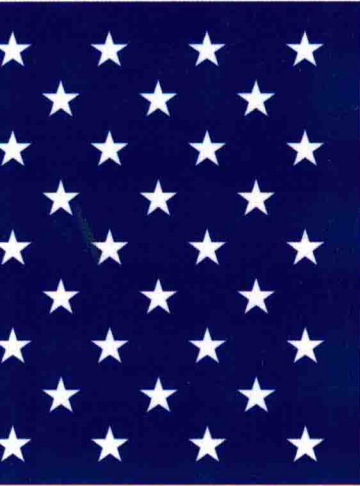


你和美国名校 一步之遥

★★★ 留学美国全攻略

- 
- ① 培养在美独立生活能力
 - ② 掌握美国名校一手资料
 - ③ 快速提高SAT、ACT成绩
 - ④ 成功获取美国名校奖助金

One Step to American
Top Universities

晓 荷 编著

山西出版传媒集团 山西教育出版社

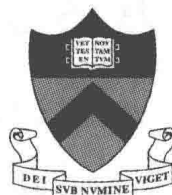


One Step [REDACTED] can

你和美国名校 一步之遥

★★★ 留学美国全攻略

晓 荷 编著



图书在版编目 (C I P) 数据

你和美国名校一步之遥: 留学美国全攻略/赫景秀著. —太原: 山西教育出版社, 2017. 2

ISBN 978 - 7 - 5440 - 7921 - 1

I. ①你… II. ①赫… III. ①留学教育 - 概况 - 美国 ②高等学校 - 介绍 - 美国 IV. ①G649. 712. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 251012 号

你和美国名校一步之遥: 留学美国全攻略

NI HE MEIGUO MINGXIAO YIBUZHUYAO; LIUXUE MEIGUO QUANGONGLUE

责任编辑 潘 峰
助理编辑 晋晓敏
复 审 杨 文
终 审 郭志强
装帧设计 王耀斌
印装监制 贾永胜

出版发行 山西出版传媒集团·山西教育出版社
(太原市水西门街馒头巷7号 电话: 4035711 邮编: 030002)

印 装 山西新华印业有限公司

开 本 890 × 1240 1/32

印 张 6

字 数 130 千字

版 次 2017 年 2 月第 1 版 2017 年 2 月山西第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5440 - 7921 - 1

定 价 15.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。电话: 0351 - 4120948

前 序

2016年八月中旬的一天，我到洛杉矶机场接机，看到从北京来洛杉矶的出站口出来的几乎都是一群12至25岁的青少年。他们脸上挂满了稚嫩，身体还没有成长饱满。这些青少年有的眼里充满了期盼，有的目光中藏着疑惑，有的满脸挂着迷茫。就这样，他们来到了美国这块他们并不熟悉却又充满了期盼的土地上。

从他们踏上美国这片土地的第一刻起，他们的人生就注定了一个全新的开始，也注定了未来的道路将有一个与他们在很中国很不同的发展方向。这是喜？是忧？是苦？是乐？其中的滋味可能只有这些青年学子自己能体会。

根据美国《门户开放报告》显示，2015至2016年度，美国大学和学院招收的国际本科生和研究生的人数是1 043 839人，比10年前增加了40%以上。外国学生的涌入，给美国的经济以巨大的支持。在过去的10年，美国经济中大约有240亿美元来自于外国学生，仅2015年，国际学生对美国的经济贡献就达到了305亿美元左右，这也给美国的教育基金减少了部分压力。根据统计，美国的所有国际学生中约有72%的学生不依赖学校而自行解决上学的全部费用。而在这1 043 893名留学生中，有54%来自于中国、印度和沙特阿拉伯。增长最快的是中国留学生，仅2015至2016年增长率达到8.1%，总人数达到328 547人，占外国留学生总数的32%。其中本科生的增长率达到26%。在美国，每10个本科大学生中就有一个是外国学生。

对于中国留学生来说，到美国上学最热门的学科领域是商业和管理，而印度学生比较喜欢选择科学、技术、工程和数学，韩国学生则比较喜欢商业和艺术。该报告还显示，来自巴西、沙特阿拉伯和科威特的本科生比以往有所增加，这主要归因于美国的大学给予这些地区的奖学金政策。

在美国的国际留学生分布版图上，最多国际学生选择的州是加州，大约有10万留学生。其次是纽约州，得克萨斯州，马萨诸塞州，伊利诺伊州。在排名前10个州的版图中，马萨诸塞州、宾夕法

尼亚州和印第安纳州的留学生增长率最高，可达到10%至13%。在大都会区里，纽约、波士顿、达拉斯、西雅图、圣地亚哥、匹兹堡和巴尔的摩都有超过10%的增长。

美国洛杉矶的南加州大学在2014年之前的12年是接收国际学生最多的学校，其次是伊利诺伊州的厄巴纳大学香槟分校、普渡大学、纽约大学和哥伦比亚大学。伊利诺伊州的厄巴纳大学香槟分校一学年招收9804名学生，其中3846人来自中国。到2016年，佛罗里达技术学院（Florida Institute of Technology）代替了南加州大学成为招收国际学生最多的大学。

这么多中国青少年走出国门来到美国求学，他们到美国求学目的是什么？他们想往哪个学科方向发展，他们对美国的教育制度以及美国的科研体系了解多少，他们真的能学有所成，将来回国或者是留在美国成为栋梁之材吗？

对于这所有的问题，他们基本上没有一个完整的答案。他们走出国门投入美国教育体系中，实际上可能是出于对国内教育体制的失望，对周边高压教育环境的无奈，受到中国国内某些教育代理机构夸张宣传的鼓动，以及盲目攀比的心态。

真正意义上的出国留学，孩子要有一个确定的目标。作为家长，让你的孩子出国之前，你要先问自己几个问题：你的孩子能够独立生活吗？你的孩子能够独立保护自己吗？你的孩子能够独立安排自己的学习规划吗？你的孩子有确定的学习目标吗？你的孩子能够独立分辨是非对错吗？如果回答是否定的，你得犹豫一下：孩子是否适合出国留学？如果回答是肯定的，就送孩子来美国吧，孺子可教也。

我的这本拙作，就是想给那些想出国留学的小学生、中学生、大学生和研究生们介绍一些有关美国教育体系的现况，美国社会对于留学生的接纳程度，中国在美留学生的现状等。从而使那些想把孩子送到美国留学的家长们有比较深入的思考和周全的考量，然后做出一个比较真实的判断。当然，文中的内容也可能不是很周全，希望能够起到抛砖引玉的作用。

最后，特别感谢屈建平、余超英老师在写作期间对我的关怀与帮助及对本书的大力支持。

目 录

第一章 送孩子出国，要做好切实评估 001

一、对孩子适应环境能力的考量：出国留学，你能独立生活吗？ 003

（一）生活能力的评估 004

（二）英语能力的评估 009

（三）社交能力的评估 010

（四）环境安全的评估 011

二、对孩子未来发展方向的把握：出国留学，你确定目标了吗？ 013

（一）学生的兴趣、特长与选择 013

（二）出国留学的长短期目标 014

三、对孩子自控能力的掌控：出国留学，是镀金还是放羊？ 016

（一）送出去还能回来吗？ 016

（二）送出去还能保持传统中华美德吗？ 019

第二章 美国学校需要什么样的学生 021

一、中美成功人士背景资料对比 022

二、在西方文化中适当调整自我 030

三、东方文化是中国留学生的根基 033

第三章 美国著名高中简介 036

- 一、2015年美国前50名优秀公立高中排名 038
 - 二、2015年美国前50名优秀私立高中排名 050
 - 三、美国私立高中招收国际学生的标准 066
-

第四章 美国SAT、ACT考试和AP课程简介 068

- 一、什么是SAT考试? 069
 - (一) SAT推理测验 (SAT Reasoning Test, 也称SAT I) 072
 - (二) 批判性阅读 (Critical Reading) 072
 - (三) 数学 (Mathematics) 073
 - (四) 写作 (Writing) 073
 - (五) SAT的题型 074
 - (六) SAT学科测验 (SAT Subject Test, 也称SAT II) 075
 - (七) 成绩计算 076
 - 二、什么是ACT考试? 078
 - 三、什么是AP课程? 080
 - (一) 什么是AP课程 080
 - (二) AP课程有哪些优势 082
-

第五章 硬实力的装备：强化英语，用英语思考 083

- 一、阅读训练：抓住关键，跳跃阅读 084
 - (一) 家长不能规定孩子的阅读范围 084

(二) 国际学生在阅读上面临的问题	085
(三) 深度阅读能力的培养	087
二、写作训练：下笔如神，亮出文采	088
(一) 英文写作要学会破题	089
(二) 写出真实独特的故事	089
(三) 利用但不依赖网络信息	090
三、演讲训练：论点精要，论据有力	091
(一) 从生活中总结训练自己	092
(二) 在课外活动中培养演讲能力	093

第六章 软实力的积蓄：积极、正面对待压力与挑战 094

一、抗压能力的培养	095
二、人格特质的培养	098

第七章 如何申请心仪的大学 103

一、申请美国大学的先决条件	103
(一) 准备SAT等考试	104
(二) 准备自传	105
(三) 准备履历	106
(四) 准备课外活动	108
二、推荐一个最有特色的自己	108
(一) 如何写一个令人难忘的自传	108
(二) 如何同面试官进行最有效的面谈	111

三、社会实践，展示独特的自己	114
(一) 展示学生的社交能力	115
(二) 扩展学生的国际视野	115
(三) 增强学生的人文情怀	116
(四) 锻炼学生的坚韧毅力	117
(五) 促进学生的学习热情	118
(六) 培养学生的领导才能	118
四、美国有影响力的夏令营简介	119

第八章 如何申请奖学金	124
--------------------	------------

一、申请奖学金是你的权利	124
二、了解法规，提早规划	127
三、全美性价比最高的50所大学排行榜	131

第九章 手续办理：进入美国大学的快捷路线图	139
------------------------------	------------

一、美国大学体制简介	139
(一) 二年制学院	139
(二) 四年制大学及研究所	140
二、申请美国本科大学的程序	142
三、签证的办理	144
四、美国10所名校毕业生状况分析	147
(一) 普林斯顿大学 (Princeton University)	147
(二) 哈佛大学 (Harvard University)	148
(三) 耶鲁大学 (Yale University)	149

（四）哥伦比亚大学（Columbia University）	150
（五）斯坦福大学（The Stanford University）	151
（六）芝加哥大学（The University of Chicago）	152
（七）杜克大学（Duke University）	153
（八）麻省理工学院（Massachusetts Institute of Technology）	155
（九）宾夕法尼亚大学（University of Pennsylvania）	156
（十）加州理工学院（California Institute of Technology）	157
第十章 人生蝶变：名校中的华人骄子	159
一、詹宜伦：伯克利大学让我学会了独立	159
二、陈杰生：学会目标管理，你就能取得成功	162
（一）有效的管理，是良好习惯的开始	163
（二）不是时间不够用，而是没有安排好	163
（三）帮助他人并不是浪费时间	164
（四）全面发展，树立人生更高的目标	165
三、范萱：从当初的焦急流泪，到今天的鲜花满怀	167
四、大卫·积奇：哥伦比亚大学的水中骄子	169
（一）像狮子一样威严，像母羊一样慈爱	169
（二）尊重孩子，其实就是尊重自己	170
（三）挫折让孩子懂得，自己不是最棒的，所以要努力	171
（四）学会关心他人，懂得回馈社会	173
五、李丽莎：普林斯顿的跳水公主	174
（一）我们要改变观念	174
（二）建立责任心，为自己负责	176
（三）学习专长相得益彰	177
六、徐善玲：2002年玫瑰花车第一位华裔皇后	178

第一章 送孩子出国，要做好切实评估

根据美国国际教育协会提供的数据，2016年，有超过73 000名的国际学生注册美国的高中，这些学生中有三分之二大约49 000名获得了美国学生签证，进入高中学习准备获取美国高中文凭。这个数字是2004年（16 000名学生）的三倍。而作为短期高中交流项目，国际交流学生人数也比上年度增长了15%。

外国高中生到美国学习，其最终目的是能够进入美国的理想大学，接受美式高等教育。在这些大量的国际高中生中，有半数以上来自亚洲国家，尤其是中国。根据同一家研究机构的报道，在美国50个州中就有42个州的近2 200所私立高中接受来自海外的国际高中生，这些学生占私立学校总招生人数的95%。而根据美国《门户开放报告》显示，2015至2016年度，美国招收的国际本科生和研究生的人数是1 043 893人，比10年前增加了40%以上。

这么多海外学子来美留学，他们能适应美国吗？他们能学有所成吗？他们应当如何自我调适，成为一个优秀的学生，成为未来社会的栋梁之材？这是众多的家长和教育界人士所关注的问题。

中国人送孩子到美国留学，有一个很大的认识上的误区，就是一味地追求名校和热门专业。而名校和热门专业所能提供给孩子们的核心精神价值是什么，很多家长却不了解。

美国的精英教育不是高精尖的学术训练，不是进入高级职场的入场券，更不是显示身份的烫金名片。虽然纯熟的学术训练是必须的，但名校更注重培养学生高尚的人文情怀和触及心灵深处的人生观、价值观。这种熏陶教育是无形而有力度的。美国的名校对于核心价值的训练，是有整体的规划和思考的。

想要成为社会的精英，就要对社会承担一定的责任，在坚实的学术基础之上要对自我有一个清醒的认识，学会如何思考和处理专业领域以外的，如个人价值观选择、社会责任等方面的问题。

真正属于精英的人文和素质教育，不是随时展示的才艺，也不是通向高薪工作的途径，而是追求一种高远的人生境界，倡导一种回归内心的生活方式。这种教育要求每个个体对其人生目标和价值观做自我拷问和自我回答，并对自我与世界的关系进行不断的反思和调适。

一、对孩子适应环境能力的考量：

出国留学，你能独立生活吗？

很多家长送孩子到美国留学，无论是高中还是大学，目的都是想让自己的孩子赢在起跑线上。但是，什么是“赢”？

一些家长从没有到过美国，根本没有仔细地了解美国的教育体系，没有参观过美国的校园，没有接触过美国的学生，就把孩子送到美国来。他们对美国社会和美国教育的了解，是从电视、书本、网络 and 人们的口口相传中得到的。这仅仅是一些片面的信息，是一个很不全面的美国教育。这些家长把孩子送出国，在潜意识中有没有放下负担、完成使命、推卸责任，甚至是还债或者是赎罪的心态？如果是在这种心态下送孩子出国，家长同孩子能有良好的互动和沟通吗？家长能够全面了解孩子在美国的生活和学习吗？家长能体验孩子在异国他乡学习的苦闷吗？家长能了解孩子在美国的孤独吗？

不管怎样，现在很多孩子因为抵触国内的教育教学方法，反感家长的越俎代庖才想走出国门，觉得在海外就能够一展才华。但是抵触国内教育，不等于国外的教育就优秀，更不等于国外的教育体系就适合你。孩子们尤其是那些年纪非常小的留学生在出国之前，有没有对自己做一个全面的基本的评估：你是否适合到国外上学？你是否能适应国外的教育环境？你是否能够独立生活？你是否能够迎接各种挫折的挑战？这个评估对孩子将来无论在国外或是回国发展来讲，都是非常重要的。

（一）生活能力的评估

留学生到海外留学，首先面临的不是学习问题，而是生活问题。什么是生活问题？其实就是：“柴米油盐酱醋茶”。这些生活中的一点一滴，每一个细节都会严重影响到孩子对学习、对生活、对环境、对自我、对未来的信心。

有一位来自北京的孩子到美国上高中，住在寄宿家庭。有一天，她自己卫生间的淋浴喷头坏了，她事先没有取得寄宿家庭主人的允许，乘着男女主人都不在家的时候就到主人卧室的卫生间洗了澡。洗澡之后，她掉落的长头发粘在洗澡间的墙上。女主人误会以为男主人带了不三不四的女人回家过夜，同男主人发生争吵，搞得大家非常尴尬。

还有一位来自上海的孩子到美国基督教私立高中上学，住在寄宿家庭。他因为反感寄宿家庭周末带他去教堂，就自己租了一个公寓住。他平时一个人住太寂寞，就养了四条狗。狗的叫声影响到邻居的生活，邻居将他告到警察局。警察以他的住处不适宜养狗为名，将他的狗全部带走。这事对这位高中生的心理产生了巨大的打击。从此，他没有心思上学，成绩也开始直线下滑。

不少留学中介机构在宣传中介绍，到美国上高中或者大学，学生们寄宿的家庭都是美国中产阶级白人家庭，这些家庭成员有爱心，对孩子的照顾非常周到，等等。这种宣传多少带有误导的成分。融入一个群体都不是容易的事情，何况融入一个家庭。在寄宿家庭中生活，孩子在各个方面都要小心谨慎。寄宿家长的生活习惯、饮食习惯、偏好忌讳，留学生们都要了解，如果这些处理得不好与寄宿家长产生隔

膜，会在留学生的心理上造成一些压力。

事实上，留学生们从中国到美国实现了东西文化的跨越，要学习的不仅是学校里、书本上的知识，更需要学习的是生活知识。下面这些生活必需的常识，是留学生们来美国之前就应当了解的。

1. 开账户：留学生怎样开账户？

小蕊来洛杉矶的南加州大学上大一，她的托福考试成绩是110分，凭她的英语水平到银行开账户应当轻而易举。但当她来到银行后，工作人员问她要开什么账户，需要什么样的支票，支票的支付人是谁，需不需要开设网上银行和网上支付……小蕊完全蒙了，她不知道怎样回答。这些东西对她来说基本上是一个全新的领域，她之前根本没有接触过私人支票，也没有用过网上银行。

像小蕊这种情况绝不是个例。

根据美国的法律，未成年18周岁的青少年不能独立拥有个人名义的银行账户。可到美国留学的学生中有很很大一部分是未成年18周岁的小留学生。这些小留学生必须要拥有自己的私人账户，在生活中才能方便处理财务事宜。开账户是一个非常隐私的个人事务，寄宿家庭成员不能帮你。如果家长陪伴留学生赴美，事情就比较简单：家长以自己的名义开个账户，把留学生作为家长的附属，孩子可以使用家长名下的支票账户和款项。如果没有家长的账户，小留学生可能需要监护人帮助开设一个账户，附加小留学生的名字，并且由监护人同意，他才能使用这个账户。

对于18岁以上的大学生，则要学会使用私人支票，美国很多款项的支付需要支票。学会如何使用支票交付学费、书本费、活动费、餐饮费、停车费等就是生活的基本技能了。（附图，支票的填写

方法)

1 2400
2 _____ 91-548/1221 3
PAY TO THE ORDER OF 4 \$5
6 _____ DOLLARS
FOR 7 8
⑆ 22205278⑆ 6724301068⑆ 2400⑆
9 10 11

1. 支票号码
2. 填写支票的日期
3. 支票代码
4. 接受支票名称
5. 支票数字金额
6. 支票数字大写金额
7. 支票使用用途
8. 开支票者签名
9. 支票所有银行代码
10. 银行账户号码
11. 支票号码

填写支票是基本生活能力

2. 买汽车：如何用合适的价格买到心仪的二手车？

在美国的一些大都市上学，没有汽车寸步难行。对于那些上大学的学生来说，汽车是非常重要的交通工具。他们参加社会活动、交友、实习等等，有汽车是一个基本条件。如果幸运的话买到一辆便宜的二手车，会对学习、生活起到事半功倍的作用。

美国的二手车行很多，每一个车行的价格都不同。请记住，在美国购买汽车和购买房屋是可以讨价还价的。作为一个买家，在购车之前，要做足功课：第一要货比三家，对于同样车款、里程、生产年份、车况的二手车，要寻找便宜的卖家；其次，要在一些二手车的评估网站上询价。美国的二手车评估网站很多，也很专业，给出的价格基本上都比较公正。像“Kelley Blue Book”“aaa”“Cars”，都是很

专业的二手车评估网站，他们给出的二手车的有关数据可以作为你买车的依据。

当买到二手车后，需要给车上保险。这时候货比三家也非常重要。美国的学生汽车保险一般学生年龄在21岁以下的保险金额会很高，21岁以上的保险金额就低一些。当然，美国还有优秀学生保险优惠标准，如果你的GPA（平均成绩点数，Grade Point Average）成绩在3.0以上，保险公司会给你优秀学生优惠价格的奖励。因此，多问几家保险公司是非常必要的。

3. 办身份：怎样申请社会安全号码？

每一个到美国年满16周岁的国际学生，都希望能申请到美国的社会安全号码。有了这个安全号码，在申请工作、医疗保险、实习等方面都方便很多。大学生们可以比较自由地考驾照、买车，高中生们则可以参加一些实习活动，积累信用。怎样取得社会安全号码呢？这对于国际学生们来说是个非常困难的问题，也是他们面临的最大问题。在美国大学里，大学生只能通过在学校勤工俭学，由学校出面为表现优秀的学生申请，大学生获得了社会安全号码后就可以用此号码报税，积累信用；而高中生只有在特殊的情况下，才能申请获得。具体是哪些特殊的情况，要咨询学校顾问或移民律师。

4. 去教会：如果你很反感，怎么办？

美国的私立高中、私立大学，早期都同基督教有着千丝万缕的联系。凡到美国上私立学校的初高中生，基本上都是在基督教或者是天主教初高中就读。美国的私立初高中甚至大学，80%以上都具有宗教背景。这些学校以基督教义为立校之本，培养学生也是为了传扬基督