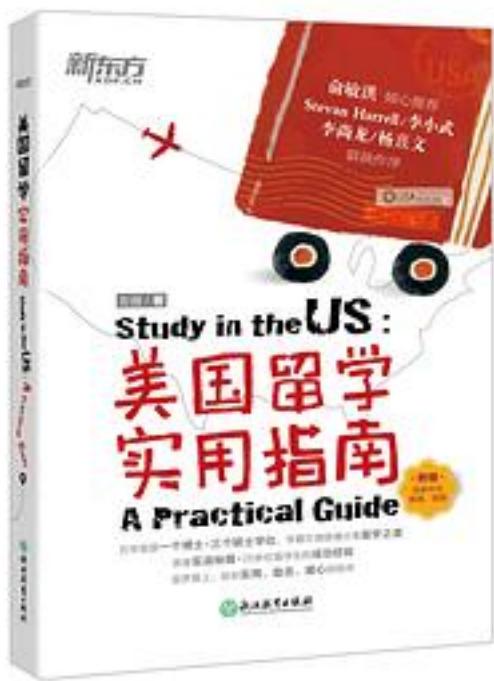


# 美国留学实用指南



[美国留学实用指南 下载链接1](#)

著者:左微

出版者:浙江教育出版社

出版时间:2016-12

装帧:平装

isbn:9787553648422

本书作者结合自己的留学经历以及对多位留学生和大学教师的采访，解读留学生活中的常见问题，并提供实用、有效的建议和对策。内容涉及日常学习、人际交流、课外生活、心理建设等，为留学生提供贴心的生存指南。

与一般的指南类图书不同，本书风格活泼、轻松，不仅包含大量的一手经验和实用信息，还是一本有故事、正能量的励志读本。随书奉送独家采访视频、音频，扫描书内二维码即享。

作者介绍:

从长沙到上海，再到西雅图

从复旦新闻人到新东方明星教师

再到五年读完四个学位的“学历姐”

她是大气端庄的魅力主持

是活泼亲切的电台主播

是专栏写手，是舞者，是球员

生活丰富，性格有趣

多种模式自由切换

她不认为女博士是“第三性别”

于是用实际行动为女博士正名

她以独特的视角奉上这部留学指南

传授实用的生存技能

讲述留学的酸甜苦乐

## 目录: 目录

### ☆序言

5 郝瑞教授：留学的知识与智慧

8 李小武教授：在异域绽放生命的精彩

10 李尚龙：愿你在书里，看到更美的世界

12 杨熹文：我们都是追求梦想的孩子

### ☆自序

14 梦想起航的青春——留学海外是一种怎样的经历

### ☆学习篇 痛并快乐的修行

如果能给自己多一些机会练习，多一些勇气尝试，你会发现发出自己的声音并不难。这将在美国大学的校园里、课堂上给你带来很大帮助。

22 做第一个举手发言的人

27 珍爱生命，远离抄袭

35 英语论文写作的十大秘诀

45 出色的英语演讲能力是怎样炼成的

### ☆交流篇 借力，才能飞得更高

在留学的过程中，老师就像是一盏明灯，可以为迷途的我们指明方向，也可以在我们最郁闷、灰心的时候给我们一剂强心剂，为我们打气加油。

56 老师的支持是成功的一半

64 Office Hour： 小时间， 大门道

73 走出舒适圈，学会与外国同学打交道

80 美国老教授有些话想说

### ☆课外篇 课堂之外，无限精彩

到了大洋彼岸，请给自己一些时间去适应，也给别人一些时间去了解你。当过去的光环全部褪去，我们需要从零开始，一点一滴地为自己赢得信任和名声。

92 留美五年，我如何“赚”了150万——在美国争取奖学金的故事

99 本科生也能做研究

109 学生社团的快乐时光

☆成长篇 象牙塔内外的磨炼

留学的过程中，那些经历过的挫折、流过的眼泪、收到的拒绝信都将成为成长的一部分，让我们变成更好的自己。

118 面对失败，是一门必修课

125 “不要和陌生人说话”

130 社交能力，实在太重要了

137 美国大学里的“调情课”

☆思考篇 时光的恩赐

对于那些意志不坚定的人，“没有时间”真的只是个冠冕堂皇的好借口。而对于真正想做的事，我们总会有时问的。

148 关于时间管理的秘密

156 因为喜爱，所以选择

163 不试一试，怎么知道不行呢

170 我们来聊聊心理健康

☆人物篇 闪着光的“留学之星”

当我们看到一个人轻轻松松取得了令人艳羡的成就，也应该想到，他们在背后也一定付出了常人难以企及的努力。

176 你只有非常努力，才能看起来毫不费力

183 是留学生，也是运动员

190 社区大学——曲线通往美国名校

后记

199 留学，是一场属于自己的冒险

· · · · · (收起)

[美国留学实用指南](#) [\\_下载链接1](#)

## 标签

[美国留学指南](#)

[留学](#)

[美国](#)

[好书，值得一读](#)

[很值得推荐的一本书](#)

[左微](#)

这本书必读啊！

我想读这本书

## 评论

新东方留学类的指导用书，一股中学时教材祥解的味道

-----  
希望有朝一日我儿子能用得上~

-----  
实用好书

-----  
我们总是羡慕留学的人，但是在外的日子不好过！好书给即将留美的孩子~在留学的路上少走一些弯路！

-----  
了解留学生活

-----  
很实用的一本图书！去美国留学，一册在手不必愁！

-----  
对于留学的人们来说，这本书会有所帮助。比较实用的一本书。

-----  
很棒的一本书，哈哈，好高大上哦。

送我哥

侧重于留美生活方面的自我管理，如何去排遣在他乡的孤独，多交一些真正的朋友吧！

很实用的一本书

解读留学生活中的常见问题，提供贴心实用的建议和对策，为你铺设好平坦的留学之路。

留学生必备的一本书

非常实用的美国留学工具书，可以好好学学！

看这本美国留学实用指南，万一用得到呢，多学习一些总是没坏处。了解在美留学生的日常学习和课外生活

这本书对于想去美国的学生来说，是一本很好的书

留学，是一场属于自己的冒险！

希望以后能有去美国留学的机会，一定非常棒！

对于想要去国外留学的人很有帮助，不只是美国

我是没有机会留学美国了,只能寄托孩子身上了,她正读小学,这是一本非常好的励志书,现在就让她读,树立志向吧.

[美国留学实用指南 下载链接1](#)

## 书评

对于自己的身份，左微是这样界定的：我是女博士，但不是第三性别。  
首先必须承认，她的确是学霸一枚：长沙一中毕业，以高分考入复旦大学读新闻本科；  
在新东方教书两年；漂洋过海到华盛顿大学留学，五年中获得一个博士和三个硕士学位  
……单是这样的求学经历，已经足够让人惊…

[美国留学实用指南 下载链接1](#)