

招生办主任 教你申请美国本科

College Admission: From Application to Acceptance, Step by Step

[美] 罗宾·马里特

[美] 克里斯汀·温德威尔德◎著
史威◎译



世界图书出版公司

招生办主任教你申请美国本科

College Admission:

From Application to Acceptance, Step by Step

[美] 罗宾·马里特

著

[美] 克里斯汀·温德威尔德

史威 译

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

招生办主任教你申请美国本科 / [美] 马里特 (Mamlet, R.), [美] 温德威尔德 (VanDeVelde, C.) 著; 史威译. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2014.3

书名原名: College Admission: From Application to Acceptance, Step by Step

ISBN 978-7-5100-7215-4

I. ①招… II. ①马…②温…③史… 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 (2013) 第 289627 号

COLLEGE ADMISSION: From Application to Acceptance, Step by Step

by Robin Mamlet and Christine VanDeVelde

Copyright © 2011 by Robin Mamlet and Christine VanDeVelde

Chinese (Simplified Characters) copyright © (2014)

by Beijing World Publishing Corp.

Published by arrangement with International Creative Management, Inc.

through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED.

招生办主任教你申请美国本科

原 书 名: College Admission: From Application to Acceptance, Step by Step

著 者: [美] 罗宾·马里特 [美] 克里斯汀·温德威尔德

译 者: 史 威

责任编辑: 武传霞 李培肖

封面设计: 蔡 彬

出 版: 世界图书出版公司北京公司

出 版 人: 张跃明

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(地址: 北京市朝阳区大街 137 号 邮编: 100010 电话: 010-64077922)

销 售: 各地新华书店和外文书店

印 刷: 三河市国英印务有限公司

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 27.5

字 数: 502 千

版 次: 2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

版权登记: 京权 01-2012-8540

ISBN 978-7-5100-7215-4

定价: 68.00 元

版权所有 翻印必究
如有质量问题, 请与本公司联系调换

致 *Austin Chloe, Don* 和 *Roark*

致 谢

没有大家的贡献，这本书不可能写得如此全面。我们发自内心地对为本书作出贡献的人们表示感谢。

首先感谢

Don Luskin

Alice Kleeman

招生办主任

Amy Abrams, 莎拉劳伦斯学院 (Sarah Lawrence College)

Seth Allen, 格林内尔学院 (Grinnell College)

Philip A. Ballinger, 华盛顿大学 (University of Washington)

Nancy Benedict, 比洛特学院 (Beloit College)

Michael Beseda, 圣玛丽学院 (St. Mary's College of California)

Donald Bishop, 圣母大学 (Notre Dame University)

Tamara Blocker, 威克弗里斯特大学 (Wake Forest University)

Jim Bock, 思沃斯茅学院 (Swarthmore College)

Jon Boeckenstedt, 德保尔大学 (DePaul University)

Jeff Brenzel, 耶鲁大学 (Yale University)

Shawn Brick, 加利福尼亚大学 (University of California)

Thyra Briggs, 哈维玛德学院 (Harvey Mudd College)

Nancy Cable, 贝茨学院 (Bates College)

Arlene Cash, 斯贝尔曼学院 (Spelman College)

Mary Chase, 克瑞顿大学 (Creighton University)

Douglas L. Christiansen, 范德堡大学 (Vanderbilt University)

Carmina Cianciulli, 坦普尔大学泰勒艺术学院 (Tyler School of Art, Temple University)

Robert S. Clagett, 米德伯理学院 (Middlebury College)

Lee Coffin, 塔夫斯大学 (Tufts University)

Dennis Craig, 帕切斯学院 (Purchase College)

Vince Cuseo, 西方学院 (Occidental College)

Charles Deacon, 乔治敦大学 (Georgetown University)

Randall C. Deike, 纽约大学 (New York University)

Tom Delahunt, 德雷克大学 (Drake University)

Jennifer Delahunty, 凯尼恩学院 (Kenyon College)

Stephen M. Farmer, 北卡罗来纳大学教堂山分校 (University of North Carolina at Chapel Hill)

William Fitzsimmons, 哈佛大学 (Harvard University)

Patricia Goldsmith, 斯克利普斯学院 (Scripps College)

Christopher Gruber, 大卫森学院 (Davidson College)

Christoph Guttentag, 杜克大学 (Duke University)

Katharine L. Harrington, 南加州大学 (University of Southern California)

Pamela T. Horne, 普度大学 (Purdue University)

Monica Inzer, 汉密尔顿学院 (Hamilton College)

Jeannine Lalonde, 弗吉尼亚大学 (University of Virginia)

Maria Laskaris, 达特茅斯学院 (Dartmouth)

John Latting, 约翰霍普金斯大学 (Johns Hopkins University)

Jean Lee, 耶鲁大学 (Yale University)

Jess Lord, 哈弗福德学院 (Haverford College)

Garrett Marino, 帕切斯学院 (Purchase College)

Quinton McArthur, 麻省理工学院 (Massachusetts Institute of Technology)

Kitty McCarthy, 北伊利诺伊大学 (Northern Illinois University)

Nancy Hargrave Meislahn, 卫斯理大学 (Wesleyan University)

Richard Nesbitt, 威廉姆斯学院 (Williams College)

Alton Newell, 华盛顿杰弗逊学院 (Washington & Jefferson College)

Jim Nondorf, 芝加哥大学 (University of Chicago)

Tom Parker, 艾姆赫斯特学院 (Amherst College)

Delsie Phillips, 原林恩大学 (Lynn University)

Bruce Poch, 原波莫那学院 (Pomona College)
Jenny Rickard, 布尔茅尔学院 (Bryn Mawr College)
Lorne T. Robinson, 马卡莱斯特学院 (Macalester College)
Arnaldo Rodriguez, 匹泽学院 (Pitzer College)
Nancy M. Rothschild, 雪城大学 (Syracuse University)
Daniel J. Saracino, 原圣母大学 (University of Notre Dame)
Start Schmill, 麻省理工学院 (Massachusetts Institute of Technology)
Richard H. Shaw, 斯坦福大学 (Stanford University)
Ted Spencer, 密歇根大学 (University of Michigan)
Fumio Sugihara, 皮吉声大学 (University of Puget Sound)
Steven T. Syverson, 劳伦斯大学 (Lawrence University)
Steve Thomas, 科尔比学院 (Colby College)
Roger Thompson, 俄勒冈大学 (University of Oregon)
Keith Todd, 里德学院 (Reed College)
Kelly Walter, 波士顿大学 (Boston University)
James Washington, Jr., 达特茅斯学院 (Dartmouth College)
Christopher Watson, 西北大学 (Northwestern University)
Rebekah Westphal, 耶鲁大学 (Yale University)
Jarrod Whitney, 加州理工学院 (California Institute of Technology)
Susan A. Wilbur, 原加利福尼亚大学 (University of California)

财政援助官员

Vincent Amoroso, 约翰霍普金斯大学 (Johns Hopkins University)
Leslie Limper, 里德学院 (Reed College)
Mary Morrison, 斯坦福大学 (Stanford University)
Alison Rabil, 杜克大学 (Duke University)
Diane Stemper, 俄亥俄州立大学 (Ohio State University)

高中升学顾问

Charlene Aguilar, Lakeside School, Seattle, WA

Ali Bhanji, Potomac School, McLean, VA
Natalie Bitton, Lycée Français La Pérouse, San Francisco, CA
Melanie Choukrane, The Brearley School, New York, NY
Mark Clevenger, Menlo School, Atherton, CA
James Conroy, New Trier High School, Winnetka, IL
Neal Cousins, The Haverford School, Haverford, PA
Susan Dean, Castilleja School, Palo Alto, CA
Jeff Haviland, Strath Haven High School, Swarthmore, PA
Deb Kelly, Newman Central Catholic High School, Sterling, IL
Alice Kleeman, Menlo-Atherton High School, Atherton, CA
Laura Stewart, The Ensworth School, Nashville, TN
Marybeth Kravets, formerly of Deerfield High School, Deerfield, IL
Brad Magowan, Newton North High School, Newton, MA
Rod Skinner, Milton Academy, Milton, MA
Patricia Ustick, formerly of Portsmouth School and East Greenwich High School, East Greenwich, RI
Jan Williams, formerly of Dartmouth High School, Dartmouth, MA

教育家

Denise Clark Pope, 斯坦福大学教育学院 (Stanford University School of Education), 挑战成功 (Challenge Success) 创始人

Gina Coleman, 威廉姆斯学院 (Williams College)

Linda DeAngelo, 洛杉矶加州州立大学 (University of California at Los Angeles), 高等教育研究院 (Higher Education Research Institute)

Emily Froimson, JKC 基金会 (Jack Kent Cooke Foundation)

Leslie Hawkins, 高等教育研究院 (Higher Education Research Institute), 教育和信息研究所 (Graduate School of Education and Information Studies), 洛杉矶加州州立大学 (University of California at Los Angeles)

Fred Mims, 爱荷华州立大学 (University of Iowa) 运动部副主任

Holly Thompson, 卡斯蒂列亚中学 (Castilleja School), Palo Alto, CA



Bruce VanDeVelde, 路易斯安那理工大学 (Louisiana Tech) 运动部主任

Belinda Wilkerson, 普罗维登斯学院 (Providence College), 罗得岛州学校咨询项目
(Rhode Island School Counseling Project)

MaryJo Yannacone, 史特拉斯海文高中 (Strath Haven High School) 校长, Swarthmore, PA

专家

Scott Anderson, 美国大学本科入学申请系统 (The Common Application, Inc.)

Maureen Brown, 挑战成功 (Challenge Success) 执行董事

Jon Erickson, 美国大学入学考试公司 (ACT, Inc.) 高级副总裁

Carrie Evans, 公平思考教育者 (Educators for Fair Consideration) 共同创始人

Katharine Gin, 公平思考教育者共同创始人

Scott Gomer, 美国大学入学考试公司

Rob Killion, 美国大学本科入学申请系统执行董事

Jim Montoya, 美国大学委员会 (The College Board)

Erica Pierson, Naviance 公司

Martha Pitts, 美国大学委员会

Rose Rennekamp, 美国大学入学考试公司

Jay Rosner, 普林斯顿评论基金会 (The Princeton Review Foundation) 执行董事

Bob Schaeffer, 国家公平公开考试中心 (Fair Test)

Linda Gray Sexton, 作家

Joyce Smith, 美国大学入学咨询协会 (National Association for College Admission
Counseling)

Kathleen Fineout Steinberg, 美国大学委员会

Ellen Sussman, 作家、写作老师

Kris Zavoli, 美国大学委员会

家庭教育专家

Michael Riera, *Uncommon Sense for Parents of Teenagers* 的作者

Michael Thompson 博士, *The Pressured Child* 的作者

Rosalind Wiseman, *Queen Bees and Wannabes* 的作者

独立顾问

Jane McClure

John Perlman

Irena Smith

读者

Amy Abrams, 莎拉劳伦斯学院 (Sarah Lawrence College)

Charlene Aguilar, 湖滨中学 (Lakeside School)

Seth Allen, 格林内尔学院 (Grinnell College)

Vincent Amoroso, 约翰·霍普金斯大学 (Johns Hopkins University)

Chloe Atchue-Mamlet, 学生

Natalie Bitton, Lycée Français La Pérouse

Daniel Cherry, 学生

Melanie Choukrane, 布里尔利学校 (The Brearley School)

James Conroy, 新特里尔中学 (New Trier High School)

Claire Costantino, 学生

Jennifer Delahunty, 凯尼恩学院 (Kenyon College)

George Dowdall, 圣约瑟夫大学 (St. Joseph's University)

Jeff Haviland, 史特拉斯海文高中 (Strath Haven High School)

Roark Luskin, 学生

Fern Mandelbaum, 父母

Ayesha Rasheed, 学生

Sarah Ringer, 父母

Rod Skinner, 米尔顿高中 (Milton Academy)

Irena Smith, 写作指导老师

MaryJo Yannacone, 史特拉斯海文高中 (Strath Haven High School)

漫画家

Mark Anderson

Randall Munroe

助理编辑

Katherine M. Millers

最后，同样重要的那些人

我们的代理，ICM 的 Jennifer Joel 从头到尾给了我们难以置信的指导。

我们的编辑，皇冠出版集团（Crown Publishing Group）的 Heather Lazare 是最好的顾问。

前言

罗宾·马里特 (Robin Mamlet): 在大学最后那年的春天, 再过数周我就要毕业了, 这时候我听说学校招生办公室有一个岗位向大家开放。这份工作听起来很有趣很让人动心——可以游历全国, 还可以和有趣的年轻人们谈论希望和梦想, 谈论自由的大学教育的意义, 以及西方大学可以提供些什么。

我深深地爱上了这份工作, 这 17 年的时光我都喜欢, 并且喜欢来了解学生们——无论是通过个人了解还是通过我所谓的“扁平的朋友”(申请文件) 进行了解。因为在莎拉劳伦斯学院 (Sarah Lawrence)、思沃斯茅学院 (Swarthmore) 和斯坦福大学 (Stanford) 工作的那些年里, 我每年要花费很多时间在这些申请文件上 (那些年都是纸质申请, 还没有电子文档), 这些时间多过我跟申请者的个人交流。和大多数大学招生办工作官员一样, 这份工作对我来说有无穷的乐趣, 不管是对一屋子的人传授如何书写大学申请, 还是研究如何让参加面试的学生最真实地表达自我, 或者是以自己的方式通宵达旦搞定堆积如山的申请文档。

身为一个招生办主任, 你自然知道一些对很多学生和家庭有用的信息, 所以这本书我一直写了好多年。但是我在思沃斯茅学院 (Swarthmore) 工作的最后几年以及斯坦福大学 (Stanford) 整个工作期间里, 我很想给最聪明的年轻人们分享一点对大学招生流程的理解, 遗憾的是根本没有时间。

我一直认为, 现在也仍然认为社会对大学招生的关注力度比以往都大, 同时认识又严重不足。这种披露导致公众对大学招生的本质有着肤浅的认识, 大量不明就里的年轻人对大学招生选择的真相并没有正确的认识。

如果招生办人员不多花时间来讲讲关于大学招生流程的信息, 他们也不会被人信任。他们通常没有足够的时间来阐述对问题的细微看法, 所以这些问题都被一切从简对待。然而, 这样可能会误导他人。通常一个申请者会在快到截止时间时, 很草率地就应付完了申请, 根本就没时间检查来核实自己是否能获得录取的机会。通常别人也容易断章取义, 加入很多误导的信息, 在还没完全读懂问题时, 就引用招生办主任的话来论证。通常对一个人的话的引用会导致读者产生错误的结论。

每隔一段时间我就会跟下面的招生办工作人员讨论这些问题。想对那些家庭给予一些



帮助，但是过多复杂的问题常常使事情没法得到尽快解决。到现在还是有很多申请直到睡觉前都没法看完。同时我们不愿意向这些来得快去得也快的关于大学申请的八卦故事屈服，正是这些故事导致申请者的极度恐惧。许多家长和学生想要知道的问题都很细致和复杂，但是招生办人员的写作水平并非专业的——并不是每个人都能达到克里斯汀·温德威尔德（Christine VanDeVelde）的水平，她可以轻易地解决很多很吃力的回复，让很多很复杂的问题变得通俗易懂。

许多招生办人员都是非常有选择性地选择与他们沟通的人，不幸的是，在这些专家们缺席的时候，许多人在咨询上花了大量的钱，这些咨询可能是对学生有用的，也可能是没有任何价值的，甚至起到相反的结果，耽误了学生的前程。在没有人指导、缺乏冷静、恐惧滋生的情况下，本书应运而生，其目的在共享信息，而非为了提供捷径或者是揭露“秘方”，因为压根儿就没有这些东西。写这本书的初衷就是提供一个心对心的沟通，为学生们的申请提供专业的建议，从踏实的一步又一步开始，最终取得一个圆满的结局。

克里斯汀和我希望这本书能让国内外的学生的大学申请过程容易点儿，别打扰他们的父母、教师、指导老师以及其他关心他们的人。诚然有很多学生找了所谓的基于学校的申请咨询，但是这些咨询人员大多都不能提供实际有效的帮助。

不管你是什么背景，你来自哪里，克里斯汀和我都希望本书能给你们提供专业的咨询。

克里斯汀·温德威尔德（Christine VanDeVelde）：我希望女儿申请大学的时候，我能够拿到这本书。

关于大学申请有一大堆的无效信息，数量之多让我吃惊。这些信息既来自于学生父母间的秘密竞争的“建议”，也来自于私人升学顾问，同时也来自于网络媒体释放的“恐吓战术”。在一大堆申请大学的信息包围之中，学生和家长没有一个可靠易懂的途径，确实让申请变成了一个相当复杂的过程。

成为女儿的好母亲一直以来是我人生的首要目标。我想，看着她从大学毕业应该是一件里程碑式的事情，和其他的第一次一样，如第一次说话、第一天上幼儿园、第一个好朋友。但是在她刚开始念10年级的时候，起初极短的一段时间，我发现大学招生过程可能不会是又一个让人开心的第一次挑战，对她如此，对父母而言也如此。我希望能有一本像这样的书来帮助我。

我的家庭试图寻找一些方式来忽视关于大学申请的那些夸大之词，并且尽量避免最痛苦、代价最大的陷阱。我女儿的故事最后是一个开心的结局，她被最喜欢的大学提

前录取。

我的故事同样如此，我的朋友罗宾·马里特（Robin Mamlet）和我决定写这本书。罗宾将她在十万份以上的录取决定中积累的经验带到这本书里来，然后我们还征询了一百位专家的意见，获知了他们对大学招生问题的见解。这些专家都是大学招生办主任和财务资助官员、高中指导老师、教育家、家庭教育专家、ACT 专家，以及美国大学委员会（College Board）和美国大学通用申请系统（Common App）的专家。

我们的目标是写成一本专业的、全面的、权威的书，踏踏实实一步一步地指导大家进行大学申请。

罗宾的经历就是一本指导手册，也包含在这本书里面。她确信她想让学生和家长知道自己当招生办主任这些年所获得的一切信息，我们都写到位了。我确信这本书包含了我所知道的关于学生家庭所需要了解的信息——比如说你是否需要一位私人咨询，是否在个人经历列表里面包含一项社区服务，参观大学的礼仪，如何在这么大的压力和错误的信息里当一个合格的家长。

罗宾和我竭尽全力以一种幽默的语调和超常的平常心应对大学申请中的夸大之词和焦虑。我们通篇的标准就是“是否对学生有用”，写这本书的时候我们问过自己成千上万遍。然后我们开始写所有的一切，以一种最理性的、最能产生共鸣的、连贯的、毫不含蓄的方式。我想我们应该如此，也希望我们确实如此。

大学申请流程部分的难点不仅在于 SAT 考试和申请论文，还在于学生和家长通常会预期录取结果以及大学申请给家庭带来的影响。我十分苦恼当女儿上了大学我会有多想她，一个贴心的朋友这么跟我说：“别担心这个，这只是另外一种冒险。”这句话安慰了我，并且将一直支持、安慰着我。因为现实证明确实是这么回事。

希望这本书能给你和家庭带来所有你需要的信息，此刻只是你生命里另外一部分的尝试——这一定会是一个皆大欢喜的结局！



目 录

第一部分

大局观

第一章 不要跳过此章！ 2

进入大学并不像看起来的那么难——真正的挑战 and 机会

第二章 招生有秘密吗？ 12

没有秘密，但也不是胡乱来的 * 了解大学需要什么 * 最理想的候选人可能并不完美，但是是真实的

第二部分

组织起来

第三章 9 年级和 10 年级：开始申请之前 18

什么时候开始，如何开始 * 丢掉焦虑

第四章 升学顾问和指导老师 27

高中指导老师：学生有力的拥护者 * 私人顾问的利与弊 * 高校与顾问如何沟通 * 过度包装申请

第三部分

准备好上大学

第五章 学习记录 51

申请的基石 * 解释有挑战性的情况 * 如何选择课程 * 课程选择：选修课程、荣誉课程、国际预科课程、提前先修课程 * 需要多少门 AP 高级课程 * 成绩等级和 GPA * 课程级别 * 成绩等级膨胀 * 大学如何评估成绩和课程，如何平衡好成绩等级、高要求课程以及个人时间

第六章 课外活动 67

有关课外活动的的神话 * 课堂之外：运动、社区服务、暑期项目、学校社团活动、工作

和劳动以及国际项目 * 活动列表和简历 * 大学真正寻找的是什么 * 深度与广度、激情、领导力和录取之锚 * 有效的策略：追寻真正的兴趣 * 全才或专才 * 学生如何弄清楚真正的自我以及真正的兴趣

第七章 参加考试..... 84

标准考试：PSAT/NMSQT, SAT, ACT, 和 SAT-II * 美国荣誉学者 * 如何评估考试分数 * 什么时候参加考试 * 做一个考试计划 * 最佳的准备 * 培训有用吗 * 应试技巧 * 理性考试：参加多少次考试 * 高校可选的考试 * 分数 * 大学如何看待标准考试 * 标准考试的争议

第四部分

申请哪里

第八章 创建大学申请列表初稿..... 114

创造大学申请列表初稿四部曲 * 评估学生和学校 * 调查学校 * 信息来源和选择标准 * “统计上可以达到的”、“可能的”、“有希望的”和“稳妥的”大学 * 大学排名：争议、好处和陷阱 * 选择性：学生入读大学的竞争力 * 如何考虑入读花费 * 参考指南概述 * 如何起步，何时停止

第九章 大学访问..... 147

何时访问 * 访问团、信息会议、过夜、与教师或教练会面、课堂参观 * 预约 * 校园访问礼仪 * 自己逛逛 * 问向导和招生办人员的问题 * 父母合适的角色

第十章 正式的申请列表：8 到 10 所大学..... 166

找到适合学生成长及发展的大学 * 学生的愿望与实际合适的平衡 * 估计学生的录取机会 * 合适的学校数目 * 平衡申请列表 * 表达对大学的兴趣 * 不要执着于“名字游戏” * 优秀的学校并不是只有一所

第五部分

申请

第十一章 大学面试..... 182

信息式面试与评估式面试 * 招生办面试 * 校友面试 * 安排 * 一步一步会发生什么 * 穿着禁忌 * 至关重要的准备 * 提问的问题 * 去招生办的礼仪

第十二章 推荐信..... 201

推荐信在招生中的角色 * FERPA——放弃隐私权利 * 问谁 * 如何问 * 补充推荐信 * 跟进

第十三章 申请论文.....	216
----------------	-----

大学要什么 * 自我反思至关重要 * 基本写作建议 * 长申请论文或个人陈述 * sh`#@ty 初稿和下面的九稿 * 简短问答 * 要做什么, 不要做什么 * 剽窃 * 多少帮助算是过度的帮助 * 申请论文如何显示学生与大学匹配

第十四章 申请表.....	242
---------------	-----

申请文档的基本结构 * 最后期限 * 美国大学本科申请系统 * 避免的错误 * 信息完整性 * 刑事定罪和违纪行为 * 最后一分钟前必须提交 * 提交补充材料 * 你签了名意味着什么

第六部分

时机

第十五章 申请计划.....	262
----------------	-----

何时申请 * 常规申请 * 滚动录取 * 提前行动 * 限制提前行动 * 提前决定 I 和 II * 什么样的人应该提前申请 * 什么样的人不应该提前申请 * 提前申请项目和财务资助 * 大学对提前申请项目的理念和策略 * 在虚线上签名意味着什么 * 提前计划中被拒绝或延迟学生的选择

第七部分

支付

第十六章 财务资助.....	283
----------------	-----

我的家庭具备资助资格吗 * 财务资助计算器, 以及提前预估将要支付多少 * 基于需求的援助 * FAFSA * CSS Profile * 基于荣誉的援助和奖学金 * 如何寻找荣誉援助 * 奖学金搜索服务 * 诈骗 * 最后期限 * 财务资助政策: 助学金、借贷和勤工俭学 * 评估你的财务资助金额 * 财政计划 * 如何要求更多的援助 * 术语集

第八部分

决定

第十七章 录取通知和做出决定.....	324
---------------------	-----

你被录取了 * 如何决定: 回访、解决问题, 其他的做决定的工具 * 待录取策略 * 拒绝 * 间隔年 * 如何应对失落 * 高年级倦怠症: 不要屈服 * 分享消息 * 最终核实列表 * 最后一步: 回复、注册订金和感谢