

美国私立中学申请 时间线规划手册

The Complete Timeline for U.S. Private School Applications

从7年级到申请季的完整时间线

每个阶段的关键行动清单

常见误区与家长注意事项

标化考试备考时间建议

面试准备节奏指南

U Plus Education · Apple Li

波士顿 · uplusedu.org

写在前面

在波士顿做了十几年教育咨询，我见过太多家庭因为“不知道什么时候该做什么”而焦虑、匆忙，甚至错过关键的准备窗口。美高申请不是百米冲刺，而是一场需要节奏感的长跑。这本手册的目的，是帮你看清每个阶段的关键任务，让你和孩子走得从容、走得稳。

【核心理念】美高申请的本质不是“把孩子送出去”，而是帮助孩子在这个过程中认识自己、挑战自己、为未来的独立生活做准备。好的规划，让这段旅程变成成长的一部分。

这本手册适合谁？

- 孩子目前在 6-8 年级，正在考虑或已经决定申请美国私立中学的家庭
- 已经开始准备但感觉“不知道有没有遗漏什么”的家庭
- 想提前了解申请全貌，做到心中有数

如何使用这本手册？

手册按时间线顺序排列，从 7 年级春天一直到录取通知日。你可以根据孩子目前所在的阶段，找到对应的章节，对照检查哪些任务已完成、哪些还需要安排。每个阶段都附有行动清单，方便你打印出来逐一勾选。

。

第一章 申请全景时间线

下表是一份完整的美国私立中学申请时间线。以申请9年级秋季入学为例，理想的准备周期为18-24个月。

时间节点	核心任务	关键产出
7年级 春季 (3-5月)	确立申请意向，家庭内部对齐目标 开始增加英语阅读量	家庭讨论记录 英文书单
7年级 暑假 (6-8月)	首轮学校调研，实地访校 4-6 所 开始 SSAT 词汇积累	学校调研笔记 访校感受记录
8年级 秋季 (9-11月)	确定目标学校名单（8-12 所） 启动正式 SSAT 备考 联系推荐人	选校清单 SSAT 首考
8年级 冬季 (12-1月)	文书定稿并提交 SSAT 二考（如需） 安排面试	完成全部申请材料 面试安排表
8年级 春季 (2-3月)	完成所有面试 发送补充材料 等待结果	感谢信发送 3/10 放榜
8年级 春季 (3-4月)	收到录取通知，选定学校 缴纳入学押金	签署入学合同 开始行前准备

【UPlus 洞察】很多家庭在8年级秋天才开始第一步，相当于把18个月的工作量压缩到4个月。结果是标化匆忙、文书仓促、面试准备不足。我们建议至少从7年级春天开始有意识地准备。

第二章 7 年级春季 — 播种期

核心目标：明确方向，开始英文能力建设

这个阶段不需要做任何“申请动作”。你需要做的是两件事：第一，家庭内部达成共识——为什么要送孩子去美国读高中？这个决定是家长的、孩子的、还是双方共同的？第二，开始为孩子的英文能力打基础——不是报班刷题，而是建立阅读习惯。

英文阅读推荐书单（适合 12-13 岁）

类别	书名	适合程度
成长故事	Wonder (R.J. Palacio)	入门
冒险小说	Holes (Louis Sachar)	入门
校园生活	A Separate Peace (John Knowles)	进阶
社会思考	The Giver (Lois Lowry)	进阶
经典文学	To Kill a Mockingbird (Harper Lee)	挑战

本阶段行动清单

与孩子进行一次关于“为什么想去美国读高中”的深度对话
夫妻之间就留学目标和预算达成一致
为孩子制定每日 30 分钟英文阅读计划
初步了解美国寄宿学校的类型（单性别/混合、宗教/非宗教、规模大小）
关注 TABS (The Association of Boarding Schools) 官网了解学校信息
如有条件，开始接触一位有经验的申请顾问进行初步评估

第三章 7 年级暑假 — 探索期

核心目标：实地走访学校，开始 SSAT 词汇积累

暑假是访校的黄金时间。很多学校在夏天提供 campus tour 和信息会。虽然 7 年級的访校不是为了马上决定申请哪所学校，但它能帮助孩子和家长建立对“寄宿学校到底是什么样”的真实感知。

访校不是走马观花。每所学校至少安排半天，带着问题去。招生办会记录你的名字——这就是 Demonstrated Interest 的起点。

访校注意事项

- 提前在学校官网预约 campus tour 或 open house
- 每次访校后让孩子写一段感受记录（100-200 字即可），日后写文书时会用到
- 关注学校的特色项目（如艺术、STEM、体育），看是否与孩子兴趣匹配
- 留意学校的社区氛围——食堂里学生怎么互动、宿舍环境是否温馨
- 和招生办的人聊几句，表达真诚的兴趣

SSAT 词汇积累

SSAT 的词汇部分对中国学生是最大的挑战。这个阶段不需要正式备考，但可以开始积累：每天学习 10-15 个新词（使用 Quizlet 或单词本），重点学习词根词缀，通过阅读在语境中巩固词汇。

本阶段行动清单

筛选 6-8 所目标学校，预约暑期访校
实地走访至少 4 所学校，每所安排半天以上
每次访校后孩子写感受记录
开始 SSAT 词汇积累计划（每天 15 分钟）
继续保持每天 30 分钟英文阅读
如有兴趣参加暑期活动（夏令营、体育集训等），选择 1-2 个有深度的项目

第四章 8 年级秋季 — 冲刺准备期

核心目标：确定选校名单，正式备考 SSAT，启动文书

这是整个申请过程中最密集的阶段。你需要同时推进多条线——标化考试、选校定位、文书写作和推荐信。如果之前的准备做得扎实，这个阶段会忙但不慌；如果是从这个阶段才开始，压力会非常大。

SSAT 备考策略

建议在 10 月和 12 月各参加一次 SSAT 考试。10 月首考用于摸底，12 月二考冲刺目标分数。备考重点：

- 词汇：每天 30 分钟，利用词根词缀法系统学习高频词
- 阅读：每天一篇 SSAT 真题阅读，训练在时间压力下提取关键信息的能力
- 数学：对中国学生通常不是难点，但要熟悉英文数学术语
- 写作：虽然不计分，但学校可以看到，建议认真对待

【UPlus 洞察】SSAT 目标分数参考：顶尖寄宿学校（如 Andover, Exeter, Deerfield）通常期望 93 百分位以上；竞争力强的学校期望 85 百分位以上；大多数优秀学校 75-85 百分位即有竞争力。但请记住，在 Holistic Review 体系下，SSAT 只是门槛，不是决定因素。

选校定位

建议申请 8-12 所学校，按以下比例分配：

- 冲刺校（Reach）：2-3 所 — 录取率低，但值得尝试
- 匹配校（Match）：3-5 所 — 孩子的条件与学校要求高度吻合
- 保底校（Safety）：2-3 所 — 有较高把握录取，且孩子也乐意去

【UPlus 洞察】选校不要只看排名。School Fit（学校匹配度）比排名重要得多。一所学校的文化、社区氛围、特色项目是否和孩子的性格和兴趣匹配，才是决定孩子能否快乐成长的关键。

本阶段行动清单

确定最终选校名单（8-12 所），标注冲刺/匹配/保底
注册 SAO（Standard Application Online）或各校独立申请系统

	10月参加 SSAT 首考
	联系 2-3 位老师撰写推荐信（至少提前 4 周）
	开始文书头脑风暴，整理 3-5 个核心素材主题
	完成第一稿文书
	12月参加 SSAT 二考

第五章 8 年级冬季 — 提交与面试期

核心目标：完成并提交所有申请，准备和完成面试

大多数顶尖寄宿学校的申请截止日在 1 月 15 日左右。12 月到 1 月是文书最终定稿和面试的关键期。

面试准备要点

面试不是考试。招生官在回答自己心里的一个问题：“这个孩子会给我们的社区带来什么？”

- 做“主题式准备”：整理 5-6 个关于自己的核心主题（热爱的事物、面对的挑战、家庭、成长故事、对未来的想法），每个主题准备具体的例子
- 练习对话而非背诵：面试是对话，不是演讲。允许自己思考几秒再回答
- 准备 2-3 个问招生官的好问题：展示你的思考深度和对学校的真实兴趣
- 面试后 24 小时内发感谢邮件：提及面试中让你印象深刻的某个具体细节

招生官看重 5 件事：好奇心、自我认知、主动性与投入感、社交表达力、对学校的真实兴趣。还有一件常被忽略的：你问的问题。

本阶段行动清单

文书最终定稿（建议请至少一位非家人的成年人阅读后反馈）
确认所有推荐信已提交
在截止日前 3-5 天提交申请（避免最后一天技术故障）
安排所有面试（校园面试优先，Zoom 面试为备选）
进行 3-5 次模拟面试练习（不是背答案，是练表达）
面试后发送感谢邮件
如有补充材料（如新的成绩单、获奖信息），及时发送给招生办

第六章 等待与决定期（2-4月）

大多数 TABS 成员学校在 3 月 10

日统一发放录取通知。在等待期间，保持正常的学习和生活节奏是最重要的。

收到结果后的行动

- 录取（Accepted）：仔细比较各校条件，考虑奖学金、地理位置、匹配度，在截止日前回复并缴纳押金
- 候补（Waitlisted）：写一封简短有力的意向信，告知学校你仍然非常感兴趣，可附上新的成就或更新
- 拒绝（Denied）：这不代表孩子不好，只代表今年这所学校没有匹配的位置。重新评估其他选项

第七章 家长常见误区

误区一：排名就是一切

很多家庭把 US News 或 Niche 的排名当作唯一标准。但排名无法衡量 School Fit。一所排名第 30 但完美匹配你孩子的学校，比排名第 5 但孩子去了不适应的学校，要好得多。

误区二：活动越多越好

招生官看的不是活动数量，而是 Spike（深度投入）。一个坚持了三年的爱好比十个浅尝辄止的活动更有说服力。

误区三：标化分数决定一切

在 Holistic Review 体系下，SSAT 只是门槛。真正的分水岭是文书、面试和推荐信——这些才是招生官花最多时间评估的材料。

误区四：文书要写“大事”

最好的文书往往写的是日常生活中的小事。招生官要看到的是 Authentic Voice——一个真实的、有思考的年轻人，而不是一份光鲜的成就清单。

误区五：这是孩子一个人的事（或只是家长的事）

美高申请应该是一个家庭项目。孩子需要自主权（Self-Advocacy），家长需要提供支持而不是控制。最好的状态是：孩子在前面走，家长在后面托着。

好的规划不是让孩子更忙，而是给孩子空间去找到自己真正感兴趣的事，然后深入下去。早一点出发，不是为了更快到达，而是为了走得更稳、看到更多的风景。

关于 Apple Li 与 U Plus Education

Apple Li (李双) 是 U Plus Education 创始人，现居波士顿。她拥有十余年中美教育经验，拥有 Lesley University 临床心理咨询硕士学位。她是少数同时具备申请实战经验和心理学专业背景的教育顾问——不只是帮孩子“申进去”，更关注他们“去了之后”的成长与适应。

U Plus Education 服务涵盖美国私立中学申请、大学本科申请、以及青少年成长规划。我们相信：每个孩子都有属于自己的故事，好的教育是帮他们找到它。

预约免费咨询

网站	uplusedu.org
邮箱	shuangli316@gmail.com
预约咨询	uplusedu.org 点击“预约咨询”

如果你正在考虑孩子的美高规划，却不确定从哪里开始，欢迎找我聊聊。
我们不谈成功学，只谈如何让孩子更像他自己。

© 2026 U Plus Education. 本手册版权归 U Plus Education 所有，仅供个人参考使用，不得用于商业转载。