

# 暑期赴美带薪实习项目

## 一、项目简介：

暑期赴美带薪实习项目即“Summer Work and Travel USA（简称WAT）”，是美国国务院立法的教育文化交流项目之一（Exchange Visitors Programs）。该项目为全球18-28周岁全日制在校大学生提供暑期前往美国企业短期带薪实习及旅行的机会。每年都有来自全球各地的数十万名大学生利用暑假时间持J-1签证进入美国企业进行为期8-12周的短期工作和学习，通过与美国同事交流及其他跨文化交流活动，提高英文交流能力，了解美国文化和世界各地的文化。并且，学生们并利用工作之余的时间，在美境内旅游和交流访问，开阔视野，体验真实的美国生活，进而培养青年独立的生活能力、工作能力和自信、自强的精神，为未来就业和升学提高竞争优势。

## 二、项目特点

- 1、**与全球大学生共事，结交国际朋友：**目前该项目的参与者自70余个国家/地区，每年超过100,000大学生参与，是一个拥有近60年历史的教育文化交流项目；
- 2、**提升背景，为留学和就业做好铺垫：**获得海外实习经历和项目证书；
- 3、**以较低的花费，在美国停留较长的时间：**获得终身有效的美国社保卡，确保了学生在美实习期间与美国同事同酬，学生交流实习所得薪水可覆盖机票、食宿费用；
- 4、**获得良好签证记录：**2019年暑期天华共39位学生通过选拔获得项目名额，持交流访问学者签证赴美。

### 三、上海师范大学天华学院 2019 届项目学生感言（部分）

学生姓名：王一帆

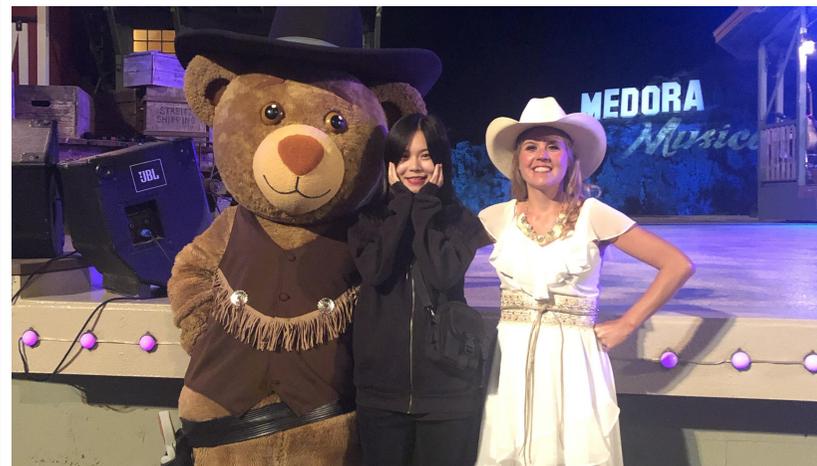
所在学院：学前教育学院

实习企业：New Leaf Hospitality, New Town, ND

我实习的企业位于草原地区，环境非常优美，特别是天空十分清澈蔚蓝。同事友好善良，和我一起居住的还有土耳其的一个女生。我们遇到自己难以解决的问题时，雇主都会出面帮忙解决。雇主多次带着我们参观当地的文化交流活动。

完完全全的独立让我提前感受到了大学毕业之后可能会经历的生活，对我将来帮助很大。

这次实习工作让我变得独立、开朗、成熟。结交了土耳其、牙买加、美国的朋友。通过结交不同国家的朋友让我感受到了不同国家的文化和魅力，也让我更愿意以后参加不同的文化活动。平时大家都用英语交流，在口语方面的提升最为明显，也让我从不敢开口到可以与当地人正常交流，弥补了中国教育中对实际运用空缺的缺陷。通过不断的接触这个丰富多彩的世界，让我对我未来的目标逐渐明晰，也对未来充满希望。



学生姓名：吴奕宁

所在学院：初等教育学院

实习企业：Mamma Flora Inc dba Mamma Flora's Cucina, Jackson, NJ

由衷的感谢自己的父母，感谢他们愿意给我这个时间和机会，独自一个人慢慢成长。如果要给这个文本再找个名字，那么我觉得最好的就是：《有些路只能一个人走》。

想想这一段经历还是像一场梦一般，太过美好。这是我青春中最好的盛夏！

在这里我体会了工作的辛苦，曾经一天工作了9个小时，匆匆吃饭。也体验了拆开支票一瞬间的喜悦，还有出门舍不得花钱的纠结。在这里的两个月的确能够让自己活得还不错。我不喜欢收钱，不喜欢打饮料，也不喜欢刷锅，不喜欢炸薯条。但是我喜欢和我一起工作生活的你们。

感谢这一切，感谢炸鸡薯条让我变胖，感谢雇主让我吃苦耐劳，感谢伙伴们的相伴，你们成为了我这个夏天的独家记忆。



学生姓名：陈芷菡

所在学院：健康学院

实习企业：Golden Caterings, Branson , MO

我所在的地方是美国密苏里州的布兰森，这是一个相当美丽的旅游城市。

我在这里度过了我此生难忘的三个月，我只能感叹时间太短，还来不及相处就只能道别离。在美国的三个多月认识了不少来自不同国家的朋友，也结下了深厚的友谊。

这次项目不仅提高了我的口语水平，也让我更加坚定了赴美留学的信念。一切都是那么的难忘，希望未来能回到布兰森继续一切...



学生姓名：杨俊轩

所在学院：艺术设计学院

实习企业：The Gosnold Arms, New Harbor, ME

这次赴美带薪项目真的非常棒，在这边不仅能认真工作，学习英语，还能结交一群志同道合的挚友，企业周边环境也是非常好，非常喜欢这种轻松愉悦的氛围。我所在的企业雇主和同事相处融洽，十分友好。身边有罗马尼亚、土耳其、阿尔贝尼亚的同事学生，感受到了欧美人的热情。雇主和我们互动非常频繁而有趣，每天都有好的工作建议和生活上的帮助。工作压力和国内比起来，可能更加轻松一些。语言方面也是在慢慢的改善，从一开始的不理解到后来交流无障碍。



学生姓名：何宜倩  
所在学院：语言文化学院  
实习企业：Mamma Flora Inc dba Mamma Flora's Cucina, Jackson, NJ

六月二十五号初达 49th Jacobs Town 的时候，小伙伴们热情地帮我提箱子给我准备了生活必需品。那个时候每个人都还在，有来自哥斯达黎加的 Wendy 和 Sara，还有来自厄瓜多尔的 Andrea 和 Julian，还有一些来自多米尼亚的小姐姐们，女生共用一厨房。我一起坐车，一起开 party，一起跳舞唱歌分享文化和生活。这让我亲身体会到年轻真好，我们趁着年轻的日子和机会，尽情享受和释放自己的荷尔蒙，音乐泳池别墅 party 烟花，每一个都是 teenager 的专属。雇主人真的很好，我们一起聊天，她也会给我们额外的零食等等，还带我们去看了电影。

我计划在回国之前还要去普林斯顿大学和大洋城旅游。和中国小伙伴就更有趣啦，我们一起做火锅，购物，玩 uno，聊天看电影，我喜欢每一个住在这房子的人，我们有着足够的勇气与自信去看看这个世界。我们带着祖国的文化走出国门，向世界展示来自中国的年轻力量！

学生姓名：陈周浩明  
所在学院：商学院  
实习企业：The Gosnold Arms, New Harbor, ME

我是在美国威廉斯堡的一家五星级酒店工作酒店内外环境非常好，酒店的工作人员都非常热情友善。这家酒店离最近的公交车站需要步行十分钟左右，沿途的景色都非常好。因为酒店位于一个景区内，里面可以让游客乘坐马车，所以基本上很少会有车辆进出，这也保证了前往这里旅游的游客的安全和舒适度，但是如果需要打车也可以叫 uber 或者 lyft，非常方便。

总的来说这次赴美带薪实习项目真的给我带来了收获。不仅结交了很多不同国家的同学，了解了美国的酒店结构和文化，还提高了自己的英语水平，让这个暑假过的非常的充实和精彩。因为我本来就有毕业之后去美国留学的目标，这次的实习更佳坚定了我的目标。我觉得趁着自己还有机会应该多去走走，感受不同地方的文化，开阔自己的眼界，结交更多新朋友。



学生姓名：马鹤睿

所在学院：工学院

实习企业：Golden Caterings, Branson, MO

我实习的企业是一个棒球俱乐部（Ballparks of American）的餐厅，类似于学校的食堂结构，干净整洁，餐厅的门口经常能看到美国的小孩子在打棒球比赛。至于交通方面，老板每天都接我们上下班，非常便利。

我们加上雇主一共有 12 个人，有来自美国本土的，土耳其的，俄罗斯的，我们的关系可以称得上是非常好，每天工作休息时就带着老板一起打游戏，拍 ins，一起谈天谈地，然后老板有空了就给我们做点小蛋糕，那可是相当的滋润！

在这里的人都很温柔，尤其是当你去沃尔玛的时候，每个人都对你笑脸相迎，这种热情会让你对这个城市好感倍增。我们住的地方叫 hall of fame 是一个酒店式公寓，每周的房租也不贵，干净而安全。每天晚上大家都不会呆在房间里玩手机，而是选择都坐在外面，尽管有些人都是第一次见面，但是大家都用着不是特别流利的英语讲自己这一天发生的各种事情，有趣的，烦恼的，然后大家就一起笑，一起难受，我想这种感觉会深深镶嵌在我 21 岁这年。

很久之前，读过海明威的一句话，“如果你足够幸运，年轻的时候在巴黎居住过，那么此后无论你到哪里，巴黎都将一直跟着你。”

如果有一天，我回到布兰森，看到之前住过的公寓，去过的露天咖啡馆，见到天生乐天派的美国人，我想我一定会感慨，他们带给我对生活的启发，带给我的热情和豁达，影响了对生活的态度。

因为，你年轻时居住过的地方，影响着你的一生！而且，你所做的一切努力并不会立即给你想要的一切，但一定会逐渐成为你想成为的那一种人！

