

几所压力爆表的美国大学

当地时间4月25日,据普林斯顿大学安全部门称,4月19日失踪的23岁普林斯顿大三学生劳伦·布莱克本(Lauren Blackburn),在校园南侧靠近大学体育中心的卡内基湖中被发现死亡。劳伦·布莱克本曾担任普林斯顿学生报的专题撰稿人,也是2024年萨姆·赫顿艺术基金的最新获奖者。

进入普林斯顿大学之前,他就读于印第安纳州南部的科里登中央高中,于2019年获得了国家优秀学生奖学金和盖茨奖学金,成为当地的新闻头条。

老师们形容他是一位记忆力超群、性格善良的学生,从来没有听过他说过一句脏话……他原本要在2026年毕业,生命却在2025年的春天戛然而止。

死因校方目前尚未公布。但《普林斯顿日报》指出,布莱克本的死亡是该校两年内第三起,自2021年以来第七起本科生死亡事件,此前六起死亡事件均被裁定为自杀。

这则令人痛心的消息,在社交媒体上吸引了很多学生和家长的关注和讨论。也让家庭意识到,除了排名和学术实力,美国大学的压力指数也是择校时需要考虑的因素。毕竟,在一些学术课程比较严格的大学,连睡眠都可能是奢侈。

那么,哪些美国大学的学生们压力尤其巨大呢?

The Daily Beast网站曾根据U.S. News及美国大学健康协会发布的数据,考虑大学学业严苛程度、就读成本、录取率、含“工程”率、校园犯罪率等一系列校园里最可能产生压力的因素,发布了50所压力最大的美国大学。

接下来,棕榈君将结合多所美国大学的学生真实经历,对该榜单进行详细解读,一定能为你的择校带来启发!

1. 斯坦福大学

斯坦福大学是当之无愧的“西海岸灵魂”。它创立的斯坦福科技园,是硅谷的发展基础,从此一家家科技企业围绕斯坦福拔地而起,无数名人大佬带着斯坦福的标签,站上世界的舞台。

但与此同时,斯坦福的四年毕业率仅73%,远低于其他Top 10名校。棕榈学员Lucas目前斯坦福本科在读,据他反馈斯坦福确实有“鸭子综合症”(指学生像水里的鸭子,表面上看起来很平静轻松,其实脚在水底拼命划水),每个人要做的事情非常多。

只要跟周围人深聊,压力唰的一下就上来。因为有人是世界网球冠军,有人是三个创业公司的创始人……深藏不露的大神太多了!

2. 麻省理工学院

MIT素以顶尖的工程学和计算机科学著称,是全美工程系最知名,申请人最多和最“难读”的大学。乍一听,会觉得“过于凡尔赛”,然而,这在MIT却是事实。它拥有高强度的理科学习,所有MIT本科生都必修2门数学、2门物理、1门化学、1门生物,而且想要顺利毕业,必须修满360个学分,学业压力之大显而易见。

再加上身边的同学个个都是“天兵天将”,从踏进校园的那一刻起,就注定要加入这场“内卷”战争。

为了应对压力,MIT的学生学习不管时间,睡觉更不在乎空间。在学校健身房内,常常能看到有学生边看书边跑步,而在24小时自习室中,更是不乏边看书,边查资料,边睡觉的学生。

3. 普林斯顿大学

在U.S.News全美综合性大学

排行榜中,普林斯顿“碾压”了哈佛、耶鲁等14年之久,连续多年被评为全美Top 1,堪称“学术象牙塔”。但普林斯顿对学术的追求堪称“变态”级别,曾令两位美国政界名人“甘拜下风”:

美国第35任总统约翰·肯尼迪:“普林斯顿太难读,所以我转学到哈佛去了。”

前美国第一夫人米歇尔·奥巴马:“在普林斯顿,你唯一需要警惕的,就是学习。”

这一切都源于普林斯顿在2004至2013年间严格实行的“防止成绩通胀”制度:一、二年级的课,A-,A和A+的比例不得超过35%;三、四年级的独立研究,A-,A和A+的比例不得超过55%。

因为这个规定,普林斯顿学生的竞争意识特别强,peer pressure无处不在。后来考虑到这个制度对毕业生求职、申请研究生院均特别不利,屡被诟病的普林斯顿在2014年废除了它。

即便如此,普林斯顿的同辈压力仍是藤校里最高的!在很多曾经是高中全校第一,甚至全州第一的普林斯顿学霸眼中,成绩不错不是终点,完美才是目标。

4. 卡耐基梅隆大学

作为有名的计算机神校,卡梅素以“学术要求极高”著称,其校训“My heart is in the work(吾心于业)”深深地根植于大学文化中,令一部分同学望而却步。

比如,官网上说一节编程入门课每周大概会花费12小时的学习时间,但实际上下来,每周通常需要20个小时,学期末人人顶着大黑眼圈……

当然,很多学生也在CMU这种拼命“鸡娃”的文化中受益颇深。据Quora上的一名CMU校友分享:

某知名咨询公司为了完成一个技术项目,曾召集了很多来自某东部名校的学生,但该团队苦苦挣扎了数月依然没有成果。后来,该公司从CMU招聘了3名学生,要求他们3个月内完成这个项目。11天后,这三名学生完美地交付了任务。

5. 加州理工学院

一位同时在普林斯顿和加州理工就读过的同学如此点评两所学校的差异:普林斯顿是学生自己给自己太大压力,加州理工则是普通学生很难存活。

这所天才辈出的学校硬核牛校是很多家庭可望不可及的存在。生物科学学院、化学与化学工程学院、工程与应用科学学院、地质学与行星科学学院、物理&数学与天文科学学院等六大学院,学院是王牌,几乎没有不强势的。

一位加州理工学院校友曾统计道:Ta在Caltech就读本科应用数学专业时,平均每周花费在课余作业的时间高达50小时,GPA却只有3.7;当ta进入UCB继续研究生课程时,每周只需要2小时的课余时间,轻松收获4.0的GPA。

在校生们对Caltech的高压课业有一个生动的比喻——一旦入学,你会感觉自己像捧着消防栓喝水一般猛灌知识,大量学术合作让你不得不紧逼自己跟上。

学术要求更高的学校固然能帮助学生自我实现,但长期高压必会带来非常多情绪的“次生灾害”。

因此,棕榈君建议学生和家长未雨绸缪,思考——

如何更好的度过大学生活?

首先,不选超出“能力”范围

李博士 大学入学 规划\指导\咨商

★ 新增高中十年级学生大学入学提早规划 ★

★

Early Decision to Dream Schools, Competitive College Admissions for Rising Seniors

Early Decision (ED) program applications are due by October and provide applicants with admissions decisions by December. Multiple skewed benefits exist from such programs that heavily benefit early applicants.

★

An admissions boost of +10-70% is given to Early Decision applicants. Yes, you read that correctly. Applicants willing to enter into a legally binding commitment to a school are offered an extreme admissions boost. If accepted, an applicant must attend unless financial hardship is demonstrated. More on this later.

Perrie Z. (RM/IB) Caltech

Naomi C. (River Hill) Naval Academy

Abhinav K. (Broad Run) UVA, Georgia Tech, ...

Rajit M. (Blair) UMD Honors Engineering-CS Dual

Shreya V. (Centennial) UVA Engineering

Quang N. (Damascus) John Hopkins Bioengineering and more

李博士 马州 2025 写作/阅读/数学 夏令营

维州 M & E Academy

Email: DL@MathEnglish.com 上网报名: www.MathEnglish.com

贺: SAT金榜

A. S. 1600 RM
G.W. 1580 TJ

J. H. 1590 SP HS
O.W. 1580 TJ

W.W. 1580 Blair HS
K.B. 1580 Centennial HS

贺众多学生上榜 资优GT高中、初中、小学请上网查看 上榜心得分享

Early Bird Special : 免费午餐/免费课前课后照护

第 1 期	6/16 - 6/27	第 4 期	7/28 - 8/8
第 2 期	6/30 - 7/11	第 5 期	8/11 - 8/22
第 3 期	7/14 - 7/25		

PSAT/SAT Prep 9-12 年级	Math/Reading/Writing/Grammar
Blair/IB/Poolsville 资优高中:8 年级	Math/Reading/Writing/Public Speaking ★每期教材内容不同,学生可选择参加多期课程 ★英文教学包括 Vocab, Grammar, Reading, Writing Skill。 ★反机械式操作的数学教学,重 Problem Solving ★英文授课,英文将义。上课费用包括所有教材。 ★年级以秋后开学为准。 ★提供免费午餐,课前课后免费照护。
TJ Prep: 8 年级	
Magnet 资优中学: 5 年级	
Magnet 资优小学: 3 年级	
MAP 3/4/5/6/7/8 年级	
MAP 1/2 年级	

Early Bird 报名可享受折扣 + 免费英数评鉴测验 电话:301-251-7014

SAT 3月考前冲刺班

开课日期: 2/8-3/1

- * Math
- * Vocabulary
- * Critical reading
- * Grammar

SAT 6月考前冲刺班

开课日期: 5/17-5/31

暑期SAT 周末班

上课日期: 7/12-8/22

上课时间: Sat

1:00-4:00
or
9:00-4:00

李博士 MAP 英数 写作教材

AP Exam Prep

AP/Honors Tutoring

Online Writing Center

资优课后 数学/阅读/写作

	Mon	Tues	Wed	Thurs	Fri
Gr1			R		M
Gr2			R		M
Gr3	R	M		W	
Gr4	R	W			M
Gr5			M	R	W
Gr6	M	R	W		
Gr7		R	W	M	
Gr8		R	W	M	