

# COLLEGE APPLICATION

# 牛校·牛人·牛文

——美国 TOP20 名校

本科申请文书：案例、范文和分析

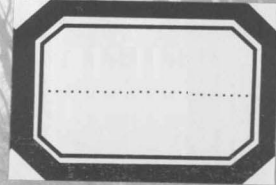
张旭 编著



- ★ 毫无保留地分享真实留学申请案例的具体细节
- ★ 如实详尽地展示留学文书的范文和具体样本
- ★ 画龙点睛地剖析每个案例或文书的得失之处
- ★ 摒弃华而不实，反对盲从、做作和抄袭
- ★ 提倡真实、积极、富有个性和有针对性的申请文书



 中国人民大学出版社



# 牛校·牛人·牛文

——美国TOP20名校本科申请  
文书：案例、范文和分析

张旭 编著

中国人民大学出版社  
·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

牛校·牛人·牛文: 美国 TOP20 名校本科申请文书: 案例、范文和分析 / 张旭编著. —北京: 中国人民大学出版社, 2014.5

ISBN 978-7-300-19108-9

I. ①牛… II. ①张… III. ①留学教育—申请—英语—应用文—写作—美国 IV. ①H315

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 057391 号



牛校·牛人·牛文——美国 TOP20 名校本科申请文书: 案例、范文和分析  
张旭 编著

Niuxiao Niuren Niuwen—Meiguo TOP20 Mingxiao Benke Shenqing Wenshu: Anli Fanwen he Fenxi

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.lkao.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 185 mm × 260 mm 16 开本

版 次 2014年6月第1版

印 张 11.75

印 次 2014年6月第1次印刷

字 数 184 000

定 价 29.80 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换



每年这个时候我都很高兴，终于可以闲下来了。同学们都拿到了满意的录取通知，大家踌躇满志，准备迎接新的挑战。我却往往在见面的时候不停地打击大家，反复交代和泼冷水。每年6月中旬，博创留美都会安排一次美国大学全真模拟课堂，今年是一位伯克利的教授来讲课，我仍然是助教，课题是国际经济学，也在准备教材和教案。这次课和这本书的目标是一致的，就是尽量贴近实战和真实情况。

回顾去年博创留美本科生入学申请的最好办法是重温我辅导大家写的文书。每一次我都强烈地感觉到，申请文书的质量高低简直就是除了标准化考试分数之外最重要的指标了。当大家惊讶于为什么有的SAT分数中等的同学能申请到耶鲁大学，而有的分数超高的同学却只能被前20名以外的学校录取时，我都会翻开当时指导这些同学写的文书，仔细看过之后，都会觉得万事皆有缘由。但是大多数同学和家长对于文书的重要性都没有完全的体会，或者只有比较混乱和粗浅的想法，这也就促成了我写这本书的初衷。

现在市面上的留学文书指导书，我觉得在这方面的指导也是欠缺的。我将这些书大致分了一下类，类别如下：（1）一些机构引进的HOW TO GET INTO TOP COLLEGE之类的文书荟萃。这些参考书的问题在于，其中的文书都是美国学生写的，我们可以借鉴思路和行文，但内容却和中国学生的生活相去甚远，实战意义不大。（2）外语院校老师写的写作指导系列。这些书我觉得比较尴尬，一方面作为提高写作能力的工具书，不一定适合SAT、TOEFL或GRE考试的写作要求；另一方面，这些书只能帮助学生打下写作基础，但申请文书的题目千奇百怪，这和写作练习又是两码事了。（3）部分家长和留美精英学生写的总结和范例，如哈佛女孩、耶鲁男孩之类。这些书有很好的参考意义，但我认为借鉴也要范围广一些，不要把目光集中在一个哈佛女孩或一个耶鲁男孩身上，否则自己就容易陷入模仿不成反倒失去本真的怪圈，毕竟我们过的是自己的生活，而不是别人的生活。

所以，这本书一定要贴近实战。当然，要写出一本既有指导意义，又有实战效果的申请文书文集，是很困难的。首先，这本书要求作者必须真正指导、参与、起草过这些名校的文书。简而言之，这个老师必须是真的用文书指导把学生送入这些名校的，如果自己没



有动过笔，他就绝对没有发言权。其次，这些上名校的同学都有自己的小性格、小叛逆和各种精明的打算（当然这也是他们能去名校的一个原因），并不是每个同学都愿意把自己的文书拿出来分享，因为这毕竟是一个人内心最真实和最客观的剖析或表白。

不管怎么说，经过计划和沟通，我已经跨越了这些障碍，可以动笔写了。每一次新书面世我都发现，只要我写的书里面有英文的，很多读者都是买回去后翻了翻就束之高阁。看来工具书搞得太学术了也没必要，所以我想做一个调整，尽量满足那些看不懂英文的家长 and 只愿意粗粗翻阅的同学的需要。英文的文章我就不做注解和单词解释了，但是所有文章我都会做一个每段话意思总结或大概的中文翻译。

所以，假设你现在是一个高三上学期的学生，填写申请表格来到了文书部分，开始一步一步往下走，一直到完成所有申请文书写作，请先了解本书的概况：

第一板块，直接进入美国大学本科申请系统 COMMON APPLICATION 的公共文书写作部分，先对题目作出分析和解释，然后举个例子说明每个小文书怎么写。所举范例的原因和成功之处，我也作出了点评和分析。然后进入 COMMON 的公共文书主体部分。假设我们去写，文书题目的含义是什么，我们的背景和活动经历怎么安排，最后怎么成文，我举了几个例子。关于 COMMON 系统的公共补充文书，也以此类推，先分析题目然后举例。

第二板块，我对综合排名 1~20 的牛校的补充文书进行分析和写作指导，主要针对同学们的文书做了介绍。注意，没有补充文书的华盛顿圣路易斯大学我们没有收录，达特茅斯学院的文书我们也用写得比较多的纽约大学的文书来替代，因为纽约大学的文书比较有点特点，这个学校也是“大众情人”，申请者数量巨大，虽然排名在 30 多，但这丝毫不妨碍它成为一个超级牛校。另外，我还去掉了圣母大学和范德堡大学，用密歇根大学和弗吉尼亚大学代替，这也是申请最多的两个 EA 学校，所以举出这两个例子更有实战意义。

以上的两个主要板块，每个部分我都会列举一位被该校录取的同学的文书作为例子，分析他（她）的活动、背景、经历和目标。大家看看如果你是他（她），你准备写什么？怎么写？如何判断自己写得好或坏？然后看看我指导的这个同学是怎么写的，对比之后看看我的分析，我们的选择和处理是否有道理，那时候就一目了然了。

附录部分是 2013—2014 年的 COMMON APPLICATION 的题目，因为较往年已经发生变化，这里我也做个大概的讲解和分析。

真心祝愿各位能借助本书的帮助，进入牛校，成为牛人。

张旭

2014 年 4 月

# CONTENTS

## 目录

### 板块A 绝大部分学校要求的公共文书

一、COMMON 系统的小活动文书	2
二、COMMON 系统的主体文书	8
三、COMMON 系统的补充文书	21

### 板块B 1~20名牛校的补充文书

一、Harvard University 哈佛大学	32
二、Princeton University 普林斯顿大学	38
三、Yale University 耶鲁大学	47
四、Massachusetts Institute of Technology 麻省理工学院	57
五、Stanford University 斯坦福大学	61
六、University of Pennsylvania 宾夕法尼亚大学	70
七、Columbia University 哥伦比亚大学	76
八、University of Chicago 芝加哥大学	85
九、Duke University 杜克大学	99
十、New York University 纽约大学	105
十一、Northwestern University 西北大学	110
十二、Cornell University 康奈尔大学	115
十三、Johns Hopkins University 约翰·霍普金斯大学	122
十四、Brown University 布朗大学	127



十五、Rice University 莱斯大学	137
十六、Emory University 埃默里大学	143
十七、University of California-Berkely 加州大学伯克利分校	150
十八、Carnegie Mellon University 卡内基梅隆大学	158
十九、University of Virginia 弗吉尼亚大学	162
二十、University of Michigan 密歇根大学	173
附录 更新后的COMMON APP系统公共文书	178

## 公共文书案例及范文(附大学名称)

1. 公共文书案例及范文(附大学名称)	178
2. 公共文书案例及范文(附大学名称)	178
3. 公共文书案例及范文(附大学名称)	178

## 公共文书案例及范文(附大学名称)

4. 公共文书案例及范文(附大学名称)	178
5. 公共文书案例及范文(附大学名称)	178
6. 公共文书案例及范文(附大学名称)	178
7. 公共文书案例及范文(附大学名称)	178
8. 公共文书案例及范文(附大学名称)	178
9. 公共文书案例及范文(附大学名称)	178
10. 公共文书案例及范文(附大学名称)	178
11. 公共文书案例及范文(附大学名称)	178
12. 公共文书案例及范文(附大学名称)	178
13. 公共文书案例及范文(附大学名称)	178
14. 公共文书案例及范文(附大学名称)	178
15. 公共文书案例及范文(附大学名称)	178
16. 公共文书案例及范文(附大学名称)	178
17. 公共文书案例及范文(附大学名称)	178
18. 公共文书案例及范文(附大学名称)	178
19. 公共文书案例及范文(附大学名称)	178
20. 公共文书案例及范文(附大学名称)	178
21. 公共文书案例及范文(附大学名称)	178
22. 公共文书案例及范文(附大学名称)	178
23. 公共文书案例及范文(附大学名称)	178
24. 公共文书案例及范文(附大学名称)	178
25. 公共文书案例及范文(附大学名称)	178





# 板块 A

绝大部分学校要求的  
公共文书



# COMMON 系统的小活动文书

## 题目

### Short Answer

Please briefly elaborate on one of your extracurricular activities or work experiences in the space below (1,000 character maximum).

请简要阐述你的课外活动或工作经历(最多 1 000 个字符),并填写在下面的空白处。

## 分析

文章虽然很小,但其重要性却不可忽视。我们分别从 5 个方面作分析说明。

### 1. 选择合适的活动

首先我们应该专注于一个长期的活动。招生人员非常想知道为什么你选择这个活动。在这篇文章中请尽你所能阐述这一活动,不管是下棋也好,游泳也好,或在当地书店工作也好,都是不错的选择。

### 2. 解释这个活动为什么对你重要

在提示里面用了“elaborate”(阐述)这个词,所以我们该做的就不仅仅是去 describe(描述)它。除此之外,我们还应分析这个活动。为什么它重要呢?例如,如果你的课外活动是英语社社长,你不应该简单地描述你的职责是什么,而应解释为什么你会担任这个职务,你的收获或是它所需要的办事理念和风格跟

你是否一致。招生委员会出这篇小作文的目的并不在于了解这个活动本身,而在于了解申请者本人。举一例,在下面第五个例文中,作者就尽其所能地阐述裁判与现在法制社会的本质联系。

### 3. 尽可能精确和详细

无论你选择的是什么活动,一定要用精确的细节呈现它。如果你陈述时用的是模糊语言和司空见惯的细节,那么你对这一活动的热情就丢失了。千万不要简单地说我喜欢这个活动是因为它“很有趣”。问问你自己为什么它有趣——是因为你喜欢团队合作,或是渴望智力上的挑战,或是追求旅行,抑或是享受自己体力上筋疲力尽的感觉?

### 4. 珍惜每个字

1 000 字符很少,大概就 180 字左右,这就意味着选择每个字都得小心谨慎,小文章要求我们要做到尽可能简洁和贴近事实。在这里,没有空间用来给我们啰唆、重复、跑题或用词华丽。我们应利用好整个空间,一篇只有 80 字的回答肯定没有抓住机会给招生委员会的官员呈现你入学的迫切愿望。

### 5. 给文章定好合适的基调

小文章的定调既可以是严肃的,也可以是俏皮的,但一定要避免一些常见的错误。比如,你的文章是那种干干的、就事论事的语气,那么你对这一活动的热情就没有很好地展现出来。尝试写出活力来。还有,就是一定要避免听起来像是吹牛或自高自大。在下面的范文中,第一篇关于骑马的文章就是一个很好的典范。

## 范文 1

我坐在马背上,拍拍马头,勒紧缰绳准备出发。在马背上,我看到了一个完全不同的世界。我的马开始全速奔跑。风咆哮着掠过我的脸颊,我的心和马的步伐赛跑。于是我弯下身去抚摸她的脖子和她低声细语。我不害怕飞快的速度,相反我在兴奋地呼吸。平日的烦恼立刻被抛到脑后,并开始探索新的世界。

Straining the halter, sitting on my horse and patting her head, I am ready to go. From here I see a different world. My horse begins to run at full speed. The wind roars on my face, while I take off and leave the present world behind. My heart races with her pace. I bend down to approach her neck and we communicate. The wind whispers with the sprouting of the grass, the murmuring of the water and the neigh of my horse. I feel every element in this world more fully while I am virtually flying in the air. I am not afraid of the speed, as I breathe with excitement. When I am on the horse, I run with the wind. I have no fear, no worry about the risks. The worries of the day are left far behind. I am exploring a new world from high on my horse.



## 分析

此文的最大特点是生动形象。我们可以看出这里面动词的大量使用，譬如，strain, sit, pat, run, soar, take off, leave, race, bend down, approach 等。通过这一系列的描述，作者在马上的威风尽显无疑。此外，比拟修辞手法的使用也会吸引委员会的注意力，像风在“窃窃私语”，水在“低声喃喃”，“我”“飞到了空中”。

## 范文 2

尽管住在山东烟台这样的沿海城市，小时候我却从来没有鼓起勇气去潜水。当高中学校要组织成立一个水肺潜水队时，我知道机会来了。我加入了这个潜水队并且第一次开始潜水。起初，我感到兴奋又紧张。电视中看到的海底画面使我更迫切地想亲自看一下。但是我也害怕有时会变得可怕的海水。然而，当我戴上呼吸器进入海里时，整片海看起来是那么的平静，我的恐惧立马就消失了。从这件事我意识到了你真正害怕的不是这个世界，而是你自己，这对于我来说是一个很大的进步。用你的勇气，你将看到整个世界。

Though lying in a coastal city in Shandong Province, very close to the sea, I have never summoned up, my courage for diving all my childhood. The opportunity came when my high school was organizing a scuba diving team. I joined in it and for the first time started diving. At first, I felt excited but scared. With images of the sea I watched from TV, I became eager to see them with my own eyes. But I was also scared of the vast sea which sometimes turned so furious. However, when I dived into the sea with a respirator, it seemed that the whole sea was so peaceful and my fear faded immediately. I could stay as long as two hours four or five meters below the surface, which strengthened my confidence in diving. With diving practice time after time, I gradually get rid of fear for the sea. It is a great progress for me, from which I realize that you feel scared only to yourself not to the world. The only person you face is yourself. Use your courage; you will see the whole world.

## 分析

要说本文最大的特点，要算前后对比鲜明，先说住得临近海，后说从没有尝试过潜水；先说看电视期待潜水，后说害怕得要死；先说只能潜4到5米，后说经过训练完全克服了恐惧心理。此文行文就像大海一样，一上一下，一上一下，让人看得好不痛快。读者可以在写作小文章时用到这种方法。而要达到这种效果，合适的连接词不可缺少，比如 though, at first, with, but, however, until 等。

## 范文 3

我在中学时是社区服务志愿者，西南校园墙紧挨着两个社区，许多人往这面墙上贴各种小广告，租房信息、卖二手商品等。作为一名社区服务志愿者，每周末我都得撕这些广告来保持社区清洁。这些广告确实令人愤怒，但它们又是合理的，我不能责备那些贴广告的人。在和老师讨论了以后，我设计了一个木制的板挂在这面墙上供人们粘贴广告。从此，再没有人往校园墙和社区墙上粘贴广告了。有时我们只需要换个角度想问题，做个小小的改变，事情就会完全不同。

I am a community service volunteer in my high school. The southwest campus wall is adjacent to two communities. Many people post small advertisements on the wall, renting houses or selling second hand goods, etc. As the community service volunteer, almost every weekend I had to scrape off the ads to keep a clean environment. It's boring and annoying to do the same work every weekend. Although the ads are irritating, they are reasonable as I have no reason to blame those people who paste the ads. But why don't set up a board or divide a particular area for people to put up ads? It can keep a clean environment and is convenient for people to share information. After discussion with my teacher, I designed a board made of wood and fixed it on the wall for people to post ads. Since there was the particular notice area, no one paste ads on the campus wall and the community wall anymore. Sometimes we just need to think from another angle, make a small change and things will be different.

## 分析

文章讲述自己作为社区志愿者，每周为撕去墙壁上的小广告而感到厌烦。于是他想出一个方法，在与老师商量之后，用木头作为材料做了一个广告栏，专门供人贴广告用。这样一来，就没有人再随处贴广告了。很新颖创新的一个社会实践，让录取委员会的人看到这位同学的 **creative thinking ability** 以及动手实践能力。

## 范文 4

2012年上海环境科技博览会，我当了一次志愿者。起初，我认为做志愿者是一个很简单的东西。然而，我之后的经历证明这“明显”简单的工作事实上是需要汗水、耐心和很大的弹力的。这次经历让我更好地看到了生活的不同侧面。一件事情，无论多小，都要认真对待，否则什么事情都干不好。

I became a volunteer for the 2012 Shanghai Environmental Tech Expo. It is both my dream and hope to do my parts for environment awareness activities. At first, I thought it was an easy job to serve as a volunteer. However, my later experiences proved that even the “obviously” easiest work in reality calls for sweat, patience, and even great resilience. I was assigned to an urban volunteer station in the busiest shopping street, Huaihai Road. Standing in street every day for eight hours straight with

only 10 minutes lunch break, I gave directions, provided first-aid, and introduced the World Expo roadmaps. The second day, I started to feel how tough it was. My lips slowly dried up and my stamina quietly slipped away. Tired and stressed, I consistently fulfilled my obligations and stood firmly with my team. It was not easy, and never would be. This experience gave me a better picture of many aspects in life. No matter how small one thing is, take on it with seriousness and an attitude, otherwise nothing is doable indeed.

### 分析

本文作者描述自己作为世博志愿者时，经历过的辛劳与汗水。每天在志愿者服务站工作 8 个小时，随时都得站着为行人或旅客指明方向、提供帮助或是介绍世博地图，中途只有 10 分钟的午餐休息时间。可虽然如此，作者依旧在岗位上严格要求自己，没有一刻的偷懒。这件事给他的启示便是无论做任何事，不管有多小，都要严肃认真地对待它，否则只会一事无成。

### 范文 5

在百米赛跑中裁判扮演着关键的角色，严格执行竞赛规则。然而作为一个运动员，要从完全不同的角度参加和经历比赛。我没有意识到这有多苦，直到我在灼热的太阳下站了整整一天。一方面，我要忍受干扰并作出公平的评判；另一方面，我还有义务去监督整个赛场。作为裁判，我深刻懂得了诚信和守法的价值，并且觉得这对我的未来学习和研究都是至关重要的。

Undoubtedly runners in 100-meter race are invariably in the spot light on sports field. Yet referees also play a key role in keeping the race spectacular by the enforcement of competition rules strictly. Even though as an athlete myself, I acted as a referee of Changdao Middle School Sports Meeting for two years in a row, participating in and experiencing this game from a totally different perspective. I didn't realize how tough it could be until I exposed to the burning sun for a whole day. During the race, on one hand, I was supposed to withstand the interference and judge fairly and impartially like what I had promised on oath-taking ceremony; on the other hand, however, I had to perform my duty to oversee the game instead of dominating it. As a referee I had deeply understood the value of being honest and law-abiding, which is also crucial and indispensable for my future study and research, because it determines how far I can reach in a competitive and well-regulated society.



## 分析

通读全文，只有六句话。本文长难句使用非常出色，可以想见作者的写作功力相当了得。各种从句，例如定语从句、表语从句、状语从句等都能在这里找到。更难能可贵的是，就是在这六句话里面，作者把当裁判的细节描述得淋漓尽致。通篇下来，如行云流水一般，非常顺畅。在文章的最后，作者升华主题，点明通过当裁判认识到了诚实与守法的重要性，为他以后在这个法制社会里学习生活打下了基础。可以说，如果没有最后一句，文章的内容仅限于描述裁判这一社会实践，而有了最后一句，加上了作者的分析思考，整篇文章的思想就提高了一大截，这符合写作规定：**elaborate** 一个活动。



## COMMON 系统的主体文书

### 题目

#### Personal Essay

Please write an essay (250-500 words) on a topic of your choice or on one of the options listed below. This personal essay helps us to become acquainted with you as a person and student, apart from courses, grades, test scores, and other objective data. It will also demonstrate your ability to organize your thoughts and express yourself.

Note: Your Common Application essay should be the same for all colleges. Do not customize it in any way for individual colleges. Colleges that want customized essay responses will ask for them on a supplement form.

— **Essay: Evaluate a significant experience, achievement, risk you have taken, or ethical dilemma you have faced and its impact on you.**

评价你有过的重要经验、成就、承受过的风险，或你所面临的道德困境及其对你的影响。

### 分析

写作个人随笔的目的是让录取委员会的人在课程、分数或其他客观因素之外去了解你个人的情况，这其中包括高中或之前有过的经历，并因此对你产生的影响。除此之外，这篇个人随笔还

可让委员会的人了解你组织自己的思想并把它细致、生动、清楚、明朗地描述出来的能力。所以它的重要性不言而喻。

每个人在成长的过程当中都会有让自己难忘的事情，可究竟选哪一件呢？这个问题也许困扰着我们申请国外本科留学的每个学生。在动笔写作之前，我们应该首先问自己几个问题，第一，我为什么要出国读书？它对我意味着什么？第二，为什么选择这个学校？是因为它的课程设置、它的学术风格、它的地理环境还是其他？第三，对自己未来留学生活有什么样的规划？努力学习拿好成绩，或是多走多看享受生活，抑或是打上几份工充实生活并为将来扎根美国打好基础？有了这三个问题的答案，也许我们写作这篇随笔的内容也就呼之欲出了，自己以前的经历肯定对这三个答案有所回应。比如可以写自己之前出国游学的经历，它让我对美国还有美国教育更加了解；打个比方，在哈佛大学待的一两个月让我认识了我崇拜的教授，他们严谨细致的学术作风让我为之着迷等。再比如，参加的某个比赛让我认识到生活的意义所在，我的目标就是去接受最好的教育，去认识世界、改造世界。这些都可以成为写作的素材。



## 案例一

### 学生背景

在这个板块里，我们举的例子都是标准考试分数比较低，但是活动选择比较准确到位，从而获得优异的申请结果的同学。比如下面这位小赵同学，他的标准化考试分数 SAT 只有不到 1 900 分，托福也很遗憾地没能上 100 分，但是他的几件事情让人眼前一亮。在选择上，我觉得最主要的是这个主体文书应该写他最核心的经历：打太极拳。其他的几件事，如在学校的物理社是社长，参加模拟联合国到耶鲁和乔治城大学参加比赛，以及作为志愿者参加过一次新能源汽车的博览会，都算很有趣的事情，但和太极拳这么有趣的事情比起来，当然是这个更好了。更重要的是，太极这项活动真真切切地给他带来了领悟、改变和体会。在我们讨论分数的时候，我觉得也是这个经历让他逐渐成长了起来。



## 范文

“五分钟后轮你上场。”过去11个月都在练习太极，我从没想过自己会进入省级太极拳比赛。一时间思想空白，我几乎开始幻想自己被对手狠狠地摔下台。

轮到我了。我走到擂台中央，向对手鞠躬，做了一个开场姿势，然后深深地呼了一口气，并开始自言自语，最后及时收回来，告诫自己就把这场比赛当作是平时跟师傅对练一样。

尽管我是本年度太极比赛最年轻的选手，我赢得了本场比赛的二等奖。我热爱武术和太极。我还对中国道家哲学有很深的理解，这对于学习武术很关键。

为期十一个月的太极锻炼对我来说从身体上和精神上都是具有启发性，也是非常有利的练习。太极的精髓包括平衡的概念：阴阳的平衡和攻守的平衡。

“Five minutes to go for your turn.” The stern cold voice from microphone in the martial arts arena buzzed like a thunderbolt on my head. For the past 11 months of practicing Tai-ji, I have never thought of stepping into the Provincial Tai-ji Contest of over 100 martial arts practitioners. For a moment of mental blankness, I almost started to envision me being thrown out with a violent thrust by the opponent.

It was my turn. I walked on the center of arena, bowed to the opponent, made the opening hand gesture and took a deep breath. “Just be myself and remember what the Master said. Breathe!” I said to myself while the palms of my opponent, a fifty years old man, came in touch with my receiving arms. Pushing, circulating, breathing, dodging and countering... What am I doing? Just like a normal pushing-hands session with my Master in a quiet morning, I continued on my moves without a pause.

Although I was the youngest contestant with only 1 years of Tai-ji practice, I won the Second Place Honor in the Contest, unprecedented in the Contest's 50 years of history. I love martial arts and Tai-ji. I have developed a deep understanding and appreciation of Chinese Taoist philosophy, the key to the practice of this traditional form of martial arts. I believe one's proficiency should not be measured solely by the amount of time one has devoted to it; a good sense of the essence of Tai-ji is surely required. Only by his or her achievement in terms of combining the internal meditation and martial techniques can one practitioner fully demonstrate its power and beauty. For example, the strength and aggression of attack, the grasp of the Taoist principle of the conception of martial arts and even the inspiration and the passion for martial art are all crucial yet basic factors of practicing Tai-ji.

The 11 months of practicing Tai-ji are truly illuminating and beneficially exercises to me both physically and spiritually. The heart of the Tai-ji encompasses the conception of balance; a balance of Yin techniques with Yang techniques and a balance