

<<美国留学生生活生存手册>>

图书基本信息

书名：<<美国留学生生活生存手册>>

13位ISBN编号：9787504359612

10位ISBN编号：7504359610

出版时间：2009-11

出版时间：中国广播电视出版社

作者：赵磊

页数：317

字数：350000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<美国留学生生活生存手册>>

### 内容概要

《美国留学生生活生存手册》是到目前为止，我所读过的将美国留学与留美生活结合得最为紧密的一部全方位的留学手册。

书中对后续服务及生活指南准确到位的介绍是全书的主体，辅之以作者本人留学美国的一些真实的经验体会，分别从留学、适应、学习、生活、社交等层面对中国留学生的生活进行了详尽的分析与总结，为有志于留学美国的学生提供了一条尽快适应美国生活的捷径！

<<美国留学生生活生存手册>>

作者简介

赵磊

2003年毕业于清华大学生物系，2004年获得全额奖学金，赴美国南加州大学攻读博士学位。2008年进入杜邦公司工作。

<<美国留学生生活生存手册>>

书籍目录

即日起程 签证攻略 行李准备 购买机票 万事俱备初来乍到 人在旅途 安营扎寨 适者生存 名正言顺 银行开户 以车代步白手起家 公共服务 时尚家居 咫尺天涯(1) 咫尺天涯(2) 学无止境 教育体系 入学指导 学费与保险 课业学习 勤工俭学 职业规划 校园文化(特别篇) 多彩生活 学生社团 车行天下(1) 车行天下(2) 车行天下(3) 车行天下(4) 美食频道 四海为家(1) 四海为家(2) 四海为家(3) 购物天堂 衣着搭配 影视欣赏 以“信”为本(1) 以“信”为本(2) 运动健身 聚会一览 待人接物假日有约 圣诞节 感恩节 万圣节 独立日 其他节日附录 留学拾趣 名校也疯狂 NBA战地日记 My First Roommate TA趣事 第一次Cafeteria点餐

## 章节摘录

即日起程 行李准备 准备行李可以说是出国前最重要的事情之一，也是最繁琐、最复杂的。

首先，需要按照航空公司的规定，确定所带行李的数目、大小和重量；其次，要罗列物品详细清单，购买符合规格的箱子；最后，要按照托运和登机两种标准装箱。

可以说，准备行李是对体力、耐心和智慧的综合考验。

我第一次去美国之前，花了近一个月的时间准备行李，箱子是装了拆、拆了装，最后却发现，很多带到美国的东西用不上，而有些必要的又没带够，这主要是由于缺乏经验。

记得当年，我生怕自己落下点儿什么而到美国买不到，于是盲从了一些所谓全面的购物清单。

给大家举个好笑的例子。

我去的地方是洛杉矶，位于南加州，常年气候比较温暖。

当时我带了六套秋衣秋裤、五套床单和十几条毛巾，结果三年过去，秋裤几乎都是全新的，床单也只用过三套，毛巾大多数还原封不动地躺在箱子里。

如果当时我少带点儿这些东西，箱子也不至于塞得那么满，现在也不用在家里存着这么多“鸡肋”占地方了。

当然，选择带什么类型和数量的衣物还是要根据前往地区的气候和购物环境来决定。

旅行箱的选购 旅行箱按其材质不同可分为软箱与硬箱两大类。

硬箱包括ABS（苯乙烯聚合物）箱与PP箱（注塑），软箱一般就是指EVA（高密度发泡）箱。

ABS箱具有防潮防压的特点，所以即使遇上雨雪天气，也不必担心箱子里的物品会受潮变湿；而且由于其材质的关系，箱体本身没有很大的伸缩度，适宜存放摄像机、照相机等贵重物品，万一箱子受到外来冲击，箱内的物品也不会轻易受到损坏；它的锁为带边锁的密码锁。

而另一种硬箱PP箱则是在模具内一次成型生产出来的，故牢固度较ABS箱要更胜一筹，这也是它最大的特点，其他特点则与ABS箱大致相同。

EVA软箱则不同，它的特点在于自重较小，箱体又具有一定的伸缩度，能比同规格的ABS、PP箱装下更多的物品，所以容量大、轻巧方便是它最大的优点；它的锁为不带边锁的密码锁。

言归正传。

首先要根据所乘航班的规定，确定箱子的数量、大小和重量。

托运行李的长宽高之和一般规定为不超过158厘米，也就是俗称的“158箱子”；登机箱的长宽高之和不超过115厘米。

通常情况下，国际航班每位旅客可以免费托运两件行李，随身携带一件行李登机。

由于行李规定依航空公司和航线略有不同，请在订票时确认详细信息。

接下来是确定物品清单，这可是重中之重。

在这里我尽可能把我想到的列出来供大家参考，但也请大家本着具体情况具体分析的原则，不要重蹈我的盲从覆辙。

### 1. 药品。

总的原则是宜精不宜多。

药品都有保质期，带很多用不上的药很容易就过期了。

重要的有消炎止痛药（如阿司匹林）、感冒药、外用药（如肤他林、风油精、抗过敏药等）、止泻药（如黄连素）和抗生素（如阿莫西林）等。

记得带一两支体温计。

另外，在国内体检时会发给你一个精致的药盒，里面是一些常用药和应急药，方便实用也不占地方。

### 2. 衣物。

出国之前研究一下目的地城市的气候。

美国幅员辽阔，不同地域气候迥异。

如果所去地区常年气候温和，可减少厚重衣物的比重；如果该地区地处北部或山区等寒冷地带，可减少轻薄衣物的比重。

## &lt;&lt;美国留学生生活生存手册&gt;&gt;

(1) 正装：男生一套西装足已；女生可以带西装、旗袍、晚装等，重要程度依次递减。

(2) 上衣：T恤衫、短袖衬衣、长袖衬衣、毛衣、夹克、大衣或风衣等。

(3) 裤子：短裤、裙子、单裤、牛仔裤等。

(4) 鞋：凉鞋、拖鞋、皮鞋、运动鞋等。

(5) 其他：内衣、袜子、帽子、围巾、手套、皮带、领带、泳衣等。

大家不必把能想到的东西全带上，一来箱子没有那么大的空间；二来你要去的不是一个荒凉的孤岛，所有东西都可以再买。

所以数量上大家自己把握，尤其女生都喜欢漂亮衣服，恨不得把在国内穿的都带去。

## 3. 床上用品。

枕头一只，中等厚度的被子一条，这两件连同羽绒服等都可以用真空袋装好压扁。

毛巾被一条，床单两三条，浴巾一条，毛巾两三条。

枕头和被子是必需的，因此最好买质量好点儿的。

中等厚度的被子在大多数温度下都能派上用场。

## 4. 炊具和餐具。

我当时带了两把刀和一个锅，后来还派上了用场。

但在此建议大家炊具和餐具就不用带了。

一来估计也做不上几次饭，如果去的是华人聚集的城市，会有无数的中餐馆等着你；再不济，洋快餐也总是有的，更何况学校里也有很多吃饭的地方。

二来如果想自己做饭，所有炊具都能在当地买到。

## 5. 书和文具。

书是密度最大、最占分量的物品，所以一定要精简，确保带上的都是用得上的。

有几样是我当时带过去之后后悔不迭的，包括《唐诗三百首》一本（网上说到了美国以后文化生活贫瘠，时常读读诗感怀感怀传统文学的韵味）、《新华字典》一本、《圣经》一本（要想了解在美国流传最广的宗教）、某菜谱一本（做饭倒是不少，菜谱从来没翻过，想找菜谱的话网上到处都是）。

现在想来，比较重要的书有：数学手册、英汉字典、中文小说和此时正在看的这本书（自卖自夸一下）。

文具方面，随身带两支笔和一本便笺，在飞机上填表或者记录一些重要信息非常必要。

计算器带一个，书包或文件包带一个方便上课。

其他东西根据自己的需要和行李大小视各人情况而定。

其实这些东西能够很方便地在当地学校买到，只是价格会比国内高一些。

## 6. 电子设备、电脑硬件和软件。

如果你有手提电脑，可以随身携带登机；如果你是摄影爱好者，想即时记录下自己的旅程，可以带相机等器材；小巧精致的MP3播放器或掌上游戏机可以为枯燥的旅途平添许多趣味；手机不需要带，除非它陪伴你多年、具有特殊意义，而且必须是三频制式，还要有电压转换器以供充电才可以在美国使用；U盘和闪存体积小、重量轻，带上无妨。

如果不带电脑，可以把常用的软件刻成光盘或存在移动硬盘里。

但我们不提倡使用盗版软件，尤其注意涉及知识产权的，如盗版美剧、美国电影、美国音乐等，携带这些盗版音像制品，一旦被美国海关查出会有很大麻烦。

## 7. 证件和重要文件。

包括机票、护照、I-20、录取通知书、公证和证明、成绩单。

此外，还要准备一份通讯录，包括学校的地址和电话、联系人（如接机人）的地址和电话、国内通讯录、所购买的长途电话卡的卡号和密码等。

证件照不需要带，因为在美国，大多都要求即时拍照。

## 8. 现金和信用卡。

美国规定，旅客入境携带现金不超过一万美元的无须报关。

对于留学生来说，带三五千美元比较合适，可以满足最初几个月的生活需要。

另外，初到美国，带上一两张国际通用的信用卡和ATM卡也是十分必要的。

## <<美国留学生生活生存手册>>

9.日常用品、杂货等未分类的物件。

包括：（1）洗漱用品。

小包装的牙膏、牙刷、洗头水、浴液、香皂和肥皂、剃须刀、梳子等，装在旅行专用小包内，主要供最初一两个月使用。

（2）化妆品和卫生用品。

化妆品本着精简的原则，因为很多化妆品在美国购买要比国内便宜。

对于女生来说，适量地带些卫生巾就可以了。

（3）剪刀、指甲刀、水果刀或瑞士军刀等。

指甲刀虽小但很重要，我到现在也不太确定去哪家美国超市能买到指甲刀。

瑞士军刀功能齐全，推荐携带。

（4）框架眼镜和隐形眼镜。

可以带一副备用框架眼镜，美国当地配镜价钱大致跟国内相当。

隐形眼镜美国很常见，大小超市都有，品牌繁多。

（5）太阳镜和防晒霜。

美国有些地区如加州，夏天阳光强烈，可以带一副太阳镜。

防晒霜只要能满足最初几个月的需要就行了。

（6）雨伞。

依据留学地区的气候而定，通常建议大家带上一把。

（7）网线、电话线、插线板。

随着通讯技术的发展，无线网络已经很普及，但是在美国，各类线材还是比较贵的，在此建议大家带一条10米左右的网线，以备不时之需。

电话线也是如此，一条不用太长的足以。

插线板很实用，但不难买到，所以可带可不带。

（8）体育用品。

根据自己的习惯和爱好，便于携带的有头带、护腕、健身手套、护膝等。

其他大型用品、易损坏物品如球拍、球杆等不建议携带。

专用登山包既可以作为登机行李，还可以用于旅游，可以考虑替代登机箱。

（9）礼品。

中国特色的丝绸、刺绣、剪纸、中国结、奥运纪念品、书法作品、国画、明信片等都是作为见面礼的不错选择。

礼品也是宜精不宜多。

Tips 托运的行李箱千万不要上锁（包括密码锁），这是因为按照法律规定，美国海关有权对任何箱子进行开箱检查，一旦强行打开会造成锁和箱体的损坏。

为了防止在搬运过程中箱子意外解体或散开，可以用行李带缠绕捆绑。

购买外观上有一定特征的箱子，或者用颜色鲜艳的纸条、标签或行李带等做标记，方便在提取行李时迅速识别自己的箱子。

请随身携带现金、信用卡、证件、重要文件、笔和便笺等。

预备一些零钱（美元），方便使用机场的付费电话；另外说不定什么时候你就会得到别人的帮助，记得给人家小费。

再带一点人民币。

这些零钱与大笔现金分开放。

为了避免不必要的麻烦，请不要携带任何食品。

给大家举两个例子。

一是在旧金山转机时，排在我前面的人过安检时被查到托运的箱子里有火腿肠，随后就被工作人员请到旁边的小黑屋去了……二是刚过中秋节一位朋友在箱子里装了两盒月饼准备给大家尝尝鲜，结果被海关人员发现，月饼没收不说，还上了“黑名单”，以后每次进入美国都要被海关检查行李。



<<美国留学生生活生存手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>