

申请自述信及简历：展示自我的最主要手段 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/212/2021_2022__E7_94_B3_E8_AF_B7_E8_87_AA_E8_c107_212480.htm 作为留学申请材料中唯一能反映申请者学习动机、专业背景和个人素质的材料，自述信(Personal Statement)和简历(CV或Resume)毫无疑问是申请中最重要的一个部分，也是美国学校录取委员会的教授重点考察的一个部分。可以说，申请美国学校成功的关键在于两点，一是你对自己的认识，包括自己的长处和短处，自己的兴趣和爱好，自己的理想和抱负；二是你对自己要在未来1-6年学习(硕士1-2年，而博士则要4-6年)的学校、专业、方向甚至要研究的某个项目的认识。能够把这两点认识紧密结合在一起的申请者将是未来留学申请者中的胜利者，而对自己缺乏认识或对自己的未来学习目的缺乏认识的人很可能会到处碰壁。我认为这应该是美国留学对那些平时很少主动、独立思考的中国学生们所作出的提前改造，就是逼着你去调查学校、去思考自己的过去和未来，去认识自己出国的真正目的，然后真实、有效地表达出来，这样，在你还没有去美国读书之前就已经在接受美国教育制度的改造了。而2-3页的自述信就是你向教授展示你的这些调查，这些思考的空间。短短的800到1000多字的文章，虽然不能像中国古代科举文章一样具有化腐朽为神奇的力量，但至少可以在申请中占有不少于50%的分量。而简历则是你列举主要成绩和亮点的补充列表，可以补充你其他材料(包括学校的申请表格和自述信)所不能涵盖的所有其他地方，虽然不是必需的，但绝对是必要的、锦上添花的材料，能增加你被录取和资助的机会。有

了简历，教授就会首先扫描一下你的简历，对你的的重要经历和素质就会首先有一个大概的了解，如果简历风格优美，重点突出，让人一目了然的话，定然会先入为主地给教授留下一个好的印象。自述信主要叙述你的学习动机和专业背景。一份好的自述信至少要包含以下两个主题：一是要反映你对未来学习计划、职业规划所进行的科学、合理的分析和思考；二是要反映你对自己的专业经验、个人素质的合理评价。也就是说，你无论如何都不能回避这几个问题：你为什么读研究生，为什么这个专业，为什么现在，为什么这个学校；你具体要读什么，读完之后要做什么；为什么你有资格，也就是为什么教授要选用你，而不是他人，你和别人相比有什么过人之处？要注意的是：它的目的是突出你的专业水平及抱负，所以一定要有的放矢，莫把笔墨浪费在不相关的叙述上；找一个与众不同的视角来展现自己，这样才能从雪片般大同小异的申请文件中脱颖而出。最有效的自述信是把自己的个人背景和留学动机结合得恰到好处。同样，判断一篇自述信是否符合基本标准，首先要看文章是否能回答两个问题：一是你感兴趣的领域是什么？二是你为什么要花这么长的时间和这么多的钱去读一个该领域的Master或PhD？如果一篇自述信不能回答这两个问题，那么这是一篇不符合基本标准的自述信，无论你的语言多么优美！我在过去4年的留学文书咨询和修改工作中，遇到过太多的不合格的自述信，很多自述信在读完整整一页后还不能看到作者到底想做什么。要知道美国学校的录取决定权主要在教授手中，如果你不能开门见山地提出你感兴趣的领域，录取委员会可能不能立时指定一个和你领域相近的教授审查你的材料，轻者被

搁置很长一段时间，重者则会直接导致申请的失败。要知道，在竞争激烈的申请中，把你的材料从没有决定权的助理或秘书手中准确、迅速地转到适合你的教授手中，这是至关重要的。而达到这一目的就要求你必须要有明确的申请方向，并在自述信和简历中明确提出。这是判断你的自述信是否合乎基本标准的依据：你的自述信是否回答了前面所说的两个问题。判断一篇自述信是否出色的标准就是你对以上两个方面的描述是否真实、合理？真实合理就要求你有细节，有实际论证，你的每一个论述(Statement)都要有详细的实例(你自己的、真实的经历、背景)来证实。脱离现实，脱离自我空谈理想是没有任何意义的，无论你要去学习的领域的人才在将来多么有市场，中国多么需要这种人才，都不能构成你，作为一个个体出国学习的充分理由，因为每个中国学生都可以去，也都可以这样说。简单地说，一篇优秀、有效的自述信必然是把自己的学习动机、职业理想和自己的专业背景、人生经历紧密结合在一起的文章，二者浑然一体，不能分割。要做到这一点，你将不得不花很多时间和精力，认真地做好两件事，一是仔细调查学校，专业，教授的背景；二是要更深刻地剖析自己。构成一篇出色的自述信还要有一个元素：独特性。自述信不仅仅是谈自己的动机和专业背景，还要谈自己的独特之处，包括自己的个性和价值观。一个人是否能成功，不仅仅是由你的学习能力所决定的，还要看你能不能处理好学习和生活的平衡，独立自主和团队合作的关系。毕竟教授要的不是一个学习或实验机器，而是一个有能力有个性的个体。要做到在自述信中展示自己的独特性，途径只有一个，就是审查自我，像鲁迅先生那样严肃、认真地剖析自我

，以更深刻地认识自己。这一点我在以前的案例详解中已经做了详细描述，像《上海姑娘的罗宾汉情结》、《一个中专生的奋斗历程：从职业中专到美国名校教育学硕士》、《未雨绸缪，国贸生挑战美加名校统计学博士》等等，他们在自己的自述信中都树立了一个栩栩如生的、积极向上的、独特无二的个体形象。正因为独特性，他们的自述信才不能成为网上或出版的很多留学文书样板供人套用。作为他们的成功的见证人，我真切地体会到，他们的成功不是来自所谓的有效“包装”，而是来自他们对自己的更深刻的认识，来自对学校，专业的更深刻的了解。在以后的案例详解中我也会从不同角度，适用不同专业的留学申请案例阐述。优秀的自述信还来自较强的英语语言表达能力，这取决于你对英语语言的掌握程度和你的逻辑能力。这就要求你的文章要遵循英语语言的习惯和写作的基本原则。在修改自己的自述信时，要问一问自己以下几个问题，如果你的答案是否定的话，那么你就考虑重新修改。

- 1、你的每一段话有没有主题句？段与段的过渡是否自然？如果教授只读你每段的第一句话，他能不能准确知道你要说的东西？
- 2、你的每一段中是否只有一个论点，只阐述一个问题？你的观点或论述有没有实证支持？你的例证能不能充分支持你的论点？
- 3、你的段落长度均衡吗？句子长度有没有变化呢？你的用词都是你所见过并且掌握了词汇？有没有避免自己只知道汉语意思的大词(尤其是GRE、GMAT词汇？！)？有没有语法标点错误？
- 4、你的自述信中有没有重复你的其他申请材料中已经有的东西，如你的GPA，GRE，托福成绩方面的论述？你的文章中关于你童年的论述是不是占了很大空间？等等。简历是事实的有组

织罗列，要真实，具体；要注意风格明快，重点突出，让人一目了然。一篇完整的简历至少包括以下几个方面：1、个人信息，包括个人的联系方式；2、学历(从本科开始及以上)：时间起止，学校(英文)，系别(英文)，学位,GPA,毕业论文题目；3、工作经历：时间起止，公司或组织名称(英文)，职务，简述职务责任，做过事情及取得的成就要具体；4、课外活动及志愿者活动：时间,内容,具体做什么工作；4、奖励：时间，获奖名称，发奖单位(均为英文)奖励范围(即从多少学生中选出多少，是按系还是整个学校中选)，奖励原因；5、论文及作品：题目，作者，时间，杂志(包括页码)(中英文，以原发表为准)；6、标准考试：时间,名称,分数；7、其他，包括计算机水平，重要的实验技能，兴趣爱好等。不同的专业要有不同的侧重，还可以酌情加一些东西，如，申请经济学的，如果自己数学成绩好，则可以把自已的数学课程的成绩在简历中列出。本刊特约撰稿/冯常军nbsp；