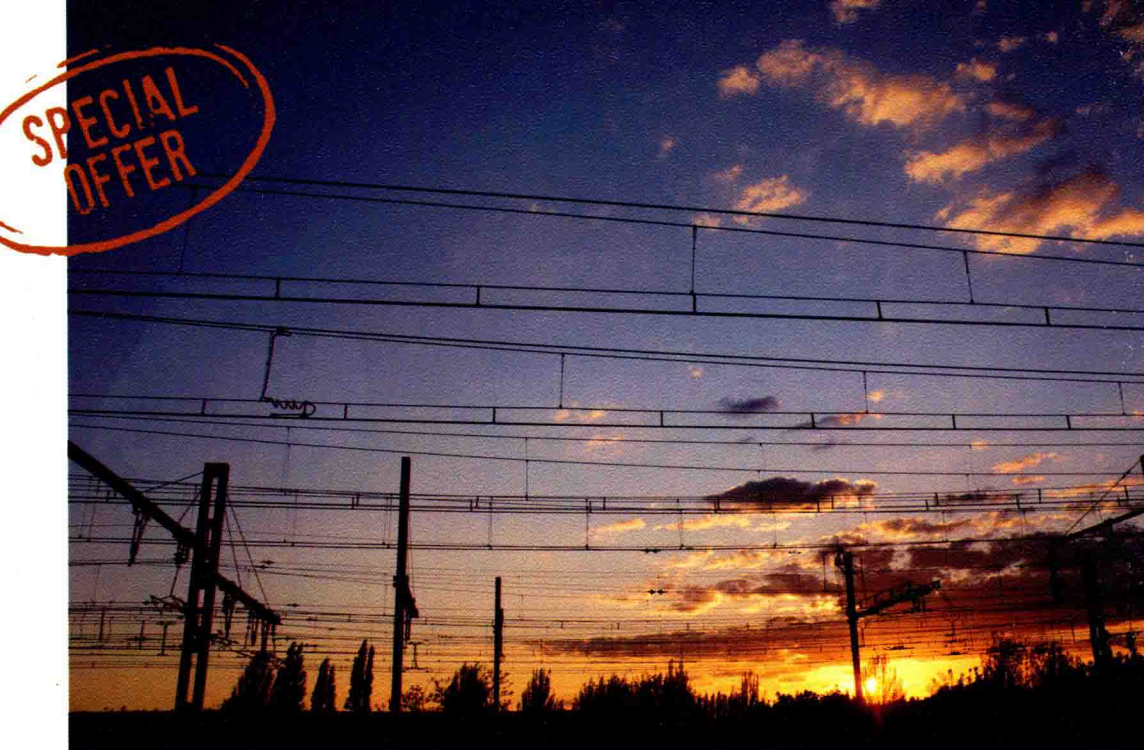




Roadmap to College

Navigating Your
to College Admission Success

[美] 卡伦·沃尔夫 著
张伟平 欧阳雅琴 译

美国大学
入学申请路线图



商务印书馆
The Commercial Press

美国大学

入学申请路线图

Roadmap to College

Navigating Your Way
to College Admission Success

[美] 卡伦·沃尔夫 著

张伟平 欧阳雅琴 译



 商务印书馆
创于1897 The Commercial Press

2017年·北京

图书在版编目(CIP)数据

美国大学入学申请路线图/(美)卡伦·沃尔夫著;
张伟平,欧阳雅琴译. —北京:商务印书馆,2017
ISBN 978-7-100-12907-7

I. ①美… II. ①卡… ②张… ③欧… III. ①高等
学校—留学教育—美国—指南 IV. ①G649.712.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 010167 号

权利保留,侵权必究。

美国大学入学申请路线图

〔美〕卡伦·沃尔夫 著
张伟平 欧阳雅琴 译

商务印书馆出版
(北京王府井大街 36 号 邮政编码 100710)
商务印书馆发行
北京中科印刷有限公司印刷
ISBN 978-7-100-12907-7

2017 年 3 月第 1 版 开本 787×960 1/16
2017 年 3 月北京第 1 次印刷 印张 14 1/4

定价:38.00 元

致 谢

我谨在此感谢威利出版公司的员工对本书的指导，他们非常负责和敬业。特别要感谢资深编辑格雷格·图巴赫和项目编辑苏珊娜·施耐德。特别感谢我的代理人格蕾丝·弗里森给我这次难得的机会。

感谢以下几位大学招生官，他们多年来积累的经验和建议贯穿全书，他们是：

- 谢里尔·布朗 (Cheryl Brown)，纽约州立大学宾汉姆顿分校入学申请办公室主任
- 劳伦·A. 凯 (Lauren A. Kay)，印第安纳大学布鲁明顿校区入学申请办公室主任助理
- 雷蒙德·卢茨奇 (Raymond Lutzky)，伦斯勒理工学院外联处主任，特洛伊，纽约州
- 南希·J. 马利 (Nancy J. Maly)，格林内尔学院入学申请办公室主任，格林内尔，爱荷华州
- 保罗·马瑟斯 (Paul Marthers)，教育学博士，俄勒冈州波特兰里德学院招生办公室主任
- 琼·埃萨克·莫尔 (Joan Issac Mohr)，康涅狄格州哈姆登昆尼皮亚克大学副校长兼招生办公室主任
- 杰奎琳·尼伦 (Jacquelyn Nealon)，教育学博士，纽约州旧韦斯伯利纽约理工大学招生服务处副处长
- 罗恩·罗宾逊 (Lorne Robinson)，明尼苏达州圣保罗马卡拉斯特学院招生及经济资助办公室主任

- 小米切尔·L. 汤普森 (Mitchell L. Thompson Jr.), 纽约州纽约市斯卡斯代尔中学教务处主任, 库珀联盟学院招生与成绩办公室前副主任。
- 多米尼克·尤雅 (Dominic Yoia), 康涅狄格州奎尼匹克大学经济资助办公室资深总监

特别感谢拉菲·亚伯拉罕斯、迈克尔·海诺、本·凯耶和凯拉·瑞恩斯坦为本书贡献的精美文章; 在此祝愿他们前程似锦。

另外我还要特别感谢琼·佩默特, 感谢她一直以来作为一个榜样激励着我, 给我庇护并传授给我智慧。我喜欢跟她以及我的其他两个同事和朋友共事, 她们是阿莱特·米勒和苏珊·赞卢塔。感谢希伯来五镇高中的行政人员、员工和学生, 这里已经成为我的第二个家。感谢美国大学招生咨询协会, 这个专业的组织为我提供了很多大学申请过程中关于顾问、学生和家長方面的信息。

最后, 我要感谢我的丈夫乔纳森, 以及我的女儿玛丽莎和伊拉娜。感谢他们在整个写作过程中对我的关爱、耐心和理解, 而我对他们付出的时间和关注都很少。特别感谢伊拉娜, 她是我的研究助理, 为我提供了宝贵的帮助。

目 录

关于作者	1
------------	---

引言	3
----------	---

1 自我评估	7
我的优势和不足有哪些?	7
自我测试清单	8
我的家庭有什么样的价值观和期许?	10
我应该在大学申请书上选好专业吗?	11
现在我应该做什么?	13

2 你如何被评判：大学入学申请官员看重什么	27
大学有怎样的招生哲学?	28
大学如何审核申请?	30
我的学术平均成绩和班级排名是多少?	33
大学会如何审查你的成绩单?	35
我应该上哪类课程?	35
标准考试有多么重要?	38
有没有考试可选的学校?	38
SAT 和 ACT 有哪些区别?	39

如何准备 SAT 及 ACT 考试?	42
我需要参加学科考试吗?	43
个人陈述有多么重要?	44
对你的课外活动是如何评判的?	45
大学如何看待暑期和其他经验?	46
推荐信有多重要?	50
面试是必需的吗?	52
如何为面试做出最好的准备?	53
科技在申请过程中扮演什么角色?	55

3 你该如何评判大学: 学生应该追求什么	57
关于大学的信息应该从哪里来?	57
在评估大学过程中我应该考虑哪些因素?	62
我应该选几所备选学校?	73
我是否需要各类学校都申请?	75
有哪些不同的录取计划?	77

4 安排旅行: 规划有价值的校园参观	85
你在参观期间有什么感受?	85
我应该什么时候参观?	86
我该如何安排参观?	87
对参观大学有哪些提醒 / 方法?	87
我应该问什么问题?	89
做笔记表格	92

5 如何写出成功的个人陈述	95
对个人陈述都会要求回答哪些问题?	96

那我如何着手写呢？	100
如何让我的文章出类拔萃？	101
写个人陈述有什么注意事项？	102
如何回答简答题？	104
个人陈述示例及点评	106
评估你自己的文章	113
文章清单	114

6 包装好自己：申请的基本要素	115
大学申请都包含哪些要素？	115
如何回答选答题和文章？	118
我该如何检查并发送成绩？	118
对发送成绩有什么要求？	119
我还需要提交补充材料吗？	120
有什么加快申请的方法？	122
如何设计自评表 / 简历？	125
我的简历应该看起来什么样子？	126
我应该网申吗？	130
什么是优先申请？	134
什么是桥梁申请？	134
我怎么才能知道学校是否收到了我的申请？	135

7 经济资助 101：如何支付大学学费	137
常见的误解有哪些？	137
成本包括哪些？	140
有哪些经济资助可选？	142
如何申请经济资助？	146

经济资助包里包括什么?	150
我如何才能申请到奖学金?	154
如何避免奖学金诈骗?	155
申请经济资助有哪些提示和技巧?	157
经济不景气的时候怎么办?	158

8 避免障碍和危险	159
我怎么做到有前瞻性呢?	159
怎样才能避免错误?	164

9 着手晚了	169
从哪里着手?	169
已经错过一些截止日期怎么办呢?	171
如何挽救高中的最后一年?	173
高中毕业前要“赶着”完成的清单	173

10 接下来我需要做什么?	175
大学什么时候会通知我?	175
大学怎么通知我?	175
可能出现哪些录取决定?	176
好几所大学同时录取我,我怎么决定上哪所大学?	178
通常回复大学的日期是什么时间?	180
我是不是需要间隔年? 如果需要,我该如何延迟接受录取?	182
如果我被候补录取了会怎样?	186
毕业成绩很重要吗?	189
高四我有哪些责任?	192

我该如何应对拒绝?	192
我被录取了! 后面怎么办?	193
申请过程总结	194
最后的建议	195

附录 A 网站	197
附录 B 国家奖学金	201
附录 C 词汇表	207
附录 D 减少大学开支的 34 种方法	215
附录 E 大学招生过程中学生的权利和责任	219

关于作者

凯伦·沃尔夫是五镇及洛克威希伯来高中的大学指导顾问，该学校是一所位于纽约州西达赫斯特的私立高中。凯伦·沃尔夫毕业于霍夫斯特拉大学，获得了教育学硕士学位，同时拥有伦斯勒理工学院的工业与组织心理学第二硕士学位，是一位经认证的学校顾问。她在纽约州立大学宾汉姆顿学院获得了心理学学士学位并辅修了管理学。在做大学指导顾问之前，凯伦曾担任过几个公共和私立机构的管理顾问，是一位培训与发展及组织发展专业人士。

引言

“恭喜你！我们很荣幸地通知你，你已被我校录取，请于2009年秋季学期开始我校新生课程的学习。你将为你的成就而自豪，同时我们也相信，你将为传承我校历届校友长期以来缔造的优秀传统做出贡献。”

——摘自一所中西部公立大学的录取通知书

但愿，在大学录取过程的最后阶段，你会收到一封类似的信函，邀请你加入到大学生队伍中来。大学将是一个带给你成长的地方，包括学术上、心理上和社会技能上的成长。同时你也会有财务上的收获，因为大学学历对收入也有影响。根据美国人口普查局数据，高中毕业生终生收入会达到约120万美元，完成部分大学课程的学生终生收入会达到约150万美元，而大学毕业生的收入约为210万美元。当然大学教育的价值不仅仅在于收入，其价值是无法简单估量的。

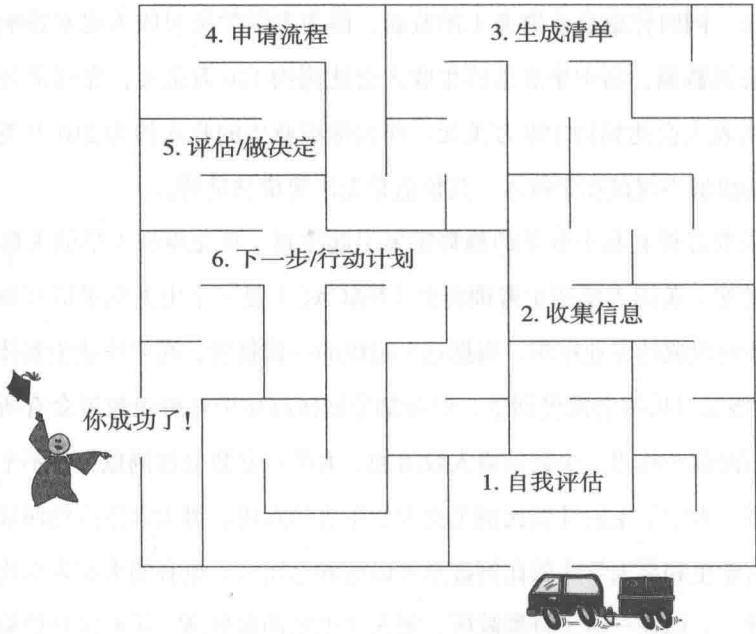
大学录取过程有几个重要的趋势需要引起注意。首先申请大学的人群数量和类型在发生转变。美国大学招生咨询协会（NACAC）是一个由大学录取官员、咨询顾问及私人顾问组成的专业组织，根据这个组织的一篇报告，高中毕业生整体数量在经历了15年增长以后将会慢慢回落，但是部分地区高中毕业班级数量会有所增长，比如南部和西南部一些州。少数族裔人数增加，大学男女数量比例也会有不平衡发展趋势。据报道，大学学生的性别比例是女大学生占约六成，男大学生占约四成。在有的学校，女大学生和男大学生的比例甚至可以达到七比三。也有的大学男女比例人为地控制在一比一。而在一些工科类院所，男大学生比例会更高。所有这些趋势都会导致

大学以往所用的吸引学生的招生策略的变化，因此也会影响到大学录取。

另外一个会给你和家人造成影响的趋势是不断上涨的大学教育费用。根据非营利性教育智囊团国民信托有限公司（National Trust）的统计，过去 25 年间大学教育的费用涨了 150%—200%。另外大学费用的增加也跟真正能四年内完成大学学业的学生数量有关系。不幸的是，学生通常不会在四年内完成学业，许多大学发布的毕业生数据中显示的需要六年完成大学学业的学生数量就是很好的佐证，有的学生要花费四年以上的时间来完成大学学业，一部分原因是他们没有为大学的严格要求做好准备，没有对所要就读的大学有深入了解，也有很多学生在大学生涯中换了好几次专业。这些原因也影响到转学率，据估计约为 20%。审慎地选择大学（见第十章）、做好自我评估（见第二章）以及选择有你感兴趣的专业的学校，对按时完成大学学习有积极作用。

除此之外，现在的大学申请面临的一个关键问题是疯狂的考试，这已经成为过去十年左右的时间内大学入学的一个主要衡量要素。咨询顾问界以及更大的群体均

大学入学指南



对标准化测试〔学术能力评估测试（SAT）和美国大学入学考试（ACT）〕所受到的重视提出越来越多的异议。由于对考试的这一看法，“考试可选”的学校越来越成为趋势，也有很多评估考试的有用性和意义的尝试。但是目前，考试仍是大学录取过程中的关键一步。

鉴于以上我们讨论的所有因素，该如何选择“正确的大学”呢？是否应该选择你符合条件的要求最苛刻的学校？是应该花费大量金钱读大学呢，还是找一所教育水平较好的平价学校，然后找一所名牌学校读研究生呢？这些是相互排斥的吗？应该进你“梦想的学校”吗？在大学选择上是否有一种选择“唯一适合你的学校”的方法？这些都不是一句话能解答的哲学问题。我见过一些家长，他们都坚信自己的孩子应该上市或州立大学接受文科教育，然后进一所要求苛刻（通常学费也贵）的大学读研究生。也有的家长希望自己的孩子能就读有名望的本科学校，因为他们相信这样他们的孩子更有机会进顶尖研究生学校。

选择大学的过程对你来说可能很艰巨也很有压力。大部分学生在做这个人生中最重要决定时只有十七八岁。而父母通常会加重这种压力，一方面有的家长对孩子过于逼迫，但也有的家长对深入了解大学没有足够的兴趣。另外还有来自同学的压力，很多学生觉得没有跟其他同学申请同一所大学给他们造成很大压力，即使是对他们来说最合适的学校，也不愿意独自去面对。在高中最后一两年里，该如何面对所有这些压力呢？通过跟父母、朋友和亲人开诚布公地交谈可以适当减少压力，另外还可以征求咨询顾问或其他人的意见。能在刚上高中就尽早认识咨询顾问也是聪明之举，哪怕仅仅是一年见几次面，简单拜访或打个招呼。提前规划、牢记截止日期以及谨慎研究都能减轻你的焦虑。请记住这个过程中最重要的一个人——你自己。



自我评估

我喜欢数字的模式和复杂性。

我喜欢画画，画各种人和物。

我喜欢写故事，分析文学作品。

我喜欢建造东西，喜欢过山车的物理学。

我喜欢帮助别人解决问题。

你会如何描述自己？你是有创造力的人，是善于解决问题的人，分析力强的人，规划者，激励者还是善于教导别人的人？未来5年、10年、20年你想象自己会成为什么样子？你的家人和朋友怎样看待你的性格？在考虑申请大学以前，有必要退后一步，先自我审查一番。

我的优势和不足有哪些？

你的什么课程表现突出？是数学、科学、艺术、音乐、社会科学还是人文类的？通过更好地了解自己以及自己的兴趣爱好，你就可以在什么样的大学更适合你的问题上做出更全面的决定。

有的高中会要求你在见咨询顾问之前做一份职业或兴趣问卷以进行自我评估，通常要求你在高三的时候跟咨询顾问讨论目标学校。这些问卷大部分会针对不同的职业类型测试评估你的性格类型和偏好（而不是你是否会成功）。这些评估大部分建立在心理学家卡尔·荣格（Carl Jung）以及凯瑟琳·布里格斯（Katharine Briggs）和