



# 简历写作培训

清华大学职协学生讲师团

2015年9月12日

# 大纲



Why



What



How



More

# Why resume

## ▶ 对公司

- 简历是公司在面试前了解你的最直接的方式
- 同一水平的人会因简历撰写的好坏而在公司看来天差地别
- 简历会在一定程度上影响之后的面试

## ▶ 对个人：

- 简历是对自身经历和能力的梳理
- 简历能帮助我们更好地规划未来

# What is resume

- ▶ 对个人基本情况的简单扼要的说明
- ▶ 简练而非简单
  - 短短的一页纸讲述了一个人的过去
- ▶ 资历而非经历
  - 重要的是一个人能做什么，而不是他曾经做了什么

# 简历构成要素

基本信息

教育背景

专业经历

课外活动

获奖情况

语言/计算机/证书

爱好及个人评价

个人信息

教育背景

项目经历

实习经历

社会活动

其他信息



**个人信息**

姓名: 张明  
邮箱: zhangming@163.com  
手机: 13800138000  
电话: 010-12345678

**教育背景**

清华大学 工商管理专业 2006.9—至今

- 获学士学位 (GPA: 3.8/4.0)
- 获清华大学 MBA 学位 (2008.9—2010.6)
- 获清华大学 MBA 学位 (2008.9—2010.6)
- 获清华大学 MBA 学位 (2008.9—2010.6)

**项目经历**

国家开发银行, 研究助理, 国家开发银行, 清华大学 2007.9—2008.6

- 参与国家开发银行, 负责银行和企业发展项目, 负责银行和企业发展项目, 负责银行和企业发展项目
- 参与国家开发银行, 负责银行和企业发展项目, 负责银行和企业发展项目, 负责银行和企业发展项目
- 参与国家开发银行, 负责银行和企业发展项目, 负责银行和企业发展项目, 负责银行和企业发展项目

**实习经历**

美国贸易发展委员会 (USITC), 北京 2007.5—2007.8

- 参与美国贸易发展委员会 (USITC), 负责美国贸易发展委员会 (USITC), 负责美国贸易发展委员会 (USITC)
- 参与美国贸易发展委员会 (USITC), 负责美国贸易发展委员会 (USITC), 负责美国贸易发展委员会 (USITC)
- 参与美国贸易发展委员会 (USITC), 负责美国贸易发展委员会 (USITC), 负责美国贸易发展委员会 (USITC)

**社会活动**

第六届 "Time to think" Business 全球学生论坛, 深圳 2007.6

- 全球仅 300 名大学生参加, 从 100 名申请者中成为 10 名中国代表中的一员
- 参与第六届 "Time to think" Business 全球学生论坛, 深圳 2007.6
- 参与第六届 "Time to think" Business 全球学生论坛, 深圳 2007.6

**其他信息**

英语水平: 托福 100 分, 雅思 7.0 分

计算机水平: 熟练使用 Word, Excel, PowerPoint, 熟练使用 Word, Excel, PowerPoint

力提升

力提升

# 什么样的简历吸引人？

- ▶ **短小精悍**：用有限的文字凸显出自己的核心能力
- ▶ **针对性高**：了解企业文化，理解应聘职位
- ▶ **特色鲜明**：突出自身的独特优势
- ▶ **说服力强**：多使用数据、案例，增强简历可信度
- ▶ **逻辑清晰**：简历的逻辑顺序清晰，让人一目了然

# 针对性地准备简历

- ▶ 想从事何种工作？  
教育，研发，销售，咨询.....
- ▶ 想去哪些用人单位？  
高校，国企，私企，外企.....
- ▶ 想申请什么职位？  
教师，工程师，销售经理，咨询师.....



# 针对性地准备简历

百度音乐事业部\_Web研发工程师（PHP方向）（职位编号：3513）

百度在线网络技术（北京）有限公司

[查看公司简介>>](#)

粉丝团 (36141)

+ 加关注

研究所。1985年成  
列为中科院知识创新  
所（KITPC）成立；



公司行业： 互联网/电子商务

公司性质： 外资（欧美）

公司规模： 500-1000人

立即申请

比比你的竞争力 HOT

## 职位信息

发布日期： 2013-04-16 工作地点： 北京 招聘人数： 若干

工作年限： 三年以上

**职位职能：** 互联网软件开发工程师

**职位描述：**

**工作职责：**

- 音乐服务Web架构优化
- 音乐社区复杂产品功能的实现与维护
- 用户行为分析挖掘

**职位要求：**

- 精通PHP编程，熟悉C/C++编程
- 对数据结构和算法设计有较深刻的理解
- 有大访问量Web服务架构设计能力和经验
- 至少3年Web开发经验
- 良好的沟通能力和协作精神
- 有团队负责人相关经验、社区相关项目经验，热爱音乐者优先

康。

告等。

加理所人教处。

2) 对应聘岗位理解



# 不同行业、企业的简历要求

## ▶ 国有企业

- 简历可以不止限制在1页，如果要充分展示情况可以到2页
- 个人情况：**政治面貌**，家庭住址，籍贯，性别，照片
- 专业对口
- 学习成绩，奖学金放在前面
- 可以把课程作业、相关的项目放进简历里

\*本页内容仅供参考

# 不同行业、企业的简历要求

## ▶ 金融服务公司

- 数字敏感 数学竞赛 数学课成绩可在教育背景写出
- 外资行，商业银行的实习经历
- 海外交流经历

## ▶ 咨询

- 看重相关实习经历，marketing research/四大也可以
- 海外交流经历
- 社团中位置高
- 对专业不要求，但prefer经管和理工科

\*本页内容仅供参考

# 不同行业、企业的简历要求

## ▶ 快速消费品

- 看重社团活动，扩大简历中这部分比例
- 着重看团队合作能力和与人沟通能力
- 相关实习

## ▶ 四大

- 拿掉在投行咨询实习的经历，避免overqualified
- 不要写GMAT/GRE成绩
- 财务类实习，外企
- 数字敏感度
- 性格特点：踏实

\*本页内容仅供参考

# 用STAR原则讲故事

- ▶ Situation（情景）、Task（任务）、Action（行动）和Result（结果）
- ▶ 对每一个经历（科研、实习或课外活动）
  - 说明时间、组织、职务
  - 陈述当时的情况，和要求达到的目的
  - 说明你所采取的行动
  - 说明你完成的结果，获得的评价（如果适用）
  - 总结工作中你所展现或学习的某些能力

# 用STAR原则讲故事

要点	说明	实例：大一辩论比赛获得冠军
Situation	事情在什么情况下发生	系里共5支队伍参赛，实力……，我们小组……
Task	你的任务是什么，你是如何明确自己的任务的	熟悉辩论流程，掌握辩论技巧
Action	针对此种情况，你采取了什么行动方式（尽量详细，突出如何解决困难）	自己主动整理资料，组织小组学习流程，编制训练题，小组训练，根据每人特点分配任务
Result	结果怎样，你学到了什么	获得系辩论赛冠军

## 2003/10-2003/11 系新生辩论比赛

## 班级辩论队 队长

- 担任组长，主动整理资料50余页，组织小组学习训练，了解辩论流程，编写训练题进行小组训练，根据4名组员每人特点分配任务。最终带领小组获得冠军（共5支队伍参赛）。
- 通过自主学习和团队合作，锻炼了沟通能力、协作能力、领导能力和主动解决问题能力

## 2011/3-2011/9 清华大学职业生涯教练计划

## 小组 组长

- 接受麦肯锡公司咨询辅导，参加职业生涯教练计划咨询案例比赛
- 使用麦肯锡“七步成诗法”完成“Under Armour员工招募咨询案例”，在本小组中负责Issue Tree的绘制和Under Armour公司人才招募的网络信息搜集整理，最终帮助小组获得案例比赛冠军。

# 简历格式

强烈推荐使用表格进行排版！

## 基本注意事项：

- **框架**：疏密有致、主次分明、使用时间逆序
- **格式**：尽量控制在一页范围内，适当选择合适字体
  - 中文title用黑体，内容可以用宋体；英文的Title可以用Times New Roman，内容可以用Arial字体
- **关键词**：用关键词描述自己的“与众不同”之处
  - 如analytical skills, leadership, hard-working；团队协作、影响力、服务意识、领导力、分析能力、人际交往等
- **纸质**：使用80克或100克的白色/奶白色纸张
- 千万别写错别字，中英文标点别混用，“；”“。”或者什么都不加

# 简历格式

## ▶ 禁忌事项：

- **格式**：不要显示、出现表格框格
- **标题**：不要出现Resume、CV字样
- **打印**：不要因复印简历而导致简历模糊不清，最好直接黑白打印
- **照片**：不要出现模糊不清，或是“不职业化”的照片



姓名  
邮箱  
手机/电话

## 教育背景

EDUCATION			
2003.9-2007.7	School of Economics and Management (SEM), Tsinghua University	Beijing	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Senior in bachelor program, major in Accounting</li> <li>• President of J34 class for academic year 2005-2006</li> <li>• Awarded the second best of ACGA nationwide competition, with a team of 6 people</li> <li>• Admitted by Tsinghua University through College Entrance Examination, ranked 1st in city.</li> </ul>			
EXPERIENCE			
2006.7-2006.8	KPMG HuaZhou	Summer Intern	Beijing
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Received intensive training including audit techniques, etiquette and data analysis</li> <li>• Led our team (9 people) and researched the audit risk of a listed glass group (China Glass), and made a presentation to senior managers, received a high praise</li> <li>• Assisted to audit ShenHua Energy Group, in charge of communication with other audit teams</li> </ul>			
2006.1-2006.2	Marsh Insurance & Risk Management Consulting	Winter intern	Beijing
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Checked the vouchers (including 2005-12, 2005-13 and 2006-1)</li> <li>• Comprehended the financial cycle of a consultant firm</li> <li>• Collected and analyzed detailed data. Corrected the wrong numbers and presented to CFO</li> <li>• Communicated with employees to better understand the internal control</li> </ul>			
2005.1-2005.2	Refresher class for middle school students	Initiator	Beijing
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Initiated the first vacation school for eleven-plus students with other two friends and taught physics personally</li> <li>• Instructed 31 students (1/6 of the total upper-class students in our town), two of them ranked top 5 in the exam later</li> </ul>			
2004.3-2004.7	Yunnan ZhongCun Tea Firm	Salesman	Yunnan
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Promoted the '90Klang' series tea product myself. Explored market alone in Beijing. Searched target customers</li> <li>• Made flyer. Showed sample to operators. Though competition badly, 1 out of 30 firms built up relationship with the Tea Firm</li> <li>• Improved the skills to communicate with potential client. Established the market sense of an unfamiliar product</li> </ul>			
EXTRACURRICULAR ACTIVITIES			
2006.5-2006.6	Tsinghua University Business Plan Competition	CFO of "TIF Technology"	Beijing
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Invited by team leader. In charge of the financial strategy of the newly established firm</li> <li>• In leadership training process. Led the eleven-people team to win the competition</li> </ul>			
2005.7-2005.8	SEM Social survey in Gansu province	Students leader	Gansu
<ul style="list-style-type: none"> <li>• In charge of the team's security and reported directly to the vice president of SEM. Researched the social, economy, farming of Gansu region. Collected information from both local government and populace</li> <li>• Completed the disquisition, which was included in the book 'Gansu xing'. Book mark: ISBN 7-302-13300-XIF + 157</li> </ul>			
2004.9-2005.7	Tsinghua Qianbi Association	Director	Beijing
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Developed 3 core members. Surveyed NanJieCun Group, Talyuan Heavy Industry, Talyuan Iron &amp; Steel (GROUP)</li> </ul>			
PERSONAL			
Language:	• Native speaker of Chinese. Fluent in English, CET4 and CET6, English level II of Tsinghua University		
Other Skills:	• Proficient in Word, Excel, PowerPoint, beginner in C. Car driving. Psychology analysis		
Hobbies:	• Vanguard of basketball team. Member of Tsinghua University e-sports team		

略合作，

学院最高  
学金的研

6/100, G  
等奖学金

团客户管  
提出政策

华大学

现状进行  
体系建立

略建议

构建指标  
外部、发

发表于US  
美国的企

研究助理  
通信、能

据  
自的核心

## EDUCATION

9/02-present Stanford University, Stanford, CA.  
Pursuing BA degree with Honors in Human Biology to be conferred June, 2006. GPA: 3.72/4.00  
Coursework: Biology, Immunology, Organic Chemistry, Pathogenesis, Calculus, Statistics, and Economics  
Publications: *On Research and Patenting* © 2005 *Stanford Scientific Review*

## EXPERIENCE

11/04-present Institute for OneWorld Health-Health Policy Intern, San Francisco, CA  

- Assist UCSF Professor in researching and writing global pharmaceutical policy articles for publication
- Assess challenges of adherence to international standards when conducting clinical trials in developing countries

9/04-present Stanford University Center for Teaching and Learning-Oral Communication Tutor, Stanford, CA  

- Instruct and coach 20 students to perfect their presentation style, in collaboration with Stanford Professors
- Study effective public speaking methods and techniques for teaching those methods

6/04-8/04 United States of America Department of State-Science and Technology Intern, Washington, DC  

- Recruited US Government scientists for worldwide Embassy Science Fellowships
- Compiled information and briefed State Department officials for meeting with Vietnamese delegates
- Analyzed and articulated, in a classified report to the National Security Council, an international science and technology dilemma in cooperation with two senior State Department employees

6/03-8/03 Amigos de las Americas-Project Supervisor, Valle Region, Honduras  

- Insured the health and safety of ten health workers in rural Honduran villages
- Worked cooperatively and lived with team of seven project staff members, responsible for 51 volunteers overall
- Implemented community-based healthy lifestyle projects while immersed as field volunteer in Paraguay, 6/01-8/01

6/02-8/02 Robinson & Wood, Inc.-Legal Assistant, San Jose, CA  

- Conducted legal research focusing on five civil litigation cases; wrote reports for attorneys based on that research
- Contacted expert witnesses and met with clients to gather information

## ACTIVITIES

4/04-present Stanford Alumni Mentoring-Student Management Team, Stanford, CA  

- Collaborate with a team and outside firm to design innovative mentoring software for Stanford students and alumni
- Advocate program to students, alumni and school administrators to ensure participation and financial support

9/03-present Stanford Scientific Review-CFO and Staff Writer, Stanford, CA  

- Research and write articles examining patents on biotechnology products by universities and private companies
- Expand annual operating budget from \$3,000 to \$18,000 by spearheading funding campaign
- Recruit and structure advisory board of Stanford professors, including current editor-in-chief of Science magazine

3/04-11/04 Stanford Affordable Hearing Aid Startup-Entrepreneur and Business Developer, Stanford, CA  

- Collaborate with doctors, professionals and peers to develop and market an innovative hearing solution
- Edit final business report and deliver presentation to investors, professors, and professionals

## AWARDS

- 1st Place, Intel Int'l Science and Engineering Fair and Grand Prize at the Silicon Valley Science Fair, 5/01
- Stanford Center for Latin American Studies Service Fellowship for Honduran Youth Leadership project, 5/03

## SKILLS

- Computer: Microsoft Word, Excel, PowerPoint, Publisher, WordPerfect, DreamWeaver, PhotoShop
- Proficient speaking and reading Spanish
- Interests include social entrepreneurship, travel, academic advising, public speaking, biking, and swimming

- 从发展模式、生产成本与研发、市场营销等方面对中国比亚迪股份有限公司的发展模式及关键成功因素进行详细案例分析

why

what

how

More

# 简历不仅仅用来申请， 更是用来规划！

## 寻找差距

- 简历告诉你有的
- 简历也告诉你没有的
- 必要的没有的 = 差距

## 确定计划

- 为了减小差距
- 什么可以减小差距？

## 努力奋斗

- 为了更好的自己

简历，就是展现HR眼中最好的自己

# 谢谢！