

做“对”的活动 让申请材料更加鲜亮动人

Original Zhixin & Melika 美国常春藤教育 2023-09-25 20:00 Posted on 四川

收录于合集 #专家观点 59个

编者按：

我们的导师团队在9月进行了“开学五堂课”的系列讲座，从新高一（或美高9年级）家长最关心的问题出发，破解升学中的常见误区，解析如何打好基础、确立自身独特优势。本文整理自“如何选择课外活动资源”这一分享，深度剖析升学路上活动规划的要点。

“被录取的绝大多数学生之所以脱颖而出，是因为许多微小的因素累加在一起。”

在留学咨询中，我们经常会问到，“什么样的学生最容易被名校录取？”，耶鲁招生网站给出的这个回答十分贴切，也就是说，没有人能给出锁定offer的公式。

一张完整的申请表更像是一幅丰富的画卷，它展示的是孩子的个性、天赋、热情，以及如何利用身边的资源去塑造自己的世界——而最后这一点往往是打动顶尖院校的制胜关键。

这也是为什么我们常说，学术成绩固然重要，但课外活动有时更能在申请中起到决定性的作用。从中，大学能看到学生是如何最大化利用校内外琳琅满目的资源和机会，逻辑清晰而又充分深入地展现自己独一无二的“学术身份”的。

展现课堂外成长经历的窗口

在升学的过程中，我们确实会接触非常多可量化的指标，它们清晰、直接地展示出学生的学习能力和知识水平，却很难真正诉说数字背后成长过程中的跌宕起伏，以及蕴藏在其中的热情与个性。活动所起到的作用正是展现高中几年成长经历中那些无法量化的重要部分。

通过申请表呈现出的一系列实实在在的行动，招生官能够看到孩子们如何根据自己的兴趣在课外进行探索，在学习实践的过程中不断自我挑战，突破极限。而这些有时甚至能弥补学生在量化指标上的不足，增加自己的申请竞争力。

曾获得哥大、康奈尔、宾大三所藤校以及艾默斯特、鲍登、明德等一众顶尖文理学院录取的Ivy Labs学生Peter就是通过活动最大限度凸显自身优势的典范。Peter并不是典型意义上的学霸，甚至有严重的偏科，因为数学上的短板不得不放弃更有挑战的微积分课程。提交申请时，作为美高学生的他竟然没有SAT/ACT成绩，只有1门4分的AP成绩。但他在校内外围绕最热爱的外语学习做出的非凡努力，让他在名校角逐中脱颖而出。创建社团、组织校内语言大赛、自己编写教材，他的付出甚至改变了他所在的高中外语学习风气。正是这些深入而持续的活动帮助Peter突破了那些不具竞争力的量化指标，用自身带给学校和社区的积极改变与深远影响打动了大学。

其中的逻辑并不复杂，但活动难就难在并没有标准的答案。到底怎样才能利用好这个展示自身特质的“窗口”，什么样的活动才是对申请“有帮助”的活动，这些问题的答案只能是因人而异。即便你照搬了哈佛学姐在高中的所有活动，也并不能保证你也同样会被哈佛录取，因为每个孩子和他的成长过程都是独一无二的。

从导师的角度，我们努力实现的就是去**深入了解、挖掘每个孩子真实的兴趣，结合他们的能力特质以及所在高中的学术优势、所属地区的特色资源，安排和设计适合孩子的各种活动**。一些学生的重点可能会在于学术准备项目、夏校中逐步深化学术探索、通过独立研究和论文等来体现自身的思考深度与研究能力。而另一些学生，则可能更多投入于社团或社区服务，通过对所处环境和周围人的观察和思考，展现其领导力和责任感以及兴趣的多元延伸。

无论哪一种，我们希望用清晰的逻辑主线将学生不同类型的活动串联起来，让这个“窗口”展示出的形象具有不同侧面，立体、丰满，而又独特。

质重于量 关注四个维度

根据估算，招生官平均花在一份申请上的时间只有5-15分钟（取决于学校类型和规模）。想要在如此短的时间内让招生官快速了解并记住申请者，我们必须把握住申请所赋予的每一个机会，充分凸显个人特点与才能，让每一个活动呈现出应有的价值和意义。

导师通常会关注活动在以下四个维度的呈现，通过丰富多彩的活动规划，帮助学生**构建一个有事实支持、内外一致、更加引人注目的“叙事跑道”**。

01 学术深度

和学术相关的活动通常是重头戏，特别是反映该学术方向的重要能力的活动，比如科研经历、专业课程和项目等。在**Ivy Labs**，导师会结合学生的个人独特兴趣寻找研究切入点，这样不仅能够更多激发孩子的研究热情，也有助于构造清晰鲜明的申请形象。

我们并不建议一味地去追求成果的发表，因为在科学界有所突破对于高中生来说是明显“超纲”的目标。如果孩子整体背景和知识体系没有达到可以从事科研的深度，大可以选择一些入门级别的项目。这类调研项目会从研究方法开始，涉及简单的实验设计或者数据收集、数据分析。这样同样可以一步步真实地展示自己对于研究方法的掌握和分析问题、解决问题能力的培养。

02 持续性

持续性显示了学生在某一领域上的长期努力，也是责任心和毅力的一种体现。填写申请表时，学生每一项活动都需写出持续的年份和参与的频次。相比一两周的“快餐式”体验，一份长达几年的长期坚持显然更能展现出你对一件事的投入与热爱。

去年录取圣路易斯华盛顿大学的Fiona从初中就开始做动物和海洋保护相关的活动。作为深圳市蓝色海洋环境保护协会的积极成员，她从观察和救助海边栖息的鸟类，到参与宣传海洋垃圾的治理，连续四年的坚持不懈让她对活动有了更多的理解，也更容易找到自己发挥的空间。

进入11年级，她更是自发承担起运营机构公众号的任务，每周撰写发布与海洋保护相关的科普文章。而这也与她申请的环境科学方向有着密不可分的关系。这份长期执着的努力从侧面体现了她研究环境科学的原因以及深入探索的动力。

03 领导力

领导力是一个人组织、动员和激励他人以达成目标的能力。美国顶尖大学希望培养未来的领袖和创新者，因此领导力是一个非常受重视的品质。

这一点体现在活动的规划上，其实和上面提到的持续性是相互关联的。没有人天生就是领导者，大家都是在实践中学习与他人沟通，学习设定合理的目标并带领大家一同实现。在高中的社团里，通常高一（或美高9、10年级）多以参与为主，随着经验的积累进入高二（11年级）后有机会去担任一些领导力角色。

当然，成为主席和副主席的人其实是屈指可数的，也并不是所有学生都适合去担任这些“职位”。领导力的体现并不意味着“当领导”，大学更看重你是否有发起行动计划或者活动的号召力。今年入读约翰霍普金斯大学Alvin同学当初就是因为帮助同学解答作业上的问题，从而创建了学习小组，并发展为全年级的一项互助活动。尽管没有“社长”这样的头衔，但其中所体现的帮助他人、为学校带来积极改变的意识，并成功带动更多同学加入其中，足可见其优秀的领导力特质。

04 影响力

影响力是所有努力的终极体现。它衡量行动和成果能在多大程度上影响其他人和社会，你所做的事情是否具有更广泛的意义和价值。这对于学生在过程中付出的时间和精力都是有非常高的要求的。

比如你的活动对多大范围的人产生了影响，你的文章或艺术作品有没有被更多的人看到。这些都要求学生不仅要把活动做得有模有样，更要在后期投入很多的时间去推广跟进，在实践中提升。我们鼓励学生宣传自己的作品和成果，像推广真实产品那样找到受众，在后期的使用的过程中，收集真正的用户反馈，并作出改进，最终留下属于自己的痕迹。

不难看出，前面提到的Peter、Fiona和Alvin所做的活动最终也都通过影响力得以升华。

关于活动规划的具体建议

从具体操作来看，我们可以将活动规划的要点总结为以下三点：

01

尽早规划，逐步建立学术身份，围绕形象规划活动

学术方向的寻找和确定是早规划中的重要部分。Ivy Labs创始人Alice老师率先提出了“**intellectual identity**”（学术身份）的确立与构建，将是塑造与众不同形象、敲开理想院校大门的支点。

无论是美国还是英国申请，大学在文书中都有涉及一个关键的问题“why major”（为什么选择这个专业），也就是我们通常所说的学术兴趣的文书。在这篇文书中，招生官希望看到学生学术身份建立和深化的过程，比如通过怎样的社会实践、暑期课程对某一或某几个领域产生了兴趣，又在哪些活动中逐步深究这些领域，并运用所学的内容为自己的社区做出了什么改变。

越早起步，我们就越有机会构思和设计学术身份的发生发展，以及用匹配的活动使之更加深入而鲜活。

02

不要贪多，有取有舍，重点选取有辨识度的活动

我们经常遇到非常焦虑的家长。当孩子越是缺少完整的申请主线和材料时，家长越会希望“什么都不落下”。今天报名一个学术科研项目，明天参加山区义工，过几天看到别人参加竞赛也跃跃欲试。但这种都忽视了活动规划很重要的一点：**重点和辨识度**。

每个学生的时间和能力各不相同。根据当前时间安排、任务进度，理性地取舍是非常必要的。比如，暑假安排了夏校、科研项目、艺术作品集等几项耗时耗力的任务，而这时如果孩子还要面对备考标化的压力，很可能对精神上造成太大压力，也会使时间安排有冲突，最终导致每一项都无法达到预期。

03

客观评估，量力而行，选择适合自己的活动

竞赛和科研是不是一定要参加，不参加是不是会没有竞争力？这就涉及评估学生的能力和学习特征，并作出合适的选择。有的学生适合“单兵作战”，享受解题的乐趣，不用担心分工与整体的进度；有的学生则抗拒刷题，喜欢和人组队进行项目制的竞赛。研究、探究类活动也是如此。我们一直都相信每个学生都有自己所擅长的领域，重要的是找到它，巧妙地合理地融入到规划中。

比如今年录取耶鲁大学的Clark同学，虽然他在学校的成绩非常突出，但是参加理科的竞赛还是相对吃力。他在AMC 12和学校的STEM类竞赛中都没有太亮眼的成绩。所以我们在活动规划的策略上，重点展现他在科创实习、创业竞赛指导中的表现，体现他的批判性思维、创造力和领导力。

说到底，善用学生的特长，最大化发挥学生的才能和潜力才是活动的意义。



王致新 Zhixin Wang

国际教育规划顾问
美国伦斯勒理工学院工学博士



麦雪蓉 Melika
Mai

国际教育规划顾问
早期规划部门主管
波士顿大学酒店管理专业学士



扫码回放“开学五堂课”完整内容

如果9、10年级（高一）的成绩并不满意，怎样利用11年级进行补救？又或者经历了前期的摸索与尝试，我们怎样利用这关键的一年在学术深度、独创性以及领导力方面有更好的表现？

9月30日，Ivy Labs创始人Alice Sun老师将就11年级申请规划策略进行深度解析！敬请期待~



- 规划起步晚了，没有明确学术方向，如何利用11年级绝地反击？
- 孩子过往经历“很平凡”，怎样挖掘出独特之处并有效呈现？
- 11年级，美本申请的冲刺期，“学术身份”（intellectual identity）如何清晰展现？

赢在冲刺期 11年级申请规划策略解析

经过高中前期“叙事跑道”的搭建与起步，在11年级（高二）最后冲刺的关键阶段，“**intellectual identity**”（学术身份）是否清晰，特质的呈现是否突出，故事的讲述是否精彩，左右

是日清晰、博爱的生场是日突出、敬学的研是日精彩。在日
着最终的申请结果。

讲座专家



孙小秣 Alice Sun

Ivy Labs Education (美国常春藤教育) 创始人

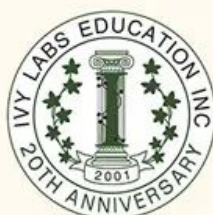
22年从业经验的升学专家



北京时间 **9月30日** 周六 晚 **8:00**



未在Ivy Labs群内的家长请扫码添加叶老师
(微信ID: lillianye00) 入群观看直播
已在群内家长无需扫码



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
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 - 1人获8000美元校长奖学金	12 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
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

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

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 -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

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



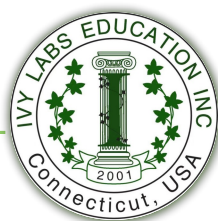
● 华南地区及海外咨询
叶老师

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

[点击阅读原文查看Ivy Labs详细介绍](#)

收录于合集 [#专家观点](#) 59
上一篇好文书是怎样炼成的
[people underline](#)