

PHS 写作分析

熟悉美国的同学可能都知道，在美国，不论大学招生，工作就业还是以后的职业发展，很少能见到“一视同仁”的，种族，宗教，经济状况，成长经历，人生背景方面的与众不同之处，在决定你申请竞争力时都会被考虑到，假如你认为这方面你有可以争取的闪光点，就需要在申请文书中加上一篇 Personal History Statement（简称 PHS）。我们带你了解什么情况下有必要写 PHS，以及 PHS 的写法和注意的要点。

1. 什么是 Personal History Statement

要理解什么是 Personal History Statement，首先你要理解，美国以移民立国，历史上又经历了南北内战，黑人民权运动的洗礼，在现代美国人眼里，对于 Diversity 的认同几乎和对于国家的认同一样根深蒂固。Personal History Statement，就是关于个人的多样性的叙述。每个人的成长过程中都会有和别人不同的地方，这些可以包括你的个人背景、成长经历、社会地位、经济状况、宗教信仰、人种民族，甚至性取向，但并不是所有这些都能得到美国主流价值观的认同。基于身上那些“你眼中自己的个性”，综合考虑大学招生委员会的接受口味写成的一份个人阐述，就是一份 Personal History Statement。

2. 写作 PHS 前需要考虑的问题

- 你认为你有与众不同的经历，背景或者家庭教育吗？
- 这些与众不同的背景和经历有没有让你真的与众不同？
- 这些经历有引导你产生与众不同的观点或想法吗？
- 这个观点是如何改变你的眼界，你的职业和人生目标的？
- 申请本身就是很持久很辛苦的工作，除去基本的文书，再加上一篇文书的写作，你 hold 得住吗？会不会因为写 PHS 而降低其他文书的质量呢？
- PHS 的写作方法和其他文书基本强调正面信息不同，绝大部分能被称为 Diversity 的特质一般都是非黑非白的灰色，是积极还是消极全在于你怎么去看，你的英语表达能力足够拿捏其中的微妙差别吗？
- 我们无法确知看到这封 PHS 的人的心理，比如假如负责决定你招生的教授或招生官本来就有强烈种族或宗教倾向，那么你写了一篇以少数民族/宗教信仰为主题的 PHS 无疑就会被莫名其妙的黑掉。你能承担这种风险吗？

申请方留学

电话：400-001-8769

地址：北京市海淀区五道口（清华大学东门）华清商务会馆 506

网址：www.a2plan.com

咨询微信：a2-xiaoyu

3. PHS 写作的具体步骤

总得来说，PHS 的写法跟 PS 的基本思路是差不多的。差异在于，PS 是向教授或招生官展示你能成为他们心中的理想人选的文书，所有其中的经历都是为了突出你能在校园和未来取得成功的优秀品质。在 PHS 里，申请者也会讲述自己的经历，但这些经历是围绕你要强调的 diversity 的点而叙述，而且是为了更好描述这个 diversity 而存在的。具体而言，PHS 写作的具体步骤如下：

整理素材

PHS 的素材可以通过在“我需要写 PHS 吗”部分的那 4 个问题来获得。由这些问题的答案来确定 PHS 的 topic 以及思路，作出一定的概述，然后开始动笔。

撰写 PHS

一般来讲，PHS 的长度在一页跟一页半之间。在 PHS 的写作中，最好突出以下几点：

- 探讨你的人生是如何被这些与众不同的经历改变的。Admissions committee 非常想知道你的成熟度和自信程度，但也许他们会对你是如何达到这种程度会更感兴趣。
- 用一些幽默但不失高雅的方式来表述。
- 讲述你这些经历里积极的方面。比如说，今天的你会感激这些经历吗？
- 如果你没有那么特别的经历，可以用一些比较常见的经历来描述，包括海外经历、志愿者经历、如何克服困难（别把自己写脆弱了）、结合自己的专业来说你是否给社会带来过（或是怎么带来）一些贡献。
- 无论如何，都不要离开 why school & why major 这条主线。

虽然 PHS 的写法是相对比较开放的，但在 PHS 的写作中，有几点是一定要规避的：

- 对社会或者文化主流或者趋势的敌对情绪。这种情况一旦发生会很致命，但对于从小学写第一篇作文就是歌颂社会主义好的中国学生来说，极其少见这么没眼力界的愤青。
- 无休止的吐槽。admissions committee 是想了解你是如何被这些个性和经历锻造成一个成熟的人。而不是你对命运不公和人生逆境的抱怨和牢骚。假如你不能分辨两者的分别，请去搜一下张海迪阿姨当年的专栏文章，照着那种感

申请方留学

电话：400-001-8769

地址：北京市海淀区五道口（清华大学东门）华清商务会馆 506

网址：www.a2plan.com

咨询微信：a2-xiaoyu

觉写就对了。

- 批评别人。不少功力不够的 PHS 文章的失误点往往在这里，我们在叙述那些令自己觉得苦涩或者难堪的经历时往往会经意不经意的把责任推到别人身上，这是人的基本心理特性决定的。但在写作 PHS 时一定要表现出这样的倾向。
- 忏悔书 or 炫耀史：这是 PHS 写作中过犹不及的两个极端，都会让你写出的 PHS 不仅起不到预定的作用，还会严重影响招生官对你的印象。还是那句话，如果你不会拿捏里面的分寸，要么就干脆放弃 PHS 的写作，要么就去好好读读张海迪阿姨的文章。

4. 关于 PHS 在申请中的作用

PHS 在某些学校是一个普适性的文书，可能只有网申中要求，而对于某些院系根本不会提及。经验上来讲，PHS 对申请理工科用处比 PS 小很多。对于人文社科的申请来说，申请材料需要一些展示批评性思维的内容，写好 PHS 还是有帮助的。总体来讲，你应该花更多的时间放在 PS 上面，而对 PHS 来说，尽量高效地去写，不要太纠结。

申请方留学

电话：400-001-8769

地址：北京市海淀区五道口（清华大学东门）华清商务会馆 506

网址：www.a2plan.com

咨询微信：a2-xiaoyu