

美高学生如何强化升学优势

Original Ivy Labs 美国常春藤教育 2023-10-10 12:01 Posted on 北京

编者按：

对很多孩子就读于美国高中的家庭来说，这样的求学选择是期望能在美本申请中有更好的结果。但是，去了美高并不意味着一定是手握“王炸”，到底怎样才能真正利用好美高资源获得竞争优势？家长又怎样为远在他乡的孩子提供及时的帮助和最有力的支持？本文整理了Ivy Labs执行合伙人Ella老师不久前进行的美高线上讲座内容，从专业角度剖析美高学生升学规划中的要点。

美高学生在申请上有优势吗？无论是从地缘条件、学术资源、英文环境，还是近些年的录取数据来看，答案似乎都是肯定的。但也并不是绝对的。

录取天平是不是真的能够偏向美高一侧，还在于**学生有没有把握住其中的机会，因地制宜地利用好学校和所处社区得天独厚的条件**——而这正是我们想和美高家长们聊的。

应对美高课程的挑战 在难度与GPA之间找到平衡

学业通常是学生们进入美高面对的第一项挑战。即使9年级的课程难度尚可接受，10年级课业难度的跳跃式上涨也常让很多孩子难以招架。

和国内公立高中国际部不同，美高的课程设置通常更为丰富，学生们也拥有更高的选课灵活度。这就意味着，我们需要在选课时进行更多的思考和规划，找到那些能够充分激发潜力、拓展知识的课程，同时还要确保GPA保持在不错的水平上。

从美国升学指导学会（NACAC）每年发布的大学录取报告中，我们能看到大学招生官认为最重要的三个录取因素分别是**所有课程成绩（Grades in all courses）、大学预备课程/高阶课程成绩（Grades in college prep courses）、课程难度（Strength of curriculum）**。大学相信学生的成绩单会显示学生的**核心学术能力、学术热情和学术好奇心**。

因此，**在与自己的学术兴趣相关的方向上尽可能完成学校提供的最有难度的课程，是美高选课的黄金准则**。正如普林斯顿大学招生办公室所表明的，学校希望录取的学生“用他们所能接触到的高难度课程来挑战自己”。

当然，挑战意味着困难，甚至可能给GPA带来重创。这时，我们或许需要重新考虑选课难度与自己的适配性。Helen在11年级选了极富挑战的AP英语语言与文学课，但两次课后，她在我们的沟通中表达了这门课带给自己的巨大压力。按照我们的留学规划，那一年Helen同时要完成几个重要的任务：带领社团小伙伴组织全校的商业知识竞赛，完成自己关于中美外卖业态的研究报告，

准备商赛，SAT争取更高的分数。而要完成这门高难度的课程则意味着她必须割舍掉其中一些任务。重新对每件事梳理优先级后，我们一致认为改选难度稍低的英语语言与文学Honor课程是更为明智的选择。

要强调的是，我们并不是鼓励孩子们在面对困难时选择放弃或逃避，那些通过努力最终克服的困难会成为孩子成长过程中宝贵的财富。但如果过分追求与自身能力水平完全不匹配的**难度**，损失的并不仅仅是**成绩**，还有那些不得不**额外付出的时间和精力**，以及**受到严重打击的自信心和殒灭的学科兴趣**。

挖掘校内丰富的资源 在原创性与影响力上寻求突破

如果说国内家长对于孩子的活动选择感到焦虑纠结，我们接触到的一些美高家长也并不轻松。孩子学校当地的资源似乎很多，但远隔重洋实在鞭长莫及；国内的机会虽然同质化严重，却又不敢轻易舍弃；同时，家长们又对孩子虽然身在美高却没能在申请中占据高点而隐隐担忧。那么，如何解决这些问题？

01 充分利用校内资源

其实无论是国内，还是美高，我们强调的第一点都是对于学校资源的把握。而美高的特点就在于学校长年积累的丰富资源，会为学生提供尽可能多的发展自己学术能力的机会。对于美高家庭来说，**了解清楚并能选好、用好学校提供的学术资源至关重要**。

此前我们的创始人孙老师针对Blair Academy和Asheville School等校进行的专场分享中，曾对每所学校校内独特的资源进行深入的介绍，如针对不同学科方向的特色学术项目、颇有渊源的校内传统活动等等。很多家长听后坦言，虽然孩子已经在那里读书，但听了分享才第一次知道原来学校里有这么多可能性。学校里蕴藏的很多“潜能”和机会需要孩子去主动挖掘。

同样重要的是在学校中找到属于自己的位置。校内领导角色与学生社团都是学生们找到自己位置的好机会。在许多老牌顶尖私立美高，如果能够担任一些传统的领导力角色，如学生出版刊物的主编，就足以证明你是学生中的佼佼者。即便没有担任“要职”，学生也可以利用社团充分探索和深化自己的学术兴趣。并且通过自己的努力为社团注入新的活力，展现自己的天赋、才能以及持续的热爱。

02 串联校内外活动

虽然美高确实是一个校内活动的宝库，但对于每个孩子独特的学术兴趣而言，学校可能未必恰好有与之匹配的学术资源。比如有的学生对于历史、哲学等人文学科感兴趣，而所在的美高却以工程与机器人见长，校内资源更多向STEM领域倾斜。又或者，孩子未能入选校内的学术项目，要怎样才能“打出一手好牌”呢？

在这样的情形下，不妨充分发挥想象力，创造适合自己的社团或活动，并与校外资源相结合，凸显原创性与影响力。

Peter的高中原本并不重视第二外语的培养，凭着自己的热情他从最初创建只有几名学生的法语学习社团，到组织全校范围的大型法语竞赛，过程中他不断将自己在几段夏校经历中学习的内容融入自己的社团和校内活动中。得益于校内活动做得有声有色，他还将自己对法语教学的研究和编写的教材带入了社区，组织针对当地居民的法语学习课程。可以说，他凭借一己之力带动了高中乃至当地社区对于外语学习的风气。

在分析Ivy Labs今年的录取结果时，我们会发现**那些获得更多更好offer的美高学生都在校内活动上体现出了自身的优势**。通过**那些立足校内、长期坚持并将影响力扩展到校外的活动**，大学能够感受到孩子们发自内心的热爱与学术热情。他们并不是依靠外

部商业资源去塑造和包装所谓“高大上”的活动，而是将校内与校外活动结合，真实自然地结合所学，找到合适的切入点回馈学校和所在的社区。

选择类型合适的竞赛 展现“荣誉”不拘一格

在美国大学的Common Application申请系统中，专门有“荣誉和奖项”的板块，也因此竞赛作为活动的一部分，格外引起大家的关注。国内的家长或许也从各种渠道听到很多耳熟能详的竞赛，比如丘成桐科学奖、中国大智汇（China Thinks Big）等等，但孩子在美高，还要不要去参加这些比赛呢？或者孩子不是竞赛型选手，到时候没有奖项该怎么办？

01 校内比赛

很多美高会组织自己非常有特色的比赛。比如顶尖私立美高Choate Rosemary Hall有一个传统的公共演讲比赛，虽然只是校内的竞赛，但选拔难度一点也不低。参赛选手们要投入大量的时间和精力去头脑风暴、撰写演讲稿、反复修改、不断排练。评判老师也会非常认真地对选手的演讲内容、创意、影响力，甚至每一个演讲过程中诸如眼神、音调等小细节进行评判。通过层层选拔最终晋级决赛甚至成为冠军的学生，必定是优中择优。

尽管比赛规模只是校内，但学生在竞赛中得到的锻炼与提升并不亚于很多外部比赛中所获得的。并且作为全美知名的私立高中，这份奖项背后的含金量也往往能被大学所了解。

02 校内的竞赛队

美高通常有非常多的竞赛队，比如AMC数学队、辩论队、商业创新团队、机器人队，以及多种多样的运动队等等。这些竞赛有些是单兵作战，有些是组队进行，而竞赛队的存在不仅能够有分工协作、共同参赛的机会，也能让学生在备战的过程中互相学习互相帮助。

如果学校并没有你感兴趣的竞赛队，特别是一些中小型学校资源有限，我们会建议那些优秀的学生想办法将校外的竞赛带回校园中。这当然是一件有挑战的事情，需要学生有非常强的自主性。

我们的学生Vincent——后来录取到西北大学——就曾做了这么了不起的事。他一直对只能组队参加的合成生物学竞赛iGEM非常感兴趣，但所在的学校资源有限，没有现成的竞赛队。10年级时，他主动和学校沟通，表示想组建队伍，希望学校能够提供相应的支持。但学校并没有通过他的提案。于是，Vincent自己在校内招募同学一起学习和准备，自己想办法解决场地和资金的问题。随着他们第一年参赛拿到不错的成绩，学校也终于改变了想法。他11年级第二次带队准备比赛，就得到了学校的大力支持。最终，以他们学校命名的团队在比赛中获得了国际银奖。

03

美国本土的竞赛、国际竞赛

虽然很多家长可能对国内的热门竞赛非常熟悉，但美高学生没有必要舍近求远去参加那么多国内的比赛。

事实上，美国有很多就读于美高才能参加的竞赛。一方面，这些比赛美国大学非常熟悉。另一方面，正因为只面向美高，竞争对手的数量也会少很多。比如我们常见的语言类比赛，全美拉丁语竞赛（National Latin Exam）、全美西班牙语竞赛（National Spanish Exam），都是要通过美高的学校来报名参与。艺术方面则有美国学术艺术和写作奖（Scholastic Art and Writing Awards）、Celebrating Art艺术大赛，也是仅限美高学生参加。

另外也有一些州内的比赛，比如康州就有一个有意思的画鱼的比赛，将海洋保护、鱼的生态，以及艺术融合在一起。

此外，在美国本土参加一些顶级比赛，相比国内而言有时更容易获得国家级的奖项，比如美国每个州的Science Fair、ISEF国际科学与工程大奖赛等等。甚至一些美高校内的老师可能就能凭借丰富的经验提供很好的指导，而不用专门去找外面的竞赛辅导机构。

04

荣誉和奖项不一定要“比赛”

当然，不是所有孩子都喜欢比赛，或者适合比赛。他们可能把更多的精力放在学业或其他活动上。但这样也需要学生更加注意积累自己在高中取得的荣誉。

首先很多学校都会有荣誉榜（Honor Roll），通常与GPA直接挂钩，能够证明你在学校的学业表现是否优秀。并且，高年级的学生可以通过优异成绩争取进入全美优秀高中毕业生荣誉社群（cum laude）。

再比如，我们录取康奈尔的Eric同学，凭借理科成绩全年级第一，获得了伦斯勒理工学院在他所在的高中颁发的学术奖。同时，也有很多学校会评选出单科优秀奖项，都是通过学业和优秀的表现水到渠成得到的荣誉。

除此之外，有一些喜欢文艺的学生，也可以去投稿创意写作、艺术设计、摄影作品等等，如果可以在学校的杂志或者报纸上发表，也是一种荣誉，比如我们去年录取了约翰霍普金斯东亚研究和写作的一个学生，她在学校的文学杂志上发表了五篇诗歌，在校报上发表了五篇文章，这样的投稿和发表也是一种荣誉和奖项。

与之类似的，还有的学生可能在音乐方面有天赋，跟着学校的乐团或者乐队去巡演，或者自己本身非常会唱歌跳舞讲脱口秀，那么被选中表演独舞独唱或者代表年级去参加表演，也都是很好的荣誉，值得记录下来。



王薇 Ella Wang

Ivy Labs执行合伙人
高级国际教育规划顾问
哥伦比亚大学教育发展心理学硕士



扫码或点击【阅读原文】
可回放学习“美高专场”精彩分享



Ivy Labs Education · 美国常春藤教育
根植美国、以人为本、以爱相随

2023 Ivy Labs 申请录取榜

(截至美东时间2023年6月12日)

美国综合性大学Top50

排名	学校	人数
3	耶鲁大学 Yale University	2 REA 1 RD 1
3	斯坦福大学 Stanford University	1 REA 1
	哥伦比亚大学	5

-	Columbia University	ED1 1 RD 2 Transfer 2
6	芝加哥大学 University of Chicago	2 ED1 1 RD 1
7	宾夕法尼亚大学 University of Pennsylvania	2 RD 2
7	约翰霍普金斯大学 Johns Hopkins University - 1人录取本硕连读项目 - 转学录取含每年35888美元助学金	8 ED1 4 ED2 3 Transfer 1
10	西北大学 Northwestern University	4 ED1 2 Transfer 2
10	杜克大学 Duke University	2 RD 2
13	范德堡大学 Vanderbilt University - 2人获6000美元奖学金	5 ED1 1 RD 2 Transfer 2
13	布朗大学 Brown University	2 RD 2
15	莱斯大学 Rice University	7 ED1 1 RD 6
15	圣路易斯华盛顿大学 Washington University in St. Louis	8 ED1 2 ED2 3 RD 3
17	康奈尔大学 Cornell University	4 ED1 1 RD 1 Transfer 2
20	加州大学伯克利分校 University of California - Berkeley	10 RD 10
20	加州大学洛杉矶分校 University of California - Los Angeles	13 RD 13

21	卡内基梅隆大学 Carnegie Mellon University	5 RD 5
22	埃默里大学 Emory University - 1人获总额超过10万美元的奖学金	6 ED1 2 ED2 1 RD 3
22	乔治城大学 Georgetown University	7 RD 5 Transfer 2
25	密歇根大学安娜堡分校 University of Michigan - Ann Arbor	9 EA 6 RD 2 Transfer 1
25	弗吉尼亚大学 University of Virginia	14 ED1 1 EA 11 RD 2
25	南加州大学 University of Southern California - 1人获校长奖学金11.825万美元	15 EA 3 RD 12
25	纽约大学 New York University - 2人录取Stern商学院 - 2人录取Tisch艺术学院	21 ED1 5 ED2 2 RD 14
29	北卡罗来纳大学教堂山分校 University of North Carolina - Chapel Hill	10 EA 10
29	佛罗里达大学 University of Florida	1 Priority 1
32	塔夫茨大学 Tufts University	8 ED1 1 ED2 3 RD 2 Transfer 2
32	加州大学圣塔芭芭拉分校 University of California - Santa Barbara	23 RD 23
34	加州大学欧文分校 University of California - Irvine	34 RD 34
34	加州大学圣地亚哥分校 University of California - San Diego	22 RD 22
36	罗切斯特大学 University of Rochester	12

	- 1人获8000美元校长奖学金	ED1 3 ED2 1 RD 8
36	波士顿学院 Boston College	7 RD 6 Transfer 1
38	加州大学戴维斯分校 University of California - Davis	50 RD 50
38	德州大学奥斯汀分校 University of Texas - Austin	2 Priority 1 RD 1
38	威斯康星大学麦迪逊分校 University of Wisconsin - Madison	10 EA 8 RD 2
41	波士顿大学 Boston University	14 RD 14
41	伊利诺伊大学香槟分校 University of Illinois - Urbana-Champaign	26 EA 18 RD 7 Transfer 1
41	威廉玛丽学院 College of William and Mary	4 RD 3 Transfer 1
44	佐治亚理工学院 Georgia Institute of Technology	3 EA 1 RD 2
44	凯斯西储大学 Case Western Reserve University - 1人获8.2万美元奖学金 - 2人获6万美元奖学金	15 ED1 1 EA 9 RD 5
44	东北大学 Northeastern University	21 EA 8 ED2 2 RD 11
44	布兰戴斯大学 Brandeis University	6 RD 6
49	佐治亚大学 University of Georgia - 录取Morehead荣誉学院获7.6万美元奖学金	1 EA 1
49	俄亥俄州立大学哥伦布分校 Ohio State University - Columbus	8 EA 4 RD 3 Transfer 1

* 以上排名参考US News 2023全美综合大学排名

美国文理学院Top50

排名	学校	人数
1	威廉姆斯学院 Williams College	1 RD 1
4	斯沃斯莫尔学院 Swarthmore College	1 RD 1
5	韦尔斯利学院 Wellesley College	1 RD 1
6	卡尔顿学院 Carleton College	1 RD 1
9	克莱蒙特麦肯纳学院 Claremont McKenna College	1 ED1 1
11	明德学院 Middlebury College	2 RD 2
13	史密斯学院 Smith College - 获总计超过12万美元的Zollman奖学金	1 RD 1
13	瓦萨学院 Vassar College	1 RD 1
15	汉密尔顿学院 Hamilton College	1 Transfer 1
	巴什达学院	1

18	巴纳德学院 Barnard College	1 Transfer 1
18	里士满大学 University of Richmond	4 EA 4
18	哈弗福德学院 Haverford College	1 ED1 1
18	卫斯理安大学 Wesleyan University	4 ED2 1 RD 2 Transfer 1
18	科尔盖特学院 Colgate University	1 RD 1
24	科尔比学院 Colby College	1 RD 1
25	贝茨学院 Bates College	1 RD 1
29	哈维穆德学院 Harvey Mudd College	1 RD 1
31	肯扬学院 Kenyon College	2 RD 2
33	匹泽学院 Pitzer College	1 ED1 1
33	圣十字学院 College of the Holy Cross	1 RD 1
33	斯克利普斯学院 Scripps College	1 RD 1
36	曼荷莲学院 Mount Holyoke College	2 ED2 2
27	西方学院 Occidental College	1

37	- 奖学金140000美元	RD 1
39	拉法特学院 Lafayette College	1 RD 1
39	富兰克林马歇尔学院 Franklin & Marshall College	1 RD 1
39	欧柏林学院 Oberlin College	1 RD 1
45	迪堡大学 DePauw University	1 EA 1
-	里德学院 Reed College	1 EA 1

* 以上排名参考US News 2023全美文理学院排名

美国艺术、传媒、工程、商学院

学校	人数
艺术院校	
罗德岛设计学院 Rhode Island School of Design	1 RD 1
艺术中心设计学院 ArtCenter College of Design	1 EA 1
帕森斯设计学院 Parsons School of Design - 3人获奖学金6.4万美元	3 EA 2 RD 1
普瑞特艺术学院 Pratt Institute - 奖学金10万美元 - 奖学金8.8万美元	2 EA 2

芝加哥艺术学院 School of the Art Institute of Chicago

- 奖学金8.8万美元 - 奖学金4万美元

2
EA 2

加州艺术学院 California College of the Arts

- 奖学金10万美元 - 奖学金8万美元

2
EA 1 Rolling 1

视觉艺术学院 School of Visual Arts

- 奖学金3万美元

4
EA 3 Rolling 1

传媒院校

爱默生学院 Emerson College

- 3人获得奖学金4万美元

9
ED1 1 EA 6 RD 2

商学院

巴布森学院

Babson College

2
EA 2

本特利大学

Bentley University

1
RD 1

建筑学院

雪城大学建筑学院

Syracuse University School of Architecture

3
ED1 1 RD 2

音乐学院

伯克利音乐学院 Berklee College of Music

- 奖学金2.3万美元 - 奖学金8000美元

3
EA 3

洛杉矶音乐学院 Los Angeles College of Music

- 奖学金1.8万美元

1
RD 1

英国、加拿大、澳洲院校

学校	人数
----	----

英国院校

帝国理工学院 Imperial College London	3
--------------------------------	---

伦敦大学学院 University College London	4
----------------------------------	---

爱丁堡大学 The University of Edinburgh	4
-----------------------------------	---

伦敦国王学院 King's College London	4
------------------------------	---

伦敦政治经济学院 The London School of Economics and Political Science	1
---	---

曼彻斯特大学 University of Manchester	4
---------------------------------	---

华威大学 University of Warwick	3
----------------------------	---

利兹大学 University of Leeds	1
--------------------------	---

诺丁汉大学 University of Nottingham	1
--------------------------------	---

纽卡斯尔大学 Newcastle University	1
-----------------------------	---

思克莱德大学 University of Strathclyde	1
----------------------------------	---

约克大学 University of York	1
-------------------------	---

加拿大院校

多伦多大学 University of Toronto	22
-奖学金2万加元 1	
-奖学金1.5万加元 1	
-奖学金7500加元 1 -奖学金3000加元 1	

麦吉尔大学 McGill University	2
-------------------------	---

-奖学金3000加元 1

2

皇后大学 Queens University

2

滑铁卢大学 University of Waterloo

3

-奖学金5000加元 1

西安大略大学 Western University

2

香港院校

香港大学医学院 LKS Faculty of Medicine
The University of Hong Kong

1

2023届Ivy Labs本科录取成绩

19%

学生收获
Top10学校
录取

61%

学生收获
Top20学校
录取

83%

学生收获
Top30学校
录取

98%

学生收获
Top50学校
录取

美国升学专业解决方案请咨询

美国私立中学申请咨询



Ella老师

美国本科申请咨询



● 华北华东地区及海外咨询
滕老师



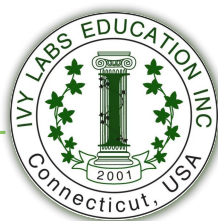
● 华南地区及海外咨询
叶老师

美国研究生申请咨询





叶老师



美国常春藤教育
源自美国本土的精品教育顾问

中美两地联合办公
北京·深圳·美国纽黑文

公司网站 | www.ivylabs.cn
联络邮箱 | info@ivylabs.org

关注公众号获取Ivy Labs详细介绍

■ 专家观点63

专家观点·目录

上一篇做“对”的活动 让申请材料更加鲜亮动人 下一篇破解ED迷局 远离申请焦虑

[轻触阅读原文](#)

继续滑动看下一个

people underline

