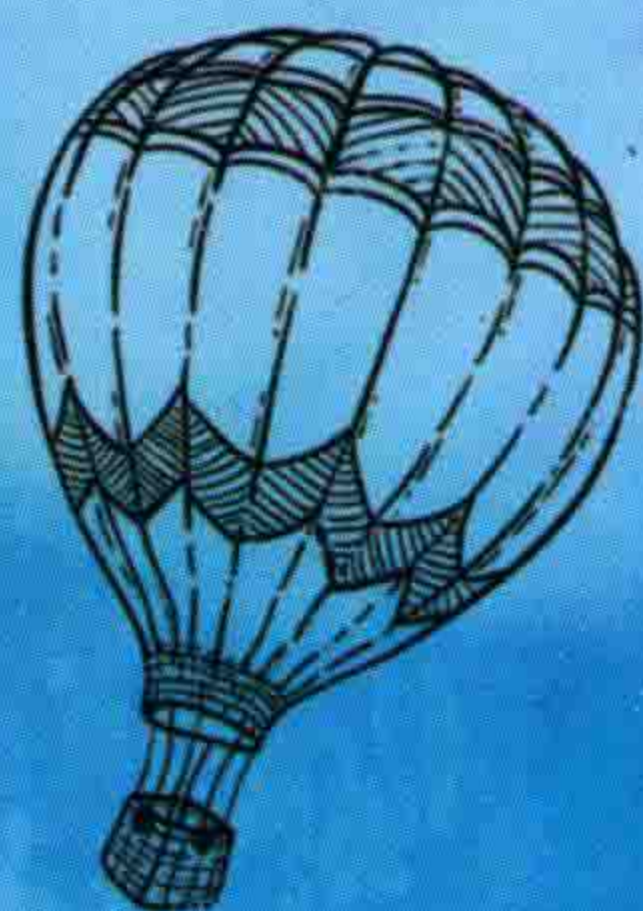


去美国 上高中



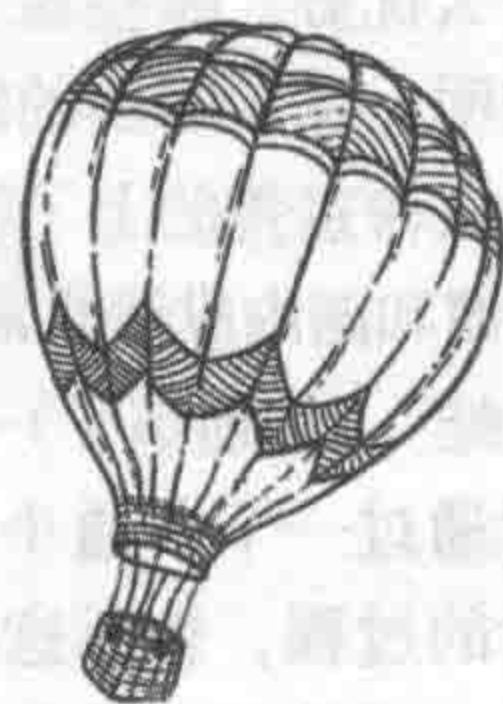
**不是学霸，
也一样能够制胜牛校**

邝薇 吕乐琪 著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

去美国 上高中



**不是学霸，
也一样能够制胜牛校**

邝薇 吕乐琪 著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

越来越多的家庭将孩子送到国外读高中，特别是教育资源最为发达的美国高中，美国高中到底有什么优势？哪些孩子适合出国？在出国的准备过程中会面对哪些困难和问题？随着信息的逐渐透明，越来越多的家长了解到，申请那些有着让人羡慕的各种优越条件的名校实际非常难，各种机构宣传的上了国外名高中的孩子，往往本身就是“牛娃”，到哪里都差不了。而那些学习习惯和国内成绩非常差的孩子出了国也很难去好学校、取得好成绩。但是，占大多数的这些小“青蛙”（普通孩子）们，到底适合不适合出国？

作者通过一个普通小“青蛙”的申请美国高中经历和切身体会，以及家长从迷茫纠结到理性思考的过程，告诉这些准备出国的孩子和家长们，在准备出国的过程中需要考虑什么，会遇到什么样的困难和问题，该如何来解决。书中有对留学思路的梳理，有对实用方法经验的介绍，有对出国留学的真正意义的思考，是一本给准备（或将来有可能打算）将孩子送到美国高中的家长看的非常实用的参考书。

图书在版编目（CIP）数据

去美国上高中 / 邝薇，吕乐琪著. —北京：机械工业出版社，2018. 1

ISBN 978 - 7 - 111 - 58669 - 2

I. ①去… II. ①邝… ②吕… III. ①高中—留学教育—概况—美国 IV. ①G639.712.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 304193 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：谢欣新

责任编辑：刘春晨

责任校对：黄兴伟

封面设计：吕凤英

责任印制：孙 炜

保定市中华美凯印刷有限公司印刷

2018 年 1 月第 1 版 · 第 1 次印刷

169mm × 239mm · 12.5 印张 · 8 插页 · 146 千字

标准书号：ISBN 978 - 7 - 111 - 58669 - 2

定价：49.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

服务咨询热线：(010) 88361066

机工官网：www.cmpbook.com

读者购书热线：(010) 68326294

机工官博：weibo.com/cmp1952

(010) 88379203

教育服务网：www.cmpedu.com

封面无防伪标均为盗版

金书网：www.golden-book.com

序一

低龄留学，你准备好了吗

近年来，到美国读私立高中成为越来越多中国孩子的选择，其中寄宿高中更是成为许多家庭的首选。随着申请者数量的增加，竞争越来越激烈。从2016—2017学年申请季的中国学生申请人数看，低龄留学的热潮仍然有增无减。随着前几年中国学生申请数量的急剧增加，各寄宿高中中国学生录取名额整体也有所增长，但现在很多学校又出现了名额减少的趋势。根据《Findingschool 2016年白皮书》的统计，前50名寄宿高中的录取率已低于4%，而这个录取率在今后的一两年内仍有可能下降。

由于标准化考试培训市场的逐渐成熟，申请学生托福和SSAT的分数整体性提高，整个申请过程中的参照标准逐渐向其他方面扩展。例如：面试时的口语表达和逻辑能力，竞技性体育特长，音乐绘画等艺术特长，义工活动及其他特长等。尽管竞争如此激烈，仍有越来越多的孩子进入到这支竞争的队伍中，努力拼标化，参加各种活动，目标是进入一个顶级私立中学。

作为中国第一个海外低龄教育搜索平台的创建者，我见证了中国低龄留学的迅速发展，也接触了非常多的低龄留学孩子及家长。说实话，我觉得这么小的孩子送出去存在一定风险，只是风险的大小可能因人而异。我很想提醒这些家长和孩子，在决定走这条路之前，需要先想清楚：到底自己的孩子是否适合低龄留学？孩子是否已经做好准备？

那么，该从哪些方面考察孩子是否适合以及是否准备好了呢？我建议

可以从以下五个方面来考虑。

1. 独立性和主动性。自觉主动地完成任务，有主动思考、自我规划的能力。很多家长会有两种极端的想法：一种认为美国学校会像国内学校那样整天盯在屁股后面，管理孩子；另一种认为美国学校的管理非常松散，极大地鼓励自由和个性化。实际上，美国私立中学会最大程度地平衡两者的关系，尽量做到恰如其分。

2. 时间管理能力。美国私立中学的课程安排得非常紧，学业、运动、艺术、就餐、自习、自由活动，在一天中相互切换，需要提前认真地规划。在美国高中校园里，每个孩子都“身兼数职”，做到有效安排时间是一个学生在私立中学站稳脚跟的必备能力之一。

3. 对新事物的好奇。美国中学教育注重个性化，只要孩子有兴趣，学校会想方设法找到好老师辅导。但是孩子要有内在动力，有发掘新事物的好奇心和发展兴趣的热情。我见到太多的中国小留学生不去尝试交新朋友、学习新科目、参加新运动，那当初为什么要千辛万苦来美国读书呢？

4. 开放的社交能力。私立中学是一个相对比较封闭的校园，尤其是寄宿学校。老师的身份也是经常性变化的，上午是数学老师，下午是足球教练，晚上又是寝室辅导员。周末或者假期，学生还有可能被邀请去老师家做客。如果孩子不善于言谈和主动积极地交往，他生活学习的圈子会很小，收获也会很少。

5. 英语能力。这里指真正的语言应用能力。很多家长经常说孩子托福考多少多少分，认为孩子的语言能力很强，其实这是个很大的误区。语言的提高跟心态也有很大关系，要有开放的心态，积极去学习新单词、新用法。多结交新朋友，在生活中学习，是提高英语的一条捷径。

申请和就读美国私立中学，对孩子来说都是非常大的挑战，但也是非常好的锻炼机会。希望每个申请美高的孩子，都和本书中的乐琪一样，在申请的过程中成长和进步，让申请美国高中成为这些孩子生命中一段值得回味的重要旅程。

张 溪

(毕业于哈佛大学，国内最全面的美国低龄留学平台 FindingSchool.com 的创始人。是一位有丰富工作经验的网上产品开发者、设计者和充满热情的创业者，坚信通过互联网技术能为莘莘学子打开一扇自己了解海外教育的大门。)

序二

在“申高”中成长

在我从事留学顾问这八年多的时间里，见证了中国学生申请美国高中热潮的迅速发展。美国高中大门的打开，让很多家庭多了一个选择的机会，很多学生经过认真准备后申请美国高中，也有一些学生在匆忙中决定去美国。

然而，我一直认为，出国是需要做好准备的，必须是优秀的孩子才具备出国的资本。而“优秀”的定义，我认为除了学习成绩，最重要的是孩子要具备自我管理能力，包括时间管理、情绪管理等。这样才具备出国的成熟度，能够在国外应对挑战。

申请学校的准备过程，虽然漫长而艰苦，但也恰恰是一个孩子成长和变得优秀的过程。这个过程中的成长会体现在很多方面，最明显的应该是英语水平。所有经历过标化考试准备的孩子，无论是英文词汇，还是英文的写作和表达，都会有大幅度的提升。但最重要的成长，我认为还是孩子在思想上的收获。申请的过程其实是孩子不断挑战自我和审视自我的过程。我见到过一些非常优秀、出类拔萃的孩子，但最让我欣慰的是，我见到了越来越多的普通孩子在经历了申请准备的过程后，思想和行为都更加成熟，变得更加优秀了。

乐琪也是这些孩子中的一个。乐琪妈妈在这本书里所写的经历，正是很多申高孩子所经历过的：从有些盲目地向往美国高中，到真正理清目标和方向；在英语标化的准备过程中，面对枯燥和艰苦的语言学习，从犹

豫、焦虑到下定决心去努力，在学习中锻炼毅力和自我管理能力；从踏踏实实的面试准备和文书写作过程中认识自我，变得更加自信，成为一个更加优秀的自己。

我接触过的一些申请美高的学生和家长，常常走入几个误区：一是以排名来决定学校是否合适；二是以分数来决定孩子是否优秀；三是过分听信身边个别朋友的评价。申请是否成功绝对不是以学生拿到了排名多靠前的学校来衡量的。我认为，成功的申请分为两部分，第一部分是孩子在申请的过程中，自我能力得到了充分的锻炼和提升，当申请完成后，孩子具备了更加成熟的性格；第二部分则是在申请结束的时候，学生找到了一个适合自己的学校，适合是最重要的，孩子只有在适合他的学校里，才能真正快乐地学习和成长。

而一个优秀的顾问，我认为不仅需要合理科学地指导孩子和家长完成申请，与学校沟通，帮助学生获得理想的录取，进入适合的学校，而且还需要在和学生交流的过程中，给予学生精神上的鼓励和引导，从而使他成为一个更优秀的人。

与无数学生交流相处，帮助他们成功出国并申请到理想高中的同时，我欣慰地看到了他们成长、进步、变得更加“优秀”的过程，我也得以从这些学生身上学习，自我成长。

曾敏敏

（华英教育董事长，哈佛校友，美国独立教育顾问协会（IECA）认证顾问，在哈佛大学设有以个人命名的本科奖学金，曾出版《十年：一个哈佛女孩的故事》，其公众号“哈佛教育专家”拥有20万订阅者。）

前言

我家的小“青蛙”——乐乐

2013年夏天的一个晚上，作为妈妈的我，和许许多多青春期孩子家长一样，经历了一场作业风波，我和正上初中一年级的女儿乐乐发生了激烈的争吵。吵架持续了两个小时，乐乐大哭，我也哭了，在争吵中两个人的嗓子都哑了，起因却是一件小事——我发现乐乐没有做数学老师留的补充作业，而在下午看了两个小时的电视。乐乐理直气壮地说，这是补充的作业，不是必须要做的，班里有不少同学都是不做的。

乐乐，是我女儿的小名。出生前大名还没想出来，我们就先为她起好了这个小名，这代表着作为家长的我们对孩子最大的期望——快乐。然而，父母的期望，却不只有快乐这么简单。从内心深处，我希望她是一个优秀的孩子。可什么是优秀呢？我的心里没有实在的标准，觉得总应该是超过大多数别的孩子吧。

然而，随着乐乐逐渐长大，我不得不承认一个现实——按照这个标准，乐乐就是一个“不够优秀”的孩子。在众多家长群的“术语”中，那些“别人家的孩子”被称为“牛娃”，而不属于牛娃之列的普通孩子，则被家长们自嘲地称为“青蛙”。而我家乐乐，就是一只小“青蛙”。

乐乐的成绩在班里是中上游，偶尔还能得到个全班前几名；从小也随着大流，参加了各种兴趣班、奥数班、英语班，虽然成绩都不突出，够不上顶尖中学的要求，倒也能上一个不错的初中；乐乐很少因为成绩优异得到老师的表扬和关注，也很少因为成绩差被老师批评；她也参加学校的各

种活动，却从来没在什么活动里成为主角；她似乎从来没有为什么而拼搏过，也从来没有因为太不努力而让老师、让我们操心过。总之，她就是人群中的大多数，在班里最容易被老师忽略的那种孩子。“优秀的毕竟就是那几个孩子。”我似乎也无奈地接受了这个现实。

然而在那个晚上，当我上了一天班，疲惫地走进家门，看到乐乐卧在沙发上，诚实而理直气壮地告诉我看了两个小时的电视时，我联想到她的种种“不优秀”的事实，不由得火从心头起，从下午没有做补充作业这件事说起，一直数落到她没有任何自我挑战的意识，除了被学校要求一定要做的作业外，总是一点都不愿意多做；没有计划性也没有自律性，这么大了起床都需要我不断催，有什么计划好的事情都记不住，总是要问我、问同学；干什么都舍不得花力气，没点拿得出手的特长；一天到晚懒洋洋的；没有目标也没有有什么喜欢的事情……乐乐也很生气，不断和我辩驳。而我，作为一个家长的失败感迎面袭来，我知道我发火的真正原因不是因为这一次作业，是长期以来积累的情绪的爆发：“我的孩子为什么就不愿意更努力一些、更优秀一些呢？”所有的不甘心，所有的焦虑，在这一刻爆发了。而乐乐的大哭，除了因为我的批评而委屈，我不知道是否内心也有一定的不甘心。

几年后的今天，就在我写下这段文字的时候，我刚刚结束了和远在美国的乐乐的视频聊天。这时的乐乐，正在一所优秀的美国寄宿高中读第二年。乐乐告诉我，她现在正在为下学期选课，在已经选到3门高级别课程的情况下，她正在和老师沟通，力争选到第4门高级别课程。我知道高级别课程难度和作业量比普通课程会高很多。乐乐就读的学校对高级别课程的选择要求也很严格，最多只允许选4门高级别课。我劝乐乐不要给自己那么大压力，乐乐却让我不用管了，她已经约了相关的老师和同学帮她辅

导，甚至想好了如何说服负责安排课程的老师。乐乐还兴奋地告诉我说，她在下午的校际游泳比赛的蝶泳项目里取得了第3名，而两周前教练让她报这个项目时她甚至还不能游完50米的蝶泳，这两周里每天课后她自己刻苦加练，终于取得了好成绩！我提醒她别忘了周末和一位顾问的约谈时，乐乐说她早已安排好了，她展示给我看她这个周末的日程安排表：什么时间做作业，什么时间去找老师，什么时间进行她创建的俱乐部活动，什么时间和顾问约谈……

视频里的乐乐皮肤黝黑，闪着健康的光泽，脸上是自信的笑容。我欣慰地笑了。这时的我已不再纠结于自家孩子与“别人家孩子”的比较，尽管这时的乐乐仍不是人群中最优秀的那一个，但她正在尽最大的努力，成为一个更优秀的自己。我知道这正是我所期望的“优秀”。

而乐乐和我的这些变化，正是来自一段艰苦而又收获巨大的申请美国高中的历程。

目 录

序一	低龄留学，你准备好了吗	1.5
序二	在“申高”中成长	2.10
前言	我家的小“青蛙”——乐乐	5.16

第一章 决策：“青蛙”是否应该申美高 // 001

第1节	遥远的美国高中	// 002
第2节	失去目标，就失去了动力	// 003
第3节	你的目标就是孩子的目标吗	// 005
第4节	那些优秀的美国高中孩子	// 007
第5节	美高不是花钱就能去的好学校	// 009
第6节	内力觉醒	// 011
第7节	高中就去美国	// 012

干货分享

1.1	什么样的孩子适合读美高	// 018
1.2	读美国高中需要多少费用	// 021
1.3	申请美国寄宿高中应该如何规划	// 024
1.4	申请顶尖美国寄宿高中需要什么条件	// 026

第二章 漫漫托福路 // 033

第1节	托福，远难于我们的想象	// 034
-----	-------------	--------

第2节 要出国了，还要和考试较劲吗 // 036

第3节 一分付出，一分收获 // 040

第4节 83—83—83 // 042

第5节 托福不仅是一道门槛 // 043

干货分享

2.1 托福考试简介 // 047

2.2 SSAT 考试简介 // 049

2.3 维立克面试简介 // 052

第三章 申请，如何打造那个独一无二的你 // 057

第1节 这也能算特长?! // 058

第2节 把生命投入到喜欢的事情上 // 060

第3节 我的孩子原来如此优秀 // 062

第4节 表达自己 // 063

第5节 我就是我 // 066

干货分享

3.1 申请美国寄宿高中需要提交什么资料 // 068

3.2 校园参观和校园面试经验谈 // 071

第四章 如何选择顾问，找到申请的引路人 // 075

第1节 什么是选择顾问的标准 // 076

第2节 跟着顾问向前走 // 081

干货分享

4.1 顾问和中介的区别 // 084

4.2 顾问在申请中的作用 // 086

第五章 选校，最适合的才是最好的 // 091

第1节 除了分数，学校还有什么差别吗 // 092

第2节 眼见为实 // 094

第3节 你在选学校，学校也在选你 // 097

第4节 如果再给我重新选择一次的机会 // 098

干货分享

5.1 在选校过程中应该考虑哪些因素 // 102

附录：美国人对于好学校的标准 // 116

5.2 为什么首选寄宿学校 // 119

5.3 如何看待美高排名 // 122

附录：美国寄宿高中排名 // 128

第六章 乐乐的美高生活第一年日记 // 131

干货分享

6.1 美国寄宿高中学习制度总结 // 160

6.2 你的数学是体育老师教的吗

——关于体育课的那些事 // 166

6.3 一堂美高的思想品德课 // 173

后记 一个美高学生家长眼中的中美教育对比 // 177

第一章 / 01

决策：“青蛙”是否应该申美高

第1节 遥远的美国高中

第2节 失去目标，就失去了动力

第3节 你的目标就是孩子的目标吗

第4节 那些优秀的美国高中孩子

第5节 美高不是花钱就能去的好学校

第6节 内力觉醒

第7节 高中就去美国

第1节 遥远的美国高中

第一次接触美国高中，是在乐乐小学六年级的时候。那时我正在为乐乐的小升初忙得晕头转向，那段时间几乎逢人就打听小升初经验。一次饭局上遇到一位比我大些的女老总，说到小升初，她很轻松地说：“我很早就决定让女儿到国外读书了，所以小学和初中上的都是国际学校，高中就直接让她到美国读书了。”

“高中就出国？”我非常吃惊，第一反应是“女强人就是够狠心啊！”眼前不由得设想出了小小年纪的乐乐独自在美国的情景。一个小姑娘孤零零面对完全陌生的环境、陌生的人，有困难不知找谁，有委屈无处诉说，而作为母亲的我却看不见摸不着，什么也帮不上。这情景立刻让我的心都酸了。

乐乐是个比较恋家、独立性不强的孩子，小学五年级暑假我给她报了一个北戴河的五日夏令营，几乎每天晚上她都哭着给我打长达两个小时的电话，诉说遇到的各种委屈：吃得不好，睡得不好，老师严

厉，同学霸道……搞得我揪心又无奈。我和乐乐爸都有让乐乐去美国读大学的想法，可和她一说，却马上遭到反对：“美国有什么好的，我非得离开家那么远去那儿上学么？”

想到这些，我不由得和那位女老总说：“你真舍得啊，我肯定舍不得孩子这么早出去的。”

那时候的我，觉得去美国读高中这种事离我家乐乐很远，甚至完全不可能。然而世事难料，那次饭局之后不到两年，从乐乐初二下学期开始，我们就下决心让乐乐初中毕业就去美国读高中。不同于有些家庭由于孩子嫌中考太辛苦或是没有考好而立即决定让孩子出国，我们做出这个决定则经历了很长一段时间的认真考虑。

第2节 失去目标，就失去了动力

乐乐初中进入了一所区重点学校的实验班，我松了一口气，但新的问题随之而来。随着学习压力加大，乐乐又进入青春期，我发现她已经不再是过去那个让干什么就干什么的小小孩，而是有了更多的问题和自己的想法。

她曾很多次问我：人活着是为了什么？人努力是为了什么？现在这么拼命努力只是为了上一个好高中吗？那么上了好高中呢，努力就是为了上一个好大学吗？上了好大学呢，努力就是找一个好工作吗？工作之后还为什么要努力呢？就是能买大房子吗？那么买了大房子之后，我这辈子还需要为什么努力呢？如果我现在就已经有了大房子，或者我根本不需要大房子，是不是从现在开始我就根本不需要努力了呢？我现在每天在做这么多