



# 行进在 美国高中

王宇迪◎著

GROWING UP IN  
AMERICAN HIGH SCHOOL

西雅图，很远；美国私立高中，很近

14岁杭州女孩亲身讲述：12天如何DIY申请成功

39天独自踏上异国求学旅程

1000多个日夜的历练，150000字的感悟



浙江工商大学出版社  
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

# 行进在 美国高中

王宇迪◎著

GROWING UP IN  
AMERICAN HIGH SCHOOL



浙江工商大学出版社  
ZHEJIANG GONGSHANG UNIVERSITY PRESS

### 图书在版编目(CIP)数据

行进在美国高中 / 王宇迪著. —杭州: 浙江工商  
大学出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-81140-931-4

I. ①行… II. ①王… III. ①高中—概况—美国  
IV. ①G639.712.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 154800 号

## 行进在美国高中

王宇迪 著

- 
- 责任编辑 王黎明  
封面设计 王好驰  
责任印制 汪俊  
出版发行 浙江工商大学出版社  
(杭州市教工路 198 号 邮政编码 310012)  
(E-mail: zjgsupress@163.com)  
(网址: <http://www.zjgsupress.com>)  
电话: 0571-88904980, 88831806(传真)
- 排 版 杭州朝曦图文设计有限公司  
印 刷 浙江云广印业有限公司  
开 本 787mm×960mm 1/16  
印 张 11  
字 数 154 千  
版 次 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-81140-931-4  
定 价 38.00 元
- 

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江工商大学出版社营销部邮购电话 0571-88804227

## 序

曾经留学美国斯坦福大学的导师——浙江大学许庆瑞院士培养了十几位博士生导师、一大批企业家，师兄弟们坐在一起，一直在思考一个问题：导师的教育方式“牛”在哪里，能培养出如此多的人才？

小女留学美国已三年多了，每天与她用 QQ 聊天，让我慢慢地对美国高中的教育内容、教学方式有了一定的感性认识。阅读了小女的《行进在美国高中》，我对美国高中的教育有了更深的了解。看着女儿一天一天地进步，作为家长，我在思考，当初让年仅 14 岁的女儿离乡背井、孤独求学合适吗？美式教育有哪些优势值得我们去学习？

周围朋友的孩子，大都每天围着中考、高考转，而他们的父母则花大把的精力、财力把自己的孩子送去各种培训班。我又在思考，在孩子成长的道路上家长应该如何起到引领作用？为了使孩子成人、成才，我们应该给予他们的是什么？

我觉得自己有太多太多的话要说，我不想涉及太多的教育理论，只想把我的感受直白地表述出来，权且作为小女《行进在美国高中》这部处女作的序，希望对那些正在教育孩子的家长有所启发和帮助。

### 一、学习成绩重要吗？

我们不能否认，总体而言，比起那些成绩一般的或者普通高中、普通大学出来的学生，成绩好的或者说重点高中、重点大学出来的学生，长大后在事业上发展得明显更好。我曾经对自己的小学同学、初中同学、高中同学、本科同学和硕士博士同学的发展进行过追踪分析，情况也大体如此，因此我认为取得好的学习成绩是重要的。这

点其实不难理解，因为学习成绩本身就反映了一个学生的能力。我的大学教授在我们毕业 20 周年聚会上说：“你们这些人，即使没有我们这所大学的教育，照样能够成才。因为在那个年代，未经刻意雕琢，能进这样的大学，本身就表现出你们能力的不一般。”这点我非常赞同。当然再进一步分析，我们会发现在现有的教育体系中，学生提高自己学习成绩的途径各不相同，有些学生靠着自己的悟性加上自身的努力取得了良好的成绩；有些同学放弃其他的一切，单纯围绕中考或高考而取得了好的成绩。显然，后一种方式所取得的成绩不能反映一个人的真正能力。说实在的，不管我们愿不愿意承认，孩子的很多能力是天生的，因此我们切不可本末倒置，盲目地追求好的成绩，而置其他能力于不顾。孩子的全面发展，除了追求成绩以外我们还有很多事情可以去做。

## 二、学生要学些什么？

现在的学生每天疲于应付考试项目，该学的没有学成，这真是教育的一种悲哀！其实，根本没有必要在学习上拼命加码。在小女去美国前，我曾经纠结是否应该让她高中毕业后再去国外读大学，当时觉得国外的高中教育理科内容较浅，怕过早出国影响孩子的理科功底。我曾就这一问题与杜克大学的一个教授探讨。她问我：“学那么多干吗？”简单的一个问题把我问住了，想一想我们自己，从小学读到博士，学习的东西哪些是对自己的人生真正有帮助的，哪些又是欠缺的，真是感慨良多。

**身体健康是人生的第一要义。**原本不爱运动的小女，去美国半年后回国却能坚持每天去健身房 1—2 小时，这让我对美国的体育教育有了更深的了解。女儿在书中提到，九年级每天一节的体育健康课，除了健康保健知识教育外，还有游泳、瑜伽、篮球、排球和足球的学习。除了体育课外，学生还需要加入运动队进行训练。小女选择了篮球队，虽然她当时还是一个篮球初学者，但球队外聘的却是专业篮球教练，每天训练两小时，每周 1—2 次校际比赛，整一个专业

队的标准。从这样的投入，不难看出美国体育基础的雄厚、体育市场的广阔了，也不难想象有那么多美国人都把体育锻炼作为每天必需的功课、那么多美国人都拥有广而精的体育爱好了。而身体的健康、体育项目的参与恰恰正是一个人拥有幸福生活的最根本之处，当然体育爱好的广而精对于我们工作过程中的公关交际也是非常有益处的。

**人文科学是孩子价值观形成的基础，对一个人的发展至关重要。**不同于说教，美国高中的价值观教育贯穿于历史、文学教育的方方面面。每天都有一节历史课，要求学生广泛地阅读，并从史学的角度分析相关的历史问题。小女提到，讲到两河流域文明，老师要求学生阅读吉尔伽美什史诗，阅读《旧约》全书，阅读基于圣经故事的小说《红帐篷》，并撰写分析当代新闻的历史小论文。小女的文学教育课也是每天一节，要求整本地阅读文学作品，一年不少于10部。除了一些经典作品外，老师还要求开展专题阅读，比如针对国际学生的移民文学作品阅读，针对女性自尊自立（主题为 Inner Strength of Women）的文学作品阅读，针对当前时事的文学作品阅读等，美国高中教育将文学教育、价值观教育、历史观教育巧妙地融为了一体。且不评论他们选择的阅读作品是否合适，单就其对人文科学的重视而言，对于拓展孩子视野、形成让孩子一生受益的价值观是大有裨益的。

**研究性学习方式对于孩子发现问题、解决问题能力的培养非常重要。**表面上看起来，中国高中学习的理科知识要比美国高中难得多，但实际上，对孩子成长有益的东西并不一定很多，对孩子发现问题、解决问题能力的培养存在很多不足。回忆我们自己的高中学习经历，不正是这样吗？小女在学习牛顿第二定理时，老师要求学生提出问题，用原理解释问题，实验证明问题，用计算机模拟问题的解决，最后得出自己的结论和思考。简单的一个问题，体现了一个完整的科学研究的过程，这比多做几道题目不知道有益多少。再比如文科的学习，大量的阅读，围绕问题的圆桌会议讨论，大量的分析报

告和论文，让我看到了自己在许院士门下研究生阶段的学习生活，这样的学习方式培养起来的发现问题、解决问题的能力，对我们的工作生活起到了非常大的促进作用。我以为这是导师教育方式之“牛”的精髓所在。

**爱心是做人的根本。**我们都说要爱祖国、爱家人、爱朋友，做一个善良的人应该是我们对孩子最基本的要求。爱心的教育不是一朝一夕、一蹴而就的，需要的是家长、老师的言传身教。小女在美国参加的社区服务俱乐部，每天都有固定的活动时间，活动内容丰富多彩，孩子们觉得为他人服务是一件快乐的事情；小女每门课程的老师每半个学期给她的学习和生活一个详细的评价，其客观程度、细化程度就好像我们家长的评价，让小女体会到了老师的关爱。联想到出国前给小女办休学申请时某校长“不能，回来就让她到社会上参加中考”的冷漠态度，真有天壤之别的感觉。小女说，一个人内心爱的种子是要靠社会、学校和家长慢慢浇灌的。有爱，才有孩子的美好明天；有爱，才有社会的美好未来。我，深有同感。

**外语教育必不可少。**我不知道社会上“英语无用论”的论调为何泛滥，就绝大部分孩子的发展来说，英语是有用的，西方人通常能讲两三种外语，在一个中学开三五种外语课是常态。反观国内，我们在英语学习中之所以感觉累，关键是学习方法问题。比如说学校的英语教育从小学三年级就开始了，不知道为什么初中的英语又从基础知识再次起步；语言的教学依然以考试为中心，轻视语言运用能力的培养。我认为这是导致学生花了很多精力学英语，又学不好、不会用的重要原因。美国语言教学中要求学生大量阅读原版小说，每天写阅读日记。每天讨论阅读论题的方法对孩子语言能力的提高非常有帮助，我觉得我们的中学英语教学也不妨一试。

### 三、作为家长我们能做些什么？

这些年来中国的教育水平已经有了很大进步，而且在逐年提高，但是其中的问题也是有目共睹的。当然，问题的解决需要时间，我

们正在长大的孩子无法等待。但是把孩子送到国外留学，不仅需要金钱，需要承受思念的折磨，也需要冒留学带来的诸多风险。当务之急是，作为家长的我们，现在能做什么、应该做什么呢？

家长要有主见地引导孩子。就如同新手上路要熟练司机引导一样，孩子的发展需要家长的引导。要做好引导员，家长必须做到，一是自己不断学习、不要让社会的潮流带着自己跑，要有自己的教育理念，因为每个孩子都有其闪光点，有不同的发展道路。二要给孩子一个发展计划，对于想出国的孩子，小学就应该有一个英语学习计划；对于在国内发展的孩子，即便参加中考也必须有一个计划。要针对孩子素质制订发展计划，从某种程度上来讲，这比盲目地参加培训更为重要。

家长要学会舍弃、学会坚持。我们都希望自己的孩子全面发展、出人头地，但是很遗憾，人类的很多能力是由基因决定的。想想我们自己尚且如此，又拿什么苛责自己的孩子呢？客观地评价自己的孩子、客观地要求自己的孩子，坚持做人的根本，放弃一些好高骛远的想法，才是一个明智家长的选择。

最后，也是最关键的，要让孩子多阅读，要让孩子学会思考，学会做人，这是最最重要的。

王伟强

2013年6月于杭州西子湖畔

# 前言

美国私立高中

很远,很近,很值得思索

想尝试一下西方中学教育,也想给自己一个新的挑战。2010年暑期,14周岁的我,用12天的时间,DIY申请了一所美国私立高中,完成了赴美留学的全部准备工作,39天后独自踏上了飞往美国的航班。应该说当时的我,有些兴奋,有些惶恐,更多的则是少年的无知与无畏。走进美国高中,经历不断探索、不断成长的1000多个日夜,我发现,在这过程中有眼泪、有艰辛,更多的则是思索:

我在想,美国高中究竟有怎样的魅力,让越来越多的中国高中生投向她的怀抱,而这些魅力点是否在中国现有的教育制度下都是无法展现的?

我在想,美国与中国的学科教育、学校管理到底有怎样的差异,而这些差异点哪些是我们的高中教育需要借鉴的,哪些又是我们的高中教育需要摒弃的?

我也在想,我切身体验到的美国高中与当时的我、现在计划赴美国高中留学的同学和家长眼里的美国高中有怎样的差异,而弄清楚这些问题对于减少留学决策的盲目性、最大限度地发挥留学的效益又是大有裨益的。

.....

于是,我决定利用课余时间将我在美国高中这三四年的所见、所思和所想真实地记录下来,按照时间顺序,我把记录分为四篇:美国高中DIY申请篇、美国高中初识篇、美国高中教育实录篇和走向美

国大学篇，并将此定名为《行进在美国高中》。我期待教育的决策者们能从我的实录中感受到美国高中教育的先进经验，进而能为中国的教育改革添一块砖，加一片瓦；我期待学校的老师们能从我的实录中体会到美国高中教育的精髓，进而能将有用的东西借鉴到自己的课堂教学和学校管理中去，让我的学弟学妹们在家乡就能享有与美国私立高中同样优质的教育，而不必体验那少小离家之苦；我也希望那些计划到美国高中留学的同学和家长们，从我的实录中能对美国高中教育有更清楚的认识，进而能对高中留学作出科学的决策。

当然我也希望我能用自己的力量为公益事业作出一定的贡献，因为我已决定将这本书的版税全部捐献给公益事业。

王宇迪

2013年2月27日晚于美国西雅图



## 美国高中 DIY 申请篇

|                  |    |
|------------------|----|
| 一、大幕初启 .....     | 4  |
| 二、演出进行中 .....    | 9  |
| 三、落幕后的转场准备 ..... | 22 |

## 美国高中初识篇

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 一、选择美国私立高中 .....                | 29 |
| 二、美国高中的学制、学期、学历 .....           | 31 |
| 三、美国高中的课程设置和毕业要求 .....          | 34 |
| 四、美国高中 AP 学校和 IB 学校的优劣势比较 ..... | 38 |
| 五、美国高中的考试和评分标准 .....            | 40 |
| 六、美国高中生的暑期学校 .....              | 43 |
| 七、美国高中老师及其工作量 .....             | 45 |
| 八、美国高中老师与学生、家长的定期沟通 .....       | 46 |
| 九、美国高中的学生管理 .....               | 47 |
| 十、美国高中的学生结构 .....               | 49 |
| 十一、我的高中每一天 .....                | 50 |
| 十二、我的衣食住行 .....                 | 52 |
| 十三、美国私立高中的学费 .....              | 55 |
| 十四、美国高中留学的若干误读和随想 .....         | 57 |
| 误读 1: 去国外读高中容易进入好的大学 .....      | 57 |
| 误读 2: 建议在国内成绩不好的学生去美国留学 .....   | 59 |
| 误读 3: 没有英语基础照样可以留学 .....        | 61 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| 误读 4: 高中生留学不需要心理准备 .....        | 62 |
| 误读 5: 国内高中国际课程班是美国高中的绝佳替代 ..... | 63 |

## 美国高中教育实录篇

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一、我的高中英语 .....        | 68  |
| 二、我的高中历史 .....        | 93  |
| 三、我的高中数学 .....        | 103 |
| 四、我的高中科学 .....        | 118 |
| 五、我的高中外语 .....        | 135 |
| 六、我的艺术课程 .....        | 141 |
| 七、我的 TOK/EE/CAS ..... | 143 |

## 走向美国大学篇

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一、美国高中的“指挥棒” .....  | 151 |
| 二、美国高中的大学申请安排 ..... | 155 |
| 三、大学申请的策略管理 .....   | 161 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 后 记 ..... | 164 |
|-----------|-----|

# 美国高中DIY申请篇





在许多家长和同学的眼里，美国高中的申请是神秘的、复杂的，内中充满着迷茫、挣扎和艰辛，这样的想法也曾束缚了我的美国高中申请计划。2010年7月18日，我刚从四川峨眉、乐山拜佛归来，一封不经意的咨询函戏剧般地开启了我的美国高中申请之旅：12天DIY完成全部申请、拿到录取通知，39天后飞抵美国开始美国高中之旅，一切是那么突然，一切又似乎是冥冥之中早已注定。付诸行动，美国高中的申请其实并不像人们想象的那样复杂，只要能用英语进行书面沟通，DIY是完全可行的。

2010年7月05日 初二休业式

2010年7月18日 拜佛归来

2010年7月19日 发邮件介绍自己，咨询学校录取要求

2010年7月20日 学校回复，问了一个出乎意料的问题：“愿意2010年入学还是2011年入学？”

2010年7月20日 回复学校：“2010年入学更好，但忧虑没有标准化考试成绩”

2010年7月21日 学校告知：

(1) 没有标准化考试成绩需要有条件录取

(2) 填写申请文件

(3) 学校收到申请文件48小时内安排英语、数学测试

2010年7月23日 申请文件准备就绪，PDF文件电邮给学校，原件传真

- 2010 年 7 月 24 日 学校对申请材料进行初审，电邮数学测试卷
- 2010 年 7 月 24 日 解答数学题目，电邮给学校
- 2010 年 7 月 26 日 学校提出 7 月 27 日、28 日进行英语电话测试，时间供选择
- 2010 年 7 月 26 日 回复希望 28 日进行测试
- 2010 年 7 月 28 日 美国西部时间下午 4:15，北京时间上午 7:15，英语测试
- 2010 年 7 月 30 日 告知美国高中录取会议结果——“被录取”
- 2010 年 8 月 03 日 签订入学合同，支付保证金 2000 美元
- 2010 年 8 月 06 日 录取通知、I-20 表原件收到
- 2010 年 8 月 06 日 学校将注册表格电邮给我
- 2010 年 8 月 17 日 办美国签证、购买飞机票
- 2010 年 8 月 19 日 注册表格电邮回学校
- 2010 年 8 月 27 日 独自飞抵美国

## 一、大幕初启

2010 年 7 月的我，初中二年级刚刚结束。国内初中的学业对我来说还是轻松的：晚上七八点完成学习任务，学业成绩维持在全年级 14 个班的 11—30 名。老爸说：“够了，有 99% 的可能性进入杭州二中、考进浙江大学了。”我在想：“是不是应该给自己一个更大的挑战？”

看着父母周围朋友的小孩一个接一个地出国留学，留学的想法也慢慢在我心中萌生。那时的我已去过巴西、秘鲁、瑞士、日本、泰国、卡塔尔、埃及、南非、突尼斯、肯尼亚等十几个国家和地区旅行，虽然从来没有在哪一个国家停留过一个月以上，但对于去别的国家读书留学我是不怵的。我在想：“我应该出去留学，”爸妈同意我的观点，但在犹豫“是初三毕业去美国读九年级还是国内高中读一年后去读十年级”。但无论如何，准备工作应该开始了，这是当时我们全家达成的共识。于是 2010 年 7 月

19日，即从四川峨眉、乐山拜佛回来后的第一天，由老爸执笔给我们心目中的一所理想学校发了一个咨询邮件，目的只是了解一下美国高中的录取要求。

也许是2010年的录取计划尚未完成的缘故吧，学校回复询问“你们的计划是2010年申请还是2011年申请”，大大出乎我们的意料，当时的我不要说标准化考试（IBT/SSAT）没有参加过，即便是IBT学习也是刚列入计划。学校认为，如果符合录取条件可以有条件录取，即当年9月在美国参加学校组织的托福考试，合格就留在美国，不合格就打道回府。我们召开家庭会议讨论了一个晚上，一致认为：

（1）补录是一个机会，从某种程度上讲比正常录取容易。

（2）适合自己的学校是最好的学校。

（3）国内的初三大部分时间是复习备战中考，留在国内读初三浪费时间。

（4）国内的小学、初中已反映出一个人的学习能力，相信我能慢慢适应美国的高中学习。

（5）离开学还有一个月时间补习托福，即便9月在美国托福考试不合格，就权当一次美国游学，回国后落下的一个月课程补习一下还是容易的，不会影响中考。

（6）一致同意申请2010年8月入学。

于是我的美国高中之旅开启了。

2010/07/19 联系学校，咨询学校录取要求。

Dear \* \* \* ,

Thanks for your admission information. It really impresses me.  
\* \* \* is a dream school for us.

Here is the brief resume of my daughter: