"个人陈述"的"十要"和"十不要"   
"十要"   
1.一定要追求深度而非广度;把精力投入在一两个主题或经历上.  
2.一定要写别人不可能写的东西.  
3.一定要让评委看到你的精神-----你之所以是你而不是别人的内在实质.  
4.一定要实事求是,不要以为"理想的你"就是"现在的你".  
5.一定要不落俗套,特别是头几句.  
6.一定要就各校的引人之处做各别评论.  
7.一定要描写性格中的积极面;过失和错误在附录中解释.  
8.一定要**评价**个人经历而非简单地讲故事.  
9.一定要请别人为你修改语法,标点,用词和风格.  
10.一定要选择易辨的字体,采用通用的行距和白边.   
"十不要"   
1.不要写流水账式的简历;不重复他处已有的信息.  
2.不要抱怨生活境遇;不过,与未来事业有关的建设性批评无伤大雅.  
3.不要像街头演说家一样向评委布道;表达观点无可非议,但不能狂热或极端  
4.不要承认钱是求学动机之一.  
5.不要空谈少数民族身份，当然若有撼人故事则不同.  
6.不要提及学校排名.  
7.不要写无意义的开头结尾.  
8.不要采用怪异风格或包装.  
9.不要不顾学校要求随意寄其它材料.  
10.不要写错校名.