



WORLD-FAMOUS UNIVERSITIES

叩开 世界名校 之门



——我的留学之路

这是15位啄木鸟教育机构
优秀学生的回忆录，
也是无数逐梦者的指南书。

张洪伟 / 周 容 / 刘 莎 编著





WORLD-FAMOUS UNIVERSITIES

叩开 世界名校 之门



——我的留学之路



张洪伟 / 周 容 / 刘 莎 编著

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

叩开世界名校之门：我的留学之路 / 张洪伟，周容，
刘莎编著. — 北京：电子工业出版社，2019.4
ISBN 978-7-121-35554-7

I. ①叩… II. ①张… ②周… ③刘… III. ①留学教
育-世界 IV. ①G649.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2019）第006745号

叩开世界名校之门——我的留学之路

张洪伟 周容 刘莎 编著

策划编辑：王昭松

责任编辑：靳平

印刷：涿州市京南印刷厂

装订：涿州市京南印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开本：720×1 000 1/16 印张：15.5 字数：271千字

版次：2019年4月第1版

印次：2019年4月第1次印刷

印数：4500册 定价：59.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与
本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zltz@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：（010）88254015，wangzs@phei.com.cn，QQ：83169290。

Foreword

序言

现在越来越多的学生选择出国留学。改革开放 40 年以来，我国各类出国留学人员累计已达 500 余万人。

为什么他们选择远赴他乡完成学业？

留学究竟能给他们带来什么？

又是什么让这群青春年少的学生怀揣梦想，远渡重洋？

很多学生选择出国留学是为了体验另一种教育方式，寻求一条适合自己的出路。没有一种教育模式可以被明晰地评判，也没有一种教育方式适合所有的学生。出国留学给了那些不适应国内教育体系的学生一个新的可能，也为他们创造了一种不同的成长模式。

当然，留学所收获的不仅仅是另一种教育理念。留学是促使学生抵达成熟、自立彼岸的垫脚石。留学能够给他们带来的是未来道路上的无限可能，既可能收获知识、增长见识，也可能找到自我、追寻梦想。在留学的道路上，不一定所有事情都一帆风顺，

但是披荆斩棘之后，他们磨炼了意志，获得了体验。在出国留学的日子里，他们会体会到与不同国家、不同种族、不同宗教信仰的朋友们磕磕碰碰的友谊，也会体会到无数个为准备论文（Paper）、演讲（Presentation）和考试（Exam）的不眠夜堆砌起来的坚持，还会收获诺贝尔奖获得者倾囊相授的知识……这些是留学所带来的受益，让他们站在更广阔的天地里开启不一样的人生。

现在，留学人员不断趋于低龄化，越来越多的家长选择让自己的孩子去海外读本科。与中国高考（过了分数线便可以提档）的录取方式不同，美国大学本科录取的决定因素有很多，包括 TOEFL（Test of English as a Foreign Language 的简称）、SAT（Scholastic Assessment Test 的简称）等标准化考试成绩，以及 GPA（Grade Point Average 的简称）、班级排名、推荐信、申请文书、课外活动、面试、美国大学预修课程（Advanced Placement, AP）考试成绩等。

想要申请排名靠前的学校，仅有高分是不够的，学生本身的素质和品质也是决

定能否被录取的重要因素。近些年来，标准化考试成绩水涨船高，除需要合格的分数外，为了拿到梦想学校（Dream School）的录取通知，越来越多的学生和家长开始提早规划留学申请的过程。有些学生从高一甚至初中就开始参加义工活动、文化保护项目、科研竞赛等，以培养自己的领导能力、社会责任感，提高专业水平，增强竞争力，为日后的留学申请打下坚实的基础。

对于留学申请，除学生自身条件外，留学机构的选择也至关重要。好的老师是学生留学申请道路上的引路人，他们可以为学生和家长答疑解惑，陪伴学生成长和进步，帮助学生成就自我、实现梦想。然而，现在从事出国咨询业务的留学机构的业务水平良莠不齐，选错了老师或留学机构就会增加留学申请的不确定性和风险，所以每位家长在选择留学机构时都要进行认真的考量。家长可以从多个方面来判断留学机构的专业性。例如，观察留学机构与已毕业学生的关系；了解留学机构是否每年

走访院校；留学机构老师给予的选校指导是否符合孩子的个人情况等。选择一个合适的留学机构，可以让留学申请事半功倍。

留学申请就像参加一场战役，留学人员除要心态平和、放松外，在留学申请的每个阶段也要早做准备，稳扎稳打。在这场战役结束时，一路乘风破浪的学生会成长为一个独立成熟、坚强自信、勇敢潇洒的青年，绽放出耀眼的光芒。

我们此次收集出版的是已成功被美国名校录取的学生的成长故事，希望他们的成功经验能够给更多的学生带来启发和鼓舞，让他们看到另一条可选之路，也让他们少走一些弯路。同时，《叩开世界名校之门——我的留学之路》也从学生的角度阐述了他们在成功被美国名校录取之前饱含辛酸和泪水的努力过程。

在此，要特别感谢这 15 位被美国名校录取的学生，以及协助他们留学申请并为他们做点评的各位留学申请业界的专家。预祝各位学子在美国的留学生活丰富多彩，在未来的道路中获得更好的发展！

张洪伟

2019年2月

Preface

前言

走向成功的捷径

我们从小到大受到的教育都是“成功没有捷径”。但是通过对很多留学申请案例的分析，我们得出了这样的结论：成功是有捷径的。走别人开辟的道路，更快速地到达自己的目的地，这是走了捷径；学习别人的成功经验，自己同样也取得了成功，这也是走了捷径；不断接受老师的教诲、指导，少走弯路，快速取得成功，这还是走了捷径。

在过去的10年间，我们多次收集并出版成功被美国名校录取的学生的成长故事，希望这些成功的故事能够给更多的学生带来启发和鼓舞，让他们少走弯路，走向成功。让我们感到欣慰的是，这些年我们经常听到学生们说喜欢这些书，书中的故事让他们产生了共鸣，看到了成功的希望，也点燃了他们心中的梦想。

梦想是一束光，它能指引并照亮我们的人生。在追逐梦想的道路上，没有任何

坎坷能够阻挡我们前进的脚步。我们看到，在追逐梦想的路上有4种类型的人：付出努力并实现梦想的幸运者；付出努力，历经曲折，坚持梦想并最终实现梦想的顽强奋斗者；不断付出努力却始终与梦想擦肩而过的遗憾者；不想付出努力且永远只能徘徊在梦想路上的失败者。

成功进入名校的学生多数是第二种类型的人，他们在美国名校要求的“在校平均成绩”“标准化考试成绩”“荣誉奖项”“课外活动”等方面都花费了大量的时间和心血。虽然他们最终的留学申请结果很好，也因此收获了鲜花和掌声，但在留学申请的道路上，他们经历了奋斗的艰辛，以及

选择的彷徨和等待的焦虑。本书介绍的15位被美国名校录取的学生大多属于这种类型：他们在困难面前不屈不挠，在失败之后重整旗鼓，在彷徨焦虑之中坚定信念，并最终取得成功。成功的背后总有努力和辛酸，希望读者看到这些奋斗者的故事后，也能坚定自己前进的信心。

经常会有留学申请者或他们的家长对进入名校的学生进行种种评价，比如“分数还没我家孩子高”“在校表现不突出”等。他们或许只看到了成功者的硬实力，却没有看到他们背后的软实力。美国所有的大学都会强调招生录取的公平、公正，每位招生官员都会敬畏自己的工作，认真对待每份申请。录取或不录取都不是一位招生官员能决定的，背后一定是有原因的，或许当你看完申请人的全部申请资料之后，你会做出与招生官员一样的决定。赛马场上的“黑马”本来并不被看好，但它却能在比赛中出乎意料地成为获胜者，让绝大多数人跌破眼镜。

众所周知，进入美国名校的人毕竟是少数，多数学生可能是第三种类型的人，他们有名校梦想，也一直在为之努力，甚至他们的勤奋程度不亚于前两种类型的人，但是他们最终没有得到幸运之神的眷顾。对于这类留学申请者，我想对他们说：“今天的失败是明天成功路上的基石，只要你有梦想，只要你拥有敢于实现梦想的勇气，只要你愿意为了梦想全力以赴，成功终究会属于你。”

原谅我们最后才提及第一种被幸运之神眷顾的人。这类人群的共性是他们肯努力、有实力、有方法。虽然第一种和第二种类型的人最终都达成了梦想，但显然“捷径”成为两类人群最大的差异点。在美国，读完高中就休学一年或几年去工作或旅游，然后再去读大学的学生有很多，但在中国此类行为会被贴上“不合常规”“不符规矩”的标签。也正因如此，美国名校申请对于中国的留学申请者来说成为“一

锤子的买卖”。此书正是想通过 15 位学生介绍学习经验、考试经验、文书经验、面试经验等多方面“捷径”让更多留学申请者成为站在巨人肩膀上的幸运儿，通过“捷径”成功进入美国名校。这些名校每年的报名人数和录取人数分别是多少？录取分数线大概是多少？读者可登录华信教育资源网（www.hxedu.com.cn）注册下载。

在完成本书的过程中，要特别感谢亲自撰写或愿意接受我们采访的 15 位被美国名校录取的学生，感谢他们愿意回顾留学申请时遇到的种种困难，讲述他们当时内心的焦虑和不安，介绍他们克服困难的方法和经验。同时，也要感谢协助他们并

为他们做点评的各位留学申请业界的专家张洪伟老师、周容老师、张涵老师、扈瑞老师、傅贵玲老师、罗威老师、肖莹老师、郭小红老师、李文杰老师、钱学艳老师、陈春风老师、许崇老师和佟春梅老师。在学生的留学申请道路上，他们既是留学申请方面的专家，用他们丰富的留学申请经验点拨学生，又是学生的知心朋友，不断用耐心激励鼓舞着学生。如果没有这些留学申请业界的专家，可能学生们实现梦想的路途会更加曲折。在此，向所有相关人员表示诚挚的感谢和由衷的敬意！

编著者



Contents

目录

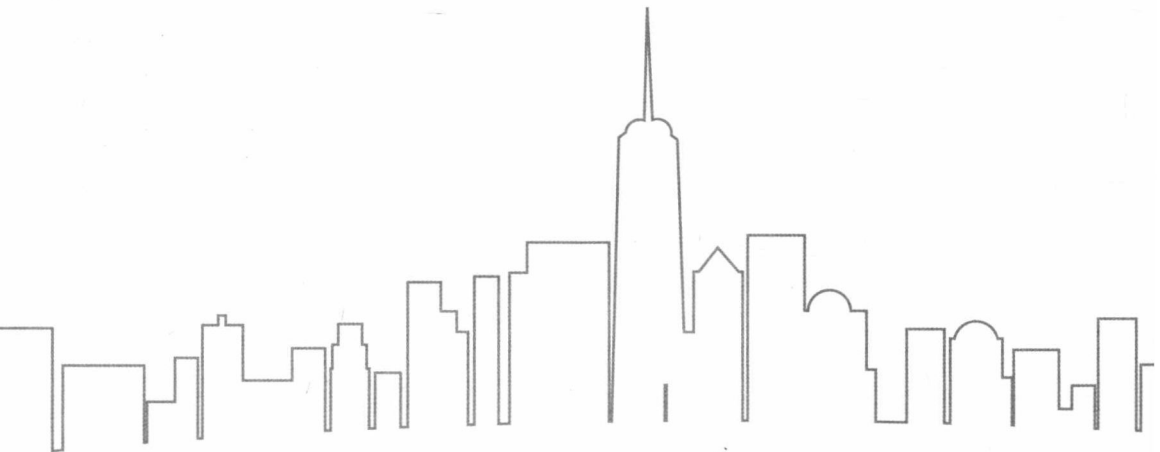
01 第1章 坚持梦想做自己

梦想并不是冰冷的两个字，它是有温度的，它能感受到你的努力与坚持。任何时候都不要放弃自己的梦想，永远不要害怕去尝试和挑战，没有任何人比你更清楚自己的潜力有多大！

- 03 生命不息，折腾不止——杜梦琦（纽约大学）
- 17 挑战永不止步，我要做最大的冒险王——颜恪铭（瓦萨学院）
- 31 在创新中寻找自我——郭笑一（里士满大学）
- 43 舍，得——安镜颐（纽约大学）

02 第2章 绝地反击

曼德拉曾说过“人生最大的荣耀不在于从不跌倒，而在于每一次跌倒后都能再次爬起来”。决定成功的也不是运气，而是不到最后一刻决不放弃的坚持和勇气。



- 59 能减肥成功的人，没什么是他做不到的——田源翰
(范德堡大学)
- 73 英语学渣，物理学霸，落下的后腿我自己抬起来——
支宇(科尔比学院)
- 87 “真者，精诚之至也”——向昕妍(卡尔顿文理学院)
- 101 从“小透明”到独当一面，我的坎坷会发光——沈玥
奇(麦卡莱斯特学院)
- 113 我用自信寻获自由——任怡宁(曼荷莲女子文理学院)

03

第3章 天生我优

我不是天之骄子，却也不甘于平庸。我要把心放大，着眼未来，让整个世界都是我的舞台。

- 127 目标明确+脚踏实地，我相信我能走很远——张明远
(哥伦比亚大学)
- 141 埋头走路，那是为了以后昂首面对世界——耿建超
(杜克大学)
- 155 心怀他人，世界才能更大——David Li(哥伦比亚大学)
- 167 我的标签不是“学霸”，顶多算个“活动家”——张
辰宇(威廉姆斯学院)
- 181 无数人想当英雄，而我只想成为一口井——陈伊唯
(宾夕法尼亚大学)
- 195 斯坦福大学，我又回来了——贾晶旭(斯坦福大学)
- 207 **附录 A** 2018年啄木鸟教育机构美本留学录取结果分析
- 223 **附录 B** 2018-2019年美国综合性大学排名表
- 230 **附录 C** 2018-2019年美国文理学院排名表

Chapter One

第 1 章

坚持梦想做自己

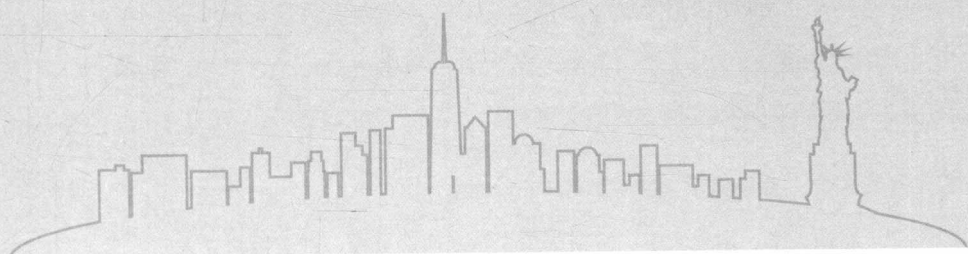
梦想并不是冰冷的两个字，它是有温度的，它能感受到你的努力

与坚持。任何时候都不要放弃自己的梦想，永远不要害怕去尝试和挑战，

没有任何人比你更清楚自己的潜力有多大！

杜梦琦 |
纽约大学

生命不息，折腾不止



人物档案

Personnel Files

姓名 杜梦琦

出生日期 1999年11月28日

星座 射手座

血型 A

特长 钢琴

性格 浪漫主义务实派，敢想敢做能折腾

最崇拜的偶像 李柘远

最喜欢的书 《野性的呼唤》

最想做的事 成立一家独角兽企业并在纽交所上市

最难忘的事 给康荣小学的孩子们捐了一个图书馆

对自己影响最大的人 冀心霖（青年企业家）

最想对本书读者说的话 相信相信的力量

最想对未来说的话 希望某一天能这样描述自己——我不知道她失去了什么，但她看上去得到了计划中的一切

在校 GPA / 排名 3.54 / 前 10%

TOEFL 成绩 101 分

SAT 成绩 1380 分

即将就读的大学 纽约大学（New York University）

录取学校 纽约大学、东北大学、威斯康星大学麦迪逊分校、俄亥俄州立大学、宾州州立大学帕克分校

院校介绍

University Introduction 纽约大学（New York University）简称“NYU”，是一所位于纽约的世界著名私立综合性研究型大学，也是全美国境内规模最大的私立非营利高等教育机构之一。作为全美 Top 30 的名校，纽约大学被列为 25 所新常春藤名校之一。

序言：Live Hard, Live Aloud

开始我以为“梦校”就是“梦想”，但在不断追逐的过程中，我发现它只不过是实现最终梦想的一个步骤而已。在迈出这一步的种种经历里，梦想的实现渐渐变得不那么重要，因为我的“奔跑”已经成了自己生命里的风景。

留学申请并不是一场功利的较量。对我而言，它更像一场自我修行。在这个过程中，我尽情享受每个瞬间，并感受每次蜕变和成长。直到按下那个“提交”按钮后，我便可以在心里默默地和梦想学校说：“嗨！我已经准备好了。”

作为2018年云南省唯一被纽约大学录取的学生，我感到非常荣幸。但我深知今天取得的成绩不仅仅是因为自己的努力，更多的是因为有一直无条件支持我的亲人和老师们。我特别感激帮我修改文书的郭老师和张老师，他们在申请过程中给了我无微不至的关怀和帮助。在此向他们致以最诚挚的感谢！

梦想还是要有的

“我有一个留学梦，而哈佛大学，无疑是这个梦中过于失真的一份痴心妄想。在哈佛大学夏校的那7个星期，我仿佛活在童话里：住在古老校园的宿舍里，漫步在查尔斯河畔，眼观西洋华彩，耳听各国语言，揣着哈佛大学的临时学生卡如同被加冕的帝王。”

3年前，在读这段话时，我曾热泪盈眶，随即把这段话抄在小卡片上，贴在书桌前。3年来，每每想要放弃的时候，它都会提醒我，我还有这样一个等待实现的美梦。

也正是说这段话的人，一个五线小县城的女孩，凭借自己的努力被哈佛大学全奖录取的故事激起了我留学的念头。她所描绘的一切都令我向往，她所获得的结果更是让我钦羨。

我也有同样的梦想，但我害怕自己的留学申请材料一路直达招生办的垃圾桶，害怕自己的努力白费，害怕梦醒时面对现实的那份落差。但她这份把“白日梦”实现的勇气

和决心激励了我，即便她最初的梦想听起来是那么不切实际，但是她却依旧能坚持把它实现。我猛然醒悟，一直以来我的恐慌不过是自我设限，我所有的忧虑其实都是在为自己的懈怠辩解。如果不去行动，一切的可能都不会发生，真正适合我的那条路也将离我越来越远。

所以，梦想还是要有的，万一一不小心就实现了呢？

觉醒的 X 染色体

3年前，中考结束后的暑假，我和妈妈一起去了西双版纳傣族自治州的一个非常贫困的苗寨支教。在那里，我遇到了一群与我年纪相仿的孩子，他们的成长环境彻底刷新了我对“贫穷”的认知。

我从小在云南省昆明市长大，从地理位置上来说，其实和那边的孩子们相隔并不算远。然而当我真正见到他们时才发现，其实我们生活在截然不同的两个世界里。那里的孩子没有见过带包装的零食，没有读过课外书，更没有玩过五花八门的玩具。绝大多数孩子去过的最远的地方就是离寨子最近的小镇。

我们去的时候正值阴雨连绵的夏季，山路泥泞，路上有很多石子和昆虫，但是村民们几乎都光着脚或只穿着破旧的凉鞋。他们住在自己搭建的竹楼里，竹楼下面圈养着家禽和牲畜，屋子里除了一张桌子和一张用木板勉强搭起来的床以外，几乎没有任何家具。

在这次支教体验中，让我印象最深的是一个和我同龄的女孩。注意到她是因为当时我正在给低年级的孩子上课，在一个班的“小豆丁”里，她的存在是那么突兀。她坐在角落里，迎着光用手指着书上的字，一个一个地读，身上的衣服虽然有些旧了，但却极干净。察觉到我在看她时，她像是怕我叫她出去，眼睛里满是无辜和局促。因为当时还没下课，所以我给了她一个安抚的眼神便继续讲课。课后我找到她，并单独给她辅导了一些内容。出于好奇，我还和她聊了很久。我得知，正该是读书年纪的她却被家里逼婚，父母要用她的彩礼来为弟弟支付学费，虽然她也想读书，虽然她喜欢学校，但是这样的日子也不会太长了。听到她这番话，我不禁心里一阵酸涩，不知该怎样安慰她。跟她继

续聊了一会儿，发现这样的情况并不是个例，以家中女孩出嫁的彩礼换取男孩的学费在当地非常普遍。一时间，她的话让从小养尊处优、过着无忧无虑的生活、可以肆意追逐梦想的我哑口无言。我一方面感叹自己的幸运，另一方面为她的遭遇感到气愤。我的幸运源于从小就被当成一个拥有无限可能性的个体被尊重，被小心翼翼地呵护和培养。而我的气愤在于，在21世纪的今天，竟然还有女性被物化，被当作可以交易或替换的资本。

看到她，我也不禁联想到自己在成长过程中因为身为女性所受到的不公平待遇。初中的时候，我竞选班长，因为班主任说班长必须是男生，所以即便拥有更多选票，我也只是副班长。高中的时候，我竞选社团社长，也是因为大家认为“女生当领导太过专横”这样荒诞的理由而输给了一个刚转学过来的男生。

我尊重权威，但毫不畏惧；我崇尚包容，但绝不妥协。我始终认为女性在社会的发展中扮演着和男性同等重要，甚至更重要的角色，有充分的实力争取平等的权利，而我也想为其奋斗终生。这就是一个觉醒的X染色体，决定着我的性别，决定着我要创造更多的价值。于是后来我成立了自己的社团，我凭借对心理学的热爱建立起一个心理学社，它也迅速成为学校里最受欢迎的社团，我的实力和坚持都得到了最好的证明。由此，我也愈加深爱指引着我的心理学，并在生活中的各个方面都发现了我与心理学不可分割的印记。

斯金纳箱的白鼠，桑代克迷笼的猫

“大凡成事，其源于势，而势缘于人。”其实早在11岁时，我便开始相信人类的心灵承载着世间所有的秘密，这也促成了我和心理学难舍难分的开始。

当人在回首一生的时候，最难忘的一切竟都可以被心理学所解释。它藏着大自然几亿年来生物衍化的本能，藏着激发一个人释放出最大潜能的按钮，藏着一切鲜活的生命所迸发出的韵律。如果它是桑代克迷笼，我愿做那只笼子里的饿猫；如果它是斯金纳箱，我愿做箱子里的白鼠。

我努力想要了解更多的心理学知识，也想用这些知识创造出生命中的美好事物。中考