

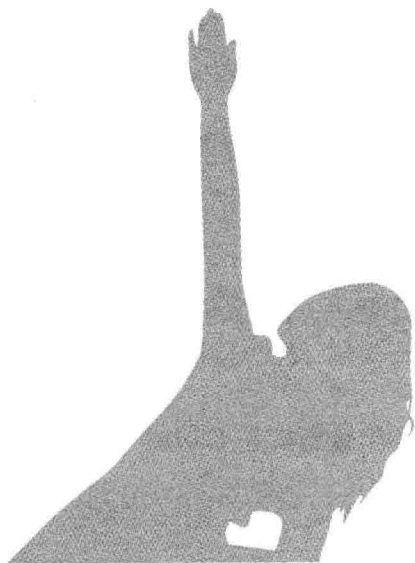
# 虎妞 的 战歌

*DIY*  
美国名校申请攻略

虎妞的战歌，  
不是与别人竞争，  
而是战胜昨天的自己；  
不是一人在作战，  
而是以家庭为团队去战斗；  
不是百战百胜，  
而是在这条坎坷路上的屡败屡战。

没参加过美国高考，没关系；  
没申报过美国大学，没事儿；  
《虎妞的战歌》告诉你，如何从无到有，化苦为甜。

师海念 / 著



# 虎妞的战歌

*DIY*

美国名校申请攻略

师海念 / 著

中国财富出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

虎妞的战歌: DIY 美国名校申请攻略 / 师海念著. —北京: 中国财富出版社, 2015. 3

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5523 - 0

I. ①虎… II. ①师… III. ①英语—留学教育—申请—文书—写作  
②留学教育—概况—美国 IV. ①H315 ②G649. 712. 8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 006493 号

策划编辑 黄 华

责任印制 方朋远

责任编辑 戴海林 吴伊文

责任校对 梁 凡

---

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 5523 - 0/G · 0603

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2015 年 3 月第 1 版

印 张 13.75 印 次 2015 年 3 月第 1 次印刷

字 数 198 千字 定 价 32.00 元

---

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

## 自序

将近15年前，作家龙应台以一位母亲的亲身经验写下了畅销多年的《孩子你慢慢来》。她在书中说：“我爱极了做母亲，只要把孩子的头放在我胸口，就能使我觉得幸福。”

当看到这么一段文字时，我想起了我的第一本书——《家有虎妞》。在那本书中，我的妈妈又何尝不是倾尽一个母亲所有的爱来和我一起成长。我想，她应该也同龙应台一样，懂得作为一个母亲的那份喜悦与幸福。

如果说母爱如水般温润，那父爱就像是大山一样有宽厚的臂膀和博大的胸襟，他也许说不出那么多暖人心底的话，但却能做出许多让我感动一生的事情。

《家有虎妞》主要讲的是妈妈和我一起的成长经历，而在这一本《虎妞的战歌》中，或许少了些儿女柔情，但却是爸爸陪我冲刺美国名校的真实故事。在我遇到困难时，爸爸不会陪我哭泣，而是和我一起寻找突破困境的方法。

这是一个竞争日趋激烈的现代社会，无论是在千军万马过独木桥的东方，还是在教育方式迥异的西方，学子们在求学的过程中，都需要面对很多升学的压力。当一些人想避开国内的高考时，他们或许不知道在美国、加拿大等西方国家，那里的学生想要上名校同样需要翻山越岭。与国内高考在内容和形式有所不同的是，申报美国大学不仅要各项考试成绩，还需要社会活动、义工等经历，同时还有写申报文章、写文案、

面试等种种关卡，最终能进入常春藤这类名校的学生也是屈指可数。

面对激烈竞争，我们不仅需要个人的力量，更需要团队精神，然而，最容易被忽略、实则最核心最强大的“团队”，就是我们的家庭。在我眼里，我和爸爸妈妈一直就是“三个臭皮匠顶一个诸葛亮”。虽然比我爸妈优秀的父母还有很多，但我眼中，他们是伟大的父母。虽然比我最聪明最有能力的孩子更多，但是，带着父母赋予我的力量，也能所向披靡、勇往直前。

我是一个土生土长的中国人，在国内度过了幼儿园、小学和初中两年。出国前，我们一家是一个团队，不过，爸妈是我的教练、领导，而小小的我基本上都听从领导的安排。初二时，全家一起做了一个决定：移民加拿大，让我在加拿大度过了接下来的9至12年级。来到加拿大后，我们一家人仍然是一个团队，但是，父母听我的了。

爸妈懂得尊重我的选择，我们团队的合作形式转型成为了合伙制，爸妈是我的最佳合伙人。在过渡期完成后，我自然而然地被推选成为领导者，掌握了整个团队里的决策权。高中期间，在权衡了加拿大大学和美国大学的利弊之后，我决定冲刺美国常春藤盟校。这个决定获得了团队的认可和支持，被列为我们当时的首要任务。

于是，妈妈充当了团队中后勤部长的角色，负责我们的饮食起居，保证每位成员的健康和卫生；爸爸成了我的私家教练，全程陪伴，发挥他曾经做科研时的严谨精神，在我备考SAT、准备申报材料 and 面试的几个关键时间里，提供技术分析和预测。于是，我有了一种“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的义无反顾。

从登陆加拿大到申报完毕，三年四个月里，我们经历了“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的曲折，直至收到美国大学的录取通知书，包括常春藤盟校哥伦比亚大学，以及其他排名前20的学校如芝加哥大学、西北大学麦迪尔新闻学院、加州柏克莱分校、加州洛杉矶分校等，之后选择了我心仪的大学——哥伦比亚大学就读。

我的学习和申报经历谈不上范例，但承蒙周围朋友和家长看得起，向我询问关于申请美国大学的细节，鼓励我秀出我的成绩、文章和备考期间的心路历程，所幸的是我爱写，便记录下了整个过程。我曾经有过犹豫，因为觉得自己并非横扫藤校的牛娃，也无过人之处，即便被几所大学录了，多半是幸运所致。但是，朋友和家长坚持说，他们现在对于美国大学的申报一无所知，可是又非常向往，只是想了解我的经历，希望我有勇气贡献出自己记录下的一切给他们一些启发，也能让更多准备留学的学生和家长知道，申报美国名校的过程没那么神秘，一家人也能自己做，也有机会被美国名校录取。这一点理由打动了我，故写了这本书，贴出我们在申报过程中的部分资料，以及在申报中我们的体会和我们学到的感悟到的。这是我们一家人的亲身经历和摸石头过来的真实故事，没有任何添油加醋。

说到这里，读者朋友应该明白，这本书的大概内容了吧。《虎妞的战歌》是我全力冲刺常春藤盟校的“史诗”，虽然没有流血牺牲，但却是无数个日日夜夜的经历汇聚而成的宝贵经历。虎妞的战歌，不是与别人竞争，而是战胜昨天的自己；不是孤身奋战，而是以家庭为团队去战斗；不是百战百胜，而是在这条坎坷的路上屡败屡战。想了解申报美国大学的您，在读完这本书，多少可以品味到一路的酸甜苦辣，还可能透过那些分数，那些项目，那些数据，那些文章，那些图表，读懂它们背后真正的含义。

是为序。

师海念

2012年12月30日

# 目 录

## 第一篇 海到天的距离

第一章 追梦的路上	3
加拿大大学还是美国大学	3
常春藤，你的标准是什么	6
SAT 是什么	11
第二章 不是一个人的战斗	19
和 SAT 的仇与缘：学会自我暗示	19
SAT1 写作：是什么阻止了我的进步	24
SAT1 阅读：爸爸帮我制作单词卡	28
SAT1 阅读（长短文）：阅读文章如同参观新屋	32
攻克 SAT1 的秘诀	36
第三章 最后的冲刺	45
学习 SAT1 得到了什么	45
美国高考钉子户	47
学习 SAT2 和选课的艺术	54
SAT/AP 参考书之我见	65

## 第二篇 申请季那些事儿

第四章 “私人定制” 申报大学计划	75
-------------------	----

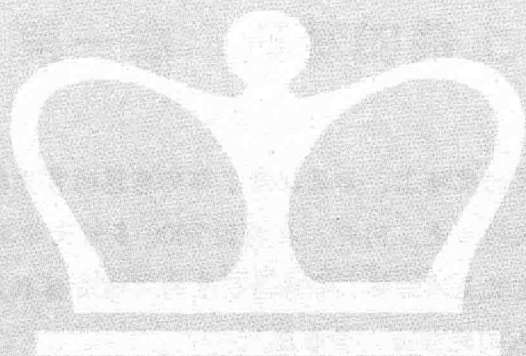


一、统计活动 .....	75
二、归纳活动 .....	79
三、获奖统计 .....	81
四、选择申报的大学 .....	83
第五章 申报文章之我见 .....	96
磨刀不误砍柴工——在森林氧吧跑步 .....	96
写文章如同制作艺术品 .....	99
来自芝加哥大学的“乌龙”通知书 .....	120
第六章 面试 .....	127
面试前奏 .....	127
面试进行时 .....	129
教你五招征服面试官 .....	131
申请季里难上加难的事 .....	135

### 第三篇 漫漫人生路，大学算什么

第七章 几家欢喜几家愁 .....	143
西北大学的拒绝信和录取信 .....	143
2012年的3月29日是什么日子 .....	146
若是非诚，便请勿扰 .....	150
第八章 风雪夜归人 .....	157
柳暗花明又一村 .....	157
遇见对的人——为什么哥大要录取我 .....	159
无法回头——参加美国大学新生开放日 .....	165
第九章 爱的正负 .....	177
战友 .....	177
同样的爱 .....	186
给爸爸妈妈的一封信 .....	197
爸妈的回信 .....	208






第一篇

---

海到天的距离



在国外房屋的院墙上，如果爬满了郁郁葱葱的常青藤，那么说明这些房屋有着悠久的历史。同样，在美国 3000 多所大学之中，也有一个悠久的群体。这就是以哈佛、耶鲁为代表的“常青藤联盟”（或“常春藤联盟”），被人们昵称为“常春藤”。

和它动人的名字一样，常春藤如同一个象征未来和希望的美好的梦想，每年都吸引着全世界大批的“追梦人”，特别是中国学生。近年来申报人数如同滚雪球一般逐年递增。常春藤名校却做到风动而树不动，招生名额多年不变的境界，面对越来越多爬藤的莘莘学子，常春藤名校的录取率每年屡创新低，让人不禁感叹到竞争是空前的，却不是绝后的。

在国内，越来越多的家长选择让孩子走出国门，希望能逃避应试教育，希望能避开国内残酷的高考“独木桥”，又能让孩子接受西方先进的教育，“常春藤”盟校便成为莘莘学子梦寐以求的求学圣地。因为在大家心中，常春藤名校意味着顶尖，意味着精英，是无数优秀学子向往的名校。

## 第一章 追梦的路上

### 加拿大大学还是美国大学

读加拿大大学还是读美国大学？我想每个温哥华的高中生都想过、问过或是讨论过这个问题。当我们在这个问题上纠结时，也意味着我们拥有了更多自由选择的机会。

我们可以问父母、问老师、问同学，可是，千万不要去问美国大学的面试官。听一个家长介绍，她的孩子以学校名列前茅的优异成绩，获得一所常春藤名校的面试机会。在面试的最后关头，面试官问：“你有什么问题需要问我吗？”这位可爱的男孩问出了这个他一直没有想清楚的疑问：“为什么要读美国大学，加拿大大学不是也挺好吗？”结果……他收到了这所大学的拒绝信。

对这个问题，我的数学老师认为：在加拿大上本科，去美国读研究生。这样既省钱又省力，几乎是一个完美的途径。然而，仍有无数高中学生抵不住美国常春藤等名校的诱惑，决定在高中阶段就拼搏一番，争取早日在自己梦想的大学里学习和生活。不过，申报美国大学要比加拿大大学多很多额外考试和准备材料，比如SAT1、SAT2、AP和各种个人陈述文章，还要在才艺、活动、竞赛等方面付出更多的努力。我周围很多优秀的同学，在这条充满挑战的道路上，因为种种原因，不得不中途退出，宣布放弃报考美国大学，转而申报加拿大大学。表面上，加拿大



大学仿佛成为了高中生躲避风雨的避风港；实际上，我羡慕这些同学的选择，因为他们有闲暇时间去做想做的事——周末可以会朋友，假期可以去旅游，直到加拿大大学通知书如期而至。个个在全球也是名列前茅。

所以，很多人在“报不报美国大学”的问题上一直纠结，直到申报的最后期限，还没搞清楚应该读加拿大大学还是美国大学。有一位同学，一边申报着美国大学，一边同我们在网上讨论着为什么要申报美国大学。这个话题很快吸引了众多参与者。有人说，两个都申请好了，马上就有人反驳：目标不同，做的准备就不一样；也有人说，根据家庭经济实力，有机会为什么不去美国，随即就有人拍砖头，批评说，很多好大学不是花钱就能进去读的。结果大家各执一词，莫衷一是。

正当大家吵得不可开交之时，有人总结性发言：“别吵了，截止日期还剩几小时了，现在是讨论这个问题的时候吗？等我们手上拿到几个加拿大大学和美国大学的通知书时，再来讨论这个问题吧。那时才由我们说了算！”

于是乎，各路吵闹的人顿时收声，忙着各自的最后申报去了。

### 爸爸手记

对于这个问题，相信许多想要出国的学生和他们的家长都比较关注。我的建议是：

第一，看学生本人未来的规划，以留学目的来看，一般选择留学加拿大的人基本上都是为了移民。如果你有这样的想法，今后想久居海外上班学习，那么就可以选择去地广人稀的加拿大上本科，今后毕业也好找工作，还可以顺利拿到枫叶卡（加拿大永久居民卡的俗称）留下来。

第二，如果你喜欢学术和挑战，那就可以考虑美国的大学。在美

国虽然竞争压力会大一些，但这里是冒险家的乐园。尽管加拿大的著名大学在学术水平上也很高，但是大学学习的不仅仅是学术水平，还有许多其他方面的综合能力和对生活的一种态度，加拿大的环境比较安逸，而美国的竞争味道更浓，具体选择哪一个，就看你是哪一款了。

第三，对于本科之后还想要读研的学生来说，选择美国的大学更有优势，因为去美国读本科需要考 SAT，在你申请美国研究生时又要考 GRE，这两者是属于同一家命题机构——美国教育考试服务处（Educational Testing Service, ETS），复习起来相对方便。

第四，考虑到留学成本方面，加拿大的留学费用普遍比美国要低很多，而且两者的教育方式属于同一个体系，但加拿大的私立学校很少，几乎都是公立学校，而美国最好的几个学校都是私立学校，如果你成绩一般，建议留学加拿大，毕竟前几年发生在澳洲私立学校破产事件让一些想要获得海外大学毕业证书的学生蒙受了损失。因此，如果你单纯要求安稳地拿到毕业证书，那就到加拿大的公立大学吧！

当然了，超一流的学校，比如哈佛大学、麻省理工之类的都是在美国而不是加拿大。不过也要看个人的兴趣，毕竟教学质量的话在这些顶尖大学之间进行比较是没有意义的，每个学校的专业侧重点也有所不同，比如加拿大高等教育的翘楚西安大略大学，它的商科最为出名，是北美案例法教育的两大发源地之一（另一个为哈佛大学），本部医学院也享有极高的国际声誉和影响力。

因此，若你有学习的专业方向，而且成绩优秀，也有足够的物质基础来维持留学的费用，建议不要看在哪个国家，而是综合学校的专业排名和自身的能力进行灵活选择。对于这个问题，念念和我们一起讨论了好久，最终综合各方面的考虑，一家人做了一个决定：挑战自我，报考美国大学，走上追梦之路。

## 常春藤，你的标准是什么

美国有佳人，姓常名春藤。每年春季公开招亲，吸引远近众多风流倜傥、才华横溢的青年才俊前去提亲。谁知，原本意气风发，志在必得的才子们，却意外地纷纷落马，被常春藤拒之门外。世人诧异，不解，扼腕叹息：常春藤啊，你要的是怎样的人？你的标准到底是什么？

每年三月，常春藤像往年一样按时公布“招亲”结果——向报考学生们发出录取通知书、拒绝信或者等待信。常春藤联盟包括美国八所名校：哈佛、耶鲁、普林斯顿、哥伦比亚、宾夕法尼亚、康奈尔、布朗、达特茅斯以及没有加入常春藤联盟但被大家视为负有同等盛名的斯坦福、麻省理工、芝加哥、加州理工和杜克。

我有一友，成绩突出，才艺超群，美国高考 SAT 几乎满分，社会活动极棒，各种奖项无数，却出人意料地被所有常春藤盟校残忍地拒绝了。还有一个学习成绩超强的神童，各项考试的分数都到了令人仰视的高度，十一年级时已经修了十门大学预修 AP 课程，也被所有常春藤盟校齐刷刷拒绝了。按周围的人所说，他们绝对是上常春藤盟校的料，可惜，这些常春藤盟校不知是有眼不识金镶玉，还是鸡蛋里挑骨头，统统没有将绣球抛给他们。而那些得到绣球的幸运儿，其中包括我的另一个朋友——从中国的传统眼光看，学习不够刻苦，成绩不够靠前，却口若悬河，一副前途无量的外交官的模样。别看他平日一副吊儿郎当的样子，竟赢得了美国名校的青睐。

人们百思不得其解，为什么会是这样的结果？优秀的学生被无情地拒绝了，而被录取了的仿佛不是我们心目中的骄子。我想，是不是太高的 SAT 分数，给了常春藤一个错误的印象：被误认为是书呆子了，被误认为在学业上花费的精力太多了，而忽略了自身兴趣的培养和对社区的贡献——尽管考生本身也许并非如此。对于我“一针见血”的歪理

论，爸爸思索一阵，居然一本正经地给我下达了 SAT 考分的底限以及上限。唉，分数少了不行，多了也不行，看来考一个美国名牌大学，真是难如上青天也。

常春藤的录取标准到底是什么？有多少同学为此消得人憔悴。

人们在每年被录取或拒绝的学生身上，试图找出规律，但事后证明都是徒劳。洛阳城东的桃李花，飞来飞去将会落到谁家？如果都是一等的学生，录谁都是在常理中，拒谁也未出常理外。周围被常春藤及其他名校录取的同学，个个出类拔萃，总能找出各自的过人之处。可是，优秀是个抽象的概念，如何衡量呢？只有情人的眼睛才能感觉到哪位是他心中的西施。那些没有被录取的失意者，并非少了一份努力或一斗才华，只是缺了一些录取考官正好看中的特质，和一丝与常春藤情投意合的缘分，正如凯特·米德尔顿不算最漂亮或最聪明的那个，可她偏偏就是威廉王子在千万人中将要迎娶的新娘一样。

每个人都是自己心目中的西施。什么样的特质才能吸引常春藤这样的才子佳人，答案无人知晓。

无论常春藤的录取标准有多么的千变万化，无论爬藤的道路有多艰辛，莘莘学子都得有一种成熟而且平和的心态：你拒，或者不拒我，我就在那里，不悲不喜。你录，或者不录我，努力就在那里，不增不减。你要，或者不要我，梦想就在那里，不离不弃。



## 爸爸手记

随着近年中国申请人数的增多，常春藤中国区申请者的竞争日益激烈，因此对中国申请者而言，包括标准化考试成绩在内的整体标准都有所提升。在我们周围经常会听到这样的消息，比如中国某省的高考状元没有被申请的大学录取，或是听到有 SAT 考试满分的学生被美国的顶尖大学拒之门外。

在美国大学的录取过程中，有些人认为学业成绩最重要，有些人则认为课外活动需要突出。那么，究竟哪些因素是常春藤大学的录取标准呢？问一百个人会有一百个答案，即使问招生官他也不会告诉我们具体的标准。我们能做的就是以最大的热情和激情，去挑战自己在各方面的能力：挑战自己的学习能力、挑战自己服务于社会的能力、挑战自己在体育音乐方面的技能技巧等等。即使做到了这些，能不能被录取还要看运气。我们可以借鉴别人成功的经验，但是每个人都有自己的特点，一味地完全模仿别人，也不一定会带来好运。据说一美国白人家庭有两个儿子，老大学习能力超强，社会活动做得有声有色，更厉害的还是全国青少年游泳冠军，他被哈佛录取了。二儿子的学习和社会活动一点儿不比老大差，也得了同样的游泳冠军。可是老二却被哈佛拒了，原因是哈佛说，我们已经有一个了。

美国名校的招生，并不希望招收一群一模一样的完美学生，而是能带给团队一些有用的、引人入胜的东西，可以是良好的性情，幽默的气息，丰富的个人经历，乃至各种各样的个人天赋，才能，兴趣和成就，是一群各不相同的能人，互相团结支持，为团队作出贡献的学生。

申请者应该准备的资料（以本科为例）：

①SAT（或者ACT）成绩（SAT包括SAT1和SAT2，SAT2一般需要两门以上的成绩）；

②托福成绩（TOEFL），非英语母语学生需要提交，不过以下两种学生可以免除：一是在英语为母语的学校学习有二至五年，每间学校要求不同、具体时间需要查看学校网页，二是SAT阅读或写作超过650分；

③一份高中成绩单（九年级到十二年级，包括AP或者IB成绩）；

④两封老师推荐信（最好一文一理，带课两年以上的老师，名校毕业或有获奖荣誉者最佳）；

⑤一份学校导师报告（提交一次，更新两次）；



⑥个人陈述（500 字左右、150 字左右文章各一篇，能够展现你的特质、激情和你的领导能力）；

⑦简历（包含你的受教育经历、课外活动、所获荣誉、实践经历、兴趣爱好等等，如果你有个人专利或者 SCI 那更是锦上添花了）。

⑧每个学校都要求写：为什么申报我们学校（需要了解学校更多的信息）；

⑨还有一些学校要求的其他附加的文章（比如哥伦比亚大学、芝加哥大学需要写几篇离奇的文章。这些文章马上拉开了申报者之间的距离。）

## 留学攻略

### ★申请常春藤名校要准备充足

申请常春藤名校的准备是一个长期的过程，虽然申报表上只需要填写最近四个年级，即九年级到十二年级的成绩、活动、获奖等。但这四年的内容往往是由从小养成的行为、习惯、爱好等的表现。对孩子的规划准备还是早比迟好，越迟越被动。

其次，作为父母更应该搞清楚，是孩子自己愿意去申请的，还是我们把意愿强加给孩子而已，如果父母采用权威态度要求孩子配合，孩子和家长之间缺乏双向沟通。孩子理所当然地缺少了努力的动力，往往不会有满意的结果。

### ★申请常春藤名校的注意事项

(1) 标准化考试高分（不过一味追求高分也不可取）有助于增加学生的录取机会（硬指标）；

(2) 家长（名人明星校友等）的社会背景有助于增加录取机会（公开的软关系）；

(3) 公立中学里的优秀学生和私立中学一样具有录取优势（公平）；