

學會堅強 我考上普林斯頓

修訂版

如何在挫折中，
將自己的軟弱化為最美的信心
展翅飛翔！

「Teach For Taiwan（為台灣而教）」
計畫創辦人劉安婷，土生土長的台灣女孩，
十八歲以前的故事。

TFT公益組織創辦人 劉安婷 —— 著

誠
推
薦

台中女中老師 王琇嫻

世界展望會亞洲市場負責人 杜明翰

誠致教育基金會執行長 呂冠緯

台大電機系副教授・台大MOOC執行長 葉丙成

哈佛校友・知名作家 劉軒

旗旗教會 蕭祥修

台中女中校長 戴旭璋

台中大元國小・親子天下專欄作家 蘇明進

普林斯頓大學教授 Stanley Katz

（依姓氏筆劃排序）

晨星出版

【本書版稅捐贈為台灣而教協會】



學會堅強

我考上普林斯頓【修訂版】

劉安婷／著

晨星出版

學會堅強——我考上普林斯頓【修訂版】 / 劉安
婷著. — 二版. — 臺中市：晨星, 2015.06
面；公分. — (勁草叢書；318)

ISBN 978-986-177-980-5 (平裝)

1. 大學入學 2. 入學考試 3. 留學 4. 學習方法

525.611

104001422

勁草叢書 318

學會堅強——我考上普林斯頓【修訂版】

作者 劉安婷
主編 莊雅琦
編輯 吳怡蓁
網路編輯 張德芳
封面設計 許芷婷
美術編排 張蘊方

創辦人
發行所

陳銘民
晨星出版有限公司
台中市 407 工業區 30 路 1 號
TEL:(04)2359-5820 FAX:(04)2355-0581
E-mail:health119@morningstar.com.tw
<http://www.morningstar.com.tw>
行政院新聞局局版台業字第 2500 號

法律顧問

陳思成律師

初版

西元 2010 年 01 月 31 日

二版

西元 2015 年 06 月 01 日

郵政劃撥

22326758 (晨星出版有限公司)

讀者服務

(04) 23595819 # 230

印刷

上好印刷股份有限公司

定價 320 元

ISBN 978-986-177-980-5

Published by Morning Star Publishing Inc.

Printed in Taiwan

All rights reserved.

版權所有・翻印必究

(缺頁或破損的書, 請寄回更換)



c o n t e n t s

推薦序

【台中女中導師】王琇嫻／

我所認識的安婷——隨時張開雙臂，擁抱世界 8

【世界展望會亞洲市場負責人】杜明翰／
給年輕人一份最好的禮物 11

【誠致教育基金會執行長】呂冠緯／
有三種人必定要讀此書 14

【哈佛校友·知名作家】劉軒／
善用自己的才能，體驗付出的充實感 16

【旌旗教會】蕭祥修／
勇敢迎向自己選擇的人生 17

【台中女中校長】戴旭璋／
引以為傲的創造者與分享者 20

【台中大元國小·親子天下專欄作家】蘇明進／
學會安婷的堅強 22

【普林斯頓大學教授】Stanley Katz／
為國家的未來付出生命 25





【安婷母親】林宜蓉／
放手讓孩子展翅高飛 28

【安婷爸爸】劉宜中／
樂活在自己獨特的命定中 32

再版序
你很特別，特別到該做些不一樣的事 34

前言
我要單單誇我的軟弱 44

第一部 未竟的青春

Chapter 1
故事從剝蒜頭開始說起——信任點燃孩子的熱情 49

專注力的蝴蝶效應／信任與專注力／愛與信任孕育熱情

Chapter 2
大考大玩 小考小玩——適合自己的讀書法最好 59

善用時間，享受生命／放空——比讀書更重要的事／
找到適合自己的唸書方法／把書本當成好情人





Chapter 3

從天之驕女到過街老鼠——當挫折來敲門

73

曾經失去的友情／生日魔咒／沒被錄取的慘痛／挫折，讓我更有勇氣

Chapter 4

那個連 people 都不會拼的女生——我的英語學習生涯

95

美國行初體驗／二度刺激——從哈利波特到史蒂文生高中夏令營／永生難忘的史丹佛夏天／到底怎麼學英文？

Chapter 5

最不像資優班的資優班——除了好成績，我們還有愛

115

高跟鞋革命——建立班級烏托邦／

烏托邦故事集之一——挫敗後的安慰／

烏托邦故事集之二——團結是我們的本錢／

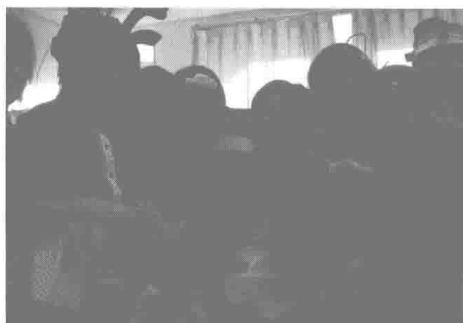
烏托邦故事集之三——落後有我們挺你／

烏托邦故事集之四——正面思考讓教、學雙方如魚得水／

烏托邦故事集之五——行動力讓世界更美麗／

烏托邦故事集之六——我的二十六個小媽媽／

烏托邦故事集之七——因為我們的赤子之心／最後、最後一次……



Chapter 6

翅膀硬了嗎？那麼急著飛？——相信自己就能起飛
前進世界級大學／要煩的事情還很多／愚人節前禮物

141

Chapter 7

最後一秒的關鍵球——天父教會我的事 155

重新認識天父／凡事謝恩，凡事謙卑／快樂是命令／
愛人如己／神看我如祂眼中的瞳仁／在神沒有不可能

Chapter 8

在普林斯頓的一年——夢想正要起飛 189

簡介——普林斯頓大學／選課點滴／社團活動趣事

第二部

這本書的故事

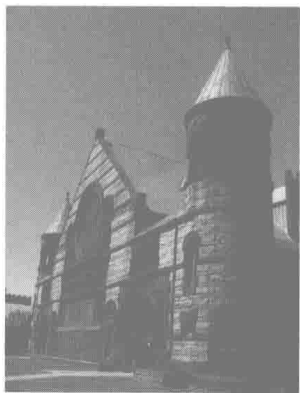
——陌生人組織的大計畫

Chapter 9

台灣學測與各種國際入學考試申請 221

從一個小小的真實故事開始說起◎史丹佛大學 高紹棠 (Justine Kao)
該如何兼顧學測◎史丹佛大學 高紹棠 (Justine Kao)





關於 SAT 一◎普林斯頓大學 劉安婷 (Anting Liu)、史丹佛大學 高紹棠 (Justine Kao)
關於 SAT 二◎布朗大學 Johnathan Tran
網路化托福測驗 (TOEFL iBT)◎普林斯頓大學劉安婷 (Anting Liu)
ACT 考試◎柏克萊大學 Jimmy Zhang、密蘇里大學 Natasha Mistry
AP 與 IB 考試◎布朗大學 Johnathan Tran、麻省理工學院 廖櫻美 (Grace Liao)

Chapter 10

申請美國大學需考慮的因素和必備文件

293

一定要想清楚的事與建議申請時間◎史丹佛大學高紹棠 (Justine Kao)
申請所需之高中文件◎普林斯頓大學 劉安婷 (Anting Liu)
推薦函◎普林斯頓大學 劉安婷 (Anting Liu)、布朗大學 Johnathan Tran
申請作文的撰寫◎哈佛大學 Alice Li、史丹佛大學 高紹棠 (Justine Kao)、
史瓦斯摩大學 Yewande Alade、普林斯頓大學 劉安婷 (Anting Liu)
簡答題的作答◎史丹佛大學 高紹棠 (Justine Kao)
獎金與獎學金◎史丹佛大學 高紹棠 (Justine Kao)、
普林斯頓大學 劉安婷 (Anting Liu)、聖路易大學 Anita Cheng
Interviews 面試◎普林斯頓大學 劉安婷 (Anting Liu)

如何在錄取的大學中做選擇

377

柏克萊大學的 Jimmy ◎ 柏克萊大學 Jimmy Zhang

布朗大學的 Jonathan ◎ 布朗大學 Jonathan Tran

史丹佛大學的紹棠 ◎ 史丹佛大學 高紹棠 (Justine Kao)

加州大學聖地牙哥分校的 Randal ◎ 加州大學聖地牙哥分校 Randal Du (

獲得總統獎學金，就讀聖路易大學的 Anita ◎ 聖路易大學 Anita Cheng

最後……要是被候補該怎麼辦？◎ 普林斯頓大學 劉安婷 (Anting Liu)





學會堅強

我考上普林斯頓【修訂版】

劉安婷／著

晨星出版



c o n t e n t s

推薦序

【台中女中導師】王琇嫻／

我所認識的安婷——隨時張開雙臂，擁抱世界 8

【世界展望會亞洲市場負責人】杜明翰／
給年輕人一份最好的禮物 11

【誠致教育基金會執行長】呂冠緯／
有三種人必定要讀此書 14

【哈佛校友・知名作家】劉軒／
善用自己的才能，體驗付出的充實感 16

【旌旗教會】蕭祥修／
勇敢迎向自己選擇的人生 17

【台中女中校長】戴旭璋／
引以為傲的創造者與分享者 20

【台中大元國小・親子天下專欄作家】蘇明進／
學會安婷的堅強 22

【普林斯頓大學教授】Stanley Katz／
為國家的未來付出生命 25





【安婷母親】林宜蓉／
放手讓孩子展翅高飛 28

【安婷爸爸】劉宜中／
樂活在自己獨特的命定中 32

再版序
你很特別，特別到該做些不一樣的事 34

前言
我要單單誇我的軟弱 44

第一部 未竟的青春

Chapter 1
故事從剝蒜頭開始說起——信任點燃孩子的熱情 49

專注力的蝴蝶效應／信任與專注力／愛與信任孕育熱情

Chapter 2
大考大玩 小考小玩——適合自己的讀書法最好 59

善用時間，享受生命／放空——比讀書更重要的事／
找到適合自己的唸書方法／把書本當成好情人





Chapter 3

從天之驕女到過街老鼠——當挫折來敲門

73

曾經失去的友情／生日魔咒／沒被錄取的慘痛／挫折，讓我更有勇氣

Chapter 4

那個連 people 都不會拼的女生——我的英語學習生涯

95

美國行初體驗／二度刺激——從哈利波特到史蒂文生高中夏令營／

永生難忘的史丹佛夏天／到底怎麼學英文？

Chapter 5

最不像資優班的資優班——除了好成績，我們還有愛

115

高跟鞋革命——建立班級烏托邦／

烏托邦故事集之一——挫敗後的安慰／

烏托邦故事集之二——團結是我們的本錢／

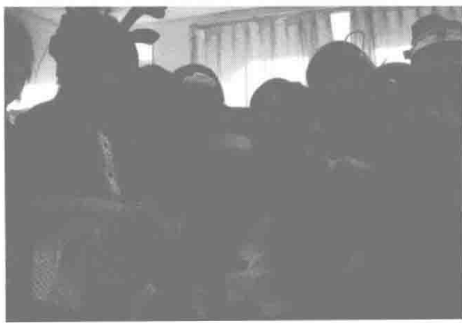
烏托邦故事集之三——落後有我們挺你／

烏托邦故事集之四——正面思考讓教、學雙方如魚得水／

烏托邦故事集之五——行動力讓世界更美麗／

烏托邦故事集之六——我的二十六個小媽媽／

烏托邦故事集之七——因為我們的赤子之心／最後、最後一次……



Chapter 6

翅膀硬了嗎？那麼急著飛？——相信自己就能起飛

141

前進世界級大學／要煩的事情還很多／愚人節前禮物

Chapter 7

最後一秒的關鍵球——天父教會我的事 155

重新認識天父／凡事謝恩，凡事謙卑／快樂是命令／
愛人如己／神看我如祂眼中的瞳仁／在神沒有不可能

Chapter 8

在普林斯頓的一年——夢想正要起飛 189

簡介——普林斯頓大學／選課點滴／社團活動趣事

第二部

這本書的故事

——陌生人組織的大計畫

Chapter 9

台灣學測與各種國際入學考試申請 221

從一個小小的真實故事開始說起◎史丹佛大學 高紹棠 (Justine Kao)
該如何兼顧學測◎史丹佛大學 高紹棠 (Justine Kao)





關於 SAT I ◎普林斯頓大學 劉安婷 (Anting Liu)、史丹佛大學 高紹棠 (Justine Kao)
關於 SAT II ◎布朗大學 Johnathan Tran
網路化托福測驗 (TOEFL iBT) ◎普林斯頓大學 劉安婷 (Anting Liu)
ACT 考試 ◎柏克萊大學 Jimmy Zhang、密蘇里大學 Natasha Mistry
AP 與 IB 考試 ◎布朗大學 Johnathan Tran、麻省理工學院 廖櫻美 (Grace Liao)

Chapter 10

申請美國大學需考慮的因素和必備文件

293

一定要想清楚的事與建議申請時間 ◎史丹佛大學 高紹棠 (Justine Kao)
申請所需之高中文件 ◎普林斯頓大學 劉安婷 (Anting Liu)
推薦函 ◎普林斯頓大學 劉安婷 (Anting Liu)、布朗大學 Johnathan Tran
申請作文的撰寫 ◎哈佛大學 Alice Li、史丹佛大學 高紹棠 (Justine Kao)、
史瓦斯摩大學 Yewande Alade、普林斯頓大學 劉安婷 (Anting Liu)
簡答題的作答 ◎史丹佛大學 高紹棠 (Justine Kao)
獎助金與獎學金 ◎史丹佛大學 高紹棠 (Justine Kao)、
普林斯頓大學 劉安婷 (Anting Liu)、聖路易大學 Anita Cheng
Interviews 面試 ◎普林斯頓大學 劉安婷 (Anting Liu)

如何在錄取的大學中做選擇

377

柏克萊大學的 Jimmy ◎ 柏克萊大學 Jimmy Zhang

布朗大學的 Jonathan ◎ 布朗大學 Jonathan Tran

史丹佛大學的紹棠 ◎ 史丹佛大學 高紹棠 (Justine Kao)

加州大學聖地牙哥分校的 Randal ◎ 加州大學聖地牙哥分校 Randal Du (

獲得總統獎學金，就讀聖路易大學的 Anita ◎ 聖路易大學 Anita Cheng

最後……要是被候補該怎麼辦？◎ 普林斯頓大學 劉安婷 (Arting Liu)



【原版推薦序】

我所認識的安婷——隨時張開雙臂，擁抱世界

高中導師 王琇嫻 2009 年秋

我們的故事從二〇〇四年的七月某一天說起，在我面前擺的是三十一份學生的書面資料。我不經意地拿起其中一份，那洋洋灑灑三頁的英文書寫，流暢的自我介紹，讓我沉浸其中無法動彈。當時我特地把她的名字記了下來——劉安婷。透過文字，我第一次認識安婷。第一印象就是「這應該是一位思慮清楚，超速學習的資優生吧！」

然而，漸漸地，我的觀察告訴我，這位超級資優生除了體育以外，好像沒有任何科目可以難得倒她，幾乎是個使命必達，追求完美的孩子。

高一的暑假，班上大多數的孩子都將隨著我前往英國，展開四個禮拜的遊學之旅。在一個熱烈討論歐洲行的下午，安婷走向前，提起了她即將前往史丹佛大學的暑期進修課程，我興奮地支持她的決定，並且愉快地承諾推薦函撰寫事宜。安婷大概不知道當時

