PandaCATs

Chinese & American Togetherness

辛辛那提大学中美学生组织

行前手册

（精华版）

目录

前言与寄语 3

编者与鸣谢 5

第一部分 行前准备

1、国际生系统：iBearcatsGlobal 6

2、体检 6

3、签证 8

4、准备行李 8

5、机票、转机与出入境 9

第二部分 初到美国

1、入住宿舍 11

2、开通美国的手机卡、银行卡 11

3、国内转账与缴纳学费 12

4、Check-in和Orientation 14

5、选课与课本 15

第三部分 校园生活

1、衣 17

2、食 18

3、住 19

4、行 21

5、学校上课的系统：Canopy与Catalyst 23

6、医院与医保 23

7、学校App，Wi-Fi与健身娱乐设施 24

8、周边建筑与设施，买菜、购物、与商业综合体 25

第四部分 校外拓展

在美国如何找工作 27

前言

UC PandaCATs，辛辛那提大学中美学生组织，由UC在校学生自发的，以帮助辛辛那提大学中国留学生以及促进中美学生文化交流为目标的学生组织，是当前辛大唯一一个由中国学生以及美国学生组成的学生团体。PandaCATs坚信辛辛那提大学学生应该分享共识，共建成功之路。组织的长期目标是建立并维持成员之间的友谊，拓宽成员的国际视野，为成为出色的全球公民做好准备。

PandaCATs的主要功能构成围绕着四大支柱（four pillars)：

1）社交：PandaCATs将举办两周一次的交流活动或讲座，与其他学生组织如iPals（UC最大的国际生组织）、JASS（日本学生会）等合作，锻炼成员表达能力，并为组员提供平台与美国学生建立友谊；

2）职业：PandaCATs会定期组织模拟面试，简历讲座，公司参观等职业培训活动，帮助成员拓展职业社交圈，为进入职场做好准备；

3）文化：PandaCATs会在中国传统节日时举办庆祝活动，与中文班的美国学生组成语言伙伴，帮助美国成员深入了解当地文化，促进文化交流，拓展国际视野；

4）社区服务：与大辛城音乐协会，大辛城商会合作，为学生提供义工机会，以完成每学年30小时义工时间，培养学生社会责任心。此外，组织积极参与辛辛那提当地各样活动，例如亚洲食品展等，以更好的了解当地文化。

PandaCATs的队伍正在日益壮大。新的学期，我们欢迎有想法、有热情、希望锻炼和提高自己能力的新同学们的加入!

微信群二维码：

Facebook: PandaCATs (University of Cincinnati)

Instagram: uc_pandacats

主席致辞

亲爱的即将入学的辛大学子，

欢迎你们成为我们辛辛那提大学大家庭的一员。辛大作为国际学生满意度第一名的学校，非常重视国际学生的学术发展与校园生活，并积极为留学生提供各种支持。作为一名心理学与经济学双专业的荣誉学生，我对学校表示深深的感谢，也因此申请并成为了辛大国际招生办的学生大使，并和志同道合的朋友们一同创立了PandaCATs（辛辛那提大学中美学生组织），为未来的新生们提供互相帮助与交流的平台。留学之路，路漫漫其修远兮，上下而求索方能收获珍宝，不虚此行。

我们期待你们的到来！

辛辛那提大学中美学生组织主席 兼 国际招生办学生大使

张清依

编者与鸣谢

（按姓氏拼音排序，排名不分先后）

（2019 年 5 月 30 日，修订第一版）

总编辑：沈天昱

编辑： 陈睿楠 林雨欣 刘世通 尚禹成 沈天昱 吴子钰 张曼

张清依 周啸懿 张逸淳

美术设计：沈天昱 张逸淳

封面设计：张逸淳

特别鸣谢：吴子钰 周啸懿 朱霖

第一部分 行前准备

1、国际生系统：iBearcatsGlobal

首先先介绍一下 iBearcatsGlobal 系统。此系统主要处理国际学生的学生服务，包括 F1 Visa 服务，离境申请签字，及申请毕业等。对于新生而言，入学前请务必完成 iBearcatsGlobal 系统的 check list。登陆方式为下列网址，登陆账户为学生 User ID（学校邮箱前六位英文或数字，例如 zhang1@mail.uc.edu，账户则为 zhang1）。登陆后可在相关界面找到对应信息。

本科生和 Pathway 学生都需要在 checklist 中完成“同意 advisor 注册课程”一项。之后的注册 Advisor 会帮助你完成，你需要做的，仅是到校对相关课程进行增减。研究生请与学院联系。Orientation 与 checklist 大家一定要完成！不然无法到校注册学籍。对于上传护照，签证等资料，请注意上传文件大小不要大于 200kb，尽可能使用 pdf 或 png（截图）的格式上传。更多详细细节，大家可以遇到问题时，在新生群中咨询学长学姐，这里仅仅做简要概括。

登录链接：ibearcatsglobal.uc.edu

2、体检

疫苗和体检表：疫苗表和体检表学校会连同 I-20 一起邮寄，如果没有的话可以联系我们获取，或自行在 med+proctor 上完成。拿到手后前往各地国际体检中心体检，表格交由医务人员填写。到校后交到体检中心。如果有没打过的疫苗也不用担心，可以到校之后在 UC Health 补打。

体检须知与注意事项：出国前需要在各地卫生检疫局或者专门的国际体检中心进行出国人员身体健康检查，最长一周时间可拿到国际旅行健康证书（小红本）和国际旅行预防接种证书（小黄本）。去体检时要带上身份证，护照，两寸照片两张，以前的疫苗本（用于疫苗信息的转本），体检表及费用。去时要空腹，尽量早去。以下是体检的有关注意事项：

1）体检前一天晚上饮食清淡，不要喝酒，睡眠充足，以免影响抽血化验结果，发热时请暂缓体检和预防接种；

2）体检前 8-12 小时尽量不要进食，保持空腹状态进行抽血化验及腹部 B 超检查；

3）妇科 B 超及男性前列腺 B 超检查需膀胱充盈（胀尿）后才能检查，建议体检前多喝水；

4）拍摄 X 光胸片时要求腰部以上不能有金属、玉坠等，所以请尽量穿无扣子、无拉链、无图案的薄上衣来拍片；

接种疫苗的注意事项如下：

1）应携带本人的护照或身份证等有效证件前来接种；

2）认真、如实地填写预防接种申请表并回答接种科医生的问题，以便于接种科医生进行预防接种前禁忌症和慎用症的筛查；

3）接种者不宜空腹；

4）接种疫苗后，应在保健中心观察 30 分钟后才能离开；

5）出境前 30 天完成预防接种，才能让肌体有足够的时间来产生免疫力；

6）接种时最好穿宽松的或短袖衣服，便于医生在上臂施种；

体检流程为：取号 → 取表（填写个人信息）→ 等待医生咨询 → 等候叫号 → 电脑录入/交费 → 体检（视乎各保健中心安排）；

纯接种流程为：取号 → 填表 → 电脑录入 → 定价 → 交费 → 接种；

在正常情况下，第 3 个工作日出证（视乎当地的体检中心而定）。或者按照体检结束后各保健中心发放的领取结果回执上标明的具体时间领取体检结果。

UC 学生福利，免费的宫颈癌疫苗：凡是交过学校保险的学生，都可以享受到“宫颈癌疫苗免费接种”。直接去 Linder center 地下一层体检中心，说你要注射 HPV 疫苗。他们就帮你登记。一共三针，每针间隔大概一到两个月。

3、签证

签证可以说是重中之重了，签证就相当于进入美国的门票，没有签证，到了美国海关也不会放你进去。详细的流程我们已经制作成了 word 文档，大家可以在百度或我们的新生群文件里找到，在这儿就简要概括一下签证的一些比较重要的注意事项：

1）不要提移民，不要提移民，不要提移民！当签证官问你是否有移民倾向的时候，别回答有，不然基本上就是拒签；你要问为什么我这么回答你，美国人不希望你去抢他们饭碗，但欢迎你来学习；

2）部分专业被 check 或拒签的概率比较大，比如航空航天，工程机械等敏感专业，请硕士博士与这类专业相关的同学尽早签证；

3）福建籍被拒签的概率尤为大，因为早年偷渡的缘故，导致福建籍学生被拒签的概率远高于其他地区，但大家也别有太大的心理负担；

4）签证问的问题基本上都是家常便饭，且面签官一般也不会太为难学生，但考虑到进来中美经贸摩擦，请大家尽早签证；签证时拥有一颗平静的心，是你的制胜法宝；

5）上海场次签证时间比较紧张，请在上海面签的同学尽早预约。

4、准备行李

准备行李原则是轻装简行，明智筛选。减少行李可减轻转机压力，大面积行李根据情况尽量少带，可以考虑来美国购买。美国有各种实惠的家居用品、电子产品连锁零售和大型零售超市，在 Walmart，IKEA，Target，Best-Buy 处可找到你需要的生活用品和电子产品。轻装简行可减少很多麻烦。以下为刚需行李的清单，请大家务必准备：

1）没过期的护照（Passport）和签证（Visa）；

2）I-20 表；

3）录取通知书（Offer）；

4）登机牌（Boarding Pass）；

5）少量现钞，五百左右即可，不要携带过多现金，最大不要超过 1 万美金，否则出入海关需要申报；

6）便笺或笔记本和中性笔；

7）开通国际漫游的手机，保存美国接机人和联系人的号码；

8）准备一张包括美元的双币卡，Visa 或 MasterCard，推荐至少两千美元的额度；

床上用品：可来美国购买。不建议带厚棉被，怕冷同学可在美国 20 刀买一个压床的毯子。枕头很便宜，推荐在美国购买很实用的薄蚕丝被。

洗漱用品；则据个人需要可以带开始几天会用到的如洗衣皂、干发帽、小毛巾、牙膏牙刷之类的清洁物品等，其他可在美国超市买。

电子产品：从国内携带电脑等电器，必备准备转换插头。在国内购买美国专用电源转换器即可。苹果产品的充电器无需担忧，在美国通用。其他电子产品美国价格通常较低。

请注意，当美国海关人员询问是否携带食品，例如鸡肉制品时，无论你将食品放在大行李箱或是随身行李中，请如实回答美国人员的提问。据笔者所知某同学曾有因未如实回答而被美方罚款数百美元的经历。

不建议携带：锅碗瓢盆、电饭锅等、任何厨具；食品方面有如如生肉、生鲜蔬菜等，其他较大体积、质量且无主要作用的物品亦不建议携带。

5、机票、出入境与转机

机票：对于机票的购买，大家各具一辞，每个人都有自己不同的看法。对于什么航空公司，什么航线最优，其实也具有一定的主观色彩。我可以这样说：能够承载国际航班的航空公司都是有一定实力的，所以他们的硬实力不会有太大差别，唯一有可能有差别的或许就是航空餐了。笔者常年飞美联航“辛辛那提-芝加哥-上海”航线，航空餐讲道理有点糟心，而相比之下，达美航空的航空餐就要好很多。但对于第一次来的你们，不必太过于在意。选择便宜机票的才是硬道理，土豪请忽视这一条。但是大家还是要遵循这么几个原则：

1）转机时间要充足：推荐第一次入境的小伙伴留有两个半小时至三个小时的转机时间（不能小于两小时），更多则更好。毕竟是第一次入境，对环境不太熟悉，会需要更多时间，入关后还需要转运行李，为保证不耽误转机，建议各位留有充足的转机时间；

2）转机次数不要太多：每一次转机都要下飞机，换登机口，在上飞机，有时候甚至要换航站楼。这都非常浪费时间，所以对此我们建议，转机一次，是最好的选择，比如上海-芝加哥-辛辛那提。

海关单：在飞机上，你会收到空姐发给你的海关申报表，如果你带了违禁的物品比如猪肉，不必老实填写，如果填了，下了飞机一定会被没收。总而言之，请大家不要携带肉类，瓜果等物品。另外会有问你会留价值为多少的东西在美国，一般不确定的情况下可以填写 1000-3000 美元。

出入境与转机：下了国际航先要入关，各大机场都会有提示牌提示该往哪里走，所以不用担心找不到路。排队过关的时候请准备好报关单，I-20 和护照，海关人员会需要检查。过关后的下一步就是转机了，而转机之前一般都需要重新托运行李。所以在过关后，应该先到提取行李的地方等候自己的行李，提取行李以后跟着转机的指示牌前进。会到某一个能重新托运行李的地方，把行李交给安检人员之后自己也要重新过一次安检。之后就可以到新的登机口候机了。每个机场下国际航班的第一步都是入关，但是之后重新托运和过安检的顺序有可能不同，但无需担心，有问题可以寻找工作人员咨询。只有登机牌在手，就可以无数次重新进入机场。

行李与开箱：不同航空公司有着不同的规定，部分航班公司允许托运两只行李，部分仅仅允许托运一只。乘坐国际航班，通常情况，手提行李总重量不要超

过 7 公斤，每件行李体积不超过 20×40×55 厘米（三边之和不超过 115 厘米）。乘坐美加航线的旅客只能随身携带一件手提行李。在美国，海关开箱检查的概率很高，而且是不当面的，遇到违禁品直接没收。有价值的东西你得自己去申诉，比如香烟等。被检查的箱子会被尽可能的封好，里面留有美国国土安全局的字条，说明你的行李被开箱检查过。

第二部分 初到美国

1、入住宿舍

选择住校的新生，请在到辛辛那提之前仔细确认自己宿舍的开放时间。每个宿舍都不一样，每年也都不一样。如果是在开放以前就到达的，可以发邮件到 HOUSING OFFICE 申请提前入住(Early Move-in)。有可能会产生一定的费用，具体详情可以联系学校，下列为邮箱：Uchousing@uc.edu 。如果同学们晚上抵达了学校，请去自己宿舍的前台联系管理员领取钥匙，亦可以寻找 UC 校内警寻求帮助。申请了接机的同学可直接告诉司机，他们会把你送到距离宿舍最近的位置。

2、开通美国的手机卡、银行卡

手机卡：首先讲下美国主要的几大运营商：Verizon，AT&T，T-Mobile，Sprint，这是美国主要的四大运营商。初到辛辛那提不用担心手机网络问题，这四个运营商都在学校附近，坐落在学校的 Calhoun St.。个人，也是大多数人推荐的，AT&T pre-paid 50 美元每月套餐，流量非常够用，8GB LTE（4G）流量用完之后，继续用流量（3G）也不会花钱，但是速度会有限。AT&T 信号总体还是不错的，并且经济实惠。如果绑定银行卡 auto-pay 的话会省 10 美金每个月，这档是普遍学生使用最多的运营商套餐。办理手机卡带上护照即可。注意手

机卡和银行卡办理的顺序是：先办理手机卡，再办理银行卡，银行办理银行卡需要你本地的电话号码。

其次讲一讲 Verizon，这可以说是美国最好的运营商了，信号最强，山里也有信号，但也是最贵的，毕竟大家都还是学生，每个人出门在外都想省点钱，土豪可以忽视本条。其次 T-Mobile 是最经济最实惠的运营商，但在一些地方回经常遇到没有信号的情况，费用大概是每个月 30 美金。

家庭套餐：美国运营商可以用 Family plan，可以和小伙伴们一起组个 family plan，之后价钱会便宜很多。比如我用的是 AT&T 50 美金的， 但是我们五个人组成 family plan 之后，平坦下来我每月付 28 美金。但是 family plan 有一个令人头痛的事情就是需要一个人做为 host，也就是主账户。主账户意味着每个月交钱，其他小伙伴付给这个 host。如果有人不交钱那这个主账户会很头疼，而且如果有一个人退出这个 family plan， 那么其他人的价钱也会随之上涨，所以找好队友很重要。

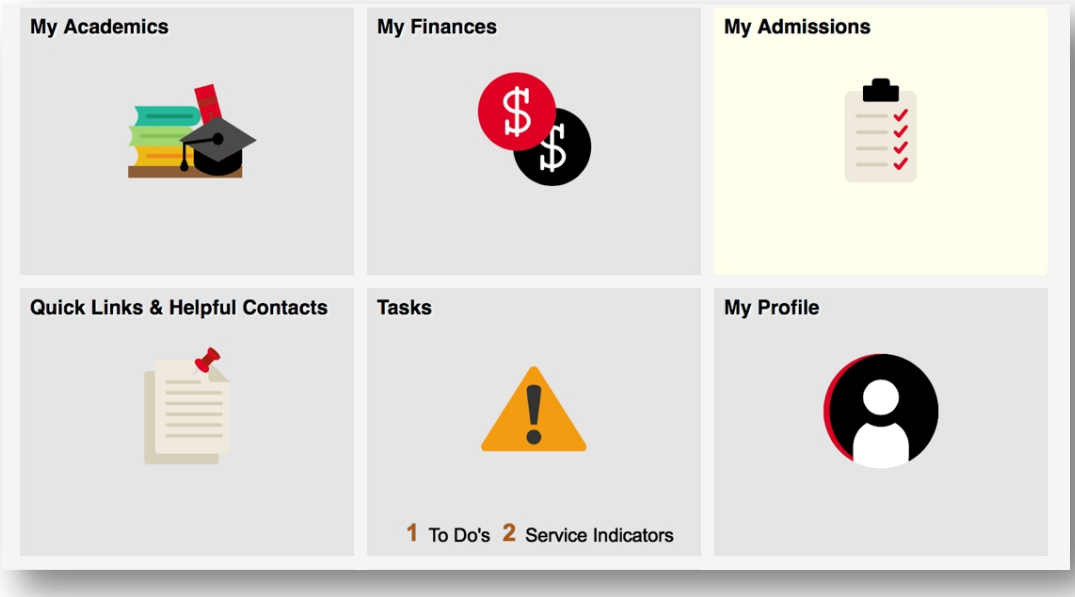
银行卡： UC 附近的有几家大银行，分别是 Morgen Chase（摩根大通），5/3 Bank，和 PNC Bank。这里推荐使用 Morgen Chase。你只需走进银行，和他们的工作人员说你要开通一个新账户，他们十分熟悉流程。记得办理银行卡的时候带上护照和 I-20。

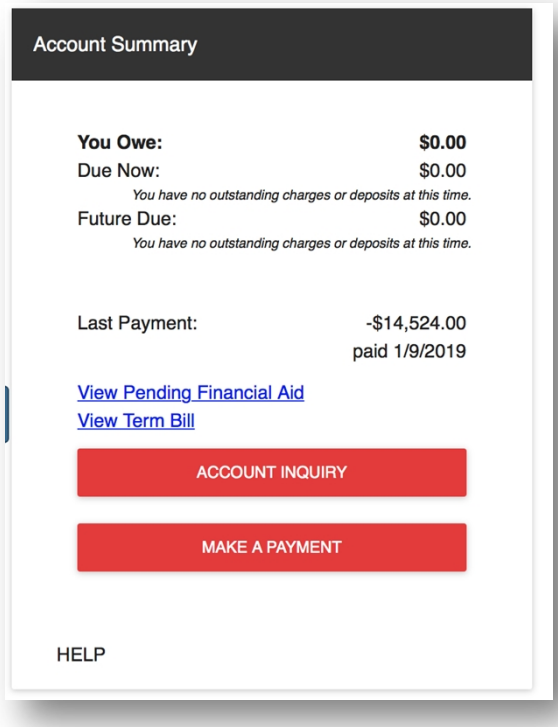
盗刷：你在美国办的银行卡叫 debit card，可以理解为国内的借记卡。在美国办理信用卡是要 SSN（可以理解为社保号）的。另一方面，在美国使用美国的银行卡比使用国内的银行卡更安全更方便。这就关系到盗刷后，找回的效率问题。在美国如果你的美国银行卡被盗刷的话，给银行打电话，跟他们讲哪一笔消费不是你的，他们会查审核消费时间和地点。举个例子，假如你人在辛辛那提有一笔消费是在西雅图消费的，那么很明显不是你本人消费；之后银行会直接把钱退给你。效率非常高，任何一笔小的盗刷，银行都会给你打电话确认，你只需要说我没有刷过某一笔消费，他们就会立刻停止你手头的那张卡，并给你寄来新的卡片！（基于人与人之间的基本信任，使得美国在某些事情的效率上高中国不少）。但如果你用的是国内信用卡，情况就会复杂很多。一句话概括就是，国内银行帮你找钱没有美国银行方便，所以大家务必做好防护措施，比如在去不太熟悉的餐厅用餐之后选择使用美元现金结账，以防止信用卡被盗刷。

3、国内转账与缴纳学费

缴纳学费：学费的具体缴纳流程如下

1）进入学校 catalyst 系统页面，网址为:catalyst.uc.edu，在这里需要输入你学校的账户和密码进行登录，然后出现如下界面，并且点击 My Finances；





这里会显示你需要交的金额

2)点击 Make a Payment 进行缴费。学费的构成是: 学费+外州费+学杂费+保险费+住宿费伙食费（如果有），最后减去奖学金费用（如果有）。

3) 这时候就要大家选择不同的支付方法了：由于我们付学费给学校，是以转账而非消费的形式支付的，所以如果使用信用卡支付学费，是会被收取相关的费用的(目前这个数字是 2.5%)。按照扣除奖学金以前的学费标准，本科生每个学期的学费大约是一万四千到一万五千美元。2.5%的手续费就是超过接近 400 美元的费用了。

国内转账：国内的信用卡消费是没有手续费的，但是在美国交学费和房租会有手续费。例如，在 UC 交学费你用国内信用卡，美国方面可能会收取你至少 3000 元人民币的手续费。所以推荐到美国之后，先到银行办理银行卡，之后让你家里人给你汇款。

汇款的话以我使用的 chase（摩根大通）为例子，当你办理完银行卡之后会有以下信息需要知道，可以向工作人员索要。

第一，是你的 Account number，注意 Account number 不是你银行卡上的卡号而是你的银行账号，在美国存的钱跟着账号走而不跟卡走；

第二，是银行的本地代码叫做 Routing number；

第三，银行的国际代码，chase 的国际代码是 Chasus33xxx，（有的银行是 11 位，如果是 11 位的话加上后面三个 x）。

基本上有了这些信息交给你家人，就可以给你汇款了。请注意一点，境外汇款会查的较紧，可能会需要你的学费单子做证明，才会给你汇款。中国汇款美国是 150 人民币+千分之一的手续费，然后 chase 的话收了我 10 美金手续费。

4、Check-in和Orientation

请大家准时按照Orientation文件上所显示时间准时到场，文件上会有非常详细的步骤指导，不建议学生缺席。当日会有UC在读学生分组带领新生进行到校融入活动，例如学生信息录入、学生卡办理、校园参观、资源利用、学生团体活动等。请不要迟到！

女生可以化妆，当天会拍照作为学生卡头像，及学生资料头像。学生卡办理流程及为简易，开学典礼当天即可拿到。学生卡作为教学楼、特殊教室、宿舍、食堂的门卡，并且学生卡可作为储值卡，可在TUC二楼或校网进行充值。学校附近的商店或饭店都可以使用学生卡付款。如不小心遗失请在Edwards Center（地址为66 Corry Blvd, Cincinnati, OH 45219）补办，手续费25美金。

5、选课与课本

注册课程是在Orientation的最后时段进行的 ,在学院的Orientation过了之后，每组学生会分到不同的Advisor，Advisor会根据你之前的状况给你一张他建议的选的课的列表。正常情况下，学生只需对少部分课程进行调整即可，比如自己感兴趣的选修课。但在这里提醒大家，大一阶段，选修课不要选太多。

这边顺便提一下 ,有的学院可能新生选课时会出现因选课时间较晚课已被选满的情况，这时请积极与在场的 Advisor 沟通。如果非常想上某一节满员的课，可

在选课期间向 Advisor 要加课的一个小绿条，或者自己到French Hall或者University Pavilion一楼大厅的架子上拿。然后去找任课老师，与学院系主任签字，再到University Pavilion加课就行了。鼓励大家先通过选课系统Catalyst了解下自己的专业排课和需求，这样选课期间会比较得心应手，同样节省时间，有利于抢课。

刚开学的特定时间段内（一般是开学两周内）是可以随便退课加课的，请随时关注课程动态，想上的课也许会有人退，同时第一周，一些公共课老师也不在意你去，所以如果非常想去某堂课可以第一周先上着，等有人退了在注册上，这样不耽误学习进度。

关于对教授的评价问题，新生可以前往www.ratemyprofessors.com预先进行了解，这是一个十分好用的网站，你能对教授的消息一目了然。

课本：对于初来乍到的新生们来说，解决了住宿、交学费和选课的问题之后，最关心的就是“买书”这个问题了。众所周知美国的书，尤其是课本不是一般的贵，下面这些内容可以帮助你快速选择最适合自己的买书方法。上课所需的书本可以在注册课程后登陆Blackboard（也称为Canopy），在My Courses 类目下进入相应的课程并选择Syllabus（教学大纲）查看。也有些老师不会把Syllabus 放在网上而是选择在上课的第一天把打印好的Syllabus发给学生，这种情况下就无法提前知道所需的课本了，不过在没有特别说明的情况下开学第一周通常不强制要求课本，所以同学们不必担心。

实体店：获得书本最快的方法自然是从实体店购买了，学校范围内的书店包括校内的 Bookstore 和学校正南方向 Calhoun St.上的 DuBios Book Store。在这两家书店里，你可以选择购买新书，购买旧书或者租书。校内的书店书是最全但也是最贵的，个人建议买书可以到 Dubios 先看一看，能在那买的尽量在那买，价格一般都会比学校书店的要便宜。

1）**购买新书：**按原价购买一本全新的教科书，由于价格高昂通常较少被大家选择，但是如果这门课程 包括需要在网上完成作业的网上作业包，那就只能选择购买实体新书或电子书版本，因为旧书上的 激活码是不能用的。一般来说语言课程的教科书都需要买新书。

2）**购买旧书：**在书店购买别人使用过的 N 手书(通常大家都是用完卖给书店之后书店再当二手书卖出， 所以你不知道它是第几手的)，这些书都会在书脊下方或封底条 码的位置贴上明显的 USED(黄色的 小标签)标示，非常容易辨认。旧书的价格会标在价签上新书的价格下面(PS:不管几手的旧书价格 都一样，请放心大胆的 挑看起来最新的那本吧)，旧书在使用结束后可以卖回书店，当然价格肯定 比买入价格低;

3）**租书：**比起买了书再卖回去，租书就方便多了。如果是在学校 Book Store 租书，只要带好你的 Bearcat Card,记住你的 ucmail 邮箱和手机号码，拿着想租的书去收银台告诉收银员你想租书，他 就会帮你完成后面的手续并在被租书的封面上贴上租书的截止日 期，同时在截止日期临近的时候你 的学生邮箱也会收到还书提醒，通常这个截止日期是每学期的最后一天。如果在 DuBios Book Store 租书，则需要带上你的驾照(没驾照的孩子就不用考虑了)，其他步骤基本同上。

网上获得书本的方式有几种：网上购书、购买书本的电子版或网上购买作业包得到附带的书本电子版。

网上购书：最常用的就是亚马逊（Amazon）了，购物的流程类似于中国淘宝，只需要在 www.amazon.com 主界面搜索栏输入想找的书名和版本号或者 ISBN（国际标准书号），即可找到对应图书。Amazon 也提供租书服务，通常价格比学校书店便宜，租赁时间通常按学期计算，有 4-5 个月时间

购买书本的电子版：这里主要指的是购买 Amazon 出品的 Kindle 阅读器版本，没有阅读器的同学也不用担心，下载了手机或电脑的 app 之后就可以使用 Kindle 电子版了。在 Amazon 主页的搜索栏把搜索的范围由 all 改为 Kindle Store 后就可以搜索到 Kindle 电子版的图书并购买。这个版本的好处在于可租可买，并且租期精确到天，对于短期使用的同学来说非常划算，多平台阅读也省去了携带书本的麻烦。而且可以好几个同学购买同一本书一起共享。但是注意，一个亚马逊账号可以同时授权最多五台电脑同时浏览同一本书.

购买网上作业包并得到书本电子版：前文已经提到过，有些课程需要购买网上作业包并在网上完成作业，在不管你是从实体书中得到作业包的激活码，还是直接在作业网站上线上刷卡购买作业包，作业包中都是附带书本的电子版的，不

过这个电子版只有在登陆自己的账号之后才能看到，所以没有 Kindle 版方便。对于一些课程，则只能购买作业包，因为你完成上课的作业需要用到该软件。

比起实体店购书，网上购书的优点在于省去了排队和等待书店补仓的时间，电子版书本携带方便且价格较实体书便宜，缺点在于邮寄需要时间，而且有些同学可能不习惯使用电子版图书。最典型的例子是微观经济 ECON1001 和宏观经济 ECON1002 都是可以用电子书的,还有很多物理课程也可以用电子版。

第三部分 校园生活

1、衣

可参考北京四季衣物准备，辛辛那提纬度与北京大致相同，因此气候相似，四季分明。冬季寒冷，夏季炎热。冬季，辛辛那提校园的室内有空调开放，比较暖和，准备羽绒服二至三件足矣。建议带一双靴子用于冬季时外防水防滑。你也可以选择来美国选购衣物和鞋子，价格通常比国内便宜。（据美国法律，携带和穿着假名牌存在侵权和版权风险，但是极少数美国执法人员会查这些）。

冬装：羽绒服、滑雪服、冲锋衣、厚尼大衣、抓绒长袖、毛衣、保暖内衣、温暖的围巾帽子、手套和睡衣、可以防滑的靴子、加绒的冬鞋、鞋袜棉拖鞋等。美国很难找到可提供特定材质的衣物清洗的地方，因此不建议带毛衫类衣物；冬季室内 24 小时提供空调供暖，故冬日穿衣可遵循“外厚内薄”原则。室外需带围巾，准备男生的冬鞋需考虑防滑和保暖等功能，女生可穿暖和的雪地靴。

春秋装：长袖外套，舒适卫衣，夹克衫，风衣，呢子外套，针织开衫，正装，棉毛衫，衬衣，长袖短袖背心，牛仔裤，中裤等。美国牛仔裤物美价廉，可直接买。建议商科同学带正装，以便参与各项正式商业活动。在辛辛那提购买男士正装会比较昂贵，女生可据款式酌情考虑。

夏装：短袖，背心，长袖外套，短裤，中裤，凉鞋，拖鞋，游泳装备等。女生可带各种漂亮的裙子和热裤等。

怕冷的学生需注意，美国夏日室内 24 小时供应冷气，图书馆久坐、上课、逛商场时带一件外套保暖十分必要。男生可根据自身身形条件选择带合身的短袖和打底，美国超市同样也有各式物美价廉的打底衫可供选择。美国部分防晒产品只有防晒功效，大家可根据个人需要携带相关产品，如需在美国选购，要注意是否含有防晒黑的特殊标识。（如 Broad Spectrum）。

美国鞋子较便宜，但高跟鞋鞋底弓面不非常符合亚洲人的脚掌弧度，故买带根鞋子时需注意舒适度，建议自带几双舒适高跟鞋。

2、食

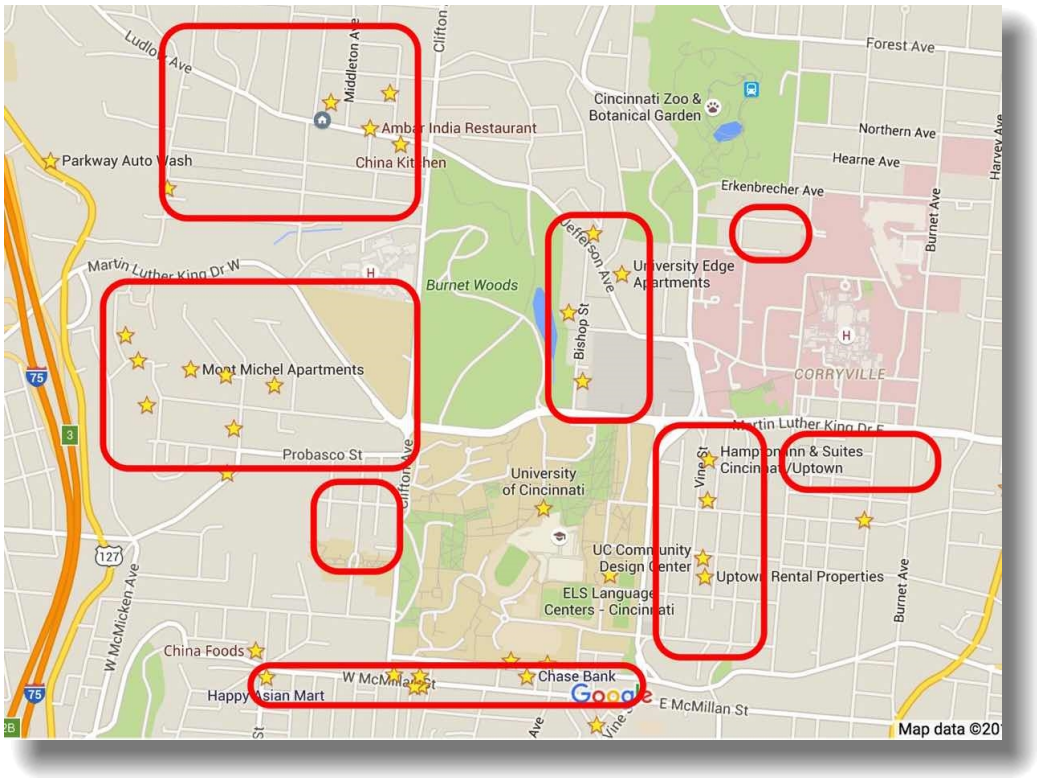
我们常说“民以食为天”，出国在外，“吃”是很重要的一部分。学生家长们可能会担心在美国是否能买到大米、锅碗瓢盆、调料等，这点不用担心，美国这边的超市应有尽有。所以不需要从国内带电饭煲之类的家用电器，更不用背大米等食物（海关也不一定能让你过）。

UC 周围的餐馆主要集中在学校南边的 Calhoun St，有美式快餐、中餐、日料，韩料等，拉面都有，大家来了可以自己探索这条美食街。更多的学生会倾向于自己做饭，那么像“在哪儿买菜”之类的问题就会出现了。首选学校东南边的 Kroger 超市，可以说是学校附近最大的超市了。基本食材、调料等是非常齐全的，做饭不愁没食材。中国学生普遍会一个月去一次华欣超市（辛辛那提附近最大的华人超市），开车 20 分钟距离。饭扫光、老干妈、康师傅方便面等应有尽有。但是要稍微注意一下食品的保质期，据说有的小伙伴买到过过期产品。

最后介绍一下学校的食堂情况，学校总共有三个食堂加一个学生活动中心。学生活动中心，叫 TUC，美国学生中午普遍吃快餐，一般一个汉堡加一分薯条，所以 TUC 就成了校园的热门之地。 TUC 里面有汉堡王，Chick-Fli-A，Taco bell 等，都是美国有名的快餐。TUC 的对面还有 Subway。如果是新生的话推荐大家办理 meal plan，也就是学校食堂的套餐，可以任意在学校的三个食堂里面选择，如果不喜欢做饭，食堂是比较实惠的选择。

3、住

辛辛那提大学有第一年新生必须住学校宿舍的要求。一般在暑假前就已经完成了申请步骤，目前申请已经关闭。所以是没有办法再申请的。如果没申请上宿舍的同学也不需要担心，可以在学校附近租房子。以下是分布图：



推荐的租房公司有 UPTOWN 租房公司。Uptown 是学校旁边的一个房屋租赁公司，他们有自己的三十多套房子供学生租赁。可以直接在国内申请信用卡加交定金。另外,申请表上可能会询问你的 SSN，驾照之类的信息，如果没有直接写 NO，然后提交护照、I20、签证的扫描件。这个公司在学校附近，最方便，但是有许多必须遵从的霸王条款，比如租期只能一年，每年第二年 7 月 31 必须搬出公寓。想要了解的同学可以点击官网 www.uptownrents.com，有需要的也可以在官网上直接进行申请。

Uptown 的房子推荐：

1）VP3：马路对面是大超市 Kroger，有独立的健身房和学习时以及活动室等，位置相对也非常方便；

2）141 Wellington Place：2018 年的新房产，非常干净，有专业的健身房，也有游泳池，高尔夫球场等设备。缺点就是离学校比较远，建议有车的同学

选择，距离学校开车 5 分钟，走路大概 15-20 分钟；

3）101 Corry：就在 VP3 边上的住宿，地理位置也非常不错

另外的一些租房公司：

1）University Edge 公司

官网：universityedgeuc.com

2）GasLight 公司

官网：www.gaslightproperty.com

3）Forum 公司

4）Mount Michael

更多具体信息可以咨询学长学姐进行了解。

交房租：这一部分讲一下，用美国银行卡交房租和学费。在美国交学费房租的话一般用支票和 E-Check（电子支票），用电子支票就要用到上面所讲的 Account number 和 Routing number 了。支票的话去你去办理银行卡的银行卡买，chase 的话 15 美金 100 张，100 张够你用上大学四年了。如果临时支票的话不收钱，唯一不好的就是需要经常跑银行要。下面这一点很重要，在 UC 交学费的时候使用 E-Check 的话是没有手续费的，但是如果你在输入信息的时候不小心把 Account number 输错了，输成了你的银行卡号，那么第一不会成功扣费，第二如果你没意识到交学费且交晚了的话会被罚款，所以一定要注意。

4、行

美国的城镇建设有一个特点，那就是分散建设，均匀发展。大部分地区的发展都是同步的，尤其是基础建设，比如公路等。因此各类设施的分布比较均匀，和国内的集中型有所不同。所以，在美国生活，出门办事经常要跑很远。举个例子，去沃尔玛，宜家，华欣(辛辛那提的亚洲超市)，出游购物等少不了乘坐汽车。然而大多数新生不会赴美后立刻购车，这样出行便成了问题。本章将介绍自助出行的方

非机动车：非机动车在美国也很流行。大部分校外学生住的地方离学校走路不超过 20 分钟，如果有一些方便快捷的交通小工具每天便能节省不少时间（比

如自行车的速度是走路的三倍，且停放便捷）。最常见的是自行车，其它类型有折叠滑板车，滑板等。这些工具均可以在不影响他人的前提下被带入教室。美国没有专用的自行车道，需要走机动车道，并遵守机动车法规；或者推着走人行道，遵守行人法规。按照俄亥俄州交通法，自行车有优于汽车的通行权，加之美国司机大多遵守法规，所以在美国骑车是很安全的。这些交通工具的购买可以到各大超市，网络及学校周围的专卖店。 美国大部分自行车都比较贵，好在学校提供带变速的自行车租赁，且对学生免费。值得注意的是，学校所处的 Clifton 地区属于不平坦的山地，上下坡数量颇多，所以骑车需要一定的力量，且自行车最好能带三档以上的变速。校内各建筑门口均提供停车的架子，通常不需要买 Kickstand (自行车独脚撑)。防盗方面装一把锁即可，学校白天不会有人偷车，夜里一定会有，回到家后把车放在室内可保无虞。

Uber：在这里不建议打常规出租车的缘由有以下几点。第一，等待时间长；第二，价格比 Uber 贵；第三，从安全的角度考虑，Uber 有公司管理，是比较好的选择。对于没有车的同学，Uber 无疑是一个很好的选择，虽然在学校周边地区，使用机动车辆的机会不是很大，但一旦你想着要出远门，比如去购物，去华人超市，机动车就变的尤为重要。一般情况叫 Uber 就和国内打“滴滴”一样，但是如果司机帮你搬运行李，走后记得给 1-2 美金的小费，以表示谢意。日常出行价格略贵，普遍在 20 多美金左右，但在同学们没有买车前，也是一个不错的选择。

如果飞机比较晚到或者你自己早晨出发比较早，可以用机场 shuttle，公司是 Executive shuttle，电话：从机场到学校的大约是 25-30 美金。学校放暑假和开学有时候有免费的 shuttle 可以坐，请留心来自国际服务部的发给国际生的邮件。国际服部的邮箱是 international.students@uc.edu，来自这个邮箱的通知（包括活动）都很重要。

买车与驾照：美国的生活离不开车。新生初到 UC，可以搭师兄师姐或者朋友的车去购物。时间久了可以考虑拥有自己的爱车。对新生来说多是第一次，所以一定要慎重，不然后悔莫及。买车要先了解价格，即所谓知己知彼。在网上可以得到相关信息。新车可以去 www.cars.com。一般会有 MSRP 和 Invoice 两 种。MSRP 是厂家推荐价，Invoice 是 dealer 进价。所以通常来说你的交易价是在此之间，碰到好的 deal，可能会低于 Invoice。Title 是你对车所有权的凭证，买旧车的同时 Title 会直接转到你的名下，新车要一段时间才会拿到 Title

（通常 1-2 周）。有了 Title，接下来要去 BMV（Bureau of Motor Vehicles）办理 牌照，这些都可以叫好心的师兄帮忙或者在换 Title 时一齐搞定。

在美国没有保险上路是违法的。很多公司都提供车险业务:American Family，AllState，GEICO，Progressive，State Farm，Nationwide，GMAC。不同的保险公司的 Coverage 会有不同，相同公司的不同 Agent 也可能会有不同的报价。可以给 Agent 打电话或是在网上直接咨询价格。个人认为 GEICO 可能比较便宜。

保险有两个主要部分。Liability 和 Collision。Liability 会赔偿你对他人人身及财产的伤害。Collision 赔偿事故中自己人身及财产伤害。一般来说新车可以两项均保。旧车则可以只保第一项，也可以考虑增加一项 Comprehensive，解决一些天灾人祸的问题。其中每一项又有不同的 coverage 可选（赔偿上限，以及 deductible - $500 deductible 意思是说事故中前$500 自己付，保险公司只付多于 deductible 的部分）。一般来说旧车半保半年要 200 多到 400 美元。新车全保半年要 1700-2000 美元。

买了保险以后要考驾照才可以上路。考驾照分为笔试和路试两个步骤。在 Deputy Registrar Office 可以申请临时 ID，有了临时 ID 参加笔试可以取得 Permit。笔试可考中文或英文，中国学生一般选择考中文，关于笔考可以请教有经验的师兄。有了 Permit 就可以上路了，前提是副驾驶必须有人，此人要有正式驾照并年满 21 周岁。路考可以有四次机会，通过路考就可以拿到正式驾照。关于路考，主要两部分，平行泊车和上路。美国车可以停路边。平行泊车就是方便你在前后都有车,中间恰好一个车位的情况下泊车进去。路考考官考察的是你开车的感觉。要自然流畅。

5、学校上课的系统：Canopy与Catalyst

基于前面已经讨论的内容，对学校的系统进行一下简要概述：Canopy，也被称为Blackboard，是学生用于上课、做作业、交作业与课堂交流的平台网址如下canopy.uc.edu。Catalyst，是你选课、交学费、学校部分重要信息传达的

平台，网址如下catalyst.uc.edu。

6、医院与医保

除去入学时的体检以外，很多时候我们会和学校的医疗体系及 Health Insurance（医疗保险）打交道。看病前出示医保卡能让医院主动联系你的医保公司，避免了自己联系医保公司繁琐的步骤。

进入 http://www.uc.edu/uhs/student_health_insurance.htm，在左边栏里的 Student Health Insurance 里点击“ID Card – Forms “，进入新页面后点击下方的 Log In，输入 UC 学生账户信息；在 Term 里选择学期信息后点击 Submit 获取医保卡电子版。

就医流程：美国就医最好先预约。

预约链接 https://ureg.uchealth.com/ ，电话:513-584-1000

如果未经预约就诊，从 Hospital 正门进入后有个 Information Center，可到此咨询。如遇周末或节假日需就诊，通常会让你去 Emergency Center，无需预约。Emergency Center 位于从正门进入后的右手边。

无论是 emergency 还是预约，sign in 后护士会让你在休息区等待。见医生之前护士会带领你去检查室，根据你病情，询问你详细情况并记录。然后带你去医生处就诊。

无论是 emergency 还是预约，记得携带学生卡和医保卡。sign in 时记住出示医保生卡，上面记录有你的医保信息（如果使用的是 UC 的保险）。如此一来，University Hospital 会替你联系学校的医保公司，然后寄给你医保公司承担大部分费用后的最终账单。否则需自己联系医保公司申请 COVER，步骤繁琐。

如果不是生命危险，美国看病时间相当漫长，等待时间远远大于医生给你治疗的时间。等两小时，就诊 20 分钟是常有的情况。所以建议如果打算去医院就诊，请预留足够的时间，还可以带上报刊杂志等供消遣。

一般不是急救或急病，不要打 911，这个很有可能保险不报销，非常贵。On campus 外的医院，建议可以去一次，等于提前建立自己在美国的医疗档案，这样以后看病排队时间就没有那么长了。

医疗地点：所有 UC 的工作人员，和学生可以在此享受各种免费的治疗（反正有什么不舒服就过去看看,有医保的情况下检查费用都是全免的)。

Students Health Center：去 Student Health Center 就医时，如不是 UC 的 Student Health Insurance（SHI），会在 check in 后立刻要你交 75 美金的费用。

地点：西校区的 Lindner Center

时间：周一至周五 8:00am -5:00PM

预约方式：513-556-2564（西校区），513-584-4457 （东校区）

网址：http://www.uc.edu/uhs.html

University HOSPITAL ：University Hospital 距离学校大约两个街区。从学校步行 20 分钟可抵达

地点：234 GOODMAN STREET CINCINNATI, OH 45219

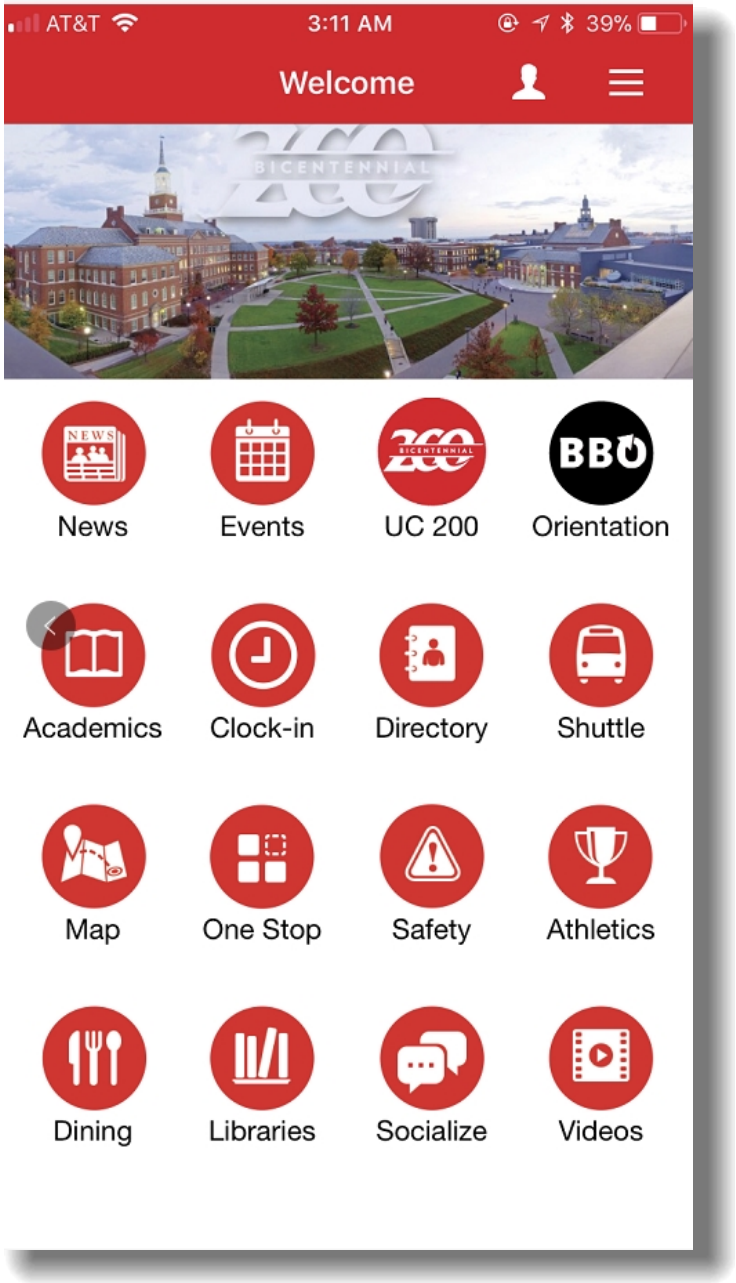
时间：全天 24 小时可就诊，节假日不休。

7、学校App，Wi-Fi与健身娱乐设施

UC 为学生提供了便利的生活条件，学生可在抵校前下载UC Mobile APP。建议申请美国地区Apple ID账户进行应用搜索。此应用提供了校周边地图，校内设施地图，校车地图，与夜晚出行摆渡车（Night ride）预约功能。Double Map 提供了校车路线图，校车（shuttle）所在位置。不建议乘坐公交车，因为非常不准点。

学校的Wi-Fi名称为UC_Secure，登陆方式为你的用户名（User ID）和密码。

UC有全美最好的体育设施、健身房，更多功能等待大家自行探索哦。



8、周边建筑与设施，买菜、购物、与商业综合体

1） Cincinnati Zoo & Botanical Garden：距离学校步行10分钟距离，有著名的辛辛那提动植物园，十分方便。Cincinnati Zoo 经常会举办各种各样的义工活动以及文化主题活动，有奖学金需要完成每年三十小时义工时间的同学可以随时关注PandaCATs的义工信息。一般情况下，如果在Cincinnati Zoo参加义工活动的话，义工活动结束之后，你可以免费逛动物园了。动物园一般在下午五点左右关门，所以去游玩的时候建议尽早入园。门票价位会随着需求、主题等因素波动，一般会在13美元

左右；

2）Paul Brown Stadium：辛辛那提猛虎队橄榄球队的主场，位于辛辛那提市中心。猛虎队是美国橄榄球联盟NFL的一员。对橄榄球感兴趣的同学可以在赛季内通过官网购买球票欣赏球赛。体育场距离学校驾车15分钟；

3）Great American Ball Park：辛辛那提红人队的主场。辛辛那提红人队是美国棒球大联盟MLB的一员。对棒球感兴趣的同学可以在赛季内通过官网购买球票欣赏球赛；

购物以及商业综合体：

1）Urban Outfitters Clifton：学校附近一家综合服装店，一楼主要女士衣服和化妆品饰品等，负一层有男士潮牌以及各种摆件以及五花八门的商品。地址：2510 Ohio Ave

2）Kenwood center：UC附近最大型的购物中心，包括很多品牌，也有Nordstrom和Macy’s 等商场。内衣（Victoria ‘s Secret），玩具（Lego），护肤品（The Body Shop, L'occitane）， 化妆品 （Sephora），鞋子，（Aldo，Nine West, UGG），施华洛世奇，以及奢侈品店如 LV 和 Tiffany & Co。购物中心也有餐饮服务，一楼有Food Court，也有一些比较有特色的小吃店，各种口味的爆米花和冻酸奶等。购物中心外面有Cheesecake Factory，Little Italy 等味道好、环境佳的餐厅。距离学校开车20-30分钟，打Uber25美元左右，价格会根据需求和实际情况进行变动。

3）华欣超市（CAM）：距离学校20分钟车程的华人超市。在这里可以买到很多国内的食品，进门口处还有煎饼卖，超市内有各种各类的菜品，泡面，调味料等。不过买的时候要注意查看保质期。此外华欣超市内还可以寄国内的快递。

华欣超市附近有一家餐馆叫 Sichuan Chili，川菜馆，味道非常不错，大家购物完后可以去品尝一下，这家餐馆人会比较多。如果需要蛋糕面包等商品，在华欣超市的侧面的商铺有一家Kiss Cake 可以定制蛋糕，价格也不贵，老板娘是中国人，人也很温柔。

4）Kroger, Walgreens以及CVS：距离学校走路5-10分钟（VP3 对面）。Kroger是离学校最近的食品超市，里面可以买到很多新鲜蔬果和肉类食品，里面食物是传统美国食品，不过也设有亚洲区可以买到辛拉面，水饺等食品。价格非常合理，

建议先办会员卡进行积分，不仅可以打折省很多的钱，而且可以攒积分换汽油。Kroger 内有星巴克，也有购买鲜花的窗口。

Walgreens 内可以照证件照、洗照片，买到药品，食品，杂货，生活用品以及化妆品等。也建议办会员卡，可以省很多钱。

CVS 为传统药店，里面也卖杂货，生活用品，化妆品等。

5）Target ：位于学校边上的Calhoun St上， 是一家杂货店。有食品、卫生用品、家居用品、学习用品、化妆用品等。

6）宜家 IKEA：大家熟知的IKEA，购买家具的地方。距离学校开车25-35分钟左右，建议大家去租一个卡车来装载家具。

7）Walmart：众所周知的沃尔玛美国大型超市。距离学校开车20分钟左右。

第四部分 校外拓展

对于留美学生来说，在校学习固然重要。而在美国，通过公司实习培养实践能力也是大学学习的一个重要环节。基于这三点原因，公司会招收实习生：为了解大学生现在的基本情况，大学的授课内容；以较低成本分担老板的一些工作；为未来的员工招聘做打算。

接下来为留学生们详细解释关于留美学生在美国的实习的一些制度及其对留学生的作用、可能会出现的问题以及必须要注意的事项，以下内容或涉及美国的一些法律的规定，敬请留意。

1） 关于带薪实习（Co-op）的制度及其作用：

学校的Co op 项目分为必修（mandatory）和选修（optional）， 。 必修，比如工程学院和DAAP建筑设计学院，大学期间要带薪实习5次（一次三个月，总和为一年半）。选修不超过1年半，比如商学院，文理学院传媒专业可以短到6个月。带薪实习一般要求学生在同一家公司至少工作两次。带薪实习为必修的专业，本科是五年， 大一（两学期加上唯一一个可以休息的长暑假），大五（三学期）上课，而中间的大二到大四，上一学期课，带薪实习一学期，再上课，再带薪实习，以此类推。 实习有两个作用：一者，从实习中收获经验，在实践中查漏补

缺，找出他们在未来学习中需要着重注意的对工作实践有指导意义的知识点；另外，学生从实习期，可以更加直观了解到相关行业未来的工作内容以及工作难度。从而形成更加完整的自身对于该工作的主观想法。当发现自己对该工作兴趣不高或难以胜任，可及时调整专业，否则等到毕业以后，就为时已晚。

2） 为何公司不愿招国际留学生： 公司招实习生的主要目的在于培养未来对公司有用的人才。公司招你首先的前提就是你有一定的几率能够留下来。国际留学生想留下来的不少，不想留下来的也不少，与其让公司花时间思考谁更有可能留下来，不如直接不招。公司不愿意把钱和精力花在他们留不住的人身上。

更重要的是工作签证问题，想要在美国拿到工资就需要H1B的工作签证。签证是一个抽签制度，先把博士生和硕士研究生放在一个箱子里，抽出一部分，然后剩下没抽到的放到本科生里面一起再抽。结果是，研究生和博士生的留下来的机率为50%左右，本科生25-30%左右。本科生的中签率过低，公司自然不愿意花钱为其申请。

除非校内工或者实习(CPT/OPT/实习课)，其他打工皆为非法，被招进公司的所有学生，公司都会为其办好H1B,但没有抽中则意味着公司想留亦留不住你。

H1B 每年数额有限，加上这一两年的经济和移民政策，挑战比较大。

3）如何能被公司招：面对如此之低的录取率，要想被美国公司招聘，最重要是拥有一个身份。想要拥有一个被认可的身份，有以下几个方法。

最简单的方法是同美国人结婚。忌骗婚、假结婚等违法的虚假婚姻行为。

其次是申请绿卡。博士生可以通过一定的论文数，被引用数走特殊人才通道。该通道无人数限制，够足申请资格就行，一般一年不到就可以申请下来。有了绿卡，自然没有了身份问题。此条不适用于本科生与研究生。

作为不一般的一般人，你能做的只有，提高自己的能力，让公司觉得失去你这样的人才，太可惜了。

4）那么，对于中国留学生来说，学习什么，怎样学习才能够在美国更加顺利取得工作呢？

学术：特别是工程，设计，艺术等专业技术领域。以一般中国本科学生为例，GPA都在3.5左右，低于3.5的将影响你的综合竞争力。但这并不意味着GPA成绩

越高越好。工程学科拿3.8、4.0会强过3.5；而对于商科学生来说，3.5和3.8并无太大区别。这样说来，当你的分数可以维持在一个不错的水平的时候，就应将原本花在GPA的时间转移到其他方面。

自理能力：出门在外最重要的还是保障好自己的基本生活，故留学的同时也要不断学习提升自己的自理能力。

语言：在美国，你需要掌握英语的三个层次——基础英语、学术英语和社交英语。关于基础英语，抛开雅思、托福成绩，你需要在学习生活中评估自身的真正英语水平。美国人说话是否真的能听懂？是否能承受美国大学一周数百页的阅读量？等等。提高基础英语的最好的办法就是融入美国人圈子，勿过多沉浸于全中文生态链中。多接触美国人，和他们多交流，参加他们的活动，你的英语会有十分快速和明显的提高。

关于学术英语，许多中国学生懒于记学术词汇，死记硬背地应付考试对于自己的未来从业非常不利，公司不会招记不清专业词汇的学生。

其次是社交英语。语言措辞使用、日常行为方式、待人接物态度，都可以纳入社交英语范畴。社交是你得以升职需要拥有的重要能力。特别是商科、文科专业，更讲究领导能力。美国招工，主要关注一个人的专业领域能力、领导能力以及社会责任感。专业领域能力决定了你能否做好工作，领导力决定了你能否领导好团队，社会责任决定了你这个人对社会有益还是有害。多参加组织社团和公司的领导团队工作，对于你的简历来说是一个非常重要之加分点。

文化：相比美国学生和一直在中国学习的学生来讲，留学生最大的优势在于multi-language and multi-culture。

Multi-language——会说话就是打开了另一个世界的门。

Multi-culture——全球化时代，多文化背景人才在社会上的有利位置越来越明显。多文化背景人物可以作为两个或多个国家之间交流的纽带人物，可以有利的使公司和公司直接产生跨国合作，从而促进合作生产与跨国贸易。

美国是个文化熔炉，对diversity非常重视。一个公司的diversity会直接影响到一个公司的考核，可见有多么重要。而留学生，恰巧是diversity的重要一环，这是advantage。

社交：只学学术，走不出中国圈子，是找不到工作的。但如果只待在美国圈子里就会与中国脱节，回国后再不懂得如何与国人交流也是极为不利的。关于社交的拓展内容是针对不论学历与专业的所有人的。尤其是工程和理科专业学生。全美同一个学校同一个专业同一年毕业的就几百人，而且全美几百所大学。几万人竞争，单单有学术知识，是完全不够的。

请注意，CPT与OPT：

CPT： curricular practical training，在校期间实习。

OPT： optional practical training，毕业后实习。

CPT和OPT时间均为一年。STEM专业（science，technology，engineering，mathematic)可以申请多延长24个月。CPT共三学期，每学期四个月，想要再美国做拿工资的实习需要申请，否则非法。一旦开始实习，你就有了SSN，每年包括校内工都要开始报税。无工资实习算义工，不用申请CPT和交税。在校实习超过一年，就要开始提前挪用你未来OPT的时间。OPT是你毕业后申请的实习，你毕业后想以f1签证留美实习，就一定要申请OPT。同时你可申请可以帮你办H1B工作签证的工作。STEM多延期两年，等于可以多抽2次签。不过前提是，你够优秀，有公司要你。OPT其实挺容易找到，商科都找得到，因为很多外包公司需要廉价劳动力。真的帮你申请H1B的公司就不多了。所以很多人，做完OPT基本都基本就回国了.话虽如此，以在美国工作几年的经验加上你丰富的简历，拿回国，就会比身边的很多人有更强的竞争力。

切记，除校内工和CPT、OPT实习，其他诸如F1签证的学生之工作都是非法的黑工，都有被遣返的可能，包括中餐馆打工。这是美国的制度，不同的国家有不同的政策。

当你拿到雇主的工作offer，去学校国际服务部International Student and visit Scholar Service Office，他们会告诉你需要什么材料，你按照要求准备。

5）总结——如何更容易在美国找工作？

首先学术，第二社交，第三领导力。社交是重中之重，80%的工作都是靠关系来的。比如，你的教授，你在社交场合认识的老板或其他公司的，你的同学，你的advisor等等，所有你认识的人都可以成为重要的人脉。告诉别人，你想找工作，

找一个什么样子的工作，把自己的名片给别人，简历给别人。很多人是乐意去帮助他人的。

切记，你身边任何一个人，都可能是你找到工作的切入口。社交与交流很重要。你可通过社交活动，职业会谈，学术会谈，课堂，派对等等以认识更多人，多多参加美国人的活动，千万别做宅男宅女。不要等到知道怎么做的时候再无机会去做，到时便追悔莫及了。