

# AYP 中学生赴美交流项目



项目手册

# 目 录

一、项目介绍	3
二、项目内容	4
三、项目合作组织	5
四、项目优势	6
五、项目申请条件	8
六、申报资料要求	9
七、收费标准及说明	9
八、项目延伸服务	10
九、项目办公室联系方式	12
附件一：《AYP 项目派出学生申请表》	13
附件二：《AYP 项目家长征询信》	16
附录一：《AYP 项目部分学生升学去向跟踪》	20
附录二：交流项目学生文集节选	25
附录三：AYP 项目学生媒体报道集锦	37
附录四：AYP 项目学生及家长感言集萃	53

## 一、项目介绍

AYP，全称为 Academic Year Program，即中学生赴美学年交流项目，起始于二战之后，主要目的是通过各国间学生的交换学习，增进国际间的相互理解、文化沟通和学术交流，促进世界和平。AYP 项目是全球最受欢迎的中学生美国交流项目，旨在为全美高中生提供与世界各地学生交流的机会。在美国联邦政府的授权支持下，每年约有近 3 万名来自世界各地的学生不受地域、种族与文化差异的限制，通过实地体验，了解美国的文化，体验美国的教育。



AYP 项目由江苏卓越国际交流教育基金会和英锐国际教育（隶属狄邦教育管理集团）共同开发，是中学生赴美国文化交流与学习项目，项目宗旨是“参与、交流、拓展、提高”。随着国际关系的密切和世界和平的发展，中外交流愈加频繁，中国逐步融入世界经济并日益强盛，能够融通东西方文化，灵活处理文化冲突且具备多元文化背景的国际型人才倍受青睐。越来越多的中国学生带着开拓视野、学习语言、了解文化和锻炼能力的愿望选择加入 AYP 项目。在交流学年内，孩子们**入住爱心接待家庭，就近入读当地中学，全程接受项目机构规范管理**。与爱心家庭共同生活，和美国同学一起学习，在 AYP 项目工作人员的悉心陪伴和指导下成功完成交流年，丰富直观的互动体验不仅让孩子们在今后的升学和个人成长方面获益匪浅，也让家长们倍感欣慰和放心。截至 2016 年，全国已有近 1700 名优秀学子加入 AYP 项目。

AYP 项目坚持参加者及家庭所有成员**完全自愿**的原则，凡家长和学生意见一致，有参加项目意愿且符合项目规定的申请条件，均可报名。学生报名应向所在学校报备，获得学校推荐及支持。学校应为参加项目的出国学生保留学籍一年，在学生完成项目回国后，根据其实际情况及愿望安排在适当年级继续学习。

## 二、项目内容

为适应各地学生参与文化交流与学习的不同需求，AYP 将提供两种项目选择：

### 1 . AYP学年交换生J1签证项目

AYP 学年交换生项目是最受中学生欢迎的国际文化交流项目。学生持 **J1 交流访问签证** 进入美国，居住在当地富有爱心的志愿者家庭，进入公立或私立中学学习一学年，以爱心家庭为窗口，以入读学校为视点，通过实地体验和亲身感受，全面了解美国家庭生活，认识美国教育，了解美国文化。AYP 学年交换生项目既是传统、文化的交流，也是思想、认识的碰撞，更在中美两国学生之间构筑起相互学习、相互理解、相互信任的桥梁。在交流与学习的过程中，学生不仅为自己未来升学和个人成长积累了宝贵财富，也更多承担起中美文化交流青年使者的责任。

- \* 入住志愿爱心接待家庭，生活得到悉心照顾
- \* 就读当地中学，提前为未来升学做准备
- \* 接受项目组织全程监管，安全有保障
- \* 在美交流时间为一学年，项目结束后须按时回国
- \* 家庭和学校由美方项目组织统一安置，不可自主选择



### 2 . AYP赴美交流F1签证项目

近年来，越来越多的家庭选择送孩子赴美就读，以期让孩子尽早感受美国优质教育，为未来申请美国名校做好更充分的准备。F1 签证项目脱胎于传统学年交换生项目，它既保持了学年交换生项目以



文化交流为主旨的特色，同时又具备了自费留学项目**自主选校选地区的优势**。学生持 F1 留学签证进入美国，入住由美方项目组织安置的爱心接待家庭，根据自身的学习情况和愿望自主选择将要入读的私立或公立中学，更加有针对性的为自己将来申请美国大学做好准备和规划。

- \* 入住爱心接待家庭，体验美国家庭生活，家庭收取一定的接待费用
- \* 就读公立或私立中学，获得更加个性化的教育和升学指导
- \* 项目组织规范管理和指导，生活学习有保障
- \* 学校及所在地区可自主选择，需交纳学费
- \* 学生交流年结束后可自主选择留美或归国，如留美继续学业，无需更换签证类别

申请 F1 签证项目的学生需参加项目组织的语言水平测试，学校名录及选校志愿表将在测试之后发布。最终是否申请成功由美方学校根据学生语言水平及学术成绩综合考评之后决定。

### 三、项目合作组织

AYP ( **中学生赴美交流** ) 项目的美方合作组织包括：AIFS、CIEE、PAX、LPI。



AIFS 全称为 American Institute for Foreign Study Foundation，即美国对外文化交流协会，是美国著名的学生交流机构，是于 1964 年在时任参议员罗伯特·肯尼迪的协助下注册成立的一家非营利组织。到目前为止，协会在全球 15 个国家设立办公室，每年超过 5 万名学生参加其组织的各种文化交流活动。AIFS 在中学生交流项目方面经验丰富，将其组织的中学生学年交流项目命名为 AYA (Academic Year in America)，即 AYA **赴美学年交换生 J1 签证项目**。

CIEE 全称为 Council on International Educational Exchange，即国际教育交流协会，是美国最大的非营利国际教育组织之一。自 1947 年成立以来，CIEE 主要针对中学至大学不同层面的学生和老师，开展了一系列项目和服务。由于拥有 60 多年的经验和历史，CIEE 已处于全球国际交流项目和相关服务的领先地位。CIEE 美国高中生项目始于 1995 年，每年接待来自 55 个不同国家和民族超过 1300 名学生。目前，CIEE 面向中国中学生提供两种项目选择，即 CIEE **赴美学年交换生 J1 签证项目**和 CIEE **赴美交流 F1 签证项目**。

PAX 全称为 Program of Academic Exchange，是美国专门从事国际文化交流的非营利性机构之一，致力于国际文化教育交流，为学生提供各种全球教育和交流机会，培养学生具备国际视野，熟练掌握

另一门语言。遍布全美 300 多个社区的协调员与全世界 72 个合作机构共同为各国学生搭建全球化的教育和文化交流的平台。目前 PAX 面向中国中学生组织的项目名为 **PAX 赴美学年交换生 J1 签证项目**。

**LPI** 全称为 **Legacy Partners International Learning**，隶属于 **Legacy Partners International, Inc** 旗下。**LPI Learning** 努力营造一个富有创新性的全球教育和文化交流环境，致力于全球教育的改革创新，拥有超过 120 年的专业丰富经验，为广大国际学生提供优质的小班化教学以及丰富多彩的课余活动。**LPI Learning** 不仅为国际学生提供公立学区的选择，同时也提供丰富的私校选择。目前，**LPI** 面向 9-12 年级的中国中学生提供 **LPI 赴美交流 F1 签证项目**。

以上合作组织在性质和项目操作流程上完全一致，但由于 J1 签证项目和 F1 签证项目在操作时间上重合，学生在申请时不可同时兼报，只能选择其一申报。同时请注意，学生在选定 J1 签证项目或 F1 签证项目两大类别之后，将不可再自行选择具体的子项目类别，而由 AYP 项目办公室根据各合作组织提供的学生名额以及学生的各项测试结果，合理分配，并在录取时告知申请学生分配结果，但不会强制要求申请学生接受。

## 四、项目优势

### 1. 体验异国文化，用更广阔的视角看世界

一年的交流生活，将带你进入一个新的世界！从吃穿住行到生活的方方面面，都和国内的生活方式截然不同，而年轻的 AYP 人将亲身体验新生活，观察新世界，以此丰富心灵履历，发现真正的自己。

### 2. 入住爱心接待家庭，全程接受项目监管



随着学生入住温暖的爱心家庭，那些新文化、新理念、新视角都如春风扑面而来，和洋爸洋妈同吃同住，和兄弟姐妹嬉戏打闹，中西文化在美国的住家里融合，汇成了更丰富多彩的生活；而孩子们作为文化传递的使者，也将深深地影响这些地球另一端的人们，为他们点亮全新的认知、敞开精彩世界的一扇门。同时，在美交流的一年中，学生将接受项目组织全程监管，安全有保障。

### 3. 感受纯正美国教育，飞速提高英语学术能力

学生在美国期间，可以亲身体验美国的教育。美国高中非常注重学生的人文素质教育，帮助学生形成批判性思维，提高分辨是非的能力。基于学生的兴趣领域，有丰富的选修课程可供选择，如艺术，设计，烹饪等。成长为主动学习与探索、善于反思与创新、具有国际视野的未来青年领袖！

### 4. 在海外独立的生活中锤炼品格，成为更好的自己



当没有父母、兄弟姐妹、熟悉的老师们的依靠时，很多事情只有依靠自己独立完成！熏陶于西方思考模式和行为准则中，学生的独立生活能力和灵活应变能力都将得到前所未有的提高和锻炼。

### 5. 助力海外升学，开启未来的无限可能

交流学生有在美国参与高中学习的经历，持有美国高中成绩，如获得美国学校老师及社区人员的推荐，将成为学生未来升学无可比拟的优势！同时，签证的良好记录对于学生完成项目后再次申请赴美签证非常有利。



## 五、项目申请条件

1. 申请学生必须持有中华人民共和国护照、或中华人民共和国香港特别行政区护照、或中华人民共和国澳门特别行政区护照。
2. 2017-2018 年度 AYP 项目申请学生年龄要求：
  - (1) J1 签证项目出生日期要求：  
AYA—1999 年 8 月至 2002 年 7 月之间  
CIEE—1999 年 2 月至 2002 年 7 月之间  
PAX—1999 年 3 月至 2002 年 8 月之间
  - (2) F1 签证项目年龄要求：  
CIEE—抵达美国时在 14 周岁至 19 周岁之间  
LPI—抵达美国时在 14 周岁至 19 周岁之间
3. 申请学生须为初三至高二年级在校生。
4. 品学兼优，初高中近三年的学习成绩平均在 70 分以上。
5. 性格开朗，身心健康，有较强自理及适应不同环境的能力。
6. 积极参加课外活动和体育锻炼，兴趣广泛。
7. 参加 J1 签证项目的学生须承诺项目结束后按期回国。
8. 申请学生须经学校推荐并获家长一致支持，家庭有一定的经济支付能力。
9. 语言要求：申请学生须参加“国际学生英语语言测试”（ELTiS），J1 项目成绩须达各项目组织的要求，F1 项目须达所选学校的要求。同时学生还须参加英文对话测试以测定英语听力和口语能力。
10. 面试：申请学生须参加面试，除考察其英语实际沟通能力外，还将对其品德、家庭背景、适应性、对文化交流经历的期望等方面进行评价和考核。
11. 身体检查：要求申请学生身心健康，并提供健康证明、免疫注射证明。



## 六、申报资料要求

### 1. 申请学生需填报资料：

- (1) 《AYP 项目派出学生申请表》原件 1 份；
- (2) 《AYP 项目家长征询信》原件 1 份。

上述申报资料详见本手册附件。

### 2. 报名资料提交方式：

报名资料可直接报送至 AYP 项目办公室，并同时向学校报备。报名表及家长征询信签名处请手写签名。 **拍照或扫描后发电子邮件、直接至 AYP 项目办公室提交均可**（提交后请致电确认以免漏报）。请务必在报名表上提供**清晰正确的手机号码、电子邮箱地址等详细联系方式**，以便 AYP 项目办公室收到之后及时通知学生各项申报及考试流程，并同时向学校及教育局报备。

## 七、收费标准及说明

各校推荐的候选学生须参加 AYP 项目办公室组织的遴选考试，通过各项综合测试并被录取的学生需交纳项目费用。2017-2018 年度 AYP 项目收费标准如下：

### 1. AYP 学年交换生 J1 签证项目：

**费用为 RMB111,800（人民币壹拾壹万壹仟捌佰元整）。**（具体项目费用内容见以下说明）

注：J1 签证项目以公立中学安置（无需交纳学费）为主。但有时安置的家庭附近也有部分私立中学可接受 J1 签证学生，如学生申请入读私立中学且被安置成功，将在交纳上述项目费 RMB111,800 元之外，再按照该私立中学制定的国际学生学费标准交纳学费。

### 2. AYP 赴美交流 F1 签证项目：

**费用为 RMB111,800（人民币壹拾壹万壹仟捌佰元整）。**（具体项目费用内容见以下说明）

注：以上费用仅为项目费，不包含学校学费和家庭接待费用。F1 签证项目学生可自主选择并申请入读私立中学和部分收费的公立中学，除交纳上述项目费 RMB111,800 元之外，还需按照申请成功的私立中学或公立中学制定的国际学生学费标准交纳学费，同时由于 F1 签证性质，学生还需承担学习期间的家庭接待费用。学费及家庭接待费用将因最终录取学校和安置家庭不同有所差异。

### 【项目费用包括】

1. 项目申请、考核、测试等费用
2. 美国家庭和学校安置服务费
3. 国外项目机构联络通讯、协调支持服务、24 小时紧急援助服务费用
4. 签证申请辅导服务费
5. 有关交流活动的系列专题培训
6. SAT 考试指导等有关升学规划讲座
7. 行前辅导及出行安排与协助服务费
8. 学生医疗保险和意外伤害保险

### 【项目费用不包括】

1. 签证之前须缴纳的 SEVIS 费
2. 学校学费以及 F1 签证项目内家庭接待费用
3. 从中国口岸城市至接待家庭所在地的往返机票及项目期间其他相关交通费用
4. 办理护照相关费用、签证申请费及相关费用、公证费以及必要的体检费用等
5. 个人零花钱（包括午餐、服装添置、文具购买、娱乐、通讯等个人消费费用）
6. 就读学校可能收取的各项杂费、体育设施和其他设施使用费
7. 项目期间外出旅行、参加校内或校外活动以及其他自选活动费用
8. 额外的语言辅导或补习的费用

注：上述项目费用金额及内容以最终签订的 AYP 赴美交流项目协议为准。

## 八、项目延伸服务

AYP 项目周期虽然只有一年的时间，但个人的规划绝不仅限于交换的这一年，尤其对于想入读美国大学的学生来说，在出国前和回国后都需要好好地准备和规划。因此，AYP 项目办公室为参加交换的 AYP 学子提供了一站式的服务与支持。

### 1. AYP 海外衔接课堂

对于每一个即将去美国生活学习的同学来说，除了要克服生理上、环境上的巨大改变，面对美国中学的学习与生活，很多学生常常要经历少则一个月，多则三个月的“过渡期”。为了帮助同学们迅速平稳的度过这一段适应期，全面了解美国高中课程的学习方法与技能，项目办公室在学生们出发前，从语言、学术技能、社交、生活等各方面准备了一系列衔接课程，以缩短大家赴美交流的适应期，帮助大家循序渐进的融入美国教育，更好地体验美国生活。

## 2. 海外大学申请与职业发展指导计划

AYP 项目办公室根据美国一流名校的录取标准，以美国优秀高中的升学指导与生涯规划作为基础，专门针对 AYP 项目，制定符合 AYP 学生特点的升学与职业规划。服务包括学习指导、课外活动规划、职业规划、大学申请及文化探索等等，帮助 AYP 学生积极发挥项目优势，踏入理想的学术殿堂。

## 3. 文理课程与课外活动

AYP 项目办公室提供与美国中学接轨的一系列文理课程，包括：批判性阅读与写作、全球视野研究、美国社会与历史、学术辩论、公开演讲、英语戏剧等多种能力导向的英语学术课程。除此之外，项目办公室还提供个性化的课外活动指导服务，推出辩论、戏剧等一系列兼顾兴趣发展与能力培养的课外活动与大型国内外赛事，是 AYP 学生在海外求学中兴趣和活动的延展与补充。



## 4. 考试辅导

AYP 项目办公室根据交流生特点，自主研发备考资料，聘请经验丰富的中外籍老师任教；既注重考试成绩，也注重备考过程中良好学习习惯和态度的养成，力求实现短期学习目标和学生长远发展的统一。项目办公室目前提供的考试辅导包括 SAT、托福、雅思、AP 科目考试、A-Level 科目考试、AMC 美国数学竞赛等课程。



## 九、项目办公室联系方式

### AYP 项目江苏办公室

**地 址：**江苏省南京市北京西路15-2号（上海路203号）

江苏卓越国际交流教育基金会803办公室

**联 系 人：**王芳、张言梅、徐普

**电 话：**025-83325200-811、809、808

**电子邮件：**wangfang@dipont.com ginezhang@dipont-edu.com xupu@enreachedu.com

**江苏卓越国际交流教育基金会网址：**<http://www.jifec.org/>

**卓越基金会学生交流项目微信公众号**



**英锐教育南京微信公众号**



**江苏卓越国际交流教育基金会**

**二〇一六年十月**



个人简历	( 特长、爱好、性格、交往能力、学习成绩、身体状况等 )
对交流项目的认识	( 请从以下几点加以说明：1、对美国校园生活的认识；2、对美方接待家庭的设想；3、参加此次交流项目的目的；空间不够可以另附纸 )
学生及家长意见	<p>* J1 签证项目规定，学生不可因家庭和学校所处的地理位置、家庭成员构成、文化职业背景、种族肤色、宗教信仰、家庭条件、学校规模大小等原因选择接待家庭和就读学校，而由美国项目组织根据家庭及学校接收意愿统一安置。</p> <p>* F1 签证项目规定，学生可自主选择并申请私立中学或部分收费公立中学，但最终能否被录取，将由美方学校根据学生的语言水平及学术成绩等进行综合考评后决定。除交纳项目规定的项目费之外，学生需按照该校制定的国际学生的学费标准交纳学费以及家庭接待费用。</p> <p>我们已经<b>认真阅读并同意 AYP 项目手册及申请表所有内容，承诺所填信息真实有效</b>，家庭成员一致同意参加 AYP 项目。我们将按照要求如实提供所需资料，遵守各项 AYP 项目规定。</p> <p style="text-align: right;">学生签名：</p> <p style="text-align: right;">父亲签名：</p> <p style="text-align: right;">母亲签名：</p>
学校及市（区、县）教育主管部门备案	



## 填表说明

1. 本表请使用黑色、蓝色钢笔或签字笔填写，空白表格可复印使用。
2. 表格应如实填写，如发现内容不实，即取消参加项目资格，后果自负。
3. 表格所有空白项应填写完整，不得留空。如遇不适用的情况，请填“无”或“/”，必要时可用文字注释，如空格不够或有其他详细说明，请另附纸。
4. 表中所有需要签名处须本人手签，不得漏签或代签。
5. 请务必提供个人及父母的电子邮件、电话、手机等详细联系方式，以便联系。
6. 表中“出生年月日”及“身份证号”一栏，须与学生户口本一致。“父母出生日期”因项目签证阶段需要，请填写具体到年月日。
7. 请如实填写自己及父母的“签证申请情况”，如已有身份证、护照，请务必同时提供清晰的身份证复印件、护照首页复印件。
8. 学生如果曾经有过出国记录，需提供护照上所有签证页的复印件及出入境记录页复印页。请仔细阅读表格各项，认真逐项填写，不得随意涂改。

## 附件二：《AYP 项目家长征询信》

# AYP 项目家长意见征询信

问题一、您是否支持您的孩子参加项目，您是如何看待并理解学生交流项目的？

问题二、您为何选择参加本项目并期待有怎样的收获？您对孩子未来的规划是怎样的？

问题三、请描述一下您孩子的性格、能力和其他需要改善之处？

问题四、由于国家、文化的差异，交流期间您孩子在学习和日常生活中需要面对一些从未遇到过的问题和困难，您将如何处理？通常会选择哪种做法？

1) 询问细节、做出决定、孩子执行。

2) 鼓励学生积极与接待家庭、学校老师和项目工作人员沟通，培养孩子独立思考和解决问题能力。

问题五、根据J1签证项目规定，申请者不可因接待家庭和学校所处的地理位置、家庭成员构成、文化职业背景、种族肤色、宗教信仰、家庭条件、学校规模大小等原因选择接待家庭和就读学校，对此不可选择性您是如何看待的？

问题六、AYP项目是美国国务院批准核审的国际交流项目，爱心家庭遍布全美各州，如果被一些处于偏远地区的爱心家庭选中，您会如何看待？

问题七、作为文化交流项目，志愿者性质的爱心接待家庭需要有充分的时间考虑和准备，往往会受家庭生活、社会经济状况等各种因素的影响，因此接待家庭的最终落实一般较晚，有时与出发时间会比较临近，甚至在出发的前一天（大部分学生在8月中下旬得到安置，个别学生可能在9月初才出发）。对此您如何看待，是否理解？

问题八、按照项目的实际操作经验，每年会有部分学生先被临时欢迎家庭（welcome family）接待，然后再转到正式的长期接待家庭，对此你是否能理解？如何看待？



问题九、申请J1签证项目学生原则上将进入当地公立中学就读，但有时爱心家庭所在地的公立中学接待名额已满，如有私立中学同意接待交流学生，项目机构将会就能承受的学费范围征求您和孩子的意见。不同私立中学的学费有所差别，学费需要由学生和家長自行承担支付。您是否会考虑选择私立中学？

问题十、AYP学年交换生项目是以文化交流及促进两国的相互理解为首要目的，学习只是交流生活的一部分。学生将被安排进入的中学可能没有设置AP课程（美国），不同的学校将根据其实际情况和当地政策来确定学生就读年级及选课方面的安排，通常不会颁发毕业证书给交流学生，对此您是否能理解和接受？

问题十一、学生交流项目要求参加的学生身心健康，关于孩子的健康状况，您是否能确保所提供的信息正确无误，不瞒报或者漏报？

问题十二、学生将入住爱心接待家庭并就读于附近中学，需尽快融入新环境，遵守一定的家规、校规及所有项目规定，有时这些规定极其严格，学生需要付出极大的耐心和努力去调整适应。您是否能理解，孩子遇到这样的情况您会怎样处理？

问题十三、参加项目的学生将被派往的国家与我国在疾病医疗诊治及传染病预防机制上往往存在差异，您是否能理解、接受？

问题十四、学生在外交流期间，如与接待家庭、学校老师或同学相处过程中出现问题，须严格按照项目规定的沟通链处理。该沟通链是学生、国内家长、接待国项目组织、地区协调员以及接待家庭和学校必须共同遵守的沟通方式和渠道。原则上，以学生本人主动与接待家庭、学校老师或同学沟通，同时请地区协调员进行调查协调并帮助解决为主。中方的家长和中方项目组织均不是直接的当事人，应尊重并信任接待国项目组织的工作和处理方式，接待国项目组织也会向中方项目组织及中方家长及时反馈学生的情况，共同协商解决的办法。对此，您是否能理解并接受？

**以上所做问卷是基于对AYP项目宗旨与原则的基本理解后完成的，我对所给答案无异议。**

**父亲签字：母亲签字：**

**日期：日期：**

## 附录一：AYP 项目部分学生升学去向跟踪

序号	姓名	性别	派出年度	就读大学	大学英文名	学校排名
1	周灵	女	06-07	布朗大学和罗德岛设计学院 双学位	Brown University Rhode Island School of Design	USNEWS 2017 美国综合排名 14 USNEWS 2017 艺术学院排名 4
2	王梦璐	女	06-07	塔夫茨大学	Tufts University	USNEWS 2017 美国综合排名 27
3	刘兆晨	男	06-07	罗切斯特大学	University of Rochester	USNEWS 2017 美国综合排名 32
4	包涵	女	06-07	威斯康星大学麦迪逊校区	University of Wisconsin-Madison	USNEWS 2017 美国综合排名 44
5	赵一	女	06-07	威斯康星大学麦迪逊校区	University of Wisconsin-Madison	USNEWS 2017 美国综合排名 44
6	万紫佳	女	06-07	图兰大学	Tulane University	USNEWS 2017 美国综合排名 39
7	卓莹	女	06-07	米德尔布理学院	Middlebury College	USNEWS 2017 美国文理排名 4
8	张潞	女	06-07	曼荷莲学院	Mount Holyoke College	USNEWS 2017 美国文理排名 36
9	吴梦琦	女	06-07	巴克奈尔大学	Bucknell University	USNEWS 2017 美国文理排名 32
10	蔡可	女	06-07	巴德大学	Bard College	USNEWS 2017 美国文理排名 49
11	丛琳	女	06-07	圣奥拉夫学院	St. Olaf College	USNEWS 2017 美国文理排名 53
12	房蔚	女	06-07	波士顿大学	Boston University	USNEWS 2017 美国综合排名 39
13	韩秉汝	女	06-07	密苏里大学	University of Missouri	USNEWS 2017 美国综合排名 111
14	张乐陶	女	06-07	密西根大学	University of Michigan	USNEWS 2017 美国综合排名 27
15	邹宓辰	女	06-07	马里兰大学	University of Maryland	USNEWS 2017 美国综合排名 60
16	徐嘉悦	女	06-07	普渡大学	Purdue University	USNEWS 2017 美国综合排名 60
17	沈安如	女	06-07	威斯敏斯特大学（本科） 林肯大学（硕士）	Westminster College University of Lincoln	USNEWS 2017 美国文理排名 119 USNEWS 2017 美国综合排名 131
18	顾嘉	女	07-08	麦卡利斯特学院	Macalester College	USNEWS 2017 美国文理排名 24
19	吴越	女	07-08	华盛顿圣路易斯大学	Washington University in St. Louis	USNEWS 2017 美国综合排名 19
20	倪雪韵	女	07-08	哥伦比亚大学	Columbia University	USNEWS 2017 美国综合排名 5
21	程至文	女	07-08	加拿大滑铁卢大学	University of Waterloo	《麦克林》加拿大综合大学排名 2
22	甘诗琰	女	07-08	卡内基梅隆大学	Carnegie Mellon University	USNEWS 2017 美国综合排名 24
23	陈舒清	女	07-08	浙江大学	Zhejiang University	QS 2017 世界大学排名 110
24	王晏如	女	07-08	韦斯利学院	Wesley College	美国北部最佳大学排名 38
25	张少公	男	07-08	新加坡南洋理工大学	Nanyang Technological University	QS 2017 世界大学排名 13
26	骆翼云	女	07-08	霍山学院	Mount Holyoke College	USNEWS 2017 美国文理排名 36
27	朱天元	男	07-08	威斯康星大学麦迪逊校区	University of Wisconsin-Madison	USNEWS 2017 美国综合排名 44
28	刘晰	女	07-08	韦斯里安学院	Wesleyan University	USNEWS 2017 美国文理排名 21
29	吴克宇	男	07-08	堪萨斯大学(本科) 德国斯图加特大学（硕士）	University of Kansas University of Stuttgart	USNEWS 2017 美国综合排名 118 《焦点》德国顶尖大学排名 6
30	吴剑秋	男	07-08	加州理工学院（本科） 莱斯大学（博士）	California Institute of Technology Rice University	USNEWS 2017 美国综合排名 12 USNEWS 2017 美国综合排名 15
31	陈曦	女	07-08	凯斯西储大学	Case Western Reserve University	USNEWS 2017 美国综合排名 37
32	熊睿斯	女	07-08	弗吉尼亚大学	University of Virginia	USNEWS 2017 美国综合排名 24
33	袁若煊	女	08-09	圣母大学	University of Notre Dame	USNEWS 2017 美国综合排名 15

序号	姓名	性别	派出年度	就读大学	大学英文名	学校排名
34	蔡思宇	女	08-09	加州大学伯克利分校	University of California, Berkeley	USNEWS 2017 美国综合排名 20
35	张颜佳	女	08-09	加州大学洛杉矶分校	University of California, Los Angeles	USNEWS 2017 美国综合排名 24
36	夏以华	女	08-09	布林茅尔学院	Bryn Mawr College	USNEWS 2017 美国文理排名 31
37	邵诗梦	女	08-09	密歇根大学安娜堡分校	University of Michigan, Ann Arbor	USNEWS 2017 美国综合排名 27
38	申晔	女	08-09	塔夫茨大学	Tufts University	USNEWS 2017 美国综合排名 27
39	周映绯	女	08-09	维克森林大学	Wake Forest University	USNEWS 2017 美国综合排名 27
40	王亦如	女	08-09	里海大学	Lehigh University	USNEWS 2017 美国综合排名 44
41	赵圆圆	女	08-09	佐治亚理工学院	Georgia Institute of Technology	USNEWS 2017 美国综合排名 34
42	朱亦婧	女	08-09	克莱姆森大学	Clemson University	USNEWS 2017 美国综合排名 66
43	沈忱忱	女	08-09	罗斯霍曼理工学院	Rose-Hulman Institute of Technology	连续 17 年被 US NEWS 评为美国本科工程类专业综合排名第 1
44	孙馨遥	女	08-09	普渡大学	Purdue University	USNEWS 2017 美国综合排名 60
45	王笑然	女	08-09	普瑞特艺术学院	Pratt Institute	USNEWS 2017 艺术学院排名 15
46	张天予	女	08-09	西北大学	Northwestern University	USNEWS 2017 美国综合排名 12
47	陆孟婷	女	08-09	埃默里大学	Emory University	USNEWS 2017 美国综合排名 20
48	林周璐	女	08-09	普渡大学	Purdue University	USNEWS 2017 美国综合排名 60
49	张王才萱	女	08-09	埃默里大学	Emory University	USNEWS 2017 美国综合排名 20
50	钟凯言	女	08-09	加州大学伯克利分校	University of California, Berkeley	USNEWS 2017 美国综合排名 20
51	周义皓	男	08-09	伍斯特理工学院	Worcester Polytechnic Institute	USNEWS 2017 美国综合排名 60
52	花明远	男	08-09	华盛顿大学(本科) 杜克大学(硕士)	University of Washington Duke University	USNEWS 2017 美国综合排名 54 USNEWS 2017 美国综合排名 8
53	王播夏	女	08-09	宾州州立大学	Pennsylvania State University	USNEWS 2017 美国综合排名 50
54	王梦茜	女	08-09	埃默里大学	Emory University	USNEWS 2017 美国综合排名 20
55	翁黄硕羽	男	08-09	加州大学洛杉矶分校	University of California, Los Angeles	USNEWS 2017 美国综合排名 24
56	解开	男	08-09	南加州大学	University of Southern California	USNEWS 2017 美国综合排名 23
57	吴晓斐	男	08-09	马来西亚英迪大学	INTI International University	2017 马来西亚私立大学排名第 1
58	顾亦乐	男	08-09	罗斯-霍曼理工学院(本科)	Rose-Hulman Institute of Technology	连续 17 年被 US NEWS 评为美国本科工程类专业综合排名第 1
59	孙丁	男	08-09	南加州大学	University of Southern California	USNEWS 2017 美国综合排名 23
60	李睿想	女	09-10	布朗大学	Brown University	USNEWS 2017 美国综合排名 14
61	刘汇	女	09-10	加州理工学院	California Institute of Technology	USNEWS 2017 美国综合排名 12
62	巫若茗	女	09-10	埃默里大学	Emory University	USNEWS 2017 美国综合排名 20
63	姚楠	女	09-10	埃默里大学	Emory University	USNEWS 2017 美国综合排名 20
64	周君羿	男	09-10	圣母大学	University of Notre Dame	USNEWS 2017 美国综合排名 15
65	胡书源	女	09-10	塔夫茨大学	Tufts University	USNEWS 2017 美国综合排名 27
66	李成蹊	男	09-10	普渡大学	Purdue University	USNEWS 2017 美国综合排名 60

序号	姓名	性别	派出年度	就读大学	大学英文名	学校排名
67	孙邦彦	男	09-10	明尼苏达大学双城校区	University of Minnesota-Twin Cities	USNEWS 2017 美国综合排名 71
68	宋子云	男	09-10	杨百翰大学	Brigham Young University	USNEWS 2017 美国综合排名 68
69	马佩瑶	女	09-10	巴纳德学院	Barnard College	USNEWS 2017 美国文理排名 27
70	张涵宇	女	09-10	史密斯学院	Smith College	USNEWS 2017 美国文理排名 12
71	陈在	男	09-10	加州大学洛杉矶分校	University of California, Los Angeles	USNEWS 2017 美国综合排名 24
72	潘雨然	女	09-10	欧柏林学院	Oberlin College	USNEWS 2017 美国文理排名 24
73	束晗子	女	09-10	普渡大学	Purdue University, West Lafayette	USNEWS 2017 美国综合排名 60
74	顾天昊	男	09-10	加州大学圣地亚哥校区	University of California- San Diego	USNEWS 2017 美国综合排名 44
75	钱隆	男	09-10	华盛顿大学	University of Washington	USNEWS 2017 美国综合排名 54
76	戴春晓	女	09-10	加州大学圣地亚哥校区	University of California- San Diego	USNEWS 2017 美国综合排名 44
77	陆白洁	女	09-10	布林茅尔学院	Bryn Mawr College	USNEWS 2017 美国文理排名 31
78	汪成洋	男	09-10	德雷赛尔大学	Drexel University	USNEWS 2017 美国综合排名 96
79	殷孜然	女	10-11	普林斯顿大学	Princeton University	USNEWS 2017 美国综合排名 1
80	丁宁骅	男	10-11	圣母大学	University of Notre Dame	USNEWS 2017 美国综合排名 15
81	宋辛	女	10-11	埃默里大学	Emory University	USNEWS 2017 美国综合排名 20
82	李博天	男	10-11	加州大学伯克利分校	University of California - Berkeley	USNEWS 2017 美国综合排名 20
83	王秦天	男	10-11	弗吉尼亚大学	University of Virginia	USNEWS 2017 美国综合排名 24
84	俞沁悦	女	10-11	塔夫茨大学	Tufts University	USNEWS 2017 美国综合排名 27
85	吴云摇	女	10-11	塔夫茨大学	Tufts University	USNEWS 2017 美国综合排名 27
86	龚舒旻	女	10-11	威廉玛丽学院	College of William and Mary	USNEWS 2017 美国综合排名 32
87	侯弋飏	男	10-11	纽约州立大学	State University of New York	USNEWS 2017 美国综合排名 96
88	高紫蔓	女	10-11	史密斯学院	Smith College	USNEWS 2017 美国文理排名 12
89	曹展颖	男	10-11	麦卡利斯特学院	Macalester College	USNEWS 2017 美国文理排名 24
90	张晨昱	女	10-11	富兰克林和马歇尔学院	Franklin and Marshall College	USNEWS 2017 美国文理排名 47
91	周秉欣	女	10-11	伊利诺伊大学香槟分校	University of Illinois at Urbana - Champaign	USNEWS 2017 美国综合排名 44
92	刘睿琦	女	10-11	华盛顿大学	University of Washington	USNEWS 2017 美国综合排名 54
93	秦福圆	女	10-11	伊利诺伊大学香槟分校	University of Illinois at Urbana - Champaign	USNEWS 2017 美国综合排名 44
94	钱若棠	女	10-11	巴克内尔大学	Bucknell University	USNEWS 2017 美国文理排名 32
95	张誉喆	男	10-11	宾州州立大学帕克校区	Pennsylvania State University - University Park	USNEWS 2017 美国综合排名 50
96	叶诗颖	女	11-12	布朗大学	Brown University	USNEWS 2017 美国综合排名 14
97	张依凡	女	11-12	康奈尔大学	Cornell University	USNEWS 2017 美国综合排名 15
98	赵一杨	男	11-12	埃默里大学	Emory University	USNEWS 2017 美国综合排名 20
99	徐嘉锋	男	11-12	南加州大学	University of Southern California	USNEWS 2017 美国综合排名 23
100	孙静漪	女	11-12	弗吉尼亚大学	University of Virginia	USNEWS 2017 美国综合排名 24



序号	姓名	性别	派出年度	就读大学	大学英文名	学校排名
101	秦雨菡	女	11-12	塔夫茨大学	Tufts University	USNEWS 2017 美国综合排名 27
102	陈枫桥	女	11-12	波士顿学院	Boston College	USNEWS 2017 美国综合排名 31
103	车畅	女	11-12	波士顿学院	Boston College	USNEWS 2017 美国综合排名 31
104	李书阳	男	11-12	里海大学	Lehigh University	USNEWS 2017 美国综合排名 44
105	朱泰然	男	11-12	加州大学圣地亚哥校区	University of California- San Diego	USNEWS 2017 美国综合排名 44
106	顾一尘	男	11-12	伊利诺伊大学香槟分校	University of Illinois at Urbana - Champaign	USNEWS 2017 美国综合排名 44
107	葛灵修	女	11-12	波士顿大学	Boston University	USNEWS 2017 美国综合排名 39
108	张允超	男	11-12	波士顿大学	Boston University	USNEWS 2017 美国综合排名 39
109	王笑天	男	11-12	乔治华盛顿大学	George Washington University	USNEWS 2017 美国综合排名 56
110	郑雨曦	男	11-12	密歇根州立大学	Michigan State University	USNEWS 2017 美国综合排名 82
111	沈屹辰	女	11-12	印第安纳伯明顿大学	Indiana University--Bloomington	USNEWS 2017 美国综合排名 86
112	吴盈盈	女	11-12	印第安纳伯明顿大学	Indiana University--Bloomington	USNEWS 2017 美国综合排名 86
113	孙雪凌	女	11-12	克莱蒙特麦肯纳学院	Claremont Mckenna College	USNEWS 2017 美国文理排名 9
114	赵立琰	女	11-12	瓦萨学院	Vassar College	USNEWS 2017 美国文理排名 12
115	张怀麟	男	11-12	戴维森学院	Davidson College	USNEWS 2017 美国文理排名 9
116	赖星羽	男	11-12	欧柏林学院	Oberlin College	USNEWS 2017 美国文理排名 24
117	秦韵	女	11-12	加州艺术学院	California Institute of the Arts	USNEWS 2017 艺术学院排名 9
118	浦苗佳	女	11-12	加拿大滑铁卢大学	University of Waterloo	《麦克林》加拿大综合大学排名 2
119	田子莹	女	11-12	东北大学	Northeastern University	USNEWS 2017 美国综合排名 39
120	伊人	女	11-12	密歇根大学安娜堡分校	University of Michigan, Ann Arbor	USNEWS 2017 美国综合排名 27
121	姜安多	女	12-13	纽约大学	New York University	USNEWS 2017 美国综合排名 36
122	洪子欣	男	12-13	塔夫茨大学	Tufts University	USNEWS 2017 美国综合排名 27
123	杨楚璇	女	12-13	戴维森学院	Davidson College	USNEWS 2017 美国文理排名 9
124	周锐祥	女	12-13	维克森林大学	Wake Forest University	USNEWS 2017 美国综合排名 27
125	宗婧琳	女	12-13	加州大学伯克利分校	University of California - Berkeley	USNEWS 2017 美国综合排名 20
126	刘恒	女	12-13	范德堡大学	Vanderbilt University	USNEWS 2017 美国综合排名 15
127	王逊	女	12-13	圣母大学	University of Notre Dame	USNEWS 2017 美国综合排名 15
128	毛彦宁	女	12-13	卡内基梅隆大学	Carnegie Mellon University	USNEWS 2017 美国综合排名 24
129	孔哲蓝	女	12-13	纽约大学	New York University	USNEWS 2017 美国综合排名 36
130	范蒙	男	12-13	瓦贝希男校	Wabash College	USNEWS 2017 美国文理排名 61
131	丁星元	男	12-13	范德堡大学	Vanderbilt University	USNEWS 2017 美国综合排名 15
132	钱楚丰	女	12-13	南加州大学	University of Southern California	USNEWS 2017 美国综合排名 23
133	杨子轩	男	12-13	埃默里大学	Emory University	USNEWS 2017 美国综合排名 20
134	钱煜晖	男	12-13	爱荷华大学	University of Iowa	USNEWS 2017 美国综合排名 82
135	陈尽东	男	12-13	罗斯霍曼理工学院	Rose-Hulman Institute of Technology	连续 17 年被 US NEWS 评为美国本科工程类专业综合排名第 1
136	吴沁瑶	女	12-13	布兰迪斯大学	Brandeis University	USNEWS 2017 美国综合排名 34
137	林馨怡	女	12-13	劳伦斯大学	Lawrence University	USNEWS 2017 美国文理排名 60

序号	姓名	性别	派出年度	就读大学	大学英文名	学校排名
138	朱彦亭	女	12-13	加州大学欧文分校	University of California-Irvine	USNEWS 2017 美国综合排名 39
139	李佳霏	女	13-14	华盛顿大学	University of Washington	USNEWS 2017 美国综合排名 54
140	赵东君	男	13-14	加州大学欧文分校	University of California, Irvine	USNEWS 2017 美国综合排名 39
141	周一粟	男	13-14	卡内基梅隆大学	Carnegie Mellon University	USNEWS 2017 美国综合排名 24
142	李子睿	男	13-14	加州大学圣地亚哥分校	University of California- San Diego	USNEWS 2017 美国综合排名 44
143	缪润田	男	13-14	凯斯西储大学	Case Western Reserve University	USNEWS 2017 美国综合排名 37
144	倪祯阳	男	13-14	里海大学	Lehigh University	USNEWS 2017 美国综合排名 44
145	葛城	男	13-14	瓦贝希学院	Wabash College	USNEWS 2017 美国文理排名 65
146	孙宁月	女	13-14	罗伯茨卫斯廉学院	Roberts Wesleyan College	美国北部大学排名 83
147	黄梓晨	女	13-14	天普大学	Temple University	USNEWS 2017 美国艺术排名 15
148	刘秋含	男	13-14	堪萨斯大学	University of Kansas	USNEWS 2017 美国综合排名 118
149	江澄	男	13-14	印第安纳伯明顿大学	Indiana University--Bloomington	USNEWS 2017 美国综合排名 86
150	叶田田	女	13-14	普渡大学	Purdue University	USNEWS 2017 美国综合排名 60
151	郭瑱璿	男	13-14	加州大学圣地亚哥分校	University of California, San Diego	USNEWS 2017 美国综合排名 44
152	林昕	男	13-14	威斯康辛大学麦迪逊分校	University of Wisconsin-Madison	USNEWS 2017 美国综合排名 44
153	陈天宇	男	13-14	华盛顿大学	University of Washington	USNEWS 2017 美国综合排名 54
154	严依玮	女	13-14	科罗拉多博尔德分校	University of Colorado Boulder	USNEWS 2017 美国综合排名 92
155	翟晨宇	男	14-15	罗格斯大学	Rutgers University	USNEWS 2017 美国综合排名 70
156	凌静	女	14-15	康涅狄格大学	University of Connecticut	USNEWS 2017 美国综合排名 60
157	杨舒雅	女	14-15	爱荷华大学	The University of Iowa	USNEWS 2017 美国综合排名 82
158	刘泽钰	女	14-15	曼荷莲女子文理学院	Mount Holyoke College	USNEWS 2017 美国文理排名 36
159	戴天羿	男	14-15	阿拉巴马州立大学	Alabama State University	美国南部大学排名 97
160	申家宁	女	14-15	圣奥拉夫学院	St. Olaf College	USNEWS 2017 美国文理排名 53
161	吴越	女	14-15	帕森斯设计学院	Parsons the New School of Design	USNEWS 2017 艺术学院排名 27
162	庄欣然	女	14-15	纽约大学	New York University	USNEWS 2017 美国综合排名 36
163	徐娇	女	14-15	艺术中心设计学院	Art Center College of Design	USNEWS 2017 艺术学院排名 20
164	余子涵	男	14-15	里海大学	Lehigh University	USNEWS 2017 美国综合排名 44
165	付丽江	女	14-15	伊利诺伊大学香槟分校	University of Illinois at Urbana - Champaign	USNEWS 2017 美国综合排名 44
166	程路加	女	14-15	弗吉尼亚理工学院暨州立大学	Virginia Polytechnic Institute and State University	USNEWS 2017 美国本科工程类专业排名 21
167	王星瑶	女	14-15	雪城大学	Syracuse University	USNEWS 2017 美国综合排名 60
168	甘翎	女	14-15	曼荷莲女子文理学院	Mount Holyoke College	USNEWS 2017 美国文理排名 36
169	吴思源	女	14-15	波士顿学院	Boston College	USNEWS 2017 美国综合排名 31
170	刘枫程	女	14-15	康奈尔学院	Cornell College	USNEWS 2017 美国文理排名 90
171	赖彦芝	女	14-15	帕森斯设计学院	Parsons The New School for Design	USNEWS 2017 艺术学院排名 27

## 附录二：交流项目学生文集节选

来源：学生投稿及《交流生笔记》

### 代序：另一种学习

原南京外国语学校校长 董正璟

庄子《天道》篇中有这样一个故事。齐桓公在堂上读圣人书，轮扁认为圣人已经死去了，桓公所读的，不过是古人弃下之糟粕。桓公很生气，轮扁以自己做车轮的经验说，破削车轮，动作徐缓、急剧都不行，如何才能得心应手做到完美，他人是无法真正传授给你的。

庄子认为，言语之可贵在于达意，而意有所从出之本。意所从出之本，是不可以用言语相传授的。意识到亲身体验的重要，所以，“读万卷书，行万里路”成了中国家喻户晓的教育古训。

出国交流学习，为外语学校的孩子提供了一个在不同文明文化环境中，亲身体验多元文化的差异，学习、理解他国的文化历史传统，提高语言实际运用能力的平台。

在众星拱月氛围中长大的独生子女，离乡背井，独自面对一个历史、文化、观念、习俗都截然不同的环境，寄宿在一个既没有任何亲缘关系且家庭观念、结构也完全不同的大家庭里，这种挑战，非亲身经历无法言说。

如何处理好和住家的关系，是他们必须面对的“第一场战役”。从最初“两个星期天天在哭”到“自闭、忍耐、妥协”到最后“怀着一颗感恩的心”，意识到“刚来的我确实带着很多棱角，不小心就刺到别人”“感谢他们这样接纳一个陌生的外国人进入他们家庭生活，这其实已经很伟大了”——“关于住家的一些忠告”“新爱”等篇章，真实展现了曾经任性、为我独大的孩子从学会尊重到走向包容的过程。

如何选课？对习惯了接受一张现成课表的孩子，也是一场挑战。是利用交流的机会选择难度大的课程全面丰富自己，还是把交流当作度假，以体验美国普通高中生的轻松生活为目的？我们欣喜地看到，每个孩子都向着自己的目标做出了独立的选择。

大到文化差异、种族问题、宗教信仰，小到舞会装束、一顿野餐；从初到异国时的郁闷，到“如果再选择一次，我还想做交流生”的眷恋不舍；从“每天不得不挤出笑面对周围的人”的刻意伪装，到“意识到真诚对人的重要。老师和同学不是演员，更不是达成目标的工具”——在不断冲突、反省、融入的过程中，他们迅速成长。学会了接纳、欣赏，学会了真诚、理解，学会了尊重、包容。

“人生的最高境界是自由和道德的结合。”（《孔子传》）相信经历过留学生活的洗礼，他们将会更独立、自信、成熟地面对未来的世界。

## 我在美国的课程

殷孜然【2010~2011 届 AYP 学生，就读普林斯顿大学】

我所在的学校是一所很小的私立天主教教会学校，每个年级只有六十人左右。因此课程设置不太齐全，师资配备也不精良。如何在这样局限的环境中，充分利用学校资源？在美国选什么样的课程比较合适？每门科目讲些什么内容？我想以亲身经历给后来的同学支支招。以下以我的课程表为例：

### AP 微积分 AB

微积分非常值得一学，我学 AB 感觉难度恰好合适。大家在美国不能掉以轻心，虽说美国学生的数学能力普遍不及我们，但是学 AP 课还是认认真真地做笔记，按时完成作业。有时间的同学在出国之前的暑假可以将高一数学的主要内容温习一遍，否则开学会发现有所遗忘。

### 会计学

会计学并不像我想象的那样对数学要求很高，主要是需要耐心和仔细。有条件的同学建议尝试一下这门在实际生活中有广泛应用的课程。出门在外，钱财都是自己打理，还是有一些财会知识为好，而且这门课对英文要求并不高。

### 宗教课程

我们学校的课程安排，是六天一个循环（A/B/C/D/E/F Day），其中四天上宗教，两天上体育。身在教会学校，上宗教课是学校的硬性要求，原本觉得学这门课实属无奈，但是学习了一段时间后，我发现这门课其实对我大有裨益。美国毕竟是一个基督教占主导的国家，日常报纸杂志中随处可见基督教的术语、典故。宗教课上学到的知识，也增进了我对美国文化的理解。这里教大家一个小窍门。如果像我一样之前对宗教不太了解，可以跟学校的 counselor 商量将课程调成低难度的。

### 唱诗班

Choir 也就是唱诗班。喜欢唱歌的同学当然要尝试一下。



## 自习

这门课就是自习，可惜在这边自习很吵。不仅学生吵，老师也吵。只能靠大家自己努力培养抗干扰能力了！个人认为在课表中安排一节自习是很重要的。假如你像我一样，上学放学都要赶校车的话，自习课可以大大增加你的灵活性。这节课跟监管老师请假之后往往可以在校内干自己的事情，比如去找其他老师问问题。

## 英语 II（一般难度）

我们学校的英语课要么是 AP，要么是普通，没有 Honor 课程。AP 英语太难了我不敢选，于是就选了普通。我的英语老师很好，上课很幽默，对学生也耐心。而且获得 Extra-credit（附加分）的机会非常多。刚开始写作文肯定会很痛苦。大家不要急，练练就好了，速度和质量都会上去的。

## AP 美国历史

这门课是以难度巨大而著称的，同学们如果要选的话，一定要做好心理准备，阅读量和写作量都非常大。刚开始的时候我学得很郁闷，同学课堂讨论的时候叽里呱啦的，我却几乎什么都听不懂。第一次考试才得了 72 分之后，我有很强烈的放弃掉这门课的想法。但渐渐地我对这门课已经驾轻就熟了，有 97 分的均分。外国人学美国历史比美国同学要付出更多力。但是更重要的是，不要害怕！只要勇敢坚持学下来就会逐渐摸索出确的方法，越学越好的。

## AP 化学

我们学校因为太小，一大缺陷就是师资力量不足，学校里有资格 AP 课的老师寥寥无几。于是没有老师教的 AP 科目只能在网上学。一群被赶到图书馆里一个我们称之为 cave（山洞）的小房间里，对着电脑瞎学，除了“谷歌大神”以外没有人可以问，有些可怜。在有限的条件下我们只能自力更生了。AP 化学难度蛮大的，国内高一学的知识远远涵盖了，而且专业术语太多。美国理科的特点是广而浅，知识点繁杂、体系大，但考试题型比较固定，把例题研究透彻就差不多了，不会有很多恶心的变型，这点比国内好太多了。

总的来说，美国的高中教育强调让各人有自己的发展空间，选课的自由度全由自己掌握。建议大家数学课和英语课是一定要上的，这是基础课程（将来考 SAT/ACT 也用得着），此外就听从自己兴趣好了。美国学习可能不像大家想象的那样轻松。尤其是在私立学校，作业多，老师打分也严。大家掌握一些合理的策略哈，不要让自己被作业淹没了，have fun（尽情享受）！

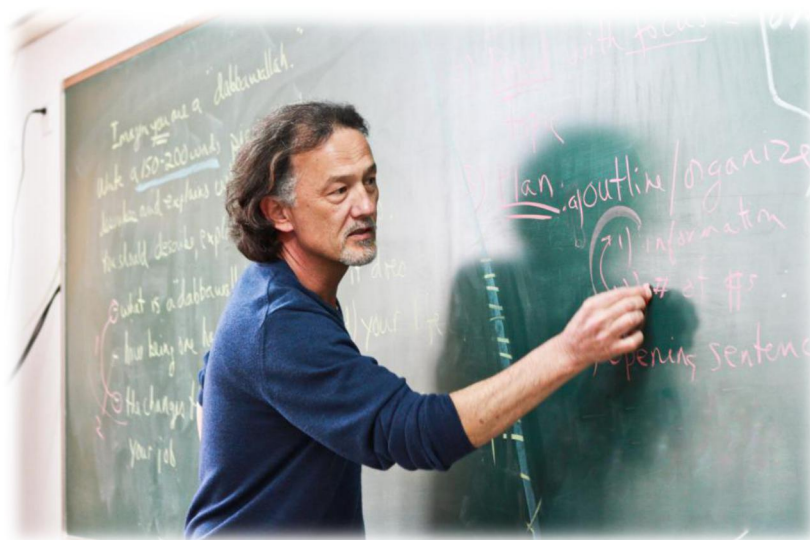


## 我想对你说

洪子欣【2012~2013 届 AYP 学生，就读塔夫茨大学】

我选择高二赴美交流，第一是为了避免花费过多时间准备对我而言没有使用价值的小高考而耽误了 SAT 和其它学业，因为我已经确定不在国内上大学；第二是为了提高英语；第三是体验美国生活与教育，为我大学及以后做准备。

接着来谈谈我的感受与收获。课内学业方面，由于我选择的是私立学校，而且很幸运地被分到了一所挺不错的学校，所以理科学业的教学深度并没有与国内学校落下太多，因此我个人建议如果条件允许，大家可以选择私立学校，以保证学校整体水平与周围同学的素质。我选了两门 AP 课程，分别是 AP 化学和微积分 AB，收获都非常大，感觉自己学到了很多有用的东西。至于选几门 AP 课，我个人认为一年不要超过四门。在比较好的学校，AP 课的难度还是挺高的，无论文科还是理科，绝不亚于国内的课程，加上我自己还要准备 SAT，没有精力去对付那么多 AP 课程。最关键的是如果因为选了太多 AP 课程，难度太大，最后成绩只拿到 B，很不值得，不如少选几门，但是都拿到 Straight A（全 A）。



另外，我还选了 Honors（荣誉课程）生物、美国政治经济学和正常水平的英语、自习课、美术和体育。生物学的内容不是很难，基本上都是高一的知识，但词汇量非常大。美国政治经济学，或者叫做公民学，主要介绍了美国当代的政治制度和经济制度，通过这门课我学到了很多当代美国的政治经济基本知识，对目前美国社会有了很大程度上的了解，颇有收获。而且这门课相对美国历史简单一些，词汇量不是很大，内容更贴近生活，个人认为很实用。英语应该说是最难的一门课。我们英语老师是一个严格认真的大学老师，他完全按照大学的标准上课，我们每天至少要读上十页的英语文章，并完成相应的写作，内容一般是

分析作者写作手法或者概括之类的。一开始我非常不适应，每天都要花几个小时在英语上。他选择的文章难度绝不低于 SAT 阅读，一篇文章查一百多个生词也是很正常的，然后还要写段落、文章。不过这样的训练对语言的提高相当有效！现在，我读文章能够抓到重点读，速度也很快，写作构思也快，感觉自己整个读写能力上了很大一个台阶。

课外学业方面，比如 SAT、托福等，和我来之前所期望的并不一样。在我来以前，我和很多人一样以为学习会很轻松然后我会有大把的时间学习，但其实不然。我每天抓紧时间，晚上十一点睡，大概也只要一两个小时的空闲时间。这些空闲时间还会被家务事、教堂礼拜和考前复习所占用，无法拥有充足时间准备 SAT，也没有了像国内那样的相应培训课程。

当然，这与我学校学习抓得比较紧，加上我参加体育活动每天训练两个小时也有很大的关系。我当时没有考托福的打算，所以我一心准备 SAT I 和 II，专攻 SAT II。SAT II 不是那么容易，还是很有必要静下心来准备一下的。做题比光看知识点重要，把手练熟，对题型熟悉就不会有太大问题。如果选了 AP，那恭喜你，我觉得 AP 对 SAT II 有很大帮助，知识点基本上完全相同，而且学校里老师教课，就像是在学校里有老师教 SAT II 一样，这也是我选 AP 化学的原因。SAT I 最重要的是背单词，加快阅读速度，提高效率，抓住重点。在美国考 SAT 很方便，开车半小时不到就到考点了，人也少，我考 SAT II 整个考场里就两个人。关于如何平衡课内成绩与 SAT 之类的准备时间，我的建议是：课内成绩更重要！国外一年的 GPA 比国内几年的都有说服力。美国大学更相信美国学校的成绩，在美国高中能拿到好成绩，说明这个学生适应美国教育。在中国成绩好，但第一人家不信你的成绩，可能会认为你作假；第二也不能说明你适应人家的教育啊。SAT 的书可以带着看，回国还有几个月的时间冲一冲。



洪子欣与学校的老师同学们

## 在美国高中校队的经历

李克然【2010~2011 届 AYP 学生】

和中国不一样的是，在美国的学校，体育是校园生活中一个非常重要的部分。美国学校都至少有两个不同项目种类的校队，而且不论什么项目都差不多有男队和女队。几乎每个同学都对体育非常热衷，每人都会加入至少一个校队（其实也是完成学业要求）。我所在的学校很小，所以进校队对于我来说是一件非常容易的事情。只要你有这个意愿，坚持参加训练，都可以在赛季中得到表现的机会。而且这里的观念和国内有些不同，能不能得到上场表现的机会，不是由你的水平决定的。引用教练的话，“不要以为你的水平高你就可以上场叱咤风云，我一定会把每次训练都认真真、没有怨言地完成我所布置任务的同学放在场上，而不是光有水平不来训练或者每次训练都带大量水分的人。”所以经常可以看到场上的队员们是水平很菜的新人，但是大家都会从心底里一视同仁地为他们喝彩。



说到训练，这里的学校都会专门请很有经验的教练来带队，并且很多情况下，教练是自愿来带校队的，他们都有自己日常的工作，也就是说很多时候他们都不拿一分钱的。所以这里的学生对教练都非常尊重，而且不论他们平常多苛刻，多魔鬼，队员们和教练之间的关系都会无比亲密。训练的时间一般都会在放学后，当然也有比较晚的，比如我的篮球训练是在下午五点半到七点半，这就要求我们提高写作业和听课的效率了。双休日不会有任何训练（也不会有任何课）。教练中会有很仁慈的，也会有非常强硬的，但不论是哪种都是同样受欢迎的教练。如果觉得训练太辛苦就想放弃，就太傻了。你就看看美国同学为什么肌肉一条一条的，人家怎么就能没有怨言地跑下来呢，当年红军还能长征两万五千里呢，难道我们这点毅力也没有吗？



当然，还有一个更重要的原因，那就是我马上要说的比赛。这是任何一种体育项目最精彩的部分，也是我们在美国将拥有的最精彩、最有意义的经历之一。比赛时间一般在放学后（代替训练），当然也有一年只有一次到两次的锦标赛会持续两天并占据一个休息日。所有的比赛都是州际的，主场和客场都有，客场比赛时学校会有校车或者家长义务驾驶保证队员们提前至少四十五分钟到达比赛场地。比赛都会有专业的裁判，专业的场地，严格的安全保障措施，保证大家都能 “Have fun. Play hard. Play safe.” （愉快、拼搏、安全）



最激动人心的就是比赛时队员们那种团结的精神，在中国实在是难得感受到这种团队灵魂。我并非崇洋媚外，在这里比赛时，每一个人都在呐喊，都在认真地看比赛，而不是坐在观众席听音乐玩 PSP 聊天。每个人都无比地投入，替补队员时刻准备上场，观众更是扯着嗓子不停地喊。每次得分都会爆发出掌声和 “Yeah!!!”，这样的团队没有发挥不好的道理。

一场比赛下来，不论队伍输赢，每个人都会友好地交流比赛中的精彩瞬间，每个人都会高高兴兴地离开，每个人嗓子都哑了，随后便是到麦当劳、汉堡王或者赛百味大撮一顿，最后尽兴而归。锦标赛则会是这种比赛的至少两倍精彩，至少对个人而言，锦标赛是拉近同学之间兄弟情谊以及队员和教练之间的信任和友情的绝佳机会，我就不加赘述了，也留点惊喜给大家自己前来体验。

## 坚 持

陈枫桥【2011~2012 届 AYP 学生，就读波士顿学院】

初三的时候我的梦想学校看起来特别遥不可及，我总是相信人生之路是自己走出来的，只要不懈努力所有的屌丝终将会逆袭。可是人生不是电影，也不是每个普通人经过努力最后都会如愿以偿。我终究没有逆袭，可是这一路走来的经历绝对是弥足珍贵的。所以请诸位学弟学妹们吸取我的经验教训，最终走进你们的梦想学校。

### 认真地选择自己的“女神校”

在我初二的时候流行过一部美剧——《绯闻女孩》。我第一次见识了美国校园的生动活泼，感觉里面的大学都闪闪发光——好吧，这就是我第一次看见我的“女神校”。非常不切实际地确定了自己的目标，这是非常不可靠的一种方式；我不排除在你离申请很远的时候，一切都有可能实现。但是同学们，一定要认清自己，如果基石出太差或重度拖延症者，没有实际规划的同学们，千万不要让自己陷入这种想去好学校但是不能努力的困境中。认真地对比自己的兴趣爱好及自身情况，然后认定自己的目标。



### 做个有趣的人

因为我非常想去“女神校”，所以非常努力地刷分刷 EC，异常认真地写文书，我本来以为自己会成为励志传奇，被学弟学妹们传颂成逆袭之神，可是我收到了十封以上的拒信。这即便称不上撕心裂肺的痛，也不能不说是人生挫折。还算上拿出手的标准化成绩以及还可以的 EC 不过是等同于 There is nothing special about you（你并没有什么特别）。本人也有 SAT2200+，托福也有 110+，会小提琴，有三年的自闭症儿童义工经验，美国学校报纸编辑，电视台实习记者，可那又如何？



在美国上学的时候，一个朋友和他女朋友分手的原因很简单：You are pretty and smart but I wish I could see something more special in you.（你很完美但是你不让人感兴趣。这就是你的致命的弱点）。所以那些标准考试分数高、EC 不错的同学们，你们虽然足够优秀，是好学生，是学霸，那什么才是让你出挑的地方呢？不是你们的标准化考试和 GPA，不是你们的 EC，而是你们本身啊。你是愤世嫉俗，还是超凡脱俗，你是一个冷血正直的姑娘，还是娇羞内敛的女孩，AO（Admission officer，即招生官）想知道你是什么人，而不是你做了什么事。你逆天的高分还是让人咋舌的 EC 都比不上你告诉 AO 你是个有趣的人重要。千万在文书里面体现这一点。好好思考一下你本身最有趣的地方。我很后悔在和中介的争执中，我没有坚持，所以请以后同学们申请要避免这个误区。

### **不要费尽心机**

在之前一直认为顺其自然是人生赢家的选择，只有 Try hard 才是本人这种平民逆袭的方式。林语堂在《老子的智慧》里面写道：“顺其自然是老子的道，是人间之道。假如失误仅随物的本性表露自己，那么其动时就会流水般的自然；但是一存有妄有知心，反将有所错失，以致其不超出众人之前而跟随众人之后。”我读到这段总觉得不能理解林先生的意义，今天回想才觉得是真理。只有照着你的本性发展，表露你自己，在该努力的时刻努力，不要费尽心机。AO 阅人无数，你的小心思早就被看穿了，别在那里动小脑筋，做你自己吧，因为只有自然才最吸引 AO。

### **人生不是肥皂剧，没有那么多峰回路转**

在我 ED 失败之后，我没有重新审视我的申请材料而是一味埋怨运气。我觉得我的一切都很好，只运气差。我总是期待到最后，上帝把最好的留到最后。可这是现实生活，你不争取就没有转机，你不向前看过去也没办法改变。你的生活要自己定，从来不会有贵人相助或者免费的午餐。也许申请有运气的成分，可失败的原因多是在你自己，永远先检查自己的材料再抱怨运气。

## 小天使

毛彦宁【2012~2013 届 AYP 学生，就读卡内基梅陇大学】

### 交流生档案：

姓名：毛彦宁

学校：Oakland Christian School，基督教学校

住家成员：住爸（Guardian 玻璃制造公司空部门经理），住妈（大学是心理学专业，是一位 counselor），  
住妹（上幼儿园，和我在一个学校）

### 感言：

住家对我发自内心的关怀让我非常感动，也让我学会了去关心身边的人，不仅仅是表面的故作姿态，更是真真切切地站在他人的角度上体会；住家小妹妹 Sarah 的天真可爱、单纯善良也给了我很大的震撼，我会永远都记得她说的那句话 “I am out of breath, but I am not out of laughter”



毛彦宁与住妹

在交流的这一年里，给我印象最深的，也是我特别想感谢的是我的住家。我的住家只有一个女儿 Sarah，6 岁，上幼儿园。“住爸”和“住妈”都真正地把当作他们的女儿来对待，让我们融入在一个幸福、温暖的四人家庭里。住家小妹妹 Sarah 善良纯净的内心也给了我很大的触动，我们之间的故事平凡而温馨，如同两个亲姐妹之间最普通的感情。

### 圣诞节

我小的时候也相信圣诞老人的存在，一直很感谢我的父母那样有心地为我的童年留下了永远美好、梦幻、骄傲的回忆。当来到这个在我们很小的时候就听说的拥有着童话般“白色圣诞节”的地方时，我一边

盼望着再次体验童年时的那份纯真，一边期待着为住家小妹妹去保守这份秘密的美好。

窗外的雪花翩翩地飘下，安静地落入晒台外温暖的黄色灯光里，最后慢慢地融入地上厚厚的积雪中。我坐在开着暖气客厅里，看着“住爸住妈”和我一起装饰好的圣诞树，觉得这仿佛就是我自己真正的家。

“住爸”和“住妈”在忙着把事先准备好的礼物从地下室搬到客厅的圣诞树下，大大小小的盒子每一个都用特殊的圣诞节包装纸精巧地包装好，可爱的贴纸上写着“来自圣诞老人”。我惊讶地看着圣诞树下堆满的礼物，虽然圣诞节的习俗在中国也家喻户晓，但是我们最多不过是在圣诞袜里塞满小物件，而眼前的景象着实出乎我的想象，让我体会到点点幸福。

小妹妹已经在楼上的房间里带着快乐入睡了。“Sarah 觉得圣诞老人是真的吗？”我好奇地问“住爸”、“住妈”。“至少现在她还沉浸在圣诞老人的童话里，不过总有一天她会明白的。”“住爸”回答。我希望她永远都不要知道真相”，我说。“我们也希望，不知道她会不会很难过。你是怎么知道圣诞老人只是个美好的谎言的呢？”“好像是后来长大了慢慢地就自然明白了吧，不过我并没有难过，因为爸爸妈妈能为我编这个童话已经足够美好。”

第二天清晨，Sarah 小朋友兴高采烈地冲到我的房间来将我喊醒，拉着我的手跑下楼梯。她迫不及待地抱着那些几乎和她一样大的礼物盒子，撕开包装纸，眼睛里放着欣喜的光芒。我也打开“住爸”“住妈”为我准备的礼物，装作它们是来自圣诞老人的样子，和 Sarah 一起享受着快乐。

真的很感谢住家能贴心地为我准备这个特殊的圣诞节，感谢他们给带来和 Sarah 一样的惊喜与美好。

## 鸡骨头

我在家是独生子女，在我来美国之前，Sarah 也是家里唯一的孩子。

Sarah 认为她的生活中多了一个大姐姐，可以随时陪她玩儿，随时照顾她；我认为我的生活中有了一个很可爱的小妹妹，我应该让她有安全感，让她信任，让她快乐。

刚相处的那几个星期，我们看似一对很合得来的好朋友、好姐妹，我们一起上学、放学，一起看电视，一起在 Sarah 装有 123 个毛绒玩具的地下室里大笑。可是一个月之后，作为独生子女的我们之间出现了一些没有预料到的小摩擦。比如当我试着帮她打开零食的包装袋时，她总是会躲开，转而向她的爸爸寻求帮助。一开始我并不理解她的行为，也没有好好地去分析问题的症结所在，只是草率地认为她在故意与我敌对，因此自然小心眼地在心里和她偷偷地架起了一座敌对的桥梁。当时的我却没有明白，那只是因为在那时的她的眼中，我的确是一个很好的伙伴，但却还不是一个值得信赖的、有能力的真正的姐姐，不是一个家人；而正如后面所经历的一样，只要坚持真心对待对方，时间都会慢慢地将那些波澜抚平、抹去。

一天晚上，我靠在 Sarah 的床上，拉着窗帘，开着一盏台灯，将她的头挽在我的臂弯里。Sarah 蜷缩成一团，又大又亮的眼睛盯着我，脸上挂着微笑。“我爱你”，我看着小小的她，那天使般的脸庞足以让每

个人的心融化。她举起一只手，在空中画了个大大的圆，用她那甜美的声音真诚地说：“I love you all around the world and back.” .....

那天，我给她读她最爱的那几本故事书，于是就看到了这个词“chicken bone”。“你知道什么是 chicken bone 吗，我可以给你看哦。” Sarah 从抽屉里拿出一个塑料袋，挑出一个像弹弓一样的骨头说，“看，这头有两个分支，我们一人握住一个，然后分别许愿，最后同时向两边用力，获得留有下面支柱的分支的人，愿望就可以实现。”还没有想好，我们就忐忑又满怀期待地开始进行这个小小的游戏。我赢了。我看着 Sarah 的脸，她的嘴角还挂着一丝笑容，心里很担心她会因此而沮丧。“我的愿望是.....”我赶紧微笑着对 Sarah 说，“我的愿望是，Sarah 可以实现她的愿望。” Sarah 的脸仿佛被点亮了一般，她抬头看着我，略带羞涩地说：“我的愿望是——我希望你可以永远和我住在一起。”有时我觉得很愧疚，我会因为自己的事情而自私地拒绝陪她玩的请求，会因为小孩子一些天真的话而跟她闹别扭，会因为鸡毛蒜皮的小事情去怀疑她内心的那份亲情和善良。于是我很努力地去补偿她，去珍惜和她一起看迪士尼的动画片，珍惜和她在温暖的台灯下读书，珍惜和她一起坐在漆黑的屋子里用荧光板画她刚学的单词、画蓝天、画我们。

我一直以为自己已经很重视亲情，很重视感情；但是在碰到 Sarah 这个小天使之后，我才发现自己做得都不够多、不够好，我才明白“向一个小孩子学习”的含义。我永远记得那一次，Sarah 气喘吁吁地奔向我们时，“住爸”说：“Now it seems like you are out of breath”而 Sarah 带着纯真的笑脸说：“I am out of breath, but I am not out of laughter.”



毛彦宁与住家的合影

## 附录三：AYP 项目学生媒体报道集锦

来源：扬子晚报

### 南外学子殷孜然冲进普林斯顿大学

AYP 项目交流学生殷孜然

殷孜然：小学在成贤街小学，初中在玄武外国语学校，南京外国语学校高三（2）班，SAT1 是 2360 分，SAT2 是 2380 分，托福 118 分。



**殷孜然的四个标签：义工大人、可爱牙套妹、热心公益、善做规划**

**录取学校：美国普林斯顿大学**（今年全美排名第一大学，在国内今年仅录 2 人）

南外高三（2）的殷孜然被今年在美国排名第一的普林斯顿大学（和哈佛并列）录取，并赢得了每年 4 万多美元的全额奖学金。据悉，2012 年普林斯顿在国内仅录取 2 人。

殷孜然的成才可谓是一部“步步惊心”的励志片。“我的‘起点’并不高，小学就是在家门口附近的成贤街小学上的，虽然没择校，但我很努力，也一直有目标。”小升初时，殷孜然凭优秀的学习成绩被玄武外国语学校录取。

“初中时我便萌发了出国读大学的念头。决定出国之后我的第一个目标就是考南外高中。”这个很有心的女孩给自己制定了三年长期规划：高一搞好课内学习、考托福，高二去美国交流一年以丰富自己的经历，在赴美交流期间考完 SAT，高三做好申请材料。

殷孜然在做好长期规划后，她给自己设立了很多短期目标。“我想，刻苦努力对于任何一个有志于冲击名校的学生都是少不了的。”

殷孜然并不一帆风顺，在进入南外高中时就遭遇竞选失败，但班主任王超老师很看好她：“她是一个很有目标的人，一步一步地走，从低起点到现在的跨越，瘦小的身体里，有着强大的内心。”

殷孜然认为，自己打动普林斯顿大学最大的一点是自己对公益事业的热情。她从初二开始就坚持在南京义工联服务，从普通志愿者做到领队的助理。高二时她还与一位朋友创立一个青少年健康项目，为青少年做免费心理辅导。



## 生活学习：她是个独立要强的女生

“南外的学习氛围宽松，老师不拖堂，放学也早，我们有充足的时间发展自己的兴趣爱好。我在高一时最爱模拟联合国的选修课，这让我受益匪浅。”殷孜然戴着一副黑框眼镜，说起话来语速快而流畅。聊起自己的高中生活，她眉飞色舞地告诉记者，虽然上的是理化班级，但她身边有不少围棋高手和美术狂人，与他们一块成长学习，培育了自己宽广、全面的视野，让自己在紧张繁忙的学习生活之余，能够获得很多独特的感悟和收获。

“在生活中，我是一名十分要强和独立的女生。”殷孜然告诉记者，自己生长在一个民主开放的家庭，小时候自己性格就很倔，身为企业职工的父母亲能够充分听取她的意见。长大以后，这反而养成了她独立自主的性格。读南外、出国、选大学，都是她自己拿的主意，父母只是在旁边谈看法，从不干涉，这种开明让她十分感激。

在普林斯顿大学的选择上，殷孜然告诉记者，今年是该校首次面向中国高中生开放提前申请，所以她成为南京乃至全国的第一批申请者。但是她坚信自己是优秀的，所以不怕失败。最终她被成功录取，而今年该校在中国大陆地区的招录人数，连她在内也只有两人。

## 托福考试：满分 120 她考了 118

“在初中时，我就萌发了出国读大学的念头。”殷孜然告诉记者，为了实现这个梦想，此后她付出了很多努力，其中最重要的一个方面，就是外语的学习。本月 11 日之前，她和很多南外学子一道向国外的高校提交了入学申请。在她提交的成绩单上，两项重要考试的成绩让很多人瞩目：托福满分 120 分，她考了 118 分；SAT 考试满分 2400 分，她考了 2360 分。

对于在英语方面的出色成绩，殷孜然说，常规有很多应付英语考试的方法，如题海战术、单词攻坚等，但是对她来说，觉得最高效的方法还是大量的阅读。“我在高二的时候前往美国交流学习了一年，当时每天都会往小镇上的图书馆里钻，那期间阅读了大量的书籍，自然而然地搭建起了词汇、语法、表达等各方面的基础。”殷孜然说，这个习惯随后被她带到了日常的学习中，尽管此后再没做过大量试题，但是自己应付起各种考试来却已经游刃有余。这成为她日后申请美国高校的有利优势。

热衷公益：让她更受老美青睐 “除了我的成绩表现突出，我认为这次申请普林斯顿大学之所以能获得成功，还有一个很重要的原因就是，我在课余时间参加了多项公益活动。”殷孜然告诉记者，美国的高校与中国的高校不同，他们对申请入读的外国学生要求非常严格，除了成绩上的要求，更重要的一个方面就是对考生参与社会公益活动，以及思想道德品质等综合素质的考量。

殷孜然说，她从初二年级起就在南京的义工联做服务，从一名普通的志愿者一直做到了领队助理。高二时，她到美国交流学习，此间她参加了美国的一个小额信贷组织，专门为中国边远地区的妇女筹集信贷资金，帮扶她们创业。迄今为止，她已经帮中国内蒙和四川的大约 70 名妇女成功创业。这些经历都被她写在了给普林斯顿大学的主考官们的事迹说明中。此外，她还与朋友创立了一个服务青少年健康的网络项目，旨在向青少年传递健康教育信息与免费的心理辅导，迄今已帮助 30 多名青少年摆脱烦恼。

殷孜然告诉记者，生活中，她不仅对社会公益事业热衷，也对其他的社会事务感兴趣，将来到美国以后，她倾向于读公共事务专业，希望能做一名博学广知、眼界广阔的人。

### 班主任评价：她“有颗强大心脏”

“我的学习并没有什么特别出众的技巧，唯一不同就是，善于而且喜欢做长远规划。”能被普林斯顿大学这样的一流学校录取，首要条件就是成绩。殷孜然告诉记者，她在初中时就已经萌生了将来出国读书的念头。此后，便树立了考南外的目标，直到目标实现。在进入高中以后，她早早就制定好了高中三年的学习计划：高一学好课堂知识、考托福；高二去美国交流学习一年，提前体验美国生活；高三做好申请材料，做出国准备。除了这些长远规划，她还制定了一系列的分解目标。如2010年圣诞节期间就着手准备SAT考试，直到2011年3月在美国交换期间考出满意成绩，其中的生活和学习步骤，都被安排得井井有条。

“殷孜然可以用一句话来形容，那就是‘瘦小身躯下有一颗强大的心脏’。”殷孜然的班主任王超评价她，没有“天赋异禀”，与之相反，刚进入南外时殷孜然无论是成绩还是综合素质都不算突出。但是她属于“非常明确自己想要什么”的学生，善于规划、一步一个脚印，并能不断调整自己前进的方向，这些让她最终取得了成功。

### 附：普林斯顿大学招生办主任 Janet Rapelye 女士发言

Rapelye 女士认为，美国大学在招生中主要关注求知欲、成绩优异、积极参加课外活动或其他有意义的活动、突破智力极限的意愿；背景的多样化，例如来自不同的种族，民族，社会经济背景，具有不同的理念，信仰，来自不同地域和国家；拥有的天赋，例如音乐、美术、戏剧、运动、公众演讲和领导力；正直和诚实，申请材料真实是最重要的。

Rapelye 女士介绍了普林斯顿大学的招生决策基本流程：首先学校会对申请材料进行非常综合的评估，不仅仅看学术成绩，还会看学生整个高中阶段的表现。当中最重要的是课程的成绩和在各种各样的课程中学生的表现。普林斯顿大学也希望学生能够参与很多的课外活动，这些课外活动可以是运动，可以是音乐，可以是舞蹈、政治或者是社区服务。接下来考虑的才是考试成绩，考试成绩是参考的依据之一，但是并不是做出决策的唯一标准，因为进行的是综合的评估，考试成绩只是其中的一部分。

中国的学生如何能做好准备进入美国非常好的大学呢？Rapelye 女士建议：首先要有非常优异的成绩，第二点要积极参加课外活动，可以是一项，可以是一系列。再有一点就是要提高英语水平，无论是写作还是口语都要提高。用英语交流的能力将为学生在校园取得成功提供保证。此外，还要在团体活动中与他人合作，懂得如何利用机会，这是申请美国大学需要的一个最重要的技能。她建议学生要学习在课堂上发言，回答老师或者同学提出的问题，要进行创造性的思考，以及批判性的思维，有自己的想法和结论。毕业以后能够用这些技能来解决所面临的各种各样的问题。”

Rapelye 女士也对中国学生提出自己的期待：“美国有很多杰出的学校，并不仅仅是普林斯顿大学，你会成为我们中的一员，是我们未来的希望所在。我也了解到中国学生如何学习，了解到中国的教育政策，而且你们有很多很好的背景，你们未来会有非常光明的前景，我们希望你们也能够申请普林斯顿大学。”

来源：扬子晚报 成长周刊

## DIY 申请书写“成长故事”

AYP 项目交流学生陆白洁

### 校园牛人

◎姓名：陆白洁

◎年龄：18 岁

◎爱好：舞蹈 阅读 看美剧

◎曾获奖项：

高二在美国交流一年，微积分和物理两门 AP 课程 5 分（满分为 5 分）

高三就读金中中美班，攻读 5 门 UCLA 大学课程，成绩全 A

申请华盛顿西雅图学院、伍斯特理工学院、BRYN MAWR COLLEGE 女校均被录取，其中两所学校还开出了一年 3 万美元以上的奖学金“厚礼”。金中的陆白洁同学最终选择了久负盛名的文理学院“七姐妹”中的 BRYN MAWR COLLEGE 女校，并获得每年 35000 美元奖学金。对于自己的“炙手可热”，她认为优势有三：较早的目标规划、丰富的班级课程及“亲历亲为”的申请准备。

### 美国交流一年闯过语言关

高一就听说学校有个美国交流项目 AYP，当时还在金陵中学普通班的陆白洁尝试着报了名。没想到通过层层选拔后脱颖而出的她，就此踏上了为期一年的“准留美生活”之旅，而正是这一年的留美生活，让她敲定了出国心。“在出国前我就通过各类留学网站调查好了美国大学申请需做的准备——托福、SAT、不错的高中成绩单、老师的推荐信、丰富的课外活动等等，所以我是带着重任去的。”陆白洁被组织分配到犹他州一个宗教家庭，全家人都是非常虔诚的摩门教教徒。文化碰撞给他们之间的交流沟通带来很大不便，而在与这家人相处的同时，繁重的学业也让陆白洁陷入了焦灼。在理科学习上较有优势的她选了两门 AP（微积分和物理），但由于语言不过关，陆白洁的文科与美国本土学生拉开了很大差距。在刚开始的几个月里，美国学生只要 20 分钟完成的英语阅读，她需要 1 个小时才能做完，而美国老师的阅读任务又比国内更重一些，所以英语课就成了她的“软肋”。于是，课间休息、等车时间、开饭之前都是见缝插针的“恶补时间”，单词卡不离手的她最终闯过了语言关。

### 高三转入学校中美班

“考完 SAT 之后我着手准备美国大学申请的事，当时面前是两条路：找中介或者 DIY（自己申请）。”

回国后，陆白洁也咨询了几家中介，发现不少咨询师都很“坑爹”，很多东西都不如自己了解的清晰，于是陆白洁就决定自己 DIY 留学申请。因为金中的中美班是面向全省高二升高三的优秀学生招生，陆白洁最后选择了在高三转入金中的中美班。学校中美班的大学课程对她来说并不繁重，除了文化课外一学期还有两门大学的英语课程（一共三学期）。在美国的生活经验让陆白洁的英语听说读写都比同班人有了优势，所以修好这些课并不难。她将更多的时间花在了大学申请上，写文书、填申请、找老师写推荐信……没有中介“操刀”的 DIY 申请过程，也让陆白洁在辛苦的同时找到了自由发挥的空间。

“一般同学的申请文书都是‘流水线’风格的自述，而我就不想拘泥于形式。”陆白洁说，她在文书中写了自己与父亲相处的成长故事，从中也挖掘了她自信、坚持、责任心等品质，希望能找到与学校精神相符的东西。“除了自己在申请大学中积累的经验外，中美班的课程也对我影响颇深。”陆白洁说，来中美班之前，能写英文长篇大论的地方就是 SAT 和托福考试，而中美班的大学课程经常要求写英文作文，充分的练习使她的写作越来越得心应手，纯英文的课堂让她又感觉像是回到了美国。

### 英语课上穿着正装去“面试”

“我们中美班的英语课很特别，背单词、练阅读、做卷子都不是‘主打’，搞辩论赛、模拟面试、英语诗歌赏析才是有趣的课程。”陆白洁回忆起高三的第一节 UCLA 大学课程，极富感染力的地理课教授 Dr. Zackey 带来的“趣味地理”一下就调动起大家的兴趣，而在接下来的 UCLA 课程中，各科老师安排的丰富课程也让大家提前走进了“美式课堂”。陆白洁记忆深刻的是所有同学都能参与的辩论课，对于第一次接触到英文辩论的同学们来说，这既是新鲜感又是挑战。在“奥巴马是不是失败了？”这个辩题中，陆白洁和队友们完美搭档，成为了这个辩题中唯一以反方观点获胜的团队。“这个辩题我们准备了一周多的时间，在前期主要是各自上网搜集大量资料，然后每天到学校后和队员汇总筛选，最后完成辩论稿。这个过程中也锻炼了我们自主学习的能力。”她告诉记者，中美班这样丰富的课程还有很多，其中让她觉得最新鲜的就是“模拟面试”。“当时教室就变成了面试厅，老师化身为面试官，我们需要穿着正装挨个进行英文面试，能不能获得自己心仪工作的‘offer’，就完全看临场发挥啦。”陆白洁说，当自己穿着正装走在马路上，走进校园时的心情其实挺忐忑的，但这样的多元化课程却让他们更早、更真切地进入“留学生”状态。

来源：扬子晚报

## 在美国义卖书法做慈善

AYP 项目交流学生甘诗琰

◎姓名：甘诗琰

◎最牛项目：经济

◎年龄：18 岁

◎爱好：钢琴、书法

◎曾获奖项：全国英语能力竞赛一等奖，全国中小学生书法大赛一等奖，江苏省首届林散之杯书法大赛少年组一等奖，美国亚利桑那州 DECA 市场销售比赛一等奖

经济学对很多高中生来说不过是政治课的部分，对南外仙林校区的甘诗琰来说却是兴趣所在。别说做生意是大人做的事，研究经济是学者的事，从高一开始，甘诗琰就开始“啃”下一本本艰涩的经济学专著，参加各类和经济相关的活动和比赛。这个被全美排名第六的卡内基梅陇大学录取的“准大学生”认为，商海弄潮要一点奇思妙想，更要有兼济天下之胸怀。

### 跟着爸妈学习“炒黄金”

经济学是个“绕人”的学科，甘诗琰爱上经济学要从高一时第一节的政治经济课说起。“当时讲的是供求关系，感觉非常奇妙，生活中那么平常的现象原来是由‘无形的手’来操纵的，感觉经济学有很多东西可以探究。”

兴趣的闸门打开，甘诗琰开始积极积累起相关知识，课本上讲得太简单就自己买书看。《经济学基础》、《经济学原理》、《货币战争》、《财富战争》……甘诗琰把这些书一本本反复研究。爸爸妈妈投资炒黄金，甘诗琰也跟着刷网页，发现什么问题第一个向书本求助。

“想学好商科，只有书本上的理论知识是远远不够的，更重要的是实践以及各个方面能力的培养。”在学校的读书节、演讲节、艺术节、外语节上都可以看到甘诗琰活跃的身影。

### 促销方案“偷师”中国奶茶

高二时，甘诗琰通过 AYP 交换生项目得到美国亚利桑那州交流一年的机会。在这一年中，甘诗琰选修



了西方经济学和市场营销学的基础课程，还参加了学校的市场营销社团，也因此得到了许多实践机会，比如市场课的一个任务就是给学校附近的一家饮品店设计促销方案。

在这个任务中，甘诗琰负责的是针对白领设计推广方案。甘诗琰先走访了住处附近的几位“白领”了解他们的生活和需求，同时也把饮品店的优势和劣势罗列了一番。“这家店优势在于注重营养，低脂同时还添加了维他命等，劣势是和周边的店相比价格有点高。”

在调研过程中，甘诗琰发现这家店用的杯子非常大，她灵机一动，首先提议将杯子换小，这就把价格降下来。针对白领们午饭都在快餐店解决的生活方式，甘诗琰又建议可以实施团体订餐“外送”服务，以节省白领时间；交够一定钱管一个月饭的“月票”制度，以留住长期客源。“我还建议可以实行买八送一的方式，其实是‘偷师’啦，这种促销方式国内奶茶店用得很多，在美国却非常少。”

### **在美国义卖书法作品**

甘诗琰的“奇思妙想”不止这一次。在美国参加州级的市场销售比赛，甘诗琰花了一个星期“啃”了一本近千页的专业书，在面试时又与众不同了一把。面试的题目是快餐店在人们越来越追求健康的背景下如何生存，5分钟准备时间提供纸笔，很多选手在纸上写思路提纲，甘诗琰却把纸做成了一张简易菜单，这份巧思再加上回答问题的流利，甘诗琰顺利拿下一等奖。

甘诗琰参加的活动很多，不过要说起最有意义的要数在美国自己组织的一次商业慈善活动。“那时候想做一场慈善活动，自己又有书法特长，所以就想将两者联系起来。我先联系了当地孤儿院的经理，她非常欣赏并支持我的方案。”不过真正实施起来却遇到了困难，“第一天摆摊根本没有人理我。”

怎么办？甘诗琰做了三件事：一是向学校申请，发动学校社团行动起来，为自己接“订单”；二是增加用书法为美国人写中文名字的业务，扩大了业务范围；三是和当地大型超市联系，请求义卖场地。结果是三条路都走通了，两个星期下来，甘诗琰将义卖的近500美元所得全部捐给了孤儿院。

### **“准大学生”心系天下**

和很多“准留学生”出国前忙着充实自己不一样是，现在的甘诗琰还真是“心怀天下”。即将离开母校，甘诗琰组织了一次校园文化（毕业）纪念品的义卖活动，自己设计服装式样、联系生产厂家，义卖所有收入也将全部捐献。同时，甘诗琰还主动联系了红山外来工子弟学校，负责教五年级一个班级一学期的英语课程。在学期结束前，甘诗琰还将和同学一起到四川灾区，给灾民们送一些慰问品。

“我希望可以在今后的学习工作中多于美国商业界和金融界人士接触，向他们介绍中国发展的情况与前景，吸引他们到中国来投资，给中美经济交流‘搭个桥’。”

来源：现代快报

## 50 分钟获美国名校全奖

AYP 项目交流学生顾亦乐



上月，美国 8 大名校江苏招生面试会上出现了这样精彩的一幕：美国罗斯-霍曼理工学院面试摊位前，一名高高瘦瘦的男孩带着厚厚一摞子获奖证书、说着一口流利的英语参加面试。一小时不到，凭着出色的发挥，这名男孩当场获得了每年 33900 美元的全额奖学金名额。据了解，每年全世界仅有 3 个人有机会获得该学院全额奖学金。而这名获得 2009 年罗斯-霍曼理工学院全额奖学金的唯一中国学生就是来自南通中学的顾亦乐同学。上周他特地来宁接受了快报记者的专访。

**记者：**听说你面试时带了一摞子证书，都有哪些？其中最自豪的成绩是什么？

**顾亦乐：**我从小到大，几乎年年获得“三好学生”，还多次获得“优秀学生干部”、“科技之星”、“才艺之星”等荣誉称号，并且在江苏省数学、物理、青少年无线电测向等比赛中获奖。这也是我当时面试能够带上 58 张证书的原因。其中，我最自豪的要数参加青少年无线电测向兴趣班了，从初中参加兴趣班开始我就经常参加比赛，前后获得了 15 个奖项。它是门将物理原理学以致用的兴趣课，我常常利用暑假上山下野，身心很愉快。另外，通过这个兴趣班，我还结交了很多志同道合的朋友。

**记者：**在你过去成长的历程中，你能够在学习和兴趣特长方面取得如此优异成绩的主要原因是什么？

**顾亦乐：**这主要归功于父母对我的引导，我的父母都是教师，他们从小就非常注重对我学习习惯、意志力的培养。记得我从幼儿园大班开始，父母就带我参加不同的兴趣班，其中，我最擅长并且坚持下来的有围棋和钢琴。其中，围棋锻炼了我的逻辑思维，钢琴培养了我的感性思维。更重要的，通过这两个兴趣使我从小学开始，就掌握了如何接触新知识，然后找到相应的学习方法。这也许是我后来上小学、中学期间，独立学习及解决问题能力比较强的原因。

**记者：**在短短四五十分钟面试时间内，你是如何征服名校并且获得宝贵的全额奖学金名额的？

**顾亦乐：**除了学习成绩和标准化考试比较优异外，更重要的是我对中美教育差异比较了解。在面试中，我用流利的英语介绍了我在高二时，作为 AYP 项目交流学生，前往美国密歇根一所中学学习的经历。其中，

我重点谈了我对中美教育差异的理解，比如我觉得美国的理工学院更适合我。因为我了解到：美国不少理工学院每节课仅有 10 余名学生，授课老师 99%都是博士，他们非常注重教学，而不是把过多的时间放在科研项目上。另外，国外大学申请换专业相对容易些等。

**记者：**你申请的是什么专业？是如何阐述你申请该专业的理由的？

**顾亦乐：**我申请的是化学工程与分子生物专业，我在申请专业时介绍我爷爷是中医，从小耳濡目染的缘故，发现中医相对其他医学有其独特的优势，但中医在帮病人看病时，往往是在经验的基础上治疗疑难杂症的。我希望能够从分子程度上研究中医学科，将中医赋予更多的科学理论根据，帮助世界上更多的人。

### 【背景链接】

罗斯-霍曼理工学院成立于 1874 年，是一所私立的四年制理工类学校，在全世界理工教育界都享有极高声誉。学院强调本科和硕士教育，在《美国新闻与世界报道》新闻周刊上的美国最佳大学排行榜中，罗斯-霍曼理工学院在本硕类学院中连续十年排行总分第一。学院的大多数工程类学科在分类排行中也独占鳌头，如机械工程、计算机工程、化学工程等专业都连年夺得单项第一。学院极为重视每一个学生的学业和就业，每年毕业生都极为抢手，是科学家和工程师的摇篮。



来源：现代快报

## 南外学生获美国名牌大学奖学金

AYP 项目交流学生吴越



2009 年，就连美国本土的许多优秀生都不容易申请到大学奖学金，在南京外国语学校，就有好几名学生拿到了。吴越和汤海韵这两名女生，分别获得每年 5.3 万美元和 4.4 万美元的美国名校全额奖学金。如果折算成人民币，她俩在美国读大学的四年里，每人获得的奖学金都超过一百万元人民币。

### “学术女生”获全奖 5.3 万美元

“我参加的活动不多，我这个人很学术。”一说话脸上就带着笑意的吴越，目前是 2009 届南外获得美国名校最高奖学金的学生。她被美国排名第 12 的华盛顿圣路易斯大学录取，每年奖学金 5.3 万美元。

吴越成绩很好，平时课间，她也是缠着老师问问题最久的一个。“有时老师都要去别的班上课了，我还在找他提问。”因为学习上很钻研，到美国交流一年，她也没闲着。“我就是用学术来写生活，没想到竟然得到全奖。”吴越用物理的概念来阐述了自己的人生计划，反映对人生的看法。

来源：现代快报

## 被美国名校录取 奖学金超百万

AYP 项目交流学生卓莹、张涔

12月20日，南京外国语学校传出喜讯，四名高三女生被美国名校提前录取。四名女生个性不同，特长不同，但都因为出色的综合素质被理想的学校选中。全优女生卓莹被美国米德尔布里学院（全美文理学院排名第五）经济学专业录取，每年获4.7万美元全额奖学金，四年下来总额超过百万元人民币；低调女孩李飘最崇拜的人是袁隆平，她选择了美国康奈尔大学农学专业；两位活泼的女生张涔和包宸将在美国最古老的女校曼荷莲文理学院再次成为校友，她们也获得了高额奖学金。现代快报记者走近这些优秀的女生，了解她们的成长故事。

### 卓莹：为理想放弃哈佛耶鲁

◎出生年月：1989年10月

◎学习成绩：SAT I 2290分，SAT II 2400分，新托福118分

◎录取学校：美国米德尔布里学院经济学专业，获每年4.7万美元全额奖学金

◎学习心得：把目标早早定好，接着分成一个个小目标，逐个完成。如果一时达不到，不要改变想法，不能放松。对自己要求高，执着非常重要。

披着长发的卓莹头上别着小夹子，一会儿就要摆弄一下刚刚买来的棒棒糖手机挂绳，这是一个爱漂亮的姑娘。记者问什么，她就答什么，很大方。

“我成绩很好，是班长。”卓莹自信地报出了自己的成绩，她不仅申请美国大学的成绩非常拔尖，而且平时在年级里也是前几名。卓莹身上有点传奇色彩，高二一年没上，直接上了高三，成绩照样很好。“当时去美国交流之前很紧张，但我觉得自己只要努力，落下来的课也能赶上，多一个经历很难得。”就这样，卓莹到了美国，成为密苏里州美国未来商业领袖比赛冠军，在一系列的理科竞赛中获得冠军。“一次参加化学竞赛，总分是60分，我拿到57分，当时教授说，十年来，冠军都只有40多分。”这样的好成绩，让她被当地大学看中，但她还是坚持回国读完高三。

卓莹回国后直接读了高三，高二一年的课程就靠课后自己一点一点补上。在选择大学时，她有些犯难了。各科分数都那么高，朋友们都劝她申请哈佛、耶鲁这样的名校，但卓莹还是坚持了自己的理想。“我



是理科生，要报文科很强的学校，也许不占优势，但我不怕。”卓莹一直没有放弃自己的文学梦想，在递交的文章中，文字打动了招生人员。“拿到通知书时，我才敢拿起学校的宣传册来看，当时真是又亲又抱的。”卓莹说，其实自己也背负了不小的压力，提前录取只能报一所学校，幸运的是这所学校也选择了她。现在她买了学院教授写的宏观经济学，正在为自己的理想打基础。

## 张涔：“倒霉蛋”成了幸运儿

◎出生年月：1990 年 7 月

◎学习成绩：SAT I 2030 分，托福 106 分

◎录取学校：美国曼荷莲文理学院心理与经济专业，获每年 3.8 万美元奖学金

◎学习心得：学与玩并不矛盾。自学能力和好奇心是最重要的，要善于总结，效率要高。

短发的张涔很活泼，甚至有点假小子的感觉。爱看球赛的她，身上带有很多美国高校欣赏的特质。

“我进南外就是扩招的，没考好。”张涔说起自己过去的经历，毫不掩饰。虽说起点不算精彩，不过到了中考时，她考了南外的第 18 名。

“我是个大咧咧的人，总是遇到倒霉事，不过也很容易化险为夷。”张涔进初一第一天就摔断了腿，在家休了一个月。高二去美国当交流学生时又没赶上飞机，到学校报名发现名字都没有。“虽然运气差，不过我能乐观面对。”

考托福和 SAT 对于想去美国留学的学生是大事，不过因为报名太困难，张涔都没考全，就是这样，她也敢于去报自己最喜欢的学校。“我想好学校应该不只看考试成绩。”就凭这一点，她勇敢地寄出了材料。

“我想学心理与经济专业，辅修艺术，我还想学建筑，还想学工业设计，电影剪辑……”有这么多想学的，张涔自己也很矛盾，也许正是如此，她才选择了能同时学很多样的文理学院。

来源：扬子晚报

## 惊叹：南京小小少女获美国两名校双学位

AYP 项目交流学生周灵

当扬子晚报记者见到周灵的时候，很难把这个小女生与“全国唯一”这样的“名头”联系在一起。2008年8月份，周灵就将去美国开始她的求学生涯，和其他的留学生不一样的是，周灵已经被美国的“布朗大学”和“罗得岛设计学院”同时录取，并且得到每年5.1万美元的奖学金。据了解，像她这样的考上这两所名校的“双学位”学生，全世界只有10个，而中国就仅有她一个人。

### 经历：美术作品获美国比赛金奖

说到周灵的学习生活，就不能不提到她参加交流生的经历。在高二那年，南外举行了去美国的交流活动，因为成绩优秀，周灵被送到大学非常多的马塞诸塞州。“当时爸爸并不同意我去，因为高三就要进行高考，高二非常重要。但我当时很想出国经历一下，就当作给自己长见识的机会。”

在美国的那一年，周灵受益匪浅。“我很小的时候就喜欢美术，但因为经济方面的原因，一直没有接受专业训练。在美国的那一年，我选修了大量的美术课程，并且经常去当地的一些美术博物馆参观。”周灵说，她很感谢美国的那一年学习生活，“美国教美术和国内并不太一样，和国内单纯的学习素描、油画不同。美国老师更要求学生在学习美术时，发挥自己的想象力。”也正是在那一年，周灵用Photoshop软件创作了一幅作品，把自己的头像做成了文艺复兴时油画的那种感觉。“我不是简单地用软件工具把我的头像切到油画上去，而是把照片的色彩、意境转变成那种复古的感觉。”这件作品后来参加当地报纸举行的绘画大赛金奖，也正是这幅作品，为她后来能申请到“双学位”增色不少。

不光在画画方面，周灵的为人处事也因为这次的交流经历而有所改进。“我一到美国，就参加了学校组织的‘演讲组’，经常到当地的学校、图书馆举行演讲。”周灵说，让她记忆最深的应该是她的第一次单独演讲。“我第一次演讲的题目是中美日常生活的差异，是在当地的一个博物馆举行的，共有30多人来听。说实在的，我当时很紧张，不过好在我准备比较充分，那次的演讲很成功，让美国人了解到了真实的中国。”后来周灵演讲越来越熟练，最多的一次，她的“听众”达到了300多人，“我很享受演讲时的感觉。”周灵说，很多学生认为交流活动是“鸡肋”，可有可无，会对学习有很大的影响，与其这样，还不如把时间用来学习。“其实交流产生的经验、见闻，对我们来说是很有帮助的，我认为比单纯的学习创造的财富大得多，人生并不是一次次简单的考试。”

## 性格：我是一个做事很有计划的人

从外表来看，周灵和其他同龄的孩子并没有什么区别：巨大的背包、另类的戒指，可爱的发型。但是当她说起她的学习的时候，她给人的感觉却是“有勇有谋”，比起其他的孩子，她要成熟得多。

“我是一个做事非常有计划的人，在上初中的时候，我每天都会为自己列一个计划表，每天做些什么、时间如何分配，并且严格按照计划表来实行。”周灵告诉记者，因为决定考南外的高中，周灵在初中的时候，学习重点主要放在英语上。“我对英语一直很有兴趣，上小学二年级的时候，妈妈就给我报了剑桥英语学习班。上了初中以后，我又学习了新概念英语，那个时候，我每天给自己定很严格的学习进度表，除了正常的上课外，我要求自己把新概念书上课文背诵下来，有的时候一篇课文背了7、8遍才背熟。”尽管刚开始的时候觉得有些苦，但是周灵却没有放弃，“既然有了目标，就要做到最后。”在她的努力下，她的英语成绩始终排在班级的一、二名左右，并且成功考取了南外。

这样的经验在参加交流生的时候，也发挥了很大的作用。“我去美国半年后，就决定今后要到美国来留学，所以当别的同学只在学习的时候，我就开始为留学做准备。我在美国的时候，就把英语 SAT 考过了，找到美国教授为我写推荐信，并且与罗得岛设计学院取得了联系，了解到了一些招生的信息。这样充分的准备，为我后来的留学申请增加了很大的把握。”

## 梦想：想做个建筑设计师

说到这次能取得“双学位”，周灵说自己很“幸运”。今年是布朗大学与罗得岛设计学院首次举行“双学位项目”。而之所以会选择“双学位”，周灵说是因为自己的“小贪心”，“我很喜欢艺术，申请出国的时候就想选择艺术学院。但是美国所有的艺术学院都不提供奖学金，如果让我独自承担学费，以我的家庭条件来说，难度很大。所以当我得知有这样一个招生项目后，立即就报名参加了。在布朗大学学工程学，在罗得岛设计学院学习设计。”

因为是“双学位”，所以报名者众多，共有 500 多来自全世界的学生报名，但真正录取的只有 10 个人，周灵是中国唯一的“幸运儿”。

说到未来，周灵的神情一下子变得严肃起来，“到目前为止，我应该说还是比较顺利的，但这些成绩并不能代表以后。上了美国的名校，并不代表我已经取得了成功。本科结束后，我还打算继续深造，今后做一个建筑设计师，为中国人设计更好、更人性化的房子。”

来源：南京晨报

## 南外女生闯进“美国外交官摇篮” 初中初显外交才能

AYP 项目交流学生——王梦璐

南外高三理科实验班的王梦璐最近有了个新称呼——“未来的女外交官”，因为她刚刚收到被誉为“美国外交官摇篮”的塔夫茨大学录取通知，每年有近 3 万美元的奖学金。该校一位老师告诉记者，初中时王梦璐就显示出外交官的才能，曾写信给出版社指出教材中有性别歧视嫌疑。

### 成长经历

#### 重新选择高二插班补文科

已经接到塔夫茨大学录取通知的王梦璐是不需要再到学校上课的，但为了打好文科基础，她在去美国交流（以家庭成员身份进入美国普通家庭）一年后，现在又重新选择到高二插班补习，准备参加学业水平测试。“我高中学的毕竟是理科，现在选择的专业是文科的国际关系，参加高二考试不为成绩为挑战自己。”王梦璐非常有自己的主见，在美国交流期间，她的英语成绩是班里的第一名。对于一个小“留学生”来说，这几乎是不可能完成的任务。

在学英语之余，她还坚持法语学习，甚至因此遭到中国和美国两家父母的反对。在国内时，她就一直自学法语，父母认为这会影响到其他学习，但她没放弃，还在南外交了很多学法语的朋友。到了美国，见学校可选修法语课，她马上报了名，但同样遭到美国父母的反对，认为她应该首先把英语学好。但王梦璐坚持了自己的想法，在付出加倍努力后，英语和法语都在班里排名第一。

#### 教材中不应有性别歧视

被塔夫茨大学录取并不容易，其他美国大学一般只需要学生写一篇申请文章就可以，这所大学却需要 5 篇。“我的一些同学就放弃了，但我坚持下来了。”王梦璐认为学校最终看中的应该是她的社会责任感，这是一个外交官必备的素质。

“上初中时我发现很多教科书中举例都喜欢用男老板和女职员、男病人和女护士、男经理和女秘书，于是写了封信给出版社请他们注意不要“性别歧视”，后来出版社给我回了信并采纳了我的提议，这段经历我写在了申请文章中。”有一次，王梦璐的外婆不慎摔伤，卧床休息时需要有人照顾。那时的王梦璐就开始帮着爸爸妈妈照顾外婆，给外婆喂饭、洗脸、读报纸。“以前都是大人照顾我们，从来没有想过去关心身边的老人，外婆的事情让我发现其实身边有很多老人需要关心和帮助，这也是每个人都应该有的社会责任感。”

## 成功经验学英语的秘诀是背书

“我妈妈是英语老师，家里还有亲戚学日语、德语、西班牙语，外语氛围特别好。”可能正是这个原因，尽管王梦璐从小成绩一直很好，包括理科成绩，但在小升初时，她还是选择了南外并学习英语，而且希望今后能从事与外语相关的工作。对于如何学好英语，她有自己的一套办法。“要背书，要经常利用零碎时间复习。”王梦璐背书背到最后，已经达到嘴比脑快的境界。而在公交车站等车和坐车时，表面上看她没什么特别，其实心里都在默念英语。

## 选择自己最感兴趣的学校

王梦璐除学习成绩突出外，她的小提琴已经通过了8级，她把自己右手的小拇指给记者看。“这个手指头就比左手的长，是够琴弦够的。”高二时，王梦璐参加了 AYP 赴美交流项目，到美国交流1年。这一年交流为她后来被“美国的外交学院”塔夫茨大学录取打下了基础。王梦璐说，在美国时她参加了很多竞赛，得了美国东南部大学模拟联合国比赛最佳竞赛文宪奖，数学竞赛三等奖……这对申请大学很有用。

王梦璐对自己的未来非常清醒。申请美国大学提前录取只允许报一所学校，塔夫茨大学成了王梦璐的唯一选择。“因为这所学校的国际关系专业很棒，我对不同的文化特别感兴趣。”王梦璐说，外交官的理想虽然不一定能实现，但自己一定会为之努力。著名的麻省理工和哈佛都在塔夫茨大学的附近，哈佛和塔夫茨的距离也就两站路而已。虽然王梦璐的各科成绩很好，托福115分（满分120分）、SAT I 2160分、SAT II 2370分，就连 ACT（与 SAT 均相当于美国高考）也考到33分（满分36分），又有在美国学习的经历，还得到美国竞赛大奖。但她没有一味去冲刺排名第一第二的学校，而是选择了自己最感兴趣的学校。



## 附录四：AYP 项目学生及家长感言集萃

给儿子：此次赴美交流，时间不可谓不长。爸爸的一个决定，儿子用 10 个月去践行，值不值？一个人的成长很大程度上取决于他的经历，这 10 个月足可以融进你的成长史中，从而影响你的人生走向，成长需要时间和经历的积淀。

—— 秦筱鲲家长

给女儿：身边几位朋友问过我为什么舍得这么小的孩子远行，我想：舍得，舍得有舍才有得，愿妈妈爸爸的‘舍’能换来你的‘得’。有时成长是需要付出相当的代价，但经历就是一种财富。女儿：走好这十个月的路！

—— 孙馨遥家长

一直以来，很多家长习惯给孩子安排好阳光大道，却斩断了他们自己选择的能力和直面成长之路的勇气，我却想让我的孩子直面自己选择的路。此行，无论弯路也好，直路也好，自己走才最重要。我相信这一年的成长经历对儿子影响深远，值得珍藏。作为家长，我会一直用爱陪着他一起经历、成长。

—— 张皓然家长

感谢 AYP 给了儿子出国交换 1 年的学习机会，在国外学习期间，他明确了自己今后发展的目标，学习能动性也由以前“为家长学”转变成“为自己学”。去年回来后，我和他爸爸都发现，他变化非常大，是个开朗、自信、热情的大小伙子了。今年，在成功申请美国大学以后，他自己一个人花了 20 多天的时间，骑自行车从成都到拉萨，作为送给自己 18 岁的成人礼。这在过去，是无法想象的事情。

感谢美国家庭，对他无微不至关怀，开始阶段，他学习跟不上，美国妈妈晚上天天陪读，在他身上花的精力，远远超过她对自己孩子的关心。儿子在一年交换学习时间里，和他们一家结下深厚感情，今年的圣诞节，他已订好机票，打算飞过去和美国家庭一起过。

感谢 AYP，给了儿子宝贵的交流机会，让他有了自己的梦想并努力去实现。

—— 钱煜晖家长

这一年我们也担心过，但事实是相当好，没有出现什么问题。美国爸妈很喜欢女儿，她也很留恋美国的家，回来时恋恋不舍，很想念美国的家庭和同学。中方、美方都蛮负责的，LC 经常拜访住家和女儿，就孩子的表现和遇到的问题反馈沟通。总体来说，我们觉得女儿人生阅历的丰富和人生经验的收获多过于学习所得，应该说是人生难得的历练。非常感谢 AYP 项目办公室在孩子求学和人生发展道路上所给予的帮

助，孩子现在能上 USC 与交流经历有很大关系。

—— 钱楚丰家长

我女儿有幸被美国维克森林大学录取了，现在已经开学 1 个月，她非常适应大学的学习生活，没有障碍，和美国同学相处很愉快！她现在和 LC 还有联系，时常参加 AYP 交流学生的聚会，这次赴美上大学，LC 还来接机，用心照顾。AYP 交换项目真的很好！

—— 周锐祥家长

“毛彦宁现就读卡内基梅陇大学，AYP 交流活动给了孩子难得的、极其珍贵的人生经历，将成为她一生的宝贵财富，感谢 AYP 项目提供的机会。

“浦苗佳完成交流后现就读加拿大滑铁卢大学，孩子现在一切都很顺利，得益于当年 AYP 项目的经历和老师们的帮助和教诲。”

“陈尽冬现在继续赴美就读私立高中 12 年级，儿子是因为参加了 AYP 项目才决定继续接受美国教育的，这两年孩子成长了很多，与住家相处融洽，学习也更自觉努力了。”

“吴克宇完成了美国堪萨斯大学的本科学习之后，现攻读德国斯图加特大学的博士，是 AYP 项目给了孩子看世界的机会，借此机会说声谢谢！”

“束晗子现就读美国普渡大学，谢谢 AYP 项目办公室和项目所有参与者，通过 AYP 项目使得孩子有了一个更广阔的空间！”

“孔哲蓝现就读纽约大学，感谢一直的关心和鼓励，经过一年交流，孩子得到了很大的成长和提高。”

“孩子很幸运，有自己选择生活的机会。回顾过去的一年，孩子长大了！我们做父母的收获了孩子成长的快乐，为他感到骄傲！”

.....

在美国的一年高中生活丰富了我的视野，增长了我的见识。第一次学习打篮球，第一次尝试戏剧，第一次参加舞会，第一次当中文老师，第一次组织国际生节日，第一次过真正意义上的万圣节、感恩节、圣诞节.....交流经历让我结交了一群可爱的美国人，让我认识了另一种价值观，更让我学会了感恩他人、感恩生活。

—— 徐企扬

这次交流经历带给了我人生最大的转折和考验，我至今都对自己在这一年内的表现感到震惊，自理生活的细心，遇到困难的冷静，面对抉择的果断，仿佛一夜之间成长许多。自主选择学校课程，与住家沟通解决矛盾，在美国校园建立自己的交流圈，尽管我也抱怨过路途的曲折，但现在，我充满了怀念。

—— 杨楚璇

在交流的这一年里，给我印象最深的，也是我特别想感谢的是我的住家。住家对我发自内心的关怀让我非常感动，也让我学会了去关心身边的人，不是表面的故作姿态，而是真真切切地站在他人的角度上体会。他们真正把我当作女儿来对待，让我融入在一个幸福、温暖的家庭里。

—— 毛彦宁

交流这一年，充满惊喜和收获，换了生活场所，换了身边的人，也换了我们的视野。我在这一年中看到了许多以前不可能看到的景色，走过很多以前肯定没有机会走过的路，认识了不少从没想过有交集的人，遇到从未料到的事。我渐渐成长，变得更独立，更了解我所生活的世界，眼界更宽，也更有担当。

—— 姜安多

交流对我的意义是重大的，这份经历让我体会了人情冷暖，学习了为人处世之道，开拓了我的眼界，丰富了我的知识，改变了我对许多事物的看法，比之前的自己变得坚强努力许多，也有了许多自己的人生感悟。这一段酸甜苦辣的历程可能会对我的一生都产生不可估量的帮助。

—— 赖星羽

我选择交流的原因很多，最主要的是我希望人生经历更丰富。人生的本来意义在于经历，我感触非常深刻，觉得比起待在国内一成不变的高中，还是去交流，去切身感受这个以后可能要待上七八年求学的国家对我来说才是真正有意义的。高中就那么一次，十六岁的时候去大洋彼岸看看美国，这件事情听起来就让人觉得魅力无穷。

—— 陈枫桥

交流这一年，我走出了自己的舒适天地，见到了没见过的事，做了没做过的事，想了没想过的事。从刚到时一个人在学校的形单影只，到离开时和同学们一一合影，从刚来住家时的陌生到离别时的泪水，都是我走出了自己的天地，付出自己的努力后收获到的无可替代的财富。

—— 秦雨菡

回望这一年的经历，我感谢自己，更感谢父母帮我做出赴美交流一年的决定。人总要有走出家门、踏上社会的那一天，而美国生活为我在身体和心灵上都做好了铺垫。出国交流培养了我的自理能力，适应了美国的生活，学会了与人沟通。通过交流，我的视野开阔了很多，心智成熟了很多，也成长了很多。如果再选择一次，我还想做交流生。

—— 殷孜然

十个月在整个人生中只是百来分之一而已，但相信对于每个交流学生来说这十个月经历的最多、最有感触。人生五味，不经历过怎知道酸甜苦辣。感谢美国住家待我如子，带我经历了如此之多，给我一个家的支柱，给我一个心灵港湾。感谢 LC 在我最需要帮助的时候给我以帮助，确保我十个月的安全。感谢同学老师对我的关心，让我十个月的学习顺利无烦恼。感谢爸爸妈妈，感谢项目组织，感谢所有给予我帮助的人。因为你们，我的生活更精彩。

—— 朱炎子

回头看看我这一年的日记和照片，我真的改变太多，这个过程中有一个人在房间里流泪的酸楚，但是最后我总是擦干眼泪，微笑着面对这个美丽的世界，因为我知道只有自强不息才能赢得赏识和赞许；这个过程中有惊喜，比如我的生日时接待家庭给了我一个大大的惊喜，比如我获得的奖项；有成长，我学会了怎么面对社会，怎么让陌生人了解我、喜欢我；我清楚的明白我已不再是一个小孩子，我学会了怎么摆正自己的位置，怎么规划自己的未来。如果你问我美国交流给了我什么，我想美国给了我太多的感动和太多的幸福，还有一个阳光的心态。

—— 房蔚



卓越基金会



英锐教育

网址：<http://www.jifeng.org/>  
地址：江苏省南京市北京西路15-2号（上海路203号）  
江苏卓越国际交流教育厅基金会803办公室  
联系人：王芳、张言梅、徐普  
电话：025-83325200-811、809、808  
邮箱：[wangfang@dipont.com](mailto:wangfang@dipont.com)