

新 东 方 出 国 留 学 系 列

留学申请 个人陈述 写作模板

Writing Templates for
Personal Statements

包凡一 编著



世界图书出版公司

留学申请个人陈述 写作模板

包凡一 编著



世界图书出版公司

北京·上海·广州·西安

图书在版编目(CIP)数据

留学申请个人陈述写作模板 / 包凡一编著. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2003.5

ISBN 7-5062-5782-3

I. 留... II. 包... III. 留学生教育—申请—应用文—范文—汉、英
IV. H315

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第035345号

留学申请个人陈述写作模板

编 著: 包凡一

责任编辑: 高明让

装帧设计: 孙 轶

出 版: 世界图书出版公司北京公司

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(北京朝内大街137号 邮编 100010 电话 64077922)

销 售: 各地新华书店和外文书店

印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司

开 本: 660 × 960 毫米 1/16 印张: 14

字 数: 145 千

版 次: 2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

印 数: 1-10000

ISBN 7-5062-5782-3/H · 585

定价: 29.00 元

版权所有 翻印必究

新东方丛书策划委员会

总 策 划 包凡一

决策委员 包凡一 胡 敏 王 强 徐小平 周成刚

委 员 (按姓氏笔画为序)

王文山	王文成	白 勇
江 博	许 杨	杜 伟
杜子华	李传伟	邱政政
汪海涛	陈向东	杨 继
周 雷	俞敏洪	钱永强
铁 岭	徐小平	蔡 菁

前 言

申请国外的大学，尤其是研究生院一般不需要申请者参加专业的入学考试，这一点和中国的招生制度有很大的区别。为了能够更好地了解申请人的背景和素质，校方要求申请者提供个人陈述、推荐信、简历和写作样本等材料，以便进行综合审查，而不是单凭以往的成绩或出国考试的分数。

我在新东方学校从事出国留学咨询和写作指导已经有5年多了。我发现绝大多数在此接受培训，准备参加出国考试的学员，都能够勤奋地攻读，取得好成绩。但是总有相当多的同学，没有意识到国外和国内的研究生院在决定录取和给予奖学金时有着重大区别，误以为考试分数是决定性的。他们没有在申请文书上下功夫，浪费了研究生院给予的自我表现的机会，以致与奖学金失之交臂。

其实，各类出国考试的成绩，只是供参考，达到了申请者或者往年录取的学生的平均分数，就算过关了。审查者接着考虑别的因素。中国的申请者成绩都不错，相差几十分在评审者眼里往往并不是重大的差别。当然，语言能力的考试往往是有标准线的。达到了这个标准，就可以了，多几分，少几分，也没有什么区别。

国外大学的录取委员会非常看重申请者的自述信以及其他材料。他们希望看到申请者经过精心准备后提交的申请材料。但是很令他们失望的是，大部分申请材料雷同、乏味、很难体现申请者的特点，更难看出申请者具备哪些独特的素质。西方的文化特别重视申请者的自我陈述，这样重大的机会都敷衍了事，不可能给别人留下好印象。

相当多的自述信都没有被读完就被扔到了一边，整个申请也随着夭折。原因是内容千篇一律，不像是独创的。这就跟写作考试背范文一样，阅卷老师看出来之后就会给应试者不及格。在

申请留学的过程中，申请者一旦被认为有抄袭的行为或者嫌疑，就前功尽弃了。

要克服雷同，就必须独立思考，尽心去写。其实，每一位申请者都是独特的，即使有着相同经历的两个人，在做相同事情时的体会及能够体现出来自身的素质也是不同的，就像世界上没有完全相同的两片树叶一样，每位申请者都有自己的特点。所以在动笔写申请文书之前，一定要仔细回忆一下自己的经历，剖析自己的特点，从具体的事例中找到自己与众不同的地方及所具备的潜在素质，千万不要去抄别人的文章。

但是大多数同学以前很少有机会练习英文的写作，表达能力非常有限。他们迫切需要英语写作上的帮助。我和原新东方学校写作中心的经理王薇女士，收集了优秀的申请文件，并且用其中的片段内容编成了这套留学文书系列丛书，包括留学申请个人陈述写作模板、留学申请推荐信写作模板、留学申请简历写作模板。我们的着眼点是提供写作的指导，提供语言的范例。我们把有个性的内容都删掉了，只留下了我们认为可以借鉴的语言表达。

在《个人陈述写作模板》的前半部分是对个人陈述写作的指导，分析了已经泛滥的公式化写作，以起警示作用。我还提出了对内容的选择和处理方法。为了方便读者迅速找到对自己有用的内容，我把各类文件按照素材类型，分单元的进行介绍，包括：申请意向、专业兴趣、科研和工作经历、家庭成长环境、课外活动。另外，我还提供了对文字进行修改和讲解的范例，帮助读者更好地熟悉此类文件英语写作的语言标准。

您可以登陆我们的网站 <http://www.careers.com.cn> 免费获得更多留学信息和写作指导。如果您在申请过程中遇到什么问题，可以发信给我们：writings@careers.com.cn。我们会尽快给您回复。

包凡一

2003年8月


目 录

第一部分 写作指导	1
第一节 克服思维惯性，认识“包装”的重要性	3
第二节 分数重要，但并非想像的那么重要	5
第三节 怎样避免公式化写作	7
第四节 了解你的阅读对象	13
第五节 写好 P S 心得	15
第六节 写作素材	22
第七节 语言技巧	30
第二部分 写作模板	39
第一节 专业志向	41
第二节 儿童时代与家庭环境	97
第三节 学校学习	112
第四节 课外活动	142
第五节 科研、教学、社会实践	157
第六节 出国学习计划和今后目标	188





Writing Templates for Personal Statements

第一部分 写作指导



这一部分我介绍了个人陈述对申请奖学金的作用，着重强调我国申请者的几个认识误区：一是以为出国考试分数决定一切；二是以为个人陈述的写作必须遵照一个固定的模式；三是以为国外教授对每一封自述信都会从头到尾认真阅读，因此不厌其烦地进行罗列。

针对以上问题，我介绍了自己写作PS的心得，包括题材、内容的组织和写作方法。最后，我选择了一些原稿及其改后稿，以实例说明我国申请者英语写作上的一些语言问题。



第一节 克服思维惯性， 认识“包装”的重要性

谈到升学，我国学生首先想到的是考试和分数。这与我们自己的经历有关。我们高中毕业时所面对的高考录取制度几乎是完全按照分数来录取，各大学看不见分数后面张三、李四等活生生的人物。除了那一份官式档案能泛泛地证明以往的学习和表现外，主要是通过考试分数来决定考生是否能够得到录取。只要考试分数一过线，一切事情几乎迎刃而解。至于学生在个性、思维和潜力上的差别如何，几乎很少有人顾及。

但国外大学的录取情况却有很大的不同，这是本书要着重强调的一点。对于西方大学而言，考试成绩只是一个方面，他们最看重的还是考试所不能衡量的那些素质。对于申请者的考察，除了考试成绩，主要通过申请资料来进行。在认定学生具备了基本的资格后，他们更希望全面评估该生的专业水平、成就、抱负和个人品德等等。事实上，由于没有统一的入学考试，申请材料通常成为他们了解申请者的最重要的媒介和手段。尤其最近几年，随着申请者的逐渐增多，拥有一个好成绩已远远不是申请者制胜的法宝。对于同一所大学而言，如果两个申请者的考试成绩悬殊不大，那么，申请材料中所体现的申请者的综合素质的高低就成为评审委员会的教授们录取裁断的主要依据。

申请材料的重要性由此得到彰显。从某种意义上来说，它就像是申请者的一个替身，代替申请者本人在美



国大学评审委员会的成员面前陈述申请者曾经取得过哪些成就，这些成就是怎样取得的，以及他现在的能力，未来的打算，面对和战胜挫折的意志和能力等等。在生动的描述中，让个性鲜明的自己栩栩如生地展现在对方面前——给对方留下正面并且一定是深刻的印象，这样申请者梦寐以求的奖学金也许就飘然而至了。

在这样一场没有时间限制的“开卷考试”中，一份漂亮的申请材料给申请者带来的好运可谓不言而喻，反之，一份糟糕的申请材料对于申请者来说就是贻害无穷。不管你提供的成绩单有多么漂亮，试想一下，对方在不见面的情况下，看着语言拙劣、言之无物的申请材料和个人陈述，在对你英语语言能力大打折扣的同时，他会认为：哦，又是一个高分低能的人。最起码他会认为你是个办事不认真的人。机会于是就这样与你失之交臂，在前功尽弃之余，你也只好望国外洋校而兴叹了。

第二节 分数重要，但 并非想像的那么重要

新东方学校几乎每年都举办颁奖仪式，以奖励那些在 TOEFL、GRE、GMAT 考试中取得高分并且获得全额奖学金的学生。看着那些站在领奖台上的高分得主，台下的许多学生可能会误以为分数就是惟一的重要条件。在接下去的几个里，他们中的许多人就会一味地追求高分而忽视展现自己的综合素质。

这是一种误解。获得国外大学的奖学金与高分没有那么紧密的联系。我在新东方做咨询工作已经有几年了，接触过大量前来咨询的申请者，他们中许多人都在语言考试中取得了相当不错的成绩，有人甚至考了满分或者接近满分，但是他们没有得到任何奖学金。究其原因，许多是因为忽略了申请材料写作的重要性，或者说不注重包装自己。其实，分数只是一个参考而已，GRE 主要看平均分线，TOEFL 则是一个过关分数。

因为谈到了考试分数，我在这里暂时离题谈谈 TOEFL 分数和 GRE 分数在申请中的不同作用。国外大学对这两个分数的要求随着中国学生考试能力的提高而水涨船高。以前 TOEFL 只要考到 500 分就行了，后来 TOEFL 要求的最低分数线逐渐上升到 580 分，很多学校甚至还要考 600 分甚至 600 分以上。在此作者奉劝那些 TOEFL 没有达到要求的学生，一定要重考一次，争取通过。

TOEFL 成绩是用来删除过多的申请者，国外许多大学没有能力审读这么多的申请材料，在提交给有决定权的



教授之前，由工作人员先筛选一遍。托福分数不够，或者没有交申请费，或者没有按规定填写某些表格，使得许多申请材料还没得到进一步的处理就被淘汰掉了。

至于 GRE 分数的重要性则很难确定。根据多年来找我帮助改写 PS 的同学的情况，以及我所掌握的很多第一手资料来看，许多申请到奖学金的同学，他们的 GRE 分数大概只有 1900 分，一些学基础学科的学生，GRE 分数甚至不到 1900 分却依然拿到了全额奖学金，并且是在北美排名相当不错的学校的奖学金。

他们成功的关键在哪里？当然就在于申请材料。优秀的申请材料可以使国外的教授们不顾有限的 GRE 分数差，如几十分、甚至一两百分，而决定给予奖学金。但是一份草率、平庸、或者一看就是抄来的申请材料却能让你前功尽弃。

从某种意义上来说，一份好的申请材料对于留学申请的成功能起到四两拨千斤的作用。然而，我国申请者却常常陷入两种误区：他们要么意识不到申请材料的重要性，一蹴而就；要么误以为读者会从开头仔细读到文章的结尾，于是乎事无巨细地罗列自己的优点，眉毛胡子一把抓，没有任何重点。这两种情况都不足取。

要真正改好一篇申请材料，我常常花上两三天的时间。对于大学刚毕业的申请者而言，如果想要写出一篇较为理想的 PS，怎么说也需要一两个星期或者更长的时间。因此，对于 PS 的写作，千万不可掉以轻心。如果已经意识到 PS 写作的重要性，却又不知道其写作技巧或者奥妙，我在下面的讲述中将会介绍自己的心得。

第三节 怎样避免公式化写作

- 不要引用名人名言
- 不要强调自己专业的重要性
- 不要介绍自己的生辰八字和诞生地
- 不要渲染自己的聪明和勤奋

我国的申请者在PS的写作中最常见或者说最严重的问题就是千篇一律的“公式化写作”。这种公式化的写作方法其实害人非浅。我所接触到的新东方学生常见的写作内容通常可分为以下几个部分或者几大模块：开头部分说废话，第二部分强调勤奋和聪明，第三部分讲课外活动。一般而言，我看了上句就能预感到下句，百分之九十的陈述毫无个性，换个名字就可以通用于所有申请者。

我们从“公式化”写作的第一段开始谈起。最严重的错误是引用名言。有一年我发现几乎所有找我咨询的学生在PS开头部分都有这样一句话“**God helps those who help themselves.**”（“上帝帮助那些自我帮助的人”），这使我感到特别奇怪。后来在和一位学生交谈时才算找到了答案：原来新东方学校的创始人俞敏洪老师在讲座当中曾经说过这句话。想想看，俞敏洪老师作为新东方的校长经常开讲座，而新东方学员人数众多，现在发展到每年都有三四十万学生，听过他讲座的人可谓是成千上万。所以在听了讲座后，很多人都沾沾自喜地引用这句话以显示自己的博学，殊不知这句话已经快被引用烂了。



新东方的学生来自五湖四海，几乎聚集了我国绝大多数想出国和参加出国考试的人，纵然你激动得要死，以为只有自己知道这句话，指望着通过引用名人名言来达到某种惊人的效果，其实也只会适得其反。在对方教授那里，他早已经见过无数遍了，再看到你在PS里引用这句话，一定心生厌倦。所以我劝大家，以后不要再引用什么名人名言，不仅起不到你所想像的令对方大跌眼镜、深为叹服的效果，相反，他会觉得你只是一个缺乏创造力的学生。

在文章开头滥用名人名言的例子可谓是举不胜举。就以去年为例，很多申请者特别喜欢引用美国肯尼迪总统的那句名言：“Ask not what your country can do for you, but what you can do for your country.”（“不要问你的国家能为你做什么，而要问你能为你的国家做什么。”）对此申请者自以为颇具亮色，然而，成百上千的申请材料中都有这句话，国外的教授早已读过很多遍了，在看到你们的材料时他们的心情如何，自然是可想而知。

我们设想一下：假如你是中国某大学的一位教授，面对的是一批挤破了头也想申请到你手中奖学金的外国学生，如果你第一次看到申请者将“欲穷千里日，更上一层楼”作为一篇PS的开头，你一定会吃惊，甚至欣喜：啊，一个外国学生竟然对于中国的传统名句有如此的了解而且运用得也如此恰当！但是，接下去，在你面前厚厚的一叠申请材料里，第二篇、第三篇……在以后的来自不同申请者的个人陈述里，你发现原来他们每篇都是这样！你内心肯定会油然而生一种厌倦，甚至感觉到一种欺骗！

新东方学员的第二个特点是喜欢在第一段中揭示自己专业的重要性。对于那些计算机专业的学生，他会非常自豪地强调“电脑科学是所有学科的基础，是二十一世纪的明星”云云，而化学专业的学生，则会写出“化学是这样一门学问，你必须贡献你的全身心来研究它”等诸如此类的语言。殊不知审读 PS 的教授们对于该学科的重要性知道得比你还清楚，不需要你再来告知。至于是激励、教育或者是共勉就更没必要了：他已经在大学或者研究所里呆了足够长的时间，不是“必须”贡献全身心，而是既成事实了。像这种落入俗套的话，在本来就篇幅有限的 PS 里实在没有必要去说，它只能说明你的平庸无趣。

第三个错误是喜欢介绍自己具体的出生日期及出生地点。比如说“我出生在 X 年 X 月 X 日”，或者“我出生在四川重庆”等等。对于我国学生来说，从小在做自我介绍时，都习惯于首先将自己的基本信息告诉对方，这种思维定式导致我国学生在写作 PS 时，依然喜欢不厌其详地介绍自己的出生地点和时间。其实在你的申请表里，这些信息已经填过，所以这种介绍显得特别没有必要——除非你能够从你的生日和出生地点引申或者挖掘出对你有利的素材来。和我共同创建新东方写作中心的何庆权老师曾经这样说过，如果你真的要谈你的生日，除非它是闰年的 2 月 29 号，你要四年才能过一次生日，这样才能与别人稍显不同。

第四种错误是喜欢在文章开头交代自己写这篇 PS 的目的，比方说，“This document is to facilitate my application for admission and scholarship.” 写这篇东西是为了



什么云云。我称这种写作为“说了也白说”的写法。因为谁都知道 PS 写作是为了什么，你实在没有必要再费口舌。举个例子，如果你写了一封情书，还要在文中开宗明义“我写这封情书的目的是为了表达对你的感情”，就完全多余了。

以上几种写作模式，都是我国学生在 PS 的开头部分的公式化写作模式，希望大家以后写 PS 的时候能引以为戒。

公式化写作的中间部分则通常会出现以下两种情况：一种是喜欢渲染自己如何勤奋，一种是喜欢突出自己如何聪明。在我看来，这两样东西都绝无写的必要。首先，对于要申请北美奖学金的你而言，肯定已经是大学毕业、考过 TOEFL、正在准备 GRE 或者是已经通过 GRE 考试，这一切已经充分证明你既勤奋又聪明，所以你实在不必再做自我表扬。再者，对于国外教授来说，在他们的国家，已经有几十万刻苦求学的中国学生，绝大多数都成功地完成了学业，这已经充分说明中国学子的聪明和勤奋。要知道，中国在西方最被认可和承认的就是我们的本科学历。因此，如果你在中国大学本科毕业又考过 GRE，就没有必要在 PS 中强调自己的聪明勤奋，其结果只会造成内容的雷同。

在举证自己的聪明与勤奋时，也有许多千人一面的例子。似乎所有的人都说到了自己从幼儿园直到研究生毕业都一直名列前茅等等。再不就是在高考中获得全省第一的好成绩。最谦虚的说法也是自己是全市第一名。更多的人干脆是太优秀了，根本不需要考试，被推荐免试入学，在全国几十万考生中只有六个名额，而他就是其中之一。