

“剑桥的孩子们系列专栏”

如何准备上大学和大学生活的体会

王渊 (原剑桥中文学校学生)

编者按：原剑桥中文学校学生，Philips Academy 和哈佛大学毕业生的王渊的此篇演讲在剑桥中国文化中心举办的 2000 年冬季系列讲座中，颇受关注。而事隔十五年的今天，大学申请之路依旧艰辛，竞争愈发激烈，而名校的招生规则却并未有多少变化。剑桥园地重登此文，将王渊的心得与体会分享与大家。王渊之后，剑桥的孩子们已有近 50 名进入哈佛大学。但人生是一个漫长的不断积累的过程，进入名校只是一个开始，而从名校毕业也只是人生路上的一个里程碑，真正的历练是在职场，而这之前的，只是长跑的热身阶段。要使我们华人子女能够继续脱颖而出进入一流大学，则需要整个华人社区的不断努力，希望更多剑桥的孩子们像王渊那样把自己的人生经历贡献给大家，提升我们孩子的整体实力，当之无愧地进入名牌大学。



原编者按：剑桥中文学校有一场颇受家长们欢迎的讲座，这就是原剑桥中文学校学生，现哈佛大学在校生王渊的演讲：如何准备上大学和大学生活的体会，王渊操着一口流利的普通话，夹带着准确生动的中国成语，将她成长及奋斗的心路历程娓娓道来，把她宝贵的经验和心得体会与大家分享。



各位老师、各位叔叔、阿姨、各位同学：

早上好！我叫王渊，是我们剑桥中文学校的毕业生，在中文学校学习期间，我受到了良好的中国文化熏陶，我十分感谢中文学校的老师们（尤其是陈国英老师，刘翔老师和陈家庚老师等）给予我的辛勤教育与培养。

我于一九八九年底来到美国，小学就读于剑桥市的 HARRINGTON SCHOOL，初中就读于剑桥市的 LONGFELLOW SCHOOL 的强化班，一九九五年考入 PHILLIPS 高中，一九九九年秋进入哈佛大学开始学习。根据我和我周围同学的亲身经历，今天我想简单地向各位汇报一下我们是如何准备上大学的，以及上了大学之后的体会。

今天我的发言分为两个部分：第一部分是谈谈如何准备上大学，在这部分里我想讲三点：第一点是上大学的基本要求；第二点是如何选择一个适合自己发展的高中，我把它叫做预准备阶段；第三点是如何努力地上好自己所选择的高中，为上大学打好基础，我把它叫做上大学的准备阶段。第二部分是谈有关大学生活的体会与感受。

下面我开始讲第一部分：

一、 如何准备上大学

1、 上大学的基本要求：

A) 优秀的学习成绩。学好学校要求的所有课程，尽可能拿到优异的学习成绩，这是一个高中生上大学的必要条件。因为学生当然应该以学业为主，但这不是充分条件。对于一般大学而言，这也许就够了，但是对于一流的名牌大学，像哈佛、耶鲁、普林斯顿和斯坦福等，这是不够的，我们有的同学 SAT 考了满分，平时成绩也是全 A，但并没有被第一志愿的大学录取。

B) 高质量的 AP 课。所谓 AP 课，就是高等的大学课程。美国提倡高中生在高中阶段就提前修大学课程。根据学生本人的能力，修得越多越好。当然修 AP 课需要取得学校的同意，前提是申请 AP 课的学生需要十分出色地完成学校所规定的基本课程。每年国家都有各门 AP 课程的统一考试，修完一门课后即可参加统考，成绩达到 4 分或 5 分时，就算通过。高中生修 AP 课时一般大学尤其是名牌大学录取学生的一个重要参考依据，因为一个高中生修了 AP 课说明他/她比其他同学更有能力去接受更高一等的教育。不少大学规定高中生所修的 AP 课，到大学后就有 CREDIT，可以免修这门课；有的大学（如哈佛）则不同，学生进了大学之后过去修得 AP 课还要重修。但不管怎样。至少在填写大学申请表时，你可以无愧在 AP 课的栏目中放上一个“PLUS（加号）”。

C) 优秀的 SAT 成绩。SAT 是美国高中学生申请上大学的统一考试，就像我们国家的高考一样。这种考试每年在全美举行四次，每州主要的城镇都设有考点。考题从各科题库中随机抽取，每次的题目都不一样。考试科目分为主要的 SAT 和单科（SUBJECT）SAT 两大类。主要的 SAT 包括英文和数学，满分为 1600 分；单科 SAT 包括物理、化学、生物、历史、英文写作和英文文学（LITERATURE）等，每门满分 800 分。除了主要的 SAT 之外，每个学生还得任考三门 SAT。按规定 SAT 考试次数不受限制，学校将按你所得的最好成绩来进行考核，但我认为考得次数多了并不好，还是一炮打红最有帮助，否则可能给人不好的印象。一般来讲申请大学的所有资料要在高中四年级那年十二月底以前寄出，因此 SAT 在这个时间之前考完就行。考试中心会按你的要求将 SAT 的成绩分别寄报到你所申请的大学。

D) 系统的社会活动。这一点是十分重要的，无论哪一所大学都很看重这一点。因为社会活可以增加人的知识、增强人的才干、净化人的思想、提高人的情操。参加社会活动可以帮助学生从自然人向社会人的过度，提高社会人的意识。从社会活动中不仅可以看出一个学生的工作能力和在某些方面的特殊才华，而且还可以反应学生的社会服务意识和社会责任感。社会活动涉及两个方面：一方面是指校内的课外活动，包括办校报、参加学生会工作，参加文娱和体育活动等；另一方面是指校外的社会服务，也就是平时我们所讲的社区服务（义工），英文叫“COMMUNITY SERVICE”，如到老人院去工作，给伤残儿童讲课等。所谓系统的社会活动就是说在选择社会活动项目时，应根据自己的爱好和特长，集中在某些方面，尽

可能地做些系统性的工作，这样便于反映你将来的发展方向，增加你申请大学的砝码。千万不可为了做社会活动而做社会活动，什么都想做，毫无目的性，结果什么也没有做，这样只能给人一个你的发展方向不明确的概念。比如你爱好音乐，爱拉小提琴，你可以利用暑假期间到音乐学院去深造，到交响乐团去实习。如果你爱好体育，擅长某一门球类和田径运动，你就应该利用夏天到体育系或专门学校在老师的指导下去锻炼。

E) 填写高质量的申请材料。认真地填写好一份内容充实高质量的申请材料是大学的最后一环，也是关键的一环。申请材料中有许多表格都要认真地、如实地一项一项地填报清楚。比如你在高中四年中修了哪些 AP 课，参加了哪些社会活动，每周花了多少时间来参加这些社会活动等。与此同时，还要取得两位老师的推荐信。这两封推荐信对你的申请当然是至关重要的。因此对这两位老师能否为你写出强有力的推荐信要有足够的把握。一般来讲找英文和数学老师为好，因为这两门课都属于最重要的课程。对于整个的申请材料来讲，最重要的一项要算是写作了 (ESSAY)。一般大学如哈佛只要求写一篇作文，而有的大学，如普林斯顿，则要求 2~3 篇。每年每个学校的作文题目都不一样，写作时文章的论点要正确、新颖，说理充分，而且语言要优美。从文章中不仅可以反映你的英文水平，更重要的是从文章中可以看出你的精神风貌、思想素质和人生观。这样的一份完整的申请材料就把你整个人活脱脱地交给了你所申请的大学，展现在大学招生委员会官员们的面前。一般高中，尤其是质量较好的高中，都设有大学申请办公室 (COLLEGE APPLICATION OFFICE)。这个办公室的老师对于每个毕业生的情况了如指掌，因为学生就是他们研究的对象，他们拥有每个学生所有的档案资料。在申请大学时，除了你自己应准备的材料之外，大学申请办公室还要为你填报你高中四年学习成绩，同时根据你的表现对你做出总的鉴定，与你个人的申请材料一起上到你所申请的大学。当然这份鉴定对你的录取起着举足轻重的作用。根据你的材料，大学申请办公室会建议你申请哪几所大学，哪一所应为第一志愿，何时该递交申请材料等。这些他们都会与学生和家长磋商。如果你属于特别优秀的学生，学校会让你提前于十月底之前上报申请材料，以满足名牌大学提前录取优秀学生的计划，这种录取工作比正常录取要提前半年左右。

以上我们谈了上大学的五个基本条件。但是我们千万不可为了上大学而硬是将自己往这五条上套，结果适得其反。一个高中生要想使自己从这几方面来满足一个大学的要求，只有通过高中四年从各个方面扎扎实实地不懈地努力，才能达到。一个人应该有一个远大的目标，而高中阶段是实现这个目标的其中一步，所以应该充分利用高中四年来不断地发展自己，完善自己，将自己培养成为一个对大学具有吸引力的人。为了使自己在高中阶段得到更好的塑造，选择一所适合自己发展的高中自然是尤为重要的。

2. 选择一所适合自己发展的高中。美国的高中很多，有公立的，有私立的，有住宿的，有走读的。规模有大的，也有小的，但这些学校水平参差不齐，质量悬殊很大。选择一所好的高中，对一个人一生的发展十分重要。记得我们高中毕业时，PHILLIPS 请回一个校友给我们做报告，这个校友也是哈佛的毕业生。他告诉我们他在哈佛大学四年所学的东西决没有 PHILLIPS 四年高中所学的东西多，在他的人生发展道路上 PHILLIPS 对他的影响也比哈佛对

他的影响大。我个人认为选择一个高质量的，适合自己发展的高中是一个学生成长的重要一步，或者说为一个学生的成长打下了良好的基础。在我们国内各省市都有自己的重点中学，家长们都想把自己的子女送到重点中学去就读，其道理亦如此。在美国一所好的高中，其师资力量雄厚，图书资料丰富，运动设备齐全，这对学生的发展无疑提供了一个良好的外界条件。比如我所就读过的 PHILLIPS 高中，是一所私立中学。那里所有的老师都具有博士或硕士学位，很多都是从 MIT 和 HARVARD 大学毕业的高才生。正因为如此，PHILLIPS 的学生想学任何 AP 课，学校都有能力开出，如物理学，学校可以从高中物理一直开到量子力学和统计物理。美国好的高中很多，就我所知在我们周围比较好的私立高中有：PHILLIPS ACADEMY（麻州）、PHILLIPS EXETER ACADEMY（新罕布什尔州）、CHOATE ROSEMARY HALL（康州）、DEERFIELD ACADEMY（麻州）、MILTON ACADEMY（麻州）和 CONCORD ACADEMY（麻州）等。比较好的公立高中有：BOSTON LATIN（波士顿）、STEYVESSIN（纽约）、BELMONT HIGH（麻州）、BROOKLINE HIGH（麻州）和 LEXINGTON HIGH（麻州）等。有这么多好的高中，如何选择一所适合自己发展的呢？那就应根据自己的特点和爱好了。比方说，你希望将来从事经济，法律，商业，管理，新闻或出版等方面的工作，你就应该选一所私立高中。因为一般而言美国私立高中是偏重文科的。例如上面我们曾经提到的麻州 PHILLIPS 高中，两百多年来为世界各国培养了许多有名的政治家、艺术家、实业和金融巨头，美国前总统布什（编者按：即老布什总统）和他的两个当州长的儿子都毕业于此，其中一个正在竞选美国总统（编者按：即小布什总统）。当然想要进这样的高中也并非是一件轻而易举的事情，要从初中，甚至小学阶段就开始努力，积累 CREDIT。

3. 努力地上好四年高中。高中四年是上大学的前一阶段，如何努力地上好自己所选择的高中，是直接为上大学打基础，为上大学做准备的。关于这一点我想就我自己和我们同学的亲身经历，谈谈具体的体会。

学生以学为主，高中生主要的任务当然是学习，要努力地学好学校所要求的各门课程。在此基础上要不断地挑战自己，充分地利用学校所有的资源和条件，尽可能多修高质量的 AP 课程，使自己不断地得以充实、丰富和提高。上高中之前我就在中文老师的教育和帮助下，利用假期修完了高中的数学和物理。进了 PHILLIPS 之后，通过了考试，我免修了初等数学和物理，一开始就与十一位高年级的同学一起修大学数学。由于有了微积分做基础，第二个学期我就开始修大学物理。到了高中第二学年，我便开始学习大学化学。其实在那之前我并没有接触过化学，所以当时爸爸妈妈非常反对，认为初中、高中的化学都没学过，没有任何基础，连分子式都不会写，怎么能直接学习大学化学？但是我还是按照自己的计划，经过三个学期的努力，修完了大学化学。在高中两年中，除了努力学好学校正常开设的课程，在数学方面我修完了微积分，线性代数和数理统计，此外还修完了大学物理，大学化学和欧洲历史等 AP 课程。现在回想起来那四年确实是一个拼搏的四年，一个艰苦奋斗的四年。现在在哈佛学习，由于有了这些课程作为基础，反而感到比当时在 PHILLIPS 时要轻松。除了学习之外，高中四年我们参加了大量的校外社区服务（COMMUNITY SERVICE）和校内课外活动（SOCIAL ACTIVITIES），其中主要包括：

A) 社区服务 COMMUNITY SERVICE: 在 PHILLIPS 的四年里, 每天下午从 2:30-5:30, 我们都坐校车到其他 TOWN 去做义工, 从未间断。义工的活动内容很多, 我们所从事的项目就有到老人院帮助老人料理生活, 到有贫困儿童的地区去协助地方社区安排组织贫困儿童的生活, 给伤残儿童讲课, 给新移民讲选举法等。整个高中四年的下午我们从没有时间顾及自己的学习。尽管有些损失, 但是我们从社会服务中学到了许多在课本上学不到的东西, 看到了许多在校园内无法看到的社会现象, 深有感触。自己亲身经历的社会大课堂对自己的教育要比老师讲的深刻得多, 因而通过社会服务, 增强了自己的社会意识和社会责任感。义工的工作十分辛苦, 在劳动中不仅将自己置身于社会, 忘掉自我, 同时也可以消除在学校用脑的疲劳, 提高了学习效率。

B) 办校报 (THE PHILLIPIAN): PHILLIPS 的校报是美国历史上最早的、也是最优秀的中学报刊, 已有 220 年历史。校报版面的大小与设计可以与 BOSTON GLOBE 媲美。每周一期, 对外售价 \$5.00。一般情况每期为 13 页左右, 每逢学校的重大事件, 如毕业典礼等, 则多达七、八十页。这么大的报刊, 从采访到排版印刷都有学生自己组织, 没有一个校工插手。正因为这样, 我所认识的前三届主编, 尽管他们的学习成绩均不太理想, 但都被哈佛等名牌大学录取了。因为他们将来都有可能被培养成为全美各类大报刊的主编。我从高一开始即成为该报的记者, 高二为主要记者, 主要的文章我都会采访、执笔。从高三开始担任该报的责任主编, 报上所刊载的文章我都需要过目, 工作的时间是每天晚上 (除周末) 8:00-11:00, 周三晚上则工作通宵, 因为周四早上要出报。

C) 辅导同学学习: PHILLIPS 每年都将学习成绩好的同学与稍差一些的同学进行搭配, 就是我们国内所讲的一帮一活动。根据学校的安排, 我每年都要辅导两名成绩差的同学学习, 其中一名是我同年级的同学, 另一名是比我低一年级的同学。一年级时我辅导的课程是数学和生物, 二年级时数学和物理, 三、四年级辅导数学和化学。原则上每周每人辅导两次共四个小时左右。辅导工作的具体任务是分别为他们将一个星期所讲的课程重复一遍, 然后回答他们所提出的问题, 纠正他们作业中的错误等。

D) 组织政治俱乐部: 相比较而言, 在文理之间我比较喜欢文科, 将来打算从事法律和经济方面的工作, 而且对政治也有些兴趣。所以我一九九七年夏天去了耶鲁大学青年政治家暑假学校, 学习了美国政府 (AMERICAN GOVERNMENT), 公共演说 (PUBLIC SPEECH) 和辩论 (DEBATE) 等课程。回校以后我与另一位同学一起组织了 PHILLIPS 青年政治家俱乐部, 并担任第一任主席。这个俱乐部每周公开活动一次。一九九八年夏天, 我去了美国国会山庄实习, 为佛罗里达的一位议员工作, 也就是所谓的 “INTERN”。

二、 大学生活的体会和感受

通过一年多大学生活的体验, 我对大学生活有两点感受: 第一点感受是大学是学生独立自由发展的天地。我和我的同学都感到大学生活和中学生活是完全不同的两个世界。高中的学习生活是在老师的安排、监护和督促下进行的。尽管某些私立学校, 像 PHILLIPS ACADEMY 的学生可以自由的选修某些课程, 但必须取得老师的同意。学校纪律严明, 出去要请假, 回来

要登记，晚上不能出门，周末得按时返回学校，上课不能迟到，男女之间的交往也不可以越雷池等等。大学就不同了，大学生活什么都靠自己，我们管它叫独立的自由发展的天地。学生可以自由地选择自己所喜欢的课程，上课时可以不去，甚至考试你可以不参加，反正通不过是你自己的事，所以美国大学生都凭自己的自觉性，凭自己的毅力和远大目标自己管理自己。我们周围有些同学，进了哈佛之后，好像有一种船到码头车到站的感觉，觉得不管学什么，反正凭哈佛这块牌子将来找一个一般工作是不成问题的。有的同学则不然，他们仍然一如既往地严格要求自己，全面发展。我个人进了哈佛之后，还是坚持做些社区服务，目前参加了哈佛亚洲太平洋评论（HARVARD ASIA PACIFIC REVIEW）杂志的编辑工作，请亚洲某些国家和地区的领导人，如南韩总统金大中、新加坡总理李光耀等谈谈他们的经济发展，以促进整个亚洲的经济繁荣。下一步准备请我们国家的领导人谈谈有关西部开发等问题。

第二点感受是美国大学教育所采用的是强化或者叫做密集式（INTENSIVE）的教学方法。今年夏天我去香港参加香港大学举办的大学生暑假社会调查，和北大以及南大的同学在交谈中发现，这一点与我们国内的大学不太一样。所谓强化式的教学就是学生所学的课程多，每堂课老师讲授的内容多，除了当堂讲授的内容外，老师都要发大量的课外阅读材料。一般除正式教科书之外，一门课下来都有多达几百页的附加讲义。每堂课结束之后，老师都要给学生留很多的课外作业，学生要花大量的课后时间来消化当堂讲授的内容，阅读课外附加材料和完成作业。我们知道，平均来讲美国中等教育的质量是不高的，而大学教育却位居世界前列，其原因是否与这种教育方式所产生的效应有关，值得讨论。



一九九三年新英格兰地区中文演讲会上捧回了高年级组第一名，低年级组第三名的奖杯

（照片前排左三为王渊）