

# 破解申请中关于奖项的那些误区

Original Ming & Melika 美国常春藤教育 2021-10-20 20:00

## 编者按

申请填表时的荣誉奖项恐怕是最让学生和家长焦虑困惑的内容之一，想申请好学校是不是必须有竞赛奖项？5个奖项一定要填满吗？Ming老师和Melika老师通过多年指导学生的专业经验，帮大家破解关于奖项的几个常见误区。

不知何时起，孩子们不管申请什么专业，似乎都奔波在竞赛的道路上。在实际的咨询沟通中，我们发现不少学生和家长盲目跟风参加各种竞赛培训，增加了许多无形的压力，却不知道竞赛奖项到底在申请中能起到怎样的作用，也因此对荣誉奖项存在一些误区，反而导致申请本末倒置。

## 误区1

### 申请美本一定要参加竞赛

出现这样的说法大概是因为在美国大学公共申请表（Common App）上可以供学生填写5个荣誉和奖项（Honors）以及10个活动（Activities）。很多家长和学生因此会误以为一定要参加很多竞赛，并取得奖项才能助力美本申请。

首先要说明的是，这里的荣誉奖项其实并不特指学术竞赛所获得的成绩、名次。在填写荣誉奖项时，首先要选择的是荣誉奖项的类别：一类为学术荣誉奖项（Academic），另一类则为非学术荣誉奖项（Non-academic）。

学术奖项包含了4个细分类别：

**荣誉协会（Honor Societies）** 包含在学校获得的奖学金，美高学生熟知的国家荣誉协会（National Honor Society），以及国内高中常见的校级和市级三好学生等。此外一些大学颁发给成绩优异或者对社区有杰出贡献的美高学生的Book Award也可以算作此类。

**学术竞赛（Academic Competition）** 也就是通常意义上大家对奖项的理解，如理科社科类竞赛、商赛、写作比赛、语言评级等等。

**学术项目（Academic Programs）**，这类定义比较宽泛，给予了学生比较大的发挥空间，比如参加过的高含金量的夏校或科研项目经验、在图书、期刊发表的文章。即使文章未能发表，学生进行的研究仍然可以作为他们的一个学术成就在这个部分进行体现。

**校内学校的专项奖项（Grade-Based & Department Awards）**，如校内单一学科的突出优秀奖或进步奖。

非学术奖项则涵盖了体育、领导力、社区服务、艺术等方方面面：

**体育部分** 学生在体育比赛中取得的名次，也包括一些体育类的等级证书，如潜水证书、注册的国家等级运动员证书等。

**领导力部分** 这里往往更多是学生在校内外社团所担任的重要职务或取得的成绩，如竞选学生会会长、担任校园大使、校内优秀社团的创始人。我们以往有学生担任TED校园大使、Girl Up社团的分支负责人等等。

**社区服务和志愿者奖项**，这里更多是学生在公益活动中变现突出的认可，比如说香港当地社区服务署的最佳义工、腾讯99公益日举办的公益视频大赛、入围全球社会领袖大赛（Global Social Leader）等等。

**艺术类奖项**，是最多元的一类，可以是绘画、音乐、乐器、戏剧的考级、全球全国的艺术设计和摄影比赛。另外，此前我们也有学生在这个部分填写自己的作品被艺术展馆收藏、展览等。

从这些分类也可以看出来，奖项荣誉的填写并不仅仅是竞赛。大学在录取时关注的是学生整体的材料，并不是一味追求竞赛型的学生。因此，学生在高中阶段了解自己擅长什么，并有针对性地突出自身优势尤为重要。

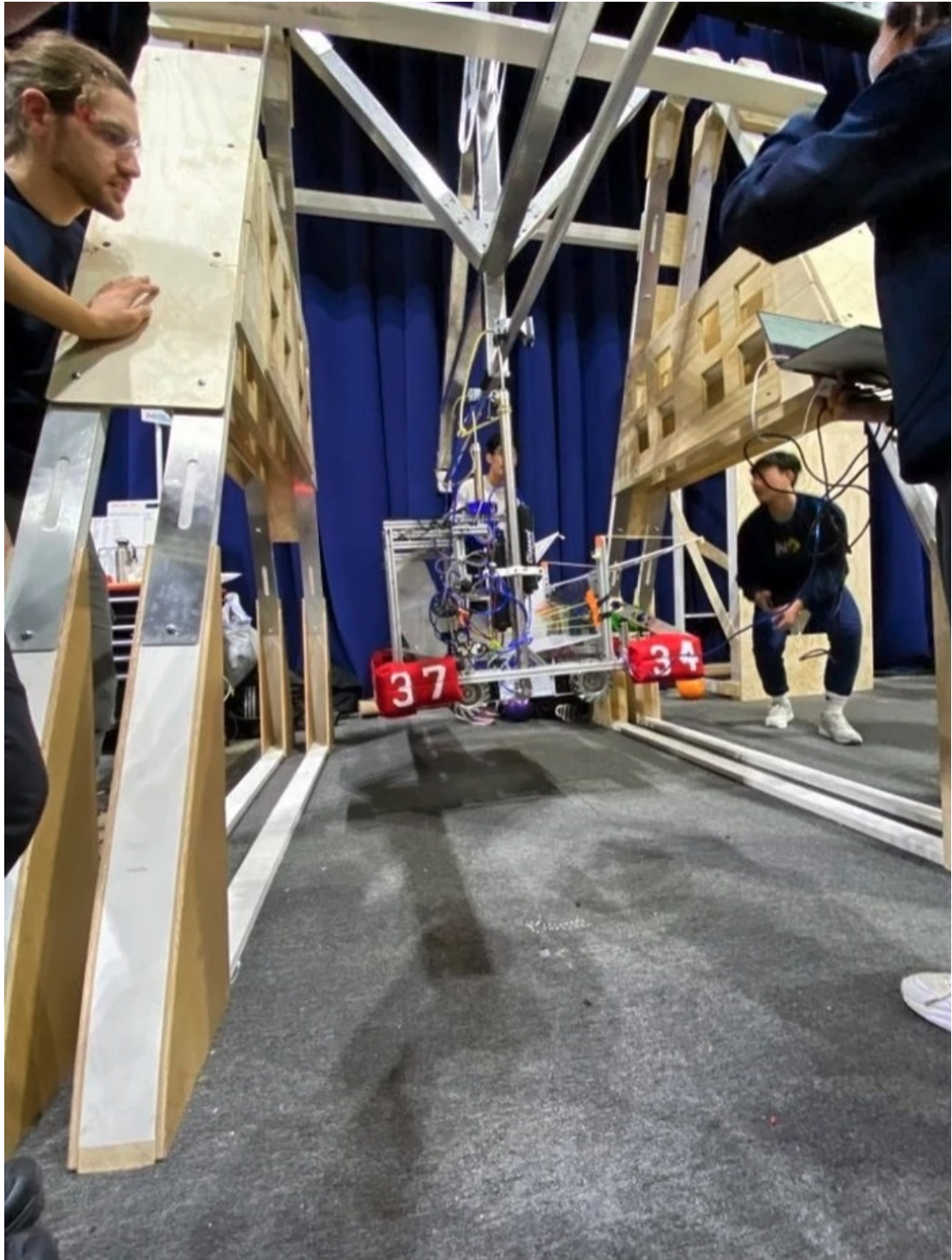
## 误区2

### 一定要拼力追逐“含金量高”、“影响力大”的竞赛

我们一向不建议学生将大量的时间和精力用于准备竞赛。对任何一个申请者来说，校内成绩都仍然是最能为申请加分的一项。从Ivy Labs2021年的申请数据来看，70%的学生都在荣誉奖项中填写了自己学业成绩相关的荣誉，如优秀学生名单（Honor Roll）、AP Scholar等。

很多学生和家长可能会想，相比其他荣誉，是不是学术竞赛最能体现竞争力呢？如果学生是一个竞赛型的选手，那么这的确是一个证明学术能力最直接的方式，但并不是每个学生都适合竞赛。比如我们去年在ED阶段被宾夕法尼亚大学科学技术与社会专业（Science, Technology and Society）录取的B同学，在荣誉奖项列表中他只填了3个学校学术的荣誉奖项去展现他的学习能力。正因为他并非一个竞赛型的选手，导师建议他将更多的精力放在学业和活动中，而没有跟着其他同学一起追逐竞赛。

这些年我们也确实指导过竞赛型的学生。这类型的学生一般基础知识非常扎实，起点相对较高，准备竞赛的效率会更有优势，参加多个比赛可以达到事半功倍的效果，获奖的概率也会更大一些。



图为Ivy Labs学生小A此前参加全美科学奥赛的工程项目

而对其他大部分学生来说，如果还是想通过竞赛来增加自身的竞争力，则需要在竞赛的选择上花一些功夫，找到适合自己的比赛。

导师在帮助学生选择竞赛时主要从两个方面进行考虑：**类型和梯次**。

比如在Ivy Labs引进的Monday早期规划管理系统中，我们将整合的竞赛资源分成了7大类，便于与学生进行头脑风暴时更好地匹配适合的竞赛。其中每一类比赛都有具体的分类，如商科/经济类比赛又细分为商业创新、金融投资、经济知识和经济论文等。

STEM 学科竞赛

Arts 艺术比赛

Writing 写作比赛

Business & Economics 商科/经济比赛

Languages 语言比赛/考级

Humanities & Social Science 人文社科综合类

Debate & Speeches 演讲/辩论比赛

## Business & Economics 商科/经济比赛

商业创新 Business

金融&投资 Finance&Investment

经济知识 Economics

经济论文 Economics (writing)

导师们运用Monday系统对各类比赛资源进行了详细的梳理

在给学生规划竞赛时，导师必须考虑学生的特点选择那些适合他们的比赛。

如商业创新型的康莱德创新挑战赛（Conrad Challenge）、钻石挑战赛（Diamond Challenge）、全美未来商业领袖挑战赛（FBLA）等以项目制开展的比赛，需要学生选择自己感兴趣的创业主体进行深入拓展和落地。这一过程就要求学生有很强的团队协作、创新和语言表达能力。而金融投资类的比赛则更考查学生基础的数学能力、数据分析能力和市场的敏锐度。

即便是经济比赛，也分为经济基础知识概念和经济论文两类。这些比赛更适合有一定的经济学基础、校内或校外学习过经济课程的学生，不然准备起来难度还是非常大的。特别是经济论文类的比赛（如John Locke, Marshall Society），导师会更推荐给写作能力强且对经济政策相对敏感的学生。

说了这么多，在选择竞赛的时候，我们认为没必要一味去关注比赛的含金量、影响力。真正需要考虑的是，孩子通过这个比赛能不能最大程度地发挥特长和优势。



## 误区3

### 获奖机会渺茫，参加就毫无意义

换句话说，参加比赛只是为了获奖吗？

答案是否定的。当然，美国大学在录取时的确会十分关注申请者的学术兴趣、能力以及潜力；而学术类竞赛如果开展得好，有明确且可量化的成果与指标，的确会是增强申请竞争力的砝码。但这并不意味着，参加没有获奖的比赛就是浪费时间。

首先，申请时除了荣誉奖项外，还有向大学展示不超过10个活动的机会。很多参赛周期长，并且以团队为单位的比赛，同时也能够成为非常有分量的活动，如大家熟悉的合成生物学科创类比赛iGEM需要学生通过校内组建社团的形式长期参与，完全符合一个学术活动的范畴。类似的比赛还有高中生数学建模大赛（HiMCM）、沃顿投资挑战赛（KWHS）等。总之，只要有深度的参与，就不用担心在申请时无法体现。

其次，很多比赛会设置很多的单项奖，即使没有拿到大奖或非常好的名次，也不必担心自己的努力和付出就看不见了。比如全球科创类比赛的鼻祖ISEF，除了有州级及以下级别的区域性奖项外，在总决赛中会设有特等奖、一二三四等奖，以及捐赠类的特等奖。由于比赛级别很高，能拿到特等奖、一等奖的学生凤毛麟角，实际上只要能够在决赛中获得提名，已经是很不错的学术实力的体现了。

当然，在已经非常拥挤、没有太高区分度的传统竞赛赛道中，如果不是真正的“竞赛型选手”，我们通常并不建议通过积攒小奖博得招生官的注意。这样的申请形象不但缺少记忆点，更加重了大家对亚裔学生只擅长考试的糟糕刻板印象。

那出路是什么呢？差异化竞争，也就是回归教育本质，真正从兴趣点出发，帮助孩子寻找适合自己的活动，而不是硬生生去做一些违背个人兴趣和能力的无谓尝试。

## 误区4

### 有奖项就一定能有帮助

这一点其实未必，原因有三：

**一，逻辑不自洽。**如果你的学术方向和自己参加的比赛相关性很低，比如，一个想学习商科管理的学生，却参加了大量的机器人比赛，而且参与都是以操作手或者机械搭建的角色出现，如果没有一个有情有理的故事把两件事联系起来，这必然是讲不通的。这样的竞赛经历也很难在申请中帮到你。

**二，其他材料与所获奖项不匹配。**如果你拿到了VEX机器人世锦赛的冠军，而学校内的AP微积分BC和物理1还是A以下的的成绩，这就很说不过去了。招生官每年面对数以千计的申请档案，更会认真思考其中是不是有猫腻。

**三，含金量高的比赛往往机会成本过高。**我们曾经指导过一位国内第一梯队公立学校本部的学生，从初三开始执着于打中国的信息学比赛NOIP，按计划一路打下去，最终将拿到清华北大的保送名额。尽管学生投入了大量的时间备赛，泡机房、钻研算法，取得了一些成绩，但最终还是与保送名额失之交臂。虽然过程中的挫败与挣扎对学生的磨练以及心性成长是无价的，但这条路走得太过辛苦。越是规格高、遴选力强的比赛，到最后都或多或少有一定运气的成分。所以不要过于孤注一掷，对某一项比赛过于执念，而使自己承担太多的风险。

说到底，**参加竞赛并不是申请美本的必要条件，只是证明学术能力的方式之一**。就像学术科研并不仅仅局限于实验室内的活动，而是广泛包含各类学术研究兴趣的课题，是展现学生学术能力的主要内容。

一个化工学生在实验室研究纳米技术，一个商科学生研究一场音乐节的市场推广，一个金融学生研究创业公司的融资策略，一个社会学学生的田野研究，也都是科研活动。

不同的科研项目，不仅是提升学生各类学术能力的有效途径，也是学生展现自身学术兴趣的方式之一。一个科研项目做下来，从查阅文献到做研究调查、数据分析，再到最后成果展示，学生的学术素养会在这个流程中逐步提升。

只有真正亲身参与到科研活动中，学生在文书写作或面试中回答学术兴趣相关的问题时才会言之有理，并围绕这个课题提供独特的见解。

完整讲座内容请扫码收听



徐明 Ming Hsu

合伙人 高级国际教育规划顾问  
大学生导师及社团教练项目负责人  
布朗大学工程学博士候选人  
中山大学逸仙班工程学士



麦雪蓉 Melika Mai

国际教育规划顾问  
波士顿大学酒店管理专业学士

您可能错过的精彩...



经验 | 耶鲁男孩升学经：不过是百炼成钢

活动 | 乱花渐欲迷人眼 社团应该怎么选？

标化 | SAT一席难求 要不要转战ACT？

转学 | 逐梦另辟蹊径：从美国大学转学说起

专业 | 耶鲁CS学长教你如何申请CS专业

美国升学专业解决方案请咨询

美国私立中学申请咨询



Julia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](#)