

如何走出“活动、竞赛”的内卷困境？

Original Ivy Labs 美国常春藤教育 2022-01-13 20:00

留学申请是一个漫长的奋斗过程。除了校内成绩、标化考试等硬性指标，孩子们还会在课外活动中投入大量的时间和精力。毕竟活动是申请材料中最能体现学生在学术兴趣上长期投入与深入探索的部分，对勾画整体申请形象意义重大。

然而，从社团活动到夏校学习，从体育运动到社区服务，面对如此纷繁的选择，到底哪些对申请真的有帮助？对有限的课余时间进行规划和活动取舍时，我们应该依据怎样的标准和原则呢？

收获成长或其他积极改变 ●

无论在国内读高中，还是在美高求学，大家首先要考虑的一个问题就是，参与活动所花费的时间是否能让你成长或有积极的意义？关于这个问题，Ivy Labs合伙人Mia老师结合过往的学生案例提供了一些思路供学生和家参考：

- **这个活动是否突出了你的热情和才能。**比如，作为以机械工程为方向的学生，你观察到学校教学楼门开关对热能的损耗，然后自主研发了相应的改进措施；又或者作为一个热爱戏剧的学生，你高中一直活跃在学校各大表演节的舞台上。
- **你对所在的群体是否有正面的影响**，无论是小到你所在的班级，还是大到你所生活的城市，活动是否显示出了对所处社区的关注，亲身为改善付出努力。比如，你号召大家提升动物保护意识，并利用自己设计的才能，设计小暖房，帮助流浪动物过冬。
- **你的行为是否带来了一些积极的变化。**比如，在你组织了两次活动以后，让你所在社团的学生人数翻了一番；又或者原本女生参与度不够高的机器人社团在你的带动下女生比例增高，活动更加积极。
- **也许你完成了一个项目或是一个目标，或者对某项事业有所贡献。**比如，你为自己的研究创建了微信公众号，分享研究话题，引发了更多的思考和关注；又或者你终于成功地把美国篮球教练带回了中国，在你的家乡举办了一个篮球训练营。
- **你是否获得了新的技能，或使原有技能得以发展和提升。**比如，参加完一个浸入式的夏令营以后，你能说一口流利的西班牙语了；又或者，在设计工作坊做了1个月实习后，你发现了自己对平面设计的热爱。

展现领导力或创新力 ●

怎样在活动中体现孩子的领导力，同样是让很多家长感到头大的问题。是不是只有担任社团的负责人或者从零开始创建一个社团才是拥有领导力的证明？

当然以上两种都可以成为领导力的佐证，但更重要的是你实际做了哪些事，为团队带来了怎样的改变。**无论处于怎样的职位，只要是开动脑筋运用组织、协调、沟通能力使社团、小组的活动开展顺利进行，甚至获得积极的改善，都是领导力的一种展现。**

比如，你重组了组织架构，使社团管理更加高效；经过调研修改社团的日程安排便于更多人参与活动；开创了线上的沟通机制，使社团成员之间的沟通更加便捷；又或者你召集了几位同学一起参加中国大智慧（CTB）比赛，并且全程把控项目的顺利进行，最终带领团队完成项目并取得奖项等等。

2022早申阶段被西北大学录取的Elaine同学（化名），她在儿童图书馆的志愿服务经历不仅体现了她服务社区、回馈社会的意识与行动，更展示了她出色的领导才能。

Elaine最初只是图书馆上千位志愿者中的普通一员，负责码放归还的图书、帮助借阅者找书等简单工作。渐渐地，看到Elaine在志愿活动中的活跃表现，图书管理员让她负责组织看图学单词的英文专题课程。她利用三周时间组织了项目小组，和插画师一起完成课程和学习卡片的设计与制作。同时，她邀请同学一起担任老师，并讨论在学习环节中融入音乐和游戏。毫无疑问，课程受到了孩子们的欢迎。新冠疫情爆发后，Elaine带领其他几位志愿者一同组成了临时的管理小组，运用App制定了线上志愿者管理模式，确保图书馆志愿服务顺利进行。Elaine就是这样将领导力和创新能力融入了自己的社区服务活动中。

获得奖项认可等正向反馈 ●

尽管我们从不建议学生抱着功利性的目的去参加活动和比赛，但毫无疑问最终取得名次、考取证书、受到嘉奖等**不同形式的认可无疑对付出的时间和精力、个人能力水平都是一种肯定，对孩子挖掘自身潜质、培养自信有着重要的意义，也能成为申请表上“奖项”一栏有分量的一笔。**

但值得注意的是，这并不意味着要一味盲目跟风参加各种比赛。这样做不仅容易进入扎堆参赛的怪圈，很难在激烈的申请竞争中突出重围，还可能导致投入产出不成正比，浪费了宝贵的高中时间。同时，**竞赛也并非取得认可的唯一方式**，有时甚至不是最佳方式。

目前就读于布朗大学的David（化名）喜欢收集古钱币。当初制定规划与申请方案时，导师正是抓住了他这个与众不同的兴趣点，引导他进行自己带有独创性的研究。打开他的公共申请表，你会发现David并没有那些大家耳熟能详的竞赛经历，反而在古钱币和历史方面进行了长期深入的探索，“5个奖项”中4个都是关于自己的独立研究。他从国家图书馆借阅一本本厚重的历史书，通过书中的配图去了解自己收集的超过300枚古钱币；他前往位于河南的历史遗址，希望从那里学习更多钱币背后的故事。最终他完成了两篇学术性极高的历史研究论文——一篇对比了不同时期的古钱币，另一篇则是关于战国布币与先秦经济发展的研究分析——都成功在期刊上进行了发表。

哪些课外活动是对申请“有用”的？



美国常春藤教育
Ivy Labs Education

根植美国、以人为本、以爱相随



美国常春藤教育

哪些课外活动是对申请“有用”的？ #活动和奖项 #美国本科申请 #留学美国

视频号

事实上，导师在制定早规划方案时会特别注意结合每个学生的能力、兴趣、时间，甚至家庭的经济实力安排与之相适合的活动、竞赛，而不是照搬统一的模版。同时，课外活动并不仅仅为了申请，也是学生培养软实力、素养、特质，以及锻造学生品质的重要方式。这个过程中，学生的成长才是更有意义的所在。

那么刚刚在2022早申阶段顺利“上岸”的学生们，除了梦校的offer，他们的申请之路上又是通过哪些活动获得了怎样的成长？Ivy Labs学长团最新一季分享将于1月16日重磅开启。愿这些真挚的分享与反思带大家方向与力量的指引。

美国常春藤教育
IVY LABS
EDUCATION

2022美本申请 全国中学生讲师团线上开讲

- 过来人走心解读关于申请的“反思与成长”
- 美高、国际学校、公立高中国际部的不同升学路径

- 全方位覆盖人文、STEM、艺术以及交叉学科

从那些 ED 成功上岸的故事中获取前进的方向与力量，
并有 Ivy Labs 升学专家进行点评梳理，分析每一个故事
背后的规划要点与申请逻辑，真正将“他山之石”
为己所用。

讲座时间

美/加高中专场 1月16日 周日 晚9点

国内高中专场 1月28日 周五 晚9点

国内高中专场 2月10日 周四 晚9点

美高专场 2月20日 周日 晚9点

美高专场 2月27日 周日 晚9点

以上分享安排均为北京时间

豪华阵容



Marshall
西北大学



Kathy
莱斯大学



Ricky
约翰霍普金斯大学



Jason
圣路易斯华盛顿大学



Miles
纽约大学



Zoe
塔夫茨大学



Leyi
塔夫茨大学



Sunny
康奈尔大学



Eugenia
西北大学



Mark



Eric



Sander

纽约大学



Mary
韦尔斯利学院

莱斯大学



Danny
波士顿大学

圣路易斯华盛顿大学



Tianjun
塔夫茨大学



Owen
贝茨学院



Ziyao
纽约大学



更多精彩
敬请期待

未在Ivy Labs群内的家长请加叶老师发送“学长团”



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

2022 Ivy Labs 申请录取榜

(截至美东时间2022年1月11日)

美国综合性大学Top50

排名	学校	人数
2	哥伦比亚大学 Columbia University	1
2	哈佛大学 Harvard University	1
9	约翰霍普金斯大学 Johns Hopkins University	2
0	西北大学 Northwestern University	0

9	西北大学 Northwestern University	2
14	布朗大学 Brown University -F同学获助学金35400美元/年	2
14	圣路易斯华盛顿大学 Washington University in St. Louis	3
17	康奈尔大学 Cornell University	2
17	莱斯大学 Rice University	2
21	埃默里大学 Emory University	1
28	纽约大学 New York University	6
28	塔夫茨大学 Tufts University	5
34	罗切斯特大学 University of Rochester	1
42	波士顿大学 Boston University	1
42	凯斯西储大学 Case Western Reserve University	6
49	俄亥俄州立大学哥伦布分校 Ohio State University - Columbus	1

* 以上排名参考US News 2022全美综合大学排名

美国文理学院Top50

排名	学校	人数
5	韦尔斯利学院 Wellesley College	1
25	贝茨学院 Bates College	1

* 以上排名参考US News 2022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	

帕森斯设计学院 Parsons School of Design 2
- 奖学金64000美元 1 - 奖学金40000美元 1

芝加哥艺术学院 School of the Art Institute of Chicago 1
- 奖学金56400美元

视觉艺术学院 School of Visual Arts 2

瑞林艺术设计学院 Ringling College of Art and Design 1

传媒院校

爱默生学院 Emerson College 1

商学院

印第安纳大学凯利商学院 Kelley School of Business: Indiana University 1

英国、加拿大院校

学校 **人数**

英国院校

牛津大学 University of Oxford 1

帝国理工学院 Imperial College London 1

伦敦大学学院 University College London 1

爱丁堡大学 The University of Edinburgh 1

曼彻斯特大学 The University of Manchester 1

华威大学 The University of Warwick 2

巴斯大学 University of Bath 1

利兹大学 University of Leeds 1

伦敦大学亚非学院 School of Oriental and African Studies 1

2021届Ivy Labs本科录取成绩

27%

学生收获
Top15学校
录取

67%

学生收获
Top25学校
录取

90%

学生收获
Top35学校
录取

97%

学生收获
Top50学校
录取

您可能错过的精彩...



活动 | 上夏校 是不是申请大学的军备竞赛？

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

规划 | 一份早规划方案是如何炼成的？

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](#)