

一本在手，
前程无忧！

手把手教你一步步申请美国中学，
让你的留学梦想提前实现！

美国中学择校、申请、准备、面试过程全公开，

申请指导、材料准备、面试指南、学校介绍，一本全搞定！

美国中学 申请权威指南

[美]陆愚 编著

——留学顾问教你申请美国中学



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

Yu Lu is a very professional and knowledgeable education consultant. His exceptional and well-researched book about the private schools in the United States will immensely help students and parents alike. I highly recommend Yu Lu's book and his consulting services for any student who wishes to pursue an American education.

Joanna E. Cain 美国全球学业咨询公司创始人, 美国私立高中Hotchkiss 毕业生

非常高兴看到陆愚先生写的《美国中学申请权威指南》。在当前中国学生赴美留学越来越低龄化的趋势下, 这是一本很好的有指导性的书。它可以帮助读者了解美国的私立中学的基本情况, 也可以作为申请美国私立中学的参考。

美国ISEE考试中国南方区总代理 Kitty Li 电邮: kittyliemail@gmail.com

在过去的一年中我和我的女儿一起努力, 申请美国的私立高中, 从中体会到了申请的复杂和艰辛。在这个过程中, 我从陆愚的博客以及与他交流中受益匪浅。他的新书会帮助更多的学生和家長在申请美国私立中学的过程中少走弯路, 取得成功。

美国私立高中学生 (2012年被美国Hockaday, The Hill School等多所学校录取) 家長

在美国菲利普斯安多佛学院的高中学习和生活, 对我在布朗大学的学习和人生观产生了很重要的影响。很多中国学生在申请美国私立中学的过程中有不少困惑与误区。陆先生的书很有指导意义, 作为一个有志献身教育事业的学生, 我愿借此机会祝学弟学妹们心想事成!

美国菲利普斯安多佛学院毕业生, 美国布朗大学教育系学生 吴佩玉

ISBN 978-7-5170-0190-4



9 787517 001904 >

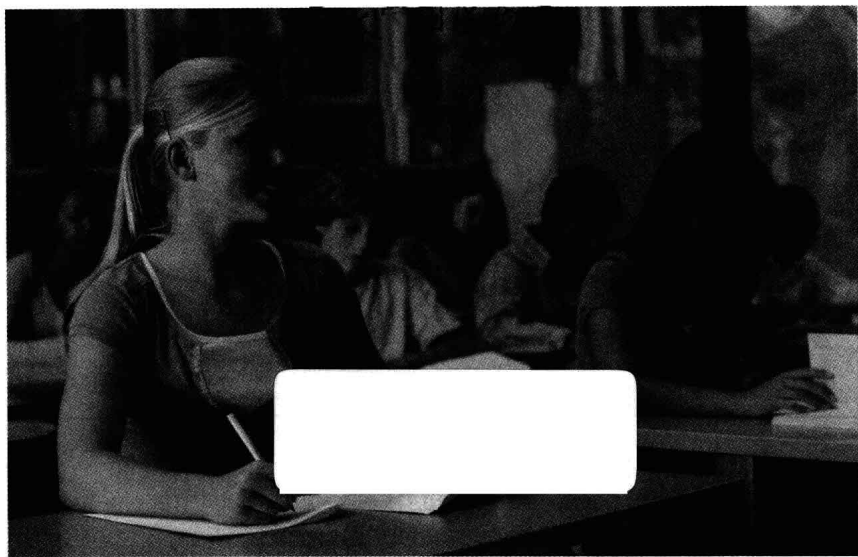
定价: 32.00元

销售分类: 社会文化/留学指南

美国中学 申请权威指南

[美] 陆愚 编著

——留学顾问教你申请美国中学



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

内容提要

随着中国经济的发展,越来越多的家庭准备送子女出国深造。美国是世界上教育最发达的国家之一,留学美国成为许多学生和家长的的首选。出国要趁早,留学要趁小。去美国读中学,可以使学生迅速地掌握英语,融入美国社会,深入了解西方文化,从而为在美国读大学打下坚实的基础。

本书由资深留学顾问陆愚倾情撰写,详细介绍了去美国读中学的准备工作,从申请指导、准备材料到面试指南、学校介绍,一本全搞定。

如果你想去美国读中学,那么这本书一定要读。拥有这本书,就拥有了一个随身的留学顾问。

图书在版编目(CIP)数据

美国中学申请权威指南:留学顾问教你申请美国中学 / (美)陆愚编著. -- 北京:中国水利水电出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5170-0190-4

I. ①美… II. ①陆… III. ①留学教育—申请—美国—指南②中学—介绍—美国 IV. ①G639.712.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第223243号

策划编辑:陈 蕾 责任编辑:陈艳蕊 加工编辑:于丽娜 邓建梅

书 名	美国中学申请权威指南——留学顾问教你申请美国中学
作 者	[美]陆愚 编著
出版发行	中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038) 网 址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn
经 售	电 话: (010) 68367658 (发行部)、82562819 (万水) 北京科水图书销售中心(零售) 电 话: (010) 88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京市蓝空印刷厂
规 格	148mm×210mm 32开本 10.375印张 257千字 4彩插
版 次	2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷
印 数	0001—5000册
定 价	32.00元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社发行部负责调换
版权所有·侵权必究

好评如潮

Yu Lu is a very professional and knowledgeable education consultant. His exceptional and well-researched book about the private schools in the United States will immensely help students and parents alike. I highly recommend Yu Lu's book and his consulting services for any student who wishes to pursue an American education.

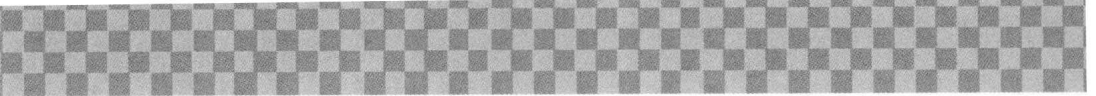
Joanna E. Cain 美国全球学业咨询公司创始人
美国私立高中 Hotchkiss 毕业生

非常高兴看到陆愚先生写的《美国中学申请权威指南》。在当前中国学生赴美留学越来越低龄化的趋势下，这是一本很好的有指导性的书。它可以帮助读者了解美国的私立中学的基本情况，也可以作为申请美国私立中学的参考。

美国 ISEE 考试中国总代理 Kitty Li
电邮: kittyliemail@gmail.com

在过去的一年中我和我的女儿一起努力，申请美国的私立高中，从中体会到了申请的复杂和艰辛。在这个过程中，我从陆愚的博客以及与他的交流中受益匪浅。相信他的新书会帮助更多的学生和家长在申请美国私立中学的过程中少走弯路，取得成功。

美国私立高中学生
(2012 年被美国 Hockaday、
The Hill School 等多所学校录取) 家长



在美国菲利普斯安多佛学院的高中学习和生活，对我在布朗大学的学习和人生观产生了很重要的影响。在很多中国学生申请美国私立中学的过程中有不少误区。陆先生的书很有指导意义。作为一个有志献身教育事业的学生，我想借此机会祝学弟学妹们心想事成！

美国菲利普斯安多佛学院毕业生

美国布朗大学教育系学生

吴佩玉

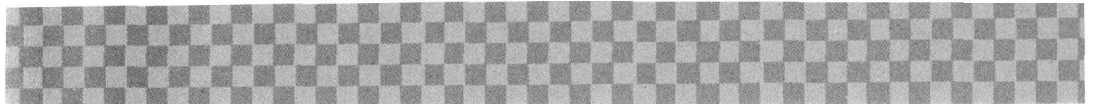
前 言

为什么要去美国读中学？

美国是全世界教育最发达的国家之一，在全世界的各类大学排名中，美国的大学占据了前一百名的一半左右。不仅如此，美国的中学教育也有很高的水平，这些公立中学和私立中学每年源源不断地为美国的一流大学输送优秀的学生，保证了美国大学的高质量和多元化的生源。同时也确保了美国教育的良性循环，使其长时间地领先于世界。

中国学生到美国读中学是从一百多年前的容闳和其后的清政府的一百二十名小留学生开始的。在以后的一百多年中，一直断断续续，零零星星，直到 2005 年左右才开始有了大规模的发展。据不完全统计，2011-2012 学年，到美国私立中学读书的中国学生达到两万人左右，而这个数字在 2005-2006 学年只有几十人。

十五年前笔者从美国麻省理工学院的工商管理学院毕业后写了中国最早的一本关于美国 MBA 的书——《如何申请美国的 MBA？》；在此后的十几年的时间内，陆陆续续地帮助了许多学子申请并进入到了美国一流的工商管理学院；从 2009 年又开始帮助许多学生进入美国一流的大学和私立中学，在此过程中积累了许多经验。2010 年，笔者在新浪网上开了博客“美国高中大学申请”（blog.sina.com.cn/usschoolapply），受到许多申请美国大学和私立中学的学生和家长的关注。



美国的高中是美国十二年的义务教育和高等教育的衔接。对准备上大学的青年学生，四年的高中学业是对大学的准备。同时申请美国大学要求学生提供高中四年的成绩单。要想进入美国的一流大学，高中期间的学习、成绩、课外活动对申请大学起了至关重要的作用。

美国的私立中学是美国中等教育的一个重要环节。美国大多数公立高中的主要目的是使学生完成义务教育。而私立中学，特别是私立高中的目的则是培养学生为上大学做准备，并且是进入美国的一流大学。在美国，大约有百分之十的学生进入美国的私立中学，但是在美国的许多一流大学中，从私立高中毕业的学生人数超过百分之五十。

经过几百年的发展，美国的私立中学已经形成了一个完整的教学体系，它们在人文、数学、科学、体育和艺术等方面培养了大量的优秀学生，也成为了美国一流大学的主要生源。在他们当中有许多美国总统、商界精英、诺贝尔奖获得者、奥运会冠军等等，其中也包括中国铁路的开山鼻祖、影响中国近代历史的宋氏三姐妹等等。

由于中国学生到美国读私立中学仅仅是最近几年的事情，许多学生和家长对美国私立中学的教育及申请过程了解不多。在过去的一年中，笔者通过博客发表了近二百篇关于美国私立中学和申请的博文，受到许多学生和家长的欢迎。本书是在笔者博文的基础上的整理和总结的，对美国私

立中学，特别是申请的要求和过程做了比较详细的说明，希望对读者有所帮助。

有人讲，一百多年前的中国留美幼童从某种意义上是中国结束两千年的封建统治、走向开放的开始。在美国的学校里，一批十多岁的孩子，剪掉长辫，在草地上自由地奔跑。他们的学识和对西方文化的融入在他们回国后对中国近代的发展起了十分重要的作用。他们的精神一直影响着中国和之后的一代代学子。

今天，数以万计的青少年学生，到美国的私立中学学习，这对学生本人和中国的现代化发展都有非凡的意义。

祝愿他们前程美好！

陆 愚

2012 年于美国新泽西、中国上海和北京

电子邮件: usschoolapply@gmail.com

博客: blog.sina.com.cn/usschoolapply

微博: weibo.com/usschoolapply

QQ: 1939835241

目 录

前言

第一章 去美国读中学 1



- 第一节 从容阔到中国的近代留学 3
- 第二节 中国学生到美国读中学的现状 5
- 第三节 美国中学教育概况 9
- 第四节 美国公立和私立中学的区别 14
- 第五节 去美国读私立中学的优势 18
- 第六节 申请美国私立中学的基本要求 22
- 第七节 美国私立中学的费用和奖学金 24

第二章 梦想与现实——如何申请美国的私立中学 27



- 第一节 申请八要素 29
 - 1. 标准化考试成绩 30
 - 2. 中学成绩和 GPA 51
 - 3. 课外活动 53
 - 4. 个人小论文和家长的小论文 60
 - 5. 教师推荐信 64
 - 6. 面试 65
 - 7. 沟通和跟进 93
 - 8. 选校和策略 94

第二节 申请时间和要求	97
1. 美国中学的申请时间和截止期	97
2. 尽早准备、长远规划	99
3. 申请美国私立高中的时间表	100

第三章 申请八步曲 105



第一节 选择合适的时间出国	107
第二节 选择合适的学校	111
1. 多元化的美国教育制度	111
2. 寄宿学校 (Boarding School) 还是走读学校 (Day School)	114
3. 男女混合学校还是单性学校	116
4. 选择学校需要考虑的问题	121
5. 自我测试——让数字说话	125
6. 研究和筛选学校	131
7. 百闻不如一见——学校的访问	132
8. 确定最后的申请学校	134
第三节 完成标准化考试	136
1. 要不要参加标准化考试	136
2. 考试的时间安排	137
3. 准备考试所需要的时间	139
4. 准备 TOEFL 和 SSAT 考试的书籍	139
第四节 准备申请	144
1. 索取材料和有关信息	144
2. 准备申请文件	145
第五节 申请和提交	147
1. 选择申请表格	147

2. 填写申请表	151
3. 提交申请和交申请费	152
4. 补充材料	153
第六节 面试和面试的准备	154
1. 面试的准备	154
2. 面试时要注意的问题	155
3. 家长的准备	156
第七节 收到录取通知以后	158
1. 纠结和决策——录取后的选校	158
2. 等待和希望——在等待队列 (Waiting List) 上怎么办	159
3. 没有录取怎么办?	161
第八节 补充申请	167

第四章 当梦想成为现实——拿到录取通知以后 169



第一节 美国签证	171
1. 中学生签证的主要类型	171
2. 签证的过程	172
3. 申请学生签证 (F-1) 需要准备的材料	177
4. 签证面试	179
5. 签证面试可能遇到的问题	180
第二节 行前准备	184
1. 机票	184
2. 准备行装	193
3. 注射疫苗和体检	194
4. 医疗保险	196
第三节 美国入境和 I-94 表	197

第四节	出国前的学业准备	204
1.	英语的准备	204
2.	文体活动的准备	205
第五节	美国高中的学习生活和进大学的准备	206
1.	美国高中的学习生活	206
2.	美国的课程设置和 AP/IB 课程	210
3.	美国高中四年学习规划	219
4.	美国高中四年大学申请计划	221
第六节	到美国后的转学	223

第五章 寄宿初中和走读私立中学介绍 227



第一节	美国的寄宿初中介绍	229
第二节	美国的寄宿初中的申请	232
1.	标准化考试成绩	232
2.	中学成绩	233
3.	课外活动	233
4.	小论文和家长的小论文	233
5.	教师推荐信	233
6.	面试	234
第三节	美国私立初中的作息和课程安排	235
第四节	美国私立初中毕业生的去向	241
第五节	几所美国一流的私立初中介绍	248
1.	Fay School	248
2.	Bement School	249
3.	Rumsey Hall School	249
第六节	私立初中毕业后的高中申请	251
第七节	走读私立中学介绍	253

第八节 美国走读中学的学校和申请	258
第九节 几所美国走读中学介绍	259
1. Trinity School	259
2. Noble and Greenough School	260

第六章 美国私立高中的联盟和排名 263



第一节 寄宿高中的十校联盟	265
1. Choate Rosemary Hall (乔特罗斯玛丽霍尔高中)	266
2. Deerfield Academy (迪尔菲尔德学院)	268
3. The Hill School (希尔中学)	269
4. The Hotchkiss School (霍奇基斯中学)	270
5. The Lawrenceville School (劳伦斯威尔高中)	272
6. Loomis Chafee School (卢米斯查菲高中)	273
7. St. Paul's School (圣保罗中学)	274
8. Philips Exeter Academy (菲利普斯埃克塞特学院)	275
9. Philips Academy Andover (安多佛菲利普斯中学)	277
10. The Taft School (塔夫特中学)	279
第二节 美国波士顿地区的私立学校联盟	280
第三节 纽约的 Ivy Preparatory School League	283
第四节 美国私立中学的排名	285

附 录	301
-----------	-----



附录一	302
-----------	-----

美国寄宿中学一览	302
----------------	-----

1. Arizona 亚利桑那州	302
2. California 加州	303
3. Connecticut 康涅狄格州	304
4. Colorado 科罗拉多州	306
5. Indiana 印第安纳州	306
6. Maryland 马里兰州	307
7. Maine 缅因州	307
8. Massachusetts 麻萨诸塞州	308
9. New Jersey 新泽西州	311
10. New Hampshire 新罕布什尔州	311
11. New York 纽约州	312
12. Oregon 俄勒冈州	314
13. Pennsylvania 宾西法尼亚州	314
14. Texas 德克萨斯州	315
15. Virginia 弗吉尼亚州	315

附录二	317
-----------	-----

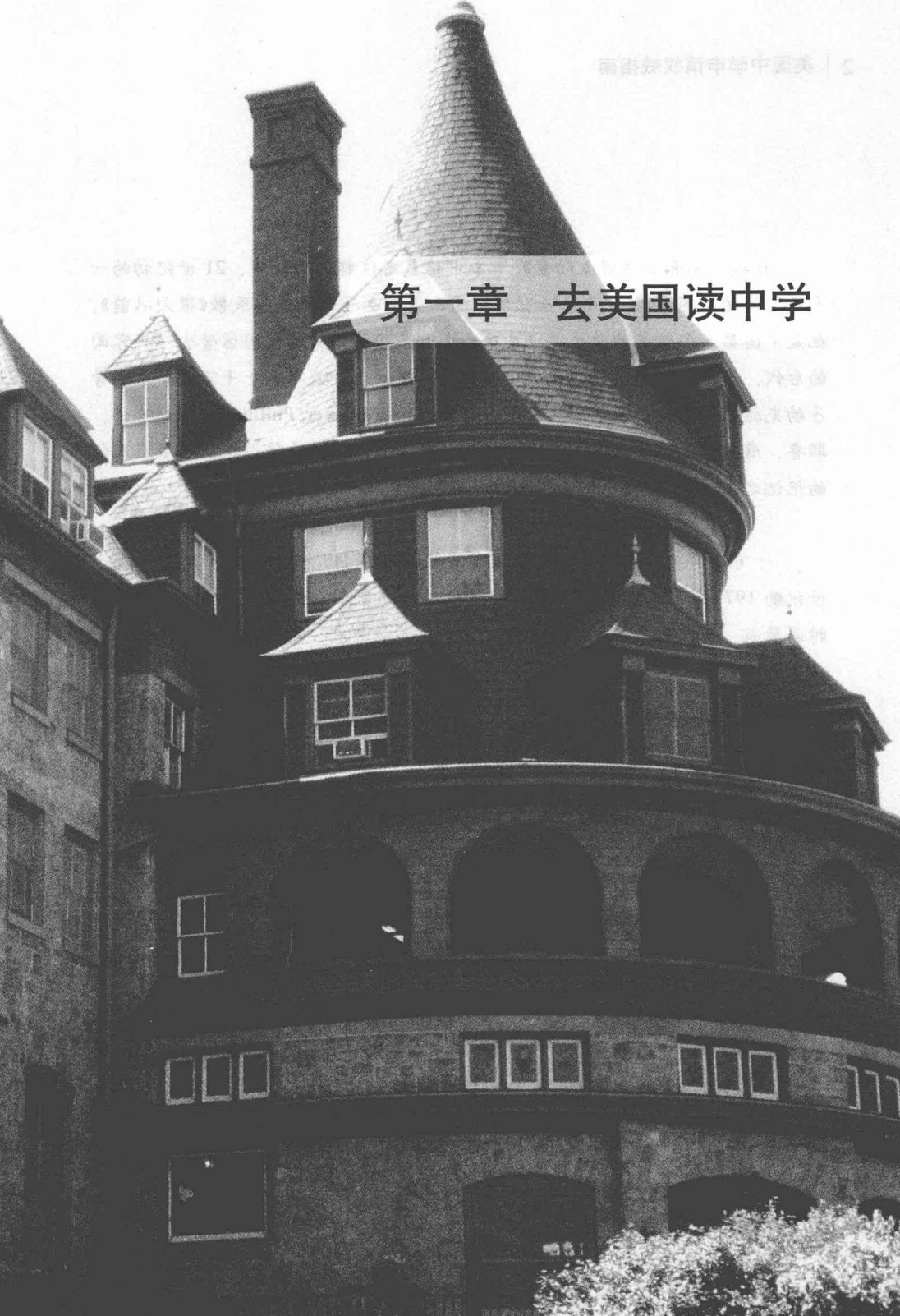
2012 年 TOEFL 考试时间	317
-------------------------	-----

附录三	318
-----------	-----

SSAT 考试时间	318
-----------------	-----

致 谢	319
-----------	-----

第一章 去美国读中学



在钱宁编著的《留美幼童》一书中记载着这样一个故事，21世纪初的一天在上海的西部花园，一个小女孩用中国乐器演奏了一首美国民歌《很久以前》，她是中国第一个留美的学生、也是第一个到美国读中学的中国留学生——容闳的后代。第一代去美国留学是很久以前的故事，但却是今天千千万万个中国学子的先驱，他们的成绩单仍然在美国的 Phillips Andover, Phillips Exeter, 哈佛，耶鲁，麻省理工学院的图书馆里，他们的传奇，他们的业绩，也仍然留在人们的记忆之中……

一百多年来，中国学生到美国留学经历了几起几落。最近一次是从上个世纪的1979年开始的，到现在已经持续了三十多年。这也是中国历史上持续时间最长、人数最多的一次留学潮。三十多年的历史，跨越了中国的几代人。三十多年前到美国的访问学者，他们的孙子辈有的也已经到美国留学了。中国到美国留学的人数从最初的几百人，到上个世纪八十年代后期的每年上万人。今天，每年到美国留学的中国留学生人数已经超过每年十万。在世界各个国家到美国留学的人数中列首位。三十年前，中国到美国的留学生是以进修生为主，之后过渡到研究生。从2005年左右，中国大量的中学生申请到美国的中学和大学学习。根据2011年的统计，中国到美国的留学生有十六万人，其中研究生为八万，本科生为六万，剩下的两万是中学生。

其实，中国学生到美国读中学不是从2005年开始的。最早的“小留学生”应该是容闳和后来大清政府派出的一百二十名学生。