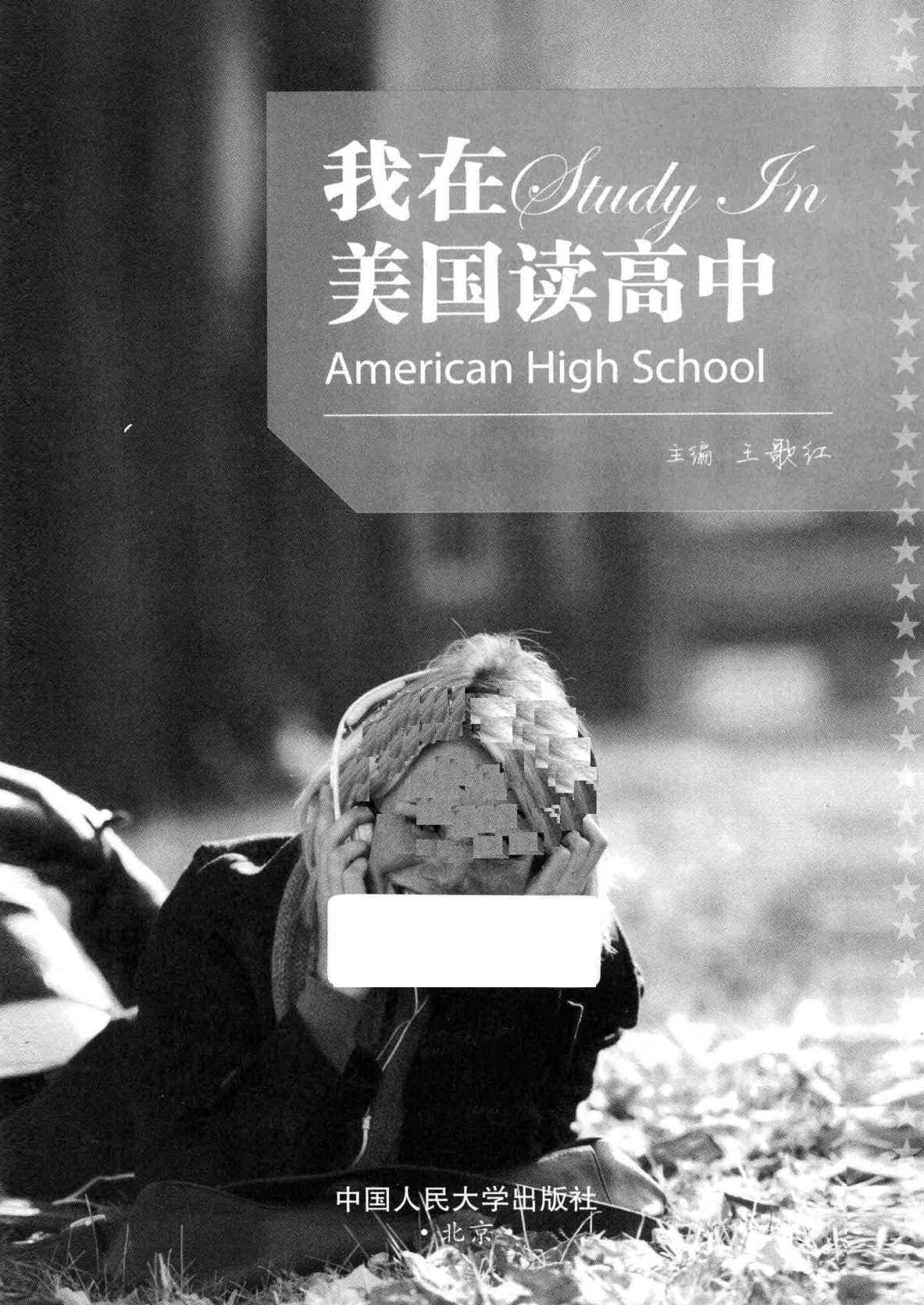


我在*Study In* 美国读高中

American High School

主编 王歌红

中国人民大学出版社



我在 *Study In* 美国读高中

American High School

主编 王歌红

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

我在美国读高中/王歌红主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-300-20593-9

I. ①我… II. ①王… III. ①高中生-学生生活-美国 IV. ①G635. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 005465 号

我在美国读高中

主 编 王歌红

副主编 吴光华 白林 谷永强

Wo zai Meiguo Du Gaozhong

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511770 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.1kao.com.cn (中国 1 考网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京宏伟双华印刷有限公司		
规 格	160mm×235mm 16 开本	版 次	2015 年 3 月第 1 版
印 张	15	印 次	2015 年 3 月第 1 次印刷
字 数	221 000	定 价	39.80 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

前言

PREFACE

这是给有留学计划的家庭编写的一份决策参考。

这样家庭的家长生于 20 世纪 60、70 年代，他们在“文革”后期到改革开放初期接受教育。当这批中年人回顾自己教育历程的时候，会把满意和遗憾都与 20 世纪中国几次天翻地覆的变化联系起来；当他们近距离观察子女教育的时候，也会与自己当年的求学经历相比较。这批家长经历了半生的风雨，而今要为家庭的未来作出一个决定：子女到底应该接受什么样的教育？

留学计划最重要的决策者应该是学生自己。这是一群 95 后甚至 00 后的孩子，本书选编了大量的美国高中生作业给同学们参考。学生要独立作出判断：内容是否喜欢，方法有没有困难。如果同学们有耐心看完，那么与异地教育的接驳将会更加顺利。

本书从亲历者的角度，为有思索的家庭提供家长的视角、学生的视角、培训机构的视角、留学服务机构的视角、国内一线教师的视角。编写者不会做出评判，不就“中美教育哪家强”给出答案。最适合自己孩子的教育才是最好的教育。

本书的编著是 60 后、80 后和 90 后合作完成的。最初的策划人是 60 后的学生家长，主要供稿人是 90 后的留学生，主要翻译、编辑人是 80 后的职场骨干。第一篇的编写者是王训建、王歌红、吴光华、白林和张艳；第二篇的编写者是谷欣然、孟宇森、徐行知、薛楸禹、张泽凡、陆子琪、王歌红、王训建、王艳、薛松、Richard Yin；第三篇的编写者是王训建、

王歌红、王艳、张泽凡、吴光华；第四篇的编写者是王训建、王艳。全书由王歌红、王训建、王艳统稿，中英文翻译是王训建、王艳，康昕昕参加了编辑校对工作。

2015 年 1 月 2 日



目 录

CONTENTS

第一篇

艰难的抉择

第一章 你的高中谁做主 3

第一节 去还是留，这是一个艰难的问题 3

第二节 破译高中名校录取标准 4

第三节 张艳老师谈托福备考 5

第二章 “选择困难症”患者必读 9

第一节 我选择美国私立高中的经历 9

第二节 直击美国公立高中 13

第三章 从容前行 18

第一节 办理签证不求人 18

第二节 写在行前 24

第二篇

揭秘高中课程

第一章 规划重要的人生阶段 33

第一节 老师的话——选课与高中规划 35

第二节 学生的话——美国见闻 42

第三节 学生的话——各色生活 45

第二章 高中“学前班”8 年级 54

第一节 英语——我的狗 54

第二节 历史——政府与救灾 59

第三节 戏剧表演——独白：表哥之死 65

第四节 科学实验——口香糖跟进实验 67

第五节 创意作业——给我的书做广告 70

第六节 父母不在身边的青春期 74

第七节 家长的情绪管理 78

第三章 新鲜刺激 9 年级 82

第一节 写作漫谈 82

第二节 学生感悟——写在期末 87

第三节 英语——麦克白的主题论文 91

第四节 历史——农业革命文明的演变 98

第五节 生物——呼吸系统与循环系统疾病 101

第四章 压力山大 10 年级 113

第一节 英语——我的姥爷 113

第二节 历史——明代艺术 133

第三节 数学竞赛 140

第四节 艺术——我在美国上艺术课 147

第五节 家长的话——跟孩子“学”历史 149

第五章 老生的奋斗 11 和 12 年级 152

第一节 AP 课程难不难 152

第二节 如何选修 AP 课程 154

第三节 学生谈 AP 课程 156

第四节 AP 化学实验报告——高尔夫球实验
简介 158

第五节 丰富多彩的体育 164

第六节 高年级成绩报告单 165

第三篇

人格培养在课外

第一章 融入社会胜在细节 171

第一节 服装 171

第二节 饮食 176

第三节 住宿 177

第四节 出行 180

第二章 拥抱朋友 183

第一节 结识新朋友 183

第二节 惜别的毕业舞会 185

第三章 社会实践 187

第一节 我在美国做义工 188

第二节 “羊爸”说课外活动 192

第四章 安全第一 198

第四篇

常春藤的梦想

第一章 大学申请的准备工作 205

第一节 学生要做的准备工作 205

第二节 家长要做的准备工作 209

第二章 大学申请 211

第一节 大学搜索 211

第二节 学费与国际学生的财务援助 215

第三节 平均成绩点数 (GPA) 如何计算 216

第四节 SAT 考试概述 217

第五节 ACT 考试概述 221

第六节 暑期课程 223

第七节 申请——文书的准备 225

后记 227



第一篇

艰难的抉择

● 第一章 你的高中谁做主

● 第二章 “选择困难症”患者必读

● 第三章 从容前行

第一章 你的高中谁做主

孩子已经赴美读书的家长们在回忆起当初所做的决定的时候，一般会用到“纠结”、“艰难”、“犹豫”等听起来就令人忧虑的词汇。与申请、出行的准备工作、考试等相比，做出决定其实是最为艰难的一步。赴美读书，意味着骨肉分离，意味着较高的资金投入，意味着一个新的成长阶段的开启。

本章将从申请准备、录取标准、考试准备几个方面回答家长 and 同学们在做出决定时可能会关心到的一些问题。

第一节 去还是留， 这是一个艰难的问题

本书并不回答是否应该让孩子去美国读高中的问题，因为这个问题没有正确答案。低龄留学是近年才出现的趋势，我们无法验证在一个比较长的时间范畴之内，一个具体决策相对于个人和家庭的正确性。

然而，我们建议家长和学生做出决定之前一定要听取几个方面的意见。一是听听过来人怎么说。可以约几个家长和学生一起聚聚，听听他们

选择的过程、决定性因素、现在的体验、事后的评价。二是听听中介机构或从事类似工作的个人的意见，最好是在其中工作的朋友。他们每年处理的案例比较多，经验丰富，如果对案例还有跟踪就更具有权威性。提示家长尽可能找其中的朋友是因为中介机构毕竟是受利益驱动的，你可能会碰到对方一下子开价几十万的情况。三是听听孩子老师的意见。老师从学校的角度，对孩子的学习能力、自理能力、自律能力、自我驱动都会有一个评价，对于其是否适合出国学习，老师一般会给出中肯的意见。

收集足够的信息之后，正式进入决策程序。学生本人与家长要平心静气地分析问题并作出判断。我们接触到这样的案例，学生在赴美考察或交流后，本身意愿特别强烈，对在美国学习充满了憧憬。这样的事件往往导致赴美计划提前，打乱了家长之前替孩子所做的规划。于是，我们提出这样一个问题：“你的高中谁做主”。当是“去”是“留”摆在议事桌上，成为家庭在某一时间讨论的主要话题时，我们建议家长和学生都读一下本书的第二篇“揭秘高中课程”，然后回答这样两个问题：第一，作业题目能看懂多少；第二，作业完成的程度能做到多少。然后再考虑赴美以后英语提高程度的度量，从而判断学生本人的适应程度。接下来，全家人一起列出去和留的利弊分析，无论采取什么样的决策形式，充分的协商、沟通、预判都会对学生赴美之后的学习与心理调试有所帮助。

目标学校的列出是决策之后的必经之路。中介机构、过来人、亲戚朋友都会推荐，学生、家长也会通过口碑或排名来寻找梦想的学校。我们建议家长与学生共同完成网上调研与搜索工作，一是熟悉语言环境，二是民主协商，让孩子的高中生活更多地掌握在自己手中，成为当仁不让的主角。

第二节 破译高中名校 录取标准

在兴奋与渴望并存的家长与学生眼中，录取是既神秘又神圣的事情。美国高中在网页上都会有关于录取的说明，有的明确要求托福与 SSAT 成绩，有的没有给出量化指标。相比而言，那些传统贵族名校的录取要求会更为严格。那么，作为中国的留学生，需要注意哪些录取条件呢？

第一，申请人需要是初二至高二的在读学生。美国高中为四年制，相当于国内的初三到高三，初二至高二的在读学生皆可提前申请就读美国高中。

第二，成绩必须达标。按照美国高中的录取标准，国际生的平均成绩最好达到 80 分以上。同时，好一些的学校还会要求学生提供托福、SSAT 或其他标准化考试成绩。

第三，面试体现综合能力。面试可以是现场面试，也可以是电话或视频面试。现场面试时间较长，一般约为 1 小时，有的学校在家带孩子参观学校时就可以预约面试环节。电话或视频面试时间较短，一般半小时左右。由于电话或视频会受到通信质量的影响，面试的发挥往往不如现场见面理想。面试官通过与申请者的交流来考核其综合能力。

第四，申请文书至关重要。各学校对文书要求不一样，文书包括个人简历、推荐信、初中成绩单和问答 essay 四个部分。很多学校要求英语和数学老师分别回答一些关于学生的问题。一般包括学习的内容、掌握程度、个人品性等。有的学校会要求学生回答几个问题，这些问题其实也构成一篇小作文，有的学校直接要求学生写作。

最后我们建议附上参加课外活动奖励、荣誉证书、照片和说明等，从而让招生官更好地认识学生。

第三节 张艳老师 谈托福备考

要想去美国读高中，其中有个很重要的准备就是托福考试。很多同学在刚接触托福考试的时候都感到无从下手，下面我根据自己多年的托福教学经验，向家长和同学介绍一下托福的基本准备工作。

一、词汇准备

根据多年接触托福考生的经验，我发现很多同学在听老师讲解听说读写的做题方法时很难跟上。与同学交谈过之后，才知道大都是因为他们没有认真背诵单词，即单词不过关。所谓的单词不过关分两种情况：一种是

没有大量地背过单词，或者平时很少阅读英文材料。对于很多单词，同学既不会读，也不明白意思。另外一种同学是背过单词书，但是没有听过单词的发音，所以在听力题中遇到这些词汇时就反应不过来它们的意思。因此，最初准备托福的同学，都要用听、跟读的方式去背单词。我推荐的单词书是《TOEFL 词汇》（作者王玉梅）和无老师的《7 天搞定托福单词（第二版）》。基础较差的同学可以从无老师的书开始背，熟悉之后再背王玉梅的书。一定要记得配合录音跟读单词。除此以外，还需要背诵听力和阅读的单项词汇。

二、语法准备

托福不会单独考查语法，但是会在阅读、口语和写作中会考查语法的应用。例如，如果对于从句的知识掌握不好，那么阅读的时候就很难快速读懂长难句，很难快速抓取核心信息。口语和写作中如果出现语法错误，也会很影响分数。对于语法，许多有丰富经验的托福老师都建议没必要深入地去学习细小的语法规则。可以用 1 周的时间先简单学习大的语法用法，例如时态、从句等。推荐的书籍是《无敌英语语法》（初中版）。

针对阅读，同学需要在精读的过程中提高语法的运用能力。只有在读的过程中，见多了相关的例子，才会透彻地理解某种语法的运用。如果准备考试的时间较长，我们推荐用《新概念英语》第三册来做精读材料，逐句读懂，理解语法和词汇。如果时间较短，我们推荐用真题 TPO（TOEFL Practice Online，ETS 官方网站出售的电子版真题）的前几套题目来做精读材料。

针对口语和写作的语法，准备工作是多做一些句子翻译练习。在句子翻译的过程中，可以逐渐地扫清语言输出时的语法障碍。句子翻译的素材可以从口语和写作的范文中找。有的范文直接配备中文翻译，有的需要自己先把范文翻译成中文，再对照大意翻译回去。这个过程可以提高学生输出句子的准确度，是必要的积累。

三、听力单项的准备

听力是听说读写四项里最关键的项目。除了阅读，其他三项都会考查听力能力，因此我们才会说：“得听力者得托福。”听力基础不好的同学，

一定要耐心去做精听练习并配合背诵托福听力的单项词汇。托福的精听练习就是拿考试资料逐句地去听。先听一个句子的核心意思，找到它最核心的词汇，快速理解意思，然后再逐字听出句子剩余的信息。坚持精听，就能学会快速抓取信息，对于后期学习做题很有帮助。精听的材料可以选取真题 TPO 前 10 套里的题目，也可以选择 OG (Official Guide, 《托福官方指南》) 里的题目。这是一个长期的过程，坚持听 20 篇以上，才会看到效果。听力基础提高以后，再去学习做题方法。这里推荐我自己写的书《听出托福好英文》。书中详细地讲解了具体做题方法。用书中的方法，再配合做题，就会取得好的成绩。

四、阅读单项的准备

阅读是听说读写四项里最有规律的项目。基础薄弱的同学可以从精读开始，逐句读。读的时候也要先扫描最核心的信息，确定大意。然后再仔细读出句子剩余的部分。同样要坚持读 20 篇以上。使用的材料也是 TPO 的前 10 套题目。精读打好词汇和语法的基础之后，就可以学习做题方法。托福阅读按照题型，有不同的解题方法。现在网络课程发展比较快，大家可以在网上选取适合自己的老师来学习托福阅读的详细解题方法。

五、口语单项的准备

口语要从发音、语法和逻辑这三个方面准备。首先，对于发音不太好的同学来说，可以多做一些跟读练习。跟读的材料可以是口语里的录音部分，也就是口语里播放的听力材料。这些材料都比较短，容易模仿。同样也可使用 TPO 前 10 套题目来做这个练习。其次，要补充口语的语法，也就是说口语句子要尽量做到准确。这可以参考上文提到的语法复习步骤。语法错误比较少是口语得高分的前提。再次，同学要知道如何展开文章的逻辑。对于文章如何提出观点、展开细节、总结观点，要有一套清晰的逻辑。这个方法可以参考新航道出版的《口语真经》，其第三册最接近考试。很多口语老师都会做口语预测，也可以根据老师的口语预测提前准备可能考到的题目的答案。当然，预测是有风险的，可以按照预测的题目进行复习与练习，但是不能全部依赖机经预测来应试。

六、写作单项的准备

写作的准备是四项里相对来说比较轻松的。写作是可以通过正确的练习方法比较快速地提高的项目。我们做过的培训里，同学通过2~3次课提升5分以上的案例很多。托福对于写作的考查是要求用准确的语言表达自己的观点。托福写作的题目都是能让同学有话可说的话题，贴近生活。在写作方面，首先，要提高语法的准确度，也就是从读范文、翻译句子开始纠正自己的句子的准确度。其次，要提前积累一些固定句型和相关话题的词汇。这是写作课上老师必给的材料。句型和词汇不要贪多，一定要保证熟练应用在文章中。再次，要学会如何展开段落逻辑和文章逻辑。这种逻辑展开能力一是可以通过研读好的范文，找到其段落中实用、可操作的展开方式来模仿学习；二是在一些写作培训课上，老师会带着同学们来练习段落展开。根据我们的经验，托福写作不需要太华丽的语言，也不需要写很多的字数。只要同学能够表达得有理有据，把事情说清楚了，就可以得到比较理想的分数。写作中有一项任务叫综合写作，要求同学读一段文章，再听一段录音，然后自己结合这两个材料，写出他们之间的关联。这种写作乍看起来比较难写，但其实是有很多规律的。只要熟悉了几篇文章，从范文中摘取常用表达，再加上对原文的改写，就可以顺利写出。

总之，托福考试是一项针对语言能力的测试。它需要同学先打好语言基础，才能够顺利拿到理想的成绩。通过正确的学习方法，加上老师的指导和同学自己的认真练习，一定能够早日做好语言方面的准备，顺利走向美国高中！

张艳

，北京语言大学英语文学专业，2000年入行雅思托福培训行业，13年实用英语及应试教学经验。后赴美国深造，全额奖学金就读托莱多大学应用语言学专业（University of Toledo, TESL）。曾是环球雅思北美考试院最核心的托福听力教师及教师培训师、教学口碑最卓越的听力老师，曾任北美考试院教学总监。现开设网络课堂及张艳英语工作室。著有《听出托福好英文》，被托福考生奉为考托圣经。

第二章 “选择困难症”患者必读

经过考试、申请、面试几个环节之后，同学们开始陆续收到学校的录取通知，如何选择又是摆在家长和学生面前的一个难题。根据规定，公立学校一般只有1年的交换生项目。所以计划赴美读高中的家庭多数会选择私立学校。本章选取两位家长的文章，分别介绍选择私立学校的经历和对公立学校的体验。

第一节 我选择 美国私立高中的经历

作为家长，我们觉得中国应试教育已经不能适应孩子全面发展的要求。在中国，高中生似乎只需要向一个方面努力，那就是分数。我们正在计划寻找一条更适合孩子发展的求学之路。

在儿子初中二年级的下半学期，我们开始考虑留学问题。申请去美国读高中还是在国内考重点高中，这是我们必须做出的选择。若留在国内读高中，上初三时必须全力以赴准备中考；若申请留学也时不我待，要有足够的时间做准备。我们当时也犹豫不决，准备两条腿走路，并计划利用初