

米国游学

11 级法学 4 班 丁芳杰

申请准备

得到自己拿到交流名额的消息后，我便开始了一个学期的准备工作。也由原计划为争取赴新西兰交流学习而报名的雅思考试备战中改为奋战专四和托福。第一个星期的准备工作异常紧张，早上六点多起床，午餐晚餐时常都是面包了事，晚上熬夜到凌晨一两点，开始准备学校需要的各种材料：两边学校的交流申请书、两封推荐信、个人陈述、学习计划、成绩单和在读证明、交流学校的宿舍入住申请、财产证明（中英文版存款证明即可，为保险起见，还可以自己写个书面声明书，请存款证明上的存款人签字，证明其支持自己交流支出）等等，因为自己和学院老师都对交流的情况一无所知，只能向教学秘书要了前一届同一项目交流学姐们的联系方式，一边向学姐们求助，一边自己登陆对方学校的网站了解情况。当自己在全英文的网站上搜索信息的过程中凌乱，在填写各种全英的表格中迷茫的时候，这才发现自己多么有必要出去交流，真正掌握英语这一语言工具！所有纸质材料准备好后便要将其扫描成电子版压缩打包，赶在截止日期前发给教学秘书，提交给对方学校。最后，便是将蒙大拿学校需要的材料寄过去，建议自己将每份资料都扫描存档，将蒙大拿学校寄过来的 DS 表格多备份几份带着。

接下来，在网上报名了苏州考点的托福考试后，我便开始了托福的准备工作，同时面临着专四的压力。专四基本上都是靠上课跟着老师走了，所以我就把全部精力放在了托福上，同时准备出国其他有关事项。我去文汇路上买了二手的托福官方指南，同时拿到了模拟软件，看书了解考试形式和总结答题经验，进行模拟练习。听力部分，仍然每天坚持 VOA 的听写，通过模拟练习来找感觉。口语部分，也是通过总结托福官方指南上的真题，每天进行练习。阅读部分，我总结了官方指南上的文章类型，在图书馆中分类寻找相关学科的短文来阅读，做笔记；其次便是通过模拟软件进行限时练习。自认为个人比较擅长写作部分，而且限于时间，除了进行专四的作文练习，就没有独立进行托福的写作训练。但事后总结，我还是觉得自己当时有“眉毛胡子一把抓”的不知所措，缺乏有针对性地进行听力和口语的训练，所以最后的托福 90 分，虽然过了对方学校录取的线，但还是不算

理想。我还记得4月20日，松江妖风阵阵，考完了专四，之后便抱着能过就行的心态全身心投入5月中旬的托福考试……

同时，我们一行请了学姐们吃饭，进行各方面的咨询准备。我们开始购买往返的机票，因为提前买会相对便宜。由于要进行住宿预订以及国外相关的缴费工作，我联系了家人开始办理国际信用卡以及进行签证需要的资金证明准备工作。由于办理国际信用卡需要几个月，银行进行资金证明也需要一定的存款期限，建议及早进行相关准备工作。此外，户口不在本地没有护照的同学也应该及早准备。为了为签证争取更多的时间，我请假回我老家赶紧办理了护照。此后便是根据蒙大拿学校医疗表格上的要求，去国际旅行卫生保健中心进行体检和防疫，建议先去其网站看看是否需要预约，需要准备什么材料，不要全信学姐学长们或者他人的经验，因为不管是什么制度程序都是与时俱进、不断变化的，需要自己摸索办事的方法，别人的经验只能作为借鉴，而且凡事要考虑全面，一定要得到最精确、最直接的信息。我们当时就是因为没有提前去网站查看相关更新的信息，没有提前预约，请假跑了两趟。另外，由于美国医疗费用昂贵，所以一般学校都会要求学生在学校或者自行购买保险。根据学姐们的经验，我们可以自己在相关网站（比如说中民保险网）上购买5个月左右的留学保险，会比国外大学里的保险便宜些。但是要注意的是，保单最好是中英文的，尤其是姓名，我们拿到的保单上就只有中文姓名，结果到了学校需要曹老师翻译签字后对方学校才认可。在国内只能进行体检和免疫，出生时如果有免疫可以带上免疫证明，蒙大拿学校医疗表格上面关于肺结核的检查只能到蒙大拿后在学校做，如果检测结果为阳性，需要再打一针（当然不是免费的）。

这时，我们边进行相关准备，边等候蒙大拿学校的消息，与此同时，我们联系了从上外过去的在蒙大拿学校任教的曹老师。从上外过去交流的学姐们都承蒙曹老师的照顾，圆满完成了交流学习。我们刚开始只是邮件联系了曹老师，托他帮我们在学校外面租房子，因为几个人在学校外合租房子会比在学校住便宜很多，当然为了保险起见，我还是建议同时申请入住学校的宿舍，过去后多亏了曹老师的悉心安排，我们才会一切顺利。所以去蒙大拿后不管有什么事情，都可以找曹老师咨询和帮忙。按照美国的习俗，到别人家里拜访会送主人小礼物，建议过去前备一些中国特色的礼品，以解不时之需，还能送送外国友人什么的。

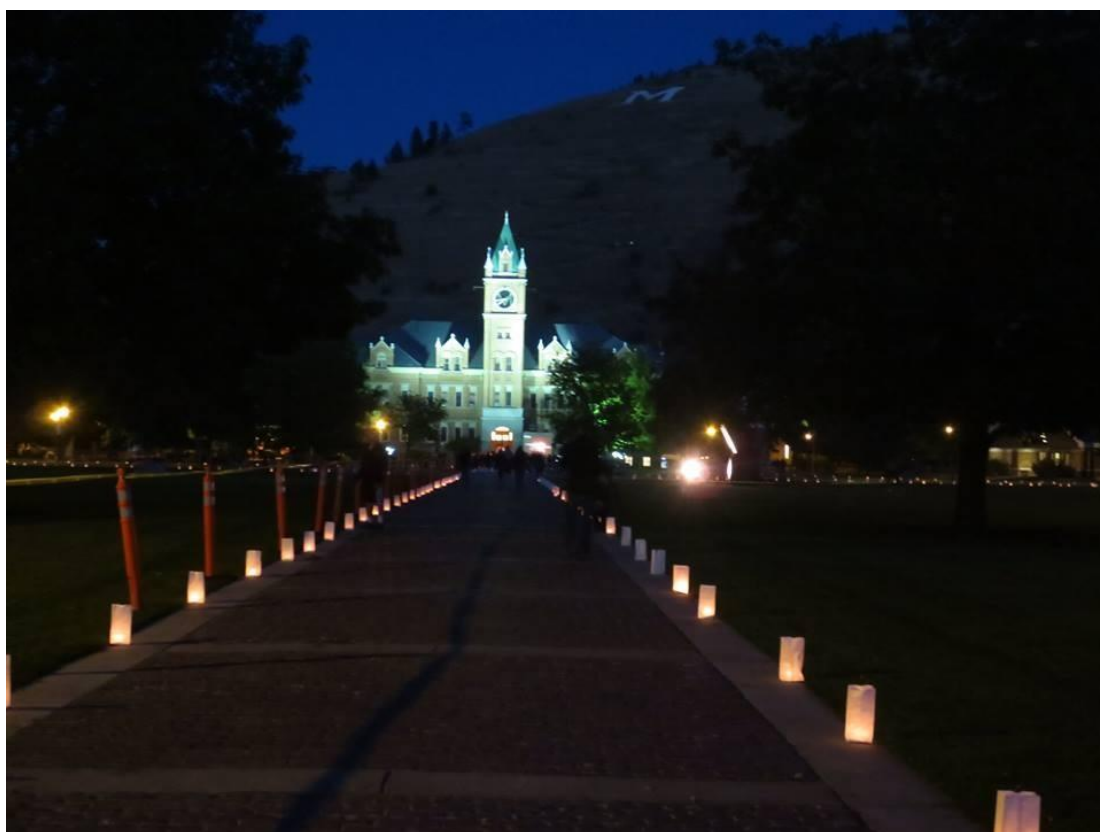
很快5月中旬托福考试结束，护照寄到了我手中，从教学秘书那儿拿到蒙大

拿学校寄过来的材料后，我们便按照学校的指导开始着手签证的事。首先是登陆美使领馆的官网，查看了签证的相关流程，进行网上预约，当然签证费用不菲，需要到中信银行缴纳签证费用一千左右人民币，可以用网银缴纳，一定要记得缴费的收据号。同时按照学校材料的指导，登陆美国国土安全局交了维护自己签证身份的 180\$ 的费用，并记住了收据号。按照美使领馆的网站上提示，准备需要的材料，并用了一个专门的文件夹存放，因为进入美领馆签证的时候除了文件材料，你是不能携带任何东西的，因此领馆外面就有了专门存放背包的书报亭。由于是交流学习，面试比一般留学签证要容易得多，问了姓名、专业，出国原因等基本信息，很快就通过了。这时学校也放了暑假，于是我便留在宿舍边进行志愿者活动，边等候签证的下发。7 月初，从松江的中信银行取到了签证，从此，漫长的申请道路终于告一段落。

接着就是准备出去的行李。根据所买机票航空公司的行李尺寸要求，我从网上买了两个箱子，一个托运箱，一个登机箱。注意不要携带海关禁止出入境的物品和随身行李不宜携带的物品。按照航空公司行李的限重规定，我开始打包行李。由于美标的电源插座和中标的不一样，建议买一个插头转换器和一个插座，这样就可以在那边用从国内带过去的电器了。另外，可以备一点常用药，带点“老干妈”、梅干菜什么的，可以自己做饭当调料。护照和相关材料最好是放在随身行李里容易拿的地方。此外，要记得在国外不要太依赖信用卡，可以自己再办一张旅行支票，换大概 1000 元美金现金带在身上。到了蒙大拿，可以在那边银行开户，再把钱存进去。我们一行四人其中用中国银行全球通信用卡的两个人就在交流期间发生了信用卡被盗刷的事情，还好及时和银行交涉追回了被盗刷的金额。

异国求学

蒙大拿大学所在的米苏拉是个环境优美，风情淳朴的小镇，这为我们在米国的生活学习渲染了一抹诗意。而在这里的所感所得将会值得我一生怀念。



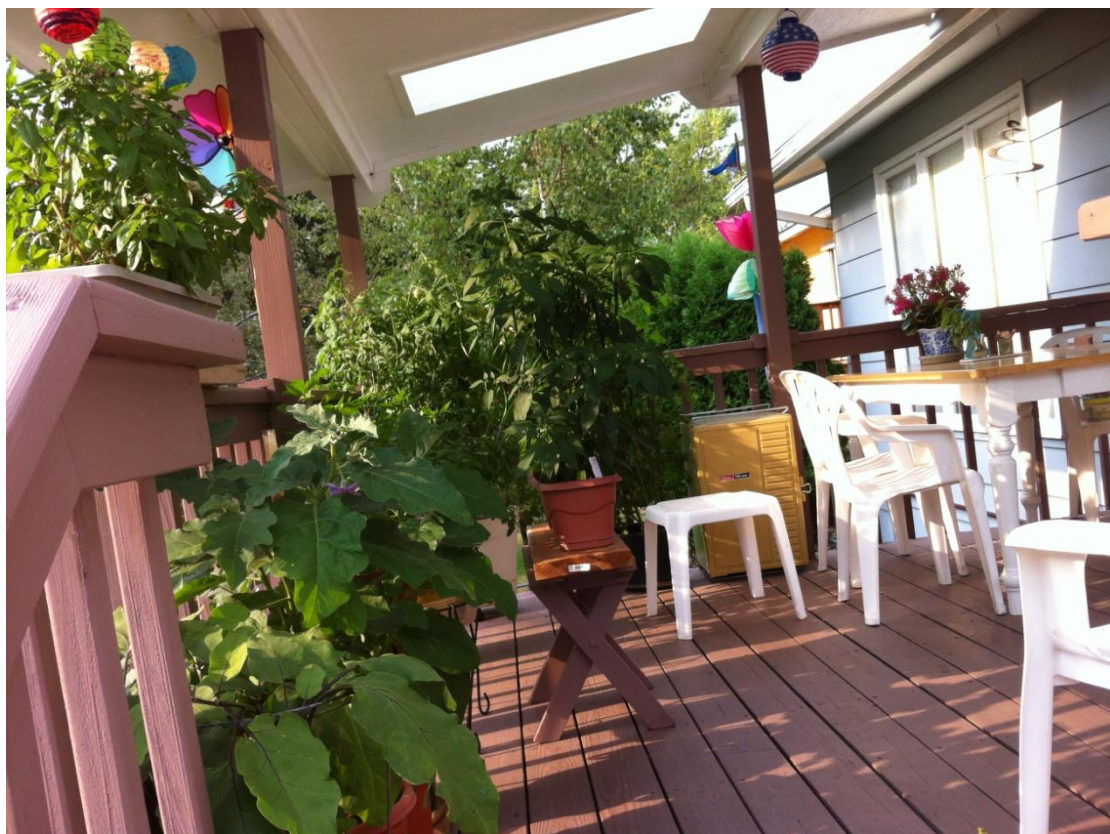
蒙大拿大学 mainhall 夜景



校園随处可见的小松鼠



初到米苏拉的住所



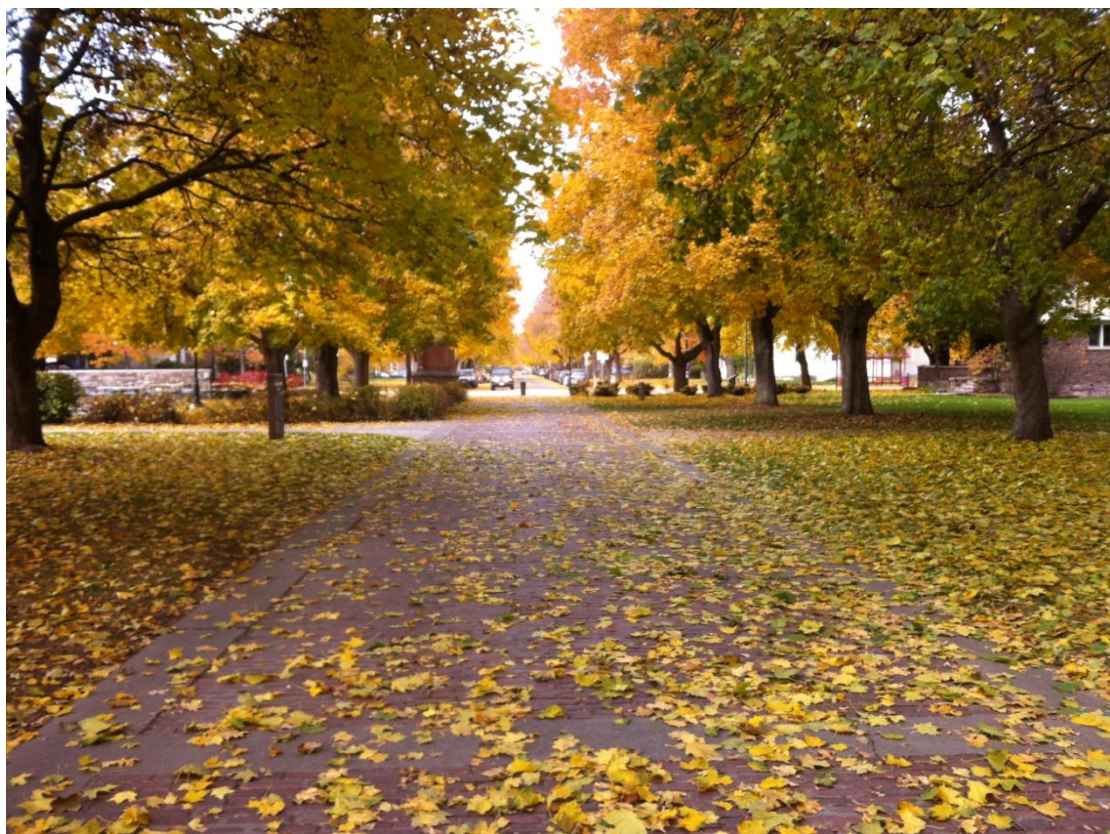
我呵护过的植物



草坪上的鹿



我们的 host family



米国的秋



如此诗意



米镇的冬



银装素裹

专业课程学习

米国大学的每堂课都是教授自己自由设置其形式的，包括教学模式和给分模式，所以和教授及时交流，寻求指导很重要！不管是寻求课堂指导，还是职业规划，再或者研究学习，甚至是聊天交友，都可以去找教授，因为他们掌握很多相关的资源。教授的个人风格各异，但是他们都很敬业，很乐于帮助学生，以成就学生为教学使命，一切以学生为本，这一点使我深深感动。但于此同时，教授也是相当严格的，不要指望能向教授哭诉，寻求各种理由拖延提交作业的时间，这一点在米国的大学绝对行不通！

我总共选了五门专业课，一门有氧舞蹈课，总共是 16 个学分。因为米国的法学院系研究生学院，作为本科的交流学生，我只能选择本科学院的课程。因此我选择的五门专业课分别是商学院二年级水平的《商法》，社会学三年级水平的《法律实施社会学》和《青少年审判公正体系》，政治科学和社会学四年级水平的《美国宪法》和《法律与社会》。由于美国的大学课程学习强度要比国内大得多，五门课的学习压力已经远远超过了国内法学院一个学期的课程压力了，这是我始料未及的。

对于二年级水平的《商法》，我起初不以为意，在听了前几堂课后，以为凭借自己在国内学习《商法》的专业基础，可以稳稳地拿回 A，可是事实证明我错了！老师讲得很有风格，很注重实用性，在第一堂课就引导同学们设想自己要去创业，那么你需要了解哪些方面的知识。教授不是讲解法律条款，也非分析各种案例，而是根据情景设想，沿着创业这条主线展开讲解，其中穿插《商法》、《劳动法》、保险和税务等等各方面涉及创业与就业的现实问题。考虑到美国教材昂贵，学生需要自己工作缴纳学费，教授没有采用任何教材，只是推荐大家订阅《华尔街日报》，而且会不断通过邮件提醒大家考试需要阅读参考的文章。课堂教学大半时间用于就日报的热点或兴趣话题展开讨论，小半时间用于教授总结补充讲解，这时也是笔记时间。由于教授讲解的手写笔记很难识别，我每次都不得不坐前排，并去找教授寻求帮助。教授建议我备一支录音笔，但是我觉得备了录音笔，反而不利于自己精神集中，提高听力水平，而这取决于个人自己的抉择。另外，我还有幸在这个课堂上结识了另外一个学财务的中国留学生，我们成为了朋友，互相帮助。由于我们自己租的房子没有开通邮局的邮递服务，我订阅的报纸一直没有收到。后来了解缘由后，改为该同学的宿舍地址，才拿到报纸。除了课堂上

的笔记，教授都自己整理总结笔记，放到学校网站上。这堂课分三堂考试，如果临时有事，错过了课堂考试，可以期末在统一时间进行补考。考试内容包括教授讲课的知识点和《华尔街日报》的文章内容，而报纸的文章和讨论的内容在考试中的比重则逐步增加。第一次的考试我拿了 A，以为后面的考试也会很容易，也因为其他课程任务繁重，没有阅读报纸内容，结果期末拿了 B-。

而《美国宪法》这堂四年级的课，则更是虐了我千百遍。第一堂课老师就给了二三十页的课程大纲，详细地制定了每堂课的教材阅读量、阅读补充材料以及课堂讨论的课题，大小论文的截止日期，以及期中期末考试的安排等等。课程给分包括考勤、课堂讨论发言、平时的论文以及期中和期末考试安排。宪法课是十几个人的小班讨论教学，课前老师会把相关阅读材料放在网页上，上课时大家根据打印出来的材料和自己的笔记交流阅读后的心得。而我由于第一次在亚马逊上买的是二手书，私人发货一般采用美国的邮局，因为没有开通邮局服务而没有及时收到教材。几经波折，到了期中才折回学校书店拿回了教材。由于课选得太多，自己又在餐厅找了份工作，经常熬夜到凌晨，所以自己没能做好课前阅读准备。米国的严冬让我几近放弃这早晨 8:10 的宪法课。还好自己预约去了学校写作中心寻求论文指导，找教授进行了考试形式的调整，所以论文写作和考试成绩还可以。因为课堂参与不够，最终沦为拿 B 的下场也是难免的。

对于其他的课程，自己则是在教授的指导下和同学们的帮助下，圆满完成了学习任务，都拿到了 A。

在这里就在蒙大拿的专业学习总结几点建议。首先，要根据自己的兴趣爱好和时间量力而行，不要茫然地选择很多课，可以在第一个星期多试听不同的课，再根据老师的教学风格挑选自己认为最有价值的课，否则到头来什么都学不好。其次，认真阅读第一堂课教授下发的教学大纲，建议把重要的考试和作业上交日期记在日历上，开启前一天的提醒功能，千万不要错过截止日期。再次，充分利用老师的 office hour，一定要找教授交流，说明你的学习情况，教授可以根据你的情况进行各种课程形式的调整。最后，主动寻求同学们的帮助，这样既提高了学习效率，又增强了交际能力。



蒙大拿的课堂

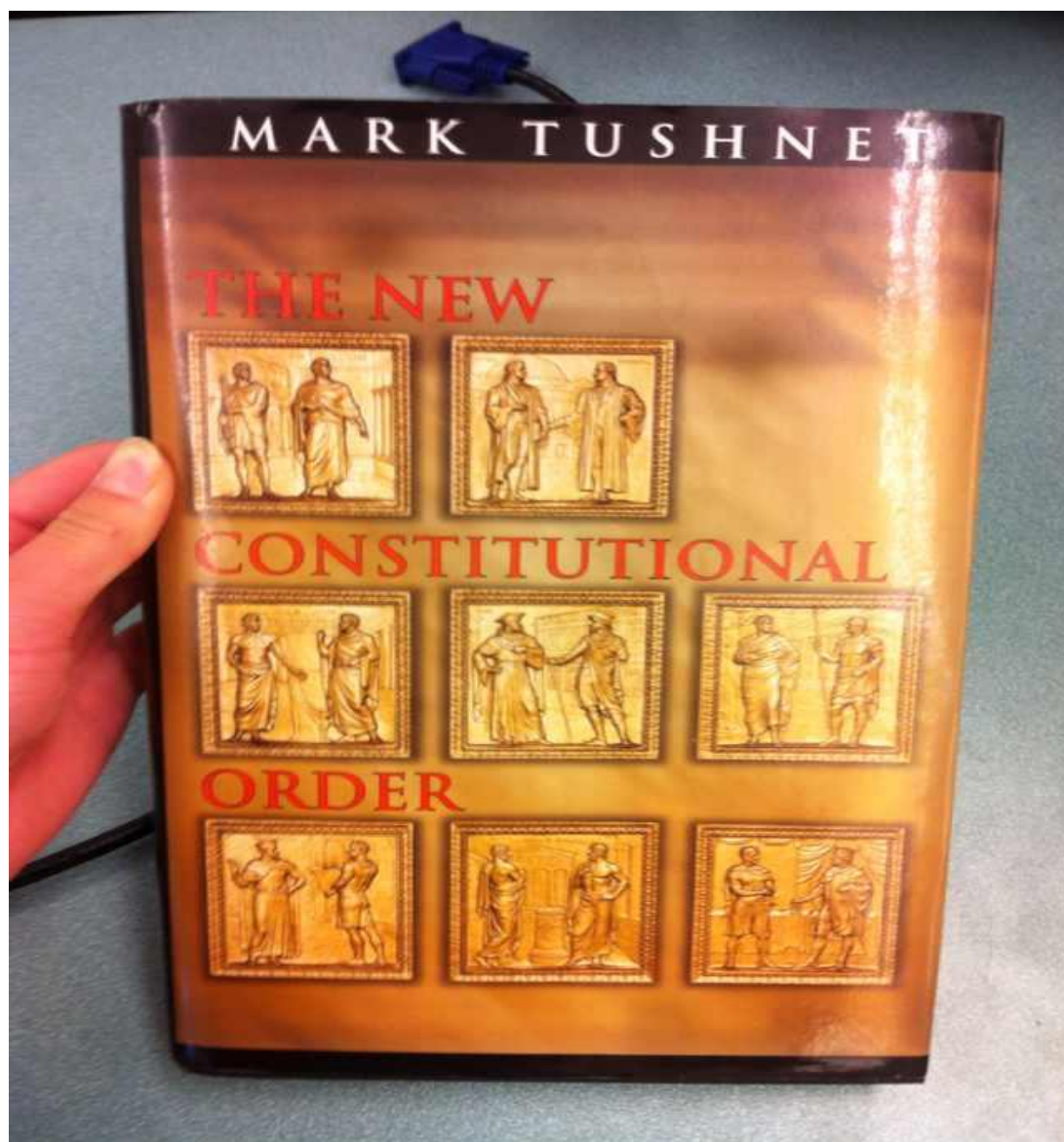
such effect as might at some earlier time have been defined as "direct" or "indirect."

...

The maintenance by government regulation of a price for wheat undoubtedly can be accomplished as effectively by sustaining or increasing the demand as by limiting the supply. The effect of the statute before us is to restrict the amount which may be produced for market and the extent as well to which one may forestall resort to the market by producing to meet his own needs. (That appellee's own contribution to the demand for wheat may be trivial by itself is not enough to remove him from the scope of federal regulation where, as here, his contribution, taken together with that of many others similarly situated, is far from trivial....)

It is well established by decisions of this Court that the power to regulate commerce includes the power to regulate the prices at which commodities

宪法课晦涩难懂的教材



法学院图书馆借的书

语言技能提升

这次交流，不能说英语水平一下子就提高了多少，但是总体来说各项具体的阅读、写作、听力和口语能力还是有所进步的，尤其是听力和口语。

从阅读部分来说，自己要从全英的文字中搜索整理自己所需要的信息，读懂全英的专业教材，法官们长篇大论、博大精深的判决书，还是锻炼了自己的英语阅读习惯，提高了阅读速度。最重要的是，能习惯摄入英文的信息了。

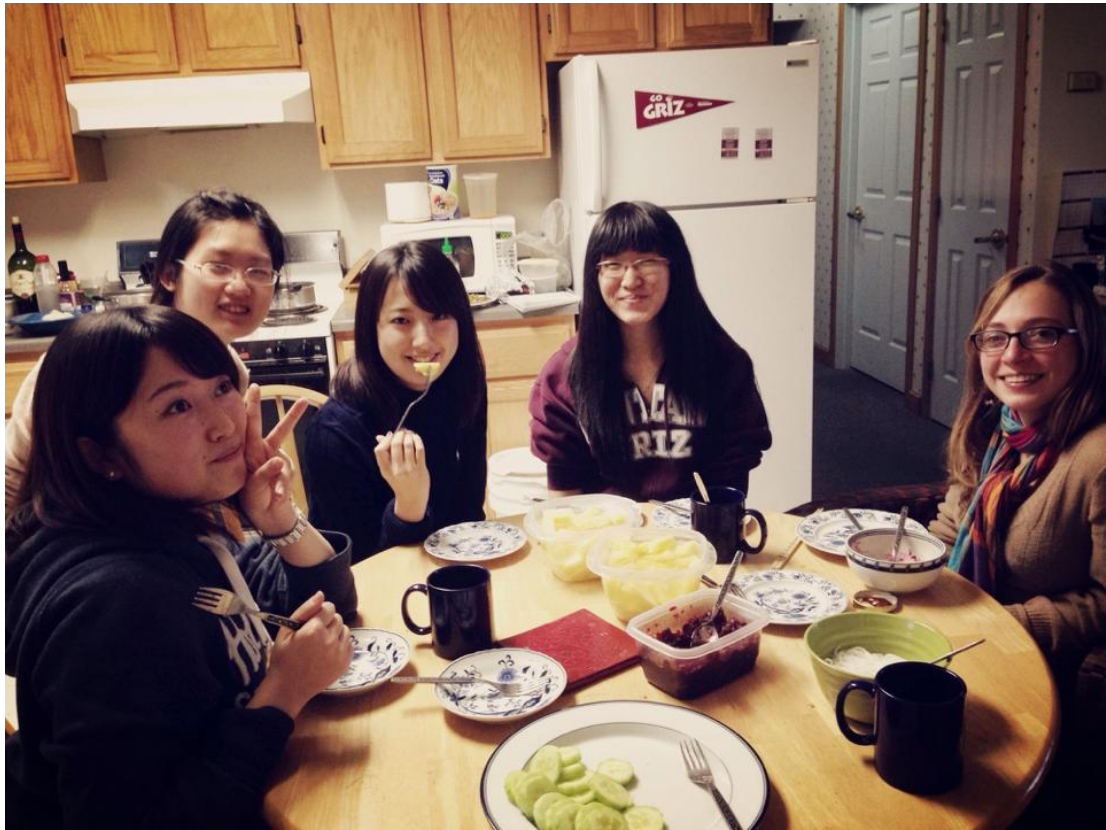
通过与教授进行邮件沟通，去学校的写作中心寻求专门的论文指导，进行随堂论文的练习和英语考试答题等等写作训练，自己对于用英语进行写作多了一些从容，尤其是教授对于论文写作的结构和逻辑的指导，使我收获颇丰。

不用说，全英的授课，日常的英语交流，都使我们 5 个月来一直处于英语听力的训练环境中。起初，各个教授的口音不一，语速各异，也使我们听课如坐针毡，云里雾里。但两个多月坚持下来，我们差不多都能听懂了。习惯了表达方式，习惯了不同的口音，只要自己处在对话情景中，大脑只需要摄入对方的关键词，自己就能弄懂意思了，听力这种东西，一大部分要靠大脑的积累。

由于在国内基本是零交流，提高最大的应该还是自己在国内零基础的口语。渐渐的，我们由刚开始的沉默寡言、微笑致意转变为主动问好，主动寻求与教授和导师的交流。我也学会了在 office hour 里去找教授谈心、提问，寻求资源和交流思想，毫无忌讳，每次都是满满收获的幸福。通过参加国外交流学生学者中心举办的各种短途旅行，学校和社区联合举办的友谊活动，我们结识了各个国家的国际朋友，认识了当地的友好家庭和美国学生朋友，这种开放的国际氛围也使我这个性格原本偏内向的女生活跃了不少。我想我最大的收获还是在于结识了来自上外过去的学姐，以及日本和马来西亚的几个朋友，我从他们身上学到了不少东西。



我的 community friend



宴请国际朋友



Bitterroot Valley 之行



冰川公園



黄石公园

文化氛围感受

对于文化氛围的感受，我想这是交换生最应该用心感受的部分。对于米国，我想用这几个词来形容，开放、直接、自由、平等和个人主义。

都说米国人对于感情的表达开放直接，对于两性关系的态度更是开放，而我所说的开放是指米国人对于异国文化，对于不同思维方式接纳开放的心态。作为国际学生，我们主动参加了国外交流学生学者中心联合美国当地学生和社区家庭与国际学生结成对子的国际搭档和社区朋友两个项目。通过这两个项目，经过双向选择，我们国际学生每两人一组，分别与蒙大拿学校的一名学生结成了 global partner，与社区家庭或者热心居民结成 community friend。通过与她们交流，共同参加活动，融入蒙大拿的校园生活，深入地了解当地的社区文化，同时也加深了当地居民和美国学生对于异域文化的了解。这样的一种心态，何尝不符合“海纳百川，有容乃大”的精神呢？

有很多研究中西文化差异的人都说过，东方文化富于委婉，西方逻辑擅于直接。我想这是一种利人利己，提高效率的个人主义和实用主义的文化体现吧。交流接近尾声的时候，签名办网的伙伴已经离开了，我拿着事先准备好的授权委托书去网关。进去之后，按照中国人的表达思维，我先跟业务员说了一大通理由，最后才说明网关来意。而业务员根本就不看授权委托书，直接让我给小伙伴打了个电话，核实了身份信息就爽快办理了。事后曹老师跟我说：“其实你刚刚进去就可以直接说明网关的目的，你还是中文式地交流方式。”对啊，典型的中式思维，不直接！

说米国人自由，也许这根植于他们个人主义的价值观。抛开言论自由、新闻自由这些比较有争议的话题不谈，米国人的自由在大学里体现得淋漓尽致。大学对于全民开放，当我们踏进校园的时候，我们惊讶于学生背景的多元化。不管是残疾人还是健康人，不管是年轻人还是白发苍苍的老者，不管是在什么行业摸爬滚打过的人，都能共同漫步于校园，同窗学习。也许最令我们开放眼界的还是学生们对于自己学习与就业、学习期限、专业学习以及专业课程的选择权。米国一般的大学采取“宽进严出”的政策，对于渴望学习的民众，不限年龄，都一一接纳。学习期间，如果遭遇经济困难，则可以选择休学工作，学校的大门会一直为你敞开。我遇到了很多学生，都是之前工作了几年或者退休离职之后重返校园再

度学习的。还遇到了很多同学，都是转了很多学校，通过对各个学校的了解学习，最后选择在某个自己最满意的大学进行学习的。对于专业的选择，这更是取决于个人了，很多学生都是在不停地换专业，不断了解、摸索、学习。

说到平等，我不是说法律上所提倡的人人平等，而是对于人的价值观的认识上的平等，接物待人态度的平等。这里有一则小故事。我们同行的四个人在米国的课程压力都比较大，因此时常婉拒了社区友好家庭的游玩邀请。一日，同行的一个小伙伴向我们倾诉，表情很委屈。问其缘由，她说她感觉她友好家庭生她的气了，跟她说话的语气很重，她不知如何是好。她的友好家庭是一对快要退休的诉讼律师和作家夫妇，年纪和我们的爷爷奶奶相仿。当那天她再次因为忙于课程学习而推辞了友好家庭的邀请时，那个作家奶奶说：“You are so hard-working, and I admire you!” 因此，她觉得这样年纪的人语气这样夸张难免令她承受不了。而我们大家分析的结果则是，在美国，朋友间不会因为年龄的差距而影响大家以平等的身份向对方直抒胸臆，此事完全是她自己想太多了。隔了一段时间，她说那事确实是她自己想多了……

我不是在这里推崇米国个人主义的价值观，因为我觉得个人主义或者集体主义，孰好孰坏，孰是孰非，这原本就无法以绝对的标准来判定，只能说国情各异。我只是想坦诚我此次对于个人主义价值观错误认识的纠正。在米国蒙大拿的米苏拉这个小镇里，不管认识不认识，大家见面了会互相打招呼，会相视一笑，开车参观游览，米镇人会在不惊动所观赏的动物的同时停留片刻即开车驶离观光点，以方便后面的游人观看。有一次我在学校的 University center 正和一位日本女生交谈，旁坐一位年长者慈眉微笑着递给了我们每人一颗糖就颌首离开了，我和那个女生顿时相视一笑。当然，大城市的环境倒是复杂了很多。记得有一堂课上教授讲课时就说到了美国城市与小镇风情的差异。因为小镇习以为常的一声招呼，他把一位从大城市过去工作的同事吓得目瞪口呆，课堂上微笑声起……



万圣节的南瓜灯



Homecoming parade



大学里的节日气氛



公交车司机在为残疾人固定座椅



学校里当然少不了圣诞节

个人心得体会

关于心得体会，我想经过这一个学期的交流经历，最大的改变是心态。如果说以前的自己过于自我，过于敏感小心眼，过于尖锐偏执，那么感谢在米苏拉收获的这段经历让我认识到了自己的这些缺点。我不能说我有多大的改变，但是此时的我不再轻易的“以物喜”、“以己悲”。知道要学会接纳，学会豁达。

首先，从申请准备到出国学习，我们一路探讨、一路摸索着未知，提高了自己解决问题的能力。11月初的时候，我所使用的中行信用卡被盗刷了1000\$左右。由于我在国内使用的步步高的直板手机无法在国外使用，我只能换了个二手的苹果4，换上那边的卡之后，国内的卡就没有办法再使用了，因此无法接收到大额消费提醒短信，但是奇怪的是我爸作为主卡人竟然也没有收到短信提醒。幸亏我及时打电话查询账单，才发现了这两笔异常的交易，及时冻结了信用卡。在等待银行的答复和父亲寄来新的信用卡时，国内的资金来源已断，我只能凭借自己微薄的工资和朋友的救济过活了。原本家境就不富裕的我，满怀对父母的愧疚，增加了工作时间。一边在学校报了警，一边和银行交涉。此时，学习对于我来说倒无关紧要了……经过一系列的文书工作和交涉努力，被盗刷的钱款最终还是追回来了。

其次，通过结识良师益友，眼界得到开阔的我开始有意识地学会搜索资源，提高了对于信息收集能力的重要性的认识。在那里，我遇到了同一项目上一届交流过去的上外学姐，闲聊几句，相见恨晚、一见如故！她很刻苦，也很节省，除了奖学金，自己还边工作，在那边基本能够自力更生，我深表佩服！她让我认识到，其实社会上有很多资源，而能够整合利用资源成就自己梦想的人却寥寥无几。而我现在才认识到，会不会为时已晚呢？

此外，在国外我们自力更生，买菜做饭，办网找工作……这一切在国内习惯性麻木地依赖他人指导的事情此时都变得异常困难，这无疑对于我们的独立能力有提高。在曹老师的帮助下，我们租了University villages的公寓，三室一厅一浴室，我们过去的时候，曹老师和教育学院的院长已经布置好了一切，就等我们入住了。此时，交房租、网费，买菜、做饭、打扫卫生，我们要自力更生了！

最后，结识不同的人，和教授们交流思想，他们的魅力使我对于自身的缺点和不足有了深刻的认识，同时，他们对我最单纯最真诚的认可与肯定也给了我莫大的鼓励！我才发现人有多么的容易被他人同化，被环境化，我会一直记得有人

鼓励过我：“我只是觉得你没有被生活化！没关系，做你自己！”如果说以前的我以及今后的我仍然跳不出局限我眼光的环境，那么至少我会时刻警醒自己跳出环境的陷阱！



我们自己做的饭



Food Zoo 的工作



离开……