

# 求职简历的撰写技巧

魏林虎

北京信息职业技术学院

DOI:10.12238/mef.v3i9.2855

**[摘要]** 简历,作为面试求职的敲门砖,撰写的是否精彩、出众,能否第一时间吸引HR的注意力,将直接影响你能不能进入求职面试的下一个环节,在这个推销自己的“广告”中,你的版面设计,信息内容,素材选定,个性特征是否突出,直接影响着你个人求职面试的成功与否。

**[关键词]** 求职;简历;撰写

中图分类号: G93 文献标识码: A

## Resume Writing Skills

Linhu Wei

Beijing Information Technology College

**[Abstract]** Resume, as the stepping stone to job interviews, whether it is wonderful and outstanding, and whether it can attract the attention of HR in the first time will directly affect whether you can enter the next part of the job interview. In this “advertisement” to promote yourself, the layout design, information content, material selection, and personality characteristics directly affect the success of the personal job interview.

**[Key words]** job search; resume; writing

### 1 要明确撰写简历的目的

简历,作为求职面试的敲门砖,作为一份自我概况的集锦和推销自己的广告,简历的质量如何,将直接决定你能否有机会进入下一个面试环节。同样,简历,作为单位了解个人的第一扇窗,成功吸引雇主的眼球才是个人迈入理想岗位的第一步。成功的简历就象一个成功的广告,它可以向雇主证明自己能够胜任单位的岗位,进而获得的面试机会。

### 2 简历撰写原则

2.1吸引HR的注意力。在就业求职过程中,做为用人单位,收取几十份简历是很平常的事,对于一些知名企业或是跨国公司来讲,收到上百份求职简历可能也是很平常的事。然而,在多达几十乃至上百份的简历中,怎样才能使HR过目不忘,而从众多的竞聘简历中脱颖而出,进而获得下一步面试的机会呢?那么简历就一定要博得HR的注意力!而吸引HR注意力最直接的就是版面的美观度和HR需要查找的信息点非常突出。

2.2证明你是最佳人选。在简历求职过程中,有一点应该非常明确:就是为什么,这个单位或这个岗位会选聘你来胜任?答案很明确,就是证明你是岗位招聘的最佳人选。所以,在个人撰写求职简历的时候,求职简历一定要有针对性,即你所撰写简历的信息点内容要符合岗位的需求,只有这样你才有可能从众多求职人员中脱颖而出。

2.3把握简历撰写的宗旨——言词“简”炼、履“历”全面。我们在撰写简历时,一定要把握一个宗旨——简单明了。所谓简历、履历,也就是个人简单的履历,是一个人自我概括的集锦,如果撰写的内容太多,太复杂的话,也就不能称为简历了。再者,试想一下,有哪位繁忙的HR有很多时间和耐心去你的履历上寻找所需要了解的信息呢。所以,我们在撰写求职简历时,应该把握住版面简洁美观,内容简明扼要的宗旨。

2.4一份简历只能针对一类求职岗位。在求职过程中,绝大多数学生都会

只设计一份简历对多类岗位进行应聘,这是不太可取的。比如,我们在竞聘文职岗位或技术类岗位时,求职目标肯定就是不一样的,那么我们在围绕求职目标撰写简历时,我们的重点肯定也会侧重在不同的技能和特长方面。所以说我们在撰写求职简历时,一定要遵循一类岗位一份简历的原则。

### 3 简历的基本内容

3.1基本信息:姓名:性别:这是个人的基本符号。

年龄:有些人考虑是写年龄还是写出生日期,多年推荐工作经验反馈,用人单位只是想了解应聘者的年龄,看是否适合具体岗位。

政治面貌:政治面貌对于应聘国有企业事业单位来讲确实比较重要,尤其党员或是重点培养对象,在应聘过程中占有绝对优势。

身高:一般来讲,身高是用人单位,尤其是特别岗位比较关注的个人基本信息,对于工程类或者是接待类的来讲,

身高在求职面试时确实占有优势。

籍贯: 对于应聘来讲, 本地地区的毕业生应聘本地区单位确实存在一定的优势。对于一线城市, 相对来讲确实有竞争力, 如有些涉密企业也确实愿意接受本地地区的应届生。

家庭住址: 对于相当一部分单位来讲, 工作时可能需要加班, 出于安全考虑, 单位愿意接收一些离单位近的毕业生。

联系电话: 联系电话保证准确、畅通, 对于个人应聘来讲非常重要。

3.2 求职目标。对于简历来讲, 求职目标必须明确。试想一下, 一个单位若干岗位招聘, 在众多的求职简历中, HR怎样才能快速筛选自己想招聘的岗位人才呢? 所以, 求职目标是HR完成人员快速分类的第一明确条件。

3.3 教育履历。教育履历, 对于应届毕业生来讲, 建议填写和专业教育有关的教育经历。比如, 中专、高职、本科, 能体现专业能力培养方面的教育经历都应该填写。对于高中以前的教育经历, 不建议填写。

3.4 社会实践。社会实践往往是用人单位特别关注的信息点之一。比如一个人参加志愿活动, 胜任各类职务及一些大型社会活动的参与, 无疑都是对个人展现自我管理能力和可迁移能力方面有相当的支撑作用。所以在求职简历撰写时, 社会实践是HR在求职竞聘过程中比较关注的信息。

3.5 生产实习、专业技能取证与获奖情况。生产实习、专业技能取证和获奖情况, 无疑都是个人专业技能的体现。试想一下, 一个人一生中有几次机会用3-5年的时间去学习一门专业知识呢? 那么你学习专业课程的达到了什么水平? 所以, 专业技能证书、奖学金、生产实习无疑是对专业知识水平最好的诠释! 专业技能作为个人职业发展的立足基础, 是大多数用人单位或HR比较关注的信息。

#### 4 优秀简历要突出三方面能力

一份优秀简历, 最终要展示给用人单位的无非是专业能力、自我管理能力和可迁移能力, 而这三种能力要通过简历全面的展示给HR也绝非易事。

4.1 专业能力。专业能力即学生的专业技能, 也是学生赖以生存和发展的根本技能、核心能力。专业能力在简历上可以通过专业证书获取、奖学金获得、生产实训与实习经历展示给雇主。

4.2 可迁移能力。可迁移能力是自己能够持续运用和依靠的技能。也是个人职业能力发展升华可依赖的能力。文字表达、与人合作、沟通交流、组织管理等能力都是可迁移能力。可迁移能力在简历上, 可以通过社会活动、社团开展、文化艺术比赛获奖等方式得以展现。

4.3 自我管理能力和适应性技能: 自我管理能力和适应性技能, 它能帮助个体更好的适应周围的环境、协调好工作中出现的各类问题, 被称作成功须要具备的品质, 个人最有价值的资产。自我管理能力和适应性技能在简历上可以通过乐观、执着、正直、谦虚、负责等文字表达出来, 也可通过担任社会职务和开展各类活动得以体现。

以上三种能力是简历的核心内容, 也是个人生存和发展的不竭动力, 而这三种能力的体现与展示往往需要技能证书、活动获奖、社会职务等支撑才能更具说服力, 才能在求职过程中更具竞争力。

#### 5 优秀简历有哪些特点

5.1 层次分明, 信息点突出。作为优秀简历版面设计, 信息点突出尤为重要。据调查, 一个HR留在简历上的时间一般为15秒左右。在这么短的时间内, HR要想从整版简历内容中快速、明确的找到自己想要的信息, 就要求简历撰写时层次分明, 信息点突出。比如, HR想找奖学金获得情况, 那么在第一眼应该能很明显的找到获奖信息栏并能在相应信息栏中看到奖学金按学期按年度的获得情况。

5.2 简历要体现“简”的特点。简历撰写时要在1-2张A4纸上把自己的基本信息、个人特点和能力特长展示给别人鉴赏。这么多内容要集成在一两张纸上, 就必须突出简的特点, 否则内容太多。而结构简单, 文字精炼, 是最基本的要求。求职者要表达的内容, 越简短越精炼越能体现文字功底, 也越能得到HR的青睐。冗长的句子, 要想在众多的简历中脱颖而出, 恐怕HR没有时间和精力去逐字逐句的拜

读。一旦影响到HR的情绪, 只可能会一个结果——丢掉进而面试的机会!

5.3 版面设计要美观大方。要想顺利通过求职面试的第一道关口, 博得HR的目光。美观大方的版面设计尤为重要。优秀简历设计时一定要考虑四周的留白和整体文字的比例, 这个应该依据文字的多少而定, 不要简单的考虑留白占比, 文字占比。其次, 简历内容布局要平衡, 即左右文字内容、留白、照片安排要合理, 不能左边字多, 右边全空白, 这样的设计让人感觉一点都不美观。再者, 信息点和内容要错落有致, 主次分明, 让人一目了然。

#### 6 优秀简历撰写的注意事项!

6.1 关注细节, 避免出现错字、有一句话, 叫细节决定成败。撰写求职简历也要遵循这一要求, 可能你认为一点小错, 无伤大雅, 但细心认真的工作作风也可能正是HR在简历审核过程中, 作为考察你能否胜任岗位的第一道关口。

6.2 版面简洁, 避免太花哨。简历版面设计要简洁, 避免太花哨。简历版面的设计, 最好选用天蓝色、浅灰色、淡绿色等静色或是充满生机的颜色。这些颜色给人以鲜明、稳重、赏心悦目的感觉。这不仅会让HR心情愉悦, 也会让HR感觉到竞聘者的内心充满阳光, 从而对竞聘者留下良好印象。在求职简历撰写过程中, 有些学生为了突出个性, 在颜色搭配上要么反差特大, 比如大面积黑色和白色搭配。要么颜色比较鲜艳。这是不可取的。

6.3 言词精炼, 避免过多使用长句。很多人在撰写简历时, 喜欢用长句来描述自己, 尤其是应届毕业生相当一部分人都会写4-5行的个人描述, 殊不知这并不可取。设想一下, 如果你是HR的话, 你会有很长时间去从长篇文字中找你自己想要的信息吗? 尤其是求职季期间有众多简历的时候。所以, 在简历撰写过程中, 文字精炼, 言简意赅, 天达准确, 更会赢得HR的和用人单位的青睐!

#### 作者简介:

魏林虎(1974--), 男, 汉族, 北京人, 政工师, 本科, 研究方向: 学生教育管理。