

GPA LAB · 快速开始

各国 GPA 要求对照表 | 快速开始

从判断到执行：可核验、可编辑、可复用的行动资料

版本 2026.09

政策与项目要求以申请当期官方文件为准

30 分钟启动：先把“我的成绩”与“学校要求”分开

这份资料包的第一目标不是替你算出一个看起来漂亮的数字，而是让你在半小时内建立一套可追溯、可复核、不会混淆口径的申请底稿。请同时打开成绩单、培养方案、目标项目官方页与“02_行动工具.xlsx”。如果成绩单已经给出累计 GPA、均分或排名，先原样录入并保存证明；不要急着换成 4.0，也不要为了接近目标项目而删掉低分课程。

核心原则：学校官方成绩是事实，项目公开要求是事实；你在工作簿中的换算、情景推演和分层只是规划工具。规划换算不代表学校、WES 或其他认证机构的最终结果。

快速开始与三类要求图例

工作簿“大学或项目要求库”把公开信息分为三类。official_minimum 是官方明示的最低数字；达到它通常只代表具备被审查的资格，不代表有竞争力。official_recommended_or_typical 是官方建议、期待或典型水平；它比经验帖更可靠，但仍不是录取线。official_not_numeric 表示官方只写学位等级、相关背景、综合审查或项目匹配，没有公布可直接比较的 GPA 数字。看到最后一类时，请保留“官方未公开数字要求”，不要自行补成 3.0、80 或所谓安全线。

图例	可以得出的结论	不可以得出的结论
官方最低要求	低于该数值可能触发资格风险	达到即稳录
官方建议或典型水平	可作为竞争力参照之一	等同硬门槛或录取概率
官方未公开数字要求	需要项目级核验与综合判断	用论坛均值填补官方空白

【官方事实】WES 官方说明，Course-by-Course 与 Document-by-Documnet 等报告服务范围不同，申请人应根据收件机构的要求选择，而不是先假设必须做某一种报告。[来源：SA-S041]

【官方事实】WES 报告可能给出 4.0 量表 GPA，但它属于评估意见，学校、雇主或监管机构仍作最终资格判断。[来源：SA-S042]

使用方法、证据边界与申请底稿

这不是一张把世界各地成绩粗暴压成同一个数字的换算表，而是一套用于做申请决策的工作系统。你会先保存成绩单事实，再识别项目公开规则，最后才做带有假设的规划计算。三个层次必须分开：原始成绩和官方排名属于个人事实；院校、项目与认证机构网页属于外部事实；你对课程范围、权重和选校层级的处理属于规划判断。只要这三层没有混写，后续即使页面更新、项目更换或认证结果出现，也能快速校正，而不必推倒重来。

本指南收录八个目的地、四十所代表性院校或项目的公开要求。代表性意味着用于展示检索方法和差异，不意味着构成院校排名，也不意味着覆盖全部课程。每一条数字都限定到页面、项目或学院、学位层级和适用届次；没有公开数字的项目明确标作“官方未公开数字要求”。本指南不会拿论坛经验、机构宣传或搜索结果摘要填补官方空白，也不会把语言分数、毕业要求、奖学金线或录取后维持学籍的 GPA 误写成入学门槛。

目的地差异速览

目的地	首要核验层级	常见成绩表述	容易混淆之处	第一动作
美国	研究生院通用规则后 再看项目	4.0 制、最后若干学分或 B 平均	通用最低与项目竞争水平不同	查项目页是 否覆盖通用 规则
加拿大	研究生院、国家/地区 等值页、项目页	4.0/4.3 制、百分制、最后两年	同校不同原校量表可能对应不同百分数	保存原校评 分说明
英国	国家/地区学历等值与 项目学位等级	2:1、First、百分制等值	院校分组与项目要求会叠加	确认院校所 属分组与课 程等级
澳大利 亚	课程页面与国家换算 器	WAM、7 分制、百分制	项目背景和先修课常与数字并列	同时核对专 业背景
新加坡	具体项目招生页	honours、good degree、综合审 查	页面里的毕业 GPA 容易被误当入学线	核对数字所 处段落语境
中国香	研究生院通用规则与	学位等级、B 平均、相关背景	通用页常不提供跨量表数字	不自行补造

目的地	首要核验层级	常见成绩表述	容易混淆之处	第一动作
港	项目页			3.0 或 80
德国	项目准入条例与模块学分	德国成绩、ECTS、专业匹配	1.0 最佳，方向与常见百分制相反	先看专业准入与模块要求
荷兰	项目页与国际学历页面	荷兰 10 分制、百分制等值	eligibility 与 selection 不是同一步	分开记录资格与竞争性选拔

【策略建议】先选择两个最可能申请的目的地，每个目的地只放入三至五个项目。对每个项目完成页面、届次、要求类别、先修课、语言和截止日期六项核验后，再扩展名单。这样能避免用一张未经核实的长表制造“工作很多”的错觉。

【策略建议】对任何数字执行“名词—主体—时间”三问：它叫什么，是 GPA、WAM、学位等级还是均分；谁负责计算，是原校、申请学校还是第三方认证机构；它适用于哪一届、哪一项目。三个答案中有一个不明确，就先把数字放入待核实区。

【策略建议】把网页截图、下载文件和邮件回复统一命名为“机构_项目_规则主题_获取日期”。引用时使用来源编号，不依赖浏览器书签标题。书签可能改名，来源编号与保存快照可以帮助你重建当时的判断。

官方最低与典型水平

“官方最低要求”是招生方公开说明的资格底线。低于它可能无法进入常规审查，但达到它只回答“是否可能被审查”，并不回答“是否有竞争力”。“官方建议或典型水平”是招生方主动给出的期待、常见或具有竞争力的参照；它比第三方经验更可信，却仍然不是承诺。第三类“官方未公开数字要求”是同等重要的信息：官方页面可能只要求认可学位、相关背景、荣誉等级或综合素质，没有给出可跨量表比较的数值。

在工作簿中，不要把三类合并成一个“门槛”列。最低要求用于资格检查；典型水平用于差距讨论；未公开数字用于触发进一步核验。如果一个项目只写 good degree，就原样保留；如果写 Second Class Honours，就记录学位等级而不是擅自换成 3.0；如果页面同时给中国学历等值与项目更高要求，应并列保留并采用更具体的适用规则。

【策略建议】每条要求都复制一小段适用范围到备注，例如“研究生院通用”“中国学历且原校 A-=90”“MSc Mathematics”“2027 intake”。真正造成误判的通常不是算术，而是把正确数字放错对象。

一门“高等数学”是否覆盖 calculus 不能只凭译名；应查看极限、微分、积分、多元分析等大纲内容。一门“数据分析”是否满足 statistics 或 programming，也要看教学深度、作业和软件。课程名完全相同仍可能内容不同。没有大纲时，先向学院或教师索取，不要用网络上另一届课程描述替代。

【策略建议】把先修课分成已完成、在修、计划修读、内容待确认和明确缺失。颜色只是视觉辅助，文本状态必须完整；打印或转为黑白后仍能读懂。

【策略建议】一门课程对应多个要求时注明重叠，不重复累计学分。项目若规定某领域最低学分，优先按其模块分类说明，不按个人最有利方式拆分。

【策略建议】待确认邮件应把要求原文、本人课程名称、学分和大纲链接放在同一封短邮件中，问题写成“是否可计入 X 要求”，而不是泛问“我的背景够不够”。

【规划估算】若缺一门可在申请前完成的课程，比较三个时间点：完成教学、出具成绩、材料到达项目。能上课不等于能在资格审查前提供证明，时间差必须进入进度看板。

低 GPA 补救路线

低 GPA 不是一个可以用单一技巧修复的标签。先识别问题属于哪一类：明确低于硬门槛、累计较低但后期改善、核心先修课薄弱、课程难度不足、原校评分严格且缺少说明、个别学期异常、量表或计算范围被误读、项目竞争水平明显高于最低。每一类需要不同动作；无差别地写解释信或堆证书通常没有帮助。

路线一：确认是否真的低于适用门槛

重新检查项目、届次、学位层级、院校分组、量表和计算范围。美国的最后若干学分、加拿大的原校量表分支、英国的院校名单、德国的反向量表都可能改变判断。只有适用条件全部匹配，才能说“低于公开最低”。如果页面只给定性要求，不应把第三方阈值当作门槛后再谈补救。

【策略建议】把原始页面与自己判断并排交给另一人复核，要求对方只回答“数字描述什么”和“是否适用于此申请”。不要先告诉对方你希望得到的结论。

路线二：寻找官方替代路径

替代路径可能是最后阶段成绩、补充测试、预备课程、相关研究生学习、正式例外审查或工作经验，但必须由目标项目公开或书面确认。不能从另一所学校推导，也不能把 holistic review 当成自动豁免。替代路径通常仍要求完整材料，并可能不适用于所有申请者。

工作簿“原始成绩录入”的加权平均只对“是否计入=是”的有效成绩与学分计算；总学分为零时保持空白。它不会自动判断哪些课程应被目标学校纳入。你需要在备注里写出依据，并保留不计入课程。这样当另一个项目要求不同范围时，只需复制情景而不是重建成绩单。

【策略建议】建立三种并行口径：原校官方累计、目标项目明确要求的范围、仅用于内部规划的可解释范围。每种口径单独命名，不要用“最终 GPA”这个模糊标签。

【策略建议】对于最后两年或最后若干学分规则，按成绩单顺序累计学分，不按自然年随意截断。若跨学期落在边界，查官方说明或发邮件确认，不要选择对自己更有利的切法。

【规划估算】假设当前已修 90 学分、加权均分 78，未来 15 学分平均 90，则新均分约为 $(90 \times 78 + 15 \times 90) \div 105 = 79.71$ 。这个计算用于评估课程努力的边际作用，不代表任何学校会采用同一课程范围。

【规划估算】若当前 120 学分均分 82，一门 3 学分课程从 70 提升到 90，对累计均分影响约为 $3 \times 20 \div 123 = 0.49$ 分。与其笼统说“重修能救 GPA”，更应比较重修政策、时间成本以及目标项目是否重新计算。

常见 4.0 制规划预设

工作簿提供的预设必须被理解为“规划映射”，不是官方换算。分段映射适合观察成绩分布结构，线性缩放适合做敏感性演示；两者都可能与学校算法不同。任何输出旁都显示“规划估算”，并保留原始百分数。填写网申时，只能使用申请系统明确允许或要求的口径。

【策略建议】不要只看一个换算后的总数。至少同时查看原始均分、成绩分布、专业课表现、最近阶段趋势和核心先修课。两个申请者的规划 3.5 可能由完全不同的课程结构产生。

【策略建议】当某校明确说由招生办公室自行评估时，停止继续优化自算公式。把时间转向课程清单、先修课矩阵、评分说明和能被核验的学术证据。

【规划估算】把 100 分制线性除以 25 得到 4.0 只是一种演示性缩放。它会忽略分数区间和原校评分分布，不能用来宣称“我的美国 GPA 是多少”。

规划换算免责声明

规划换算不代表学校、WES 或其他认证机构的最终结果。

第三步是调整组合。她保留对跨学科背景有明确接纳说明的项目；对可在一年内完成先修课且项目接受在修证明的课程标为延后或条件核验；对正式条例要求大量特定 ECTS 且无法补足的德国项目删除。删除不是自我否定，而是把申请费和文书时间转向可执行方案。

第四步是设计补强。她选择有正式考核与可出具成绩的线性代数、统计计算课程，不用十几个无学分证书代替；工作项目材料只展示本人负责的数据清理、模型解释和政策沟通，不把团队成果全部归己。项目咨询邮件附课程大纲和学分，询问能否计入特定先修要求，而不是问“我的 3.72 能否录取”。

第五步是处理推荐。学术推荐人收到课程论文、方法作业、评分反馈和目标项目能力表；工作推荐人收到职责、可量化成果与协作事实。简报明确“请仅评价您亲自了解的内容”，不提供夸张模板。成绩解释不用于掩盖转专业，而用个人陈述解释为什么现有研究方法和工作问题自然导向新课程。

第六步是控制版本。跨学科项目的课程名称相似、能力重点不同，她为每个项目维护一页“不可复用项”：项目名、课程模块、先修课、职业结果、教授或资源、字数。提交前逐条核对，避免将德国 ECTS 说明发给荷兰项目，或把某校毕业 GPA 误写入另一校文书。

该案例说明，高 GPA 也可能面临硬资格和解释风险。选校系统若只按成绩排序，会把真正的阻塞项藏起来。六维分层让高分申请者也必须证明课程准备、材料诚实、预算可行和项目匹配；同时避免因某一项不足就忽略其可迁移能力。

【策略建议】转专业申请先做先修课审计，再做学校列表。顺序反过来会让申请者为了保留心仪项目而美化课程等值，增加材料不一致风险。

【策略建议】高分不是免审证书。量表分母、专业范围、学位等级和项目条例都必须保存；越是“看起来稳”的项目，越容易因未核验而漏掉硬条件。

版本与来源说明

本产品版本为 2026.09，官方网页访问日期为 2026-08-30。访问日期不是规则永久有效的承诺。院校可能更新项目名称、入学届次、成绩要求、国家/地区名单、测试政策、截止日期或页面地址。提交申请前，使用“信息来源登记”逐条复核与你实际项目有关的高易变页面，并保存当日快照。

来源版本控制至少包含六个字段：来源编号、页面标题、URL、页面发布日期或空白、访问日期、核验状态。项目规则还应包含学位层级、项目或学院、适用届次和摘录。若页面更新，新增版本而不是覆盖旧记录；旧版本解释当时为何作出决定，新版本决定当前行动。