

留学生留美完全指南

2026 版 · 从 F-1 到 OPT、H-1B、绿卡——看清路径 · 避开雷区 · 走稳每一步

华人美国通 · meiguotong.us 出品 | 免费指南 · 可打印 · 欢迎转给同学

2026 年,留学生的身份规则正在剧变——在学身份、OPT、H-1B、旅行……处处是新政、处处是雷区。这份指南想帮你做一件事:**看清你在留美这条路的哪一步、下一步该做什么、哪些雷绝对不能踩。**

⚠️ 请先读这一句

本指南是一般信息与思路梳理,帮你看清方向,不构成移民法律建议;华人美国通不是律师事务所。移民政策变动频繁,请以 USCIS 官网及你学校的国际学生办公室(DSO)为准;涉及你的具体个案,请咨询持牌移民律师。

第一章 留美这条路,全景先看清

绝大多数留学生的留美路径,是下面这条主线。先看懂全景,你才知道自己在哪、往哪走。

🗺️ 典型路径

在读 F-1 → 毕业 → OPT(约 12 个月)→ [STEM 专业可再延约 24 个月] → H-1B 抽签 → H-1B 工作 → 绿卡

绿卡常见途径:雇主 EB-2 / EB-3(需 PERM 劳工证),或 EB-2 NIW(符合条件可自己申请)、O-1、EB-1 等。

这条路每一段都有自己的规则、时限和风险。**最关键的心态是:把身份当成一条需要「主动经营」的时间线,而不是「读着读着就自动延续」。**

第二章 在读期间:守住身份是第一要务

身份没了,后面一切归零。在读期间,这几条是底线:

- 保持全职注册:别不小心低于全职学分要求。
- SEVIS 永远保持「active」:任何异动(休学、转学、换专业)都先找 DSO。
- 校外工作必须先获授权:CPT / OPT 都要按规矩来,未经授权打工是大忌。
- 及时更新信息:地址、专业、项目变动,按规定上报。

⚠️ 未经授权打工、SEVIS 掉线,可能直接失去身份——这类错误往往无法挽回,务必谨慎。

💡 提前一步

毕业前就要开始想 OPT 和 H-1B 的衔接:从入学第一学期就多做实习、建立人脉——实习经历常常是拿到全职 offer、进而铺 H-1B 与绿卡的关键。

第三章 OPT 与 STEM OPT:用好你的「工作授权窗口」

OPT 是你毕业后合法工作、积累经验、争取 H-1B 的黄金窗口。用好它,规则要门儿清。

项目	时长(约)	关键点
OPT(标准)	约 12 个月	须从事与专业相关的工作;失业天数有上限
STEM OPT 延期	再约 24 个月	仅限 STEM 专业 + 雇主使用 E-Verify;需 I-983 培训计划

盯紧「失业天数」

- 标准 OPT:累计失业天数通常上限约 90 天。
 - STEM OPT:在此基础上再放宽,累计通常约 150 天。
- ⚠ 失业天数超标,可能直接影响你的合法身份——找工作要有紧迫感,别拖。

其它容易踩的坑

- 工作必须与专业相关:别做无关工作、别挂靠空壳公司——这方面审查越来越严。
- STEM 要按时提交 I-983 自评与年度更新;雇主、地址变动及时上报。
- 申请 OPT/STEM OPT 现在可能需要现场采集生物信息、照片规则收紧——按 USCIS 通知办理,预留时间。

第四章 H-1B:抽签、cap-gap 与没中签的后路

- H-1B 年度上限约 8.5 万(含给美国硕士的名额);每年 3 月登记,靠抽签决定。持美硕多一次机会。
- cap-gap:及时递交 H-1B 转身份者,F-1 身份与工作授权可衔接到 H-1B 生效,避免空档。

没抽中?别慌,还有后路

- STEM 专业可连续多年参加抽签,中签概率累积。
 - 高校、非营利研究机构等 cap-exempt 雇主,可不受名额限制、全年申请。
 - O-1(杰出人才)、EB-2 NIW(国家利益豁免,符合条件可自己申请)等,是绕开抽签的路径。
- ⚠ **关于费用与新政:** 近期有针对某些新 H-1B 申请的高额费用总统公告,且相关诉讼仍在进行;转身份期间是否出境务必谨慎。具体金额与适用情况以官方及雇主律师为准。

第五章 转绿卡:主线与备选

- 雇主担保:EB-2 / EB-3,通常需要 PERM 劳工证,由雇主发起,是最主流的路径。
- 自我申请:EB-2 NIW(国家利益豁免)符合条件者可自己申请、不绑定雇主;学术/科研背景强的人尤其值得评估。
- 杰出类:O-1、EB-1,适合在专业领域有突出成就者。

📌 出生国决定排期

同样的绿卡类别,出生国不同,排期(等待时间)可能天差地别。这一点常被忽略,却直接决定你要等几年——越早规划、越早启动越主动。

第六章 旅行与签证:2026 尤其要当心

这两年,出入境的不确定性明显上升。计划出境前,务必把下面几条过一遍:

- ☐ 出境前向 DSO 确认 SEVIS 状态为「active」,并让 I-20 有近期的旅行签字。
- ☐ 检查与你最近一次签证申请关联的邮箱,确认没有签证吊销通知(近年出现过无邮件通知的情况)。
- ☐ OPT 待批、cap-gap、H-1B 转身份 pending 期间,尽量避免出境——可能中断进程。
- ☐ 确保你的公开社媒/线上信息与申请一致——F/J/M 等签证已被纳入线上审查。
- ☐ 随身带齐:护照、有效签证、有旅行签字的 I-20、EAD、雇主信与工资单等。

提醒: 面签现在原则上须在本国或居住国办理;签证审理与排期可能拉长,别卡着开学/入职时间办。

第七章 2026 政策提醒:分清「拟议 / 生效 / 注意」

政策消息满天飞,谣言比政策更伤人。分清状态,你才不会自己吓自己。

● 拟议(尚未生效,现行规则仍适用)

「在学即合法(Duration of Status)」拟改为固定入学期(如 4 年),超期需另申请 I-539(含生物信息);毕业宽限期拟从 60 天缩短到 30 天。这些都尚未最终生效——但要密切关注官方进展。

● 已在执行 / 注意

F/J/M 等签证申请人的社交媒体与线上信息已纳入审查;申请 OPT/STEM OPT 可能需现场生物信息;面签须在本国/居住国办理。以 USCIS 与你学校 DSO 的最新通知为准。

原则: 看到任何「新政策」,先分清是「拟议(还没生效)」 「已生效」 还是「被法院叫停」——三者天差地别。一切以官方为准。

第八章 落地实用:报税、SSN 与生活

- 报税身份:留学生通常前几年按「非居民外国人(nonresident alien)」报税,可能适用中美税收协定的部分优惠;身份与年限会改变报税方式。
- SSN / ITIN:有合法工作授权(如 OPT)后可申请 SSN;用于报税、信用记录。
- 建立信用:尽早办学生信用卡、按时还款,为将来租房、买车、工作打基础。
- 照顾好自己:身份压力大、焦虑失眠是常见的,别一个人扛;学校通常有免费心理咨询,危机时可拨 988。

说明: 报税涉及个人具体情况,以 IRS 规定与专业税务意见为准;本指南不构成税务建议。

写在最后

留美这条路不轻松,但它有章可循。把身份当成一条需要主动经营的时间线,提前规划、走稳每一步,你就能把不确定,变成可控。

把这份指南转给身边的同学——多一个人看清路径,就少一个人踩坑。

免责声明:本指南仅供教育与参考之用,是帮助你梳理思路的一般信息,不构成移民、法律、税务或财务建议,也不能替代持牌移民律师、你学校国际学生办公室(DSO)或官方机构的意见。美国移民政策、规则与时限变动频繁,文中所述可能已发生变化,所列「拟议」政策

未必生效;请以 USCIS(uscis.gov)等官方最新信息为准。华人美国通与雅商顾问公司不是律师事务所,不提供移民法律代理,不对依据本指南所作的任何决定负责。

关于苏丰原 (Brian B. Su) 与美国雅商顾问公司



苏丰原 Brian B. Su

雅商顾问公司总裁 · 旅美 36 年 · 跨境咨询十七年

三十多年横跨中美,专注跨境商业战略、合规与风险管理。从留学到工作、创业、留美长远规划——身份、事业与跨境安排如何一起想清楚,正是我们擅长帮你把关的地方。

从「留下来」到「走得远」——需要时,来找懂两头的人

华人美国通(meiguotong.us)是雅商顾问面向广大华人的公益性信息与工具平台,大部分内容与工具免费。留学生最关心的身份路径,我们做了免费的「留美身份路线图」智能工具,配合这份指南一起用,帮你看清下一步。

如果你想更进一步——比如评估 NIW 这类绿卡路径、在读期间就规划创业(我们有《一个人的公司》创业指南)、或做长远的身份与跨境安排——欢迎找苏总聊聊。请注意:具体的移民个案,务必交给持牌移民律师与你学校的 DSO;我们帮你把方向、时间线与跨境规划想清楚。

联系与更多免费资源

- 有问题想聊聊? 微信扫码加苏总:[brianbsu](https://www.brianbsu.com)
- 免费「留美身份路线图」工具与更多指南: meiguotong.us
- 重要提醒: 移民个案请找持牌移民律师与你学校的 DSO。



微信 brianbsu