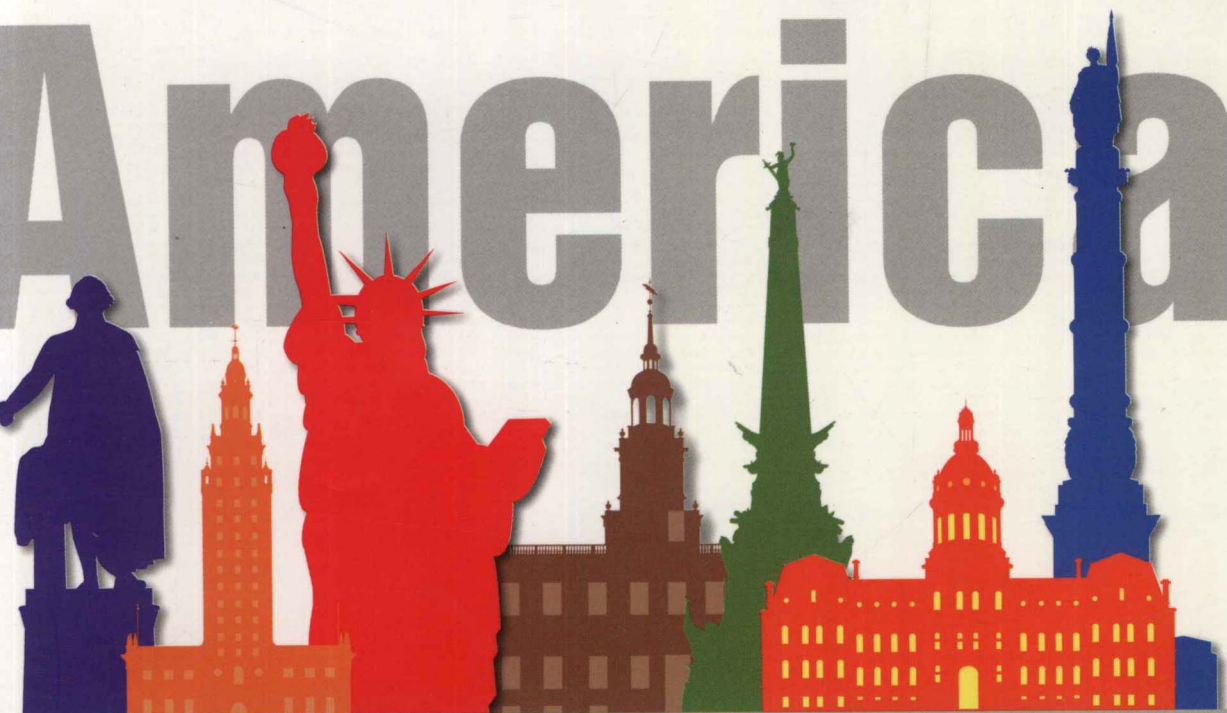


# America

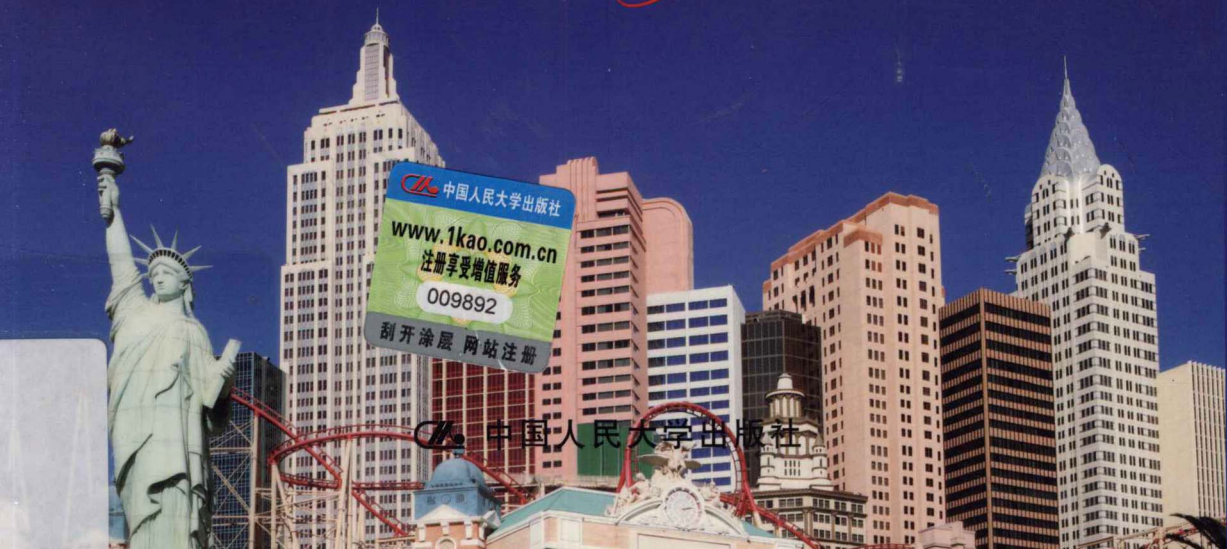


## 写出你自己——美国大学

本科申请作文写作全景解析

李树刚 编著

# Essay



中国人民大学出版社  
www.1kao.com.cn  
注册享受增值服务  
009892  
刮开涂层 网站注册

中国人民大学出版社

College Application Essay Writing

BE YOURSELF

写出你自己



——美国大学本科申请作文写作全景解析

李树刚 编著

中国人民大学出版社  
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

写出你自己: 美国大学本科申请作文写作全景解析 / 李树刚编著. —北京: 中国人民大学出版社, 2012.9

ISBN 978-7-300-16298-0

I. ①写… II. ①李… III. ①英语—写作—高等学校—入学考试—美国—自学参考资料 IV. ①H315

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 208650 号

写出你自己——美国大学本科申请作文写作全景解析

李树刚 编著

Xiechu Niziji——Meiguo Daxue Benke Shenqing Zuowen Xiezuó Quanjing Jiexi

---

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.1kao.com.cn> (中国1考网)

经 销 新华书店

印 刷 北京宏伟双华印刷有限公司

规 格 185 mm × 260 mm 16 开本

版 次 2012 年 10 月第 1 版

印 张 12.75

印 次 2012 年 10 月第 1 次印刷

字 数 243 000

定 价 38.00 元

---

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

## 编辑寄语

少年时代是追梦的时代，“梦想”是一个火热的字眼，会让我们热血沸腾。如果，你选择了去美国读本科，那么，祝贺你，你将接受一个巨大的挑战，开启自己挥洒着青春与汗水、充满眼泪与欢笑的逐梦之旅。

当你在为托福、SAT 拼搏的时候，当你为学校成绩排名和课外活动绞尽脑汁的时候，申请文书的写作往往放到了最后，甚至完全交给了留学中介来做。然而，当中国学生的托福、SAT 成绩分数越来越高，参加的课外活动也越来越雷同的时候，申请作文的好坏成为了留学申请成功与否的关键。在这本书中，作者多次引用了美国名校招生官的话来告诉你，为什么申请作文很重要，以及他们希望看到什么样的作文。

那么，什么样的作文才是好作文呢？实际上，你所要做的就是——写出你自己。勇敢、真诚地写出你自己，写出你的个性，写出你的见识与思考，展现你的人格与素质。你并不一定要写惊天动地的大事，或是多么奇特的经历，正如一位招生官所说：“好的作文谈论的都是生活中最平常的事情，但一定要用有趣的方式与大家一起分享对日常经历的反思和观察。所以，作文中讨论的事情不必一定是震惊世界的事件，可能就是非常普通的日常生活。如果一篇作文思想深邃，展现出好奇，作者认知世界的方式让我们感兴趣，写作文笔好，我们就认为申请者写了一篇成功的作文。”

在这本书里，作者详细、系统地介绍了申请作文的“神”与“魂”；写作之前如何确定主题，如何准备材料；写作时如何谋篇布局，如何修辞润色；写作完成后如何检查完善。其中还提供了大量优秀作文的范例以及经典文章，使读者能够得以学习和借鉴。

本书的作者曾在澳大利亚留学攻读硕士学位，并出版过家庭教育专著，多年来一直参与辅导东北育才中学学生申请美国高中、大学留学的工作。他的女儿在高中二年级时即获得美国和新加坡五所大学的录取，如今就读于新加坡国立大学，获全额奖学金。

因此，作者把在辅导自己女儿和学生出国留学的过程中获得的经验，加上自己多年来对申请作文的深入研究，毫无保留地贡献了出来，希望能通过这本书与大家分享。如果这本书的出版能给正在为梦想而“痛并快乐着”的你一些启发与帮助，那就是作者和出版者最大的幸福了。

当然，最后，还是要祝你及所有有梦的孩子们能梦想成真！

和和

2012年10月 于北京

# 办法就在身边

(代前言)

有一次，我在一所国际高中与家长和学生做交流，谈到了素质全面发展的七条标准，其中之一就是要具备较强的阅读、写作和演讲能力，尤其是在公众面前说话的能力。会后，有位家长说，我的孩子很内向，就是不爱说话，怎么办呢？我回答道，表达能力的培养可以随时随地地进行，比如从今天家长和孩子就座的方式来说吧，会场的座位是若干个圆桌，但几乎所有的孩子都是习惯地坐在父母的身后，无形之中孩子就成了家长的配角。在潜意识里，配角的定位就限制了他们听讲的积极性、思考的主动性和提问的欲望，自然就无话可说，家长在无形之中就剥夺了孩子表达的机会。所以说，解决的办法就在身边：让孩子坐到家长的前面，让他们成为主角，效果就会不一样。

办法就在身边，对同学们也适用。李濛竹在东北育才学校读高二时就成功申请了美国和新加坡的大学，一个重要原因就是有很多人认为超难把握的申请作文和面试环节表现出色。写作也好，面试也罢，表达能力至关重要。李濛竹对演讲和写作的兴趣始于初一第一学期的期末家长会。老师事先安排三个孩子在家长会上做汇报发言，对这样的差事，很多孩子怕耽误学习而不愿认真准备，李濛竹却以极大的热情，连夜写了3000多字的发言稿，从五个方面总结自己的学习方法。家长会上发言的成功给了她很大的自信。从此，无论课堂演讲、组织学生社团还是学校艺术节或毕业演出，她都积极参与，从而练就了自己的表达能力。到了大学，从竞选主持人、加入国际演讲俱乐部，到成功通过被称为新加坡国立大学精英团体的“博学计划”项目的面试，表达能力让她受益匪浅。其实很多人的成功都可以追溯到当初那些看起来不起眼的小事，所以说，办法就在你身边，就看你能不能注意到它。

现在，到美国读大学已经成了众多优秀高中生的优先选择。而每所名校都要求申请者写“简短回答”和“个人陈述”等若干篇作文。从写作特点上来讲，申请作文与演讲很接

近。虽然你的听众——招生官不在现场，但他们更会不止一遍地“盯”着你，“听”着你，他们通过读你的作文来认识你。作文是决定你能否被录取的最重要因素之一，写作能力体现你的思辨能力，而思辨能力恰恰是应试教育最为忽视的地方，这也是我们的学生很难写出好作文，甚至不会写作文的重要原因之一。耶鲁大学教授陈志武先生在谈及美式教育时说，思辨能力的训练才是美式教育的灵魂，具体表现在课堂的讨论和辩论上。自幼儿园开始，老师就给孩子们很多表达的机会，鼓励他们针对某个问题发表自己的看法，或者跟别人辩论。2011年10月，李清扬到美国EA高中做交换生，在此期间，她观察到：在寄宿家庭，孩子和大人会讨论奥巴马的医改；在学校课堂上，围绕读过的小说，学生们进行讨论，写文章。在学生演讲俱乐部，每个人的口才都“好得可怕”，这让刚刚获得全国英语演讲大赛冠军的她也感觉很难招架。很多大学都有专门的演讲和写作的课程，写作在美国大中小学如此重要，以至于作文成为大学申请最重要的部分也就丝毫不奇怪了。

作文是美国名校申请的核心要素，其重要性远远超过赛达（SAT）、托福（TOEFL）等英语标准化考试成绩，远远超过申请者在学校的成绩、排名和课外活动等，甚至直接影响到申请的成败。虽然班级排名、考试分数对证明你的活力、智慧和才华起不到多少作用，但招生委员会更注重寻找的是那些具有优秀人格素质的人。原因很简单，名校最不缺的就是那种成绩超好的考试“牛人”，他们最闹心的事情就是如何在这些超级优秀的申请者中找到他们需要录取的人。当然，他们不会到你的家里来找，他们就在申请者的作文里找。作文是他们对你的第一印象，通过读你的作文，了解申请表中基本情况背后的你，看看你到底是一个什么样的人，进而找到录取你或拒绝你的理由。

果真如此吗？难道通过一篇几百字的作文就能看出申请者的人格特点，知道申请者是一个什么样的人，然后就决定录取他，甚至给他上百万人民币的经济资助？对，答案就是如此！宾夕法尼亚大学的招生官说：一个学生的自省和反思能力一定会在作文中表现出来。A student's ability to be introspective and reflective really comes through in the essay and provides meaning to the reader. —Admissions officer, University of Pennsylvania. 其实，招生官看你的作文，就相当于和你做一次“面对面”的交谈，其性质和大学申请中的面试差不多。一般来说，美国大学的面试是一个相互交谈、相互了解、相互熟悉的过程。如果你与招生官的谈话轻松愉快，让人感觉很舒服，那你的面试就成功了。作文也是如此，只不过与面试相比，作文的内容更重要了。

内容是什么呢？简单说就是谈什么话题，写什么事情，由此来展现那些对你最重要的东西和你的个人价值观。哈沃福德学院招生办主任菲利普说：无论作文题目是什么，我们都是在问你，对你真正重要的事情是什么？你是一个什么样的人？你是怎么样成长的？大学申请是一个自我发现的过程，作文就是把你神奇的经历化为文字。No matter

which questions, we are asking what is really important to you, who you are, and how did you arrive where you are. The whole college application process is really a self-exploration, and the essay is a way to your personal adventure into words. —**Delsie Z. Phillips, the acting director of admissions at Haverford College.** 如此说来，很多同学又会产生疑惑，我没觉得自己有什么惊天动地的事情啊？我应该怎么办呢？其实，你无须为此着急。杜克大学招生官说：很多学生都有一个错误的认识，他们认为一篇超强的作文一定要写一些引人入胜的事情，能够打动任何读者。Many students mistakenly think that a great essay must be about some topic or event that would be fascinating or compelling to any reader. —**Admissions Officer, Duke University.** 很多同学为了写出让招生官震惊的作文，拼命去做各种课外活动，甚至去设计课外活动包装自己。慈善、义工、课题等忙得不亦乐乎，非大的活动不做，非有名的活动不做，果真需要这样吗？

还是让我们看一篇被耶鲁大学和麻省理工学院同时录取的一位申请者的作文吧。

I'M GOING RUNNING TODAY. I am not concerned about my calorie consumption for the day, nor am I anxious to get in shape for the winter season. I just want to go running.

I used to dislike running. “If you don't win this game, you're all running five miles tomorrow,” the field hockey coach used to warn, during those last days of October when the average temperature seemed to be decreasing exponentially. And so, occasionally, my grief-stricken team would run numerous miserable laps around the fields. At the end of these excursions, our faces and limbs would be numb, and we would all have developed those notorious flu-like symptoms; but the running made us better in the long run, I suppose. Nevertheless, I counted down the days until the end of the field hockey season, vowing never to put on a pair of running shoes again. Then I surprised myself by signing up for outdoor track in the second half of sophomore year. I was foolish to have believed that I could ever escape this insidious and magnetic addiction.

Anyone would have thought that I'd be off the team in a few days, but the last week of January caught me splashing through puddles of melted ice, and February winds nearly blew me off the track. I looked forward to practices this time around, to the claps and the persistent cheers of my fellow trackies. I was feeling a “runner's high” spurred by the endorphins released by exercise. But to attribute my affinity for running solely to chemistry diminishes the personal importance that running has for me.

I like running—in the cool shade of the towering oak trees, and in the warm sunlight spilling over the horizon, and in the drops of rain falling gently from the clouds. Certain things become



clear to me when I'm running—only while running did I realize that “hippopotami” is possibly the funniest word in the English language, and only while running did I realize that the travel section of *The New York Times* does not necessarily provide an accurate depiction of the entire world. Running lends me precious moments to contemplate my life: while running I find time to dream about changing the world, to think about recent death of a classmate, or to wonder about the secret to college admission.

Running is the awareness of hurdles between me and the finish line; running is the desire to overcome them. Running is putting up with aches and pains, relishing the knowledge that, in the end, I will have built strength and endurance. Running is the instant clarity of vision with which I can see my future just one hundred yards in the distance; it is the understanding that these crucial steps will determine victory or defeat.

Running is not the most important thing in the world to me, but it is what fulfills me when time permits. And right now, before the sun goes down, I like to take advantage of the road that lies ahead.

今天我要去跑步。我不是担心今天的卡路里没有消耗完，也不是急着在冬季保持好自己的体型，只是想跑跑步。

我以前不喜欢跑步。“如果这场比赛你们不能赢，明天你们通通给我跑5英里。”我的曲棍球教练常常这样警告我们。那时，已是10月下旬，温度也好像以指数方式急剧下降。碰到比赛输了的时候，我们这支悲惨的球队不得不痛苦地围着运动场一圈一圈地跑。跑到最后，我们的脸和手脚几乎都麻木了，每个人都好像得了重感冒。但我知道，长跑对我们是有好处的。尽管如此，我依然度日如年，算着离曲棍球赛季结束还有几天，发誓再也不会穿上运动鞋了。但是，让我也感到奇怪的是，在10年级下学期的时候，我又报名参加参加了室外径赛队。我傻乎乎地以为我本可逃脱跑步，而现在，跑步就像磁石一样吸引了我。

许多人都认为用不了几天我就会脱离径赛队，但他们看见，直到1月份的最后一周，我仍然在坚持，穿过冰雪消融的水坑，溅起阵阵水花，到了2月份，呼呼的大风快要把我刮起来了。我喜欢在这个时节锻炼，喜欢同伴的喝彩和对我坚持不懈精神的鼓励。锻炼后体内释放的内啡肽让我尝到了“跑步人的愉悦感”，但仅仅把我对跑步的痴迷归功于这种化学物质就大大看低了跑步对我个人的重要性。

我喜欢跑步——在高耸的橡树树荫下，在跃出地平线的温暖阳光里，在云中轻轻落下的雨滴中。有些事情我只有在跑步的时候才能想明白。只有在跑步当中，我才会想到“hippopotami（河马）”这个词可能是英文中最滑稽的单词，只有在跑步当中，我才想到《纽约时报》的旅游栏目不必对整个世界提供一个准确的描述。跑步给了我思考人生的宝

贵时刻：跑步时，我有时间去梦想改变世界，去缅怀最近过世的同学，或者去猜想大学招生的秘密。

跑步让我知道离终点还有多少障碍要克服，跑步是克服障碍的希望。跑步让你学会忍受痛苦，让你学会品味知识，直至要增强自己的力量，练就自己的耐力。跑步能拓展视野，让我看到我的未来就在前方百米之处，跑步让我明白哪些关键的步伐能决定成败。

跑步对我不是最重要的事情，但只要时间允许，我就会去跑步，它让我感到充实。就在现在，日落之前，我喜欢沿着脚下的路跑向前方。

这篇作文是写作者多年前在曲棍球队的经历。教练用长跑来惩罚表现不佳的学生，尽管心里不乐意，但作者却用一种积极的心态去适应并最终迷上了这项运动，让读者看到了他心理的变化和成熟，而成熟正是美国名校最看重的人格素质之一。长跑这样普通的事情相信每个同学都经历过，你能把这样普通的事情写进你的申请作文吗？你敢想象申请作文真的会这么简单，甚至有趣吗？文理学院排名三甲的阿姆赫斯特学院招生官说，好的作文谈论的都是生活中最平常的事情，但一定要用有趣的方式与大家一起分享对日常经历的反思和观察。所以，作文中讨论的事情不必一定是震惊世界的事件，可能就是非常普通的日常生活。如果一篇作文思想深邃，展现出好奇，作者认知世界的方式让我们感兴趣，写作文笔好，我们就认为申请者写了一篇成功的作文。Some of the most effective essays talk about things that are quite ordinary in life but are interesting in the way the applicant chooses to pursue the topic and to share his or her observations about an everyday experience. So the events discussed in the essay need not be world shattering; they can be very ordinary events. When we read a thoughtful essay that exhibits curiosity, is well written, and makes us more interested in the way that writer is thinking about the world, then I think that applicant has written a successful essay. —Admissions Officer, Amherst College

如果了解了这个道理，我们就会发现一个奇怪的现象：很多准备申请美国本科名校的同学几乎把80%左右的时间都花在了英语标准化考试上，考一次不行还要考两次、三次，考三科不行还要考五科、十科，考SAT不行还要考AP，分数高不行还要更高；还有20%左右的时间花在了做课外活动上，国内不行还要做到国外，做好不行还要更好。问题是，申请作文呢？只是到了填表的季节，才急急忙忙地把这件大事想起来。的确，填表不需要创造，不需要太多的时间，但作文需要创造，需要太多的时间，需要太多的反思。正如纽约大学招生官所说：不要把作文留到申请的最后一刻，作文是申请的重要组成部分，也是最难的一个环节。Don't leave the essay until the last minute. It is an important part of the process and probably the most difficult portion of the application. —Admissions officer, New York University. 格林内尔学院招生官也说：不要期望一个夜晚就会写出让自己满意的文

章，好作文需要时间来磨炼。Don't begin the process one evening and expect to produce an essay that you are going to be completely comfortable with that same night. A good essay takes time to write. —Admissions officer, Grinnell college

作文很重要，写好作文需要时间，那么，作文到底要写些什么？到底怎样才能写出好作文呢？这便是本书要讨论的问题。但是，有没有一个更容易理解、更容易记住、更简单有趣的答案呢？

试着说一下吧，既然作文是用来告诉招生官你是一个什么样的人，并让他们了解你，认识你，记住你，迫不及待地录取你，那就记住一个公式吧：

Essay=Personal Statement

=Stating personal story to show off your personality with vivid details

作文 (Essay) 很重要的一个部分就是个人陈述 (Personal Statement, 俗称 PS)，实际上，叫“陈述个人”或许更恰当。再扩展点说，这个公式可以表述为：作文就是用生动的细节讲述你个人的故事，展现你的人格和个性。再简练点描述，记住 6 个词汇就够了：Personal, Story, Show, Personality, Vivid, Details。

不过，用好这六个词，可一点儿也不简单。比如说 Details，在饭店，有两份菜单，一个写着“绿色色拉”(green salad)，一个写着“盛满生菜和菠菜叶、刚采摘的红色西红柿和新鲜清脆青椒圈的色拉盘”(a colorful salad bowl filled with romaine and spinach leaves, red garden-fresh tomatoes, and crisp green pepper rings)，哪一个更能吊起你的胃口呢？当然，作文要比这个更复杂一些。细节要细到什么程度，怎么写才算生动？答案是 Be Yourself。什么叫展示真实的自己，讲别人怎么样和说自己联系在一起？人格都包括哪些东西，我到底是个什么样的人？展示与讲述的区别到底在哪里？故事，为什么说故事最重要？本书将对这些作文写作的问题进行一个全景式的解析，通过本书你就会发现，写作文，写自己原来是一件非常有趣的事情，它甚至会给你的生活带来变化，带来乐趣。阅读这本书也许只需要你很少的时间，而你却做了申请中最最重要的事情！

好了，办法就在身边。如果你感兴趣，那我们就在正文中见！



2012年8月 于沈阳

## 【招生官语录】

埃默里大学 (Emory University): 在我们的录取过程中, 一篇特别好的作文能让申请者从等待名单转到录取名单, 一篇不好的作文意味着直接拒录或进入等待名单, 即使申请者的学习成绩超强。

In our process, a particularly well-written essay could move an applicant from a wait-list status to admit, and a poorly done essay could mean a denial or wait list—even with an outstanding academic record.

—Admissions officer, Emory University

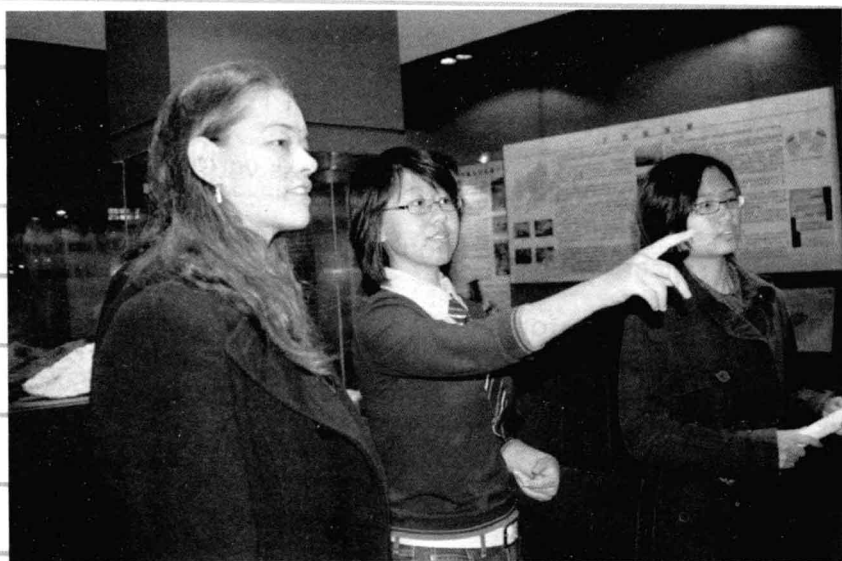
耶鲁大学 (Yale University): Yale 的申请者各有特色, 而作为招生官, 我们要做的就是根据每位申请者提供的所有信息, 在脑海中形成一幅关于他/她的画面。我们从几千张画面中选择最吸引人的那些, 录取它们所代表的申请者。

The applicants of Yale University possess various characteristics. As an admission officer, what we ought to do is to picturize the applicants according to all the information they provide. We select the most attractive pictures among the thousands, and admit their corresponding applicants.

—Admissions officer, Yale University



埃默里大学创立于 1836 年,近一个世纪以来享有“南哈佛”的美誉,  
几乎在所有领域都进入全美前 20 强



耶鲁大学招生办副主任利亚女士在东北育才学校



## 预备篇 航行前的“热身”

第一章	欣赏两篇演讲：写作“神”在哪儿？	3
	一、“9.11”事件布什总统国会演讲：体会写作的力量	3
	二、1943年宋美龄美国国会演讲：感受故事的妙用	12
第二章	透视“简短回答”：申请作文什么样？	19
	一、记住6个核心词汇：抓住申请作文的“魂”	19
	二、剖析3类“简短回答”：看看申请作文的“相”	28

## 写作篇 航行中的“冲浪”

第三章	了解十项要点：动笔之前看“菜谱”	35
	一、“顾客”说好才是好：作文写给谁？	35
	二、写到点子上：招生官想要发现啥？	39
	三、写出你自己：人格品质到底是什么？	41
	四、抓住细节：展示与讲述有什么不同？	46
	五、会讲故事：要拍自己的电影？	49
	六、五条戒律：写作文也有高压线？	53
	七、自我发现：我真的不了解自己吗？	55
	八、研究学校：到哪里去找打动我心灵的东西？	60
	九、头脑风暴：我怎么没什么可写的啊？	63
	十、缩减话题：最后到底要写哪一个？	66
第四章	关注十大主题：寻找内容备“原料”	69
	一、个人成长：让过去的事“折射”现在的你	70
	二、榜样与影响：不要让“焦点”偏离自己	74
	三、成就：寻找那些对你影响大的小事	78

## 第五章

四、爱好与兴趣：除了喜欢，你还得到了什么？	81
五、童年经历：哪些事你还一直记得？	85
六、最喜爱的事物：选择离自己近的还是和大家都近的？	89
七、社会问题：在自己的身上找“视角”	92
八、大学目标：学校哪里和你相“匹配”？	96
九、国际化经历：日志真的如此神奇吗？	99
十、家庭：真正影响了你的事情一定会感染别人	102

### 把握四个方面：结构布局展“厨艺” 106

一、如何提出作文的主题？	107
(一) 开门见山式	107
(二) 逐层递进式	110
二、如何组织作文的内容？	113
(一) 优先陈述原则——最重要的事情先说	113
(二) 递进陈述原则——从小到大按自然顺序讲述	116
(三) 特殊陈述原则——首先描述最吸引人的情节	118
三、如何讲述作文的故事？	124
(一) 故事展开的方式	124
(二) 故事内容的要求	124
(三) 故事观点的提出	125
四、如何完善作文的段落？	126
(一) 过渡	126
(二) 论据	127
(三) 结语	127

## 第六章

### 抓住四个环节：文辞修饰加“佐料” 129

一、风格	129
(一) 句子变化	129
(二) 词汇选择	131
(三) 动词运用	132
(四) 语气拿捏	132
二、开头	136
(一) 直入主题式	136
(二) 展现创意式	137
(三) 具体场景式	138
(四) 神秘元素式	138
(五) 提出问题式	139
三、结尾	139
(一) 综合，但不要总结	139

(二) 在更深远的意义上拓展, 但要合情合理 .....	140
(三) 不要增加全新的信息, 除非是展望未来 .....	140
四、检查 .....	141
(一) 关于内容 .....	141
(二) 关于结构 .....	141
(三) 关于风格 .....	142

## 提升篇 航行后的“享受”

第七章 欣赏五篇经典: 点燃你的灵感 .....	145
一、艾米·谭的《母语》: 我真的不会写 ESSAY 吗? ——看 ESSAY 的写作方式 .....	148
二、艾伦·德杰尼勒斯的毕业典礼演讲: 什么样的人就写什么样的 ESSAY! ——看 ESSAY 的写作风格 .....	155
三、G.K. 切斯特顿的《躺在床上的时候》: 不只是开头有趣 ——看 ESSAY 的写作内容 .....	162
四、奥巴马总统的《父亲的梦想》: 最强大的个人故事 ——看 ESSAY 的写作结构 .....	168
五、马丁·路德·金的《伯明翰监狱的来信》: 用事实构建论点 ——看 ESSAY 的写作表达 .....	176



预备篇

# 航行前的“热身”

