

第 3 章

成功简历设计

有人说简历是成功就业的敲门砖，还有人说简历是求职者的问路石...，这些都说明简历对于求职者就业起到了非常重要的作用，是求职者不容忽视的内容。本章将向大家介绍如何设计优秀的简历，使自己的简历脱颖而出，吸引用人单位的目光。

清华大学出版社

3.1 简历的基本构成

简历是求职者让用人单位了解自己，展示能力的一种规范文档。它主要由个人基本信息、求职意向、教育背景、工作或实习经验、语言和荣誉证书、自我评价等 6 个部分组成。如图 3.1 所示。



图 3.1 简历的基本构成

下面分别对每一部分进行介绍。

□ 个人基本信息

个人基本信息部分主要包括简历标题，姓名、出生年月日、性别、民族、

籍贯、婚姻状况、籍贯、身高体重、最高学历、毕业院校、毕业时间、联系电话、邮箱等内容。

其中，简历标题通常为“个人简历”、“求职简历”或者自己的名字，不要只写“简历”两个字作为标题。出生年月日的填写应与身份证上的日期对应，面试官会依据求职者的实际年龄来判断工作时间长短。联系电话可以填写手机号码和固定电话两种联系方式。防止由于手机没电或换了电话号码而错过了通知面试的机会。邮箱要采用自己的私人邮箱，不要使用招聘网站提供的邮箱，否则让人感觉你没有诚意。

注意：简历上不要写期望年薪和现有年薪

有些求职人员在简历上写期望年薪和现有年薪。这些信息可能会带来负面影响。如果这些信息一旦与用人单位心理期望值不符，就会淘汰你的简历。实际上，现有年薪可以不写，期望年薪填写“面议”即可。

□ 求职意向

求职意向描述了求职者期望的工作职位。因此简历中一定要清楚表明自己的求职意向。例如，C#软件工程师。许多用人单位在招聘时通常会招聘各种职位的人员，如果不写清楚求职意向，用人单位无法进行职位分类，这样的简历最容易被过滤掉。

□ 教育背景

教育背景用于描述个人受教育情况。通常将最近接受教育经历排在前面，也就是将获取最高学历的教育信息放在教育背景的最上方。依次倒叙写出学习经历，最远写到高中就可以了。

对于刚毕业的学生来说，如果在校期间考试成绩在 85 分以上，可以写出主要学科的成绩，否则就不要写出来。如果申请的职位比较高，例如系统架构师，项目经理等职务，就不必将课程分数写出来了。

□ 工作或实习经验

许多用人单位都非常重视求职者的工作经验。因此，如果自己有实际工作经验，一定要在简历中体现出来。当然，工作经验一定与申请的职位有关，否则工作经验就没有用处了。对于应届毕业生来说，可以写一些实习的经历，或者与导师参与过的项目等。

□ 语言和荣誉证书

如今英语是许多用人单位选人的必备条件，英语四级是最基本的要求。

如果自己英语水平达到六级或专业八级，要在简历中特意说明，这是会加分的。但是对于研究生来说，英语六级就没有必要标识了，这是研究生必备的技能。如果自己会法语、德语、日语等小语种，也要在简历中体现出来。

求职者除了学位证、毕业证等学历证明外，如果有其他的资质证书或荣誉证书，也可以在简历中体现出来。例如，微软认证、Oracle 认证、高级程序员职称、优秀成果奖等。这些都是可以加分的。

□ 自我评价

在简历中，自我评价是可有可无的部分。如果填写自我评价，一定要简洁，用几句话说清楚就可以了，避免长篇大论。

此外，有些求职者会为简历设计一个漂亮的封面，这也是可以的，可以体现出个人的细心程度。但是封面应以简洁、干净为主，不要使用过多的色彩或者花哨的图案。

以上是简历具有的 6 个组成部分，下面给出一个完整的简历模板，供大家进行参考，如图 3.2 所示。

个人简历

姓 名	宋 坤	性 别	男	民 族	汉
身 高	172cm	体 重	60 千克	婚姻状况	已 婚
出生日期	1981 年 7 月 12 日		籍 贯	吉林省长春市	
学 历	本 科	专 业	计算机专业软件		
毕业学校	吉林大学计算机软件学院		毕业日期	2004 年 7 月	
联系电话	1308686XXXX 或 0431-8488XXXX		邮 箱	Songkun_XX@sina.com	
求职意向	Delphi 软件工程师、Visual C++ 软件工程师、数据库工程师				
教育背景	1. 2001 年 9 月至 2004 年 7 月就读于吉林大学计算机软件学院 2. 1999 年 9 月至 2010 年 7 月就读于扶余县第一中学				
工作经验	2004 年 8 月至 2004 年 12 月在吉林省海威斯特有限公司实习, 参数 医疗软件后台数据库的设计 2005 年至 2010 年在吉林省明日科技有限公司从事计算机图书的 创作。				
外 语	英语六级	荣誉证书	荣获 2003 年全国大学生计算机编程 大赛 2 等奖 高级软件工程师职称		
自我评价	成熟、稳重, 为人诚实, 待人诚恳, 能承受较大工作压力				

图 3.2 个人简历

3.2 简历设计的注意事项

为了设计一个优秀的简历, 并深深吸引面试官的眼球, 简历设计过程中还应注意以下事项。

- 简历中杜绝出现错别字

简历中出现错别字是设计简历犯的最低级错误。求职者在设计完简历，应仔细检查简历的内容，包括文字、语法、标点符号等。还可以让自己的同学或朋友帮着检查一下简历，防止简历出现文字方面的错误。

□ 简历要突出重点

简历重点是让用人单位了解自己能够具备胜任工作的能力，因此简历中尽量不要介绍与工作无关的内容，重点介绍工作经验、实习经历等于工作密切相关、用人单位非常关注的内容。

□ 简历内容要简洁

简历的内容不要像写文章一样冗长，应该简洁，能够让面试官在 30 秒内容看完为最佳效果。用人单位在招聘人员时会筛选大量的简历，面试官没有时间也不愿意花费较长时间阅读一份冗长的简历。

□ 简历内容要真实

一些没有经验的求职者为了让用人单位关注自己，会选择编造自己的简历。例如在简历中抬高自己的学历、能力或者工作经验等。这些都是不可取的。说谎者迟早是要“露馅”的，没有哪家公司会喜欢说谎的员工。因此自己的简历内容一定要真实。

□ 简历应采用第三人称

简历中应避免出现我、我们、我的等字样，要占在他人的角度写自己的简历，这样会显得更正规一些。

3.3 投递简历的几种方式

在设计完简历之后，需要将自己的简历投递给用人单位。目前，主要有 3 种投递简历的方式，分别是通过电子邮件投递简历、通过人才网站投递简历、通过招聘会投递简历。下面分别介绍这 3 种投递方式的技巧和注意事项。

□ 以电子邮件形式投递简历

许多用人单位在其网站上会有一个模块用于发布企业的招聘信息，并提供有企业邮箱。同时，用人单位在招聘网站上发布招聘信息时也会提供有企业邮箱。如果求职者对用人单位感兴趣。可以将自己的简历发送到这个企业邮箱中。用人单位的人力资源相关人员会定期查看企业邮箱，筛选其中的简

历。为了提高简历的“命中率”，在向企业邮箱中发送简历应注意以下问题：

（1）使用私人邮箱发送简历

在向用人单位的企业邮箱中发送简历时，不用使用人才网站上的邮箱。应使用私人邮箱，这样体现出自己重视这份工作。

（2）私人邮箱选择可靠性、稳定性高的邮箱

为了防止丢失用人单位回复的邮件，求职者应该选择可靠性和稳定性高的邮箱，尤其是免费邮箱。例如可以选择新浪、搜狐、雅虎等比较知名的邮箱。

（3）选择恰当的时间投递简历

用人单位每天会收到大量的简历，通常邮件系统会按照接收时间对邮件进行排序，最新的邮件会显示在前列。选择恰当的时间可以使自己的简历更容易被用人单位关注。通常可以选择两个时间段，一是上午9点之前，二是上午9点至下午2点之间。这两个时间段是许多人力资源部门工作的时间。当然也可以定期重投一次简历。例如，一个星期没有接收到回复，可以再投一次，当然也不要频繁地向同一企业发送简历。

（4）邮件标题要注明应聘职位

使用邮箱投递简历时设计邮件标题是非常重要的一个环节。用人单位通常会利用邮件标题来搜索相应的简历，如果邮件标题不清晰，例如只是“简历”两个字，很容易被过滤掉，而邮件处理系统会定期删除“未处理邮件”，简历就会进入“垃圾箱”。通常，邮箱标题中需要标识应聘职位，可以附带姓名、院校和专业信息。例如“应聘C#软件工程师-宋坤-吉林大学-软件工程专业”。

□ 通过人才网站投递简历

目前许多求职者都是通过人才网站来获取招聘信息，并申请职位。主要流程是：在人才网站上按照简历模板设计一份简历，当找到自己感兴趣的职位时，可以直接点击“申请职位”链接将简历投递出去。这种投递简历的好处是用人单位可以清晰地了解求职者申请的职位，便于查看某些职位的申请信息，能够及时地向求职者回复信息。求职者在采用这种方式投递简历时，应把握一下要点：

（1）简历中多使用关键字

有些用人单位的简历筛选不是人工进行的，而是由一套软件进行筛选。

如果简历中多一些关键字，例如“C# Visual C++ 三好学生 3 年工作经验 微软认证”等，筛选的几率就会很大，当然这些内容应该是真实的。

(2) 不要盲目大肆发放简历

许多求职者为了增加简历被选中的几率，会选择群发简历。将自己的简历随处发给各个用人单位，而不考虑企业的职位需求。这种做法是非常不可取的。邮件的群发容易被作为垃圾邮件来处理，有些邮件系统会直接将其归类到垃圾邮件里，这样简历就被 pass 掉了。

(3) 不要一份简历“打天下”

简历的针对性越强，就越容易被用人单位所认可。求职者应该为不同的企业或不同职位设计相应的简历，使其更符合企业的用人需求。假如申请 C# 软件工程师，简历中就应该多介绍自己对 C# 程序开发技术的介绍，申请数据库工程师，就应该多介绍自己数据库方面掌握的知识和经验。针对自己申请的不同职位，设计不同的简历。而且，许多人才网站也都允许用户设计多份简历。

□ 在招聘会上投递简历

求职者在参加各种招聘会时都会向自己理想的公司投递简历。这里有三点需要注意：一是参加招聘会前准备足够的简历材料，避免机会来临时而没有准备。二是简历不要一次提交大量的求职资料。例如，成绩单、身份证复印件等。三是有目的地投递简历。有些职位的要求会比较高，例如需要 5 年以上工作经验。如果自己没有工作经验，或者与职位条件差很多，就不要盲目投递简历，否则只会是浪费简历资源。

3.4 成功简历赏析

如果自己没有设计简历的经验，应该选择一个优秀的简历模板，在原有格式基础上进行修改，可以降低自己犯错误的风险，也可以节约许多时间。本节列举了一些优秀的简历模板，供大家在设计简历时进行参考。

个人简历

个人基本信息

姓 名:	王浩明	性 别:	男
籍 贯:	吉林	民 族:	汉族
现在所在地:	长春	身 材:	166 cm 53 kg
婚姻状况:	未婚	年 龄:	22



求职意向

人才类型:	应届毕业生
应聘职位:	计算机程序设计/开发员
求职类型:	全职
可到职日期:	随时

教育背景

毕业院校:	北京京北职业技术学院
最高学历:	大专
毕业日期:	2010-12

起始年月	终止年月	学校(机构)	专 业	获得证书
2008-09	2010-12	北京京北职业技术学院	计算机应用技术	毕业证\英语四级证

语言能力

外 语:	通过英语四级(CET-4)	国语水平:	精通
------	---------------	-------	----

职业技能

计算机科学技术知识及应用能力

计算机技能: 掌握 C 语言程序设计, Java 语言等程序开发设计
熟悉单片机, 嵌入式技术的开发及应用

详细个人自传

实践经验 2008~2010, 参加学校实训运用 C 语言完成小游戏, 用 Java 语言编写房屋租赁系统, 用所学知识开发“网上购物系统”项目, 并取得了优异的成绩

自我评价 诚实, 工作认真负责, 能吃苦耐劳。
有较好的自学能力, 对新知识可以很快的接受, 可以很快的适应新的环境。
具有较强的沟通能力和领导能力, 能够在压力下出色的完成任务。

个人联系方式

手 机:	1315670*****	家庭电话:	0431-8585*****
电子邮件:	WangHaoMing*****@163.com	Q Q 号码:	33187*****

简历模板一

个人简历

个人基本简介

姓 名:	王军	国 籍:	中国
目前住地:	吉林	民 族:	汉族
户 籍 地:	汕头	身高体重:	178 cm 61 kg
婚姻状况:	未婚	年 龄:	26 岁



求职意向及工作经历

人才类型:	普通求职		
应聘职位:	计算机软件开发人员, 软件测试人员		
工作年限:	5	职 称:	初级
求职类型:	全职	可到职日期:	随时
月薪要求:	面议	希望工作地区:	吉林, 长春, 沈阳

教育背景

毕业院校:	吉林电子信息学院		
最高学历:	大专	毕业日期:	2010-07-01
所学专业:	计算机科学与技术	第二专业:	英语

语言能力

外 语:	听说读写能力较好	国语水平:	良好
------	----------	-------	----

职业技能

拥有良好的编程习惯;

专业方面: 熟练掌握、使用 C、Java、Jsp 开发语言, 有扎实的专业理论基础;
熟练使用 MySQL、SqlServer 数据库;
熟悉计算机网络和 TCP/IP 协议及汇编语言、数字电路设计

详细个人自传

本人工作认真、热忱, 责任心强, 创新意识好, 合作精神佳。本着集思广益, 不断进取为原则。为自己及集体努力工作, 为未来创造更多的财富而不懈努力。


个人性格特点: 自信、乐观、诚恳、稳重。

联系方式

电 话:	1315465****
邮 箱:	WangJun86****@163.com

简历模板二

求职简历

姓 名	李可	性 别	男	出生年月	1989 年 5 月	
民 族	汉	政治面貌	共青团员	学 历	统招大专	
毕业院校	云南科技信息职业学院			专 业	软件技术	
毕业时间	2011 年 7 月		电子邮箱		LiMe880***@126.com	
固定电话	0431-8471****		联系电话		1308523****	
籍 贯	陕西省渭南市					
求学经历	2010—2012 年 云南大学（行政管理学本科自考）。 2008—2011 年 就读于云南科技信息职业学院。 2005—2008 年 就读于华县子仪中学。					
曾获过何种等级\资格考试证书	1、全国计算机水平证书。 2、国家计算机二级 C 语言等级证书 3、大学英语四级证书 4、国家普通话二级。					
在校获何种证书及奖励	1、2006 年获优秀学生干部和优秀团干部。 2、2007 年获优秀学生干部。 3、2008 年获校级优秀学生干部。 4、2008 年获学院金钟自强协会优秀干部。					
专业技能	能熟练运用 C 语言, C++, C#, Java, PB 数据库, SQL 数据库以及简单的 Linux					
求职意向	C/C++软件程序员					
自我评价	性格开朗、自信、活跃, 乐观向上, 拥有较强的组织能力和适应能力, 并具有良好的身体素质。与同学相处和睦融洽, 乐于助人, 对工作认真负责, 注重团队合作, 积极参加学校及班级组织的活动, 在专业方面能熟练操作					
相信您的信任与我的实力将为我们带来共同的成功! 希望我能为贵公司贡献自己的力量!						

简历模板三

个人简历

基本资料					
姓 名	赵亮	性 别	男	政治面貌	中共预备党员
联 系 方 式		电 话	手机: 1324002**** 固定电话: 0431-8674****		
		邮 箱	ZhaoLiang****@sina.com		
专 业 学 历		计算机科学与技术(大学本科)			
求 职 意 愿					
c 软件程序员、软件测试员					
项目经验					
1、项目名称: 模拟 ATM 自动提款机 任务: 开发项目并测试项目 2、项目名称: “软件工程”学习网站 任务: 对系统进行分析、数据库分析设计、网站实施 3、项目名称: 学院门户网站 任务: 对系统进行分析、数据库分析设计以及测试项目					
获奖情况					
时 间		所获奖项			
2009 年 - 2010 年		荣获学业一等奖 获得全国高等学校计算机考试二级证书			
2010 年		荣获学业一等奖 荣获“三好学生”			
特 长					
✧ 具备英语听、说、读、写的能力; ✧ 掌握 Windows 操作系统系列、Word2000、Excel2000、PowerPoint、Dreamweaver、Firework、Flash、Html、C 语言、C#语言、Qbasic 语言、Visual Basic 语言等软件的应用; ✧ 擅长于程序设计、课件制作、网页制作; ✧ 具备电脑组装和调试的能力 ✧ 熟悉局域网,有一定的机房管理能力和管理经验					
性 格、爱 好					
开朗、乐观、稳重,具有强烈的集体荣誉感、责任心及较强的交际能力 电脑、课件制作、网页设计、网络安全 看书看报、听音乐、旅游、打羽毛球、篮球					
专业简介					
《计算机应用基础》、《Qbasic 程序设计》、《Visual Basic 程序设计》、《C++程序设计》、《计算机辅助教学》、《现代教育技术》《C 语言程序设计》					

简历模板四

个人简历

应聘 职位	程序设计员、程序测试员					
个人基本 信息	姓 名	刘文斌	性 别	男	年 龄	23 岁
	出生年月	1989 年 02 月	籍 贯	江西于都	身 高	172cm
	毕业时间	2010 年 7 月	政治面貌	共青团员	毕业学校	赣南师范学院
	学 历	大学本科	专 业	计算机科学与技术		
	联系电话	1366587****	通讯地址	江西省赣南师范学院 2013 信箱 邮编: 34100		
	QQ	4200****	电子信箱	LiuWenBin***@sina.com		
教育 经历	2006 年 9 月—2010 年 6 月 江西省赣南师范学院计算机科学与技术专业 2000 年 9 月—2006 年 7 月 江西省于都县于都中学					
获奖 情况	2006—2007 年	2006—2007 学年度全院“学生社团优秀会员”称号				
	2008 年	赣南师范学院“共青之家”大学生网页制作大赛中《圆梦文学网》荣获优胜奖				
	2009 年	学校组织的 Java 程序设计大赛中排名第 9 (取前 20)				
英语 水平	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 能运用英语进行日常的口头交流 ➢ 具有较强的听、说与写的能力 ➢ 具有较强的阅读文章能力 					
专业 技能	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 熟悉 C 语言、C++语言、Java 语言 ➢ 熟悉 SQL SERVER 数据库操作和网络协议 TCP/IP ➢ 熟练掌握 WINDOWS 的基本操作, 熟悉计算机网络 ➢ 熟悉一些常用软件的应用, 如 OFFICE、Fireworks MX、FLASH MX 等应用软件 ➢ 可独立完成基于数据库的中小型动、静态网站的设计制作 					
自我 评价	<p>本人具有比较强的专业理论知识, 基础扎实且广泛, 能在专业领域提出自己的独到见解, 为人诚信开朗, 勤奋务实, 有较强的适应能力和协调能力, 责任感强, 热爱集体, 助人为乐, 能恪守以大局为重的原则, 愿意服从集体利益的需要, 具备奉献精神。</p>					

简历模板五

个人简历

个人信息

姓 名:	黄冬阳	性 别:	男
民 族:	汉族	年 龄:	23
户 籍:	河南	身 高:	170cm
毕业院校:	吉林农业大学	政治面貌:	团员
专 业:	电子信息科学技术	学 历:	大本
待遇要求:	面议	最快到岗:	随时到岗

教育背景

2006.9~2010.7 吉林农业大学
专 业 知 识: 嵌入式系统、C 语言、程控交换、微机接口技术、单片机原理、模拟电子、数字电子、高频电子、通信原理、EDA 技术、DSP 原理等

技能/爱好

语 言 能 力: 普通话一般
外 语: 通过国家英语四级考试 (CET-4)
计 算 机 能 力: 计算机专业二级
计算机详细技能: 精通 Windows98, Windows2000, WindowsXP 各种操作系统
掌握 C 语言, Java 及汇编语言
熟悉计算机硬件, 精通计算机网络
其 它 技 能: 熟练掌握 Excel Word 办公软件 CAD 制图
自学 PhotoShop 等软件
兴 趣 爱 好: 看书, 听音乐

工作经验

在 校 实 践: C 语言, Java 程序设计取得优异成绩
社 会 实 践: 2009 年 3 月在苏宁电器做豆浆机促销
2009 年 6 月在天天手机促销手机
2010 年 6 月在百脑汇维修电脑

获奖情况

相 关 证 件: 全国计算机等级考试二级 C 语言证书
全国大学生数学建模竞赛 (甲组) 成功参赛奖
非农专业二等奖学金三次

求职意向

寻 求 职 位: 程序员、数据库维护人员

自我评价

为人诚恳, 性格开朗, 有主见, 敢于挑战困难, 积极进取; 有较强的团队精神, 做事态度认真, 专业知识扎实

简历模板六