

新 东 方 出 国 留 学 系 列

留学申请 简历 写作模板

Writing Templates for
Resumes and Cover Letters

王 薇 编著



世界图书出版公司

留学申请简历 写作模板



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

留学申请简历写作模板/包凡一, 王薇编著. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2003.5 ISBN 7-5062-5783-1

I. 留... II. ①包... ②王... III. 留学生教育—申请—写作 IV. G648.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 035312 号

留学申请简历写作模板

编 著: 包凡一 王 薇

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: 12.5

字 数: 145 千字

版 次: 2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1-10000

ISBN 7-5062-5783-1/H · 586

定价: 26.00 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

在留学申请材料中，简历是非常重要的但又经常被忽视的文件。事实上，对方教授在审阅申请材料时，为了对申请者有一个大体全面的了解，他们往往首先阅读简历，然后才是个人陈述和推荐信。因此简历写得好与坏就会直接影响到评委对申请者的第一印象。

在新东方写作中心工作的几年中，我们有机会阅读了大量中国学生写的简历，发现大多数申请者并不了解英文简历的写法，而只是把中文简历直接翻译成英文。而且很多申请者不清楚简历和个人陈述的关系及区别，不了解留学简历应包含的基本内容和在简历中应如何更好地处理自己的弱项。本书第一部分就对以上内容做了阐述并详细说明了写好一份留学简历的具体步骤和简历中常见问题的处理方法。

好的内容需要好的形式来衬托。简历的版式同样不容忽视。字体、字号的选择、粗体、斜体、黑体、下划线等符号的使用以及空白处的充分利用都会产生不同的视觉效果。为了方便申请者了解英文简历的格式，本书收集整理了 50 份简历样本，并按类分成普通留学简历模板、MBA 简历模板和移民简历模板，同学们可以根据需要从中选取自己喜欢的简历模板进行拷贝和修改。

在本书的第三部分提供了申请过程中可能需要的各种文书的写作范例，包括索要入学申请表格、询问申请的处理结果、申请延期入学等等，还提供了签证自述信和签证申诉信写作范例。此外，附录中收集了简历中常用的强力动词和各种求职信写作范例。

本书中有关简历的观点、简历写作方法、简历的基本注意事项以及提

供的简历模板和求职信模板等内容对于计划到外企或国外工作的人员同样具有参考价值。

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。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.](mailto:writings@careers.com.cn)，我们会尽快给您回复。

编者

2003年8月

目 录

第一部分 留学简历	1
第 1 章 什么是留学简历	2
第 2 章 留学简历应包含的基本内容	4
第 3 章 留学简历的基本注意事项	9
第 4 章 写好一份留学简历的具体步骤	14
第 5 章 如何处理在留学简历中出现的一些问题	18
第 6 章 简历分类和简历点评	22
第二部分 简历写作模板	29
普通留学简历写作模板	30
MBA 简历写作模板	86
移民简历写作模板	108
第三部分 与国外大学的联系信 及签证自述信和签证申诉信	119
申请者写给学校的信函	127
学校方面回复的各种信函	140
签证自述信和签证申诉信	152
附录一 强力动词	161
附录二 简历的 Heading 部分	167
附录三 移民 Cover Letter 和求职 Cover Letter	177

第一部分 留学简历



第 1 章 什么是留学简历

留学申请材料包括五份文件，一份个人陈述、三封推荐信和一份留学简历。留学简历要求申请者在一到两页的篇幅内简单明了地展示教育背景、工作经历、参与和主持过的科研项目、在这些科研项目中所担任的职位，并通过列举在学习和工作中所获得的成绩，使评委们了解申请者所具备的素质和资格。

这里需要指出的是，申请者在准备自己的留学申请材料时，要明确并处理好留学简历和个人陈述之间的关系。

- **留学简历和个人陈述的写作侧重点不同。留学简历是框架式写作，侧重于简洁与全面。个人陈述的写作则侧重于细节和独特性。**留学简历是用简洁、准确的语言层次分明地概括申请者的信息，帮助评委们在短时间内对申请者有一个全面的了解，如：曾做过哪些工作，参与过哪些科研课题等。个人陈述则是从简历中挑选出重要、有代表性的事例展开来写，通过细节来展示申请者所具有的素质和能力。个人陈述可以使评委更好地了解申请者，帮助他们从千篇一律的 PS 中脱颖而出，从而获得全奖（有关个人陈述的写作方法，在包凡一老师编写的《留学申请个人陈述写作模版》中有详细阐述）。
- **留学简历和个人陈述是相辅相成、互为补充的关系，在写作**

时不能造成相互之间的脱节。个人陈述中重点写到的事例在留学简历中同样需要重点写。很多申请者错误地认为已经在个人陈述中讲述过的经历，没有必要再写进简历中，于是把一些剩下的很不重要的信息写在简历里，如：小学、中学获得的各种奖项等。这些信息太遥远，对方教授是不太感兴趣的。此外，留学简历还能对申请者的个人陈述起到补充作用。申请者可以把他认为重要但因篇幅限制无法在个人陈述中详细介绍的经历写在简历中，从而更全面地展现申请者的经历和背景。



第 2 章 留学简历应包含的基本内容

留学简历一般包括个人信息（姓名、通讯方式）、要申请的职位或目标、工作经历、教育背景、发表的文章、英语考试成绩、所获得的各种奖励和荣誉、业余活动、推荐人的基本信息九项基本内容。在写每一项内容时，应注意时间顺序为倒叙，即把与现在越接近的事情写在前面，越遥远的事情写在后面。这与我国简历的写作方法恰恰是相反的。

个人信息

姓名：

按照中文名字的顺序用拼音写出名字，并用逗号区分姓和名，用 Mr. 或 Ms. 说明性别，例如 Mr. Bao, Fanyi。特别需要提示的是，无论你参加 TOEFL /GRE 考试，还是在填写各种各样的申请表格时，名字的拼写顺序一定要保持一致，否则，录取委员会的秘书们会认为是两个人而把申请材料分成两个档案。你也会很困惑，为什么总是收到学校发来的通知：“材料不齐，需要补齐材料后才能受理你的申请。”你极有可能因此耽误了申请奖学金的最佳时间。

地址:

一定要留一个信函能够安全到达的地址,因为外国学校的正式录取通知书都是通过邮寄寄给申请者的。如果后期的联系地址有变化,不用担心,给学校去封信,告之新的地址就可以了。

电话和 E-mail:

同样,电话号码要使对方能够随时找到你,尤其是在通知你进行面试的时候。电话要写清楚你所在城市的区号。现在的电信如此发达,几乎人人都有手机。因此只留一个座机号码是不够的,如果方便可以留下手机号码。当然很多面试通知是通过 E-mail 告诉申请者的,所以也不用太担心对方突然给你打来电话而你却没有准备。

要申请的职位或目标

这一点要根据情况定,并不是非写不可。留学简历就是用于申请录取、奖学金用的,不写对方教授也会明白。

工作经历或科研经历

工作经历是简历中不可缺少的部分。要注意,理工科学生的实验室工作属于科研经历,不要与工作后的科研经历分开。虽然有是否拿工资的区别,但科学研究的本质是一样的。实验室技能对录取和奖学金起到至关重要的作用。

受聘或科研项目起止日期:

受聘公司或参与的科研项目的名字: 如果公司是世界知名的大公司,只要写出公司名字即可;如果公司只在国内很有名但外国人并不知道,就要用简洁的 1-2 句话加以介绍。



受聘期间的部门和职位：

具体工作职责和成绩：这部分是工作经历或科研经历的核心内容，应根据要申请的专业所要求的能力，有选择地列举相关内容以及在从事这些工作时所获得的奖励。对于与申请专业无关或对申请没有任何帮助的经历则要毫不留情地删掉。在这部分，要注意使用强力词汇，尤其是动词来加强和突出申请者的能力或业绩。经常使用的强力词汇见附录一。

教育背景

教育背景是留学简历中最重要的内容。对于申请学位，教育背景比工作经历更重要，一般写在简历的前面部分。但这个规则也不是一成不变的。对于工作多年或没能拿到学位的申请者的教育背景应放在后面写，而把能突出申请者丰富工作经验和能力的工作经历放在前面写。教育背景包括以下内容：

毕业学校的名字：如果是申请硕士以上学位，请从大学写起，不必写中学和小学

入校日期和毕业日期：

所学专业 and 获得的学位：

在校期间的 GPA：

发表的文章

对于要申请硕士或博士学位的申请来说，如果曾在一些大的知名刊物上发表过文章，无疑会使你的实力大增。在这部分，只要提供下面列出的几项就可以了，不必再劳民伤财地把论文译成英文寄给国外的教授们，因为中国学生译完的论文往往英文质量很差，反而暴

露了申请者英文写作能力的不足。如果希望教授了解论文的内容，可以在申请材料中加一份论文的摘要。如果还能简洁交待一下论文所代表的实验项目就更好。

发表文章的时间：

发表文章的题目：

刊登文章的刊物的名称、级别（国家一级刊物还是省内刊物）：

是第一作者还是第二作者：

英语考试成绩

主要是要告诉对方申请者的英语语言水平测试成绩，包括：TOEFL、GRE(GMAT)、IELTS 成绩。

所获得的各种奖励和荣誉

主要列举在大学期间和工作中所获得的各项奖励和荣誉，但要说明其份量，比如获得荣誉的学生比例等等。

业余活动

主要列举申请者参与或组织过的各种各样的活动。希望同学们能写一些新颖的活动。建议同学们不要再写“组织了每年的春节联欢晚会”或“组织了学校的篮球比赛”。这些活动几乎每个申请者都写，写了也等于白写。因为在评委眼里，这都是没有太大用途的信息。如果没有好的活动可写，还不如不写。在这项内容中，还可以写的就是曾参加过的公益活动。同样，不要再写“我参加了希望工程并捐款”或者“献血”，这些公益行为在西方是很平常的事情。



推荐人的基本信息，包括姓名、职务、头衔、工作单位及联系方式

这一项可写，可不写。如果申请者的背景比较丰富，而简历篇幅有限，就不用在简历里写这一项了。因为在填写申请表格时，学校会要求申请者填写这些内容。如果想写这一项，请把它作为简历的最后部分。

以上的九项内容中，只有个人信息（姓名、通讯地址）、教育背景、工作或科研经历是必不可少的。其余各项则视情况有选择地写，也可以不写，均为 **optional**。

在上述有关留学简历的基本内容中，读者可以看出：要写好一份简历，工作经历这一项的内容很重要，为此我们将在后面第四章中重点介绍如何在简历里写工作经历。

第3章 留学简历的基本 注意事项

在多年有关留学简历的咨询过程中，我们发现许多同学由于忽略一些最基本的事项，而使简历达不到在短时间内传达申请者基本信息的效果，因而导致某些具有实力获得奖学金的同学与奖学金失之交臂。在这里还需要提醒同学们注意的是，好的形式和好的内容同样重要！同学们除了应该注意简历在内容上要能够突出自己的自身优势、丰富的经历和热诚的求学态度外，还要注重简历的外观、纸张的选择、简洁的文字、恰当的词汇和充满个性的语言风格等表现形式。

下面，我们通过总结一些常常被忽视和没有被引起足够重视的事项，来帮助同学们写好留学申请简历。

外观要整洁漂亮

“文如其人”，评委们对你的第一印象来自你递交的文件。因此，千万要保持简历外观的整洁和干净，不能弄上油渍等脏东西。

要使简历漂亮，就要注意排版。下面列出几点排版时的注意事项供同学们参考：

- ▶ 版面设计不宜太花哨，应该简洁大方，让读者一目了然
- ▶ 把重要信息放在最上面和左边，因为人们阅读时习惯于从左向右，从上向下看



- ▶ 左右、上下边距、字符间距和行距都要留出足够大的空白处，这样使人读起来很舒服
- ▶ 尽量使用下划线、粗体字、斜体字等形式强调重点内容并使内容层次分明

注重纸张的选择

写简历一般用质量好的 60-80 克 A4 打印纸即可。如果想把申请文件做的更精致些，可以选用更好的棉浆纸来打印文稿，这种纸比普通打印纸要贵一些。它有各色的暗花纹，手感也很好，视觉也很舒服，不像白色的打印纸有点刺眼。棉浆纸有多种颜色，这里我建议同学们选用白色、乳白色或稍微有点发黄的颜色，因为这种颜色显得很职业也很干净。另外像浅灰色和淡蓝色也都是可以接受的颜色，但千万不能选择红色、绿色和粉色等太亮的颜色。

限制简历的长度，文字大小要合适

留学简历长度一般要控制在一页（A4）之内。如果申请者经验丰富，例如 MBA 申请者，简历长度也不要超过 A4 纸 2 页。

简历字体的大小要用小 4 号字或 5 号字。在我们咨询过程中，发现有的同学为了把许多内容压缩在一页，选用了很小的字号密密麻麻地写满整页纸。这样的简历读起来很累，又怎么能吸引评委把它认真读完呢？

避免英文错误

如果你决定自己写简历，一定要注意避免出现英语语法、英文表达或拼写上的错误。否则，你的 TOEFL 和 GRE 成绩再高，在评委眼里你的英文水平都会打折扣。因此，在写完英文简历后，可以找外