如何写个人陈述   
个人陈述是在申请过程中按照学校要求来写一篇有关申请人过去背景，目前成就和未来目标的文章。一篇成功的个人陈述应不但语言流畅，且文章逻辑严谨，层次分明，能充分显示申请人的才华并抓住审阅人的注意力。几乎所有学校都要求提交个人陈述。个人陈述也有不同的名称，如personal statement，statements of purpose，academic statement，study plan，plans for study，academic objectives，educational goals，letter of interests等。个人陈述应当包含以下内容：   
（一）申请者的学术或专业兴趣及背景；   
（二）欲研究的方向；   
（三）未来的职业目标。   
如果个人陈述写作得当，可以很大程度地提高申请者获得录取和奖学金的几率。这对申请者来说是一个绝好的机会。可惜的是很多申请者对TOEFL、GRE可谓呕心沥血，而对个人陈述往往一蹴而就，敷衍了事，内容贫乏、语法错误连篇。而西方的大学并不单是通过传统的考试来考评其申请者的资格，这并不是说他们的录取标准不严格。外国教授在决定你是否正是他们想要的人时，首先希望听一听你对于你自己作何评价。当你通过申请文书来介绍你自己时，你会发现所面临的机遇和挑战同样之大。   
要写出成功的申请文书仅仅有那些适用于任何类型写作的基本写作技巧（清晰、简洁）是远远不够的。一篇好的申请文书要求申请人能够用一种与其他申请人完全不同方式，巧妙地展现自己的独特个性和经验。这是一件要求比较高，通常非常繁累的工作。这不仅仅对中国人如此，以英语为母语的人在此类写作时也会感到十分的头疼，但是我们中国人还需克服语言的障碍。然而，你应该认为你不但可以完成这一工作，而且不会比他们差。当你真正开始以后，你会发现你所有的努力都会有所回报。   
“你很特别，我很特别，每一个人都特别，各人以他自己的方式。”这是我女儿过去在加拿大时唱的一首歌中的一部分。这也是如果申请者在写申请文书感到一筹莫展时应铭记在心的信念。许多申请人，尤其是年轻人，在写申请文书时常说他们不知道该写些什么。他们哀叹自己二十几年平淡的人生中没有做过任何不平凡的事情。如果你这样想，那只是因为你下的工夫还不够，还没有完全地审视你自己。试着这样来做：   
1．分析你的个性和经历。   
2．区分、组织和取舍你的特质、经历、和成就来满足学校录取的要求和标准。   
3．把所有这些编排好的讯息归纳一个叙述性的结构中。   
4．草拟出一篇具有说服力能突出你的特质的短文来。只要足够深入地探索了你的人生经历和内心世界，你会发现你很特别，非常的特别，以你自己的方式。   
写作一系列申请文书的过程是一个自我审视的过程。成功的申请者注重这样一种策略，即致力于把自己与那些有着差不多的GPA、TOEFL／GRE成绩、成就、奖励或人生经历的人区别开来。虽然其他申请者可以清楚有效地写作，聪明的申请者则通过有目的地使自己与其他人区分开来从而在竞争中胜出。这正是创造性、目的性和动人的写作发挥作用之处。   
  
某校对个人陈述的要求   
In view of the relatively poor quality of the study plan we received in the past years, the department decides to offer more concrete guidelines to help applicants writing their study plans.   
The intention is to tell applicants what the department is looking for in the study plans, and how the applicants can best distinguish themselves during the admission process.   
Of course these guidelines are only recommendatory. Applicants are welcome to use their imagination whenever/wherever possible.   
The study plan serves three purposes. First, it shows how well applicants can express their ideas in plain English. This requires well-organized thinking skills as well as clear writing. Second, the study plan is supposed to show how much thought the applicants have given to the particular fields in which they want to study. For example, if an applicant wants to study Neural Networks, exactly how much they know about Neural Network and why do they think they are capable of doing research in this field should be clearly explained in the study plan. The third purpose of a study plan is to provide students with lesser grade an opportunity to present their intellectual accomplishments other than academic records. For research projects that require extensive hands-on capabilities, practical problem-solving skills will play as much important roles as course grades.   
To help the applicants write down the types of information that will interest the admission committee most, we prepare a list of specific questions that the applicants may consider to answer in their study plans. Again, answering these questions is not mandatory. They are suggested here to reduce the possibility of wasted efforts on the part of applicants.   
[1] What is the most significant achievement you've ever accomplished so far? This could be a class project, a piece of artifact you built, or a research, and it doesn't have to be related to our program.   
[2] Is there any specific field you want to work on? Please be as specific as you can. Try to explain how your academic background prepares you to do research in this (these) field(s).   
[3] If you have any previous research experiences, please explain them in terms of your roles in the projects, your own contributions, and most importantly the process of deriving the solutions/algorithms you developed, if any.   
[4] In case your course grade is not particularly distinguished, why do you think you still have what it takes to do graduate study in our department?   
Last suggestion: the applicants are advised to take writing the study plan as serious as they possibly can. Think of it as doing the homework for getting into graduate schools. The more efforts you spent on it, the better chances you have to be admitted into topnotch graduate programs.   
  
写好个人陈述,充分了解入学部的要求   
专家点拨   
对留学者来说，除了GPA成绩、语言成绩外，一篇优秀的个人陈述（P ersonal State ment or Essay ）往往是向学校表明你是什么样的人、你的申请为什么值得他们考虑的重要材料。那么，如何写好个人陈述呢？怎样才能够让大学或者研究生院的入学部认可你的才能，相信你是一个优秀的、有职业发展前景的年轻人呢？上教国际的孙博士将根据多年留学咨询经验，指导你如何写出一份个性化的个人陈述。   
国外的大学和研究生院入学部的工作人员在阅读留学者的个人陈述时，会找出你准备申请的课程、你的学术水平、职业取向以及毕业后的预期。但应该注意的是，对这些工作人员来说，你的个人陈述中那些带有感情色彩的自传性描述并不能影响他们的判断，除非这些描述确实对你所解释的学习和职业兴趣有关。   
尽管大学和研究生院的工作人员只是简单地浏览你的个人陈述，但他们却可以从你的个人陈述中了解许多信息。因此个人陈述必须能够清晰、有效地表达你的观念，证明你的学术和交流能力。如果你的个人陈述中有过多的语法和拼写错误，就可能影响入学部工作人员对你能力和兴趣的注意。   
一般来说，个人陈述中应该有以下几个方面的内容：   
为什么你要申请这个课程项目？   
描述影响你申请该项目的一个最重要的情感因素（你的兴趣？）。   
如果你要写你自己多年来的学术或工作经历，你最想写的是什么？   
（如果强调工作经历）描述你在职业方面的能力，特别是在某个群体中的状况。   
（如果强调学习经历）描述你在学术方面的能力，特别是在某个群体中的状况。   
你最令人难忘的工作经历/学术经历。   
描述你曾经历过的失败，你是如何应对它的。   
简单描述你对未来的预期。   
当然以上这些方面在你的个人陈述中并不是完全均衡的。比如，打算申请研究性的硕士课程或者博士课程的申请者，就应该突出自己对该研究的兴趣，并表明适合做这个研究。而对于申请MBA课程的申请者来说，职业经验就是衡量能够进入该课程项目的重要标准，再加上一个适合管理的人格特征。再比如申请艺术类的申请者，则必须在个人陈述中突出自己的创造性和个人创作风格。   
摘自 《新闻晚报》 2003-02-18   
  
古语云："性相近也，习相远也。"中西方学校在招生时都本着择优录取的原则，学生也奉努力提高德智体修养为圭臬。但是由于文化思维的差异，中西方学校衡量学生优劣的标准和方法不同，学生展示才华实力的机会和技巧也各异。本文拟从分析中西文化思维差异对留学文书写作内容的影响入手，以有助于提高此类文书写作的技巧。因篇幅有限，本文讨论仅限于个人陈述、推荐信和简历。中国的学校主要通过考试和官式档案来录取学生，注重学生以往学习、研究或工作中取得的成绩，却不大去了解学生个性，思维和潜力的差别；国外的学校主要通过考试和申请材料来录取学生，认定学生在具备必要的学习、研究或工作资格以后，更注意比较他们在个性、思维和潜力方面的差别。所以中国学生在展示才华实力的时候喜欢泛泛地枚举他们的成就，中国教师在推荐学生的时候也喜欢概括地谈论弟子的优秀，措辞多中规中矩；国外学生在展示才华实力的时候喜欢假借得意之事刻画自己与众不同的个性、思维和潜力，国外教授在推荐学生的时候也喜欢简明形象地述说弟子优秀且与众不同之处，措辞求平稳生动。正是由于这种文化思维的不同，中国学生即使在学习、研究或工作能力上与国外学生不相上下、甚至胜出一筹，但是因为不善于运用西方的思维方式在申请材料中展示才华实力，而只能望国外名校兴叹。   
简历留学简历的内容要求集中强项、清晰明白，包括个人信息、教育背景、工作背景、荣誉和奖励、学术活动、发表著作、课外活动、参加团体、兴趣爱好等等要素。由于不了解西方读者的认知习惯，中国学生在写作中易陷入两种思维误区：一是过分轻视，了了数行就完事；二是过分重视，芝麻西瓜一起抓。前者除欠缺要素以外，常见的失误有：（1）每项的时间不够明确。一般而言，教育经历和工作经历要有起始与终止时间的年月，荣誉和奖励及参加团体要有具体的年份等等。（2）工作经历中要概括地叙述主要职责和主要项目。（3）发表著作要严格按照西方的标准来写。（4）参加团体最好列出在其中担任的角色等等。后者则包括：（1）重复陈述。例如在教育背景中提及奖学金后，在荣誉和奖励中重复说明。（2）列举琐事。例如把既与申请无益、也不能说明什么的六年前检查宿舍卫生的事情写进来。（3）没有重点。例如在工作背景中把一般性职责描述和项目内职责描述同等对待等等。   
推荐信推荐信的内容要求真实可信，简明形象。我们在国内需要推荐信的时候往往找单位的最高领导或学界泰斗，推荐人则泛泛地谈论被推荐人的品性业绩。所以推荐信在国内作用有限（阅读者更看重官式文件提供的信息或人际关系），使用也有限（一般只用于求职推荐）。相反，作为用信誉担保的文件，推荐信在信誉制度比较完善的西方社会里却发挥着很重要的作用。它是阅读者了解被推荐人的重要途径之一，被广泛地使用于求学、求职，甚至评选、租房。在国外，推荐人一般是具备必要资格而且最了解被推荐人学习、工作、品性等某个或某几个方面的人，推荐信的内容要求真实、准确、完整，而且与被推荐人要达到的目的有直接或间接的联系。鉴于中西文化思维的差异，中国学生在准备留学推荐信的时候要注意下面几点：（1）推荐人要能够有较多机会了解被推荐人，而且几个推荐人能够从不同角度展示被推荐人的学习、工作和品性。所以被推荐人不能一味去找对自己了解甚少的院士或外国教授，也不能几个推荐人说来说去只反映了某个方面却不能反映其它方面。（2）从一般阅读者的常识看，推荐信的内容是合理的。如果公司的老板知道被推荐人上大学时某门课程的具体分数，或者大学的普通任课教师知道被推荐人全部课程的平均分数，一般来说都是不合理的。（3） 切忌推荐信的内容空洞泛泛。在推荐信中，推荐人笼统地列举被推荐人学习、工作、品性各个方面的许多优点，其实效果反而不如在合理的范围内具体地叙述三、四个优点。另外，推荐人与被推荐人之间的关系、接触时间及推荐人的联系方式也都应该写清楚。   
个人陈述个人陈述的内容要求翔实独特、合理清晰。一般来说，我们在国内只有做职称（职位）申请或述职报告时使用类似文本，但是内容要求不尽相同。国内的"个人陈述"限于描述本人以往学习、研究或工作中取得的成绩，即使偶尔涉及具体案例也是为了更突出成绩。在某种意义上讲，这种文本就是简历的扩写本。国外的个人陈述则是入学申请人推销自我的最佳机会，不但描述本人以往学习、研究或工作中取得的成绩，而且更注重表现自我的与众不同，特别是假借记忆深刻之事刻画自己鲜明的个性、思维和潜力。这种思维上的不同深深地影响着中西方个人陈述写作的角度和方法。例如在描述某项目中自己的作为时，中国学生多侧重描述理论扎实或技术精湛，国外学生除概述项目背景及所用理论或实物工具外，更侧重说明自己的个性（例如坚忍不拔、团队精神）、思维（例如勤于思考、另辟蹊径）和潜力（例如善于学习、活学活用）等等。虽然个性、思维和潜力方面公认的优点有限，国外的学生往往能够借助自己的具体事例和高超的本族语写作技巧成功地突出自己鲜明的个性。由于不熟悉国外学校招生官员阅读个人陈述的认知习惯，中国学生容易犯以下常见错误：（1）单调乏味的成就叙述。招生官员通过这样的个人陈述只能了解申请人做过什么，却不清楚他是个什么样的人以及怎么思考问题。而且，招生官员每天要阅读几十份申请文件，很可能疏忽这样的个人陈述。（2）适得其反的观点论证。例如，有的申请人喜欢写自己经常加班加点地学习工作以表现勤奋。虽然这种性格在少数特殊情况下是一种美德，但是申请人也许会给招生官员留下低效、不善于利用有效资源和"工作狂"症状的印象。（3）软弱无力的缺陷解释。申请人如果语言成绩或专业成绩不够理想，而在个人陈述中将失败归因于工作繁忙、身体欠佳等等，希望能亡羊补牢。但是，招生官员却会认为你以后在国外遇到类似逆境时不能克服，并且缺乏勇于承担结果的性格。（4）自我否定的负罪情结。申请人也许蓦然发现原先选择的专业根本不适合自己，但没有必要认为这是一个错误。关键在于要用你在以往专业上表现出来的学习能力和研究能力，以及你为转专业表现出来的深思熟虑和充分准备来说服招生官员。（5）矫揉造作的个性描述。有的申请人误解了"个性"的内涵，沉迷于用与申请无关的异事，甚至耸人听闻的事情和不加节制的激情来吸引阅读者的注意力。但招生官员却可能认为这种做法非常愚蠢。切记招生官员想了解的是一个真实的申请人。 西方有句谚语："在罗马城要象罗马人一样做事情。"其实写留学文书的时候，中国学生就应该在保留自己特色的同时，用西方的思维方式去照顾阅读者的认知习惯。只有这样，申请人才能通过这些文件去充分地展示自己的才华潜力，为自己赢得录取的机率。