

# 美国本科名校 申请一本通

第2版

主编：师严 王洛

副主编：宋珍妮 刘展 倪翀 [美]基斯·唐纳森

上海译文出版社

# 美国本科名校 申请一本通

第2版

主编：师严 王洛

副主编：宋珍妮 刘展 倪翀 [美]基斯·唐纳森

上海译文出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

美国本科名校申请一本通 / 师严, 王洛主编. — 2 版.

— 上海: 上海译文出版社, 2017. 7

ISBN 978 - 7 - 5327 - 7486 - 9

I. ①美… II. ①师… ②王… III. ①高等学校—留学教育—介绍—美国  
IV. ①G649.712.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 069911 号

## 美国本科名校申请一本通 (第2版)

主编 / 师严 王洛

副主编 / 宋珍妮 刘展 倪翀 [美] 基斯·唐纳森

策划编辑 / 徐玲 责任编辑 / 黄晓楚 装帧设计 / 柴昊洲

上海世纪出版股份有限公司

译文出版社出版

网址: [www.yiwen.com.cn](http://www.yiwen.com.cn)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

200001 上海福建中路193号 [www.ewen.co](http://www.ewen.co)

昆山市亭林印刷有限责任公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 24.5 字数 431,000

2017年7月第1版 2017年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5327-7486-9/H·1342

定价: 59.00 元

本书专有出版权为本社独家所有, 非经本社同意不得转载、摘编或复制  
如有质量问题, 请与承印厂质量科联系。T: 0512-57751097

感谢一直以来支持我的家人、朋友和同事。

——师严

# 序言

从一名世界 500 强企业的工程师，到管理咨询顾问和大型留学企业分公司的总经理，再到现在的独立升学顾问，没有一份工作比我现在的工作更能带给我成就感了。2010 年从美国 Top 30 的 MBA（全奖）毕业回国后，我就加入了留学行业，至今快到第 8 个年头了。刚入行时，作为高端文案，我被分配到的第一名学生是 SAT 达到 2300 分的一名北京学生，他不擅长英文叙事，课外活动也一般，我连续加班为他修改文书，最终帮助他申请到了芝加哥大学。就这样，我第一届学生都被美国 Top 30 的顶尖大学录取。而我也保持着每年将学生送到芝加哥大学等顶尖大学的记录。

很多教育专家认为中国学生历来缺乏逻辑思考能力，更谈不上用英文进行条理清晰的表达了。然而，一味地将中国学生写作能力低下、缺乏独立思考等问题归咎于学生自身是不公平的。众所周知，类似芝加哥大学这样的顶尖名校十分注重对学生批判性思考和自我认知能力的考察。芝加哥大学的申请文书往往让很多的中国申请者望而却步。究其原因，主要是中国学生缺乏长期且系统的阅读、写作和思维训练。而要获得这些关键能力的提升，没有前期的规划和全面的指导是无法做到的。为了应对美国大学不断提高的录取要求，提升中国申请者的综合素质，我和主编王洛老师提出了“新高一”理论，即从高一开始为学生制定针对性的计划，帮助学生提升阅读、思考和课外实践的能力。

阅读是人类获得批判性思考和自我认知能力的最重要的方式之一。通过阅读，我们可以获得多样的人生体验，思考更为宏大的命题，并且能在这一过程中不断地反观自身，反观我们所处的时代和我们面临的局限。这些年来，我也逐渐养成了一个习惯，就是去阅读那些一次次打动我的学生心灵的书籍。和学生一样，我读汉娜·阿伦特，读乔治·奥威尔，读加西亚·马尔克斯……在阅读《极权主义的起源》（汉娜·阿伦特，1951）时，我被作者的人文精神所深深吸引，于是又紧接着读完了她的其他主要著作；阅读完乔治·奥威尔的《1984》后，我意识到，相比信息匮乏，现代人面对信息过剩时所表现出来的无助也是某种意义上的自由丧失；加西亚·马

尔克斯的《百年孤独》则让我理解到人类命运的悲剧性和与生俱来的孤独。对于学生而言，这些作品在帮助他们提高阅读理解能力的同时，也帮助他们获得了较高的 SAT 和托福分数。但更重要的是，这些作品让他们有机会去了解不同的民族、地域和社会阶层，以及不同时空下人们的世界观和意识形态，从而提升了他们的批判性思考能力和同理心。这对于正在迈向成熟的中学生们显得尤为有意义。

知易行难。学生要最终完成与自己的对话，乃至与世界的对话，需要不断地实践。换言之，就是要在活动中不断反思，构建起自己的知识和价值体系，真正意义上地完成从学生到学者的转变。很多家长一直问我：“什么样的课外活动能够帮助我的孩子录取到前三十的大学？”我的回答是：只要是能够挑战自己，体现学生最大化利用资源的能力，乃至领导力，同时又是学生感兴趣的活动都值得投入。古人云：“吾日三省吾身”。很多看似平常的事情却蕴藏着世间的真理。同学们需要在活动中不断反思来与这些真理连接，在平凡中发现不平凡。有的同学在教学的过程中体会到了践行公益的艰难，明白改变他人的命运更是难上加难，因而决定先从改变自己做起；有的同学在做某一学科科研的过程中发现科研其实并不容易，因此重新审视自己对这门学科的态度，最终激发起自己对它更深的热爱。

观察我们以往无数的成功案例，我发现能够将阅读、思考、实践融会贯通的学生最后都能取得很好的录取结果，而且能够在往后的大学生涯中不断取得成功：有的活跃于各个社团，有的甚至当上了学生会负责人……这说明了一个道理：大学申请和录取结果不是终点。往前回顾，它是一个高中生对自己十七八年来人生的阶段性总结；往后展望，它是学生成人生涯的开端。正因如此，我对这份工作愈加热爱。能够有幸成为学生们人生和升学路上的导师是我的荣幸。

在本书的写作过程中，我得到了以下同事和朋友的帮助：拥有十年美本高端申请经验的宋珍妮老师参与了本书第一、四、五、七章的编写；毕业于牛津大学的倪翀老师参与了第二和第三章的编写；文书写作和申请经验非常丰富的刘展老师参与了第六章的编写工作。在此，我一并对这些老师、我的学生们、上海译文出版社的编辑们以及其他为本书的出版付出努力的朋友们表示衷心的感谢。

预祝申请美国本科留学的同学们梦想成真。

师 严

2017年5月23日于上海住所

但中国大学国际影响力有限，美国大学国际影响力仍占绝对优势。

## 中国本科留学美国热潮越来越冷

据美国国际教育委员会(IIE)最近公布的一份报告指出，2015年中国赴美留学人数为20.1万人，比2014年增加了1.1%。这是自2009年以来，中国赴美留学人数首次出现下降。报告指出，中国赴美留学人数在2009年达到21.1万人，创历史新高。此后，中国赴美留学人数逐年下降，2014年为20.9万人，2015年为20.1万人。报告还指出，中国赴美留学人数的下降，主要是受经济不景气、人民币汇率波动、美国签证政策收紧等因素影响。

## 卷首语

# 大数据时代的美国本科留学

随着大数据时代的到来，美国本科留学行业也迎来了前所未有的变革。大数据技术的应用，使得留学机构能够更精准地分析学生的需求和意向，从而提供个性化的服务。同时，大数据也为政府和高校提供了更全面的留学数据，有助于制定更科学的政策。然而，大数据时代也带来了新的挑战，如数据安全和隐私保护等问题。留学机构和高校需要加强数据安全管理，确保学生的个人信息不被泄露。此外，大数据时代也要求留学机构和高校不断提升服务质量，以满足学生的多样化需求。

在大数据时代，留学机构和高校需要建立更完善的数据采集和分析体系。留学机构可以通过与高校合作，获取更全面的留学数据。同时，留学机构也可以利用大数据技术，为学生提供更精准的留学规划和咨询服务。高校则需要加强数据安全管理，确保学生的个人信息不被泄露。此外，高校也可以利用大数据技术，分析学生的学术水平和兴趣爱好，从而提供更有针对性的教学和科研支持。

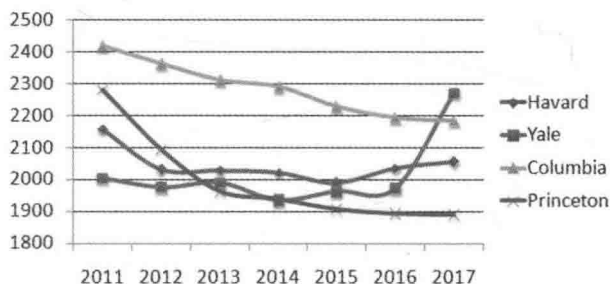
总之，大数据时代的美国本科留学行业正在经历深刻的变革。留学机构和高校需要抓住机遇，迎接挑战，不断提升服务质量和学术水平，以满足学生的多样化需求，推动留学行业的健康发展。

## 竞争越来越激烈的美国本科申请

2017 申请季的美国本科留学申请已尘埃落定, 2018 申请季的序幕已经拉开。在刚过去的申请季中, 除了耶鲁大学录取率较去年提高了 0.6% (新增了两个学院, 扩招了 300 名学生), 哈佛大学录取率与去年持平之外, 众多名校的录取率纷纷创下新低: 哥伦比亚大学只录取了 5.8% 的申请者, 新生录取率较去年下降了 0.2%, 创了历史新低; 斯坦福大学的录取率从 2016 年开始就已经下降到 5% 以下。这些让人吃惊的数字意味着 90% 以上勇于尝试这些学校的申请者都不可能拿到录取通知书。

那么, 是什么造成了录取率的不断下降呢? 首先, 决定美国大学录取率的一个重要因素就是该年学校拟录取的学生人数。虽然大多数学校在提前申请和常规申请结束后发放的录取通知书数目会略多于最终来报到的学生数量 (每年都会有小部分收到录取通知书的学生最后决定不到该校就读, 因此学校需要稍稍多发放一些通知书以防止最后报到的人数少于预期招生的人数), 但每年大学规定的招生人数 (即班级大小) 变化不会太大。以哈佛、耶鲁、哥伦比亚和普林斯顿四所名校为例, 除了哈佛和耶鲁近两年招生人数有所增加, 从 2011 年至今这四所名校的招生人数的总体趋势基本都处于减少的状态 (图 1)。

图 1. 2011 ~ 2017 年美国四所名校的招生人数

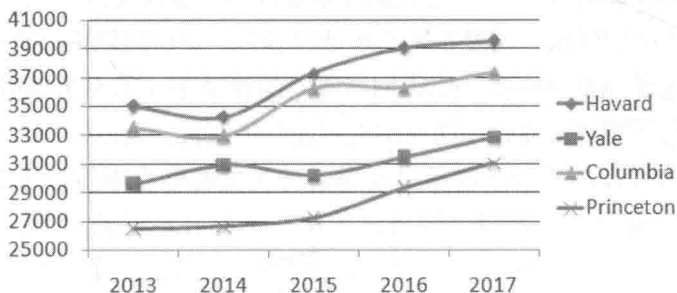


而另一个决定美国大学录取率的因素——申请人数——却在这几年中不断增加。我们还是以上述四所名校为例。从图 2 中可以看出, 在 2017 申请季中, 四所名校的申请人数均较上一年有所增长, 其中耶鲁大学和普林斯顿大学增长幅度最大, 竞争十分激烈。于是, 在招生人数变化不大,



但申请人数激增的背景下，美国大学的录取率自然总体走低。

图 2. 2013 ~ 2017 年美国四所名校的申请人数



## 多重因素作用加剧未来录取难度

令人担忧的是，申请人数增多和录取率下降这个大趋势在今后的几年间恐怕不会有太大的改变。一方面，无论是美国本土的申请还是国际申请者，其人数这几年一直在不断地增加。拿中国申请者为例，在出国潮的推动下，赴美读本科的中国学生逐年增长，中国如今已成为赴美留学人数最多的生源国。

申请人数的增长和越来越多优秀学生的出现难免会使录取难度加大，在录取人数相对稳定的情况下，申请者进入名校的难度也就更大了。事实上，普林斯顿、耶鲁、斯坦福等大学的招生负责人也承认，大多数被他们拒绝的学生其实和被录取的学生一样优秀。

尽管如此，远在大洋彼岸的美国高校似乎从来不得觉得申请人数增长是一件令人头疼的事情，相反，越来越多的美国高校漂洋过海来到中国做招生宣传，期望吸引更多中国申请者，招到更多优秀的学生。在美国国内，招生宣传一直是大学扩大影响力和提高申请人数所必不可少的一种手段。美国大学如此重视申请人数，是因为每年的申请人数是影响大学排名的一项重要指标。

另一方面，随着 Common Application 申请系统被将近 700 所乃至更多的学校接受，美本申请变得越来越便捷。申请者们只需要轻轻一点就可以多申请一所学校，而完成申请也不过就是多提交几篇短文和几十美元的申请费。然而，即使是最优秀的申请者，在完成每一份申请时都会感到十分紧张。越来越难确定自己是否能够拿到录取通知书的焦虑心态导致所有的

申请者都倾向于选择申请更多的学校来“提高”自己的成功几率，同时也希望能在某种程度上给自己带来一些安全感。这个被《纽约时报》称为“广撒网”的策略在申请中已经变得非常普遍，就连美国本土的学生也动辄就申请十来所学校。越是担忧就申请得越多，申请得越多，竞争就越激烈，录取率也就越低——在“广撒网”策略的推动下，美本申请似乎已经进入了一个恶性循环，而且短期内不太可能有所改善。

在这种大环境下，包括中国申请者在内的所有申请者难免感到焦虑，不知该如何在申请背景同质化的情况下提升自己的实力，找到自己的优势。

## 探寻美国本科录取中的规律

面对竞争愈发激烈的美本申请，我们发现其中还是有一定的规律可言。虽然人们的观念已经普遍从“唯硬实力<sup>①</sup>论英雄”成功转变为“兼顾软实力<sup>②</sup>”，但我们认为今天的美本申请，特别是高端申请正在发生一个转向，就是重新回归对硬实力的重视。这一方面与 SAT 的改革有关系（新 SAT 出分的不确定性更大），另一方面也是由于大量的 SAT 和托福高分获得者本身软实力也很优秀，所以光靠提升软实力来弥补硬实力的缺陷这样的做法越来越不可靠。

纵观今年的申请形势，我们发现读美国高中的学生优势明显。同等申请条件下，美国大学对美高学生标化成绩的要求会适当放宽，当然这也不是绝对的，大学还会综合考虑学生美高课程的难度。同样是 3.85 的 GPA，课程难度越大，说明学生的学术能力越强，在申请中就越有竞争力。同样道理，在国内读国际课程（IB、A-Level、AP 课程）的同学，也可能会比同等条件的普通高中学生更有竞争力。然而，美国大学在美本申请中采取的是一种整体评估的方式（holistic approach），即不会由单方面的因素决定录取或不录取一个学生。招生官除了看重成绩、活动和奖项这些常规的申请条件外，还会综合考虑学生取得这些成绩过程中所面临的挑战、可供获得的资源以及未被发掘的潜力等因素。毫不夸张地讲，美本申请其实是在

① 主要指分数

② 主要指通过课外活动展现的学生个性和品质

考查一个人甚至一个家庭的生命历程 (life course), 因此也给评估过程带来了一定的主观性和不确定性。

总的来讲, 美高提供的课程与大学课程更接轨, 注重文理均衡发展, 因此给学生带来的好处很多。不过, 不同的美高所提供的课外活动和资源差别很大, 因此学生必须要主动利用资源, 突破自身局限, 这样才能更受名校青睐。此外, 美高学生也没有办法像国内学生一样大量刷题, 标化成绩与国内学生的相比, 自然优势不足。能够尽早解决标化考试的美高学生也会因此获得巨大的优势。

谈及参加国际课程的学生, 我们姑且以 IB 学生为例, 这类学生面临的主要挑战就是一个字: 忙! 他们甚至忙到没有时间刷题、做活动、写文书。所以我们建议学生在选择国际课程的时候, 一定要认真评估自己的能力, 尽量选择与自己能力匹配的项目。

最后说一说普高的学生。今年有一种说法就是普高的学生在美本申请中越来越没有优势。是这样的吗? 我们认为顶尖普高的尖子生仍然是名校追捧的对象。普高里其余学生确实会面临一定的劣势, 即高不成, 低不就。那么这样的学生如何提升自己的竞争力呢? 我们的建议就是不断在学术上增强自己的实力, 一方面努力保持良好的校内成绩, 另一方面通过考 AP、上网课、读优质夏校和参加科研活动等来弥补课程体系方面的不足。在活动方面, 学生也要不断拓展自己的多元兴趣, 让自己做一个更有趣的人。

最后, 不论你选择哪类课程, 都需要明白校内成绩、专业兴趣、课外活动和申请材料是一个有机的整体, 必须找到一个内在的逻辑将其统一起来。鲜明的申请者形象有助于让你从其他大量背景相似的普通优秀申请者中脱颖而出。最后需要注意的是, 课外活动不是越多越好, 而是要展现较强的学术性。

# 目录

## 卷首语 大数据时代的美国本科留学

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| <b>第一章 美国本科留学规划</b> .....     | 1  |
| 令人趋之若鹜的美国本科留学.....            | 2  |
| 到底是什么样的中国学生会选择去美国读本科.....     | 2  |
| <b>选择什么样的美国大学</b> .....       | 3  |
| 公立大学 VS 私立大学.....             | 3  |
| 综合性大学 VS 文理学院.....            | 4  |
| 社区学院.....                     | 5  |
| <b>要看排名，但不迷信排名</b> .....      | 6  |
| <b>美国本科留学申请——打有准备之仗</b> ..... | 8  |
| 早做决定，量体裁衣.....                | 8  |
| 活动规划要趁早.....                  | 14 |
| 让 Summer School 助力你的名校申请..... | 15 |
| 保持优异的 GPA 成绩是成功的先决条件.....     | 16 |
| <b>明确美国大学的录取类别</b> .....      | 18 |
| 春季入学和秋季入学.....                | 18 |
| 各个申请类别.....                   | 19 |
| <b>美国本科留学需要准备的各项考试</b> .....  | 23 |
| 英语能力考试.....                   | 23 |
| 标准化考试.....                    | 26 |
| <b>写给家长的话</b> .....           | 32 |
| 家长是学生申请材料的联系者和协调者.....        | 32 |
| 家长是学生“头脑风暴”的参与者.....          | 32 |
| 家长要辅助学生设立合理的留学申请目标.....       | 33 |

|  |    |
|--|----|
| <b>第二章 打造属于你的申请标签</b> .....            | 35 |
| <b>何为标签</b> .....                      | 36 |
| <b>如何找到你的标签</b> .....                  | 39 |
| <b>第一步 制作你的活动列表</b> .....              | 39 |
| <b>第二步 回答个性与特质问卷</b> .....             | 42 |
| <b>第三步 通过头脑风暴整理和归纳你的标签</b> .....       | 44 |
| <b>第四步 用行动强化你的标签</b> .....             | 46 |
| <b>中国学生最常见的 20 种标签</b> .....           | 47 |
| <b>标签 1 有抱负的小教育心理学家</b> .....          | 47 |
| <b>标签 2 追寻蓝天梦想的环保卫士</b> .....          | 50 |
| <b>标签 3 打破知识壁垒的小工程师</b> .....          | 53 |
| <b>标签 4 热心传播知识的天文物理学家</b> .....        | 56 |
| <b>标签 5 勇于改变现状的小社会企业家</b> .....        | 58 |
| <b>标签 6 用音乐帮助他人的歌唱爱好者</b> .....        | 60 |
| <b>标签 7 具有反思精神的国际关系爱好者</b> .....       | 62 |
| <b>标签 8 全面发展且具有多元文化价值观的戏剧表演者</b> ..... | 64 |
| <b>标签 9 坚定的小女权主义者</b> .....            | 66 |
| <b>标签 10 有志向的小小数学家</b> .....           | 69 |
| <b>标签 11 全面发展的小物理学家</b> .....          | 71 |
| <b>标签 12 发现自学乐趣的小生物学家</b> .....        | 73 |
| <b>标签 13 善于思辨的社区服务爱好者</b> .....        | 75 |
| <b>标签 14 志在传播快乐的未来建筑家</b> .....        | 77 |
| <b>标签 15 勇于探索真相的辩论爱好者</b> .....        | 79 |
| <b>标签 16 有责任感的小新闻记者</b> .....          | 82 |
| <b>标签 17 崇尚合作与互相学习的小程序员</b> .....      | 84 |
| <b>标签 18 热爱音乐的小历史学家</b> .....          | 86 |
| <b>标签 19 追梦的电影少年</b> .....             | 88 |
| <b>标签 20 努力寻求自我身份认同的跨界整合者</b> .....    | 91 |
| <b>小结</b> .....                        | 93 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>第三章 选校和学校研究</b> .....                            | 95  |
| <b>了解自己 (Research Yourself)</b> .....               | 96  |
| 第一步 通过标准化成绩来确定适合申请的学校.....                          | 97  |
| 第二步 根据学术兴趣进一步选校.....                                | 99  |
| 第三步 通过了解院校的教学理念和氛围来缩短选校<br>名单.....                  | 101 |
| 第四步 充分考虑学校的地理位置和费用.....                             | 102 |
| 第五步 合理调配冲刺校、匹配校和保底校的数量.....                         | 104 |
| <b>了解学校 (Research Schools)</b> .....                | 105 |
| 如何了解学校的基本情况.....                                    | 105 |
| 如何了解学校的学术.....                                      | 106 |
| 如何了解学生生活.....                                       | 112 |
| 如何了解学生群体的特点.....                                    | 115 |
| 如何了解校园和宿舍情况.....                                    | 116 |
| <b>选校案例分析</b> .....                                 | 118 |
| 有明确学术兴趣的同学如何选校.....                                 | 118 |
| 对某些领域有兴趣但不足以确定具体方向的同学如何选校.....                      | 123 |
| 学术兴趣模糊的学生如何选校.....                                  | 124 |
| <b>主要的选校和学校研究资源介绍</b> .....                         | 126 |
| 1. <i>Fiske Guide to Colleges</i> .....             | 126 |
| 2. <i>The Best 378 Colleges</i> .....               | 126 |
| 3. <i>The Insider's Guide to the Colleges</i> ..... | 126 |
| 4. U.S. News and World Reports.....                 | 127 |
| 5. U-CAN Network.....                               | 127 |
| 6. Chinese Undergraduates in the United States..... | 127 |
| 7. College Confidential.....                        | 128 |
| 8. Students Review.....                             | 128 |
| <b>第四章 申请前期准备</b> .....                             | 129 |
| <b>最准确的信息来自学校官网</b> .....                           | 130 |

|  |            |
|--|------------|
| 美国本科申请需要提前准备的材料 .....                                | 181        |
| 入学申请表 (Application Form) .....                       | 181        |
| 信用卡 (Credit Card) .....                              | 181        |
| 成绩单 (Official Transcript) .....                      | 182        |
| 个人陈述 / 文书 (Personal Statement / Essay) .....         | 184        |
| 推荐信 (Recommendation Letter / Reference Letter) ..... | 185        |
| 存款证明 (Bank Statement) .....                          | 189        |
| 学校简介 (School Profile) .....                          | 142        |
| 护照 (Passport) .....                                  | 148        |
| <b>第五章 填写申请表格和递交申请材料</b> .....                       | <b>145</b> |
| 填写网申表格 .....   | 146        |
| Common Application (CA) 申请系统简介 .....                 | 146        |
| CA 网申填写指南 .....                                      | 147        |
| UC Application 加州大学申请系统 .....                        | 181        |
| CAAS 申请系统 .....                                      | 183        |
| <b>送分</b> .....                                      | <b>184</b> |
| SAT 送分 .....   | 184        |
| ACT 送分 .....   | 190        |
| TOEFL 送分 .....                                       | 190        |
| IELTS 送分 .....                                       | 195        |
| AP 送分 .....  | 196        |
| <b>邮寄申请材料</b> .....                                  | <b>197</b> |
| 材料清单 .....   | 197        |
| 打包寄件 .....   | 199        |
| <b>奖学金 / 助学金申请</b> .....                             | <b>201</b> |
| Scholarship 奖学金 .....                                | 201        |
| Financial Aid 助学金 .....                              | 202        |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| <b>第六章 申请文书写作</b> .....            | 205 |
| <b>美国大学为什么需要申请文书 (Essay)</b> ..... | 206 |
| 大学通过申请文书了解“你是谁” .....              | 206 |
| 大学通过申请文书判断你的写作能力 .....             | 206 |
| <b>正确看待申请文书在整个申请中的分量</b> .....     | 207 |
| <b>明确自己需要完成哪些申请文书</b> .....        | 207 |
| Common Application 申请系统主文书 .....   | 208 |
| Common Application 申请系统附加文书 .....  | 208 |
| 独立申请系统文书 (以加州大学申请系统为代表) .....      | 210 |
| <b>把握美国本科申请文书的特点</b> .....         | 211 |
| 讲故事 (Storytelling) .....           | 211 |
| 以“我”为中心 (Personal) .....           | 211 |
| 细节 (Detail) .....                  | 212 |
| 真实 (Genuine) .....                 | 212 |
| 成长 (Growth) .....                  | 213 |
| 展示而不是告诉 (Show, not tell) .....     | 213 |
| <b>美国本科申请文书题目解析</b> .....          | 213 |
| Common Application 申请系统主文书解析 ..... | 213 |
| Why us 类文书解析 .....                 | 220 |
| 加州大学申请系统文书解析 .....                 | 221 |
| CAAS 申请系统文书解析 .....                | 225 |
| <b>美国本科申请文书写作步骤</b> .....          | 228 |
| 从活动和奖项入手 .....                     | 228 |
| 自由写作 .....                         | 230 |
| 选择素材 .....                         | 232 |
| 拟定提纲 .....                         | 233 |
| 写初稿 .....                          | 234 |
| <b>美国本科申请文书修改</b> .....            | 237 |
| 内容修改 .....                         | 238 |
| 结构修改 .....                         | 239 |



|   |            |
|---|------------|
| 语法修改 .....                                  | 241        |
| 最终校对 .....                                  | 248        |
| <b>第七章 获知申请结果及相关后续行动</b> .....              | <b>245</b> |
| <b>结果一：录取</b> .....                         | <b>246</b> |
| 如何知晓录取结果 .....                              | 246        |
| 录取后需要做什么 .....                              | 247        |
| <b>结果二：拒绝</b> .....                         | <b>249</b> |
| 被拒绝了怎么办 .....                               | 249        |
| <b>结果三：延后 (Defer) / 候补 (Waitlist)</b> ..... | <b>251</b> |
| 为什么会有 Defer/Waitlist .....                  | 251        |
| 如何争取从 Waitlist 上转为录取 .....                  | 253        |
| Waitlist 转正几率有多大 .....                      | 254        |
| <b>申请签证</b> .....                           | <b>255</b> |
| 获取 I-20 表格 .....                            | 255        |
| F-1 学生签证材料清单 .....                          | 258        |
| 签证预约流程 .....                                | 259        |
| 学生签证常见问题 .....                              | 262        |
| <b>申请宿舍</b> .....                           | <b>263</b> |
| <b>体检</b> .....                             | <b>264</b> |
| <b>机票</b> .....                             | <b>265</b> |
| <b>行李准备</b> .....                           | <b>265</b> |
| <b>学校规定的入学前需完成的其他事项</b> .....               | <b>266</b> |
| 注册 Orientation .....                        | 266        |
| 完成 Placement Tests .....                    | 266        |
| 注册学校账号 .....                                | 266        |
| 递交 Final Transcript .....                   | 266        |

## 附录一 用 3C 原则呈现活动和成就 /268