



很高兴有机会能谈一谈我来美国这几年的生活，作为系列文章的第一篇，就先谈谈我是如何计划并准备来美国的吧。在这里我主要是谈一谈作为学生计划出国求学的一些体会，关于出国博士后或者交流学者，又有所不同，笔者这里就不太了解。

近几年，出国的人越来越多，从高中就开始出国的也大有人在。当然，出国的首要问题是语言，不管是去英语国家还是说其他语言的国家，语言问题的准备工作自然是越早越好。我个人是大二那年开始有准备出国学习的想法，很自然的，在大二暑假就报名参加了北京新东方的暑期 GRE 培训班。关于 GRE 和托福的准备，考虑到 undergraduate level 的申请是不需要 GRE 成绩的，因此只有准备出国读研（博）才需要准备 GRE 考试或者其他同级别的考试（GMAT/LSAT）。就我个人而言，我是倾向于先准备 GRE，再准备托福考试，这个顺序大概是先难后易，毕竟 GRE 的词汇量要比托福大的多，而阅读和 analytical writing 的训练也可以让你轻松应对托福的 reading and writing。如何准备 GRE 和托福我就不在此赘述了，毕竟有太多的培训机构提供了相关课程。我想说的只有两点，1. 培训机构只能告诉你做题方法和思路，单词还是得自己背，写作口语和听力还是得反复练习。2. 强烈建议不要在对这两个考试完全不了解的情况下去参加培训班的课，那样的话效率会很低。一定要把培训阶段的目的定做提升自己的过程而不是对考试了解熟悉的过程。

解决了语言问题，接下来就是申请材料的准备。

美国大学（包括本科和研究生阶段）的申请每个学校都是独立的，并没有一个统一的系统。在准备申请材料之前，自然是要决定申请什么学校，什么专业。这些考量会非常明显的影响申请的成功率，同时决定了你未来几年会在哪个城市度过怎样的生活。对于学校和专业的申请，通常有以下几种：1. 没有任何人介绍，自己评估，自己决定，只要是好学校就可以；2. 学校内有老师介绍去某课题组，或者之前有去某所大学交流过，对该校比较熟悉；3. 向往某位学术界大牛，非常想去他/她的课题组。针对第一种，自知之明很重要，这个就像高考，自身的条件包括成绩、才艺、推荐人等等要与录取条件相匹配。美国大学的排名 US news ranking 每年都会更新，很轻松就能查到。整个申请的 package 可以自己独立完成也可以请中介帮忙。对于第二种，有老师介绍的话申请研究生会轻松很多，基本上你未来的导师也会帮你写信向研究生院推荐的，只要符合研究生院和该专业录取的最低条件就可以。没有老师推荐也没关系，那么在 personal statement 里就需要强调自己曾经来该校交流过，非常喜欢该校并决定申请来读书。对于第三种，我们通常所说的套磁是必不可少的了，关于套磁信，没有固定格式，主要就是 show your ability and motivation，让教授认可你的态度。当然了不要对套磁信报太大希望，尤其是发给你从未见过没有任何交集的教授，他们很大概率是不会回复你的。最好的套磁信应该是发给你在学术会议或者报告讲座中交流过的教授。最后的最后，学校申请绝不是一蹴而就，

申请的时候至少准备 8-10 所学校比较合理，这样可以保证在每年春天的 offer 季有属于你自己的 offer。

每年从过完春节开始，大家会开始陆陆续续收到各个学校的 offer，有寄给你的纸质版，也有直接发送 Email 通知你的。千万记得要查收学校寄给你的 I-20 form，这个是你在美国期间身份的证明，也是办理学生签证必须的材料之一。拿到了 offer 和 I-20，就可以着手准备办理签证和预定机票了。签证的办理越早越好，毕竟很多专业的学生办理时会遭遇审查 (Check)。为了不耽误赴美行程，自然是越早办理越好。办理签证需要准备的材料在大使馆的网页上有很详细的说明。在缴纳完签证费用后就可以在网站上预约时间，按时去大使馆面签即可。面签完等着大使馆将印有签证页的护照寄到你指定的地点，之后就可以预定机票了。由于大家一般都是秋季入学，所以暑期的单程机票一般会稍贵，这也是我推荐大家尽早办理签证和预定机票的原因。

在临走之前大家还需要做的事情包括：1. 准备适当的现金和双币种的信用卡，方便落地之后刚开始的一段时间购买生活必需品。2. 大部分的运营商和手机都是支持国际漫游的，提前办理好落地之后向家人报平安。关于在美国办理电话的事情，我会在下一篇文章中涉及。3. 如果可以的话，提前联系好接机的人，学长、朋友、亲戚、老师或者同学都是可以的，一般大学都会有华人学生会或者教会提供新手免费

接机服务。实在没有办法的话 Taxi/Uber 也是可以的。这时候如果你有双币种的信用卡就很方便了。3. 提前找好住处，我刚来美国住的是学校的公寓，可以在网上提前申请的。但是一般学校的公寓很紧张，很多时候没有空房，这个时候可能需要住到校外，那么你需要关注一下该房源所在的位置，是否安全，离学校多远，房租是多少等等。美国除了纽约芝加哥洛杉矶等几个特大城市外，很多地方公共交通是不如国内方便的，因此如果住校外的话，出去购物上学可能都需要开车。所以找房子的时候记得问一下你的未来室友是否能够提供这方面的帮助。4. 关于行李的话，在美国居住的华人很多很多，大部分你在国内能买到的东西这边也能买到，需要带的是一些常见的消炎药，止痛药，感冒药等。衣服的话根据学校所在地区，从寒冷的明尼苏达到温暖的佛罗里达，不同的地区气候条件天差地别，适量带一些衣物即可。毕竟很多同样品牌的衣物在美国要便宜的多。这里提醒一下身材较为娇小的女生，在美国可能会不太容易买到适合自己尺码的衣服，故而可以适当多带一些。5. 出国之前学会做一些简单的菜，不要指望所有地方都可以轻松叫到外卖或者有中餐馆。

篇幅有限，无法面面俱到。在这里，我简略地说了一下出国前的准备工作，希望能够帮助到准备出国或者即将出国的学生学者们。也祝愿大家在出国期间都能有一段美好难忘的回忆！

《医学研究与发表》系列图书新书出版

由美捷登创始人夏华向教授和四川大学药理教研室张媛媛副教授主编的《医学研究与发表》系列图书《英文医学论文撰写与发表一本通》，已经于 2017 年正式出版。

该书获得了诺贝尔奖获得者西澳大利亚大学巴里·马歇尔教授 (Barry Marshall)、澳大利亚纽卡素大学副校长及澳大利亚医学杂志 (*Medical Journal of Australia*) 主编尼古拉斯 J. 塔利教授 (Nicholas J. Talley)、美国医学会杂志 (*JAMA: The Journal of the American Medical Association*) 副主编 (临床综述与教育) 爱德华 H. 李文斯顿博士 (Edward H. Livingston)、以及新英格兰医学杂志 (*New England Journal of Medicine*) 唯一中国编委及《中华医学杂志英文版》(*Chinese Medical Journal*) 前总编辑照日格图教授的大力推荐，购买请扫描右侧二维码。

