

准备留学美国的五个步骤
英语语言学习与短期课程
美国国务院 (U.S. Department of State)

目录

英语语言学习

第一步：了解各种选择	1
何谓 ESL 课程？	2
明确主要目的	3
了解并缩小选择范围	8
第二步：完成申请	9
什么是有条件录取？	9
第三步：准备留学资金	11
制定预算	11
第四步：申请签证	13
详细了解签证类型	14
按步骤完成签证申请程序	15
了解残疾学生的签证注意事项	16
第五步：作好出发准备	16
参加行前准备会	17
汇总行前材料和重要文件	18
安排旅行事项，启程前往美国	19
抵达校园	19
附录：	
词汇表	49
目录	
短期课程	
第一步：了解各种选择	21
何谓短期课程？	22
交流项目	23
非学位（特殊生）课程	25

实习	26
申请美国实习的十点技巧	27
远程教育	28
明确主要目的	29
寻找课程	35
比较课程	35
第二步：完成申请	37
遵循基本申请指南	37
第三步：准备留学资金	39
制定预算	39
第四步：申请签证	41
详细了解签证类型	42
按步骤完成签证申请程序	43
了解残疾学生的签证注意事项	44
第五步：作好出发准备	45
参加行前准备会	45
汇总行前材料和重要文件	46
安排旅行事项，启程前往美国	47
抵达校园	47
附录：	
词汇表	49

准备留学美国的五个步骤

想要了解更多关于留学美国的信息吗？

“在美国，你有机会规划自己的学习课程。这种灵活性在其他地方得不到。”

——来自利比亚的留学生

请参加美国教育（EducationUSA）的美国教育在线直通讲座系列（EdUSA Connects Webinar Series），直接从美国大学代表那里了解信息。讲座内容涵盖录取、经济资助、学生签证等各个方面。请在日历上标注日期，前来参加下次讲座！

无法参加实时讲座活动？那么请随时收听讲座及现场问答录音。

“美国校园犹如地球村，在这里你会遇到来自许多地方的人。你会惊喜地发现大家有如此多的共同之处，也会兴奋地了解到彼此的不同。”

——来自特立尼达的留学生

EDUCATIONUSA.STATE.GOV

找到一个美国教育咨询中心 (EducationUSA Advising Center)

阅读《如果你想留学美国》 (If You Want to Study in the United States)

参加美国教育在线直通讲座

收听美国教育对国际学生播客

在脸谱 (Facebook) 和推特 (Twitter) 上关注美国教育

在优兔 (YouTube) 上收看美国教育电视

观看我们的学生视频档案

参加高等教育展会

订阅我们的经济资助、新闻和活动资讯

你想学习什么专业？

1 了解各种选择

英语语言学习

赴美留学之前的 10 至 12 个月：

从今天起步！

每年有 57000 多名国际学生赴美参加强化英语课程 (Intensive English Program, 缩写 IEP)。

“2007 年，我在美国学了四个月的英语。美国教育顾问和我用很多时间研究了课程、科系、住宿以及签证等事宜。美国教育咨询中心可以帮助你充分利用美国的强化英语课程。”

——来自哥伦比亚的强化英语学生

美国教育在线直通讲座——

美国的强化英语课程

请看视频——<http://bcove.me/idxypboi> >>

你是否考虑过什么因素对你最重要？

回答列在“明确主要目的” (第 3 页) 中的问题，可以帮你作决定。

美国是国际学生学习英语或提高英语技能的首选之地。你可以根据很多因素来判断什么是最适合你的强化英语课程。

提高英语

小提示

如果你准备进一步攻读美国院校的学位课程，则一定要了解强化英语课程与大学入学是否接轨。

英语语言学习

第一步：了解各种选择

赴美留学之前的 10 至 12 个月：

何谓 ESL 课程？

英语为第二语言（**English as a Second Language**，简称 ESL）课程为国际学生提供学习英语或提高英语技能的机会。美国有数百所教育机构提供这类教程，范围从大学生所需要的学术环境英语到旅游者所需要的实用英语和文化课。

强化英语课程

为满足个人兴趣或专业需要，而不是为获得学分。

也可以是为美国高校录取作准备，有些强化英语课程提供“搭桥课程”，帮助学生随后转入专业学习。

可包含针对各个英语水平的课程。

通常要求每周 20-30 小时的强化英语学习。

高校美国语言与文化课程

通常被作为攻读美国高校学位课程的预备课或学分课之一。

入学前通常要达到中级或高级英语水平。

可以专门用来提高某一具体方面技能，例如，阅读、写作或语法。

将有助于学生适应美国文化和校园生活。

小提示

你可能也听说过美国的 ESOL 课程，即针对母语为非英语者的英语课程（**English for Speakers of Other Languages**）。

“寻找强化英语课程时，要考虑自己的需要和目标。学校的地点、费用、质量 / 认证以及英语教学程度深浅都是重要的考虑因素，另外还要考虑完成课程所需要的时间长度。”

——中密苏里州立大学 (University of Central Missouri) 英语语言中心主任

掌握流利英语

英语语言学习

第一步：了解各种选择

明确主要目的

在寻找美国英语作为第二语言 (ESL) 课程学习机会时，需要首先确定什么因素对你最重要。这将有助于指引你一步步完成留学美国的五个步骤。请尽可能详细地回答以下问题。

你到美国留学的动机是什么？

每个学生的动机不一样，明确自己到美国学习英语的主要理由很重要。这些理由可能会随时间发生变化，但在你搜索 ESL 课程的过程中，它们可以成为指南。

在开始搜索美国的 EST 课程时，应考虑：

你的近期目标

你学习英语的目的是什么？请标出所有相关理由。

学业

完成英语学习后，你是否打算转入美国院校专业课学习？你是否需要提高任何英语语言考试的成绩？

请说明。

职业

你是否需要为当前工作或未来就业学习英语？

请说明。

个人

你是否是出于个人原因而学习英语，例如兴趣、文化体验或其他个人目标？

请说明。

你打算在美国学习多长时间英语？

不到 1 个月

1-6 个月

6 个月-1 年

1 年以上

你过去的经历

你曾在国内外学过英语吗？

学过

请说明。

没学过

英语语言学习

第一步：了解各种选择

你如何支付在美留学费用？

美国各个院校的学杂费和生活费差异很大，因此每年有很多国际学生能够有经济能力支付英语语言课程。

你和 / 或你的家庭能够为 ESL 课程总共支付多少美元？

少于\$1,000

\$1,000 - \$5,000

\$5,000 - \$10,000

\$10,000 以上

哪一类 ESL 课程最适合你？

在美国，ESL 课程的类型、语言程度和规模各有不同。

在缩小选择范围时，你应该考虑：

课程类型

选择课程类型时，要考虑自己学习英语的原因。课程应有助于你实现目标。

哪一类课程会真正适合你？

美国高校

由美国高校提供，可设在校内或校外。美国高校内也会有私人机构开设的英语语言班。

独立的语言学校

由私立的英语语言学校提供。如果你学英语的目标是为学业，应询问完成英语语言课程后是否可以直接转入美国高校学习。

课程程度级别

ESL 课程有从初级到高级的不同程度，注重提高你的英语阅读、写作、听力和 / 或口语技能。

哪个级别最符合你的情况？

初级

初步的英语理解能力或完全不懂英语。

中级

理解对话和专业环境中的英语，但通常需要帮助。

高级

理解对话和专业环境中的英语，不需或只需很少帮助。

英语语言学习

第一步：了解各种选择

教学规模

你对大、中、小教学规模的适应度如何？这可能成为决定你选择什么样的学习环境的一个因素。

以下哪一种最适合你？

小型（少于 100 名学生）

中型（100-500 名学生）

大型（超过 500 名学生）

无所谓

你容易适应新的社区和环境吗？

美国是一个极为多元化的国家，从东岸到西岸，气候类型多样，文化传统不同，景象也千差万别。想象一下你在美国留学的情景和你喜欢的环境。

在想象所喜欢的环境时，你应该考虑：

地区

美国通常可被划为四个不同地区。请参见下面的地图和区划。

哪个地区最适合你？

西部

这是美国最大的地区，涵盖全国大半的陆地面积，地貌千姿百态。这里既有温和湿润的气候，也有干燥和炎热的地带，群山、沙漠、森林和太平洋海岸线尽在其中。

中西部

也称为“美国中部”，以低洼平原、小丘陵闻名，并且分布着与加拿大接壤的大型淡水湖。中西部各州普遍有季节性气候变化，夏季温和，冬季寒冷多雪。

南部

该地区以亚热带气候闻名，夏季潮湿，冬季温和。南部各州风景各异，包括群山、湿地、干燥沙漠以及墨西哥湾海岸线。

东北部

由新英格兰和大西洋中部各州组成。

该地区以茂密的丛林及嶙峋的大西洋海岸线闻名。这一地区普遍有季节性气候变化，夏天温和，冬天寒冷多雪。

西部

中西部

南部

东北部

英语语言学习

第一步：了解各种选择

环境

实际上，美国每个州都有从市区、市郊住宅区到乡村的各类环境。美国学校可能位于任何一种环境中。

哪种环境最适合你？

市区

城市人口密集，有方便的银行、商店、艺术欣赏机会、娱乐场所、公交系统和国际机场。市区的平均生活费用可能较高。

市郊

这里是住宅区，靠近或较远离城市，人口密度适中，餐厅和购物区较分散。市郊的平均生活费用可能比较适中。

乡村

乡村地区人口稀少，城镇规模较小，土地可能主要用于采矿和农业。乡村地区的平均生活费用可能较低。

住房

住房要根据个人需要和可选类型决定。

哪种住房类型最适合你？

校内住房

宿舍楼和学生宿舍

配备床具、壁橱、桌椅等基本必需品。通常与其他学生合用房间，是快速结交新朋友的好地方。有些学生宿舍将男女生分开，有些可能允许男女生混合。

已婚学生宿舍

已婚学生宿舍通常很紧俏，因此应尽早询问。

校外住房

公寓

学生自行寻找公寓，一般要支付押金，另外付月租和水电煤气费。

合作公寓

合作公寓通常是由一群学生共同租住的大房子，大家分摊费用，轮流做饭和打扫房间。

美国寄宿家庭

住在美国家庭可以丰富你的阅历，而且比其他校外住房更便宜。

并非所有大学附近都有提供寄宿的家庭。因此，如果有兴趣，需向校园顾问查询。

英语语言学习

第一步：了解各种选择

校园生活

当地举办的活动可能也是你美国经历的重要部分。你将去的地方能有你感兴趣的活动的吗？

你希望参加哪些活动？

体育

哪些项目？

艺术

哪些方面？

俱乐部和团体活动

哪些类型？

爱好

哪些方面？

其他

英语语言学习第一步：了解各种选择

赴美留学之前的 10 至 12 个月：

了解并缩小选择范围

在明确了首要目标和对自己最重要的因素后，你可利用更多信息缩小选择范围。

美国强化英语机构协会 (American Association of Intensive English Programs, 缩写 AAIEP)

美国强化英语机构协会有近 300 个会员在美国各地的高校或市区中心开设得到认证的强化英语班。

美国高校强化英语机构 (University and College Intensive English Programs, 缩写 UCIEP)
美国高校强化英语机构是一个由美国高校管理的强化英语教学机构组成的的独立联合体。

《美国强化英语学习》 (Intensive English USA) : 美国强化英语机构引索。

《美国强化英语学习》是国际学生寻找赴美留学机会的一个主要信息来源。

小提示

如需了解更多信息以便找到最理想的课程, 请联系距你最近的美国教育咨询中心顾问。

“英语语言课老师提供很大帮助。他们尽量让你顺利适应。”

——来自利比亚的留学生

2 完成申请

留学机会就在前方

英语语言学习

赴美留学之前的 6 至 10 个月:

提前计划!

与你感兴趣的强化英语教学机构确认申请和录取程序。

“被大学录取后, 我想报名参加学校附近的强化英语课程, 因为我仍然对自己的英语不太有信心。所有书面材料都已在申请大学时备齐, 因此申请和录取过程非常简单。”

——来自台湾的强化英语学生

录取要求各不相同, 但大多数强化英语课程需要学生已完成中学学习, 并且证明有能力支付强化英语课程的全部费用。申请时, 你可能会被要求提供其他信息, 如成绩单或英语水平证明。你可能还要同意在参加课程期间将大部分时间用于语言学习。

了解有条件录取

何谓有条件录取?

在美国, 一些高校的专业会给予有条件录取。某些申请人的成绩和专业资格非常优秀, 但英语技能还有待提高, 因而可能会被有条件地录取。这不意味着这些申请人已被高校录取进入专业学习。

英语语言学习第二步：完成申请
赴美留学之前的 6 至 10 个月：

收到有条件录取的学生在被正式录取进入专业学习前必须：
完成进一步英语语言课程，或者
提交合格的标准化英语语言能力测试成绩（如托福或雅思）
满足在有条件录取通知书中注明的其他任何要求。

一些国际学生可能需要在到校后参加英语语言分班考试。根据这一考试成绩，学生可进入正常的专业学习和/或可能需要上更多英语语言课程。

小提示

基于有条件或暂时录取通知申请签证可能会比较困难，因此，一定要认真阅读招生办公室寄来的信件材料，并准备在签证面试时说明有待满足的录取条件。签证面试时，务必带好强化英语课程发来的录取通知书和入境表，以及有条件录取的通知书。

3 准备留学资金

英语语言学习

赴美留学之前的 3 至 6 个月：

为自身投资！

美国各个强化英语课程因学校和课程设置而不尽相同。

“要对自己的需要和经济负担能力有切合实际的了解。”

——来自加纳的国际学生

如果你知道需要到美国参加强化英语课程，则尽早开始财务规划。

小提示

对强化英语课程学生的经济资助通常很有限。

制定预算

在制定强化英语课程学习预算时，请记住总费用要包含学费、杂费和生活开支。

很多课程需要交申请费（通常不予退款）和学费押金。在申请前务必了解清楚课程的总费用。

小提示

地理位置很重要！在美国，生活和学习地点不同，食宿开支也会大不相同。美国南部和中西部的市郊或乡村地区的生活费用一般最低。

探索多种渠道

学费：院校收取的教学和培训费用（不包括书费）。

杂费：除学费以外，院校收取的校内服务成本而收取的费用。

生活费：食宿、书本、文具、交通、个人开支、医疗保险等费用。

备注

4 申请学生签证

英语语言学习

赴美留学之前的 3 至 5 个月：

为申请学生签证作好准备！

请在本国熟悉学生签证要求，并为准备申请留出充裕时间。

“由于面试时间很短，请尽量清楚地解释你为什么要留学美国，你将如何支付在校期间的费用，以及完成学业后的打算。”

——墨西哥蒙特雷美国领事馆副领事

美国教育在线直通讲座——

国际学生解析签证过程

请看视频——<http://bcove.me/9qcywo3s> >>

你知道吗？美国国务院签发学生和访问学者签证的全球通过率约为 85%。你需首先收到美国院校发出的录取通知书和非移民学生身份资格证明，方可开始签证申请程序。

小提示

这里所提供的学生签证程序信息截至本资料截稿时均准确，但它有可能发生变化。请访问 www.travel.state.gov 了解更多信息，或向距你最近的美国大使馆 / 领事馆或美国教育咨询中心咨询。

英语语言学习第四步：申请学生签证

赴美留学之前的 3 至 5 个月：

详细了解签证类型

美国国务院 (www.travel.state.gov) 通过美国驻外大使馆和领事馆签发签证。

签证不保证持证人能进入美国。

签证允许外国公民前往美国入境口岸，但进入美国需经美国移民官准许。

小提示

你有配偶或年龄在 21 岁以下的子女同你一起赴美吗？详细了解 F-2 签证的信息。

参加强化英语课程很可能需要申请 F-1 签证。

F-1 学生签证。这是给有意赴美留学的申请人签发的最常见签证，对象是希望到美国正规高等院校留学或在美国大学或强化英语语言学院学习英语的申请人。

英语语言第四步：申请学生签证

赴美留学之前的 3 至 5 个月：

按步骤完成签证申请程序

学生和访问者项目（Student and Exchange Visitor Program，简称 SEVP）是美国国土安全部管理学生和访问者信息系统（Student and Exchange Visitor Information System，简称 SEVIS）（www.ice.gov/sevis/）的项目。SEVIS 是一个在外国学生和访问者到达美国之前和在美国期间储存其资料的联网系统。

第一步：收到非移民学生身份资格证明：I-20 表

在申请签证之前，必须首先收到 I-20 表。

只有在满足下列条件后，美国院校或项目赞助人才会向你发出相应的表格：

你已被 SEVP 批准的院校录取或被交流项目接受。

提供可支付课程所有费用的证明。

录取院校向你发 I-20 表。

第二步：支付 SEVIS 费

你必须支付 SEVIS 费用，并在签证面试前填写其他签证申请表格。请访问 SEVIS I-901 费用手续网站（www.fmjfee.com/i901fee/index.jsp）了解支付 SEVIS 费的详尽信息。仔细按说明去做。如需了解更多信息，还可以访问面向留学生的留学美国（Study in the States）网站。

第三步：预约面谈

请参阅美国非移民签证网站（www.studyinthestates.dhs.gov/students）并填写所需申请表格。最好要确定你的护照至少在学业结束后的 6 个月内仍然有效，你的姓名拼写正确并在所有文件中拼写一致。

务必带上 I-20 表及 SEVIS 收据。

确定你已备好所有需要的文件，按照距你最近的美国大使馆或领事馆（www.usembassy.gov）的网站指示预约签证面谈。

面谈时，准备回答提问，内容涉及你在自己国家的各种关系、你的英语能力、你的教育背景、录取你的美国院校，以及你的经济能力证明等。

小提示

在收到所需文件之后，你即可与美国大使馆或领事馆预约签证申请事宜。即使距离开学还有数月，也最好尽早申请。你的签证可以最早于你抵美时间 120 天前签发。

小提示

提供的信息不一致会延迟签证签发。

大多数美国大使馆和领事馆都会通过网络或电话安排签证面谈。

可咨询美国教育顾问，他们能够帮你了解签证要求，进行面谈准备或者回答有关学生签证程序的其他问题。你在第一步“了解各种选择”中的回答也有助于你准备签证面谈。

英语语言学习第四步：申请学生签证

赴美留学之前的 3 至 5 个月：

了解残疾学生的签证注意事项

需要帮助残疾学生可访问“国际残疾学生和社区资源”（International Participants with Disabilities and Community Resources）

（www.miusa.org/ncde/tipsheets/communityresources），了解更多信息。此外，残疾学生还应了解更多医疗保险政策（www.miusa.org/ncde/tipsheets/insurance），为留美生活提供足够的保障。对于可能需要定期回国接受医疗护理的学生，应了解有关离开和重返美国的程序和签证要求。

请记住，持有学生签证进入美国的学生必须保持全时课时。美国有关残疾情况的法律有时可允许有慢性病或其他残疾的学生因偶发或复发疾病而减少课程量。但是，国际学生因病或医疗需要而无法全时学习的累计时间不得超过 12 个月。

小提示

残疾学生可以申请延长，但申请过程可能耗时数月并且需要付费。

5 作好出发准备

英语语言学习

赴美留学之前的 2 至 4 个月：

终生难忘的旅程！

在美国学习是一段记忆深刻、收获良多的经历——恭喜你向未来迈出这激动人心的一步！

“了解航班、了解入境政策和程序，这样才能在出现行李、护照、能带和不能带什么等突发状况时不会惊慌。提前准备，才能万无一失。”

——来自巴西的计算机专业留学生

美国教育在线直通讲座——

行前准备会

请看视频——<http://bcove.me/5xmcpef8> >>

在筹划行程以前，你可以从你所在地的美国教育咨询中心或者美国录取你的机构得到帮助。

参加行前准备会

美国教育咨询中心为即将赴美留学的学生举办行前准备会。

美国教育顾问和从美国回国的学生将提供有关信息和资源，这些将可帮助你适应新环境和了解如何迎接挑战的技巧。准备会上讨论的主题包括文化差异、主动性、与本国环境的不同之处、教育体制及期望、住宿以及适应新的文化环境等。

为未来作好准备

英语语言学习第五步：作好出发准备

赴美留学之前的 2 至 4 个月：

汇总行前材料和重要文件

启程出国前，请花点时间再次检查你是否已带好出行和赴美所需的所有文件。

护照和非移民签证。在旅行期间，请随时随地携带你的护照和资格证明（I-20 表或 DS-2019 表）。飞机着陆前，你需在飞机上填写出入境登记表（I-94 表），美国海关与边境保护局（U.S. Customs and Border Protection）将采集你的指纹并拍照。I-94 表的一个部分将被钉入你的护照。请勿遗失！钉入护照的部分将在你离开美国时收回。

资格证明。务必携带入读学校或项目签发的入境表（I-20 表或 DS-2019）。

联系信息。记下学校国际学生顾问的姓名和电话号码，以便抵美时万一有需要联系。

出生证和结婚证（如适用）。如果这些证书不是英文的，请务必备好经公正的翻译文本。

终生难忘的经历

医疗档案。携带免疫和疫苗接种证书、处方以及医疗和牙科记录。

学习成绩单。携带正式成绩单、课程大纲或所学课程的说明以及美国学校的联系信息。

强化英语学习班录取通知书。

经济资助证明。如果持 F-1 学生签证赴美留学，则应准备好由担保人签名的财力证明原件以及担保人的银行账户单原件。

小提示

许多美国大学都规定了免疫接种要求，满足要求者方可入学。请使用世界卫生组织（World Health Organization）（<http://www.who.int/ith/en/>）发布的标准《疫苗接种或预防措施国际证书》或“黄卡”标明你的免疫接种记录。

英语语言学习第五步：作好出发准备

赴美留学之前的 2 至 4 个月：

安排旅行事项，启程前往美国

在安排旅行之前，向院校或学习机构确定你应抵达校园的时间。

小提示

你应在收到美国签证后开始各种旅行预订。你不能比入境表上规定的起始日期提前 30 天以上进入美国。

一定要知道如何从机场抵达学校地点。

抵达校园

到校之后，你应该立刻向国际学生办公室报到。第一次前往时最好带上护照和其他入境文件。

让旅程从今天开始

小提示

可向国际学生顾问咨询本校医疗保险的相关信息。几乎所有国际学生都通过其所在大学购买医疗保险。

残疾学生可通过“美国残疾人通行国际”（Mobility International USA）详细了解美国社区资源的相关信息。

此外，你还需要准备：

参加医疗保险。这种保险提供医疗保障。美国没有政府提供的全民医疗保险计划。大多数人都参加私人医疗保险。

按照高校或课程主办方的要求参加校园介绍会。

搬进住所。

“在校园介绍会上，你会遇到很多新同学，你会发现自己并不孤单。”
——来自印度的留学生

#####

你想学习什么专业？

1 了解各种选择

短期课程

赴美留学之前的 10 至 12 个月：

从今天起步！

短期课程是国际学生体验美国生活的极好方式。

“不要只从单一的方面或条件来选择课程类型，而是要从整体考虑。”
——来自斯里兰卡的商学院留学生

你是否考虑过什么因素对你最重要？

回答列在“明确主要目的”（第 29 页）中的问题，可以帮你作决定。

美国提供丰富多样的短期学习课程，为期 12 个月或更短。寻找符合你个人和专业需要的课程。

你对什么感兴趣？

短期课程第一步：了解各种选择

赴美留学之前的 10 至 12 个月：

何谓短期课程？

美国提供很多为期 12 个月或更短的短期学习课程——例如，大学交流项目、专业非学位课程或实习。

交流项目

美国交流项目提供在多样化文化环境中生活、学习和丰富自身的机会。

非学位（特殊生）课程

你是否已完成中学教育或本科教育？你是否正在攻读本科或研究生学位？

很多美国高校允许学生不攻读正式学位而选修学位课程。

实习

作为国际学生加强学业研究的一种真实学习体验，美国国务院在交流访问者项目（Exchange Visitor Program）中增加了实习类项目。

远程教育

通过上网或邮件投递，学生甚至可以与各大洲不同地区的师生一起参与正式课程。

在一些美国院校，本科和研究生学位课程也可以部分或全部通过远程教学方式完成。

“利用短期交流项目，我在美国学习了两个星期。这是我所希望的再好不过的经历！”
——来自秘鲁的留学生

短期课程第一步：了解各种选择

赴美留学之前的 10 至 12 个月：

交流项目

交流项目让学生有机会赴美学习一个暑假、一个学期或一个学年，同时发展自己的兴趣。

大学交流项目

根据高校之间的合作协议，美国学生和国际学生可以相互交换，体验对方国家的生活和在对方学校学习。该阶段学习可以成为本国学位课程的一部分，你也可以在美国大学选修一些本科或研究生课程，提高自己的个人和专业素养。

小提示

距离你最近的美国教育咨询中心的教育顾问可为你提供大学交流项目的信息和回答相关问题。

你的独特体验

专业交流项目

短期专业交流项目种类很多。参与者有时有多种参与选择，有时则仅限于在与经历相关的职业或具体工作领域参与。

J-1 / 专业交流项目包括：

暑期带薪实习——允许大专院校学生在暑假期间赴美工作。项目最长持续时间为四个月。

营地辅导员——允许外国参与者在美青少年夏令营工作，最长四个月。

实习生——允许在校大学生和新毕业生到美国的公司或非营利组织实习，最长十二个月。

培训生——允许符合资格的外国参与者到美国的公司或组织培养专业技能，最长十八个月。

教师——允许符合资格且经验丰富的教师到美国经认证的中小学全职授课，最长三年。

互惠生——允许 18-26 岁的外国参与者寄住在美国家庭，每周为寄住家庭提供可多达 45 小时的儿童照看服务；项目包含必须在寄住家庭外受教育的规定。

相关资料

美国国务院 J-1 交流访问者项目 (<http://exchanges.state.gov/>)

国际教育与文化交流联盟 (Alliance for International Educational and Cultural Exchange) (<http://www.alliance-exchange.org/>)

短期课程第一步：了解各种选择

赴美留学之前的 10 至 12 个月：

职业和技术交流项目

如有意学习新技能或提高现有技能，可以考虑到两年制的社区大学或大专、职业或技术学院、或私人培训中心参加短期课程。课程期限可从数日到一年以上，专门为满足实践和培训的需要，帮助学生作好就业准备。常见的职业和技术交流项目包括数据处理、烹饪、建筑、汽车机械、游戏设计和文秘。

认证：认证：大学质量得到全国认可的专业协会或地区认证机构的承认。

小提示

申请技术或职业课程前，务必明确该课程以及将获得的证书或文凭能够在回国后得到承认，而且拟申请的院校在美国得到认证。

短期课程第一步：了解各种选择

赴美留学之前的 10 至 12 个月：

非学位（特殊生）课程

非学位课程允许学生不正式攻读学位而选修学位课程。这些“特殊生”可以在某一科系、某一大学的多个科系，甚至是当地多所高校上课。

小提示

请参考具体高校概况手册，了解有关非学位课程的学习机会与规定。

暑期课程学习

美国一些大学在5月到8月的暑期期间提供六到十周的“暑期课程”。这是在美国大学体验生活和学习的极好方式，同时还能够增进在一个领域中的知识和技能。

可以以旁听或修学分的方式选修课程。请查看高校暑期课程手册或网站，了解申请资格要求和申请程序。

学习机会

小提示

如需了解短期专业学习机会的更多信息，请联系本国距离最近的美国教育咨询中心、雇主、专业协会或政府机构。

有关详细信息和申请步骤，请直接联系高校招生办公室和相应的科系。

短期职业学习

美国一些培训机构为专业人员提供短期的强化培训课程，完成课程后可以获得知识和技能证书。此类课程为期数天到一学年不等，每天六到八小时上课时间。这些课程注重实际经验，多强调实例分析和课堂外实践。

访问学者

美国很多大学为持有博士学位的人提供深入研究的机会。这些大学还允许访问学者旁听研究生课程以及利用学术设施从事个人研究。

旁听：修读课程但不积累学位所需学分。

学分：院校用来记录完成学位所需（及格）课程的单位。

短期课程第一步：了解各种选择

赴美留学之前的10至12个月：

实习

2007年，美国国务院在交流访问者项目中增加了实习类别，目的是为参与者提供广泛接触美国文化和社会的机会，并增进美国民众对参与者国家的了解。

参与实习项目必须获 J-1（交流访问者）签证，并且必须在申请签证前落实实习项目。参与者获签证需有：

美国国务院认可的美国赞助机构的赞助。

DS-2019 表；由美国赞助方提供并填写有关信息。

DS-7002 表（培训 / 实习项目计划）；描述实习项目的内容。此表格由赞助方和美国雇主填写，并由赞助方、雇主和参与者签字。

标准美国签证申请表、有效护照和所需的照片。

新挑战

实习参与者必需具有足够的英语能力来有效地参与实习，并目前必须在美国境外授予学位或证书的大专院校就读，或必须在交流访问者项目开始前 12 个月以内从美国境外授予学位或证书的大专院校毕业。

实习项目最长可持续 12 个月。

短期课程第一步：了解各种选择

赴美留学之前的 10 至 12 个月：

申请美国实习的十点技巧

1. 撰写美式简历和说明信，提供有关你的教育背景和工作经历等信息。
2. 要积极主动！实习机会不会不请自来，必须主动寻找！
3. 提高你的英语技能，以便表达清晰，从激烈的竞争中脱颖而出。
4. 设定切合实际的期望和合理的目标。
5. 提前计划，至少在赴美时间之前六个月开始寻找实习机会，并开始准备资金，以便找到实习后能够有足够的资金支付费用。实习可能有薪，也可能无薪，取决于职位和公司。
6. 将实习看作是对未来职业发展的教育投资，充分利用这种以你的学业为基础的“真实世界”课堂。
7. 考虑不同规模的公司并寻找中小型公司，实习生在这类公司通常会承担更多职责并参加更具挑战的项目。

8. 了解美国不同的地区。
9. 积极主动并愿意接受新的体验和挑战，以打造最成功的实习经历。
10. 向可能前去实习的雇用机构说明你将使用可在美国合法实习六周到十二个月的 J-1 签证。

短期课程第一步：了解各种选择

赴美留学之前的 10 至 12 个月：

远程教育

很多远程教育项目需要偶尔到校上课。大多数情况下，这些课程可以通过以下方式完成：邮件和邮局。

电话和语音信箱。

单向或互动式广播、电视、卫星、语音或视频传输。

DVD 或 CD-ROM。

电子邮件和互联网。

学生为什么参加远程教育？

学校离家太远，无法到校上课。

需要照看孩子或老人。

无法从目前的工作中抽出时间为未来发展作准备。

出于经济、文化或政治原因，无法到办学地点上课。

远程学习

远程教育课程使学生和讲师可以各在一方，并且可以在某一具体时间及地点上课。学生也可以在任何希望的时间和地点上课——只要他们能够上网或者收发邮件（如接受函授教育）。

了解远程教育课程的历史和质量，确定对你是否有价值。

考虑以下方面：

该机构开设这一课程有多长时间历史？

该课程在多长时间以内以及以何种方式受到评审？

与其他机构的类似课程相比，课程种类多少？

学生完成该课程所需的平均时间是多长？

完成该课程的学生后来有哪些前途——尤其对转入其他学位课程或求职就业而言？

你如何联系一些完成课程的学生及其雇主，以了解其学习经历和职业准备情况？

你可以在何处找到对该课程的评估？

该课程在本国能够得到承认吗？

美国教育在线直通讲座——

远程教育

请看视频——<http://bcove.me/1ca4a58z> >>

短期课程第一步：了解各种选择

明确主要目的

在寻找美国短期课程机会时，需要首先确定什么因素对你最重要。这将有助于指引你一步步完成留学美国的五个步骤。请尽可能详细地回答以下问题。

你到美国留学的动机是什么？

每个学生的动机不一样，明确自己到美国参加短期课程的主要理由很重要。这些理由可能会随时间发生变化，但在你搜索短期课程的过程中，它们可以成为指南。

在开始搜索美国的短期课程时，应考虑：

你的短期目标

你参加短期学习的目的是什么？请标出所有相关选择。

学术学习

你是否打算将该课程获得的学分转回本国高校？

请说明。

职业进修

你是否需要学习新的技能或提高现有技能？

请说明。

个人兴趣

你是否对获得新的文化体验或完成其他个人目标感兴趣？

请说明。

你打算在美国学习多长时间？

不到 1 个月

1-6 个月

6 个月-1 年

1 年以上

你过去的经历

你是否拥有或正在攻读学位或参加培训？

是

请说明。

否

短期课程第一步：了解各种选择

你如何支付在美国参加短期课程的费用？

美国各种短期课程的学费和生活费差异很大，因此每年有很多国际学生能够有经济能力支付这类课程学习。

你和 / 或你的家庭能够为赴美学习短期课程总共支付多少美元？

不到\$1,000

\$1,000 - \$5,000

\$5,000 以上

哪一类短期课程最适合你？

美国为国际学生提供多种不同的短期课程。

在缩小选择范围时，你应该考虑：

课程类型

选择课程类型时，考虑自己上短期课程的目的。课程应有助于你实现目标。

哪一类课程符合你的需要？

院校交流

根据高校之间的合作协议，美国学生和国际学生可以相互交换，体验对方国家的生活和在对方学校学习。

非学位课程

非学位学生可以在某一院校和科系或某一地区多个院校和科系上课。

你对以下哪种非学位课程感兴趣？请标出所有适宜选择。

暑期课程

美国院校在 5 月到 8 月的暑假期间提供的六到十周的课程。

短期专业课程

美国院校为专业人士提供的强化培训课程，完成后可获专业领域的学识证书。

访问学者

适用于已经拥有博士学位并想深入开展研究的学者。参加这些课程的访问学者还可旁听研究生课程以及利用学术设施从事个人研究。

短期课程第一步：了解各种选择

专业交流项目

短期专业交流项目种类很多。参与人有时有多种参与选择，有时则被要求在与职业或具体工作相关的领域参与。这一类课程也称为“J-1 专业交流项目”，因为参与这类课程的人员持 J-1 签证赴美。

你对以下哪种专业交流项目感兴趣？请标出所有适宜选择。

暑期工作/旅行

允许学生在暑假期间赴美工作，最长四个月。

营地辅导员

允许外国学生在美国夏令营工作，最长四个月。

实习

允许目前就读于外国大学或刚从外国大学毕业的学生到美国公司或非营利机构实习，最长十二个月。

培训

允许外国学生到美国公司或机构培养专业技能，最长十八个月。

教师

允许外国教师到美国得到认证的中小学全职授课，最长三年。

互惠生

允许 18-26 岁的外国参与者寄住在美国家庭，每周为寄住家庭提供最多可达 45 小时的儿童照看服务；互惠生还必须有在寄宿家庭以外的学习安排。

远程教育

通过上网或邮件投递，学生可以与其他地区的师生一起参与正式的学习项目。

短期课程第一步：了解各种选择

你容易适应新的社区和环境吗？

美国是一个极为多元化的国家，从东岸到西岸，气候类型多样，文化传统不同，景象也千差万别。想象一下你在美国留学的情景和你喜欢的环境。

在想象所喜欢的环境时，你应该考虑：

地区

美国通常可被划为四个不同地区。请参见下面的地图和区划。

哪个地区最适合你？

西部

这是美国最大的地区，涵盖全国大半的陆地面积，地貌千姿百态。这里既有温和湿润的气候，也有干燥和炎热的地带，群山、沙漠、森林和太平洋海岸线尽在其中。

中西部

也称为“美国中部”，以低洼平原、小丘陵闻名，并且分布着与加拿大接壤的大型淡水湖。中西部各州普遍有季节性气候变化，夏季温和，冬季寒冷多雪。

南部

该地区以亚热带气候闻名，夏季潮湿，冬季温和。南部各州风景各异，包括群山、湿地、干燥沙漠以及墨西哥湾海岸线。

东北部

由新英格兰和大西洋中部各州组成。

该地区以茂密的丛林及嶙峋的大西洋海岸线闻名。这一地区普遍有季节性气候变化，夏天温和，冬天寒冷多雪。

西部

中西部

南部

东北部

短期课程第一步：了解各种选择

环境

实际上，美国每个州都有从市区、市郊住宅区到乡村的各类环境。美国大学可能位于任何一种环境中。

哪种环境最适合你？

市区

城市人口密集，有方便的银行、商店、艺术欣赏机会、娱乐场所、公交系统和国际机场。市区的平均生活费用可能较高。

市郊

这里是住宅区，靠近或较远离城市，人口密度适中，餐厅和购物区较分散。市郊的平均生活费用可能比较适中。

乡村

乡村地区人口稀少，城镇规模较小，土地可能主要用于采矿和农业。乡村地区的平均生活费用可能较低。

住房

住房要根据个人需要和可选类型决定。

哪种住房类型最适合你？

校内住房

宿舍楼和学生宿舍

配备床具、壁橱、桌椅等基本必需品。通常与其他学生合用房间，是快速结交新朋友的好地方。有些学生宿舍将男女生分开，有些可能允许男女生混合。

已婚学生宿舍

已婚学生宿舍通常很紧俏，因此应尽早询问。

校外住房

公寓

学生自行寻找公寓，一般要支付押金，另外付月租和水电煤气费。

合作公寓

合作公寓通常是由一群学生共同租住的大房子，大家分摊费用，轮流做饭和打扫房间。

美国寄宿家庭

住在美国家庭可以丰富你的阅历，而且比其他校外住房更便宜。

并非所有大学附近都有提供寄宿的家庭。因此，如果有兴趣，需向校园顾问查询。

短期课程第一步：了解各种选择

校园生活

当地举办的活动可能也是你美国经历的重要部分。你将去的地方是否提供你感兴趣的活动的？

你希望参加哪些活动？

体育

哪些项目？

艺术

哪些方面？

俱乐部和团体活动

哪些类型？

爱好

哪些方面？

其他

短期课程第一步：了解各种选择
赴美留学之前的 10 至 12 个月：

找到短期课程

如何寻找高校交流项目？

联系你所在院校负责国际项目的办公室，了解与哪些美国高校有交流协议。如果有这类项目，了解它们如何展开以及你是否可以参与。或者，如果你正在申请本国高校并且希望到美国学习一段时间，了解那些高校是否有任何美国交流项目。

如何寻找实习机会？

曾在美国学习或参加过交流项目的学生通常会建立起可带来实习机会的联系。此外，在你本国开展业务的美国公司可能有兴趣在美国接待实习生。一些赞助方会在其网站上张贴实习机会，大多数都会提示学生如何寻找适合自己的机会。

比较课程

考虑什么对你最重要，并可根据以下一些因素对你所感兴趣的短期学习课程进行比较：

申请截止日期

申请资格和招生要求

课程或院校是否得到认证

费用

是否提供或帮助寻找住房

当地环境（包括地理位置、气候和公共交通的便利程度）

其他可取之处，例如，介绍会和社交活动）

你还应当了解项目的历史：

该项目开设有多长时间？

通常是什么样的人参加该项目？

学生完成该项目以后从事何种职业或工作？

如果项目不是国际性的，其负责人与来自美国以外的参与者打交道的经验如何？

选择项目

备注

2 完成你的申请

留学机会就在前方

短期课程

赴美留学之前的 6 至 10 个月：

提前计划！

与你所感兴趣的短期课程确认申请和录取程序。

“在美国完成短期课程回国后，我开始接洽美国教育顾问，因为我还想申请美国的其他课程。”
——来自斯里兰卡的商学院留学生

遵循基本申请指南

申请短期课程前，考虑：

完成这一课程的目标是什么？获得学位对你是否很重要？还是说，你想通过参加一些课程来学习新技能或取得证书以提高你的专业地位？

课程总费用是多少？这些费用中包括书本费和（如必要）运费吗？是否有任何额外费用？是否有经济资助？

就读过程中有无任何学业或技术上的协助？

短期课程第二步：完成申请

赴美留学之前的 6 至 10 个月：

申请远程教育课程前，考虑：

你在家中或工作地点是否有可以长时间学习和进行课程有关联系的环境？家人和周围人是否尊重你的学习时间？

你能够做到有时去美国校园上课吗？还是说你需要一种能够完全在本国完成而无需前往美国的课程？

如果有固定的上课时间，你本国和美国校园存在的时差是否会使你无法参加？

课程信息如何提供？你需要什么设备来接受这些信息？如果是基于计算机的课程，你使用的计算机是否能满足课程的要求？

课程信息传递时间（例如如果通过邮件），能否让你有足够的时间按时完成课业？

3 准备留学资金

短期课程

赴美留学之前的 3 至 6 个月：

为自身投资！

在美国，各短期学习课程的费用因院校和课程而异。

“要对自己的需要和经济负担能力有切合实际的了解。”
——来自加纳的国际学生

美国短期学习的费用差异很大。费用基于院校的学费、杂费、课程类型、课程长度以及所需购买的材料而定。记住，制定预算时，要将往返美国的旅费、食宿费等生活费以及健康保险费包含在内。

小提示

赴美短期学习很难获得院校、奖学金组织或赠款机构的资助；这类资助大部分被给予攻读学位的学生或研究人员。

探索多种渠道

学费：院校收取的教学和培训费用（不包括书费）。

杂费：除学费以外，院校收取的校内服务成本而收取的费用。

生活费：食宿、书本、文具、交通、个人开支、医疗保险等费用。

制定预算

在制定短期学习预算时，请记住总费用要包含学费、杂费和生活开支。

短期课程第三步：准备留学资金

大学交流项目

即使你所在本国院校的专业课程不需要你出国留学，你也许仍可以从国内院校申请这种留学资助。美国院校针对此类短期学习提供的资助非常有限。如果你无法申请本校或美国院校的资助，可以尝试从社会、社区或非政府组织、跨国公司或本地企业获得资助。

非学位课程

非学位或“特殊生”通常（但并非绝对）没有资格申请大学经济资助（如奖学金和助教金）。可以从独立的基金会和机构获得资助，例如，提供研究生奖学金的富布赖特委员会（Fulbright Commissions）（fulbright.state.gov/participating-countries/fulbright-commissions）。

远程教育课程

远程教育费用差异很大。远程教育可以为你节省旅费、食宿费，但实际的学费通常与传统学习学费相当。如果课程期间需要在校居住一段时间，你也需在预算中包含这些费用。你还应询问完成每门课程所需的学习材料费，并考虑可能需要支付运费和进口税。

小提示

地理位置很重要！在美国，生活和学习地点不同，食宿开支也会大不相同。美国南部和中西部的市郊或乡村地区的生活费用一般最低。

4 申请学生签证

短期课程

赴美留学之前的 3 至 5 个月：

为申请学生签证做好准备！

请在本国熟悉学生签证要求，并为准备申请留出充裕时间。

“由于面试时间很短，请尽量清楚地解释你为什么想要留学美国，你将如何支付在校期间的费用，以及完成学业后的打算。”

——墨西哥蒙特雷美国领事馆副领事

美国教育在线直通讲座——

国际学生解析签证过程

请看视频——<http://bcove.me/9qcywo3s> >>

你知道吗？美国国务院签发学生和访问学者签证的全球通过率约为 85%。你需首先收到美国院校发出的录取通知书和非移民学生身份资格证明，方可开始签证申请程序。

小提示

截至本文截稿时，这里所提供的学生签证程序信息均准确，但信息有可能变化。请访问 www.travel.state.gov 了解更多信息，或者咨询距你最近的美国大使馆 / 领事馆或美国教育咨询中心。

短期课程第四步：申请学生签证

赴美留学之前的 3 至 5 个月：

详细了解签证类型

美国国务院 (www.travel.state.gov) 通过美国驻外大使馆和领事馆签发签证。

签证不保证持证人能进入美国。

签证允许外国公民前往美国入境口岸，但进入美国需经美国移民官准许。

小提示

你有配偶或年龄在 21 岁以下的子女同你一起赴美吗？请详细了解 J-2 签证或 M-2 签证的信息。

参加短期课程很可能需申请 J-1 或 M-1 签证。

J-1 交流访问学者签证。签发给赴美参加包括中学和大学学习在内的交换项目的申请人。

M-1 学生签证。签发给赴美进行非学术的或职业性的学习培训的申请人。

如果你前往美国主要为了旅游，但想参加一个短期学习课程作为消遣并且课时每周不超过 18 小时，你也许可以申请旅游（B）签证。如果你学习的课程每周等于或超过 18 小时，则需要申请学生签证。如果前往美国参加研讨会、会议或专业课程是为获得学分，你需要申请学生签证。领事馆官员将根据你出行的目的以及辅助文件决定你需要的签证类型。

现在，很多经过认证的美国高校提供完整的在线远程教育课程。如果你被这类课程录取，不需申请签证，因为你不需要亲临美国学习。尽管如此，如果在线学位课程需要你前往美国参加研讨会以获得学分，你仍需要学生签证。同样，领事馆官员也将根据你的出行的目的以及辅助文件决定你需要的签证类型。

短期课程第四步：申请学生签证

赴美留学之前的 3 至 5 个月：

按步骤完成签证申请程序

学生和访问者项目（Student and Exchange Visitor Program，简称 SEVP）是美国国土安全部管理学生和访问者信息系统（Student and Exchange Visitor Information System，简称 SEVIS）（www.ice.gov/sevis/）的项目。SEVIS 是一个在外国学生和访问者到达美国之前和在美国期间储存其资料的联网系统。

第一步：收到非移民学生身份资格证：： I-20 表（F 或 M 签证）或 DS-2019 表（J 签证）。

在申请签证之前，必须首先收到 I-20 表或 DS-2019 表。只有在满足下列条件后，美国院校或项目赞助人才会向你发出相应的表格：

你已被 SEVP 批准的院校录取或被交流项目接受。

提供可支付课程所有费用的证明。

录取院校将根据你的学习身份签发 I-20 表（F 或 M 签证）或 DS-2019 表（J 签证）。

第二步：支付 SEVIS 费

你必须支付 SEVIS 费用，并在签证面试前填写其他签证申请表格。请访问 SEVIS I-901 费用手续网站 (www.fmjfee.com/i901fee/index.jsp) 了解支付 SEVIS 费的详尽信息。仔细按说明去做。如需了解更多信息，还可以访问面向留学生的留学美国 (Study in the States) 网站。

第三步：预约面谈并申请签证

请参阅美国非移民签证网站

(<https://ceac.state.gov/GENIV/>) 填写所需的申请表格。

最好要确定你的护照至少在学业结束后的 6 个月内仍然有效，你的姓名拼写正确并在所有文件中拼写一致。

务必带上 I-20 表或 DS-2019 表及 SEVIS 收据。

确定你已备好所有需要的文件，按照距你最近的美国大使馆或领事馆 (www.usembassy.gov) 的网站指示预约签证面谈。

面谈时，准备回答提问，内容涉及你在自己国家的各种关系、你的英语能力、你的教育背景、录取你的美国院校，以及你的经济能力证明等。

可咨询美国教育顾问，他们能够帮你了解签证要求，进行面谈准备或者回答有关学生签证程序的其他问题。你在第一步“了解各种选择”中的回答也有助于你准备签证面谈。

小提示

在收到所需文件之后，你即可与美国大使馆或领事馆预约签证申请事宜。即使离开学还有数月，也最好尽早申请。你的签证可以最早于你抵美时间 120 天前签发。

小提示

提供的信息不一致会延迟签证签发。

大多数美国大使馆和领事馆都会通过网络或电话安排签证面谈。

短期课程第四步：申请学生签证

赴美留学之前的 3 至 5 个月：

了解残疾学生的签证注意事项

需要个人帮助的残疾学生应访问“国际残疾学生和社区资源” (International Participants with Disabilities and Community Resources)

(www.miusa.org/ncde/tipsheets/communityresources) 了解更多信息。此外，残疾学生还应了解更多医疗保险政策 (www.miusa.org/ncde/tipsheets/insurance)，以为在美期间提供足够的保障。对于可能需要定期回国接受医疗护理的学生，应了解有关离开和重返美国的程序和签证要求。

请记住，持有学生签证进入美国的学生必须保持全时课时。美国有关残疾情况的法律有时可允许有慢性病或其他残疾的学生因偶发或复发疾病而减少课程量。但是，国际学生因病或医疗需要而无法全时学习的累计时间不得超过 12 个月。

小提示

残疾学生可以申请延长，但申请过程可能耗时数月并且需要付费。

5 作好出发准备

短期课程

赴美留学之前的 2 至 4 个月：

终生难忘的旅程！

在美国学习是一段让人怀念、收获良多的经历——恭喜你向未来迈出这令人兴奋的一步！

“了解航班、了解入境政策和程序，这样才能在出现行李、护照、能带和不能带什么等突发状况时不会惊慌。提前准备，才能万无一失。”

——来自巴西的计算机专业留学生

美国教育在线直通讲座——

行前准备会

请看视频——<http://bcove.me/5xmcpf8> >>

在筹划行程以前，你可以从你所在地的美国教育咨询中心或者美国录取你的机构得到帮助。

参加行前准备会

美国教育咨询中心为即将赴美留学的学生举办行前准备会。

美国教育顾问和从美国回国的学生将提供有关信息和资源，这些将可帮助你适应新环境和了解如何迎接挑战的技巧。准备会上讨论的主题包括文化差异、主动性、与本国环境的不同之处、教育体制及期望、住宿以及适应新的文化环境等。

为未来作好准备

短期课程第五步：作好出发准备

赴美留学之前的 2 至 4 个月：

汇总行前材料和重要文件

启程出国前，请花点时间再次检查你是否已带好出行和赴美所需的所有文件。

护照和非移民签证。在旅行期间，请随时随地携带你的护照和资格证书（I-20 表或 DS-2019 表）。飞机着陆前，你需在飞机上填写出入境登记表（I-94 表），美国海关与边境保护局（U.S. Customs and Border Protection）将采集你的指纹并拍照。I-94 表的一个部分将被钉入你的护照。请勿遗失！钉入护照的部分将在你离开美国时收回。

资格证明。务必携带入读学校或项目签发的入境表（I-20 表或 DS-2019）。

联系信息。记下学校国际学生顾问的姓名和电话号码，以便抵美时万一有需要联系。
出生证和结婚证（如适用）。如果这些证书不是英文的，请务必备好经公正的翻译文本。

终生难忘的经历

医疗档案。携带免疫和疫苗接种证书、处方以及医疗和牙科记录。
学习成绩单。携带正式成绩单、大纲或所学课程的说明以及美国学校的联系信息。

录取通知书。

经济资助证明。如果持 F-1 学生签证赴美留学，则应准备好由担保人签名的财力证明原件以及银行账户单原件。

小提示

许多美国大学都有具体的免疫接种规定，符合规定者方可入学。请使用世界卫生组织（World Health Organization）（<http://www.who.int/ith/en/>）发布的标准《疫苗接种或预防措施国际证书》或“黄卡”标明你的免疫接种记录。

短期课程第五步：作好出发准备
赴美留学之前的 2 至 4 个月：

安排旅行事项，启程前往美国

在安排旅行前，向高校或课程主办方确认你应抵达校园的时间。

小提示

你应在收到美国签证后开始各种旅行预订。你不能比入境表上规定的起始日期提前 30 天以上进入美国。

一定要知道如何从机场抵达学习培训主办机构地点。

抵达校园

到校之后，你应该立刻向国际学生办公室报到。第一次前往时最好带上护照和其他入境文件。

此外，你还需要准备：

参加医疗保险。这种保险提供医疗保障。美国没有政府提供的全民医疗保险计划。大多数人都参加私人医疗保险。

按照高校或课程主办方的要求参加校园介绍会。

搬进住所。

小提示

可向国际学生顾问咨询本校医疗保险的相关信息。几乎所有国际学生都通过所在大学购买医疗保险。

残疾学生可通过“美国残疾人通行国际”详细了解美国社区资源的相关信息。

今天就开始旅程

“在校园介绍会上，你会遇到很多新同学，你会发现自己并不孤单。”

——来自印度的留学生

词汇表

学业指导教师 (academic adviser, AA)：就学业问题为学生提供帮助和建议的大学教员。

学年 (academic year)：学校的教学年度，通常从9月至5月；不同学校可将学年分为长度不同的学期，因此一学年可有两学期、三学期或四学期。

认证 (accreditation)：大学质量得到全国认可的专业协会或地区认证机构的承认。

ACT：衡量大学本科申请人的英语、数学、阅读、科学推论及写作（可选）能力的考试，试题为多项选择题。

加课 / 退课 (add/drop)：学期开始时学生经教师许可加选或退出一门课程的程序。

提前选课 (advance registration)：先于其他学生选择课程。

经济担保 (affidavit of support)：个人或机构承诺提供资金的正式证明文件。

助教金 (assistantship)：向研究生提供的一种经济助学金，获助学金的研究生担任教学助理，负责某些教学或实验室管理工作，或者担任研究助理，协助研究工作。

副学士学位/专科学位 (associate degree)：在完成两年学业后被授予的学位；可以是专科结业学位，也可以用于转入四年制大学（相当于学士学位课程的前两年）。

验证 (attestation)：对学位或成绩单的真实性给予正式确认。通常由获认可的专家或见证人签署。

旁听 (audit)：修读课程但不积累学位所需学分。

验真 (authentication)：确定某事是否如实。新生通常需要在申请到美国留学时提供经验真的学习成绩单或学位文凭。

学士学位 (bachelor's degree)：完成大约四年全时学习后被授予的学位。

校园 (campus)：大学校舍所在地。

CGFNS：外国护理学校毕业生委员会 (Commission on Graduates of Foreign Nursing Schools)。

同班排名 (class rank)：指学生在其毕业班级的学习排名或名次。在 100 名学生的班级中排名第一的学生，其排名为 1/100，排名最后的学生为 100/100。同班排名也可以按百分位表示（例如，前 25%，后 50%）。

男女同校 (coed)：录取男女生的大学；也指男女同住的学生宿舍。

学院/大学 (college)：提供本科教育的高等院校，其中有些也提供提供硕士和博士研究生教育。College 还有大学下属学院的意思；例如，商学院。

大学概况手册 (college catalog)：大学或学院介绍学校专业课程、设施、录取要求和学生生活等信息的正式刊物。

社区大学 (community college)：提供副学士学位/专科学位课程及技术和职业课程的高等院校。

核心课程 (core course)：学位课程中的基础课，所有学生都必须完成这些课程才能获得学位。

课程 (course)：一个学期内每周定期所上的课，时间为一至五个小时（或更多）。学位课程由一定数目的必修和选修课程组成，各院校规定不一。

学分 (credits)：大多数院校用来记录完成学位所需（及格）课程的单位。

通勤生 (day student)：居住在校外非属大学管理的住所的学生。通勤生每天去校园上课。

学位 (degree)：完成规定的学业课程后由大学或专科院校授予的文凭或头衔。

科系 (department)：学校、学院或大学按照专业领域划分的教学行政体（如英语系或历史系）。

指定校官 (designated school official, DSO)：指定校官是负责收集国际学生信息并将其输入学生和访问者信息系统 (SEVIS) 的校内工作人员，并帮助国际学生办理签证和工作许可证。指定校官的姓名列于 I-20 表或 DS 2019 表中。

论文 (dissertation)：围绕一个原创研究课题所作的书面论文，通常是获得博士学位 (Ph.D.) 的最后一项要求。

博士学位 (doctoral degree, , Ph.D.)：在学生完成学士学位和 / 或硕士学位以上的研究生课程后大学颁发的最高学术学位。学生需通过口头和书面考试以及递交阐述自己原创研究成果的论文来证明学术能力。

学生宿舍 (dormitories)：大学校园专为学生使用的住宿设施。典型的学生宿舍包括学生房间、浴室、公共休息室，也可能有自助餐厅。简称为“dorms”。

ECFMG：外国医学毕业生教育委员会 (Educational Commission for Foreign Medical Graduates)。

ECFVG：外国兽医毕业生教育委员会 (Educational Commission for Foreign Veterinary Graduates)。

选修课程 (electives)：可以从任何专业领域选修的课程。选修课程使学生有机会探索其他感兴趣的课题或科目。

ERAS：电子医务实习申请系统 (Electronic Residency Application System)，可通过该系统申请美国医科领域的住院实习医师位置。

课外活动 (extracurricular activities)： 大学课程以外的非学术活动。

教员总称 (faculty)： 在美国院校授课的人，可包括教授、副教授、助理教授和讲师。

杂费 (fees)： 除学费以外，大学为了支付校内服务而收取的费用。

全额奖学金 (fellowship)： 通常授予研究生的一种经济资助，通常不要求被授对象提供任何服务作为交换。

期末考试 (final exam)： 通常称为“final”，对某一课程全部授课期间涵盖的全部学习内容的综合考试。

经济资助 (financial aid)： 一种通称，包括各种帮助学生支付学费、杂费和生活开支的资金、贷款及半工半读项目。

兄弟会 (fraternities)： 许多美国校园内的男性社交、学术和慈善组织。

一年级新生 (freshman)： 中学或大学一年级学生。

全时学生 (full-time student)： 在院校进行全时学习的学生；具体课程数目和时间由各院校规定。

管理专业研究生入学考试 (Graduate Management Admission Test, GMAT)： 针对工商管理硕士 (MBA) 申请人的标准化考试，考查申请人在长期学习和工作中获得的基本文字、数学和分析写作能力。

评分制度 (grade/grading system)： 对学生学业的评估。

平均成绩 (grade point average, GPA)： 学生完成的所有学业课程的综合平均成绩。在美国，成绩通常以字母表示，以满分为 4 分计算。

成绩 GPA

A	4.0 (优秀)
B	3.0 (良好)
C	2.0 (及格)
D	1.0 (待提高)
F	0.0 (不及格)

毕业生 / 研究生 (graduate)： 指已完成中学或大学课程的毕业生。大学的“graduate program”则指本科以上的研究生专业课程。

研究生入学考试 (Graduate Record Examination, GRE)： 考查有意读研究生课程的申请人的语言推论、量化推理和分析写作能力的标准化考试。

高中 (high school)： 指美国的中等学校。

高等教育 (higher education)： 中学教育以上的大学、职业学校、技术学院教育。

荣誉课程 (honors program)： 为成绩优异的学生开设的高深课程。

学院/研究院 (institute)： 提供某一类密切相关学科学位课程的高等院校；例如，理工学院 (Institute of Technology)。

国际英语语言测试系统 (雅思) (International English Language Testing System, IELTS)： 考查母语为非英语申请人的英语能力的考试。

国际学生顾问 (international student adviser, ISA)： 大学里专门负责就有关政府规定、签证、学业规章、社会风俗、语言、经济或住房相关事项、旅行安排、保险和法律事宜等为国际学生提供信息和指导的人。

三年级学生 (junior)： 中学或大学的三年级学生。

语言要求 (language requirement)： 一些院校要求学生必须证明具有除母语以外的另一语言的基本阅读和写作能力才可获研究生学位。

法学院入学考试 (Law School Admission Test, LSAT)： 法学院可用以评估申请人掌握的阅读和文字推论能力的标准化考试。

讲座 (lecture)： 大学常用的授课形式，教授在教室面对 20 至数百名学生讲课。讲座可伴有定期分组讨论，由助教负责引导。

文科和理科 (liberal arts and sciences)： 旨在培养学生的语言、写作和逻辑思维能力的人文学科、社会学科和自然学科专业。

生活费 (living expenses)： 食宿、书本、文具、交通、个人开支、医疗保险等费用。

留学费用 (maintenance)： 就读大学的费用，包括住宿费、书费、服装费、洗衣费、当地交通费和杂费。

主科专业 (major)：学生专注攻读的领域。主修课程占学位总课程的 25-50%。大多数学生主攻一个专业，但也有些学生攻双专业。

主科专业教授 / 论文导师 (major professor/thesis adviser)：主科专业教授与需通过作研究取得学位的学生一道制定和选择研究方案、开展研究和介绍研究成果。主科专业教授也是审核该研究进度与结果的教员评委会负责人。

硕士学位 (master's degree)：在完成学士学位以上至少一年的更高层专业课学习后取得的学位。

医学院入学考试 (Medical College Admission Test, MCAT)：旨在评估申请人是否具备医科学学习所需条件的标准化考试，考查申请人的问题解决能力、批判性思维能力、写作技巧及科学概念和原理知识，试题为多项选择题。

期中考试 (midterm exam)：在学期中段进行的涵盖所有已授课程内容的考试。

副科专业 (minor)：学生的第二专业领域。选择副科专业的学生通常需要完成副科学科的大约五门课程。

公证 (notarization)：由一位公共官员（在美国称为“公证人”）或身兼监誓员职能的律师对某一文件（声明或签名）的真实性给予证明。

NRMP：美国实习医生配对项目 (National Resident Matching Program)。

培生学术英语考试 (Pearson Test of English Academic, PTE)：通过反映现实情景的试题考查申请人英语能力的考试

分班考试 (placement test)：用于测试学生某一领域学业能力从而将其分至适当班级的考试。有时基于这一考试成绩，学生会得到学分。

学习计划 (plan of study)：这是申请人对准备学习的课程的详细说明。该计划应包括学生在“目标陈述”中所述的目标。

博士后 (postdoctorate)：为已完成博士学位的学生提供的课程。

研究生 (postgraduate)：通常指研究生学位以后的课程。也指研究生教育。

预科课程/先决条件 (prerequisites)：学生在进入更高一级学习前必须完成的课程。

资格考试 (qualifying examination)：在许多研究生院，这是指对已完成博士学位的必修课但尚未开始写论文的学生的考试。资格考试可以是口头或书面形式，也可以是两者并举。博士生必须通过资格考试才可进入写论文阶段。

注册 (registration)： 学生选择一学期将修课程的过程。

住院医师实习 (residency)： 在所选专业领域进行的临床培训。

宿舍助理 (resident assistant, RA)： 这是学校学生宿舍管理员的助理，是学生在需要帮助或对校园生活有疑问时首先求助的对象。宿舍助理通常是在校生，作为服务交换，宿舍助理享有免费住宿和其他福利。

负责人 (Responsible Officer, RO)： 负责人是指汇集交流访问学者信息并将其输录到学生和交流访问者信息系统的校方交流访问项目工作人员，同时也协助访问学者办理签证。负责人的姓名列于 DS-2019 表。

滚动截止日期 (rolling deadline)： 在特定时段内，院校随时接受申请并录取学生，直至满额。

休假 (sabbatical)： 给予大学教师的一段长时间的带薪休假，同时使其有机会专心从事研究。

SAT： 用于本科入学时考查申请人数学与英语能力的考试，试题主要为多项选择题。

SAT 专项测验： 考查申请人专项学科知识的考试，试题为多项选择题。

奖学金 (scholarship)： 通常针对本科生的经济资助，形式包括减免学费和 / 或杂费等。

学校 (school)： 通常指小学、初中或高中。 也会与“大学”或“院校”等词替换使用，还可泛指任何教育机构，如，法学院或研究生院。

学期 (semester)： 为期大约 15 至 16 周或半学期的学习时段。

研讨课 (seminar)： 一种小组教学形式，包含独立研究和在教授指导下的课堂讨论。

四年级学生 (senior)： 中学或大学的四年级学生。

社会安全号码 (Social Security Number, SSN)： 美国政府发给公民的用于缴纳工资税的号码。任何有经常性工作的人都必须取得社会安全号码。许多院校使用该号码作为学生身份号码。

二年级学生 (sophomore)： 中学或大学的二年级学生。

姐妹会 (sororities)： 许多美国校园内的女性社交、学术和慈善组织。

特殊生 (special student)： 在校上课但不读学位的学生。

学生和访问者信息系统 (Student and Exchange Visitor Information System, SEVIS)： 在外国学生和访问学者到达美国之前和在美国期间储存其资料的联网系统；是美国国土安全部管理的学生和访问者项目 (SEVP) 的一部分。

学科 (subject)： 高等教育课程中的某一专业领域课程。

教学大纲 (syllabus)： 一门课程所涵盖的内容提要。

助教 (teaching assistant, TA)： 协助本科教学工作的研究生，这是大学为研究生提供经济资助的一种方式。

终身教职 (tenure)： 如无特别例外情况，获终身教职意味着享有在校执教直至退休的保证。终身教职被授予在科研和论文著作方面有杰出表现的资深教员，终身教职制度的目的是保护学术自由。

结业课程 (terminal program)： 副学士学位 (专科学位) 课程，毕业后从事特定职业。

英语作为外语的考试 (托福) (Test of English as a Foreign Language, TOEFL)： 考查母语为非英语的申请人的英语能力的考试。

论文 (thesis)： 攻读学士或硕士学位的学生围绕某一专题进行研究后写出的结果报告。

成绩单 (transcript)： 经认证的学生成绩纪录。

转学 (transfer)： 从一所大学转入另一所大学以完成学位学习。

转学性学位课程 (transfer program)： 副学士学位 (专科学位) 课程，修完课程的学生可直接转入四年制本科三年级继续攻读本科学位。

学费 (tuition)： 院校收取的教学和培训费用 (不包括书费)。

大学 (university)： 既提供本科课也提供研究生课程的高等院校。

USMLE: 美国医师执照考试 (U.S. Medical Licensing Examination)。

退课 / 退学 (withdrawal): 退出已选课程或退学的行政程序。

邮政编码 (zip code): 代表美国邮政投递区的邮政编号。

美国教育 (EducationUSA) 是得到美国国务院教育与文化事务局 (Bureau of Educational and Cultural Affairs) 支持的咨询中心网, 在全球 170 个国家设有数百个咨询中心。美国教育咨询中心致力于增进美国人民与其他国家人民的相互了解, 提供准确、全面、及时的美国教育机构资讯, 在全球范围内积极推广美国高等教育。如需查找咨询中心, 请访问 www.educationusa.state.gov。

2012 年 9 月