

北京市高校就业创业指导服务站职业指导系列活动--



就业公共服务
PUBLIC EMPLOYMENT SERVICES



北方工业大学
NORTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

《打造HR视角下的高质量简历》

讲师：武俊汝



讲师简介



武俊汝

- 北京大学应用心理学硕士
- ICF国际教练联盟认证PCC
- ICF觉醒领导力认证高管教练
- CPI全面个性测评认证解读师

- 从乙方到甲方、从外企到民企、从副业到创业的**转型实践者**
- 现任「生涯教练」，累计个案**小时数1000+**
- 近**20年人力资源管理经验**，曾任职猎头顾问、世界500强公司人力资源经理、人才发展高级经理；服务于腾讯、通用电气、光辉国际等行业翘首。

其中前10年甲、乙方（猎头）专职招聘经验，积累了丰富的多行业、全职能以及大规模校招项目经验；后10年转型人力资源伙伴（HRBP）和人才发展等领域，具备从人才选拔到培养发展的**全链路实战经验**。擅长需求校准、人才画像构建、招聘策略优化与面试管赋能，并长期致力于领导力培养及高潜人才发展项目，助力企业实现人才选拔与培养的“快、准、稳”。

为什么学习简历制作？

完美简历特点

A

突出自我优势，规避
自身劣势！！

B

简明
扼要
匹配

个人简历

个人信息

*** **** *****
*** **** *****

自我评价

教育背景

社会实践

技能特长

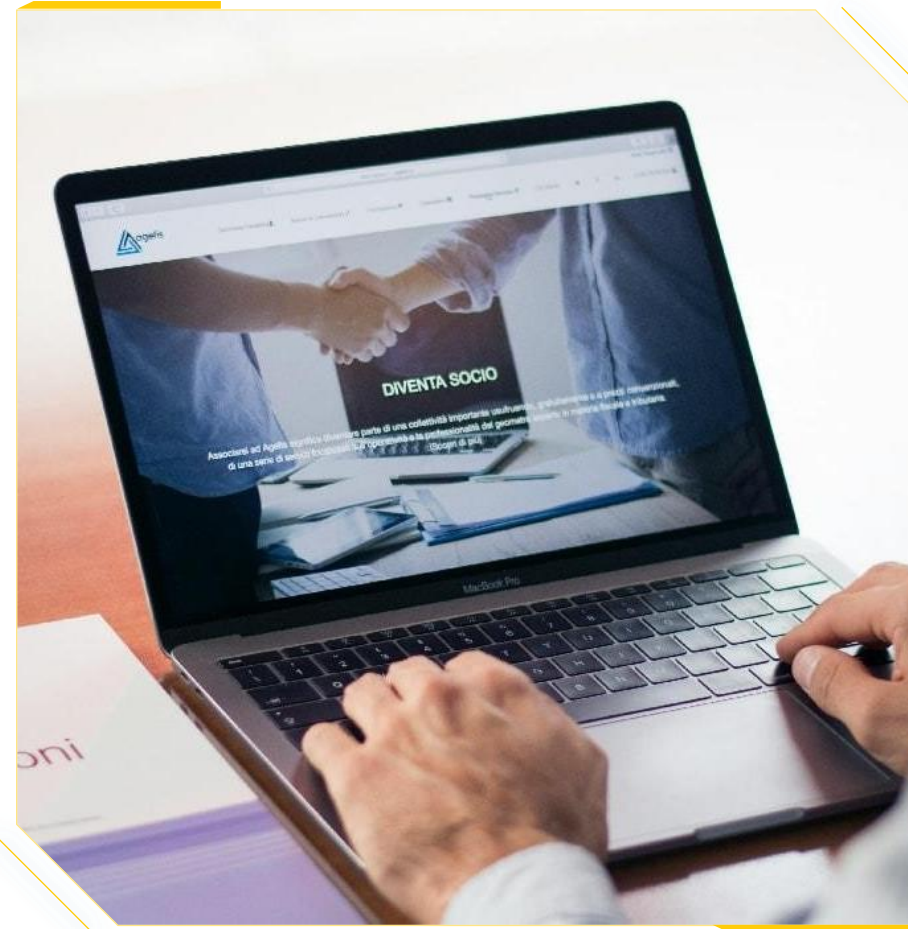
HR看一份简历需要多长时间？



平均需要**20秒**



最快只需要**5秒**



讨论：你最不喜欢的简历类型



企业HR拒绝看的简历五大类型



内容问题

- 1. 信息散乱且缺失
- 2. 内容冗长，没有重点
- 3. 只有观点，缺少事实
- 4. 笼统和空洞，成果无量化数据
- 5. 夸大其词，前后矛盾

格式问题

- 1. 格式混乱，排版不规范
- 2. 格式单一
- 3. 单纯追求“一页纸”
- 4. 字号不一致

其他方面

- 1. 简历内容与岗位全无关系
- 2. 出现明显错误（错别字）
- 3. 联系方式缺失，或邮箱无效
- 4. 求职信冗长无实质内容

目标问题

- 1. 求职目标不清晰
- 2. 多个目标，彼此无关联
- 3. 无求职目标

形象问题

- 1. 使用不专业的照片
- 2. 无证件照（依岗位需求）

什么是简历？

简历：就是求职者提交给用人单位，用以介绍说明个人基本情况、教育培训情况、过往工作情况的书面文字资料。

在用人单位没有面试之前，简历是帮助用人单位了解求职者基本情况的主要途径。

完美的简历是开启辉煌职业生涯的钥匙！！



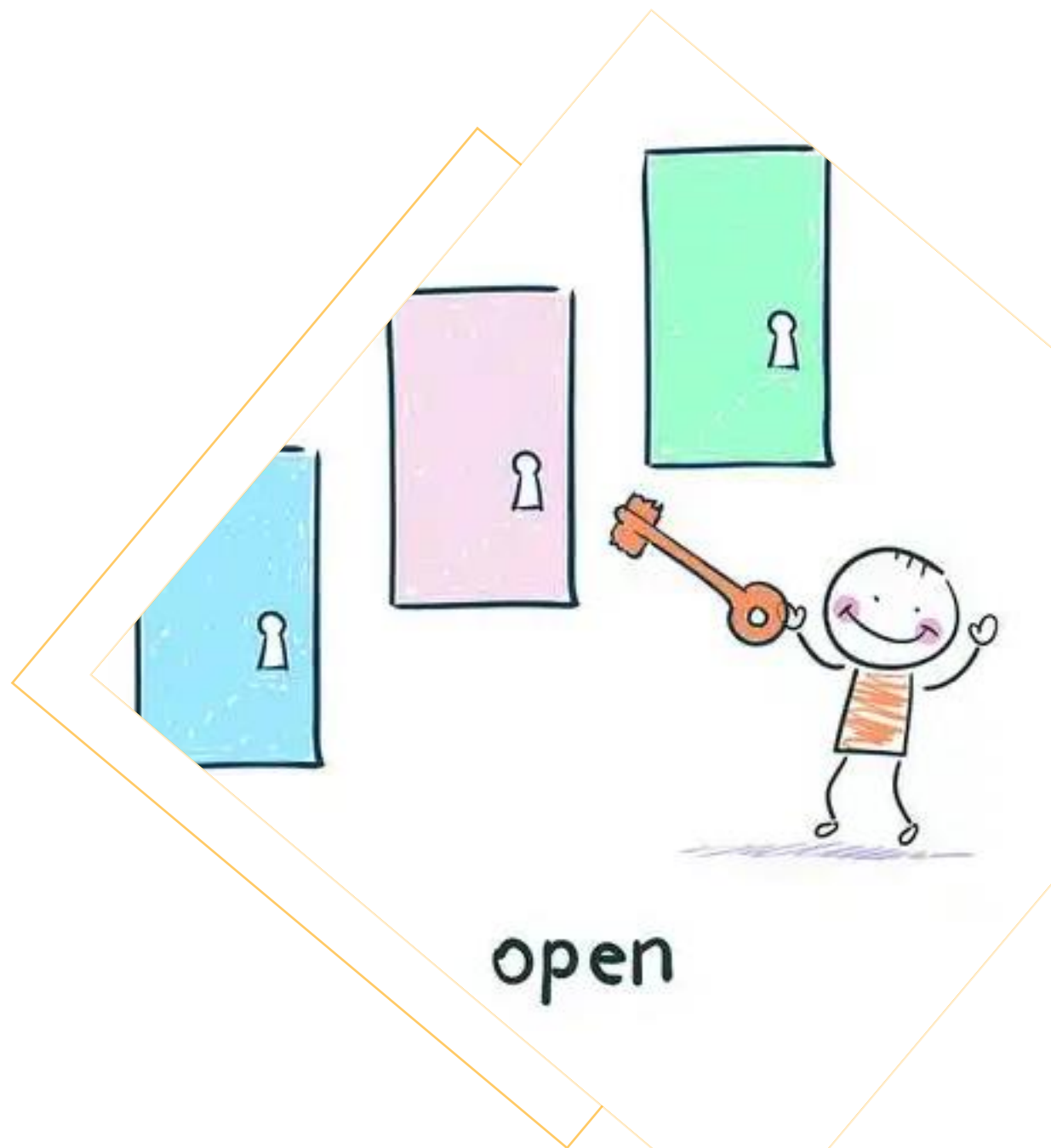


简历的重要性

01 明信片-传递信息

02 敲门砖-获取机会

03 宣言书-佐证能力



匹配才是硬道理

我招的是技术管培生

我招的人要有实际项目经验

我招的人要有扎实的基础



你面的是行政助理

你没有做过成熟的项目

你就是职业小白

岗位相对应，隔行如隔山；
能力相匹配，具备相关的能力和经历；
综合能力相匹配。

讨论：简历应具备哪些内容？



简历的三大要素

一. 基本要素

1. 基本信息
2. 求职意向
3. 教育背景

二. 关键要素

1. 实习/工作经验
2. 项目经验
3. 校园经历
4. 专业技能

三. 辅助要素

1. 自我评价
2. 获奖情况
3. 特长爱好



一、基本要素





基本信息

基本资料

姓名 性别 出生年月

电话 微信及电子邮件

学校 专业 学历 照片



注意点

不留家庭电话、身份证号

如果专业不对口,可不填写,在教育经历里注明

视公司情况有必要的填写户籍

附“最美证件照”

有效手机号码

简历照片



不推荐：
非主流45°仰视照、大头贴、老照片、像素不清晰照片；



推荐：
正装照、最美证件照
(实体店或APP自拍)



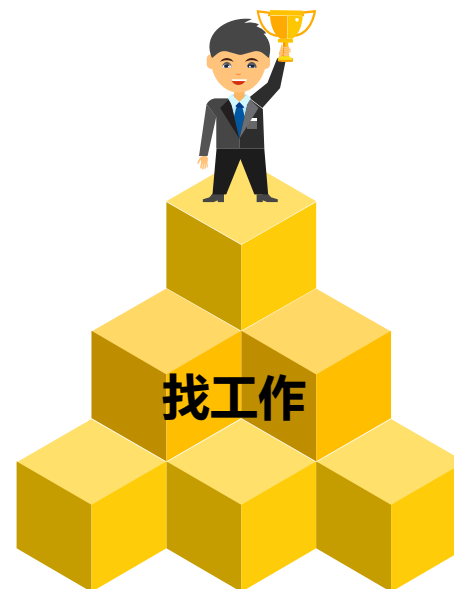
求职意向

求职意向岗位

根据个人的爱好和能力
对自己进行职业规划，
明确个人所要从事的职业
从而有针对性的去寻找合适工作；
忌投递同一公司多个职位

求职意向城市

明确



每份简历只写1个意向地

优秀案例

x 同学

出生年月：2002.06

政治面貌：中共党员

联系电话：13632592474

邮 箱：1321315177@qq.com

籍 贯：福建集美



求职意向

应聘岗位：JAVA 开发工程师

意向城市：深圳

到岗时间：随时

期望月薪：面议



教育背景

学历

时间要倒序（由近及远）

写最高学历

写明毕业学校（写全称）

专业、小方向、平均成绩、排名情况等，专业课程中有与目标职位特别匹配的，可通过增加专业课程项目加以列出，跨专业求职，则可列出自修课程。

培训

注明参加过哪些培训，
获得过哪些证书

哪怕没有证书的，
都可作为培训经历

应届生与往届生的简历细节



应届毕业生

突出成绩点-GPA，与职位相关的主要课程、社会实践能力等；



往届跨专业

教育背景移到简历后半部分；尽量通过辅修或选修课程往应聘职位上靠，突出外语能力，专业技术能力。

优秀案例

教育背景

2021.09-2025.06

青岛科技大学

计算机科学与技术<学士>

- **综合排名**: 前 30%
- **主修课程**: 计算机网络、计算机组成、数据结构、C 语言、 C++ 、 C# 、 JAVA 、 脚本编程等

荣誉奖励:

- | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| • 2023 年蓝桥杯 省级 三等奖 | 2022 年蓝桥杯 省级 三等奖 | 2023 年 校级 科技创新奖学金 (2 次) |
| • 2023 年环山东半岛帆船赛第三名 (省赛) | 2022 年大学生帆船赛第二名 (市赛) | |
| • “一起云支教” 优秀志愿者 | 联合国儿童基金会捐赠证书 | 青岛市蓝丝带助残公益 “爱心天使” |



优秀案例

姓 名

出生年月: 19xx.xx

政治面貌: 中共党员

籍 贯: xxxxxx

联系电话:

邮 箱:

求职意向 : xx

照片

教育背景

美国南加州大学

公共管理 <硕士>

20xx.09-20xx.01

- 综合成绩: 83.88/100
- 主修课程: 组织管理, 公共政策, 统计学, 数据分析与建模, 宏微观经济, 城市规划

中国人民大学

英语&金融 <学士>

20xx.09-20xx.06

- 综合排名: 4/26
- 主修课程: 跨文化传播, 宏微观经济, 经济法, 国际金融, 英语口笔译, 英美艺术文学

二、关键要素





实习/工作经验



信息

公司名称 部门职位

开始时间 结束时间

对公司的简单描述

主要工作和职责
工作的结果和成就

从中学到了什么技能、
哪些素质得到了提高



注意点

工作经历、社会活动
实习经历及兼职经历等，
这是HR关注的重点

一个完整的工作经历，
是
你的经验和能力的证明

非相关工作经历轻描淡写

强相关

实习经历

北京市通州区民族小学

<实习英语教师>

2024.09-2024.12

- **班级管理**: 辅助班主任老师进行四年级的班级管理工作, 为该班制定多样化的班级管理措施如课程评价量表, 提升师生直接的互动; 关注班级情况及时处理班级突发事件, 保障教学工作有序开展; 组织课后服务和校园活动协助教学及作业批改, 提升学科成绩。
- **学科授课**: 担任四年级英语学科的教学任务, 每周授课 4 节, 根据班级学生特点, 设计教学方案并加强互动教学模式, 促进同学们的学习热情及课程参与度, 有效的提高了本班的英语成绩, 受到校领导的好评。

中国科学院南京地质古生物研究所

<实习教师>

2023.11

- **教改观摩与实践**: 深入研究教材, 精准把握课文重点, 科学制定教学目标, 确保教学计划的系统性与针对性。灵活运用多样化教学方法, 提升课堂互动性与学生参与度, 优化教学效果。通过作业批改及时发现问题, 优化教学策略, 确保教学质量持续提升; 持续学习教育理论与课程标准, 结合教学实践探索创新方法, 推动教学改革与理念更新, 致力于提升学生综合素养与教学整体质量。

江苏省南京市

<初中地理辅导老师>

2023.01-2023.03

- **学科辅导**: 协助主讲老师完成教学任务, 负责班级群管理和维护; 为学生答疑解惑并讲解关键知识点同时批改笔记及作业, 根据学生情况形成学习档案, 记录学习过程及结果; 针对性的进行对其知识的查漏补缺; 定期进行家校沟通, 搭建老师家长之间的桥梁。
- **工作成果**: 三个月内达成组内春续秋最高续费成功率 85%, 且 60% 所带班级学生地理成绩和学习兴趣显著提高。

弱相关

实习经历

2024.10-2025.01

金融顾问

1. **客户咨询**: 每日根据需求与客户进行电话初步沟通, 了解客户的需求和财务状况, 提供专业的金融咨询和建议, 日均 350 次。
2. **产品推荐**: 分析客户的需求和信用状况, 推荐合适的贷款产品, 并详细解释产品的特点和优势, 提升客户的贷款成功率。

2023.06-2023.09

服装设计师助理

1. **产品定位与研发**: 掌握公司服装产品定位与进度, 协助设计师确定当季主题与风格, 负责款式与面料的收集, 进行市场调研, 推出设计方案并绘制款式图, 实现设计方案并持续改进与升级产品。
2. **设计跟进与物料管理**: 协助设计师完成任务, 登记设计款式所用物品并存档, 参与面料及辅料 (如纽扣、拉链等) 的选择。
3. **生产对接与跟进**: 协助设计师与工厂对接, 跟进样品加工进度, 包括绣花、染色、压褶、印花等工序。

2021.06-2021.09

销售专员

1. **文旅产品销售**: 主要负责河北省文旅产品销售, 包括不限于食物、饮品以及周边等系列产品的销售与推广。虽受到疫情等相关政策对于旅游业的影响, 但平均每天营业额在一万元左右, 月营业额平均每月 30 万元左右, 三个月来累计销售额破 100 万。

2020.06-2020.09

新媒体运营

1. **新媒体运营**: 负责公司微信公众号及小红书, 抖音等的日常运营及推广工作, 收集、研究网络热点话题, 结合新媒体特性, 对各大旅游网络平台进行实时的调整和更新。
2. **社群运营**: 负责策划并执行微信社群日常活动和跟踪维护, 协助上级领导做社群裂变及社群活跃度, 促进游客采购旅游产品。



项目经验



项目信息

项目名称
什么功能
你做了什么
你怎么做的
遇到哪些困难,
如何解决的
最后获得哪些收获



注意点

描述在工作方面所取得的成功项目或骄人成就,这一部分是用人单位审核你能力的重要依据

没有工作经历的学员,一定要强调自己的项目经验 应据个人情况选择对自己有利的方式填写,但不能编造或过分夸大自己的经历

忌讳项目描述过多、责任描述过少

优秀案例-技术类

2022.11-至今

基于复杂场景的弱感知强学习型自动驾驶系统关键技术与产业化应用

核心成员

- **项目简介:** 多源信息融合的自动驾驶汽车定位技术研究 (双目视觉的地图构建与定位、多传感器融合匹配定位) ;
- **项目技术:** 在项目中基于 C++ 语言, 使用 OpenCV、Eigen、g2o 等库实现视觉 SLAM 算法, 基于 ROS、Gazebo, 通过 Libtorch、CUDA 工具, 实现基于深度学习的视觉 SLAM 方案。
- **项目职责:**
 - (1) **匹配优化:** 基于传统双目匹配方法改进匹配代价计算机制;
 - (2) **描述子增强:** 引入深度学习方法, 对描述子进行在线增强;
 - (3) **框架优化:** 基于上述两点提出优化的视觉 SLAM 算法框架。
- **项目成果:** 双目融合定位算法及设计文档, 仿真场景搭建, 一篇学术论文撰写。

2020.09-2021.07

全国大学生交通运输科技大赛 (全国二等奖)

主力成员

1. **模型构建:** 协助小组成员构建船舶智能避碰系统模型。
2. **设计仿真实验:** 基于船舶避碰数据库进行数据抽样, 设计完成船舶混合场景的避碰仿真实验。
3. **项目书撰写:** 依托仿真实验, 与小组成员完成项目申报书工作。

2020.09-2021.08

全国大学生节能减排社会实践与科技竞赛 (全国二等奖)

主力成员

1. **项目书撰写:** 依据循环流化床技术理论知识, 撰写项目说明书流化燃烧部分。
2. **仿真分析:** 协助小组成员搭建所设计装置模型, 对装置循环流化效果进行仿真分析, 验证流化可行性。
3. **数据分析:** 实地调查农村供暖情况, 进行数据分析, 完成项目的社会效益及经济效益报告。
4. **作品宣传:** 依托仿真实验、动画以及样机实地实验过程, 制作项目宣传视频。

优秀案例-非技术类

项目经历

育人视角下英语学习活动观的对话教学实践

<负责人>

2024.07—2024.11

- **项目背景：**基于小学英语教学中缺乏主题和对话语篇间联系以及在设计不同层次教学活动中存在的问题，将英语学习活动观应用于育人视角下的课堂，从不同方面探究指向核心素养下以育人为导向的小学英语对话教学实践，从而起到帮助学生培养英语学习兴趣、建构完整知识体系、引导其学会学习等作用。
- **项目职责：**深度主导论文写作：全面负责论文主体内容的撰写，独立完成初稿创作，展现扎实的专业知识与研究分析能力。通过梳理理论框架与实践案例，确保论文逻辑清晰、论据充分；优化论文思路：与指导教师密切协作，参与论文思路的讨论与调整，基于专业建议优化核心观点与研究框架，提升论文的学术价值，展现较强的学习吸收与团队协作能力；推动论文发表：主导论文投稿与审核流程，积极跟进期刊反馈意见，确保论文顺利发表。在学术成果转化中发挥关键作用，体现较强的项目推进与成果达成能力。
- **项目结果：**将在《英语教师教育研究》（东华大学出版社）发表。

马克思主义学院年度社会观察报告

<负责人>

2022.10—2022.11

- **项目背景：**基于时政背景，紧扣二十大主题，全方位盘点家乡新成就，聚焦家乡蜕变，深挖家乡新貌。
- **项目职责：**项目规划与统筹：担任项目小组组长，紧扣社会热点与课程要点，确定“时代浪潮引领家乡变化，砥砺前行谱写二十华章”的主题。制定时间表，合理分工，保障项目推进；组织调研与资料收集：组织团队设计调研方案，通过多种方式收集资料；报告撰写与优化：主导报告撰写，运用马克思主义理论分析资料，整合成果，组织研讨，优化报告。
- **项目结果：**获得北京联合大学马克思主义学院年度社会观察报告三等奖。



校园经历



1.明确目标

- 聚焦与求职/深造相关的经历，如学术竞赛、社团管理、志愿服务等
- 每页突出1- 2个核心经历，避免信息堆砌

2. 关键信息结构化

学术项目

- 动词开头：策划《XX市场调研》项目，分析10+行业报告
- 量化成果：产出3万字研究报告，获校级优秀论文（前5%）
- 团队合作：带领5人小组，分工完成数据采集与建模

社团领导

- 动词开头：重组学生会宣传部工作流程
- 量化成果：推送阅读量提升200%，招新报名人数+150%
- 领导力：协调20名部员，建立“老带新”培训体系

3. 技能与成就导向

- 硬技能：SPSS数据分析（处理10W+数据）、Python爬虫（搭建3个数据库）
- 软技能：跨部门协作（联动6个社团举办嘉年华）、公开演讲（主持5场200+人活动）

4. 简洁排版技巧

- 采用“图标+关键词”形式（如省级奖项/团队规模）
- 时间线设计：大二（基础积累）→大三（能力突破）→大四（成果汇总）
- 避免“积极参与”等模糊表述，改为“完成3次偏远地区支教，累计60课时”

优秀案例

校园经历

2022.09-2024.07

健身健美协会

社长

- **团队管理**: 负责社团成员日常训练工作, 提高成员的专业水平, 负责招募新社员, 制定招募计划, 选拔人员, 丰富团队力量;
- **活动组织策划**: 定期组织策划文体活动, 策划举办 10+场文体活动, 创新性活动 5 场, 累计参加上千人次, 丰富了校园文化生活;
- **培训指导**: 定期举办健身培训讲座, 指导本校学生正确对待瘦身运动, 合理运动, 解决学生对健身健美的偏见与误解;
- **取得成绩**: 带领协会成员参加大学生健美锦标赛取得小组前三的好成绩, 带领社团成员出演学校毕业晚会, 受到同学们老师好评。

2021.09-至今

班级干部

文体文员

活动组织: 负责传达校级及院级活动通知, 带领同学们积极参与活动, 统筹协调活动安排, 协助老师开展体侧工作, 完成率 100%。

校园经历

2021.10-2023.10

自由度音乐联盟 (校艺术类社团)

干事

- **活动组织及执行**: 协助部长组织校园内部文艺类活动, 如校园音乐节, 负责活动流程管理及协调相关的资源, 布置活动场地, 现场活动引导, 确保活动有效进行, 本次活动参与同学 100+人, 活动效果热烈, 丰富了同学们的校园文化生活。

2021.10-2021.10

英雄联盟高校行

志愿者

- **活动组织**: 根据官方要求, 参与组织策划了英雄联盟 S11 赛季高校线下观赛活动, 主要负责设计活动流程、迎接和招待嘉宾、宣传文案制定及发布, 协助团队伙伴维护活动现场秩序, 引导参与同学积极观看比赛, 为活动现场拉高人气氛围, 参与同学 400+人。



专业技能



1、专业技能 $\neq$ 购物清单

2、黄金 1 式：关键词 + 熟练度 + 场景/结果



归类

技能分类、工具分类；



程度

可用熟练、掌握、熟悉、了解等归类，不建议用“精通”



其他个人能力

四、六级笔试、口语等级，如果成绩不错的
话，建议写出成绩；

外语水平

专业技术能力

软考等级、计算机等级、其他考试等级等；

专业技能

- **计算机及专业能力：**熟练运用 java，掌握 C++ 编程语言，了解 python 语法和数据结构，对启发式规划算法有一定研究；熟练使用 MATLAB 实现算法的仿真和测试；熟练使用专业剪辑软件 DaVinci 和 office 系列办公软件；
- **资格证书：**C1 驾照（三年真实驾龄）

技能特长

- **计算机及专业能力：**熟练使用办公软件，如 PPT：可用视频、动画搭配制作；剪映：运用卡点转场，角度变化制作视频；PS：使用通道、蒙版制作海报。
- **技能证书：**HarmonyOS 应用开发者高级认证；工业互联网平台开发工程师初级、普通话二级甲等。

技能特长

- **英语能力：**英语专业四级（TEM4），大学英语四级、六级，具备出色的英语应用能力、口语流利、可作为工作语言。
- **计算机及专业能力：**熟练使用 MS office，熟练运用 Photoshop，秀米，剪映等软件。
- **资格证书：**普通话国家一级乙等证书 CEAC 大学生计算机基础应用高级工程师

校园经历

xx 大学 xx 学院研究生会 <主席> 20XX.11-20xx.11

- **活动策划：**策划举办 10+场学术讲座、文体活动，创新性活动 5 场，累计服务上千人次，获得师生一致好评；
- **问题处理：**指导研究生会对权益问题进行科学调研，最终形成权益提案 1 份，解决权益问题 10+项；
- **荣誉奖项：**带领环境学院研究生会获评“天津大学优秀院级研究生会”。

xx 大学 xx 学院 <团委助理> 20xx.09-20xx.07

- **上传下达：**协助团委书记的工作，负责教师绩效考核统计整理、财务报账、工会活动协调策划等工作。

实习经历

阿尔法创业科技（北京）有限公司 <投后管理> 20xx.12-20xx.01

- **行业调研：**负责日常运营工作，监控搜集重点行业信息，撰写调查报告等。
- **项目运营：**基本完成 3 个项目，协助撰写的公众号文章阅读量提升 3 倍。

项目经历

xx 市自然科学基金项目 <负责人> 20xx.09-20xx.07

- **项目背景：**对《碳纤维布表面负载型异质结催化剂的制备》项目进行背景调研，得知传统的光催化剂大多都是粉末状，在实际应用中存在难以回收、易造成二次污染等缺点；
- **项目职责：**
- **项目结果：**基于行业存在的问题，提出实验创新点，制定实验方案，制备高效催化剂。

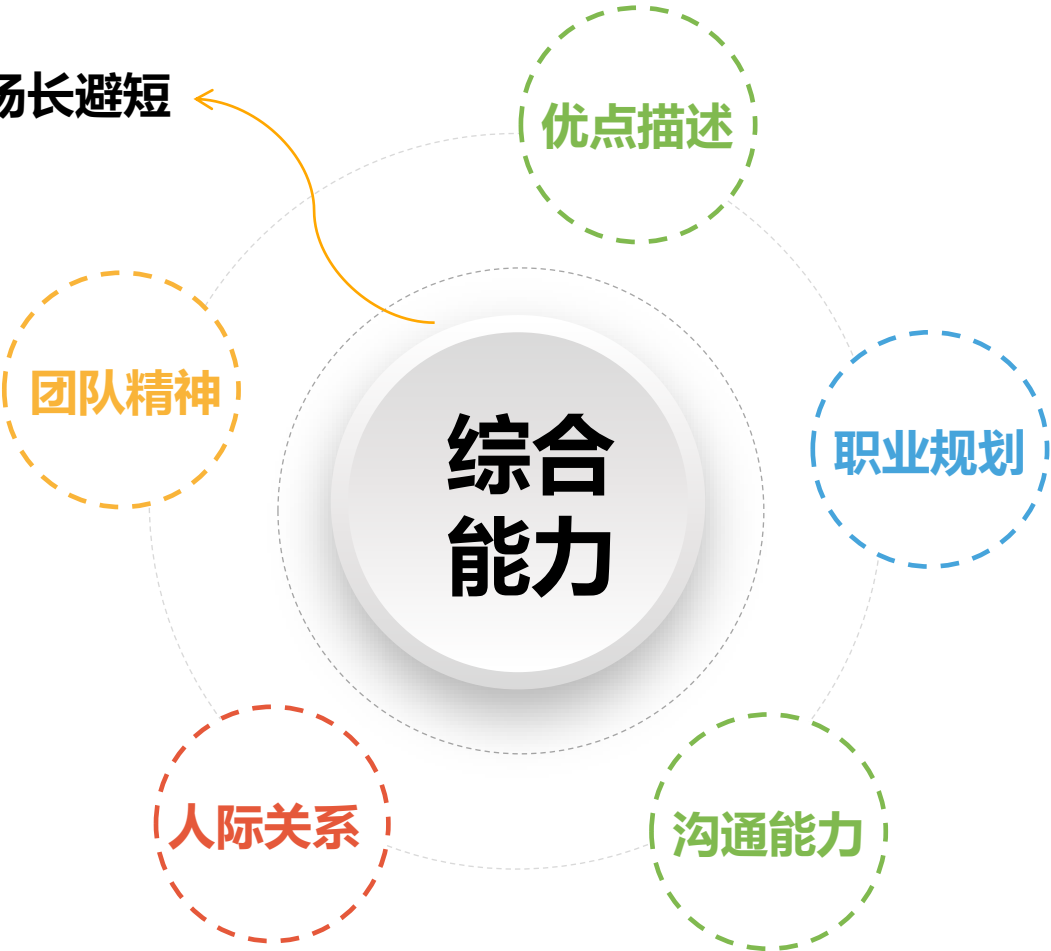
三、辅助要素





自我评价

认真审视自己的情况，扬长避短



优秀案例

自我评价

- **专业能力：**本科计算机科学与技术专业专业，学习成绩优秀，并有过多次获奖经历，熟练使用 Java 关键技术，并做过软件开发和技术支持型的项目，同时有过专业相关的实习经历，具备较强的实践经历。
- **综合素质：**性格开朗，积极向上，做事认真负责，在校期间担任篮球队队长等职务，具备较强的团队能力能力，抗压能力。
- **兴趣爱好：**篮球、读书。

自我评价

- **专业能力：**财务管理专业扎实，多门核心课程成绩 90+，熟练掌握财务分析、会计核算等知识。熟练运用 Excel 数据处理与 SAP 软件操作，能高效完成财务任务。具备较强逻辑思维和问题解决能力，善于深度剖析复杂财务问题，提出合理方案，确保工作高效推进。
- **综合素质：**工作认真严谨，对数据敏感，善于思考，学习能力和领悟能力较强，能很快接受新事物，具有较强的沟通协调能力。
- **兴趣爱好：**羽毛球、轮滑。



01

按重要性

突出学习情况、个人能力，其他类获奖排在后面

02

按时间顺序
倒序

03

按含金量

含金量高的排前面，如国家级-省级-市级-校级
如果奖励重复，可综合起来描述，如在校期间获4次一等奖学金、2次二等奖学金、1次三等奖学金等

2.获奖情况

荣誉奖励：

- 2021.11 四川省蓝桥杯 C++ 组二等奖
- 2022.02 美国大学生数学建模竞赛和交叉建模竞赛（MCM/ICM）最高奖 Outstanding Winner（O 奖）

荣誉奖励：蓝桥杯 Java 组省二，互联网+校二等奖，校级优秀共青团员，国测技能大赛校一等奖，
艺术大赛校一等奖，学院演讲比赛三等奖，篮球学院杯冠军，篮球新生杯冠军，运动会三分大赛冠军，

荣誉奖励

• 阳光学院荣誉：

2024 年 8 月，被评为“成长榜样之星”

2024 年 6 月，被评为“影响力榜样之星”及“专业榜样之星”

2024 年 5 月，荣获工学一体化实战项目“实战标兵”称号；被授予“校秀共青团干部”荣誉；连续获得“成长榜样之星”称号。

2024 年 1 月，成为工业互联网学院第一届“温暖大学生”。

• 黎明职业大学荣誉：

2023 年 6 月，荣获“优秀毕业生”称号。

2022 年 12 月，在校团委会网络部表现卓越，被评为“优秀干部”；在校 java 比赛中荣获一等奖；

荣获“班级优秀班委”及“校优秀团干”称号；在移动应用开发比赛中获得三等奖。

2021-2022 及 2020-2021 学年，连续两次获得“一等奖学金”及“三好学生”荣誉。

2021 年 12 月，在校 java 比赛中获得三等奖。

2021 年 6 月，参与校辩论赛荣获优秀奖。

2021 年 4 月，在院级辩论赛中表现出色，被评为“优秀辩手”。

2021 年 1 月，于首届创新创业课程交流赛中摘得银奖。

优秀案例



建议

每位同学准备3-5个特长、爱好；

忌

看书、看电影、看小说、散步等；

正解

突出个人能力、才艺、体育等特质的，如声乐、舞蹈、演讲与主持、球类、健身

个人特长、爱好

优秀案例

- **语言能力：**大学英语四级（515） 大学英语 6 级（470） 雅思：6.5.

技能/证书及其他

- **证书/执照：**浙江软考中级软件设计师
- **语言：**英语（CET-4）
- **兴趣爱好：**玩游戏（英雄联盟S4黄金段位，Steam游戏库存99+，Minecraft生存服服主）

技能/兴趣

- **证书：**2017/05 系统集成项目管理工程师 2017/12 信息系统项目管理工程师
- **兴趣爱好：**平时喜欢打篮球、旅游，喜欢看博客和学习新技术，平时都会去关注一些行业的新技术，喜欢和别人一起讨论。

自我评价

- **综合能力：**性格开朗，稳重，有责任心，抗压能力强，善于创新，积极主动，有较强的能动性和适应能力，有团队协作精神。
- **兴趣爱好：**乒乓球、音乐。

荣誉奖励

- xx 大学优秀学生干部 (2021.11)
- 研究生一等奖学金 (2020.11)
- xx 市大学生冰雪嘉年华优秀志愿者 (2018.12)

技能特长

- **英语能力：**英语专业八级 (TEM8)，托福 100，GRE324，具备出色的英语应用能力、口语流利、可作为工作语言
- **计算机与数据分析：**Python，SQL，MS office，Photoshop，Lightroom
- **兴趣爱好：**体育舞蹈 (多次全国赛事获奖)；钢琴 (十级)。

自我评价

- **专业能力：**专业储备丰富，多门成绩 90+，获得保研资格；有 4 段科研项目经历，能够做到自己挖掘行业热点、选取研究方向、深耕领域。
- **综合素质：**善于思考，学习能力和领悟能力较强，能很快接受新事物；在校期间，担任研究生会主席，具有较强的沟通协调能力。
- **工作态度：**工作认真严谨，对数据敏感，逻辑分析能力强，能同时处理多项复杂工作任务，抗压能力强。



岗位分析 & 关键词魔法

面试准备

岗位JD解码

企业调研

自我经历盘点

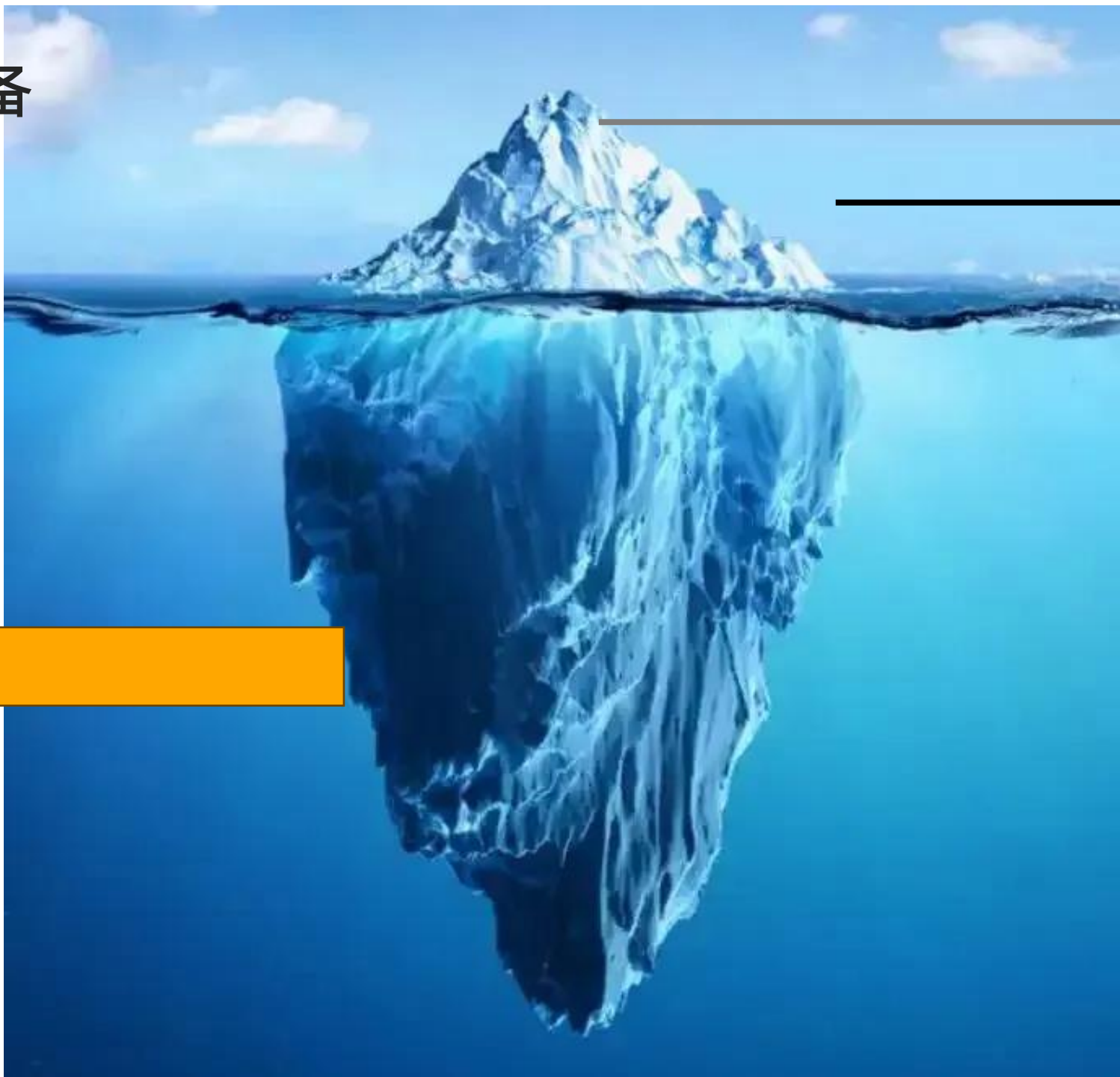
能力案例库

- 高光故事
- 失败故事

价值观

我是谁

.....



个人简历

自我介绍

岗位JD解码

定义

岗位分析是把“JD 文字”翻译成“可量化、可复现、可对比”的人才需求清单的过程,结果直接决定简历内容与面试话术。

目的

让机器(ATS)先读懂你 → 提高网申通过率
让 HR 6 秒内锁定你 → 提高初筛命中率
让自己明确差距 → 精准补课、避免海投浪费

分析维度

D:Duty 职责 — 动词开头的高频任务
K:Knowledge 知识 — 专业/工具/证书
S:Skill 技能 — 软硬技能+语言
P:Performance 结果 — 量化指标(%、元、个数)

输出物

一张「关键词地图」+ 3-5 条「STAR 量化 bullet」+ 1 份「差距对照表」

解码示范：人力篇

岗位：HRBP 实习生（集团总部）

来源：某快消巨头 2025-06-20 官网 JD

【岗位职责】

1. 维护招聘渠道，发布岗位，每日刷新简历，完成简历筛选与面试安排；
2. 更新招聘台账，用 Excel 统计漏斗数据，周维度输出招聘报表；
3. 协助入职、离职手续办理，归档员工档案；
4. 支持校园招聘项目，预约宣讲场地、协调面试官行程；
5. 上级交代的其他人力资源项目。

【任职要求】

1. 本科及以上学历，专业不限，人力资源、心理学、管理学优先；
2. 熟悉 Excel（VLOOKUP、透视表），英语 CET-4≥450；
3. 沟通表达良好，抗压、细致、责任心强；
4. 每周出勤 4-5 天，持续 3 个月以上。

人力篇关键词地图示例

- **A 必须词：**招聘渠道、简历筛选、面试安排、Excel、招聘台账/报表、CET-4
- **B 加分词：**入职离职、校招宣讲、漏斗数据、档案归档、抗压、3 个月+
- **旧经历（低匹配）：**
 - ✓ “辅导员助理，帮老师收作业、打表格。”
- **高匹配 bullet：**
 - ✓ “担任学院辅导员助理，支持 2024 届校招：
 - ✓ 维护 3 个招聘渠道（BOSS/校就业网/微信群），每日刷新岗位，2 周收集简历 1 180 份，完成简历筛选 260 份，面试安排 67 场，招聘台账 0 差错；
 - ✓ 用 Excel 透视表分析漏斗数据，输出周报 6 份，简历→面试转化率从 18% 提升到 27%；
 - ✓ 协助 4 场企业宣讲会，预约场地、打印海报、归档 230 份纸质档案，入职离职手续办理 55 人次；
 - ✓ 每周出勤 5 天，持续 4 个月，抗压 ‘零请假’ 获学院 ‘优秀学生助理’ 。”

解码示范：技术篇

岗位：Java 后端开发（校招） 来源：某头部券商 2025 届秋招 JD（官网 2025-06-12 发布）

【岗位职责】

1. 参与交易系统 Java 后端设计与开发，保障高并发、高可用；
2. 基于 SpringBoot + MyBatis 进行业务模块编码，单元测试覆盖率 $\geq 80\%$ ；
3. 配合 Redis、Kafka 完成缓存与消息队列优化，降低接口 P99 延迟 30%；
4. 使用 Git 进行代码管理，遵循 Code Review 规范；
5. 编写技术文档，参与投产演练与线上故障排查。

【任职要求】

1. 计算机相关专业，本科及以上学历；
2. 熟悉 Java、SpringBoot、MyBatis、Redis、Kafka；
3. 了解多线程、JVM 调优、MySQL 索引优化；
4. 有分布式、高并发项目经验优先；
5. 英语 CET-4 ≥ 450 。

技术篇关键词地图示例

- **A 必须词（出现≥2 次或置顶）**：Java、SpringBoot、MyBatis、Redis、Kafka、高并发、分布式
- **B 加分词**：单元测试、P99 延迟、Git、Code Review、JVM 调优、MySQL 索引、CET-4
- **旧经历（低匹配）**：
 - ✓ “课设做了一个图书管理系统，能增删改查。”
- **高匹配 bullet**：
 - ✓ “课程设计 ‘图书高并发借阅平台’：
 - ✓ 用 **Java + SpringBoot + MyBatis** 搭建 3 个微服务，Redis 缓存热点书目，Kafka 异步扣减库存，压测 5 000 并发下接口 P99 延迟从 1 200 ms 降到 320 ms；
 - ✓ 单元测试覆盖率 82%，Git 提交 120+ 次，Code Review 零阻塞上线；
 - ✓ **MySQL 索引**优化后，借阅查询耗时再降 40%；
 - ✓ 撰写技术文档 35 页，演练 2 次投产，支持 1 000+ 用户稳定使用。”

个人能力提升检测表-自查表

01

什么是自查表

- ✓ 自查表 = 把岗位要求拆成“检查项”,用打√方式快速发现缺什么、补什么、何时补的量化清单。
- ✓ 关键词:JD→检查项→差距等级→补齐动作→截止时间→状态√

02

为什么要用(作用)

- ✓ **投简历前:**确保缺项 $\leq 20\%$,避免盲投浪费机会
- ✓ **面试前:**对照回答,提前准备案例 & 证明材料
- ✓ **规划学习:**把“软实力”转成具体任务+截止日期,不再临时抱佛脚
- ✓ **心理安全感:**打√过程=可视化进步,降低求职焦虑

简历格式基本要求

A

字体要求：
建议宋体或微软雅黑

B

字号要求：
大标题2号字，
小标题4号字，
正文5号字

C

格式要求：
修改过程使用word文档
定稿后转为PDF格式
UI设计的同学推荐用
PDF设计版，格式会更
美观

总结

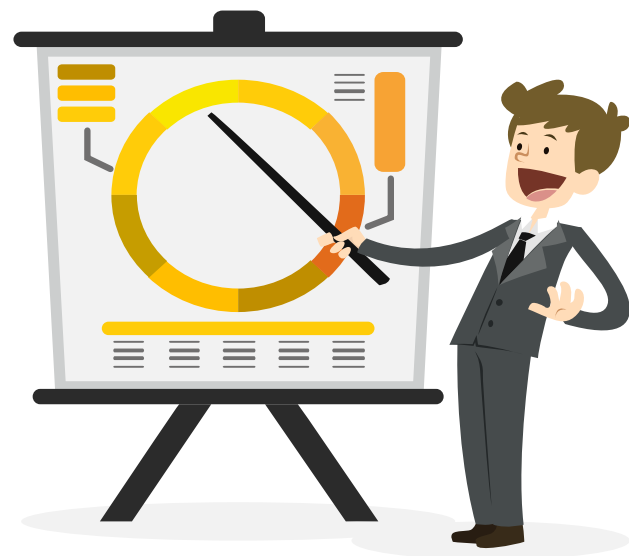
好简历的特征

简洁清晰

- 不超过2页；
- 实践项目按规模和难度排序，包含“名称、实现技术、所扮演角色”；
- 使用模板时，空白的表格行不留太多；
- 少用“主要”字眼；不用封面或个人“座右铭”等口号

客观化

- 少用“本人”\“我”\“我认为”；
- 自我评价不宜多，把勤奋、吃苦、团队精神放前面，性格特点放后面；



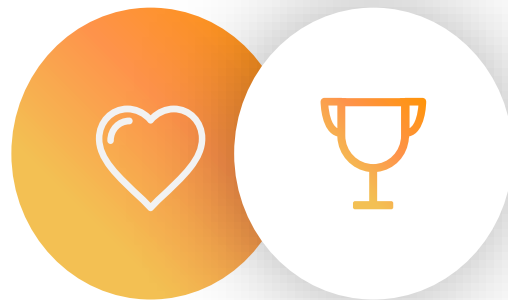


每人说一个词或一句话，分
享课程中记忆最深刻的内容

今天你会带走什么？



**You are not being denied.
You are being designed.**



北京市高校就业创业指导服务站职业指导系列活动--



北京市公共就业服务中心
BEIJING PUBLIC EMPLOYMENT SERVICE CENTER



北方工业大学
NORTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY

扫码填写课程评价

北方工业大学-本市高校就
业创业指导服务站驻校服...



扫一扫或长按识别二维码