

新东方
XDF.CN

名·视·未·来



周成刚 主编

新东方
留学指南

美国本科

2017—2018

The Guide to American Undergraduate Schools

高等教育出版社

新东方
XDF.CN

名·视·未·来



周成刚 主编

新东方
留学指

美国本科

graduate Schools

2017—2018

高等教育出版社·北京

图书在版编目 (C I P) 数据

2017—2018 新东方留学指南. 美国本科 / 周成刚主编
— 北京: 高等教育出版社, 2017. 2
ISBN 978-7-04-047380-3

I. ① 2… II. ① 周… III. ① 留学教育 - 世界 - 指南
② 留学教育 - 美国 - 指南 IV. ① G649.1-62
② G649.712-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第011306号

2017—2018 新东方留学指南 美国本科

2017—2018 Xindongfang Liuxue Zhinan Meiguo Benke

项目统筹	游 滨	策划编辑	王馨毓	责任编辑	王馨毓
封面设计	张雪梅	版式设计	张雪梅	责任印制	毛斯璐

出版发行	高等教育出版社
社 址	北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码	100120
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	787 mm×960 mm 1/16
印 张	17.5
字 数	300千字
购书热线	010-58581118
咨询电话	400-810-0598

网 址	http://www.hep.edu.cn http://www.hep.com.cn
网上订购	http://www.hepmall.com.cn http://www.hepmall.com http://www.hepmall.cn
版 次	2017 年 2 月第 1 版
印 次	2017 年 2 月第 1 次印刷
定 价	47.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换
版权所有 侵权必究
物 料 号 47380-00

序

通过留学实现自我价值



周成刚

新东方教育科技集团首席执行官
新东方前途出国咨询有限公司总裁

在留学日益“常态化”与“平民化”的今天，越来越多的中国学生选择在人生的某个阶段接受全新的国际教育，拓展认知边界，成长为具有全球视野的世界公民，从而实现自我价值并获得一段难忘的生命体验。留学的选择涉及个人和家庭在时间、金钱、精力、情感等方面的投入，在做出决定之前，不妨了解一下近年来留学的特点和变化，以及留学对个体发展的价值。

一、留学走向“常态化”和“平民化”

全球化浪潮下，选择出国留学的中国学生人数增长迅猛。近年来，在美国、英国、澳大利亚、加拿大及欧洲、亚洲的一些其他重要留学目的国，中国学生数量排名已居国际学生榜首。留学，成为中国学生和家庭的“常态化”“平民化”的选择。

具体来说，变化主要体现在以下三点。首先，自费留学的学生数量大大增加，这是中国家庭经济实力和支付能力增强的体现。第二，留学生过去以硕士生和博士生为主体。今天，硕士和博士留学生仍然占据较大比例，但同时出国读本科和

高中的学生也越来越多。第三，过去中国学生主要选择英美国家去留学，而现在，不仅是英国、美国、澳大利亚、加拿大这些以英语为母语的国家吸引着中国学生，欧洲的德国、法国、意大利、西班牙以及亚洲的日本、韩国、新加坡等国也成为热门的留学目的国。

二、留学是实现自我价值的有效通道

我们有时会看到媒体报道，中国留学生在海外被一些教授评价为“读书成绩好，动手能力、沟通能力不足，缺乏理性思维与批判性思维”。西方高校普遍强调通识教育，对音乐、体育、社会实践非常重视，善于培养学生沟通力和领导力。如果善加利用，学生可在留学期间从思维方式、文化底蕴、实践能力等方面实现全面提升，成为能与全球优秀青年竞争与合作、具有国际视野的世界公民。

只有当我们的年轻人既能理解中国又能读懂世界，既研究中国的传统又了解外国的文化，既掌握扎实的知识又学习世界先进理念和思想时，我们才能真正做到与世界接轨，而这样的桥梁性人物和复合型人才是最受世界欢迎的。

三、留学是潮流，归国是机遇

出国留学人数不断攀升的同时，归国就业或创业的人数也在不断增长。资料显示，2005年至2016年间，出国留学人数平均增长16%，归国就业人数平均增长29%。可以说，留学是潮流，归国是机遇。越来越多的中国留学生毕业后纷纷选择回国发展，投身到国家创新创业势不可挡的发展浪潮中来。而留学期间养成的学习习惯、思维模式以及沟通协作能力在职场中往往非常重要。

以我自己为例，1998年，澳洲麦考瑞大学硕士毕业后，

我去了BBC（英国广播公司）做记者，事业有了不错的发展。2000年，我决定回国创业的时候，身边的亲戚和朋友都反对。但回来后我反而觉得自己有了更大的发展空间，这也成就了我人生中最重要、最难忘的一段职业生涯。

如果说，一个留学生只是一个点，那么千千万万的留学生就可以形成一股巨大的社会推动力。近20年来，留学不仅改变了很多人的职业生涯、人生轨迹和价值追求，也在推动着中国现代化和国际化的进程。

以美国为例，美国不仅经济和科技实力领先世界，其先进的教育模式和教育理念也吸引着全球范围内的国际学生赴美留学。其中，以中国留学生增长最为迅速。随着留学回国就业的“海归”越来越多，他们也正在为中国的经济建设和社会发展做出自己的贡献。

我认为，教育成功与否可以从两个维度来衡量：教育能否帮助个人成长，使人活得更加幸福和有尊严；是否能让受教育者对社会文明和进步做出更大的贡献。留学正是实现多元的、成功的教育的有效通道。为了帮助更多的中国学生实现留学美国的梦想，我们每年都会根据美国留学的新形势、新发展，组织新东方留学和考试领域的资深顾问著文立说，介绍留学申请策略，解答备考疑问，分享留学生活经验，为计划赴美留学的中国学生提供全方位的指导和参考方案。

本书从美国留学的规划设计、申请策略、考试指导和成功案例等方面，全面阐述美国本科阶段留学的筹备和实施。谨以此书，献给广大抱有留学梦想，希望通过这样一段人生经历提升和实现自我价值的未来一代中国青年。希望通过本书，能为他们的留学申请指引方向。

目 录

第一章 留学综述

我们为什么选择去美国读大学.....	2
美国本科教育的特点和优势.....	5
美国本科通识教育及专业选择.....	8
美国本科留学的现实和趋势.....	12

第二章 留学规划

申请规划

美国本科申请全规划.....	18
美国本科申请的目标、阶段与计划.....	21
美国本科申请方式及录取结果解析.....	26
美国名校早申请的“小心思”.....	30
高中学生的美国本科申请规划.....	33
高考后美国本科留学方案汇总.....	38
美国大学转学注意事项.....	42

背景提升

暑期课程申请全攻略.....	44
课外活动的规划和设计.....	48
端正课外活动的态度.....	53
如何高效准备课外活动.....	55

第三章 院校和专业选择

美国大学概况

美国高等教育特点和高校类型·····	60
美国文理学院和综合性大学辨析·····	65
美国大学分布及专业特征·····	68
美国文科类大学介绍·····	73

选校分析

美国留学选校，什么最重要·····	77
浅谈美国本科选校的参考标准·····	80
从录取方式谈美国本科的选校问题·····	82
果壳中的文理学院——以波莫纳学院为例·····	85

专业选择

美国本科留学的专业选择·····	88
美国本科热门专业解析·····	92
Undecided 专业介绍及优劣势分析 ·····	95
从 Undecided 专业谈美国本科留学的专业选择 ·····	98
美国本科教育类专业解读·····	102
美国艺术类院校和专业介绍·····	105
美国 OPT 政策和理工科专业推荐 ·····	111

第四章 申请策略与指导

申请策略

批判性思考在留学申请中的作用·····	122
美国本科申请面试解析·····	129
新系统“搅局”，美国本科申请的机遇还是挑战·····	133

CAAS 系统的优势和前景展望 139

文书指导

如何为你的文书开个好头..... 142

文书写作的基本理念和常见误区..... 145

文书选题策略和写作技巧..... 149

说出心声，让故事有灵魂——文理学院申请文书案例分析..... 152

让学校改变主意的申诉信..... 157

第五章 申请成功案例

早规划，顺利申请康奈尔大学..... 166

屡被拒，终获圣路易斯华盛顿大学录取..... 169

千锤百炼，铸就纽约大学录取..... 172

高质量文书助力芝加哥大学申请..... 174

自主和自信，成功申请顶尖文理学院..... 177

大二转学美国，弯道超车获名校录取..... 179

从候补到录取，完美逆袭美国名校..... 181

突出重围，圆梦弗吉尼亚大学..... 184

美国知名音乐学府录取案例..... 187

转学美国，适合自己最重要..... 189

“9C 差生”，赢得罗切斯特大学录取 191

批判性思维赢得普渡大学青睐..... 193

第六章 留学考试指导

考试指导

托福考试解析及备考指南..... 198

新 SAT 发展趋势及应对方案 203

ACT 考试解析及备考指南 208

AP 考试解析及备考建议 214

课程难度和 GPA：IB 和 AP 真的那么吃香吗 219

案例分析

优秀的标准化考试成绩成就“不可替代性” 222

从托福 59 分到南加大，游戏女王的逆袭之战 225

从风雨到彩虹：懵懂少女的励志备考路..... 228

托福、SAT、AP：标准化考试终极规划攻略 231

第七章 签证、就业与留学生活

美国签证、就业与留学生活..... 236

美本留学签证申请入门..... 241

美国就业指导和经验之谈..... 245

如何更好地经营留学生活..... 249

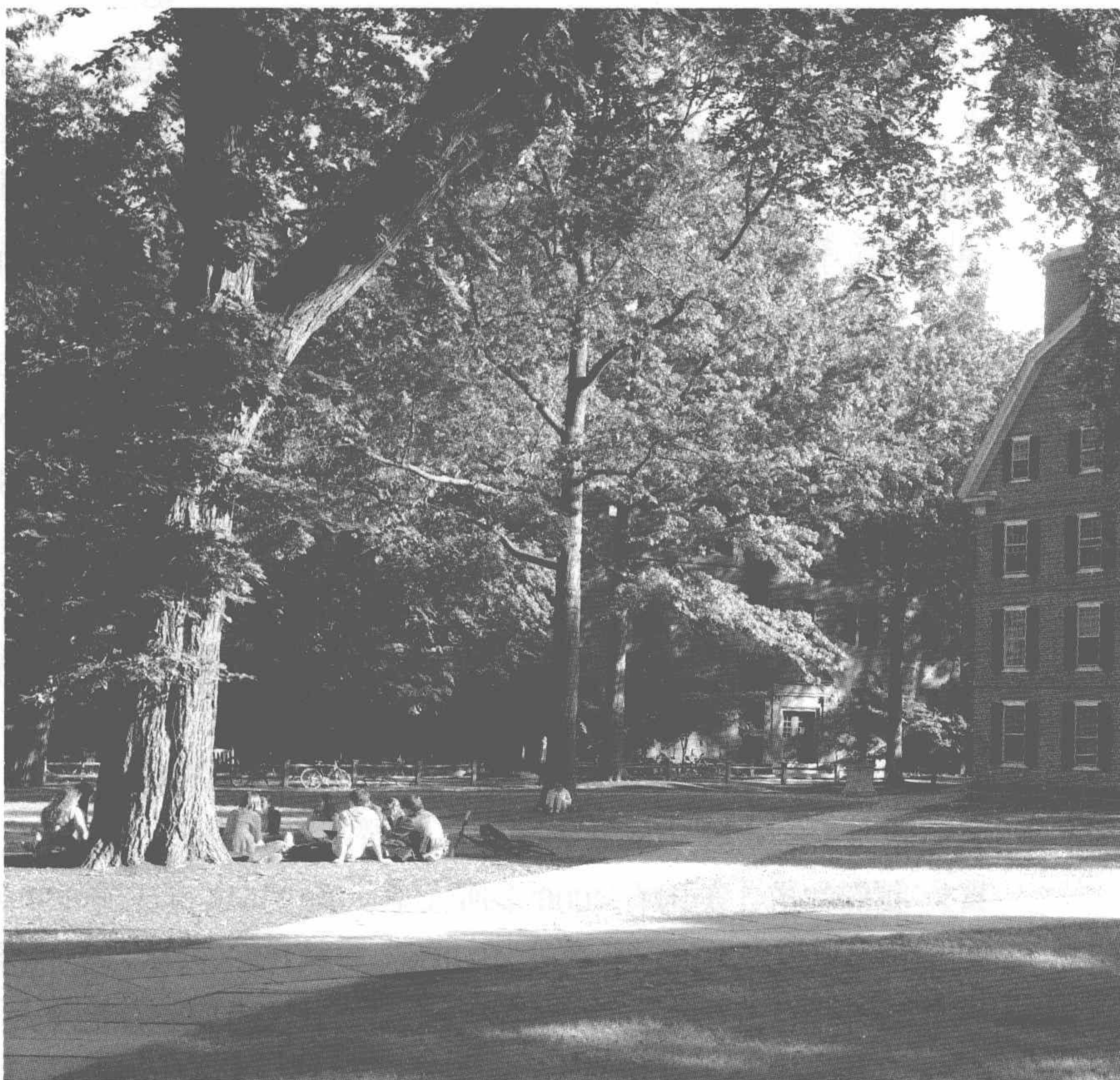
美国留学之衣食住行..... 253

外面的世界——美国求学旅行记..... 256

附 录

2017 年 U.S. News 美国大学排名 TOP100 259

2017 年 U.S. News 美国文理学院排名 TOP50 265



01

第一章 留学综述

我们为什么选择去美国读大学

近些年，中国留学人数一直呈高位增长，其中美国留学是热点中的热点，去美国的人数已经超过了其他所有国家留学人数的总和。人们不禁要问：“为什么是美国，美国究竟有哪些优势？”退回到 20 年前，中国学生的赴美留学基本局限于公派留学，那个时候中国人即便想自费留学也很难拿到签证，因为美国政府不相信中国人有足够的经济能力，说白了就是怀疑我们的留学动机。

而今天，中国经济的发展以及中国富人和中产阶级人数的激增，致使美国政府越来越相信中国人有足够的财力来支撑留学，所以现在赴美签证是非常容易的一件事情，而签证的开放又促使了中国人赴美留学的热情极度高涨。多年以前因为美国签证的困难，很多人选择去英国、加拿大或者澳洲，但今天越来越多的家长会说：“同样是留学，当然首选美国，毕竟美国代表着最一流的科技和教育。”这其实是目前很多学生和家长的真实心声。

一、为什么选择留学美国

我们知道，美国有 4000 多所大学，其中排名世界前 200 名的就有 70 多所，最前沿的科技和创新往往在美国出现，像哈佛一所大学就能培养出 30 多位诺贝尔奖获得者，这是令人惊叹的成就。所有这些都在促使越来越多的人选择留学美国。美国的影响力是巨大的，从政治、文化到教育、科技。

即便我们不关心政治，可能也会看几眼美国大选，也会知道美国总统是谁，但可能说不出加拿大或澳大利亚总理的名字；现在的 90 后留学一代，不管是 NBA 的球迷，还是好莱坞的影迷，都被美国文化所深深吸引；还有大学，很多人可能说不出几所英国、加拿大或澳大利亚高校的名字，但美国大学的名字却可以说上一串，比如哈佛、耶鲁、普林斯顿、斯坦福、麻省理工等，如数家珍；每一年的诺贝尔奖颁奖典礼，我们听到的获奖最多的往往还是美国科学家的名字。所有这些，都在昭示着美国的影响力！从老一辈留美的钱学森、邓稼先等，到今天互联网科技的引领者李彦宏、张朝阳等，都在向世人展示，美国的先进教育促成了如此多的精英人才。最发达的科技、最先进的教育、

最开阔的眼界，美国作为世界上唯一的超级大国也在吸引着越来越多的中国学子。

二、教育体制和教育理念

美国和中国本科教育的最大区别就在于通识教育或叫通才教育，就是培养学生的综合知识和能力。在美国，学生既有人文的素养又具备科学方面的知识，做到文理并重、文理兼备，这才是真正的融会贯通。相反，中国大学各学科之间壁垒森严，虽然这样造就了很多单科的优秀人才，但往往缺乏创新型或者管理型的“通才”。

美国大学不鼓励学生一上大学就一头扎进某一门专业知识，本科教育的理念不是培养某种专业的技术人才，而是培养全面发展的复合型人才。正是在这种理念的指导下，美国大学前两年主要是核心课程，专业课学的不多，换专业相对容易，这就给很多一开始不知道想学什么的学生提供了很大的空间。在申请过程中，大多数中国学生不知道想学什么，不清楚自己适合学什么，所以在申请表上专业选择一栏往往犹豫不决或者直接写 Undecided（不确定专业），这些对未来的大学生活几乎是没有影响的。

美国大学前两年换专业的大有人在，当然热门的专业还要看一下选课和 GPA（Grade Point Average，平均成绩点数），总体而言大多数专业还是比较容易换的。一般来说，文理学院、商学院、工程学院等是美国综合性大学都会设置的学院，但每年文理学院录取的学生是最多的，因为文理学院开设很多基础学科的课程，适合很多还没有确定自己想读专业的学生。经过一两年的学习，换专业的学生就非常多了。当然，换专业不仅可以在本学院之间转，也可以跨学院换，只是相对要难一些。

就换专业而言，在中国的大学中非常困难。高考填志愿一选定终身的做法使很多学生抱憾终生，所以在专业选择方面我们和美国的教育距离还很远。另外一个比较大的差距体现在转学上。美国大学之间可以换学校，而且学分多数可以带走。比如一个学生在排名第 100 位的大学，如果成绩好，完全可能转到排名第 40 位的大学上学。但在中国几乎不可能，我们不可能从一个二本院校转学到 985 的学校上学，这也是中美高端教育的差距。综合来讲，中美两国本科教育的差距，不仅体现在教育水平和教育质量上，还体现在教育制度和教育理念上，因此我们要走的路还很长。

三、美国大学精英云集，文凭含金量高

相较于别的国家而言，留学美国的申请是最难的，但申请的人数却最多，受欢迎指数也最高。这就像一所大学，如果录取标准严苛并且教学质量一流，那么这就是一所好学校；如果没有任何录取标准可言，随便什么人都能进，那么这不是一所好学校。美国大学的严格录取标准保证了学生的整体质量和素养，毕业多年之后，很多同学校友会成员都是各个领域的成功人士，无形中会形成一个精英的校友圈子。从含金量来讲，美国大学的毕业生是非常受欢迎的。美国高质量的教育不仅给学生提供了专业的知识、文理兼备的通才素养，还提供了国际化的视野、多元化的文化知识体系，这些都构成了美国大学毕业生的竞争力。

综上所述，美国一流的教育、先进的理念、国际化的视野、具有竞争力的文凭，都促使越来越多的人选择美国本科留学。

（明磊）

美国本科教育的特点和优势

近五年来，中国去美国读书的学生每年都在增长。据《2016 中国留学白皮书》的数据，2015 年，中国留美本科生约有 13 万，同比增长 12%。那么，为什么去美国读本科的中国学生每年都在持续增长？美国大学的本科教育有哪些特点和优点呢？

一、美国大学众多，可选的学校种类也多

美国大学有 4000 多所，其中很大一部分是综合性大学，比如我们耳熟能详的哈佛、耶鲁等常春藤名校，加州大学伯克利分校这样的公立大学等。这些学校以科研和教学为主，在这样的学校里，国际奖项的获得者、杰出贡献者可能就是你的校友。这些学校科系设置齐全，师资力量强大，学生包括本科、硕士、博士。在这里你可以学你所学，发挥你的长处。

其次是日益被中国家长认可的文理学院，如王力宏曾就读的威廉姆斯学院，冰心读书的威尔斯利学院等。这些学院小而精，崇尚素质教育，学科以自然科学和社会科学为主。这里的教授以教学和关怀学生为主，学生在这儿可以得到很好的教育和关注。

再有就是专门以教学为主的地区性大学，如加州州立大学系统。这些学校不参与综合性大学排名，只参与地区级排名。也有职业教育为主、门槛很低的社区大学。社区大学以门槛低、学费低、专业多样为特色，学生在这儿可以拿到大专学位，然后再转到综合性大学。尤其是在加州，70% 的加州大学系统的学生是从社区大学转过去的。所以，只要我们想去美国上大学，总有一个学校适合你。

二、美国大学生就业有很大优势

美国大学重视基础教育，对学业要求很严格。美国教授对于布置的作业、小测验、期中考、期末考都有严格的规定，一旦错过截止日期，成绩可能就是零分。每一个学生必须要用非常认真的态度对待自己的学业。假如有学生放松，就有可能面临被劝退的风险。所以美国大学毕业生就业时有很强的竞争力。一

个在美国大学经过四年打拼的学生，顺利拿到大学毕业证，他一定学术基础扎实，英语流利。同时，美国大学的教育方式让学生感受到学习态度和遵守规则是多么的重要。

三、美国教育体制灵活，学生可以选择自己喜欢的专业

在中国，学生上了大学，很难换专业。有些学生由于不喜欢自己的专业却不能换，转而开始讨厌自己的学业，可能因此浪费掉自己美好的四年大学时光。而在美国大学，大一、大二可以不确定专业，学生根据自己的兴趣和喜好可以更换或者选择适合自己的专业。我就曾有一位学生，大一学生物，大二学统计，大三转精算，最后拿一个精算专业的本科学位。当然，和中国一样，美国大学的热门学校和热门专业一样需要竞争才能进。比如我们中国学生常说的金融、会计等商学院某些专业，还有计算机专业等，需要高的 GPA 才能进。同一个学院下，专业相对来说就比较好换。

四、美国转学非常方便

在美国求学，只要你足够优秀，而且想在学业上进步，你是可以进入更好的学校的，这就是我们常说的转学。只要你大一，或者大二的成绩足够优秀，你就可以转到更好的学校。比较典型的例子就是美国总统奥巴马。他一开始读本科是在西方学院，大三转学到了哥伦比亚大学，法学院则进了哈佛大学。我们每年都会帮助很多学生从 100 名之外的学校转到顶尖名校，当然从国内高校也可以转学到美国大学。

五、美国大学选拔体系相对比较灵活

美国大学招生需要看学生的硬性条件和软性材料两方面的成绩，而不像中国大学一考定终身，这样就给想去美国读大学的孩子充足的准备时间，学生可以提前三到四年规划和准备。美国大学招生看重学生的高中各科成绩，而不是看总分，这就要求学生均衡发展，而不是偏科。去美国读大学虽然要求学生考托福和 SAT，但允许孩子语言能力有一定的提高空间。此外，更重要的是，美国大学很看重学生学习之外的能力，如学生的领导力、毅力、社会责任感等。因为在提升这些能力的过程中，孩子们的各种能力都得到了提高。所以，能去美国读书的孩子一般都是智商和情商并重的学生。

六、去美国读书培养全球竞争力

大家都知道全球最好的教育在美国，全球最好的学校也在美国。美国前 50 名的学校，比如华盛顿大学、加州大学圣地亚哥分校、伊利诺伊大学香槟分校等在美国虽然都不是排名非常靠前的学校，但在全球排名榜上，华盛顿大学排在了普林斯顿大学的前面，加州大学圣地亚哥分校和伊利诺伊大学香槟分校都排在全球前 50 名。

因此，去美国读书，我们就具备了全球竞争力，就业范围是全世界。由于美国严谨的本科教育体制，学生经受过大学四年的洗礼，拥有信用度极高的大学成绩和强有力的教授推荐信，这些都可以让学生在申请研究生的时候占尽优势，有好多学生读本科的时候不一定在顶尖名校，但 70% 的学生申请研究生时都能够进入世界名校。

所以，去美国读书，对于有能力的学生来说，一定是一件非常美妙的事情，学你想学，扬长避短，发挥兴趣，从而具备全球竞争力。

（司明霞）