

美国前驻华公使

William C McCahill Jr

倾情推荐

中国留美高中生文化交流网唯一指定留学参考书目

A PERFECT PLAN

阎峻峰 著

完美的计划

APPLY FOR
AMERICAN HIGH SCHOOL IN
ONE YEAR

用 一 年 申 请 美 国 高 中

阎峻峰 著



APPLY FOR
AMERICAN HIGH SCHOOL IN
ONE YEAR

完美 的 计划

用 一 年 申 请 美 国 高 中



社会科学文献出版社
SOCIAL SCIENCES ACADEMIC PRESS (CHINA)

图书在版编目 (CIP) 数据

完美的计划：用一年申请美国高中 / 阎峻峰著. —北京：
社会科学文献出版社，2016. 3
ISBN 978-7-5097-8584-3

I. ①完… II. ①阎… III. ①高中－留学生教育－
概况－美国 ②高中－介绍－美国 IV. ①G639.712.8

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第312849号

完美的计划：用一年申请美国高中

著 者 / 阎峻峰

出 版 人 / 谢寿光

项目统筹 / 顾婷婷

责任编辑 / 崔晶晶

出 版 / 社会科学文献出版社·北京社科智库电子音像出版社 (010) 59367105
地址：北京市北三环中路甲29号院华龙大厦 邮编：100029
网址：www.ssap.com.cn

发 行 / 市场营销中心 (010) 59367081 59367090
读者服务中心 (010) 59367028

印 装 / 北京季蜂印刷有限公司

规 格 / 开 本：787mm×1092mm 1/16
印 张：15 字 数：220千字

版 次 / 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
书 号 / ISBN 978-7-5097-8584-3
定 价 / 32.00元

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社读者服务中心联系更换

▲ 版权所有 翻印必究

阎峻峰

江东人氏，已界中年。早年从事金融证券行业，其间亦从事业余创作。生平酷爱读书，古今中外涉猎颇多；爱好广泛，摄影、旅游、足球、影视均痴迷。

2011年，为协助女儿申请美国高中，开始研究美国教育，小有心得，即为此书。

考试任务繁重,学校的功课如何兼顾? 时间有限,
Summer School有无必要? 美国私立高中各式各样,
什么叫“最适合你的”? 拿到多个 Offer 也为难, 该
如何权衡?

本书是一对父女对“高申”这一年的回顾和总结,
从全家统一思想、各种考试的复习,再到选择顾问、
赴美面试,以及这期间种种利弊权衡、艰难选择,本
书将为您呈现最真实和最智慧的“高申”历程。

中国留美高中生交流网:
www.pmkcity.com

博客:
www.blog.sina.com.cn/yyyy3



策划统筹: 顾婷婷 崔晶晶
责任编辑: 崔晶晶
服务热线: 010-59367042

装帧设计  社科文献设计中心
Telephone 010-59367109

2016年版序

吃苦的教育与教育的吃苦

现在很多家长赞成孩子高中出国留学的理由之一据说是为了让自己的孩子少吃苦，少吃中国教育之“苦”，免受中国高考制度的残酷折磨。

比如我们经常可以听到下面两种说法，其一：中国学校的题海战术压得孩子们喘不过气来，每天都是“三更灯火五更鸡”，孩子在高考前夕过的就是非人的生活。其二：“你看看人家美国的教育，孩子们轻松愉快，毫无压力，在快乐中学习。”

在这些家长看来，这些苦都是我们这些恢复高考后第一代大学生所吃过的，是刻骨铭心的，是终生难忘的，何况现在的苦比我们那会儿还要变本加厉。所以绝不能让自己的孩子“吃二遍苦，受二茬罪”。要让我们的孩子去国外接受教育，轻轻松松，无忧无虑，快快乐乐地成长。

现实情况真的是这样吗？

在我看来，有这种思想的家长既误解了中国教育，又误解了美国教育。如果用这种思想去指导自己孩子的学习，真可应了一句中国的成语叫“一误再误”。

其实，有这种想法的家长往往在很多场合都陷入了一种悖论，他们一方面极度厌恶中国的教育，另一方面又对自己孩子在美国所具有的理科优势沾沾自喜：“数理化嘛，自然是我们比他们要强很多。”殊不知这种“强”恰恰是中国教育从小学到初中的压迫式题海战术所造就的。还有一种情况是，很多家长一方面极度否定中国的教育，另一方面却为了让孩子保持中国特色，强迫他们去学习所谓的中国传统文化，参加各种国学班，背诵大量的传统经典，如“四书五经”之类。

这种悖论使很多家长在孩子出国后不论是在和孩子的沟通方面，还是在对孩子学习的督促方面，帮助孩子制订学习规划（乃至未来的人生规划方面）都陷入了困境。

其根源就在于这种对中美教育的误解使他们对高中出国留学的目的不清。

为什么有这么多家长会对孩子在学习吃苦这么耿耿于怀？

我想无非就是这么几个原因：

第一，过分夸大了中国教育的负面因素，把中国教育存在的问题归结为压迫式的题海战术，“攻其一点，不及其余”。其实目前中国教育存在的问题有很多，或许题海战术是最不重要的一个。几乎所有 SAT 的学习经验中最重要的一条就是多做真题，反复做，这不也是题海战术吗？

第二，误解了吃苦与快乐的辩证关系。长期僵化的思维模式使我们把吃苦和快乐完全对立起来，好像读书就是吃苦，而不读书，吃喝玩乐才是快乐。殊不知快乐在很大程度上源于成就感。有了成就，才有心理满足，才能真正快乐。否则追求快乐就变成一味地追求感官快乐了。对于学生来说，成就感可以来源于优异的成绩，良好的体育竞技能力，杰出的艺术修养，广泛的社会活动，等等。这样，他就能在学校范围内得到老师和同学的认同，就能获得真正的快乐。

第三，以己度人。我们的家长都是中年人，大部分都被工作、家庭、社会交际拖得疲惫不堪，几乎没有时间去读书，久而久之，自然把读书学习视为畏途，从而认为孩子们读书也是非常辛苦的，甚至苦不堪言。殊不知孩子们的精力远不是我们这些虚弱的中年人可比的。他们有无穷的精力去发泄，在足球场上，在舞场里，在聊天中，为什么就不能在书本上？要知道，读书永远是一个孩子最重要的事情。

第四，或许还有一种最重要的因素在作祟。很多家长都是成功人士，自己通过努力获得了足够儿孙享用的财富，因此希望孩子能轻轻松松，快快乐乐，不用去付出努力就能过上安逸的生活。在我看来，这个或许是对孩子成长最不好的因素了。要知道，财富地位可以继承，但优良品质却无法直接让渡。中国传统的“富不过三代”就是最深刻的说明。

因此，我们必须再一次澄清所谓中国教育的问题所在。它不在于让孩子们“吃苦”，而在于思想僵化，因循守旧，缺乏创造性。不论是文科还是理科都存在这个问题，表面上看文科教育更甚，但摧残更大的或许是我们还沾沾自喜的理科教育。

我们之所以把孩子送出国，低龄留学，就是为了让他们能在一个更广阔、自由、多元化的空间里得到教育，让他们的思想去飞舞，让他们的意志得到伸展，让他们的潜能得到充分的开发。

世纪之交的这一代孩子或许是近几十年来中国最优秀的一代人，他们继承了中国文化的优秀方面，又有开阔的世界性眼光，他们的思想基本和世界同步，他们的胸怀已经能包容世界。列宁在谈到普希金的时候曾经说过，普希金在艺术方面一点也不比巴尔扎克等世界大师差，但普希金只能是俄罗斯的民族诗人而不是世界大师，因为当时俄罗斯还没有走向世界（大意）。同样，当我们这个民族走向世界的时候，或许他们中间会出现真正属于中国又属于世界的大师。

他们是有才华的，不能浪费了。

这和是否要吃苦没有关系。

在某种程度上，他们现在要吃更多的苦。

翻遍古今中外的教育史，就没有不吃苦的教育。

教育的功能无非有两个，其一是整个社会的大众的教育，目的是提高整个社会的文化水平，为社会提供更多适应技术进步的劳动力。其二是精英教育，目的是为社会选拔引领时代发展和对社会进行有效管理的精英。既然名为精英教育，那就一定是优胜劣汰的，一定是竞争的，一定是有输有赢的，一定是几家欢乐几家愁的，所以也一定是残酷的，一定是吃苦的，而且是要吃很多苦的。从中国古代的“囊萤映雪，凿壁偷光”到现代所谓哈佛大学图书馆“昼夜不息的灯光”无不说明了这一点。

美国的高中教育远比我们中国家长能想象的要“苦”得多，学术上的GPA、SAT、SAT2、AP都是横亘在每个学生通往大学之路上的一座座有待攻克的高山（中国孩子还有个TOEFL）。似乎每个外国孩子都擅长的体育和艺术逼得你必须要去勉力为之，否则你就会被排挤出了校园主流文化之外。

无数让人看着眼花缭乱的社团让你必须去选择，去做好。于是学术、运动、表演、社工、模联、演讲、交际、办报纸、办杂志……几乎会让孩子们连轴转，每样都要努力去做，而且要做好，能不苦吗？

但是，否极泰来。当你的 GPA 达到 4.0 的时候，当你的 SAT、AP 一门门都 PASS 的时候，当你在运动场上“扬眉剑出鞘，一剑定乾坤”的时候，当你在一出音乐剧里唱完一首咏叹调面对无数鲜花和掌声的时候，当你做完义工面对感激的眼神的时候，当你在模联的演说中把对方 PK 下去的时候，你没有感到由衷的快乐吗？你不觉得这种快乐比单纯的轻轻松松，无忧无虑的快乐来得更有价值吗？

以前我们一直有一个说法叫“寓教于乐”，比照美式教育，或许我们看到更多的是“寓乐于教”——在接受教育中得到快乐。在这种广义的教育中，孩子们通过自己的艰苦努力和不断尝试，找到真正的兴趣所在，真正的擅长所在，在各自的领域里取得让人瞩目的成绩，最终为自己在未来的社会中赢得一席之地，既做到自己的价值最大化，也为这个社会做出回报。

我想，这或许就是美式教育的核心所在。

这种教育一定是快乐的，也一定是艰苦的，甚至会更苦。

阎峻峰

2015 年 12 月 20 日

2013年版

序 言

阎先生和阎太太给了他们的女儿父母所能给的最珍贵的礼物之一——素质教育。这本书就是讲述了他们寻求素质教育之路的历程——详细的计划、全面的研究和深刻的认识。他们的这段历程进行了两年之久，并且最终成功地申请到了美国最好的私立高中之一——The Lawrenceville School（劳伦斯维尔学校）。可以肯定，当他们的女儿四年之后高中毕业时，她将会为进入一个一流的美国大学做好全面的准备，并且来自世界各地的老师和同学也将会是她一生的朋友。

所谓“素质教育”，在这里的意思是指教导年轻人掌握那些未来他们要贡献于社会的语言文化和科学知识的能力，这同时需要他们有崇高的道德和敏锐的判断能力，带着一种批评性的态度去评估历史、政治以及各种常规的事和不同的人。素质教育强调学生从“他人的想法”中学习，与各种不同的理念碰撞并产生共鸣，从而认知它们的价值。素质教育训练学生各个方面，从艺术到体育到各种让他们受益终身的爱好，最终让学生成为真正意义上的多才多艺的全面发展的个体——富于想象力、创造力以及坚强的意志力。

素质教育兴起于西方，可以追溯到古希腊，并且成为欧洲及美国的学校一直秉承的教学理念。这种教育的课程通常强调 liberal arts（人文科学）——包括文学、历史以及一些基本科学。但是素质教育这种教学方法并不是西方教育传统所独有的。比如说，藏传佛教僧人，他们所进行的面对面的哲学论辩训练，就带有鲜明的素质教育特征。波斯哲学家、医学家 Avicenna（阿维森纳）和其他穆斯林科学家、数学家、天文学家们之所以

获得巨大的成就，就是善于思辨的结果。他们不断地去质疑自己所发现的数据，质疑他们的老师以及朋友。

素质教育的核心价值尤其是指批判性思维和判断力，它不要求学生死记硬背答案，也不是让学生鹦鹉学舌般地重复老师的上课内容，从而在考试中拿高分。素质教育可以赋予我们真正的创新精神，培育我们对他人的尊礼守信和对法律的敬畏遵守，所有这一切都是现代文明社会的基础。

如今在中国，绝大部分家长只能让他们的孩子上公立学校或者所谓的私立学校，然而从表面上看私立学校教的也是国家统一要求的应试内容，至少在九年义务教育期间是如此。但是仍有一小部分中国家长拒绝让他们的孩子接受这种应试教育模式，并且想方设法地寻找更合适的素质教育，尽管这种教育在国外更为优秀。把一个十几岁的孩子送到国外读书，对中国家庭来说会是一个艰难的决定，这不仅是因为父母与孩子在感情上难舍难分，更为重要的是，在现实中“开弓没有回头箭”。一个十几岁的中国孩子，只要在国外接受了素质教育就不太可能再回到中国上大学。如此，这将是一个进退两难的困境——循规蹈矩地在国内发展，还是成为一个世界公民？

那么中国家庭又该如何做决定，如何克服这些重重困难，并成功地将他们的孩子送进美国或者其他素质教育体系中去学习？在这本书里，阎先生一家描写了他们的经历，给其他中国家庭在如何教育孩子上做了一个非常好的范例。

William C McCahill Jr

2012年8月 写于北京

2013年版 自序

这是一对普通父母陪伴一个普通女孩参加美国私立寄宿制高中申请（以下简称“高申”）的故事。

故事的时间是整个2011年，从年初到年末。故事的结局是“洗具”，女孩考取了她心仪的美国私立高中名校——The Lawrenceville School。

在这个故事里没有任何高深的教育理论，不论是中国的还是美国的。有的只是我们三人在这一年中的所思所想，所作所为，或喜或悲，错进错出，时而狂喜，时而忧虑，时而淡然，时而哭泣，当然吵架是少不了的，简称心路历程。

更重要的是思想，从年初略带冲动的仅仅是出国读书的想法到拿到Offer时，我们已经形成了一整套女儿未来发展的完整规划，感谢科学发展观。

从小学到初中，女儿一直是在国内接受教育，再往前，就是家里的传统教育。应该说，十年左右的国内教育为她打下了一个良好的基础，既有扎实的学术训练，又培养了广泛的兴趣爱好以及爱心和良好的身体素质。这些都是保证女儿去了美国后，能尽快地适应那里的学习和生活的前提。从后来女儿在美国的情况来看，她适应得非常好。从这个意义上说，我们首先应该感谢中国的教育。

之所以选择去美国读高中，理由有很多，其实归纳起来，最重要的一点就是让她能够尽可能早地在一个多元文化的教育环境中得到锻炼，开拓眼界，砥砺思想。毫无疑问，未来的世界一定是一个多元文化的世界，那些未来世界的领导者们也需要从小就熟悉多元文化和多元文化的世界。

在教育自己孩子方面，我们每个家长都应该是探索者，这不仅是因为

我们的教育本身正处于一个大变革时期，而且是因为孩子的个性不同。不同个性的孩子需要用侧重点不同的方式去培养，家长需要为每一个孩子量身定做一套教育模式，在充分尊重孩子意愿的情况下，在学术、美育、身体素质 and 批判性思维方面对孩子进行培养，正像《诗经》上所说“如切如磋，如琢如磨”。其目的是使孩子能尽快地适应这个多变的社会并尽可能地脱颖而出，同时，让孩子在面对各种不可预测的选择时尽可能做出正确的判断。

这个责任，理应而且只能由家长来承担。

如果说孩子的成长有什么共性的话，那就是每个孩子的成长过程都会留下一串长长的足迹，后来的孩子尽管不能亦步亦趋地照着走，但至少可以大致判断一个方向，得到一个提示，获得一个启发，来判断前面是“正路”还是“邪路”。

这本书，就是希望能给后来的高申党们一个小小的启发。

在这本书的写作和整理过程中，我们想尽量还原这一年中发生的所有和高申有关的事情。本来最好的方式应该是日志，但苦于“年事已高”，记忆废弛，当时又没有每天认真地做记录，所以只能大而化之，以月为凭来叙述，是为“月志”。

阎峻峰

2013年1月19日

目 录

★ 001 第一章 1月 决定高申

- / 001 高申 高申
- / 002 高申辩证看
- / 005 高申全家总动员

★ 007 第二章 2月 考试准备

- / 007 准备TOEFL
- / 009 准备SSAT
- / 011 确定教育顾问
- / 014 申请Summer School

★ 017 第三章 3月 SSAT培训

- / 017 参加SSAT培训
- / 018 如何协调英语标化考试和学校功课的关系
- / 020 关于SSAT的若干事项
- / 027 【Yvonne的“高申”心经】之SSAT学习

★ 030 第四章 4月 渐入佳境

- / 030 培养良好的学习习惯
- / 033 思索教育

★ 038 第五章 5月 首考TOEFL

- / 038 考试安排很重要
- / 039 第一次TOEFL考试
- / 041 关于TOEFL Junior

★ 044 第六章 6月 准备赴美

- / 044 赴美参加夏令营
- / 045 高申和参加夏令营的关系
- / 048 【题外话】之美国的中学夏令营和中国的出国游学
- / 048 Summer School
- / 051 游学夏令营

★ 055 第七章 7月 夏令营生活

- / 055 夏令营之学术
- / 058 夏令营之衣食住行
- / 060 管理严格
- / 061 存在的问题
- / 062 【Yvonne 的“高申”心经】之Summer School纪实

★ 069 第八章 8月 初考SSAT

- / 069 见到教育顾问和SSAT测试
- / 071 初步确定申请学校
- / 072 暑期TOEFL冲刺

★ 075 第九章 9月 再考TOEFL

- / 075 充分利用一切时间
- / 077 第二次TOEFL考试
- / 079 【Yvonne 的“高申”心经】之Crack for TOEFL

★ 081 第十章 10月 美国面试

- / 081 出行准备
- / 084 Porter女校
- / 089 【题外话】之Miss Porter's School和美国女校
- / 093 Loomis和NMH
- / 097 Concord和Milton
- / 102 St.George's School
- / 105 走马观花美国大学
- / 110 Choate和Blair
- / 113 Lawrenceville
- / 119 关于美国教育的思考
- / 126 学习方法的讨论
- / 130 【Yvonne的“高申”心经】之面试

★ 135 第十一章 11月 最后冲刺

- / 135 什么是“最适合你的学校”
- / 139 第二次SSAT考试
- / 141 “九升九”最好

★ 143 第十二章 12月 填写表格

- / 143 填写申请表
- / 145 Yvonne的Essay

★ 149 第十三章 拿到Offer以后

- / 149 学校联系
- / 151 “出榜”前后
- / 153 学校学习
- / 154 创办“南瓜城”网站
- / 156 实践新东方
- / 158 入学准备
- / 160 【Yvonne的“高申”心经】之2011这一年
- / 165 【题外话】之如何融入美国社会
- / 168 【题外话】之如何与孩子沟通

★ 173 附 录

- / 173 美国私立高中介绍
- / 179 2015—2016年美国私立寄宿高中最新排名
- / 181 2012年美国私立寄宿高中平均sat成绩排名
- / 190 高申时间规划表
- / 193 赴美准备之书目推荐
- / 197 美国出行攻略
- / 201 学校医疗登记表格的填写
- / 205 The Lawrenceville School 2012-2013学年课程安排及我们的选择
- / 213 The Lawrenceville School学生俱乐部及相关思考

- / 219 2013年版后记
- / 221 2016年版后记