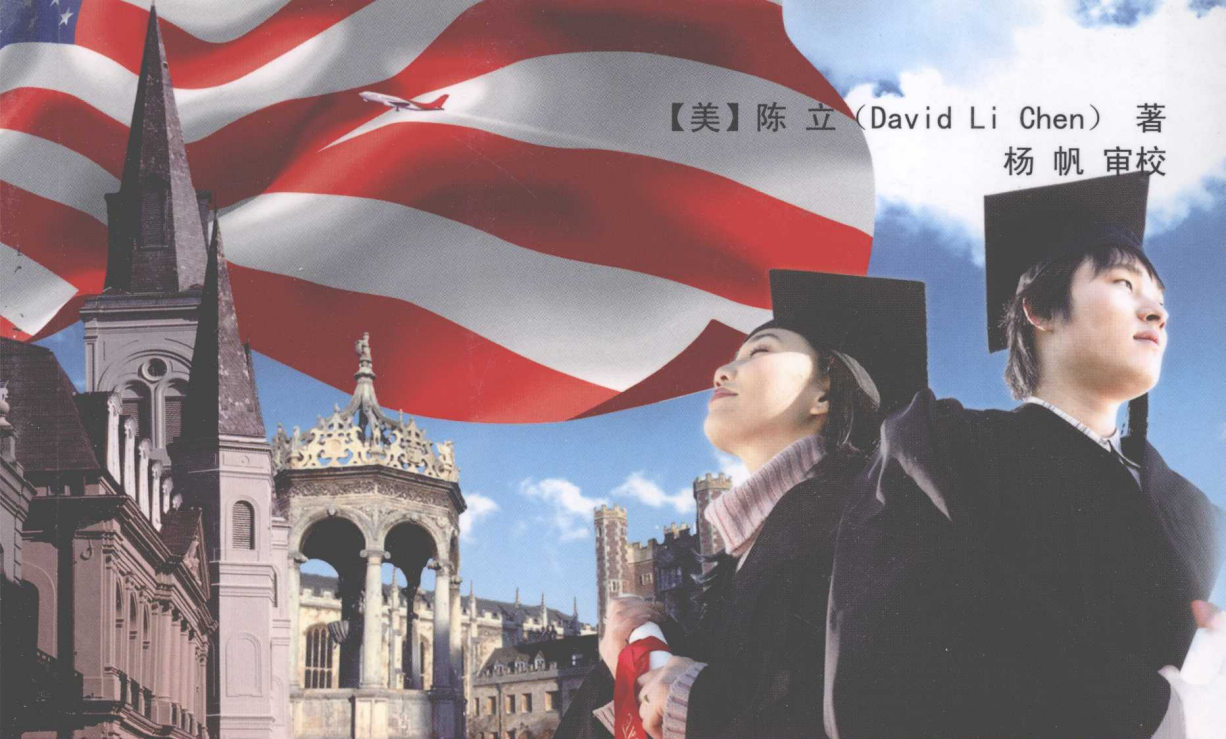


【美】陈立 (David Li Chen) 著

杨帆 审校



★ Q U ★ M E I G U O ★ D U ★ B E N K E ★

去美国读本科

中国高中生留学指南

- 华裔资深招生专家撰写，谙熟中美教育差异
- 教你制定一套完整而行之有效的留学计划，
到心仪的大学成就梦想
- 北京市教育学会专家审校并推荐

 中国金融出版社

[美] 陈 立 (David Li Chen) 著

杨 帆 审校

去美国读本科

中国高中生留学指南

 中国金融出版社

责任编辑：何 为

责任校对：孙 蕊

责任印制：毛春明

图书在版编目（CIP）数据

去美国读本科（Qu Meiguo Du Benke）：中国高中生留学指南/[美]陈立著. —北京：中国金融出版社，2010.5

ISBN 978-7-5049-5464-0

I. ①去… II. ①陈… III. ①留学生教育—概况—美国 ②高等学校—简介—美国 IV. ①G649.712.8

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第057745号

出版

发行

中国金融出版社

社址 北京市丰台区益泽路2号

市场开发部 （010）63272190，66070804（传真）

网上书店 <http://www.chinafph.com>

（010）63286832，63365686（传真）

读者服务部 （010）66070833，62568380

邮编 100071

经销 新华书店

印刷 天津银博印刷技术有限公司

尺寸 160毫米×235毫米

印张 14

字数 198千

版次 2010年5月第1版

印次 2010年5月第1次印刷

定价 28.00元

ISBN 978-7-5049-5464-0/F.5024

如出现印装错误本社负责调换 联系电话（010）63263947

序言

自改革开放以来，中国学子赴美留学的潮流日益兴盛，且呈现出低龄化的趋势。起初，只能是本科毕业后的学生有机会去美国继续深造；现在，尽管读研读博仍然是留学生的重要成分，但高一高二，甚至初中生留学的情况也越来越多。原因呢，我想主要有两个：一是中国孩子升大学，特别是名牌大学的压力太大，几乎从幼儿园起就被完全剥夺掉童年的乐趣；早一点出去读书，可以比较容易地在美国读本科，学成归国后与国内名牌大学的毕业生有同等或者更强的竞争力。二是就目前的情况看，中国的高中毕业生直接申请读美国本科大学的难度还很大：由于教育体制不同，其中有教学内容不衔接的问题，更有双方对彼此的高中教育体制都不了解的问题，以至于中国高中毕业生无法以美国人看得懂的方式，向对方的大学提出申请。为了避免这种尴尬，很多家长不得不将孩子在高二之前送出去。

这种选择的盛行有其道理，但弊端也很显然：费用高自不必说，更重要的是，十多岁的孩子正处于叛逆的时候，好奇心强，是非观弱，离开父母的督导容易出问题。随着美国教育资源不断加大对中国学生的开放，高中毕业生直接申请美国大学已经成为可能，也许用不了多久，考哈佛还是考耶鲁，就会成为中国学生一个平常的讨论话题。而本书的目的，则是教你如何把这种可能转化为现实，帮助中国学生尽早地、全面地准备，从而顺利地进入美国的名牌大学，或至少是正规大学。

II

本书的入手点，则是深入、系统地介绍美国家长和学生是如何从九年级（类似中国初三）开始，就为升大学做准备的。只要了解美国教育的游戏规则，包括中国在内的外国学子，就可以明白自己应该从哪些方面去着手准备，以及如何根据美国大学理解的方式，来表达自己的成绩和优点。

与目前流行的多数留美指南不同，本书不着重细枝末节问题，例如如何考SAT的高分，或怎样写一篇辞藻华美的自我陈述等。本书从战略的高度出发，系统地阐述为孩子设计留学方案的原理，说明如何安排孩子的课业和课外生活，如何从平凡的生活中，发现他（她）与众不同的闪光点，描绘出成功的轨迹。总之，这是一本有高度的书。作者David Li Chen 教授是美籍华人，曾获工程学与教育学两个博士学位，在美国主流社会从事基础和高等教育工作二十余年，先后任教任职于加州大学系统（University of California System）、阿凯迪亚和瑞沃塞德学区（Arcadia and Riverside Unified School Districts），以及南加州SDA私立教育学区（SDA Conference of Southern California）。David Li Chen 现任加利福尼亚州教育委员会主席Lawrence Geraty 的办公室主任。曾经长期担任大学录取工作的负责人，他从丰富的一手经验中总结出规律，并针对中国留学生写作本书。可以说，这是一本“内部信息”式的指导，对有意留美的学生和家长会起到实质性的帮助作用。

杨帆

2010年5月

目录

 前言	001
.....	
 第一章	
中学教育的准备	003
.....	
 第二章	
美国国家统一考试：标准化测试	039
.....	
 第三章	
大学的选择	059
.....	
 第四章	
大学申请程序	081
.....	
 第五章	
申请人应具备的特色：申请主题	101
.....	

入 第六章	
个人简述与申请论文	115
入 第七章	
课外活动的设置	139
入 第八章	
成功的推荐信	155
入 第九章	
准备面试	171
入 第十章	
奖学金和助学金	191
入 第十一章	
注意事项	209

前言

我在美国从事教育工作二十多年，深谙高中生的苦与乐。其实，同在中国一样，在美国孩子考大学也是件大事，可以使众多家庭处于兴奋与恐惧的激流中。当学子们踏入名牌大学的殿堂，一家人会兴奋地感受到胜利的喜悦；当学子们失去升学的机会时，他们会恐惧地感受到人生的无奈与无助。升高校，特别是名牌高校，就像一场残酷的淘汰赛，每个家庭都希望成为这场淘汰赛的幸运者，但毕竟资源有限，最终能实现梦想的家庭是少数。那么，到底家长们要如何应对呢？

曾经有个中国家长对美国的教育体制和家庭模式一知半解，他对我说，孩子应该自由发展，就像美国人那样，“成龙上天，成蛇钻草”，家长不干涉，有出息的孩子也挺多的。我说他完全误会了。美国家长一样操心孩子的成长，而美国的教育体制一样充满竞争。成功之匙在哪里呢？我深刻地体会到，孩子固然有个体上的差异，但是，家长为孩子设计的成长之路，对于他们的顺利发展有着至关重要的作用。

父母们可能会问：孩子目前就读的学校能否确切地告诉家长该如何做？答案是否定的。即使是深有体会、富有经验的家长，在面对另一个孩子的升学问题时也往往一筹莫展。原因很简单：今天的教育环境充满竞争，而且竞争愈演愈烈。大学录取标准与规则变化太快，加上竞争太激烈，许多传统的升学技巧已远远不敷使用。我认为这就是求学难的最主要原因。在本书中，

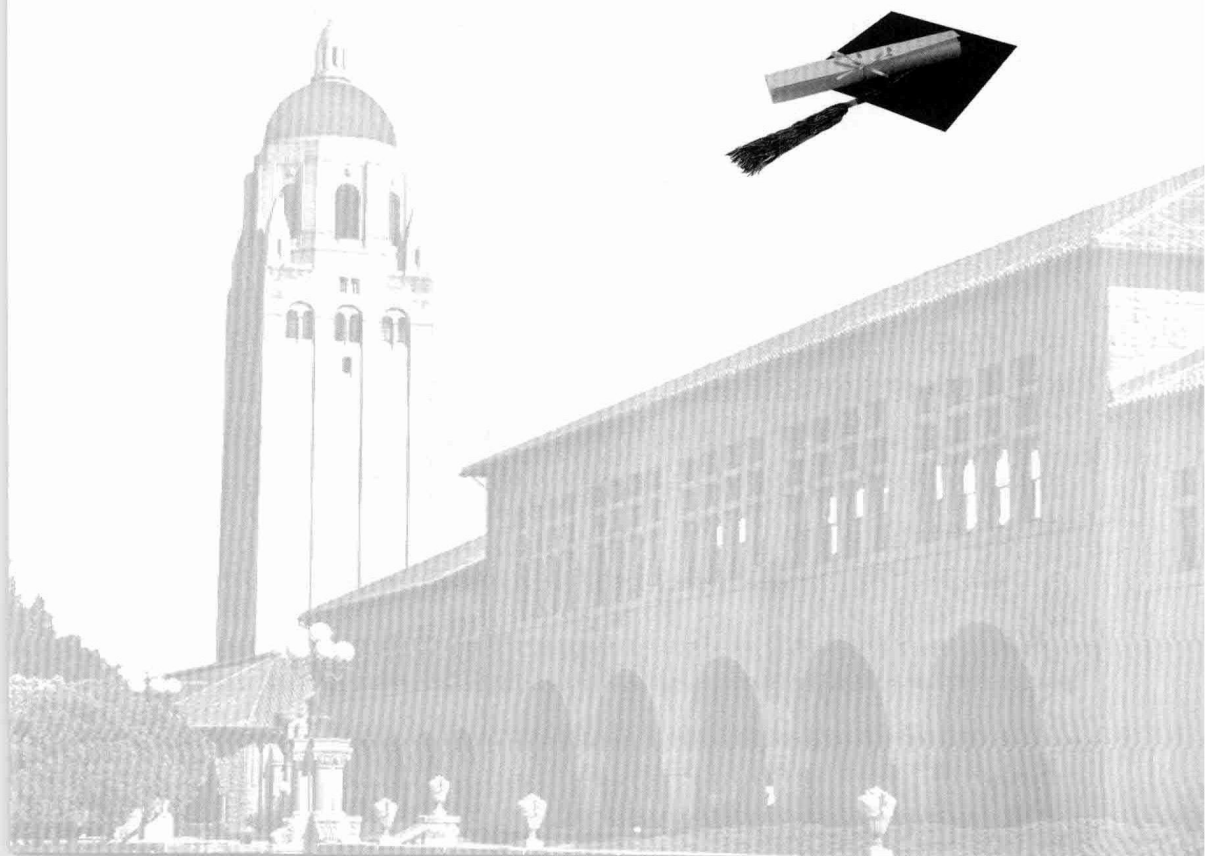
我热切希望能向读者展示强力而有效的教育方法，并与升学的基本原则相结合，为家长们提供实用的指南。我真诚地希望读者通过阅读本书，从中发现孩子通向美国高校的成功之路。

本书将为中国学生与家长们提供：（1）如何应对美国大学录取标准与规则的改变；（2）如何有效地提高申请美国高校的成功率；（3）较为实用与简便的美国大学申请技巧与方法。

本书的完成获得来自各教育机构朋友们的帮助与支持，北京市教育学会教育专家杨帆老师自始至终给予本书热情的支持和专业指导，并亲自主持编辑与修改工作，另外还有：哈佛大学的医学博士Ronald Geraty、耶鲁大学的法学博士Brent Geraty、加州波莫那研究院的经济学博士Johnny Thomas、加州拉瑞拉大学教育学院院长教育学博士Ed Boyatt等，这些学者与专家提出了许多珍贵的建议，在此我表示衷心的感谢！

第一章

中学教育的准备



● 试问：所有申请大学的人在哪一个方面有共同之处？

● 答案无疑是高中教育。

虽然每一位学生都具不同的条件，但大家都应该是接受了一个完整的高中教育。家长们从孩子在襁褓之中开始，就密切关注自己孩子的成长；在孩子们到达高中毕业的阶段时，家长们无不具有丰富的教子经验：从选择什么课程到为孩子安排什么课余活动，其中的酸甜苦辣，每个家长大概都能写一本书。现在，所有人的目光都盯紧未来孩子们要申请的大学。

与中国类似，美国的名牌大学可录取的名额绝对是稀缺资源，只有少数的幸运儿能够进入天之骄子的门槛。而名牌大学的守门人：高校录取官员，他们会让什么样的高中生进入他们的大门呢？从原则上讲，录取官员想要的是那些能熟练掌握知识的年轻人，那些懂得如何申请大学的人，那些知道要全身心奉献给特定事业的人，同时那些知道如何让别人了解自己。以上原则听起来空泛，但确实是家长和学生应对激烈竞争的思路出发点。招生官员们设计学术评估考试、课外活动标准，以及学生所获得各类奖项与荣誉等技术手段，都是围绕以上原则展开的，其目的在于确定恰当的大学候选人。相应地，我们的申请思路，也将由此展开。在本章，我们将提供最为有效的相关申请方法。



本章认为最为重要的三个要素

● 平时课业成绩。学术能力在申请大学各因素中为最重要的条件。学生平时在校成绩最能说明这一点。值得注意的是：中国学生由于应试任务很重而无法拿到较好的平时课业成绩，为此严重影响申请美国大学的能力。

● 具备强烈使命感。最优秀的大学申请者展现了他们独特而又重要的特质：领导才能、个性成熟、天真活泼、热情洋溢、思想敏锐、忧国忧民，以及乐于助人。

● 口碑优秀。申请者获得校长和相关教师推荐，具备良好的个人修养。

第一节 学术能力

1. 概要

● 请牢记：学术能力是美国名校招生录取中最重要的条件。

你可能已了解，在申请名校过程中，论文、面试、教师推荐等都是不可或缺的，但学术能力却是最为重要的。人们谈到中美教育体制的差异时，每每会认为美国人只空泛强调快乐学习，不重视学养的发展，特别是中学理科的内容过于简单。这其实是一个很严重的误会。事实是，如果招生官员不认为申请者能胜任未来的学术任务，申请人将被拒之名校大门之外。当然我们并不否认其他各条件的重要性，但学术条件是招生官员分析申请人的基础。

看到这里，中国家长就会想，学术能力难道不就是孩子的考试成绩吗？中美的差别正在于此：高校的招生官员不单纯看学生成绩单上的数字，而是根据所能获得的信息全面地判断申请人的学术能力。那么，到底什么是学术能力？孩子的学术能力又如何体现呢？

学术能力包括如下几点：

● 学业成绩。在美国的教育体制里，每位学生一个学期(在高中有半年和一季度这两种类型)结算一次成绩，整个高中共有八个学期(按半年一学期计)，将所有科目成绩加起来平均计算，这称为平均课业成绩，英文称GPA (Grade Point Average)。其学分标准为：A为4分、B为3分、C为2分、D为1分和F为0分。对于高中里开设的大学课，称AP (Advance Placement)，以及英制IB课和资优生课称Honor，学分均加多一个等级，英文将这一计算称为weighted。其学分在加多一个等级后，成为：A为5分、B为4分、C为3分、D为1分和F为0分，注意到D以下成绩没有加分。目前，美国许多地区为了体现教育为大众服务的精神，高中学校不论学生选什么性质的课程，均不加分。但家长们注意：这只是就高中论高中时不加分，但到了大学招生时，提前拿到的课程是可以予以加分的。我帮助一个叫史蒂夫的孩子进行过规

划，他在阿凯迪亚高中毕业时在校GPA为3.75分，但经加州大学加分计算后变为GPA4.2分。

● 修课内容与读书环境。综观学生成绩单，我们将看到学生在高中所修习的科目种类与内容难度。除此之外，还要去了解学生是在何种情况下投身于学习当中，例如，家庭有否诸如父母离异，家庭成员去世或学习先天性障碍等。这些因素都极大地给学生带来负面影响。那么学生在克服不利因素方面的能力是否过硬就成为其学术能力判别与评估的一个重要条件。

006

● 学生学术能力评估。大学招生官员从上述方面对申请者有一个尽可能全面的评估。我经常可以看到招生官员给出综合性的评语，例如，“这是一位颇具能力的科学人才，但英语能力需加强”。又如“这位女生具备极佳的外语能力，但其数学成绩降低了她的GPA”。类似这样的评估增加了对申请者学术能力判断的综合性，增强了录取过程中的人性因素，而不是单纯的GPA数字。

2. 高中学习科目的选择

对于孩子在高中所选择的科目，家长必须尽量参与了解并提出意见。在未来的大学录取中，文科课程占最重要的位置，这也正是中国高中生申请美国大学的“软肋”。学生必须在每学期开始前就设立好自身的学习规划，规划的重要内容就是所修科目。在美国，高中学校老师向学生只提出必修课的科目，剩下就由学生自由选课。在某些学校，老师甚至让学生在众多必修课中作选择。有些孩子和家长在选课时就表现出了相当的盲目性，比如两个9年级(相当于中国的初三)的孩子，一个选化学，而另一个选生物。我就会给出建议说，高中选择自然科学类的课程时，应该先选化学，后物理，再生物，理由是生物含英文量太大而且艰深，把它放到高中最后阶段，等孩子的英文读写能力较成熟时再选比较稳妥。

那么，哪些是高中必修科目呢？下面列出了这些必修科目。

● 英文：需修习四年。

● 社会科学：修习一年世界史，修习一年美国历史，修习半年政府学，修习半年经济学。

● 数学: 修习代数一年, 修习几何一年, 修习三角与解析几何一年, 修习微积分一年。

● 实验科学: 修习生物一年, 修习化学一年, 修习物理一年。

● 外语: 修习同种外语至少三年。

名牌大学以上述必修科目为基础, 另外强调这些科目必须属于资优类“Honor”、大学先修课类“AP”, 以及英国制IB课程里的一类, 我认为这代表着每个科目的含金量。例如学生选修代数, 在高中代数课有两类: 一类为普通课“Regular”, 一类为资优课“Honor”。如学生选物理, 在高中物理课有三类: 一为普通课“Regular”, 一为资优课“Honor”, 一为大学先修课“AP”。有些中国移民子弟因英文困难, 在高中只能选普通课“Regular Class”, 结果学生产生错觉, 以为美国高中数理化课程难度较低, 实则不然。若干年前, 我母亲(在中国某大学教授化学)十分惊讶美国高中生能操作化学摩尔数电量仪器, 因这是当时中国重点大学才开设的实验。

在美国, 高中教育倾向于百花齐放, 在不同地区与不同学校, 很显然课业教学与评分标准会不一样。像在洛杉矶地区, 其东北区着重数理(大量Honor与AP课), 其西部地区则着重英文阅读与写作。诸如这样的差别, 美国名校采用自身的方法去评估各个学校, 目前最普遍的原则是参照Honor与AP课程。许多高中学生纷纷前往附近社区大学修课, 其课程等同于AP课, 争取在有限的时间段获得较多的AP分数, 提高进入名校的实力。现在, 中国高中生也可以通过各种途径选择美国大学承认的课程, 但选课时不可避免地表现出相当的盲目性。有感于此, 下面我给出近年最佳高中修课规划。

科目 Subject	九年级 (初三) 9 th Grade	十年级 (高一) 10 th Grade	十一年级 (高二) 11 th Grade	十二年级 (高三) 12 th Grade	平均成绩 GPA
英文 English	A(Honor)	A(AP)	A(AP)	A(AP)	5.0
数学 Math	A(Honor)	A(Honor)	A(Honor)	A(AP)	5.0
自然科学 Science	A(Honor)	A(Honor)	A(AP)	A(AP)	5.0

续表

科目 Subject	九年级 (初三) 9 th Grade	十年级 (高一) 10 th Grade	十一年级 (高二) 11 th Grade	十二年级 (高三) 12 th Grade	平均成绩 GPA
社会科学 Social Science	A(Honor)	A(Honor)	A(AP)	A(AP)	5.0
外语 Foreign Language	A(Honor)	A(Honor)	A(AP)	A(AP)	5.0
选修 Selective Subject	A(Honor)	A(Honor)	A(AP)	A(AP)	5.0
大学修课 College Class	A(AP)	A(AP)	A(AP)	A(AP)	5.0
平均成绩 GPA	5.0	5.0	5.0	5.0	

家长与学生也常常询问：是选普通课以获A的机会多好呢，还是选AP较高难度课以获B的情况好？我可以肯定地回答：应该是以选AP较高难度课为好，其好处有以下几点。

● AP较能反映所学科目的学术要求，无论在智力训练和基础知识准备等诸方面达到教育的目的，为学生在未来的职业选择上提供翔实的依据，与中国国内基础教学比较，AP课无论在教学要求、内容难度和应试能力培养等方面均高出一筹，所以美国名校在选拔人才时，较多依赖对学生修习AP课的水平研判。

● AP实际意义在于将大学基础课程下放在高中课程设计里。在美国，因为每个高中能开设的AP课参差不齐，所以学生为争取选较多数量的AP课，而选择在高中课后前往社区大学选修课程(通常安排在下午至晚上)。按美国各名校规定，这些社区大学课程等同于高中AP课。这里须提请读者注意的是：通常社区大学课不能转换成高中承认的学分，其优势只能在申请大学时体现出来。社区大学课是在学生申请名校时附加上申请资料，各名校均明文规定社区大学课与AP课等同，社区大学课程学分将由名校录取办公室计入申请者学业成绩中。举例来说，史密斯和罗伯特在特洛伊高中完成全部课程，并均获全A的成绩，但史密斯同时在社区大学利用暑假修习了

六门社区大学课程,成绩同为A,两位同学在申请加州大学伯克利分校(UC Berkeley)时,史密斯的高中成绩被评估为4.7,罗伯特的高中成绩被评估为4.0,这样的差别就是因为史密斯在社区大学额外地修习课程而产生,当然史密斯在申请大学时也占了优势。

● 在高中修习AP课与同时在社区大学修课,其学分将直接为名校所承认,这不仅仅提高了学生平均课业成绩GPA的水平,还大大缩短了其未来在名校攻读本科学士学位的时间。举例来看,如果一位学生在高中修习10门AP课与社区大学课程,他在名校攻读本科学士将只需二年。

● 修习AP课与社区大学课程为申请名校者免除了一系列在进入名校后所遇到的考核与测试。这里以加州大学(University of California)系统为例。加州大学自20世纪80年代,增设了对所有大学新生的英文写作入学检测,英文名为 Subject Test,若学生在一学期中有三次考试均未通过,则将被加州大学除名,而对于已在高中阶段修习过AP英文课或已读完社区大学英文课的学生,则免考Subject Test。在其他名校均有类似规则,这里我特别提请中国留学生们注意。

● 已修习AP课与社区大学课程的学生,也降低了名校对其SAT II的要求。请参照以下对照表。

SAT II单科项目	未修AP或社区大学课程	已修AP或社区大学课程
英文English	750分以上	720分以上
数学Math Level II	780分以上	720分以上
物理Physics	750分以上	720分以上
化学Chemistry	770分以止	720分以上
生物Biology	750分以上	710分以上
历史History (世界史或美国史)	720分以上	700分以上

这里，综合美国各名校近年的招生记录，我将各类名校对AP和社区大学课程的要求列出，以方便读者进行比较。

大学录取竞争水平	样板大学	AP课程	社区大学课程	分数要求
超级	哈佛、耶鲁、斯坦福等	有(5门以上)	有(5门以上)	A
顶级	加州大学、康奈尔、普林斯顿等	有(4门以上)	有(5门以上)	A- 以上
非常难	纽约大学、卫斯理、克莱蒙等	有(4门以上)	有(4门以上)	B以上
很难	波士顿、乔治华盛顿、拉瑞那等	有(3门以上)	有(2门以上)	B以上
较难	东北大学、南加州大学、佛蒙特等	有(2门以上)	有(2门以上)	C以上

在申请名校时，选修课也是一个重要环节。在美国高中，选修课通常为以下科目：表演艺术(戏剧、舞蹈、乐团等)、电脑知识、绘画、艺术欣赏、数理统计、心理学、演讲、领导能力等。但需注意的是：选修课十分必要，但只能起一个辅助作用。很难想象加州理工学院会录取一名物理成绩为B，而钢琴比赛获奖的学生。在美国，越是名校，其开设的专业越是独立，专业间互换性不强，也就是边缘学科较少。若学生申请名校，就应找专家协助尽早确定专业方向。

第二节 高中成绩单

1. 概要

美国高中成绩单，英文称Transcript，是关于学生学术能力最核心的文件。这份文件通常以每六周一次的成绩报告表，英文称Score Report Card形