



新东方前途出国专家

设计适合你的留学线路图，助你从赴美留学走向成功人生

去美国 上大学

留学就业全规划

申本申研
就业
全规划

司明霞◎编著

机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS





去美国 上大学

留学就业全规划

司明霞◎编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

越来越多的孩子在本科阶段就准备出国留学，而这仅仅是新生活的开始。新东方前途出国本科及研究生部总监司明霞老师集结十多年专业经验，为有意在本科阶段即赴美国留学的学生及其家长撰写了本书，提供了从高中到本科，直至继续深造或就业的全程规划。

本书涵盖国内普通高中、国际高中、美国高中转学，以及高考后、国内本科阶段、美国本科阶段转学等各种路径申请美国本科的方案规划；并延伸介绍了后续在美读研究生、在美找工作或回国就业等方面的方案规划；还详细介绍了美国大学排名、美国热门专业排名以及 TOEFL, SAT, ACT, GRE, LSAT 等考试。本书为关注出国留学的家庭提供了全程指导和路径设计。书中有大量不同类型的案例分析，相信你能从中找到适合自己的路径。

图书在版编目 (CIP) 数据

去美国上大学：留学就业全规划 / 司明霞编著. —北京：
机械工业出版社，2017.4 （2017.8 重印）
ISBN 978-7-111-57202-2

I. ①去… II. ①司… III. ①留学教育—概况—美国
IV. ①G649.712.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 146559 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

策划编辑：谢欣新 刘春晨

责任编辑：於 薇

责任校对：黄兴伟

封面设计：吕凤英

责任印制：李 昂

三河市国英印务有限公司印刷

2017 年 8 月第 1 版·第 2 次印刷

169mm×239mm·14.5 印张·4 插页·174 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-57202-2

定价：49.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：(010) 88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：(010) 68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

金书网：www.golden-book.com

封面无防伪标均为盗版

教育服务网：www.cmpedu.com

序 1

让世界感受来自中国的新兴力量

俞敏洪

2016 年全国两会期间，作为全国政协委员，我呼吁国家增加对教育的投入。从长远发展来看，加大教育投入会提升整个民族的素养，给社会注入源源不断的发展动力。目前来看，中国的教育，尤其是高等教育整体还比较传统，上千所大学所做的无非是把过去的知识再次灌输给学生，创新的想法和做法并不多，这样传统的教育模式束缚着学生们的创造力，也影响着他们的价值观和世界观。

中西方教育差异一直是社会的热点话题。当前的中国教育，基础教育扎实、深入、严谨，强调知识的学习和掌握。西方教育则强调学习能力和创造力，强调个体发展，鼓励学生突破思维桎梏，在质疑中自己寻求答案。这正好与中国的教育形成了完美的契合，弥补了当前中国教育的短板，而留学正是这块短板的黏合剂。

从 1847 年容闳赴美求学算起，170 年来，中国人出国留学从涓涓细流到洪波巨浪，曾经跌宕起伏、几起几落。直至 1978 年邓小平同志对出国留学做出具有划时代意义的指示，中国的留学教育才随着改革开放的时代大潮，迎来了崭新的发展阶段。

现在，家长们的经济状况越来越好，眼界也更加开阔，留学已经不再是一件稀罕的、高高在上的事情。很多家长已经很自然地把留学作为孩子教育道路上的标配。我们对各主要留学国家的教育体系越来越了解，也越来越明白这些教育体系能够为我们的孩子在成长过程中提供什么样的帮助和支持。

所以，我觉得留学是一件特别好的事情，学生可以借助这段经历开阔眼界，看到世界的发展变化，重塑人生观、世界观和价值观。如果有机会或是经济条件许可，可以让孩子们到国外走一趟，尤其到国外去认真地学习两三年或三四年，这一定是人生中最划算的投资之一。

我创建新东方至今，从来没有动摇过把中国年轻人送出去留学的决心，因为留学是开启心智、扩大眼界、了解世界并回归祖国的过程。有数据表明，在出国读本科、硕士、博士的中国留学生中，学成回国的已经达到 70%~80%。回国后，他们以在国外的所学、所见、所悟，为中国的现代化发展贡献出了自己的力量。

美国有 4000 多所大学，其中排名世界前 200 名的就有 70 多所，其在政治、文化、教育、科技等领域的影响力是巨大的。所以，今天越来越多的家庭将美国作为孩子留学的首选地，毕竟美国拥有世界一流的科技和教育水平。通过本书，你可以全面了解美国本科阶段留学筹备的方方面面，为留学申请找到方向。

我越来越坚定地相信，教育的目标应该是：以良知、理性、仁爱为经，以知识、科技、创新为纬，造就新一代人格平等、思想自由、精神独立的国民。中国学生应该敞开怀抱拥抱这个伟大的时代，以包容的心态看世界，在世界的大潮中搏击，让世界感受来自中国的新兴力量。

序 2

留学，让人生多一种可能

周成刚

当全球一体化的步伐越来越快时，留学也逐渐变得紧迫。资料显示，2005 ~ 2016 年期间，中国出国留学人数年均增长率为 16%。留学正在变得“常态化”与“平民化”，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，关系到孩子未来的学习、工作和生活。也许你已经决定要出国留学，也许正在考虑出国留学计划，而在做出决定之前，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。

之前，我们心态保守，不知道自己和世界之间的距离，也不知道我们自己的优势和弱势。但随着全球化步伐的加快，国门不断打开，我国的年轻人已经和世界各国的年轻人走上了同一个舞台，需要和全球的同龄人去竞争。无论是在世界范围还是经济高速发展的中国，都需要跨区域、跨文化、跨技能和跨语言的多元化的桥梁性人才。他们既接受中国文化的熏陶又接受西方教育的洗礼，无论在国内还是国外，都能找到自己的职业空间和发展路径。

许多留学目的国是当今世界先进生产力的代表。以美国为例，美国不仅以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众多学生赴美留学。根据 2016 年《美国门户开放报告》的数据，2015 ~ 2016 年，在美留学生总数首次突破 100 万，同比增长 7.1%。其中，

中国留学生人数占留学生总人数的 31.5%，中国连续 7 年成为美国留学生最大生源国。

随着留学美国人数的井喷，名校的申请难度越来越大。很多家长对于孩子的海外教育路径也有了更理性的认识，短时间或者在排名不高的学校留学镀金已经不能满足他们对孩子的教育需求，很多家庭已经将孩子的留学提前至本科或中学阶段，希望孩子能尽早沉浸到不同的文化中，在学习、课外实践活动、工作中去体会全球化带来的实际改变，为他们的人生增加另一种可能。

本书作者司明霞老师从事留学咨询工作多年，是新东方前途出国最出色的指导老师之一，她带领北京前途出国美国本科团队致力于帮助每一名学生进入合适的学校，她本人也被学生们亲切地称为“康奈尔妈妈”。她用自己的专业经验成功帮助数百名学生圆了留学梦，学生遍布美国的每一所名校，还有不少就职于高盛、微软、谷歌等世界知名企业。

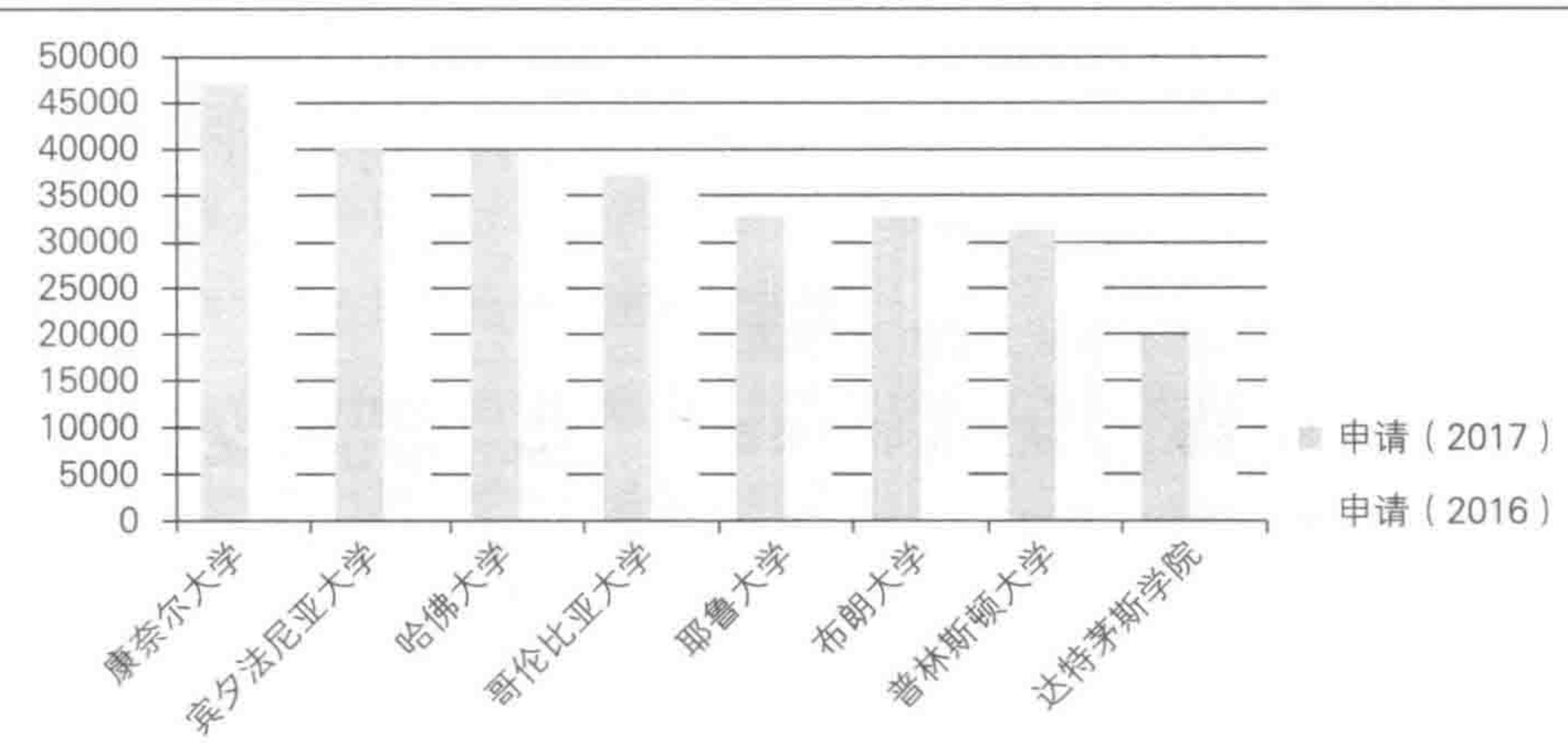
本书从美国留学的录取趋势、申请策略、时间规划和经验分享方面全面阐述美国本科阶段留学的筹备和规划，能够为广大计划赴美留学的中国学生提供全方位的指导和参考方案。

前言

我做美国留学工作十多年了，每年将一批一批的学生送出去，进入常春藤名校，进入顶尖公立大学，去到地理位置优越的纽约、波士顿读大学，还有去顶尖专业领域学校读书的。总结下来，“早规划，早准备”已经成为留学路上的口头禅，想要进到理想的学校，一定要早一些行动起来。

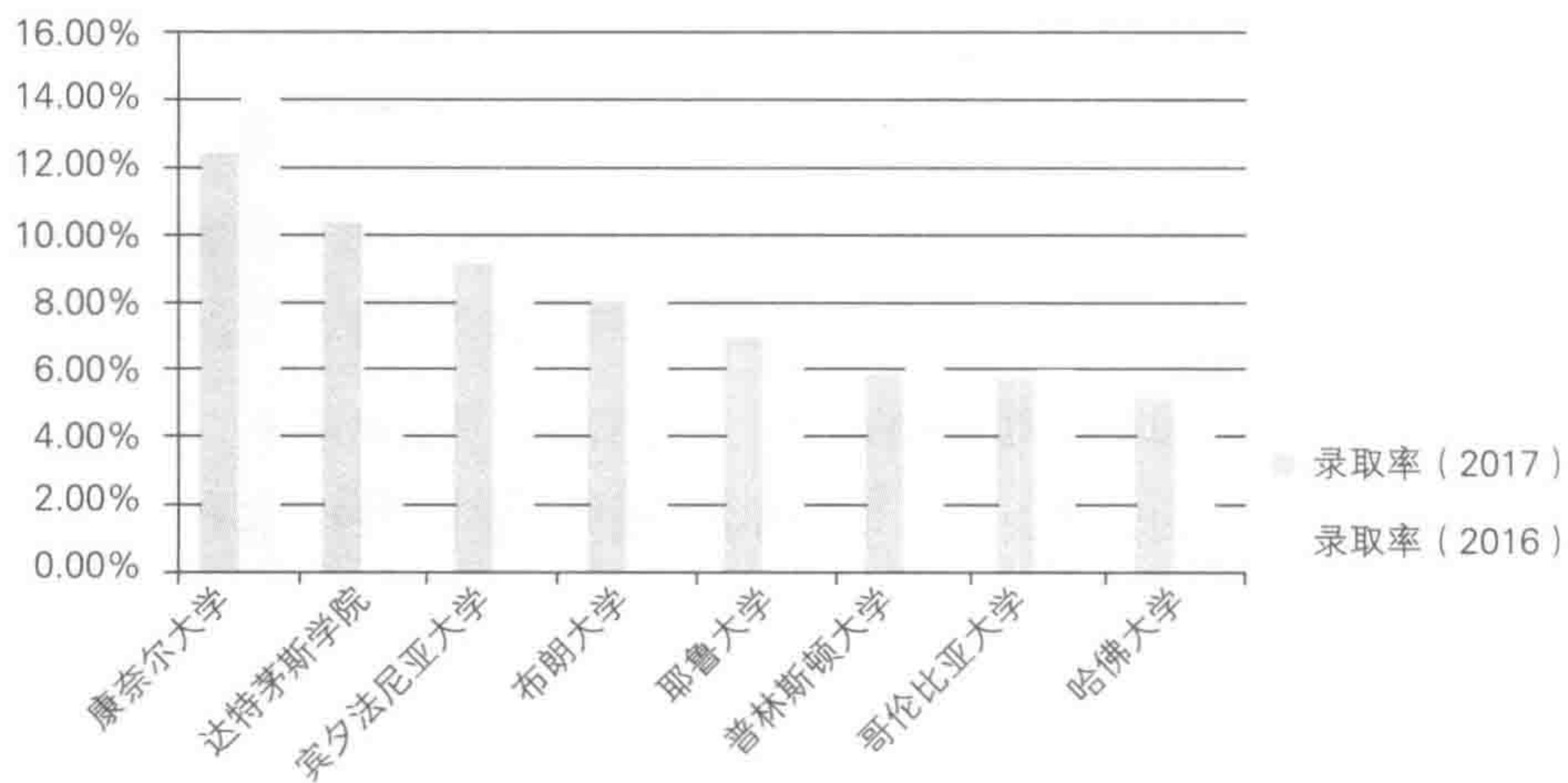
去美国读本科的大潮从 2008 年奥运会开始，一直呈高速增长趋势；近两年来，每年有十多万年轻学子去美国读大学。中国家长的传统观念一度认为要读名校，但随着申请人数的增多和家长眼界的开阔美国各大学本科的申请趋势和录取趋势发生了如下变化：

常春藤等名校的申请人数增加，录取率逐渐降低。



2017 年刚出的统计数据，除了耶鲁大学因为增加了 200 名的新生录取名额而录取率高于去年外，其他藤校的录取率较 2016 年都有下降。中国家长眼里的好申请的学校的申请人数高达 45000 人之多，但只录取了 5880 人。

虽然申请人数的增加，但藤校录取的人数除了耶鲁外，其他学校都没有增加，下表是来自学校官方的数据。还有就是藤校达特茅斯因为 2016 年录取是小年，2017 年申请人数减少，录取率也有上涨。



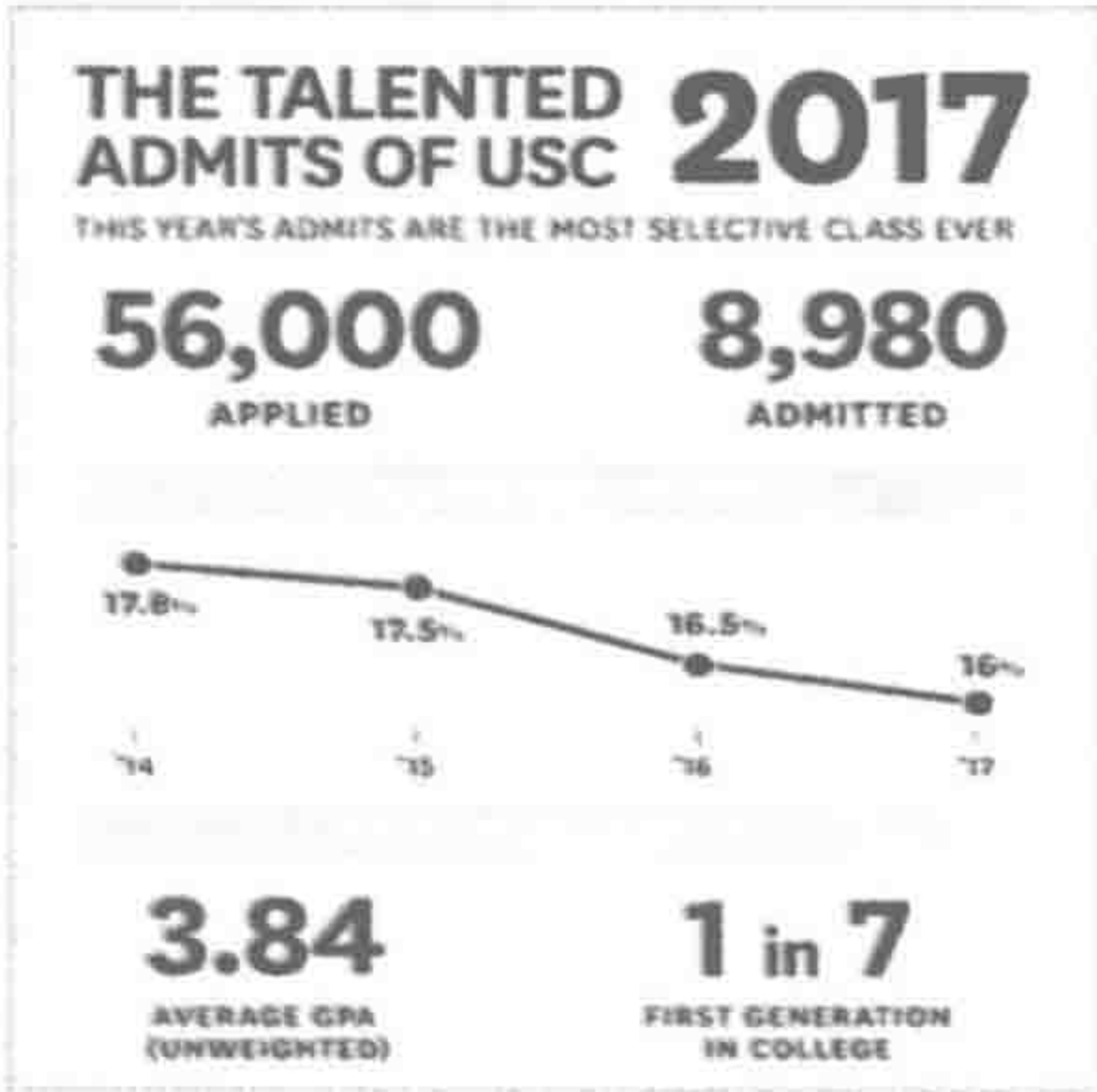
(以上数据来自各个学校官网)

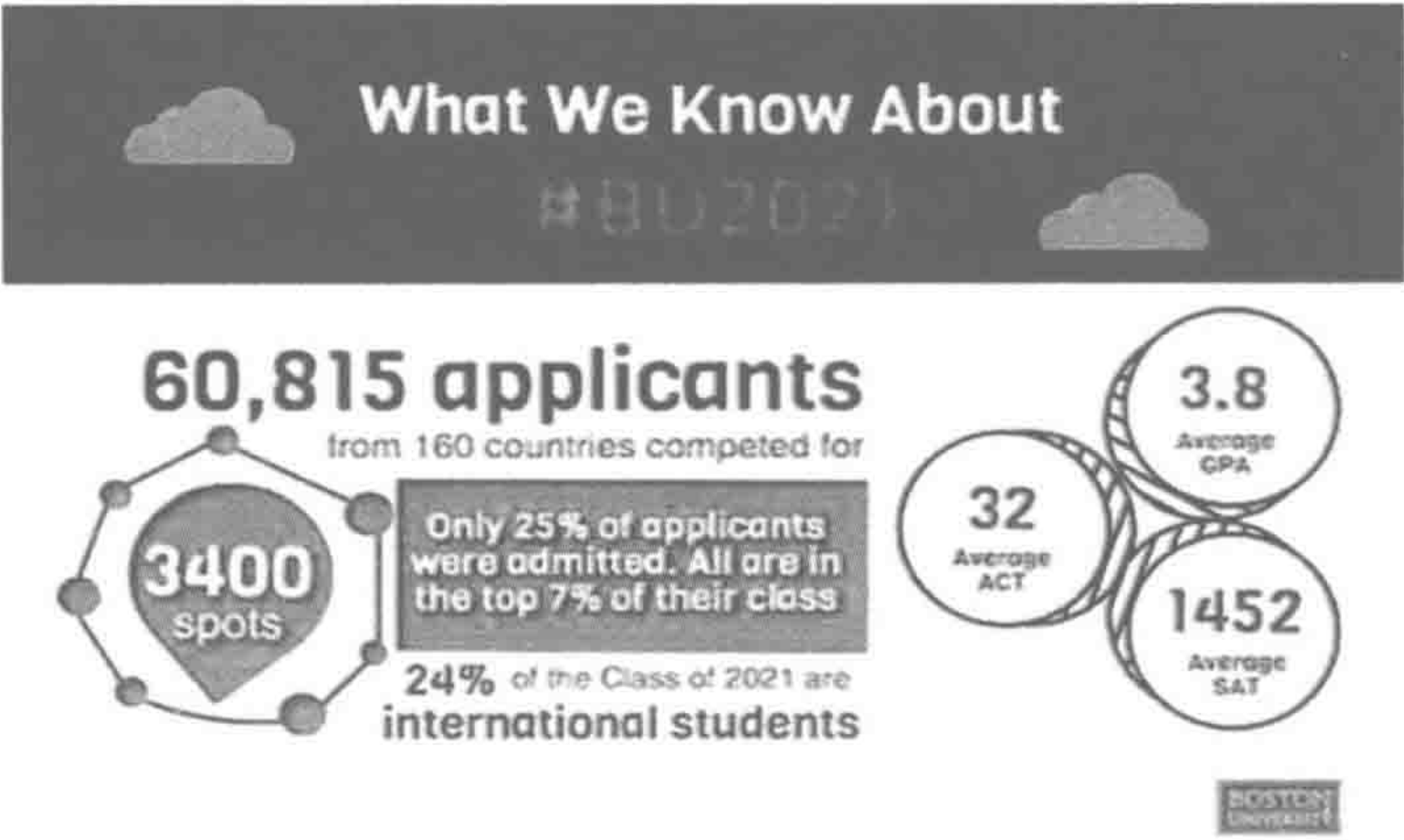
热门学校的申请人数又创新高

2017 年，加州东部和西北部位置比较好的学校的申请人数都高于往年。

来自南加州大学和波士顿大学官网的图片显示了两所学校 2017 年的申请和录取数据。

南加州大学 2017 年从 56000 名申请者中录取了 8980 名新生。从近几年数来看，2014 年的录取率为 17.8%，2015 年为 17.5%，2016 年为 16.5%，2017 年为 16%，逐年下降。录取学生的平均 GPA 为 3.84，7 个人中有一个是家族中第一个上大学的。





我们再来看另一个热门大学波士顿大学 2017 年的录取数据。数据显示，2017 年，波士顿大学有来自全球 160 多个国家的 60815 名学生申请，录取率是 25%。录取学生为班级前 7% 的学生，其平均 GPA 是 3.8，ACT 为 22 分，SAT 为 1452 分。其中，国际学生占 24%。预计有 3400 人最终就读波士顿大学。

从这两个图可以看出，这两个地理位置和排名有明显优势的学校的申请人数在 2017 年又创新高，但录取率却有所降低，其竞争激烈的程度我们可以从高中平均成绩和超高的 ACT、SAT 成绩上看出来。除了这两所私立学校，公立的加州大学洛杉矶分校在 2016 年 12 月也表示其申请人数已超过百万。

提前录取的选择已经变得越来越重要

常春藤名校和一些大家耳熟能详的重点学校几乎在每年圣诞节前后就已把近一半的录取名额给了提前录取的申请者。

2017 藤校早申录取数据

	录取人数	申请人数	录取率
普林斯顿大学	785	4229	18.56%
哈佛大学	918	6173	14.87%
耶鲁大学	795	4662	17.05%

(续)

	录取人数	申请人数	录取率
哥伦比亚大学	620	3520	17.61%
宾夕法尼亚大学	1332	5762	23.12%
达特茅斯学院	494	1927	25.64%
布朗大学	669	3030	22.08%
康奈尔大学	1338	4882	27.41%
总数	6951	34185	20.33%

(数据来源于各学校官方网站)

提前申请已经成为有目的地申请名校的一个重要途径。有目的地选择心仪学校，提前充分了解学校，提前找到自己的匹配点，能帮助优秀的学生能够早日拿到名校的录取。从2017年的申请数据来看，如果不选择匹配的早申请（ED）学校，而把机会放到常规申请（RD）中，那在海量的申请中，很优秀的你就会因为没有选择ED而让招生官更加挑剔，更多的选择让招生官在录取学生的时候有更多的随机性。所以，如果有了目标学校，且有了充分的准备，就一定要选好早申请学校，早申请的高录取率会让你提前圆名校梦。我们再来看一个和常春藤盟校具有同等声誉的杜克大学的数据，杜克大学在ED申请中录取了861人，录取率是24.5%，这861人占了杜克2017年9月份入学新生的50%。但在RD阶段，杜克的录取率是7.3%，比2016年的8.7%相比，录取率降低了一点四个百分点。所以，选择合适的早申请学校尤为重要。从上表的录取率来看，若能抢占先机，进名校的胜算就会大很多。

高中成绩是最关键的录取考量因素

在录取程序越来越透明化的今天，很多竞争激烈的学校都纷纷亮出了自己的招生首要准则，通俗地说就是首轮淘汰机制。其中，课程的难度、单科

分数、每学期的总平均绩点 GPA，以及 GPA 的走势成了最重要的参考指标。很多学生为了拿到好的标准化考试成绩而忽视了自己的在校成绩，还有一部分学生高一高二的成绩稳定突出，但是高三的成绩却出现了严重的下滑，不能呈现出一个不断进步的趋势，这也增加了录取的难度。在标准化考试可以反复刷分的情况下，GPA 更能反映一个学生长期的学习情况、努力程度、专业偏好和学术潜力。在录取难度日益增加的情况下，GPA 的重要性依然不容小视，在被考量的各项因素中排第一位。

标准化考试成绩要求高于 2016 年

为了让考试更加公平，更能够反映一个学生的真实学术能力、逻辑思维能力和学习潜能，TOEFL、SAT、ACT 每年都在进行调整和改变。但是从目前的录取结果来看，大部分的学生都能够通过大量的练习掌握到备考的精髓，从而取得一个不错的分数。申请学生的分数屡创新高，也逐渐抬高了每个学校的录取标准。以波士顿大学为例，2016 年还出现过低分逆袭的现象，而 2017 年的录取数据显示，新 SAT 均分已经达到 1452 分，而 ACT 考试的录取均分也已经达到 32 分，TOEFL 100 分以上已经是一个基本门槛。有些学生认为，标准化考试只是我们想要获得好学校录取的敲门砖，但是现在看来，敲门砖也并不容易获得。在这样白热化的竞争下，唯有不停地提高自己的考试成绩，达到基本录取标准，才有可能进入到下一轮软实力的考核中。

个性化的专业选择更容易得到名校的青睐

录取趋势显示，想要最大限度地发挥自己的分数优势和背景优势，个性化的专业选择显得十分重要。很多学生在选择专业的时候，会随大流或者直接选择热门专业，但其实合适自己的专业才是最有利于自己录取的。例如，有的同学不仅喜欢物理，还有很多物理竞赛和小论文的支撑，在网申和文书中能展现自己坚定学习物理的决心，并且细化到物理学中具体感兴趣的分

支，这便极大地发挥了自己的优势，从而获得了 TOP20 的录取。还有同学喜欢文科，最感兴趣的分支是心理学，不仅在夏校的时候选择了心理学的课程，同时还做出了具体的留守儿童的心理辅导报告。这样个性化的专业选择不仅能帮助学生进一步实现自己的专业追求，同时也更加自信地向名校展示了为什么我是最合格的申请者。大方向上符合学生自己的兴趣爱好，细化分支上拥有具体的研究方案和目标，将会是更多学术性要求高的学校对于新学生的期待。

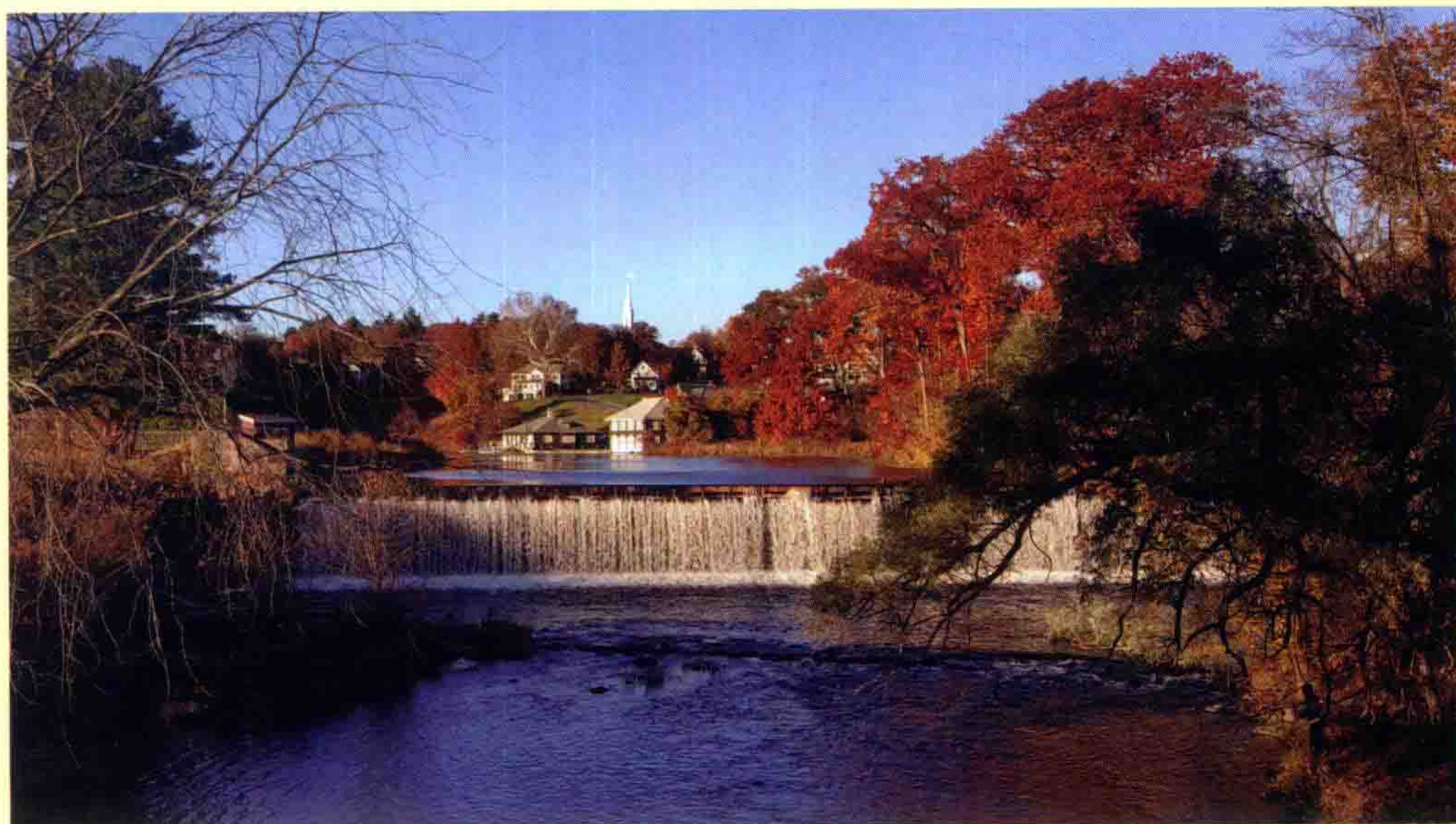
个性化的活动会成为申请亮点

许多学生在做申请咨询时，都会提出这样一个问题：怎样让我显得和别人不一样，怎样让我脱颖而出？其实这和个性化的专业选择是一个道理：让个性化的活动来帮助自己提升背景，并从活动中得到属于自己的体会。例如，有同学想要学环境科学，那么雾霾研究就变成了一个主流。这位同学把活动具体到了周围电厂的烟雾治理并整理出了报告和解决措施。还有的学生想学商科，希望通过自己的商业活动帮助到更多的人，希望通过帮助经济欠发达地区的农民经销和分销农产品来实现自己活动的商业价值和慈善意义。所以在申请的过程中，个性化的活动会帮助学生向招生官展现自己的领导力、协调能力、沟通能力等，同时也能增强自己作为一个社会人的角色，从而展现活动的意义。同一个活动可能在不同的参与方式下能发挥出自己的专业优势和不同的个性亮点。从录取趋势来看，越来越多的学校开始关注学生的个性化活动经历和学生做完活动的体会。拥有优秀的 GPA 和标准化考试成绩只是敲门砖，软实力将帮助优秀的学生们最终获得最好的录取。

去美国留学的形势确实每年都有变化，但无论如何变化，美国大学一定是选拔合适的学生去读书，所以应早准备、早规划、早行动并多了解学校。相信每一名学子在留美读书的路上都会取得成功。



华盛顿大学的樱花



史密斯学院的秋天



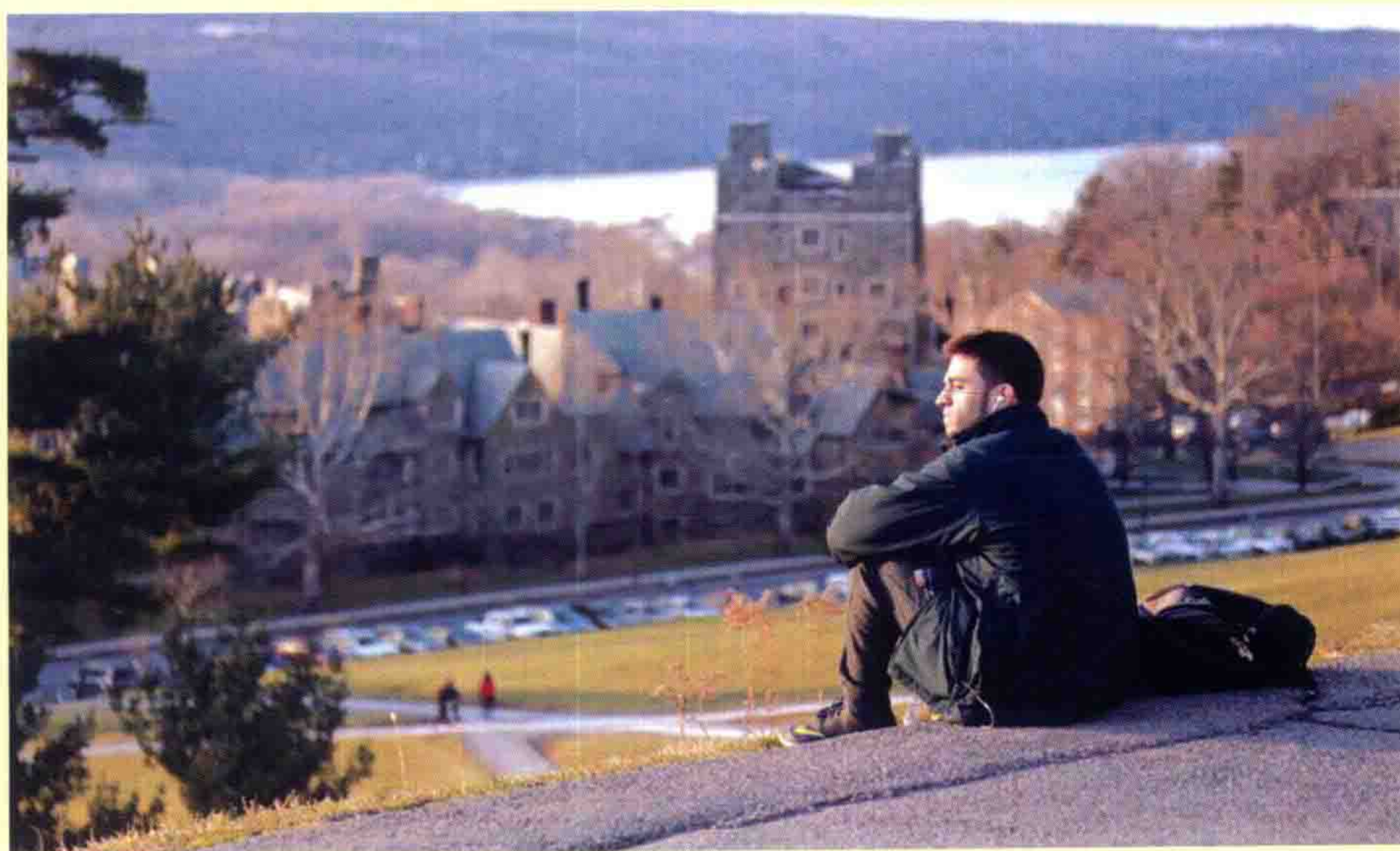
名校学长和学弟学妹们分享申请经验



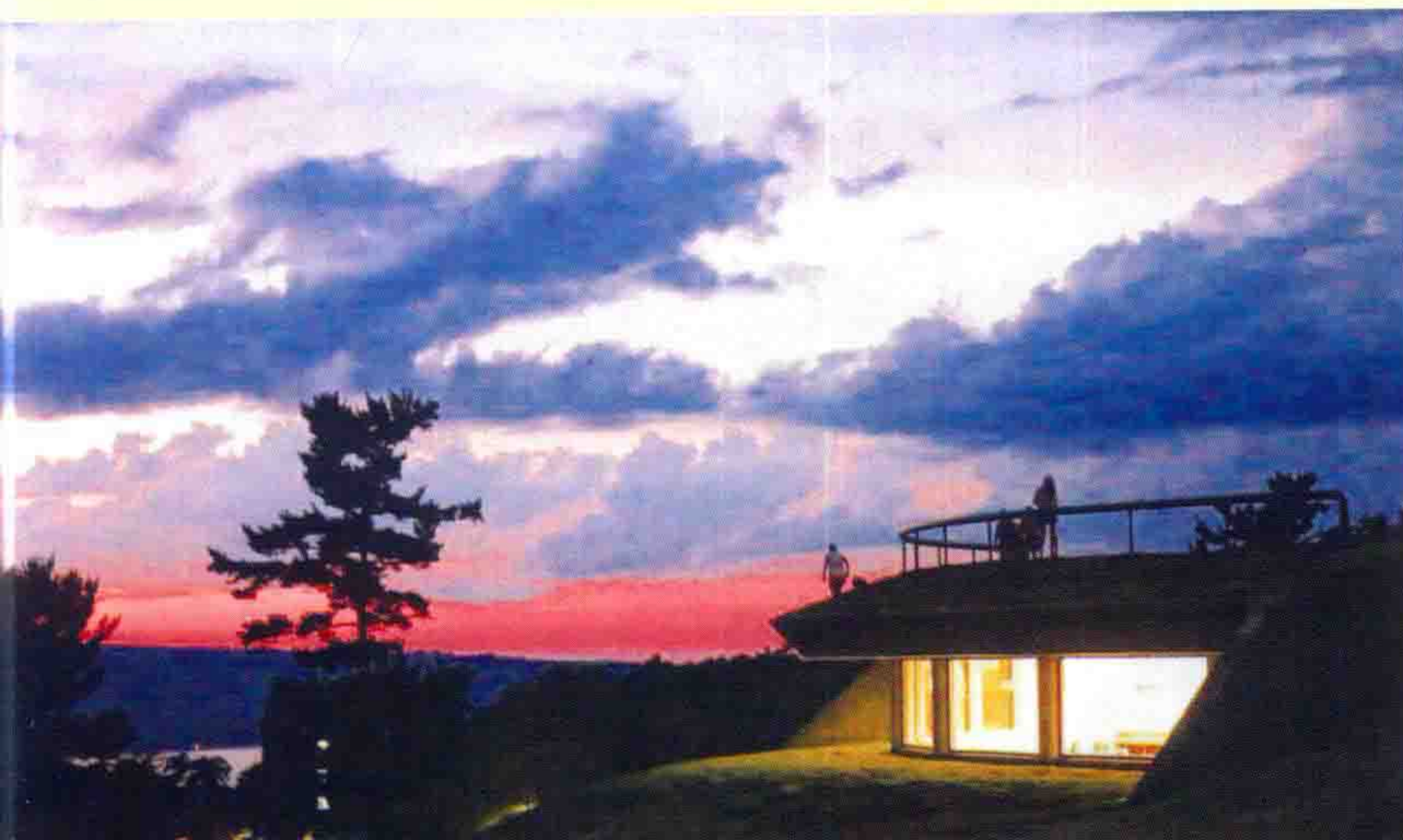
芝加哥大学学生佳航和我国驻芝加哥领事馆负责人合影



史密斯学院一角



美丽的康奈尔大学



夕阳下的常春藤
名校康奈尔大学

康村美景，
学习之余的小惬意



秋日静谧，惬意而阳光的哈佛校园

斯坦福大学充满艺术
气息的庄严教堂

