

寄托天下

专注留学 · 飞跃梦想

# 留学申请攻略

之

## 跨专业申请

### Master of Social Work 全方位攻略

By 寄托天下

# 前言

十六年来，寄托天下和每一位 GTer 一样坚持着自己的理想，希望为中国的有志青年提供一个中立、开放的出国留学交流平台。我们提倡 DIY，把备考和申请过程当成一次自我挑战和升华，更鼓励每一位孤独前行的 GTer 相互携手，温暖互助。在无数 GTers 的共同努力下，寄托论坛沉淀了丰富的留学考试申请的资源与信息。

作为一个有情怀的留学生活交流平台，寄托一直希望能够做些什么来回馈给支持我们的众多小伙伴们，因此留学史上第一套电子书——寄托电子书诞生啦！寄托整合了论坛上的优质资源，在小编与众多寄托版友共同努力下，推出了寄托电子书系列。该系列囊括不同国家留学申请的各个阶段，包括考试，申请，选校，签证，租房等等。希望能够帮助众多 GTers 以及其他留学小伙伴们在留学道路上少走弯路提高效率。

今日为大家推送我们的第十四份申请攻略——跨专业申 Master of Social Work 全方位攻略。

【第一版：11/29/2016】

本攻略的内容来自寄托版友 Joyyang1990 转载请注明出处。

预祝各位童鞋在今后的留学生活中一切顺利，多姿多彩哈！

By 寄托天下



更多精彩电子书，敬请关注寄托微信

# 目录

目录.....	1
一、 申请背景 .....	3
二、 选校 .....	4
1. 专业排名 .....	4
2. 综合排名 .....	4
3. 地理位置 .....	4
4. 奖学金 .....	6
5. 学费 & 生活费 & 兼职 .....	6
6. GT 分数要求 .....	6
7. 专业性 .....	7
三、 PS .....	9
1. Brainstorming .....	10
2. Think in Western Style .....	15
3. Free Writing .....	21
4. Re-think + Revise etc .....	22
四、 简历 .....	26
1. 结构 & 内容 .....	26
2. 格式 & 长度 .....	30
3. 建议 .....	30
五、 推荐信 .....	32

1. “三领域” & “两分类” .....	32
2. 格式 & 内容 .....	32
六、 Reference.....	36
七、 特别鸣谢 .....	37

## 一、 申请背景

**本科学校：**985 & 211 （垫底的那种）

**本科专业：**英语语言文学

**GT 成绩：**都非常低，刚刚过录取线，G 没有达到今年华大的录取线

**经历：**大一、大二：两个月的打工子弟小学支教+四个月的 JA 志愿者（在一所小学教授基础商业课程）

大三：美国 XX 州立大学交换一年，期间选修过 SW 课程，并为华人协会的 PR  
**推荐信：**无牛推

其实，前辈们之前已经享了许多关于 MSW 的知识了，从申请到工作都总结的很完全，也非常感激她们的分享，让我们“后来的人”可以从中受益。作为一个一年前才刚知道社工的人，我就没有资格再去对 SW 过多谈论什么。我想我唯一有资格能与大家分享的，便是跨专业申请中的一些经验。下文也即将根据以下几个部分进行分享：

1) 选校（筛选专业、学校需要考虑的多方面条件，运用网站）

2) GT 备考（准备时间，备考资料，考试策略等）

3) PS（格式构成，惯用词语，行文思路及逻辑，具体问题的回答）

附：这个部分是重点，也是自己花费时间最长的部分。从 8 月份就开始上网查写 PS 的资料，看了一本书。9 月份开始写，然后拼命改。后来觉得逻辑不清楚，就将自己的经历整理出来，在每条经历后得出相应的结论或感悟，并与学校网页中的 Mission or Message 做比较，看哪所学校需要什么 quality 或关键词。然后拿给外教、朋友咨询意见，然后又改，有时一个自然段需要改半个月，直到 12 月 15 日才完成。但最终一切都是值得的，不仅因为 PS 是申请中一个比较重要的部分，**更重要的是，书写 PS 时需要考虑的问题和逻辑，让我更加清晰的看清自己的过去，对过去释怀，且更加坚定的明白自己为何选择社工，并会坚定的走下去。“自我整合、发现”的部分，想必才是 PS 的精华，让人受益无穷**

4) CV（格式，词语，内容）

5) 推荐信（邮件，表述）

6) 网申（注意事项）

7) 寄送材料（注意事项）

8) 中介（如何鉴定中介，注意事项）

附：自己当初一开始是想找中介的，并亲自跑了七家中介进行咨询，但最终决定自己申请。其中，也和几家中介有过比较近距离的交流，希望其中获得的信息有所帮助。

## 二、 选校

从 8 月份开始筛选学校，为期两个月，9 月底最终确定四所学校，下面是自己考虑学校的因素和条件：

### 1. 专业排名

（据说，本科看综排，硕士看专排，博士看导师）

中文版网站：百度里都有

英文版网站：<http://grad-schools.usnews.rankingsandreviews.com/graduate/rankings/>

### 2. 综合排名

（录取率 & 国际学生比例）

中文版网站：百度里都有，但最好找有“录取比例”和“国际学生比例”的那类排名，有助于筛选学校；实在找不到，就去咨询一家中介，拿一本他们的宣传册，里面信息很齐全，当时自己用的就是那个英文版网站：（全球前 400）

<http://www.usnews.com/education/rankings/graduate-schools-in-the-world/>

### 3. 地理位置

个人认为，地理位置在选校中还是比较重要的，原因如下：

- a) 刚去到美国，踏足的第一个城市或许会成为进入那片国土的窗口；
- b) 即将在一个陌生的城市待至少两年及以上，城市与自己舒适度的匹配，将对身体，生活，学习有影响；
- c) 城市不同，文化不同，因此而培养的底蕴也不同

因为自己大三留美交换，大概走了十四个城市，东南西北都有，而自己钟爱南方。所以一开始选学校的时候，就删除了大部分位于纽约东部比如 NYU 及加州西部比如 UBC 的学校。选择中部的 WUSTL 不是因为排名，而是因为在一次和 XX 中介董事长吃饭的时候，他的一席话触动了我，于是我我想给自己一个尝试“顶尖”的机会，只是后来随着对 WUSTL 的了解，包括与其的邮件交涉，和所认识的学姐们，都让我慢慢喜爱上了这个学校。选择东部的 UB，是因为它给了完整而细致的 PS 写作指导大纲，其中很多问题与自己所想相符。选择西部的 PSU，是因为自己非常喜爱 Oregon 这个城市，并将

PSU 作为保底。下面就浅谈自己对于地理位置环境的浅层、片面的看法（较主观，请慎入）：

相关城市旅行日记：[http://blog.sina.com.cn/s/blog\\_932556820101i7sr.html](http://blog.sina.com.cn/s/blog_932556820101i7sr.html)

### **A. 美国东部：文化多元，经济发达，公共交通便利，华人众多。**

纽约：当时的感觉是，在那样的城市里生活，和在北京生活差不多。有便利的地铁，公交和出租车，大家每天的生活都很忙碌且独立，人群也很多元化。华人很多，唐人街也很多，有地道的中国食物，只是以美元出卖。在所到城市中，在纽约待的时间最久，但讲的英语最少。

波士顿：很有文化底蕴的城市，感觉尤其适合学文学。环境优美，交通便利。

华盛顿：没有纽约那么喧嚣，亦没有波士顿那番厚重的文化底蕴。但整体让人感觉很舒服，不愿离开（天啊，词穷，具体感悟，等补充游记的时候再详细说明吧，总之很喜欢就对了）

### **B. 美国西部：移民文化，气候适宜，来自广东沿海一带的华人众多**

旧金山：频繁使用粤语交流（公共车里，第一语言报站是英语，第二就是粤语）有最大的唐人街，蓝天碧水的美景，冬季温暖。但晚上路很黑，做公交很害怕。

洛杉矶：频繁使用西班牙语（同上），城市很大，分区很明显（曾夜晚到黑人区，墨西哥人区等，有点紧张）；很美丽的海景，冬季温暖。但 LA 是迄今为止自己最不愿意再去的城市。

圣地亚哥：开始有点乡村范了，生活节奏比较慢，舒适的气候

西雅图：虽阴雨绵绵，但风景很美，很干净，清新。不像加州，Seattle 有冬季的感觉，却没有那么冷；据说是全美教育最高的城市，一切都很有秩序，很守规则，是自己最喜欢的城市；UW 很大，很漂亮，交通比较便利，中国学生还是蛮多的

### **C. 美国五大湖片区：美国传统文化保留比较完整，教育质量好，但有点排外，难以融入**

### **D. 美国南部：“乡村范”，人都很热情，家庭观念重，生活节奏慢，公共交通一般，基督教更为盛行（这个是自己选择南部最重要的原因）；从孟菲斯，到新奥尔良，到墨**

西哥湾等等，城市格局都较为精致且相似，但还是很喜欢，非常喜欢。

## 4. 奖学金

自己申请学校主要还是想看奖学金多少，所以就奖学金问题上也删除了许多学校。

方法：a) 上官网查，通常在 Financial Aid 里，但比较费力，费时；

b) 直接群发邮件给小米。简单陈述背景，表达自己想申请该校的愿望，并询问是否给国际学生奖学金。当时自己发了 20 来封，有的直接说明不给国际学生奖学金，有的说机会很少，于是就直接删除了那些学校；

c) 上微博搜关键词，或者其他社交工具，联系学长学姐们，直接询问；

注意：a) 有的学校，是网申时在“是否考虑奖学金”一栏里打钩，奖学金就可以和录取一起考虑了；但有的学校，需要先录取，然后再申请奖学金，这就比较麻烦，所以最好事先弄清楚，做好准备；

b) 有的学校，申请奖学金时有学院，学校的区别。比如自己之前看好了 FSU 的学校奖学金，当录取后申请时它说国际学生只能申请学院奖学金，所以大家还是多多注意的好。不放心时，可以直接给 finance 或者 International Office 发邮件，询问国际学生奖学金情况。

## 5. 学费 & 生活费 & 兼职

MSW 通常都是 60 个学分，学费也因学校而不等，通常州立大学在\$25000-30000 间不等，像 WUSTL 这样私立大学就比较贵，为\$35000 左右（至今见到最便宜的学费是 UB 的）。生活费或许得根据城市消费水平而定，同样的方法，直接找前辈，问住宿费或生活费或者学校兼职情况。

## 6. GT 分数要求

每个学校对于 GT 分数要求都不一样，有总体分数要求，有些学校则对某些单项也有要求。所以如果清楚学校对于 GT 分数的要求，则更有益于 GT 的备考。比如，当时申请 WUSTL 时它要求托福 90 分（今年好像涨到 100 分了），UB 则要求口语过 25 分，XX 学校要求总分 100，每个单项不低于 25 等等。（自己就是因为没有注意这一项，第一次托福考了 107 成绩也得作废，悲剧是，第二次考的还没有第一次好）



## 7. 专业性

MSW 分为许多分支，而每所学校则有自己对于某一领域的特定优势，所以则可根据每所学校的课程设置，导师，研究方向，就业机会等筛选学校。比如自己一开始只想申请 FSU 一所学校，就是因为 XX 老师，他是研究 Youth and Family 方面的专家，看了一些他的 publication，自己也和他邮件联系过。后来想申请 Syracuse（雪城大学），因为它是唯一一所我所搜索的学校中，提供专项研究 Marriage 项目的学校。总之，还是看个人偏好。但由于自己是新手，这部分也就不能提供更多参考信息了，见谅。

### 总结：

1. 其实，在选校时候，固然各方面因素重重，但每个人心中肯定都有自己的 priority（首选）。有的是看排名，有的是看专业性，有的是看费用，有的是看地理位置（比如我）。所以，虽然看起来“选校”工作繁忙，但只要清楚知道自己心中那个 Priority，筛选工作就会容易许多了。

2. “选校”这个步骤是基础，也是关键。个人认为，在这个步骤上多花些时间，是值得的，磨刀不误砍柴工。（自己前后用了一个多月反反复复筛选和咨询），原因如下：

a) 确定学校，目标清晰，无论从分数要求，或者精神动力方面，都有利于 GT 的有效备考；

b) 每所学校对于 PS 要求不同，也会因此给出相应的 PS 问题。提前了解每所学校对于 PS 的侧重点，会让自己有充足的时间去思考和整理，利于提高书写 PS 的速度和质量。比如我最早在 8 月份确定 FSU 这所学校后，就开始每天利用空闲时间（比如走路，公交，健身等）去思考它的每个问题，并开始整理自己的过去（包括经历和感悟），然后慢慢挑选需要在 PS 中 present 哪些，并将其排序。事实证明，前期长时间的思考非常有效。只要将一所学校的问题思考透彻后，其他学校固然有不同，但本质问题基本相似，也就可以将其他学校的 PS 举一反三了；

c) 清楚了解学校的 Deadline，有益于后期规划申请进度（比如联系推荐信，寄送材料等）；

Tips：当时自己选好学校后，将每所学校的信息（以上七点）整理成册，且做了一个时间规划表，有空随时翻看。一方面这有利于学校间的对比，并直观掌握学校各方面信息。另一方面，这样的整理，会提高申请效率，让自己有强大的信心和动力去面对为期半年的申请，这或许是最有益处的。

3. 可以咨询别人建议，但只有自己，最终持有选校决定权。申请中，会有一些“听说”，比如听说这个 GT 分是申请不到 XX 学校之类的。有些事情，需要自己去评估。有些事

情,也需要自己尝试,才知道是否真实。如果结果成功了,那么只能说明一些说“听说”的人本身就被“听说”局限而从未迈步,所以一直只是“听说”。如果结果失败了,走了弯路,那么其中学到的教训也是自己的,会让自己的将来受益。最重要的是,自己为自己的选择买单,没什么对与错。但如果别人帮自己选错了,那就得用自己的人生,去偿还别人的错误了。Be Critical !

### 三、 PS

在申请材料中，PS 应该最是耗时、耗力的部分，原因如下：

**1) PS 的重要性：**相比其他申请材料，比如 GPA，CV，GT 等硬件设备，PS 应该是唯一一份，最能生动形象地展示申请者“思想”的材料，也是鉴别其他具有同等硬件能力竞争者的材料。通过 PS，申请者就不再只是分数、能力堆积起来的机器，而展示了一个活灵活现的人；

**2) PS 的本质问题：**许多学校要求的 PS 都会询问 Passion ( 个人兴趣爱好 ) 以及 Why ( 为什么选择 ) 这类的本质问题。然而，很多申请者申请学校&专业本身，就不出于自己的喜好，要么是为了今后的好工作，要么是为了父母的意愿，自然无法回答这类的问题。那么由这个问题隐射出来的其他相关问题，比如自己有何种能力，或者自己为什么适合这个学校的 Program，就更难回答了。于是，中介有了很大的市场，它们可以帮申请者定位自己的喜好，或者堂而皇之的制造申请者能力，使其与 program 能力相对应；

**3) PS 的 Expository Ability：**相比美国教育和美国学生，中国学生缺乏的是 Expository Ability ( 利用证据，自我展示的能力 )，再加之含蓄、谦虚的传统文化，许多申请者就更不知如何有逻辑的将自己的能力展示出来，并说服他人。于是，中介有了更大的市场 ( 中介问题将在第 ( 八 ) 版块分享 )；

**4) 英语水平：**由于以上 2 ) 3 ) 点的缺乏，许多申请者才会自然的认为是因为“自己英语水平不好”，所以写不好 PS。但是，思想大于语言！PS 中所体现的“行文逻辑”及其“自我思想&能力的挖掘”才是精髓。于是，在“学写 PS 的建议”才会提到，其实好的 PS 并不需要许多华丽的辞藻。就如同，美国人并不拒绝与英语不好，但有丰富思想的人交流，因为他们仍然可以通过各种途径，比如手势，交流思想。但如果一个人的英语足够好，却没有自己的思维，总是在套用别人的思想，这不见得会因为他的英文好而被受欢迎。毕竟，在那片土地上，大部分人都是 native speaker，英语水平不是衡量的标准。

自己本科是英语专业，学了四年的写作，都是外教授课，从中逐渐掌握了一些西式写作的技巧，希望将其融入到 PS 写作中，进行综合阐释。很幸运，上学期的高级写作课，是由一位毕业于哥伦比亚大学新闻系的 Ann 老师授课，她也是一名美国职业作家，对中国式以及美国式写作，有着自己独到的理解。于是也拿自己的 PS 让她帮我改了三次

左右（不具体修改文章，只是看完以后口头给我建议。本质上还是思想的体现），受益匪浅，希望在这里与大家分享。

在美式写作中，自己总结下来为以下步骤：

- 1) Brainstorming（头脑风暴：搜集各种 idea，别人+自己的）
  - 2) Think in Western Style（以西式思维思考：主要是行文逻辑的整理）
  - 3) Free Writing（自由式写作：不顾语法，将自己的灵感写下来，不停地写）
  - 4) Re-think, revise, Re-think, revise etc (再想，再改，再想，再改，直到定稿)
- 可以看出，“想”依然比“写”更重要，它是基础！

## 1. Brainstorming

### A. 问自己问题

通常每所学校对于 PS 的要求，都会以列问题的形式出现，下面就根据常规问题进行分享

#### ➤ Why do you like XX?（你为什么喜欢这个专业？）

1) 对于不清楚自己 Passion 的申请者：

有的申请者选择 XX 专业，或许是父母要求，或许是为了今后的工作，或许还有其他原因，但就不因为自己喜欢。在 PS 中回答这类问题时，有的直接找中介，中介帮自己制造原因，有的则套用一些 General Rule（通用原则）去回答，比如当医生是为了治病救人，拯救国名等。这不是不对，但说服力不强，即 it's necessary but not essential；

建议：与其花费大量时间去问别人为什么选择这个专业，不如仔细思考，自己到底喜欢什么？What's your passion? 有人会说，自己喜欢的专业太不实际。但在一开始，谁又会去投资一个会醒的梦呢？

2) 对于清楚自己 Passion 的申请者：

这类申请者，通常会有清晰的学校&专业&奖学金的申请目标，通常坚持 DIY，无论自己英语多不好。回答这个问题，自然容易许多，但仍然需要花时间去思考，从“过去经历”中得结果，得到个性。否则很容易就套用 General Rule 阐释理由，只有共性了。记住，PS 需要的是“共性中的特殊性”。“共性”区别不同专业的申请者，“个性&特殊性”区别同专业的申请者。

比如自己喜欢 MSW，确实因为它是我的梦想，它可以帮助人，关心人等。但决定进入

这个领域的人，谁又不是为了同样的 general rule（共通的理由）？不同的是，我们为何而进入？于是，自己花费了 8-10 月将近三个月的时间，每天有空就想这个问题，一次次回忆曾经。当仔细思考过往一件一件的事情时，自然会将那些 dots（点）串成一条线。这条线，帮我清晰的认识到自己：我到底是谁，将走向何方？于是，在这个基础上，就容易概括出自己选择 MSW 的个人理由：

- 1 ) 因为 Parents divorced ,所以对 human behaviors, particularly those of children and families 感兴趣
- 2 ) 因为 Literature Major + Minority School ,所以对 Human Diversity 感兴趣

建议：在这个“自我回忆”问题上好好花些时间思考吧！这是值得的，不仅帮助 PS 写作，最重要的是，给自己一个机会，好好认识自己，否则，生活过的太匆匆，忙碌却不知为何而忙。将过去发生的事情，写在一张白纸上，然后像做逻辑推理一样，慢慢看清楚，自己是如何成长的。这也就是你区别于同专业申请者的不同条件。于是，你自然就会明白，你到底为什么喜欢 XX 专业？并且会一如既往的坚定下去。

### ➤ What is XX ?（比如，什么是社会工作？）

这类问题，是上类问题的抽象+本质版，需要有自己的独到的见解，建议注意以下几点：

- 1 ) 最好不要用 XX 专业的官方解释，或 paraphrase 官方解释。这样既占用 PS 字数，又让文章无趣，更不会为 PS 加分。审材料的教授们，比我们清楚 XX 专业的定义；
- 2 ) 这个问题需要有自己的独到见解，可以直接理解为，XX 专业对于自己的定义是什么？这个问题也仍然是最好 Personal 的体现，答案仍然在“过去经历”中寻找。所以回答这个问题的前提是，先好好弄清楚上一个问题，为什么喜欢 XX 专业，然后再总结概括得出这个问题的答案；
- 3 ) 这个问题回答好，可以在一开始，就为 PS 加分，因为它可以作为 PS 的 Hook 部分。

上次看到一篇外教分享 PS 写作的文章，其中说到，在名校申请中，如今有许多申请者都会写很好的 PS，每个人都有很特别、说服力很强的个人故事，那么在同等硬件条件下的申请者，怎样的 PS 才能胜出？PS 胜出的关键是，你的 PS 可以被教授们记住。被记住的关键是，教授们愿意花更多时间在你的 PS 上。但他们凭什么花更多时间在你的 PS 上呢，因为你的 PS 可以引他们思考！看 PS 的都是 XX 专业内的权威，比起个人故事，他们自然对专业内的知识更感兴趣。但就理论知识，我们无法与业内权威抗衡。

唯一能做的，就是写出自己对于 XX 专业内的独到理解（即 可以理解为：XX 专业对于自己的特殊定义），因为这既是教授们所熟悉的专业领域，又是他们之前所没听过的特殊定义。自然，他们就会记住这个 PS 了。

比如，在回答 MSW 的定义时，看到许多解释，比如 Helping ones in need 等。但肯定有太多申请者已经用到了同样的词句，我再写，只会降低我的 PS 的被重视程度。后来，因为之前对上一个问题的思考还是比较透彻的，就慢慢发现，曾经因为自己太自卑，觉得自己的 imperfection 太多，从而才会导致很消极的事情或情绪。最后，是因为爸爸的帮助和关心，自己才能更客观点认识自己，得到了重生，于是，SW 对于我，就总结了如下定义：

Blending compassion with professional care in the field of social work is a marvelous vehicle for the recognition and reconstruction of the imperfections we may face.

虽然自认这还是不够引起教授们的重视，但至少可以体现出，自己曾经认真思考过这个问题，对自己和对 SW 都有一个特别的认识。在中国，或许大家都在追求共性，追求好的标准。但在美国，个人感觉，似乎大家更喜欢个性，喜欢特别，没有约定俗成的好的标准。

建议是：努力思考吧！路走多了，才成了路。定义，又何尝不是。

### ➤ What's your ability & potential?(你有何种的能力或潜力去完成他们的 Program?)

这个问题部分学校会在 PS 要求中，直接表明需要说明自己有怎样的能力比如 Leadership Ability，这也是构成 PS 主体的部分。如果很好的完成了刚才的前两个问题，这个问题自然就出来了。建议是：

- 1) 将自己的各项经历罗列在白纸上，每项经历后，总结从这个经历中得到的一种能力，最重要，最典型的能力，最好是 PS 指明要求的能力，比如 Leadership Ability;
- 2) 开始想每个经历的过程，用细节支撑，每个细节又可以对应一项能力；
- 3) 总和+概括。建议是最好用一个典型例子证明多方面能力，或者将多方面能力和细节概括为一个例子，证明透彻！而不是用多个例子，或者将许多活动一直堆积，这样即占用了字数，又减少了说服力；



比如，在 WUSTL 的 PS 要求中，需要说明自己的 Leadership Ability，那么我就只需要用一个例子证明，并且把这个例子证明透彻。同样，申请 MSW，需要一些志愿者经历，自己总共有 4 次左右的经历，但在 PS 中只呈现了两个，正好两个自然段，因为它们够典型，也够说服力了。比如 Leadership Ability：

In that same year, I also volunteered with the Junior Achievement (JA) organization in China to gain further experience working with youth both one-on-one as well as part of a group setting. ( 这个例子与 youth 相关，与自己在开头陈述的兴趣相符 ) My group was sent to XXX School to offer business classes for sixth grade students. As our group's leader, I was in charge of coordinating class schedules and preparing lectures, which strongly enhanced my team spirit and work ethic. ( 证明 Leadership 的同时，可以将附带的 team work 等能力说明出来 ) Through organizing fun and interactive activities for both the students and their parents, such as a monthly Marketing Competition, ( 细节，体现 Personal ) I learned how to effectively collect feedback from teachers and parents and to make objective evaluations ( 通过同一个经历 不同的过程和细节 证明由 leadership 延伸出来的其他能力，这就可以将一个例子证明透彻 ) Thanks to my team's assiduous efforts, we were recognized as the best volunteer group in the JA's final evaluation. ( 说明自己的 leadership 得到认可，又再次证明这个能力 ) It was tremendously satisfying for me to help these children reach towards their full potential, ( 个人感悟，与刚开始 SW 对自己的定义有关 ) and this experience left me thirsting for more hands-on knowledge and experience in the field of social work. ( 引出下段，并再次表明自己为什么选择 MSW )

### ➤ Why choose XX School ? ( 为什么选择这个学校 ? )

部分学校还是很看重这个问题的，大部分申请者会选择用 “XX think highly of your institution” 等这类 “选择这所学校就是因为它排名好，地位高” 这样太过于 General 的答案去回答，这是答案的一部分，但不够说服力。建议是：

1) 上学校官网，搜它的 XX 学院的宣传册，其中会明显的用标准英语注明，其学院的特点，并希望招到何类学生等信息。然后就将其关键词摘录下来，重新组织写在 PS 中即可。所谓的关键词，是其他任何学院都不会有，这有这个学院或学校拥有的；

2) 上官网，查这个学院的 Mission 和 Dean's Message 和 Hisotry 这项，其中也有其学院特殊性的概括性词语，再重组织，写到 PS 中即可；

3) 将其学院特点与自身背景相匹配，或者挖掘自身背景与其学院特点相匹配；

比如当时自己查 WUSTL 信息时，发现 WUSTL 的社工学院是全美拥有最多国际学生的学院，那么在写 Why choose WUSTL 就是为了其 highly diverse school environment，并与自己刚才提到自身 Diversity 背景想匹配；选择 UB 时，看到它的宣传册，抓住它的地理位置的特殊性，the historic setting of Buffalo-Niagara，正好与自己学文学所培养的对于历史鉴赏这方面条件相匹配。

## B. 问他人问题

➤ **在网上搜集查看关于本专业或其它相关专业的 PS 范文，然后：**

- 1) 记录出现频率最多的词，或者自己不知道如何用英文表达的词，这类词，通常是其专业内的重点词汇；
- 2) 记录自己认为较好的句式结构，quotation 等，或许在将来自己书写 PS 中会用到；
- 3) 侧重看每篇文章的首段，每个段落的开头和结尾的句子，这样利于帮自己形成良好的逻辑和组织；

自己当时在网上下载了许多关于 PS 范文，看了总数不下 200 篇文章，每篇文章都用不同颜色将其较好的词语，句子等标出来，后来在写 PS 中很有作用。中文网站就不说了，百度搜索就有，英文网站推荐：

<http://www.studential.com/bio/getps.asp?ps=2123>

➤ **查看相关 PS 的评论或建议：**

- 1) 网上会有一些些 PS 的建议，大致浏览，把握核心。自己归为如下几条：

a) 全篇 PS 需要有一根主线，一种基调。这根主线，或许就是个人的性格特点，而这种基调通常为积极、向上的态度，即 reveal a compelling personality beneath an interest。比如在前文中提到，自己出生于离异家庭，从小要得学会和很多陌生的单亲家长和小孩相处。说实话，这件事本身是很令自己难过的，有些同学也是希望在 PS 中将自身的个人经历陈述出来，让委员会感动。这种行文是前几年 PS 的写法，但现在越来越多的人都有自己的故事，所以故事本身如何并不重要，重要的是自己从中学习到的感悟，即 Critical Thinking。一开始写 PS 叙述曾经自身经历时，写的长篇大论而且边哭边写。但后来自己转换了作风，冷静下来想明白，曾经的痛苦经历带给自己的所得，并将其作为自己选择 SW 的理由。这样会显得更为积极，理智；



b) 每个自然段有一个中心思想，每个例子和感悟都为中心思想服务，且中心思想随着 PS 的段落，逐步深入。即 Narrow focus; Every sentence contributes to its overall point; focus on one point rather than to tackle too much too little space. 比如之前文中提到的“JA 志愿者”经历，那一段落的每一句话，都围绕那段经历写，写透彻，而不是再掺杂其他经历。

c) 选择在 PS 呈现的经历，一定是自己的 turning point (转折点)，最好是自己如何 overcome hardships (战胜困难)，且谈论经历中的重点在 how it shapes us (这段经历是怎样造就自己的)

2) 查看网络中关于“美国录取委员会如何筛选 PS”这类文章，即对于 PS 的评论出于官方之口。这样会清晰的明白他们到底会录取怎样的申请者。

比如当时自己买了一本书《100 篇哈佛成功申请文》，这本书并不是在好在它的文章，而是每篇文章后，都有录取委员会对这篇 PS 的优点和缺点的评论。当时自己看这本书看了一个多月，每天看几篇文章，将其中的好句子记录并背诵下来，最重要的，是将其列出的优点和缺点也记录下来。在修改自己 PS 的时候，就一遍一遍检查，作为参考的标准，补充自己 PS 的补足，修改自己 PS 中出现的错误。

总结：总体说来，Brainstorming 部分是很重要也最基础的部分，值得花大量时间去思考，这会为今后的文书写作节约时间，并提高其质量。自己也在这个上面耗费了将近三个月的时间，但后续的写作和修改过程就轻松很多，因为思路清晰。而且，这也是一个很好认知自己的过程，非常推荐。

## 2. Think in Western Style

这部分侧重说明文章的逻辑结构，即西式写作逻辑结构。行文逻辑结构良好，有利于增强文章的说服力，对于 PS 同样适用，说服委员会你是一个非常优秀的申请者。但前提是，在 Brainstorming 部分已经顺利完成，有详细的思考，有清晰的整理，在这个部分就只需要安排好列出的例子，活动的排版等，即调整“过去经历”及感悟收获，增强 PS 说服力。

此部分用自己的 PS 为例，主观性较强，有不足之处，还请见谅！

## A. Structure 结构

### ➤ 全文

通常一篇英语文章分为三部分：Introduction + Body + Conclusion，  
每个段落也都具体分为 Argument + Detail（+ Conclusion），  
其中需要用良好的 Transition 去连接段落（通常用词句），和段落的句子（通常为词组）

### ➤ Introduction 此部分为 PS 开头段，建议：

- 1) 长度为 Body Paragraph 的 1/3-1/2 左右，句子以 3-5 句最佳。如果开头太长，从结构上看，一开始容易失去观众；
- 2) 最好有 Hook，直接 grab attention。Hook 可以为个人的故事（比较老套），也可为（一）部分中第 2 点中的第（3）小点；
- 3) 最好将自己的职业目标&目的，直接清晰呈现出来；（这是当时外教给我的建议。第一遍的 PS 写的很感性，将职业目标写在最后，结果被她一顿狂批）

（注意：在第一段中，我只是简洁概括性的说明了自己的 Career Goal，但在下文中，仍然有一个段落，前面是写经历，在感悟的部分就是重新将自己的 Career Goal 展示出来，也用了较大的篇幅，这样力度才够。当然，具体情况，具体分析啦。）

自己的 PS 结构：个人故事（Hook）+ 专业定义（Hook）+ 职业目标（重点）

It was not until my first cathartic crying session at a psychologist's office when I was nineteen that I realized despite the drawbacks we encounter in our lives, we can overcome them and utilize our experiences and lessons to heal the wounds of many others. (Personal Part) Blending compassion with professional care in the field of social work is a marvelous vehicle for the recognition and reconstruction of the imperfections we may face. (Professional Part) At this point of my life, I strongly desire to pursue a Master of Social Work degree and work to become a licensed social worker in the future. (Career Goal, 全文的重点)

### ➤ Body Paragraph 此部分就是将各个学校 PS 的要求融入到不同的自然段，建议：

- 1) 推荐的逻辑结构是：Why + How

即将自己选择 XX 专业的理由先写出来，阐明为什么，就需求  
然后写出自己有何种能力，说明自己的能力，满足需求

2) 每段有且只说明一件事情，一次经历。推荐逻辑结构是：

Argument + Details + Conclusion

XX 参加活动 + 活动细节以及体现的能力+ 从中的感悟（总结全段，开启下文）

下面以自己的 PS 作为例子：

1) Why 部分

A) 个人原因，即 Personal，说明自己与其他申请者的不同：

Over the years, I have developed a great interest in human behaviors, particularly those of children and families. (Argument 总起整段) My parents divorced when I was six, and afterwards, I started to spend more time with new kids and different single parents. During this time, I came to realize the impact that families' and parents' behaviors have on children's psychosocial behaviors. (Background 阐述) I witnessed how my older brother went from being a straight-A student to becoming a rebellious teenager due to his biological father's gambling problem. (反面例子&细节支持) On the other hand, I also witnessed how I, myself, transformed from a girl struggling with an eating disorder and suicidal ideations to a passionate, healthy young woman who loves life through my father's care and support. (正面例子&细节支持) These personal experiences instilled in me a strong desire to acquire in-depth knowledge of the personal struggles we may face as human beings and as a society, and the ways in which we can help heal the wounds caused by these drawbacks. (从中的感悟和学习,总结了整段,并说明自己想读 Master 并且是 Social Work 的原因)

B) 专业原因，即 Professional，说明自己的专业能力：

Simultaneously, while studying at the best minority university in China, I have developed a deep appreciation for individual diversity and minority heritage through campus life and interacting with students of different nationalities. (Argument 总起段落) As an English Literature major, I have cultivated great insight into social and individual interactions through literature analysis. (Background 综合阐述) Studying classical works has expanded my knowledge of the diverse range of human emotions and characteristics, while reading about ethnic minority creation has enriched my understanding of sensitive issues such as race and religion. (细节性描述) Public courses such as Life Education have also introduced me to ways to overcome drawbacks via self-psychological adjustments. All of these unique academic learning

experiences have played an important role in influencing me to pursue social work. ( 继续证明选择 SW 的原因和能力 )

## 2 ) How 部分

行文逻辑：同 ( 一 ) 中 A 部分的第 ( 3 ) 点。

18

➤ **Conclusion** 在首段陈述了 Goal , 在 Body 中陈述了 Why + How , PS 的结尾 , 通常是 :

Why + How + Thank for your kind consideration of my application  
为什么选择这所学校+简洁综合概括自己的能力+同上

将 Program 的特殊性与自己的 Career Goal 相结合

( “为什么选择这个学校” 已经在 ( 一 ) 中 A 部分第 4 点提到 , “有怎样的能力” 已在 ( 一 ) 中 A 部分第 3 点中的提到 )

当然 , 根据 PS 要求不同 , 尤其在字数方面 , 有时需要将 Why 和 How 部分分为两段回答 , 有的则需要将两部分合为一段 , 具体情况 , 具体分析。还有部分学校的 PS , 可能还会有其他问题 , 也可能以那个结尾。

一下分享下自己 PS 的结尾 :

### 1 ) WUSTL : Why 和 How 部分 , 合在一段

The Brown School attracts me most because of its distinguished faculty and highly diverse school environment. ( 已在 ( 一 ) 中 A 部分第 4 点中进行过分析 ) My social work professor at JSU also spoke very highly of your school' s excellent reputation and strongly suggested me to apply. ( 这句话就是 General Rule , 都适用 ) Taking advantage of your challenging MSW program, I am confident I will cultivate solid theoretical knowledge from your comprehensive curriculum, from my foundation classes to my selected concentration. ( 课程设置 ) I will also gain plenty of practical skills through your abundant seminars and internship opportunities, which will help lay a solid foundation for my future career as a licensed social worker. ( 实习和研究小组 ) I know that my strong commitment to helping disadvantaged people overcome their problems and aim for their true potential, my excellent academic performance, and my

diverse skill sets gained from my previous volunteer and extracurricular experiences would allow me to add great value to your program. ( 总结能力, 但个人认为这里自己总结的不够好, 句子过长 ) Thank you for your kind consideration of my application.

2 ) UB : Why 和 How 部分, 分为两段

( UB 和其他学校不同, 它之前给发了封邮件, 主题为 “Why Choose UB”, 其中介绍了许多学校的情况和其特别之处。从这点, 而且也从官网 PS 的 Guideline 看出, UB 其实很强调 “为什么选择这所学校” 这个问题。为了将其列为重点, 正好又在字数范围之内, 所以就很详细的用了一个自然段叙述 )

The University at Buffalo (UB) School of Social Work (SSW) attracts me most because of its distinguished faculty and highly diverse school environment. ( 这句写的不太好, 一直犹豫要不要删 ) My social work professor at JSU also spoke very highly of your school’s excellent reputation and strongly suggested me to apply. Taking advantage of your well designed MSW program, I am confident I will cultivate broad-based professional knowledge from your foundation coursework, and deepen my understanding of human rights from your trauma informed evidence-based curriculum. ( 课程设置。这里可以看到, 我用的词和 WUSTL 不一样, 这就是每个学校课程设置的不同 ) I will also gain plenty of practical skills through your cutting-edged community-focused social work experience, which is exactly what I anticipate most for graduate school. ( 这里也和 WUSTL 不一样 ) Additionally, the research that is rooted in community collaborative partnerships in your school will surely help me acquire more advancing knowledge of social work and related fields, and thus, lay a solid foundation for my future career as a licensed social worker after my graduation. ( 将学校的 Program 和自己的 Career Goal 结合起来 ) In the same time, from metropolitan sophistication to hometown friendliness, historic settings to contemporary architecture, I believe that the life in Buffalo-Niagara will offer me a unique and impressive outlook of history and diversity for my graduate study. ( UB 最大的地理优势, 这正好与自己本科专业培养的喜好相符 )

这段与 How 的部分有所不同, 因为 UB 直接明确提出, 需要说明自己能为学院和学生带去什么, 那么以这部分结尾更合乎逻辑。

For myself, a Chinese student who possesses minority backgrounds and strong culture awareness, I believe that I am able to bring in diversity and innovation to school culture environment. ( Diversity 通常是国际学生最大的优势 ) Also, I am

confident that my good work ethic as well as passionate and amiable nature will play a positive role in building up strong partnerships and friendships with my fellow students. (除了这个理由, 至今还未想出更好的原因去证明自己对 students 的 benefit) Moreover, I know that my strong commitment to helping disadvantaged people overcome their problems and aim for their true potential, my excellent academic performance, and my diverse skill sets gained from my previous volunteer and extracurricular experiences would allow me to add great value to your MSW program. (由于 PS 要求不同, 需要将能力的总结放在这个部分) Thank you for your kind consideration of my application.

## B Theme & Tone 主题或语气

### ➤ Theme

很多人包括自己, 都问过这样一个问题: PS 是感性好呢? 还是理性好?

我自己一开始在 9 月初写的 PS, 完全走感性路线, 其中夹杂了许多文学中的暗喻等, 自认为不错, 结果被外教劈头盖脸的打回来。这也是 Ann 在高级写作课程中一直灌输我们的一个思路: 在中国, 或许好多文章都是 happy ending, 许多表达需要含蓄, 隐晦, 情感化较重。

但在美国, 他们一直以来奉行的都是 Critical Thinking 批判式思维, 再加之直接简洁的美国文化, 他们的大部分文章都很强调: 逻辑+客观。也就是说, 任何 argument 都没有绝对的对错, 你可以有你自己的 Argument, 但是需要用证据去证明! (这也是托福阅读和 GRE 作文中体现的思想), 证明的好, 就是对的。你需要写一个人的故事, 你也需要将他的好与不好都写出来, 重要的不是在最后给他贴标签, 他很幸福或很悲观。相反, 故事结尾最重要的是, 客观地去感悟, 强调收获。这个写作思想正好和 PS 一致, 这也是为什么有些学校会要求申请者陈述自己的缺点了, 它同样奉行两个原则: 客观+逻辑。客观呈现, 逻辑说服。

想清楚这个问题, 那么 PS 最好的 Theme, 就是感性+理性。

1) 感性, 即自己的故事, 但需要客观呈现。所以在举例子中, 最好是正面例子+反面例子, 因为生活中的事情肯定有好有坏, 我们需要做的就是客观呈现, 自己有成功也有失败。而不是一味用自己的血泪史去博取同情, 也不是一直用自己的各方面成功去证明自己有多优秀, 因为那不够客观;

2) 理性, 即自己的收获, 需要有逻辑的去证明。所以我在分享中从一开始就强调, 先花时间好好“想”, 想自己的过去, 想自己从中得到的收获, 想清楚, 才能更好的将他



们排列组合，进行证明，说服委员会录取你！而不是在 PS 中拼命罗列自己的经历，或者在一段中出现几个主题，那都是没有思考的结果。

自己一开始在 9 月份写 PS 用的例子和证据，到 12 月份修改完成定稿时，都全部重新跟新。有的例子不要了，有的例子从段尾调到段首，有的例子得出的能力和感受也做调整。整个过程，就如同一直在做排列组合，将那些例子和能力排列组合到最佳方式，可以通过逻辑的结构，做到最有利的说服。

### ➤ Tone

这或许也是 PS 的精髓，从 PS 的语调中可以体现出自己的性格。自己之前看了上百篇 PS，从中感受到的是，能让自己有深刻印象的，就是那些具有“性格”的 PS，你可以从行文中，感受到他的积极，或者他的坚强，或者他的可爱等。

所以在写 PS 之前，最好先问自己一个问题：用一个词概括，你想呈现一个怎样的自己？

有的是乐观，有的坚毅，我自己给自己定位是：努力。这似乎是大部分申请者走的道路，就是首先说明自己如何不好，但是自己从未放弃，依然非常努力，然后慢慢的受到肯定。这也正是自己的成长经历。而有的申请者，走的是优秀路线，各种逐步证明自己越来越优秀。这些都行，关键是需要确定。这样才有利于 PS 的语调发展，从而引出的词句用法表述等。

总结：此部分的重点就是逻辑！逻辑体现在例子或能力的编排顺序上，和文章的结构中。

## 3. Free Writing

这个过程没有什么具体步骤可谈，就是一有灵感，就将自己的想法写下来。不用考虑语法等任何技巧，写下来就好，然后存档。在逻辑排列时，自然会用到。

在此有条建议：每个学校对 PS 的要求不同，有的学校（通常学校综排很高）对 PS 的要求比较 General，分为 A 类，比如 WUSTL：Submission of a professional statement that discusses significant factors influencing your decision to pursue a Master in Social Work degree. Your essay should include information regarding career goals and leadership experiences that will contribute to your success as a graduate student and in the social work

profession. Please include why the Brown School is a good fit for your educational goals. Essay should be two pages long, single spacing and 12-point font.

有的学校(通常综排一般,专排不错)对 PS 要求比较 Specific,分为 B 类,比如 FSU:

- 1) Discuss the major reasons for your interest in the profession of social work.
- 2) Describe any experience that you have had in working in a helping capacity to serve people in either paid or volunteer position. Share the length of time, population, the type of setting and discuss your personal strengths and limitations in these roles.
- 3) What personal traits and/or abilities do you possess that facilitate your understanding of people with differences in gender, race, ethnicity, religion, disabilities, sexual orientation, and socioeconomic status? Give a brief example of your experience with people who are different from you.
- 4) Discuss a personal or professional situation where you were challenged to look at an issue from another person's viewpoint. What was the outcome?

自己综合比较下来,写 PS 的时候,是 A 类比 B 类更好写,因为个人发挥空间较大,而且不会纠结于一些细节问题而回答不上来。但是,如果一开始自己对专业不太了解,没有思路,建议不妨先考虑 B 类学校的 PS,这样有利于帮助自己打开思路,调整逻辑,反正同领域里要求的 general 能力都一样。想好 B 类问题再写 A 类的时候,也会得心应手。

比如自己,本科不是社工,对社工了解不多。如果一开始就思考 WUSTL 的 PS 问题,自己一点没有思路,而且想不到重点。所以一开始,我是根据 FSU 的 PS 要求思考问题的,那不仅够具体,而且非常具有引导作用。等把 FSU 的问题思考完,free write 完,再写 WUSTL 就容易很多,也有自己发挥的余地。

总结:此部分就是想和写,别怕麻烦。很多点子,以后对于其他学校的 PS 也适用。

#### 4. Re-think + Revise etc

这个部分,贯穿整个 PS 的写作,有点心力交瘁的感觉,但值得。

##### A Re-think

这个过程,不用说,依然是(二)中提到的逻辑思考证明,想好如何证明自己更有说服



力。同样，这部分需要以（一）大部分为最大前提，无论是从自己还是他人获得 Idea，在这个部分就会在关键时刻帮到自己。

建议是：留给自己一个比较长的时间，慢慢思考。

比如自己，当时每天的思路都不一样，有时在外面玩，就会迸发出一种新的 PS 思路，从一开始完全感性派，又到优秀派，又到坚毅派，又到乐观派，前后 PS 的风格完全不同，从而导致的遣词造句也大为不同。经过 4 个月的更改和思考，最终才确定为努力派，因为这个最忠实于自己，逻辑证明起来也最容易，因为本身自己就是这样发展的。

## B. Revise

### ➤ 自我修改

这个是整个修改 PS 的重点。可以让别人修改，但重点还是自己。只有自己最清楚自己。当然，这项做好的前提是，透彻完成了前（一）（二）（三）步，否则这步提高不大。

当然，这个部分，非常耗时耗力。那学期平日需要上课，在周末或没课的时候，有时自己每天早上 7 点到自习室，除去中午和下午吃饭时间，就基本全天呆在自习室修改 PS，到晚上 11 点才走。但是这样间隔性几天，当天连续性修改的效果很好。

而除了确定良好的逻辑结构之后，就需要进行遣词造句：

- 1) 有的单词，需要查其许多近义词，才可以确定一个最好最地道的用法；
- 2) 很多单句，需要重新整合，合成一个具有逻辑的复合句；
- 3) 一个复合句子，又要通过无数次整合，保证它前后文的流利性和连贯度；
- 4) 段落与文章间的 Transmission 也需要仔细斟酌，再次确认逻辑证明。

可以给大家一个截图，看看修改前后的效果：这是仅仅一个月间修改 WUSTL 的 PS 截图，每次有比较大的改动，自己就保存一个文档：。。。不晓得如何在寄托上上传图片

下面以修改 WUSTL 的 PS 不同时期的开头做个对比：

- 1) 刚开始的感性派开头：

I am a lover of laughter and a companion of endeavor. I look up to everything and down at nothing. My life is a tangled web of emotions, experiences, and externalities, a smorgasbord for the senses. Rejoiced from the sunshine grown out of shattered debris, I have sold my soul to embrace the cactus on my beloved and longing land.

可以看出，开头很含蓄，很文艺，还自认很好，但对于 Master，还是需要更理智的写法

2) 后续修改为感性+理性派，但文章没有做遣词造句的修改：

Not since I had first volunteer experience in my first year in college did I recognize this fascinating domain amazingly appealed to my compassionate and passionate nature. Social work for me is a perfectly marvelous blend of both compassion and profession. Having overcome the hardships in my life empowers me the courage and determination to make a difference, and longing to professionally bring positive changes for the vulnerable people and society imperfections motivates me to become a qualified licensed social worker in the future.

可以看出，每个句子都非常的长。因为当时自己确定了行文逻辑，但没有来得及在句法上修改。这样长串的句子，让人读起来很不舒服，从一开始就失去了观众。

3) 这是在逻辑和遣词造句修改后的最终版：

It was not until my first cathartic crying session at a psychologist's office when I was nineteen that I realized despite the drawbacks we encounter in our lives, we can overcome them and utilize our experiences and lessons to heal the wounds of many others. Blending compassion with professional care in the field of social work is a marvelous vehicle for the recognition and reconstruction of the imperfections we may face. At this point of my life, I strongly desire to pursue a Master of Social Work degree and work to become a licensed social worker in the future.

自我修改完的感觉是，行文逻辑清晰了很多，而且在遣词造句上也精准了一些。

这就是自己 PS 修改中，一个自然段的大致变化，而每个自然段也都是根据这个方法逐步修改，直至最后成为整篇 PS 的跟新。这个过程是很麻烦，需要天天对着电脑，而且有时才思枯竭。但是自己是有能力完成的，大家都有能力完成！不要怕。

## ➤ 他人修改

当时自己的好友 G 给了一个很好的建议，说让三个人帮自己修改 PS：

1) 完全了解自己的人：看他是否觉得，自己的优点和能力包括性格等，已经完全在 PS 中展示了，还有哪方面应该展示的能力而没展示？

2) 完全了解专业的人：比如我申请 MSW，那么就请 MSW 的教授看，自己的 PS 是否

展现了专业内要求的能力等？

3) 完全了解英语的人：让他看是否自己的 PS，有清晰的逻辑结构，和地道英语的表达？

注：在这里，非常不建议同学找中国的英文老师修改。自己的英语专业，找过外教和 Chinese English Teacher，最大差别在于：Chinese English Teacher 帮自己改语法，改词语，整个 PS 都标注了慢慢的记号，但说实话，那本质提高比并不大。因为一些语法和语句，只要自己用心，也完全可以修改。相反，外教不会帮自己改 PS，每次只说行文逻辑，并明确指出 Chinglish 的用法，最重要的是，他们会以真正美式的眼光去判定一篇文章，这或许帮助更大。

从这里隐射出来的问题就是，找怎样的文书修改机构修改？同样的，最好的 Native Speaker，而不是权威，资深 Chinese English Writer。真正 PS 的修改，需要的思想，不是语言，因为思想大于语言！

当时自己并没有遵循这个原则，但是确实将自己的 PS 拿给许多人修改，在此也要对他们表示衷心的感谢！其中包括了

1) 几位 WUSTL 和其他学校学 MSW 的学姐。她们修改的非常细致，给的意见非常有价值，指出的错误也是自己的致命伤。自己主要通过各种 network 联系到她们，也厚着脸皮让她们帮自己修改，还好，她们都很热心，非常非常感激！！

2) 学校里的外教。包括文中提到的高写外教 Ann 还有其他几位美国的外教，他们的建议就是思路上的建议，行文逻辑。

3) 之前在美国教 MSW 的老师和同学。他们给的建议都是 MSW 专业内的，让我知道这个专业到底需要怎样的人，怎样的能力。

4) 非常了解自己的老师。让她们看是否 PS 把一个真实的自我展现出来了。

总之，非常感谢所有人对我帮助！！现在，自己也希望，通过自己 PS 写作的总结，加之学习四年英语写作的经验，写下这份长篇大论的 PS 分享，对大家今后的 PS 乃至作文有所帮助吧！同时，如果有需要的同学，不嫌弃的话，也可以通过我下方的联系方式，将自己的 PS 传给我，我不能在语法上等进行全文修改，但可以就思路和逻辑而言提供一些参考。

只要一开始我们找到自己，清楚自己是谁，从何而来，将要走向何方，自己的梦想是什么，那么 PS 写作并不可怕！！希望大家顺利完成申请！拿到大大的 OFFER！！

以上观点有很多不足，主观，片面的地方，还请各位多多见谅！最重要的是，具体情况，具体分析~~ = )

## 四、 简历

一份强有力的申请材料，是 PS，简历，推荐信的共同作用，即相互支持和佐证。如果 PS 是申请材料中的灵魂，那么简历和推荐信，则是佐证灵魂的实例载体。因此，申请材料中的一份“有用”的简历和推荐信，不同于普通意义上一份优秀的求职简历或推荐信，而是应该充分利用“简历和推荐信”在结构和表达上的特点，对 PS 精神内容进行多方面佐证。

### 1. 结构 & 内容

通常一份简历包含如下内容五部分内容：个人基本信息，教育经历，社工/相关经历，荣誉/奖项，和技能特长。不同学校则会对不同条目表明具体要求，下面以自己申请 FSU 简历要求为例，进行分析。

#### A. Personal Data: name, address, phone number

个人基本信息部分：Necessary but not essential.

建议：在最小空间里完成最重要信息

排版：根据简历页数和内容，可进行不同编排，最为常见的有以下两种格式：

1) 密集型，如：

#### **Vita of Jan M. Allbeck**

Systems Programmer, Center for Human Modeling and Simulation  
Computer and Information Science Department  
University of Pennsylvania, Philadelphia, PA 19104-6389  
215-573-9463; 215-573-7453 (fax); allbeck@seas.upenn.edu

2) 分散型，如：

<b>Joy Yang</b>		
27 S. Ave, Beijing, 100081	(+86) 1521051715X	joyyang1990@yahoo.cn

## B. Educational Background: degrees earned

教育经历部分： ---- 必写内容: 学校，年份，专业

---- 可选内容：GPA（这会在成绩单上显示，可写可不写；  
注意写明 4.0 还是 5.0）

选修课程或对该教育经历进行的特殊说明

以个人简历为例：（我一直以为 MUC 是 4.0,结果上月才知道原来是 5.0，赶紧给学校写邮件说明，吓死了）

### EDUCATION

- B.A. in English Language and Literature, anticipated July 2013  
Minzu University of China (MUC), Beijing, China  
GPA: 3.71/4.0
- Jackson State University (JSU), Jackson, MS, USA Aug. 2011 – May 2012  
One-year exchange program lunched between MUC and JSU Partnership  
Successfully completed studies of English, French and Speech  
GPA: 3.81/4.0

## C. Work/Volunteer Experience

相关经历部分：通常学校会对这部分有特别要求，根据不同学校情况而定。

比如 FSU 对其要求是（其他学校也与这个也比较类似）：

List your work and volunteer experience in chronological order. Provide a brief (2-3 lines) job description and give beginning and ending dates for each position. Clearly identify those positions that were paid, internships, or volunteer.

比如 WUSTL 除 FSU 要求外，还要求注明每次经历是 Part time or Full time 和 Supervisor

这部分是简历的精华，需要注意：

1) 词汇：细节动词开头

做过用 “-ed” （通常都是这个形式），正在做用 “-ing”

比如用 Programmed XX 比 Make a program for XX 要来的更为有力，因为 Program 比 make 这类 general verb 更具体、形象。

推荐两个网站，专门有列出在某领域的特殊“简历动词”，即 Verb Word for Resume：

<http://www.bc.edu/offices/careers/skills/resumes/verbs.html>

<http://www.resume-resource.com/resumeverbs.html>

2) 内容：具体+细节，用以佐证 PS 中的 Unique，比如

A 表达是：Offered business classes for children at XX in various forms

B 表达是：Offered business classes weekly for 48 students aged 12–15 at X through Videos

B 表达比 A 表达更好，因为 B 表达有了更多的具体定义：

---- When 时间，有 Weekly 作为说明；

---- Who 人物，说明是 12-15 岁学生，且有 48 个人；

---- How 方式，通过 Videos 等其他方式进行授课；

在英语中，一份真正强有力的 Thesis（论文）或者 Advanced Writing（高级写作），是需要通过逻辑证明进行不同方面论证的。其中，5 W+ 1How 是核心，即：what, who, when, why, where, how.

因此，我们写 PS，着重写的是这个经历的“Why 部分”，略微说明“What 部分”，那么在简历中，我们则需要对这项经历在其他 W 和 H 部分进行充分说明，从而逻辑论证我们在 PS 中所谈论的我们的能力和潜力。这样才足以说服 Admission Office，你是值得他们录取的！

下面提供自己的简历作为参考（这个只是第 8 稿，后来在内容和结构上都调整了很多，和终稿很有差异。但希望通过如此赘余的版本，体现“细节与动词”在简历中的使用）



## **VOLUNTEER EXPERIENCE**

- Junior Achievement (JA) in China, Beijing, China Sep. – Dec. 2010  
*Volunteer Leader, part-time*
  - △ Offered business class weekly for 48 students aged 12-15 at Zhiranju Elementary School of Beijing in various forms i.e. videos & Power Point (PPT) and arranged class schedules with school officers.
  - △ Established interactivities between students and their parents and collected feedbacks.
  - △ Supervised and trained team members in the discussion of class preparation. Wrote up post-evaluation.

Supervised by Zhong Shu, Director of Elementary School Program, JA
- Mingyuan Elementary School, Beijing, China May-June 2010  
*English tutor, part-time*
  - △ Tutored English for seven children aged seven to ten and provided home visit once a week.
  - △ Raised donation and made recommendation for the improvement for school officers.

Supervised by Volunteer Agency, MUC

## **RELATED EXPERIENCE**

- Chinese Official Initiatives (OCI), JSU Aug. 2011 – May 2012  
*Public Relations (PR), part-time*
  - △ Promoted publicity of OCI i.e. posters, flyers & blog (<http://cjsu.weebly.com/>).
  - △ Sought for potential sponsors for OCI and coordinated with other JSU clubs to lunch campus based activities.
  - △ Programmed and participated in Chinese Celebration Parties and International Celebration Events.
  - △ Translated official documents from English to Chinese and acted as a Chinese Tutor in Chinese corner.

Supervised by Mei-Chi Piletz, Former Director of OCI, JSU
- 20-Hour community service at Early Childhood Center, JSU Feb. – April 2012
  - △ Prepared teaching materials, cleaned up classrooms and delivered lunch for children.
  - △ Developmentally appropriate played with 15 children aged three to five i.e. painting and crafts.

Supervised by Brain Anderson, Associate Professor of Social Work, JSU
- Research of social practice, World Export, Shanghai, China Aug. 2010  
*Group Leader*
  - △ Scheduled plans and supervised team meetings. Wrote final report and made the presentation
  - △ Interviewed the volunteers and visitors of World Export in Shanghai.

Supervised by Wang Ling, Class Supervisor, MUC

## **D. Special skills or Attributes:**

技能和特长，基本内容：Language + Computer

可选内容：根据自身情况而定。之前有看到一份申请社会学的简历，他说几乎周游了世界，从而 有非常强大的文化包容性，这点个人感觉还是蛮闪光的。

下面以自己简历为例：

### **SKILLS**

- *Languages:* Excellent Chinese; Proficiency in English;
- *Computer:* Proficient in Microsoft Word, PowerPoint, Excel, Access;
- Strong presentation and public speaking skills demonstrated through experience in speech training;

从中可以看到，我加了最后一项说明自己的“Presentation and Speech”能力。说明这方面能力，是因为我在 PS 中已经论证这方面能力对我学 MSW 的帮助和启发。但如

果我只在 PS 和简历中说这两点，其实还是缺乏说服力。因此我找的推荐人，就是之前留美交换学校的 the Dean of Speech Department，并且和他说明希望他着重推荐我的演讲和沟通能力。后来他提交完推荐信之后，很善意的将推荐信发给我看，其中就非常有利的从他的眼光，论证了在简历和 PS 中提到的演讲能力对于我将来 MSW 学习的帮助。

所以，再次强调，将 PS，简历和推荐信看为一体，综合论证你的能力！

## E. Professional affiliations and honors:

荣誉和奖项：需要注意时间格式和筛选经历。

前不久我在帮一个同学该简历的时候，看到他的奖项类占到了 2/3 页纸。大家可换位思考，当你们看到这样一份简历的第一反应，是这位同学很优秀吗？希望大家注意筛选经历的重要性和匹配度。

## 2. 格式 & 长度

格式：大部分英文简历格式，可以在网上搜到。同时，也可以通过看许多分简历，逐渐熟悉英文简历格式。

在遵循基本格式情况下，可根据自身情况有自己的细节格式。

长度：通常要求 1-2 页纸即可。除了经历特别丰富，出彩的申请者，个人建议，通常将简历压缩为 1 页纸即可。

## 3. 建议

1) 先搜索，看足相当数量的简历，从 General 到 Professional。

这不仅可以为写自己的简历提供思路，且对今后投简历找工作依然有益。

当时，自己先搜索了近 50 份简历，熟悉格式，表达等等，这是 General 范畴。然后又看了将近 30 份的“社工”简历，挖掘社工专业词汇和表达，增强简历专业性。之后自己才正式起稿。然后让一位在网上认识的社工学姐帮忙修改，却发现简历依然错误满满。然后又再次重温之前看过的近 80 份简历，根据姐姐对我简历提出的问题，进行自我修改。前后改了依然有 20 稿。



但是，在这个过程中学到的思想和内容都非常受益。四月考完专八之后，自己开始投简历找工作。个人认为，英文简历中体现的“细节，具体”原则，对中文简历非常有帮助，避免自己在简历中使用大词。所以，投出去的简历基本很少出现石沉大海的情况。

2) 等今后到美留学后，好好利用学校免费的 Career Center Service。

3) 每星期，每月或根据自己的时间，不断更新简历，不要等到 last minute 再总结。

## 五、推荐信

申请材料中的其他部分，我都做了相对大量的搜索，看了许多 Sample，所以对其结构和内容有一定了解。但推荐信部分，我只看过自己的两封推荐信，没有看过其他的，也并不熟悉其表达和格式，因此对这部分我不大有发言权。但我还是希望能充分利用自己的资源与大家分享。正好我也比较幸运，我的 2 位推荐老师（都是美国人）都将他们的推荐信发给我看了，我个人觉得还不错。这也是自己第一次接触，并亲眼看见推荐信。所以这部分，我只能根据他们给我写的版本，做相应的分享。

### 1. “三领域” & “两分类”

在申请中，学校通常要求申请人来于以下三个领域：

- Professional 专业性，主要是专业领域，比如社工领域；
- Academic 学术性，主要是学习能力和表现，比如学习成绩；
- Personal 个人性，主要说明个人性格特点等；

如果有的学校没有具体要求，也非常建议找推荐人时，可从以上三个方面入手。

另一方面，我自己又将推荐人分为两大类：

- A 类：通常头衔较高，但自身时间有限，和自己有课堂接触和交流，但没有最为细致的了解；
- B 类：通常普通头衔，但非常了解自己，和自己有很多个人交流，见证了自己的成长；

### 2. 格式 & 内容

下面就以自己的推荐信对 Professional（A 类）和 Personal（B 类）对格式和内容进行综合分析：

## A 类 – Professional

格式 -- 学校信纸，或带有该推荐人所在学院 Logo 的字样为信纸，

-- 分别写明：该学校地址，日期，和申请学校地址，具体内容如下（这是写给 UB 的）



1400 John R. Lynch Street  
JSU Box 17126  
Jackson, MS 39217

January 13, 2013

Maria Carey  
School of Social Work  
Admissions - 689 Baldy Hall  
Buffalo, NY 14260

内容：由于这类推荐人比较“大牌”，所以推荐信内容或许不会很长。内容虽短，但一旦说在点，就非常给力。下面从三个部分进行分析：

---- Introduction：说明为何推荐这个申请人；

---- Body Paragraph：说明从何种“表现”或“事件”中，申请人有总起部分提到的能力；

---- Conclusion：极力推荐该申请人，如学校有疑问，欢迎与本推荐人联系；

具体分析如下：

### 1) Introduction

Dear Graduate Director:

I am writing this letter in support of Ms. XX, an applicant for the MSW program.  
(这是可以共用的开头句) Let me say from the outset that I find XX to be highly motivated and focused young lady. (开始说明申请者最显著的两个特征) She represents in the highest manner what is meant by the phrase, “an outstanding student.” (总结性的定位和概括)

## 2) Body Paragraph

主要是通过描写具体事情，论证开头段说的两个特征，挑出其中一句很有说服力的表达是：

In the classroom, she would always go beyond what was set forth in the course syllabus to assure her work was of the highest quality.

这显然比直接说 she is an excellent student 或者 she is outstanding in the classroom 来的有说服力，因为他细化了 How & Where. How 即 go beyond the syllabus, Where 即在整个班级中，且为 highest.

在各种细节逻辑说服后，有一句总结话：I have no doubt that she is more than academically prepared for the rigor and demands of MSW program.

## 3) Conclusion

It is very difficult in a single letter to express the extent of my support for Ms. XX. I hope, however, that I have highlighted his essential qualities that are consistent with the guidelines and reputation of your university. (看，这里他明确写出 Essential Quality，说明一封好的推荐信，包括简历，需要说明的是 Essential，而不是 necessary). If there are any additional questions or concerns, please free to contact me via email, XX or XX (Office number)

Thank you,

推荐人签名，

推荐人姓名

院系

## B 类 ——Personal

由于这类推荐人非常了解自己，这样的推荐信内容或许会比较多，长度也会有 1 页半左右。其他内容可基本一致，这类推荐信与 A 类不同，主要在 Body Paragraph。

我在 PS 中着重写了自己三方面潜力或能力：Strong Culture Awareness, Compassionate Nature and Leadership.

那么这封推荐信就是主要针对那三方面写的。挑选其中两句话进行说明：

Strong Culture Awareness – Even though it was her first time studying abroad, she was able to adapt to the American culture and integrate into the mainstream with little efforts.

Compassionate Nature -- ..... ..She was indeed well received among international as well as African-American students on campus

Leadership Ability – 细节叙述了我参与的两个活动的表现

### 3. 建议：

- 1) . 将老师写好的推荐信翻译成不太地道的英文，也好过自己写推荐信；
- 2) . 不要过度在乎老师头衔和职称，他能通过细节帮你证明你在 PS 中的能力和潜力，就是最好的推荐人；
- 3) . 与老师保持联系，让老师为你写推荐信变成一种乐意的自然。

比如我找的三位推荐人，我从 5 月回国后本来失去了联系。后来是我 G 提醒我，需要保持联系。于是我在国内中秋节时，给他们发去祝福，从此就一直保持联系。到最后请他们帮我写推荐信，甚至有的老师为我打电话给学校说推荐信系统出故障等，都变成了一种自然，并且很乐意提供帮助。

- 4) . 保持主动，积极，诚恳。

最终得到这三封推荐信还是很不容易的！！期间我无数次想过要放弃，因为实在“没脸”“没精力”了。我和那三位老师联系存在时差，因此沟通存在时间差率，从而影响了效率，是赶着 Deadline 之前发过去的。我申请学校中，有两所还需要纸质寄送，更加麻烦老师需要帮我寄。有一位老师寄丢了，我又联系重寄，有一位老师实在太忙，最后是让好友 G 到他院拿信帮我寄的。当时 FSU 系统又出问题，四位推荐人都无法提交，但 Deadlin 又要到了，我当时想 Si 的心都有。但很幸运，有一位推荐人（他就是我在 JSU 的社工老师），他亲自打电话联系 FSU，帮忙解决我的个人系统问题，从而才在 last minute 让其他推荐人可以顺利提交推荐信。每次他给我回邮件时，竟然是凌晨五点，因为他说他需要先处理完我的东东，怕我着急，然后再处理其他事情。顿时泪奔。总之，期间真的是百感交集。最大感悟是，真心，感恩，和不放弃！

## 六、 Reference

以下总结了本文所参考的攻略帖子：

1. <http://bbs.gter.net/thread-1499874-1-1.html> 2013 寄托访谈：跨专业申请  
MSW 经验之（一）选校（二）GT 考试
2. <http://bbs.gter.net/thread-1510897-1-1.html> 2013 寄托访谈：跨专业申美  
MSW 经验分享之（三）PS（个人陈述）写作指导（上）
3. <http://bbs.gter.net/thread-1510898-1-1.html> 2013 寄托访谈：跨专业申美  
MSW 经验分享之（三）PS（个人陈述）写作指导（下）
4. <http://bbs.gter.net/thread-1586466-1-1.html> 跨专业申美 MSW 经验分享之  
（四）简历（五）推荐信



如果觉得这个文章很棒  
可以给寄托分享家打赏  
您的鼓励是我们的动力

## 七、 特别鸣谢

寄托天下特别鸣谢寄托版友 Joyyang1990 分享的详细攻略，转载请注明出处！

37

更多精彩电子书：

[最全加拿大商科申请指南-寄托电子书.pdf](#)

[传媒方向理论研究类专业必看的深度解析-寄托电子书.pdf](#)

[传媒方向实践类专业必看的深度解析-寄托电子书.pdf](#)

[2016 寄托天下法律版 offer 报告.pdf](#)

[UK PHD 申请解读及全方位指导-寄托电子书.pdf](#)

[本科生如何参与科研-寄托电子书.pdf](#)

[美国一年制会计硕士项目选校攻略-寄托电子书.pdf](#)

[雅思逆袭记（从 4.5 分到 7 分）-寄托电子书.pdf](#)

[一份好的 PS 需要什么来助攻（针对 PhD 和研究型硕士）-寄托电子书.pdf](#)

[PS 要如何写才能打动招生官（针对 PhD 和研究型硕士）-寄托电子书.pdf](#)

[动手写 PS 前你该知道的事（针对 PhD 和研究型硕士）-寄托电子书.pdf](#)

[LSAC 认证申请攻略-寄托电子书.pdf](#)

[美国 Top50 法学院 LLM 选校指南-寄托电子书.pdf](#)

[如何写出有说服力的推荐信-寄托电子书.pdf](#)

[如何写好申请简历-寄托电子书.pdf](#)

[如何写好套辞信-寄托电子书.pdf](#)

[从教授角度看套磁-寄托电子书.pdf](#)

[套辞常见问题-寄托电子书.pdf](#)

[金融工程&金融数学概述及选校-寄托电子书.pdf](#)

[WES 认证流程-寄托电子书.pdf](#)

[中国教育部 CDGDC 认证申请-寄托电子书.pdf](#)

[美国日常购物-寄托电子书.pdf](#)

[美国买车攻略-寄托电子书.pdf](#)

[初来美国你所该知道的事-寄托电子书.pdf](#)

[英国银行卡办理-寄托电子书.pdf](#)

[两个月杀 G 攻略-寄托电子书.pdf](#)

[美国医疗及医疗保险-寄托电子书.pdf](#)

[加拿大海关入境及转机攻略-寄托电子书.pdf](#)

[破解托福口语高分-寄托电子书.pdf](#)

[美国海关入境-寄托电子书.pdf](#)

[Magoosh Word List J to Z\(单词攻略\)-寄托电子书.pdf](#)

[Magoosh Word List A to I\(单词攻略\)-寄托电子书.pdf](#)

[美国 F1 敏感专业签证-寄托电子书.pdf](#)

[体检及疫苗攻略-寄托电子书.pdf](#)

[留学生机票攻略-寄托电子书.pdf](#)

[加拿大电子书 \( SPP 签证及 EAPP 网签 \) 第二版-寄托签证.pdf](#)

[加拿大签证 \( 普签及 SDS 签证 \) 第二版-寄托电子书.pdf](#)

[雅思考官 Q&A 问答精选-寄托电子书.pdf](#)

[美国银行卡开户及使用攻略-寄托电子书.pdf](#)



[新加坡签证-寄托电子书.pdf](#)

[英国签证-寄托电子书.pdf](#)

[香港租房攻略-寄托电子书.pdf](#)

[香港签证-寄托电子书.pdf](#)

[美国租房-寄托电子书.pdf](#)

[美国签证--寄托电子书.pdf](#)