

赢在北美

Win in North America

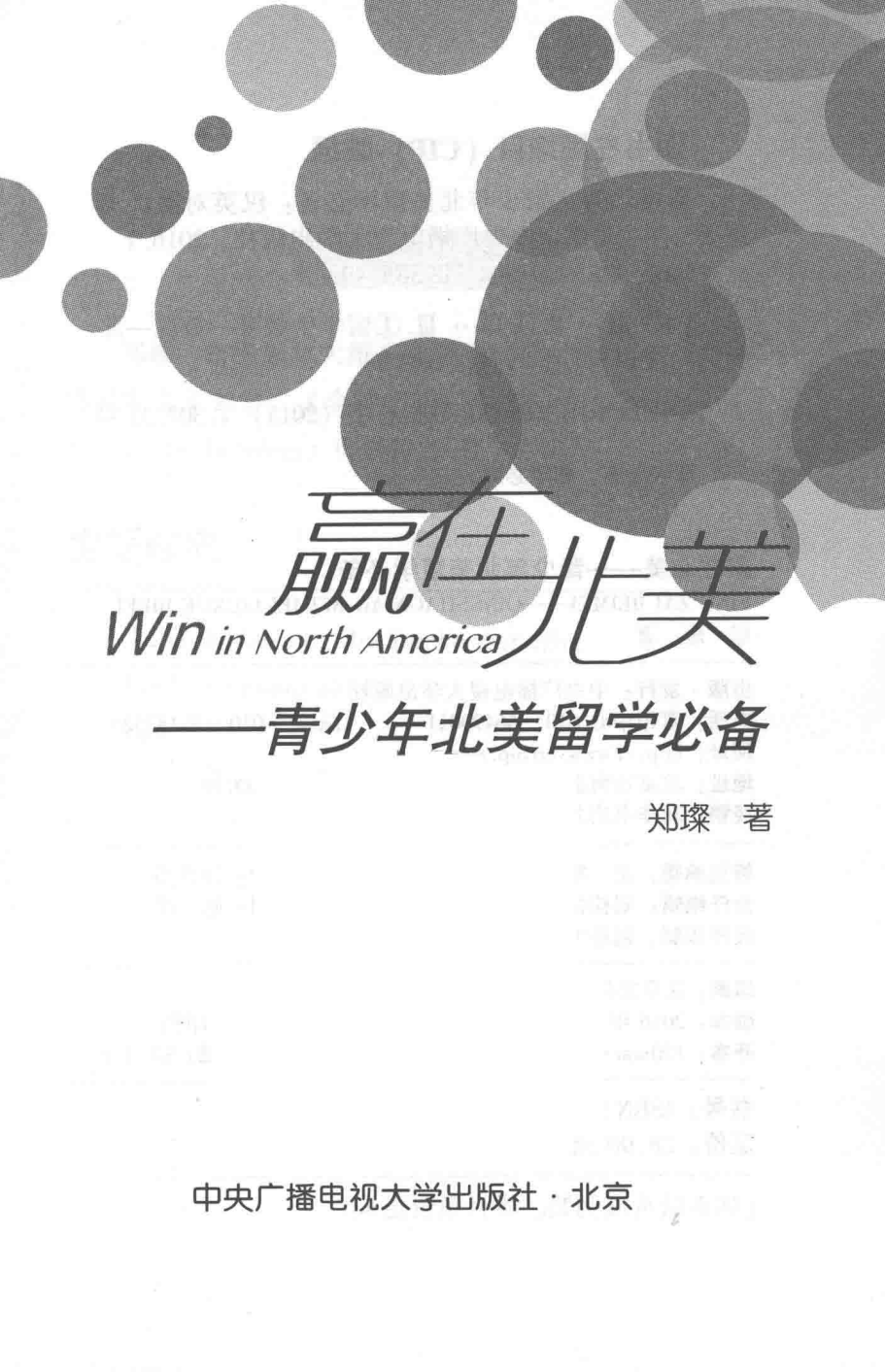
——青少年北美留学必备

郑璨 著



本书能促使中国留学生取得学业成功，因为作者能弥合文化差异，最大化地激发学生的学习潜能。”

——马克·麦科伊，奥运会金牌得主，多伦多，加拿大



赢在北美

Win in North America

——青少年北美留学必备

郑璨 著

中央广播电视大学出版社·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

赢在北美：青少年北美留学必备：汉英对照 / 郑
璨著. -- 北京：中央广播电视大学出版社，2016. 1

ISBN 978 - 7 - 304 - 07585 - 9

I. ①赢… II. ①郑… III. ①留学生教育—概况—北
美洲—汉语、英语 IV. ①G649. 71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 307337 号

版权所有，翻印必究。

赢在北美——青少年北美留学必备

YING ZAI BEIMEI——QINGSHAONIAN BEIMEI LIUXUE BIBEI

郑 璨 著

出版·发行：中央广播电视大学出版社

电话：营销中心 010 - 66490011

总编室 010 - 68182524

网址：<http://www.crtvup.com.cn>

地址：北京市海淀区西四环中路 45 号 邮编：100039

经销：新华书店北京发行所

策划编辑：张 瞰

版式设计：何智杰

责任编辑：刘桂伟

责任校对：赵 洋

责任印制：赵连生

印刷：北京宏伟双华印刷有限公司

版本：2016 年 1 月第 1 版

2016 年 1 月第 1 次印刷

开本：130mm × 187mm

印张：5.375 字数：87 千字

书号：ISBN 978 - 7 - 304 - 07585 - 9

定价：28.90 元

(如有缺页或倒装，本社负责退换)

作者简介

郑璨，获得加拿大维多利亚大学英语硕士学位，主修现代主义文学。《全球文论：文选》（*Global Literary Theory: An Anthology*）贡献者之一。

主要作品

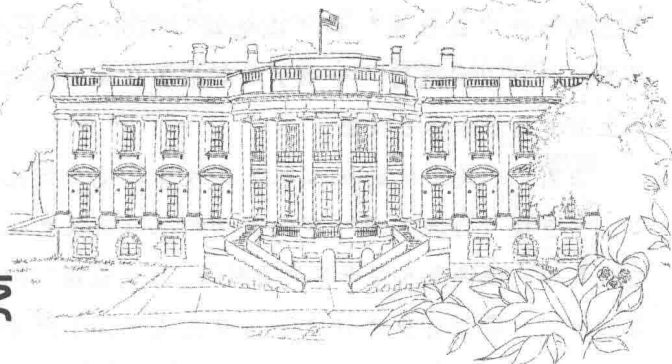
Out of the Cocoon, Are You the Butterfly?

The Nest—Poems 2014

Sage

致我的父母

序



此书适用于在北美高中就读，以及刚刚进入北美大学的中国学生。尤其适用于十二年级处于大学准备阶段，渴望深入认识自我、明确未来方向、实现梦想的中国青少年。

在全球化的浪潮里，各民族文化高度融合，中国青少年流散在世界各地也已经成为一大现象。少年时代出国读书的中国孩子，不管有没有家长陪读，不管在国内上过多久的国际学校，都会或多或少地在真正的英语环境中面临一些困难。更有些学生在国外读私立高中4年、大学本科8年、硕士4年还是迟迟不能毕业。即使在公立高中数理成绩全A的同学，英语语文素养、批判性思维能力、英语写作能力仍然是让他们最头疼的，但这些能力是进入大学以前需要掌握的基本功。在多伦多教英语写作和英语文学期间，我接触到从八年级到初进大一的

学生，所有学生都面临共同的困惑——如何在中、西两种文化的夹缝之间寻找和确立自我身份？这些问题在本书前两部分“成长篇”和“成就篇”中会总结并涉及。而第三部分“实践篇”介绍了所有准备在北美读大学的学生必备的基本学习技能。

当前，北美文化的核心也是其教育环境中文化的核心，它重视“自我实现”式的成功和在后殖民文化中的自我定位，强调个人对世界的贡献等。“成长篇”以最浅显的方式，带领青少年读者深入北美文化，了解并找到真正的自己以及自己和世界的关系。在教学中，我发现，本书前两篇总结的相关知识能从根源上解决中国学生在北美所遇到的各种困难，这是仅仅通过学习写作或学习英语小说、戏剧、诗歌难以实现的，而学生们都迫切需要这些知识，因为我已经看到他们每个人的转变。

此书绝不推崇英汉互译的英语教育理念（始终处于自我翻译状态的大脑是不可能把英语学地道的），作者鼓励青少年读者直接阅读英文部分——因为你们已经具备了这个阅读能力。来北美学习的同学应该尽早放弃大脑中英汉互译的习惯，学会要么直接用中文思考，要么直接用英文思考，否则无法快速提高英语水平。中文部分的文字并不是对英文部分文本的严格翻译，它与英文部分的文本并非一一对应的关系，这也是为了强迫读者分别阅读本书的中文部分和英文部分。

不管身处世界的哪个角落，都要记住：你不是渺小的，你的潜力是无限的，你的自信是无条件的，你的根基是强大的。我相信每个中国孩子都能在世界上找到自己的位置，每个中国孩子都能让世界为你而喝彩。

郑璨

2015 年 10 月

多伦多

目录 Contents

成长篇 自我发现

◎第一讲 文化转换	3
所谓个性	4
独一无二	5
有声性	6
逻辑性	7
◎第二讲 发现天赋	10
品酌痛苦	11
聆听心声	13
快乐原则	14
血脉根基	15
◎第三讲 自我价值	17
为何而生	18
自我定义	20
实现自我	21
学业目标	23

成就篇 自我实现

◎第四讲 潜能最大化	27
------------------	----

明确目标	28
视觉化与肯定句	29
行动力	31
自我奖励	32
◎第五讲 竞争的最高境界是不竞争	34
生来为赢	35
胆量与亲和力	36
减少负能量	37
从容胜利	38
◎第六讲 赢在艰难时	39
聚焦信念	40
锁定远景	41
被拔高的乐趣	42
自我教育	43

实践篇 自我训练

训练一 批判性思维	47
批判性思维入门	47
避免批判“精神”	50
训练二 学术写作	53
基本结构和线性逻辑	53
拖延症和完美主义	59

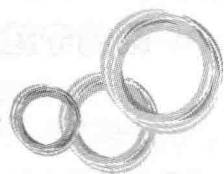
训练三 英语语音	61
改变思维限制	61
百分百自信	64
训练四 大学申请	65
让大学要定你	65
创造个人传奇	68
致谢	69

成长篇

■ 自我发现 ■



第一讲 文化转换



到英语国家进入公立或私立中学、大学的中国学生都会经历一个必然的文化转换过程。在北美“自我实现”的文化环境中，如果没有明确自己的个性和人生目标，你将很难成为佼佼者。北美的中小学教育会深入引导你“发现”（大学教育帮助“实现”）自己的人生使命，因为这是一个孩子各种潜能自然爆发的关键。“潜能”是自我的无限状态——它几乎超越了当下你对自己的所有认识。发掘自己的各种未知潜力看上去是个恐怖而庞杂的工程，但通过带你寻求自我的根基，我将使此旅程最简化。

大部分年纪较小的中国学生来到北美是为了求学。当英语成为第二语言，当你开始接触北美的教育系统，你也开始在文化身份转换的轨道上坐起过山车。在北美学校已经上了一两年学的同学，肯定已经有了这种文化身份转换的感受，但可能还不知道该如何解决这个问题。也许，你有时会感觉自己像钟摆一样，在中、西方文化之间摆动，这种困惑会持续一段时间，但它也会滋养你，让你成长，直到有一天你能建立起一个源于中国文化的新的自我。

所谓个性

中国有几千年的悠久历史和灿烂文化，相比之下，北美历史和文化显得太过“年轻”，但这并不意味着两种文化孰优孰劣——它们只是不同，有各自的优点。比如，博大精深的中国文化蕴含着许多经过时间检验的智慧，而北美文化则善于汲取全世界各种文化中的“真理”，善于创造新的文化体系。

中国文化注重民族的凝聚力，即集体的力量，大家需要共同协作，集体的强大也是个人的强大。群体之间的互相依赖与合作非常重要，从传统上讲，这有可能使一个人在独处时感到不自在或没有安全感，这是大部分中国学生出国生活面临的第一挑战，即你如何接受和适应自我的独立存在感。

尽管过去几十年间，全球化促使世界上的各种文化极速碰撞，彼此融合，北美文化中的集体性观念越来越强，但在整个西方，个人主义仍然是有着千年历史的、成熟的传统。在后殖民主义之后的最前沿的北美文化中，个人主义有着向东方文化学习的趋势，甚至近几年，北美比以往更强调集体（community）的概念，因为个人主义在过去一个世纪的西方历史上经受众多磨难以后，已经清楚地意识到：个人的价值必须通过惠及他人来实现。

但从传统上来说，个人主义强调自我，强调个性，强调自我与他人的区别。在北美的中国学生既需要了解西方文化的根基，也需要了解北美文化的前进方向。

很多中国学生一到北美就感受到这一点，亚洲学生扎堆就是一大体现。举个简单的例子，一些同学哪怕在成年以后，独处也会觉得没有安全感，上学得有人陪，吃饭、购物也得有人陪，否则会感觉不自在。越抗拒改变，依赖性就越难以克服。能迈出独立的第一步，就是新的成长。变化并不意味着你忘了自己是中国人或违背自己，而是说，在北美文化身份自由选择的环境下，尽早建立成熟独立的自我体系是每个孩子无法逃避的过程。建立个性的第一步是要成为独立思考、独立行动的个体。

独—云二



很多同学在小时候个性受到压抑，长大后这些被压抑的部分可能仍会影响着他们对自我的认识。也许在你小时候，父母、老师教育你不要太“奇葩”，不要太“鹤立鸡群”。也许你经常听到这样的话：“不要做那个第一个发言的”“等到别人说完后你再说……”鹤立鸡群的人也许会面临太多非议，也许会受到孤立。相反，有些家长想方设法让孩子个性出众，想让他们走到哪里都光彩照人，但是孩子只是想默默无闻地做自己。个性在于你

知道自己为什么是独一无二的，并“完全接受”自己的方方面面，而不是按照别人的模样去塑造自己，也不是按照别人的期待去改变自己。

世界上没有第二个你，也没有第二个人能替代你在这个世界上的位置。一个真正强大的个体在于认清自我的与众不同，并能用它服务他人。北美文化极其强调个人的选择。不论你有多“普通”，都应该不同于任何人。发掘自己独一无二的地方可以帮你意识到你的潜力在何处，也可以帮助你在学业成功上奠定重要的基础。这样你就不会人云亦云，不会在任何时候拿自己跟别人比，不会在任何时候觉得自己不如他人，不会在任何时候违背自己。有句话说：“做真实的自己，然后世界会因你而改变。”

有声性



沉默无声并不是一个消极词，正相反，它有独特的价值。大部分中国学生都会面临北美学校的老师或同学的指责，说他们不说话，不发言，上课不积极参与讨论。事实上，大部分中国孩子都是课下问题很多，课上从来不敢举手打断老师提问，或者不敢当着其他同学的面问问题。他们都很乖，害怕说错或出丑。关于这一点，我们必须知道一个基本常识，那就是，西方传统的文化特点之一是逻各斯中心主义，或语言中心主义，它把“不