

# 留学美国:调整自我 学会变通

## 生活细节中学会调整

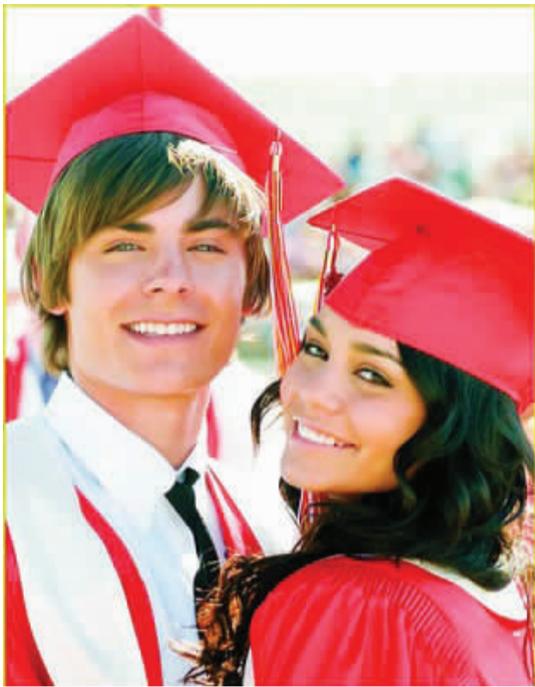
“异国他乡,要在生活细节中学会调整。”这是笔者采访中,很多中国留学生会提到的。

麻省大学电子系博士生胡科开给笔者讲了这么一件小事。他说,在国内的高校,学生一般都会有充裕的午休时间,午休的充电能让下午或晚上的学习更加有效率。但美国的工作时间是从早上9时到下午5时,中间没有午休,很多中国学生刚来时,就不太适应。“不过在美国,早上上班、上课会比国内晚一些,晚上如果早点睡,很快也就适应了。”

出门在外,难免会碰到感冒发烧。今年刚从美国一所大学毕业的乔羽告诉笔者:“在美国看病要预约,因为我们是留学生没有自己的医生,但就算在学校看病也要预约。有一次,我淋巴发炎,脸肿了,打电话给校医院,对方说当天约满了,让我过两天再去。可两天后去学校看病时,我的病都好了。”

就此,有关留学专家也提醒海外学子,平时尽量多掌握一些医学常识,如果是一些小毛病,可以自行去药店买药,这样可省去预约的麻烦。如果病情严重最好还是去医院就诊,不能为了省钱、省时耽误治疗。

## 敢于表达自己的想法



只有在生活上调理顺畅了,才能将精力更好地投入到学习工作中。美国开放式的教学方式,很多留学生表示,一开始并不适应,到后来却渐渐喜欢上这种教学方式。

在美国康奈尔大学攻读博士学位的包坤说:“我刚到美国时,口语不好。第一次当助教试讲时,为了调节气氛我讲了一个笑话,除了中国的留学生听懂笑了,其他的美国学生不知所措。但是最后评价时,督导说,虽然他没有听懂我的笑话,但却起到了效果。他还告诉

我,很欣赏我的勇气,这是一个很好的尝试。所以说是很重要的,而且只有敢讲才会成长,到了我第一学期助教结束的时候,学生给我评价最多的是:‘坤非常棒!’”

给本科生上课和答疑的助教经历,不仅让包坤更好地了解了美国大学生的知识水平和思维方式,而且帮助他很快适应了美国的科研环境。包坤建议刚来美国以及准备来美留学的同学们:“在美国,外向的人相对会比较容易适应,内向的人可能需要适当改变”。

## 适应过程中学会成长

包坤强调说,在美国,生活、学习和研究环境都比较容易适应,但是文化环境难以融入。“美国人喜欢晚上去酒吧看球、聊天,特别是棒球,而且大学生球赛也特别受欢迎,日常生活中体育运动也是他们聊天的主题。学习之外,所关心和谈论的大多也是这方面的内容。中国学生相对就没那么关注体育赛事。”

在俄克拉荷马大学读博士二年级的潘宇就文化适应提出了自己的看法:“不能刻板地理解适应这个词。比如跟美国人打橄榄球能够起到锻炼身体、交流感情的效果就可以了,不要一味地强调完全融入他们。”

虽然融入美国社会还需时间,但对在美国留学期间逐步适应过程中的成长,留学生们都有自己独特的见解。“在适应美国文化的过程中,对我个人而言,眼界拓宽了,知识增长了,英语说溜了,身体练壮了,这就是好的。至于未来发展如何,我相信,每个人只要努力,都会有收获。”潘宇说,

包坤认为,在美国的经历能更好地帮助留学生成为国际化的人才,很多时候能同时以兼具东西方文化的模式来思考。西方的文化多强调谦虚、内敛;西方文化更多强调探索和自我展示。

## 山东大学学生义卖晚报 筹善款帮助聋哑学生

“报纸有价,爱心无价。义卖《晚报》,关爱聋哑学生!”10月31日,山东大学校园里随处可见学生志愿者们怀抱着报纸,向过往同学出售当日的《齐鲁晚报》。这次以“情系启声,爱洒泉城”为主题的报纸义卖活动,由山东大学电气工程学院的同学们发起,义卖所得的善款将用于为启声聋哑学校的学生购买文具用品。



据悉,当日的义卖活动在山东大学千佛山校区、趵突泉校区、中心校区、洪家楼校区和兴隆山校区同时开展,志愿者们真诚的态度和

温暖的爱心感动了经过现场的老师和同学,大家纷纷购买报纸献出爱心。经过一天的义卖,4000份报纸全部卖出,并筹到4300余元善款,这些善款将全部捐给启声聋哑学校,为聋哑学生献出爱心。

(李博嵩)

## 留美须知

要获得美国留学签证,申请人必须首先申请一所美国学校并被其接收。

此外,美国留学签证申请人必须在留学目的、回国计划和学习结束后能够按期回国三方面使

签证官信服才能顺利得到签证。申请美国留学签证需要先到预约面谈时间,最好尽早预约(面谈日期距您的报到日期不能超过120天),因为有时签证预约中心会安排您在一至两个月后才能参加签证面谈,有时签证处还要做背景调查(一般要一个月左右才能结束)。

NC 新航道  
NEW CHANNEL

## 北美 考试盛典

2010/11/6 pm14:00 新闻大厦5楼新闻大会堂  
订座电话 0531-81670606 81907168



王渊源(美)

美国维斯里安大学东亚文学学士  
美国著名英语口语教学专家  
美国留学咨询专家  
新航道国际教育集团副总裁  
曾任中央电视台中文国际频道《快乐学汉语》主持人  
中央人民广播电台《英语之夜》节目主播  
湖南卫视《勇往直前》、《汉语桥》节目嘉宾主持等



李传伟

哈佛才子  
剑桥大学硕士  
著名英语教学与测试专家  
新航道国际教育集团副总裁  
《新东方英语》的创立者,  
编写了中国第一本自主研发的GRE试题集

### 精彩看点:

- 1、深度透析GRE政策变化与应考策略
- 2、美籍口语教学专家现场解读托福口语备战必知要领
- 3、量身打造北美留学个性方案,让你轻松步入“常青藤”名校

现场大礼: 一等奖: 1名, 奖笔记本电脑一台。  
二等奖: 2名, 奖新航道1500元课程代金券一张。  
三等奖: 3名, 奖新航道880元外教口语卡一张。

现场赠送: 前50名到场者赠价值35元《新托福写作高分策略》一本

济南新航道学校 | 泉城广场校区: 索菲特对面泺源大街29号圣凯财富广场三层  
jinan.newchannel.org | 联系电话: 81907168 88030898 81670505 81670606

华恒教育  
发改委国际合作中心下属留学机构

预约热线: 0531-81913038  
公司地址: 泉城路268号永安大厦805室

## 第六届 美国留学盛典

### 活动聚焦

- ◆ 宾夕法尼亚大学沃顿商学院(商学院美国排名第一), 专家现场演讲
- ◆ 解析美国留学最新政策
- ◆ 留美考试/申请/文书/签证咨询一站式发布
- ◆ 美国留学专家现场免费评估



肖磊

宾夕法尼亚大学沃顿商学院硕士  
华恒教育咨询总监  
美国名校申请专家



高奎松

华恒教育济南中心总经理  
美国名校申请专家  
奖学金套磁专家

## 现场超级大奖:

- 一等奖1名: 留学奖学金8800元
- 二等奖2名: 精美饭盒1个
- 三等奖3名: 户外便携式毛巾1条

现场签约 9折优惠

讲座时间: 11月7日(周日) 13:30-17:00  
讲座地点: 泺源大街6号山东新闻大厦五楼新闻大会堂