



三士渡教育内部文件之课外活动

Brainstorm 指导文件

在美国大学申请体系中，课外活动的部分最能直接地帮助 AO 了解你的 passion。一份主线清晰，形象立体的课外活动清单会让招生官清楚地看到你学术实力外的一面，是你形象包装策略的核心。因此，课外活动的头脑风暴也变得尤为重要。

这个文件会帮助你解决两个问题：

1. 头脑风暴 “自己这些年到底都干了哪些课外活动”。
2. 头脑风暴 “自己还可以做哪些课外活动”。

## 过往活动的头脑风暴

---

在头脑风暴之前，你一定要明确这么一个概念：**一切你在学校上课时间外做的、有助于你成长的活动，都属于课外活动。**

恩，如果你觉得只有社团活动、志愿者活动、夏校等组织性较强的活动算是课外活动，你就 naive 了。AO 是想通过你的课外活动了解你的兴趣与个性，**所以课外做的一切能够帮助 AO 了解你的事儿**都可以考虑写出来！

再次强调：**列举课外活动目的是让 AO 更了解你。**所以当你 brainstorm 自己做過什么什么课外活动时，**你其实只需要思考自己放学了除了写作业还做过什么。**

听说你钢琴 10 级？Bingo！日常练习钢琴也算一个课外活动！

听说你有集邮的习惯？Nice！这当然是一个有趣的爱好呀！

你之前在 Coursera 上学习过 CS 入门课程？

这个能帮助 AO 了解你对 CS 的兴趣，当然也算了~

当然你要是天天打游戏看球的话还是别算成课外活动了= \_\_ =，毕竟这种事情跟你的成长好像关系不是很大哎~除非你想要申请 Game Design 或者 Sports Management 这种专业。

总之你千万不要觉得：哎呀这种事儿也能算课外活动？也许就算呢！

如果你现在还不知道应该写哪些活动，那就跟我来吧：认真思考以下每个问题，你会发现其实自己干过不少事儿呢。

## 校内活动

- 你有没有参与或组织过校内的**社团活动**？如推理社、数学社之类的.....
- 你有没有在一些**学校组织**任职？如学生会、班干部.....
- 你有没有组织过一些**校内的项目**活动？如校篮球赛、元旦联欢晚会、植树节集体种树什么的.....

## 非盈利活动

- 你有没有在某些**非盈利组织**任职？如青岛志愿者联盟、杭州流浪猫保护基地、湖南省模联协会.....
- 你有没有参与或组织过**非盈利项目**？如带领同学去云南支教、为汶川地震组织募捐.....
- 你有没有长期投入的**社区服务或志愿者活动**？如教自闭症儿童折纸、图书馆当义工.....

## 商业活动

- 你有没有参与或组织过**商业活动**？例如创业、fundraise、甚至是代购、在街边摆小摊卖玩具.....
- 你有没有**打工或者实习**过？无论是在麦当劳打工还是在中国银行实习都算！

## 学术活动

- 你有没有参加过什么**短期教育体验项目**？如康奈尔夏校、RSI、HSYLC 之类的.....
- 你有没有参与或发起过某项**学术项目**？比如跟某个教授进行关于铝电池的 research、或是与同学一起调查原始畲族人的生存状况.....
- 你有没有利用课余时间**学习自己感兴趣的知识**？比如在 Coursera 上学习天体物理课、或是研究周易八卦的历史地位.....
- 你有哪些专业能力曾得到过**权威机构的承认或出版**？你可曾在青少年杂志发表过文章？出过书？申请过国家发明专利？

## 兴趣爱好

- 你有没有参与或发起过一些**有趣的项目**？比如为北京的地标建筑拍照并做个日历、或与小伙伴们一起收集昆虫标本办个展出？
- 你是不是有一些**玩儿出名堂的兴趣爱好**？比如玩儿魔方破了校园吉尼斯记录，跟一群驴友浪遍祖国大好河山...
- 你有没有什么**特殊技能**？琴棋书画？跳舞武术？魔术杂耍？小时候爸妈难道没有逼你学过什么装逼技能？
- 喜欢**体育运动**？羽毛球乒乓球篮球足球你总得会一样吧...

## 未来活动的头脑风暴

---

如果你想要让自己的活动清单变得酷炫炸天，但还在苦思冥想做什么课外活动好，不妨用这个文件帮你进行 brainstorm。和头脑风暴过往活动一样，头脑风暴未来可以做的活动需要你放过任何一个细节。很多不起眼的点往往能被聪明的三士渡导师点石成金，发展成一个有趣的课外活动。

如果你真的想不出来自己还能做哪些课外活动，跟我来认真思考以下的每个问题，你会发现能做的活动其实不少呢：

你们学校有什么**学生领袖职位**可以申请么？如学生会、Prefect、Orientation Leader.....

之前你参与的或者你了解的社团或组织里，有没有哪个创始人要**毕业交接班**了？有的话你能去争取成为下一位负责人么？

你知不知道**身边同学**有谁在做什么课外活动项目？他们会不会需要你的帮助呢？别害羞，去问问看呀！

你觉得身边有什么**亟待解决但暂时无人关注的问题**么？如学校食堂不够健康、小区垃圾回收系统不健全、周围的同学找不到实习机会.....你觉得自己有能力想办法解决或缓解这些现象么？

父母或者亲戚朋友**身边有什么资源**么？比如爸爸的朋友是否能给你提供一个实习机会？妈妈所在的公司缺不缺个人帮助他们编辑微信公众号？

如果你没有任何升学压力，自己有没有**特别想做的事儿**呢？是想环游世界旅游？还是想学习变魔术？抑或想要自己种植一片农场？

你有没有哪些**特长**或者学习过的**技能**呢？弹钢琴？说相声？做海报？公众演讲？

有没有**一类事情**你觉得自己做起来非常**擅长**？如领导大家搞事情、自己闷声搞学术研究、或者擅长安慰别人？

你有什么**兴趣爱好**么？平时没事儿了都想干点儿啥？是喜欢二次元文化？还是喜欢收集邮票？抑或喜欢打羽毛球？

有没有什么你特别**关注的领域/社会议题**呢？就是那种能让你说个不停的话题。女权主义？环保主义？留守儿童教育问题？你最在意什么呢？

有没有什么**知识领域或者学科**是你特别感兴趣的呢？你喜欢心理学或是物理？你对于昆虫颇有研究？还是你想要好好学习下二战史？

你身边有没有什么 NGO、志愿团体或者峰会**之类的组织**是你能够参与的？比如 HSYLC 啊、杭州市青年书法家协会啊、或者 peer 支教之类的。

好了！如果你已经仔细思考过以上这些问题，觉得好像能回答的还挺多，但是不知道这些内容怎么样能够转化成课外活动的话，不用着急！三士渡导师会在你的兴趣与资源的基础上帮你设计出符合你包装策略的课外活动。下面你只要配合你的导师认真填写**三士渡的《课外活动 Brainstorm Sheet》** 就好啦！

## Brainstorm Sheet 详解

---

第一部分：请你尽可能详尽地列出你之前做过的课外活动吧！只要是初中之后做的都可以算进来哦~填之前一定要把此文件前半部分再看一遍。不要忽略那些细小的点，因为有的时候细节能够决定你申请的整个包装策略。信不信由你，打动招生官的往往是那些不起眼的小事。

第二部分：你现在打算开始做，但还没有动手做的课外活动都有哪些？麻烦你尽可能详细地列出自己会考虑做的课外活动。让我们看看这些课外活动对你的申请是否有意义；能不能做得更有深度、更独特。

第三部分：如果你觉得自己身边的资源、自己感兴趣的点很多，但不知道怎么样把它们转化成有深度又独特的课外活动。别担心，先把这些点记录下来，让我们帮你想想怎么样把这些点转化成你的独特课外活动吧！记得写之前再把 brainstorm sheet 的后半部分读一遍哦~

**链接地址：**<https://www.surveygizmo.com/s3/4451544/brainstorm>

写完了这个 Brainstorm Sheet 你就大功告成了！接下来就等待三士渡导师和你约时间讨论你课外活动包装的可能性吧~ 希望你能通过课外活动把自己最独特的一面展现给招生官。