



美国 常青藤名校录取

How Normal Chinese Students Earn
Admission to America's Top Colleges

大步成就哈佛梦

The path to Harvard



胡晓虹 朱永津 (Hiram Chu) ©著



深圳出版发行集团
海天出版社

美国 常青藤名校录取

How Normal Chinese Students Earn
Admission to America's Top Colleges

大步成就哈佛梦

The path to Harvard



胡晓虹 朱永津 (Hiram Chu) ©著



深圳出版发行集团
海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

美国常青藤名校录取: 六步成就哈佛梦 / 胡晓虹, (美)
朱永津 (Chu, H.) 著. — 深圳: 海天出版社, 2013. 1
ISBN 978-7-5507-0605-7

I. ①美… II. ①胡… ②朱… III. ①留学生教育—
概况—美国 IV. ①G649.712

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第268927号

策划编辑 于 辉
责任编辑 杨月进
责任技编 梁立新
装帧设计 吉 言

出版发行 海天出版社
地 址 深圳市彩田南路海天综合大厦(518033)
网 址 www.htph.com.cn
订购电话 0755-83460137(批发) 83460397(邮购)
印 刷 深圳市好印象真彩印刷有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 16.5
字 数 120千字
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1版
定 价 48.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。

前言

美国有着世界公认的高品质教育：占据着大部分世界名校的位置，生产着世界大部分的学术研究成果，提供着世界高质量的设施，拥有最高学术成就的师资、无与伦比的财政实力……世界上没有任何一个国家的教育能与其比拟，与之竞争。HYPS（哈佛、耶鲁、普林斯顿、斯坦福）成为世界顶尖学府的代名词，成为世界“卓越与优秀”精英人士的代名词。

美国拥有全球最多数量的院校：提供本科学位的学院和大学3600多所，中学的数量则更加庞大。

美国教育体系在院校类型、学术与社会环境、入学要求、学位项目以及可供学习的专业领域方面为莘莘学子提供了世界无可比拟的选择：既有重实践又重研究的综合性大学，注重人文艺术与科学全面综合发展的文理学院，又有为平民大众服务的社区专科学院和技术职业学院。

美国是全球教育市场化程度最高的国家，各院校高度自治，不受政府任何政策的干涉：院校使命、教育目标、招生政策、录取标准、选拔方式、课程内容、学位标准、教师择取、经费分配、收费政策、学校特色等等，真可谓百花齐放，各显芬芳！哈佛大学以“推动文学、艺术和科学的发展，提供一切有助于这个国家年轻一代教育的发展条件”为其教育使命，培养着“让真理与你为友”的世界杰出领袖人才；芝加哥大学提出独特的“理论比实践更重要”的教育方针，学生课业繁重，严谨

的学术氛围如同校园内那古老而严肃的建筑群；实施“布朗教纲”的布朗大学，自行取消必修课，不及格的成绩也不会写进学生的成绩单，予以学生充分发展学术兴趣的自由。

美国拥有全球最完善的认证体系，学校的质量优劣的重要标志之一是认证。与许多国家不同的是，美国没有一个中央政府机构对教育机构进行审核批准；相反，美国依赖于非政府认证机构进行自愿认证，以保证院校达到和超过特定质量标准。院校的认证制度既可以保证院校独立的办学自主权，避免政府过多地干预，又可以保证认证体系内院校的教学质量呈现在公众视线内。尽管认证只是院校的一种自愿行为，然而，近年来联邦与州政府出现把认证结果与院校拨款挂钩的趋势，同时，认证结果也会被社会所关注。

美国教育的高度市场化的运作模式就是通过社会化的非政府认证机构和新闻媒体及院校排名来建立起对院校的市场评价监督机制，社会化评价机构的评估结果直接影响其在政府和社会中的地位和声誉，间接改变其在招生市场中的竞争地位，而院校声誉确是吸引优秀生源和一流师资的关键因素。如果某大学在《美国新闻与世界报道》上的排名下降，将意味着申请者的人数和质量下滑。这种市场力量受到政府的认可和公众的普遍欢迎，它促使院校为了保持自身的名誉，在教育教学和科研中作出不懈的努力。高度自治管理的院校承担着自主确定使命、目标的责任，评估认证的结果对院校的发展具有重要意义。

与中国高校招生体系不同，美国大学都是自主独立招生，所以造成美国大学申请体系成为全世界最复杂的大学申请系统。申请6所美国大学，那么你可能被要求写至少10篇申请论文。不过，繁琐的申请程序并不是最困扰申请者的地方。最让申请者感到困难的是，如何成功被理想大学录取。美国招生体系与中国的高等院校招生体制完全不同。美国拥有4000多所大学，教学质量，办学规模，办学宗旨等差别很大。比如

说，有些大学是培养工程师的，有些是培养画家的，有些甚至是女子学院。那么，在申请过程中如何选校？决定了你要申请的学校，又如何保证被成功录取？你知道代表了美国、也是世界最高教育水准的常青藤名校到底要招收怎样的学生吗？

由美国常青藤精英教育推出的《赢在常青藤名校录取》系列丛书将系统地向你解密美国常青藤名校的招生标准，即美国顶级大学招收什么样的学生。同时也将告诉你如何成功地将自己打造成一名像常青藤名校学子那样的一流学生。它会告诉你美国名校学生有哪些优秀个性特质；他们有怎样的学习习惯；他们赢得过怎样的成功；他们在课堂上是怎样的表现；他们又是怎样证明他们的名校学子的精英身份。事实上，这类大学情有独钟的学生大致是：成绩优异，有着某项杰出才能；充满活力而幽默有趣，并拥有改变世界的雄心壮志。

《赢在常青藤名校录取》系列丛书还将教你如何在课外活动中使自己从一群勤奋学习的书呆子中脱颖而出，指导你如何发掘你的激情。你将学会如何组建兴趣社团，参加商业团体或者出版校内外出版物等符合你独特激情的项目，展示你的领导才能，将你的世界变得更精彩。

凭借与美国招生官员共同研究探讨美国常青藤名校招生录取原则，及十多年指导学生申请美国顶级大学的职业生涯经历，我们创建出一套最有效培养中国学生成为未来精英领袖人才的教育模式，及获取美国顶级大学录取的申请策略。

这套培养模式和申请策略成功地帮助了那些看似普通的学生，在我们的激励和精心呵护下，变得如此才华横溢、激情四射从而赢得了进入美国顶级大学的学习机会：哈佛、宾夕法尼亚、布朗、芝加哥、弗吉尼亚、密歇根、乔治城、范德比尔特、康奈尔、卫斯理学院，明德学院、北卡教堂山、赖斯、埃默里、华盛顿圣路易斯、加州大学伯克利、斯坦福、卡内基梅隆、约翰霍普金斯、西北、纽约等众多美国顶级大学。

如果你按照《赢在常青藤名校录取》系列丛书中所指引的方向竭尽所能地去实践的话，你也能从一名普通学生变成一名常青藤顶级名校的学生。注意这里指的是“竭尽所能”。你不能仅仅通过听了这个系列讲座，从中汲取一些优秀的建议，就期待着能够被普林斯顿大学等名校录取；你也不可能仅仅通过背诵这里面的核心内容，就期望着新增的知识可以让你自动前进。你只有遵循我所教给你的原则、理念及策略，开始努力实践，才有可能达到你想要的目标，把自己打造成世界精英人才。

胡晓虹（字常培 Emily Hu）

全国著名国际教育专家，深圳外国语学校主要创始人之一
美国常青藤精英教育（IEE）首席国际教育导师

目录/*Contents*

前言

序曲

001 美国常青藤名校录取“标准”和招生原则

005 学术成就

006 课外实践活动成就

第一乐章

009 打造“学生品牌” 激发人生梦想

011 什么是学生品牌？

012 常青藤名校招收怎样的学生

013 高效的学术能力

018 个性与特色

019 激情！激情！

021 为活力四射的梦想大学做贡献的能力

Contents

第二乐章

023 树立大目标才能超越任何目标

- 025 锁定大学目标
- 026 以自己的兴趣为出发点 学会“创造”一种爱好
- 027 预测目标大学的需求
- 028 用不确定的爱好帮助你确定兴趣
- 029 光彩夺目的长远目标
- 030 你的目标是什么？
- 032 你想成为什么样的人？
- 034 设计一个四年“葵花宝典暑期行动”计划
- 034 战略性暑假——为大学申请创造优势
- 037 暑期计划样本
- 039 制作追踪档案记录
- 042 侦查暑假活动

第三乐章

049 挑战美国课程 打造独特竞争力

- 052 基础核心学科课程
- 054 学科兴趣探索课程

- 054 社会实践活动项目
- 060 设计一个四年“葵花宝典行动”计划
- 071 破解SAT阅读的思维工具
- 072 SAT1阅读与批判性思维
- 073 如何训练批判性思维?
- 074 出色思维来自训练
- 076 SAT1阅读中的考试题型
- 077 备考SAT1计划
- 079 美国大学先修课程(AP)
- 083 美国课程提升中国学生的竞争力

第四乐章

087 校外实践 展示领导力与创造力

- 090 学术、社会兴趣与未来专业
- 092 无目标的过多课外活动
- 093 什么是领导力?
- 132 为什么要在撰写论文之前开展课外项目

Contents

第五乐章

135 申请策略 最大化录取几率

140 什么是常青藤？

第六乐章

163 凸显独特学生品牌 实现梦想目标

165 第一部分：活动纸

170 第二部分：作文

212 第三部分：完整填写通用申请表

230 第四部分：在你按下“提交”按钮之后

序曲

美国常青藤名校录取
“标准”和招生原则



人们谈论21世纪创新人才的典范时，会不约而同地想到比尔·盖茨、乔布斯等人，他们的个人成就和财富都到达了金字塔的顶尖，对社会的影响和贡献非同一般。创新是他们走向成功的不二法宝，而从教育的角度来说，他们能取得如此令世人瞩目的成就，一定是与他们身上所具有的某些特质和他们所受教育的模式密切相关。

拥有世界一流精英人才的美国常青藤名校，他们的办学使命就是培养世界领袖人才。仅一所哈佛大学，就诞生了75位诺贝尔奖获得者、8位美国总统和一大批在世界上最有影响力的人物，如著名思想家爱默生、石油大王霍华德·休斯、著名政治家亨利·基辛格、IT巨人比尔·盖茨、银行家大卫·洛克菲勒、大提琴演奏家马友友等等，这份载满荣耀的沉甸甸的名单，不禁让人们探究：世界为何围着哈佛转？在上百年的招生录取过程中，哈佛使用的是怎样的招生理念和评价标准，凭着怎样的一双慧眼将一批又一批优秀的人才聚集在一起？

让我们来听听哈佛大学的招生官谈他们是怎样决定是否招收一个学生的——当我们的招生人员审理每一份申请，并讨论着是否录取的时候，我们会不断地在大脑中出现以下的问题：

- 申请者是否在他的成长经历中，取得了他应该取得的最大的成就？
- 申请者是否有持续拓展和挖掘自己的能力？
- 申请者是否还具备取得更大发展的潜能去做更多的事情？
- 申请者是怎样利用他的时间的？



- 申请者是否具有很强的主动性？他属于自我内在动力很强的人还是有什么因素在激励着他？
- 申请者属于喜欢深入思考和探索的人吗？有智慧吗？个性如何？
- 申请者从他的学术和非学术兴趣中学到了什么？他为自己的兴趣都做了些什么？他又是如何取得成就的？他有什么成功和失败的经历？他又是如何从这些成功和失败的结果中感悟到些什么？
- 申请者能在既有较大学术压力又是自由的哈佛社区坚持下来吗？
- 申请者为自己做出过什么决策吗？为什么？
- 他是一个未来能有大作为的人吗？
- 申请者校外活动项目中所彰显出的个性特质是什么？
- 申请者有明确的人生方向吗？那会是什么？如果没有，那他是否有去做许多的探索？或者他只是让事情就这么在他身边发生？这位申请者1年以后会在哪里？5年、25年以后，他会在何地、以何种方式，为社会做出怎样的贡献？
- 申请者是具有怎样人格的人？他将来能够成为怎样一个人？
- 申请者能为哈佛大学和他的同学贡献些什么？他又能从哈佛的学习经历中得到什么样的收益？
- 申请者是否彰显出他名副其实的责任感和领导能力？还是展现出他只是在敷衍了事？
- 是否由于家庭、工作或者其他义务而没有时间拓展校外实践活动项目呢？他希望在哈佛读书期间，如何利用他的课余时间？
- 他是否具有开放的心态接受新的观念和不同种族、不同生活经历的人？
- 申请人在显而易见的成熟度、个性、领导才能、自信、亲和力、幽默、活力、关心他人、压力下优雅表现等方面的情况如何？

从以上问题分析概要出招生官想要得到的一个结论：申请者是一个怎

样的人？为什么会是这样一个人？

在以哈佛为代表的美国名校招生录取中，为了全面了解“申请者是一个怎样的人？为什么会是这样一个人”，招生官员在考察评估申请者的学术成就和课外活动成就两方面，逐渐形成了独特的招生录取、选择人才的评价“标准”。

学术成就

学术成就的评估是通过分析具有量化评估标准的考试来进行。学术成就只能为学生在录取中起到进入名校的“敲门砖”作用，为自己参与名校录取竞争，奠定学术基础。

高中阶段课程所取得的平均成绩（GPA）：分析成绩数据，评价学生的学习主动性和勤奋度。从每年的成绩趋势中，分析学生的学术潜能。

大学统一考试中的SAT1的成绩：考查学生的智力水平和批判性思维能力，这是评价一个学生是否能在具有世界上最高难度的课程学习的常青藤名校生存的竞争力，是否具有未来学术发展的潜能以及毕业后在社会上能否取得成就的重要依据。

大学入学统一考试中的SAT2的成绩：考察学生掌握学术知识的程度。美国前15名的大学一般只要求学生考2-3门的任何一门学科考试。知识的掌握固然重要，但在招生录取的人才评估中，只是一个参照和比较的要素，但并不起核心关键作用。

语言能力考试——托福成绩：考察国际学生在大学学术环境下的英语听、说、读、写的应用能力，是进入美国大学学习必备的语言技能。当然，在SAT分数相当高的情况下，国际学生也可以得到托福豁免。



课外实践活动成就

课外学术与非学术的实践活动成就在名校招生录取评估中起决定作用，即“入场券”。

在课外实践活动中，招生官员从下面几个要素中，分析评估申请者的个性品质：

如何实施项目：学生在申请文件中通过对实施细节的描述，描绘出项目是怎样实施、做了哪些事情，实施的步骤和方法等来评估学生是否具有独特思想、创意，了解他们成长的经历。

参与活动项目的时间长度、频率、广泛度：长度指参加活动的年限；频率指在一定的时间内，参加活动的次数；广泛度指参加活动的类别总数目。在大学申请表上，专门有一栏要求申请者填写参与课外活动项目中的这些要素。这些量化的数据，又是招生官员考察评估这些活动是否对学生产生了各种教育效力的依据。如，根据心理学家的测量结果表明，人类对任何一种技能的基本习得时间至少要达到4000小时以上的积累，如果没有足够的时间积累和训练频率保证，根本达不到技能的有效掌握。即使招生官员没有亲耳听到看到或申请者的钢琴演奏或芭蕾舞的表演，他们也能通过这小小的活动填写栏，判断出申请人的技能水准的高低。

在活动中所承担的责任和担任的角色：学生在活动中的角色能帮助招生官员判断出活动对学生产生的影响力的大小。如，组织或者创建一所学校的学生社团并担任社长，与组织或创建市一级、国家一级的社团领袖相比，他们承担的任务不同、责任也不同，当然社团及其活动级别越高，对学生的能力要求也越高，对学生的能力锻炼和素质发展的作用也越大；在同一个社团里，一名学生担任社长，一名学生只是普通会员，说明他们在活动中所得到的收效也会不同。学生在不同层次、不同社团活动或项目活