

藤校精英

养成记

张恒瑞

— 著 —



步步为“赢”的美国名校升学路

20年美国留学指导经验集成此书

进美国高中



走近常春藤大学



上海科学技术出版社



藤校精英养成记

—— 步步为“赢”的美国名校升学路

张恒瑞



上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书介绍了美国高中的申请准备,通过分享顶尖美国高中申请前后的信息,帮助家长和学生更深入地了解美国私立寄宿高中的申请。同时,本书对于学生进入美国高中后,如何合理规划四年的高中学习生活做了详细的阐述。既对有意申请美国高中的学生有很好的指导作用,对于选择在国内就读国际学校、国际班的学生也有非常好的借鉴作用。

图书在版编目(CIP)数据

藤校精英养成记:步步为“赢”的美国名校升学路 /
张恒瑞著. —上海:上海科学技术出版社, 2018.1
ISBN 978-7-5478-3749-8

I. ①藤… II. ①张… 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 256653 号

责任编辑 李 艳 杨铮园 王韩欢

藤校精英养成记

——步步为“赢”的美国名校升学路

张恒瑞 著

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

上海中华商务联合印刷有限公司印刷

开本 700×960 1/16 印张 17.25

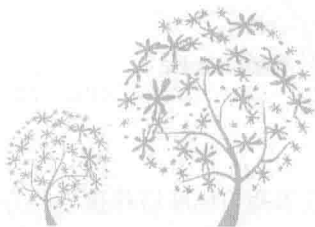
字数 261 千字

2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3749-8/G·803

定价: 58.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题, 请向工厂联系调换



前 言

中国经济实力的增长和人民生活水平的提高推动了新一代高知、高智父母的出现与成长。国内一线城市的“幼升小”“小升初”以及“学区房”是父母与一个家庭在解决了温饱问题后最为关注的问题。在最近 30 年中,经济水平的增长以及国内教育资源的日益紧张都不同程度地刺激着低龄出国热的不断升温。

在国内升学竞争已进入白热化的时候,许多父母对于如何把孩子培养成国际化、能力与素养并重的新时代人才有了更多的想法与思考。所以近年来越来越多的家长也会选择在高中就把孩子送到国外(比如美国)去接受教育。这样一来,一方面希望帮助孩子在学业上不断进步,另一方面不会使学生的天赋、兴趣与特长的培养让步于分数的提升。因为美国高中在寻找适合的学生的時候,会综合评估学生的学习能力、英语能力、文体特长,是否有思想且愿意分享,是否喜欢挑战新事物,是否具备较好的社交沟通能力。所以,孩子兴趣爱好的发现与引导、特长的培养,是家长为孩子必须明确的方面。当孩子入学后,学习与活动如何取得平衡发展、课外时间包括暑期时间拓展学习的安排、思维方式或者扩展方向都是值得重新梳理的重要领域。当然,在最重要的每个升学阶段,了解标准化(以下简称标化)考试并理性选择,理解学生的不同之处,并根据自身条件,在择园、择小和择中等几个关键期进行规划都是未来家长应该做的功课。

因为现在申请美国高中的难度越来越大,不只是“小常春藤”越来越难申请,美国前 50 名的高中要求也越来越高,日后竞争只可能更加激烈,所以建议家长提早准备。本书不仅全面地介绍了如何准备美国高中(以下简称美高)的申请,而且涵盖



了如何以美高为标准培养孩子的方方面面,详细介绍了不同阶段的孩子该如何提早准备,从语言、思维、活动、课业成绩等方面做了详细的分享,让即使不送孩子去美高的家长,一样可以培养出具有国际视野的优秀孩子,希望对家长全面规划和提升孩子学业有所指导。

本书梳理和总结了多年来在教育咨询行业中积累的真正有价值的信息,从美国顶尖高中标准的方方面面入手,为希望了解最优质的基础教育——美国顶尖私立名校的家长进行引导,提供孩子基础教育阶段培养方案的全新思路。

除了完整介绍美国高中的各个方面,本书还通过分享美国顶尖高中的申请过程与信息,帮助家长和学生更深入地了解美国私立寄宿高中的申请。更重要的是,本书对于学生进入美国高中后,如何合理规划四年的高中学习生活做了详细的阐述。既对有意申请美高的家长有很好的指导作用,同时也对选择在国内就读国际学校、国际班的学生有非常好的借鉴作用。

此外,本书还整理了部分 2016 年成功申请到美国顶尖寄宿高中的学生和家长的的心得,分享给广大读者,使大家更直接地体会美国顶尖私立高中之路的艰辛与喜悦。在最终章节中,我们还提供了从高中阶段如何准备即将到来的美国本科(以下简称美本)申请的指导,作为整个基础教育规划的完美终结,也希望广大学子和家长开始新的旅程。

本书涉及了各阶段择校客观分析、英语学习、兴趣爱好与特长培养、美国高中申请与就读,以及美国大学提前规划等内容,乃作者集 20 年行业经验之大成,希望从孩子的课堂学习、活动指导以及家长的教育理念等方面,为广大有志于对孩子的 3~18 岁基础教育阶段进行精确规划的家长提供培养方案。愿广大父母与天下学子能够在求学、治学、学以致用道路上越走越开阔。博学之,审问之,慎思之,明辨之,笃行之!



目 录

第一章 基础教育阶段的择校面面观 / 1

第二章 提早计划英语能力培养 / 7

第一节 建立科学的英语学习系统 / 8

第二节 选择适合的学习方法和工具 / 11

第三节 教育专家谈英语能力培养规划 / 17

第三章 受用一生的英语备考思维 / 27

第一节 科学备考的方向与方法 / 28

第二节 培训名师解析英语备考 / 32

第四章 认识与选择夏令营活动 / 39

第一节 认识夏令营活动 / 40

第二节 评估夏令营活动的价值 / 41

第三节 量力而行选择合适的夏令营 / 43

第五章 兴趣爱好的培养及假期规划 / 45

第一节 读懂新形势下的美高招录审核 / 46



第二节 兴趣爱好培养与暑期生活安排 / 48

第六章 开启常春藤大学之门——去美国读高中 / 53

第一节 美国高中申请现状 / 54

第二节 美国高中留学优势 / 56

第七章 走近顶尖美国高中 / 59

第一节 美国高中概况 / 60

第二节 美国高中分类 / 62

第三节 美国私立高中特色 / 63

第四节 美国私立寄宿中学全解析 / 66

第五节 美国校园生活初体验 / 77

第八章 走上精英打造之路 / 83

第一节 申请前的深思熟虑 / 84

第二节 何时赴美比较合适 / 84

第三节 出国留学八大准备及三大症结 / 88

第九章 美国高中申请秘籍 / 93

第一节 高中申请所需的语言考试 / 94

第二节 美国高中申请秘籍全公开 / 103

第十章 赴美行前准备 / 119

第一节 行前要做的准备 / 120

第二节 留学专家谈行前准备 / 123

第十一章 玩转美国顶尖私立名校 / 127

- 第一节 9 年级：旅程开始 / 128
- 第二节 10 年级：继续努力 / 134
- 第三节 11 年级：蓄势待发 / 139
- 第四节 12 年级：冲刺名校 / 146

第十二章 听家长谈培养和申请经验 / 149

第十三章 听孩子说读书和申请心得 / 169

第十四章 解读申请之路 / 181

- 第一节 美国高中申请总结 / 182
- 第二节 从美国顶尖高中到美国顶尖本科，你该怎么做 / 182
- 第三节 专家解读 / 183

附录 / 193

- 附录一 2017 年美国私立寄宿高中排名 / 194
- 附录二 部分美国高中简介 / 205
- 附录三 美国大学排名 / 256
- 附录四 留学行前准备及须知 / 261

第一章

基础教育阶段的择校面面观





随着国内升学竞争升级,不少家长计划避开本科留学热潮,提早让孩子出国接受英语教育,成为一名能力与素养并重的国际化人才,选择了低龄留学。低龄留学的持续升温同时带动了中国国际学校的火爆,但国际学校是否可以代表高质量的国际化教育,却是一个值得深入思考的问题。

从高考独木桥拼出来的高知父母面对国际学校的态度是矛盾的。一方面,他们不惜重金,为孩子创造更为国际化的教育氛围,与世界接轨;另一方面,由于国际学校在中国的发展时间较短,很多家长并不了解国内国际学校的基本状况,无从下手选择适合自己孩子的国际学校。基本上大多数家长对公办和民办学校的区别有比较清晰的认知,但涉及国际学校、双语学校、国际班、国际课程等叫法类似、分类不明的称谓就一头雾水。

作为全球最重视教育的国家之一,中国的英语授课教育在近几年得到了迅速发展。据《2015 中国国际学校发展报告》统计显示,中国国际学校数量全球第一,共计 597 所。但该报告中提及的国际学校并不是严格意义上的国际学校,不少学校仅是提供了英语授课,或部分国际课程的选修而已。目前中国的国际学校有三种承办形式:全外资国际学校(外籍子女学校);民间资本联合境外教育机构合办的国际学校(双语学校);公立学校的国际部。

全外资国际学校,20 世纪 90 年代随着对外经济交流的日益频繁在中国兴起,最初为解决使馆、外商、外籍员工等子女就学问题所创办。国际学校不属于中国教学体制内编制,教学体系与体制内的学校体系完全不同。不同国家的全外资学校会依据其本国的教育体系独立设置,其教学成绩会得到该国或国际教育组织认证。因此,全外资国际学校也被称为外籍国际学校或外籍子女学校。

该类学校有很高的外籍教师资源比例,通常不招收中国学生,有的学校甚至对学生的父母国籍有要求。例如北京德威英国国际学校(Dulwich College Beijing)、上海美国学校(Shanghai American School)等。这一类的外籍国际学校一般是一贯制教育,可以从幼儿园直升到高中。这些学校原本入学门槛只限于身份问题,而没有严格意义上的招生考试。但随着最近几年许多国外华人家庭回国发展,还有大量为取得外籍身份而到境外生孩子的家庭,目前持外籍护照的学生日益增加,导致部分教学质量高的国际学校也设下严格的招生政策和入学考试。



第二类是民间资本联合境外教育机构合办的国际学校(双语学校),以中国学生为主要招生对象,提供海外课程教育。2013年至今该类学校数量增长速度很快,目前中国市场上所谓的国际学校大多属于此种类型。

这些提供国际课程教育的学校中,有些已经运营多年,具有良好的升学率和稳定的海外合作资源,但有些学校则仅提供某种类型的国际课程,其本身并没有招收国际学生的资格或者海外考试机构的认证。

从教学资源上看,由于受到中国九年制义务教育政策的约束和地方教育机构的监管,很多所谓的提供完整国外K-12(幼儿园到12年级)教育的双语学校并没有在课程的国际化方面做出应有的努力,而是一味加强了英语方面的教育,将国际教育等同于英语教育。就双语学校目前的发展和实力而言,绝大多数在英语方面比不上真正的国际学校,在数理方面的教学又不能与国内体制内学校相比。另外,这类学校所涉及的教育阶段也以初中、高中居多。因为目前国内很多家长觉得小学阶段接受国内公立学校教育会比较好,在经济上也相对划算,因此很多家庭会等孩子打好基础后再转学到双语学校,所以家长在选择这类双语学校时要理性分析。

第三类是中国公立学校开办的面向有出国留学需求的中国籍学生的国际合作部。这类学校多是由公立学校高中部与海外学校共同建立,课程体系采用海外标准,例如IB(国际文凭课程)、A-level(英国高中课程)等国际课程,生源多为本地的初中毕业生,在国际班可以获得国际课程体系认证的毕业证书,并申请海外高校。

该类学校在经济较发达的中小城市最为流行——一方面是由于本地经济的发展,市场需求较大,但国际生源有限;另一方面,公立学校在教育资源方面占有绝对优势,公立学校的国际班收费也相对其他国际学校更为低廉,更容易获得家长认可。

至此,很多家长可能会问,公立学校国际部是否也能被称作双语教育?是的,在某种程度上,公立学校的国际部属于双语教育。但大多数家长可能会片面理解只要是用英语教学便能称之为“双语教育”,并且简单地将双语理解为“中文+英文”。其实最早的双语教学是伴随着双语现象出现的,目的是让学习者在学龄阶段就能掌握母语以外的另外一种本地或本国家通用的语言,熟练地在不同的人群之间进行交流和交往。这是一项维护民权的措施,1968年由美国国会发起组织。

国际通行的“双语”的一般意义是指在教育过程中,有计划、系统地使用两种语



言作为教学媒介,使学生在整体学识、两种语言能力以及这两种语言所代表的文化学习及成长,均能达到顺利而自然的发展。其中需要关注的重点是第二种语言是教学的语言和手段而不是教学的内容或科目。因为对这个重点的误读,所以大多数民营国际学校只强调了英语方面的教育而没有深入探究国外的教育体系。

另一个广大家长感兴趣的问题就是不同的目标学校中都采用哪些国际课程设置。目前国内比较流行的国际课程有 IB、AP(美国大学预科课程)、A-level 和 IGCSE(英联邦课程)、加拿大系的国际课程、PGA/ACT(美国高考)和 VCE(澳大利亚课程)。

在这些常见的国际课程中,目前 IB 的势头越来越高。原本在数量上英系的 A-level 和 IGCSE 课程在中国开设最多,但因为 IB 的毕业生可以申请全世界的大学,而且课程严谨,高三结束后可以参加全世界的大学招考,有绝对的标准可衡量所有考生的水平,所以目前 IB 课程已经取代 A-level 和 IGCSE 成为市场的主流。第三位的是 AP 课程,该类课程多为公立学校国际部开设。因为 AP 是美国大学预科课程,学生可以根据自身兴趣和专长选择 AP 的学科,弹性较大,美国本土高中基本采用 AP 课程,每个学生不论有无上 AP 的课程都可以报考每年 5 月的 AP 考试。

诸多课程各有特点,而家长则会比较各国际课程的优缺点。其实,这几种课程是不能放在一起进行简单对比的。因为面向的国家不同,所属的教育理念和要求各不相同,家长应该根据孩子自身情况和日后规划选择相应的合适的国际课程。

我们根据各学校的特点,以关键指标编制了表 1-1,帮助家长在众多的国际学校、双语学校和公立学校国际部中选择适合孩子成长的学校。

表 1-1 各类型国际学校的关键指标

学校类型(高中部)	是否体制内	最常见的国际课程选择
外籍国际学校 (外籍子女学校)	否	IB、AP
民营国际学校 (双语学校)	是	A-level、IGCSE、IB
公立学校国际部	是	IB、AP



另外,有一些学生已经在国内就读国际学校,那么美国高中和国内的国际高中相比,又有什么不同呢?

国内的国际高中为了得到国际上的认可,所以基本上采用IB课程,因为它是被各个国家所认可的标准的教学体系和评分标准。但实际上美高很少有学校是采用IB课程的。IB强调六大板块,每一个人都要学习这六大板块。因此如果你是偏科的学生,你就适合去读AP的课程。如果你的数学特别好就可以学AP的数学部分,或者文科特别好,就学AP的文科英语或历史的部分。如果不喜欢特定科目的,就读一般的常规课程。所以AP才是美国教育的主流,它尊重每一个学生不同的兴趣跟专长。

读美高跟国内的国际高中最大的一个差异就是,国内的国际高中不管是多么好的学校,都是中国孩子在读,没有美国学生。因此中国学生没法在生活和文化上进行交流。美高要求学生每天下午要参加体育活动,我们国内的国际学校就比较欠缺。国内的国际高中要培训托福、SAT,要考出成绩,其实它跟一般的体制内学校是一样的,只是它的内容不一样。另外,教师授课差异也很大。现在还有很多国际高中的理科也都是中国老师教,授课方式基本上还是沿用国内的方式,那么学生还是不能跟美国学生相比。因此,目前国内的国际高中还是有80%比较像中国的教育,20%像美国的高中。因为教材是英语的,老师是外教,这20%是相像的,其余80%是不相像的。

在国际学校,中国学生彼此交流,还是中国人的想法和文化,完全不像在美国读高中,你会遭遇的各种困难是你在国内读国际学校不会遭遇到的,所以你并没有提早去适应美国的学习生活。虽然是为申请美国大学而做准备,但只是在你认为的国际化教育环境下,可能在英语学习方面提早一点,其实在生活和学习上面与国内读公立高中没有什么差异。早期从重点高中毕业的学生学习能力很强,只是在社交上有问题。

国际学校的学生所具有的学习能力并不一定比国内重点高中学生的能力更强。因为学生上课的部分是用英语,所以给家长的一种概念就是可以早一点学习英语,在准备标化考试的时候就不会那么匆忙。如果去不了美高的话,国际学校也是第二选择。只是这个第一选择跟第二选择中间的差异性其实很大,有的孩子适合,有的孩子不适合。也就是说,不是每一个人都得去读美高,有的孩子的性格其



实是不适合的,有的孩子就是很会应试,但不易在美高的环境之下,找到自己的存在价值。那么不如在国内的教育制度之下,学生还更有自信,留在国内也不会差。或者孩子不大独立,确实需要多一点时间提升生活能力再出国,所以并不是所有家庭都要蜂拥去读美高。

目前,国内择校还是以家长为导向,以家长的想法帮孩子做一些计划,所以对于很多孩子来讲,并没有一个很清晰的想法一定要出国读书。对于需要以什么样的计划,需要通过去国外读书提升自己什么,没有一个非常清晰的认知,只是受到父母观点的灌输。有的学生会说,去美国参加一个夏令营,到各国旅游,就会觉得国外的环境很好,学习氛围也很好。其实他只是被表面的环境所吸引,当他真正到那里读书后,就会发现完全是截然不同的两个世界,随之产生一系列的不适应。

有的学生还是能够挺过来,但有的学生如果挺不过来,其实会受到比较大的伤害,或者会认为读美高就是失败的。所以在升学上并没有原本预期的那么好,家长要充分理解送孩子出国的目的到底是什么,你自己的孩子到底合不合适,家长的心态一定要调整好。

在选择就读什么学校的这个问题上,家长要根据自己的孩子的具体情况,从实际出发,以孩子未来的发展为导向,即就读什么样的学校更有利于孩子未来的大学甚至是研究生的申请,孩子是不是适合,读起来会不会感到快乐都是家长需要考虑的问题。

第二章

提早计划英语能力培养





之前谈了那么多有关美高的方方面面,许多家长也许能意识到,不论是选择公办、民办,或者是双语、国际等各类学校,英语和数学成为首要关注的两大学科。因此不论是在体制内升学,还是选择在不同的年龄段送孩子到国外接受教育,为了更好地让孩子打下坚实的英语基础,将来适应国际化的就业环境,家长首先对孩子的英语能力尤为关注。在开始英语学习的过程中,不管是传统式的教学,还是创新型的引导,从幼儿阶段开始的第一步都是极为重要的。听、说、读、写四大基本面如何起步,单词量如何提升,口语与写作如何进行有效输出,口音如何矫正与调整,都是新形势下英语学习应该关注的重点。

第一节 建立科学的英语学习系统

相对世界其他发达国家来说,中国的英语教育起步比较晚,2000年以后英语教育才开始逐步普及,并且最初只在一些城市的学生从初中起才开始接触英语,学习ABC。这样就造成了很多人虽然到大学毕业也学了差不多十年的英语,但是依旧感到用英语交流起来很困难。这不仅让广大家长和教育工作者反思我们英语教育的症结所在,也促使越来越多的家长和教育工作者去探索英语学习的新方法与新途径。

青少年阶段是一个孩子学习成长的黄金时期,但这个阶段的孩子没有一个明确的学习方向,也不知道该如何学习。与成人学习不同,青少年教育有着其不同的特点,在这个过程中,家长发挥了很重要的作用,他们需要引导孩子找到正确的学习方向。青少年英语学习主要包含四个阶段。

一、第一个阶段: attitude(态度)

兴趣是最好的老师,是推动学习的最大动力。试想一个被迫学习的学生,即使家长全职在家监督敦促孩子学习,最终也无法取得良好的成效。真正热爱学习的孩子不需要监管也能起到事半功倍的效果。关于态度这点,成人与青少年学习有很大的不同。鉴于社会、生活的压力,成人会自发寻找学习的动力,自定目标来督促学习,具有一定的自主性。对青少年而言,他们思想发育并不成熟,他们中的很



大一部分并不具备学习的自主性。这时就需要有人来引导他们学习。首先,要给孩子建立一个正确的价值观,给他们一个正确的方向。像我们在很小的时候,很多家长都会给孩子看一些名人传记。如果孩子从小就对物理有兴趣,可以给孩子看一些爱因斯坦、牛顿等物理学家的传记,这些名人的故事会对孩子产生一个潜移默化的影响。可以教导孩子以这些名人为榜样,向他们学习,日后也对物理学界做出自己的贡献。针对英语学习来说,在现代社会日益发展的今天,英语与其说是一门知识,不如说它成了知识传播的媒介。如今,越来越多的学生选择去国外留学,优秀的英语成绩在很大程度上决定了学生是否能上名校。作为家长,在孩子小的时候,就可以引导他,让孩子怀揣名校梦,并朝着名校的目标不断前进。

正确的目标会对学生的成长起到积极的作用。在不同的学习阶段,应有不同的目标。就像上台阶一样,让孩子一步一个脚印地登上去,在这个过程中,每登上一个台阶,孩子会自发地产生一种成就感,这种成就感会促使孩子不断向上,争取更高的目标。由此可见,目标的制定应该是科学的,而不是盲目的,最终的目标是要符合孩子的实际,虽然遥远,但通过努力最终是能达到的。但如果这个最终目标定得过于遥远,比如说在短时间内让一个托福考三四十分的孩子,考出100分的成绩,这无疑会给孩子增添很大的压力。孩子也会因为这个不切实际的目标而丧失学习的动力。另外,切忌将这个目标定为孩子的同学。我们经常会听到一些家长埋怨道:“你看你们班上的×××,学习成绩多好,再看看你。”每个孩子都是不一样的,他们之间没有可比性,若是将自己的孩子与其他同学做比较,无疑会打击孩子的积极性,造成孩子缺乏信心,从而导致其自卑的心理。

在确立了正确的目标后,仍需要保持这种兴趣的持续性。在学生的学习过程中,难免会碰到很多困难,一次考试的失败,同龄人的竞争都会使孩子的信心受挫。如何保持这种兴趣的持续性,即使面对困难,孩子也还能继续向着目标奋斗,解决的方法之一,就是提高学习的趣味性。在学习英语的过程中,有些学生感到背单词是枯燥的。如果只是让学生单纯地反复地背单词,不仅会使孩子感到厌倦,最终的效果也会不尽如人意。在这个时候,我们可以换一种方式,以游戏的形式来背单词。网上有很多背单词的小软件,将背单词的活动以游戏的方式呈现,这样背单词,无疑增加了学习的趣味性。在取得了一定的成效之后,这种成就感也必定会激