



简历制作指导

目 录

01 简历版式

02 简历要素分析

03 如何弥补劣势

世界500强怎么看简历

- 花旗中国区人事部门招聘经理：求职者首先需要**换位思考**。希望看到简历：（1）感觉很舒服；（2）求职目标明确；（3）一页纸的简历。
- 英特尔中国区招聘经理陈女士：中英文对照或全英文书写。希望看到简历：（1）清晰明了；（2）主要工作经历与申请职位相关；（3）英语能力；（4）负责任、诚实的简历。
- 贝塔斯曼集团HR总监吉先生：**不太喜欢美化简历的人**，花哨不被看好，降低信任度；简历或许应该反应他该做的，而不是他不该做的。
-

——摘自《世界500强企业面试实录与面试试题全案》

01 简历版式

篇幅

- 简历的篇幅最好控制在一页纸以内；
- 如果你的简历实在无法精简至一页内，那么（1）务必将最相关、最能体现你优势的信息放在第一页。
（2）务必保证将第二页充满2/3以上；
- 可以适当用粗体进行突出强调，但也不易使用过多粗体。

内容排版

- 在描述工作实习经历、社会实践经历等具体内容时，
最好使用项目符号来对齐；
- 注意使用统一的项目符号。
- 虽然说简历以一页为最佳，但切记不要将简历内容安排得太满太密，让简历看上去密密麻麻；
- 适当设置页边距留白，这样能让HR在浏览简历时眼睛舒服一些，不至于太吃力。

字体字号

- 简历正文部分一般采用宋体；
- 尽量避免在一份简历中使用多种字体，少用斜体和下划线；
- 中文简历上的姓名一般用大号字，通常为二号字；
- 教育背景、工作或实习经历等每项要素的标题可以用五号黑体字来强调；
- 正文通常用五号字；
- 简历写完后检查所有简历要素字体是否协调一致。

02 简历要素分析

个人信息

- **必有信息**：姓名、联系方式（手机、固定电话、E-mail、邮寄地址）、含金量高的必有信息
- 可选信息：性别、年龄、政治面貌、籍贯、民族、照片等
- 一般国企、事业单位倾向于要求个人信息全面，如：性别、年龄、籍贯、政治面貌、民族等，而外企则很忌讳被冠以“性别歧视”、“民族歧视”、“地域歧视”等标签
- 地址由大到小

个人信息

- Email地址要显得专业、成熟、职业化，不要使用看上去很“傻”如happyboy、littlegirl等不专业的用户名
- 照片要采用标准的简历照，不要随意用大头照或生活照
- 简历页眉上不要加上“个人简历”、“我的简历”等字样，这如同在脑门上印刻“我是人”的字样来证明自己是人

个人信息

【实例1】

张志强

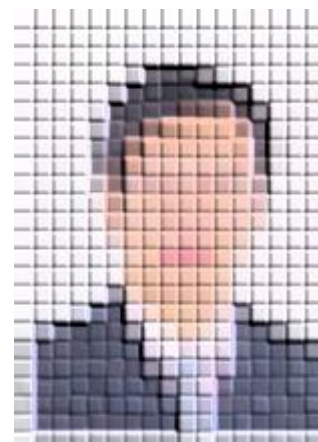
武汉市华中科技大学韵苑学生公寓××栋××室 430074
(86) 134-7609-7138 zhangzhiqiang@163.com

政治面貌：中共党员

出生年月：1988年5月

毕业时间：2010年6月

籍贯：湖北省武汉市



求职意向

- 其实大部分雇主希望在简历上看到明确的求职意向；
- 因此，建议应届生最好在简历中写明自己的求职意向，至少表明自己想从事哪一方面的工作；
- 如：软件开发工程师、服务支持、行政秘书、销售代表等。

教育背景

- **必有信息**：时间段、学校、学院或专业、学历等；
- 可选信息：研究方向、主修课程、辅修课程、研究项目、成绩排名、活动等；
- 教育背景一般按照时间逆序的写法来写，**可以写上以前高中阶段获得的特别的奖励或与与众不同的经历，如全国数学竞赛一等奖之类的；**
- 对于部分有在国外做交换生或者在国外做过项目研究经历的同学来说，建议在教育背景中写出来。

教育背景

【实例2】

教育背景

- | | |
|-----------------|---|
| 2007.09-2010.06 | 华中科技大学 管理科学与工程 硕士
期间作为交换生在法国里昂大学学习中法MBA
及中法PHD的英文课程 |
| 2003.09-2007.06 | 华中科技大学 信息管理与信息系统 本科 |
-

教育背景

- 一般来说如果专业符合应聘职位要求，可以不列课程，如果要列只列三四门与职位相关的主干课程。
- 如果你的加权不是很高，而某些与应聘职位相关的学科分数还不错，那么你可以强调这些学科的成绩。
- 如果排名比较靠前，可以用数字来表示学习成绩，如“专业前10%”
- 如果你所在的班级人数较少，那么你的排名就可能非常高，而加权则不一定，这时只写排名。

教育背景

【实例2】

教育背景

2006.09-2010.06	华中科技大学	信息管理与信息系统	本科
	专业排名第4/68		
2007.09-2010.06	华中科技大学	英语专业(双学位)	本科
	专业排名第5/65		

实习经历

工作时间

- 置于行首：工作时间相对较长，例如在三四个月，甚至半年以上；
- 置于行尾：如果实习时间不是很长，例如一两个月内，但公司知名度或与应聘公司相关度比较高，要将行首位置用来强调公司，这种情况下建议将时间段置于行尾。

实习经历

公司简介

对于招聘公司HR不太熟悉的某些行业的公司、新公司或者小公司，可以适当地用一句话简要介绍。

实习经历

1、“PAR”法则

以某同学在应届生求职网的实习经历为例：

- 问题、背景（Problem，P）：负责网站与目标高效、企业的合作推广计划的实施；
- 行动（Action，A）：采用电话访谈方式对400家高校就业网调研，与就业办老师进行沟通，联系合作事宜；对700多家企业进行校园招聘调研，撰写调研报告，完善网站服务项目；
- 结果、成就（Result，R）：与200多所目标高校就业办老师保持沟通，与625家目标企业达成合作意向，撰写5000字的企业调研报告。

实习经历

【实例3】

实习经历

2008.03-2008.09 应届生求职网 市场部 市场推广专员 上海

- 负责网站与目标高校、企业的合作推广计划的实施；
 - 对全国约400家重点高校就业网进行调研，确定200多所目标院系就业办老师名单，并负责与这200多所目标院校就业处老师联系沟通及访谈，保持2-3次后续跟踪，完善网站制订的高校合作计划文案；
 - 通过电话访谈方式对700对家企业进行招聘规模、渠道及目标生源等校园招聘需求调研，撰写长达5000字的调研报告，并根据调查结果对企业有针对性地推介网站服务项目，最终与近625家目标企业达成合作意向。
-

实习经历

2、用数字说话

- “钱”：为公司节省了多少成本，提高了多少收入，或者你被授权支配了多少预算等等；
- “时间”：主要指你如何想方设法在很短的时间内取得很大的成绩，以体现你的高效率；
- “数量”：数量往往能从规模方面突出你的效率和能力。

实习经历

3、用专业术语表达

- 有的同学会比较困惑于实习或者兼职所做的工作零星琐碎，层级较低，在简历中不会使用恰当的词句描述；实际上，同一件事情，用不同的表达方式会产生不同的效果；
- 可以在真实的基础上，将相关经历中的名词和动词用专业化的术语来表示，要善于利用动词，主要是指善用一些比较强势的动词突出自己的成就，比如“负责、发起、独创、独立负责”等，这些动词比“参与组织”等词语更能体现个人的贡献和成就。

实习经历

【修改前】

实习经历

2008.6-2008.8 利华顾问公关公司 顾问助理

- 负责与客户进行电话沟通，每天工作长达6小时；
 - 参与公司市场扩展项目，具有扎实的专业知识和良好的工作业绩。
-

【修改后】

实习经历

2008.6-2008.8 利华顾问公关公司 顾问助理 广州

- 作为媒体与外事部门的助理，负责**项目策划**及实施、**媒体跟踪**、**信息调查**以及**新闻分析**，主要客户包括花旗银行、米其林、大众等；
 - 协助××公司××产品在北京成功进行市场投放活动。
-

实习经历

4、与职位相关原则

- 与职位相关的经历重点突出描述，与职位不相关的经历轻描淡写，甚至不写；
- 与应聘职位最相关的经历放在首位描述；
- 如果缺乏工作实习经历，那么就重点描述在学校的社团、学生会等社会实践活动；实际上无论是工作实习经历还是其他社会活动的经历，都应该按照以上的原则和方法来描述。

社会实践

- 社会实践的描述格式、描述方法、描述原则及重点与工作实习经历类似；
- 社团名称对应公司名称，在社团中的职位对应工作职位，其具体职责、工作业绩等建议参照工作实习经历的描述方式逐一描述；
- 在描述社会实践的时候，也应该参照“与职位相关”的原则，将与职位要求相关的社会实践重点描写，与职位不相关的轻描淡写或者不写。

社会实践

【实例5】针对市场营销、销售岗位

社会实践

2007.8-2008.6 ××大学××学院外联部 部长

- 通过多次电话与面谈方式，两周内为学校“一二九”文艺演出拉到赞助1200元和音响设备，为外联部两年内第一次拉到现金赞助；
 - 成功组织多场讲座、师生联谊舞会等活动，组织干事协同其他部分有效开展工作，协助历时2个月的“学术节”取得圆满成功；
 - 联系并承办“GE Healthcare与你面对面”的交流会，在4天内完成当天参与交流会人数超过200人，降低成本近50%。
-

奖励情况

- 在简历中描写奖励情况时，应特别注意强调奖励的级别及特殊性；
- 因为HR收到的学生简历中，几乎每份简历上都会有这样或那样的奖励，奖学金、优秀学生、优秀干部等等，HR都司空见惯了，所以仅仅列出奖励名称是没有意义的；
- 最好能将所获奖励的难度以数字或者奖励范围表示出来，让HR明白所获奖励的含金量，从而增加简历通过筛选的概率。

奖励情况

【实例6】

奖励情况

- 市级：上海市奖学金（全校仅10人）、上海市高等学校优秀学生（全校1%）
 - 校级：上海财经大学人民奖学金一等奖（前2%）、上海财经大学“优秀学生”称号、上海财经大学人民奖学金二等奖（前5%）
-

职业技能

1、英语技能

（可作为工作语言）

2、计算机技能

3、专业技能（考证等）

（除了注明专业资格证书名称以外，建议加上年份）

职业技能

【实例7】

英语、计算机及专业技能

- 专业技能：通过注册金融分析师（CFA）一级考试；
 - 英语技能：CET-6（610/710分）、TOEFL653分，有良好的英语听说读写和翻译能力，英语口语流利，能用英语自由交流；
 - IT技能：熟练使用OFFICE、SPSS、STATA等软件。
-

兴趣爱好

- 一般来说，除非是公司要求填写的申请表要求，否则**不建议在简历中写兴趣爱好**
 - (1) 是我们很难保证写在简历上的兴趣爱好能够投HR所好
 - (2) 是兴趣爱好主观成分居多，并不能说明什么问题
 - (3) 是占据简历篇幅
- **要写自己擅长的兴趣爱好，弱项不要写，兴趣爱好不易写得太多，两三项即可**
- 兴趣爱好要具体，不能只是“运动、音乐、读书”这样概括性的词汇，否则很难让HR判断你究竟喜欢什么，更严重的会让HR对你的写作水平产生怀疑

自我评价

- 与兴趣爱好一样，除非是公司要求填写的申请表有明确要求，否则不建议在简历中写自我评价
- 但如果企业的申请表中明确注明要填写自我评价，我们该怎么来写自我评价呢？**建议结合应聘职位的特点，分别用一句话来总结各项素质**
- 例如：应聘销售就要强调自己的沟通能力、抗压能力；应聘行政就要强调自己的细心谨慎、责任心强等

自我评价

【实例】

自我评价

- 责任心强：在同时做家教和公司实习工作期间，都能以高度负责的态度，高效完成任务；
 - 细心谨慎：实习期间，2天之内手工录入的近600个VIP客户资料无一错误。
-

03 如何弥补劣势

学习成绩不好

- 最好的方法是，不要写成绩。
- 突出相关的、高分的课程。建议将“相关的”、“相对高分的”课程写到你的简历里面去，而“不相关的”、“相对低分的”课程从简历中删除。

例如：某管理学专业本科生应聘财务会计类职位，其总成绩并不突出，在教育背景中选择列出相关的高分课程，如下：

【实例8】

教育背景

2006.09-2010.06 对外经济贸易大学 国际商学院 管理学

主修课程：初级财务会计（95/100）、企业财务报表分析（92/100）

国际金融概论（90/100）

学习成绩不好

- **突出实习兼职、社团或学生会经历。** 如果学习成绩不是很好，那么建议突出相关的实践活动；因为“理论”与“实践”通常不可能总是“两全其美”的；而通过实践经历来证明综合素质，大多数情况下比突出成绩更有效。

如何在简历中弥补劣势

2、缺少公司实习经历

- 突出社团、学生会等实践活动；
- 强调个人技能、培训经历、快速学习能力；
- 勤能补“拙”。你可以在简历的工作技能部分强调“勤奋苦干”，同时，你也可以表达接受困难条件的意愿。

如何在简历中弥补劣势

3、应聘职位与专业不相关

- 突出双学位/辅修专业/选修课程；
- 突出外语能力、个人技能；
- 突出学习、社会实践经历。



模拟面试

考察点①

第一印象

展现积极、主动、大方、礼仪、气场、气质（一切美好的形容词）的你，即通过行为举止或非语言或较少语言表现出来的气质。

考察点②

自我介绍

- ✓与面试有关、与岗位有关、与自身优势有关
- ✓逻辑顺畅
- ✓内容多，是好事
- ✓可引导HR的关注点（提前准备、个人优势等设置悬念）

考察点③

面试环节

- ✓大方
- ✓正能量
- ✓让面试官看到你的潜力和素质
- ✓展现价值点或亮点
- ✓规避劣势

考察点④

集体面试

- ✓最好的表现和对比
- ✓切忌走神，表情呆板，小动作等