

MentorBridge 留学 订制你的专属留学解决方案

如何在 PS 中描写成功经历

见过所谓的「邻居家的孩子」？

对于还没出色到这程度的学生——说的就是你——写自己引以为傲一面的时候其实也并没有什么不同的。虽然你可能从没做过尽职调查，你也必然会有不少茶余饭后的谈资。但是如何在保持沉默（显然在申请美国大学时，这不是一个可用的选项）和吹牛皮之间找到一个平衡点是值得我们好好研究的问题。

为啥不能因咽废食？

美国著名的商业杂志《福布斯》认为如今人们往往更难把自己销售出去：

普通的美国人每天要听和读差不多十万词。数十年间的研究表明我们学到的东西的 80% 在二十四小时里就会忘得精光。这使得在他人脑海中保留下你的信息变得难上加难。

相较而言，中国人可能比西方人还要更为含蓄，学生在学校里受到的训练也极少涉及自我营销。但是通过在留学文书里写出成就，你能有更大的几率能给招生官留下深刻印象，这是在激烈竞争中脱颖而出的法宝。以下还有几条额外的理由：

素材的取舍：人们往往对自己的成就有着尤为深刻的印象。而对于引人入胜的留学文书，作者能够提供详实丰满的素材是一个前提。

展现真实的自我：当你在留学文书中分享自己的成就时，你能与读者建立起一种深入的联系，并可能因共同的经历而产生共鸣。

能力和潜力：你的成功能从一个侧面体现你在学术、专业和领导力方面的造诣。这些与你在申请中提交的硬性条件一起，可以让招生官更全面中肯的评估你是否能与预申请的项目相匹配。

1. 透出一股敬畏感

如果你希望分享一段让他人敬畏的故事，你自己最好也承认并分担这种感觉。

一位美国海岸警卫队队员经常在月黑风高的夜里突袭被海盗占领的货轮。当别人问起他是否害怕时，他说：「该死，我怕得要死。但是我们还是尽可能快的行动。回想起来我能回头讲述这种事情真是谢天谢地。」

把这种经历视为理所当然反倒是不正常的。因此，在留学文书中不宜过于掩饰自己的真实情感，比如面对挑战的畏难情绪。表现出自己真实的一面能拉近你与读者间的距离。

2. 对成功持感恩的态度

斯蒂芬是一名牙签雕塑艺术家，在全美各大媒体平台均有报道。他使用三万支牙签搭起了金门大桥的复制品，还用做过帝国大厦和遥控船。他对自己的成就显然非常骄傲。但当别人表达对他的赞赏时，他总是咧嘴一笑，像是在说：「我也不敢相信。」

表现出对成功本身以及对帮助过自己的个人或集体的感恩是极有必要的。

3. 适度自黑

一位为政客写演讲稿的秘书一直机智的称自己是「给主笔打下手的」。这样往往能使他的谈话对象放下戒备之心，并开始问他们真正想问的问题，比如说，「你认识莱温斯基么？」

「邻居家的孩子」小林早已意识到了自黑的必要性。当他的同学问起他在投资银行的实习经

www.mentorbridge.cn 扫码关注 MentorBridge 更多福利



MentorBridge 留学 订制你的专属留学解决方案

历时，他一般面无表情的说：「嗯，那可不比度假。我在一个小隔间里一坐就是十小时，弄了不少 Excel 表格，大多数时候在等老板下新的指示。」当然如果把这句原话放到留学文书里显然是不甚明智的，但是你能用同样的思路专注于执行层面并适当解构自己的成绩。

4.但是过分的谦虚就是骄傲

这种情况是自黑不到家造成的，非常容易被揭穿。看下面几个夸张的例子：

诶。本以为从瑞士学三个月滑雪就完了的，老爸一个电话我又得直飞硅谷帮他打理生意上的事。

我下周就得去参加国际机器人大赛了，可得好好再把算法专研专研。

觉得很荒唐对不对？问题的关键在于不要用诉苦或抱怨来掩饰自己的成就，很多情况下这比自夸听起来还糟糕。因为你正在下意识的用不甚高明的手法来欺骗别人。

5.呼应

在《重新发明你自己》中，作者道利建议在谈论自己长处的时候带上一位朋友，并预先和对方通个气来彼此赞扬。事实上，人们往往认为来自第三方的评价会更为可信。因此如果留学文书里讨论的事迹能和推荐信的评价对应上但又能互为补充，效果显然会大大增强。

6.幽默

适宜且文雅的幽默是化解自吹自擂之嫌的神器。一位著名艺术家在被问到自己成功的秘密时是这么回答的：「我不知道，或许是因为我自三岁起就有机会在纸上用彩色铅笔涂鸦吧。」

一位体育非常出色的同学也没有照直在留学文书中罗列自己的训练和比赛经历。事实上，他的文书是以自己打破建校以来的历史，作为唯一一名班级女子运动队的男队长的事实开篇的。这种变通的叙事方式从一个侧面反映出了他的实力，也突出了他的思维开明以及为集体所做出的贡献，反而更容易被人记住。

7.简洁

对自己成就的叙述未必需要太多笔墨。你也可以尝试用白描的手法不经意带过，以下是两个可供参考的例子：

我很幸运能领导一个二十人的团队完成了模联筹备。没有学弟学妹们的热情支持，这是不可想象的。去年，我们校队在市物理实验设计竞赛中拿到了一等奖。但更重要的，我为自己通过实践理解了量纲和误差等概念而感到高兴。

8.个性化

你最能给人留下印象的事未必是学术成就，而可能是在你与对方学校的交集中。即便你是年级第一还拿了三枚奥赛金牌，比起大段大段的写自己挑灯夜战攻克世界级难题，在适当的地方谈一谈你在预申请学校暑期课程中的所见所闻乃至与招生官的当面沟通可能会更好一些。

你的成绩和奖项等一般都会包含在申请中。这时往往更需要加深与学校的联系，这样你的成就就能作为你就读意向的一部分而更自然的体现出来，而不会让招生官产生「反正录了也不会来的」这种对你不利的想法。

www.mentorbridge.cn 扫码关注 MentorBridge 更多福利



MentorBridge 留学 订制你的专属留学解决方案

9.留有余地

看到这里，你或许会想：「虾米？老师不是一直让我写出最有趣和最令人印象深刻的成就么？」没错儿，但是你别一篇文章写成流水账了。能在申请 Essay 里把一个成就说清楚已经实属不易，别忘记实在要写的话还有 Optional Essay 呢。最后你总会有额外的材料用不上的，这很正常。

你是希望自己的留学文书能够令你显得杰出和有趣，但是碎碎念决然起不到这种效果。把所有的成就塞到一起通常会导致中心的缺失，也没法确认招生官乐意全部读完。



www.mentorbridge.cn 扫码关注 MentorBridge 更多福利