



美国大学录取深度解析GPA和AP/IB课程

在美国，不管你去哪个大学都需要申请。而要申请大学，就需要理解大学录取的游戏规则。而这个规则跟中国的高考制度很不一样。简而言之，美国大学招生注重考量学生的综合素质、能力和成就。具体而言，大学招生官需要考究很多因素，比如：

- 1) 四年高中平均成绩(GPA)和学生在所在高中的排名;
- 2) SAT, TOEFL等标考成绩;
- 3) 课外活动工作量及成就;
- 4) 申请大学小作文(Essay);
- 5) 老师推荐信;
- 6) AP/IB课程;
- 7) 面试表现;等等。

在以上各项录取考核中，很多人错误地认为SAT是最重要的因素。其实，真正最最重要的是平时成绩。虽然各个大学侧重略有不同，但平时成绩大致都占了40%左右的比重。

平时成绩的评估并不简单地是个GPA的事情。尤其在申请好学校、好专业时，还要看高中课程的组合和难度。课程组合不仅要能体现学生主攻方向的一致性，而且要跟所申请专业有相关性。高中课程有三个难度级别：普通课程，荣誉课程，以及AP/IB课程。学生既不能为确保得A而不选高难度课程，因为这样会被认为没有自信心、缺乏挑战精神；也不能过度追求高难度课程而导致GPA下降，因为这样会被认为不自量力、缺乏判断能力。所以这里必然有个度、有个平衡的问题。当然，如何掌握这个度，怎样取得这个平衡？说起来容易，做起来难。

同时，围绕GPA成绩和AP/IB课程，广大家长和学生心中一直有很多疑惑、甚至不少误解。市面上，则流传着各种互相矛盾、彼此相左的观点，争执不休、议论不止。正所谓“公说公有理，婆说婆有理”，谁也说服不了谁。

为此，笔者特意做了深入调研，从怎样计算GPA开始，到介绍大学招生的一些具体过程，最后指出选修AP/IB课程时需要注意的一些事项，尽可能详细地回答围绕GPA和AP/IB课程中出现的各种问题，希望对广大学生和家有所帮助。



问题一：GPA是怎么计算的？

GPA英文全称Grade Point Average, 中文通常翻译成平均成绩点, 顾名思义就是一个学生在某个阶段所选各门课程的成绩平均数。对于将要申请大学的高中生来说, 平均成绩点就是其高中四年里所有课程成绩的平均数。

那GPA是怎么换算的呢?字母分制、4.0分制、百分制之间最常用的换算方法是:

| | | |
|----|-------|----------|
| A+ | = 4.0 | = 97-100 |
| A | = 4.0 | = 94-96 |
| A- | = 3.7 | = 90-93 |
| B+ | = 3.3 | = 87-89 |
| B | = 3.0 | = 84-86 |
| B- | = 2.7 | = 80-83 |
| C+ | = 2.3 | = 77-79 |
| C | = 2.0 | = 74-76 |
| C- | = 1.7 | = 70-73 |
| D+ | = 1.3 | = 67-69 |
| D | = 1.0 | = 64-66 |
| D- | = 0.7 | = 60-63 |
| F | = 0.0 | = 0-59 |

通常, 平均成绩点的计算, 不仅要考虑每门课程的得分, 还要考虑每门课程有多少学分/学时。通常的算法: 先把每门课的成绩乘以该课程的学分/学时, 再把这些成绩和课时分别相加, 最后用成绩的总和除以课时的总和, 所得结果就是平均成绩点。用公式来表述就是:

$$\text{GPA} = \frac{(\text{课程1成绩} \times \text{学分1} + \text{课程2成绩} \times \text{学分2} + \text{课程3成绩} \times \text{学分3} + \text{课程4成绩} \times \text{学分4} + \dots + \text{课程n成绩} \times \text{学分n})}{\text{学分1} + \text{学分2} + \text{学分3} + \text{学分4} + \dots + \text{学分n}}$$

在实际操作中, 各个高中的具体算法会略有不同。比如有的高中会把A+算成4.3。更有一些私立高中, 比如Philip Exeter

Academy, 采用11分制。另外, 每个高中课程难易差别也很大, 有的高中有很多AP/IB课, 有的AP/IB课则比较少。有的高中在计算GPA时会根据课程难度进行加权调整。另外, 有的高中会把学生按GPA排名;有的只给出一个范围, 如前5%, 但没有具体排名。

在申请大学时, 每个高中的counselor会把自己高中所提供的的所有课程、每门课程的难度系数、有多少学生选修、每门课程学生的成绩分布等详细信息送交各高校。在录取过程中, 大学招生官会根据高中counselor提供的课程信息, 重新计算GPA。难度较大的AP/IB课程会对最后的GPA影响很大。如果一个学生选了很多AP/IB课, 而且每门AP课的成绩都特别好, 那该学生的最终GPA会得到很大提升, 有可能会超过4.0。



问题二：什么是AP/IB课？

既然AP/IB课程这么重要，那到底AP/IB课是什么？让我们先来对AP/IB课做个简单介绍。

一. AP课程介绍

AP是Advanced Placement 的缩写，中文可以翻译为大学预修课程，是由美国大学理事会(The College Board)赞助和管理、让高中学生可以提前选修的大学课程，相应的考试称为AP考试。

1951年,福特基金会启动AP项目，推荐在高级中学进行一些大学水平的课程、参加学分考试，并允许他们在大学时获得同等学分。1955年，转由美国大学理事会管理运作AP课程。1956年，首次举办AP考试，当时的考试课程只有11门。经过60多年的发展，目前有22个科目、37门课程，囊括了音乐、历史、计算机、数学、英美文学、美国历史等等。现在，AP考试已经成为由美国大学理事会主办的全球性统一考试，每年5月初的两个星期在全球80个国家统一举行。

目前在美国，已有1万六千多所高中开设AP课程。全世界40多个国家的近四千多所大学承认AP学分，并把它作为重要的入学参考标准，其中包括哈佛、斯坦福、耶鲁、普林斯顿、麻省理工等世界顶级大学。

学生在AP考试中成绩突出的，将获得AP优异奖(AP Scholar Awards)。AP优异奖分5个档次，难度由低到高分别如下：

1)AP Scholar: 所有参加的AP考试中，有三科或三科以上成绩超过3分的学生

2)AP Scholar with

Honor: 所有参加的AP考试中，有四科或四科以上成绩超过3分，且平均分数在3.25分以上的学生

3)AP Scholar with

Distinction: 所有参加的AP考试中，有五科或五科以上成绩超过3分，且平均分数在3.5分以上的学生

4)State AP Scholar

: 由华盛顿特区及美国境内各州各自选出两位参加过AP考试并符合3分以上的AP考试成绩最多而且考试平均分数最高(需高于3.5分以上)的两位学生(男女生各一名)

5)National AP

Scholar: 颁发给美国境内所有参加AP考试的学生中，有八科或八科以上成绩超过4分，且平均分数在4分以上的学生

这些奖项提供给在AP课程及考试中表现优秀的学生。虽然除了奖项的证书以外，不提供奖学金，但这个奖项的纪录将会随AP考试的成绩一并送到准备申请的大学，作为申请文件之一，所以该奖项会对学生申请大学产生一定影响。

需要指出的是，正因为AP课的重要性，美国大学理事会一直关注着AP课的发展和作用，并努力尝试创新和提高。就在今年，美国大学理事会推行了AP课的改革，新的AP课程更加注重学生对概念的深刻理解和稳固掌握、淡化考试中对公式的死记硬背和生硬套用。



二. IB课程介绍

IB课程全称为国际预科证书课程(International Baccalaureate Diploma Programme, 简称IB课程), 是1960年在联合国教科文组织(United Nations Educational Scientific and Cultural Organization, 简称UNESCO)的指导下, 专门为外交使节的子女及全世界优秀中学生统一设计的两年制大学先修课程(相当于高中11和12年级), 总部设于瑞士日内瓦。

IB的教育哲学是Education for Life(终生的教育), 通过综合的、平衡的学科及富有挑战性的评估, 国际文凭组织旨在帮助学校努力发展青少年的个人才智, 教会他们把教室里学到的知识与外部世界相结合。IB课程设计主要集中在中学的最后两年, 通过两年的扎实教育, 培养出受全球大学认可并优先录取的精英型人才。

IB课程不以世界上任何一个国家的课程体系为基础, 而是自成一个体系, 广泛吸收了当代许多发达国家主流课程体系的优点, 涵盖了其主要的核心内容。因此IB课程体系既具有与世界各国主流教育课程体系之间的兼容性, 又有自己教育理念发展下的独特性。

在世界各地, 学生在IB体系中均按照相同的教学大纲进行, 并且于毕业时参加全球统一考试。一年两次(北半球于5月份, 而南半球在11月份)的考试卷根据南北半球划分, 属性各自完全相同。试卷的批阅及考生成绩的公布也由IB总部集中处理并同时放榜。

问题三: AP/IB课有多重要?

最近有一系列研究表明, AP/IB成绩好的学生, 在大学里表现也比较好。正如哈佛大学招生办主任Bill Fitzsimmons所说, “学生能否在哈佛成功的最好预测指标是学生选修的AP/IB课和AP/IB考试成绩”(“the best predictors of success at Harvard are APs/IBs and AP/IB scores.”); 而SAT的成绩高低, 和在大学的表现关系不明显。这使得许多大学越来越重视AP/IB。

所以, 学生申请美国大学, 尤其是常春藤联盟等顶尖大学时, AP/IB课程的作用可谓是非常的大。事实上, AP/IB课程高速发展的原因就是常春藤联盟大学把其成绩作为入学的重要标准。

AP/IB课程考试已经成了进入名牌大学的敲门砖。从前, 只要修了大学课程, 就会被认为是特别优秀的学生;如今, 上AP课程只会被看作普普通通的事。没有上AP/IB而申请名牌大学的高中生, 反而被认为不正常。

AP课程的重要性还具体表现在:

1)增加GPA成绩。平均每门AP课程成绩可以增加GPA分值0.1分。前面已经说过, GPA恰恰是美国一流大学录取学生是的第一考虑要素。



2) 学生学习能力和未来发展潜力的最好证明。在美国，选修AP课程的学生首先必须通过荣誉课程，而进入荣誉课程的学生又必须先过普通课程。所以，有资格选修AP课程本身就表明该学生具有较强的学习能力。

3) 是学生敢于挑战学术难度、明确专业发展方向的最重要指标。AP课程是美国大学一、二年级的学习内容，比高中普通课程内容难度增加很多。因此，美国顶尖大学能够比较有把握地从学生在高中是否选修AP课，选了多少门AP课，AP课的考试成绩中，判断学生接受挑战的信心和能力。

4) 可以转换成大学学分，以便提前毕业，或在大学选修更多自己感兴趣的其他专业和课程。另外，还可以节省一大笔学费：在美国，获取一个名校的大学学分大约需要1000美元，一门AP课程可以转换成三到六个大学学分。所以，学生在高中期间选修的一门AP课程有可能转换成三到六个学分，为父母省下3000到6000美元。

问题四：AP课和IB课有何区别？

仔细对比一下，AP课和IB课之间大致有以下几个主要区别：

1.

IB课必须要在有IB节目的学校才能选修，学生学完如成绩合格，就能获得文凭。AP课则是大学的一些课放到高中，给学有余力的学生提前去学习。AP课的选修非常灵活，学生可以在学校开设的AP课选修；也可以通过网络在线学习；甚至可以在家自学，最后参加AP考试。

2. 高中IB其实是四年的学制，头两年是pre-IB，后两年是IB，没有头两年的pre-IB，就不能进入后两年的IB。AP课则没有选课时间的限制。

3. IB学业里面包含AP课程，反之不然。

4.

AP课考试既有多项选择题，也有小短文，大概各占一半，考试满分为5分；IB课考试形式以写小短文为主，很少有多项选择题，考试满分为7分。

5.

IB课程涵盖全面而广泛的课程，而AP课则是提供单一学科的强化学习。所以，从单科讲，AP课比IB课更深些；从整体讲，则IB课比AP课更难些。

6.

IB课程面广，写的东西多，工作量大，对中国学生来说难度较大。IB课程的理论知识和写作要求大大锻炼了学生的能力和技巧。而AP课程允许学生只选修他们较强的科目，从而可以不影响他们的平均成绩。

7. AP课重在知识的传授。IB课程则文理并进，重在综合素质的培养，每一门课程都十分注重研究过程的训练，

强调对实际问题的分析，突出综合能力的培养。IB通过大量的课外和社会活动来培养学生的国际视野。



问题五：大学招生官怎样评估AP/IB课？

要想真正理解并回答围绕GPA和AP/IB课的很多问题，有必要了解一下大学招生的一些具体细节。

很多大学在招生初期，先会通过初审筛掉一部分明显较差的申请者。而在录取后期，则会采用“同一高中组学生的对比排名”(“school group review”)的方法。具体而言，计算机程序会把同一个高中的申请者按GPA排名，每个学生的信息中含有GPA、标准考试成绩，以及其他一些评判标准。很多大学的招生官会建立一组类似1-5-5-5-6那样的数据。这些数据表示一个学生在每一学年选修的具有挑战性课程的数目。同时，他们还建立一组数，表示学生选修的AP或IB课，比如，1-2-3-4-5，表明学生在五年中分别选修了1，2，3，4，5门AP或IB课。如果你们学校有好多学生的AP或IB数据是2-3-4-5-5，而你的是1-2-3-4-5，那么很有可能招生官会认为你比较弱。

另外，也有一部分大学把AP或IB课直接通过加权计算到修正的GPA中，然后按照修正过的GPA进行排名。那些选修了很多AP或IB课而且AP成绩不错的学生，他们的修正GPA会很高，大于4.0。如果你没有选修或只选修了很少的AP或IB课，那即使你每门课都是A,你的修正GPA还是会比人家低。这样，在同一个高中的申请者中，你的排名就会比较低。

这里需要再一次强调的是，这样的排名永远都是在从同一高中来的申请者中进行的。招生官不会把不同学校的申请者放在一起排名比较。这一点非常关键。

问题六：大学录取中，AP课和IB课哪个更重要

很多人很困惑地问过这个问题，不少人对这个问题有误解。特别是在中国大陆，一直被误传着这么一个错误的观点：因为IB难度更大，含金量更高，所以大学招生时，IB课比AP课更有用。实际上，这个观点是不对的。这样的观点最初出自部分教IB课的老师，后经以讹传讹，逐级放大。

IB和AP课程及成绩更多的说明了学生的学习能力和挑战精神。名校更看重学生是否行之有效地、最大限度地利用学校的资源挑战自己，并取得好的成绩。为此，大学招生官会要求高中升学顾问注明申请者的课程组合，跟学校所提供的课程相比，是属于“最具挑战性的”、“很具挑战性的”、还是“稍具挑战性的”。如果一个学生没有特别灼灼闪光的其它亮点，那么只有课程组合难度“最具挑战性”的学生才会被顶尖大学所考虑。而足够数量的IB课和AP课都属于“最具挑战性的”。

所以，美国名校录取时无所谓更看重哪个成绩，IB和AP没有哪一个比另一个更重要。这些成绩只是敲门砖，更多的还是要看孩子的软实力。



问题七：到底需要修多少门AP课？

这是一个最困惑大家的问题，也是最难回答的问题。我们不妨先来看一些统计数据。

美国大学理事会2012年的年度报告，列出了美国前200所收到AP成绩最多的大学，德克萨斯大学奥斯汀分校名列榜首，共有8603名考生向该大学提交了27488门AP考试成绩，平均每人提交3.2门。排名在前的学校依次为加州大学洛杉矶分校(6605人/24569门)、加州大学伯克利分校(5538人/22920门)、佛罗里达大学(6541人/22145门)，加州大学圣地亚哥分校(4980人/18053门)，德克萨斯A&M大学(5420人/14579门)。

至于顶尖大学，每位学生提交AP考试门数更多。1150名学生向耶鲁大学提交5691门成绩，平均每人4.95门；其他学校依次是：斯沃斯莫尔学院4.738门/人、哥伦比亚大学4.692门/人、达特茅斯学院4.688门/人、威廉姆斯学院4.64门/人、普林斯顿大学4.63门/人、宾夕法尼亚大学4.605门/人、泊默拿学院4.438门/人、加州理工学院4.4门/人、康奈尔大学4.364门/人、布朗大学4.297门/人、哈佛大学4.296门/人。

从这些统计数据的表面看，名校录取的学生平均选修近5门AP课。假如因此就简单地认为5门AP课是magic number，那就大错特错了。其实，修多少门AP课这个问题没有一个确切的答案。哈佛每年拒绝的学生中有很多人考了十几门AP，而录取的学生中也有很多人只修过一两门AP。

为此，有必要再强调一遍：美国大学申请，看中的是申请者本身的整体素质、综合能力、是否能够挑战自我、是否对自己感兴趣的事情持之以恒等因素。而AP分数，只是佐证，而非标准。另外，前面讲到过，大学招生官会结合每个高中升学辅导员递交的高中课程设置，把同一高中的申请者放在一起进行比较排名。

所以，每个学生该修多少AP课实际上取决于：1)自己高中开设了多少门AP课
2)同一高中的其他申请者选修了多少门AP课。诚然，“任何东西都是双刃剑”，如果你们学校开设很多AP课，是好事，也是坏事：是好事，因为你有很多选择；是坏事，因为为了申请顶尖大学，你可能必须选修很多门AP课。另外，如果你们学校有其他同学选了很多AP课，那你也被迫选很多AP课，所谓水涨船高(“Rising tide lifting all boats”),这是竞争必然引起的“军备竞赛”，恶性循环。

另外，在决定选修多少门AP课时，应该根据自己的实际情况，结合自己的真实实力，尽量做好各种平衡。如果为了追求AP课的数量，导致负重过多，影响了总体GPA，或者牺牲了其他课外活动，甚至大大减少了睡眠，那显然是不自量力、极不可取的。

早在2006年，MIT的招生办主任就写过一篇文章名为“On APs”，阐述了他对AP考试的观点。在这篇文章里，他担心人们进入一个误区，认为高校只看重越多越高分的AP成绩。其实不然，他认为学生热爱学习、勇于接受挑战、并且忠于挑战的决定，这才是学习AP课的动力。他在这篇文章里面提出了一个关于“Balance”的观点：即学生应具有掌握平衡的能力，不仅要平衡好正式学业和业余学业，也要平衡好课堂学业和课余玩耍，还要平衡好通过书本学习和通过想像力学习。为了学习4门、5门、6门甚至7门以上的AP课程，而放弃其他的课外活动和兴趣爱好，



是“得不偿失、荣不盖愧”的。

斯坦福大学的前招生主任也澄清道：“我们一直在消除这样的一个错误观点：认为一个以放弃学生的快乐生活和兴趣爱好为代价，而充斥着饱和的AP课程的高中课程体系，是进入斯坦福学习的必要条件。事实上，我们根本不要求此类的课程设置，这样的体系本身也是极不健康的。”

问题八：选修AP课需要注意什么？

综上所述，在选修AP课时需注意以下事项：

1.要提前作好计划。所谓“十年树木，百年树人”。选修课程也是需要高瞻远瞩，统筹兼顾。要调配好课程的难度，不要一个学期全部是难度很大的课程，另一个学期全部是很容易的课程。同时，要意识到，很多较难的课程都需要有前置课程的要求。这些因素都需要在最开始规划时考虑到。

2.需要跟学校辅导员多沟通。辅导员总体来说对学校课程设置非常清楚。同时，学校辅导员在多年跟众多学生和各大高校打交道的过程中积累了丰富的经验。没有好好利用辅导员这一免费资源实在是很大的浪费、极大的错误。

3.可以跟高年级的学长讨教经验。高年级学长可以以亲身经历告诉你每一门课的作业多少、难易程度、老师好坏等有用信息。有了这些信息，你选课时可以更加胸有成竹、有的放矢。

4.在自己能力的范围内，在学校提供的课程里，尽量追求难度、挑战自己。

5.一定要讲究平衡，不要过度消耗自己。如果选较多的AP课，降低了GPA，则说明AP课选的过多了。如果学生感到疲劳了，作业多到影响睡眠了，也是一种选课过多、过难的迹象。

6.AP课的选择应尽量与自己将来申请大学的专业方向相一致。大学招生官会敏锐的从你选修的AP课程和你申请的专业看出你是否具有一致性和确定性。

7.不要太在意其他学校的朋友选了多少AP课。招生官不会把两个不同学校的学生的选课和成绩放到一起来比较的。

8.最后请记住，AP课不一定非要上课。有的如有把握，可以不上课，复习一下，直接参加AP考试的。

总之，如果你在高中选课时能充分利用辅导老师、积极借鉴学长经验;早作准备、提前规划;听从内心呼唤、坚持自己兴趣;量力而行、尽力而为;享受学习中的乐趣、兼顾课堂外的精彩;讲究平衡、追求稳定;执着于自己的选择、不在乎他人的干扰;扎扎实实、稳稳当当;那就大大增加了你实现目标的机会。



USLINK CONSULTING
International Students Education Solutions

Hattie R. He

以上就是美联留学咨询中心整理的美国大学录取深度解析GPA和AP/IB课程，希望考生们可以认真学习。

更多美国中学生留学的申请问题可**关注USLINK美联留学咨询**

扫一扫下面的二维码，即可获得免费咨询服务



USLINK美联留学咨询