

对学子而言，想要申请到理想学校，一套出色的申请文书发挥着重要作用。它通常由简历、个人陈述、推荐信组成，用来帮助招生官考察学生的专业兴趣、综合素质以及个人特长。

近年来随着留学申请人数增多，招生门槛水涨船高。如何在文书中展现亮点？听听几名有经验的同学和专业人士怎么说。



图源：千库网

# 这样写留学文书 申请时才能脱颖而出

本报记者 周姝芸

## 简历体现匹配度

“我的简历分为3部分，分别为教育背景、实习经历和个人技能。”张育丹是法国巴黎第八大学艺术与媒体生态专业的研究生，申请学校时她独立完成了文书撰写。张育丹说：“申请读研时，同学们在简历上可以将本科涉及专业方向的课程、论文、实习等列举出来，体现与专业的匹配度，向学校展现自己有相对明确的意向研究方向。”

InVisor国际教育创始人杨卓伦建议道：“随着求职教育的普及，越来越多大学生已经学会用定量描述等方法来写简历，这些方法也可以用到留学简历的制作中。但值得注意的是，相比于求职简历，申请留学的简历需要更加详细，并注重学业、科研、奖项、课外活动等经历的呈现，毕竟招生官考察人才的角度不同于雇主。”

如何让简历上的个人信息引人注目，在美国



张育丹在法国巴黎第八大学学习艺术。  
受访者供图

留学的刘蓓蓓分享了自己的经验。“首先，简历上的各项经历按照时间由近及远的顺序排列，在实习经历中尽量写与所申请专业相关的工作内容。此外，同学们可以用数据量化自己参与的学术项目、工作报告等，如专业绩点排名在年级靠前，也可单独标注出来，醒目的数字更能展现自己的竞争力，令招生官感兴趣。”

“简历就像面试时的‘1分钟自我介绍’环节，让招生官在短时间内迅速认识我。”刘蓓蓓说，“通常招生官先浏览学生简历，确定其是否符合学校的录取要求。因此，同学们要尽量突出与申请项目相关的信息。”

## 为推荐人提供素材

在留学申请中，学校通常会要求学生提交2—3封来自老师、上司等第三方的推荐信，目的在于通过推荐人的客观评价，对申请人的学习成绩、综合能力、性格特质等多维度做出评估，而学生是否给推荐人提供了写作素材，是能否完成好推荐信的诀窍。

杨卓伦提到：“有的学生误以为推荐人的头衔越高越好，去找没有教过自己课的院长甚至校长做推荐人。其实，只有深入接触过学生，才真正了解学生的专业能力，也才能言之有物。”

“申请大学时，我有两封推荐信由校内老师撰写。”刘卓妍在美国华盛顿大学学习信息学和数学专业，她在寻找推荐人时有过细致考量。刘卓妍说：“其中一位是我的班主任，她对我的整体学习表现非常清楚；还有一位则是学校的外教老师，负责微积分教学。两位老师都和我接触较多，我相信他们愿意做我的推荐人，同时能在推荐信中突出我的数学成绩。”

对此，托普仕国际教育业务总监李开会认为，推荐人所在领域与学生所申请专业越匹配，推荐信的作用就越大。

“招生官希望从推荐信里了解申请人在专业领域的学习能力与潜力。比如，学生要申请金融工程专业，如果推荐人能凸显申请者在建模、编程和金融等方面的能力，则对录取有很大帮助。”李

开会说。

“在推荐人同意后，学生仍要与其保持密切联系。”李开会提醒道，“有的推荐人需要学生的成绩单、简历等补充材料，从而写出内容详实、具有说服力的推荐信，而非笼统泛泛的内容，学生要及时与推荐人沟通。”

## 个人陈述挖掘独特

个人陈述相较于简历是一份更全面展现自己的文字材料，既需要申请者概括过往经历，也要陈述未来规划。如何让自己的文书内容有竞争力？

“我觉得在叙述个人经历时，重要的是不要千篇一律。”英国利兹大学的苏楠对此有所体会，“要尽可能地挖掘自身独特的地方，比如有些留学中介写的文书，叙事模式是从小就想做什么、对某领域有兴趣，但并没有解释出这个兴趣的来源是什么，这会让申请缺乏说服力。”

在西班牙卡米亚斯大主教大学学生段炼看来，在个人陈述中要用实例展现对专业的兴趣。“我曾申请布尔戈斯大学的红酒专业第二硕士，幸运的是被录取了。我在个人陈述中写道，虽然我学的是法学专业，但我参观过不少当地酒庄，看过产业展会，学过品鉴课程，也做过与红酒相关的旅游、进口贸易工作。”段炼说。

“个人陈述是文书中写作难度最大的一项内容。”杨卓伦建议说，“如果学生不知道怎么写个人陈述，可以想象自己正在做一个精彩的演讲，说服台下的招生官录取自己。演讲时讲什么？舍弃什么？有了这种思考，个人陈述的核心素材就心中有数了。明确回答两个重要问题：为什么选择这个学校、专业？招生官为什么录取自己？这两者缺一不可。”

刘蓓蓓认为，了解每个项目的招生标准有助于形成写作思路。“不同的学校、专业对招收学生有不一样的偏好，比如有的学校看重领导力，喜欢有创业或做班干部等经历的学生；有的项目重实践，侧重实习经验丰富的学生等。针对不同的要求，写个人陈述时会有不同侧重。”

## 留学英国 收好这份专业指南

张舟

英国高等教育统计局HESA数据显示，2021至2022学年中国内地赴英就读人数同比增长5.47%，在国际学生中占比排名第一。近年来中国学生留学英国的人数一直保持上升趋势，去英国留学，不同专业的申请趋势和难度如何？

日前，启德教育发布《2023英国留学报告》。报告中一组英国大学本科申请数据显示，2022年泛工程类、管理类、商务类专业的申请量显著增长，以往热门的会计与金融专业同比下降28%左右，仍然是学生申请量第一的专业。

此外，人文社科类专业申请量均有所上升，其中法学专业的申请量最为显著。英国是英美法系的发源地，且不少院校面向学生提供丰富的奖学金。例如英国莱斯特大学面向申请法学院的学生新增奖学金，根据成绩要求分为每年3000英镑和5000英镑两个档次，吸引更多学生。

“本科申请中，中国学生申请跨学科专业人数明显上升。”杜伦大学国际办公室相关负责人介绍说，“杜伦大学的本科通识专业课程在过去3年间的申请大幅上涨，这门课程涵盖自然、社会和人文科学3个方向，允许学生大一选择2—4个专业，学生和家長对这类专业更加关注。”

英国G5院校一直备受中国学生关注，它包括牛津大学、剑桥大学、帝国理工学院、伦敦大学学院和伦敦政治经济学院5所顶尖学校。根据牛津大学和剑桥大学公布的2022年度本科录取报告数据显示，计算机科学、经济学、数学等专业录取比例相对低，竞争激烈；而人文社科专业相对容易。

本科专业开设中，帝国理工学院主要围绕机械工



英国牛津大学校园一景。新华社记者 李颖摄

程、计算机、航空航天工程等，伦敦政治经济学院主要围绕商科及人文类，与帝国理工形成互补，其商学院分支非常细，适合想读商科学生深造。伦敦大学学院在专业开设方面更全，其数学、法律、经济、医学院明确不接受申请者有A-Level科目重考记录。

启德教育相关专家建议，学生在规划期间可以利用各项活动拓展对专业的探索。例如通过参加学科竞赛来提升自己的综合实力，常见的数学竞赛包括英国数学竞赛SMC、英国化学奥林匹克竞赛UKCHO等。竞赛之外，学生也可利用实习来加深对专业的了解。

在研究生申请中，英国高等教育统计局数据显示，2022年全日制研究生入读人数里商业与管理、社会学、工程与技术专业依次排名前三。其中，计算机专业同比涨幅尤其明显。

赫瑞-瓦特大学东亚办事处相关负责人提到：“随着社会发展和就业市场的变化，近几年申请留学英国的热门专业也在变。虽然金融、教育等专业依然吸引了许多中国学生，但STEM（科学、技术、工程和数学教育）专业领域的申请人数逐年呈上升趋势，特别是计算机、工程、生物等越发受青睐。”

在博士申请方面，根据英国大学协会研究报告，2021年英国博士国际学生热门学科排名靠前的分别是商业与管理、计算机、工程与技术、社会科学以及医学类。

## 第三届高校国际化 人才建设高峰论坛举办

本报电（记者周姝芸）日前，第三届高校国际化人才建设高峰论坛由新东方教育科技集团在海南三亚主办。论坛围绕新时代背景下的高等教育国际化人才培养、高校国际交流合作水平提升、来华留学业务新模式发展等话题展开讨论。

论坛当天举行了“新时代 新东方——共建国际化人才联合培养实训基地”授牌仪式，北京工业大学、北京化工大学、南京理工大学、浙江大学、中国海洋大学、武汉大学、华中科技大学、电子科技大学等8所高校将与新东方教育集团在国际化人才培养、国际交流合作、大学生实习就业等方面开展合作，助力高质量人才培养。

本次论坛围绕高校学生培养提升与国际视野培养体系建设、新形势国际人才交流培养的挑战与对策、校企合作助力大学生成长规划与就业选择、留学中国前景等话题开设了4个分论坛。在各分论坛上，高校、校企之间进行了充分交流，共同推进高等教育国际化发展。

## 夏日瑞士的湖光山色

党新元

去年暑假，我从卢塞恩开始了瑞士之行。这座城市坐落于苏黎世与阿尔卑斯山之间，是其同名州的首府。其中，瑞士的知名湖泊——卢塞恩湖在城市东南方，湖畔的卡佩尔廊桥始建于14世纪，是欧洲最古老的木制廊桥之一，我在桥上看见许多自中世纪以来的彩绘装饰，颇有复古风情。

从卡佩尔廊桥旁的码头出发，我乘坐邮轮，前往幽雅的瑞吉山。邮轮分上下两层，游客们或倚栏观景，或在甲板悠闲品尝咖啡。沿途目之所及皆是蓝天白云、青山碧水，风景宜人。

邮轮靠岸后，我搭乘火车上山。随着海拔抬升，游客的视野逐渐打开。山坡上牛羊漫步，三三两两的森林木屋散落在青青草地。硕大的白云朵、连绵的山丘和湛蓝的湖泊共同构成一幅壮美的自然画卷。

山顶很少有人造建筑，连路也是泥土的。即使没有垃圾箱，沿途却很干净。人们并没有摩肩接踵地走相同观光路线，而是有的徒步缓行，有的躺下沐浴阳光，有的闭目养神做瑜伽……在我看来，度假和旅行是不同的概念。后者往往

按照行程游历不同景点，而前者未必去名山大川，而注重静养休憩、身心双休。在山顶，大多数游人则是度假的状态，安静地享受阳光与清风，沉浸于自然之中。

当天返回市区后，我参观了毕加索好朋友——罗森加特的收藏馆。展品以毕加索、克利、塞尚等人的抽象画为主，展览宽敞大气，展品和馆内设计优雅精致。收藏馆不远处是法国知名建筑师让·努维尔设计

的卢塞恩美术馆，其巨大出挑的屋顶与对面教堂的尖顶塔楼遥相呼应。

次日，我从卢塞恩出发乘火车前往海拔1898米的石丹峰。木制敞篷的登山火车启用于19世纪，古色古香，行进迟缓，正好方便乘客观景。我用镜头记录下沿途的湖光山色，每一帧都爱不释手。随后，我再乘火车前往龙疆小镇。龙疆曾是韩剧的拍摄地，这里湛蓝的湖泊清澈见底，湖水可直



作者在瑞士旅行时留影。

作者供图