

申请季 家长如何度过焦虑期？

Original Ivy Labs 美国常春藤教育 2022-03-21 20:00

尽管学校成绩单上关键学科只得了B，SAT也最终未能达到计划的1500分，这些都成为Charlie申请数学这个硬核专业的短板，但他还是抱着试一试的心态在ED1选择了莱斯大学。结果如预料的，他遭到了脆拒。同时，其他三所EA学校也没有带给他惊喜：要么是defer（延迟考虑），要么是拒信。就这样，Charlie在早申阶段颗粒无收。

很多家长在这个时候很可能已经慌了阵脚，寝食难安，不断思考是不是哪里出了问题。只是试想一下，都不禁让人呼吸急促。但Charlie妈妈并没有受到接踵而来的“噩耗”太多的影响，而是一如既往看着沟通群里Yaochen老师耐心地督促Charlie继续准备RD申请。她很清楚，一切远没有结束。

认清焦虑的来源

申请季没法不焦虑——这恐怕是每一个经历过申请季的家长最真切的体会。

疑问总是一个接着一个，中间夹杂着来自四面八方的声音；各种截止日期不断逼近，似乎总有操不完的心。正如《我焦虑得头发都掉了》书中所说的，“我们焦躁不安，不知道自己是否作了正确的选择。”家长既担心孩子的每一步是不是走得对，同时又不知从何判断对错。即使是心态佛系、乐观积极的家长，过程中也难免会因为结果的不确定性而心生不安。

“人嘛，总是对未知的事情充满恐惧。当你不知道要怎么做时就会感到焦虑。”Charlie妈妈笑着说道。事实上，她能有今天这份淡定与此前经历过孩子的美高申请不无关系。

受户口影响，加上Charlie对几次出国游学、参加竞赛经历的喜爱，父母决定送Charlie去美国读高中。回想起申请美高的日子，Charlie妈妈依旧能体会到当时起伏的心绪。

那是特朗普当选的头两年，关于移民及留学生的各种政策变化让很多家长对未来感到疑虑重重。同时，Charlie妈妈也活跃在各种家长群中，接受着各种信息的洗礼。A学校每年都有学生录取到斯坦福……B学校对中国学生更加友好……孩子在C学校的社团选择更加丰富……由于此前对美高一无所知，她只能从网上零碎的信息和留学中介口中片面的介绍对每所学校有个模糊的认识。经过漫长而忐忑的申请过程，Charlie最终录取了印第安纳州的一所私立学校，开启了自己的留学之路。

正是因为曾经在这段经历中体会过内心的焦灼，Charlie妈妈面对大学申请时的心态平和了很多。她清楚地认识到，家长对于关键信息的掌握不足很难对结果起到实质性的帮助，而过程中的煎熬正来自于对结果的毫无把握。

给自己吃下“定心丸”

“专业的事交给专业的人来办”——这并不是一句简简单单的口号，而是很多家长找到Ivy Labs的真实初衷，也是学生、导师和

家长形成合力的一个前提。

美高申请这段经历让Charlie妈妈对大学申请规划机构的选择更加慎重。在听了不知多少场讲座分享之后，Ivy Labs创始人孙老师对于孩子个人成长的教育理念最终打动了她。在Charlie妈妈眼里，Ivy Labs是她和孩子在申请之路上的“靠山”，能够为Charlie指明前行的方向，确保孩子没有偏航。

与Ivy Labs导师相处的两年多时间里，Charlie妈妈从每一次沟通记录的细节和儿子的反馈中看到了导师们的用心，也看到了孩子在导师的带领下取得的进步。这些都让Charlie妈妈对导师建立了充分的信任，对申请策略的制定和执行深信不疑，“Yaochen老师不仅告诉孩子应该做什么，还告诉他为什么要做，做了这件事对他今后的发展会起到什么作用，不只是为了申请大学。这让我非常安心。”Charlie妈妈说。

Eric妈妈同样感受到了“相信的力量”。Eric在ED阶段顺利录取莱斯大学工程学院。

“和Ming老师商量过了么？”“商量过了。”这是申请季Eric妈妈和儿子常有的对话。无论是确定学校、选择专业，还是最终的文书，每次只要收到Eric肯定的回答后，Eric妈妈就不再过问。事实上，家里关于申请的讨论往往也只有这样两句话。

基于对导师指导儿子的长期观察，Eric妈妈能够清楚地了解到Ming老师的睿智与博学，确信他是一位专业、敬业、值得信赖的老师。用Eric妈妈的话说，“只要孩子每次都是和导师进行过充分的讨论，就没什么不放心的。我也会尽量控制自己想要发表意见的欲望，毕竟我不专业，我的意见有可能会影响他们的节奏，让专业的人产生顾虑，这不是我想要的。”

避免内耗 合力前行

Eric妈妈看着孩子每天忙碌的身影，通过群内导师团队与孩子的沟通对申请节奏会有大致的把握，安心在申请季“退居二线”，专注于自己的后勤保障工作——报名考试，确保营养，和儿子聊些他感兴趣的话题。Eric妈妈时常提醒自己，“能帮忙当然是好的，但作为家长更重要的是别给孩子添乱。”

Eric的申请其实并非一帆风顺，在申请季中同样有过挣扎。他的ACT一直没有出分，托福也是在申请后期才取得相对理想的分数。看到儿子一度消沉，Eric妈妈私信了Ming老师。Ming老师主动找Eric沟通，但他们并没有谈论申请和分数，而是聊起了对Eric未来大学生活的憧憬、Ming老师自己的人生经历等等。这样的对话能够帮助Eric暂时跳出所处的状态，抛开心中的不安，然后重新找回前进的动力。

在Ming老师看来，申请季很重要的一点是**防止焦虑情绪的蔓延**。“作为关系最亲密的家人，焦虑情绪真的会传染。所以我们经常会建议家长管住自己，尽量不和孩子谈申请方面的问题。把这些问题交给导师。”这样才能避免给孩子造成额外的压力，减少无谓的内耗，确保学生、导师、家长每个人都是正向的影响，形成推动申请高速运转的合力。

放下对结果的执念

看到不断有家长晒出孩子的录取，很偶尔地，Charlie妈妈也会闪过“孩子将来会不会没学上”这样的念头，但每次总是会被Charlie爸爸冷静的声音打破：不会的！确实，Charlie妈妈也很清楚，孩子在RD阶段的选校名单是导师们在全面评估Charlie的情况后和孩子一起讨论得出的，其中既包含了Charlie冲刺的梦校，水平相匹配的目标校，也包含有十足把握的保底校。这套方案足以确保孩子一定会有学上，而这就够了。

不同于很多家长往往对排名、对名校怀有执念。在Charlie妈妈看来，**大学始终只是一个平台**。孩子未来真正的发展还是要看他

有没有找到真正的兴趣，是不是真的为之付出了努力。Charlie妈妈能有这样的想法也是源自孩子爸爸的个人经历。Charlie爸爸是依靠个人的兴趣和努力通过自学成就了今天的事业，而Charlie尽管做事慢热，却也能够在自己喜欢的事情上真正投入——这让她看到了儿子未来自我发展的可能性。

“能去好学校当然很好，但去不了也没有关系。无论去到哪里，只要孩子愿意，都一定能够找到属于自己的道路。”抱着这样的想法，Charlie妈妈在申请季一直保持着相对轻松的心态。她清楚自己最期望的是儿子能够在一所学校里保持身心健康，学自己真正喜欢的东西。

不久前，Charlie收到了加州大学戴维斯分校的录取。尽管这只是Yaochen老师为Charlie列出的保底校，她相信Charlie之后还会陆续收到录取，但Charlie妈妈真心感到高兴。“录取你的学校都是好学校！”她这样对儿子说，继续享受着申请季之后的时光。

留学之路上的焦虑是每个家长都绕不过的话题，恐怕每个“过来人”都有话想说，也有值得借鉴的经验进行分享。听过那么多道理，到底怎样落实到实践中，真正助力孩子的申请？3月26日，我们邀请了三位家长：活跃在留学家长圈中用自己的申请陪跑经验热心为其他家长指点迷津的崔爸爸，上文中提到的Eric妈妈，以及深度参与女儿录取韦尔斯利学院全过程的Mary妈妈。他们将与Ivy Labs创始人孙老师以及合伙人滕老师一起，共同就家长如何站位及对抗焦虑开启一场真挚、深入的对话。敬请期待！

留学申请 家长该如何站位和情绪管理？

学生、家庭、导师怎样分工配合让申请过程有条不紊？
从家长的角度应该如何站位才能做到帮忙不添乱？

导师阵容



孙小秣
Alice Sun

美国常春藤教育创始人



滕玉霞
Yuxia Teng

美国常春藤教育合伙人

特邀嘉宾


崔爸爸 留学家长圈知名意见领袖
孩子就读于密歇根大学安娜堡分校
全程参与孩子的规划和申请，善于学习，也热衷分享

Eric妈妈 孩子就读于北京公立高中国际部，ED录取莱斯大学

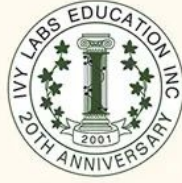
Mary妈妈 孩子就读于美高，ED录取韦尔斯利学院

我们看重结果，更注重过程
全身心投入过后，必将成就更好的自己

 北京时间 3月26日（周六）晚8:00

 请扫码添加叶老师
回复“326”报名参加





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3月18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	11
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	范德堡大学 Vanderbilt University	2
14	圣路易斯华盛顿大学 Washington University in St. Louis	6
17	康奈尔大学 Cornell University	2
17	莱斯大学 Rice University	2
19	圣母大学 University of Notre Dame - W同学获奖学金100000美元	1
20	加州大学洛杉矶分校 University of California- Los Angeles	11
21	埃默里大学 Emory University	1
22	加州大学伯克利分校 University of California- Berkeley	1

23	密歇根大学安娜堡分校	University of Michigan - Ann Arbor	9
25	弗吉尼亚大学	University of Virginia	7
28	北卡罗来纳大学教堂山分校	University of North Carolina - Chapel Hill	10
28	纽约大学	New York University	8
28	塔夫茨大学	Tufts University	8
34	加州大学圣地亚哥分校	University of California - San Diego	19
34	罗切斯特大学	University of Rochester	5
36	加州大学欧文分校	University of California - Irvine	17
38	佐治亚理工学院	Georgia Institute of Technology	3
38	德州大学奥斯汀分校	University of Texas - Austin	3
38	加州大学戴维斯分校	University of California - Davis	29
42	威斯康星大学麦迪逊分校	University of Wisconsin - Madison	3
42	波士顿大学	Boston University	1
42	凯斯西储大学	Case Western Reserve University	8
47	伊利诺伊大学香槟分校	University of Illinois - Urbana-Champaign	16
49	俄亥俄州立大学哥伦布分校	Ohio State University - Columbus	7
49	东北大学	Northeastern University - 奖学金120000美元 1 - 奖学金60000美元 1	6
49	佩珀代因大学	Pepperdine University - 转学录取 1	1
49	普渡大学西拉法特校区	Purdue University - West Lafayette	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

2	阿默斯特学院 Amherst College	1
5	韦尔斯利学院 Wellesley College	1
6	鲍登学院 Bowdoin College	1
9	卡尔顿学院 Carleton College	1
22	里士满大学 University of Richmond - 奖学金80000美元 1	2
25	贝茨学院 Bates College	2
38	巴克内尔大学 Bucknell University	3
46	圣三一学院 Trinity 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	
罗德岛设计学院 Rhode Island School of Design	1
帕森斯设计学院 Parsons School of Design - 奖学金64000美元 1 - 奖学金40000美元 1	2
普瑞特艺术学院 Pratt Institute	1
芝加哥艺术学院 School of the Art Institute of Chicago - 奖学金56400美元	1
视觉艺术学院 School of Visual Arts	3
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	3
商学院	

巴布森学院 Babson College	1
本特利大学 Bentley University	1
印第安纳大学凯利商学院 Kelley School of Business: Indiana University	2

英国、加拿大、澳洲院校

学校	人数
----	----

英国院校

剑桥大学 University of Cambridge	1
牛津大学 University of Oxford	1
帝国理工学院 Imperial College London	2
伦敦大学学院 University College London	4
伦敦政治经济学院 The London School of Economics and Political Science	1
爱丁堡大学 The University of Edinburgh	3
曼彻斯特大学 The University of Manchester	2
华威大学 The University of Warwick	3
谢菲尔德大学 University of Sheffield	1
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

加拿大院校

多伦多大学 University of Toronto - 奖学金3万加元 2 - 奖学金1.9万加元 1 - 奖学金2000加元 2	21
英属哥伦比亚大学 The University of British Columbia	1
麦士尔士大学 McGill University	1

麦吉尔大学 McGill University 1

西安大略大学 Western University 1

渥太华大学 University of Ottawa 1

中国香港院校

香港大学 University of Hong Kong 2
- 法学与社会学双学位项目 1

香港中文大学 The Chinese University of Hong Kong 1

澳洲院校

悉尼大学 University of Sydney 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

■ 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



● 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



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](#)