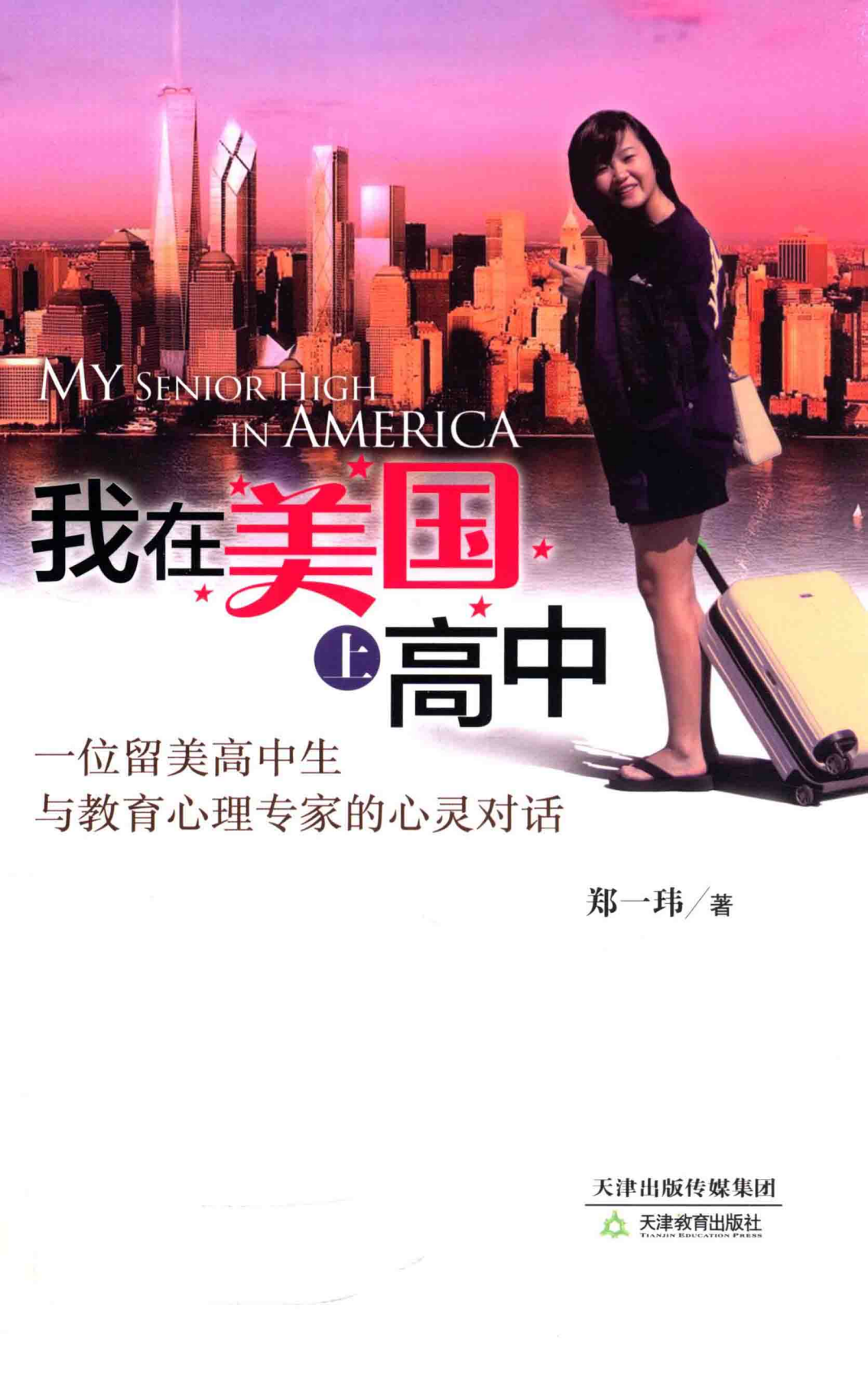




MY SENIOR HIGH
IN AMERICA

我在美国 上高中

一位留美高中生
与教育心理专家的心灵对话

郑一玮 / 著

天津出版传媒集团



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS



MY SENIOR HIGH
IN AMERICA

我在美国
上高中

一位留美高中生
与教育心理专家的心灵对话

一个“精灵古怪”的女孩娓娓动人地讲述了她在美国三年高中生活的成长经历，并以生动有趣的细节真实反映了小留学生在美国的学习及生活状态。每个故事后面都有教育心理专家颇具针对性的评点，既是对故事的延伸和提升，也很具指导价值。

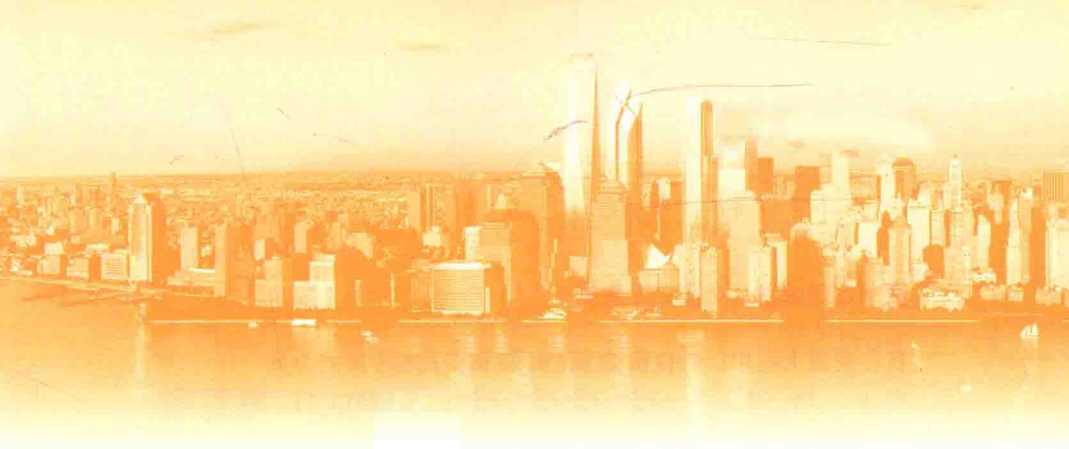
· 选题策划 孙丽业 · 责任编辑 田 昕 · 装帧设计 郭亚非

ISBN 978-7-5309-7396-7



9 787530 973967 >

定价：36.00元



MY SENIOR HIGH
IN AMERICA

我在美国 上高中

一位留美高中生
与教育心理专家的心灵对话

郑一玮 / 著

天津出版传媒集团



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

我在美国上高中：一位留美高中生与教育心理专家的心灵对话 / 郑一玮著. —天津：天津教育出版社，2013. 11

ISBN 978-7-5309-7396-7

I. ①我… II. ①郑… III. ①高中—学生生活—美国

IV. ①G635. 5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第247705号

我在美国上高中——一位留美高中生与教育心理专家的心灵对话

出版人 胡振泰

作者 郑一玮

选题策划 孙丽业

责任编辑 田 昕

装帧设计 郭亚非

出版发行 天津出版传媒集团
天津教育出版社
天津市和平区西康路35号 邮政编码:300051
<http://www.tjeph.com.cn>

经 销 新华书店
印 刷 山东德州新华印务有限责任公司
版 次 2013年11月第1版
印 次 2013年11月第1次印刷
规 格 16开(787×1092毫米)
字 数 100千字
印 张 16.5

定 价 36.00元



推荐序

有着救世主情结的一玮

认识一玮始于她在天津耀华中学上初中二年级时，她跑到我的心理咨询室告诉我，她不知道如何帮助陷入负面情绪的同学，尽管她已经做了大量的疏导工作，但还是难以奏效。“丽珊老师，请您在百忙之中抽出点时间来和她谈一谈吧，看着她沮丧的样子，我特别着急……”就这样我和一玮成了朋友，她也为朋友们开辟了预约我的心理咨询的“绿色通道”。看着自己的朋友们与我交流后都逐渐快乐起来，一玮特别开心，并将心理咨询师作为她的职业目标！

一玮去美国上高中之后，每到假期回国都会来看望我，我们是无话不说的“闺蜜”，她和我分享着自己的各种见闻，也向我倾诉着到了美国之后自己和周围同学们遭遇的各种各样的困难，并由此产生的痛苦、纠结。她静下心来思考，发现造成这些困难的原因很大程度上都是在国内时，听信了朋友圈中对美国教育的误读和某些中介的误导。我和一玮同时产生了责任感和使命感，“要告诉打算送孩子到美国上高中的家长们真实的

留学生活”。我们的想法得到了具有高度社会责任感的《今晚经济周报》领导们的高度认可，“留学生专栏”自2012年顺利开栏，每周一期，一玮向读者们讲述着最方便实用的留学秘籍，而我则从心理学专业和人生规划的角度对她的文章进行点评。专栏收到了很好的社会反响，读者纷纷写来邮件，讲出自己或孩子在留学路上的纠结和迷茫……救世主情结让一玮登上了人生新高度。

今年暑假一玮回来与我分享时说，她在美国已经待了三年，她发现周围许多留学生学业不成功、生活不快乐，有的人因为一些错误的选择而造成不可逆的恶果。“我真的不知道如何帮助他们，每当看到他们颓废、痛苦的样子，用高消费来麻醉自己，我都不由自主地想到他们的父母，花巨资将孩子送到国外，期待着孩子学业有成……”那么我们写本书吧，让家长 and 同学们在出国之前就知道到了美国会遇到什么样的困难，如何求助，如何让学生始终不忘自己留学的初衷。两个热心肠又一次达成共识，我俩放下所有的事情，闭关了半个月，写成了您现在看到的这本书。救世主情结让一玮调整了自己的职业目标，她要成为一名记者，将自己的声音传播得更远，让听到的人更多。

在我俩头脑风暴时，我总有一种穿越的感觉，这个坐在我对面的女孩难道真的只有十八九岁吗？她记录着周围人对她所有的好，哪怕仅仅是人家的举手之劳；却忘记了所有的不愉快。她的思维那么缜密，每个问题都从多维度进行思考；她的语言那么丰富、俏皮，让阅读成为一种享受。一玮一再提议，我们两个人都要把联系方式写在书上，方便读者提问。



推荐序 | 有着救世主情结的一玮

怀揣着一颗善良的心，让一玮的路越走越宽，让她的舞台越来越大，让她的境界越来越高……我们有理由相信，这是一位不凡的女孩。

张丽珊

2013年8月19日于观水轩

丽珊联系方式：

官方网站：心航路中国大教育网 www.xinhanglu.com

电子邮箱：lishanrexian@163.com

心理热线：022-23396165 13662045051

前言

因为你快乐，所以我快乐

我是一个普普通通的女孩，是庞大的留学生队伍中的一员。我在洛杉矶读书，已经三个年头了。今年我 18 岁，和别的孩子一样我在生日的时候也对自己许了个愿望：希望今年可以写一本书。这本书就记录我在美国读书过程中看见的、听见的、悟到的。这本书可能不能代表整个留学生群体在国外的生活，但是在书里面我会真实地记录下自己身边发生的点滴小事。

我是个爱好很广的女孩，爱弹钢琴也爱唱歌，虽然不擅长跳舞但是也总想在朋友们面前“表现”一把。我爱打高尔夫也爱游泳，经常被水呛也要游。我爱做饭，但是在和朋友们的“做饭 party”中，她们只让我炒油麦菜。在生活中我是个搞怪快乐的女孩，在学校里面我是一个“小小活跃分子”，在家里我是“古灵精怪小大人”。我最大的毛病也是最大的优点就是健忘，发生过的任何不愉快的事情，睡一觉都会烟消云散。我最大的心愿就是身边的人能够开心快乐，和朋友一起出去玩我一定会问到的问题就是：“怎么样！今天高兴吗？打个分儿吧！”我喜欢在一个和谐的环境中与人相处。

留学美国后，我变了不少，脾气小了很多，做事认真了不



少，也会做饭洗衣了。我相信这也是父母“狠心”把我送到美国后，愿意看到的变化。刚开始我也总会有埋怨，生病时候也会想家，遇到困难自己在被窝里偷偷抹眼泪的时候还真不少。但是妈妈和我说，“有一种爱叫作放手”。我在经历很多困难和问题后慢慢地明白了这句话背后的心酸。

在这不长不短的三年里面，我学到了什么？写到这里的时候，我停下了敲打键盘的手指，看了看窗外。八月份的天津还是炎热的，安静的高楼屹立在那里，多少年了吧。楼下车来车往，大家都在忙着自己的事情，日复一日。对面楼顶上有几只鸽子，记得小时候爷爷就和我讲鸽子有讲不完的“故事”。我想我知道答案了，我学会了感恩。在这个炎热的夏天里，还有一些人需要在工地上面建造房子，而我在空调房里面打字。在这个毕业季的月份，还有很多家庭在为孩子凑上学的费用，而我已经可以开始准备新学期回美国的行李了。我想，上帝给了我如此优厚的条件，我可以将之传播开来。在未来，我要做的还有很多。

“留学美国”是一个选择，选择了，就不畏缩；“留学美国”更是一个态度，我想我要面带微笑，哼着小曲继续走下去。

郑一玮

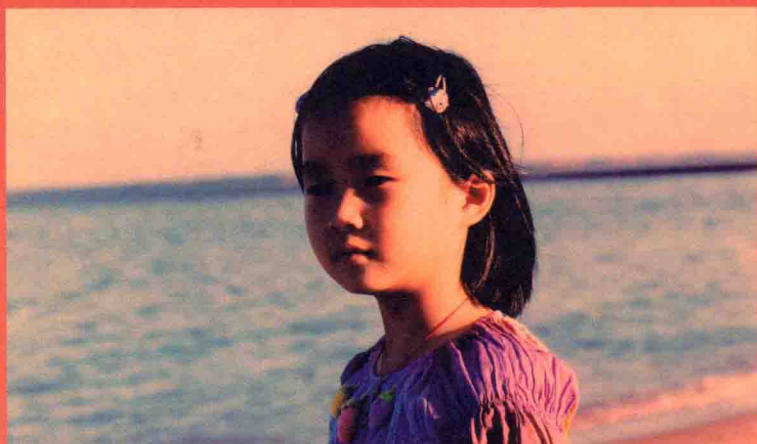
2013年8月17日于观水轩

（全书人物皆为化名）

一玮联系方式：

微信：evaolala

邮箱：evasophy1114@sina.com



【1999年 南非】

小时候，自从看过安东尼·德·圣-埃克苏佩的《小王子》后，我一直认为自己来自B-612星球，是有着和小王子一样好奇心的无畏少年。快看！我那“思考人生”的小眼神儿！



【1999年 南非】

在彩虹之国度过的童年，给我留下了深深的印象。那里给予生命无限的自由，让我可以无束缚地用感官去探索世界。也许求知欲本不是一种与生俱来的技能，这与自己所接触的视野范围息息相关，南非，love you！



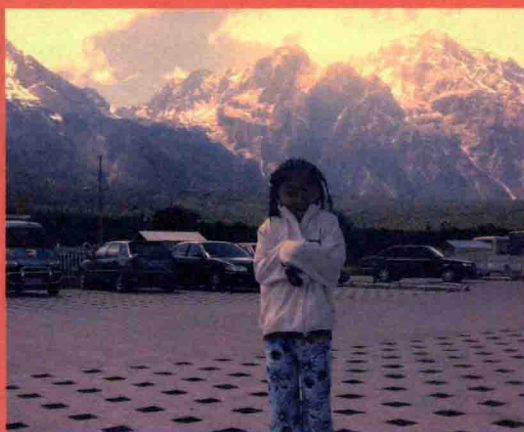
【2005 年 大连】

展翅高飞！对梦想的态度，不妨大胆一点，很多人都
在风口浪尖上被击溃，但是失败的姿势有两种：一种是蜷
缩着，一种是四肢展开。结果看来没有区别，但心灵的收
获，自己知道就好！

【2006 年天津 晓晓钢琴
艺术学校】

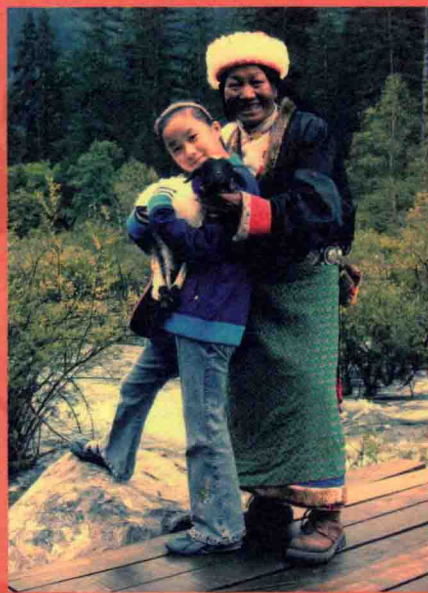
自诩热爱文艺的青
年，不是狂言！从小就有
证据！你们看！好吧，我
承认我也不知道那土豪金
边的头饰到底是什么东
东，但这永远阻挡不了我
热爱文艺的炽热的心！





【2006年 云南】

幸运的是，在其他小伙伴奔跑于家与学校两点一线的时候，我已经开始身体力行地去感知这个世界，那些曾留下我足迹的地方，是启迪我思考人生的启蒙导师！感激之情无以言表，小玮子谢谢各位啦！



【2006年 四川】

对小动物的喜爱，大概与南非的成长经历有关，大概也是天性所然。人们常说：“动物是具有灵性的，喜欢亲近美好的人！”看，我和那只小羊多么投缘！此处就省略100字吧！哈哈！

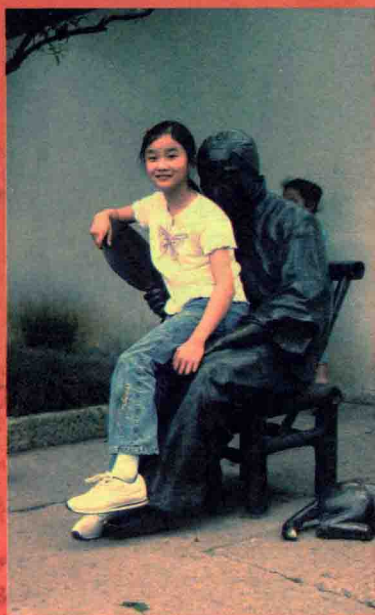


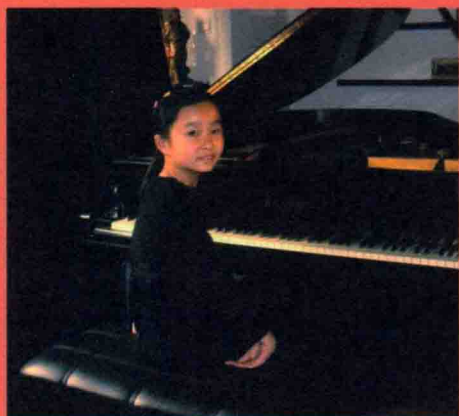
【2007 年 绍兴鹅池】

绍兴鹅池，相传是王羲之的养鹅处，自闻王大书法家，性爱鹅，会稽有孤居姥养一鹅，小女子我也算是追随大师的足迹走了一遭啦！

【2007 年 绍兴鲁迅故里】

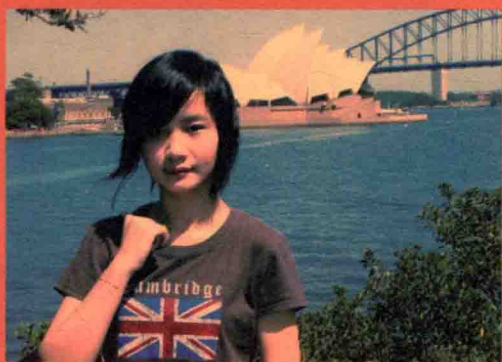
坐在长妈妈的怀里，感受她如母亲般的慈爱与和蔼，那时的我与童年的鲁迅面面对，虽然我们所处的年代不同，经历的人生不同，但是我想此时此刻，我们应该有着对世界同样的好奇！





【跟滕矢初老师学钢琴】

现任中国广播艺术团国家一级指挥、中国电影交响乐团、中国广播合唱团常任指挥、天津交响乐团首席客席指挥及艺术指导的滕矢初老师，是我钢琴之路的启蒙老师，他是一位非常严厉又慈爱的老师，对于他，我充满了无限的崇敬。看他那专注教学的眼神，很有魅力吧！



【澳大利亚】

澳大利亚有种不可言说的美，那些湛蓝的海是我记忆中挥之不去的美好，至今我都犹记第一次站在悉尼歌剧院面前时，那激动不已的心情。它就好像一艘正要起航的帆船，带着所有人的音乐梦想，驶向蔚蓝的海洋。



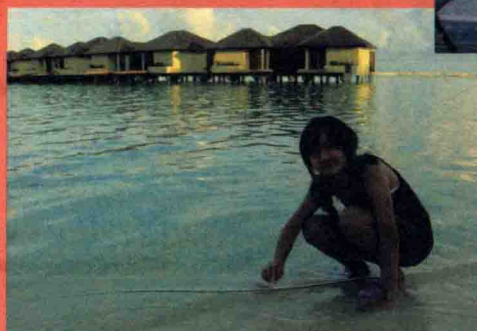
【英国】

英国人对古老文化有种天然的亲近感，他们对老旧物品的热情要远远胜过对新的东西的喜爱。记得冯唐说过“老的东西流传到今天，相对于时间，相对于想不朽的卑微的努力，才是对的东西！”此时想想，真理也！



【马尔代夫】

大自然里千般景致，我最喜欢的就是“海”，面对它会立刻明白河伯“望洋兴叹”之感慨，一切恼人心思瞬间变得如此渺小。马尔代夫亦被誉为“上帝抛洒人间的项链”，“印度洋人间最后的乐园”的地方，那里有着最美的辽阔海洋，在这里，我如同一条小鱼，无拘束地挥洒快乐，无距离地徜徉。在海洋里游弋，会发现心也愈加开阔！



>>> XX