

一份早规划方案是如何炼成的

Original Ivy Labs 美国常春藤教育 2021-10-24 21:00

“**既**然这个学生只是被同学拉着参加JEA（高中生新闻传媒竞赛），那不如去做一些自己感兴趣的独立研究项目，可以请未来学者项目里宾大的Nurik博士指导她。”

“我看到这个孩子之前也有参加过全美拉丁语比赛，还进行过戏剧表演，相比社会学，古典学可能更能突出她的特色。本身社会学比较宽泛，走社科方向她需要一个更具体的落脚点。”

“关于古典学和传媒的结合，我可以推荐一个意大利的夏校项目。”

在ESP讨论会上，规划委员会成员和导师们正结合学生小A的具体材料和Melika老师制定的方案进行深入的讨论。

导师们嘴里常常念叨的**ESP，就是早期规划，Early Stage Planning**，是Ivy Labs标志性的专业服务。主要针对**12年级申请季之前的学生（多数是9至11年级的学生）**，从学术方向、学校选课、学业跟进、活动安排、假期安排、夏校申请、标化考试分析及阅读书单等不同方面，为学生和家庭勾勒出清晰的学术探索发展路线，打造个性化的申请形象。

ESP神秘的背后是一套**严谨的会议制度和共智的讨论机制**：合伙人是早期规划委员会的常委，每次至少有一名合伙人参会；同时每次会议会吸纳4到5位有规划经验或不同专业背景的导师加入；参会人员必须对背景资料及规划方案进行通读，有的导师还会提前准备问题清单；会议中导师会对自己的规划逻辑、资源配置以及时间安排等方面的可行性、未来申请的竞争力进行清晰的解构和分析。

会议上，导师们围绕这些内容进行讨论，方案在讨论中得到细化完善、结构性优化。讨论有时会很激烈，甚至推翻原来的方案，需要重新提交委员会讨论。为了让会议讨论不陷入经验主义，也会邀请年轻导师加入，他们的奇思妙想往往更能点燃学生们的热情。



家庭问卷

重新定义亲子关系

“描述你最骄傲的学术成就，你为什么为此感到自豪？”

“哪些你的‘生活经历’让你脱颖而出、与众不同？”

10分钟过去了，小B依然想不到满意的答案来填写Melika老师发给他的学生信息问卷，除了喜欢看历史书外，自己似乎并没有什么特别之处。和很多同龄人类似，他在第一次走进Ivy Labs办公室前从没有认真想过这些问题。隔壁房间不时传来父母讨论小B将来的目标学校的声音，他们正在填写对应的家长调查问卷。

这套家庭问卷正是Ivy Labs升学规划之路的第一步，学生和家长分别有一两周的时间来回答上面的问题，随后导师、学生和家長将根据此召开家庭问卷沟通会。这次沟通会不仅是早期规划工作的动员会，会议上有关问卷的讨论更能够帮助孩子和父母重新认识对方眼中的自己，有助于孩子更新对自身的全面认知、实现自我总结。

在Ivy Labs首席合伙人郑卫峰看来，这也是家长与已经步入高中的孩子之间重新定义“新型大国”关系和明确未来团队合作模式的共识会议。高中阶段对学生的学业规划以及目标管理更强调自主性，家长要学习对自身的行为模式进行重新定义，将原本事事督促、亲力亲为的“有形的手”改为让孩子学会为自己负责、独立自主的“无形的手”。如果把升学比喻成一场球赛，那么学生就是唯一的场上球员，导师们作为教练组加入，家长则更像领队或拉拉队。学生、导师和家長所组成的是一个合作无间、一荣俱荣的团队。这时家長需要注意的是管住自己的手和嘴，不能“下场打球”、越俎代庖。

Melika老师认为，通过家庭问卷会议，她不仅能对学生当下的课业情况、活动进展、荣誉奖项，以及家庭背景、成长轨迹、目标期待有一个大致的了解，同时也能从专业导师的角度洞悉子女和父母的微妙关系。

头脑风暴

打造不设限的成长轨迹

“你为什么会对心理学感兴趣呢？”Peggy老师在屏幕前问道。

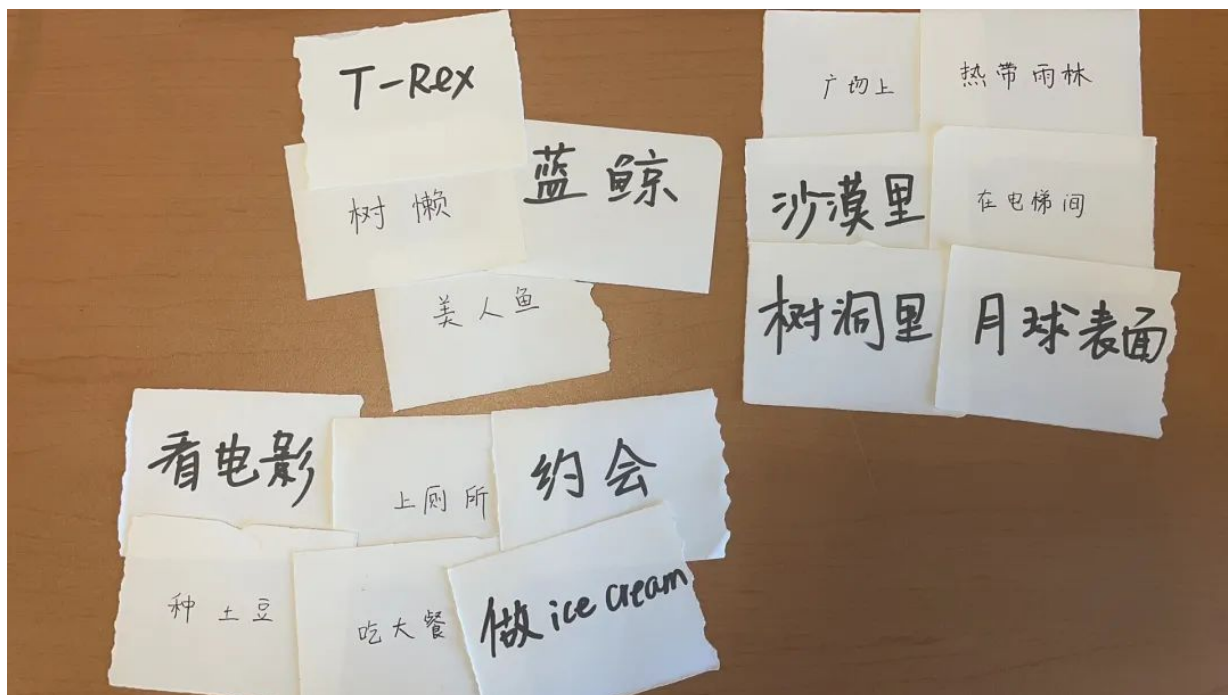
Zoom对话框里的小C思考了片刻，“因为感觉很神秘、很玄学。”

这样的答案多少让Peggy老师有些哭笑不得，却也并不感到意外。她接触的很多学生都像小C一样，并没有太多的机会真正去了解各个学科的学习和研究内容。导师在头脑风暴课上要做的正是带领他们去认识不同学科的求学路径和在实际生活中的应用，并帮助他们找到自己的方向。为了快速了解不同的专业，Peggy老师曾带领一个学生浏览过西北大学开设的所有本科专业，帮助他发现自己感兴趣的方向。

头脑风暴课是ESP的重要环节，是Ivy Labs导师结合专业知识，基于对美本申请中常见的大量文书与面试题目的研究，独创的一套能够有效帮助学生了解和挖掘兴趣及特质的成熟方法。导师会从**个人兴趣、人生经历、内心情感、性格特点、社会责任、学术探索**等六个不同维度和学生进行深入交流。

不同导师开展头脑风暴课程的形式不尽相同，如Peggy和Melika老师会在个人兴趣和人生经历两个课程中用问答的方式和学生进行交流，学术探索课上则会以学生提前整理的活动清单为出发点展开讨论；Doris老师会提前布置小作业，让学生从近百个问题中挑选自己最感兴趣的10到15个写好回答，然后和导师在课上进行深入的讨论；也有导师对于方向已经非常明确的学生，会提前给出阅读材料，然后在头脑风暴课上一起深入探讨相关主题，寻找活动的突破口。

对于那些内心有些纠结犹豫或对自己缺乏信心的学生，Peggy老师会在头脑风暴课中引入一个小游戏：学生要从她制作的三组卡片中进行抽选，然后去设计方案实现卡片组成的任务，如“霸王龙在沙漠里滑雪”“长颈鹿在月球表面蹦极”等等。学生会和Peggy老师一起讨论各种实现的方式，最后学生用简单的图示进行记录。这些看似滑稽的小任务并不是为了训练孩子们给出严谨的实施方案，而是**帮助他们打开思路**。“有些孩子可能对聊学术心存抵触，**他们的想法会受到太多束缚，怀疑自己的能力，抱怨没有时间**。”而游戏确实能够帮助孩子们以更积极的心态挖掘自身蕴含的可能性。



(设计思维小游戏Peggy老师自制的小卡片)

在头脑风暴课上，导师能够洞察孩子的性格特点、行为习惯，**量体裁衣，制定与之匹配的计划，而不是强行套用所谓的模板和规则。**

此外，Doris老师还指出，**头脑风暴课程也是学生和老师互相了解、建立彼此信任的重要机会。**而这一点对今后升学之路上的师生合作至关重要。当然，头脑风暴进行的情况也和孩子的配合度有很大关系。有些学生在沟通过程中只回答“不知道”“还行吧”，即便导师会为学生提供一些选择，但这样的方案难免会缺少一些针对性。

如何挖掘孩子的特质？ 如何做头脑风暴？



美国常春藤教育
Ivy Labs Education



ESP委员会

团队“作战”确保方案质量

导师在问卷和头脑风暴课之后写出ESP方案，仍需要经过层层检验。除了在小组内部会专门进行讨论外，ESP方案还需要提交早期规划委员会安排评审。

早期规划委员会由资深升学指导专家、课外活动以及课程研究专家、不同专业背景的合伙人作为班底动态组成，对每一份早期规划方案的制定以及变更进行集体讨论决策。正如文章一开始的场景，委员会讨论过程中，**老师们共享资源、经验互补，确保每一份ESP方案的差异化和竞争力。**

北京时间已经是晚上十一点了，Doris老师似乎还沉浸在刚才ESP委员会讨论的热烈情绪中。轮值合伙人以及委员们和报名参会的导师有八个人，会上大家对规划的背景、逻辑和面临的挑战做了仔细的询问和讨论。根据委员们的意见以及对过往案例的深入研究，Doris老师最终确定以体育经济+体育管理作为擅长篮球、喜欢经济的小D的主线。根据计划，小D除了要参加沃顿体育商业夏校、体育公司实习、制作运动教学网站等一系列校内外活动，他还将在Doris老师的带领下完成体育经济的研究课题。这个方案在ESP会议上受到了大家的认可。特别是这样的方向设置使小D主攻的方向仍然是他喜欢的经济学，但因为融入体育这个元素而适当偏离商赛+投资竞赛的传统模式，更加具有个人特色。

当然，**并不是每次ESP会议都皆大欢喜，甚至有的导师辛辛苦苦制定的方案会遭遇“滑铁卢”，受到委员会的“批斗”。**这时候导师必须要返工，重新研究问卷、头脑风暴记录和更多的案例来修改、优化ESP方案。

如此前有一个方案按照学生喜欢的编程和机器人作为主线，但这一领域的申请竞争过于激烈，单纯走这样的路线很难体现出学生的竞争优势，也会使申请人过于单调。考虑到这个学生文科成绩也很优秀，经过ESP会议的深入讨论，主线最终调整为科学技术与社会（Science, Technology and Society）这样文理结合的交叉学科方向，不仅申请形象更加立体丰满，学生未来也能有更大的专业选择空间。

在ESP会议之后，方案获得学生和家庭的认可也是之后顺利推进的重要基础。正如Doris老师所说，“**ESP方案能够让孩子之后的学习、活动有据可依，但前提是他/她认可上面的内容，愿意为之努力。**”

另外值得注意的是，**不同年级的早期规划重点并不一样。**针对十年级以下（高一以下）的学生，导师会在规划中给予更多尝试的机会，在不同领域进行充分的探索；而给十或十一年级（高一或高二）的学生进行规划时，则更关注申请主线的确立、活动的取舍，从专业角度对时间、活动给出更精确的安排。

Melika老师曾指导过一个八年级的学生小E，最初对建筑设计感兴趣。于是Melika老师帮助他了解了建筑专业几条常见的发展路径，如成为职业建筑师、建筑与其他专业交叉，又或者城市规划，等等。同时，也带他去了解了更多建筑学的知识和学业要求，并提供了一些夏校选择。经过这一轮探索小E才意识到自己对建筑设计没有那么痴迷，和导师头脑风暴之

后方向重新调整为游戏设计。“正因为起步早，所以他能有比较多的机会去尝试去了解不同的专业。”Melika会尽可能帮助他挖掘兴趣，并围绕兴趣点进一步展开。

Monday系统

动态追踪最优路径

不难理解，在陪伴孩子走过高中几年的时间里，**ESP并非一个一成不变的纲领文件，而是一个不断动态调整优化的过程**。可以说，ESP是对学生学术方向和解决方案的探讨与计划。

Ivy Labs合伙人Ming老师认为，并不存在最完美的规划方案，因为孩子的成长总是在动态发展中的。“**ESP更多是导师从专业角度在当下这个时间节点提供的一条最优路径**。”ESP并不是事无巨细地为孩子写好未来几年的升学“剧本”，而会留给孩子探索、发展的空间。

当然在实际推进的过程中，总会有无法预测的变数，比如课程暂停了，比赛取消了，项目没有如期完成，孩子兴趣变了等等。“这也需要导师能够在制定方案时考虑到更多的可能，提供不同的选项，甚至Plan B（后备方案），来应对未来可能出现的变化。”

而Ivy Labs引进的**Monday早期规划管理系统则让ESP方案的进度可视化和动态管理成为可能**。Monday系统用于学生情况的跟进梳理、进度管理。导师们会根据每两周一次的沟通在系统内实时更新学生方方面面的进展与变化，并据此对ESP进行调整，如活动的优先级、选课变化等等。

规划方案	4 Tasks
在校成绩/GPA	4 Tasks
AP	6 Tasks
SAT考试	2 Tasks
夏校/夏季项目	6 Tasks
竞赛与奖项	5 Tasks
学术活动 - 生物/心理学/医学	6 Tasks
公益活动 - 公共卫生/艺术疗愈	4 Tasks
其他活动	2 Tasks
其他学习任务	3 Tasks
会议沟通记录-规划期	8 Tasks
会议沟通记录-跟进期	11 Tasks

学术活动 - 生物/心理学/医学	相关文件	关键词	优先级	参与/跟进导师	起止日期	报名/计划	培训/实施	完成/结束	完成进度
【10年级】		#精神科... #心理... #生物 #学术能...	★★★★★		Oct 1	Done	Done	Working o...	67%
【10-11年级】		#生物 #医学 #学术能力	★★★★★			Working on it			0%
【11年级】		#生物 #心... #音乐 #精神... #学...	★★★★★			Working on it			0%
【10-11年级】		#生物 #医学 #学术能力	★★★★★			Done	Working on it		34%
【10-11年级】		#生物 #医学 #学术能力	★★★★★			Working on it			0%
【10-12年级】		#领导力 #心理学	★★★★★			Done	Working on it		34%

(Monday系统对学生各项任务拆解和动态追踪)

通过Monday，不仅是导师能够一目了然地看到学生各项活动的进度、当下的首要任务，家长和学生也都可随时登录查看。这样，家长、学生、导师能进行更加透明、良性的沟通与互相督促，帮助学生更好地实现任务管理和时间管理。

“普娃”的美本活动规划秘诀： 任务拆解和时间管理





美国常春藤教育
Ivy Labs Education

根植美国、用爱陪伴中国家庭二十年



美国常春藤教育

美本申请活动规划的秘诀：任务拆解和时间管理 #美国本科申请 #留学规划 #美国大学...

视频号

“航线图”打造申请形象

如果把申请当作一次航行，目的地是孩子理想的大学，那么规划就是一张目标明确、整合校内外资源、导师运用专业经验结合孩子特点和兴趣量身定制的航线图，节省了孩子很多试错的时间，也让她清楚前进的方向。

——Lisa妈妈

罗德岛设计学院纺织专业2025届

在竞争越来越激烈的环境下，导师通过ESP方案的制定和实施帮助学生将高中的体验、收获最大化，使未来的大学申请中每一步都走得更加从容、自信。

那么，什么样的ESP才是好的ESP呢？可以概括为以下几点：

匹配

除了兴趣方向的一致性，导师在制定规划方案时同样要考虑活动的数量、难易度、可操作性是否适合孩子，甚至经济花费是否符合家庭能力。

ESP并不是简单将高大上的活动进行堆砌，而是要结合每个孩子的具体情况，为其安排合适的活动。学术上深度和广度的平衡，文科与理科的平衡，这些都是导师关注的重点。有些孩子的活动数量并不多，甚至导师在规划时是在其原有基础上做减法。

清晰

导师制定方案时会尽量梳理出一条清晰的主线，能够展现出一个鲜明的申请形象：学生平时看什么书，选什么课，参加了哪些夏校、社团、科研项目等等。这些都**不是零散孤立的，而是通过整体的逻辑性串联在一起**。这样方案在推进过程中才能有明确的目标，确保“航行”不会偏航。

Ming老师补充说，“我们可以从申请的角度进行倒推，来看兴趣和学术能力、活动奖项等之间的内在逻辑是否是顺畅的。”这一点对打造申请人设非常重要。

创新

为了避免学生的申请档案落入俗套，导师会结合每个孩子的特质在活动设计中加入个性化的因素。即使申请相同专业的学生，**每个孩子展现出来的立体画像也都是独一无二的**。而这也往往需要学生们充分利用所处的环境和身边的资源，发挥想象力。

“并不是所有的活动都需要围绕着那些大家耳熟能详的比赛、项目，我们经常能看到学生自发创造一些活动，既能充分发挥个人优势，也能免于和他人雷同。”比如高中就读于英国的小F看到关于当地引入叙利亚难民的新闻，和同学一起进行查阅资料、实地采访调研，提出帮助难民家庭融入当地的方案，并联系当地国会议员最终将方案付诸实践。

总之，导师要做的是结合每个学生的情况制定与之匹配、内在逻辑清晰的方案，最大限度体现出学生的特质。只有这样，**成绩、活动、文书等申请材料才能在申请过程中互相验证和支持，共同展现出一个客观、真实、立体又独特的申请形象**。



追求目标 积极成长

在制定规划时，心性成长同样是导师们不容忽视的一个部分，甚至可能是整个规划的重点所在。孩子不是学习机器，他们是学校、社区、社会的一员。美国顶尖院校希望选择的不仅仅是自身优秀的人，他们更看重**学生对社会的价值，他们要寻**

找的是有血有肉有感情、对社会有责任心的人。

你能看到有关心性成长的内容融合在规划的方方面面，帮助学生们学习直面世界、面对压力，用自己力所能及的方式回报社会等等。同时，导师在制定ESP的时候，也会考虑到运用大学生导师这些年龄相差不大、有着类似轨迹的学长学姐来辅助学生的心性成长。

Ming老师是Ivy Labs大学生导师项目的负责人。他介绍说，目前已有超过200位大学在校生或毕业生参与该项目。每一位大学生导师都经过甄选和培训，这些“过来人”以他们独有的同理心、鲜活的人生经验，以及真实的大学生活体验，引导及辅导这些高中生高效执行规划并应对各种挑战。

毫无疑问，ESP所呈现出来的是一幅非常积极的蓝图，导师会有意“拔高”目标。一方面，求其上，得其中。更高的目标不会限制孩子们的可能性，让他们有走得更远的信念和动力。另一方面，导师也希望体现对学生的信心、对他们能力的认可，鼓励他们勇于接受挑战。

也因此，ESP的完成度往往很难达到百分之百。有些学生可能过程中调整了方向，或者执行力不足，导致五成计划都没有完成。在Ming老师看来，70-80%的完成度可以说是一个不错的成绩。当然也有学生会给导师带来惊喜，做到“110%的完成度”。如Ming老师的学生小G，目前就读于11年级/高二，不仅高质量完成了导师在ESP中计划的各项任务，更在此基础上继续拓展，和Ming老师商讨更多的尝试和活动的延伸。

“从过往经验来看，那些高质量完成ESP的学生也常常能顺利进入自己的梦校，他们展现出的是一个更具竞争力、清晰完整的申请形象。”我们也会看到，有些学生很有自己的想法，抛开ESP自发做出了很多尝试也取得了不错的成绩，却难有理想的结果。这往往是因为这些活动缺乏一个顺畅、连贯的内在逻辑，很难在当下激烈的竞争中打动招生官。

•

经过和Melika老师的反复讨论，小A申请古典学夏校的文书终于定稿。Melika老师告诉她，比起一年后的大学申请，这不过是个“前菜”。到时候她们会写比这多得多的文书，但在那之前小A还有很多任务要完成，比如顺利完成夏校，争取下一次托福考试能够突破110分。

看着上次课的笔记，Peggy老师思考着和小C最后一次头脑风暴课的内容，她们将共同探讨社会责任的部分。经过一个多月的接触，Peggy老师对小C有了更多的了解，她相信小C要给周围人带来更多积极能量的信念和活泼的性格将使她在积极心理学的探索中有所受益。

Doris老师刚刚整理完和小D的沟通记录：经过初步调研，小D的体育经济课题确定为“大型视频平台转播体育赛事的经济收益分析”；同时，他也顺利当选校学生会体育部部长，下个月将组织校内的篮球比赛。她把这两项进展更新到Monday系统中，灰色的模块变成黄色的“working on it”（进行中）。

进入办公室，Ming老师习惯性打开自己的电子邮箱，两封ESP会议邀请映入眼帘：一个以历史+政治为主线，另一个则以积极心理学为主线。作为这个月的ESP轮值合伙人，他会在这两次会议上提出自己对ESP方案的改进建议。他在日程表上做好了记录，随后进入Zoom会议，准备听小G分享他过去两周的最新收获。



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



雷佳程 Peggy Lei

国际教育规划顾问
哈佛大学教育学硕士
塔夫茨大学艺术教育硕士
威廉玛丽学院心理及艺术双专业学士



齐薇 Doris Qi

国际教育规划顾问
哥伦比亚大学教育传播学硕士



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...



奖项 | 破解关于申请奖项的那些误区

经验 | 耶鲁男孩升学经：不过是百炼成钢

转学 | 逐梦另辟蹊径：从美国大学转学说起

标化 | SAT一席难求 要不要转战ACT？

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

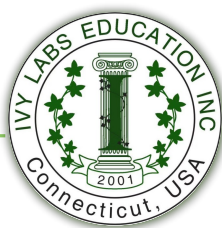


● 华南地区及海外咨询
叶老师

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
联络邮箱 | info@ivylabs.org

[点击阅读原文查看Ivy Labs详细介绍](#)