

## 【原创】英国留学申请：个人陈述写作心得

2010-07-28 13:44:41 来源：太傻 字号：大 | 中 | 小

学生申请英国留学，在文书写作中，个人陈述(Personal Statement, PS)是学生申请的关键材料。如何写好 PS，以帮助学生申请到理想大学，也是艾迪顾问琢磨的问题。通过与大学的沟通和成功申请名校的经验，我总结出以下心得：

我们的学生一般都喜欢写一些个人的故事，关于自己学习研究方面的内容，则常放在简历里面。这也是英语国家的人对 Personal Statement 的理解造成的。但是我们在任何时候都不要忘了 Personal Statement 的本义。所谓 Personal，顾名思义，就是要求申请者写出自己的个性或者是个人特色来。作为申请材料的重中之重，申请者的任务就是要通过这一份文件反映出自己的个性。

要想写出一篇具有个性化的 PS 需要一定的方法。在我看来应该分成如下几个步骤：

第一步是 Reflection (反思)。所谓反思，就是回顾自己的整个人生经历或者学习生涯，比如从小学、高中、大学直到现在(一般来说，PS 只要写出自己大学阶段的经历就可以了)，自己有哪些与众不同之处。反思的目的就是要找出自己身上的闪光点——比如说有什么特殊的兴趣或者是独特的经历，自己有哪些比较独特的个性等等。在一篇 PS 中，一定要写出自己的个性和特色来，只有这样，你才会在众多的申请材料中脱颖而出，让对方教授一下子记住你，然后在集体讨论时推荐你。切记：独特性是写作 PS 的生命。

第二步是 Positioning (定位)。所谓定位，具体在一篇 PS 里，就是申请者如何在经过第一阶段的反思之后确定自己独特而鲜明的个人形象。我们可以用市场上销售的轿车来说明这个问题。比如说本田，在国外一般是中产阶级开的；宝马则被定位为高档车，一般适用于比较有钱的专业人士，如律师或者医生；奔驰则定位于那种更有钱的企业老板。准确的市场定位有助于市场细分，从而更成功的销售汽车。同样，定位对于成功地进行 PS 写作也是至关重要的，它有助于根据自己的性别、年龄、所学专业来进行材料的选择。例如，如果你是个三十多岁的男性，打算去读博士，你写的东西就要更稳重一些，更多的侧重自己的科研能力、团队精神等等。假如你是个二十多岁的小女孩，刚刚大学毕业，学的是文科(美国、加拿大的文科院校一般都希望申请者来自不同的专业)，在这种情况下，如果你再卖力地突出自己优异的专业成绩就没必要了。这时你可以多写一些个人的东西。比如说表现一下自己的潜在

才能，抒发自己的理想和抱负等等。有的人会认为这种类型的写作为“煽情”式写作，其实不是煽情，而应该说更具个性化。

第三步是 **Choosing a theme**(确立文章的主题)。象文学作品写作一样，PS 写作的主题应该准确鲜明，切忌主题不清，东一榔头西一棒子的瞎侃。这样的结果只会让读者如坠雾中，不知所云。目前我国许多申请者的写作常常是没有主题。正如我在前面所说，他们误以为写自述都应该遵照一个套路。即第一段是写自己的学习情况，第二段是写自己的课外生活，第三段则写自己如何要为建设祖国奋斗云云，几个部分之间没有一个有机的联系。很多申请者把各个部分都用黑体字，大标题分开。这些标题也通常是那种令人苦笑不得的豪言壮语，而且千篇一律。常见的有 **To rise where you have fallen** (在哪跌倒就在哪爬起来), **Believe in yourself. You can do it.** (相信自己，你能做到)。这是幼儿园小学的水平，青年知识分子不应该总是把这些口号抄来抄去。

## 太傻咨询师谈个人陈述的写作

写 PS 的目的其实很简单，就是向美国各大院校展示自己，表现出自己的长处和个人特点，很大程度上，PS 是对申请者基本材料的补充，如果说简历是简单事例的罗列，PS 则是简历的精选和详细叙述版，学校院系通过申请者递交的材料了解其主要学术背景、相关实践经历以及个人性格特点之后，才会考虑这位申请者是否就是自己学院所需要的人才。

不过什么样的 PS 才算是一份成功有效的个人陈述呢？同一篇 PS，不同的人看会有不同的评价，所以对于成功有效的定义也就不一样了。不过在 PS 的写作过程中，一些基本的原则需要了解 and 掌握，一般来说申请者依据学校的要求需要陈述以下 3 点：

首先是申请者过去的学术背景和对申请专业的兴趣，这方面主要是从专业出发联系欲申请的专业，说明兴趣所在，并提出自己对这个专业的独到认识，很多时候需要避免直接从书本或是网络直接摘取对于这个专业的官方解释，而是提出自己的认识和想法，学校更想看到的是有自我学习能力以及认知能力的学生。

其次是学术活动、实践经历等，这方面按照所申请专业的不同，侧重点也会有所不同，但大体上都需要把申请者在校内外参加的各种学术活动、选择与申请专业相关的事例进行说明，实践经历方面，需要突出自己的工作能力和处理危机的能力、协调合作的能力以及沟通能力等等。

第三是将来的个人就业去向和职业目标，这部分需要把专业和未来的职业目标相联系，简单来说就是规划一下自己毕业之后的蓝图，以及如何去一步步实现这个目标。

PS 的目的是向对方学校展示你自己，而这个世界最了解你的也只有你自己了。每篇 PS 因

为写作人的不一样，侧重的角度也会有所区别。不过无论是从哪一点开始说明，都需要把握以下几点：

首先申请目标要明确，其次需要对所申请的专业有自己的认识，写作中使用的事例要真是具体，并且写作前需要仔细阅读每个学校对于 PS 的要求，按照要求写作，最后就是写出自己的个人特色。在讲到写作原则的时候，这里还有几点是大家要注意的，在写 PS 的时候也需要尽量避免，首先避免过于谦虚，过于谦虚的结果就是对方认为你没有任何优势和特点，其次是避免空口白话，比如自己明明数学成绩不好，却一个劲在 PS 中突出自己这方面有多优秀，还参加很多比赛获奖，这样有心的人只要查一下成绩单就会发现是与事实不符的，这样就会给对方学校留下不诚实的印象，想录取也不太可能了。最后就是不要在文书中对成绩不理想等做过多解释，这些内容可以再推荐信、简历或者是 Essay 里面提及，PS 是为其他申请材料作补充，而不是简单的重复，所以这部分需要注意。另外在 PS 中也可以针对申请学校不同，说明自己对这个学校这个专业的认识，更有甚者可以与自己未来的职业目标结合起来，表达自己希望能够进入该校就读的意愿。

---

## 个人陈述中不能缺少的问题

2010-09-27 16:27:45 来源：太傻论坛 字号：大 | 中 | 小

自述，也即 **personal statement**，是所有出国文件中最重要的部分，它是申请者最主要的自我包装。你的重任是让这一文件反映你的个性和才智。中国申请者往往没有面谈的机会，这份文件因而愈发显得重要。

你必须抓住机会，充分而且恰如其分地表现你的人格力量、智慧和已取得的成就。在自述的创作中要花大量的精力，决不能知难而退，草率从事。

**在写作自述的时候，你应该默默地自问如下问题：**

1. 对所要申请的学校和专业是否有深入细致的了解，能做到在写自述时紧扼学校和专业及要求特点，突出自己申请优势？
2. 我的人生经历中有什么独特的、非同寻常的地方？在我家庭生活和社会生活中有哪些人或事件影响了我的人生观和事业追求？这些影响有什么与众不同的地方？
3. 我最初是如何对目前所选专业感兴趣的？我在其后的岁月中又是如何加深了对这一学科领域的认识？在这一领域已经取得了什么样的成绩？是什么因素使我自信，能够在这一领域有所建树？

4. 在上学期期间我从事了哪些助教、助研、社会实践、暑期工作?通过这些活动在什么方面得到了提高(比如科研能力、组织能力和领导能力等)?在步入社会后的工作中完成过什么项目,取得了哪些成就,表现出何等才干?

5. 我的最终的事业目标是什么?

6. 在我多年来的考试成绩上有没有需要解释的地方?比方说我大学成绩一直很优异但GRE成绩却不怎么理想;我高年级的成绩是否比低年级的成绩有显著的提高?

7. 在自我奋斗的过程中是否需要克服超常的困难,如家庭生活贫困、身体残疾等等?

8. 我是否具备杰出的品格,比如诚实、可靠、善良、刻苦等等,而我能否提供真凭实据来加以证明?我是否具备值得一提的很好的特别的工作习惯和态度,以及禀性上的优势。

9. 我具备什么样的特殊才能,如分析能力、领导才能和交流才能?我为什么比别的申请者更具有在事业上成功的把握?

对以上问题有了解答之后,就是要注意写作技巧了。写自述的最大忌讳就是写得毫无特色、枯燥乏味。要努力发掘你的优秀之处。要写得醒目,抓住读者的注意力。

所以,自述的第一段或者是前二段至为重要。如果你的头一、二段的内容中有闪光之处,能够给人留下不可磨灭的印象,那就达到了最佳效果。获得独特性更重要的有两个方法:一是寻找独特的思想方法或者说审视自己的独特角度,二是在陈述过程采用故事手法。

所谓"故事"就是要有一点生动的情节。除了思想角度外,生动的情节是表现个性和独特性的又一法宝。许许多多的人可以有类似的经历和背景,但他们生命中的具体经历一定具有独特的场景。恰当地描绘一下这样的场景,就会使全文散发生动而新鲜的气息。

**此外,你的自述还应注意以下问题:**

1. 千万不要遗漏掉那些有用的和中肯的成就、经验等等事实。

2. 不要把高中甚至更早的成就也不厌其烦地列在自述上。因为中国学生申请的学位最低的也是硕士研究生,大学时期的成绩或是随后工作上的成就更为贴切,也应该足以用作素材了。

3. 最好不提的还有政治观点、宗教信仰和其他一切容易引起争议的不同寻常的话题。

4. 写自述时没有必要对自己的事业和生活道路上的挫折讳莫如深。只是在描述或提到经历的苦难，挫折或失败时，切记不要流露出乞求怜悯恩赐，或气愤怀恨的情绪。

5. 写自述绝对不能一蹴而就，写好后需反复修改，清除啰嗦多余部分，增加与针对申请学校和专业相对应的内容，密切注意句与句之间，段落之间，及整篇文章意思的逻辑联系。可多方听听他人的意见。

6. 务必做到文章中不存在任何方法，语法或拼写上的错误。

---

## 个人陈述写作程序-推荐

来源：太傻超级论坛      oylovexys      录入：2007 年 07 月 09 日

主题的内容将是你所要表达的最重要部分，你最好花上 1-2 周去动动脑筋。开始之前，不妨先考虑以下几点。你会发现许多你未曾想到的东西。

有几条建议可能更适用于大学入学，而非专业性院校或研究生的入学，但其中关于找准主题的思给却同样适用。

1. 你最主要的成就是什么？为什么将此看作是一种成就？有些有趣的文章往往建立在论证自己的成就上，这些小成就在当时看来不足为道，但串起来后，却似乎至关重要。
2. 你有你个人独特的专长，品质或技能吗？你是如何发展它们的？
3. 回忆一下你最钟爱的书籍，电话，艺术作品等，它们确实产生了对你有意义的影响吗？为什么它们是你的最爱？
4. 你生命中最困难的是什么时候？为什么？你如何看待因种种挫折之历的生活变迁？
5. 你有没有曾经为了达到一个目标也不懈努力，最后成功的经历？倒底是什么使你迈向成功？
6. 你有没有为达到一目标而不懈努力，最后失败的经历？如果有，你是如何对待失败的？
7. 现在你最想做的是什么？你最想身处何地？你最想和谁在一起？这些问题将帮助你了解自己的喜好。
8. 你有没有一瞬间豁然开朗的体验？就好象一霎那你发现了什么你从来未曾发现过的东西。
9. 你最鲜明的特点是什么？你有无坚定的信念或人生原则？你的朋友怎么形容你？如果他们为你写入学推荐？他们会写些什么？
10. 课堂外，你有否参加任何活动来表现你的特质？什么对你而言是最有意义的？
11. 你最重要的课外活动和社区活动是什么？为什么你参加这些活动？什么促使你继续为这些组织活动效力？
12. 你的梦想是什么？当你在 30 年后回首人生，你将如何归纳你成功的要素？哪些人、物、成绩是你所需要的？你所申请的大学将如何推进你人生计划的行进？

如果这些问题暂时还帮不了你的话，请看以下练习：

1. 向父母、朋友、同事等求助。

如果你难以描述自己，你的个性不能脱口而出，那就请你的妈妈回答你五个最显著的特征，问问为什么。如果你开始有点思路了，不妨可以从个人经历着手，想想它们都体现了你的什么个性？

## 2. 回忆童年

入学负责人往往对你的童年不感兴趣，他们注重你最近 2-4 年的情况，但这并不妨碍你回想童年中有哪些与如今的兴趣是相关的。童年的兴趣通常是一个人最有特点的部分。即使后来你放弃了。例如，你从很小开始就对文学有浓厚的兴趣，但现在却想学医，你完全可以把曾对文学的热情写入你的文书，分析原因及对你成就的意义。

## 3. 寻找偶象

许多申请者并没有偶象，然而你心中要是榜样或有成为某一种人的志气及愿望，你可以将你的见解关于你所崇拜的品质引入你的申请函，使之增色。

## 4. 阅读典范

在你写诗之前，总是要先翻阅一下前人的著作。在你写专著前，你总会思考先人理论之精髓。所以，找一些范文来读。

## 5. 确定目标

生命是短暂的。为什么你要花上 2-6 年的时间在一所综合性大学里？学位对你目标的实现真的必要吗？当考虑目标时，尽可能想得全面些。很少有人会始终从事一种事业，你所受的教育还能满足你其他的什么样需要？是否能将你引向更完善的人生？

如果浏览完，你仍无从下手，不要惊讶。产生一个思想总是很难且耗时的。认真地想想以上的问题及练习。如果没有使你自己激动的主题，没有能点出你最显著的个性特征，你只能是限于这样的桎梏——与 90% 的申请者一样，你的信函将枯燥无味。写出独特风格的唯一途径是拥有那些使你主题充实可信的经历。无论你怎么做，千万别让它看上去不知所云。尽可能以脑力风暴的过程中寻找乐趣。很有可能，你会发现自己从未意识到的却极有趣的东西。

### 个人陈述写作程序第二步：选准主题材

完成第一步后，你对该写些什么应该有个大概的想法诸如：目标、重要经历、研究经验，各种特征及众多非学术性成绩等等。类似的，你也应十分清楚想给考官留下什么样的印象。在此，我们必须申明，申请大学入学，比申请研究生入学更有利，因为几乎没有人会问一个高中生他们的入学动机是什么，而对于专业学校及研究生入学，申请人则必须说明他们的专攻领域或研究方向。

现在，你将面对入学中的下一系列问题，你必须组织出一个主题，这个主题不仅得将你的个性特征与经历完美融合形成一个连贯整体，还得表达你对进入一所学校的强烈愿理。尽管主题范围很广，你仍得确信自己能回答所能提出的问题。给一个每天读 50-100 份类似文稿的人留下一个持久的印象并非易事。虽然，考虑到比较欣赏申请者提供关于本人研究方向的证明材料。但若幸运的话，1-2 个主题，只要稍稍变通，便能让你应付 5-7 个大学的提问。在此之前，至少你得已经浏览该大学的网页，对该学校的特色有全面了解。

采取行动前考虑以下问题：

你选的主题是否有利于突出你个人的价值？有没有具体的事例以能更生动描述你的经历？

你的主题有噱头吗？比如，你是否打算把它写成五音步诗，抑扬格诗或其他有趣的格式，如果你准备这样做，请慎之又慎。我们强烈反对这种做法。通常的结果是，弄巧成拙，得不到入学委员会的欣赏。想标新立异幽默逗乐却竟无共鸣无知是最悲惨的事了。

你的主题是申请表上些内容的简单重复？如果是，换个主题吧！切勿在文中提到，你的 GPA 和考试成绩。文章中有支持你主题的段落吗？若是没有合适的具体事例的段落，最好也换个



主题！你能完整回答提出的问题吗？能在限定的次数内充分表达你的观点吗？或者只是对一份有趣的研究题作拙劣的归纳？如果你计划写一些专门性的东西，确信在主题内有支持你论点的言辞，而不只是空洞的大话。除非你能使读者信服你确实有对神经生物学的经验，不然的话，读者只会认为你给他们留下的印象一般而已。与此同时，记住你能与入学校负责人联络，但千万别写信给他们的头儿。

你的主题夸张吗？浏览一下过去的材料再确定吧！虽然，下部分主题还是有些夸张，但未必就是坏事。传统的题目伴之的一个独特，有说服力的主题，常常有意想不到的效果。

你的主题会牵扯到许多其他人吗？例如信奉上帝如何如何，民主党或共和党如何如何。如果你写的尽是这些，你将没有了进入你所选择大学的机会。写不出一篇令人难忘的文章也罢，给人留下负面印象总是惨上惨了。撇开宗教，政治教条或有争议的机会问题，你可以谈谈尼采对你生活的影响，但表明对持不同意见者的理解，强调学习尼采对你学习物理学的影响，而非你认为他正确与否的各种理由。

如此程序下来，如果你给出的是一个争议性的主题，你必须承认相反的观点，并使自己不显得傲慢无礼。入学考官已经读了几百份文章的程度记得你的主题吗？如果可能，他记得的是哪一部分？关于你个人，他又记得些什么？你给他留下的印象是什么？

应用以上各标准衡量评估了你的主题，你必须有至少 1-2 个有趣的主题，见以下提纲：

1. 若你意欲写关于如何在俄罗斯脱贫致富，你母亲自杀，你父亲绑架或你从亚洲移民到美等事件，奉劝你，你的目标是表明你个人的特质，你不能因为有过悲惨，恐怖的去而被接受入学，你自己本身也不希望成为可怜的申请者。相反你应尽可能显示出自己在困难条件下的种种令人难忘的品质与坚韧，这类文章往往得分最高。你不可能在此步骤中十分突出，除非你将自身的耸人听闻的经历作为引入你发挥个人特质的途径。研究生及专业高校的申请者一般言辞得有一个清晰的主题除非你申明你的个人经历足以证明你能成为一个优秀的白人医生或律师。

2. 表达中，最好也考虑到其他的内容，使未点明的部分不言自明，便已提出的观点更加鲜明。例如：你的成绩为 GPA4 分，SAT1500 分，没有人会怀疑你在医术上的能力。所以，重复这一点将会显得十分可笑。然而，如果你 SAT 得 850 分，GPA 得 4 分或 SAT 得 1450 分，GPA 得 2.5 分，你必须灵活些，便两者间关系矛盾、模糊而突出你有利的一面。例如：有段时间你刚好住院或家里有些事情阻碍了你的学习，你最好在文中提一下，但千万别将文章作成一个大借口。在大框架下，给一个足以说服人的理由即可。

3. “多样性”是九十年代最盛传的一个词，几乎每个大学，学院及研究生高校都想借此成名。就因此，大量申请者倾向于谈及自己属于某些“弱势群体”。然而，说自己是黑人，女同性恋者仍然丝毫不引起考官的注意。即使你认为这条信息可以作为你主题的最佳选择，你也得有技巧地阐述你个人的观点表现自我及你如何消除困惑，对待社会排斥现象等。如果你是一个有钱学生，你父亲是工程师，母亲是律师，但你却属于少数民族，把如何克服逆境作为主题是十分不明智的。你务必生动描述你的个人特点，兴趣，动机等。说明你的种族特点将会在哪些方向贡献于校园文明，学术氛围及社会生活。

4. 除非你必须，否则不要谈自己的缺点。要给考官留下正面的第一印象，如果你滔滔不绝于自己的酗酒，吸毒，跳舞等，这只会毁了你的目标。

5. 诚实，但不是为了诚实而诚实。除非你是个真心，杰出的作家，你的大作将马上出版，否则就不要吹，不要编造莫须有的坎坷经历，丝毫没有必要。写你的生活，能体现你个性的生活。

## 个人陈述写作程序第三步：动笔之道

也许你会奇怪怎么到第三步才开始真正谈到写的问题，显然你要明白，选定一个适当的主题是全文重要的第一步，然而，一些看上去无聊的题目也能够申请过程中吹得头头是道。在写的过程中，记住你的二大目标；其一，说服考官，便他们明白你是再合适不过的申请人了；其二，让考官觉得你不仅仅只在考场上有所长，即你个人形象须生动，鲜明且具有吸引力。不幸的是凡事都不可能有一套机械的程序使人成功。以下一些小建议供您参考：

回答问题可遵循以下几个步骤，若遗漏，你的志愿会落空：

1. 富有创意。只要发挥创造力，即使是一个乏味的主题，都能使之有趣而诱人。不要议这样的句子开头“如参加 XX 体操比赛，我好几个星期每天训练很多个小时，”，而可以这样：“每天早晨我 5:00 醒来便在各种高高低低的杠上留下我的汗水，泪水和鲜血，为的是为家乡体操比赛的奖杯，”体会一下，两者的差别。

2. 保持本色。考官要知道你这个人及你的能力。写些有意义的东西，描述你的感受，未必要有实际行动。这样能使你的文章十分独特。许多人曾出国旅游或赢得比赛，但你个人的感受将是独一无二的。不要触及一些太大的话题而你也没有太多这方面的体验，除非你对某些社会问题有多年的兴趣及钻研。

### 3. 避免矫饰

出于某些原因，学生们认为唱高调定能出好文章其实不然，只有在适当的场合结合一定的上下文，这些“大话”才有效。借鉴一下海明威吧！

### 4. 生动想象

如果你不善于想象，你同样也可以写出一篇好文章，但不太容易，申请书十分需要想象的辅助，因为需有个人经历作为支持要对考官的言辞产生吸引力，引起他们的注意。

### 5. 简介诱人

考官只花个 1、2 分钟读你的文章，你必须从一开始就吸引住他，你完全可以在完成整篇文章后再对你的开头部分进行修改。

### 6. 切忌在开头部分进行总结

问问自己为什么读了简介后别人会乐意继续读完，如果你在简介部分就概括全文的话，考官则无需读其余部分了。

### 7. 制造悬念

从一开始就跑题是不必要，不提倡的，尝试在考官心中留下一系列疑问以促使他们读下去，激发他们的情绪，使他们感同身受。

### 8. 互有关联

主体和开头之间要有关联。开头可有创意，但不显愚蠢。

### 9. 运用过滤

申请者总是忽视过渡而前功尽弃。在段与段之间必须运用过渡以表现之间的逻辑关系，过渡的方法不局限于用“结果”，“另外”，“同时”“既然”等关联词，还可重复关键词以提升中心。过渡为论述的展开搭出一个有机的结构。

### 10. 结论关键

结论是你说服读者，给人留下印象的最后机会，总之，不要概括上文，读者不需要你提醒前 300 字你都写了什么。也不要一些词组，类似“总之”等，你应该考虑到以下问题：



- (1) 使你讨论的话题留有广阔思考余地。
  - (2) 联系结论与简介部分，产生一种前后呼应。
  - (3) 重新定义，主体段中的某个短语。
  - (4) 以一著名的引用短语结束论据。不要夸张，尽可能自然。
  - (5) 在较大范围的划定你讨论的界限，或表现你的主题的包容性。
  - (6) 记住你的文章不必事无巨细，连为什么小妹夭折，为什么非洲人民饿死都得阐述，你不在写情节剧，但得在收尾时略有起伏。
11. 花一周左右的时间考虑并决定你的选题及写法是否妥善。
12. 集思广益
- (1) 是否尽可能多用了主动态的词
  - (2) 句式变换够多吗？是不是都用了短句都用不着长句？
  - (3) 是不是用了陈词滥调？
  - (4) 过渡恰当吗？
  - (5) 用了想象吗，它们使文章更鲜明生动吗？
  - (6) 哪里是你文章最精彩的部分！
  - (7) 文章的哪部分令人难忘？
  - (8) 哪里是你文章最糟糕的部分？
  - (9) 文章中有哪些仍需发挥或哪些还未阐明的？
  - (10) 文章里哪些部分不能帮助你切中要害？
  - (11) 是否每句话都是主关重要的？这是必要条件。
  - (12) 文章究竟表现了你的什么个性？
  - (13) 其他人能写出类似的文章吗？

基于你的文章，你能完成以下填空吗？“我们接受你入学是因为我样需要……。”

修改，修改，再修改，这是给你唯一的忠告，也是最明智的选择。若连 H.D. 梭罗都不可能写出一篇不经修改的好文章，那么你也不能。把无关主题的内容全部删除。过渡用了吗？简介与结论只是概括全文吗？有没有语法错误？

修改主题

别以为从一开始就必须死扣一个主题，那样你的思路只会面临枯竭。

编辑再三

考虑有关事例，句子的排放顺序，删除无关的部分从最大程度上写请你的经历在申请过程中的作用。突出最主要的部分，善于？现表达不表，引起歧义的部分并设法纠正。

---

## 申请材料中个人陈述的十要十不要

太傻超级论坛

2007 年 10 月 08 日

我要说两句

美国大学研究生院入学申请材料中的个人陈述（PERSONAL STATEMENTS）无疑是申请人向学校推荐自己的最好机会。然而这关键的一步却令许多申请人不知从何落笔。现向大家介绍书写个人陈述过程中的十要十不要，请记住这二十条，申请人写的个人陈述自会给校方留下深刻的印象。

### 十要

1. 一定要追求深度，把主要精力投入在一两个主题或经历上。
2. 一定要写别人不可能写的东西，即你自己所有，而别人没有的。
3. 一定要让评委看到你与别人的不同之处，尤其是你的特长、特殊的经历、经验等。
4. 一定要实事求是，不要以为“理想的你”就是现在的你，不能让人有虚假之感。
5. 一定要不落俗套，特别是开头几句。
6. 一定要就各校的引人之处做个别评论。
7. 一定要描写性格中的积极面儿；过失和错误在附录中解释。
8. 一定要评价个人经历而非简单地讲故事，还要讲清楚自己在全班、全系……排第几位。
9. 一定要请别人为你修改语法、标点、用词和风格。
10. 一定要选择容易辨认的字体，采用通用的行距和白边。

### 十不要

1. 不要写流水账式的简历；不简单重复他处已有的信息。
2. 不要抱怨自己的境遇。
3. 不要像街头演说家一样向评委布道，表达观点无可非议，但不宜狂热或极端。
4. 不要只谈钱是求学动机之一。
5. 不要空谈少数民族身分或劣势背景；当然若有憾人故事则不同。
6. 不要提及申请学校排名。
7. 不要写无意义的开头结尾。
8. 不要采用怪异风格或包装。
9. 不要不顾学校要求随意寄许多其他材料。
10. 不要写错校名、系名、专业名甚或自己的名字。

---

### 如何写个人陈述

个人陈述的内容应包含下列三项资料：

- （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；

写作时，依以上三点将文章分为三各主要部分。不要像列清单，也不要重覆申请表格已有的资料。