# 2024年留学美国怎么准备一日三餐(五篇)

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2024-08-05

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。留学美国...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**留学美国怎么准备一日三餐篇一**

1、托运行李箱需要注意

一般联运的机票都是可以带两件不超过23公斤（50磅）的行李，且行李箱三边之和不大于158cm，大概相当于28吋的。

登机箱随身行李要求三边之和小于114cm，限重10公斤，基本上是20吋的。

行李箱在美国打折期间很便宜，可以在国内买个一般的凑合用，到了美国再买名牌。建议买软箱，硬箱子好看但装东西少，而且容易刮花。

2、关于行李箱如何准备

1）日常必备衣服

请根据所在地区气候决定，多带春秋季的衣服如衬衣、薄毛衣。羽绒服可以带一件。夏天较热，室内一般常年20度左右。除了正装套装，一般不穿裙子。女士带件旗袍偶尔正式聚会用。

2）床上用品

如果不是当天就去超市买东西，最好带一套床上用品。

美国的很多大城市都有华人超市，大型商场中的生活用品更是种类繁多，样式齐全，价格低廉，所以出行并不需要携带很多的衣物和用品，毕竟美国的人工搬运费和垃圾处理费也是很高的，为了减轻搬家或清理杂物的负担，在准备行李时大家可以尽量轻装上阵。

访问学者出国一年需要的开销不少，所以出发前要综合判断自身的情况，来确定带多少钱以及怎么带的问题。

具体带多少取决于自身的实际情况，一个是当地的房租、是否需要买车、孩子是否要交学费等。因为这些费用往往不能刷卡，需要支票解决，也就意味着需要美元现金。

第二是资助来源，如果是csc资助或者美方资助，每月会收到一定美元，可以适当少带；如果是国内人民币资助，就要考虑多带。

第三是赴美人员的情况，独自一人前往的可以适当少带，拖家带口的就要多带。基本上如果是带着家属的，一年除了基金委的资助以外，如果要旅游购物的话，至少还得需要2万美元左右，甚至更多。

除此之外还可以：

1、带着国内的双币信用卡和银联借记卡；

2、考虑在国内换汇后直接随身带出；

3、换汇后购买旅行支票；

4、换汇后进行国际汇款；

5、支付宝国际汇款；

6、西联汇款。

除此之外，大家还可以申请美国银行卡、或办美国的信用卡。信用卡积累信用同时也可以返现，在美国购物会更加方便，安全性也更高，因为少数地方网购只接受美国卡。

1、中英文成绩单/在读证明/毕业证

中文件及英文翻译件均盖学校章，每份上面应包含具体课程的学分或学时，最好提供学校的评分体系（比如满分为100，合格分数为60）。每份（一份原件及翻译件）装入有学校字样的信封再封口盖章。

中文版高中毕业证复印件，英文版高中毕业证复印件，中英版的每份都要学校教务处盖章。

如学生尚未毕业，提供中英文在读证明即可。

2、英文考试成绩报告复印件（toefl/ielts/sat）

在选好学校后，学生还需要与考试中心联系，向所选学校增送正式成绩报名。

3、推荐信。

推荐信通常包括3封，一份是school report，是你的学校给你出具的官方推荐，国外一般有counselor即升学顾问来完成，国内可以找校长、年级组长、班主任来完成，或者你指定某个老师担任你的counselor来完成；另外两封叫做teacher evaluation，是任课老师（一定要教你课）对你的评价和推荐。由于你高二的表现也至关重要，因此联系推荐人的事情也等到高二结束以后才可以开始办理。如果某些学生还有额外的推荐信也是可以的，但通常不能替代以上的school report和teacher evaluation。

4、父母工作收入证明和银行存款证明

这些也一般在申请开始的时候办理即可。

5、toefl和sat成绩单

一般toefl和sat成绩单是要求由考试机构直接寄给学校。

6、学校要求填写的其他不能网上递交的表格，比如奖学金申请表格和家庭收入情况表等。

7、除此之外，如果学生还有补充材料，比如简历（尽管学校不要求提供）、获奖证书复印件、作品集、音乐cd等等都可以邮寄给学校。少数学校要求writing sample。极个别学校甚至需要护照复印件或者一张照片。

**留学美国怎么准备一日三餐篇二**

个人简历是申请文书提纲挈领的部分，招生官通过个人简历可以一目了然地了解申请人的基本信息，例如姓名、联系方式、教育背景、研究成果、实践经历、奖项荣誉和兴趣爱好等。通过这些基本信息，招生官能大致了解申请人的知识水平和基本素质。个人简历如果写的出彩能吸引招生官注意，从而在后续的材料审核中让招生官投入更多的精力，为申请人争取到宝贵的机会。不论是本科申请文书还是研究生申请文书都需要用好简历，在简历中将自己的目标和背景一目了然地呈现给招生官。

个人陈述在美国的所有申请中都是最为重要的部分。申请人可以在个人陈述中讲述自己的申请动机、教育背景，表明自己申请的热情和能妥善利用学校资源实现预期目标的决心，同时，还需佐证自己有很好的天赋和学习能力，足以满足学校的课程要求，并能在老师的指导下从事学习和科研的工作，完成项目所需课程。申请硕士项目的申请人尤其要善于利用个人陈述去说明自己具备获得硕士学历的潜质和背景。

申请短文跟个人陈述具有类似的作用，有些学校不要求整篇的个人陈述而是要求一篇或几篇的申请短文，最典型的就是mba申请。申请短文一般都是命题作文，每所院校会根据自己的喜好和关注点设置不同的题目，申请人需要在回答好问题的同时，体现出自身优势。所以，申请短文比个人陈述难度更大，申请人需要在写作前仔细审题，先确立短文中心和结构，才能以不变应万变，让文书为己所用。

推荐信，不是由申请人自己写的，因此，在招生官看来，其独特的客观性显得尤为可信。同时，由于推荐信是多人从不同视角来评价申请人，招生官能更全面地对申请人的申请资格进行评估。现在，很多学生推崇请名声显赫却无直接交往的名人来为自己写推荐信，其实这是非常不明智的做法。在推荐信中，处于中立态度的推荐人，无论是任课老师、研究导师还是工作领导，他们都应该熟知申请人的个性、学习和工作能力以及价值观等。

1 、整理所有要申请的大学，列出每所大学的申请文题目要求，标注出相似性。不要担心现在就要完成所有的写作，一篇申请文可以变化成多个版本，可以运用到很多地方。最重要的是潜意识地理解问题，这样就可以一直头脑风暴，随身携带纸和笔，因为你从来不知道何时会有好的想法。

2 、研究和理解写作的主题-你自己，才能思考如何写作。如果你仅仅是坐下来写，没有对主题进行深思熟虑，那么你很有可能遇到写作障碍。你也许认为你很了解你自己，但是为了最大程度地了解自己，你需要反思，并且把它写出来。

3 、自我评估。确定你的兴趣，才能以及动机，需要一定的时间，不一定要一次完成。例如：你有想帮助需要帮助的人的意愿吗？有投身于公共服务的渴望吗？有与生俱来的经商才能吗？

4 、决定用什么材料向招生官展现你自己。不同学校的申请文要求不同，因此所呈现的材料也会不同。花时间思考文书的问题，简单记录下来，否则很容易会忘记。

5 、阅读其他成功的申请文，了解什么样的申请文是优秀的，谨记那些有创意的想法。

6 、选择一篇申请文写作。基于现有的素材，构建文章的中心思想，找到相应的支持论点，然后以列提纲的形式把这些内容表达出来。

7 、在某个时间限制内完成申请文的初稿。要接受初稿是不可能完美的事实，这个阶段最重要的是要把你的想法转移到纸上，之后再进行提炼和修改。申请文一般需要经过修改才能得到最终稿。如果你想要写出优秀的申请文，这个过程是需要时间的。此外，往往失败的申请文中也包含很多有价值的想法。因此，修改申请文非常重要。

**留学美国怎么准备一日三餐篇三**

【美国留学签证面试要怎么准备——签证和签证照片一定要照好】

在签证官见到你本人之前，从照片得到对你的第一印象，这在一定程度上将影响签证官对你的初步看法。

【美国留学签证面试要怎么准备——面试时一定要注意自己的仪表、气质和态度，穿着要得体】

学生应在着装上充分显示自己的身份。男士要显得精干，不要打扮得油光水滑;女士尽量淑女一些，不要太前卫，化妆不可过于美丽耀眼。美国人欣赏成熟理性的人。在等候的时候，应不卑不亢，安静等候，显出你的气质。

【美国留学签证面试要怎么准备——要面带微笑，表现信心】

信心是建立在你对各种签证问题的精心准备基础上的，但现场表情也非常重要，笑一笑能拉近人与人的距离，会让人感到放松，会感染签证官的情绪。

【美国留学签证面试要怎么准备——说话时声音要清晰，语速要慢】

声音清晰意味着说话有底气，分量足，显示出你的自信。语速要慢，对英语口语不太好的人来说，可以让签证官听清楚你要表达的意思，还能让自己有时间来思考签证官的问题。

【美国留学签证面试要怎么准备——心态一定要坦然】

不要受当前形势的影响，无论前边有几个人签过都与你没有关系，你要做到的就是保持正常的心态去迎接面试。

【美国留学签证面试要怎么准备——不要有侥幸心理】

有时候签证官因为主观因素，由他面谈的申请者通过得多，称之为“放水”。但一心想着靠签证官放水是不行的，因为放水的窗口和时间是你永远无法预料的。只有精心地进行签证准备，按照最严格的模式来进行模拟面试训练。

**留学美国怎么准备一日三餐篇四**

我们都知道一所大学的好坏影响学生的未来，所以去国外留学选择院校的时候同学们都非常的谨慎，多做调查了解和对比，选择自己适合的院校是学生们必须做到的。

如果同学们在去美国留学选择院校的时候没有很好的方法和技巧，可能就不太好申请到自己中意的院校，不要以为申请院校没有什么招数可言，其实也是很有讲究的。

本科出国留学申请之初，瞄准名校的学生已经详细了解过大到宏观经济变动、就业需求导向，小到学校招生名额增减、上一年度招生政策等信息。没有完美的申请策略，但为了提供成功率，注意规避竞争，跳出红海，既是基本准则，也是剑走偏锋的不二法宝。尽管美国留学竞争非常激烈，但是如果深入研究院校，仍然会发现一些新的机会。

众所周知，托福、雅思、sat等考试成绩作为出国留学的必备条件，直接决定着申请结果。但对于部分因为英语或成绩不理想或来不及准备考试的学生而言，通过“双录取”也有机会实现入读美国名校的梦想。

“双录取”即有条件录取，学生同时收到语言和专业课录取通知，在学完预备课程或者语言后，再升入大学进行专业课程学习。其局限性在于国外语言中心学习费用昂郑州劳务信息贵、与本科留学相比接受“双录取”的研究生留学名校稀少。但对于英语基础较好、家庭经济有能力支持的学生，美国本科留学申请“双录取”仍然是曲线入围美国名校不可错过的绿色通道。“双录取”对于高中或者大学时期因为平时学习紧张，没有时间或来不及进行托福或者雅思的考试的高中、大学即将毕业或已经毕业的学生，都是一个不错的选择。

在美国本科留学申请中，大家都知道录取结果不外乎三种：录取、拒绝或waitinglist。如果美国大学给了waitinglist之后，学生该如何争取，才能让其发录取通知书呢-经留学专家多年工作经验积累发现，候补名单中只有不到30%的学生被最终录取。在美国顶尖名校的录取中，这种机会更是微乎其微。但是机会还是有的，对于已经进了waitinglist的学生来说，可以通过采取以下这几步措施来缓解一下自己的焦虑，增加自己成功的机会。

**留学美国怎么准备一日三餐篇五**

被推荐人的全名

为了便于校方查阅，必须提到被推荐者的全名。推荐者的身份不重要，当然你要是请院士来写也不错，但最关键是要说服招生委员会相信推荐人是真正了解被推荐人的。

推荐人与被推荐人的认识时间和关系

必须交待与被推荐者的认识期间（何时开始认识或认识多久），认识程度（偶尔见面或密切接触）及关系（师生关系，上下级关系，同事等）。

介绍推荐人的优点并作出评价

对被推荐者的优点介绍及评价，这是推荐信的核心。主要包括被推荐者的天赋，学习成绩，研究能力，工作经验，学习精神，组织能力，品行及个性方面。注意说辞应与其他申请材料如成绩单、获奖证书等相呼应，不要出现矛盾而使人误会。人无完人，所以同时也应提及其缺点，以做到公正客观。最好通过实例说明。教授们要的不是完人，而只是学生，一个普通但足够优秀的学生。

明确表现出推荐人态度

必须表明推荐人的态度，是极力推荐还是有保留地推荐。

要有推荐人的签名

最好要求推荐人在信封封口处签名，以确保其真实性。最好在“是否保留日后审阅推荐信的权利”一栏填“no”。

推荐信与申请分开寄出

最后别图省事，除非对方明文要求与申请一起寄。否则推荐信应分开寄出。一些学校出于各种原因，设计了推荐表格，由推荐人填写，但其主要内容也和推荐信涉及的相同。

在确定推荐人人选之后，下一步就是尽早的联系推荐人。一方面每年出国留学的学生非常多，可能每个老师都会收到许多的学生写推荐信的请求。早联系确保老师会答应帮自己写推荐信。并且，在实习的过程中就要和自己的上司沟通，自己要申请美国研究生，请帮忙写一封推荐信，这样可以避免申请的时候再联系推荐人，推荐人忘记你做过了什么，或者完全没有印象。

同样和推荐人沟通的方式也很重要。提倡各位同学和推荐人面谈。面对面的请求推荐人帮忙写推荐信，表现热情和积极。和推荐人谈谈自己的成绩，申校专业和目标，未来的规划发展。让推荐人对自己和申请的专业有进一步的了解。

面谈的时候记得带上自己的简历和个人陈述。一方面让推荐人更加的了解自己；另外一方面也让推荐人在写推荐人的时候更加有针对性。如果没有机会，发邮件也可以。可以深思熟虑，组织好语言，避免与教授面对面的紧张和尴尬。

在申请之后，及时得和推荐人联系也是非常重要的。通知推荐人学校发送推荐信邀请的时间和截止时间，和推荐人明确推荐信需要提交的期限，这样既不会耽误同学们的申请，也会留给推荐人有充足的提交时间。

要选熟悉自己的牛人

在选择推荐人的时候，切忌找与自己无关的大牛。推荐人跟学生接触的途径越多，对学生越了解，可以推荐的点就越多，推荐信力度就越大。比如既任课又指导项目的老师就比只任课的老师推荐力度大。

推荐点要做区分

不同的推荐人最好能推荐不同的点，这样能够说明学生全面发展，各方面都很优秀。

比如任课老师可以就学生上课认真、学习主动性强做推荐；项目指导老师可以就学生动手能力强、团队合作精神和做科研能力强等方面推荐；班主任或系主任可以就学生在学生工作中的`领导能力做推荐。

要有技巧的说明劣势

如果学生有一些劣势，比如gpa、toefl和gre不高，推荐人可以对这些劣势做一些弥补说明，合理解释一下gpa不高的原因， 并且说明学生的潜力和在其他方面的优势足以弥补这一劣势。

推荐点要用实例说明

推荐人在推荐学生的某些品质时，最好能举一些具体的例子，而不是用大堆的形容词堆砌。

比如举例子证明学生的领导能力和语言表达能力。因为没有事例的形容可以适用于任何学生，而有了事例作支持就会有个性化地进行推荐。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找