

寄托天下

专注留学 · 飞跃梦想

留学文书攻略

之

如何写好申请简历

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一份文书攻略——如何写好申请简历。

【第一版：08/25/2016】

本攻略的内容来自寄托版友 seven_teen 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、 CV 和 Resume 的区别.....	2
二、 CV 的要求.....	4
三、 Resume 的要求.....	5
1、 一页写完.....	5
2、 内容竖对齐.....	5
3、 取个正规的邮箱名.....	5
4、 敏感字要变通.....	6
5、 信纸的选择.....	6
6、 页眉这样写.....	7
7、 每一个分栏的格式要一致.....	7
8、 每一件事情发生的时间要标出来.....	8
9、 GPA 要算成 4 分制.....	9
10、 用逗号分隔句子，而不是用分号.....	9
11、 给没有研究背景的非牛牛们再来一道法子： course project.....	9
12、 用数字说话.....	11
13、 想用引号的时候，用斜体而不是引号.....	11
四、 Reference.....	12
五、 特别鸣谢.....	13

一、 CV 和 Resume 的区别

RESUME 就一页，你人生之精华，就缩在一页之内，是给人家一瞟眼了解你用的。而 CV，一个好习惯的且 professional 的人，是该每隔半年就更新一遍的，是你的编年史，每发生了一点变动，有新的内容，就补充上去，是长长的，细细的，是为了已经对你感兴趣的人想更深入的了解你用的。

比如 RESUME 里你一句话 “2007 年担任 iCow 社团主席” ，

而 CV 里在这句话下面加五个标记点：

“2007 年担任 iCow 社团主席：

- 建立了全国第一家大学生有机奶牛农场；
- 为社区以及大学学生生产了 13 加仑的有机牛奶；
- 出席了 2007 年度国家牛奶生产加工会议；
- 参与拟定了第 17 项国家奶牛保护法”

不过，聪明的人呢，如果自己的履历是如此，就不会在 RESUME 上放 “2007 年担任 iCow 社团主席” 这句话，因为 RESUME 上这么点空间字字是金，放这句话力道不够。Instead，会放：“作为 iCow 社团创始人建立了全国第一家大学奶牛有机农场并参与拟定第 17 项国家奶牛保护法” 捡出最重要的名词和动词，然后做高浓度缩句练习。

比如我省去了 13 加仑牛奶的生产，原因是建立奶牛农场这个事实可以让人推测出当然会生产牛奶，所以每个像素格子都是金子的 RESUME 里不要提供重复信息，CV 中则可以详细。

比如 ‘出席会议’ 这类内容不能足以强有力的表现你做了什么，what did you do individually? what did you initiate? 你独立出品了虾米？这些，哪怕是再大的名堂，“我去听了奥巴马在哥本哈根关于全球气候的演讲，我离他只有一米都不到”，都不如你 “我辅导了一个初中生英语，半个学期把她的英语水平从 60 提高到 90”，这样的小事来的有力道。因为 RESUME 是关于——你。你再奥巴马再大的全球议题，那你做了什么？关你虾米事？你出了什么力？教授和招生委员要看的是你。你再小一桩事，我只是改变了一个初中女生的英语成绩，但这体现了你，1. 英语好，2. 有做老师的耐心和技巧，3. 有很好的 inter-personal skill 和 communication skill，这些都是这里非常看重的素质，一看就是个好 TA 的料。

之前定义了 CV 和 RESUME 的不同，我在这里实习和找工作都发现，employer 公司的用词都是请提供你的 RESUME，而不是 CV，我在这里见到的 CV 的场合都是上网翻到一个教授的个人主页，上面提供链接看他的 CV，那就是他的编年史，打开来，每年发表的论文，题目，地方，做的 project。。这是我看到的不同场合。所以，我在这里，人家要求提供 RESUME，我从来都缩减到一页，（当然这要感谢英国男的大刀阔斧和概念上的点醒），再伟大的人物的墓志铭，也就几个字，传奇人物的一生，也就在追悼会上一页纸里读完，不要让我强调再强调了，—— 精简 ！

二、 CV 的要求

CV，两个字加三个符号：Be Professional!!!

一定要看上去专业，CV 是你的门面，你的脸，所有的申请，读书也好实习也好工作也好征婚也好，了解一个人，就凭这张纸，把自己化妆得漂亮点，关键是要让人信得过，让人觉得你靠谱，让人觉得你 professional！

我每年都更新我的 CV，主要是确实有需要的场合用到，第一年年申请学校，第二年年申请夏天的实习，第三年年申请工作，后来又申请 GA，针对每个工作内容都改一版新的。

“针对”很重要！内容要针对！

语言和排版要专业！

就这两个。

三、 Resume 的要求

RESUME 的要求：字字是金+密度！

1、一页写完

RESUME 就一页，你人生之精华，就缩在一页之内，是给人家一瞟眼了解你用的。

2、内容竖对齐

简历的整洁度是非常重要的。非常重要。再吼一遍：非常重要！表看什么竖对齐了字体大小了都是些小细节。一个人的为人，就是从细节里看出来。做东西仔不仔细，呈现到别人面前的东西精心不精心准备，是不是尊重对方，够不够 professional，简历一眼就识别了。

有很多把一页半变成一页的方法：

- 1) 当然首先是改内容删废话。我在 HONORS 下面的第一条当初竟然摆的是院里的“Super Girl”，现在看了真是滴汗呀。。。。汗滴禾下土
- 2) 排版上，缩小字体。我当初以为一切都要标准的 12 号字体，其实不需要的，没有统一规格的，用英国男的话来说，“when you are an adult, you are allowed to use 10”，（你是个成人了就批准你用 10 号字体了），其实只要看的舒服，服从 整洁 二字，就行，10 号到 12 号，是可以容许的 range 范围。
- 3) 排版上，缩小页边距。英国男当初帮我改到实在内容都有必要，不想删减内容的时候，就调整页边距，放到一页中。这个也是稍微调整一下，不要弄得挤啊挤死，像春节的火车站。那样就叫整洁美观了。
- 4) 排版上，名字和地址和电话联系方式全都放到一行里。

3、取个正规的邮箱名

我最哭笑不得的是，当时申请的时候去申请了个 gmail，（gmail 仍然是我的推荐，因为它把同一个人之间的来信排放到一封之中，当你申请了 34 所学校的时候，你已经不知道这个学校的小秘上次跟你说过什么了，gmail 帮你自动整理到一起，一打开就看消息记录前因后果）。我当时申请 gmail 的时候乱取了个名字，我家大妹妹取了个名字

叫“打结草”，我就总是要欺负她的一颗心取了个名字叫“我咬打结草@GMAIL 点COM”。。。

然后我就一直拿这个邮箱进行申请，在大大的简历上放上，地址，邮箱：我咬打结草.....后来就发现，询问申请的时候打电话给小秘，小秘要我报邮箱，我们只好双方屏着笑.....我跟对方教授装作很 professional 的陶瓷的时候，Dear Dr. xxx，整封信件都很学术，结果邮箱是，“来自 我咬打结草”现在看来真是太滴汗了。。。。建议大家申请 GMAIL 邮箱，名字这样取：这是美国这里的 professional 信箱的取法——名点姓。举例，我的名是 Seven，姓是 Teen 的话，我的信箱是 [email= "S.Teen@xxxx] "S.Teen@xxxx[/email]" 这样人家看到信箱就可以称呼你：Ms. Teen，而且跟另一个同姓的区分（美国这边重名的多，姓少）。如果已经被注册了，那不妨就用你的全名，[email= "Seven.Teen@xxxx] "Seven.Teen@xxxx[/email]" 如果还被注册，你再加个 MIDDLE NAME，可以是你想要的英文名字，"Seven.Alice.Teen@..." 总之要是重复被注册了自己想办法拉！关键是要 BE PROFESSIONAL!!! 不要像我取个打结草。我看到很多给我发信的童鞋们名字叫虾米 SUNNY 了虾米 MOON，希望不要放到你们正式跟教授更招生沟通的简历上去！

4、敏感字要变通

我在大学里带整个系的女生军训，被评军训先进个人，算是我除了三好学生以外唯一得的校级奖励，就很想写进简历里，最开始写了个“Military Training”，被我爸看到了连声骂，说你简历里好写这种敏感字眼的啊，还 military 的先进个人。。。后来就改成了“Physical Training”，本来么也没打仗也没摸枪，就太阳底下站了一个月晒了一个月的汗变成盐花。所以敏感字眼要注意变通。

5、信纸的选择

不要画花边插图可爱人头。不过，professional 感觉的信纸是可以的。（不过既然白纸是标准，为什么要冒这个险去挑信纸呢？）还有为了体现四年的 GPA 的 JUMP，从差到好的飞跃，插了图，倒也不是不可，不过可以用文字和数字更 traditional 的方式来表现，除非你是申请 GOOGLE 或者 APPLE 的招聘，搞另类翻新是非常冒险的。

这里提一句，找工作的建立上一定要第一栏就放 OBJECTIVE: Cow Milker Summer 2009 Internship In iCow College Farm，这个 OBJECTIVE 就是你找的目标职位，是非常重要的。在申请学校的时候可以不放，因为你本来就是寄到招生处的，学校么也知

道你申请学校么当然是申请入学(但一定要在包裹上或者简历的页眉上写上你的信息。)

6、页眉这样写

不管是 PS 还是简历，页眉上写 “Resume, Seven Teen, iCow University, Fall 2017” 这样人家万一弄丢了或者从学校传到学院传到教授手上，你的原先的申请包裹早就四分五裂的分尸各地了，这个时候一拿过来建立，一目了然的知道你到底是来干嘛的，提高人家工作效率，也让人家觉得你 PROFESSIONAL。立即好感。在简历的第二页上，最好附上类似于 “TEEN, PAGE 2” 的标志，或者可以写在页脚，或者插入页码，页码的格式一定是要 “1 of 3”，而不是单单的“-1-”，人家就知道你一共有几页，有没有弄丢。

7、每一个分栏的格式要一致

每一个 SECTION 的格式都要 CONSISTENT。也就是说，每一个分栏的格式要一致。一致到词性对仗。

什么意思呢？你分栏下，还是拿这个为例：

“2007 年担任 iCow 社团主席：

- 建立了全国第一家大学生有机奶牛农场；
- 为社区以及大学学生生产了 13 加仑的有机牛奶；
- 出席了 2007 年度国家牛奶生产加工会议；
- 参与拟定了第 17 项国家奶牛保护法”

我上面这样写不够对仗，正式的简历，如果想好了以动词开头，每一个句子的第一个词都要动词开头，如果是副词 “独立担当了”，下一个就要以 “团队形式地合作了”，要词性对仗。

所以我以上应该改成：

“ iCow 社团主席 2007

- 建立了全国第一家大学生有机奶牛农场；
- 生产了 13 加仑的有机牛奶为社区以及大学学生；
- 出席了 2007 年度国家牛奶生产加工会议；
- 参与拟定了第 17 项国家奶牛保护法”

我把第二句的顺序移动了，这样人家一瞟眼 RESUME 的一扫，第一竖列，都是动词，都是行为，句子都是动宾结构，这样让人家很容易看懂，你颠来倒去，人家只要有一个 wonder，你到底在写什么，马上心里的好感会降下来，马上会引起心烦，那，你 present 你的 RESUME 是要设想，是一个给教授按摩的过程，把人家弄舒服，人家才愿意招你一起合作。

精细到如此精心的准备你的 RESUME，才算合格。

BTW，以动宾开头最好，我以前曾用副词开头，发现一排第一个词都是“individually”，被美国男笑话，还是从就业指导中心的类，帮我重新改了，action 的动词很 catch 人家的眼球。

8、每一件事情发生的时间要标出来

简历上精确到季度或年份就可以了。

美国这边对时间很注意，随便什么地方签名旁边都要标个时间，支票也是，发票也是，不要说一般的文件表格了，我说支票和发票是上面本身就标了时间的，如果没标时间的表格会专门有一栏叫你写上你签名的时间。

“针对”二字的实践例子就是，我那份找工作用的 RESUME，除了 EDUCATION 这栏 GENERAL INFO 几乎全部删掉重写。写简历的关键要看它的招聘启事，上面说要你的计算能力，还是跳舞能力，上面要什么，你要相应附上你匹配的经历。这些都是常识和废话，要挤奶工你呈现一堆你的计算机论文发表有 P 用，可是很多人申请不同职位和专业的时候仍然用同一份 RESUME。

原因就是个字：懒。那我也可以告诉你结果就是个字：failure。表欺骗自己！真的想，就给我努力，给我处处心思，给我精心！错了，就承认，就给我推倒重来！表以懒为潜意识骗自己够了够了。BE PROFESSIONAL 在情商上的要求就是有耐力。坚持让我们通向牛逼。

WORD 也是需要学习的！我到现在都经常需要翻 WORD 教程看。表以为实验室有经历有 PAPER 就牛逼了，低下头来学 WORD！

9、GPA 要算成 4 分制

美国按照 4 分制的, 国内有些学校按照 5 分的, 换算成 4 分制, 否则来个 4.XX 的 GPA 这里还要给你重新算, 那你还不如最开始就用最能把自己的 GPA 算高的算法算出来呈现给对方呢

10、 用逗号分隔句子, 而不是用分号

分号在英语里的用法我到现在都吃不准, 和中文里的分号用法是不一样的。所以如果要分隔句子, 用逗号。

Conducted research on...., managed team project xxx, and developed xxxx

而不是

Conducted reseach on...; managed team project xxx; developed xxxx

11、 给没有研究背景的非牛牛们再来一道法子: course project

我在这里第一个学期读研究生的时候, 才读了几个月, 实习的招聘会就开始了。我都还没学什么呢, 更表说研究背景了。我去就业中心问这个简历要怎么写写, 我刚来, 都没这个专业的背景。对方说, 表慌, 大部分学生都没研究背景的, 把你学的课程列出来, 你的课业里的作业列出来, 就把那些作业作为你的 project experience。

美国这里的课程作业, 做项目的多, 有的是团队项目, 有的是个人的, 一般研究生都是独立的项目。比如我做过一个要去学生宿舍楼里检测安装设备的, 还有一个是大楼的险情状况计算机模拟, 一个项目一般给一个月的时间, 从文献综述, 编写程序或者出访调查, 到写份几十页的报告, 到 PPT 演讲。这一类的作业很练人。做完了就真的懂很多。就业中心的指导说, 把这类作业写到你的简历里去, 比如你的一门作业, 老师布置, 每个学生采集一头奶牛的奶水样本, 你在简历上就写:

- 独立采集大学有机奶牛农场牛奶样本

写得好看一点呢, 可以说:

- 在大学有机奶牛农场做牛奶生产检测

很多学工科的学生, 大多有些实验课, 把这些课的内容写出来:

- 研究了 17 种传感器的工作原理, 包括.....

社会学科和商科大多有调查课题：

- 调查了 17 头奶牛哺乳期的心理活动，对此撰写了一份 17 页的英文调查报告，并正式演讲了调查发现（formally presented the results / findings / it）

就业指导说，大家都是学生，就是没有什么特别尖锐的学术研究背景的，就把课堂里的作业写出来，真的一个一个去想去列做过哪些作业，认真的漂亮的措词写到建立上，就会变成一份很丰富的简历，人家一看你做过很多事情。

简历好不好看的关键在于你如何 present 你的过去。

本来么，你确实做过很多事情，你确实在某门课的作业里设计了某个电路，确实写了十篇实验报告，为什么不摆出来说呢？不要以为只有研究生的或者跟着导师发论文的研究才算得上研究背景，你读了 4 年大学，每个人的轨迹不一样，别人花很多时间在实验室里，你必定把这些时间花在了别的事情上，除了逛街买衣服磨脸打游戏，你比别人多做的有什么，如何安排你的时间，4 年时间的一个专业的学习，肯定是做过不少跟专业相关的事情的。

对方的招生或者教授，看的也就是你：

1. 有没有做研究的能力
2. 有没有写论文的的能力
3. 有没有做演讲的能力

你如果在一门实验课里做了 10 个实验，那就是有很好的动手能力，把它拿出来说呀，这些经历无非不是在某个特别的导师的办公室里做的而已，就是课堂做的，怎样，我要体现的就是，我懂电路，我懂编程，我懂模拟，我懂传感，我懂数学模型.....你要体现的不就是你有这个能力么？纠结于它是在哪里完成的干嘛？

我以前也笨的，明明课堂作业里做过很多小测试小 project，但总觉得那是作业啊，那不算什么啊，那人人都做的作业啊，不是高深的研究啊。所以当时一个都没放，只觉得专业背景空空。其实是错的，明明做过很多跟专业相关的事情，你跟导师研究室里做出来的东西，无非只是课堂实验室的延长版，一样的本质啊。所以，没个人都必定有起码 5 行的专业研究背景可以写，请打印出你们的成绩单一门一门课去想，在那门课里做过了什么吧。

我当初到了这里第一学期才读了几个月的课，一共三门课，要我写简历，我就把三门课里做的 project 一个一个列写出来，一门课里有三个 project，另一门课里有 7 个实验，

亮了。

他招生单位怎么知道你在学校每门课的老师都布置什么作业？他招的来自这么多学校的怎么会知道你们学校什么课程设置和要求？

- 他要看到的就是你有经验，有能力
- 你要呈现的也就是“我能”
- 简历的关键在于如何呈现。

不要说你想想自己一片空白，过去没做什么。给我认真冥想，仔细列出来。丰满你的简历吧。

12、 用数字说话

小叽给我的简历里有一项她组织文艺活动的内容，写“Organized many musical parties”我读下去，知道她写的是她组织过很多活动。首先“parties”这个词在美国多指疯狂小本们的周末酒精派对，用词不准，用 events 更合适。再，many 这个词不好，没有力道，这个时候就要用数字，改成

“Organized more than twenty campus-wide events including two annual chorus contests, three New Year Gala, ..., etc.”

13、 想用引号的时候，用斜体而不是引号

这里也有个标点问题。中文里用引号的地方，英文里往往是用斜体。比如：
我的研究课题是“天花板下的母奶牛”

在英文简历里改成：

我的研究课题是 *天花板下的母奶牛*

研究课题啦，三好学生 之类的奖学金称号啦，书名啦，最好都改成斜体，而不是引号，比较符合英语习惯。我到现在都不知道双引号在英文里怎么用的，很少看到。

四、 Reference

以下总结了本文所参考的攻略帖子：

1. <http://bbs.gter.net/thread-1035542-1-1.html> resume 经 13 条



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

五、 特别鸣谢

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

更多精彩电子书：

[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](#)