

# 放榜后的阴晴圆缺 叫人如何不焦虑

Original Ivy Labs 美国常春藤教育 2023-03-30 11:58 Posted on 北京

收录于合集 # 专家观点 56个

二月，让人欢喜让人忧，美国大学本科录取会在此时集中放榜，多年的努力与数月的等待将迎来开花结果。但对于那些期盼RD结果的学生和家长——也就是大多数人而言，守候放榜的过程通常不那么轻松愉快。怎样应对等待的煎熬，又以怎样的面貌去迎接未知的结果，是很多学生和家长不得不面对的问题。

## 用经验对抗焦虑

每年申请季，Ivy Labs合伙人、北京办公室负责人滕老师都能感受到家长们无处安放的焦虑情绪。“这个过程确实很难捱，家长的心情我其实非常理解。”滕老师说道。事实上，在这个阶段感到焦虑是在所难免的，导师们其实也不例外。“特别是已经收到的结果没有达到预期时，大家都会或多或少感到担忧，因为我们希望每一个孩子都能进入最理想的学校。”

但不同于家长的是，导师们已经陪伴一届又一届学生走过太多轮申请，多年积淀的专业经验使他们能够更从容地应对等待过程中的焦灼，并对结果进行更准确的预判。

从过往经验中也能看出，第一次经历申请的家长会更容易因压力而情绪起伏，而经历过一次后通常会淡定很多。比如上个申请季，Charlie在早申阶段颗粒无收，而RD学校的放榜又都很晚，但Charlie妈妈却没有被别人接踵而来的录取喜讯所影响，始终耐心等待着结果出来。

用她的话说，Charlie申请美高时她也有过一段“上蹿下跳”的日子，纠结选择，担心结果。但回过头看，她会发现自己掌握的信息不足以进行有效的判断，更帮不上忙，很多担忧都是徒劳。于是她为Charlie找到了Ivy Labs，并给予导师充分的信任，让自己从中解脱出来。尽管她偶尔也会担心，但她很清楚，结果出来前想太多只会自寻烦恼。美高的申请经历让她能够坦然应对这些情绪。最终，Charlie获得了梦校南加大、加州大学圣塔芭芭拉分校等多份录取。

和Charlie妈妈类似，很多家里有不只一个孩子的家长，在经历过老大的申请后，面对老二老三的申请时心态上会有所调整。因为他们陪跑过一次后就大概知道家长在过程中真正能够给予帮助的就是为孩子提供足够的支持。重要的是，他们接受过程中自己内心的不安，努力不被这份心情所左右。

## 奋战到最后一刻

Ivy Labs过去这么多年从未出现过“0”录取的情况。导师会从学生的竞争力、对大学的深度了解、学生和家庭的诉求与偏好这三点出发，为学生制定匹配的选校策略，争取最好的结果。尽管如此，美国大学不存在万能的录取公式或者明确的录取分数线，学校会在全面评估学生各项申请材料后录取他们认为合格、合适的学生，这就为录取带来了一丝玄学——没有人能百分百提前预知结果。

有时候哪怕在选校策略上下足了功夫，该做的都做了，似乎仍免不了要“听天由命”。无论是怎样优秀的学生，都有可能惨遭脆拒。特别是近些年随着申请人数的增长，美国顶尖院校的竞争更加激烈，录取的难度进一步增加。

但即便如此，**怀抱希望坚持到最后，还是有可能迎来拨云见日的明媚一刻。**

上一个申请季，来自顶尖美高的Evan在ED宾大被defer后，RD更是接连受到打击。每一个放榜日，迎接他和妈妈的不是拒信就是waitlist，非常让人沮丧。后来虽然收到了南加大、加州大学圣地亚哥分校等校的录取，但仍与他原本Top10的目标相去甚远。即便如此，在Ivy Labs创始人孙老师温柔的鼓励和坚定的信念下，他们始终没有放弃希望，一路颠簸，最终在藤校放榜日迎来了哥大的录取。

虽然过程可能没有那么顺利，但在一切尘埃落定前，不要过早陷入绝望的深渊。哪怕是进入waitlist这种充满不确定性的无间地狱，导师们也不会放过任何的可能。过往，Ivy Labs学生中不乏最终获得哥大、芝大、西北、杜克、康奈尔等顶尖院校转正的案例。只要没有获得最终的结果，就还有继续奋战的机会，相信的力量有时候比想象中更加强大。

## 将眼光放长远

大学申请确实是一段艰辛的过程，总难免不尽如人意，这时更需要彼此相互支持和鼓励。哪怕是对最终的结果无法接受，也不要因一时的愤懑使家人之间出现矛盾、产生隔阂。家长需要帮助孩子认识到，**拒信并不是对孩子以及过往努力的否定，未来的人生路还很长。**站在孩子的角度，面对预期外的结果，重新找到前进的方向，又何尝不是一次宝贵的成长经历？

但身处申请的漩涡中，大家难免会陷入眼前的“困境”，只关注当下的成败得失。谈到这个问题时，Ivy Labs合伙人Xiaoxiao老师说道，“很多时候学生和家主要是依靠US News排名或名气来评价大学，衡量offer的价值。但这样不仅使选择的参考过于片面，也很容易错失一些真正适合自己的机会。”

喜欢工业设计的Steven最初一心想进罗德岛设计学院，而ED被罗德岛脆拒则给了他不小的打击。但也正因如此，他有了重新审视自己、思考学校和专业选择的机会。他仔细研究了导师制定的选校名单，通过和导师以及在读生的沟通，他发现塔夫茨大学的SMFA项目更适合自己的，让他能够学习STS这样融合文理的交叉学科的同时，也可以继续在设计领域进行专业探索。这让他看到了未来新的可能性。

幸运的是，他顺利获得了录取。如今，他在塔夫茨已经度过了近两年的时光，也适应了每天全力以赴去应对学业上的挑战。现在再回首当初的选择，他并不认为罗德岛真的适合自己。“当时更多是被它的名气所吸引，甚至没有认真考虑要上哪些课，未来怎样发展。只是朦朦胧胧地感觉如果进去了就有了向别人炫耀的资本。”

Steven的想法并非个例，有限的信息下，很多孩子选定梦校时多多少少会带有一定盲目性。而认识到每一个选择的局限性，我们才能更加坦然地把握已有的机会。

Xiaoxiao老师建议，不妨**沉下心，重新审视一下已经到手的offer，从更长远的角度去看看到手的每一个选项都蕴含着哪些可能。**

太多的案例告诉我们，成功的标准从来不是只有一条。找到合适的土壤，孩子们都能迎来灿烂茁壮的成长。最后，即便真的发现土壤不合适，无论是美国高等教育体制，还是人生这条漫漫长途，都还有很多机会让我们能够重新选择、改变方向。



滕玉霞 Yuxia Teng

合伙人 高级国际教育规划顾问  
北京办公室行政负责人  
美本申请质量管理负责人



狄潇潇 Xiaoxiao Di

合伙人 高级国际教育规划顾问  
大学申请部门主管  
宾夕法尼亚大学教育学硕士



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3月29日)

## 美国综合性大学Top50

排名	学校	人数
3	耶鲁大学 Yale University	1 REA 1
3	斯坦福大学 Stanford University	1 REA 1
-	哥伦比亚大学 Columbia University	1 ED1 1
6	芝加哥大学 University of Chicago	1 ED1 1
7	约翰霍普金斯大学 Johns Hopkins University - 1人录取本硕连读项目	7 ED1 4 ED2 3
10	西北大学 Northwestern University	2 ED1 2
13	范德堡大学 Vanderbilt University - 2人获6000美元奖学金	3 ED1 1 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	1 ED1 1
20	加州大学洛杉矶分校 University of California - Los Angeles	12 RD 12
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	5 ED1 2 ED2 1 RD 2
25	密歇根大学安娜堡分校 University of Michigan - Ann Arbor	7 EA 6 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 - 1人录取Stern商学院 - 1人录取Tisch艺术学院	17 ED1 5 ED2 2 RD 10
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	6 ED1 1 ED2 3 RD 2
32	加州大学圣塔芭芭拉分校 University of California - Santa Barbara	20 RD 20
34	加州大学欧文分校 University of California - Irvine	33 RD 33
34	加州大学圣地亚哥分校 University of California - San Diego	21 RD 21
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	6 RD 6
38	加州大学戴维斯分校 University of California - Davis	47 RD 47
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	9 EA 8 RD 1
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	24 EA 18 RD 6
41	威廉玛丽学院 College of William and Mary	3 RD 3
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	14 ED1 1 EA 9 RD 4
44	东北大学 Northeastern University	21 EA 8 ED2 2 RD 11
44	布兰戴斯大学 Brandeis University	5 RD 5
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	7 EA 4 RD 3

\* 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
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	3 ED2 1 RD 2
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	斯克利普斯学院 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 - 奖学金5000美元	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
<b>传媒院校</b>	
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
<b>商学院</b>	
巴布森学院 Babson College	2 EA 2
本特利大学 Bentley University	1 RD 1
<b>建筑学院</b>	
雪城大学建筑学院 Syracuse University School of Architecture	3 ED1 1 RD 2
<b>音乐学院</b>	
伯克利音乐学院 Berklee College of Music - 奖学金2.3万美元 - 奖学金8000美元	2 EA 2

## 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	3
爱丁堡大学 The University of Edinburgh	3
伦敦国王学院 King's College London	2
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	2
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3000加元 1	19
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	1
西安大略大学 Western University	2

### 香港院校



## 2022届Ivy Labs本科录取成绩

**24%**

学生收获  
**Top10**学校  
录取

**56%**

学生收获  
**Top20**学校  
录取

**88%**

学生收获  
**Top30**学校  
录取

**96%**

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 [#专家观点](#) 56

上一篇 [Gallatin：NYU中小而自由的独特存在 | 选校密谈](#)