

留美本科自助申请

在美国见

尚知雨 容忆 / 主编

不需要留学中介

不需要留学顾问

自己动手申请美国大学

去美国读大学就这么简单

光明日报出版社



留美本科自助申请

在美国见

尚知雨 容忆 / 主编

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

在美国见：留美本科自助申请 / 尚知雨，容忆主编. —北京：光明日报出版社，2010. 10

ISBN 978 - 7 - 5112 - 0564 - 3

I. ①在… II. ①尚… ②容… III. ①留学生教育—概况—美国 IV. ①G649.712

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 197165 号

在美国见——留美本科自助申请

著 者：尚知雨 容忆 主编

出 版 人：朱 庆

终 审 人：武 宁

责任编辑：高 迟

封面设计：谭 锴 & 苗苗

责任校对：徐为正

责任印制：胡 骑 宋云鹏

出版发行：光明日报出版社

地 址：北京市东城区（原崇文区）珠市口东大街 5 号，100062

电 话：010 - 67078245（咨询），67078945（发行），67078235（邮购）

传 真：010 - 67078227，67078233，67078255

网 址：<http://book.gmw.cn>

E - mail：gmcbs@gmw.cn

法律顾问：北京市华沛德律师事务所张永福律师

印 刷：北京大运河印刷有限责任公司

装 订：北京大运河印刷有限责任公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社发行部联系调换

开 本：690×975 毫米 1/16

字 数：220 千字

印 张：16.75

版 次：2010 年 11 月第一版

印 次：2010 年 11 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 5112 - 0564 - 3

定 价：33.00 元

版权所有 翻印必究



很久以前，在报纸上读到日本有一种观赏鱼，神奇之处是鱼如果在鱼缸里养，长大了就是普通金鱼的大小，如果放在庭院的水池里养，长大了是锦鲤的大小，如果是生长在湖泊里，竟可以长到半米余长。

记得当时看到这个故事时还在读高中，大约是准备托福考试的时候吧。现在回想起来，更觉意味深长。我非常庆幸，在大多数人对本科留学还存在误区的时候能够有机会全奖留学，接触外面广阔的世界。美国强调培养广博视野和博雅精神的教育对我的性格、视野和思维方式有着不可取代的影响。不敢想象如果没有本科留美，我将会是怎样一个人。环境塑造人是不争的事实，但好几年以后，我才突然想到这个故事的重点并不仅仅在于环境。

去美国读书是我第一次出国。之前一直都觉得中国人出国是件很麻烦、很耗钱的事，当时申请美国签证如临大敌似的情景还历历在目。大三的时候我去巴黎学习了一个学期的艺术史，开学前在欧洲背包旅行了三周。凭着

申根签证，我毫无障碍地漫游了欧洲大陆，惊讶地发现原来漫游世界远远没有我想的那么困难，从此一发不可收拾。六年来，我已经游玩过二十多个国家，爬过非洲最高峰乞力马扎罗山，也坐船去南极看过企鹅冰川。从出国所需的程序来看，现在的我和之前的我没有本质上的区别，只是现在的我知道我可以，而之前不同。正如那种观赏鱼，本质上没有任何区别，只是被客观环境所限制。比起鱼，人更有能力改变客观环境，但也更容易被主观意识限制。于是很多明明能够实现的事情就轻易放弃，有时候轻易到甚至连自己都不知道放弃了，因为从来都认为那是一个选择。柏拉图说过，不知道自己的无知，乃是双倍的无知。但不知道自己可以，不曾探索自己的极限，岂不是更加值得叹息？所以，即使到了通识教育的环境，如果不主动去自己发掘自己，跳出种种限制，也不一定就能得到最大的提高。而申请美国本科的过程，就是探索自己、发掘自己的第一步，一个值得有志本科留学者亲手完成的过程。

我在 2001 年开始创立 CUUS (Chinese Undergraduate in the United States, 亦取其 see you in the US 的发音) 的时候，只是想在申请过程中认识更多的同路人，但逐渐出于保留大家申请美国学校的宝贵经验之意，转变其为专为本科申请和留美服务的公益性论坛，以告诉后人还有这么一条路，不需

要中介，不需要家庭背景，只要你有梦想，有决心，以及和你的梦想相匹配的实力。九年来，我们见证了数百人实现梦想的过程，积累了国内在这一领域无可匹敌的经验。我们希望通过这本书，把我们的经验介绍给更多的人，帮助更多的人发现梦想，并且用自己的努力实现梦想。

我也想借此机会，向所有参与本书写作的同学们表示感谢。他们分别是来自阿勒格尼学院的宋卓希同学，埃默里大学的 TonySun 同学，宾夕法尼亚大学的李豪达同学，布朗大学的若虚堂主同学，哥伦比亚大学的黄昭洁同学，哈佛大学的包租婆同学，加州理工学院的 Alex 同学，劳伦斯大学的老成的甜瓜同学，罗切斯特大学的张远洋同学，麻省理工学院的赖怡安同学，曼荷莲女子学院的 Songliwen 和 Scintillahx 同学，南加州大学的 Olala 同学，普林斯顿大学的易安同学，乔治城大学的 Kudonoyo 同学，史密斯女子学院的 Meterwalon 同学，伊利诺大学香槟分校的 Ethan 同学，耶鲁大学的 Deniseyezi 同学和莫伤同学，芝加哥大学的邓天元同学。同时感谢来自布朗大学、加州大学洛杉矶分校、圣约翰大学、耶鲁大学和芝加哥大学的一些同学参与校对和正误。

还有值得感谢的是九年来所有支持 CUUS 的朋友们，尤其是历任论坛坛主杨晖、黄昭洁、李姓、霍丝霄，还有其他众多管理人员，无法一一列举，在此感谢你们昔日无私的付

出才有了今天的 CUUS。

感谢大家的努力与付出，感谢大家的认真与执著，感谢大家的一路坚持，也感谢大家在申请、留学和成长过程中结下的友谊。我们也同时期待着读者们能够认同我们的理念，在未来的某一日，加入我们，与我们一同分享生活与笑容。

最后，以 CUUS 在 2001 年刚成立时的一句口号与大家共勉：毛毛虫如何才能到大海的另一边？变成蝴蝶飞过去！

CUUS 创办者 容 忆

CUUS 现任坛主 尚知雨

目 录

第一编 留美申请

第一章 申请前的思考	003
一、衡量自己的能力	014
二、申请流程	018
三、申请心态	020
四、书籍选择	024
第二章 标准化考试	036
一、考试成绩的意义	036
二、报名攻略	038
三、SAT I备考	040
四、ACT备考	063
五、其他考试	067
六、考试辅导机构	068
第三章 申请流程	070
一、院校选择	070
二、专业选择	078
三、如何选择LAC和大U	081
四、申请选项	086
五、国际转学	090

六、课外活动	097
七、材料准备	102
八、面试	110
九、资助	114
十、分数递交	117
十一、材料寄送	119

第四章 赴美准备	122
一、签证准备	122
二、检验检疫	130
三、杂项事宜	131
四、行李准备	133
五、机票准备	136
六、提高英语	138

第二编 留美发展

第一章 实习发展	145
一、时间安排	145
二、机会寻找	146
三、实习中的挑战	149

第二章 研究生院的申请	151
一、录取流程	151
二、录取要点	152
三、院校选择	153
四、硕士项目	154

第三章 法学院的申请	155
一、美国的法学院	155

二、美国一流法学院录取标准	157
三、时间安排	160
第四章 医生行业和医学院的申请	162
一、医生行业现状	162
二、医生的晋升道路	163
三、医学院的申请	165
四、费用	166
第五章 商学院的申请	167

第三编 留美感言

世界为梦想让路

耶鲁大学：莫伤	171
---------------	-----

本科申请的一些见解和体会

布朗大学：若虚堂主	192
-----------------	-----

纵一苇之所如，凌万顷之茫然

乔治城大学：KUDONOYO	208
----------------------	-----

你也可以进MIT

麻省理工大学：赖怡安（Morgan）	215
-------------------------	-----

I love my life, I love my IWU

宾夕法尼亚大学：李豪达	221
-------------------	-----

普大印象

普林斯顿大学：易安	224
-----------------	-----

留美不是答案

西北大学：尚知雨	229
----------------	-----

给新鲜人的建议

芝加哥大学：容忆	231
----------------	-----

给，还没有毕业的你们

耶鲁大学：Deniseyezi	235
-----------------------	-----

百年一觉纽约梦	
哥伦比亚大学：黄昭洁	243
一个前辈留学人的故事	
西北大学：尚知雨	246
附录一：常用缩写大全	250
附录二：申请材料Check List	254
附录三：签证申请Check List	255
附录四：出发前Check List	256
后 记	257

第一章 申请前的思考

在申请美国大学之前，最重要的思考就是为什么要去美国读大学。虽然并不是所有的事情，所有的选择都可以用投入和产出的关系来做出判断。在一些情况下，理性的判断只会使得我们做出错误的选择，甚至有时候，成功的原因只是因为单纯地坚持着追逐一些看似不切实际的梦想。但是考虑一下自己会付出什么，希望得到什么，毕竟是不无益处的，特别是赴美国留学这样可能影响一生的决定。为了帮助各位思考，我们将列举一些在美国读书的优势和劣势，一些常见的对于美国教育的错误认识和一些成功赴美国就读的必备因素，以帮助各位询问自己，自己是何要去美国，又是否值得付出巨大的风险来踏上这一条漫长而艰辛的旅途。

1. 美国本科教育的优势

在开始具体的讨论以前，我们可以参考在美国著名女校就读并取得全奖的 Scintillahx 同学在赴美国前的心路历程。

很多事情的起因非常微妙，我选择出国同样如此。

从小我没有考虑过出国这个事情，身处一个小城市，这方面我接

触的也很少。大概在初二的时候，我买到一本中英文对照的书，叫《长腿叔叔》（Daddy - Long - Legs）。书中描写了一个孤儿被孤儿院理事资助，读女子大学的故事。小说的背景是上个世纪初的美国。书中描绘的场景给了我一幅最初的美校园的画面：常青藤，穿各种服饰的欢笑着的女孩子，缤纷多彩的校园生活，还有自由而舒适的个人生活。

说到底，留学还是和我的个性有关。从小我就是个爱好格外广泛的孩子，什么都学，什么都不肯放弃。高中分文理的时候我简直无法选择，那时刚打算出国，我脑海里浮现的第一个印象是：总算不用舍弃我喜欢的科目了！没错，我喜欢美国大学所赋予我们的相对的自由，哪怕有专业所限，但课余和课堂的自由还是世界其他国家难以赋予的。

我曾经多次想象，我就像那本书中的女主人公茱迪一样，在古老的房间里，轻倚在铺着天鹅绒的五斗柜上，环抱双膝，在洒满月光的常青藤的注视下，伴着夜深万籁的轻鸣声，翻开自己最喜欢的一本书，然后读下去。

这个场景，使我有出了国的念头。我渴望那种想象中的美，可我所了解的国内的大学，无法满足我美的要求，所以我追求我想得到的。

我父母也曾经向我建议，认为本科出国会比较难，为何不选择研究生出国呢？身为一个在小城市生活了19年的人，我曾经对我高中没有选择去上海而非常后悔。因为我和别人不能站在同一个起跑线上，同样的分数同样的努力，我却不能得到同样的结果。于是，我想比大多数我的同龄人多跑一步，当大家还为高考困扰的时候，我想到了出国，这样我就能走在一个更高的平台上，能够更心平气和地面对同龄人的竞争。因此我选择了本科出国。

另外，杰出的美国本科教育在全世界是公认的，虽然欧洲大学可以免除学费，因而成为许多中国家庭留学的首选，但是美国培养一名本科生的花费是欧洲的好几倍。投出和投入应该是有关系的，因此我选择了美国。

或许，我与别人稍有不同的一点是，我下定决心想出国，是因为

我在某段时间狂热地迷恋建筑。我曾买到一本《世界博览》，那一期是爱尔兰的专刊，里面介绍了爱尔兰独有的建筑文化。我至今都记得那个夜晚，我几乎激动得无法合眼，我明白那是我的一个梦想，哪怕我不能成为一名建筑师（毕竟这个需要天分），我也要走遍全世界，去触摸那些我爱的建筑，去感受那些古老的气息和流淌着的而又凝固着的文明。那期杂志仿佛挑起了我当一个冒险家的神经，而我想实现环游全世界的梦想的第一站，就是美国。

当我向父母表达我的想法时，他们一如既往地表示支持。他们明白我是个有太多想法的孩子，而且一旦想做到，就不肯再放弃。其实，在决定出国的同时，我已经放弃了许多，但对于明天的希冀会将所有的遗憾都淡化。

出国的人很多，大家都抱着不同的初衷，我想，对文明的好奇，对更发达社会的向往，对自由开放学术环境的渴望，大概是大部分学生选择出国的共同原因。

从这个案例中，我们可以看出美国大学及本科教育的几大特色与优势：

● 美丽的校园

绝大多数美国大学的校园是相当美丽而富有诗意的。古老的红砖楼与石雕，满墙的长青藤，幽静的小道，宁静的湖泊，一切都让人仿佛置身古老的童话世界，和谐美丽。当然，也有一些年轻而富有特色的校园，充满着现代与另类。总之，每个校园都是独特的，有着不一样的风情与韵味，在学习之外，更能陶冶性情。

● 缤纷多彩的校园生活

学习永远不是美国大学唯一的旋律。校园中丰富多彩的活动不仅为课余生活增添了乐趣，更是与人交流的良好途径，可以让学生在互相交流中彼此学习了解，增进同学间的感情，也为以后走向社会奠定基础。

● 自由的学术环境

美国本科教育以 Liberal Arts Education（通识教育或者博雅教育）而著称，其意为宽松自由的文理教育，其理念注重的是通识教育和素

质培养，而非职业训练。学生接受历史、文学、语言、哲学、艺术、自然科学和社会科学等各方面的教育，注重思维和写作能力的培养。一般的美国大学到大二或大三才要求学生选择主修科目。学生进入大学的前一两年可以自由选课，广泛涉猎各个领域，以求真正找出适合自己的学科领域，从很大程度上避免了在选择了主修方向后却发现并不适合自己。同时，在大一大二打下的基础，对日后的学习工作或多或少会有积极的影响。所以，学生毕业以后可以有很多选择，不但可以就读研究生院或者寻找与专业相关的工作，往往也可以在毫无关联的行业中找到工作。

● 世界公认的教育质量

本科留学美国，每个人都有自己的原因和动机，但几乎所有人都相信，美国的本科教育是最好的，即使是国内一流的大学如清华北大，和美国许多大学相比，也不得不黯然失色。美国的很多大学，其历史、文化、学术等都有很深的基础，更不用说哈佛耶鲁这样的人人向往之地。美国大学教育质量，从众多诺贝尔奖获得者及欣欣向荣、代表世界学术界高端的美国学术界中可见一斑。在美国各个大学里，时常有著名学者作演讲，耳濡目染，全是浓厚的学术氛围。

● 相对优厚的资助

相对于英国、加拿大、澳大利亚等留学热门国家来说，美国大学虽然学费并不低，但奖学金、助学金等资助相对优厚不少，从而减轻了家庭的负担。

● 更好的升学就业机会

在美国的本科就读，无论获得的学术成绩、实践机会，甚至社交机会，都会使得学生更加容易升入更高一级的学术机构就读。特别是大多数大学的研究生院都会优先招收本校本科学生，因此在就学上相较于国内的同学，有着无可比拟的优势。而且，由于各大学均有良好的就业辅导项目并且与各大公司有着良好的合作关系，因此在美国大学就读，也更加容易获得在各大著名国际公司就业的机会。

除以上几点之外，相对于更加流行的研究生博士出国，本科留美的优势在于，在这个年龄赴美读书，更易于接受新的文化，特别是接

受西方文化的精华。精英式教育，多元化交融，领先世界的教育体系，平等的教育机会以及适合不同学习目标的不同教育机构相融合，构成了美国的高等教育以及它所能给我们带来的好处。走出国门，触碰代表世界前沿的美国教育与文化、思维方式等等，极大地有助于开阔视野，为未来的事业、人生向更高层次迈进提供平台。

2. 申请中的错误认识

在出国热潮已经达到一种空前高度的今天，广大高中生为了各种各样的目的而渴望飘洋过海。虽然其中不乏从小就做了很多相关了解、立志留美的同学，但仍然有很多高中生盲目跟风，怀着错误的认识往下走，最终落得令人遗憾的下场。虽然在真正去美国前，我们并不能确定自己是否确实适合，但有些基本原则却是需要把握的。因此，在此纠正几个比较普遍的错误认识，帮助有意向本科留美的高中生端正心态。

● 去美国留学就是钱的事

留学是一件非常辛苦而复杂的事，不但包括了经济上的压力，也包括了面对全新的生活、文化和学术习惯带来的巨大挑战。实际上，对于大多数中国学生而言，真正巨大的挑战在于适应一个全新国家的能力，经济条件反而是次要的，因为虽然最近几年助学金竞争激烈，但是美国顶尖大学还是坚持向优秀但是无法承担学费的中国留学生发放数额巨大的助学金，以减轻可能的经费挑战。总而言之，在美国留学，真正重要的是能不能够适应一个新环境。

● 美国大学是“考”进去的

申请美国本科，成绩并不是唯一的条件，甚至不是最重要的条件。在衡量自己的能力一章中将会提到。在很多情况下，成绩只是一项基础性的条件，一般保持平均水准上下就不会因为成绩而导致太多的失分，而之后的录取结果更多地是由申请者的能力、特长和未来发展的潜力决定的。换言之，美国大学需要的是真正全面发展或者有自己独特之处的人才，而不是书呆子。

● 申请是高考的退路

这是一位申请者曾经对于留学申请的感言：“如果说高考是走独