**海外大学中国授权方ISP/远学提供：**

　　联系人：屈老师Jenny(报名越早,越能占据名额，在签证办理和住宿选择上都有时间优势)

　　微信号：可微信咨询或报名，请标注国内学校+专业+姓名(微信号:ispconsultant)

　　电　话：028-87336381网站：www.yuanxue.org

1. 加州大学洛杉矶分校交换访学

我参加了赴美国加州大学洛杉矶分校（UCLA）交流项目。对于这个项目我是偶然得知，有幸参加，却也受益匪浅。机会总是垂青于有准备的人，为了让后来者们对UCLA的交流项目有更详细的了解，并且做好准备，我借此篇幅将我去UCLA的交流经历与大家分享。

（一） 申请过程

无巧不成书，我的UCLA旅程起始于偶然的一次旁听UCLA校园宣讲。

会上UCLA的负责人提到UCLA的海外交流项目。交流项目很丰富多彩，对于出国长见识、申请国外研究生院很有帮助，建议大一大二的同学下学期申请（因为当时已经是4月1日，大部分项目的截止日期已经到了）。会后我询问了主讲人，说明了我的情况。主讲人说只有少数项目的截止日期是4月15日，让我打电话询问指导老师。

拨通电话后老师说4月15日截止UCLA。早已听闻UCLA的大名，敬仰之情和机会到来的兴奋交杂在一起。而机会是给有准备的人的。我正好满足UCLA的申请条件：托福100分，GPA3.0以上，有护照。于是开始准备UCLA的申请材料：个人陈述、推荐信、申请表格、申请费、保证金、选课计划、学校证明等等。虽然准备过程遇到过挫折和困难，但是对于项目的渴望帮助我战胜种种艰难险阻，最后成功地申请到秋季UCLA的交流。

（二） 行前准备

磨刀不误砍柴工。想要在交流中有更多的收获，就要在行前做好充分的准备。

我在交流之前做的准备主要有三个方面：选课、联系学长、物品准备。

选课是交流成功与否的关键。在交流中要明确自己的目的，根据目的进行课程的选择。如果希望在交流中学到更多东西、体验更加不同的文化，就选择自己最感兴趣并且国内没有的课程；如果希望在交流中取得好成绩，为以后申请做准备，就选择相对容易的高分的课程；如果希望转换学分不影响正常毕业，就在选课之前先咨询本校的老师学分能否替换。

联系在美国的学长学姐也是行前很重要的准备工作之一，从他们那里可以获得很多有用的信息和帮助。UCLA所在的城市——洛杉矶有着得天独厚的优势，好莱坞，环球影城，迪士尼乐园，四季常温，因此吸引着全球各地的学生。而洛杉矶地区有三所著名高校：UCLA、南加州大学（USC）、加州理工（CIT）。在交流决策阶段我就开始联系他们，因此在决策、签证、行前物品准备方面得到了很多有用的信息、建议，并且在到达洛杉矶之后也没少蹭吃蹭喝，蹭行蹭车；中秋节2

在南加州学长的家里和中国同学团聚、一起做饭，周末坐他们的车去海边吃烧烤或者去环球影城玩，UCLA一些研究生的活动也通过UCLA的学长得到消息，几次体验UCLA的食堂也是由学长带路。

现在中国留美学生越来越多，团结起来互相帮助，在彼岸营造出来一个美好家庭对于新来的学生是非常重要的。当然了，作为新人，也不能白白接受帮助，也要懂得感恩与回报。去美国的时候带上一点礼物，比如中国的月饼、火锅料，或者帮不能回国的学长学姐捎带东西等等，还有等我回国后，我也会推荐学弟学妹们参加UCLA项目，把老师的微信推荐给学弟学妹、帮助学弟学妹们解答问题，都是举手之劳但是意义重大的帮忙。

图2：周末与USC学长在港口边野炊

物品准备方面，不但要多看看留学论坛中的文章、所去学校的新生手册，还要多问问已经在那边的同学，因为每个地方的情况不一样，每年的情况也有变化。我之前参加过天津大学赴佐治亚理工大学交流的活动，知道美国大概什么样子，于是在带东西方面比较有数。我带了被子、床单、锅等生活用品，这些物品美国卖的贵而且质量差；而衣服等在美国能买到各式各样的，价格也便宜，就没有多带。除了这些外，我还印制了一套名片，上面有我的名字、照片、邮箱，后来这套名片发挥了重要用处，使我的自我介绍环节更加快速有效。

（三） 美国趣事 在交流期间，除了按时间上课以外，我还借此美好机会好好体验了一下美国风土文化。

UCLA的校园很漂亮，交流生们欢欣雀跃，拍了很多照片；我也喜欢在不上课的下午躺在绿油油的草坪上看书，看着过往的学生和主干路两边为了宣传活动而叫喊的学生社团。通过一起交流的同学的推荐，我加入了一个叫做Bridge International的学生社团，旨在促进国际学生的交流与合作。社团每周五晚上有meeting，形式很轻松，而且提供免费晚餐。我在社团里认识了很多美国、日本、韩国、台湾地区、香港地区甚至中国内地的同学，而且跟随社团去了洛杉矶的格里菲斯天文台、周末的Hollywood Sign Hiking、海边烧烤等活动。在这个社团里我找到了人在异国难有的归属感。

我参加的另一个社团则是中国学生的社团——UCLA中国学生国标舞队。一直对于舞蹈非常热爱，在国内也参加各类舞蹈社团。但是原本想象中UCLA的学生专注于功课，走进社团的舞蹈室那一刻被震惊了，这些“好学生”对于舞蹈的热爱和专业程度，令我对“全面发展”这个词的意义有了新的认识。社团里有本科生，研究生，博士生，男女平衡，每一个人都在学业上或事业上非常成功，每一个人都热爱舞蹈，坚持跳舞。我在这个社团里认识了很多中国学生，同时也在舞艺上取得了进步，参加了UCLA秋季舞会的表演，留下了美好的回忆。

图：国标舞队秋季专场演出

还有一个小插曲，我和室友参加国际学生中心组织的万圣节南瓜雕刻大赛，很幸运地获得了第一名，还得到了两张免费的Six Flags过山车乐园门票！

美国很尊重假期，到了假期绝对不会上课，因此我趁着万圣节、感恩节、寒假等时间去很多地方旅游，近到洛杉矶的迪士尼乐园、拉斯维加斯的赌场，远到Santa Barbara, San Francisco, Chicago, Mexico. 在旅游中长了见识，看到5

了与自己熟悉的环境截然不同的世界。

（四） 交流收获

在交流中我体验了美国校园与课堂，结交了世界各地的朋友，游览了美国各处的风景，收获满满。但是最大的收获，应该是交流中得到的3.8的GPA和一位乐意帮忙的老师给写的推荐信，最终助我一臂之力，走入了斯坦福大学。

回想这次交流真是一场美丽的意外，差点错过，但是有幸赶上了末班车。希望后来者们早作准备，早点规划，更加稳妥地拿到交流机会，丰富人生，创造更多辉煌。

 第二篇加州伯克利交换之旅

林学姐 2015级

GPA：3.75 托福：103 2017-2018-1学期赴加州大学伯克利分校（全科方向）交换一学期

为感谢伯克利官方授权方ISP远学提供了优质的服务和指导帮助，同时为了帮助学弟学妹们出国学习，特此客观的把整个交换说明描述下。

当我开始写这篇报告的时候，已经在加州大学伯克利分校交换快半年了。在决定出国交换之前，我相信大部分同学都有着和我一样的纠结：到底应不应该出国交换？交换能使我获得什么？这次经历能为我的研究生申请加分吗？ 抱着无数的憧憬与瞎想，2017年8月11日是我第一次踏上旧金山的土地，回首这半年，不仅是学识上的提高，更多的是眼界的开阔，我非常庆幸自己能拥有这么宝贵而又与众不同的一学期，非常感谢学校能给我们这次机会。以下，我将分五块来具体谈一谈我在伯克利的收获。

一、学校介绍

加州大学伯克利分校（University of California, Berkeley），位于位于伯克利市区内，是世界著名公立研究型大学，常被誉为美国乃至世界最顶尖的公立大学。伯克利以传统的多学科综合为主，以新兴学科和专业学院为辅，全校共有14个学院，涵盖170个系所，为学生提供多样本科及研究生专业进行选择。学校的优势专业有法学、自然科学、数学、工程（全美TOP 3）、教育、商学院（哈斯商学院，全美前十的商学院）、计算机科学（有18位教授获得图灵奖）、体育等。 伯克利市是一个位于旧金山东边的小城，整个城市可以说是围绕加州伯克利大学而建，虽然不是非常繁荣，但由于学生众多，生活总体上比较方便。而正是因为伯克利没有洛杉矶、纽约、拉斯维加斯等美国著名城市的繁荣，这的学生才更容易静下心来认真学习研读，城市里随处可见学习的氛围。被录取的学生往往不仅学术特别出众，而且对自己未来的规划特别清晰，特别有自己的想法。在申请交换的时候，正是这的学术水平与学术氛围深深地吸引了我，我希望可以利用短短的一学期，接触到更优秀的学生和老师，发掘自己的兴趣和擅长之处，也可以更明确未来研究生申请的方向。

伯克利是典型开放自由的校园代表，鼓励学生的创造性。截止2017年，伯克利共有94位教职员或校友为诺贝尔奖得主、位列世界第四。而伯克利是培养华人精英的两个摇篮和聚集地之一（另一个是芝加哥大学），亚裔是伯克利学生中人数最多的族群，占到50%左右，虽然近几年这个比例有所降低。伯克利培养了朱棣文、李远哲两个华人诺贝尔奖得主，著名华裔物理学家吴健雄、庄小威，数学家丘成桐，美国航天局前宇航员焦立中等一批优秀华人。作为一名中国学生，我不仅希望在交换时锻炼与外国人沟通的能力，学习他们的文化，更希望可以与当地的美籍华裔交流，探查几十年来在美华人的生活与变迁，探寻美国出生成长的华裔在不同教育背景的差异下，与传统中国学生的异同。二、选课经历

开学前几个月，我便收到了选课的通知邮件，因为我个人对商科比较感兴趣，也希望在研究生继续在商科上深造，我将选课重心放在了哈斯商学院的课上。而哈斯商学院也有交换项目，是由哈斯的老师上课，课程也是精心设计过的，是一个很好的机会，但是我选择了秋季学期交换项目。

伯克利所有的交换生，无论来自哪个地区，在选课上都是属于平行（Concurrent）的系统，在选课优先级上最低的，一般只有本校选课学生数小于课容量才有可能选上。也就是说，如果一门课的课容量是50人，而本校学生有70人选择了这门课，那么按照选课的本校学生的背景和申请语，老师将有选择的选入50人，其他20人将进入等待状态。而只有20人以上退课了，本校学生选课人数小于50人时，老师才会从Concurrent，也就是交换生中考虑人选。需要注意的是，和对外经济贸易大学选课不同的是，能否成功选上一门课，不是由选课时的手速和运气决定，而是由学生的学业背景、申请语、前几周出席情况和前几周作业提交情况综合决定的。也就是说，即使你有较好的学业背景，并且在最开始几周都没有缺勤，作业也都上交，如果这门课比较热门，那么你选上的可能性也非常低。所以总的来说，伯克利的选课对交换生还是比较不友好的。但这是否就意味着交换生选不到心仪的课程呢？其实也不尽然。首先，伯克利的课程非常多，那些人气一般的课的教授大多数也都是享誉国际的，很多只是因为上课时间过早或过晚，或者其他客观原因，而影响了选课人气。所以，你不用担心选不到你心仪的课程，因为总有合适的。就拿我本学期在哈斯商学院选的一门组织政治学来说，因为是本学期新开的课程，选课的人数不是特别多，最后班级也就二十人左右的小班，但是一学期下来，我个人觉得教授上的非常好，课程安排也很合理，让我受益匪浅。其次，正所谓事在人为，如果你在刚开始的几周上课表现积极，让老师看到你选课的决心，教授会酌情考虑让你选上的。一切规章制度都不是死板的，只要你愿意付出努力，抱着一定想选上的心。

三、教学特点

“没有一个愚蠢的问题，但这个问题的价值还没有被发现。”这是我在伯克利听到的最令人印象深刻的说法，是我的教授在一门课上的讲话。在伯克利的课堂上，你所看到的和所听到的是无尽的问题和关于这些问题的辩论，在交流的过程中，我深深地被这些问题所影响，没有思考就没有问题，没有思考就无法进步。伯克利的班级非常好，教授们都是他们领域的最佳人选，而且他们的教学都非常有热情，他们真的是天才。我建议花时间仔细选择课程，选择感兴趣的课程，我们也就朝着未来迈出了巨大的一步！ 哈斯商学院的课基本都以小班教学的2-3学分为主，这类课一般只有一个教授，负责课程设计、教学、打分等。而哈斯的一些4学分或者别的学院的4学分的课都有习题课（Discussion）和研究生导师（GSI）。GSI是一门课的助教，一般是成绩优异的研究生担当，根据课程人数决定GSI的数量，本学期我选过一门250人的经济类大课，就配有三名GSI。他们负责在Discussion上讲题以及作业和考试的批改工作。而Discussion相当于习题课，一周有1-3节，也是根据课程总人数决定的，学生可以根据个人安排选择一个时间恰当的Discussion。

史蒂夫伍兹教授的“国际贸易”课程给我留下了深刻的印象。史蒂夫伍兹60岁，是世界上最有影响力的经济学家之一，他被广泛认为是西方经济学领域的权威。在他的课上，不仅经济学专业的学生，还有学习认知科学和计算机科学的学生。学生反复试图反驳史蒂夫的观点，并在课堂上提出各种反例。史蒂夫教授很高兴回应这些反驳。GSI会提出更具挑战性的问题，但是史蒂夫教授总是会做好充分的辩护。在相互辩论的过程中，可以激发课堂气氛。在他的课堂上，国际经济学并不乏味，却充满着历史使命感-一种对国际贸易的深刻捍卫。在最后一堂课上，所有学生都对着名教授表示最崇高的敬意。在Discussion部分，GSI将逻辑明确地带领大约20名学生重建课上提到的经济学理论。 GSI将不断质疑学生，并与学生进行辩论。在我的印象中，课堂上最好的内容将在讨论部分总结，每个人都将有助于明确理解教授的论点。GSI用一种非常简单明了的方式来展现经济学思想的深刻。当我第一次参加讨论部分时，我不太适应。然而，GSI的不断鼓励帮助我习惯了这种讨论。我在两周内就完全适应了，可以和其他学生积极讨论。无论在讲座还是讨论部分，“好问题”都是我听到的最多的话。教授和GSI非常热衷于回答学生的问题，他们珍惜这些问题的价值。在这样一种鼓舞。人心的教育模式下，学生的学习动机很高，每个人都从中受益匪浅。 在伯克利，我受到了很有影响力的讲师的教导，这些讲师迫使学生参与课堂，激发了我的思维。我们可以逐步推导出公式，这使得理解这些话题变得更加容易。在伯克利，我们会真正成为一名全职学生——这是一个很难去解释的概念。空闲时间成为一个概念，因为如果我不是在学习，就是在周末的旅行中，在旧金山嗡嗡的音乐现场，在伯克利看着学生游行或者沉迷于美味的食物。事实上，围绕着我的忙碌的生活比以前更有趣。

四、费用开销

伯克利虽然是公立学校，学费却并不低，一学分900美元左右，而我本学期选了14学分的课也就是12600美元。除了学费以外，学校还会收取5000美元左右的注册费、医疗保险和健身房等设施费用。医疗保险可以让我们在学校外的指定诊所以较低价格（一次25美元左右）看病，并且可以免费打现在热门的宫颈癌疫苗。健身房费用也可以让我们免费使用学校的健身设施。

住宿是费用支出的很大一部分，伯克利的房价由于学生众多的原因，非常高，在美国可能也就仅次于纽约的房价了。一间两房两卫的公寓在伯克利需要3000-5000美元，因此一个地段不错的独立房间需要1500-2000美元左右。因为这昂贵的房价，很多同学会选择找人合住在一个房间，或者将公寓的餐厅/客厅隔起来单独租出去，来减少一个人需要分摊的房费。即便如此，我个人也是强烈建议不要住宿舍的，不仅因为交换生很难订到宿舍，而且宿舍的环境和公寓比差很多，价格却差不多。如果是一群人来交换的话，最好的租房方法就是找当地认识的同学求帮拉伯克利租房群。租房群里会有很多租房信息，如果是一群人可以合租一个大的House，也可以单独找公寓里的一间房。我和高中同学住在一个公寓里，熟人比较放心，平时玩耍也很方便，而且划到每个人的费用也不是非常高。

除了住宿，美国的餐饮也比较贵，一顿普通的饭需要15美元左右，如果去伯克利一些比较好吃的华人餐厅或者西餐厅可能25-40美元一个人不等。而旧金山比较好的餐厅一般要50美元以上。与中国不同的是，美国的餐厅需要给予服务员小费，这也是他们工资的绝大部分来源，一般是餐费的15%左右。而加州也是美国税率最高的洲之一，有百分之九左右，标价也都是税前价格。所以一般在一家店吃饭，你最后支付的价格是标价的1.25倍。看电影一般。一个人十几美元吧。平时出行如果比较远的话以Uber为主，一般5分钟左右的话10美元左右。

五、文化生活

在美国，最常用到的软件有amazon、google、yelp、Uber、lyft、doordash、postmates、uber eats、gmail、yamibuy、dealmoon、venmo等。在谷歌搜索引擎你可以搜到任何东西，每当你有任何问题，都可以毫不犹豫的google。而每当你有任何东西想买你都可以毫不犹豫的amazon，相当于中国的淘宝，一般一到三天可以到货。刚注册amazon的时候可以免费体验一个月的amazon prime，之后一个月十几刀的费用，享受飞快的送货速度和优惠，个人看来是非常非常值得办的。而yelp相当于国内的大众点评，可以搜索附近的美食和评价。Uber和lyft是两个最常见的打车软件，在公共交通不方便的伯克利，没有uber寸步难行，而lyft的价格会相比而言低一些。doordash、postmates和uber eats是三个我最常用的外卖软件，poastmates选择最多价格也最贵，综合而言一次外卖的费用是30刀最左右，人越多越划算。yamibuy的中文是亚米网，在这个网站上你可以买到国内的很多零食、调味品、方便面、化妆品等，中国人的使用频率非常高。dealmoon是一个美国折扣汇总APP，每天都会总结新推出的优惠，对于有购物需求的同学而言非常实用。venmo是一个朋友间的转账软件，facebook不同于微信，不能方便快捷的进行转账，因此朋友间吃饭经常使用venmo进行转账。至于超市生活用品，主要有walgreens、cvs、target和safeway，同学们可以各取所需。 旧金山和伯克利非常近，非高峰期只要30分钟的车程，确保你到达金门大桥，乘坐电车，体验所有这个城市所提供的。利用你得到的几个休息时间，坐车去约塞米蒂，看看红杉和太浩湖。飞出去，如果可以的话，去拉斯维加斯，开车去大峡谷或锡安国家公园（我最推荐的）。

伯克利周围有非常多的美食，我个人比较推荐的有tasty pot、古月飘香、川味王、great china、poki bar、koja、川味轩、shooting star、azit、平壤豆腐锅、老四川等。旧金山推荐小肥羊，spicy queen，红馆，夜成都，翡翠江南，cheesecake factory等。而从伯克利开车一个小时左右可以到达硅谷圣何塞（San Jose），在那边有非常多的华人和中国餐厅，比较好吃的有鲜芋仙，海底捞，jingliyuan，小肥羊等。

超级感谢这段旅程，不但扩展了我的视野，更让我收获多多，不虚此行:附言

 第三篇伯克利哈斯商学院交换感想

李同学2014级

前言：从来没想过自己会在大四下学期这个时点出国交换，不为了替换学分，不为了修暑期课程，不为了拿名校推荐信，而这四个月的交换经历给我带来的收获却是难忘而宝贵的，几个月的国外学习生活让我的自理能力和学习能力都有了很大的进步，这也为我以后出国读研做好了铺垫。

一、学校介绍

加州大学伯克利分校是世界著名的公立研究型大学，与斯坦福大学共同构成了美国西部的学术中心，它一直是我心中的梦校。在我心中，它一直是学霸云集，汇集各路大牛，校友也是去到了各行各业的精英位置，尤其是它的工科、计算机、商科，都是世界顶尖的。此次我有机会去到伯克利交换，感到十分的幸运，而哈斯商学院，也是实力很强的老牌商学院，它的特点是对信息科技和生物科技方面的创业颇有研究，毕业生独立创业的比例基本上高于进入大公司的比例。此次学习，见识到了哈斯的教授们的案例教学与课堂讲授相结合的教学方式，我获益匪浅。

由于我在大三开始就决定出国读研，所以之前一直忙于各种标准化考试和出国申请以及实习，找不到时间去交换。这次大四下学期一切尘埃落定，刚好遇见这个机会，于是我毫不犹豫地申请了来伯克利交换学习。一方面是为了体验我心中一直想去的学校学习，也算圆一个梦，另一方面也是为了我以后读研的学习生活做铺垫，能够提前适应国外的生活。

加州大学伯克利分校坐落在美国西海岸加州的湾区，伯克利市临近有旧金山和硅谷，整个区域都充满了创新创业的氛围。UCB的校园很大，十分美丽，也给学生提供了很多便利的设施：有通宵的自习室，有各种各样的学生活动区域，数十个图书馆和电脑房，设备齐全、操课丰富的健身房，营养丰富的食堂餐厅。交换期间，我喜欢每天一早去图书馆看书或者学习，晒着暖暖的太阳，不得不感慨每天即使是坐在Doe MemorialLibrary都是一种享受。学校的食堂也很好吃，是自助餐形式的，早餐6刀，午餐7刀，晚餐8刀，每天都可以在网站上看当日的菜单再去。同时，学校的地理位置十分优越。伯克利虽然被称作“伯村”，但实际上我认为并不是很村很偏僻，湾区的交通在美西的各个城市属于比较方便的，即使没有汽车，我们也能用公共汽车、bart（湾区地铁）、Uber（比出租车便宜多了）玩转整个湾区，而且UCB的学生坐公交车还免费，所以这四个月我和朋友们靠着公共交通去了很多地方，也很方便。

二、教学特色

我这次交换去的是哈斯商学院的BerkeleyHaasGlobalAccessProgram，一学期一共需要修12—13学分，其中有9学分共计3门课程是哈斯商学院的必修课，另外可以随意选择伯克利校内的concurrent enrollment的一门课程。我们这次项目的必修课是Leading People（组织行为学），Opportunity Recognition：Technology andEntrepreneurshipinSiliconValley两门课，哈斯的选修课我选择了Microeconomic AnalysisforBusiness Decisions.而另外一门我选择了一门统计学的网课，还有一门pass/nopass的课程，是参加项目必须修的，叫Academic and Professional Achievement,一共13学分。哈斯的三门课我们都是在哈斯商学院的同一个教室上的，班级里大多数是我们项目的交换生，来自世界上各个国家，也有一些伯克利本校的学生。教学辅助平台有很多个，我使用过的就有好几个网站，其中最多的是CalCentral和B-Courses，还有UC online，Piazza，study.net等等。根据每个老师的教学安排和老师的习惯，我们使用不同的平台进行作业提交、课件下载或购买，这一点我觉得有点麻烦，得一直关注每一个平台，否则很容易错过一些消息。

通过伯克利的学习，我发现国外的教学方式和国内有很多不同。最直观的感受是平时的作业和课下任务很多，课后需要花的功夫太多了，但这样学到的知识是很扎实的，平时小测很多，反而促进了我们不断进行阶段性复习，反而到期末考试之前感觉都没什么需要复习的了，因为知识都是理解了的。老师在课堂上起的是引导作用，是对课本的延伸，而不单单是讲课本上的内容。一开始我不太适应，但是慢慢的我发现，教授在讲每一节课之前，都是默认了大家都已经把这节课的课本内容或者阅读材料看过了，理解了，是带着问题来听课的，所以我开始课前预习，提前学习课本上的内容，有所准备的去上每一节课。

关于成绩评定，伯克利的老师每学期在教学大纲中公布了这门课的成绩构成，往往分的很细，每门课有很多次作业，很多次小测，有半期考试、期末考试，还有小组活动和课堂参与。而最终成绩，也完全由这些成绩一点一点组成。课堂参与程度，也就是课堂上发言是否积极，课下是否经常去跟老师沟通等等，这边上课都要在桌面上摆上名片卡，有时候教授也会随机的点到同学，同学之间也能更好的与对方认识。我还有一个感受就是助教的作用也充分的发挥，教授上课讲了Lecture，助教会在课后组织很多节Discussion，会帮学生梳理很多课本上的知识，或者讲一些题，考试之前会组织考前复习课，会批改作业，会每周组织答疑等等。学校也有很多学习小组，有专门的LearningCenter，会有各个专业的同学可以进行辅导。

三、课程及选课攻略

关于选课，我们是在开学前一个月左右（12月份）收到选课通知的，学校的课程可以在网站上看每个课程的介绍和时间安排，网站上会有每门课程的先修要求，和课后的discussion讨论课的时间安排，每个人需要自己安排时间。由于我们哈斯的三门课程已经确定了，所以最后一门课的时间是比较有限的，一般课程是一周两次或者三次，每次lecture一小时到1.5小时。看好感兴趣的课并且安排好时间以后就可以在CalCentral提交选课申请了，每门课有自己的课程编码，还要选择对应的讨论课的时间（有多个选择）。虽然我们只需要选一门concurrent enrollment的课程，但是学校也建议我们至少提交五门课程的申请，以免最后选不上课。之后就是漫长的等待，要时刻关注选课状态的动向，有些课程可能会很快就把你enrolled了，但有些课直到开学一两周了还没有录你，还有些课可能提交申请以后很快就把你拒掉了，因为不符合先修要求。关于退课，退课时间还是比较长的，当时我们大概开学一个月后还能退课，最后退课时间是2月16日，几乎每门课程都已经考了期中考试，或者做了很多次作业了。所以这里要注意的是，千万要从第一周开始就把选了的每一节课都认真上课，认真提交每一次作业，即使这门课最后你可能不会选，或者你还没有被录进这门课。如果从一开始就抱有最后可能会退课的想法而不认真学这门课的话，很可能最后其他的课也都不喜欢或者不合适，而导致每门课都想要退掉，但是每门课的成绩都不好（作业没有好好完成）。我们当初因为学校的期末考试和伯克利的开学时间冲突了，所以晚去了一个星期，所以错过了很多第一周开课的课程，以至于我第二周听两门想去的课的时候，发现错过了很多内容，上课听起来很吃力。所以说，只要提交了申请的课程从第一周开始每一节都要按时去上，学期开学的时候也尽最大可能不要晚到，尽早去。

关于我选到的课程，我都还是很满意的，我选课时候的两个标准：一个是要与实际生活联系紧密的应用型课程，可以将课堂知识用到实践中；另一个是我比较感兴趣，并且与我以后研究生想要修的方向有关的。这一学期我收获最大的是有两门课有很多的Case Study案例分析，课前读案例，然后思考几个老师的问题，然后上课的时候老师带着大家讨论这个案例，并且补充很多知识，刚开始案例只有几页，我花了很长时间才读完，但是越到后面，案例越长，最长的一个案例有28页，但我后来慢慢适应以后，发现读案例很有意思，它就像一个一个小故事一样，而我是帮主人公解决实际问题的人，读起来也轻松多了。案例分析是真的贴近实际生活的解决问题的，我们的案例全部都是真人真事，教授甚至为我们请到了案例里面的主人公来为我们讲述当初他面临的困难，他有哪些选择，他最后做了什么决定，最后的结果是什么样的。我感觉，通过案例学习，真的让我感受到了把学到的知识运用到实际中去，真的很有意思。

四、费用小结

这次交换，我申请的是哈斯商学院的项目，项目费和各种管理费用、注册费用，一共19900美元，我是在交换前大约一个月的时候通过银行电汇过去的，有大约200多人民币的电汇费。签证费和Sevis费一共是360美元，机票我是提前两个月买的美联航的往返直飞旧金山的机票，一共5800人民币。往返机票一般要比单程的划算，所以如果能够确定返程时间就比较推荐买往返的机票。我因为是大四毕业生，项目结束后要赶回学校参加答辩，所以我直接买了学期考试周结束后第二天的机票回国。

关于住宿，我是自己在Kapi公司官网上申请的学校西南角的校外学生公寓， Stadium Palace Apartment，整栋楼都是伯克利的学生，Kapi公司也是加州大学伯克利分校学校官网上官方推荐的公寓公司。每个月的租金是1099刀一个人，我住的是两人间，我们的公寓是两室一厅两卫的，另外一间房里住了三个女生，她们的房租要稍便宜一点，大概950刀一个人。整套公寓大约是75平方米，还有一个很大的阳台，住着十分舒服。我们的公寓是带有全套家具的，包括全套厨房用品，床和床上用品，桌椅板凳，还有电视沙发等等，每个月还有专门的人来为我们做清洁，打扫得十分干净。地理位置上也十分方便，离学校的健身房、地铁站、公交站、超市、downtown都很近，上课也方便，而且我们这条街的治安也比较好（因为就在学校门口），单元也有门禁，安全上是有保障的。总之，这次交换的住宿我很满意，稍微比一般的公寓或者找学长学姐转租贵了一点，但从生活的便利性、安全性上，我们的公寓都是很不错的，也有专门的小区物业管理，各方面都比较有保障

关于吃饭，我平时大多数都是自己做饭吃，公寓旁边有Trader Joe’s，Target等超市，我常去买一些蔬菜、蛋、水果回来，有的时候也会和几个同学拼车去华人超市（大华99）囤一些食物。平时上课的时候，有时候中午来不及回家做饭，我会去食堂吃饭，我一般会去Crossroads和Cafe 3吃，或者川菜馆古月飘香打包一份盒饭走，因为离哈斯商学院比较近。周末的时候，我会和几个朋友出去吃一两顿餐厅，Downtown上有很多好吃的餐馆，我常去Bonchon韩国炸鸡还有几家日料店，学校附近也有很多好喝的奶茶店。费用上，每周买菜大概30刀左右，食堂7刀一顿，餐馆一般在10刀到30刀不等，每周大概在吃饭上我会花费80刀左右。

关于交通，我们平时大部分是坐公交车AC Transit，刷学生卡免费，偶尔去旧金山的时候会乘地铁，大概2～5刀一次。打Uber的话，几个同学拼车也不是很贵。我每个月的交通费大概30刀。上半学期结束后，春假时，我还和几个朋友一起去洛杉矶和拉斯维加斯旅行了7天，大概花费了1100刀左右。

附图4-3 空旷的地铁

整个交换经历，我大约花费19万人民币，其中项目费13.3万，住宿3.2万。

五、文化生活

交换的几个月，也着实感受到了各个国家文化的差异。我们班级的同学来自很多国家，有德国的、瑞典的、加拿大的、秘鲁的、比利时的、韩国的、新加坡的、澳大利亚的等等，所以整个班级的文化氛围是比较多元化的，通过各种各样的班级活动，我们互相交流彼此的异同。伯克利的交换生、访问学者也很多，但是对交换生都很友好，持有一种很包容的态度。学习生活中，我也与同学老师相处的很愉快。

关于Cal的文化，伯克利的学生们都对自己的学校感到很自豪，学校周围有很多纪念品商店会出售各种体恤、套头衫、帽子、外套、水杯，学生们很多都买了各种各样印有Cal或者Berkeley的校服。

还有一个感受是美国人热爱运动的氛围，学校的健身房（RSF）设备十分齐

全，一共三层，有各种器械，还有壁球室、篮球馆、各种各样的操课。学校还有三个游泳馆，健身氛围十分浓厚。我在伯克利的几个月每天都去健身房锻炼，感觉自己的体质都变好了。（刚到伯克利的时候是一月，我穿着厚厚的羽绒服，但街上的人都穿的很少，甚至还有穿凉鞋和短裤的。

附图5-1 学生游行

关于社交，这边的社交生活会比较多，大家对时间的分配和我在国内的时候是有所区别的。白天的时候会认真学习上课，晚上的时间会出去和朋友玩，参加各种party，回到家后可能会继续学习。在交换期间，我参加了一个LanguageExchangeProgram的活动，为了提高自己的英语水平，我选择了英语，分到的语伴是一个从小在美国长大的美籍华裔，他想要学习普通话。我们通过每周两小时的见面进行交流，不仅从语言上有了提高，更多的是了解了很多美国本土的文化，我们经常叫上几个朋友一起出去找周围的好吃的餐厅，或者他带我们一起去学校的几个景点，爬到BigC的秋千上去打卡，去学校钟塔的顶端参观。总之，聊天中我了解到不同的文化背景，甚至是语言文字、表达方式上的差异。

关于学校周边，伯克利的交通很方便，也比较临近海边，可以坐公交去海边玩玩，也可以到奥克兰吃个烤肉、看个球赛，或者在学校后山的大剧场看一场show。再远一点就是旧金山的联合广场，那是我们经常去购物的地方，有时也会几个同学拼车去旧金山的Premium Outlets逛上一天。对了，学校周围有很多好吃的冰淇淋店，比如Uji抹茶冰淇淋，还有Gelato意式冰淇淋，都是我们下午常常去坐一坐的地方。

六、社会活动

交换期间，我们项目组织了一共三次的Site Visit实地调研，项目组织我们去到不同的公司进行参观，每次两至三个公司，我们去了很多的Startup新的创业公司，在参观中，公司工作人员为我们展示了他们的核心理念和创新创意，从与他们的交流中，我见识到了这些公司是如何将一个一个的小点子，一点一点地做成产品，推入市场的。这与我们的两门课程都有联系，OpportunityRecognition讲述了如何在当今社会不断发现机会，不断创新，不断发现新的需求，这是一个商人很关键的技能；而Leading People则教我们如何在组织中更加游刃有余，企业应该如何管理雇员，如何奖惩激励。在这些新公司中，我们感受到了不同的企业文化氛围，有的公司整个团队比较严谨，也比较严肃，而有的公司工作氛围十分轻松活跃，这一方面取决于他们的工作性质，另一方面也会受到雇主的领导方式的影响。身处硅谷，哈斯组织的第三次site visit我们去到了硅谷的大公司，我们参观了一家制造微创型人体内部手术的仪器的公司，这种仪器只需在腹部上开两个小孔，将仪器伸进腹腔，医生就能不用开膛，就为患者进行手术，这样患者的痛苦会减少很多，手术的精准度也能更高。

这学期结束时学校会提供暑期实习，在旧金山的与学校合作的公司，由于我必须赶回学校答辩，所以没有办法参加这个实习。在交换期间，我们的签证的类型不允许在校外打工兼职，但学校的各种兼职也总是很多人申请，所以我没有参与兼职。但是如果条件允许的话，我很希望能够在上学期间参与实习或者研究项目，比如一些远程或线上的项目实习，教授先教授我们一些收集数据、处理数据的方法，然后再向我们布置任务用所学到的工具去分析这些数据，自己收集资料去做研究，我认为通过实习项目，我的专业和实践能力都会有一个大的提升。

最后，项目结束时，举行了结束仪式，大家穿着各式正装参加结束仪式的冷餐会，院长、项目负责人、班主任、学生代表都有讲话，也为我们每一个人颁发了结项证书。当时的心情十分感触，除了不舍，还有深深的庆幸，我感到自己能来到如此优秀的学校交换是一件十分幸运的事情，这几个月学到的东西相当宝贵，即使在很多年以后，我也会想念在这里的几个月的学习生活的。Go Bears！