内部资料
免费交流

中国灵魂 国际视野 Chinese Soul International View

世纪教育
Century Education

2023 年 6 月 号
第 38 期

豪迈中国人
走进世界名校

加州大学伯克利分校
UC Berkeley

密歇根大学安娜堡分校
University of Michigan

埃默里大学
Emory University

弗吉尼亚大学
University of Virginia

加州大学圣巴巴拉分校
University of California-Santa Barbara

维克森林大学
Wake Forest University

塔夫茨大学
Tufts University

拉夫堡大学
Loughborough University

麦吉尔大学
The University of McGill

悉尼大学
The University of Sydney

多伦多大学
The University of Toronto

帕森斯设计学院
Parsons School of Design

萨凡纳艺术与设计学院
SCAD

加州大学洛杉矶分校
UCLA

圣安德鲁斯大学
University of St Andrews

墨尔本大学
The University of Melbourne

圣路易斯华盛顿大学
Washington University

伯克利音乐学院
Berklee College of Music

芝加哥艺术学院
SAIC

伦敦政治经济学院
The London School of Economics and Political Science

加州大学圣地亚哥分校
UCSD

北卡罗来纳大学教堂山分校
UNC

英属哥伦比亚大学
UBC

杜伦大学
Durham University



[准印证号] 京内资准字 1522--L0078 号

毕业生专刊

卷首语



为了热爱

范胜武

我曾听到很多毕业生的故事。

有的立志要盖世界上最坚固的房子，让人们在地震中少流一些血和泪。

有的要尽毕生所学，研发抗癌药物，帮人们减少病痛、延长寿命。

有的关心偏远山区，想学成归来修建基础设施，改善人民生活。

有的喜欢土木工程，想为人们设计更加科学合理的城市环境。

有的热衷公益，将非遗文化推向市场，让妈妈回到留守儿童身边。

有的钟情航天，想通过专业技术让空间站可以很容易地飞出太阳系……

每一个毕业生都是一个闪闪发光的个体，带着内心那份纯净的热爱，从二十一世纪的校园出发，迈向世界舞台，向着理想靠近。

唯有热爱可抵岁月漫长。他们的热爱，或者来自心底的呼唤，或者来自一份深深的社会责任感。

2021 届毕业生张洋从小学一年级入读我校，他爱打游戏，在老师的包容和引导下，他从游戏中找到了未来发展的职业道路，高一就成为全球著名游戏公司的内容开发师。成功申请到剑桥大学的 2022 届毕业生王米拉，最大的爱好是“做饭”，就用这一点成功打动了大学招生官。她在学校成立了社团“今天恰什么食验室”，经常跟朋友去厨艺教室举办不同主题的活动。即将毕业的 2023 届毕业生安语涵，来到二十一世纪学校后，在世纪演说家的舞台上打开自我，在舞蹈社尽情绽放，一想到毕业要离开志同道合的舞社小伙伴就泪流满面。

这些孩子是找到了自己真正喜爱的东西。我们的校园，我们的课程就是一方热土，悄然间孕育出一棵棵独具特色的幼苗。12 年一贯制的中华传统文化课程、世纪演说家课程、电影课程、研学课程、厨艺课程、艺术审美课程、健康课程……我们从德智体美劳五个维度出发，着眼学生未来，设计了丰富多彩的课程与活动。在多彩的兴趣班、社团、社会实践活动中，孩子们发掘着自己的潜能。营造这生动活泼的校园氛围，非但没有影响学生学业，反而点燃了他们更多的激情。很多学生在这些课程和活动里，找到了自己的人生方向，并立志奋斗终生。

2018 届毕业生朱宇璇，年幼时在网络上看到汶川大地震中的惨景内心十分沉痛，当时就有了一个模糊的理想，要设计结实的、防震的房子让人们居住。看似瘦弱文静的她，最终选择了康奈尔大学的工程学院。2019 届毕业生傅俊博，曾目睹一些因无法支持高额药物费用而陷入悲惨境地的家庭，他们的遭遇对他触动很大，于是就萌生了要帮助更多人获得低成本防癌药物的想法。2021 届毕业生薛小康，是忠实的“环保卫士”，成功申请到藤校布朗大学环境研究专业。他创立校内的“根与芽”小组，多次带领社员前往中关村捡拾城市垃圾，为山西的小学生科普环保知识。他在访谈中重复最多的话是“我想要为社会做点什么”。2022 届毕业生吕函霖，因为姥爷的不幸遭遇，很早就明确了自己未来的职业方向，要研发医疗器械，降低医疗费用，让偏远地区的百姓也能得到及时救治。

这些孩子，强烈的使命感驱使他们做出了自己的选择。这份使命感饱含着他们对专业的热爱，对实现自我社会价值的渴望。在学校的世纪名人班课程、系列德育活动中，很多孩子从小就萌发了助人自助的念头。他们随着年龄的增长，公益活动的足迹遍布祖国大江南北。知名作家毕淑敏曾写道：“一个人就像是一粒种子，天生就有发芽的欲望。我们人类的精神内核中存在着一个内在需要的金字塔，分成了五个台阶。在金字塔的最高点，屹立着自我价值的体现和追求。”带着社会责任感拥抱自己的未来，二十一世纪的孩子们是一群幸福的追梦人。育

Contents

目录



国际教育之路 **P10–31**
International Education

连续两年“牛剑双星”，众多录取突破，2023 录取盘点来啦！ **P10**
快问快答，国际高中亮点解读 **P15**
优秀毕业生为你解读：成绩背后的故事 **P18**
为未来而教 **P22**
英语能力的长线规划打造 **P24**
花样社团助力名校申请：顶尖能力的孕育地 **P26**
绽放国际学术舞台，我们就是这么“硬核”！ **P28**
留学咨询中心：“一站式”留学服务全程呵护 **P30**

媒体关注 **P32–39**
Media Report

藤校、牛津年年丰收：不掐尖，没淘汰，无需课外报班，这所学校靠的是什么？ **P32**
内卷浪潮下，这群 00 后用“自律代替纪律”，录取牛津、耶鲁、布朗…… **P35**
竞争激烈的留学赛道上，这里的学生为什么从容不迫？ **P38**

优秀毕业生专访 **P40–139**
Top Graduates


最好的心态，最难的挑战，你也可以申剑桥！ **P42**

P44 CS 宝藏男孩如何摘得牛津录取？


世纪教育
Century Education
2023 年 6 月
总第 38 期


范德堡早申“翠录”如烹小鲜 **P46**

P48 英语“逆袭王”把经验分享给你！



在 21 舞动青春！下一站伯克利音乐学院！ **P50**

P52 心理学专业全美第一的殿堂，她如何成功登顶？



5. 9% 超低录取，她如何在南加大早申中“出圈”？ **P54**

P56 他手握两张“王牌”，成功收官范德堡！



从“经济学小白”到“无错 5 分”，什么是他的“永动机”？ **P58**

P60 南加首次早申，她一发击中！



迈过“十封拒信”的低谷，遇见伯克利 **P62**

P64 圆满收官申请季，看“竞赛达人”的进阶路！



领跑学术赛道，南加大公共政策学院录取！ **P66**

P68 逐梦南加大！她用专业点燃生活！



情系“纽大”，寻梦商科“神话” **P70**

P72 A-Level 班“超级学生老师”收获伦敦大学学院两枚录取！



国际路线的“插班生”，如何步入 G5 殿堂？ **P74**

P76 艺术院校大丰收，她是一个美丽的“意外”



首届“周恩来班”走出的牛津学长，在多方支持下“孵化”理想 **P78**

Contents

目录


剑桥！范德堡！她居然用“做饭”打动了招生官？ **P82**


P85 揽获 2 枚 UCL 录取，她如何圆梦英伦名校？


小“爱迪生”用钻研精神征服帝国理工 **P88**


P90 “新常春藤”录了“最暖男孩”，看他如何正能量转化……


加州大学伯克利分校录取，看她如何与老师并肩作战？ **P93**


P95 不止因牛津闪光：文理兼爱，他是被全年级“认证”的“陈老师”


10 米以下，探索更广阔的世界 **P98**


P101 藤校究竟在等待什么？


纽约大学“霸气洋总”：他的心中有座城 **P104**


P107 冰雪精灵、公司股东、纽大新星……她的青春写满传奇


化外部压力为“内驱力”，埃默里大学学姐完美蜕变 **P109**


P112 大陆唯一录取、被巴菲特邀请，她是如何做到的？


计算机专业全美 TOP 1，17 岁被腾讯锁定，加州伯克利学姐独家分享！ **P115**


P118 从21世纪飞向迪士尼,动画专业全球第一录取,她的未来比“梦工厂”还精彩！


“常春藤”学姐，贴心分享“爬藤”秘笈！ **P121**


P123 芝加哥大学录取！巨额助学金！是的，她两样都拿了！


美国公立大学 NO.1 UCLA 学长：分享是我成功的秘笈 **P125**

世纪教育
Century Education

2023 年 6 月
总第 38 期


全球最牛的社科专业，她如何一举拿下？ **P127**


伦敦大学学院学姐：做个心中有光的人 **P129**


沉稳笃实，他以超凡实力获得牛津青睐 **P131**


钓鱼如何帮他步入世界名校！ **P133**


放弃牛津，选择康奈尔，
她成为众多世界名校争夺的顶尖人才 **P135**


为苗寨种下希望的她，
收到世界顶级商学院 10 万美金邀请……**P135**

六年（2018--2023）
世界名校录取汇总 **P140-146**

编印单位：北京市二十一世纪国际学校
发送对象：本校教职工
印刷单位：北京朝阳印刷厂有限责任公司
印刷日期：2023 年 06 月 25 日
印刷：500 本

主编：范胜武
副主编：郭利军
编委：喻淑双　李家军　马伟勋
　　秦元升　李志鹏
责编：陈娟娟　张　娜　刘晓濛
美编：顾慧娟
摄影：郭　明　朱吟之

投稿

地址：北京市海淀区恩济西街 46 号
　　行政楼 314
邮编：100142
邮箱：21shijijiaoyu@sina.com
电话：88115050-8075

北京市二十一世纪国际学校
Beijing 21st Century International School



本刊收录了2023届及往届42位优秀毕业生（照片以本刊文章编排前后为顺序）。

与有趣灵魂对话，向卓越品格看齐。他们的经验为你避开激流险滩；他们的成功为你点亮前进明灯；他们是你通往世界名校的阶梯。心怀家国，圆梦世界名校，下一位优秀学长就是你！





































世纪榜样
心灵的灯塔
优秀的方向























































三年前，我校一位毕业生曾在毕业典礼那天发了一句话到朋友圈——“教育是最好的礼物”，以此感谢自己的老师和家长。

相信每一位为孩子选择国际教育，并为此呕心沥血、不断探求的家长朋友们会认同这句话。好的教育也一定应该是适合孩子的教育，就像申请季选择大学，一定会考虑“匹配度”，一定会提前做好长线规划。

规划很重要。国际教育之路上，时间是我们最大的“敌人”，规划得当，我们就能“化敌为友”。在《国际教育之路》栏目中，你将跟随我们复盘真实的学生经历，对语言学习、竞赛活动、大学申请等关键点的规划有所了解。

匹配度也很重要。每个孩子都是独特的发光体，他们如何发挥自己的价值在很大程度上也取决于他们是否身处合适的位置。因此，了解一个学校的教育理念、教学管理、出口成绩非常重要。在《国际教育之路》中，你将全面了解二十一世纪国际学校近年来的毕业生成绩、高中部的教育教学特点、毕业生眼中的母校，以及近年来媒体对学校的观察和报道。

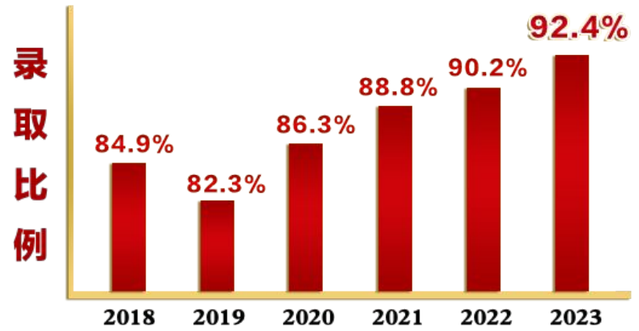
对于正奔跑在国际教育之路上的孩子们、家长们，我们也希望本期毕业生专刊是送给你们最好的礼物，或许你们能捕捉到一些有价值的信息，或许你们会被一位毕业生的梦想激励，希望我们能产生共鸣。

连续两年“牛剑双星”，众多录取突破，2023 录取盘点来啦！

2023 录取帷幕徐徐落下，截至 6 月 6 日，我校 2023 届高中毕业生共收获世界名校录取 1146 份，众多世界前 50、美国前 50、英国前 10 名校向我校毕业生抛来橄榄枝，包括：牛津大学、剑桥大学、帝国理工学院、伦敦大学学院、伦敦政治经济学院、美国范德堡大学、圣路易斯华盛顿大学、华盛顿大学西雅图分校、加州大学伯克利分校、加州大学洛杉分校、南加州大学、北卡罗莱纳大学教堂山分校、密西根大学安娜堡分校、纽约大学、加拿大多伦多大学、麦吉尔大学、西蒙菲莎大学、澳大利亚墨尔本大学、悉尼大学等。

U.S.News 世界前 30 大学录取：100 份
U.S.News 世界前 50 大学录取：186 份
U.S.News 美国前 30 大学录取：39 份
U.S.News 美国前 50 大学录取：300 份
TIMES 英国前 10 大学录取：132 份

根据 U.S.News、QS、TIMES 界构排名，近六年，我校高中业生获得世界前 50、美国前 50、英国前 10 顶级名校录取的学生人数比例稳中攀升，分别为：



连续两年“牛剑双星”

今年，我校一共有七名 2023 届高三学生获得了英国牛津大学和剑桥大学的面试邀请，最终，初一入读我校的李勋浩同学获得牛津大学（信息工程专业）录取一枚，张简之同学获得剑桥大学（自然科学专业物理方向）录取一枚，我校连续两年（2022-2023）摘取“牛剑双星”！近六年，我校收获 6 枚牛津大学录取，2 枚剑桥大学录取！

据相关报道，今年，牛津大学在北京地区录取 25 人左右，剑桥大学今年在北京地区录取 24 人左右。牛剑双星录取含金量极高。

我校几年前就组建了“牛剑”辅导班。辅导班为志在申请牛津、剑桥大学的同学提供精准笔试、面试辅导以及集训，助力学生勇攀高峰。获得牛津大学录取的李勋浩

International Education

世纪教育
Century Education
06/2023



说：“我特别要感谢老师们帮助我顺利通过牛津大学笔试，多位老师一起帮我模拟面试”；获得剑桥大学录取的张简之说：“在准备剑桥笔试的冲刺阶段，老师帮我查漏补缺，夯实了基础。后来，老师为我“组团模拟面试”，帮助我调整状态，积极应对面试，最终收获了剑桥这枚宝贵的录取。”

美国早申拔得头筹

早申的关键在于时间，意味着申请者需要提前完成标化和申请材料的准备，因此，早申的本质是优秀选手之间的竞争。2023 届多名同学在早申阶段顺利“下车”，体现了卓越的学术能力和规划能力。申请指导老师说：“对于所有学生，我们的留学申请课都会提前半年上，包括留学目的国介绍、申请专业介绍、文书写作，我们会给学生讲方法论，然后着手准备。对同学们来说，整个申请流程和时间节点是非常清楚的，并且我们建议学生在能力范围之内去提前规划，去做材料的准备。”

范德堡大学（U.S.News 美国排名 13）早申阶段录取我校学生 2 人。南加大首开早申，且是无绑定（EA）申请，强手云集，我校 2023 届毕业生宋嘉宁、戴乐萱脱颖而出，各收获一枚含金量极高的早申录取。其中，戴乐萱还获得 Deans Scholarship 奖学金。

批量录取优势明显

历史录取和往届毕业生在大学的表现也会在一定程度上影响大学“续招”。我校历届毕业生在世界名校中展示出过硬学术基础和持续的学习能力，学长们的卓越表现成为了母校优质教育的代言，为二十一世纪国际学校应届毕业生申请树立了“金字招牌”。

今年，我校毕业生在多所世界名校录取中获得突破，多所世界名校批量录取趋势继续。

范德堡大学（U.S.News 美国第 13）今年录取 5 人；据 SAT 考试网报道，我校在常规阶段收获的范德堡录取数位居中国大陆学校（含公立国际部）首位。近六年（2018-2023），范德堡大学共录取我校毕业生 11 人，在我校每年录取人数呈递增趋势。

纽约大学（U.S.News 美国第 25）录取 13 人

南加州大学（U.S.News 美国第 25）录取 6 人

北卡罗莱纳大学教堂山分校（U.S.News 美国第 29）录取 6 人

加州大学圣巴巴拉分校（U.S.News 美国第 32）录取 24 人

加州大学欧文分校（U.S.News 美国第 34）录取 28 人

华盛顿大学西雅图分校（U.S.News 世界第 6）录取 31 人

.....







英国 G5 大满贯，前 10 优势保持

2023 届毕业生揽括了所有英国 G5 超级精英校录取，其中：

牛津大学 录取人数：1
TIMES 世界排名第 1

剑桥大学 录取人数：1
QS 世界排名第 2

伦敦政治经济学院 录取人数：1
TIMES 英国排名第 4

帝国理工学院 录取人数：4
QS 世界排名第 6

伦敦大学学院 录取人数：19
QS 世界排名第 8

英国前 10 录取优势保持，多所学校录取继续保持批量趋势：

圣安德鲁斯大学 录取人数：11
TIMES 英国排名 2

帝国理工学院 录取人数：4
G5 超级精英校，QS 世界排名 6

剑桥大学 录取人数：1
G5 超级精英校，QS 世界排名 8

伦敦大学学院 录取人数：19
TIMES 英国排名第 4

杜伦大学 录取人数：37
TIMES 英国排名 6

巴斯大学 录取人数：3
TIMES 英国排名 8

华威大学 录取人数：21
TIMES 英国排名 9

爱丁堡大学 录取人数：33
TIMES 英国排名 10

文理、艺术录取全面开花

美国的文理学院“小而精”，提供优质的本科教育，在 Niche 最新发布的《2023 最难申请的美国大学》榜单中，前 30 位中有 11 所是文理学院，录取严苛可想而知。

近年来，我校毕业生在文理学院录取上也取得了不少突破，每年都有学生收获 TOP30 文理学院录取。今年：

格林内尔学院 录取人数：1
U.S.News 美国文理学院第 15

里士满大学 录取人数：1
U.S.News 美国文理学院第 18



贝茨学院 录取人数：1
U.S.News 美国文理学院第 25

科罗拉多学院 录取人数：3
U.S.News 美国文理学院第 27

另外，顶尖传媒学院爱默生学院录取 5 人。

近年，艺术特长突出的同学也收获了属于自己的舞台，2023 届毕业生收获了众多世界顶级艺术院校录取，并获得丰厚奖学金。

加州艺术学院 录取人数：2
芝加哥艺术学院 录取人数：3
马里兰艺术设计学院 录取人数：1
纽约视觉艺术学院 录取人数：2
萨凡纳艺术与设计学院 录取人数：2
普瑞特艺术设计学院 录取人数：2
瑞林艺术设计学院 录取人数：2
伯克利音乐学院 录取人数：1
……

问鼎世界顶级专业

进入二十一世纪高中的第一天，学部就为每位学生建立了个人档案，通过留学服务中心持续推进高中生职业生涯规划指导课程；同学们在参与丰富的社团活动、各类国际竞赛活动的过程中，逐渐挖掘出自己真正的兴趣点和能力优势，摸索出了适合自己的发展道路和专业规划。

2023 届毕业生全面发展，出口多元，录取专业领域多达 35+，涵盖生物医学工程、生物化学工程，金融、市场管理、经济学、会计、统计、数学、自然科学、计算机、土木工程、材料工程、数据科学、环境科学、机械工程、药学、化学、物理、性别研究、历史、生物、电影、体育管理、社会学、动画、插画、新闻传媒、艺术、语言、教育、心理学 ……

在理工类专业领域，我校毕业生继续保持优势，获得多个顶级专业录取：

张简之同学获得剑桥大学 自然科学专业（英国专业排名第 1）。

李勋浩同学获得牛津大学信息工程专业录取，同时获得美国圣路易斯华盛顿大学计算机专业录取；

……

同时，2023 届毕业生也收获了社会学科领域多个顶级专业录取：

宋嘉宁 南加州大学传媒专业（QS 世界专业排名第 2）录取，

丁济媛 加州大学伯克利分校心理学专业（与斯坦福大学并列全美第 1）录取，加州大学洛杉矶分校心理学专业（与哈佛大学等并列全美第 3）录取。

吴伟豪 南加州大学公共政策专业（与斯坦福大学专业并列排名第 3）录取

……

国际教育体系 托举学子名校梦

- 助力学子圆梦世界名校的背后，是成熟的国际教育体系。
- 高效国际化课程体系打造学术硬核实力
- AP、A-Level 两大课程项目连创佳绩
- 培养英语核心素养，助力标化成绩再创新高
- 一站式个性化留学服务精准锁定世界名校
- 高层次国际竞赛平台提升申请实力

世界那么大，我们从这里出发，祝贺 2023 届毕业生！期待更多世纪学子从二十一世纪校园起飞，圆梦世界名校！育

责编 | 陈娟娟

快问快答，国际高中亮点解读

如何帮学生打造申请实力？如何助力学子圆梦世界名校？如何引导学生正确化解申请压力？……我们梳理了近几年学生、家长比较关注的问题，进行深入解读，欢迎大家阅读。

Q1 高中近年来的录取成绩如何？

高中近 6 年录取成绩节节攀升，学子纷纷梦圆顶尖世界名校。根据 U.S.News、QS、TIMES 等权威机构排名，2018 年、2019 年、2020 年、2021 年、2022 年、2023 年，毕业生进入世界前 50、美国前 50、英国前 10 的大学比例分别是 84.9%、82.3%、86.3%、88.8%、90.2%、92.4%。

毕业生屡次收获牛津大学（6 年 6 枚）、剑桥大学、康奈尔大学（藤校）、达特茅斯学院（藤校）、布朗大学（藤校）、耶鲁大学（藤校）Yale-NUS 校区、芝加哥大学、西北大学、范德堡大学、圣路易斯华盛顿大学、加州大学伯克利分校、加州大学洛杉矶分校、埃默里大学、南加州大学、帝国理工学院、伦敦大学学院、伦敦政治经济学院、维克森林大学、华盛顿大学、密西根大学安娜堡分校、纽约大学等世界顶级名校录取。



Q2 AP 课程、A-Level 课程怎么选择？

高中开设了 AP、A-level 两大极具竞争力的国际课程。

我校会举行课程选择专题说明会，由资深教师解读课程特色，帮学生根据自身特点配置科学的课程，增强学生申请的竞争力。授课过程中，老师们会精心打造适合中国学生学习的学案和适合不同层级学生理解的校本资源，让国际课程真正能够顺畅衔接。

AP 课程为美国大学理事会提供的美国大

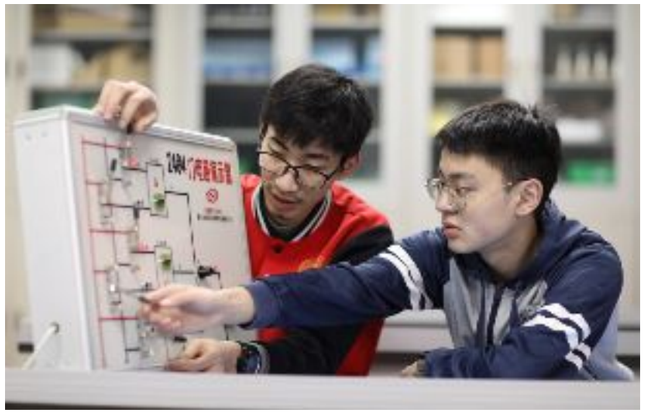
International Education

世纪教育
Century Education
06/2023

学先修课程。作为美国大学理事会授权学校，我校 AP 教师全部为美国大学理事会注册授权教师，不少教师具备博士学位。高中生可以选修这些课程，在完成课业后参加 AP 考试，得到一定成绩后可以获得大学学分。我校学生参加全球 AP 统考，通过率连续 7 年远高于全国、全球水平。截至 2021 年，高中学生共有 294 名获得“AP 学者”，168 名获得“AP 荣誉学者”，268 名获得“AP 杰出学者”称号。此外，高中部还引进了 AP Capstone(AP 顶石课程)，这是难度最高的 AP 课程，学习这个课程，会极大地提高 GPA 含金量。

A-Level 课程为英国高中课程体系，被称为英国的金牌教育方式。A-Level 课程证书被几乎所有英语授课的大学作为招收新生的入学标准。经英国剑桥 CAIE A-Level 中心评估，我校被授予开设 A-Level 课程及考试资质，目前是全国 A-Level 考点，教学成绩斐然，2019 届、2022 届 A-Level 班创下 100% 进入英国前 10 位名校的佳绩。

AP、A-Level 两大课程教学实力、打造能力都很强，例如 2021 年，陈哲远、冯润泽两位同学都被牛津大学（TIMES 世界排名第 1）物理专业录取，他们分别来自 AP、A-Level 两大课程。



陈哲远（右）与冯润泽（左）讨论物理

此外，高中开设了 STEAM 课程，培养学生跨学科创新思维、创造能力以及团队合作能力；国际竞赛辅导课程，助力学生参加国际高端学术竞赛，获取优异成绩，加大申请砝码；社会实践课程，开展丰富的校内社团活动和校外社会实践，提升学生综合素养。

Q3 高中如何打造学生优异的语言标化成绩？

高中开设了多层次、跨梯度的英语课程，其中基础英语课程包括：基础英语、原著阅读、外教阅读、外教英语听说、外教英语写作、英语辩论；标化培训课程包括：托福、雅思、SAT、ACT。

凭借突出的研究实力，由高中部校长主持的 PEBL(Project Experience Based Learning) 科研项目获北京市教育科学规划领导小组批准，被评选为北京市级项目。

近两年，有很多毕业生创下标化成绩新高：托福 119 分（满分 120），雅思 7.5 分（满分 9 分），SAT1560 分（满分 1600），ACT35 分（满分 36）。高中部有班级在申请截止时，托福成绩达到 100% 100 分 +（满分 120），平均分 105+，单项阅读和听力平均分达到 28+（满分 30）。

Q4 高中为学生参加国际竞赛提供了哪些有力支持？

不同辅导类别满足学生个性化需求：

竞赛辅导类别覆盖面广，涉及科学、数学类、传媒类、经济类、工程类等，能够满足不同学生的需求，让学生发挥自己所长，提升名校申请的竞争力。确定参赛项目后，高中部会举办竞赛宣讲会，老师对竞赛做详细介绍，学生根据兴趣、能力，自愿报名参加。

骨干教师全程指导：

学部安排博士、博士后等骨干教师负责竞赛项目，制定详细的辅导方案，安排系统的教学辅导，辅导周期从一个月到一个季度不等。辅导老师每周安排固定授课时间，经常抽出业余时间，对学生进行 1 对 1 辅导。竞赛结束后，学部进行总结，收集参赛学生的反馈，制定下次参赛计划。

硬核竞赛成绩为申请大学增添砝码。

Q5 高中师资队伍水平如何？

外籍教师、海归教师、中方教师构成我校师资的“三驾马车”。外教全部拥有国家外专局认可的教学资质，具备丰富的国内外教学经验，通过严格的面试选拔和背景调查，方可任教。海归教师毕业于国外名牌大学，具有良好的学术素养，熟悉东西方文化。中方教师毕业于国内顶尖名校，具有扎实的学术功底和良好的英语水平。三种不同教育背景的教师对国内外的课堂教学、东西方文化各有其长，优势互补。

Q6 高中如何保障学生申请到理想的世界名校？

为了让学生在学习、考试、申请中都取得最好的成绩，学校构建了完善的服务体系：年级组统筹课程教学，全面保障学生的学习效率、考试成绩和名校申请成功率；语言中心根据世界名校对学生语言的要求，制定长线和阶段性培训规划，有效提升学生英语水平；留学服务中心为学生提供“一站式”留学服务，针对高中不同阶段和特点，帮助学生开展不同的学习和申请规划，助力他们精准锁定世界名校。

Q7 留学服务中心会为学生提供什么专业指导？

这里的教师包含多元化才能和专业背景，对于美国、英国等国际权威课程有深入研究。全体教师均有教师或辅导专业资格，有长期的咨询经验，案例及资源丰富，为学生提供个性化留学服务。

他们会：

提前规划，带领学生与时间赛跑；

量身定制，在文书写作中挖掘每一位学生的亮点；

走进学生内心，点燃学生发展的驱动力；

精准定位、精准择校，帮助学生圆梦名校；

反复打磨、全面出击，寻找学生与申请学校的最佳匹配方式

……





Q8 高中如何给学生做心理疏导？

学校十分重视学生的心理健康，高中聘请两名专业心理教师，开设 AP 心理课，为学生教授专业课程、准备 AP 考试。此外还对全体学生展开心理咨询，利用专业心理量表为学生进行普测，在日常学习生活中，为有需求的学生提供一对一辅导。

Q9 今年录取成绩有哪些亮点？

截至目前，2023 年届毕业生共收到 1146 份世界名校 offer。世界前 30 录取 100 份，世界前 50 录取 186 份，美国前 30 录取 39 份，美国前 50 录取 300 份，英国前 10 录取 132 份。育

责编 | 刘晓濛

International Education
世纪教育
Century Education
06/2023

优秀毕业生为你解读：成绩背后的故事

2018—2023 连续六年，世界名校批量录取我校优秀毕业生已经形成态势，一届届毕业生乘风破浪，在留学赛道中创造奇迹，收获牛津大学、剑桥大学、康奈尔大学（藤校）、达特茅斯学院（藤校）、布朗大学（藤校）、耶鲁大学（藤校）Yale-NUS 校区、芝加哥大学、西北大学、范德堡大学、圣路易斯华盛顿大学、加州大学伯克利分校、加州大学洛杉矶分校、埃默里大学、南加州大学、帝国理工学院、伦敦大学学院、伦敦政治经济学院、维克森林大学、华盛顿大学、密西根大学安娜堡分校、纽约大学等世界顶级名校录取。

他们眼中的二十一世纪是怎样的？作为“过来人”，他们有哪些留学申请经验？他们的分享也许能给你一些启发。

氛围好、考评灵活、课程多元

朱宇璇（2018 届毕业生）

仅用四年获得康奈尔大学学士、硕士学位

“虽然我们的校园环境没有那么大，但我一来就感觉这里的教学氛围比较浓厚。老师会关注每一位学生，而学生也都比较勤勉、踏实，师生关系、同学关系都很融洽。这氛围与我本身的气质十分契合，所以我毅然决然地留了下来。”

陈哲远（2021 届毕业生）

通过学习 AP 课程
以优异成绩获得牛津大学录取

“从我自己的经验来看，用 AP 成绩申请英国也是完全可以的，只要认真准备、合理规划，一样也能申到诸如牛津这类顶级名校。”

李勋浩（2023 届毕业生）

牛津大学录取

“最早是在学校高中 CS 的课上，觉得学起来比较快，比较有意思。然后计算机刘亦柠老师发现我有些天赋，就会推荐我去打一些比赛。然后慢慢就对计算机产生了热爱。”

冯润泽（2021 届毕业生）

以优异成绩获得牛津大学录取

“从普通中学的义务教育物理直接到国际高中 A-level 物理课堂，打个比喻，就是从步行到坐飞机这样的飞跃。而来到二十一世纪国际学校高中学习 A-Level 课程，为热爱物理的我打开了一片新天地。A-level 物理是个有意思的体系，面铺得非常广，同时也要求学生发挥探究精神，深入每个领域的每个问题。”

杨紫煜（2021 届毕业生）

埃默里大学（新常春藤）录取

“学校的过程性评价考核体系把我塑造成了一个内心有力量感的人，我学会了如何在课堂里表达自己。在传统教育体系里，期中期末的考试一次就决定了学生的成绩，所以平时大家可以待在自己的‘舒适区’，不用‘逼’自己站起来。可是，过程性评价体系更注重学生平时的学习习惯、综合能力。如果我不大胆地回答问题，就拿不到很高的分数。我常常在内心给自己加油：反正说错也没人说我，豁出去吧！到后来，我成了班里回答问题最踊跃的同学之一。”

我的老师：专业强，亦师又亦友

管延霖（2021 届毕业生）

美国加州大学洛杉矶分校录取

“我的托福写作能从 20 分提到 29 分，和老师的面批有很大关系，老师一字一句删减修改，将我自以为很棒的文章改得面目全非，我才真正知道自己的问题到底出在哪里。”

王米拉（2022 届毕业生）

剑桥大学、范德堡大学录取

“从小到大，我几乎没有上过学科类的辅导班，所有的成绩，托福、AP 全是跟着学校老师慢慢学下来、考出来的。我觉得咱们学校老师对于学生学业的关怀、他们的敬业程度，让我在高中省下了非常多的时间和精力。”

张嘉颐（2022 届毕业生）

加州大学伯克利分校录取

“我原来数学比较弱，老师总是有办法让我搞懂每一道题，在她的不断指点下，我在数学方面开窍了，AP 微积分最终考到了 5 分。在各种碎片化时间，老王会找我们聊天，给我们春风化雨般的心灵陪伴，和直指未来的人生观引导。从 2020 年 8 月开始，我几乎每月都要考一次托福。英语老师陪着我们练习、备考，每晚都坚持到九、十点。每次去考场前我都会给史老师打电话，她对我总是那么充满信心，为我加油打气。如果考得不好，我出考场就会给她打电话大哭一场。如果考得好也会第一时间跟她分享喜悦。那种感觉更像是家人。”

从申请到面试 – 全方位助力

傅俊博（2019 届毕业生）

牛津大学、加州大学伯克利分校录取

“我的标化考试及申请完全是在校内老师的帮助下完成的。为了更好地应对牛津大学的面试，老师们为我做了为期一个月的面试前辅导准备。在申请学校的过程中，科任老师和留学服务中心的老师，以及外教老师们都给予了我很多指导与帮助。所以，相信老师，相信自己的能力，相信自己长时间以来的努力与付出，保持冷静与淡定，同学们就一定能实现自己的梦想。”

王茗艳（2020 届毕业生）

芝加哥大学录取，本硕连读
获得巨额助学金资助，第一年助学金高达 76717 美元，本科阶段每年都会给予助学金

“从高一入读二十一世纪国际学校，我就向往通过自己的努力进入世界最顶尖的大学，接受最优质的高等教育，学校帮助我确定申请方向，为我规避了有可能出现的风险。一路走来，我从未找过校外留学机构，没有为申请付出高额的费用，整个申请完全是我在学校留学服务中心的指导下，各位老师和同学的帮助下独立完成的。拿到梦校芝加哥大学的 offer，我想说：命运掌握在自己手中，配合学校，相信老师，一定能收获与自己能力和付出相匹配的录取。”

靳京（2019 届毕业生）

康奈尔大学（美国常春藤大学）录取

“我是在大一快结束时申请转学到康奈尔大学。没想到，高中时申请大学的主文书还能继续发挥作用，我加了一些大学活动，证明自己的相关素养和能力，成功转学到康奈尔攻读传媒专业。”

International Education
世纪教育
Century Education
06/2023

张简之（2023 届毕业生）

英国剑桥大学、帝国理工学院录取

“面试培训，整个物理组的老师出动，轮班模拟面试。外教老师、吕润卿老师、申请老师都花了很大的心思。包括 NSAA 竞赛培训时，唐艳坤老师也花了很大的力气”。

聚焦个性，社团活动发掘潜能

曹雅涵（2018 届毕业生）

美国南卫里工会大学考克斯商学院录取（10 万美金奖学金）

“高中考入二十一世纪国际学校后，老师们的思想很 open，鼓励我们全面发展，在老师的鼓励下我创建了二十一世纪锦绣传说社团。虽然当时我做这件事完全出于对蜡染的热爱和公益之心，但其实创建社团的经历在我的留学申请中起到了关键性的作用。”

王子桐（2018 届毕业生）

南加州大学录取

“在活动方面，老师们给了我很多帮助和展示的机会。高一入学时，我作为小记者负责军训期间的报道，从那时起我发现了自己在宣传方面的兴趣和特长。后来，在老师的支持下，我加入了学生会宣传部，在一次次的采访、报道、活动策划中快速成长，逐渐成长为学校的名记者，也逐渐确立了想要在传媒专业方面深造的想法。在学校的报道经历也为我申请大学起到了增光添彩的作用。”

王辰宇（2018 届毕业生）

毕业于加州大学伯克利分校，现任宾夕法尼亚大学研究员

“高一暑假学习美方课程时，有一个关于‘难民危机’的课题让我印象深刻。战争让这些人家破人亡、流离失所，让他们的心灵受到了巨大创伤。正因如此，我想帮助他们。我加入了学校的心理社团，在实践中学习了更多心理学知识，最终也在申请时选择了心理学这个专业”。

倪杉（2020 届毕业生）

伦敦政治经济学院（G5 超级精英校）录取

“五年校辩论队的经历磨砺了我的逻辑分析能力，让我对事物能有多角度和相对成熟的思考方式，并能清晰地表达自己的观点。我了解到社会动态，对社会学科有了更深的思考，潜移默化地提升了我对社会学科的兴趣，这些经历对我学习国际关系至关重要。”

丁济媛（2023 届毕业生）

加州大学伯克利分校录取

“因为热爱，我加入了 Funplorer 寻见心理社，在高三时成为了社长。我带着社员们开展讲座、研讨会、调研，围绕主题进行访谈。还制作过中英文的心理知识手册，向全国 30 多所高中发放。夏鑫老师和李雪老师在专业上给予了我很多帮助，最终我也选择了心理学这个专业，想用专业知识去治愈更多人。”

支持探索，舞台给予价值

乐嘉怡（2020 届毕业生）

达特茅斯学院（美国常春藤大学）录取

“我在二十一世纪国际学校度过了六年美好时光，初中的《世纪演说家》课程，包括后面一系列年级、校级演讲活动让我受益匪浅。学校持续性的活动让我找到了自信，并且让我意识到我是一个非常适合、非常享受公众演讲的人。学校提供的课程和平台也让我从之前一个默默无闻的女孩，逐渐找到了自己的价值。”

高启翔（2022 届毕业生）

弗吉尼亚大学录取

“印象比较深的是，戏剧节上我与同学们一起表演的大戏，还有在跨年晚会中参与的扇子舞表演，都很好玩。走上舞台之前比较拘谨，但是表演完以后却很开心，认识到原来我也可以有这么多姿多彩的一面，我也可以不断接受新鲜事物，做好自己原来连想都不敢想的事，这让我的思想更开放了。”

童钰洁（2021 届毕业生）

加州大学伯克利分校录取

“戏剧、演说、辩论、曲艺、公益 ..... 作为校园的活动达人，六年来，二十一世纪赋予我的更多的是一些‘软实力’的提升。包括如何和自己相处，如何跟别人相处等等人际交往上的能力。这些能力都会印刻在我的个性当中，受益一生。”

安语涵（2023 届毕业生）

伯克利音乐学院（世界顶级音乐学院）录取

“小学的时候没有机会，也没有舞台让我展示自己。来到二十一世纪后，总是有很多活动。当我真正地迈出第一步后，就变得没那么可怕了。第一次世纪演说家之后，我加入了舞蹈社，在初三的时候我竞选了自管院院长，高中又从学姐手中接过了舞蹈社团。正是这些经历吧，让我变得自信。”

是战友，是朋友

惠俊皓（2020 届毕业生）

美国范德堡大学录取

“到了高中，我发现了科学艺术社团，认识了志同道合的同学，感觉找到了属于自己的世界。 老师们对社团活动给予了大力支持，如果没有老师们的帮助，科学艺术社发展不到今天的样子，我也不会收获这么多。”

于霄雯（2021 届毕业生）

美国加州大学伯克利分校录取

“以前我们都是自己好好学习就行了，大家也不会去主动交朋友，来到二十一世纪学校，居然有同学主动过来找我做朋友。合作学习、项目研究、课堂演讲、分享汇报等方式教会我如何去跟别人正确的合作，也让我拥有了很多良师益友。”

于艺童（2023 届毕业生）

南加州大学录取

“我的性格比较内向，但是在学校，结识了和我一样热爱唱歌，志同道合的伙伴。在高中，我们还组建了自己的乐队，让我感受到了友谊的珍贵。”

International Education
世纪教育
Century Education
06/2023

为未来而教

——国际高中部课程体系解读

课程是育人的基石。作为一所培育具有中国灵魂、国际视野和跨文化交流能力的国际学校，国际高中部的课程设置既要满足学生升学的需求，更要帮助他们适应未来的大学学习，为终生发展奠基。

作为海淀区最早一批国际学校，经过十多年国际教育的探索，我们积累了丰富的教学教研经验，形成了完善的、科学的、具有特色的国际课程体系。

开设课程及科目

多层次、跨梯度的英语课程

基础英语课程包括：基础英语、原著阅读、外教阅读、外教英语听说、外教英语写作、英语辩论；标化培训课程包括：托福、雅思、SAT、ACT。

课研实力突出，由高中部校长主持的PEBL(Project Experience Based Learning)科研项目被评选为北京市级项目。

AP、A-level两大极具竞争力的国际课程并驾齐驱

二十一世纪是首批引进AP课程的学校之一，学校开设了20门左右AP课程供学生选择，AP是大学先修课程，我们有一个理念就是要把这种国际课程落地，本土化。老师们会给同学们精心打造适合中国学生学习的学案和适合不同层级同学理解的校本资源，让国际课程真正能够顺畅衔接。作为美国大学理事会（College Board）授权学校，我校AP教师几乎全部为美国大学理事会注册授权教师，不少教师具备博士学位。

学校经英国剑桥CAIE A-Level中心评估，授予开设A-Level课程及考试资质，目前是全国A-Level考点。对学A-level的同学，我们会采用模块化的教学模式，因为A-level上下半年各有考试，在备考过程中，我们会把语言学习适当让位给学科考试，学科考试之后又可以适当让位语言学习，保证同学们取得好成绩。

2021年录取季，学校的两位同学同时申请到了牛津大学物理专业，一位是学AP课程的，另外一位是学A-level课程的，这也代表了我们在两种课程上的教学经验和教学实力。

留学生涯规划课程

高二年级，留学申请课程就进入到学生的课程表，留学服务中心的老师会给学生上升学辅导课，一直帮助同学们完成自己的申请过程。

国际竞赛辅导课程

国际高中部安排骨干教师负责竞赛项目，制定详细的辅导方案，安排系统的教学辅导，辅导周期从一个月到一个季度不等。辅导老师每周授课1至2次，甚至经常抽出业余时间，对个别学生进行1对1辅导。竞赛结束后，学部进行总结，收集参赛学生的反馈，制定下次参赛计划。竞赛项目负责老师学术素养深厚，负责物理竞赛项目、化学竞赛项目的老师中有博士、博士后。

我校学生在化学、物理、计算机、生物、数学、科学、经济、语言与传媒、美国十项全能等领域的30多个国际竞赛中摘金夺银，例如英国物理奥林匹克竞赛全球超级金奖，美国国家奥林匹克化学竞赛金奖、美国计算机奥林匹克竞赛金牌、美国生物奥林匹克竞赛中国赛区银奖、AMC美国数学竞赛二等奖、SKT中学生投资挑战赛年度投资团队全球银奖；年度最具价值投资奖；年度最具影响力奖、全美演讲与辩论联盟全美总决赛全球18强、美国高中生传媒大赛全球金奖、美国学术十项全能USAD经济二等奖、社会科学二等奖、数学一等奖、队内最高分奖……

获得2020年英国物理奥林匹克竞赛（BPhO）超级金奖的高二学生田同学说：“课下丰富的竞赛课程给了我拓展兴趣和增强学术能力的宝贵机会。我参加过数学、物理、化学、生物和批判性思维等多项竞赛，通过每次比赛之前老师们的辅导学到了很多课外知识。由于我大学专业的方向可能是物理或工程，参加的物理竞赛比较多，在老师的带领下参加了美国、英国、加拿大几个主要的物理竞赛，取得了不错的成绩。由于在AP物理C课程中只学习了力学和电磁学的相关内容，很多热学、声学、光学、核物理的知识我都是在竞赛课上学到的。从高一下学期开始，每周有两天课活都是上物理竞赛，老师都会额外制作课件给我们详细地讲解新知识，同时找配套的竞赛真题给我们做，课下我也会吸收消化学到的知识。通过一年的积累，我已经在课内学习的基础上掌握了很多额外的物理知识，对于今后的专业学习有很大的帮助。”



课程特点：面向个体，夯实基础，激发潜力

经过AP、A-level两个课程项目多年的教研实践，高中部已在两个项目之间“打通壁垒”。无论是哪个课程项目的同学，都可以加入学校的高端升学课程、国际竞赛课程，而不会感觉知识体系的隔阂或欠缺。“条条道路通罗马”，老师们通过对两个课程体系的深度教研，开发出适合在校学生的融合课程，让学生能抓住更多展示学术能力的宝贵机会，扩宽了学生们的升学申请路径。

高中部老师通过学生学情分析和深度教研，将中国基础教育精华（理论思维深度）与国际课程优势（理论思维宽度）巧妙融合，研发出适合中国学生的教学设计。学生学科基础扎实、学科思维优异，同时又能拓宽拓深学术能力，应对未来各种学术挑战。我校毕业的许多同学在世界顶级大学中依然学业优异，顺利毕业并获得硕士、硕博连读机会，这和他们在高中打下坚实的学术基础密切相关。许多世界名校也因为我校毕业生在大学的优异表现，对我校毕业生格外青睐，每年录取成批量趋势。

个性定制，一站式、多梯度、“无缝衔接”。课程设置有梯度有层次，不断激励学生挑战自我。课程梯度分为基础课程、发展课程、挑战课程。以数学为例，基础课程是高一学习微积分AP预科+国家数学必修内容，发展课程是高一学习AP微积分，高二高三学习AP微积分+AP统计学；发展课程是高一、高二学习数学相关竞赛课程，高三学习进阶数学+数学相关的stem课程。

孩子的学术能力、学术热情各有差别，但无论孩子目前处于哪个梯度，高中部都根据学生的个性化需求，提供一站式多梯度的学术支持，让学生能在宝贵的高中时代尽可能提升自我。例如，高端升学课程让多名学生顺利通过英国牛津大学、剑桥大学笔试，成功获得面试机会，近六年，我校6名学生被牛津大学录取，2名学生被剑桥大学录取……

注重科研能力，孵化高端人才。高中部非常注重发展学生的研究和创新能力，所有国际课程都在运用PEBL教学（Project Experience Based Learning）。项目式学习、过程性评价、高端研讨课程使学生的学术热情和内驱力得到极大提升，我校优秀高中生论文发表在国际著名学术期刊上，在各项高端国际竞赛中取得亮眼成绩。更难能可贵的是，项目式学习将学生的注意力从课堂的一方小天地引向广阔的社会大舞台，引导学生将学术运用于实践，解决实际问题，培养社会责任感。高中部国际课程设计在帮助学生取得升学标化优异成绩的同时，不陷入“唯分数论”的囹圄，为孵化高端人才做好准备。

育

责编｜陈娟娟

英语能力的长线规划打造

2023 届毕业生在英语标化考试中再次取得了优异的成绩：托福 110+ 21 人，100+ 60 人，90+ 132 人；ACT 35+ 3 人，34+ 6 人，33+ 14 人。回顾近六年，毕业生们的英语标化成绩屡创新高：托福 119 分（满分 120），雅思 7.5 分（满分 9），SAT1560 分（满分 1600）。高中部有班级在申请截至时，托福成绩 100% 达到 100+，平均分 105+，单项阅读和听力平均分达 28+（满分 30）……进入国际高中，英语语言的学习是一个长线规划——实现“单词量 1500 到 20000”的飞跃，把英语原著“先读薄，再读厚”，完成从“阅读到悦读，会读到慧读”的能力提升，英语语言学习不仅需要学生的日积月累，更需要教研团队精益求精的顶层设计。可以说，“成绩之固”来自“思想之源”“制度之本”。

什么是我们的思想之源呢？为了培养全面发展的人，我们从学生成长需求出发，构建了十二年一贯制立体课程体系——“世纪课程”，十二年一贯制英语课程就是其中之一。该项目成立以来，我们一直在思考以下几个问题：什么样的英语课程才是适合学生发展的？什么样的英语课堂才是学生最热爱的？什么样的英语老师才是学生最喜欢的？带着这些疑问，我们也采访了在我校就读十二年的学生代表，从他们的回答中，我们总结了几个关键词：跳出课本、情境教学、活动育人。学生期待在不同的学段采取不同的教学方式，在趣味中学习并积累知识，同时配以针对性的训练，达到一定的质变。值得骄傲的是从小学直升到高中的学生百分之百进入到世界前 50 学校。从他们的成长过程中，我们也越发感受到长线打造英语能力的意义所在。

接下来，再说说我们的英语课堂教育设计有哪些“制度之本”：

一贯制英语课程体系

以学生为中心，我们构建的一贯制英语课程体系旨在帮助学生在语言能力、学习能力、思维品质和文化意识等不同维度得到全面发展。这也是符合新课标对核心素养的具体要求。为了实现这个目标，我们秉持开放性，整体性，发展性这三大原则，拒绝“闭门造车”，在英语课程体系建构过程中充分考虑学生、家长、教师的需求，以及学校领导、课程指导专家的意见，同时保证课程设计、课程实施与课程评价等环节的连贯性。同时，英语教研团队也意识到英语课程建设绝不是一劳永逸的，要尊重学生的认知规律，动态推进教研优化。

英语课程特色

目前所开设的英语课程分为英语必修、选修和活动课程，逐步实现英语直通车一站式服务的目标。

英语课堂以学生为中心，呈现出严谨有序且生动多样的课堂生态。英语课前，我们会有“桌面清空”政策，目的是为了同学们随时能拼起桌子进行小组讨论、角色扮演、gallery walk、reading circle、4 corners 等课堂互动。我们会有翻转课堂（flipped classroom），孩子在家自行阅读、视频学习，然后利用课堂在学校的 Moodle 教学平台和老师同学互动，交流感悟。在这个过程中，孩子的深入学习和语言输出能力得到极大提升。

在国际高中，我们提倡项目式体验式教学，例如以一本原著阅读为项目，给学生下发学习手册，提供每一章的阅读辅助工具、人物分析图谱、反思心得记录等。英语课堂上进行分层教学，教师给学生提供适应其能力和层级的教学脚手架，达到“近不同的朱，实现全方位的赤”。

我们一直致力于特色课堂模式的沉淀和完善，比如英语阅读课程，从书单的选定到阅读课程的设计，从对阅读和词汇进行量化到设计相应考核方式，老师会引导学生把书先读薄再读厚——读薄是理解内化吸收，读厚是内化吸收后输出多样性的问题，然后设计相应的活动为学生能力提供舞台——“师生共读一本书”“每月阅读之星”“外教线上阅读会”“学生阅读日记”等等。学校还利用 moodle 平台搭建了线上图书馆，老师们整理上传了近千本分级阅读书，共分为 14 个级别，每本书后会配以相应的测试，实现线上阅读量的统计，形成竞争机制，营造阅读氛围。在师生的共同努力下，大部分学生对阅读的重视程度日益提高，全校的阅读氛围逐年提升。



除了阅读，我们还提倡“朗读”。晨读和晚读是常规动作，要求学生大声读出来，不同的学段还开展了诗歌朗诵、利用 APP 进行跟读配音训练、唐诗英诵、朗读会、英文演讲等活动，效果显著。

英语课程评价体系

在英语课程评价体系方面，老师们做了很多尝试，包括过程性评价的研讨，根据教学目标跨学段出题检测教学效果，并对成绩进行详细分析用来反向指导教学和英语学科建设。以过程性评价为例，对于学生而言它不仅关系到 GPA，更关乎能力的提升和兴趣的激发。

2021 届毕业生、被埃默里大学录取的杨紫煜托福考出 114 的好成绩，她说：“过评成功地激发了我在英语学习上的内驱力，让我成为班级回答问题最踊跃的人，养成持之以恒学习的习惯。”2023 届毕业生、被加州大学伯克利分校录取的丁济媛回忆起刚入学时的口语课：“老师安排我们分组讨论，我能够通过自己在课堂上与老师的互动，拿到印有老师名字的奖励卡片换取相应学分，这无疑增强了我参与课堂的热情和成就感。”

我们的培养愿景

通过我们的一贯制英语课程，到底可以培养出什么样的英语人才呢？

我们认为一定要秉持做豪迈中国人的校训，努力做一个跨文化交流者、阅读者、思辨者和创造者，这也是英语学科核心素养的意义所在，就像范校长一直叮嘱老师们的一句话“我们培养的不只是孩子们的十二年，更是他们的一生”，这十二年会是孩子们人生中最天真烂漫，最美好的年华，希望以后的十年，二十年，会因为这十二年变得更加美好，灿烂。

责编 | 陈娟娟

花样社团助力名校申请：顶尖能力的孕育地



丰富多彩的社团是校园中一方神奇的土地：每年申请季结束，总能看到我校许多优秀学子带着从不同社团里收获的成果，走向自己热爱的专业，走向自己憧憬的名校，走向世界更大的舞台；而在他们参加的大大小小的国际赛事当中，也能总能看到团战队伍，一路摘金夺银，获奖无数。不论是世界名校还是国际赛事，考验的都是学生们的个人能力，而社团作为学生们在课堂之外的“第二天地”，恰好为这些未来人才所必备的“顶尖能力”提供了绝好的实践地。

关心社会话题，创造社会价值，培养融入社会的能力

发现社会问题、创造社会价值、融入社会生活是众多世界名校所看重的能力，也是我校培养学生的重要方向之一。“二十一世纪锦绣传说”是我校一个充满传奇色彩的社团。它不仅是一个传承非物质文化遗产的公益社团，也是二十一世纪学子与贵州传统手工艺人之间建立的一座沟通桥梁。从 2015 年开始，社团与苗族丹寨当地的妇女民族手工业发展协会达成了协议，通过推广、义卖村寨妇女的手工艺品，保护、传承与弘扬了少数民族文化，更是为当地脱贫致富出了一份力。社团的创始人之一兼社长曹雅涵因为引领社员将传统文化与商业创新结合、促进当地手工艺经济发展及传承非物质文化遗产而获得众多美国名校的录取，并且获得了示了对她的认可、赞美与欢迎。我校还有许多公益类社团，聚焦不同社会领域——“Special Summer”关注农村英语教育；“珍宝阁”聚焦环保话题；“女书社”的意义不仅仅是在艺术与传统文化层面，更体现了学生们对当下“女性”这一热度话题的敏锐捕捉……

除公益类社团外，商业类社 3 所名校总计 194000 美元的奖学金，招生官甚至在 offer 中专门表团也能够促进学生提早体验社会生活、创造社会价值。“商社”是我校多年的老社团，学生在其中可参与众多的商业比赛与商业实践，进一步了解和积攒商业经验；“咖啡社”是校园里一家以学生为顾客的小型商业公司，通过让学生自主经营来启发学生们如何运营一家公司、如何让利润达到最大化，通过商业活动来为社会创造价值；“21 Scenery” 通过设计、销售校园周边，将商业意识与爱校文化相结合……学生们就这样通过一次次高质量的实践来提高关于经济发展问题的敏感度，为日后融入社会打下坚实基础。

挖掘内在自我，发现自身擅长：用表达力来塑造自信

自信，是走向世界舞台所必备的能力之一，而塑造自信，最好的方法便是创造可以表达的机会，让每一个同学都能够在属于自己的舞台上充分展现自我，找到存在感与成功感。社团为不同个性的同学们提供了适合自己的表达天地。

二十一世纪辩论社是我校著名老牌社团之一，成立于 2015 年 6 月份，社团每周三都会进行模拟辩论和相关讲座，每学年举行主题辩论赛。学生们通过在准备材料、模拟演练、参加比赛等各个环节中深度思考、充分积累、学会表达，队员之间配合默契，辩场思维敏捷清晰。2016 年海淀中学生辩论赛冠军、香港“合富杯”华语辩论赛 12 强、马来西亚“精英杯”辩论公开赛 16 强；2017 年台湾“亚洲杯”辩论邀请赛 8 强、海淀“中关村杯”国际中学生辩论邀请赛冠军；2018 年上海“华语世外杯”华语辩论公开赛 8 强、“中国少年说”华语辩论赛北京地区代表、全国冠军……“以辩会友，纵横天下，做豪迈的中国人”是辩论社团的队训，同学们征战国际赛场，超强的实力，自信的气场令这支队伍光芒四射，从辩论队走出的胡宇慷、倪杉、江雪鲲等同学凭借优异的表现，纷纷被加州大学伯克利分校、纽约大学、伦敦政治经济学院、伦敦大学学院等世界顶尖级名校录取。

除辩论队以外，TED 演讲社也以开放包容的态度吸引着渴望表达、找到自信的同学们，大家借社团搭建交流平台，分享前沿观点，系统集中地钻研演讲技巧并将所学化为己用，同时还可以对主持进行学习，可谓从多方面挖掘自身所长。艺术类社团亦是涵盖广泛，各有专精。戏剧社创办多届，向所有喜欢表演的兴趣爱好者敞开，同学们勇敢地走到聚光灯下，演绎跌宕起伏的剧情，感悟百味人生，寻找内心，绽放光芒，从 2015 年至今，我校学子每年都在海淀区、北京市乃至全国舞台上充分展现自己的戏剧表演能力，凭借实力捧回一座座奖杯；“Siren”“Yep!”“K-pop”“GP 六弦”“泠阁”等舞乐类社团风格贯通中西，内容种类多样，积极组织队员参加校内外各种活动，让同学们在丰富的舞台经验中提升个人能力，我校优秀毕业生朱宇璇就曾受益于音乐类社团的环境而变得更加积极、开放，最终因优异的成绩与出色的综合实力被牛津大学、康奈尔大学等世界顶尖级名校录取；文艺部副部长兼演讲社社长乐嘉怡凭借超强实力，被最精致常春藤——达特茅斯学院录取。Siren 乐队创始人李昕恬被世界顶级音乐学院伯克利音乐学院录取。

自身品质的打磨：耐心、责任、抗压、坚韧；与他人相处的能力：沟通、合作、竞争、协调

社团带给学生的收获不止如此。除了不断增加各方面的技能，学生们在成长过程中当然还少不了自身品质的打磨，有耐心、有责任感、坚韧的意志和顽强的抗压能力；同时，学会如何与他人相处也是一种社会必须的生存技能。合作与竞争、领导与被领导，未来不论是步入大学还是社会，学生们都需要在多种模式和身份中切换自如，才能最有效地发挥自身价值，推动团队发展。

春笋社团旨在陪伴学弟学妹们一起成长，并在过程中收获自我的提升，通过辅导，学生们培养了耐心与责任感，还在获得成效时得到了成就感；在乒乓球社和 KS 冰雪社等体育类团队中，学生们在训练与参赛中学会如何调节内心压力，将压力转化为动力，做到坚韧不放弃。相信当他们自身获得这些品质后，在今后的社会历练中纵使身兼多职或者成为某个行业的中心人物，也都能够胜任；科学艺术社由理科生和艺术生共同组成，致力于尝试融合这两个领域，学生们在其中不仅享受着学科知识乐趣，也需要通过多方面的相处技巧，来达成“消除科学与艺术间隔阂”的目的……大家通过面对和解决团队内产生的如思想碰撞、知识层面不一、如何合理分工、协调成员工作、疏导伙伴心理等问题来磨炼团队生存能力，而被公认的顶尖大学所看重的“领导力”也在这个过程萌芽生长。

我校社团根植于学生需求，让不同孩子“有趣的灵魂”都能找到自己“对的归宿”，学生们通过丰富的活动拓展视野，学会思考，结交志同道合的伙伴，在课余闲暇之时发挥特长，享受活动带来的快乐与成长。不知不觉，“顶尖能力”的种子就这样在他们身上慢慢孕育、发芽……

责编 | 张娜

International Education
世纪教育
Century Education
06/2023

绽放国际学术舞台，我们就是这么“硬核”！

近年，北京市二十一世纪国际学校高中部在国际学术舞台频频“出圈”，获奖喜讯接连不断：美国高中生传媒大赛全球金奖！美国国家化学测评（中国赛）全国金奖三人！BPHO 英国物理测评活动全球超级金奖三人！美国计算机科学联赛个人高分奖 1 人！剑桥 - 美国计算机测评金牌！美国生物测评（中国赛区）银奖第二名！美国学术十项全能数学一等奖，队内最高分奖！全球中学生投资挑战赛年度投资团队全球银奖 .....

出国留学竞争日趋激烈，标化成绩不断创出新高点。这样的趋势下，在国际学术舞台上发光，无疑成为吸引国际顶级名校招生官眼球的重要指标！

我校参与国际学术活动的三大特点：

赛事影响力大

为了提升学生竞争世界顶级名校的实力，高中部的老师们综合考虑赛事的国际影响力和学生的实际情况，通过大量的信息检索，确定参与的竞赛和项目。这些项目大多是国际顶级学科竞赛，例如，美国高中生传媒大赛被誉为美国高中生“普利策奖，每年吸引全球 44 个国家和全美 50 大州近 1.5 万所学校参与；美国高中物理杯是美国最有影响力的高中物理竞赛，每年有超过 1 万名美国优秀高中生参加；BPHO 英国物理测评活动，是英国乃至世界受重视程度和关注程度非常高的比赛，广受各个名校的认可。在 BPhO 中取得优异的成绩，可以大大增加世界名校理工科专业的申请竞争优势。我校包括陈哲远（牛津大学录取）在内共 3 位学生获得了全球超级金奖。

不同类别满足不同学生需求

竞赛覆盖面广，涉及科学类、数学类、传媒类、工程类等，能够满足不同学生的需求，让学生发挥自己所长，提升名校申请的竞争力。

确定参赛项目后，高中学部会举办竞赛宣讲会，老师对竞赛做详细介绍，学生根据兴趣、能力，自愿报名参加。

例如 2020 届毕业生金子越成功圆梦美国加州大学洛杉矶分校。他的学术成绩：美国物理碗前 10%、澳大利亚国家化学竞赛特等奖、英国国家物理奥林匹克 AS 挑战赛银奖、德国全球奥林匹克学术竞赛科学铜牌、美国国家化学奥林匹克竞赛银奖、加拿大阿伏伽德罗化学竞赛前 10% 等，为他申请大学增添了砝码。

2022 届毕业生王习森，被牛津大学、美国范德堡大学、北卡大学教堂山分校、加州大学伯克利分校等众多顶级名校录取。他在老师指导下，参加“丘赛”，在清华大学答辩两次后，取得全球前十的名次，一举拿下“丘成桐中学科学奖”计算机优胜奖。在这个过程中，计算机刘亦柠老师、物理唐艳坤老师发挥了重要的作用。在计算机上模拟测试、寻找模型、探讨问题时，刘老师带领习森向专业领域更深、更远的地方走去。每周二、周四，习森与爱好物理的同学们便找唐老师学习更广阔、更扎实的专业知识。他说：“老师们这些额外的付出，是我和同学们在中学时代便能在研究领域取得一定成绩的重要来源。

完善的竞赛课程辅导体系

学部安排骨干教师负责竞赛项目，制定详细的辅导方案，安排系统的教学辅导，辅导周期从一个月到一个季度不等。辅导老师每周授课 1 至 2 次，甚至经常抽出业余时间，对个别学生进行 1 对 1 辅导。竞赛结束后，学部进行总结，收集参赛学生的反馈，制定下次参赛计划。

竞赛项目负责老师学术素养深厚，负责物理竞赛项目、化学竞赛项目的老师中有博士、博士后。

获得 2020 年 BPHO 英国物理测评活动超级金奖的高二学生田俊杰说：“课下丰富的竞赛课程给了我拓展兴趣和增强学术能力的宝贵机会。我参加过数学、物理、化学、生物和批判性思维等多项竞赛，通过每次比赛之前老师们的辅导学到了很多课外知识。由于我大学专业的方向可能是物理或工程，参加的物理竞赛比较多，在老师的带领下参加了美国、英国、加拿大几个主要的物理竞赛，取得了不错的成绩。由于在 AP 物理 C 课程中只学习了力学和电磁学的相关内容，很多热学、声学、光学、核物理的知识我都是在竞赛课上学到的。从高一下学期开始，每周有两天课活都是上物理竞赛，老师都会额外制作课件给我们详细地讲解新知识，同时找配套的竞赛真题给我们做，课下我也会吸收消化学到的知识。通过一年的积累，我已经在课内学习的基础上掌握了很多额外的物理知识，对于今后的专业学习有很大的帮助。”

勤奋的学子、优秀的老师、严谨的教学、科学的安排，让二十一世纪学子在国际学科赛事取得了一次次让人瞩目的成绩。

除了国际学科赛事，我校在国内学科赛事中也展示出强劲实力：2019 年海淀区纸结构模型承重竞赛一等奖 3 人，团体第六名；第 13 届全国未来工程师博览与竞赛全国 3 等奖；2019 年空间站搭载青少年科学实验方案竞赛全国三等奖 .....

“会当凌绝顶，一览众山小”，我们相信，二十一世纪学子将继续攀登新的高峰，创造新的奇迹！育

责编 | 张娜



International Education
世纪教育
Century Education
06/2023

留学咨询中心：“一站式”留学服务全程呵护

近年来，北京市二十一世纪国际学校高中毕业生升学成绩连创辉煌，斩获一大批世界名校offer，除了同学们的刻苦努力，中教、外教、海归“三驾马车”的合理搭配，我们还有一个“秘密武器”——留学咨询中心。

在刚刚走上国际教育道路之际，学校便成立了这一部门。这支队伍大部分不参与学科教学，但开设了专门的留学指导课程。他们不是导师，但要为学生提供个性化的成长规划。他们不是留学中介，却给学生提供了最专业、最强大的升学指导。他们是来自各个世界名校的海归，具备多元化才能和专业背景，有着多年留学申请指导经验。有了他们，学生的世界名校梦变得触手可及。

一站直达世界名校：二十一世纪学子的“神奇校车”

从高一入学至高三毕业，留学咨询中心为学生提供了“一站式”留学服务，在每个阶段给予学生全面的升学指导。针对高中三年不同阶段和特点开展不同的学习和申请规划；持续推进关于高中生职业生涯规划指导课程设计的项目研究；利用国外高校、国外校友等多种资源开展学生升学指导工作。

个性化指导：为学生申请名校加砝码

提前规划，带领学生与时间赛跑

被牛津大学、康奈尔大学等世界名校录取的朱宇璇同学，多次跟学弟学妹强调：申请名校宜早不宜迟。她说：“班主任李老师和留学咨询中心的老师们，从高一就为我做好了长线规划，包括学业安排和申请方式等。什么时间段要考什么试也都很清楚地为我提早安排，让我能够尽早出分，从容申请。申请学校时，我完全是DIY独立申请的，文书全部由自己撰写，并在留学咨询中心老师的指导下修改、完成。我的主文书前后修改了12版，几乎每一位老师都帮助过我。在ED申请截止前最后一周，我还疯狂地求助于外教，请他们帮我筛查文书的用词，力求做到最好。”

被牛津大学、加州大学伯克利分校等世界名校录取的傅俊博同学，也有同样的心得：“如果说我有什么优势的话，大概就是较早明确了自己未来发展的道路，提前做准备，因而在参加实践活动和学习时更有方向，实践活动能够帮助招生官更好地认识我，并确定我的申请意向。在申请的过程中，领导、老师和留学咨询中心的老师给予了我很多指导与帮助。”

量身定制，在文书写作中挖掘每一位学生的亮点

2020届毕业生王茗艳被美国顶级大学芝加哥大学（2020USNews美国大学本科排名第6）ED2录取，并获得芝加哥大学巨额助学金（第一年助学金高达76717美元，本科阶段每年都会给予高额助学金。）留学咨询中心的李老师说：“在三年生活点滴的观察和陪伴中，老师甚至比她自己还要了解她。所以在多位老师的十几次推翻、修改、打磨中，我们逐渐帮助她认清了自己的特质，找到了闪光点。文书是她申请芝大的另一亮点，最后呈现出来的高度和深度超出了我们的预期。”

毕业生周文洋最终被伯克利音乐学院录取。他性格腼腆，托福成绩不是很高，但对音乐有着执着的追求。老师们就在文书中诠释他对音乐的热爱，学习音乐的初衷和深入理解，以及以后的计划。比如他以后想要组建乐队，把自己的情感、风格完美融入到音乐中，使听到音乐的人被感染，被激励，这让招生官感受到学生是用心、反复打磨，带着情感在做音乐。

走进学生内心，点燃爱好对学生发展的驱动力

2020届毕业生惠俊皓，被有“南方小哈佛”之称的范德堡大学



录取，这所大学2020年位列US News全美大学综合排名第15位。他特别喜欢化学，进入高中便加入了科学艺术社团，并成为后来的社长，每天的课外活动时间都沉浸在美妙的化学实验中。留学咨询中心的老师说：“惠俊皓身上有很多可贵的品质，例如正直诚实，做活动写文书没有夸张，没做就没做，做了就一定是认真做的。通过他成功申请上范德堡大学的经历，我们也可以获得一些启发：同学们在做留学申请的时候，不要只追求活动的数量，而是要注意活动的质量和持续性，只有真正用心去做，长期去做的活动才有意义。聚焦于你真正热爱的事情，然后全力以赴。做真实的自己，做最好的自己，定能吸引到最适合你的梦校。”他的文书，老师们从他的这一爱好出发进行了深度挖掘，呈现出了他最突出的特点。

胡宇慷同学是很多学弟学妹的偶像，作为第一届辩论队队长，在国际、国内辩论赛场上舌战群雄，斩获了众多重量级奖项。他爱好广泛，如何在文书中体现他的最大亮点也是难题。留学咨询中心的老师深入研究美国名校的录取政策和对申请者的偏好，在帮他选取活动的时候注重课外活动的持久度，深入程度和影响力，最终从辩论这个中心入手，所有活动和文书围绕这个经历展开，最后整合成一个较为完整的活动经历，体现了他的辩证思维力及综合能力。最终，他成功拿到纽约大学的offer。如今，辩论已成为他除影视专业以外最大的爱好，在大学里依然组织队员参加各地的辩论赛。

精准定位、精准择校，帮助学生成功圆梦

2020届毕业生倪杉是我校的“明星学姐”，从小学至今，她的一路辉煌成为众多学弟学妹的向往。硬核的标化成绩，丰富的课外活动，高超的综合素质，让她成功获取英国G5超级精英大学之一的伦敦政治经济学院录取，专业是国际关系。根据2020QS世界大学学科排名，伦敦政经的国际关系专业排名世界第二，排在哈佛大学之后。丰富的跨国生活经历、几年的辩论赛历程，让她对国际关系专业产生了浓厚的兴趣。能够从大量世界名校中，选择专业顶尖的这所学校，留学咨询中心的老师提供了有力的辅助。

反复打磨、全面出击，寻找学生与申请学校的最佳匹配方式

学校的选择、网申表格的填写、文书的修改，申请的每一步都需要老师具有高度的责任心和耐心。

2020届毕业生乐嘉怡在“早申”阶段被美国最精致常春藤——达特茅斯学院录取。2020年早申阶段，该校在中国内地仅录取8人。在谈到自己的专业选择和申请文书时，乐嘉怡十分感谢所有学科老师、导师和留学咨询中心的老师。她善于写作、爱好哲学，喜欢分析问题，具有独特的个性。经过与老师们一遍遍深入的聊天，她从多方了解更全面、更真实的自己，从而找到了最适合自己的学校，而最后的文书也别具特色地塑造了自己的个性。

留学申请是一项长期而复杂的工程，在这条道路上，学科教师的专业指导、留学咨询中心教师的科学规划，帮助学生走好了留学“最后一公里”。二十一世纪国际学校近年来显著的升学成绩，离不开这项“秘密武器”强有力的支撑。育

责编｜张娜

世纪教育
Century Education
06/2023

藤校、牛津年年丰收：不掐尖，没淘汰，无需课外报班，这所学校靠的是什么？

转载自“蓝橡树”公众号

北京市海淀区真是一个盛产教育传奇的地方。二十一世纪国际学校就是这么一所国际学校中的“扫地僧”：低调办学 28 年，口碑在北京国际教育圈子中流传，培养出牛津、藤校生的数量，能多得令人吃惊。

成立于 1993 年的二十一世纪是国内改革开放后最早一批十二年一贯制民办学校，也是北京十一学校的盟校。2011 年，学校正式转型成国际学校。这所学校，不掐尖，没淘汰，学生也无需额外校外补习，却年年藤校、牛津大丰收，他们是如何做到的？

藏在北京四环内学校教学楼有点年代气息，几十米的“星光大道”却把简朴精致的校园装点得喜气洋洋。大道两边贴满被世界名校录取的毕业生的照片和经历——他们从这里出发去看世界，校园传说多到说不完。

2021 届毕业生薛小康，被藤校布朗大学录取，他提交了 11 门 AP 最高分成绩；

2020 届毕业生乐嘉怡，早申阶段被藤校达特茅斯录取，托福获得 119 分；

2020 届毕业生王茗艳，被芝加哥大学以每年 7.6 万美元的助学金录取；

2018 届毕业生朱宇璇，让世界排名第一的牛津大学和藤校康奈尔大学同时伸出橄榄枝……

学校不仅只有“明星学生”，其他同学的录取也丝毫不逊色。2021 届的 140 多名毕业生，有 88.8% 进入了世界前 30、美国前 50、英国前 10 的世界名校。

深挖二十一世纪升学数据背后的细节后，我就更心服口服了。

二十一世纪高中生源，约有 60% 的学生由本校初中部直升，甚至还有不少“明星”毕业生从小学就在学校就读；

学校不光有顶尖毕业生，整体成绩也很硬核，比如今年就有托福平均分 105 分以上的“神仙班级”。

学生绝少在外补课或找校外留学机构，大部分学生在校内走过申请季，升入世界名校。

根据第三方机构进行的“义务教育学校社会满意度调查”，二十一世纪的学生、老师和家长的满意度连续多年名列前茅。（注：2016 年至 2020 年，初中综合得分在海淀区 74 所中学中四年位居第一，一年位居第二；小学综合得分在海淀区 115 所小学中三年位居第二，一年位居第一）

一所学校，不搞掐尖，甚至学生不需要校外机构补课和留学中介，就能取得如此耀眼的升学成绩，师生对学校的满意度还很高，学校究竟有什么独创的教学管理方式或提分秘诀？

要说二十一世纪有区别于其他国际学校之处，就是它给我的印象是“不太像一所国际学校”——严格的校园管理、师生对学术的高要求、什么都“管”的老师，倒有几分体制内名校的影子。

早跑操，晚自习。校园管理严，学习强度大

每天早上 6 点 37 分，高中部师生在操场集合跑操 1200 米，这是二十一世纪坚持了 10 年的活动。校长范胜武军人家庭出身，他相信运动最能磨练学生的意志，这对学习具有正向促进。

高中生们通常会在原版阅读中结束一天的学习，虽然中午有午休，但学习强度之大，节奏之快，比起体制内高中有过之无不及。尤其到了高一下学期，接踵而来的考试：托福、SAT/ACT、AP、A-level，以及申请文书和活动，即便是“时间管理大师”的学生，也难免遭遇“截止日噩梦”。当然，学校对电子产品的管理也相当严格，即便高中生在校期间也只能在必需时向老师申请使用手机。

二十一世纪的特别之处，从这几点可见一斑。在学校里，高中



牛老师辅导学生

年级主任牛丽华老师是大家公认的“伯克利之母”，2011 年学校转型国际教育以来第一个“伯克利”学生正是她的得意门生。

牛老师有一句名言：“国际化教育不等于所谓国际化管理”是对严格校规的回应，这是她在参加合作校美国费尔蒙特学校培训时顿生的感悟。“美国精英美高那儿的要求比我们严格和细致多了！从上课时领结要怎么打，裙子要怎么穿都有详细的规定。”牛老师认为，很多人误解国际学校就是“自由学习”、“快乐教育”，实际上，真正的精英都是极度自律和遵守纪律的。

如果说严格的校园管理是学校取得成绩的外部因素，二十一世纪从老师到学生，他们对学术的高要求（甚至可以说对标化高分的重视），以及高中部倡导的 WIT（Whatever it takes, 竭尽全力）精神，或许就是学校标化获高分的文化因素了。

今年，凌艳老师不仅再次带出了班级托福平均 105 分的高记录，更是带出了全员录取至全美 U.S.NEWS 前 30 的“神仙班级”。刚开始这个班并非人均“学霸”，有些同学还“五音不全”。即便是中考英语基础不错的学生，英语能力也远远达不到托福的要求。“仅看单词量，中考要求 1600，托福 8000 起。”

为了啃下单词量这第一块硬骨头，凌艳老师下足苦功。有段时间，她每天手把手教学生“词根词缀”背单词法过单词表。一段时间后，学生们说，“老师你不用带着背单词了，方法我们已经学会了”。

单词只是入门，写作才是 Boss 级的。今年凌老师班上出了一个写作 29 分（满分 30 分）的学生（后被加州大学洛杉矶分校录取），这与他们高一开始每周坚持看原版片，做观影笔记，坚持英语原著阅读，积累写作素材分不开。

我了解到在二十一世纪托福考 10 次左右的学生并不少。为什么明明超过 100 分、达到申请学校的要求，学生们还被鼓励不断刷分？凌老师解释：“如果前面的同学已经满足于自己的成绩，那后面的同学就不会有向上的动力。”

很多如今在“星光大道”留下名字的学姐学长，刚入学时并不都是“学霸”，有些甚至还有一大堆青春期的烦恼。学校从来不会因为成绩低，就把目标设定低一些；不会因为分数够了，就停止对自己的高要求。这就是二十一世纪高中部的口号——“不落一人，不留死角，不留遗憾”的底气所在。

“海外名校不看重标化成绩”，这种说法可以位列国际教育最大偏见的前列。学校郭利军副校长在这个问题上有更深刻的思考：“中国学生在海外世界名校的入学要求是完全不一样的，如果我们照搬国外的管理授课模式，会导致中国本土的孩子自身的优势激发不出来，当然他们的弱项也得不到解决。”为什么选择二十一世纪国际学校？清晰的办学定位，了解中国学生，深耕中国的国际教育十年，二十一世纪国际学校稳抓成绩，最大限度发挥中国学生的优势，降低他们在国际教育体系中的不确定性，这是家长们信赖和满意学校的根本原因。

文书经历 5 次大改，30 多个版本藤校录取背后的师生共战

在 21 世纪校园的 3 公里开外，是全国闻名的 " 海淀六小强 "。这里不仅拥有全国最先进的教育资源和理念，也聚集了全国最“鸡血”的家长。在探访二十一世纪的过程中，我发现这所学校的家长的“存在感”却并不强——他们相信学校和老师，很少在外补习标化，升学成绩也多由学校打造。这种信任与老师的付出成正比。

每到申请冲刺阶段，老师们就像打了鸡血一样，不辞辛苦，加班加点跟学生们一起战斗。每个学生至少经过 4 个老师、5 轮修改。“申请季最紧张的时候，我们会带上颈套，‘瘫’坐在办公室里改文书。”英语老师吴蕾微笑着描绘说。

凌艳老师还记得今年加州系大学申请截止前一周，每天从早上 6 点到晚上 10 点，孩子们纷纷在老师的预约本上密密麻麻地“排起长队”。直到最后一名学生的文书完工，她给自己拍了张自拍：“记录自己满脸爆痘”。

被布朗大学录取的薛小康，他的文书前后换了 5、6 个题目，改了 30 多版。升学中心李一丁老师一版一版看着垒起来的。“刚开始他的文书接近意识流，不符合美国大学文书规范。最后我们在尊重学生的风格基础上，深度挖掘了他的环保经历和想法。”

老师的付出学生看在眼里。青年教师吴蕾刚带高一时，给学生留下和蔼可亲的印象，可就是这么温柔的老师在高二和学生们一起面对标化考验时，也曾在教室里因“望生成龙”的压力发脾气。看到了老师是真心为自己好，再调皮的学生到了升学季都会帮吴老师买吃的，打饭，冲咖啡……回忆起压力巨大的升学季，吴老师印象最深刻的是那些温暖瞬间。

不过，“用爱发电”显然不足以解释，老师为何全心全意付出？我发现，二十一世纪的老师在教育科研上得到的支持力度，国际学校中非常罕见。由高中部马校长主持、凌艳老师参与的主题为 PEBL（Project Experience based learning）的科研项目被选上北京市级项目。繁忙课程之余，凌老师也忙于学术研究，她在 2019 年独立开题完成的《EBL 英语教学教法研究》论文获北京市基础教育科研论文一等奖。学校鼓励老师发表论文，参加课题研究，参与编写校本资源，获得学术积分，驱动教师在学术方面不断进步：“以研促教，在二十一世纪学校中，青年教师有更大机会实现自己的教育理想，获得专业上的成长。”郭校长总结说。

能力培养，全人教育，培养走向世界的“豪迈中国人”

如果你认为二十一世纪是一所“洋高考”工厂，那就大错特错了。事实上，这所学校毕业生给我的第一印象是：友善，阳光，具有社会责任感。被布朗大学录取的薛小康是一名环保践行者。2015 年他刚到北京就赶上雾霾爆发，促使他关注环保问题。在斯坦福大学参加夏校时，薛小康调研并撰写关于空气污染的报告。薛小康还成立了“根与芽”小组，去中关村捡烟头，到山西给小学生科普环保知识等等活动。

2020 届毕业生刘畅坚持 4 年公益支教，她放弃安逸暑假，每年都回到家乡给留守儿童们上课。如今刘畅在悉尼大学主修经济，她立志运用所学缩小城乡差距。

学校每年都会举办各种各样的校级活动，为学生创造能力提升的舞台。比如“世纪演说家”演讲比赛、“读书节”、“英语节”、“阅读工程”，组织国际竞赛等等。以托福 119 分被藤校达特茅斯学院录取的乐嘉怡从初一就在二十一世纪就读，受益于学校“阅读工程”和“世纪演说家”课程，她培养了良好的阅读习惯，成为了卓越的演讲者；伦敦政治经济学院国际关系专业就读的倪杉，是校辩论队队长，曾获得“中关村杯”国际中学生辩论邀请赛“全程最佳辩手”；还有被加州大学伯克利分校录取的王浩程不仅自己喜欢运动，还热衷于教外教打太极……二十一世纪国际学校，吸收国际教育先进的理念，激发每个学生的潜能，全面发展，个性聚焦，促使他们成为更完整和更好的自己。

2021 年的申请季已经落下帷幕，那些拿到心仪学校录取通知的高三学生，正忙于修高中最后一门必修课——厨艺。“一饭一食皆故乡，去了国外，学会照顾自己，会做中国美食也能交到更多世界朋友。”这是母校对学子们最后的叮咛。

校友靳京目前是康奈尔大学的大二学生，离开母校两年后，他在一段视频中说：“在国外生活这些年，我吃过很多美食，但最怀念的是 21 世纪的食堂，最想念的仍是学校 6 点半的跑操。”

结语

这所存在于家长间口碑中的学校，从老师到学生给我最深刻的感受就是：脚踏实地抓成绩时，绝不手软；天马行空谈起理想时，又不拘泥眼前的成绩。

学习到哪里都是辛苦的，要想有所成就，就必须付出更多的努力，全世界都一样。学生必须要学会忍耐、学会平衡、适应高强度的环境，这不仅仅是升学的需要，也是一种人生修炼。在这个过程中，如能有幸遇到一所信念坚定的学校，一群负责任的老师，并肩走过人生第一场蜕变，此后天高海阔，过往都是财富。育

责编｜刘晓濛

内卷浪潮下，这群 00 后用“自律代替纪律”，录取牛津、耶鲁、布朗…

转载自“爸爸真棒”公众号

前不久，中国政法大学教授、刑法老师罗翔关于“内卷”的一段话，红遍网络。他说，“如果我们真实地相信社会达尔文主义，认为物竞天择、适者生存，那么内卷是不可避免的。”

“都是在比，都是在拼，都是想成为人上人，都是想把别人踩下去，但是这种社会达尔文主义，它以动物世界的规则来要求人类世界，大家不觉得这是对人的一种侮辱和亵渎吗？”

尤其在教育领域，这种学生在有限资源内因竞争而产生的过度消耗，体现得尤为明显。你学得多，我要比你学更多，我有的东西你没有，才有可能“竞争”得过。

在内卷最白热化的地区，更是流传着“3 岁掌握 1500 个英文单词”，“几万人报考只录取几十个人的早培”……然而不久前，我遇到了一群海淀学生，他们确实很优秀，同时并没有被“卷”裹挟；学习对他们来说，不只是为了升学，更是发自内心真正的渴望；同学之间彼此倾囊相授，携手共同进步，比只有自己提升更令人快乐。他们做到了罗翔教授提醒的，“人最重要是和自己比，我们今天是不是比昨天更刻苦，我们今天是不是比昨天变得更好？”

用自律代替纪律，属于学生自己的课堂实践

提起二十一世纪国际学校，北京的国际化学校恐怕都要尊称一句“老大哥”。它创办于 1993 年，不仅是海淀区首家国际化学校，在北京也是第一批民办学校。选课走班、包班制、个性化教学、分层教学、对艺术体育科技的看重……这些现在看来耳熟能详的做法，二十一世纪国际学校都是走在最前列的探索者、创新者。

在学术方面，不仅中考成绩连年位居海淀区前列，2021 年学校高中毕业生更是收到了 1003 份世界名校 offer，根据 U.S.NEWS、QS、TIMES 等世界权威机构最新排名，本届申请世界名校的学生获世界前 50、美国前 50、英国前 10 位名校 offer595 枚，录取人数比例高达 88.8%。

傲人成绩的背后有强大的师资、完善的管理，更有源自学生内部的自发驱动。疫情期间，名为 MLC（Mutual Learning Camp）的“学习共同体”就在高中部如火如荼地开展。这是一种由高年级的优秀学长、学姐作为“学生导师”牵头组队，并专门配备一名经验丰富的指导教师，辅导低年级的学生，帮助学生规划学习、提高效率、传授申请经验而建立的同龄人之间的成长交流平台。

目前，“学生导师”已经开设了数十种不同科目的课程，覆盖四个年级上百人。（二十一世纪国际学校高中除了三年制，还设有“二四制”，即四年制高中，学生从初三开始正式进入“四高一”阶段，帮学生更从容地做好出国留学的相关准备。）在这样的课堂上，学生的自律代替了外在的纪律，榜样和目标触手可及，学习真正成为了个人的责任。

“宁可写不完作业，也不能不听大神的课。”

“大神”是高中部学弟、学妹们对参与 MLC 授课学长的称呼，陈哲远无疑是“大神”中的 NO.1，不仅仅因为他今年拿到了牛津大学物理系的 offer，更因为他能够在短时间里，把艰涩的物理诠释得生动有趣，同时还夹杂着令人着迷的诗与哲学。同陈哲远交谈时，你会不由自主地把声音降下来，随着他的节奏，很舒服地沉浸在一种近乎冥想的气氛里，留白、思考。沉稳成熟的气质也为陈哲远赢得了“陈老师”的称号。“陈老师”的



学校授予 2020 届优秀毕业生〝荣誉校友〞称号，他们中不少人都是 MLC 中的学长

AP 物理课，既可以为了应对马上到来的考试突击查缺补漏，也可以自由地徜徉在思想的海洋里漫谈“科学变革与工业革命对诗与哲学的影响”。

从最开始的六个人，到后来有不少低年级的学生慕名而来，搬来小板凳挤在不大的教室里，从晚上九点一直听到值班老师下班还意犹未尽。很多人宁可写不完作业，也要先跑来听陈老师的课，因为他们觉得这门课“贼有用”。

有用，是 MLC 最大的特点，前辈学生刚刚通过某类考试，或掌握某些知识点，深知大家在学习中可能会遇到的问题和障碍，于是有针对性地讲解。这种切中要害的讲解源于“过来人”的经验，针对学习者的“痛点”，往往一点就透。

即将升入四高三的 Nancy 已经整整开了三届托福写作课，在指导老师史旭楠看来，之所以每一届都吸引了大批学生报名，并不完全因为 Nancy 取得了托福写作 28 分的好成绩，更因为她会给大家毫无保留地传授自己的学习方法：如何从 20 分提高到 28 分。教一个单词，不如教积累单词的方法；教一个句法，不如把句法组成段落；把手头上搜集的作文教材和资料分发出去后，她还会手把手告诉大家怎么看这个教材，以及该如何应用……今年，Nancy 还结合自己丰富的活动经验开设了活动规划课。此类范畴下，还有许多已经拿到 offer 的“大神”开设了学校申请课，大家会结合自己实际的案例，分享申请中可能会遇到的问题及对策。

在学校留学咨询中心主管李一丁眼中，同学之间的分享和交流是不可替代的。“他们通过亲身经验体会，从如何做头脑风暴，怎么剖析性格特点，到如何找资料、查校、选专业，每个人都有一套自己的方法，对于选择迷茫期的孩子帮助非常大。”

此外，为了让同学们有更好的理解，一方面，所有 MLC 的“小老师”都精心准备了教案和课件，有的人甚至还编了辅导资料；另一方面，“小老师们”也在千方百计想各种办法调动同学们的积极性；再者，大家也非常注意方式方法，有的同学会在对话结束时刻意加个语气词，例如“对的呢！”“能理解这个概念吗？”以此强调“大哥哥大姐姐”的口吻，拉近与听者的距离。轻松的气氛，顺畅的沟通，有效率的学习，MLC 让学习本身变得轻盈且有质感。

像灯塔一样照亮他人前进的方向

“他们在干什么？”“他们在卷。”史旭楠老师清楚地记得，当她领着学生们在一楼休息室的卡座上，安静地练习 ACT 作文时，路过的两个学生之间的对话。Nancy 也听见了，她坚定地对老师说，“我觉得我们没有在卷。”Nancy 选修了六门 AP 课程，门门都拿了 5 分，有人觉得这是内卷，但她却不以为然。她觉得，学习本身是个人的选择，更是本着为自己负责的态度而进行的有意义的实践。“现在我坐在这里安静地写一篇作文，将来在大学，没有人监督的情况下，我就能静下心来在图书馆敲出一篇论文。那时候，又有谁来跟我卷呢？”

与其卷，不如互相激励、彼此成就，这也是MLC的另一大特点，让传承变成了触手可及的未来。陈哲远至今还记得自己在刚入学那年，坐在演讲台下听朱宇璇学姐的分享时，内心泛起的激情澎湃，那一年朱宇璇成功拿到了牛津大学和康奈尔大学的 offer，成为了无数世纪学子心中的偶像。陈哲远也是其中之一，他暗自下决心也要把牛津考下来，像学姐一样。尽管素昧平生，榜样的力量却一直在前方指引着陈老师，近乎信仰。“与学弟学妹们做经验的分享，我觉得是一种信念的传承，当年朱宇璇学姐把她的理想信念传递了我，我也希望把这个信念的火炬继续传递下去。”陈老师说。照毕业照那天，陈哲远默默走到学校照片墙前，站在朱宇璇学姐和另一位牛津学长中间，拍了一张珍贵的照片，以此向榜样致敬。

这样的故事在二十一世纪国际学校还有很多，传承本身就是学校极为重要的传统。疫情期间，学校通过 MLC，突破了年级的界限，让触不可及的“校园传说”“大神”成为看得见、摸得着的榜样。如史旭楠老师描述 Nancy 一个人坐在卡座上同六门 AP 课死磕到底时的状态，“她的存在如同灯塔一般，当别人懈怠时，会看到 Nancy 还坐在那里学习，就会知道，只要现在不放弃觉得艰辛的事情，以后遇到其他的艰辛，就都不算什么了。”

与内卷不同，学生们并没有在有限的资源内因竞争而过度消耗，相反，却做到了将有限的时间和经验无限地放大。获得帝国理工和加州大学伯克利分校 offer 的于霄雯，在五一期间和老师们一起加班，在线辅导学弟学妹们备考，现场批改、反馈，时常通宵。她有一句口头禅叫做“这是个好问题”。因为她在分享的同时，也时常受到同学们的启发，收获新的思路。还有更多的学生通过 MLC 锻炼了表达能力，极大地提高了自信心。事实上，整个高中部都在倡导一种互帮互助的学习气氛。

竞争力从哪里来？绝不是我打败了多少对手，而是我能够找到多少小伙伴共同合作实现目标，合作共赢才是最大的竞争力。重要的不仅是学习的内容，还有不断学习的姿态。MLC 打破的不仅仅是学科的壁垒和形式的束缚，更是人与人之间的芥蒂和信任的藩篱，这也是学习成长共同体的意义所在。

“美国顶尖大学最看重的是什么？最看重的是你是否是一个愿意为社会奉献的人。”获得加州大学洛杉矶分校录取的 2021 届毕业生王津菁的母亲说。对于女儿在 MLC 中的成长，她和所有家长一样感到欣慰和骄傲。本质上而言，这是一项为了适应未来而进行的有益课堂尝试。学生们在“分享 - 收获 - 再分享 - 再收获”的闭环中飞速成长。他们充分体会着属于学习者的自由和快乐，也以分享和互助的方式打破了狭隘的“内卷怪圈”，让教育有了新的格局和可能。育



第三期 MLC 期末总结会上为获得一等奖的学长老师颁奖

责编｜刘晓濛

竞争激烈的留学赛道上，这里的学生为什么从容不迫？

二十一世纪学校高中部的每位学生，都有一张量身定制的课表。每一位学生都被学校视为璞玉，他们的整个生长过程也都被一笔笔记录在案，不仅作为将来申请学校的宝贵材料，也是教师们发现孩子个性和特长、揣摩学情学态、适时点拨学生调整航道的客观依据。

选课走班、分层教学、过程性评价、学科教室专业化、一人一张课表……目标就是让每一位同学跟上队伍，超越自身。每一位高一新生，从入学到毕业，不仅有个性化课程表，老师还不断根据学生学情，制定个性化教学方案，帮助学生激发潜能，竭尽全力，做到“不落一人，不留死角，不留遗憾”。

就是这样一所“一个都不能少”的学校，一届又一届毕业生乘风破浪，在留学赛道中创造奇迹。牛津大学、康奈尔大学、帝国理工学院……世界顶级名校的橄榄枝一次次递向了这里的学生。

独一无二的你，在这里找到属于自己的舞台

一次，在 21 世纪学校举办的家长体验日活动结束后，一位家长给范胜武校长打来电话描述了自己和孩子们的一段对话：“今天担任志愿者的孩子们讲解精彩，阳光大方，自信满满。我还特意问孩子们：‘你们的讲解词是自己写的吗？’‘是呀，都是我们自己写的。’‘你们这么多志愿者，是老师从全年级挑选出来的最优秀的吗？’‘不是的，阿姨。做志愿者都是自愿的，自己报名，只要你有这个意愿，老师就会给你展示的机会。’”

害羞腼腆的计算机达人于霄雯，在进入 21 世纪学校后，接触到了更开放、包容的同伴关系。这里的活动很多，同学们都有机会站到台上，原来比较内敛羞涩的她渐渐敢于表达自我了。她再也不是那个“独善其身”的小女孩了。小班教学、合作学习、项目研究、课堂演讲、分享汇报等等，都让她一步步成长起来。有着多年 AP 计算机教学经验的刘亦柠老师发现了她对计算机的满腔热情，便积极地带领她进入了专业学习的课程。同时，刘老师将她领进了很多外界的高端竞赛。在这个过程中，她开阔了视野，与更多热爱计算机的同龄人切磋技艺，专业技能不断提升。热衷于计算机的她，也非常希望更多同学了解这门专业，于是她一手创办了高中的计算机编程社，编写了 2 本书籍，还组织同学参加腾讯星火大赛。出挑的经历，让她获得了美国加州大学伯克利分校计算机专业的录取通知书。

电影迷李俊锋，从初二开始便在老师的指导下坚持拍视频、做后期。电影电视行业听起来神秘不可捉摸，而实际上则需要一个资源充分、环境自由的空间，让学习者能够在其中亲自反复实践。“选课走班时我就毫不犹豫地参加了学校的影视编导课，读大学我还是毫不犹豫选影视。有喜欢的事情就去做，这就是我对专业的想法。”

如李俊锋所说，坚持用视频记录身边事早已成为了他的生活态度，而校园电台这个绝无仅有的梦想实践地，早早就为他提供了磨练专业基本功的土壤。这份工作本身就充满了挑战与高关注度。编导、文案、剧务、配音、剪辑……每一个环节都是真刀真枪的实践，他和伙伴们身在其中，创造力、合作力、领导力都会被自由地激发出来。

过硬的技术、超高的执行力、出色的团队协调能力、持续的优化团队与栏目的意识、高质量的作品，让李俊锋获得了被称为电影人培养摇篮的德州大学奥斯汀分校广播电视电影专业的青睐。

秘制私房菜，量身打造最适合你的那一款

进入这里的同学们发现，这里的高中国际课程早已本土化，不同于普通高中，也不是照搬美国高中和大学的课程，取而代之的是老师们精心准备的一个个学案和一本本自编的融合校本资源，知识点设置正好融合了从初三到高中、再到 AP 课程所需，形式上也是由浅入深、循序渐进。在每一个章节的学习过程中，数学老师为所有同学精心准备了适合每个人的思维导图，化学老师还贴心地备注了每一个章节的关键词，并配备了基本概念英文词汇手册及中文对照……

范胜武校长常说“教比天大”，教学质量是学校立命之本，要研究“每一个具体的学生到底是怎样学习的”。作为改革开放以后全国第一批私立学校，也是最早举办国际教育的学校之一，这里的老师们深知课程体系和课堂实施对学生未来升学的影响。他们坚守“做豪迈的中国人”校训，根据国内学生的特点，加上他们自己对国际教育的思考，结合多年的国外留学经验及丰富的一线教学实践，用自己独特的方式创建扎根于本土的高中国际化课程，AP、A-level 两大项目并驾齐驱，连创佳绩。

迈向世界的第一步，就是“把根留住”。踏出国门的中国学子要充满自信、跻身国际舞台，就必须要有中华优秀传统文化的根基，必须要有强大的中国灵魂来支撑。在范胜武校长的带领下，学校成立课程中心，在校训“做豪迈的中国人”的基础上，提出了培养具有“中国灵魂、国际视野和跨文化交流能力的社会主义接班人”的目标。学校始终把塑造“中国灵魂”放在培养目标的首位，在学生价值观形成的关键时期给予保障，开发了十二年一贯制“中华传统文化课程”，以循序渐进的文化渗透，为选择国际教育、未来走向世界的学生打上中国烙印，让学子们拥有强烈的民族自信心与归属感。

多年前，偶然走进贵州丹寨的曹雅涵，发现了那里美丽的苗族蜡染，也发现了留守儿童、传统手艺失传等问题。升入高中后，她在老师的鼓励下号召身边伙伴一起成立了“21 世纪锦绣传说社团”，带领社员在当地为漂泊在外的“染娘”捐助建立数座“妈妈工坊”，扶持传统手工艺，并通过蜡染义卖为“染娘”们创收。她说：“只有民族的，才是世界的。我们成立社团的初心，就是传承和发扬中华民族的古老手工艺文化，做有情怀、有魅力的豪迈的中国人，把中华民族的优秀文化推广到世界各地去。”她的公益之举和对传统文化与商业创意融合的探索打动了名校招生官，使她在激烈的竞争中脱颖而出，受到了 7 所世界名校的青睐，获得总计 194000 美元的名校奖学金、世界顶尖的商学院大一直录、名校最高荣誉项目等。招生官在发给曹雅涵的 offer 中表示出了极大的兴趣和欣赏，并真诚地希望她能将中国传统文化的项目带到他们学校去。“虽然我做这件事的初衷源于热爱和公益，但社团经历确实在留学申请中起到了关键作用。”

师生并肩作战，你永远不是一个人

被美国藤校康奈尔大学、英国牛津大学等录取的朱宇璇，高一开始，就在留学服务中心老师的指导下，确定了自己未来的实践活动主题。班主任和留学服务中心的老师们，也从高一就为她做好了长线规划，包括学业安排和申请方式等。什么时间段要考什么试也都很清楚地为她提早安排，让她能够尽早出分，从容申请。

朱宇璇爸爸说：“没有任何课外辅导班的帮助，没有任何中介机构的参与，是学校的精心培养，让她拿到了这样的好成绩。更让我感动的是，领导、老师们一以贯之的育人理念，让朱宇璇有了很大的变化。朱宇璇原来不太善于表达自我，刚一入学，老师们就发现了她的这个特点，一次次鼓励她参加各种演讲比赛、朗诵比赛，还让她参加名校教育展，为渴望了解学校的家长们答疑解惑。这不仅提高了她的自信心和表达能力，而且让她越来越开朗，与同学们打成了一片，拥有了一段难忘的高中生涯。”

从高一入学至高三毕业，留学服务中心就全情为学生提供“一站式”留学服务。中心为每一位学生建立升学规划个人档案，为了保证成功申请到理想的大学，老师们逐一分析每个孩子的成绩及匹配的学校，经常与学生谈话帮其建立自信，寻找各种方法丰富学生的实践经验，帮助学生精准定位、精准择校，让每一个孩子实现最好的可能。可以说，在高中三年生活点滴的观察和陪伴中，老师甚至比学生自己还要了解他们自己。

薛小康在今年拿到了藤校布朗大学的录取通知书，然而他的申请路不是一帆风顺的。此前，他接收了很多拒信，光主文书就写了 30 多稿，心情一度跌到谷底，也曾产生深深的自我怀疑。各科老师、同学却坚信他会触底反弹，因为一路看到了他的努力，大家都在陪伴他、开导他，留学咨询中心老师从多年的辅导经验出发，耐心地和他一起分析自我，不断地让他“再试一次”，从立意、结构、表述、风格、故事等方面推翻、重组、打磨。英语老师和外教一遍遍修改他的文书语言，精心打磨，陪着他走过了这段艰难的旅程。最终，当“Welcome to Brown” 出现在他电脑上时，老师、家长和同学们都喜极而泣。

范胜武校长说，教育工作者必须树立“服务于孩子成长”的服务意识，学校的上帝就是学生，就是学生背后的家庭，从一线教职员工到中层领导，都是服务者，而校长，就是首席服务官。怎么服务好学生呢？要用心。而 1：4 的校教职员工与学生比例，为每个学生享受更优质的教育提供了人力保障。就是在这种小班化、导师制的精细而有温度的教学和生活过程中，学子们由内而外收获成长，拥抱世界。

育

责编｜刘晓濛



2023 届高中毕业生是完整经历疫情的一届，在 2022 年 11 月最关键的加州申请和常规申请阶段，他们居家学习，和老师们并肩作战，完全用线上沟通和申请的方式走完了申请季的“ 最后一公里 ”，取得了令人满意的成绩。

这些成绩是如何得到的？一位位优秀的毕业生将为你现身说法，亲自解答。

《优秀毕业生访谈》收录了 18 位 2023 届毕业生、24 位往届毕业生的故事。阅读这些故事，你将在字里行间捕捉到若干有用的信息——从“ 技术层面 ”，英语学习如何长线规划，标化考试如何突破弱项，文书写作如何展示亮点，留学规划如何安排时间，选择学校专业如何定位……从“ 教育情怀 ”来说，国际教育能带给我们什么样的舞台；走出国门的留学生如何“ 把根留住 ”；全面发展、个性绽放的孩子有怎样的成长历程；家庭教育如何潜移默化地影响着孩子的世界观和行为习惯……希望他们的故事是一面镜子，映射出 21 世纪校园的教育生态，帮你了解在这所学校学习、生活的点滴；希望他们的分享是一级台阶，帮你跨越留学之路的障碍，避开申请之路的险滩；希望他们的梦想是一盏明灯，帮你点亮内心的希望。

从这些故事中，你还能感受到二十一世纪国际高中部“ 全力以赴 ”和“ 101 次敲击 ”的精神传承，感受到老师们忘我工作、全情付出的热情，感受到同学们之间互帮互助的氛围。

翻开《优秀毕业生访谈》，一起开启一场关于梦想、成长、选择的探索之旅。

世纪教育
Century Education
06/2023

最好的心态，最难的挑战，你也可以申剑桥！

“剑桥名字很唬人，它也确实是英国或者说全世界的顶级学校，但难度其实没有想象那么大，这是很神奇的一件事。”

2023 年 1 月 25 日，英国剑桥大学放榜，我校 2023 届毕业生张简之成为“幸运的锦鲤”，同时，他也收到了英国 G5 超级精英校帝国理工学院的录取。

今年，剑桥大学录取中国国内学生 200+，北京地区录取 24 位左右。据相关报道，过去四年（2019-2022），剑桥大学申请总量增势迅猛，竞争愈发激励，而张简之选择的自然科学专业更是中国学生申请的热门专业之一。放榜当天，他发现自己的邮箱里多了一份剑桥的录取信，“挺好！”简之还算淡定，倒是妈妈在一旁高兴得跳了起来。

“虽然剑桥大学听起来很‘吓人’，但其实并没有想象得那么难，你也可以去挑战！”听完简之对学弟学妹的“超燃”寄语，我们不禁好奇：挑战剑桥，他凭什么赢了？



加拿大化学竞赛 2021 中国金奖
澳大利亚物理奥林匹克赛 2021 国际二等奖
英国物理奥林匹克高级挑战赛 2022 全球金奖
美国学术十项全能 SEED China 2021 一等奖
中美青少年学术知识竞赛中国站 2022 个人金奖 & 团队 1/4 决赛
……

剑桥之路“顺利通关”，他的秘笈是什么？

“天赋异禀”是张简之留给所有老师的第一印象，高中阶段课内课外的优异表现让张简之顺理成章地成为了国际竞赛和冲刺牛剑的“种子选手”，但对于简之这样出类拔萃的学生，同样需要老师们的时刻关注、因材施教。

在物理老师张岩眼中，简之需要“一增一减”。减的是比较基础的学习内容，避免引不起兴趣，增的是有挑战性的内容，一时间做不出来、特别需要脑回路的难题。老师们经常针对简之的学情精选作业内容，不断激发他的求知欲，追求新的高度。在学部的引导和鼓励下，学有余力的张简之积极尝试了许多理工类国际竞赛，并在多项重磅级赛事中摘金夺银，为他成功申请剑桥写下了浓墨重彩的一笔：

英国物理奥林匹克赛 2021 全球金奖

查漏补缺，顺利通关 NSAA

虽然简之已经在多个国际竞赛中取得了骄人成绩，但这并不意味着他能毫不费力地通过剑桥大学申请的 NSAA 入学考试。简之的 NSAA 辅导老师唐艳坤给学生“把脉”很准：“简之的知识基础比较扎实，知识面也比较广，但是他在考前仍然有考纲里还没学过的知识点，以及对于以前学过的知识点有遗忘的情况，导致最开始模考时他的做题效率不高，并不能得到满意的分数。”根据简之的情况，老师们提前数月就开始对他进行相关辅导，督促并帮助他总结、复习以前学过的数学、物理方面的知识点，加强练习，夯实基础。最终，简之在 NSAA 考试中拿到高分，顺利通过了剑桥大学第一关。

打磨文书，展示学术潜力

除了主文书，剑桥大学要求提交两篇小文书，这是剑桥之路“通关打怪”的又一重要环节。如果说美申文书是向招生官展示一个全面发展、个性闪亮的自我，那英申文书则需要申请者充分展示自己在专业领域的学术潜力。简之分享到：“关于考察申请者的学术潜力这一点，我感觉主文书的权重也是很大的。”

在和老师多次沟通后，张简之选择了在肿瘤医院质子中心的实习经历作为文书的主要素材。这次实习让他接触到“质子放疗”这种物理学最先进的应用，激发了他在物理领域进一步探索的热情。张简之通过与工程师、物理学家一起观察、讨论，以及阅读书籍，从物理学、生物学、化学角度分析了解了质子放射治疗的机制。他将自己的实践与思考阐释在文书中，体现出卓越的学术潜力。

这种探究式的学习能力并非一日之功。从高一开始，张简之就在学校组织的高一职业体验中表现出对自然科学研究的兴趣与能力。那时，15 岁的他第一次尝试“蛋白质纯化”“DNA 质粒提取”。

模拟面试，沉稳应对

经历了笔试、小文书的筛选，剑桥大学会从申请者中挑选能进入最后面试环节的人选。走到面试这一步，剑桥大学已经向申请者敞开了半个大门，但挑战依然非常艰巨，因为有数据显示，剑桥大学的面试通过率常年保持在 24.9% 左右，而中国学生录取率大概在 10.8% 左右。

简之和老师们丝毫不敢放松，物理唐艳坤老师、外教 Clay Burrell 老师、吕润卿老师、留学服务中心



包阿润夫老师“组团模拟面试”，彼时正值疫情居家，简之和老师们克服了网络沟通、身体不适等诸多困难，在线上多次模拟打磨面试过程，为从容应对剑桥面试做好准备。

冲刺 NSAA，打磨文书到模拟面试，整个剑桥大学的申请以及备考过程，见证了张简之与老师们同频共振的奋斗历程。正是这种无处不在的支持，让简之能安心备战，全力以赴。

怀着良好和积极的心态，这位剑桥学长给学弟学妹们分享了“超燃”心得和祝福：“把申请路上的挑战看成一次机会——通过申请学到东西，你也会更快乐地干这件事情，也就有可能达到一个比较好的结果。‘带着自信去挑战’和‘高中三年在高压之下为申请我要放弃多少东西’，这两种心态是很不一样的，带着学术好奇一步步探索研究，和你在压力下刷很多套理科卷子，效果也是不一样的。不同的心态也许就会带来不同的结果。”育

责编｜陈娟娟

世纪教育
Century Education
06/2023

CS 宝藏男孩如何摘得牛津录取?

英申成功的关键就是找到自己真正热爱的专业，并在中学阶段在该领域获得最亮眼的成绩。



2023 年 1 月英国牛津大学放榜，从初一入读我校的李勋浩获得牛津大学信息工程专业录取。“新年开门红”给当时正在寒假中的勋浩和老师们带来极大的鼓舞和快乐，温馨的回忆一幕幕浮上心头：初中时的班主任刘金素老师说：“勋浩在课堂上常给人以惊喜，一个个巧妙的解题方法更是让老师和同学们赞不绝口，他在初一就拿到了全国中学生数学竞赛二等奖！”初中英语老师李羊洋说：“在理科上他聪明灵动，早早显示出了莫大的潜力。”高中物理唐艳坤老师说：“勋浩同学数学和物理基本功扎实，头脑机敏，思维活跃。”……

从老师们的评价和勋浩的获奖中，我们已经在脑海中勾勒出一位“理科小天才”的形象。六年中学生活，他是如何将自己的理科优势发挥到极致，并成功定位到自己热爱的计算机领域呢?

那门课，就像“芝麻开门”

得知李勋浩获得美国信息学奥林匹克竞赛铂金奖时，我们也许会想象一位从小学编程、奔波于各种 CS 竞赛的小天才形象。然而，勋浩并不是一个从小玩 CS 长大的男孩，他对计算机科学的兴趣源于高一时上的 AP 计算机课。勋浩回忆：“感觉刘亦柠老师的计算机课很有意思，学起来挺快，后来老师看我在 CS 方面比较开窍，就带我开始打各种比赛。”刘老师的 AP 计算机课，就像“芝麻开门”，给这个从小喜欢“解谜”的男孩指引了一条通向未来的专业之路。

小学时，李勋浩最大的快乐就是成功解决数学作业中的“最后一道题”——这是挑战的极限，往往需要“解谜者”具备更高水平上理解、联系和应用所学知识的能力，而这正是让李勋浩感到兴奋的。在高中 AP 计算机课上学习计算机语言，李勋浩再次感受到了这种熟悉的兴奋，数据分析和算法成为了他的新痴迷，他惊讶于计算机科学的逻辑性、准确性和高效率。“当我发现二进制搜索可以用 log2n 的时间复杂度完成，Dijkstra 的算法可以有效地找到最短路径时，我完全被迷住了。于是，我每天花大量时间研究更高效的算法，在 Code Force 和 USACO 网站上处理各种问题，以挑战和测试我的理解。”

兴趣和内驱力仿佛一双有魔力的手，推动着勋浩不断深入探索，即使周末，他也沉浸在“解谜”的挑战和乐趣中，一道题半个小时、一个小时、几个小时……他在不断 debug 的过程获得难以言说的成就感和满足感。计算机老师刘亦柠说：“在 CS 学习中，他可以说是废寝忘食，乐在其中。勋浩是个对自己要求非常高的学生，他希望自己的算法不仅是提供一个解决方案，而是至臻完美。”



用计算机科学，让生活更美好

勋浩从小就展现出极强的动手能力，手头的电子产品几乎都被他拆过、研究过，他擅于也喜欢运用学到的知识解决生活中的问题。

在高中 AP 计算机科学课上，他开始正式学习计算机语言，体验和理解计算机的超人算术和记忆能力。在这个过程中，他逐渐发现编程不仅是一门学科，更是一种实用的工具。于是，当他在生活中遇到问题时，就开始尝试用代码来解决。他帮助一位同学编写了一个使用 JavaScript、CSS 和 HTML 在线销售可持续产品的网站，担任了网站技术总监的角色，领导项目的运营和维护。

他一直相信，足够的数据和完美的算法可以解决所有问题。但随着经验的增加，他开始有了更多深入的思考。那是一次在戈壁滩为期五天的徒步公益筹款活动，善款用以支持贫困学生接受高中教育。勋浩和队员们筹集到了预期的资金，但当他们需要从十几名候选人中选出两三名学生时，难题来了——如何才能让机会公平呢?

他用了一个月时间，从以前资助的学生那里收集了数据，包括中考成绩、期中考试、期末考试，以及他们的家庭状况数据。他使用“回归模型”，希望用模型来预测赞助效果，从而做出最理性公正的选择。但随着家访深入，这位理科思维的学长逐渐发现，单纯依靠数据无法建立一个完美的模型，太多的因素无法数据化——每个孩子的个性、内心想法和复杂的环境 ..... 勋浩反思到：“我应该如何定义收集的这些数值? 无论我优化多少次，我都无法忘记那些没有被选中的孩子们的眼睛。我发现数据和算法并非无所不能，机器无法完全帮助人类在价值问题上做出最终的决定。”

就在勋浩感到困惑和无能为力时，他意外地收到了几封没有得到资助的孩子们的来信，孩子们没有抱怨，而是感谢勋浩花时间和他们在一起，孩子决心将来要努力学习，勋浩被深深感动了。从那一刻开始，勋浩决定“走出”电脑模型的世界，他开始认真回复每一封孩子的来信，并呼吁更多的人帮助他们。勋浩幸福地回忆到：“当一个男孩写信给我说他正在考虑去北京上大学时，我感到了一种比解决最具挑战性的数学问题更深层的满足。”

这就是勋浩，他依然是那个喜欢“解谜”的男孩，依然是那个沉迷于计算机世界的男孩，但他已经开始意识到，要想让技术变革成为一股真正的善的力量，我们一定不能忽视技术背后复杂而微妙的人。勋浩期待，未来他解决的每一个谜题，都能成为让这个世界更美好的力量。

责编 | 陈娟娟

世纪教育
Century Education
06/2023

范德堡早申“翠录”如烹小鲜

> 有针对性地把时间花在自己真正想研究的领域。

王天瑞这位平时看似“不卷”的学长却是 2023 届早申妥妥的赢家——2022 年 12 月“翠录”范德堡大学（U.S.News 美国排名 13）。

他的秘笈是什么？



爱做饭的他赢了早申

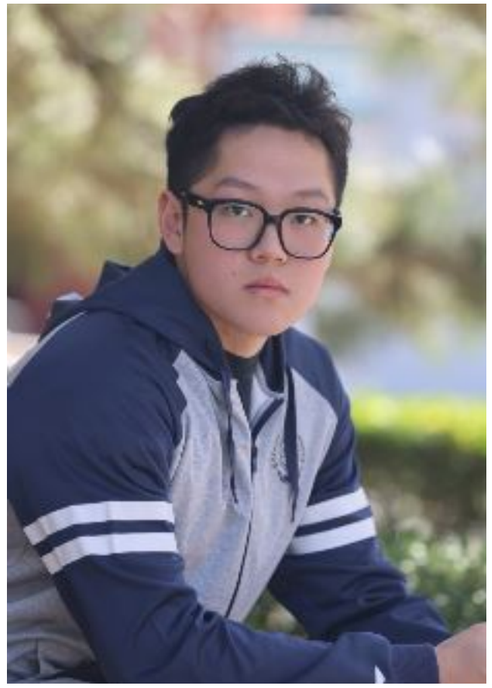
采访之余，王天瑞热情地我们来到家中，爱做饭的他要为大家亲手制作一桌西餐。厨房里，王天瑞正热火朝天地忙碌着，一边亲手调制着蛤蜊汤的白酱，一边教我们如何做意大利烩饭，烤箱里的肉酱香气四溢……为了迎接我们，厨房里四灶同开，天瑞会不时盯一下烹饪时间，确保一切尽在掌控之中。“我觉得我生活中很重要的一个东西是把控感，所以我会尽力把每一件事情都安排好。”

做饭是这样，申请规划也是这样。班主任肖寒老师说：“天瑞特别有想法，很早就确定了自己的专业，也做了很多相关的活动和科研。”申请指导老师李一丁说：“我们建议学生在能力范围之内去提前规划，王天瑞这一点做得确实比较出色，申请节奏把控得很好，他不会那么焦虑，而是找到自己真正很热爱的东西，然后一步一步做好自己的事情。”

和做饭一样，王天瑞在为申请做科研项目时，也将时间管理和统筹能力发挥到了极致。“当各种 deadline 迎面而来时，你需要在做好基本功的前提下发挥统筹能力，我之所以在一年内拿下五个科研项目，就是因为合理安排时间，比如说，我会利用第一个科研的审稿期开启新的项目，让项目穿插进行，确保时间表排得比较满，但同时也给自己适当喘息的时间。”

对于一个十七八岁的男生来说，从这桌菜的出品可以解读出很多关键词，然而，最挑起我们兴趣的，是一对看似矛盾、却贯穿于王天瑞生活始终的概念：自律和自由。在很多朋友眼中，天瑞做饭和学习、生活一样：游刃有余，举重若轻，收获满满。

他是 2023 届毕业生中最早拿到录取的学生之一。高一托福考前两周冲刺，三次模考，113 分，成功与托福“分手”。高二战略性地决定将精力从冲刺 SAT 高分转移到与专业匹配的重磅科研项目上，高三申请季提前规划，避开申请节点冲突 ..... 最终，他成功斩获美国范德堡大学社会学专业 ED 录取。确定目标后，王天瑞会死死盯住，将自己“卷”到目标达成，然后，他为自己赢得了大把“自由”——或用来适当休整，或用来享受生活，或用来瞄准下一个目标，蓄势待发。这样的逻辑让他的申请季节奏比很多同学来得“从容”。



“我的申请季其实并没有太多‘压力’，很多同学被迫去‘卷’，可能在很短时间内需要同时完成十个任务。但是，如果不被一个框架拘束，你就能拥有灵活度。例如，很多人认为所谓的申请季是从九月份开始，但我喜欢自己去规划，我从六月份就开始着手加州系申请文书的第一稿，这给我 11 月的早申留出了很大的空间。大家知道，早申和加州系申请、ED2 申请、英申在一两个月的时间段里对个人时间的占用会有很大冲突，日程排得会非常紧。我提前准备加州，就会有更多自由来准备早申。自律和自由是环环相扣的，我在早申阶段呈现出的‘自由’状态是因为六月时我的自律。”

提到自律，常常让人想起对着计划表苦哈哈赶工的样子，但王天瑞的自律却表现出一种从容、灵动和发自内心的专注。在他的“字典”里，自律不是被条条框框限制后的自我逼迫，而是清楚地觉知自己的行为动机，发自内心地认同自己追求的目标，并且全力以赴的投入，直到目标达成。王天瑞觉得，这样的自律才能带给他真正的自由：自由地发掘爱好潜能，成为一个个性鲜明、热爱生活的人。用同学们的话来说，就是“向招生官呈现出一个 3D 而不是 2D 的个人形象”，这样的个性品质，也许正是王天瑞获得范德堡大学 ED 录取的关键。

自我认知力和创造力一样，需要被呵护

王天瑞把选择国际教育看作是一条“成就自我”的路径。那么，他的自我管理能力是如何养成的？他的独特个性得到了呵护吗？在采访中，王天瑞提到了“要感谢妈妈的培养，感谢牛老师的因材施教。”

“打小时候起，妈妈就要求我回家后首先要把作业写完，让我很清楚地知道事情的‘主次’。她要求我把生活学习安排好，但不会给我制定计划表，因为她觉得计划表上的条条框框会限制住自己，她更希望我对一天干什么事情能自己有感觉，然后尝试去安排好，包括从小我会在厨房给她打下手，亲眼看到并体验如何在一段时间内把各种任务有条不紊地处理好。”立规矩，做计划，一切都把握得“恰到好处”，成长就像天瑞喜欢的烹饪，火候恰当就是好味道。

来到二十一世纪后，王天瑞面对着择校、专业定向的个性化问题。除了申请指导老师李一丁，亦师亦友的牛丽华老师也在天瑞身边不断给予他启发和鼓励。牛老师说：“天瑞有时去办公室找我，我们一聊就是两个小时。他的求学经历比较丰富，喜欢阅读，思想成熟，对自我有深刻清醒的认知能力。”基于王天瑞的个性特点和未来的职业愿景，老师们和王天瑞锁定了社会学专业和目标校范德堡大学，并围绕专业和目标校申请进行了一系列布排，包括利用语言优势尽快与托福“分手”，放弃 SAT 冲高分，而把主要精力放在社会学相关的科研项目上。“抓住天瑞的个性亮点和兴趣，我们感觉他的科研热情是发自内心的，他的特点跟他所申请的社会学专业非常匹配。”牛老师总结到。

自律，自由，自信，这是 2023 届范德堡学长王天瑞送给学弟学妹们的祝福，也是他给予自己最好的成长礼物。育

责编｜陈娟娟

世纪教育
Century Education
06/2023

英语“逆袭王”把经验分享给你！



“抠”出时间学习，谁都可以“逆袭”。

从高一托福 69 分，到最终 113 分，他经历了什么？“南方小哈佛”范德堡大学早申阶段就录取了他，还给出了 6000 美金的特殊项目奖学金，范德堡看中了他什么特质？小学四年级就入读我校，这 9 年，母校给他的成长带来了什么？

英语冲刺道路上的“黑马”

勤奋和坚持，是他最宝贵的学习品质。

从高一英语托福首考 69 分，到最终 113 分，张莫涵考了 8 次。“我的英语一直是弱项，成绩在班里经常都是倒数。上了高中，最终确定了走出国留学的道路后，我知道该为自己的未来负责了。”

作为寄宿学校，每天早上 6:37 高中的同学们就到操场开始跑操了。莫涵 5 点多就起床，第一个到教学楼把楼道的灯打开，自己在教室背单词、复习长难句、做阅读理解题，雷打不动地坚持了一年多，为自己“抠”除了宝贵的学习时间。

班主任、英语老师吴蕾说：“莫涵最宝贵的品质就是他的勤奋和坚持。如此刻苦，他不‘逆袭’谁‘逆袭’呢？”吴老师感言：“老师与学生之间是一场‘双向奔赴’，光有老师的个性化帮助还不够，更需要同学们主动学习，才能取得好成绩。莫涵对学业和未来有清醒的认知，他从来都是追着老师问问题，不论问题有多简单或是有多难，只要有疑点，就‘不耻上问’。他还和同学组成互助小组，在学业上互帮互助，实现互补。”

在莫涵看来，老师专业的精湛带给他极大的震动。“在课上随便聊到一个话题，老师能围绕一个单词马上说出它的反义词、同义词、近义词、同根词等等，让我非常惊讶。从这点我就明白了英语学习积累的重要性。所以我才会花很多时间去啃书、做题。老师的榜样和示范仿佛一道光，让我消除对英语的抵触，甚至产生了学习的兴趣。老师每天带我们早读，为了锻炼我的口语，让我大胆领读，鼓励我们课下去找外教练口语，这些都为我的英语成绩提升打下了基础。”

当考出 113 分的成绩时，他红着眼眶，激动地拿着电脑给好友看了一圈，然后再去找吴蕾报喜，老师当时就尖叫着蹦了起来。吴老师情不自禁地说：“这孩子太不容易了，又心疼他，又为他感到高兴。”



大号的“好奇宝宝”

他的眼睛，望向浩渺宇宙，如此纯净，又如此深远。

在莫涵的主文书里，有这么一段话：“在我眼里，整个大地就像一个电路板，每个人就是电路板上的小元器件。在拼乐高或者修理东西的时候，我发现在这个世界上无论发生什么事情，无论我们相隔多远，都会有一种潜在的关系，像地下或地上的电线，一直在联系着我们。每个元器件都不可替代，只有大家都有条不紊地做好自己的事，整个世界才会流畅、完美地运行下去。”理科生独有的浪漫和格局从他清澈的眼神中闪现。

他的善于思考从很小就开始了，因为他一直对这个大自然、社会充满了好奇。手机那么小，里面是什么零件支持了那么多复杂的功能呢？于是他趁家长不注意，把一个崭新的手机拆成了一堆零件，然后又组装回去完好如初。生命到底是怎么产生的？他追随科普作家的视频，从烘干机里的“熵增”和“熵减”现象找到生命的起源和发展。在拍摄本期《学长来啦》的风采照时，他拿着环形线圈回想起了电磁感应原理，又产生了新的疑问，就追着实验老师一环一环地提问，直到把疑问全部解开为止……

实践是检验真理的唯一标准。莫涵不仅好奇，还喜欢通过动手，去检验各种科学原理，并从中思考人与自然、人与社会的关系。他从小就喜欢乐高类的拼插玩具，从简单的小动物到汽车、飞机、变形金刚、航空母舰，再到后来的金属类拼插玩具，复杂度和精细度越来越高，他乐此不疲。经过废寝忘食的拼接、组装，终于做好了一个心仪的玩具，当清晨的第一缕阳光撒到那件艺术品上时，是他最幸福快乐的时刻。单纯、专注而又深刻、辽远，他是大号的“好奇宝宝”，也是小号的“思想家”，是和谐的矛盾统一体。

自律、健康且高效的学习生活

世界上最可贵的东西就是自律。

莫涵小学四年级入读我校，这里的严格和严谨帮他成就了自律的个性。“条条框框对于我来说都是一种非常正向的影响。比如在下课时，老师会要求我们提前五分钟收拾好自己的东西，把桌面收拾干净，为下一节选课走班的同学做好准备。在宿舍里，导育老师每天让我们十点半就上床睡觉，让我们形成了一种非常规律的生活习惯。自律，健康且高效的生活与学习习惯，都是去国外大学学习和生活所需要的特质。”

冲刺学业的重要阶段，他把“方向盘”很快调整到了正确的角度，把心爱的乐高暂时“束之高阁”。只有在托福考试进入瓶颈期时，偶尔拿出来缓解压力。周末在家时，他把手机里的抖音、B 站、快手、小红书全部卸载，将每天看手机的时间严格控制在 10 分钟以下。他买了一个小小的手机柜，专门锁住自己的手机。这种自律，来源于学校的严格管理，也来源于他对自己未来的高度责任感。

吴蕾老师说：“范德堡大学识人真得很准，他们在早申阶段就看到了张莫涵的独特个性。他的深度内涵、勤学肯干的实干精神，是他们所看重的。未来他会在大学里继续发扬这种精神，不仅发展自己的专业特长，也将为大学散播这种优秀品质。”育

责编 | 张娜

世纪教育
Century Education
06/2023

在 21 舞动青春！下一站伯克利音乐学院！

当你勇敢迈出第一步，就会有越来越多的舞台。



从一个默默无闻的“小透明”角色，历练成自管院院长、街舞社社长。

她的蜕变，可以说是非常的完美与华丽……

用自信打出王牌

“安安是一个特别爱笑的女孩，随时随地见到她，她都能够保持笑容”……这是所有见过安安的人给出的评价。都说，爱笑的女孩运气不会差，这迷人的笑容也同样打动了远在波士顿的伯克利音乐学院招生官。

当安安接到电话，听到录取消息的那一刻，她喜极而泣。“对我而言，收到录取是意外的”，安安回忆。众所周知，伯克利音乐学院被誉为培养流行音乐家的圣地，诸多追求艺术的孩子将其视为梦校。因此，它的面试可以说是群英荟萃，要想在其中脱颖而出，斩获招生官的青睐绝非是一件易事。

安安虽然自幼学习舞蹈，但在音乐上可谓是“半路出家”。“舞台经验、唱歌技巧是无法在短时间内弥补的”，一向阳光的女孩，也难免有失落的时候。经过不断的练习，加之足够的天赋，安安的业务能力有了明显的飞跃。但随着面试时间临近，自信又一次成为了她制胜的法宝。

“即兴演唱的时候，我丝毫没有怯场，尤其是最后一个高潮的时候，情感饱满，尽可能展现出了高音的技术”，安安大方地和我们分享了面试的经历。伴随着高音结束，歌曲圆满收尾，面试官给出了 Awesome 的超高评价，这也让而后的面试进行地更加顺畅。

“你为什么要来伯克利？你会给伯克利带来什么？”面对这样的问题，安安丝毫不惧，对答如流。“我记得我当时回答的很自信，也很笃定。我说，我是一个从小生活在各种集体中的人，在中学的时候我担任过自管院院长、还领导着自己的舞社……因此我懂得如何生活在集体当中，给予他人，完善自己”……正是这样的自信帮助安安在面试中再下一城，一举拿下了伯克利音乐学院这枚宝贵的录取。

越努力越幸运

自信是多年贯穿下来的品质。来到学校六年，安安从中也成长了很多……



“我记得初一时候的我，是不太敢打开自己的。小学的时候没有机会让我展示自己。来到二十一世纪后，总是有很多的活动。当我真正地迈出第一步之后，就变得没那么可怕了”。

而对于自己的第一个舞台，安安也仍然记忆犹新，她感慨道那仿佛是变形记一样的存在。“那是一次世纪演说家活动，也是初一入校后的第一次大型活动，关于报名时的心理活动还是很跌宕起伏的”。回忆起入校时的青涩、害羞，安安忍俊不禁，“当时我还带着黑框眼镜，穿着迷彩服。我记得朗诵的主题是——‘不凡是瞬间的风景，平凡是永恒的罗兰’。后面的才艺展示环节，我还跳了舞，那是我第一次在聚光灯下给这么多观众展示舞蹈”。与现在表演时的游刃有余不同，六年前的安安还是一个需要老师鼓励才能站上舞台的小女孩。“世纪演说家”，安安最终凭借自己的努力，获得了比赛的一等奖。也正是因为这个平台，让安安被更多人看到。

“机会要靠主动争取，它不会自己来找你”！世纪演说家活动之后，舞蹈老师牟婷钰便向安安发出邀请。加入舞蹈社之后，服装走秀、舞蹈比赛接踵而至……安安慢慢忙碌起来。伴随着一次次机遇和挑战，安安也在当中成长，变得更加自信……

初三的时候，安安已经蜕变成落落大方的自管院院长了，可以独立地召集活动、主持节目。升入高中，这种努力和自信依旧持续。当从学姐手中接管过舞蹈社，成为了可以独当一面的舞社社长，安安实现了从一个默默无闻的新生到一个具有领导力的学姐的转变。

这一切，与安安六年来的每一次尝试都密不可分。安安用她的经历告诉我们，当你能跳出自己的舒适圈，拥抱机遇与挑战时，未来也随时会拥抱你。

一份热爱，一份责任

今年，是安安舞蹈生涯的第 13 个年头。

“我很难去想象什么事情可以再让我坚持 13 年了”，安安这样说。从民族舞、健美操到街舞，安安尝试过转型，但却始终没有让舞蹈淡出过自己的生活。打开朋友圈，会经常被安安富有活力的舞蹈视频所感染。感动着青春，也感动着她的热爱与执着。

课余时间，安安不断提升着自己的专业，去年她取得了尊巴初级讲师的资格证。作为舞社社长，安安也会主动担起责任，在团队中发光发热。在第九届 Teen dancer 北京高中生街舞比赛中，面对突发的场地变化，安安沉着冷静，带领团队紧急编舞、变换队形，化险为夷，最终取得了齐舞季军的好成绩。这种处变不惊、临危不乱的果决，以及满满的责任感，在一个 18 岁女孩子的身上，尤为闪耀……

今年 4 月，临近毕业之时，安安终于圆梦，在二十一世纪的校园中举行了一场随舞比赛。当一首首 KPOP 歌曲环绕在操场中央，安安热泪盈眶，难掩激动的情绪，“我觉得这是最让我有幸福感的一场活动。看到这么多来自不同年级，对舞蹈有热爱的同学，能聚集在同一片天空下做同一件事。而我能带着大家一同感受这种快乐，真好”。

见证更多人热爱，帮助更多人热爱，是安安六年来在二十一世纪所做的。但同时，这也是她对自己的热爱的一份回馈！对青春一份无悔、纯粹的奔赴！育

责编 | 刘晓濛

世纪教育
Century Education
06/2023

心理学专业全美第一的殿堂，她如何成功登顶？

全能选手也曾是新手上路。



2023 届高中毕业生丁济媛在申请季收获了累累硕果。

美国加州大学伯克利分校、加州大学洛杉矶分校、加州伯克利 - 香港大学双学位、北卡大学教堂山分校、佛罗里达大学，英国伦敦大学学院、杜伦大学等 offer 纷至沓来。

其中，加州大学伯克利分校在 2023 年 USNEWS 世界大学排名中位列第 4，丁济媛申请的心理学专业与斯坦福大学并列全美第 1。加州大学洛杉矶分校在 2023 年 USNEWS 世界大学排名中位列第 14，丁济媛申请的心理学专业与哈佛大学等并列全美第 3。

她如何在学校高效完成自己的全部学业？
如何成功登顶心理学专业全美第一的殿堂？
今天，我们来认识这位全能选手丁济媛。

高效学习

丁济媛英语基础很好，在高一托福首考便考出了 107 分的成绩，第四次顺利考到 112 分，与托福“分手”。她的 ACT 成绩为 35 分。她最好的方法就是专注高效，紧跟老师思路，积极用眼神和表情与老师互动，课堂知识能 100% 吸收。“每个人都有不同的学习模式，我喜欢高效的课堂学习模式，有的同学喜欢课上学习与课下自习互补的模式，只要找到最适合自己的就好。”

为了让每个孩子在学习上“吃饱”“吃好”，老师们一直都在根据他们的学情量身定制合适的教学方法和内容。对于丁济媛这样的基础好、效率高，出分比较顺利的孩子，班主任吴蕾老师为她调整了课程，提前进入了 ACT 的备考。此外，还鼓励同学们组成学习小组，在各科学习上实现互补。丁济媛充分发挥了自己的英语优势，帮助同学们冲刺托福。老师还鼓励她帮助同学们批改英语作文，在此过程中，进一步提升了自己的英语写作能力。在老师、学生眼里，学习不是千篇一律的，在各种学习形式中帮助他人，对自己梳理和巩固知识、提升能力同样大有裨益。

学而优则“活”

丁济媛的 Title 很多。她是学生会主席，创立了校内的 NAQT 学术超级碗联盟，接手 Funplorer 寻见心理社、D&S（英文辩论社）、Reader Say 乐读者说、SEA Academy、LDI（关爱阅读障碍症儿童公益组织）等，她还是 MLC 的小老师，在多线程的工作中，她将每个社团和组织运营得井井有条。这些社团大部分是往届毕业生传承下来的，她自己新创的比较少，她觉得：“社团文化体现了学校以学生为主体的理念，我们有很多社团是很有意义的，把它们传承下去，把活动做得更深入、更广泛是非常有意义的事。”

喜欢心理学的她，加入了 Funplorer 寻见心理社，在高三时正式成为社长。她带领着社员制定年度主题，开展线上、线下的讲座、研讨会；他们开展调研，围绕主题进行访谈，策划访谈录；他们制作中英文心理知识手册，向全国 30 多所高中发放。在社会高速发展的今天，丁济媛和她的社员们希望用自己的专业知识去治愈更多人。高中心理老师夏鑫和李雪在她的专业成长上也给予了很多指导。

在学校辩论文化的影响下，丁济媛进入高中没多久就开始接触辩论赛。学校辩论队成员在赛场上的风采深深鼓舞了她。她表达能力出众，英语口语很好，很快就加入了 D&S（英文辩论社）。从没接触过辩论的她，通过观摩校辩论队的赛事，自己课余在网上学习揣摩，在一次次的校内辩论赛中打磨了自己的实战能力。成为社长后，他们“招兵买马”壮大社团，开设辩论课讲解专业技巧。她说：“招募社员是一场双向奔赴，我们为了共同的爱好走到了一起。”后来，他们走出校门，奔赴杭州等地，参加 NSDA（全美演讲与辩论联盟）组织的美式辩论赛、TOC 中国冠军赛等重量级赛事，并最终进入全国八强队伍。丁济媛说：“我的批判性思维、逻辑思维、口语表达能力、知识积累、组织能力等，在辩论中得到了全面发展。”

在 MLC（学生学习成长共同体）里，济媛是 AP 心理学的小老师，她会教授学员心理学知识，提供 AP 竞赛指导。我校各学部配备了专业的心理教师，随着心理学课程的日渐成熟，越来越多的学生对心理学产生了浓厚的兴趣，并将其作为未来职业规划的重要方向。济媛的小课堂也同样“爆满”。她的课在每周一课外活动和晚自习两个时间段，每次学员都有二十多人。她说：“每次上课前，我都要花费很多时间精心准备讲课的内容、设计课堂环节和各种小游戏。学员满怀期待而来，我当然要让他们收获满满。”



优秀的“时间管理大师”

学习、活动两不误，丁济媛将高中的每一寸光阴都写满了充实。班主任吴蕾老师说：“如果要贴一个标签的话，她是优秀的‘时间管理大师’。”济媛善于做规划，大到高中学业的规划、申请节奏的安排，小到每一周每一天的日程，都会提前做到心中有数。身兼数职的她，电脑里记录着每天要做的事，雷厉风行，当日事当日毕，执行力很强。她说自己是个闲不下来的人，当学累了就会打开社团的资料构思策划案，当做活动比较疲惫时，会一头扎进书本安静地学习，“我总感觉有一个甜蜜的盼头在前面等着我，所以不会疲倦和厌烦。”育

责编 | 张娜

世纪教育
Century Education
06/2023

5.9% 超低录取，她如何在南加大早申中“出圈”？

当你学会接受自己的平庸，就能更专注于追求自己的热爱。



托福 114 分，南加州大学 EA 轮录取。

加州大学洛杉矶分校、北卡罗来纳大学教堂山分校、威斯康星大学麦迪逊分校、爱丁堡大学……纷纷抛来橄榄枝。

同时申请传媒与国际关系……

这就是 2023 届毕业生宋嘉宁。

我的生活·犹如多彩调色盘

升学指导老师李一丁说：“嘉宁身上有着很多不同的闪光点，这都来源于她的经历”。

因此，在申请季的文书中，李一丁老师毫不吝啬地放大这一优点，与嘉宁一同构思，最终采用调色盘的形式来解读嘉宁的多面性。

“我的人生汇集了蓝色、白色、红色、绿色……它们分别代表着我生活中不同的部分”。这是贯穿在嘉宁主文书中的内容。

蓝色，代表着非常自由的亲子关系。

嘉宁不止一次提到父母的开明教育于她而言是一件幸运的事。与父母亲密无间，无话不谈……父母的支持，不仅让嘉宁在性格的养成上更自信、独立，能自由选择和专注于自己喜欢的事。同时，这种和谐的家庭氛围，也让嘉宁比同龄人更具理解和共情能力。

白色，代表着学校生活的简单纯粹。

今年，是嘉宁来到学校的第十二年。当提及学校于她而言意味着什么，嘉宁坦言“学校，像是一个温暖的舒适区”。熟悉的老师、好友，是学校中对嘉宁而言最珍贵的存在。她们见证着嘉宁的成长，更给予了她陪伴。这种踏实与安心，让嘉宁的学生时代更加单纯，更有精力专注于每一个机会与平台。

红色，代表着她对专业的热忱和追求。

嘉宁是校园电视台的成员，还曾以主持人的身份参加了学校宣传片《卓越，因你开启》的录制。在校园活动中，嘉宁辗转于幕前、幕后……对于热爱的传媒行业，嘉宁坚持探索，平媒、新媒体……在 quill&scroll 竞赛中，嘉宁第一次尝试音频播客。从策划、撰稿、采访、配音，到作品成型……专业的全面性和对作品的精细追求让嘉宁最终斩获全国金奖。

绿色，代表着“一切向新”的尝试和挑战。

进入高中，学业并不轻松，但嘉宁依旧规划着自己的时间。学法语、做实习、参加夏校……新鲜的尝试为嘉宁的生活带来了更多种可能。“我只做我”！忠于内心，真实又热烈地生活，是嘉宁的写照。“不与他人比较，不给自己设限”，也是嘉宁始终保持活力，让生活持续富有新鲜感和憧憬的重要秘诀。



我的成长·天赋、努力、挑战

班主任老师吴丹说：“在我还没来到这个学校的时候，我就通过公众号认识了嘉宁。第一印象，这是一个落落大方、很有主持人气质的女孩子”。对此，李一丁老师也表示认同。

而这背后，是关于天赋、努力、挑战的故事……

“小时候，我基本上看的就都是全英文动画片了”。在学习语言的黄金期，嘉宁比其他孩子更早地进入状态。倾听、跟读，熟悉语境。“我还喜欢和外教交流，不仅可以练习听力，更能了解他的所想、所行”，这也是嘉宁流利掌握英语的另一秘籍。

对于配音，嘉宁也很擅长。班主任老师吴丹说：“嘉宁很具有语言天赋，无论是模仿语音语调，还是学习一门新语言，她都很厉害”。“有时间的时候我就会在 app 上配音，既练习了英语口语，还能满足自己的热爱”，对于学习，嘉宁有自己独到的方法，也更好诠释了如何平衡天赋与努力间的关系……

然而，小时候的嘉宁，是一个内敛腼腆的人。嘉宁说，“入校十二年，我最大的成长就是变得自信”。

鼓励式的教育机制，让嘉宁勇敢踏出第一步。初一的英语演讲比赛，是嘉宁在学校的第一次出场亮相。凭借着长期累积的英语能力和语言能力，嘉宁在学校的舞台上发光，并取得了演讲比赛的一等奖。

自此，“天赋、努力、挑战”也成为了嘉宁成长道路上的关键词，激励她一次又一次绽放……

我的个性·执着与“反叛”

我就是要这个世界上有一束光是为我打的，我就是要有一个舞台是为我亮的”。这是嘉宁一直以来在生活中的坚持。

当她选择了传媒专业作为想继续深造的目标之后。她对自己的时间又有了重新的规划……

高二的暑假，嘉宁申请了西北大学的传媒夏校。在全球只有 120 个名额的激烈竞争下，嘉宁依旧争取到机会。“开始的时候我只是习惯在角落倾听，走出校园，我才看到原来有这么多优秀且有想法的年轻人在世界各个角落”。

于是，嘉宁开启了完善自己的过程……

“我申请了传媒方向的第一个实习，是在财新传媒国际组。当时大家都很惊诧，因为我只有 17 岁”。但嘉宁坦言道，这是一段非常宝贵的经历，多元的传媒形式，带给了她非常多的启发和灵感，也因此愿意做更多的尝试。

对于语言，嘉宁依旧保持着热爱，每周五放学后，嘉宁都坚持上法语课。这是专属于她的一种休闲方式。嘉宁说“学习法语对我来说是一种享受，它不光是一门浪漫的语言，它更是让我可以看这个世界，和更多来自世界各地的人交流，实现跨文化对话的途径”。

当然，其中也会有一些舍弃。高三，嘉宁放弃了学生会主席竞选的机会，她表示“虽然有些可惜，但我拥有了更珍贵的东西”。

“在自己的选择里生活”，是嘉宁的小“任性”，但也是她在十八岁最难得的感悟！育

责编 | 刘晓濛

世纪教育
Century Education
06/2023

他手握两张“王牌”，成功收官范德堡！

“情怀”和“底蕴”来自持续的“输入”与“输出”。

初识贾墨川，在2019年的一次初中“世纪演说家”总决赛上。

他一上场，台下的同学就送上了热烈的掌声。在那次关于“规则”的演讲中，他由于准备不够充分，卡壳了。同学们静静等待了一阵后，再次响起热烈的掌声，好多同学大声喊：“墨川，加油！”后来，他终于顺利完成了那次演讲，红着眼眶走下了舞台。

再次见到他，已经来到了准备毕业的时节。褪去腼腆和稚嫩，贾墨川身上多了一份坚定和内秀。在同学们中间，他依然幽默善良，“人缘”很好。在老师们眼里，他的“情怀”和“底蕴”却是最闪亮的标签。

他拿到了范德堡大学、北卡大学教堂山分校的offer。他的“情怀”和“底蕴”在文书和活动列表里得到了充分的体现。深入而持久的阅读为他积淀了面向大学的底蕴，而他的情怀源自一份高度的社会责任感。



特别的“文化访谈录”

贾墨川的申请材料里，一份社会调研格外亮眼。在留学咨询中心包老师的指导下，他发动小伙伴们展开了一次对艺术家们的访谈。

“艺术作品的魅力到底在哪里？”

“艺术文化如何在现代社会里传承发展？”

“艺术家如何兼顾理想与现实？”……

带着这些疑问，他们走进了一个个深邃斑驳的艺术世界。这些艺术家涵盖老、中、青各个年龄段，每一位雕塑师、书法家、画家都有深厚的专业素养、丰富的社会阅历。在采访前，墨川和小伙伴们都会做大量功课，学习该艺术领域的知识，小组讨论设计采访提纲。

他们认真观察每一件艺术品，品味其中的精气神。中国画里，“鹰”高瞻远瞩、搏击长空的“空中霸主”形象如何通过眼睛、羽毛、姿态去呈现，如何在黑鹭与芙蓉花的意象中运用黑、白、灰等色彩传达对美好生活的向往，不同材质、主题、颜色、形态的雕塑作品如何在迎合大众审美的同时保留艺术的精华，书法在几千年的流传中历经了怎样的变迁，融入了哪些文化……

他们看到了艺术家在现实与理想之间的博弈，发出这样的追问：“但当他终于爬上自由创作的平台时，脑海中最纯粹的热爱和创意在多年的打拼下还留有几分？而无数不如他坚毅和幸运的创作者，他们心中的宝藏又在何日才能真正令人信服地展现出来？在社会主流被抛弃，被蔑视的作品，是自身的缺陷还是大众审美的浮躁？”

他们看到了书法家接过“横跨两千年的接力棒”，正如书法家所说：“我认为作为一个中国人，我有义务也有责任去传承这博大灿烂的文化。书法就是中国人的脸面……书法的精神本身就是我们民族的精神，它承载了我们中华民族几千年的历史，而并不是一个简单的书写过程……文字是刻在我们民族基因里的一种元素，无论科技如何发展，中华民族这种精神永远不会腐朽……”

墨川说：“我们怀着仰慕之心去走访每一位艺术家，在他们的讲述中更加感受到艺术在这个社会的可贵，更加想要通过我们的调研报道引起大家对艺术的关注。”在调研的过程中，申请指导老师包老师敏锐地捕捉到了他们与艺术家的共情，看到了他们这份闪光的社会责任感。同时也及时给出了科学的指导，让他们从“共情”中走出来，迈上更高的台阶，从整体环境出发，结合多重因素，更加客观、理性地看待、分析问题。正是有了这份指导，他们的这一系列文化访谈录才有了更高的社会价值。墨川也因为这份调研材料在申请季脱颖而出，成功拿下了范德堡大学的offer。



动静结合，师长助力

贾墨川的“文化访谈录”体现了他的情怀和底蕴，这不是一朝一夕就能做到的。他的思考深度和飞扬的文采源自从小养成的阅读习惯。妈妈根据他每个阶段的特点推荐适合的书籍，带领他在家里一点点“啃书”。爸爸作为律师，则经常与他讨论各种社会话题。耳濡目染之下，他善于思考、关注民生等个性特点也渐渐形成了。在学校的阅读工程、老师组织同学们进行的整本书阅读等集体活动也拓宽了他的视野，使他对中西文化有了更深入的理解。

除了阅读的“输入”，写作的“输出”也在不断加深他的思考，帮他培养逻辑思维和语言表达能力。在学校组织同学们参加的国际竞赛中，他在美国国际高中生传媒大赛斩获唯一的中国区社论写作银奖。这项大赛被誉为美国高中生的“普利策奖”，对于申请大学文科类专业的毕业生来说，这枚奖项具有极高的含金量。在写作社论的过程中，周芸老师以丰富的辅导竞赛经验给予了他专业的指导。

“多面”墨川

墨川的个性是很多“对立面”的和谐统一。

他喜欢安静地阅读，也喜欢暴烈的拳击，加入了成人的拳击俱乐部，每周与年长自己很多的拳击爱好者展开激烈的搏斗。他内秀腼腆，在同学们眼中却很幽默，在学校舞台上多次作为“逗哏”表演相声。

他另一个一以贯之的特点“情怀”，驱使着他“家事、国事、天下事，事事关心”。喜欢关注社会热点，即将步入大学的他，也已经对未来有了清晰的规划。在攻读完本科的社会学专业后，他将在研究生阶段攻读法学专业，利用所学专业知识将来为在国外的华人提供法律援助。为此，他已经在提前介入，了解相关的行业特点……

范德堡看中的，是他的“情怀”和“底蕴”，更是他未来发展的无限潜能。育

责编 | 张娜

世纪教育
Century Education
06/2023

从“经济学小白”到“无错 5 分”，什么是他的“永动机”？

> 通过学习经济学，弄清世界运行的规则，这是我最大的动力。

洪亮是个话不多的男生，但一旦谈到经济学，他的眼睛就亮了，话匣子被打开，他滔滔不绝地分享着自己对各种经济学理论的理解和困惑……2023 年毕业季，洪亮如愿收获了北卡罗来纳大学教堂山分校经济学专业、南加州大学经济学与数学经济学专业录取。初一入读 21 世纪，从初中经济选修课上萌发兴趣，到参加 NEC 全美经济学挑战赛获得团队全球金奖，AP 微观经济获得“零错”5 分，是什么激励他在专业路上探索不止？



经济学，打开新的视野

一本书激发兴趣，信吗？这件事就发生在洪亮身上。

初一入读我校，在一次年级表彰中，洪亮得到了奖品——一本《牛奶可乐经济学》，这本经济学通识书就像一扇窗，一下子打开了洪亮的视野，“为什么牛奶的包装盒通常是方的，而可乐的瓶子是圆柱形的？”“商家为什么会做第二件半价的促销？”……他被书中有趣的问题深深吸引。

也就在那个学期，洪亮发现年级有一门经济学选修课，他立刻兴致勃勃地报名了。当年经济学选修课的王佳琪老师依然能清晰地回忆起洪亮：“课上，他总是聚精会神地听讲，眼神特别专注。他是个话不多的孩子，但课下他会专门为一个经济学问题找我，眼神里透露出求知的热情，好像非要弄明白不可的那种……”

王老师为这门经济学选修课精心选编了通俗易懂的资料，摘取了诸如《牛奶可乐经济学》这种经济学科普读物中一个个有趣的小故事，目的就是激发学生对经济学的兴趣，引导他们建立用经济学思考问题的能力。

洪亮就是当年被这门选修课“点亮”的学生之一。即将毕业的洪亮依然清晰地记得在王老师课堂上学到“囚徒困境”理论——囚徒困境是博弈论的非零和博弈中具代表性的例子，反映个人最佳选择并非团体最佳选择，虽然困境本身只属模型性质，但现实中的价格竞争、环境保护、人际关系等方面，也会频繁出现类似情况。洪亮对“囚徒困境”的探索并没有止于经济选修课，而是一直深入地延续到了现在，“后来，我在网上搜获了很多关于博弈论的资料，对当年学习的‘囚徒困境’理论有了更多的思考和理解……”



不止于 AP “无错 5 分”

升入国际高中，洪亮开始通过 AP 经济学课进行系统的学习， 高一，他在一次 AP 微观经济学模考中获得了“零错”5 分。AP 微观经济需要达到 81% 以上的成绩才能拿到 5 分，容错率很低，洪亮能做到一个错误也没有非常难得，然而，对于这样的成绩，他却表现得很淡然：“AP 经济学范围铺的很广，但每个知识点并不是非常深入。考试成绩优异只能代表我们对课本上经济学的原理和模型基本掌握，但并不代表我们能够真正运用经济学去阐释解决实际生活中的复杂经济问题”。满分已经不能代表他对这门学科的热爱和追求了，这种心态同样体现在他带领团队参加 NEC 全美经济学挑战赛上。

全美经济学挑战赛是美国最具影响力的高中生经济学竞赛，已有 20 多年的历史，每年，全球有超过 15000 名学生受邀参与。洪亮和他的团队脱颖而出，在话题陈述中，他和组员现场就“新冠疫情下如何解决劳动力短缺”这个话题进行了 30 分钟的阐述，获得全球团队一等奖。复盘这次参赛，洪亮至今仍觉得“不完美”，他回忆说：“我们团队在这次阐述中主要运用了宏观经济学里的‘总供给和总需求’理论，也就是在这次经历中，我发现我们学习的宏观理论非常广泛，例如‘用降低失业福利’刺激人们就业，但是我们如何合理量化‘失业福利’才能保证这个政策会刺激人们就业而不是让劳动力直接就‘摆烂’了呢？所以光有理论不行，还得深入学习才能解决实际问题。”

对于洪亮来说，无论是 AP 零错五分，还是全美经济学全球金奖，都不能真正满足他对经济学的探求渴望。在商科和经济学之间，他更倾向于经济学，看清全球庞大的经济体如何运行，这种“透亮感”才能真正让他感到满足。他希望运用数学模型精准深入地理解经济学，为现实问题提供更优化的解决方案。

“秀”出对经济学的热爱

在申请指导老师唐雪蓉眼中，洪亮身上有三个明显的特质：对经济学的超高热情；善于思考和幽默。

虽然洪亮平时比较内向，但是只要聊到经济学就会滔“滔不绝，非常有想法；对于经济学的学习不局限于课堂上的内容，会主动扩展课外话题，例如对安哥拉农业经济以及奥巴马医改都非常感兴趣，并自发进行了深入研究。如何在文书中将这些特质展示出来？对于性格内向的洪亮来说，“秀”出自己的亮点是个不小的挑战。“我看到主文书的时候一点想法都没有，完全不知道该写什么，唐雪蓉老师和吕润卿老师非常耐心的一点一点引导我去发现自己，总结亮点，最后我们决定从一个很小的社会群体的故事入手，阐述在社会变革下现代化对于经济的影响，并坚定地表达我学习经济学的决心。”

祝福洪亮，期待他在北卡教堂山能深入学习，坚持热爱，用自己在经济学领域的智慧点亮世界。育

责编 | 陈娟娟

世纪教育
Century Education
06/2023

南加首次早申，她一发击中！

“我想成为打破平静湖面的那颗石子。”

“我愿意成为打破平静湖面的那颗石子。我想成为‘改变’的领导者。”当这两句话从眼前这位文静的女孩口中说出时，真的很意外。温和而坚定的语气，自带一股倔强。她是 2023 届优秀毕业生戴乐萱，在早申阶段拿到了排名 U.S.News 美国 25 位的南加州大学录取，收获了 Deans Scholarship 奖学金（每年减免 25% 的学费，相当于每年减免 16000 美金）。

此外，她还收获了美国威斯康辛大学麦迪逊分校、华盛顿大学西雅图分校，英国伦敦大学学院、爱丁堡大学的录取，取得了剑桥大学的面试机会。

这是南加大首次放开早申阶段的申请。其中，EA 的录取率仅为 5.9%，低于哈佛，逼近麻省理工。戴乐萱凭借什么实力一举成功呢？



英语学习，水到渠成

托福 108 分，ACT34 分，AP 目前有 4 门 5 分，还有几门刚考完。戴乐萱没有为了考试去学习，她的成绩来自长年累月的阅读和文化积累，是水到渠成的结果。初一入读我校，在整体的英语学习氛围和老师引领下，她开始阅读原版英文小说。进入高中后，阅读工程背景下的原著阅读在篇幅和难度上都有了很大的飞跃。英语老师陈书彤说：“乐萱是学习非常认真的孩子，她尊重知识、尊重课堂，上课非常专注。她在课上话不太多，但每次回答问题都能答到点子上，而且很有深度。”

她将心理学中的知识运用到自己的学习中。著名的“艾宾浩斯遗忘曲线”告诉我们，遗忘在学习之后立即开始，而且遗忘的进程并不是均匀的。最初遗忘速度很快，以后逐渐缓慢。乐萱便根据恰当的时间节点安排间断的复习和强化。在整个学习和申请阶段，她用稳定的情绪，从容调度自己的学业和课外实践，“波澜不惊”地走到了自己理想的大学殿堂。

她的理想，温暖又充满力量

在向美国方向大学提交的文书中，她以第一人称的形式，讲述了一位钢琴家在舞台上的沉思。聚光灯下，他没有弹琴，却用 4 分 33 秒的时间，让大家去聆听自己内心的声音和当下一些环境的声音。“我也想演奏一首这样的曲子，去多听听自己内心的声音。我想成为一颗被扔进平静水中的鹅卵石，即使最终涟漪会停止，水面会恢复平静，我也愿意。”

她的文书在美与震撼中抒发了自己的理想：用心理学知识去关注容易被忽视的弱势群体，帮他们找到在社会中的位置。

乐萱的文书干净利落、精准地勾画了自己的特点。陈书彤老师说：“乐萱非常信任老师。她的文书我和申请指导老师包老师帮着一起改了很多次，她每次都会认真听取我们的建议，字斟句酌地修改。这与她的认真、高标准高要求密不可分。”

从“好奇”到“热爱”

戴乐萱对心理学的兴趣从很小便萌芽了。小学时，她接触到一本书《笑猫日记》，里面那个“来自星星”的自闭症孩子令她心疼，种种刻板行为让她产生了深刻的同理心，年幼的她就想着怎么才能去帮助这样的孩子呢？后来，心理学相关的有趣实验渐渐激发了她的“好奇心”。她想走入人们心灵的隐秘花园，探究行为习惯背后的科学原理，为人们的心理健康、社会朝着更光明的方向发展尽自己的一份力量。

高中的 AP 心理课程为她的专业成长打下了扎实的基础。在心理老师的引领下，她将心理学知识与实际生活结合，年幼时的同理心渐渐转化为坚定的公益心和社会责任感。夏鑫老师说：“乐萱是‘研究型’、‘学术型’选手，十分理性，而且学习自驱力很强。在准备 HOSA、BrainBee 竞赛的过程中，她丰富了专业知识。在这条道路上，她走得越来越坚定。”

在内心成长上，戴乐萱的心理学与文学修养齐头并进。正如陈书彤老师说：“让学生同时拥有良好的语言能力和健全的人格、正确的价值观，是我们学校英语教学实力的体现。令我感动的是，我推荐的课外书籍，乐萱真的会认真阅读。”在文学的浸染下，戴乐萱内心的社会责任感变得更加纯粹，她也在实践中努力地践行着自己的理想。



多面才女，超强实力

除了对心理学的热爱和强烈的社会责任感，乐萱还有更多元的一面。她是学生会宣传部部长，带着清晰的思路将宣传部划分出明确的版块，美编、摄影、文案各司其职，高效运行。她多才多艺，艺术修养高，擅长摄影、写作、音乐等，在她的审核把关下，学生会的公众号阅读量从 100 多上升到 2000+。高中跨年晚会、世界文化周、大型社团活动、校园电视台、毕业典礼等宣传报道精美、时尚。她的领导力、沟通协调能力在这块平台上得到了快速提升。

她富有创意，与小伙伴们在公众号开发小程序，设计可降解的环保主题文化衫，拍摄精美图片在网上售卖，为公益活动注入时尚元素。

她是乐队成员，作为吉他手，曾在学校“世纪好声音”舞台上献上精彩表演。

她是 MLC 的托福老师，在分享自己的英语学习经验的同时，帮助他人缓解备考压力。

她参加 HOSA（生物与健康未来领袖挑战赛），在 BrainBee 竞赛中取得全国个人银奖……

愿她带着热爱和坚定，走出一片繁花似锦，为人们带来更多温暖和光明。育

责编 | 张娜

世纪教育
Century Education
06/2023

迈过“十封拒信”的低谷，遇见伯克利

良好的心态，让我走出申请季的低谷，等来了属于自己的那封 offer。



陈哲远六岁开始学打鼓，在他的记忆中，跌宕起伏的鼓点和节奏寄托了丰富的情绪感受。但他没料到，自己申请季的鼓点居然开始得如此低沉…...

2022 年年底是个“寒冬”。从 12 月到 2023 年 3 月前，他的电脑屏幕上接二连三地出现 reject，所有美国申请的大学几乎全都给他回了拒信。来到 2023 年新年的第一个月，先是牛津大学，接着是帝国理工学院的拒信，这确实让陈哲远感觉“被打到了谷底”。“我不是打鼓天赋型选手，但经历了打鼓一遍又一遍从慢到快的过程，也多少磨砺了我的心态。最好的是，当我有压力时，打鼓是个非常好的疏解渠道。”那段申请季的低谷，陈哲远常有鼓点相伴，敲掉内心的杂音，等待一鸣惊人的那一刻。

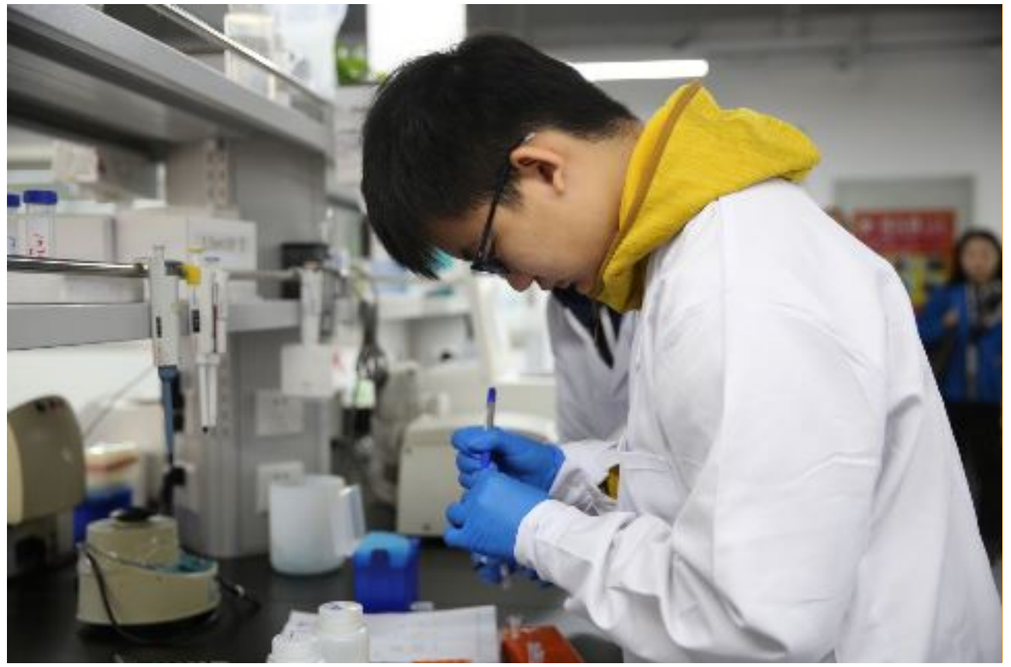
2023 年 3 月 31 日，那一刻如期而至。3 月的最后一天，当他打开电脑时，终于看到了 Congratulations 的字样——加州大学伯克利分校！是的，U.S.News 世界排名第 4 的加州伯克利！老师们得知哲远的录取后非常激动：“终于！守得云开见月明！”

回顾自己经历的申请季，陈哲远颇有感叹地说：“真的只有亲身体验才知道其中的滋味。”回顾自己的申请经历，他分享了自己为什么能迈过“十封拒信”的低谷，最终遇见伯克利。

伯克利喜欢“内驱力”强的人

收到录取后，陈哲远加入了 2027 届伯克利新生群，很快，他发现被伯克利录取的同龄人都有一个显著的特质：虽然平时的 GPA 都很高，但他们绝不只读死书，都知道如何自己学习，都是相当独立的学生。同时，除了学术上的主动，他们都有自己真正感兴趣的领域，无论是拿到国家二级的游泳运动员，还是组建乐队的音乐爱好者，他们都将自己的热爱发挥得淋漓尽致。

哲远选择了加州伯克利的材料专业，希望运用材料学中的最新科技成果“点石成金”，物理、化学都是让他痴迷的领域。对物理学的兴趣源于高中的 AP 物理课，从力学到电学和磁学，从牛顿和特斯拉到霍金，哲远对物理的学习超越了公式，他将物理学作为



一门工具去了解宇宙和世界的运作方式。在课堂之外，他积极参加有关物理学的学术活动。一次关于“弦理论”的讲座点燃了他对物质起源的兴趣。他利用网络资源和课余时间自学了“从大爆炸到暗能量”“流体力学基础”和“材料的行为”等课程。在校外，他组织了对“跨维度”的研讨会，对高维度的存提出质疑，听完老师介绍“投影”，了解到高维度可以通过群论和拓扑学来推断，在这个过程中，他的研究能力得到进一步提高。

哲远是物理化学实验室的“常驻”。在一次次的实验试错中，他学会了面对挫折，练就了抗压能力，他开始越来越着迷于实验的过程而不是结果，这些经历都激励着他继续探索，成为一个内驱力满满的人。

伯克利喜欢“知道自己方向”的人

不少美国大学本科申请可以“不定专业”，但陈哲远觉得加州大学伯克利分校似乎更倾向于知道自己方向的人，“在我加入的伯克利新生群里，几乎所有人都对自己的专业和未来发展方向有很具体的规划。如果你不定专业申请伯克利，录取难度和竞争压力会更大。”

了解自己的优势方向后，如何选择申请专业也需要全面考虑。申请伯克利前，哲远了解了相关情况——2023 年，加州大学伯克利分校在全球有十二万申请者，但大部分的申请都集中在一些热门专业上——计算机科学、数据科学、经济学、国际研究、媒体研究、政治经济学、心理学、公共健康、社会福利、统计学等。“美申玄学成分很高，但选好专业还是很重要的，首先要清楚申请专业的竞争度是怎样的，然后理性平衡考虑，建议可以先选一个自己真心发自内心喜欢的专业，然后备选一个可以‘曲线救国’的，不要在一棵树上吊死，但也不要为了择校放弃自己真心想干的事情。”

陈哲远对材料学的热情源于高一时郑艺欣老师的一堂化学课，内容是介绍“晶体”，“我对材料学的兴趣在那节讲晶体的课上被激发，一开始觉得这个东西很帅，后来通过系统地学习教材对它有了更深入的了解。”毕业于清华大学的郑老师给哲远分享了自己在大学时的教材，还帮助他整理了所有的知识点，哲远回忆说：“之前自己是在网上搜索相关资料给自己‘加餐’，但比较零散，而郑老师给我的‘加餐’不仅仅对我当时准备关于专业的文书和面试很有帮助，还帮我提前预习了大学我真正要面对的课程。”

回顾一波三折但最终如愿的申请季，陈哲远说：“我的申请季过程相当惨烈，但幸运的是朋友们和老师们一直相伴左右，互相鼓励，我才能有今天的结果，真的很感谢他们。”

责编｜陈娟娟

世纪教育
Century Education
06/2023

圆满收官申请季，看“竞赛达人”的进阶路！

要尽可能把握好当下拥有的东西，而不是过分追求完美。

范德堡大学和南加州大学的 offer 如约而至，2023 届毕业生唐翊航的申请季可谓是非常圆满。入校十二年，收获佳绩的同时，于翊航而言，最大的收获更是他与自我、与社会的完美磨合 ……

竞赛达人的自我规划

在班主任老师吴丹眼中，翊航是一个十分有规划的学生：“他会把自己的事情安排得井井有条，排列出详细的时间计划表。”全校仅有 1% 的卓越学生名额，翊航位列其中，就很有说服力地印证了这一点。



因此，除了学习生活，在竞赛方面，翊航也十分有自己的规划。在高二时，翊航参加了 AMC 数学竞赛，并以超过晋级线十分的成绩，成功入围下一轮，最终摘得了 Honor of distinction 的佳绩。在建模比赛 HiMCM 和 IMMC 中，翊航也分别拿下了两个全球竞赛的二等奖。相比于 AMC 竞赛来说，两个建模比赛对于综合能力的考察更为严苛，二十页的论文更是十分具有挑战性。可以说，这些竞赛经历是对翊航学术水平最好的证明，也是他拿到大学入场券的重要敲门砖。

更重要的是，通过这些竞赛，翊航找到了他对于统计学的热爱。正如他自己所感悟的一样：“竞赛不光可以为申请大学做准备，还可以更精准地定位到兴趣所在，从而更合适地选择专业。”

然而，诸多竞赛中，最让翊航记忆深刻的是 CTB 高中生创新大赛。这个比赛的参赛流程繁复：参赛选手需要先观察生活中出现的问题，然后进行调研，确定完实际操作的可行性之后，向组委会递交研究报告。当报告获得组委会批准之后，再去实际解决问题，最终根据完整的实践结果更新一份调研报告作为参赛作品。这个活动的难度不光在于时间跨度大、涉猎范围广，十分考验参赛选手的恒心和毅力，更在于它考察了参赛选手在创意、动手、沟通上多方面的能力。最终，在与小组成员商定之后，翊航选定了“用净水装置改善水质”这一主题。并在通州和房山的两个村庄开展了宣讲，选择合适的试用对象。实地考察、调研，村内宣讲，与村民协商，研究和改善装置，最终安装试用 …… 经过一系列的流程，两户村民成为净水装置的试用家庭，并分别在试用两周和一个月后给出了有效反馈。拿到了实践结果后，翊航和成员们开展了几次头脑风暴，进行分析汇总，最终呈现了一份完美的调研报告。而这份报告也帮助翊航和小组拿到了直通全球总决赛的 pass 卡。



赠人玫瑰，手有余香

当谈到 CTB 比赛的收获时，翊航表示：“参加 CTB 比赛让我的领导力和表达能力都得到了很大的提升，但最难以忘怀的还是看到村民们发自内心的笑容和满足感，这应该是最让我有成就感的一件事。”

然而，这种热心和责任感并非第一次体现。翊航的同学评价说：“他是一个很细腻的男生，在平时生活中经常能捕捉到我们的情绪变化，也总是会在第一时间给予我们帮助和反馈。”

对此，班主任吴丹老师也感慨道：“翊航的可贵之处在于，他的关怀和温暖是面向所有人的，不止是身边的老师和同学。”

在学校，翊航担任过 MLC（学生成长共同体）的小老师，专门为大家开设了如何提高托福听力的课程。“当时我的托福听力从首考 18 分提升到了 28 分，所以我认为我在听力的提分上还是比较有发言权的，我也很愿意把这些经验传授给学弟学妹们。”情景式学习的方法让翊航受益，而更多的同学也在翊航的指导下，用这种方式提升着自己 ……

成长转变：与自我和解

从小学就来到二十一世纪的翊航，已经在学校度过了第十二个年头。当被问到在学校最大的收获时，翊航回答说“这是一个漫长的、与自我和解的过程，还好我成功了。”

从熟识翊航的人口中，听到的多数是对他的夸赞。而唯一出现的、相反的声音，则是建议他不要过度追求完美主义。对此，翊航也很惭愧地赞同：“我是一个对自己要求很高的人，当达不到自己心里的预期时，心态就会出现很大的波动。”

谈到这儿，翊航还与我们分享了一个曾经的小故事。

“当时正值 ACT 考试，而模考是非常折磨人的。经历了三、四次模考之后，都没有达到我心中理想的成绩。我就一下慌了，找不到考试的状态，甚至想过要放弃考试。”说到这儿时，翊航仍有些激动。

而在这个艰难的时期，郑艺欣老师的一席话就像一盏明灯，给翊航指明了方向。“郑老师当时和我讲，人生要跨过很多座山，前面的山是无穷无尽的，你能做到的只是着手于走好眼前的路。但是不要担心，纵使有再多的困难，它终究会过去。”正是这番真诚又语重心长的话，点醒了翊航，让他重拾信心去面对 ACT 考试。现如今，这番话依旧是激励翊航不断前行的动力 ……

“现在，更多的时候，我想做的就是把握好当下的每一刻。”高中圆满画上句号，这是翊航在自己的“完美主义”中的小妥协，也是他在学校最难能可贵的成长 …… 育

责编｜刘晓濛

世纪教育
Century Education
06/2023

领跑学术赛道，南加大公共政策学院录取！

在多个学科中探索可以让我们同时具备逻辑思维和人文情怀。



今年，初一入读我校的吴伟豪收获了南加大公共政策学院的录取，他也是我校第一位获得南加大公共政策专业录取的学生。南加州大学公共政策学院 Price School of Public Policy 有 90 多年的历史，在全球公共政策领域享有很高的知名度，跟哈佛大学肯尼迪学院在公共政策领域并列排名美国第三。

这位连续四个学期获得校级“学习之星”的学长，高一时就以 114 分的高分早早和托福分手，给自己留下了足够的时间用来充分探索自己真正感兴趣的领域。吴伟豪对理工和社科都很感兴趣，在跨学科人文与传播研究国际会议、《人文、艺术和社会科学杂志》等多个学术期刊和论坛上发表论文。他的申请之路有哪些心得经验？

巧定专业收获理想录取

虽然南加大的公共政策专业知名度很高，但对于中国留学生来说，也是一个相对冷门的专业。选择公共政策避开热门专业“红海”，也许是获得南加大录取相对稳妥的一个方法，同时，该专业将会给学生在各个学科、各个领域有一定探索空间和自由度，这对于兴趣广泛的吴伟豪来说，非常有吸引力。

伟豪是一个文理通吃的学生，在国际竞赛舞台上，他曾经多次获得各类竞赛奖项：英国物理奥赛全球银奖、加拿大化学竞赛全球铜奖、美国学术十项全能数学区域一等奖、科学区域二等奖、社会科学区域三等奖……“我是一个对很多学科都愿意去探索的人，希望自己同时能具备逻辑思维和人文情怀。公共政策专业需要我关注社会问题，同时具备良好的逻辑思维，这可以让我在研究政策时更好地运用数据分析，发现问题所在，提出更加精准科学的建议。”

学术研究勤探索

高二时，他参加了南加州大学线上夏校，在南加大心理学教授 John Monterosso 的指导下进行“网络成瘾”的学术项目研究，并在“人文与传播研究跨学科国际会议”上成功发表论文。

吴伟豪对社交媒体研究的兴趣源于一部纪录片《社交困境》，同时，身处互联网时代，他观察到周围的网络社交焦虑和网络欺凌现状，萌生了愿景——通过学术研究制定切实可行的行动，通过公共政策改善网络空间。于是，在南加大夏校的项目研究中，他关注了在全球具有病毒式传播趋势的一款短视频软件，在教授的指导下，分析了这款软件如何从技术层面刺激和维持用户在使用时的多巴胺水平，从而导致可能的成瘾现象。吴伟豪在研究中提出了自己的建议，用政策监管 AI 驱动算法，平衡软件在道德和利益间的博弈，维护用户的心理健康。在研究中，他不仅锻炼了学术能力，更坚定了自己的学术价值观——跨学科学习和多元视角的力量将会帮助人们制定更科学严谨的公共政策。

学术研究和论文写作能力不是一日之功。高中部开设的高端课程 AP Seminar 上不仅让吴伟豪接触到了更多元的探究学习方式，更让他猛然发现，还有那么多自己感兴趣的领域可以自由探索，并从中获得自信和成就感。“最开始我是单一的思维方式，一头扎进一门学科的同时，其实内心也不想放弃对其他学科的兴趣，但我也逐渐发现自己并没有在某一门学科中达到最顶尖的成绩。直到我上了 AP Seminar 课程，才发现研究话题如此贴近生活，可以尽情探索各个领域，综合运用多学科知识去做研究，去解决问题，这非常符合我自身的特点，同时也帮我逐渐确定了公共政策这个专业方向。”

对于国际高中生，项目研究和学术写作无疑是一项“加分能力”，对于初次接触学术研究和论文写作的学弟学妹们，吴伟豪结合自身经历，也给出了建议：“我第一次写论文倍儿费劲，那时还是高一期中，英语还不是很好，但需要按老师要求去搜索、阅读和分析文献，不仅要读懂，还要学会将结果和论证关联起来，并提出你自己新的思考。我是个比较完美主义的人，为了论证的逻辑性，我会一句话一句话地去推敲修改，最开始会比较慢，但第一次之后就会越来越轻车熟路。我建议大家，首先学会寻读，找到与你研究课题相关的文字资料，这是提高效率的第一步；其次要培养严谨引用的好习惯，不要等到去了大学被老师批评随意窃用他人研究成果；最后要学会组织资料，让自己的论文逻辑严密。”

既能“卷”，又能玩

吴伟豪其实是个既能卷又能玩的人。做项目研究他很“卷”，看到朋友开始做研究，他也会立刻



行动起来。可在语言学习方面，他却是举重若轻。托福只考了两次，高一就出分 114，这样的“洒脱”和初中英语学习打下的基础有关，但他也有一套语言积累的方法——看美漫。“我特别喜欢《闪电侠》《守望者》，初中就开始读原版。中午午休时我就抱着一本美漫，身边放着一本卡西欧电子词典，一本‘绿宝书’。在这样的学习中，我记忆的单词都是带有画面的，更方便理解和记忆，我就会在绿宝书的白框里记下每天定量要学习的单词，顺便记下漫画中新学到的单词。

“南加大给人的感觉就是大家都很精英，但又没有那么卷，不会让你觉得要熬到半夜才行，这样压力小点，能够玩得开心学得开心，我觉得这是南加大最好的特质。”找到最适合自己的学校，祝福吴伟豪在南加大学有所成。育

责编 | 陈娟娟

世纪教育
Century Education
06/2023

逐梦南加大！她用专业点燃生活！

> 希望大家能用内卷的时间，多去做一些自己热爱的事情。



从小学一年级就入读二十一世纪的 2023 届毕业生于艺童，也是本次申请季妥妥的赢家。不仅在美申、英申中同时取得了傲人的成绩，收获了南加州大学，伊利诺伊大学香槟分校，伦敦大学学院、爱丁堡大学等多所名校的心理学专业录取。更是在 12 年的校园生活中收获了成长、友谊，找到了她未来人生的方向 ……

和心理学结缘：从初识到热爱

艺童是所谓的泡在书堆里长大的孩子。爸爸是一名心理咨询师，受到父亲职业的影响，小时候的她，经常会在家里的书架上找到心理学方向的书。有意思的实验、独特的案例 …… 耳濡目染中，都让年幼的她心中萌生了对心理学的好奇与热情。

直至高一，艺童发现了一本名为《困在大脑里的人》的小众图书。它是英国脑神经科学家 Adrian Owen 的著作，也是艺童最喜欢的一本书。

她说：“因为这本书，让我感受到心理学的温度。也让我意识到心理学是一个兼具严谨性和趣味性的研究型学科。”而这也成为了日后，艺童坚定走向心理学学术之路的一个重要原因。

出于对心理学的热爱，艺童报名了学校的 Ap seminar 和 Ap research 课程。Ap seminar 就是通过阅读别人的文献，进行总结，最终对新的事物发表自己新的见解的一个过程性训练课程。

艺童说：“这两门课程除了对英语的要求很高，更多的是在阅读文献上有很大的挑战性。”

虽然过程艰难，但是艺童却从中塑造出了自己的批判性思维。对此，艺童专门与我们分享了有意思的课堂经历和其中的启发。

“当时有一个课题考察的是辩证分析的能力，所以我进行了大量的文献阅读，包括牛津大学以及很多名校教授的文章。当时我的直观感受是，他们竟然会在这样一件小小的事情上进行这么多的研究。包括他们会从多领域、多角度分析。比如说一个语言的问题，但他们会从各种历史的角度去解释这个语言到底该如何解读。这会让你觉得做研究是一件特别有意思的事情。”

这两门课程不仅让艺童的辩证思维得到了更好的锻炼，犹如读侦探小说一般的学习方式也让她感触至深，“用这种方式来读 paper，让我更有兴趣去阅读学术著作，也减少了学习中索然无味的部分。”

日复一日，对专业知识的积累，让艺童心中有了自己对心理学体系的建构和小想法。

“心理困境是当今社会大多数人都会面临的问题，但我认为现在的心理学模式对心理咨询没什么用。”在英申的文书中，艺童大胆提出了她对于抑郁症治疗的想法，并对抑郁症治疗的现状提出了适度批判。

有胆有识，艺童用自己的经历向我们传递着学习知识的真正意义。从初识到热爱，艺童一步步地走近心理学的专业领域中，也在一步步深耕，实现着热爱与自我价值的共生共存 ……

交流与写作：内向型人格的自我治愈

掌握心理学的专业知识，并不等同于能很好地消化与处理自己的情绪与心态困境。

生活中的艺童是一个内向的孩子。

英语老师陈书彤说：“艺童给人的感觉往往是外冷内热，但在我的眼里，她是一个内心情感非常丰富、敏感细腻，又非常善良的学生。而这些细节其实都会在她的文字中有所表达。”

“她的写作能力非常高超，也可以说是我教过的学生里面最好的。”对此，陈书彤老师丝毫不吝惜赞美之词。因为，在平日中，关于阅读、写作等多种多样的交流早已成为了这对师生间的常态活动。

除了日常的学术交流碰撞，艺童也谈到了和陈书彤老师之间的点滴故事。

“在申请季初期的时候，我接连收到了几封拒信。当时和陈书彤老师的聊天让我特别受用。她说了很多安慰我的话，但主要是教我如何转变心态。其中有一句她对我的评价让我记忆深刻。她说：‘你就像一本封面朴实无华，但十分有内容的书。’能在她的心中得到这么高的评价，我很满足。”



写作和与老师交流的过程，让艺童慢慢打开了自己，同时也发现了更多种可以治愈自己的方式 ……

坚持热爱，与挚友同行

“我很喜欢唱歌和画画，因为它们都是比较随性的爱好。想唱歌，我就坐在床上打开音乐。想画画，我就随时拿起 ipad 和画笔。”

原本只是为了享受和记录生活中的每一个瞬间，却因此让艺童惊喜地找到了志同道合的朋友。

高中时期，艺童和好友们建立了自己的乐队，而她在团队中担任主唱的角色。她们一起制定了团队的名称，一起进行训练，一起登上过学校的表演舞台 ……

好友的陪伴，在艺童 12 年的校园生活中弥足珍贵。当她提及自己 12 年中的成长和收获时，艺童坦然说道：“我觉得我最大的一个变化就是从一个毫无选择的内向，变成一个经过选择后，有选择的内敛。而这些都得益于我的朋友们对我的鼓励，赋予我的自信。”

一路同行，互相陪伴，彼此成就更好的自己！这是属于艺童校园生活的印记，也是来自学生时代最难得且宝贵的收获！育

责编 | 刘晓濛

世纪教育
Century Education
06/2023

情系“纽大”，寻梦商科“神话”

在 21CIS 商社，我推开了通向未来的大门。



纽约大学在 2023 年 U.S.News 美国大学排名榜上位列 25，U.S.News 世界大学排名榜上位列 31。纽大的斯特恩商学院是商科学子心中的“神话”，在 2023 年 U.S.News 全美最佳本科商学院排名榜上，位列第 5。在早申阶段，我校的王嘉琪同学就成功“上车”。她耀眼的竞赛成绩单、充满活力的实践活动，全部瞄准了“商业”这个方向。今天，让我们走近这位纽大新星！

“勇闯”商科竞赛

国际奥林匹克经济竞赛全国个人一等奖、团队一等奖；

SIC 中学生投资挑战赛全国总冠军队伍队长、演示科目全球第一；

NEC 全美经济挑战赛全国第四、全球 CT 第一；

BPA 商业领袖峰会全球前三队伍队长；

FBLA 商业领袖峰会全国第六；

哈佛国际评论写作竞赛个人金奖……

这份成绩单亮出了她的硬实力。

21CIS 商社，推开通往商科的大门

从加入 21CIS 商社起，王嘉琪就推开了通往商科的大门。在这里，她的潜力和特长被激发，找到了适合自己发展的领域。“学校的社团很多，一开始我想多尝试一些领域，就报了七、八个社团，但到最后坚持下来的只有商社。在这里学到的不同专业知识，像金融、市场营销、管理等，我都很有兴趣，也会有自己的理解，想要更深入地去研究、理解，想要更深入地去研究、学习。所以，我觉得商科和我的个性、天赋十分匹配。”后来，她成为了商社社长，带领社员举办课外商业课程、联谊活动、专业研讨会、竞赛训练营，并为我校学生创业者提供营销和管理技能咨询服务。此外，她与校外资源联合举办商赛，带领社团在校外举办高中生创新大赛并获得了官方认证，充分发挥了领导才干。拓展商业资源的过程中，她的创新力、勇气、谈判力被充分调动起来。在她的带领下，21CIS 商社充满活力，十分受学生欢迎，成员多达七、八十人，她的策划力、统筹力、公众演讲力迅速提升。

“可持续时尚”，敢想敢拼的大胆尝试



时尚是很多年轻人追逐的潮流，也是推动商业发展的强大动力，但它是否给资源、环境造成了负担和污染？能否在发展时尚的同时兼顾环保？王嘉琪的文书里，讲述了一个有趣的经历“有容貌焦虑的她喜欢用时尚去扬长避短，展示自己最靓丽的一面。她购置了大量的时尚服饰，却在不经意间被围巾绊倒，由此开始思考时尚背后的环境污染。她发起‘废物’时装秀，用实际行动号召身边人关注环保。最终，她与自己和解，也找到了时尚和可持续发展的兼容模式……”

现实中，她与小伙伴成立公司，专注于“可持续时尚”，寻找合作企业，利用“废物”进行设计开发。疫情期间，他们开发线上的 FSWorkshop 电商平台，立志于利用校园网络推行可持续发展理念，并带领社会群体践行可持续思想。他们开发自己的品牌，设计线上交易小程序，成立商业发展部、媒体部、人事部、策划部、程序管理部等部门，以一整套成熟的商业模式投入运营。如果说，嘉琪的商业知识、商科竞赛为她将来的职业发展打下了理论基础，创业的勇敢尝试则为她积累了实战经验。她“商业向善”的理念，期待用商业更好地影响世界的理想，是成功打动大学招生官的重要“软实力”。

MLC 里的历练

2021 年，嘉琪就开始了自己的 MLC“商科老师”之旅。当时，她前往花旗银行学习、实践，积累了大量的专业知识。看到 MLC 的火热进行，她认识到在“讲课”时，自己能梳理巩固知识，还能帮助到更多志同道合之人，于是就果断“招兵买马”，成立了自己的 MLC。“我当 student teacher 的过程中，会把一些我最近学到的商业知识直接分享给大家。刚开始是跟同龄人去讲，然后升到学长这个身份后，就去教一些学弟学妹们。这是教学相长的过程，我巩固了自己的商业知识，大家也学有所获。我打破了商业的信息差，传递给了下一代，非常有成就感。”在 MLC 项目的负责老师付海燕的指导下，她在教学技巧、协调组织、课程安排等方面得到了极大的锻炼。付老师说：“三人行，必有我师。MLC 是激发学生潜能、互帮互助的平台。嘉琪在这里将自己学到的商科知识重新梳理、分享给小伙伴们。她的教学方法灵活、生动，深受学员喜爱。”

英语学习的“松弛感”

嘉琪有如此多的活动和竞赛，她是如何保证学业成绩的呢？从托福模考 56 分，到最终 109 分，她只考了两三次，之后便果断与托福“分手”，着重打造自己的“软实力”。可以看出，她雷厉风行、行事果断、学习效率很高。在分享英语学习秘籍时，她说：“我习惯将学习分成几个板块，短到日常学习，长到阶段性备考，都会在固定时间集中精力做好眼前的事。我在考前将自己封闭集训，做题、改错、分析、积累，也会跟着老师的节奏集训、备考。当你心无旁骛地做这一件事时，效率自然会很高。”在听力、口语方面，嘉琪找到了自己喜爱的方式——看美剧。“当沉浸在那种语言环境里，我在与闺蜜聊天时也会不自觉地用英语去说，所以英语学习对于我来说没有太大的负担。”英语老师陈书彤说：“嘉琪的词汇量很大，这源自她大量的阅读。她的口语流利、地道，与她爱看美剧有一定关系。她的英语学习不是冲着那几次标化考试去的，而是渗透在日常的点点滴滴里。”

情系“纽大”，寻梦商科“神话”，期待嘉琪在更广阔的领域历练、成长，将来在商业世界书写更多传奇。言

责编｜张娜

世纪教育
Century Education
06/2023

A-Level 班“超级学生老师”收获伦敦大学学院两枚录取！

虽然雅思八次都停留在 6 分，但老师鼓励我不要放弃，觉得我值得获得伦敦大学学院的无条件录取！

冯依洋也许没有想到，曾经八次雅思都停留在 6 分的他，能在毕业时同时收获 QS 世界排名第 8 的伦敦大学学院两枚录取，一枚化学专业录取，一枚化工专业录取！他的雅思老师冯翠红坚定地说：“我们攒着一股劲儿，一定要让依洋的雅思过 6.5，因为他值得伦敦大学学院的 unconditional（无条件）录取！”



初一入读我校的冯依洋，是如何从一位有些腼腆稚嫩的男生，成长为一名成绩硬核、热心助人、擅于沟通的学长？

两周，他如何帮助同学成功逆袭？

所有人都知道，A-level 课程是一场充满挑战的“学术马拉松”，但一旦抵达终点，也意味着接受这场挑战的人具备了坚实的学术基础和卓越的学术能力，将为其申请英国顶级名校、乃至进入大学后的学习提供非常有利的条件。冯依洋升入高一时毫不犹豫地加入了 A-level 班，和他初中同窗三年的好友洪正仁也随之加入。

A-level 学生需要经历 AS 和 A2 两个阶段的学习和测试。值得注意的是第一阶段的 AS 非常重要，如果没有考好，A2 成绩再好也会在申请时受到限制。受去年疫情影响，本来三周到一个月的 AS 备考时间缩短为两周，而好友洪正仁在之前一次 AS 化学模考中失利，焦急中他向化学成绩优异的冯依洋求助。面对好友的请求，冯依洋也顾不上时间紧迫，开始沉下心来，将 AS 化学涉及的内容一章章给洪正仁过，每一章中的每一个化学反应都不放过，讲完单个知识点后，再将各个知识点串联起来，帮助同学建立自己的知识体系。洪正仁回忆说：“感觉那段时间脑子里全是化学。虽然化学并不是我最感兴趣且擅长的学科，但因为好友倾囊相助，我也全心投入，决定考出个像样的成绩。”最终，洪正仁拿到了 AS 化学 A 的好成绩。对于 A-level 班的互助学习，班主任刘秀芝非常鼓励，利用班会对互助小组的同学提出表扬，并随手拍下了冯依洋辅导同学的画面。

在 A-Level 化学老师龙洋眼中，依洋之所以能对朋友进行“因材施教”的辅导并取得显著效果，是因为依洋本身“学习能力非常强，思维很活跃，擅于抓住知识重点并构架起自己的知识网络”。抓重点、构建知识网络是 A-Level 学习的核心能力。A-Level 课程知识面铺得广，内容多，考核全面，以化学学科为例，考试分 5 个 Paper，不单有选择题，还有大题和动手实验，是对应试者能力的全面考核。如果学生“钻得进去、拎出不来”就容易淹没其中。和冯依洋一样，从 2021 届 A-level 班走出的牛津学长冯润泽分享到“ A-level 物理是个有意思的体系，面铺得非常广，同时也要求你发挥探究精神，深入每个领域的每个问题。你会发现，物理中不同领域之间的深层联系，例如，你学完电磁、力学、原子，你会发现这三个不同领域之间的那条‘隐形的丝’，当你再回看，会发现这根丝的位置在哪，为什么它足以支撑几个不同的知识领域。”



突破雅思口语瓶颈，申请无憾

依洋的雅思老师冯翠红接受采访时一度红了眼眶：“关于他的英语口语，我从高一就担心到高三，孩子各个方面都非常强，无论是为人还是学习，都非常好，但他唯一的弱势就是英语口语，真的不希望他因为某一科受限而留下遗憾。”

依洋比较内敛，平时话不多，更不会主动开口说英文。第一次雅思口语只考了 5.0 分，后来，连冲八次雅思，总分都停留在 6 分。进入高三，眼看申请在即，依洋内心也有了紧迫感：“伦敦大学学院要求 2023 年 8 月份之前必须提交语言，我当时就非常着急，只能逼迫自己压力变动力，逼迫自己去多说。我的 A-level 成绩都不错，不希望因为语言上不了理想的学校。”冯翠红老师内心和依洋一样焦灼：“如果雅思过不了，他可能就要去 UCL 的语言预科，但我觉得他值得 UCL 的无条件录取！”

在老师的引导下，依洋终于意识到“开口说”的重要性。冯老师回忆到：“课下我会找他去一对一地练习，如果我没有时间，就会让他去找一个语伴练习。课上我会尽量给他机会，鼓励他多表达，慢慢帮他建立起表达的自信。”依洋也笑着回忆：“其实一开始我的英语老师也挺‘痛苦’，因为我的口语真的很差，一张嘴每句话都会嗯嗯啊啊，冯老师就拿出口语题库，让我每天晚自习必须去准备两到三个话题，按自己的想法写下来，找她讨论，然后熟读背诵。练习了一段时间，我的嗯啊少了很多。”

去年 9 月到今年 4 月成为冯依洋难以忘却的“屠鸭奋斗史”(同学们把顺利通过雅思考试称为“屠鸭”)，连续冲刺 8 次雅思，口语却始终停留在 5.0 到 5.5 分的水平。“那段时间真的很难熬，就只差 0.5 分，而身边很多同学都纷纷过关了，自己感觉压力更大。”

此时，冯老师依然鼓励依洋不要放弃，好好分析一下口语问题。“其实，他口语不好是因为内容储备少，不知道该怎么去说。所以我就和他一起准备口语话题，帮他分析如何去表达一个话题，渐渐的就会有起色。”最终，依洋终于取得了雅思 6.5（口语 6 分）的成绩，冯老师激动地回忆到：“他这个成绩出来之后，我真的是非常非常为他高兴，天道酬勤在依洋身上也得到充分体现。”

拿到伦敦大学学院两枚录取，冯依洋将开始他在化学、工程专业领域新的探索。他希望自己的所学能用于环保能源领域，通过设计相对环保的化工合成路径，让人们在享受生活便利的同时，也能享受更洁净的自然环境。育

责编 | 陈娟娟

世纪教育
Century Education
06/2023

国际路线的“插班生”，如何步入 G5 殿堂?

在有限的时间内做更多有意义的事，不要太在意别人的看法，因为人生不属于别人。



从高中才开始接受国际教育，却在三年中，实现一年一个台阶的跨越。2023 届毕业生陈睿熙凭借她的天赋与努力，成功拿到了伦敦大学学院的入场券，走向人生的又一新阶段 ……

开启国际路线——她的完美转型

当被提到用一个形容词来描述自己时，睿熙不假思索地用了“认真”二字来形容自己。对此，与她朝夕相处的老师和同学们都表示认同。

今年，是睿熙来到学校的第三年。高中前的睿熙一直在公立学校就读，因此“认真”作为她身上最闪光的品质，也一直帮助她平稳地度过多年的学习生活。

而进入高中，相较于早早走上国际路线，自信开朗的同学们，睿熙就有些无所适从了。

当回忆起来到学校的第一堂课时，睿熙仿佛历历在目：“我记得当时课堂中涉及了一个小组讨论的环节，而我身边正好没有人。看到大家彼此熟识，讨论得热火朝天，我也不敢去加入她们。”新环境的陌生，使得本就内向的睿熙更加局促。

同时，让她不适应的还有学校的住宿生活。“第一次需要自己来规划生活，这对自理能力、独立性都是一个很大的挑战，”睿熙回忆：“所以最初住校的时候，最盼望的就是星期四的到来，这就代表马上可以回家了。”

这些生活中困扰的问题，都在老师和同学的温柔和细心帮助下被一一化解。

而对于刚刚转型，进入国际路线学习的睿熙而言，生活中的小障碍只是其中一部分，英语才是最大的难题。全英文的教学环境，让睿熙非常地不安，就如同扔掉了在黑暗中行走的最后一根拐杖。听力的薄弱，让睿熙在学习的初期，甚至都很难接收到外教老师布置作业的信号。

面对如此困境，睿熙却没有放弃，而是紧跟着教学计划，在摸索中积累经验，自我成长 ……

“高一的时候每周都会有背诵的任务，周五前需要把任务完成才能回家。而我总是在学校留到最晚的那个，基本高一一年的时间，周五的下午我都是五六点才能背完回家。”



虽然辛苦，但这样的学习方式，却让睿熙收获颇丰。她坦言“到了高二，我基本上就已经适应了这种学习模式。尤其是后来背诵的雅思范文，对于我的英语写作有很大的帮助，素材与词汇量的积累是非常有必要的。”

经过三年的学习，现在的睿熙已经是能轻松应对雅思考试的人了。而在英语学科上得心应手，也让她在更轻松的状态下，更熟悉的领域中，尽情追寻她的热爱 ……

慢慢聚焦——她的专业方向

睿熙是个妥妥的理科迷。如果见到睿熙，你可能会惊异于原来女生也可以这么专注在数字和实验中。

小时候的睿熙，就是实验室的常客了。受到父亲职业的影响，她比同龄的孩子更早接触到这些高深的实验研究。久而久之，睿熙不光会观察，还会亲自上手，做一些力所能及的小实验。或许，对理科的热忱和探索欲就在那一刻萌芽 ……

刚刚踏入高中时，睿熙也曾感到过迷茫。在理科学习上的天赋与热爱，让她一度敲定了将数学变为终身理想的目标，直到遇上她的化学老师龙洋。

龙洋老师就是当时睿熙口中记忆深刻的第一堂课的授课老师。当看到睿熙没有搭档时的害羞和无措，龙洋老师主动坐到睿熙身边，与她探讨，询问她的想法。这一举动，不仅缓解了睿熙的紧张感，拉近了她与老师之间的距离，更让睿熙开始迷上了化学这个学科。

在教学课上她认真听讲，和老师、同学展开学术上的交流碰撞；在实验课上，她亲手实操，沉迷于实验中的现象和反应；在生活中，她善于观察，乐于思考，尝试着更具有挑战性的实验和研究 ……

学习的同时，睿熙也参加了许多竞赛。高一、高二时，睿熙连续两年报名参加了 ICQ 澳大利亚化学竞赛。在面临有课本之外的考试内容出现时，睿熙依然取得了一次一等奖、一次二等奖的好成绩。

对努力的回馈，让睿熙更有动力地去充实自己。而学无止境的过程中，也让睿熙更坚定了化学是她的梦想 ……

探索无止境——她的人生追求

课余时间，睿熙会听听音乐，陈奕迅是她最喜欢的歌手。

“相比于听歌的旋律，我更关注歌词，像黄伟文、林夕都是我比较喜欢的作词人，因为我喜欢有深度且让人可以反思的东西。”

这个无意中提到的小偏好，就足以见得蕴含在睿熙身体里的“野心”和能量。

在睿熙眼中，化学就是这么一个“有深度”的学科。“在实验中，每种物质都需要极其精准的克数、毫升数，每一个微小的差池都可能导致实验的失败。这种‘精准’的象征，让我觉得是一个很奇妙、很有成就感的事。”

同样的，她认为化学还是个“具有无限可能”的学科。“现在有好多化妆品都是自制的，甚至最近还有一个可以用二氧化碳合成淀粉的操作 …… 如果可以让这些技术实现，让更多不可能变为可能。那么在美妆产业，工业，甚至疾病治疗、粮食产业中的任何一次探索，都会是意义非凡的。”

当睿熙诉说着自己的理想时，我们真切地感受到来自一个小女生身上散发的魅力。

而在睿熙的班级中，还有四个学习同专业的同学，同样的志存高远 …… 他们既陪伴彼此成长，又一同并肩，相伴走向更远大的目标，创造更高的自我价值 ……

育

责编｜刘晓濛

世纪教育
Century Education
06/2023

艺术院校大丰收，她是一个美丽的“意外”

踏入“自管院”，开启了我追寻艺术的道路。

2023 年的申请季，唐奕收获了英国伦敦艺术大学、爱丁堡艺术学院，美国纽约视觉艺术学院、芝加哥艺术学院、瑞林艺术与设计学院、马里兰艺术学院、加州艺术学院等顶尖艺术院校的 offer。美国方向的大学全部收到了丰厚的奖学金，共计 28.8 万美元。

最终，她决定奔赴伦敦艺术大学。这是欧洲最大的艺术、设计、媒体传达和表演艺术的艺术高校，是全世界最优秀的艺术大学之一，也是艺术教育界的哈佛、剑桥。在 2023 年 QS 全球艺术院校排行榜中伦敦艺术大学名列第 2。

自主管理学院铺设的那座桥

为什么瘦弱的她要扛起“长枪短炮”，执着地走上摄影这条道路？小时候，她看到希望工程宣传图上的大眼睛姑娘时，内心十分震动。一张黑白照片上，是那个人们熟悉的小姑娘，破旧的衣服，紧握的笔杆，清澈却对未来充满渴望的大眼睛，照片似乎什么都没说，却充满了力量。唐奕从画面上，看到了摄影的魅力。原来摄影不仅是美的艺术，更是思想的载体。于是，她开始自己琢磨、探索，在日常生活中用相机去捕捉各种瞬间。



如果说这张图将摄影的光芒投到了她的世界，那初中的自主管理学院则为她铺设了走向未来的桥梁。在导师张舒婷老师的引荐下，唐奕顺利进入“自管院”。这是学生自主成长的平台，初中的大型活动，都是由自管院的学生策划、组织、开展。他们的组织力、领导力、协调力，以及个性化特长都有了用武之地。唐奕进入其中的摄影部后，开始接触专业相机，在同学们带动下学习各种拍摄技巧。她为大型活动拍照，记录着同学们的精彩活动，留下了很多宝贵的图片资料。清明诗会、运动会、研学活动、新年晚会……她既通过拍摄宣传了活动，又锻炼了自己的专业特长。热爱一点点生长，将摄影作为未来的职业发展方向这个念头，仿佛一颗小小的种子，悄悄在她心里萌芽。

后来，她携作品参加国际高中生传媒作品展评荣获一等奖；参加香港数字艺术设计大赛，获得三等奖、优秀奖等好成绩。



光影背后的成长感悟

申请艺术类院校，作品集是至关重要的砝码。唐奕花了一个月的时间，蹲在街头小巷，观察身边的人和事，用相机捕捉每个真实的瞬间。“刚开始时我很不好意思，思路也没找对，会选好特定的模特，请他们面对镜头做好准备，我再摆拍。这样拍出来的照片不灵动，缺乏生气，毫无思想价值可言。后来，我终于‘说服’自己，去抓拍各种真实的瞬间。这里有衣着时尚的摩登女郎，有隐入尘烟的中年女性。有的在逛街，有的在等公交车，有的在陪孩子玩耍，有的在骑车，有的在运动，有的在购物……世间百态顿时鲜活起来。每一个女子都各有特色，她们勇敢且努力地生活在自己的轨道里，撑起了社会的半边天，画出了一道千姿百态的风景线。”

艺术的感染力，浸润了创作者的思想和审美。唐奕的摄影，含蓄、直接、朴素、绚丽、明快、沉郁，各种风格驾轻就熟。她的作品集像一本韵味深长的书，值得细细品读。

坚强的文艺活跃分子

从初中起，唐奕就经常热心地组织班级的各种文体活动。“她细心、善良，特别会照顾他人情绪。每次班里的文艺活动，都少不了她策划、组织、排练的身影。各种运动会、体育赛事，她总默默地在后方忙碌，帮大家准备各种物品。”在导师张舒婷眼里，她是个温柔如水、友善大度、学习做事都很认真的女孩。从 5 岁就开始跳舞的她，对舞蹈有执着的热爱，与舞社的小伙伴们，在学校的各种舞台上闪亮登场，留下青春靓影。

高中班主任孙莉老师说：“她表面柔弱，其实毅力很强。有一次走路不小心摔跤，她的半月板撕裂了，需要马上手术。当时是申请正关键的时期，又赶上疫情，做完手术躺在病床上，她强忍着疼痛和不便，依然在认真地准备各种申请材料，查阅大学的相关信息。因为她很清晰自己的申请节奏，对每个节点该做什么心中有数。所以，即使在医院，她也没有中断自己的申请之路。她热爱跳舞，即使腿受过这么严重的伤，也没有放弃这块闪亮的舞台。”

初一就读我校的唐奕，很多老师在不同阶段为其点亮了“明灯”。初中时，她的物理成绩不理想，鹿会冬老师提供个性化辅导，见证了她物理成绩从不及格到班里第一名的“逆袭”。当她登上物理第一的“宝座”后，长时间压力很大，王辉老师又耐心地开导她，让她以平稳的心态勤奋学习，做最好的自己。初中导师张舒婷在学业辅导、一对一谈心外，成功将她领进“自管院”。高中班主任孙莉是她心中的“定海神针”，在学习、申请压力大时，总有孙老师温暖的心灵陪伴……六年时光，有温馨的点点滴滴，有充实的学业逆袭，有绚烂的舞台绽放，有难忘的同窗友谊。当她放下自己的“物理”强项，华丽转身，选择热爱的摄影专业时，老师们既感到意外，又没那么意外。因为这一伏笔，在初中就已埋下。育

责编 | 张娜

世纪教育
Century Education
06/2023

首届“周恩来班”走出的牛津学长，在多方支持下“孵化”理想

> 跨学科寻找灵感，让我发现了科研的乐趣。



他的录取，来自不同国家和地区，包含不同方向的专业，覆盖综合大学、文理学院。

最后，他选择了牛津大学工程专业。

他有扎实的标化成绩：托福 118 分，AP 11 门 5 分，ACT 35 分。

他是学生会主席，锦绣传说社、SEA Academy 社等社团社长，D&S 英文辩论社副社长。

他与小伙伴创建蔚明教育科技公司，帮用户匹配合适的专业，建立相同专业用户社群，帮助大家为未来的大学专业选择做好充分的准备。

他参加含金量极高的学术竞赛，物理、生物、化学、经济学等大奖成绩亮眼：

- 2021 丘成桐中学科学奖全球优胜奖（计算机）
- 2021PUPC 普林斯顿大学物理竞赛全球优胜奖（Honorable Mention）
- 2021“物理杯”美国高中物理思维挑战全国金奖
- 2021NEC 全美经济学挑战赛全国个人总分奖银奖、全国赛区 QT 个人荣誉奖
- 2021 约翰霍普金斯数学竞赛个人银奖、团队银奖
- 2021 加拿大化学思维挑战赛全球杰出奖、中国区金奖
- 2021SIN 物理竞赛全球前 150 奖
- 2020JSOC 加拿大科学青少年奥林匹克竞赛金奖
- 2020HOSA 全球赛 ATC 物理全球第九
- 2020HOSA 全国赛备稿全国第二
- 2020HWeek 商业模拟第三（小组组长）
- 2020 星火小程序计划全国巡演、小组组长
- 2019 澳大利亚国家化学竞赛一等奖
- 2019 澳大利亚化学奥林匹克竞赛全国金奖
- 2019NSDA 辩论赛多次区域晋级、优秀辩手
- 2019-2020 美国学术十项全能北方赛区个人总分第一名 / 多项单独奖项
- 2019CTB 全国前 20% 小组组长

……

“周恩来班”给就人生底色，他为中华之崛起而读书



四年级时，王习森转入我校，成为首届“周恩来班”的一员。他们远赴江苏淮安走访周总理故居，奔赴天津南开中学、周邓纪念馆，了解伟人事迹。在各种主题班会、周总理诞辰等纪念活动中，习森深受鼓舞，被总理“为中华之崛起而读书”的信念所感召，并立志也成为学成报国的新时代青年。在毕业之际，他向心中的偶像周总理和未来的自己写下了一封信：“从小学到高中，学习之外，我参加不同的项目，领导不同的倡议，承担更多的社会责任。您的形象在我心中越发清晰，高山仰止。我想像您一样把中国的友谊用力撒向世界，像您一样扎根人民，为了人民，像您一样胸怀理想，为了祖国的强大而奋斗不已。”

“周恩来班”的成长经历，为他未来的发展描绘了人生底色。总理的形象仿佛一座明亮的灯塔，指引着他不断前行。

在锦绣传说社团，他带领社员化身“战贫小标兵”

锦绣传说社团旨在保护非物质文化遗产——蜡染，让贵州丹寨的染娘们回到家乡，边经营“妈妈工坊”边照顾老人孩子。传承到王习森这里，他将社团做成了系统化工程，从接手时的 4 人扩大到了 40 人，并且在初中、成都分校成立了分社。社团形成了成熟的体系，具备了义卖、外联、实践、宣传等独立的部门，部门之间定位明确，分工清楚。

邀请专业技师为染娘培训手艺；联系销售渠道帮染娘增加收入；组织校内外义卖筹集善款；邀请非遗大家举办公益活动，向北京市民普及苗族文化；动员同学们动手制作蜡染工艺品，学习民族文化；深入贵州苗寨，了解公益活动到底为当地百姓生活带来了哪些改变……社团活动丰富多元，有条不紊。在 2021 年的一次校园义卖中，社团筹集了近 2 万元善款，分发给农户购买树苗和化肥，种植蓝靛草（蜡染原料）；建设农户小作坊，让农户可在家建缸染布；购买蜡染工具材料。

很多同学爱叫王习森为“王老板”，他以出色的布局思维、组织能力、策划能力，将社团盘活做大，让更多染娘回归幸福安康，也让社会看到了这项非遗文化的魅力。“用商业化的方式从事公益活动”，这位“实干派”领导将社团与社会紧密联结起来，以高效有力的方式让多方受益。

学习部副部长—社联部部长—学生会主席

刚开始时，他是学习部的成员，负责管理高中的书吧、组织各种比赛、协调场地、人员等；到第二年成为学习部副部长，他开创新的项目，去尝试做更多的事情；第三年经过竞选成为社联部部长，他从自己社团的运营者成为了其他社团的赋能者，为他们提供资源，用创新的方式助力宣传，促进社团之间的沟通协作，他的视角从保障社团的发展升级到保障每一位学生的利益；后来，他成为了学生会主席，在不同场合的演讲中，他反复提到“创新”和“负责”的重要性，鼓励同学们带着创新的热情和高度负责的态度去从事各种社团活动和实践。

后来，在统筹学生会整体工作的同时，他走上了“创业”的道路。因为对同龄人选择大学专业时的迷茫和纠结感同身受，习森和小伙伴们成立了蔚明教育科技公司，帮助用户为未来的大学专业选择做好充分的准备；当他发现很多同学科研热情很高，都在寻找渠道发表论文，他便创建了一个高中生论文发表平台 SEA Academy，由有经验的学长学姐督促学弟学妹做研究，并对他们的成果进行审核，将优秀论文编纂成每学期一期的期刊，这是我校第一个由学生自主创办的学术性期刊；申请季后，他与同学又开启了新的项目，架起赞助商与学校社团之间的桥梁……习森马不停蹄一路开挂，所做的事情早已突破了学校围栏，积极融入了社会的发展。



从辩论赛中获得一张宝贵的“名片”

2018年，在第二届海淀区中学生主题辩论赛中，王习森作为第一梯队辩手与学姐学长们一起，携手北京市上地实验中学，献上了一场巅峰对决。身为一辩的王习森开篇立论言简意赅、逻辑清晰，立论兼具实例与高度，获得专家高度认可。

2019年，第二届“中关村杯”国际中学生华语辩论邀请赛在我校举行，王习森再次作为主力队员征战赛场，最终我校赢得亚军。

经过在中文辩论赛中的历练，王习森提升了辩论技巧，积累了“实战”经验。进入初三后，他开始尝试英文辩论，以开阔的视野去结识更多有趣的灵魂。在汇丰银行全国演讲比赛中，他获得一等奖。在英语老师的鼓励和支持下，他在班级获得很多即兴演讲的机会和比赛，进一步锻炼了表达能力。在HOSA生物与健康未来领袖挑战赛全国赛中他拿下了第二名。在NSDA新年邀请赛中获得大奖。他的比赛足迹遍布各大城市，演讲口才、逻辑思辨能力、大局观，成为闪亮的名片，帮他不断拓宽自己的发展道路。

“跨界研究”妙不可言，他一举拿下“丘成桐中学科学奖”计算机优胜奖

王习森的录取专业跨度很大，他是一名正宗的“斜杠青年”，在“跨学科”的研究中，发现了无穷的乐趣。例如，因为对物理和计算机都很感兴趣，他便寻找到一个有机融合的领域：机器学习与力学中的“双摆”。尝试用计算机这个高精确度的技术去模拟自然界中的混沌运动——“双摆”，并找到专业的模型，再运用统计学的知识去计算，最终写出了一篇20多页的英文论文《针对双单摆训练的长短记忆网络(LSTM)的白噪音测试》，发表到了第五届机械、电子和计算机工程国际会议里，并被录入专业期刊。在吕润卿老师的建议下，他带着这篇论文参加了“丘赛”，在清华大学答辩两次之后，取得了全球前十的名次，一举拿下了“丘成桐中学科学奖”计算机优胜奖。

在这个过程中，计算机刘亦柠老师、物理唐艳坤老师发挥了重要的作用。在计算机上模拟测试、寻找模型、探讨问题时，刘老师带领习森向专业领域更深、更远的地方走去。每周二、周四，习森与爱好物理的同学们便找唐老师学习更广阔、更扎实的专业知识。他说：“老师们这些额外的付出，是我和同学们在中学时代便能在研究领域取得一定成绩的重要来源。”

王习森的科研项目不仅专业跨度大，而且纷纷瞄准了社会问题。他曾从食堂吃饭排队问题出发，成立项目小组研究问题，运用统计学、微积分、心理学、计算机、经济学等知识进行严谨分析，做出《低效——中国学校食堂排队现象的本质和优化》研究成果。他通过计算机接触到人工智能领域，进而通过卷积神经网络搭建了一个程序，用来寻找走失儿童。此外，他还着眼于校门口拥堵现象、自动驾驶中的网络完全等问题进行研究。这些不仅体现了他高超的学术水平，而且彰显了他脚踏实地的科研态度。“让科技助力公益项目”，是他在实践中凝练的“真经”。

学业、实践“双优”，来自百分百的努力与出色的多线程工作能力

他标化成绩托福达到了118分，AP11门5分，ACT35分。为什么他的活动那么多，还能取得这么耀眼的学业成绩？这一方面是因为他提前规划学业路径，额外付出了很多努力。他提前进入备考状态，初三便在老师的支持下，每周末额外学习8个小时英语，初三托福首考便达到了106分。我校系统化的ACT课程帮他夯实了学业基础，他也会单独练习很长时间，所以首考拿到了33分，二考便达到了35分。

另外，还因为他善于“一箭双雕”。他的学业成绩与实践活动并不是割裂的，而是融会贯通、相互裨益的。例如他当时正在准备AP生物考试，便趁热打铁参加了国际生物竞赛，节省了专门备赛的时间。在辩论赛中他深入了解了很多社会学议题，产生了浓厚的兴趣，所以便申请了弗吉尼亚大学的社会学专业；在备考AP计算机时发现了这门学科的乐趣，进而成立了AI与逻辑艺术社；在科研中发现同学们遇到的困境，便创立了SEA Academy平台。

他的经历不止这些，还自学了俄语、法语；他走南闯北去不同城市参加NSDA英文辩论赛，获得诸多奖项；他爱好写作，与同学一起创作6万余字的小说，发表在起点中文网；寒暑假，他带领锦绣传说社团成员前往贵州丹寨考察情况，为后续社团发展拓宽思路……这位高中生的多线程工作能力甚至远远超过了很多成年人。他说：“我校的第一位牛津学姐朱宇璇给我留下了深刻的印象，当时她在分享时说半小时能完成4节课的作业，我就在想，我是否也能做到？”提前介入，提高效率，是他在学业方面取得优异成绩的关键点。做好时间规划，合理分配精力，是他同时统筹多项工作的秘诀。

9年时光，他在师生多方合力下“孵化”理想

在九年的成长中，老师、同学和丰富多彩的活动，为王习森提供了温暖且营养充足的环境，“孵化”了他一个个理想。“周恩来班”的老师引导他树立了远大志向，初中的导师陪伴他平稳度过青春期。高中导师刘亦柠帮他明晰规划升学路线、带他进入计算机领域、策划修改文书，史旭楠老师辅导英语学习、帮他及时调整备考心态，唐艳坤老师为他辅导物理竞赛、准备牛津大学面试，年级组长吕润卿挖掘资源帮他联系实习单位，并竭尽全力从各个细节帮他申请大学……太多的老师给习森留下终身难忘的记忆。他们对教育事业的一腔热情，毫无保留地为学生奉献所有的精神也给他树立了积极的榜样，成为他的“精神领袖”。

与同学们轰轰烈烈开展的一系列实践活动，充分实现了他的价值，帮他找到了无数条通向未来的路径。辩论赛中的唇枪舌剑、社团活动时的团结协作、走访丹寨时的内心震撼、集体科研时的专注投入、参加竞赛时的刺激紧张、创业中的兴奋不已……这一段青春绚烂多彩、充满意义。

他的成长轨迹被一个个高光时刻点亮，除了自身的天赋和努力之外，背后还有着学校长久的铺垫和努力。在名家大师进校园活动中，他与奥运竞走冠军王丽萍互动，奥运健儿坚忍不拔的体育精神触动着他稚嫩的心灵。在上巳节笔会中，他品味传统文化，感受华夏文明的源远流长。在采访我校家长——奔赴武汉支援抗疫一线的小学家长时，他聆听惊心动魄的战疫经历，为白衣战士的舍己为人而震撼。在校园对外交流中，王习森作为志愿者为来宾讲解校园文化，锻炼了表达能力……

9年时光过去，王习森脸上的稚嫩悄然褪去，我们送给祖国的是一名成绩优异、综合素养高超的人才。他的未来，让我们拭目以待！

最后，他想感谢祖国的安定环境，感谢学校的教育体制，感谢那些不仅教书而且育人的恩师们，感谢身边可爱的同学与朋友们，感谢一直支持他的家人。他说：“我每一次成功都离不开他们的支持，鼓励与陪伴。”

责编 | 张娜

剑桥！范德堡！
她居然用“做饭”打动了招生官？

大家可以把自己的任何爱好在这所学校里落地生根。

托福 112，8 门 AP5 分……2021 年 12 月 16 日，梦校美国范德堡大学（U.S.NEWS 美国排名第 13）offer 如约而至，2022 年 1 月 25 日，英国剑桥大学（QS 世界排名第 2）抛来橄榄枝！



文书启示录

都说海外大学录取是门玄学，在申请热情持续升温、标化成绩不断拔高的内卷现实中，王米拉却“任性”地赢了！当问起“制胜法宝”时，她想了想，说：“文书。”

提交的文书千篇一律，有趣的灵魂万里挑一。

大家都想知道，这篇决定“生死存亡”的主文书到底写了啥，才能如此成功地吸引招生官浏览上千份申请时稀缺的注意力，她笑着说：“我就写了做饭这一件事……”

米拉真的喜欢做饭。打进入高中，她开始更认真地去做这件事情，成立了社团“今天恰什么食验室”，经常跟朋友们一块儿去厨艺教室举办不同主题的活动。去年端午节，她和小伙伴教外教包粽子，这件美好的事情直接转化成灵感，触发她在外教课上写下了第一篇文书初稿。

当她静下心来仔细打磨这篇文书时，突然发现，做饭虽然稀松平常，但却是一个特别体现她个人性格特点的事情。

疫情居家期间，米拉有一半的网课是在厨房中度过的，这有助于她缓解压力，提高效率。于是，文书的开篇便语出惊人——“我非常感谢物理老师没有在疫情网课期间要求我打开摄像头，不然他会发现，他在讲‘波’的时候，我在揉面……”韧带受伤手术后的她，为了来访的好友，开心地在厨房里单脚蹦来蹦去给朋友准备拿手好菜；青春期叛逆时，给妈妈做一道爱吃的清炒豌豆尖就是对母亲的那句“谢谢您……”米拉觉得，做饭对于她是一件非常重要的事情，不仅影响了她的性格，也成为她与别人沟通的桥梁，更是她向这个世界表达爱的独特方式。





米拉深知，英美大学申请跟国内大学申请不一样：它不是一场考试决定你最后能去哪儿，而是对申请者一个更全面的审核。语言成绩是第一关，托福、AP、SAT/ACT 等标化成绩和竞赛已经说明了申请者的学术能力，接下来最重要的就是文书。例如美国方向申请的主文书，650 个字，申请者要向大学呈现出一个立体、鲜活、独特、并且真实的自己。

米拉总结到：“美国方向的主文书拼的就是个人特色，你是个喜欢思考的人吗？你很活泼吗？你对生活有激情吗？这些都是大学希望从文书中看到的点。”在英国方向的文书中，米拉首先阐述了自己选择教育学的原因，然后介绍了自己做的三件事情：“我没有列举看起来特别‘高大上’的项目，也没有特别辉煌的成果，而是写了自己认真做过的几件小事，一是支教，二是将一个心理学理论运用到了自己的课堂上，让学生的表现更加积极 …… 案例都是在阐释如何将心理学理论运用到教育上。”

都知道文书重要，文书要呈现一个真实、立体的自我，但一篇真正打动人的文书，背后一定是申请者最坦诚的心，以及基于认识自我、接纳自我后的自信。

能“抗压抗卷”的人，一定是了解自己的

听到被剑桥大学、范德堡大学录取，我们已经不自觉地把米拉想象成了“别人家的孩子”“学霸级的存在”，而且，她一定处处彰显出自信的气质。

米拉的成绩确实是硬核的（托福 112，8 门 AP5 分），但她却说：“我觉得，我不是一个任何时候都很自信的人。”

刚上四高一那会儿，她其实挺不适应的，觉得学习任务量突然变大了许多，发现身边的朋友们忙着参加各种竞赛，一会 A 同学托福考出一个漂亮的分数，一会 B 同学国际竞赛拿了金奖……一开始，米拉并不知道自己该如何选择要走的路，所以也会跟着大家一起“卷入”了各种国际竞赛。

几次尝试后，她决定放弃，一是“向现实妥协”，因为发现自己对理科类竞赛并没有特别的天赋；二是“认清现实”，因为她逐渐了解到，真正申请的时候，并不是所有大家参与得多、看起来光鲜的活动就一定会帮到自己，很多成功的申请案例反而找不出共通点。在跟很多学长学姐“取经”后，米拉发现，一些看起来“成绩一般”的申请者却能被很好的大学录取，原因就在于他 / 她在用心做一些自己喜欢的事情，事情并不需要惊天动地，但往往独具特色。

于是，米拉渐渐放下了焦虑。逼迫自己做一些既不喜欢又不擅长的东西是很难坚持下来的，不如去做让自己收获满足感和快乐的事情：参加“根与芽”环保社团，去山西支教，在学校 MLC 学习成长共同体中担任学长老师，参加商社和学生会活动 …… 米拉的活动列表就是她高中三年的缩影，每一项活动都投入过心血，每一项活动都是认真努力做过的事情。



世纪教育
Century Education
06/2023



米拉说：“一个人在做她喜欢的事情时，就会是自信的样子。”其实，自信，也根源于一个人的自知。

感恩：21 世纪的六年

回忆在 21 世纪度过的六年中学时光，米拉感触最深的是学校对学生不同个性的尊重，对学生社团活动的支持。很多听也没听过的小众社团，例如她自己的“做饭社团”、同学的“咖啡社团”..... 只要同学们真心热爱，坚持去做，学校就会尊重大家的想法，给予各种资源支持。

五年的校辩论队历练，也让米拉受益良多。自从初二加入校辩论队，她结识了许多优秀的学长学姐——胡宇慷、倪杉、童钰洁……他们携手并肩，舌战群儒，获得了第二届中关村杯亚军、中国少年说冠军、全球青少年图灵思辨邀请赛亚军等诸多荣誉。

而对于米拉来说，辩论给予她最宝贵的财富并不止于光鲜的成绩和荣誉，而是成长过程中拾起的珍贝。首先，辩论教会她在任何时候都保持辩证思考的习惯。其二，在准备各种辩题的过程中，她对自己未来的方向也逐渐清晰，申请教育专业的想法就是在这个过程中确立的。最后，也是最难能可贵的是，米拉在辩论队的五年历练中，逐渐意识到自己在辩论方面并非“天赋超群”，可她依然深爱辩论，享受这个过程，并且不断从中汲取着营养。

让米拉心怀感恩的还有她身边的老师。“从小到大，我几乎没有上过学科类的辅导班，所有的成绩，托福、AP 全是跟着学校老师慢慢学下来、考出来的。我觉得咱们学校老师对于学生学业的关怀、他们的敬业程度，让我在高中省下了非常多的时间和精力。

回顾中学六年的成长，米拉说：“希望大家从我的故事中学到一个道理：只做自己，只做你自己喜欢的事情。只要你用心，只要你够热爱，就能得到你想要的结果。我希望看到，大家可以把自己的任何爱好在这所学校里落地生根，成为你最宝贵的财富和最美好的回忆。”

责编｜陈娟娟

揽获 2 枚 UCL 录取，她如何圆梦英伦名校?

我取得雅思 6.5 分的成绩离不开老师们数不清的鼓励，帮助我一步步建立自信心，一次次在失败中成长，让我避开情绪化的干扰，在困难中努力找到解决办法，变得更加坚强。



伦敦，是一座可以引发你不断思想的城市。无论它的气势，无论它的细节，它所展示的内涵，都会让你久久地思索。著名的英国旅行作家戴维曾经这样写道：“英国有许多迷人的城市、城镇、乡村和小部落，不过，只有当你来到规模巨大的首都后，才会真正感受到英国的魅力。不同的人对伦敦可以有不同的看法，但绝不会是平庸的感觉。”

进入 21 世纪国际高中的第一天起，被英伦文化深深吸引的欧阳园露就将留学目标锁定英国，她毫不犹豫地选择了 A-Level 课程。今年，2022 届毕业生园露以雅思 6.5 分、A-Level 一门 A*、两门 A 的优异成绩收获了英国 G5 名校伦敦大学学院化学专业、自然科学专业两枚录取！同时，英国前十名校杜伦大学、华威大学也同时向她抛出橄榄枝！

圆梦英伦名校，感恩 A Level 大家庭

在国内开设的 A-Level 课程旨在帮助初高中成绩优秀的学生进入世界顶尖大学，尤其是英国和英联邦国家的最高学府。其课程体系严谨，考试战线较长。三年前，迈入国际高中的欧阳园露对于选择 A-Level 课程没有一丝犹豫。“我就是想去英国，喜欢英伦小岛静谧优雅的风光、张弛有度的文化。”

她唯一担心的是被分到年级主任的班级，“我之前所在学校，老师非常严厉，让我内心有些犯憷。”可偏偏“不巧”，园露所在的 A- Level 班，还真是年级组长吕润卿老师当班主任。“园露刚从进校就很自律，踏实，说话做事条理性强，但有些拘谨，不够自信。”园露的特质被吕老师“火眼金睛”捕捉到了，根据每个孩子的特质，老师们会有不同的沟通策略。很快，园露对班主任的刻板印象有了改变，吕老师对我们非常严格，但在我心里，她是一位严厉而又温暖的老师。在 3023 那间办公室里，有着无数次谈话，有正确的指引，有暖心的鼓励……老师日常比较忙碌，但是我们的低落情绪会被照顾到。”在园露心目中，老师就像是一颗定心丸，每当内心中有疑虑徘徊无助的时候，总能指引她走出困境，分析各种利弊，在各

Top Graduates

世纪教育
Century Education
06/2023



种选项中找出内心认定的那一个。

严而有爱的老师、亦师亦友的师生关系打消了园露心中的顾虑，在老师的鼓励下，她开始稳步向前。“让我印象很深的一次是雅思成绩考了很多场，但成绩都不理想，我真的感觉有点崩溃，吕老师当时并不在场，但晚上我却收到了她的关心。在低落无助的时候能够感受到他人的关心在意，真的很暖心。可以说，最后我取得雅思6.5分的成绩离不开老师们数不清的鼓励，帮助我一步步建立自信心，一次次在失败中成长，让我避开情绪化的干扰，在困难中努力找到解决办法，变得更加坚强。”看到园露取得理想的成绩，吕老师如同听到“亲闺女”的好消息，“三年来，园露最大的成长和变化是通过自己的努力取得了A-level和雅思全科优异的成绩，获得了学业上的自信，也通过不断的自我探索和主动与他人的沟通，明晰了自己的优势和将来的心之所向；她通过担任班长的经历，变得更自信和有担当，也因为自己的善良大气，乐于助人拥有了更多的朋友。”

园露很快融入了班级，喜欢上国际高中的生活，在高一下学期，她就拿到了A- level数学A*的好成绩。此时的她，已经有了自信的基础，加入了高中学习生活共同体MLC小组，担任起数学小老师的角色，帮助备考A- level数学的学弟学妹提分。一向考神附体的她却在第二次辅导课上遭遇冷场：她讲课语速飞快，将知识点一个接一个抛出，可台下的学生一脸茫然，反应冷淡。这是一次让欧阳园露很受挫的经历，但幸运的是，她没有沉浸在负面情绪中，而是立马找到了自己非常亲近的李旭老师，请老师帮自己“解围”。老师耐心地开导她，告诉她眼下遇到的问题是每个刚刚走向讲台的老师都会遇到的。很快，园露从情绪的漩涡中走出来，她重新走到参加辅导的“学生”中，和大家一起讨论解决的办法，找到他们各自的盲点，把握讲课的节奏……果然，园露的第三节课收到了很好的反馈。这次小小的经历在园露心中有着具有里程碑似的意义，再次夯实了她的自信心，坚定了她的信念：遇到任何问题，不必空耗在无用的情绪中，一定要去找解决办法，情况一定会得到改进！

在“学习成长共同体”的倡导下，在高中部，学生间的互助已经形成一种温暖的氛围。在MLC中帮助同学提分的欧阳园露在申请阶段也得到了2019届学姐的热心帮助。选校时，园露将目标校锁定伦敦大学学院，为了帮助她进一步了解学校和专业，班主任吕老师向她推荐了三年前从A level班毕业走向伦敦大学学院的学姐潘婧。“潘婧学姐在UCL也是学习自然科学专业，我就向她详细咨询了选择这个专业的利弊，还有宿舍等校园生活方面的问题，学姐都和我跨洋微信，耐心解答。”

在A- level班这个大家庭中，大家目标一致，趣味相投，让园露感到非常享受的一项学习是雅思课上的英国文化分享——住宿、饮食、购物、酒吧、电影、旅行、节日……同学们可以准备自己感兴趣的英国文化话题，研究学习后制作PPT，并与全班同学分享。李旭老师说：“高三下学期，大部分学生都完成了雅思的学习，提交了语言成绩，这个时候的英语课堂需求就是如何调动学生的学习热情；其次也是因为出国之后同学们必然面临着文化冲击，在文化冲击不可避免的前提下，这样的分享演讲能让同学们更好更快地适应留学生活。”

A-Level班虽然还年轻，却有着光荣的传统，2019届A-level班创下100%进入英国前10名校的骄人成绩；从2021届A- level班走出了牛津学长冯润泽。今年，在英国方向录取竞争愈发激励的背景下，A-Level再续辉煌传奇，100%进入英国前10名校！

自然科学 + 商业，让世界更美好



欧阳园露的家庭中有不少“创业英雄”，其中，哥哥白手起家的创业经历更是深深影响着园露。她依然记得，进入高一时，数学老师、导师折晋遥老师曾跟自己深入地交流过未来专业规划，“折老师觉得我有商业方面的天赋，结合自己的家庭背景，当时我的确比较受触动。”园露回忆说。

但在以后的学习中，她却发现，自己在理科方面进展得快，并且在不少理科国际竞赛中取得了不错的成绩：英国奥林匹克物理竞赛铜奖、加拿大初级化学竞赛银奖、滑铁卢牛顿物理竞赛优秀奖……

高三上学期最终决定专业时，科任老师，班主任还有申请老师都给园露提过意见。班主任建议物理专业，但她尝试过物理竞赛后，发现并非自己的热爱；导师建议的金融类专业与她之前的商业想法相契合，虽然园露对金融类专业一直保持着憧憬。但对申请、理想和现实的差距也有清晰的认知。面对众多选项，园露决定结合自身情况，寻找内心最真的的想法，择优选择。“我在商科方面表现不够出彩，而且商科是中国学生申请的热门专业，好学校的申请门槛一般都特别高；相反，我高中三年的竞赛、活动都和自然科学有关，所以在专业申请方面，我决定采取扬长避短，将自己优势最大化的策略。”

回忆自己的申请过程，园露总结到：“我在选专业的事情徘徊了很久，最后我将兴趣和优势相结合，选择了Natural Sciences这个专业，这个专业范围较广，跨学科综合能力较强，可以带领我逐步找到最热爱的方向，同时可以先学习一些专业科学领域上的理论，进而去应用，逐渐靠近我的理想——金融或者商业类专业。”

对于未来涉足商业领域，欧阳园露并没有放弃，相反，她觉得本科阶段的自然科学专业学习能帮她更好实现自己的商业理想。

“我看过很多商业案例，觉得社会上很多商家不够真诚，总是一味地驱逐利益，产品质量、服务品质等有待考量。一位哲人曾经说过‘我们生而为人最大的一个生存动力是什么？就是获得认可的欲望。’因此一个企业需要对所生产的产品有责任感，这样才能让消费者产生认同感，完成基本的职能后，可通过慈善或公益的方式，提高企业自身价值并且加强认同感，以此能够驱动社会美好的发展。在科技发展的时代，流量人物带货虚假产品，欺骗消费者，这样的情况是可悲的，我希望通过我所学，在日后的产品质检或者研发上，贡献自己的力量，努力做到尽善尽美，真挚并纯粹的去做每一件事。如果我设计、投资产品，我就要做出最好的质量；如果我开一家餐厅，我就要用科技让饭菜的营养配比最健康……而本科阶段自然科学专业将让我具备这样的能力，未来步入商业领域时，可以有足够的专业知识将商业做得更加‘干净纯粹’，这就是我的理想吧。”育

责编 | 陈娟娟

世纪教育
Century Education
06/2023

小“爱迪生” 用钻研精神征服帝国理工

> 设身处地为他人着想，会让团队变得更好。



在他身上，你能看到“爱迪生”的影子，为了做一份模拟电路图，反复试验无数次，以冷静的心态面对枯燥的过程、不计其数的失败，这样的“冷板凳”一坐就是一个多月。他是“别人家的孩子”，踏实、严谨，对自己的学业和申请安排得井井有条，十分明晰。标化成绩达到了托福 116 分，ACT32 分，AP 6 门 5 分。他以超硬核的实力，在各类国际竞赛中取得耀眼的成绩。他善于从别人角度思考问题，是同学们眼中优秀的学习部部长。在二十一世纪的三年，他从一个品学兼优的学生，成长为沟通力、领导力、执行力超强的学生干部。他是 2022 届优秀毕业生田俊杰。

善于钻研，是他最优秀的学习品质

田俊杰申请的大学专业都是物理、电子电气工程等。擅长理科的他很喜欢研究问题，但最终走上这条精准的专业道路得益于他一路以来的参赛经历。在学校丰富的竞赛辅导课程中，老师提供了课本以外更广、更深的知识，例如物理类的热力学、电磁学等，这些知识不同于以往课本内的知识，更贴近生活实际，能将所学立竿见影地运用到实际生产中，让他产生了浓厚的兴趣。

他与同学们一起获得了全球创新研究大挑战全国赛三等奖、商业大师奖和全球赛晋级；2020 年他在加拿大初级化学奥赛中荣获全球铜奖；此外，他还在数学、批判性思维等多项竞赛中成绩斐然。在物理唐艳坤老师的鼓励和支持下，俊杰在 2020 年英国物理奥林匹克竞赛（BPhO）获得超级金奖，2021 年“物理杯”美国高中物理思维挑战获得全国金奖——全国排名前 10%。

高二时，他和王习森一起曾在线上联系北科大教授做科研，设计“反电动势电路板”，从而保护机器在运行中不受损害。由于涉及的元器件十分复杂，他自学了大量的基础知识，与王习森在线上进行了无数次研讨，不断修改电路模拟图，一遍一遍地发给导师审核，再一遍一遍打回来修正。这个过程经历了一个多月。搞科研是有趣的，因为能预见到产品的实际效果，搞科研也是最枯燥、最不确定的，因为反复计算了很多遍，有可能研究结果是失败的。它不是做一



道有确定答案的题，它的开放性、未知性考验着俊杰的定力和心态。经历艰难的求索，他们的电路图终于在电脑上试验成功了，如果不是疫情，现在已经投入了实践运用环节。这一件事，让我们从他身上看到了“爱迪生”的影子，那么执着，那么投入，令人动容。

托福 116 分，只考了 2 次?

俊杰从公立体系转入我校高一时，英语并不占优势，尤其是听力和口语。但是他优异的学习品质再次帮他实现大幅度提升。在全英文的课堂模式里，他不骄不躁，跟着老师多读多说，尽量与外教多交流。很快他的英语听力和口语便适应了国际化的教育模式。他会提前规划好寒暑假的时间，集中精力学习英语，专心致志地刷题。每一次做完写作、口语都会及时找老师寻求帮助。英语付东鸣老师这几年为他认真批改了四十多篇作文，即使在假期里也永远第一时间给他反馈。这让俊杰十分感动。从托福首考 98 分，到第二次 116 分，俊杰这一仗打得干脆漂亮，阅读和写作单项均达到了 30 分满分的好成绩。

“当初选择二十一世纪，就是因为听其他家长反应这里的老师投入更多、认真负责，全心全意为同学们提供一切辅导和帮助。这几年下来，我真的看到了老师们赤忱的教育之心。”此外，学校开展的阅读工程，在高一时起便在晚自习开辟了英语原著阅读项目，同学们阅读大量的书籍，在做个性化读书笔记的过程中，消化了中西方文化，提高了英语综合运用能力，俊杰也受益匪浅。

他的 AP 微积分 BC、统计、物理 C 力学、电磁学、化学、微观经济全部拿到了最高分，总结的经验就一句话：“学校安排的一年备考时间很充足，只要上课好好听讲，扎扎实实学好每一个知识点，认真对待每一次模考，考完认真分析错题就足够了。”

领导力其实是一股温暖的力量

从高一加入学习部，到后来成为副部长、部长，俊杰的综合能力实现了跨越式提升。MLC 备受同学们喜爱，他在背后付出了很多努力。整体的策划、协调、监督都是由他来统筹的。印象最深的是，学习部会定期组织部员检查 MLC 的开课情况，有几次部员反应有的课开的状态不理想，学员人数比报名人数明显减少了。他去调查后发现，有很多因素会导致开课效果打折扣。于是，他便及时改革了 MLC 的机制，如开课前对报名学员进行简单面试，开课一周内可以进行调整，联系学部领导预留固定的上课地点……他自己也作为 MLC 小老师开物理课，为同学们答疑，既帮助了他人，也了解到 MLC 实际运行中可能会出现的问题。面对部员的困难，他从不刁难，而是换位思考，发现问题背后的原因，找到最合理的解决方法。面对诸如辩论赛之类的各种社团活动，他要安排场地、时间，联系评委，对各种突发情况随机应变。在繁忙有序的活动中，他的领导力、沟通力、统筹力等全面提升。

他还是锦绣传说社的外联部部长，负责与丹寨地区联系，订购产品，进入班级进行一场场义卖宣讲，再把义卖款项汇给对方。在这个完整的链条中，他的性格从原来的相对内敛，变得外向开朗、十分健谈。

领导力不是权威，而是设身处地为他人着想，为大家排忧解难，推动着集体发展地更快更好。俊杰的随和、温暖、坦诚，深受同学们喜爱。

对比三年前，俊杰感慨自己变化很大，他从“别人家的好孩子”，成为了卓越的学生干部。岁月不会辜负每一个努力的个体，俊杰成长的秘密就藏在踏实走过的足迹里。育

责编｜刘晓濛

Top Graduates

世纪教育

Century Education

06/2023

“新常春藤”录了“最暖男孩”，看他如何正能量转化……

> 我在申请过程经历过挫折，身边总有很多老师帮助我，让我有被人关心、被人在意的感觉，那种温暖的氛围一直让我深深感动。



托福 103、AP5 门五分，加拿大化学竞赛银奖……2022 届毕业生冯煜栩获得美国罗切斯特大学（U.S.New 美国排名 34）生化专业、英国伦敦大学学院（英国 G5 超级精英校）化学专业录取。冯煜栩立志当一名药剂师，他已经向未来成功地迈开了第一步。

从心出发，锁定专业，导航未来

“嗓子发炎，一个月连续八天喝下二十多支消炎糖浆，药物的味道给我的童年留下了苦涩的一段记忆，以至于现在对于某些药物还有些抗拒……”从小泡在药罐子里长大，但儿时的冯煜栩也许没有想到，童年的病痛会被自己“正能量”转化。泰戈尔说“世界以痛吻我，我要报之以歌”，当 17 岁的冯煜栩面临大学专业选择时，他决定深入学习生化和心理学专业，“我希望通过学习这两个专业，成为一名药剂师，帮孩子们解除因为疾病带来的身心痛苦。”

曾经的苦涩经历，如今的真诚理想，这样的求学动机征服了美国“新常春藤”名校罗切斯特大学的招生官，冯煜栩在竞争激烈的美本申请中顺利拿到了这枚含金量极高的录取。

罗切斯特大学建于 1850 年，是一所研究型大学，被誉为新常春藤，也是美国大学协会和世界大学联盟成员。学校位于纽约州罗切斯特市，冬季寒冷多雪。被老师同学们公认为“最暖男生”的煜栩怕冷，却因为专业理想最终选择了天寒地冻的罗切斯特。

“美国一直是留学主要目标国，２０２２届申请人数依然是上升趋势，因此录取门槛也越来越高。我是以托福 103、APP5 门五分的成绩申请的，同时提交了加拿大化学竞赛银奖、加拿大初级奥赛金奖、ETS 批判性思维挑战赛全国一等奖、滑铁卢数学竞赛获奖等。然后我选择的是 test optional，也就是不提交 SAT 或者 ACT 成绩。我相信，罗切斯特大学选择我主要因为我对于未来职业发展有一个清楚精准的规划。”冯煜栩这样分析申请的成功。

从煜栩对自己的专业规划来看，他确实是一个心思缜密、考虑周全的学生。他对学弟学妹提出两点



专业规划建议：一是考虑未来自己到底是要干什么。对他来说，成为一名药剂师，不仅要通过生化方面的学习为制药打下坚实的知识基础，还要好好利用罗切斯特大学的多样性课程选修心理学，从人文角度关怀年幼的病人，消除儿童对于药物的恐惧。其次，关注未来专业的主导方向和细分领域。比如他选择的生化专业就有很多分支领域，如果将来单纯研究药物的话，就更偏向于化学方面，而生化专业的生物医学工程分支可能就偏向于机械工程类。

围绕自己的专业申请规划，在家长和学校的支持下，冯煜栩也给自己“定制”了社会实践活动。“我对化学非常感兴趣，所以联系了一家检测中心进行了观摩性实习。让我记忆犹新的是带队老师告诉我一个非常有趣的方法，即通过蛋白质中的氮元素来测定蛋白质的总量。当时，我对这个方法有一丝疑问——一个氮元素为什么能成为蛋白质含量检测的决定性因素？我带着这个疑惑去问带队老师，老师肯定了我的质疑，并且告诉我，正是因为这样的漏洞才会导致了当年的三聚氰胺事件。化学界也在一次次事件中不断汲取教训，更新方法，从而更好地造福社会。”

有了目标，有了动机，学习和实践活动也就有了自主性。不是被考试压着学，不是父母牵着鼻子走，也不是因为同辈压力趋众盲从，对于一个十七八岁的男孩，还有什么比这更令人兴奋的呢？谈到高中三年，冯煜栩觉得最大的收获就是自主性：“对未来的规划都是源于我自己的想法，专业选择、学校选择、AP 选课上，我都能按照自己的意愿去逐步实现。”

补上短板，把握节奏，完胜标化

有了理想和方向，还得为自己铺路，一步步向目标靠近。冯煜栩发现，在他的征途上，一开始就有一个让人头疼的“路障”——英语。

“我有点偏科，英语一直是我的心头病。刚进入２１世纪高中时，英语成绩不理想，我记得非常清楚，高一的第一次月考，我的英语阅读拿了年级倒数。”高一的“开局不利”让冯煜栩一下子感觉陷入困境，内心充满迷茫。他的状态被英语付老师敏感地捕捉到了。付老师鼓励冯煜栩单独找她答疑，并且主动在课活甚至在周五放学后留下来帮助他分析长难句，找句间的逻辑关系。“后来，我遇到有问题的句子，就会主动去找老师分析，然后验证自己的理解和思路正不正确。付老师真的对我帮助很大，也付出了自己很多额外的时间。”

在老师的耐心指导和鼓励下，他也开始稳定情绪，对英语失利做深层分析。他揪住了“词汇量不足”的致命点，卯足了劲儿背诵。托福高分要求词汇量一万以上，对于从公立学校普通初中毕业、英语入学成绩平平的他来说，这确实是块“硬骨头”，“硬骨头”也不能硬啃，“老师传授给我很多方法，例如背单词关键要多看多读，在句子里看意思，在句子里记读音，将容易搞混的单词放在一起记；要养成一套独立于中文语言体系的英语语言系统，在看文章、听听力的时候，不要下意识地去翻译……”在正确的方法和长期的坚持下，他的词汇库和自信心逐渐丰盈起来。

“非常感谢我的各位英语老师，在他们不断的点拨和耐心的指导下，我的英语成绩稳步向前，终于在高二下学期取得了一个不错的托福分数。

就在冯煜栩焦灼于托福提分时，另外一项挑战摆在了他的面前——AP 备考。高二上，正是冯煜栩进行托福冲刺的关键时期，而同时，他也特别想多报一门 AP 生物，觉得一旦取得优异成绩，将非常有利于申请生化专业。关键时刻，生物老师、班主任李老师等多位老师都找他单独沟通，“放弃 AP 生物吧，先保另外三门 AP，将主要精力冲个托福好分数。”

世纪教育
Century Education
06/2023



李老师给出了建议。再三思量后，冯煜翔也做出了最终的决定，放弃 AP 生物，精力聚焦在 AP 化学、统计和电磁学，全力备考托福。一个月后，他成功与托福分手，并最终获得五门 AP 5 分的优异成绩。

回顾这次标化备战，冯煜翔总结到：“我有两点经验想与大家分享。一是相信学校和老师，跟着学校整体安排和节奏走。二是我们每个人都应该知道自己的‘天花板’到底是在哪里，清楚自己做事的范围，能力的限度，并在现有能力基础上不断完善自己，成就更好的自己。”

“如果用三个关键词总结自己的三年高中生活，你会想到哪三个词？”

“温暖”是冯煜翔第一个想到的词汇。“我在申请过程经历过挫折，身边总有很多老师帮助我，让我有被人关心、被人在意的感觉，那种温暖的氛围一直让我深深感动，那些暖心的瞬间值得我永远怀念。”

第二个词汇“扎实”。高中面临更多挑战，常常是一把虚汗一把泪，但无论如何，脚踏实地地稳扎稳打，三年来的每个进步都是一小步，但都会引领自己慢慢走向成功。

最后，“随性”。不躺平也不刻意卷，知道自己的天花板，了解能力的局限性，然后以平常心去面对。

煜翔怕冷，每年秋天天气一凉，他就早早穿上秋裤，同吃同住的同窗好友赠予他“阿裤”的昵称。怕冷的阿裤为了心中理想，偏偏选择了天寒地冻的罗切斯特。我们相信，怀揣火热的理想，乐观阳光的他一定会在大学的学习生活中能量满格，活力无限！育



责编｜陈娟娟

加州大学伯克利分校录取，看她如何与老师并肩作战？

学校每一项改革措施的落地，给我带来了长远的影响。

人物画像：

“热心小张快乐多”是同学们对她的昵称。“超级爱说话”，即使是第一次接触，她也会如此坦诚地向对方评价自己。热爱生活中一切美好的人和事，在这滚烫的生活中，高兴便开怀大笑，伤心抑或感动便放声痛哭。哭过、笑过，再张开双臂用力拥抱生活中的悲欢喜乐。她有着鲜活的个性、蓬勃的朝气，是那种令人过目不忘，青春色彩最为鲜明的女孩。她的赤诚十分可爱，她的坦率又令人怜惜。她的标化成绩达到了托福 112 分，ACT31 分，AP5 门 5 分，她是成功申请到众多世界名校电影传媒学专业的张嘉颐。

“破茧成蝶”，勇敢做自己

小学时期的张嘉颐，因个性鲜明曾遭遇一些同学轻微的欺凌，再加上老师的严肃与疏远，让她渐渐把自己封闭了起来，她说当时“只有分享的欲望，却没有分享的勇气”。自卑、厌学、叛逆，到了六年级时已经很严重。为了让她换一个学习成长环境，妈妈把她接到了北京，进入了我校。当时她的第一感觉就是“老师们怎么可以如此亲切，像朋友一样平等、耐心，即使我犯了错，老师也丝毫不会指责我，而是跟我谈心，一点一点分析我的问题所在。在老师面前，我获得了足够的安全感。”在寄宿制的校园生活里，她与一群友善和睦，积极向上的同学们朝夕相处，每个人都那么个性十足，又那么互相包容。小学时期的阴影很快便消散了，她终于又将真实的自己大胆地展现出来。原来受情绪影响而落下的成绩也很快追了上来。她说：“因为我不想让爱我、关心我的老师、同学们失望，所以才这么努力。”

并肩作战，老师成为自己最有力的战友



到了高中阶段，标化考试、申请大学的压力陡然增加，嘉颐感觉老师不再是亲切的朋友，而是人生导师＋智慧军师。班主任王寅雨被同学们称为“老王”，她温柔、搞笑、严肃、有魄力，让同学们又爱又敬。“我原来数学比较弱，老王总是有办法让我搞懂每一道题，在她的不断指点下，我在数学方面开窍了，AP 微积分最终考到了 5 分。在各种碎片化时间，老王会找我们聊天，给我们春风化雨般的心灵陪伴，和直指未来的人生观引导。”“其他老师也都时刻陪伴左右，分

世纪教育
Century Education
06/2023



享我们的喜怒哀乐。我的托福考了 7 次，从 2020 年 8 月开始几乎每月都要考一次。英语史旭楠老师陪着我们练习、备考，每晚都坚持到九、十点。每次去考场前我都会给史老师打电话，她对我总是那么充满信心，为我加油打气。如果考得不好，我出考场就会给她打电话大哭一场。如果考得好也会第一时间跟她分享喜悦。那种感觉更像是家人。”有这样一群老师在身后，嘉颐的备考、申请之路坚定而充满力量。

校园电视台，梦想起飞的地方

嘉颐活得热烈、爱得坦荡。她有过很多理想，从前想当服装设计师，后来又想当华春莹那样的外交家，唇枪舌剑、为国争光。后来她接触了电影，为其中的历史文化、民生百态、悲欢离合而深深着迷。《钢琴家》《绿皮书》《阿凡达》《金陵十三钗》《南京南京》……电影在她的认知里不仅仅是娱乐，更是历史、文明的载体，在不同的故事里，她在思考着自己的未来。如何将理想与现实结合起来呢？电影看上去很震撼、很美，但它包含了太多的技术和思考。校园电视台在高一时闯入了她的视野。这个学校创建的平台，现在完全由学生自己来策划、录制、播放。她成功入围，成为配音组的一员，同时，也辅助做一些文案工作。在这里，电影课的老师包容着每个孩子的个性爱好，给他们足够的发挥空间，同时也给大家提供全方位的指导。张嘉颐在这里度过了三年，并成为了配音组组长。她遇见了很多志同道合的小伙伴，很多学长都是从这里起飞，申请到了世界名校的传媒专业。就这样，嘉颐的理想平稳“着陆”了。

教育的落地，让她从细节受到终身影响

在采访中，嘉颐始终饱含着对母校和老师的感恩之情。这些年学校的改革大刀阔斧，取得的成果不仅是一块块闪光的奖牌，更令人意外的是孩子们从细节之处受到的终身影响。嘉颐英语特别优秀，112 分的托福成绩只是一部分，更重要的是她英语综合运用能力很高。她特别喜欢阅读英文原著，这个习惯是从初中时开始的。当时我们的英语开设了外国名著阅读项目，她至今仍记得入门的书 When You Reach Me，那时老师倡导每天留出阅读的时间，做好读书笔记。这个习惯，嘉颐一直在坚持，每晚不读会儿书就觉得生活少了点什么。她的思想天马行空，读书笔记里不仅有自己的感受，还有她画的各种漫画，一本本笔记成为她独特的心灵成长轨迹。

初中时，学校的研学课程让嘉颐大开眼界。与亲爱的老师、同学们一起奔赴祖国的大好河山，在古色古香的平遥古城感受生活的巨大变化，在历史悠久的西安大雁塔思考华夏文明的传承与流变。令她深受震撼的是南京大屠杀遇难同胞纪念馆，看到那些惨不忍睹的画面，她悲痛万分，哭着走出了展馆，久久不能平静。“从南湖那艘小小的红船发展到现在，我国的发展真的很不容易。我深深爱着自己的祖国，真诚地说，我很‘红’。今天我们青年一代远离硝烟战火，更需要接受这样的教育。从研学时起，爱国的根便深深地扎在了我的心里。后来在校园日常的升旗仪式、国旗下讲话、共青团活动、开学典礼以及校长一次次讲话中，这个根越来越深。”现在，嘉颐是高中共青团支部书记，她这份发自内心的热爱传递给了更多的同学。

高中的社团红红火火，同学们在这里发挥特长提升自己的实践能力。嘉颐加入了“好奇不奇”、YAT 等社团，与更多有趣的灵魂交流碰撞，提升自己的新闻写作能力被世界名校录取只是一个结果，嘉颐最闪光的地方，是她饱满的个性和鲜活的灵魂。在校 6 年，她充分释放自己，在老师引导下，在同学陪伴下，成为了自己最喜欢的样子。心中有梦、眼里有光，她带着热爱奔赴山海，未来一定熠熠发光！育

责编｜张娜

不止因牛津闪光：文理兼爱，他是被全年级“认证”的“陈老师”

学习不仅仅能增进一个人的自信，
还能感受到自己作为一个正向的生命个体，
通过不断的吸收将外部世界变成自己的内部世界，
成为心灵中的一部分，这就是一种成长的快乐。

牛津大学物理系、帝国理工学院物理系、弗吉尼亚大学哲学系……申请季，英、美两个方向的顶尖学府都向他伸出了橄榄枝。自律、专注、沉稳，他是同学们眼中的“天才型”学习者，乐于分享知识的他被全年级称作“陈老师”；理性、执着、追寻，他说自己是“喜欢文科的理科生”，愿在清醒中一路探索外部世界与内心世界，寻找自己的价值，并享受这个过程本身。

双方向 + 跨专业，合理规划，收获多份名校 offer

早春的一个晚上，推开国际楼某间小自习室的门，一群围坐在白板旁的高中生映入眼帘。他们正聚精会神地听，饶有兴致。白板上布满了一个个哲学概念，逻辑清晰的箭头和连线串起了它们，旁边还有一处简笔勾勒的西西弗斯，正在将巨石推向山顶。站在白板旁将知识点娓娓道来的这位分享者，正是 2021 届高三学长陈哲远。

这个毕业季，已经有十几所世界名校敞开大门等待着他：英国牛津大学、帝国理工学院、圣安德鲁斯大学、伦敦大学学院、美国弗吉尼亚大学、加州大学圣塔芭芭拉分校、杜兰大学、科罗拉多学院、马卡莱斯特学院……五所英国“G5 超级精英大学”中有三所都对他表示欢迎，美国方向的录取院校也全部都是 TOP 50 或顶尖文理学院，涉及的专业横跨文、理，且以高难度的物理和哲学为主。提起自己优异的成绩，陈哲远的语气永远都是那样地低调、温和，他把自己的成功归结为合理而清晰的规划：



“英美两国虽然风格不太一样，但也有很多共同之处，在整个申请季有很多的材料都是非常有用的，比如用 ACT、AP、托福等标化成绩进行双方向的申请，同时也充分利用英美两国都认可的竞赛和活动来递交给自己心仪的院校。”针对很多学弟学妹们关于“AP 能否申请英国方向”的疑问，他解释道：“虽然 A-level 作为英国的本土项目具有一定的优势，但从我自己的经验来看，用 AP 成绩申请英国也是完全可以的，只要认真准备、合理规划，一样也能申到诸如牛津这类顶尖院校。”

世纪教育
Century Education
06/2023



谈及专业的选择，陈哲远回忆道：“很小的时候家里就给我买了非常多的科学书籍，在阅读中我感受到了对物理的兴趣，对物理的喜爱中其实有一份使命感在里面。同时在阅读中，我也发现了哲学的魅力。‘人类因为理性而伟大，但也因为知道理性的局限而成熟。’是哲学让我看到了科学的局限性，跳出唯科学主义的角度，更清晰地看待世界。”除了阅读之外，许多活动也成为了促成他专业兴趣的催化剂。班主任曾说他像一块海绵，总能从不同的事物中充分吸收自己想要的知识，而他自己也正是在这种将知识内化的自觉中摸索出了适合自己的方向。陈哲远和伙伴们创建学习组织 FLAW Academy，他说，与不同学科知识碰撞的过程，也是让自己更好地理解世界的过程。

文理兼爱，走过漫长的自我探索

热爱物理，又钟情于哲学与文学；理性严谨，又保持着感性的敏锐。申请季的每个经历者都曾踏上关于自我探索的未知远航，陈哲远这个“矛盾体”也不例外。他的沉稳与踏实中包裹着一份倔强，坚持对现实中的自己真实，也对文书中的自己真实。他说：“整个申请季的经历对我来说就是一个一直在思考、一直在成长、逐渐走向成熟的过程。真正的文书写作并不是从落笔的那一刻开始的。当你开始对自己内心进行认知和探索，开始对这个世界、对你的专业、对周围的种种事物进行积极的思考，你的文书写作其实就开始了。”他认为整个文书写作的过程是目前人生中思考自己最多的一段时间，也是获得成长最多的一段时间。

申请季给了陈哲远大量阅读的契机，也对他进行了一次次恒心的试炼。在对严肃文学、专业科普等书籍一本又一本的阅读当中，在与经验丰富的老师、颇有见地的朋友们一场又一场的聊天当中，他的文书改了一稿又一稿……也许艰辛难耐，但新的思考与新的成长就在这样反复的推翻与重建当中破土而出。“我得到了对这个世界更全面的理解，对自己专业更深刻的看法，以及更明白了自己想要什么、是一个怎样的人。”

神话里的西西弗斯不因能将巨石推上山顶而伟大，他的伟大只因他永不放弃的抗争与永远向上的姿态。申请季的毕业生们也是一样，最闪耀的不是一纸文书换来的一纸录取，而是在与文书“胶着”的状态中沉淀出的那个崭新的自己。



专注力：优秀学生的“超能力”

“天才型选手”是大家提起陈哲远的一个高频词。当被问起如何看待这样的夸赞，陈哲远说：“我自己其实并不是很认同这种说法，或许像牛津录取这样的事情算是某种成功吧，但我把它归结为自身长时间的知识积累和思维锻炼。其实我小学的时候一开始也不是‘天才’，也有过考 70 多分这样的经历，所以我觉得在日积月累中提升学习能力，才是最重要的。”他的自律和良好的学习习惯也被同学们公认——“十次经过教室门口，有八九次都能看到他在那里非常专注地学习”，一位学弟这样描述对陈哲远的印象。

极高的学习效率和过人的专注力背后究竟有什么秘诀呢？

陈哲远首先提到的是课堂效率。“如果能在课堂上高效地吸收信息、掌握知识的话，就没有必要再去花费额外的休闲时间去学习了，这其实是一种劳逸结合的手段。专注于课堂的习惯是可以培养的，比如当你能坚持一个月当中都认真听讲，一方面你会锻炼几十分钟聚精会神的能力，另一方面也会获得很大的成就感，这是一种正反馈。”对于自己的工作时间、学习时间以及娱乐时间，他有着清晰的区分：“学着去切换专注学习模式和自由放松模式是很有必要的，在这个过程中学会对‘两个世界’，即‘学习 / 工作世界’和个人的内心生活世界进行区分，这是特别重要的。”

除了课堂上的专注，几年如一日地对自己热爱的专业保持投入，也是一种专注。陈哲远说：“我觉得每个人都可以去发掘一些自己真正想要做的事，当你因此而找到信念感和责任感，同样也会驱使自己专注于要做的事情。”

越过压力与琐碎，守住“诗和远方”

“不能辜负他人对自己的期盼，也不能辜负自己。”采访中的陈哲远反复提起这句话。在奔向“诗和远方”的留学路上，难免会有许多压力与琐碎，但“信念”两个字就是他越过这些压力与琐碎的最大支持。对于这一点，陈哲远的解答显得理性而有诗意：

“我知道我有自己的诗和远方，但面对所谓‘眼前的苟且’也要坚持住。我觉得整个成长的过程，或者说是克服困难、克服压力、逐渐向上的过程，其实是很愉快的。萨特所说的‘存在主义’提到，存在先于本质，你自己做了什么决定着你是谁，你的价值是由你自己去创造、去寻找，因此一个人要对自己所有的经历负责。对于我来说，尝试从不同角度去理解这个多变的世界就是我的目标，它是一种‘价值理性’。在学习的过程中不断了解新鲜事物，这本身就会带来极大的满足感。学习不仅仅能增进一个人的自信，还能感受到自己作为一个正向的生命个体，通过不断的吸收将外部世界变成自己的内部世界，成为心灵中的一部分，这就是一种成长的快乐。”

寄语校园

“我们教学楼二层教室旁有一个小书吧，大家常常一起在那里自习、讨论或者准备 presentation……这是校园里让我印象蛮深刻的地方之一。”时间的车轮向前，载着青春年少的孩子们度过美好的校园时光，也即将开往世界的下一站。作为本届毕业年级的学长，陈哲远也为学弟学妹们送上自己的真挚的祝福：

“如果我们把人生比作一场开往远方目的地的旅途，我想说的是沿途的风景也很美丽，希望大家能够去看看这些风景，欣赏身边的美好。”育

责编 | 张娜

世纪教育
Century Education
06/2023

10 米以下，探索更广阔的世界

> 无论如何，最重要的是把你自己的知识点连成一个完整的知识网络。



牛津学子画像

今年 1 月，我校高三 A-Level 班毕业生冯润泽接到了英国牛津大学（TIMES 世界大学排名第 1）物理专业的录取通知。这是世纪学子收获的第 4 枚牛津大学录取。同时，他也收到了英国帝国理工学院（QS 世界大学排名第 6）、英国圣安德鲁斯大学（TIMES 英国大学排名第 2）的录取。

具有 1100 多年历史的牛津大学是英国“G5 超级精英大学”，被公认为是当今世界最顶尖的高等学府之一，2017-2021 连续五年在泰晤士高等教育世界大学排名中位列世界第一。

这是培养引领时代的科学巨匠、艺术大师、国家元首的顶尖学府，27 位英国首相及数十位世界各国元首、政商界领袖、69 位诺贝尔奖得主、3 位菲尔兹奖得主、6 位图灵奖得主从这里走出。

这所世界顶级学府的申请难度可想而知。根据牛津大学于 2020 年 5 月发表的入学统计报告，从 2015 年至 2019 年，牛津大学的全球申请者人数从 18 万增长至 23 万，约增长了 25.3%，而最终录取数量在 5 年中却始终保持在 3300 左右，竞争愈发激烈，录取含金量越来越高。

冯润泽申请的物理专业是牛津大学排名前十的热门专业之一（根据 2017 年至 2019 年数据统计）。物理专业 7.3 个学生竞争 1 个名额，全球录取率只有 13% 左右。

到底什么样的学生能够收到牛津大学的青睐？

牛津大学就读的学子们认为，牛津学子拥有这样的画像：对学业和生活保持热情、积极、好奇、努力、坚定以及自我激励。而牛津大学在介绍页面却说 There is no Oxford type（并没有所谓的牛津类型的学生）每一位怀揣热爱和梦想的学子都是牛津想要招收的学生。

冯润泽正是这样一位。

探究“十米以下的秘密”

喜欢深钻，喜欢探究，喜欢问为什么，这就是冯润泽。

他将这种态度形象地称为探究“10 米以下的世界”。

小学时的他就表现出这种特质。拿到心爱的拼装玩具，他会用百度百科搜索和玩具相关的一切词条信息：相关的动画、动画出现的历史、玩具的特性……好奇心和探究欲驱使着他不断搜索，问题一个接一个，如同多米诺骨牌一样被推出。



初中时，冯润泽遇到了一次智力上的挑战。他回忆说：“我在学校图书馆发现了一本哲学入门书，翻了几页，哇，讲得好高深啊！当时我也看不懂，但自尊心不允许自己看不懂就放下，于是，我开始尝试一字一句地钻研，分析每一个句子的成份，和下一个句子之间的联系……我耗费比平时更长的时间‘啃’下了这本书，但相比单纯扫读一遍，收获多很多。”

进入高中，好问的探究习惯一直保持下来。老师上课新教一个知识点，对他来说，只是“芝麻开门的钥匙”，丰富的宝藏还在更深处。他会去问这个知识点的原因，可以拿来干什么，与其他知识点在整个学科构架中的不同位置。冯润泽兴奋地说：“你甚至可以从一个点弄出几条线，然后扩展一个更大的知识网络，和我一样，你也可以从中体会到学习的乐趣。”

探究一定会花费更多精力和时间。在学业繁重的高中时期，你会这样学习吗？冯润泽认为，磨刀不误砍柴工。“越往后你学的东西会越来越多，你会发现之前问的问题往往和你后面学的知识点是有联系的。举个例子，当你接触到物理的‘加速度’和‘速度’之间的导数关系，开始可能就仅仅是拿图像来直观表示，但如果你多问一句，为什么能通过用图像来表示，可能对后期你学习数学的微积分有帮助。所以，表面看起来多花了时间，实际上你是提前把后期的问题解决了，同时加深了学科共通能力，不同知识点之间的迁移能力，用同样的模型来解决不同问题的能力。这些都是非常重要的学习方法和能力。”

A-Level 物理，打开新天地

到二十一世纪国际学校高中学习 A-Level 课程，为热爱物理的冯润泽打开了一片新天地。当然，挑战也是巨大的，冯润泽说：“打个比喻，就是从步行到坐飞机这样的飞跃。”

从普通中学的义务教育物理直接飞跃到国际高中 A-level 物理课堂，冯润泽发现，初中学习的物理只是该学科一个领域中的几个零星点，而学习国际高中的 A-Level 物理，你需要很快把一片领域的东西弄明白，熟练运用，然后迅速转到一个以前完全没接触过的全新领域。

对于冯润泽，这太刺激了！他说：“A-level 物理是个有意思的体系，面铺得非常广，同时也要求你发挥探究精神，深入每个领域的每个问题。你会发现，物理中不同领域之间的深层联系，例如，你学完电磁、力学、原子，你会发现这三个不同领域之间的那条‘隐形的丝’，当你再回看，会发现这根丝的位置在哪，为什么它足以支撑几个不同的知识领域，然后你再回顾发现这条线索的过程，哇，好有意思啊！”

PAT，牛津面试 他凭什么顺利过关？

正是探究、好问的学习方法帮助冯润泽顺利通过牛津大学入学考试 PAT。

PAT(Physics Aptitude Test) 考试是牛津大学考试中心与英国入学考试服务中心合作开设的物理能力测试，是申请牛津大学物理、材料科学与工程系相关学位设置的考试。

PAT 在每年 10 月末到 11 月初举行，对于大部分高三学生来说，距离他们考完 AP 物理或 A-level 物理已经有一段时间了。即使是冯润泽这样的学霸，也会发现之前的很多知识点都忘了。这时，能否顺利通过 PAT，最重要的是看你能不能在很短的备考期内，把之前学过的物理知识点捡起来，重新消化整理，

世纪教育
Century Education
06/2023



保证你在考试中有好的状态。

这时，因为探究精神而搭建的知识网络就会发挥巨大的作用。冯润泽说：“这个时候，你之前构建的知识网就很重要了，被遗忘的知识点可能只是网络中的几个小点，但是我可以通过其它点，跟我所遗忘的点迅速构建起联系，帮助我重新把遗忘的知识捡起来。”

PAT 考试后，导师会根据 PAT 成绩，将最有潜力、最符合选择标准的申请者列入候选名单，入围的幸运者会被邀请参加牛津面试。近年来，牛津面试全球通过率在 38% 左右，中国籍学生面试邀请率为 31.5%，面试通过率为 30%。

一位牛津大学化学教授曾说：“大部分的面试者都很紧张，在面试时也会出错，表现自信镇定并不是进入牛津的必备条件。”

那么，在这场与牛津教授面对面的“交锋”中，冯润泽凭什么赢得了牛津教授的青睐呢？

“我一共参加了三场面试，一场数学，一场物理，还有一场随机分配的 Brasenose 学院面试。”冯润泽回忆说，“教授不会问你‘为啥学物理’这种比较主观性的问题，他上来直接就给你道题，并在做题时一点点去引导你，考察你的思考能力、知识掌握程度。当时答不上来，或者答错了都没关系，有的题可能就是超纲的，目的就是让你答不出来，然后考察你是否能通过引导，短时间内根据所学的这些知识将问题推导出来。”

不难看出，冯润泽能顺利通过牛津大学严苛的面试，靠的还是因钻研精神养成的逻辑思辨能力，以及独立思考构建出的知识体系。

冯润泽给学弟学妹们最中肯的建议是：无论如何，最重要的是把你自己的知识点连成一个完整的知识网络。育

责编｜刘晓濛

藤校究竟在等待什么？

我的文书写了 30 多稿，老师和我一起耐心分析，从立意、结构、表达等方面推翻重组，精心打磨。

布朗大学，连续 11 年总录取率低于 10%，2021 年，录取率达到历史最低点，仅为 5.4%，薛小康这份录取含金量极高。初一入读二十一世纪国际学校，6 年终成才，这位藤校“宠儿”有何秘籍？

小康身上有种独特的气质，他有着温文尔雅的谈吐，但目光中闪烁的智慧又让你一下捉摸不透，他有着温暖包容的胸怀，但具有独立思想的他会给初识者若即若离的距离感。他有诗人一样的浪漫，有士大夫一样的悲悯，有热血青年的远大志向，有锐利独到的批判思维，有孩子般的纯真赤忱，还有一丝哲学家般的孤独和困惑。他很复杂，却也很单纯，他仿佛穿了件“外套”，无形中吸引你想要走近他、仰慕他，但当你真正走近，却会在心里说，不要打扰他，要让他做自己。



藤校青睐什么人才？

AP11 门最高分，托福 112 分，SAT1480 分，ACT33 分，小康有着硬核的学术成绩。除了这些硬实力，他在美国学术十项全能竞赛中获得四枚奖牌，担任校园电视台台长，学生会副会长，USAD 社社长，“根与芽”小组组长，北京中学生通讯社摄影部副部长……他向布朗补交了一系列材料：摄影作品集、自创公益公众号，围绕“风力发电”等环保类课题研究。最终，他拿到了这份理想的 offer。

由此推测，世界顶级名校青睐什么人才？学术成绩是进入决赛圈的“入场券”，入围之后，学生全面发展、个性独特、多元化综合素养则是重要的软实力。因为，顶级名校将学生作为一个整体的“人”来考量，硬实力、软实力超群，便会在未来拥有无限的发展潜力。

他 2015 年来到北京，入读我校初一，正好赶上雾霾最严重的的时候。从那时起，他开始关注环境问题，“这是我们以及后代无法回避的很现实的问题，我总想要做点什么来改变现状。”在斯坦福大学的夏校，他认真做调研，写出了关于空气污染的报告。

从小生长于美丽的海滨城市威海，习惯了蓝天白云、海风习习，在目睹父亲家乡因煤矿开采留下的环境难题后，他内心的紧迫感更加强烈，用镜头去记录、呈现了人们很少关注的那些画面，做成了一本摄影集，他无声的呐喊全都藏在静默的图片里。







在高中，他成立了“根与芽”小组，带着社团成员们前往中关村捡烟头，他曾参与支教项目，为山西的小学生科普环保知识。他还曾计划与妈妈前往肯尼亚，去拍摄基贝拉贫民窟中的沼气设施和居民生活现状，后来因为疫情没有成行。他还长期在北京中学生通讯社实践，用镜头记录身边的生活。

心怀天下，先天下之忧而忧，薛小康有士大夫的情怀。这不仅体现在他申请的“环境研究”专业里，还体现在他爱好社会科学，关注人间百态的思维方式里。“万人都要将火熄灭，我一人独将此火高高举起。”老师说，海子的这句诗最能概括小康的特点。

从传统教育转到国际教育，他获得了足够的空间和自由，个性得以保护，在自己喜欢的道路上自在生长。面对这样的孩子，最聪明的教育就是放手、陪伴，让他们成为自己喜欢的样子。

他的多元化，可以被复制吗？

布朗青睐多元化、善于独立思考的人才。小康的独立思考融入了他的士大夫情怀里。他的多元化真是让人意想不到。初中，他在自主管理学院发挥重要作用，策划学生活动、摄影宣传，高中，担任校园电视台台长、学生会副主席，创立“根与芽”小组，创立 USAD 社团，带领社团成员们在疫情期间，在线上艰难挑战美国学术十项全能竞赛，一举摘得 1 个经济银牌、1 个社会科学银牌、1 个数学金牌、1 个数学铜牌、1 个总分铜牌的佳绩。

他是个实干派，也是个独特的领导者，关键时刻能够独挑大梁，在不紧不慢、和风细雨的为人处世中，又能将很急很重的任务完成得很出色。可是你问他，自己有哪些优秀的特质能成为这样的领头羊，他又很谦虚地说：“没啥，少说点，多做点就是了。”除此之外，他还爱好体育运动，在足球、网球场上，也总能看到他的身影，在情绪低落的时候，他会在运动和音乐中安抚自己。

细细品味不难发现，小康多元的才能、深邃的思想、独特的气质，来源于他持续广泛的阅读和思考。他从小喜欢古今中外的文史哲学类书籍，这不仅拓宽了他的知识面，而且也让他形成了笃实谦逊、悲天悯人、勇于挑战、负责到底的个性。

访谈中，他重复出现的话是“我想要为社会做点什么。”“给学弟学妹的建议就是多读书。”至于如何提高阅读效率，他说，每个人都不同，都要找到适合自己的高效的阅读方法。他内心的使命感又驱使他从实际出发，只要接手某一件事，就要做到最好。老师说，有一次要制定班规，让他来完成，没想到他用几天时间竟做出洋洋洒洒几千字的“法典”。

六年的二十一世纪生涯，学业以外，他做过很多事。游走于各个社团之间，他从没跟同学红过一次脸。所有的老师都评价他“温暖、包容、踏实、友善、学识深厚”，什么任务都可以很放心地交给他。所有的伙伴都喜欢他，敢“黑”他，欣赏他的坚定、多才且不随波逐流。

小康的多元化或许无法完全复制，但他喜爱阅读的习惯可以模仿，他的灵魂里散发着书香，这门爱好带领他涉猎了广泛的领域。他善于借助学校提供的平台和机会发出自己的光可以借鉴，或许后来的学弟学妹可以超越他。



坎坷申请路，他怎样与自己和解？

小康的申请路不是一帆风顺的，他光主文书就写了 30 多稿。他追求完美，想要在文书里向招生官表达真实的自我，但抽象的意象、朦胧的文风又让人读不懂。刘亦柠老师、留学咨询中心的李一丁老师从多年的辅导经验出发，耐心地和他一起分析自我，不断地让他“再试一次”，从立意、结构、表述、风格、故事等方面推翻、重组、打磨。英语老师刘冰洁、外教 Clay，一遍遍修改他的文书语言，精心打磨，陪着他走过了这段艰难的旅程。

小康说：“在申请季过去的半年里，在繁星满天或阴沉暗郁的夜晚中，在宿舍喧闹的声音或地铁熙攘的人群中，各式各样的‘主文书’始终陪伴着我。”这个过程是纠结的，“但在其中，我也确实推开了许多通往自我中偏远之地的，从未被光顾的门。”随着时间的推移，他慢慢摸索到了将展示真实的自我和让大学招生官接纳结合起来的路径，虽然“直到最后，我仍然不敢说我走出了那个关于写作真正的意义的漩涡中，只不过我逐渐与其和解，走上了一条更可能有结果的路。”

从早申阶段布朗的延迟录取，到整个 3 月，他接收了很多拒信，心情一度跌到谷底，也曾产生深深的自我怀疑。班主任王书展以及其他科任老师，家人、同学却坚信他会触底反弹，因为一路看到了他的努力，大家都在陪伴他、开导他，而当“Welcome to Brown” 出现在他电脑上时，身边的人喜极而泣，他却将狂喜深埋于心，带上崭新的激情继续上路，带着关于自我的疑问，寻找那飘扬于风中的答案。

小康的申请是坎坷的，他的规划、成绩、文书全靠自己和校内老师的努力，一路走来，他诚挚地感谢那些不分日夜、全情投入的、可爱的老师们。星光不负赶路人，他用藤校的录取为自己的高中画上了圆满的句号。育

责编 | 张娜

世纪教育
Century Education
06/2023

纽约大学“霸气洋总”：他的心中有座城

一定要在自己感兴趣方面坚持自己的道路，坚持自己的奋斗，不要气馁。



他的心中有座宏伟的城

一次学生记者采访张洋：“你觉得自己是什么样的人？”，张洋回答：“我觉得自己是个宏大的人”。一时，我们无法理解张洋有些奇怪的回答，直到毕业临近，在四高集体欢送会上，张洋与学弟学妹分享经验，并且展示了他的作品——一个仿照日式建筑风格建造的游戏（模组）宏伟港口，随着同学们一阵阵的赞叹声，我们理解了张洋的“宏大”。“城市规划是一个非常宏大的东西，要设计出一个城市，需要考虑公共交通系统、民宅、商业区，每个系统都要考虑到非常非常多的因素，所以我需要有宏大而缜密的全局眼光。”

城市规划设计是张洋的志向，今年他被纽约大学土木工程专业录取，同时他也收到了密西根大学安娜堡分校城市设计、建筑设计专业录取。“我决定去纽约大学学习土木工程， 这个专业注重工程理工方面的东西，可以为我以后从事城市设计工作夯实基础。”

决定去纽约大学的另外一个重要原因是纽约这座城市。十二岁那年，张洋和家人第一次去纽约，很快就爱上了它：紧凑的城市设计，摩天大楼的柱子似乎没完没了，永远延伸着它的天际线，让人眼花缭乱。在张洋眼中，纽约是一座有尊严的城市，对自己的历史毫不畏惧。如今，张洋期待着彻底探索纽约的博物馆，从纽约交通博物馆到大都会。他期待在纽约，与更好的未来相遇。

“我想成为中国建筑设计的传播者”

所有顶级名校都需要申请者提交实践活动经历，不少同学加入了学校社团平台开展活动，而在社会实践方面，张洋则是一名难能可贵的“独行侠”和“开拓者”。他向著名的瑞典游戏公司 Paradox Interactive 提交申请：“公司有一款游戏名字叫做‘城市天际线’，是一款以城市营造和城市设计规划为主题的游戏，其实，它不光是游戏，你可以利用很多第三方建模软件帮助它一起开发内容。可以说，它已经算是一个平台，可以供全世界所有有想法的设计师、游戏玩家去建模开发一些比较新奇的建筑。当时我投递申请简历，并不是因为在这个方面做出了很多成就，而是希望自己能做一个文化使者，去传播中国的建筑风格和理念，把国内一些现代化城市建造模式，甚至古典城市经典在国外平台上发扬，也可以同时吸取到国外一些好的经验。”


张洋作品：通过软件 3DS MAX 所开发制作的游戏资产 REP 新能源公寓楼，并发布到社区供全球玩家使用


张洋作品：通过游戏（模组）城市：天际线所还原的日式城市铁道通勤系统，结合 TOD 开发模式进行想法创新并制作视频

张洋真的被录用了，高一的他，成为了全球著名游戏公司 Paradox Interactive 的一名游戏内容开发师 & 中国宣传合作伙伴，“其实当时我并没有那么自信，认为自己可以完全胜任这个职位，但我表达了非常强烈的意愿，对方可能欣赏我对中国城市的理解，也可能他们希望在一个多元化的国际平台上加入更多中国元素。”

在张洋看来，中国的城市设计模式有非常鲜明的优势：“中国城市规划前瞻性比较强，因为我们是社会主义国家，规划更有大局观，更有合理性，更贴近于人民。政府会在城市设计规划的同时给公民带来很多福利，比如地铁站等公共交通设施非常发达，建造商业或住宅的时候会去更多地考虑周边居民。”

在公司的带薪实习中，张洋设计过公寓楼，商业复合体，大型城市公共交通设施等，他被邀请参与 PDX CON 游戏嘉年华，并分享城市规划心得以及对于公司未来内容开发的展望，还获得了公司内部举办的主题城市设计全球建造者大赛第一名的荣誉。

对于合理的城市设计，张洋已经有自己的想法主张：“Pedestrian friendly 行人友好的概念非常重要，重视公共交通可以使个体更畅快、更有效率地在城市中流通，减少私家车，既可以减少污染，也可以保证行人更加安全、更加有效地出行。在这一点上，我们要向国外学习 Transit Orientated 的设计理念，注重公共交通，围绕公共交通的发展去设计商业区、住宅区，给城市带来更顺畅的人的流动，从而助力城市内部的经济流动。”

了解自己，成为自己

说起城市设计，张洋真的是洋洋洒洒。看得出，这个还未跨入大学的男孩已经找到了挚爱的事情，已经瞄准未来的方向。多么难能可贵！当许多人还在迷茫时，他为何如此笃定？

“大家现在都面临太多的信息，又是学这个又是学那个，物理、化学等等全都来了，要应对的太多，可选择的太多。可过了一个阶段后，我们何去何从？我建议大家先把这一切都抛之脑后，如果我现在什么都不想干，对未来一点想法都没有，现在啥都不用做，就去玩，这个时候，你会玩什么，你会干什么能让你得到内心的满足和快来？所以，真的建议大家在一个放松的环境中去寻找一下属于自己的答案。”

张洋很早就找到了答案，这与他受到的良好家教不无关系。张洋的父亲是名建筑设计师，张洋内心对城市最初的火花，是父亲呵护下来的：“当父亲看到我对城市设计非常感兴趣的时候，他就激励我去把自己的想法先用画本画下来，当时我还很小，五六岁的样子，还没法操作复杂的软件，就用一根小小的画笔，把最初的想法记录了下来。其实，我一开始画的东西非常粗糙，没有实际的意义，但父亲从来都是鼓励，在这个循序渐进的过程当中，我渐渐发现自己不管是画画的功底，还是对于建筑和城市规划的思考都逐渐有了提升。还记得我当时特别爱画城市的立交桥，在一张非常大的纸上描绘出我们城市中一些交错纵横的立交桥，父亲说，你可以把它完全记下来，也许未来，我们可以为公共交通设施做出一些改变。”

张洋有句座右铭“了解自己，成为自己”。“美

世纪教育
Century Education
06/2023



国大学看重的是我们对自己的规划是什么样子的，大学希望录取一个了解自己，了解自己未来学术生涯想干什么，职业生涯想怎么发展的人。所以，我们一定要去了解自己内心深处最想干什么事情，玩游戏也好，做医生也好，设计城市也好，一定要了解自己未来在哪个当面能够发光发热。”

显然，他非常了解自己的爱好，而成就自己的过程中，他又有哪些心得感悟呢？

和所有准留学生一样，他也要面临各种标化考试，各类科目的学习，但张洋从未放下自己内心的爱好。“从小到大，我都会把课余时间分配一些给自己的爱好，我觉得学习不能是一味的备考应试，我希望大家都为自己的兴趣而奋斗。”

在二十一世纪国际学校十二年的学习中，张洋一直很幸运地拥有展示自己的平台，拥有做自己喜爱的事情的时间，拥有一批激励他的同伴。

“从初中开始，学校就给予我们足够的时间去思考兴趣方面的发展，到了高中，我们会获得更多设备、硬件条件方面的支持。在学校，我们也可以找到兴趣相同的伙伴，组建自己的兴趣小组，我就曾经有一个 3D 建模团队，当时设计了一个智能化公寓楼，参加了竞赛并获得了较高的奖项。另外，身边总有帮助我的同学，他们会以第三者眼光对我做的设计做出评价，提出建议，我就会了解用大众视角观看我的设计是怎样的感受。”

这位进入纽约大学的学长想对大家说：“还是那句老话，首先一定要了解自己，然后成为自己，还想再补充一句，一定要在自己感兴趣方面坚持自己的道路，坚持自己的奋斗，不要气馁，不要认为来自其他人的负面信息可以打击挫败我们，相信自己的选择，成为一个自己未来想成为的人。”

责编｜陈娟娟

冰雪精灵、公司股东、纽大新星……她的青春写满传奇

挑战自我，书写传奇。

高中三年，她斩获 25 个以上滑雪冠军。

最终，收获纽约大学、拉夫堡大学（体育管理专业世界第一）、爱丁堡大学、佐治亚大学等学校的录取。

目前，是知名滑雪产品公司股东。

这位传奇的滑雪精灵，是 2021 届优秀学姐张亚凝。



学姐带路，冰雪世界向她敞开大门

将张亚凝带入冰雪运动的，是一位我们所熟悉的学姐——2019 届优秀毕业生，现就读于纽约大学的李梓墨。因为共同的爱好，两人在运动中结下了深厚的友谊。亚凝从这里出发，参加了系统训练，走上了专业竞赛的道路。

她说：“我在这项运动中收获最多的，就是更乐于挑战自己，然后更喜欢去挑战、接受新鲜的事物。不管是在学习还是生活中都能勇敢面对新鲜事物，不轻言放弃，而且也更容易接受失败和挫折，以更乐观的心态去面对这些失败，从而很好很快地调整好自己的心态，然后继续去攻克它。”

高中三年，她斩获 25 个以上滑雪冠军，分别获得了北京市第一届冬季运动会甲组冠军、PSA 亚洲单板职业联赛女子组冠军，全国夏季滑雪挑战赛总冠军……

高效背后，是一群默默支持的人

高中学业和竞赛训练强度都很大，亚凝把二者划清界限，做其中一件事就心无旁骛、集中精力。她说，自己学习与滑雪训练的时间比为 2：1，有三分之一的时间是在滑雪场上度过的，她还是班长，要线上、线下处理各种班级事务。可想而知，她有超强的时间管理能力，还有一群默默支持的老师、同学们。除了在课堂上提高学习效率，老师们也会考虑到她的训练，利用课下的时间帮她梳理知识点、补课。

在打磨申请文书时，同学们站在不同的角度毫无保留地分析彼此的特点，发掘了原本自己并无察觉的一些闪光点。在长时间的陪伴和交流中，师生、学生之间形成了彼此很信任、很融洽的朋友关系。亚凝说：“在这样和谐的班级氛围中，我作为班长在处理

世纪教育
Century Education
06/2023



班级事务时也得到了大家的支持，我平和的管理风格也得到了认可。”

成立 KS 冰雪社团，为冬奥会助力

张亚凝与我校滑雪高手、2020 届学姐陈雪阳（美国科罗拉多学院录取）发现有很多学弟学妹也喜爱冰雪运动，于是共同创立了 KS 冰雪社，在校内、校外开展了丰富的实践活动。他们在校内主要是成立微信公众号，发送冰雪运动相关的新闻、科普知识，推广这项运动。社团曾邀请到为中国滑雪史实现金牌零突破的郭丹丹女士举办讲座，受到同学们的欢迎。社团也会走出校外，前往小学、幼儿园举办小讲堂，向更小的孩子普及滑雪运动知识。他们面向社会展开体验活动，向喜爱这一运动的人士教授专业知识。2022 年冬奥会即将来临，国家在青少年中间大力推广冰雪运动。张亚凝和社团成员所做的一切，都是为了让更多年轻人爱上这项运动，为 2022 年冬奥会助力。

冰雪精灵华丽转身，她一路成长为公司股东

如今，张亚凝身上有一个更闪耀的头衔，某滑雪品牌公司股东，参与公司重要决策。她是如何在上学期间就步入职场，又是如何发挥专业特长赢得公司领导信赖，一步步成为股东的呢？原来，喜爱滑雪的她，在社交媒体上经常发布自己的视频，分享心得感受，也收获了一定的粉丝。这家公司当时正在国内做自己的品牌，急需专业人士的建议。他们发现了张亚凝的专业特长和对市场的敏锐把握力，于是邀请她以产品经理的身份进入公司做兼职。亚凝出色的领导力、执行力为公司做出了很大的贡献，高中还没毕业，她很快又被提升为股东，参与公司重要决策。她能从线上兼职的状态升级为股东，能在学业、竞赛、实践各个赛道耀眼绽放，充分证明了自己超强的综合素养和专业能力。她能将爱好发展为职业，并与市场经济接轨，在运动生涯上实现华丽转身，又证明她有长远的发展规划，懂得及时调整方向，非常务实灵活。

学长引领，循着光的方向前行

正如我校高中的 MLC（学习共同体）广受学生喜爱一样，学长学姐全力以赴，在各方面向学弟学妹提供帮助已经成为我校的文化氛围。张亚凝在学姐李梓墨带领下走入冰雪运动的世界，与学姐陈雪阳在社团中互相激励、扩大社团的影响力。在滑雪之外，升入纽大的李梓墨在学业上也给予了亚凝很多有益的建议。例如在 AP 课程、SAT、ACT 等课程的选择和规划上，梓墨从自身经验出发，结合亚凝的特点帮她分析利弊，高效学习和备考。在申请大学时，学姐也向她分享了自己在纽大的真实感受，亚凝说：”在纠结去拉夫堡还是纽大时，我和学姐李梓墨、学长吕东航交流了很多，这比在网上查阅大学信息真实、全面多了，学长学姐让我在择校时心里十分有底。“同样的，亚凝也将这种正向引领传递了下去，积极向学弟学妹分享各方面经验，”前一阵，有个学弟来咨询我，他也想学体育专业，看到我们社团的海报后，就来找我聊。我觉得我们学校同学们之间都很无私，真的是在掏出一片真心互帮互助，这种感觉非常好。“

亚凝喜欢 21 世纪开放的环境，她有充分的空间和自由去发展特长；她喜欢师生间亲密友好的氛围，能在锻炼领导力的同时收获珍贵的情谊；她喜欢大家团结向上、互帮互助的正能量传递，激发了自己无穷的潜力。面对未来，她说：“希望学弟学妹能在自己的申请道路上抓住机会，顶住压力，取得理想的成绩，也希望学校能培养出更多优异的人才，取得更好的录取成绩。”

责编｜张娜

化外部压力为“内驱力”，埃默里大学学姐完美蜕变

学校的过程性评价考核体系把我塑造成了一个内心有力量感的人。



洒脱温暖，她如晨光般明媚，清澈文静，她如溪流般自在。她以优良的学习品质，扎实走好每个阶段，她以从容的心理素质，坦然面对申请压力。她是 2021 届毕业生杨紫煜，早申阶段收获了美国排名 21 位的埃默里大学录取，此外还收获了美国东北大学、威斯康辛大学麦迪逊分校、伊利诺伊大学香槟分校，加拿大多伦多大学，英国伦敦国王学院的录取。其中，东北大学将杨紫煜同学纳入荣誉项目，并给予她 6 万美金奖学金。埃默里大学，是杨紫煜的理想院校。

走进埃默里大学

埃默里大学（Emory University），建于 1836 年，世界顶尖私立研究型大学，美国大学协会成员，是美国小班制本科精英教育代表院校之一，有“新常春藤”的美誉，曾产出 24 名罗德学者。埃默里本科录取竞争十分激烈，2019 年本科录取率为 15%。学校师生比例高达 1:7，教授给予学生极多的关注与交流。2021 年，U.S.NEWS 美国大学排名第 21。在近 20 年来的美国大学排行榜中，稳居全美前 20。我校 2020 届毕业生陈嘉傲走入这所大学。

化外部压力为“内驱力”，她的蜕变令人惊艳

过程性评价体系给刚来二十一世纪国际学校的杨紫煜不小的挑战，更关注学生课堂表现、作业、回答问题、小组合作、PPT 主题演讲及参加活动。杨紫煜虽然从小就有当主持人的梦想，口才也很好，但是有些拘谨，不善于在课堂上表达自己的观点。在传统教育体系里，期中期末的考试一次就决定了学生的成绩，所以她可以待在自己的“舒适区”，不用“逼”自己站起来。可是，过程性评价体系不再一考定终身，而是更注重学生平时的学习习惯、综合能力。如果她不大胆地回答问题，就拿不到很高的分数。她在内心给自己加油：“反正说错也没人说我，豁出去吧！”到后来，她成了班里回答问题最踊跃的同学之一。

Top Graduates

世纪教育
Century Education
06/2023





过程性评价体系关注学生日常的细节表现，这也督促大家更认真地对待每一天的学习生活。紫煜说：“这种压力是持之以恒的，不像以前的考试，可以临阵磨枪，考完后也可以放松学习，它让我们心里始终绷着一根弦不松懈。”久而久之，大家就养成了良好的学习习惯。

如果说过程性评价带给她的是外部的压力，那老师的鼓励、同伴的支持则是一股温暖的力量，让她放下心中的畏惧，勇敢突破自我，全方面地绽放才华。做英语课代表，代表班级参加英语演讲比赛，再到后来走出校门，参加高端演讲比赛、英文戏剧大赛等，她的优势被无限放大，在自信心、沟通能力、表达能力等方面有了很大的飞跃。班级浓厚的学习氛围，时刻在督促她戒骄戒躁、潜心学习。即使是疫情居家学习期间，她也每天按照自己的节奏来学习。老师们说：“她很自律，在学习上从不懈怠，不仅英语成绩好，其他科目也都很好。” 她将外部压力转化为自己的“内驱力”，实现了完美的蜕变。

英语巧学习，她将学习变成一种兴趣

对于英语，杨紫煜有足够的自信，她托福考出了 114 分，靠的不是题海战术，而是潜移默化的沉浸式学习。她善于借助学习工具，将英语变得好玩有趣。课余时间她会在 Youtube、小红书上看一些英语博主、留学博主的视频，地道的发音锻炼了她的听力和口语，有趣的内容则开阔了她的眼界。她还经常用英语自言自语，总结一天的收获和心得，创造英语氛围，形成用英语思维的习惯。

“校电”主持人、电影制作社社长，她的实践源于热爱

杨紫煜高一便加入了校园电视台，成为主持人。刚开始做新闻栏目时，她还比较拘谨，主要是照着主持稿念，后来随着主持板块的增多，她即兴发挥的内容越来越多，而且在一群学长的带动下，她逐渐“放飞”自我，主持风格越来越活泼、好玩了。他和同伴们关注社会新闻，进行头脑风暴，策划创意内容，小短剧、情景对话等丰富了校园电视台的内容，小学的孩子们在校园里一看到她，就会亲切地叫她“杨大脸”。这份经历不仅锻炼了她的演讲口才，也增加了她的社会阅历，让她更加关注社会时事，让她学会了如何与同伴交往合作。

紫煜是一个喜欢某件事就要去大胆尝试，并不断寻根问底的女孩。热爱电影，高一时她就参加夏校学习电影制作流程，深入了解电影背后的故事。高二她成立了“电影制作社”，阅读专业书籍，主动查阅资料，熟悉剧本创作，为同学们举行讲座分享电影知识。她的实践紧紧围绕自己的爱好展开，这让她的高中生活充实而快乐。课程画面。他说，与不同学科知识碰撞的过程，也是让自己更好地理解世界的过程。

开明的家庭环境，助力她自在成长

温暖而明媚，是紫煜最大的性格特点，这得益于她和睦的家庭环境。父母关注她的学习，从小创造条件激发她的英语特长，同时又不给她学习压力，让她按照自己的节奏稳步向前。他们会认真学习留学常识，尽己所能为紫煜分忧，又会经常找她谈心，化解她成长中的一些小烦恼。“爸爸妈妈开明的教育观念，积极向上的生活态度深深感染了我，他们相信我不会在学习上懈怠，我也相信他们永远会在后方支持着我，这份对彼此的信任非常宝贵。”对家人如此，对老师、同学，她也很暖心。班主任说，她是个很懂得感恩的孩子，节日总会默默地在微信上给老师发贴心的问候，制作精美的贺卡。她会向同学们分享英语学习方法，带着学弟学妹策划校园电视台的栏目。带着这份温暖和善意，她走过了难忘的高中时光。

从拘谨腼腆到阳光开朗，杨紫煜的内心建设在悄然间发生。她借过程性评价 “逼自己”勇敢开口，又在爱好和老师同学的鼓励下激发“内驱力”，在各种舞台上耀眼绽放。她淬炼了优良的学习品质，形成了淡定从容的心态，赢得了理想的未来。育

责编 | 张娜

世纪教育
Century Education
06/2023

大陆唯一录取、被巴菲特邀请，她是如何做到的?

> 作为一名冲浪者，机会出现时，耐心等待，全心战斗；遇到障碍时，保持专注，调整方向，迎接下一个浪潮。



参加 SKT 中学生投资挑战赛，她与全球中学生同台竞争，成为全场唯一揽获三项大奖的选手，受邀参加 2021 年举行的巴菲特股东大会；申请季几经“磨难”，她最终收获南加州大学（QS 美国大学排名 14）商学院含金量极高的 WBB 项目录取，全球只录 45 位，她成为了中国大陆录取的唯一！

是什么品质让她收获诸多“唯一”，让我们走近文睿悉，揭秘“唯一学姐"的心历路程，或许，这份“唯一”，也存在于你的身上。

能“看见”的女孩

高一，参加全球青年经济论坛前，文睿悉都没有学过经济学，父母反对冒险参赛，怕浪费时间“打酱油”，但她看到耶鲁导师的豪华阵容，认为机会难得，15 岁的年龄，独自往返上海参赛，搞定全程，拿回全球教育经济论坛的最佳代表。

高二，参加 SKT 中学生投资挑战赛前半年，她既不了解央行的运行机制，也不知道 MACD 指标，竞赛日程在疫情中几经变更，外加 SAT 多次取消，转考，搬家 .....

投资挑战赛一波三折。初赛公布时，文睿悉的团队被放到候补位置。她说：“晋不晋级无所谓，但被候补，心有不甘。”她没有放弃，按照官方指示，洋洋洒洒写了一封 Motivation Letter，结果，进了。

2020 赛事期间正逢疫情肆虐，美股经历 4 次熔断，巨幅震荡，让人猝不及防。作为比赛中的模拟投资者，文睿悉如同在“刀尖”上行走。她用学到的模型、基本面分析和技术层面分析与市场博弈，最后，几乎每支股票走势都如她所期。凭借对国际新闻风云变化的洞悉，对股民心理的推测，她建仓 BNJX 和 AMZN，花了不到半小时就决定大量买入，两天后的 K 线直上云霄，回报率为百分之几十，她在比赛中的排名也一路飙升，最后排名全球第三。

最终，她率领团队荣获“年度投资团队全球银奖”“全球年度最具影响力奖”，她本人荣获“全球最具潜力投资人”的队长个人奖项，成为全场唯一揽获三项大奖的选手，受邀参加巴菲特股东大会！

两个月后，她转战全美中学生经济学挑战赛。如果按组委会的建议，根据她当时的经济学基础，文睿悉只能报名低级组。可这个女孩偏偏不服，7 天学完微观经济，默默啃完一本厚厚的《曼昆经济学原理》



后，给自己报了高级组，并且顺利完成挑战，摘获三枚奖牌！别人只敢从一到十，这个女孩敢一下子把自己“飙”到十，然后在过程中补差。

她说：“我们身处一个 VUCA 时代，Volatility（易变），Uncertainty（不确定），Complexity （复杂），Ambiguity（模糊），更多的变化、不确定性也意味着更多的机遇，关键是看你怎么去利用它，是否还能够保持一种屹立不动，坚信自己的定性。”

这是一个能“看见”的女孩。

乘风破浪的女孩

“头顶，天空是明亮的蓝色；脚下，海水是幽暗的深蓝色，而我的视线之外是黑色。防晒霜刺痛我的眼睛，手掌的伤口流血，肌肉也因疲劳而抽搐。从日出开始，我就一直在水上，无数次尝试起飞，但都没有成功。其他冲浪者相继离开，我的精力几乎耗尽，但我不能放弃，至少，要抓住一个难以捉摸的浪头。”

这是文睿悉的冲浪日记。除了长跑、拳击，冲浪是这个不惧挑战、热衷运动女孩的另一爱好。

挑战并不总是“友好”的，失败和伤痛如影随形。在这个过程中，文睿悉逐渐习得了两项珍贵的品质：自我反思和调整适应。“我在滑板上弯下腰，观察别人是怎么做的，并思考自己犯了什么错误，从压板到起程，再到找到正确的站立位置，我清楚地记得尝试和跌倒的过程，花时间重新思考我的方法，专注细节，最终成功地抓住了一个浪头。”

文睿悉选择了南加大 WBB 项目，这是一次极具挑战的“人生冲浪”。四年，三个国家，三所学校。一般人出国留学基本要小半年适应环境，融入校园，而文睿悉面临的，是一次次各不相同的浪头，她需要很快适应，很快进步，呆在舒适区的时间将是非常短暂的，她需要不断调整适应，在挑战中证明卓越。

“大家都知道 WBB 项目竞争特别激烈，可能也就没有再去申请，申请过程中要交很多复杂的材料，所以说，有些学生可能就会放弃申请，没有勇气去尝试这个项目。”

当文睿悉正在纠结去哪个学校的时候，一位已经在 WBB 读大四的学姐告诉她：“从 WBB 毕业后，你可以自信地告诉任何一个雇主，让我第二天去任何一个国家，任何一个城市，完成任何一项工作，我都有自信做好，因为在 WBB 的四年已经让我拥有了这样的能力，习惯了这种方式。”

“我们花那么多学费，跑那么远，到底是为了什么，为什么我不参加高考在国内读大学，为什么非要走上这么一条海外求学的路？”文睿悉时常问自己这样的问题。“追求知识吗？追求知识肯定是对的，但在中国也可以听哈佛的网课，所以其实我们买的是一个环境。留学这种经历对一个人的三观和能力都会有很大的塑造，这些东西光有知识是不成的，你只有在那样的环境中才有可能把自己塑造成那样的人。我选择 WBB，因为我想要那样一个环境。”

“作为一名冲浪者，机会出现时，耐心等待，全心战斗；遇到障碍时，保持专注，调整方向，迎接下一个浪潮。”是挑战者选择最高的浪头？还是最高的浪头成就了一名真正的挑战者？总之，文睿悉决定拥抱 WBB 的洗礼。

“对话、审视、突破”的女孩

文睿悉天生就是一个勇于冒险、喜欢挑战的女孩吗？

好像也不是。

“我妈说我小时候很乖，就是比较好带的那种小孩儿。现在，妈妈觉得我长大了，变得叛逆了，而我觉得与其说是‘叛逆’不如说是‘欲望’或者‘野心’，就是说我

世纪教育
Century Education
06/2023



有一个自己想要的东西，我就会去想办法去得到它。”

在追求卓越的路上，这个女孩如一棵灿烂的向日葵，始终追寻最亮的方向，她凭啥总能保持自信，相信自己能做到呢？“人的自我设定会和经历关联，自信是不断积累的过程，需要自己跟外界不断碰撞。”文睿悉说。

小时候她曾随做访问学者的父亲去美国读了半年学，遭遇了一段艰难时光。“全校就两个中国学生，语言交流一开始有很大障碍，科学和阅读的要求比中国学校大得多。一开始我只能拿到 C 或 D 的成绩，但我依然努力去学，好好备考，最后也拿到了 A 和 B，还有各种奖状。从那以后我领悟到，原来环境和困难是可以克服的，等我再回国后，我发现这段经历让自己变得非常坚定，我相信自己可以适应不同国家，在不同的环境中迅速成长。”

在一个接一个的挑战中，文睿悉不断与自己“对话、审视、突破”。对于自己未来的路，她有过很多思考。“很多时候，我们的教育还停留在工业革命时代的模式，培养人特定的技能，将来走上特定的岗位，成为一颗‘螺丝钉’。我的父母曾经希望我学 CS，学得好说不定会去国际大公司。但我不希望自己本科四年这么度过，这不是我的兴趣点所在。”

最终，文睿悉选择了留学，选择了商科，在这个选择中，她融入很多自己的思考和情感，也折射出她对世界的看法。“我学习商科不是为了以后挣大钱，我觉得商科、经济学是一门能够解决问题的学科，尤其是 Social Entrepreneurship（公益创业），你肯定能够帮助你想帮助的群体，你成立的公司会成为可持续发展的组织，你搭建的链条能把社会资源都串联起来，解决一个社会问题，我觉得这件事情非常酷！”

正如一年前这个女孩对未来的思考：“我的专业意向是商科、经济方向，但现在我觉得它只是必备的一个工具储备，会成为我向更大目标前进的一个辅助，而不会成为目的本身。”

这样的目标，无限的未来，配得上这样优秀的世纪学子！

责编 | 陈娟娟

计算机专业全美 TOP 1，17 岁被腾讯锁定，加州伯克利学姐独家分享！

“ 忠于热爱、无问西东、执着追求。 ”

全美计算机专业四强院校之一 pick 她，帝国理工学院向她送出 2 枚 offer。计算机高端专业竞赛奖项拿到手软。6 年，21 世纪，于霄雯与计算机，与恩师、益友携手同行。



计算机专业，让她闪闪发光。她有严谨清晰的逻辑、全面发散的思维，有超强的专业素养，有知恩反哺的感恩之心，有以己所长服务大众的公民责任感。她就是被美国加州大学伯克利分校计算机专业录取的于霄雯。

加州大学伯克利分校的计算机专业排名全美第一，与麻省理工、斯坦福、卡内基梅隆一起被誉为计算机专业四强院校。帝国理工学院给她送上 2 枚 offer，人工智能与机器学习、计算机视觉方向。同时，她还被加州大学圣芭芭拉分校、加州大学圣地亚哥分校、加州大学戴维斯分校、加州大学欧文分校等名校录取。

计算机“大拿”被“伯乐”发掘

最初接触计算机时，于霄雯惊讶地发现一个游戏的小程序竟能控制飞机模型在画布上的运动，于是她发现了计算机在未来的无限的发展空间，从此她就走上了钻研的道路。进入四年制高中后，有着多年 AP 计算机教学经验的刘亦柠老师发现了她对计算机的满腔热情，便积极地带领她进入了专业学习的课程。同时，刘老师将她领进了很多外界的高端竞赛。在这个过程中，她开阔了视野，与更多热爱计算机的同龄人切磋技艺，专业技能不断提升。

于霄雯称刘老师为自己的“伯乐”，二人像师生，也像好友，恩师不仅教会她知识，也让她看到教师的全情付出和敬业奉献。在看到刘老师为学弟学妹辅导备考课程时，她就想到在高中的 MLC（学生学习共同体）开这样的课程，从侧面分解一部分老师的压力。

世纪教育
Century Education
06/2023



于霄雯和她的“伯乐”刘老师

乘风破浪，在计算机专业竞赛中脱颖而出

于霄雯的硬实力从这份清单中可见一斑：

2020 美国奥林匹克信息学竞赛金牌，晋级铂金级；

2020 微信星火计划未来营小程序开发人工智能方向第三名，斩获腾讯大学生实习 offer；

2019、2020 美国计算机科学联赛连续两年个人高分奖；

2019 美国物理碗中国赛区前 10%；

Microsoft Technology Associate for Introduction to Programming using Javascript (微软证书)

2018 FIRST 机器人联赛深圳赛区前四甲。

值得一提的是，在 2020 年疫情期间，于霄雯组织同学们参加“星火计划”大赛，她同时面临着技术难题和领导者的压力。大家在前期花费了很多时间和精力，却在最后关头遭遇了技术上的 bug，她一边想尽一切办法解决困难，一边控制好自己的情绪不向队员传递焦虑。她也曾想放弃，但却在心里说：“这不是我一个人的事，这是一个团体，不能因为我的放弃而让队员们丧失以后的学习信心。”就这样她自己一个人咬牙坚持了下来，带领队友走到了最后，最终拿到了很好的成绩，斩获了腾讯大学生实习的 offer，上大学后，他们可以在寒暑假前往腾讯公司选择喜欢的岗位实习。

一手创办编程社，她编写了 2 本社团项目规划书

热衷于计算机的她，也非常希望更多同学了解这门专业，走进前沿的科技，于是她一手创办了高中的计算机编程社。开办社团之前，一贯严谨务实的她进行了调研，根据同学们的情况制定了社团的发展计划，编写了《社团活动与项目指导》《第二阶段编程学习课本》两本书籍，为从零基础到进阶阶段，再到高级阶段同学的学习提供了有力的抓手。讲解专业知识、设计阶段项目巩固所学知识、组队参加大赛，于霄雯对社团成员的发展有着清晰的认知和规划。飞机大战、植物大战僵尸、森林猫……在这些项目中，他们第一年搞得风生水起。第二年又用 python 语言，专攻 2048 的游戏，将所学知识运用得淋漓尽致。她的软实力在社团活动中飞速发展起来。



六年时光，从“独善其身”到融入集体

初一入读我校，于霄雯接触到了更开放、包容的同伴关系。“以前我们都是自己好好学习就行了，大家也不会去主动交朋友，来到这里后，居然有同学主动过来找我做朋友。”这里的活动很多，同学们都有机会站到台上，原来比较内敛羞涩的她渐渐敢于表达自我了。她再也不是那个“独善其身”的小女孩了。小班教学、合作学习、项目研究、课堂演讲、分享汇报等等，都让她一步步成长起来。她说：“相比于之前那种更专注于自己个人的学习，这些方式也教会我如何去跟别人正确的合作，以及怎样才是一个合格的 leader。”

良好的同伴关系也激发了她的热情，让她时刻想要为班集体贡献自己的力量。为了让同学们更高效地学习英语，她利用自己的专业特长开发一门程序，让大家的单词听写变得更加方便。“在这里我找到了一种归属感，老师同学们就像我的家人，我就应该为大家做些力所能及的事。”于霄雯在这里发光发亮，也用这份光亮去照亮他人。

AP 8 门最高分，专业学习有诀窍

于霄雯是女孩眼里很厉害的那种理科学霸，8 门 AP 拿到了最高分 5 分：计算机、物理、化学、微积分、宏观经济、微观经济、统计学……每一门都很烧脑，她却乐在其中。她说自己非常得益于“四高”的体制，因为从入校起，学校就鼓励同学们去参加 AP 考试，每个阶段都有老师帮助学生根据个人的特点选择备考科目，然后进行辅导。霄雯说：“学校合理的节奏布排和恰当的师资调配帮自己拿到了理想的成绩，我们只要跟着老师的引导走就可以了。”

在计算机专业学习上，霄雯有自己的心得：“入门的时候可以先找到一个目标，比如说现在想做一个游戏，然后你按照这个目标呢，去学语言。到后期的时候，如果开始接触更高级的内容，比如说算法，需要注意一点就是在解决一道题的时候不能只拘泥于一种解决方案，要发散思维想各种解决方案，因为计算机呢，它比较注重的是最优解决。”也正是得益于计算机专业的学习，于霄雯形成了严谨全面的思维习惯。

在未来，霄雯有一个宏大的理想，她想要将计算机专业与生物医学将结合，为患者提供更多治愈的途径。说到梦想，这个学霸女孩眼中放光、语调铿锵，她的大爱和善良令人感动。在他们这群优秀毕业生身上，我们看到了一种共同的宝贵品质，那就是忠于热爱、回报社会，扛起未来的大旗。育

责编 | 张娜

Top Graduates

世纪教育

Century Education

06/2023

从 21 世纪飞向迪士尼，动画专业全球第一录取，她的未来比“梦工厂”还精彩！

> 我感觉学校对于学生的发展一直是大力支持的态度，希望大家能够通过学校提供的平台、老师的专业指导得到更好的发展。

舒垚特别爱笑，说话时会和动画片里的小公主一样，有各种可爱优雅的表情动作，看着她从学校一年级的小豆包一路成长为被全球动画专业第一录取的优秀学姐，你忍不住从心底祝福她：爱笑的女孩总会是幸运的。



迪士尼、皮克斯、梦工厂……这样的未来简直“开挂”啦

艺术留学生舒垚的录取真的很好：收获八所顶级院校录取，四所给了高额奖学金，其中不乏所有艺术留学生向往的梦校，如普瑞特艺术学院、纽约视觉艺术学院、芝加哥艺术学院等。但最终，她果断选择了动画专业全球排名第一的瑞林艺术与设计学院。为什么呢？除了与瑞林艺术设计学院有点玄学的 match 直觉，舒垚一口气说出了这所名校好多让她心动的地方：

“第一，氛围很浓厚。瑞林艺术设计学院在佛罗里达萨拉索塔市，就是迪士尼的发源地，当地的动画资源和动画氛围是全美最浓郁的；第二，行业大咖人脉。瑞林艺术设计学院的教授老师都是业界大佬，校友毕业后都是去皮克斯、迪士尼、梦工厂等一线大厂；第三，学校的 career service 在全美艺术学校排第一名，学生大三、大四就能实习，优秀者有机会带薪进到迪士尼、皮克斯、木工厂、Google、苹果公司实习。第四，气候温暖，靠近海滩，学累了就可以去海边放松；第五，学校会给每一位新生配备一台非常专业、行业级别的笔记本电脑，光手绘屏大概就值好几万美金，这个细节特别让人感动，体现了学校对学生的专业支持……

舒垚眼里闪着光，这是她用努力证实的梦想，如今就在眼前。



关于学校和专业的选择，留学咨询中心的 Sherry 老师给舒垚提供大量学校选择的信息，高中艺术老师付海燕则帮助她量体裁衣，锁定真正适合自己的专业。“付老师觉得我性格活泼好动，阅片积累深厚，绘画基础扎实，应该挑战难度系数较大的动画专业，就业前景与我对未来的设想也很契合。”在付老师的支持鼓励下，一向对自己要求严格的舒垚给自己设定了更高的目标，如今圆梦理想专业的她相对学弟学妹们说：“我感觉学校对于学生的发展一直是大力支持的态度，希望大家能够通过学校提供的平台、老师的专业指导得到更好的发展。”

动画、插画、游戏设计、商业设计……艺术之路本来挺宽阔

舒垚生活在一个艺术氛围很浓的家庭，从小就看着爸爸绘制建筑设计图，热爱艺术的妈妈会经常带她去公园写生，舒垚感觉艺术好像就是自然而然的事情，是生活的一部分。即使这样，当她步入国际高中，规划未来专业路线时，纠结还是产生了：到底应不应该将自己全身心热爱的艺术作为未来的专业方向？

舒垚用试探的方式与妈妈沟通，为她的选择做一个“铺垫”：“我给妈妈打电话说，我真的要走动画专业了，您会怎么想？妈妈说，那你就去做吧，没问题，我支持你！这是你的路，一定要坚持走下去，不要辜负当时选择的初心。”舒垚非常感谢父母尊重自己的选择，但必须承认，我们依然生活在一个对“艺术”有刻板印象的环境中。当她被瑞林艺术设计学录取的消息传到老家后，叔叔阿姨、亲戚朋友们传来了不同的声音：“哎呀，为什么要去国外学艺术？做这个行业真的可以吗？太不稳定了吧？做艺术没几个人能做出名堂啊……”

在舒垚看来，刻板印象源于信息的缺失，认知的误区。“在很多人眼中，从事艺术专业就是画画，然后画卖不出去，画画的人就吃不上饭，这其实是非常大的偏见。艺

世纪教育
Century Education
06/2023



舒垚作品

术已经深入生活的每一个角落，就业的前景和机会非常广阔。举一个父母都很担心的例子——游戏，如果学习游戏设计，可以从事 VR 技术的开发制作，可以做游戏产品的体验官；再如商业插画，生活中的各种海报插图，地铁上注意事项的插图，服装上的印花都是商业插画，应用领域非常广泛；如果从事动画原画设计，就会参与前期人物、场景的设计，国漫现在发展不错，前景也会很好……”

付海燕老师的一番话给了舒垚一颗“定心丸”：“其实 80% 的学生将来从事的工作也不一定是大学所学的专业，可能从事相关方面的工作，或者其中的分支。例如大学学习动画专业，也许毕业后只有 20% 的人专门做动画，其他 80% 可能会做插画、平面设计、电影等等，因为艺术的知识和语言都是相通的。”

对于舒垚，能在现有的生活中创造新的事物，那种创造的体验是非常珍贵的，她特别想对家长们说：艺术的可能性很多，听到自己的孩子想去从事艺术专业的时候，应该抱有一种乐观积极的态度，应该庆幸孩子还对生活和世界充满了热情和创造力，有自己热爱的事情和努力的目标。

没上一节课外班，没考一个证书，学好艺术最需要的到底是什么？

拿到八所美国顶级艺术院校录取后，舒垚的妈妈说：“你这个孩子挺神的，从小没上过一次艺术课外班，还能录得这么好。”

是的，八所世界顶级艺术院校录取，四所给予她共计近 19 万美金奖学金，舒垚一次艺术课外班也没上过，一个画画考级也没参加，而且，她非常庆幸自己是这样的经历。“国外大学，尤其是艺术院校跟国内艺考不太一样，国外艺术院校更加看重学生在作品中表达的核心思想，对事物的阐释，而国内艺考可能要求你画得特别好，所以需要天天练习。当然，不同的考评方式各有各的利弊。国外大学更加看重你如何用艺术形式、艺术媒介来传达你想要去传达的信息，更加看重学生的个人特色。因为从小我都是自己画，自己摸索，没有太多思维定势，因此我的个人特色得以更好地展现。”

那么，在艺术学习的道路上要取得突破，什么才是最重要的因素呢？舒垚的答案是恒心。“艺术需要不断的积累，它不像是其他工作，年轻时会更有竞争力。艺术的工作需要人生的积淀，拿齐白石先生为例，50 多岁才开始去画国画，真正有成就的时候已经是晚年了。其实，艺术的学习有时候会非常枯燥，我自己在家里或者学校一画就是画几个小时，几个小时可能画的都是同样一个东西，所以如果没有热情，没有恒心的话，真的是坚持不下来。”

对于舒垚，画出一幅满意的作品和解出一道数学方程一样，会获得极大的满足感。她并非天资过人，画画的手从未停止练习，她会在意自己的缺陷，去网上搜索技法，不断练习提高。“一开始我不太能画好人物的脸，后来经过长时间的练习，我已经完全熟练掌握这方面的技能。这个时候，我会有一种非常美妙的感觉，就好比一开始的我特别轻，里面没有装任何东西，到后来慢慢随着年龄增长，接受外界事物的信息越来越多，感觉自己装的东西更多，自己也变得更沉更有力了，就这种感觉让我觉得特别的踏实，特别的舒服。”

舒垚即将去全球最好的动画专业学习，她有一个愿望：“小时候看过第一代中国动画人的经典作品——小蝌蚪找妈妈、七色鹿、宝莲灯……当年放在全球都是非常具有代表性，非常高水平的动画制作，我觉得当时中国动画实力非常强，不输给美国或者日本。现在国漫发展得很好，希望自己在国外把自己打造得棒棒的，回国为国内的动画产业多出一份新点子，多添一份力量。”

责编｜陈娟娟

“常春藤”学姐，贴心分享“爬藤”秘笈！

“我在二十一世纪国际学校度过了六年美好时光，初中的《世纪演说家》课程，持续性的活动让我找到了自信，并且让我意识到我是一个非常适合、非常享受公众演讲的人。学校提供的课程和平台也让我从之前一个默默无闻的女孩，逐渐找到了自己的价值，最终获得**达特茅斯学院录取（美国常春藤大学）**录取。”

达特茅斯学院，一所被誉为美国最精致常春藤盟校的世界顶级学府，该校在中国内地“早申”阶段只录取 8 位 2024 届学生，而初一入读我校的高三毕业生乐嘉怡以托福 119 分、SAT1540 分、5 门 AP 满分的超强实力获得了这所名校的青睐，成为世界范围内极少数“锦鲤”。是什么品质，让她脱颖而出，成功“爬藤”？

与乐嘉怡相处过的老师和同学们对她有这样的印象：喜欢阅读与写作，善于自我反思，执着于经济学，爱好哲学，有着犀利的思想和独到的见解。同时，她的理科成绩也很突出，拥有理科生缜密的逻辑思维能力。独特的个性、成熟的人格、温暖的内心、热情的性格、大胆的魄力，乐嘉怡有着超越年龄的深邃，也有不断探寻自我的单纯。

而在“爬藤秘笈”这个问题上，乐嘉怡只用了一个看似简单却非常不简单的词来概括自己成功的原因——主动。

主动挑战自己

“爬藤”是挑战，但敢于迎接挑战，并不意味着一开始就拥有强劲实力。刚进入高中，乐嘉怡的理科成绩并不理想，她甚至回忆说，那时的数学成绩创下自己历史新低。虽然上课笔记做得详细完整，考试却总不如意，于是她下决定改变现状，并将“改错”作为挑战自己的第一步。

别小看“改错”这件事，乐嘉怡将它做到了极致：不仅只是更正答案，还要认真记录每道题错解的过程，客观分析当时为什么写错了。她将这种方法介绍给同学，可是很少有人能像她一样坚持下来，日积月累，乐嘉怡用了十周的时间，终于从中受益，在期末考试中获得了自己满意的成绩，极大提升了自信。从此，她相信自己也可以“文理通吃”。以“改错”为“抓手”挑战自己，不仅适用于学科学习，也可以运用到语言学习中，例如雅思、托福。学姐说：“大家要说服自己，我能行！哪怕是认真分析自己最愚蠢的错误，也能收获很多。”

主动寻求帮助

乐嘉怡说：“希望学弟学妹们都能成为主动寻求帮助的人。学校的导师制对我提供了很大的帮助，我的导师在生活和学习等各方面会非常关照我，我愿意主动向他们倾诉压力和烦恼，他们因为非常了解我，会给出很有价值的建议和帮助。”

“我的托福最终考了 119 分，但你们不会想到，我一共来回考了八次！当我在 101-109 分段徘徊多次时，心里承受了巨大的煎熬和折磨，是我的导师坚持让我再试一次，并告诉我要想拿到名校录取托福一定要上 110 的事实。在老师的鼓励下，我最终将自己的托福成绩从 109 成功提升到 119，离满分仅差一分。如果不是我主动向老师寻求帮助，向他们敞开内心释放压力，我不可能取得这样的飞跃。”

除了老师的帮助，同伴间的互助也让乐嘉怡受益匪浅。她说：“我所在的班级是高中的一个‘全能班’，每一位同学都有特长，有任何活动，我们都能聚齐各方面人才。我也开始挖掘自己的特长，在活动中逐渐变得自信，变得想要站上舞台。在学习上，大家都慷慨无私地互帮互助，这是非常难能可贵的。任何一位同学考出好成绩，大家都会衷心祝贺；任何一位同学有不懂的问题，都有人主动去帮助解



腼腆的学生，在学习上也没有太大的积极性。进入初中后，我赶上了第一届‘选课走班’，初中的《世纪演说家》课程，包括后面一系列年级、校级演讲活动让我受益匪浅。学校持续性的活动让我找到了自信，并且让我意识到我是一个非常适合、非常享受公众演讲的人。学校提供的课程和平台也让我从之前一个默默无闻的女孩，逐渐找到了自己的价值。”

进入高中，乐嘉怡在自我认知方面更加积极。她说：＂主动学习的前提是能主动了解自己，时常自我反思一下，不要等到申请季再去问这些问题。自己为什么喜欢这个讨厌那个，为什么选这门课，为什么选择申请这所大学……经常问自己，如果我不这么做，会出现什么结果呢？如果缺少了某一样东西，我的人生还会变得精彩吗？＂这种自我审视、自我反思的习惯让乐嘉怡在申请季能够从容不迫。留学申请主文书要求申请者用 650 词展示一个独一无二的自己，很多人在高三时还在焦虑，不知道自己是什么样的人，而乐嘉怡已经在之前对自己认知的基础上，进一步发掘自己真正的潜质，听取老师的意见，更加精准地为自己规划未来。她说：“相信老师，在学校的每一天，他们会用心陪伴我们，了解我们成长中的点滴。在与老师的沟通中，我们完全可以敞开心扉，随时向他们倾诉。无论在价值观，还是对事情的宏观把握上，老师们都会站在更高的层次上为我们考虑。”申请季期间，乐嘉怡通过与老师的深入沟通，完成了一次自我认知的飞跃。她回忆说：“我要特别感谢经济学老师，她仔细分析了我的性格和行为特征，认为细致、喜欢刨根问底、分析原理、追求完美方案的我非常适合学经济学，老师又引导我客观现实地分析文学和经济学的职业走向，我这才慢慢从之前对文学职业的幻想中走出来，发现自己更愿意从事经济学方向的工作，对我来说，这是一次重要的自我觉醒。”

主动探索世界

主动去探索世界，越早越好。这样，你会慢慢从无心到用心，从无知到睿智。你感兴趣的任何事情都可以变成探索的对象，甚至是电子游戏。乐嘉怡曾对一位沉迷于电子游戏的学生说：“其实并不是你喜欢玩游戏，而是你还不知道世界上有比玩游戏更有趣的事情。”很多人都喜欢玩游戏，但有人是不动脑子地玩，有人却会探索游戏中涉及的美工、文案、计算机编程等知识领域，把游戏变成学术项目，把爱好变成未来的专业。

进入高三申请季后，乐嘉怡发现自己与世界上优秀的同龄人还有很大差距。于是，她主动突破自己的阅读舒适区，涉猎更多类型的书，从小说延伸到了哲学、写作方针、社论、散文等。学姐说，能把书中读到的运用到生活中，可以加深自己对世界的了解，看清世界运转的规律，从中收获极大的快乐。自主学习应该是快乐的，自主学习也是了解世界最方便最有用的途径。

主动挑战自己、主动寻求帮助、主动了解自己、主动探索世界……就像乐嘉怡所说的那样：只有自带“发动机”，才会领跑人生赛道。育

责编｜陈娟娟

决，分享托福考试心得，讲解 AP 题目，从不吝啬。这种良性竞争的班级环境让我成长为更好的自己。

我们不仅学术上互帮互助，还能彼此真诚交流。同学对我性格和心态的塑造产生了非常关键的影响，是他们的善良温暖，一次次让我突破心理障碍。我们在一起聊性格聊心态，探讨哲学话题、分析社会现象，还有“开心果们”为我们带来欢乐……通过各种活动与自愿辅导功课的形式，我们把这种班级文化传承了下来，后面几届的学弟学妹们，也深受影响。非常感谢我的同学们给予我的所有帮助、引导和快乐，没有他们，我的成长之路也许会很艰难，是他们陪伴着我一起进步，一起见证了收获。

主动了解自己

在二十一世纪的六年是乐嘉怡逐渐认识自我价值的六年。她回忆说：“小学阶段，我是个懵懂、

芝加哥大学录取！
巨额助学金！是的，她两样都拿了！

> “一路走来，我从未找过校外留学机构，没有为申请付出高额的费用，整个申请完全是我在学校留学服务中心的指导下，各位老师和同学的帮助下独立完成的。拿到梦校**芝加哥大学**的offer，我想说：命运掌握在自己手中，配合学校，相信老师，一定能收获与自己能力和付出相匹配的录取。”

芝加哥大学，世界顶尖私立研究型大学，常年位列各大世界大学排行榜前十。今年二月，我校高三学生王茗艳以优异的学术成绩、全面的个人素养被芝大（2020USNews 美国大学本科排名第 6）ED2 录取，并获得该校巨额助学金！（第一年助学金高达 76717 美元，本科阶段每年都会给予高额助学金。）

然而，通往芝大的路途并非一帆风顺。从去年十月底提交早申请到 2 月中旬收到芝大的录取，王茗艳经历了很长的等待，甚至经历了 ED1 系列“滑铁卢”。但她始终不骄不躁，在老师的指导下及时调整申请策略，终于以硬核成绩与全面素养获得梦校录取，赢取了属于自己的辉煌时刻。

合理规划，踩准节奏

三年前，王茗艳以优异的成绩考入北京市二十一世纪国际学校，从那一刻起，她开启了自己的留学规划之旅。关于如何开拓出一条通往自己梦校的留学之路，茗艳妈妈说：“我是外行人，但我特别相信学校和老师，相信只要配合老师，一步一个脚印，茗艳一定能圆梦名校。”而茗艳本人，和众多“留学党”一样，曾关注各种公众号，浏览海量留学攻略，却最终发现自己陷入“信息超载，不知所措”的状态中。于是，她不再一味追随攻略，而是沉下心来，回到当下，听取老师的建议，跟随学校的步伐，终于走出了一条适合自己的规划之路。她对学弟学妹们说：“每个人的情况和路径都有差别，没有万能的攻略，我们应该紧跟学校的规划，拿捏自己的节奏。”

事实证明，茗艳和家人是明智的。基于对茗艳学术能力的了解，老师们为她量身定制了留学考试计划，建议她去芝加哥大学参加夏校学习。如同一名竞技选手站在赛场上，背后是教练的战术指导，茗艳出色的标化成绩背后，是经验丰富的教师团队在无数次讨论后给予她的战略支持。在王茗艳遭遇早申录取低谷时，她显示出超常的情绪管理和心理素质。班主任牛老师回忆说：“她拿到芝加哥大学录取之前是没有拿到任何 offer 的，不是被拒就是被推迟。我是她的班主任，帮她修改文书，当时心里还是有点慌，我觉得这么优秀的学生应该能拿到理想大学的录取，但王茗艳一点也没有担忧和慌张，反而安慰我说，没事儿，老师，好饭不怕晚。”茗艳的班主任、高三年级组长牛老师说：“王茗艳是一个计划性极强的女孩，有着从容的学习节奏，从不慌张。她和家人非常信任老师，善于听取他人建议，因此在标化成绩打造上步步为营，取得了自己最佳的成绩，为申请顶级名校铺平了道路。”

文书打造，相信老师

王茗艳知道老师们的辛苦，为了她的文书，班主任老师、英语老师、历史老师、留学服务中心老师以及外教老师们已经多次集结讨论，形成了一个紧密协作的“文书联盟”。最初积累的六个素材一次次被修改、否定，老师们始终觉得还没有 get 到那个最精彩的点。10 月国庆长假前，牛老师再次约见王茗艳和她的家长，进行了一个晚上的头脑风暴。回忆了王茗艳校园生活的若干细节后，牛老师成功引发了王茗艳妈妈对孩子幼年时行为特征的回忆，他们惊喜地发现，在一件件时间跨越近十年的平凡小事

世纪教育
Century Education
06/2023



中，居然掩藏着孩子性格中一贯的闪光点，他们如同重拾被掩埋的宝藏。“因为常年陪伴在学生身边，我们能捕捉到他们成长过程中的瞬间，继而引发家长对孩子幼年的回忆。这次沟通后，我也修改了给王茗艳的推荐信，我们的沟通是双向的，是师生互相补给，互相提升的过程。”牛老师说。

攻克了主文书，通往芝加哥大学的路上还有极为重要的一关——“奇怪文书”。招生官很看重这篇文书，因为它能很好地去展示申请者的思维方式，让招生官从思想的维度去了解申请者，写好“奇怪文书”对成功申请芝大非常重要。

帮助王茗艳顺利闯关的是依然是她的“文书写作联盟”，由她的班主任老师、科任老师、外教，以及学校留学服务中心的老师组成。王茗艳一开始准备写文书的时候看了几篇别人的文书，之后脑子就乱了，一旦看到一个题目就会想到他人的写法，完全没有创新的思路。直到申请截止前两周，她找了学校的历史老师一起头脑风暴，老师引导她用创意写作的方法去尝试，先是随便想一样东西，再结合视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉，这五个感官来发散思维。和老师聊完第一次之后，她又开始纠结写作的形式，于是又去找老师聊，老师建议先把内容写下来再去考虑形式。最后，王茗艳终于在申请截止的前一天确定最终的形式，顺利提交。“当我妥妥地按下‘提交’键时，我和老师们已经共同走过了一段自我发现之旅，一段精诚合作之旅。因为高中三年与老师的朝夕相处，他们逐渐帮助我认清了自己的特质，找到了闪光点。在多位老师的十几次推翻、修改、打磨中，我的文书最后呈现出来的高度和深度超出了大家的预期。 是老师们帮助我顺利闯过了通往芝加哥大学的第一关。”

同伴互助，助力申请

在班级中，王茗艳时常感受到集体的温暖。她说：“我们的学生都非常团结友善，在关键时刻总能无私地帮助同伴。”在王茗艳遭遇 ED1 延迟录取时，她跟老师们迅速商量了对策，调整了战略，决定让老师和同学各帮她写一封补充推荐信，并提交一份补充视频。王茗艳回忆说：“班主任牛老师建议我向爱好影视制作的李俊锋同学寻求帮助。李俊锋和我一起制作了补充申请视频，终于赢得了招生官的青睐。视频寄出十多天后，芝加哥大学的 offer 便来了。获得美国范德堡大学录取的惠俊皓同学为我写的同学推荐信也非常精彩，为我成功申请芝大起到了重要作用。”

不骄不躁，梦校必达

王茗艳的这份芝大录取之所以如此让人欢欣鼓舞，也和早申放榜阶段她遭遇的一系列“滑铁卢”有关。老师看着都心疼她，但她宠辱不惊，毫不焦虑，依然在按照自己的节奏努力着。

从高一到现在，王茗艳妈妈和老师们聊过很多次。如何申请到理想大学？文书该如何确定主题？如何申请奖学金？ ..... 李老师说：“从校领导到老师都非常尊重家长和孩子的意愿，从她内心追求出发，帮助她确定申请方向，为她规避了有可能出现的风险。可以说，我们真正做到了以学生为本，家校之间形成了互相尊重、互相信任的良好氛围。”当梦校的 offer 终于到来，王茗艳妈妈感慨万分：“ED1 结果出来后，我还是挺有压力的，但茗艳很懂事，她告诉我不用着急，相信命运掌握在自己手中，配合学校，相信老师，一定能收获与自己能力和付出相匹配的录取。”

责编｜陈娟娟

美国公立大学 NO.1 UCLA 学长：分享是我成功的秘笈

金子越是高中“学习成长共同体”里最活跃的学长，课程被“秒抢”的小老师，他以超硬核的学术成绩获得众多世界顶级名校青睐：**美国加州大学洛杉矶分校、伊利诺伊大学香槟分校、英国伦敦大学学院、拉夫堡大学、爱丁堡大学** .....

托福 112 分，ACT34 分，SAT2 数理化 3 门满分，AP9 门满分，2020 年 3 月，金子越以超硬核的学术成绩获得众多世界顶级名校青睐。金子越说：“在我看来，我能取得这份成绩更多源于‘分享’二字。在我看来，分享是一种‘利人利己’的学习方法，这种独特的学习方法曾经对我的成长和学业进步起到不可替代的作用。”

在北京市二十一世纪国际学校这所十二年一贯制混龄校园中，经常会有“学习共同体”的活动平台：成绩优异、表现突出的同学为学弟学妹们分享留学申请经验，介绍学习方法，讲述成长故事。金子越就是“学习共同体”中非常活跃的、经常做分享的一位学长，他将分享当成一种重要的学习方法，在汲取他人经验和帮助学弟学妹们的过程中实现了自我提升。

乐于分享 建立“学习共同体”

金子越喜欢和他人分享经验，也愿意借鉴他人的可取之处。平时，他会和同学们面对面交流，通过小组学习、当老师的助教，或者给同学讲题辅导等方式相互促进。2020 年三月居家学习时期，高中部提出了学习共同体（Mutual Learning Camp）的倡议，对金子越来说，这正中下怀。为了更好地帮助学弟学妹们规划学习、提高效率、获得留学申请经验，他和其他已经拿到名校录取的高三学长在线上为大家答疑解惑。在这个学习共同体当中，喜欢分享的学长学姐可以报名长期为学弟学妹辅导自己擅长的科目，在一组十人的小范围内互相帮助，共同促进学习。

金子越对物理、电子工程、计算机科学比较感兴趣，自己做过一些单片机、CS 相关项目，也跟随中科院应用物理研究所研究员有过质子治疗研究经历，他还自学了 AP 以外的大学物理，加上被美国顶级名校加州大学洛杉矶分校物理专业录取的硬核背景，所以在学习共同体平台上，他填报了分享的第一志愿：为同学们辅导 AP 物理 C。

你真的会从分享受益吗？

分享是互动性很强的一种学习方式。每当你分享给别人一些你的知识和经验，收获的永远不仅是听你分享的人，你自己同样也会有许多意想不到的收获。金子越说：“很多人都明白给他人分享的过程中自己也会有所收获这个道理，但却很少有人真真正正会把那份收获，用正确的方法保存下来，为我所用。”

看看金子越如何从他人分享中受益，你不得不佩服，这位学长真的是学习的“有心人”。金子越说：“我在听分享的时候会用做笔记、录音等方式来使自己在这一场分享中获得最大收益。比如第一次考托福前，学长讲解的各个托福考场的考点设备情况、现场环境我都会录音下来，回去之后一个一个去查，去看这个考场到底靠不靠谱，适不适合我。例如，我比较喜欢没有阳光的环境，就选那种阴面的楼，键盘喜欢用茶轴键盘，就会去看考场用的是哪种，我也会查一下考场附近是否有施工，虽然我对噪音的耐受度还行。”

与他人分享也是提升自己的机会

金子越认为，听别人分享需要一些手段去帮助自

世纪教育
Century Education
06/2023



己消化信息，同样，给他人分享也是提升自己的机会。真正利用好这种机会，他会去揣摩，用一些方法来帮助自己。例如给同学讲题的时候，他发现，需要做的往往不只是把自己已经有的知识搬出来直接讲，而会花更多时间去考虑如何用一种通俗易懂的方法去讲解，才能让人家立刻能听懂。其实，往往这种思考出来的通俗易懂的讲法，正是某类题型或者某一科目的精髓所在。在学习共同体小组辅导中，有一次，金子越给高二同学讲电磁学，突然发现如果把书上给的公式积分上下限换一下，去掉一个负号，所有那一切原来看起来完全不合理，只能靠死记硬背的公式的物理意义一下子就变得清楚明了，而这个简单的变动却没有在任何一本教辅书上出现过。通过这次分享辅导经历，金子越总结到，一些我们只能在给他人分享时才能得到的知识，恰恰也是我们需要去理解记忆的东西。

赠人玫瑰，手留余香。在高中部开展的线上学习共同体活动中，每一次给学弟学妹们做分享其实也是金子越自己学习提升的过程，从如何交流讲话到知识点上的漏洞都会被他整理到一个小清单上，才讲了不到两个月，已经写了快小半本书了。金子越认为，只有将这些新学到的东西像听别人分享做笔记那样记下来，回去反思总结，一次一次巩固，这些分享才算是物尽所用，自己辛辛苦苦做的分享也才能算是没有白做，也只有这样，才能提升自己分享的水平，让他人受益。

拒绝“形式主义”

关于分享，金子越最反对的是“形式主义”，他说：“除了要明白怎样才能算是有用的分享，最重要的就是抛弃掉那些华而不实的形式主义。听分享也好，与人分享也好，都不是做秀，更不是用来安慰自己，做出“今天我学习了”的姿态。”这位学长坦然承认自己曾经也有过这样的心态，每天看一两个讲课的视频，听听在线分享经验，好像自己真的好好学习了一样，然而，他最终发现，这样的敷衍态度除了浪费了生命中的几个小时，啥也没学到。“去形式主义”慢慢成了金子越做事和学习的一种风格。

在学习共同体小组中，学长金子越的辅导课非常火爆，经常在线上发布一会便报名满额。作为学长小老师，金子越并不会要求所有同学都到场，他认为那些觉得有用、能够真正帮到自己的同学可以自愿参加。有一次，金子越准备带着考试的同学复习一下力学中经典的阿特伍德模型和连续体问题，有一个同学就来向他请假，请假理由是觉得那部分学得很好，想利用这段时间学会其他的 AP，金子越给了学弟两道测试题，他完成的思路很清晰，金子越允假了，他觉得活动时间和内容应该根据组员的学习进度随时进行调整，不懂就问，不会就学，这才是分享真正的意义所在。

学会分享，高效学习。金子越最终攻克了 9 门 AP 满分，敲开了顶级名校之门。金子越说：“加州大学洛杉矶分校每年都不缺少 SAT1500+，ACT34+ 这样的顶尖学生，我自己活动方面不能算是顶尖级别，所以 9 门 AP 满分的成绩外加多个学科竞赛的奖项给我的申请增加了不少的竞争力。”对于有意申请美国加州大学洛杉矶分校的学弟学妹们，金子越提出了这样的建议：活动一定要提早规划，不少案例都表明了有一个好的活动外加上文书的打磨，其实是要比那些不那么顶尖的学术奖项要吃香。学术奖项只要精即可，更重要的还是如何向招生官全面地展现自己。育

责编｜陈娟娟

全球最牛的社科专业，她如何一举拿下？

她是学校的“明星学姐”，获得英国 G5 超级精英大学之一的**伦敦政治经济学院**录取。台上的她舌战群儒，星光璀璨。敏锐的思维力，优秀的表达力，在一摞摞厚厚的稿件中，一次次彻夜的备赛中，一回回直面评委目光、对手质询的考验中，悄悄生长 …… 倪杉对你说：青春的光华，因磨砺而耀眼。



倪杉，二十一世纪国际学校的“明星学姐”。九年在校时光里，她总是闪耀出独特的光芒：“中关村杯”亚洲中学生华语辩论邀请赛全程“最佳辩手”、海淀区级三好学生、海淀区优秀学生干部、海淀区“最美中学生标兵”……

2020 年三月，倪杉获得英国 G5 超级精英大学之一的伦敦政治经济学院录取，专业是国际关系。根据 2020QS 世界大学学科排名，伦敦政经的国际关系专业排名世界第二，仅次于哈佛大学。

被如此硬核的牛校顶级专业录取，她是如何圆梦世界名校的？她为什么如此笃定地选择“国际关系”专业？她从小跟随父母游历世界的生活，她在学校辩论队五年的历练对她迈入梦校之门起到了怎样的作用？

我为什么选择“国际关系”专业？

十八年的人生历程中，我有着丰富的跨国生活经历，这些经历让我一直在和“身份认同”的问题较劲。我在洛杉矶出生，但我对美国没什么归属感，相反，童年的大部分记忆都在澳大利亚。如果你跟我讲自由女神像，我脑子里的画面可能来自网络图片，但悉尼大桥、歌剧院、情人港 …… 这些名词在我脑海里都是被栩栩如生的记忆填充的。但是抛开国籍和童年记忆，我也是一个黑眼睛黑头发黄皮肤的中国人，无论走到哪儿，华人一定是我最认同的身份。我从小就在寻找一个归属感，寻找我对于自己的文化身份认同。在悉尼读小学时，每周一会唱澳大利亚国歌，而我会莫名地觉得别扭；小时候，我总是会在意朋友的发色和瞳孔 …… 那是一种生活潜移默化给你的敏感，让你在不同的文化之间被撕裂，又在不同的文化之间拼凑出一个自己。

儿时的经历和情绪多数是潜意识的，自己从未主动注意过。多年后，我在准备大学申请的时候审视过去，才慢慢理清这些情绪。我把它当作一个礼物，因为随着年龄的增长和知识的拓展，我把对不同

文化的关注变成了对国家间差异和交流的研究兴趣。

我在校辩论队的成长经历打动了招生官

在申请伦敦政治经济学院国际关系专业时，我在校辩论队中五年的成长经历打动了招生官。

初二开始打辩论赛，当时老师推荐我进入校辩论队，没想到自己试讲后被选中了，成为正式队员后，我逐渐成长为副队长、队长。二十一世纪辩论队从海淀区的辩论赛起步，一步步晋级，成为了在全国辩论赛、国际辩论赛中获取冠亚军的一支劲旅。五年辩论经历磨砺了我的逻辑分析能力，让我对事物能有多角度和相对成熟的思考方式，并能清晰地表达自己的观点。

这些能力是在一次次备赛中获取的。打辩论需要进行大量信息搜索，从中挑选不同角度的素材用于支撑观点，形成表达的完整逻辑链。另外，在辩论过程中我接触到不同领域的辩题，除了价值观类型的辩题外，也有许多涉及社科类知识。通过一次次准备这样的辩题，我了解到社会动态，对社会学科有了更深的思考，潜移默化地提升了我对社会学科的兴趣，这些经历对我学习国际关系至关重要。

2019 年 7 月，我获得第二届“中关村杯”亚洲中学生华语辩论邀请赛“全程最佳辩手”称号，评委对我的思维深度和语言表达能力给予高度评价。国际关系的很多理论和应用非常讲逻辑，我用五年的辩论经历告诉伦敦政经的招生官，我不仅能学好国际关系专业，而且有能力驾驭并运用它。

我在斯坦福夏校初识“国际关系”

2018 年暑假，我去了斯坦福的夏校。在那里，我选修了一门叫做“国际关系基础理论”的课程。这门课让我第一次完整认识到了这个专业，让我发现了一条深入了解世界的道路。这个世界过去的痕迹、现在的结构、未来的走向一路都被这门专业从历史、经济、文化各种不同的角度拆解研究。在这种解析研究中，我童年和少年时期游走于世界各国的生活经历所产生的各种疑问，仿佛渐渐有了更加清晰的答案。

我在斯坦福夏校选修这门课时，课上没有几个高中生，本科生、研究生，甚至博士都有，课堂讨论的社会现象和理论都特别深。但我当时还挺幸运的，因为我已经在二十一世纪国际学校的 AP 课堂上接触了相关的知识，才对课上教授讲的东西理解得不吃力，但是也是因为那会儿还没修 AP 统计，所以在做一个 project 的时候因为不会“卡方检验”吃了大亏。

在斯坦福夏校结业时，我突然意识到，学习国际关系这门专业，大概就是小时候穿梭在不同文化中的我，内心真正想要做的事。

认真对待专业选择

我想告诉大家，上大学这件事，哪怕你在申请的时候专业是 undecided，你也最终要选一个专业潜心学习。很多大人会说，本科学的东西很有可能跟未来的工作一点都不搭边儿，挑个好申的就行。但其实一方面，在本科的学习过程中，这个专业会塑造你看待事物的方式和思考角度；另一方面，只有有足够的理由告诉大学，你看，我就是你们这个学校的这个专业该拥有的人，才能给它们录取你的理由。

专业和学校也可以反向选择，就是确定了自己想去的专业，再根据专业排名选校。所有国际关系专业的学生心里有三个公认的“白月光”，乔治城大学“外交家的摇篮”；塔夫茨大学，很多国家外交部发言人都来这里研修；还有就是伦敦政经，这个学校很特殊，我们平常能见到的榜上有名的学校，如果你去查他们的资料，类型里会写“私立 / 公立综合性大学”，而伦敦政经却是“社科类研究型大学”。这个学校压根就没有理工科专业，因为专精，它在社会科学领域的专业排名连续七年世界第二，但如果你想要学计算机，你在这个学校都找不到教你的教授。

真诚对待大学申请

大学申请在我看来，最重要的是完完全全地把你这个人最真实的样子展现给招生官。你是谁，你是什么样的人，你想成为什么样的人，有什么样的追求，这些都是在申请过程中非常重要的问题。我在申请的过程中，最常做的事情就是找个没人的地方对着电脑发呆，并不是真的没有想东西，而是仔仔细细地再重新回味自己的人生。我觉得大家一定一定要在动笔写文书之前做这件事情。

英国大学的申请没有很繁琐，一篇文书交给五个学校，把你的分数递上去，结束。英国是很看重学术能力的，但 LSE 对你的那篇文书格外在意。所以我不仅是把我考的分数给伦敦政经的招生官看了，而且我告诉他们为什么国际关系是我坚定的、与我的人生经历非常贴切的选择，为什么我想要在伦敦政经学习这个专业。我一遍遍回顾自己的人生经历，将自己在不同文化和国度间游走所产生的深入思考，以及我对世界的认知和疑惑讲给招生官听，我告诉招生官，国际关系这个专业和我的人生轨迹注定要贴合在一起的。育

责编 | 刘晓濛

伦敦大学学院学姐：做个心中有光的人

在铺满鲜花和荆棘的留学路上，一位“心中有光”的学姐一路向阳，收获了**英国圣安德鲁斯大学、伦敦大学学院、加拿大多伦多大学**录取。她是谁？不少二十一世纪的学弟学妹们都听过这个温暖的名字，她就是在学校度过了十二年美好时光的孟宪雯。

在铺满鲜花和荆棘的留学路上，有一位学姐一路向阳，心中有光，收获了英国 G5 超级精英大学之一的伦敦大学学院等英国名校录取，TIMES 世界大学排名第 18 位、MaClean 医博类排名第 2 的加拿大多伦多大学给予她 7500 加币入学奖学金。不少二十一世纪的学弟学妹们都听过这个温暖的名字，她就是在学校度过了十二年美好时光的高三学姐孟宪雯。

老师的激励如阳光，让她一路绽放

孟宪雯回忆说：“有件事我记忆特别深刻，小学的时候很多老师都会夸‘我一直睁大眼睛，盯着老师，特别集中，特别好’，老师会跟同学们说，大家不要怕盯着老师，要像孟宪雯一样，集中注意，来上课。”老师的一句话让小学时期的孟宪雯一直保持了课堂注意力集中的好习惯，一路走过来，她的课堂学习效率一直很高。孟宪雯说，感谢老师的那句话，让她一直受用，养成课堂高效率的学习习惯是她一直保持学习成绩优秀的最主要原因。

进入中学阶段，老师们针对孟宪雯的特点给她制定了很多学习策略。例如，初中时，老师发现孟宪雯擅长总结和为同学们讲题，就为她组织了“雯雯小课堂”，让她课下为同学们答疑。进入高中后，孟宪雯自己组织了类似的辅导小组，帮助同学们解决学习难题，同时，通过这种方式，她自己也梳理了学习框架，产生了互相进步的效果。

二十一世纪舞台，让她星光闪耀

在艺术方面，可以说从小学到高中，孟宪雯获得了有很多的学习和展示机会。她在小学时加入了学校舞蹈团和合唱团，每学期每场活动平均都有 3 个节目左右，平常的课余时间都在训练。一开始，家长有担心活动会影响孩子学习，但班主任家长沟通后达成了共识，既然孟宪雯的学习没有受到影响，就让她按照自己喜欢的去做吧。这样，孟宪雯在小学有了一个良好的开端，为后来在舞台上的绽放打下了基础。

进入初中，孟宪雯赶上了学校第一届选课走班制，遇到了她最喜欢的戏剧课，终于有了能够专业学习表演的机会。通过一次次的竞演、选拔，她出演了很多场剧目，例如《雷雨》、《音乐之声》等，也获得了很多奖项。孟宪雯回忆说：“我的性格从那时候开始有了大幅度的转变，以前家庭的氛围都比较严肃，使得我从小比较内敛，但通过学习戏剧，我越来越能打开自己，变得更加阳光、开朗、自信，与朋友们交往也更加自如，处理很多事务也更舒服，用妈妈的原话说就是‘这让我真的像一个未成年的小女孩’，她看到我这样的变化是特别高兴的。”

到了高中，虽然有紧张的学业，但导师一直鼓励孟宪雯，并给她提供各种机会，让她努力去每一个舞台展示自己。可以说，这么多年，孟宪雯的老师们和家长都不会因为怕影响学习，强求她做什么，而是真正给她提供了更多的成长机会。

从小自立，让她羽翼逐渐丰满

孟宪雯不仅成绩优异，而且具有很强领导能力，

世纪教育
Century Education
06/2023



曾为学校和海淀区团组织做出了很多贡献。从小学一年级就担任班长的她在五年级时被选为年级大队长，成为了学校第一位在五年级就被选为年级大队长的女生。从七年级起，她担任初中学生自主管理委员会副会长，进入高中后担任高中学生会主席。孟宪雯组织过很多精彩的校园活动，包括一年一度的学校运动会、新年晚会、“脑王”学术竞赛、英美文化周、慈善跳蚤市场等。一直以来，她都是活动的核心成员，致力于组建团队、制定计划，代表所有学生主持活动并与老师和家长沟通，促进师生、家校之间的沟通。在校外，她代表学校赢得了许多荣誉。2017，高一的她与学生会其他干部一起，在北京市海淀区 80 多所学校中，使我校一举成为海淀区学生会主席团副主席，为我校学生提供了更大的展示平台和机会。之后，她在海淀区共青团团委中担任学生宣传工作，由于她的努力和工作，赢得了教委和团委领导会对学校的高度赞扬。

如此卓越的领导力和组织管理能力，是孟宪雯在这所寄宿学校生活中一点一滴积累培养出的。从一年级就入校住宿的她，很快成长为“大手拉小手”活动中的小姐姐，帮助新加入的同学适应校园独立生活，教他们如何收拾房间和换被套。成为少先队大队长后，孟宪雯每周要对各班进行常规检查、汇总各项信息，每学期还要参与组织各项活动，慢慢地，她有了基本的处理工作的能力。初中的时候，孟宪雯加入了学生自主管理学院，老师们的要求更加灵活，组织活动也让他们以自己的思维、想法和风格来设计，孟宪雯开始有了更多的有自主权去设计各项学生活动，这也奠定了她后来的想法，就是“我想要去为学生们服务”。高中加入学生会更是如此，在学生会她会去组织更多社团，给大家寻找做公益的机会等，总之，她会尽一切努力，希望能给同学们提供更多、更好的服务。

导师带路，心中有光

“从小到大，这个学校我遇上了很多特别好的人生导师，比如小学的杨旭主任，现在已经是杨校了，初中的薛靓老师，高中的刘以柠老师 ..... 他们都会随时跟我们去分享很多故事、人生经验等，对我影响都特别深。孟宪雯说，她依然记得薛老师曾经的一句话，“要向着光走完人生，要一直积极地面对人生，保持正能量，做一个善良、善意的人。”导师的这句话成为了孟宪雯的座右铭，她一直牢记且践行着。

毕业将至，回忆校园时光，孟宪雯说：“我在二十一世纪已经学习生活了十二年，占据了我现有人生的三分之二那么多，可以说我现在所拥有的许多许多，无论是性格、能力还是思维、态度，都和学校的培养密不可分。甚至在我心里，二十一世纪就如同我的伙伴，陪着我一起成长了这么多年，在我心里留下了极深的一道烙印。没想到十二年过得如此之快，马上要毕业了，不舍的情感很难放下。但我更感到满足，满足于在这里学到的一切，更满足于能够在这里与每一位老师、同学相遇。属于二十一世纪的回忆，是彩色的，更是幸福的。”

责编｜张娜

沉稳笃实，他以超凡实力获得牛津青睐

傅俊博，2019 届毕业生，以优异的成绩及丰富的实践活动经验，从众多学子中脱颖而出，被**英国牛津大学**、**美国加州大学伯克利分校**、**英国帝国理工学院**、**伦敦大学学院**、**爱丁堡大学**等世界顶级名校录取。

他低调，沉稳，内敛而不失风趣。他有着极强的学习能力，兼具探索精神和谦虚的态度。在日常的学习过程中，当他遇到难题，老师和同学们给出建议时，他都会非常谦虚地接受并采用。在班级里，他担任英语课代表，是老师的得力助手；在学生会里，他担任社团联合部部长，策划并参与组织了英美文化周——游戏日、高中跨年晚会等诸多活动，工作负责，富有创意；在校外，他热心正直，连续三年担任地铁和公益献血服务的志愿者，参与社区传统医药治疗工作，关注社会大众，勇于承担社会责任，是本届毕业生中的佼佼者。

低调谦虚的态度，良好的学习品质，拥有超凡实力的他，成为继朱宇璇后，我校第二个获得牛津大学青睐的学生。他的未来，值得我们期待。

以扎实的基本功沉着应对牛津大学面试

在谈到牛津大学的面试时，他说，这所大学的面试非常专业、严谨，看重学生的学术能力，真的特别难，而且牛津大学的面试有三轮。在面试过程中，他先后遭遇了网络问题，教授现场教授新知识并提问的挑战。面试过程中，有这样一个一个化学问题，要求面试者推算二氟化氙的立体结构，这是一个没有学过的新知识点，需要面试者运用已经学过的知识进行推理。但他保持了沉着冷静的态度，用缜密的思维、流利的英语，运用“电子域相互排斥”“三维构形”这两个已有知识点，详细地解答了问题，向世界顶级大学的教授证明了自己扎实的基本功和推理能力。

学以致用，造福于民，他的专业选择出于强烈的公民责任意识

他在申请学校时为何会选择化学工程专业呢？他说，曾目睹了一些因无法支付高额药物费用而陷入悲惨境地的家庭，他们的遭遇对他触动很大，于是就萌生了想要帮助更多人获得低成本防癌药物的想法。为此，他不断地挑战自己，还参加了加州大学伯克利分校的夏校，选择了高难度的学术课程，进行了许多关于化学催化剂的试验与研究。在选择大学专业时，他也坚定自己的想法，要继续进行化学学习，运用自己的专业知识研究抗癌药物，未来造福于民。

尽早规划留学方向，精准落实实践活动

在众多学子中，傅俊博为什么能够脱颖而出，得到牛津大学的青睐呢？原来，他和父母很早就确定了自己未来发展的道路。选择国际学校时，他们也做了很多功课，当时考察了好几所知名的国际学校，但他选择了二十一世纪，因为这里的教学氛围非常浓厚，学生的状态看起来也都很棒。而且他觉得学校丰富的活动，多元的社团对他的申请会有帮助，事实也证明他的选择没有错！如果说傅俊博有什么优势的话，大概就是较早明确了自己未来发展的道路，因而在实践活动和学习时更有方向。

变“要我学”为“我要学”，构建完整的知识体系

傅俊博学习成绩非常优秀，他认为，对待学习，主观意识上的内驱力非常重要，如果有“我要学”的意识，学习效果肯定是事半功倍的。其次，他在学习过程中非常注重构造完整的知识体系，史地政也好，数理化也好，学科间都存在着紧密的联系，当同学们能够自己构

世纪教育
Century Education
06/2023



建起知识体系时，对知识的理解就非常扎实了。美国著名数学家波莉亚曾说，学习任何知识的最佳途径是由自己去发现，因为这种发现理解最深、也最容易掌握其中的规律、性质和联系。高二学习 AP 电磁学时，傅俊博接触到“高斯定理”：在静电场中，穿过任一封闭曲面的电场强度通量只与封闭曲面内的电荷的代数和有关。这是一个定理，多用于解题。但他在学习这个定理时，对其背后所没有描述的东西非常感兴趣：“为什么和封闭面的形状没有关系呢？”通过和老师讨论，在网上公开课找资料，他终于得到了自己满意的答案。

“一开始就是听不懂，总想问为什么。”磨刀不误砍柴工，探索背后的原因看似花费时间精力，其实一旦掌握，就能举一反三。对于利用知识正向迁移，构建自己的知识体系，他的秘诀就是刨根问底：到底为什么是这样？它又会演变成什么？

高中时光，感恩老师的一路指导和陪伴

傅俊博说，他的标化考试及申请完全是在校内老师的帮助下完成的。学校开设了非常全面的课程，可以完全满足他的学习需求。在学生会筹备各种活动的过程中，老师们充分信任学生的能力，马伟勋副校长、张学斌副主任、李志鹏副主任一直在积极调度资源，为同学们提供支持与帮助。为了更好地应对牛津大学的面试，肖寒老师及化学团队为傅俊博做了为期一个月的面试前辅导准备。在申请学校的过程中，周芸老师、张媛媛老师、翟珊老师、赵桐老师、留学服务中心的老师和外教老师们都给予了他很多指导与帮助。

写给学弟学妹的话

学弟学妹怎样才能在日后的学习、生活中少走一些弯路呢？傅俊博说，在日常学习中，搭建知识体系非常重要，在进行标化考试时，也要阶段性地有所侧重，逐个击破。同学们要投入地参加每一个活动，只有自己在活动中有切实的感悟与体会，文书才能写得有真情实感。在漫长的申请季中，相信老师，相信自己的能力，相信自己长时间以来的努力与付出，保持冷静与淡定，同学们就一定能实现自己的梦想。

侧记：

班主任周芸老师说：“傅俊博是一个非常沉稳、踏实的孩子。不管是学习还是社团活动、学生会活动，把工作交给他都非常让人安心。他的团队合作能力也很出众，在与其他优秀的小伙伴们合作的过程中，他不辞辛苦，从不拒绝困难枯燥的工作。例如，为了让全校师生更多地感受科学和艺术结合的美感，在新年来临之际给同学们献上一份惊喜礼物，作为“科学与艺术社团”成员的他和另外一位优秀的伙伴——李言溪同学一起，制作了一个“牛顿摆”。为了制作好这个装备，他花了足足 6 个小时的时间来剪电线。他虽然非常低调，但只要当你走近他，就会发现他拥有一个丰富的内心世界，他一直在广泛阅读书籍、探索、拓展自己的眼界。除此之外，他还具有高度的社会责任感，让人动容，面对这样的孩子，我当然要为他点赞。”

责编｜刘晓濛

钓鱼如何帮他步入世界名校

“探索驱动、热爱生活、有着很高审美观”是班主任周老师对李言溪的三点点评。而三种品质，是文理学院学生必备的修养，李言溪毫不犹豫地选择了**美国富兰克林马歇尔学院**，而他身上的“博雅气质”也特别明显。文理兼修，追求真理，一切源于他对知识与生活最真诚地热爱。

距离市区 154 公里郊野，李言溪和爸爸搬起小马扎，坐在村里农家乐池塘边，开始钓鱼，从 7 岁开始，这就是李言溪周末的常规娱乐。

“地平线泛起红晕，太阳升起了。我打开鱼轴，抛甩鱼竿，鱼饵被抛撒到几米远的地方。在龙湾清澈的湖水中，我看到一条大鱼在几米深的地方舞蹈。我把“钓鱼者”定义为这样一群人，他们精心地计划，不懈地探索，希望从大自然中得到一份简单的礼物……”（摘自李言溪留学申请文书）

李言溪没想到，2018 年 6 月，他作为北京二十一世纪国际学校高二（2）班的学生，会以“钓鱼”这个话题作为申请世界顶级大学主文书的开篇。

文书写作对留学申请非常重要，这是他第 6 次修改稿件。

上一个月，李言溪在北京参加了 AP 力学和电磁学考试。AP 是美国大学先修课程，在 AP 科目考试中取得高分，是敲开世界顶尖大学之门的重要因素。

考试前一周，李言溪刚结束紧张的 SAT 备考，已经半年没碰过物理科目了。临考前，他对老师说：“如果考了满分，我就写一本书。”

7 月 6 日，成绩公布，李言溪在 AP 力学和电磁学考试中均获得 5 分（满分）。

据 2018 年中国考生参加 AP 考试的数据显示，国际学校考生力学的平均得分为 4.4 分，电磁学的平均得分为 4.1 分。这样的平均成绩通常是 4 个月以上的备考，15 遍以上刷题的结果，而李言溪考 5 分，只用了 1 周，刷了 4 套题 。

为庆贺这份收获，李言溪准备兑现他的写书承诺。在 AP 微积分的备考中，他曾得益于师哥胡一凡编写的备考材料，最终和师哥一样，拿下 AP 微积分 BC5 分（满分）。

2018 年毕业于北京二十一世纪国际学校的胡一凡，以 5 门 AP 满分的优异成绩被英国帝国理工大学录取，他给学弟学妹们留下自己编写的“AP 物理电磁学”，在自创的微信公众号“AP Self-Study”上分享。

怀着对师哥胡一凡的感谢，对学弟学妹们的责任，李言溪打开笔记本，开始在键盘上敲打备考秘籍的思路。一开始，他并没有全然进入状态。如同刚开始钓鱼一样，他会调调鱼竿，看看鱼饵，有时，也会发发呆。

李言溪说，在人工池塘钓鱼是很有把握的，一个上午，他和爸爸能钓 20 斤，花 200 元买下一上午的劳动成果，享受一顿鲜美的晚餐。但渐渐地，李言溪开始对在人工池塘钓鱼感到厌倦。

“我渴望钓到大鱼，因此冒险去了宽阔的河流和湖泊。我在基础诱饵中加入香料，增加大鱼上钩的几率。我渴望捕获稀有的鱼种，这是我钓鱼的主要原因。”（摘自李言溪留学申请文书）

在日复一日的枯燥学习中，禀赋聪颖、好奇心求知欲极强的李言溪开始感到“不满足”，他喜欢问各种课堂上不能解答的问题，他渴望得到自己满意的答案。

初中毕业后，李言溪给自己规划了“读万卷书，行万里路”的生活方式。他沉浸于《庄子》、《查拉图斯塔拉如是说》、《创建系统科学》的阅读中，他随父母走出国门，足迹遍布欧洲和澳大利亚。

2016 年 9 月，李言溪成为北京二十一世纪国际学校高中部的学生。他说：“我曾经完全相信我自学的能力，但后来我发现，要走得更远，需要系统地规划与学习。

进入北京二十一世纪国际学校，意味着李言溪需要有规划地“放长线，钓大鱼”，三年后，他的目标是世界顶级学术殿堂，因此他需要加倍努力，主动出击。

高三 AP 统计学的课上，老师布置下作业，学生需要收集原始数据，李言溪想起 SAT 考试中一篇关于“基因遗传”的学术文章，

世纪教育
Century Education
06/2023



在老师的鼓励下，他上官网查到文章作者是美国加州大学河滨分校生物系教授 David Reznick。于是，李言溪主动联系 David 教授，通过多次沟通，最终成功获取到案例原始数据。

之后，他又通过多种渠道，与中国科学院地球地质物理研究所的多名教授建立起联系，2018 年 4 月，李言溪设计了“趋磁细菌”项目，得到了中科院老师们的大力支持。

在项目实验过程中，李言溪遇到了不少意外情况，例如发现正在研究的细菌具有与它们磁性体不平行的微生物，导致实验测试无效。在科学探究的过程中，李言溪从不轻言放弃，问题反而是激发进一步探索的动力。他录制系列视频，跟踪细菌在不同电磁场强度下的行为，最终发现了最适用的磁场场强。

这段经历被李言溪写入了申请英国大学的文书中，他说：“当实验成功时，我这辈子第一次感觉自己像个真正的科学家。”

在校内，李言溪也逐步建立起自己的社群—科学与艺术社团。社团致力于让学生发现科学与艺术之美，得到了学校高中部马校长和张主任的大力支持，即使他们在实验室出现小失误，老师们也没有叫停社团，而是嘱咐李言溪，要特别注意安全管理，这让他印象深刻 。

一堂堂课、一次次实验、一个个项目、一回回考试，成功里交杂着失败后的暗下决心，目标后是过程中的全心投入。班主任周芸老师这样评价李言溪：“他是一位探索驱使、热爱生活、有着很高审美观的学生。”李言溪在求学求知的路上渐入佳境，如同一个垂钓者，“鱼”已经不再是最终的目标。

“夜静水寒鱼不食，满船空载月明归”，李言溪感觉自己正融入一幅更宏大的自然画卷中。

2019 年 1 月 20 日，李言溪兑现承诺，为学弟学妹们完成了 AP 物理考试辅导书。

同时，他拿到了英国圣安德鲁斯大学、帝国理工学院、伦敦大学学院和美国富兰克林马歇尔学院的录取通知书。

但此时，“鱼”本身已经不是最重要的了。

“我注视着森林树木和云朵交织的倒影，感到身心振奋。原来，把我深深吸引的，不是钓鱼，而是身处原始壮美的自然之间。这宏大的森林景观，比树木、鱼和小溪各部分之和，更为壮观！突然间，我忘形于此，感觉自己身处一件伟大的杰作中。”（摘自李言溪留学申请文书）

采访快结束时，李言溪忽然说：“以前的学校生活像在人工池塘钓鱼，在二十一世纪学校，感觉像在大自然中钓鱼。”

祝贺李言溪！未来必有更广阔的天地。

李言溪妈妈感言：“高中三年，言溪变化很大：更自信、包容、合作，也更坚强！学校给他提供了实现梦想的舞台。丰富的课内学习保证了良好的标化成绩，丰富的课外活动提高了他对科学的认知水平，为后期申报理想的大学奠定了基础，培养了他‘做豪迈的中国人’的情怀。言溪在学校里学到的不仅是知识，还有学习方法、组织能力、人与人之间的包容和理解、团队之间的合作。在这里，老师即是师长也是朋友，校园里不仅有班级，也有家庭。当常怀感恩之心，不忘师生之情。”育

责编｜陈娟娟

放弃牛津，选择康奈尔，她成为众多世界名校争夺的顶尖人才

2018 年，朱宇璇以 AP6 门满分，及托福、ACT、SATII 等优异的成绩，获得了**牛津大学**工程专业本硕连读录取，被常春藤名校**康奈尔大学**（ED）录取。朱宇璇仅用四年时间就取得康奈尔学士、硕士学位。硕士阶段获奖学金录取。

她没有一丝一毫的张扬，沉稳、内敛，说话细语柔声。为了照顾其他同学的情绪，她甚至不好意思大声告诉班主任被录取的好消息。手握几大名校录取通知书的她并没有那么激动，而是将目光放到了十年、二十年之后，“我到底要走哪个方向？在鱼与熊掌不可兼得的情况下，我该做何选择才能不违初心，才能为学弟学妹带来更多激励作用？”

申请之路上，“坚持、选择”很重要

每当有人询问她“申学经验”是什么的时候，她都会一时不知该说些什么好，因为在她看来，每个人的路都是不可复制的，而自己走过的路并不一定对其他人具有借鉴价值。回首自己三年来的道路，她将自己的经验概括为两个关键词：“坚持”和“选择”。

她常常会选择挑战自己。进入国际高中时，她的英语只能算作“基础良好”。但在高一的时候，她就同时报名参加了微积分 BC 和物理 C 力学两门考试，最开始，对只掌握了初中物理基础的她来说，那段日子真是极其痛苦难熬。每天都是在费力地学着完全听不懂的课，写着毫无头绪的作业，继续听不懂课地无限循环。其实面对这样的压力，刚开始她并没有处理得很好。她总是感到十分烦躁，也觉得备受打击，开始怀疑自己。但她一遍又一遍地告诉自己，不要让自己以后后悔，要选择继续坚持。最终，她收获了五分的好成绩。

同时，高一开始，她在留学服务中心老师的指导下，就确定了自己未来的实践活动并且高中三年全部围绕自己选定的主题进行社会实践。她和同学一起组建了乐队，作为队里的吉他手，他们一起参加了许许多多校内外的活动。她选择的另一个活动就是校内外大大小小的演讲活动。这使得招生官看到了一个更立体的朱宇璇，也看到了她对待自己所抱有的恒心与坚持。这也是她能够获得名校 offer 的重要原因之一。

经过高一、高二两年坚持不懈的努力，她很早就取得了令人满意的成绩。这也成为了她申请中最占优势的一点，因为她有足够的时间去构思和修改自己的文书和活动。她认为，自己能够拿到如此令人满意的 offer 背后，是她真正找到了自己与大学的匹配点并且选择坚持自己的想法。就拿康奈尔大学来说，它的工程学院是常春藤盟校中最好的一所，也是对女性工程师和少数族裔工程师最重视的一所。因为她选择学习的专业就是工程专业，所以她的文书通篇都围绕着为何选择这个专业以及证明自己能够满足专业学习需求和未来能够承担得起工程行业工作的压力和责任这几点主要内容。在修改文书的过程中，很多人都曾建议她换一个内容，但她仍坚持自己的想法，把内心最真实的东西写了出来。

在文章大体成型之后，她很多次找到英语老师和外教老师来帮忙修改用词，以达到更加震撼人心的效果。一个外教看到她所描写的地震场景和她下定决心选择工程专业的过程甚至感动得落泪了，这也让她对自己的选择更加有自信了。

高中三年来，她走的每一步似乎都顺风顺水。没有经历过长时间无法逾越的瓶颈期，没有遇到过考试的突发情况，很早就拿到了理想的成绩。甚至到了申请季，早早在 ED 就拿到了 offer 结束了漫长的等待与煎熬。在大家看来，她的申请

路太过顺利，但细细想来，她幸运的背后其实也有许多默默承受的压力。如果不是她能够适时做出自己的选择并坚持，她的幸运也不会就这样到来。

学校和老师鼓励她打开自我，绽放光芒

朱宇璇是一个比较慢热的人，刚进入学校时不愿意主动与同学交往，就只能埋头学习。学校开放的环境，给予学生机会让同学们自己组建社团，朱宇璇就与其他几个志同道合的小伙伴一起组建了 Siren 乐队。是乐队让她更快地融入大家，也收获了充实而美妙的高中生活。还有学校举办的各种演讲比赛、家长会，只要有机会，老师们都鼓励她去参加，锻炼她的表达能力与人际交往能力，这对她非常重要。

班主任李志鹏老师和留学服务中心的老师们，从高一就为朱宇璇做好了长线规划，包括学业安排、备考节奏和申请方式等。什么时间段要考什么试也都很清楚的为她提早安排，让她能够尽早出分，从容申请。李志鹏老师鼓励她积极参加 AP 考试，高一时，她就拿到了 AP 数学两门、AP 汉语及 AP 物理力学 C 共四门满分的成绩，有效地提高了竞争力。

申请名校宜早不宜迟

申请学校时，朱宇璇完全是 DIY 独立申请的，文书在学校留学服务中心老师的指导下修改、完成。她最大的优势是尽早开始准备，提前考试，提前进行文书写作，为后续修改预留了充足的时间。她的主文书前后修改了 12 版，几乎每一位老师都帮助过她。在 ED 申请截止前最后一周，她还疯狂地求助于外教，请他们帮忙字斟句酌地筛查文书的用词，力求做到最好。

提升学习效率才是最佳办法

一次次的努力和一次次取得的“出人意料”的成功，也让很多人给朱宇璇贴上了“学霸”的标签，这无形中给了她更大的压力。但她也逐渐找到了自己调节压力的办法——“不想”学习。与大多数人印象中“热爱学习的好学生”不同，她很少熬夜学习，选择尽力让自己在休息时，在宿舍，在家，都不去想与学习有关的事，让自己在本该放松的时间充分的休息。但要做到这一点的前提条件就是要在课上最大的提高自己的效率。她说：“求学的道路上一定会遇到一些失败和挫折，无论压力来自哪里，我们都应该尽力去找到平衡，做好自己该做的事，最好的结果终将到来。”

访谈实录：

Q: 牛津大学的面试难吗？你感觉与其他大学有何不同？

A：我是在班主任办公室面试的，对方是两位工程学院的资深教授。他们要求用笔记本的摄像头环顾四周，确定没有他人在场，才开始面试。其实这更像是一场笔试，非常严谨，他们现场出题，考察数学、物理等专业知识，我需要现场解答。题目的难度非常高，我刚开始有些紧张，解得有些磕磕绊绊，但在教授的指导下，最终都顺利解决了。从这场面试中，我感觉到牛津大学非常注重学生的学术基本功，要求我们具备扎实的专业知识和能力。

Q: 为何会选择工程专业呢？什么时候确定了方向？

A：2008 年汶川地震时，我刚刚 8 岁。清楚地记得，那废墟中伸出的紧握铅笔的小手，那在担架上敬礼的男孩，那隆起腰背保护襁褓婴儿的伟大母亲……当时，我一次次热泪盈眶，在悲痛的同时，受到了很大的震动。为什么我们的房子那么不堪一击？当时幼小的我，就有了一个模糊的理想，我要设计结实的、防震的房子，让人们来居住！再加上我姥爷一生都在从事土木工作，受他的影响，我也一直对工程专业很感兴趣，所以，后来我就确定了这个方向。

Q: 当时为什么会选择我校？在学习中有什么独特的方法吗？

A：我是开学后一周才入校的，由于走出国留学这条路，我决定得比较晚。当时考察了好几所知名的国际学校，但我一眼就看中了这里，虽然我们的校园环境没有那么大，但我一来就感觉这里的教学氛围比较浓厚。老师会关注每一位学生，而学生也都比较勤勉、踏实，师生关系、同学关系都很融洽。这氛围与我本身的气质十分契合，所以虽然家长还有所犹豫，但我毅然决然地留了下来。

在学习上，我只有一句话要分享给学弟学妹们：扎扎实实地学好基本知识，不要想那么多，只要你前期的准备做足了，被录取是水到渠成的事。

侧记：

班主任 李志鹏老师：朱宇璇拿到这样的 offer 在我看来是情理中的事。她很早就确定了方向，又有着极强的自律性和自觉性，走的每一步又都是那么笃实、淡定，所以，我们一点也不意外。

入校两年多来，她除了出境参加 ACT 考试外，没有请过一次假、没有缺席过一次晨练，用她自己的话说就是：“要给同学们树立榜样，要培养自己的意志，以便应对未来不可预知的挑战”。所以，她作为我校主力队员赴韩国参加全球奥林匹亚竞赛，并与队友在“我爱我的祖国”全英文演讲时战胜来自美国、韩国、新加坡等国家的 22 支队伍赢得冠军，真是水到渠成。

其实，朱宇璇最让人骄傲的不是她全优的学业成绩、连续两年一等奖学金获得者的至高荣誉以及多门满分的 AP 成绩，而是她在求学过程中所体现出来的自信、拼搏、创新的精神与品质。高一时，我曾让学生分组探究 Pre-Calculus 当中的部分知识。朱宇璇主动请缨担任组长，并充分发掘组员优势，利用智能软件，制作出效果极佳的微课，这充分证明了她的能力。

最让人欣慰的是她的感恩情怀。高二时，她因为智齿疼痛只能吃流食，出于关爱我给她买了一些牛奶和松软的蛋糕，这件事让她感动不已。事后，朱宇璇就经常给老师们带一些她亲手烘焙的点心。前不久她还自己缝制了一个漂亮的小手包送给我的女儿。我曾在生日时收到过她的一封祝福信，其中一句话真是让我终身难忘——“老师，祝您的身体像递增函数一样越来越高，愿您的好心情像极限一样趋于无穷大，愿您的工作像平滑的曲线一样越来越顺利！”

朱宇璇爸爸电话采访：听到这个消息真的非常激动，在拿到康奈尔的 offer 时，我第一时间给李志鹏老师打电话，感动得流下了热泪！没有任何课外辅导班的帮助，没有任何中介机构的参与，是学校的精心培养，让她拿到了这样的好成绩。再次接到牛津大学的 offer，我们更是高兴得无以言表。

学校教学上的悉心培育自不必说，成熟的国际教育体系已经给孩子们营造了良好的环境。她的学业、文书和推荐信，老师们也都花费了大量的心血。她的文书，在老师的打磨下，形成了两三版互补的内容，共同提交给大学。每一版都不是泛泛的爱好兴趣之类，而是帮她拔高到“有情怀”的境界，这让学校招生官对她有了深入而全面的了解。

更让我感动的是，领导、老师们一以贯之的育人理念，让朱宇璇有了很大的变化。她原来不太善于表达自我，



刚一入学，老师们就发现了她的这个特点，一次次鼓励她参加各种演讲比赛、朗诵比赛，还让她参加名校教育展，为渴望了解学校的家长们答疑解惑。这不仅提高了她的自信心和表达能力，而且让她越来越开朗，与同学们打成了一片，拥有了一段难忘的高中生涯。

作为家长，我也分享自己的一点心得：一定要给孩子民主、宽松的成长氛围，但是在关键的十字路口，要帮他们把好关。朱宇璇其实是内心很有主见的孩子，我们从小就在各方面尊重她的选择，不会强迫她做任何事。但是在幼升小、小升初、初升高时，我们都经过了各方考察，甚至返回老家，这一切，都是为了帮助她找到能提高自身综合素质的环境。一来二十一世纪学校，孩子就看中了这里笃实奋进的氛围和完善的教育模式。看着她坚定而清亮的眼神，我们也觉得，就是这里了，从结果来看，孩子的选择非常棒！

后记：与朱宇璇接触是一件非常让人愉快的事。她总是面带微笑，情绪平和，处事踏实又稳妥，但当你尝试走进她的内心，又会看到一个截然不同的她。她喜欢滑板，喜欢吉他，组建乐队，爱好阅读，愿意尝试各种她不曾尝试过的新鲜事物。这样的她能够很早就明确自己的梦想并为之坚定前行真是太顺理成章了，祝愿她能够始终如一，循着内心，走好自己的人生道路。育

责编 | 刘晓濛

世纪教育
Century Education
06/2023

为苗寨种下希望的她，收到世界顶级商学院 10 万美金邀请……

因为被《云上太阳》所震撼，她走进了贵州丹寨，然而，除了发现那里美丽的苗族蜡染，她还发现了留守儿童、传统手艺失传等问题，于是“21 世纪锦绣传说社团”诞生了。因为她的公益之举、感恩之心和对传统文化与商业创意融合的探索成果，世界顶级商学院**美国南卫理公会大学考克斯商学院**送上 10 万美金，期待她的加入。

随着留学申请竞争越来越激烈，热门申请专业、顶尖院校的 offer 一票难求。但她却受到了 7 所世界名校的青睐，给她授予总计 194000 美元的名校奖学金荣誉、美国乃至世界顶尖的商学院大一直录荣誉、名校最高荣誉项目等，招生官甚至在 offer 中专门表示了对她的认可、赞美和欢迎。她就是我校 2018 届优秀毕业生曹雅涵。美国培泽学院和南卫理公会大学的招生官均在发给她的 offer 中专门提及了“21 世纪锦绣传说社团”与“妈妈工坊项目”，对这个社团和项目表示出了极大的兴趣和欣赏……为何如此多的名校招生官纷纷给她开出优越的条件？

由一部电影产生的美丽邂逅

原来，曹雅涵一直热衷于公益活动。一次偶然的机会，她看了一部名为《云上太阳》的电影，被电影里的美景深深震撼了。经过查阅资料，她了解到这部电影在中国的贵州丹寨取景拍摄。2013 年暑假，曹雅涵在妈妈的陪伴下踏上了多彩贵州的神奇土地。这里不仅有美丽的山山水水，更有独具特色的传统手工艺——丹寨苗族蜡染，被国务院认定为第三批国家级非物质文化遗产。生活在云上苗寨高山深谷里的苗家人，延续着古老的生活方式，继承并发展了传统的蜡染工艺。曹雅涵被这里深深吸引。

随着走访的不断深入，她发现村寨里存在严重的社会问题。许多村寨除农业外，没有别的经济收入来源。大部分的青壮年都流失到城市中打工，只剩下老人和留守儿童，传统手工艺丹寨苗族蜡染也濒临失传。曹雅涵感到很痛心，从心底想为苗寨做些什么。离开这里后，她一直和苗寨的朋友们保持着联系，共同探讨脱离贫困、保护传统手工艺的长久的方法。

“21 世纪锦绣传说社团”的诞生

中考后，曹雅涵来到二十一世纪国际学校。她的班主任李志鹏老师了解了她想帮助贵州苗寨村民的想法后，积极鼓励她成立一个公益社团，依靠团队的力量开展公益活动。于是她号召了高一年级 20 多个同样热爱公益事业的同学，一起成立了“21 世纪锦绣传说社团”，并确定了社团的宗旨为“传承民族文化，守望精神家园”。曹雅涵说，他们成立社团的初心，就是传承和发扬中华民族的古老手工艺文化，把中华民族的优秀文化推广到世界各地去。

小社团的大举动

经过长时间的调研和接洽，曹雅涵带领社员们和丹寨当地的妇女民族手工业发展协会达成了协议，共同开展一项实实在在的公益项目——21 世纪妈妈工坊。2016 年初夏时节，曹雅涵和社员们合力捐助的两个妈妈工坊正式建成了。8 月，曹雅涵和社团里的另外 3 名同学组成了一支小分队，踏上了前往贵州丹寨的旅途，开展了妈妈工坊暑期公益之旅。工坊建成后，丹寨里的一些母亲陆陆续续从外地回到了孩子们身旁。通过系统的培训，再加上从小在苗乡受到的民艺熏陶，她们很快上手，成为技艺娴熟的画娘、绣娘，也成为家庭的主要收入来源。这就是妈妈工坊的意义，让在外漂泊打工的女人回家，一边做手工赚来生活费和孩子的学费，一边陪在老人和孩子身边，亲人的别离之苦得到缓解，同时作为女性的妈妈们也有了更多的尊严和自信。画娘、绣娘身边的孩子也在耳濡目染中把民族传统艺术传承下去。曹雅涵与同学们的举动受到了贵州当地政府及媒体的关注，腾讯公益将他们的妈妈工坊公益项目作为优秀学生案例面向全社会发起众筹，成功筹得 152097 元。



虔心于公益活动，醉心于中华民族传统文化

身为社长的曹雅涵还带领社员们开展义买，动员同学们用自己的压岁钱、零花钱、奖学金来购买村寨妇女的手工艺品，把订单的全部利润用来捐助妈妈工坊。她还策划、组织了“邂逅云上丹寨，体验深蓝秘境”的大型活动，邀请了清华大学的赵兴旺博士走进二十一世纪国际学校，给同学们做了关于苗族蜡染的精彩报告，并组织同学们现场画蜡。她四处寻找资源，争取到了宝贵机会，和非遗大家罗程先生共同举办了“飞翔的蓝”公益活动，向北京市民宣传推广苗族的民族文化。2017 年 5 月，社团成功与当地蜡染企业达成合作，第二批妈妈工坊在贵州丹寨建成；同年 12 月，她带领社团为苗寨孩子们建成了爱心图书角，让妈妈和孩子们既有了陪伴，而且都在做有意义的事，两全其美。

成长路上，常怀感恩

曹雅涵和同学们的公益社团在成立之初，就得到了学校老师强有力的支持。当时学部张学斌副主任非常关心她们公益活动的进展情况，经常和她交流，帮助她找活动场地，给她进行演讲培训，倡导开展社团内部培训，促进大家共同进步，壮大公益队伍；年级的几乎每位班主任老师不仅给社团开绿灯，批准妈妈工坊的专场宣讲，还跟同学们阐释传承民族文化的意义；政治老师盛蕾认真地了解她们社团活动的进展，帮助她们向社会公益机构小希益申请到了活动的启动资金。

面对众多名校 offer，如何抉择？

面对众多名校的邀请，她为何放弃了排名 33 位（2018 年排名）的培泽学院，放弃了排名前 50 位的加州大学欧文分校和加州大学戴维斯分校，而选择了排名 61 位 (2018 年排名) 的南卫理公会大学？曹雅涵的考虑是：虽然南卫理公会大学在美国大学的综合排名并不靠前，但是它的考克斯商学院却是世界顶尖级的，致力于培养学生职场上的专业能力和社区中的领导能力。受到本地创业精神的深刻影响，考克斯商学院与众多世界著名企业保持着亲密的合作关系，为学生提供强大的实习资源，为他们在世界各地就业提供了平台。她说，考克斯商学院的申请竞争非常激烈，但它给自己了大一直录的名额，并且还授予她 Distinguished Scholar（杰出学者）10 万美金的奖学金，说明她的性格特点、身上所具备的品质与能力、学业和职业发展目标与这所学校非常匹配，相信学校将会把她培养成一名 world changer。

“21 世纪锦绣传说社团”的脚步从未停止。社长曹雅涵希望这种爱心接力棒能很好地、持续地传递下去，自己也定不会辜负母校以及大学的期许，将进一步向热爱跨文化交流的国际友人们推广苗文化，希望中华儿女手上的民族工艺，身上烙印的华夏文化和东方魅力，经久不衰！育

责编 | 刘晓濛

2018-2023 年世界名校部分录取情况（美国）

国家	学校名称	排名	录取人数
美国	耶鲁大学（Yale-NUS 校区）	常春藤名校	1
	布朗大学	常春藤名校	1
	达特茅斯学院	常春藤名校	1
	康奈尔大学	常春藤名校	2
	加州大学伯克利分校	U.S.NEWS 世界第 4	16
	芝加哥大学	U.S.NEWS 美国第 6	1
	华盛顿大学西雅图分校	U.S.NEWS 世界第 6	109
	西北大学	U.S.NEWS 美国第 10	1
	范德堡大学	U.S.NEWS 美国第 13	11
	加州大学洛杉矶分校	U.S.NEWS 世界第 14	11
	圣路易斯华盛顿大学	U.S.NEWS 美国第 15	2
	密歇根大学安娜堡分校	U.S.NEWS 世界第 19	3
	加州大学圣地亚哥分校	U.S.NEWS 世界第 20	62
	乔治城大学	U.S.NEWS 美国第 22	1
	纽约大学	U.S.NEWS 美国第 25	48
	弗吉尼亚大学	U.S.NEWS 美国第 25	7
	北卡罗莱纳大学教堂山分校	U.S.NEWS 美国第 29	15
	维克森林大学	U.S.NEWS 美国第 29	3
	佛罗里达大学	U.S.NEWS 美国第 29	6
	加州大学圣巴巴拉分校	U.S.NEWS 美国第 32	134
	塔夫茨大学	U.S.NEWS 美国第 32	1
	加州大学欧文分校	U.S.NEWS 美国第 34	133
	波士顿学院	U.S.NEWS 美国第 36	2
	罗切斯特大学	U.S.NEWS 美国第 36	10
	德克萨斯大学奥斯汀分校	U.S.NEWS 美国第 38	4

2018-2023 年世界名校部分录取情况（美国）

国家	学校名称	排名	录取人数
美国	加州大学戴维斯分校	U.S.NEWS 美国第 38	167
	佐治亚理工学院	TIMES 世界第 38	3
	威斯康辛大学麦迪逊分校	U.S.NEWS 美国第 38	67
	波士顿大学	U.S.NEWS 美国第 41	41
	伊利诺伊大学香槟分校	U.S.NEWS 美国第 41	145
	威廉玛丽学院	U.S.NEWS 美国第 41	7
	凯斯西储大学	QS 美国第 44	10
	杜兰大学	U.S.NEWS 世界第 44	7
	布兰迪斯大学	U.S.NEWS 美国第 44	6
	东北大学	U.S.NEWS 美国第 44	115
	匹兹堡大学	U.S.NEWS 世界第 45	22
	俄亥俄州立大学	U.S.NEWS 美国第 49	258
	佐治亚大学	U.S.NEWS 美国第 49	16
	迈阿密大学	TIMES 美国第 49	38
	普渡大学	U.S.NEWS 美国第 51	58
	罗格斯大学	U.S.NEWS 美国第 55	91
	佩伯代因大学	U.S.NEWS 美国第 55	10
	宾州州立大学	U.S.NEWS 美国第 77	180

2018-2023 年世界名校部分录取情况（英国及其他）

国家	学校名称	排名	录取人数
英国	牛津大学	TIMES 世界第 1	6
	剑桥大学	QS 世界第 2	2
	帝国理工学院	QS 世界第 6	22
	伦敦大学学院	QS 世界第 8	95
	圣安德鲁斯大学	TIMES 英国第 2	50
	伦敦政治经济学院	TIMES 英国第 4	3
	杜伦大学	TIMES 英国第 6	114
	巴斯大学	TIMES 英国第 8	10
	华威大学	TIMES 英国第 9	76
	爱丁堡大学	QS 世界第 10	128
	拉夫堡大学	TIMES 英国第 11	57
	兰卡斯特大学	TIMES 英国第 12	62
	格拉斯哥大学	TIMES 英国第 14	35
	布里斯托大学	TIMES 英国第 15	17
	伯明翰大学	TIMES 英国第 20	78
	利兹大学	TIMES 英国第 23	108
	东安格利亚大学	TIMES 英国第 27	8
	曼彻斯特大学	QS 世界第 28	108
	诺丁汉大学	TIMES 英国第 30	45
	伦敦国王学院	U.S.News 世界第 33	33
	亚伯丁大学	英国五大历史名校之一	1
加拿大	多伦多大学	U.S.NEWS 世界第 18	19
	英属哥伦比亚大学	U.S.NEWS 世界第 35	19
	西蒙菲莎大学	MaClean 综合类第 1	45
	麦吉尔大学	MaClean 医博类第 1	22
	加拿大维多利亚大学	MaClean 综合类第 2	4
	加拿大女王大学	MaClean 医博类第 5	13
澳大利亚	墨尔本大学	U.S.NEWS 世界第 27	26
	悉尼大学	U.S.NEWS 世界第 28	36
	澳大利亚国立大学	QS 世界第 30	3
	昆士兰大学	U.S.NEWS 世界第 36	12
	新南威尔士大学	U.S.NEWS 世界第 37	24
法国	埃塞克高等商学院	欧洲顶级商学院	1
	欧洲高等商学院	欧洲顶级商学院	1
新加坡	新加坡国立大学	QS 世界排名第 11	7
	新加坡南洋理工大学	QS 世界排名第 19	3
	新加坡管理学院	世界一流研究型综合大学	1
中国香港	香港大学	QS 世界排名第 21	2
	香港科技大学	QS 世界排名第 40	3

2018-2023 年文理学院、艺术类院校部分录取

国家	学校名称	排名	录取人数
美国文理学院	明德学院	U.S.NEWS 美国文理学院第 11	1
	史密斯学院	U.S.NEWS 美国文理学院第 13	3
	格林内尔学院	U.S.NEWS 美国文理学院第 15	3
	里士满大学	U.S.NEWS 美国文理学院第 18	1
	贝茨学院	U.S.NEWS 美国文理学院第 25	1
	科罗拉多学院	U.S.NEWS 美国文理学院第 27	5
	玛卡莱斯特学院	U.S.NEWS 美国文理学院第 27	2
	凯尼恩学院	U.S.NEWS 美国文理学院第 31	5
	布林莫尔学院	U.S.NEWS 美国文理学院第 31	1
	巴克内尔大学	U.S.NEWS 美国文理学院第 37	1
	欧柏林学院	U.S.NEWS 美国文理学院第 39	2
	斯基德莫尔学院	U.S.NEWS 美国文理学院第 39	4
	富兰克林马歇尔学院	U.S.NEWS 美国文理学院第 39	14
	圣三一学院	U.S.NEWS 美国文理学院第 39	7
	丹尼森大学（文理学院）	U.S.NEWS 美国文理学院第 39	5
	里德学院	U.S.NEWS 美国文理学院第 72	1
	罗斯霍曼理工学院	美国超一流理工学院	9
	爱默生学院	美国顶尖传媒学院	13
世界顶尖艺术院校	伦敦艺术大学	QS 世界艺术院校排名第 2	9
	芝加哥艺术学院	U.S.NEWS 美国艺术学院第 2	16
	帕森斯设计学院	QS 世界艺术院校排名第 3	3
	加州艺术学院	QS 世界艺术院校排名第 5	10
	马里兰艺术学院	U.S.NEWS 美国艺术学院第 8	2
	普瑞特艺术学院	QS 世界艺术院校排名第 10	12
	艺术中心设计学院 (ACCD)	QS 艺术与设计排名世界第 10	2
	纽约视觉艺术学院	QS 世界艺术院校排名第 17	14
	奥蒂斯艺术与设计学院	U.S.NEWS 美国艺术学院第 32	3
	萨凡纳艺术与设计学院	QS 艺术与设计排名世界第 33	17
	旧金山艺术学院	U.S.NEWS 美国艺术学院第 42	2
	美国时尚设计商业学院	美国顶尖艺术类院校	1
	麻省艺术学院	全美独立艺术类院校中唯一一所公立学院	2
	伯克利音乐学院	美国顶尖音乐学院	4
	美国现代音乐学院	美国顶尖音乐学院	5
	洛杉矶音乐学院	美国顶尖音乐学院	5

2023 年世界名校录取榜（部分）

学校名称	国家 / 地区及方向	排名	录取数
牛津大学	英国	TIMES 世界第 1	1
剑桥大学	英国	QS 世界第 2	1
加州大学伯克利分校	美国	U.S.NEWS 世界第 4	3
华盛顿大学西雅图分校	美国	U.S.NEWS 世界第 6	31
加州大学洛杉矶分校	美国	U.S.NEWS 世界第 14	2
范德堡大学	美国	U.S.NEWS 美国第 13	5
纽约大学	美国	U.S.NEWS 美国第 25	13
密歇根大学安娜堡分校	美国	U.S.NEWS 世界第 25	1
南加州大学	美国	U.S.NEWS 美国第 25	6
北卡罗莱纳大学教堂山分校	美国	U.S.NEWS 美国第 29	6
佛罗里达大学	美国	U.S.NEWS 美国第 29	2
加州大学圣巴巴拉分校	美国	U.S.NEWS 美国第 32	24
加州大学圣地亚哥分校	美国	U.S.NEWS 世界第 34	7
加州大学欧文分校	美国	U.S.NEWS 美国第 34	28
罗切斯特大学	美国	U.S.NEWS 美国第 36	5
加州大学戴维斯分校	美国	U.S.NEWS 美国第 38	45
威斯康辛大学麦迪逊分校	美国	U.S.NEWS 美国第 38	14
伊利诺伊大学香槟分校	美国	U.S.NEWS 美国第 41	33
波士顿大学	美国	U.S.NEWS 美国第 41	6
威廉玛丽学院	美国	U.S.NEWS 美国第 41	2
东北大学	美国	U.S.NEWS 世界第 44	31
凯斯西储大学	美国	U.S.NEWS 美国第 44	3

2023 年世界名校录取榜（部分）

学校名称	国家 / 地区及方向	排名	录取数
杜兰大学	美国	U.S.NEWS 美国第 44	2
罗格斯大学	美国	U.S.NEWS 美国第 55	7
匹兹堡大学	美国	U.S.NEWS 世界第 45	9
迈阿密大学	美国	U.S.NEWS 美国第 49	2
俄亥俄州立大学	美国	U.S.NEWS 美国第 49	61
普渡大学	美国	U.S.NEWS 美国第 51	16
佩伯代因大学	美国	U.S.NEWS 美国第 55	2
宾州州立大学	美国	U.S.NEWS 美国第 77	15
帝国理工学院	英国	QS 世界第 6	4
伦敦大学学院	英国	QS 世界第 8	20
圣安德鲁斯大学	英国	TIMES 英国第 2	11
杜伦大学	英国	TIMES 英国第 6	37
华威大学	英国	TIMES 英国第 9	21
爱丁堡大学	英国	TIMES 英国第 10	33
拉夫堡大学	英国	TIMES 英国第 11	9
兰卡斯特大学	英国	TIMES 英国第 12	16
格拉斯哥大学	英国	TIMES 英国第 14	7
布里斯托大学	英国	TIMES 英国第 15	7
南安普敦大学	英国	TIMES 英国第 16	14
约克大学	英国	TIMES 英国第 17	8
谢菲尔德大学	英国	TIMES 英国第 20	18
伯明翰大学	英国	TIMES 英国第 20	28

2023 年世界名校录取榜（部分）

学校名称	国家 / 地区及方向	排名	录取数
利兹大学	英国	TIMES 英国第 23	24
曼彻斯特大学	英国	QS 世界第 28	22
伦敦大学皇家霍洛威学院	英国	TIMES 英国第 29	3
诺丁汉大学	英国	TIMES 英国第 30	6
利物浦大学	英国	TIMES 英国第 33	7
伦敦国王学院	英国	U.S.NEWS 世界第 33	6
多伦多大学	加拿大	U.S.NEWS 世界第 18	13
麦吉尔大学	加拿大	QS 世界排名第 31	3
英属哥伦比亚大学	加拿大	TIMES 世界第 40	8
西蒙菲莎大学	加拿大	MaClean 综合类 1	1
墨尔本大学	澳大利亚	U.S.NEWS 世界第 27	8
悉尼大学	澳大利亚	U.S.NEWS 世界第 28	9
昆士兰大学	澳大利亚	U.S.NEWS 世界第 36	2
新南威尔士大学	澳大利亚	U.S.NEWS 世界第 37	6
香港大学	中国香港	QS 世界排名第 21	1
香港科技大学	中国香港	QS 世界排名第 40	1
香港城市大学	中国香港	QS 世界排名第 54	1
香港理工大学	中国香港	QS 世界排名第 65	1
罗斯霍曼理工学院	美国文理学院	美国超一流理工学院	5
爱默生学院	美国文理学院	美国顶尖传媒学院	5
格林内尔学院	美国文理学院	U.S.NEWS 美国文理学院第 15	1
里士满大学	美国文理学院	U.S.NEWS 美国文理学院第 18	1

2023 年世界名校录取榜（部分）

学校名称	国家 / 地区及方向	排名	录取数
贝茨学院	美国文理学院	U.S.NEWS 美国文理学院第 25	1
富兰克林马歇尔学院	美国文理学院	U.S.NEWS 美国文理学院第 39	1
加州艺术学院	艺术类院校	美国顶级艺术学院	2
芝加哥艺术学院	艺术类院校	U.S.NEWS 美国艺术学院第 2	3
普瑞特艺术学院	艺术类院校	QS 世界艺术院校排名第 10	2
纽约视觉艺术学院	艺术类院校	QS 世界艺术院校排名第 17	2
萨凡纳艺术与设计学院	艺术类院校	QS 艺术与设计排名世界第 33	2
伯克利音乐学院	艺术类院校	美国顶级音乐学院	1
英国创意大学	艺术类院校	英国顶尖设计学院	1
……	……	……	……

根据 U.S.NEWS、QS、TIMES 权威机构最新排名