

# 新高一决胜七八月

Original Ivy Labs 美国常春藤教育 2022-07-02 18:00 Posted on 北京

收录于合集 #专家支招 39个

Ken还记得去年夏天，随着中考尘埃落定，和酷暑一同来临的是初中毕业的他期盼已久的悠长假期。当他正打算和同学一起实现聚会、游戏、追番、刷剧的宏伟计划时，和Ivy Labs导师的对话改变了他的想法和那个夏天的轨迹。

经过短暂的放松和休整，Ken在7月提前开启了自己的申学旅程：参加托福辅导，阅读《了不起的盖茨比》英文原著，在MOOC平台edX上学习哈佛大学的公正课（Justice），参加大凉山的支教，并且在那里重新拿起了他进入初中后放下的画笔。一个充实丰盈的暑假之后，原本成绩中等的Ken进入高中国际部逐渐感受到了“提前起跑”给自己带来的学习优势，以及面对全新课程体系时的自信和从容。

很多家长会认为，初中的成绩和表现决定了孩子未来的定位，但从来Ivy Labs咨询过的数以千计的学生来看，真正决定了孩子在高中所处梯队以及申学步调的正是进入高中前的暑假。那么，如何利用好这个暑假呢？

## 夯实英语

进入国际课程体系意味着英语将成为学习的主要语言，需要良好的英语基础来适应全英文的授课方式和学习环境。而这一点往往是从国内传统课程体系成长起来的孩子所欠缺的，他们不得不在进入高中后经过一个相对痛苦的磨合过程，去努力适应高强度的英语学习和使用。这时如果落后，与同学拉开的差距需要之后持续不断地追赶，也就使得自己的学习节奏变得被动而疲惫。

对此，Sally深有体会，初三时她的托福就考到83分了，中考后她着实放松了一整个假期。但是到了开学一看，班级同学90分以上的占了一大半，甚至还有几个超过了105，她有些不淡定了，再加上国际部的课程是外教授课，让她深深感到了语言的限制。“有时候即便我成绩还不错，一想到托福就心烦，它就像一个石头一样压在我心里，让我觉得不自信。”

的确，当英语即将变成学生未来学习生活的主语言的时候，它不仅仅是一门课，还是一个基石，同时有时候还是一个标签，标志了他们在这个群体中的位置和能力。因此，打好英语基础、提升使用英语的流畅度，可谓是进入国际课程体系前的重中之重。

可以利用这个暑假进行托福的集中学习，便于高中尽早拿下托福。根据Ivy Labs大学申请部门主管Xiaoxiao老师对过往录取案例的总结分析，排名前15的美国大学录取学生的托福分数通常在115分以上，15-25名左右的大学需要有110+的托福分数，25-40名左右的大学需要至少105+的托福分数。而托福越早达到目标，留给其他方面的时间就越充足。英语基础好的学生，更可以利用这个暑假开始SAT或ACT的准备。

事实上，经历过的学生都会真切地感受到，申请后期会感到分身乏术，需要投入精力的事情一件接着一件，很难再有时间留给托福或SAT/ACT。

此外，为了更顺利地适应全英文的课程学习，导师也会建议通过提前阅读教材或学科书籍有针对性地扩充学科相关的词汇量储备，在搭建内在知识体系的过程中，将以往所学的内容与之后进入国际体系所要学习的知识进行有效匹配与衔接。

## 阅读积累

除了语言提升，知识面的扩充和积累是另一个需要特别关注的点。

不同于国内课程体系的教学主要基于课堂的讲解和课后大量的重复性练习巩固，国际课程更注重学生的知识广度和思辨能力，除了课堂的学习和讨论外，学生在课外要通过自学去拓展和深化所学内容，完成课题研究与展示。而要做到这一点往往需要相对丰富的知识面和大量的阅读积累，这也是很多中国学生所欠缺的。此外，从SAT考试近些年的改革也能看出，只依靠做题实现刷分已经越来越难，需要学生更加注重平时的积累。

进入国际部前，Alex对老师给出的阅读书目不以为然，毕竟没有阅读习惯成绩也一直不错，而且“中文书都读不下去，更不要提英文原版书了。”但开学后他很快发现，课堂讨论、课后作业，甚至在一些小测验中，老师都会加入课外阅读的内容，而不仅仅局限于课本。尽管Alex想要奋起直追，但由于不适应英文阅读，加上课业繁重，一个学期过去了，他发现自己才读了不到三分之一。

事实上，美高对学生的阅读任务要求更加严格。美高9年级的学生在英文课上平均每个月要读一本书，薄的三百页，厚的动辄五六百页。以全美寄宿高中排名70+的Asheville School为例，该校特有的人文打通课程会依据课程内容为学生布置暑期阅读任务。如即将升入10年级（高一）的学生在暑假需阅读《Life of Pi》（少年派的奇幻漂流）和《The Lemon Tree》（柠檬树）两本书。并且在此基础上，老师还进一步给出了9本推荐书目供学生选读。

Ivy Labs创始人Alice始终强调，大量的阅读积累不仅对申学，更对个人成长起到至关重要的作用。“博览群书不单单是为了将来在文书写作中能够引经据典，更重要的是，它决定了你的思考深度和你看待世界的角度。”通过阅读，孩子们的批判性思维和阅读习惯逐渐养成，并且不断积累、沉淀，最终成为自身知识体系的一部分。

因此，导师们在为学生制定早期规划方案时，都会专门列出推荐书目与阅读计划，其中既有围绕学术兴趣的著作，也有学术兴趣外的西方经典。并且，大量的阅读“输入”也将对另一项必备的学术技能——写作“输出”有所帮助。

## 兴趣探索

无论孩子在哪里上学，都是暑假的时间最充分，整块时间最多，也因此成为进行课外活动的最佳时机。如果同样是从进入高中开始为升学、申请做准备，相比在四年制的美高和国际学校，公立高中国际部的学生其实是少了整整一年的时间。这时，如果学生能够利用好开学前的暑假，无疑能够为自己争取到更多的学术探索和实践的机会。

对于新高一的暑假，导师通常会建议学生去积极接触、了解不同的学科，帮助自己尽快明确学术兴趣方向，这样可以在进入高中后进行有针对性的探索尝试，减少试错的时间成本。比如去学习相关领域的入门课程、参加探索性的学术项目，甚至只是阅读网上的相关资料，都将有助于找到自己的兴趣点、理清思路。

Emily就在导师的建议下利用暑假去Coursera上学习了耶鲁大学的《心理学入门》和卫斯理大学的《理解记忆：通过电影解读记忆心理》这样两门课。尽管一开始她不得不依赖中文字幕才能理解视频中老师所讲的内容，同时课内阅读材料的难度也让她很抓狂，但随着课程的深入，她对所学的内容产生了更加浓厚的兴趣。于是，她又去找了相关主题的TED演讲。短短一个暑假，她对心理学这个原本一知半解的专业有了相对全面、深入的了解。

另一方面，导师帮她介绍了即将入读高中的学姐，详细介绍了学校现有的学生社团和活动开展情况。经过学姐的帮忙，她提前联系上心理学社的负责人，并积极表达了对于活动的一些想法。同时，她还计划创建一个新的社团，将她在Coursera上所学的记忆与电影的内容进行延伸。

很多新高一的学生由于对社团缺乏深入的了解和思考，常常跟风一下子加入好几个，才渐渐发现要么没有实质活动，要么自己并不了解，最终浪费了社团中实现兴趣探索的宝贵机会。Emily在暑假所做的努力则帮助她提前确定了兴趣方向和领导力目标，并和导师一起探讨出最优的社团计划和活动选择。

## 时间管理

除了前文所说的三点，很多学生进入国际课程体系遭遇的难点还来自时间管理。“特别是进入公立高中国际部的学生，既要兼顾国内体系的课程以通过高中会考，又要完成国际课程的学习，同时还要投入标化、社团、竞赛等。他们会发现自己的精力被各种事情分散，很难面面俱到。”Ivy Labs北京办公室负责人滕老师介绍说。

在她过往接触过的案例中，不少学生进入高中后都难免经历一个重新适应调整的过程。各种事情扑面而来，他们常常不知道如何安排自己的时间，怎样对任务进行取舍，顾此失彼而感到精疲力竭，难免出现成绩滑坡、自信心遭受打击。这些都会阻碍申学的脚步。

滕老师建议，学生从这个暑假就开始训练对于时间的把控。“他们能不能按照拟定好的计划完成，而不是把所有事情推到最后？是否能够将复杂的任务进行拆解来一点点实现，而不是畏难拖延？同时面对多件任务时，他们会不会进行合理地优先级排序逐一击破或取舍，而不是毫无章法想到哪做哪？这些都是孩子们可以在这个暑假摸索实践的。”

从过往很多申请的成功案例中，我们能够看到很多优秀学生都经历过分身乏术的艰难时期，但同时他们也在导师的帮助下明确任务的优先级，优化学习方法提升效率，运用工具突破自己的拖延症，最终学会管理掌控时间去成就更好的自己。

美本名校的申请，是一场时间和毅力的较量，难点在于前期的积累，需要适合孩子的规划路线以及坚持不懈的努力。而对于新高一的学生而言，如何在适应高中学业的同时，利用早规划进行高效的学术探索？

7月底，Ivy Labs创始人孙老师将结合过往录取的真实案例和申请数据，深入剖析早规划的意义——一个不断突破自我、成长并积累经验的过程。





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6月24日)

## 美国综合性大学Top50

排名	学校	人数
1	普林斯顿大学 Princeton University	2 RD 2
2	哥伦比亚大学 Columbia University	5 ED1 1 RD 3 Transfer 1
2	哈佛大学 Harvard University	2 REA 1 RD 1
8	宾夕法尼亚大学 University of Pennsylvania	4 RD 4
9	杜克大学 Duke University - G同学获Angier B. Duke学者项目32万美元奖学金	3 RD 3
9	约翰霍普金斯大学 Johns Hopkins University	11 ED1 2 ED2 5 RD 4
9	西北大学 Northwestern University - W同学录取卡塔尔校区	6 ED1 2 RD 2 Transfer 2
13	达特茅斯学院 Dartmouth College	1 RD 1
14	布朗大学 Brown University - F同学获助学金35400美元/年	2 ED1 2
14	范德堡大学 Vanderbilt University - C同学和Z同学各获得6000美元奖学金	5 ED2 3 RD 1 Transfer 1
14	圣路易斯华盛顿大学 Washington University in St. Louis - W同学获Ervin学者项目25万美元奖学金	8 ED1 3 ED2 2 RD 3
17	康奈尔大学 Cornell University	7

17	- S同学录取工程学院	ED1 3 RD 4
17	莱斯大学 Rice University	5 ED1 2 RD 3
19	圣母大学 University of Notre Dame - W同学获奖学金10万美元	1 RD 1
20	加州大学洛杉矶分校 University of California- Los Angeles	12 RD 12
21	埃默里大学 Emory University	4 ED1 1 RD 3
22	加州大学伯克利分校 University of California- Berkeley	10 RD 10
23	乔治城大学 Georgetown University	4 RD 4
23	密歇根大学安娜堡分校 University of Michigan - Ann Arbor	10 EA 9 RD 1
25	卡内基梅隆大学 Carnegie Mellon University	4 RD 4
25	弗吉尼亚大学 University of Virginia - X同学进入Echols学者项目 (录取学生Top5%)	7 EA 7
27	南加州大学 University of Southern California	10 RD 8 Transfer 2
28	北卡罗来纳大学教堂山分校 University of North Carolina - Chapel Hill	10 EA 10
28	纽约大学 New York University - P同学录取阿布扎比校区	19 ED1 6 ED2 2 RD 11
28	塔夫茨大学 Tufts University	12 ED1 5 ED2 3 RD 4
28	加州大学圣塔芭芭拉分校 University of California - Santa Barbara	23 RD 22 Transfer 1
34	加州大学圣地亚哥分校 University of California - San Diego	20 RD 20
34	罗切斯特大学 University of Rochester	5 ED1 1 ED2 1 RD 3
36	波士顿学院 Boston College	6 RD 6

36	加州大学欧文分校 University of California - Irvine	<b>20</b> RD 20
38	威廉玛丽学院 College of William and Mary	<b>1</b> RD 1
38	佐治亚理工学院 Georgia Institute of Technology	<b>4</b> EA 3 RD 1
38	德州大学奥斯汀分校 - Z同学录取图灵计算机荣誉项目 University of Texas - Austin	<b>3</b> Priority 2 RD 1
38	加州大学戴维斯分校 University of California - Davis	<b>29</b> RD 29
42	布兰戴斯大学 Brandeis University	<b>1</b> RD 1
42	威斯康星大学麦迪逊分校 University of Wisconsin - Madison	<b>6</b> EA 3 RD 3
42	波士顿大学 Boston University	<b>9</b> ED1 1 RD 8
42	凯斯西储大学 Case Western Reserve University	<b>10</b> EA 7 ED2 1 RD 2
47	伊利诺伊大学香槟分校 University of Illinois - Urbana-Champaign	<b>16</b> EA 15 RD 1
49	俄亥俄州立大学哥伦布分校 Ohio State University - Columbus	<b>7</b> EA 4 RD 3
49	东北大学 - 奖学金12万美元 1 - 奖学金6万美元 1 Northeastern University	<b>6</b> EA 4 RD 2
49	佩珀代因大学 Pepperdine University	<b>1</b> Transfer 1
49	普渡大学西拉法特校区 Purdue University - West Lafayette	<b>4</b> EA 1 RD 3

\* 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 RD 1
5	韦尔斯利学院 Wellesley College	1 ED1 1
6	鲍登学院 Bowdoin College	1 RD 1
9	明德学院 Middlebury College	2 RD 2
9	卡尔顿学院 Carleton College	1 RD 1
22	里士满大学 University of Richmond - 奖学金80000美元 1	2 EA 2
25	贝茨学院 Bates College	2 ED1 1 RD 1
30	曼荷莲学院 Mount Holyoke College	1 RD 1
35	圣十字学院 College of the Holy Cross	1 RD 1
38	巴克内尔大学 Bucknell University	3 RD 3
46	圣三一学院 Trinity College	1 RD 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 RD 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 EA 2

普瑞特艺术学院 Pratt Institute	1 EA 1
芝加哥艺术学院 School of the Art Institute of Chicago - 奖学金56400美元	1 EA 1
视觉艺术学院 School of Visual Arts	3 EA 3
瑞林艺术设计学院 Ringling College of Art and Design	1 EA 1
<b>传媒院校</b>	
爱默生学院 Emerson College	3 EA 1 RD 2
<b>商学院</b>	
巴布森学院 Babson College	1 RD 1
本特利大学 Bentley University	1 RD 1
印第安纳大学凯利商学院 Kelley School of Business: Indiana University	2 EA 2

<b>英国、加拿大、澳洲院校</b>	
<b>学校</b>	<b>人数</b>
<b>英国院校</b>	
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	5
伦敦政治经济学院 The London School of Economics and Political Science	2



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	4
伦敦国王学院 King's College London	2
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	21
- 奖学金3万加元 2 - 奖学金1.9万加元 1 - 奖学金2000加元 2	Priority 13 RD 8
英属哥伦比亚大学 The University of British Columbia	1
麦吉尔大学 McGill University	1
滑铁卢大学 University of Waterloo	1
- Y同学录取软件工程Co-op荣誉项目	
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	Priority 1 RD 1
香港中文大学 The Chinese University of Hong Kong	2

## 澳洲院校

悉尼大学 University of Sydney	1
---------------------------	---

# 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



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](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 [#专家支招](#) 39

[上一篇 文理学院就读体验 小而精的博雅之旅](#) [下一篇 宾大韩裔姐妹被曝高中论文抄袭 中学生科研价值何在？](#)