



文书材料手册

一本手册搞定你的文书材料

- 1、个人陈述篇
- 2、中英文简历篇
- 3、推荐信&邮件
- 4、研究计划篇
- 5、模板篇

注：本手册内容为后保研独家整理，严禁抄袭，搬运



目录

一、简历	3
1、简介	3
2、常见问题	5
3、如何写一份亮眼吸睛的好简历？	7
(1) 必需内容	7
(2) 辅助内容	9
(3) 格式要求	10
(4) 注意事项	11
(5) 答疑	11
二、英文简历	16
1、基本信息	16
2、教育背景	16
3、获奖情况	17
4、资格证书	18
5、工作技能	18
6、(工作/项目)经历	19
三、个人陈述	19
1、基本内容	20
2、具体怎么写	21
3、注意事项	25
4、具体案例分析	27
5、小tips	30
四、联系导师邮件	34
1、为什么联系导师？	34
2、如何选择导师？	35
3、如何联系导师呢？	38
4、联系导师邮件如何写？	38
五、推荐信	42
1、如何写好一封有质量的专家推荐信？	42
2、推荐信格式	43
六、模板	45
1、中文简历	45
2、个人陈述模板	46
3、推荐信模板	52
4、邮件模板	54



受疫情影响，相信绝大多数人们的计划都被打乱了，出门旅行的计划被迫取消，准备来年去实习的打算如泡沫般破灭，社会实践项目也被悉数喊停……这可愁坏了大学生们，尤其是准备保研的同学，原本想着拼着这半年能够让简历更丰富一些，谁能想到最后变成了家里宅，简历又少了两行。

而在夏令营申请中，文书材料又是重中之重，主要有：中英文简历、中英文个人陈述、推荐信、联系导师邮件、研究计划。

一、简历

1、简介

好的个人简历，实际上也是千人千面，如果都按照同一模板，同一格式，甚至同一语序来制作，反倒不好了。

简历的模块大致有以下几个，**基本情况，科研竞赛，社会实践，自我评价及未来规划**。但是，这并不是说每一个模块都要写到，或是说其他方面不可以写。

我们拿捏的标准是这一方面你是否擅长，这是不是你拿得出手的东西，以及这个专业是否看重该方面。比如，你申请的是专硕，那就一定要突出社会实践方面，甚至如果你的兼职质量较高，也可以写上。

接下来，说一说排版。当我们选好要写的板块后，就是安排排版了，也就是这些板块出现的先后顺序。这个很简单，也是**参照“优劣”原则，哪个**



方面最突出，就把哪个板块放在最前面。当然，个人基本情况一定是文头，评价和规划这类的一定是文尾。这里，就是体现你的独特性的地方了。

除了入营资料的申请，你的一份简历，至少会出现在四个地方，而这四个地方，都是决定你命运的关键机会：

1. 在私下与目标导师发送邮件的时候，附件附上一份简历；
2. 在保研或考研面试时，主动递交上自己的简历；
3. 夏令营活动时，与老师面对面交流主动递交简历以进一步交流；
4. 在任何有可能与老师接触的情况下，随身携带简历；

可别小看这薄薄的一页 A4 纸，关键时刻是让你脱颖而出，给别人留下印象的利器呢！

马上到了临门一脚的时候，最近很多学生反映自己简历有问题。没有一份好简历，过不了网申，过不了筛选，即使提前获得了导师的青睐，也容易被校级初选筛掉哦！

曾经在某 top5 高校任职，一天刷掉 300 份入营申请简历的 S 学姐对君君说，其实，**大多数的简历被刷掉，不是因为自己的本科出身不好，或是英语成绩这样的硬性指标，而是因为唯一展现自己全面水平的这份简历，实在是硬伤太多了。**

完全看不出网线那头这个学生到底是啥情况！

就拿卖东西来举例子吧，简历就是你推销自己的外包装，卖相太差，别人都不想把你拿出货架，跟别说再给买下来了... 而大部分学生们在求职和求学简历制作上很懵懂，很混乱，大多只是文字的堆砌，



没有综合性的思考，也没有对自身的亮点、特长进行突出。实在是太可惜了！

2、常见问题

优秀的简历的简历各有各的好，潦草的简历总是千篇一律。

比如：描述过于简单，完全没有重点，没有个人亮点和经历的包装，让人读之乏味。

再看看这些简历中每一条中的硬伤，说不定你也有哦！

校园经历：

一段兼职外卖经历，描述不到 2 行，连一个关键词都没写出来；

一段社团宣传部长，描述不到 2 行，数据都没写一个。

实习经历：

一段销售实习，描述 2 行，但是都是无关的流水帐；

一段人力实习，描述 2 行，但是和学业好像没关系，至少描述里没有关键词。

技能相关：

所有人都会写，精通 Word 、Excel、PPT、计算机二级。

这个是不错，但是除了计算机二级过了以后，能不能写一点和学术方向相关的，软件如 C++，Axure，xmind 之类的。

自我评价：



只写一些通俗的，比如，自制力强，善于沟通之类的，这个是没用的，你要写一些和专业学习，钻研兴趣，学术工作有帮助的自我评价，才能更好的帮助自己获取加分点。

很多学生以为老师筛选简历的时候是不看自我评价的，这其实是不对的，**只要有关键词的地方老师都会看**，自我评价其实是很多学生可以好好利用的地方。

总结：

(1) 重点不突出。要么全篇各种堆砌，让老师找半天完全找不到亮点和核心竞争力；要么是思路混乱，东拼西凑明眼一看完全是鸡肋。这些都不能吸引住导师目光！

(2) 内容冗余、语言赘述。简历简历，要“简练”才是简历！而不是堆写好几页废话一箩筐，要把自己的强项、竞争力、亮点凝练于一张 A4 纸上，让导师快速领会，一眼 pick 你！

(3) 内容空洞、表述片面。排名靠后、获奖太小、论文太水甚至没有、科研更是一言难尽....东西较少乏善可陈的同学只能东拼西凑，自以为填满简历就行，但在“阅历无数”的导师面前一秒破功！或者表述太“飘”，言之无物。

(4) 乱套模板。不少同学电脑里已经存了上百套简历模板了！但是质量参差不齐，排版花里胡哨，不知道适不适合自己的还硬生生往里套！殊不知好多是烂大街的，非常容易撞车，非常容易让导师审美疲劳记不住你而 pass 你！



(5) 语法错误、标点混乱、错字百出等。小毛病漏洞百出！不知道简历的注意事项，更不知道该如何打造自己专属的亮点简历。

3、如何写一份亮眼吸睛的好简历？

不管是求学简历、还是求职简历，好的内容各有各的亮点，但无疑都是结构完整、逻辑清晰、细节到位、故事完整、数据有力的。

(1) 必需内容

和找工作的简历不大一样，预推免简历是向老师全面展示自己大学四年所作所为的媒介，按推荐书写顺序排序，**它必须包含的以下**：基本信息、教育背景，成绩排名、英语水平、科研经历、获奖记录、自我评价。我们一个一个讲。

① 基本信息

主要包括姓名、性别（最前面），籍贯、政治面貌、出生年月，电话、邮箱。这部分不宜过多，信息力求简洁明了，其中**姓名要放在最显眼**的位置。

② 教育背景

教育背景其实也属于你的基本信息。写清楚你的本科院校和主修课程即可。

③ 成绩排名

最好注明是本科前 7 学期的成绩和排名，并且要写出专业总人数。绩点高可以写上，不高可不写。



成绩有两种，一种是综合总成绩，一种是专业总成绩。综合成绩是算上了你的各种加分项，专业成绩就是你的纯必修课成绩。在简历上，哪个高你就写哪个，但在申请表上，一般要求是写专业成绩，北大有些学院要求是综合成绩。

④ 英语水平

写出四六级笔试成绩即可，如有雅思、托福等证书也可加上，如果你在某一单项很突出，也可标明。如果你的四六级成绩高，就写出你的分数，如果不高，就写通过就行。四六级口语成绩也是如此。

⑤ 科研经历

- A. 要按照含金量以及自己发挥的作用排序，将最有水平的放在前面。
- B. 每项之前加上序号或者项目符号，同时逻辑要清晰，不可赘述，只要说明何时参与何项目负责何工作成果如何即可，**分为：主题，项目名称，项目成果，主要工作，历经时间**。让老师一目了然。
- C. 内容不可过多，捡重要的写，小打小闹不要写，如果含金量高的数量不够，可拿来凑数。
- D. 如果你一项科研经历都没有，那么建议你用自己的医院实习经历来替代。

⑥ 获奖记录

可以按照重要性罗列，国家级，市级，校级。也可以按照时间顺序罗列：何时何地获得何奖励。这个主要看你的简历的整体排布。内容不可过多，捡重要的写，没有重要的就挑有的写。

⑦ 自我评价



- A. 应突出自己的优势,展现自己具有继续攻读该专业的研究生的能力和素质。避免盲目煽情。
- B. 态度要谦虚,指出自己的不足和优点,然后引出自己选择该专业该老师的原因以及自己在研究生阶段的目标和期望。
- C. 可以说一下老师研究内容以及自己的热爱,这样可以显示自己的重视和渴望态度。
- D. 内容简洁,不宜超过 200 字。

(2) 辅助内容

如果你的必须内容不足的话,可以通过你的辅助内容来补充。辅助内容主要有以下几点:

- ① 学生工作(一般要求是副部长及以上,如果你有突出表现可以写上,比如组织了几百人的活动等等);
- ② 课外实践(社团、校内小比赛、公益性活动、课程调研等,这个的格式和科研经历一样,要简单明了);
- ③ 技能特长(我们医学生的话一般是计算机、营养师,心理咨询师,office 软件等等,如果你有其他的比如绘画,乐器等也都可以加上,在某方面如有很突出的特色也可以加上);
- ④ 兴趣爱好(兴趣爱好可以加在基本信息中,也可以加在个人评价中)

以上就是简历的所有必须内容,需要说明的一点是:写简历不能只有简单的罗列,简历的目的不仅是让老师了解你,更重要的是,要通过每一项来证明自己获得的能力与对所选专业方向相适合,对老师面试时对你的提问产生一定的引导作用。面试过程中简历的作用是最大的。

一定要对自己简历所写的东西有充分的认识。

(3) 格式要求

- ① 以上的所有内容大家根据重要程度自由排版，但教育背景，成绩排名和英语水平必须是在主界面。
- ② 每一项的大标题和小标题要足够显眼，可以加粗或者用不同颜色，**颜色建议不超过 3 种**，我的简历整体是蓝，白，灰三种色调，字体则只有蓝，白两种色调。男生建议选择较商务的蓝色，女生建议选择红色。
- ③ 项目较多时要标注序号或项目符，一目了然。一项结束要换行，不可接在后面写下一项。每一项不超过两行，最好一行就描述完。
- ④ 全文左对齐显得工整。
- ⑤ 可以以表格形式划分大项，但小项不推荐细分，这样会显得表格太乱。我用的是横线划分，并且大家可以注意到，我的两侧的横线都是对其的，右边唯一一根没对齐的白横线也是在左边蓝色横线的正中央。始终保存着一种对称美。
- ⑥ 大家所有的字体字号应统一，小标题等需着重显示的内容可以加粗。
- ⑦ 照片可有可无，如果有，一定要是帅气漂亮的证件照，不要用生活照，同时大家可以将照片涉及为活泼的圆形，而不是古板的方形。
- ⑧ 最后，在名字下面，可以用一句话来描述自己。在右上角，写上你老师的研究方向，一目了然。
- ⑨ 整体上，大家还可以加上一些小图标，结合自己的特色进行了修改，答主还提供了一些有趣的小图标，就是我简历上这种，大家可以参考。
- ⑩ 简历不要写封面，页数一般 1 页最好。不要超过两页。

(4) 注意事项

- ① 在简历中添加家教类经历。
- ② 四六级分数刚刚过线却将分数放在最明显的地方。
- ③ 政治背景是群众则应该去除。
- ④ 主修课程选择自己学得很模糊且与目标专业不太相关的课程。
- ⑤ 申请需要踏实做科研工作的研究生学位却重点突出自己的实习经历，申请专业型硕士却重点突出自己比较水的论文。
- ⑥ 简历是老师提问的一个重要依据。切不可无中生有，这是在给自己挖坑。可以适当夸大，但必须在自己的知识范围内，确保如果面试的时候被问到能够对答如流。
- ⑦ 在你简历的主界面上，成绩优异就突出成绩，科研优异就突出科研，让老师读完你的简历能够尤其记住你想突出的内容。
- ⑧ 风格：稳重，不可花哨，语言要严谨，特别注意：不能有第一人称，不能有错别字，做完简历一定要让别人给你检查一遍。
- ⑨ 语言：简洁明了，争取用最少的字数涵盖主要内容，一份好的简历至少要修改 10 次以上，一定要请有经验的同学或学长学姐帮你修改考量。
- ⑩ **简历不宜超过两页，最好是 1 页。**要学会取舍，切忌重复，内容过多过杂会使老师失去阅读的兴趣。多余的一些内容如果你觉得无法舍弃，可以在后面的推荐信或个人陈述中体现。
- ⑪ 文件格式最后，完成你的简历后，**最好生成 PDF**，这样显得正式。包括你在给导师联系时，所有的附件都尽量必须是 pdf 格式。

(5) 答疑

讨论 1. 个人简历一页多可以吗？



答：如果经历丰富的话可以一页多，但是建议控制在一页范围内，内容很多的情况下选择含金量高的写。

讨论 2 如果学校没要求提交简历，面试的时候需要提交简历吗？简历都需要包括什么内容？

答：要的，面试的时候简历是给面试官看的。包括教育背景（成绩均分、绩点、排名、核心专业课程、交流经历）、科研竞赛、荣誉奖状、校内外实践（或者任职）等。

讨论 3. 个人陈述就是简历的扩大版，写得一般不带很多感情色彩，能行吗？

答：个人陈述可以不带很深的感情色彩，但是需要具体，把简历里罗列出来的进行详细说明，包括你做了什么、你创造了哪些价值。

讨论 4. 个人陈述该怎么写？自己学习工作实习实践科研竞赛各个方面都有，是各方面罗列还是只讲学术和科研？是以讲故事的口吻写好，还是平铺直叙好？

答：各方面都要包括，最好是叙述故事的形式，使得全文更加连贯。自己今后的研究计划最好也写上。建议 1500 字左右（根据学校要求来）。

讨论 5. 简历中对于参加的项目要不要写自己具体分工吗？写的话字数会不会太多？

答：如果简历很丰富，可以不写。如果不是很丰富，可以简单介绍。

讨论 6. 上传电子版个人陈述时，格式采用 word 好还是 pdf 好？

答：建议 PDF，容易保存格式。



讨论 7. 有些竞赛证书还没下发，可以截图学校发的文件吗

答：可以，或者去相关部门开一个证明。

讨论 8. 材料提交顺序会影响录取吗？

答：按照要求的顺序来投递。

讨论 9. 邮箱是不是用 163 邮箱正式一点，用 QQ 邮箱比较 LOW？

答：建议网易邮箱，更规范。

讨论 10. 夏令营报名需要提交什么资料

答：各个专业不太一样，但是成绩单、排名证明、英语成绩是不可缺的要素。关注一下前几年目标院校夏令营的通知，里面会有具体的信息。今年的也会和之前差不多，甚至一样。

讨论 11. 是不是夏令营必须提交简历和个人陈述

答：基本上每个学校每个专业都要求有。

讨论 12. 学校的夏令营报名表电子版只有一页，但是自己的内容有点多可不可以写成两页？还是得压缩到一页？

答：一页最好，如果需要写的东西含金量很高，可以写成两页。

问题 13. 夏令营申请表里面的“排名依据”如何填写？

答：由本科学校或者学院教务处出示证明。

讨论 14. 请问夏令营申请表填写的 GPA 是按照对方学校计算，还是自己学校教务处的标准呢

答：以自己学校的为标准。



问题 15：海投夏令营需要注意什么问题，

答：海投夏令营注意时间和各个学校的要求，很多时候保研也是一场信息战。

讨论 16. 夏令营材料只要在截止日前提交吧，存不存在越早越好？

答：不要到最后，系统会不稳定，很有可能影响报名。

讨论 16、绩点不占优势怎么办？

答：语句描述要巧妙。当我们面临类似绩点这样不得不说的要点，但又不占有绝对优势的时候，我们要学会用婉转的话语。比如专业绩点的排名较低时，可以采用综合绩点呈现在简历上；如果两者的绩点都近乎保研边缘，可以额外附上几门高分课程成绩来证明自己在某一课程领域的优秀。

讨论 17、经历不够丰富怎么办？

答：经历讲述要具体。很多同学可能在大三才知道自己可以选择保研，因而在大学前两年也没有参加很多的科研项目 and 比赛，导致简历上没话可写。这种情况可以选择自己熟悉的经历，具体地说明自己在实践经历中做了什么、得到了怎样的成绩、自己的收获是什么。这里最好给出具体的数字，例如这个项目最后发表了几篇论文，你们创办的公众号有多少人关注等。另外，例如社会实践你前往了某地，可以把这点地名放在前面加粗显示，因为社会实践谁都有，并不抓人，抓人的是这个独一无二的地点。这既能向老师展示自己是认真地参加了项目，而不是敷衍地挂名，又能丰富你的简历内容。

讨论 18、你的科研项目经历只参与搜集数据可以写上吗？

答：搜集数据后有没有对数据进行初步处理呢？如果有，可以讲一下自己



都是怎么处理的。如果没有，可以针对你搜集到的数据结合论文结果发表一下自己的看法，描述一下趋势特点未来发展。哪怕是一段小小的经历，也要按照院校要求写出“丰功伟绩”，只要是真实存在的并且能自圆其说，都是没有问题的。

讨论 19、那该如何写好自己的个人经历？

不少同学在写个人经历的时候，陷入了多而粗糙的误区。宁愿选择罗列 8-10 次校园活动，也不愿去详实 2 到 3 个实践经历，做到小而美。对于这样的问题，小 Hi 也问过不少同学，回答都是虽然参加了很多次校园活动，但不知道自己活动都做过什么。这时候就要熟练运用 star 法则。star 法则是指用一种说故事的方法，把这个实践的前因后果，期间做过的事情，自己进了多大的努力通过一个完整的故事表述出来。

讨论 20：科研竞赛怎么写呢？

答：科研竞赛和社会实践的获奖情况最好对齐排列，一行写一项，不要太拥挤，也不要太松散，写完后自己浏览一下，调一调行距。其次，一定要突出自己在项目所做的贡献，强调自己的工作内容，因为老师一般不会关心这个项目有多高大上，实际上一个本科生做出来的项目能有多么突出呢？95%的人都差不多，老师想看到的是你的科研素养，是你做出的努力。



二、英文简历

1、基本信息

Personal Information

Name: Li Yueming

姓和名的第一个字母需要大写

Ethnic Groups / Ethnicity: Han Nationality 在国际语境中往往指国籍，在国内语境中可以指具体的民族

Ancestral Home: Jinan City, Shandong Province 籍贯是一个中国特色词汇，指一个人的祖籍之处，与出生地 native place 并不完全一致。如果对方没有要求，完全可以不提祖籍这一项内容。

Native Place / Place of Birth: Beijing 出生地，指自己出生或成长过程中主要居住的地方。注意省份的英文首字母要大写。

Political Status: CPC Party Member 政治面貌也是中国比较强调的一个点，在英文简历里一般不需要提及。常见的选项有：团员 League Member，群众 The Masses

2、教育背景

Educational Background / Education

Major: English 主修专业名称的翻译都可以到相关网站查询，或汇总成册。

Minor: Accounting 辅修专业名称的翻译可以到相关网站查询，或汇总成册。



University: Beijing University of Foreign Studies 学校名称的翻译可以去学校官网或教育部网站查询，或汇总成册。

BA / BS: Bachelor of Arts / Science 文科学士/理科学士

MA / MS: Master of Arts / Science 文科硕士/理科硕士

Sep. 2005—Jun. 2009 英文的日期格式：日/月/年 或 月/日/年；月份的缩写通常为单词的前三个字母。特殊的月份有：五月 May，九月 Sept. / Sep.

Courses: Economics, Accounting, ... 列出主要的几门课程即可，课程名称首字母大写。

3、获奖情况

Honors and Awards

举个例子：

Undergraduate Research Excellence Award, University of Tianjin, 2019

First Prize of English Speech Contest, China Daily, 2017

Third-class Scholarship of College Level, 2015

直接列出获得的奖项、荣誉名称，如可能，最好附上颁奖部门、时间。推荐按照获奖时间逆序排列，即最新的奖项放在最上面。

其他常见荣誉有：

National Encouragement Scholarship 国家励志奖学金 Merit Student 三好学生 Outstanding Student 先进个人 Excellent Staff 优秀工作者



Excellent Student Cadre 优秀学生干部

4、资格证书

Certifications

举个例子:

Certificate of Tour Guide, 2010Project Management Professional,
2009National Computer Rank Examination Certificate of Level 2,
2008National Teacher Certification for Primary School,
2007Driver's License, 2006

直接列出资质证书名称，后面可附证书颁发时间。推荐按颁发时间逆序排列，即最新的证书放在最上面。

各类资质证书的翻译尽量以官方网站或者证书自带的英文版为准。建议汇总成册。

5、工作技能

Skills and Abilities

(1) 技能类

business process improvement vendor managementsales
analysisstrategic planningcommunication skills

注：直接列出自己擅长的工作技能，首字母可小写，也可大写。

(2) 语言类

English, BasicFrench, IntermediateGerman, Fluent(或者 Native)

注：列出自己掌握的语言，后附上语言水平的描述。



(3) 软件类

Microsoft Excel, AverageLinux/Unix, SkilledMicrosoft Project, Excellent

注：列出擅长的软件名称，后附上操作水平的描述，不擅长的软件就不要列举进来。

6、(工作/项目)经历

(Work / Project) Experience

举个例子：

Writing Fellow July, 2016—September, 2017

Writing Center, University of Tianjin

1 Tutored students in multidiscipline areas to improve organization and arguments in writing.

1 Underwent bi-weekly calibration and discussion with professors and other writing fellows.

对于学生来说，工作经历可能偏少，可以提供兼职、志愿者工作经历。可以聚焦科研学术类的项目经验。列举工作职能或成就时可省略主语，以动词过去式开头。

格式一般为：工作角色、工作时间段、工作机构名、承担的工作职能、取得的工作成就。

除此之外，大家可根据自己的情况在简历上补充其他信息。

切记，简历是门面，宁精勿滥。

三、个人陈述

对保研er来说，90%以上的同学同样不重视文书写作，个人陈述找模板复



制粘贴，应付了事。自以为优秀的简历投出去就石沉大海，原因还无从得知。其实，糟糕的陈述遍地都是，精彩的文笔万里挑一。

想让招生导师在翻阅了 1000 多份申请资料后，在他头晕眼花要看到吐的时候，翻开你的文书，打了一个激灵，内心翻腾起“你是不一样的烟火”的欢呼，你就需要起草一篇“一枝独秀”的文书啦!!!

1、基本内容

(1) 基础问题

如果你所选学校没有特殊要求，尽量控制在 1000 字，一定不能超过 1500。最低要求 800 字。

这个可以把你的简历上的内容拿过来进行扩展写。写的时候一定要有逻辑，如果你是跨保，在个人陈述中就要写一下自己所跨专业与自己本身专业的共同之处，可以把自己学到的方法怎么运用到所跨专业上的方式写一下。

比如你本科是管理学，想跨保到计算机，可以写一下自己本科专业有哪些计算机相关的课程，比如 C 语言，你就可以说自己有计算机编程基础，还有自己帮老师做过什么项目，比如数据收集，用到爬虫技术，这个写到简历上突出自己有数据收集能力。

(2) 基本内容

除了按照把简历上的扩充一遍，自己还要加一下以后的研究计划，比如如何科研，可以从研究内容、研究思路、研究方法的角度来写。

写的越认真老师可能感觉你对自己的以后越有方向，有老师明确指出“希望有明确规划的学生”，所以，在这一方面自己一定要细心雕琢，让老师



觉得你能够成为他的学生“靠谱”。

(3) 主要内容

尽量将自己关于学习上、科研上的内容进行陈述。比如你暑假参加了暑期调研，其中学到的问卷设计方法、SPSS 数据分析方法。

科研中是什么时候开始科研的，做的项目又是什么，遇到什么问题，怎么解决的，突出自己的能力，让老师发现你是一个有“潜力”的人，而不是写上你去过哪些地方，会做饭，会画画之类的，当然这个能体现你的热爱生活，兴趣丰富，但是老师选的是有科研素质的人。

2、具体怎么写

(1) 在整个文章的开头最好用书信的格式。

尊敬的 X 老师：

您好！

首先感谢您在百忙之中抽出时间来阅读我的个人陈述。

(2) 简短介绍大致情况

简要介绍一下自己叫什么多大来自哪里本科学校专业。学习成绩是多少，综合成绩是多少。排名如何。

这段一定开门见山，做好前期铺垫，切忌冗杂，多余的内容比如介绍自己从小到大做了什么事情，自己成长经历等。

(3) 介绍学习经历



学习情况部分包含申请人排名、绩点、英语水平、所获奖学金等。此部分要注意两大关键之处：

第一，个人陈述不是简历的复述。不要干巴巴地罗列一串数字，要用亲和的语句将其串联起来，在开头结尾处写明一系列的奖学金与高绩点的背后代表的是自己扎实的专业功底，以及具备良好的研究生学习潜质。

第二，尽量用清晰的数字修饰。例如自己虽然专业排名第7名，但是同专业有200+人，就一定要写清楚在多少人中排名第几；再如，“曾获一等奖学金”这类表达后面不妨加上“全校仅10人、同专业5%”等数字进行具体描述。

此阶段可对本科期间参加的比赛进行大致说明。一定不要拉扯太长，比如介绍2017年过得优秀学生奖学金三等奖，2018年获得优秀学生奖学金三等奖，2019年获得优秀学生奖学金三等奖，此类不需赘述。可改为本科期间获得优秀学生奖学金三等奖3次。另外可介绍自己学过的与此老师相关的课程。比如此老师方向是人工智能，你可写本科期间学过高等数学(微积分、线性代数、统计学)、C语言、JAVA等程序开发语言。分别得分XX、XX、XX(如果成绩好的话可以写，侧面证明你能力强)。

(4) 科研经历

对于科研经历，如实的基础上突出重点。



第一，对于科研项目，要写明你在项目中**发挥作用**（负责人/核心成员）、**项目级别**（国家级/省级/校级）、**目前状态**（如果尚未结题可写明预计结题时间）。并谈谈这段项目中你的收获和锻炼了什么样的能力，培养了对哪一方向的科研兴趣。

第二，对于发表论文，可用**时间+作者顺序+期刊等级+期刊题目+题目**的模式书写。

例如：2018年6月，我以第一作者的身份在国家级期刊《XX》公开发表题为《关于XXX问题思考》的学术论文。

另外，对于本科生来说，公开发表论文还是比较不易的，因此不要因为自己发表的是普刊而不敢写上去，只要是正规学术刊物，文章有货就要大胆展示自己啦。

此阶段可介绍自己的帮老师做项目经历，做了哪些项目，学到了什么。还有自己发表了什么论文。论文等级如何。自己是否参加了院里的科研学习小组等科研组织。另外介绍自己阅读中外文文献的经历，用四六级雅思托福水平侧面突出自己阅读能力没问题。

（5）比赛竞赛

竞赛不仅是大学中你骄傲的一part，更是推免的加分项，要好好把握哦。

第一，如果你是赛霸，不妨将你的奖项按照国家级、省级、市级、校级、



院级的顺序进行梳理，并大胆砍掉“学院四等奖”之类的小奖，突出你竞赛的高水平。

第二，如果你的竞赛并不丰富，也没有国奖省奖，don't worry!不妨就你最有成就感的几项进行详细陈述。比如校级创青春你前期中期后期都做了哪些工作，发挥了哪些作用，并重点阐述小组成果，总之奖项级别不重要，重要的是你在竞赛的中获得了什么、学到了什么。

(6) 学生工作与社会实践

社会实践部分可以写学生工作、暑期实践、实习经历等。这一部分对于预推免的申请不是特别重要，主要起着锦上添花的作用。对于具体的工作，挑选比较有代表性的详细阐明即可，不求面面俱到，点明这些工作背后体现的个人品质与能力即可。

此部分可介绍一下你自己担任的职位，组织了什么活动，学习到了什么内容。在社会实践中，参加了哪些公司企业的实习。注意写的实习单位一定要与自己的寻找导师有关的企业或者公司。比如：你写一个曾经在某某公司发过传单，做过营销。这个与你要找人工智能方向极大不相关。所以一定要注意因地制宜。

(7) 未来研究方向和计划

此部分要结合自己的爱好、实力和你联系的时候的导师的方向进行阐述。最好能有确定的方向，越详细越好。计划的话，最好分条写。



分为以下几个部分：（供参考）

- ① 学习专业基础知识、学科工具。如认真完成专业课程学习任务、阅读专业书目、实验室工作等等。
- ② 英语水平的提升，如英文文献阅读与撰写的能力、口语表达的能力。
- ③ 科研活动，如阅读国内外的论文与文献、参与对外交流项目与学术论坛、培养学术视野与学术功底。
- ④ 积极参与项目与实习、学生工作等等。

PS：保研后的大四生活相对空闲，可以谈一下大四的科研计划，如希望大四希望有机会提前到老师实验室“搬砖”，提前参与到老师的课题中等等。

(8) 根据自己情况表露是否读博

如果你不排除读博的话，并且要读学硕。可向老师表达未来如果可以，会选择继续攻读博士学位。因为很多老师会倾向于选择安稳的学生。当然你如果是专硕的话，就要另当别论了，之前我听说过有个学生在厦大管院面试专硕的时候，讲到要读博，之后老师直接说，我们学院不适合你读，因为我们培养的是专业性硕士，为未来公司培养人才的。所以。这个你要结合自己的情况，适当表露是否要读博。

最后，表述自己感谢老师的阅读，送出你的真挚的谢意与祝福。

3、注意事项

(1) 注意陈述格式

注意分段，保持每段的字数尽量均等。



注意首行缩进与空格，控制标题字数，注意标点符号与语句通顺。建议写完后请老师或同学帮忙检查一下。

(2) 注意用词礼貌

在问候老师之后，可以在开头加上“感谢您在百忙之中阅读我的个人陈述”，在结尾处写上“再次感谢您的垂阅”之类的话，写一份走心的个人陈述。

(3) 客观化描述

修饰≠夸张，获得奖学金杜绝“斩获”字样，不要过分夸大自己，目总无人。也不要妄自菲薄，过分谈自己的硬伤之处。此外，不要强调自己的“怀才不遇”与“无限情怀”（有切实感人之处除外）。

(4) 行文突出重点

有的同学明明发表过论文，却不在靠前的位置写明；明明是项目主持人，非要加一个“在大家的帮助下”；明明有过学科竞赛获奖，非要加一堆“最佳歌手奖”等与学术学科无关的奖项。

(5) 没头没尾

在开头的时候要用最简单的几句话写明报考意愿、本科学校专业、个人姓名与核心优势、已获得推免资格等信息。

很多同学的个人陈述草草结尾不写明感谢与落款，老师还以为没有写完或者丢失一页纸了呢。

(6) 套用以前的材料

比如申请表中个人排名第一，个人陈述中专业排名第二。有时候这一错误

不是由于粗心，而是九推和夏令营时分别用的是前六学期和前五学期的成绩，个人的科研资料也会有所更新，因此申报时不要直接套用夏令营个人陈述，一定要反复检查，避免这种最基本的错误！

4、具体案例分析

(1)开门见山，直书来意

开头是个人陈述的第一个部分，也是最为核心的部分，它决定了老师是否能够有耐心继续阅读后面的内容。开头第一段需要让老师第一时间认识你。

需要包括以下内容：

1. 个人信息；2. 专业取向；3. 个人水平

有些同学第一段纯粹寒暄，没有一点信息量的内容，本是为了礼貌和谦虚，实则错失了表现自己的最佳时机，成为了流水账的一员。个人陈述的字数十分有限，老师的耐心也十分有限，因此越是靠前的段落，越是“一字千金”！

错误示范：

尊敬的老师：

您好！感谢您在百忙之中阅读我的个人陈述。

我是XXX，来自xxx大学电子信息工程专业，经过两年多的努力，掌握了较好的数理基础、专业知识及英语能力。一直以来，我都很向往从事科研的生活，也非常渴望能够来到贵研究所继续深造。以下是我的一些个人情况：

此处不需要顶格处理。

chihire 1zt@163.com

建议在这里把自己的排名明确写上，1/100（绩点排名是保研中的核心竞争力），也是你很大的优势，一定让老师第一眼就见到，才会有兴趣继续读下去后面的内容。

存在的问题：

开头没有提出太多具有信息量的内容，老师想要了解他就还得硬着头皮往后找。但很多情况下，老师是没有这个耐心的。如果后面几个段落中个人经历依然不是很明显，很可能让老师会错失很多你的优秀简历。

建议内容：

尊敬的老师：

您好。我是来自 xxx 大学 xxx 专业的 xxx，连续两年在院系排名 1/100。经过两年多的努力，我掌握了较好的数理基础、专业知识及英语能力。我参加过 2 个研究项目，曾独立设计一款基于 DE1-SoC 开发板的小型微处理器。六级获得 550+ 的成绩并具有独立阅读英文文献的能力。在过去两年的科研经历中，我开始对通信产生浓厚的兴趣，希望能够继续在这一领域深造。我非常希望能够到贵校的 xxx 专业的 xxx 方向进修，希望您能给我一次机会。以下是我的个人情况介绍。

(2) 申请者的学术或专业兴趣及背景

- ① 突出自己在学习、科研方面的优势和继续攻读研究生的能力和信心；
(进修决心)
- ② 让老师了解你选择该专业明确而强烈的动机；(规划明确)
- ③ 明确你具备充分的条件完成该专业的学习；(能力自信)

在个人陈述中，要用富含信息量的语言来阐释你的专业学习能力。比如通过自己的各科成绩或者相关的学术竞赛、科研成果等。如果经历比较多且杂，尽量选择与所申报专业匹配度最高的经历来写。如果经历有限，则选择个人经历中与所申报专业有关的能力来进行阐述。

错误示范：

5. 英语水平良好 一次性通过大学英语四级 (525)、六级 (550)，一直以来英语都是我比较擅长的科目，学院全英文的教学方式以及丰富的交流项目也让我的英语水平有了更大程度的提升。我深知英语学习的重要性，为了提高自己的英语水平，目前正在自学托福。

这一段可以不要，直接告诉老师你有能力独立阅读英文文献，并且有用英文写作的能力。这个阶段很多同学已经有托福成绩了，如果没有可观的分数不要提，只突出你的六级成绩即可。

这位同学申请的专业是电子方向，对于英语要求偏高，他的写法就过于平淡，建议他将六级成绩与阅读英文文献以及美赛中的英语撰写论文经历结合起来写，这样单纯的六级成绩就成了专业英语能力的一方面体现，可以说是 buff 加成啦～

(3) 未来的发展规划

- ① 你为什么选择该专业？该专业是否是你的职业目标最适合的专业？
- ② 你过往的学习，工作，生活经历如何塑造了你，并确立了这个职业目标？
- ③ 你为实现此目标做了哪些努力？取得了什么成就？（学习了哪些知识/技能）
- ④ 为什么选择该项目？（如何利用该项目的一切资源实现你的职业目标）

错误示范：

- 1.认真学习硕士课程，打下扎实的专业基础，协助导师完成科研项目，踏实地完成每一项任务，在实践中学会总结经验，不断提高自己的科研能力。
- 2.养成阅读论文及文献的习惯，了解所研究领域的科技前沿信息，对专业研究方向有更正确的把握。
- 3.提高自己论文写作能力，学习规范的论文写作，认真严谨的撰写好每一篇论文。
- 4.继续攻读博士学位，为自己向往的科研事业不断努力，尽自己的努力在所研究的领域可以有所建树。

这位同学的未来发展规划像大学生，不像打算读研的研究生的规划，老师想要看到学生对于未来的研究方向、对于某一研究领域的想法，老师会觉得这位学生没有思考能力，未来规划不是为学习立 flag，你不需要告诉老师你要怎样去学习，而是要告诉老师你要朝哪个方向去学习、去发展。

小到研究方向，大到职业规划，都可以去写。大家不需要担心自己的想法会班门弄斧或者幼稚浅显，在这个阶段，能有自己的规划已经十分不易，因为缺乏经验而产生的想法中的小问题并不是老师关注的，老师要看的是这个学生是个有想法、有规划的人。



5、小 tips

(1) 下笔前思考问题

① 我的亮点在哪里？

很多同学在写个人陈述时，都是去网上搜好模版，照着框架直接把自己的相关资料往里填。可是好看的模板千篇一律，优秀的自己只有一个啊，要通过属于自己的框架向老师展示个人风采，老师们看过的模板太多太多，你的个人陈述框架必须突出自己的亮点！

因此在下笔之前，每个学生都应该好好问问自己：我的亮点在哪里？是科研经验丰富还是实践能力突出？抑或是有着其他方面的特点。在行文布置时，就要把这些放在最前面、最主体的位置。

② 目标院校喜欢什么样的学生？

光知己是万万不够的，还要做到精准知彼，思考完自己的亮点，还要考虑目标院校的招生特点。目标院校喜欢什么样的学生，你就怎样展示自己。你必须思考以下几个方面：

你报考的是专硕/学硕/直博？

你报考的是实践派院校/研究型院校？

对方院校的往届招生特点是怎样的？

专硕和实践派院校的招生更偏重学生的实践能力，那你在个人陈述中就要着重突出自己的创业经历或实习经历、社团组织或者各种活动的实践经历。

学硕、直博以及一些研究型院校通常会看中学生的学习和思维能力，那你



在个人陈述中就要突出自己的科研经历，发表的论文、所参与或者主持的调查项目等。

③ 如何突出我的优势？

得到以上两个问题的答案后，我们头脑中基本上已经有了一个个人陈述的大概思路走向，接下来，就是如何操作的问题了——如何展示我们的优势？有以下三个思路：

A. 选择其中最突出的优势，用案例详细叙述（针对某一方面资历突出的学生）

保研的学生中很多人都在某一个方面会有比较突出的成绩，可以说是八仙过海，各显神通。以新闻传播类的为例，有的人可能在核心期刊发表过论文，有的人拍摄纪录片、微电影获得过国家级的奖项。

这些学生在其他方面的资历并不是很突出，但术业有专攻，在某一块取得了突出的成就。这时候老师感兴趣的往往就是你最突出的那一项经历，只需要选择自己最擅长的领域，写足笔墨即可。

B. 优先写与对方院校偏好最契合的优势，用案例详细叙述（针对资历相对平凡但经历丰富的学生）

比起第一种学生，可能第二种学生会更为普遍，即在各方面都有所涉及，但各方面都不算非常出色。这一类学生在写个人陈述时就要学会突出自己的综合实力，即全面发展，“文体两开花”。

在具体操作时，则要将所申报院校最看重的特点放在前面写，其他方面能力放在后面写，写的时候比例分配相对均匀，全方面地展示自己。



- C. 用一个项目/比赛/论文，多维度地来阐释你的能力（针对资历比较少的学生）

也有一些同学，可能成绩非常优秀，但其他方面的经历比较少。在写个人陈述的时候往往不知道如何下笔。尤其是小标题模版下，每个模块都凑字凑地很艰难。这时候，就应该放弃小标题的模版，或者删减小标题的数量，将核心放在自己的其中一项经历上，多维度地来阐释自己的能力。

举个栗子：

你参加了一个科研项目。这个项目需要与同学进行合作，你是其中的第一作者，起到了协调组织的作用，证明你有足够的领导能力。在思考选题时，你有哪些思路，证明你有独立思考的能力。

在实际写作时，你阅读了哪些文献，如何检索，证明你有信息检索的能力。你可能还在文献中阅读过英文文献，证明你有独立阅读英文文献的优秀的英语水平等等。这样写开来，你还愁简历不够，字数难凑么？

（2）如何打造亮点与核心竞争力？

① 去抽象，具体细节化

A. 在活动中 做了哪些工作 有什么贡献和影响

不要笼统的用一些描述性的话来体现自己在活动中的意义，比如：只说自己担任某部长，组织某些活动，我们需要进行处理，体现一些细节性东西，这样才能显得比较充实和丰满，比如说在活动中到底做了做了哪些工作取得了什么样的效果，自己本身得到了什么样的收获和提高，有什么贡献和影响。

B. 在科研中 处理多少数据量 重要创新点是什么



对科研项目的描述，要避免泛泛而谈，不要单纯说负责数据收集、实验分析，要突出你收集了多少数据，以及所用方法是什么；实验分析采是如何分析的，不要只说你干了什么，要说自己干了怎样一件事。

C. 是否有耗时长难度大，但依然坚持并取得一定成果的经历

这些经历可以反应出你的钻研品质和坚持不懈的精神，这些精神和品质对于研究生阶段的学习是非常重要的，也是很多老师材料筛选和面试表现中很看重的一点。

② 抓住内核，学会拔高

A. 活动经历、奖项荣誉只是表象，只是为你个人能力素质做脚注
老师们在意的不是活动本身，而是活动反应出的你的个人能力和素质。

B. 深度剖析，找出自身优势与核心竞争力

比如说数学建模竞赛，你统计分析软件的应用，这些东西你做了，但是你要往下深挖，突出你的数理分析和思考能力。在夏令营申请中，切记人云亦云，要突出自己优势，让自身变得具有独特性和不可替代性，学会在已有材料中学会深挖，突出最本质的东西，突出自己优势，比如说逻辑思维、语言优势等等，这些都是老师们看重的东西。

C. 我们要适当适当迎合老师需求，懂得以小博大

学会分析老师招收学生时候的心理预期是怎么样的，需要什么样的学生！
可以根据老师的需求展示自己哦~

四、联系导师邮件

1、为什么联系导师？

(1) 防止老师招生名额已满，自己失去进组的机会。

对于想要保研到外校的同学，提前联系导师是非常重要的一个环节。

本校保研的同学在联系导师方面有着先天的优势，很多同学大二可能就已经进组做大创、大挑等科研项目了，如果表现良好，老师在招生时必定会优先考虑本校同学。然而，很多硕导博导每年的招生名额很少，所以很多老师在这个时候肯定已经有了心仪的学生人选。所以外校同学可以提前联系导师，表达想进组的意向，也可以委婉地询问导师是否还有招生名额，如果老师很积极地回复，那就可以放宽心啦！

(2) 提前给导师留下好的印象，还可深入交流

保研过程是老师和学生双选的过程，在夏令营之前提前联系导师，合理展示自己，可以为保研做好一定的铺垫。

所谓深入交流是指，如果老师对于我们的邮件给予了比较积极的回复，那么下一步就可以跟导师适当探讨一下学术相关的问题，比如对一些课题的见解等。如果本科做的一些课题正好和这位导师的比较相关，那就可以以自己的经历展开，提出一些困惑与疑问等，这是一个展示自己科研思维与科研素养的过程，在进一步的交流中可以对课题组的研究领域有更加充分的了解和深刻的理解，对未来是否要研究这个方向有更好的判断与把控，同时也可以给老师留下比较深刻的印象。

当然，是否要深入交流，这个也是因人而异的。如果自身科研水平不够，或者对相关领域了解不够多，就不要进一步深入交流了，不然可能会弄巧



成拙，画蛇添足啦！

(3) 增大入营与优营的概率

如果你已经提前联系了导师并取得了比较积极的回复，那么恭喜你已经给老师初步留下了较好的印象（或者说不算坏的印象）。由于前期联系的方式始终是远距离隔着屏幕的，所以老师肯定还是希望有机会能够见面了解一下。

怎么见面呢？夏令营或者推免面试就是一个很好的相互了解的机会！如果已经获得了入营资格或者推免面试的资格，那么在面试过程中会更加关注你的表现，或者考察得范围更全面，或者态度非常 nice，如果你的现场表现同样让人满意，导师会给你优营的。

如果自身条件一般，不能确定是否有参营的资格，这时提前联系导师有时候也会发挥很大的作用。以直博为例，因为直博生的录取过程中，导师的话语权是相对比较大的，如果提前给导师留下了不错的印象，相信老师也希望能够在夏令营中见到你。需要注意的是，很多学校对于入营名单的确定是不经过导师的，而是由招生委员会统一决定，这种情况下提前联系导师并不会增大自己的入营概率。

2、如何选择导师？

(1) 了解导师的信息

第一、你可以直接搜索你想去学院的官网，查询相关导师的信息。官网几乎都会有的。

再者你去百度搜索老师的名字，这个建议你搜索的时候要带着学校的名称

或者院系的名称，这个也会出现相应的选择。

还有，你可以去微博搜索导师的名字，运气好的话会搜到一些他的学生或者学院官微对他的评价，另外还可以去知乎搜索导师的名字，这个有时候也会出现相关信息。最后一个就是联系院系的学长学姐，打听一下他们的对导师的评价。

无论什么信息，都要保持清醒的头脑，因为无论外人怎么说，他们永远无法站在你的立场考虑问题，你自己一定要对他们的话有个清晰的判断！

（2）选择研究方向合适的老师

导师的研究方向决定着你的研究方向，大家都怕未来三年甚至更长的时间里在一个自己不喜欢的方向里面煎熬，所以说，这个大家需要慎重再慎重。**了解一个导师的研究方向有以下几种途径：**

- A. 在一般学院的首页上都有风采展示或者教师风采这类栏目，这里你可以看到学院所有的导师的基本信息等等，这里面要注意了，很多学校那里写的研究方向都是N年之前的了，或许你刚好想去那个方向，去了之后才发现，这个项目早就不做了，据我的了解，上交的还算比较新，浙大的已经相当陈旧了，所以不要完全依赖于那点信息做出判断；
- B. 通过学长学姐了解，这个途径的可靠程度相当大，特别是你恰好能找到在你想了解的那个导师手下做的学长学姐；
- C. 去专业论文网站（比如知网）搜索下他近些年发表的论文，他目前的研究方向跟这还是有关的。了解完研究方向就是根据你的喜好去排除一些你完全不感冒的了。



(3) 选择导师之导师个人

导师个人的因素包含性别、年龄、职称、为人等等，我当时就考虑了这几点，仅供参考。

- A. 性别：之所以考虑这个并不是性别歧视啊，当时也是看到一篇帖子说，男导师比女导师在带学生方面更有精力，原因是女导师很多时候还要兼顾家庭，这个我觉得对我没啥影响，工科的女教授本来就很少，至于文科或者理科，大家就要多考虑考虑了。
- B. 年龄：这个大家意见不一，有人喜欢年龄大一点的，有经验，有人喜欢年龄小一点的，有精力，有干劲，我当时选的时候把年龄区间锁定在了 40 到 50 之间，感觉这个年龄算中间吧，不推荐大家选年龄很大的，比如 60 岁以上的，一般这个年龄要么混到院士根本不会自己带人啥的了，要是还是教授估计接近退休了吧。
- C. 职称：这个也让很多人纠结过，选教授甚至院士吧，名气大，但是基本就是挂名，你都看不到他，更多的时候是他手下的一些课题组导师或者是博士生带，选副教授甚至讲师吧，担心他年轻没经验，学不到东西，但是又觉得他们处于事业上升期，有干劲，自己带学生。个人建议是，不要一味追求名师，还是跟年龄因素一样考虑，中间就好，不推荐大家选院士，当然，事实上你也很难选到，人家基本为国家奉献去了。如果是直博或者硕博，建议还是选教授以上职称，如果是硕士，大家就不要再有教授情结了，其实有时候副教授也是不错的选择，副教授下面的如果你觉得他是一只潜力股可以考虑。
- D. 为人：这个其实如果找不到在他手下做过的学长学姐还是很难了解的，就算找到了，对自己的导师评价也不会太差，而且，一个人的为人在不同人眼里也是不一样的，这一块考虑建议大家还是找学长学姐了解下，特别是在那个学校的学长学姐，他们会有更多的感触，一般大家关心的就是对学生怎么样啊，补贴到不到位啊，会不会出现之前网



上那种按指纹报到的导师啊，说实话我当时也就问了他手下学长一句话，“这导师怎么样？”学长说还行，我就直接联系他了。之前论坛还看到一种说法，就是看一下近些年带有他名字的论文，看看是不是他都是第一人，因为论文名字在哪一位还是非常讲究的，如果导师都是在第一个，那他的学生只能在后面，那这导师就有点自私了，这个大家一定要注意哈。

3、如何联系导师呢？

简单地说，联系方式其实是比较多元的，打电话、发邮件甚至直接面谈都是可以采取的有效方法。

(1) 电话联系

学院的网站上一般都会有老师办公室的联系电话。可以选择一个合适的时间跟老师取得联系。好处是直接高效，交流充分，印象深刻。缺点是稍有唐突，不是特别礼貌。之前有学员通过邮件无法联系到心仪导师时选择直接电话联系，并取得了很好的效果。

(2) 邮件联系

邮件联系是大家最常用到的一种方式，建议发邮件时采用学校的教育邮箱，显得更正式和礼貌，也会避免邮件被拦截的尴尬。

4、联系导师邮件如何写？

至于联系导师的最佳时间，一般来说，在夏令营开始报名阶段联系导师即可，大概在5、6月份，若是太早联系可能得不到老师的有效回复，太晚可能错失名额。导师的联系方式可以查询学院网站，向学长学姐询问，搜索该导师发表的论文，如果是通讯作者的话，会显示联系方式，再有就是向本学院老师询问。



邮件最好不要写得太长，精简、真实、有说服力最好，因为老师们都很忙，没有那么多时间去阅读你的邮件。邮件开头介绍自己的基本情况，如学校，专业，排名等，可在附件上附上个人成绩单，这一部分务必不要啰嗦，几句话结束即可。

(1) 初次邮件

初次邮件时以体现自己的能力以及希望在其实验室读研的强烈愿望以及诚意为主。清晰的逻辑简明扼要的介绍，有个人特色、礼貌措辞都很重要。

一般分成三个步骤：

第一步，简洁有力地介绍自己，亮出自己的优势以及个人特点，让导师了解你的能力，并记住你的特色。

第二步，介绍自己对目标导师的了解以及想要师从 Ta 的心情，可以适当提出自己对 Ta 相关领域的一些看法，适度地问一些稍加深度的问题也是互动的好方式。

第三步，礼貌的祝福语，希望能在研究生阶段跟随老师认真学习之类的句子。

当导师的回复模棱两可时，则说明他有很多个选择，有的导师也会很明确地指出他有多多个选择。这个时候如何让导师心中的称向你这边倾斜则看后续的联系情况。

(2) 后续邮件

在导师回复后，除了回答导师所提出的问题，还有就是可以自己主动要求做一些事情，比如是否可以在其实验室进行学习？或者是有没有一些小工作可以去做，这些都可以给导师留下主动的印象。



如果导师提出一些小任务工作，比如文献阅读工作或者是出一个小题目让你谈谈看法，那么务必认真对待，在没有确定他的学生时，这些都是对你的考察以及考验。另外平时节假日也可以多发一发祝福语，保持存在感。

(3) 联系进阶

多次联系后，有机会的话最好和导师约着见面详谈。如果在后续能和导师见面的话，则最好有一个全方面的准备，争取给导师留一个好印象。

准备包括穿着、谈吐、态度、对老师性格的了解、专业知识掌握等，有时间的话可以准备自己的简历以及作品集，拿出简洁精美的简历也可以让导师对你的印象大大加分。同时很多导师会很在意你对未来研究生的规划，这一点非常重要，可以在见面前便仔细思索一下怎么阐述这个问题，有备无患。

注意事项：

- ① 发邮件时不要做“要求回执”设置。这个设置的功能就是当收件人打开发件人发出的邮件时，发件人就能得知收件人阅读了该邮件。这样的设置会让老师感觉到不尊重。
- ② 邮件要写主题!!! 标题简洁明了，否则很容易被当成垃圾邮件处理掉。
- ③ 邮件中可以不明确说自己要读该导师的研究生，这样也是给自己留后路，避免以后要联系其他导师的尴尬。
- ④ 邮箱不要使用 QQ 邮箱。
- ⑤ 发送前没有仔细检查，出现语法错误。
- ⑥ 不注意站在导师的角度审视内容。
- ⑦ 最忌套用模板，老师很反感这个，套磁信一定要“私人订制”要有差异化。要在邮件中体现出自己区别于他人的地方，最好在邮件主题就体现出来。



- ⑧ 不要轻易谈及导师的论文。泛泛地提及导师的论文反而会招致老师反感，觉得你心思浮躁不利于进一步学习。除非是你真的对他的方向有深入的调研并参与过类似的科研项目有一定的感悟，否则你就在第一封信时候不要提论文了。



五、推荐信

1、如何写好一封有质量的专家推荐信？

第一、推荐信一定要表明作者与该生的关系。你找的老师是你们哪一学科的老师？他教了你多少年？他的职位是教授、副教授还是院长等。当然职位我推荐是越高越好，你能找到院士帮你写也是不错的。

第二、推荐信要写该生平时表现。平时能够侧面反映出老师对你的态度。这个可以从细节方面体现你的优秀。此模块类似的表达如：我对该生印象很深刻，我的课程在期末考试他考了多少分，他平时总是喜欢坐在第一排，下课喜欢找我提问问题……

第三、反映该生品质的表达一定要有。做学问，先学德。德是一切的根本。如果德做不好，那么不会走远。所以对该生品质的描述可表述为：该生热心助人，平时参加公益活动，诸如爱心养老院等。另外在我的课下还主动帮助同学解决我课上的问题……

第四、要着重强调优点，可在平时表现与品质中结合使用。包括研究能力、天赋、个性、学习成绩、竞赛成绩等。要注意措辞的真实性，不要蓄意夸大，篇幅较长。值得注意的是，老师要结合他对你认识写，一些不知道的细节能写出来也会太牵强。比如：他从小就热爱学习。你想想，这个老师只是你的大学的老师，他怎么知道你小时候就有对学习的热爱呢？

第五、你的缺点可有可无。因为这个不是本推荐信的核心。如果有的话能够显示出你的推荐信的真实性，毕竟人无完人嘛。没有的话也无可非议。此外，写缺点的时候一定要轻描淡写。比如：该生时间管理意识差，在做我的研究时，经常忘记了时间等等。

第六、专家的态度很重要。他对你的是“极力推荐”还是“推荐”等描述推荐程度的。这些都是专家对你的认可情况，如果可以的话，尽量让专家老师写的比较完美，不作保留态度。

第七、自己准备一个模板。网上有很多类似的模板，只要你根据自己的实际情况，稍作修改，然后联系好专家老师，让他签个字，或者让他誊写一遍。事实证明，一般老师都会答应的，个别负责的老师会自己真实的写。所以可以的话，还是自己先编辑一下，给他们一个参考比较好。

第八、一定不要忘记在封口处让专家签字。你事先买好信封和胶水，待专家写完推荐信，你再把信装到信封里。之后再信封处让专家签字。这个是很多保研er平时忘记的操作，如果学校严格的话，肯定不作数。所以你一定要把整个完成推荐信的过程做到有始有终。

2、推荐信格式

推荐信一般由标题、称呼、正文和落款四部分组成。

(1) 标题

推荐信的标题一般由文种名构成，即在第一行正中写上“推荐信”三个字。有的推荐信由于写推荐信同收推荐信双方关系较熟则可以不要标题。

(2) 称呼

推荐信要在第二行顶格写上收信方领导的姓名和称呼或只写对方领导的职务，如“尊敬的××局局长：”。

如果推荐人同收推荐信的人是熟人朋友，则也可以用常见的私人信件一样的称呼，如“英华兄：”

(3) 正文

推荐信的正文可以概括为开头、中段和结尾三部分构成。

① 开头

推荐信的开头既可以先问候一下对方，略叙思念之情，也可以开门见山直说其事，这要视你和对方的关系而定。假如你和对方见面较多，关系也较为密切，就无须太多的客套话了。要在开头介绍自己(或推荐人)的身份，以及自己同被推荐人之间的关系。同时说明写此信的意图。

② 中段

中段是推荐信的展开部分，要针对用人单位的情况需要，介绍被推荐人的一些情况，如学历学位、专业特长、外语水平、业务能力以及其他能力；以使对方能通过引荐信对被引荐人产生好感，从而达到推荐人才的目的。如果是自荐信，更要写明自己在原来岗位未能发挥或没有机会发挥的潜能和特长。

③ 结尾

再次表达自己希望能办成此事的愿望，恳请领导给予被推荐人工作或晋升机会，并向对方致以感激祝福之情。结尾处也可附上一些被推荐人业绩的有关材料。

④ 落款

推荐信的落款要在正文右下方署上推荐者的姓名，以及成文日期的年月日。有些推荐信还可以注明自己的详细通讯地址，以备以后必要时的联系之用。



六、模板

1、中文简历

个人简历

个人信息

姓名：xx

性别：男

出生年月：1994 年 12 月

本科就读学校：xx 大学

就读院系专业：汽车学院车辆工程专业

电话：xxxxxxxxxxx

邮箱：xxxxxxxxx@163.com

学习情况

- 前 5 学期加权平均成绩：90.07 绩点：4.02 排名：1/190
- CET-4：525 分 CET-6：468 分
- 全国计算机等级考试二级（C 语言）（优秀）

所获奖项

- | | |
|---------------|------------------------|
| • 2014 年 11 月 | 2013 至 2014 学年度国家奖学金 |
| • 2015 年 11 月 | 2014 至 2015 学年度国家励志奖学金 |
| • 2013 年 11 月 | xx 大学第三届“机械模拟制作大赛”三等奖 |
| • 2014 年 5 月 | xx 大学第二届“五小创”大赛二等奖 |
| • 2016 年 5 月 | xx 大学第四届“五小创”大赛一等奖 |
| • 2016 年 5 月 | 第七届全国大学生机械创新设计大赛陕西省一等奖 |
| • 2016 年 6 月 | xx 大学“通大杯”专利创造与发明大赛一等奖 |



个人简历

➤ 个人概况

姓 名:		性 别:	男
政治面貌:	中共党员	院 校:	
通讯地址:		专 业:	车辆工程
联系方式:		E-mail :	

➤ 课程学习情况及获奖情况

本科前五学期加权平均分: 87.56 绩点: 3.75 专业排名: 5/190
2014 年 9 月, 获国家奖学金
2015 年 6 月, 获汽车知识竞赛二等奖
2015 年 9 月, 获长安大学校级三好学生称号
2016 年 6 月, 获第七届全国大学生机械创新设计大赛陕西赛区省级一等奖
在长安大学第四届班团支部“五小创”大赛中获一等奖

➤ 主要实践及科研经历

在校参加了汽车构造认知实习和汽车拆装实习, 并在汽车拆装实习过程中拿到优秀
2016 年 6 月, 组队参加了第七届全国大学生机械创新设计大赛, 我们的作品《一种电动履轮式爬楼车》在比赛中获得陕西赛区省级一等奖, 并且作品正在申请专利当中。

➤ 英语水平

一次性通过英语四、六级, CET4: 568 CET6: 495

➤ 自我评价

品行良好、尊师重道、待人诚恳、乐于助人、热爱学习、成绩优秀
有很强的学习研究能力, 并且能静心钻研。在日常的学习和科研实践项目中培养了较强的自学能力、运用知识与实践的能力, 并积累了较好的专业素养
责任感强, 有团队精神, 做事细致、耐心

2、个人陈述模板

● 个人陈述中文模板

尊敬的教授:



您好！感谢您在百忙之中抽空阅读我的自荐材料！我是来自 XX 大学 XX 学院的大三本科生——XXX，非常希望能推免到清华大学，成为经管院的金融专业硕士研究生。下面，我对自己的情况和能力进行如下三个方面的评估。

第一，专业知识方面。三年来我成绩优异，获得了“国家奖学金”和多次校级学业奖学金等奖励，具备良好的学习能力。在校期间我系统地学习了保险、会计和金融学的相关知识，包括理论的 XX 学等，实用性较强的 XX 课程等。另外，作为双语实验班的学生，我具有较好的英语听说读写译能力（四级 xxx，六级 xxx，IELTS xx），积极参加大学生英语竞赛，在外教教授的公共演讲（public speech）课上还拿到了 96 分的最高分。在整个专业 60 人中我名列第一，并获得校级“三好学生”、“优秀学生干部”、“优秀共青团员”等荣誉称号。

第二，生活实践方面。我勇于尝试突破，不断锻炼自己的创新能力和团队协作能力。大一时，我便和同学一起尝试带领 20 人的早读团队，整整一学期每天早起互相鼓励，这不仅锻炼了我的团队领导能力，也认识了一群优秀的朋友。在各门课程的小组 presentation 中，我也积极参与团队协作，经常担任主讲人。大二上学期在 FA1 课程上，我们利用实证方法运用公司数据验证《管理世界》上一篇论文结论的小组展示获得了老师的赞许，我也因此获得了该课程 98 分的高分。此外，三年来的核心班委工作和党支部支委的学生工作更是提高了我的沟通协调能力。骑行，露营，去台湾进行交流，开阔了我的视野；暑假支教与孩子们的接触，让我抛开浮躁和功利，用赤子之心专注沉静地做事；做志愿者资助贫困地区的孩子，给了我给大于得的快乐。如果说严谨的学习态度给了我踏实，那么丰富的生命体验则给了我活泼。



第三，科研及职业规划方面。我具备一定的科研潜力，对未来的职业发展也有一定的探索和规划。从本科生科研立项的尝试，到后来在“乡邻温江”平日化社会实践中获科研立项项目，到现在“挑战杯”团队作品省赛答辩，我的思维能力和科研水平也不断提高。此外，我还选修《本科生科研竞赛指导》课程，系统地学习锻炼更严谨的学术思维。这一阶段的学习使我了解了科学研究的特点和方法，具备了基础的科研技能，让我坚信自己一定能在研究生阶段有更加优异的表现。同时，我还考取了会计从业资格证和保险经纪人资格证，并在暑期参加幸福人寿四川分公司的实习。本学期台湾老师的授课更让我深深感受到经济的魅力和系统扎实学习金融知识的必要性。这些经历让我一次次加深了对于经济的认识与喜爱，明确了自己进行深造，继续从事经济学研究的目标。

XX 大学三年来的培养，使我能够接触到交叉的学科知识，有了一定的国际化视角，培养了良好的学习能力和创新意识。研究生阶段，我诚挚希望能够成为经管学院的学生。我一定用勤奋和坚韧尽快完成本科生到研究生的蜕变，充分利用贵院广泛的国际联系、优质的讲座论坛资源和强大的校友资源，夯实金融理论知识，锻炼培养实务能力和国际视野，真正成长为熟悉国内外金融实务的高层次应用型金融专业人才！

无论贵学院是否接收我，都向您致以我最真挚的谢意和祝福！

或者内容替换

学术背景：

2013 年，我从 xxx 第一中学考入 xx 大学，起初大一期间在 xx 学院测控技术与仪器专业，但我从小就喜欢有关机械的东西，所以经大一一年的努力学习，凭借专业第一的成绩成功转入汽车学院车辆工程专业，车辆工



程专业的主干课程有《机械原理》、《机械设计》、《理论力学》、《材料力学》、《画法几何与机械制图》、《电工学》等，出这些外还有《汽车构造》《汽车理论》《汽车设计》等专业课。在前五个学期的学习中，本人学习目标明确，学习勤奋刻苦，本科前五学期成绩专业排名第 4/190，基点 3.84，通过英语 4 级 6 级，计算机 2 级 c 语言，3 级网络技术。且具有一定使用 CAD、MATLAB、OFFICE 等办公软件的能力。

科研方面：

2016 年 3 月，收到《xxxx》专利受理通知书

2016 年 4 月在工程技术上发表论文《xxxx》

研究生学习计划：

研究生期间我将更加努力地学习，在夯实基础的同时更多的学习有关电子方面的知识，积极关注本学科的前沿技术和行业发展动态，提高自身的英文运用能力，尤其是英文论文的撰写能力，争取在国内外优秀期刊发表论文。同时尽量争取读博，这是由于我对自身的客观分析，认为自己比较适合学术研究，读博可以给我提供更加广阔的平台。

● 英文模板

For years before I went to college, I have been trying to find something that I would be willing to spend every single day on simply because I want to. When I was still a freshman at XX University, I accepted the accelerated science program, and my enthusiasm for knowledge kept me up at night and got me out of bed early in the morning. At that time, I thought I could be a scientist or an engineer. I was privileged to finish my study in science and then choose any kind of study as my major in the summer of 201X, and that few months



were filled with doubts and uncertainties, for I find myself interested at everything, or nothing. Occasionally, a lecture given by Prof. XX impressed me so much that I decided to sit in on several courses including macro and micro economics as well as monetary banking. Later as I gained basic knowledge of economics and finance, I realized the most exciting things in them is the branch closely linked with mathematics. To lay a solid foundation for mathematics, I was determined to study applied mathematics for the rest of the undergraduate period, and now, as a math major applying a program of master in finance, I want to pursue my dream in a business school that different from the rest of those in mainland China, yes, PHBS.

If asked to describe myself in the briefest way, I' d say, I' m a liberal arts student from the group of science majors. I spent almost the whole undergraduate years learning science subjects, but I had never neglected the study of literature and language. I take it as a creed that the undergraduate education should be more general than it is, and that university students should try to get their feet wet to learn different knowledge and meet different people as well as their points of view. And it is through the process of learning different subjects and contacting with so many others that I ultimately find it a good fit to deal with people rather than study on some abstract mathematical terms or doing research in the laboratory.

Majoring in applied mathematics, I currently rank within the top three among 61 peers in the department. Given that my first year



GPA was only mediocre, the progress I' ve made is truly remarkable. More importantly, my study in this field goes beyond the knowledge covered in class and too often I find myself excited at the intersection of mathematics(especially statistics) and finance, which I regard as double focus of my interests and explore its interface with peripheral areas, such as physics, sociology, phycology, etc.

My integrative competence lies not only in the fact that I' ve taken so many courses. So far, I have been awarded as the merit student of XX University thrice and received the National Encouragement Scholarship in 201X, Renmin Scholarship in 201X. Besides, I won 2nd prize for the Physics Contest for College Students in 201X, and 3rd prize for Mathematic Contest for College students in 201X, and the 1st prize for the National English Contests for College Students thrice in a row.

My personal objective is to attain a master in finance and to become an expert in this field so as to contribute to the development of the Chinese economy. I' d highly appreciate your favorable consideration on my application, and it is my cherished dream that some day, when asked to describe myself in the briefest way, I can proudly say: I am a Master of finance from PHBS.



3、推荐信模板

推荐信

尊敬的校、院领导：

您好！我是 xx 学校汽车学院的一名副教授，作为我院车辆工程专业 xx 同学《现代汽车技术》课程的任课教师，我非常乐意推荐他参加贵学院暑期夏令营活动。

经过授课过程中的交流相处，我发现 xx 同学尊师重道，阳光积极；对待知识严谨刻苦，能够出色地完成学习任务，而且他成绩优异，已经两次获得国家励志奖学金。xx 同学热爱车辆工程这门学科，为了增加自己的知识的储备不仅在课堂上努力汲取知识，课后还查阅资料，自己总结、了解汽车新技术。xx 有高涨的科研热情和钻研精神，他通过自己和团队的努力已经申请两项汽车方面的实用新型专利，还成功发表一篇论文。

该生综合能力突出，对车辆工程兴趣浓厚，有一定的培养价值，故予以推荐，望审核通过。

签名：

日期：



保研推荐信

推荐人姓名:

推荐人职称: 教授 (车辆工程系主任)

推荐人工作单位:

推荐人与申请人的关系: 本科课程授课老师

推荐人联系方式:

推荐意见:

我讲授过 同学的本科专业课课程:《汽车理论》, 通过近一个学期的授课教学, 对他的情况比较了解。

同学做事认真负责, 有钻研精神, 尊敬师长, 为人诚实, 乐于助人, 思想积极向上。在学习中始终严格要求自己。在我所指导的课程中, 课上全神贯注、思想活跃, 每次上课都坐教室前排, 并能够与老师很好的进行互动。成绩在专业里名列前茅, 前五学期绩点 3.84, 专业排名 4/190, 这为他今后从事专业学习和研究打下了坚实的基础。在遇到学习上的问题能够独立思考, 这可从她平时提交的作业和报告之中体现出来。其发表的《》论文, 和正在申请的《》专利, 都很有创新精神。

该学生具有扎实的大学本科知识, 满足保送校外研究生的资格, 我愿意推荐该学生到贵校攻读硕士研究生。

推荐人签名:

2016年 5 月 23 日



4、邮件模板

xx老师：

您好！我叫xx，是xx大学xx学院xx专业xx方向xx级的本科生（基本信息见附件）。本人xx十分有兴趣，真诚地希望能免试攻读贵院xx级的研究生（更倾向直博），希望得到您的指点，所以非常冒昧地给您写信，万分感激您在百忙之中来阅读我的邮件！谢谢！！

由于我是xx方向，目前只修读了xx课程，可能相对于xx专业要求的知识背景略显不足，希望老师可以给我一些相关的指导，让我可以查漏补缺，谢谢！

此外，由于本科期间的科研经历主要偏向xx方面，这对植物学的的免试申请是否会有影响？

冒昧致信，恳请您海涵！非常感谢您能在百忙之中抽出时间阅信！

祝身体健康！工作愉快！

xx

尊敬的 xx 教授您好：

万分感谢您能在百忙之中阅读我的邮件。

我是 xx 三年级的在读本科生 xx，正在争取推免研究生的资格。作为一名长春人，对贵校有着极高的崇敬与渴望。我在贵校的网站上了解到您有关轮胎动力学与仿真分析的研究方向，对此有很大的兴趣，因此有极大的意向攻读此方向的研究生，恳请向您了解此方向硕士生的招录情况。

以下附上我的本科学习，工作经历及考试成绩，恳请批阅并期待您的答复。

再次感谢您对这封邮件的阅读，如有冒昧还请原谅。

祝您工作顺利，万事如意。

以下是我在大学期间的一些经历：

学习成绩：专业排名 24（前五学期，总人数 190）

学科竞赛：数学建模三等奖，第七届全国大学生机械创新设计大赛获省级一等奖

学生工作：学生会宣传部部长，班长



祝各位同学保研顺利~

后保研 HBV，累计举办全国保研公益讲座 500 多场，独家首发保研免费视频课，保研大数据、保研资讯、保研经验、保研干货应有尽有，助力 30 万学子圆梦名校！

