

# 告别焦虑 专注自身 | NYU让我的申请季过得轻松写意

Original Ivy Labs 美国常春藤教育 2023-07-04 20:46 Posted on 北京

收录于合集 #美本申学故事 28个

## 编者按

和很多中考后才进入国际教育体系的孩子一样，Eason经历过转轨的迷茫，找不到目标和主线。通过和导师的探讨，他明确了自己对科学技术与社会（STS）这一文理交融领域的兴趣，并一步步在活动中深化：

他积极参加暑期项目，与各个大学的教授在新探索出的领域里进行了虚心学习以及深入探讨，丰富自己的人文社科储备和素养；哲学方面，他学习了道德论并探讨其在人工智能中潜在的应用领域；社会学方面，他思考社会联盟、社会契约、社会变革的概念以及发生的模式与方法。在了解到数字鸿沟这一概念后，他结合自己的成长故事，一石二鸟，在兼顾社会服务，每周定期完成支教任务的同时，设计问卷调查云南省地区贫困山区初中学生对于数字鸿沟的感知程度并将其反映在他比赛中的议题之中。在竞赛方面，他参加了HiMCM，物理碗，AMC12等理科竞赛，并取得了优异的成绩，证明了自己的理科实力。

找到方向的Eason同学在高二非常的忙碌，恨不得一天48个小时。他用尽全力把握住了每一个学习、实践的机会，一旦决定要做就会全力贯彻和导师共同决定的计划，努力向着目标做到最好。然而，学业、活动的重负也一度让他感到迷失和彷徨。在导师的鼓励下，他一点点重拾自信，找回动力。

而在选校过程中，Eason没有盲目追随排名。他从自身情况出发，希望去到真正适合自己的学校。尽管周围人最初对这一选择并不理解，以他的成绩有机会去争取排名更高的学校，但听过Eason的分析与解释，导师和家长都尊重并支持他的选择。

最终，Eason在2023申请季有条不紊地敲开NYU录取难度极高的文理学院的大门（2027届纽大综合录取率为8%；其中CAS文理学院，Stern商学院和Rory Meyers护理学院的录取率都低于5%）。

—— 年的高中学习生活，我尽管取得过一些成绩，却也免不了遭遇困难，陷入难以解脱的困境。但在导师团队的悉心指导和带领下，不同于身边同学在申请季倍感焦虑，我的申请季过得意外的轻松与写意，最终也让我如愿获得了纽约大学的录取。

## 第一阶段

### 看似完美的开局，却缺乏合理规划

作为一个在9年级才决定出国读本科的学生，我的语言基础积累甚少。高一时，在身边同学带来的peer pressure（朋辈压力）之下，我刻苦学习，第一年在磕磕绊绊中总算取得了不错的成绩。

当我为了所取得的校内成绩盲目自信时，和Ivy Labs老师的第一次谈话帮我敲响了警钟。老师们虽然肯定了我保持校内优秀成绩上作出的努力，但也指出了一个严重的问题：由于在校内学业上付出了过多心血与执着，我在活动方面仍可谓是一片空白。尽管可以把一些眼前的事情做好，但却无法有效地串成一条线来体现自己的特质。结果就是跟着同学在软实力项目上“雨露均沾”，呈现出的材料“四不像”。

导师的话点醒了我，也为我开启了规划的大门，但过程却没有想象的那么简单。

## 第二阶段

### 高压之下迷失方向

制定学术主线时，我感到十分矛盾。我认为自己很擅长理科，但同时我又感觉自己并不是传统意义的理科生，因为我同样享受人文社科的魅力，不愿将它们丢掉。

Ming老师与我的一次谈话之后，很快就根据我的学术特点描画出一个十分匹配我的学术主线，科学技术与社会（Science, Technology and Society，简称STS）。这一新兴学科既可以体现出我在文科方面的思辨能力，也可以展示我区别于一般文科生的理科素养，所以我在接下来的一年多的时间里，主要规划和参与的活动都是围绕STS这条主线设计与开展的；在探索的过程中，我也慢慢对社会学和哲学产生了浓厚的兴趣，所以最后也用这两个专业申请了不少大学。

Ming老师用明确的思路为我制定了选课、竞赛以及活动等一系列的计划，例如在校内选择挑战高难度的理科以及人文课程，利用补充活动丰富我的人文学科背景，参加物理碗、HiMCM以及John Locke等竞赛，并跟随教授完成了关于道德论以及人工智能伦理的写作，同时还参加了Ivy Labs举办的18 Under 18 STS峰会，与多位国内头部科技公司的大佬们在AI、基因技术、通信科技和电子商务等领域共同探讨新型科技与社会发展之间的深刻关系。规划事无巨细，最可贵的是，Ming老师并非一言堂似地一意孤行，而是时刻询问我的意见，对我的个人想法给予充分的尊重。

在我课外探索内容变多，校内成绩偶有下滑，偶尔需要帮助与鼓励时，Ming老师也不会像以往一样用高标准严要求鞭策我，他给予了我当时最需要的关心和安慰。在我一度被压力压垮，濒临崩溃时，他告诉我，以我的实力和当时所取得的成绩，坚持下去仍然有机会取得很好的录取结果。Ming老师常说，“在能力上，你的确是一个出色的短跑运动员，但我更希望你能赢下人生的马拉松。”Ming老师的这句话让我重新找到了做好自己的力量。

## 第三阶段

### 重拾信心，迎战申请季

我开始试着重拾信心，回到原本的轨迹上，标化也顺利出分了。在Ming老师的鼓励下，我在高三继续选择了学校高难度的课程。并且在完成Ivy Labs暑期文书营所要求的自由写作后，通过和Ming老师的反复讨论，我很快找到了主文书的灵感。最终，我用很短的时间就完成了主文书的定稿，效率甚至得到了校内升学指导老师的表扬。

选校的过程中，Ming老师结合过往丰富的案例给出了十分专业的建议，详细分析了每个学校的录取特点，以及哪些学校与我更加契合。但同样，他会倾听我的意见，而不是将自己的判断强加于我，最终的选择权会交给我。对于我的决定，在了解了我的想法后也都会表示理解并支持。我们很快就统一意见，制定出了我的选校名单。

我在申请季没有经历过分的纠结与焦虑很多得益于Ming老师的专业与直率。他总是有一说一，实话实说，不会让我对升学结果产生不切实际的幻想，但也不会设上限；而是最大限度地帮助我完成在自我上的突破，达到自己为自己制定的目标。同

时，Ming老师对可能出现的结果都有预期和相应的应对方案。

当我在ED第一轮收到了一所Top10学校的脆拒时，Ming老师向我分析了一些可能的原因，叫我不气馁。Ming老师理性中透露出的冷静确实让我的心态平稳了很多，并没有因为录取结果而使得内心有太多波澜。

经过一番思考后，我在ED2选择申请纽约大学。对于这一决定，父母十分不解，认为我应该去尝试更高的目标。导师们最初也建议我考虑排名更高的学校。在随后的几次沟通会上，我讲述了自己的考虑，我认为自己才是最了解自己人，作为一个不太坐得住的人，我深知自己不适合例如JHU这种学术研究型导向的大学，所以我排除了Ming老师在我初步选校名单里推荐的一部分排名更高的此类大学。

而关于NYU，首先经过充分的research后，我相信那里有足够的与我匹配的资源 and 机会为我带来好的发展。并且，在暑校的过程当中，来自纽约大学的哲学教授给我留下了很好的印象。

同时，与其盲目追求排名，选择一所与我自身特性不匹配而令我感到忐忑的大学，我更加希望可以利用ED2选择一所我对申请结果以及学校资源都更有把握比较大的学校。一、这样可以提前结束等待offer的漫长过程，确认学校，减少压力、节省时间，去认识一些同学校志同道合的同学；二、在升入大学的间歇期，我可以更加从容地进行入学准备以及大学阶段的规划。

Ming老师听后，向我分析了这一选择可能出现的结果和错失的机会后，他表示支持我的决定。最后他说，我相信你一定会被录取的。结果如他所言，我顺利获得了纽约大学文理学院的录取，非常满意地提前在2月份结束了自己的申请季。

## 个人建议

最后，我也想结合自己的经历给学弟学妹几点建议：

### 1. 尽早确认学术主线

尽早确认学术主线可以帮助自己更明确地制定选课、竞赛、活动等计划，让自己有更清晰的学习目标和动力，也让自己知道劲儿应该在哪儿使。

### 2. 尽早考出标化

尽早考出标化可以让自己专心在长线活动的准备上，后期标化备考会很干扰自己的节奏，也会产生更多的压力。

### 3. 不要浪费自己和导师沟通的机会

我认为，和Ming老师的密切沟通是我申请季如此轻松的最重要原因。Ming老师总会一针见血地指出我目前的问题，下一步应该努力的方向。他会对我目前的状态做出中肯的评估，在我盲目膨胀的时候让我自知，在我妄自菲薄的时候重拾自信。此外，跟Ming老师的全英文沟通也让我的英语写作和听力得到了很大的提升。

### 4. 告别焦虑，专注自身

不要沉溺于他人的成功或失败。别人po出来的都是自己生活中的精华，我们总会误认为那就是他人生活的全貌。每个人都会在生活中遇到难题，不光是我们自己，所以我们应当用正确的心态面对生活，乐观地看待一切，专注自身的成长以及发展，而不是将目光放在别人做了什么事情之上。

### 5. 拒绝拖延

曾经我也是拖延症重度患者，Ming老师曾因此严肃地批评过我。我知道这是一个很不好的习惯，特别是后期补充文书需要进行

大量的学校研究，我总是迟迟不愿意行动。针对这一点，Ming老师会更加严格地要求我，并明确地告诉我，如果总是把补充文书拖到最后一刻而没有给他足够的时间进行修改和完善，那么他很可能无法为我提供所需的最好的帮助。他的严厉要求以及对我的期待让我申请季后半段持续保持着高效率，将近提前一个月完成了所有的RD文书。

#### 6. 不要过于理想化，但也要不惧失败，勇于尝试

设计活动的合理性和可行性是非常重要的。在起初Ming老师为我构建了STS这一主线之后，我曾想过创建一个能够消除科技带来的偏见、分化的组织。我设计了一幅宏伟的蓝图，甚至企图去影响当地的部分policy，但是在咨询业界专家后就马上发现我的计划的不成熟性与不切实际。过于理想化让我浪费了太多时间，但这也让我得到了教训，也是收获。我很快变动了方向，从撰写相关文章以及一些其他方面延续我的effort。但同时，我们也不能因为畏首畏尾而丧失了从头再来的勇气，这会让我们丧失很多的机会。

#### Eason的导师团队



徐明 Ming  
Hsu

合伙人  
布朗大学工程学博士候选人



崔昕洋 Cecilia Cui

国际教育规划顾问  
宾州州立大学能源商务与财政学士  
商业法律硕士



张毓琴 Grace Zhang

国际教育规划顾问



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 Columbia University	5 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
	哈佛大学	21

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	ED1 5 ED2 2 RD 14	<b>21</b>
29	北卡罗来纳大学教堂山分校 University of North Carolina - Chapel Hill		<b>10</b> EA 10
29	佛罗里达大学 University of Florida		<b>1</b> Priority 1
32	塔夫茨大学 Tufts University	ED1 1 ED2 3 RD 2 Transfer 2	<b>8</b>
32	加州大学圣塔芭芭拉分校 University of California - Santa Barbara		<b>23</b> RD 23
34	加州大学欧文分校 University of California - Irvine		<b>34</b> RD 34
34	加州大学圣地亚哥分校 University of California - San Diego		<b>22</b> RD 22
36	罗切斯特大学 University of Rochester - 1人获8000美元校长奖学金	ED1 3 ED2 1 RD 8	<b>12</b>
36	波士顿学院 Boston College		<b>7</b> RD 6 Transfer 1
38	加州大学戴维斯分校 University of California - Davis		<b>50</b> RD 50
38	德州大学奥斯汀分校 University of Texas - Austin		<b>2</b> Priority 1 RD 1
38	威斯康星大学麦迪逊分校 University of Wisconsin - Madison		<b>10</b> EA 8 RD 2
41	波士顿大学 Boston University		<b>14</b> RD 14
41	伊利诺伊大学香槟分校 University of Illinois - Urbana-Champaign	EA 18 RD 7 Transfer 1	<b>26</b>
41	威廉玛丽学院 College of William and Mary		<b>4</b> RD 3 Transfer 1
44	佐治亚理工学院 Georgia Institute of Technology		<b>3</b> 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	ED1 1 EA 9 RD 5	<b>15</b>
44	东北大学 Northeastern University	EA 8 ED2 2 RD 11	<b>21</b>
44	布兰戴斯大学 Brandeis University		<b>6</b> 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		<b>1</b> EA 1
49	俄亥俄州立大学哥伦布分校 Ohio State University - Columbus	EA 4 RD 3 Transfer 1	<b>8</b>

\* 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
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	斯科利普斯学院 Scripps College	1 RD 1
36	曼荷莲学院 Mount Holyoke College	2 ED2 2
37	西方学院 Occidental College - 奖学金140000美元	1 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9万美元	2 EA 1 RD 1



- 奖学金10万美元 - 奖学金8万美元

EA 1 Rolling 1

视觉艺术学院 School of Visual Arts

4

- 奖学金3万美元

EA 3 Rolling 1

### 传媒院校

爱默生学院 Emerson College

9

- 3人获得奖学金4万美元

ED1 1 EA 6 RD 2

### 商学院

巴布森学院

2

Babson College

EA 2

本特利大学

1

Bentley University

RD 1

### 建筑学院

雪城大学建筑学院

3

Syracuse University School of Architecture

ED1 1 RD 2

### 音乐学院

伯克利音乐学院 Berklee College of Music

3

- 奖学金2.3万美元 - 奖学金8000美元

EA 3

洛杉矶音乐学院 Los Angeles College of Music

1

- 奖学金1.8万美元

RD 1

## 英国、加拿大、澳洲院校

学校	人数
<b>英国院校</b>	
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
<b>加拿大院校</b>	
多伦多大学 University of Toronto -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	22
麦吉尔大学 McGill University -奖学金3000加元 1	2
皇后大学 Queens University	2
滑铁卢大学 University of Waterloo -奖学金5000加元 1	3
西安大略大学 Western University	2
<b>香港院校</b>	
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



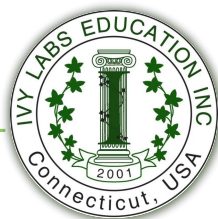
● 华南地区及海外咨询  
叶老师

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](http://www.ivylabs.cn)  
联络邮箱 | [info@ivylabs.org](mailto:info@ivylabs.org)

[点击阅读原文查看Ivy Labs详细介绍](#)

收录于合集 [#美本中学故事](#) 28

上一篇将爱好与数学相融合 以科研实力俘获JHU芳心