

华人家庭大学申请时间线

9-12年级四年规划路线图 · 2026-27申请季关键日期 · 标化与助学金新规

发布日期：2026年10月1日 信息核实截至：2026年10月1日 撰写：苏丰原（Brian B. Su）· 雅商顾问团队 免费下载 · 欢迎转发

很多华人家长都有同感：孩子成绩很好、活动也不少，到了申请季却还是“不知道该什么时候做什么”。美国大学申请不是高三一年的冲刺，而是**从9年级开始的四年规划**。2026年，标化考试回归、联邦助学政策大改、平权法案取消后的录取新格局，都在改变游戏规则。本指南按年级拆解时间线，并汇总2026-27申请季的关键日期。

一 2026年申请环境：家长必须知道的四个变化

- 1. 标化考试强势回归。**越来越多顶尖大学重新要求 SAT/ACT 成绩。耶鲁2026年5月宣布：自2026-27申请季起只接受 SAT 或 ACT，**AP/IB 成绩不再可替代**。普林斯顿、哥伦比亚、圣母大学从2027-28申请季（2028年秋入学）起恢复要求；范德堡从2029年秋入学起恢复——也就是今年的9年级学生。
- 2. 平权法案取消后，亚裔比例上升，但竞争没有变轻松。**2023年最高法院 SFFA 诉哈佛案判决后，哈佛新生中亚裔比例从2027届的29.9%升至2029届的41%；麻省理工2029届约38%。普林斯顿2030届录取率仅约4.0%，创历史最低。
- 3. 招生数据透明化。**联邦教育部2025年8月起要求大学通过新的“招生与消费者透明补充调查”（ACTS），按种族、性别报告申请、录取和入学数据，以及考试成绩、GPA 和家庭收入。
- 4. 联邦助学和贷款大改。**《大而美法案》（OBBBA）自2026年7月1日起对家长贷款设上限、调整佩尔助学金资格（详见第五部分）。

二 9-12年级时间线（总览）

年级	核心任务	具体安排
9年级	打基础：课程难度、GPA、兴趣探索	选课要有挑战性（荣誉课、AP 路径规划）； 9年级成绩计入大学申请 GPA ；尝试2-3项课外活动，找到真正的兴趣；暑假参加有意义的活动或课程，而不是只上补习班；可考 PSAT 8/9 了解水平。
10年级	聚焦：深化活动、开始备考	在1-2个领域持续深入，争取领导角色或可见成果；春季可考 PSAT 10；规划11年级 AP 课程；开始了解大学类型；12月初关注精英暑期项目申请（如 TASS 等），截止日一般在12月初。
11年级 (最关键)	成绩、考试、选校全面展开	10月考 PSAT/NMSQT （只有11年级成绩用于国家优秀学生奖学金评选）；秋季至春季完成 SAT/ACT；5月 AP 考试；12月申请 RSI 等暑期科研项目；春季与2位任课老师建立关系、请托推荐信；初定选校名单，参观校园；暑假开始写主文书。

年级	核心任务	具体安排
12年级	申请、财务、决定	8月起填写 Common App；10月提交 FAFSA 和 CSS Profile； 11月1日左右 提交早申（ED/EA），加州大学11月30日截止；1月初提交常规申请（RD）；12月中旬早申结果，3月底常规结果； 5月1日前 确认入读。

三 2026–27申请季关键日期（2031届，2027年秋入学）

事项	日期
Common App 开放	2026年7月31日（文书题目与上一年相同，共7题，250–650词）
加州大学（UC）申请	8月1日开放； 10月1日–11月30日 提交；3月出结果；5月1日确认入读
早申（ED / EA / REA）	多数为 11月1日 （部分11月15日）；哈佛、耶鲁、普林斯顿、斯坦福为限制性早申；MIT 为 EA；结果多在12月中旬
ED II / 常规申请（RD）	ED II 多在1月初；RD 一般1月1日–15日；常规结果3月下旬
全国入读确认日	2027年5月1日
SAT 考试日期	2026年10月3日、11月7日、12月5日；2027年3月6日、5月1日、6月5日（报名截止约为考前两周）
ACT 考试日期	2026年10月17日、12月12日；2027年2月27日、4月10日、6月12日、7月10日
PSAT/NMSQT	2026年10月1日–30日（各校自定日期）
AP 考试	2027年5月3日–7日、5月10日–14日；中文等外语考试全面改为数字化机考

四 2027年秋入学：标化考试政策速查

要求提交成绩 麻省理工、哈佛、耶鲁（仅限 SAT/ACT）、达特茅斯、布朗、宾大（可申请困难豁免）、康奈尔、斯坦福、约翰·霍普金斯、加州理工、乔治城、得州大学奥斯汀、佐治亚理工、佛罗里达大学、俄亥俄州立（哥伦布校区）；卡内基梅隆仅计算机专业要求。	仍为可选（Test-Optional） 普林斯顿、哥伦比亚、圣母大学（2028年秋起要求）、范德堡（2029年秋起要求）、杜克、芝加哥大学、西北、密歇根、弗吉尼亚大学、北卡教堂山等。 加州大学：仍不看成绩（Test-Free） ，学术委员会将于2027年6月前讨论是否恢复。
---	---

考试新格式：数字化 SAT 总时长2小时14分，分阅读写作、数学两部分，自适应出题；新版 ACT 科学部分改为可选，核心考试2小时5分，总分只算英语、数学、阅读。“可选”不等于“不重要”：有好成绩的申请人，在可选学校提交成绩通常仍有帮助。

五 钱的问题：助学金与新规

- **2027–28 FAFSA 已开放**：2026年9月下旬正式上线（比往年更早），使用2025年税务数据；联邦截止日为2028年6月30日，但各州和学校的优先截止日早得多（如加州2027年3月2日、得州2027年1月15日）。

- **父母没有 SSN 或不是公民，也能填 FAFSA：**家长在 StudentAid.gov 建账户时勾选“没有 SSN”，有 ITIN 的可填写。学生是否有资格只看**学生本人**的公民身份，不审查父母移民身份。但家长 PLUS 贷款需要家长符合公民/合格非公民条件。
- **CSS Profile**（多数私立名校要求）：2026年10月1日开放，首所学校 \$25，之后每所 \$16，家庭调整后总收入低于 \$10 万可申请免费。
- **家长 PLUS 贷款设上限（2026年7月1日起新贷款）：**每名学生每年 **\$20,000**、累计 **\$65,000**；研究生 PLUS 贷款对新借款人取消；推出新的“还款援助计划”（RAP）。
- **佩尔助学金：**学生资助指数（SAI）达到最高佩尔金额2倍（2026–27年为 \$14,790）以上者不再有资格；在美国境外赚取并免税的收入须加回计算。
- **529 教育储蓄计划：**2026年起用于 K–12 的免税提取上限从每年 \$10,000 提高到 **\$20,000**，可用于学费、辅导、考试费、教材等（州税规则可能不同）。

 中产家庭别错过：名校“免学费”门槛

哈佛：家庭年收入 \$10 万以下全部免费，\$20 万以下免学费；麻省理工：\$20 万以下免学费，\$10 万以下全部费用覆盖；斯坦福：\$15 万以下免学费；普林斯顿：\$25 万以下覆盖学费。**很多华人家庭以为“我们收入高，不用申请助学金”，其实可能符合条件。**（各校标准以官网为准，资产情况也会影响结果。）

六 给华人家庭的五条建议

1. **避免“同质化”：**钢琴、数学竞赛、奥数、科研夏校——不是不好，而是申请者太多。让孩子在真正热爱的方向上做出只有他能讲的故事。
2. **标化要考，但不必无限刷分：**达到目标学校中位线以上后，时间更应该投入到课程、活动和文书。
3. **早申是策略，不是赌博：**ED 有约束力，录取就必须入读，要先确认经济上可负担。
4. **文书要孩子自己写：**家长可以讨论、提问，但不要代笔；招生官读得出来，AI 代写风险更大。
5. **尽早算“家庭财务账”：**资产配置、收入时点、海外资产都会影响助学金计算，**11 年级前**就该开始规划。

七 2026年10–12月：各年级现在就该做的事

年级	本季度重点
12 年级	确定早申学校， 11月1日 前完成 ED/EA 材料；加州学生 11月30日 前提交 UC 申请；10月尽快提交 FAFSA 与 CSS Profile；确认推荐信、成绩单已寄出；准备面试。
11 年级	10月参加 PSAT/NMSQT；报名11月或12月 SAT、10月或12月 ACT；12月申请 RSI 等暑期项目；开始建立大学初选名单。
10 年级	关注12月初截止的 TASS 等暑期项目；评估是否需要校内 PSAT 练习；规划明年 AP 课程。
9 年级	适应高中节奏、稳住 GPA；加入1–2个社团；了解学校升学顾问（counselor）的联系方式和服务。

主要依据：College Board（SAT、PSAT、AP 考试日期与格式）；ACT 官方及考试机构公开资料；Common App 官网；加州大学招生官网；耶鲁、普林斯顿、圣母大学、斯坦福、MIT、哈佛官网公告；联邦学生援助办公室（FSA）、NASFAA 关于2027–28 FAFSA 的公告；美国教育部2025年8月7日招生透明指令；《联邦公报》2026年9月14日 IPEDS ACTS 公告；哈佛学生财务服务处关于 OBBBA 贷款变化的说明；Harvard Magazine、The Tech、Daily Princetonian 招生数据报道。部分考试日期及学校政策来自第三方汇总，以官方最新公布为准。

孩子的升学规划，越早开始选择越多

从选课、活动规划、标化节奏，到选校策略、助学金与家庭财务安排，每个孩子、每个家庭的最优路径都不一样。苏丰原带领雅商顾问团队，可以用中文帮你把升学规划和家庭财务规划一起想清楚，并为你对接可信赖的升学顾问资源。

我们可以帮你：

• 按孩子年级制定个性化升学时间表与年度重点

• 助学金评估：FAFSA / CSS Profile 填报思路、家庭资产与收入对资助的影响

• 529 计划、教育储蓄与跨境资产的整体规划

• 留学生、美籍子女与父母身份不同的家庭的特殊问题

• 对接合作的升学顾问、文书指导及理财专业人士

苏丰原（Brian B. Su）

雅商顾问公司（Artisan Business Group, Inc.）创始人兼总裁 · 华人美国通创办人 · 旅美36年 · 跨境咨询17年

预约咨询	meiguotong.us/booking （一对一中英双语咨询）
华人美国通	www.meiguotong.us （更多免费指南： meiguotong.us/free-guides ）
雅商顾问公司	www.brianbsu.us
电子邮箱	brian@brianbsu.us
微信号	brianbsu



微信 WeChat

扫码添加苏总微信



WhatsApp

扫码发起 WhatsApp 对话



LINE

扫码添加 LINE 好友

免责声明：本报告由华人美国通（meiguotong.us）与雅商顾问公司（Artisan Business Group, Inc.）编写，仅供一般信息与教育参考，不构成法律、税务、会计、投资、贷款、移民或其他专业建议，阅读本报告亦不构成任何律师—客户、会计师—客户或顾问服务关系。本报告内容依据截至2026年10月1日可获得的公开资料整理（包括美国联邦及州政府机构官网、《联邦公报》、法院公开文件及权威专业机构发布的信息），相关法律、法规、政策和司法判决可能随时变化，部分内容涉及尚处于诉讼、征求意见或待最终确定阶段的规定；文中数字与日期以官方最新公布为准。每个人、每个家庭和每家企业的情况各不相同，在作出任何决定或采取任何行动前，请咨询持有相应执照的律师、注册会计师（CPA）、注册税务代理人（EA）、持牌贷款专员或其他专业人士。雅商顾问公司不是律师事务所或会计师事务所，不提供法律代理或报税代理服务；如有需要，可协助对接合作的持牌专业人士。雅商顾问公司及华人美国通不对任何人依据本报告信息所作出的决定或由此产生的后果承担责任。

© 2026 雅商顾问公司（Artisan Business Group, Inc.）版权所有 · 欢迎完整转发，请勿删改内容或用于商业用途