：你在从家里前往美国学校的时候需要购买旅行保险。你在美国停留期间还需要购买医疗保险。各种医疗保险方案费用不同(见本章后面“医疗保险”一节)。

行李保险：行李保险在你的行李丢失、损坏或被窃时向你提供保护。行李保险的费用不贵，可以在旅行社或者机场购买。你如果丢失了一件行李的话，马上在机场你所乘坐的航空公司柜台前申报丢失。你最好记下协助你的工作人员的名字、工作地址以及过后能找到此人的电话号码。航空公司会尽力查找这件行李的下落(也许仅仅被传送到错误的目的地)，找到后他们将会把行李送到你在美国的地址。如果过了一定时间后行李还没有找到，有关方面将会做出赔偿安排。

书籍和文具：美国大学会就一学年的书籍和文具费用做出一个估计。在美国读书的学生必须自己购买教科书，而书费可能会相当昂贵。大多数校园内有书店，你可以买新书，也可以买比较便宜的二手书。你还可以在学期末以部份价值将书卖回给书店。教课书和文具费用因学生的学习领域而不同。文理科学生一学年一般在\$400至\$600之间。如果你的学习领域要求特殊的文具，如工程、艺术或建筑，那么你的书籍和文具费用很可能还要高于一般的费用。工程学生的书费和文具费一年一般要高出\$250到\$350美元；医学、药学和法律学生的书费甚至还要更高。许多技术书籍如药学书籍是一种投资；学生保存它们，工作后继续使用它们。研究生也许需要购买一台个人电脑，或者具备使用电脑的方便。如果需要写学位论文的话，那么你还有准备论文的开销。

交通：大多数大学所估计的生活费用不包括美国和你的国家之间的旅行费用。确保你的年度预算中包括回家探亲以及返回学校的费用。如果你计划住在校园外、通勤到学校，那么你还应该加上通勤的费用。

通讯：仔细计划电话和邮资等通讯费用。

个人开支：个人开支包括衣服、洗漱用品和其它基本用品和服务。如果你有需要赡养的配偶和/或孩子，或者如果你有特殊的医疗需要，那么你将需要相当大数量的额外资金来支付生活费用。绝大多数学校可以就学生的基本开支提供一个估计。

零用：七七八八的零用开支也可以是一笔不小的费用，而且当然也因人而异。你需要考虑诸如洗衣、文具、照片、出外就餐、娱乐以及因气候不同而需要购置的衣服等。

娱乐和旅行：你如果打算旅行的话，你需要考虑旅行费用。

纳税：你如果从美国大学获得奖学金或者助教金的话，别忘了联邦和州政府一般来说对这些奖项征税。你还要知道任何来自你的母国的收入或奖金是否也需要纳税。

银行安排

国际货币兑换率经常上下浮动，有时每天变化。到美国前，和你所在城市的一家主要银行、最好是一家有外币兑换业务的银行联系，了解最新的兑换率。请银行工作人员估计一下

兑换率浮动的程度，也就是说，过去一年的平均兑换率是多少？这将帮助你更准确地了解你在美国的花费到底是多少。如果你的银行没有外币兑换业务，考虑在一个有这样业务的银行开一个帐户。

弄清楚你人到美国后家里如何给你汇钱。一般来说，最安全的做法是，在你在美国银行开了帐户后从你的母国银行电汇到美国银行。欲了解如何在美国银行开帐户，请见本书第七章。向银行询问汇款的费用以及钱需要多长时间可以汇到。你如果需要母国银行的传真号码、用户电报号码或帐户号码才能汇款，那么请携带这些信息。

你所在国家的大银行有时允许你预先购买供旅行用的外币。请你的旅行经纪人审阅你的旅行计划，告诉你你旅行期间需要多少钱。长远的需要依个人情况和学校的地点而异，我们上面已经做了讨论。

旅行和安顿开销

你在离开前应该算清楚你在到达美国后最初的几个星期需要多少钱。由于开一个银行帐户并且从国内的银行收到汇款也许需要几个星期的时间，因此你需要随身携带这样一笔钱。最安全的办法恐怕是携带旅行支票。

你如果计划住学生宿舍的话，你很可能需要支付第一个学期的学费和宿餐费。你如果打算住在校外，你需要租房的钱，可能还需要水电预付金、找房子期间的生活费以及交通费。你的国际学生辅导员应该可以帮助你估计住在校外

的生活费用。你还需要钱买教科书、学习用品以及缴纳杂费。

你需要\$800到\$1,000美元的旅行支票来支付初到学校后其它杂七杂八的费用，并且在你收到汇款前有钱应付紧急情况。

你应该有一百到两百美元小面值的现金(20元、10元、5元和1元)来应付旅途以及抵达美国后的个人花销，如出租车、吃饭和打电话的费用。你可以在几乎所有商店将大面值美国纸币换成小面值纸币或钢币。但是小商店和摊贩也许不容易将\$20元以上的大面值纸币换成零钱。不要携带大量现金，以免丢失或被窃。小偷也许会把国际学生看作容易得手的对象，因为国际学生常常不知道或者不明白当地的情况。小心你身上的现金。

在有些情况下，你可以在美国的自动提款机上使用你本国的自动提款卡。向你本国的银行询问你的卡在美国的有效情况。有这样的卡可以免除你携带高额现金或旅行支票的忧虑。不过你要注意的是，许多银行对你每天可以从自动提款机上提取现金的数额加以限制。

使用旅行支票

你旅行前往美国的时候，你大部份的钱应该以旅行支票的方式携带。如果你所在国家无法购买旅行支票，那么在你抵达美国后马上在机场购买。旅行支票是旅行期间携带钱的一种安全方式。旅行支票有被窃、丢失和损坏的保险。在出示适当身份证明的情况下，你可以在美国绝大多数地方轻易地把旅行支票兑换成现金。

旅行支票可以在大多数银行购买。每张旅行支票收取一笔数量不多的费。购买时银行工作人员会让你在每张支票上签名。按照指示的那样只在每张支票上签一次。在你用支票兑换现金的时候，你需要在支票上再次签名，以确定你是购买支票的人。当着接受支票的人的面签你的“英文”名字(也就是你将要在美国使用的签名)。

保留你的旅行支票的记录。银行工作人员会给你一张表，供你写下所有发行给你名下的支票的号码。这张表上每张支票号码的旁边有空格让你填写这张支票兑换成现金的日期和地点。携带这张记录表格，使用支票的时候进行记录。但是不要把这张表和你的旅行支票放在一起。它是你使用支票的记录，万一在你的支票丢失或者被窃、需要报失以得到赔偿的时候，这些信息十分重要。

货币限制

美国政府不限制一名象你这样的非美国居民、非美国公民可以带到美国或汇到美国、用于教育费用的美国货币数额。但是美国政府要求对汇入或汇出美国、价值\$10,000美元以上的现金或其它金融财产转帐进行报告，不管当事人是否是美国公民。向你所在国家的美国使领馆询问有关这一规定的具体细节。

许多国家都有货币兑换限制。如果你的国家有这样的限制，你也许需要呈递带货币出国的许可文件。欲了解有关详情，请和你的国家负责发放护照的政府部门联系。

有关在美国的钱和银行往来方面的进一步信息，请见本书第七章。

保险

没有人有意要遭遇车祸、要丢失或损坏有价值的物品，谁都不想得重病，但是有时候在与你根本无关的情况下这些事情还是不免发生。下面的清单让你了解你在美国期间需要什么样的保险。向你的国际学生辅导员询问你从哪里可以进一步了解各种保险。

- ⇒ 医疗保险为你在美国的医疗费用提供保险。后面我们将详细讨论医疗保险，包括保险类型等。
- ⇒ 旅行保险为你从母国到美国的旅行提供保险。
- ⇒ 生命保险为你的生命提供保险。如果你不幸死亡的话，保险公司将向你指定的受益人提供赔偿。
- ⇒ 个人物品保险确保你带到美国的物品在丢失、被窃和损坏时得到赔偿。你最好不要带昂贵的珠宝或其它有价值的个人物品到美国。
- ⇒ 汽车保险在出车祸的情况下为汽车以及人所受的伤提供保险。

医疗保险

美国没有由政府提供的全民保险或医疗服务。绝大多数人的医疗保险都是私人医疗保险。

美国国务院要求持J-1访问学者签证的学生具备包括医疗和意外、医疗疏散以及遣返遗体在内的保险。美国政府对持F-1和M-1非移民签证的学生没有具体的医疗保险要求。但是大多数教育机构都有必须遵守的医疗保险规定，以确保国际学生不会成为“公共负担”，也就是说，不依赖于美国政府负担他们的医疗费用。学校在国际学生注册上课前一般会要求他们证明他们具备一定水平的医疗保险(标准由学校决定)。

如果一项医疗保险计划的费用对你的预算来说好象太贵，或者如果你觉得对你这样一个健康的年轻人来说医疗保险是没必要的开支，那么请考虑下面所列举的可能需要支付的医疗费用。在美国，医院、医生和其它医疗费用各个地方不同，但是去一次急诊室的平均费用为\$200美元左右。医院房间的价格随医院以及医院所在的地区而不同，但是医院房间的现价在\$200到\$1,000元一天不等，这还不包括医生和其它医疗服务的收费。孕妇检查以及生孩子费用在\$5,000到\$8,000美元之间。根据全国范围的统计数字，在美国住院一个星期的平均费用常常高达\$8,000美元。换句话说，这是在美国一些大学上一年学的一半费用。

医疗保险方案：虽然你可以在自己的国家购买在美国停留期间的医疗保险，但是经验表明，许多这样的医疗保险并不能充分地覆盖你在美国停留期间的医疗需要。此外，许多美国医疗人员和机构不太愿意从外国保险公司收取医疗费用。他们更愿意直接从患者那里直接收费，然后让患者到外国保险公司报销费用。除非你

确定你在母国购买的医疗保险方案与美国医疗保险公司的方案同等或者更加优越，除非你确定美国医生可以从美国向你母国的保险公司收费，否则你恐怕应该在抵达美国后购买医疗保险。

如果你上的学院或大学不提供一个医疗保险方案，那么你自行购买保险、避免可能出现的高额医疗费用是极其重要的。

美国有无数的医疗保险公司，每个公司又有各种各样的保险方案。你就近的美国教育信息和辅导中心也许可以提供医疗保险手册的样品，供你参考。此外，通过信函或者在你抵达校园后和你的国际学生辅导员讨论医疗保险方案。下面是一些可购买的医疗保险类型：

- ☞ **受到资助的外国学生：**如果你有一个资助单位或者有奖学金，那么你的资助人也许已经为你提供了医疗保险。弄清楚哪些医疗服务在保险覆盖的范围内，哪些服务不在。如果你的配偶和家人随同到美国的话，弄清楚对于他们的医疗问题都有什么样的规定。取决于保险的金额类型，你也许希望考虑购买一个补充方案，帮助你覆盖更多有可能出现的费用。
- ☞ **大学医疗保险方案：**我们前面已经说过，几乎所有的大学或学院都要求学生具备医疗和意外保险（这一费用不包括在每学期开始收取的“医疗费”中）。大多数教育机构都会向学生推荐一种具体的医疗保险方案。但是这样的方案中有些仅仅是为已经具有保险的

美国学生或者学生家长的保险方案提供补充。这样的方案虽然好过干脆没有保险，但是也许无法满足国际学生的需要，确保你购买的方案不仅仅是一个补充方案而已。

- ⇒ **国际学生的特别方案：**根据美国“全国外国留学生事务委员会以及国际教育工作者协会”提供的信息，有两个保险公司专门向大学学生提供保险。欲了解它们都有哪些方案可供选择，请和这两家公司直接联系。它们分别是：

HTH Worldwide Insurance Services
12900 Federal Systems Park Drive, Suite 2A
Fairfax, VA 22033-4421 USA
电话: 703-322-1515
网址: <http://www.hthworldwide.com>

Student Resources
805 Executive Center Drive West, Suite 220
St. Petersburg, FL 33702 USA
电话: 800-237-0903
网址: <http://www.student-resources.net>

- ⇒ **基本医疗保险覆盖的费用：**基本医疗保险通常覆盖重大疾病时的医生诊疗费(或者一定比例的这一费用)、住院费以及手术费用。小病或小伤在医生的诊所接受治疗，大多数保险方案不支付这样的费用。如果你的配偶或家人随同你到美国，那么你要确保他们也在医疗保险的覆盖范围内。你可以购买一个“家庭保险方案”来保护你和你的被赡养人。
- ⇒ **重大医疗保险：**这种保险的用意在于支付长期疾病或严重伤害的治疗费用。这些方案一

一般来说涉及一个“自费额”条款，也就是说，你支付一定的数额，保险公司支付任何额外的费用，或者在有些情况下，保险公司只支付较大比例的这些费用。一般来说，取决于保险方案的规定和类型，自费额在\$500到\$1,000之间。保险公司支付的最高金额差异很大，可以低至\$5,000美元(这么低的保险是不够的)，高达一百万或者更多(国际学生通常不需要这么高的保险额)。你应该购买提供至少\$25,000美元主要医疗费用的保险。但是你最好能购买\$50,000、\$75,000或者甚至\$100,000美元保险额的保险计划。如果你打算带家属同行，那么你应该这样做。

大多数医疗保险方案明确规定某些限制，也就是说，保险公司在某些治疗和服务上最多只支付多少钱。病人必须支付超出这一规定限制的金额。

医疗保险不负担的治疗

你要仔细地阅读保险方案的规定，对讲述“不负担的治疗”的章节尤其要仔细审阅，这样你就会预先知道哪些费用保险公司会出，哪些费用保险公司不会出。下面所列的是基本医疗保险方案一般来说不会支付的一些领域：

孕产妇照顾：你必须另外购买孕产妇保险，一般来说，你需要在怀孕前就购买。大多数孕产妇保险只允许产后在医院逗留两天。

牙科服务：如果你需要牙科方面的服务，你最好在到美国前把这方面的事情办好。

眼镜：你如果戴眼镜的话，离家前进行一次眼睛检查，并携带一副备用眼镜以及一份用英语写的配镜处方。除了在眼睛受伤的情况下外，医疗保险一般不覆盖眼科服务。

已有的病患：对于在保险方案生效前你就已经有的病患，大多数保险公司不会支付治疗这种已有病患的费用。如果你正在治疗某种疾病的过程中，你要仔细审阅你考虑购买的任何保险方案。如果没有保险的话，医疗费用在美国可以十分昂贵。

处方药物：许多保险公司不支付处方药物的费用，而在美国处方药物有可能会非常昂贵。即使保险公司支付一部份处方药物，你每个月每次购买处方药物时通常还必须和保险公司“共付”或者支付一笔固定费用。

学业和语言准备

你在基本的学业技巧方面、特别是那些与你的学习领域相关的学业技巧上必须有牢固的基础。不然的话，你也许会花更长的时间适应美国大学学习的步骤与要求。和你目前就读学校的老师以及学业辅导员交谈，请他们对你的学业优势和缺陷进行评估，询问他们你如何能够在到美国前改善较薄弱的技能。

在离开前，审阅你所要修读的学校的最新目录，详细了解学校的教学设施和教学资源、课程要求以及对每门课的描述。到互联网上查看目录，或者与你就近的美国教育信息和辅导中心联系，他们的图书馆里经常备有美国大学的目录。

最后一点，弄清楚录取通知书对你的录取都规定了什么条件。如果你是“有条件录取”、或者作为一名“特殊学生”录取，那么校方恐怕会期望你在正式成为学位候选人前达到一定的要求。录取通知书一般会说明你在成为学位候选人前必须达到什么具体要求。如果你对学业要求有任何不明白的地方，和你的美国教育辅导员交谈，弄清楚你在美国留学期间应该达到的条件，或者直接向国际学生录取工作人员询问。他的名字可以在录取通知书上找到。

打字技巧和电脑使用知识

在到达美国前，你应该学会电脑英文打字。许多大学课程需要写“论文”，而论文都必须打在纸上。你如果是研究生，可能还必须递交打在纸上的硕士论文或博士论文。在工程、电脑或运用统计学的领域，你肯定会在电脑上进行复杂的工作。运用图书馆可能也取决于电脑使用技巧。少数大学现在要求所有学生都购买一台个人电脑。许多大学在每学期开始提供非正式的电脑课程。这样的课程可以帮助你熟悉电脑的基本功能以及软件。

语言技能

你在美国的教育经历是否成功在很大程度上取决于你的英语理解、说、阅读和写作能力。经验告诉我们，没有任何一种其它技能比英语能力对学业的成功更为重要。

作为申请程序的一部分，美国大多数学术机构都要求外国学生参加诸如托福 (TOEFL) 这样的

英语考试。有些学校还要对外国学生的英语水平再进行自己的考试后才允许他们注册上课。不同的学校要求不一样，有时也许还需要额外的费用。你的学校的录取工作人员会让你知道学校对外国学生的英语语言水平有什么要求。

如果学校向你提供研究生助教奖学金，那么学校可能会要求你参加一项特别考试，衡量你说英语的能力。英语口语考试(TSE)就是用于这一目的的一项考试。

英语口语轻松流利并不意味着英语写作能力一定充分。甚至连英语是母语的人常常也需要在学术阅读和写作上得到额外的训练。如果你可以轻松读写英文，又有好的词汇量，那么学习对你来说可能会比较轻松，按时完成作业也不难。

美国学院和大学最常见的授课方式是教授讲课。教授不会放慢正常的讲课速度来适应你的需要。你必须有很好的英语理解能力，必须能够轻松地记下教授讲的事实、思想和参考书目与论文。

强化你的英语技能

为了强化你的英语能力、在美国留学获得更大成功，你在来美国之前要抓住一切机会提高英语水平。

- ⇒ 在来美国前，考虑上一个班或者加入一个学习小组，磨练你的英语技能。向你目前所在的学校询问，或者向美国教育辅导员寻求建议。

- ④ 尽量多说英语。如果你现在的学校有说英语的学生，去跟他们结识，利用这样的机会练习英语。
- ④ 阅读英语书籍、杂志和报纸，包括你所学领域的书籍，以便熟悉这一领域专门的术语。
- ④ 观看美国英语的电视节目和电影，听美国英语的音乐节目或电台节目，熟悉美国英语的发音及美国英语俚语。你所在的国家也许没有英语节目，但是在世界上绝大部份地区都可以收听美国之音或自由欧洲电台/自由电台的广播。
- ④ 考虑在美国大学正式开始上课前在美国住几个星期。有的学校在美国大学的暑假期间、也就是五月到九月期间提供特别的英语第二语言项目。大多数这样的项目包括介绍美国文化和社会。向你的国际学生辅导员询问这样的项目。

行前核实清单

使用下列清单一一检查你在离家到美国之前是否办妥了所有重要的事项。

- 一旦收到录取信或拒绝信后，决定上哪所大学，通知你选定学校的录取办公室，填写并寄回所有要求填写的表格。通知每一所录取你的大学，让他们知道你接受还是回绝他们的录取。将任何你不用的正式表格寄还给学校。

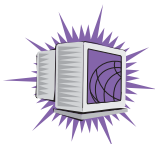
- 如果你得到一个组织的赞助，将你的计划通知这个组织。和赞助组织保持联系，他们可以帮助你做临行安排。与就近的美国教育信息和辅导中心联系，获得有关行前准备的信息和建议。
- 从你要上的大学索取医疗保险的信息。购买合适的保险。
- 取得经过证明的中等学校以及后中等学校成绩单备份，包括详细的课程描述以及课程所使用的教科书。
- 取得重要的医疗、X光片和医药处方的备份。处方要以英语书写，使用通用的术语。
- 重新阅读你要上的大学的目录。
- 检查你的护照，看是不是包含最新的资料，是否有效。
- 在收到I-20表或者DS-2019表后，向就近的美国使领馆申请签证。尽量提前申请。许多美国教育信息和辅导中心备有申请表。详细内容请见第三章。
- 弄清楚如何从你在美国的入境地点到达学校。
- 做旅行安排。详细内容见第四章。在迎新培训和注册上课前几天至一星期抵达校园比较好。

- 和美国大学的国际学生办公室(或类似办公室)联系, 通知他们你到校的细节, 证实任何迎新培训的细节。
- 和学校最后敲定住房安排。询问临时住宿、酒店、旅馆或其它倘若你提前到达或周末期间到达时所需要的安排。
- 整理财政: 安排向一家美国银行汇款, 确保你具备旅途以及初到学校时的花销; 考虑购买旅行支票来支付你到美国后第一个月的费用; 如果可能的话, 考虑办一张信用卡。



要点重述

- ⇒ 收罗你需要带的文件(法律、医疗和学业文件)。
- ⇒ 估算你的财政需要, 包括长远需要以及抵达美国后、办好银行帐户前的需要。这样一来你就做好了应该做的准备, 知道你有充分的钱支付所需。
- ⇒ 为你在美国停留期间购买保险。了解学校对最起码的保险所做的任何规定, 找到一个既符合这些规定又能满足你个人需要的保险方案。
- ⇒ 你的英语能力是你在美国学业成功以及个人生活成功的关键。考虑提高英语水平的方式, 这样你在新环境就会很有信心地使用英语。



有用的网址

《世界各地美国教育信息和辅导中心名录》
Directory of U.S. Educational Information and
Advising Centers Worldwide
<http://educationusa.state.gov/>

美国教育体系概览
<http://www.ed.gov/NLE/USNEI/>
<http://www.edupass.org>

美国使领馆网页
<http://travel.state.gov/links.html>

有关国际学生纳税的信息
<http://www.edupass.org/finaid/taxes.phtml>
<http://www.irs.ustreas.gov/>

有关免疫和接种的信息
<http://www.who.int/ith>

美国对疫苗接种的要求
http://www.who.int/ith/english/ame_no.htm

U.S. Visa Information
<http://www.unitedstatesvisas.gov>

你的学生签证

你在想着即将要修读的课程、即将要认识的人以及你到美国后令人激动的生活，但是现在你还面临最后一个关口：申请学生签证。

签证类型

最常见的学生签证类型是F-1签证。少数到美国的学生持M-1签证，这些学生是到美国完成操作性的技术或职业训练；另外一些学生持J-1签证，这些是通过一个有赞助的交流项目到美国学习的学生。

你所在国家的申请程序

申请学生签证的程序和要求因国家而异，有些国家比另一些国家更复杂、更难。

你就近的美国教育信息和辅导中心能够就你所在国家申请签证的程序向你提供有价值的信息。如果可能的话，参加一次由这个中心举办的行前培训项目；培训几乎肯定会包括申请签证的信息。中心也许还会提供有关行前准备的书面材料。

你就近的美国使领馆可以提供申请表以及签证申请程序的具体细节。许多使领馆还有提供这类信息的电话线和网页。



你可以做几件事来增加你得到签证的机会，比如说：

- ④ 至少在你出国日期前两个月就开始进行申请；
- ④ 汇集所有可以帮助你说明情况的文件；
- ④ 如果需要面谈的话，确保你做好了充分准备。

何时何处申请

美国大使馆或领事馆负责不同地区的签证签发工作，你需要到管辖你的永久居留地的使领馆申请学生签证。虽然签证申请人可以在任何美国驻外领事馆申请，但是你也也许很难有资格从你的永久居住地所在的国家外获得签证。

你应该在你打算到美国前的日期提前相当长的时间申请签证。但是你不可以在你的签证资格证书(也就是 I-20表或 DS-2019表)上注明的入学日期前九十天以上申请签证。美国使领馆在节日期间(如圣诞节/新年期间)和暑假期间(六月至八月)有可能会非常忙碌，绝大多数比较大的签证签发处都不提供同日申请同日取证的服务。此外，安全考虑也可能在任何时候导致预期不到的关闭。

获得美国签证的程序在世界各地不一样。在有些国家，你只可以通过邮件申请。在另一些国家，你必须亲自出面申请。在某些国家，你也可能会被要求到一个由美国使领馆安排的指定地点交纳申请费并递交申请材料。在有些使领馆，一位美国领事官员将和你面谈。而在另一些使

领馆，你把你的护照和支持材料交给一个文书人员，你的签证一旦获得通过后，这名文书人员将把这些材料交还给你。许多美国使领馆都有互联网网址，上面有最新的签证申请信息。请到<http://travel.state.gov/links.html>查看完整的名单。

我们给你的最好的建议是在规定允许的时间范围内尽早申请签证。这样你将避免节假日和假期期间工作人员减少、签证申请人数剧增所带来的问题。欲了解签证申请程序、要求以及办理所大约需要的时间，请通过电话、传真和美国使领馆联系，或者查看他们的网页。

要求的文件

在一个美国大使馆或者领事馆申请赴美学生签证，你需要提供下列文件：

- ☞ 一份在你初次进入美国后至少六个月内有效的护照；
- ☞ 申请费；
- ☞ 申请表 DS-156；如果你是一名年龄在16岁至45岁之间的男性，你还必须填写DS-157补充申请表。这些申请表可以从任何美国领事馆、一些旅行社以及互联网上免费获得(网址是<http://travel.state.gov>)。在不久的将来，另外一些申请人可能还会被要求填写另一份补充申请表；如果这样的话，这一表格可以从上述同样的来源获得。
- ☞ 每个申请人递交一张一英寸半乘一英寸半(37cm X 37cm)的照片，黑白或彩色均可。照片要求在一个浅色背景上显示整个面孔

(大多数因宗教原因而戴的头巾可以接受,只要脸部得到充分的暴露、足以确定身份);

- ☞ 你被计划去上的美国大学录取的证据;
- ☞ 支付“学生交流访客信息系统(SEVIS)费的收据文件;
- ☞ 表明你有充分的英语程度的证据;
- ☞ 表明你符合录取资格的学业成绩证据;
- ☞ 签证资格证书(I-20A-B, I-20M-N或DS-2019表);
- ☞ 表明你有充分的财政支持的证据;
- ☞ 表明你和母国有充分纽带的证据。

申请学生签证时需要记住的重要事项

这一节录自“全国外国留学生事务委员会:国际教育工作者协会”的网址,重印得到了他们的许可。

与你的国家的纽带

根据美国法律,所有申请非移民签证的申请人都被视为有移民意图的人,除非他们能够说服领事官员他们没有这样的意图。因此你必须能够显示你学成后更有理由返回母国,而不是留在美国。与你的国家的纽带是那些将你与你的老家、国家或目前居住地维系在一起的东西:工作、家庭、财政前景、你拥有或者将继承的房产、投资等等。领事官员也许会向你询问你未来工作的具体打算或许诺、家庭或其它关系、教育目标、成绩、长远计划以及在你的母国就业的前景。每个人的情况不一样,没有一

种奇妙的解释或者唯一的一种文件、证书或信件能够保证你得到签证。

英语

如果你需要面谈的话，期望面谈用英语、而不是用你的母语进行。我们的一个建议是在面谈前和一个英语是母语的人对话，练习英语。不要带着父母或家人前往面谈。领事官员希望面谈的是你，而不是你的家人。如果你没有做好自己为自己说话的准备，那么你会给领事官员留下一个负面的印象。

学业成绩

了解你被录取的学术项目是怎么回事，它如何适合你的职业计划。如果你无法说清楚你为什么到美国学习这一具体学科的理由，那么你可能无法说服美国领事官员你到美国是去学习，而不是移民。你应该能够解释到美国留学与你未来回国后职业生涯有什么关系。

简明扼要

鉴于美国使领馆收到大量的签证申请，所有领事官员都受到相当大的压力，必须快速而有效地进行面谈。在大多数情况下，他们必须根据面谈头一两分钟形成的印象做出决定。这样，你首先说什么以及你给人留下的最初印象就是你的成功关键。在回答领事官员的提问时保持简明扼要。

补充材料

你呈交的书面文件以及这些文件的内容应该让领事官员一目了然。领事官员无法很快阅读或评价冗长的书面解释。别忘了你最多只有两三分鐘的时间进行面谈。

并非所有国家都一样

如果你的国家正在遭遇经济问题，如果你的国家的许多美国留学生留在美国成为移民，那么作为这些国家的申请人，你获得签证也许会比较困难一些。从统计数字看，来自这些国家的申请人更有可能以后成为移民。领事官员也更有可能向这些国家的申请人询问他们在美国学成后在母国的工作机会。

财政文件

如果你将从美国的大学、你在本国的大学、你的雇主或者政府得到资助的话，那么你要做好呈交适当的信件或文件、证明这一资助的准备。如果你的财政支持来自个人或家庭，银行证明一般来说不被认为是显示你资金充足的充分而可信的证据。银行证明要获得接受还必须伴随其它可信度极高、能实质性地反映资金来源的文件(如工作合同、雇主证明信、纳税文件、工资收据或存款收据等)。银行声明如果是一系列可靠的、电脑打印的、每月一份的普通银行帐户声明时，那是最可信的。

就业

你到美国的主要目的是学习，而不是在毕业前或者毕业后寻找就业的机会。虽然许多学生在学习期间会半时工作，但是这样的就业对他们在美国完成学业这一主要目的来说是附带的。你必须能够清楚的说明你学成回国的计划。如果你的配偶同时申请陪同出国的F-2签证，那么你要记住，F-2被赡养人在任何情况下都不可以在美国工作。领事官员也许会问你你的配偶在美国期间怎么打发时间，对这个问题你要有备而来。参加自愿活动以及半时上学都是他们允许从事的活动。

随行的被赡养人

如果你的配偶和子女将随行赴美，那么申请他们的签证需要额外的信息。F-1学生的被赡养人的签证类型是F-2，M-1学生的被赡养人的签证类型是M-2，J-1交流访问人员的被赡养人的签证类型是J-2。

配偶必须提供结婚证明，通常是结婚证。美国移民法规定，根据习惯法而结婚的配偶不是合法配偶，因此不符合申请被赡养人签证的条件。但是按习惯法结婚的配偶可以申请旅游签证。记住，游客在美国停留的时间长度是有限制的。

21岁以下的未婚子女符合申请被赡养人签证的资格，但是必须出示父母子女关系证明。另外你还需要提供额外的财政信息，证明你有充分的钱来支付你的被赡养人在美国期间的的生活。

留在国内的被赡养人

如果你的配偶和子女留在国内，那么领事官员也许会向你询问你不在期间他们的生活来源如何，对这个问题你要有备而来。如果你是家庭的主要收入来源，这个问题可以是一个十分棘手的问题。如果领事官员得到印象，认为你的家庭成员将需要你从美国寄钱养家，那么你的学生签证申请几乎肯定会被拒绝。如果你的家庭决定过一段时间后到美国和你团聚，那么他们到你申请签证的同一个使领馆申请将会有帮助。

特殊的签证限制

如果你是J-1签证申请人，那么签发签证的官员将决定你是否必须服从“回国两年”的规定，也就是“(212e)”。“(212e)”指的是美国移民归化法中解释这一要求的条款数字。如果你是一名J-1签证申请人、而且你将从本国政府或美国政府得到资助，或者如果你学习的领域被美国国务院列在你的国家的“技术名单”上，那么你将需要服从这一“回国两年”的规定。总的来说，这一规定要求你在完成学业项目后回国至少两年，然后你才有资格申请某些类型的工作签证或者申请永久居留。

保持积极的态度

不要和领事官员争吵。如果你的学生签证被拒绝，请领事官员告诉你下次需要准备什么样的文件来获得签证，并请领事官员书面写下你被拒签的原因。

申请签证时避免做的事情

一些学生犯共同的错误，给他们带来相当大的移民困难。最近经过整合而建立起来的签证姓名检查数据库使得使领馆能够在你延期或下次申请签证的时候查出即使是微小的违规行为。如果你遵守下面的指导方针，你可以避免浪费时间、浪费金钱，避免诸多麻烦。

如果你有意以旅游签证或访问签证(B类签证)进入美国、然后将你的移民身份转为学生，那么你要记住，新的美国移民法禁止以B类访客签证进入美国的非移民转变为学生身份，除非他们在入境时就表明他的学习意图。如果这一规定适用于你的情况，向美国使领馆打听目前最新的规定。

如果你来自一个游客赴美免签签证的国家、你打算以游客身份进入美国但是你实际打算成为一个学生，那么你将会被要求离开美国，获得一个学生签证。

如果你不打算在某个学校注册上学，不要使用那所学校给你签发的签证资格证书(也就是I-20 A-B, I-20 M-N表或DS-2019表)进入美国。美国移民规定要求一名学生在签发I-20表或DS-2019表的学校注册就读。如果你得到不止一所美国大学或学院的录取，你必须使用你计划就读的学校所签发的签证资格证书进入美国。使用一所学校的签证资格证书进入美国、但是在另外一所学校注册就读是违反移民规定的做法，也许会被视为签证欺诈行为。

如果你在临行日期趋近的时候还没有收到你打算就读的学校发来的I-20 A-B, I-20 M-N 表或DS-2019表, 请和那所学校的国际学生办公室或录取办公室联系, 向他们征求意见、寻求帮助。

加拿大公民特别须知

加拿大公民进入美国不需要获得签证。但是美国移民官员将在加拿大的一个预检站或者在你入境的时候检查你的文件。你必须随身携带加拿大公民证件、你打算就读的大学的录取函、你的签证资格证书(I-20表或DS-2019表)以及和你的签证资格证书上注明的金额相符合的财政证明。以正当的身份进入美国十分重要, 因此你一定要随身携带所有的文件。

签证申请被拒绝怎么办

如果你的签证申请被拒绝的话, 签发签证的官员必须书面向你提供拒签的理由。学生签证拒签的两个最常见的理由一是财政证明不够充分, 二是你没有能够证明你没有移民美国的企图。(见本章“申请学生签证时需要记住的重要事项”一节里“与你的国家的纽带”以及“财政文件”两小节。)

在大多数情况下, 你应该可以向签证办公室递交额外材料、再次申请签证。你也许希望和就近的美国教育信息和辅导中心联系, 或者和你打算就读的学校的国际学生办公室或录取办公室联系, 就你第二次签证面谈寻求建议。你在第二次申请签证回答领事官员的问题时, 要和

第一次的回答前后一致，这是很重要的。领事官员在面谈时做记录、在你第二次面谈时将你前后所说的加以比较，这种情况并不少见。

如果你目前在美国

如果你目前在美国的一所学校、学院或大学就读，那么你已经具备有效的F-1或M-1学生身份；在数量比较有限的情况下，你已经具备了有效的J-1交流访问人员身份。只要你在另一所学校开始学习前不计划到美国境外旅行，那么你的新学校的国际学生办公室会进行相应的转学通知程序。取决于你拿的签证类型，新学校负责国际学生的工作人员会通知相关的美国联邦机构，告诉他们，你的新学校一经证实你注册后，你的身份已经被转到新的学校。

如果你目前持F-1、M-1或J-1以外的签证在美国境内，你应该和录取你的学校的录取办公室或国际学生办公室联系，向他们寻求协助。



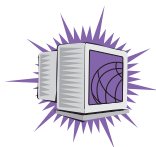
要点重述

尽量在你计划赴美的日期前提前申请学生签证；

- ⇒ 弄清楚你将要前往申请签证的签证办公室的申请程序；
- ⇒ 确定你在申请签证时具备所有要求的文件；
- ⇒ 做好用英语回答下列问题的准备：你与母国的纽带、你的英语程度、你的学业背景、你

被录取的美国大学的学习项目、你的财政能力以及你的被赡养人的情况。

- ☞ 如果你是加拿大公民，随身携带所有的文件，以备在美国入境时接受检查。
- ☞ 如果你目前持F-1、M-1或J-1签证在美国，你的新学校将需要通知有关美国联邦部门你的转学事宜。你要到新学校的国际学生办公室了解有关这一程序。



有用的网址

世界各地美国大使馆和领事馆的网页
<http://travel.state.gov/links.html>

申请非移民签证时需要记住的十点事项
<http://www.nafsa.org/content/ProfessionalandEducationalResources/ImmigrationAdvisingResources/10points.htm>

U.S. Visa Information
<http://www.UnitedStatesVisas.gov>

前往并抵达 美国

做充分的准备，携带应该携带的东西，有条不紊、心情愉快地到达美国，这一切将会使得你的迁移更加顺利。

计划你的旅程

你最大的可能是乘飞机抵达美国。如果你没有从你的美国学院或大学收到有关旅途的信息，你应该和你的国际学生辅导员联系，弄清楚抵达你的最后目的地的最佳路线。国际学生辅导员可以告诉你哪家航空公司飞往离学校最近的机场、你是否必须换机或者搭乘其它形式的交通抵达学校。许多美国学校座落在远离大城市的地方，或者在小城镇上，这样一来，有关当地交通的指南对你计划行程将会很有帮助。另外很重要的一点是弄清楚什么日子和什么时间到达最为合适。通知国际学生辅导员你到达的日期和时间，因为他或她也许会到机场接你。

Do not forget to bring at least \$100 to \$200 in small cash denominations with you, in case you need U.S. money before you reach a currency exchange center.



在美国节假日期间旅行

在你离开的日期前尽量提前预定机票、安排旅程。如果你在旅游高峰期或者节假日期间前往美国的话，尤其要早做安排。这包括复活节（三月或四月），六月到八月暑假期间，十一月、十二月和一月份的感恩节、圣诞节和新年假日。下面是十个美国联邦假日：

- 新年 - 一月一号
- 马丁·路德·金日 - 一月第三个星期一
- 总统日 - 二月第三个星期一
- 阵亡将士纪念日 - 五月第四个星期一
- 独立日 - 七月四号
- 劳动节 - 九月第一个星期一
- 哥伦布日 - 十月份第二个星期一
- 退伍军人节 - 十一月十一号
- 感恩节 - 十一月第四个星期四
- 圣诞节 - 十二月二十五号

有关美国节假日的详细信息，请查看下列网：
<http://usinfo.state.gov/usa/infousa/facts/factover/holidays.htm>

旅行社

做旅行安排最有效和最方便的办法恐怕通过一家旅行社。旅行社通常比较了解各个国家的情况，能够根据你的需要做专门的旅行安排。他们可以就航空公司、机票票价和路线向你提供建议；他们可以比较票价，可以确认或改变预定好的安排。如果出于宗教或健康原因你有饮食方面的限制，旅行社还能够为你预定专门的飞行餐。

你也许不需要为这些服务额外付费。在许多国家，你直接和航空公司打交道、自己买票、自己预订旅馆的花费和你通过旅行社做这些安排的费用是一样的。事实上，由于旅行社有办法了解目前的特价或降价情况，他们也许还能为你省钱。他们还了解哪家航空公司提供学生票或者特殊学生套票，包括国际来回票和美国国内机票。

注意：由美国政府资助的学生只要在可能的情况下，也许必须乘坐美国航空公司的航班。向你的资助单位查证这一点以及其它旅行安排。

旅行俱乐部和包机机构

你的国家的有些机构也许专门提供包机航班和其它到美国的低价旅行。这些机构有时在当地出版物上和学生报纸上做广告，但是学生们通常从其他和它们打过交道的人那里了解到这些机构。一些旅行俱乐部要求你加入俱乐部、缴纳一笔会员费，才有资格享受他们的包机好处。你在付费或订座前最好考察一下这个机构的声誉。你在电话咨询信息时，询问他们票价、出发日期以及转机安排都是否可靠。有时，如果飞机没有卖出足够的座位，包机也许会被取消或者重新安排飞行时间。

自己订票

如果你想自己订票、自己安排行程，你可以直接通过电话、信函或互联网和一家国际航空公司联系。大多数航空公司工作人员还可以给你指引其它旅行事宜，如行李限制、机场和海关

程序、疫苗接种和卫生要求等。此外你还可以在很多网址上比较票价、制定自己的行程路线并且在网上买票。由于你不具备旅行社工作人员的那种专门知识，这样订票有可能会有比较大的风险，但是如果你明确知道自己的需要，这种方式也可以节省你的时间。

由资助人安排的旅程

如果你到美国是由本国政府资助的，那么一名政府工作人员也许会为你做旅行安排。如果是这种情况的话，你的资助机构会通知你。如果你的资助机构不是本国政府，那么给那个机构写信，寻求建议。你也许希望让你的资助机构知道你将要上的学校给你寄的旅行信息。无论如何，确保有关方面安排你抵达离学校最近的城市，而不是只安排你抵达第一个入境地点。如果你的资助机构无法为你安排超过第一个入境点以外的旅行，那么你一定要在离开家前安排后入境以后的旅行。

收拾行李

在你开始收拾行李前有很多事情需要考虑。你能带多少行李？什么东西携带安全？是随身携带呢还是另外托运？本节将帮助你弄清楚如何将你的行李从自己的国家安全带到或运到美国。

航空公司行李限制

乘坐飞机能带多少行李是有限制的。行李的件数、大小和重量都有限制。购买机票的时候向

你的航空公司询问行李规定。到北美的行李限制常常比到世界其它地方更宽松一些。航空公司可以随时改变规定。

鉴于大多数人乘坐经济舱，你可以按照下面所列作为参考。到北美洲的乘客一般来说可以携带两件行李，外加一件可以自己带进飞机、但是必须能够放到座位下的小件行李。每件行李必须不超过航空公司规定的大小和重量限制。如果你的行李超过这些限制，航空公司将要求你支付超重行李费。

应该携带的东西

“我带了很多衣服。我想我一去就是两年，应该带上各种场合穿的衣服。但是到了美国后我很快注意到，这里的人穿的衣服跟我们国家的人很不一样。结果在开学的几个星期我又买了更多的衣服，这多半是因为我想融合进去，跟大家一样。我还花了很多钱买冬天的衣服，因为我没有冷天穿的衣服。我们的外国学生辅导员带着我和其他几位外国学生到当地的百货商店去了一趟，给我们看冬天需要穿的衣服。我现在仍然穿我从家里带的一些衣服，但是我带的衣服大多数现在只是放在我的小宿舍房间里占空间而已！”

—桑贾伊，印度

你携带什么东西总的来说是个人选择。不管你带什么，扛行李的是你自己，所以保持行李小而轻

对你有帮助。如果你需要建议的话，你可以给你计划就读的学校的国际学生辅导员写信询问，或者向一名最近在美国留学过的学生询问。

尽早开始收拾行李，这样你就有时间清除多余的重量和体积，同时又不会忘记重要的东西。不要担心你无法携带一切东西，因为几乎所有的东西美国都能买到，价钱也有贵有廉。小件东西可以通过空运或者通过邮政系统邮寄。海运有时几个月才能到。

不过你要携带：

- ④ 一本好的双语字典，因为在美国也许买不到你的语言的字典；
- ④ 你所有重要的身份证件和文件，随身携带在身上或者放在手提包里。不要把重要的文件放在交飞机托运的行李中，而是存放在你的手提包里(见本章第二章“需要带的文件”)；
- ④ 你认为你的学习领域会用到、而且在美国绝对找不到的书籍、手册或期刊；
- ④ 家人、家里和母国的照片，一来自己看，二来也可以给新结识的朋友看；
- ④ 有文化特征的东西，如乐器、传统与当代音乐的录音、画册、艺术品和工艺品，以便与在美国的人分享你的才能与习俗。你也可以考虑携带传统的服装和饰品，以便节日时穿戴。这是向美国人显示和讲述你的文化的很好的方式；
- ④ 带一台照相机，这样你将来回国后就会有在美国时的照片作为留念。

不可以带的东西

你可以从获得签证的领事馆或大使馆取得一份海关规定手册。海关禁止携带的东西包括某些粮食、毒品、武器和供再出售的东西。美国海关还在他们的网址上提供这样的信息，请见 <http://www.customs.gov/travel/travel.htm>。

不要携带：

- ④ 在美国可以轻易买到的东西，如笔记本、笔、纸张(美国纸张的尺寸和其它使用公制系统的国家略有不同)、洗漱用品、毛巾或床上用品。这些东西可以在你的行李中占去宝贵的空间；
- ④ 食品、种子或植物。美国对携带食品、易腐烂品以及农产品进入这个国家有非常严格的规定；
- ④ 可以轻易从美国图书馆借到的书。一些大学的图书馆目可以从网上查到，你可以查看他们的藏书情况。你也可以和大学图书馆的工作人员联系，看图书馆是否具备对你来说很重要的书。一般来说你还可以通过馆际互借来获得所需要的书；
- ④ 动物；
- ④ 药品，除非你有医生的书面处方(见本书第二章“医药处方和眼镜处方”)；
- ④ 贵重珠宝、珍贵物品、传家宝或脆弱物品，因为这些东西在旅行或居留期间不免会有丢失、被窃或受到损坏的可能性；
- ④ 火器、刀、武器或者可以被别人以为是武器的东西；

- ⇒ 麻醉品或毒品;
- ⇒ 任何以濒危动物为材料制成的衣服、工艺品或药物;
- ⇒ 电器。美国的电器都在115伏、60赫的系统下工作。电器一般来说最好在美国购买,特别是你打算住在大学宿舍的话,有些电器是不允许用的。大多数电器价格适中合理。另外请注意,世界不同的地区使用不同的录像系统,包括电视机、录像机和数据录像机,你从本国带来的这些电器很可能无法与美国媒体兼容。

保护你的行李

你一定要在每件行李上加上标签,写清楚你的名字、美国的地址和电话号码(也许你可以写上你要就读的大学的国际学生办公室的电话号码)。航空公司的柜台有行李标签,但是我们建议你使用更结实的标签。为确保行李安全,你也许希望在行李内也放上标签。

行李保险保护你在行李丢失、损坏或被窃时得到补偿(详细信息请见本书第二章“行李保险”一节)。

你应该在你随身带入机舱的小件行李中放入足够两三天换洗的衣服和个人用品,在你的托运行李万一丢失或者被错送到别处的情况下以备急需。你一定要把处方药品、眼镜和其它重要的物品放在你随身携带的小件行李中。

注意:任何时候都不要离开你的行李。你必须时刻警惕被窃的可能性。

非随行李

另外寄运的个人物品称为“非随行李”。你的超重行李(费用较高)或者通过邮局或私营运输公司空运、地面运输或海运的行李都属于“非随行李”。

一般来说，到当地邮局寄包裹比到一家运输公司或者空运终端更方便。邮寄的包裹还会送到你的门上，而不是卸在一个码头或海关地区。但是邮寄包裹的大小和重量有限制。到当地邮局打听向美国寄包裹的情况，价格如何、有什么规定、多长时间可以到达你所就读的美国学校。超过邮局规定的体积或重量的包裹必须通过运输公司空运或地面运输。

货物代办公司

发运行李是一个既复杂又耗时的过程，学生们常常雇用货物代办或货物转运公司的服务。货物代办公司可以安排将物件空运或海运到美国的货物终端。代办公司通常还可以安排在美国的报关事宜，并能够安排将行李通过公路或铁路发送给你。向你的旅行社或航空公司的代表打听一家可靠的货物代办公司。

空运

支付额外的费用、将你的额外行李由同一架飞机运到美国是可能的。但是这样做也许非常贵。你最好能先打听价钱，然后和行李代办公司比较价格。航空公司有体积限制(大约两米)。如果你有大件要运，请向航空公司的工作

人员咨询。他们也许会允许你另付费用、作为你的行李的一部分为你运输；不然，你恐怕就必须通过空中或海上货运寄发了。

国际航空公司有时有空运货物服务。另外还有独立的空中货运公司；但是这些公司在你就近的大城市也许没有办事处，也许只能将货物运到他们有固定服务的大城市或机场。申报货物、通过海关、将其带回到你住的地方将是你的责任。向你的旅行社或航空公司代表打听空中货运服务。

海运

海运货物当然比空运要慢得多，但是，取决于你有多少东西要运，海运也许会便宜得多。你需要在入境港口申报行李、通过海关，或者亲自将行李运回到你的住所或者额外支付运输费。

不管你如何发送非随行行李，你一定要在所有行李上清楚地写上你的名字和你的美国地址。直接写在箱子上，或者写在标签上，然后用透明宽胶带盖在书写的部份上，然后贴在箱子上。

行李海关

你在进入美国的时候一定申报非随行行李。你在美国提取行李的时候，也许需要付“关税”。在和所选择的运货单位安排托运时向他们了解有关的情况。

正确的美国时间

当你乘坐的飞机飞近机场的时候，飞行员会宣布正确的时间。美国使用12小时时间制，而不是象很多其它国家那样使用24小时时间制。从午夜12点到中午12点前的12个小时称为上午(午前)。从中午到午夜的12个小时称为下午(午后)。例如，1400在美国是2:00pm；2200是10:00pm或晚上十点；1000是10:00am或上午十点。下飞机前将你的表校正到正确的美国时间。

检查移民文件

当你从你所在国家的美国使领馆得到非移民签证时，领事官员会将你的移民文件封在一个信封里，附在你的护照上。不要打开这个信封。美国入境口岸的移民检查员将会打开这些文件。你应该随身携带下列文件，千万不要将这些文件装在托运的行李内。

- ☞ 护照；
- ☞ 签证；
- ☞ I-20 A-B表、I-20 M-N表或DS-2019表；
- ☞ 财政证明。

在你快要抵达美国前，飞机乘务员会散发海关报关表以及移民出入境表(I-94)。在飞机上填写这些表格。降落后你将要分别向美国海关和移民当局递交这些表格。如果你有不理解的地方，向乘务员寻求帮助。

一旦下了飞机后，跟随其他乘客进入一个专门为抵达的乘客准备的终端地区。有关人员会要

求你在移民检查甬道前排队。快轮到你的时候，准备好你的护照、I-20或DS-2019表和I-94(出入境卡)，以便移民官员检查。移民官员很可能会问你进入美国的目的地以及你的最后目的地。适当的回答是“我前往某州某城市的某个学校就读。”

美国海关

通过移民检查区后，你将提取行李，然后带着行李通过海关。一名海关检查员将要求你申报你带入美国的物品，检查你的行李，并审阅你在飞机上填写的海关表。隐藏应该申报的物品可以带来非常严重的惩罚，所以你一定要诚实而完整地申报。

供个人使用的物品可以免税带入美国。作为一名非居民，你还可以带入总价值不超过\$100美元的免税礼品。如果礼品的总价值超过\$100美元，你将需要支付关税。

你必须申报你随身携带的钱数，但是你不需支付关税。带进和带出美国的钱数没有限制，但是任何携带\$10,000美元以上进入美国的人必须向海关官员填报一份报告。

有些物品是禁止入关的物品或受到限制的物品。这些物品包括植物、水果、肉、蔬菜、用濒危动物毛皮做的衣服、象牙、彩票、黄色物品或出版物以及弹簧折刀。没有医生处方的药品或麻醉药，如巴比土酸盐、苯丙氨及大麻等，受到严格禁止。

前往大学

一旦抵达美国入境口岸后，你也许还必须通过其它方式旅行抵达最后目的地。旅行社可以帮助你做这些安排。

转机

你最好在离开母国前就订好美国国内航班的机票。如果你的最后目的地是一个中等或小城市，你最后一段旅程也许是乘坐小型的螺旋桨“通勤”飞机，而不是乘坐大型喷气飞机。

火车

跟其它国家相比，在美国乘火车旅行比较昂贵，而且火车不是四通八达。Amtrak是全国性的铁路公司，由私人拥有和运作，但是得到政府补贴。虽然还有其它小的铁路公司，但是它们一般都只在当地运行。Amtrak穿越美国大陆，但是其服务在东海岸比较发达。在绝大多数城市，火车站很少靠近机场，火车站和机场之间的公共交通可能有限。你在选择乘火车继续你在美国的旅程时一定要仔细查清楚这些细节。

公共汽车

在美国，乘公共汽车旅行常常是最便宜的，虽然车次的多少依情况而定，但是其路线四通八达。和火车站一样，公共汽车站也很少靠近机场，机场和汽车站之间的公共交通也许有限。和火车的情况一样，你在选择乘汽车继续在美国的旅程时要先仔细弄清楚这些细节。

租车

租车有一定的要求和限制。租车在美国可能是最昂贵但是最灵活的旅行方式。许多租车公司是国际性的，或许在你的国家有分支机构。你可以通过租车公司、旅行社安排租车事宜，也可以在网上租车。记住，租车常常有年龄限制，而且可能要求有信用卡。你也许会被要求出示国际驾驶执照，或本国驾照外加国际驾照。另外你还要考虑到，单程租车——也就是在一个城市取车、在另一个城市还车——的费用会大大高于普通租车的费用。而你如果打算从入境口岸租车到学校的话，你恐怕只能单程租车。

过夜住宿

你也许会在搬进永久住房的时间前到达最后目的地，或者你也许需要在中途的一个城市过夜。临时过夜住宿有多种选择。最贵的是酒店和汽车旅馆，但是有些“廉价”的连锁汽车旅馆价格可能会相当低廉。其它的选择包括当地的YMCA(基督教男青年会)或者YWCA(基督教女青年会、青年招待所、国际之家，有的学校还有大学旅馆。你最好向国际学生辅导员打听清楚有关过夜住宿的具体选择。

抵达学校

你应该通知你的国际学生辅导员你到达的日期和时间。另外还向辅导员提供其它有关的信息，如你将要抵达的机场(或火车站、汽车站)、你的航班号、航空公司的名称以及最后一程的起点站。有时国际学生辅导员、大学的一

名代表或者社群的一名成员有可能前去接你。但是，鉴于许多国际学生在相同的时间抵达，前往接机也许不太可能。

推荐的到校时间因学校而不同，但是总的来说，你应该在国际新生迎新培训和注册上课前几天到达学校。这样将使得你能够在参加学校要求的新学生活动前安顿下来，恢复旅途的疲劳。这还将使得你在开始上课前有时间熟悉校园、熟悉社区以及结交新朋友。

大学宿舍楼通常在注册前几天才开放。如果校园住房设施还没有为新学期正式开放的话，已经预订了学生宿舍、但是提前到达的学生也许还不能搬进分配给他们的宿舍。但是国际学生办公室或学校的住房办公室也许能够安排这样的学生临时住在按天计算的学生宿舍里。

在你和国际学生辅导员进行联系的时候，向辅导员询问其它临时住宿的可能性，如在你可以搬进永久的住处前是否可以和当地社区的一个家庭住在一起。如果有这种可能的话，这可以是一个初步认识美国生活的绝好机会。

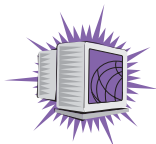


要点重述

- ⇒ 找出抵达美国最后目的地的最佳路线。
- ⇒ 尽量在你离开的日期前提前做好旅行安排。如果你在旅行高峰期旅行，尤其要提前安排。
- ⇒ 考虑你应该携带的东西以及你可以不带的东西。

- ④ 在你的行李内以及行李外都加上标牌，写清楚你的名字以及你的大学地址。
- ④ 用一个旅行带装上个人用品，以防你的行李在转机过程中临时丢失时使用。
- ④ 给你的家人一个联系号码，如国际学生办公室的号码。
- ④ 临行前再次检查你随身携带的包(不是随机托运的包)中是否有下列文件：
 - 加了签证的护照；
 - I-20或DS-2019表；
 - 足够用的旅行支票；
 - 信用卡(如果有的话)；
 - 少量的美元现金；
 - 保险卡；
 - 美国大学的录取通知书以及其它校方签发的重要文件；
 - 你就读过的中等学校、学院或大学的正式成绩单；
 - 重要的地址；
 - 免疫证书和其它健康文件；
 - 结婚证书；
 - 孩子和配偶的出生证；
 - 国际驾驶执照。
- ④ 做好接受移民和海关检查的准备，备好所有的文件，供有关官员检查。
- ④ 预先弄清楚你怎样从美国的入境口岸抵达最后目的地；

- ⇒ 预先计划好如何在一个中转城市过夜以及抵达学校后头一个晚上住在哪里。万一你在旅途中受到耽搁的话，预先做好这样的安排尤其有帮助。



有用的网址

有关美国节假日的信息

<http://usinfo.state.gov/usa/infousa/facts/factover/holidays.htm>

美国海关规定

<http://www.customs.gov/travel/travel.htm>

美国主要的航空公司

<http://www.americanairlines.com>

<http://www.nwa.com>

<http://www.ual.com>

<http://www.delta.com>

<http://www.continental.com>

<http://www.southwest.com>

<http://www.usairways.com>

<http://www.americawest.com>

美国的火车旅行

<http://www.amtrak.com>

美国的公共汽车旅行

<http://www.greyhound.com>

<http://www.trailways.com>

有关其它住宿选择的信息

<http://www.iyhf.org>

<http://www.ymca.net>

<http://www.ywca.org>

开始你在美国的教育

初到学校的日子



初到美国的学院或大学的日子有可能会特别令人兴奋。校园里会有许多象你一样的新学生，大家在期待新生活的同时，不免多少会担心初来乍到的头几个月的学习会是什么样子。在初到的几天里，你也许会发现自己忙于理顺生活、忙于安顿。你最应该优先做的事情包括让远方的家人知道你已平安到达，熟悉校园，认识新人，决定你的学习课程以及完成所有的行政手续要求，这样你的登记注册就可以顺利进行。

新生迎新培训是一个帮助你完成这些任务的完美机会，迎新培训还有专门为新学生组织的校园社交活动，帮助初来乍到的新生过渡到新的地方。

初来的日子虽然激动人心，但是学生感到一定程度的孤独、想家、或者在第一学年感到焦虑也是经常的现象。美国大学提供许多帮助和辅导来源，但是是否寻求帮助在于学生自己。也就是说，如果你需要帮助的话，你可以从学校提供的许多来源中找到帮助。

学年

对绝大多数的学院和大学来说，一个学年开始于八月末或九月初，到来年五月或六月结束。

“学期制”将一学年分成两个时间大约相等的学期，每学期约16个星期。对实行“四学期制”的学校来说，一学年分成时间相等的三个学期，每学期大约为11个星期。通常来说还有一个第四、也就是夏季学期。“三学期制”由两个学期组成，每学期大约16个星期，外加一个夏季学期。

大多数学生夏天休假，国际学生一般来说不要求在暑假期间修课。但是有的学生选择夏天修课挣学分，这样做也许有助于他们比正常需要的时间提前完成学位。

学习项目

美国学院或大学的本科学习项目给予学生一个相对广泛的教育背景和一个重点学习领域。后者称为“主修专业”(major)。一个专业是你为一个学位而集中学习的领域。你要修读专业领域的许多课程，在三年级和四年级尤其如此。在有些情况下，你也许还被允许修读一个“副修专业”(minor)，这是你希望集中学习的第二个领域。

在美国，许多本科学生在开始本科学习时还不知道他们会选择什么领域做自己的专业。这种情况在你看来也许很不寻常，但是在美国的大学里却相当正常。本科学生头两年里通常在不同的系科修各种各样的课程，完成所谓的“普

通教育学分”。由于这个原因，就连那些一上学时就“宣布”或选择了专业的学生后来常常会换到一个自己似乎更感兴趣或者更适合他们的职业目标的专业。如果不是所有的、至少绝大多数在头两年普通教育期间修的课将算入毕业所要求的学分。一般来说，学生在二年级末的时候必须选择一个专业。欲了解更详细的信息，请见本丛书第一册《本科学习》。

研究生一级的学习是专门学习。虽然你也许具备一些在其它感兴趣领域修课的灵活性，但是你的绝大部分时间将花在你修读学位的系里。欲详细了解有关情况，请见本丛书第二册《研究生学习、专门职业学习与从事研究》。

学业导师

你在进入一所大学或学院的时候，学校会给你指定一名学业导师。这个人有可能是一位教师，也有可能是大学的一位职员。你的学业导师将帮助你选择课程以及计划你的学习项目，他或她可能还会监督你的学业进展。你也可以自由地寻求其他教师的建议。你的学院或大学将给你提供有关学业指导的信息。

但是在你与学业导师见面前，先根据你自己的需要和愿望设计一个尝试性的学习计划也许会有帮助。了解获得学位要达到什么样的要求，如果你不清楚，把你的疑问列出来。研究大学目录、系里的课程表以及印好的课程表。这些材料上罗列一个学期提供的所有课程以及这些课程上课的日子和时间。记住，并不是所有的

课程都需要按照一定顺序修读；一般来说你在设计学习项目时会有一定的灵活性。

在和你的学业导师第一次见面的时候，你也许希望讨论你的短期计划以及你的长远计划，也就是说，你在学习期间以及完成学业后希望做什么。你应该和导师讨论你自己为该学期做的尝试性学习计划以及对这一计划可能进行的调整。你也许还希望讨论实地经验以及其它能够丰富你的教育经历的活动的机会。这一信息在你的导师帮助你决定选修什么课(你选择修的课，而不是必须修的课)的时候将会有帮助。如果你不表达自己的愿望的话，你就不会从学业导师的知识和经验中得到尽量多的好处。

许多国际学生认为他们不应该向学业导师表达他们的意见，免得被看作是不恰当的行为，或者象在自己的文化中那样被看作是对老师的不敬。但是在美国文化中，自由表达自己的看法被认为是恰当的行为。导师的作用是协助你做出自己的决定，而不是替你做决定。在绝大多数学校，学业导师负责批准你的学习计划以及你每学期修课的数量。记住，要保持你的非移民学生签证有效，你必须修满全时学生的课程数量(一般来说本科学生必须修12至15个学分，研究生必须修9至12个学分)。

利用你的个人计划，加上他或她本人对学校要求的了解，导师将结合你的目标和学位要求帮助你做出一个学习计划。在学年期间，你应该定期约时间和学业辅导员见面，审阅你的学习进展(一个很好的和导师见面的时间是下学期注册即将开始前)。

课程注册

每个教育机构的注册程序不一样。迎新培训时或者迎新培训的材料中应该具体告诉你如何注册。如果你不明白这些程序，向你的系科澄清并寻求帮助。实际的课程注册有可能可以通过网上、通过电话或者到一个办公室或一个注册区进行。

提前考虑你的选课计划。你也许需要作很多的考虑、咨询、安排与调整。你最好能在注册的日期前写出两三个可能的选课计划来。在一些你想修的课程已经“满员”的情况下你还有其它的计划，这对你会很有帮助。

在注册期间，你恐怕需要缴纳该学期的费用、获得大学身份卡以及递交任何健康或医疗表。一些学校要求所有学费和杂费在每学期开始付清，另一些学校也许允许你分期付款。与学校的财务办公室联系，了解有关程序。

校园和系科迎新培训

美国几乎每所大学都为新生举办迎新培训。迎新培训有许多形式，覆盖许多不同的话题，但是其目的都是一样的：使你在新地方的过渡更加容易。有时，除学校或系科的迎新培训外，还另有一个专门针对国际学生的迎新培训，两个项目的互不冲突。在有的学校，迎新培训也许是必须参加的，但是不管是要求参加还是选择参加，即使你不是第一次到美国，这些项目对你来说都是重要而有价值的机会。在很

多情况下，迎新培训项目所提供的信息一旦错过后不太容易补上。

一些全校范围的迎新培训也许要求你交费。总的来说，这笔费用用来支付培训材料、点心招待、人员和其它开销。这笔费用也许是在培训前交，也许包含在你的学生总账单中。

你也许有机会在离开自己国家前就参加有关美国大学的培训项目。如果有这样的项目的话，尽一切所能去参加。这些项目对你所在国家的学生常常具有特别的针对性。学校也许不要求你必须参加，但是全校范围的迎新培训给予你最好的学校介绍，能帮助你大大缓解新到一个地方时产生的焦虑。

下面是你在一个典型的校园或系科迎新培训期间会做的一些事情：

- ⇒ 和其他学生见面，建立友谊，减少可能产生的孤独感或焦虑；
- ⇒ 了解学校对你的知识和个人成长有什么期望；
- ⇒ 熟悉新学校和当地社区；
- ⇒ 搬入你在校园内或校园外的住地；
- ⇒ 和教授与学业导师讨论课程安排和选择；
- ⇒ 获得使用学校图书馆和电脑服务的训练，包括使用电子邮件；
- ⇒ 注册课程。

在为国际学生举办的迎新培训上，你可能会：

- ⇒ 认识来自你本国以及世界其它国家的学生；
- ⇒ 了解你必须遵守的重要的美国移民规定；

- ⇒ 获得一个美国社会安全号(你必须要有社会安全号才能在美国银行开户,才能就业,包括在校园内就业);
- ⇒ 让有关人员复印你的护照和签证文件;让有关人员签署你的签证文件;
- ⇒ 了解美国的高等教育系统以及如何在这一系统内获得成功;
- ⇒ 在个人安全、医疗和意外保险以及如何健康生活方面获得建议;
- ⇒ 由人带领参观当地,并开设一个银行帐户;
- ⇒ 参加一个英语水平考试;
- ⇒ 了解美国文化以及美国的社会与人际关系;
- ⇒ 获得学校为国际学生提供的服务与项目信息。

教授

在美国,学生和教授之间的行为规范不象在有的国家那样有明确规定。有的教授遵守比较传统的做法,另一些教授则穿着牛仔裤和运动衫前来上课,并坚持要你直呼他们的名字。下面是几个如何和教授打交道的点子:

- ⇒ 除非教授另有要求,否则称老师为“教授”或“博士”。如果一位教授不希望学生这样称呼他或她,他或她一般来说会告诉你。你听到学生直呼老师名字时不要感到惊奇。研究生和教授之间这种情况尤其常见,因为和本科生相比,研究生和他们的老师之间会建立起更密切的工作关系。
- ⇒ 美国的教授有办公室开放时间,供学生前来咨询,一般一星期几次。许多学生利用这一机会和教授讨论他们的课程项目,回顾课堂

上讲过的材料，或者仅仅就某个特定话题交换思想。大多数教授都很愿意和学生讨论这些事情，他们可以提供很大的帮助。好好利用教授的办公室开放时间。这些非正式的会面有可能证明是你理解某个科目以及你与教授的关系的转折点。教授通常会注意到那些在课堂上积极参与、在办公室开放时间前往讨论问题的学生。如果你无法在教授的办公室开放时间去见教授，教授一般来说都会给你一个在其它时间约见的机会。

- ☞ 教授对你的印象建立在你在课堂上的参与程度。每次上课要有备而来。在课上表现出你对这门课的兴趣，积极发言、提问，对别人的话做出回应。但要注意的是，积极参与并不单纯是为了受到注意，而是要对课程做出正面而有建设性的贡献。
- ☞ 许多助教(Teaching Assistants)和教授一道参与本科的教学工作，常常教部分或整个课程。这些助教通常是系里的研究生。你不应该叫他们“教授”，而应该称他们为某某“先生”或某某“小姐”。或者也可以直呼他们的名字，如果他们请你这样做的话。

学习技巧

学生们一般来说都认为他们已经知道如何做一个成功的学生，他们认为只要阅读指定的东西，只要刻苦学习，他们就会得到好的学习成绩。但是不同的教学方法，在有些情况下不同的语言、不同的学业背景和不同的校园文化能够影响你成功学习的能力。

大多数学院和大学会提供各种免费短期学习班，帮助你做一个成功的学生。这些学习班讨论的话题包括如何利用学校的图书馆资源写研究论文，如何在互联网上查找学术资料，如何发展良好的学习技巧，以及如何有效地使用时间。如果英语不是你的第一语言，到大学写作中心寻找帮助、参加一门英语第二语言的课程或者参加一个非正式的英语对话小组也许会帮助你改善学习成绩。另外互联网上也有很好的讨论学习技巧的网站。

行为准则

美国绝大多数学院和大学都有学习方面的行为准则或规定，要求学生遵守。这些准则主要关系到美国教育机构认为学生在学业上的诚实与独立方面应该遵守的规则。许多国际学生发现，美国的学术准则与他们在本国的规定有很大区别。

美国教育机构对待这些准则十分严肃，以不知情而违反准则为理由通常是不会被接受的。即使某些学术做法在你的国家可以接受或者是你的文化的一部分，你也不可以以此作为违反美国大学学术准则的理由。

学校通常在学期开始的时候会向新学生分发大学行为准则。新生迎新培训期间也会常常讨论到这个问题。

如果你对这些问题有任何疑问，请和你的老师、学业导师或国际学生辅导员讨论。美国有句谚语用在这里很合适：“宁愿稳妥，不要后悔。”

作弊

在美国大学，作弊被认为是不诚实的行为。作弊意味着学生在完成作业或进行考试的过程中得到不应该得到的帮助。你在任何考试中都不能从任何人那里得到、也不可以给予任何人任何信息、答案或帮助。在不允许的情况下，你不可以带笔记或书进入考场；除非老师允许，否则你在考试中不可以看书或看笔记。有时学生在考试过程中说外语会被视为作弊，即使说话的人也许仅仅是向另一位说同样语言的学生要一张纸或一块橡皮。你应该注意这一点，尽量避嫌。

抄袭

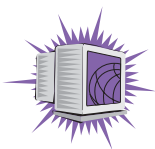
抄袭是另一种形式的作弊。抄袭意味着你的书面作业不是自己独立工作的结果。相反，你把别人的话或思想当作己用，不列举出处。抄袭被认为是文献与知识偷窃，在学业中受到强烈谴责。你在从书籍、杂志、网页、录音、电影或其它信息来源中引述言语或思想的时候，一定要在你的文章中指明原作者。许多美国大学对援引一名作者有具体的规定，有的大学还出版论文写作规范。你一定要了解大学就援引言论和思想都有什么样的规定，以避免被指责为抄袭。



要点重述

- ⇒ 利用初到学校的几天熟悉校园，认识新人，适应新学校。

- ⇒ 最大限度地利用学业导师的帮助，计划你第一学期的课程并计划以后的学期以及特殊的学术机会。
- ⇒ 要知道教师和工作人员都非常愿意帮助你，但是除非你向他们提出请求，否则他们不会假设你需要帮助。
- ⇒ 参加学校为新生举办的迎新培训。
- ⇒ 报名参加那些有助于你学业成功的特殊学习班或聚会。
- ⇒ 熟悉学校的学生行为准则。



有用的网址

达特茅斯学院的学习技巧中心
<http://www.dartmouth.edu/admin/acskills/#study>

基恩州立学院艾略特学习技巧中心
<http://www.keene.edu/elliott/>

找房子

你在美国开始学习前必须安顿好的最重要的事情之一是找到一个住的地方。房租是你最大的一笔开销，会影响到个人和学业上的适应，因此这是一个重要的决定。一个人住在舒服的环境下才最愉快，最有效率。

临时住宿

你也许会在搬入永久住所的日子前提前到达学校，或者你也许到校后需要找房子。你在需要临时过夜的情况下有几种选择。最贵的是住酒店或者汽车旅馆，但是一些“廉价”连锁旅馆价格也可以相当公道。其它的选择包括当地的基督教男青年会(YMCA)或基督教女青年会(YWCA)、青年招待所或国际之家。有些学校也许会提供住宿服务，或者你也许可以和当地一个家庭或在校学生住在一起。预先和国际学生辅导员打听好过夜住宿的选择总是最好的。

校园宿舍

几乎所有的美国学院或大学都为学生提供学生宿舍。这些宿舍座落在校园里或者邻近校园的地方，一般来说是供单身学



生、而不是供夫妻或家庭住的。学生宿舍是认识美国学生、结交新朋友的好地方。宿舍房间备有简单的家具，许多宿舍楼还有餐厅。有的宿舍楼可能还有厨房，供那些希望自己做饭的学生使用。学生宿舍一般来说有公用的娱乐室，学生可以在那里看电视、玩游戏、或者和朋友一道消磨时间。督导员，常常也称为“宿舍辅导员”或“宿舍主管”，一般来说也住在宿舍，一边监督安全和清洁，确保学生遵守规则。在大部份情况下，这些宿舍辅导员都由学生自己担任，受雇于学校。宿舍辅导员也可以是一个在整个学年期间获得信息和支持的很好的来源。

在通常情况下，学生对学生宿舍的需求很大，要得到一间宿舍也许还不那么容易。你一旦收到你喜欢的学校的录取通知后，马上把住房申请表填好寄回。你也许需要缴一笔订金。在有的学院和大学，学生宿舍如此紧俏，学校需要通过抽签决定谁能够住进去。

有的校园宿舍假日、假期和期中放假期间关闭；另一些学校的宿舍则整年开放。如果你在假期和节日期间也需要住在宿舍里的话，那你一定要提前询问宿舍在这些时候是否开放。另外，向你的国际学生辅导员打听和美国家庭临时住或者校园外住房的可能性。

学生宿舍的许多房间是和另外一个或多个学生共用的。许多大学规定一年级学生必须共用房间。你的室友将是一个你不认识的同性别的人。室友常常成为一生的好友，但是在很少的情况下，室友的搭配也有不合适的时候。如果

你和室友合不来，请和你的宿舍辅导员或者学校任何负责住房的人讨论你的情况。在极端的情况下，换宿舍或者换室友是有可能的。

学生宿舍一般来说没有专用的浴室或马桶。大家使用男女分开的公共浴室。在美国，浴室内有马桶、洗脸池、浴缸或淋浴。

总的来说，住在大学宿舍的学生必须遵守一套规定，以保证大家可以在一起顺利生活。规定涉及到噪音水平、清洁、来访人数和其它生活方面。每座宿舍楼可能有不同的规定，以满足学生不同的趣味。比如说，有的宿舍楼也许会被指定为“24小时安静”的楼，以满足那些比较勤奋的学生的需要；另一些宿舍楼对噪音的规定也许不那么严格，以满足比较爱热闹的学生们的生活方式。在你搬进一座宿舍楼前，弄清楚这座楼的规定，以免住进去后产生不悦或者误解。典型的校园宿舍的例子：

- ⇒ **男女共住宿舍楼：**男女共住宿舍楼里有男生也有女生。对一些国际学生来说，这也许是一个很不一样的新概念，但是这种做法在美国校园实行得很好。不过在这样的宿舍楼里，男生和女生并不共同住在一个房间。有时男生和女生住在不同楼层上或者住在不同的套房(套房是小型的公寓，有几个卧室，一个公共的起居间和一到两个浴室)。
- ⇒ **单性别宿舍楼：**这些宿舍楼供那些更愿意生活在全是男生或全是女生环境下的学生。学校也许会留出一个宿舍楼或者至少一座宿舍楼的一部分，以便男女生分住。

“在我离家到美国前，我知道作为一名新生我必须住在学校宿舍，和别人合住。我担心学生宿舍太吵闹，会影响我的学习。再说我也不喜欢和一个根本不认识的人住在一起！我和大学的国际学生辅导员取得了联系，请他给我建议，他给我回信说，大学为那些希望住在一个比较安静、适合学习的环境下的学生提供‘24小时安静’的楼层。我最终在一个24小时安静的楼层上得到了一间宿舍。一开始时我和另外一个人合住感到很不自在，但很快就习惯了。我和我的室友最终成了好朋友。住在校园里还有许多好处，比方说早上上课可以多睡一会儿！当然，就象任何住宿安排那样，有时候宿舍里不是那么安静，学习气氛不那么浓，但是我们有一名确保大家都遵守规则的宿舍辅导员。我不后悔住宿舍。住宿舍使我在美国的时光越发有趣！”

—克利斯蒂娜，瑞典

- ⇒ **大学公寓：**一些大学在校园里运作公寓。对公寓的需求一般来说很高。优先权通常给予那些高年级的本科生和研究生以及结了婚的学生。
- ⇒ **兄弟会和姐妹会公寓：**兄弟会和姐妹会是本科学生组织密切的社交团体，会员住在由该组织运作的房子里。兄弟会和姐妹会的房子有可能在校园里，有可能在校园外。兄弟会和姐妹会强调社会活动。新会员是在所谓的

“招兵买马周”通过各种方式招募进来的。
“招兵买马周”通常在开课前的那个星期举行。也许只有高年级学生才能在兄弟会或姐妹会公寓居住。

- ⇒ **已婚学生住房：** 在一些学校，某些公寓或房子是专门为已婚学生和家庭提供的。这样的住房通常数量有限。这些房子和公寓通常配有家具。对这些住房的需求非常高。已婚学生应该尽可能迅速地询问学校是否有空房子或公寓。

校外住房

如果你无法在大学宿舍找到住处，你恐怕必须在校外找住处。有家庭的学生可能尤其需要在校外找房子。在大的美国城市，虽然大学补贴的住房常常比校外住房要便宜一些，但是在小城市却不一定是这样。住房的类型包括有家具和没有家具的公寓和房子、私人经营的宿舍、合作公寓以及私人家的出租房间。

要寻找校外住房，请向大学住房办公室询问，或者查看当地报纸的分类广告栏(也叫做“需求广告”或“分类广告”)。许多美国报纸现在都有互联网网址，你在来美国前就可以查阅校外住房的情况。你还可以查看校园广告栏上有没有人在寻找室友共租一所公寓。向那些了解当地情况的人求助，或者请国际学生辅导员提供建议。

总的来说，你花在租房上的钱应该在你计划的全部生活费的四分之一到三分之一之间。如果

房租是你整个预算的一半，那么你花在房租上的钱太多了。如果房租异乎寻常地便宜，那么你的住房条件可能低于标准。美国城市有各自的住房规定，称为“条例”或“住房规定”，就一些必须遵守的标准做出明文规定，以保证房子和建筑的安全与卫生。

安排校外住房有可能是相当艰巨的事。比方说，如果你没有车的话，地点就十分重要。如果一所公寓远在没有走路到学校的地点，并且离公共交通也不近，那恐怕会很不方便。煤气费、电费、电话服务费等“勤杂费”通常不包括在房租里，必须由房客按月缴付。你必须向每个服务公司直接缴费。在你签住房合同前，从勤杂公司或以前的房客那里得到每月勤杂费的估价。在寒冷的地区，取暖费也许会比较贵，你在估计每个月的生活费的时候，应该算上煤气费和电费。取暖、用电和电话也许会在你每月的房租上再另添上\$75至\$200美元(如果你打国内或国际长途电话的话，那费用就更高了)。水费和垃圾费一般来说包括在房租里。

和另外一个人共租一套公寓会节省费用。如果你不认识任何可以共租公寓的人，你可以答复一个找室友的学生贴出的征询，看看你可不可以做他的室友。学生们经常贴广告找室友。如果你答复这样的一则广告，对方恐怕会请你前往面谈。这些面谈是决定你和对方是否能和睦相处的绝好机会。在你决定和另一个人合住前，一定要先讨论诸如抽烟、学习习惯、清洁打扫、聚会、过夜客人、食物、费用分享等一系列问题。

如果你决定一个人住，或者如果你有家庭，在你出去寻找公寓的时候，最好请一个熟悉当地情况以及租房程序的人陪你。

当你找到一套你可心的公寓时，你必须和房主签订租房合同，也就是所谓的lease. 租房合同是一份法律有效的合同，规定合同签署人要租的具体的房间或房子以及租用的时间长度，同时也规定房主在这段时间内必须把房子租给合同签署人。除非你打算在整个合同期间住在那里，不然的话不要租必须签合同的公寓。

许多房主要求房客在搬入前先预付第一个月和最后一个月的房租。这叫做“预付房租”。预付房租是为了确保房客在搬走前至少30天通知房主。许多房主还要求支付一笔安全押金(也叫做“清洁押金”)，通常是一个月房租的数额。这笔押金的目的是确保房客不会损害东西，确保房客搬走的时候公寓一切完好。如果房客搬走时公寓状况令人满意，房主会退还安全押金。你应该保存押金收条，作为凭证。

在你签住房合同前，和房主或经理一道检查公寓，列出所有你搬走时不应该承担责任的缺陷之处，比如说，前房客在墙上挂画留下的钉子眼、开裂的地板、损害的木件或地毯上的脏块。

你一定要知道作为房客的权利和责任以及房主的义务，这是十分重要的。在你签署租房合同前，询问有关的规定和限制。你的责任包括按时缴房租、保持公寓清洁、修理你引起的损害、以及出现故障时通知房主。你不可以扰乱

四邻，也就是说，你不能太吵闹，你必须遵守租房合同上的条款。房主的义务包括修理和保养公寓。房主不能干涉你对公寓的使用，不能在没有得到你的许可的时候进入公寓，也不可以拿走你的任何物品。如果你的公寓所在建筑被出售的话，房主必须通知你。

只接受详细写清楚规定和条件的书面租房合同。在签署任何租房合同前，一定要先清楚而彻底地弄明白合同的内容。你可以向房主要求把合同拿走几分钟，以便能够细看，这样做是相当可以接受的。你不必马上签署合同。你如果有任何疑问的话，可以向学校的有关办公室征询。许多学校都向计划住校外的学生提供咨询服务。作为房客，房主应该给你一份租房合同。

校外宿舍

校园附近有时有私人拥有的宿舍楼。这些是专为学生提供住宿的，经营方式也类似大学宿舍，但是是私人拥有。其费用通常和校内宿舍不相上下。

合作公寓

合作公寓一般来说是一所由一组学生共租的大房子，大家分享费用和日常杂活。住户轮流做饭，一道清洁房子，一道做房子的户外保养工作。由于合作公寓一般来说比较便宜，所以合作公寓的房间也许会比较难找。

合伙租房

有的房子专向个人出租房间，但是有时两个人也可以合租一间房间。这种地方常常会提供做法的设施。住在这样的一个房间恐怕是最便宜的，但是有时房客间会发生摩擦(分享浴室、厨房等问题)。如果你考虑在一所房子里租房间，那么你一定要很有选择性，一定要问清楚很多问题。

和美国家庭一起住

学校当地社区会有一些家庭希望国际学生住在他们家里，学校的国际学生辅导员有时有这些家庭的名单。有时美国家庭期望来住的学生干一些家务活，如看小孩或做家务，作为交换，这家人为该学生提供免费住房或者减少房租。和美国家庭一起住可以是亲切而令人丰富的经历，但是你要非常小心地考虑这户人家以及有关安排，确保你知道对你的期望是什么。向国际学生辅导员查询，看作为你的住房和吃饭的交换条件，你是否提供服务。这种安排也许会被美国政府视为就业，因此需要服从有关的规定。

“我在美国进行一个两年的学习项目，第一年我住在大学宿舍里。虽然我很喜欢住在校园，但是第二年的时候，我希望有更多独处的时间、过得更个人化一些。我和教师中认识的两个朋友决定在校园附近租一所公寓。学校住房办公室保持着一份校外住房

的名单，我们到那里去做了查询。在看过这份名单后，我们最终找到了一个有三间卧室的公寓，正合我们的需要。我们三人平分房租，结果跟住校的价钱几乎一样。唯一的问题是我每天在学校和公寓之间来回，每个单程需要花20分钟时间在公共交通上。另外我们也没有什么家具，因为我们买不起整套的厨房用具或者起居室家具这样的东西。我们从减价商店和卖旧货的地方买了床、一张桌子、几把椅子和一个旧沙发。我们的需要满足了！学年结束的时候，我们又把大多数东西卖给了朋友。虽然自己租房需要投入更多的精力、付更大的责任，但是我喜欢有一个属于自己的、我能够称之为家的地方。”

—莎琳，坦桑尼亚

食堂和就餐方案

美国学院和大学的大多数学生宿舍都配备有厨房设施。但是对那些没有时间或者器具自己做饭的学生来说，他们可以选择在食堂吃饭。大多数宿舍楼内或者附近都有向学生提供便宜食品的食堂。食堂一般会提供多种就餐方案，学生可以预先选定一种、预先交钱。取决于你的口味和财政状况，你也许会发现这些就餐方案方便、便宜，很容易使用。有的学校要求所有住在宿舍的学生参加一个就餐方案。食堂有固定的开门时间，一般来说提供多种多样的食品，包括为那些不吃肉的学生提供的素食食品。有时住在校外的学生也可以参加就餐方

案，对那些一天在校园内吃两餐饭的学生来说这是一个很大的方便。如果你打算住公寓但是不希望做饭，或者如果你喜欢在食堂吃饭时的那种社交气氛，你可以尝试一下学校的就餐方案。食堂在节日和假期期间一般不开。



要点重述

- ☞ 了解你的学校所具备的各种住房选择。
- ☞ 校园宿舍以及供有家庭和已婚学生住的房子有可能需求很大。及早申请。
- ☞ 在选择校园宿舍的时候，选择最符合你需要的宿舍。
- ☞ 如果你决定住在校外，向学校的校外住房办公室咨询，寻求他们的建议。
- ☞ 仔细审阅所有的租房与租期协议，如有不明白的地方或者不同意的地方，不要签署合同。
- ☞ 不管你选择如何安排住房，考虑校园内提供的各种就餐方案。

日常生活 实用知识

你在美国留学期间肯定不想只埋头学习。通过每天和美國人的接触、通过尝试你所在地区的各种事物、通过花时间到美国其它地方旅行，你会有许许多多深入了解美国的机会。你将需要处理银行往来、购物、邮政和电话服务、汽车和交通法、给小费等等各种事务。本章将给你提供有关的实用知识，帮助你熟悉美国的各种服务、便利、机会以及日常生活的方式。如果你带着家人到美国，本章还提供有助于你安顿新家的知识。

金钱事务

美国货币

美国的货币基本兑换单位是一美元，一美元又可以分为一百美分。一美元通用的写法是\$1或\$1.00。美元钢币有四种常用的币值：1美分、5美分、10美分和25美分。美国人通常不以钢币的面值、而以钢币的名称称呼它们。一美分的钢币叫做便士，五美分的钢币叫做镍币，十美分的钢币叫做银币，二十五美分的钢币叫做四分之一块。此外还有一元钱和五角钱的钢币，不过这样的钢币在流通中很少见到。



国的纸币分为一美元(\$1.00)、两美元(\$2.00, 有但比较少见)、五美元(\$5.00)、十美元(\$10.00)、二十美元(\$20.00)、五十美元(\$50.00)和一百美元(\$100.00)这几种面值。你会马上注意到,和大多数其它国家不一样,美国的纸币不论面值多少,大小和颜色都一样。它们的区别在于它们的面值以及每种面值的纸币上美国历史人物的头像。你在一开始也许会觉得混淆,因此你需要特别注意纸币的面值。不过你会逐渐熟悉美国的货币,很快就能够区别不同的面值。美国的钢币除了有面值标志外,每种钢币的大小都不一样。

建立银行帐户

你抵达美国后首先要办理的事情之一是开一个银行帐户。携带大笔现金、或者把大笔现金放在你的房间里不是个好主意。大多数银行在一个城市或城镇的中心都设有中心办事处,城里的其它部份以及郊区一般还设有“分理处”。即使你的银行在附近没有分理处,你常常也可以找到自动提款机来满足需要。银行一般来说星期一到星期五营业,办公时间从早上九点到下午三点。许多银行星期五还延长几个小时的办公时间。有些银行(不是所有的银行)星期六也营业,一般是早上九点到中午十二点开门。国际学生辅导员可以告诉你哪些银行对校园来说比较方便。

记住,银行是私人商业机构。它们各有不同,每家银行都想得到你的眷顾。你应该查看几个不同的银行,看哪家银行为你的需要提供最好的服务。当你做好开帐户的准备时,到你选择

好的银行的“新帐户”部门办理。一名银行职员会向你解释该行所具备的各种帐户以及每种帐户的服务和收费，从而帮助你开设一个帐户。你应该在同一个银行开一个存款帐户和一个支票帐户，因为这样对你更方便。比如说，如果你在同一个银行有存款帐户和支票帐户，那么你就可以轻而易举地在两个帐户之间转帐。存款帐户和支票帐户的利率每个银行不一样。在你决定在哪家银行开户前，先查询和比较各个银行的存款帐户和支票帐户利率。除传统的银行外，互联网银行也是你可以尝试的一种可能性。有关这方面的最好的信息来源当然是在网上。

支票帐户

支票帐户(在许多国家也称为流水帐户)一方面能保证你的钱安全，另一方面又使得你容易存取。支票是支付账单、特别是通过邮政支付账单的一种简易的方法。永远不要通过邮政寄现金。

自动提款机和24小时银行服务

几乎所有的美国银行现在都有自动提款机、也就是ATM提供一天24小时的银行服务。当你在一家银行开设帐户的时候，银行会给你发放一张银行卡和一个个人身份号(PIN)。你可以用这张卡在你的银行的自动提款机上进入你的帐户。你可以在一天24小时任何时候提款、存款、转帐或查看你的帐户的平衡。一般来说，你也可以在别的银行的自动提款机上使用你的银行卡，但是当你提取现金的时候，该银行会向你的帐户收取一小笔服务费。银行常常对一

天可以从自动提款机上取多少钱加以限制，通常在\$200至\$400美元之间。

在美国，你现在可以用你的银行卡从事几乎你几乎所有的金钱往来。许多商店的付款系统使得你可以不必使用现金、直接使用银行卡付款。钱直接从你的银行帐户上拿走。但是，鉴于你在使用银行卡的时候不用现金，你应该对你的帐户心中有数，确保你不会透支。不管怎么说，你最好还是任何时候都随身携带一些现金，因为自动提款机系统也有出毛病的时候。

有一张银行卡非常方便，因为你可以全美国使用，甚至可以在和美国使用同样银行系统的国家使用。其它国家的银行卡也可以在美国使用，只要它们适用于美国使用的银行网络之一。在你碰到紧急情况、需要马上从家里得到钱的时候，这样的一张银行卡尤其有用。

大多数自动提款机也接受信用卡。如果你有一张信用卡，但是还无法在自动提款机上使用，请发放这张信用卡的银行给这张卡一个个人身份号。这样一来你就可以在自动提款机上使用这张卡。但是请注意，用信用卡在自动提款机上取钱也许算“现金预支”，因此你的信用卡公司也许会马上开始向你收取利息。在有些情况下，预支现金的利率也许比信用卡购物的利率高。

个人支票

由你本人书写的个人支票叫做“个人支票”。在美国的大多数商店或商家，你可以写支票，

而不必付现金。通常来说，在你可以使用个人支票买东西或者兑换现金之前，你需要出示两种身份证明，至少一种要有照片。

双重支票

别人付给你的支票叫做“双重支票”。要兑现或储蓄这样的支票，你必须首先背书(签字)。只有在你准备使用时才背书，因为支票一旦背书后就可以被换成现金。要背书一张支票，将支票翻过来，在支票背面窄的一边签上你的名字。你的名字一定要和支票上的名字一模一样。不管你是要兑现或将支票存入你的银行帐户，银行或商家以此确定你确是支票所要支付的人和这笔钱的收取人。

银行本票

银行本票是你的银行为你写的支票。你把钱给银行(或者银行从你的帐户扣除)，银行出纳员为你准备一张银行本票。你的银行恐怕会为这一服务收取一小笔费用。一般来说，银行本票用来将比较大笔的钱从一个地方转到另一个地方。一张银行本票比一张个人支票要容易兑现，比大量现金更安全携带。你不一定非要在你的银行的其它分理处兑现银行本票；任何接受它的银行或商家都可以兑现它。

透支

在你书写一张支票时，你书写的金额超过银行帐户上的数额，那么你就造成了“透支”。对

每一张透支的支票，银行会收取\$10到\$25美元、甚至更多的罚金。不仅如此，银行还会把这张支票原样退回给收款人。如支票的收款人是一家商店或商家，收款人也许还会向你收取\$5到\$20元的罚金，以补偿透支支票所引起的麻烦，不仅如此，它们以后很可能不会再接受你的个人支票。你如果不保持一个准确的、每张支票的去向和金额都清清楚楚的帐户记录，你也许会花不少冤枉钱。此外，故意写透支的支票(也称做“坏票”)还是违法的。

存款帐户

如果你打算一次带够整个一学年用的钱、甚至留学期间要用的大部分钱，你应该考虑开一个存款帐户。存款帐户利息通常高于有利息的支票帐户，同时你也可以从中取钱支付生活费。你可以提取现金；特别是在金额比较大的时候，你还可以以担保支票的方式付款。比较几家银行的利率，找出哪家银行在你将要开的帐户类型上条件最优越、好处最大。

安全保险箱

大多数银行都有小保险箱可以按月或按年租用。保险箱里有什么东西只有持钥匙的人才知道；除了在钥匙持有人死亡的情况下，银行不可以打开保险箱。安全保险箱是一个保存护照、珠宝、你不想兑换的外币以及法律文件等贵重物品的好地方。

信用卡和“赊款消费”

信用卡的使用在美国很普遍。银行、信用卡公司、煤气公司、百货商店以及其它组织发放信用卡。信用卡可以用来购物。持卡人每月一次会收到信用卡账单。如果持卡人在指定的日期内没有付清账单，那么一笔“财政费”就会被加到账单上。许多银行和商店都有信用卡申请表。申请表上所要求填写的内容包括申请人的收入来源和数额、在现地址居住的时间长度以及银行方面的信息。许多信用卡公司要求申请人具备一定数额的最低收入。

作为学生，一开始你也许会发现很难申请到信用卡。但是许多信用卡公司都在一定的条件下提供特别的学生信用卡。没有信用卡会给日常生活带来很多不便。比如说，如果你在旅途中，需要现金，你可以从任何接受你的信用卡类型的银行获得预支现金。不过信用卡公司常常从你提取预支现金的时候就开始收取财政费。

不管你是使用信用卡还是签署赊款购物的合同，你一定要注意不要堆积起太多的欠债。赊款购物常常是必要的，比如说买车的时候，但你一定要明白贷款协议的内容。你也许必须付很高的利息，有时高达百分之二十一。

避免债台高筑的方法之一是暂时先不要获得信用卡，或者在刚到美国的头几个月里不要购买会变成长远债务的大宗物品。相反，在最初阶段用现金或者个人支票购买东西。与此同时，仔细记录你的花销。到美国后的头两三个月这

样做。这样你就会确切知道在你所在城市生活和学习到底需要多少钱。这时候你就会很清楚地知道什么时候用信用卡、什么时候不用，你能够实际承受多少赊帐。在此之后每四、五个月，你应该再次监督你的花销，确保你没有过度花费，没有积累下太多的信用卡债务。

小费

与其它一些国家的习俗不同，在美国，小费不是自动加在账单里。小费虽然是个人选择，但是当你享受某些服务的时候，小费一般是期望当中的。你应该知道，收小费的人拿到的时薪低于不收小费的人。小费构成他们收入的重要组成部分，有时占他们收入的大部分。小费平均为百分之十五，但是比例可以因服务的程度和质量而不同。

出外就餐：在一个服务很好的好餐馆吃饭一般来说应该付百分之15至20的小费。你应该在离开的时候把给侍应的小费留在桌上。如果你用信用卡付帐，你可以在算总额前把小费加上。餐厅过后会把小费的那部分钱以现金交给你的侍应。如果你坐在一家餐厅的柜台座位，那么小费通常来说比较小，百分之10至15就足够了。在快餐店，你在点菜的时候就付钱，吃完后不必付小费。在食堂或自助餐厅，你在选择食物后向出纳交钱，不必付小费。

出租车司机：习惯上给出租车司机的小费为整个车费的百分之10至15。

机场和酒店行李生：习惯上每件行李给\$1.00小费。

理发师、发型师和美容师：给他们的小费通常在百分之10至15之间。

侍从停车：侍从一般得到\$1.00到\$2.00的小费。

绝对不要向公共官员、警察或政府雇员付小费。在美国是违法的。你不需要向酒店柜台人员、公共汽车司机、剧院引座员、售货员、飞机服务员或加油站服务员支付小费。

通讯

电话

为了自己的方便和隐私，大多数学生都会希望有自己的电话。几乎所有的学生宿舍楼都会在每个楼或者每层楼设一台电话供学生分享。另一些宿舍楼则已经在每间宿舍安装了电话。如果宿舍房间里没有电话的话，学生可以安装电话。别忘了你需要支付电话费。如果你决定在宿舍房间装电话，向你的宿舍楼的宿舍辅导员寻求建议。如果住在校外，你肯定需要一台电话，这不仅为了方便，也为了安全。向你的国际学生辅导员询问，看如何在你的家里或者公寓里安装电话。

安装电话时，你必须自己去买电话机，自己支付安装费，你有可能还需要支付一笔押金(以保证你支付电话费)。电话公司每月会向你收费，作为使用电话的费用，通常是一笔固定金额的当地

服务费(取决于你选择的服务种类),外加长途电话费。这些费用在美国因地区而有所不同。

每个电话顾客会收到一份该地区的电话号码本,电话本每次更新的时候顾客都会得到一本新电话本。电话本通常有三部份,其名称来自其纸张的颜色:

- ☞ 白页是电话本的第一部份。白页按照字母顺序罗列所有包括居民和工商业在内的电话用户的名字(人名按姓排列)、地址和电话号码。哪些不希望自己的这些信息被列入电话本的用户除外。一些较大的城市将白页部份分成两大块:一是居民用户,二是工商业用户。
- ☞ 电话本的最后一部份是黄页部份。在较大的城市,黄页部份单独成册。黄页部份按字母顺序分类罗列公司、组织和服务业。黄页部份有一个类别索引。每个类别下罗列提供该服务的公司的名称。如果你需要寻找某种商业或服务,黄页是很有帮助的。
- ☞ 一些较大城市的电话本还有蓝页部份,罗列市、县、州以及联邦政府单位。

美国的电话号码有十位数,后七位数是你的基本电话号码,在这七位数前的三位数是“地区号码”。一个地区号码涵盖很大一片地区,常常是一个州的一大块。一般来说,只有当你要打的电话号码和你的电话号码的地区码不一样的时候你才需要拨地区码。不过,一些人口比较密集的地区现在有不只一个地区号码,这样

一来，即使同一个城市的人在打电话的时候也需要先拨地区码，然后拨基本号码。

如果你需要查找一个电话号码，但是在电话本里找不到，你可以按照电话号码本前所给的一个号码查号。在大多数地区，这个号码是411。如果你要打的电话是一个“未入册”的号码，那么查号台的接线员是不可以告诉你这个号码的。大多数电话公司允许每个顾客每月免费查一定次数的号码。超过这一规定的次数后，你每次查号都需要额外交费。

紧急号码

写下紧急号码(火灾、警察、医生、救护人员、校园紧急电话号码等)，把它们放在你的电话附近。这样做十分重要。紧急电话号码列在电话本的前面，但是有时火灾、警察和救护服务分为几个区(常常称为救援分队)。确保在你需要帮助的时候有正确的紧急号码，将这些号码贴在你的电话附近或者贴在你的电话上。

在美国的许多社区，当你碰到紧急情况，需要警察、消防队或医疗救护的时候，你只要打911就行了。你一旦打通了911后，接线员会问你发生了什么紧急事情以及你的地址，然后会召唤适当的帮助。在大多数情况下，接线员会留在线上，给你支持或建议，直到帮助到来为止。只在发生紧急情况时打911，在其它情况下打911是非法的。

有的人以为，碰到紧急情况的时候打0，接线员会给你寻找帮助。这种想法是错误的。在很多

情况下，接听你电话的接线员在很远的地方，也许在好几百公里以外。在发生紧急情况的时候，你需要就近的帮助，你应该尽快打911寻求帮助。

长途电话

长途电话有几种类型。一般来说，打美国境内的长途电话，你先拨1，然后拨地区号，然后拨七位基本电话号码。取决于一天当中打电话的时间、打电话的长度、电话的类型以及你所使用的长途电话公司，长途电话费的费率各有不同。电话费在周末、节日和晚上是最低的。在电话本的前面你可以找到有关长途电话费用以及程序的信息。

长途电话在美国是一宗大生意。当你接通当地电话公司时，他们会自动将你的电话接通他们的长途电话服务，或者你也可以指定一个长途电话公司。你很可能还会接到私营长途电话公司的代表打来的电话，向你提供各种各样的交易、折扣或特殊的一揽子交易。取决于你的需要，有时这些私营长途电话公司可以给你省很多钱。考虑这些公司向你提供的交易，和当地电话公司相比较，并考虑你的长途电话需要。如果你不能确定什么电话公司对你最合适，向你的国际学生辅导员寻求建议。

以下是你在美国可以打的长途电话类型：

直拨长途电话：直接拨号，不需要接线员的帮助。这是最便宜也是最常见的长途电话类型。

指定受话人长途电话：由接线员直接接通你要说话的人。按分钟收费，从接线员接通受话人开始算起。这种长途电话服务比直拨电话贵，但是在你需要联系一个难找的人或者在你往一个电话服务不太普遍的国家打电话时也许是必要的。一些国家在多大程度上接受从美国打来的指定受话人长途电话也许取决于这个国家的电话服务、取决于通讯技术或者取决于该国家的政权情况。

对方付款电话：由接线员协助、对方付款的电话。如果你打对方付款电话，接线员会问你你的名字，然后问受话方是否“接受费用”，也就是说，是否允许这笔电话费被加到他或她的账单上。

第三方长途电话：从别人的电话上打电话、但是由接线员将电话费转移到你自己的电话号码上。但是，如果你使用的第三方电话是一个投币电话，而不是一台个人电话，那么接线员必须口头确认这笔费用，所以你家里必须有人接电话。接线员会往你家的电话号码打电话，你家里必须有人接电话，口头接受电话费，这样你才能从第三方电话打电话。然后费用会被算到你家里的电话号码上。大多数电话公司现在都给它们的用户发放“电话卡”。通过一个特殊的身份号码，你可以将所有从你家以外的电话上打的长途电话自动算到你的账单上，不必让接线员给你家里打电话确认。

800或888电话：这些是向免费号码打的电话。当你打以800或888作为地区号而开头的电话号码时，电话费由你打的对方支付，这是工商业向其顾客提供的一种方便。

国际长途电话

你可以从美国向几乎所有其它国家直拨国际长途，直拨比通过接线员通话便宜。要打国家长途，你必须先拨011，然后拨国家号码、城市号码以及你要打的具体号码。你在电话本的前面部份可以找到国家和城市号码、打到一些国家的费率、时间差以及打国际长途的进一步指示。你也可以打0接通接线员，向外国打接线员协助的电话、受话人电话和对方付款电话。如果碰到下列情况，你需要接通接线员：

- ☞ 如果你需要知道电话号码本上“国际直拨电话”一栏下没有列的国家或城市号码；
- ☞ 如果你在完成一个国际长途的时候需要帮助；
- ☞ 如果你打错了电话号码、或者在打通你要打的国家时效果很差，你不希望电话公司对这个电话收费。

移动电话

移动电话在美国使用很广泛，绝大多数在其它国家购买的移动电话在美国无法使用。如果你希望有一台移动电话，你最好在抵达美国后再买。大多数地方都有许多种类的电话以及多个提供移动电话服务的公司，所以你要调查行情，找到最适合你需要的电话以及电话公司。

公用(“投币”)电话

你可以在商业区找到很多公用电话。公用电话上印有电话使用说明。打一个当地电话通常需

要投入35分到50分的硬币。大多数电话公司现在出售预付电话卡。在你买卡的时候，一定数额的钱被记录在这张卡的电脑芯片上或磁条上。你可以在公用电话上使用这张卡，直到上面的金额被用完为止。

互联网和电子邮件服务

在绝大多数美国学院和大学，学校根据你的要求给你一个免费电子邮件地址。在有些情况下，互联网服务也是免费的。一般来说，美国的学院和大学有多个电脑房，你可以在那里查看你的电子邮件、使用互联网、或者使用各种不同的软件。由于使用这些服务的人很多，你也许需要排队等候电脑终端。一般来说，一大早或深夜比较容易找到公用电脑终端。

如果你希望家里的电脑接通互联网和电子邮件服务，你有许多选择。作为一名学生，你可以以折扣价或者甚至免费把家里的电脑通过电话连线接通大学的服务器。有的大学甚至在所有宿舍房间提供网络连接。向你的大学的信息技术服务办公室打听进一步的信息。私营电脑服务公司、当地电话公司以及一些有线电视公司也提供家庭互联网连线。这些私营互联网服务商的收费也许更贵，但是它们的服务质量和连线质量也许会更好。如果你不知道该怎么办，向你的国际学生辅导员寻求家庭互联网连线方面的建议。

电报

随着互联网的普及以及通讯业日益电脑化，电报这样的老式通讯方式在美国越来越少见。如

果你想发一份电报，请到电话号码本黄页中“电报服务”一栏下查找。在你选定一个公司后，拨通接线员，告诉接线员收报人的名字和地址(包括国家)；然后口述电报内容。电报费是由电报的字数以及电报的发送距离决定的。电报费可以算到你的电话费中，或者你也可以请接线员将账单寄给你。

使用美国邮政服务

邮寄地址

在你离家前，给会给你写信的家人以及朋友留下你在美国的正确地址。如果你离家前还不知道你在美国的地址，你可以让他们把信件寄给你的国际学生辅导员、由后者转交给你。在你安顿好后，尽快通知家人和朋友你的永久地址。别忘了“邮政编码”。邮政编码是一个五位数的号码，确定你的地址所在的邮政区域。一些公民、工商业和组织使用更加精确、有九位数字的邮政编码。比如说，美国移民局在蒙大拿州海伦纳地区办公室的邮政编码是59626-0036。

你在美国期间每次更换地址，都应该到就近的邮局填写下列表格：

- ☞ 移民服务地址报告：你每次改变地址，都应该在你搬家后十天内填写AR-11表，通知移民局你的新地址。这份表格可以从<http://www.ins.usdoj.gov/graphics/formsfec/forms/ar-11.htm> 下载。另外也将你的地址变更通知你的国际学生辅导员。

⇒ 地址更改卡：邮局备有地址更改卡，以便在你搬家后给你转信。邮局会把所有寄到你原址的邮件转到你的新址，并且会将这一服务继续到你填写地址更改卡后12个月。这一服务免费。

邮局

邮局的电话号码列在电话本蓝页中“美国政府—美国邮政服务”一栏下。有些城市的电话本还另在“问询”或“顾客服务”栏中列上邮局。

每个城市都有一个主要的邮局营业点，较大的城市有好几个提供全面服务的邮局营业点以及较小的、提供最基本服务的邮政分点。邮政分点常常座落在药店或其它商业点。许多大学的校园里也有邮政分点或其它较小的基本营业点。这些邮政设施出售邮票，提供诸如向美国境内寄包裹这样的基本服务。虽然你不能从这些小邮政分点寄挂号信或者向国外寄包裹，但是你可以到一个提供全面服务的邮局或者校园外的一个邮政分局办理这些事情。邮局的营业时间通常是星期一到星期五，早上8:30到下午5:00，星期六早上8:30到中午12:00。邮政分点的营业时间和它们所在的商业点的营业时间相同。大多数邮局每次送一次信，星期天和联邦假日不送信。

邮政信箱

大多数美国邮局都有供顾客接收邮件的号码锁信箱出租。租金十分低廉，依城市而不同。到

就近的正式邮局申请邮箱(通常叫做PO.BOX)。随身携带有你的地址的身份证明,如州驾驶执照。邮局如果没有空余的邮箱,会把你的名字排到等候名单上。当你租到邮箱的时候,邮局会告诉你这个邮箱的锁号。之后,别人给的邮件就可以寄到你的邮箱所在的邮局。你一定要告诉你来往的人你的名字、邮政信箱号码、邮局名称(如果必要的话)、城市、州以及邮政编码。邮局在拣信时会把你的邮件送到你的信箱里。邮箱所在的邮局大厅通常一星期七天、一天24小时开门;不过有的邮局大厅星期天关门。你在租邮政信箱的时候,邮箱所在的邮局会给予你一切相关的信息。

邮资

平信和包裹邮资时而会发生变化,在变化前会广而告之。你可以从当地邮局获得邮资表,或者你也可以到美国邮政服务的网页上(<http://postcalc.usps.gov/>)查看邮资计算表。邮政服务有各种选择和类型。

航空邮件: 寄到美国境内其它地方以及美国境外的邮件最好寄航空。寄到海外地址的信件和明信片可以比较便宜地寄陆运,但是陆运花的时间要长得多(比如说,到欧洲需要六至八个星期),由于航空和陆运的差价并不大,所以任何时候都最好使用航空。

折叠航空信件: 一种特别的、预先印上邮资的信纸,写好后折叠起来、写上地址后即可邮寄。专供向其它国家寄信用。比较便宜和方便。

由收件人查收的邮件：这一服务保证收件人收到你的邮件；你需要支付额外的费用。如果你希望收到一张由收件人签署的卡片作为邮件查收的证据，你还需要支付更多的费用。你如果向美国境内的地址寄申请表或其它重要文件，最好用收件人查收的邮件。你不能向美国境外寄收件人查收的邮件。

挂号邮件：这一服务是向美国境内以及境外寄有价值邮件的最保险的方式。你得到一张寄出的收据，挂号材料从邮寄开始到投递都受到密切的控制。挂号邮件的费用依据邮寄的物品价值而不同。如缴纳额外的费用，你还可以获得一张回执，显示邮件已经被递送。你可以购买高达\$25,000美元保金的保险，以防邮件丢失或损坏。绝大多数其它国家都有挂号邮件服务。

寄书邮资：你可以以比较低廉的价格向美国境内或者向大多数其它国家寄书，但是你的包裹内只能是书。

直投邮包：这是大宗寄书的一种还要便宜的方式。要寄的书被放在一个大的帆布邮袋里，加上邮签后寄出。

通过美国邮政寄包裹有尺寸和重量的限制。向邮局询问邮资和有关规定。使用盒子或者有衬垫的信封包装，用好的包装胶带封口。不要用纸包包裹，不要用捻绳包扎包裹。

如果你想向国外寄包裹，邮局工作人员会让你填写海关表。你需要填写包裹的内容以及每件物品的价值。如果你的包裹不足两磅(0.9公

斤), 询问特殊的、较便宜的“小包裹”航空邮资。

许多私营和商业公司通过各种投递方式提供正常的或特快邮件服务。这些公司一般会收取一定的费用为你包装包裹。价格和服务差别很大, 在你选择使用一家公司的服务前值得做一些调查。

邮政汇票

你可以在邮局购买邮政汇票。邮局会收取一笔小额费用, 费用多少取决于汇票的价值。

欲了解美国邮政服务的进一步信息, 请查看美国邮政服务的网址: <http://www.usps.gov>。

医疗与健康

适应新家

到国外旅行也许会碰到极端或不熟悉的情况, 对此你要有思想准备才好。由于你的身体要适应气候的变化以及食物的不同, 你也许会碰到肠胃问题。感冒甚至是更常见的现象。如果你是到一个高山地区, 你也许还会不适应高海拔。就连最饱经锻炼的旅行者和身体条件最好的运动员在离开自己国家的时候也必须应付这些问题。但是这些不适可以得到控制。下面几条建议有助于你适应新环境。

⇒ 最初几天或一个星期尽量放松。要适应当地的环境, 你的身体需要休息。

- ④ 得到充分的睡眠。
- ④ 经常洗手，不要用手揉眼睛，以免感染各种病毒。
- ④ 美国可以很方便地买到治疗头疼、感冒、胃部不适、轻微受伤和其它微疾的药物。从家里带药到美国并不一定明智，因为带药物入境美国有一定的限制。任何药店的药剂师都可以帮助你找到需要的药物。
- ④ 如果你到的地方很热，你最好在晴天的时候带上帽子，以免中暑，使用防晒霜保护你的皮肤免于被晒伤，大量喝水，防止脱水。
- ④ 和你的国际学生辅导员联系，找到最近的医护诊所。大多数大学校园里都设有一个医疗诊所。

校园医疗诊所

美国大多数学院和大学都有医疗诊所、医务室或其它向学生提供医疗服务的地方，但是学生的家人通常不能享受这一服务。学生每学期缴纳的“医疗费”为这样的服务提供资金来源。因此学校诊所所提供的服务常常是免费的，或者收费有大大的折扣。不过大学校园内的医疗服务一般只限于小病小恙和紧急救护。在碰到严重的医疗问题时，大学一般来说会让学生到当地的医院就诊，由学生本人或其保险公司支付医疗费用。你的大学或学院应该给你寄有关医疗服务以及所涉及的费用材料。如果你没有收到这样的材料，在你离开自己的国家前，

给你的国际学生辅导员写信，询问有关这方面的信息。

家庭医疗

如果你携带配偶和/或孩子一起到美国，你需要找到另一个医疗服务来源。你可以从私人开业的医生那里、或者从社区医疗诊所得家庭医疗。你最好在抵达美国后很快和一位医生建立起联系来，这样在你本人、你的配偶或你的孩子生病的时候马上就可以找到医生，得到医疗。

家庭医生(也叫做“基本医疗医生”或“普通医生”)为整个家庭提供医疗，包括接生孩子。许多医生专长于与家庭医疗相关的领域。比如说，产科医生专长于产前照顾和接生婴儿。在很多情况下，产科医生也是妇科医生。儿科医生治疗婴儿和儿童。家庭医生常常把病人交给专科医生去治疗某种特别的疾病。向朋友、学生医疗服务人员或国际学生辅导员打听，请他们向你推荐医生。打电话约见时，要询问费用是多少。你一定要弄清楚你的医疗保险公司支付哪些医疗服务、不支付哪些医疗服务。欲详细了解医疗方案以及医疗保险的类型，请阅读本书第二章“医疗保险”。

购物

购物在美国是最大的消遣之一。在美国，就连最小的城市都有购物中心，里面有各种各样的商店和服务。商店通常星期一到星期六早上九点或十点开门，晚上九点关门，但是取决于地区的不同，商店的营业时间可以有很大差异。

许多小商店下午五点或六点关门。有些商店星期天也营业，一般从中午到下午五点。商业单位一般星期一到星期五上午九点到下午五点营业。美国也和许多其它国家一样，商店和营业部门午饭期间照常营业。

美国的商店总的来说非常便利顾客。比如说，你买了东西后一般很容易退货或换货。如果你发现你买的东西有损害之处、你买的衣服不合适或者买错了东西，一般来说你可以拿着收据回到店里换货或者退货。买东西后保存好收据，直到你确定你对你买的东西很满意或者这样东西没有缺陷为止。

美国商店的一般类型

校园书店：几乎每所学院或大学的校园里都有一个书店。这些书店出售指定的教科书和学习用品、应有所有的文具用品和印有大学标记的衣服。此外，书店还出售学生需要或喜欢的各种东西。书店出售的大多数教科书既有新书，也有二手书。二手书要比新书便宜得多，但是它们也许有破损之处，或者有前人做的标记。买书的时候保存好收据十分重要。如果你退课，或决定你不需要这本书，如果你没有在书上做标记、并且在一个规定的日期前退还的话，你也许可以得到全额现金退款。在学期结束的时候，如果你的教科书状态良好而且你不再需要它，你可以以折扣价把书再卖给书店。如果你不确定你是否应该卖一本教科书，向教这门课的教授寻求建议。有的书在未来有参考价值。

超级市场：超级市场有时也叫“食品综合店”，店面很大，出售各种各样的食品以及一定数量和品种的其它东西，如药品、五金、厨房用具、室内植物、宠物食品，有时甚至还有衣服。超级市场的物价通常低于独立小店的价格。有些超级市场还出售外国食品，特别是当这些超级市场座落在移民人口聚居的地区时更是如此。熟悉当地的超级市场，比较不同超级市场的价格和货物种类，如果你有任何问题的话，向工作人员或出口收款员询问。

药店：在美国，药店也叫做“药品综合店”，除药品外，通常出售多种多样的化妆品、梳妆用品、文具和其它物品。你可以在药店购买“非处方药”（也就是不需要医生处方的药物），如阿斯匹林以及常用的感冒药等。只有有执照的药剂师才能出售处方药。和许多国家不同的是，在美国，大多数药物都必须有医生的书面处方才能购买，许多类型的药物是无法单单通过药剂师就可以购买的。

百货商店：百货商店有很多不同的部门，你可以购买衣服、鞋子、电器、厨房用品、瓷器、礼品、珠宝等等。百货商店的价格和质量各不相同。

减价商店：减价商店和百货商店类似，但是总的来说价钱比较便宜，一来因为店家大批量进货（有时进的是比较老的、已经不再生产的品种），二来也因为这些商店很大，建筑简易。在有些减价商店，你必须付一笔会员费，每次进入商店时必须出示会员卡。如果用心购物的话，你可以在减价商店找到“物美价廉”的交易。

就餐

餐馆

美国既有便宜的“快餐店”，也有非常昂贵的高级餐馆。有的餐馆专营地方特色菜，另一些餐馆则专营世界不同地区的“民族”食品。这些民族菜餐馆当中有的很地道，有的则将原来的风味改造得更符合美国人的口味。

在美国，在餐馆吃饭是十分安全的，因为有关方面定期检查餐馆，看它们是否干净，是否符合卫生要求。在美国，直接喝水管出来的水也是安全的。美国餐馆里通常会有另外收费的瓶装水。欲了解你所在社区的餐馆，查看当地电话本黄页，或者请熟人和朋友向你推荐。

如果你计划在一个正式的餐馆吃饭，你应该提前一两天打电话订座。并不是所有餐馆都必须提前订座，但是你最好打电话问一下，以防万一。周末和节日出去就餐尤其如此。

总的来说，如果有人约你一起到餐馆吃饭，对方的用词会表明谁付账单。如果有人说，“你跟我一起共进晚餐好吗？”或“我希望邀请你吃晚餐”，这通常意味着你是客人，对方将付款。如果有人说，“你想不想一起吃饭？”或者“咱们去搓一顿好不好？”，这恐怕意味着每个人付他的饭钱和酒水钱，大家一起合付小费。如果你不确定账单怎么付法，你应该假定你付你的一份。

交通

公共交通

公共交通在美国依城市的不同而有很大差别。美国好几个主要城市具备可靠和全面的公共交通系统。其它城市则没有什么公共交通。取决于你的住处和校园的位置，公共交通可以是最简单、最便宜和最可靠的上学工具。如果你住在校园里，你也许会发现你几乎没有必要到步行距离外的任何地方；因此，对你来说基本的公共交通就足够了。你一定要熟悉你所在地区最方便的公共交通形式。一般来说，你可以在公共汽车站、地铁或电车站、在公共交通办公地点、在一些加油站或者从你的大学的信息处得到当地交通网络图。许多城市的公共交通信息也可以从互联网上查到。

如果你打算住在校园外、同时又没有车，那么你一定要弄清楚你所住街区的公共交通的频率、到达时间以及车费。由于交通费可以大大影响到你的生活费预算，你在决定住在哪里的时候要考虑到交通费用。如果你需要每天坐公共交通，那么你最好能购买一张月票，以便省钱。月票可以在当地的公共交通办公地点购买，常常也可以在药店或邮局这样的地方购买。

汽车

在你的印象中美国也许人人都有车，而且人人都需要一辆车。有车当然方便，但是买车和养

车也是很大一笔花销。有车也有有车的 inconvenience 之处，如停车和养车的麻烦。由于停车空间有限，有的大学也许不允许一年级本科生把车带到校园里使用。

如果你决定买车，你要花充分的时间寻找又便宜又好的车。对你考虑要买的车进行研究，确保它的安全可靠。你可以购买能帮助你研究车的杂志。在四处看车的时候，带上一个懂车、并且知道美国怎么卖车的人。大多数车商会允许顾客讨价还价，因此这是一个练习讨价还价技巧或显示你懂行的好机会。

买车一共要花多少钱取决于车的年龄，取决于你选择什么功能(空调、自动或手动变速、动力煞车和方向盘等)，取决于买什么牌子。查看不同的牌子和模型，比较车价和附加功能的费用。

二手车比新车便宜。当然，车越老，出毛病的危险就越大，修理费也越高。校园的告示栏以及报纸的广告栏里有时有二手车出售的广告，或者你也可以到一个二手车车商那里去看。虽然从车商那里买比直接从车主手里买贵一些，但是许多人还是更愿意从车商那里买二手车，因为车商通常给予买主30天到90天的“担保”。如果车在担保期内出了问题，车商保证修理。

要更好地了解某些模型的旧车应该是什么价钱，请到网上查看凯利蓝皮书，网址是<http://www.kbb.com>。

买二手车的时候，卖主应该允许你在做决定前将车拿到一个修车行(一个和卖主没有关系的修

车行)进行彻底检查。修理工通常会收费,但是这样做可以防止你购买一辆有问题的车,所以这是一个好的投资。如果你从车商手里买二手车,车商应该给你提供保修期,因此你也就不必请修理工帮你检查车。

在你完成买车交易的时候,别忘了从前车主那里获得你买车的州的机动车辆部门所要求的文件(“所有权凭证”,也叫车主转换文件、排气合格证等等)。买车前和你所在州的机动车辆部门联系,弄清楚本州对拥有车辆有什么要求。

你可以在买车的时候支付全部费用,有时你也可以分期付款购买或者赊帐购买。赊款费用差别很大,一般来说在车款之外另加百分之二十到三十。在签署任何买车的合同前,确保你懂得这一交易的所有细节。

获取驾照以及遵守交通法:如果你打算在美国开车,你必须具备有效的驾驶执照。你最好在你所居住的州获取驾照,因为有的州不承认国际驾照。就连那些承认国际驾照的州也只在抵达美国后一年内接受国际驾照。到本州机动车辆部门在当地的办共地点查明有关获取州驾照的信息。

学习和遵守交通法、明白违反交通法的后果是十分重要的。违反交通法的人可以被罚款,可以被判刑以及吊销驾驶权利。所有与驾照有关的法律、所有交通法都是由每个州制定的。各州之间有一些差别。你在申请驾照的时候,有关部门会给你一本包含该州所有交通法规在内的书。掌握这些法律,遵守这些法律。事实

上，你必须通过交通法书面考试才能获得驾照。你也许还必须通过驾驶考试、也就是路面考试才能获得驾照。

车辆保险：在美国绝大部分地方，车辆保险是规定必须有的，但是所要求的保险承保金额各州不一样。如果一辆车没有保险的话，那么车主对任何事故或和车有关的损坏负有经济责任。此外，由事故引起的法律纠纷也许会非常复杂、非常昂贵。因此你的车要具备最起码的承保金额。向你的国际学生辅导员询问本州的有关要求以及购买车辆保险的建议。

租车：租车有一定的要求和限制。比如说，许多租车行要求租车人至少25岁以上才能租车。有的租车行虽然允许更年轻的人租车，但是要附加费用。你如果想租车的话，给一个租车行打电话或者到他们那里去。大多数租车行都会列在电话本的黄页上。向他们询问有关的信息、程序和租车费用。

自行车

在美国许多校园里以及许多社区，自行车能提供有用、廉价和方便的交通。大多数社区还有自行车俱乐部，定期结伴出游，举行比赛等。自行车商店常常新车旧车都出售。有时学生布告栏上以及学校和社区报纸的分类广告栏里也会有卖二手自行车的广告。

有的大学以及有些城市的警察部门要求自行车具备牌照。向你的国际学生辅导员询问校园里以及社区里对自行车的规定以及自行车交通规则。

离开你的自行车时一定要锁车，即使只离开几分钟也要锁上，因为不幸的是，自行车常常是小偷最喜欢的行窃目标。你可以从一个自行车商店了解安全锁系统以及安全防范措施。

摩托车

摩托车和其它两轮驱动车辆是另外一种相对比较便宜的交通工具。大多数州要求这些车辆注册，要求驾驶这种车辆的人获得驾照。大多数州还要求驾驶人佩戴保护性头盔。

此外，许多大学和学院要求摩托车和类似的车辆在校园保安办公室注册。有的学校要求摩托车具备有效的装置来降低发动机的刺耳噪音。摩托车通常必须停靠在专门为两轮机动车指定的停车地点。

休闲旅行

美国是一个幅员辽阔的国家，是世界上第四大国家。美国的不同地区的差别大到几乎可以象不同的国家一样，气候、风景、居民和风俗都不尽相同。可看的东西千千万万，但是距离可以很远，旅行可能很贵。

飞机

美国有几个主要的全国性航空公司以及许多地区性航空公司。由于航空公司之间的竞争，你也许可以买到便宜得出人意外的机票，特别是在航空公司降价的时候尤其如此。你可以直

接从航空公司订票，也可以通过旅行社订票，还可以网上购票。有好几个网址可以帮助你为你希望做的旅行找到最便宜的记票。请尝试如下两个网址：<http://www.expedia.com>或者<http://www.travelocity.com>。

火车

美国的全国火车公司AMTRAK向外国的永久居民提供美国火车通票(USA Rail Pass)，但是这种通票必须在美国境外购买。你可以在一定天数里使用这种预先付了款的通票无限制地乘坐AMTRAK。欲了解详细信息，请与旅行社联系。

长途公共汽车

在美国，公共汽车旅行常常是最便宜的，为游览美国提供很好的机会。你必须预先订票，但是如果你在考虑乘公共汽车旅行或游览，你应该在出发前试图和一家旅行社做好安排。美国主要的长途汽车公司是灰狗汽车公司(Greyhound)。灰狗有时出售观光美国的特价票，灰狗也有一种名叫“全美通票”(Ameripass)的观光特价票，可以用来在美国任何地方旅行。你可以在美国购买这种通票。请向旅行社了解详细信息。

你在策划消闲旅行的时候，也可以考虑下列可能性：

- ⇒ 大多数美国的交通公司(航空公司、公共汽车公司和铁路公司)为外国人提供特殊的旅

行交易。这种交易通常是一笔固定的费用，乘客可以在规定的日期内在美国任何地方旅行。一般来说，乘客必须在进入美国前就预先买好票。在离开你的国家前，和旅行社联系，看看都有什么这一类的特价票。

- ④ 国际学生常常一道搭伴旅行，分享租车和住旅馆的费用。你恐怕不会是唯一希望游览美国的人。不过出于你自己的安全和舒适起见，你一定要选好旅行伴侣。
- ④ 你新认识的美国朋友在假期的时候也许会邀请你到他们家作客。同样，出于你的安全和舒适起见，你一定要对邀请你的人有很好的了解。这样的旅程既可以使你到另一个你没去过的地方，也可以省下吃住的钱，还可以了解美国家庭的日常生活以及他们如何庆祝某一节日。
- ④ “圣诞节国际之家”：圣诞节期间，圣诞节国际之家这个组织为全国各地的国际学生安排招待项目。一般来说，每个主办城市在七至十天内为国际学生安排和一个美国家庭同住、或者在一个类似学生宿舍的地方住宿，观光游览以及诸如社交活动这样的招待活动。
- ④ “国际生活尝试”：这是另一个在整年期间为国际学生安排各种类型和美国家庭同住的组织。详细信息请见该组织的网址：<http://www.experiment.org>。

个人安全

可惜的是，美国也象世界上任何其它地方一样有犯罪活动。在你熟悉校园、熟悉你住的地区前，你尤其应该小心。每个城镇都有不安全的地区，你应该尽快了解哪些地区不安全。每所学院和大学都雇用警察和保安人员，帮助维护校园安全。如果迎新培训期间没有讲到安全注意事项，到国际学生辅导员那里和校园安全办公室了解信息。询问校园以及社区的安全，了解你应该怎样做来保证你的个人安全。记住，好的判断、警惕心以及常识能够大大减少不愉快、甚至有害的经历。

以下是基本的安全规则：

- ☞ 在有些地区晚上一人行走是不安全的。如果你不确定该不该一个人到什么地方去，找一个人和你同行。有些大学为那些下课后或者晚上在图书馆学习完后必须走回家的学生提供护送服务。向你的国际学生辅导员询问，看你的大学是否提供这样的服务。
- ☞ 离开宿舍房间、公寓或者汽车的时候，确保你关好了所有的门和窗户。即使门是关着的，也绝对不要把值钱的东西、特别信用卡摆在可以看到的地上。
- ☞ 不要随身携带大笔现金，也不要佩戴太贵重的珠宝。
- ☞ 永远不要搭陌生人的车。不要在路上拦截别人的车，也不要给拦车的人停车、让他们上你的车。

- ☞ 小心你的钱包。在拥挤的大城市尤其要小心，因为那里有偷钱包和偷东西的人活动。你出门的时候应该把其它引人注意的物品如照像机、音响、电脑和自行车锁在安全的地方。注意保管你的财物。
- ☞ 如果你在家里或者在街上遇到抢劫犯，除非你感到你有生命危险、必须较量或逃走，否则不要抵抗。不要还手，因为这样做也许会促使对方伤害你。保持冷静，尽量观察抢劫犯的特征。事后马上向警察报告，尽可能地向他们详细描述抢劫犯的特征。

有关校园安全的详细信息，请到这一网址查看：<http://campussafety.org/>。

俱乐部和体育运动

俱乐部

俱乐部是认识有共同兴趣的人、交朋友、学习新东西以及享受乐趣的绝好方式。从学术性的到纯粹社交性的，学校里五花八门、几乎各种兴趣和目的的组织应有尽有。一般来说，你可以从国际学生办公室或者从大学的网址上获得校园俱乐部和组织的名单。如果你对某一俱乐部的活动感兴趣，去参加他们的一次聚会。如果学校有很多国际学生，那里毫无疑问会有一个国际学生俱乐部。

文化活动

大学校园里会有很多文化活动。话剧、音乐会、电影、讲座和艺术展览这样的活动都会在学校

出版物上以及学校的布告栏上登广告。如果大学座落在一个大城市里或大城市附近，你会在当地报纸的娱乐和艺术栏里看到更多有关的广告。

体育运动

体育在美国是很受喜爱的消遣。许多人经常性地参与个人运动项目，如打网球、跑步、游泳和滑雪，或参加象棒球、足球、冰球以及排球这样的团队运动项目。城市里常常为业余选手举行体育锦标赛。

几乎所有的学院和大学都有校足球队、篮球队、棒球队、游泳队等其它运动队，和其它学校的运动队进行校际比赛。这些运动队常常比赛水平很高，吸引大量的学生和其它热衷的人。即使你对美国的体育运动不熟悉，你也应该至少去看一次体育比赛。单单作为人群的一部分就是很大的乐趣。请人给你解释比赛是怎么回事。体育比赛的喧嚣和热闹是校园生活很大的一个成份。

大多数学院和大学还有由本校学生组成的校内体育队，举办校内比赛。校内比赛一般来说不象校际比赛那样激烈，常常向任何对体育感兴趣的人开放。参加校内体育队也可以是认识新人、锻炼身体以及减轻学习压力的很好的途径。

为可能随行的被赡养人做安排

如果你的家人将和你一道前来美国，那么你还有其它事情要考虑。国际学生辅导员将会告诉你如何查询当地社区所具备的一些选择。

儿童上学的学校

在美国，教育是每个州的责任。所有州都要求儿童在6岁至16岁期间上学，有些州还要求所有儿童都必须高中毕业。大多数学校还有为5岁的孩子办的学前班。根据美国联邦法律，公立学校必须为所有学生提供从学前班到12年级的免费教育，不管是美国公民还是符合每个学区居住规定的非公民。但是有一个例外。一项专门的联邦法律禁止只有学前班到8年级的公立学校向希望获得F-1签证、以便可以入学的学生发放I-20表。不过，持F-1签证的成人的被赡养人（赡养人通常持F-2签证）具备在公立学校上学的条件。

私立日校收取学费。寄宿学校除收取学费外，还收取住宿和伙食费。你一定要带上你的孩子的出生证，以便送他们上学。另外你最好也带上你的孩子过去一年或两年的学校成绩单。这样的成绩单也许可以帮助学校把你的孩子恰当地安排到新班。向国际学生辅导员询问如何送你的孩子上学。

托儿所

托儿所有全时的，也有半时的，有许多可能性供你选择。下面是一些例子。

家庭看小孩：许多妇女和少女做临时代人看小孩的工作，通常照顾婴儿和学前的儿童（5岁以下）。有时看小孩的到家里来看小孩；有时父母把孩子送到看小孩的人家里。有时他们也会在上学前或放学后照顾学龄儿童。收费因人而异。

托儿所：托儿所有公立的，由教会运作，也有私立的。托儿所通常收学前的儿童，但是并不是所有的托儿所都收婴儿。有的托儿所只收大小便能够自理后的孩子。有的托儿所也在上学前或放学后父母还在工作的时候照顾学龄儿童。父母接送孩子到托儿所。有时托儿所和当地的学校系统一道，组织校车接送服务。有的托儿所要求父母每星期花一两个上午或下午帮助照顾托儿所的孩子。这一类的托儿所收费各不相同，但是在大城市里和城市地区，托儿所收费通常相当昂贵。

幼儿园：这些私人幼儿园总的来说收三到五岁的儿童。大多数幼儿园一星期内的两到五天给学生上课，通常在早上或下午。除游戏活动外，老师为孩子进入学前班、也就是美国普通教育的第一年做准备。

配偶的活动

如果你是一名国际学生的配偶，你很可能会发现，投身于各种活动会帮助你适应新环境，使在新家的生活更快乐。你可能没有工作许可、不能工作，但是你也也许会发现这是一个好机会，你可以寻找新兴趣、提高英语水平或修读几门你从来没有时间学习的课程。国际学生辅导员也许会向你提出下面的建议：

学校的父母俱乐部：大多数学校都有一个“父母-教师协会”，也叫PTA。根据学校的不同，这个组织扮演不同的角色。在一周工作日期间，当地学校也许会很高兴你在图书馆、学校办公室帮助做事，或者在课堂里帮助教课。你

在给孩子注册上学的时候可以打听有关的细节。

英语作为第二语言课程(ESL): 大学或国际中心、当地的成人教育中心、社区学院或当地社区的自愿项目常常都提供ESL课程。不管你是刚刚开始学英语, 还是仅仅希望改进你在英语某一方面或多个方面的能力, 这样的课程可以是一个提高你的语言技巧的完美机会。详情请见本丛书第三册《短期学习、英语项目、远程教育 and 认证》。

大学课程: 你也许有资格申请成为你的配偶所在学院或大学的一名普通生、特殊生或“旁听生”。一个旁听生只上课, 没有学分。询问学费费用。

其它课程和娱乐: 大多数学院和大学以及一些县或城市地区提供不授予学分和学位的继续教育课程。这些课程包括广泛的内容, 从电脑基本知识到修车、烹饪, 五花八门。向国际学生辅导打听, 看你的社区有没有这样的项目。

自愿工作: 医院、学校、托儿所以及其它公共机构欢迎自愿者提供无偿协助。很多领域都有这样的机会。电话黄页常常有“自愿服务”或“社会服务组织”栏。或者大学里也许会有一个自愿工作者办公室, 即使你不是学校的一名学生, 这样的办公室也会很高兴帮助你找到自愿工作。或者你也可以在互联网上查找。

俱乐部和社团: 许多人喜欢参加以特殊兴趣而组织的俱乐部和社团, 如园艺、烹饪、音乐、



戏剧、编织、打牌或锻炼。向国际学生辅导员或公共图书馆的人打听这些组织的名单。

要点重述

- ⇒ 查问校园附近或互联网上不同的银行，决定哪一家最适合你的需要。
- ⇒ 美国有各种各样的电话和邮政服务。
- ⇒ 校园里以及你所在的社区也许有医疗设施。抵达学校后尽早弄清楚这些设施的情况，这样你生了病的时候就该到哪里就医。
- ⇒ 买车前先确定自己开车对你来说是不是最实际、最合算的交通方式。如果你决定买车，你要获得你所居住的州的驾驶执照。
- ⇒ 你少不了希望游览和探索美国这个多姿多采的国家。向当地旅行社询问都有哪些降价和促销机会，在你离开自己国家前来美国前，看看有没有向国际游客提供的特价交易。
- ⇒ 保持警觉、运用常识将有助于你在新城镇的安全。
- ⇒ 尽量利用社区和校园的活动，包括俱乐部活动和体育活动。这些活动能帮助你认识新人、结交新朋友，更多地了解新地方的文化和人。
- ⇒ 国际学生辅导员知道很多信息，能够帮助你的家庭顺利过渡到新的生活中。这些信息包

括当地学校的情况以及和你随行而来的配偶可以通过什么的机会保持活跃，发现新的兴趣。



有用的网址

美国邮政服务

<http://postcalc.usps.gov/>

<http://www.usps.gov>

有关二手车价格的信息

<http://www.kbb.com>

有关旅行的网址

<http://www.expedia.com>

<http://www.travelocity.com>

<http://www.amtrak.com>

<http://www.greyhound.com>

<http://www.experiment.org>

校园安全和个人安全

<http://campussafety.org/>

适应新环境

作为一名观光客到外国去玩一段时间可能很有意思，但是在那里生活学习超过几个月以上的的时间就是完全不同的经历了。你对那个地方以及那里的人了解得要深得多。同时，你还必须面对一些身体上、精神上和社会上的挑战。虽然在外国生活有时会给人以挫折感，但是也可以是非常值得的经历。大多数在美国生活和学习过相当时间的人在回到自己国家后都对他们在美国的经历感到十分肯定，认为留学的生活不管对学术还是对个人都有好处。本章的内容也许可以帮助你完成向新生活的顺利过渡。

时差反应

取决于你从哪里来，你首先要适应的一件事就是你到美国后因时差而产生的生理节奏不适。这种不适是你的身体在适应新时区时所产生的反应。时差反应的程度取决于你坐飞机到美国时穿越了多少时区。当你的身体在适应一种新的日常节奏时，你也许会出现头痛、头晕、失眠或困倦等症状。许多人发现，每四个钟头的时差需要一天的时间才能完全从时差反应中恢复过来。不过你也许只用了一半的时间就差不多恢复了正常。在这段适应期后，你应该感觉正常，应该可以起居规律。



你可以做几件事情来帮助自己渡过这几天适应期。尽可能尝试按新时区的时间正常吃饭和睡觉。尽量不要白天小睡，因为这样晚上就更难睡觉，只能使你的时差反应拖得更长。相反，在你感到困倦的时候去散散步，去运动一下，或者和朋友一道做点什么。另外，白天的时候晒晒太阳、或者接触其它光线也能帮助你的生物钟进行重新调节。考虑到时差反应，你最好能在上课前至少提前几天到达美国，以便你的身体适应新的时区。

语言问题

在课堂上学习一门外语是一回事，生活在一个你必须每天使用这门外语的环境下则完全是另一回事。以下是你在美国也许会碰到的一些语言问题：

- ☞ 你也许不能马上理解当地人的口音。美国各个地区的口音有很大差别。在一群来自美国各个角落的人当中，美国人通常能轻易地凭说话的口音辨认出波士顿、纽约、中西部或南方人。给自己时间，习惯当地的口音，随着时间的推移，你也许会发现自己也带上了这种口音。
- ☞ 美国人也许无法马上理解你的英语。你也会拥有你自己的口音，你也许用词不一样。开始的时候说慢一点，确保听的人明白你的意思。如果你听别人说话费劲的话，请对方说慢一点，不要不好意思。

- ④ 美国人说话的时候用很多俚语和成语。他们的语言很多姿多彩、很形象，要完全明白他们的语言也许需要一些时间。
- ④ 幽默、机智和嘲讽是美国英语的自然成份。一些国际学生不适应这种随意的谈话风格，或者摸不准和他们谈话的人是否认真。不过这应该被看作是友好的表示，而不是轻蔑。
- ④ 你也许不知道在你的学习项目或工作场所使用的所有的缩略语。比如说“polisci”表示“political science”，“dorms”表示“dormitories”，或者“TA”表示teaching assistant。这不过是你会碰到的诸多校园用语中的几个而已。缩略语常常是它所代表的词的一个音节；两个或两个以上的词的缩略语常常是这些词的第一个字母。如果你不懂哪个词或哪个缩略语，只要问一下别人就好了。

给自己时间适应语言；不要犹豫，请别人重复他们说的话，请别人说慢点，或者请别人解释他们的意思。你最好能随身带一本小字典，以备急需。最重要的是，不要担心说错。这是你的学习过程的一个组成部分。

文化震动

所谓的文化震动就是适应与你的自己的国家与文化差异很大的一个新国家和一种新文化的过程。你看到的不再是熟悉的标志和熟悉的面孔。不仅气候、食物、地理面貌不一样，人以及他们生活的方式在你看来似乎也很奇怪。你的英语也许不象你以为的那样好。美国的学习

生活以及美国快速的生活节奏也许会给你带来超出预想的压力。

如果你感觉这样的话，不要惊慌。文化震动是一种正常反应。随着你对美国文化以及态度的适应，随着你对新生活的逐步熟悉，你会开始适应并理解你的新环境和新的生活方式。

国际学生所经历的文化震动程度不一；有的人几乎什么不适的感觉都没有，另一些人则感到难以适应。一般来说，你将会经历下面四个阶段的文化震动。

“蜜月”阶段：初来乍到的几个星期会非常令人激动。样样事情都是新的，都很有意思，加上忙于安顿和开始上课，你恐怕根本没有功夫想家。

不悦和抵触阶段：当你开始意识到这一切不是渡假、这是你现在生活的地方时，你也许会产生不悦和抵触的情绪。有时你也许会感到美国人以及他们做事的方式不顺眼，就连一点很小的不悦也许都会引发抵触的情绪。

理解和适应阶段：随着时间的推移，你会更好地理解你的新环境，发现你在适应新的地方，有时你甚至不意识到你已经在适应当中。你的抵触和不悦情绪也不那么经常出现了。

融合和接受阶段：到了这个阶段，你会发现你已经至少在一定程度上开始把你的大学或学院当成自己的新家。你有新朋友，你感到新的圈子接受了你，你也接受了它。

每个阶段的长短和程度取决于个人情况，但是没有人会完全没有文化震动这个过程。重要的是要记住，经历这些感觉的不是你一个人。在你之前的许多人都经历了同样的感觉，你周围的很多人也正在经历这个过程。下面是一些文化震动的共同症状以及一些帮助你克服障碍的建议。

想家：想念自己的国家，想念家人，想念朋友。常常想家，常常给家人和朋友写信或打电话，也许还常常掉眼泪。

和家人与朋友保持联系是好的，但是不要让它影响你结交新的朋友、享受新的生活。努力在你的宿舍、在班上、通过国际学生中心去认识新人。你也许还想加入学校或你住的城市里的一个什么委员会、一个兴趣小组或一个运动队。找出一样你比较喜欢和擅长的事情，如音乐、食物或一种活动，把这件事作为你适应美国生活的起点。

抵触：小小的不悦令你不同寻常地生气，你感到你的问题是因为在美国的生活而引起的。你感到事情不象原来期望的那样。习惯在外国的生活需要时间，许多事情需要重新学习。在你感到迷惑的时候要有耐心，要询问别人。你原来的期望也许太高或太低，你需要重新校正对在美国生活和学习的概念。和你的国际学生辅导员交谈，尽量找出办法，解决那些令你不愉快的问题。

依赖：你变得过于依赖来自本国的人、朋友或你的国际学生辅导员，你感到自己一个人什么

也干不了。没有别人的帮助或赞同，你害怕做任何事情。

初来乍到的几天有可依赖的人帮助你做好事。但是与此同时，你应该逐步面对挑战，“自力更生”。犯错误不要紧，你可以从错误中学习。你还应该努力结交不同类型的朋友，而不光是你本国的人，这样你才能充分利用你在美国的教育经历。

丧失自信：你感到自己做什么都不对，没人理解你，你和谁都无法做朋友。因为害怕自己无法融合，你开始质疑自己穿衣打扮的方式和想问题的方式。

如果你感到自己处处不是的话，请一个你信任的人、如你的一个朋友或者国际学生辅导员告诉他们看法。不对劲的也许不是别人对你的看法，而是你对自己的看法。你不应该担心自己的模样、行为方式或思考方式。美国是一个非常多样化的国家，美国人习惯各种不同模样和不同行为方式的人。最重要的是，不要失去你的幽默感。

价值观震动：你也许会发现自已面临着和本国文化发生冲突的情况，你不习惯这些情况。比如说，男女之间的关系、美国生活的随意、政治或宗教态度、或者美国人的社会行为在你看来也许不道德，难以接受。

寻找有关那些令你感到惊奇或不舒服的事情的信息，试图保持一种灵活、尊重和开放的心态。有些问题在你的国家可能不那么多谈，甚至可能

是禁忌，这可以是一个了解这些问题的绝好时机。努力去享受新文化的多样化以及各种各样的文化观点。和来自同一文化或宗教、但是在美国生活了一段时间的人交谈，看看这个人如何应对这些价值观震动，这样做也许会很有帮助。

其它缓解文化震动的做法包括：

- ④ 确保你在到来前知道你应该期望什么。仔细阅读本书以及其它关于美国的书籍和杂志，更多地了解美国生活和习俗。你最好也读一点美国历史，更多了解一下美国人民、他们的政府、他们的国家英雄、他们的节日等等。这会有助于你抵达美国后从身体上和精神上有所适从。
- ④ 吃好、睡好、照顾好自己。
- ④ 锻炼是缓解压力和紧张的好办法。加入一个体育俱乐部，或者去做一些户外活动。
- ④ 找出时间来在你的新家一带散步。随着你找出当地商店、公园、活动中心等所在地，你也许会逐渐产生家的感觉。尽量随身带一张城里的小地图，这样你就不会毫无必要地经常迷路。
- ④ 和家人与朋友保持联系，告诉他们你的经历。
- ④ 花时间放松。听音乐，看一本跟自己的学习领域没有关系的书，不时地早早上床睡觉。
- ④ 不要失去你的幽默感。出了错一笑而过，不要心灰意懒。

“我初到美国的时候生活很不适应。最令我感到气馁的是，我连最简单的东西都不会用！比如说，我以前从来没有用过美国式的洗衣机，结果把我的一些最好的衣服都毁了。另外，因为我以前从来没有用过自动提款机，也没有用过个人支票，所以我花了很长时间才习惯了美国的银行系统。其它简单的事情，如温度和度量衡单位，也很难理解，因为美国人不象我们国家那样使用公制。有时候我觉得自己象一个傻瓜，并因此特别丧气。但是过了一段时间后，我可以想也不用想就做所有这些事情。我想给自己一点时间学习是免不了的。”

—戴安娜，保加利亚

美国人

你肯定听到过有关美国人的故事，不管是好的还是坏的。你恐怕从以前碰到的美国人那里有了一个先入为主的概念，电影和电视节目更是强化了你对美国人是什么样子以及他们的所作所为的印象。不过，美国社会是一个非常多样化和复杂的社会，不能被简化为几个故事或几种固定模式。不同的地理区域、乡村地区和城市地区以及社会阶层之间都存在很重要的差异。此外，成千上万来自世界各个角落、有自己独特文化的移民也为美国生活增添了甚至更多的花样和味道。

下面所描述的特征代表着被认为是“典型美国式”的美国形象。

个人性

美国人认为自己超出一切之上首先是个人。家庭的纽带可以很强，对团体或组织的忠诚也可以很强，但是个人性和个人权利是最最重要的。这看来也许显得是一种自私的态度，但是也正是这种态度导致美国人真心尊重其他个人，坚持人与人之间的平等。

与尊重个人性相关的是美国人独立与自力的特征。儿童从很小的年纪起就被鼓励“自立”，也就是独立自主。你也许会很惊奇地发现大多数美国学生自己选择课程、自己选择专业、追求自己的职业、安排自己的婚姻等等，而不是遵从父母的意愿。

诚实和坦率是美国个人性的另外两个方面。诚实和坦率对美国人来说比个人荣誉或“面子”更重要。美国人有时也许会显得很直言不讳，在礼貌的谈话中他们也许会讲到令你感到尴尬、有争议或甚至冒犯的话题和问题。美国人有话直说，直指要点，不会在繁文缛节上花太大功夫。这种直去直来的特点使得美国人更愿意通过直接交谈解决分歧、消除误解，而不是通过第三者从重斡旋而解决争端。

“个人性”是描述美国人个性的一个关键词，美国人穿衣的方式也可以用“个人性”来形容。总的来说，美国人喜欢衣着随意、娱乐随意，以非常随意的方式互相对待，即使相互之间在年龄或社会地位上有很大差异也是如此。学生和教授常常直呼对方的名字。国际学生也许会觉得这种随意的风格是不尊重对方的表现，甚至很不礼貌，但这是美国文化的一部

分。美国人有时候也许会尊重传统，甚至向往传统，但是总的来说美国人不太在意制定社交规矩。

竞争

美国人十分看重成就，这使得他们不断地相互竞争。你会发现每个地方都存在着或者友好、或者不那么友好的竞争。美国人友善的玩笑话“获得最好的品种”，就是竞争的一种机智和婉转的说话。虽然竞争行为对美国人来说很自然，但是有的国际学生也许会觉得这样做专横，令人不舒服。

美国人在体育、商业等方面也许还会过于看重成就记录，有时就连在小事上也是这样。比如说，书籍和电影有时更多地是以卖出去多少册或赚了多少钱收入、而不是根据它们的质量而受到评价的。在大学也是这样，十分强调成就，强调分数以及学生的总平均分(GPA)。

但是在另一方面，虽然美国人常常竞争心很强，但是他们也有很好的团队精神，知道如何通过与别人合作去达到一个具体的目标。

衡量成功

美国人常常被指责为物质至上，一心只想成功。他们的成功定义常常是一个人有多少钱，一个商业交易能赚多少钱，或者一个个人累积了多少物质财富。这一切可以追溯到美国人的竞争心。大多数美国人都有某种日程本，根据时间表而生活。他们总是尽量按时赴约。在国际学生看来，美国学生好象总是匆匆忙忙的，这使得他们有时

显得很粗鲁。但是这种态度使得美国人很有效率，他们通常总是可以做完很多事情，其中一个原因就是遵守他们的时间安排。

不过也有很多美国人不赞同这种成功定义；他们享受生活的平凡乐趣，既不过于雄心勃勃，也不想处处胜人一筹。许多美国人具备物质上的成功，但是仍然有时间来体会和欣赏文化、精神和人际等生活的方方面面。

欲了解更多有关美国社会和价值观的信息，请浏览下列网址：<http://usinfo.state.gov/usa/>。

社会习俗

日常生活中的许多社会和行为特征因国家不同而有很大差别。有的外国学生在一开始的时候也许会觉得很难理解美国人做事的方式以及他们在使用某些用语时到底是什么意思。对美国社会习俗进行概括是很难的，但是下列的做法是相当普遍的。

打招呼

- ④ “How do you do”、“Good morning”以及“Good evening”是正式的招呼；一般人们只说“Hi”或“Hello”来打招呼。
- ④ 第一次见面的时候，男性总是互相紧紧握手。女性常常也和她们见到的人握手，但并不是每个人都这样做。分别的时候，美国人通常说“Good-bye”或者干脆只说“Bye”。更加热情一点的招呼包括“Have a nice day”、“Nice to see you”或者“See you later”。

- ☞ 好朋友、家人或谈恋爱的人在见面的时候也许会互相拥抱甚至亲吻。这种招呼方式只用于非常熟悉、关系密切的人。
- ☞ 别忘了，社会习俗在美国的不同地区也许会有差别，年轻人和老人可能会不太一样。

名字的使用

- ☞ 和其它国家相比，在美国大家更多地只称名，不道姓。碰到和你年纪相仿或比你年轻的人，你几乎总是可以马上直呼其名。
- ☞ 在和有职位的人、你的教授或比你年长的人说话时要使用他们的姓，称他们为“Mr.”(先生)或“Ms.”(女士)，除非他们请你直呼他们的名字。
- ☞ 一些美国妇女更希望被称为“Ms.”(发音为“mizz”)，而不愿被称为“Miss”(小姐)或“Mrs.”(太太)。Ms.是一种中性的称呼方式，既可以用于已婚妇女，也可以用于未婚妇女。在你不知道你说话或写信的妇女的婚姻状况时，这种称呼会很有用。
- ☞ 美国人不把“Mr.,” “Mrs.,” “Miss,” 或“Ms.”和名配在一起称呼。比如说，你遇到了一个名叫Larry Jones的人，你应该称他为“Mr. Jones”，而不是“Mr. Larry”。
- ☞ 使用绰号在美国相当普遍。如果品味正的话，叫你的绰号并不是贬低你，而被认为是被接受以及受到爱戴的一个标志。

- ⇒ 不要因为羞涩而不敢问别人希望怎么称呼他们，以及你希望他们怎么称呼你。这将会使相互的引见更加容易一些。

友好和友谊

美国人有待人友好的名声。美国人常常非常随意，就连跟完全陌生的人也会这样。到了美国后，如果碰到你根本不认识的人无缘无故跟你说“Hi”的话，这没有什么奇怪的。不过友好和友谊不是一回事。正如在任何文化当中一样，友谊以及密切的关系是需要时间来形成的。

和一些其它国家的人相比，美国人的友谊相对来说倾向于短暂和随意。美国人一辈子只有一个密友、其他朋友都被认为仅仅是熟人，这种情况在美国不是少有的。这种态度可能和美国人流动性大有关，和美国不喜欢依赖其他人有关。美国人倾向于区别对待不同的友谊，比如说“单位里的朋友”、“棒球队的朋友”和“家庭朋友”等。下面是美国人在社会场合的一些其它行为特点：

- ⇒ 美国人也许会把熟人或者在班上认识的人称为“朋友”。但是友谊有程度上的不同，即使他们称这些人为朋友，他们并不总是和这些人有感情上的纽带。
- ⇒ 在美国，见到美国人的时候他们常常会问，“How are you?” 或者 “How are you doing?”。这些问候通常只是礼貌用语，而不是个人问题，问话的人并不总是期望得到一个如实的回答。如果你和这个人很熟悉，你也许会回

答真实的感觉。如果不是熟人的话，即使你感觉不那么好，一般通用的回答也是“Fine, thank you. How are you?”

- ④ 美国人常常通过身体接触来进行交流，比如把手放在别人肩膀上表达友好、用肘子碰一下别人表示幽默、或者拍拍别人的后背来打消疑虑或表示支持。他们见面的时候常常会互相拥抱。这些友好的姿态很普遍，不应该被解释为有什么用意或者对你不尊重。
- ④ 即使和别的文化相比，美国人倾向于更经常地互相身体接触，他们在谈话或社交见面的时候常常相对保持比较大的身体距离。每个人的“舒服距离”不同；你上前和一个美国人谈话时如果对方向后退一步，你不应该感到冒犯。
- ④ 美国的男女常常在很长时间内保持柏拉图式的关系，这也许会让一些外国人感到意外。异性也许会一起去看电影，一起去吃饭，一起去听音乐会或者一起做别的事情，但是并不一定就存在浪漫关系。
- ④ 美国人总的来说很欢迎别人到他们家里作客，他们会很高兴客人接受他们的好客表示。即使你无法回请对方，你接受对方邀请时也不必犹豫或者感到不舒服。他们知道你远离家乡，不会期望你回请他们。
- ④ 参与校园生活是结识新朋友的好办法。每所大学里都有各种各样的组织、委员会、体育俱乐部、学会、宗教组织和其它只要有兴趣就可以参加的活动。

就象在任何文化里一样，结交好友是需要时间的。要有耐心，尽量去认识更多的人，随着时间的推移，你在美国期间也许会结下终生的友谊。

由于美国是一个高度活跃的社会，流动性很大，变迁也很大，人们看上去好象总是行色匆匆。在这种高度紧张的气氛中，美国人有时会显得很鲁莽或不耐烦。他们希望尽快了解你是怎么回事，然后去干下面该干的事情。有时在还很生疏的时候他们会问你也许会让你感到很个人的问题。他们并不是要冒犯你；这些问题通常出于他们真心的兴趣或好奇以及他们急于了解事物核心的心态。反过来你也一样。如果你不理解美国人的某些行为，或者如果你希望更多地了解什么会使美国人“恼怒”，不要犹豫地向他们问个人问题。美国人通常很热衷于解释一切有关美国的问题或者任何你感兴趣的美国事物。他们的热衷有时候也许能让你听得厌烦。美国人在谈话时一般不习惯沉默。他们宁愿谈论天气或最新的体育比赛，也不愿意冷场。

但是另一方面，除非跟美国直接相关，否则不要期望美国人对国际地理或国际事务了如指掌。由于美国在地理上距离许多国家都很遥远，有的美国人常常不知道世界其它地方都在发生什么事情。

社交邀请

- ☞ 美国人一般来说比较礼貌。这种礼貌常常表现在谈话中。美国人在谈话结束的时候常常会说“Let's get together sometime”（“咱们找时间再聚”），“Come by for a visit when you have a chance”（“有机会到我们家来

玩”），或者“Let's meet for coffee”（“咱们有空一起去喝咖啡”）。但是这些邀请通常只是套话，并不一定真的有意这样做。除非对方发出一个有确定时间和地点的邀请，否则并不算真正的邀请。

- ☞ 如果你接受了一个邀请，或者大家说好见面，美国人一般期望对方会按时到达约好的地点。接受邀请却不来、或者迟到十分钟或二十分钟以上会被认为是不礼貌的做法。美国人倾向于相当守时。如果你不得不取消一个约会、或者如果你知道你无法按时到达，你应该给你的朋友或东道主打电话取消约会或者重新安排时间。
- ☞ 如果你被邀请到一个人家里参加聚会或吃饭，你最好问一下这个场合是正式的呢，还是半正式的，或者是随意的，因为某些场合该穿什么衣服可以是很重要的一件事。
- ☞ 当你被正式邀请到别人家作客时，给你的东道主带些礼物是人之常情。一般常见的做法包括带一瓶葡萄酒、一盒巧克力或一把鲜花。朋友之间平常随意互访的时候大家都不期望对方带礼物。
- ☞ 离开的时候要感谢你的东道主。你可以在第二天给对方寄一张卡片或打电话表达你的谢意。

约会和男女交往

对许多国际学生来说，美国人的男女约会和交往方式可以是最难理解的事情之一。和许多文

化不同，美国文化在男女恋爱方面没有一套大家共同接受的行为规范。下面所列的几个特点虽然不一定代表每个人的情况，但是对你来说也许有点帮助：

- ④ 男性和女性总的来说平等对待，互相交往比较随便。男女之间常常互相友好地拿对方开玩笑。
- ④ 传统上男性主动请求女性约会，但是女性请男性出去也是可以接受的。
- ④ 男女约会的开销有时由其中一个人支付，有时由两个人分摊。男性常常会提出付款，但是如果女性表示要付一部分的话，男性一般不会反对。
- ④ 在美国社会，和一个人出去约会意味着大家希望更多地了解对方。约会并不一定意味着这两个人有性关系。将一个人性欲望强加在另一个人身上是不被接受的行为，在有些情况下甚至是犯罪行为。务必要尊重另一个人的意愿，反过来，你也要确保你没有被强迫做你不愿意做的事。
- ④ 同性恋关系在美国即使不是十分普遍，但是也很常见。虽然许多人仍然不习惯男同性恋者或女同性恋者，但是歧视他们或者对他们进行贬义的评价通常却是不被接受的行为。如果你是同性恋者，你在美国大多数的城市以及一些大学校园里会找到专门针对同性恋者的组织、报纸和杂志。如果你不是同性恋者，但是和你同性别的人对你表示兴趣，你也不要因此感到冒犯；礼貌地拒绝就好了。

⇒ 记住每个具体情况不同，必须考虑另一个人的标准、价值观和心性。同时别忘了，美国也有艾滋病毒、艾滋病和其它性病，你什么时候都应该采取必要的保护措施，不要让自己感染性病。

“我是一个在美国上学的工商管理硕士学生，我住在大学的男女混合宿舍。在我们的文化里，如果一名女子和一名男子主动说话，这通常表示她喜欢对方。因此，在我上学的头几天里，那么多女生跟我说话让我感到很奇怪，我觉得我住的那层楼上有几个女生对我有兴趣。作为对她们的回应，我象在自己国家的做法那样给她们买鲜花或者送一些小的礼物。然而令我感到意外的是，同样还是这些女孩子现在看到我却很不自在。其中一个人甚至感到很冒犯，告诉我不要烦她。最后我去找我楼层的宿舍辅导员谈话，看我做错了什么，他向我解释了美国两性交往的一般情形。他说我并没有做错什么，问题在于我对和异性谈话做出了错误的诠释。听了这番话我大大松了口气。虽然我在美国期间没有找到我的终生爱情，但我后来还是结交了许多好的异性朋友，直到现在我还和她们保持着联系。”

—纳乌马，多哥共和国

个人卫生

在个人卫生问题上每种文化都有一套共同接受

的标准。外国来访者因此应该对美国人心中什么是恰当和正确的个人卫生做法心中有数。在有些人看来，美国标准也许显得太过分了、不自然或者甚至令人反感。但是，如果你希望更轻松地融入美国生活，你会希望采纳这些美国人的普遍做法，即使这样做也许不那么容易。以下是几条提示和建议：

- ④ 总的来说，美国人认为人体自然产生的体味，如汗味或口臭，是令人不悦的味道。美国人每天至少用香皂洗一次澡，以控制体味；每天至少早晚各刷一次牙，避免口臭。此外，美国人还使用液下除味剂/吸汗剂控制毛孔味道。他们还频繁洗头，以免头发出油。
- ④ 虽然不是人人如此，但许多人使用香水、古龙水、漱口水以及其它有香味的产品来给自己一种会让别人觉得好闻的香味。不过美国人总的来说不喜欢别人用“太多的”香味产品。太多意味着香味在一两米外就可以闻到。
- ④ 虽然不是所有的美国妇女都这样做，但是绝大多数美国女性剃液下和小腿上的毛。女性还多少在脸上化妆。妆可浓可淡，完全取决于个人品味和爱好。不过也有些妇女不修剃体毛，或者完全不化妆，但也能够完全融入美国社会。这仅仅是一个个人选择的问题。
- ④ 衣服不应该散发体味。美国人的做法是，衣服带上穿衣人体味后要洗涤，洗过后再穿。
- ④ 基本的原则是你应该干净。要获得社会接受，你不一定非要化妆、使用香水或古龙水，但是干净毫无疑问是人们对你的期望。

如果家里发生紧急状况的话

虽然不一定发生，但是在你留学美国期间，远方的家里出现医疗、经济或家庭问题也是有可能的，你需要决定如何采取反应措施。

幸运的是，电子邮件和电话一般来说使得和家人的沟通相对比较容易。先和家人或朋友联系，看看问题有多严重，不要匆匆忙忙就做决定。下面是碰到这种情况的时候应该考虑的几项事项：

学业问题：如果你决定回去处理状况，你一定要确保你的学业不会受到影响。你应该和你的学业导师、国际学生辅导员以及(对硕士生和博士生而言)你的论文导师谈话。如果你耽误了相当多的学业，一位教授在给期末成绩时也许会给你一个“未完成”(“incomplete”)，表示你还有一个下学期补上学业的机会。你也许会被允许退掉一些课程，但是在这种情况下，你已经做过的工作就算白费了，你不会得到成绩或学分。

经济问题：首先，回国的旅费也许会相当昂贵，可以严重影响你的预算，特别是在旅游高峰季节。其次，如果你回去很长时间的话，你的学费以及你的奖学金和研究金也许会受到影响。如果你需要离开较长一段时间，你一定要和学校的财政资助办公室联系，讨论你的情况。国际学生辅导员可以帮助你考虑你所具备的选择，还可以帮助你 and 学校的行政部门打交道。

重新进入美国：离开美国的时候，你应该和国际学生辅导员核实一下，确保你具备返回美国

所需要的恰当的签证和文件。如果你的签证在你离开期间失效，如果你的签证是入境一次的签证，或者如果你离开较长一段时间的话，你也许需要到当地的美国大使馆重新申请有效的学生签证。

家庭问题：有时候远方的家人不愿意告诉在国外留学的学生家里出现的紧急状况，以免给后者造成负担。但是对一个国际学生来说，不知道家里发生了什么事情会很令人沮丧。在你离家前，你和你的家人应该讨论这个问题，说清楚在你留学期间你和家人互相希望对方怎样做。

你不是孤立无助：如果真的出现紧急情况的话，你肯定会得到国际学生辅导员、学校官员和朋友们的支持。他们会倾听你，他们能够在决定怎么办的時候提供帮助。

参与社区生活

社区团体五花八门，没有任何两个团体类同。有的提供短期贷款，有的提供特殊的节假日招待项目，还有一些团体举办所谓的“演讲社”活动，安排国际学生到当地学校和组织进行参观。一个与你的大学挂钩的社区团体也许会为配偶提供训练课程，也许会提供语言课程，甚至为新来的人举办“见面-打招呼”活动。你要记住的重要的一点是，这些团体的目的是帮助国际学生和他们的家庭，基本上都是由自愿者组成的。他们希望认识你和你的被赡养人，尽他们所能协助你。如果你需要他们的服务，不要犹豫地使用这些服务。你可以参与或加入的项目有许多，下面仅仅举两个例子：

东道家庭项目

这样的项目将一个美国家庭和一名国际学生配起来，分享友谊和文化。许多学生认为东道家庭会提供住房，但是实际情况常常并非如此。在更多的情况下，东道家庭项目安排学生到东道家庭吃饭，特别是在感恩节和圣诞节这样的特殊节假日期间。有时，如果双方关系发展得比较密切的话，学生也许会比较频繁地访问他或她的东道家庭。总的来说，东道家庭项目给国际学生提供一个和美国家庭建立友谊、了解美国家庭生活与文化的机会，同时也给予国际学生一个和东道家庭分享自己文化的机会。如果你所在的学校有东道家庭项目，你绝对应该考虑参与这个项目。

衣服银行

有的社区项目组织“衣服银行”，也就是收集热心人捐献的旧衣服，帮助新到美国来的人。美国北方有许多这样的衣服银行，那里天气寒冷，需要有厚重暖和的衣服，有的国际学生抵达美国的时候也许没有这样的衣服。由于冬天的外衣有可能很贵，这样的衣服银行很有帮助，对那些手头不宽裕的学生来说尤其如此。



要点重述

- ☞ 如果可能的话，安排在迎新培训开始前几天抵达学校，以便有时间适应时差。
- ☞ 即使你的英语很好，你刚到的时候也许还是

会遇到一些语言问题，因为美国英语是一种非常口头化的语言。直到你熟悉当地语言前，不要担心，请别人说慢一点或者解释他们说的话。

- ⇒ 每个国家学生在刚刚来到一个新国家的时候不免都会经历一些文化震动。你可以通过了解文化震动的症状、参与新生活以及积极参与新社区的活动而缓解这些文化上的不适。
- ⇒ 美国是一个非常多样化的社会，因此很难描述一个“典型”的美国人是什么样子。但是你会发现大多数美国人都很重视个人性，很具有竞争心理，这两个特点常常会影响他们心目中的成功概念。
- ⇒ 熟悉美国的社会风俗，这些风俗也许和你们国家的风俗很不一样。理解这些差异应该有助于你的过渡，有助于避免尴尬的局面以及误解。
- ⇒ 如果你上学期间国内的家里发生紧急情况的话，记住学校的人可以帮助你处理情况，帮助你决定最好的行动措施。回国处理事情也许并不是每种情况下最好的选择。



有用的网址

有关美国社会和价值观的信息
<http://usinfo.state.gov/usa/>

参考书目

除下面所列的三种总体指南外，还有其它书籍和工具书提供到美国留学临行前的准备知识，甚至可能还有专门针对来自你的国家的学生的指南书。和你就近的美国教育信息和辅导中心联系，看看他们都有些什么书、或者你可以从哪里获得适合你需要的更专门的出版物。

International Student's Guide to the USA, Ian Jacobs and Ellen Shatswell. 1998. Princeton Review Publishing, New York, N.Y.

《国际学生美国指南》，伊安·雅各布和艾琳·沙茨韦尔。1998。普林斯顿评论出版社，纽约，纽约州。

NAFSA's International Student Handbook: The Essential Guide to University Study in the USA. 1998. Educational Testing Service, Princeton, N.J.

《全国外国留学生事务委员会国际学生手册：美国大学学习必备指南》。1998。教育考试服务，普林斯顿，新泽西州。

The Ultimate College Survival Guide, Janet Farrar Worthington and Ronald Farrar. 1998. Peterson's, Princeton, N.J.

《大学生存终极指南》，珍妮特·法勒·沃辛顿和伦纳德·法勒。1998。彼得森出版社，普林斯顿，新泽西州。

术语汇编

Academic adviser: 学业导师: 在学业问题上帮助和辅导学生的大学教师成员。

Academic year: 学年: 正式上课的阶段, 一般来说从九月到来年五月; 一学年可以分成长度不同的学期: 两学期、三学期或四学期。

Accreditation: 认证: 经全国认可的专业组织或地方认证机构审核过的学院、大学以及中等学校。

Add/Drop: 加课/退课: 学期开始学生改变所选课程的一个过程, 学生在获得老师同意的情况下可以加选一个课程或者退出一个课程。

Advance registration: 提前注册: 先于其他学生进行选课的过程。

Affidavit of support: 财政资助宣誓书: 个人或组织保证提供资助的正式文件。

Assistantship: 助教奖学金: 给予一名研究生的学习资助, 作为交换, 这名学生担任助教, 提供一定的教课服务或实验课服务, 或者作为研究助理提供一定的研究服务。

Audit: 旁听: 修读一门课程, 但是不获得通往一个学位的学分。

Baccalaureate degree: 学士学位: 绝大多数美国学院和大学授予其本科毕业生学位。

Bachelor's degree: 学士学位: 在人文科学、自然科学和职业领域完成大约四年的全时学习后所获得的学位。学士学位是研究生深造的前提条件。

Bulletin: 专业目录: 大学或学院每年出版的一份目录, 详细描述该学校提供的专业以及完成每个专业的要求。专业目录通常还包括这所学校提供的所有课程以及每门课程的描述。

Campus: 校园: 一所学院或大学的全部占地。

Class rank: 毕业排名: 用来表明一个学生在他/她那届毕业生中学习成绩的一个数字或比例。一名学生如果在有一百名学生的毕业生中排名第一, 那么他的/她的排名就是1/100, 最后一名学生的排名则为100/100。毕业排名也可以用百分比表示, 如前25%, 50%偏低。

Coed: 男女同校: 一所男女生都录取的学校; 也指男女生都有的宿舍楼。

College: 学院: 提供本科教育、在有些情况下也提供硕士一级学位的后高中教育机构。大学里的一个学院则是大学的一个组成部份, 如商学院。

College catalog: 大学目录: 一所学院或大学介绍该校的学习项目、设施、入学考试要求以及学生生活信息的正式出版物。

Conditional admission: 有条件录取: 获得了一所学院和大学的录取, 但是在就读前被录取人必须完成一定的课程或者达到某些具体的标准。

Core requirements: 核心课程: 完成学位所必修的课程。

Course: 课程: 一学期期间固定上的一门课, 每周一到五小时(或更多)不等。一个学位项目由一定数量的必修课和一定数量的选修课组成, 因学校而异。

Course load: 课程负荷: 一个特定学期所修的课程数量或学分数量。

Credits: 学分: 学校在记录学生完成学位所要求的课程时(及格以上的成绩)所用的单位。一所学院或大学的目录规定其学位所要求的学分数量和学分种类, 并说明每门课程的学分数。

Culture shock: 文化震动: 一个人在适应一个和自己的国家与文化也许差异很大的新国家和新文化时所经历的心理震动。

Dean: 院长: 一所大学里某一专门学院或某一学院最高级别的负责人。

Degree: 学位: 一所学院、大学或专门职业学校在学生完成规定的学习内容后授予的文凭或称号。

Department: 系: 一所学校、学院或大学的行政分支, 一个系传授某一特定领域的知识(如英语系, 历史系)。

Dissertation: 博士论文: 就一个独创性的研究课题所写的论文, 通常是完成博士学位的最后一个要求。

Doctorate (Ph.D.): 博士学位: 最高学术学位, 由一所大学授予那些在取得学士学位和/或硕士学位后又完成了至少三年研究生学习、经口头考试和书面考试显示了他们的学术能力、并且在进行了独创性研究后以博士论文的形式展示了其研究结果的学生。

Dormitories: 学生宿舍: 一所学院或大学专门为学生提供的住房设施。典型的学生宿舍的设置包括学生的房间、洗澡间、活动室, 可能还有餐厅。

Drop: 见“退课”。

Electives: 选修课: 学生可以选择修读、为取得学位而积累学分的课程。和选修课对应的是必修课。

English as a Second Language (ESL): 英语作为第二语言: 向母语不是英语的学生所提供的英语课程。

Extracurricular activities: Nonacademic activities undertaken outside university courses.

Faculty: 教师: 一个教育机构的任教人员, 有时也包括行政人员在内。教师成员负责设计这所机构所提供的学习方案。

Fees: 杂费: 除学费外学校收取的各种服务费用。

Fellowship: 研究员资助金: 一种通常给予研究

生的学习资助形式。一般来说，研究员资助金不要求学生提供任何服务。

Financial aid: 财政资助: 泛指向学生提供的所有形式的钱、贷款和勤工助学项目，目的在于帮助学生支付学费、杂费和生活费用。

Freshman: 一年级学生: 高中、学院或大学的一年级学生。

Full-time student: 全时学生: 在一所大学上学并修读学校所规定的全时最低课程负荷量(一般为一学期12个学分)的学生。

Grade Point Average (GPA): 平均成绩: 一个根据学生每门课的平均成绩记录学业表现的系统。

Graduate: 毕业生: 不管是在高中还是大学，一名学生在完成其学习过程后叫做毕业生。大学的研究生学习项目(字面意义为“毕业生”学习项目—译者注)是为那些已经具备学士学位的学生开设的学习项目。

Grant: 研究费: 一种形式的财政资助。

Incomplete: 未完成: 对一门课程的成绩到期末结束还无法完成时(必须有老师的许可)进行的注明。学生将被指定在一个具体的时间内完成这门课程剩余的要求，不然将导致这门课的成绩为“不及格”。

Independent study: 独立学习: 在教室环境外修读的正式课程。通常在一位老师的监督下进行。

Internal Revenue Service (IRS): 国内税务局: 美国政府负责收集所得税的机构。

International student adviser (ISA): 国际学生辅导员: 一所大学里负责向国际学生在有关美国政府规定、签证、学业规定、社会风俗、语言、财政或住房问题、旅行安排、保险以及法律事务等领域提供信息和指南的人。

Internship: 实习: 安排一名学生在一个工作环境下获得职业经验。

Junior: 三年级学生: 高中、学院或大学里的三年级学生。

Language requirement: 语言要求: 一些研究生学习项目规定, 学生要获得学位, 必须在除他们自己的语言外具备用另一种语言阅读和写作的基本能力。

Lease: 租房合同: 显示房主和租赁人就一所公寓或其它房产的租用达成协议的法律文件。

Lecture: 讲课: 学院和大学常见的授课方式; 一名教授在课堂讲课, 学生人数可以至少20人, 多至几百人。作为对讲课的补充, 可能还会由助教带领进行定期的小组讨论。

Liberal arts: 文理科学: 通指人文学科、社会科学和自然科学学习领域。也称为“人文与科学”或“艺术与科学”。

Loan: 贷款: 一笔借贷给一个人(或组织)的

钱，借贷双方就贷以及可能的利率达成协议。

Maintenance: 生活费: 指上大学期间的生活费用，包括住宿、吃饭、书籍、衣服、洗衣、当地交通和其它零星花费。

Major: 专业: 一名学生希望重点学习的科目或领域。

Major professor/thesis adviser: 指导教授/论文导师: 在获得研究性学位的过程中，辅导学生设计和选择研究计划、进行研究以及最后展示研究结果的教授。指导教授领导一个由教师成员组成的委员会，对学生的研究进展和结果进行审议。

Master's degree: 硕士学位: 在学生完成硕士学位的学习要求后被授予的学位。硕士学位通常在完成学士学位后需要至少一年时间的学习才能取得。

Midterm exam: 期中考试: 一个学期过去一半以后对一门课程到期中为止所学习的全部内容进行的考试。

Minor: 副修专业: 学生在次于主修专业外集中学习的领域。

Nonresident: 非居民: 不符合一州居民条件的学生。学费和录取规定也许会视居民或非居民而不同。国际学生通常都被归为非居民，出于降低学费的目的而考虑在入学后转为居民身份的可能性十分小。

Notarization: 公证: 由一名公共官员(在美国叫做“公证人”)或一名有权见证誓言的律师证明一份文件(或一个声明或签名)真实无伪。

Part-time student: 半时学生: 一名学生在一个大学注册上学但是没有修满该学校所规定的全时学生每学期最少必须修读的课程负荷(一般为12个学分)。

Placement test: 程度定位考试: 用于测试一名学生在某一领域的学业水平, 以确定他/她适合上什么课程。在有的情况下, 视程度定位考试的结果, 一名学生也许会被给予学分。

Plagiarism: 抄袭: 将别人的话或思想据为己有的行为。

Postdoctorate: 博士后学习: 为已完成博士学位(Ph.D)的人所设计的学习和研究。

Prerequisite: 先决条件: 一名学生在被允许进入一个更高阶的学习项目或课程前所必须完成的项目或课程。

Registration: Process through which students select courses to be taken during a quarter, semester, or trimester.

Resident assistant (RA): 宿舍辅导员: 校园宿舍里协助宿舍负责人工作的人, 学生在碰到与宿舍生活有关的问题时通常首先和宿舍辅导员联系。宿舍辅导员通常由本校学生担任, 作为他们服务的报偿, 他们得到免费住宿的待遇和其它优惠。

Reverse culture shock: 逆反文化震动: 一个在海外生活过的人返回本国后所经历的文化震动。

Scholarship: 奖学金: 一笔用于学习的财政资助，通常颁与本科学生，可以以减免学费和/或杂费的方式提供。

Semester: 两学期制的学期: 长度大约为15至16个星期，或半个学年。

Senior: 四年级生: 高中、学院或大学的四年级学生。

Social Security Number: 社会安全号: 美国政府给人们签发的一个号码，以便从工资上扣除老年福利、家庭生存成员以及残疾保险。任何正规工作的人必须得到一个社会安全号。许多学校使用社会安全号作为学生的身份号码。

Sophomore: 二年级生: 高中、学院或大学的二年级生。

Special student: 特殊学生: 学院和大学里不修学位的学生。也可能被称为非学位学生、非注册学生或访问学生。

Teaching Assistant (TA): 研究生助教: 在其所学领域教授一门本科课程的研究生，作为交换，研究生助教从学校获得一定形式的财政资助。

Thesis: 论文: 由学士学位或硕士学位候选人提交的书面论文，阐述在某一具体课题上的研究结果。

Transcript: 成绩单: 一份经过证明的(见“公证”)学生学业记录。

Trimester: Period of study consisting of approximately three equal terms of 16 weeks during the academic year.

Tuition: 学费: 一所学府为授课和训练所收取的费用(不包括书费)。

Undergraduate studies: 本科学习: 高中毕业后在学院或大学进行的两年或四年的学习, 学习期满后获得专科学位或学士学位。

University: 大学: 一所大型的后高中教育机构, 提供本科以及研究生学位项目。

Withdrawal: 退课: 退出一门课程或者离开一所学校的行政手续过程。

Zip code: 邮政编码: 邮政地址中包含的一个序列号, 标示美国邮政投递的区域。

附录

索引

Academic adviser 学业导师	71-72
Academic preparation 学业准备	32
Academic year 学年	70
Quarters 四学期制	70
Semesters 两学期制	70
Trimesters 三学期制	70
Airline baggage allowance 航空公司行李限制	54-55
Airline flights, U.S. domestic 航班, 美国国内	53,63
American culture 美国文化	138-149
Characteristics 特征	138-141
Social customs 社会风俗	141-149
Apartments 公寓	83-87
Lease/rental agreement 租约/租房协议	86
Security deposit 安全押金	86
Utilities 水电杂费	85
Automobiles 汽车	64,116-119
Buying 购买	117-118
Insurance 保险	119
Obtaining a license 获取执照	118
Renting 租车	64
Traffic laws 交通法规	118
Bank accounts 银行帐户	92-96
Automatic teller machines (ATMs) 自动提款机	93-94
Checking (current) account 支票帐户	93
Establishing 建立帐户	92-93
Overdrafts 透支	95-96
Savings account 存款帐户	96
Bicycles 自行车	119-120
Buses 公共汽车	63-64,121
Cafeterias 食堂	89-90
Cheating 作弊	78
Checks 支票	93
Cashier's 银行本票	95
Personal 个人支票	94
Two-party 双重支票	95
Class participation 课堂参与	76
Clubs 俱乐部	124

附录

索引

Community involvement 社区介入	151-152
Computer literacy 电脑使用基本技能	33
Costs 费用	19-24
Books and supplies 书籍和文具	21
Communications 通讯	22
Incidentals 零用	22
Insurance 保险	20-21
Living 生活	20
Personal 个人	22
Recreation 娱乐	22
Settling-in 安置	23-24
Taxes 纳税	22
Transportation 交通	22
Travel 旅行	21,24
Tuition and fees 学杂费	20
Course registration 课程注册	73
Credit cards 信用卡	96-97
Cultural activities 文化活动	124
Culture shock 文化震动	133-138
Currency 货币	25-26,91-92
Customs regulations 海关规定	57-58,62-63
Dating 男女约会	146-148
Dependents (spouse/children) 被赡养人(配偶/子女)	125-128
Activities for spouses 配偶可以从事的活动	127-128
Child care 托儿所	126-127
Schools 学校	125-126
Dormitories (see residence halls) 宿舍(见宿舍楼)	
DS-2019 form DS-2019表	17,20,42,45,47,61
Duty (import tax) 关税(进口税)	60
Educational Advising Center 教育辅导中心	13-14
Educational Information Center 教育信息中心	13-14
E-mail 电子邮件	105
Emergencies at home 家庭紧急状况	150-151
Employment 就业	44-45
English as a Second Language (ESL) programs 英语作为第二语言项目	77,127
Extracurricular activities 课程外活动	124-125

附录

索引

F-1 visa F-1签证	39,45,49,125
Fraternity 兄弟会	84
Friendships/friendliness 友谊/友好	143-145
Full course load 全时课程负荷	72
Health 健康	26-32,110-112
Adjusting to your new home 适应新家	110-111
Campus clinics 校园诊所	111
Family care 家庭医疗	111-112
Insurance 医疗保险	26-32
Honor code 行为准则	77-78
I-20 form I-20表	17,20,42,45,47,61
I-94 form I-94表	17,61
Identification (luggage) 行李签	58
Immigration documents 移民文件	16-17,61-62
Important documents 重要文件	16-19
Academic records 学业记录	19
Certificates of immunization and vaccination 免疫和接种证书	17-18
Contact information 联络人信息	19
Legal documents 法律文件	16-17
Medical and dental records 医疗和牙科记录	19
Prescriptions 医药处方	18-19
Transcripts 成绩单	19
Insurance 保险	
Automobile 汽车	27,119
Baggage 行李	21,58
Health 医疗	21,27-32
Life 人寿	27
Personal belongings 个人财物	27
Travel 旅行	21,27
International Student Adviser (ISA) 国际学生辅导员	15
International Student Office 国际学生办公室	15
Internet 互联网	105
J-1 visa J-1签证	39,45,49
Jet lag 时差反应	131-132

Language preparation 语言准备	32-35
Language problems 语言问题	132-133
M-1 visa M-1签证	39,45,49
Major (academic) 主修专业(学术)	70
Meal plan 就餐方案	89-90
Minor (academic) 副修专业(学术)	70
Monetary restrictions 货币限制	25-26,62
Motorcycles 摩托车	120
Nonimmigrant visa 非移民签证	16,42
Off-campus housing 校外住房	84-88
Apartments 公寓	86-87
Cooperative residence halls (co-ops) 合作公寓	88
Living with a U.S. family 和美国家庭住	88
Off-campus dormitories 校外宿舍	87-88
Rooming houses 合伙租房	88
Office hours 办公室开放时间	76
On-campus housing 校园宿舍	80-84
Married student housing 已婚学生住房	84
Residence halls 宿舍楼	80-83
University apartments 大学公寓	83-84
Orientation 迎新培训	73-75
Department 系科	74
International student 国际学生	75
New student 新生	73-74
Overnight accommodation 过夜住宿	64
Packing 收拾行李	54-60
What not to bring 不可以带的东西	57-58
What to bring 应该携带的东西	55-57
Passport 护照	16
Plagiarism 抄袭	78
Postal service 邮政服务	106-110
Aerogrammes 航空信件	108
Airmail 航空邮件	108
Book rate 寄书邮资	109
Certified 由收件人查收的邮件	108-109

附录

索引

Direct mail 直投邮包	109-110
Mailing address 邮寄地址	106-107
Money orders 邮政汇票	110
Post office box 邮政信箱	107-108
Post offices 邮局	107
Rates 邮资	108-110
Registered 挂号	109
Predeparture checklist 行前核实清单	35-37
Professors 教授	75-76
Public transport 公共交通	63-64,115-116
Residence advisers/resident directors	
宿舍辅导员/宿舍指导	81
Residence halls 宿舍楼	80-83
Coed 男女共住	82
Single-sex 单性别	82-83
Restaurants 餐馆	114-115
Roommates 室友	82,86
Safety 安全	122-124
Safety deposit boxes 安全保险箱	96
Shipping 运送	59-60
By air 航空	59-60
By sea 海运	60
U.S. Customs 美国海关	60
Shopping 购物	112-114
Campus bookstore 校园书店	113
Department store 百货商店	114
Discount store 减价商店	114
Pharmacy 药店	114
Supermarket 超级市场	113-114
Social Security Number 社会安全号	75
Sorority 姐妹会	84
Sports 运动	124-125
Study skills 学习技巧	76-77
Teaching assistant (TA) 研究生助教	76
Telegraph 电报	105-106
Telephone 电话	99-104
Emergency numbers 紧急号码	101

附录

索引

International direct dial (IDD) 国际直拨电话	103-104
Long distance 长途电话	101-103
Mobile 移动电话	104
Public (“pay”) 公共(“投币”)电话	104
Telephone books 电话簿	99-100
Temporary housing 临时住宿	80
Test of English as a Foreign Language (TOEFL) 托福考试	33
Test of Spoken English (TSE) 英语口语考试	34
Time 时间	61
Tipping 小费	98-99
Trains 火车	63,121
Travel bookings 旅行订票	52-54
Agencies 旅行社	52-53
Clubs 俱乐部	53-54
Web sites 网址	67
Traveler’s checks 旅行支票	25
U.S. Customs Service 美国海关总署	62-63
U.S. holidays 美国节日	51-52
U.S. student visa 美国学生签证	39-50
Unaccompanied baggage 非随行行李	59
University identification (I.D.) 大学身份证	73
Visa application 签证申请	39-50
Canadian citizens 加拿大公民	48
Denied 拒签	48
Dependents 被赡养人	45-46
English proficiency 英语程度	42
Financial documents 财政文件	44
Process 处理过程	39-42
Ties to your home country 与你的国家的纽带	42
Transfer students 转学学生	49
Visa restrictions 签证限制	46

编辑：罗莎莉·塔尔贡斯基
艺术指导：巴巴拉·朗
设计：克洛艾·埃利斯
英文印刷版封面绘图：莉莎·韩德林

网址或出版物被收列在本书中不表示它们获得了美国国务院的推荐或批准；其收列在此仅仅是出于提供信息的目的。它们仅仅是部份信息，不应该被认为是有关信息的一览表。