

新东方名师倾情打造

美国本科名校 申请一本通

最新版

北美留学考试一本通系列

主编：师严 王洛

丛书总策划：王乐 师严 姚建华 熊正煜 王洛

上海译文出版社

新东方名师倾情打造

美国本科名校 申请一本通



最新版

北美留学考试一本通系列

主编：师严 王洛

编委会成员：宋珍妮 刘展 倪翀 Keith Donaldson

丛书总策划：王乐 师严 姚建华 熊正煜 王洛

图书在版编目(CIP)数据

美国本科名校申请一本通 / 师严, 王洛主编.

—上海: 上海译文出版社, 2015. 10

(北美留学考试一本通系列)

ISBN 978-7-5327-7041-0

I. ①美… II. ①师… ②王… III. ①高等学校—留学教育—介绍—美国

IV. ①G649.712.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 190761 号

美国本科名校申请一本通

师 严 王 洛 主 编

策划编辑/徐 玲

责任编辑/解 扬 黄晓楚

装帧设计/柴昊洲

上海世纪出版股份有限公司

译文出版社出版

网址: www.yiwen.com.cn

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路193号 www.ewen.co

常熟市文化印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 21.75 插页 1 字数 367,000

2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5327-7041-0/H·1274

定价: 58.00元

本书专有出版权为本社独家所有,非经本社同意不得转载、摘编或复制
如有质量问题,请与承印厂质量科联系。T: 0512-52218653

感谢一直以来支持我的家人、朋友和同事。

——师严

序言

从一名世界 500 强企业的工程师，到管理咨询顾问，再到现在的大型留学企业分公司的总经理，没有一份工作比我现在的工作更能带给我成就感了。2010 年从美国 Top 30 的 MBA（全奖）毕业回国后，我就加入了留学行业，至今快到第 6 个年头了。刚入行时，作为高端文案，我被分配到的第一名学生是 SAT 达到 2300 分的一名北京学生，他不擅长英文叙事，课外活动也一般，我连续加班为他修改文书，最终帮助他申请到了芝加哥大学。就这样，我第一届学生都被美国 Top 30 的顶尖大学录取。而我也保持着每年将学生送到芝加哥大学的记录。

很多教育专家认为中国学生历来缺乏逻辑思考能力，更谈不上用英文进行条理清晰的表达了。然而，一味地将中国学生写作能力低下、缺乏独立思考等问题归咎于学生自身是不公平的。众所周知，类似芝加哥大学这样的顶尖名校十分注重对学生批判性思考和自我认知能力的考察。芝加哥大学的申请文书往往让很多的中国申请者望而却步。究其原因，主要是中国学生缺乏长期且系统的阅读、写作和思维训练。而要获得这些关键能力的提升，没有前期的规划和全面的指导是无法做到的。为了应对美国大学不断提高的录取要求，提升中国申请者的综合素质，我和我的同事王洛老师提出了“新高一”理论，即从高一开始为学生制定针对性的计划，帮助学生提升阅读、思考和课外实践的能力。

阅读是人类获得批判性思考和自我认知能力的最重要的方式之一。通过阅读，我们可以获得多样的人生体验，思考更为宏大的命题，并且能在这一过程中不断地反观自身，反观我们所处的时代和我们面临的局限。这些年来，我也逐渐养成了一个习惯，就是去阅读那些一次次打动我的学生心灵的书籍。和学生一样，我读汉娜·阿伦特，读乔治·奥威尔，读加西亚·马尔克斯……在阅读《极权主义的起源》（汉娜·阿伦特，1951）时，我被作者的人文精神所深深吸引，于是又紧接着读完了她的其他主要著作；阅读完乔治·奥威尔的《1984》后，我意识到，相比信息匮乏，现代人面对信息过剩时所表

现出来的无助也是某种意义上的自由丧失；加西亚·马尔克斯的《百年孤独》则让我理解到人类命运的悲剧性和与生俱来的孤独。对于学生而言，这些作品在帮助他们提高阅读理解能力的同时，也帮助他们获得了较高的 SAT 和托福分数。但更重要的是，这些作品让他们有机会去了解不同的民族、地域和社会阶层，以及不同时空下人们的世界观和意识形态，从而提升了他们的批判性思考能力和同理心。这对于正在迈向成熟的中学生们显得尤为有意义。

知易行难。学生要最终完成与自己的对话，乃至与世界的对话，需要不断地实践。换言之，就是要在活动中不断反思，构建起自己的知识和价值体系，真正意义上地完成从学生到学者的转变。很多家长一直问我：“什么样的课外活动能够帮助我的孩子录取到前三十的大学？”我的回答是：能够挑战到学生自身，体现学生最大化利用资源的能力，乃至领导力，而同时又是学生感兴趣的活动都值得投入。古人云：“吾日三省吾身”。很多看似平常的事情却蕴藏着世间的真理。同学们需要在活动中不断反思来与这些真理连接，在平凡中发现不平凡。有的同学在教学的过程中体会到了践行公益的艰难，就更不要谈去改变他人的命运，因而决定先从改变自己做起；有的同学在做某一学科科研的过程中发现科研其实并不容易，因此重新审视自己对这门学科的态度，最终激发起自己对它更深的热爱。

观察新东方前途高端业务研发团队以往无数的成功案例，我发现能够将阅读、思考、实践融会贯通的学生最后都能取得很好的录取结果，而且能够在往后的大学生涯中不断取得成功：有的活跃于各个社团，有的甚至当上了学生会负责人……这说明了一个道理：大学申请和录取结果不是终点。往前回顾，它是一个高中生对自己十七八年来人生的阶段性总结；往后展望，它是学生成人生涯的开端。正因如此，我对这份工作愈加热爱。能够有幸成为学生们人生和升学路上的导师是我的荣幸。

在本书的写作过程中，我得到了以下同事和朋友的帮助：拥有八年美本高端申请经验的宋珍妮老师参与了本书第一、四、五、七章的编写；毕业于牛津大学的倪翀老师参与了第二和第三章的编写；文书写作和申请经验非常丰富的刘展老师和毕业于宾夕法尼亚大学的 Keith Donaldson 参与了第六章的编写工作。在此，我一并对这些老师、我的学生们、上海译文出版社的编辑们以及其他为本书的出版付出努力的朋友们表示衷心的感谢。

预祝申请美国本科留学的同学们梦想成真。

师 严

2015年7月10日于上海住所

卷首语

大数据时代的美国本科留学

随着大数据时代的到来，美国本科留学行业也迎来了前所未有的变革。在大数据时代，留学行业不再仅仅依赖于传统的中介和咨询机构，而是通过大数据分析，为留学生提供更加精准、个性化的服务。

首先，大数据可以帮助留学生更好地了解美国的教育体系。通过大数据分析，留学生可以了解到美国不同地区、不同学校的教育水平、师资力量、科研成果等信息。这可以帮助留学生根据自己的实际情况，选择适合自己的学校和专业。

其次，大数据可以帮助留学生更好地了解美国的就业市场。通过大数据分析，留学生可以了解到美国不同行业的就业前景、薪资水平、学历要求等信息。这可以帮助留学生根据自己的专业背景，选择适合自己的职业发展方向。

最后，大数据可以帮助留学生更好地了解美国的文化和生活方式。通过大数据分析，留学生可以了解到美国不同地区的文化特色、生活习惯、消费水平等信息。这可以帮助留学生提前做好心理准备，更好地融入美国社会。

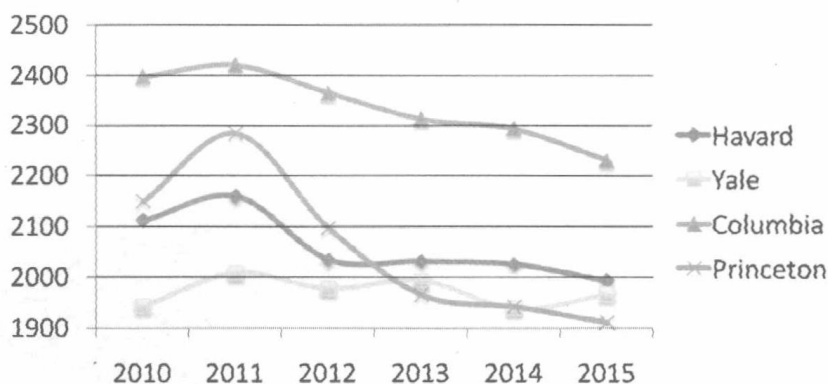
总之，在大数据时代，美国本科留学行业正在发生深刻的变革。通过大数据分析，留学生可以获得更加精准、个性化的服务，更好地实现自己的留学梦想。

竞争越来越激烈的美国本科申请

2015 申请季的美国本科留学申请已尘埃落定，2016 申请季的序幕已经拉开。在刚过去的申请季中，众多名校的录取率也纷纷创下新低：哈佛大学只录取了 5.3% 的申请者，新生录取率较去年下降了 0.5%。而斯坦福大学的录取率则已经下降到 5.05%。这些让人吃惊的数字意味着 90% 以上勇于尝试这些学校的申请者都不可能拿到录取通知书。

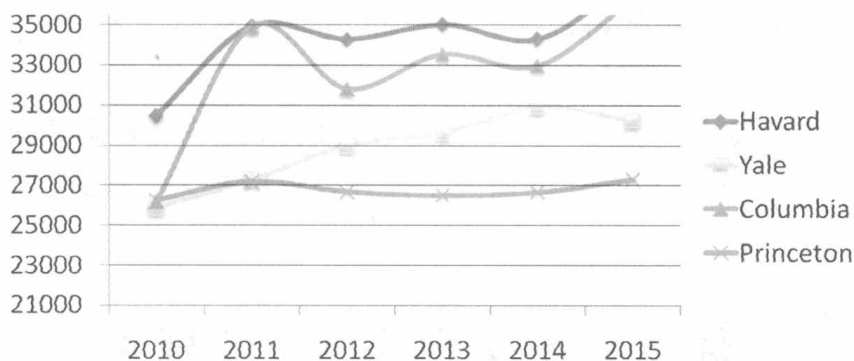
那么，是什么造成了录取率的不断下降呢？首先，决定美国大学录取率的一个重要因素就是该年学校拟录取的学生人数。虽然大多数学校在提前申请和常规申请结束后发放的录取通知书数目会略多于最终来报到的学生数量（每年都会有小部分收到录取通知书的学生最后决定不到该校就读，因此学校需要稍稍多发放一些通知书以防止最后报到的人数少于预期招生的人数），但每年大学规定的招生人数（即班级大小）变化不会太大。以哈佛、耶鲁、哥伦比亚和普林斯顿四所名校为例，它们的招生人数从 2011 年（2011 级）开始基本都处于减少或停止增长的状态（图 1）。

图 1. 2010-2015 年美国四所名校的招生人数



而另一个决定美国大学录取率的因素——申请人数——却在这几年中不断增加。我们还是以上述四所名校为例。从图 2 中可以看出，这四所学校中哈佛大学和哥伦比亚大学申请入读 2015 级（也就是我们所说的 2014-2015 申请年）的申请人数大幅增加，而其他两所的申请人数总体变化不大，但是总申请人数依然很多，竞争十分激烈。于是，在班级人数变化不大，但申请人数激增的背景下，美国大学的录取率自然也就越来越低了。

图 2. 2010-2015 年美国四所名校的申请人数



多重因素作用加剧未来录取难度

令人担忧的是，申请人数增多和录取率下降这个大趋势在今后的几年间恐怕不会有太大的改变。一方面，无论是美国本土的申请者还是国际申请者，其人数这几年一直在不断地增加。拿中国申请者为例，在出国潮的推动下，2014 年去美国读本科的中国学生人数就增长了 18%。随着申请赴美留学的中国学生人数的增加，今后到美国读本科的中国学生人数也一定是有增无减。

申请人数的增长和越来越多优秀学生的出现难免会使录取难度加大，在录取人数相对稳定的情况下，申请者进入名校的难度也就更大了。事实上，普林斯顿、耶鲁、斯坦福等大学的招生负责人也承认，大多数被他们拒绝的学生其实和被录取的学生一样优秀。

尽管如此，远在大洋彼岸的美国高校似乎从来不觉得申请人数增长是一件令人头疼的事情，相反，越来越多的美国高校漂洋过海来到中国做招生宣传，期望吸引更多中国申请者，招到更多优秀的学生。在美国国内，招生宣传一直是大学扩大影响力和提高申请人数所必不可少的一种手段。美国大学如此重视申请人数，是因为每年的申请人数是影响大学排名的一项重要指标。

另一方面，随着 Common Application 申请系统被 548 所乃至更多的学校接受，美本申请变得越来越简单便捷。申请者只需要轻轻一点就可以多申请一所学校，而完成申请也不过就是多提交几篇短文和几十美元的申请费。然而，即使是最优秀的申请者，在完成每一份申请时都会感到十分紧张。越来越难确定自己是否能够拿到录取通知书的焦虑心态导致所有的申请者都倾向于选择申请更多的学校来“提高”自己的成功几率，同时也希望能在某种程度上给自己带来一些安全感。这个被《纽约时报》称为“广撒网”的策略在申请中已经变得非常普遍，就连美国本土的学生也动辄就申请十来所学

校。越是担忧就申请得越多，申请得越多，竞争就越激烈，录取率也就越低——在“广撒网”策略的推动下，美本申请似乎已经进入了一个恶性循环，而且短期内不太可能有所改善。

在这种大环境下，包括中国申请者在内的所有申请者难免感到焦虑，不知该如何在申请者背景同质化的情况下提升自己的实力，找到自己的优势。

探寻美国本科录取中的规律

在严峻的形势背后我们还是能够找到美本录取的规律，在挑剔的录取标准背后我们还是能够揣测出招生官看重的素质。对申请者而言，掌握了硬实力（主要指分数）和软实力（主要指学生的个性品质方面的优势）与录取结果的关系就能够有针对性地提早开始自己的留学规划。

根据今年上海前途美本录取数据的分析结果（详情请见附录二），我们可以看出美国本科申请绝不是“唯分数论”。SAT 2000+ 打败 2200+ 的申请者大有人在。这是由于美国大学采用整体评估的方式 (holistic approach), 即综合学生的学术表现和软实力来决定是否录取该申请者。也就是说，除了评估申请者的标准化考试成绩以外，招生官还非常看重申请者的平均绩点 (GPA)、活动和奖项等情况，也会通过文书和面试等途径来了解学生的个性品质。整体评估的方式能够帮助招生官全面地了解一个申请者过去的表现，学生也得以以立体的形象展现自己而不至于被当作一个只会考试的人。这就造成了部分 SAT 2000+ 和 2100+ 的申请者比 2200+ 申请者获得更好的录取结果，还有以 SAT 1900+ 和托福 105+, SAT 1800+ 和托福 100+ 这样的组合录取到 Top 30 名校的现象。

现在我们可以明白为什么一些申请者能够以相对一般的标准化考试分数获得不错的录取结果了，原因就是他们在分数之外展现出了更独特的背景、更鲜明的个性或更优秀的品质。这提醒申请者们，在如今美本申请整体竞争越来越激烈、录取率越来越低的情况下，要更加注重从硬实力和软实力两个方面综合提升自己的竞争力。在 2016 年的申请季中，我们相信会有更多拥有海外高中和国际课程（如 IB 和 A-level）经历的学生以相对一般的标准化考试分数录取到更好的学校，也会有更多学生因为自己个性上的特质与大学的深度契合 (fit)，从而克服硬实力方面的弱势，最终被名校录取。那么，申请者如何能行之有效地挖掘自身优势，并通过文书来合理呈现这些特质呢？这将是本书后续章节要重点解答的问题。

目录

卷首语 大数据时代的美国本科留学

第一章 美国本科留学规划	1
令人趋之若鹜的美国本科留学	2
到底是什么样的中国学生会选择去美国读本科	2
选择什么样的美国大学	3
公立大学 VS 私立大学	3
综合性大学 VS 文理学院	4
社区学院	5
要看排名，但不迷信排名	6
美国本科留学申请——打有准备之仗	8
早做决定，量体裁衣	8
活动规划要趁早	14
让 Summer School 助力你的名校申请	15
保持优异的 GPA 成绩是成功的先决条件	16
明确美国大学的录取类别	18
春季入学和秋季入学	18
各个申请类别	18
美国本科留学需要准备的各项考试	22
英语能力考试	22
标准化考试	25
写给家长的话	31
家长是学生申请材料的联系者和协调者	31
家长是学生“头脑风暴”的参与者	31
家长要辅助学生设立合理的留学申请目标	32

第二章 打造属于你的申请标签	33
何为标签	34
如何找到你的标签	36
第一步 制作你的活动列表	36
第二步 回答个性与特质问卷	39
第三步 通过头脑风暴 (Brainstorming) 整理和归纳你的标签	41
第四步 用行动强化你的标签	44
中国学生最常见的 19 种标签	44
标签 1 有抱负的小教育心理学家	44
标签 2 追寻蓝天梦想的环保卫士	48
标签 3 打破知识壁垒的小工程师	50
标签 4 热心传播知识的天文物理学家	53
标签 5 勇于改变现状的小社会企业家	55
标签 6 用音乐帮助他人的歌唱爱好者	57
标签 7 具有反思精神的国际关系爱好者	59
标签 8 全面发展且具有多元文化价值观的戏剧表演者	61
标签 9 坚定的小女权主义者	63
标签 10 有志向的小小数学家	66
标签 11 全面发展的小物理学家	68
标签 12 发现自学乐趣的小生物学家	70
标签 13 善于思辩的社区服务爱好者	72
标签 14 志在传播快乐的未来建筑家	74
标签 15 勇于探索真相的辩论爱好者	76
标签 16 有责任感的小新闻记者	79
标签 17 崇尚合作与互相学习的小编程师	81
标签 18 热爱音乐的小历史学家	83
标签 19 追梦的电影少年	85
小结	88
第三章 选校和学校研究	89
了解自己 (Research Yourself)	90
第一步 通过标准化成绩来确定适合申请的学校	91
第二步 根据学术兴趣进一步选校	93
第三步 通过了解院校的教学理念和氛围来缩短你的选校名单	95

第四步 充分考虑学校的地理位置和费用	96
第五步 合理调配冲刺校、匹配校和保底校的数量	98
了解学校 (Research Schools)	99
如何了解学校的基本情况	99
如何了解学校的学术	101
如何了解学生生活	107
如何了解学生群体的特点	112
如何了解校园和宿舍情况	114
选校案例分析	115
有明确学术兴趣的同学如何选校	116
对某些领域有兴趣但不足以确定具体方向的同学如何选校	120
学术兴趣模糊的学生如何选校	121
主要的选校和学校研究资源介绍	122
1. <i>Fiske Guide to Colleges</i>	122
2. <i>The Best 378 Colleges</i>	123
3. <i>The Insider's Guide to the Colleges</i>	123
4. U.S. News and World reports	123
5. U-CAN Network	124
6. Chinese Undergraduates in the United States	124
7. College Confidential	124
8. Students Review	124
第四章 申请前期准备	127
最准确的信息来自学校官网	128
美国本科申请需要提前准备的材料	129
入学申请表 (Application Form)	129
信用卡 (Credit Card)	129
成绩单 (Official Transcript)	130
个人陈述 / 文书 (Personal Statement/Essay)	132
推荐信 (Recommendation Letter/Reference Letter)	133
存款证明 (Bank Statement)	136
学校简介 (School Profile)	139
护照 (Passport)	141

第五章 填写申请表格和递交申请材料	143
填写网申表格.....	144
Common Application (CA) 申请系统简介.....	144
CA 网申填写指南.....	145
UC Application 加州大学申请系统.....	179
送分	181
SAT 送分.....	181
ACT 送分.....	187
TOEFL 送分.....	187
IELTS 送分.....	192
AP 送分.....	193
邮寄申请材料	194
材料清单.....	194
打包寄件.....	196
奖学金 / 助学金申请	198
Scholarship 奖学金.....	198
Financial Aid 助学金.....	199
第六章 美国本科申请文书写作	201
美国大学为什么需要申请文书 (Essay)	202
大学通过申请文书了解“你是谁”.....	202
大学通过申请文书判断申请者的写作能力.....	202
正确看待申请文书在整个申请中的分量	203
明确自己需要完成哪些申请文书	203
Common Application 申请系统主文书.....	204
Common Application 申请系统附加文书.....	204
独立申请系统文书 (以加州大学申请系统为代表).....	206
把握美国本科申请文书的特点	206
讲故事 (Storytelling).....	206
以“我”为中心 (Personal).....	207
细节 (Detail).....	207
真实 (Genuine).....	208

成长 (Growth)	208
展示而不是告诉 (Show, not tell)	208
美国本科申请文书题目解析	209
Common Application 申请系统主文书解析	209
加州大学申请系统文书解析	213
Why us 类文书解析	215
美国本科申请文书写作步骤	216
从活动和奖项入手	216
自由写作	219
选择素材	220
拟定提纲	221
写初稿	222
美国本科申请文书修改	225
修改内容	226
修改结构	227
修改语法	229
最终校对	230
美国本科申请文书范例及点评	231
主文书范例及点评	231
附加文书范例及点评	231
第七章 获知申请结果及相关后续行动	277
结果一：录取	278
如何知晓录取结果	278
录取后需要做什么	279
结果二：拒绝	280
被拒绝了怎么办	280
结果三：延后 (Defer) / 候补 (Waitlist)	282
为什么会有 Defer/Waitlist	282
如何争取从 Waitlist 上转为录取	284
Waitlist 转正几率有多大	285

申请签证	286
获取 I-20 表格	286
F-1 学生签证材料清单	289
签证预约流程	290
学生签证常见问题	293
申请宿舍	294
体 检	295
机 票	295
行李准备	296
学校规定的入学前需完成的其他事项	296
注册 Orientation	296
完成 Placement Tests	297
注册学校账号	297
递交 Final Transcript	297

附录一	用 3C 原则呈现活动和成就 /298
附录二	2014-2015 年美本录取数据分析 /303
附录三	中国学生常申的 8 所学校录取因素分析 /307
附录四	2015 U.S. News 美国综合性大学排名 /326
附录五	2015 U.S. News 美国文理学院排名 /330

美国本科留学规划

第一章

美国本科留学规划