



# 这样写个人综述 助你脱颖而出

本报记者 周姝芸

学子申请出国留学，通常需要提交一份个人综述，包含性格、经历、软技能等个性化内容。相较于简历，这是一份更全面展现自己的文字材料，是录取能否成功的重要参考。什么样的文书能打动招生官？写个人综述要避免哪些误区？近日，记者对话国外高校前招生官和几名申请文书写作经验丰富的学生，一起来听听准备个人综述的注意事项。

## 避免写成流水账

“不少同学个人综述中试图展现的要点太多，容易写得像流水账而陷入常见误区。”曹斐曾是加拿大多伦多大学的招生官，现为优路留学联合创始人，多年留学领域的从业经历，让他接触过不少中国留学生。谈到留学文书的个人综述，曹斐说：“流水账叙述的典型表现是学生对自己的项目、经历没有展开论述，泛泛而谈，行文没有重点。”

对于如何避免陷入该误区，他给出了建议。“首先，要审题，把想表达的内容归纳成几个要点。项目官网有对申请者个人综述的要求，有的同学写了很多，但就是没有回答问题。比如问学生的团队合作能力如何，这时一定要围绕在团队中承担的角色、与队员相处的经历阐述。如果着重讲自己解决问题的经历，就和团队合作关系不大。”

“我在申请研究生的个人综述中，着重介绍了本科时期设计的几个作品项目。”祝紫雯是英国诺森比亚大学视觉传达设计专业的学生，她说，“建议大家先从过往履历中挑出几个重点，比如有实习经验、拿过专业奖项等，然后进一步深入阐述，细化这段内容。与此同时，也可以联系导师，根据导师的建议确定哪些要点更值得写。”

“我的个人综述是简短的，没有罗列过往成绩，突出写有特点的事，比如介绍提前毕业的经历，以展现学习能力。”段炼就读于西班牙卡米阿斯天主教大学法学专业，他的硕士、博士申请文书均为自己

撰写，“如果个人综述写得像日记或者简历，素未谋面的招生官不容易产生兴趣，因此行文的起承转合很重要，要突出自身特点，丰满自身形象。”

## 展现兴趣和匹配度

“招生官希望从个人综述中看到学生对这个专业的强烈兴趣。”曹斐说，“兴趣可以体现学生在专业领域有持续深耕的潜能。如果学生想要展现对专业的兴趣，就需要用实例来证明，这也能说服招生官，自己和该项目足够匹配。”

段炼在写个人综述时，正是用实例证明了他对专业的兴趣。“我曾经申请布尔戈斯大学的红酒专业第二硕士，幸运的是也被录取了。我在个人综述中写道，虽然我学的是法学专业，但对红酒有极大兴趣。我参观过一些当地酒庄，看过相关产业展会，学习过品鉴课程，也做过与红酒相关的旅游、进口贸易工作。”通过这些实例，段炼向招生官证明了自己的申请诚意，很快就收到了录取通知。

“尤其是想跨专业申请的同学，尽可能多写具体事例，证明自己了解所学专业，录取几率会更大一些。”段炼建议。

“展现自己兴趣的实例，不必局限于学术层面。”曹斐补充说，“比如有的同学喜欢数学，除了展示优秀的数学科目成绩、获得相关竞赛荣誉等，还可以多维度展现。例如教小朋友数学，参加数学相关社团活动，甚至受父母职业影响等，都足以证明你为这个学科付出过额外精力，拥有较强的兴趣。”

## 拒绝模板突出亮点

“现在互联网上有不少个人综述模板，有的同学靠模板填充内容，这是危险的做法。”曹斐说，其实个人综述就像论文一样也可以查重，如果被查出来重复率高，给招生官留下不良印象，自然不会被录取。

“每个人都是独一无二的，不要用网上的模板，而是要完成一份真实、立体、能和招生官对话的好文书。”段炼谈到他的心得时说，“如果套模板，招生官可能发现几位同学的个人综述很相似，就不会录取这些学生，因为这是没有用心准备的表现。”

“如何避免个人综述模板化，我认为写之前要去了解每个项目的招生标准。”祝紫雯分享了她的经验，“不

同的学校、专业对申请者有不一样的偏好，比如有的学校喜欢有运动特长的学生，有的学校侧重逻辑思维缜密的学生等。针对不同的要求，写个人综述时自然就会有不同的侧重。”

“写个人综述前，要先把自已分析清楚，有什么优势可以展现。”曹斐认为，个人综述不需要高级、华丽的表达句式，展现亮点的例子也可以多种多样。“比如有的同学写参加过马拉松比赛并拿到了相关奖项，看似和学习专业无关，却体现其积极、活跃的特质，能从同质化的申请文书中脱颖而出。”

对此，段炼深有体会。“我在申请法学硕士的个人综述里，写了有亮点的故事，比如利用假期游览了祖国的大好河山，感受了中国各地的风土人情。我想，这些独特的经历也能让招生官感受到我喜欢探索、独立好学的特点。”



本文配图来自千库网



## 图书馆陪伴我的陌生人

赫聪言文/图

微风吹拂，阳光微燥，美丽的景色衬得矗立在韩国全北国立大学的中央图书馆更加宏伟大气。在蓝天白云的烘托下，图书馆中轴对称的造型更显出其稳重而严谨的学术风范。此时此刻，我正坐在中央图书馆三层的靠窗位置。

这是我来韩国做交换生的第二个学期。去年寒冬，一场重要的考试让我焦头烂额。在那段难捱的日子里，做不完的试卷、读不完的文献，周围压力让我有些喘不过气来。有一次，因为做数学题遇到瓶颈，一瞬间，所有的无力感和莫名的委屈涌上心头。我无暇顾及旁人的眼光，扔下笔就闷声哭泣。头昏脑胀之时，一张出现在我眼前的纸巾把我从坏情绪中拽了出来。

我接过纸巾，向出现在面前的同学道谢，突如其来的关怀也让我振作起来。之后去图书馆，我经常留意到这位同学，她的座位就在我的斜前方，桌上摆起来的书遮住了半个身子。她总是很早到图书馆，很晚才离开。我想，她一定是个努力的女孩。后来，我和她在茶水间相遇，她冲泡的绿茶香气四溢，醇厚怡人。我们微笑示意，但没有过多交流。图书馆内人来人往，鲜见有人停下脚步休闲攀谈，但见到对方就像见到并肩作战的队友般亲切。

备考的那段时间里，每天早上6点半的起床铃声准时响起。即使我极不愿意，还是要强制大脑开机，拖着没有完全清醒的身体来到图书馆。全州的冬天寒冷刺骨，飘飘洒洒的雪花随着风的方向在空中留下轨迹。即使天刚蒙蒙亮，图书馆的灯只开了寥寥几盏，我无

需抬头就感觉到，那个女孩在我前方的位置上伏案读书。她听到我放下书包的窸窣声时，会转头向我莞尔一笑。不知从什么时候开始，这好像已成为我们之间一个不成文的约定。有时被难解的题搞到心态崩溃时，我也会不自觉地看向她，顿时就又充满了干劲。

新学期伊始，冬雪消融。我一如既往地来到我们常坐的靠窗位置，可遗憾的是，我没有看到那个熟悉的背影。偶尔思绪会飘到远方，我会猜测她的近况，是不是生病了，还是说已经离开韩国了？有些后悔没问她的名字，没告诉她我的考试已经通过。我还准备了从中国带来的茶叶想送给她，一直放在书包最底层，也没机会送出去了。

我还是会每天来图书馆的靠窗位置读一会儿书，练一会儿字。我想，或许有些缺憾的故事才会更让人难以忘怀，或许未来不会再见到这位同学了，但我很感激那段一起在图书馆学习、一起进步、互相陪伴的日子，怀念一起熬过课业繁重的寒冬。

窗外的骄阳正好，风也温柔，图书馆门前的草坪上有穿着碎花裙的姑娘正放风筝。春天来了，万物又恢复了生机。

(寄自韩国)

配图：韩国全北国立大学图书馆。



阅读时光

## 跨文化交际——留学生的必修课

许昊



许昊近照。

切、热情。当我乘坐出租车时，司机机会像熟识的朋友一样跟我寒暄；当我去超市购物，收银员会跟我聊今天的球赛有多精彩；当我走在路上，苏格兰老奶奶会称赞我的衣服保暖好看。当我被这样善良、自信的人们环绕着，不禁想融入他们。

与外国人深入交往，仅仅学语言、了解文化是不够的，还需要知道他们的看法、观点，这样才能在某些时刻避免不必要的尴尬和误会。比如我有时发现，课堂上在讨论某个问题时，我和西方同学的角度有较大差别。这样的差异，相信不少留学生也遇到过。确实，西方的地理情况、历史渊源、社会习俗与中国不同，各自孕育了不同的思想，进而形成了不同的价值取向、社会规范等，这种差异的形成不在一朝一夕。尽管思想观念有不同，但这并不影响我们具备理解对方、顺利沟通的能力，也不影响我们达成新的共识。

作为留学生，我们有机会和来自不同国家的朋友交流、探讨，通过不同思想的碰撞，获得新的启迪。在这个过程中，学会倾听、理解、鉴别、吸收很重要，这样才能提升跨文化交际能力，做传递友谊、文化和思想的桥梁。

(寄自英国)



海外学子



## 留学服务站

## 留学德国，这些事你应该知道

本报记者 周姝芸

日前，德国学术交流中心举办“在德国学习”线上讲座，向对留学德国感兴趣的学子介绍赴德留学相关信息，从德国高校概况、赴德申请流程、留德费用、语言要求等方面做了专业阐释。

数据显示，在德国的中国留学生在数量上连续数年位居国际学生榜首，是德国最大的留学生群体。尤其是近年来，中国在德国的留学生呈现稳步上升趋势，2020年统计数据表明，有超4万名中国学生在德国就读。

据德国学术交流中心相关负责人介绍，德国的高等院校可分为3类

——综合大学、应用科学大学和艺术音乐学院。其中综合大学学科齐全，包括工科、理科、文科、经济学、社会学、医学等，科研与教学并重，强调基础研究和理论知识系统化；应用科学大学专业少，但特色突出，如农林、设计、护理等，通常不设文科学类专业，教学安排紧凑，要求较多实习。艺术和音乐是德国除工业、科技外的另一大优势领域，艺术院校和综合大学有同等地位。

中国留学生如何完成赴德留学申请？据了解，申请入学德国大学需要提供入学申请表、证件照、德语水平考试证书、留德人员审核部

的证明原件等，艺术相关专业还要求提供作品集，其中部分材料需要提供翻译公证件。材料备齐后，一般在大学受理截止日期前两三个月或更早寄出为好，其中，综合大学受理入学申请的截止日期一般为1月（夏季学期入读）和7月（冬季学期入读），应用科学大学申请入学截止日期一般略早于综合大学，以各校网页申请时限为准。

关于学子关心的留学费用问题，据介绍，大多数德国公立大学不收取学费，但学生需要按学期向学校缴纳“学杂费”，用以保障校园管理等。每所大学的学杂费不尽

相同，一般每个学期为150到350欧元之间。德国大学通常不设奖学金，奖学金主要由德国学术交流中心等机构和各类基金会提供。在大学正式注册的学生可以利用寒暑假打工，按有关规定，学生每年打工时间不得超过4个月，即120个全天或240个半天。

德国越来越多的院校开设了国际课程，授课语言为英语或英德双语。根据最新数据，此类课程超过2220门。双语课程通常在第一年用英语授课，第二年用德语授课，大多需要学生提供雅思或者托福成绩。

## 江苏无锡上线留学人员一站式服务平台

本报电（吴盛）由于常年居住在境外，加上疫情影响往来不便，相当一部分留学人员对国内的引才政策和服务知之甚少，面临回国时间与国内招聘旺季错位、获取人才政策资讯渠道不足、不了解国内就业创业形势等难题。为此，江苏省无锡市人才服务中心专门建设了“留在无锡”留学人员一站式服务平台，于今年3月上线。平台试运行以来，已有1000余名留学人员通过平台获取政策信息和办理业务。

“留在无锡”留学人员一站式服务平台分为求职择业、热点信息、网上服务大厅等版块，囊括了引才政策、“锡引”工程补贴申领等信息，以云端服务的方式向远隔重洋的留学人员发出邀请。留学人员可以通过手机和PC端获取服务。

平台整合了留学人员出国留学“前中后”不同阶段的高频业务，提供跨部门、集成化的

一站式服务。面向出国留学前的人员提供档案托管、“平安留学”行前培训等服务；面向正在留学的学生开展暑期夏令营、实习岗位推荐等服务；面向学成回国人员提供租房购房补贴申领、人才引进落户、创业服务、职称申报和社保卡办理等公共人才与就业服务。平台还汇集了学历学位认证、人才认定、免税购车等服务项目，覆盖留学人员就业创业的所有需求。为尽量降低信息不对称对留学人员求职造成的影响，无锡人才中心多渠道采集、精准筛选符合留学人员求职意愿的各类职位信息，通过平台每日更新发布。

在提供常态化云端服务的同时，该平台还将适时开展线上线下融合服务，进一步完善留学人员服务体系，更好地发挥无锡市人才服务中心作为“江苏省留学人员之家”的引才聚才效能。

## 中国国际教育巡回展将线上举办

本报电（张舟）据教育部留学服务中心消息，由留学服务中心主办的“2022中国国际教育巡回展”将于4月23日—24日通过线上方式举办。

展览将在4月23日上午拉开帷幕，来自英国、美国、加拿大、日本、新加坡、新西兰等多个国家和地区的海内外院校、机构将通过线上直播的形式与意向留学群体“云”端相见。届时，学生和家可登录http://cieet.cscse.edu.cn访问直播平台，了解海外最新留学动态，掌握院校最新招录政策，与意向院校交流互动。线上直播结束后，教育展网页将保持全年开放，供学生和家随时观看直播回放视频，获取网页展示的院校信息。

留学服务中心还将在教育展直播期间开展留学服务系列讲座，分享有关留学人员档案存档、出国留学行前培训、留学回国人员就业落户派遣以及国（境）外学历学位认证等留学服务相关业务信息。