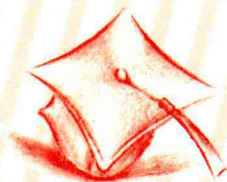


首家解读
常春藤联盟高校
录取机密

如何考进世界 顶尖名校

一流大学顶尖学生的成功经验

〔美〕卡尔·纽坡特 (Cal Newport) © 著 郑少媚 © 译



How to Be a High School Superstar

新通国际教育集团副总裁**马志海** 欣然作序解读

《留学生》杂志倾情推荐

增加印象分，轻松拿到名校offer!

重庆出版集团  重庆出版社

如何考进世界顶尖名校

一流大学顶尖学生的成功经验

〔美〕卡尔·纽坡特 (Cal Newport) ◎著

郑少媚 ◎译



How to Be
a High School
Superstar

How to Be a High School Superstar by Cal Newport

Copyright © 2010 by Cal Newport

Simplified Chinese edition copyright © 2013 by **Grand China Publishing House**

Simplified Chinese edition is published by arrangement with DeFiore and Company Author Services LLC. through Andrew Numberg Associates International Limited

All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

版贸核渝字 (2013) 第249号

图书在版编目 (CIP) 数据

如何考进世界顶尖名校 / (美) 纽坡特著; 郑少媚译. — 重庆: 重庆出版社, 2013.8

ISBN 978-7-229-06816-5

I. ① 如… II. ① 纽… ② 郑… III. ① 高中生—学习方法 IV. ① G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 177843 号

如何考进世界顶尖名校

RUHE KAOJIN SHIJIE DINGJIAN MINGXIAO

(美) 卡尔·纽坡特 著

郑少媚 译

出 版 人: 罗小卫

策 划: 中资海派·重庆出版集团科韵文化传播有限公司

执行策划: 黄 河 桂 林

责任编辑: 朱小玉

特约编辑: 戴圆圆

版式设计: 李婉琳 胡方杰

封面设计: 张 英

 重庆出版集团
重庆出版社 出版

(重庆长江二路205号)

深圳市希望印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话: 023-68809452

E-mail: fxchu@cqph.com

 重庆出版社天猫旗舰店
cqcbst.tmall.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 13 字数: 150千

2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

定价: 32.00元

如有印装质量问题, 请致电: 023-68706683

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权重庆出版社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

版权所有, 侵权必究

致中国读者的信



To my Chinese readers—

I'm confident these strategies
will help you unlock your
academic brilliance!

All the best,



亲爱的中国读者：

我相信本书中的策略将帮助你们取得学业上的辉煌！

送上最诚挚的祝福

卡尔·纽坡特

马志海老师

新通国际教育集团副总裁

“最执著的理想主义者，最坚定的教育实践派”

- ◆ 1986年北京高考理科状元，入读北大物理系。
- ◆ 1989年手握全额奖学金赴美读研，先后求学于弗吉尼亚理工大学、美国西北大学等著名美国院校。拥有物理、生物、计算机三门学科背景。
- ◆ 2000年放弃美国入籍申请，回国。
- ◆ 2007年加入新通，具有丰富的院校申请经验，擅长名校本科、硕士和博士的理工科及商科申请。

马志海老师的信条：留学改变人生，教育改变中国。

本书专家导读系出自马志海老师之手。



做你自己 你将不仅仅只是进入一所心仪的大学

刚拿到本书的时候，我想当然地认为这又是一本告诉大家如何申请美国顶尖名校的指导书。作为一个非常关注美国高等院校申请的人，类似的书我看了上百本也不止了，因此开始完全没有任何期待，结果，这本书竟让我大吃一惊。

《如何考进世界顶尖名校》是我看过的最实用的美国顶尖大学申请指南之一，更重要的是，它不仅是优秀学生的高中学习生活指南，也是家长的教育观指南。如果一个同学按书中提供的方法实践成功了，他获得的好处将远远不是进入一所心仪的大学，如果他能够按照书中的方法不断重复，还有望能获得惊人的成就。

名校热在美国和在中国一样愈演愈烈，申请顶尖名校的本科，对于美国学生和家庭来说，同样是一件非常困难和有压力的事情。如今，美国报纸也经常报道美国学生很小就上各种补

习班。这种现象已不再局限于极其重视教育的华裔家长，而是蔓延到了社会各种族群和阶层。我读过几本描述美国顶尖高中的书，我发现，美国学生也会对名校孜孜以求，对考试分数斤斤计较，为了参加活动，他们甚至不得不牺牲睡眠。可见，美国学生同样面临着巨大压力，他们也会患得患失，也会沮丧和焦虑，这和我们国内准备高考的同学没有什么本质区别。

通常的美国顶尖大学申请指南都会告诉你，你需要中学成绩拔尖，最好是全校第一，SAT 要得高分。而这只是开始，你还要参加各种活动和各种社团，体育、音乐、学科竞赛、公益活动……只有这样你才有希望踏上通往名校的独木桥。然而，如果这些都要做，不仅时间一定不够，还会觉得疲于奔命。更大的问题是，即使这些你都做了，而且都做得很好，也不能保证你进入最一流的大学。

因为，最一流大学的招生官并不想看到学生为了申请学校才去参加活动。他们想看到学生展示真实的自我。这点在我几年前和哈佛大学及宾夕法尼亚大学的招生官交流时就被反复强调过，正所谓 be yourself（做你自己）。这也是本书中“零压力尖子生”成功的基础。

“零压力”或许有些言过其实了，毕竟顶尖名校的申请竞争极其激烈。但我相信，通过本书传授的探索原则、专注原则和创新原则，你可以找到真正感兴趣的事情，再加以全身心地投入，你就能获得难以想象的成就。这样，尽管你某科成绩只有 B，你却比成绩全 A 的同学更有可能进入顶尖名校。具体怎么做，我就不剧透了，请大家仔细看书吧。

诚然，这本书是写给美国高中生看的，书中内容并不完全

契合国内高中生的实际生活。如果不在国际学校上学或参加中外合作办学项目，国内高中生的时间很大程度上都被老师决定了，很难像美国学生一样能够自由支配自己的时间。不过，本书讨论了很多学习方法，对国内学生同样适合。更重要的是，书中不断强调的学习观和教育理念，对极度功利的中国家长很有参考意义。这本书并不是空谈理念，它还给出了很多具体的方法，大家都可以借鉴。

最后要特别提到，本书的译者很认真，译文准确流畅，读来没有不适感。市面上很多从美国翻译过来的教育书籍，读起来常常有些地方不知所云，我还得倒过去猜英文原文是什么，从而推断出真实的意思，而这本书读起来很愉快。



《留学生》总编周娟娟推荐序

敢于梦想 考上世界名校是可能的

有时候，青春稍显不安。也许你会凝视着四季都没什么变化的校园，心里猜测着自己将来多变的命运。然而只要打开一扇窗，让阳光直射进来，心就会变得温暖而明亮。

《如何考进世界顶尖名校》是一本可以让你鼓足勇气、坚定目标的书。在一个个的成长故事中，我们看到，地球另一边的学子如何一点一滴践行梦想，一步步接近世界名校的大门。

身在国内的你，也想和他们一样考上世界名校吗？海外留学学会是你的故事吗？这个过程能带给我们什么？

留学是一种成长经历，从迈出国门的那一刻起，我们就要开始学会掌握自己未来的舵盘。而在此之前，我们需要海外优秀学子的见识和经验，需要从别人的故事中汲取力量。或许，这也能教会我们如何更好地把握明天。

有时候，青春也稍显迷茫。世界那么大，那么多世界顶尖

大学，被录取的人该是多么优秀？但这本书将会告诉你一个真相：这一切，其实并不像我们所想的那么难。

2003年，一个按真实故事改编的电影《风雨哈佛路》感动了世界。主人翁丽兹母亲早逝，父亲进了流浪汉收容所。丽兹无家可归，流落街头，时常靠冰块充饥，露宿火车站。在如此艰难的困境下，丽兹凭借坚定的信念与顽强的意志，终于让哈佛为她敞开了大门。

我们都是普通人，也许并不优秀，但我们依旧可以心怀梦想，并努力让自己变得强大。

如果有一天，你考上了哪一所世界名校，却告诉别人，不过是因为运气好才被录取的，你就是一个真正的聪明人。



《留学生》杂志 创刊于1920年，是由中央统战部主管、欧美同学会主办，在全球公开发行的国家级留学刊物（半月刊）。上半月刊主要服务于广大留学归国人员，以高端的视野、独特的视角、生动的细节以及精美的图片，综合反映归国留学人员的观点、建言、生活与思考。下半月刊主要服务于广大留学生及准留学生，为读者提供最新的留学资讯，密切关注海外留学生的学习、生活和工作，感知留学环境，感受名校脉搏。



学科成绩得 B 照样能上名牌大学

2004 年春末，一位名叫卡拉的学生走入湾区（Bay Area）私立精英学校的高校入学咨询中心，她预约了导师分析她的高考前景。走进一间狭窄的办公室，里面只有一张办公桌和一张小小的圆桌，墙上张贴着成功进入各大名校的学生的宣传海报，他们来自五湖四海，脸上都绽放着灿烂的笑容。

卡拉在圆桌前坐下，坐在对面的是她的咨询导师，一个红头发、年近 30 岁的孕妇，她迅速翻阅着卡拉的资料。卡拉觉察到导师脸上流露出了些许担忧的表情。

简短的常规对话后，导师问道：“本学期你的学科成绩怎么样呢？”

“没有我期望的那么好，应该是 B 吧！”卡拉回答。

导师看了卡拉想要申请的大学列表，似乎为了确定没有看花眼，她又仔细看了几次。“斯坦福大学的录取率为 10%，你明白这意味着什么吗？”她问卡拉。

“10个人申请只有1个人能录取？”卡拉试探性地说。

“这意味着有9个人会落选。”导师回答，尽量保持自己的语气平静与客观。停了一会儿，她又问卡拉：“你认为，你比那9个人优秀吗？”

卡拉结结巴巴地回答导师，感觉自己的解释很无力。“卡拉，”导师几乎是用恳切的口气说，“斯坦福大学不要‘B类’学生。”她从文件夹里取出一张薄纸。“你参加了越野队，这很好。但是你没有担任过任何一个协会的会长，而且你的学科成绩也很一般，你不会被你理想的大学录取的，真的。其他申请这些大学的人，他们都有惊人的成就。”

虽然导师没有解释何为“惊人的成就”，但卡拉很清楚“惊人的”学生是什么样的。卡拉最好的朋友、全高中上下无人不知无人不晓的高四（senior，美国高中四年制，初中两年制，整个中学阶段和中国一样为六年制，美国的高四相当于我们的高三。——译者注）学生伊丽莎白就属于这类人。

她是那种肯定能在高考中胜出的人，卡拉告诉我：“伊丽莎白是同学们心目中的模范人物，她总能忍受很多没有意思的事情。”伊丽莎白是志愿者协会的会长，她会弹钢琴，会打网球，曾获得数学竞赛奖，此外她还加入了很多在卡拉看来简直就是“无聊透顶”的社团。

至于学科成绩，低于“A”的分数都不会令她满意。伊丽莎白对考试有着疯狂的热爱，为了获得“A”，无论多刻苦她都在所不惜。当然，她会尽量避免那些过于依赖观察力和天赋的事情，因为这些单凭个人努力是无法实现的。用卡拉的话来说，伊丽莎白和她的很多高中同学一样，“盲目地”选修了许多大学预修课程（AP，即Advanced Placement，美国高中阶段开设的具有大学水平的课程，AP

考试成绩可以作为申请大学的一个重要筹码。——译者注), 弄得她常常疲惫不堪。让导师吃惊的是, 卡拉只选修了三门预修课程。要知道, 学校刚通报表扬了一位学生, 因为他打破了高一学生选修预修课程的全国最高纪录。

春季学期开学几周后, 伊丽莎白放弃了一门课程, 因为她在该课程的第一次测验中仅得了个“B”, 她无法保证最终的综合评分能得到“A”。卡拉的线性代数成绩不甚理想, 伊丽莎白奉劝卡拉放弃线性代数: “你可以选修预修课程啊, 你只要完成大堆大堆的作业就可以了。作业占总分的40%, 只要你做完全部作业, 他们就会给你打‘A’的。”然而卡拉却对此充耳不闻, 她喜欢线性代数。

事实上, 伊丽莎白一点儿都不喜欢高中生活。卡拉说: “伊丽莎白把所有的时间都用在学业上了, 她没有一点社交活动, 她真是刻苦得有点变态!” 不难想象, 她被压力弄得喘不过气来, 常常感到沮丧和焦虑。这是精英学校大多数学生的普遍状况, 同样也是美国千千万万聪明绝顶而又负担过重的学生的必然经历。

“如果你不是令人炫目的运动健将或天才, 又或者你的父母没有能力捐献一个实验室给哈佛大学, 那么, 把时间和精力都花费在所谓的‘社团活动’和繁重的学业上吧, 因为它是获得大学入门券唯一的可靠途径。”

这是一个残忍的游戏, 毫无趣味可言, 游戏规则大家都心知肚明。

于是卡拉独自前行。

导师最终建议卡拉申请加州竞争力较弱的公立大学。这样的会面结果确实令人不快, 但卡拉还是鬼使神差地自己凑足钱申请了21所不同的大学(她老爸可不愿意给她付那么多的申请费, 她得自食其力)。

“我当时好担心没有一所学校会要我啊！”卡拉说。

但事实上，卡拉被录取了。在她申请的 21 所大学里，有 20 所大学向她伸出了橄榄枝，其中包括麻省理工学院、加州理工学院、哥伦比亚大学、康奈尔大学、加州大学伯克利分校、约翰·霍普金斯大学，当然也包括斯坦福大学。让导师意外的是，这些名牌大学确实会录取“B 类”学生。

卡拉被众多名校录取了，这着实让同学们大吃一惊，她可是从来都不遵从标准的高考游戏规则。在与卡拉同一所高中考入麻省理工学院（卡拉最终选择了这所大学）的学生中，卡拉的 GPA 成绩是最低的。她只选修合理的课程量，课后从不做额外的功课。跟她那些争强好胜的同学们比起来，卡拉真的是很享受自己的高中生活。

“我是学校公认的最散漫的学生。”卡拉不好意思地笑着对我说，好像供认了某项罪行。

不言而喻，卡拉的成功打破了常规。“伊丽莎白”们之所以能够忍受不堪重负的功课，是因为他们深信，唯有比别的竞争者做得更多，他们才能胜出。卡拉不仅打破了这种集体理念，还让饱受压力折磨的千千万万学生看见了希望——你无须精疲力竭也能脱颖而出。

遇见“零压力尖子生”

卡拉正是那些“异类”学生的典型代表，我把他们统称为“零压力尖子生”。这些人过着轻松又快乐的高中生活，同时又不耽误考上理想的大学。“卡拉”们挑战了我们一直坚信不疑的高校招生模式。

除非大学申请截止日期迫在眉睫，否则大多数“零压力尖子生”们是不会紧张高校招生这回事的，而他们的同学却会一直对此紧张

兮兮。他们从不认为只有经受住繁重课程的折磨才能浴火重生，相反，他们会制订合理而难度适中的学习计划，以便留出大量空闲时间。他们厌恶名目繁多的课外活动，只会集中精力投入少数几项自己真正感兴趣的。也许他们最引人注目的地方就在于他们的乐观开朗。和他们在一起时，最令我惊讶的就是他们都十分享受高中生活。他们对那种认为“只有考上大学后才能享受快乐”的观点嗤之以鼻，他们坚信，抱持轻松愉悦的生活态度才能让人成功地考上大学。

本书将把他们瑰丽多姿的世界原汁原味地展现给大家。过去三年来，我采访了不计其数的美国“零压力尖子生”，倾听了他们亲身经历的故事。

在研究中，我认识了来自新罕布什尔州的奥莉维亚，虽然她平均每周只花六七个小时做课外补习，却最终获得了弗吉尼亚大学的全额奖学金。

我还认识了来自亚利桑那州帕拉代斯瓦利城的小伙子迈克尔。在紧张白炽化的高三学习生活中，他仅仅选读了一门大学预修课程，把大量时间都用在运动上了。其中最让我印象深刻的是，每天只要放学铃一响，迈克尔就会起身，沿着横穿校园的一条小路走去。小路弯弯曲曲通向学校附近一座人迹罕至的荒山，来回要花一两个小时。爬上荒山后，坐在杂草丛生的山顶上，亚利桑那州的干燥炎热让人汗流浹背，迈克尔感觉脑子清醒了很多。

“当我向山上走去时，我有满腹的困扰，”迈克尔说，“可是当我下山时，我会觉得问题并不是那么严重。”要找到像他那么快乐又善于保持平衡的高中生实在不易，懂得静坐沉思的迈克尔最终被斯坦福大学录取了。

我还遇到了马内什，他自称是“贝拉威斯特高中最懒的学生”，贝

拉威斯特高中是位于北加州郊区的一所大型公立学校。马内什巧妙地安排了高四的课程，因此他每天上午 11 点就能上完课离开学校。我问他怎样利用剩下的时间，他笑着说：“老兄，我想做什么就做什么！”

他说的都是实情，他随意打发时间，比如琢磨怎样把袜子改造成用来装廉价 iPod 的保护套，当他把这个创意传到网络，竟然引起了热烈的反响。和迈克尔一样，马内什也考入了斯坦福大学。

马内什并不是唯一缩短上课时间的人。另一个学生凯特，她为了进行一个独立的研究项目，把高四的课程全安排在上午。和马内什一样，她选修的课程很少，中午过后她就能把当天的作业全部完成。除了她自己的研究项目，她不参与其他任何一项课外活动，因而过得很轻松。她考入了普林斯顿大学，而她的许多朋友尽管选修了很多课程，参加了大量课外活动，获得了更高的学分，却还在候补名单上。另外，我之所以进行本项目的研究，部分原因是我本人也属于“零压力尖子生”。

2000 年，我还是新泽西州一所小型公立高中的学生，当时，我厌恶繁重功课在全校都是出名的。我从不通宵学习，晚餐过后几乎不翻课本。我的大多数功课都得了“A”，偶尔也会得“B”，而我最不擅长的法语课甚至只得了“C”。我也选修了大学预修课程，但一次只选择两三门课，我超级喜欢上自习课。至于课外活动，我不过是班上的通讯员，模拟联合国的会员，另外还坚持跑步，这些都算不上是多大的负担。正如我的好友迈克尔·西蒙斯最近所说的那样：“我一直很惊奇你怎么会有那么多闲暇时间！”

到了高校招生阶段，我早早地就申请了达特茅斯学院，只因为在一次游览东海岸院校的旅行中，我遇到了达特茅斯学院的几个学生，跟他们十分投缘。递交申请的几个月后，我就收到了录取通知书。

简而言之，考取大学只需要几天的工夫，远不是我学生时期的重心。

奥莉维亚、迈克尔、马内什、凯特，还有我，都只是本书中的几个案例，接下来你将会认识更多的“零压力尖子生”。虽然应个别学生的要求，我会窜改他们的名字，但书中所说的都是真人真事。我不仅会让你了解他们如何做到学业玩乐两不误，还会让你学会复制他们的成功。把“伊丽莎白”式的压力和焦虑丢一边去吧，看看卡拉的成功，你完全可以拥有更好的途径考取心仪的大学！

破译尖子生的成功密码

从深层次来说，“零压力尖子生”的成功秘诀非常简单：听从自己的内心，做自己真正感兴趣的事情。比如：

- ◆ 卡拉，她设计了一门以科技为基础的健康课程；
- ◆ 奥莉维亚则利用暑假到附近一所大学研究马蹄蟹（horseshoe crab，亦称鲎，一种古老的动物，有“活化石”之称，具有很高的药用价值。——译者注）；
- ◆ 迈克尔发起了一系列有意义的研究项目并得到了很大的关注；马内什写了一本畅销的电脑游戏指南，受到十几岁的孩子们欢迎；
- ◆ 凯特研究教学方法，她的成果最终改变了一所特许公立学校的阅读课教学方法；
- ◆ 而我则是与人联合创立了一家网络公司。

然而，所有这些成就都不需要你付出超常艰辛的劳动，也不需